

# 家族団らんから生活習慣改善を！！

## 活動の名称

ノーテレビ・ノーゲーム・家読デー

## 団体等の名称

板柳町教育委員会

## 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（

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

最近、子どものいじめや自殺といった社会問題が深刻化しており、こうした子どもたちの心の問題は、家族の会話やコミュニケーション不足が深く影響し、また子どもだけでなく大人の読書不足とも因果関係があるとされている。このような社会的背景を踏まえ、家族のコミュニケーションを図る一つの手段として、家族一緒に読書を楽しむ「家読」を推進することで、家族の絆をさらに深め、生活リズムの向上を図り、読書活動を通じた家庭教育の充実を図ることを目的とする。

板柳町は、平成20年5月25日に「読書のまち」を宣言。

### ◆ 主な活動内容

平成19年、家族が触れ合う時間を増やすとともに生活リズムの向上を図ることを目的に毎月30日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」と制定し、ポスターを作成し学校、公民館、図書館等に掲示するなど啓発活動を行った。

30日にしたのは「3(み)0(ない)」の語呂合わせである。

平成20年、家族のコミュニケーションを図ることにより、さらに生活習慣づくりを推進するため、「家読」を加え「ノーテレビ・ノーゲームデー・家読デー」とし、町の広報誌に毎月掲載等を行っている。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

継続的な広報活動や家族のコミュニケーションを図るための「家読」を推進するために「家読サミット」を開催したところ、生活習慣を見直すきっかけになり、早寝早起きの習慣化につながった。また、家族団らんの時間が増えたことや読んだ本についての共通の話題があることから、家族の会話も増えてきている。

