

教育長の経験と大学の研究成果を基に事業化。 部局横断で子どもの睡眠確保に取り組む

兵庫県 伊丹市教育委員会

子どものWell-Beingを高める施策の1つとして、2025年度に「睡眠」を中心とした生活習慣の改善に着手した兵庫県伊丹市。太田^{ようこ}洋子教育長の経験と、連携協定を結んだ大阪大学の研究成果を踏まえて事業計画を立案した。教員や保護者、子どもには、同大学の協力を得て、科学的根拠に基づいた睡眠の重要性を発信。また、十分な睡眠は幼少期から必要であることから、家庭の協力が不可欠であるため、子育てや生涯学習の部局とも連携して取り組みを進めている。

自治体概要

兵庫県南東部に位置し、大阪市や神戸市までいずれも鉄道で30分圏内であることから、ベッドタウンとして発展。中学校給食無償化やICT環境の整備など、子育て・教育環境の充実を図っている。人口 約19万5,000人 面積 25km² 市立学校数 小学校17校、中学校8校、特別支援学校1校、高校1校 児童生徒数 小学校約1万1,000人、中学校約5,000人、高校約700人 教員数 約1,000人

長期欠席者数の減少を目指し、 睡眠不足の対策に着手

伊丹市教育委員会（以下、市教委）は2025年度、子どものWell-Beingの実現を目指す「伊丹っ子 未来創造プロジェクト」を始動させた。目指す子どもの姿として「困難に立ち向かい、自らの人生を舵取りする姿」と「学び等を自己調整する姿」を掲げ、3つの事業を一体的に進めている（「伊丹っ子 未来創造プロジェクト」概要参照）。

そのうち、子どもの育ちの土台づくりを図る事業が「**睡眠を中心とした生活習慣の改善**」だ。同事業は、市内小・中学校で長期欠席者数*が急増している状況に対応するための施策であり、立案の背景には、太田洋子教育長が中学校の校長時代に取組んだ実践があった。学校が保護者と連携し、生徒の睡眠不足の解消などを通じて生活習慣の安定を図ったところ、約400人規模の学校に約50人いた長期欠席者が毎年10人程度ずつ減少するとともに、学力が向上したのだ。

「子どものスマートフォンの所持率は上がり続け、共働き家庭も増加

しています。就寝時刻を自分でコントロールするなど、生活習慣を整える力をつけることは、生涯にわたるWell-Beingを高めるとともに、小・中学校では長期欠席者数の減少や学力向上につながると考え、同事業を立案しました」（太田教育長）

大学との連携、部局横断で 事業の効果アップを図る

睡眠確保を1つの事業に位置づけたのは、「学校での実現可能性が高い」と判断したことも大きい。

「睡眠確保の重要性に異議を唱える人は少ないため、本事業は教員や保護者に受け入れられやすいのではないかと考えました。私の校長時代の経験からも、教員や子どもが少し意識を変えるだけで効果が表れるという見込みがありました」（太田教育長）

そして、**皆が納得した上で取り組む方が効果は高まると考え、科学的根拠に基づく施策として伝えることも重視した**。具体的には大阪大学大学院連合小児発達学研究所（伊丹市出身で、小児の睡眠を研究する谷池雅子

教育長

太田洋子

おた・ようこ

伊丹市立中学校教諭、伊丹市教育委員会学校教育部部长、伊丹市立中学校校長等を経て、2024年4月から現職。



学校教育課課長

山下拓志郎

やました・たくじろう

伊丹市立小学校教諭、伊丹市立総合教育センター所長を経て、2025年4月から現職。



学校教育課主査

寺井浩治

てらい・こうじ

伊丹市立中学校教諭を経て、2024年4月から現職。英語教育、不登校児童生徒支援などを担当。



特任教授が所属）と連携協定を締結。その研究成果を基に事業内容の詳細を立案した。さらに、同大学の監修で睡眠確保や生活習慣の改善の重要性を伝える、保護者や子ども向けのチラシを作成・配布するとともに、研究成果を踏まえた教員研修も実施した。

一方で、睡眠は家庭教育の範囲と捉える教員や保護者もいるため、学校教育と睡眠をどう結びつけて指導するかが課題だった。学校教育課の山下拓志郎課長は、「子どもが自分の生活をコントロールするという視点から、目指す子どもの姿として掲げた『**学び等を自己調整する姿**』を実現する取り組みと位置づけ、学校教育との関連を明確にしました」と説明する。

また、事業の実効性を担保するため

* 年度間（4月1日から翌年3月31日）に通算30日以上欠席した児童生徒。

「伊丹っ子 プロジェクト」概要

■スローガン

Well-Beingにつながる 未来につながる みんなでつながる 伊丹の教育

■目指す子どもの姿

- ・困難に立ち向かい、自らの人生を舵取りする姿
- ・学び等を自己調整する姿

■3つの事業

①カラフルな教育

- ・違いを豊かさにつなげる教育の実現
- ・学びの主体は自分であるという意識の醸成
- ・多様性の包摂による、長期欠席者数の減少等

②小中一貫教育

- ・教員の資質向上
- ・子どもにとって連続性のある学びの場の構築
- ・長期欠席者数の減少、学力向上、学校が楽しい等、学習状況の改善

③睡眠を中心とした生活習慣の改善

- ・子どもたちの生活習慣の改善と睡眠時間の確保
- ・認知能力・実行機能の向上、情緒の安定化、長期欠席者数の減少等

※伊丹市教育委員会の提供資料を基に編集部で作成。

に、部局横断で取り組む形にした。学校教育部が中心となりつつ、こども未来部が幼稚園や保育所等に働きかけて乳幼児期の生活習慣の改善に取り組み、生涯学習部が保護者向けの講座や小学校入学説明会を通じた啓発を行っている。「生活習慣は家庭教育にかかわるものであり、就学前から身につけることが大切です。そこで、部局を超えた総がかりで進める体制を整えました」と、太田教育長は説明する。

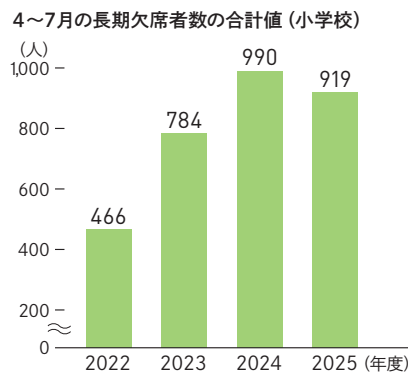
本事業の**実行時に教員の負担を増やさないことにも配慮**する。例えば、睡眠に関する保護者アンケートは、保護者面談の希望日を尋ねるプリントに併記する形にする。提出漏れを防ぐとともに、保護者面談の冒頭でも子どもの睡眠を話題にできる。教員研修も既存の研修に組み込む形で実施し、教員の負担軽減に努めている。

「現場の教員は多忙なため、新たな施策の導入は難しい場合もあります。**既存の施策を見直して少しずつ変えていく方が、教員にとって実行しやすく、持続可能になると考えています**」（太田教育長）

各学校・ブロックが 自走できる事業を目指す

同事業の成果は早くも表れ始めている。毎年増加していた小学校の長期欠席者数は2025年度、前年度の同時期に比べると減少した（図1）。

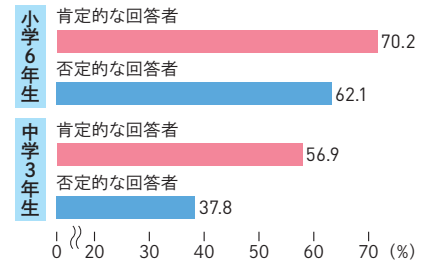
図1 長期欠席者数の推移（小学校）



※図1・2ともに、伊丹市教育委員会の提供資料を基に編集部で作成。

図2 睡眠と学力の関係

「毎日決まった時刻に寝ていますか」への回答別、算数・数学の平均正答率



2024年度の文部科学省「全国学力・学習状況調査」における、伊丹市の児童生徒の回答。

「まずは啓発活動から始めました。睡眠を大事にする意識が浸透しつつあります。次の段階として、教育課程において何をすべきかを具体的に検討中です。例えば、『総合的な学習の時間』で睡眠をテーマにした活動等を考えているところです」と、学校教育課の寺井浩治主査は説明する。

今後は、小学校3校をモデル校に指定して、睡眠を含む生活習慣に関する詳細な調査を行うほか、同市の児童生徒の睡眠に関するデータを大阪大学に提供し、**データに基づく検証と改善を重ねて、事業の精度を高めていく予定だ**。さらに、2026年度は、同事業の実績を基に小学校低学年向けの

睡眠に関する出前授業などを提案し、予算化していきたいと考えている。

並行して、各学校・ブロックが**自走できる体制づくり**も進めていく。

「全校一律ではなく、学校・ブロックごとに話し合いの場を設け、子どもの実態に応じた効果的な対策を検討できるよう、支援していきます」と、太田教育長はビジョンを示す。同市の調査結果からは、睡眠と学力向上に関連があることが示された（図2）。睡眠の安定化で育ちの土台を築き、他の2つの事業の**①カラフルな教育**や**②小中一貫教育**と連動させながら、子ども一人ひとりによりよく生きる力を育てていく。

私がリーダーシップで大切にしていること



自分の実践経験や客観的な根拠に基づいたことを軸に理念を伝えていくリーダーシップを大事にしています。また、教育委員会が就学前施設を所管する本自治体の強みを生かし、誰もが取り組みやすく実践につながる施策になるよう、工夫しています。