

平成 26 年度文部科学省委託調査

平成 26 年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」
—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との
関係性に関する調査—

平成 27 年 3 月

株式会社リベルタス・コンサルティング

目次

第1部 調査の概要	1
第2部 調査の結果	3
第1章 起床時刻と就寝時刻	3
1-1 学校がある日の起床時刻	3
1-2 次の日に学校がある日の就寝時刻	9
第2章 睡眠のリズム等	21
2-1 学校がある日とない日の、起床時刻のずれ	21
2-2 次の日に学校がある日とない日の就寝時刻のずれ	24
2-3 学校からの帰宅後の仮眠	28
2-4 睡眠時間に対する自己評価	32
2-5 授業中の眠気	32
2-6 生活タイプ（朝型／夜型）	33
第3章 朝食	34
3-1 朝食の摂取	34
3-2 朝食の品目数	39
3-3 朝食時の会話	43
3-4 朝食を食べない理由	47
第4章 夕食	48
4-1 寝る前2時間以内の食事	48
第5章 学校外の活動	50
5-1 部活動やクラブ活動	50
5-2 学習塾	52
第6章 情報機器との接触	57
6-1 テレビやビデオ・DVD	57
6-2 テレビゲーム等のゲーム	65
6-3 携帯電話・スマートフォン	76
6-4 パソコン	91
6-5 寝る直前までの情報機器との接触	96
第7章 自立・心身の不調等	100
7-1 ルールを守って行動する	100
7-2 自分のことが好きである	100
7-3 午前中調子が悪い	101
7-4 なんでもないのにイライラする	102
第3部 調査票	103

第1部 調査の概要

(1) 調査の目的

生活習慣の乱れによる心身の不調等が、様々な問題行動等へのリスクを増加させる可能性が懸念されている中で、睡眠を中心とした生活習慣等についての調査を実施し、全国的な実態を把握する。さらに、自立や心身の不調等についても質問を行い、生活習慣との関係性を明らかにする。

(2) 調査方法

本調査は、全国の800の公立小学校、中学校、全日制高等学校を対象として、マークシート形式の書面調査として実施した。

(3) 調査対象

小学校第5学年～高等学校第3学年の各学年につき、100校ずつを対象校として抽出し、さらに各校から1クラスを調査対象として抽出（合計800クラス）。

(4) 調査時期

2014年11月

(5) 調査対象の抽出

調査に当たっては、全国の公立小学校、中学校及び全日制高等学校のそれぞれにつき、児童生徒在籍数によってソートしたリストを作成し、乱数をもとに抽出間隔を定めて対象校を選択した。

但し、児童または生徒の在籍数（直近の学校基本統計による）がゼロ名の学校は除外した。

(6) 回収数

800校のうち771校からマークシートの回収を受けた。有効回収数は以下のとおりである。

調査票の回収状況

	回収した学校数	回収率※	有効回答票数
小学校	195校	97.5%	5年生 2327票、6年生 2464票
中学校	281校	93.7%	1年生 2654票、2年生 2715票、3年生 2642票
高等学校	295校	98.3%	1年生 3673票、2年生 3258票、3年生 3406票

※配布した学校数に対する回収した学校数の比率（%）

(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項

- ①掲載しているクロス集計等については、相関関係を示したものであり、必ずしも因果関係を示したものではないことに留意することが必要であり、データから読み取れる内容と実際の状況とをよく照らし合わせて分析する必要がある。
- ②本文中における「朝食の品目数」については、朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とし、最大7点満点とした。
- ③本文中における「生活タイプ（朝型／夜型）」については、下表に示す3設問の回答結果に応じて得点を合算し、合算値が22～26点の場合を朝型、15～21点の場合を中間型、7～14点の場合を夜型とした。

選択肢	Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。	Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。	Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。
1	午後9時より前 (得点:12点)	0分から10分 (得点:12点)	午前中調子がよく、夕方だるい (得点:4点)
2	午後9時から10時より前 (得点:9点)	11分から20分 (得点:9点)	ある程度活動的なのは午前中 (得点:3点)
3	午後10時から11時より前 (得点:6点)	21分から40分 (得点:6点)	ある程度活動的なのは夕方 (得点:2点)
4	午後11時より遅い (得点:3点)	41分以上 (得点:3点)	午前中だるく、夕方調子がよい (得点:1点)

※設問間の得点配分については、朝型か夜型かを調べるための Torsvall & Akerstedt (1980) の質問紙を参考にした。同質問紙は、就床時に関する質問3問、起床時に関する質問3問、活動のピーク時に関する質問1問の計7問から成るが、本調査では質問数を各1問に絞り、就床時に関する質問Q16と起床時に関する質問であるQ17の得点を3倍にすることでバランスをとった。

第2部 調査の結果

調査の結果として、学校段階別の単純集計の中から主なものを掲載している。また、設問間のクロス集計については、相関関係が見られたもののうち、主なものを掲載している。

その他の分析結果については、別途とりまとめる資料編を参照のこと。

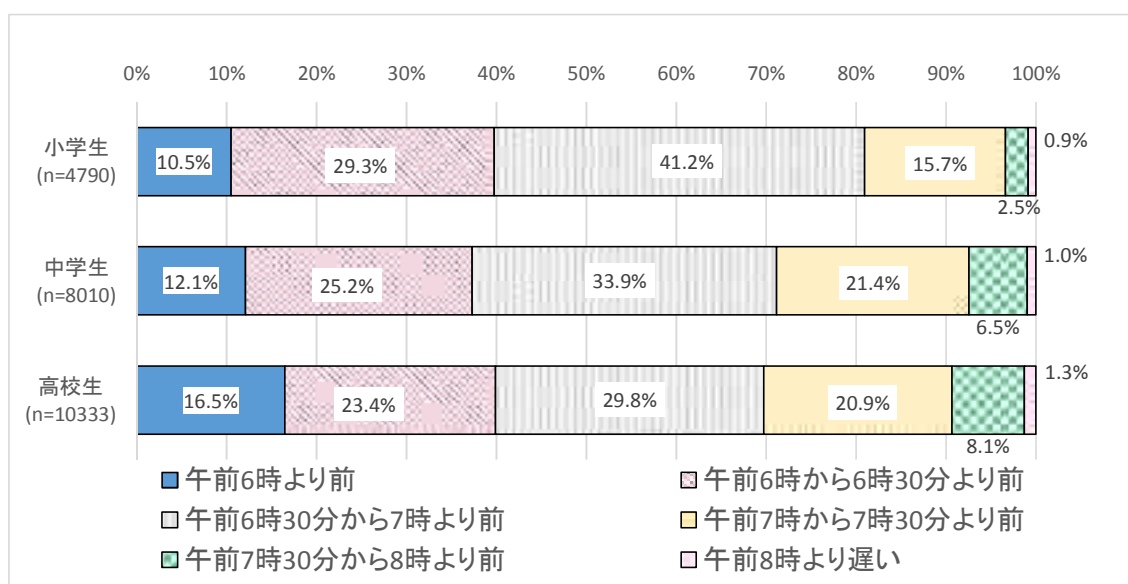
第1章 起床時刻と就寝時刻

1-1 学校がある日の起床時刻

学校がある日の起床時刻についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも「午前6時30分から7時より前」の割合が最も高い。

7時までに起床している児童・生徒についてみると、小学生は81.0%であるのに対し、中学生は71.2%、高校生は69.7%で、小学生に比べて約10%低い。

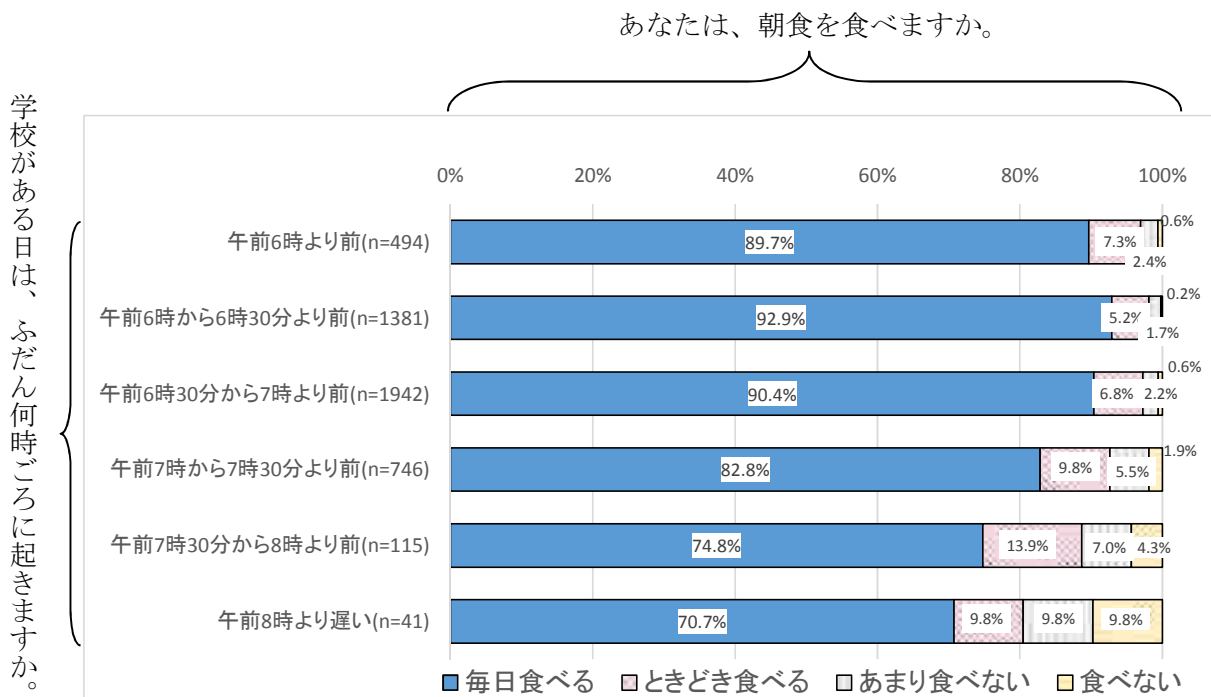
図表 1-1-1 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(学校段階別)



学校がある日の起床時刻と、朝食の摂取の関係についてみると、小学生、中学生は、起床時刻が午前7時より前の場合、おおむね9割程度の児童・生徒が毎日朝食を摂っている。高校生の場合は小学生、中学生よりやや「毎日食べる」の割合が低く、起床時刻がいずれの時間帯であっても9割を下回っている。

また、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね起床時刻が早いほど朝食を「毎日食べる」と回答する割合が高い。

図表 1-1-2 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。
×Q19 あなたは、朝食を食べますか。(小学生)

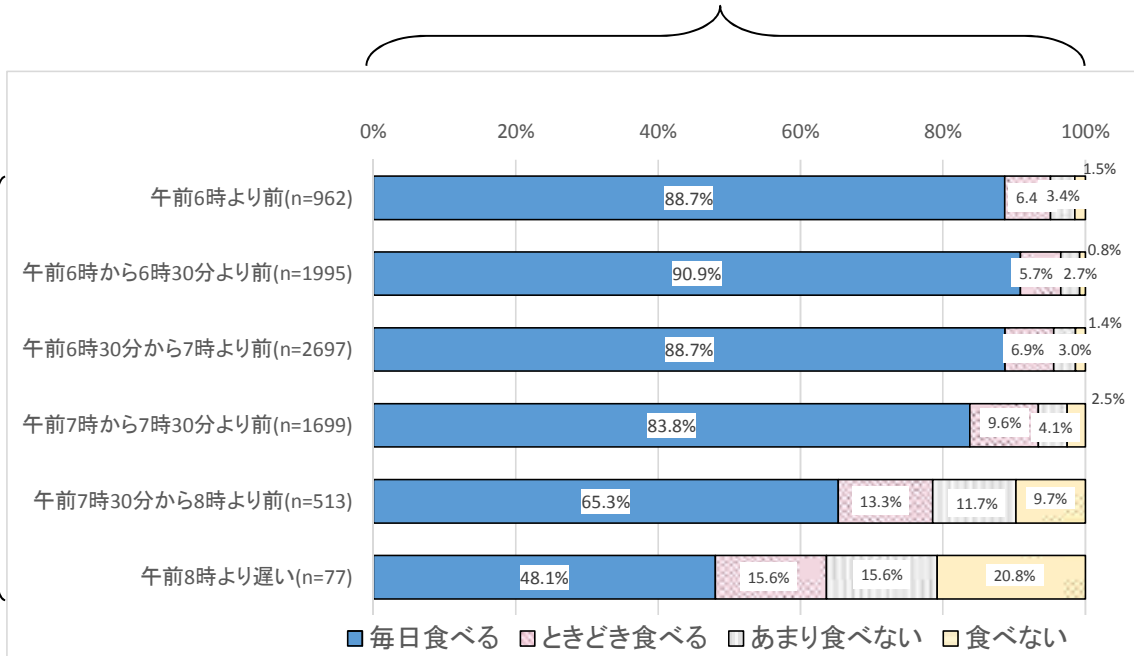


図表 1-1-3 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

×Q19 あなたは、朝食を食べますか。(中学生)

あなたは、朝食を食べますか。

学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

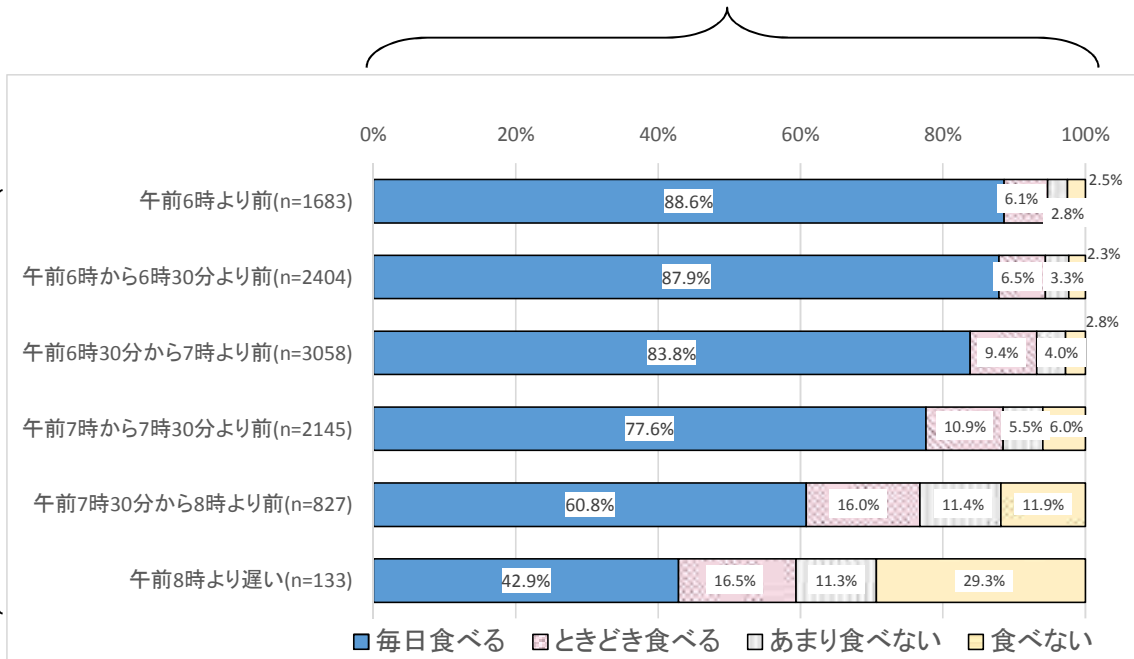


図表 1-1-4 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

×Q19 あなたは、朝食を食べますか。(高校生)

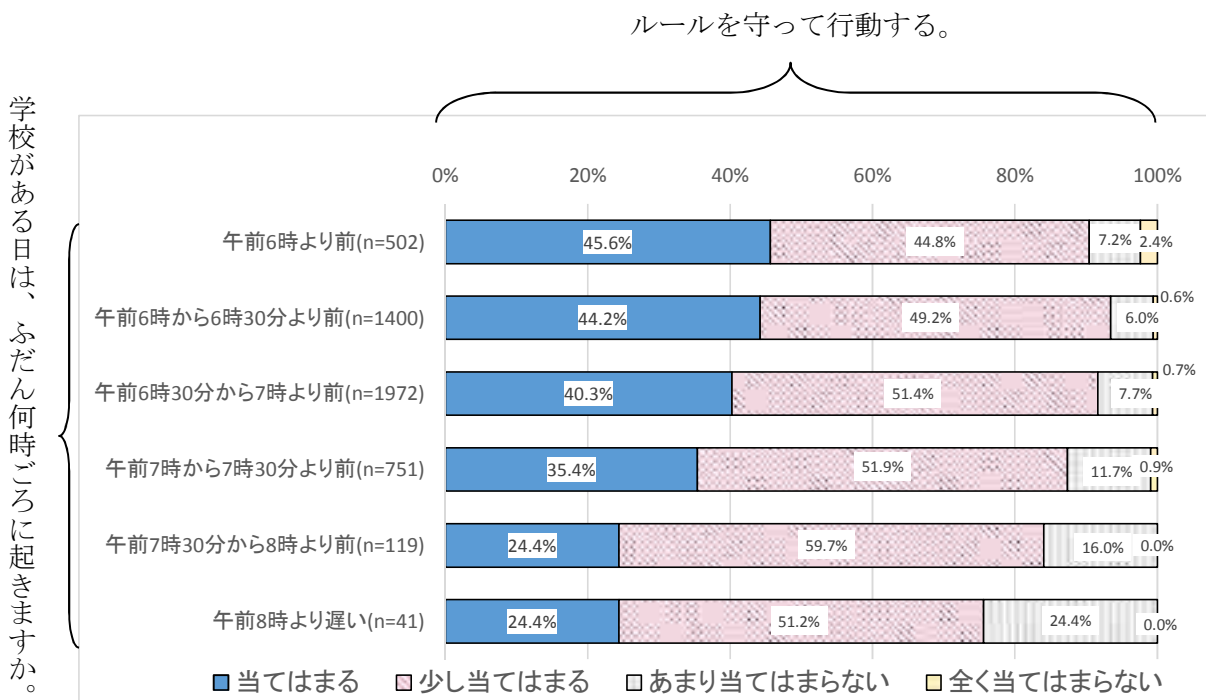
あなたは、朝食を食べますか。

学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



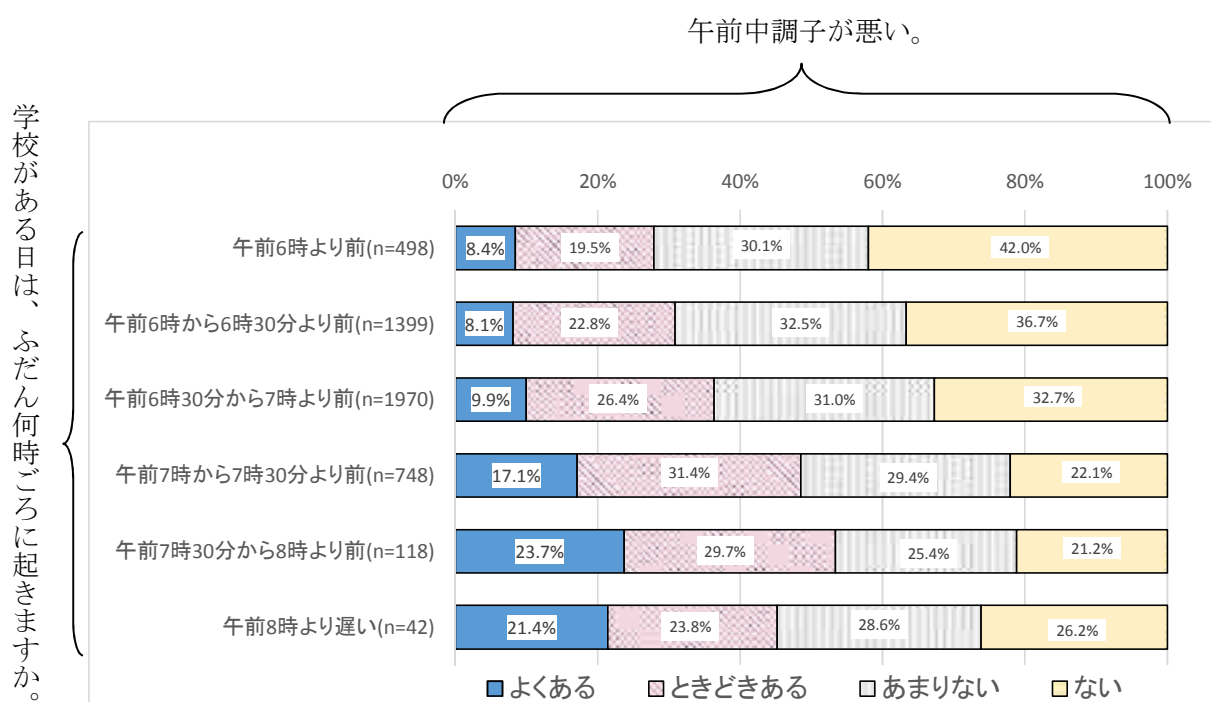
学校がある日の起床時刻と、「ルールを守って行動するか」という質問への回答との関係を見ると、起床時刻が早い小学生ほど、「当てはまる」の回答割合が高い。「当てはまる」と「少し当てはまる」の割合は、午前7時より前に起床する児童で9割を超えている。

図表 1-1-5 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。
× Q31_A ルールを守って行動する。(小学生)



学校がある日の起床時刻と、「午前中調子が悪くなることがあるか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生ともにおおむね起床時刻が遅いほど、「よくある」の回答割合が高い。中学生の方がこの傾向は顕著であり、午前6時より前に起きる生徒で「よくある」の回答が12.0%に留まるのに対し、午前8時以降に起きる生徒では34.6%に達する。

図表 1-1-6 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。
× Q33_A 午前中調子が悪い。(小学生)

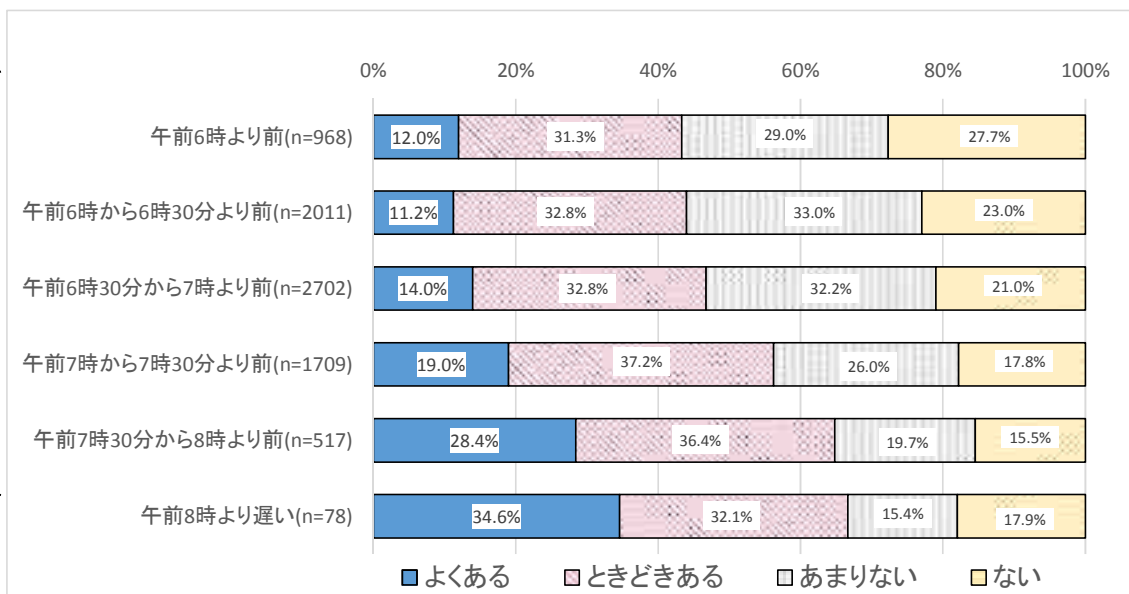


図表 1-1-7 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(中学生)

午前中調子が悪い。

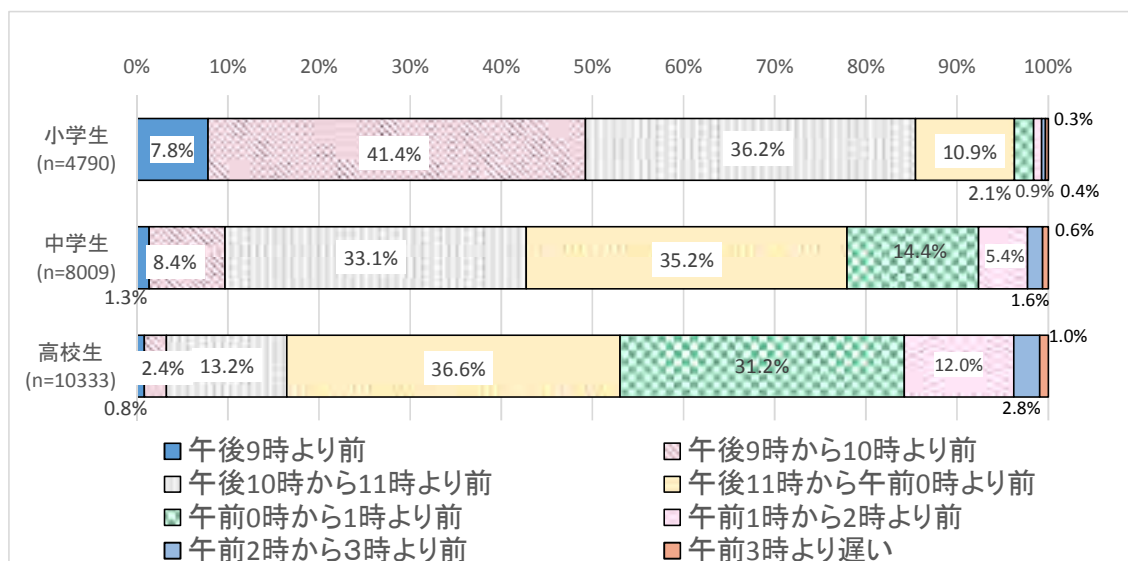
学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



1-2 次の日に学校がある日の就寝時刻

次の日に学校がある日の就寝時刻についてみると、学校段階が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっている。小学生は49.2%が午後10時までに就寝している。他方で中学生は22.0%が0時以降に就寝しており、高校生は47.0%が0時以降に就寝している。

図表 1-2-1 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(学校段階別)



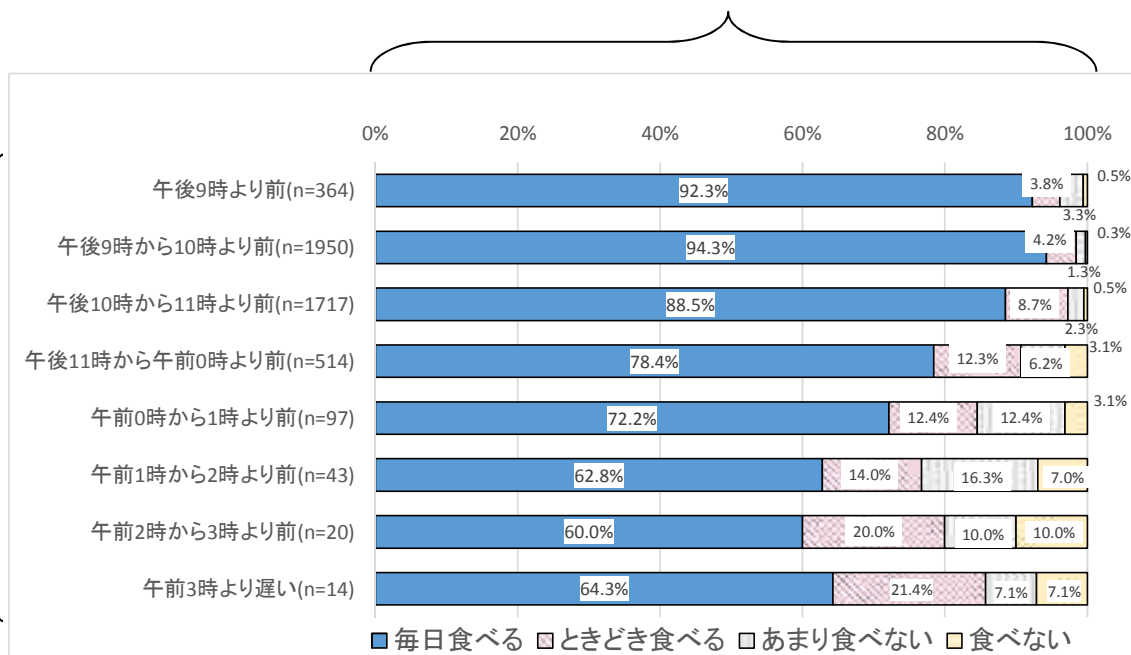
次の日に学校がある日の就寝時刻と、朝食の摂取の状況についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね就寝時刻が遅いほど朝食を「毎日食べる」割合が低い。この傾向は、学校段階が上がるほど顕著である。

図表 1-2-2 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

× Q19 あなたは、朝食を食べますか。(小学生)

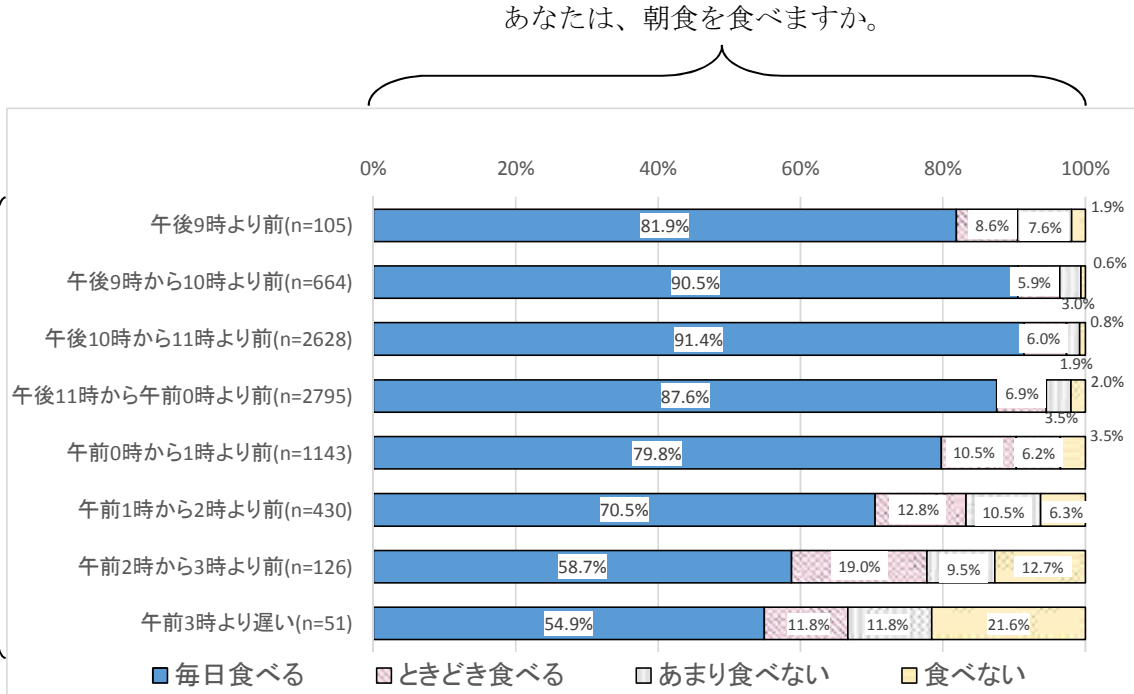
あなたは、朝食を食べますか。

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



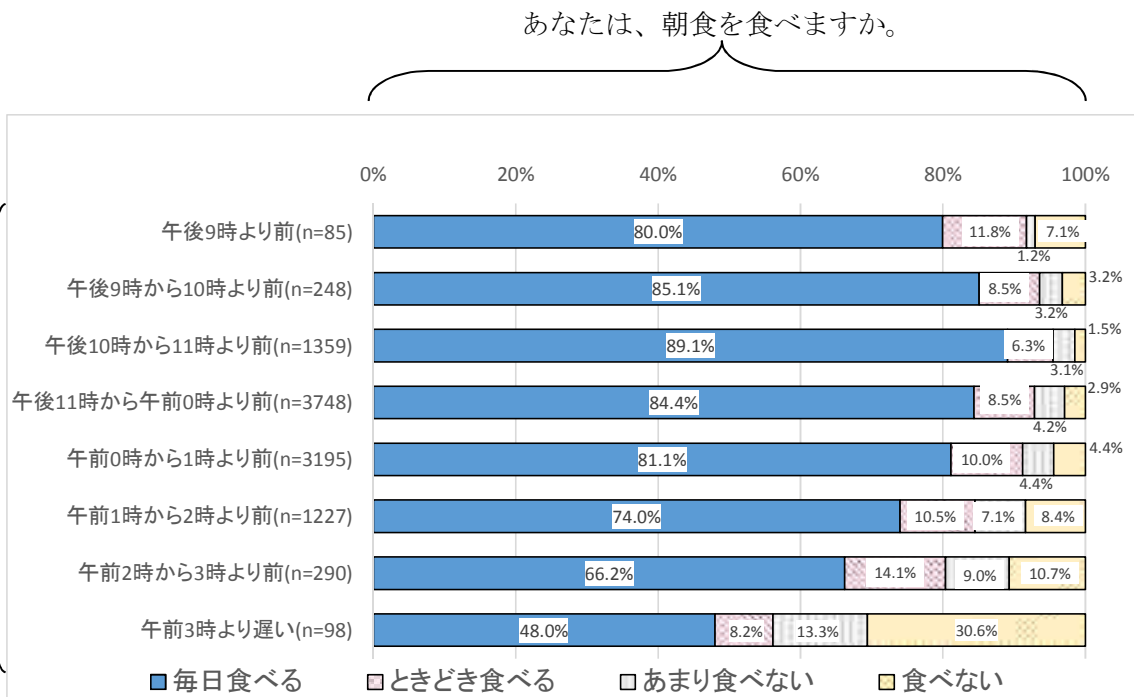
図表 1-2-3 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q19 あなたは、朝食を食べますか。(中学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 1-2-4 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q19 あなたは、朝食を食べますか。(高校生)

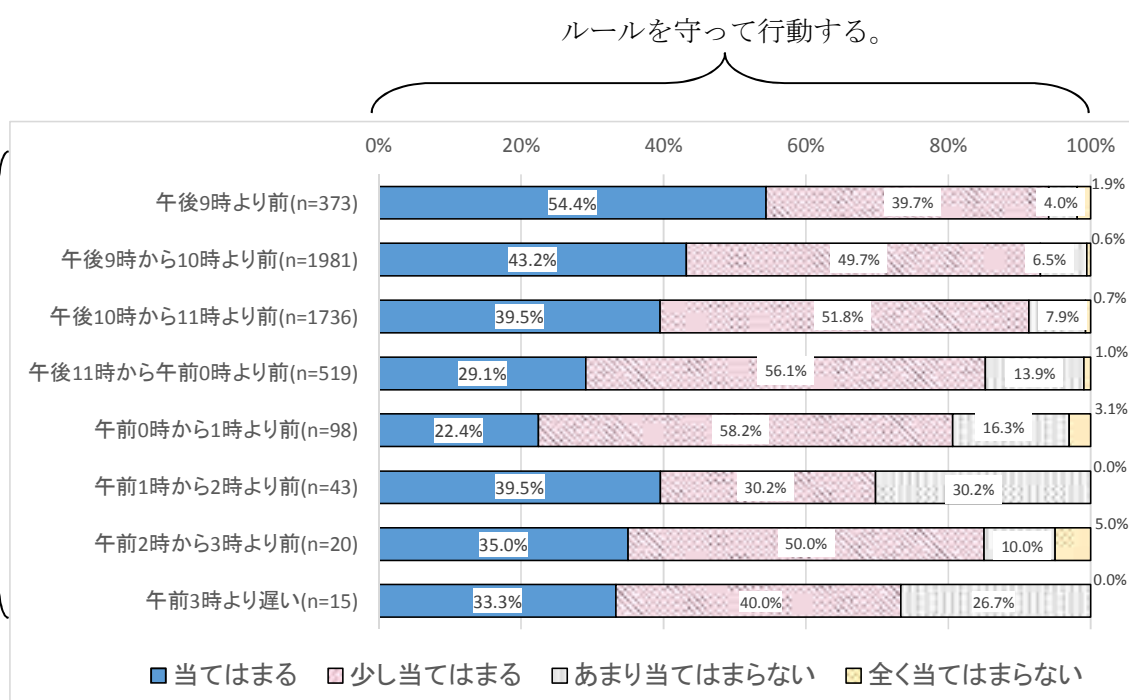
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



次の日に学校がある日の就寝時刻と「ルールを守って行動するか」という質問への回答との関係を見ると、小学生では就寝時刻が早いほど「当てはまる」の割合が高い（但し、該当者数の少ない、午前1時以降に就寝する児童を除く）。午後9時より前に就寝する児童のうち54.4%が「当てはまる」と回答しているのに対し、午前0～1時に就寝する児童では「当てはまる」の割合は22.4%に留まる。

図表 1-2-5 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
× Q31_A ルールを守って行動する。(小学生)

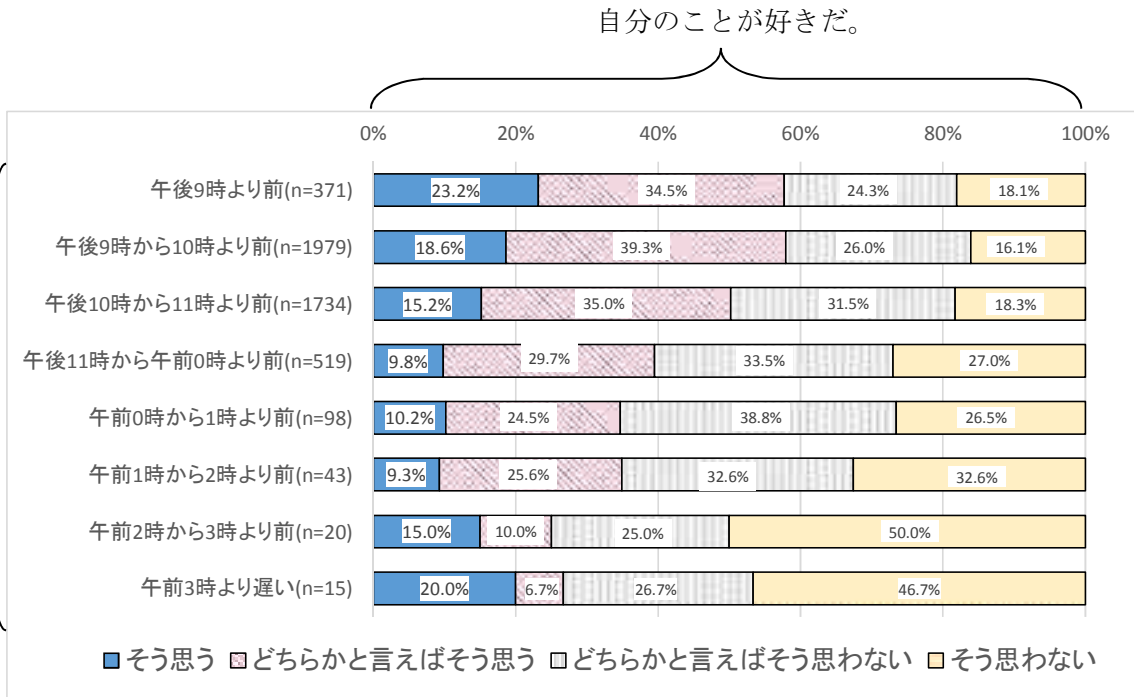
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



次の日に学校がある日の就寝時刻と「自分のことが好きか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生ともに、おおむね就寝時刻が早いほど「そう思う」の割合が高い（但し、該当者数の少ない午前2時以降に就寝する児童・生徒を除く）。特に小学生の方が、この傾向が強く、小学生では午後9時より前に就寝する児童のうち23.2%が「そう思う」と回答しているのに対し、午前1～2時に就寝する児童では「そう思う」の割合は9.3%に留まる。

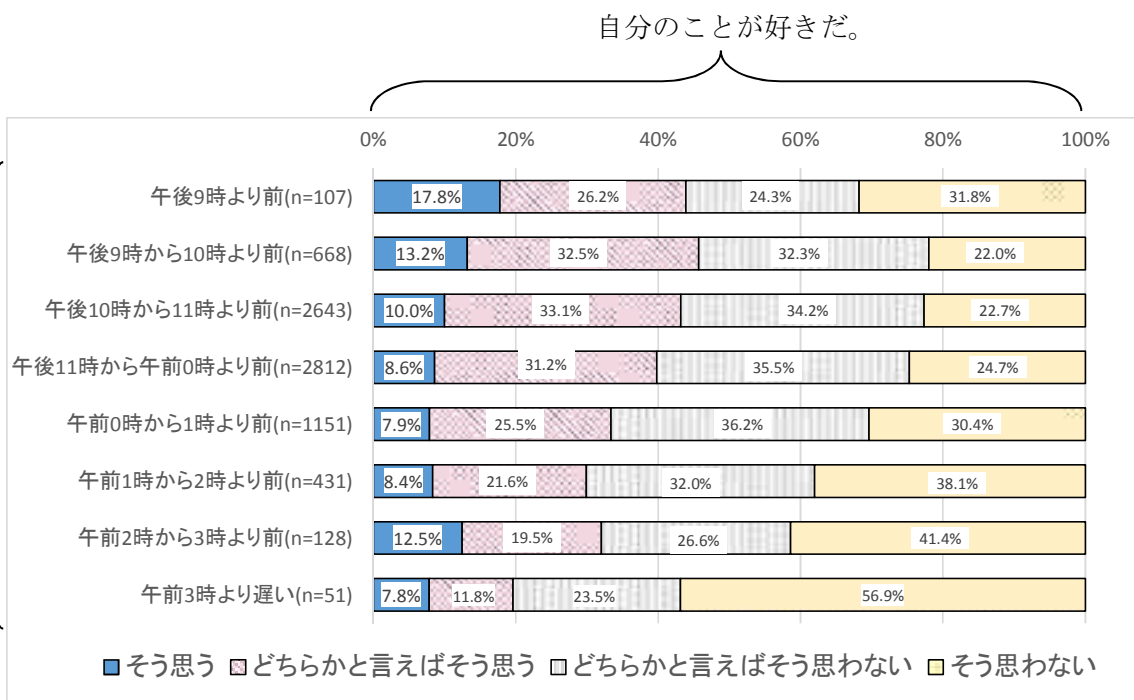
図表 1-2-6 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q32_A 自分のことが好きだ。(小学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 1-2-7 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q32_A 自分のことが好きだ。(中学生)

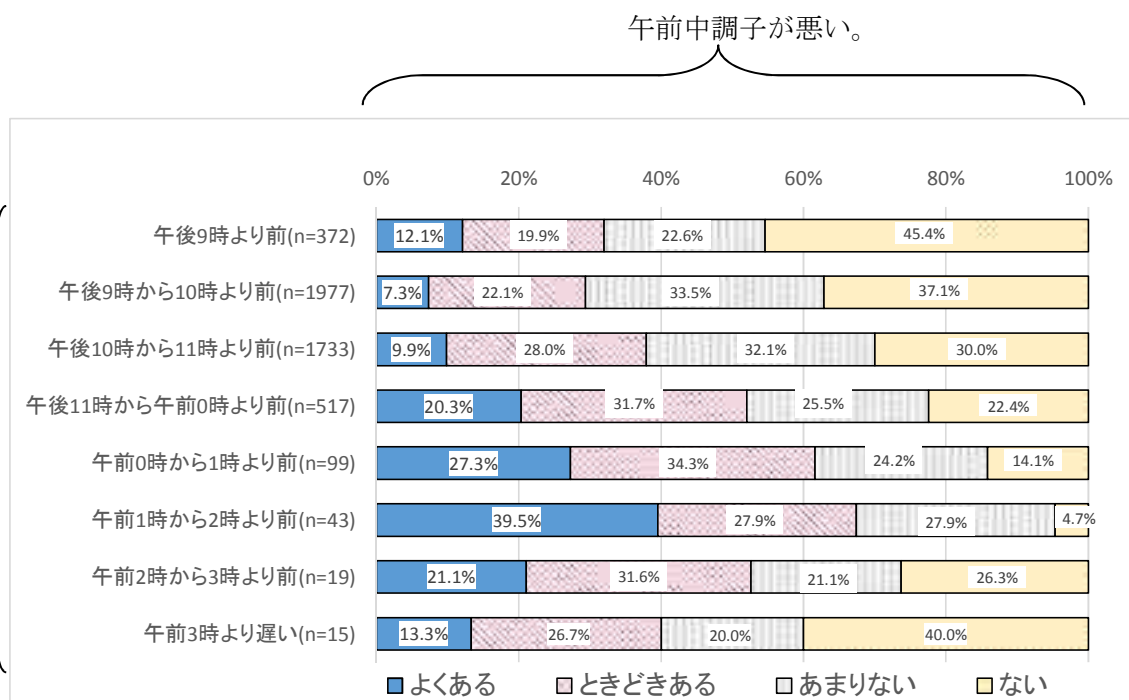
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



次の日に学校がある日の就寝時刻と「午前中調子が悪くなることがあるか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生、高校生いずれも、就寝時刻が早いほど「ない」の割合が高い（但し、小学生、中学生において該当者数の少ない午前2時以降に就寝する児童・生徒、高校生において該当者数の少ない午前3時以降に就寝する生徒を除く）。全般的に学校段階が低い方が「ない」の割合が高い。小学生では午後9時より前に就寝する児童のうち45.4%が「ない」、午後9時～10時に就寝する児童のうち37.1%が「ない」と回答しているのに対し、午前0～1時に就寝する児童では「ない」の割合は14.1%に留まる。

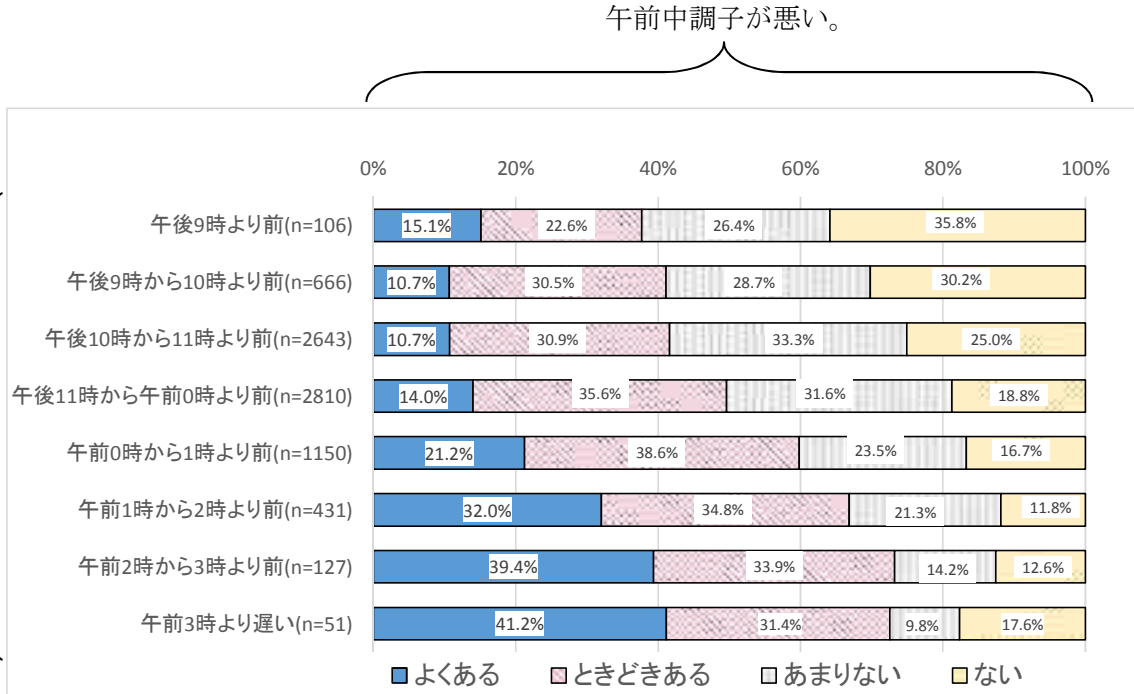
図表 1-2-8 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
× Q33_A 午前中調子が悪い。(小学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



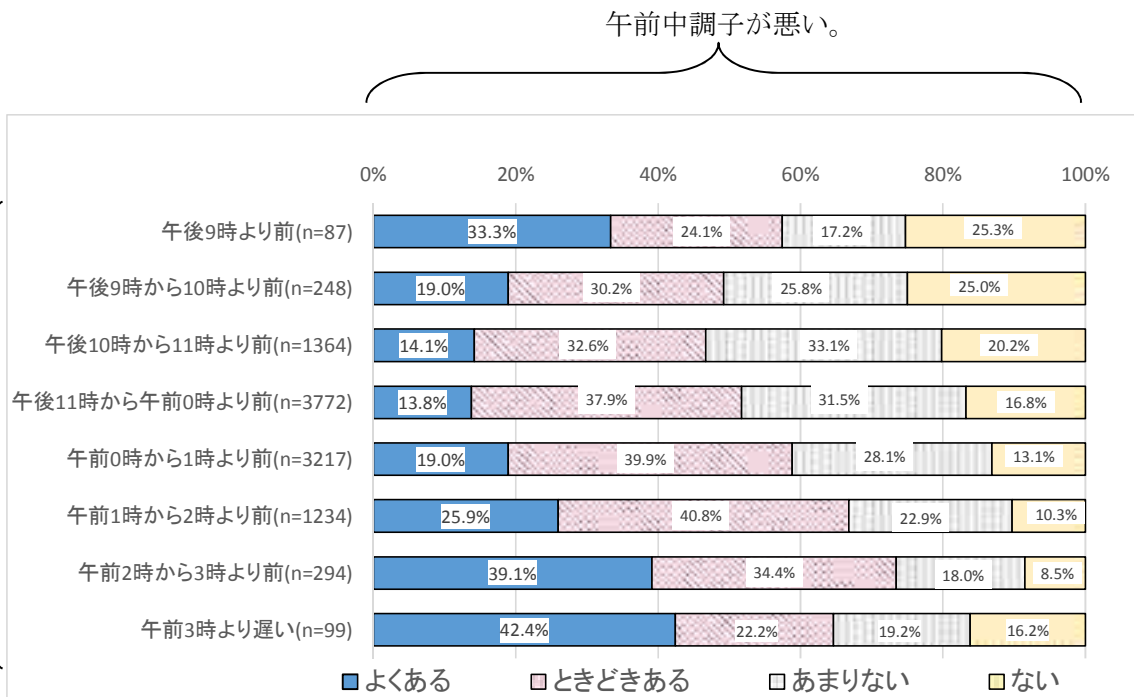
図表 1-2-9 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q33_A 午前中調子が悪い。(中学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 1-2-10 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q33_A 午前中調子が悪い。(高校生)

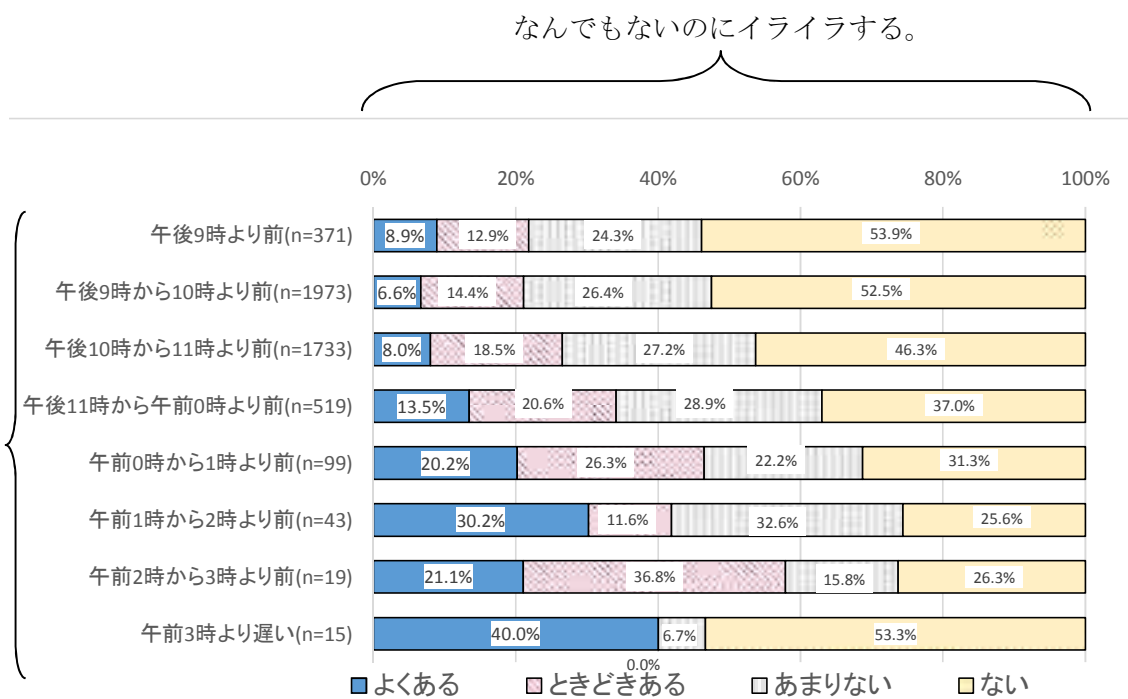
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



次の日に学校がある日の就寝時刻と「なんでもないのにイライラすることがあるか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生のいずれも、おおむね就寝時刻が遅いほど、イライラすることが「よくある」「ときどきある」の割合が高くなっている（但し、小学生において該当者数の少ない午前2時以降に就寝する児童、中学生において該当者数の少ない午前3時以降に就寝する生徒を除く）。

図表 1-2-11 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
× Q33_C なんでもないのにイライラする。(小学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

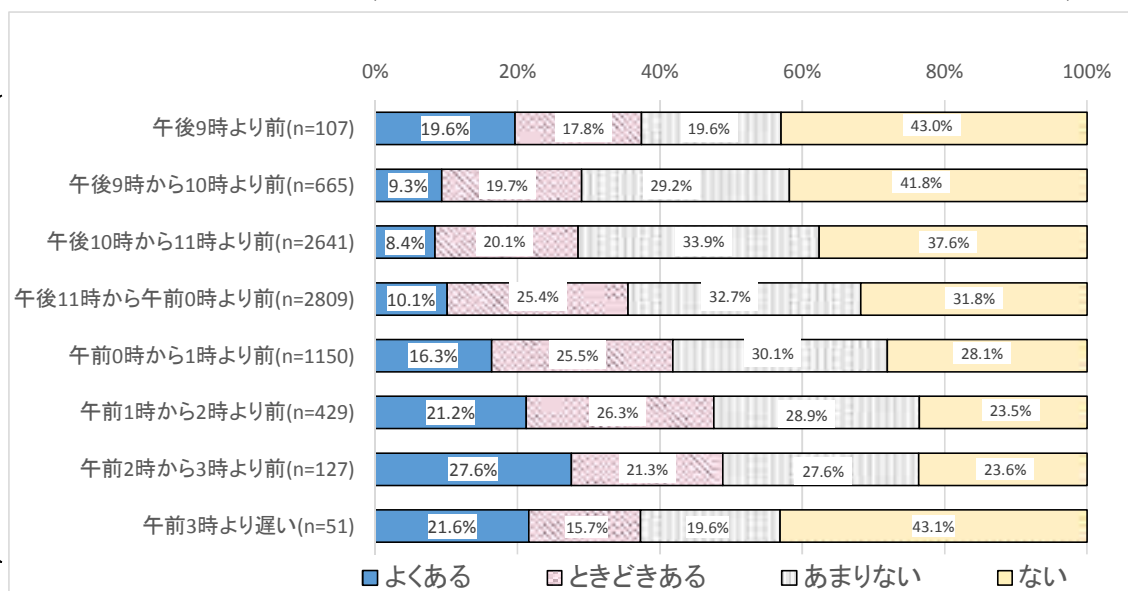


図表 1-2-12 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

× Q33_C なんでもないのにイライラする。(中学生)

なんでもないのにイライラする。

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



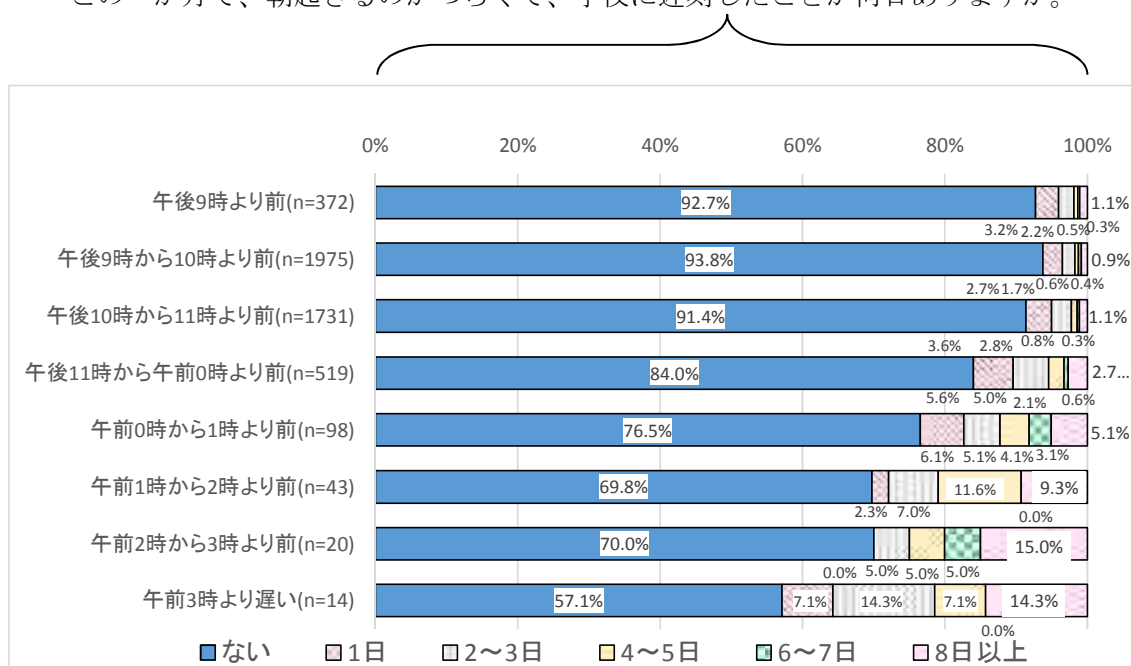
次の日に学校がある日の就寝時刻と「過去1か月に、朝起きるのがつらくて遅刻した日数」との関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね就寝時刻が遅いほど、遅刻の日数も多くなっている。

図表 1-2-13 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

× Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
(小学生)

この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

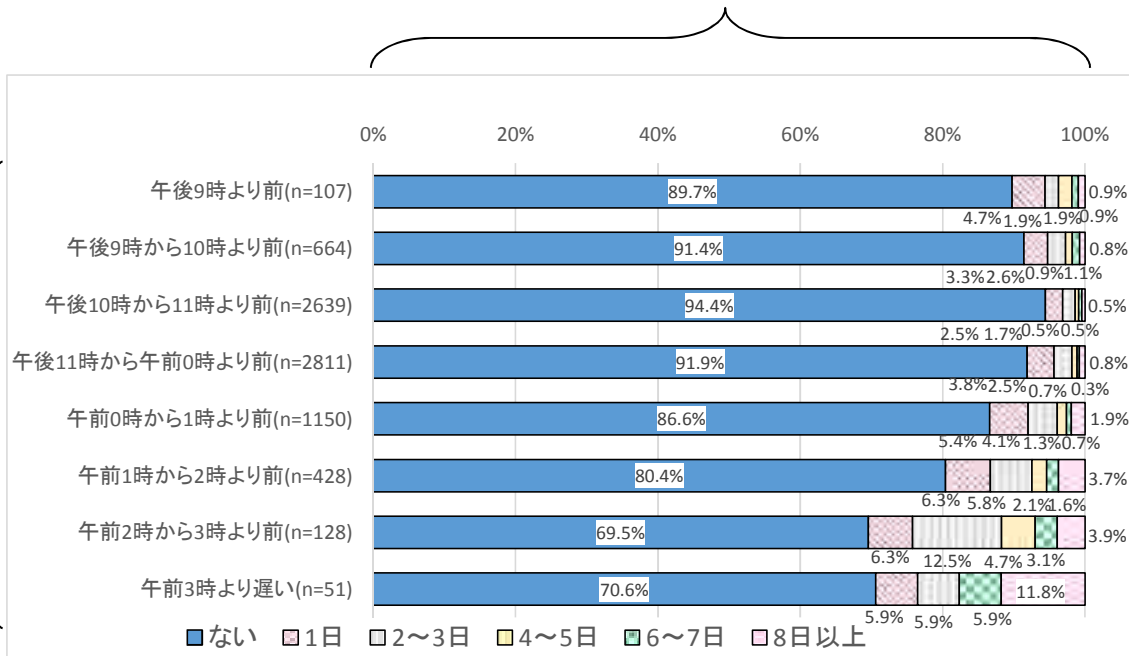
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 1-2-14 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
 (中学生)

この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

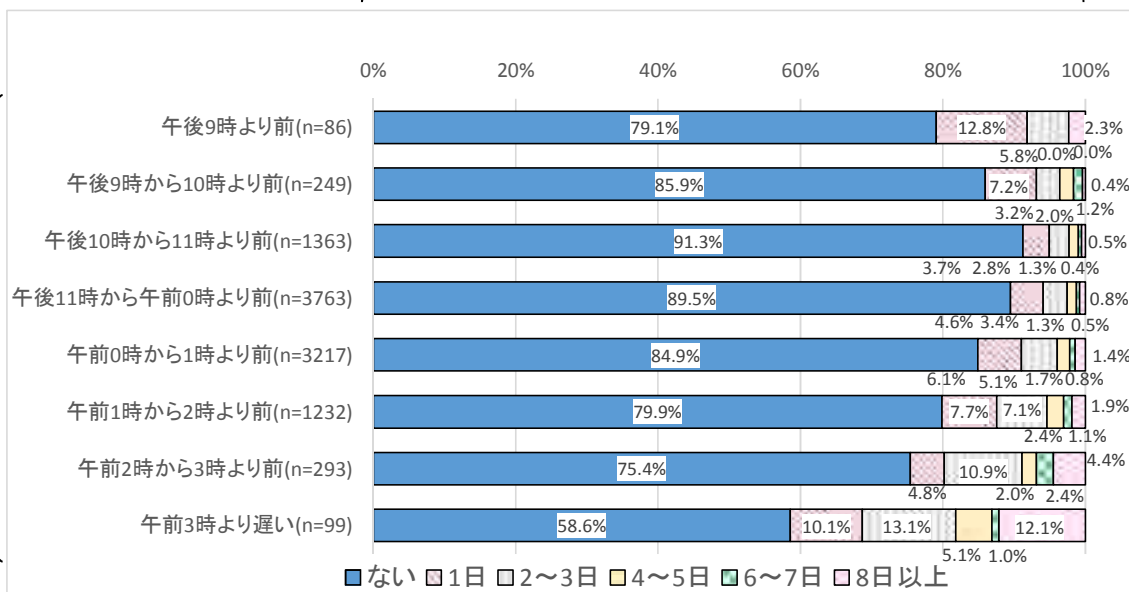
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 1-2-15 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
 × Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
 (高校生)

この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

次の日に学校がある日は、
 ふだん何時ごろに寝ますか。

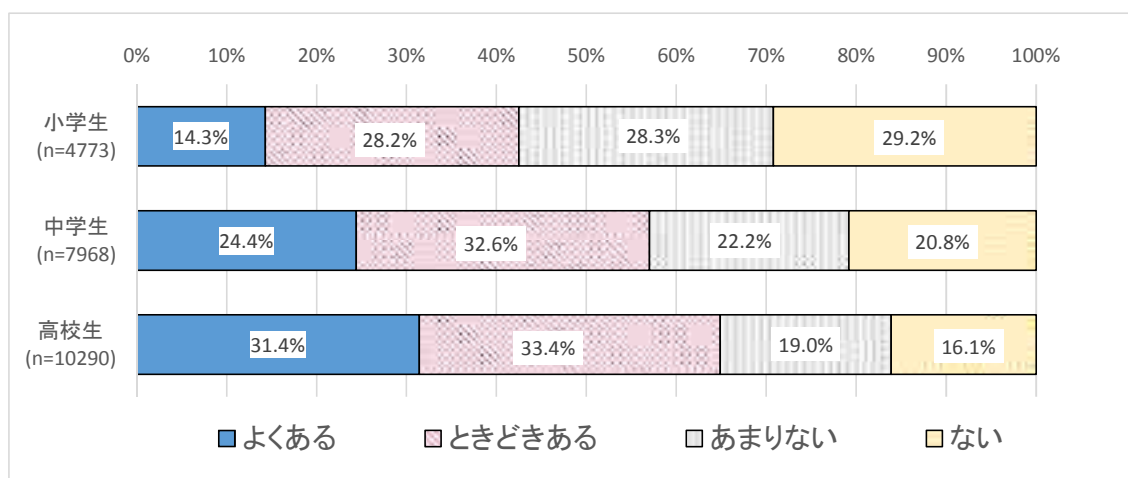


第2章 睡眠のリズム等

2-1 学校がある日とない日の、起床時刻のずれ

学校がある日とない日での、起床時刻のずれの状況についてみると、学校段階が上がるにつれて「よくある」「ときどきある」の割合が高くなっている。高校生では、学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることが「よくある」が31.4%、「ときどきある」が33.4%となっている。

図表 2-1-1 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(学校段階別)

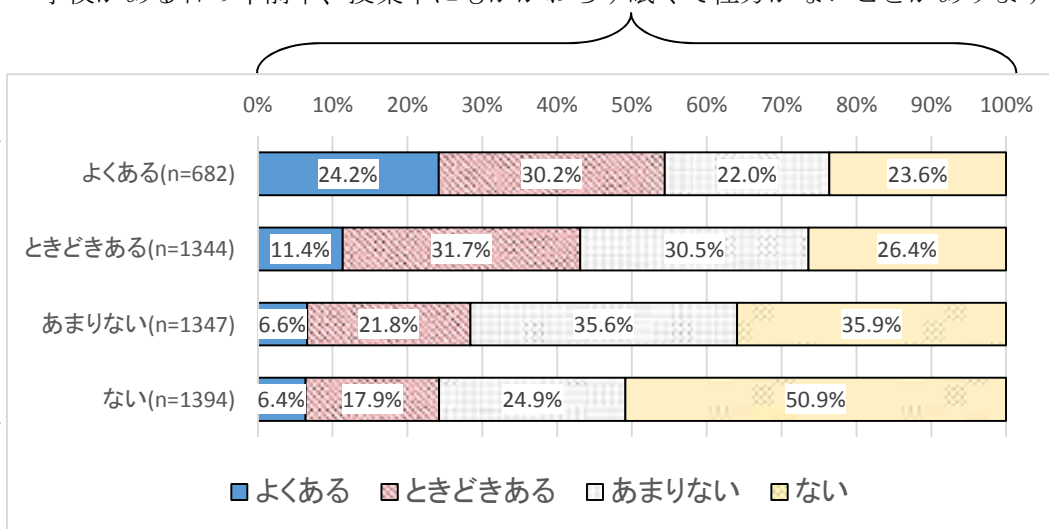


学校がある日とない日で起床時刻が 2 時間以上ずれることと、「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね学校がある日とない日で起床時刻が 2 時間以上ずれることがあるほど、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがある割合が高くなっている。

図表 2-1-2 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(小学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

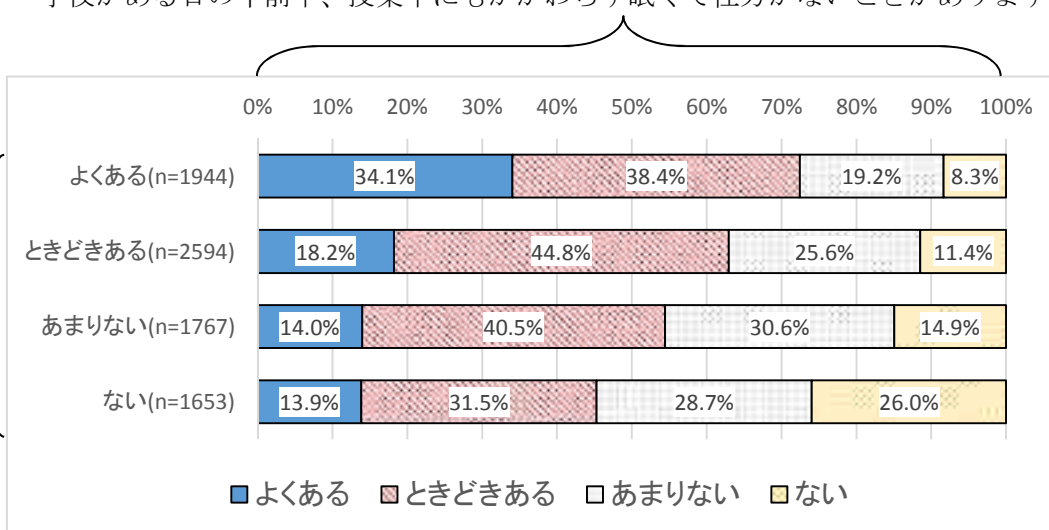
2 時間以上ずれることはありますか。学校がある日とない日で、起きる時刻が



図表 2-1-3 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(中学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

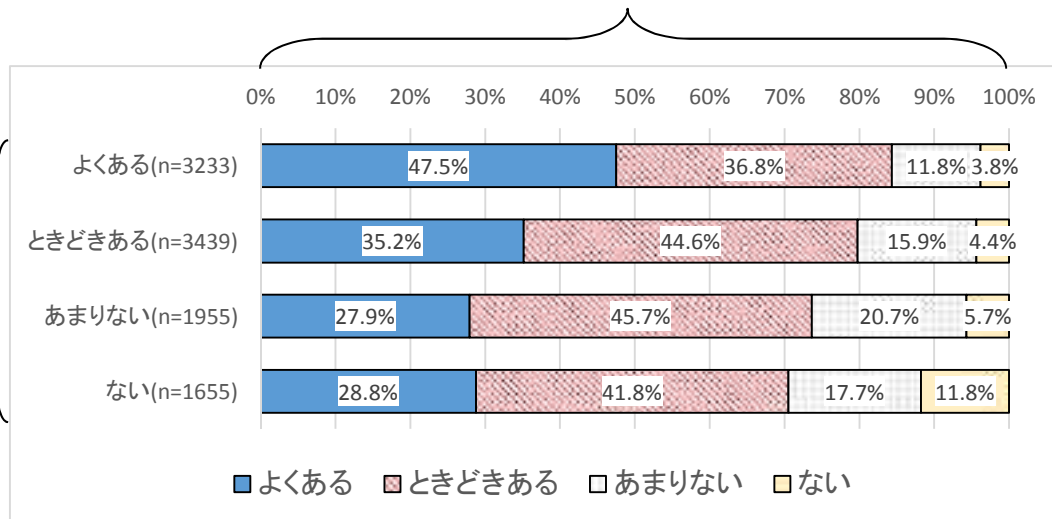
2 時間以上ずれることはありますか。学校がある日とない日で、起きる時刻が



図表 2-1-4 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(高校生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

2時間以上ずれることはありますか。
学校がある日とない日で、起きる時刻が

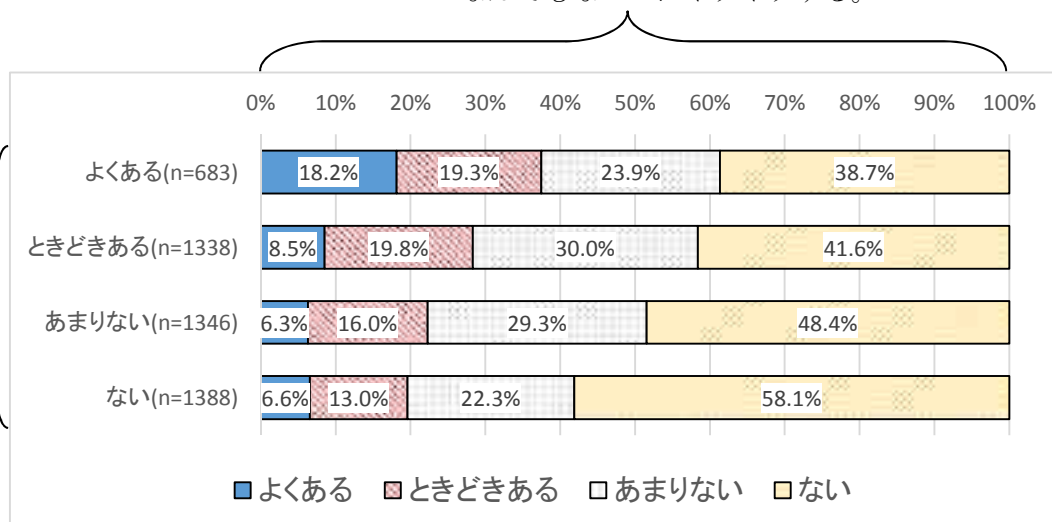


学校がある日とない日で、起床時刻が2時間以上ずれることと、「なんでもないのにイライラすることがあるか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生ともおむね学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがあるほど、なんでもないのにイライラする割合が高くなっている。

図表 2-1-5 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。(小学生)

なんでもないのにイライラする。

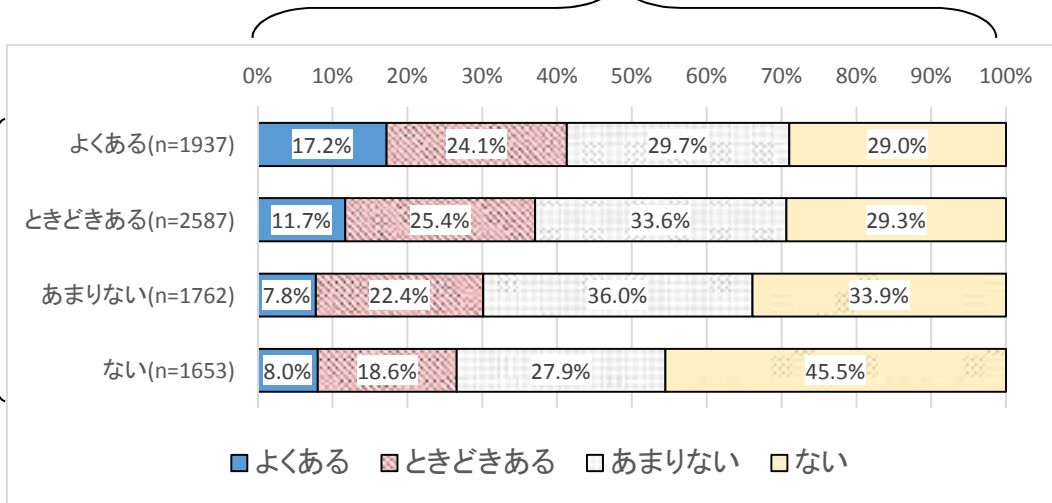
2時間以上ずれることはありますか。
学校がある日とない日で、起きる時刻が



図表 2-1-6 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。(中学生)

なんでもないのにイライラする。

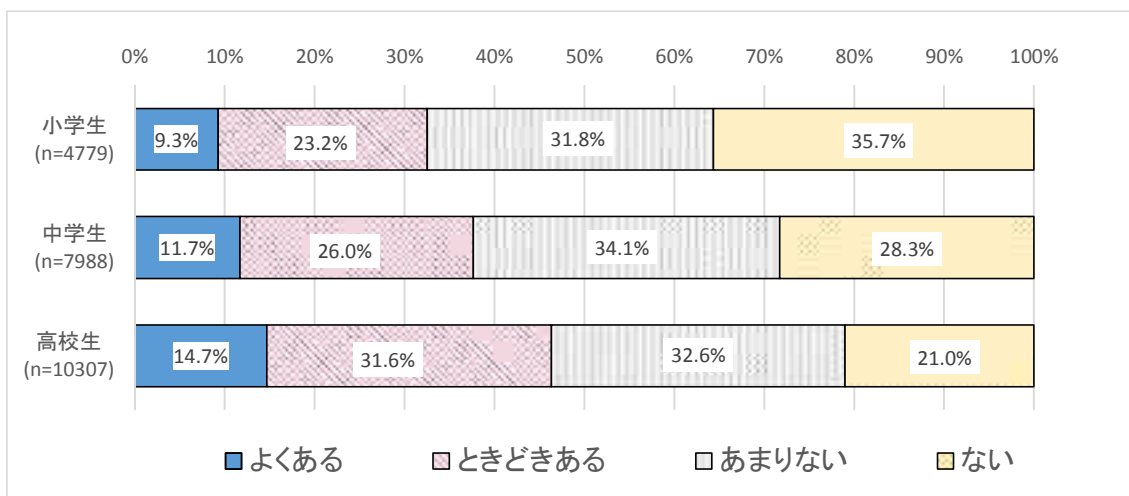
2時間以上ずれることはありますか。
学校がある日とない日で、起きる時刻が



2-2 次の日に学校がある日とない日の就寝時刻のずれ

次の日に学校がある日とない日の就寝時刻のずれの状況についてみると、学校段階が上がるにつれて「よくある」「ときどきある」の回答割合が高くなっている。高校生では、次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることが「よくある」が14.7%、「ときどきある」が31.6%となっている。

図表 2-2-1 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(学校段階別)

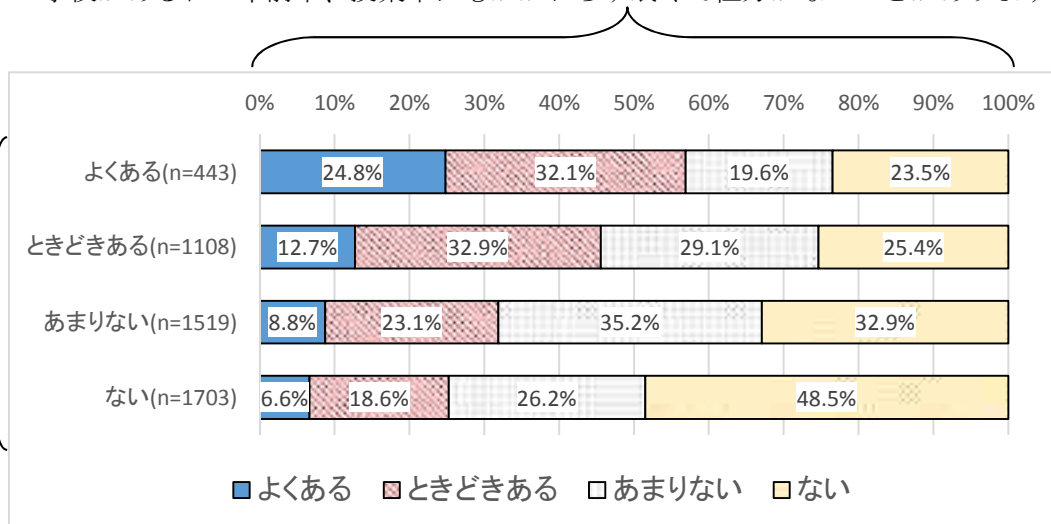


次の日に学校がある日とない日で寝る時刻が 2 時間以上ずれることと、「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれも、次の日に学校がある日とない日で寝る時刻が 2 時間以上ずれることがあるほど、学校がある日とない日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがある割合が高くなっている。特に高校生では、次の日に学校がある日とない日で寝る時刻が 2 時間以上ずれることが「よくある」生徒のうち 53.8%が、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことが「よくある」、また 33.1%が「ときどきある」と回答している。

図表 2-2-2 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(小学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

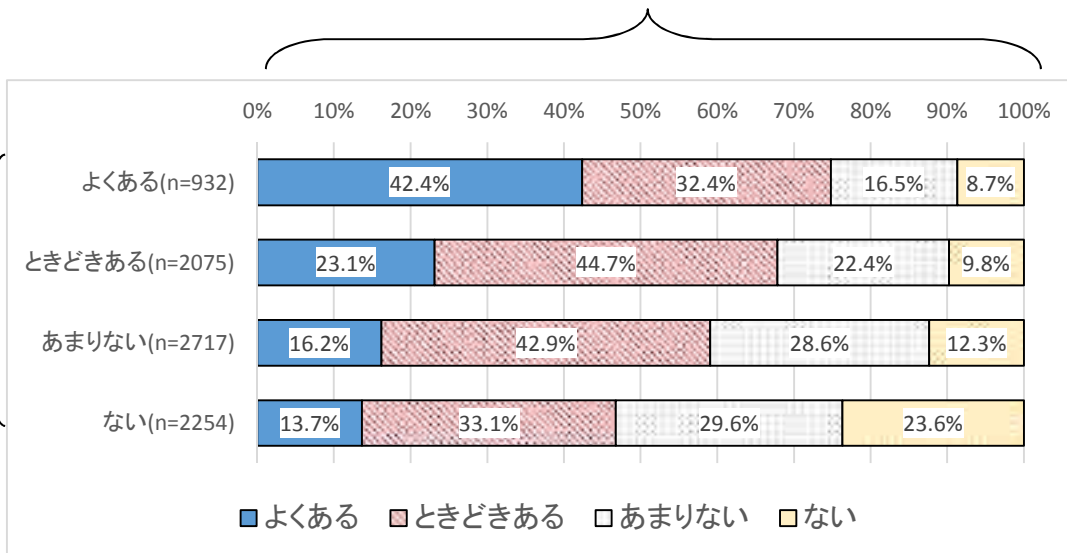
次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。



図表 2-2-3 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(中学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

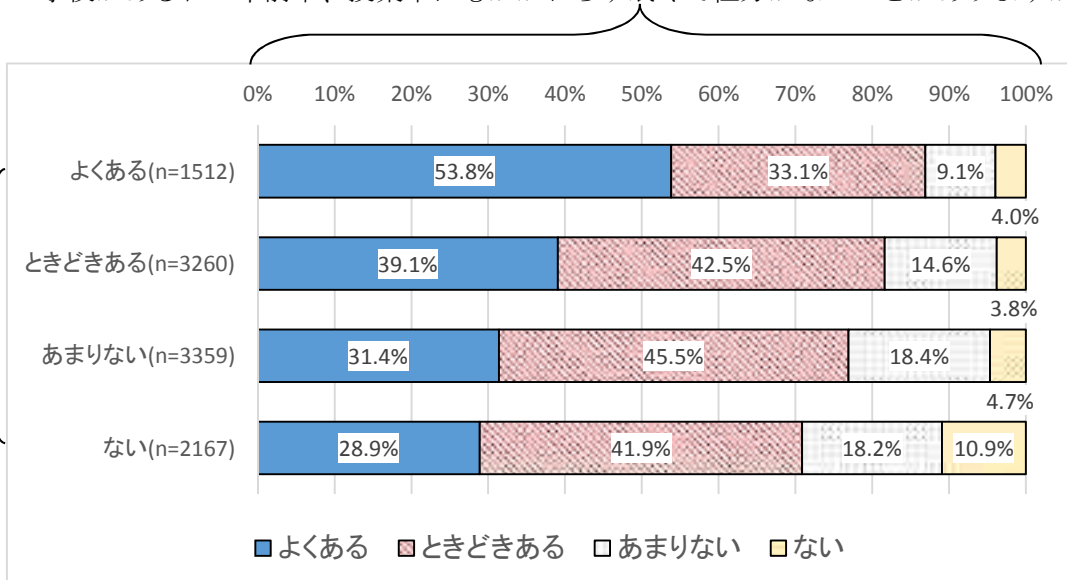
2時間以上ずれることはありますか。
学校がある日とない日で、寝る時刻が



図表 2-2-4 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(高校生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

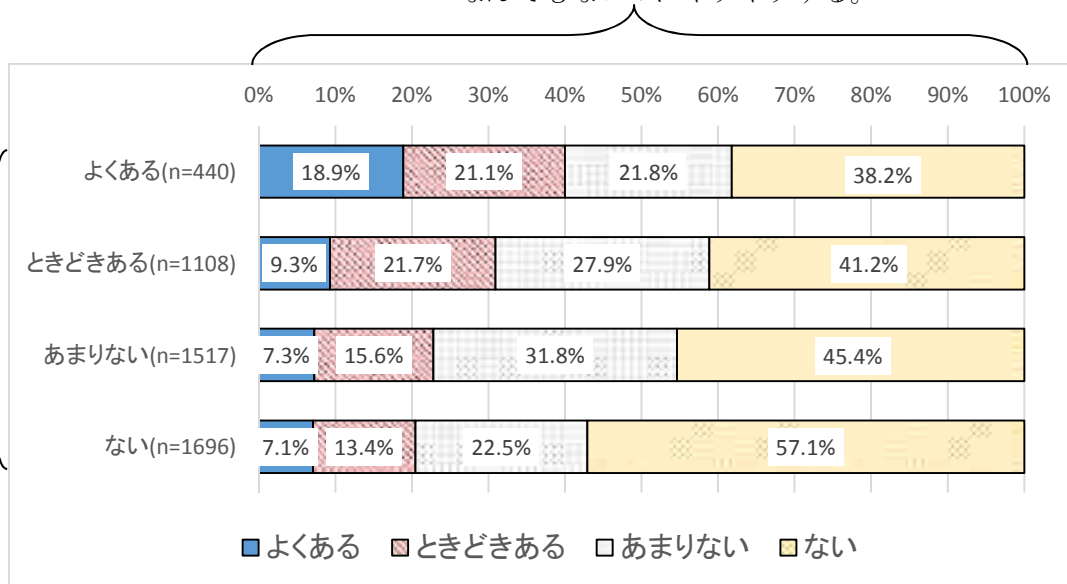
2時間以上ずれることはありますか。
学校がある日とない日で、寝る時刻が



次の日に学校がある日とない日で寝る時刻が 2 時間以上ずれることと、「なんでもないのにイライラすることがあるか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が 2 時間以上ずれることがあるほど、なんでもないのにイライラすることがある割合が高くなっている。

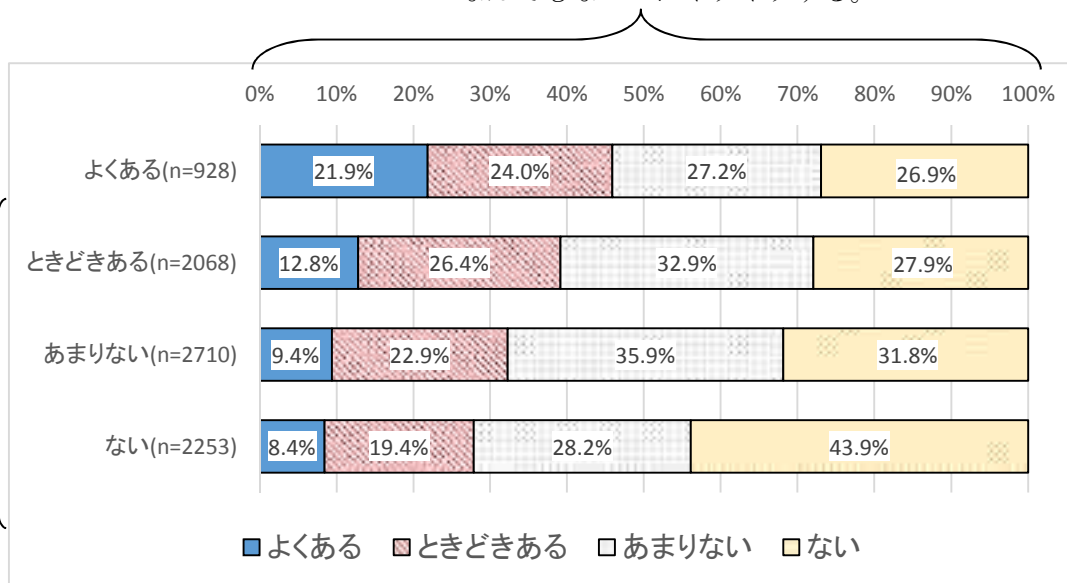
図表 2-2-5 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。(小学生)
なんでもないのにイライラする。

2 時間以上ずれることとはありますか。
学校がある日とない日で、寝る時刻が



図表 2-2-6 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。(中学生)
なんでもないのにイライラする。

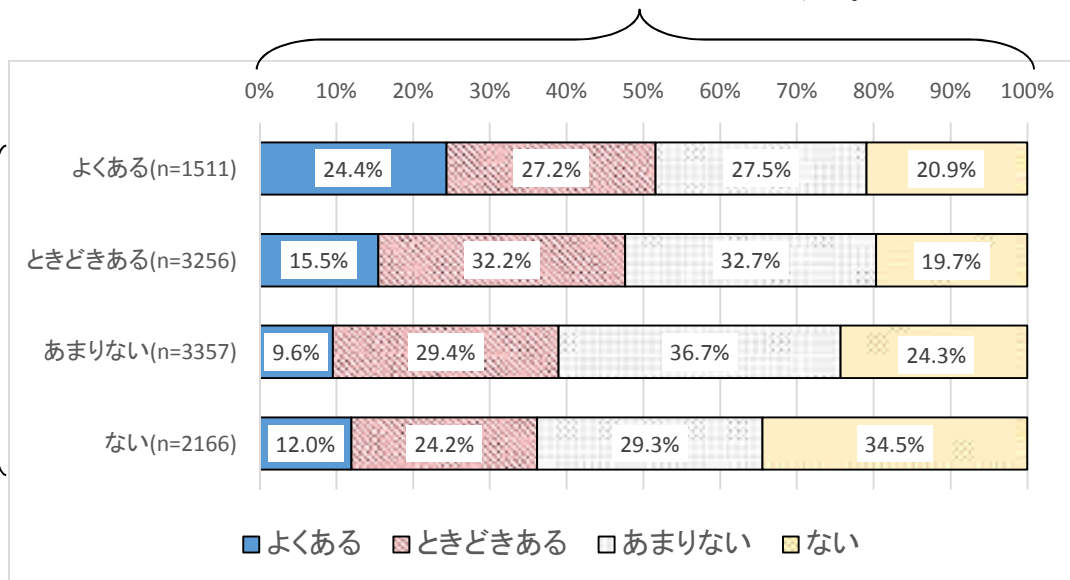
2 時間以上ずれることとはありますか。
学校がある日とない日で、寝る時刻が



図表 2-2-7 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。(高校生)

なんでもないのにイライラする。

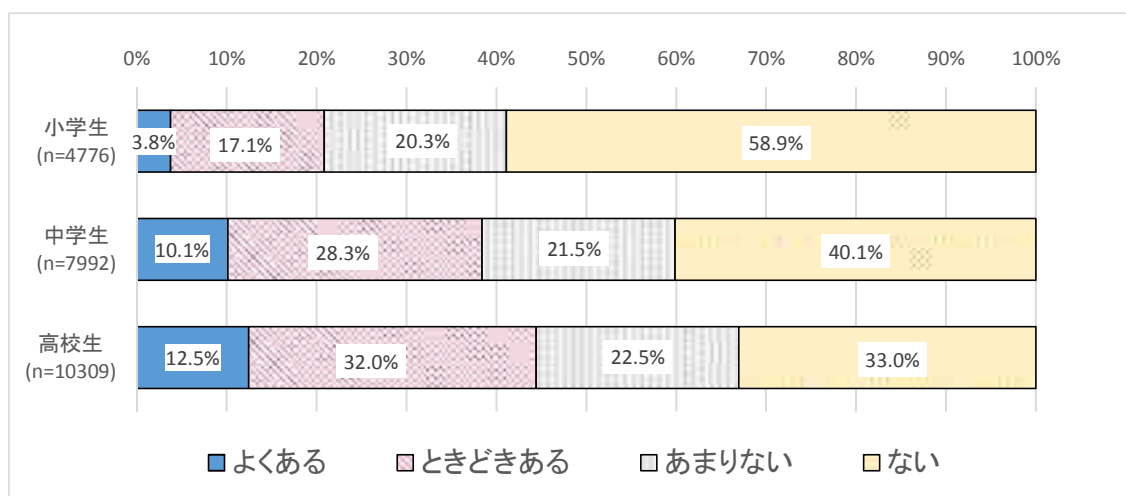
2時間以上ずれること
学校がある日とない日
で、寝る時刻が
あります。



2-3 学校からの帰宅後の仮眠

学校からの帰宅後の仮眠の有無についてみると、学校段階が上がるにつれて「よくある」「ときどきある」の回答割合が高くなっている。小学生で「よくある」は3.8%、「ときどきある」は17.1%であるのに対し、中学生では「よくある」が10.1%、「ときどきある」が28.3%と、大きな差がある。高校生では「よくある」が12.5%、「ときどきある」が32.0%であり、中学生と高校生には大きな差はない。

図表 2-3-1 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。(学校段階別)

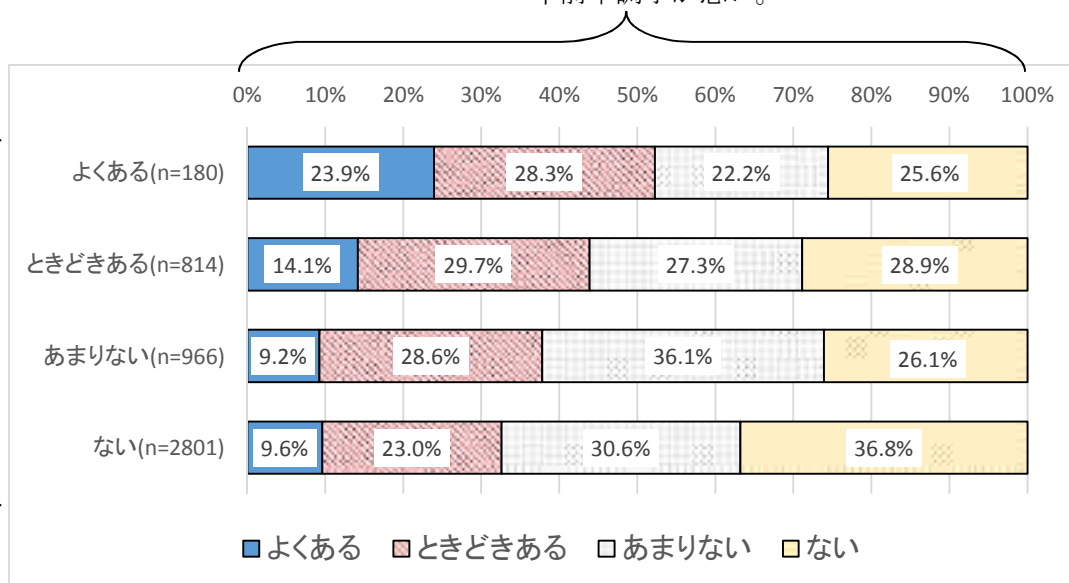


学校からの帰宅後の仮眠の有無と、「午前中調子が悪いことがあるか」という質問への回答との関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね仮眠をとることが「よくある」ほど、午前中調子が悪いことがある割合が高くなっている。特に小学生に比べ、中学生、高校生でこの傾向が強い。高校生では、学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることが「よくある」とした生徒のうち30.5%が、午前中に調子が悪いことが「よくある」と回答している。

図表 2-3-2 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。(小学生)

午前中調子が悪い。

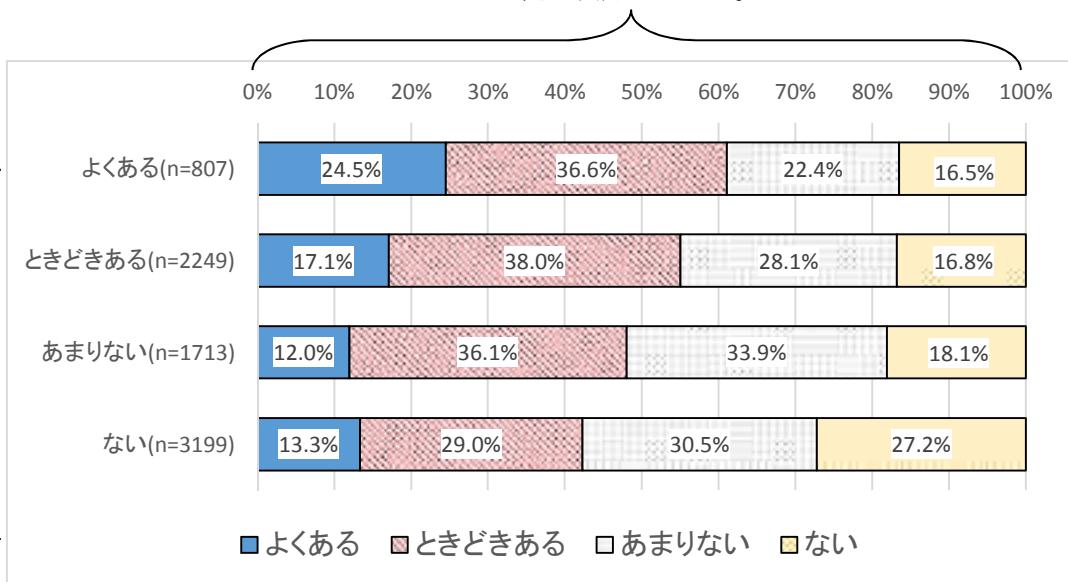
30分以上の仮眠をとることはありますか。学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、



図表 2-3-3 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。(中学生)

午前中調子が悪い。

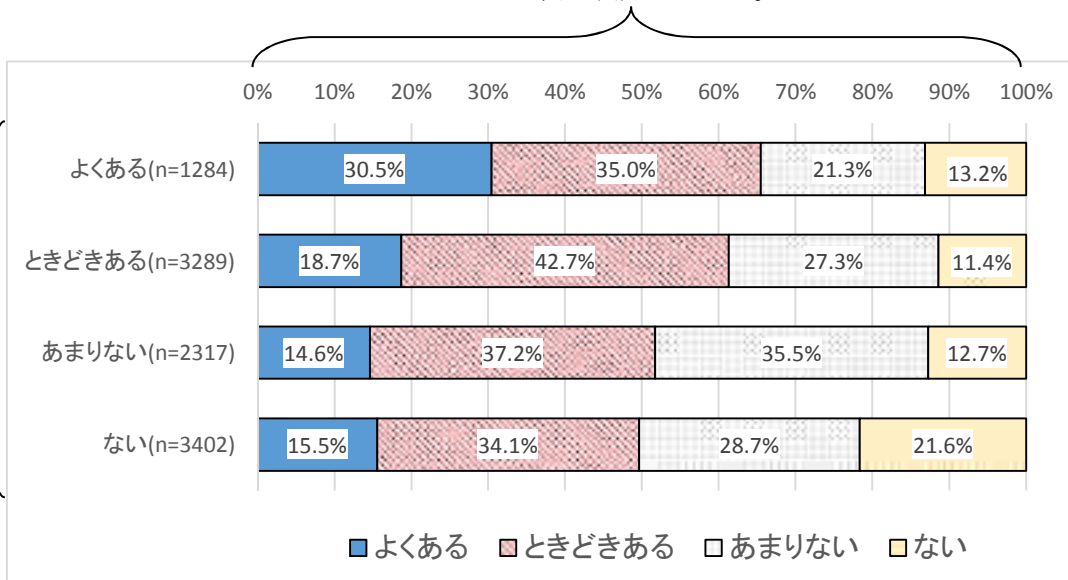
30分以上の仮眠をとることはありますか。
学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、



図表 2-3-4 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。(高校生)

午前中調子が悪い。

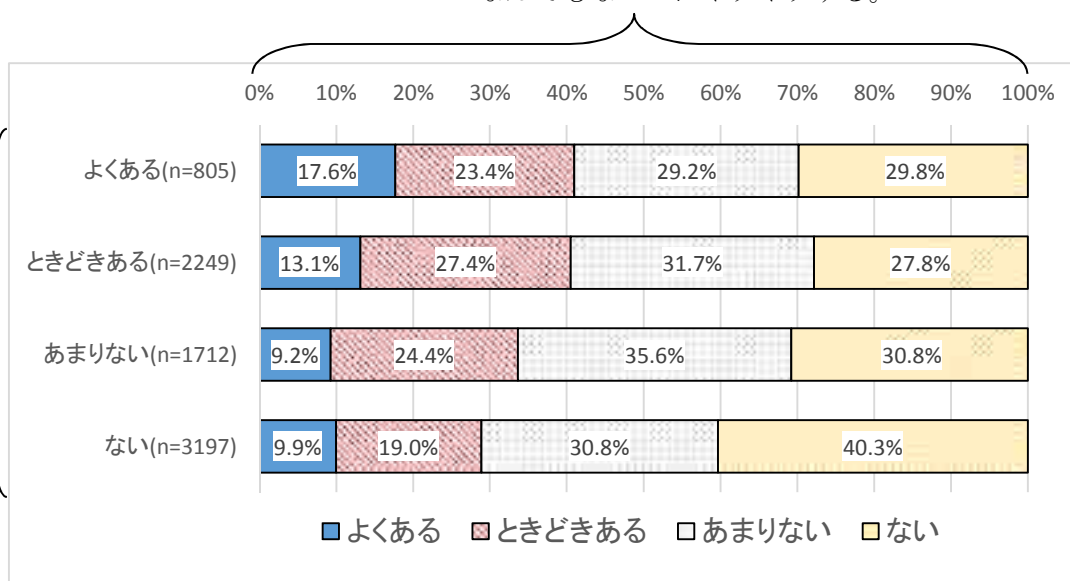
30分以上の仮眠をとることはありますか。
学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、



学校からの帰宅後の仮眠の有無と、「なんでもないのにイライラすることがあるか」という質問への回答との関係を見ると、中学生、高校生については、おおむね仮眠をとることが「よくある」ほど、なんでもないのにイライラすることがある割合が高くなっている。

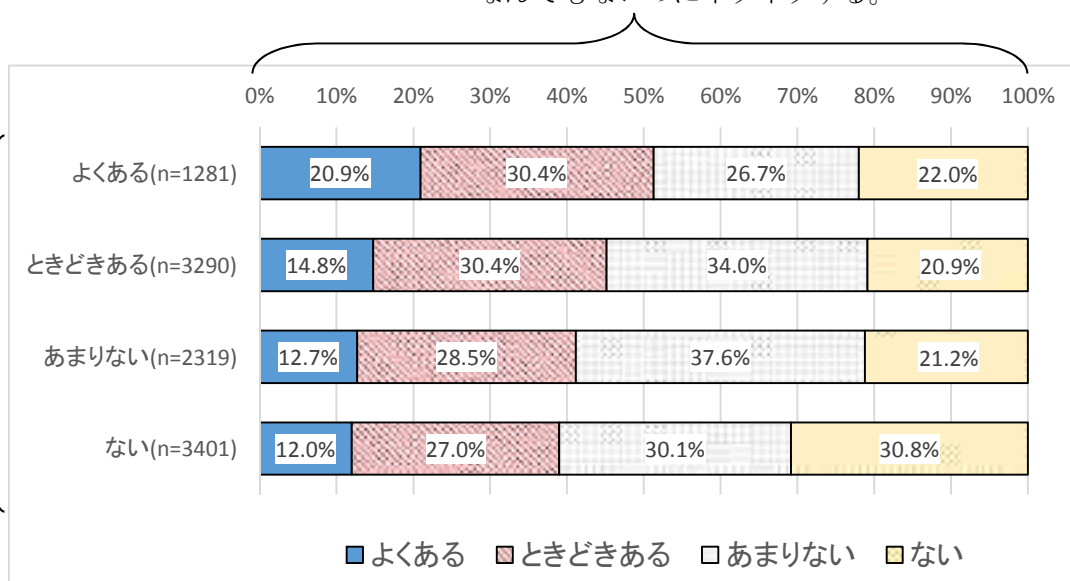
図表 2-3-5 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。(中学生)
なんでもないのにイライラする。

30分以上の仮眠をとることはありますか。
学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、



図表 2-3-6 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。(高校生)
なんでもないのにイライラする。

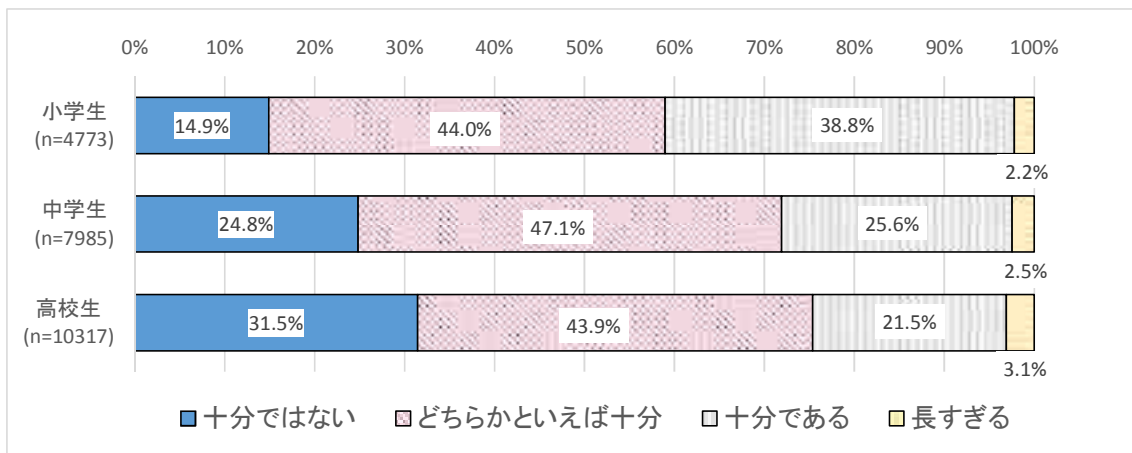
30分以上の仮眠をとることはありますか。
学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、



2-4 睡眠時間に対する自己評価

睡眠時間に対する自己評価についてみると、学校段階が上がるにつれて「十分ではない」が多くなっている。「十分ではない」の割合は、小学生では 14.9%に留まるのに対し、中学生では 24.8%、高校生では 31.5%に達している。

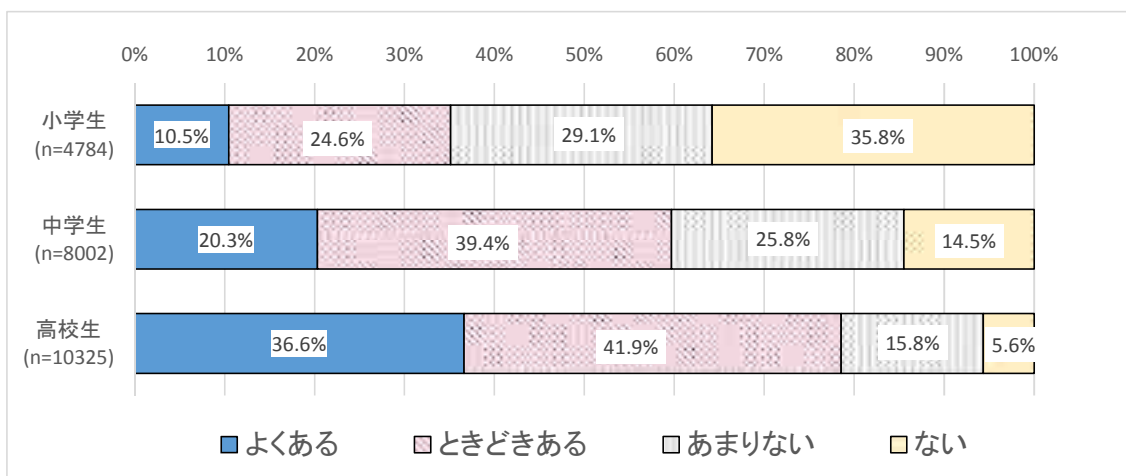
図表 2-4-1 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。
(学校段階別)



2-5 授業中の眠気

学校がある日の午前中の眠気の有無についてみると、学校段階が上がるにつれて「よくある」「ときどきある」の割合が高くなっている。小学生は「ない」が 35.8%、「ほとんどない」が 29.1%であり、「ある」「ときどきある」は合わせて 40%未満となっている。他方で中学生は 20.3%が「よくある」、39.4%が「ときどきある」としている。高校生は 36.6%が「よくある」、41.9%が「ときどきある」と回答しており、合わせると 78.5%に達する。

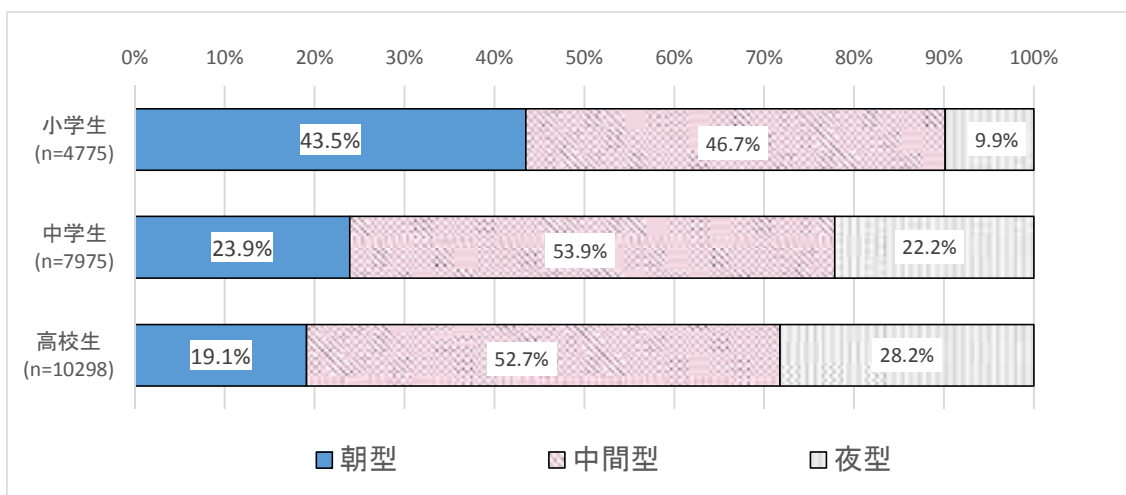
図表 2-5-1 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(学校段階別)



2-6 生活タイプ (朝型/夜型)

回答傾向を指標化し、朝型生活であるか、夜型生活であるかを分析したところ、学校段階が上がるにつれて夜型の割合が増加している。小学生は 9.9%が夜型であるのに対し、中学生では夜型の生徒は 22.2%、高校生では 28.2%に達した。

図表 2-6-1 Q16-Q18 朝型であるか夜型であるか (学校段階別)



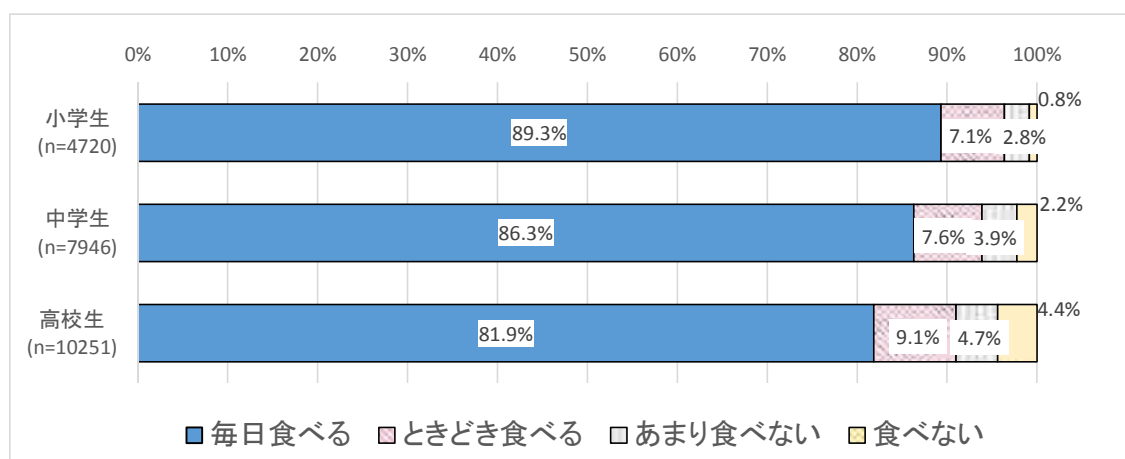
※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、2頁 第1部 (7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

第3章 朝食

3-1 朝食の摂取

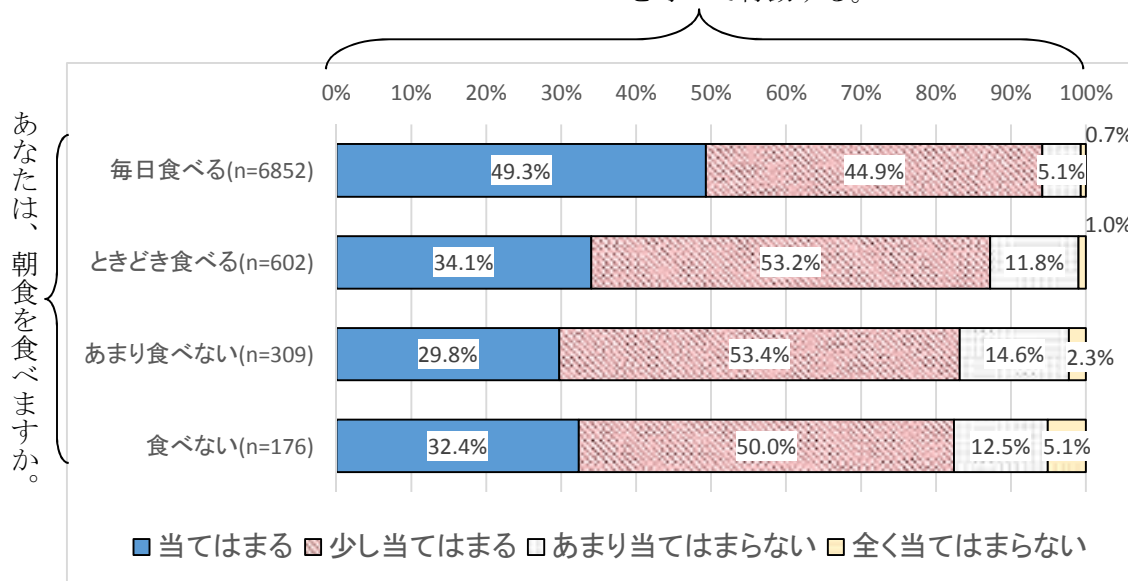
朝食の摂取状況についてみると、学校段階が上がるにつれて「毎日食べる」の割合が低下している。小学生の摂取率が最も高く、「毎日食べる」の割合が89.3%である。中学生では漸減し「毎日食べる」は86.3%、高校生では81.9%である。

図表 3-1-1 Q19 あなたは、朝食を食べますか。(学校段階別)

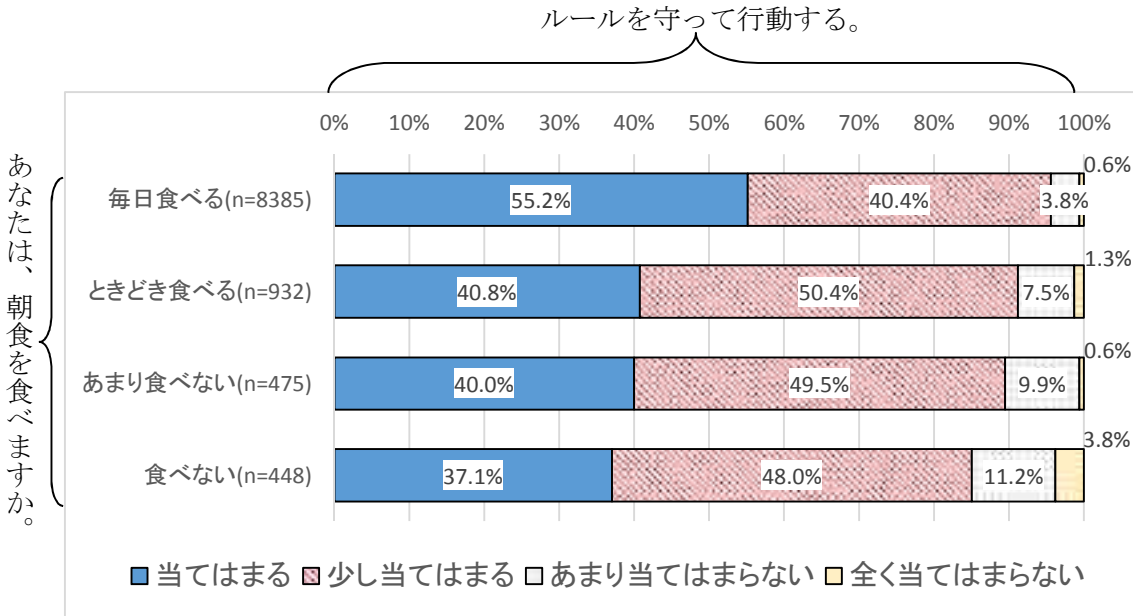


朝食の摂取状況と、「ルールを守って行動する」の関係についてみると、中学生、高校生ともに朝食を「毎日食べる」とする回答者は、「ルールを守って行動する」について「当てはまる」の回答割合が高い。但し、朝食を「毎日食べる」以外のグループ間では、「ルールを守って行動する」につき「当てはまる」の割合に大きな差は見られない。

図表 3-1-2 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。(中学生) ルールを守って行動する。

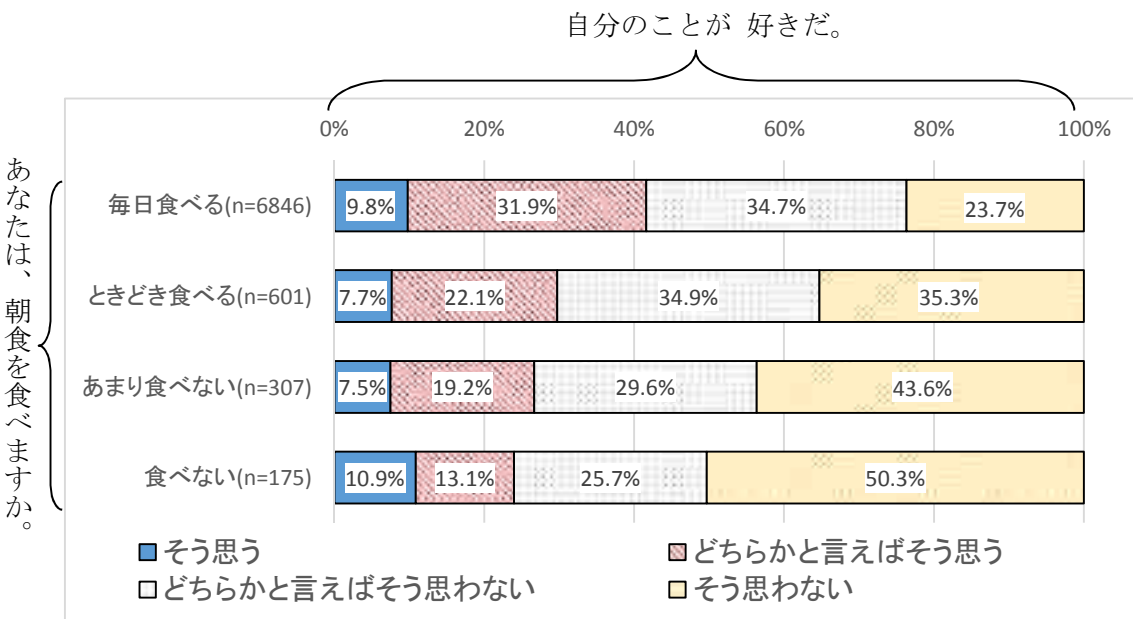


図表 3-1-3 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。(高校生)



朝食の摂取状況と、「自分のことが好きである」の関係を見ると、朝食を「毎日食べる」とする中学生は、「自分のことが好きだ」について「そう思う」と「どちらかと言えばそう思う」を合わせた割合が 41.7%となっている。他方で朝食を「ときどき食べる」の場合では「そう思う」と「どちらかと言えばそう思う」を合わせた割合は 29.8%に留まっており、朝食を「あまり食べない」「食べない」の場合は更に低い。

図表 3-1-4 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。(中学生)



朝食の摂取状況と、「午前中調子が悪い」との関係についてみると、小学生、中学生では朝食を「毎日食べる」児童・生徒で午前中に調子が悪いことが「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合はそれぞれ 33.8%、46.1%である。朝食を「毎日食べる」以外のグループについてはいずれも、午前中に調子が悪いことが「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合は 50%以上となっている。

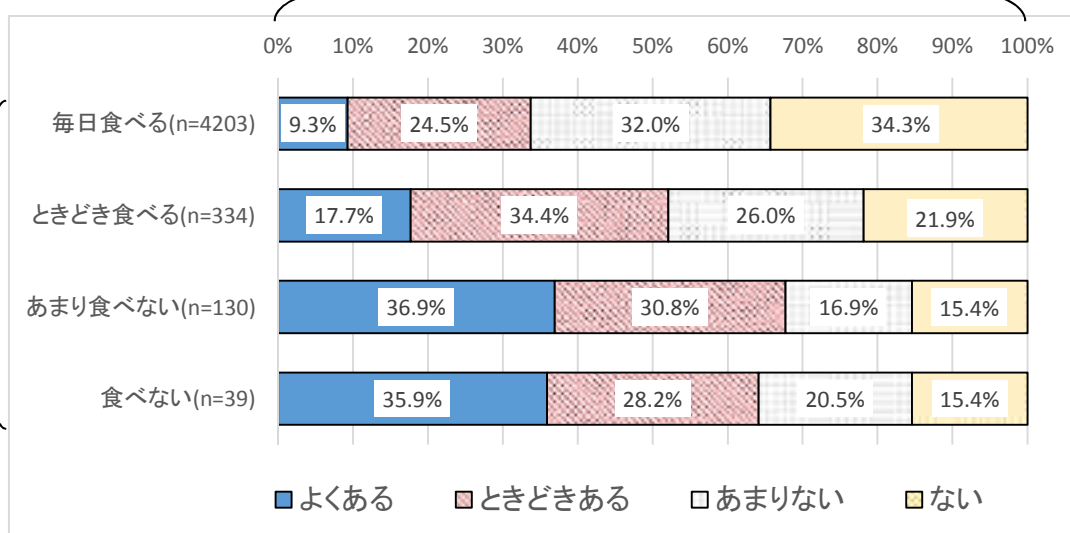
また、高校生においても朝食を「毎日食べる」とする生徒は、午前中に調子が悪いことが「よくある」「ときどきある」の割合が比較的低い。

図表 3-1-5 Q19 あなたは、朝食を食べますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(小学生)

午前中調子が悪い。

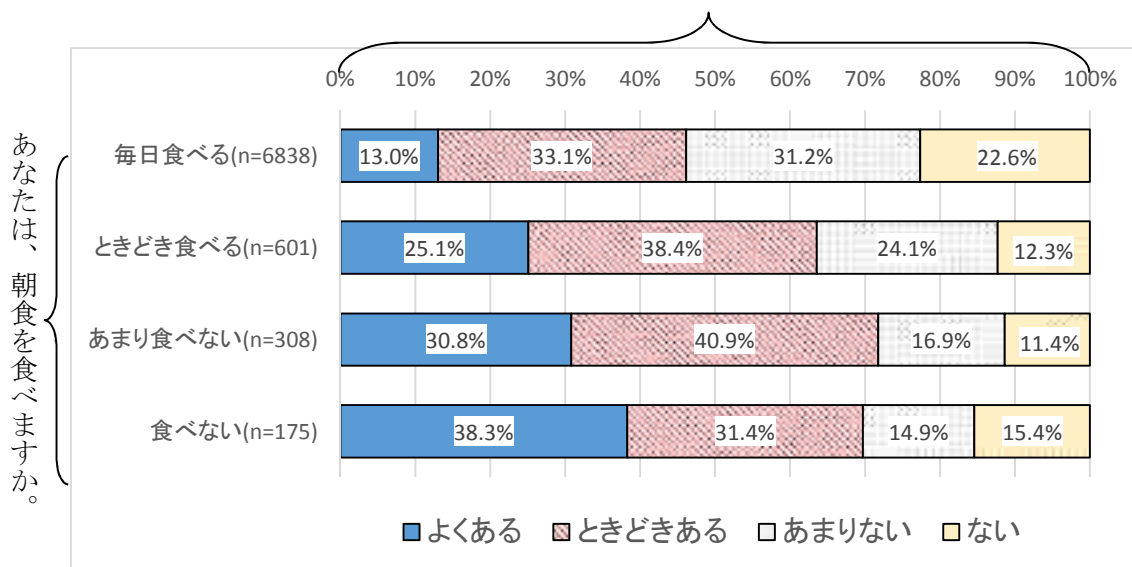
あなたは、朝食を食べますか。



図表 3-1-6 Q19 あなたは、朝食を食べますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(中学生)

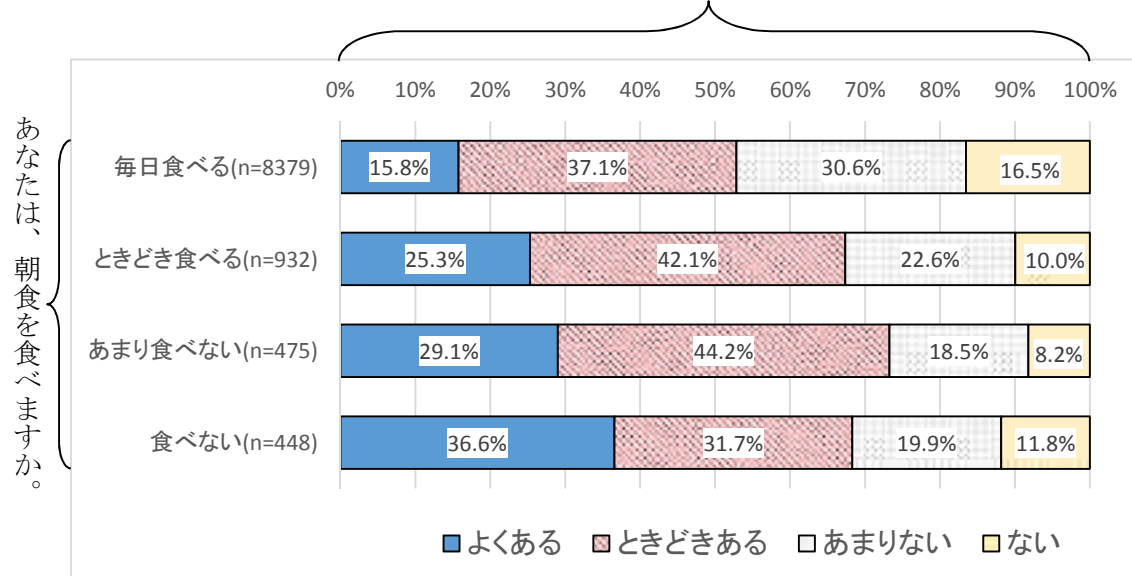
午前中調子が悪い。



図表 3-1-7 Q19 あなたは、朝食を食べますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(高校生)

午前中調子が悪い。

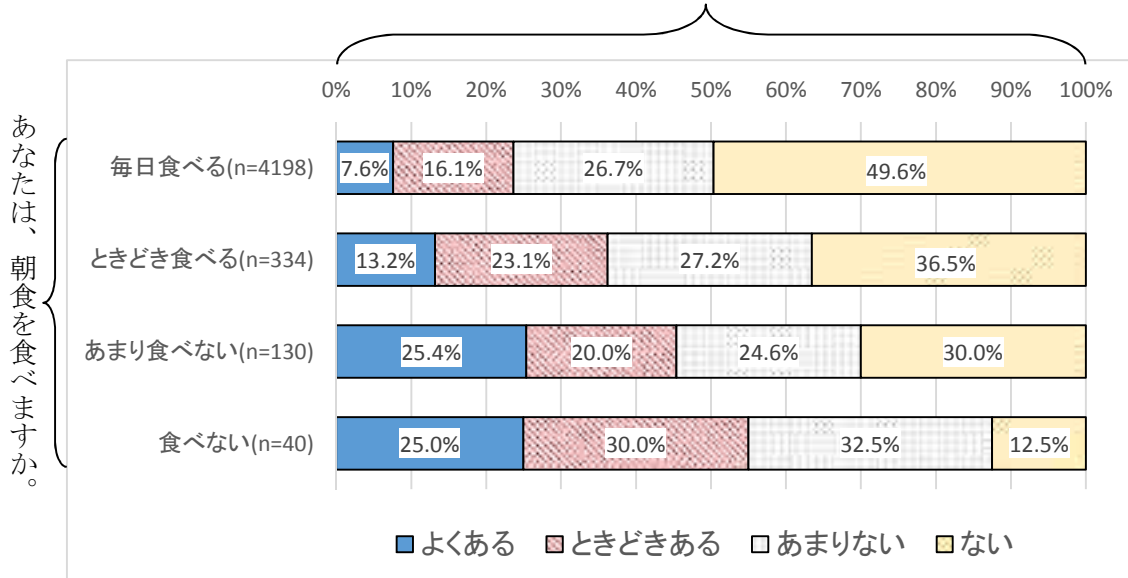


朝食の摂取状況と、「なんでもないのにイライラする」との関係を見ると、小学生では朝食を食べる頻度が高いほど、「なんでもないのにイライラする」ことが「ない」という割合が高く、朝食を毎日食べる児童の場合は49.6%が「ない」と回答している。

図表 3-1-8 Q19 あなたは、朝食を食べますか。

× Q33_C なんでもないのにイライラする。(小学生)

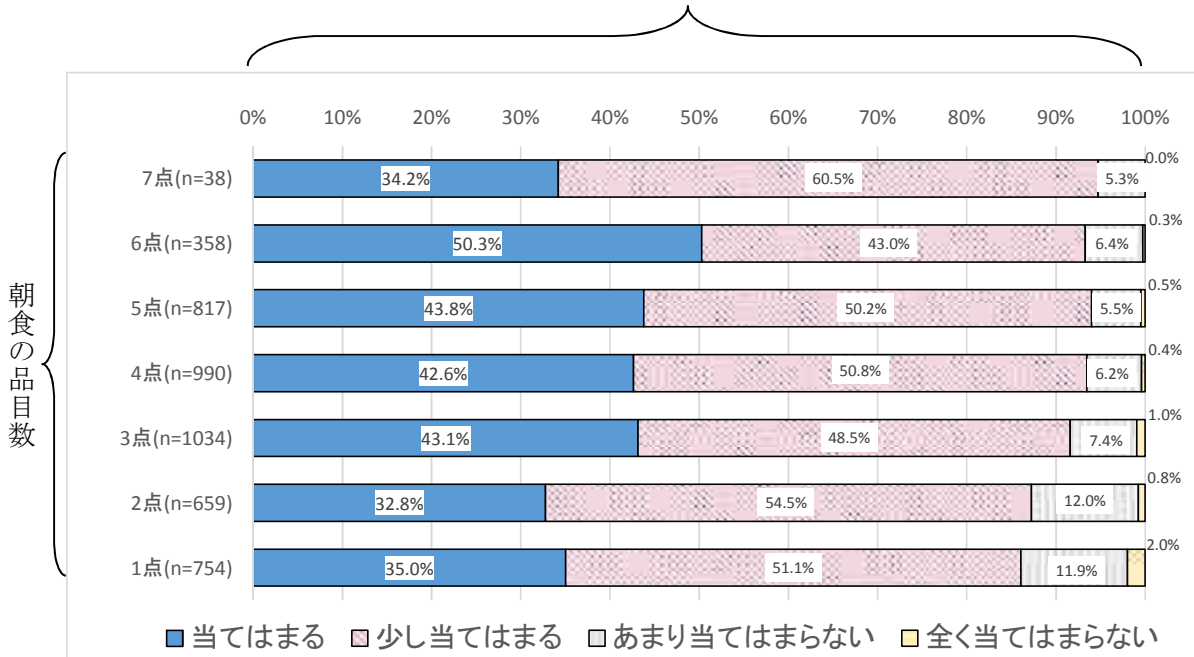
なんでもないのにイライラする。



3-2 朝食の品目数

朝食を食べる際の品目数と、「ルールを守って行動する」との関係を見ると、小学生ではおおむね品目数が多いほど、「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる（但し、「その他」が必須となり回答数の少ない、品目数7点の場合はこの限りでない）。

図表 3-2-1 Q20 朝食の品目数 × Q31_A ルールを守って行動する。(小学生)
ルールを守って行動する。

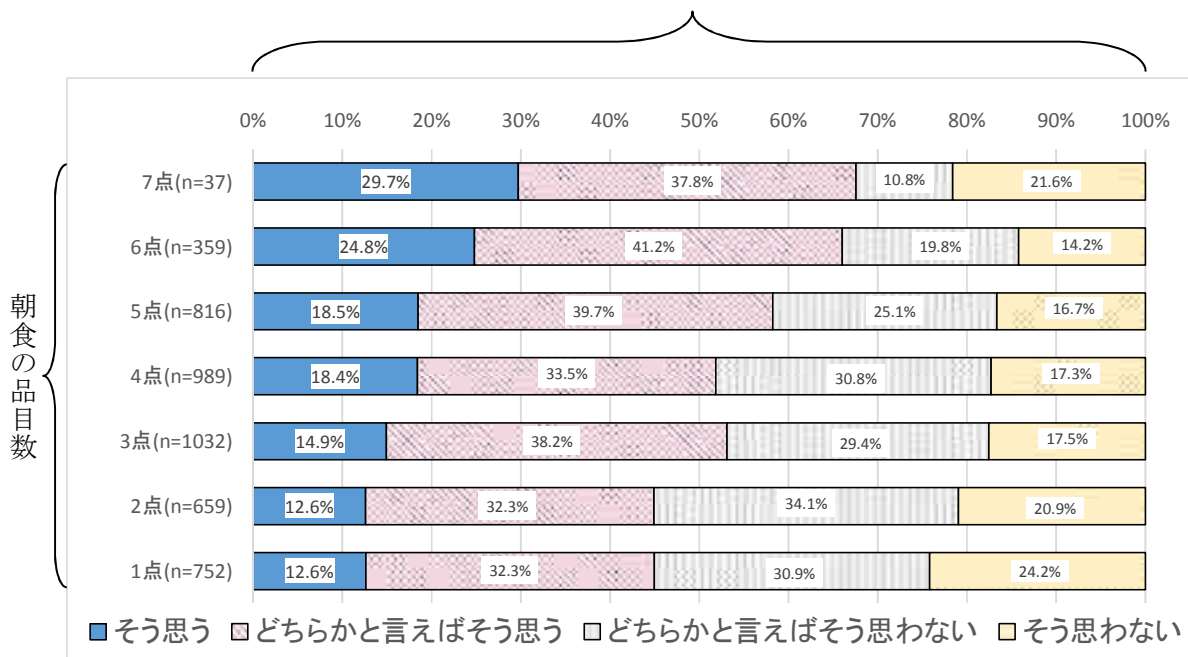


※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

詳細は2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝食を食べる際の品目数と、「自分のことが好きである」との関係についてみると、小学生ではおおむね品目数が多いほど、自分のことが好きであることについて「そう思う」と回答する児童の割合が高い傾向がみられる。

図表 3-2-2 Q20 朝食の品目数 ×
Q32_A 自分のことが好きだ。(小学生)
自分のことが好きだ。

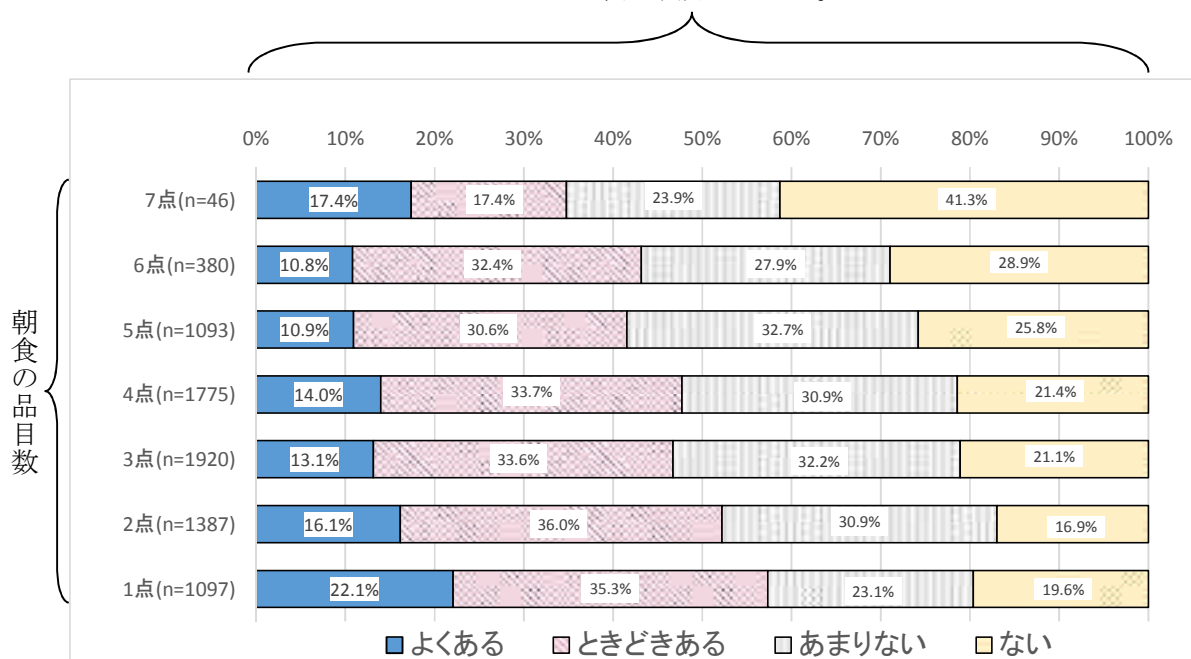


※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

詳細は2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝食を食べる際の品目数と、「午前中調子が悪いことがある」との関係についてみると、中学生、高校生ではおおむね品目数が少ないほど、調子が悪いことが「よくある」「ときどきある」の回答割合が高い傾向がみられる（但し、「その他」が必須となり回答数の少ない、品目数7点の場合はこの限りでない）。

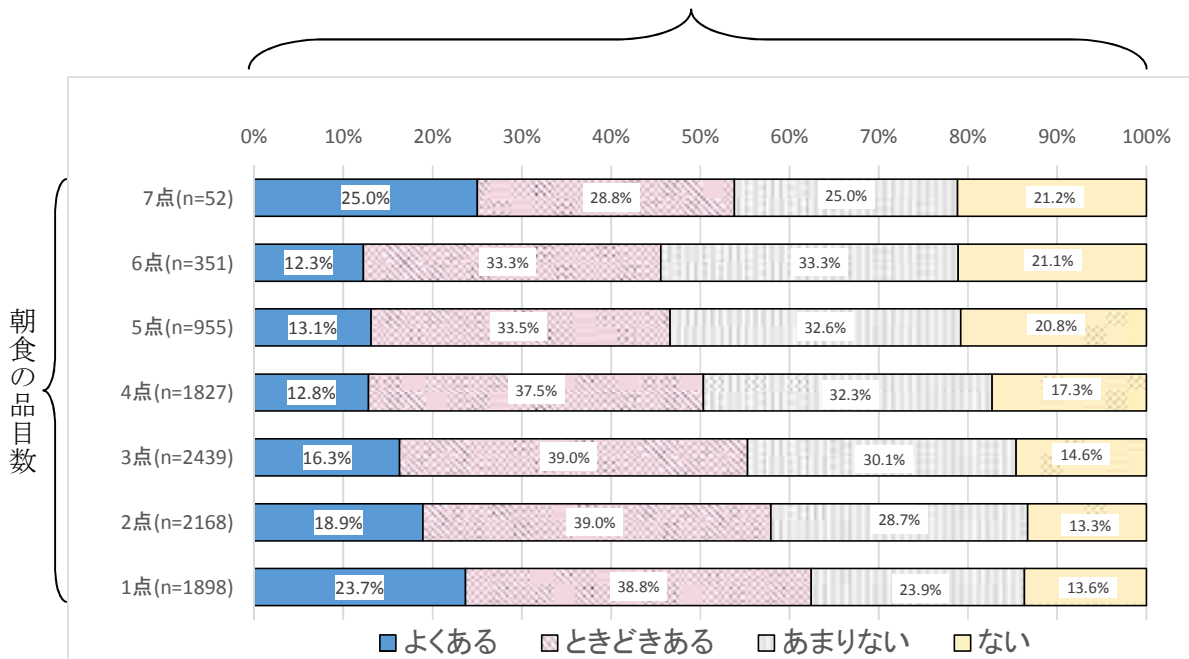
図表 3-2-3 Q20 朝食の品目数 ×
Q33_A 午前中調子が悪い。(中学生)
午前中調子が悪い。



図表 3-2-4 Q20 朝食の品目数 ×

Q33_A 午前中調子が悪い。(高校生)

午前中調子が悪い。

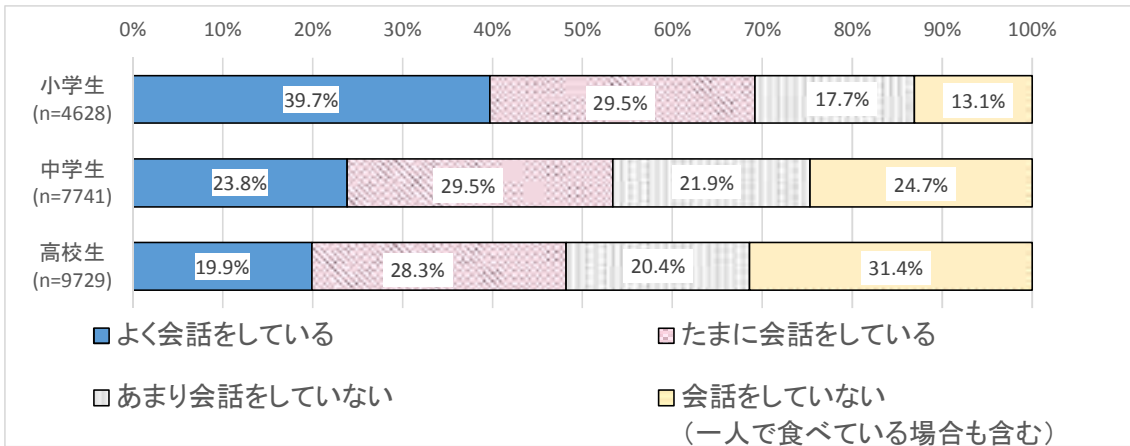


※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした(最大7点)。

3-3 朝食時の会話

朝食時の会話の状況についてみると、学校段階が上がるにつれて「会話をしていない」の割合が高くなっている。小学生は「よく会話をしている」が最も多く 39.7%であるのに対し、中学生は「たまに会話をしている」が最も多く 29.5%である。高校生では「会話をしていない」が 31.4%で最も多い。

図表 3-3-1 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。(学校段階別)

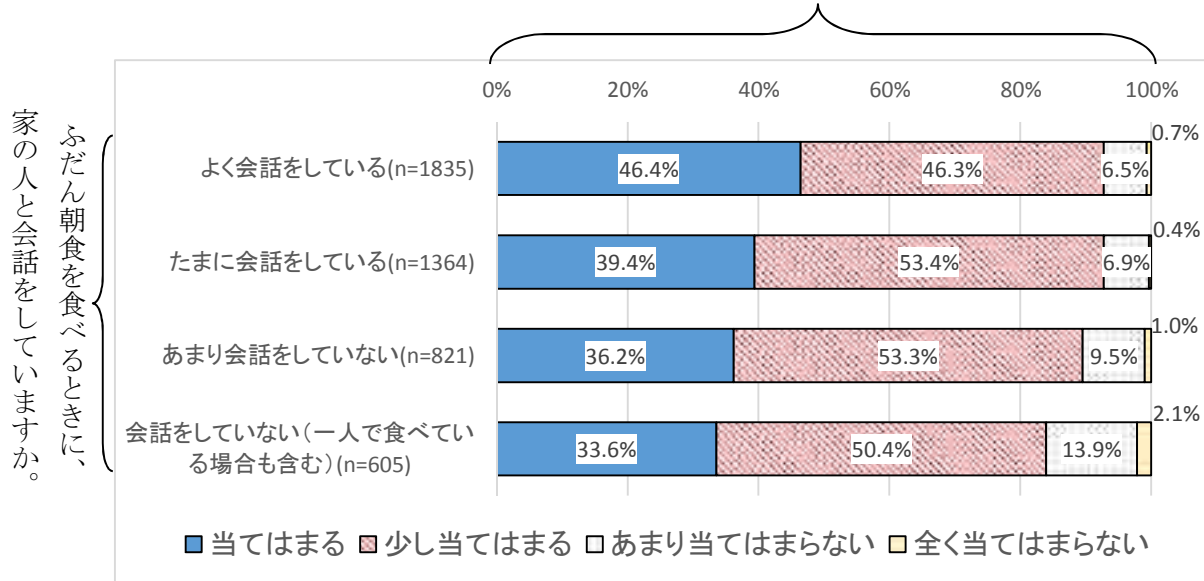


朝食時の会話の状況と「ルールを守って行動する」との関係についてみると、小学生では会話が多いほど、ルールを守って行動することにつき「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 3-3-2 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

× Q31_A ルールを守って行動する。(小学生)

ルールを守って行動する。

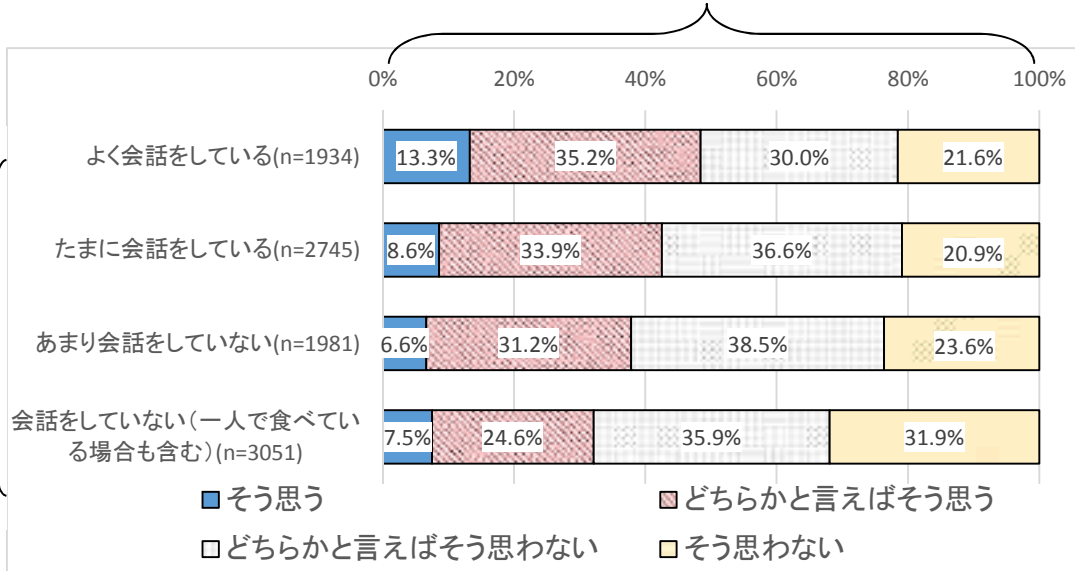


図表 3-3-5 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

× Q32_A 自分のことが好きだ。(高校生)

自分のことが好きだ。

家の人と会話をしていますか。
ふだん朝食を食べるときに、



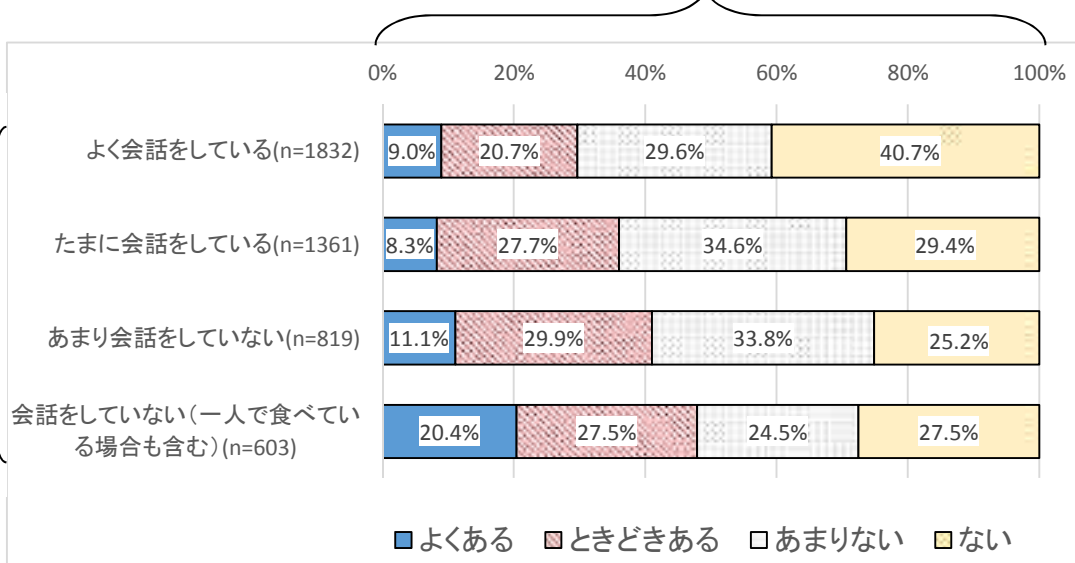
朝食時の会話の状況と「午前中調子が悪いことがあるか」との関係を見ると、小学生や中学生では会話が多いほど、「午前中調子が悪い」ことが「あまりない」「ない」と回答する割合が高い。

図表 3-3-6 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(小学生)

午前中調子が悪い。

家の人と会話をしていますか。
ふだん朝食を食べるときに、

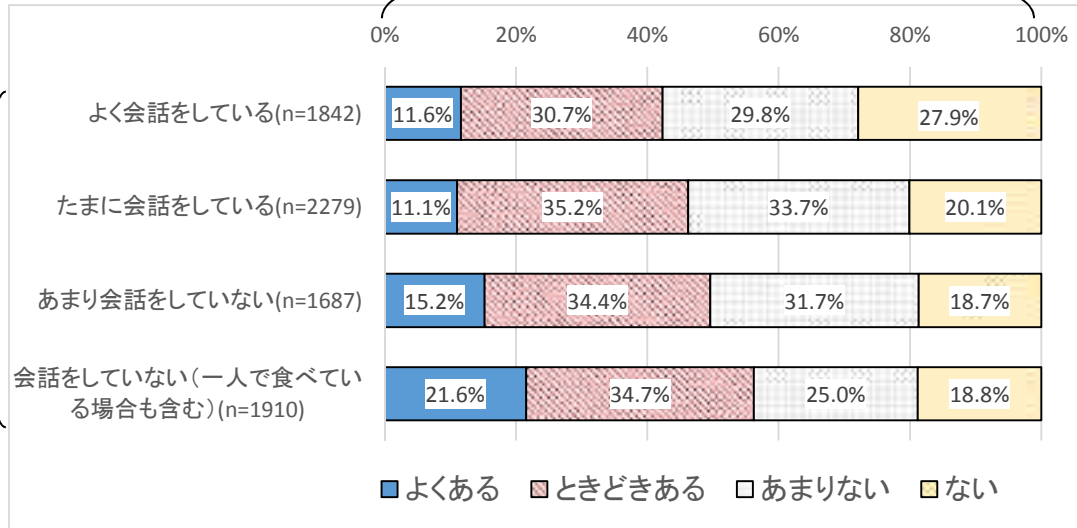


図表 3-3-7 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(中学生)

午前中調子が悪い。

家の人と会話をしているときに、
ふだん朝食を食べるときに、

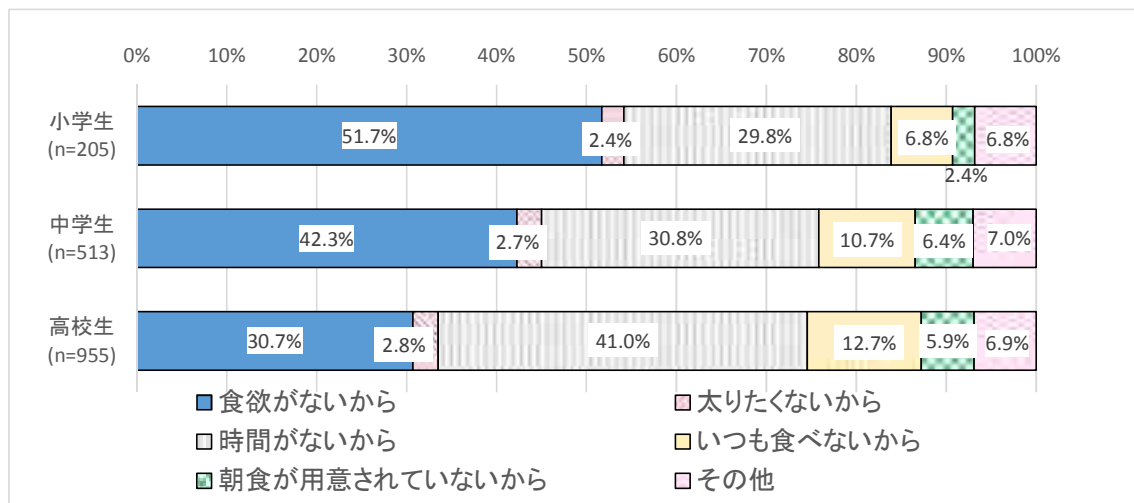


3-4 朝食を食べない理由

朝食を食べない理由についてみると、小学生は「食欲がないから」が最も多く 51.7%、次に「時間がないから」が多く 29.8%となっている。中学生も同様であり、「食欲がないから」が 42.3%、「時間がないから」が 30.8%となっている。

高校生では「時間がないから」が最も多く 41.0%、次に「食欲がないから」が多く 30.7%となっている。

図表 3-4-1 Q19_1 朝食を食べない理由はなんですか。(学校段階別)



第4章 夕食

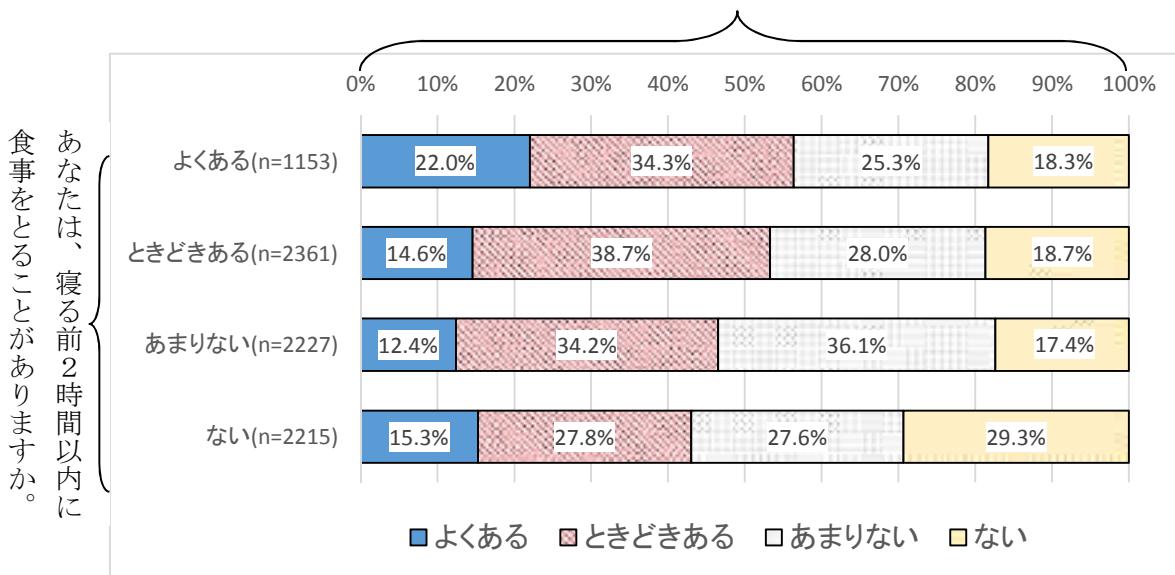
4-1 寝る前2時間以内の食事

寝る前2時間以内に食事を食べる頻度と、「午前中調子が悪いことがあるか」の関係についてみると、中学生と高校生では寝る前2時間以内に食事をとる頻度が高いほど、「午前中調子が悪い」ことが「よくある」「ときどきある」と回答する生徒の割合が高い。

図表 4-1-1 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(中学生)

午前中調子が悪い。

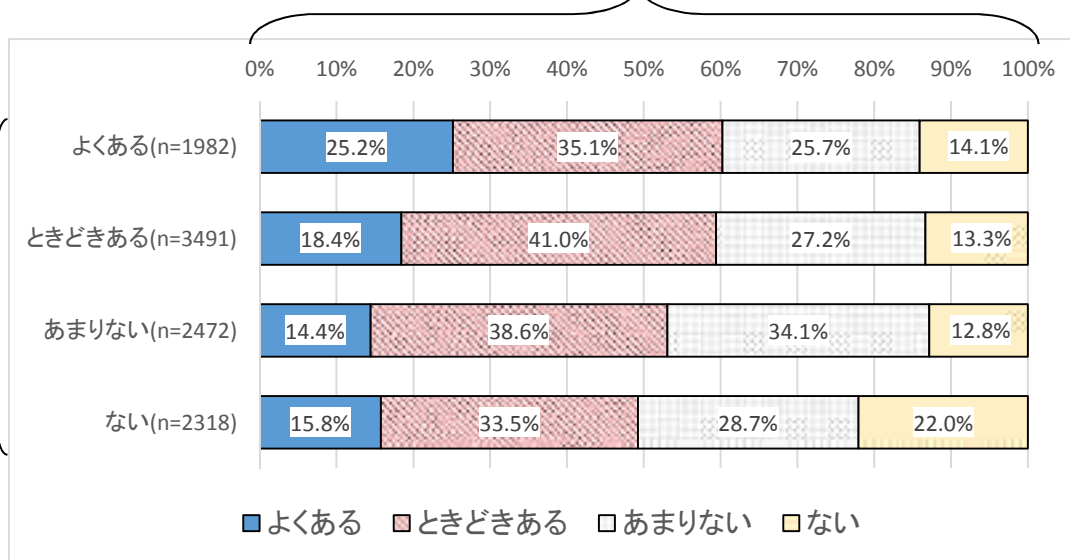


図表 4-1-2 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。

× Q33_A 午前中調子が悪い。(高校生)

午前中調子が悪い。

あなたは、寝る前2時間以内に
食事をとることがありますか。

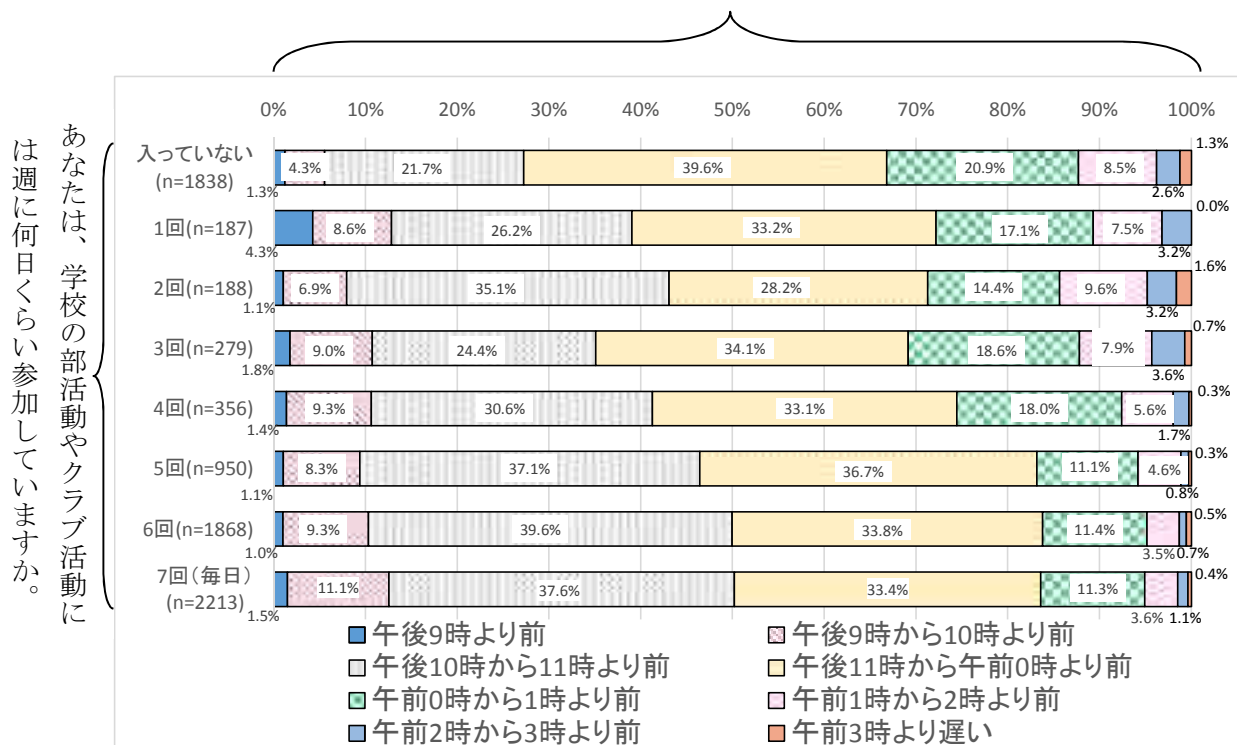


第5章 学校外の活動

5-1 部活動やクラブ活動

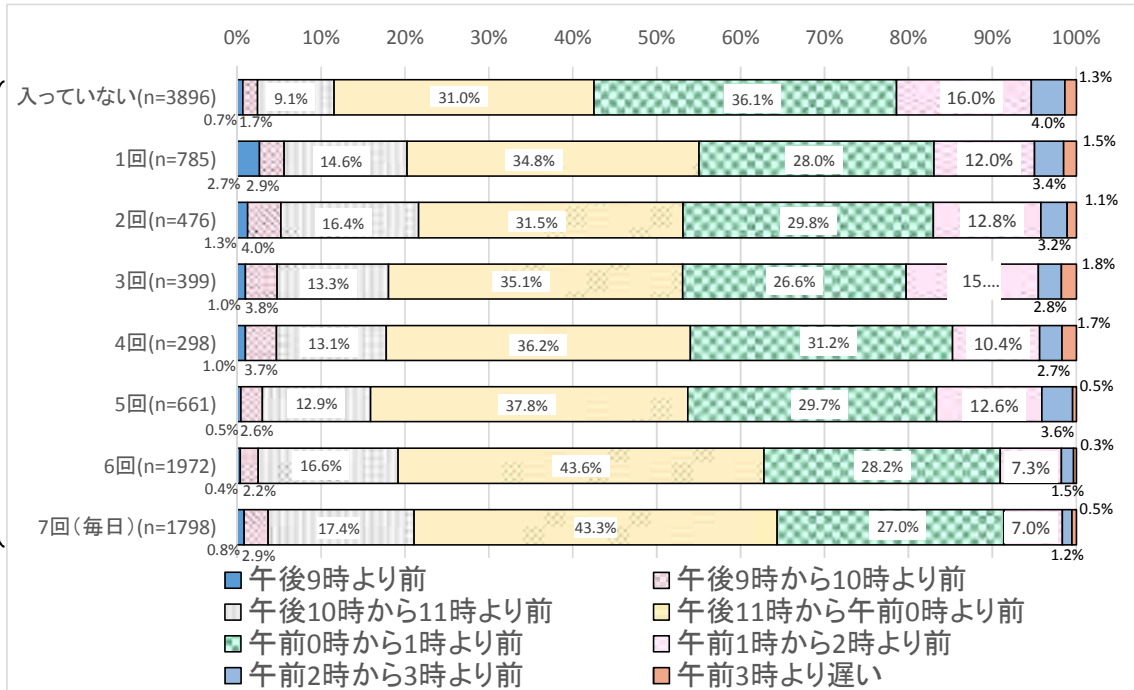
部活動やクラブ活動の参加状況と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、中学生と高校生では、おおむね部活・クラブ活動の回数が多いほど就寝時刻が早い傾向にある。

図表 5-1-1 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(中学生)
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 5-1-2 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(高校生)
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。



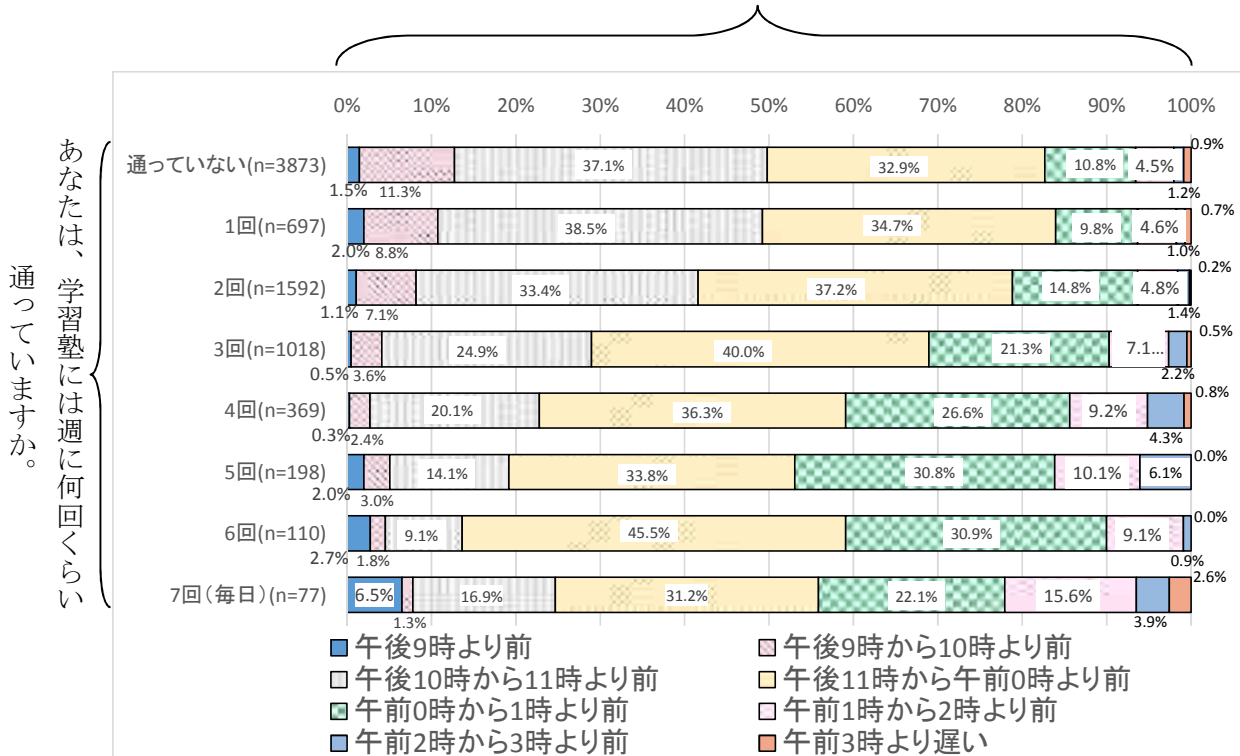
5-2 学習塾

学習塾への通塾状況と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、中学生と高校生では、おおむね通塾日が多いほど、就寝時刻が遅い（但し、サンプル数の少ない、週7日通塾する中学生を除く）。高校生では、週2回（2日）以上通塾する生徒の半数以上が、午前0時以降まで起きています。

図表 5-2-1 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。

× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。（中学生）

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

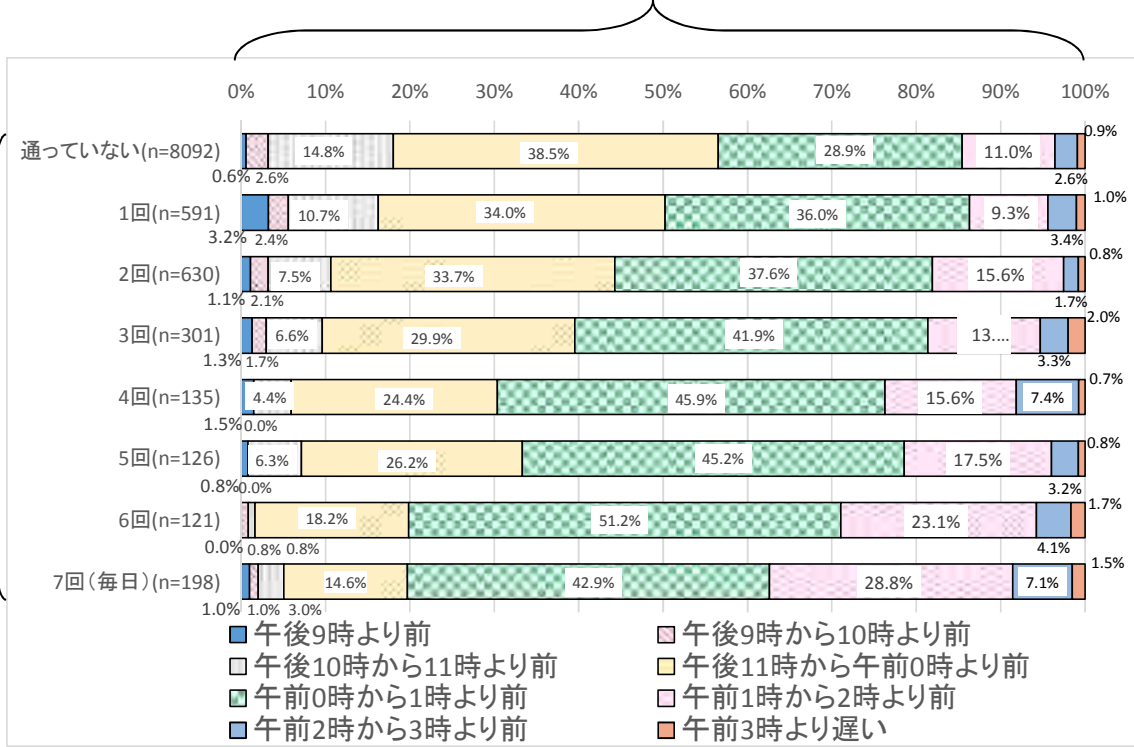


図表 5-2-2 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。

× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(高校生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

あなたは、
学習塾には週に何回くらい
通っていますか。

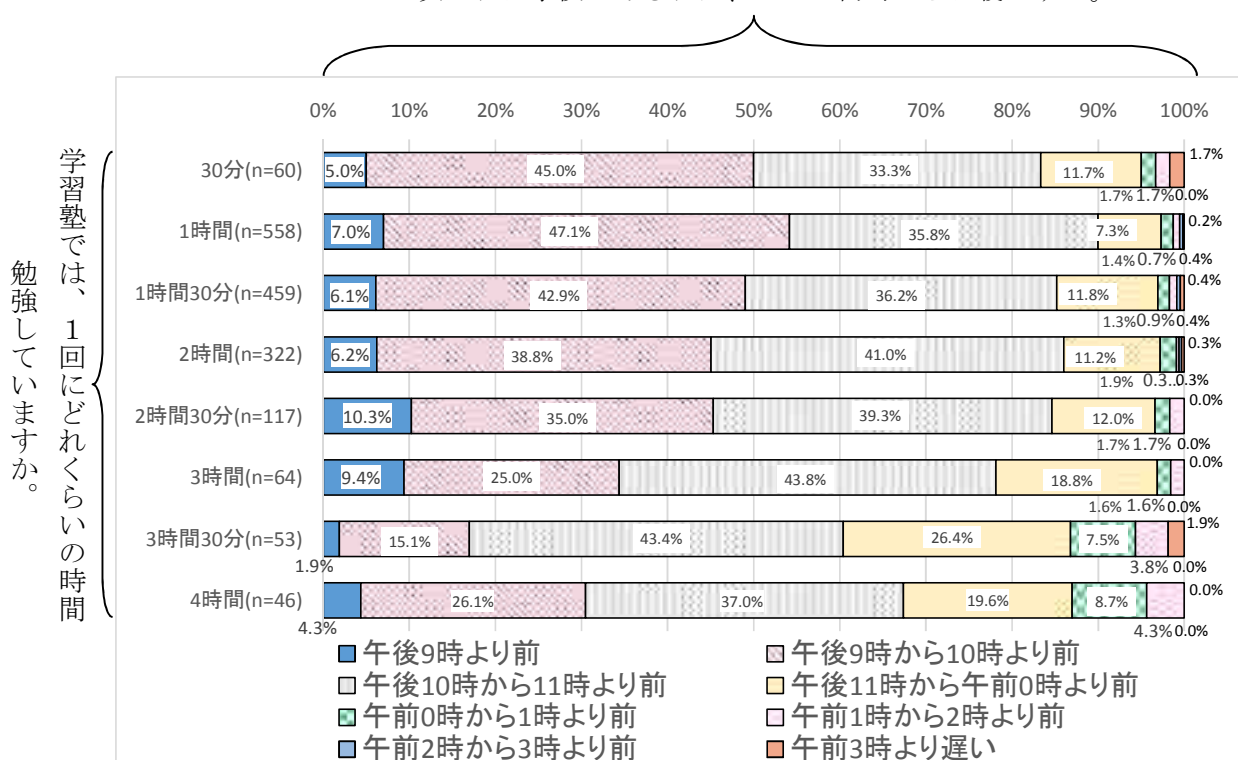


学習塾の通塾者における 1 回あたりの勉強時間と、次の日に学校がある日の就寝時刻の関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね 1 回あたりの勉強時間が長いほど就寝時刻は遅い（但し、サンプル数の少ないグループを除く）。特に高校生では、1 回あたりの勉強時間が「3 時間」の生徒のうち 7 割以上が、0 時以降に就寝している。

図表 5-2-3 Q27_1 学習塾では、1 回にどれくらいの時間勉強していますか。

× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。（小学生）

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

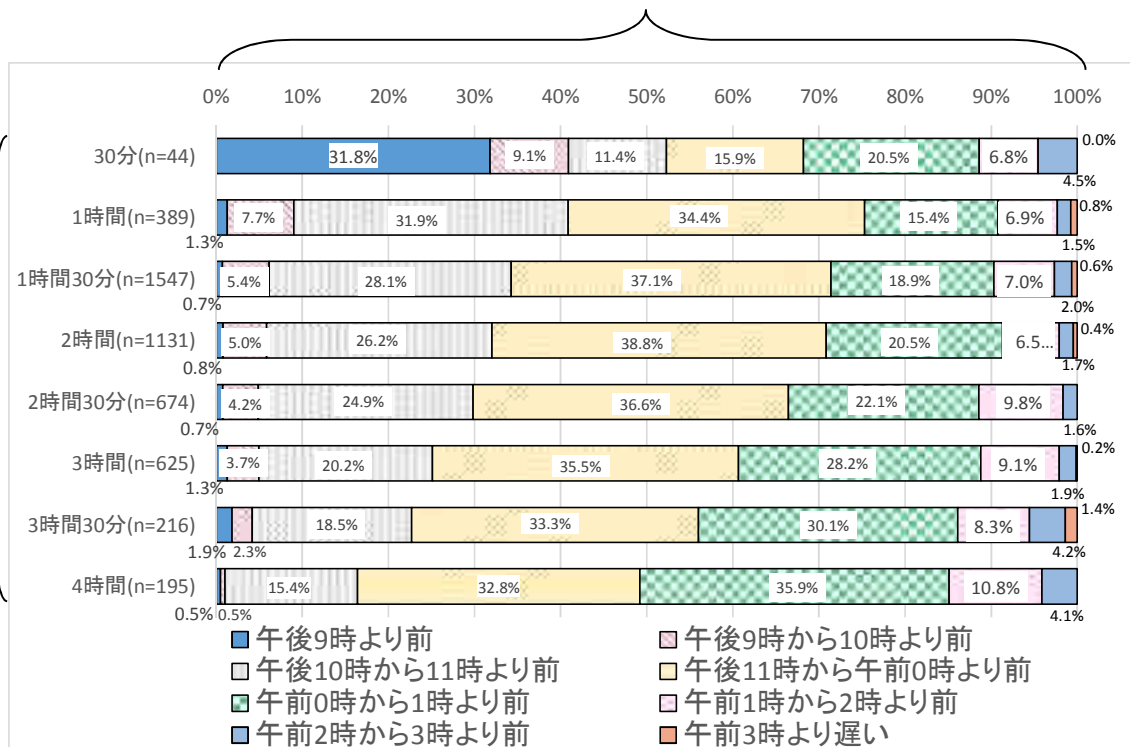


図表 5-2-4 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。

× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(中学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。

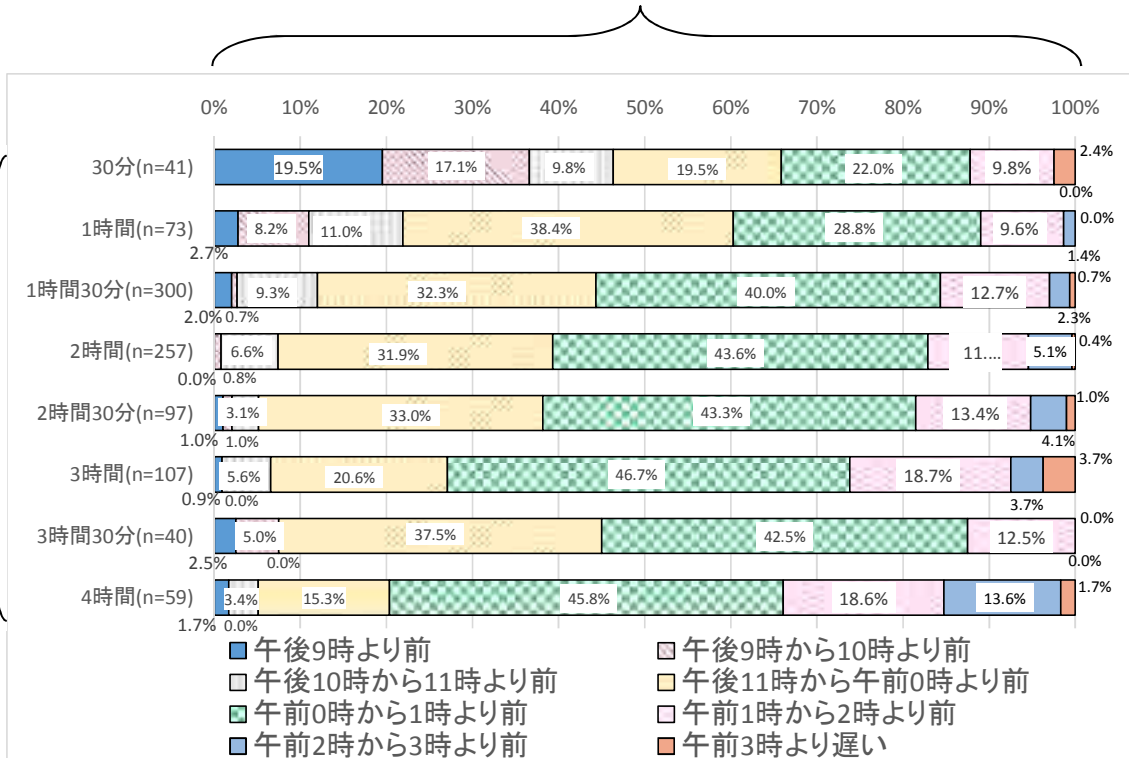


図表 5-2-5 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。

× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(高校生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

学習塾では、
勉強しては、
1回にどれくらいの時間



第6章 情報機器との接触

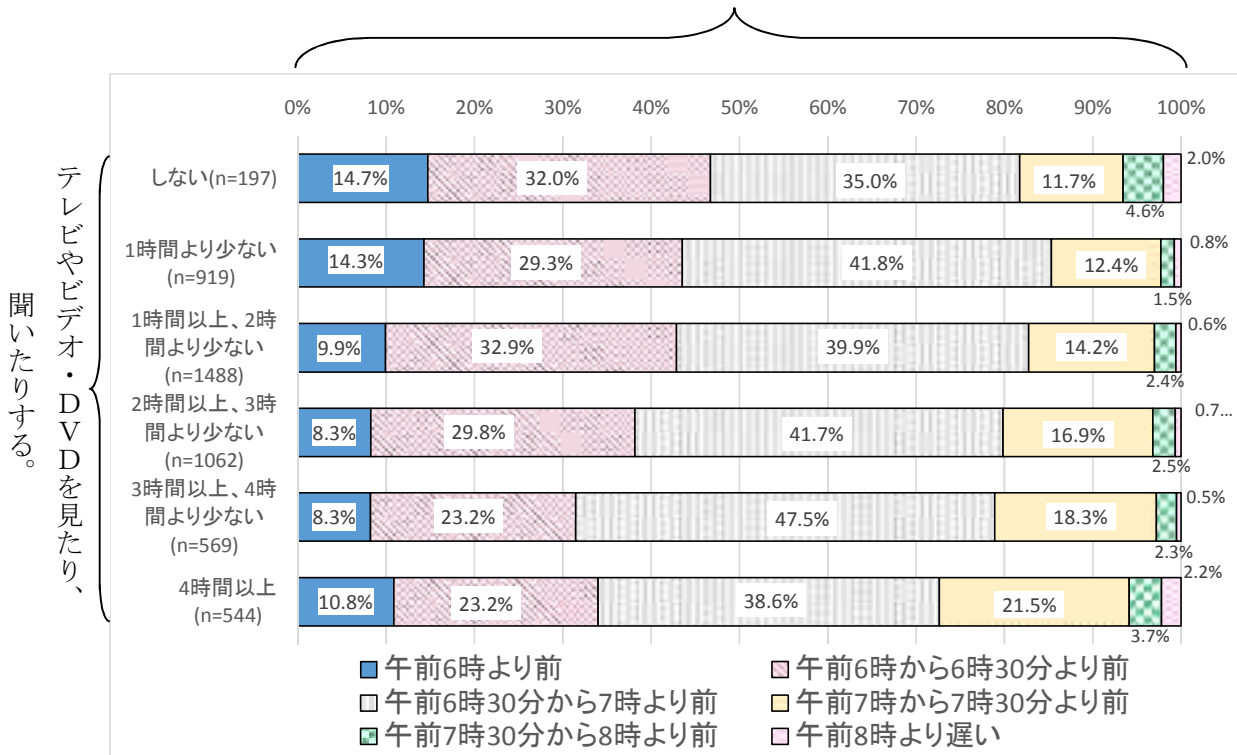
6-1 テレビやビデオ・DVD

テレビやビデオ・DVDへの接触時間と、学校がある日の起床時刻との関係についてみると、小学生と高校生ではおおむね接触時間が長いほど起床時刻が遅い傾向にある。

図表 6-1-1 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする

× Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(小学生)

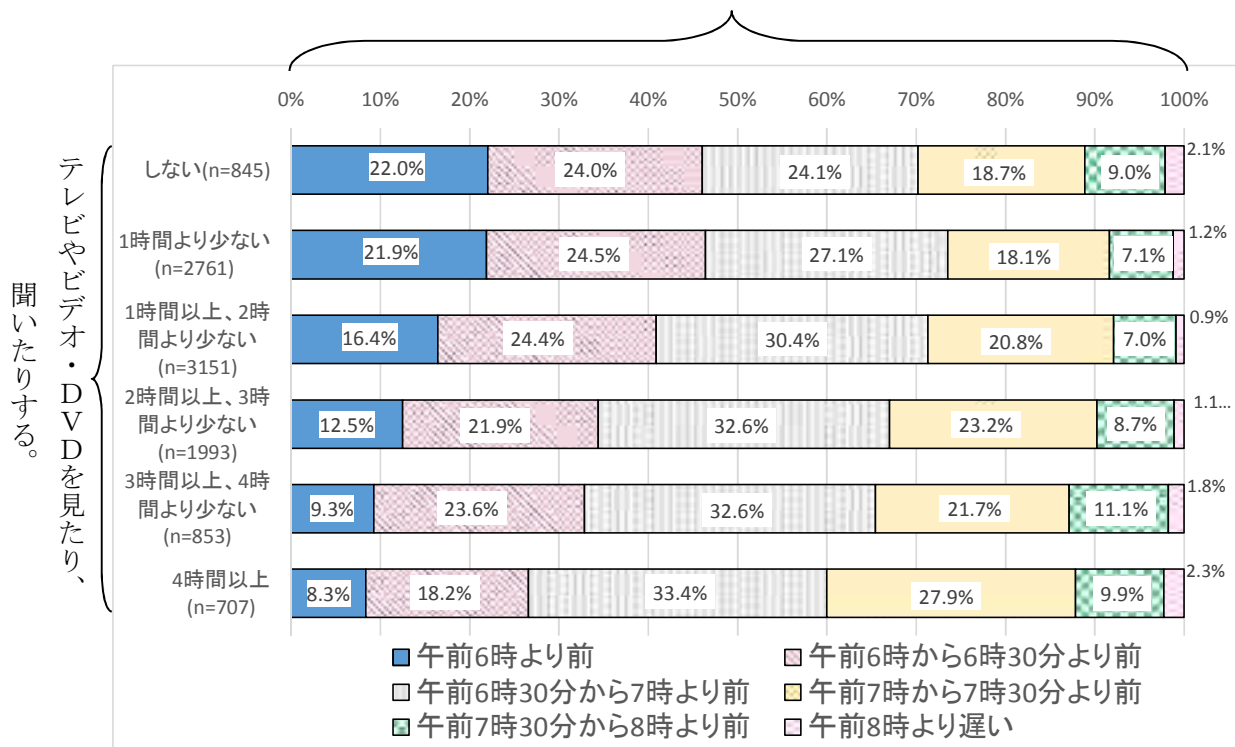
学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



図表 6-1-2 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする

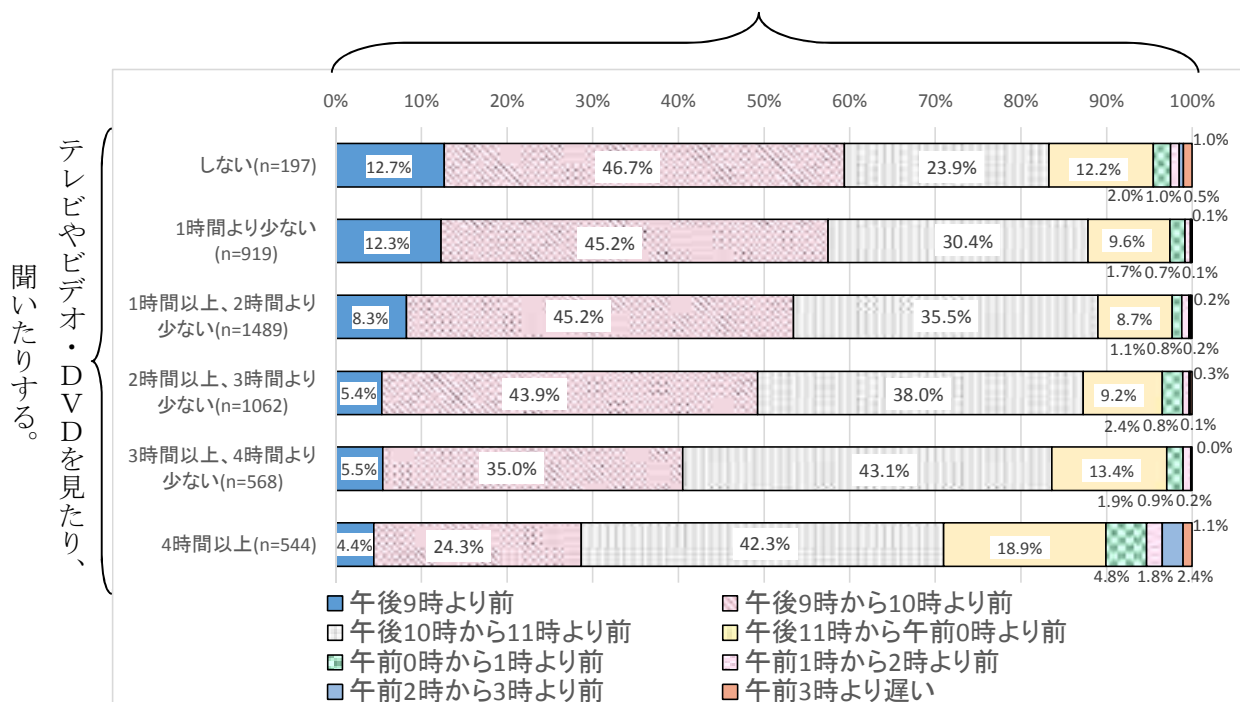
× Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(高校生)

学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



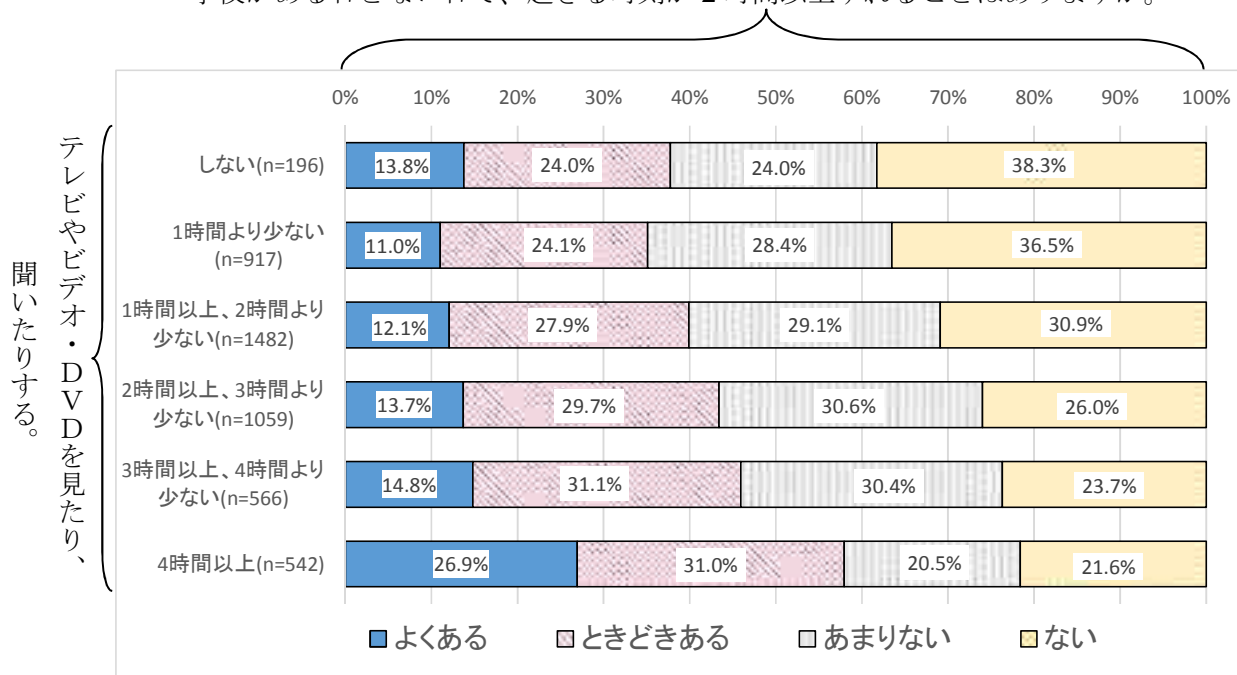
テレビやビデオ・DVD への接触時間と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、小学生ではおおむね接触時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向にある。

図表 6-1-3 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか（小学生）
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



テレビやビデオ・DVDへの接触時間と、学校がある日とない日での起床時刻のずれとの関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれもおおむね接触時間が長いほど起床時刻のずれが「よくある」「ときどきある」の割合が高い。

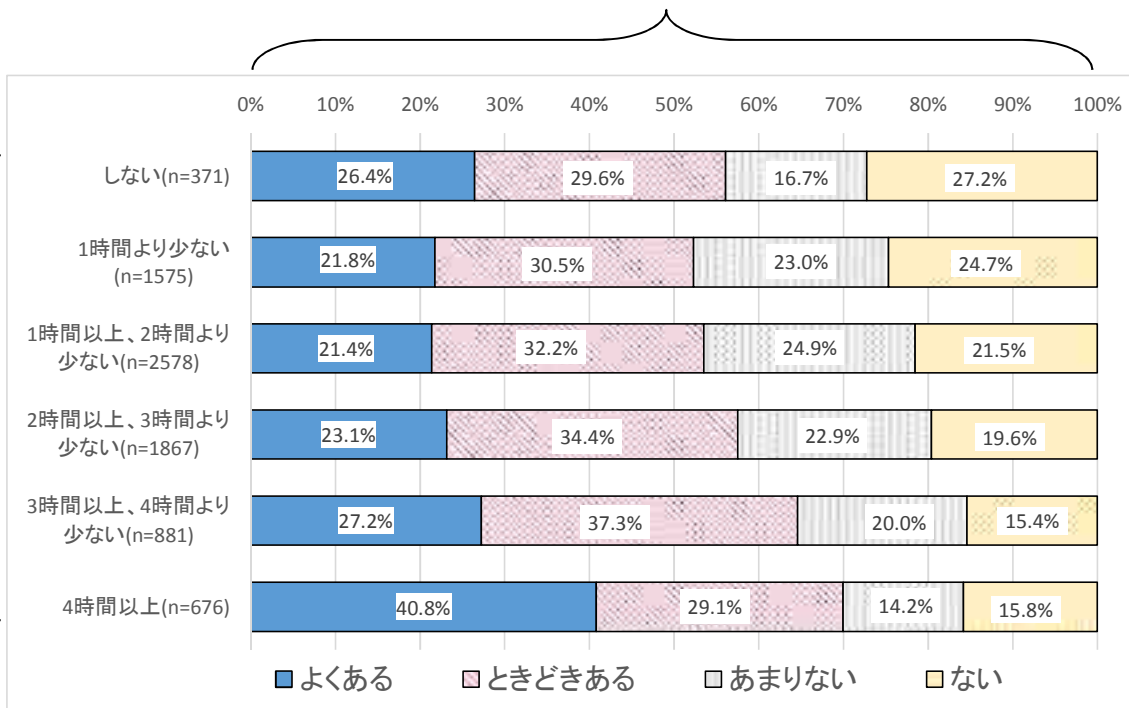
図表 6-1-4 Q29_A テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりする × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(小学生)
学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



図表 6-1-5 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(中学生)

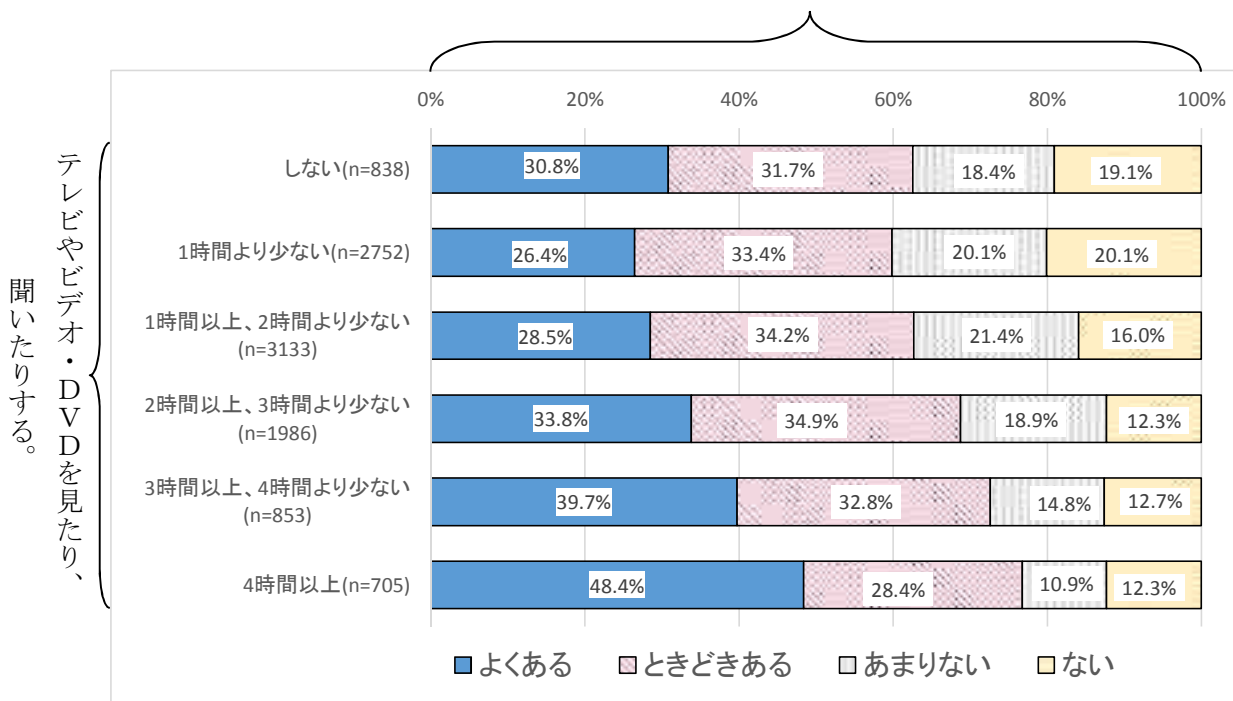
学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりする。



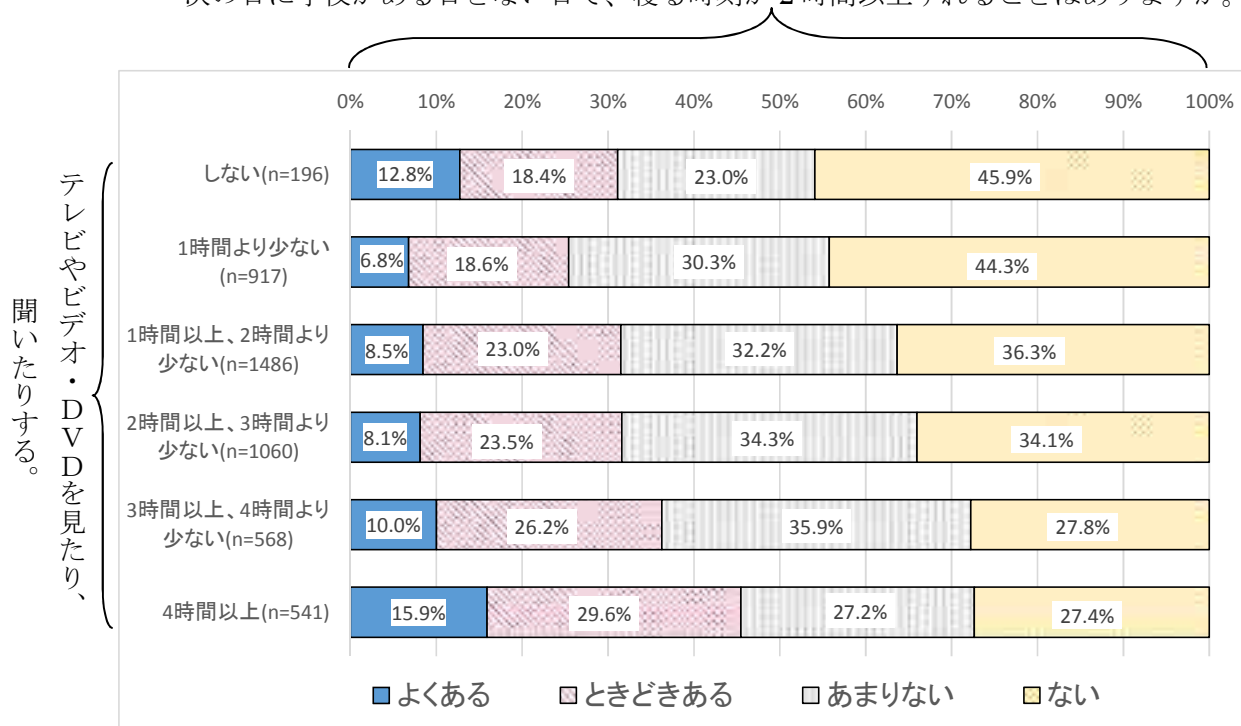
図表 6-1-6 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(高校生)

学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



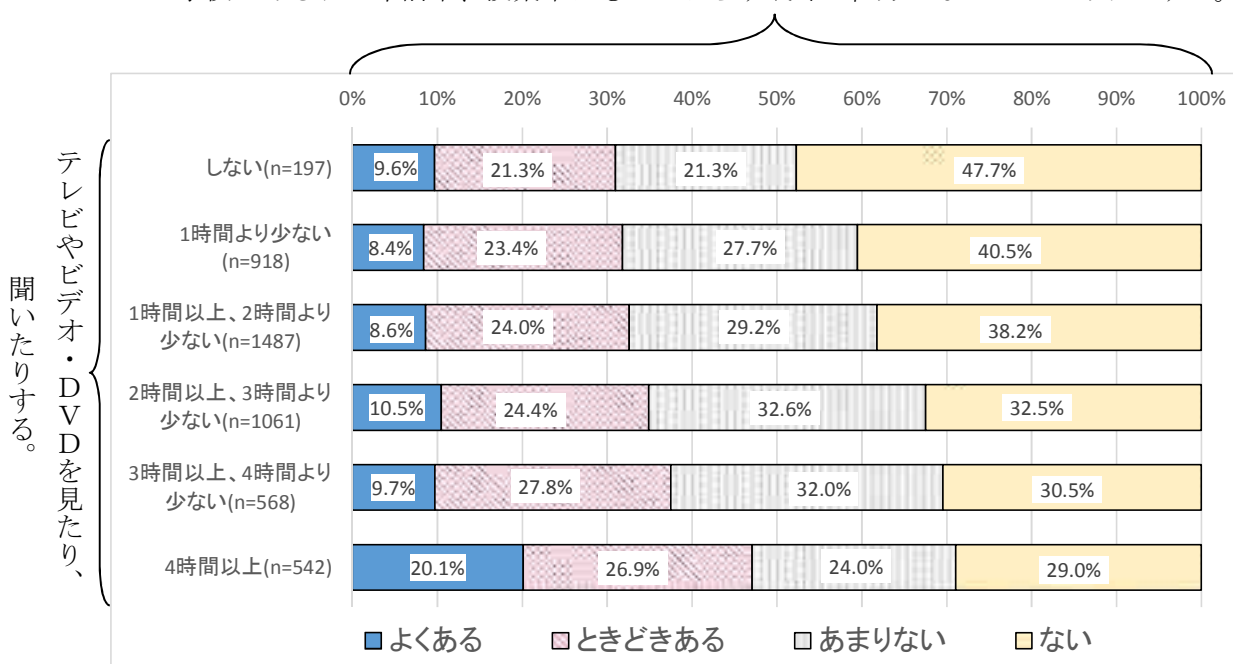
テレビやビデオ・DVD への接触時間と、次の日に学校がある日とない日での就寝時刻とのずれとの関係についてみると、小学生ではおおむね接触時間が長いほど就寝時刻のずれの頻度が高い。

図表 6-1-7 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(小学生)
 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。



テレビやビデオ・DVD への接触時間と、「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるか」という質問への回答との関係についてみると、小学生では接触時間が長いほど、学校がある日の午前中に、授業中であっても眠くて仕方がないことが「よくある」「ときどきある」と回答する割合が高い。接触時間が 4 時間以上の児童では、5 割近くが「よくある」または「ときどきある」と回答している。

図表 6-1-8 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(小学生)
学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

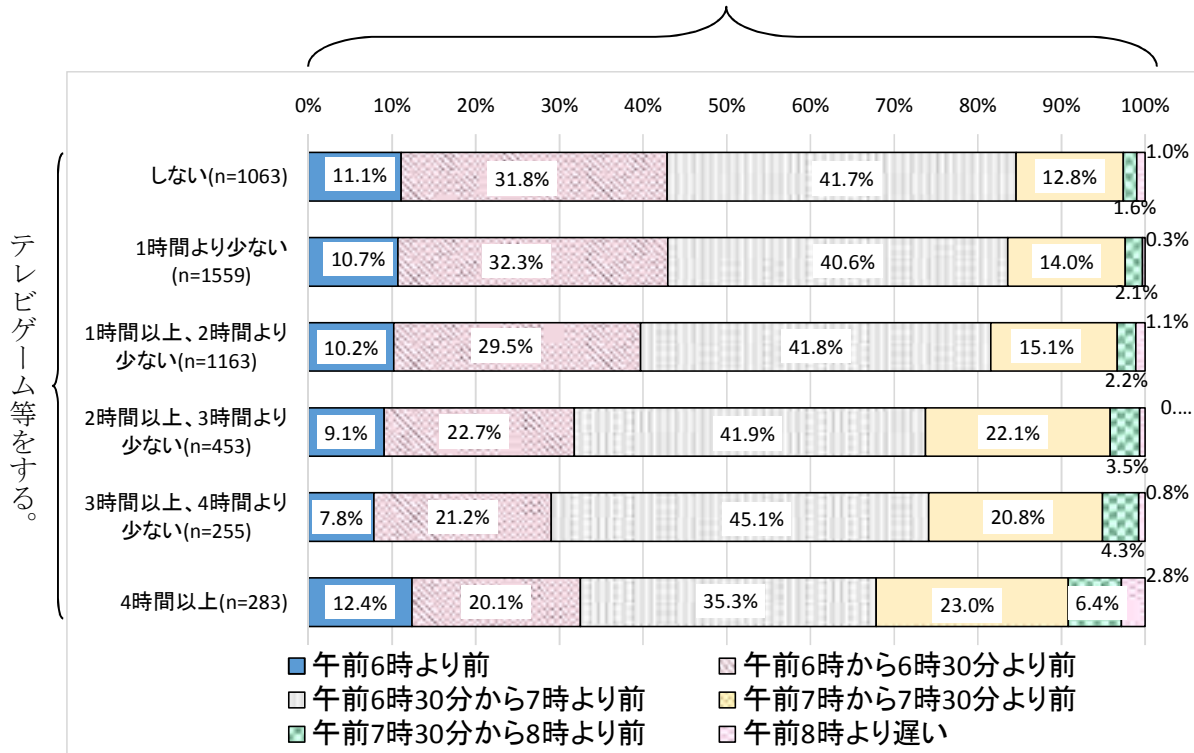


6-2 テレビゲーム等のゲーム

テレビゲーム等（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含む、以下同じ）との接触時間と学校がある日の起床時刻との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれもおおむね接触時間が長いほど、起床時刻が遅い傾向にあり、特に高校生でその傾向が顕著である。

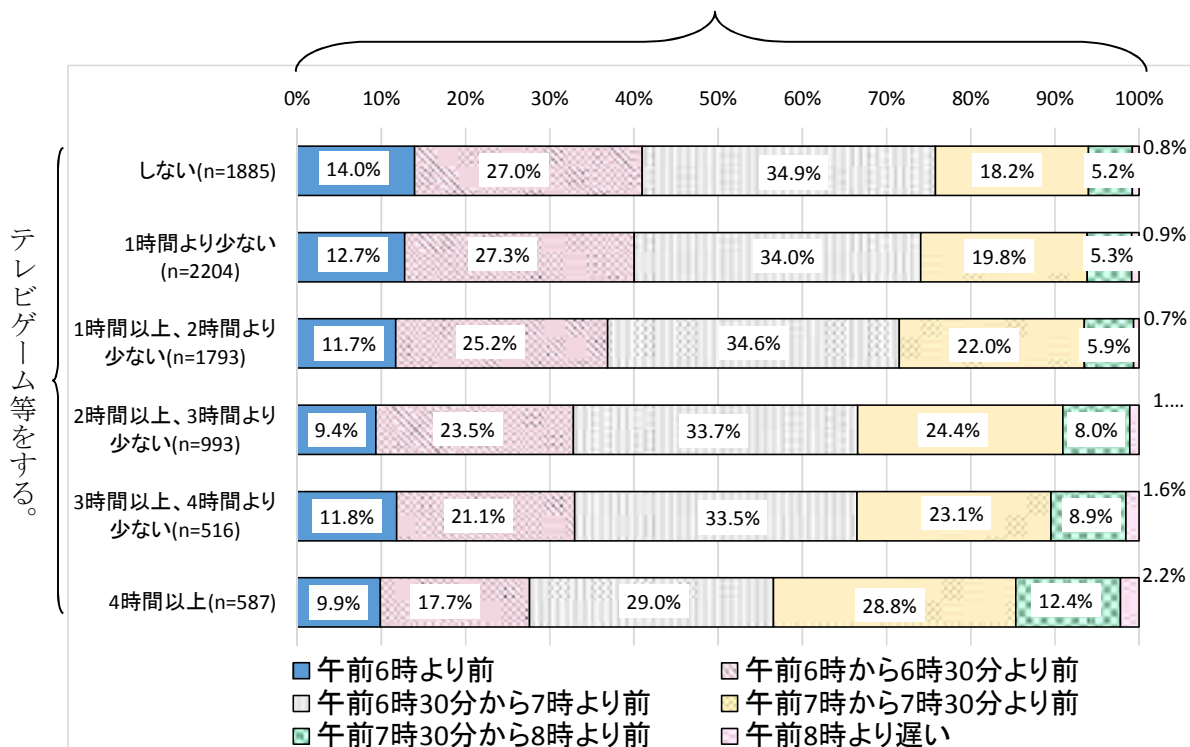
図表 6-2-1 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(小学生)

学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



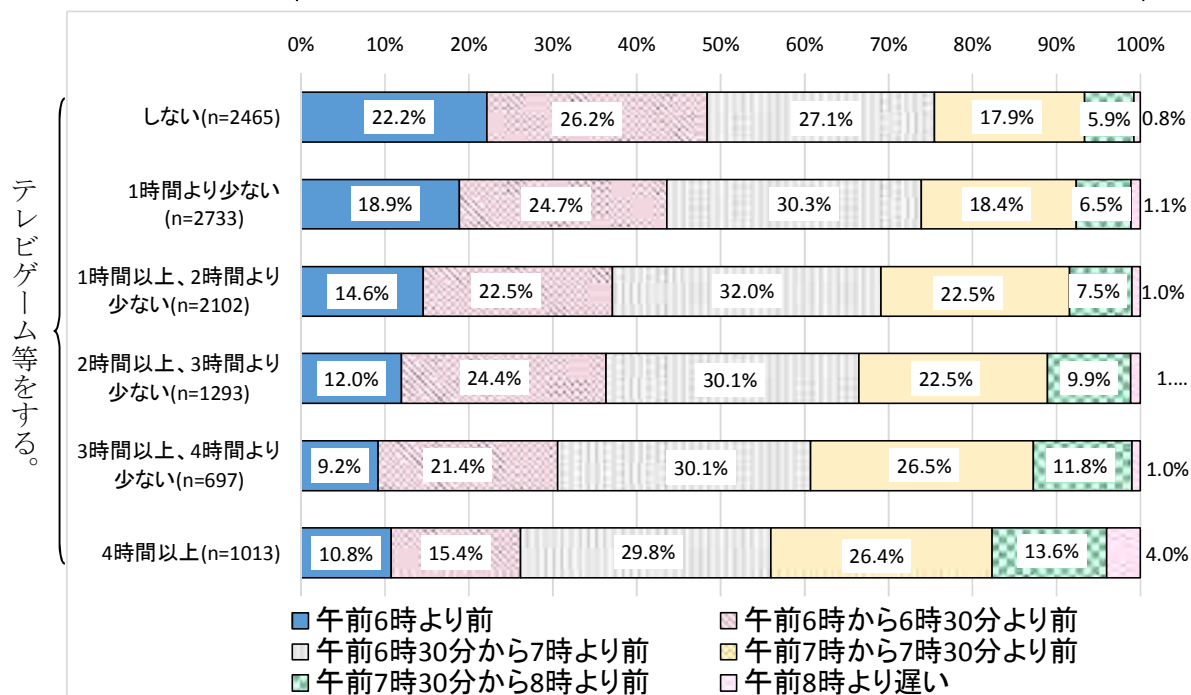
図表 6-2-2 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(中学生)

学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



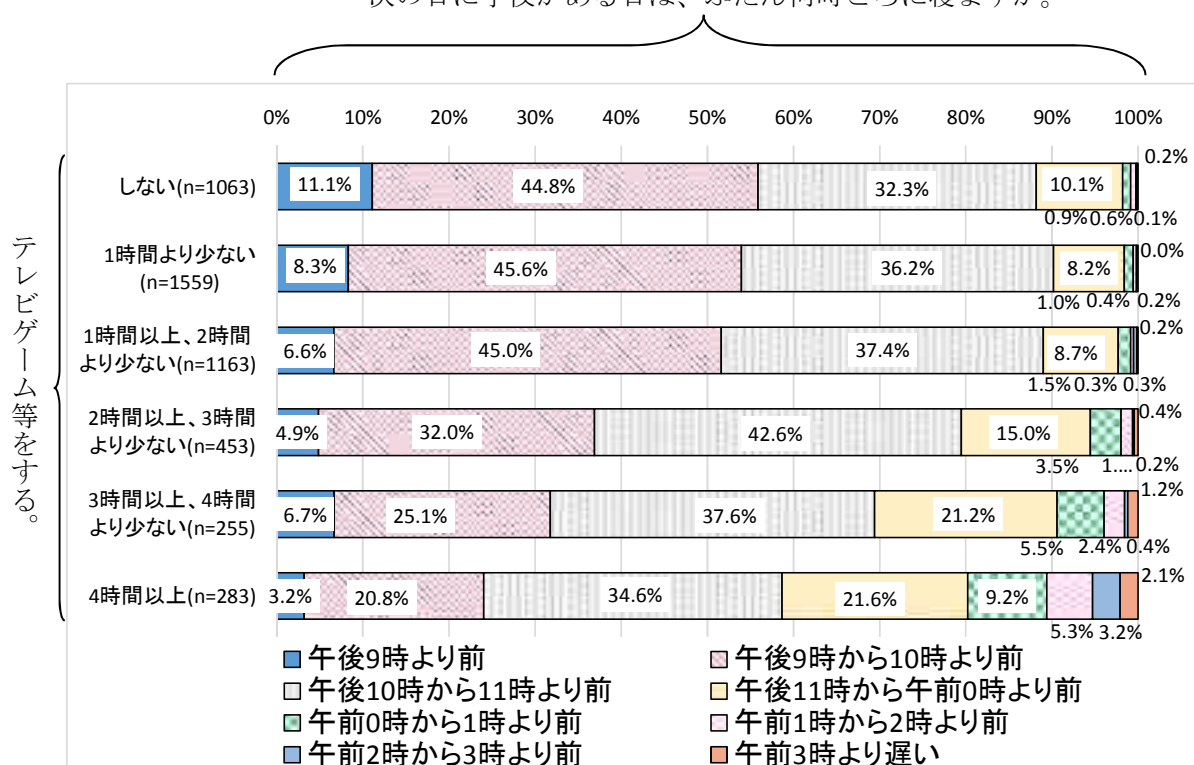
図表 6-2-3 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(高校生)

学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



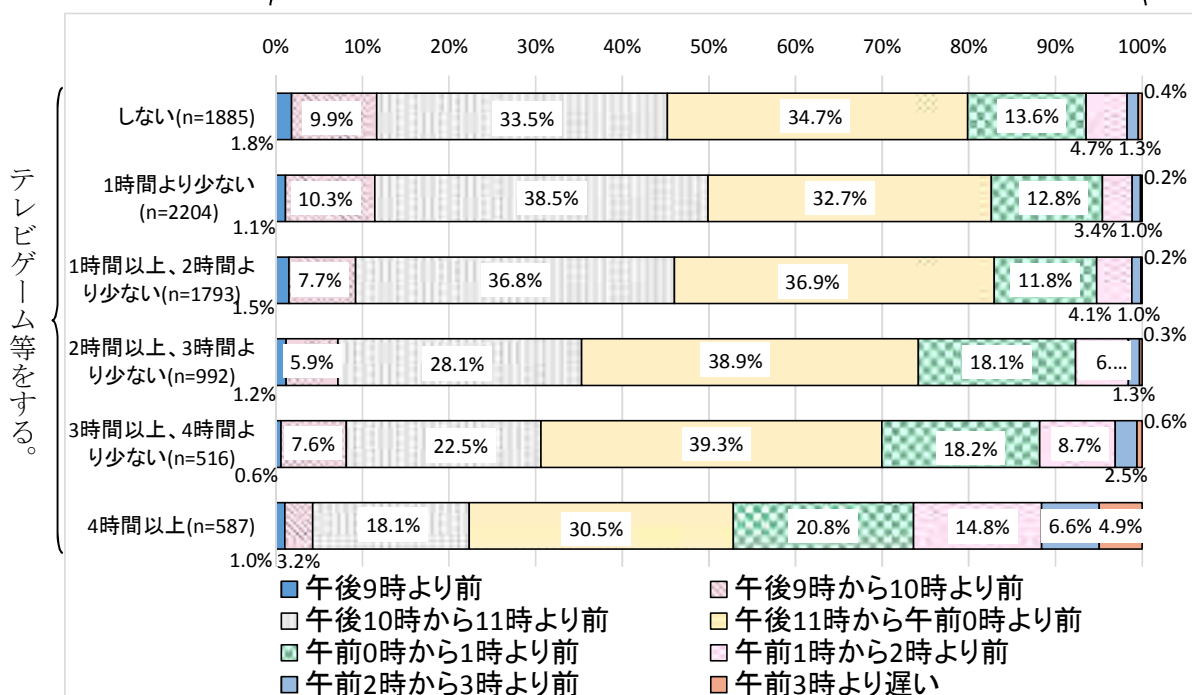
テレビゲーム等との接触時間と次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれもおおむね接触時間が長いほど、就寝時刻が遅い傾向にあり、テレビゲーム等と起床時刻との関係に比べて、顕著な傾向となっている。

図表 6-2-4 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(小学生)
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 6-2-5 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(中学生)

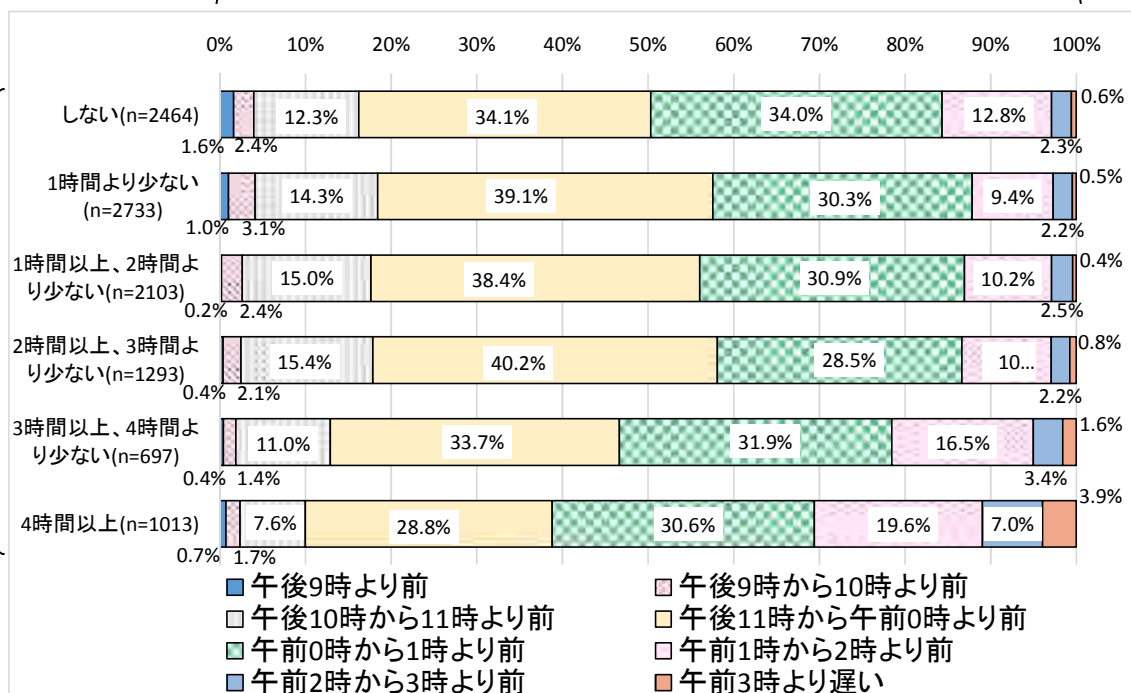
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 6-2-6 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(高校生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

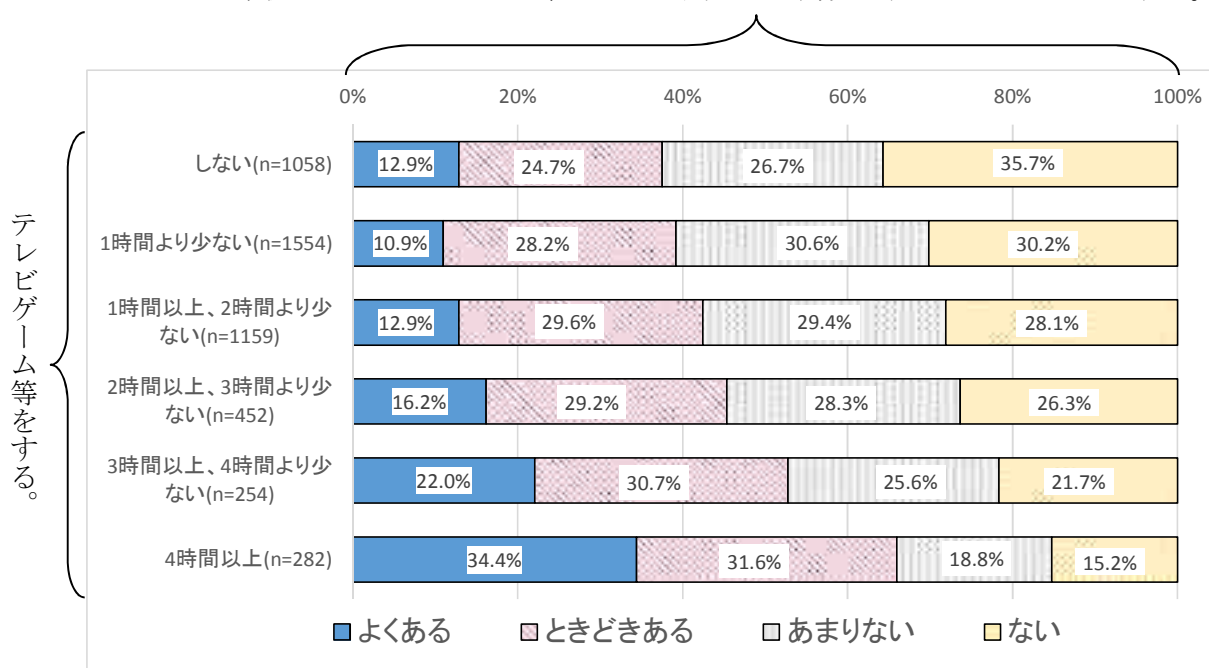
テレビゲーム等をする。



テレビゲーム等との接触時間と、学校がある日とない日の間での起床時刻のずれの関係についてみると、小学生、中学生のいずれもおおむね接触時間が長いほど、起床時刻がずれることが「よくある」「ときどきある」の回答割合が高い。小学生では、接触時間が「1時間より少ない」児童において、起床時刻に2時間以上の差が生じることが「よくある」割合は10.9%に留まるのに対し、テレビゲーム等の接触時間が4時間以上の児童では34.4%が「よくある」と回答している。

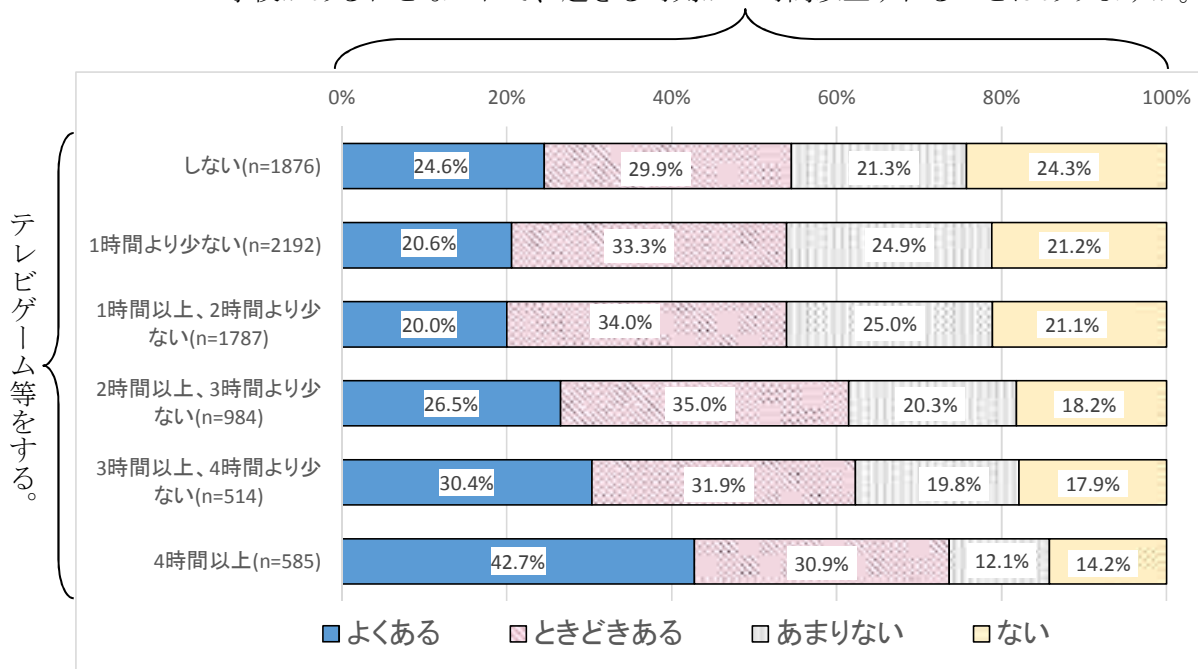
図表 6-2-7 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(小学生)

学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



図表 6-2-8 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(中学生)

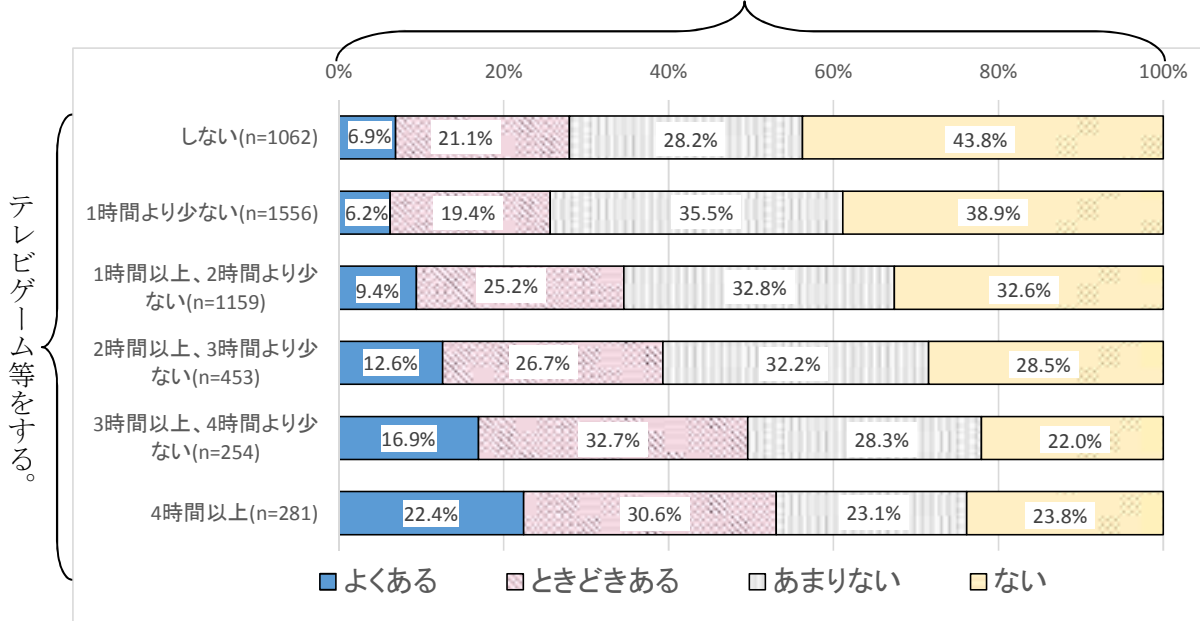
学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



テレビゲーム等との接触時間と、次の日に学校がある日とない日の間での就寝時刻のずれとの関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれもおおむね接触時間が長いほど、就寝時刻がずれることが「よくある」「ときどきある」の回答割合が高い。特に中学生では、接触時間が「1時間より少ない」生徒において、就寝時刻が2時間以上ずれることが「よくある」との回答は8.4%に留まるのに対し、接触時間が4時間以上の生徒の場合には、「よくある」との回答は31.5%に達する。

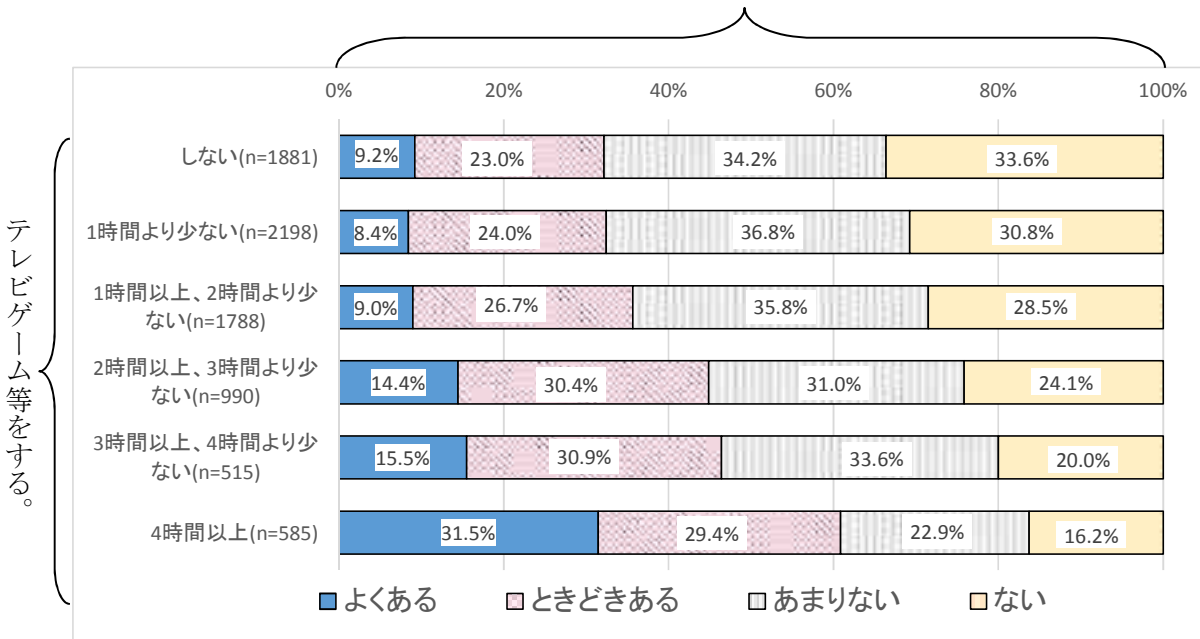
図表 6-2-9 Q29_B テレビゲーム等をする。× Q9 次の日に学校がある日とない
 日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(小学生)

次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。



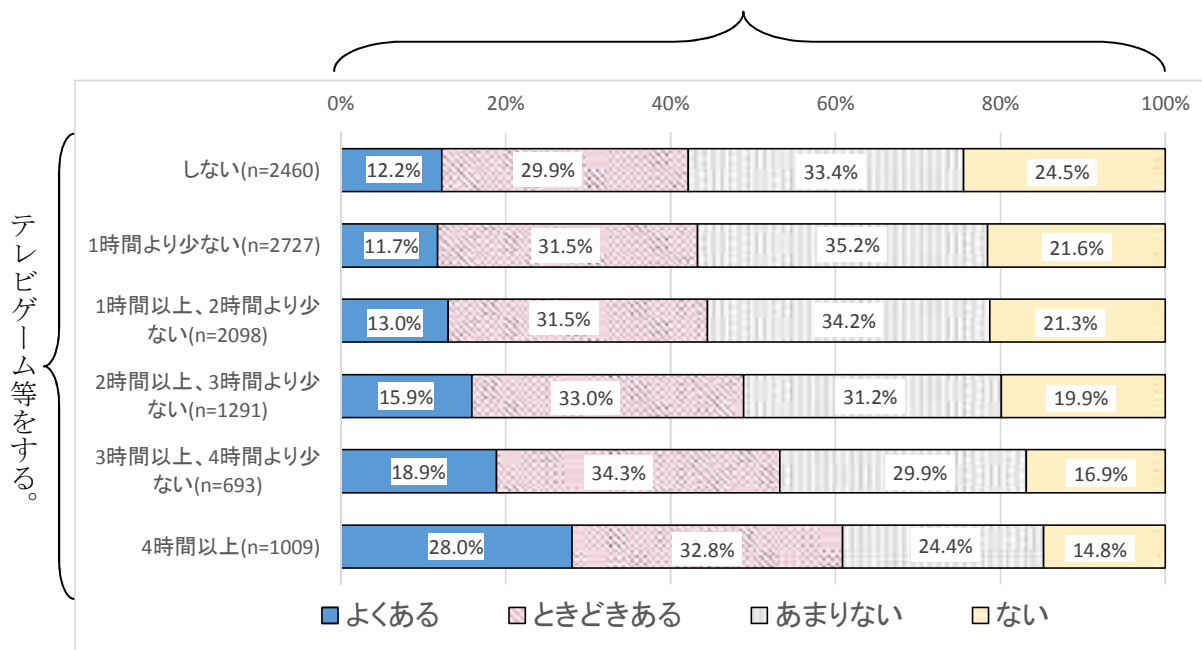
図表 6-2-10 Q29_B テレビゲーム等をする。× Q9 次の日に学校がある日とない
 日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(中学生)

次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。



図表 6-2-11 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q9 次の日に学校がある日とな
い日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(高校生)

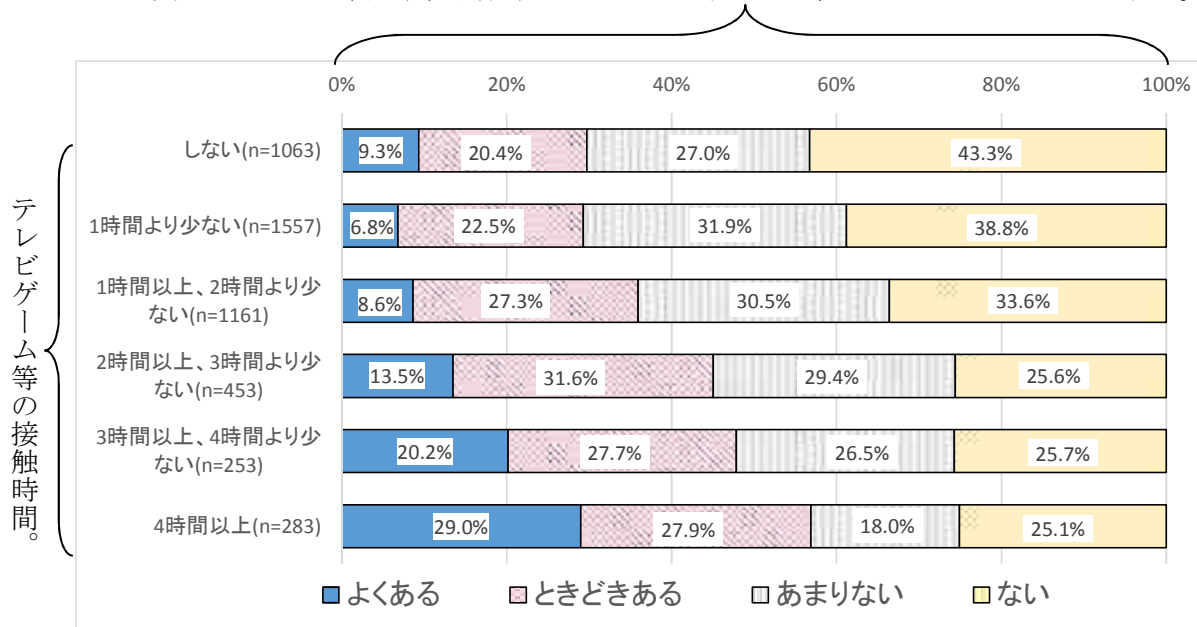
次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。



テレビゲーム等との接触時間と、「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるか」という質問への回答と関係を見ると、小学生、中学生ともに、接触時間が長いほど、眠くて仕方がないことが「よくある」「ときどきある」の回答割合が高い。接触時間が4時間以上の中学生では、42.8%が「よくある」、37.1%が「ときどきある」と回答している。

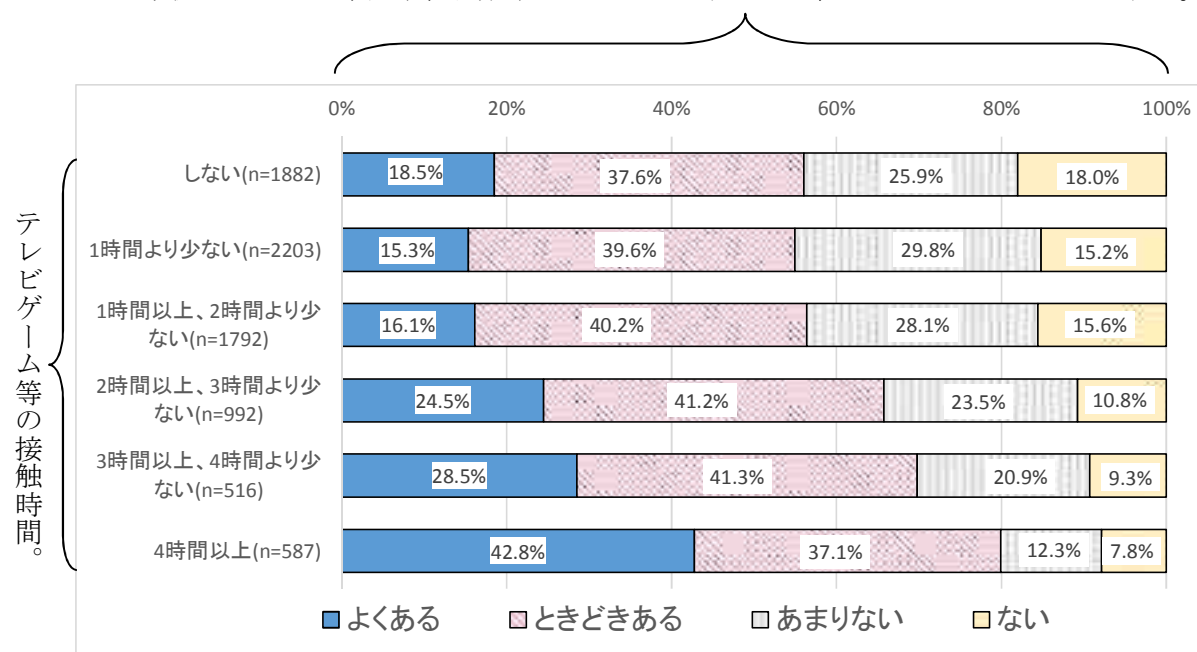
図表 6-2-12 Q29_B テレビゲーム等の接触時間 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(小学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。



図表 6-2-13 Q29_B テレビゲーム等の接触時間 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(中学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。



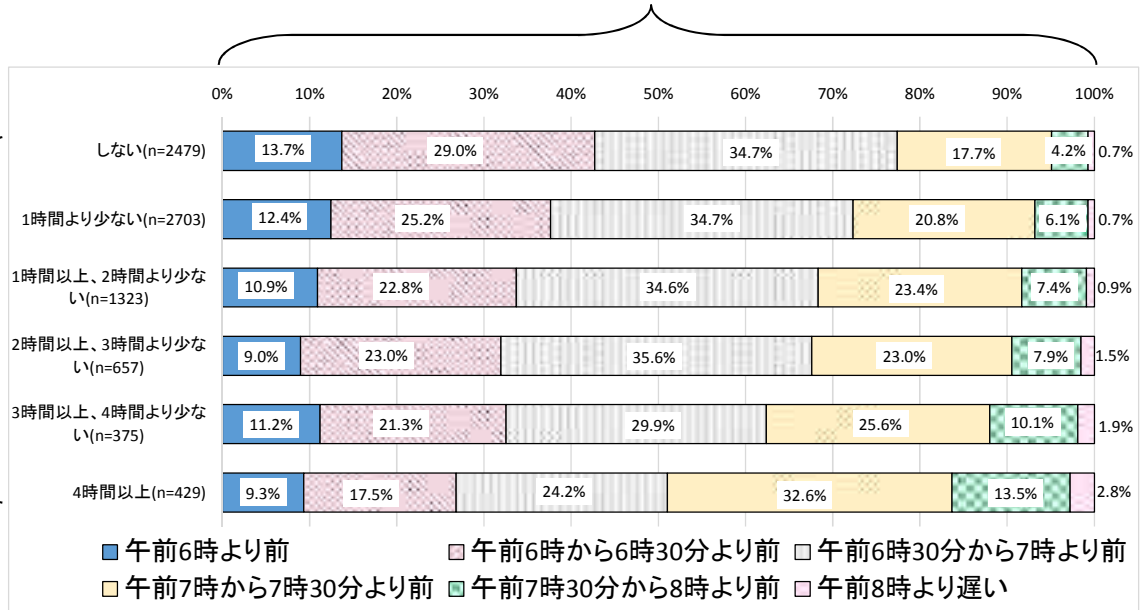
6-3 携帯電話・スマートフォン

携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲーム除く）と、学校がある日の起床時刻についての関係をみると、中学生と高校生で、おおむね接触時間が長いほど、起床時刻が遅くなっている傾向がみられる。

図表 6-3-1 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。（中学生）

学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

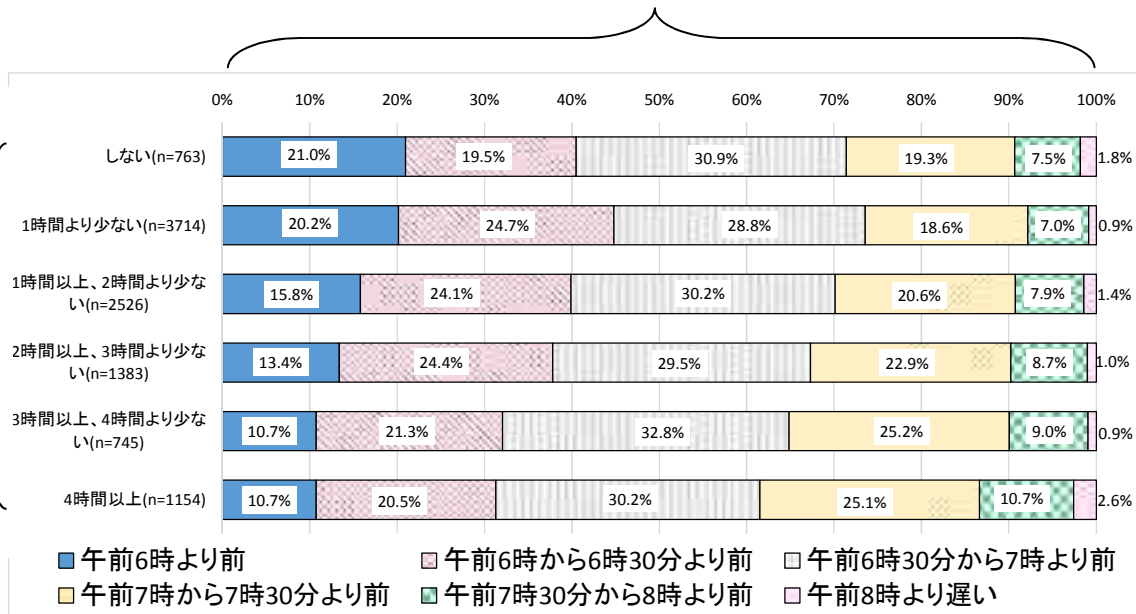
携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



図表 6-3-2 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(高校生)

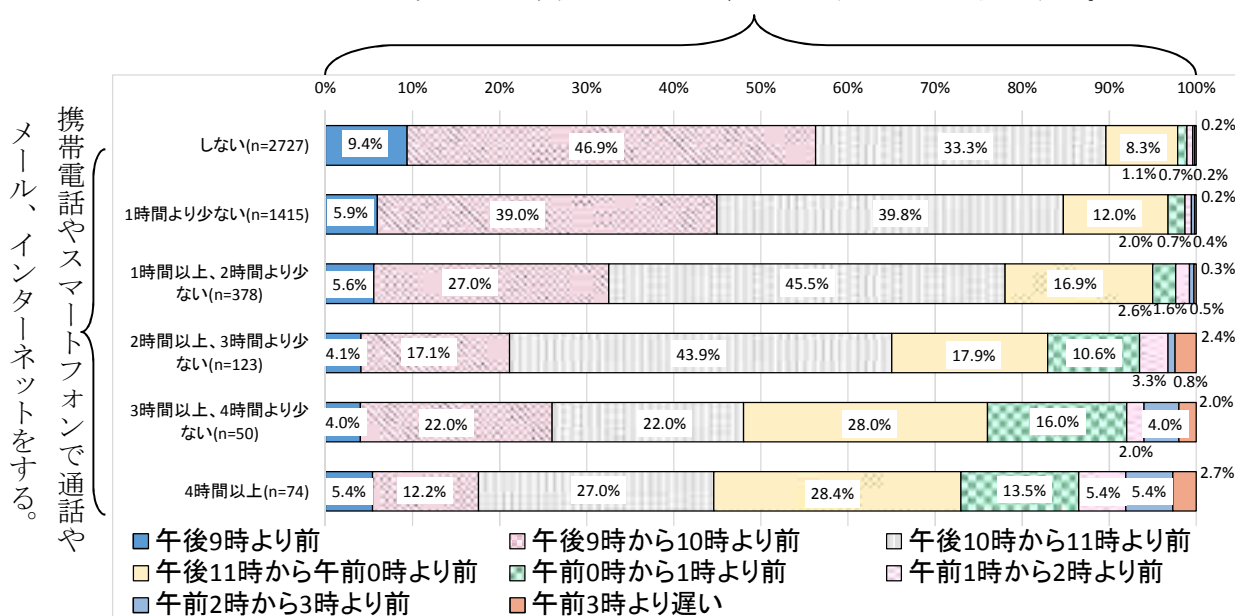
学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲーム除く）と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね接触時間が長いほど、就寝時刻が遅い時刻となっている傾向がみられる。全体的に比較的就寝時刻が遅い高校生においてもこの傾向はみられるが、小学生や中学生の方が、傾向は顕著である。

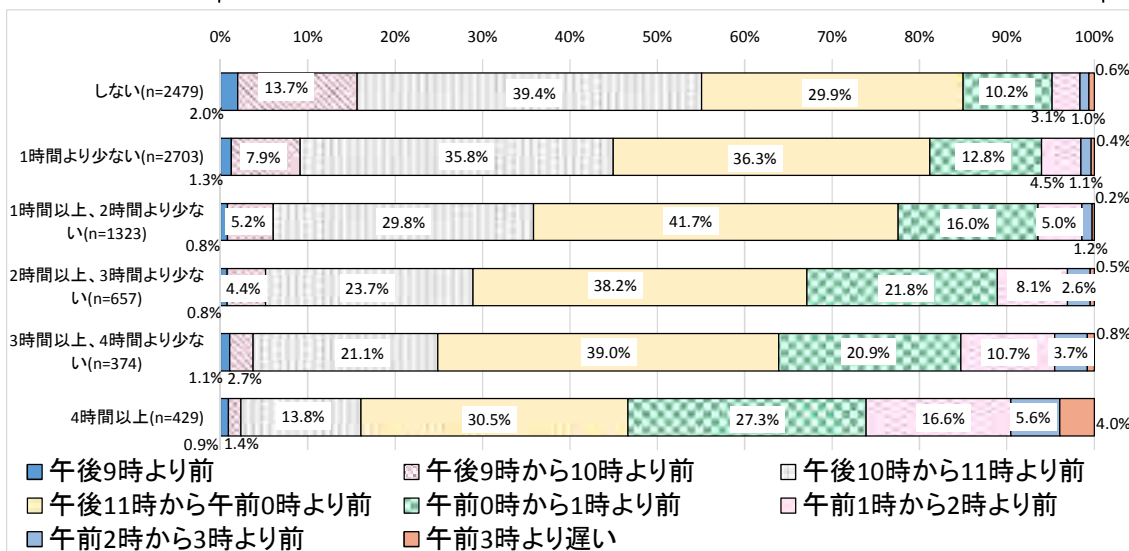
図表 6-3-3 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(小学生)
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 6-3-4 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットを
 する。× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(中学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

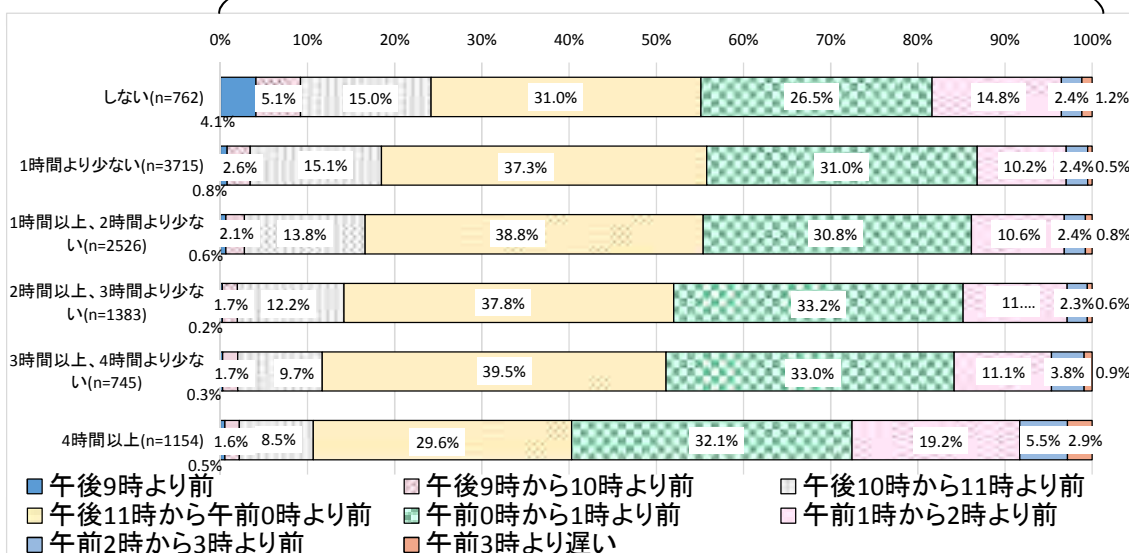
携帯電話やスマートフォンで通話や
 メール、インターネットをする。



図表 6-3-5 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットを
 する。× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(高校生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

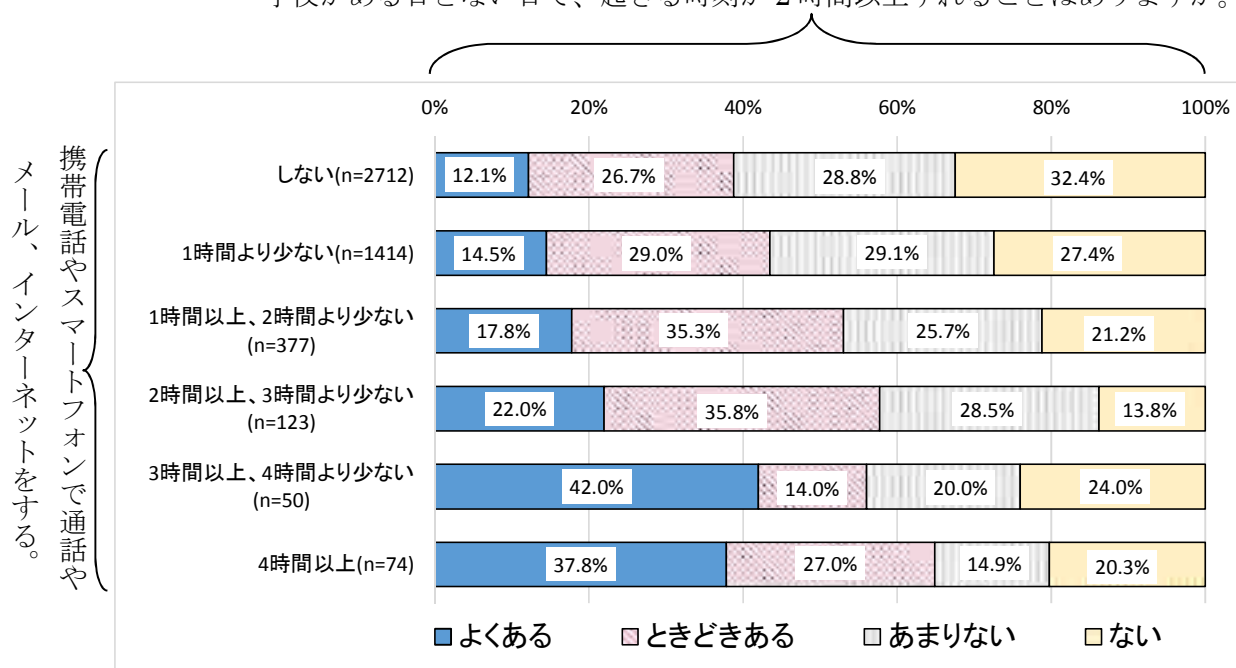
携帯電話やスマートフォンで通話や
 メール、インターネットをする。



携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲーム除く）と、学校がある日とない日での起床時刻のずれとの関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれもおおむね接触時間が長いほど、起床時刻のずれが「よくある」と回答する割合が高い。

図表 6-3-6 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(小学生)

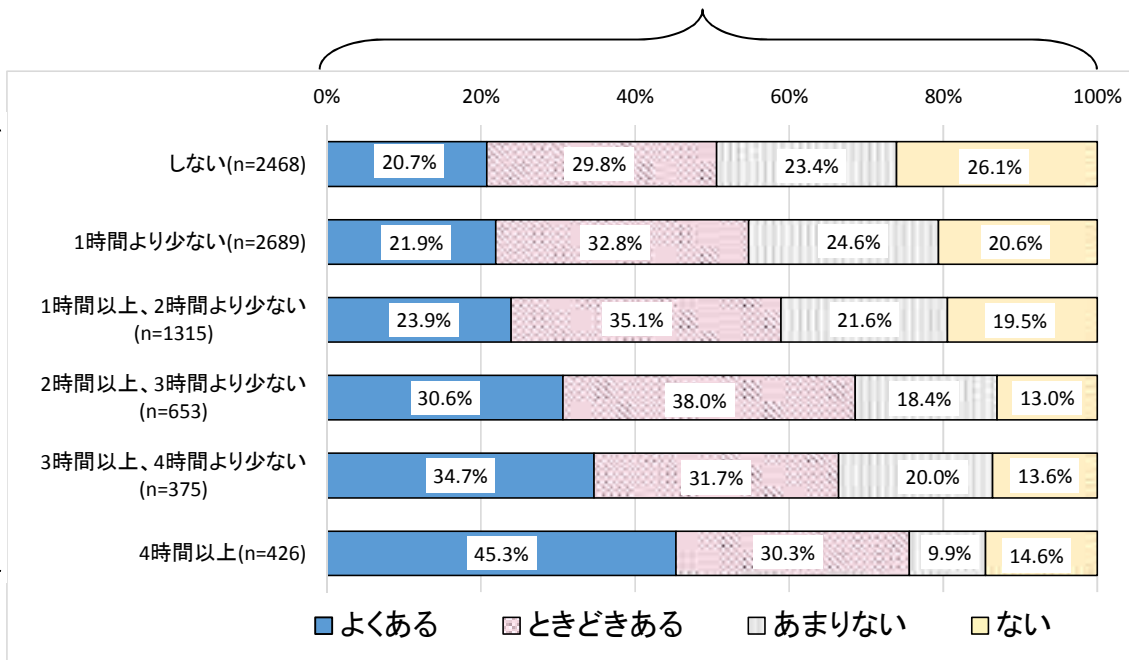
学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



図表 6-3-7 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(中学生)

学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

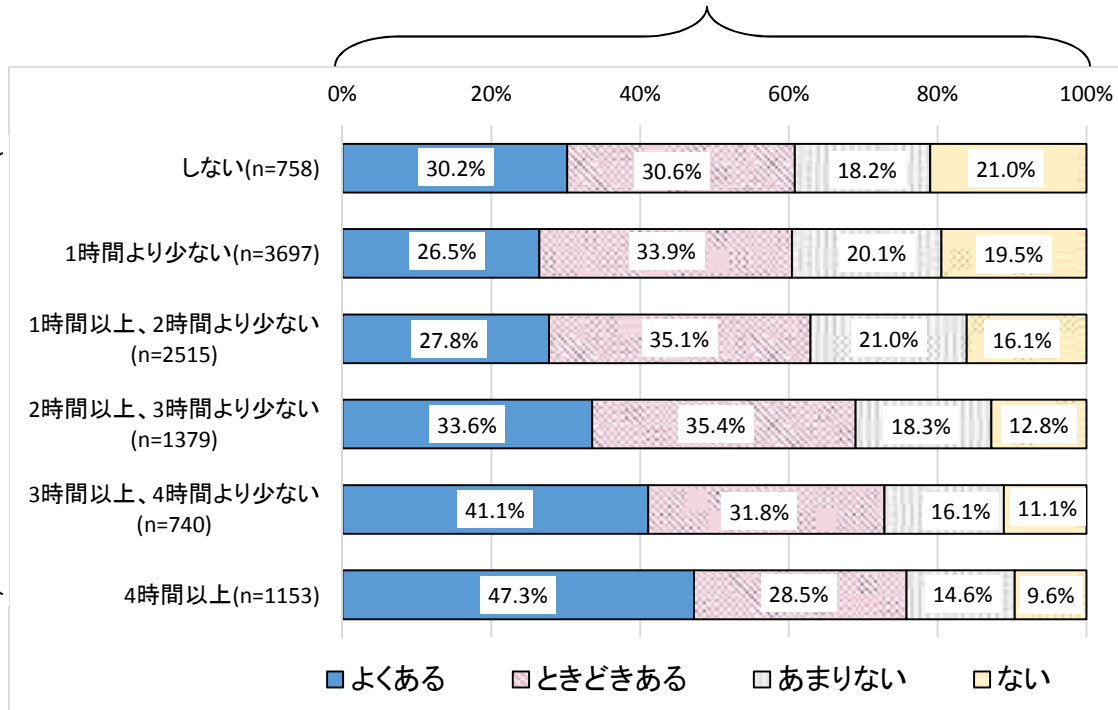
携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



図表 6-3-8 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(高校生)

学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

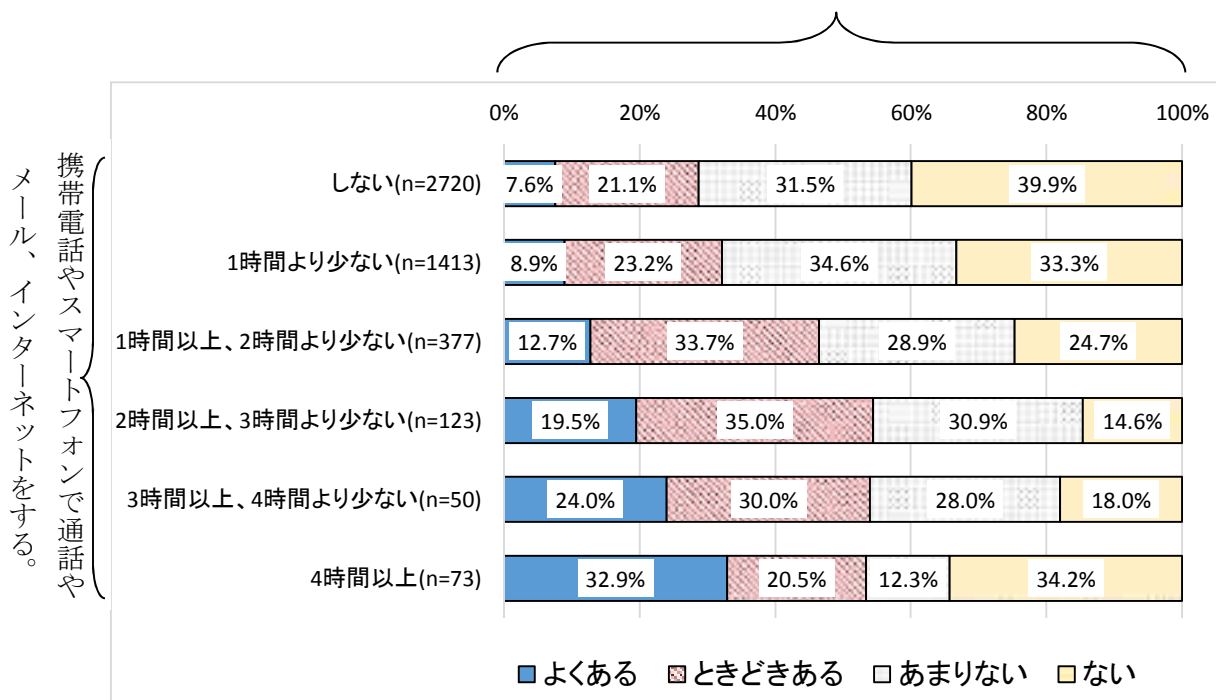
携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲーム除く）と、次の日に学校がある日とない日での就寝時刻のずれとの関係を見ると、小学生、中学生、高校生のいずれもおおむね接触時間が長いほど、就寝時刻がずれることが「よくある」「ときどきある」と回答する割合が高い。

図表 6-3-9 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。（小学生）

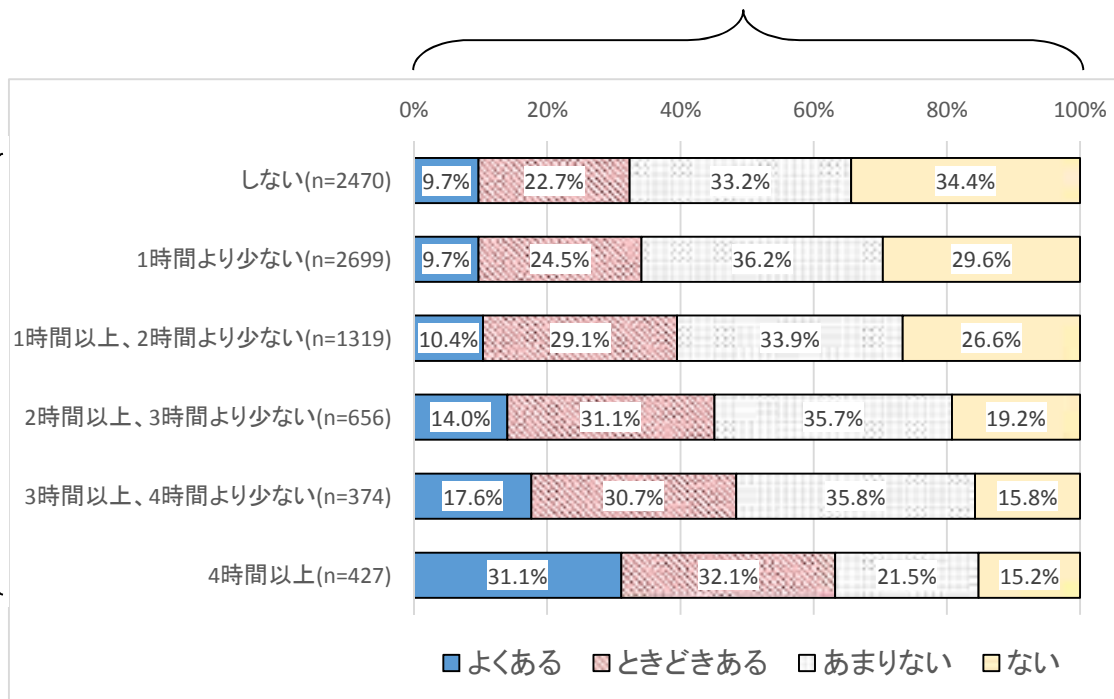
次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。



図表 6-3-10 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(中学生)

次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

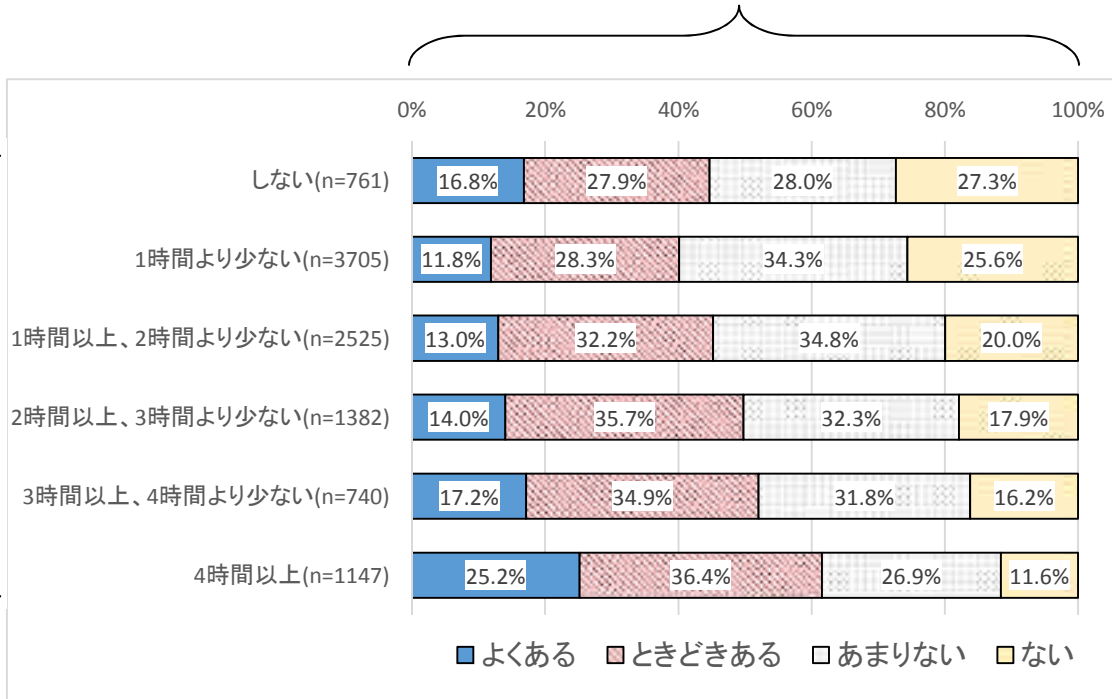
携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



図表 6-3-11 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(高校生)

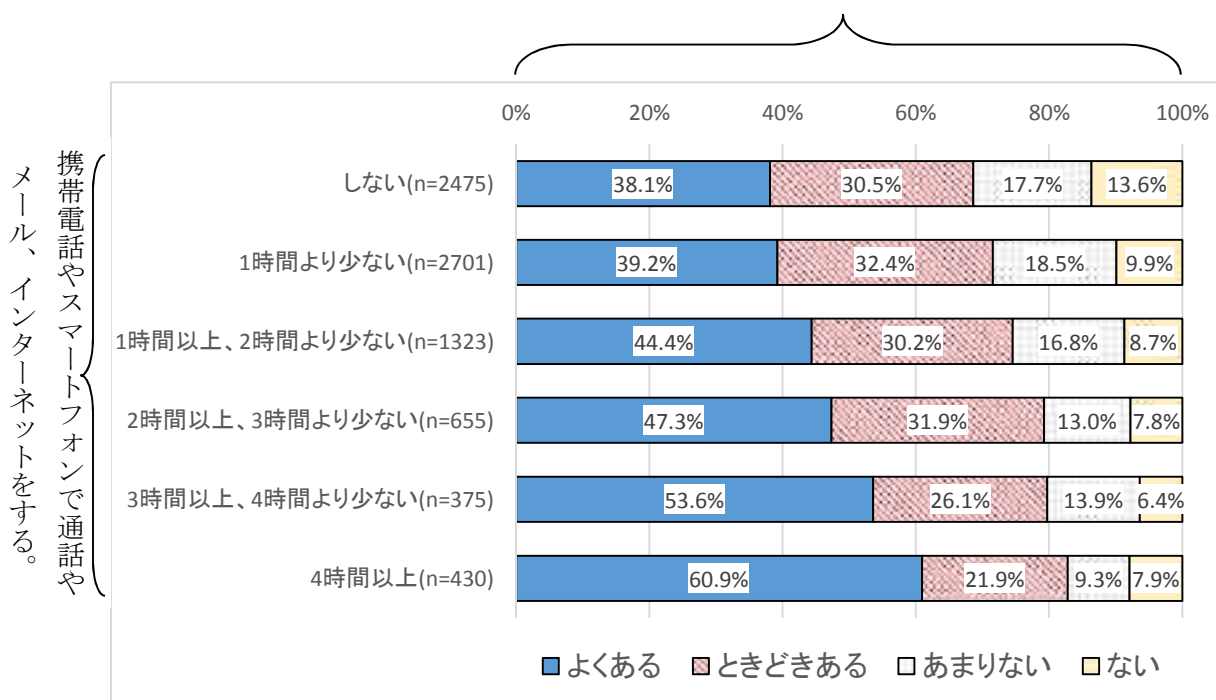
次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲーム除く）と「朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるか」という質問への回答との関係を見ると、中学生、高校生のいずれも接触時間が長いほど、ふとんから出るのがつらいと感じることが「よくある」と回答する割合が高い。携帯電話・スマートフォンを使用しない生徒と、3時間以上使用する生徒との間では、中学生、高校生とも「よくある」の割合に10%以上の差がみられる。

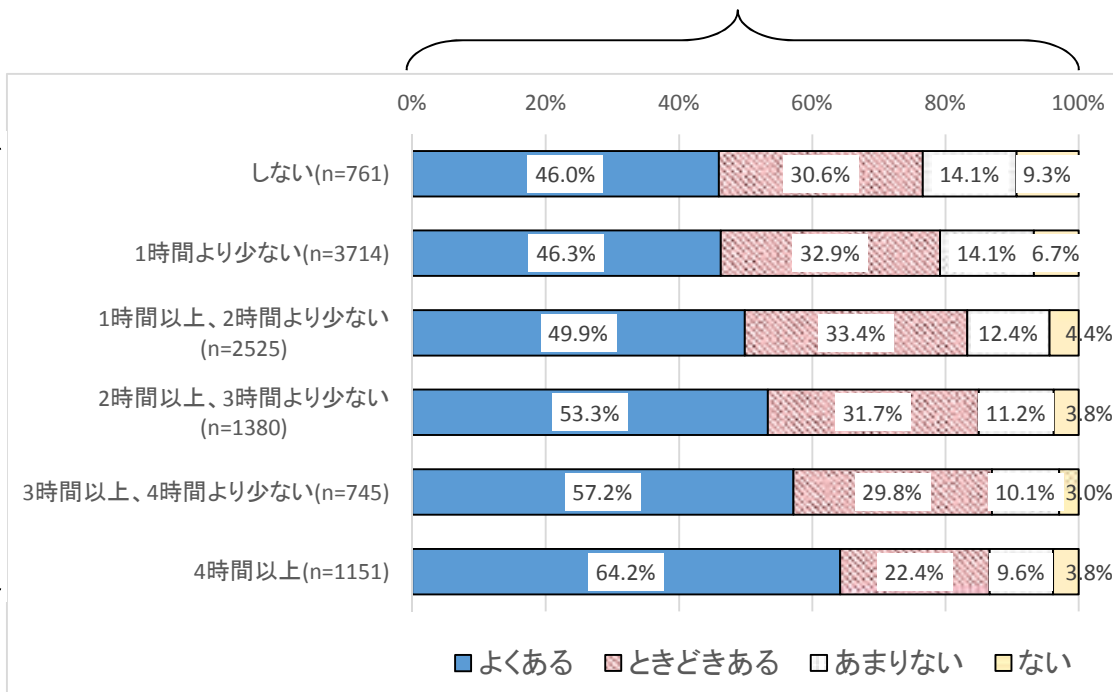
図表 6-3-12 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。(中学生) ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。



図表 6-3-13 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。(高校生)

ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

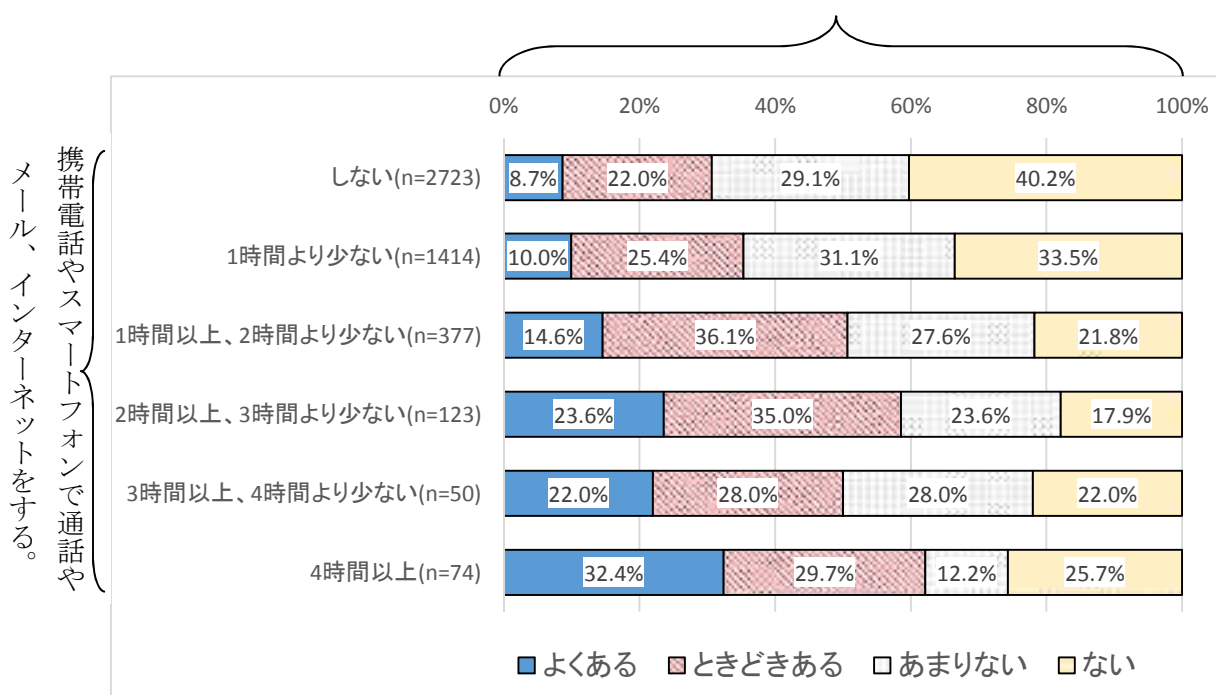
携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲーム除く）と「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるか」という質問への回答との関係を見ると、中学生、高校生のいずれもおおむね接触時間が長いほど、眠くて仕方がないことが「よくある」「ときどきある」の回答割合が高い。小学生についても、（接触時間 3 時間以上 4 時間未満のグループを除き）同様の傾向となっている。

図表 6-3-14 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。（小学生）

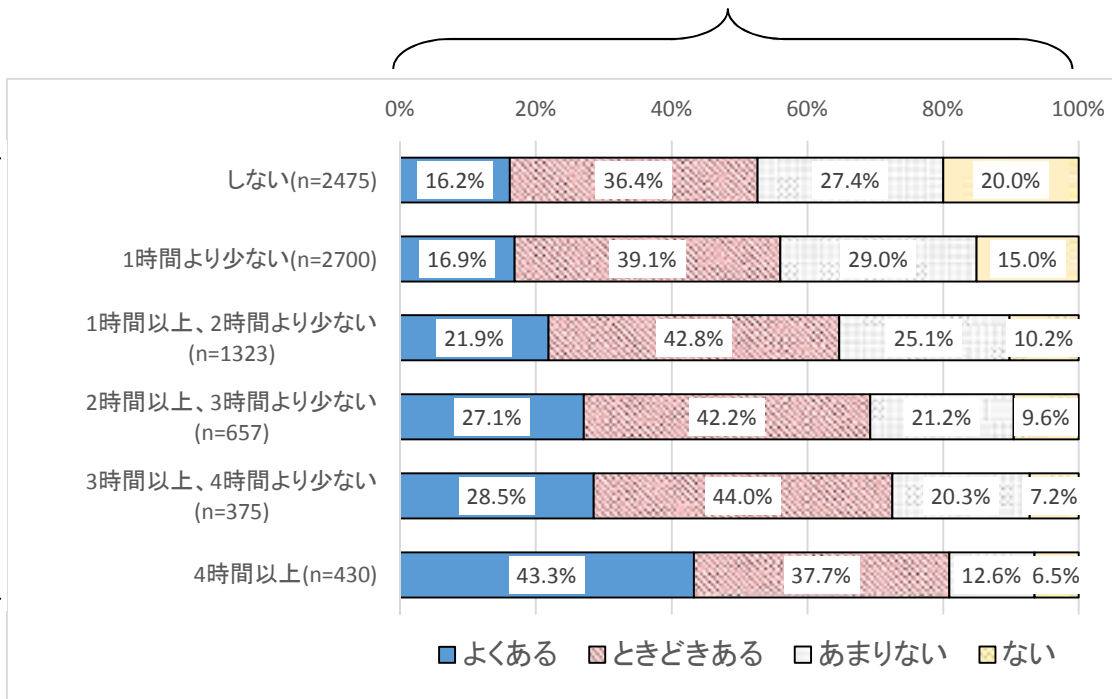
学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。



図表 6-3-15 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(中学生)

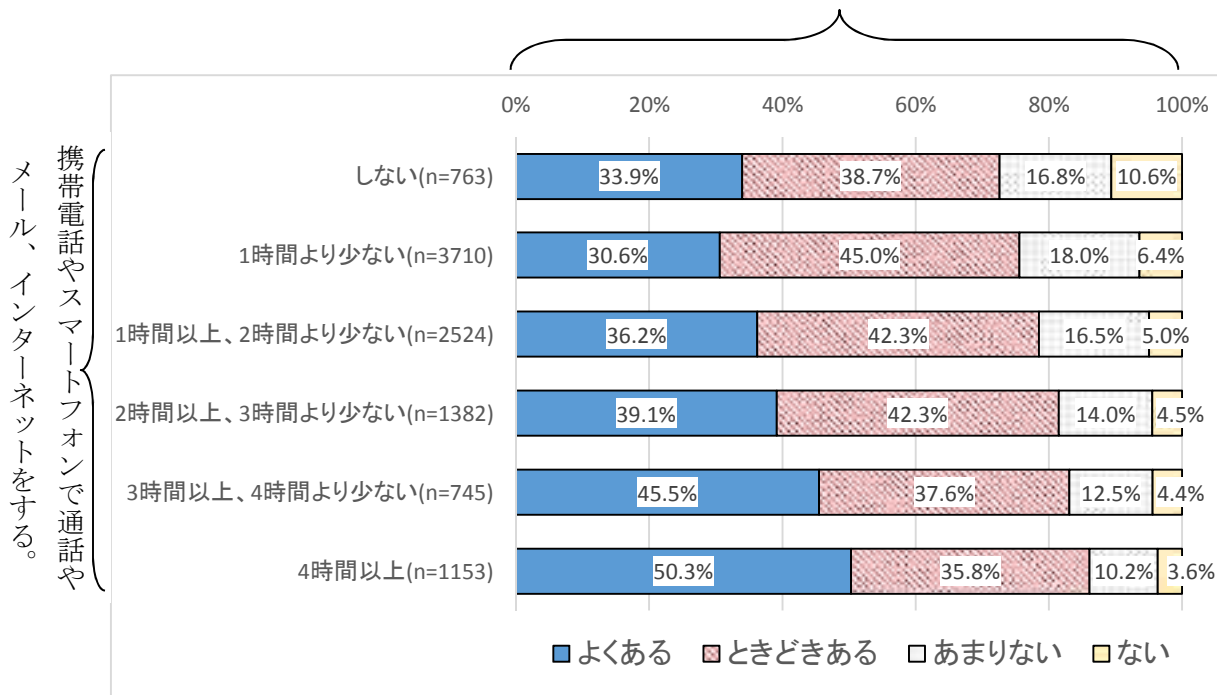
学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。



図表 6-3-16 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。× Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(高校生)

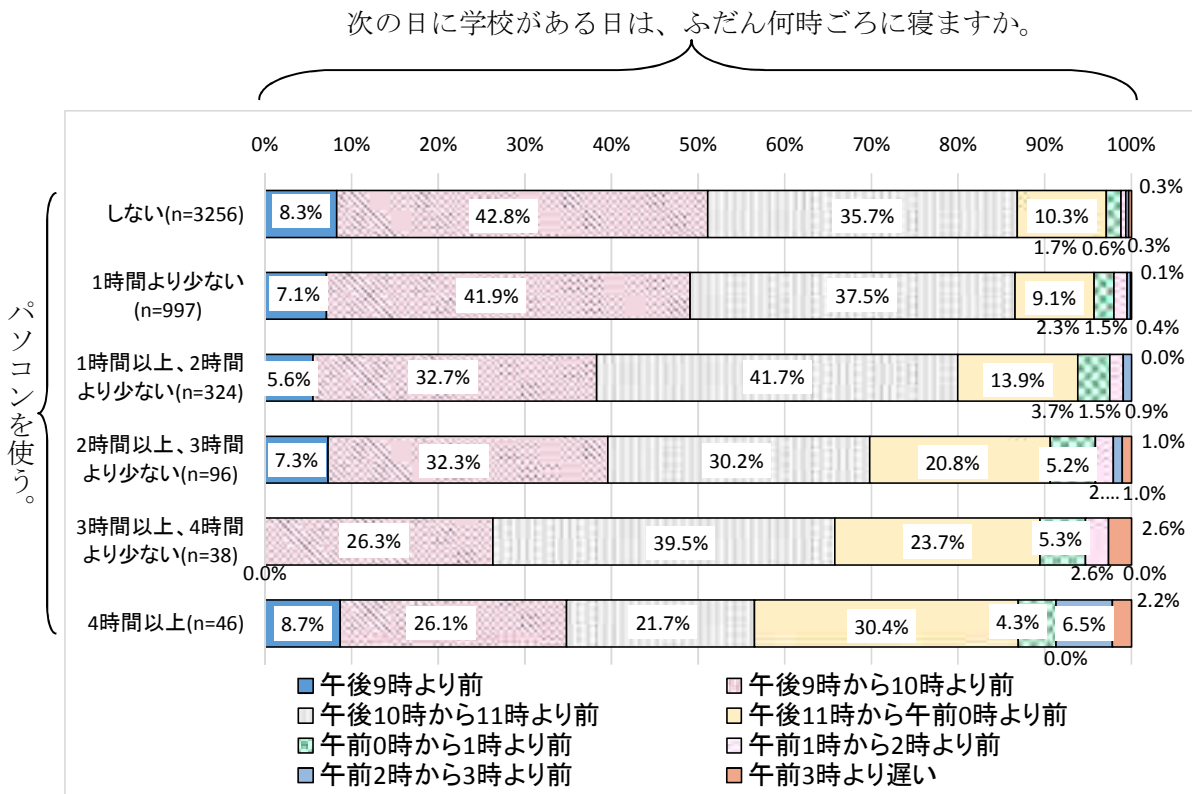
学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。



6-4 パソコン

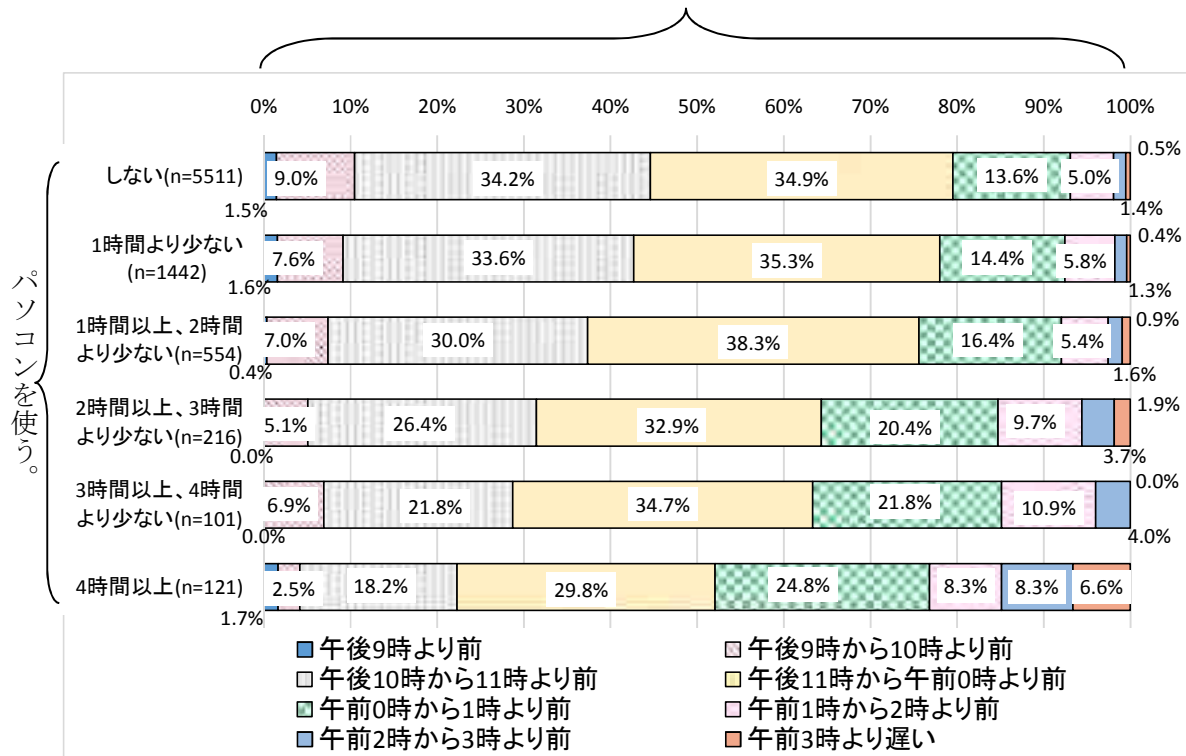
パソコンの利用時間と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね利用時間が長いほど就寝時間が遅い傾向がみられる。小学生ではパソコンの利用時間が2時間以上の各グループで、1割前後の児童が午前0時以降に就寝している。中学生と高校生は、全体として深夜まで就寝しない生徒が少なくないが、パソコンの利用が4時間以上となっている場合には、就寝時刻が午前2時以降の生徒が中学生で14.9%、高校生で19.5%となっている。

図表 6-4-1 Q29_D パソコンを使う。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(小学生)



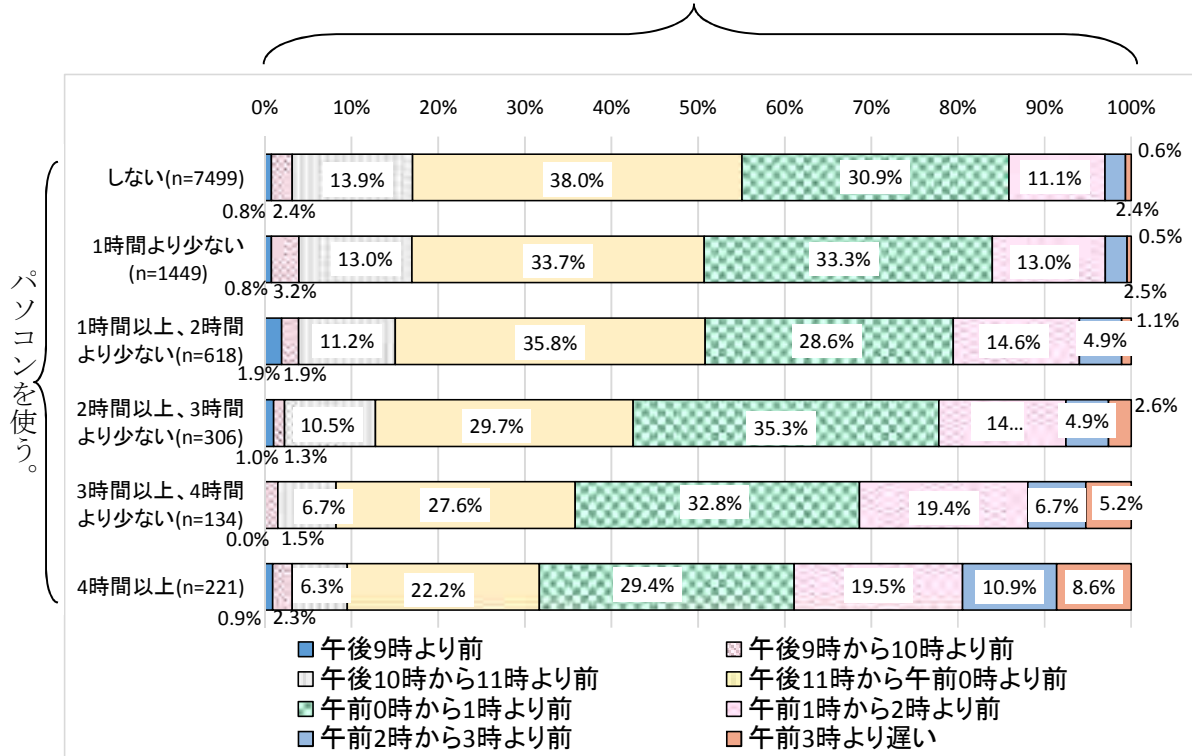
図表 6-4-2 Q29_D パソコンを使う。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(中学生)

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



図表 6-4-3 Q29_D パソコンを使う。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(高校生)

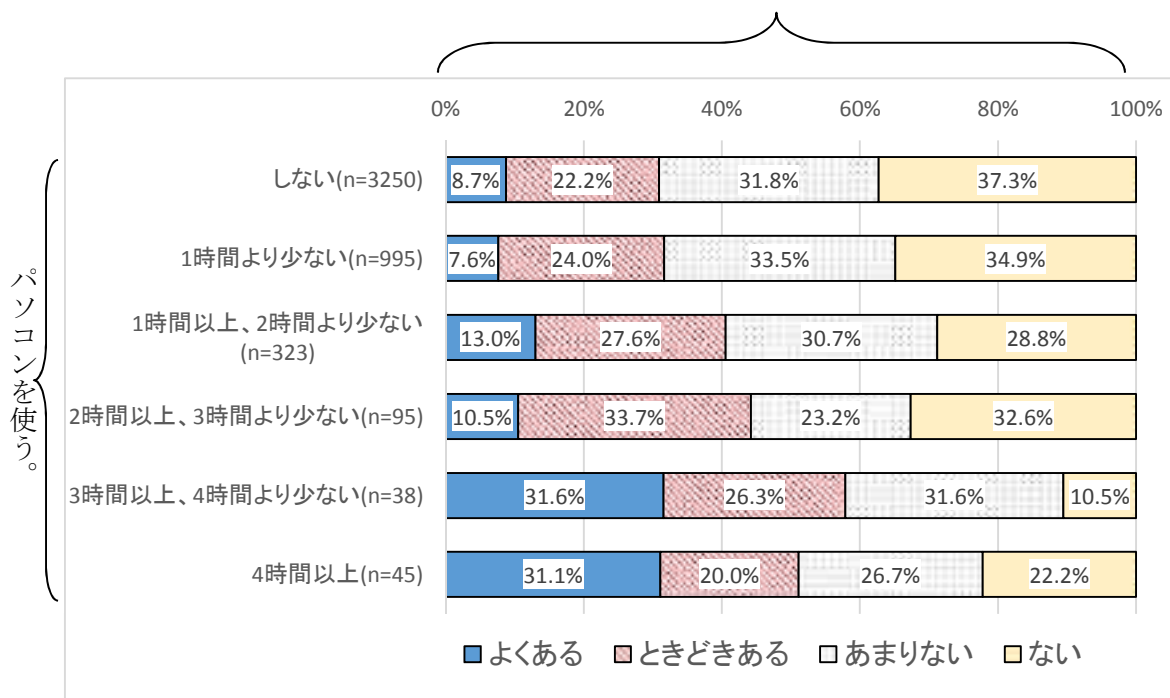
次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



パソコンの利用時間と、「次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれるか」という質問への回答との関係についてみると、小学生についてはおおむねパソコンの利用時間が長いほど、「よくある」の回答割合が高いという傾向がみられる。

図表 6-4-4 Q29_D パソコンを使う。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。(小学生)

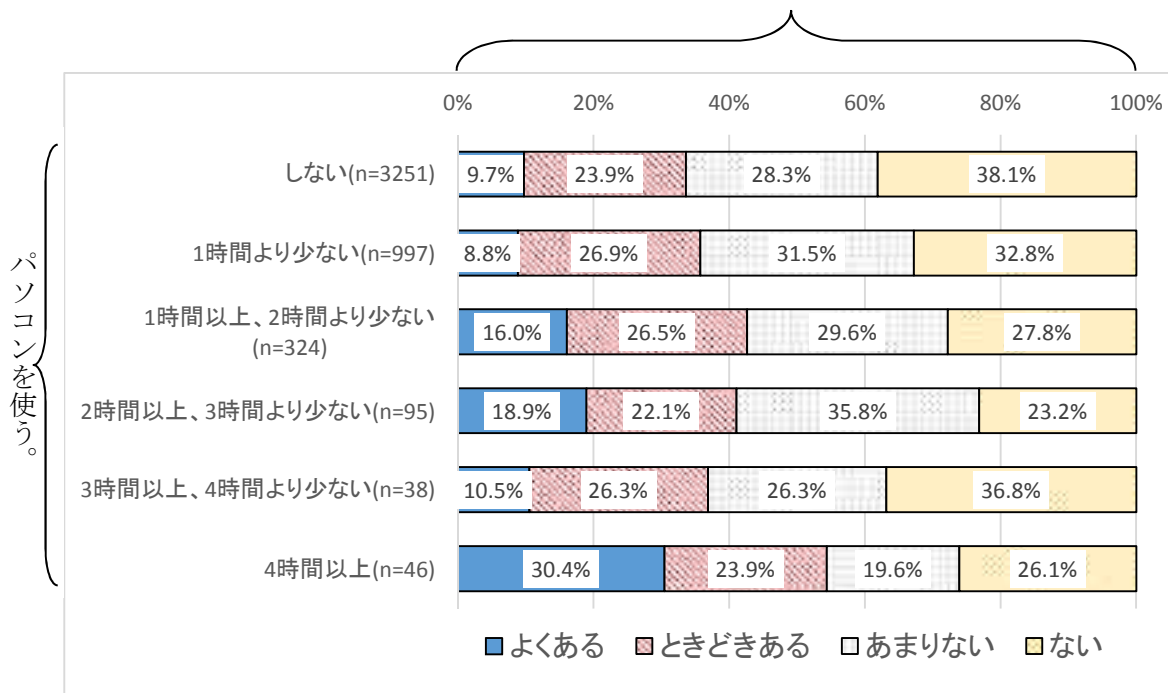
次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。



パソコンの利用時間と「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうか」という質問への回答との関係を見ると、おおむねパソコン利用時間が長いほど、眠くて仕方がないことが「よくある」「ときどきある」の回答割合が高い。

図表 6-4-5 Q29_D パソコンを使う。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(小学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。



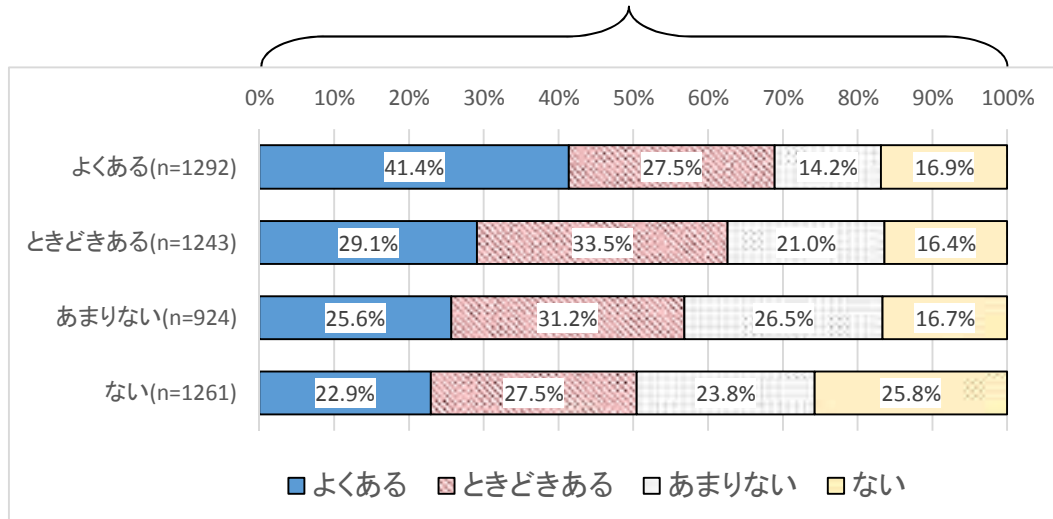
6-5 寝る直前までの情報機器との接触

寝る直前まで各種の情報機器（テレビやビデオ・DVD の視聴、テレビゲーム等、携帯電話・スマートフォン、パソコン。以下同じ。）に接触する頻度と、ふとんから出るのがつらいと感じる頻度との関係を見ると、小学生、中学生、高校生いずれも、おおむね接触頻度が高いほど、ふとんから出るのがつらいと感じる頻度も高い。特に、接触頻度が最も高い（よくある）場合についてみると、中学生のうち 50.8%、高校生のうち 56.9%が、ふとんから出るのがつらいと感じる頻度を「よくある」と回答している。

図表 6-5-1 Q30 あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。（小学生）

朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

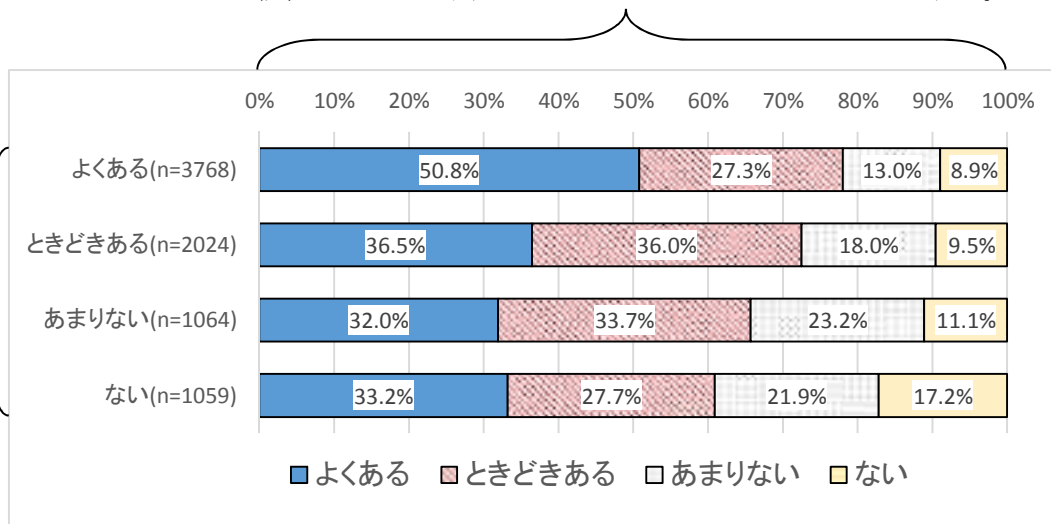
あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。



図表 6-5-2 Q30 あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。 ×
Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。(中学生)

朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

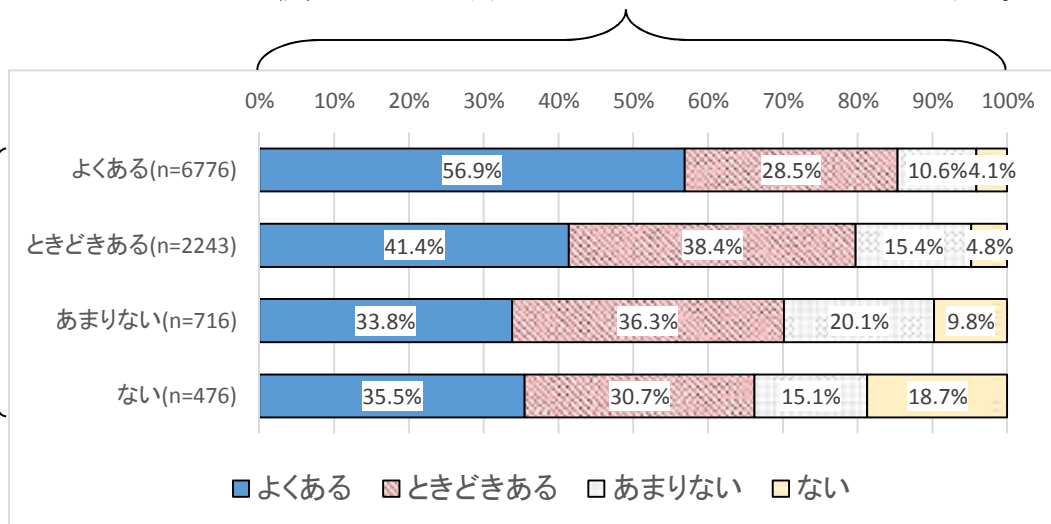
あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。



図表 6-5-3 Q30 あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。 ×
Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。(高校生)

朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。

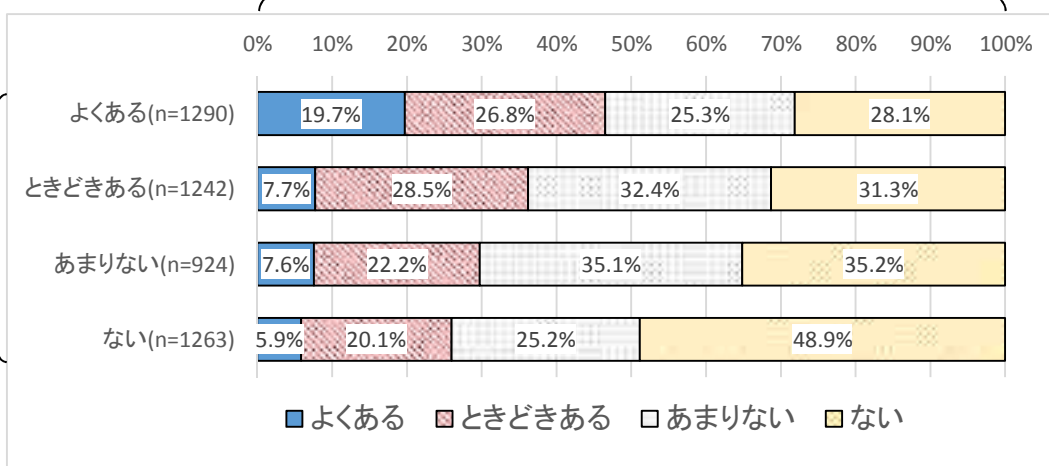


寝る直前まで各種の情報機器に接触する頻度と、「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方ないことがあるか」という質問への回答との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも接触頻度が高いほど、眠くて仕方ないことが「よくある」「ときどきある」の回答割合が高い。高校生では、接触頻度が最も高い（よくある）生徒のうち42.4%が、眠くて仕方ないことが「よくある」と回答している。

図表 6-5-4 Q30 あなたは、寝る直前まで情報機器に接触することはありますか。
 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(小学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

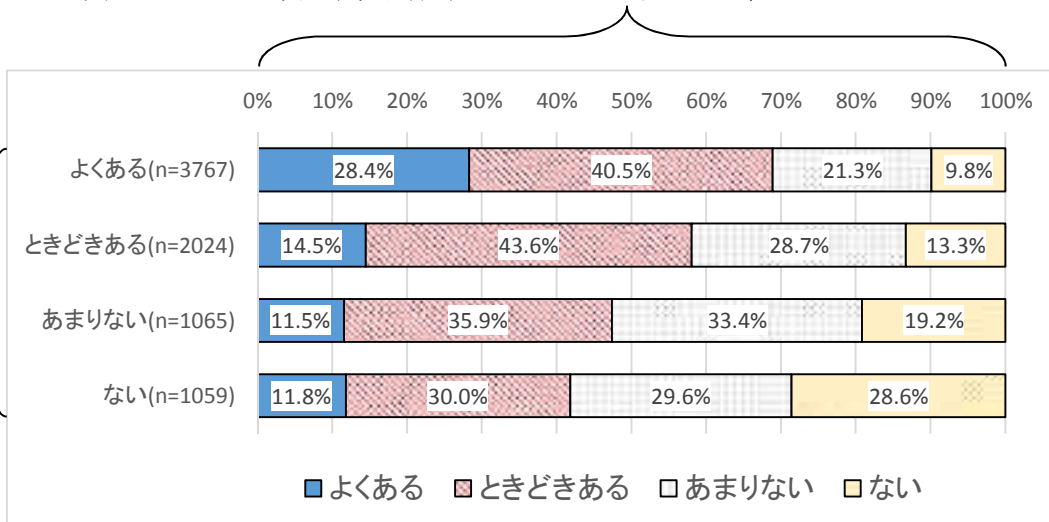
あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。



図表 6-5-5 Q30 あなたは、寝る直前まで情報機器に接触することはありますか。
 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(中学生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

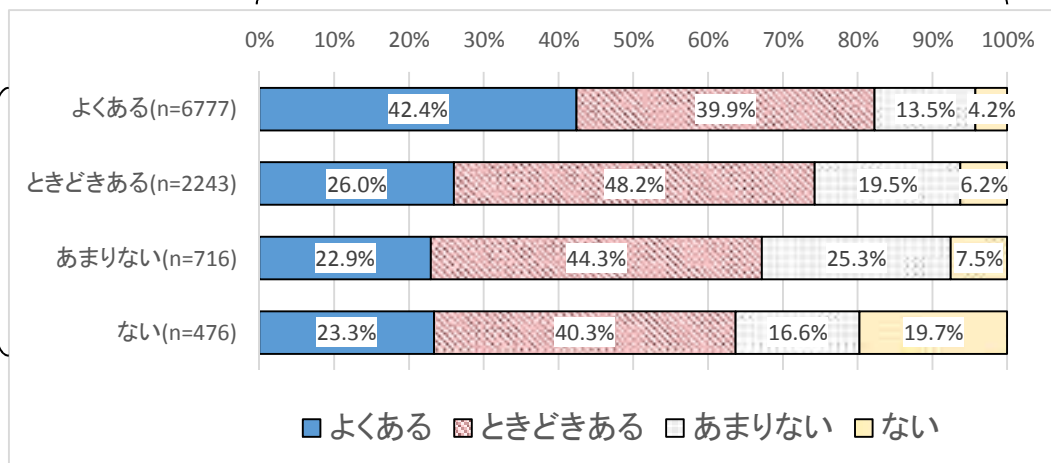
あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。



図表 6-5-6 Q30 あなたは、寝る直前まで情報機器に接触することはありますか。
 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。(高校生)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。

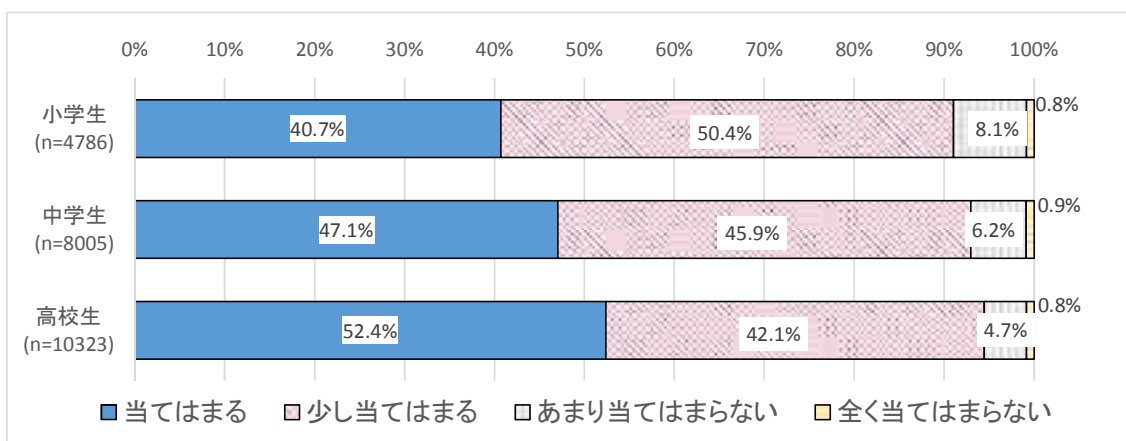


第7章 自立・心身の不調等

7-1 ルールを守って行動する

ルールを守って行動するかをたずねたところ、学校段階が上がるにつれて、「当てはまる」の回答割合が高い傾向がみられた。

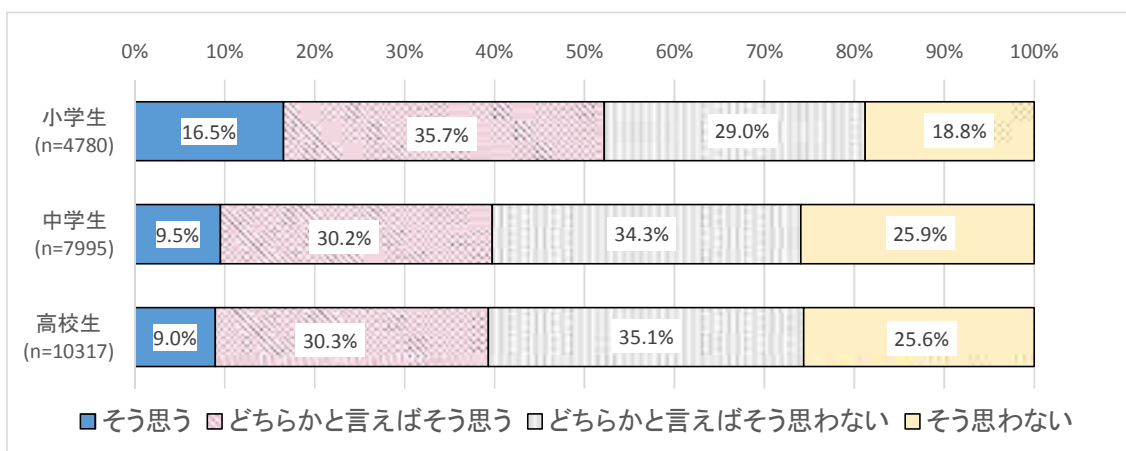
図表 7-1-1 Q31_A ルールを守って行動する（学校段階別）



7-2 自分のことが好きである

自分のことが好きであるかをたずねたところ、中学生と高校生の回答傾向はほぼ同じであり、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」を合わせて約40%であった。他方で小学生は、「そう思う」が16.5%、「どちらかと言えばそう思う」が35.7%で、合わせて50%を超えている。

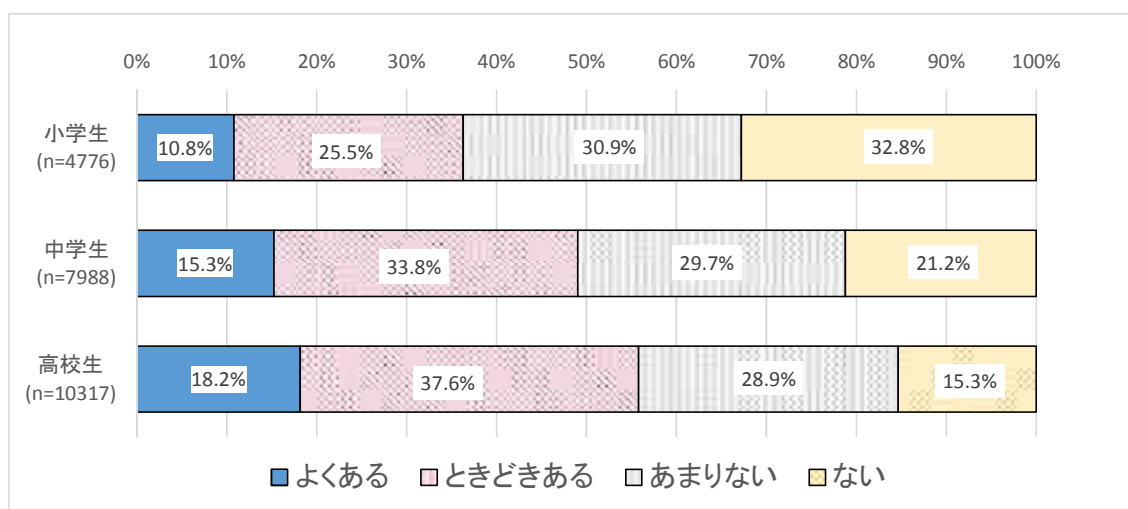
図表 7-2-1 Q32_A 自分のことが好きだ（学校段階別）



7-3 午前中調子が悪い

午前中調子が悪いかどうかについてたずねたところ、学校段階が上がるにつれて、「よくある」「ときどきある」の回答割合が高くなっている。高校生が最も高く、「よくある」が18.2%、「ときどきある」が37.6%である。小学生では「よくある」は10.8%、「ときどきある」は25.5%に留まる。

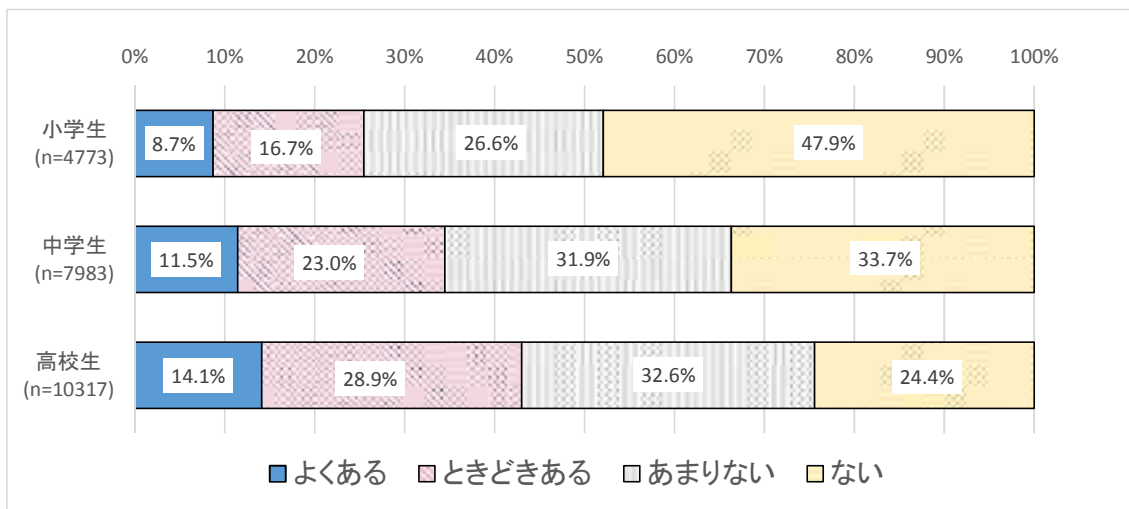
図表 7-3-1 Q33_A 午前中調子が悪い。(学校段階別)



7-4 なんでもないのにイライラする

なんでもないのにイライラするかどうかについてたずねたところ、学校段階が上がるにつれて、「よくある」「ときどきある」の回答割合が高くなっている。高校生が最も高く、「よくある」が14.1%、「ときどきある」が28.9%である。小学生では「よくある」は8.7%、「ときどきある」は16.7%に留まる。

図表 7-4-1 Q33_C なんでもないのにイライラする。(学校段階別)



第3部 調査票

生活習慣に関するアンケート

【お願い】

- 1 このアンケートは、みなさんの家や学校での生活の様子について、たずねるものです。
- 2 特別な場合を考えず、ここ一か月くらいの普通の生活について答えてください。
- 3 それぞれの質問について、当てはまるものやあなたの考えに最も近いものを選んで、マークシートの回答用紙の決められた中に、その番号を塗ってください。
- 4 回答は、HBまたはBの黒鉛筆(シャープペンシルも可)を使い、○の中を正確にマークしてください。また、消すときは、消しゴムできれいに消してください。
- 5 回答用紙は、おり曲げたり、よごしたりしないでください。
- 6 質問を注意深く読み、できるだけ正確に答えてください。
- 7 あなたの回答が、他の人に知られることはありません。思った通りに答えてください。

I あなたの眠りについてお聞きします。

- (1) 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(1つ選んでください)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 午前6時より前 | 2 午前6時から6時30分より前 |
| 3 午前6時30分から7時より前 | 4 午前7時から7時30分より前 |
| 5 午前7時30分から8時より前 | 6 午前8時より遅い |

- (2) 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(1つ選んでください)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 午後9時より前 | 2 午後9時から10時より前 |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時から午前0時より前 |
| 5 午前0時から1時より前 | 6 午前1時から2時より前 |
| 7 午前2時から3時より前 | 8 午前3時より遅い |

- (3) 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。

(1つ選んでください)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 同じ時刻に寝ている | 2 だいたい同じ時刻に寝ている |
| 3 あまり同じ時刻には寝ていない | 4 同じ時刻には寝ていない |

(4) 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(1つ選んでください)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 午前6時より前 | 2 午前6時から6時30分より前 |
| 3 午前6時30分から7時より前 | 4 午前7時から7時30分より前 |
| 5 午前7時30分から8時より前 | 6 午前8時から8時30分より前 |
| 7 午前8時30分から9時より前 | 8 午前9時から9時30分より前 |
| 9 午前10時より遅い | |

(5) 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。(1つ選んでください)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 午後9時より前 | 2 午後9時から10時より前 |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時から午前0時より前 |
| 5 午前0時から1時より前 | 6 午前1時から2時より前 |
| 7 午前2時から3時より前 | 8 午前3時より遅い |

(6) 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。

(1つ選んでください)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 同じ時刻に起きている | 2 だいたい同じ時刻に起きている |
| 3 あまり同じ時刻には起きていない | 4 同じ時刻には起きていない |

(7) 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。

(1つ選んでください)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 同じ時刻に寝ている | 2 だいたい同じ時刻に寝ている |
| 3 あまり同じ時刻には寝ていない | 4 同じ時刻には寝ていない |

(8) 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(1つ選んでください)

- | | |
|---------|----------|
| 1 よくある | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない |

(9) 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(1つ選んでください)

- | | |
|---------|----------|
| 1 よくある | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない |

(10) 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

(1つ選んでください)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 よくある | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない |

(11) 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。(1つ選んでください)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 十分ではない | 2 どちらかといえば十分 |
| 3 十分である | 4 長すぎる |

(12) 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。(1つ選んでください)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 よくある | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない |

(13) 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。(1つ選んでください)

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1 (朝まで) 覚めない | 2 1回 |
| 3 2回 | 4 3回 |
| 5 4回以上 | |

(14) 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。(1つ選んでください)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 よくある | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない |

(15) 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(1つ選んでください)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 よくある | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない |

(16) ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。(1つ選んでください)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 午後9時より前 | 2 午後9時から10時より前 |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時より遅い |

(17) 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。(1つ選んでください)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 0分から10分 | 2 11分から20分 |
| 3 21分から40分 | 4 41分以上 |

(18) 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。(1つ選んでください)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 午前中調子がよく、夕方がだるい | 2 ある程度活動的なのは午前中 |
| 3 ある程度活動的なのは夕方 | 4 午前中だるく、夕方調子がよい |

II あなたの食事についてお聞きします。

(19) あなたは、朝食を食べますか。(1つ選んでください)

- | | |
|------------------|---------------------------|
| 1 毎日食べる | ⇒(20)、(21)を答えてください |
| 2 ときどき食べる | ⇒(20)、(21)を答えてください |
| 3 あまり食べない | ⇒(19-1)、(20)、(21)を答えてください |
| 4 食べない | ⇒(19-1)を答えてください |

※(19)で「3 あまり食べない」「4 食べない」と答えた人のみ答えてください。

(19-1) 朝食を食べない理由はなんですか。(最も近いもの1つ選んでください)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 食欲がないから | 2 太りたくないから |
| 3 時間がないから | 4 いつも食べないから |
| 5 朝食が用意されていないから | 6 その他 |

※(19)で「1 毎日食べる」「2 ときどき食べる」「3 あまり食べない」と答えた人のみ答えてください。

(20) ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。

(あてはまるものすべてを選んでください。)

- | |
|-----------------------------------|
| 1 主食 (ご飯、パン、麺類、イモ類、シリアルなど) |
| 2 主菜 (肉類、魚介類、卵など) |
| 3 副菜 (野菜類など) |
| 4 汁物 (お味噌汁、スープなど) |
| 5 果物、デザート |
| 6 飲み物 (お茶、牛乳、ジュースなど) |
| 7 その他 |

(21) ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。(1つ選んでください)

- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1 よく会話をしている | 2 たまに会話をしている |
| 3 あまり会話をしていない | 4 会話をしていない (一人で食べている場合も含む) |

※全員が答えてください。

(22) あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。(1つ選んでください)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 食べない | 2 午後6時より前 |
| 3 午後6時から7時より前 | 4 午後7時から8時より前 |
| 5 午後8時から9時より前 | 6 午後9時から10時より前 |
| 7 午後10時より遅い | ⇒(22-1)を答えてください |

※(22)で6、7と答えた人(夕食を午後9時より遅くに食べる人)のみ答えてください。

(22-1) 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。(最も近いもの1つ選んでください)

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1 部活や塾で帰りが遅くなるから | 2 遊んでいて帰りが遅くなるから |
| 3 夕食を作る人の帰りが遅いから | 4 他の家族が帰るのを待ってから食べるから |
| 5 その他 | |

※全員が答えてください。

(23) 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。(最も近いもの1つ選んでください)

- | |
|--------------------------------------|
| 1 塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない |
| 2 塾や習い事の前はなにも食べず、終わった後に食べる |
| 3 塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる |
| 4 塾や習い事の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる |
| 5 食べない |
| 6 その他 |
| 7 塾や習い事には行っていない |

(24) あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。(1つ選んでください)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 よくある | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない |

(25) ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれに一番近いですか。(最も近いもの1つ選んでください)

- | |
|---|
| 1 朝食はほとんど食べない、夕食は食べる (朝食0~1に対し、夕食9~10) |
| 2 朝食に比べ、夕食は多い (朝食2~3に対し、夕食7~8) |
| 3 朝食も夕食も同じくらい食べる (朝食4~6に対し、夕食4~6) |
| 4 朝食に比べ、夕食は少ない (朝食7~8に対し、夕食2~3) |
| 5 朝食は食べる、夕食はほとんど食べない (朝食9~10に対し、夕食0~1) |
| 6 朝食も夕食もほとんど食べない |

Ⅲ あなたの放課後の部活動や学習塾についてお聞きします。

■部活動やクラブ活動について

(26) あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。(1つ選んでください)

1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
5 5回	6 6回	7 7回 (毎日)	8 入っていない

※(26)で1~7と答えた人(学校の部活動やクラブ活動に入っている人)のみ答えてください。

(26-1) 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。(最も近いもの1つ選んでください)

1 30分	2 1時間	3 1時間30分	4 2時間	5 2時間30分
6 3時間	7 3時間30分	8 4時間	9 4時間より多い	

■学習塾について

(27) あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。(1つ選んでください)

1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
5 5回	6 6回	7 7回 (毎日)	8 通っていない

※(27)で1~7と答えた人(学習塾に通っている人)のみ答えてください。

(27-1) 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。(最も近いもの1つ選んでください)

1 30分	2 1時間	3 1時間30分	4 2時間	5 2時間30分
6 3時間	7 3時間30分	8 4時間	9 4時間より多い	

■習い事や学校以外のクラブについて

(28) あなたは、習い事や学校以外のクラブ(例: ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など)には週に何回くらい通っていますか。1日に2か所行くときは、2回と数えてください。

(1つ選んでください)

1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
5 5回	6 6回	7 7回以上	8 通っていない

※(28)で1~7と答えた人(習い事や学校外のクラブに通っている人)のみ答えてください。

(28-1) 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。(最も近いもの1つを選んでください)

1 30分	2 1時間	3 1時間30分	4 2時間	5 2時間30分
6 3時間	7 3時間30分	8 4時間	9 4時間より多い	

IV あなたのその他の生活の様子についてお聞きします。

(29) あなたは、ふだん(学校がある日)、次のA~Dのことを一日にどのくらいの時間やっていますか。(A~D それぞれ1つを選んでください)

A. テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする (テレビゲームをする時間は除く)	1 しない 3 1時間以上、2時間より少ない 5 3時間以上、4時間より少ない	2 1時間より少ない 4 2時間以上、3時間より少ない 6 4時間以上
B. テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をする	1 しない 3 1時間以上、2時間より少ない 5 3時間以上、4時間より少ない	2 1時間より少ない 4 2時間以上、3時間より少ない 6 4時間以上
C. 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする(携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く)	1 しない 3 1時間以上、2時間より少ない 5 3時間以上、4時間より少ない	2 1時間より少ない 4 2時間以上、3時間より少ない 6 4時間以上
D. パソコンを使う(パソコンを使ってゲームをする時間は除く)	1 しない 3 1時間以上、2時間より少ない 5 3時間以上、4時間より少ない	2 1時間より少ない 4 2時間以上、3時間より少ない 6 4時間以上

(30) あなたは、寝る直前まで、(29)のA~Dのいずれかをすることはありますか。(1つを選んでください)

1 よくある	2 ときどきある
3 あまりない	4 ない

V あなたが生活する上での考え方や感じ方についてお聞きします。

(31) 次のことは、あなたにどれくらいあてはまりますか。(A~F それぞれ1つ選んでください)

A. ルールを守って行動する	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
B. 自分でできることは自分でする	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
C. 自分の思ったことをはっきり言う	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
D. 先のことを考えて自分の計画を立てる	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
E. 困っている人がいたら手助けをする	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
F. 相手の立場になって考える	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない

(32) あなたは、次のことについて、どのように思いますか (A~C それぞれ1つ選んでください)

A. 自分のことが好きだ	1 そう思う 3 どちらかと言えばそう思わない	2 どちらかと言えばそう思う 4 そう思わない
B. 自分にはよいところがある	1 そう思う 3 どちらかと言えばそう思わない	2 どちらかと言えばそう思う 4 そう思わない
C. 自分は人から必要とされている	1 そう思う 3 どちらかと言えばそう思わない	2 どちらかと言えばそう思う 4 そう思わない

(33) あなたは、ふだん次のように感じることはありませんか。(A~F それぞれ1つ選んでください)

A. 午前中調子が悪い	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
B. 気分が落ち込む	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
C. なんでもないのにイライラする	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
D. ちょっとしたことですぐにカッとなる	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
E. たちくらみやめまいがする	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
F. 身体のだるさや疲れを感じる	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない

(34) この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(1つ選んでください)

1 ない	2 1日	3 2~3日
4 4~5日	5 6~7日	6 8日以上

(35) この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

(1つ選んでください)

1 ない	2 1日	3 2~3日
4 4~5日	5 6~7日	6 8日以上

V さいごに、あなたの学年、クラス、男女についてお聞きします。

性別	1 女性	2 男性		
学年	1 小学5年生	2 小学6年生	3 中学1年生	4 中学2年生
	5 中学3年生	6 高校1年生	7 高校2年生	8 高校3年生
クラス	1 1組、A組	2 2組、B組	3 3組、C組	4 4組、D組
	5 5組、E組	6 6組、F組	7 7組、G組	8 8組、H組
	9 9組、I組	10 10組、J組	11 11組、K組	12 その他

※最後に、先生がいう3ケタの学校番号をマークしてください。

ありがとうございました