



かがみ



子どもの健やかでたくましい成長を願い 地域の子どもたちを地域で育てる

2月22日(金)、「八戸市青少年問題協議会」が開催され、平成31年度の青少年健全育成の活動について協議し、具体的な提言としてまとめました。以下の提言は、八戸市の子どもの健やかでたくましい成長を願い、家庭、学校、地域社会、企業、民間団体、関係機関の連携のもと、それぞれの立場から積極的に推進していただきたいことです。

平成31年度 青少年健全育成の活動提言

活動提言「地域の子どもたちを地域で育てる」という視点による連携強化

〔提言内容〕

1 「さわやか 八戸 あいさつ運動」の展開

八戸市内すべての家庭、学校、地域社会、企業、団体等のあらゆる場面で、「さわやかなあいさつ」が飛び交うよう啓発・参加を推進する。また、家庭や学校で基本的な生活習慣を身に付けさせるための「返事をきちんとする運動」「履き物を揃える運動」と、さわやかでクリーンなまちづくりを目指して「ゴミ拾い運動」を展開する。

2 青少年の健全育成の基盤となる「地域コミュニティ」の形成

- (1) 家庭や地域を巻き込んだ社会体験学習を展開する。
- (2) 青少年のボランティア活動の拡充を図るとともに、地域のボランティア活動への参加を推進する。
- (3) 社会人や地域人材の学校への活用を促進する。
- (4) 周りから子どもをサポートしていくために、日頃から地域住民や地域の諸団体、関係機関、学校などとの連携のもと、情報を速やかに把握し、巡回指導や声かけ活動をする体制を整える。

3 健全な家庭づくりへの支援

- (1) 「家庭の日」運動等の実践を通して、健全な家庭づくりへの促進を図る。
- (2) 父親の子育て参画等を促進し、家庭教育の学習機会の充実を図る。
- (3) 子育てに関する体験や悩みを共有できる「乳幼児をもつ親たちの交流の場」の設定を図る。
- (4) 家庭での読書の推進を図り、子どもの豊かな心を育む。
- (5) 関係機関の広報啓発活動の内容の充実と配付対象の拡充を図る。

4 体験活動の推進

- (1) 青少年団体における活動など学校外活動への参加を奨励する。
- (2) 自然体験活動を推進する。
- (3) 身近な体験活動の場の活用を図る。



5 今日的な課題への適切な対応

- (1) いじめ問題の解決に向けた取組の充実を図る。
- (2) 万引きやインターネットトラブル、喫煙、薬物乱用問題等への対応の充実を図る。
- (3) 家庭支援や虐待防止への取組の充実を図る。
- (4) 社会環境改善のための地域ぐるみの取組の拡充を図る。
- (5) いのちの教育を含めた「生き方に関する指導」の充実を図る。

今回の協議会では、いじめ問題、万引き、インターネットトラブル、家庭支援や虐待等の今日的な課題に焦点を当て、早期発見・早期対応に係る取組について各関係諸団体と協議しました。子どもの健やかでたくましい成長のために、家庭・学校・地域社会が一体となって子どもの健全育成に取り組むことの重要性を確認しました。

子どもがさらに輝く 魔法の薬

おのまさと ～小野正人先生の健康教養講座より～

「睡眠が何より大切です」という言葉から始まる青森県立中央病院医療管理監（健康政策担当）健康福祉部理事 小野正人先生の健康教養講座の内容を紹介します。

人間にとって睡眠は何よりも大切であると小野先生は考えています。

睡眠の最も重要な役目は、脳の冷却、補修作業であり、脳のオーバーヒートを防ぐことです。脳は連続運転を苦手としているため、寝不足の際には、作業ミスを生じさせます。作業ミスを最小限にするためには、脳のメンテナンスが必要となり、このメンテナンスこそが睡眠となります。

さらに、子どもの睡眠は、脳の休息、メンテナンスの他に、「脳を創り育てる」という重要な役割も担っています。また、幼児期、成長期の睡眠・運動・食事は、その後の人生に長く、大きく影響します。子どもにとって「良い睡眠」をとることは、すべての生活の土台となります。子どもがどんなに学習や運動を頑張っても、睡眠不足が続くと思うような結果が出ない可能性があります。

近年、情報化社会の急速な発展により、生活の夜型化が進むことで睡眠時間が短縮され、睡眠不足が社会問題となっています。睡眠不足の原因としては、昼夜を問わず手軽に楽しむことができるゲームやスマートフォンの普及などが考えられます。子どもにとって睡眠不足は、成長発達の大敵であるため、家庭で協力をして規則正しい睡眠を心がけるようにしましょう。

小野先生は、子ども向けの講演会では以下のようなお話をしています。

「良い睡眠」をとるために……朝起きたら

- (1) 外の光を浴びる（体内の大きな時計＜親分時計＞がリセットされる）
- (2) 朝ご飯を食べる（体の手足などの各部位の小さな時計＜子分時計＞が動き出す）

休日も……

- (3) 起きる時間をあまり変えない

- ・学習や運動に頑張って取り組むほど、睡眠を充分にとる必要がある。
- ・生きるためにいちばん大切なことは、規則正しい（お日様のリズムに合わせる）睡眠をとることである。
- ・体内の大きな時計は目の奥にあるため、ブルーライトなどの光は体内時計を狂わせる。
- ・「良い睡眠」がとれていないと感じたら、15分程度早めに寝るようにする。



子どもの成長期における睡眠は、まさに「魔法の薬」です。子どもの望ましい生活習慣の形成のために、学校・家庭・地域社会が連携を図り、子どもの健全育成に取り組んでいきましょう。



小野 正人 先生