

1 研究主題 「学力の基盤となる基本的な生活習慣の育成」

～生徒の主体的な活動と保護者と連携した啓発活動～

2 研究主題の設定理由

(1) 学校教育目標の具現化を図るために

本校の学校教育目標は、「ふるさとに誇りをもち、夢の実現に向けて共に努力する生徒の育成」である。これは、本県教育基本計画並びに第6期御船町総合計画を基に設定したものである。

望ましい生活習慣から夢の実現に向けて努力する意欲が生まれ学力向上が図れることは様々な調査報告でも明らかなどころである。学校教育目標の『夢の実現に向けて努力する』基盤が基本的な生活習慣であると考え、本研究主題を設定した。

(2) 社会の要請から

内閣府の平成30年度子ども・若者白書において、子どもの心身の健康や意欲は、正しい生活習慣の下での充足感のある生活が基盤であり、生活習慣づくりは、自己管理能力を身に付けていく基礎になることも期待される、と述べられている。

文部科学省は、早寝早起きや朝食をとるといった子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるため、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会や民間団体と連携して、平成18年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進している。

学校教育では、道徳や特別活動をはじめ学校の教育活動全体を通じて、基本的な生活習慣の形成を図るための指導がなされているところである。

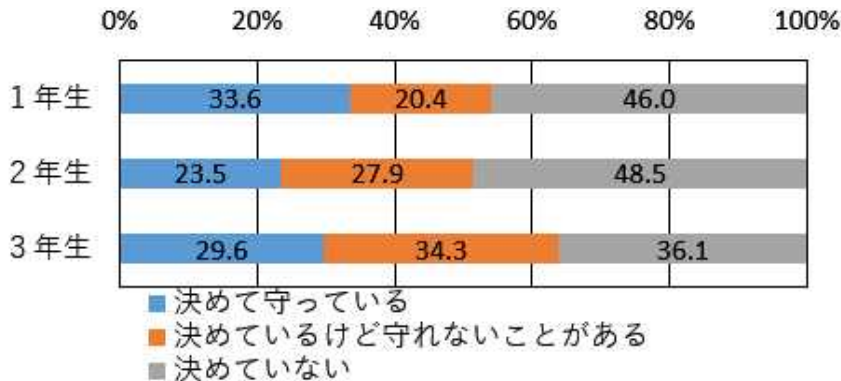
しかし、近年、日常生活が破綻するほど、持続的、反復的にゲームにのめり込んでしまう「ゲーム依存症」、あるいは「ゲーム障害」が大きな課題となり、WHO（世界保健機構）は、この「ゲーム依存症」を精神疾患として正式に認定したところである。同様に、「SNS依存症」「インターネット依存症」なる言葉が使用されるほど、子どもの基本的な生活習慣の確立が学校教育のみならず社会の大きな課題となっている。

(3) 生徒の実態から

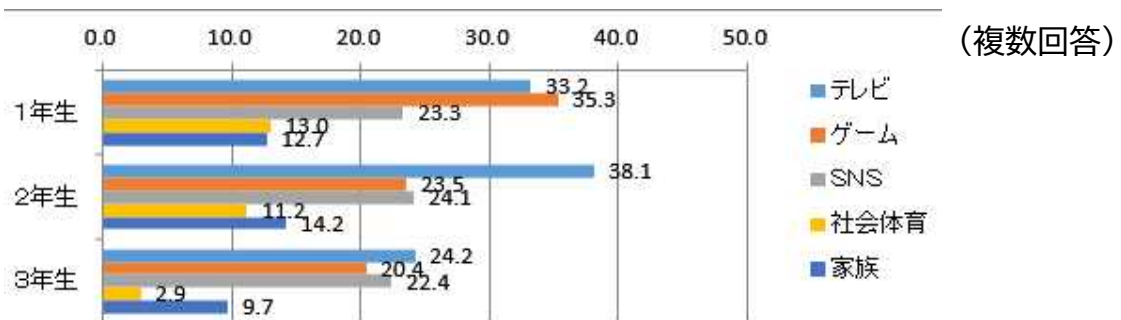
令和2年度から本校が取り組んでいる“CAP-Dシステム”（目標設定から生徒等が参画し、定期的に達成状況を点検し、課題の解決策を生徒、教職員、保護者一人一人が考案し実践する御船中型PDCAサイクル）から、生徒の家庭学習時間の確保を図るうえでの最大の障害がテレビやゲーム、SNS等の長時間使用であることが次ページの調査結果のと

おり明確となった。そこで、今年度、国立青少年教育振興機構の指定を受けて本研究に取り組むことにした。

家庭学習を始める時刻を決めていますか(R2.9 調査結果)



家庭学習を始める時刻を「守れない」「決めていない」理由は何ですか(R2.9 調査結果)



3 研究主題の捉え方

(1) 基本的な生活習慣について

基本的な生活習慣は、成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な、よく体を動かし、よく食べ、よく眠る等の生活全般に関わる広範囲なものであるが、「早寝早起き朝ごはん」国民運動において提唱している、「早寝早起き朝ごはん」に加えて、家庭学習を始める時刻を自分で決めて実践する習慣を指すことに焦点化した。

(2) 生徒主体の活動について

文部科学省が学校・教職員の生徒指導の基本書として提示している生徒指導提要において、中学生の発達段階に応じた望ましい生活習慣育成の取組として、「自らの生活について客観的に見つめなおす機会の充実」「意見交換をして、生活の具体的な改善策を考え、実践に努める態度を養う取組の充実」を示している。この示された活動を生徒主体の活動と捉える。このことから、生徒会活動や日常の学級活動において生徒が自身の生活について“気づき、考え、行動する”機会を多く創造する取組を行うこととした。

(3) 保護者と連携した啓発活動について

教育の第一義的責任は家庭にあり、生徒の基本的な生活習慣の育成も家庭の責任で為すべきものである。しかし、保護者自身が望ましい生活習慣についての知識や意識が十分でなかったり、御船町においても核家族化が進行し地域内の結びつきも弱くなり、地域の教育力も低下したりしている状況にある。そこで、PTA役員会やPTA母親部等と連携した啓発活動に新たに取り組むことにした。

II 研究の方法

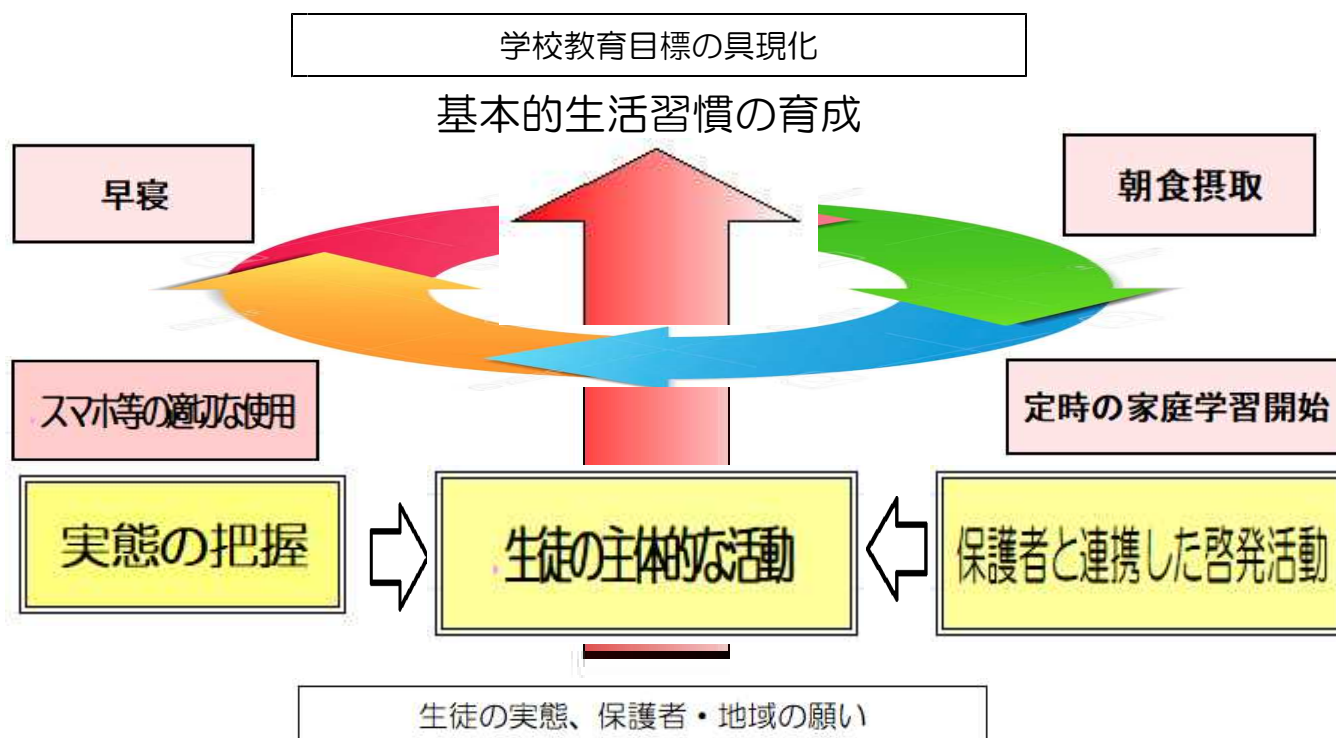
1 研究の仮説

- (1) 自らの生活について客観的に見つめなおし、生活の具体的な改善策を考える生徒主体の活動を適宜行えば、生徒の基本的な生活習慣が定着するだろう。
- (2) 保護者と連携して基本的な生活習慣に関する啓発活動を適宜行えば、生徒の基本的な生活習慣が定着するだろう。

2 研究の視点

- (1) 基本的な生活習慣の定着を図る生徒会活動や学級活動の工夫
- (2) 基本的な生活習慣の定着を図る保護者と連携した啓発活動の工夫

3 研究の構想



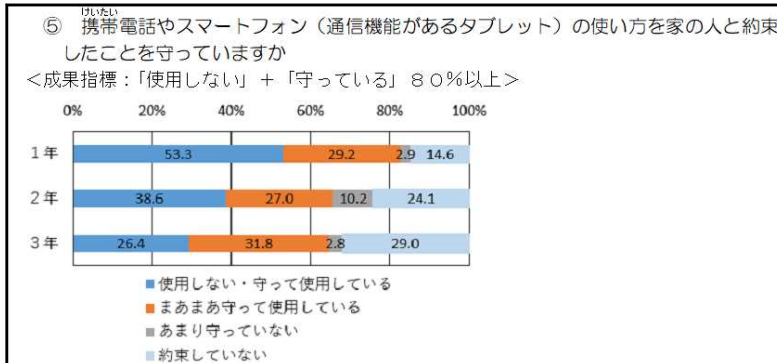
Ⅲ 研究の内容

1 生徒の主体的な活動

(1) スマホ・メディア使用の新ルール of 制定

① 生徒による実態調査

CAP-Dシステムで、年5回の生徒の意識・行動の実態調査を行っており、その結果



をグラフにしたものを速やかに生徒会執行部や各委員長に配付している。このことで、生徒自身が課題に気づき、解決策を考えるデータ資料にしたいと考えた。

生徒会執行部や委員長に配布した資料の一部

この資料を見た生徒会執行部の生徒たちは、携帯電話やスマートフォン使

用の約束を決めないことのデメリットを全校生徒で考えてもらおうと、自らアンケート項目を考えて調査を実施した。

1 スマートフォンや通信タブレットの使用について
(1) 次の項目で、困ったことがあった経験があるものに○をつけてください。

- 使用していて、寝る時刻が遅くなった。
- 夜、友だちから連絡が来るので、スマホやタブレットを手ばなせなかった。
- 夜、友だちから連絡が来るので、勉強に集中できなかった。
- 友だちや知り合いに、いやな書き込みをされた。
- 書き込んだ内容で、友だちなどと仲が悪くなった。
- 自分や家族の名前や住所、写真などを掲載された。
- 友だちや知り合いの名前や住所、写真などを掲載してトラブルがおきた。
- 知らない人から、連絡がきた。

その他に困ったことがあったこと

全校生徒に実施したアンケートの一部

② 全校集会での呼びかけ

生徒会執行部の生徒たちは、令和3年6月の全校集会でアンケートの集計結果をパ

ワーポイントで示し、携帯電話やスマートフォン使用の約束を決めて守らないことで友達も困っていることを理解させ、自分たちの約束事を決めようと呼びかけた。

執行部の提案を受けて、各学級でどんな約束にするかを話し合った。

③ 全校集会での制定

各学級から提出された約束案をもとに、生徒会執行部が、全校生徒が親しみを持てるように校名の“み・ふ・ね”になぞらえて「スマホ・メディア使用の新ルール」を7月に提案し、全員が賛同して制定した。



全校集会で新ルールを提案する様子

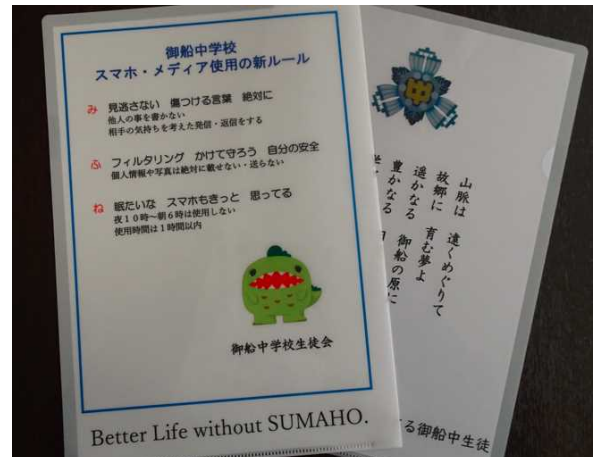
④ 新ルール制定後の実態調査・呼びかけ

「スマホ・メディア使用の新ルール」を制定後も、生徒会執行部が2学期の実態調査結果を生徒集会で紹介して、徹底を呼び掛けている。

また、数年前に生徒会で制定したルールを生徒が誰も知らなかった実態をふまえて、新ルールの横断幕やポスターを作成し、保護者を含めた町民にも中学生の取組を理解して応援いただけるよう掲示した。加えて、クリアファイルを作成して全校生徒に配付し、新ルールを意識した生活を送るようにした。



町民へも周知を図る新ルールの横断幕



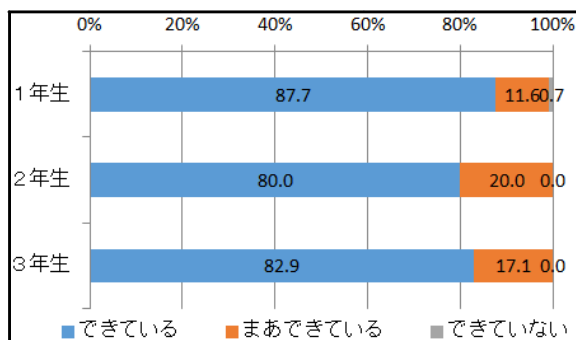
新ルールの意識化を図るクリアファイル

町内小学6年生を対象に令和4年2月に実施予定の新入生説明会では、2年生が中心となった新執行部がクリアファイルを配付して説明し、ルールの順守を呼び掛ける計画である。

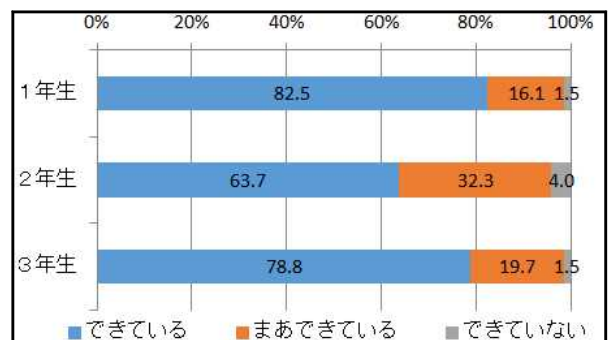
⑤ 新ルールの実践状況（令和3年11月調査）

み 見逃さない 傷つける言葉 絶対に

他人の事を書かない



相手の気持ちを考えた発信・返信をする



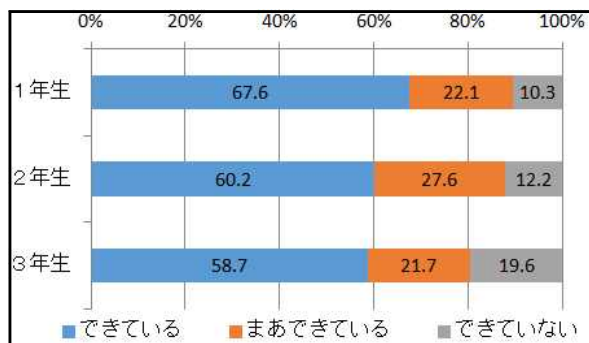
他人についての記述は読んだ人次第では傷つく言葉と受け取られることや、短い文では真意が伝わりにくく誤解を生むことなどを紹介して、新ルールの呼びかけを生徒会執行部が中心となり行った。

フィルタリングについては、生徒自身が設定を把握していない面もあり、保護者へ

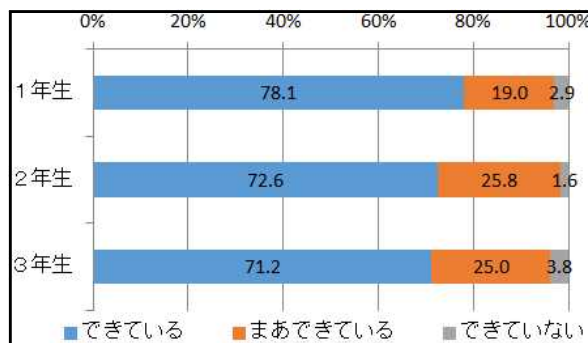
の協力依頼や家庭での話し合いの促進が必要である。

ふ フィルタリング かけて守ろう 自分の安全

フィルタリングをかけている

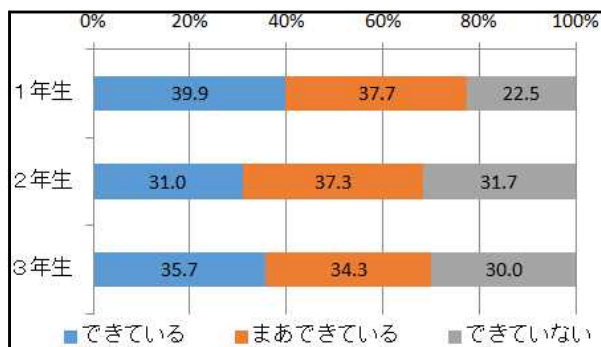


個人情報や写真は絶対に載せない・送らない

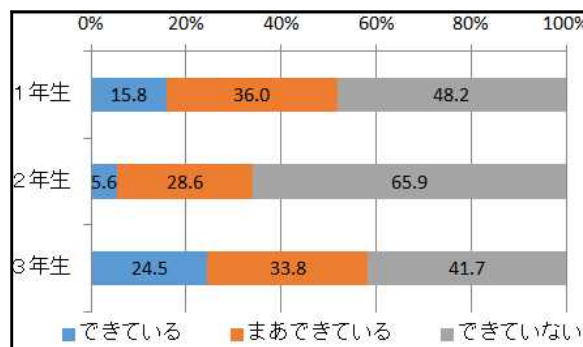


ね 眠たいな スマホもきっと 思ってる

夜10時～朝6時は使用しない



使用時間は1時間以内



長時間使用が依然として課題であり、この取組を粘り強く続けていく必要がある。

スマホから発せられる電磁波が引き起こすとされている健康への影響は、睡眠障害や頭痛の他に、倦怠感や吐き気、肩こりなどが挙げられている。

また、LEDをバックライトにしたパソコンやスマートフォンなどのディスプレイから発生するブルーライトは、ドライアイや、目のかすみ、焦点が合わないなどの症状を生むと言われている。

我が国では、2019年からIT技術者の不足が深刻となり、産業界の要望に応えたGIGAスクール構想が動き出しているところだが、コロナ禍の一斉休校が明けた昨年6月、小学校で異変が明らかになった。スマホやタブレットを見る時間が長い児童の眼軸が長くなっていることが東京医科歯科大学眼科学教室、日本眼科医会、日本視能訓練士協会の協力による調査で明らかになった。

スマホやタブレット等の長時間使用には、教育行政や医療行政、学校が危機意識をもって取り組まなければならないと考える。

(2) 早寝・早起きの推進

① 生活リズムチェック週間

保健委員会は“CAP-Dシステム”で自分たちで設定した重点成果指標の達成を図るために、毎学期に生活リズムチェック週間を設け、起床時刻、自立起床、メディア使用時間、就寝時刻、生活目標の5項目で自己評価を行い「生活リズムチェックシート」のレーダーチャートで生活を振り返り改善を図る取組を全校生徒で行った。

① 起床時刻は、6時45分までに起きます。
 ② 朝、自分で起きることが出来ます。
 ③ ゲーム・テレビ・スマホ・携帯・タブレットなどのメディア使用時間は、1時間30分までにします。
 ④ 就寝時刻は、12時00分までに寝ます。
 ⑤ 朝からなるべくけいれいさわるなことを頑張ります。(自分の生活目標)

【自己評価をしよう！ よくできた○2点 / できた△1点 / あまりできなかった△0点】

	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	◎△△ 合計点数
① 起床時刻 6時45分	◎	△	○	△	◎	5
② 自立起床	◎	◎	◎	◎	◎	7
③ メディア使用 1.5時間	○	○	◎	◎	◎	8
④ 就寝時刻 12時00分	◎	◎	◎	◎	◎	9
⑤ 自分の目標 (やりたい)	○	○	○	○	○	5

今週の評価をグラフに表してみよう。

自分の目標

起床時刻

自立起床

メディア使用

就寝時刻

☆あなたの振り返り☆
 おきるのが苦手だからそをもっと頑張りたい
 と思っています。

☆おうちの方から(家庭での様子などを記入していただけると幸いです。)
 自分なりに計画を立てて頑張ります。

生活リズムチェックシート

② 文部科学省作成の冊子を活用した呼びかけ

保健委員会は、生活リズムや睡眠の大切さ等について中学生向けに文部科学省が作成した冊子「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」を全校生徒分取り寄せ配付し、集会で○×クイズ方式で基本的な生活習慣の重要性について呼びかけを行った。



文部科学省作成の冊子



全校集会での○×クイズの様子

③ 主体的な参加を促す講話の実施

東北大学加齢医学研究所長の川島隆太氏を招へいた基本的な生活習慣に関する講話を全校生徒と町内小学校教員希望者を対象に実施した。

生徒会執行部による運営とし、生徒からの質問の時間や自由に講師と対話できる休憩時間を設ける工夫を行った。

生徒からは自分の生活を省みて生まれた疑問や心配を尋ねる質問が多くあった。休憩時間には、「臨時休校中は、一日中スマホに触っていたが、脳のダメージは治らないのか？」と講師に尋ねる女子生徒の姿もあった。講師は脳科学の実験や調査等を根

拠に「これからの生活が大切だ」と生徒を励ましている様子があった。



私は、先日、基本的な生活習慣が脳に与える影響について話を聞きました。スマホの利用時間が長くなると脳に害を及ぼして、どんなに学習の努力をしても結果に結びつかない場合があるということでした。私はスマホは使いませんが、タブレットやゲームを休日には2時間ぐらいすることがあるので、これからは時間を決めて使おうと思います。

また、睡眠不足が続くと、脳の海馬の成長がとまり、早く認知症になってしまう確率が高くなるという話も聞き、驚きました。普段は11時ごろに寝るのですが、勉強が進まないと就寝が12時を過ぎることもあります。家庭学習のとりかかりを早くして早く寝るように心がけます。読書は創造力を豊かにするという事なので、好きな物語などを中心に読書を続けていこうと思います。

朝食は、バランス良く食べると学習や運動でも効果があるそうなので、主食だけでなく、主菜や副菜もしっかりと食べるようにしたいです。基本的な生活習慣が私の未来を決めるので、もう一度、自分の生活を見直してみようと思います。

講話後の生徒の感想

講師に質問する生徒（左下）と質問に答える講師（左上）

(3) 食への関心を高める「お弁当の日」

給食委員会は、食の大切さを全校生徒に知ってもらおうと、土曜授業の日を「お弁当の日」として、自分で調理したり弁当を詰めたりする取組を今年度新たに2回実施した。

ありがとうコース、盛り付けコース、料理にチャレンジコース、まかせてコースの4つのコースの中から自分で出来るようなコースを選び自分の弁当作りをなんらか自分で行うという活動である。

家族が多忙でも、自分で朝食をとれる

お弁当の日～自分でつくってみよう～

()年()組()番 氏名()
10月10日は「お弁当の日」です。おうちの人が作ってくれるお弁当ももちろんおいしいけれど、自分で作ったお弁当はさらにおいしいかもしれません！

この機会に、自分でできることをしてみませんか？

「料理は苦手…したことないな…」という人は、まずはお手伝いからチャレンジしてみませんか？

その1 【ありがとうコース】

お弁当はおうちのの人に作ってもらって、
そして、残さず食べて「ありがとう」を言いたいです！
食べた後のお弁当箱は、自分で洗いたいです。



お弁当箱は自分で洗おう



その2 【盛り付けコース】

お弁当箱はおうちのの人に作ってもらって、
お弁当をお弁当箱に盛り付けましょう。
バランスよくつめるの得意外と盛り付けも！
食べた後のお弁当箱は、自分で洗いたいです。



その3 【料理にチャレンジコース】

おうちの人の手伝ってもらって、料理をつくる。
何が気をつけてね。
自分で作ったお弁当は、きっと食べるのが楽しみです！
食べた後のお弁当箱は、自分で洗いたいです。



その4 【まかせてコース】

自分のお弁当を、全部ひとりでつくる。
何がや火の扱いに気をつけてね。
全部自分で作れたら、お弁当屋さん！



「お弁当の日」を呼びかけるプリント

ようようになることを目指したものである。教職員も全員参加し、慣れない手作り弁当を生徒に披露する場面もあった。

前日に、友達と相談する男子生徒の姿も見られ、当日は互いの弁当の工夫点を紹介し合う様子もあった。キャラクターをイメージしたものもあった。

コロナ禍で家庭科の調理実習も十分できない中ではあるが、日常の調理への関心も高まり、「来年は、コンクールにしたい」という生徒の意見も出ている。



生徒自作の弁当



職員の手作り弁当

(4) 読書活動の推進

図書委員会は、テレビ視聴やゲーム機・スマートフォン使用の時間を減らし、読書の時間を増やそうと、朝の時間を活用した全校読書・図書室での朝読書・ブックトーク、書店を訪問しての購入図書の選書活動、家庭蔵書寄付のお願い、読書クラスマッチ、学級文庫の設置等を試みた。

また、令和2年度から、朝活動の時間を充実させ、落ち着いた学校生活を創造することを目的に、職員の勤務開始から1校時の開始までの時間を35分間に拡大し、読書量の増加や生徒指導面の効果を生んでいる。

図書委員を3年間務めた男子生徒は、2学期末に全校生徒の前で「私は、もともと人前で発表することや文章を書くことは得意ではありません。しかし私は3年間、図書委員として活動して、本と関わる機会が増えました。本を読むことで、読解力や文章力がついたと思います。本には友だちを



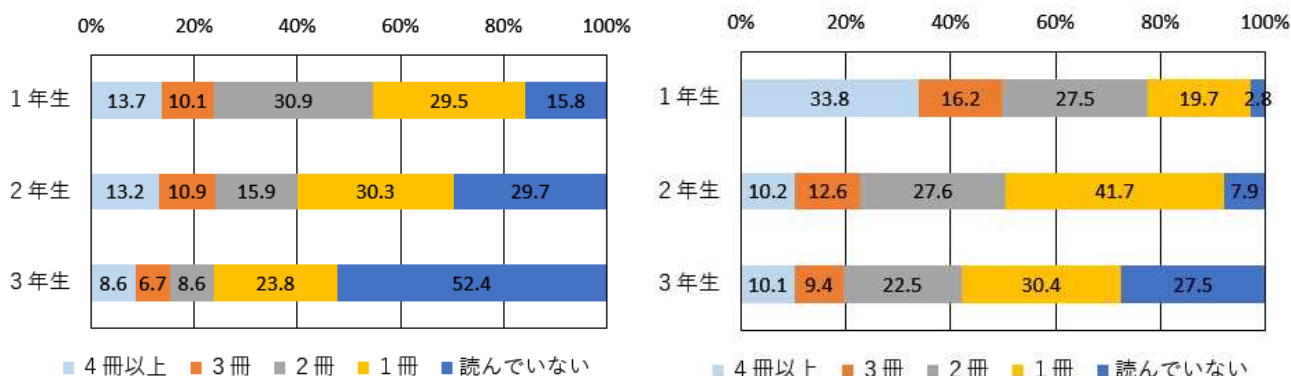
書店での選書活動



図書室での朝読書

引き寄せる力があります。読書を通して、同じジャンルの作品が好きな仲間と出会うこ

とができました。」と発表した。



1か月に読んだ本（漫画本や雑誌を除く）の冊数の割合（左：令和2年11月 右：令和3年11月）

上のグラフは、昨年度と今年度の同時期の生徒読書量を示したものである。全く読書をしなない生徒が減少しており、上述の取組の成果と考える。朝読書の中で、“1冊を読み終えるまで本を変えない”取組を進めていきたい。

この2年間で69人の生徒が地元新聞の投書欄に作文を掲載されたことも、読書活動による文章構成力の向上と主体的な生徒活動による自尊心の高まりと捉えている。

(5) 生活ノートによる生活の計画と振り返り

見開きで1週間の記録を書き込む「生活ノート」（前後期別冊）を印刷製本して全校生徒に配付した。帰りの会で連絡事項を記録し、家庭での学習開始時刻や計画を書くようにしている。

帰りの会終了時刻を余裕をもって全学級揃えるようにし、家庭学習の計画を立てたり実際にやってみたりする時間も試みている。

家庭での学習の最後に学習時間やテレビやスマートフォン等を使用した時間、日記を書き、朝登校したら担任へ提出するようにして

いる。担任は毎日学級の生徒の「生活ノート」と自学ノートを点検して、コメントを朱書きしたり、気になる様子があれば随時面談を行っている。

なかなか家庭学習開始予定時刻を決められない生徒がいることに留意して、帰宅後の生活を見通して計画することに重点を置いた指導を帰りの会で行った。さらに、前日に計画通りに家庭学習を始められなかった場合は、その原因を反省するようにしている。

() 学期 第 () 週 「今週の重点目標：」

() 月 () 日 (月)		重点目標の自己評価
教科名	連絡・準備物・宿題など	◎ ○ △ ×
朝		今日の家庭学習計画
1		学習開始時刻 :
2		内容
3		
4		実際の家庭学習時間
5		時間 分
6		メディア使用 () 時間
		就寝時刻 :
日		
記		
() 月 () 日 (火)		重点目標の自己評価

冊子「生活ノート」の様式の一部