

望ましい生活習慣の形成をめざして ープログラムをもとにした指導の在り方ー

近年、子どもたちを取り巻く急激な環境の変化等による生活習慣の乱れが指摘されている。昨年度は、京都市の子どもたちの実態を明らかにした上で、望ましい生活習慣形成のためのプログラムを検討することを目的に、調査研究を行った。分析の結果、望ましい生活習慣形成にあたっては子どもたちの「自立」を支援する取組が必要であることが示唆された。

今年度は昨年度の研究を踏まえ、望ましい生活習慣形成のためのプログラムを作成し、実践した。

そして、子どもたちが自ら健康に関する生活習慣の課題を把握し、生活改善に働きかけるためには、どのような手だてが必要なのか研究を進めたので報告する。

目 次

はじめに	1	第3章 中学年のプログラムと指導の実際	
第1章 健康と自立の視点を入れた望ましい生活習慣形成のプログラム		第1節 中学年の笑顔満点プログラム	
第1節 子どもの健康と自立を生み出す生活習慣		(1) 中学年の笑顔満点プログラムで大切にしたいこと	19
(1) 調査研究の概要(平成18年度実施)	1	(2) 学んで自分で創る ～第3学年の実践より～	22
(2) 実態調査から実践へ向けて	3	第2節 中学年の実践から見てきたもの	
第2節 笑顔満点プログラム		(1) 成果と課題	27
(1) 三つの視点から、プログラムに反映させる五つのキーワード	4	(2) なかなか身につかない子どもへの手だて	29
(2) 笑顔満点プログラムの入り口として ～笑顔満点カードの作成と活用～	5	第4章 望ましい生活習慣の形成をめざして ～プログラムをもとにした指導の在り方～	
第2章 低学年のプログラムと指導の実際		第1節 実践からつなげる	
第1節 低学年の笑顔満点プログラム		(1) 実践を通して見てきた、より望ましい生活習慣の形成	30
(1) 低学年の笑顔満点プログラムで大切にしたいこと	7	(2) 実践を通して見てきた、子どもたちをめぐる連携	31
(2) お家の人といっしょに創る ～第2学年の実践より～	10	第2節 改訂「笑顔満点プログラム」	32
第2節 低学年の実践から見てきたもの		おわりに	32
(1) 成果と課題	16	付表 基礎資料	33
(2) なかなか身につかない子どもへの手だて	18		

<研究担当> 江寄 和子 (京都市総合教育センター研究課指導主事)

<研究協力校> 京都市立北白川小学校

<研究協力員> 森脇 禎子 (京都市立北白川小学校教諭)
田崎 祐希子 (京都市立北白川小学校教諭)
服部 ミツ子 (京都市立北白川小学校教諭)
野崎 友規子 (京都市立北白川小学校教諭)
鈴木 優江 (京都市立北白川小学校養護教諭)

はじめに

近年、子どもたちを取り巻く急激な環境の変化による基本的生活習慣の乱れが指摘されている。

本研究では様々な基本的生活習慣の中で「健康に関する生活習慣」に着目した。(以後、健康に関する基本的生活習慣を「生活習慣」と記述する。)

子どもたちが健やかに成長していくためには、健康の3本柱といわれる、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切であるといわれている。従来、子どもたちの望ましい生活習慣形成の役割は主に家庭が担ってきた。

しかし、有馬が「基本的生活習慣の乱れに起因した子どもたちをめぐる問題は、個々の家庭の問題として見過ごすのではなく、社会全体の問題として取り組むべき重要な課題」(1)と指摘しているように、今や子どもたちの望ましい生活習慣形成は家庭だけでなく、学校でも取り組むべき重要な教育課題である。平成18年4月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、現在では150を超える団体が会員となり、文部科学省の協力を受けながら、全国で「早寝早起き朝ごはん」国民運動を展開している。京都市教育委員会でも、「家庭・地域と連携して、『早寝・早起き・朝ごはん』運動の推進により、子どもたちの基本的生活習慣の確立に努める」(2)として、望ましい生活習慣形成を学校教育の重点に挙げている。

昨年度、京都市の子どもたちの実態を明らかにし、望ましい生活習慣形成のためのプログラムを検討することを目的に調査研究を行った。その際、生活習慣とともに、「自立」に焦点をあてた。「自立」についての定義は様々であるが、本研究では「自立」を「心理的・行動的・経済的に、他人から援助を必要とせず、独立して行動できること」(3)と捉えるだけでなく、「孤立ではなく、他者との望ましい相互作用、人間関係を保ちながら、健康性の高い独立性を保っている状態」(4)であるとも捉えている。「自立」の状態を生み出し、維持する精神的な営みを「自立心」と考えた時、広辞苑では「自立心」は「自分だけの力で物事を行なっていこうとする気持」(5)と定義されている。そして、筆者は、子どもたちの自立心は他者と関わりながら培われていくのではないかと考えている。

平成14年度から全面実施されている学習指導要領では、「ねらい」の一つとして「自ら学び、自ら考える力を育成すること」(6)を唱っている。これを見据えて高階が『「自立心」の育成が最重要課

題である。』(7)と述べているように、今後、学校教育においては「自立心」の育成も重要な教育課題であると考えられる。

昨年度は子どもたちの生活習慣について調査研究を行い、各項目の実態及び生活習慣項目と自立項目との関連を分析した。その結果、生活習慣項目と自立項目には関連があることが示唆され、望ましい生活習慣形成にあたっては子どもたちの「自立」を支援する取組が必要であることを提言した。

今年度は昨年度の研究を踏まえ、望ましい生活習慣形成のためのプログラムを作成し、実践する。

そして、子どもたちが、自ら生活習慣の課題を把握し、生活改善に働きかけるためには、どのような手だてが必要なのか研究を進める。また、実践を通して、生活習慣がなかなか身につかないと思われる子どもたちへの具体的な手だてを探り、提示していきたいと考える。

第1章 健康と自立の視点を入れた望ましい生活習慣形成のプログラム

本節では、昨年度の研究成果の一部を提示し、今年度どのような視点で取組を進めるのか、その方向性について述べる。

第1節 子どもの健康と自立を生み出す生活習慣

(1) 調査研究の概要(平成18年度実施)

昨年度の調査研究について、概要を示す。(8)

① 研究目的

京都市の子どもたちの実態を明らかにし、望ましい生活習慣形成のためのプログラムを検討する。

そのために、生活習慣項目(睡眠・休養、栄養、運動、メディア、その他)と自立項目の実態調査を行い、それぞれの項目(カテゴリー)についての課題を明確にすると共に両者の関連を分析する。

② 調査対象 小学校第4学年児童

③ 調査の時期と方法

平成18年9月4日(月)～10月5日(木)の期間に、学校において学級単位で一斉に実施した。

④ 有効回答数

1336名実施し、有効回答数は1322名であった。

⑤ 質問項目と回答方法

生活習慣項目20項目と自立項目4項目の計24項目で構成し、4段階で回答する四件法とした。

⑥ 結果～各項目の単純集計～

生活習慣項目と自立項目の実態を明らかにした。

⑦ 結果～生活習慣項目と自立項目との関連～

自立項目の4設問の回答結果を、最も望ましい回答を4点とし、順に3点、2点、1点と配点し、一人あたりの得点が4点から16点になるように得点化した。さらに、子どもたちを「自立高得点群」「自立中得点群」「自立低得点群」に分割した。

そして、「自立高得点群」と「自立低得点群」において、同じ選択肢（最も望ましい生活習慣と思われる回答）の割合を比較し、有意差の検定を行った。その結果、生活習慣項目の20項目すべてにおいて有意差がみられ、生活習慣項目と自立項目に関連があることが示唆された。

分析と考察の一部として二つの結果を以下に示す。

図1-1は「起床時刻」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

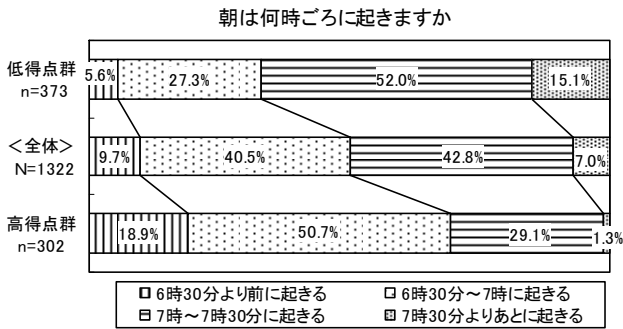


図1-1 起床時刻

全体では「6時30分より前に起きる」と回答した割合は9.7%で、「6時30分～7時に起きる」の40.5%を合わせると「7時までに起きる」子どもは50.2%で約半数いる実態が明らかになった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「6時30分より前に起きる」と回答した割合に着目すると、「自立低得点群」では5.6%に対し「自立高得点群」は18.9%となっている。この「6時30分より前に起きる」と回答した割合は「自立低得点群」より「自立高得点群」の方が高く、その格差には1%水準で有意な差が認められた。次に、「6時30分より前に起きる」と「6時30分～7時に起きる」を合わせた割合、つまり「7時までに起きる」と回答した割合に着目した。「自立低得点群」は32.9%に対し、「自立高得点群」は69.6%となっている。この「7時までに起きる」と回答した割合も「自立低得点群」より「自立高得点群」の方が高く、その格差には1%水準で有意な差が認められた。以上のように、起床時刻と自立項目との間に何らかの関連があることが示唆された。

したがって、子どもたちへの指導の際には「早

く起きよう」という指導だけでなく、なぜ早起きが必要なのか理解させ、起床時刻を自分で決めさせ、その時刻に起きるために何ができるのか考えさせ、実行させるという自立への手だてが必要ではないだろうか。

図1-2は「メディアは時間を決めて」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

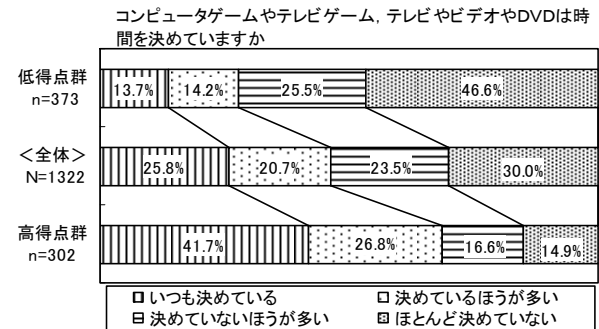


図1-2 メディアは時間を決めて

全体では「いつも決めている」と回答した割合は25.8%であった。およそ、4人に1人が「メディアに接触する時間はいつも決めている」ことがわかった。自立得点群別にみるとどうであろうか。「いつも決めている」と回答した割合に着目すると「自立低得点群」は13.7%に対し、「自立高得点群」では41.7%になっている。「いつも決めている」と回答した割合は「自立高得点群」の方が「自立低得点群」より高く、その格差には1%水準で有意な差が認められた。時間を決めてメディアに接触することと自立項目との間に何らかの関連があることが示唆された。

「自立」という視点でメディアとの接触を指導する場合、「時間管理」が大きな鍵になると思われる。望ましい生活習慣形成のためには、一日の限られた時間の中で、いつ何をするのかという自分の時間を管理していくが必要になってくるのではないだろうか。子どもたちが時間を管理するためにはどのような力が必要であろうか。自分の生活を振り返るといって自己評価の力、時間を決めるという自己決定の力、決めたことをその時間にやり続けるという継続の力、などが求められてくるのではないだろうか。「自立」とはそういう力を身につけていくことであると考えた。このように、生活習慣項目と自立項目との関連について分析、考察した結果、五つのキーワード「学習」「自己評価」「自己決定」「継続」「他者評価」が導き出された。「学習」「他者評価」は「自己評価」「自己決定」「継続」に関わるキーワードであり、支えるキーワードでもある。

(2) 実態調査から実践へ向けて

今年度の実践研究にあたり、生活習慣項目の「睡眠・休養項目」「栄養項目」「運動項目」「メディア項目」「その他の項目」別に五つのキーワードに関わって検討し、実践への手だてを考えた。

睡眠・休養項目では「自立」の視点に立ち、子どもたちが適切な「就寝時刻」や「起床時刻」を理解した上で、自分で「就寝時刻」や「起床時刻」を決めることが大切になるであろう。そのためには、自分でいつ、何ができるのかということを決めることも大切になってくるのではないだろうか。例えば、自分で決めた「起床時刻」を守るために、目覚まし時計を自分でセットする、学校の用意は前日しておく、衣服を枕元に置いておく、お家の人に窓のカーテンを開けてもらったり声をかけてもらったりするように頼んでおく、など具体的な手だてを考え、実践していくことが必要であると思われる。また、「入眠状況」「目覚め感」などの「身体感覚」との関連も見逃せない視点である。昨年度の調査研究でも「自立」と、前述した「心地良い身体感覚」とは関連があることが示唆された。すなわち、自分で考え、決めて、創りあげていく望ましい生活習慣の多くは決して「苦しさ」や「不快感」を伴うものではないということ子どもたちに体験を通して理解させることが有効であると考えられる。具体的な手だてとしては、自分の「入眠状況」や「目覚め感」がどうであったかを振り返らせるという「自己評価」の手だてと共に、どうすれば「心地良い身体感覚」を得られるかを考えさせ、工夫させ、実行させるという手だてが必要であろう。子どもたちにとって心地よい感覚が継続すれば、望ましい生活習慣が自然に身につくであろうし、自分の工夫や考えで得られた「心地良さ」であればなおさら身につくと思われる。

栄養項目では「自立」の視点に立ち、周囲の大人が栄養に関する生活習慣を単に発育や健康面からとらえるだけではなく、「自立」させる手だてとして考え、関わるのが大切な視点になると思われる。例えば、栄養項目に課題があるとすれば、それは何か考えさせ、目標を自分で決めさせる。決めた目標を達成させるためには、食べることを我慢させる、苦手なものを食べることに挑戦させて克服させる、などの一見、子どもたちにとっては厳しいと思える大人の関わりも必要になってくるであろう。そして、子どもたちが困難なこと

をやり遂げた時こそほめるという、「他者評価」が重要になってくると考える。「おやつのながら食べ」では「自立」と関わって子どもたち自身に周囲の状況を考えさせ、時・場所・機会を考えておやつを摂取させる手だてが必要になってくる。そのことを継続させ、大人が見ていなくてもできるようになるまでさせることが「自立」と結びついた指導の視点となるであろう。

運動項目では「自立」の視点に立ち、遊びを自分たちで構成して創りあげることや、遊びで自分から友だちに関わっていき、人間関係を築いていくことができるような指導が大切ではないだろうか。また、学校で子どもたちに「外遊び」や「スポーツ活動」など運動に関する「望ましい生活習慣」を体験させることも有意義であると考えられる。

メディア項目では「自立」の視点に立ち、メディアが健康にどのような影響を与えるかなどの知識理解を通して自己管理能力を育てるという視点が大切であろう。そして、子どもたちがメディアに振り回されないように、メディアの特性を知り、メディアを有効に活用する、つまりメディアリテラシー育成という視点も必要になってくる。

さらに、メディアの活用では自分で時間を決めて、決めた時間通りに生活していくという「時間管理」が求められる。「自己決定」や「継続」というキーワードを含めた具体的な手だてが必要になってくるだろう。そこには家族の協力や支援が不可欠になってくると思われる。

その他の項目では「自立」の視点に立ち、自分の健康は自分で守るという疾病の一次予防における自己管理能力を育てる視点が重要になってくる。「手洗い」「歯みがき」「排便」の望ましい生活習慣形成のためには、子どもたちがそれらの生活習慣の大切さを理解し、感染症予防や規則正しい排便のための生活設計を「自己決定」し、そのことを「継続」して行うことが大切である。そして、できているかどうかを振り返る「自己評価」も必要であると考えられる。また、自分の体調がどうだったかという自分の身体について振り返るという「自己評価」も大切であると考えられる。

このように、「自分で自分の健康を創り出す」という健康の自己管理能力を育てるということが「自立」との関連を踏まえた指導の視点になるだろう。

以上のように生活習慣の項目別に五つのキーワードについて検討した。

第2節 笑顔満点プログラム

(1) 三者の視点から、プログラムに反映させる五つのキーワード

子ども、保護者、教師の立場で、それぞれが子どもたちの望ましい生活習慣を形成する上で、どのような視点を大切にすればよいのか、五つのキーワードから検討する。

① 子どもが大切にしたい視点

学習のキーワードから以下のように検討した。生活習慣の各項目についてなぜ大切なのか**学習**することが必要である。生活習慣が自分の身体や心とどう関わるのか、健康のためにどうすればよいのか、**学習**し、理解することが望ましい生活習慣形成につながると考える。

自己評価のキーワードから以下のように検討した。子どもたちが、まず、自分の生活を振り返ることが必要である。ここで大切にしたいのは、自分の生活を振り返り、意識するということである。望ましくないと思われる生活習慣が習慣化された場合も、子どもたちはあまり意識しないで生活を送っているのではないだろうか。したがって、子どもたちがまず自分の生活を振り返り、望ましい生活習慣形成のために、何を目標にしたらよいのか、意識することを大切にしたい。そして、自分で生活の目標を決め、達成できたかどうかを繰り返し振り返るという**自己評価**を継続して行うことも必要であると考え。また、「目覚め感」のように自分の感覚や体調、つまり、身体がどうなのかを振り返るという視点も必要であろう。

自己決定のキーワードから以下のように検討した。子どもたちは生活習慣の大切さを理解した上で、自分の生活を振り返り、より望ましい生活習慣を形成していくために何を目標にするのか自分で決めることが大切であると考え。子どもたちが**自己決定**したことを実践していくための具体的な手だてとして、自分で一日の生活設計を立て、生活の時間を決める。そして、目標を立て、立てた目標は、家の人に応援してもらいながらもできるだけ自分で実践する。その際、困難なことや難しいことにもチャレンジすることが大切であろう。

他者評価のキーワードから以下のように検討した。友だち同士、がんばっていることやできていることを交流し合うことが有効であろう。つまり相互評価でもある。友だちの目標から自分の目標

への気づきを得ることもあろう。そして、周囲の大人の関わりに感謝する気持ちや、友だちのがんばりを認める気持ちをもたせることも大切であると思われる。

継続のキーワードから以下のように検討した。子どもの「自立」には**継続**という視点がすでに組み込まれているのではないだろうか。2~3日先の予定を考え、行動できるという「心理的自立」や将来の夢や希望を描ける「将来展望に向けた自立」には「未来の時間」という抽象概念を含んでいる。望ましい生活習慣形成のために「未来の時間」に自分が繰り返し行うことを意識して取り入れることが「自立」であり、**継続**ではないだろうか

② 教師が大切にしたい視点

教師が最も大切にしたいキーワードは**学習**である。授業研究や指導方法・教材などを工夫し、子どもが楽しく、理解しやすいように**学習**させることが大切であろう。子どもの**自己決定**、**自己評価**のキーワードに関わって大切にしたい視点は、子どもが適切な**自己決定**や**自己評価**をしているかどうか見極めることである。子どもが高すぎる目標や低すぎる目標を**自己決定**していないか、取り組んだことを過大や過小に**自己評価**していないか、教師は一人一人の子どもを見ていく必要がある。また、子どもにとって、教師の評価は重要な**他者評価**である。子どもの意欲は、教師ができていることをほめて、励ますことによって保たれ、**継続**され、新たな意欲が生み出される。

③ 保護者が大切にしたい視点

保護者も子どもの**自己決定**、**自己評価**のキーワードに関わって、子どもが適切な**自己決定**や**自己評価**をしているかどうか、生活を共にする親として、見極めることが大切である。子どもにとって、教師の評価と共に重要なのは保護者による**他者評価**である。子どもの**自己決定**を応援することや、子どもがチャレンジしたこと、できたこと、がまんしたことなどをほめるのは保護者の重要な役目と考える。そのことが子どもの意欲を引き出し、**継続**させることにつながるであろう。健康教育は行動化が重要である。したがって、保護者が子どもの望ましい生活習慣形成の過程をみていくということは、子どもが**学習**したことが生かされているかという健康教育の行動化を確かめることである。そして、保護者と教師が連携することにより、子どもたちにとってより有効かつ適切な**学習**へとつながっていくと考えられる。

(2) 笑顔満点プログラムの入り口として
～笑顔満点カードの作成と活用～

研究協力校で実践を進めるにあたり、望ましい生活習慣形成のプログラムを作成し、実践することにした。今回の実践は子どもたちが望ましい生活習慣を形成することにより、笑顔いっぱいの毎日を過ごせるようになることを願い、「笑顔満点プログラム」と名づけた。まず、「笑顔満点プログラム」の主教材として、子どもたちが一週間、自分の生活を自分で点検する生活点検表「笑顔満点カード」を作成した。

「笑顔満点カード」には「学習」「自己決定」「自己評価」「他者評価」「継続」の五つのキーワードと、「子ども」「教師」「保護者」の三者が関わるような仕組みを取り入れた。

学習のキーワードから、子どもたちが「笑顔満点カード」を活用して、学習する機会を設定した。

学校で学習する機会は様々であるが、本研究では学習指導要領の教育課程に位置づけられている体育科の保健学習と特別活動の中の学級活動及び学校行事において実践することにした。

指導にあたっては指導案に、五つのキーワードを取り入れるように計画した。

図1-3は「笑顔満点カード」(平成19年6月版)である。「笑顔満点カード」の活用の実際は以下の通りである。

自己評価のキーワードから、笑顔満点カードを使って、今の自分の生活を振り返るようにした。「起床時刻」「朝食摂取」「偏食」「学校での外遊び」「放課後の外遊び」「ゲーム等の時間」「テレビ等の時間」「メディアは時間を決めて」「おかししながら食べ」「夕食前の手洗い」「夜食摂取」「就寝前歯磨き」「排便状況」「就寝時刻」の14項目である。子どもたちがお家の人と一緒に振り返ることで、適切な振り返りができたり、子どもたちが意識したりすることをねらいとした。

自己決定のキーワードから、自己評価で自分の生活を振り返った後、生活習慣項目の中で何を目標にしていくのか自分で決めるようにした。

お家の人や先生に決めてもらうのではなく、自分で決めることを大切に。「なんぼんをがんばりたいですか?」では、前述の項目で自分が何番

○笑顔満点週間実施前に保健指導を実施(担任・養護教諭)

学習

6月のえがおまんてんカード 年 組 なまえ _____

1 いまのじぶんのせいかつをおうちの人とふりかえてみよう!

自己評価	ばんごう	チェックこうもく	時間を書か、どちらかに○をつけてください	ばんごう	チェックこうもく	時間を書か、どちらかに○をつけてください
	1	おきるじこくは?	時 分 ころ	8	テレビやゲームのじかんを決めていますか?	・決めている ・決めていない
	2	あさごはんは?	・毎日たべる ・ときどき食べない	9	何かをしながらおかしを食べますか?	・することが多い ・あまりしない
	3	食べもののすききらいは?	・多い ・ほとんどない	10	夕食前の手洗い?	・いつもしている ・あまりしていない
	4	がっこうやほうかごの外あそびは?	・外であそぶことが多い ・へやの中であそぶことが多い	11	夕食後の夜食?	・することが多い ・ほとんどしない
	5	家にかえてからのあそびは?	・体をうごかすあそびが多い ・体をうごかすあそびは少ない	12	ねる前のはみがき?	・いつもしている ・あまりしていない
	6	ゲームをする時間?	時間 分 ぐらい	13	大便是毎日しますか?	・毎日する・2~3日に1回
7	テレビを見る時間?	時間 分 ぐらい	14	ねるじこくは?	時 分 ころ	

2 がんばりもくひょう(ひとつだけおうちの人とそうだんしてきめてください。じぶんできめてもいいです。)

なんぼんをがんばりたいですか? _____ ばん	じぶんですることは? _____	おうちの人におうえんしてもらおうことは? _____
-----------------------------	---------------------	-------------------------------

3 チェック表(がんばったと思う日は◎ すこしがんばったと思う日は○ がんばれなかったと思う日は△)

6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)

4 ふりかえてみよう

じぶん	せんせいから	おうちの人から
-----	--------	---------

図1-3「笑顔満点カード」(平成19年6月版)

他者評価

他者評価

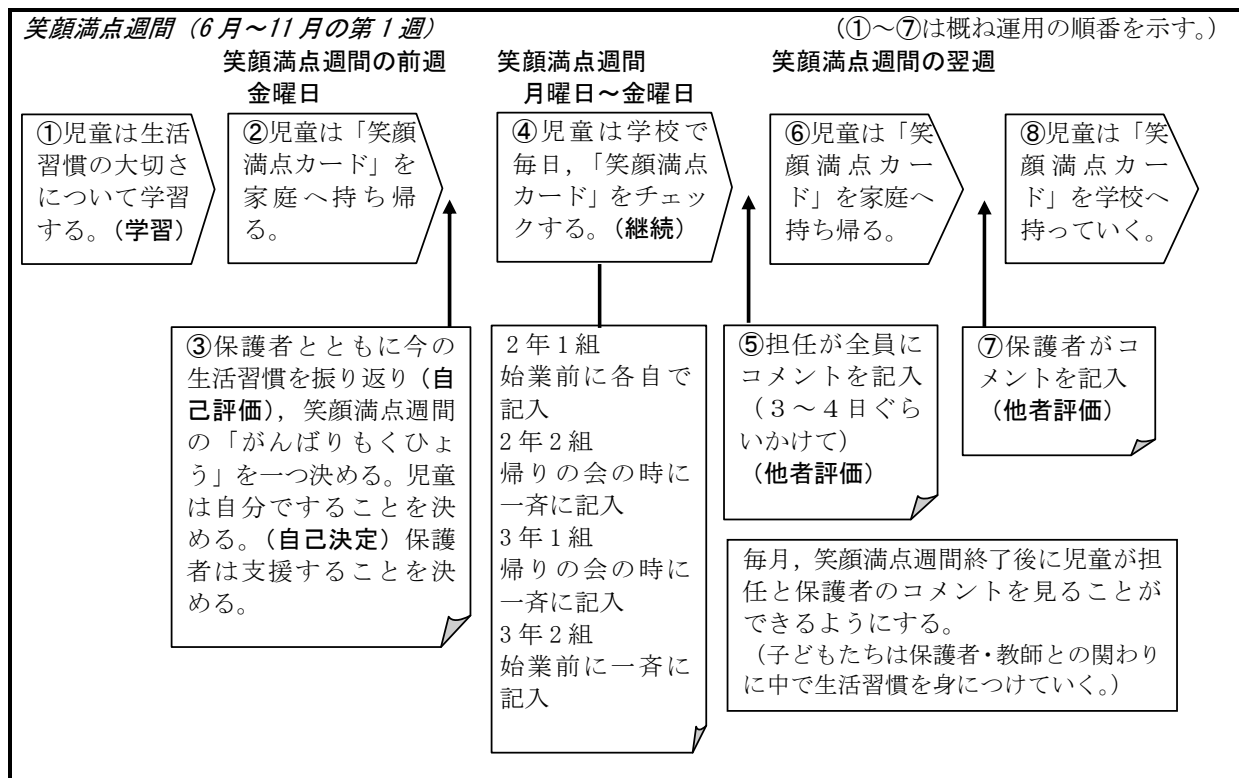


図1-4 「笑顔満点カード」実践のプロセス

をがんばりたいか記述し、「じぶんですることは？」ではがんばりたい番号の項目で何をするのか具体的に考えさせることをねらいとした。

例えば、1番の「起床時刻」をがんばりたいのなら、そのために自分で「〇時に目覚まし時計をセットしておく」ということが考えられるであろう。「おうちの人におうえんしてもらおうことは？」はお家の人と子どもたちが話し合い、決まったことをお家の人に記述してもらったようにした。

再び、自己評価のキーワードから、「チェック表」で、毎日子どもたちが自分で振り返るようにした。

継続のキーワードから、上述の、目標が達成できたかどうか3段階で一週間に渡って、毎日自分でチェックすることを継続し、週末には一週間を振り返った感想やがんばった様子を記述するようにした。チェックする時間帯は学級実態に応じて、学級で決めてもらうことにした。

他者評価のキーワードから、保護者と担任が関わるようにした。「せんせいから」では担任が、「おうちの人から」では保護者が、子どもたちががんばったことをほめたり、がんばれなかったことに対して励ましたりする言葉を記述してもらい、それを見た子どもたちが改めて継続する気持ちや、意欲を持つことをねらいとした。

また、保護者は担任の思いを、担任は保護者の思いを知ることによって、子どもたちを見守るという思

いを共有することが大切であると考えた。

図1-4は「笑顔満点カード」を活用した実践のプロセスを図に表したものである。

研究協力校では小学第2学年及び第3学年を対象に、「笑顔満点週間」を平成19年6月、7月、9月、10月、11月の第1週に設定した。

本研究では研究協力校において「笑顔満点週間」を含めた、「笑顔満点プログラム」を実践する。そして、望ましい生活習慣形成における、子ども、保護者、教師、の関わりについても分析・考察していきたい。

- (1) 有馬朗人『早寝早起き朝ごはん』のすすめ『文部科学時報』平成19年3月 No. 1573 文部科学省編集 平成19年3月 p. 9
- (2) 「平成19年度 学校教育の重点」京都市教育委員会学校指導課 2007. 3
- (3) 辰野千寿他編『他項目 教育心理学辞典』教育出版 1986. 1 p. 205
- (4) 前掲(3)
- (5) 『広辞苑第五版』岩波書店 1998. 11 p. 1359
- (6) 文部省『小学校学習指導要領解説 総則編』東京書籍株式会社 平成11年5月 p. 4
- (7) 高階玲治「これからの学校で育てたい自立心とは」『児童心理 2月号』金子書房 1999. 2 p. 114
- (8) 拙稿「No. 513. 望ましい生活習慣の形成をめざして一子どもたちと共に、今できることは」『平成18年度 研究紀要』京都市教育委員会 2007. 3

第2章 低学年のプログラムと指導の実際

第1節 低学年の笑顔満点プログラム

(1) 低学年の笑顔満点プログラムで大切にしたいこと

① 第2学年の子どもたち

入学後の1年間は子どもも保護者も緊張した生活を送ることが多いのではないだろうか。その中で保護者の基本的な願いは子どもたちが毎日を健康に送ってくれることであろう。そのためには望ましい生活習慣を身につけることが大切であることを、保護者にも理解してほしいと筆者は願っている。子どもたちは第2学年になると、第1学年の時の緊張感からは解放され、学習面や生活面において何でも自分でやってみたいという意欲が高まってくるのではないだろうか。望ましい生活習慣形成においても、そういった子どもたちの意欲や興味・関心を萎えさせることなく、身につけさせたいと考えた。昨年度の研究で「自立」と「目覚め感」や「入眠状況」との間に関連がみられたように、「バタンキュー」と寝られることや「スッキリ」と目覚めること、つまり「気持ちがいい」体験が生活習慣形成には大切であると考えた。そして、子どもたちは「気持ちがいい」という体験を、大人との関わりで覚えていくのではないだろうかと考えた。例えば、「早起き」の爽快感は、大人が子どもたちに「朝、早く起きると気持ちいいね」と語りかけることで体得していくのではないだろうか。第2学年では、子どもたちの興味・関心や保護者の関わり、特に、子どもたちの自立を促すような関わりを大切にしたい。

研究協力校の第2学年は、児童数60名で2学級で構成されている(2年1組・2年2組)。

1組の学級目標は「みんながともだちになろう」「やくそくをまもって、たのしくべんきょうしよう」である。担任は、人との関わりを重視し、学級の中で問題が起こった場合、できるだけ自分たちで解決できる子ども、わがままな気持ちをがまんできる子どもに育ててほしいという願いをもっている。2組の学級目標は「元気いっぱい」「なんでもちょうせんするクラス」である。担任は、人の話を聞ける子ども、人の気持ちを考えて行動できる子どもに育ててほしいという願いをもっている。1組、2組共に、友だち同士仲良くすごしている様子が参観時にみられた。

② 第2学年の実態調査の結果

笑顔満点プログラム実践前に生活習慣項目(睡眠・休養、栄養、運動、メディア、その他)と自立項目における児童の実態を明らかにすることを目的として実態調査を行った。実施対象児童は60名であったが、笑顔満点プログラム実施後の実態調査と比較するために、分析の対象児童は57名とした。

回答方法は4段階で回答する四件法とした。設問項目や具体的な設問内容は表2-1「設問構成表」の通りである。

表2-1 設問構成表

大カテゴリ	小カテゴリ	項目	具体的な質問内容
自立に関する項目	身体	朝は自分で起きていますか。	
	心理	2~3日先のことを考えて、用意やじゅんびをしますか。	
	社会	あいさつは自分からしますか。	
	将来展望	しよる来の夢やきぼうをもっていますか。	
健康に関する生活習慣項目	睡眠休養	起床時刻	朝は何時ごろに起きますか。
		目覚め感	起きたときは、すっきり目がさめますか。
		就寝時刻	夜は何時ごろにねますか。
		入眠状況	おふとんに入ってからすぐ寝られますか。
	栄養	朝食摂取	朝ごはんを食べますか。
		おかしながら食べ	何かをしながら、おかしを食べることはありませんか。
		偏食	食べ物の好き嫌いが多いですか。
	運動	夜食摂取	夕食のあと、夜食をすることがありますか。
		学校での外遊び	学校で、休み時間やほかのところで遊ぶことが多いですか。
		放課後の外遊び	平日(学校がある日)、家に帰ってから体を動かす遊びをしますか。
		スポーツ活動	学校の運動部活、スポーツ少年団、スイミングなど、スポーツ活動をしていますか。
	メディア	休日の外遊び	休日は外で遊ぶことが多いですか。
ゲーム等の時間		家へ帰って、コンピュータゲームやテレビゲームを何時間ぐらいしますか。	
テレビ等の時間		家へ帰って、テレビやビデオやDVDを何時間ぐらい見ますか。	
その他	メディアは時間を決めて	コンピュータゲームやテレビゲーム、テレビやビデオやDVDは時間を決めて見ますか。	
	夕食時のテレビ	夕食はテレビを見ながら食べますか。	
	夕食前の手洗い	夕食の前に、手あらいをしますか。	
	就寝前の歯磨き	ねる前に、歯をみがきますか。	
その他	排便状況	大便是毎日どのようにしますか。	
	最近の体調	さいきんの体の調子はどうですか。	

具体的な調査項目および内容の構成は、昨年度第4学年1322名を対象に分析した実態調査とほぼ同じ内容とした。ただし、「一週間ぐらい先のよていにむけて、気持ちや体の調子をととのえることができますか」は「2~3日先のことを考えて、用意やじゅんびをしますか」に変更した。また、「就寝時刻」の回答が「10時ぐらいまでにねる」から順に時刻が遅くなるという4段階で回答するようになっていたが、「9時ぐらいまでにねる」からの4段階とした。

以下の10項目について単純集計の結果を示す。「早寝早起き朝ごはん」に関わって「就寝時刻」「起床時刻」「朝食摂取」、栄養項目の「偏食」、運動項目の「学校での外遊び」、メディア項目の「テレビ等の時間」「メディアは時間を決めて」、その

他の項目の「排便状況」,「最近の体調」,自立項目の「心理的自立」である。

図 2-1 は「就寝時刻」について尋ねた設問の回答結果である。夜は何時ごろにねますか n=57

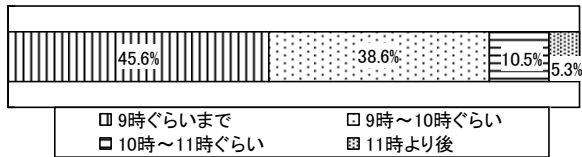


図 2-1 就寝時刻

「9時ぐらいいまでにねる」の45.6%と「9時~10時ぐらいいにねる」の38.6%を合わせて、84.2%の子どもたちが10時ぐらいいまでに寝ていることが明らかになった。

図 2-2 は「起床時刻」について尋ねた設問の回答結果である。朝は何時ごろに起きますか n=57

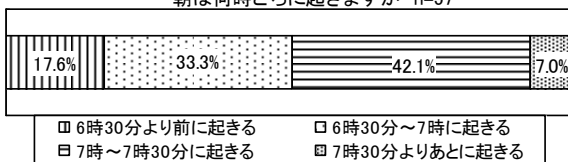


図 2-2 起床時刻

「朝は何時ごろに起きますか」という設問に対して、「6時30分より前に起きる」の17.5%と「6時30分~7時に起きる」の33.3%を合わせると50.8%になり、およそ半数の子どもたちが7時までに起きていることが明らかになった。

図 2-3 は「朝食摂取」について尋ねた設問の回答結果である。朝ごはんを食べますか n=57

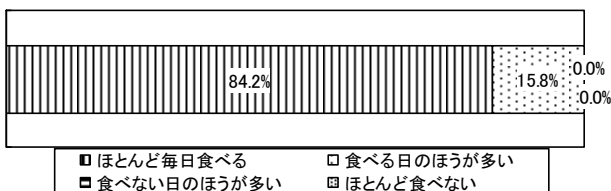


図 2-3 朝食摂取

「ほとんど毎日食べる」の84.2%と「食べる日の方が多い」の15.8%を合わせると100.0%になり、ほぼ全員の子もたちが毎日朝食を食べる傾向であることが明らかになった。

図 2-4 は「偏食」について尋ねた設問の回答結果である。食べ物の好ききらいが多いですか n=57

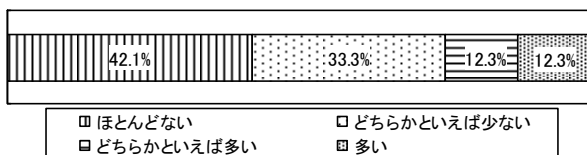


図 2-4 偏食

「ほとんどない」の42.1%と「どちらかといえば少ない」の33.3%を合わせて、75.4%の子も

たちが「食べ物の好ききらいはないか、少ない」ことが明らかになった。一方で、「どちらかといえは多い」の12.3%と「多い」の12.3%を合わせて、24.6%の子もたちが食べ物の好ききらいは「多い」状況も明らかになった。

図 2-5 は「学校での外遊び」について尋ねた設問の回答結果である。学校で、休み時間やほかごに外で遊ぶことが多いですか n=57

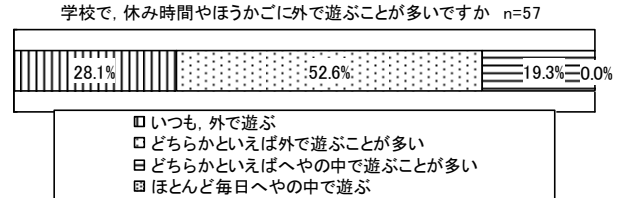


図 2-5 学校での外遊び

「いつも外で遊ぶ」の28.1%と「どちらかといえは外で遊ぶことが多い」の52.6%を合わせて、80.7%の子もたちが「外で遊ぶ」状況が明らかになった。

図 2-6 は「テレビ等の時間」について尋ねた設問の回答結果である。家へ帰って、テレビやビデオやDVDを何時間ぐらいい見ますか n=57

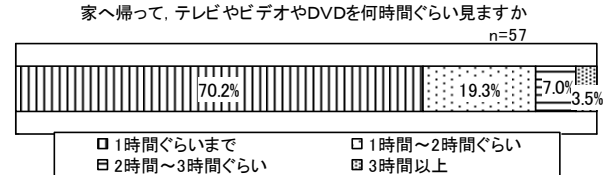


図 2-6 テレビ等の時間

「1時間ぐらいいまで」の70.2%と「1時間~2時間ぐらいい」の19.3%を合わせて、89.5%の子もたちが家に帰ってからのテレビなどの視聴が「2時間ぐらいいまで」ということが明らかになった。一方で、3.5%の子もたちが「3時間以上」視聴していることも明らかになった。

図 2-7 は「メディアは時間を決めて」について設問の回答結果である。コンピュータゲームやテレビゲーム、テレビやビデオやDVDは時間を決めて見ますか n=57

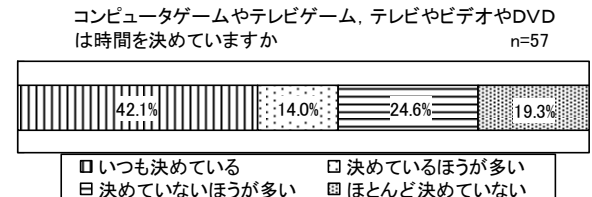


図 2-7 メディアは時間を決めて

「いつも決めている」の42.1%と「決めている方が多い」の14.0%を合わせて、56.1%の子もたちがメディアに接触する時間を決めていることが明らかになった。一方で、「決めていないほうが多い」の24.6%と「ほとんど決めていない」の19.3%を合わせて、43.9%の子もたちが「決めていない」ことも明らかになった。

次頁図 2-8 は「排便状況」について尋ねた設問

の回答結果である。
大便是毎日どのようにしますか n=57

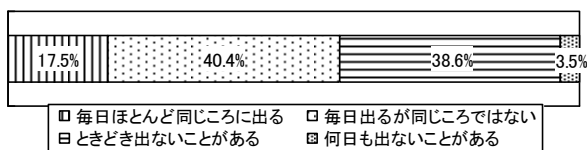


図 2-8 排便状況

「毎日ほとんど同じところに出る」の 17.5%と「毎日出るが、同じところではない」の 40.4%を合わせて、57.9%の子どもたちが「毎日出ている」ことが明らかになった。

図 2-9 は「最近の体調」について尋ねた設問の回答結果である。最近の体調はどうか n=57

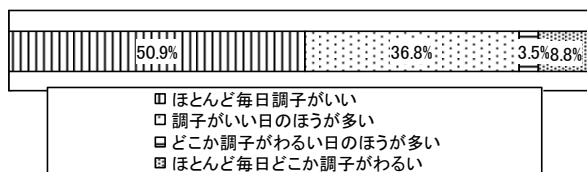


図 2-9 最近の体調

「ほとんど毎日調子がいい」50.9%と「調子のいい日が多い」の 36.8%と合わせて、87.7%の子どもたちが「調子がいい」ことが明らかになった。

一方で、「どこか調子が悪い日の方が多い」3.5%と「ほとんど毎日どこか調子が悪い」の 8.8%を合わせて、12.3%の子どもたちが「調子が悪い」ことも明らかになった。

図 2-10 は「心理的自立」について尋ねた設問の回答結果である。

2~3日先のことを考えて、用意やじゅんびをしますか n=57

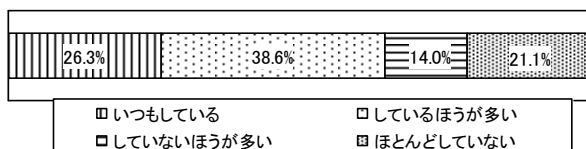


図 2-10 心理的自立

「いつもしている」の 26.3%と「している方が多い」の 38.6%を合わせて、64.9%が「している」ことが明らかになった。

一方で、「していないほうが多い」の 14.0%と「ほとんどしていない」の 21.1%を合わせて、35.1%が「していない」ことも明らかになった。

このように生活習慣の各項目における第 2 学年の実態が明らかになった。笑顔満点プログラムを実施し、子どもたちの姿を見ていく中で、望ましい生活習慣形成に向けた手だてについて検討していきたい。特に、生活習慣がなかなか身につかないと思われる子どもたちの姿を見ていくことで、その手だても検討していきたい。

③ 第 2 学年の笑顔満点プログラム

第 2 学年の笑顔満点プログラムは 5 回の笑顔満点週間と 3 回の指導を組み合わせた。

笑顔満点プログラムの指導項目を表 2-2 「第 2 学年の笑顔満点プログラム」に示す。

表 2-2 第 2 学年の笑顔満点プログラム

回	項目	実施日	指導者	実施場所
1	望ましい生活習慣形成のための指導Ⅰ(保健指導)	6月4日(月)	担任	教室
2	笑顔満点週間(6月)	6月4日(月)~6月8日(金)	担任	教室
3	望ましい生活習慣形成のための指導Ⅱ(保健指導)	6月29日(金)	養護教諭	保健室
4	笑顔満点週間(7月)	7月2日(月)~7月6日(金)	担任	教室
5	笑顔満点週間(9月)	9月3日(月)~9月7日(金)	担任	教室
6	笑顔満点週間(10月)	10月1日(月)~10月5日(金)	担任	教室
7	望ましい生活習慣形成のための指導Ⅲ(保健指導)	11月5日(月)	養護教諭	保健室
8	笑顔満点週間(11月)	11月5日(月)~11月9日(金)	担任	教室

第 1 回の指導は学級活動として児童朝会の後に 1/2 時間、第 3 回及び第 7 回の指導は学校行事(健康安全・体育的行事)として身体計測の前に 1/2 時間実施した。

指導者と指導場所は第 1 回の指導は担任が教室で、第 3 回及び第 7 回の指導は養護教諭が保健室で行った。

6 月の笑顔満点週間は、第 1 章第 2 節第 2 項で示した笑顔満点カードを使用した。

以下に、笑顔満点プログラム実践の中での、子どもたち全体の姿と焦点化した A 児の姿を報告するが、ここでは A 児のプログラム実施前の姿を記述する。

A 児(男)は実態調査の結果では、「11 時よりあとにねる」「なかなかねられない」と回答している。しかし、「6 時 30 分より前におきている」とも回答している。また、「あいさつは自分からしない」「2~3 日先のことを考えて、用意やじゅんびはほとんどしていない」という回答から、自立項目に焦点をあてて取り組みたいと考えた。

一方で、メディアに関する設問では「ゲーム等はほとんどしない」「テレビ等も 1 時間ぐらいまで」と回答しており、メディアに接触する時間は少ないと思われる。「体調はどこか調子が悪い日の方が多い」と回答している。

以上のことを踏まえ、A 児には自己評価により自分で自分の生活を見直すことができるようにしたいと考える。

(2) お家の人といっしょに創る

～第2学年の実践より～

具体的な実践内容として、表 2-1「第2学年の笑顔満点プログラム」より第1回～第4回及び第7回の実践内容を報告する。

① 望ましい生活習慣形成のための指導 I (保健指導)

第1回は、望ましい生活習慣形成のための指導 I を学級活動の保健指導 (1/2 時間) として「自分でできるかな? 『えがおまんてんしゅうかん』」という主題で行った。対象は第2学年、第3学年で、担任が、教室で、6月4日(月)の児童朝会終了後に実施した。

子どもたちは前の週に保護者宛の通知文と共に笑顔満点カードを持ち帰っていた。通知文には笑顔満点カードのねらいと、お願いしたい内容について記述している。

笑顔満点カードの各項目は家庭で、以下の項目を記述しておくように子どもたちに指導した。

1 いまのじぶんのせいかつをうちのひととふりかえってみよう!

保護者と共に今の自分の生活を振り返り記述する。

2 がんばりもくひょう(ひとつだけうちのひととそうだんしてきめてください。じぶんできめてもいいですよ。)

振り返った自分の生活の中から、この一週間何をがんばるのか決める。

なんばんをがんばりたいですか?

1でチェックした項目を見て自分ががんばろうと思う番号を記述する。

じぶんですることは?

「がんばりもくひょう」に関連して、具体的に自分が何をするのか自分で決める。

うちのひとにおうえんしてもらいたいことは?

何を応援してもらうかはお家の人と相談して決め、子どもたちが応援してもらうことを記述する。

上記の項目について記述した笑顔満点カードを子どもたちは指導当日の朝、学校に持参し、授業時の教材とした。

今回の指導では、子どもたちが、「はやねはやおきあさごはん」や生活習慣がなぜ大切なのか、笑顔満点週間は何のためにあるのか学習し、あらかじめ記述してある自分の目標や、目標にした理由を発表するようにした。

指導案を次頁図 2-12「望ましい生活習慣のための指導案 I」示す。

A児の笑顔満点カード(6月)より抜粋

がんばりもくひょう<なんばんをがんばりたいですか?> 1ばん(おきるじこく)

<じぶんですることは?> じぶんでおきる<うちのひとにおうえんしてもらいたいことは?> よる早くねられるようにする ○チェック表→5日間◎であった。

○ふりかえってみよう<じぶん> いつもねるまえはみがきをときどきしいひんからこんどからいつもするようにがんばる<せんせいから> がんばろうね! <うちのひとから> むしばができないようにがんばろうね!

② 笑顔満点週間(6月)

第2回は、6月4日(月)～8日(金)の笑顔満点週間として実施した。第2学年の笑顔満点カード記述の流れは以下の通りである。

「3 チェック表(がんばったと思う日は◎ すこしががんばったと思う日は○ がんばれなかったと思う日は△)」は、子どもたちが「がんばりもくひょう」をがんばれたかどうか、自分でチェックするようになっている。笑顔満点カードは一週間教室に置き、子どもたちは決められた時間、すなわち始業前か、朝の会の時か、帰りの会の時に記述する。第2学年1組は始業前に教室で各自記述し、2組は帰りの会の時に教室で一斉に記述することにした。図 2-11 記述している様子



子どもたちが記述している様子を図 2-11 に示す。笑顔満点週間の最終日に子どもたちは笑顔満点カードの「4 ふりかえってみよう」の中の「じぶん」の記述欄に自分で振り返ったことを記述した。それを学級で一度回収し、一人一人の子どもについて担任が「せんせいから」の記述欄に励ましの言葉を記述後、翌週に家へ持ち帰らせた。そして、保護者に励ましの言葉を記述してもらうようにした。担任が記述した言葉を、子どもたちが保護者と共に見ることで、子どもたちと保護者が担任の支援を温かく受け止めるであろうと予想した。そのことで、担任、保護者、子どもの三者の関わりが深まることをねらいとした。保護者が記述した後、子どもたちは笑顔満点カードを学校に持参し、次の笑顔満点週間まで担任が保管した。

A児のカードの記述をみることにする。A児は初めての目標を「起きる時刻」としていた。自分ですることを「じぶんでおきる」と記述していた。実態調査では6時半まで起きていると回答しているため、自分で6時半に起きることを維持したいという気持ちが推測される。また、「ふりかえってみよう」は歯磨きの内容になっており、歯磨きもがんばりたいという気持ちをもっていると思われる。「うちのひとから」では、その記述をみると、お家の人との温かい関わりがうかがえた。

平成 19 年度

望ましい生活習慣形成のための指導（略）案 I

- 1 主 題 「自分でできるかな？『えがおまんてんしゅうかん』」
- 2 指導日時 平成 19 年 6 月 4 日（月）1 校時 朝会終了後 約 20 分
- 3 本時の目標
 - ・健康な生活のために、「はやねはやおきあさごはん」などの生活習慣に関心をもち、なぜ大切なのか知り、自分の生活を振り返ることができる。
 - ・保護者と一緒に自分で決めた目標を実践しようとする。

学習活動	支援・留意点	評価の重点			評価の視点 (評価の方法)
		関	思	知	
<p>1. 「はやねはやおきあさごはん」運動があることを知る。</p> <p>2. 「はやねはやおきあさごはん」がなぜ大切なのか考え、発表する。</p> <p>◎「はやねはやおきあさごはん」はなぜ大切ですか？ 思ったことを発表しましょう。</p> <p>資料</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>はやねはやおき（睡眠時間の確保）の効用 ☆一日のからだの疲れをとる。 ☆心（脳）のつかれをとり、明日の心（脳）をつくる。 ・心を落ち着かせ、いらいらをなくす。 ・ものごとを覚え、わすれなくする。 ・やる気や集中力をつける。</p> <p>☆からだをどんどん成長させる。 （成長ホルモン）</p> <p>あさごはんの効用 ☆脳にエネルギーを送る。 ☆からだ元気になる。（体育や遊び） ☆体温を上げる。 ☆うんこを出す。</p> </div> <p>◎生活習慣は「はやねはやおきあさごはん」だけでなく、いろいろあります。目標は一人一人違って大丈夫です。お家の人と一緒に自分の目標を考えたと思います。見てみましょう。</p> <p>3. 自分の目標を発表する。その目標にした理由も発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全国で「はやねはやおきあさごはん」運動が展開されていることを知らせる。 ・大切な理由はひとつではなく、その子なりに健康な生活や心身の発育・発達のこと考えた理由であれば肯定する。 ・早寝の大切さを強調する。 （北白川の課題） ・望ましい生活習慣は他者にしてもらうのではなく自分で考え、実践することが大切であることを知らせる。 ・望ましい生活習慣は<u>続ける</u>ことが大切であることを知らせる。 ・「えがおまんてん」カードは自分で自分の健康を生み出していく大切なカードであることを知らせる。 	○			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>以前に学習したことや聞いたことを振り返りながら発表しようとしている。（発表・観察）</p> </div>
	<ul style="list-style-type: none"> ・「えがおまんてんカード」を忘れた児童には新しいものを用意し、みんなの発表を聞きながら、その場で自分の目標を書かせる。後日、持ってきたら、照合し違っていたら保護者と一緒に決めた方にする。 ・目標は一人一人違ってよいことを知らせる。 	○			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「えがおまんてん」カードを見ながら、自分の目標とその理由を発表しようとしている。（発表・観察）</p> </div>

◎→教師の発問などの例

図 2-12 望ましい生活習慣のための指導案 I

③ 望ましい生活習慣形成のための指導Ⅱ(保健指導)

第3回は、望ましい生活習慣形成のための指導Ⅱを身体計測の前に1/2時間、保健指導で実施した。担任と養護教諭が連携して行った。担任の指導と共に養護教諭の指導も子どもたちの望ましい生活習慣形成に重要な役割を担っていると考える。今回の主題は「心とからだがよるこぶ『えがおまんてんしゅうかん』～ボタンキューでスッキリ!～」とした。本時の目標は「健康な生活のために必要な『睡眠・休養』に関心をもち、なぜ大切なのか知る。」「自分の『入眠状況』や『目覚め感』を振り返り、『すぐに寝られる』『すっきり目が覚める』ためにはどうすればよいのか考える。」とした。これは昨年の調査研究で「目覚め感」や「入眠状況」が自立とも関連していることが示唆されたからである。

子どもたちが興味をもって学べるように、研究協力校に関わりのあるキャラクター(猿のパペット)を登場させた。養護教諭が導入で「今日は保健室にお客さんが来ています。」と話し始めると、子どもたちはとても興味をもって、身体や視線をベッドの方に向けていた。続けて「お猿の太郎君です。太郎君は今まで、保健室のベッドで休んでいました。夜も寝られないし、朝もなかなか起きられなくてしんどいそうです。どうしたらボタンキューでねられて、朝、スッキリ起きられるか教えてあげてください。」と養護教諭が腹話術で発問した。子どもたちは養護教諭の発問に、以下のよう

<T:養護教諭の発問 C:子どもたちの発表>
T:ボタンキューで寝るためにはどうしたらいいでしょう。
C1:お風呂に入ったらずぐに寝る。
C2:ごはんいっぱい食べてちょっとしてから寝る。
C3:眠たくなったらすぐに布団に入る。
C4:毎日、同じ時間に寝る。
C5:お昼に運動する。
C6:眠れない時は絵本を読む。
T:スッキリ目覚めるためにはどうしたらいいでしょう。
C7:窓を開けてお日さまの光をあびる。
C8:朝早く起きて外に出て自然の空気をすう。
C9:夜、目覚まし時計をかける。
C10:毎朝、同じ時間に起きる。
C11:顔を洗う
C12:寝る時間を早くして、起きられへんかったら目覚ましを時計をする。

キャラクターに教えてあげるという形で発表することで、子どもたちは自分の生活を客観的に振り返り、「ボタンキュー」や「スッキリ目覚め」のためにどうすればいいのか意欲的に発表すること

ができた。指導の様子を図2-13「第3回指導の様子」に、指導案を次頁図2-14「望ましい生活習慣のための指導案Ⅱ」に示す。



図2-13 第3回指導の様子

④ 笑顔満点週間(7月)

第4回は、7月2日(月)～6(金)の笑顔満点週間として実施した。笑顔満点カード記述の流れは6月の笑顔満点週間と同じであるが、「2 がんばりもくひょう」は「6月とおなじもくひょうをかきましょう」とした。これは昨年度の研究結果によるキーワード「継続」を意識したからである。

また、「2 がんばりもくひょう」は、6月は「なんばんをがんばりたいですか?」という記述欄と「じぶんですることは?」の2ヶ所を記述するようにしていたが、7月は「じぶんですることは?」の1ヶ所にした。これは、6月の記述状況を見ると、2ヶ所の記述は、子どもたちにとっては記述しにくい状況がみられたことと、目標は6月と同じなので、目標よりも自分が何をするのかということ意識させる必要があると考え、そのためには記述欄は1ヶ所のほうが書きやすいのではないかと考えたからである。また、「おうちの人におうえんしてもらうことは?」の項目は、保護者の関わりを強調したいと考えた。保護者自身に記述してもらうために「おうちの人が書いてください。」という一行を加えた。チェック項目では、事前に学習したことを生かし、子どもたちが自分の身体感覚を振り返ることができるように、前の夜は「ボタンキュー」で寝られたかどうかと、今日の朝は「スッキリ」目覚めたかどうかをチェックする項目を増やした。具体的には、「ボタンキュー」で寝られたら◎、なかなか寝られなかったら△、「スッキリ」目が覚めたら◎、眠くて起きられなかったら△をつけるようにした。子どもたちは「自分のがんばり目標」と「入眠状況」と「目覚め感」の3ヶ所をチェックするわけだが、記述状況をみると、一つ一つの項目について、自分の生活を振り返って記述した様子が見える。焦点化したA児について、7月の笑顔満点カードからみえる姿と保護者の関わりについて、さらに9月～10月の笑顔満点カードからみえる姿と保護者の関わりについて14頁に記述する。

平成 19 年度

望ましい生活習慣形成のための指導（略）案 II

- 1 主 題 「心とからだがよるこぶ『えがおまんてんしゅうかん』～ボタンキューでスッキリ!～」
- 2 指導日時 平成 19 年 6 月 28 日（木）3 校時（3 年 2 組）4 校時（3 年 1 組）
29 日（金）3 校時（2 年 1 組）4 校時（2 年 2 組）} 身体計測前
20 分
- 3 本時の目標 ・健康な生活のために必要な「睡眠・休養」に関心をもち、なぜ大切なのか知る。
・自分の「入眠状況」や「目覚め感」を振り返り、「すぐに寝られる」「すっきり目が覚める」ためにはどうすればよいのか考える。

学習活動	支援・留意点	評価の重点			評価の視点 (評価の方法)
		関	思	知	
<p>1. 前時の学習「はやねはやおきあさごはん」の中で「はやねはやおき」がなぜ大切なのか振り返る。</p> <p>資料</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>はやねはやおき（睡眠時間の確保）の効用 ☆一日のからだの疲れをとる。 ☆心（脳）のつかれをとり、明日の心（脳）をつくる。 ・心を落ち着かせ、いらいらをなくす。 ・ものごとを覚え、わすれなくする。 ・やる気や集中力をつける。 ☆からだをどんどん成長させる。 （成長ホルモン）</p> </div> <p>2. 「はやねはやおき」の生活習慣で自分の「入眠状況」や「目覚め感」について振り返る。</p> <p>◎みんなといっしょに「えがおまんてんしゅうかん」をがんばっているお猿の「北白川太郎くん」がいます。太郎くんはなかなか寝られなかったり、すっきり目が覚めなくて困っています。</p> <p>◎「ボタンキュー」で寝られる時はどんな時か考えて、太郎くんに教えてあげましょう。</p> <p>◎朝、起きて「スッキリ」目が覚める時はどんな時か考えて、太郎くんに教えてあげましょう。</p> <p>3. 7月の「笑顔満点週間」について気もちの準備をする。</p> <p>◎「笑顔満点週間」や「笑顔満点カード」はみんなの心や身体がよるこぶためにあります。7月は自分で決めた目標以外にも「ボタンキュー」で寝られたかどうか、「スッキリ」目が覚めたかどうか、についてもチェックしてみましょう。</p>	<p>・前時の学習内容と違っていても、その子なりに健康な生活のことを考えた理由であれば肯定する。</p> <p>・猿のパペットを活用する。</p> <p>・他者に教えることで自分の生活を客観的に振り返ることができるようにする。</p> <p>・入眠状況で「すぐに寝られた」時や目覚め感で「すっきり目が覚めた」時は睡眠状況や環境がどうであったか自分の生活を振り返らせる。</p> <p>・子どもたちからでた内容は板書する。</p> <p>・望ましい（健康な）生活習慣とは「心地よい」（心や身体がよるこんでいる。）生活であることに気づかせる。</p> <p>・心地よい感覚が望ましい（健康な）生活習慣を続けるためにも大切であることに気づかせる。</p>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>前時の学習を思い出しながら発表しようとしている。 (発表)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分の生活を振り返りながら発表しようとしている。 (発表)</p> </div>

◎→教師の発問などの例

図 2-14 望ましい生活習慣のための指導案 II

以下はA児の7月～9月の笑顔満点カードからの抜粋である。7月は、A児は9時半に寝ることを目標とし、お家の人の応援は具体的な内容が書かれている。9月は、A児は継続して9時半に寝ることを目標にした。お家の人の応援は7月より、さらに具体的になっている。10月は、A児はが

んばり目標を歯磨きにしている。9時半にねること以外に、歯磨きもがんばりたいというA児の思いがうかがえる。

担任や保護者の記述をみると、そういうA児の思いに沿いながら応援や励ましの言葉をかけており、温かい関わりがうかがえる。

<p>A児の笑顔満点カード（7月）より ○がんばりもくひょう ＜じぶんですることは？＞ 9時半にねること ＜お家の人におうえんしてもらうことは？＞9時半にねるように、声をかける。（家人の記録） ○チェック表→5日間◎ まえのよるが「ボタンキュー」きょうのあさが「スッキリ」→5日間◎ ○ふりかえてみよう ＜じぶん＞ちゃんといつも9時30分にねられてほんとうにうれしいです。 ＜せんせいから＞とてもよくがんばりましたね！ ＜おうちの人から＞こんどはもっとスッキリできるようになるといいね！</p>	<p>A児の笑顔満点カード（9月）より ○がんばりもくひょう ＜じぶんですることは？＞ 9時半にねること ＜お家の人が応援できることは？＞ねるじかんがちかづいたら「そろそろねる時間だよ」とこえかけしてあげようとおもいます。 ○チェック表→5日間◎ ○ふりかえてみよう ＜じぶん＞ちゃんと9時30分にねれました。 ＜せんせいから＞がんばって早ねできました！ ＜おうちの人から＞毎日、はやくねれるようによくがんばりました。！</p>	<p>A児の笑顔満点カード（10月）より ○がんばりもくひょう ＜じぶんですることは？＞ ねる前のはみがきをする ＜お家の人が応援できることは？＞わすれていたらかえをかけてあげたり、手伝ってあげようかと思いません ○チェック表→4日間◎1日無記述 ○ふりかえてみよう ＜じぶん＞毎日早ね早おきをするようにすること ＜せんせいから＞毎日しっかりはみがきできたね！このちょうしでがんばろう！ ＜おうちの人から＞まい日がんばってはみがきをしていました。ねむい時はおとうさんにおねがいがいてもらったりしてがんばりました。</p>
---	--	--

⑤ 望ましい生活習慣形成のための指導Ⅲ(保健指導)

第7回は、望ましい生活習慣形成のための指導Ⅲを学校行事（健康安全・体育的行事）として身体計測の前に1/2時間の保健指導で実施した。第3回と同じく、学級活動の保健指導（1/2時間）として、養護教諭が身体計測時を活用して保健室で行った。主題は「じぶんできめてお家の人や友だちといっしょに『えがおまんてんしゅうかん！』」とした。指導方法は、前回と同じく養護教諭が腹話術でキャラクターになり、子どもたちに発問する設定で行った。指導案を図2-15「望ましい生活習慣のための指導案Ⅲ」に示す。本時の目標は「目標を自分で決めて（自己決定）、続け（継続）、振り返り（自己評価）、友達やお家の人に応援してもらい（他者評価）ながら実践していくことが大切であることを知る。」とした。子どもたちは養護教諭の発問に、右に示すように発表していた。その他にも子どもたちは友達やお家の人への感謝の気もちも発表していた。発表にもみられるように、一つのことを続けるためには子ども自身のやろうという意志が必要であり、続けるためには周りの人の応援や励ましが大切であることが示唆された。A児は今回の指導後の11月の笑顔満点カードではがんばり目標を「早ね早おきすること」とし

た。そして、お家の人の応援は「もう少し早く起きられるように、夜早く寝る環境を作っていきたいです。」と書かれており、振り返りの記述からも、A児のがんばった姿がうかがえた。

<p><T:養護教諭の発問 C:子どもたちの発表> T:みんなどんな目標にしていますか？ C1:家に帰ってから手洗いうがいをする。 C2:早く寝る。 C3:大便をする。 T:なぜその目標にしたのですか？ C4:あんまり早く起きれないから。 C5:いつも10時ぐらいに寝ているから。 C6:便秘のためやすいから。 C7:手洗いができていなかったからすることにした T:どうやってがんばれましたか？ C8:布団に9時に入るようにしたから。 C9:やるって心の中できめたから、がんばれた。 T:お家の人はどんな応援をしてくれましたか？ C10:夕ごはん前の手洗いができるように、炊飯器に『であらい』って書いて貼ってくれた。 C11:手洗いができるように、声かけをしてくれた。 C12:好き嫌いをなくすために、嫌いなものも食べられそうだけ入れてくれた。 T:「お家の人から」「先生から」を読んでどう思いましたか？ C13:嬉しかった。C2:気持ちが強くなった。 C14:がんばろうと思った C15:(手洗いを)こまめにしなあかんとおもった。 T:お友達の発表を聞いてどう思いましたか？ C16:〇〇さんががんばっているから、わたしもがんばろうとおもった。</p>

平成 19 年度

望ましい生活習慣形成のための指導（略）案 Ⅲ

- 1 主 題 「じぶんできめてお家の人や友だちといっしょに『えがおまんてんしゅうかん！』」
- 2 指導日時 平成 19 年 11 月 5 日（月）2 校時（2 年 1 組） 4 校時（2 年 2 組） 身体計測前
- 3 本時の目標
 - ・望ましい生活習慣形成のためには、生活習慣がなぜ大切なのか知る。（学習一前時）
 - ・目標を自分で決めて（自己決定）、続け（継続）、振り返り（自己評価）、友だちやお家の人に応援してもらい（他者評価）ながら実践していくことが大切であることを知る。

学習活動	支援・留意点	評価の重点			評価の視点 (評価の方法)
		関	思	知	
<p>1. 笑顔満点週間で自分ががんばったことを発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◎お猿の太郎君に自分で決めてがんばったことを自慢しよう！</p> <p>太郎君（発問例）</p> <p>「みんな、ひさしぶりだね！ぼく前に、みんなにスッキリ目覚める方法を教えてもらってとっても助かったよ。ありがとう。」</p> <p>「鈴木先生からみんなが笑顔満点週間っていうのを続けて、とてもがんばっているって聞いたよ。」</p> <p>「しかも、みんなは「笑顔満点週間」の目標を自分で決めて、がんばっているって聞いたよ。すごいね。どんな目標を決めたのか教えて？なぜその目標にしたのかも教えて？」</p> <p>「続けるのってしんどい時ってあるよね。そんな時どうやって続けられたのか教えて？」</p> <p>「お家の人や先生はどんなこと書いてくれたの？それを見てどう思ったのか教えて？」</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・「自分で決めたこと」「自分の〇〇したいという思い」をもったことを評価する。 ・家族に応援してもらってどんな気持ちだったか気づかせる。 ・家族や先生のコメントから家族や先生の願いや思いに気づかせる。 ・家族の応援がない場合も教師の応援があることに気づかせる。 ・生活習慣は自分で決めるという「自立」の視点と自分の思いや願いを受け止めてもらい、（家族や教師に応援してもらって一関わり）創りあげていくということを知らせる ・がんばる内容は違っても友だちに応援してもらおうことも続ける力になることに気づかせる。 	○			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分が決めた目標やその理由、家族に応援してもらったことなどを発表しようとしている。</p> <p>友だちの発表を聴こうとしている。</p> <p>友だちのがんばりを認めようとしている。</p> <p>（発表）</p> </div>
<p>2. 友だち同士、がんばっていることを交流し合い、学び合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>太郎君（発問例）</p> <p>「みんな、いろいろ教えてくれてありがとう。今度はみんながお友だちのこと、どう思っているのかぼく知りたいな。教えて」</p> <p>「お友だちにほめてもらってどんな気持ち？」</p> </div>					

◎→教師の発問などの例

図 2-15 望ましい生活習慣のための指導案Ⅲ

第2節 低学年の実践から見てきたもの

(1) 成果と課題

笑顔満点プログラムの実施前と実施後（以下、プログラム実施前後と記述する。）の結果を、単純集計で示した10項目について、グラフで下記に示す。

図2-16は「就寝時刻」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

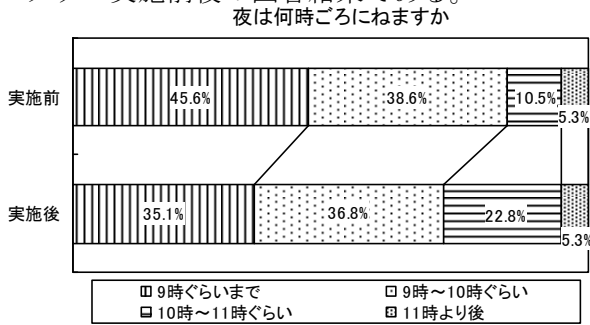


図2-16 実施前後の就寝時刻

プログラム実施前は「9時ぐらいまでにねる」は45.6%であったが、プログラム実施後は35.1%であった。

図2-17は「起床時刻」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

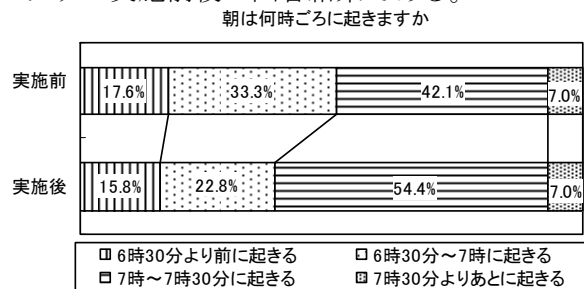


図2-17 実施前後の起床時刻

プログラム実施前は「6時30分より前に起きる」の17.5%と「6時30分~7時に起きる」の33.3%を合わせると、「7時まで前に起きる」が50.8%であったが、プログラム実施後は38.6%であった。

図2-18は「朝食摂取」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

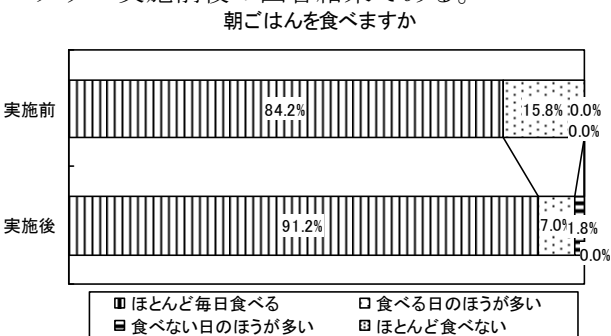


図2-18 実施前後の朝食摂取

プログラム実施前は「ほとんど毎日食べる」は84.2%であったが、プログラム実施後は91.2%であった。

図2-19は「偏食」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

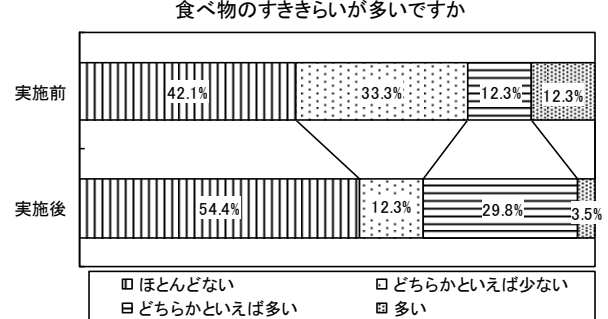


図2-19 実施前後の偏食

プログラム実施前は「ほとんどない」は42.1%であったが、プログラム実施後は54.4%であった。

図2-20は「学校での外遊び」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

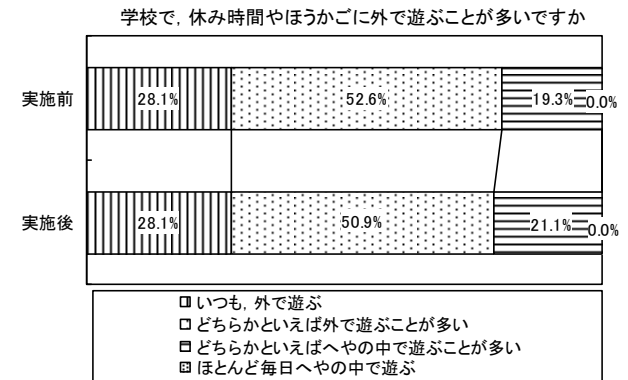


図2-20 実施前後の学校での外遊び

プログラム実施前は「いつも、外で遊ぶ」は28.1%で、プログラム実施後も28.1%であった。「いつも、外で遊ぶ」と「どちらかといえば外で遊ぶことが多い」を合わせるとプログラム実施前は80.7%で、プログラム実施後は79.0%であった。

図2-21は「テレビ等の時間」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

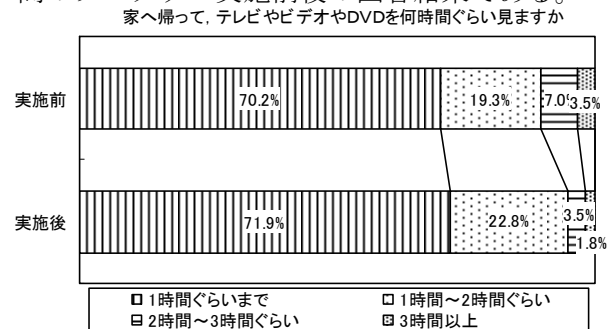


図2-21 実施前後のテレビ等の時間

プログラム実施前は「1時間ぐらいまで」は70.2%で、プログラム実施後は71.8%であった。

図2-22は「メディアは時間を決めて」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

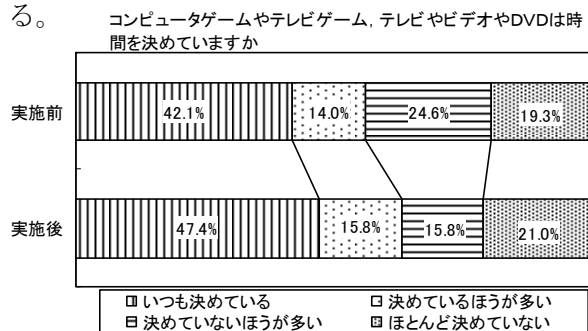


図2-22 実施前後のメディアは時間を決めて

プログラム実施前は「いつも、決めている」は42.1%で、プログラム実施後は47.4%であった。

図2-23は「排便状況」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

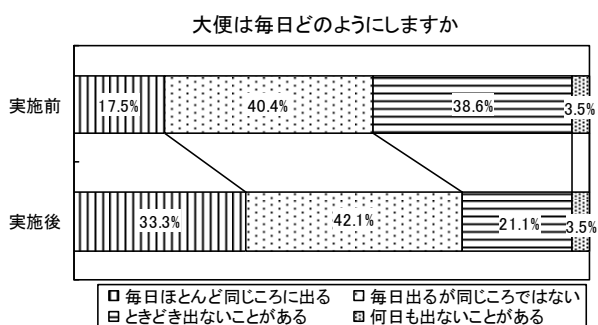


図2-23 実施前後の排便状況

プログラム実施前は「毎日ほとんど同じところに出る」と「毎日出るが同じところではない」を合わせて、57.9%であったが、プログラム実施後は75.4%であった。図2-24は「最近の体調」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

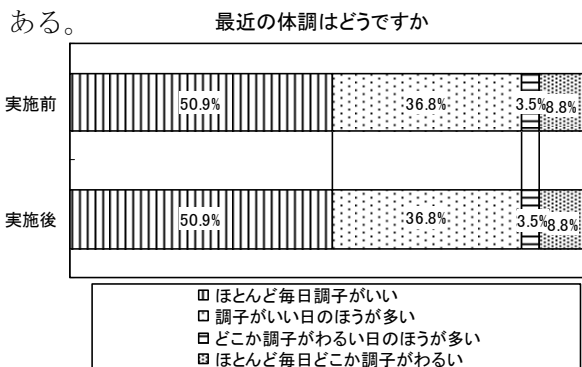


図2-24 実施前後の最近の体調

プログラム実施前後は同じ結果であった。

図2-25は「心理的自立」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

プログラム実施前は「いつもしている」は

26.3%であったが、プログラム実施後は38.6%であった。

2~3日先のことを考えて、用意やじゅんぴをしますか

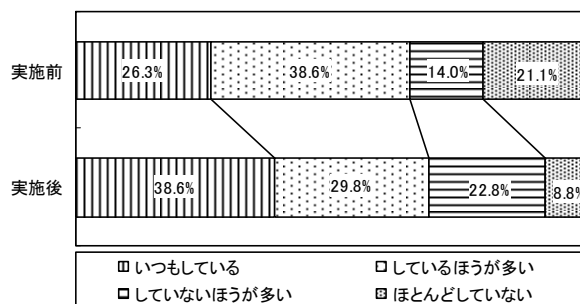


図2-25 実施前後の心理的自立

プログラム実施前後の子どもたちの変容の背景には本プログラム以外の働きかけがあったことは十分に考えられる。そのことを踏まえた上で、若干の考察を行う。笑顔満点週間では多くの子どもたちが、睡眠・休養に関する項目をがんばり目標にしていた。しかし、実態調査の結果から、睡眠・休養項目に関して、望ましい生活習慣を身につけることの難しさがうかがえる。特に、起きるといふことは睡眠から連なる行動であることから、子どもたちが「がんばって起きる」と意識してできる行動ではない。したがって、起きることを目標にするのではなく、就寝までの工夫や、朝起きてから行う行動に目的や楽しみをもたせた結果、早く起きることにつながったなどの工夫が必要ではないだろうか。一方で、子どもたちの発達や自立が、動作時間の短縮や学習時間などの増加を促し、その結果が反映されたということも考えられる。笑顔満点週間では栄養に関する項目をがんばり目標にした子どもたちもいた。保護者の応援には調理の工夫などがあり、それが「朝食摂取」や「偏食」の設問の回答結果にみられるような望ましい結果につながったことが推察される。メディアに関する項目をがんばり目標にしている子どもたちは少なかったが、「メディアは時間を決めて」の設問の回答結果は望ましいほうへ変化した。なぜだろうか。一つの生活習慣項目をがんばり目標にすることが、生活全体を見直すことにつながり、他の項目へも影響したのではないだろうか。「心理的自立」の回答結果が望ましいほうへ変化したことも同じように考えられるのではないだろうか。排便に関する項目をがんばり目標にした子どもたちもほとんどいなかった。しかし、生活全体を見直すことが、望ましい排便リズムを生み出したということが予想される。

(2) なかなか身につかない子どもへの手だて

プログラムを実施するにあたり、子どもたちの実態を把握するために実態調査を行った。そこには、「食べ物のすききらいは多い(12.3%)」「ほとんど毎日どこか調子が悪い(8.8%)」といった回答結果があり、このような子どもたちに焦点をあてることが必要だと考えた。最も望ましくないと思われる回答をしていた子どもたちが、プログラム実施後にどのように変化したのかを分析することにした。健康に関する生活習慣項目 20 項目、自立に関する項目 4 項目、計 24 項目について集計した。

表 2-3 はその子どもたちのプログラム実施後の「最も望ましくないと思われる回答の変化」をまとめたものである。

表 2-3 最も望ましくないと思われる回答の変化 (人)

項目	回答(2年)	実施前	実施後
「生活習慣項目」と「自立項目」計24項目	最も望ましいと思われる回答		26(20.2%)
	2番目に望ましいと思われる回答		21(16.3%)
	2番目に望ましくないと思われる回答		38(29.4%)
	最も望ましくないと思われる回答	129	44(34.1%)

24 項目で最も望ましくないと思われる回答をしていたのべ人数は 129 人であった。

プログラム実施後に、最も望ましくないと思われる回答のまま変化しなかったのは 44 人(34.1%)、2 番目に望ましくないと思われる回答に変化したのは 38 人(29.4%)、2 番目に望ましいと思われる回答に変化したのは 21 人(16.3%)、最も望ましいと思われる回答に変化したのは 26 人(20.2%)であった。最も望ましいと思われる回答に変化した子どもたち 26 人(20.2%)と 2 番目に望ましいと思われる回答に変化した子どもたち 21 人(16.3%)を合わせた 47 人(36.5%)が望ましいと思われる回答に変化した。

表 2-5 は「最近の体調」(さいきんの体の調子はどうですか)の回答の変化をまとめたものである。

表 2-4 回答の変化(最近の体調) (人)

	回答(2年)	実施前	実施後
最近の体調	ほとんど毎日調子がいい		4
	調子がいい日のほうが多い		1
	どこか調子がわるい日のほうが多い		
	ほとんど毎日どこか調子がわるい	5	

プログラム実施前には「ほとんど毎日どこか調子が悪い」と回答していた 5 人は「ほとんど毎日調子がいい」の 4 人と「調子がいい日の方が多い」の 1 人に変化した。

次に、「社会的自立」と「心理的自立」で最も望ましくないと思われる回答がどのように変化したかみることにする。

表 2-6 は「社会的自立」(あいさつは自分からしますか。)の回答の変化をまとめたものである。

表 2-5 回答の変化(社会的自立)

	回答(2年)	実施前	実施後
社会的自立	いつも自分からしている		1
	自分からするほうが多い		1
	自分からしないほうが多い		
	ほとんど自分からしない	3	1

これを見ると、プログラム実施前には「ほとんど自分からしない」と回答していた 3 人のうち 1 人は「いつも自分からしている」と変化し、1 人は「自分からするほうが多い」に変化した。つまり、2 人は「自分からする」ほうへ変化した。

表 2-7 は「心理的自立」(2~3 日先のことを考えて、用意やじゅんぴをしますか。)の回答の変化をまとめたものである。

表 2-6 回答の変化(心理的自立)

	回答(2年)	実施前	実施後
心理的自立	いつもしている		4
	しているほうが多い		2
	していないほうが多い		3
	ほとんどしていない	12	3

プログラム実施前には「ほとんどしていない」と回答していた 12 人のうち 4 人は「いつもしている」に変化し、2 人は「しているほうが多い」に変化した。

望ましくないと思われる生活習慣の子どもたちは、学習によって、どういう生活習慣が望ましい生活習慣なのか、望ましい生活習慣がなぜ大切なのかということを理解し、意識したと思われる。

そして、笑顔満点週間に笑顔満点カードを使って生活点検をするという手だてによって、また、学級の友だちと一緒に取り組むことで、自分は具体的に何を目標にしたらいいのか、目標を達成するために何をしたらいいのかが見えてきたのではないだろうか。その結果、生活習慣を意識し、がんばったことが望ましいと思われる生活習慣のほうへ変化したと思われる。

しかも、一週間を 1 回と数えた場合、1 回~2 回だけ続けるのではなく、5 回(5ヶ月間)意識し続けたことが変化につながったのではないかと考える。そこには保護者の関わりや励まし、教師による個別の関わりや働きかけがあったことも予想される。

その中で焦点化した A 児をみることにする。

図 2-26 は「A児のプログラム実施前後の実態調査結果」をまとめたものである。

これを見ると、A児ががんばり目標にしていた睡眠・休養項目で、「就寝時刻」と「起床時刻」に変化はなかったが「目覚め感」は望ましいほうに変化した。また、自立項目では「社会的自立」「心理的自立」「将来展望への自立」はいずれも望ましいほうに変化した。さらに、「偏食」「放課後の外遊び」が最も望ましくないと思われる回答であったが、最も望ましい回答に変化した。そして、「最近の体調」ではプログラム実施前は「ほとんど毎日どこか調子が悪い」と回答していたが、プログラム実施後は「調子がいい日の方が多い」という回答に変化した。学校で見せる姿もプログラム実施前よりも元気な様子をみせるようになった。実態調査時、就寝時刻は最も望ましくない回答のまま変化しなかったが、笑顔満点週間の時はがんばっていた様子うかがえるので、「就寝時刻」でも概ね、望ましい生活習慣を送っていたのではないかと推測される。一方、メディア項目の「ゲーム等の時間」と「テレビ等の時間」が望ましくないほうに変化した。今後の指導の力点を示唆するものであると考える。

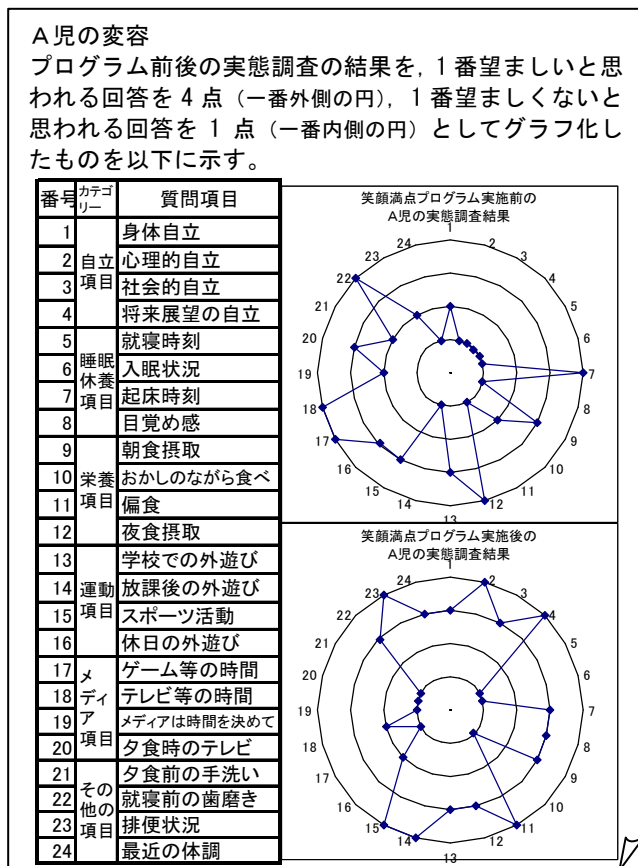


図 2-26 A児のプログラム実施前後の実態調査結果

第 3 章 中学年のプログラムと指導の実際

第 1 節 中学年の笑顔満点プログラム

(1) 中学年の笑顔満点プログラムで大切にしたいこと

① 第 3 学年の子どもたち

第 3 学年は学校生活では学習範囲が広くなり、活動や運動も活発になる時期である。友だちとの関わりも広く、深くなっていくと思われる。生活習慣では、どうい生活習慣が大切なのかということについて、学習による理解が第 2 学年よりも進むと思われる。子どもたちが、望ましい生活習慣について学習で理解したことを、日常生活で意識することにより、生活習慣などの望ましい行動変容につながるのではないだろうか。体育科の保健学習が計画されるのも第 3 学年からである。

一方で、望ましい生活習慣とは、子どもたちが、そのことを意識しなくても、自然に行ってこそ生活習慣といえるのではないだろうか。そして、子どもたちが望ましい生活習慣を意識しなくても行うようになるまでのプロセスや期間は、生活習慣項目によっても、子どもによっても違いや差があると思われる。したがって、望ましい生活習慣が身につくためには、何年生だからもう保護者は関わらなくてもいいということではなく、身につくまで保護者は関わるべきであると考えられる。

特に、ゲームやテレビ等のメディアへの接触は、第 3 学年頃から興味をもちだす子どももいると思われる。しかし、保護者は第 3 学年まで成長した安心感や保護者自身が学校のシステムに慣れたせいもあり、子どもたちから少し手を離す時期ではないだろうか。第 3 学年では子どもたちの学習に重点を置きながらも保護者との関わりも大切にしたい。

研究協力校の第 3 学年は、児童数 64 名で 2 学級で構成されている（3 年 1 組・3 年 2 組）。

1 組の学級目標は「聞く、考える、思いやる」である。担任は、健康な身体を創り、人間関係の基礎を培うことを重点にしている。また、人との関わりの中で、人に迷惑をかけないで、責任をもって行動できる子どもに育ててほしいという願いをもっている。2 組の学級目標は「相手の気持ちを考えて行動しよう」である。担任は子どもたちに、学級目標と関わって、相手の話を聞く姿勢がもてる子どもに育ててほしいと願っている。

② 第3学年の実態調査の結果

第2学年と同じく「笑顔満点プログラム」実践前に生活習慣項目（睡眠・休養，栄養，運動，メディア，その他）と自立項目の実態を明らかにすることを目的に実態調査を行った。実施・分析対象児童は64名であった。単純集計より，「就寝時刻」「起床時刻」「朝食摂取」「入眠状況」「おかしながら食べる」「スポーツ活動」「ゲーム等の時間」「メディアは時間を決めて」「夕食前の手洗い」「最近の体調」「社会的自立」の計11項目の結果を以下に示す。

図3-1は「就寝時刻」について尋ねた設問の回答結果である。朝は何時ごろに起きますか n=64

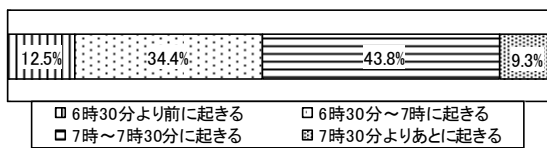


図3-1 就寝時刻

「9時ぐらいまでにねる」の23.5%と「9時～10時ぐらいにねる」の40.6%を合わせて，64.1%の子どもたちが10時ぐらいまでに寝ていることが明らかになった。一方で，12.5%，8人の子どもたちが「11時よりあとにねる」と回答していることも明らかになった。

図3-2は「起床時刻」について尋ねた設問の回答結果である。朝は何時ごろに起きますか n=64

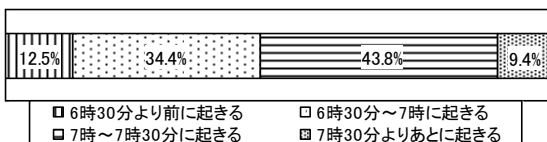


図3-2 起床時刻

「6時30分より前に起きる」の12.5%と「6時30分～7時に起きる」の34.4%を合わせると46.9%になり，およそ半数の子どもたちが7時までに起きていることが明らかになった。一方で，9.4%の6人の子どもたちが「7時30分よりあとに起きる」と回答していることも明らかになった。

図3-3は「朝食摂取」について尋ねた設問の回答結果である。朝ごはんを食べますか n=64

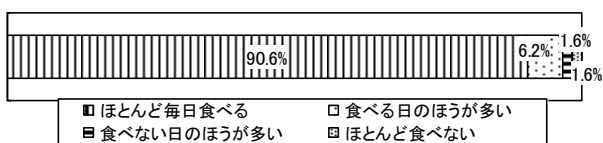


図3-3 朝食摂取

「ほとんど毎日食べる」の90.6%と「食べる日のほうが多い」の6.3%を合わせて，96.9%の子ども

たちが毎日朝食を食べる傾向にあることがわかった。

図3-4は「入眠状況」について尋ねた設問の回答結果である。

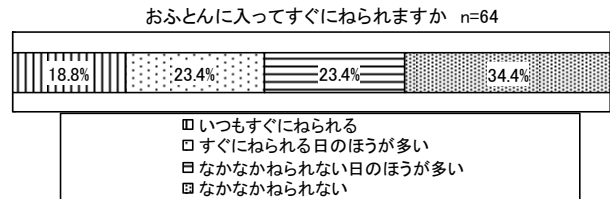


図3-4 入眠状況

「いつもすぐにねられる」と回答した18.8%と「すぐにねられる日のほうが多い」の23.4%を合わせて，42.2%の子どもたちがすぐにねられる日のほうが多いことが明らかになった。一方で，34.4%の子どもたちが「なかなかねられない」と回答していることも明らかになった。

図3-5は「おかしながら食べる」について尋ねた設問の回答結果である。

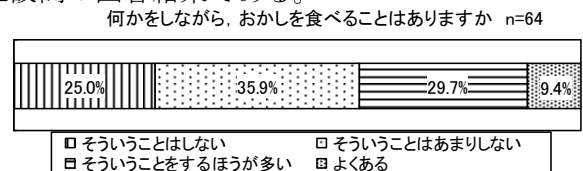


図3-5 おかしながら食べる

「そういうことはしない」の25.0%と「そういうことはあまりしない」の35.9%を合わせて，60.9%の子どもたちが「なにかをしながらおかしを食べることはしない」ことが明らかになった。

一方で，「そういうことをするほうが多い」の29.7%と「よくある」の9.4%を合わせて，39.1%の子どもたちが「するほうが多い」と回答していることも明らかになった。

図3-6は「スポーツ活動」について尋ねた設問の回答結果である。

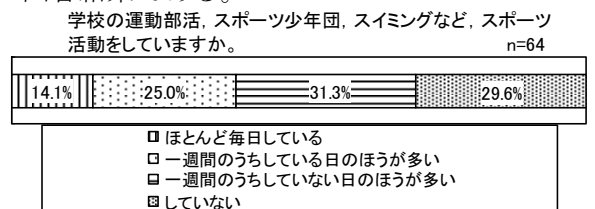


図3-6 スポーツ活動

「ほとんど毎日している」の14.1%と「一週間のうちしている日のほうが多い」の25.0%と「一週間のうちしていない日のほうが多い」の31.3%を合わせると，70.4%の子どもたちが一週間のうち1回以上何らかのスポーツ活動をしていることが明らかになった。一方で，29.6%の子どもたちが「していない」と回答していることも明らかになった。

図 3-7 は「ゲーム等の時間」について尋ねた設問の回答結果である。

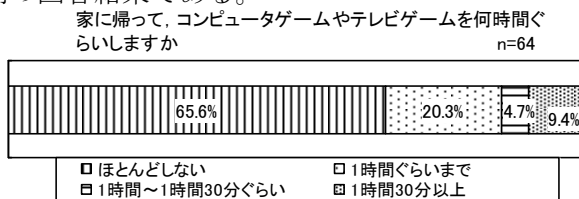


図 3-7 ゲーム等の時間

「ほとんどしない」の65.6%と「1時間ぐらゐまで」の20.3%を合わせて、85.9%の子どもたちは「ほとんどしない」かしても「1時間ぐらゐまで」であることが明らかになった。一方で、「1時間30分以上」と回答している子どもたちが9.4%いることもわかった。

図 3-8 は「メディアは時間を決めて」についての設問の回答結果である。

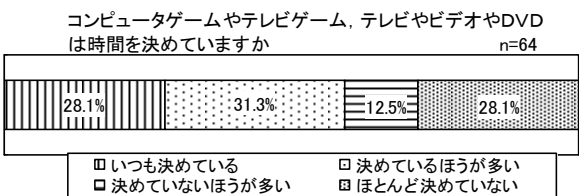


図 3-8 メディアは時間を決めて

「いつも決めている」の28.1%と「決めていないほうが多い」の31.3%を合わせて、59.4%の子どもたちがメディアに接触する時間を決めていていることが明らかになった。一方で、「決めていないほうが多い」の12.5%と「ほとんど決めていない」の28.1%を合わせて、40.6%の子どもたちが「決めていないほうが多い」ことも明らかになった。

図 3-8 は「夕食前の手洗い」について尋ねた設問の回答結果である。

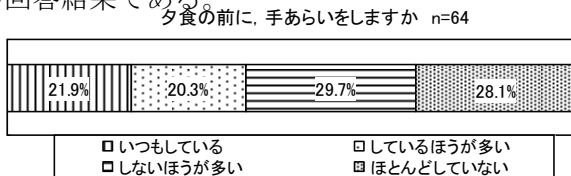


図 3-9 夕食前の手洗い

「いつもしている」の21.9%と「しているほうが多い」の20.3%を合わせると、42.2%の子どもたちは「している」ことが明らかになった。一方で、「しないほうが多い」の29.7%と「ほとんどしていない」の28.1%を合わせて、57.8%の子どもたちが「していない」ことも明らかになった。

図 3-10 は「最近の体調」について尋ねた設問の回答結果である。

「ほとんど毎日調子がいい」の54.7%と「調子がいい日が多い」の28.1%と合わせると、82.8%

の子どもたちが「調子がいい」ことが明らかになった。

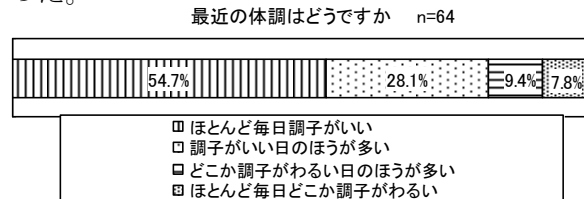


図 3-10 最近の体調

一方で、「どこか調子が悪い日の方が多い」の9.4%と「ほとんど毎日どこか調子が悪い」の7.8%を合わせて、17.2%の子どもたちが「調子が悪い」と答えていることも明らかになった。

図 3-11 は「社会的自立」について尋ねた設問の回答結果である。

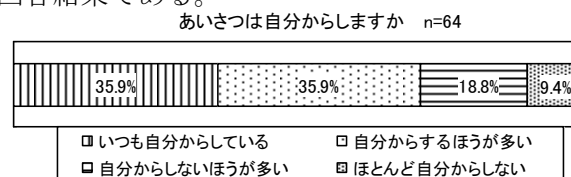


図 3-11 社会的自立

「いつも自分からしている」の35.9%と「自分からするほうが多い」の35.9%を合わせて71.8%が「している」ことが明らかになった。一方で、「自分からしないほうが多い」の18.8%と「ほとんど自分からしない」の9.4%を合わせて、28.2%の子どもたちが「自分からしない」と回答していることも明らかになった。

昨年度の研究で明らかになった京都市第4学年の子どもたちの結果と比較してみることにした。

一番望ましいと思われる回答のみに着目した。一番望ましいと思われる回答の割合が、研究協力校の方が高かったのは24項目のうち17項目であった。

17項目の中で、「ゲーム等の時間」(研究協力校は「ほとんどしない」が65.6%であったが、京都市第4学年は38.7%であった。),「偏食」(研究協力校は「しない」が43.8%であったが、京都市第4学年は30.8%であった。)などが高かった。自立項目も4項目中3項目が、京都市第4学年より高い割合を示した。

このように研究協力校の第3学年は比較的望ましい生活習慣が身についていると思われるが、第2学年と同じく、笑顔満点プログラムを実施し、望ましい生活習慣形成に向けた手だてについて検討していきたい。特に、生活習慣がなかなか身につけていないと思われる子どもたちの姿をみていくことで、その手だても検討していきたい。

③ 第3学年の笑顔満点プログラム

第3学年の笑顔満点プログラムは、5回の笑顔満点週間と3回の指導を組み合わせた。

笑顔満点プログラムの指導項目を表3-1「第3学年の笑顔満点プログラム」に示す。

表3-1 第3学年の笑顔満点プログラム

回	項目	実施日	指導者	実施場所
1	望ましい生活習慣形成のための指導Ⅰ(保健指導)	6月4日(月)	担任	教室
2	笑顔満点週間(6月)	6月4日(月)～6月8日(金)	担任	教室
3	望ましい生活習慣形成のための指導Ⅱ(保健指導)	6月28日(木)	養護教諭	保健室
4	笑顔満点週間(7月)	7月2日(月)～7月6日(金)	担任	教室
5	笑顔満点週間(9月)	9月3日(月)～9月7日(金)	担任	教室
6	笑顔満点週間(10月)	10月1日(月)～10月5日(金)	担任	教室
7	望ましい生活習慣形成のための指導Ⅲ(保健学習)	11月1日(木)	担任	教室
8	笑顔満点週間(11月)	11月5日(月)～11月9日(金)	担任	教室

第1回の指導は、学級活動として児童朝会の後に1/2時間、第3回の指導は身体計測の前に1/2時間実施した。第7回の指導は保健学習として実施した。第1回、第7回の指導は担任が教室で、第3回の指導は養護教諭が保健室で行った。笑顔満点週間で使用した笑顔満点カードは第2学年と同じものを使用した。

以下に、笑顔満点プログラム実践の中での、子どもたち全体の姿と焦点化したB児の姿を報告するが、ここではB児のプログラム実施前の姿を記述する。

B児のプログラム実施前の実態調査の結果は、栄養項目では「朝食はほとんど毎日食べる」「食べ物の好き嫌いはほとんどない」「夜食はほとんどしない」と回答している。また、メディア項目でも「ゲーム等はほとんどしない」「メディアは時間をいつも決めている」などと回答しており、栄養項目やメディア項目では比較的、望ましい生活習慣が身についていると思われる。しかし、睡眠・休養項目では「11時よりあとにねる」「なかなかねられない」「いつも家の人に起こしてもらっている」「いつもねむくてなかなか起きられない」と回答しており、睡眠・休養項目に課題があると思われる。さらに、「体調はほとんど毎日どこか調子が悪い」と回答している。眠そうにしていたり、体調不良で保健室へいくことがあるという姿からも、B児には特に、睡眠・休養項目で自分の生活を見直すことができるようにしたいと考えた。

(2) 学んで創る～第3学年の実践より～

具体的な実践内容として、第5回～第8回の実践内容を報告する。

先にB児の様子を、第2回(6月の笑顔満点週間)と第4回(7月の笑顔満点週間)から記述する。以下は6月の笑顔満点カードから抜粋した記述である。B児はがんばり目標を「一人でおきる」とし、「お家の人に応援してもらうことは？」では「あまりない」と記述していることから、「自立」を意識して笑顔満点週間をがんばったと思われる保護者もそんなB児の気持ちを尊重しながら、見守っている様子うかがえる。

B児の笑顔満点カード(6月)より抜粋

○がんばりもくひょう
 <なんばんをがんばりたいですか？>
 1ばん(おきるじこく-「いまの自分のせいかつをおうちの人とふりかえてみよう!」では7時00分ごろと記述している)
 <じぶんですることは？>一人でおきる
 <おうちの人におうえんしてもらうことは？>
 あまりない
 ○チェック表 3日間→◎1日→○1日→△
 ○ふりかえてみよう
 <じぶん>えがおまんてんカードをやるとはやくおきられるよ!
 <せんせいから>すごいですね。これからもつづけていけるといいですね
 <おうちの人から>朝なかなか起きられず大変です。本人が気にしているようでまだよかったです。

以下は、B児の7月の笑顔満点カードからの抜粋である。がんばり目標は6月と同じく「自分で起きる」としている。お家の人への応援は、保護者自身によって、具体的な関わりが記述されている。まだ自分ではなかなか起きられないががんばっている様子うかがえる。

B児の笑顔満点カード(7月)より抜粋

○がんばりもくひょう
 <じぶんですることは？>自分でおきる
 <お家の人に応援できることは？>朝早めに声をかけて起きやすいようにする。
 ○チェック表 3日→◎1日→○1日→無記述
 まえのよしが「ボタンキュー」 2日→◎2日→△1日→無記述
 きょうのあさが「スッキリ」
 3日→◎1日→△1日→無記述
 ○ふりかえてみよう
 <じぶん>◎がおおくてよかったです。
 <せんせいから>◎多かったですね。よくがんばりました。
 <おうちの人から>自分で起きるにはまだ至っていません。なかなか早くねかすつけられませんでした。

① 笑顔満点週間（9月）

第5回は、9月3日（月）～7日（金）の笑顔満点週間として実施した。

笑顔満点カードの記録は、第3学年1組は帰りの会の時に、2組は始業前に教室で一斉に記述することにした。2組では担任の発問で前日がんばり目標ができたかどうか挙手をし、確認し合った。



図 3-12 確認している様子

図 3-12 はがんばれたかどうかを、学級で確認し合っている様子である。

笑顔満点カードを記述するにあたって、大切にしたのは以下の2点である。

1 点目はがんばり目標を変えてもよいことにした点である。がんばり目標を「2 がんばりもくひょう（6月や7月とおなじもくひょうでも、ちがうもくひょうでもいいですよ。）」とした。これは、6月と7月を同じ目標でというように設定したところ、子どもたちの方から「違う目標にしたい」という希望があったためである。以後、毎月目標は変えてもよいことにした。

2 点目は保護者の関わりを記述してもらう欄はさらに「お家の人が応援できることは？（お家の人が書いてください。子どもたちが自分の目標をがんばるために、お家の人はどのような応援ができますか？）」と詳細な説明を加えた点である。さらに、「4 ふりかえてみよう！」の「おうちの人から」という記述欄も「お家の人から（子どもたちは自分の『がんばり目標』について、どのようにがんばっていましたか？）」というように問いかけを詳細にした。これは子どもたちの様子についての記述を、より具体的に求めることで、保護者が子どもたちに関わりやすくなるのではないかと考えたからである。また、運用のプロセスも第4回から変更した。第1回、第2回では、「4 ふりかえてみよう！」の「せんせいから」を先に記述して、持ち帰らせ、保護者に「おうちの人から」を記述してもらっていた。しかし、保護者の働きかけを把握した上で、「せんせいから」を記述したいという担任の希望があり、第5回以降の笑顔満点カードは保護者が先に記述し、回収後に担任が記述するようにした。

一方で、子どもたちが持ち帰った笑顔満点カードが、一部、なかなか集まらない実態もあり、担任は何度も子どもたちに持ってくるように働きか

けたり、学校内外で保護者と会った時には声をかけたりなど工夫した。その結果、笑顔満点カードはほとんど回収できるようになった。

9月で笑顔満点週間は3回になる。笑顔満点カードの保護者の記述からみえたのは、望ましい生活習慣が身につけてきている子どもたちの姿、なかなか身につかないけれど、がんばっている子どもたちの姿、そして、それを応援する保護者の姿であった。以下は保護者の記述の抜粋である。

9月の笑顔満点カードより抜粋

お家の人から（子どもたちは自分の「がんばり目標」について、どのようにがんばっていましたか？

- 早起きするために、夜は早く寝ていました。毎朝6時半に起きていました。
- 前向きに自分なりに心がけ少しでも目標を守れるように努力したと思います。
- 少しだけゲームをする時間が減らせたと思います。
- 朝はきつく起こさなくてもずっと起きられていたと思います。
- 積極的に手洗いに行っていました。これからも続けてください。
- 夏休み明けにしては、がんばっていました。
- テレビを見る時間が少し多かったです。がんばっていたと思います。
- ゲームをする時間が自分自身でセーブできるようになりました。
- 野菜はやはり自分から食べようとしません。促せば食べなければとは思っているようなので、もう少し時間がかかりそうです。
- 苦手なものが最後まで残りますが、がんばって食べていました。
- 自分から起きてくることが多くよかったのではないのでしょうか。早く寝るのは難しそうです。

B児の9月の目標は「一人で6時50分までに起きること」である。笑顔満点カードから、「自分で」ということを意識しながらがんばるB児の姿、具体的に応援しながら見守る保護者の姿、そして、早起きの難しさを共感する姿勢を示しながらも、B児のがんばりをほめる担任の姿がみられた。

B児の笑顔満点カード（9月）より抜粋

- がんばりもくひょう
- <じぶんですることは？>
- 一人で6時50分までに起きる。
- <お家の人が応援できることは？>
- 朝、起きる時間より早く一度声をかける。
- チェック表2日→◎3日→○
- ふりかえてみよう
- <じぶん>まえは7じまでだけど6時50分に起きれてうれしかったです。
- <せんせいから>
- 早起きはなかなか難しいけど、がんばろうとすることはとてもすてきなことです。
- <おうちの人から>
- 気持ちはあるのですが、なかなか実行するのは難しかったです。

② 笑顔満点週間（10月）

第6回は、10月1日（月）～5日（金）に笑顔満点週間として実施した。

今回の工夫として、「4 ふりかえってみよう！」の保護者記述欄を「おうちの人から（子どもたちは自分の「がんばりもくひょう」を、どのようにがんばっていましたか？それに対してどのような言葉かけをしますか？」というように、子どもたちの様子の記述とその子どもたちの様子に対してどのような働きかけをしたのか、保護者への問いをさらに具体的にした。これは子どもたちが、自分の目標をがんばっている様子、あるいは、がんばっているけれどなかなか目標を達成できない様子に対して、保護者が具体的にほめたり、励ましたりすることを期待したからである。また、それをみた子どもたちが、保護者の言葉や関わりを、励みとして、がんばることが継続できるようにしたいと考えたからでもある。その結果、「毎日がんばりましたね。これからもいっしょに続けていこうね。」「時々忘れてしまうこともあるが、言われなくてもできることが増えてきた。『よく気づいたね』と言った。」「自分で心がけて手を洗いにいけていましたね。ついでにお手伝いもしてくれましたね。ありがとう。これからもよろしく。」など、子どもたちにどのような働きかけをしたのか具体的な記述や、直接子どもに話しかけた言葉が記述されていた。笑顔満点週間も5回になり、保護者の記述には「全体的に自主性が出て来たと思います。この頃急に一人前になったようです。これからもがんばりましょう。」と成長の喜びを表す記述もみられた。

B児の10月の目標は「お手伝い」に変化している。そこには「早ね早おき」に関わって、保護者の工夫がみられた。

B児の笑顔満点カード（10月）より抜粋
 ○がんばりもくひょう
 <じぶんですることは？>
 きめられていることをする（ばーばがいったこと）
 <お家の人に応援できることは？>
 簡単なお手伝いはしてくれています、決められたお手伝いを作ります。
 ○チェック表2日→◎2日→○1日→△
 ○ふりかえってみよう
 <じぶん>
 おふとんをたたむのにつかれました！
 <せんせいから>
 色々なお手伝いをしたのですね。よくがんばりました。
 <おうちの人から>
 今回から布団のあげおろしをたのみました。家族の分なので大変だったと思いますが、きちんとしてくれました。

③ 望ましい生活習慣形成のための指導Ⅲ（保健学習）

第3学年の第7回は、「保健学習」による指導を行った。小学校3学年「F保健の(1)毎日の生活と健康」の単元で取り扱った。子どもたちは教科書と自分の笑顔満点カードを教材に学習を進めた。本時の主題や目標を提示した指導案を次頁図3-14「保健学習指導案」に、授業の様子を図3-13「保健学習の様子」に示す。



図3-13 保健学習の様子

本時では笑顔満点プログラムと保健学習を連携させることで、保健学習の内容が自分の生活により生きて働くようにした。保健学習は、多様な価値観の中で生活する子どもたちにとって、望ましい生活習慣形成のために、具体的に何を、どうすることが、なぜ大切なのか、などを学習する大切な機会である。子どもたちは、自分の生活を振り返り、24時間の生活サイクルの中で何時に何をするのか、教科書を使って学習した。学習の最後はお家の人へ手紙を書き、お家の人からも返事もらうようにした。子どもたちの記述とお家の人からの返事の記述として以下の3例を示す。

保健学習ワークシートより C→子どもの記述 P→保護者の記述	
C1: 今日けんこうのべん強をしたよ。そして、「笑顔満点カード」が大事だということがわかったよ。いつも声をかけてくれたり応援してくれてありがとう。今回のがんばり目標は「外で遊べるようにする」にするよ。これからも応援してね。	P1: 「笑顔満点カード」の大切さが分かってよかったね。いつも積極的に目標に取り組む姿勢はりっぱだと思っています。○○のがんばりをいつも応援します。今回もがんばれ！
C2: いつも応援してくれてありがとう。これから勉強を先にする。 P2: 先に宿題をするといっしょにごはんをゆっくり食べて絵本を読んで○○遊びをゆっくりできるし、早く寝れるよね。早く寝ると早く起きて朝食をしっかり食べてうんちして、早く学校で○○できていいことばかりだね。これからも応援するよ。	C3: いつも時間を言ってくれてありがとう。これから、わたしは夕食前の手洗いをがんばるよ。 P3: 早く寝ること、早く起きることも大切ですがごはんの前の手洗いもとても大切です。お母さんも声をかけるようにしますが自分でできるようにがんばってください。

平成 19 年度

保健学習指導（略）案

- 1 主 題 「笑顔満点カードで、健康な生活習慣を自分でつくろう！」
- 2 指導日時 平成 19 年 11 月 1 日（木）2 校時
- 3 本時の目標
 - ・なぜ生活習慣が大切であるか確認する。（学習）
 - ・毎日を健康に過ごすためには、自分の課題を見つけ、実践し、続け、自分で振り返ることが大切であることを理解する。（自己決定・継続・自己評価）
 - ・生活習慣は自分だけでなく友だちや家族・先生に応援してもらって創りあげること
に気づく。（他者評価）

学習活動	支援・留意点	評価の重点			評価の視点 (評価の方法)
		関	思	知	
<p>1. 前時の学習を想起する。</p> <p>◎健康に過ごすためには、どのようなことと関係がありましたか。</p> <p>2. 「笑顔満点カード」で自分のことを振り返らせる。</p> <p>◎自分の体調が良い時と悪い時とでは生活習慣にどのような違いがありましたか。</p> <p>3. 自分ががんばったこと、家族に応援してもらったことを交流する。（他者評価）</p> <p>◎「笑顔満点週間」の「がんばり目標」はどんなことですか。それはなぜですか。</p> <p>◎がんばる力になったのはどんなことですか。</p> <p>がんばるのがしんどいなと思った時、がんばれたのはどうしてですか。</p> <p>うまくがんばれない時どうやってのりこえられましたか。</p> <p>(継続できた理由に関する発問)</p> <p>4. 望ましい生活習慣形成のためにはなぜそれをするのか学習し、自分で決めて、続け、できているか自分で振り返り、みんなに応援してもらうことが大切であることを知る。（「学習」「継続」「自己決定」「自己評価」「他者評価」）</p> <p>5. 今日、学習したことについてお家の人へ手紙を書こう。</p> <p>6. 書いたことを発表しよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容を想起することにより、食事、運動、睡眠、排便が健康に関係していることに気づけるようにする。 ・生活習慣の視点がわかりにくい場合は「笑顔満点カード」の「ふりかえてみよう」の項目に着目させる。 ・「がんばり目標」を「継続」できなかった場合も「自分で決めた」ことを評価する。 ・家族の応援がない場合は教師の応援があることに気づかせる。 ・生活習慣は自分で決めるという「自立」の視点と友だちや家族や教師に応援してもらい、(関わり) 創りあげていくという視点が大切であることを知らせる。 ・「学ぶ」「自分できめる」「つづける」「ふりかえる」「おうえんしてもらおう」という言葉に置き換える。 ・手紙を書く相手は一番書きたい人でよい。 				<p>自分ががんばったり、家族に応援してもらったことを発表しようとしている。</p> <p>友だちの発表を聴こうとしている。</p> <p>(発表・観察)</p>
			○		
				○	<p>自分ですることと応援してもらうことを理解しようとしている。(ワークシート)</p>

◎→教師の発問などの例

図 3-14 保健学習指導案

④ 笑顔満点週間 (11月)

第8回は、11月1日(月)～5日(金)の笑顔満点週間として実施した。

笑顔満点カードの内容は10月のカードと同じ内容とした。6月の笑顔満点カードを実践の中で少しずつ改訂した。最終的には図3-15の「11月の笑顔満点カード」のようになった。改訂のポイントは、一つは図中のアに示すように、自立の視点を強調したことである。子どもたちが自分で何ができるか考え、決める。もう一つは保護者の関わりである。図中のイ、ウにあるように、保護者が、子どもたちへの具体的な関わりと、がんばったことへの具体的な言葉かけを記述する。これは主に、子どもたちが保護者の温かい関わりを実感し、意欲を高めることをねらいとした。「学習」「自己決定」「自己評価」「他者評価」「継続」の五つのキーワードと、「子ども」「教師」「保護者」の三者が関わるような仕組みは一貫して取り入れている。

B児の11月の目標は「おふとんをしく、たたむ」であった。B児の笑顔満点カードから、布団をしくというお手伝いを自分から進んでやっている様子や、そのことが家族の役に立っている様子が読み取れる。

このように、がんばり目標が健康に関する生活習慣項目と直接関わらない項目であっても、子どもたちが生活の中で、自分で決めたことをやり遂げるということは「自立」につながり、結果的に健康に関する望ましい生活習慣が身についてくるということにつながるのではないだろうか。これは、昨年度の研究からも示唆されている。

B児の笑顔満点カード (11月) より抜粋

○がんばりもくひょう
 <じぶんですることは?>
おふとんをしく、たたむ
 <お家の人が応援できることは?>
みんなの布団をしくのは定番のお手伝いになりました。ひと声かけるだけできちんとしてくれます。

○チェック表2日→○3日→△
 ○ふりかえってみよう
 <じぶん>
しくのは自分やってけどたたむのはお母さんだったので△になりました。
 <せんせいから>
自分からすすんでできるなんてすごいですね
 <おうちの人から>
いやがらずにやってくれます。朝たたむのは布団が厚くなってやりにくいので、免除していますが、しくのは自発的にやってくれます。

11月の笑顔満点週間

年 組 なまえ _____

ばんごう	チェックこうもく	時間を書か、どちらかに○をつけてください	ばんごう	チェックこうもく	時間を書か、どちらかに○をつけてください
1	おきるじこくは?	時 分 ごろ	8	てれびやゲームのじかんを決めていますか?	・決めている ・決めていない
2	あさごはんは?	・毎日たべる ・ときどき食べない	9	何かをしながらおかしを食べますか?	・することが多い ・あまりしない
3	食べもののすききらいは?	・多い ・ほとんどない	10	夕食前の手洗い?	・いつもしている ・あまりしていない
4	がっこうやほかの外のあそびは?	・外であそぶことが多い ・へやの中であそぶことが多い	11	夕食後の夜食?	・することが多い ・ほとんどしない
5	家にかえってからのあそびは?	・体をうごかすあそびが多い ・体をうごかすあそびは少ない	12	ねる前のはみがき?	・いつもしている ・あまりしていない
6	ゲームをする時間?	時間 分 ぐらい	13	大便是毎日しますか?	・毎日する・2～3日に1回
7	テレビを見る時間?	時間 分 ぐらい	14	ねるじこくは?	時 分 ごろ

2 がんばりもくひょう (今までとおなじもくひょうでも、ちがうもくひょうでもいいですよ。)

じぶんですることは? <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 40px; margin: 10px auto; text-align: center; line-height: 40px;">ア</div>	お家の人が応援できることは? (お家の人が書いてください。子どもたちが自分の目標をがんばるために、お家の人はどのような応援ができますか?) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 40px; margin: 10px auto; text-align: center; line-height: 40px;">イ</div>
---	--

3 チェック表 (がんばったと思う日は◎ すこしがんばったと思う日は○ がんばれなかったと思う日は△)

11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)

4 ふりかえってみよう!

じぶん (がんばりもくひょうについて) <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>	せんせいから <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>
--	---

おうちの人から (子どもたちは自分の「がんばりもくひょう」を、どのようにがんばっていましたか? それに対してどのような言葉かけをしますか?)

ウ

図3-15 11月の笑顔満点カード

第3節 中学年の実践から見てきたもの

(1) 成果と課題

笑顔満点プログラムの実施前と実施後（以下、プログラム実施前後と記述する。）の結果を、11項目について、グラフで下記に示す。

図3-16は「就寝時刻」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

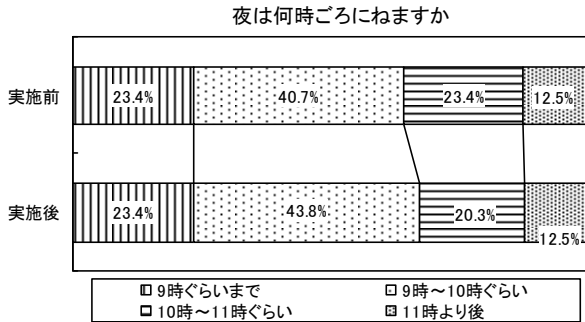


図3-16 就寝時刻

プログラム実施前は「9時ぐらゐまでにねる」は23.4%で、プログラム実施後も23.4%であった。

図3-17は「起床時刻」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

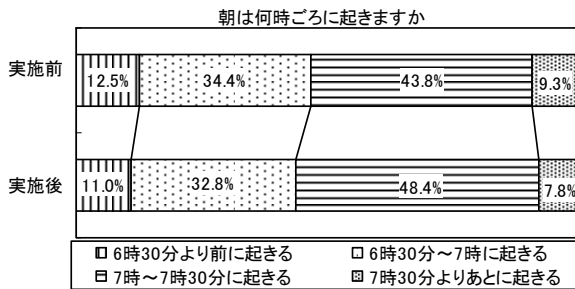


図3-17 起床時刻

プログラム実施前は「6時30分より前に起きる」の12.5%と「6時30分～7時に起きる」の34.4%を合わせて、「7時までに起きる」が46.9%であったが、プログラム実施後は43.7%であった。

図3-18は「朝食摂取」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

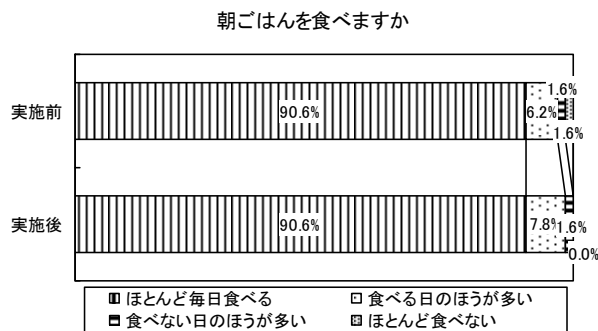


図3-18 朝食摂取

プログラム実施前は「ほとんど毎日食べる」は90.6%で、プログラム実施後も90.6%であった。

また、「ほとんど食べない」がプログラム実施前は、1.6%であったが、プログラム実施後は0%であった。

図3-19は「入眠状況」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

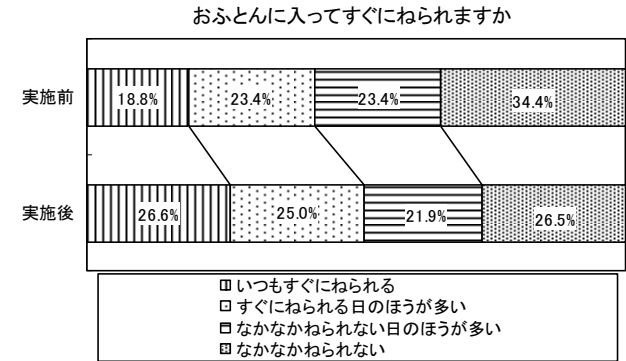


図3-19 入眠状況

プログラム実施前は「いつもすぐにねられる」と「すぐにねられる日の方が多い」を合わせて「すぐにねられる」のは42.2%であったが、プログラム実施後は51.6%であった。

図3-20は「おかしながら食べる」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

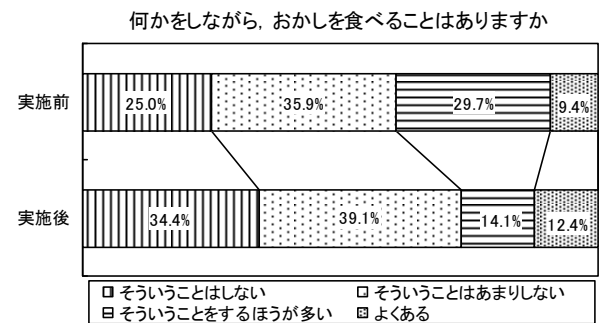


図3-20 おかしながら食べる

プログラム実施前は「そういうことはしない」は25.0%で、プログラム実施後も34.4%であった。

図3-21「スポーツ活動」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

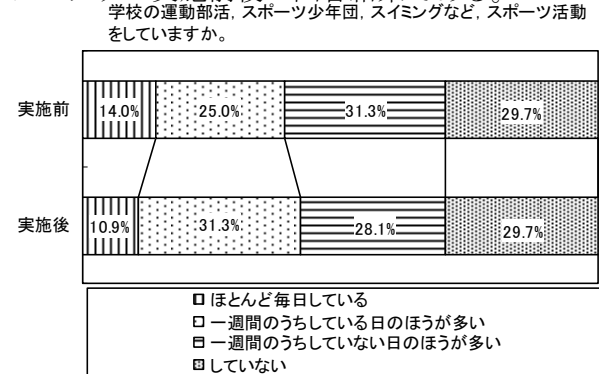


図3-21 スポーツ活動

プログラム実施前は「ほとんど毎日している」と「一週間のうちしている日の方が多い」を合わ

せて、39.1%であったが、プログラム実施後は42.2%であった。

図3-22は「ゲーム等の時間」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

家に帰って、コンピュータゲームやテレビゲームを何時間ぐらいますか

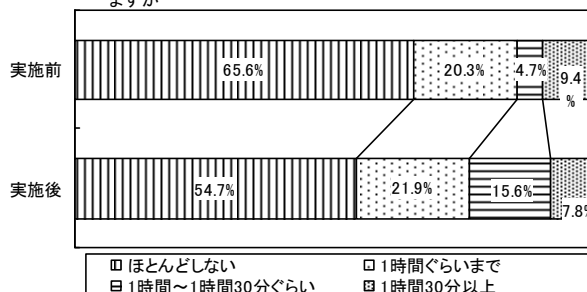


図3-22 ゲーム等の時間

プログラム実施前は「ほとんどしない」が65.6%であったが、プログラム実施後は54.7%であった。

図3-23は「メディアは時間を決めて」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

コンピュータゲームやテレビゲーム、テレビやビデオやDVDは時間を決めて使っていますか

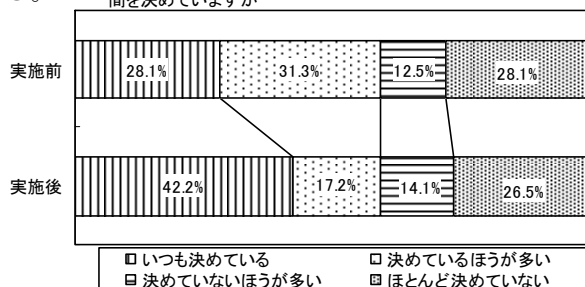


図3-23 「メディアは時間を決めて」

プログラム実施前は「いつも決めている」が28.1%であったが、プログラム実施後は42.2%であった。

図3-24は「夕食前の手洗い」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

夕食の前に、手あらいをしますか

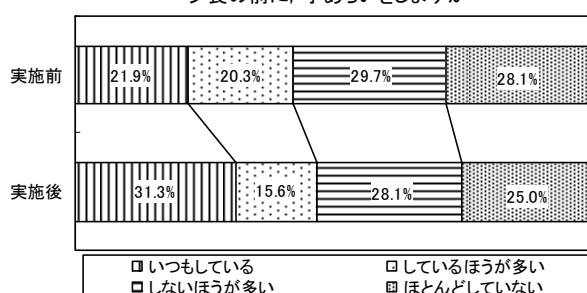


図3-24 夕食前の手洗い

プログラム実施前は「いつもしている」は21.9%であったが、プログラム実施後は31.3%であった。

図3-25は「最近の体調」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

最近の体調はどうですか

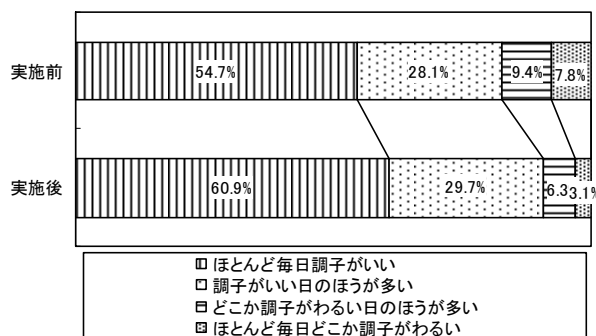


図3-25 最近の体調

プログラム実施前は「ほとんど毎日調子がいい」は50.0%であったが、プログラム実施後は60.9%であった。

図3-26は「社会的自立」について尋ねた設問のプログラム実施前後の回答結果である。

あいさつは自分からしますか

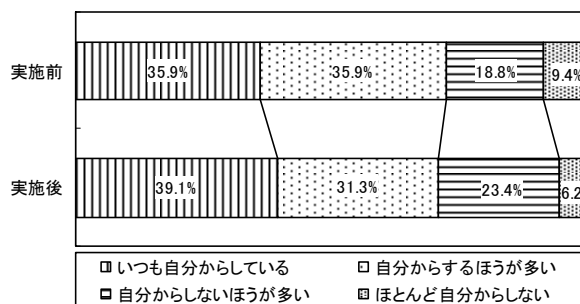


図3-26 社会的自立

プログラム実施前は「いつも自分からしている」は35.9%であったが、プログラム実施後は39.1%であった。

プログラム実施前後の子どもたちの変容の背景には本プログラム以外の働きかけがあったことは十分に考えられる。そのことを踏まえた上で、若干の考察を行う。実態調査の結果から、第2学年と同じように、睡眠・休養項目に関して望ましい生活習慣を身につけることの難しさがうかがえる。

「おかしなながら食べ」「メディアは時間を決めて」などは望ましいほうに変化している。これは子どもたちが「時間」を意識するようになったためではないだろうか。一方で「ゲーム等の時間」は望ましいほうへの変化がみられなかった。

時間を意識しながらも、興味があることを制限する難しさがうかがえる。子どもたちが自立しながら望ましい生活習慣を身につけるためには、自分の生活をどのように有意義に設計していくかという働きかけが大切であろう。

生活リズムを整えることが「最近の体調」や「入眠状況」などに望ましい影響を与えたと思われる点は今後の取組に示唆を与えると思われる。

(2) なかなか身につかない子どもへの手だて

プログラムを実施するにあたり、子どもたちの実態を把握するために実態調査を行った。そこには、「メディアに接触する時間をほとんど決めていない(28.1%)」「食べ物のすききらいは多い(15.6%)」といった回答結果があり、このような子どもたちに焦点をあてる必要があると考えた。

最も望ましくないと思われる回答をしていた子どもたちが、プログラム実施後にどのように変化したのか分析をすることにした。健康に関する生活習慣20項目、自立に関する項目4項目、計24項目について集計した。

表3-2はその子どもたちのプログラム実施後の「最も望ましくないと思われる回答の変化」をまとめたものである。

表3-2 最も望ましくないと思われる回答の変化 (人)

項目	回答(3年)	実施前	実施後
「生活習慣項目」と「自立項目」計24項目	最も望ましいと思われる回答		61(30.2%)
	2番目に望ましいと思われる回答		55(27.2%)
	2番目に望ましくないと思われる回答		42(20.8%)
	最も望ましくないと思われる回答	202	44(21.8%)

最も望ましくないと思われる回答のまま変化がなかったのは44人(21.8%)、2番目に望ましくないと思われる回答に変化したのは42人(20.8%)、2番目に望ましいと思われる回答に変化したのは55人(27.2%)、最も望ましいと思われる回答に変化したのは61人(30.2%)であった。最も望ましいと思われる回答に変化した61人(30.2%)と2番目に望ましいと思われる回答に変化した55人(27.2%)を合わせて、116人(57.4%)が望ましいと思われる回答に変化した。

表3-3は「偏食」(食べ物のすききらいは多いですか)の回答の変化をまとめたものである。

表3-3 回答の変化(偏食) (人)

	回答(3年)	実施前	実施後
偏食	ほとんどない		5
	どちらかといえば少ない		2
	どちらかといえば多い		1
	多い	10	2

プログラム実施前には「多い」と回答していた10人のうち5人は「ほとんどない」に変化し、2人は「どちらかといえば少ない」に変化している。

表3-4は「夜食摂取」(夕食のあと、夜食をすることがありますか)の回答の変化をまとめたものである。

表3-4 回答の変化(夜食摂取) (人)

	回答(3年)	実施前	実施後
夜食摂取	ほとんどしない		6
	しない日のほうが多い		1
	する日のほうが多い		
	よくある	8	1

プログラム実施前には「よくある」と回答していた8人のうち6人は「ほとんどしない」に変化し、1人は「しない日の方が多」に変化した。他の栄養項目でも、プログラム実施前には朝食を「ほとんど食べない」と回答していた1人は「ほとんど毎日食べる」に変化した。また、おかししながら食べを「よくある」と回答していた6人のうち4人が「そういうことはしない」に、1人が「そういうことはあまりしない」に変化した。

表3-5は「ゲーム等の時間」(家に帰って、コンピュータゲームやテレビゲームを何時間ぐらいしますか)の回答の変化をまとめたものである。

表3-5 回答の変化(ゲーム等の時間) (人)

	回答(3年)	実施前	実施後
ゲーム等の時間	ほとんどしない		2
	1時間ぐらいまで		3
	1時間~1時間30分ぐらい		
	1時間30分以上	6	1

プログラム実施前に「1時間30分以上」と回答していた6人のうち2人が「ほとんどしない」に変化し、3人が「1時間ぐらいまで」に変化した。

表3-6は「メディアは時間を決めて」(コンピュータゲームやテレビなどは時間を決めていますか)の回答の変化をまとめたものである。

表3-6 回答の変化(メディア項目) (人)

	回答(3年)	実施前	実施後
メディアは時間を決めて	いつも決めている		7
	決めているほうが多い		3
	決めていないほうが多い		2
	ほとんど決めていない	18	6

プログラム実施前に「ほとんど決めていない」と回答していた18人のうち7人が「いつも決めている」に変化し、3人が「決めているほうが多い」に変化した。他のメディア項目でもプログラム実施前にはテレビ等の時間を「3時間以上」と回答していた6人のうち5人が「1時間ぐらいまで」に変化し、1人が「1時間~2時間ぐらい」に変化した。

第2学年と同じように、望ましくないと思われる生活習慣の子どもたちが学習することによって望ましい生活習慣の大切さを理解し、意識したことが、行動変容に結びついたのでないだろうか。

第3学年の実践においても笑顔満点プログラム

が、生活習慣がなかなか身につけていないと思われる子どもたちにとって、有効であったことが示唆されたと思われる。

図2-2はB児のプログラム実施前後の実態調査の結果をまとめたものである。プログラム実施前の実態調査で課題と思われた点は、「11時よりあとにねる」「なかなかねられない」「いつも家の人に起こしてもらっている」「いつもねむくてなかなか起きられない」などの睡眠・休養項目であった。

プログラム実施後の実態調査では、就寝時刻は「9時～10時ぐらい」に、目覚め感は「すっきり目がさめる日の方が多い」に変化し、そして最近の体調は「ほとんど毎日調子がいい」に変化した。

保健室来室状況も7月から徐々に増え、9月にはほとんど毎日のように来室があった。しかし、10月から減り、11月から1月まで来室はほとんどないという状況である。B児の笑顔満点カードの目標は6月～9月は睡眠・休養項目であったが、10月から「布団のあげおろし」というお手伝いに変わっている。「布団のあげおろし」は、直接的な生活習慣項目の目標ではないが、睡眠・休養に関連のあるお手伝いをがんばることで、望ましい生活習慣が形成され、体調にもよい影響を与えたのではないだろうか。

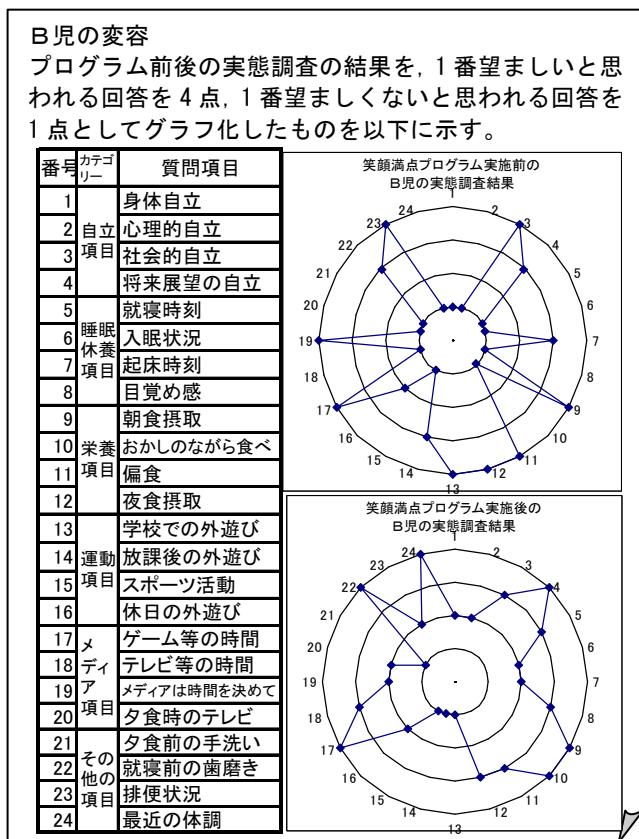


図3-27 B児のプログラム実施前後の実態調査結果

第4章 望ましい生活習慣の形成をめざして

～プログラムをもとにした指導の在り方～

第1節 実践からつなげる

(1) 実践を通して見えてきた、より望ましい生活習慣の形成

① 自立項目の得点化による集計・分析

昨年度の調査研究では自立得点で4～10点の得点を得た子どもたちを自立低得点群、11～13点の得点を得た子どもたちを自立中得点群、14～16点の得点を得た子どもたちを自立高得点群とした。今回も同じ方法でプログラム実施前後に自立得点群で分割した。その結果を表3-7、表3-8に示す。

表3-7 第2学年の自立得点群の変化

	実施後			計
	自立低得点群	自立中得点群	自立高得点群	
実施前	6	5	3	14
	6	13	7	26
	2	7	8	17
計	14	25	18	57

表3-8 第3学年の自立得点群の変化

	実施後			計
	自立低得点群	自立中得点群	自立高得点群	
実施前	7	5	4	16
	13	13	8	34
	6	6	2	14
計	26	24	14	64

これをみると、第2学年ではプログラム実施前に自立高得点群だった17人のうち8人は同じく自立高得点群のまま、2人が自立低得点群に変化した。第3学年ではプログラム実施前に自立高得点群だった14人のうち2人は同じく自立高得点群のまま、6人が自立低得点群に変化した。これは本研究での自立項目による子どもたちの自立得点が、低学年や中学年の発達段階では変化しやすいことを示唆しているのではないだろうか。したがって、実践においても、子どもたちの「自分で」という気持ちを尊重しながらも、周囲の大人が見守り、支援し、時には厳しい態度で接しながら、習慣化させることが大切であると考えられる。また、昨年度の調査研究では「自立」と「生活習慣」に何らかの関連があることが示唆された。

それでは研究協力校ではどうであろうか。6月の実態調査から、睡眠4項目、栄養4項目、運動4項目、メディア4項目、その他3項目（「最近の体調」は除外した。）の計19項目を得点化した。最も望ましい回答を4点とし、順に3点、2点、1点と配点し、1人76点満点で「生活習慣得点」と

した。また、「睡眠・休養項目」「栄養項目」「運動項目」「メディア項目」もそれぞれ16点満点で得点化し「睡眠得点」「栄養得点」「運動得点」「メディア得点」とした。

表3-9、表3-10は6月の実態調査の結果から自立高得点群別と低得点群別に「生活習慣得点」「睡眠得点」「栄養得点」「運動得点」「メディア得点」の平均値を表したものである。

表3-9 第2学年の自立得点群別生活習慣得点等

	生活習慣得点	睡眠得点	栄養得点	運動得点	メディア得点
自立低得点群 14人	54.36	9.71	13.36	10.36	12.50
自立高得点群 17人	61.59	12.71	14.29	10.88	13.71

表3-10 第3学年の自立得点群別生活習慣得点等

	生活習慣得点	睡眠得点	栄養得点	運動得点	メディア得点
自立低得点群 16人	51.75	9.06	12.56	10.63	11.13
自立高得点群 14人	62.21	13.00	13.50	12.64	13.07

この結果を見ると、自立低得点群と自立高得点群では自立高得点群の方が、「生活習慣得点」「睡眠得点」「栄養得点」「運動得点」「メディア得点」のいずれも高いことがわかる。本研究においても「自立」と「生活習慣」の関連について、関連があるのではないかという感触を得た。

② がんばり目標の継続性

子どもたちのがんばり目標と生活習慣得点の関連について分析した。5回の笑顔満点週間で、睡眠項目を何回、がんばり目標に選んだかをみた。表3-11と3-12は1回以上選んだ場合から3回以上選んだ場合の睡眠得点及び生活習慣得点の平均値である、プログラム実施前後で対応のあるt検定を行ったところ、第2学年では3回以上の生活習慣得点で、第3学年では3回以上の睡眠得点で5%水準で有意な差があった。(*で示す。)

表3-11 第2学年の目標選択数別睡眠及び生活習慣得点

	人数	項目	実施前	実施後
1回以上	45	睡眠得点	11.62	11.11
		生活習慣得点	59.11	59.04
2回以上	34	睡眠得点	11.12	11.00
		生活習慣得点	58.12	59.44
3回以上	24	睡眠得点	10.54	10.79
		生活習慣得点	56.88	59.17*

表3-12 第3学年の目標選択数別睡眠及び生活習慣得点

	人数	項目	実施前	実施後
1回以上	42	睡眠得点	10.02	10.55
		生活習慣得点	54.36	54.36
2回以上	37	睡眠得点	9.86	10.78
		生活習慣得点	54.16	54.78
3回以上	24	睡眠得点	9.17	10.79*
		生活習慣得点	54.08	56.04

これは、がんばり目標を3回以上続けることでその目標や、生活習慣全体が望ましいほうに変化したことを示唆すると思われる。

(2) 実践を通して見えてきた、子どもたちをめぐる連携

第2学年ではプログラム実施後に生活習慣得点が7点以上増加した子どもたちが9人いた。その保護者9人のうち6人の記述内容を以下に示す。

笑顔満点カードから抜粋 (P→保護者)

P1:声をかける前に自分から行動していたので驚きと共に成長を感じました。

P2:パジャマをたたんだりしたネ。ママに「早くしなさい」と言われたりしなかったネ。自分でできることは自分でいっぱいやりました。

P3:自分で時間を見てスケジュールを決めていたのであまりなにも言われなくて良かったです。

P4:苦手なピーマンを自分からすすんで食べていました。えらかったです。

P5:自分から時間になると「やるからやらないでねー!」と言って毎日がんばりました。

P6:自分で時計を見て9時になったら「寝てくる」と自らしていました。「えらいなあ」と声かけしています。

これを見ると、「自分で」「自分から」といった言葉が記述されている。子どもたちが「自立」を意識しながらがんばったことが読みとれる。そして、保護者はそんな子どもたちの自主性を尊重している様子がうかがえる。笑顔満点週間では毎回、笑顔満点カードと共に子どもたちに、以下の内容を含めた保護者宛通知文をもち帰らせた。

「えがおまんてんカード」の記述について

1 いまのじぶんのせいかつをおうちの人とふりかえてみよう!

○今の子どもたちの生活について、おおよそで結構ですので、記述させていただきますようお願いいたします。

○お家の方からみられて、できていることは十分ほめていただき、何ができていないのか子どもたちが自ら考え、気づくことができるような働きかけをお願いいたします。

2 がんばりもくひょう→今までと同じ内容でも、変えていただいても結構です。

○子どもたちが自分で考え、自分で決めることを大切にしています。

○目標は、具体的で小さなことを確実に積み重ねることを大切にしています。また具体的な目標になるように、子どもたちへのアドバイスをお願いいたします。(例、はやくねる→〇〇時にねる、おてつだい→犬の散歩を一週間に3回する、すききらいをなおす→給食の時、野菜を残さない、はみがきをがんばる→夜ねる前のはみがきは毎日する など)

○「お家の人が応援できることは？」ではお家の方の温かい応援を是非お願いしたいと思います。この際も具体的な内容をお願いいたします。(例、朝起きたか声をかける→朝、起きる時「おはよう!」と声をかける など)

このような保護者への働きかけも有効であったと思われる。では、教師はどのような言葉を記述しているのだろうか。例として、前述の生活習慣得点が7点以上増加した6人の子どもたちへの教師の記述内容を次頁に示す。

○毎日◎でよくがんばったね。早起きは気持ちがいいですね。ずっと続けてね。
 ○6月よりもがんばったんだね！えらい！
 ○自分で次は何をするか考えて行動できたのですね。すばらしい！
 ○よくがんばっています。いろいろ食べられるようになりましたね。
 ○いつも大変よくがんばっていますね。他のお手伝いも増やしてみてください。
 ○お母さんにほめてもらえてよかったね。がんばったね。

子どもたちのがんばりを具体的にほめたり、次の課題を提示したり、保護者にほめてもらったことを共によるこんだりなど、記述内容を工夫しながら子どもたちの意欲を高めようとしている教師の姿がうかがえる。また、6月と7月の笑顔満点週間では子どもたちへの記述は教師が先に行い、次に保護者が行っていた。しかし、教師から子どもと保護者の両方の記述内容を見てから書きたいという希望があり、9月の笑顔満点カードから保護者が先に記述するようにした。そこには子どもと保護者の関係をみながら、子どもの意欲を高めたいという教師の配慮も予想された。このように、笑顔満点カードには保護者と教師の連携を図る仕組みがあるのではないかと考える。

第2節 改訂「笑顔満点プログラム」

研究協力校の実態調査でも「生活習慣」と「自立」との関連が示唆された。第2学年の実践では、子どもたちの自立を意識した保護者の関わりが望ましい生活習慣形成に資するのではないかと考えられた。また、自立得点群が変化するという結果と合わせて、子どもたちが「自分で、意識し、考え、決め、実行していくこと」を尊重しながら、目を離さず見守ることが大切であると考えた。そして、時には、保護者が課題例を提示するなどの支援も必要であろう。研究協力校の保護者の応援には、子どもたちが嫌いな食べものを克服するために、敢えて料理に入れたり、手洗いを忘れないように書いた紙を炊飯器に貼っておくなど、様々な工夫がみられた。このような関わりからは、継続するためには工夫が必要であることが示唆された。プログラム実施前には望ましくないとされる回答の子どもたちの多くが、望ましいと思われる回答に変化した。生活習慣が身につけていないと思われる子どもたちは、生活習慣の学習をし、担任や学級の子どもたちとの関わりの中で意識することにより、行動変容につながったと思われる。

実践後に、「笑顔満点プログラム」の改訂にあた

り、以下の視点をキーワードから考察した。

- ① **学習**—教師が学習を通して目指す子ども像を共有する。生活点検表等から一人一人の子どもたちの課題を把握し、働きかける。
- ② **自己評価**—子ども自身の振り返りを大切にしながらも、振り返ったことが実際の生活と合っているかどうか、保護者や教師が適切な支援を行う必要がある。また、望ましい生活習慣が心地良い感覚や良好な体調につながることを振り返ることも大切である。
- ③ **自己決定**—目標は子どもたちが自分で決める。その際、適切な目標を選択しているかどうか、保護者や教師が確認することが大切である。また、具体的な目標にすることや、保護者が課題例を提示するなど、子どもの自己決定のための支援も大切である。また、生活習慣に直接関わらない目標をもたせることも、時には必要である。
- ④ **継続**—生活点検とがんばり目標は1回に1週間継続するのであれば、3回以上は続け、年間を通して取り組むことを考慮する。継続するためには工夫が必要である。
- ⑤ **他者評価**—子どもたちのがんばりを見逃さず、ほめることが大切であり、子どもたちにも、自分を応援してくれる人に対して感謝する気持ちをもたせたい。また、子どもの自主性を尊重することを大切にしながらも、時には子どもにとって厳しいと思える関わりも必要ではないだろうか。

本研究結果から、望ましい生活習慣形成のためのキーワードとして、新たに「**関係**」と「**意識**」を加えた。「**関係**」は「五つのキーワードを関係づける。」ことと「子ども、保護者、教師の関係」「校内連携」等を意味している。「**意識**」は「子ども、保護者、教師が生活習慣を意識する。」ということと、「生活習慣を意識しなくなるまで身につける。」ということ等を意味している。

おわりに

望ましい生活習慣形成のためのプログラムをもとにした指導の在り方について検討し、事例と共に提示した。本研究では、多くの学校で試みられている生活点検表を主教材に、「自立」という視点を取り入れた。研究協力校では子どもたち、保護者、教師の言葉などから「自立」や「望ましい生活習慣形成につながる」と思われるがんばり目標や言葉かけ、関わりや働きかけなどが示された。その成果を踏まえ、今後も、継続した実践研究が望まれる。ご協力いただいた研究協力校の子どもたち、保護者、教職員の皆様に深く感謝したい。

平成 19 年度実態調査結果 (第 2 学年)

上段一笑顔満点プログラム実施前 下段一笑顔満点プログラム実施後 n=57

カテゴリー	項目	具体的な質問内容	回答	人数	%	回答	人数	%	回答	人数	%	回答	人数	%
自立に関する項目	身体	朝は自分で起きていますか	いつも自分で起きています	19	33.3%	自分で起きているほうが多い	15	26.3%	家の人に起こしてもらおうほうが多い	16	28.1%	いつも家の人に起こしてもらっている	7	12.3%
			14	24.6%	13	22.8%	26	45.6%	4	7.0%				
	心理	2~3日先のことを考えて、用意やじゆんびをしますか	いつもしている	15	26.3%	しているほうが多い	22	38.6%	していないほうが多い	8	14.0%	ほとんどしていない	12	21.1%
			22	38.6%	17	29.8%	13	22.8%	5	8.8%				
社会	あいさつは自分からしますか	いつも自分からしている	19	33.3%	自分からするほうが多い	30	52.6%	自分からしないほうが多い	5	8.8%	ほとんど自分からしない	3	5.3%	
		23	40.4%	24	42.1%	8	14.0%	2	3.5%					
将来展望	しょう来の夢やきぼうをもっていますか	はっきりした夢やきぼうを持っている	29	50.9%	なんとなく夢やきぼうを持っている	24	42.1%	夢やきぼうはあまりない	0	0.0%	よくわからない	4	7.0%	
		31	54.4%	20	35.1%	4	7.0%	2	3.5%					
睡眠休養	起床時刻	朝は何時ごろに起きますか	6時30分より前に起きる	10	17.5%	6時30分~7時に起きる	19	33.3%	7時~7時30分に起きる	24	42.1%	7時30分よりあとに起きる	4	7.0%
			9	15.8%	13	22.8%	31	54.4%	4	7.0%				
	目覚め感	起きたときは、すっきり目がさめますか	すっきり目がさめる	18	33.4%	すっきり目がさめる日のほうが多い	24	42.1%	ねむくてなかなか起きられない日のほうが多い	14	24.6%	いつもねむくてなかなか起きられない	1	1.8%
			15	26.3%	26	45.6%	15	26.3%	1	1.8%				
就寝時刻	夜は何時ごろにねますか	9時ぐらいまでにねる	26	45.6%	9時~10時ぐらいにねる	22	38.6%	10時~11時ぐらいにねる	6	10.5%	11時よりあとにねる	3	5.3%	
		20	35.1%	21	36.8%	13	22.8%	3	5.3%					
入眠状況	おふとんに入っすぐにねられますか	いつもすぐにねられる	18	31.6%	すぐにねられる日のほうが多い	14	24.6%	なかなかねられない日のほうが多い	11	19.3%	なかなかねられない	14	24.6%	
		17	29.8%	18	31.6%	9	15.8%	13	22.8%					
栄養	朝食摂取	朝ごはんを食べますか	ほとんど毎日食べる	48	84.2%	食べる日のほうが多い	9	15.8%	食べない日のほうが多い	0	0.0%	ほとんど食べない	0	0.0%
			52	91.2%	4	7.0%	1	1.8%	0	0.0%				
	おかしながら食べ	何かをしながら、おかしを食べることはありますか	そういうことはない	22	38.6%	そういうことはあまりしない	22	38.6%	そういうことをするほうが多い	9	15.8%	よくある	4	7.0%
			20	35.1%	22	38.6%	10	17.5%	5	8.8%				
偏食	食べ物の好き嫌いが多いですか	ほとんどない	24	42.1%	どちらかといえば少ない	19	33.3%	どちらかといえば多い	7	12.3%	多い	7	12.3%	
		31	54.4%	7	12.3%	17	29.8%	2	3.5%					
夜食摂取	夕食のあと、夜食をすることがありますか	ほとんどしない	51	89.5%	しない日のほうが多い	4	7.0%	する日のほうが多い	2	3.5%	よくある	0	0.0%	
		50	87.7%	5	8.8%	1	1.8%	1	1.8%					
健康に関する生活習慣項目	学校での外遊び	学校で、休み時間やほかどこかで遊ぶことが多いですか	いつも、外で遊ぶ	16	28.1%	どちらかといえば外で遊ぶことが多い	30	52.6%	どちらかといえばへやの中で遊ぶことが多い	11	19.3%	ほとんど毎日へやの中で遊ぶ	0	0.0%
			16	28.1%	29	50.9%	12	21.1%	0	0.0%				
	放課後の外遊び	平日(学校がある日)、家に帰ってから体を動かす遊びをしますか	ほとんど毎日している	19	33.3%	する日のほうが多い	14	24.6%	しない日のほうが多い	15	26.3%	ほとんどしない	9	15.8%
			19	33.3%	18	31.6%	14	24.6%	6	10.5%				
スポーツ活動	学校の運動部活、スポーツ少年団、スイミングなど、スポーツ活動をしていますか	ほとんど毎日している	12	21.1%	一週間のうちしている日のほうが多い	18	31.6%	一週間のうちしていない日のほうが多い	10	17.5%	していない	17	29.8%	
		12	21.1%	16	28.1%	9	15.8%	20	35.1%					
休日の外遊び	休日は外で遊ぶことが多いですか	いつも、外で遊ぶ	14	24.6%	どちらかといえば外で遊ぶことが多い	25	43.9%	どちらかといえばへやの中で遊ぶことが多い	15	26.3%	ほとんど毎日へやの中で遊ぶ	3	5.3%	
		14	24.6%	23	40.4%	15	26.3%	5	8.8%					
メディア	ゲーム等の時間	家へ帰って、コンピュータゲームやテレビゲームを何時間ぐらいしますか	ほとんどしない	43	75.4%	1時間ぐらいまで	11	19.3%	1時間~1時間30分ぐらい	3	5.3%	1時間30分以上	0	0.0%
			34	59.6%	16	28.1%	6	10.5%	1	1.8%				
	テレビ等の時間	家へ帰って、テレビやビデオやDVDを何時間ぐらい見ますか	1時間ぐらいまで	40	70.2%	1時間~2時間ぐらい	11	19.3%	2時間~3時間ぐらい	4	7.0%	3時間以上	2	3.5%
			41	71.9%	13	22.8%	2	3.5%	1	1.8%				
メディアは時間を決めて	コンピュータゲームやテレビゲーム、テレビやビデオやDVDは時間を決めて見ますか	いつも決めている	24	42.1%	決めているほうが多い	8	14.0%	決めていないほうが多い	14	24.6%	ほとんど決めていない	11	19.3%	
		27	47.4%	9	15.8%	9	15.8%	12	21.1%					
夕食時のテレビ	夕食はテレビを見ながら食べますか	見ながら食べることはほとんどない	23	40.4%	見ながら食べるほうが少ない	10	17.5%	見ながら食べるほうが多い	11	19.3%	ほとんど毎日見ながら食べている	13	22.8%	
		24	42.1%	8	14.0%	13	22.8%	12	21.1%					
その他	夕食前の手洗い	夕食の前に、手をあらいますか	いつもしている	15	26.3%	しているほうが多い	19	33.3%	しないほうが多い	15	26.3%	ほとんどしていない	8	14.0%
			18	31.6%	19	33.3%	13	22.8%	7	12.3%				
	就寝前の歯磨き	ねる前に、歯をみがきますか	ほとんど毎日みがく	46	80.7%	みがく日のほうが多い	9	15.8%	みがかない日のほうが多い	2	3.5%	ほとんどみがかない	0	0.0%
			46	80.7%	10	17.5%	1	1.8%	0	0.0%				
排便状況	大便是毎日どのようになりますか	毎日ほとんど同じころに出る	10	17.5%	毎日出るが、同じころではない	23	40.4%	ときどき出ないことがある	22	38.6%	何日も出ないことがある	2	3.5%	
		19	33.3%	24	42.1%	12	21.1%	2	3.5%					
最近の体調	さいきんの体の調子はどうか	ほとんど毎日調子がいい	29	50.9%	調子がいい日のほうが多い	21	36.8%	どこか調子がわるい日のほうが多い	2	3.5%	ほとんど毎日どこか調子がわるい	5	8.8%	
		29	50.9%	21	36.8%	2	3.5%	5	8.8%					

注) 相対度数 (%) は、小数第二位を四捨五入しているため、内訳の合計に一致しないことがある。

平成 19 年度実態調査結果 (第 3 学年)

上段一笑顔満点プログラム実施前 下段一笑顔満点プログラム実施後 n=64

カテゴリー	項目	具体的な質問内容	回答	人数	%	回答	人数	%	回答	人数	%	回答	人数	%
自立に関する項目	身体	朝は自分で起きていますか	いつも自分で起きている	21	32.8%	自分で起きているほうが多い	12	18.8%	家の人に起こしてもらおうほうが多い	22	34.4%	いつも家の人に起こしてもらっている	9	14.1%
				18	28.1%		13	20.3%		21	32.8%		12	18.8%
	心理	2~3日先のことを考えて、用意やしゅんぴをしますか	いつもしている	15	23.4%	しているほうが多い	21	32.8%	していないほうが多い	18	28.1%	ほとんどしていない	10	15.6%
				18	28.1%		14	21.9%		20	31.3%		12	18.8%
社会	あいさつは自分からしますか	いつも自分からしている		23	35.9%	自分からするほうが多い	23	35.9%	自分からしないほうが多い	12	18.8%	ほとんど自分からしない	6	9.4%
				25	39.1%		20	31.3%		15	23.4%		4	6.3%
将来展望	しょう来の夢やきぼうをもっていますか	はっきりした夢やきぼうを持っている		37	57.8%	なんとなく夢やきぼうを持っている	19	29.7%	夢やきぼうはあまりない	6	9.4%	よくわからない	2	3.1%
				34	53.1%		14	21.9%		10	15.6%		6	9.4%
睡眠休養	起床時刻	朝は何時ごろに起きますか	6時30分より前に起きる	8	12.5%	6時30分~7時に起きる	22	34.4%	7時~7時30分に起きる	28	43.8%	7時30分よりあとに起きる	6	9.4%
				7	10.9%		21	32.8%		31	48.4%		5	7.8%
	目覚め感	起きたときは、すっきり目がさめますか	すっきり目がさめる	18	28.1%	すっきり目がさめる日のほうが多い	22	34.4%	ねむくてなかなか起きられない日のほうが多い	19	29.7%	いつもねむくてなかなか起きられない	5	7.8%
				14	21.9%		32	50.0%		14	21.9%		4	6.3%
就寝時刻	夜は何時ごろにねますか	9時ぐらまで		15	23.4%	9時~10時ぐらにねる	26	40.6%	10時~11時ぐらにねる	15	23.4%	11時よりあとにねる	8	12.5%
				15	23.4%		28	43.8%		13	20.3%		8	12.5%
入眠状況	おふとんに入ってすぐにねられますか	いつもすぐにねられる		12	18.8%	すぐにねられる日のほうが多い	15	23.4%	なかなかねられない日のほうが多い	15	23.4%	なかなかねられない	22	34.4%
				17	26.6%		16	25.0%		14	21.9%		17	26.6%
栄養	朝食摂取	朝ごはんを食べますか	ほとんど毎日食べる	58	90.6%	食べる日のほうが多い	4	6.3%	食べない日のほうが多い	1	1.6%	ほとんど食べない	1	1.6%
				58	90.6%		5	7.8%		1	1.6%		0	0.0%
	お菓しのながら食べ	何かをしながら、おかしを食べることはありますか	そういうことはない	16	25.0%	そういうことはあまりしない	23	35.9%	そういうことをするほうが多い	19	29.7%	よくある	6	9.4%
				22	34.4%		25	39.1%		9	14.1%		8	12.5%
偏食	食べ物のすきらいが多いですか	ほとんどない	28	43.8%	どちらかといえば少ない	13	20.3%	どちらかといえば多い	13	20.3%	多い	10	15.6%	
			28	43.8%		19	29.7%		13	20.3%		4	6.3%	
夜食摂取	夕食のあと、夜食をすることがありますか	ほとんどしない	36	56.3%	しない日のほうが多い	14	21.9%	する日のほうが多い	6	9.4%	よくある	8	12.5%	
			39	60.9%		15	23.4%		5	7.8%		5	7.8%	
運動	学校での外遊び	学校で、休み時間やほかのこに外で遊ぶことが多いですか	いつも、外で遊ぶ	27	42.2%	どちらかといえば外で遊ぶことが多い	19	29.7%	どちらかといえば外で遊ぶことが多い	14	21.9%	ほとんど毎日へやの中で遊ぶ	4	6.3%
				21	32.8%		21	32.8%		18	28.1%		4	6.3%
	放課後の外遊び	平日(学校がある日)、家に帰ってから体を動かす遊びをしますか	ほとんど毎日している	23	35.9%	する日のほうが多い	22	34.4%	しない日のほうが多い	15	23.4%	ほとんどしない	4	6.3%
				18	28.1%		13	20.3%		25	39.1%		8	12.5%
スポーツ活動	学校の運動部活、スポーツ少年団、スイミングなど、スポーツ活動をしていますか	ほとんど毎日している	9	14.1%	一週間のうちしている日のほうが多い	16	25.0%	一週間のうちしていない日のほうが多い	20	31.3%	していない	19	29.7%	
			7	10.9%		20	31.3%		18	28.1%		19	29.7%	
休日の外遊び	休日は外で遊ぶことが多いですか	いつも、外で遊ぶ	15	23.4%	どちらかといえば外で遊ぶことが多い	19	29.7%	どちらかといえば外で遊ぶことが多い	22	34.4%	ほとんど毎日へやの中で遊ぶ	8	12.5%	
			15	23.4%		17	26.6%		25	39.1%		7	10.9%	
メディア	ゲーム等の時間	家へ帰って、コンピュータゲームやテレビゲームを何時間ぐらしますか	ほとんどしない	42	65.6%	1時間ぐらまで	13	20.3%	1時間~1時間30分ぐら	3	4.7%	1時間30分以上	6	9.4%
				35	54.7%		14	21.9%		10	15.6%		5	7.8%
	テレビ等の時間	家へ帰って、テレビやビデオやDVDを何時間ぐら見ますか	1時間ぐらまで	29	45.3%	1時間~2時間ぐら	21	32.8%	2時間~3時間ぐら	8	12.5%	3時間以上	6	9.4%
				26	40.6%		25	39.1%		9	14.1%		4	6.3%
メディアは時間を決めて	コンピュータゲームやテレビゲーム、テレビやビデオやDVDは時間を決めて見ますか	いつも決めている	18	28.1%	決めているほうが多い	20	31.3%	決めていないほうが多い	8	12.5%	ほとんど決めていない	18	28.1%	
			27	42.2%		11	17.2%		9	14.1%		17	26.6%	
夕食時のテレビ	夕食はテレビを見ながら食べますか	見ながら食べることはほとんどない	16	25.0%	見ながら食べるほうが少ない	11	17.2%	見ながら食べるほうが多い	17	26.6%	ほとんど毎日見ながら食べている	20	31.3%	
			16	25.0%		14	21.9%		13	20.3%		21	32.8%	
その他	夕食前の手洗い	夕食の前に、手あらいをしますか	いつもしている	14	21.9%	しているほうが多い	13	20.3%	しないほうが多い	19	29.7%	ほとんどしていない	18	28.1%
				20	31.3%		10	15.6%		18	28.1%		16	25.0%
	就寝前の歯磨き	ねる前に、歯をみがきますか	ほとんど毎日みがく	50	78.1%	みがく日のほうが多い	7	10.9%	みがかない日のほうが多い	7	10.9%	ほとんどみがかない	0	0.0%
				49	76.6%		9	14.1%		4	6.3%		2	3.1%
排便状況	大便是毎日どのようになりますか	毎日ほとんど同じところに出る	17	26.6%	毎日出るが、同じところではない	25	39.1%	ときどき出ないことがある	21	32.8%	何日も出ないことがある	1	1.6%	
			16	25.0%		27	42.2%		19	29.7%		2	3.1%	
最近の体調	さいきんの体の調子はどうですか	ほとんど毎日調子がいい	35	54.7%	調子がいい日のほうが多い	18	28.1%	どこか調子がわるい日のほうが多い	6	9.4%	ほとんど毎日どこか調子がわるい	5	7.8%	
			39	60.9%		19	29.7%		4	6.3%		2	3.1%	

注) 相対度数 (%) は、小数第二位を四捨五入しているため、内訳の合計に一致しないことがある。