

# 2022 年度三木町×香川大学 健やかあすなろプロジェクト報告書

香川大学医学部衛生学 鈴木裕美、宮武伸行

香川大学医学部看護学科 芳我ちより

香川大学インターナショナルオフィス、医学部薬物生体情報学 徳田雅明

## 1) 実施概要

2013 年度から 5 年間、COC (Center of Community、地 (知) の拠点整備事業) で三木町、松原病院と連携しながら香川大学医学部と共同で展開する事業として、「健やかあすなろプロジェクト～児童の糖尿・肥満撲滅プラン」を提案、実施してきました。

2018 年度から 5 年間「健やかあすなろプロジェクト」として、三木町子育て支援事業 <子育てプログラムをすべての親に～子育ての予防接種を～>を展開しており、本年度は最終年度の 5 年目の活動でした。当初、三木町の未就学児や小学生を育てる保護者を対象とした事業でしたが、2 年目から不登校児童や三木中学校生を対象とした事業も加わり、活動も対面に加えて 3 年目からオンライン (Zoom) を用いるようになりました。また、事業内で作成する子育てに関する資料も 4 折りリーフレットに加え、ポスターや 80 ページに渡る冊子など対象や方法が拡大していきました。

## 2) 実施報告

今年度は不登校児と保護者のためのフリースペースや子育てプログラム (対面とオンライン) を継続し、参加者も増えて活動が根付いてきました。去年から開始した公認心理士による要対協スタッフ支援も定期的に開催され、子どもの利益のため有用であることが確認されています。また、子育てポスター全 12 枚の完成など、この 5 年間で実施してきた活動の成果も目に見える形で上がっています。以下に、2022 年度計画案と実際に行った事業内容を示します。

	2022 年度計画	2022 年度実施内容
1. 単発の子育て講演	実施予定	9 回実施
2. 連続子育て講座トリプル P	トリプル P&i Swing ネット・ゲーム依存回復プログラムを三木町施設での実施を検討	2023 年 2 月にトリプル P を三木町役場会議棟で実施
3. 子育てビデオ・テキスト貸出	貸出継続	貸出継続
4. 子育てリーフレット作成	配布継続	配布継続
5. トリプル P ファシリテーター育成	県内での研修を継続	小規模で実施
6. 不登校児のためのフリースペース	実施継続、週 2 日検討 第 2 火曜日イベント検討	週 2 日実施 第 2 火曜日イベント実施

7. 保護者や支援者のためのフリースペース	対面継続、月1回オンラインで親の会開催	オンライン親の会実施、相談室にて相談会開催
8. あすなる文庫	実施継続	予定通り実施
9. 子育てポスター作成	隔月に計4回発行	計4回発行
10. ネット依存症・睡眠・心の調査	実施なし	三木中にて調査実施
11. ハイスクールプロジェクト	配布継続	配布継続
12. 要対協*スタッフ支援 *要保護児童対策地域協議会	必要に応じて年に4回程度実施予定	年に5回実施
13. 子どもの成長評価のためのデータベースの構築（新規）	実施検討	

### 1. 単発の子育て講演

三木町保育研究会（全8保育所）の研修会で「こどもの生きる力を育てよう」というテーマで4月16日に保育士を対象とした講演を実施しました。年齢別研修会（1歳児、3歳児、5歳児の3回）に講師として参加しました。また、第69回全国国公立幼稚園・子ども園教育研究協議会香川大会で研究発表をする三木町4幼稚園の研究発表指導を行い、7月5日に実施された全国大会第四分科会（子育ての支援）では、指導助言を行いました。内容は、「幼児教育じほう」第50巻第8号に掲載されました（添付1）。また、6月30日にししのこ幼稚園保護者、9月14日に氷上小学校の新1年生保護者、11月21日に三木町PTA幼稚園部会研修会で5歳児とその保護者、12月1日に木田郡地域学校保健委員会にて保護者と先生を対象に、子育てや生活習慣、ネット依存症に関する講演をしました。

### 2. 連続子育て講座トリプルP（添付2）

2023年2月4日～3月25日に開催したトリプルPには、12人の保護者が参加しました。参加者は1歳から高校2年生までを育てる方々で、子どもが発達障害である人は5名、不登校は3名で、難しいケースではありました。トリプルPファシリテーターはスクールソーシャルワーカーや発達障害の療育を本業とされる方々だったので、トリプルPの学びはもちろんのこと、保護者のニーズをより専門的に満たすことができたのではないかと思います。

### 3. 子育てビデオ・テキスト貸出

2の講座内で貸出を行いました。

### 4. 子育てリーフレット作成

昨年作成したリーフレットを三木町の健診や講演時に継続配布しました。

## 5. トリプルP ファシリテーター育成

今年度はトリプルPを香川県内で3回実施しましたので、開催前に打ち合わせ、電話セッションでのフィードバック、開催後の反省会などを通して、ファシリテーションスキルのブラッシュアップを実施しました。

## 6. 不登校児のためのフリースペース（添付3）

2022年2月から週2回（火・木曜日）の開催を継続しており、男性の元中学校教師の方が子ども指導員として来てくれました。今年度は79日開催予定で、2月16日現在で72日開催し、のべ514人が参加（児童が284名、保護者85名、見学者25名（地域の大人・幼児、三木町内教師、ペアレントメンター、県教委）、スタッフ（運営委員や指導員）120名）でした。参加児童数は2019年度の8倍、2020年度、2021年度の4倍となります。活動内容は外遊びや卓球、カードゲーム、パズル、料理（かき氷やチョコレートバナナ、流しそうめん、クレープづくり、焼き芋、たこ焼きなど）、工作（リース作り）、10月には讃岐おもちゃ美術館に初めて遠足に行きました。この時、保護者と写真を共有するためのグループラインをつくり、連絡がしやすくなりました。

利用者への周知促進のため、（1）広報みきに毎月の周知を継続、（2）1月29日にベルシティで実施された「つながろうみき」イベントにフリースペースのポスターを展示、（3）新しいチラシを作成し各学校や園、子ども課で配布（添付3）しました。

## 7. 保護者や支援者のためのフリースペース

### （1）相談業務

2月16日現在で鈴木が24回の相談で、のべ44人の保護者、中村スクールカウンセラー（SC）が8回の相談で、のべ10人の保護者と8人の子ども、板東SCが2回の相談で、のべ2人の相談業務を実施しました。相談は定期的に入るようになり、中村SCには子ども自ら相談を申し込むこともありました。

### （2）ペアメンCafé in 三木町（添付4）

相談業務の一環として、ペアメンCaféを2回開催しました。

ペアメンCaféとは、NPO法人ペアレントメンターかがわが県の委託事業として実施している、発達障害や不登校の子どもを育てる親同士の「語り合い相談の場」です。ペアレントメンターは、同じ悩みを持ちながら子育てしてきた先輩ママさん・パパさんが研修を受け、メンター（支援・指導者）となった人たちです。

フリースペースに相談に来られる保護者の子どもは、発達障害や不登校で悩まれる方が多いので、様々な家庭やメンターと交流し、悩みを共有・相談できたのは参加者にとって有意義であったと感じます。

第1回目は5月21日（土）に三木町防災センターにて参加者13名、ペアレントメンター4名、NPO法人親の育ちサポートかがわスタッフ2名で開催しました。第2回目は12月18日（日）で、参加者8名、ペアレントメンター5名、NPO法人親の育ちサポートかがわスタッフ2名で開催しました。2回目では、最後の30分でトリプルPを用いたミニ子育て講座を開催し、具体的な子どもとの関わり方を学び、大変好評でした。

### （3）オンラインでの親の会開催（添付5）

保護者や支援者を対象とした学びとコミュニケーション（子育ての悩み相談も含む）の場として、毎月1回Zoomにて開催しました。今年度は10回開催し、うち5月、7月、9月、11月、3月の5回が県内3つの子育て支援拠点とZoomでつながりました。保護者は馴染みの保護者と支援者と対面交流しながらセミナーを受講するハイブリッド型で参加し、支援者も保護者同様、子育てについて学ぶ機会を得て、支援者の質の向上につながったと考えられます。1月までの参加者はのべ150名（保護者74名、子育て支援拠点支援者スタッフ41名、トリプルPスタッフ14名）でした。

開催月	曜日	テーマ	保護者	支援者	スタッフ
2022年4月	(土)	思春期：よい睡眠の取り方について	6名		1名
2022年5月	(木)	子どもとよい親子関係を築く	10名	12名	1名
2022年6月	(土)	思春期：子どもへの伝え方	6名		2名
2022年7月	(木)	効果的に教える	13名	10名	1名
2022年8月	(土)	思春期：自分らしく生きるために	6名		2名
2022年9月	(木)	効果的なしつけの仕方	22名	9名	1名
2022年10月	(土)	思春期の子育てにおける非言語的コミュニケーション	3名		2名
2022年11月	(木)	よい睡眠の取り方について	20名	10名	1名
2023年1月	(日)	思春期：やる気を考える～動機づけの方法について～	9名		3名
2022年3月	(月)	男女の脳の違いについて			

## 8. あすなろ文庫（添付6）

今年度は83冊を購入しました。今年度の貸し出し数は、のべ75人、143冊でした。メタライブラリー（三木町図書館）へは48冊（2021年度48冊）を移動しました。

## 9. ネット依存症・睡眠・心の調査のフォローアップ調査（添付7）

2020年度、ネット依存症・睡眠・心の調査を三木中学校で実施したので、今年度フォローアップ調査を実施しました。今回は香川大学医学部看護学科と共同実施し、2年前の調査項目に加え、マスクやコロナ禍での学校生活についても調査しました。結果は9月に三木中学校にフィードバックしました。

## 10. 子育てポスターシリーズ作成（添付8～11）

去年度と引き続き、体罰せずに子育てする方法や考え方を体系的に提供することを目的に、子育てポスターを作成しました。ポスターの右下にQRコードを設け、NPO法人親の育ちサポートかがわのホームページにある「子育てポスターシリーズ」のメニューにアクセスできるようにしました。そこで、ポスターの内容説明を詳しくしています。ポスターは三木町の「健やかあすなろプロジェクト」の成果物として、全市町の保育園や幼稚園、子ども園に大学から配布されました。ポスターは全12号あり今年度で完成しました。

今年度は以下の表に示すようにポスターNo.9～12の4つのポスターを作成しました。毎回600枚程度を県内の教育機関、小児科外来、子育て支援センター等に配布しています。

ポスターNo.	発行日	ポスターのタイトル
1	2020年10月	子どもの自信とやる気を育てる
2	2020年12月	子どもの信頼感を育てる
3	2021年2月	親じゃない自分も大切にする
4	2021年4月	子どもの居場所をつくる
5	2021年6月	子どもの意思を育てる
6	2021年8月	子どもの好奇心と積極性を育てる
7	2022年2月	一貫したしつけでルールを教える
8	2022年3月	子どもをほめる
9	2022年6月	子どもに教える
10	2022年8月	子どものきもち
11	2023年1月	子どもの考える力を育てる
12	2023年3月	子どもを見守る

### 1 1. ハイスクールプロジェクト

昨年度作成したハイスクールプロジェクトの冊子を香川県内の図書館や学校に継続配布しました。今年度は1,000冊程度を配布し、NPO 法人親の育ちサポートかがわのホームページからは約 500 回冊子のダウンロードが確認されています。多くの方々に好評で、広く読んでいただけています。

### 1 2. 要対協スタッフ支援

三木町子ども課の明石、要対協スタッフの木村、漆原、阿部（敬称略）4名を中村 SC（三木中、氷上小、平井小担当）が支援する形で7月、9月、10月、12月、3月の計5回行いました。1回1時間のミーティングで、事例検討と今後の対応について相談しました。情報共有を行政と中村 SC が行うことで、行政、家庭、学校を連携させることができ、大変有意義でした。

### 1 3. 子どもの成長評価のためのデータベースの構築（新規）

今年度は、データベース構築のための素案を提示し、子ども課のみなさんと共通認識をもてるよう会議を3回開催しました。また、母子健康手帳アプリをベースに、妊娠期からの生活習慣、各種健診データを集めるためのシステム開発できる企業（株式会社シミック）と連携する体制を整えており、業務契約を結べばよい状態になっております。なお、データベース構築は予算的な問題もあり当該健やかあすなろプロジェクトとは別に企画することとし、構築後のデータ利活用により、プロジェクト事業を評価していく予定です。

# 幼児教育じほう

年間テーマ

確かめ つなぐ 幼児期にふさわしい教育

特集

5歳児の世界

第69回 全国国公立幼稚園・こども園  
教育研究協議会 香川大会 報告

2022

11

## 香川大会報告

### 第四分科会（子育ての支援）

分科会主題

親と子が共に育つ子育ての支援

指導助言者

香川大学

提案者

香川県 善通寺市立西部幼稚園

副園長 横田 真紀子

園長 穴吹 直子

助教 鈴木 裕美

### ■提案概要

（西部幼稚園）

コロナ禍で減少した、保護者交流の場や参観に代わる機会を探った。保護者同士が話しながら場として実施したちょこつとサロンでは、テーマを決めて少人数で集まる工夫をしたことで、思いを伝え合うことができた。親子遠足では、子どものよさを言葉のプレゼントとして伝えるワークショップを実施し、親子のきずなが深まった。また保育ドキュメンテーションで情報発信の工夫にも取り組んだ。今後も「親と親」

「親と子」「園と親」のつながりを大切にしながら、園が安心・信頼の拠点となるよう支援し、親子の笑顔につなげたい。

### （11の幼稚園）

生活習慣の中の「睡眠の質」に焦点をあて、親子で生活リズムを整えていく取り組みを実践した。家庭のスタイルに合わせて無理なく実践できる入眠のコツを示し、保護者がやってみようという項目を実践・記録するシートを作成した。添い寝やギョウとして「大好き」と言うスキンシップなど入眠前のよい習慣が、質のよい睡眠、ひいては子どもの心の安定につながっていった。今後も親子の心の安定を基盤に家庭と園がより確かなつながりながら、子育ての支援を進めていきたい。

### ■指導助言

子どもが元気に遊びこむためには、安定した家庭環境を基盤とした愛着形成が必要である。安定した家庭環境には「保護者の心の安定」「よい夫婦関係」「安全」「適切な子育て」「よい生活習慣」が必要であり、提案は愛着形成や保護者の心の安定、よい生活習慣にフォーカスされていた。取り組みを通して保護者が良質な睡眠の重要性や具体的な活動について学ぶ機会を提供した。また、保護者のやる気や主体性を促す工夫をすることで、継続可能な実践となった。このような家庭介入が園でできる有意義な子育ての支援である。

## R4.7.7 子育てチャットルーム「効果的に教える」感想

### 【氷上保育所育ちの部屋】

#### <参加者>

- ・ 息子が1歳5か月で、まさに今親の真似をしたい時期です。子どもは、鈴木先生がおっしゃったようにいいことも悪いことも真似をする、本当にその通りだと思いました。良い手本を見せ、必要な時、ダメな時はメリハリをつけて教えることの大切さを学ぶことができました。子どもの成長に合わせて親も成長していければ良いなと思います。
- ・ 大きいお子さんをお持ちのお母さんの質問など、普段聞けない話が聞けて良かったです。
- ・ 幅広い年の子育ての悩みを知るきっかけとなった。子どもが泣いたら許してしまうなら、最初から伸び伸びさせるという話を聞いて、自分の中で基準を持つことの大切さに気付きました。
- ・ 悩みの共有をする機会がなかったので、他の人の意見を聞くのも大切だと実感しました。

#### <子育て支援スタッフ>

- ・ 今回、お母さん方が具体的にどのようなことに悩みを抱えているのかを知るきっかけとなりました。

「親に言われたことはしないが、親がすることは真似する」とはまさにその通りで、何事においても口で指示するばかりではなく、子供にやってほしい・こうなって欲しいと願うことはこちら側が率先してやり、手本を示していくことが大切なんだとあらためて認識しました。

子育てをしている人同士がお互いの悩みや自分の子育てについて自由に話しができて、それを皆で共有できる空間はとても大切で、今日の回を終えてお母さんさんたちも少しすっきりした様子で帰られていたのがとても印象的でした。
- ・ 親の行動や言動を子どもはよく見ているので、親も子どもと一緒に育ち直すではありませんが、たまに立ち止まって、自分はどうしているのか？どうしたいのかを考えてみる事も大事だなあと思いました。

子どもに良いお手本を示すことが大切だと学び、育ちの部屋のスタッフとして、お母さんにアドバイスするのではなく、子どもとの遊び方や声かけの仕方をお母さんに見てもらおう事を心がけて行きたいと思いました。子育ての初心に戻り、これからも勉強していきたいと思います。



- 成長と共に出来ることや興味が広がって喜ばしい事もあるが、その中でどうセーブさせたらよいか、イヤな事や危ない事をどう伝えていったらよいかと、子育てしているとずっと考え悩んでいる所があります。今日のお母さん方はみんな色々悩んでいるんだなど知ってホッとしたり、少し月齢先の悩みなども聞く事ができてよかったと言われていました。

子どもは親の姿をみて学び成長しているので、自分自身の考えを広く、アレンジできるようにしていきたいと思います。
- 今日のチャットルームで参加者たちは、いろんな年齢のお子さんの母親の話やそれに対する鈴木先生のアドバイスを聞き、自分たちの子どもたちの少し先をイメージしたり、自分たちの今の悩みを解決するヒントを得たのではないかと感じました。

参加者は、異年齢のお子さんを持つ方との交流の大切さを知り、何よりも同じような境遇の方と直接顔を見て話をする事で気持ちがこんなに穏やかになるんだという体験をすることができて嬉しい！と感じたようです。そんな参加者たちの表情を私の方からくみ取ることができました。

#### 【にしおか医院地域子育て支援センター】

##### <参加者>

- ・ バツよりご褒美を与えるという言葉に納得した。
- ・ 同じ年ぐらいのママの悩みを共有できてよかった。
- ・ まずは本人にやらせてみようと思った。
- ・ タイミングを生かして声掛けしてみたい。
- ・ まずは自分がやって手本を示したいと思う。
- ・ できた！を増やしていこうと思った。
- ・ 自信につながることをしてあげたい。
- ・ ついつい先に手をだしていた。やめようと思う。
- ・ 前向きな言葉をかけてあげられるよう自分に余裕をもちたい。

#### 【NPO 法人ゆうゆうクラブ】

##### <参加者>

- ・ 片付けが苦手な小1(6歳児)に対してどのような言葉がけや対応をしたらいいのかという相談に対して、いろいろな方法を具体的に教えていただき、ぜひ試してみたいと思います。

##### <子育て支援スタッフ>

- ・ 前回に続き、私たちスタッフも先生や他の参加者のみなさんのお話を聴いて、頷いたり気付いたことがあったりして、いい学びの機会になりました。

# フリースペース@三木町

## に遊びに来ませんか

子どもだって、学校にいけないこともある  
親だって、どうしていいかわからないこともある  
子どもが安心して楽しく過ごせる居場所  
親が思う存分悩みを話し、笑顔になれる居場所



### 白山文化センター

毎週火曜日、木曜日

13～15時

居場所を必要とする  
子どものために

三木町内の小中  
学生は**出席扱い**  
になります



赤ちゃんから思春期の  
子どもを育てる親のために



おやつ作り  
外遊び、卓球  
ダーツ、パズル  
ゲーム、遠足など

- ・小児科医やスクール  
カウンセラーに**無料**  
**相談**できます(要予約)
- ・本の**無料貸し出し**も  
しています



お気軽にお立ち  
寄りください

小児科医 鈴木裕美

【お問い合わせ】  
NPO法人親の育ち  
サポートかがわ  
087-891-2465





三木町×香川大学「健やかあすなるプロジェクト」 & NPO法人ペアレントメンターかがわ

# ペアメン CAFE IN 三木町

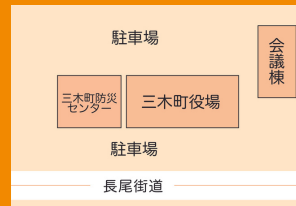


5月21日(土)

14:00~16:00

三木町役場会議棟2階

(三木町大字氷上310番地)



← プレハブ2階です

発達が気になるお子さん、不登校のお子さんを持つ保護者、  
パートナーとコミュニケーションがうまくとれず悩んでいる方、  
ペアレントメンターや参加者と一緒に話しませんか

～お問合せ・申し込み～

NPO法人親の育ちサポートかがわ

電話：087-891-2465(鈴木)

平日9時から16時

HPからのお申し込みはこちら→



ペアレントメンターとは...

発達障害児の家族支援を行う

研修を受けた先輩保護者。

信頼のおける相談相手として

活動しています。

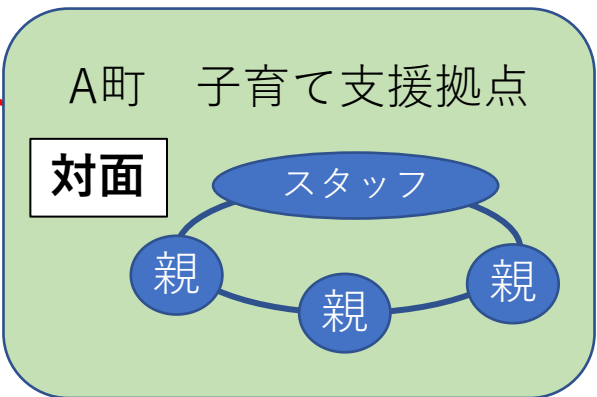
オンラインで専門的な学び+対面で気軽におしゃべりを同時に体験！

# ハイブリッド型子育て支援を試してみませんか

NPO法人親の育ちサポートかがわ  
@香川大学医学部

子育てセミナー、テーマ発信  
質疑応答、情報発信

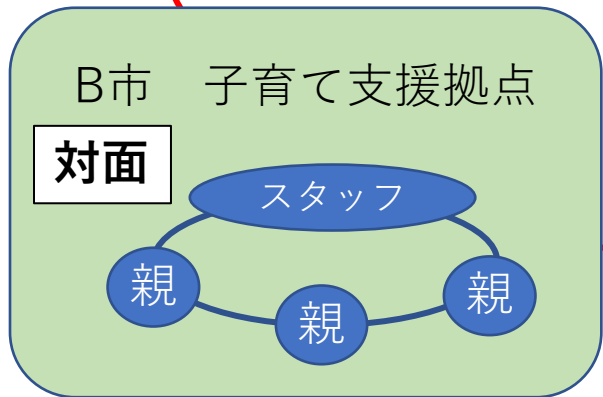
ネット



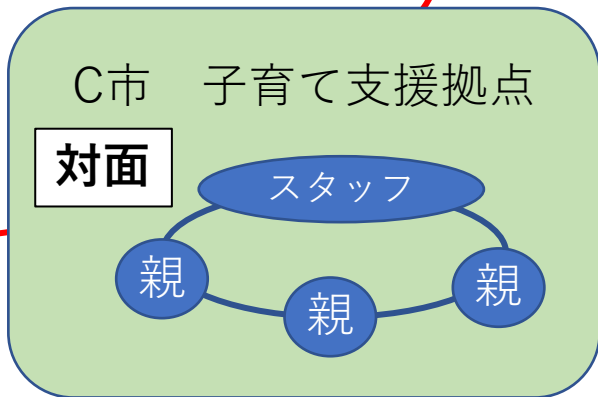
ネット

Zoomで子育て  
チャットルーム

ネット



ネット



5分 あいさつ、自己紹介

15分 PPTを使ったセミナー

奇数月平日  
子育て一般  
睡眠、ゲーム  
男女の脳

偶数月週末  
思春期子育て  
不登校、進路  
親離れ子離れ

25分 それぞれの子育てひろ  
ばで対面トーク

15分 話し合ったことの共有、  
質疑応答など

## 2022年度あすなろ文庫購入リスト

	タイトル
1	図書/「学校に行きたくない」と子どもが言ったとき親ができること
2	図書/トリプルP 前向き子育て17の技術 改訂第2版
3	図書/精神科医が教えるストレスフリー超大全
4	図書/プロカウンセラーの聞く技術
5	図書/GIVE&TAKE「与える人」こそ成功する時代
6	図書/それでいい。自分を認めてラクになる対人関係入門
7	図書/夫婦・パートナー関係もそれでいい。
8	図書/空気が読めなくてもそれでいい。
9	図書/反応しない練習
10	図書/10年後の仕事図鑑
11	図書/ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が上手に勉強するための本
12	図書/新聞記事からできた本「こども」(令和4年4月号から令和5年3月号購読料)
13	図書/全国不登校新聞(令和4年4月1日から令和5年3月15日号)
14	図書/メンタル強め美女白川さん(MF comic essay)
15	図書/メンタル強め美女白川さん<2>(MF comic essay)
16	図書/メンタル強め美女白川さん<3>(MF comic essay)
17	図書/小児期トラウマがもたらす病(フェニックスシリーズ 67)
18	図書/小児期トラウマと闘うツール(フェニックスシリーズ95)
19	図書/ざんねんないきもの事典
20	図書/ざんねんないきもの事典<続々>
21	図書/ざんねんないきもの事典<続>
22	図書/ざんねんないきもの事典<やっぱり>
23	図書/ざんねんないきもの事典<もっと>
24	図書/ざんねんないきもの事典<さらに>
25	図書/ざんねんないきもの事典<ますます>
26	図書/わけあって絶滅しました。
27	図書/わけあって絶滅しました。<続>
28	図書/わけあって絶滅しました。<も〜っと>
29	図書/それでもがんばる!どんまいな赤ちゃんどうぶつ図鑑
30	図書/それでもがんばる!どんまいないきもの図鑑

31	図書/未来・解決志向ブリーフセラピーへの招待
32	図書/思春期のブリーフセラピー
33	図書/世界一やさしい依存症入門 (14歳の世渡り術)
34	図書/自傷行為の理解と援助
35	図書/自傷・自殺のことがわかる本 自分を傷つけない生き方のレッスン
36	図書/中高生のためのメンタル系サバイバルガイド
37	図書/なぜ私は凍りついたのか
38	図書/マイ・レジリエンス ト라우マとともに生きる
39	図書/おやこで話す子どもの貧困
40	図書/金魚いろ×かたち謎解き図鑑
41	図書/おしっこ、ヒル、頭にドリル
42	図書/発達障害「できないこと」には理由がある!(こころライブラリー)
43	図書/目の見えない人は世界をどう見ているのか
44	図書/ぼくたちが知っておきたい生理のこと
45	図書/子どもを叱りつける親は失格ですか?(MF comic essay)
46	図書/わたしのココロはわたしのもの 不登校って言わないで
47	図書/ボクの冒険のはじまり 家のケンカはかなしいけれど…
48	図書/発達凸凹なボクの世界 感覚過敏を探検する

## コロナウイルス流行とネット・ゲームに関するアンケート

みなさんの中学校生活をより健康的で充実したものにできるようにするために、現在のみなさんの睡眠や心の状態、ネット・ゲームの使い方について調べます。みなさんと一緒に考えていくための参考にしますので、以下のアンケートに協力をお願いします。

( )年( )組( 男 ・ 女 )

### A コロナとマスクについて

1. 最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。	1 まったく 思わない	2 あまり 思わない	3 どちら でもない	4 まあ 思う	5 強く 思う
コロナウイルスに学校で感染するかもしれないことを不安に感じますか。	1	2	3	4	5
マスクをしていると安心するように感じますか。	1	2	3	4	5
コロナ流行が終息しても、家の外でマスクをつけたいですか。	1	2	3	4	5

2. マスクについてどう思いますか。自由に記載してください。

3. コロナウイルスの流行で学校生活が変わり、よかったと感じることは何ですか。

4. コロナウイルスの流行で学校生活が変わり、よくなかったと感じることは何ですか。

### B 睡眠とメディア利用について

1. 就寝時刻・起床時刻は何時ごろですか？

曜日	就寝時刻 (寝た時刻)	起床時刻 (起きた時刻)
平日 (月～金曜日)	時 分ごろ	時 分ごろ
休日 (土・日曜日)	時 分ごろ	時 分ごろ

2. 平日の午前中に眠くなることがありますか？ 最もあてはまるもの1つを○で囲んでください。

- ① まったく眠くない                      ② 時々眠くなる                      ③ 毎日眠くなる

3. スマートフォンを持っていますか？

- ① はい    ② いいえ

4. メディア(スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム)を1日に何時間くらい利用しますか？

月～金曜日は1日の合計時間の平均を書いてください。また、何時頃に利用することが最も多いですか？

曜日	何時間くらい	何時ごろ～何時ごろ	午後・午前どちらかを囲んで教えてください。			
平日 (月～金曜日)	時間くらい	午前・午後	時ごろ	～	午前・午後	時ごろ
		午前・午後	時ごろ	～	午前・午後	時ごろ
休日 (土・日曜日)	時間くらい	午前・午後	時ごろ	～	午前・午後	時ごろ
		午前・午後	時ごろ	～	午前・午後	時ごろ

これより後の質問は、キンバリー・ヤング博士が作成したインターネット依存度テスト (IAT) によるものです。

C インターネット・ゲームについて スマートフォンやライン、インスタグラム、オンラインゲーム、動画等やゲームの使用についてです。 最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。		1 まったくない	2 まれにある	3 ときどきある	4 よくある	5 いつもある
1	気が付くと思っていたより、長い時間インターネット（以下、ネット）・ゲームをしていることがありますか	1	2	3	4	5
2	ネット・ゲームをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか	1	2	3	4	5
3	友人と過ごすよりも、ネット・ゲームを選ぶことがありますか	1	2	3	4	5
4	ネット・ゲームで新しい仲間を作ることがありますか	1	2	3	4	5
5	ネット・ゲームをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか	1	2	3	4	5
6	ネット・ゲームをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか	1	2	3	4	5
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先にメール（ライン）をチェックすることがありますか	1	2	3	4	5
8	ネット・ゲームのために、仕事（学習）の能率や成果が下がったことがありますか	1	2	3	4	5
9	人にネット・ゲームで何をしているのか聞かれた時、防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか	1	2	3	4	5
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがありますか	1	2	3	4	5
11	次にネット・ゲームをするときのことを考えている自分に気が付くことがありますか	1	2	3	4	5
12	ネット・ゲームのない生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか	1	2	3	4	5
13	ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか	1	2	3	4	5



	最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。	1 まったく ない	2 まあ に あ る	3 こ ま ま に あ る	4 よ く あ る	5 い ま ま に あ る
14	睡眠時間をけずって、深夜までネット・ゲームをすることがありますか	1	2	3	4	5
15	ネット・ゲームをしていないときでもネット・ゲームのことばかり考えていたり、ネット・ゲームをしているところを空想したりすることがありますか	1	2	3	4	5
16	ネット・ゲームをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気が付くことがありますか	1	2	3	4	5
17	ネット・ゲームをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか	1	2	3	4	5
18	ネット・ゲームをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか	1	2	3	4	5
19	誰かと外出するより、ネット・ゲームを選ぶことがありますか	1	2	3	4	5
20	ネット・ゲームをしていないとゆううつになったり、いろいろしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか	1	2	3	4	5

<b>D おうちの人との関係について</b>		1 全 く あ て は ま ら な い	2 あ ま り あ て は ま ら な い	3 ま ま ま ま に あ て は ま る	4 こ ま ま ま に あ て は ま る
1	困ったことや心配事について、たいてい、おうちの人と話す。	1	2	3	4
2	いろいろなことを、おうちの人と話し合う。	1	2	3	4
3	つらいときは、おうちの人に話すと楽になる。	1	2	3	4
4	気軽におうちの人を頼れる。	1	2	3	4
5	心の奥深いところにあることを、おうちの人に話すことは、気が進まない。	1	2	3	4
6	自分のことについて「多く」をおうちの人に話すことは、気が進まない。	1	2	3	4
7	おうちの方は、自分をあまり好きではないかもしれない、と心配だ。	1	2	3	4
8	自分がおうちの方のことを大切に思うのと同じくらいに、おうちの方が自分を大切に思っているのか気になる。	1	2	3	4
9	自分がおうちの人に本当に愛されているのか心配だ。	1	2	3	4

<b>E 心の状態について</b>		1 いしも ない	2 うしろ うしろ	3 その うしろ
最近 1 週間の気持ちについて、最も当てはまる番号を1つ選んで○をつけてください。				
1	楽しみにしていることがたくさんある。	1	2	3
2	とてもよく眠れる。	1	2	3
3	泣きたくなることがある。	1	2	3
4	遊びに出かけるのが好きだ。	1	2	3
5	逃げ出したくなることがある。	1	2	3
6	おなかがいたくなることがある。	1	2	3
7	元気いっぱいだ。	1	2	3
8	食事が楽しい。	1	2	3
9	いやなことをされたら「やめて」と言える。	1	2	3
10	生きていてもしかたがないと思う。	1	2	3
11	やろうと思ったことはうまくできる。	1	2	3
12	いつも何をやっても楽しい。	1	2	3
13	家族と話すのが好きだ。	1	2	3
14	こわい夢を見る。	1	2	3
15	ひとりぼっちの気がする。	1	2	3
16	落ちこんでいてもすぐ元気になれる。	1	2	3
17	とても悲しい気がする。	1	2	3
18	とてもたいくつな気がする。	1	2	3

アンケートはこれで終わりです。ありがとうございました。

\*睡眠やスマートフォンに関して疑問や質問があれば記入してください。

三木中学校の皆さまへ

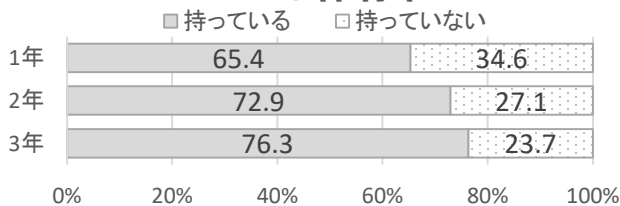
# ネット・ゲームと睡眠のアンケート調査結果

香川大学医学部小児科医 鈴木裕美

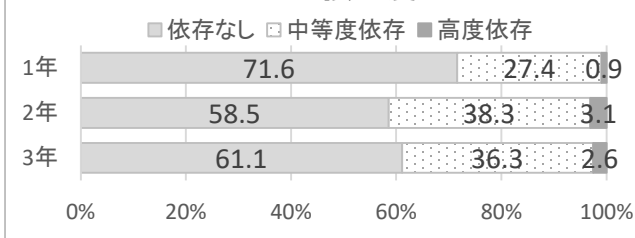
みなさん、アンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。結果をお知らせします。

ご自分の生活を振り返り、残りの中学校生活をより良いものにできるよう、ご家族と共に考える材料にもらえると思います。

## スマホ保有率

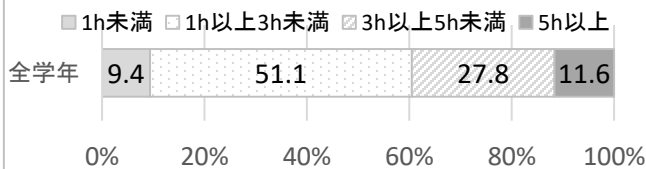


## ネット依存度

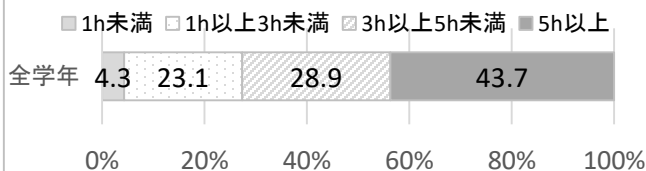


ネット依存度テストは、世界中で使われています。全20問100点満点で、70点以上を高度依存とし要治療としています。40～69点が中等度依存で生活に支障が出ているので、ネット・ゲームの使い方や睡眠について改善が必要です。

## メディア利用時間【平日】

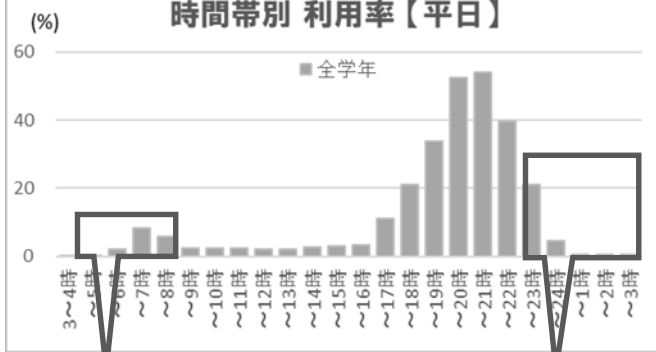


## メディア利用時間【休日】



5時間以上使用する人は平日で1割、休日で4割以上います。そしてその使用時間は、学年が上がるごとに多くなっています。条例が求める制限時間内で使用している人は、1割以下です。

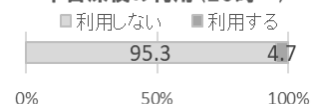
## 時間帯別 利用率【平日】



### 平日早朝の利用（～8時）

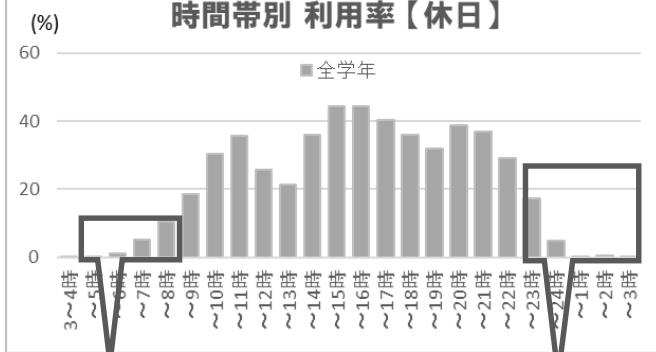


### 平日深夜の利用（23時～）

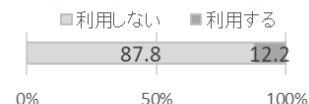


ネット・ゲームは夜の9時前後に最も使用されていますが、23時以降の深夜にも5%の人が、また、登校前の早朝にも13%の人が使用しています。深夜早朝に利用する人は、十分な睡眠時間が確保されていないと考えられます。

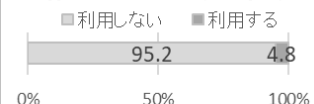
## 時間帯別 利用率【休日】



### 休日早朝の利用（～8時）

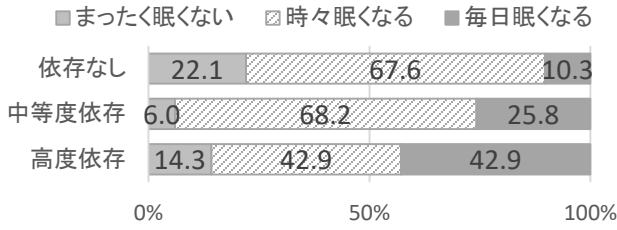


### 休日深夜の利用（23時～）

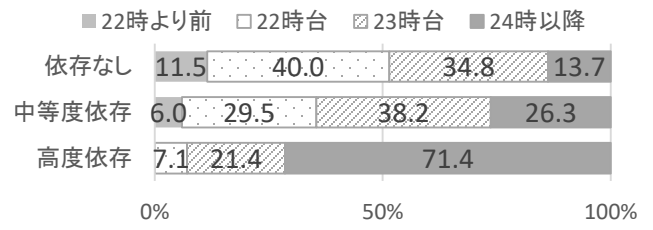


一方で、休日は早朝から深夜まで長時間使用されているのがわかります。7割以上の方が、休日には3時間以上ネット・ゲームをしていることから、多くの中学生にとってなくてはならないエンターテインメントであることがわかります。与えられている1日の長さはみんな同じです。学校以外の時間をどう過ごすか振り返り、考えてみましょう。

## ネット依存と午前中の眠気<全学年>

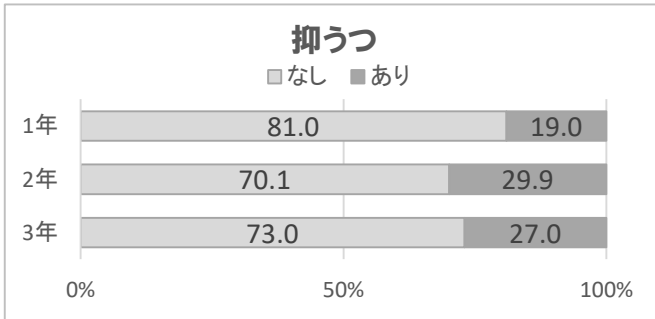


## ネット依存と就寝時刻【平日】

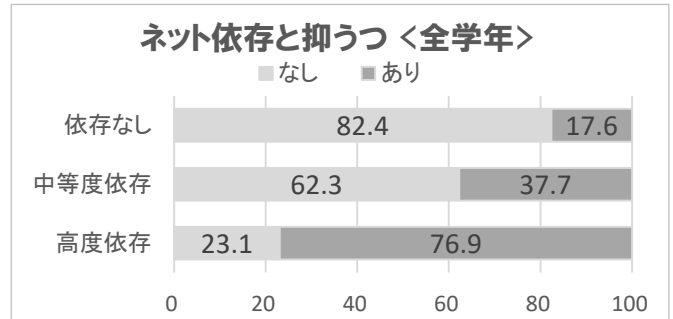


睡眠不足の症状は、午前中に眠くなること、週末に平日より2時間遅く起きてしまうことです。ネット依存度が高いと就寝時刻も遅くなり、睡眠不足になりがちです。睡眠不足は休日に長く寝ても取り返せません。平日からよい質の睡眠を取る（長ければいいわけではない）ようにしましょう。

## ・こころの状態



## ・ネット依存とこころ



中学時代は部活や成績、友達との関係など悩みは多く、思春期に入りホルモンや自律神経などから大きく影響を受ける時期です。また、親を頼りたいけど、いろいろ口出しされるのもイヤ、甘えたいけど構われるのは嫌な時もあり、親子関係も難しくなります。そのため、こころの状態が悪くなり、3割弱の人がうつ症状に苦しんでいます。ネット依存度の高い人は特に、こころの状態が悪くなっており、イライラしたり、だるい、めんどくさい、つまらないという気持ちになります。

### 中学生のあなたへ

あなたが自分らしく生きるためにとっておきの睡眠習慣を紹介します。

#### 1. 心のガソリタンクをいっぱいにすること

質の良い睡眠を取ることで、体の調子が整い、嫌な記憶が洗い流され、前向きな気持ちと体力がチャージされます。そのために、①夕食は寝る3時間前、②お風呂は1時間半前にすませる、③寝る前にコーヒー、紅茶、緑茶を飲まない、④100%リラックスするために寝る1時間前にゲームをやめる、喧嘩しない、ストレッチしたり、ゆっくりした音楽を聴いたり、知っているストーリーの短い本や漫画を読む、⑤できるだけ毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる

#### 2. 反省という名のなんででなんで攻撃をしない

寝る前に「なんで〇〇しちゃったんだろう」と思い出して眠れなくなることはありませんか。質の良い睡眠を取るために、自分を「なんでなんで」と責めるのはやめましょう。その代わりに、「次はうまくいくためにどうすればいいかな」と失敗を自分の成長に生かしてみましょう。

### 保護者の方々へ

中学校生活を少しでも楽にするために親としてできることは2つあります。

#### 1. 良い眠りのために協力する

寝る前は心を最大限リラックスさせる必要があります。そのためには夜、子どもに嫌なことを言わない、家庭内で喧嘩をしないでください。

#### 2. 子どもの気持ちを聴く

ネット依存度が高い子どもは、ストレスが強く悩みも大きいのに、親に話ができないことが多いです。ゲームばかりしていたら、親としては心配で、イライラしてしまうかもしれません。でも、学校で嫌なことがあったり、自分の将来が不安で、それを紛らわせるためにゲームに没頭して、自分を癒していることが多々あります。

どうか子どもの前では機嫌よく、笑顔と優しい声をふるまってください。そして、否定せず話を聴いてください。何も言わず、目を見て話を聴いてくれるだけで、子どもの心のガソリタンクはエネルギーで満たされます。そして、明日も頑張ろうと思えるのです。

「なんでできないの？」って言わないで

階段は一段一段しか登れないから

くりかえし くりかえし

やさしい声で教えてね

いつか必ずできるから



こっち見てほしくて いたずらしちゃう

聞いてほしくて わめいちゃう

だっこしてほしくて だだこねちゃう

困らせたいわけじゃない

ただあなたが好きなだけ



「また失敗しちゃった」でも、大丈夫！

どうしたらいいと思う？

自分で考えて やってみようね

うまくいくまで何度でも

失敗が成長の種になる

おとなの仕事は 問いかけること じっと待つこと



子どもが自分の車を運転し

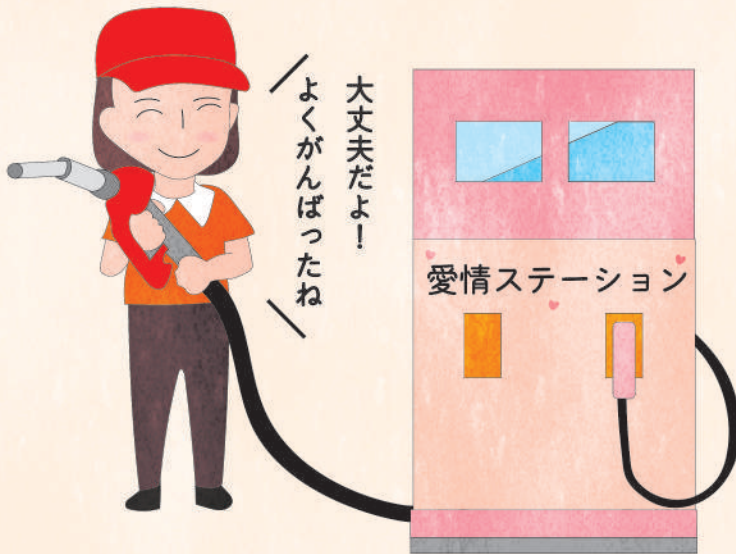
疲れて つらくて 自信がなくなったら



あなたというガソリンスタンドに立ち寄るよ

エネルギーをたっぷりチャージして

また 元気に走り出す子どもを見送ろう



大丈夫だよ！  
よくがんばったね

