

「早寝早起き朝ごはん」から正しい生活リズム

「早寝早起き朝ごはん」の運動が、今注目を集めています。この運動は、企業や教育関係団体などが組織する全国協議会と文部科学省が推進しており、基本的生活習慣の乱れを直すことを国民に訴えるものです。身体を動かし、食事をし、睡眠をとることは、人の生活の基本。食育を考える際の一番の基礎としても、朝早く起きてきちんと朝食を食べることの意味を、今一度考え直してみたいものです。「早寝早起き朝ごはん」国民運動の展開について、文部科学省のプロジェクトチーム担当者にお話をうかがいました。

「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関する情報は、
「早ね早おき朝ごはん」コミュニティサイト
<http://www.hayanehayaoiki.jp/> をご覧ください。



「早寝早起き朝ごはん」国民運動の
チラシとポストカード

Interview

文部科学省生涯学習政策局
「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクトチーム

朝の光を浴びて、さあ朝ごはん！

ヒトの脳には時計があります。
 ころと身体と脳の元気が
 とても大事な時計です。
 この時計、すぐに遅れてしまいます。
 夜ふかしするとますます遅れる時計です。
 この遅れ、朝の光が直します。
 朝陽を浴びたそのあとは、
 朝ごはんをきちんと食べて、
 脳と身体にエナジー注入。
 こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。
 たっぷり眠り、
 朝陽を浴びてごはんを食べて大活躍。
 さあこれで、ここはおだやか、
 身体と脳も絶好調！

これは、私たち文部科学省の「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクトチームが、活動の趣旨を理解してもらうために配布しているポストカードに記した言葉です。

ヒトの身体には、睡眠・食事・運動などの生活リズムをコントロールするための体内時計が備わっています。この体内時計の働きによって、私たちは毎日の規則正しい生活を続けることができるのです。ただし、ヒトは一日二四時間の周期で生活していますが、体内時計のほうは約二五時間周期で動いていると言われています。そのため、私たちは体内時計と実際の時計とのずれを毎日調節しながら生活しているのです。そのような能力を私たちは皆、生まれながらに持っているわけですが、その能力をきちんと生かすためには必要なことがあります。それは、朝の光を浴びること、そして朝ごはんをきちんと食べることです。毎日そこから、元気で充実した一日が始まるのです。

多い、「夜ふかしをする」、「朝食を食べない」、「子どもたちが

子どもたちが元気いっばいに健やかに成長していくためには、適切な運動と調和のとれた食事、十分な休養や睡眠が大切なのは言うまでもないことです。ところが、最近の子どもたちを見てみると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的生活習慣が乱れていると言わざるをえない状況が見られます。

しかもそれは、すでに幼児の頃から始まっているようです。子どもたちが就寝する時間に関する民間の調査によると、幼児のうちで、午後一〇時よりも前に就寝する割合は七一%。午

後一〇時以降に就寝する割合は二九%で約三割となつています(図1)。これは、現在の親の世代のライフスタイルが幼児の生活習慣にも影響をおよぼしているのではないかと考えられます。小・中学生についても、文部科学省の調査によると、平日に午前零時以降に就寝する割合は、小学六年生で一二%、中学三年生では六四%にもなつています。小学生や中学生でも、かなり夜ふかし型になっていることがわかります(図2)。

また、子どもたちの朝食の状況についても、たいへん危惧されるデータが出てきています。文部科学省の平成一九年度全国学力・学習状況調査によると、朝食を食べないことがあるという割合は、小学生で二四%、中学生では一九%です(図3)。つまり、小学生では一〇人中の一・四人、中学生では五人に一人が朝食を食べない日があるということです。このような「夜ふかしをする」と「朝食を食べない」の両者は相互に関係していると言えます。

図1 午後10時以降に就寝する幼児の割合

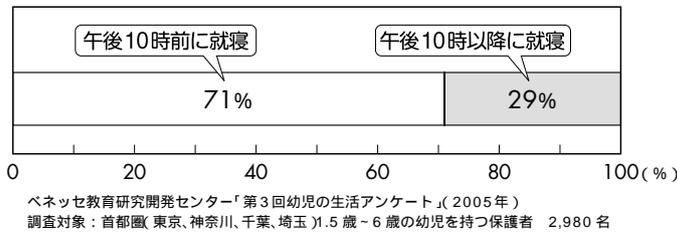


図2 平日午前零時以降に就寝する小・中学生の割合

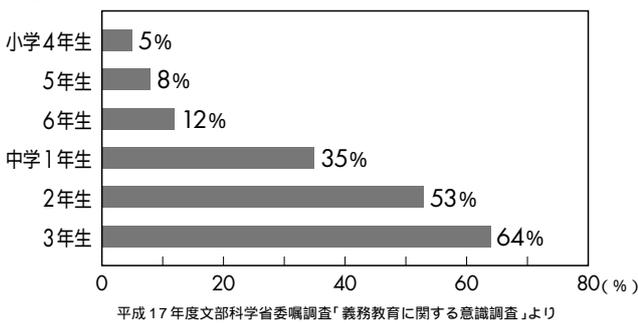
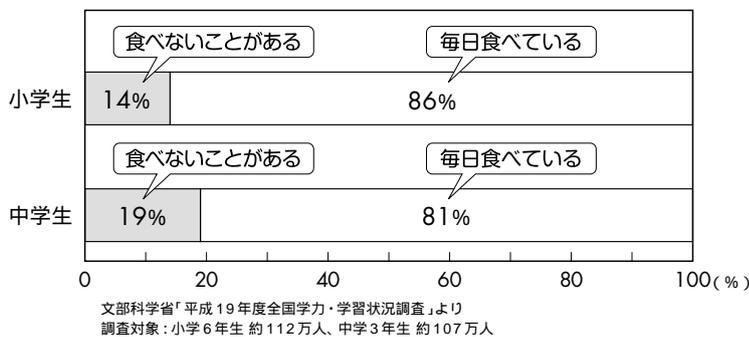
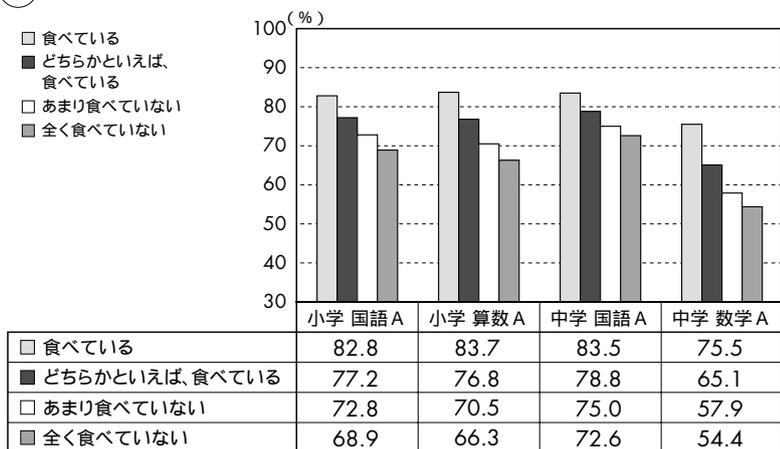


図3 朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



④4 朝食を毎日“食べる”“食べない”と学力テストの正答率



文部科学省「平成19年度全国学力・学習状況調査」より
調査対象：小学6年生 約112万人、中学3年生 約107万人

夜早く寝ないために、朝起きられず、朝食がきちんと食べられないことから、生活のリズムも狂いがちになると考えられるのです。
また、前述の平成一九年度調査では、調査した小学六年生と中学三年生において、毎日朝食を食べる子どももほど、学力テストの正答率が高い傾向が見られます(図4)。さらに、文部科学省の「体力・運動能力調査」においても、成長するにつれて朝食を毎朝食べる子どももほど体力

民間主導での運動の展開とさまざまな取り組み

テストの結果が良い傾向にあります。こうした観点から考えると、毎朝朝食をきちんと食べるというよつな、基本的な生活習慣を身につけていることは、子どもたちの学習意欲や体力、気力の充実にも、密接に関係していると言えます。

日本の成人の平均的就寝時刻はこの四〇〜五〇年の間に平日で約一時間程度遅くなり、睡眠時間が減少しているという調査結果もあります。労働時間の問題や、テレビの深夜までの放送、遅くまで営業する店舗の増加など、生活環境はますます夜型にスライドしていますが、その家族の生活習慣のズレに対応するかのようになり、子どもの基本的な生活習慣も夜ふかしになっているようです。正しい生活習慣と子どもたちの健全な成長との間の密接な関係性を考えるとき、家庭はもちろんのこと、社会全体としても取り組んでいくべき課題でもあると思われれます。

文部科学省では、平成一八年度から、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成するために「子どもの生活リズム向上プロジェクト」として、読書や外遊び・スポーツなどのさまざまな活動を実施して、地域ぐるみで生活リズムの向上を図る取り組みを推進しています。

さらに、これと連携するものとして、民間の主導によって、「早寝早起き朝ごはん」の運動を全国的に展開していくこととなり、その推進母

体として、平成一八年四月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足しています。全国協議会は、その運動趣旨に賛同する、PTAや子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界などから構成されるもので、現在では約二二〇の企業・団体・個人の会員が加盟しており、さまざまな活動を展開しています。

その活動の一例としては、平成一八年五月に実施した「朝の職場体験プログラム」があります。これは、子どもたちに基本的な生活習慣の大切さを知ってもらう試みで、東京都内の小学校の六年生数十人が、朝の七時から大手町・丸の内・有楽町界隈のホテルやファーストフード店、東京メトロの駅などを訪問し、朝早くから働く多くの人々の姿に触れました。さらにその後、皆で朝食の食卓を囲み、学校や地域で栄養指導に取り組む方から健康的な食事についてのアドバイスを受けました。

全国の学校でも、子どもたちに規則正しい生活を身につけさせ、さらに学習効果をあげようという取り組みが広がっています。例えば、東京都品川区立源氏前小学校では、朝の時間帯に自由に校庭で遊ぶ「いきいきタイム」を実施しています。目覚めて間がない頭を朝の運動でスッキリさせるとともに、運動に備えて朝ごはんもしっかり食べてきてもらおうというものです。この「いきいきタイム」の導入により、平成一五年には朝食を食べてこない児童が九・二%いたのが、一八年にはゼロになり、体を動かすこと

「子どもの生活リズム向上のための調査研究」取り組み事例

「早ね早おき朝ごはん」コミュニティサイト(<http://www.hayanehayaoki.jp/modules/content3/monbu/chousa1.html>)より

品川区立源氏前小学校
朝の秋遊びの取組～ H18年度



朝の時間中に「いきいきタイム」として、サッカーやフットレジャーなどの「自由遊び」や、「竹馬走」「一輪車走」「3人4脚」など子どもたちが考えた種目を行う「いきいきチャレンジ」を実施。

いきいきタイム

取組による効果

- 1-2時間目の子どもたちの反応が良く、あくびをする児童が大幅に減少。
- 朝から昼食までの活動量が増加し、その結果給食残量が減少。

給食残量調査

日	H18.9	H18.10	H18.11	H18.12
残量	12	7	4.4	2.8

- 不定愁訴(頭痛、腹痛、吐気・嘔吐)の保健室来室が減少。
年間保健室来室者(平成16年度～平成17年度)
・頭痛 147名 → 89名
・腹痛 129名 → 64名
・吐気・嘔吐 60名 → 36名
- 朝食欠食が減少し、平成18年7月の調査では朝食欠食が0人となった。(204名中)。
- 国語の学力テストの成績が上がった。
H16平均点 72.2点 → H18平均点 82.8点

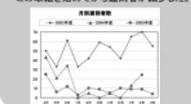
東京都品川区立源氏前小学校

大阪府泉南市教育委員会
～子どもの生活リズムの向上に向けた地域全体での取組～
平成18年度、19年度

○大学と連携した取組(朝遊び)

大阪体育大学の学生が朝(授業開始前)に来校し、校庭や体育館で児童と一緒に遊ぶ取組を実施。子どもの生活リズムの向上に効果がでている。

取組による効果
この取組を始めてから遅刻者が減少した。




大阪体育大学の学生と一緒に校庭での朝遊び

○授業中や休憩時間での取組(サイドワーカー派遣事業)

サイドワーカーを学校に派遣し、担任と連携して、子どもの視点にたった授業や生活をサポートする取組を実施。

取組による効果

- ・朝や休み時間に外で遊ぶ子どもが多くなった。
- ・遅刻が減少した。
- ・不登校がなくなった。
- ・朝食を食べる子どもが多くなった。



休憩時間に子どもと遊ぶサイドワーカー

○企業と連携した取組～食育出前二課課～
朝給食準備との連携



H19～H21

○地域と連携した取組
朝給食準備との連携



子ども安全パトロール活動



夏・秋支援事業

大阪府泉南市教育委員会

量も大幅に減少したそうです。大阪府の泉南市の小学校でも、大阪体育大学と連携した取り組みを実施して効果を上げました。大学生たちが朝の時間に来校して、児童と一緒に遊ぶ試みなどにより、遅刻者は減少し、朝食を食べてくる子どもの増加がみられたそうです。

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実を図るためには、大人たちのさらなる理解と地域や家庭における実践が不可欠ではないか

「子どもを見つめよう!」
キャンペーンを展開

これらの取り組みは、文部科学省が実施する「子どもの生活リズム向上のための調査研究」の対象でもあり、このような事例についての調査研究を、乳幼児期に関する調査と合わせて、平成一九年度には全国七〇の地域に委託しました。また、各地で運動への機運を醸成するため、識者や実践者を招いたフォーラムを、平成一九年度には全国八か所で実施しました。こつした動きは、各地域の団体等を主体とした多くの活動につながっています。

また、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会でも各種メディアを活用した運動の紹介に努めています。企業との連携による取り組みも次第に増加し、鉄道会社のツアラーや食品会社の商品企画、スーパーマーケットやファーストフードチェーン他とのタイアップ企画の実施など、多面的な啓発活動に努めています。

と考えられます。その第一歩としては、大人も「日ごろから、子どもたちをきちんと見つめ、子どもにしっかりとかわることが大切であり、そのための時間や機会をつくることが重要だ」と言えるでしょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、日々の生活の中で子どもが発するさまざまなシグナルや動き、気配を、大人たちが的確に把握することが、子どもたちの健全な育成にとって極めて重要であるとの観点から、平成一九年度には重点活動として、子どもを見つめよう! キャンペーンを展開してきました。その一環として、毎月三日、一三日、一三日を「子どもを見つめる日」として設定し、親子で一緒に過ごす時間をこれまで以上に確保していただくとともに、それが子どもの生活リズムの向上につながることを目標としました。

子どもたちが、幼い頃から、早寝早起きをし、十分に睡眠時間をとり、きちんと朝食を食べる習慣を身につけることは、毎日の生活のリズムを正しく整えることにつながり、その意義は子どもの成長にとって非常に大きいと言えます。この運動をきっかけとして、家族、地域、企業、社会が連携しながら、子どもたちを取り巻く環境をより良いものにしていけるよう、私たちが一緒に皆様方も活動に参加していただければと思います。

(この稿は、文部科学省生涯学習政策局「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクトチーム担当者へのインタビューに基づき、編集室にて構成したものです)