

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 [文部科学省推薦] (東京都渋谷区)

<http://www.hayanehayaoki.jp/>

代表者名：有馬 朗人 団体構成員数：297団体 (うち推進会員84団体)

早寝早起きや朝ごはんを食べるといった基本的な生活習慣が乱れると、子供たちの学習意欲、体力、気力にも大きな影響を及ぼします。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、「早寝早起き朝ごはん」という明確なスローガンを掲げ、「睡眠」や「朝ごはん」などについての科学的な根拠を示しながら、全国フォーラムの開催、「キャラバン隊」の派遣、チラシやガイドブックの作成など様々な啓発活動を行ってきました。

同協議会では家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として企業や地域と一丸となり、子供の健やかな成長を期して、基本的な生活習慣を育成し、生活リズムの向上を図るための取組を継続的に推進してきました。

朝ごはんを毎日食べる小・中学生の割合の増加、夜10時以降に就寝する小・中学生の割合の減少、家庭生活で規則正しい生活リズムが身に付くよう働きかける保護者の割合の増加などの成果が出たと言われています。

また、全国の地域や学校でPTAをはじめ様々な関係者の人々が各地域の実態に即した多様な取組を展開してきました。このような活動により、「早寝早起き朝ごはん」運動の全国的な機運の醸成に大きく貢献しています。



「全国フォーラム」の様子



「キャラバン隊」の様子



作成・配布しているガイド

■選考委員のコメント

子供の発育・健全な成長に大切な基礎・基本と考えられる日常習慣を分かりやすい形で啓発してきました。

[受賞者からのひと言]

「早寝早起き朝ごはん」国民運動が平成18年4月に始まって以来、全国の小学校をはじめ広く学校や保護者の方々に浸透できました。このことは、各地域でPTAや学校をはじめ様々な団体・企業の皆様方が多様な活動を展開してくださっているおかげだと考えており、心より感謝しております。

皆様方の活動を後押しできるよう、ニーズに合わせたガイドブックの作成・配布等をこれからも継続していき、子供たちはもとより社会全体にこの「早寝早起き朝ごはん」の実践が広がるよう努めてまいります。