

「おやすみ前の絵本タイム」で育む「早寝早起き朝ごはん」

活動の名称 すこやか秋穂っ子プロジェクト

団体等の名称 山口県 すこやか秋穂っ子プロジェクト

活動に含まれる（連携している）団体等

■幼稚園 ■保育所 ■小学校 ■中学校 □高等学校 □中等教育学校 □特別支援学校
■児童館 ■公民館 ■図書館 ■PTA ■子育て・教育支援団体、NPO □企業・事業所
□病院・保健所 ■早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
■行政（教育委員会） ■行政（保健・福祉部局） □行政（その他の部局）
その他（図書館友の会、母子保健推進協議会、食生活改善推進協議会、まちづくり協議会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

世の中全体が夜型になった影響により、乳幼児まで就寝時刻が遅くなっている、朝起きられない、朝ごはん抜きで登校するなど、子どもたちの生活リズムに関する多くの問題が指摘されています。

このような状況を踏まえ、「すこやか秋穂っ子プロジェクト」は、秋穂地域の子どもたちの健やかな成長を願って、家庭、幼稚園・保育園・小・中学校と地域が協働して「子どもの生活リズムの向上」を図り、家庭教育の充実に寄与することを目的として活動しています。

◆ 主な活動内容

「すこやか秋穂っ子プロジェクト」は、平成20年度に文科省の「子どもの生活リズム向上のための調査研究事業」を受託し、「絵本とおやすみ、いい夢たっぷりプロジェクト実行委員会」をその前身としてスタートしました。

主な活動として、幼稚園・保育園と連携し、就寝前にふさわしい絵本や食に関する絵本・紙芝居をまとめた「おすすめ絵本リスト」を作成して家庭に配布するとともに、「そいね大作戦&絵本ルー」の実施により、家庭での読み聞かせの習慣化を図っています。

また、小・中学校では、「睡眠の大切さや食生活をテーマとした講演会」や「リズム遊びを取り入れた子ども向けワークショップ」を開催したり、小・中合同保健委員会を実施したりして、生活習慣の確立や食育の推進に取り組んでいます。

このほか、大学教授や医師など専門的知識をもった多様な講師を招き、保護者や地域住民を対象とした講演会や研修会も開催しています。

◆ 活動の成果と今後の展望

就寝前の読み聞かせを通じた親子の愛着形成の増進により、子どもの情緒の安定や心地よい眠りへと導くことができ、早寝早起きなどの生活リズムの向上が見られました。

また、園児向けの絵本ルー用セットへの食育関連絵本の追加や小・中学生向けの講演会・ワークショップの実施等により、食生活改善の意識付けや実践へとつなげることができました。

今後は、県教委が推進している、地域ぐるみで子どもを育む仕組みである「地域協育ネット」の考え方も踏まえ、「秋穂地域協育ネット」の中核的団体として、これまでの活動をさらに発展させていきたいと考えています。



就寝前の読み聞かせ



絵本ルーのカード



生活習慣に関する研修会