

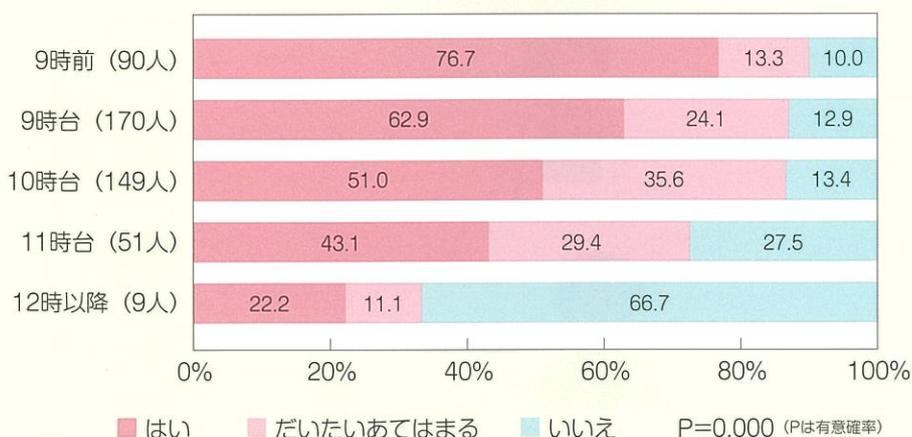
「番外編プログラム」活用手引き

一日24時間は、誰にも平等に与えられた時間ですが、その限られた時間の過ごし方は、発達段階や年齢、職業や家庭状況、そして自然や社会環境によっても異なってきます。近年、便利で人工的な環境が当たり前となった日本の子ども達の生活習慣は、夜型になり、心身の健康が阻害される点を懸念するデータが多く出されるようになってきました。そこで成長期の子ども達の健やかな成長のために家庭でできることを改めて考えてみたいと思い、家族で、全世代で生活を見直すきっかけとなるエピソードを考えてみました。

番外編 プログラム活用の流れ（番外編エピソード 家族の暮らし方を考えてみよう！）

時間	活動	留意点
3分	1 各自、自分の家庭を思いだしながらエピソードを読みましょう。	○この家庭はどのような展開になりそうか、想像してみましょう。
15分	2 各自、子ども達が親のいない時間をどのように過ごすのか、想像しながらグループワーク①②を書き込こみましょう。	○グループワーク①も②も、親や、祖父母として想像したときに、実際起こりそうなパターンや、理想的なパターンなどを考えてみましょう。
20分	3 子どもの生活時間の過ごし方や、家族の協力の仕方、子育て支援のあり方や、夜の家族の会話をグループで紹介し合ひましょう。	○家族のそれぞれの生活時間の使い方によって、会話の展開も違ってきそうなことを、実感しましょう。
適宜	4 各グループで紹介したい、特徴的な内容（生活時間または家族の会話）を、全体会で発表しましょう。	○様々な家族の暮らしがあることを実感するとともに、自分たちの暮らしの参考にしたいことを明らかにしましょう。
5分	5 家族の生活習慣について見直し、できれば一緒に取り組みたい目標を設定しましょう。	○我が家のルールづくりを考えて、意見交換を行いましょ。

「就寝時刻」と「夜はすぐに寝つける」（469人の小学生調査）



左図（神川2006年調査）のように小学生でも就寝時刻が遅れると寝付きが悪くなります。どの世代でも夜更かしは睡眠不足や、翌日の生活の質低下につながるため、家族の健康な生活のあり方を見直してみましょう。