



參考資料



平成27年度全国家庭教育支援研究協議会



中高生の生活習慣作り

和洋女子大学 鈴木みゆき

なぜ今 中高生か？

3

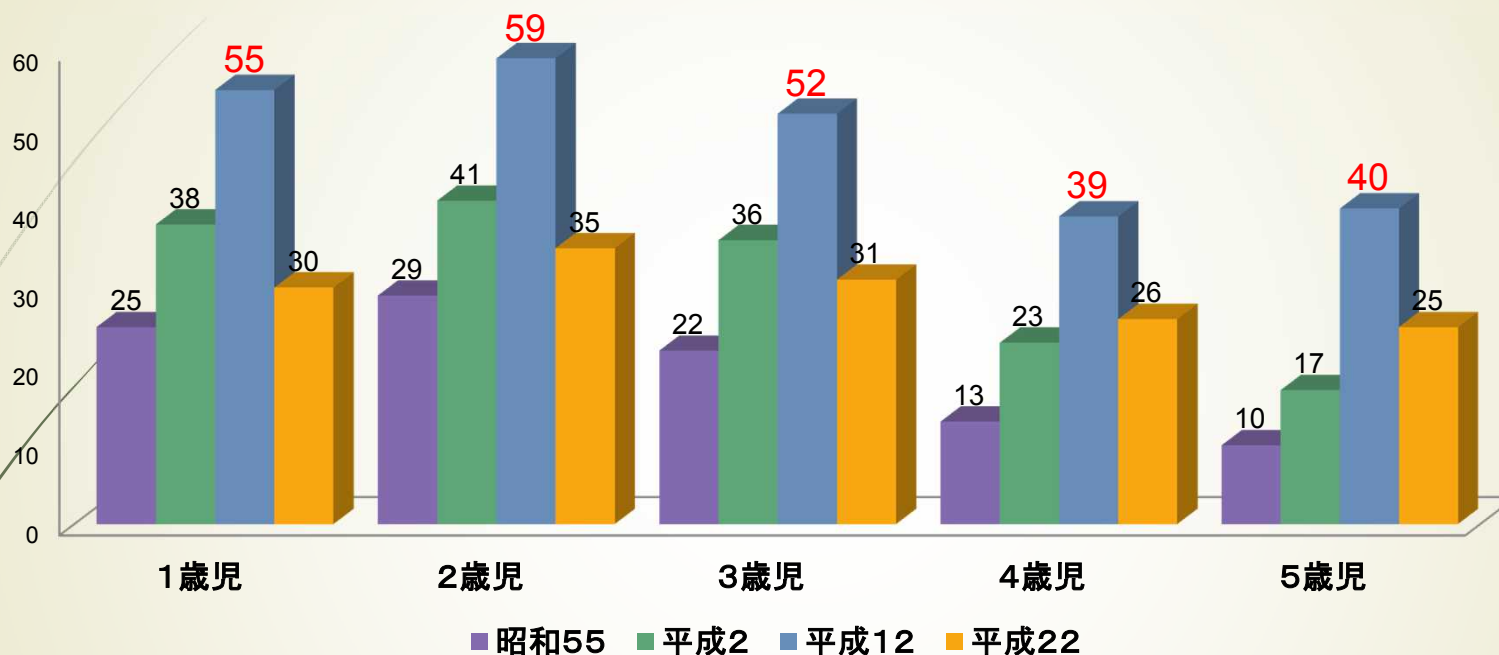


図1 夜10時以降に寝る幼児の割合

平成22年度幼児健康度調査 速報版」小児保健研究Vol.70,NO.3.2011
pp448-pp457 より作成

必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間 (時間)		
新生児 (0~3ヶ月)	(11-13)	14~17	(18-19)
乳児 (4~11ヶ月)	(10-11)	12~15	(16-18)
幼児 (1~2歳)	(9-10)	11~14	(15-16)
幼児期 (3~5歳)	(8-9)	10~13	(14)
学童期 (6~13歳)	(7-8)	9~11	(12)
ティーンエイジャー (14~17歳)	(7)	8~10	(11)
大人 (18~25歳)	(6)	7~9	(10-11)
大人 (26~64歳)	(6)	7~9	(10)
高齢者 (65歳~)	(5-6)	7~8	(9)

(National Sleep Foundation in USA)2015

赤字：推奨時間 (Recommended Range)
 ()内：限界範囲 (May be Appropriate)

ヒトの睡眠

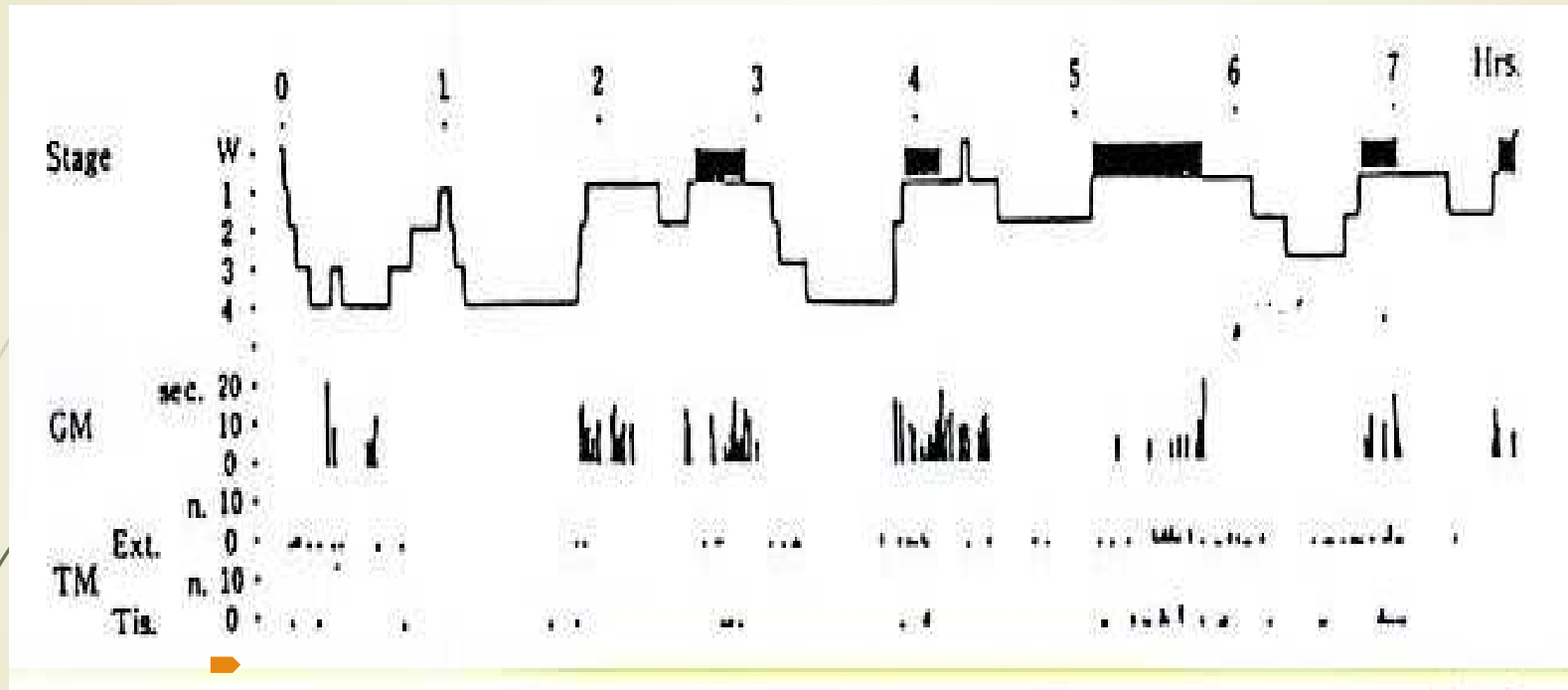


図2：睡眠の様相（一晚）

GM: gross movement, TM: twitch movement, GMの項の縦棒は、1回の体動を、その長さは持続時間を表す。TMは各エポック（1分）に出現したTM数を表す（島,1974）

睡眠の役割

大川匡子作

ノンレム睡眠

大脳を休息させる眠り

身体の成長・修復

成長ホルモン

免疫機能（睡眠物質）

代謝機能（活性酸素）

β アミロイド（認知症物質）を低下させる

レム睡眠（夢見）

大脳を活性化させる眠り

エネルギー節約

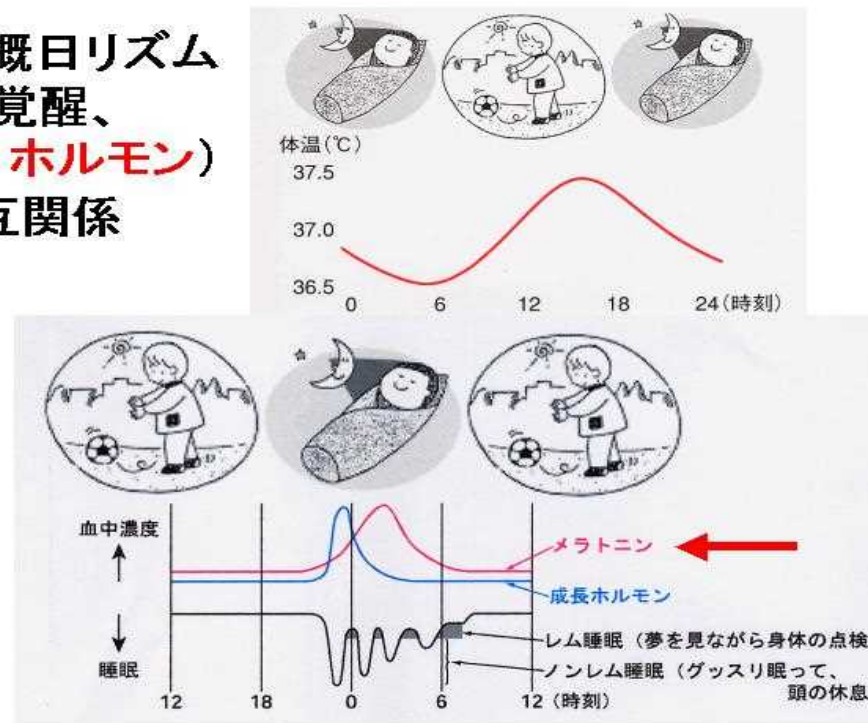
情報処理

記憶の消去

記憶の固定

およそ1日でリズムがある・・・というものは？

様々な概日リズム
(睡眠・覚醒、
体温、**ホルモン**)
の相互関係



▶ 図3 睡眠・覚醒・体温・ホルモンの概日リズム

(「子どもの睡眠-眠りは脳と心の栄養」 神山潤 2003)

調査結果から；①自己肯定感

■ <単純集計>

- ・深夜0時以降に就寝している中学生は22%、高校生は47%。
- ・学校段階が上がるにつれて、睡眠不足と感じる子供の割合が増える傾向が見られ、高校生では3人に1人に達する。
- ・学校段階が上がるにつれて、朝食摂取率は下がり、高校生で毎日朝食をとっているのはおよそ5人中4人。

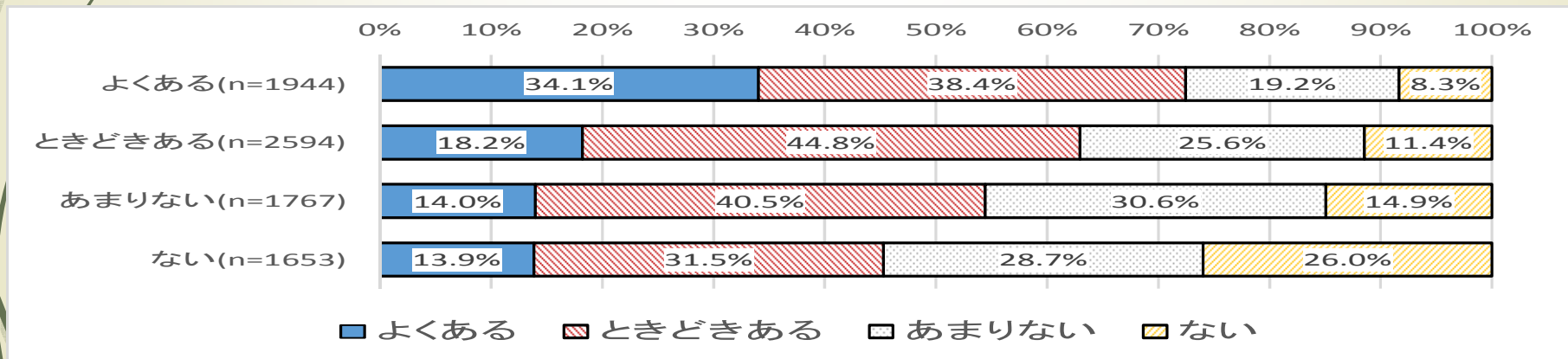
■ <クロス集計>【括弧内は相関が見られた学校段階】

- ・学校から帰宅後に30分以上の仮眠をとることがある子供ほど、午前中に調子が悪いことがあると回答する割合が高い。【小・中・高】
- ・朝食を毎日食べる子供は、ルールを守って行動すると回答する割合が高い。【中・高】
- ・朝食時に家の人との会話が多い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が高い。【小・中・高】
- ・携帯電話・スマートフォン（スマホ）との接触時間（ゲーム除く）が長い子供ほど、就寝時刻が遅い。【小・中・高】
- ・寝る直前まで各種の情報機器（テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等）に接触することがよくある子供ほど、朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高い。【小・中・高】
- ・就寝時刻が遅い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。【小・中】

②リズムの問題

- 睡眠のリズム
- (学校がある日とない日の起床時刻のずれと心身の不調等)
- 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よくあるほど、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い。

「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」



③ 継続性

都立高校における中途退学の理由（東京都教育委員会）

「B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「J通学するのが面倒だった」の項目が共通して高くなっている。これは、中途退学に至る背景に、中途退学者本人の「**基本的な生活習慣の未習得**」という課題があることを示している。

ア 中途退学した理由

①退学した時の本人の状況〔調査票 問4-(1)に該当〕

(単位 %)

退学した時を振り返ると、次のようなことはあなたにどのくらいあてはまりますか。それぞれについて、あてはまる番号に1つ○をつけてください。(4件法による質問)	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
A勉強についていけなかった	29.6	36.9	29.0	28.9	33.4	32.2
B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった	59.1	65.5	63.2	68.8	70.8	57.6
J通学するのが面倒だった	55.4	45.8	64.5	62.1	60.4	52.5
F自分の生活リズムと学校が合わなかった	43.2	37.5	31.6	41.1	33.4	35.6
D友人とうまくかわれなかった	44.6	38.7	19.7	28.7	22.9	47.4
E精神的に不安定だった	46.9	51.8	23.7	36.2	31.3	57.6
H問題のある行動や非行をしてしまった	20.7	16.0	44.8	23.6	18.8	11.9
I学校から校則違反を注意されていた	24.9	20.8	43.4	29.5	20.9	18.7
L学校とは別に他にやりたいことがあった	30.6	29.8	48.7	29.2	35.4	15.3

※「とてもあてはまる」、「まああてはまる」の合計の割合を指す。

※60%以上＝濃い網掛け 40%以上＝薄い網掛け

②どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか（本人の考え）

〔調査票 問4-(5)に該当〕

(単位 %)

今、振り返ってみて、どのようなことがあれば退学しなかったかと思えますか。あてはまる番号にすべて○をつけてください。	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
人付き合いがうまくできること	36.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	16.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や応援があること	16.0	22.0	15.8	19.7	12.5	20.3
規則正しい生活ができること	31.9	29.2	26.3	31.1	27.1	32.2
通学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	9.9	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	15.8	26.5	20.8	25.4
学校に自分の居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	15.8	18.8	25.4

※類型ごと、上位3つを網掛け