

行動目標

健康づくりについての意識調査等からみえてきたこと

こころ・休養

子どもⅠ期
大好きの メッセージで育つ
元気なこころ

子どもⅡ期
ありのままの 自分とあなたを
好きになる

ぐっすり眠って スッキリ起きる

小6 86.7%

中3 82.0%



「自分の命を大切だと思う」 子どもの割合



「子どもと一緒にいて
楽しいと思う」割合

73.1% 74.9%

お母さん お父さん

「こころ」に
ついてはどうか？



「こころ豊かな子ども」に
育ててほしいですね。

大切なのは「子どもの笑顔」。
お母さん、お父さんが育児を楽しめると
よいですね。

「自分の良いところを
知っている」子どもの割合

45.6% 58.6% 43.4% 57.0%

小6男子 女子 中2男子 女子

「かまくらっ子の意識調査と実態 第10集」

「寝る時間」

「休養」に
ついてはどうか？



午後9時以降に
寝る3歳児が
58%もいます。

11時以降
0.7%

10時台
8.2%

9時台
49.1%

3歳児

11時以降
19.9%

10時台
45.0%

9時台
30.8%

小6

11時以降
86.5%

10時台
10.5%

中3

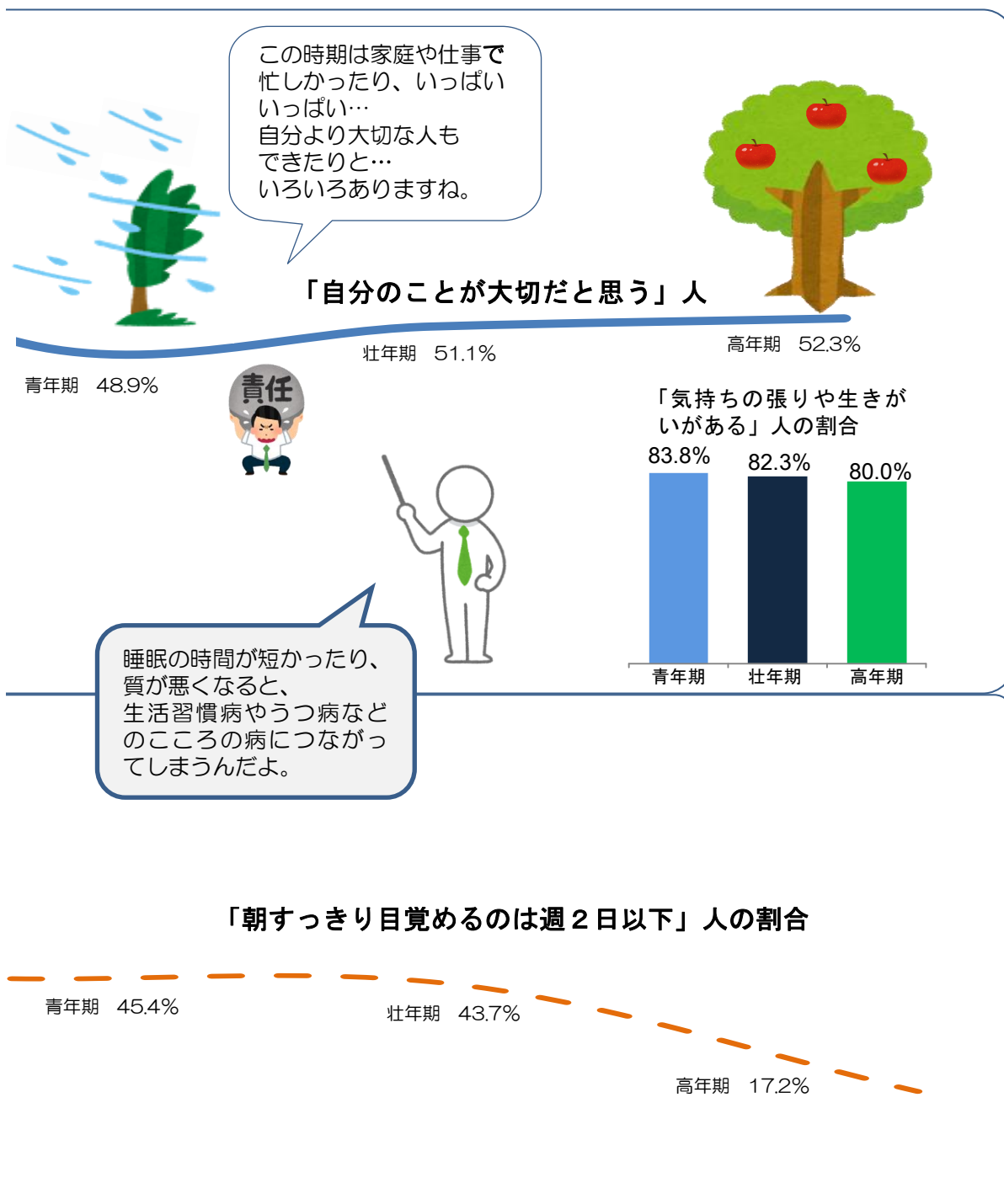
青年期・壮年期

ありのまま 生きがい
やりがい いい塩梅

高年期

自分らしく 生きがい
やりがい いい塩梅

目覚めがスッキリ！は“元気のもと”



【現状と課題】

- ・3歳児保護者で、「ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある」人の割合は、お母さんは74.7%、お父さんは73.3%。
- ・小6で、「ほっとできるときがある」子どもは、男子94.1%、女子92.6%
(平成17年度 男子89.3% 女子91.1%)。
- ・小6で、「将来の夢や目標がない」「あまりない」子どもは、男子20.0% 女子21.3%
(平成17年度 男子18.4% 女子13.6%)。

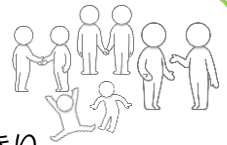
【一人ひとりができること】

- ・どんなときも子どもの話に耳を傾け、目をみて会話をする。
- ・子どもたちに「大好きだよ」「ありがとう」という言葉をかける、態度で伝える。
- ・たくさん褒めて、必要な時には叱る。
- ・ゲーム・スマートフォン等はルールを決めて使う。



【みんなでできること】

- ・子どもたちを大事にする。
- ・見守る目を持つ。
- ・してはいけないことをはっきり伝える。
- ・「命」「生」についての話をする
- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける。
- ・いろいろな体験をとおして、思いやりの心を育む。



いっぱい甘える子 ♡

いっぱい笑顔 ♡

誰かに十分愛されたこと、大切にされた経験は「自分は価値のある人間なんだ」「嫌なことがあっても乗り越えられる」と自信を持って生きていく、こころの根っこになっていきます。

自分を大切にされた子どもは、相手も大切にでき、思いやりの気持ちが育っていきます。

脳の発達にも、周囲の愛情に包まれて育てられることが大切です。

スキンシップは良いですよ。



子どもI期

ぐっすり眠って スッキリ起きる

【現状と課題】

- ・3歳児で、「だいたい午前8時前に起きる」子どもは、95.2%。
- ・小6で、「朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがある」「まあある」子どもは、36.5%。
- ・小6で、「携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、男子41.2%、女子67.6%。
- ・小6で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォンを2時間以上使う」子どもは、男子16.6%、女子17.6%。そのうち「3時間以上使う」子どもは、男子4.8%、女子9.3%。

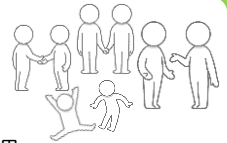
【一人ひとりができること】

- ・小学校低学年までは遅くとも、午後9時までには寝る。
- ・平日と休日とで、生活リズムを崩さない。



【みんなでできること】

- ・早寝・早起き・朝ごはんのリズムを設定する。
- ・就学前までは眠るための習慣（絵本の読み聞かせなど）を続ける。



寝る子は育つ

●月●日 **注目!** 睡眠の働き

睡眠は、からだやこころを休めるだけではなく、「成長ホルモン」を出して、骨や筋肉をつくる、頭の中を整理して、記憶を定着させる等、大事な役割があります。

この働きを最大限に活かすには、ぐっすりと眠ることが大事。

だから、夜遅くまで勉強するより、朝早く起きてやるほうが実は効率的です。

さらに、朝日を浴びると、からだところを元気にしてくれる「セロトニン」が出て、気分もスッキリ、元気に、一日が過ごせます♪



どの世代も
同じ!

子どもⅡ期

ありのままの 自分とあなたを 好きになる

【現状と課題】

- ・中3で、「ほっとできるときがある」子どもは、男子 88.9%、女子 95.3%
(平成 17 年度 男子 90.7% 女子 85.8%)。
- ・中3で、「ストレスを解消できている」子どもは、男子 76.6% 女子 83.8%
(平成 17 年度 男子 61.1% 女子 47.2%)。

【一人ひとりができること】

- ・趣味や部活動等で好きなこと、楽しめることを持つ。
- ・自分のいいところ探しをする。
- ・自分がされて嫌なことを、人にはしない。
- ・ゲーム・スマートフォン等を使うルールを家族とつくる。
- ・悩みや不安があるときは、一人で抱え込まずに相談をする。



【みんなでできること】

- ・休み時間や帰り道、時には仲間と夢や悩みの話をする。
- ・友達の声や行動に関心を持つ。
- ・子どもたちに「大好きだよ」「ありがとう」という言葉をかける、態度で伝える。
- ・子どもの話に耳を傾け、目を見て会話する。
- ・子どもが体験したことに共感する。
- ・「命」「生」についての話をする。
- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける。



友達がずっと落ち込んで、
元気が無いのだけど…
どうやって声をかけたら
いいのかな？



10 歳代でも「こころの病気」は
珍しくないって本当？

詳細は

こころもメンテしよう



(厚生労働省ホームページ)

子どもⅡ期

ぐっすり眠って スッキリ起きる

【現状と課題】

- ・中3で、「携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、男子74.1%、女子89.5%。
- ・中3で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間が2時間以上」の子どもは29.5%。
そのうち「3時間以上使う」子どもは、男子9.8%、女子16.2%。

【一人ひとりができること】

- ・夜更かしをしない。
- ・日中、しっかり、からだを動かす。
- ・平日と休日とで、生活リズムを崩さない。
- ・ゲーム・スマートフォン等を使うルールをつくる。



【みんなでできること】

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」について話題にする。



スマートフォン・携帯電話

長時間の使用は、人間らしさを
つかさどる脳の機能が低下し、
「感情のコントロール」
「相手を思いやる」
「未来を予測する」等が難しく
なることもあるそうです。
また、寝る直前まで、使うと、
スマートフォンやパソコンから
発するブルーライトの影響で、
眠りを誘う「メラトニン」という
ホルモンが出にくくなり、寝つきが
悪くなったり、眠りが浅くなったり
してしまいます。
ゲームも含めて、家族の方と
ルールを決めて使ってくださいね。



寝る前の激しい運動や
激しい音楽も眠りにく
くさせてしまうよ。



どの世代も
同じ！

青年期・壮年期

ありのまま 生きがい やりがい いい塩梅

【現状と課題】

- 心の健康度が「良好である」人は、青年期 53.4% 壮年期 60.0%（全国 66.7%）。
- 「ほっとできるときがある」人は、青年期 男性 86.1% 女性 86.4%、壮年期 男性 88.6% 女性 84.8%（平成 17 年度 青年期 男性 83.9% 女性 87.6%、壮年期 男性 84.3% 女性 86.5%）。

【一人ひとりができること】

- 自分なりのストレス解消法を持つ。
- ときには自分にご褒美のプレゼントをする。
- こころや身体がづらいときは休む。誰かに話す。一人で抱え込まない。
- こころの病気について知る。



【みんなでできること】

- 目をみて会話する時間を大切にする。
- 悩みや不安を抱えている人に、声をかける、見守る。



ストレスをためない暮らし方

*規則的な生活リズムで…

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣（バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動）を整えることが大切です。

*目線を変えてみると…

できない事ばかりに目を向けてしまっていないですか？
 ちょっと一歩離れて、できている事に目を向け、考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがありますよ。

*こころがちょっと疲れてしまったり、わけもなくイライラしたら…

- ◇まずは休養
- ◇腹式呼吸をゆっくり繰り返す
- ◇今の気持ちを書きだしてみる
- ◇好きな音楽を聞く
- ◇大きな声を出してみる
- ◇「なりたい自分」に目を向ける…原因を探るよりも「こんな風になるといいな♪」へ
- ◇笑ってみる！

*困ったときは…

誰かに、話を聞いてもらう。それだけで気持ちが楽になったり、解決策が見つかることもあります。

コラム 54 ページ

青年期・壮年期

目覚めがスッキリ！は“元気のもと”

【現状と課題】

- ・「睡眠時間が6時間以上」の人は、50.8%。（県 55.9%、国 61.0%）。

【一人ひとりができること】

- ・寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わない。
- ・寝るために、お酒を飲まない。
- ・自分にあった睡眠をとる。
- ・平日と休日とで、生活リズムを崩さない。



【みんなでできること】

- ・休憩しやすい環境づくりを心がける。



コラム 49・55 ページ

ぐっすり眠って 美しく かっこよく！

睡眠は脳を含め、からだが休息するためにも大切です。ぐっすり、深く眠ることで、こころの疲労も回復します。

また、睡眠不足は肌荒れや便秘の原因にも…。さらに、睡眠不足が続くと、血液中の食欲を増すホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減って、太りやすくなるだけでなく、糖尿病や心筋梗塞等の発症にも関連すると言われています。



注意!!

平日休日の起床時間が
2時間以上違うと…

体内時計のリズムが乱れて
翌日からの身体とこころの
不調につながってしまいます。



高年期

自分らしく 生きがい やりがい いい塩梅

【現状と課題】

- 心の健康度が「良好である」人は、63.5%（国 66.7%）。
- 「ほっとするときがある」人の割合は、90.2%。
- 「ストレスを解消できている」「まあできている」人の割合は、84.1%。

【一人ひとりができること】

- 自分にあったストレス解消法を持つ。
- 趣味や家庭の役割を持つ。
- 地域の活動に参加する。
- つらいときは休む。誰かに話す。一人で抱え込まない。
- こころの病気について、知っておく。



【みんなでできること】

- 悩みや不安を抱えている人に、声をかける、見守る。
- こころの病気をもつ人への接し方を知っておく。
- 身近なところで、みんなが集える場をつくる。

生きがいを感じる時は
どんな時？

- 家族との団らん
- 趣味やスポーツ
- 友人・知人との食事や雑談
- 勉強や趣味などに没頭している時

他

「高齢者の地域参加に関する意識調査」
内閣府（平成 25 年）

こころの不調を抱える人が
周りにいたら…

- ♥ 気づく
 - ♥ 声をかける
 - ♥ 相談につなぐ
 - ♥ 見守る
- 特別ことではないですね。

詳細は

ゲートキーパーとは？



（内閣府ホームページ）

こころの不調が続いたら
早めに主治医に相談してください。

高年期

目覚めがスッキリ！は“元気のもと”

【現状と課題】

- ・「朝すっきり目覚めるのが、週2日以下」の人の割合は17.2%。

【一人ひとりができること】

- ・日中できるだけ身体を動かす。
- ・寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わない。
- ・寝るために、お酒を飲まない。
- ・自分に合った睡眠をとる。



【みんなでできること】

- ・休養について話題にする。



快適睡眠のポイント

- ◇日中、しっかりからだを動かす
- ◇就寝3～4時間前にカフェインは摂らない
- ◇就寝前の飲酒・喫煙はしない
- ◇就寝直前の入浴は避ける
- ◇読書、軽いストレッチ、好きな音楽や香りを楽しむ等、自分なりの方法でリラックス♪
- ◇眠たくなってから布団に入る
- ◇眠ろう！と意気込まない
- ◇睡眠時間にこだわらない
- ◇起きる時間は一定にする
- ◇昼寝をするなら30分以内に

寝酒は入眠を促しますが、睡眠の質を下げ、途中覚醒・早朝覚醒につながります

体温が下がり始めると、眠くなります

必要な睡眠時間は人それぞれ
日中、眠気で困らない程度なら、大丈夫です

2週間以上眠れない日が続いたら、早めに主治医に相談してください。