

第1章 生活習慣

1 起床時間と就寝時間

起床時間がH26年とH29年の調査に比べて、遅くなっている。
就寝時間は学年進行とともに遅くなり、中3では「0:00以降」が5割弱と高い。

平日の起床時間について、「7:00～7:29」と回答した児童・生徒の割合が44.6%で、最も高く、次いで「6:30～6:59」の24.1%である。H26年とH29年の調査に比べて、「7:00～7:29」「7:30以降」と回答した児童・生徒の割合がいずれも高くなり、「6:30前」「6:30～6:59」と回答した割合がいずれも低くなっている（図1-1）。

男子と女子を比較すると、「7:00前」（「6:30前」「6:30～6:59」）では、女子の割合が男子よりやや高くなっている。学年別に見ると、小5～中1ではあまり差が見られないが、中2、中3になると、起床時間が遅くなっていることがわかる（図1-2）。

また、就寝時間について、「22:00～22:59」と回答した児童・生徒の割合が35.5%と、最も高い。「0:00以降」が19.7%と、H29年調査と同じ割合となっている（図1-3）。

男子と女子を比較すると、23時以降寝ると回答した割合は女子のほうが高くなっている。学年別では、学年が上がるにつれて、睡眠時間が遅くなり、特に中3では、「0:00以降」と回答した割合が48.2%と高い（図1-4）。

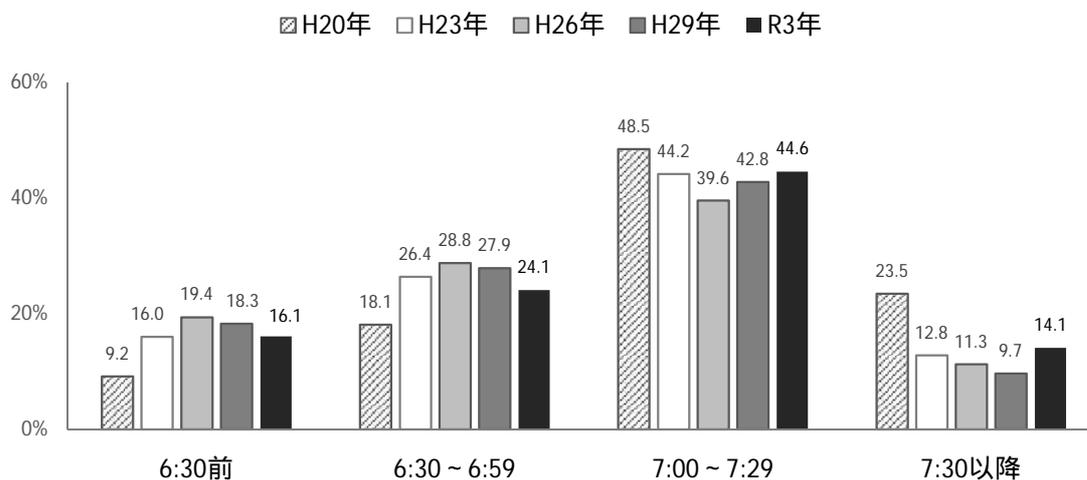


図1-1 [児童・生徒]平日の起床時間

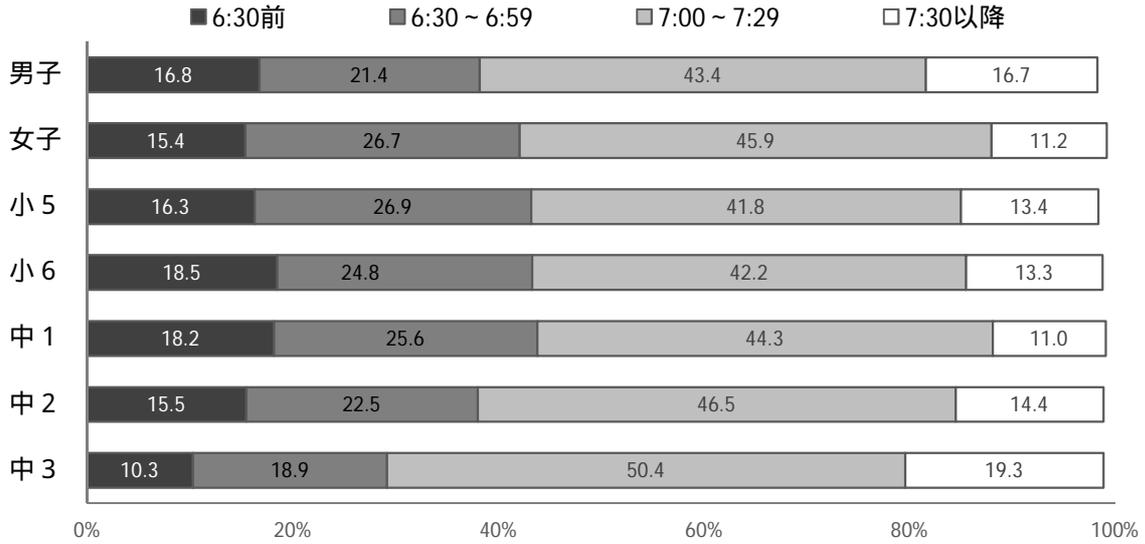


図 1-2 [児童・生徒] 男女・学年別/平日の起床時間

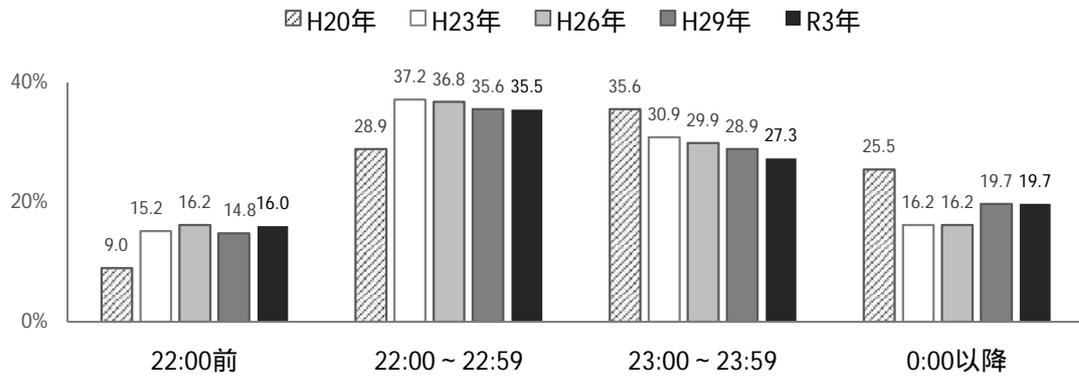


図 1-3 [児童・生徒]平日の就寝時間

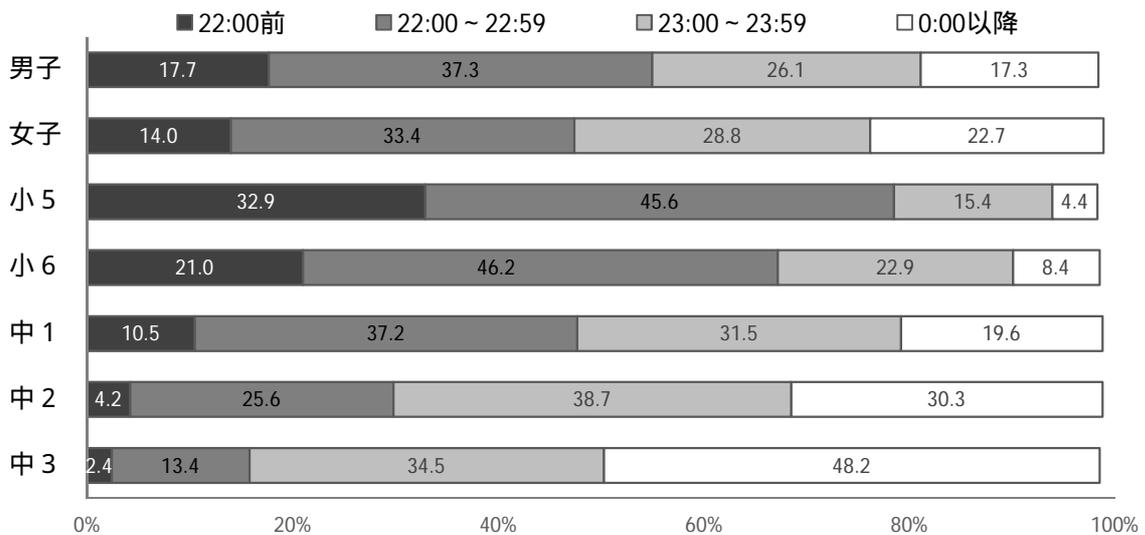


図 1-4 [児童・生徒] 男女・学年別/平日の就寝時間

2 食事

朝食を「毎日食べる」と回答した児童・生徒の割合が前回調査よりやや低くなっている。
夕食を家族と一緒に食べるのが多くなっている。

朝ごはんを「毎日食べる」と回答した児童・生徒の割合が 82.1% で、H23 年以降の調査に比べてやや低くなっている（図 1-5）。

男子と女子を比較すると、男子のほうがやや高くなっている。学年別に見ると、朝ごはんを「毎日食べる」と回答した割合が、小 5 で 85.8% と最も高くなっていて、次いで小 6 の 83.0%、中 3 の 82.0% となっており、中 2 は 77.5% と最も低くなっている（図 1-6）。

朝ごはんを「1週間に1、2日は食べない日がある」「食べたり食べなかったりする」「ほとんど食べない」と回答した者に対し、その理由をたずねたところ、「朝は食べたくない」が 36.1% と最も多くなっており、次いで「朝起きるのがおそくて、食べる時間がない」となっている。なお、「食べる時間がない」の割合が過去の調査に比べて低くなっている（図 1-7）。

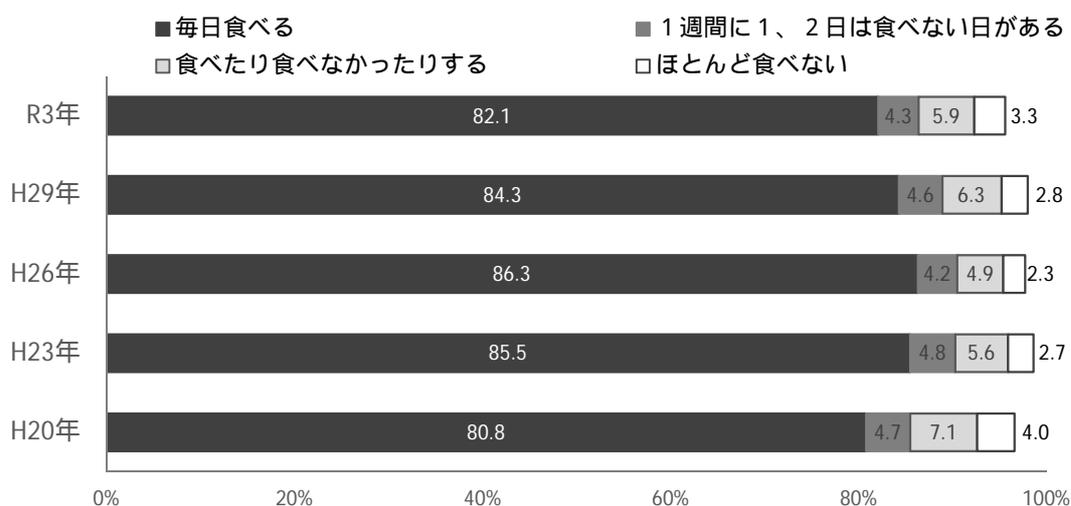


図 1-5 [児童・生徒]朝ごはんを食べているか

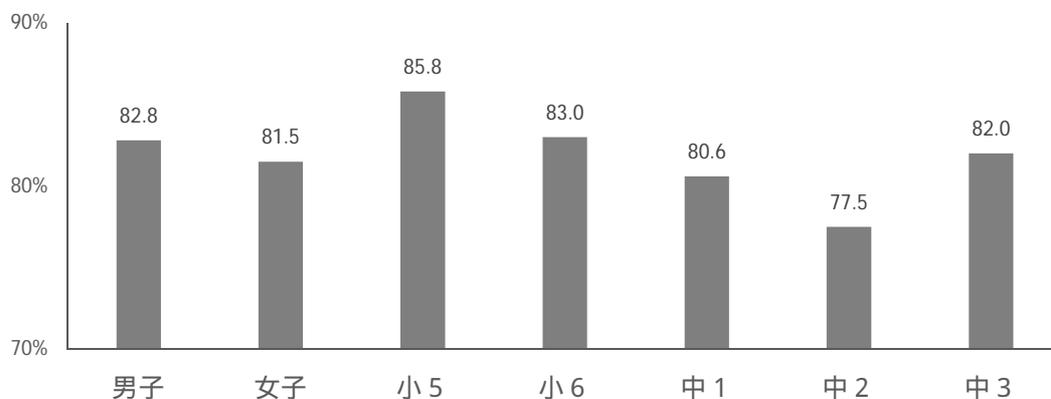


図 1-6 [児童・生徒] 男女・学年別/朝ごはんを「毎日食べる」

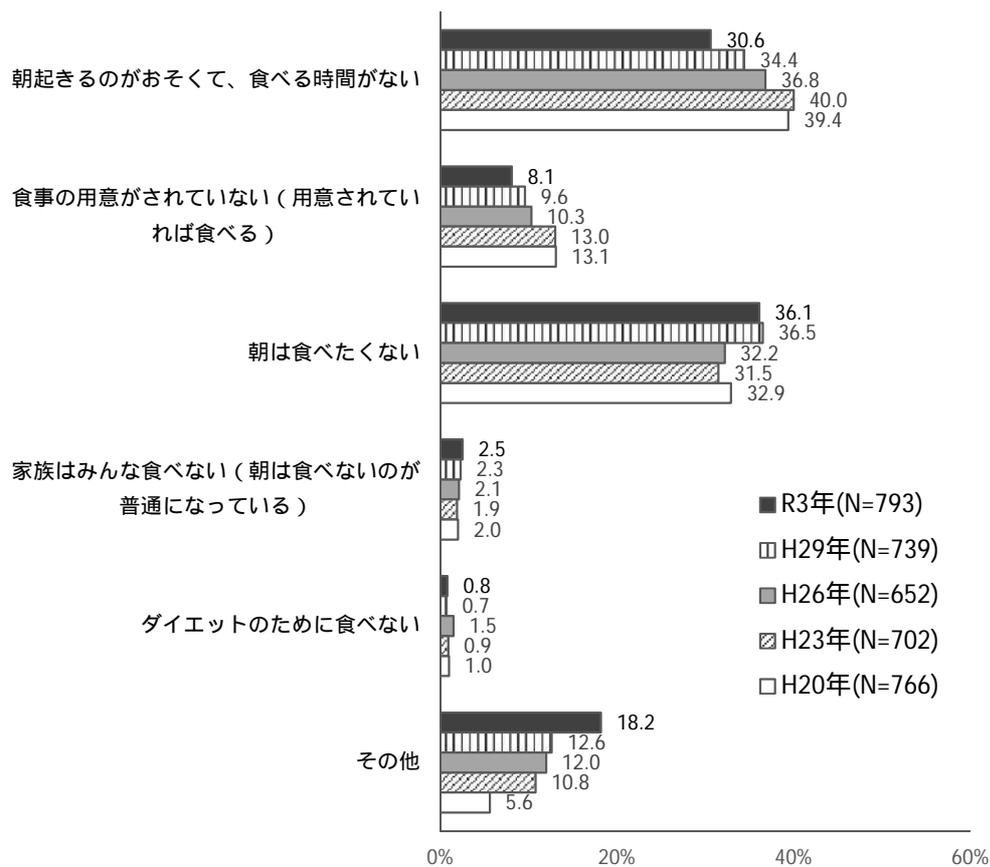


図 1-7 [児童・生徒](朝ご飯を「1週間に1、2日は食べない日がある」「食べたり食べなかったりする」「ほとんど食べない」と回答した者)朝ご飯を食べない理由

また、児童・生徒に「平日の夕食をだれと食べますか」とたずねたところ、「お母さん」「お父さん」と回答した割合がいずれも過去4回の調査に比べて高くなっており、特に「お父さん」の割合の増加が顕著である(図1-8)。新型コロナの影響で、在宅勤務が増えたことはその原因の一つとして考えられる。

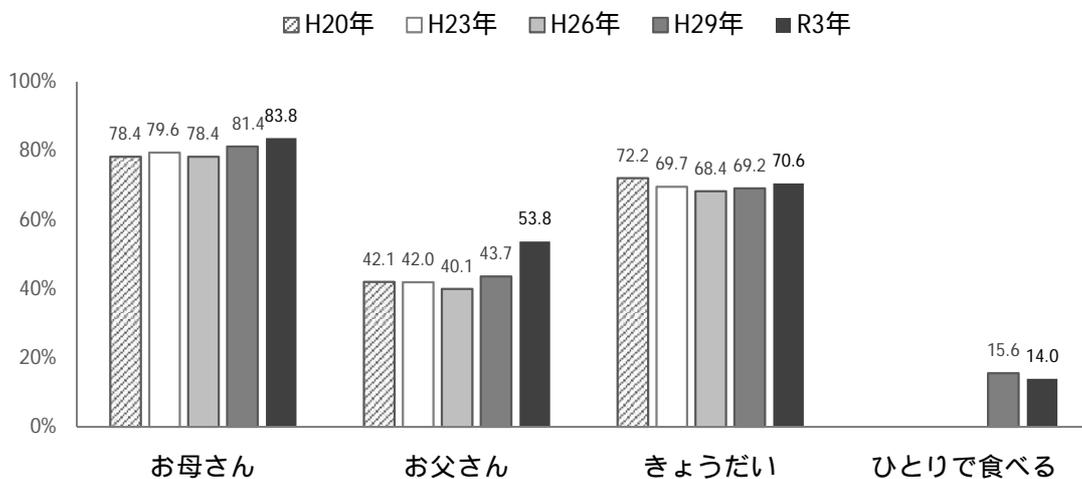


図 1-8 [児童・生徒]平日の夕食を一緒に食べる人(複数回答、一部抜き)

また、保護者に「平日の夕食」を子どもと一緒に食べるかについてもたずねた。「いつも一緒」と回答した保護者の割合が75.5%で、過去の調査よりやや高くなっている（図1-9）

一方、平日の朝食は子どもと「いつも一緒」と回答した割合が47.5%で、過去の調査より低くなっている（図1-10）

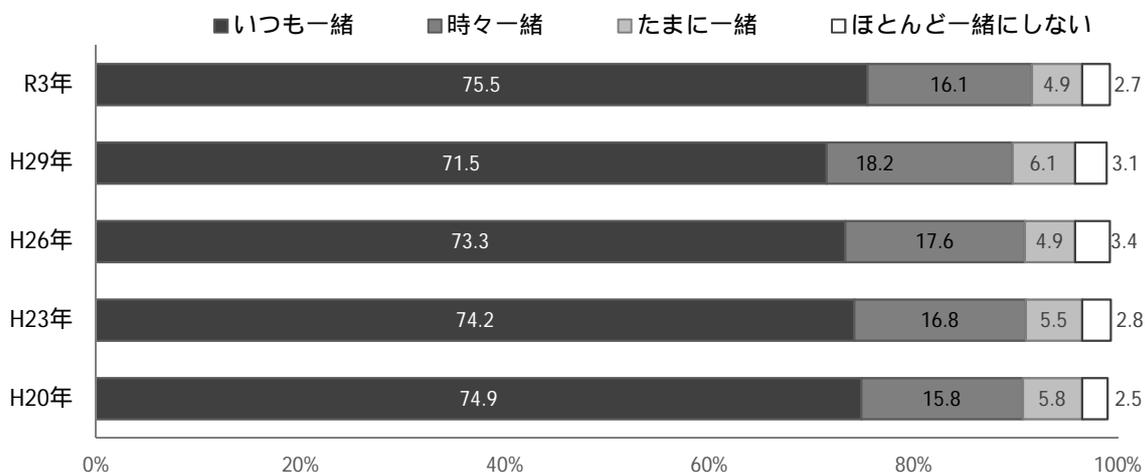


図1-9 [保護者]平日の夕食を子どもと一緒にするか

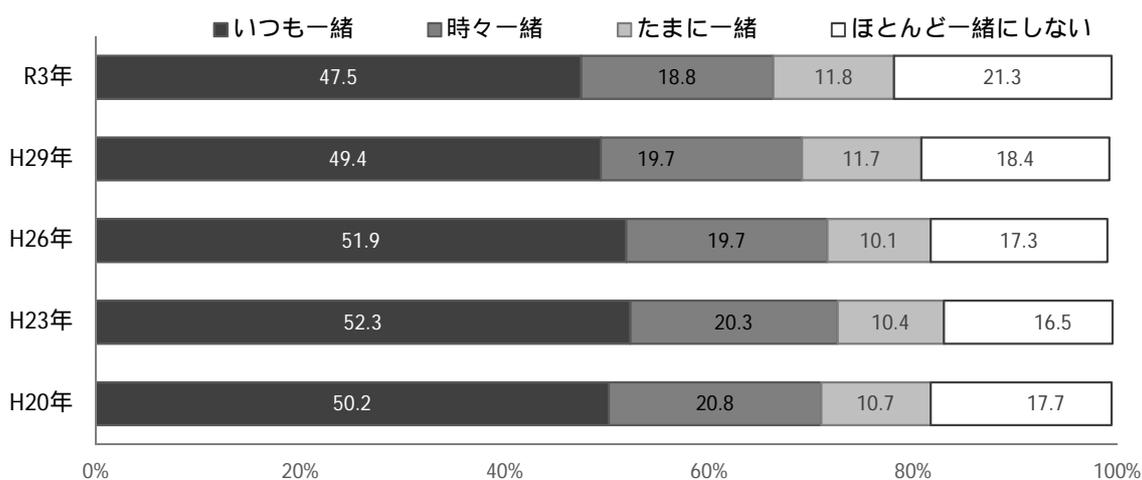


図1-10 [保護者]平日の朝食を子どもと一緒にするか

3 あいさつ

家族にあいさつする児童・生徒が増えている。

家族に「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」「ただいま」「おやすみなさい」というあいさつを「いつもする」と回答した児童・生徒の割合がいずれも過去の調査より高くなっている（図1-11）。保護者の回答を見ても、子どもが家で家族にあいさつを「いつもしている」と回答した割合が73.8%で、過去4回の調査に比べて高くなっており、児童・生徒の回答と同じ傾向が見られた（図1-12）

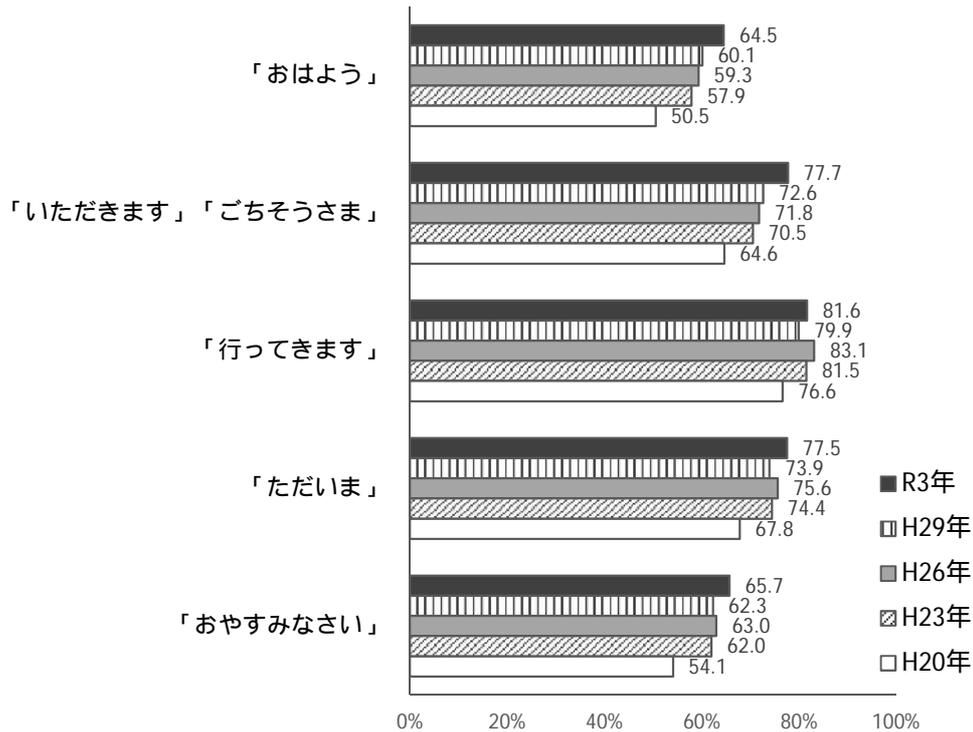


図 1-11 [児童・生徒]家族へのあいさつ(「いつもする」と回答した割合)

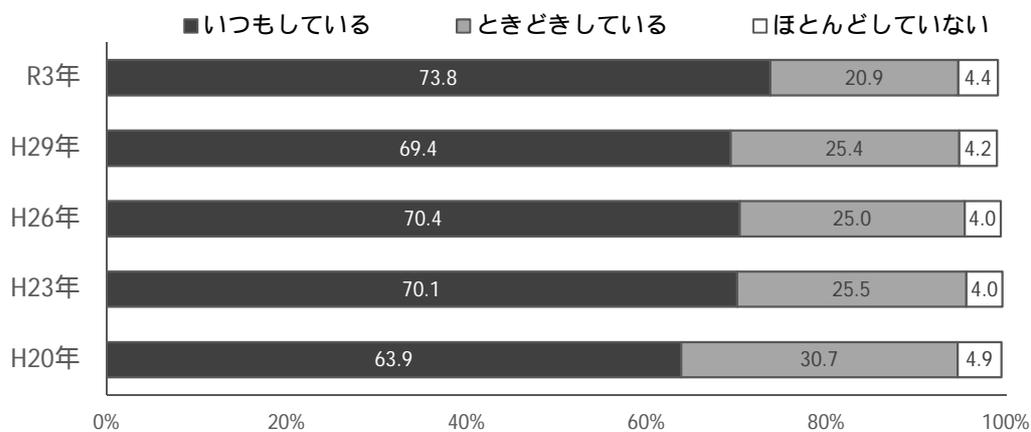


図 1-12 [保護者]子どもが家で家族へのあいさつ

4 生活習慣

児童・生徒の生活習慣の改善が見られた。また、子どもに対し、家庭でルールを決めていることが多くなっている。

「朝、人に起こされないで自分で起きる」「寝る前に、歯磨きをする」「ごはんの前に手を洗う」「言われなくても宿題をする」について、「いつもそうする」「だいたいそうする」と回答した児童・生徒の割合がいずれも過去の調査より高くなっている(図 1-13)。

保護者の回答を見ると、子どもに対し、家庭で注意したり、ルールを決めたりしていることに

ついて、「寝る前の歯磨き」「寝る時間」「勉強時間」「ゲームをする時間」「携帯電話・スマートフォンなどをする時間」と回答した保護者の割合が過去4回の調査に比べていずれも高くなっている。特に「ゲームをする時間」「携帯電話・スマートフォンなどをする時間」の増加が顕著である。一方、「門限」「友達と遊ぶ時間」と回答した割合が低くなっている（図1-14）。

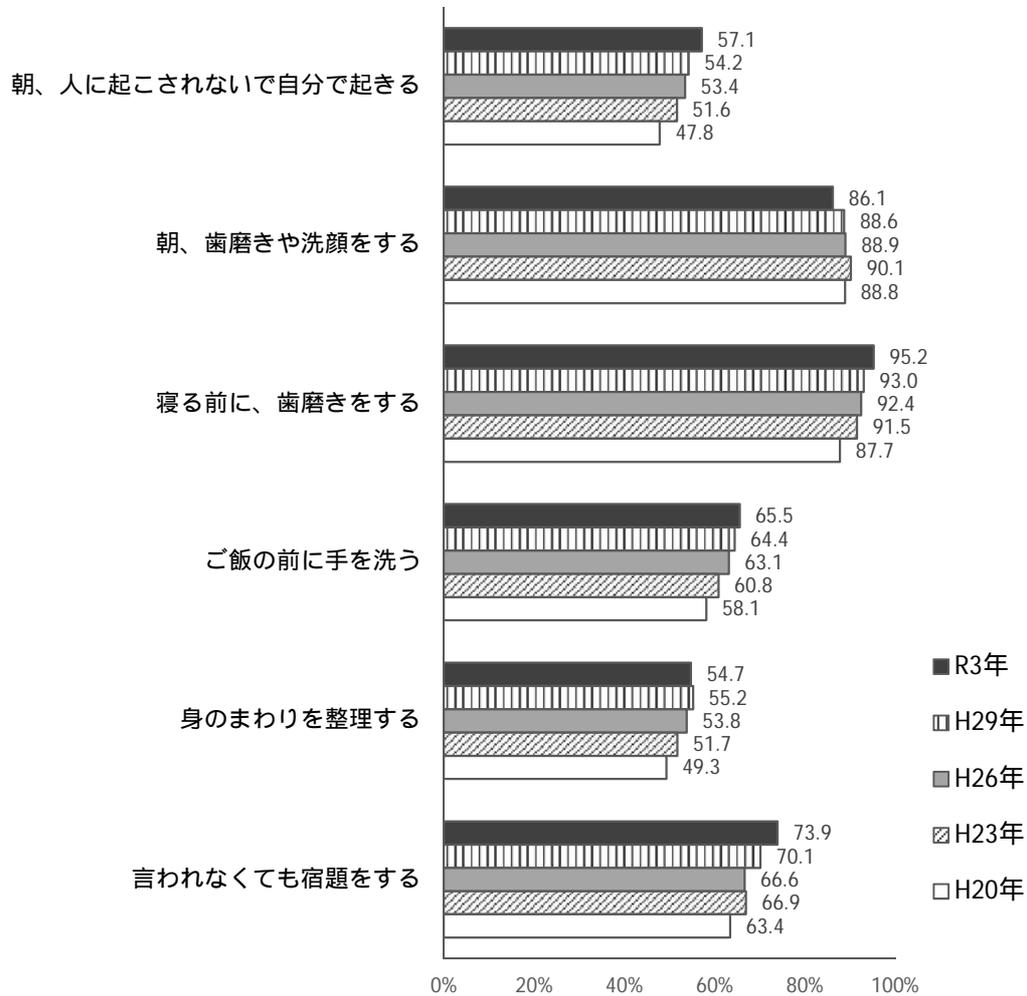


図1-13 [児童・生徒]生活習慣(「いつもそうする」「だいたいそうする」と回答した割合)

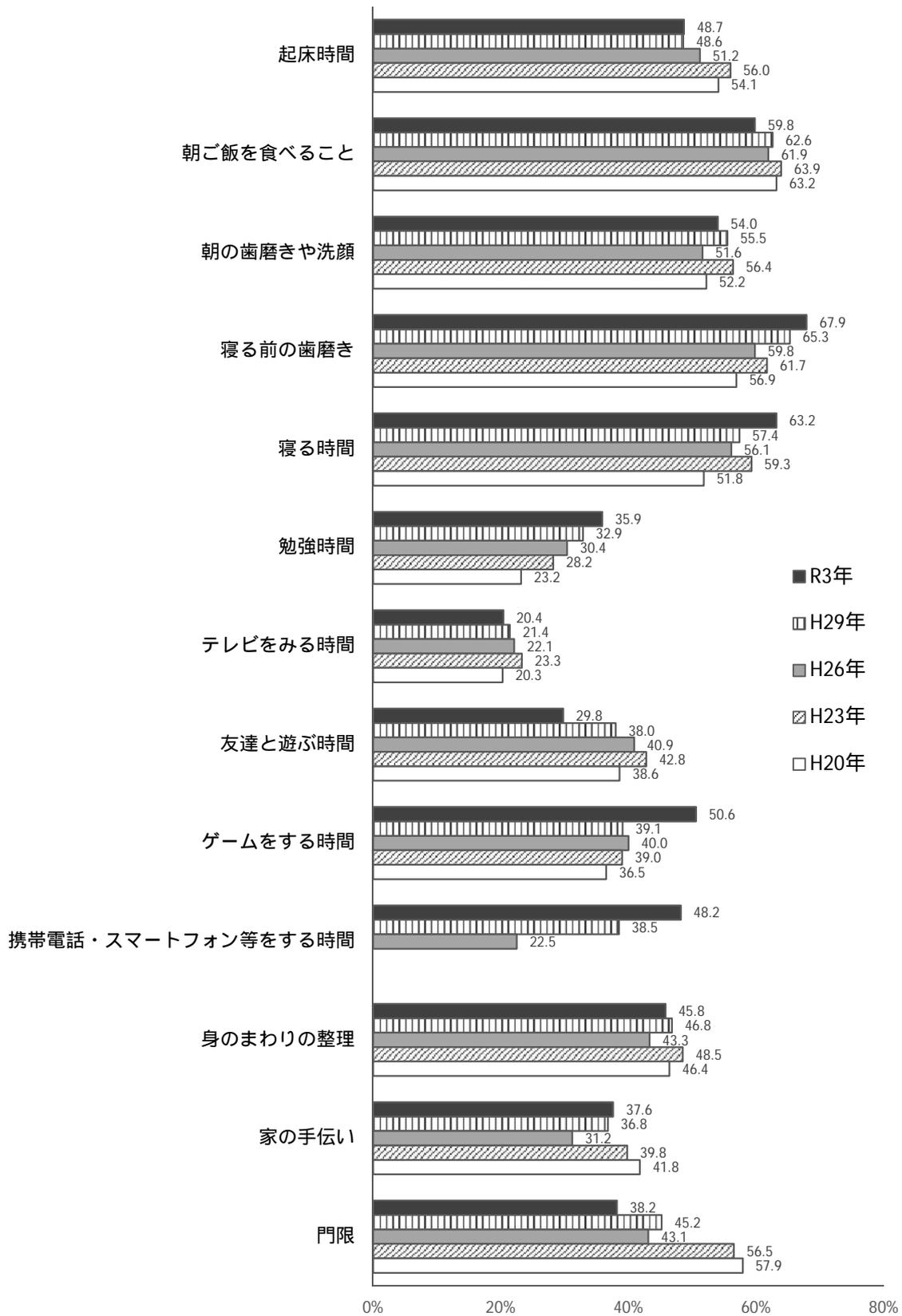


図 1-14 [保護者]子どもに対する家庭のルール(複数回答)

5 就寝時間でみる児童・生徒の特徴

就寝時間が早い児童・生徒ほど、朝ごはんを毎日食べ、自主性が高く、学校生活に満足し、自己肯定感が高くなっている傾向が見られた。

子どもの成長には、「早寝早起き朝ごはん」という生活習慣が大切なこととして推奨されている。ここで、児童・生徒の就寝時間別で生活習慣や学校生活、自分自身についての評価などを見てみる。

表 1-1 のとおり、早寝をしている児童・生徒ほど、朝ごはんを「毎日食べる」「朝、いつも人に起こされないで自分で起きる」「いつも言われなくても宿題をする」「学校生活にとても満足している」と回答した割合が高くなっている。

また、表 1-2 のように、早寝をしている児童・生徒ほど、学校の授業がよくわかり、部活や学校の行事に熱心に参加しているという回答の割合が高く、「授業中、居眠りをする」「学校を休みたいと思うことがある」の割合が低くなっている。

自分自身についての評価については、表 1-3 のように、早寝をしている児童・生徒ほど、物事に積極的に取り組み、計画性や自己コントロール力が高く、「自分自身が好きだ」「自分自身をほめることができる」「自分自身を信じていることができる」といった自己肯定感が高くなっていることがわかる。

表 1-1 [児童・生徒]就寝時間×生活習慣など (％)

	就寝時間		
	23:00 前	23:00～23:59	0:00 以降
朝ごはんを毎日食べる	88.3	82.5	68.6
「いつも」朝、人に起こされないで自分で起きる	32.8	27.1	24.8
「いつも」言われなくても宿題をする	51.9	45.3	38.0
学校生活に「とても」満足している	46.4	39.4	32.9

表 1-2 [児童・生徒]就寝時間×学校生活 (％)

設問	回答	就寝時間		
		23:00 前	23:00～23:59	0:00 以降
学校の授業がよくわかる	よくあてはまる	48.9	39.8	25.7
部(クラブ)活動に熱心に参加する		59.5	52.2	44.1
学校の行事(運動会など)に熱心に参加する		57.8	53.0	45.5
いまのクラスのふんいきは好きだ		50.0	47.2	40.7
先生は私の話をよく聞いてくれる		46.0	40.4	32.6
学校で自分が困ったときに助けてくれる人がいる		49.9	46.5	40.9
授業中、居眠りをする	よくあてはまる	7.1	15.1	28.6
学校を休みたいと思うことがある	まああてはまる	34.4	39.6	54.9

表 1-3 [児童・生徒]就寝時間 × 自分自身についての評価

(%)

	就寝時間		
	23:00 前	23:00 ~ 23:59	0:00 以降
物事に積極的にとりくむほうだ	59.3	55.0	47.1
人に頼られるほうだ	45.9	43.5	35.6
夏休みなどの長い休みを自分の計画通りに過ごすほうだ	45.1	33.8	23.3
おこづかいは計画的に使うほうだ	56.3	49.1	41.1
欲しいものはがまんせず、すぐ手に入れるほうだ	24.4	31.0	38.8
自然の中で活動することが好きだ	52.1	44.4	41.3
自分自身が好きだ	66.9	60.3	49.0
将来への希望を持っている	71.6	66.5	56.6
将来への不安を持っている	53.7	64.8	70.2
自分自身をほめることができる	54.2	51.9	47.5
自分自身を信じていることができる	68.3	63.3	55.3
自分の良いところと悪いところをきちんと知っている	83.7	83.7	77.2

表中の数値は「よくあてはまる」「まああてはまる」と回答した割合