

もっと子供と過ごしたい・・・働き方を見直してみませんか？



首都圏の乳幼児を持つ父親と子供の関係についての調査（※1）によると、平日に子供と過ごす時間について、「2～3時間」以上（～10時間以上ほぼ1日まで）を理想とする人が全体の約7割であるのに対し、現実にはそれくらいの時間を子供と過ごす人は36.3%、最も多いのは「1～2時間未満」で27%。逆に平日の子供と過ごす時間が2時間未満の父親は全体で63.7%に上ります。希望と現実の間にギャップがあるのが現状です。一人目の子供が0～2歳の育児期の親へのアンケート調査（※2）のうち、父親の回答に注目してみると、「子供を育てることに充実感を味わっている」父親は全体の83.8%、子育てが楽しいと心から思う父親は74.5%にも上ります。「平日ももっと子供と過ごしたい」「子供の成長の喜びを享受したい」と思っている父親が多くなることがわかります。

子供がめざましい速さで成長していく大事な時間を、長時間労働のために子供と共有できないというのは残念なことです。そして、そのことを悩んでいる父親の割合も増えています。でも、夜遅く帰ってから子供とのふれあいタイムを作ろうとすると、子供の睡眠リズムが乱れてしまう・・・。

小さな子供の発達のためには、早起き・早寝や朝ごはんをしっかり食べるなど、生活のリズムがとても大切です。仕事と家庭での生活のバランスを、大人も《子供のために》見直してみませんか？

（※1）ベネッセ次世代育成研究所「第1回乳幼児の父親についての調査」2005年・首都圏
（※2）ベネッセ次世代育成研究所「第1回妊娠出産子育て基本調査」2006年
（※3）平成19年度国民生活白書

メモ

東京都労働相談情報センターでは、仕事と家庭生活の両立等、労働者や使用者の皆様からの様々な相談を受けています。また、両立支援に取り組む企業に向けた助成金制度を設け、支援策導入の相談には専門の「両立支援アドバイザー」が答えます。

所在地：東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9階
電話：03-5211-2346
ホームページ：<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp>

『ヒトは寝て食べて初めて活動できる動物です』～「生体時計を考慮した生き方 (biological clock-oriented life style)」～

東京北社会保険病院副院長 神山 潤

子どもの早起きをすすめる会の神山（こうやま）です。東京都北区にある東京北社会保険病院で副院長をしている小児科医です。

眠りの大切さ、早起きの重要性、夜ふかしのとんでもなさについて多くの方に知っていただきたいと考えています。そして残業が美德の日本社会の通念が変わって、少しでも多くの時間を大人が子どもたちと関与することができるようになることを願ってまいります。

実は医者の世界でも生活リズムとか眠りについてきちんと勉強している方は正直言って多くはありません。まして医者以外の皆さんの耳に入る情報は私から見てギョッとするものが少なくありません。たとえば最近見かけたある雑誌の広告には《[短時間極上睡眠] (秘)メソッド》とありました。そんなものあるはずがありません。

ヒトは寝て食べて初めて活動できる動物です。活動の中身は学力、体

力、遊び、コミュニケーションなどさまざまでしょうけれど、眠らないで、あるいは短時間の睡眠では活動の質は高まるわけがありません。

24.5時間周期の体内時計を持つヒトが24時間周期の地球で生かされている動物であることに思いをはせればすぐにはわかると思います。いまや「生体時計を考慮した生き方 (biological clock-oriented life style)」を模索しなければ皆さん自身の心身が脅かされるのです。「生体時計を考慮した生き方 (biological clock-oriented life style)」の実践がなければ次世代の心身の発育も当然期待できません。一人でも多くの方に「生体時計を考慮した生き方 (biological clock-oriented life style)」を実践していただくことで、今の子どもたちが将来、その能力を思う存分発揮できるようになるものと私は信じています。

東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」

東京都教育委員会は、子供の生活習慣の乱れを改善し、望ましい生活習慣を確立するため、その役割を担う家庭の教育を学校や地域社会、企業など家庭を取り巻く社会全体で支援する「東京都子どもの生活習慣確立プロジェクト」に取り組んでいます。

☆ウェブサイト『見直そう、親子の生活習慣』もごらんください☆

<http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp/>

子どもの生活習慣確立東京都協議会

協議会会員（平成20年3月15日現在）※敬称略

「子どもの生活習慣確立プロジェクト」の趣旨に賛同する団体・企業等が、それぞれの専門性を生かして「子供の生活習慣確立」を社会にアピールする普及啓発活動の一翼を担っています。

味の素(株)／イトーヨーカドー／イーブリック・ジャパン(株)／NPO法人キッズエクスプレス21／NPO法人東京ラジオ体操連盟／カゴメ(株)／(株)カメックス／(株)クックアンドライフ社／(株)京成ストア／(株)サンケイリビング新聞社／(株)三徳／(株)小学館／(株)高島屋／(株)ニチレイ／(株)ベネッセコーポレーション／共助保育園／京王電鉄(株)／京王ユース・プラザ(株)／子どもの早起きをすすめる会／(財)東京都スポーツ文化事業団／(財)東京都体育協会／(財)東京都農林水産振興財団／(財)東京都保健医療公社／(社)東京社会福祉協議会／(社)東京都小学校PTA協議会／(社)経済同友会／(社)東京都医師会／(社)東京都歯科医師会／(社)東京都学校歯科医会／(社)日本青年会議所 関東地区東京ブロック協議会／睡眠文化研究所／住友生命保険相互会社／東京海上日動火災保険(株)／東京ガス(株)／東京経営者協会／東京商工会議所／東京私立初等学校協会／東京電力(株)／東京都公立小学校校長会／東京都公立中学校PTA協議会／東京都公立幼稚園PTA連絡協議会／東京都公立幼稚園長会／東京都子ども会連合会／東京都私立幼稚園PTA連合会／東京都青少年委員会連合会／東京都認証保育所協会／東京都私立幼稚園連合会／都立広尾病院小児科／日本生活協同組合連合会／日本マクドナルド(株)／日本ミルクコミュニティ(株)／PHP総合研究所／PFI区部ユース・プラザ(株)／ビジョン(株)／松下電工(株)中央照明エンジニアリング総合部／ミズノアルファサービス(株)／明治乳業(株)／有限責任中間法人ファイブ・ア・デイ協会（※ここまで50音順）

服部幸應(学校法人服部学園・服部栄養専門学校校長・理事長)／神山潤(東京北社会保険病院副院長)／鈴木みゆき(和洋女子大学教授)／特別区教育長会／東京都市教育長会／東京都町村教育長会／特別区保健衛生主管部長会／東京都市福祉保健主管部長会／西多摩郡町村保健衛生課長会／東京都・東京都教育委員会

編集・発行：東京都教育委員会

キャラクター制作：(株)共同テレビジョン

【問い合わせ】東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課

住所：〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1(都庁第二庁舎27階)

電話：03-5320-6859 ファクシミリ：03-5388-1734

※「私的使用のための複製」など著作権法で著作権者の権利の制限を受けている場合を除き、この著作物の無断複製・無断転載はできません。



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用