



岡山県

みんなで取り組もう 「ぱっちり! モグモグ“ツーウィーク”」



岡山県

「ぱっちり! モグモグ “ツーウィーク”」とは?

岡山県教育委員会では、子どもの生活リズム向上を目指した「早ね早おき朝ごはん」運動を県民運動として取り組んでいます。多くの方が生活リズム向上の大切さを認識し、実際に行動できるように、平成20年度から、指導課・保健体育課と連携して「ぱっちり! モグモグ“ツーウィーク”」を実施しています。

これは、キャンペーン月間を設定し、希望者にチャレンジカードを配付して、子ども自身が目標を設定し、家族ぐるみで1週間あるいは2週間の生活の様子を振り返るといった取組です。

取組の実際

平成21年度の取組について紹介します。

対象:実施を希望する県内の保育所、幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校の幼児・児童・生徒

期間:第1回目(6月 1日~6月30日)
第2回目(9月 1日~9月30日)
第3回目(1月12日~2月12日)
※期間内の1週間もしくは2週間に実施する。



チャレンジカード(児童用1週間目)

実施の概要と成果

【概要】

県内の多くの保育所・幼稚園・小学校・中学校・特別支援学校で積極的に取り組んでいただき、10万人を超える子どもが参加しました。県内の子どもの2人のうち1人が取り組んだこととなります。特に、保育所、幼稚園での取組が非常に多く、幼児期から生活習慣を身につけることの大切さを感じていただくことができました。

【成果】

○子どもが気づき、変わる

自分で目標を立てて取り組むため、自分の生活を振り返るきっかけとなっています。また、取組を通して子ども自身が生活リズムを整えることの大切さに気づき、生活リズムを整えようとするだけでなく、時間を意識した生活をしようとする意識が高まっています。

★子どもの感想より★

- ・早く寝ると、朝ちゃんと目が覚めたよ。自分で起きたよ。(5歳)
- ・お母さんに言われなくても、テレビ1時間を守るようになったよ。(4歳)
- ・今まで朝ごはんを食べていっていませんでしたが、この1週間ほとんど朝ごはんを食べたら、勉強がはかどりました。(小6)
- ・食事中にテレビを消すと、家族みんなの話が聞こえて楽しかった。(小4)
- ・だんだん寝る時間やテレビの時間を気をつけられるようになりました。(小3)
- ・早起きを意識することによって、朝勉強ができて、家庭学習時間が増えてよかった。(中3)
- ・チャレンジカードをする前の生活の改善すべき点を見つけることができ、それを実行に変えることができました。(中1)

○親が気づき、変わる

チャレンジカードに取り組むことで、子どもの生活リズムや親のあり方について考えるきっかけになり、親のペースや都合に子どもを巻き込んでいることを反省し、親自身が変わっていかようとしています。

★保護者★

- ・4歳でも本人の意識のもちようで、早起きができるようになることが分かり、感動しました。
- ・チャレンジカード1枚でスムーズにできなかったことができるようになり、正直驚いた。子どものやる気をいかに引き出したらよいか良い勉強になった。
- ・睡眠はとても大切で、ついつい大人のペースでそこをけずってしまっていることを反省しました。早寝早起きできる子、させてやる親になれるようがんばります。
- ・日常のことだからいい加減になってしまうこともあるが、意識して取り組むことの大切が改めてよく分かった。親が気をつければ、子どもも変わる。

○家庭が気づき、変わる

「食事中にテレビを消すことなど、家族で協力している。」「見たいテレビを親子で話し合っていると、親子でふれあう時間が増えた。」など、親子が関わり、家族ぐるみでよりよい生活習慣を身につけるきっかけとなっています。

★保護者★

- ・食事中にテレビを消すことは日常になりました。親の怠慢で朝食をバランスよく食べさせていないことに反省。
- ・テレビをダラダラつけておくのではなく、見たい番組を選んで見ることで読書の時間や勉強の時間が増えてよかったと思います。
- ・早ね早おき、朝食、食事中ノーテレビに家族全員で取り組み、生活習慣を改めて見直すことができました。
- ・「早ね」ができるように夕食の時間などの配慮をしていきたいと思っています。

「わが家のすこやか日記」の紹介

家庭や社会全体で家庭教育のことを考えるきっかけとし、社会全体で子どもを育む気運を醸成するため、それぞれの家庭で大切にしているルールや、愛情あふれるエピソード等を子どもから高齢者まで幅広い年齢の方から募集しました。



日記表紙

◆大家族バンザイ賞 日曜日の夕はん

日曜日の夕はんは、みんなで食べます。9人が8人で食べます。冬はてっぱんやき、夏はそうめんを食べます。4時30分から時ぐらいに食べるので、8時におなかがすきます。しゃべりながら食べるので楽しいです。
毎週日曜日はパーティーみたいです。
笠岡市立今井小学校 第2学年 坂本 倫久

◆家族で支えた賞 笑顔で走った運動会

「運動会のかげこの練習で、全く走ろうとしません。」保育園の先生にそう言われて、私はがーん、としました。4歳の息子は私に似て運動が苦手。幼な心にも恥ずかしさを感じたのです。
その日から、私は毎晩「うさぎとかめ」の本を読み聞かせ、「遅くても最後まで走り抜く。」ことの大切さを伝えました。また、夫は時間を見つけて、息子と走る練習をしてくれました。
運動会当日、親の方がドキドキしていました。息子は決して速くはなかったものの、笑顔で最後まで走ってくれました。この日は私たち家族にとって最高の運動会になりました。
備前市 津島 明子

◆寝る前に一冊賞 父と子の暗黙の日課

わが家の幼稚園児の息子とは、寝る前に必ず本を一冊だけ一緒に読んで、息子が寝るまで側にいます。
平日24時間の内、僅かな時間しか接することができず、何も出来ない父親ですが、爛漫が速く息子が寝ていない限り、ビールもごはんも後回しにして、唯一、日々ふれあえる時として、物心ついた頃から続けています。
私と息子の暗黙の日課として、今日も明日も明後日も。
岡山市 田中 運哉

平成21年度「わが家のすこやか日記」代表作品より

《お問い合わせ先》

岡山県教育庁生涯学習課
〒700-8570
岡山県北区内山下2丁目4番6号
☎086-226-7597 ☎086-224-2035