

小中学校における「眠育」推進事業の総括

(令和元年度～令和3年度における試行結果)

令和4年9月1日

春日市教育委員会

1 眠育試行の目的

学校と家庭が連携し、眠育の推進を通して、子どもたちの睡眠への意識の向上と基本的な生活習慣の改善を図るとともに、家庭の教育力の向上、不登校発生の予防等に資する。

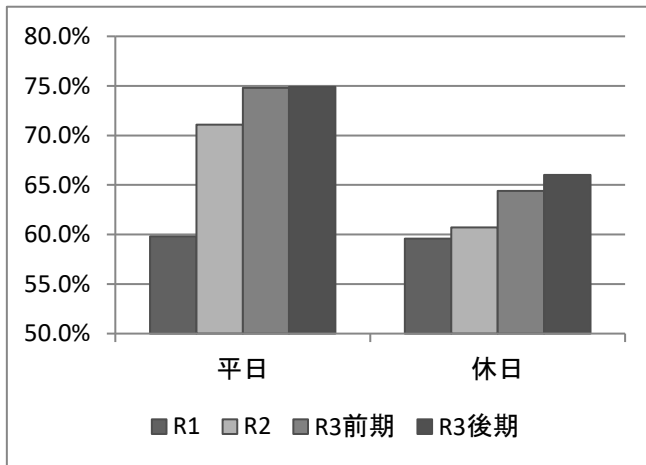
2 試行期間 令和元年4月1日から令和4年3月31日まで

3 対象校 春日中、春日小、須玖小、春日北中、春日北小、日の出小の6校

令和元年度～令和3年度の成果及び課題

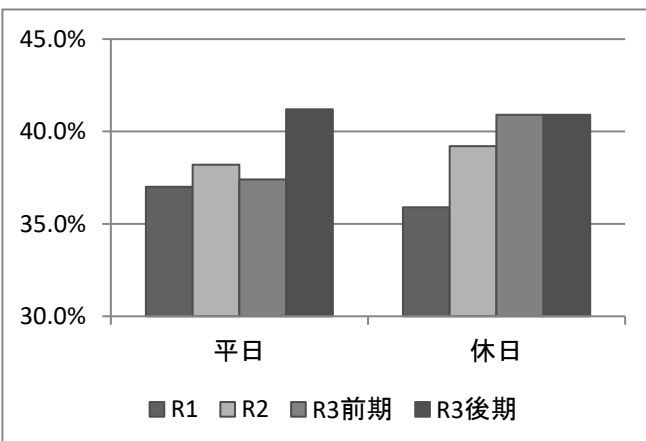
1 成果

① 小学生 22時以前に就寝する割合



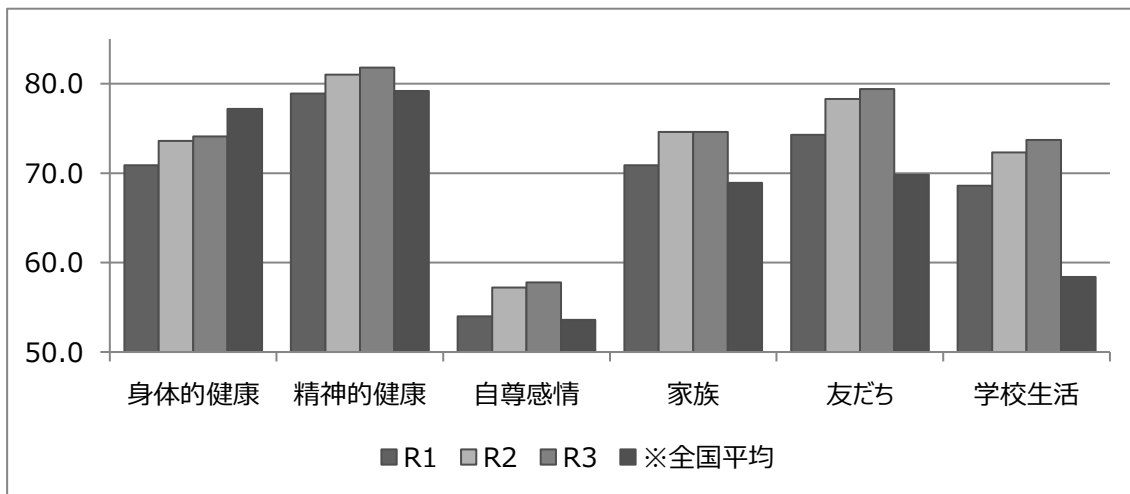
◆R1とR3後期を比較すると、
平日 15.1%、休日 6.4%の増

② 中学生 23時以前に就寝する割合



◆R1とR3後期を比較すると、
平日 4.2%、休日 5.0%の増

③ 小学生（3～6年生）子どものQOL

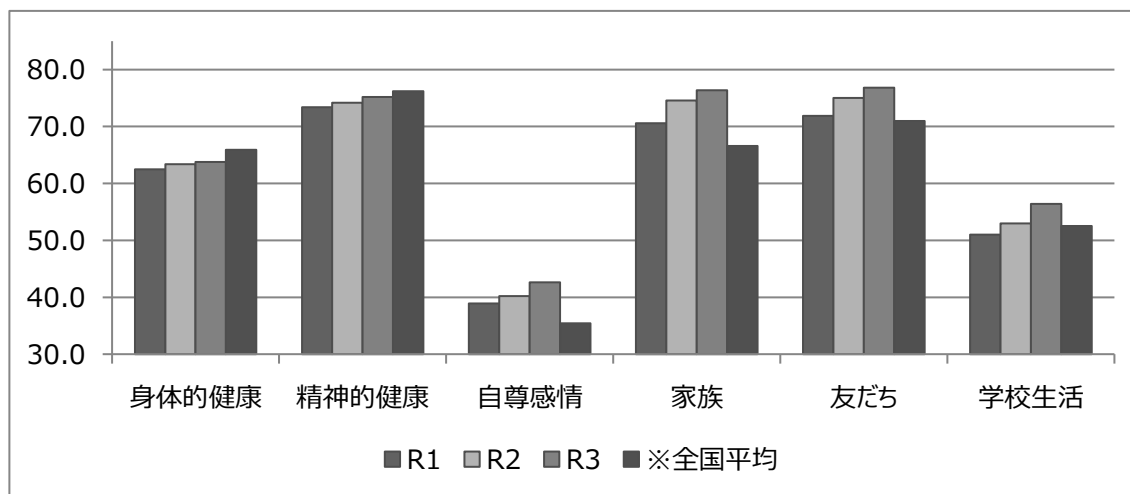


◆概ね全項目が上昇傾向

◆R1 と R3 後期を比較すると、

身体的健康+3.2点 **精神的健康+2.9点** **自尊感情+3.8点**
家族 +3.7点 **友だち +5.1点** **学校生活+5.1点**

④ 中学生 子どものQOL



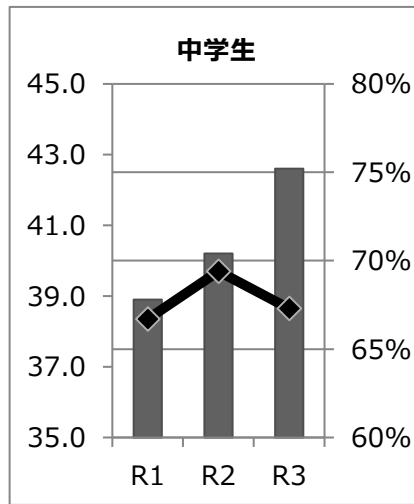
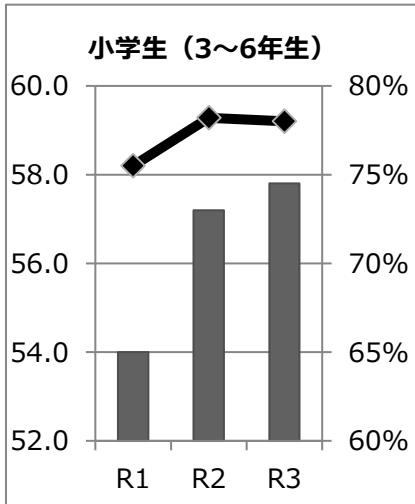
◆全項目が上昇傾向

◆R1 と R3 後期を比較すると、

身体的健康+1.3点 **精神的健康+1.8点** **自尊感情+3.7点**
家族 +5.8点 **友だち +4.9点** **学校生活+5.4点**

※ ③及び④における全国平均の値は、「柴田玲子，他：子どもの健康関連 QOL の測定 KINDL^R QOL 尺度の実用化に向けて，聖心女子大学論叢，第 122 集，2014 年 1 月；27-52」から参考として引用

【参考】 自尊感情と「ほめられる」こととの関連



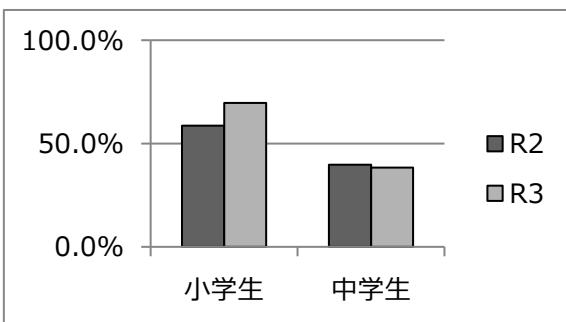
■ 自尊感情

◆ 人にほめられることがある (よく+たまに) : 右側第2軸参照

◆ **自尊感情は、人にほめられること**のみに相関するのではないが、**一定の関連性**が見受けられる。

◆ **学校・家庭・地域それぞれでの取組が重要な点**である。

⑤ 小学生 「ぐっすり」タイプの割合



◆ 小学生は前年度比 **+11.0%**

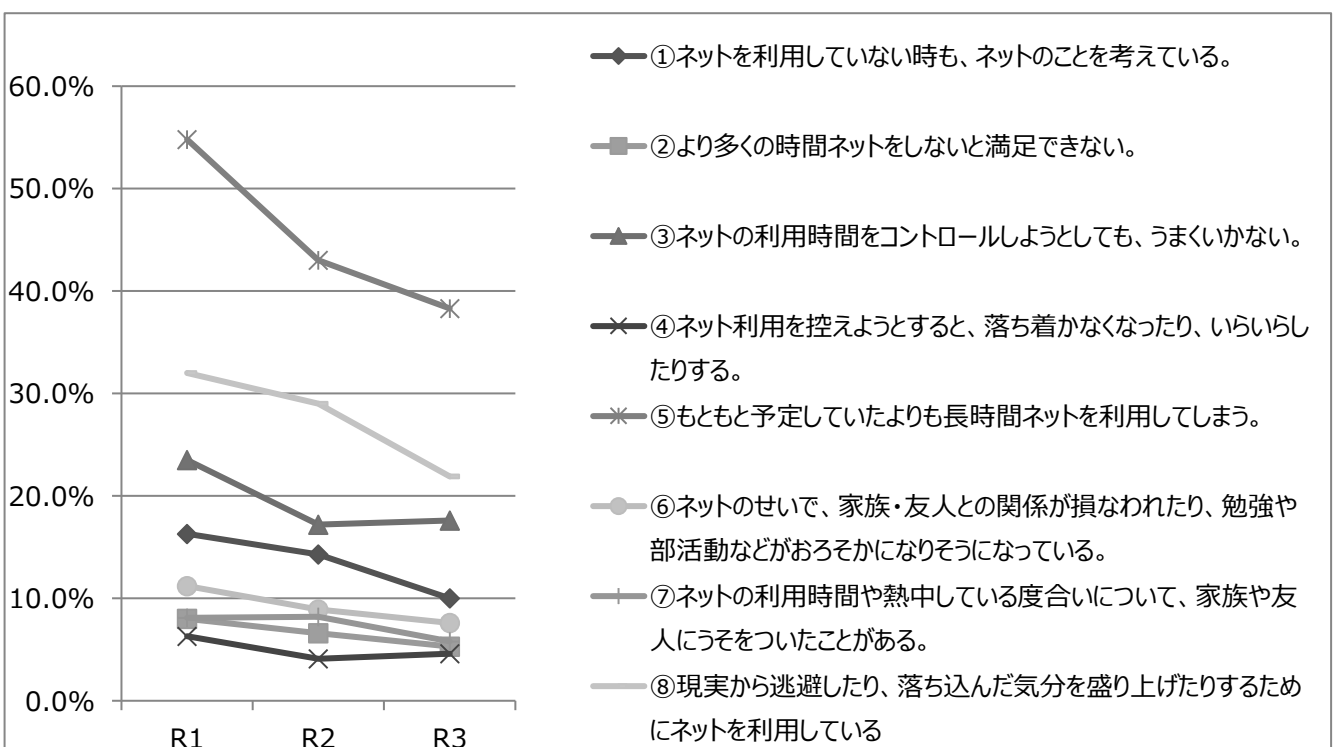
◆ 中学生は微減しており、今後の課題（夜更かし、でこぼこ、休日寝だめタイプが多い）

※睡眠タイプ「ぐっすり」分類基準：
年齢に応じた睡眠時間を確保できていて、規則正しいリズムである。

※R1 はデータなし（睡眠タイプ分類は未実施）

⑥ 中学生 ネット依存の傾向

◆ **概ね全項目が改善傾向**



⑦ その他

◆ 平日の就寝時刻が遅い児童生徒ほど、ストレス反応は大きく、QOLが低い

小学生 : 22時を境に2群に分けると、ストレス反応の各項目で1.30倍～1.38倍の差

中学生 : 23時を境に2群に分けると、ストレス反応の各項目で1.38倍～1.46倍の差

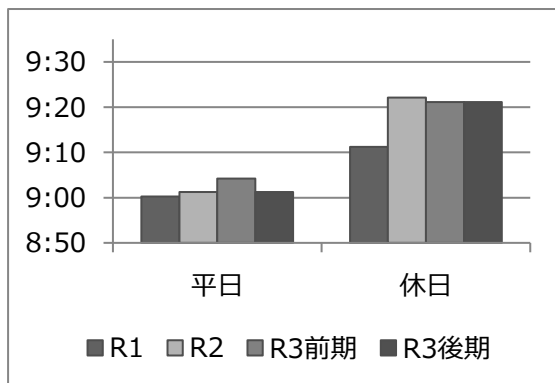
◆ 平日の睡眠時間が短い児童生徒ほど、ストレス反応は大きく、QOLが低い

小学生 : 8時間を境に2群に分けると、ストレス反応の各項目で1.34倍～1.53倍の差

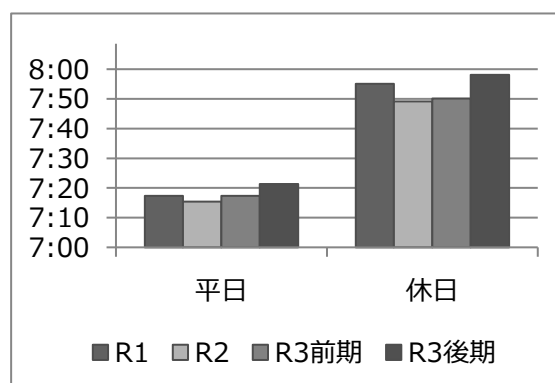
中学生 : 7時間を境に2群に分けると、ストレス反応の各項目で1.31倍～1.66倍の差

2 今後の課題

①-1 小学生 平均睡眠時間



①-2 中学生 平均睡眠時間

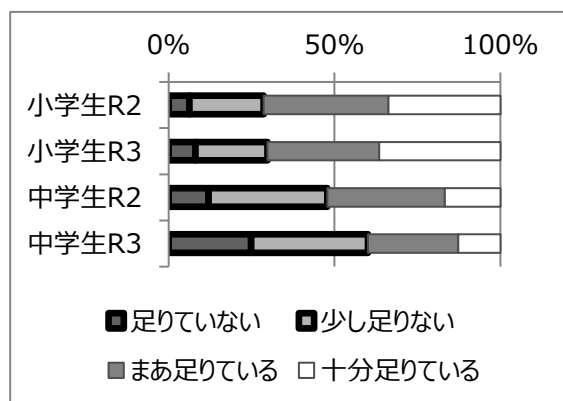


◆ 小学生は9時間超で良好だが、中学生は、平日7時間30分に達していない。

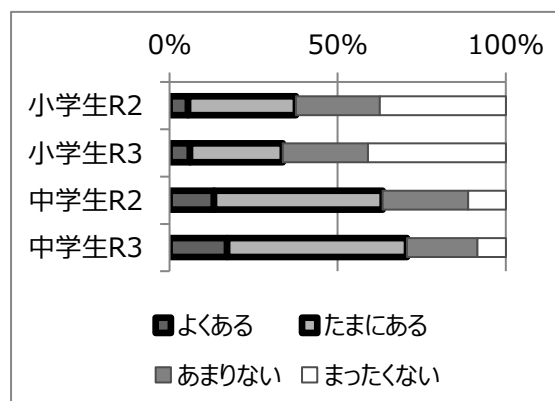
(中学生の理想的な睡眠時間は、8～9時間とされる。)

◆ 小、中学生とも休日寝だめが見られ、社会的時差ぼけによる心身の不調の懸念あり

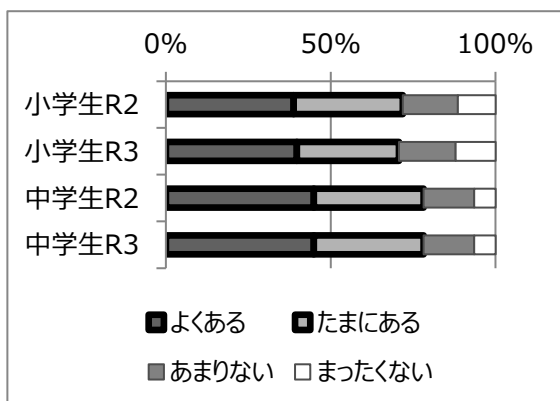
②-1 睡眠が足りているか (睡眠の質)



②-2 授業中の強い眠気



②-3 寝る前のスマホ、ゲーム、TV



◆**小学生の約 1/3、中学生の約半数は、睡眠不足**と感じている。

◆**小学生の約 1/3、中学生の約 2/3 は、授業中に強い眠気**を感じている。

◆「睡眠時間、就寝時刻の改善は難しくても、**睡眠の質の向上は可能**」と啓発し、具体的な行動変容につなぐ必要がある。

例えば…

◆小学生の約 7 割、中学生の約 8 割は、寝る前にスマホやゲームをしたり、テレビを見たりすることがある。

◆**特に高学年以上は、「スマホやゲームとの付き合い方と睡眠との関係」を切り口とした啓発が考えられる。**

③ その他

過去 3 年間の試行結果を踏まえ、令和 4 年度から「眠育」の実施方法を一部見直しているため、上記のうち一部のデータは今後収集しないこととなる。

収集しなくなるデータ：

(1) QOL の一部項目（身体的健康、精神的健康、友達、学校生活）

児童生徒がアンケートの回答に要する時間の短縮を図るため、他の設問や眠育以外の調査等で把握可能な項目を設問から除外する。

(2) 睡眠タイプの分類

学校での児童生徒のタイムリーな指導につなげるため、睡眠タイプは、教員又は児童生徒自身が分類する方法を採り、試行期間に実施していた、市教委による睡眠日誌の回収、データ化及び分類は中止する。

なお、睡眠タイプについては、春日市教育委員会作成のリーフレット「みんなく すいみん教育」に概要を掲載している。

令和元年度～令和3年度の具体的取組の内容

(1) 令和元年度

- ① 睡眠等の実態把握（睡眠日誌、睡眠と健康についてのアンケート調査解析）
- ② 調査結果を活用した専門家による児童生徒への知識教育
- ③ 専門家による学校への調査結果や眠育にかかる情報提供

(2) 令和2年度

- ① 睡眠等の実態把握（睡眠日誌、睡眠と健康についてのアンケート調査、解析）
- ② 専門家による学校への調査結果のフィードバック、眠育の指導方法等の支援、資料提供
- ③ 専門家による児童生徒への知識教育
- ④ 家庭への啓発（眠育公開講座、講演会の実施）
- ⑤ 教員による眠育授業の実施

(3) 令和3年度

- ① 令和2年度の①～⑤の取組
- ② 睡眠日誌及びアンケート調査個票の個人懇談での活用