

地域・家庭・学校・医療がスクラム

乳幼児期から青年期の「みんなく」

活動の名称

みんなく

団体等の名称

堺市立三原台中学校及び「みんなく」地域づくり推進委員会



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（ 地域住民、大学（講師：三池 輝久 氏）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本市では、児童生徒が自立して「睡眠時間」や「就寝・起床時間」について考え、睡眠を改善することで「朝ごはん」などの他の生活習慣へもよりよい影響を与えることから、生活習慣の確立のために「家での7つのやくそく」の項目にかかる取組を重点化して推進している。

三原台中学校においては、校内だけでなく、学校と地域の連携を図り、専門家による講演で「みんなく」について学ぶとともに、睡眠朝食調査及び分析、授業や面談、実践報告などを継続的に行っており、児童生徒の生活習慣の改善に効果をあげている。

今後、本市でも生活習慣改善にむけた取組として、重点的に「早寝早起き」を推進するうえで、先進校での取組を全市的に発信する。

家での7つのやくそく

1. 早寝早起きの習慣をつけよう。
2. 朝ごはんを食べよう。
3. 家族との対話を大切にしよう。
4. 学校に持っていくものを前日に確かめよう。
5. 宿題など自分から進んで勉強しよう。
6. 携帯電話やスマートフォン、テレビやゲームの時間を決めよう。
7. 本を読む時間をつくろう。

◆ 主な活動内容

校内での「みんなく」	学校と地域の「みんなく」連携 (校区内)	「みんなく」リーダー研修 (校区外)
①睡眠朝食調査 ②教材開発 ③みんなく授業 ④みんなく面談 ⑤専門家による特別授業 ⑥ポスター、チラシなどで啓発	①校区内の幼保小で「みんなく」実践 ②「みんなく地域づくり推進委員会」を組織し地域全体で「みんなく」を実践 ③学校と地域合同で「みんなく夏季研修」の実施 ④「新・睡眠を考える本」の作成 ⑤啓発ポスターの作成	①堺市内の幼保小中の教員を中心に、各学校園で「みんなく」を推進するリーダーを育成。地域住民も参加（平成28年度は34名の受講者） ②「みんなく」に関する知識・技能の習得参加者同士の信頼関係の構築 ③年間7回の研修後、修了書の発行

◆ 活動の成果と今後の展望

○生活習慣へのよりよい傾向 <ul style="list-style-type: none"> ・全生徒の睡眠改善 ・不登校生徒の3割に、登校への改善 ・授業での集中力アップ ・自尊感情の高まり ・体調不良の改善 	○幼・保・小・中・高の連携が強化 ○OPTA活動にも位置付く（教材開発や合同研修会の企画等） ○保護者の意識改革（平成28年度教育アンケート「みんなくは必要だと思う」肯定回答93%）	○堺市全域への発信、教員の積極的な参加 ○地域住民も興味・関心をもって参加 ○最近を受講者以外の参加者も多い（特に小中学校の養護教諭）
--	---	---