

‘早寝早起き朝ごはん’を国民運動として推進するための構想（案）

1. 趣 旨

今日の子どもたちの生活実態を過去と比較すると、就寝時間は遅くなり、テレビの視聴時間は長くなり、朝食をとらないなど食生活の乱れが指摘されている。

こうした基本的生活習慣の乱れは、学力や体力低下をもたらすとともに、非行の一因ともいわれている。

特に、食生活については、平成17年7月から食育基本法が施行され、食育の重要性が一段と高まっている。

このようなことから、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるとともに、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運を醸成するため、国民運動（‘早寝早起き朝ごはん’運動）を全国展開する。

2. 運動の実施主体

(1)「早寝早起き朝ごはん全国協議会」(仮称)

各界各層からなる「早寝早起き朝ごはん全国協議会」(仮称)を設置し、運動のPR、中央イベントの開催、家庭教育月間の設定など運動の推進母体としての活動を行う。

【構成員（案）】

- ・PTA、公民館等の社会教育関係団体
- ・子ども会、スポーツ等の青少年・スポーツ関係団体
- ・校長会等の学校教育関係団体
- ・経済界、産業界等の経済関係団体及び関係企業（食品・流通会社、農協など）
- ・知事会、教育委員会連合会等の自治体関係団体
- ・マスコミ
- ・その他（公益法人、NPO、賛同してくれる著名人など）

(2)「早寝早起き朝ごはん関係省庁連絡会議」(仮称)

関係省庁からなる「早寝早起き朝ごはん関係省庁連絡会議」(仮称)を設置し、円滑かつ効果的に運動を推進する。

【構成員（P）】

内閣府、警察庁、総務省、文部科学省、厚生労働省、農林水産省、国土交通省

3. 運動でアピールする内容

(1) 子ども

基本的な生活習慣を身に付け、生活リズムを向上させることで気持ちよい一日をスタートさせ、元気な毎日を過ごす。

(スローガン) ‘早寝早起き朝ごはん’で元気になろう！

(2) 子育て中の親

基本的な生活習慣を身に付け、生活リズムを向上させることの重要性(メリット)の認識及び親としての自覚と、それを子どもに実践させるための家庭教育(しつけ)

(スローガン) ‘早寝早起き朝ごはん’は、わが子への愛情のあかしです！

(3) 国民

基本的な生活習慣を身に付け、生活リズムを向上させることの重要性(メリット)の認識と、子どもが実践し、親が親としての役割を果たすことについて、できる範囲での支援

(スローガン) ‘早寝早起き朝ごはん’できることからはじめよう！

(4) 関係団体・企業等

基本的な生活習慣を身に付け、生活リズムを向上させることの重要性(メリット)を認識し、運動への理解と協力

(スローガン) ‘早寝早起き朝ごはん’に、ぜひご理解とご協力を！

4. 運動の具体的内容

(1) 早寝早起き朝ごはんのための普及啓発活動

① 「早寝早起き朝ごはん全国協議会」(仮称)の立上げ

「早寝早起き朝ごはん宣言(仮称)」の採択、運動方針・計画の決定

② 各種のPR活動(案)

(イ) 「早寝早起き朝ごはんイメージキャラクター」(仮称)の委嘱

(ロ) シンボルマーク(ロゴマーク)の作成・使用許可

(ハ) 早寝早起き朝ごはんのキャンペーンソングの作成

(ニ) 垂れ幕の作成と設置

(ホ) 中央イベントの開催

(ヘ) 全国フォーラムの開催

- (ト) ポスター、パンフレットの作成・配布（JR、私鉄、営団地下鉄、タクシー会社と連携したPRなど）
- (チ) ホームページの作成
- (リ) 「家庭教育月間」の設定
- (ヌ) その他、各種会議、政府及び文部科学省広報、マスコミ等を最大限に活用したPR

(2) 早寝早起き朝ごはんのための実践的活動

「早寝早起き朝ごはん全国協議会」（仮称）において、早寝早起き朝ごはんのための実践的活動の具体的な内容の検討・決定

[取組例]

- ① 学校、子ども会、町内会などが連携し、
親子早朝マラソン・ウォーク、早朝ゴミ拾い、ラジオ体操など、子どもたちが早起きして、親や地域の大人たちと一緒に参加する「早起き！子ども地域活動」
- ② 学校、PTA、青少年健全育成団体などが連携し、
夜間外出する子どもへの声かけ運動（夜回り）
- ③ テレビ放送会社、ゲーム会社、PTA、自治体などが連携し、
「ノーテレビデー・ノーゲームデー」など、子どもの望ましい基本的生活習慣の育成に関する地域のスローガンづくりとその実践
- ④ スーパーマーケット、農家などが連携し、
親子で早朝野菜採り入れ・出荷・販売体験・料理教室の開催
- ⑤ コンビニエンスストア、警察、PTAなどが連携し、
深夜、コンビニ前にたむろする少年への声かけ

子どもの生活リズム向上プロジェクト

18年度概算要求額 250百万円 (新規)

最近の子どもたち

○深刻化する少年非行 (刑法犯少年の検挙件数は134,852件(16年中))

○子どもの基本的生活習慣の乱れ

※午後10時以降に就寝する幼児(6歳以下)の割合が、10年前と比べ大幅に増加
<平成2年:31%→平成12年:50%> (平成12年度 幼児健康度調査結果より)

※小学生のテレビ視聴時間は、10年前と比べ大幅に増加
<4時間以上のテレビ視聴時間 昭和59年:12%→平成6年:26%> (NHK調査結果より)

※朝食を食べない小中学生の割合が、5年前と比べ増加
<平成7年度:小学生13%、中学生19% →平成12年度:小学生16%、中学生20%>
(平成12年度 児童生徒の食生活等実態調査結果より)

○毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向
(平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査結果より)

○お手伝いをする子どもほど、道徳観・正義感が身についている傾向
(平成10年度子どもの体験活動等に関するアンケート調査結果より)

子どもの望ましい基本的生活習慣を育成し、生活リズムを向上

子どもの生活リズム向上のための普及啓発事業の実施

【1】ポスター、パンフレットの作成・配布

子どもの望ましい基本的生活習慣を育成し、生活リズムを向上させることを含め、家庭教育支援の機運を高めるため、関係機関・団体等と連携し、下記の普及啓発事業を実施。

【1】ポスター、パンフレットの作成・配布

子どもの生活リズム向上のためのモデル事業の実施

【実行委員会への委託】

学校、PTA、子ども会、自治会、町内会など、関係団体が連携し、地域ぐるみで子どもの望ましい基本的生活習慣を育成し、生活リズムを向上させることを目指す運動を行うモデル事業を実施
【全国235カ所】

(取組例)

- 親子早朝マラソン・ウォーク、早朝ゴミ拾い、ラジオ体操など、子どもたちが早起きして、親や地域の大人たちと一緒に参加する「早起き！子ども地域活動」
- 夜間外出する子どもへの声かけ運動(夜回り)
- 「ノーテレビデー・ノーゲームデー」など、子どもの望ましい基本的生活習慣の育成に関する地域のスローガンづくりとその実践
- 早寝早起きや朝食をとることを奨励するシンポジウムの開催やポスターの作成
- 子どもの望ましい基本的生活習慣の育成のための各家庭のユニークなルール(しつけの極意)を募集する「わが家の家庭教育」コンクール

子どもの生活リズム向上のための普及啓発事業の実施

【2】全国フォーラムの開催

【実行委員会への委託】

【2】全国フォーラムの開催

本事業の成果を全国に普及するためのフォーラムを開催

【全国3カ所】

全国に普及

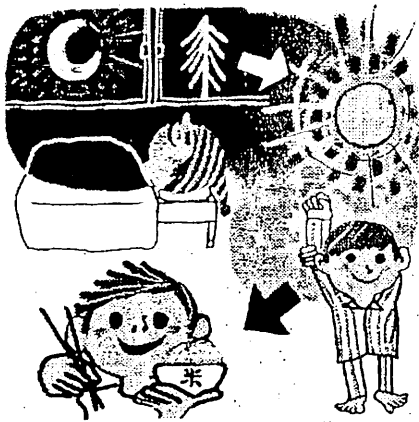
親が親としての役割を果たす

家庭の教育力の向上

親と子どもの豊かな育ち

早寝・早起き・朝ごはん

生活改め元気に育て



生活習慣の乱れは学力や体力にも影響する

子どもの基本的な生活習慣が乱れ、学習や体力にも影響しているため、文部科学省は来年度から、学校やPTA、自治会と連携し「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを身に付けるよう呼びかける運動を始める。早朝マラソンや夜の盛り場巡回などを地域ぐるみで行うモデル事業を全国二百三十五カ所で開催。学習塾に夜遅い授業の自粛を要請することも検討する。

事業の名称は「子どもの生活リズム向上プロジェクト」。来年度予算の概算要求に必要経費二億五千万円を盛り込んだ。中央教育審議会の議論でも「夜型」に偏った生活習慣が子どもにも悪影響を及ぼしているとの指摘が相次いでおり、同省は各地の取り組みを支援していく考え。

中心となるモデル事業は、日本PTA全国協議会などと実施する。「早起き」関連では早朝のマラソンやウォーキング、ごみ拾い、ラジオ体操など。「早寝」では夜、コロンビニにたむろする子どもたちに声をかけ、帰宅

学校・地域連携 文科省が推進 ラジオ体操や夜間巡回

を促す活動などを想定している。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気になるなどの標語をつくり、「ノーテレビ・ノーゲームデー」を設けることも勧める。

二〇〇七年三月にも全国フォーラムを開催し、各地の成果を報告し合う予定。

学習塾に対しては、小学生を対象とする授業が夜遅くならないよう要請することを検討する。同省によると、受験競争が過熱した一九七〇―八〇年代に同様の要請をしたことがあるという。

こうした取り組みを効果的に進めるため、他省庁とも連携。厚生労働、警察、総務、法務、内閣、農林水産、経済産業、国土交通、環境の九省庁府に呼びかけ、連絡会議を

生活習慣の乱れ 背後に社会問題

教育評論家・尾木直樹氏（法政大学教授）の話、学力・体力向上のために子どもへの生活習慣改善に取り組みが必要があると、いう認識は正しいが、生活の乱れは家庭だけの責任ではない。労働の過密化、所得の変動など様々な問題が背後に横たわっている。

国の役割はまず、社会的背景にメスを入れ、学力低下との相関関係が生じている理由を解明し、処方せんを示すこと。実際に何をすれば家庭や学校、地域社会が子どもも交えて議論し、実情に沿った対応を進めていくべきだろう。

設ける。文科省は「モデル事業などを通じて、子どもの生活習慣の重要性を認識してもらうのが狙い」としている。

文科省によると、午後十時以降に就寝する幼児（六歳以下）の割合は一九九〇年度には三十一％だったが、二〇〇〇年度は五〇％に上昇。朝食を食べない子の割合も、九五年年度の小学生二一・三％



0332647111

子どもの生活リズム 向上大作戦!!

「早寝、早起、朝ご飯」を

「早寝、早起き。朝ご飯を食べよう」を言葉に、文部科学省は来年度から、子どもの生活リズムを向上させるための全国的な事業を展開する方針を決めた。民間団体や経済界にも広く協力を求め、国民運動として盛り上げたい考えだが、個人のライフスタイルに踏み込む話だけに、浸透には疑問符も。二十四時間営業のコンビニを重宝し、夜遅くまで塾に通うなど「夜型」傾向が強まる子どもの生活習慣を改善できるのか。担当者は「少しでも流れを変えたい」と意気込んでいる。

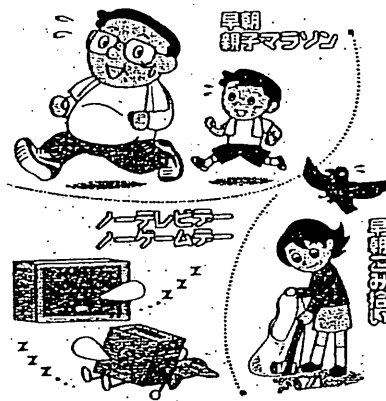
同省によると、全国的な啓発活動とするため、各都道府県の二百二十五カ所で学校やPTA、スポーツ、青少年団体、町内会など幅広く参加を求め実行委員会をつくり、モデル事業を行う。内容は地域の特性に応じて地元で決めるが、同省は親子早朝マラソン・ウォーク、早朝（み）拾いなどを例示。テレビを見ずゲームをしない日を設定したり、ユニークなしつけの極意を募集してコンクールを開いたりする。とも検討している。関連予算として、約二億五千万円を要求する。

日本小児保健協会（東京・新宿）の二〇〇一年の調査では、午後十時以降に就寝する六歳以下の子どもは十年前に比べて29%増えて50%に。起床がつらくなると授業に集中でき

来年度から 文科省、全国運動へ

「早寝、早起き、朝ご飯」をキーワードにした生活習慣を、独立行政法人日本スポーツ振興センター（同）の二〇〇〇年の調査では、中学生の五人に一人、小学生のほぼ六人に一人が「朝食を食べない」と答えた。

「こつした食生活は成績との関連も指摘され、国立教育政策研究所（東京・目黒）が一昨年度に小学五年と中学二年の児童生徒計約四十五万人に、



イラスト・藤田悦子

「バーテストをした結果では、国語、社会、算数（数学）、理科、英語のいずれの教科でも、朝食

を必ず食べる子は食べない子の平均点を大きく上回った。

このため同省は「今、生活リズムの向上を訴えないと大変だ」と危機感をあらわにする。だが、夜遅くまで働く親が少なくない現状で、子どもに早寝・早起きをさせるのが難しいことは担当者も認める。深夜に及ぶ塾通いも「行くなどとも言えない」と愚案顔だ。

家族の生活スタイルを変えよう求める「国民

運動」だけに、担当者は「行政主導でなく、民間」のレベルで盛り上げるしかない」と言っている。

親子で時間共有を
前橋明・早稲田大学人間科学学術院教授（福祉教育、児童福祉）の話
乳幼児からの発達に配慮しながら、子どもの生活リズムの向上策を地域を巻き込んで展開する文部科学省の「国民運動」開始は、少々遅いと言えが賛成だ。遊んだり食事を一緒にとるなど、親子のふれあいの楽しさが、テレビやゲームの存在に負けている。親は、子どもとともっと時間を共有することが必要だ。少なくとも塾の高いふれあいの時間を持てるように、行政は適切に助言してほしい。

税金の無駄遣いだ
評論家・佐高信さんの話
文部科学省も暇だなという感じだ。政策の貧困を如実に示している。役所は基本的に行政に徹すればいいのであって、早寝早起きなど、個人の生活に口を出すのはおかしい。昔の修身でもあるの税金を何だと思っているのか。「有職（ゆうしょく）故実（こじつ）朝延（あそび）武家の礼式（れいしき）などに関する古来の決まり（きまり）省（しょう）か「税金無駄遣い省（むだづかいしょう）」にでも改称したらいいくらいだ。

平成17年11月2日（水）

東京新聞 夕刊 1面