

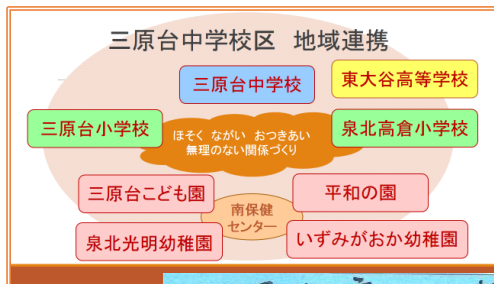
「みんないく！」

一眠することは当たり前前にできること？睡眠がかわれば子どもがかわる？
地域とともに睡眠教育を進めてきた実践の報告ー

堺市 三原台中学校区での
とりくみとして、あえて ひらがな表記の
『みんないく』としています。

大阪府： 学校法人常磐会学園 幼保連携型認定こども園
常磐会短期大学付属いずみがおか幼稚園
伊東 桃代

○「みんないく」をはじめるきっかけ



中学校区としては、
おちついてきている。
でも、不登校生徒の
数の増加が気になる。

「眠育」って注目されているらしい。
NHKのクローズ... でやってた。
熊本大学 三池先生だって...

これかもしれない。
とにかく やってみましょう！

眠ることと 不登校は
本当に減らせるのかな...



『眠る』って大事なことで、でもあたりまえ、毎日みんな寝ているはず！ちゃんと寝るってなんだろう？
えっ？ちゃんと寝てないから、困ったことになっている？本当？

○「睡眠」と「脳の機能」

小児慢性 疲労症候群	小児慢性疲労症候群
	・脳の疲労によって発症 ・睡眠や休養によっても改善できない疲労状態 ・一般的な医学検査では異常がない ⇒ 睡眠は脳の疲労を回復させる 唯一の手段

就学前(0歳児から5歳児まで)の睡眠障害の問題行動 ・朝起きるのが苦手。 ・登園渋りがあらわれる。 ・日中の機嫌が悪い。 ・午前中に眠気があり、午前睡が必要。(午前前はおおむね1歳まで) ・友人間のトラブルが多い。 ・ボーっとして無気力。 ・自己主張が強く、通らないとパニックになる。 ・理由のない衝撃性を示す。 ・視線が合わない。 ・集団で行動するのが苦手。 『子どもの夜更かし脳への脅威』三池輝久著 集英社新書より
--

○「三原台中学校区での取り組み」

三原台 中学校区 での 取り組み	できることは どんなこと？
	睡眠？寝ること？ほんとにそれでいいの？ ①【1年目】ポスター作成 みんないく授業 ②【2年目】はよねでー 絵本製作 ③【3年目】みんないくサミット 続・絵本製作 ⇒ あれ？ ちょっとなんとかなってきたかも...



○「啓発ポスターの作成」(ここでは、幼保こども園チームの取り組みを紹介)

就学前の子どもを対象児と設定し、子どもと保護者に眠ることの重要性を訴えるポスターをつくる。近隣の園・学校・保健センター等に掲示をしていく。

午前中(おはよう9時~11時)
子どもが自身共に活動な時間の
子どものいい表情、活動の写真を
たくさんおせて...

子どもたちにも
わかりやすい表記
本園では、子どもたちに
この時計の時間(9時)には
布団にはいろう!!と知らせています。

社会の流れの中で、保護者の就労が
推奨される今日、大人がストレスも多く
抱えています。
でも、それは子どもも同じ!
子どもたちが置き去りになっていませんか。

だからといって、
保護者に「～してください」
「～はダメ!」「～はなせ!」
そんなことは、わかってはいるのです。
でも、困っていて、このままではいけない
のです。

一緒に考える、立ちどまるステイで
あることを伝えることが重要です。

早く寝ると、いいこといっぱい!

- ママやパパが大好きに
- お友達とたくさん遊ぶ
- 育てやすい子、聞き分けのいい子、おりこうな子に
- 自分を大事にできる子に

自尊心が育ちます!

ママ!パパ!

9時に寝かせてくれて、
ありがとう!

子どもたちが午後9時に就寝すること大きな意味があります。
まずは「寝る(おんいぐ)」と体験してみてください。

どうして9時に寝られないの?

ついゲームをしてー
ついご飯がなくなってー
ついおしよべしてー
つい
つい

寝てしまえばいい
一緒に考えよう。
かわいい子どもたちのために
子どもたちの未来のために。

三原台の子どもたちが危ない!!
就学前の子ども
約30%が睡眠不足

小学生の
約50%が睡眠不足

なんと
高校生になると
約85%が睡眠不足
(三原台中学校区 64108アンケート結果より)

だから!今 身に付けよう!!

二原台中学校区健全育成協議会
早寝・早起点・第二ほろ運動推進員会 夜間活動推進員会

眠るだけでいいこといっぱい!
うれしいこと、いいこと、メリットも
アピールしていこう!

今の子どもたちを眠れるように
するためのキャッチコピー!!
大人が隣でスマホをしていては、
子どもが眠れるはずはないのです。

中学校区一斉で
アンケート調査実施。

小・中・高は児童・生徒自身が記入。
未就学児は保護者が記入。
↓
少々、よいデータになりがち。
↓
眠っていない、眠れていない子どもは、
30%より多いのでは?!



やってみて・・・!

けんか・イライラ
減った!

あれ?
何かうまくいく!

機嫌のいい日、
多くなった!

毎日、9時には布団に入る。
おやすみのことのようにだけ。
この活動を推奨してから、子どもたちに変化あり!!

指示が聞きとれること増えた!

やっぱり!

目が合うようになった!

“眠る”って大事

○ 毎月10日は、「はよねるデー」

小中学校宿題の軽減、または「9時に寝る」ことが宿題。
地域でみんなく T シャツを着用したり、
メール配信をして啓発運動。

絵本制作【2・3年目に継続活動】

こちらは、裏面に!



「絵本の製作」

小中学校の教材のように、子どもたちに身近な教材を！と願いを込めて、「はやく寝るのは大事だね。」と子どもたち自身の気づきにつながる内容の絵本をつくろう！



アドバイスをもらい、いろいろ相談にのってもらい、からはじまり、話をしていく中で、「描いてみましょうか?」と嬉しいとばをいただきました。

お話のストーリーや内容はほぼ決ってきたのですが...
子どもの気持ちに訴える絵本にするためには...

絵が得意な人にのんでみようか...



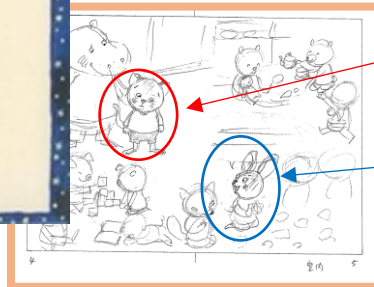
あっ!
あの人に相談しよう!



絵本作家
さいうしのぶ先生

みんな推進! 地域のために! と絵本づくりに参加。

いずみがおか幼稚園
卒園児の母
さいうしのぶさん



主人公「ねこすけ」
遅刻が多く、この時間の活動に遅れてしまってこの表情に...
主人公のクラスメイト「うさ」
ねこすけの友達。クラス1番のしっかりもの。
ねこすけの遅刻の理由をさぐり、解決に導こうとします。

EhonNavi
Picture Books for Happiness



この絵本を知った子どもが、
小学校でこの教科書を手にする!
＝つながる指導＝

※「絵本ナビ」にてこの絵本製作のエピソードや絵本に込めた思いが特集されました。
絵本ナビのホームページ⇒インタビュー(2018.04.05)もご覧ください。
※堺動画チャンネル さいうしのぶさんインタビュー&読み聞かせ動画公開中!

小中学校の教科書づくりにも
参加しました。
卒園して間もない子どもたちにも
わかりやすいものに!
子どもたち自身が眠ることに
興味をもてるものに!



“みんなく”の大切さが
わかりやすく記された大人用の本です。

著者の木田哲生先生は、
H28年度まで三原会中学校 生活指導の先生で
“みんなく”を広める中の方でした。H29年度より
堺市教育委員会にて、堺市の小中学校に
“みんなく”を広める活動を続けています。





子どもたちの 明日の笑顔のために！ 一緒に考えましょう！一緒に何かはじめませんか？

子どもの行動に 困り感を感じていたら、
今一度 “眠る” ということに 立ちかえてみてください。
何か、みえてくるものがあるかもしれません。



※この資料に掲載しているイラストは、
さいとうしのぶ先生の作品です。

