

平成28年度「中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業」

成果報告書

松浦市

1. 事業の題名

「 学校とPTA・地域が一体となった生徒の知力・気力・生活力アップ応援事業 」

2. 事業の実施体制

①地域協議会の構成員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	松浦市教育委員会学校教育課長	
2	松浦市教育委員会学校教育課係長	
3	松浦市教育委員会学校教育課指導主事	
4	松浦市教育委員会生涯学習課係長	
5	松浦市子育て・こども課長	
6	生活習慣支援員	
7	松浦市立御厨中学校長	
8	松浦市立志佐中学校長	
9	松浦市立今福中学校長	
10	松浦市PTA連合会会長	
11	松浦市スクールソーシャルワーカー	
12	長崎県メディア安全指導員	
13	松浦市立御厨中学校養護教諭	
14	松浦市立志佐中学校養護教諭	
15	松浦市立今福中学校保健主事	

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	一般社団法人日本姿勢教育協会 姿勢教育指導士 ながさきファミリープログラムファシリテーター 家庭教育アドバイザー 他	

③研究協力校 1

学 校 名	松浦市立御厨中学校	
所 在 地	長崎県松浦市御厨町里免 577 番地	
対 象 学 年	1～3 年生	
児 童 ・ 生 徒 数	159 名	

③研究協力校 2

学 校 名	松浦市立志佐中学校	
所 在 地	長崎県松浦市志佐町浦免 808 番地	
対 象 学 年	1～3年生	
児 童・生 徒 数	227 名	

③研究協力校 3

学 校 名	松浦市立今福中学校	
所 在 地	長崎県松浦市今福町浦免 4 3 1 - 5 番地	
対 象 学 年	1～3年生	
児 童・生 徒 数	58 名	

3. 事業の実施内容及び実施方法等

(1) チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施について

- ① チェックシートの活用
- ア 市内全小中学校に資料を配付、学校の実情により活用した。
 - イ 協力校は最低年2回、学校の実情により活用した。
 - ※ 御厨中学校…冬休みにも実施した。
志佐中学校…9月に立てた目標の評価を2学期末に行った。
今福中学校…3回行った。全学年学級活動の時間を使い、生活習慣についての授業を行った。
- ② ワークショップの実施（生徒・保護者）
- ア 生活習慣支援員が指導した。
 - イ 協力校以外にも生活習慣支援員を派遣した。
 - ウ 生活習慣支援員以外にも、ながさきファミリープログラムファシリテーターを派遣した。
 - エ 生涯学習課、各学校PTA、健全育成会と連携し、小学校にながさきファミリープログラムファシリテーターを派遣した。
 - オ 松浦市立御厨中学校
 - 10月18日（全学年生徒）と1月24日（御厨地区小中学校合同3校PTA）に実施した。冬休みは学校独自で実施した。
 - 「睡眠チェックシート」により自分の睡眠のタイプ（①仮眠タイプ ②休日補てんタイプ ③不規則タイプ ④短眠タイプ）を確認させた。
 - 生活習慣支援員を使った「睡眠ワークショップ」の際に活用し、改善策を考えさせた。
 - カ 松浦市立志佐中学校
 - 10月11日（全学年生徒）に行った。
 - 2学期始めに2週間記録した睡眠チェックシートをもとに自分の眠りのタイプを判断し、改善するための取組目標を立てた。
 - キ 松浦市立今福中学校
 - 11月7日（全校生徒）、睡眠チェックシートをもとに睡眠習慣改善の方法を学んだ。
 - 11月14日（全校生徒）、生活習慣改善に向けた標語づくりを行った。
 - 11月16日（保護者）、生活習慣改善に向けた標語づくりを行った。
- ③ 個別の支援が必要な生徒へのサポート
- 地域サポーターの配置
- 平成28年9月12日から平成29年3月3日まで
- 松浦市立御厨中学校 1日4時間 週2回勤務
 - 松浦市立志佐中学校 1日4時間 週2回勤務
 - 松浦市立今福中学校 1日4時間 週2回勤務
- ア 生活習慣支援員が作成した睡眠に関する小話カードを使って指導をした。

- イ 睡眠チェックシートをもとに、生徒の睡眠のタイプの判別を行った。
- ウ 判別したタイプにより、睡眠チェックシートへの助言（コメント）を記入した。
- エ 生徒の相談活動を行った。
- オ 登校しぶり、不登校生徒の家庭訪問を行った。
- カ 生活習慣が乱れている生徒への個別支援、指導を行った。
- キ 授業参観による生徒の観察を行った。
- ク 生徒指導部会に参加して、生徒の情報を把握した。
- ケ 松浦市少年センターや子育て・こども課に訪問し外部機関との連携を取った。
- コ 別室学習生徒への対応をした。
- サ ワークショップにでの指導を行った。

(2) 地域課題に応じた生活習慣改善プログラムの実施について

① 夏季休業中のモーニングセミナーの実施（市内出身の大学生の活用）

○夏季休業中に生活習慣が不規則となっていた生徒の、生活習慣の振り返り及び不登校や登校しぶり、問題行動等の未然防止に資する。

【松浦市立御厨中学校】

ア 実施時間 8：00～12：00までの4時間

イ 実施期日

8月17日（水）、18日（木）、19日（金）、22日（月）、23日（火）、
24日（水）、25日（木）、26日（金）、

ウ 大学生サポーター 松浦市内中学校出身の大学生 3名

【松浦市立志佐中学校】

ア 実施日時 8：00～12：00

イ 実施期日

8月17日（水）、18日（木）、19日（金）、22日（月）、23日（火）、
24日（水）、25日（木）、26日（金）、

ウ 大学生サポーター 松浦市内中学校出身の大学生 3名

【松浦市立今福中学校】

ア 実施日時 8：00～12：00

イ 実施期日

8月17日（水）、18日（木）、19日（金）、22日（月）、23日（火）、
24日（水）、25日（木）、26日（金）、

ウ 大学生サポーター 松浦市内中学校出身の大学生 3名

② 睡眠に関する講演会の実施

講師

○ 田中秀樹 広島国際大学心理学部心理学科 教授 博士（学術）

演題

○ 「睡眠は脳と心の栄養～生活リズム健康法～」

内容

○ 睡眠の改善は肥満や生活習慣病予防、記憶力向上にも大切なこと。

○ 快眠に必要な知識や具体的な快眠方法、生活リズム健康法（快眠のための一

日の過ごし方と睡眠環境調整)についてクイズを交えながら紹介があった。

【松浦市立今福中学校】

- ア 期日 平成28年10月3日(月)
- イ 日程 13:50~15:00
- ウ 参加者 全校生徒、教職員及び保護者(保護者20名程度)
- エ その他学校独自で授業参観日に生徒と保護者対象に講演会を行った。
期日 平成28年12月13日
講師 医学療法士 杉野伸治
演題 「生徒の心と体のコンディショニングづくり」

【松浦市役所 市民ホール】

- ア 期日 平成28年10月3日(月)
- イ 日程 19:00~20:40
- ウ 参加者 教職員及び保護者 100名程度

【松浦市立御厨中学校】

- ア 期日 平成28年10月4日(火)
- イ 日程 9:40~11:00
- ウ 参加者 全校生徒、教職員及び保護者(保護者20名程度)
- エ その他、御厨地区青少年健全育成会主催で、小中学校合同3校PTA対象の講演会を行った。
期日 平成28年11月25日
講師 熊本大学名誉教授:三池輝久
演題 「夜更かしは能の働きを低下させ、学業・スポーツの成績を悪くする」

【松浦市立志佐中学校】

- ア 期日 平成28年10月4日(火)
- イ 日程 13:50~15:00
- ウ 参加者 全校生徒、教職員及び保護者(保護者20名程度)

③ 生徒を中心とした主体的な活動

【松浦市立御厨中学校】

- ア 保体委員会による睡眠に関する科学的知識の校内放送を実施し、掲示物を作成した。
- イ 図書委員会による睡眠に関する図書の紹介と掲示を行った。

【松浦市立志佐中学校】

- ウ 保体委員会が全校集会で、7月実施の生活アンケートの結果の考察と改善のための呼びかけを行った。
- エ 保体委員会が1週間の生活習慣のチェックを行い、集計・掲示をして実態把握と啓発活動を行った。

【松浦市立今福中学校】

- ア 作成した幟を毎朝生徒会が外庭に立て、挨拶運動を行った。

④ PTAを中心とした啓発活動

○講演会への参加呼びかけ。

○国立青少年教育振興機構委託事業「地域みんなで子供たちの生活リズムを守る風をおこそう実行委員会」による生活習慣の大切さを呼びかける活動への参加。

【松浦市立御厨中学校】

ア 教養部の広報誌「赤とんぼ」に「睡眠や生活習慣について」の記事を記載し、浸透を図った。(第24回長崎新聞PTA広報誌コンクールグランプリ受賞)

イ 御厨地区小中学校合同3校PTAでワークショップを開催した。

ウ あいさつ運動の際に、睡眠習慣のスローガンの幟を立てて啓発した。

【松浦市立志佐中学校】

ア 志佐地区小中学校合同3校PTAで「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマとし、ワークショップを行った。

【松浦市立今福中学校】

ア 家庭内で親子で取り組む朝食づくり活動。

イ 今福地区小中学校合同PTAでのワークショップを開催した。

⑧ 睡眠に関する啓発のためのクリアファイルの作成、小中学校児童生徒の全世帯配布(クリアファイルは別添を参照)

ア 睡眠の質を改善するためのポイントの掲載

○ 毎朝、同じ時刻に起きて太陽の光を浴びよう！！

○ 休日の寝坊は、2時間以内にしよう！！

○ 寝る1時間前はデジタル機器を使わず、部屋の明かりを少し落とそう！！

イ 家族みんなでルールを守り、知力・気力・生活力を育みましょう。

○ 夜10時から朝6時までは、携帯電話・スマートフォンを使わないようにしましょう。

○ 子供の就寝前は、心が温かくなる声をかけましょう。

○ 子供たちの携帯電話・スマートフォンには、フィルタリングを設定しましょう。

○ 子供がぐっすり眠れるように、部屋の明るさ、騒音(テレビの音等)等、部屋の環境を整えましょう。

○ 家に帰ったらすることの順番を決めて行動しましょう。

○ 朝起きたら、日光を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

○ 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎないようにしましょう。

⑨ 地域協議会の実施

ア 第1回 8月5日

内容 事業説明 取組内容の説明 意見交換

イ 第2回 3月21日

内容 事業報告 実践事例の説明 次年度以降の取組の確認 意見交換

4. 事業の実施により得られた成果・効果

① 地域協議会を実施し、地域全体で子供たちの生活習慣の改善に取り組む体制ができた。

ア 3月21日に実施した第2回の地域協議会の事業報告において、松浦市の児童生徒の生活習慣を改善するための新たな取組の方向性を確認し合うことができた。以下第2回地域協議会で出た内容。

○本事業が終了した後、ながさきファミリープログラムのファシリテーターを使って、ワークショップを行うことができることが各学校に周知できた。

○御厨中学校で学校独自のアンケートを行ったら家族と睡眠についての話をした生徒が少なかったのが課題として残った。

○メディアの使用による睡眠不足と不登校が密接に関係していることがカウンセリングの現場から感じる。今後、メディアについての指導を進めることが必要である。

○親がゲームを買ってしまったために、ゲームにはまり、睡眠不足から欠席という事案があった。そのときに睡眠の大切さを元に指導することができた。

○中学校、小学校でもメディアに対する指導は遅い。子育て・こども課は、これから母親になる人たちに、マタニティ教室からスマートフォンを子どもに使用させることの恐ろしさを伝えていく。

○学校では朝の挨拶運動に力を入れているが、アンケート結果から、「おやすみ」を寝る前に言う指導が必要である。

○ゲームを持っていて、友達がいなくて孤立している子どもは、依存症になり、学校に行く意味を見いだせなくなり、不登校になる傾向がある。

○親がWi-Fiを使えなくなったら、不登校から復帰した事案があった。

○メディア使用午後10時までの徹底をしていく。

○朝ごはんは今まで取り組むことがあったが、睡眠についてここまで取り組むことはなかなか無いことだと思う。良い経験だった。この経験と指導資料をもとに、入学生に指導していく。また、協力校以外にも広めていく。

○学校・松浦市PTA連合会が連携し、すべての家庭に本事業の取組が啓発されるように取り組んでいくことを確認できた。

② 睡眠チェックシートの活用により、生徒の生活習慣を客観的に把握し、教師及び地域サポーターの指導に生かすことができた。

ア 生徒が記入した睡眠チェックシートによって見えてきた課題等について面接指導（休み時間等の会話等も含む）を通して生徒への助言を行った。その結果、睡眠習慣の改善について意識が高まった。

③ 長期休業期間中のモーニングセミナー（朝塾）を実施することで、夏季休業中に生徒自らが、生活のリズムが乱れていることに気付き、改善の大切さを考えた。

④ 地域サポーターの配置により、生徒の睡眠のタイプの分析に取り組むことができた。また、不登校の生徒が睡眠チェックシートを活用後、地域サポーターとの面談の中で、睡眠の



大切さに気付くことができた。

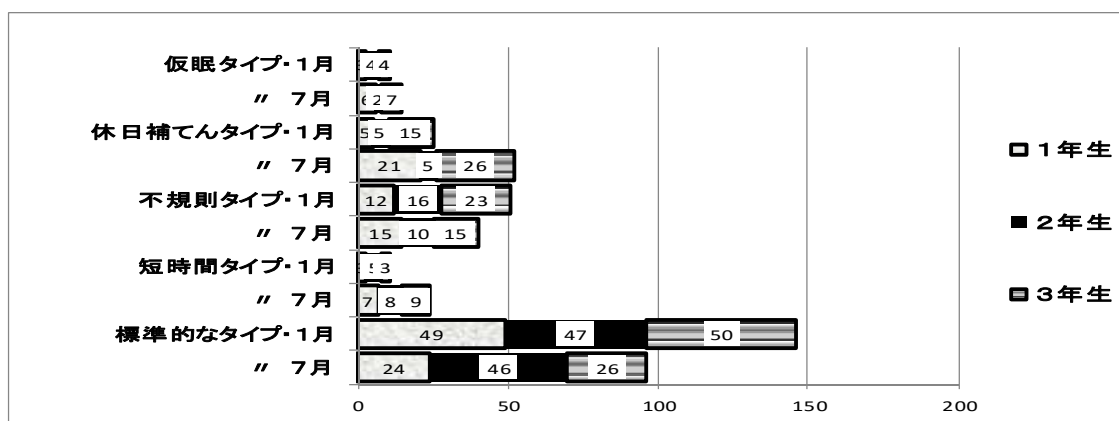
ア 別室登校の生徒が、睡眠習慣の改善を意識したことで、登校後の顔色等もよくなり、授業への参加や学習発表会への参加につながった事例もあった。

イ 睡眠チェックシート記入後の生徒へのサポートが充実できた。

【地域サポーターの日記から】

○ 今日は、1年生の教室で給食を一緒にいただきました。B君がA君（不登校から復帰した生徒）を見ながら「おいしい？」と何度も何度も尋ねている中、「普通」と一言。二人の会話のやり取りを見守っていました。A君の食事のペースを少し見ながら会話をしました。

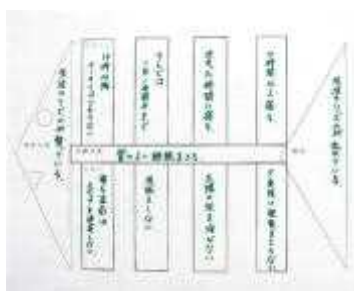
○ 今日は、睡眠チェックシートを見せていただきました。今回は、一人一人をしっかりと見て眠りのタイプも確認したいと思います。



↑ 眠りのタイプの分析結果（志佐中学校）

⑤ 生徒自らが主体的に生活習慣改善に取り組むことができた。

ア ワークショップの実践により、生徒自身が睡眠習慣の大切さについて深く考えるとともに、行動目標を設定することができた。



↑ 目標設定ワークシート（フィッシュボーン）

イ 生徒は当たり前のことだと思っていることだが、ワークショップをしてみると気付きや驚きがある。（生活習慣支援員、高島さんの意見。）

ウ 【生徒の感想（協力校以外の中学校から）】

○ はっきり言って、睡眠って意味ないし、どうでもいいやとしか考えていませんでしたが、話を聞いている中で、どんどん話しの中に入り込んでいました。毎日0時半を超えてじゃないと寝ていませんでした。今日から10時には寝るようにしたいと思います。

○ 僕は、これほどまでにやばいのか…と思いました。今日の話を生かして、これが

らの人生について考えてみようと思います。

○睡眠について、こんなに詳しく聞いたのは初めてだったので、とても勉強になりました。5人でグループになって話し合いをしていると、私が一番寝るのが遅かったのもので、仮眠をやめてなるべく早く寝るように心がけていきたいと思います。

○授業中、眠くなることがあるので、遅くても11時には寝るようにしたいと思います。将来の夢が美容師になることなので、技術を覚えるのに、夜遅くまで係るので、今のうちから気をつけたいと思います。

⑥ 講演会の実施

ア 専門家の講演を聞くことができ、これまであまり意識していなかった睡眠の重要性について深く考えることができた。

イ【御厨中学校感想】

○とてもわかりやすい内容だった。昨年度も睡眠習慣に関する講演を聞いていたが、「忘れていたことがあったのでためになった。」という生徒の感想もあった。睡眠の大切さについての意識は根付いてきた。講演だけで終わらず、機会のあるごとに生活習慣について学校や家庭で話しをする必要がある。

ウ【志佐中学校感想】

○保護者の方にも参加してもらい、「睡眠の大切さや日頃の生活を見直す良い機会になりました。」等の感想があった。また、生徒からは、「睡眠が普段の生活に与える影響は想像以上に多く、睡眠に対する意識が高まった。」「寝る前に携帯電話などを使用すると脳が興奮してしまい、寝付けなことが分かった。僕は児再眠れなかったことがあるので、寝る1時間前には使用することをやめて、夜はしっかり眠れるようにしたい。」等の感想があった。

エ【今福中学校感想】

○保護者から「内容のある講演会で、子どもが睡眠について科学的に知ることができた。」「もっと多くの保護者、地域の方に来てもらえばさらに効果的だ。」との感想があった。

⑦ 生徒が主体となって取り組む活動が充実した。

【松浦市立御厨中学校】

ア 保体委員会による睡眠に関する科学的知識の校内放送を実施し、掲示物を作成した。

内容

- ・睡眠の役割
- ・睡眠不足の弊害と必要な睡眠時間
- ・夜型と朝型
- ・スマホなどブルーライトの影響
- ・良い睡眠をとるためのポイント

※原稿をつくるための参考資料

「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう!～」(文科省)

イ 図書委員会による睡眠に関する図書の紹介と掲示を行った。

【松浦市立志佐中学校】



ウ 保体委員会が全校集会で、7月実施の生活アンケートの結果の考察と改善のための呼びかけを行った。

エ 保体委員会が1週間の生活習慣のチェックを行い、集計・掲示をして実態把握と啓発活動を行った。

【松浦市立今福中学校】

ア 作成した幟を毎朝生徒会が外庭に立て、挨拶運動を行った。

標語の選定には、生徒会が中心となって取り組み、委員会活動が充実した。

- ⑧ P T Aや学校保健委員会等を中心に事業に取り組むことで、学校と家庭が共通認識を持って子供たちの生活習慣改善に取り組むことができた。

ア ワークショップ（標語づくり）

イ ワークショップ（早寝・早起き・朝ごはんの大切さ）



- ⑨ 取組の発表・広報・関連した活動について

ア 平成28年度松浦市学校保健大会において

平成28年11月5日 松浦市役所 市民ホール

【発表】志佐中学校 教諭 南 千賀子「睡眠習慣の改善を目指した学校の取組」

【講演】NPO子どもとメディア認定インストラクター 川上 貴子

「睡眠・メディアと児童生徒の心身の健康」

イ 平成28年度長崎県学校保健・学校安全研究協議大会 平戸大会 分科会発表
平成28年11月17日 平戸文化センター

志佐中学校 教諭 林 宏行「睡眠習慣の改善を目指した学校の取組」

ウ 平成29年度長崎県学校保健・学校安全研究協議大会 松浦大会 発表予定
平成30年1月25日（予定）

エ 子供たちの生活リズムを守る風をおこそうフォーラム in 松浦におけるパネルディスカッション「睡眠習慣を中心とした子供たちの生活改善について」

オ 【御厨中学校】

○「ぐっすりすっきり3アップ御厨！」（学校保健便り4回発行）

※裏面に「スマホの時間 貴方は何を失うか」（日本医師会のポスター）

○P T A実行委員会でアンケート結果を配布し説明（心の問題とのクロス集計）

○「赤とんぼ」（P T A広報誌3回発行）

【志佐中学校】

○学校保健委員会便り（講演会の内容と感想）

○生活習慣マネジメントサポート事業便り（年4回）

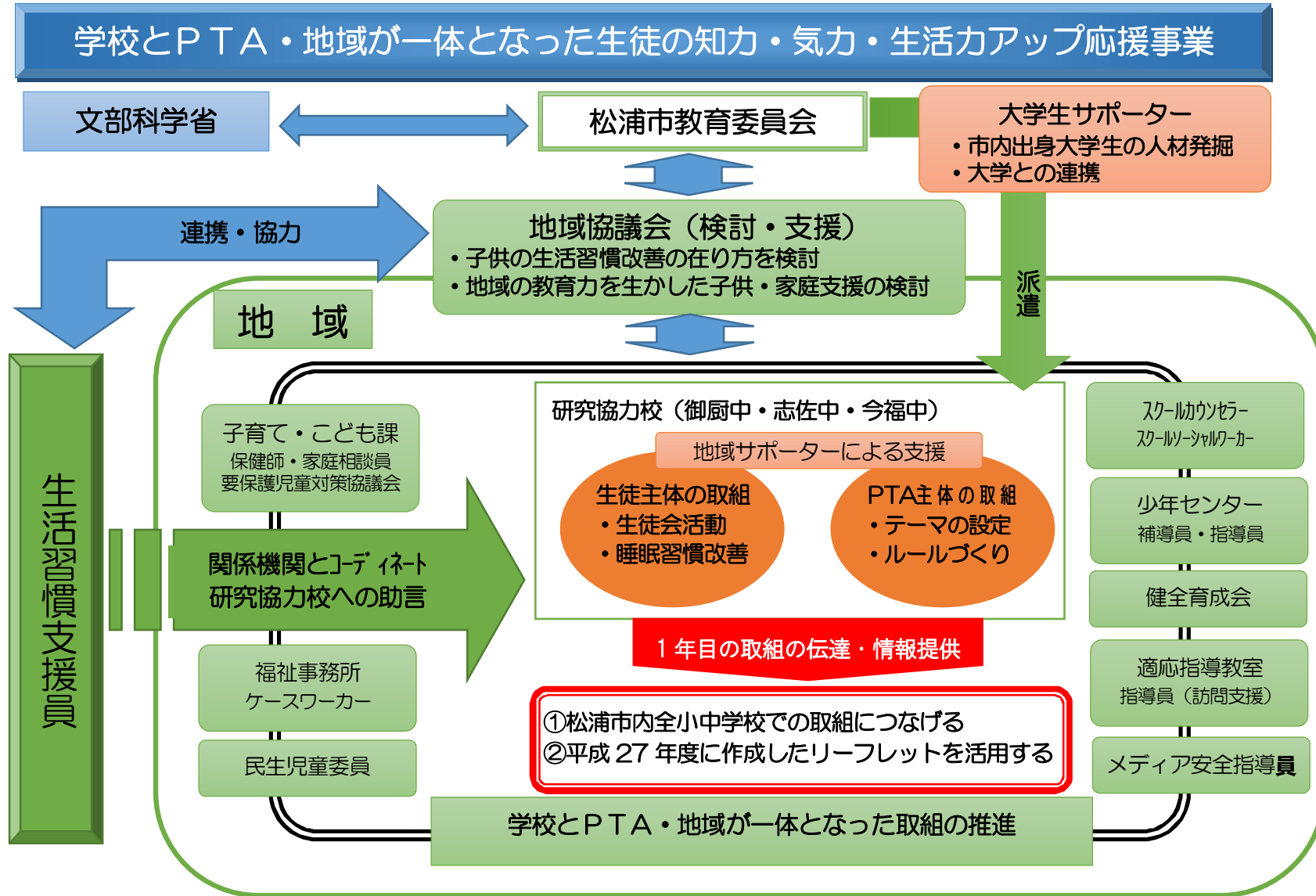
○生活アンケートの集計結果の考察と改善の呼びかけを模造紙にまとめた。（年2回）

【今福中学校】

○学校保健便り（年6回）

- ⑩ 睡眠に関する啓発のためのクリアファイルを小中学校児童生徒の全世帯配布することで、市内全体に生活習慣改善の重要性を啓発することができた。

5. 事業の実施体制



6. 事業

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
地域協議会				第1回(事業内容検討)					第2回(評価、検証)			
チェックシート				7月(第1回アンケート実施)		9月(第1回チェックシートの実施)			1月(第2回チェックシートアンケートの実施)			
	生徒自らが考えるワークショップの実施											
調査の集計(業者依頼)	第1・第2回調査結果の評価											
PTA等の取組	講演会の内容をもとに、睡眠習慣改善について標語を作成、幟作成、ワークショップの参加、講演会参加、広報誌作成等。											
地域サポーター支援	9月～3月の週2日間、午前中4時間、研究協力校に地域サポーターを配置し、生徒の個別の支援を行った。											
大学生サポーター	朝塾(夏休み)											
教育委員会	研究協力校との連携		地域協議会設立			文部科学省との連携			クリアファイル作成 評価・報告			

7. 事業の評価にかかる項目（事業実施前後のアンケートの実施等による事業全体の評価体制、評価手法、評価の結果）【評価体制】

① 地域協議会委員による評価

- 第2回地域協議会において、実践した内容を報告し成果等について協議。

【評価手法】

① 生徒の生活習慣に関するアンケート（別添アンケート）の実施

- 7月に睡眠習慣改善プログラムに取り組む前の生徒の状況を把握する。
- 1月に睡眠習慣改善プログラムに取り組んだ後の生徒の状況を把握する。
- 7月と1月のアンケートの結果を比較し、効果を検証する。

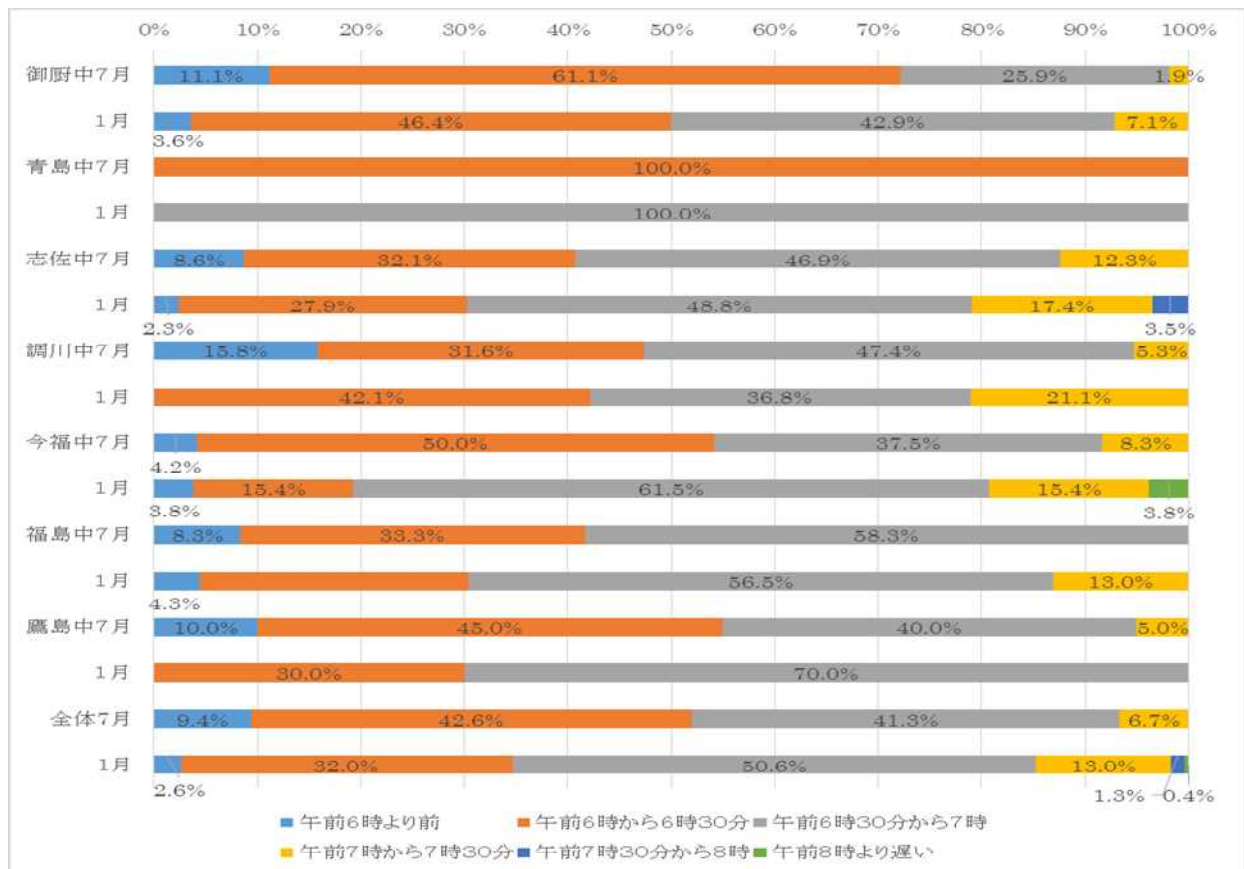
② 地域協議会委員による評価

- 地域協議会において意見を交換する中で、事業の内容の評価、次年度からの方向性等を協議する。

【評価結果】

《アンケート（別添 「生活習慣に関するアンケート」を参照）》

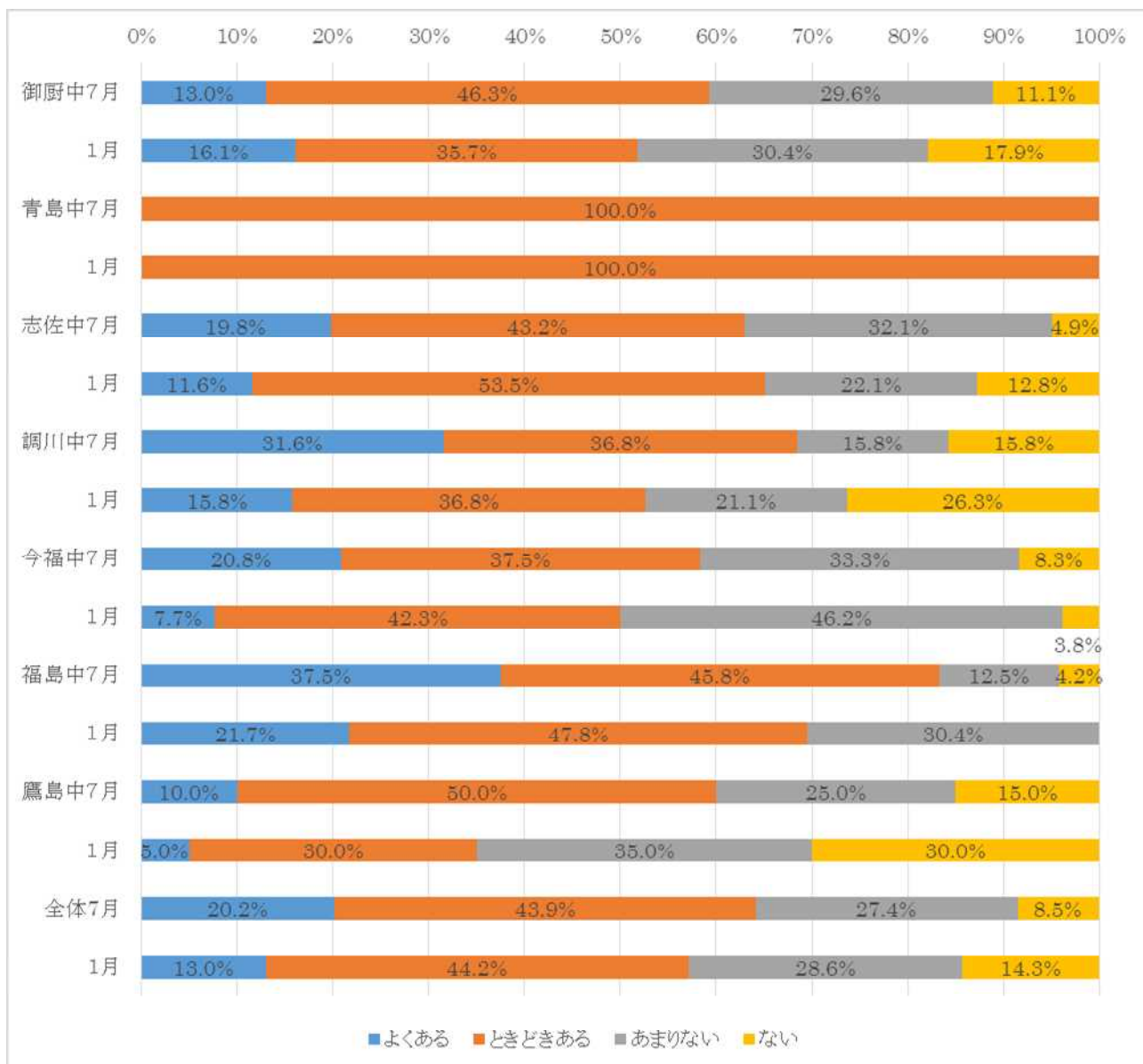
（1）学校がある日はふだん何時ごろ起きますか。



考察

- 7月より1月が、起床時刻が遅くなっている。理由としては、7月は、部活動に参加している時期であり、午前7時すぎから実施されている部活動の朝練習に参加していたため、7月の方が早く起床していたと考えられる。

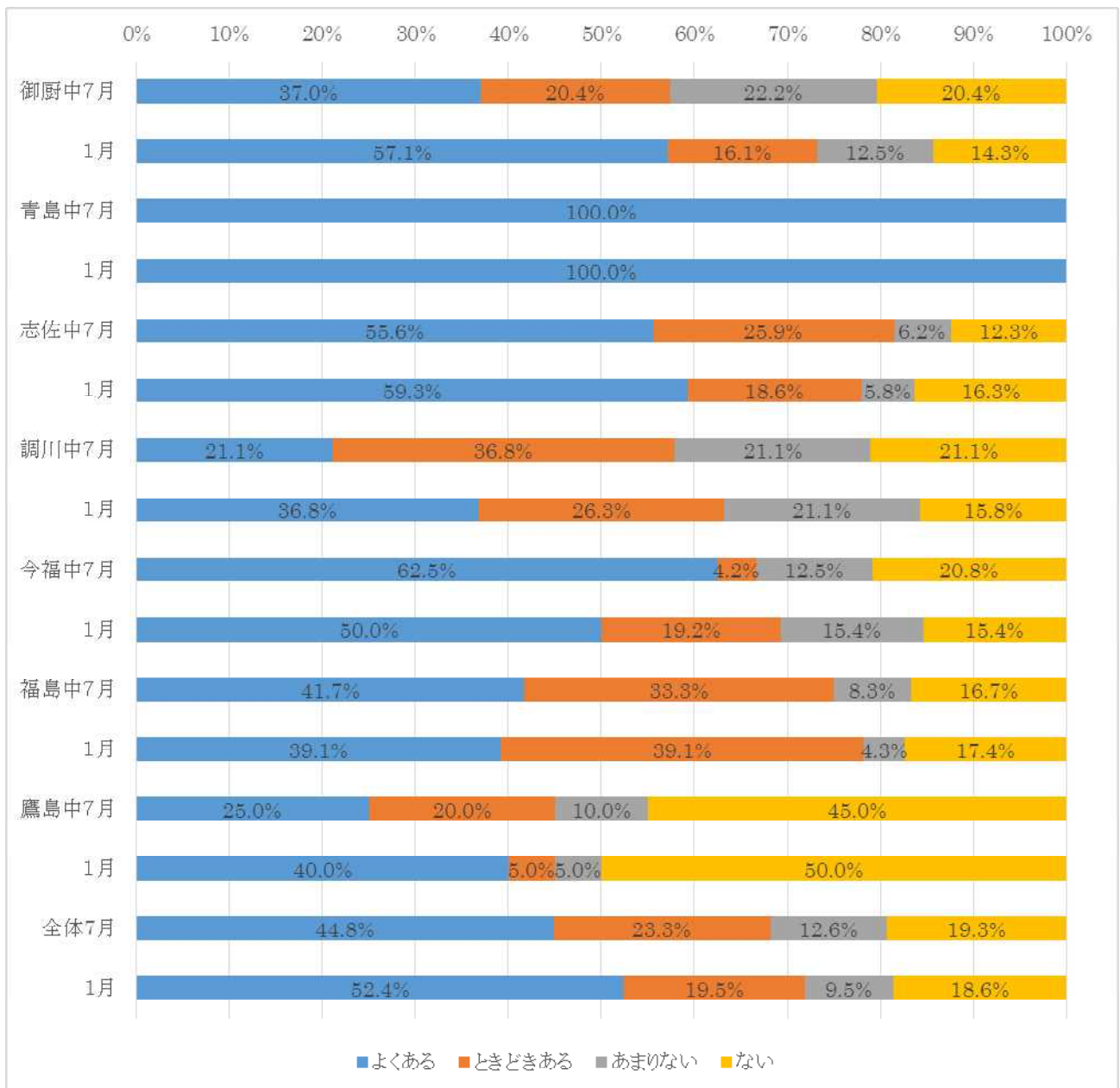
(8) 学校がある日の午前中、授業に関わらず眠くて仕方ないことがありますか。



考察

全体的に減っている。睡眠習慣改善の工夫が功を奏している可能性がある。

(9) 寝る前に家族と「おやすみなさい」の声かけがありますか。④ ふだんどのように感じるか。



考察

- 鷹島中学校は「ない」と答えた生徒が半数であった。
- 学校では朝のあいさつは励行するが、寝る前の「おやすみ」の声かけも励行した方がよい。
- 中には、自分の部屋を持っている生徒もおり、今から寝るというサインは家族にも自分自身にも必要である。

(13) あなたは、ふだん（学校がある日）、次のA～Dのことを何時くらいまでやっていますか。
 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）。



B テレビゲーム（コンピューターゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使っ

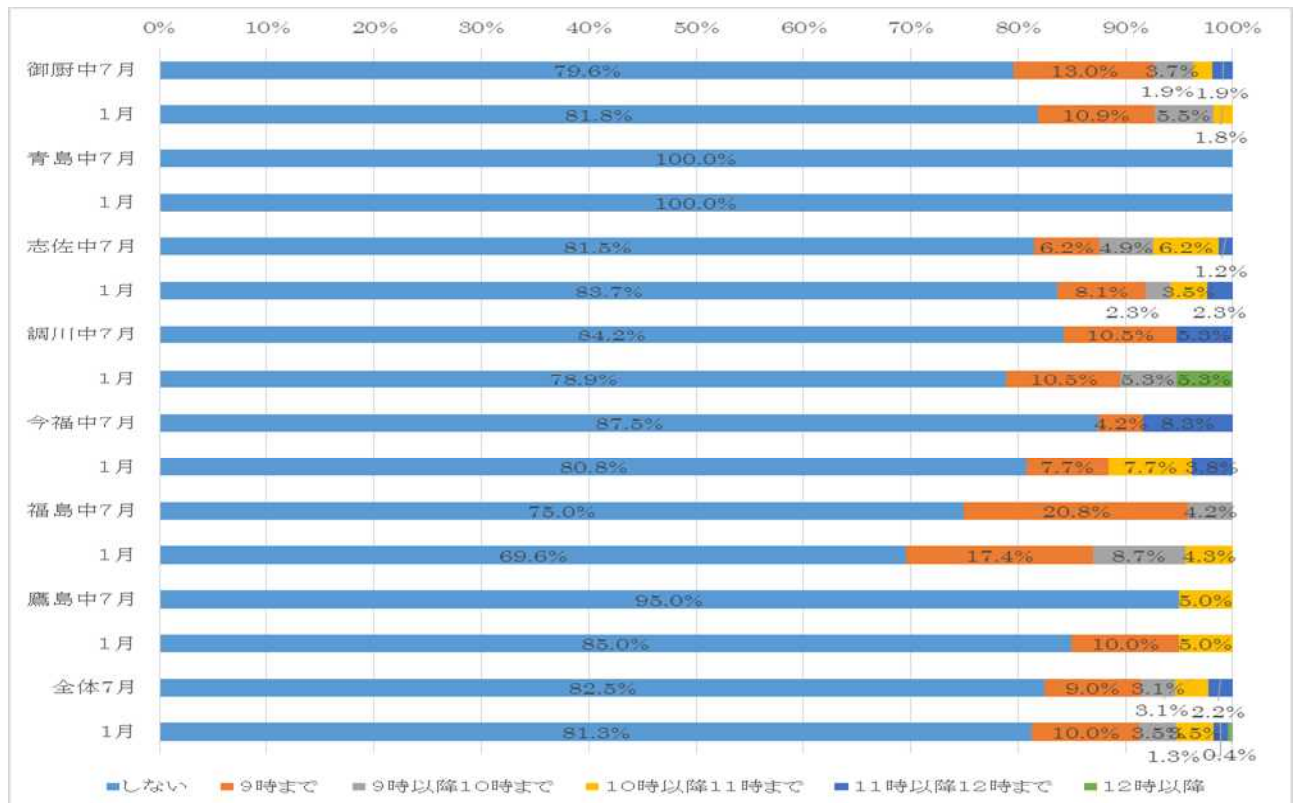


たゲーム（も含む）をする。

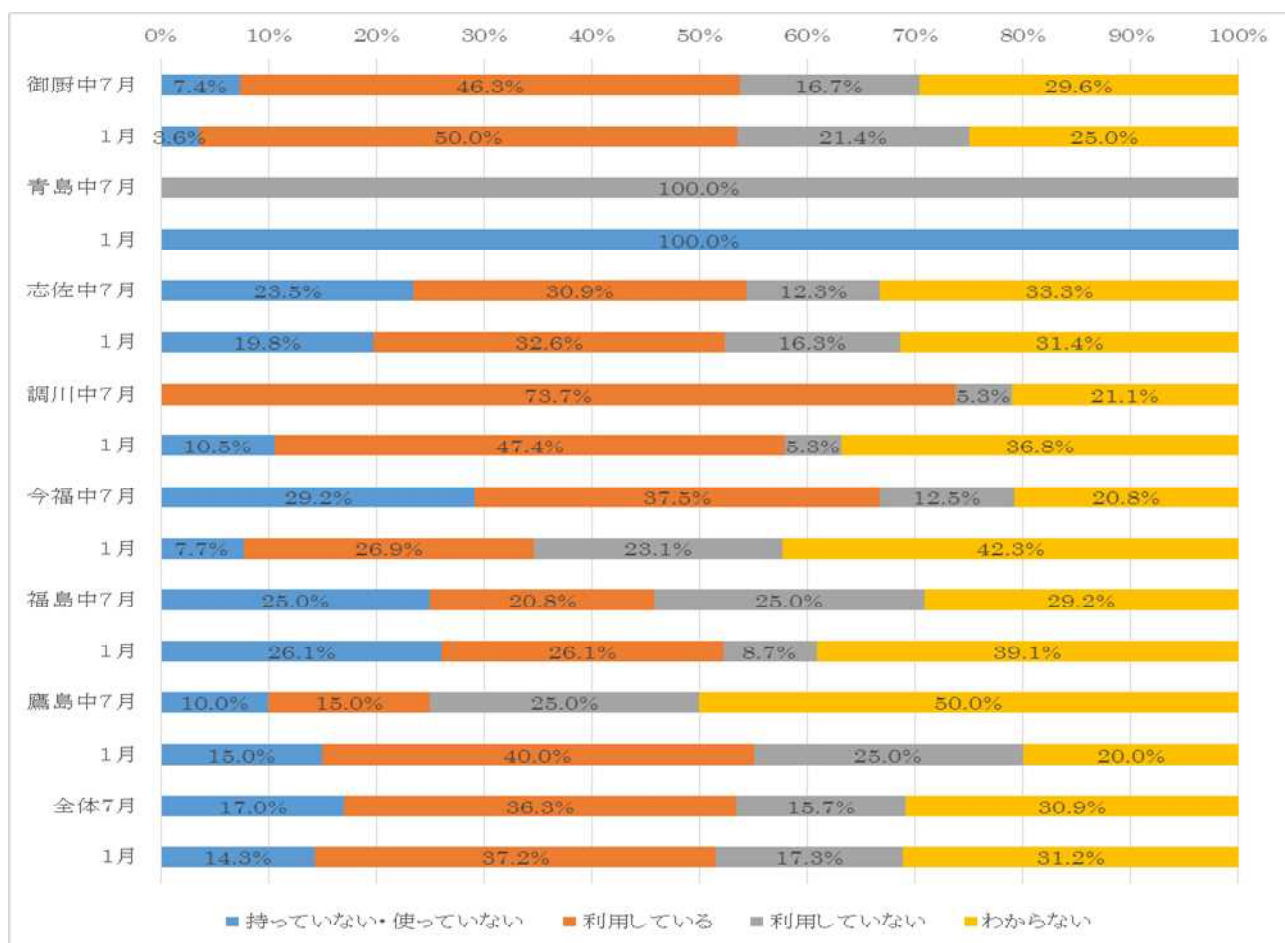
C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
 （携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間を除く）



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）



(14) 携帯電話、スマートフォンには、フィルタリングの設定がしてありますか？



考察 (13) (14) メディアの使用について

- 長崎県校長会で、メディアの使用は10時までと推奨されており、メディア安全指導員も講演などではそう伝えている。中学校でも生徒会を中心に10時以降はスマホを使わないと呼びかけているところが多いが、スマホに限らず、ゲーム、ビデオ、テレビ、パソコン等も10時以降の使用をしないように徹底継続して呼びかける必要がある。また、小学校、幼稚園、保育園、マタニティスクールでも呼びかけていく必要がある。
- 1月になり、フィルタリングの利用が分からない生徒が増えている。これは、新しく購入した生徒が多いのではないかと考えられる。フィルタリングについては、親への周知が必要であるし、子どもにもフィルタリングの必要性を教える必要がある。

生活習慣に関するアンケート

年 組 番 氏名

- 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尋ねるものです。
- 2 特別な場合を考えず、**ここ1か月（月ごろ）**くらいの**普通の生活**について教えてください。
- 3 それぞれの質問について、あてはまるものやあなたの考えに最も近いものを選んで、教えてください。
- 4 解答用紙は折り曲げないでください。
- 5 質問を注意深く読み、できるだけ正確に教えてください。

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 |
| 3 午前6時30分から7時 | 4 午前7時から7時30分 |
| 5 午前7時30分から8時 | 6 午前8時より遅い |

- (2) 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 |
| 3 午後10時から11時 | 4 午後11時から12時 |
| 5 午前0時から1時 | 6 午前1時より遅い |

- (3) 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 |

- (4) 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 |

- (5) 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 |

- (6) 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 十分でない | 2 どちらかといえば十分 |
| 3 十分である | 4 長すぎる |

- (7) 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 |

- (8) 学校がある日の午前中、授業にも関わらず眠くて仕方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 |

- (9) 寝る前に家族と「おやすみなさい」の声かけがありますか。（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 |

II あなたの食事についてお聞きします。

(10) 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 | 2 ときどき食べる |
| 3 あまり食べない | 4 食べない |

(11) ※ (10) 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。朝食を食べない理由は何ですか。(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 食べる必要がないと考えるから |
| 5 朝食が用意されていないから | 6 その他 |

III あなたのその他の生活の様子についてお聞きします。

(12) 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

(13) あなたは、ふだん(学校がある日)、次のA~Dのことを何時くらいまでやっていますか(A~Dそれぞれ1つ選んでください。)

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 9時以降10時まで 5 11時以降、12時まで	2 9時まで 4 10時以降、11時まで 6 12時以降
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 9時以降10時まで 5 11時以降、12時まで	2 9時まで 4 10時以降、11時まで 6 12時以降
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 9時以降10時まで 5 11時以降、12時まで	2 9時まで 4 10時以降、11時まで 6 12時以降
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 9時以降10時まで 5 11時以降、12時まで	2 9時まで 4 10時以降、11時まで 6 12時以上

(14) 携帯電話、スマートフォンには、フィルタリングの設定がしてありますか?家族のものを使っている人も含めます。(1つ選んでください。)

- | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|
| 1 携帯電話、スマートフォンを持っていない、使っていない。 | 2 利用している | 3 利用していない | 4 わからない |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|

(15) 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

(16) 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