

【プログラム名】

◎睡眠ってこんなに大切

家庭教育支援ガイドブック「睡眠ってこんなに大切」

1 プログラムの準備等

○実施時期：いつでも

○実施時間：約50分間（説明5分、プログラム45分）

○対象：児童期（小学校中学年～高学年）の子どもの保護者

○準備物、配布物

【配布物】※ファシリテーターの指示で配布

- ・家庭教育支援ガイドブック「睡眠ってこんなに大切」
- ・A4用紙（[Work①②]用、白紙2～3枚）
- ・A4用紙（[Work⑤]お手紙用）

【備品】

- ・ホワイトボード、マーカー
- ・クリップボード（会場にテーブルがなかった場合、人数分）

○その他（座席など）

- ・受付後、好きな場所に着席してもらう
（移動があるので、部屋の隅に荷物置き場があれば好ましい）
- ・アイスブレイクの際、ある程度のスペースが必要
- ・アイスブレイクの後、班を作る（30人の場合、5人×6グループ）



2 展開 (15:00~15:50 に実施の場合)

時間	プログラムの内容	ポイント 等
15:00~ (5分)	<p>○開会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファシリテーターあいさつ、自己紹介 ・今日の講座の趣旨と流れの説明 ・グランドルール [守秘、参加、尊重、時間厳守] の確認、写真撮影の了解など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ファシリテーター2名 (進行役と板書/配布係)
15:05~ (7分)	<p>○アイスブレイク</p> <p>【説明】</p> <p>→ 睡眠に関する質問を「2つ」する。 1つ目は、その場で答えて。 2つ目は、移動をお願い。 答えの近かった人達で <u> </u> 人一組のグループを作り、着席する。</p> <p>【質問1：「あなた自身、睡眠はとれていますか？」】</p> <p>→ 「割と眠れている人」… 手を真上に挙げて 「余り眠れていない人」… 手を真下に下げて 「どちらでもない/よくわからない人」 … 手を真横 (又は正面) に伸ばして <small>↓ 周りの状況を考慮してもらう</small></p> <p>【質問2：「平均睡眠時間はどのくらい？」】</p> <p>→ ・OECD (経済協力開発機構) の最新の調査では、日本人の平均睡眠時間は <u>7時間22分</u> で OECD加盟国 <u>30か国中</u>、<u>最下位</u> と短い。 皆さんは、どの位か？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・真ん中を7時間として、当てはまる時間の所へ速やかに移動して。 <p>[移動 → グループ決定 → 着席]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・場づくり/参加者の状況等を把握する。 ・質問が2つあり、最後にグループ分けすることを説明。 (参加者数を確認後、1グループ何人にするか決めておく) ・まず、3つの動きをファシリテーターが見本で示す。 ・答えをその場で、手の位置で表してもらおう。 ・表現してもらった結果(雑感)をファシリテーターが述べる。 <p>※2021年調べ (赤の下線部分は、 最新の調査結果を常に更新)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファシリテーターが時間軸 (移動先) を明確に示し、移動を促す。 移動が済んだら、ファシリテーターがグループを作り、着席を促す。

<p>15:12～ (4分)</p>	<p>○グループワーク 「“子どもの睡眠”についておしゃべりしよう」 【説明】 → グループでの活動。まず、自己紹介 < 自身の名前 / 子ども名と関係 / 昨夜の就寝時間 > を2分で行う。 全員終了後、昨夜、一番早く寝た人が手を挙げて。 [各グループ内で自己紹介 → 班で一人だけ挙手] → 今、手を挙げている人がグループのリーダー、全員が発言できるように、進行をお願い。 リーダーの右手側の方は、記録をお願い。 “ 左手側の方は、発表をお願い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ < 自身の名前 / 子ども名と関係 (例：太郎の父) / 昨夜の就寝時間 > をホワイトボードに書く等しておく。 ・ 全グループ 手が挙げたのを確認。 ・ 各班、<u>進行／書記／発表</u> 確認。
<p>15:16～ (2分)</p>	<p>【Work その1】「子どもの睡眠、コレに困ってます」 「秘策ありませんか？」 説明：(①②を10分間) → ① お子さんの睡眠で 困っている／悩んでいる 事について、全員が発表する。 ② 出た悩みに対して、「こんな風に対策している」や「こんな解決策はどうか？」など自由意見交換する。 ③ 各グループから、一つずつ事例(悩み&秘策)を発表者に紹介してもらう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ A4用紙配布(記録用) ・ Workの流れを説明する。
<p>15:18～ (10分) 15:23 15:26</p>	<p>[Work①②] 「5分経過。残り5分。」 「8分経過。残り2分。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5分前を告知 ・ 2分前を告知
<p>15:28～ (5分)</p>	<p>[Work③] やり方：ファシリテーターが、各グループの発表者から事例を聞き取り、ホワイトボードに書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みや解決策を共有する。
<p>15:33～ (4分)</p>	<p>○家庭教育支援ガイドブック 「睡眠ってこんなに大切」配布</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 資料配布(家庭教育支援ガイドブック、メッセージ記入用志紙) ・ ポイントを読み上げる。

<p>15:37～ (1分)</p>	<p>【Work その2】「子どもに手紙を書こう」</p> <p>説明：(④グループで3分、⑤個人作業で4分) → ④ 今日のプログラムを通して、睡眠について 気付いた事/感じた事 をグループ内で発表。 ⑤ 自分が感じた事を、手紙にかく。 (子どもに何かを強制させるような文は×)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で感想を共有する。 (記録不要) ・記入の仕方を説明する。 ・ポイント：Iメッセージで伝える。
<p>(3分)</p>	<p>[Work④] (感想を共有)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・共有しながら考えをまとめる。
<p>(4分)</p>	<p>[Work⑤] (手紙記入)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記入状況を確認する。
<p>15:45～ (5分)</p>	<p>○まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・帰宅したら、ぜひ手紙を渡してほしい。 可能ならば、コミュニケーションもしてほしい。 ・子どもに向き合うには、貴方(大人)自身の睡眠 (健康)も大切に! 	
<p>15:50</p>	<p>○閉会</p>	

^

今日、小学校で睡眠（すいみん）について
学んだり 話し合ったりして、

_____は、こんなふうに思ったよ！



_____年 月 日 _____より

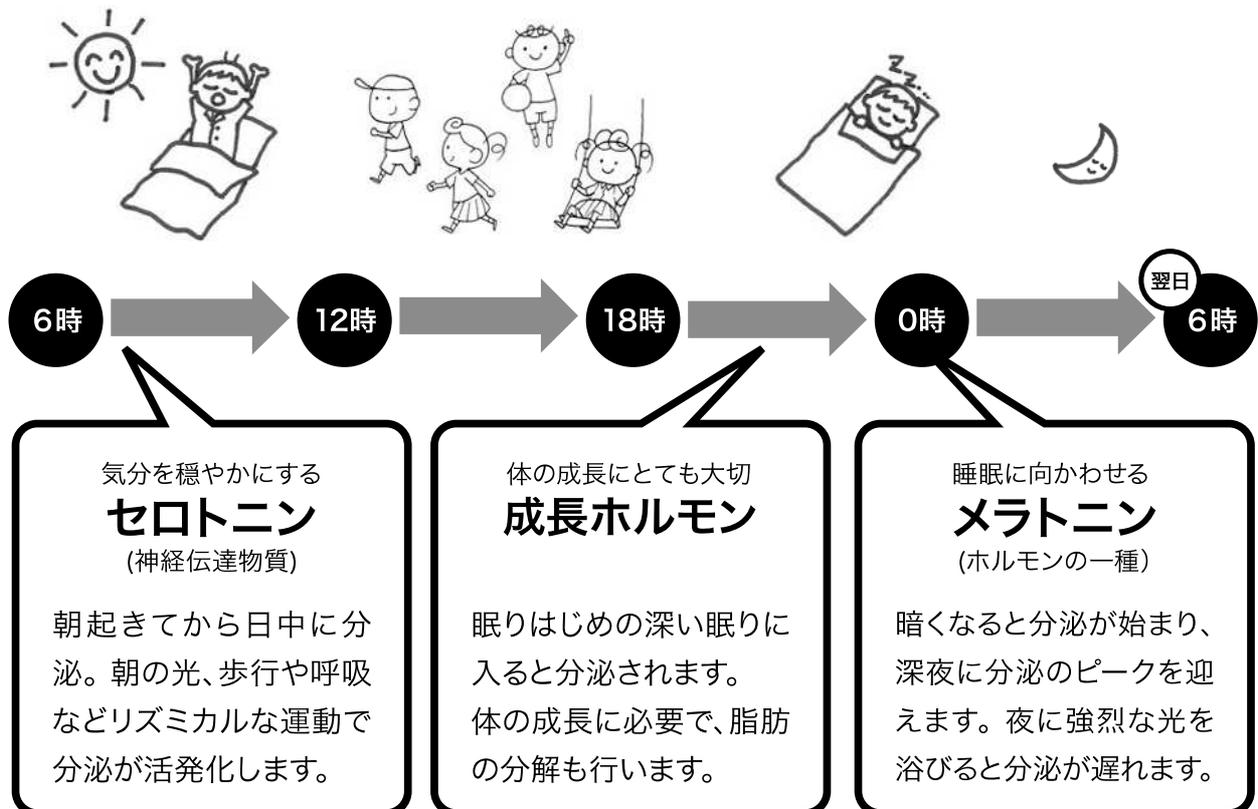
睡眠ってこんなに大切

子どもにとって睡眠は、心身を休息させて疲れをとると同時に体をつくり、脳を発達させる大切な働きをもっています。

眠っている間にこんなことが起きています



- 小学生の睡眠時間は低学年で9～10時間、高学年では8～9時間が理想といわれています
- 睡眠時間だけでなく、21～22時までに就寝することも大切です
- すぐに眠れなくても、暗くして布団に入るなどの眠る準備を心がけましょう



寝不足や不規則な睡眠リズムは、成長に欠かせないホルモンの分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあるといわれています

睡眠によって心も体もつくられます