



草加市子育て講演会

就学前後期の子育て

子どもの発達と生活習慣

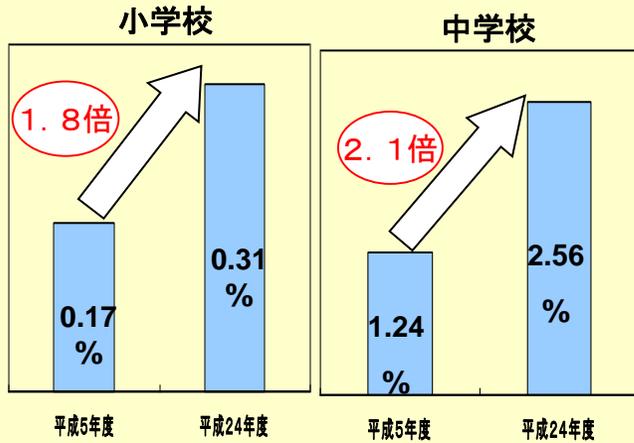
～かしこく、げんきに、機嫌よく～

國學院大學

鈴木みゆき

# 学校現場が抱える課題の状況

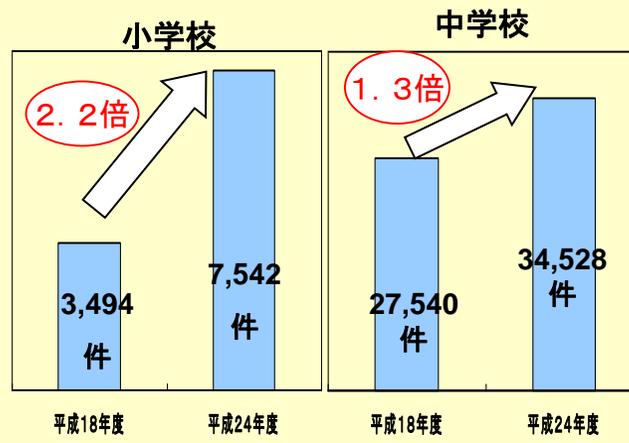
## 不登校児童生徒の割合



(注) 国・公・私立学校のデータ

(出典) 文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」

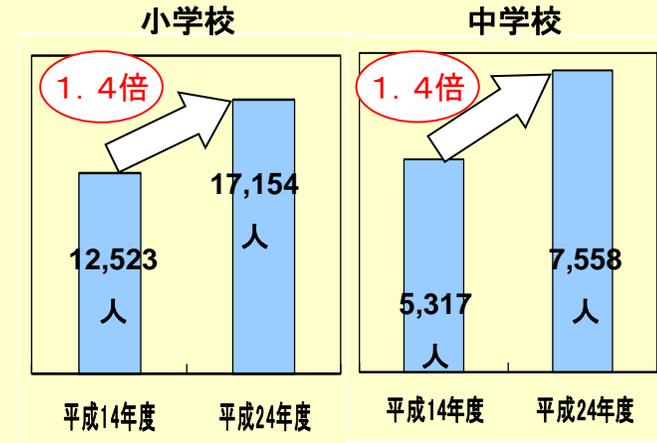
## 学校内での暴力行為の件数



(注) 国・公・私立学校のデータ

(出典) 文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」

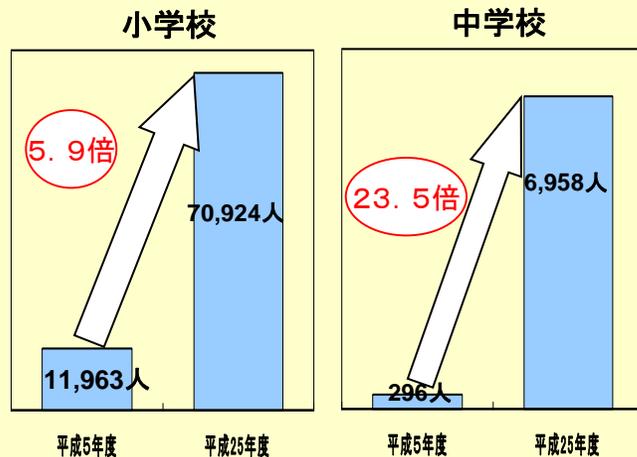
## 日本語指導が必要な外国人児童生徒数



(注) 公立学校のデータ

(出典) 文部科学省「日本語指導が必要な外国人児童生徒の受入れ状況等に関する調査」

## 通級による指導を受けている児童生徒数

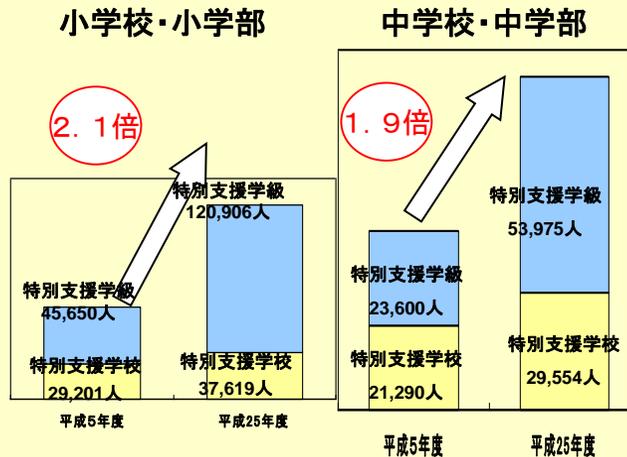


(注) 通常の学級に在籍しながら週に1～8単位時間程度、障害の状態等に応じた特別の指導を特別な場で行う教育形態。

・平成18年度から通級による指導の対象にLD及びADHDを加えた。  
 ・小・中学校における通常の学級に在籍する発達障害(LD・ADHD・高機能自閉症等)の可能性のある児童生徒の割合は、6.5%程度と推計されている。(平成24年文部科学省調査。なお、学級担任を含む複数の教員により判断された回答に基づくものであり、医師の診断によるものではない。)

(出典) 文部科学省「通級による指導実施状況調査」

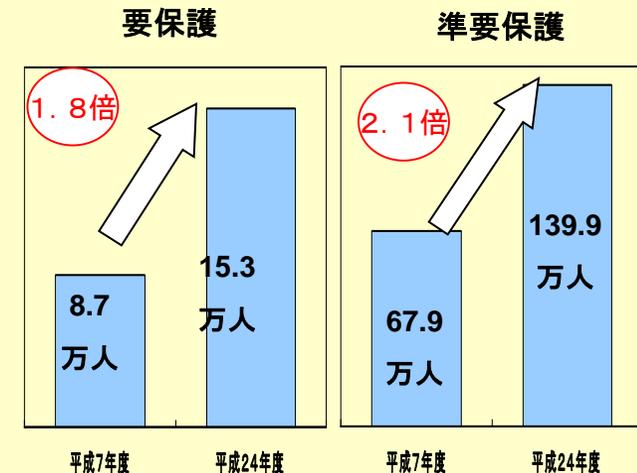
## 特別支援学級・特別支援学校(注)に在籍する児童生徒数(国・公・私立計)



(注) 平成5年度の特別支援学校は、盲・聾・養護学校に在籍する児童生徒数を合計した数字

(出典) 文部科学省「学校基本調査」

## 要保護及び準要保護(注)の児童生徒数



(注) 要保護とは、生活保護を必要とする状態にある者をいい、準要保護とは、生活保護を必要とする状態にある者に準ずる程度に困窮している者をいう。

(出典) 文部科学省調べ

# 内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」令和2年度より 青少年のインターネット利用環境実態調査 - 内閣府 (cao.go.jp)

## 概要2 低年齢層の子供のインターネットの利用状況 -1 (インターネット利用率)

6

- 低年齢層の子供の64.0%がインターネットを利用。通園中(0歳~6歳)では57.8%、小学生(6歳~9歳)では82.4%がインターネットを利用。
- インターネットを利用する機器は、スマートフォン(32.3%)、タブレット(30.6%)、インターネット接続テレビ(21.4%)、据置型ゲーム機(17.7%)、携帯ゲーム機(14.6%)が上位。

インターネット利用率(通園・在学別)



○インターネットを利用している機器 (n=2247)

スマートフォン	32.3%
格安スマートフォン	2.5%
子供向けスマートフォン	1.0%
契約切れスマートフォン	11.7%
携帯電話	0.3%
子供向け携帯電話	5.4%
ノートパソコン	5.5%
デスクトップパソコン	2.4%
タブレット	30.6%
学習用タブレット	6.6%
子供向け携帯用タブレット	1.2%
携帯音楽プレイヤー	0.4%
携帯ゲーム機	14.6%
据置型ゲーム機	17.7%
インターネット接続テレビ	21.4%

【注1】「低年齢層の子供のインターネット利用率」及び「インターネットを利用している機器」は、回答した低年齢層の子供の保護者全員をベースに集計。  
 【注2】「令和元年度」の回答数は以下のとおり。総数(n=2225)、通園・通学前(0歳~6歳)(n=351)、通園中(0歳~6歳)(n=974)、小学生(6歳~9歳)(n=900)  
 【注3】令和2年度調査から「インターネットを利用している機器」の列を一部変更修正。  
 (低年齢層の子供の保護者 Q1-1、Q1-2)

## 概要8 低年齢層の子供のインターネットの利用状況 -3 (利用内容)

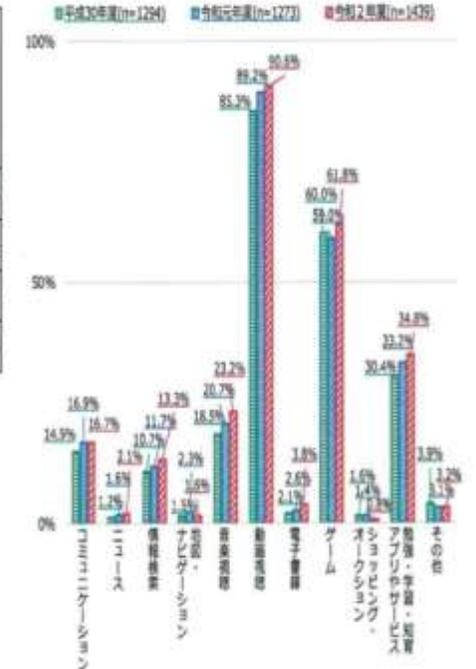
12

- インターネットを利用している低年齢層の子供の利用内容の内訳は、動画視聴(90.6%)、ゲーム(61.8%)が上位。

低年齢層の子供のインターネットの利用内容(いずれかの機器/令和2年度)

	動画視聴	ゲーム	音楽	学習	コミュニケーション	その他
総数 (n=1438)	15.7%	2.1%	13.7%	1.6%	23.2%	90.6%
通園・通学前 (0歳~6歳) (n=85)	3.5%	1.2%	1.2%	1.2%	17.6%	90.6%
通園中 (0歳~6歳) (n=584)	3.9%	1.2%	2.9%	0.5%	18.7%	94.5%
小学生 (6歳~9歳) (n=770)	27.8%	2.9%	22.5%	2.5%	27.3%	87.7%

インターネット利用内容  
(いずれかの機器/平成30年度から令和2年度)



【注】「低年齢層の子供のインターネットの利用内容」は、低年齢層の子供の保護者に対して調査した15種類のうち、いずれかの機器で子供がインターネットを利用していると回答した保護者をベースに集計。

### 概要11 低年齢層の子供のインターネットの利用状況 - 4 (利用時間)

- インターネットを利用している低年齢層の子供の平均利用時間は、前年と比べ約18分増加し、約103分。
- 目的ごとの平均利用時間は趣味・娯楽が最も多く、前年と比べ約12分増加し、約85分。

低年齢層の子供のインターネットの利用時間 (利用機器の合計/平日1日あたり)



目的ごとの低年齢層の子供のインターネットの利用時間 (利用機器の合計/平日1日あたり)

	1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上4時間未満	4時間以上5時間未満	5時間以上	令和2年度		令和元年度	
							割合	平均利用時間	割合	平均利用時間
勉強・学習・知育 (n=692)	85.4%	12.0%	2.3%	0.1%	-	0.1%	21.2分	25.0分		
趣味・娯楽 (n=1220)	33.4%	33.9%	20.2%	7.8%	3.0%	1.7%	85.4分	73.6分		
保護者・友人等とのコミュニケーション (n=489)	93.5%	4.1%	1.8%	0.2%	-	0.4%	11.2分	12.0分		
上記以外 (n=410)	92.0%	4.4%	2.9%	0.5%	-	0.2%	9.7分	16.7分		

【注1】 平均利用時間は、「使っていない」は0分とし、「わからない」「無回答」を除いて平均値を算出。  
 【注2】 「利用機器の合計」の利用時間は、回答者の子供が利用している各機器の利用時間を合算したものを。  
 【注3】 平均利用時間・2時間以上の割合については、低年齢層の子供の保護者に対して調査した15種類のうち、いずれかの機器でインターネットを利用していると回答した保護者をベースに集計。  
 【注4】 「令和元年度」の回答数は、児童(n=1273) 通園・通学前(0歳~6歳)(n=79) 通園中(0歳~6歳)(n=534) 小学生(6歳~9歳)(n=660)

(低年齢層の子供の保護者 Q4-1, Q4-2)

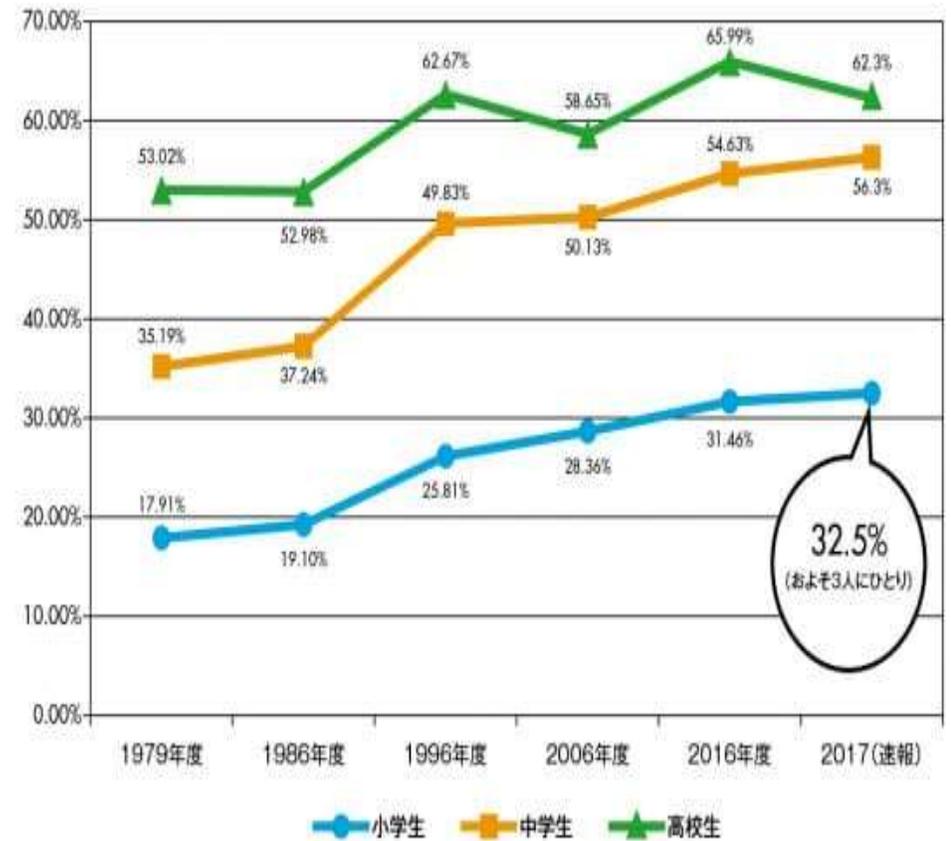
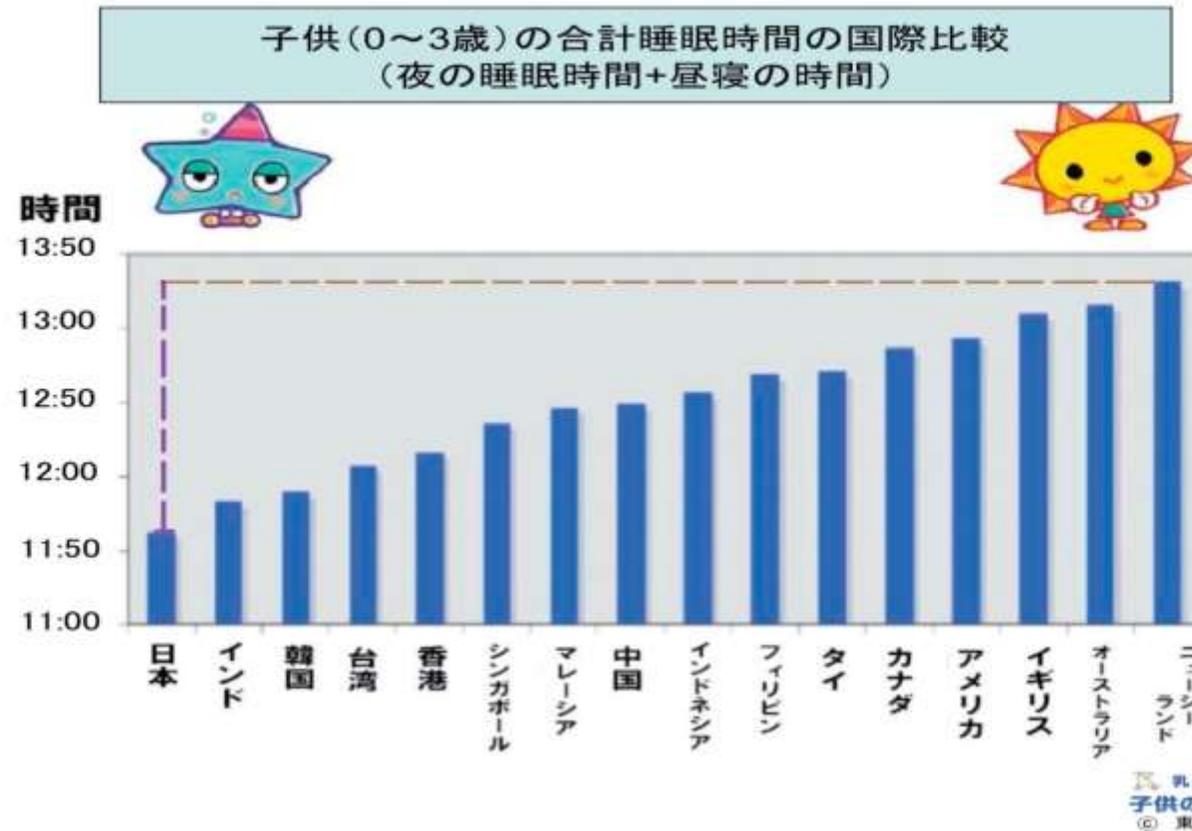


図 裸眼視力1.0未満の子どもの割合。近視の割合は年々増加しており、低年齢化も進む。(学校保健統計調査、文部科学省)

# 子どもの生活リズム（睡眠）に注目！

日本では、赤ちゃんも就寝時間が遅い



- ☒1 : Cross-cultural differences in infant and toddler sleep:

J. Mindell et al.

Sleep medicine Vol.11,2010

# 大人も子どもも遅寝になっていた

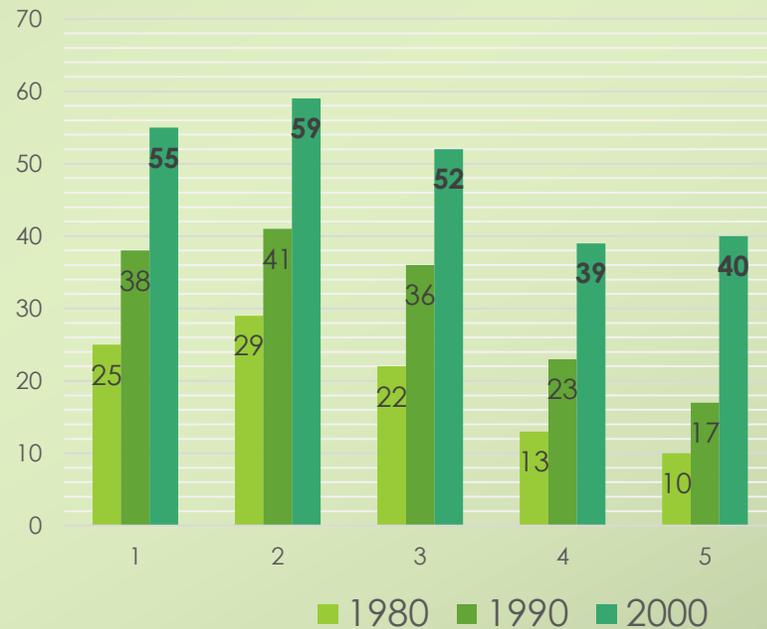
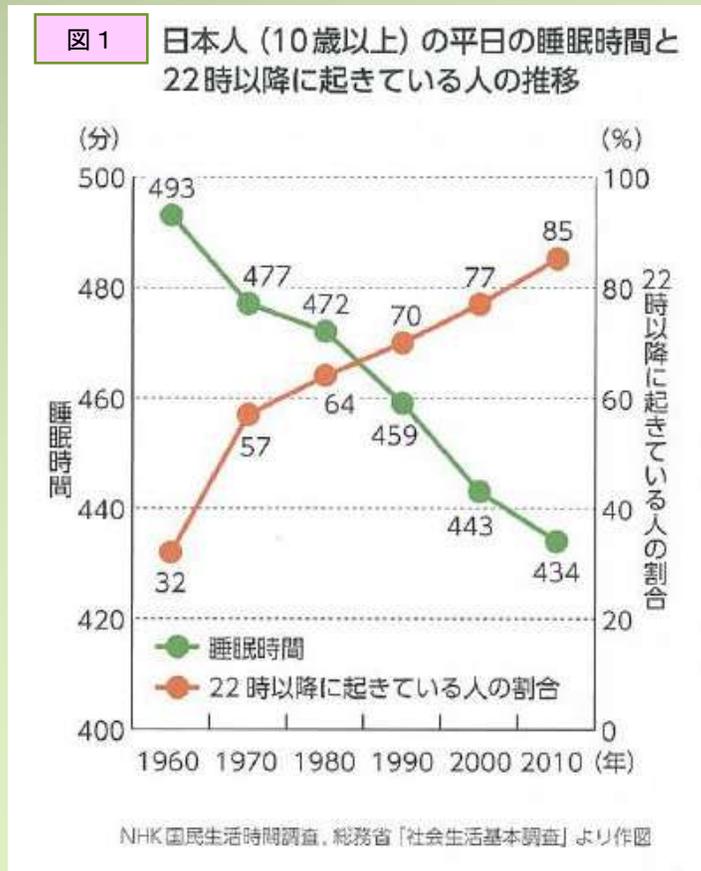


図2 夜10時以降に寝る幼児の割合  
「幼児健康度調査」日本小児保健協会

表 1 必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間 (時間)		
新生児 (0～3ヶ月)	(11-13)	14~17	(18-19)
乳児 (4～11ヶ月)	(10-11)	12~15	(16-18)
幼児 (1～2歳)	(9-10)	11~14	(15-16)
幼児期 (3～5歳)	(8-9)	10~13	(14)
学童期 (6～13歳)	(7-8)	9~11	(12)
ティーンエイジャー (14～17歳)	(7)	8~10	(11)
大人 (18～25歳)	(6)	7~9	(10-11)
大人 (26～64歳)	(6)	7~9	(10)
高齢者 (65歳～)	(5-6)	7~8	(9)

(National Sleep Foundation in USA)2015

赤字：推奨時間 (Recommended Range)  
 ( )内：限界範囲 (May be Appropriate)

# 睡眠のメカニズム

恒常性機構  
疲れた分眠る

体内時計  
夜になると休む

[ 睡眠物質、  
疲労物質 ]

[ 光、メラト  
ニン ]

夜間睡眠



情動系機構  
必要により目を覚ます

[ 覚醒物質 ]

# ヒトの睡眠

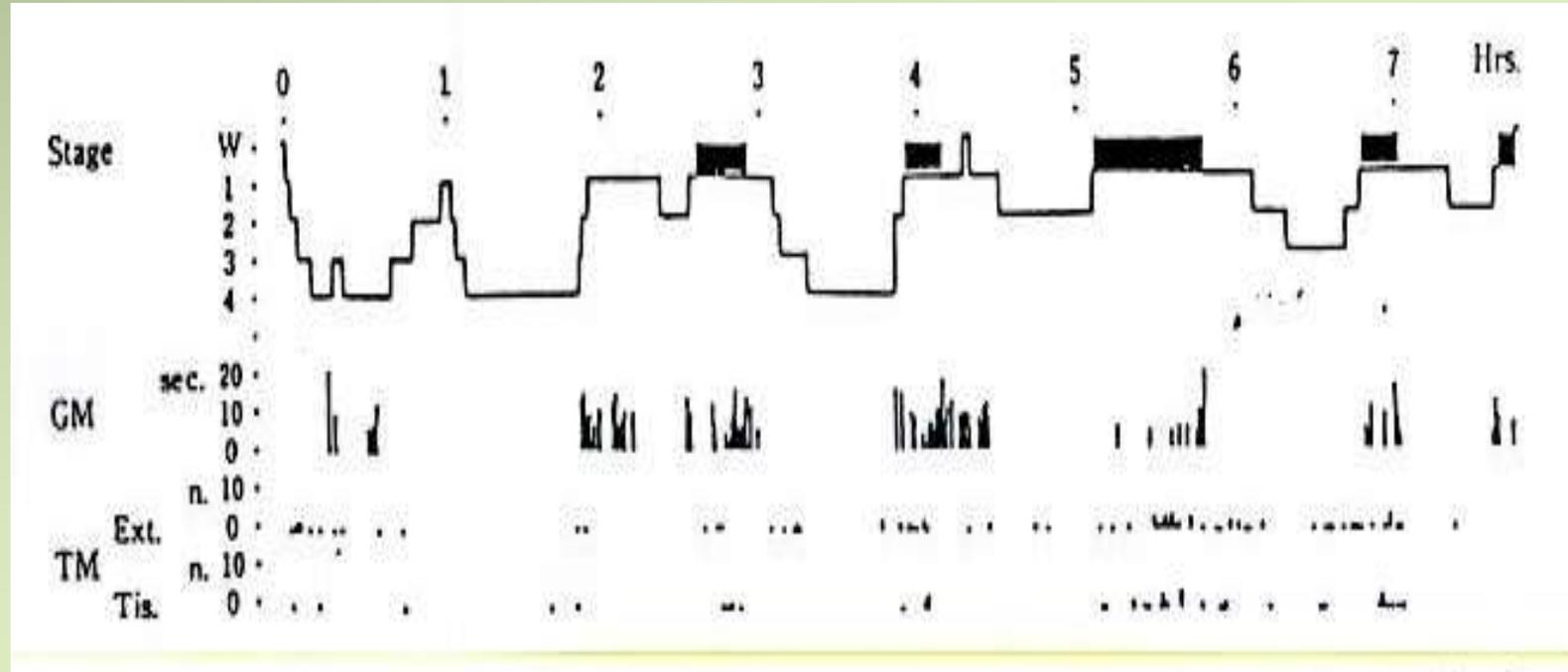


図2：睡眠の様相（一晚）

GM: gross movement, TM: twitch movement, GMの項の縦棒は、1回の体動を、その長さは持続時間を表す。TMは各エポック（1分）に出現したTM数を表す（島,1974）

## 表2 睡眠の役割

ノンレム睡眠	レム睡眠（夢見）
大脳を休息させる眠り	大脳を活性化させる眠り
身体の成長・修復	エネルギー節約
成長ホルモン	情報処理
免疫機能（睡眠物質）	記憶の消去
代謝機能（活性酸素）	記憶の固定
アミロイド $\beta$ （認知症物質）を低下させる	

# アミロイド $\beta$ の日内変動と記憶処理 (認知症を引き起こすとされる物質)

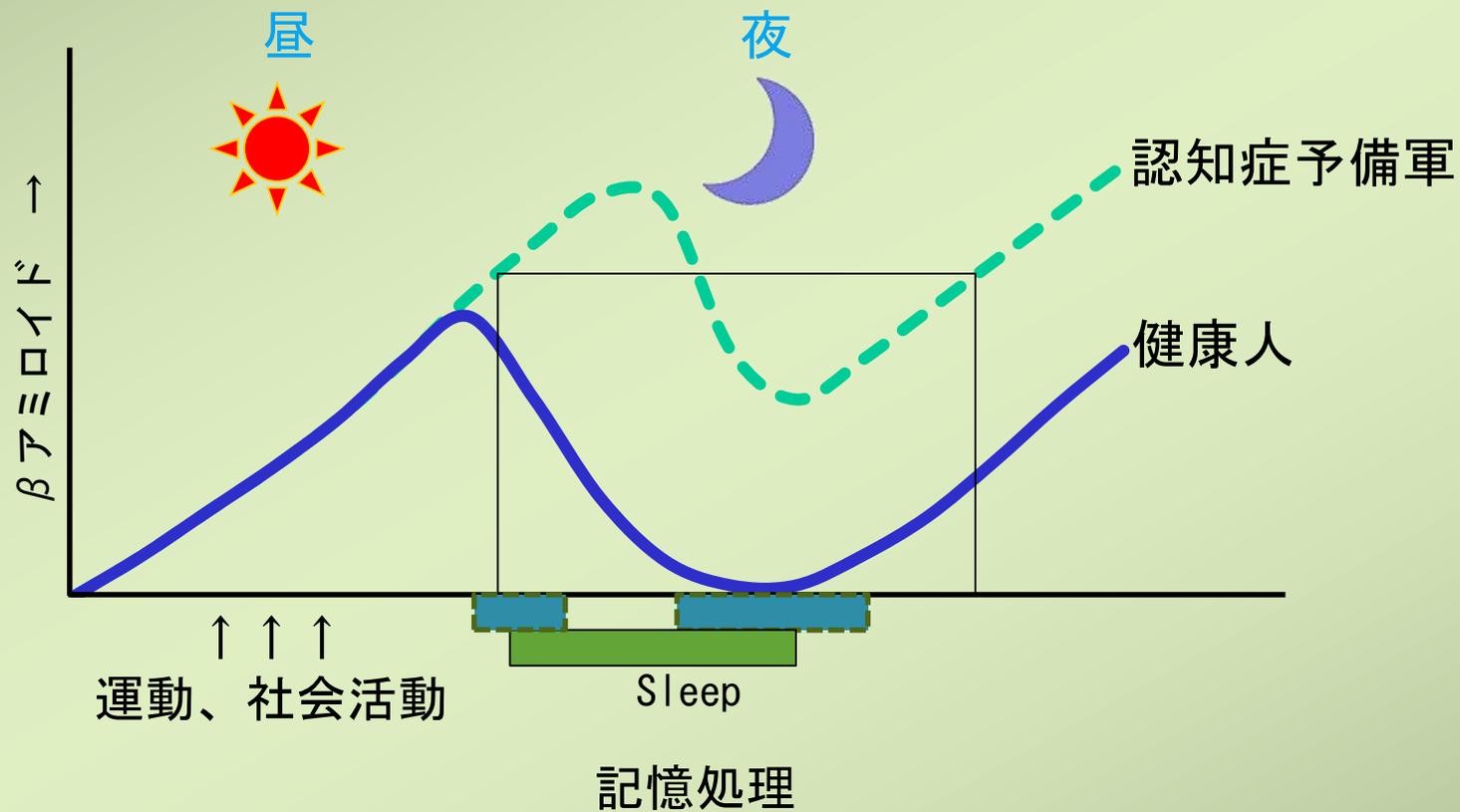


図3 アミロイド $\beta$ の日内変動

# 目覚まし時計は脳にある

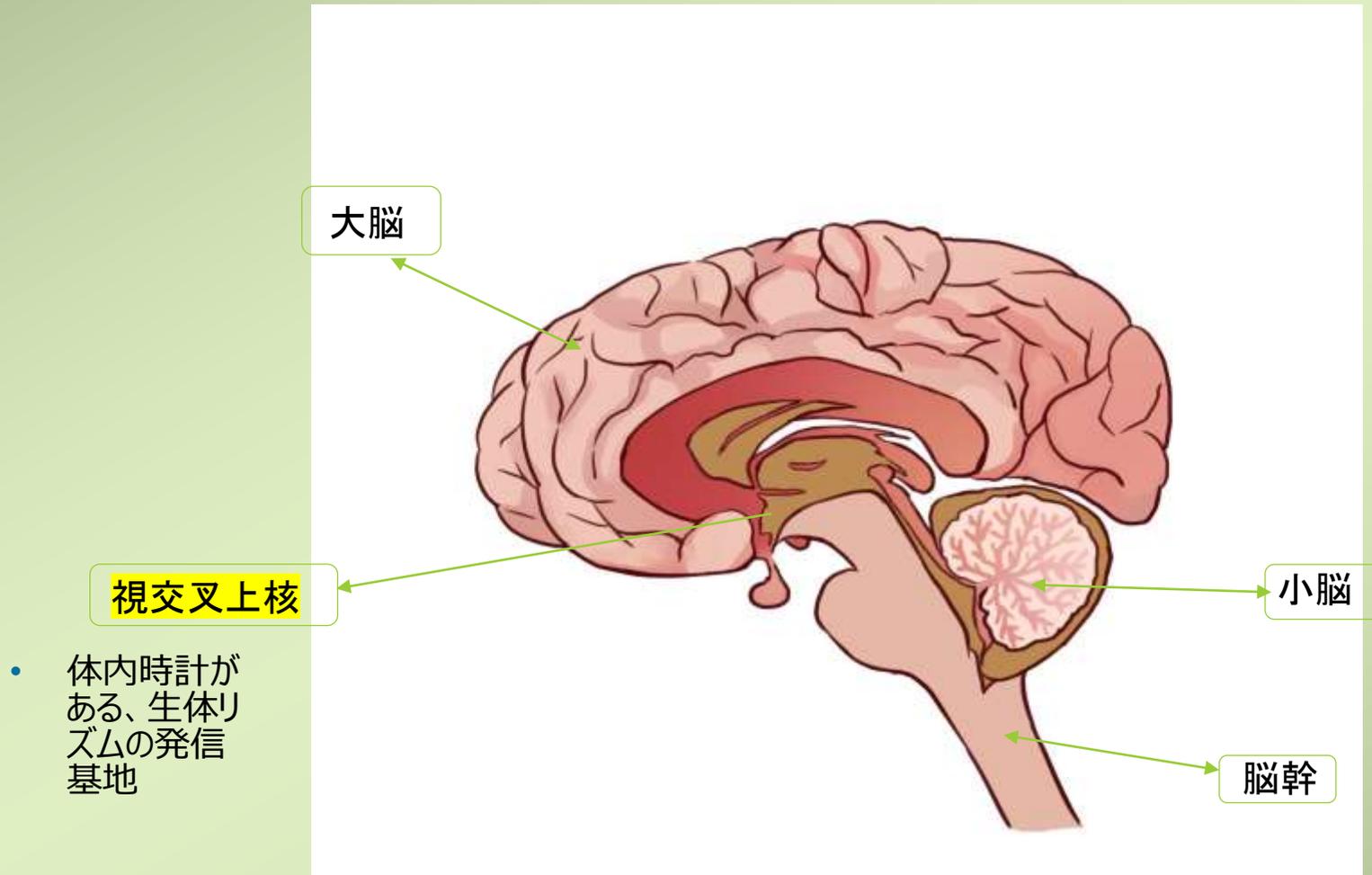


図4 脳の構造

## 寝不足の脳への影響

前頭連合野は、  
感情のコントロール、  
意欲的に物事に臨むとき、  
先を推理、論理的な思考  
において高度な活動をする部位  
一方、この前頭連合野は、  
睡眠不足に一番弱い部位でもある。

寝不足

キレル  
意欲が湧かない  
マイナス思考へ

...

神川康子先生  
作成

# およそ1日でリズムがある・概日リズムというものは？

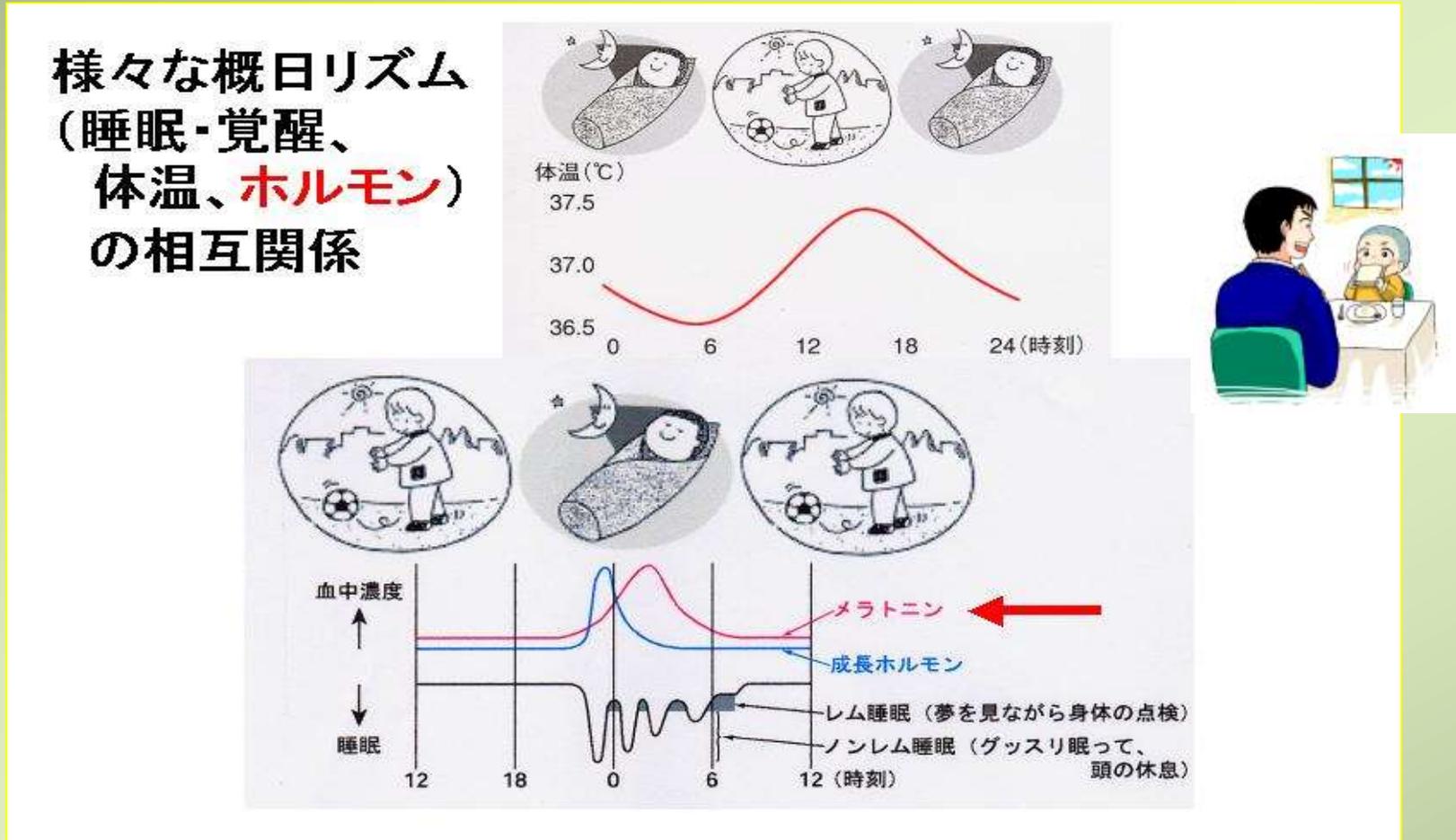


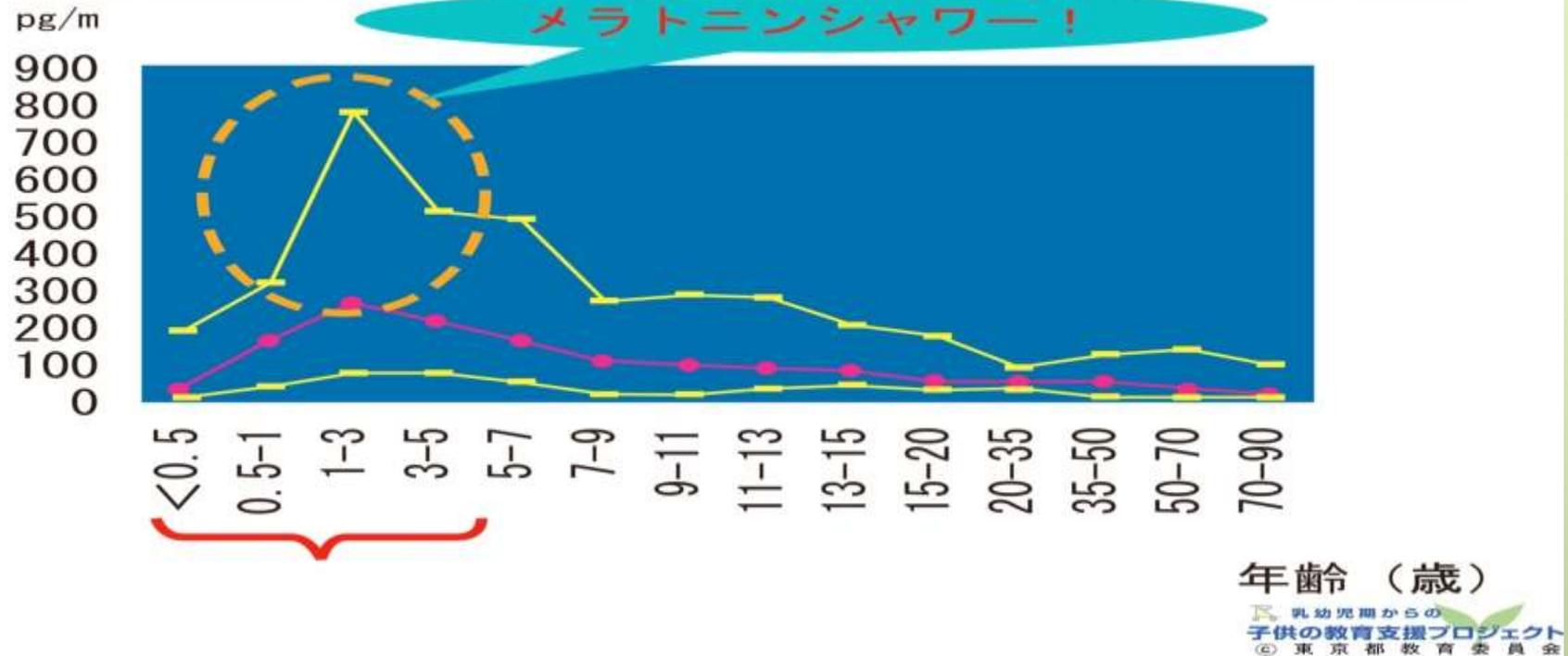
図5 睡眠・覚醒・体温・ホルモンの概日リズム

(「子どもの睡眠-眠りは脳と心の栄養」神山潤 2003)

# メラトニン・・・

## 「メラトニン」という重要なホルモン

### メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化



- 図6 Alterations in nocturnal serum melatonin levels in humans with growth and aging. : Waldhaser.F et al  
J Clin Endocrinol Metab Vol. 66, 648-652, 1988

# 睡眠不足になると・・・

1. 朝食欠食が増える。
2. 情動面が不安定になる。イライラする、機嫌が悪い・・・など。
3. 集中力・記憶力が低下する。注意散漫になる。
4. 免疫力が低下する。
5. 肥満になる。
6. その他★

最近の研究では、肥満児童・生徒の多い地域ほど初潮年齢が低い傾向にあり、睡眠時間が短い、朝食を欠食する子どもと初潮年齢には相関があった（日野林他，2013）。携帯電話等の使用で睡眠不足の女子中学生は生理不順に陥ったりする危険性がある（原田，2009）

# その他★

## 都立高校における中途退学の理由（東京都教育委員会）

「B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「J通学するのが面倒だった」の項目が共通して高くなっている。  
これは、中途退学に至る背景に、中途退学者本人の「**基本的生活習慣の未習得**」という課題があることを示している。

ア 中途退学した理由  
①退学した時の本人の状況〔調査票 問4-(1)に該当〕 (単位 %)

退学した時を振り返ると、次のようなことはあなたにどのくらいあてはまりますか。それぞれについて、あてはまる番号に1つ○をつけてください。(4件法による質問)	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
A勉強についていけなかった	29.6	36.9	29.0	28.9	33.4	32.2
B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった	59.1	55.5	63.2	68.8	70.5	57.5
J通学するのが面倒だった	55.4	45.8	64.5	62.1	60.4	52.5
D自分の生活リズムと学校が合わなかった	43.2	37.5	31.6	41.1	33.4	35.6
H友人とうまくかかわれなかった	44.5	38.7	19.7	28.7	22.9	47.4
E精神的に不安定だった	48.9	51.8	23.7	36.2	31.3	57.8
I問題のある行動や非行をした	20.7	16.0	44.8	23.6	18.8	11.9
F学校から校則違反を注意されていた	24.9	20.8	43.4	29.5	20.9	18.7
L学校とは別に他にやりたいことがあった	30.6	29.8	45.7	29.2	35.4	15.3

※「とてもあてはまる」、「まああてはまる」の合計の割合を指す。  
※60%以上—濃い網掛け 40%以上—薄い網掛け

②どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか（本人の考え）〔調査票 問4-(5)に該当〕 (単位 %)

今、振り返ってみて、どのようなことがあれば退学しなかったかと思えますか。あてはまる番号にすべて○をつけてください。	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
人付き合いがうまくできること	36.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	16.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や応援があること	16.0	22.0	15.8	19.7	12.5	20.3
規則正しい生活ができること	31.9	29.2	26.3	31.1	27.1	32.2
通学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	9.9	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	15.8	26.5	20.8	25.4
学校に自分の居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	15.8	18.8	25.4

※類型ごと、上位3つを網掛け

## ～幼保小の架け橋プログラムの重要性～

- 教育は、教育基本法や関係法令が掲げる目的及び目標の達成を目指し、子供一人一人の生涯にわたる発達や学びの連続性を見通して行われるものです。その中で、義務教育開始前となる5歳児は、それまでの経験を生かしながら新たな課題を発見し、新しい方法を考えたり試したりして実現しようとしていく時期であり、また、義務教育の初年度となる小学校1年生は、自分の好きなことや得意なことが分かっていく中で、それ以降の学びや生活へと発展していく力を身に付ける時期になります。
- このように、義務教育開始前後の5歳児から小学校1年生の2年間は、生涯にわたる学びや生活の基盤をつくるために重要な時期です。本手引き（初版）ではこの時期を「架け橋期」と呼ぶことにしました。
- この時期の教育については、幼稚園・保育所・認定こども園と小学校（以下「幼保小」という。）という多様な施設がそれぞれの役割を担っています。子供の成長を切れ目なく支える観点からは、幼保小の円滑な接続をより一層意識し、乳児や幼児それぞれの特性など発達の段階を踏まえ、一人一人の多様性や0～18歳の学びの連続性に配慮しつつ、教育の内容や方法を工夫することが重要です。
- 現在、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」が示され、幼保小間での交流行事や、小学校でのスタートカリキュラムの実施などの取組が進みつつあるものの、形式的な連携にとどまるのではないかといった課題が指摘されています。子供一人一人が、将来、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるようにするためには、幼児期の3要領・指針や小学校の学習指導要領の理念をより徹底し、充実した教育を、「架け橋期」とそれにつながる時期、さらにその後の時期を通じて目指していくことが求められます。
- 「幼保小の架け橋プログラム」は、子供に関わる大人が立場の違いを越えて自分事として連携・協働し、この時期にふさわしい主体的・対話的で深い学びの実現を図り、一人一人の多様性に配慮した上で全ての子供に学びや生活の基盤を育めるようにすることを目指すものです。本プログラムは、架け橋期に求められる教育の内容等を改めて可視化したものであり、関係者の負担軽減に留意しつつ、各地域や施設の創意工夫を生かした取組が広がり深まっていくことを期待しています。

# 就学を見据えた生活習慣への支援

## 1. 保護者自身が学ぶ場を作る

1 次の事柄について、現状では、誰が主に決めていますか？  
「親」・「親子で相談」・「子供」の3つの中で、最もあてはまるものを選んで○をつけましょう。また、理想としては、誰が決めた方がいいと思いますか？同じように、あなたの考えに最も近いものに○をつけましょう。

決める事柄	現状は？	理想は？
①起きる時刻や寝る時刻	親 ・ 親子 ・ 子	親 ・ 親子 ・ 子
②お手伝いの有無や内容	親 ・ 親子 ・ 子	親 ・ 親子 ・ 子
③朝ごはんのメニュー	親 ・ 親子 ・ 子	親 ・ 親子 ・ 子
④おやつの有無やメニュー	親 ・ 親子 ・ 子	親 ・ 親子 ・ 子
⑤一緒に遊ぶ友達	親 ・ 親子 ・ 子	親 ・ 親子 ・ 子

2 「理想」と「現実」を比べて、気付いたことは？

スタート



パスもOKです

好きな食べ物  
を3つ  
紹介し  
よう



今一番  
行って  
みたい  
ところ  
は？

十万円  
自由に  
使える  
とした  
ら？

子どもの  
頃よく  
やっていた  
遊びは？



自分が  
一番頑  
張って  
いるこ  
とは？

〇〇に  
一番言  
いたい  
ことは  
？

今、一  
番欲し  
いもの  
は？

お勧めの  
場所（お  
店・観光  
地）は？

ストレス  
発散法  
は？

一日自由時  
間があつた  
ら、何をし  
たい？



特技を  
紹介する  
と？

人に何か  
を伝える  
時に気を  
つけてい  
ること  
は？

最近、イ  
ラツとした  
ことは？

私の得意  
料理  
は？

苦手な  
食べ物  
は？

あなたのこ  
だわり（く  
せ）は？



子どもの  
頃の  
夢は？

何時に  
寝る？  
何時に  
起きる？

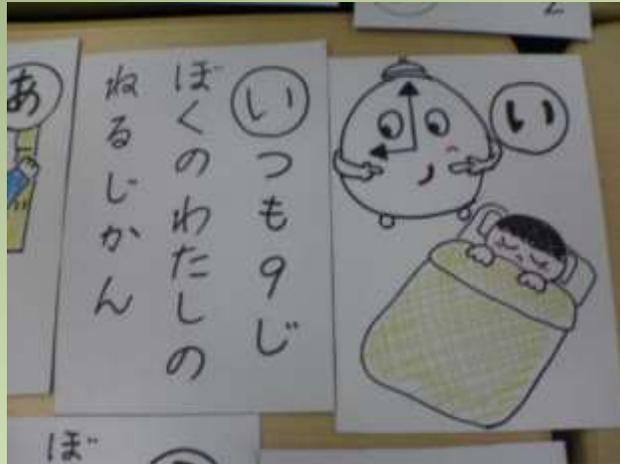
朝起き  
て最初  
にする  
ことは？

幸せ  
と感じ  
る時  
は？

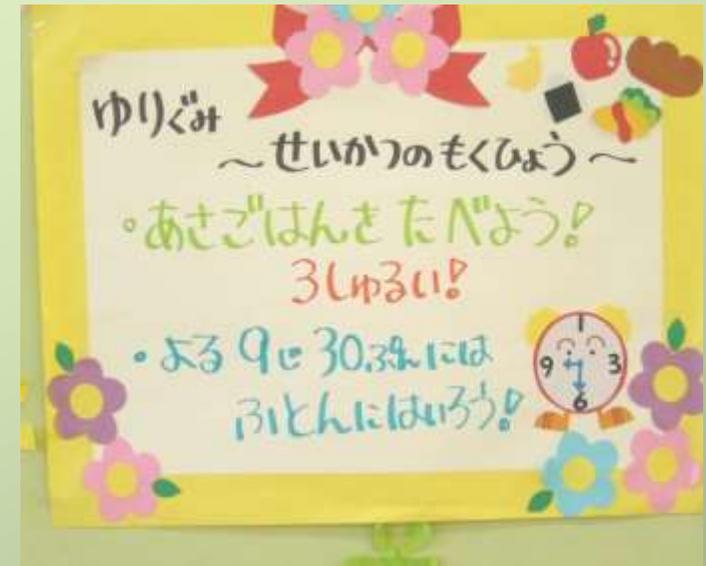
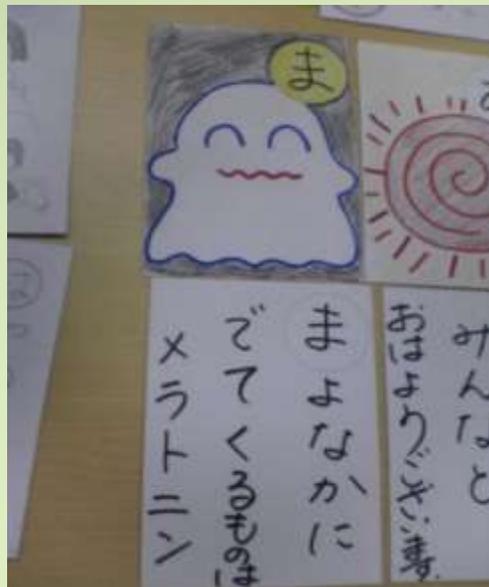
ゴール



# 子どもと決める！



- 保護者会で保護者と一緒に生活リズムの目標をたてた。
- 保護者と一緒にカルタを作った。
- 子ども達が自分で決める！と目標を作った。



# その結果...

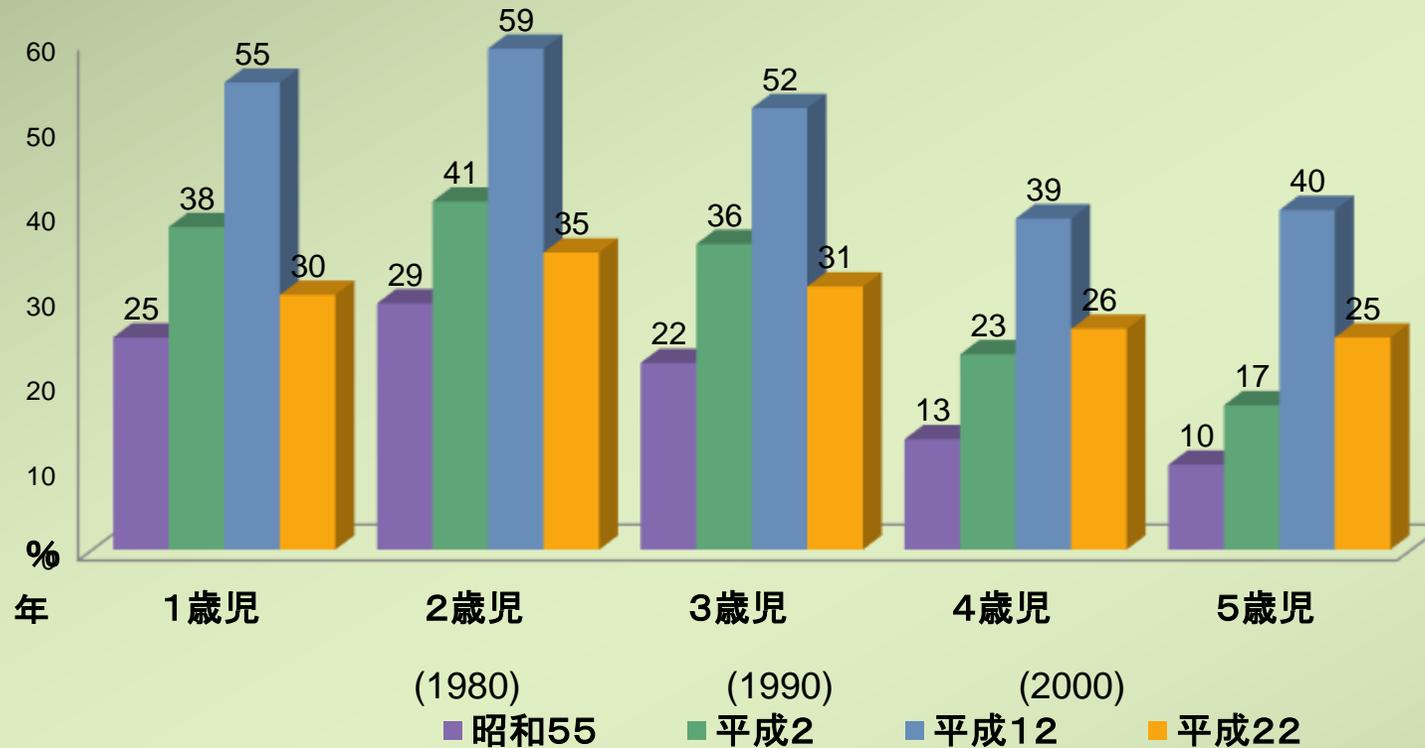


図 1 1 夜 1 0 時以降に寝る幼児の割合

平成 2 2 年度幼児健康度調査 速報版」小児保健研究  
Vol.70,NO.3.2011 pp448-pp457 より作成

# あなたが健康で過ごすために・・・

大正元年(1912) 村の鍛冶屋 作詞・作曲者不詳

♪ = 84

しばしも やすまず つらうつ ひびき  
とびちる ひばなよ はしる ゆだーま  
ふいごの かぜさえ いきをも つーがーず  
しごに せいだす むらの かじーや

1 しばしも休まず  
つち打つひびき  
飛び散る火花よ はしる湯玉  
ふいごの風さえ 息をもつがず  
仕事に精出す 村のかじ屋

2 あるじは名高い  
いつこくものよ  
早起き早寝の やまい知らず  
鉄より堅いと 自慢の腕で  
打ち出す刃物に 心こもる

大正元年十一月刊の「尋常小学唱歌」第四学年用に載せられ、長い間親しまれていた歌です。ここに掲載の歌詞は昭和十七年三月発行の「初等科音楽(二) 国民学校初等科第四学年用に収録の際三・四番を削愛して二番までとし、文語体を口語体に訂正されました。旧歌詞は次頁にあります。ふいごより簡単な送風機、いっこくものがんこ。

大正元年「尋常小学唱歌」に掲載。

昭和52年には文部省の小学校学習指導要領の共通教材から削除され、以後、音楽の教科書から消え始め、昭和60年にはすべての教科書から完全に消滅しました。また文言も途中何度か改編されています。