

令和 7 年 8 月吉日

2 年部保護者各位



大分大学教育学部附属中学校

2 年部学年委員会

P T A 学年通信No.2

2 年部学年委員会活動テーマ

## 『 挑戦と飛躍 』

～ 子どもの Well-being を目指して ～

保護者の皆様には、日ごろから PTA 活動にご協力いただき、ありがとうございます。

さて、先日の学年 PTA において行った保護者懇談会で、「子どもの睡眠時間」というテーマのもと、保護者の皆様にご意見をお寄せいただきました。概要を簡単にまとめましたので、ご紹介いたします。

### <寝る前のスマートフォンやスクリーンタイム、体調や寝起き等、睡眠時間や生活習慣について気になる事、困っている事>

- 眠れないといつまでもスマホを見ている
- スマホを制限しても夜中にこっそり使用している
- 部屋で何をしているのかわからない
- YouTube などを見ながら学習をする
- 歯磨きする時でさえスマホを見ていて、注意されるまで見ている
- 目覚まし時計で起きることができない
- 朝、なかなか起きない。起きても無言で準備して無言で食事して登校する
- ゲームのしすぎ
- 睡眠時間は足りてないが、生活リズムができているので変えられない
- 食事、入浴の合間がだらだらしている
- 2 時～4 時とかに起きてゲームをしたり、本を読んだりしている時がある
- 朝なかなか起きない
- 早寝早起きができない
- コミュニケーションを取る時間があまり取れない

## ＜睡眠のための理想的な生活習慣や工夫、効果的な改善策はありますか＞

- スマホを別の部屋に置く
- スマホやリモコンを親に渡す or 親が管理する
- 時間になったら電気を消す
- 寝る必要性を学校で教えてほしい
- 優先順位をつけて行動する
- タイムスケジュールを書いて見える場所に貼る
- 部屋にスマートフォンを持ち込まず、22 時にはリビングへ戻す
- スマホを見る時間を決めてその時間以外は使用しないようにする
- 睡眠時間の前には小言を言ったりしない⇒よく眠れたと言われた
- 制限時間などの対策を考えると子供は抜け道を探す為、まずじっくり話し合い、一緒に対策を考える

いかがでしたか？

「そうそう、うちも！」という共感や、「この働きかけ、いいかも！」という発見がありましたでしょうか。

大人になろうとする多感な時期に、保護者や子ども自身のもどかしい気持ちが垣間見える貴重なご意見の数々。参考としていただければ幸いです。

なお、最後になりましたが、懇談会にご参加いただきました保護者の皆様、当日はお暑い中、ご協力いただき誠にありがとうございました。