

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—

江崎 和子

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

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、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な生活習慣の確立に努める。」として、望ましい生活習慣形成を学校教育の重点として挙げている。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。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、子どもたちが自ら生活習慣の課題を把握し、望ましい生活習慣を身につ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。

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 子どもの「健康」と「自立」を生み出す生活習慣

昨年度の調査研究では生活習慣項目（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った。自立項目の4設問の回答結果を得点化し、1人当たりの自立得点を算出した。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、「自立高得点群」と「自立低得点群」において生活習慣項目の設問に対する回答結果に差があるかどうか分析、考察した。その結果、生活習慣項目と自立項目との間に関連があることが示唆された。

そこで、今年度の実践研究を進めるにあたり、睡眠・休養項目、栄養項目、運動項目、メディア項目、その他の項目別に実践への手立てについて検討した。また、調査研究から導き出した五つのキーワード「学習」「自己評価」「自己決定」「継続」「他者評価」を、子ども、保護者、教師の三者の視点から実践に向けて検討した。

第2節 笑顔満点プログラム

研究協力校での実践にあたり、五つのキーワードと三つの視点を取り入れた、望ましい生活習慣形成のためのプログラム（笑顔満点プログラム）を考案した。主教材として、子どもたちが一週間にわたり、自分で自分の生活を点検する生活点検表の「笑顔満点カード」を作成した。研究協力校で「笑顔満点週間」を設定し、小学校第2学年及び第3学年を対象に実践した。

第2章 低学年のプログラムと指導の実践

第1節 低学年の笑顔満点プログラム

2年生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。2年生の笑顔満点プログラムを表1「2年生の笑顔満点プログラム」に示す。

表1 2年生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回目の指導は学級活動として児童朝会の後に1/2時間、第3回目及び第7回目の指導は学校行事として身体計測時の1/2時間に実施した。教材として、パペット等を登場させ、子どもたちが興味を持って学べるようにした。

第2節 低学年の実践から見てきたもの

プログラム実施前後の実態調査の結果、「メディアは時間を決めて」「心理的自立」等に成果がみられたが、「就寝時刻」等に課題が見られた。

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ついて、プログラム実施前後の

実態調査から検討した。その結果プログラム実施前に最も望ましくないと思われる回答をしていた、のべ129人のうち47人(36.5%)がプログラム実施後に望ましいと思われる回答に変化した。

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

3年生の笑顔満点プログラムは第7回目に、保健指導ではなく保健学習を取り入れた。保健学習にも五つのキーワードを取り入れた。

第2節 中学年の実践から見えてきたもの

プログラム実施前後の実態調査の結果、「おかしなながら食べ」「メディアは時間を決めて」等に成果がみられ、「ゲーム等の時間」等に課題がみられた。

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ついて、プログラム実施前後の実態調査から検討した。

表2は子どもたちの最も望ましくないと思われる「回答の変化(3年)」を表にしたものである。

表2「回答の変化(3年)」 (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%)

これをみると、プログラム実施前に最も望ましくないと思われる回答をしていた、のべ202人のうち116人(57.4%)が望ましいと思われる回答に変化した。

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

自立と生活習慣項目との関連をみた。6月の実態調査から「最近の体調」以外の19項目の生活習慣項目を得点化した。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得点化した。自立低得点群と自立高得点群では自立高得点群のほうが、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った。

また睡眠・休養項目のがんばり目標を1回以上選択した場合から3回以上選択した場合の睡眠得

点及び生活習慣得点について、プログラム実施前後で対応のあるt検定を行った。その結果、2年生では3回以上の生活習慣得点で、3年生では3回以上の睡眠得点において、5%水準で有意な差があった。この結果、目標を3回以上続けることが望ましい生活習慣形成につながるのではないかとということが示唆された。また、2年生の笑顔満点カードから、プログラム実施後に生活習慣得点が上がった子どもたちの保護者の記述をみると、自立を意識したと思われる記述が多くみられた。

第2節 改訂「笑顔満点プログラム」

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や具体的な内容にすることを保護者や教師が支援することが大切である。また、時には保護者が課題を与えたり、生活習慣に直接関わらない目標を決めたりすることも必要である。
- 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。継続するために何らかの工夫をすることも大切である。
- ⑤**他者評価**—生活習慣という毎日の行動であってもほめる、感謝する等の気持ちが大切である。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ある。
さらに、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付ける。」ということ等を意味している。