

# 教育研究所だより

平成23年8月25日 NO. 176 守山市教育研究所発行

守山市勝部三丁目9-1 (守山市生涯学習・教育支援センター 愛称:エルセンター3・4階)

TEL 583-4217 FAX 583-4237

E-mail [kyoikukenkyu@city.moriyama.lg.jp](mailto:kyoikukenkyu@city.moriyama.lg.jp)

所長 森津 陽太郎

H P <http://www2.city.moriyama.lg.jp/moriyama-kyoikukenkyu/>

## 賢い頭と丈夫な体をつくる睡眠の重要性

滋賀大学教育学部

教授 辻 延浩

近年、我が国は高度に産業化され、国民の睡眠時間は短縮傾向をたどっています。1960年から2000年にかけて約50分短くなり、その後10年間は停滞しているものの、22時以降に就寝する割合は65%を超えています。また、国民の5人に1人は朝起きて熟睡感がなく、3人に1人は睡眠による休養充足感が不足しているという状況です。このような生活の変化は子どもたちにも波及し、睡眠に関わる課題がクローズアップされるようになりました。

睡眠不足あるいは生活リズムの乱れは、集中力、記憶力、学習能力に関わるとともに、感情のコントロール機能に障害をきたすといわれています。また、不眠症などの睡眠障害が不登校や引きこもりの要因として認識されるようにもなりました。子どもたちの健康増進のためには睡眠の質・量の確保や生活リズムの適正化が重要な課題となっています。

2005年には「早寝、早起き、朝ごはん」全国協議会が設立され、子どもたちの望ましい生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるねらいのもとに、国民運動が展開されました。学校教育においても睡眠の重要性が認識され、睡眠の科学を学ぶ研修会が増えつつあります。しかし、現行の教育課程では睡眠に関する科学的知見がほとんど扱われておられず、睡眠の指導とえば、「早寝、早起き、朝ごはん」をスローガンとして唱えるにとどまっているように思われます。「人はなぜ眠るのか」、「睡眠の種類とその働き」、「睡眠と記憶との関係」、「心地よく眠るための方法」など、科学的な知識に裏打ちされた確かな指導が求められている状況にあります。

人の眠り（睡眠）のメカニズムが科学的に解明されるようになったのは比較的最近のことであり、今もなお新しい知見が生産されています。知識基盤社会と呼ばれる時代を「かしこく、なかよく、たくましく」生活するためには、学校・家庭・地域（大学も含む）が一体となって、子どもたちの健康に目を向け、問題解決を図っていくネットワーク作りと、その実践化がとても重要であると考えます。



(睡眠教育のキャラクター「おはよちゃん」)

## 研修講座の感想から



### <郷土守山に学ぶ研修講座Ⅰ「環境センターとバラ・ハーブ園見学」>

- ・ ゴミを見直すいい機会を得ることができた。将来、ゴミ問題は電力問題と同じようにみんな  
で生活を変えていくしかないように思う。バラ・ハーブ園はちょうどいい時期で素晴らしかった。

### <郷土守山に学ぶ研修講座Ⅱ「守山探索ツアーシリーズ1」>

- ・ 長く守山に住みながら守山のよさを知らずにいることが多い。今日は守山の良さのごく一部を見学する  
ことができ、とても良いひとときだった。こういう機会を与えてもらってとても良かった。

### <小学校外国語活動実践講座>

- ・ 英語を教えること、話すことにかかなり抵抗を持っていたが、これなら自分にでもできそうだと思う楽し  
い活動を教えていただき、とても充実した研修になった。

### <教育相談研修講座Ⅰ「くすのき教室の取り組みから」>

- ・ 年間通しての子どもの変化を聞かせていただき、くすのき教室の取り組みの大切さがわかった。多くの先  
生にくすのき教室の取り組みを知ってもらいたい。

### <授業改善研修講座Ⅰ「指導力向上にかかわる実践講座 国語編」>

- ・ 具体的な例を交えて教えていただき、とても参考になった。子どもにとって、楽しく活動できる言語活動  
の実践をめざし教材研究をしていきたい。

### <授業改善研修講座Ⅱ「指導力向上にかかわる実践講座 図画工作・美術編」>

- ・ さまざまな素材を紹介していただき、実際に触れて体験させていただき、とても楽しかった。子どもたち  
もわくわくすると思うので、ぜひ取り入れていきたい。

### <ICT教育研修講座Ⅰ「学校園での情報セキュリティと著作権」>

- ・ 校務上気を付けているつもりでも、セキュリティや著作権について危うい対応をしているケースが多いと  
感じた。学校に持ち帰り、校内の状況を見直すきっかけにしたいと思う。

## くすのき教室から

くすのき教室とは、守山市の適応指導教室の通称です。小学生・中学生で学校に不適応をおこし、登校しづらくなった児童生徒が通級してきます。今年度の在籍は小学生6人、中学生8人です。その中には、徐々に学校復帰しながらくすのき教室にも来ている子、在籍はしているけれどもどちらにも出られない子もいて、常時通級しているのは数名です。

午前中は、主に学習の時間になっています。自分が学習しようと思う教材を準備してきて取り組みます。わからないことがあれば指導員と一緒に考えたり、調べたりしながら学習を進めています。くすのきに通級できた日は、学校の出席日数にカウントされます。

高校進学に向けて頑張っている中3の生徒、午後の体を動かす活動で卓球やサッカーを楽しみに来る児童もいます。家にじっとしているのではなく、少人数のなかで関わりを持ち、徐々に自分のやりたいことを見つけ、色々な活動を通してコミュニケーションを深めるようになれば、学校復帰につながっていきます。子どもによっては時間のかかることもありますが、くすのき教室でエネルギーを蓄えて元気に学校へ戻っていただけることを日々願いながらプログラムを立てています。

### 教育相談からお知らせ

学校へ行きづらい、休むことが多くなってきたなど、子どもさんの不登校のことはもちろん、子育て等で悩まれた時は、お気軽にご相談ください。

場所・・・エルセンター3階 教育研究所

くすのき教育相談もご利用ください

期日：毎月第1・3木曜日

場所：速野会館

時間等はお問い合わせのうえ、ご予約ください。

TEL 583-4237

月～金曜日の9:00～17:00

## お知らせ

- 小学校の先生方へ・・・教育研究所HPに、外国語活動の授業で使える教材を掲載しました。ご活用ください。
- みなさまへ・・・秋の「郷土守山に学ぶ研修講座」は10月6日、10月25日、11月4日に開催します。詳細は<広報もりやま9月15日号、10月1日号>をご覧ください。