



三中だより 第583号

令和7年3月3日発行
八幡市立男山第三中学校

「わたし」と「睡眠ログ」と「文部科学大臣表彰」と・・・！

校長 山下 信之

今回は、私と「睡眠ログ」についてのお話をしたいと思います。

私と「睡眠ログ」との出会いは、17年前の2008年1月のことになります。男山中学校での7年間の勤務の後、八幡市教育委員会指導主事としての1年目の冬でした。その頃、八幡市の中学生の不登校発生率は全国平均を大きく上回る4.8%（2008年度）で、生活指導上の重大な課題にもなっていました。そこで、三池輝久教授（現熊本大学名誉教授）が熊本大学小児発達学教室で行っている小中学校と連携しながら行ってきた「睡眠指導」の取組に着目し、「とにかく三池教授から詳しく話を聞くことから始めよう！」と熊本の三池教授のもとを訪れました。

当時の私は、「睡眠」や「三池理論」についての予備知識は全くありませんでしたが、三池教授の「不登校は睡眠欠乏が引き金になっている。自分ではどうしようもなく不登校になる。生命力の基本は睡眠だから、睡眠を立て直せばその次へ進むことができる。」という言葉に、「これは絶対にいける。不登校にアプローチできる。」と確信し、「何年かかるかわかりませんが、やってみます。」と三池教授に答えたことを今でも鮮明に覚えています。京都に帰ってきた私は、さっそく挑戦を始めました。まず、三池教授の著書（『フクロウ症候群を克服する』（講談社）等多数）ほか、「睡眠」に関する本を読み漁りました。そして、3か月かけてまとめた提案をもとに2008年4月からスタートさせたのが、睡眠ログを学校現場で活用しながら進める「F（不登校）O（ゼロ）プロジェクト」と「朝スキ（すっきり・好き）プロジェクト」でした。（両方とも文部科学省委託事業）

しかし当初は、「また新しいことをやらせるのか」という声が聞かれるなど、二つのプロジェクトをめぐるのは、教育委員会と現場のギャップが大きくありました。そこで、三池教授と二人で市内各小中学校の校内研修会に参加し、睡眠ログを活用すれば、学校と家庭が睡眠をテーマに一緒になって子どもの健康を守ることができ、それが不登校の未然防止に繋がることを説明して歩きまわったことで、次第に「これはいい取組や」という声に変わってきました。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を一步進めて、「睡眠ログ」を活用しての「生活リズム向上プログラム」は、不登校未然防止の試みとして再三マスコミに取り上げられるようになり、2009年7月には、国立オリンピック記念青少年総合センターの大ホール（京都では想像できないほど大きなホールです・・・）で開催された早寝早起き朝ごはん全国協議会主催の全国規模のフォーラムで発表しました。今回「優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰」を受賞し、16年前と同じ場所（国立オリンピック記念青少年総合センター）で、代表登壇者として武部文部科学副大臣から賞状を頂き、長年の取組が認められたことは感無量でした。

現在、中学校の不登校生徒数は、全国的に増え続けています。この現実には私たち教育現場の人間が慣れてしまっているはいけません。当たり前だと思っ



＜文部科学大臣表彰を受賞しました！＞

この度、「優れた『早寝・早起き・朝ごはん』運動の推進に係る文部科学大臣表彰」を受賞するという栄誉に輝くことができました。2月19日（水）国立オリンピック記念青少年総合センター（東京都渋谷区）にて表彰式が行われ、三中キャンパスを代表して山下校長が44団体を代表して登壇し、武部文部科学副大臣から賞状を受け取りました。この成果は、チーム三中キャンパス（児童生徒の皆さん・保護者の皆様・地域の皆様）全員のご協力があるものです。深く感謝申し上げます。



＜1年総合学習の取組について！＞

今年度の1年生は、全校で取り組んでいる「睡眠ログ」に加え、総合的な学習として「睡眠」に視点を当てた取組を1年間行いました。また、睡眠の重要性を調べることや自らの生活を振り返るなどの活動を行いました。そして、その集大成としてクラスでの発表や学年での代表発表会を行い、より深く「睡眠」について考え、自らの言葉で睡眠の重要性を伝える機会をとることができました。この活動を通して、今後も「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化を図り、より良い学校生活を送る手助けとなることを願っています。2月7日（金）6校時、「眠育学年発表会」を実施しました。時間の都合上、前週のクラス発表会で決定した各クラスの代表班（2組1班⇒3組6班⇒4組3班⇒1組1班の順）が発表しました。どの班も見事な発表でしたが、4組3班が校長賞を受賞しました。おめでとうございます。



＜元プロ野球選手による練習会に参加しました！＞

2月15日（土）午前中、亀岡屋内練習場「JDIPark」において、「元プロ野球選手による練習会」に本校野球部が参加しました。本校野球部OBの保護者の方の紹介により、今回（2回目）の練習会開催に至りました。正田耕三氏（元広島カープ野手）と森田幸一氏（元中日ドラゴンズ）のお二人の熱心な指導のもと、大変有意義で実のある練習会になりました。貴重な体験をありがとうございました。



＜第22回桜花杯（山城地方中学校バスケットボール練習大会）について！＞

2月1日（土）向日市立勝山中学校にて、第22回桜花杯女子の部が行われました。本校は、2回戦で敗退してしまいましたが、技術面・精神面ともに新人戦の頃より一回りも二回りも成長した子どもたちの姿を見ることができました。大会初勝利、おめでとうございます。今後の活躍を期待しています。



＜国際交流感謝状授与式について！＞

2月3日（月）八幡市役所にて、「国際交流に伴う絵画の感謝状授与式」が行われました。この取組は、平和と友好の国際親善を深める目的で、エジソンの生誕地で本市の友好都市であるアメリカオハイオ州マイラン村との絵画交流が実施されています。本校からは、神田咲穂さん（3年3組）の作品が出品されました。松花堂庭園の風景が見事に描写されている素晴らしい作品です。受賞、おめでとうございます。



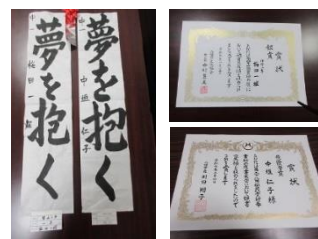
＜第2回児童会・生徒会交流会を実施しました！＞

2月6日（木）放課後、男山第三中学校会議室にて第2回児童会・生徒会交流会を実施しました。自己紹介・アイスブレイキングの後、各校の最近の取組状況を交流しました。その中で、三中ねるねるプロジェクト（早寝・早起き・朝ごはん等）についての課題を共有しました。短い時間でしたが、大変有意義な時間を過ごすことができました。児童会・生徒会のみなさん、お疲れ様でした。



＜書き初め展の受賞について！＞

八幡市主催の第28回松花堂新春書き初め席書大会において、中垣仁子さん（1年1組）が最優秀賞を受賞しました。また、八幡市文化協会主催の第44回書き初め展において、梅田一耀くん（1年3組）が銀賞を受賞しました。受賞、おめでとうございます。



＜PTA花植会について！＞

3/1（土）PTA花植会を実施しました。ボランティアを募集したところ、吹奏楽部の応援もあり約30名にお集まりいただきました。色とりどりの花の苗をプランターへ植栽し、30分ほどで出来上がりました。ご協力ありがとうございました。なお、このプランターは卒業で飾られます。



◇◇お知らせ◇◇

＜3月の行事予定＞

- ・ 3/ 1（土）PTA卒業式に向けた花植作業 9:30～
- ・ 3（月）PTA新旧本部引継ぎ会
- ・ 7（金）公立高校中期選抜（3年給食なし）
- ・ 10（月）3年球技大会
- ・ 11（火）ぴかぴか大作戦
- ・ 12（水）卒部式、1，2年代表者式準備
- ・ 13（木）3年生を送る会
- ・ 14（金）第50回卒業証書授与式
- ・ 17（月）2年高校出前講座
- ・ 18（火）公立高校中期選抜合格発表、1年球技大会
- ・ 19（水）小学校卒業式、2年球技大会
- ・ 21（金）給食最終日
- ・ 24（月）修了式
- ・ 25（火）春期休業開始、新入生学習相談

＜カウンセリングの日程＞

- ・ 3月 3日（月）・ 7日（金）
- 21日（金）

＜4月当初の行事予定＞

- ・ 4/ 1（火）離任式
- ・ 7（月）着任式・始業式
- ・ 8（火）入学式予行、2，3年身体測定
- ・ 9（水）第51回入学式
- ・ 10（木）給食開始、新入生歓迎会、クラス写真撮影（AM）
- ・ 11（金）1年部活動体験①
- ・ 14（月）1年部活動体験②、1年身体測定
- ・ 15（火）普通授業開始1年部活動体験③、部活動登録①
- ・ 16（水）部活動登録②
- ・ 17（木）3年全国学力学習状況調査（国・数・理）、部活動一斉ミーティング
- ・ 19（土）・20（日）綴喜春季大会
- ・ 21（月）家庭訪問 ①（さくら小）午前中授業
- ・ 22（火）家庭訪問 ②（さくら小）午前中授業
- ・ 23（水）家庭訪問 ③（橋本小）午前中授業
- ・ 24（木）家庭訪問 ④（橋本小）午前中授業
- ・ 25（金）家庭訪問 ⑤（橋本小）午前中授業
- ・ 26（土）休日参観（午前中授業、給食なし）
修学旅行・進路・教育課程説明会
- ・ 28（月）休日参観代休日
- ・ 30（水）家庭訪問（予備日）午前中授業

＊ 緊急な変更があった場合は、随時メール配信や三中ホームページにてお知らせ致します。