

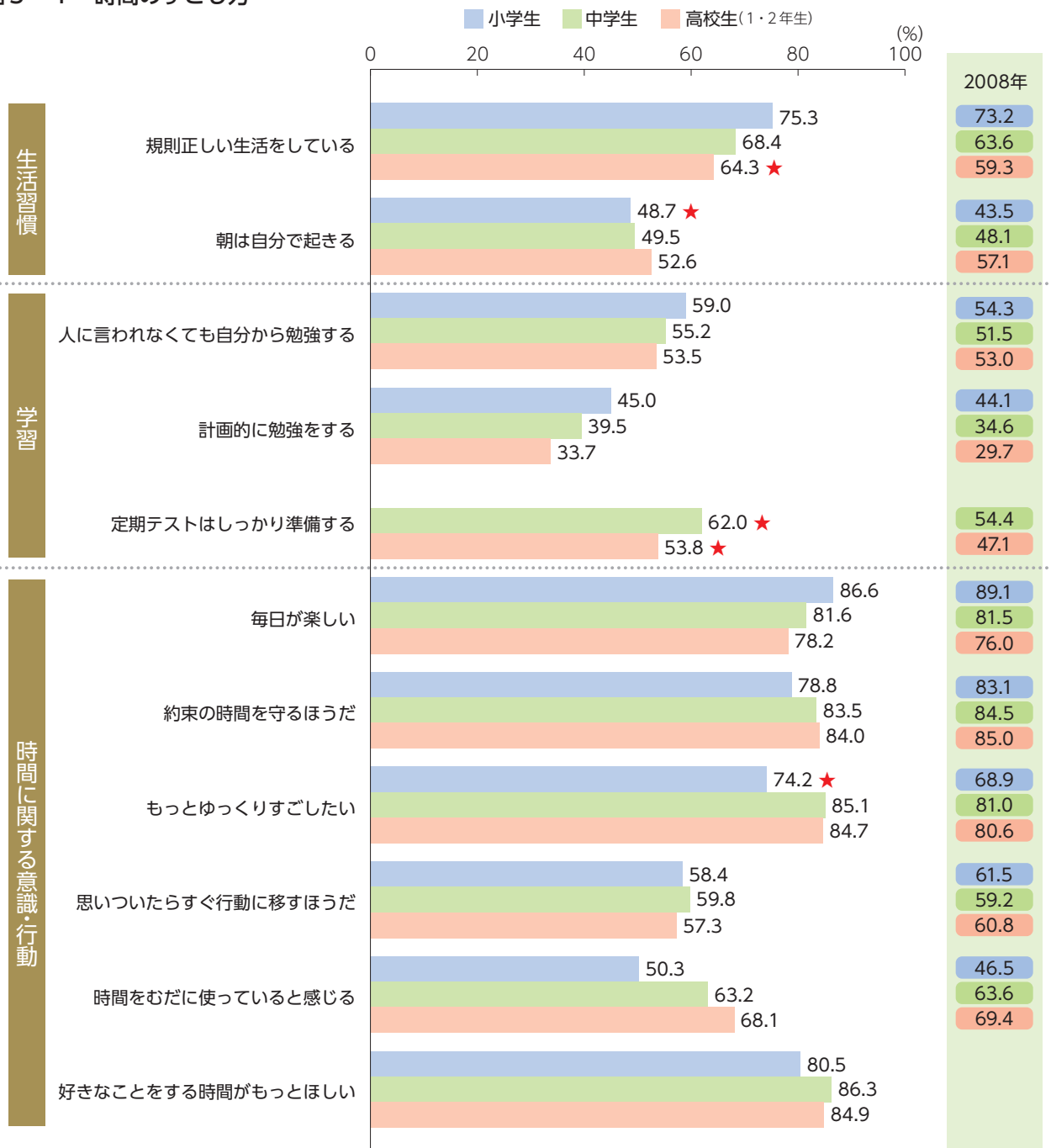
① 時間のすごし方

▶小学生でも半数以上が「時間をむだに使っている」と感じている。

生活習慣面では「規則正しい生活をしている」に「あてはまる」(とても+わりと)という回答が、すべての学校段階で増加傾向にある。意識面では「時間をむだに使っていると感じる」がすべての学校段階で半数を超える一方で、「もっとゆっくり過ごしたい」という回答も7割を超える。

Q あなた自身について、次のことはどれくらいあてはまりますか。

図3-1 時間のすごし方



注1 「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%。

注2 「定期テストはしっかり準備する」は、小学生にはたずねていない。

注3 「好きなことをする時間がもっとほしい」は第1回調査(2008年)ではたずねていない。

注4 第1回調査(2008年)と今回調査(2013年)で5ポイント以上増加したものには★をつけた。

② 時間の使い方の点数(自己評価)

▶時間の使い方の自己評価は、小学生66点、中学生57点、高校生53点。

時間の使い方についての自己評価の平均点数は学校段階が上がるほど下がる。学年別にみると、小6生(66.6点)から中1生(58.3点)の変化がもっとも大きい。また、第1回調査と比較すると、すべての学年で自己評価の平均点数が減少傾向にある。

Q あなたの日ごろの時間の使い方は、100点満点で、だいたい何点くらいだと思いますか。

図3-2 時間の使い方の点数(平均点数)

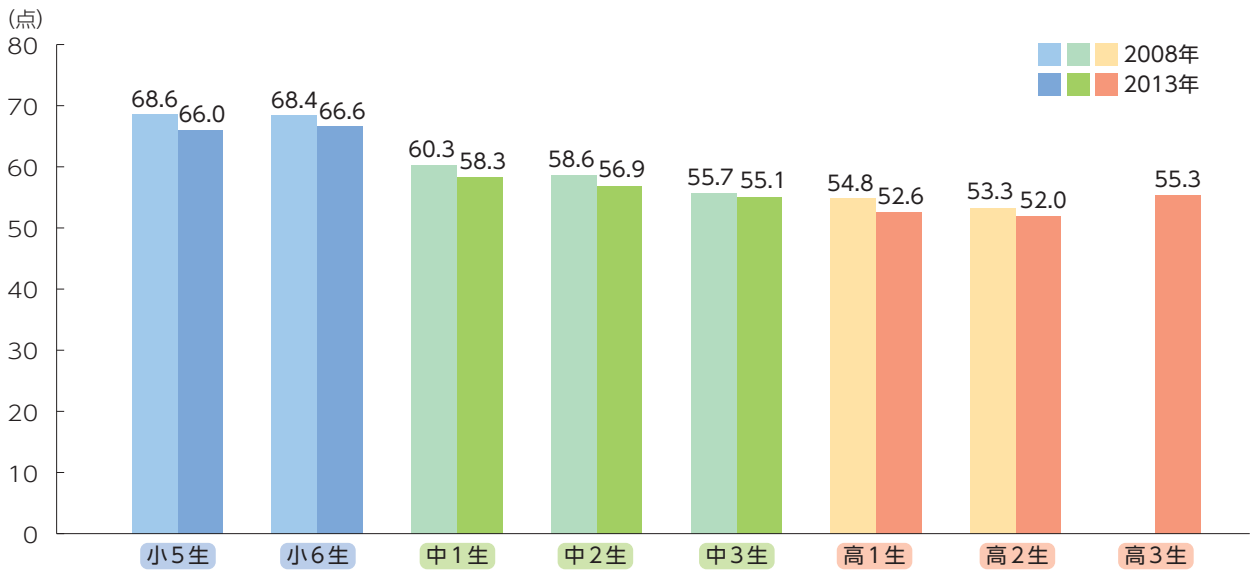
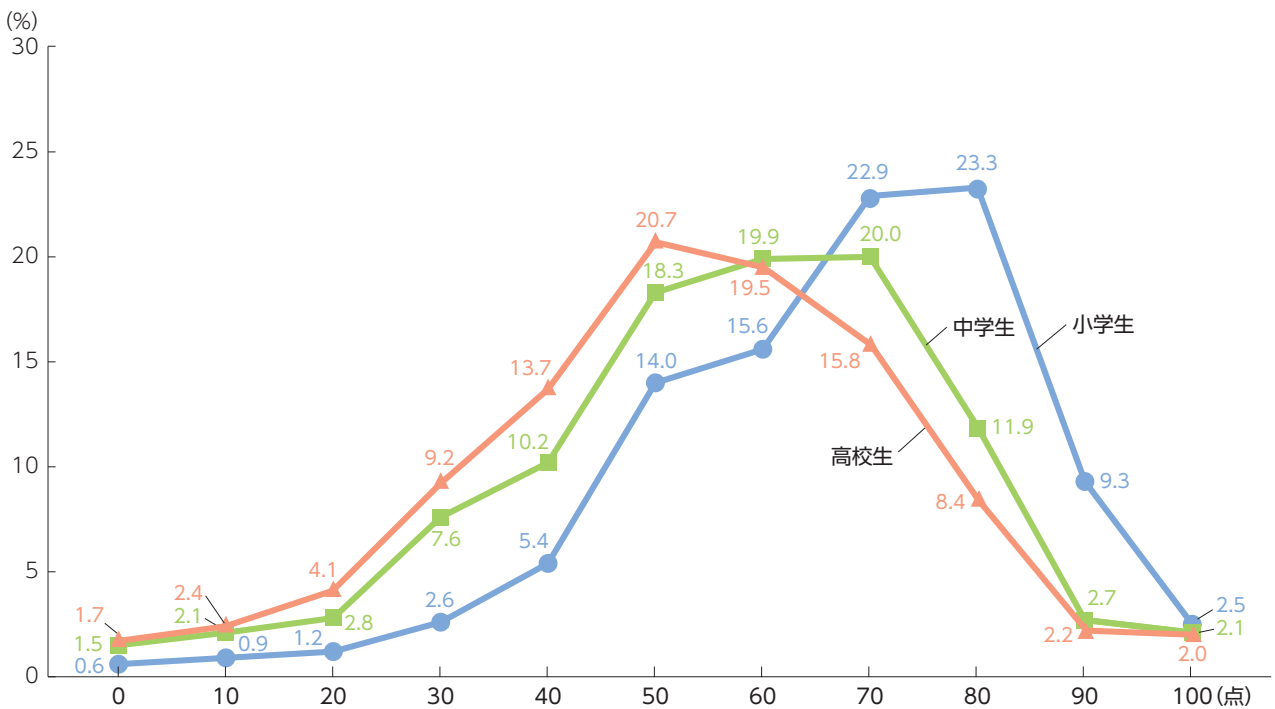


図3-3 時間の使い方の点数(2013年)



注1 平均点数は、無回答・不明を除いて算出した(図3-2)。
 注2 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外(図3-2)。
 注3 無回答・不明は省略している(図3-3)。
 注4 高校生は高1~3生(図3-3)。

③ もっとも好きな時間

▶学校段階が上がるにつれて、「夜(深夜)」の時間帯が「好き」な割合が高くなる。

小学生が1日のうちで「1番好き」と回答した時間は、下校し帰宅する「16時」。ついで食事や宿題が終わる「20時」だった。また、中・高校生は好きな時間が夜から深夜に集中する傾向がみられ、中学生は「21時」「22時」、高校生は「22時」「23時」の選択率が高い。



ふだん(学校がある日)、あなたが1日のうちで、1番好きな時間は何時ごろですか。
また、なぜその時間が好きですか。

表3-1 もっとも好きな時間(2013年)

(%)

	小5生	小6生	中1生	中2生	中3生	高1生	高2生	高3生
0時	1.0	0.9	3.4	2.3	4.4	4.6	5.9	8.7
1時	0.5	0.2	0.5	0.7	1.5	1.5	2.6	4.0
2時	0.2	0.1	0.9	0.4	1.9	1.2	2.5	2.0
3時	0.2	0.1	0.4	0.8	1.3	1.1	0.5	0.5
4時	0.0	0.5	0.2	0.2	0.4	0.5	0.1	0.1
5時	0.7	0.8	0.6	0.4	1.0	0.6	0.0	0.3
6時	0.7	0.9	1.1	0.8	1.1	0.7	0.8	1.4
7時	1.6	1.6	1.4	1.7	1.4	1.6	0.5	1.4
8時	2.2	3.2	1.5	1.4	1.2	0.9	2.1	1.0
9時	1.0	0.9	0.8	0.3	0.5	0.2	0.3	0.6
10時	4.3	2.8	0.8	0.7	0.8	0.2	0.7	0.6
11時	0.4	0.6	0.0	0.1	0.3	0.8	0.4	0.5
12時	6.7	8.2	6.8	5.4	5.7	6.1	4.5	4.7
13時	8.9	5.9	5.9	5.9	6.6	3.7	3.8	3.4
14時	0.4	1.0	0.4	0.5	0.9	0.1	0.0	1.0
15時	4.1	4.0	1.7	0.9	2.0	1.1	1.2	0.9
16時	12.5	12.0	7.9	8.8	8.7	5.4	4.6	5.8
17時	7.5	7.4	7.8	6.0	6.2	4.7	4.2	3.8
18時	5.4	4.6	6.5	6.9	5.3	5.7	4.6	4.3
19時	11.3	10.1	9.4	7.9	7.2	7.6	6.6	4.4
20時	11.2	12.0	8.4	9.5	5.7	10.2	10.9	7.7
21時	8.4	10.8	11.3	14.2	8.4	12.6	11.5	9.5
22時	4.2	5.5	11.2	12.1	12.1	11.8	14.3	13.3
23時	1.5	2.4	7.2	8.7	11.5	11.9	12.2	13.8

注1 無回答・不明は省略している。

注2 選択された割合が10%以上の時間に濃いアミカケ、5%~10%未満の時間に薄いアミカケ、3%~5%未満の時間にごく薄いアミカケをした。

表3-2 その時間が好きな理由 (自由記述)

	小学生	中学生	高校生
朝～午前	<p>5時ぐらいに空を見たら、まだ、日がのぼってなくて、とてもキレイな空が見られるから。 (5時 5年生女子)</p> <p>朝、学校に行って、友だちに会えて、一日の始まりってかんで、ワクワクするから。 (7時 6年生女子)</p>	<p>ふとんに入っていて、起きているのと寝ているのとの境界線をさまよっているのが好き。 (6時 1年生女子)</p> <p>友達や先生に朝一番に会って、「おはよう。」とあいさつし合う時間が好き。今日も1日ががんばるぞ! となる。 (8時 3年生女子)</p>	<p>早起きできたという喜びと、家の中が静かで、起きてすっきりしているから勉強がはかどる。 (5時 1年生女子)</p> <p>朝練が出来て、先生に練習を見ていただけるから。自分が人より多く練習していると自信を持てるから。 (7時 1年生女子)</p>
昼～午後	<p>とてもおなかがいいて給食がおいしく食べられるから。 (12時 6年生男子)</p>	<p>給食の時間は授業や部活に明け暮れるなかで、唯一、ホッとできる時間だから。 (12時 2年生男子)</p>	<p>友達と昼食を食べながら共通の話題で盛り上がり、テンションが上がる。空腹も満たされて、ストレスが解消される。 (12時 2年生女子)</p>
放課後	<p>「学校がおわったー」というかんじになるから。 (15時 6年生男子)</p> <p>やっと、お母さんが、仕事から、帰ってくるし、やっと、おしゃべりできるから。 (17時 5年生女子)</p>	<p>先パイと一緒に部活ができるから、話せるから。一緒に居て、うれしくて、楽しいから。来年はもう、一緒に居られないから。 (16時 1年生女子)</p> <p>部活が終わって友達や彼氏と帰れる、とっておきの時間だから。 (18時 2年生女子)</p>	<p>学校から帰ってきて、その後しばらく自分の時間を持っているという希望があるから。 (16時 2年生男子)</p> <p>学校からの帰宅途中に今日の出来事や明日の出来事や今の自分に足りないところなど頭の中で整理ができる時間だから。 (18時 1年生男子)</p>
夕食～食後・入浴	<p>お母さんと楽しくお話ししながらテレビを見ているのが好きだからです。 (19時 6年生女子)</p> <p>ゲームがいっぱいできるから。まんがもいっぱい読めるから。 (19時 5年生男子)</p>	<p>8時ごろはともだちがみんなLINEをしていて、LINEでおはなしができるから。 (20時 2年生女子)</p> <p>お風呂に入りながらさまざまなことを考え、反省することができるから。 (21時 1年生女子)</p>	<p>1日が終わる感じがするから。そして、ふっと気が抜けて、次の日の心構えができるから。 (20時 2年生女子)</p> <p>食後ゆっくりできる。自分だけの時間なのでペットの世話をしたりくつろいだりして過ごす。 (20時 3年生男子)</p>
夜～深夜	<p>ねる前に自分の好きな本を読めるから。 (21時 6年生男子)</p> <p>ふとんに入って、「あー今日は、楽しかった～」とか1がおわってなんにもわるいことがなかった日は、今日はいい1日だったとあんしんできるから。 (21時 5年生女子)</p> <p>ベランダに出て星や月(空)を見るのが好きだから。 (22時 6年生女子)</p>	<p>勉強している時、いい感じの集中力がでてきて、勉強に集中できるし、その集中している時のスカッとした感じが好きだから。 (21時 3年生女子)</p> <p>塾や習い事が終わって家に帰って家族と少し話せるから。 (22時 2年生男子)</p> <p>寝る事が今は一番幸せです。クラブ、学校、塾といそがしいのでこれから寝ると思うと幸せです。 (0時 1年生男子)</p>	<p>自分のためだけに使える時間だから。好きな勉強ができるから。 (22時 3年生男子)</p> <p>寝る前に布団に入り、ゆっくり考え事をしたり、本を読んだり、音楽を聞いたり、好きな事ができるから。 (0時 1年生女子)</p> <p>深夜でテンションがあがっていて、友達とツイッターやラインでもり上がるから。 (0時 2年生女子)</p>

注 自由記述のなかから特徴的なものを選んで掲載した。

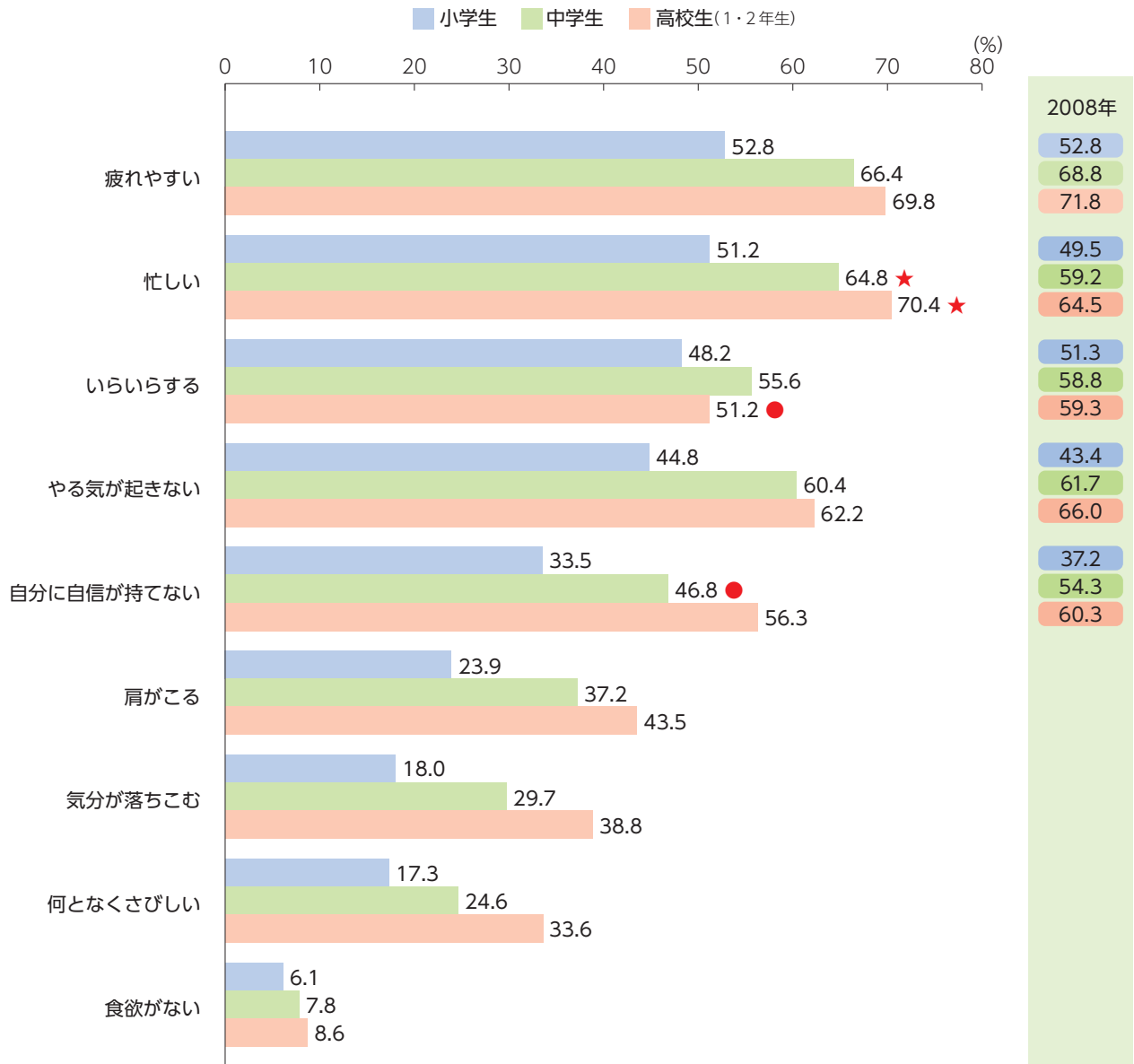
④ 心や身体の疲れ

▶ 6～7割の中・高校生が「忙しい」と感じており、その割合は増加している。

「忙しい」と回答する子どもは小学生51.2%、中学生64.8%、高校生70.4%と学校段階が上がるほど増えるが、第1回調査と比べるととくに中・高校生で増加している。一方で、「自分に自信が持てない」はすべての学校段階で減少しており、自分を肯定的に認識する傾向が強まっているようだ。

Q あなたは次のように感じることはありますか。

図3-4 心や身体の疲れ



注1 「とても感じる」+「わりと感じる」の%。

注2 「肩がこる」「気分が落ちこむ」「何となくさびしい」「食欲がない」は第1回調査(2008年)ではたずねていない。

注3 第1回調査(2008年)と今回調査(2013年)で5ポイント以上増加したのものには★を、5ポイント以上減少したのものには●をつけた。

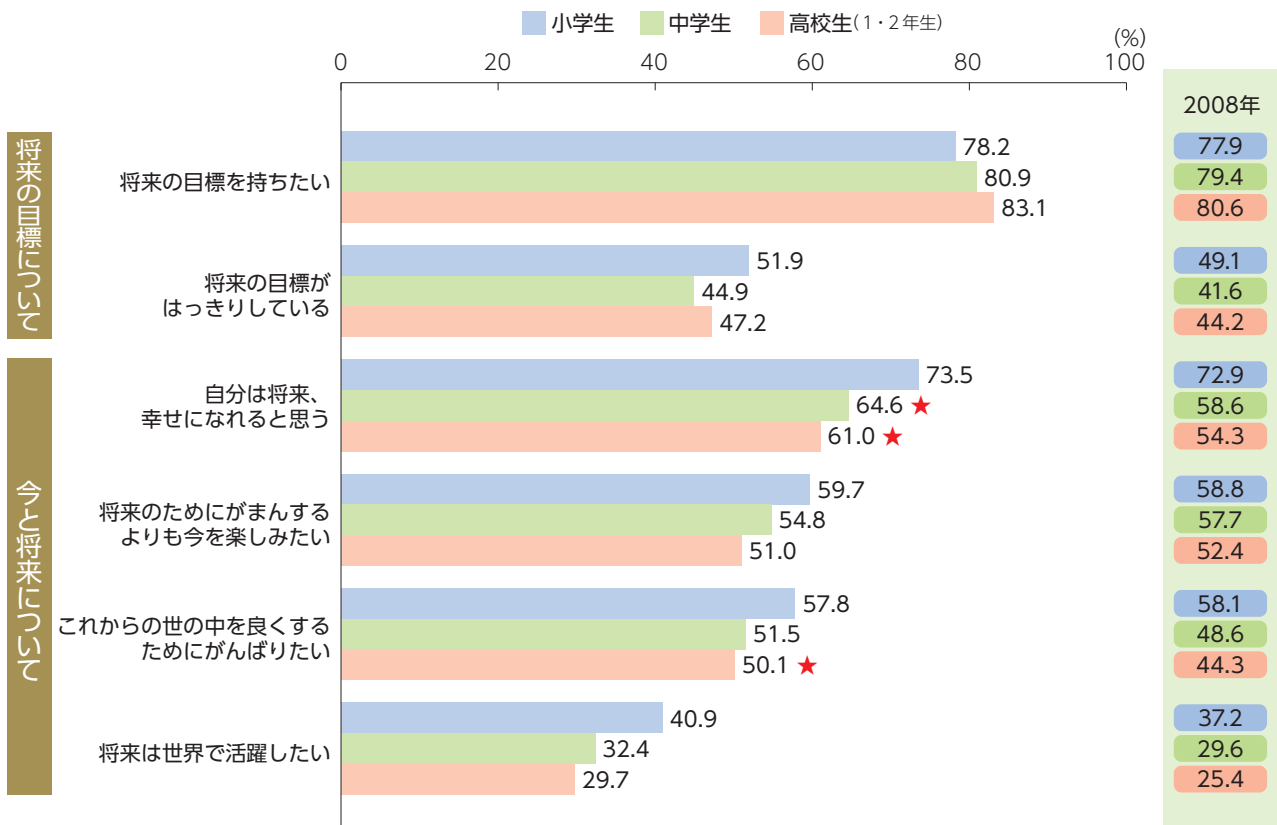
⑤ 将来について

▶ 「自分は将来、幸せになれると思う」子どもが増加している。

「自分は将来、幸せになれると思う」「将来は世界で活躍したい」を肯定する割合は第1回調査と比較して、すべての学校段階で増加傾向にある。また「これからの世の中を良くするためにがんばりたい」と考える中・高校生の割合も増えており、将来を前向きにとらえる傾向が強まっている。

Q あなた自身について、次のことはどれくらいあてはまりますか。

図3-5 自分の将来について思うこと



注1 「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%。

注2 第1回調査(2008年)と今回調査(2013年)で5ポイント以上増加したのものには★をつけた。

⑥ 日本社会について

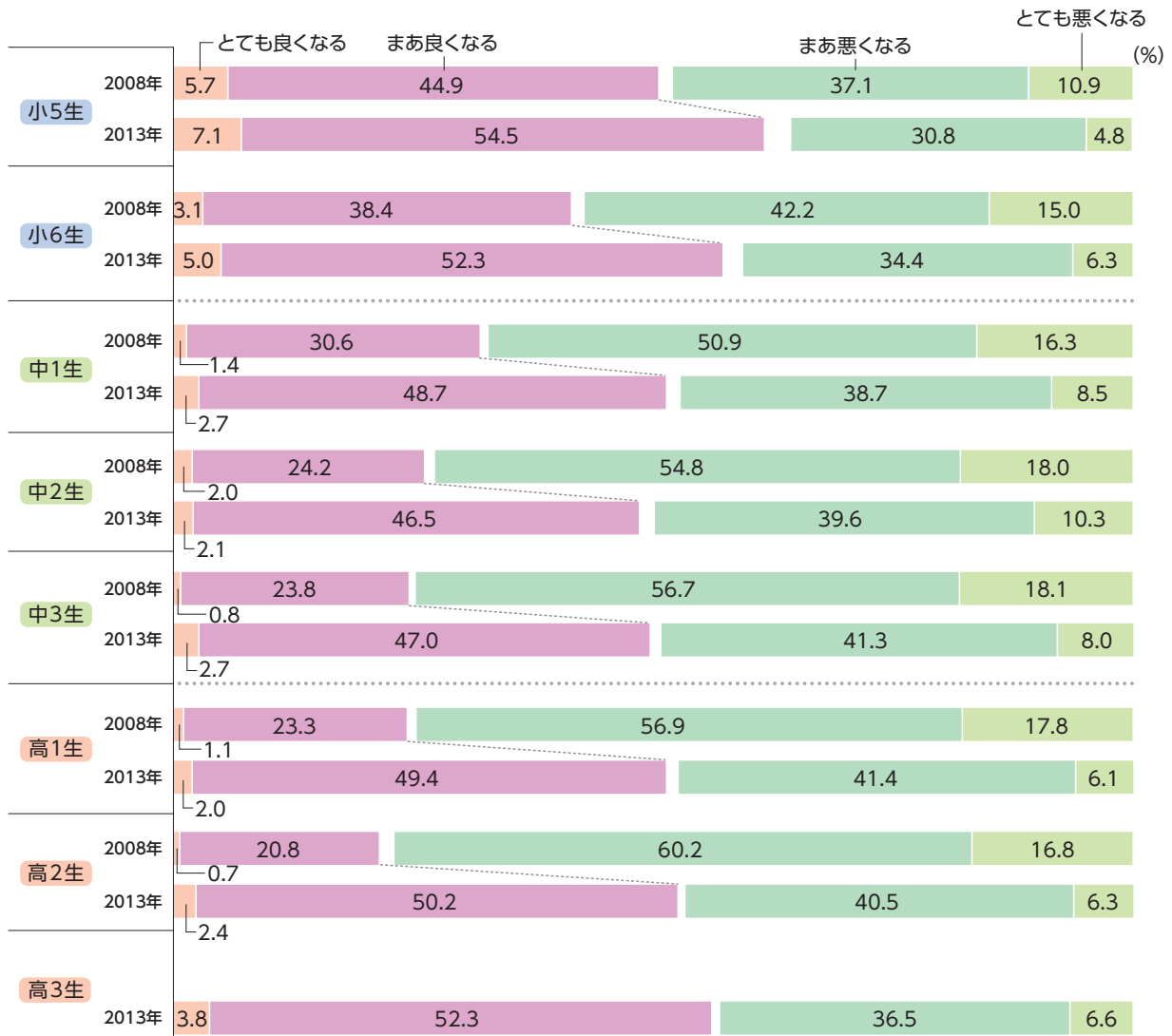
▶ 5～6割の子どもが、日本社会は「良くなる」と考えている。

これからの日本社会が「良くなる」(とても+まあ)と回答した割合は、小学生で約6割、中・高校生で約5割である。第1回調査と比べると、どの学年でもその割合が増加した。日本の将来についてポジティブな予測をする子どもが増えている。

Q

あなたは、これからの日本の社会が、良くなると思いますか、悪くなると思いますか。

図3-6 これからの日本社会について



注1 無回答・不明を省略しているため、数値を合計しても100%にはならない。

注2 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。