

幼児教育
合同研修会

学びを支える生活習慣の確立 ～「非認知能力」を育む～



東部教育局が実施した第3回東部地区幼稚園教諭・保育教諭・保育士等の合同研修会では、國學院大學人間開発学部教授の鈴木みゆき氏をお迎えし、「子どもの生活習慣と家庭との連携」と題して御講義いただきました。鈴木教授は、医学博士、こども家庭庁こども家庭審議会委員等の要職を務めておられます。当日は、多くのデータや研究成果等を基に、現代の子どもを取り巻く様々な状況と課題、幼児期の教育・保育の意義、子どもの学びを支える生活習慣の重要性等についてお話しいたき、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを再認識する機会となりました。

第3回 東部地区幼稚園教諭・保育教諭・保育士等の合同研修会 御講義から



【鈴木 みゆき教授】

【現代の子どもの課題】

- ①子ども・子育てとネット関連
- ②裸眼視力の低下
- ③貧困による体験格差の影響

2歳から5歳までの子どもの約5%が、専用スマートフォンを保持している状況。近視の発症率を減少させるには「外遊び」が重要で、外の光を浴びることが視力低下の抑制、改善につながる。**子どもの体験格差をなくすため、保育の中で直接的、具体的な体験をさせていくことが大切。**



【幼児期の教育・保育の意義】

幼児期の教育は、生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なものです。小学校以降の教育においても、小学校学習指導要領にも明記されているとおり、「**幼児期の終わりまでに育ってほしい姿**」を踏まえた指導を工夫することにより、児童が主体的に自己を発揮しながら学びに向かうことが可能となるよう円滑な接続を図りましょう。自己肯定感、粘り強さ、思考力や判断力等の、いわゆる「非認知能力」も育まれていきます。

【学びを支える生活習慣】

学力・学習状況調査にみる生活習慣

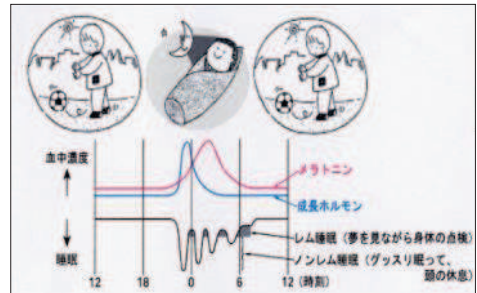
表2 平成30年度と令和5年度の正答率の比較

毎日同じ位の時刻に寝ていますか	正答率
している	41.4
どちらかといえばしている	35.5
あまりしていない	17.3
していない	5.7

表3 国語と算数の正答率の比較

毎日同じ位の時刻に寝ていますか	国語	算数
している	69.3	65
どちらかといえばしている	68.4	63.8
あまりしていない	62.7	57.3
していない	55.6	49.7

(講義資料「子どもの生活習慣と家庭との連携」鈴木 みゆき 氏)



(「子どもの睡眠一眠りは脳と心の栄養」神山 潤 氏)

高い学力水準に位置する子どもに、規則的な生活習慣が整い、一定の学習時間が確保されているという特徴があり、その保護者には、文字に親しむよう促す姿勢や学校教育に対する親和的な姿勢が見られます。また、寝入って最初の深い眠りのタイミングで大量に分泌される「成長ホルモン」や、朝、目が覚めて14～16時間後、夜暗くなると分泌される「メラトニン」は子どもの成長や学びを支える大切な土台となります。

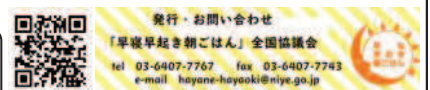
【参加者の「振り返り」一部抜粋】

- 現代の子どもの抱えている課題を資料やデータをもとに具体的に聞くことができた。生活習慣の大切さや、生活習慣が学力を支えていることを改めて学び、保護者への伝え方を考えるヒントになった。
- 就学前の子どもの保護者に、子どもの生活習慣の改善のために大切な行動や考え方などを知らせていきたい。できるところから少しずつ整えていけるように一緒に見守りながら関わっていきたい。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、各年齢期や用途に合わせた普及啓発資料を作成配布しています。

ガイドブックは、送料のみの負担で送付していただけます。各園、各学校等で取り寄せ、ぜひ御活用ください！



<https://www.hayanehayaoaki.jp/download.html>
左のガイドブック等は、ホームページの送付申込フォームよりお申込みください。

学級活動(2) 生活習慣の確立

「早寝早起きの大切さ」について考える ～鳥取市立湖山小学校1年生 学級活動(2)の取組～

東部地区には、家庭や地域と連携、協働をしながら「生活習慣の確立」を重視し、さまざまな取組をしている学校があります。

前ページで紹介した第3回東部地区幼稚園教諭・保育教諭・保育士等の合同研修会に参加された鳥取市立湖山小学校の矢代鮎美教諭が、先日、「早寝早起きの大切さ」について、学級活動の授業をされましたので、その様子を紹介します。園や学校での取組の参考にしてください。

12月2日(火) 湖山小学校1年1組 学級活動(2)「はやねはやおき」

① つかむ

アンケートによる課題把握

お風呂に入ってから寝るまで、何をしていますか。

自分で起きることが出来ますか。

このクラスの人、次の日の準備をしている人とテレビを見ている人が多いな。



② さぐる



「ねこすけくん、なんじにねたん？」
木田哲生 伊東桃代・編著 / さいとうしのぶ・絵



絵本「ねこすけくん、なんじにねたん？」 の(途中まで)の読み聞かせ

ねこすけくんの、いけないなと思うところは、どこかな。



登場人物の行動について考えることで、「早寝早起きをしないとどうなるのかな」という問題意識をもち、自分事として、主体的に考えました。

夢中になったらやめられなくなるよ。



寝る前にゲームをしているのがよくないと思うな。

③ 見付ける

登場人物の行動を考える

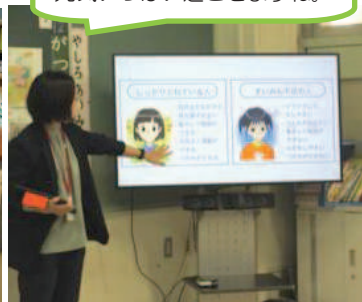
ねこすけくんは、どうすればいいかな。



お風呂に入ったらすぐに寝るといいよ。

養護教諭による保健指導

たくさん寝ることで、毎日元気いっぱい過ごせますね。



④ 決める

自分ががんばることを決める

よる8じにねて、あさ6じにおきる。



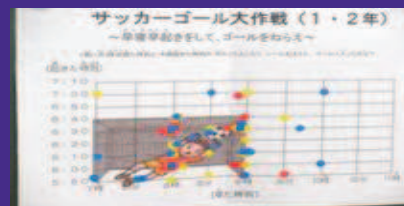
絵本の続きを読む



ねこすけくんの生活と自分の生活とを重ね合わせながら、どうすれば早く寝ることができるか、具体的な行動を考えていました。また、養護教諭と連携して授業を行い、専門的な話を聞くことで、深い学びへとつなげていました。

【授業を行った矢代教諭より】

幼児教育合同研修会に参加したことで、「生活習慣の大切さ」への自分の意識が高まり、日頃から児童に意図的に声をかけていく必要性を改めて感じた。授業で学んだことを児童が家の人に伝え、それをきっかけに家庭での取組が広がってほしいと思う。



中学校区としても、「生活習慣の確立」に力を入れて取り組んでおられます！

子どもたちが成長していく過程において、私たち大人が一貫して生活習慣の大切さを伝え、「早寝早起き朝ごはん」や「睡眠時間の確保」等について指導、支援していくことは、子どもの学び、生活や心身の成長を支える確かな基盤づくりにつながります。今後も子どもに関わる全ての関係者が、子どもを真ん中に据え、質の高い教育と生活習慣の確立を推進していくことが大切です。