

## 子どもたちの基本的生活習慣の現状について

### 本市における児童生徒の基本的生活習慣等の特徴

本市の児童生徒の状況として、全国に比べ睡眠時間は同程度であるものの「遅寝、遅起き」といった傾向が見られる。

児童生徒ともに、家庭における学習時間が少ないものが多く、生徒（中学生）にあっては、勉強する生徒としない生徒との乖離が全国に比べ大きい。

教育委員会が全児童生徒の家庭に配布した「家庭学習のススメ」では、小学5・6年生で60分、中学生で90分の家庭学習の目安を提示している。

また、家で宿題をしている生徒が全国に比べ少ない。

テレビの視聴時間やゲームをしている時間は、全国と同等であり、読書活動については、「全くしない」と答えたものが全国に比べ多い。

体調の不調を訴える生徒が多く、特に「疲れやすい」などの体調面においては、保護者が感じている以上に、生徒は体の不調を訴えている。一方で、「イライラする」などの情緒面においては、生徒が不安を訴えている以上に、保護者が情緒面の変化を感じている。

### （１）睡眠時間の状況等

#### <<小学校における全国との比較>>

- ・ 「9時間以上睡眠をとる」と答えたものが約2%多い（全国 36.2% 本市 38.4%）
- ・ 「午後10時より前に寝る」と答えたものが約7%少ない（全国 42.1% 本市 35.2%）
- ・ 「午前7時より前に起きる」と答えたものが約16%少ない（全国 74.5% 本市 58.5%）

#### <<中学校における全国との比較>>

- ・ 「7時間以上睡眠をとる」と答えたものが約4%多い（全国 60.1% 本市 64.2%）
- ・ 「午後11時より前に寝る」と答えたものが約4%少ない（全国 29.8% 本市 26.1%）
- ・ 「午前7時より前に起きる」と答えたものが約19%少ない（全国 63.9% 本市 45.2%）

### （２）家庭学習

#### <<小学校における全国との比較>>

- ・ 家庭での学習時間が1時間以上のものは約15%少ない（全国 57.9% 本市 42.8%）

#### <<中学校における全国との比較>>

- ・ 「3時間以上勉強する」と答えたものは約6%多い（全国 9.7% 本市 15.8%）
- ・ 「30分より少ない」「全くしない」と答えたものは約13%多い（全国 18.6% 本市 31.3%）

### (3) 宿題

<<中学校における全国との比較>>

- ・ 「宿題をしている」と答えたものは約10%少ない(全国 55.6% 本市 45.7%)

### (4) 読書

<<中学校における全国との比較>>

- ・ 「読書を全くしない」と答えたものは約9%多い(全国 37.7% 本市 47.0%)

### (5) 体調

- ・ 中学生の体調面においては、「疲れやすい」「体がだるい」「体がきつい」といった不調に関しては、「よくある」「時々ある」と回答したものを比べると、保護者が感じている以上に、生徒は体の不調を訴えている。
- ・ 一方、「イライラする」「むしゃくしゃする」といった情緒面に関しては、「よくある」「時々ある」と回答したものを比べると、生徒が不安を訴えている以上に、保護者が情緒面の変化を感じている。

## 1 食習慣について

### (1) 朝食の欠食状況

朝食を「毎日食べている」、「どちらかといえば食べている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。 <参考資料p1:図表1>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	95.2 %	93.0 %	2.2 %
生徒(中学校3年)	91.6 %	89.8 %	1.8 %

朝食を「毎日食べているもの」は約77%にとどまり、食事内容をもみても、必ずしも栄養バランスが十分とは言えないなど、基本的な食習慣が身についていない状況にある。 <参考資料p1:図表2>

朝食を食べない理由は、各学年、男女ともに「食べる時間がないから」となっている。

<参考資料p2:図表3>

朝食を欠食するものは「毎日」食べているものと比較して、昼食や夕食においても栄養バランスが十分ではない状況にある。 <参考資料p3～4:図表4・5>

### (2) 孤食の状況

家の人と普段、「朝食と一緒に食べている」、「どちらかといえば食べている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、全国よりも少ない。 <参考資料p5:図表6>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	60.7 %	55.5 %	5.2 %
生徒(中学校3年)	40.6 %	35.1 %	5.5 %

家の人と普段、「夕食と一緒に食べている」、「どちらかといえば食べている」と答えた児童生徒の割合は、小学校ではほぼ全国と同程度であるが、中学校では全国よりも少ない。 <参考資料p5:図表7>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	87.8 %	88.7 %	0.9 %
生徒(中学校3年)	80.3 %	75.2 %	5.1 %

「孤食」の状況としては、朝食で約33%、夕食で約8%となっている。一方、「家族全員での食事」は朝食で約12%、夕食でも約41%にとどまっている。

<参考資料p6～7:図表9・10>

## 2 持ち物・手伝い

学校に持って行くものを、前日か、その日の朝に「確かめている」、「どちらかといえばしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、全国を若干下回っている。

<参考資料p8:図表11>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	85.2 %	82.0 %	3.2 %
生徒(中学校3年)	83.1 %	79.4 %	3.7 %

身の回りのことは「できるだけ自分でしている」、「どちらかといえばしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校では若干全国を下回り、中学校ではほぼ全国と同程度である。

<参考資料p8:図表12>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	81.6 %	78.5 %	3.1 %
生徒(中学校3年)	85.4 %	86.0 %	0.6 %

家の手伝いを「よくしている」、「時々している」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。

<参考資料p9:図表13>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	78.4 %	79.0 %	0.6 %
生徒(中学校3年)	63.3 %	63.9 %	0.6 %

## 3 就寝時刻・睡眠時間

### (1) 就寝時刻の状況

普段、寝る時刻は、小学校中学校共、全国よりも遅い児童生徒の割合が多い。

<参考資料p10:図表14>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年) * 午後10時以降に就寝	57.9 %	64.8 %	6.9 %
生徒(中学校3年) * 午後11時以降に就寝	70.1 %	73.6 %	3.5 %

毎日、「同じくらいの時刻に寝ている」、「どちらかといえばそうしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。

<参考資料p10:図表15>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	71.9 %	71.7 %	0.2 %
生徒(中学校3年)	66.9 %	67.1 %	0.2 %

部活動や塾、習い事の「ある日」のほうが、「ない日」に比べ就寝時刻が遅くなっている。  
 <参考資料p11:図表16>

男子に比べ女子の方が就寝時刻が遅くなっている。  
 <参考資料p11:図表16>

午後11時以降に就寝	ある日(a)	ない日(b)	差(b - a)
男子(中1～中3)	66.5 %	58.9 %	7.6 %
女子(中1～中3)	75.3 %	70.0 %	5.3 %
全体	70.6 %	64.2 %	6.4 %

朝食の欠食と就寝時刻との関連をみると、欠食がある方が、就寝時刻が遅くなっている。  
 <参考資料p11:図表17>

		欠食なし(a)	欠食あり(b)	差(b - a)
0時以降 に就寝	男子(中1～中3)	19.9 %	42.6 %	22.7 %
	女子(中1～中3)	27.8 %	54.4 %	26.6 %

## (2) 睡眠時間の状況

普段、1日の睡眠時間は、小学校ではほぼ全国と同程度であるが、中学校では全国と比較すると7時間以上睡眠をとる生徒の割合が若干多い。  
 <参考資料p12:図表18>

7時間以上睡眠をとる生徒	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
生徒(中学校3年)	60.1 %	64.2 %	4.1 %

就寝時刻が遅く、睡眠時間が7時間未満のもの(部活動や塾、習い事のある日)が約27%みられた。  
 <参考資料p12:図表19>

朝食と睡眠時間との関連をみると、欠食するものの方が就寝時刻が遅く、また、睡眠時間も短く、睡眠不足が朝食の欠食の要因となっており、食習慣の改善と併せて生活習慣の改善を行うことが大きな課題。  
 <参考資料p13:図表20>

## 4 起床時刻

普段、起きる時刻は、小学校中学校共、全国よりも遅い傾向にある。  
 <参考資料p14:図表21>

毎日、「同じくらいの時刻に起きている」、「どちらかといえばそうしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。  
 <参考資料p15:図表22>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	88.5 %	86.4 %	2.1 %
生徒(中学校3年)	88.9 %	88.5 %	0.4 %

普段、家を出る何分くらい前に起きているかという問いへの回答の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。  
 <参考資料p15:図表23>

「朝起きてから、朝食までの時間」は、起床後「5分以内」に朝食を摂取しているものが男子で約30%、女子で約20%となっており、「5～10分以内」を含めると、全体で約6割の生徒が起床直後にあわただしく朝食を摂取している状況が伺える。

<参考資料p16:図表24>

## 5 家庭学習等の時間

小学校では、1日当たりの学習時間が1時間以上と答えた児童の割合が全国と比べて少なく、全くしないと答えた児童の割合が8%である。 <参考資料p17:図表25>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
1時間以上勉強する	57.9 %	42.8 %	15.1 %
まったくしない	4.1 %	8.0 %	3.9 %

中学校では、1日当たりの学習時間が3時間以上と答えた生徒の割合が全国よりも多いが、全くしないと答えた生徒の割合も18.8%と全国よりも多い。

<参考資料p17:図表25>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
3時間以上勉強する	9.7 %	15.8 %	6.1 %
まったくしない	8.4 %	18.8 %	10.4 %

勉強する時間を「自分で決めて実行している」、「どちらかといえばしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、全国よりも少ない。

<参考資料p17:図表26>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	51.8 %	43.7 %	8.1 %
生徒(中学校3年)	38.2 %	32.6 %	5.6 %

## 6 宿 題

「家で学校の宿題をしている」、「どちらかといえばしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校ではほぼ全国と同程度であるが、中学校では、全国よりも少ない。

<参考資料p18:図表27>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	94.7 %	94.5 %	0.2 %
生徒(中学校3年)	80.2 %	71.7 %	8.5 %

## 7 読 書

1日に30分以上読書をしていると答えた児童生徒の割合は、全国とほぼ同程度であるが、全く読書をしない児童生徒の割合が、小学校では、25.3%、中学校では47%と、全国を上回っている。 <参考資料p19:図表28>

*全く読書をしない	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	21.2 %	25.3 %	4.1 %
生徒(中学校3年)	37.7 %	47.0 %	9.3 %

## 8 運動・スポーツ

体育や保健体育の授業以外に(外に出て遊んだり、)運動・スポーツをしたりして「体を動かしている」、「どちらかといえば動かしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校では、ほぼ全国と同程度であり、中学校では全国よりも少ない。

<参考資料p20:図表29>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	81.0 %	81.7 %	0.7 %
生徒(中学校3年)	75.2 %	70.2 %	5.0 %

家の人と一緒に「運動・スポーツをしている」、「どちらかといえばしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。

<参考資料p20:図表30>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	34.4 %	33.3 %	1.1 %
生徒(中学校3年)	13.1 %	12.5 %	0.6 %

## 9 テレビゲーム・インターネット等

普段、1日にテレビゲーム(パソコン、携帯式含む)やインターネットをしている時間は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。 <参考資料p22:図表32>

## 10 テレビ・ビデオ・DVD等

普段、1日当たり4時間以上テレビやビデオ・DVDを視聴していると答えた児童生徒の割合は、小学校では全国を若干上回り、中学校ではほぼ同程度である。

<参考資料p23:図表33>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	16.9 %	21.4 %	4.5 %
生徒(中学校3年)	15.7 %	16.6 %	0.9 %

テレビを見る時間やゲームをする時間などのルールを「家の人と決めている」、「どちらかといえば決めている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、全国と同程度である。

<参考資料p23:図表34>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	48.2 %	47.1 %	1.1 %
生徒(中学校3年)	22.3 %	22.3 %	0.0 %

## 11 あいさつ

近所の人に会ったときに、「あいさつをしている」、「どちらかといえばしている」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。

<参考資料p24:図表35>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	88.6 %	89.3 %	0.7 %
生徒(中学校3年)	82.4 %	83.1 %	0.7 %

## 12 規範意識

学校のきまり(規則)を「守っている」、「どちらかといえば守っている」と答えた児童生徒の割合は、小学校では全国を若干下回り、中学校ではほぼ全国と同程度である。

<参考資料p25:図表36>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	86.2 %	81.9 %	4.3 %
生徒(中学校3年)	85.7 %	84.2 %	1.5 %

## 13 地域の教育力

家の人や学校の先生以外の大人から注意されたことが「よくある」、「時々ある」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、ほぼ全国と同程度である。

<参考資料p26:図表37>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	40.9 %	42.3 %	1.4 %
生徒(中学校3年)	29.6 %	32.0 %	2.4 %

## 14 地域の行事等への参加

いま住んでいる地域の行事に「参加している」、「どちらかといえば参加している」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、全国より少ない。

<参考資料p27:図表38>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	62.0 %	46.8 %	15.2 %
生徒(中学校3年)	37.5 %	25.3 %	12.2 %



学校以外で清掃活動(草取り、ゴミ拾いなど)へ「何度も参加したことがある」、「時々ある」と答えた児童生徒の割合は、小学校中学校共、全国よりも少ない。

<参考資料p27:図表39>

	全国(a)	本市(b)	差(b - a)
児童(小学校6年)	54.1 %	48.1 %	6.0 %
生徒(中学校3年)	49.8 %	42.7 %	7.1 %

## 15 中学生の体調

各項目で「よくある」という回答が、保護者より生徒の方が多くなっており、保護者の認識以上に生徒自身は体調の不良を訴えている。 <参考資料p28～29:図表40>

男子に比べ女子の方が、体調の良くない状態がみられる。

<参考資料p28～29:図表40>

「疲れやすい」「体がだるい」「体がきつい」といった体の不調や「イライラする」「むしゃくしゃする」といった情緒面での不安を訴える生徒が多くみられ、各項目において、朝食を欠食するものの方が体調面で不調となっている。

<参考資料p29～30:図表41>

学校での1時間目の体調や気持ちについて、「元気」「おもしろい」「頭がスッキリしている」などの良好な状態に対する割合は低く、「ねむたい」「だるい」「きつい」といった不調な状態に対する割合が高かった。

<参考資料p31:図表42>

教員からみても、生徒の朝の様子について、「眠そうにしている」「きつそうにしている」「頭がボーっとしている」などの好ましくない状況の生徒が多くみられる。

<参考資料p31～32:図表43>

## 16 学 力

正答率について、全国との比較を行った場合、どの学年・教科もほぼ同程度であるといえるものの、いずれの学年・教科とも全国平均正答率を若干下回っている。

<参考資料p33:図表44～45>

* 小学校6年生	国語A(知識)	国語B(活用)	算数A(知識)	算数B(活用)
全国平均正答率との差	1.1	3.0	1.6	2.9

* 中学校3年生	国語A(知識)	国語B(活用)	数学A(知識)	数学B(活用)
全国平均正答率との差	1.1	3.0	2.7	3.5

## 第4回会議で出された主な意見 (家庭との連携や基本的生活習慣の向上)

### 議論の進め方に関する意見

どういう手だてが効果的で、どこにポイント絞ってやるべきなのかを整理していく必要がある。

ノーテレビデーや弁当の日など、家庭や保護者を巻き込んだ取り組みの手だてを議論すべき。

基本的生活習慣の「生活リズム」と「中身そのもの」が、混在すると問題が焦点化されないので、これらを整理して議論すべき。

### 子どもの基本的生活習慣に関する意見

「早寝、早起き、朝ごはん」など生活のリズムづくりを定着させることが重要で、そのために家庭・学校・地域が三位一体で取り組む必要がある。

一番の問題は「遅寝」であり、それが早起きができないことや朝食の欠食の原因になっている。

### 家庭に関する意見

ポスターやパンフレットを作成するだけでは、家庭教育の課題は解決しない。

家庭教育学級については、働く親が増えているため人が集まらないので、これに対応するため、必要な時に必要な予算を措置するといった柔軟な対応が望まれる。

退職校長会などを活用すれば、家庭学習用の手づくりプリントや家庭教育資料などについて、良いものができる。

保護者との関わり方は「あきず、あせらず、あきらめず」続けることである。

親が共感し、励まし、喜ぶことで、「子どもがそれに応えようと、ますますやる気になる」のが、しつけの基本である。

妊娠中が一番ゆっくり落ち着いて考えられる時期であるため、親としての大切な役割などの啓発をこの時期に行う。

食事の時にはテレビを見ないといったことを各家庭で意識的に取り組む。

共働き家庭における、子どもの生活リズムの乱れや睡眠不足は、親の生活リズムが子どもに影響している。

#### 地域や学校に関する意見

地域のボランティアのすそ野を増やしていくには、市民センターの館長や職員のコーディネート能力が求められる。

教員の子どもと向き合う時間の確保のため、提出書類等の精査をする事務補助を置く。

#### 社会・企業に関する意見

親子が子どもとゆっくり向き合うためにはゆとりが必要であり、そのため、社会全体で家族が一緒にいることができる時間の確保や働き方の見直しの必要がある。

遅寝の解決のため、24時間眠らない社会、眠れない社会を作ってしまった社会への提言という視点が必要。

子ども向けのドラマが10時台にあるのは、家庭で努力することができないので、もっと社会的な部分を訴えかけていかなければいけない。