中高生をもつ保護者を対象としたプログラム展開例（45 分～60 分）

中高生は睡眠不足？　～中高生の生活習慣を考える～

☆プログラムのねらい

中高生期の生活習慣における現状と課題を認識するとともに，生活リズムの乱れが心身や成人してからの生活習慣に及ぼす影響について知り，生活習慣の確立に向けた家庭での取組内容を考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10 分	アイスブレイク 指導者の自己紹介などから始めて場を和らげ，温かい雰囲気を作る。 4 人程度のグループをつくる。 ＜ルールとマナーを確認する＞ ●積極的に参加しましょう。 ●一人一人の考えや思いを尊重しましょう。	アイスブレイク集の中から
展開 30 分	ワーク1 「中高生の帰宅後の過ごし方は…？」の資料を見て，感じたこと，疑問に思ったこと，悩みなど，自由に書かせる。 ※　必要に応じて，保健室利用や遅刻者等の学校の実態（データ）や事例（エピソード）を追加する。 ※「睡眠不足を感じている理由」のデータから，「インターネットや携帯・スマートフォン等」といった「やりたいこと」だけではなく，「帰宅時間の遅さ」「宿題や勉強」といった不可避な事項も理由として挙がっていることに気づかせ，子どもが自分の生活時間を自己管理できるように，親としてのサポートをどうするか，という視点で考えるように伝える。また，子どもが「やりたいこと」を自分で管理できるようにすることが重要であることを伝える。 ワーク2 ①　平日の子どもの生活時間を振り返り，帯グラフに記入させる。 ※　２番目の枠は，「（中高生のきょうだいがいる場合）きょうだいの生活時間」，「子どもの小学校時代の生活時間」，「保護者自身が中高生の頃の生活時間」，「理想とする生活時間」などを記入させるとよい。その比較から課題が浮かぶようにする。 ②　悩んでいること，困っていること，心がけていることをグループ内で出し合い，課題を共有する。 ※「夜型生活に関する豆知識」は，参加者の実態に応じて取捨選択し紹介する。時間がない場合は，後で各自読むように伝えてもよい。 ワーク3 ①　子どもの生活の改善に向けて，各家庭で実践できることを，グループで話し合わせる。 ②　グループごとに出た意見を発表させ，全体で共有する。 ※「親の言うことを聞かないので，先生から厳しく言ってほしい」「携帯やスマートフォン等の使用ルールは，学校で決めてほしい」などの意見もあるかもしれないが，将来，「学校」という枠組みがなくても自分をコントロールできるように，親子で取り組んでいく必要があることを伝える。	ワークシート グループの意見をまとめる広幅用紙又は短冊マジック
まとめ 5分	ふりかえり ・プログラムを通して考えたことを各自書かせ，時間があればグループや全体で共有する。 ※　ファシリテーターからのアドバイスをする場合は，意見の押し付けにならないように留意する。 ＜ルールとマナーを確認する＞ ●講座で知り得た個人情報は外へ持ち出さないようにしましょう。	

※　時間は必要に応じて調整してください。