

美原区教育・健全育成会議提言事業～美原区「早ね・早おき・朝ごはん」プロジェクト～

モデル事業

早おきリズム遊びで脳を育てる実践プログラム 報告書

美原区役所企画総務課

目 次

1. 事業概要	
(1) 趣旨	P.1
(2) 対象	P.1
(3) 実施内容	P.1
2. リズム遊びと講演会の概要	
(1) カムジー先生による早おきリズム遊び	P.2
(2) 成田奈緒子先生による保護者向け講演会	P.2
(3) カムジー先生と保育教諭との意見交換会	P.2
3. アンケートの概要	
(1) アンケート結果	P.3
4. 早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組の概要	
(1) 早ね・早おき・朝ごはんカレンダー集計結果	P.8
(2) 保護者の感想	P.9
5. まとめ	P.11

(資料)

- ・早おきリズム遊びで脳を育てる実践プログラム 案内チラシ
- ・早おきリズム遊びで脳を育てる実践プログラム 事前アンケート票
- ・早おきリズム遊びで脳を育てる実践プログラム 事後アンケート票
- ・はやおき はやね あさごはん カレンダー
- ・3人の戦士シール・メダル

1. 事業概要

(1) 趣旨

美原区では、美原区「早ね・早おき・朝ごはん」プロジェクトを立ち上げ、区域の子どもの生活リズムの向上に地域全体で取り組んでいます。今年度はモデル事業として、「早おきリズム遊びで脳を育てる実践プログラム」を行いました。この報告書は、本モデル事業の効果の検証と分析を行い、今後の取組の基礎資料とするものです。

(2) 対象

美原にしこども園の5歳児及びその保護者並びに担当保育教諭。

(3) 実施内容

早ね・早おき・朝ごはんカレンダー（別添資料参照）の取組や早おきリズム遊びなどを、平成30年6月から9月にかけて実施。

1か月目

- ・ 6月9日（土） 午前10時45分～11時45分
「カムジー先生による早おきリズム遊び①」と「成田奈緒子先生による保護者向け講演会『早起きリズムで脳を育てる－生活リズムと子どもの発育・発達－』」を実施。
- ・ 早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組（5歳児とその保護者・1週間）
- ・ 事前アンケート（5歳児の保護者、保育教諭）

2か月目

- ・ 7月2日（月） 午前9時50分～11時10分
「カムジー先生による早おきリズム遊び②」を実施。
- ・ 早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組（5歳児とその保護者・1週間）

3か月目

- ・ 8月28日（火） 午前9時50分～11時00分
「カムジー先生による早おきリズム遊び③」と「カムジー先生と保育教諭との意見交換会」を実施。
- ・ 早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組（5歳児とその保護者・1週間）
- ・ 事後アンケート（5歳児の保護者、保育教諭）

終了後

- ・ 「3人の戦士メダル」の授与（3か月間、早ね・早おき・朝ごはんカレンダーに取り組んだ園児には、「3人の戦士シール」をプレゼント）

2. リズム遊びと講演会の概要

(1) カムジー先生による早おきリズム遊び

- 1回目：6月9日（5歳児：53人参加）
- 2回目：7月2日（3～5歳児：143人参加）
- 3回目：8月28日（3～5歳児：150人参加）

各年齢の発達に合わせた、早おきリズム遊びを実施しました。園児たちは、カムジー先生の叩くフライパンなどのリズムを手拍子でまねしたり、体をいっぱいを使ってジャンプしたりして、リズムを感じながら自由に体を動かす遊びを楽しみました。



(2) 成田奈緒子先生による保護者向け講演会

6月9日、「早起きリズムで脳を育てるー生活リズムと子どもの発育・発達ー」をテーマに実施（3～5歳児の保護者：60人参加）

保護者を対象とした講演会では、脳の発育の仕組みやリズムカルな運動、「早ね・早おき・朝ごはん」がなぜ子どもの発達に良いのかなど、成田先生自身の子育て体験を交えながら、楽しくお話いただきました。



(3) カムジー先生と保育教諭との意見交換会

8月28日（保育教諭：21人参加）

カムジー先生と美原にしこども園の保育教諭とが意見交換を行いました。カムジー先生からは、子どもたちと接する時の心のお話や音に気持ちを乗せるリズム遊びのコツなどを聞かせていただきました。



3. アンケートの概要

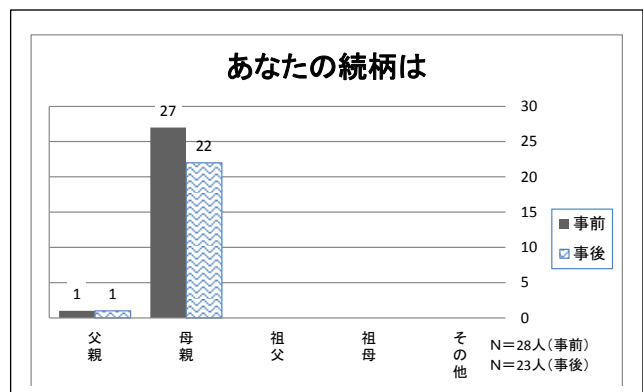
本事業の 1 か月目の実施時と 3 か月目の終了後に、5 歳児の保護者を対象に、無記名方式により実施しました。

回答者数は、調査対象の保護者 54 人のうち、事前アンケート（1 か月目）が 28 人、事後アンケート（3 か月目）が 23 人でした。

(1) アンケート結果

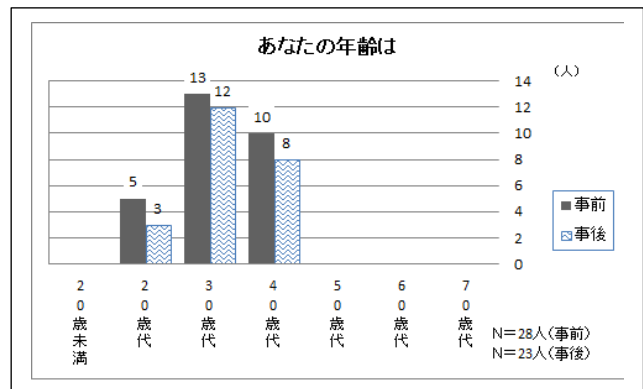
① あなたの続き柄は。

回答者(保護者)は、“母親”が事前(27/28 人・96.4%)・事後(22/23 人・95.7%)と共に一番多くなっています。



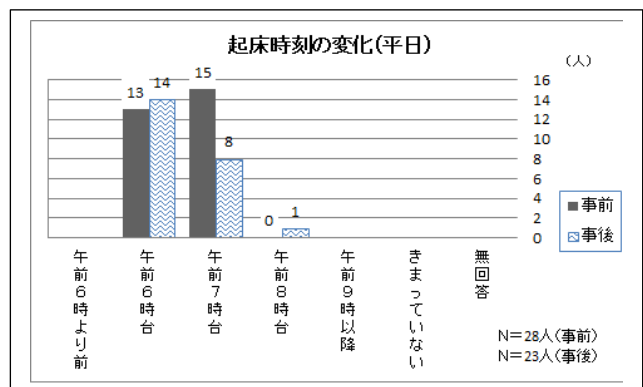
② あなたの年齢は。

回答者(保護者)は、“30 歳代”が事前(13/28 人・46.4%)・事後(12/23 人・52.2%)と一番多く、次いで“40 歳代”が事前(10/28 人・35.7%)・事後(8/23 人・34.8%)となっています。



③ - 1 お子さんは、平日は何時ごろ起きていますか。

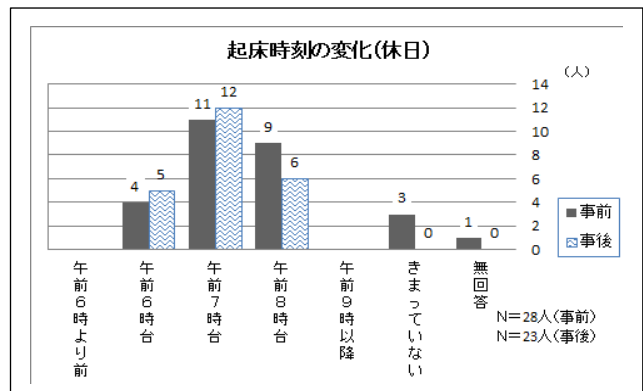
対象児(5 歳児)が平日に起きる時間は、“午前 6 時台”が事前(13/28 人・46.4%)・事後(14/23 人・60.9%)で、“午前 7 時台”が事前(15/28 人・53.6%)・事後(8/23 人・24.8%)となっています。



③ - 2 お子さんは、休日は何時ごろに起きていますか。

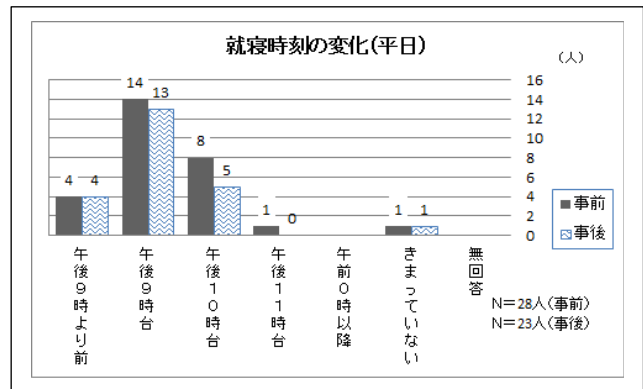
対象児(5歳児)が休日に起きる時間は、“午前7時台”が事前(11/28人・39.3%)・事後(12/23人・52.2%)で、“午前8時台”が事前(9/28人・32.1%)・事後(6/23人・26.1%)となっています。

また、“きまっていない”が事前(3人)・事後(0人)となっています。



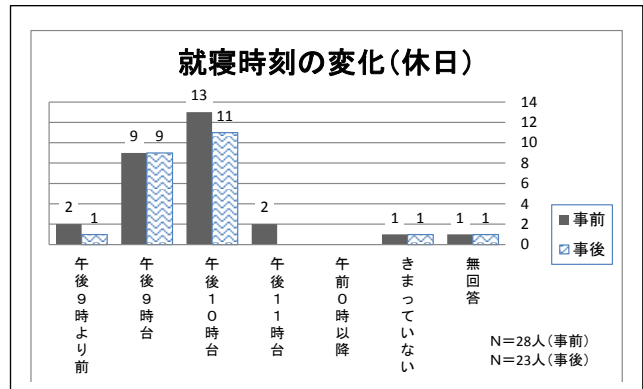
④ - 1 お子さんは、平日は何時ごろに寝ていますか。

対象児(5歳児)が平日に寝る時間は、“午後9時台”が事前(14/28人・50.0%)・事後(13/23人・56.5%)で、“午後10時台”が事前(8/28人・28.6%)・事後(5/23人・21.7%)となっています。



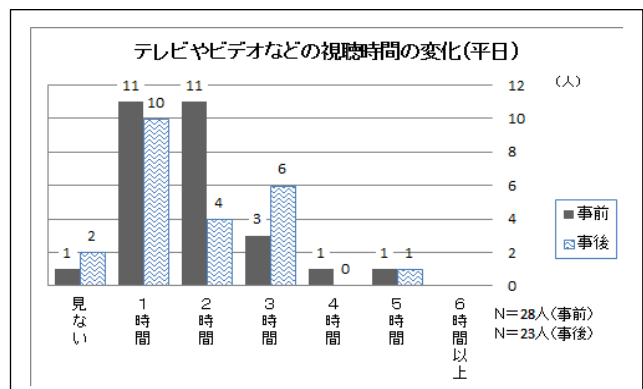
④ - 2 お子さんは、休日は何時ごろに寝ていますか

対象児(5歳児)が休日に寝る時間は、“午後9時台”が事前(9/28人・32.1%)・事後(9/23人・39.1%)で、“午後10時台”が事前(13/28人・46.4%)・事後(11/23人・47.8%)となっています。



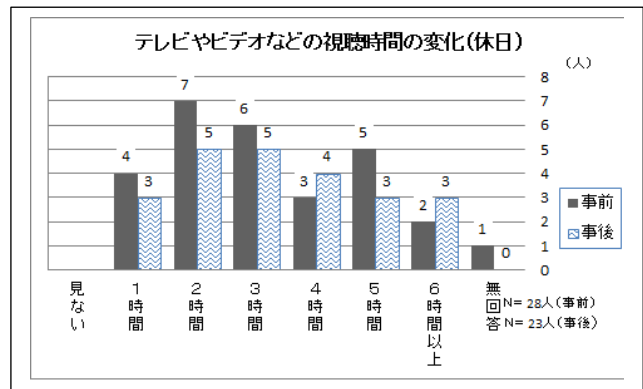
⑤ - 1 お子さんは、平日はテレビやビデオなどをどれくらい見ますか

対象児(5歳児)が平日にテレビなどを見る時間は、“1時間”と“2時間”を合わせたものが事前(22/28人・78.6%)・事後(14/23人・60.9%)で、“3時間以上”が事前(5/28人・17.9%)・事後(7/23人・30.4%)となっています。



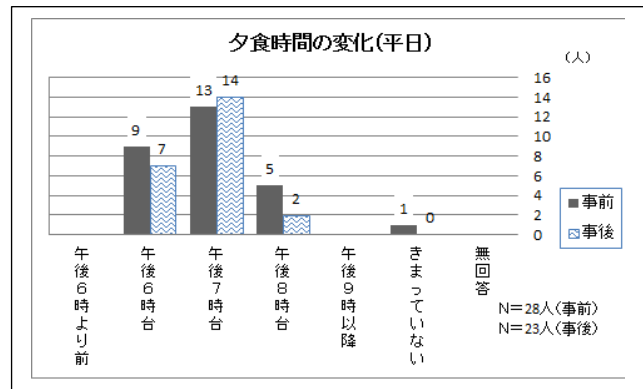
⑤ - 2 お子さんは、休日はテレビやビデオなどをどれくらい見ますか。

対象児(5歳児)が休日にテレビなどを見る時間は、“1時間”と“2時間”を合わせたものが事前(11/28人・39.3%)・事後(8/23人・34.8%)で、“3時間以上”が事前(16/28人・57.1%)・事後(15/23人・65.2%)となっています。



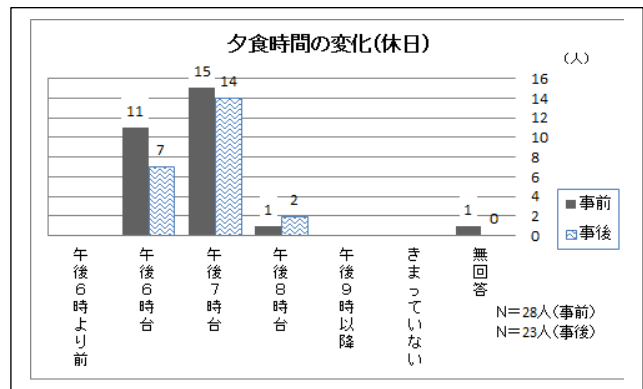
⑥ - 1 お子さんは、平日は何時ごろに夕食を食べますか。

対象児(5歳児)が平日に夕食を食べる時間は、“午後6時台”が事前(9/28人・32.1%)・事後(7/23人・30.4%)で、“午後7時台”が事前(13/28人・46.4%)から事後(14/23人・60.9%)となっています。



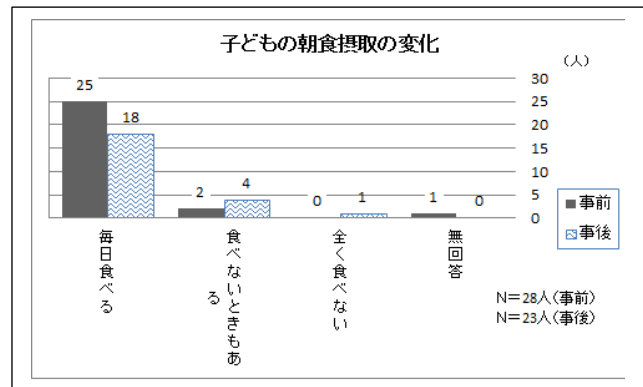
⑥ - 2 お子さんは、休日は何時ごろに夕食を食べますか。

対象児(5歳児)が休日に夕食を食べる時間は、“午後6時台”が事前(11/28人・39.3%)・事後(7/23人・30.4%)で、“午後7時台”が事前(15/28人・53.6%)・事後(14/23人・60.9%)となっています。



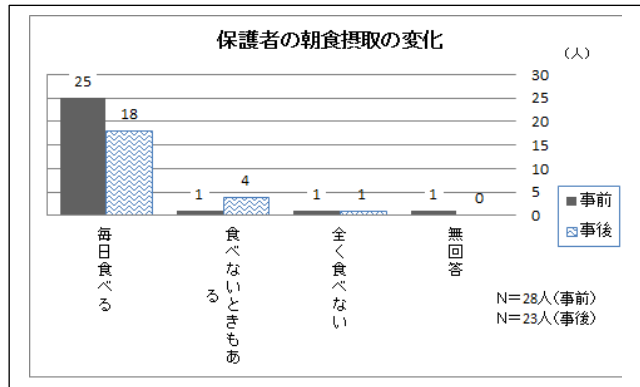
⑦ - 1 お子さんは毎日朝ごはんを食べますか。

対象児(5歳児)が毎日朝ごはんを食べるかどうかについては、“毎日食べる”が事前(25/28人・89.3%)・事後(18/23人・78.3%)で、“食べないときもある”が事前(2/28人・7.1%)・事後(4/23人・17.4%)となっています。



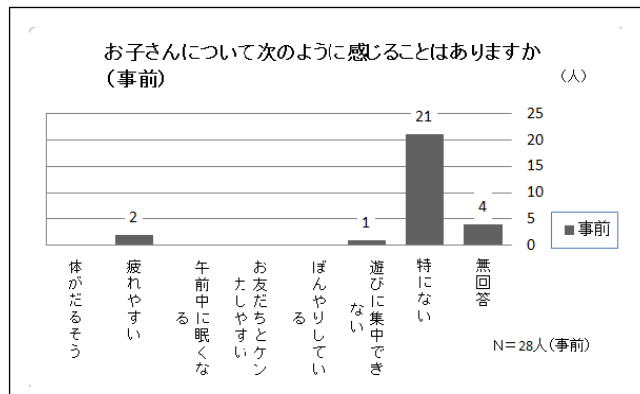
⑦ - 2 保護者の方は毎日朝ごはんを食べますか。

回答者(保護者)が毎日朝ごはんを食べるかどうかについては、“毎日食べる”が事前(25/28人・89.3%)・事後(18/23人・78.3%)で、“食べないときもある”が事前(1/28人・3.6%)・事後(4/23人・17.4%)となっています。



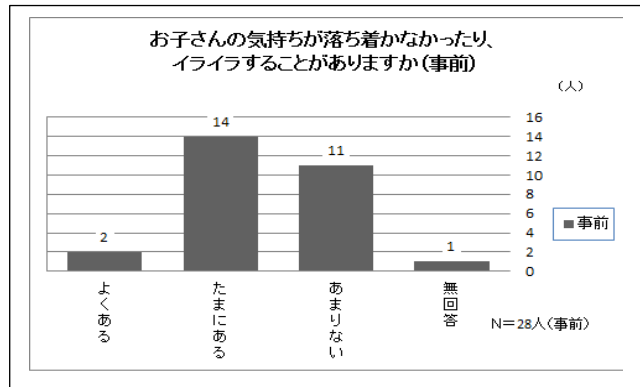
⑧ - 1 お子さんについて、普段、次のように感じることはありますか。(事前のみ)

“特にない”と答えた保護者は事前(21/28人・75.0%)で、“疲れやすい”と感じることがある保護者は事前(2/28人・7.1%)となっています。



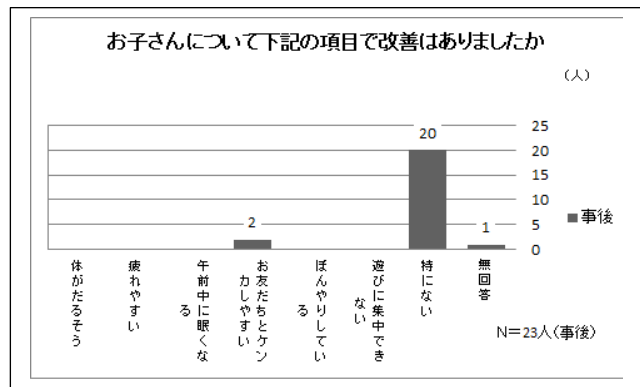
⑧ - 2 普段、お子さんの気持ちが落ち着かなかったり、イライラすることがありますか。(事前のみ)

“よくある”と答えた保護者は事前(2/28人・7.1%)、“たまにある”と答えた保護者は事前(14/28人・50.0%)となっています。



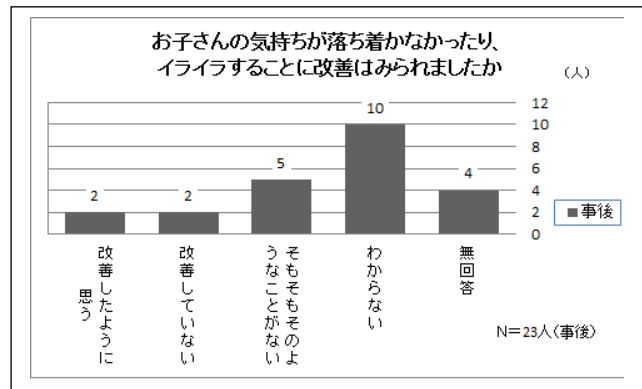
⑨ - 1 お子さんについて、下記の項目で改善されたことはありますか。(事後のみ)

“お友だちとケンカしやすい”ことに改善がみられたと答えた保護者は事後(2/23人・8.7%)となっています。



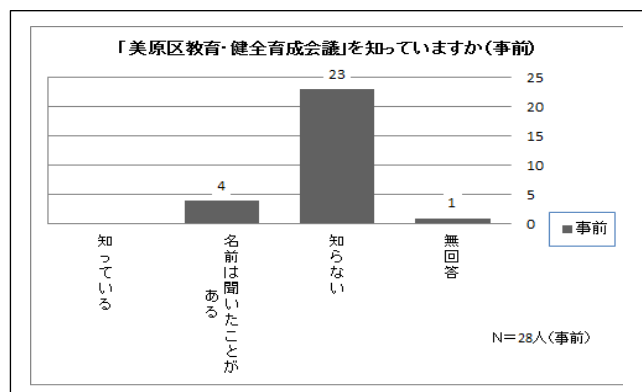
⑨ - 2 お子さんの気持ちが落ち着かなかったり、イライラすることは改善しましたか。(事後のみ)

“改善したように思う”と答えた保護者は事後(2/23人・8.7%)で、“改善していない”と答えた保護者も事後(2/23人・8.7%)となっています。



⑩ 「美原区教育・健全育成会議」を知っていますか。(事前のみ)

“知らない”と答えた保護者は事前(23/28人・82.1%)で、“名前は聞いたことがある”と答えた保護者は事前(4/28人・14.3%)でした。



○ 保護者の感想 (※主なものを記載。なお、文章は一部修正しています。)

- ・ 情緒が少し安定したように思う。イライラしてキレて言ってきたりする事が少し和らいだようにも思う。ぐっすり眠れた次の日は、元気にやる気が出ているように感じた。
- ・ もともと親の仕事のために早起きをし、朝ごはんも食べていて、早起きするために 21 時に消灯していたので、生活はあまり変わらなかった。でも、早起きが子どもの成長にいいと言われて、無理に起こしていたので、気持ち的にありがたかった。
- ・ 以前は平日の寝る時間が、もう少し遅く、寝るのを嫌がったり、一度布団に入っても起きてきたりすることがあった。今は寝ることを嫌がらず、すぐに寝つけなくても、布団の中で横になっている。
- ・ 時間を守るという意識はまだ弱いものの、早寝・早起きはいいことだという認識はできたようだ。何度か色塗りの取組をすることで、本人も楽しんでた。もっと早く寝かせたいのに、親の都合で遅くなるのが申し訳ない。私自身のためにも良かったと思う。
- ・ 本人が「早く寝ないと！！」などと意識する姿がみられた。
- ・ 講演や、カムジー先生のリズム遊びをしていただいたことで、親子ともに“早寝・早起き・朝ごはん”の重要性を理解し実践することができ、大変良かったと思う。

4. 早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組の概要

5歳児の保護者〔対象者数：54人〕に、本事業の1か月目（6月）と2か月目（7月）、3か月目（8月）の実施時の3回、それぞれ1週間ずつ、朝ごはんを食べたり、親子で立てた起床・就寝時間の目標時間を達成できたりしたときに、「早ね・早おき・朝ごはんカレンダー（別添資料参照）」のイラストに色を塗る、という取組を行っていただきました。

（1）早ね・早おき・朝ごはんカレンダー集計結果

① 提出数

提出数は、1か月目が26人〔回収率：48.2%〕で、2か月目が23人〔回収率：42.6%〕、3か月目が19人〔回収率：35.2%〕と、いずれも半数に満たず、また、次第に提出数が減っていくという結果になりました。

	提出数	回収率
1か月目(6月)	26	48.2%
2か月目(7月)	23	42.6%
3か月目(8月)	19	35.2%

② “早ね”の取組

“早ね”の取組については、目標就寝時間を“21:00～21:29”に設定した人の達成率が〔1か月目：65.3%〕〔2か月目：100.0%〕〔3か月目：75.0%〕で1か月目より3か月目の方が高くなっていますが、最も目標設定の多かった“21:30～21:59”に設定にした人の達成率は〔1か月目：57.1%〕〔2か月目：53.2%〕〔3か月目：50.0%〕とだんだんと低くなっています。

	目標 就寝時間	～20:00	20:00～ 20:29	20:30～ 20:59	21:00～ 21:29	21:30～ 21:59	22:00～ 22:29	22:30～ 22:59	未記載	計
1か月目(6月)	人数	0	1	1	7	12	4	1	0	26
	1週間の 達成回数	0	7	7	32	48	15	2	0	111
	達成率	0.0%	100.0%	100.0%	65.3%	57.1%	53.6%	28.6%	0.0%	61.0%
2か月目(7月)	人数	0	1	1	5	11	3	1	1	23
	1週間の 達成回数	0	7	5	35	41	17	7	7	119
	達成率	0.0%	100.0%	71.4%	100.0%	53.2%	81.0%	100.0%	100.0%	73.9%
3か月目(8月)	人数	1	1	0	4	8	2	0	3	19
	1週間の 達成回数	7	7	0	21	28	7	0	13	83
	達成率	100.0%	100.0%	0.0%	75.0%	50.0%	50.0%	0.0%	61.9%	62.4%

③ “早おき”の取組

“早おき”の取組については、ほとんどの目標起床時間で 3 か月目の達成率が 1 か月目の達成率よりも低くなっていますが、“早ね”よりも全体の達成率が高くなっています。

	目標 起床時間	6:00～ 6:29	6:30～ 6:59	7:00～ 7:29	7:30～ 7:59	8:00～	未記載	計
1か月目(6月)	人数	1	11	9	5	0	0	26
	1週間の 達成回数	7	60	48	35	0	0	150
	達成率	100.0%	77.9%	76.2%	100.0%	0.0%	0.0%	82.4%
2か月目(7月)	人数	2	8	10	2	0	1	23
	1週間の 達成回数	12	46	48	13	0	7	126
	達成率	85.7%	82.1%	68.6%	92.9%	0.0%	100.0%	78.3%
3か月目(8月)	人数	2	6	4	2	1	4	19
	1週間の 達成回数	6	34	20	10	7	17	94
	達成率	42.9%	81.0%	71.4%	71.4%	100.0%	60.7%	70.7%

④ “朝ごはん”の取組

“朝ごはん”の取組は、その達成率が〔1 か月目：91.2%（166 回／（7 回×26 人＝182 回））〕〔2 か月目：80.7%（130 回／（7 回×23 人＝161 回））〕〔3 か月目：86.5%（115 回／（7 回×19 人＝133 回））〕と、若干低くなっています。

	1週間に朝ごはんを 食べた回数	達成率
1か月目(6月)	166	91.2%
2か月目(7月)	130	80.7%
3か月目(8月)	115	86.5%

(2) 保護者の感想 （※主なものを記載。なお、文章は一部修正しています。）

① 1 か月目

- ・ 講演会で教わったとおり、早寝を意識して取り組むと、自然に朝早く起きようになり、習慣づけになった。これをきっかけに続けていきたいと思う。
- ・ 早ね・早おき・朝ごはん、いつもより意識してみて、早く寝る事も、早く起きることもできた。少しすぎることもあったが、これを毎日続けていこうと思った。本人も楽しくできたと言っている。

- ・ 少しでも本人の気持ちが早く寝ないといけないと感じているように感じた。
- ・ 早寝はよくできていたが、初めの方は、2度寝をソファでしたりしていた。夜はなかなか早くねるのがむずかしく、午後9時半すぎが多かった。でも早く起きることで、わりと機嫌よく、遊びも自分で集中して遊んでいた。
- ・ なかなか、いつもより早く起きたり、早く寝たりすることが、たいへんだと思ってしまった。
- ・ 今回も気合いが入っていたのは最初だけ。カレンダーの色塗りさえもちゃんとしてくれない。早寝・早起きは、子どもがどうというより、親次第というのを強く感じた。

② 2か月目

- ・ 目覚まし時計より先に、自分で目を覚まし、起きられるようになった。目覚めが良い。暑くなると、朝ごはんの食欲が少しなくなっているのも、何か工夫したい。
- ・ 前回よりも寝る時間を気にして、見ていた動画も自分から置いていた。
- ・ 少し時間のずれはあったけど、真面目に取り組むようにはなってきたような気がする。最後まで楽しく“早ね・早おき・朝ごはん”をしていた。
- ・ 本人は、とてもやる気をもって取り組んでいた。寝る時間までに寝る準備をする必要があったので、親自身の課題が多くあった。提出の必要がなくても色ぬりできるように、用紙をコピーして、今後も継続で定期的に取り組みたいと思う。
- ・ 今回、私が寝るのが遅い日が多かったため、子どももなかなか寝てくれなかった。

③ 3か月目

- ・ 時間をだいぶ意識するようになって、遊ぶのも、ちょっぴり調整できるようになった。
- ・ 一緒に決めた寝る時間に合わせて、お風呂に入って、寝る準備をすすんでするようになった。早く寝ると、朝も起こさなくても時間前に起きるようになった。
- ・ お休み中だったこともあり、いつものリズムと少しくるってしまうこともありましたが、本人も色ぬりがしたくて、頑張っていました。「サイコー！」と本人も言っていて、楽しいみたいなので、これからも家でやってみる。何時に起きて、何時に寝るとというのが、だいぶ自覚してきたように思う。
- ・ 休みに入ったら、なかなかできなかった。
- ・ 3回目になるとあまりカレンダーを塗らなくなった。早寝、早起き、朝ごはんはできていた。

5. まとめ

この「早おきリズム遊びで脳を育てる実践プログラム」は、これまでの早おきリズム遊びに科学的・医学的な視点を加味し、“早寝・早起き・朝食摂取”にリズムカルに体を動かすというセロトニン刺激をプラスすることで、子どもたちの生活リズムを楽しく整えていくことを目的に、3か月間の実践型啓発活動として行ったものです。

保護者への事前のアンケート調査では、約6割の保護者が「自分の子どもについて、普段気持ちが落ち着かなかつたり、イライラすることがある」と回答していました。プログラム実施後は「子どもが“お友だちとケンカしやすいこと”や“気持ちが落ち着かなかつたり、イライラすること”が改善した」と答えた保護者がそれぞれ2人いました。

また、アンケートの自由記述欄には、「成田先生の講演会やカムジー先生の早おきリズム遊びを行うことで、親子共に“早ね・早おき・朝ごはん”の重要性を理解し、実践することができた」や「子どもが寝ることを嫌がらなくなった」などの意見がありました。これらの記述から、保護者へのアプローチとして、専門家の講演は有効であったことや、規則正しい生活習慣を心がけることによって、園児の心と体に良い影響があったことが読み取れました。

早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組では、期間中に、目標起床時間を30分早くした園児が2人、目標就寝時間を30分早くした園児が2人、1時間早く起きて30分早く寝るようにした園児が1人いました。取組を継続していくうちに、園児が自ら寝る時間を気にしたり、普段より早ね・早おきの生活リズムを目標にしたりするなど、園児自身が自分の行動レベルに落とし込んでいる姿が見られたように思います。

全体としては、「楽しかった。今後も続けていきたい」という園児や保護者からの声も多くありました。その一方、回を重ねるごとに早ね・早おき・カレンダーの提出数やそれぞれの達成率が減っていったり、「初めは楽しんでいたが、だんだんとしなくなった」や「（保護者にとって）時間設定が厳しかった」などの意見もあつたりするなど、園児及び保護者双方が、規則正しい生活習慣を継続することの難しさも浮き彫りになりました。

今回は、“早ね・早おき・朝ごはんカレンダー”を提出してくれた子どもには手作りメダルを用意するなど、園児が楽しく続けられる工夫も行いました。

今後も、区内の子どもが規則正しい生活習慣を身に付けていくために、保護者と子どもと一緒に楽しめ、日々の生活の中で無理をせずに取り組み続けられるよう工夫していくとともに、保護者の方々の理解と協力が得られるようなプログラムを実践していきたいと思ひます。