

## 【プログラム⑤：家族みんなで生活リズム】



☆ねらい：「早寝早起き朝ごはん」に代表される生活リズムづくりを、  
家庭でできることから実行しよう。

### 《プログラムについて》

#### ◇プログラムのねらいの説明

○「早寝早起き朝ごはん」という言葉は聞いたことがあるが、その大切さはよく理解していない保護者の方や「うちでは（早寝早起き朝ごはん）は、できない」と思い込んでいる保護者の方がある。そこで、「早寝早起き朝ごはん」の有効性を確認し、それぞれの家庭の子育ての環境は違っても、「自分の家庭でできることからまずやってみよう」という気持ちが必要であることに気づくようにする。

#### ◇熊本県の子どもたちの状況

○「熊本県の子どもの生活状況調査」のアンケート（熊本県教育庁義務教育課実施）

回答者・・・就学前の子どもをもつ保護者

「朝食を食べないことがある」・・・ 4. 5%

「10時以降に就寝する」・・・ 33. 1%



☆想定時間：60分

☆人数：何人でも可（展開では4人組を作る）

☆準備物：広用紙（模造紙）、マーカーペン、ワークシート

☆主な活動

- ①「早寝早起き朝ごはん」の様子を出し合う。
- ②「早寝早起き朝ごはん」を实践していくうえで、心がけていることや工夫していること等を出し合う。

## 【プログラム⑤】：家族みんなで生活リズム

### I 展開例

(形態 全→全体での活動 ペ→ペア グ→グループ 個→個人)

	形態	講座の流れ																										
導入 10分	全	1. 活動のねらいを知る。																										
	全	2. アイスブレイクをする。 〔例〕「早寝早起き朝ごはん」○×クイズをする。 3. グループ作りをする。 (2.アイスブレイクでグループを作ったらそのままよい)																										
展開 40分	グ	4. 「テーマでトーク」を通して考える。 ○「早く寝せる」「早く起こす」「朝ごはんを食べさせる」に関する日頃の様子や苦労していること等を出し合う。																										
	グ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・順に話しながら、マス目に書き込んでいく。(10分)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>★</td><td>E</td></tr> <tr><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr> </table> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse; margin: 0 10px;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>★</td><td>E</td></tr> <tr><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr> </table> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>★</td><td>E</td></tr> <tr><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1枚の紙に左枠を3つ書き、テーマの部分(左図では★)には「早寝」「早起き」「朝ごはん」について家庭の様子など1つずつ書いていく</li> <li>・A～Hは参加者の意見</li> <li>・マス目のまわりにアイデアを書いていく</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「テーマ」を実践していくためのアイデアを考える。(15分)</li> <li>・広用紙(模造紙)のマス目以外の部分に書き込んでいく。</li> <li>・なかなか実践できないところは、「なぜできないか」を考えるとともに「こうするとできそう」という視点で考え、アイデアを出す。</li> </ul> <p>例：早く寝るように体を動かせる、朝ごはんのメニューを夜から考えておく、朝になったら目覚めのよい曲をかける。等</p>	A	B	C	D	★	E	F	G	H	A	B	C	D	★	E	F	G	H	A	B	C	D	★	E	F	G
A	B	C																										
D	★	E																										
F	G	H																										
A	B	C																										
D	★	E																										
F	G	H																										
A	B	C																										
D	★	E																										
F	G	H																										
まとめ 10分	全	5. グループの意見を紹介しあう。(15分)																										
まとめ 10分	全	6. 振り返り、分かち合う。 ○感想を出し合う。(感想は簡単にメモする)																										
	全	7. 活動をまとめる。 生活リズム向上のために、「早寝早起き朝ごはん」運動を、それぞれの家庭で、できることからやっていこうとすることが大事。 ○平成21年版ドキドキ子育て(家庭教育手帳乳幼児編)P17～P22を読み合わせる。(参考) ○「くまもと家庭教育10か条」の第7条を読み合う。																										

## II 基本的な説明・問いかけ例

### 〔活動〕

### 〔基本的な説明・問いかけ例〕

### 〔備考〕

#### 1. ねらいを知らせる

○この講座のキーワードは「生活リズム」です。「生活リズム」と言ったらどんなことだと思えますか。「生活リズム」と言ったら「早寝早起き朝ごはん」と考えた人もいます。今日は、このことを考えていきたいと思えます。

用紙に書いたキーワードの提示。

#### 2. アイスブレイク 「早寝早起き朝ごはん」○×クイズ

○今から「早寝早起き朝ごはん」○×クイズをします。問題を聞いて○だと思ったら頭の上で大きく○をつくってください。×だと思ったら体の前で両手で×を作ってください。第1問です。(問題を読み、答え合わせをする。)(3問ぐらい行う)みなさんどうでしたか。難しかったですか。ここでみなさんに質問です。「朝起きは苦手である」どうですか。○か×で答えてください。ここで、○と×の人が混ざるように4人組を作ってください。今日はこの4人で次の活動をしたいと思えます。

進行役は、元氣よく声を出し、盛り上げる。

#### 3. グループ作り

○今日の講座は「生活リズム」でしたね。「生活リズム」と言ったら「早寝早起き朝ごはん」ですね。もちろんこれだけではありませんが。みなさんは、毎日子どもを早く寝せたり、早く起こしたり、朝ごはんを食べさせたりされていると思えます。毎日がどのような様子か、どんなことが大変かなど日頃の様子を紹介してください。広用紙を配ります。マス目のあいているところに、グループから出された意見を書き込んでください。難しく考えなくて、日頃の様子を自由に出してください。書く人は誰でもいいですよ。また、話しやすいところから、自由に話してください。(例えば、なかなか起きない、一緒に布団に入るなど)(約10分間続ける)

グループの人数は4～5名がよい。参加者の人数によって決めてよい。

#### 4. 「テーマでトーク」

広用紙(模造紙)マーカーペンの準備。

配布する広用紙にはあらかじめ3つのマス目と3つのテーマを書き込んでおく。

○いろいろな意見が出されましたね。次に、それぞれのテーマ（早く寝せる、早く起こす、朝ごはんを食べさせる）を実践していくためのアイデアを紹介してほしいと思います。今、工夫されていることでもいいですし、こうするとできそうというアイデアでもいいです。そして、さっきの広用紙のマス目のまわりのあいている部分に書き込んでください。（例：昼間、体をしっかり動かさせる、朝目覚めのよい曲をかける、夜から朝ごはんのおかずを考えるなど）

グループでの活動の時は進行役は各グループの状況を把握し、困っているグループには個別に声をかける。

### 5. 意見の紹介

○ここで終わりです。グループでは、どんな意見がありましたか。いくつかの意見（アイデア）を紹介してほしいと思います。自分の家でもできそうなアイデアが聞かれると思いますので、しっかり聞いてくださいね。（グループの数にもよるが、多くのアイデアを紹介できるようにする）

グループで出されたアイデアの紹介のほか、自分が工夫してやっていることの紹介でもよいことを伝える。

### 6. 振り返り

○それぞれのグループの意見を聞いてどう思いましたか。思ったことや活動を通して気づいたこと、感想などを紹介してください。気づいたことなどをワークシートに簡単にメモをしてもいいです。（しばらく待つ）

それぞれの家庭の状況が違うことを進行役は忘れないようにする。

### 7. まとめ

◇家庭教育手帳  
◇家庭教育10か条  
・読み合わせ

○今日の講座の感想をみなさんに紹介してくださる人はいませんか？（進行役からの指名でもよい）そうですね。早く寝ることも早く起きることも朝ごはんを食べることも、子どもの健やかな成長にはなくてはならないものです。それぞれの家庭の様子は違いますが、生活リズムを整え、向上させていく取組を家庭の様子に合わせて取り入れていくことが大事ですね。ぜひ今日から、何かひと工夫取り入れてほしいですね。（まとめにDVDを活用する時は、時間配分等を考慮し、まとめのことばも工夫する）

熊本県教育委員会作成DVD「はじめよう！早寝早起き朝ごはん」を活用してもよい。

### Ⅲ 準備物

準備物	使用段階	留意点等
○「○×クイズ」問題	導入	・○×クイズは導入で行うので、問題数は3～5問でよい。答えるときは、○×カードを用意したり、ジェスチャーで行ったりしてよい。
○広用紙（模造紙） （グループに1枚ずつ）	展開	・1枚の用紙に3つの枠を書くので、大きめの紙がよい。マーカーも1グループに2～3本用意をする。
○ワークシート（人数分）	まとめ	・振り返りの時に使う。「書く」ことが苦手としている参加者もいると思うので、「書ける範囲でよい」ということを伝える。
○「はじめよう！早寝早起き朝ごはん」のDVD（熊本県教育委員会作成）	導入 または まとめ	・全部流すと約13分になるので、一部を紹介してもよい。（早寝、早起き、朝ごはんがそれぞれ約3分程で構成） ・導入、まとめで活用する場合は、全体の時間配分等に気をつける。

### Ⅳ 【家庭教育手帳、くまもと家庭教育10か条】関連ページ

○平成21年版ドキドキ子育て（家庭教育手帳乳幼児編）	まとめ	・「平成21年版P17～P22」が関連がある。取り上げたいページは配付してもよい。
○「くまもと家庭教育10か条」	まとめ	・「朝ごはん」の観点から第7条を取り上げるが、直接的に関係があるわけではない。

### Ⅴ その他

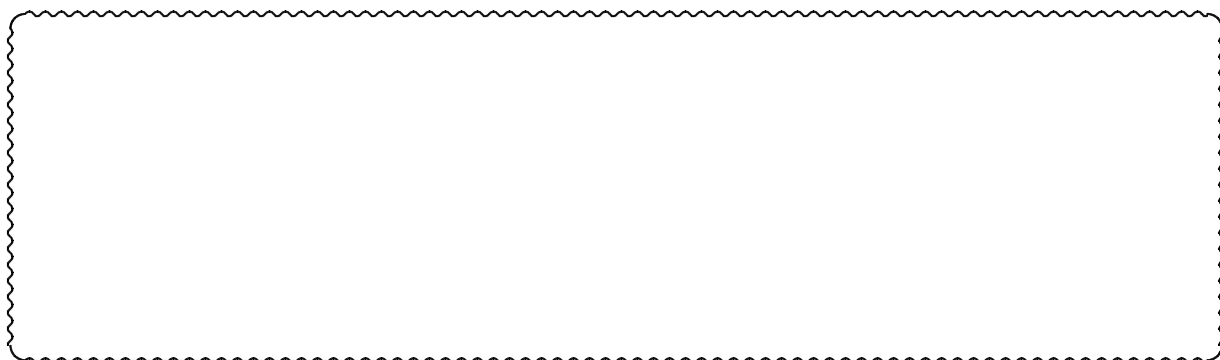
Q：本講座で気をつけることは？

A：「早寝早起き朝ごはん」運動を進めていくうえで、それぞれがもつ家庭環境が関わってきます。それぞれの家庭に、両親の共働き、主として子育てに関わる保護者の就労時間帯、家族構成など様々な事情があります。

どの家庭も一律的に取り組めるわけではないということに、進行役が十分配慮することが大切です。

## ワークシート

◇今日の講座をとおして、気づいたことや感じたことを書きましょう。



## ワンポイント アドバイス

◇「早寝早起き朝ごはん」運動に関しては、  
・熊本県ホームページや文部科学省ホームページ

**早寝早起き朝ごはん** で検索を！！

◇「**短時間で！**」「**栄養豊富！**」「**子どもも大好き！**」

この3拍子の「朝ごはん、おかず」を話題に、ママ友やご近所さんとおしゃべりするのも楽しいですよ。