

卒業論文作成に関わるアンケート調査結果報告

卒業論文の作成にあたり、アンケート調査にご協力いただきまして誠に有難うございました。皆様方の素直な思いを聞くことができ、私自身も考えさせられることばかりでした。アンケートの結果から、新たな“HQCの効果”も見出すことができました。また、HQCシートに関しましても、多くのご意見・ご指摘をいただき、に新たなHQCシートを作成することができました。簡単ではありますが、実施しましたアンケート調査の結果をご報告致します。活用していただければ、幸いです。幼稚園・保護者（家庭）・学生が一体となり、子どもの健やかな成長を見守っていかれたらと思っております。来年度も継続致します、訪問指導・HQC実施にご協力宜しくお願い致します。

※修正を繰り返し、現段階での最終シートがこちらになります。こちらのシートの使用開始は、まだ決定しておりませんが、少しでも早く皆様のお手元に届けられるよう、精一杯努力したいと思います。

		生活習慣チェックシート (保護者用)		幼稚園・保育所						
名前 ( )		年少・年中・年長 ( )		実施期間 平成 年 月 日 ( ) ~ 月 日 ( ) 保育所(園)の担任の先生に 月 日 ( ) に提出してください。						
目安	項目 / 曜日	記入例	月	火	水	木	金	土	日	
起床 10:00	体調	良い・普通・悪い(病気ケガなど)	○							
	睡眠	起床時間	7時15分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
	朝食	朝ごはん	赤一乳製品・魚介・肉・豆製品	○						
		朝ごはん	黄一ごはん・パン・麺など	○						
		朝ごはん	緑一野菜・いも類・果物など	△						
朝食	完全・残した・食べない	○								
10:00 ~ 15:00	身じたく	1人でできた・手伝った・できない	△							
	昼ごはん	完全・残した・食べない	○							
	園・所での運動	《保護者の観点》から	○	※幼稚園・保育所で記入します						
15:00 ~ 夕方	園・所での運動	内容記入	マット運動							
	晩ごはん	赤一乳製品・魚介・肉・豆製品	○							
		晩ごはん	黄一ごはん・パン・麺など	○						
		晩ごはん	緑一野菜・いも類・果物など	○						
	夕食	完全・残した・食べない	○							
1日を通して	お風呂	湯船・シャワー・入っていない	○							
	睡眠	就寝時間	21時10分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
	排便	出た時間帯に○を付ける	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
		良い・硬め下痢・出ない	○							
	歯磨き	3回以上・2回・1回未満(含む)	○							
	手洗い	良くできた・ときどき・できない	○							
	テレビ	視聴時間	2時間00分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
	ゲーム	ゲーム機を使用した時間	時間45分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
	お昼寝	睡眠時間	時間30分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
	おやつ	良く食べた・少し食べた・食べない	X							
運動・外遊び	《保護者の観点》から	△								
	内容記入	おにごっこ								
お手伝い	《保護者の観点》から	△								

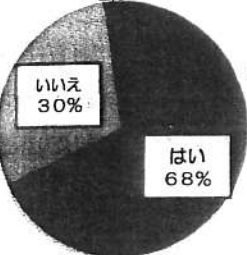
《保護者の観点》  
 ○…よくできた!  
 △…少しできた  
 X…できていない

～保護者メモ～ 子どもの様子や1週間の感想など

HQCシートは、時代の移り変わりによる“ライフスタイルの変化”や“利用者の用途”によって、変化する為、“完成型”というものは、ありません。今回は、原本を勝浦幼稚園で使用していた為、勝浦幼稚園の園児や保護者、教職員の方々を中心に考え作成したものとなりました。ご協力、本当にありがとうございました。

子どもの生活習慣は、改善されたと思いますか？

未回答 2%



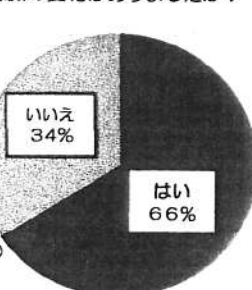
排便が1日おきから、毎日になった！



夜9時には寝ることを子ども自身も自覚するようになった！



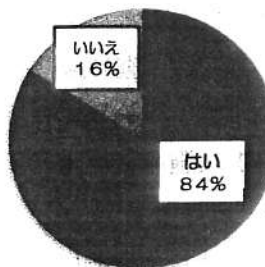
子どもの生活習慣に対する意識の変化はありましたか？



生活習慣チェックを始める前と今とでは、生活習慣に対する意識が違いますか？（保護者）

いいえ 16%

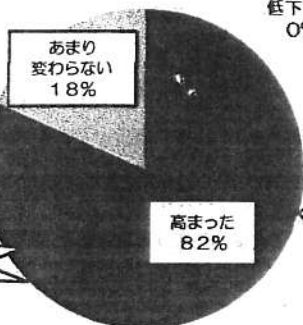
はい 84%



8割以上

生活習慣に対する意識がどのように変化したが、

低下した 0%



父・母共に気を付けるようになった！

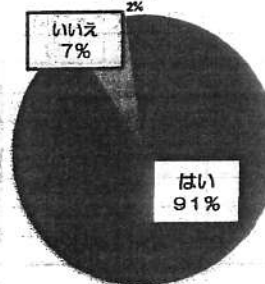
親の責任、義務を強く感じています。

生活習慣チェックを行ってきて良かったと思うことはありますか？

未回答 2%

いいえ 7%

はい 91%



子どもに気を配る時間が増えた！

やはり・・・大変という意見もありました。

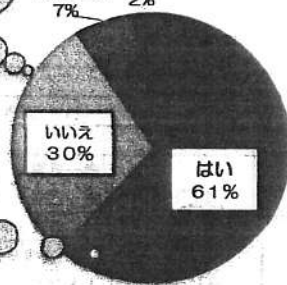
今後も生活習慣チェックシートを利用したいと思いますか？

どちらでも 7%

未回答 2%

いいえ 30%

はい 61%



親の意識を継続させる為にも利用することは、大切だと思う！

### HQCの効果

HQCの効果は、生活習慣の改善だけではない・・・

#### 家庭環境の改善

「子どもと一緒に早く寝るようになった」

↓  
親の生活習慣が改善されれば、子どもに良い影響が。家庭環境も向上！

#### 子どもの変化

「改めて成長を感じた」「カゼをひきにくくなった」

↓  
身近な存在だからこそ子どもの変化・HQCの効果に気付ける！

#### 親の意識

「気持ちを引き締められる」「親の責任・義務を感じた」

↓  
親としての役目責任感、家庭教育の大切さに気付ける！

#### 親子の絆

「一緒に遊ぶようになった」「子どもに集中する時間が増えた」

↓  
コミュニケーションが増える！

—1年間実施

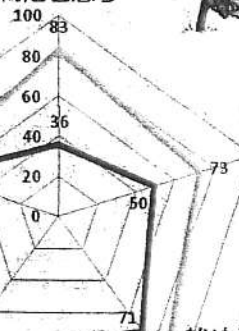
—2年間実施

子どもの生活習慣は、改善されたと思う



今後もチェックシートを利用したい

実施して良かったと思うことがある



子どもの生活習慣に対する意識に変化があった

始める前と今とで生活習慣に対する意識に変化がある

HQCを2年間行った群の方が全体的に良い結果に・・・

HQCは、継続することに意味がある！

HQCの効果や良さが少しでもご理解いただければ、幸いです。多大なるご協力、本当に有難うございました。心より感謝申し上げます。