

## 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の結果（概要）

### 調査の概要

- 調査目的：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とともに、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。
- 調査対象：小学校第5学年から高等学校第3学年までの学年毎に100校（各校1クラス、計800クラス）を抽出（全て公立学校）。
- 有効回答：800校のうち771校から回収（回収率※96.4%）。有効回収数は23139票。

※配布した学校数に対する回収した学校数の比率（%）

#### <内訳>

小学校	195校（回収率97.5%）
中学校	281校（回収率93.7%）
高等学校	295校（回収率98.3%）

- 調査時点：平成26年11月
- 実施体制：外部委託（株式会社リベルタス・コンサルティング）
- 調査内容：下記の4項目（35問）についてマークシート形式で実施。  
<調査項目>○睡眠の状況、○食事の状況、○情報機器との接触、○自立や心身の不調等 など

### 調査結果のポイント

#### <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子供ほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくあると回答する割合が高い。  
【小・中・高】
- ・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】

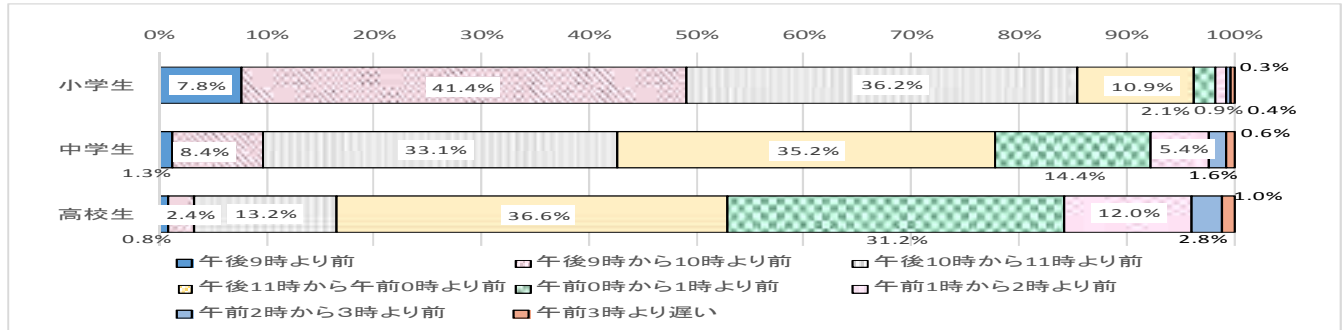
## 結果概要（単純集計）

単純集計の結果のうち、特筆すべきものは以下のとおり。

### ○睡眠の状況

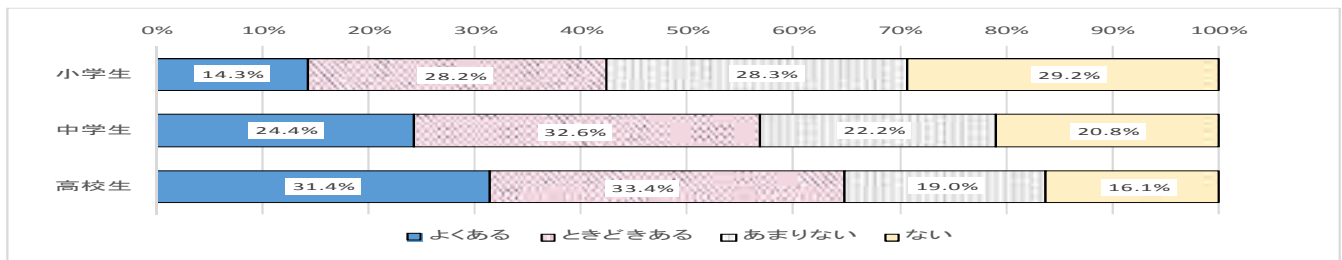
（就寝時刻）

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。



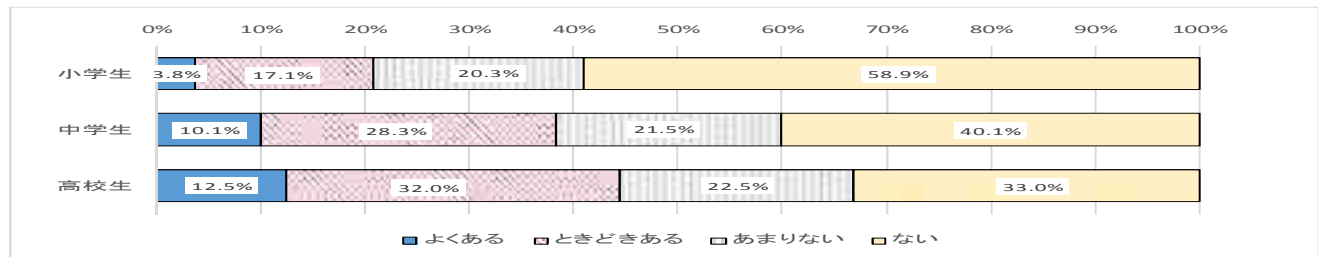
（起床時刻のずれ）

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。



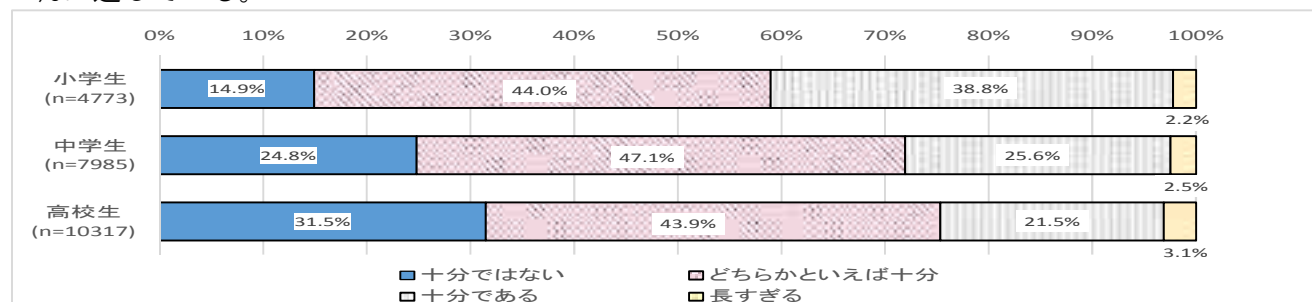
（仮眠の有無）

学校からの帰宅後の仮眠（30分以上）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。



（睡眠時間の自己評価）

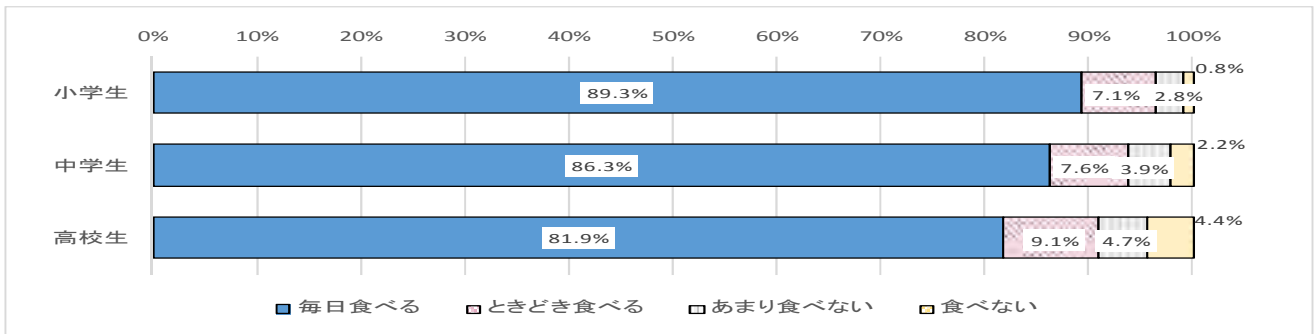
睡眠時間に対する自己評価についてみると、学校段階が上がるにつれて「十分ではない」が多くなっている。「十分ではない」の割合は、小学生では14.9%に留まるのに対し、中学生では24.8%、高校生では31.5%に達している。



## ○食事の状況

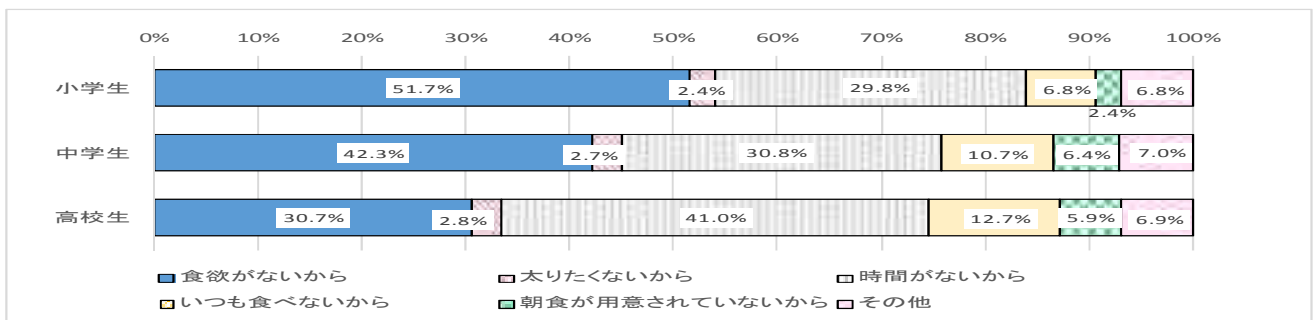
(朝食摂取率)

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。



(朝食を食べない理由)

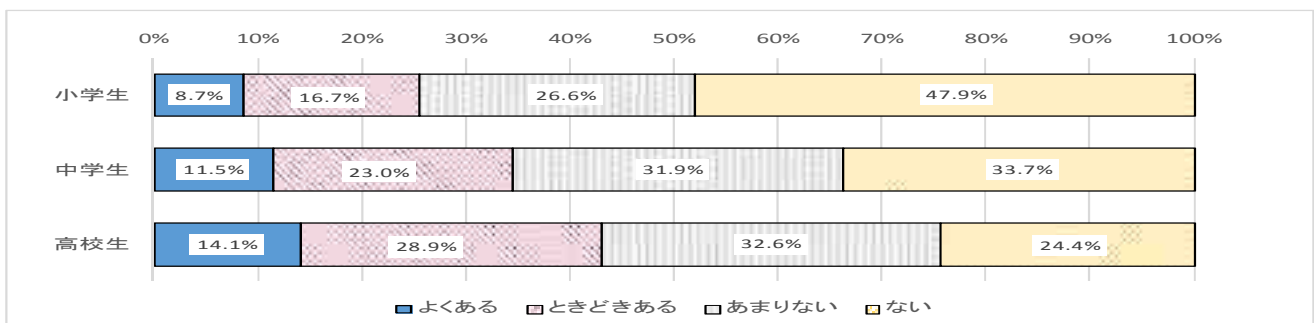
朝食を食べない理由についてみると、小学生は「食欲がないから」が最も多く51.7%、次に「時間がないから」が多く29.8%となっている。中学生も同様であり、「食欲がないから」が42.3%、「時間がないから」が30.8%となっている。高校生では「時間がないから」が最も多く41.0%、次に「食欲がないから」が多く30.7%となっている。



## ○自立や心身の不調等

(なんでもないのでイライラする)

なんでもないので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。



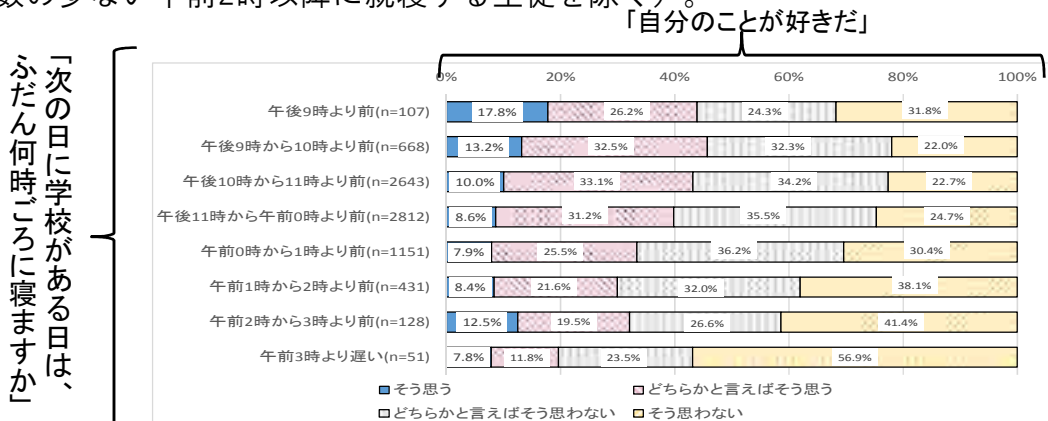
## 結果概要（クロス集計）

各調査項目のクロス集計の結果で、相関関係が見られたもののうち、特筆すべきものは以下のとおり（グラフは全て中学生についてのみ掲載）。

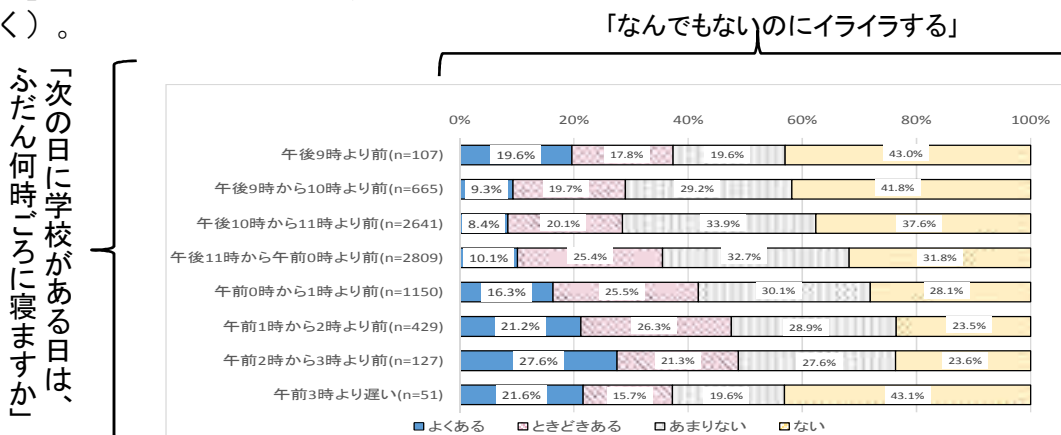
### ○就寝時刻

（就寝時刻と心身の不調等）

次の日に学校がある日の就寝時刻と、「自分のことが好きだ」との関係についてみると、小学生と中学生では、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、中学生においてはサンプル数の少ない午前2時以降に就寝する生徒を除く）。



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」との関係についてみると、小学生と中学生では、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」の割合が高い（但し、中学生においては該当者数の少ない午前3時以降に就寝する生徒を除く）。

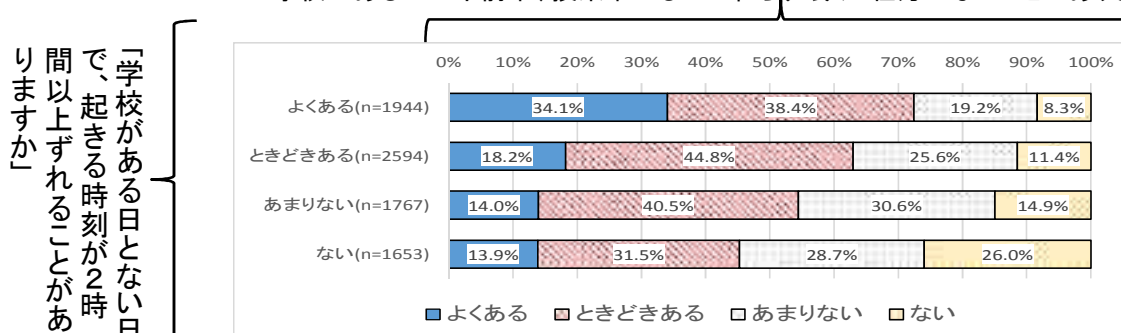


### ○睡眠のリズム

（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）

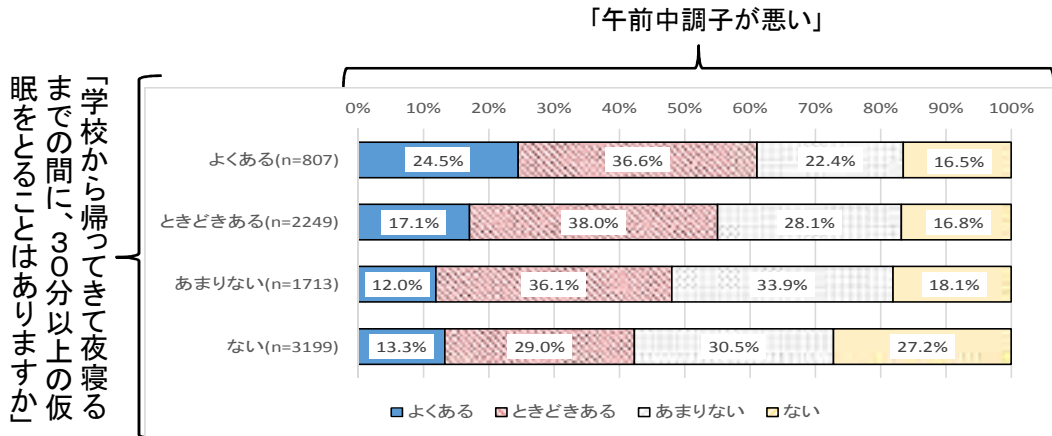
学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることと、「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるか」との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくあるほど、午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがある割合が高い。

「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」



(学校からの帰宅後の仮眠と心身の不調等)

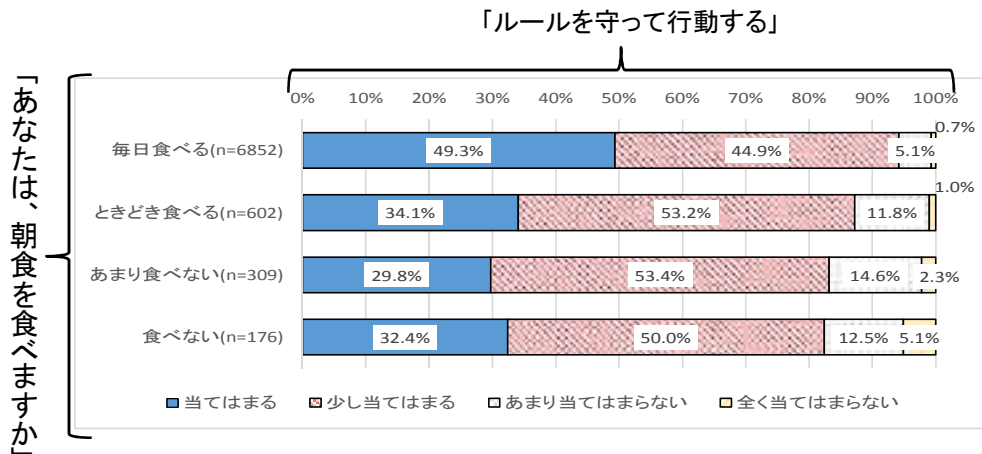
学校からの帰宅後の仮眠の有無と、「午前中調子が悪い」との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね仮眠をとることがよくあるほど、午前中調子が悪いことがある割合が高い。



### ○朝食

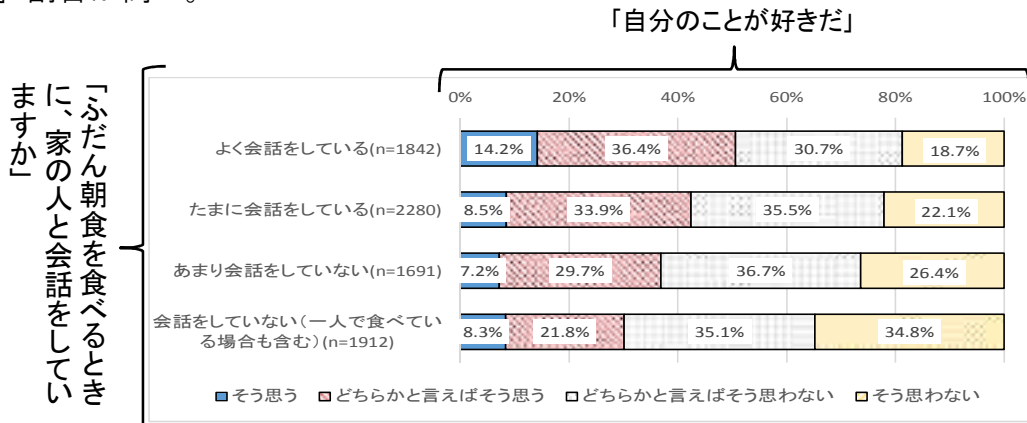
(朝食摂取と自立)

朝食の摂取状況と、「ルールを守って行動する」との関係についてみると、中学生と高校生では、朝食を「毎日食べる」グループは、「ルールを守って行動する」について「当てはまる」の割合が高い。但し、朝食を「毎日食べる」以外のグループ間では、大きな差は見られない



(朝食時の会話と心身の不調等)

朝食時の家の人との会話の状況と「自分のことが好きだ」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、朝食時の家の人との会話が多いほど、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」割合が高い。

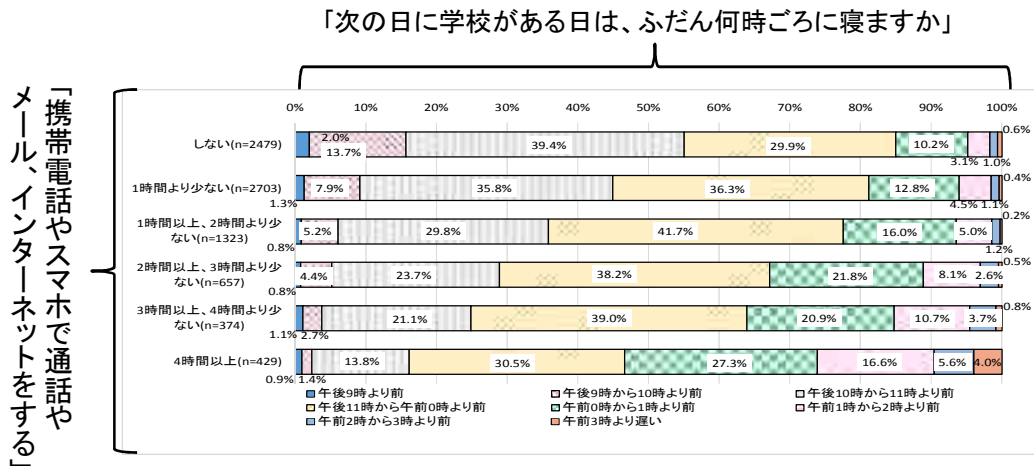




## ○情報機器との接触

(携帯電話・スマートフォン(スマホ)との接触時間と就寝時刻)

携帯電話・スマホとの接触時間(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。



(寝る直前までの情報機器との接触と睡眠の質)

寝る直前まで各種の情報機器(テレビ、ゲーム、携帯電話・スマホ、パソコン等)に接触することと、「朝、ふとんから出るのがつらいとを感じることはあるか」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、おおむね寝る直前まで接触することがよくあるほど、ふとんから出るのがつらいとを感じることはある割合が高い。

