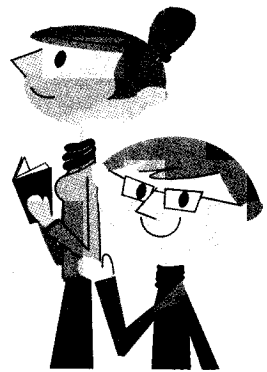


# 特集 家庭・地域の教育力の再生・向上



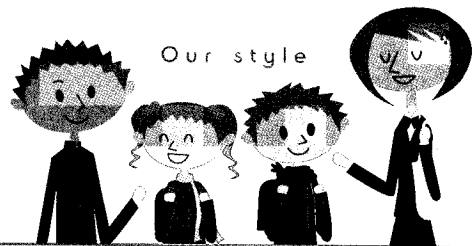
平成14年度からスタートした第2期土佐の教育改革のもと、さまざまな取り組みがすすめられています。その一つ、「家庭・地域の教育力の再生・向上」を進めるためこれまでの児童生徒の生活スタイルや家庭教育などの実態を探ろうと、7月に子どもや保護者、一般県民を対象にアンケート調査を実施しました。今回は、これらのアンケート結果を特集します。

## 児童生徒の生活スタイル調査

「家庭・地域の教育力の再生・向上」を進めるため、家庭や地域と連携した食に関する教育を進める必要があります。今、最も緊急で重要な課題の一つである、食生活を中心とした生活習慣の乱れは、子どもたちの健全な発育・発達に様々な影響を与えています。

調査対象	回収数
小学5年生	907人
中学2年生	878人
高校2年生	920人
合計	2,705人

- 調査対象
- 基本的な生活習慣(食事・間食・睡眠など)
  - 学習や運動の状況
  - 心と体の健康の様子(元気度・不安・体調・行動)
- 全国調査の出典…平成13年度 文部科学省「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」

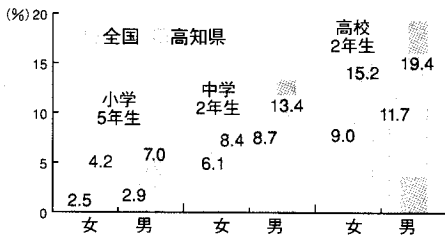


### 1 「夕食」「朝食」の欠食率は全国より高い

「夕食」と「朝食」の欠食率は全国に比べて高く(図1)、特に高校生の「朝食を必ず食べる」割合は7割弱でした。また、小中高年生ともに朝食を食べない人の2割は「いつも食べないから」と習慣化している様子がうかがえました。

「朝食」をひとりで食べた割合は学年が上がるほど増え、小学生で約6人に1人、中学生で3人に1人、高校生で約2人に1人です。食事の楽しさでは、心と体の健康の度合いが高いほど「夕

図1 今朝、朝食を食べなかった人の割合



また、夜食を食べる割合は全国と比べてかなり高く(図2)、糖分、脂肪分のとりすぎが心配されます。

図2 夕食後に何か食べた人の割合

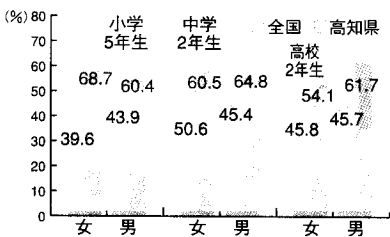
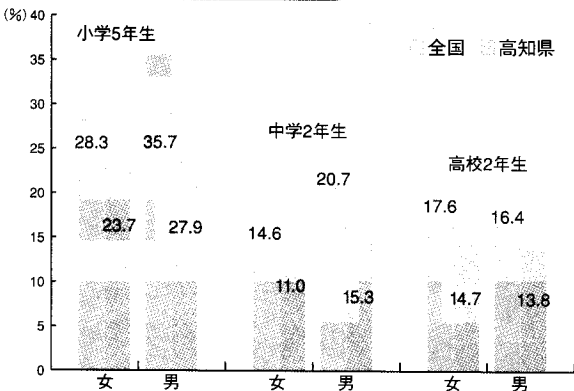


図3 すっきり目が覚めた人の割合



### 2 間食(おやつ・夜食)の摂取率も全国より高い

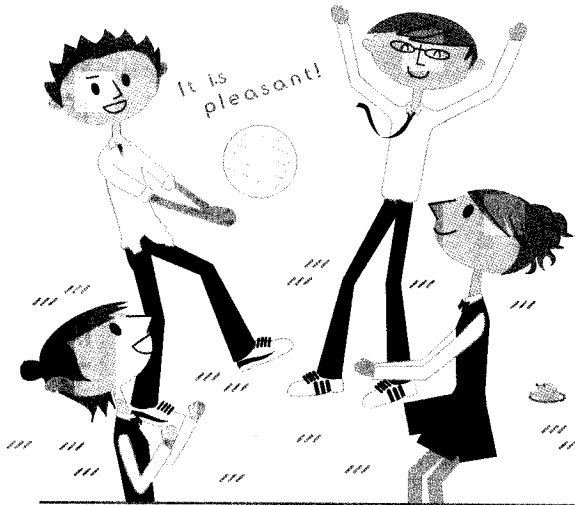
おやつを食べる割合は小学生が約8割、中高生が約7割と小学生の方が高く、その内容は全国的な傾向と同じく、スナック菓子、ジュース類、アイスクリームが上位を占めていました。

食の時間が楽しい」と答える割合が高く、食事がもたらす安心感は、子どもたちの心や体の健康に大きく影響しています。

### 3 「すっきりした目覚め」で1日をスタート

就寝時間は学年が上がるほど遅くなり、その理由としては「テレビやビデオを見て」「マンガや本を読む」「眠れない」「電話やメールをしている」などが挙げられています。特に、小中学生の約3割が「眠れない」と回答していることが心配されます。

また、「すっきりした目覚め」は十分な睡眠をあらわすものですが、全国と比較するとその割合は低く(図3)、特に、高校生の3人に1人が睡眠6時間未満という結果でした。睡眠不足は学習や、心と体の健康度とも大きな関連を示し、夜更かしせず就寝時間が決まっている人ほど「授業に集中できる」「学校は楽しい」などの良い傾向がみられました。規則正しい生活習慣と、十分な睡眠が健康の第一歩です。



#### 4 運動は、心と体の健康に大きな影響を与えています

運動については、高学年になるほど体を動かしていない傾向にあります。特に高校生では、3人に1人が「あまり運動をしない」と答えています。

運動が心と体の健康に及ぼす影響は大きく、小中高校生ともに、心と体の健康度が上位にある人ほど「いつも運動をしている」割合が高くなっています(図4)。

図4 心と体の健康得点に対する「運動をいつもしている」人の割合

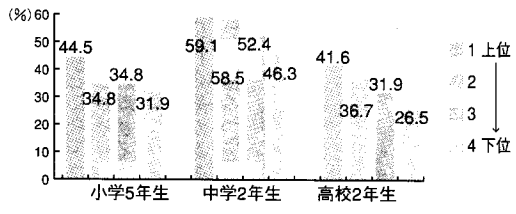


図6 読書の仕方に対する「勉強時間30分未満」の人の割合

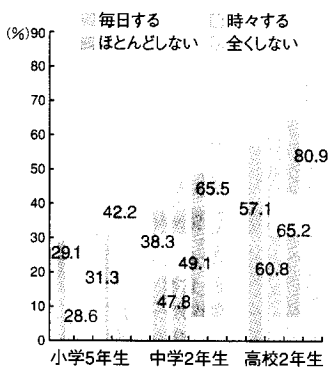
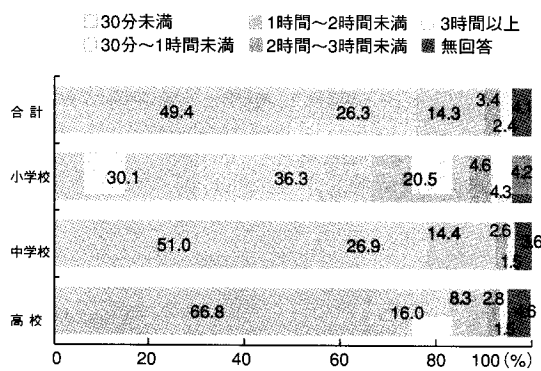


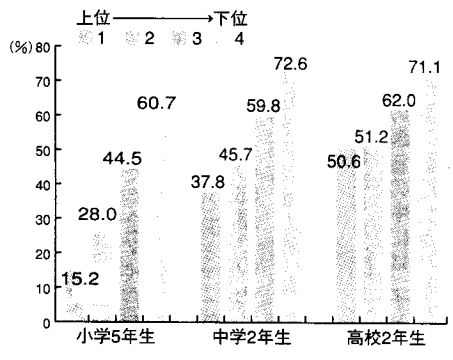
図5 ふだん学校以外で勉強をする時間の割合(学習塾は除く)



#### 5 勉強と読書は相互に大きな関係があります

勉強に対する気持ちは「嫌い」が「好き」を大きく上回り、特に中学生になると急増しています。学習時間が30分未満の人は、小学生で3割、中学生で5割、高校生で7割弱という結果でした(図5)。また、読書が全くしない人は学習時間が30分未満の割合が高く、読書と学習時間は相互に関連していることが改めて明らかになりました(図6)。

図7 心と体の健康得点に対する「睡眠不足を感じている」人の割合



今回の調査では、食生活や睡眠といった基本的な生活習慣がちんと定着していない児童生徒が多く、その比率は全国に比べて高いことがわかりました。心と体の健康得点と「睡眠不足を感じているか」の関係では、健康得点が高いほど、睡眠不足を感じていない結果となりました(図7)。望ましい食習慣や生活習慣は安定した心を保ち、何事にも積極的な気持ちを生み出す基礎となります。

#### 6 望ましい食習慣・生活習慣の確立が健康の基本です



#### 食に関する指導の実践事例 高知市立横内小学校

高知市立横内小学校では、学校教育活動全体で「食」を焦点とした学習に取り組んでいます。食指導は給食時間だけでなく、生活科や総合的な学習の時間を活用し、食に関する興味・関心を引きだし、望ましい生活習慣の形成を目指した指導を行っています。また、家庭や地域と連携し、講演会や親子クッキングスクールといった活動を実施し、食を通じた豊かな心の育成に努めています。



今回の調査で得られた本県の子どもの生活状況を、学校や家庭、そして県民の皆様に積極的にお知らせし、心身ともに健やかな子どもたちを育てていくため、食生活に関する効果的な指導方法の研究や、子どもたち自身が自分の生活を見直す仕組みづくりを行います。そして、学校や家庭、関係機関や地域の皆様と連携し、望ましい食生活や規則正しい生活習慣の定着のために取り組んでいきます。

より良い生活習慣の定着のために

