

① 睡眠時間

▶就寝・起床の平均時刻が早くなった。睡眠時間には大きな変化は見られない。

第1回調査と比較すると、すべての学校段階で就寝・起床の平均時刻が早くなった。朝「6時ごろ」までに起床する割合は、小学生で4.9ポイント、中学生で6.3ポイント、高校生で2.8ポイント増えた。睡眠時間は、学年が上がるにつれて短くなる。



ふだん(学校がある日)の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。

図1-1 就寝・起床の平均時刻と睡眠の平均時間

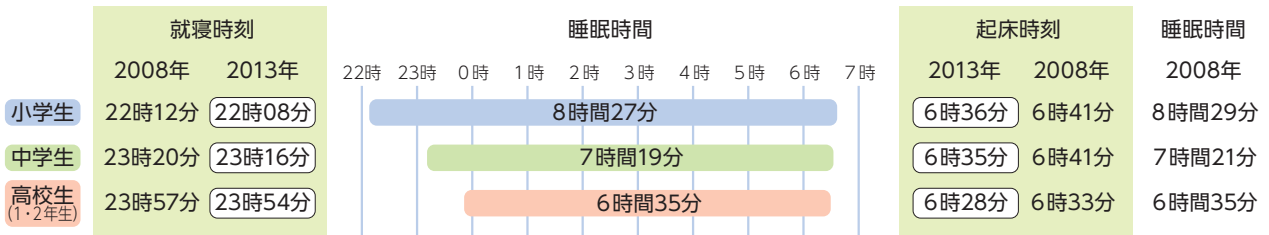


図1-2 起床時刻

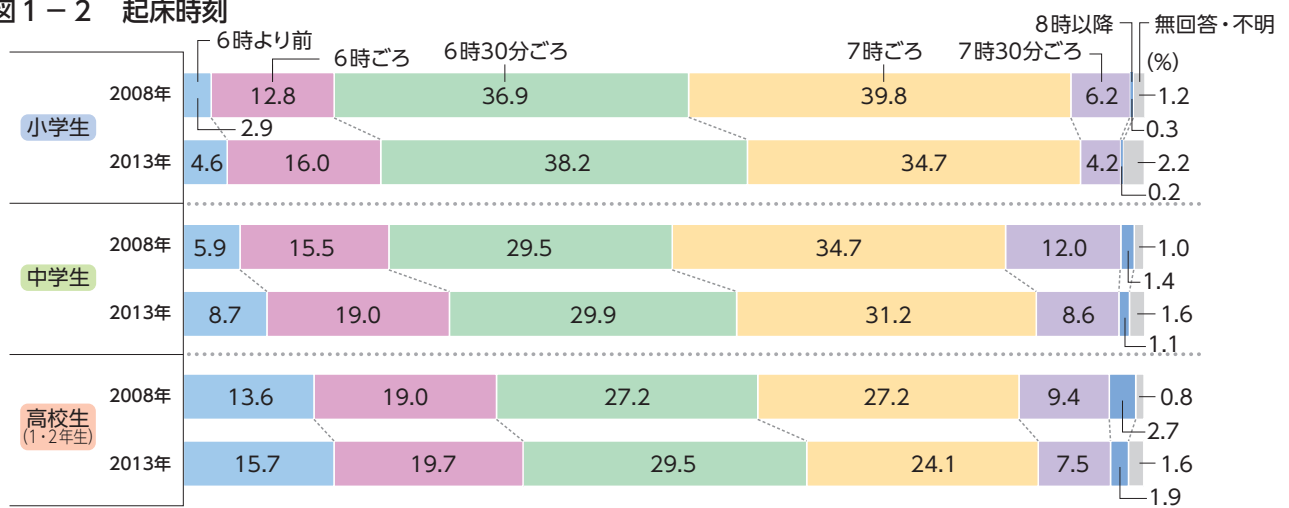
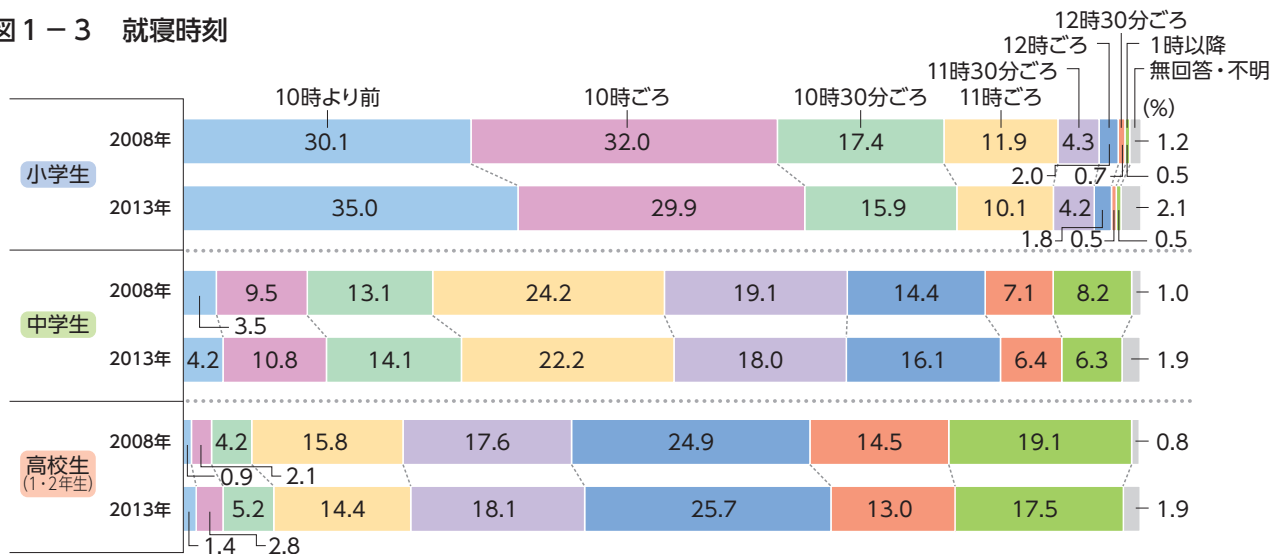


図1-3 就寝時刻



注1 就寝の平均時刻は、「10時より前」を「21時30分」、「2時よりあと」を「2時30分」、起床の平均時刻は、「6時より前」を「5時30分」、「8時よりあと」を「8時30分」のように置き換えて、就寝または起床の時刻が無回答・不明の場合を除いて算出した。睡眠の平均時間は、就寝時刻から起床時刻までを計算した(図1-1)。

注2 「8時以降」は「8時ごろ」「8時よりあと」の%(図1-2)。

注3 「1時以降」は「1時ごろ」～「2時よりあと」の%(図1-3)。

② 学校の宿題をする時間

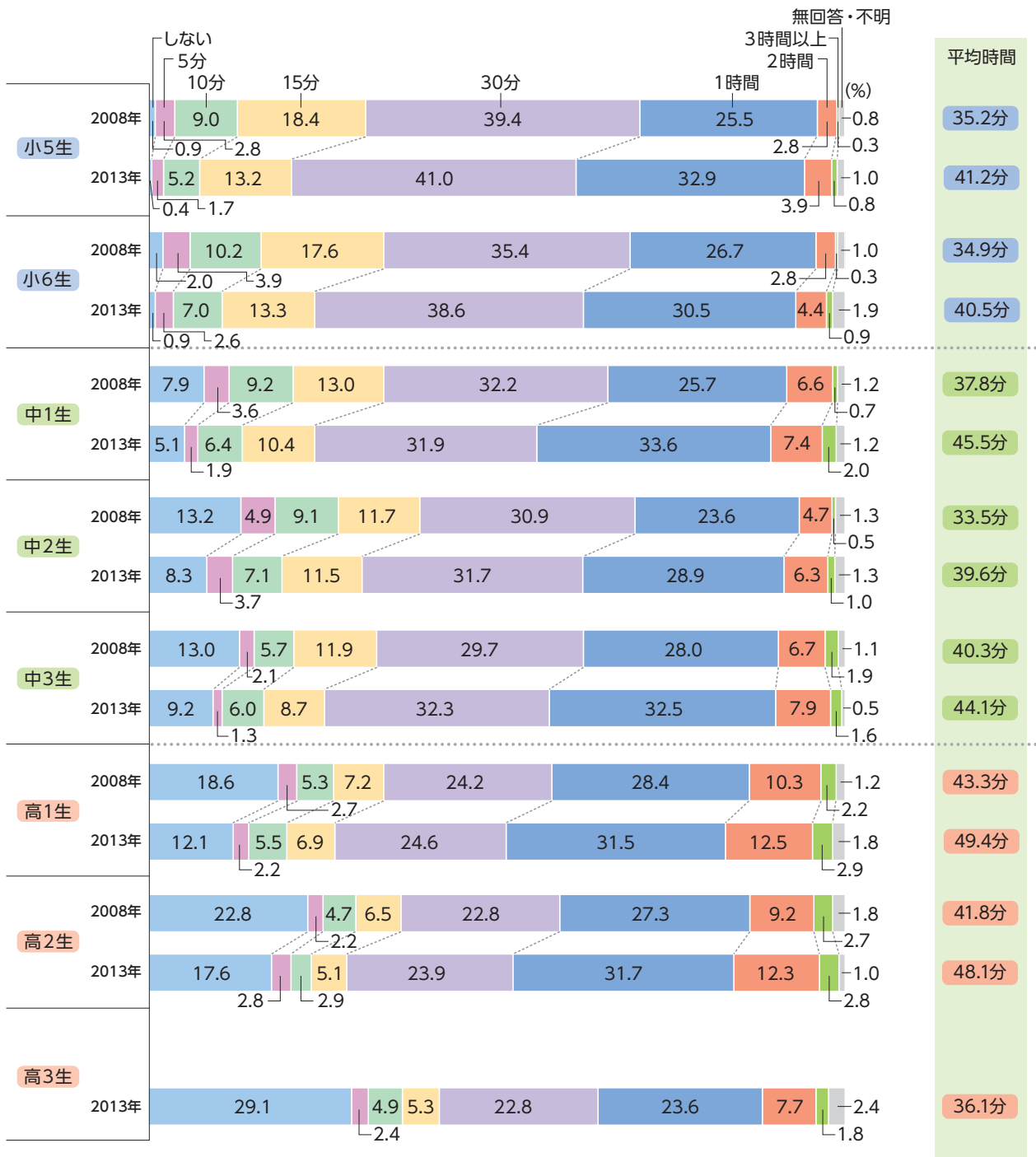
▶宿題に取り組む時間は、すべての学年で増加した。

第1回調査と比較すると、すべての学年で宿題をする時間は増えている。宿題に取り組む平均時間はおよそ40～50分で学年による変化は小さいが、宿題を「しない」割合は高校生になると増加し、学年が上がるにつれて宿題を長時間する生徒としない生徒との二極化が進む。



あなたはふだん(学校がある日)、次のことを、1日にどれくらいの時間やっていますか。

図1-4 学校の宿題をする時間



注1 「3時間以上」は、「3時間」～「4時間より多い」の%。

注2 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

注3 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

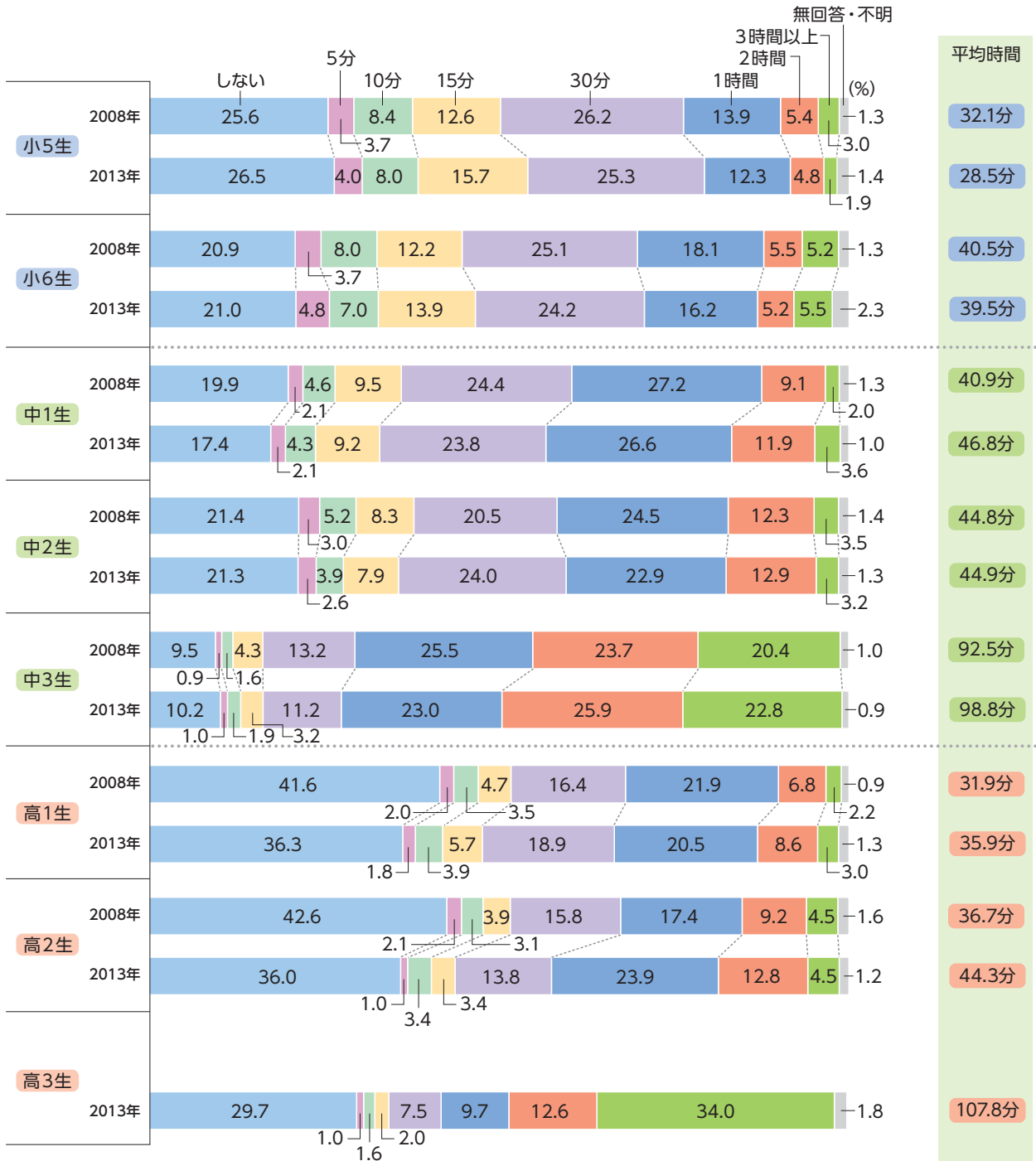
③ 宿題以外の勉強の時間

▶宿題以外の勉強に取り組む時間は、中・高校生で増加した。

学校の宿題以外の勉強に取り組む時間の平均は、第1回調査と比較すると中・高校生で増えている。また、学年による違いが大きく、受験直前の学年である中3生は98.8分、高3生は107.8分と長い。しかし、高1・2生は「しない」という回答が3割を超えている。

Q あなたはふだん(学校がある日)、次のことを、1日にどれくらいの時間やっていますか。

図1-5 学校の宿題以外の勉強をする時間



注1 「3時間以上」は、「3時間」～「4時間より多い」の%。

注2 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

注3 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

④ 外での遊び・スポーツの時間

▶ 平日の外遊び・スポーツの時間は、すべての学校段階で減少した。

平日、習い事や部活動以外に外遊びやスポーツをしている子どもは、小学生では約7割いるが、中学生は約3割、高校生は2割弱にとどまる。第1回調査と比較してみると、その割合は減少している。また性別でみると、女子のほうが男子に比べて「しない」の割合が高い。

Q あなたはふだん(学校がある日)、次のことを、1日にどれくらいの時間やっていますか。

図1-6 外での遊び・スポーツの時間

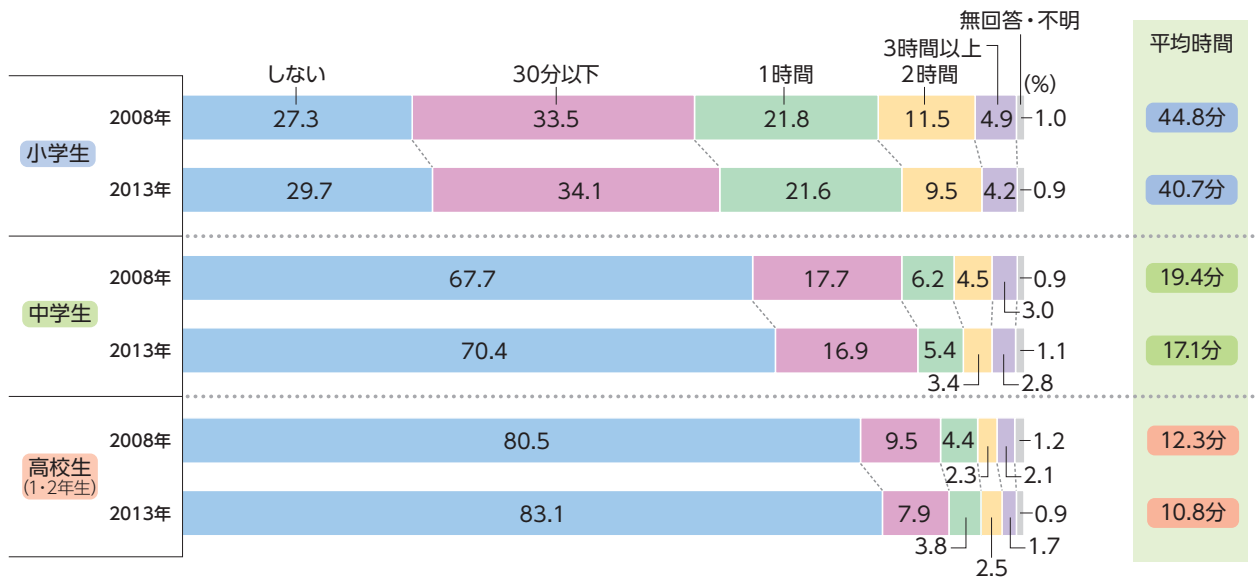
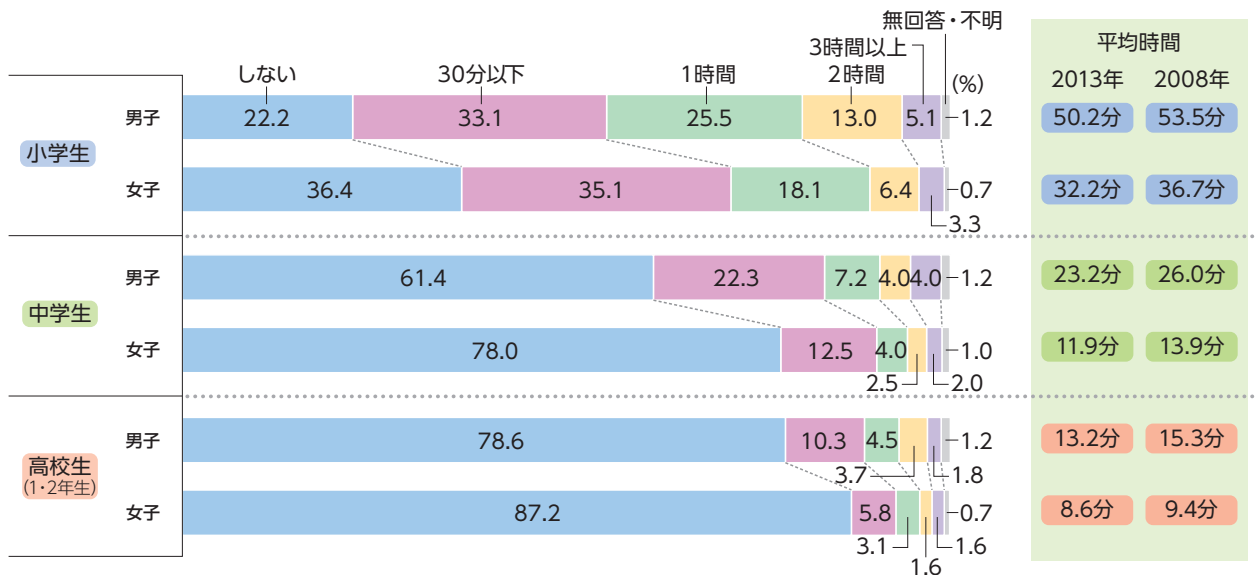


図1-7 外での遊び・スポーツの時間(性別)



注1 「外での遊び・スポーツの時間」には、習い事・部活動の時間は含まれていない(図1-6、7)。

注2 「30分以下」は、「5分」～「30分」の%、「3時間以上」は、「3時間」～「4時間より多い」の% (図1-6、7)。

注3 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した(図1-6、7)。

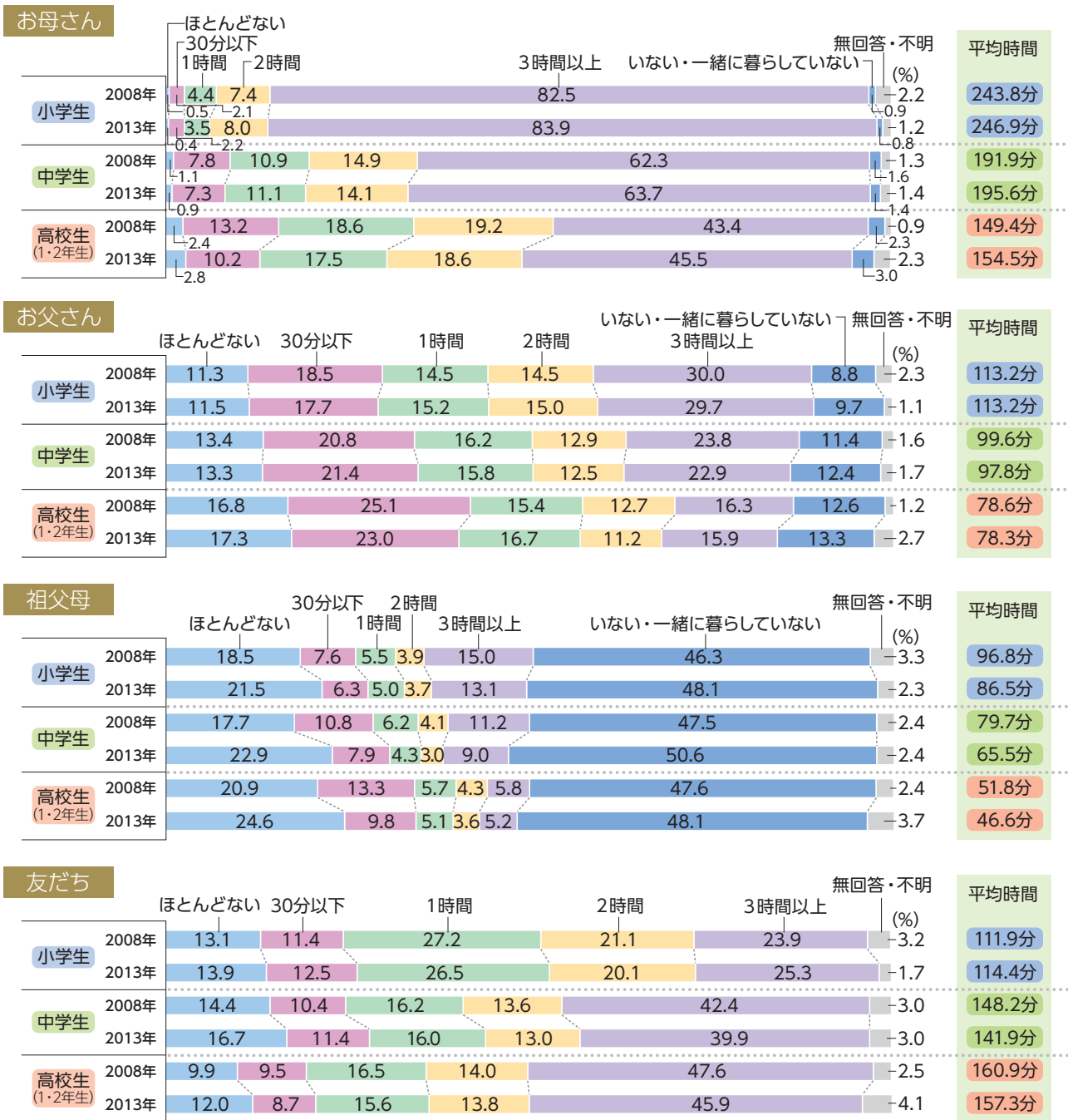
⑤ 人と過ごす時間

▶中・高校生で、友だちと過ごす時間が減少している。

第1回調査と比較すると、母親と過ごす時間の平均はすべての学校段階で増加しているが、父親と過ごす時間にはあまり変化がみられない。祖父母と過ごす時間は「ほとんどない」「いない・一緒に暮らしていない」がすべての学校段階で増えた。友だちと過ごす時間の平均は中・高校生で減少した。

Q あなたはふだん(学校がある日)、次の人と1日にどれくらいの時間をすごしていますか。

図1-8 人と過ごす時間



注1 「人と過ごす時間」には、学校の授業の時間や睡眠時間は含まれていない。

注2 「30分以下」は「15分」「30分」の%、「3時間以上」は「3時間」~「4時間より多い」の%。

注3 平均時間は、「ほとんどない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、「いない・一緒に暮らしていない」と無回答・不明を除いて算出した。

⑥ メディアの時間

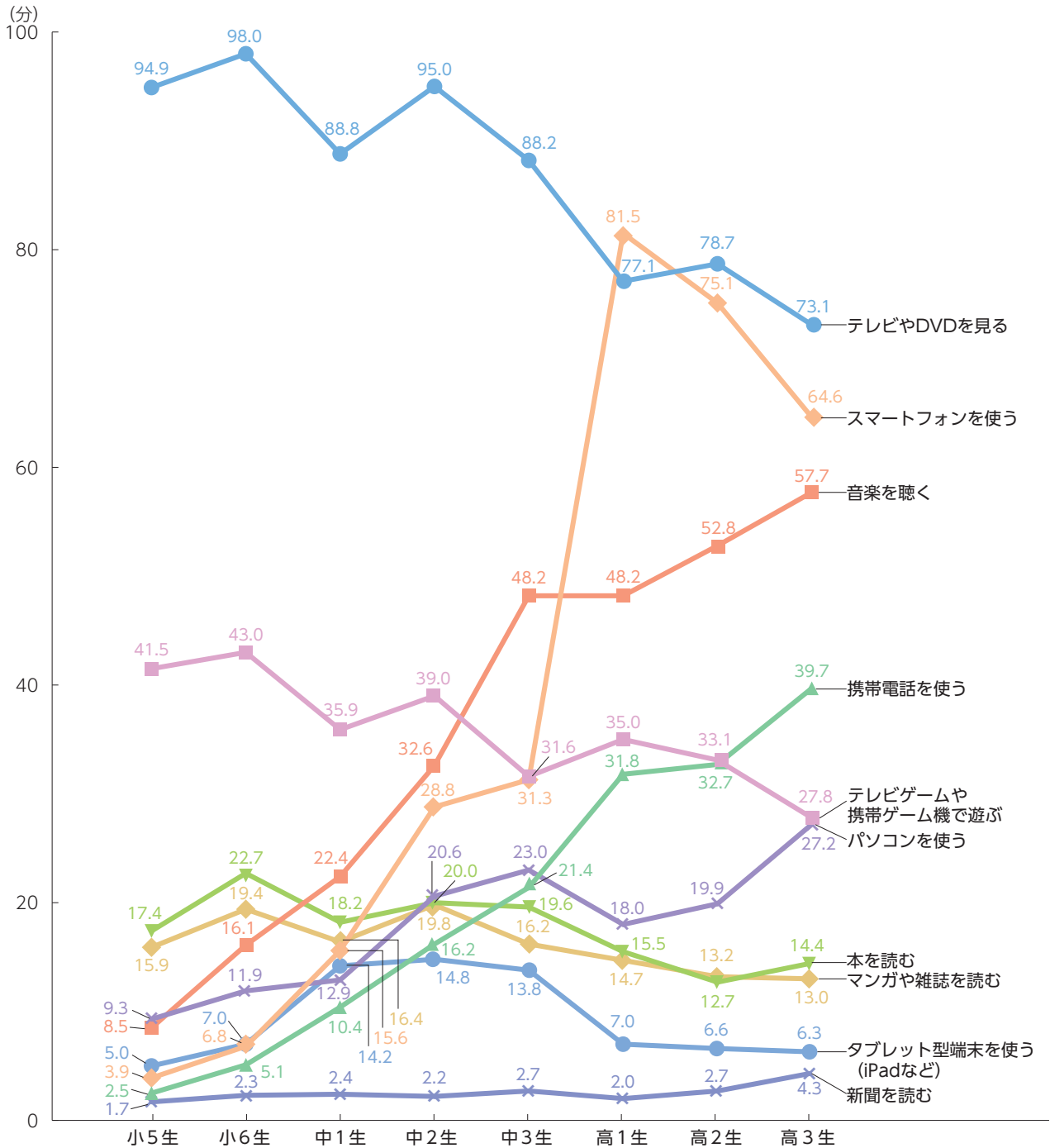
▶中・高校生になると携帯電話・スマートフォンや音楽の時間が増える。

メディア利用の平均時間をみると、高1生で「スマートフォンを使う」が大幅に増えて、「テレビやDVDを見る」を逆転している。また、「携帯電話を使う」「音楽を聴く」の平均時間は、学年が上がるにつれて長くなる傾向がある。

Q

あなたはふだん(学校がある日)、次のことを、1日にどれくらいの時間やっていますか。

図1-9 メディアの利用時間(2013年 平均時間)



注 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

1

基本的な生活時間

1 基本的な生活時間

▶テレビやDVDを見る時間や、マンガ・雑誌・新聞・本を読む時間が減少した。

第1回調査と比較すると、「携帯電話を使う」と「スマートフォンを使う」の合計時間は、小6生で約7分、中2生で約16分、高1生では約42分増加した。一方で「テレビやDVDを見る」は小6生で14分、中2生で約22分、高1生で約17分減少している。

Q あなたはふだん(学校がある日)、次のことを、1日にどれくらいの時間やっていますか。

表1-1 メディアの利用時間(平均時間)

(分)

		小5生	小6生	中1生	中2生	中3生	高1生	高2生	高3生
テレビやDVDを見る	2008年	103.0 ▽	112.0 ▽	112.6 ▽	117.4 ▽	104.3 ▽	93.8 ▽	96.2 ▽	—
	2013年	94.9	98.0	88.8	95.0	88.2	77.1	78.7	73.1
テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ	2008年	35.7 △	36.5 △	35.7 △	36.0 △	32.1 ▽	29.8 △	33.0 △	—
	2013年	41.5	43.0	35.9	39.0	31.6	35.0	33.1	27.8
携帯電話を使う+スマートフォンを使う	2008年	1.9 △	5.1 △	17.2 △	28.1 △	37.8 △	71.1 △	76.0 △	—
	2013年	6.3	11.8	25.5	43.9	52.4	112.8	108.1	103.6
パソコンを使う+タブレット型端末を使う (iPadなど)	2008年	9.7 △	16.3 △	20.5 △	31.1 △	31.9 △	25.5 ▽	28.5 ▽	—
	2013年	14.2	19.0	27.1	35.1	36.6	24.7	26.3	33.0
音楽を聴く	2008年	6.9 △	12.5 △	25.0 ▽	35.3 ▽	47.5 △	51.9 ▽	56.7 ▽	—
	2013年	8.5	16.1	22.4	32.6	48.2	48.2	52.8	57.7
マンガや雑誌を読む	2008年	19.5 ▽	21.6 ▽	23.3 ▽	23.7 ▽	22.9 ▽	20.7 ▽	23.0 ▽	—
	2013年	15.9	19.4	16.4	19.8	16.2	14.7	13.2	13.0
新聞を読む	2008年	2.2 ▽	3.3 ▽	3.0 ▽	4.0 ▽	5.7 ▽	3.8 ▽	4.2 ▽	—
	2013年	1.7	2.3	2.4	2.2	2.7	2.0	2.7	4.3
本を読む	2008年	19.4 ▽	21.2 △	20.7 ▽	21.6 ▽	22.2 ▽	16.7 ▽	18.7 ▽	—
	2013年	17.4	22.7	18.2	20.0	19.6	15.5	12.7	14.4

注1 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

注2 第1回調査(2008年)では「携帯電話を使う」、今回調査(2013年)では「携帯電話を使う」「スマートフォンを使う」と分けてたずねており、経年比較のため、「携帯電話を使う」と「スマートフォンを使う」を合算している。

注3 第1回調査(2008年)では「パソコンを使う」、今回調査(2013年)では「パソコンを使う」「タブレット型端末を使う(iPadなど)」と分けてたずねており、経年比較のため、「パソコンを使う」と「タブレット型端末を使う(iPadなど)」を合算している。

注4 第1回調査(2008年)と今回調査(2013年)で+5分以上差があるものに赤いアミカケを、-5分以上差があるものに青いアミカケをした。

注5 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

⑦ デジタル端末の使用状況、用途

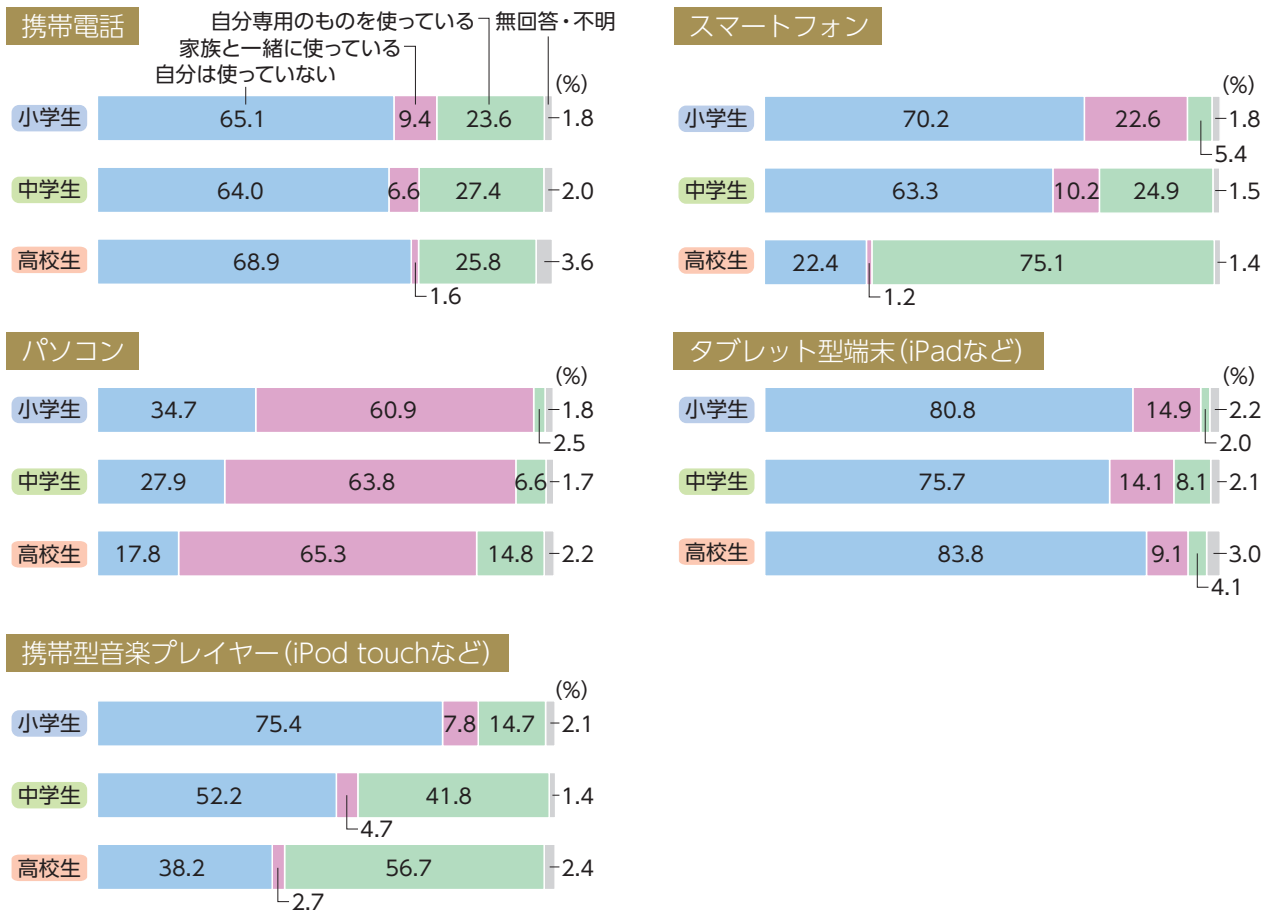
▶中学生の25%、高校生の75%が自分専用のスマートフォンを使用している。

デジタル端末の用途をみると、小学生では「ゲームをする」「インターネット検索をする」「動画サイトを見る」といったコンテンツ利用が多く、中・高校生になると「メール・チャットをする」「SNSをする」といったコミュニケーション利用が増える。

Q

あなたはふだん、家で次のようなものを使っていますか。

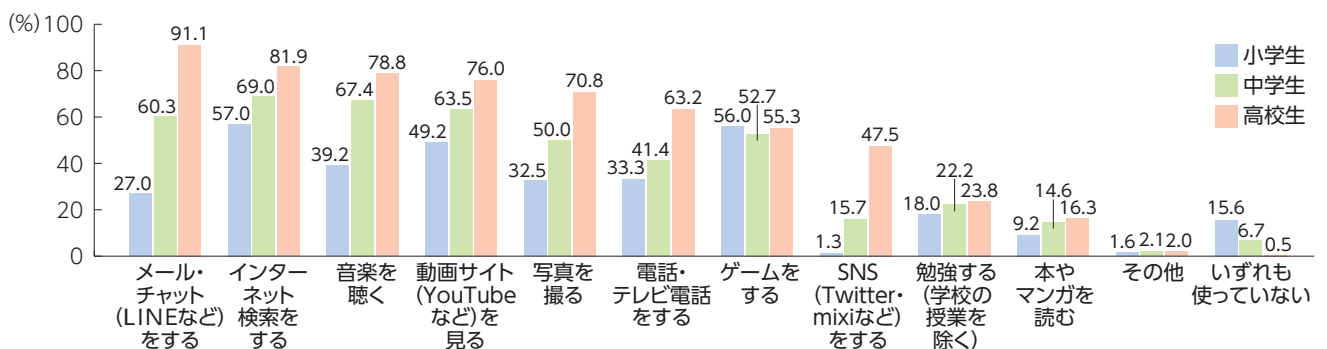
図1-10 デジタル端末の使用状況(2013年)



Q

あなたは、携帯電話・スマートフォン、パソコン、タブレット型端末、携帯型音楽プレイヤーのいずれかを使って、次のようなことをしていますか。

図1-11 デジタル端末の用途(2013年)



注1 高校生は高1～3生(図1-10、11)。

注2 複数回答。SNSとはソーシャル・ネットワーキング・サービスの略(図1-11)。