



規則正しい生活習慣の定着を図る指導

須賀川市立小塩江中学校教頭 熊田 一郎
(前天栄村立湯本中学校教諭)

1. 研究の趣旨

本校では、基本的な生活習慣の問題点が不明確で、具体的な指導が行われていなかった。そこで、効果的な指導を行うために、「教研式基本的生活習慣検査」を実施した。

その結果、下の表に示すような家庭生活の項目に問題があることが明確になった。

| 問題があった生活習慣の項目 | 良く身につけている | 身につけている | 身につけていない |
|------------------|-----------|---------|----------|
| 決まった時刻に自分で起きる | 41.3% | 23.9% | 34.8% |
| 決まった時刻に寝ている | 10.9% | 54.3% | 34.8% |
| 時間を決めてテレビを見ている | 10.9% | 58.7% | 30.4% |
| 家庭学習の時間と内容を決めている | 34.8% | 32.6% | 32.6% |

以上のことから、「時間の有効な活用の仕方」に視点をあて、時間を大切に規則正しい生活習慣の定着を図れば、学習習慣や生活習慣にもその効果が現れてくると考え、本主題を設定した。

2. 研究の見通し

意識調査で状況を把握し、道徳・学級活動の時間の計画的な指導により、内面化を図る。

また、常に時間の活用を意識して生活させるために、①学級だよりの発行 ②弁論大会の演題への取り入れ ③「生活時間記

録表」の記入 ④教育相談による具体的な実践指導を継続して行えば、時間を大切に、規則正しい生活習慣の定着が図れるであろう。

3. 研究の方法と対象

(1) 研究の方法

① 「基本的生活習慣」についての実態調査の実施と問題点の分析

② 生徒指導に関する文献研究

③ 変容調査

(2) 研究対象

本校教員 9名(非常勤講師を含む)

本校生徒 47名(全校生徒)

4. 研究の内容と推進計画

- (1) 研究構想の策定 5・6月
- (2) 現状における問題点の把握 6月
- (3) 方策の設定と実践 7月～11月
- (4) 実態調査の分析・考察 10月～11月
- (5) 研究のまとめ 11月～12月

5. 研究の概要と考察

(1) 研究の概要

生徒の実態を把握し、有効な時間の使い方を具体的に指導する。また、実践させることによって、より良い生活習慣が身につくようにさせる。