

# ウェルビーイングな社会の構築を目指して

東京都立足立新田高等学校

校長 高松 久一

## 【生活習慣の改善に取り組む目的】

近年生徒のスマートフォンの長時間使用による睡眠の妨げ等が原因で生活リズムや体内リズムの乱れ、朝が辛い、日中集中できない等の問題が生じています。そのため、本校では睡眠に関する専門家を招いて年間3回計画的に睡眠教育を実施するとともに、睡眠・栄養・運動の生活習慣の改善に向けて取り組んでいるところです。

日本は子どもだけでなく、働く大人の平均睡眠時間が世界的に見ても短い傾向にあります。労働生産性の面では、睡眠不足による眠気や作業遂行能力の停滞等が指摘されており、日本における睡眠不足による経済損失は20兆円とされています。

睡眠や食事などの生活習慣の問題は、働く労働環境などが原因で社会全体が夜型化しているため、単に子どもや家庭の問題として捉えるだけでは、学校の限界もあり、根本的な解決が難しいと考えております。

そのため、行政、企業、大学、研究機関など学校以外の様々な関係機関に御教示いただくとともに、生活習慣の改善に向けたプログラムの開発や睡眠問題に係る夜型化に起因する社会構造の解決等、ウェルビーイングな社会の構築に向けて共に関わっていただければ大変心強く思っております。

### ◆睡眠改善に係る講演の予定等

・第1回目は、7月15日(水)(10時35分~12時15分頃)、第2回目は、12月10日(木)(13時~15時頃)、第3回目は、2027年3月11日(木)(13時~15時頃)

講演：一般社団法人子ども睡眠カウンセラー協会：URL「<https://csca-japan.com/>」

・第1回目では、全校生徒を対象に協会独自の生活チェック表に基づいて、生徒各々が一日のルーティン表を作成します。7月の講演では、スマホと睡眠の科学的関係、スマホが脳に与える影響、やめられない理由(脳科学)、高校生ができるスマホとの付き合い方等についても学びます。

生活習慣の改善に向けたプログラムの開発やウェルビーイングな社会の構築に向けて皆さまのお力をお貸しいただければ幸いです。本校の取組に関心を持っていただければ、是非御相談させていただければと思います。よろしく願いいたします。

### 《お問い合わせ先》

東京都立足立新田高等学校

校長 高松 久一、副校長 小山 賢一

電話 03-3914-4211