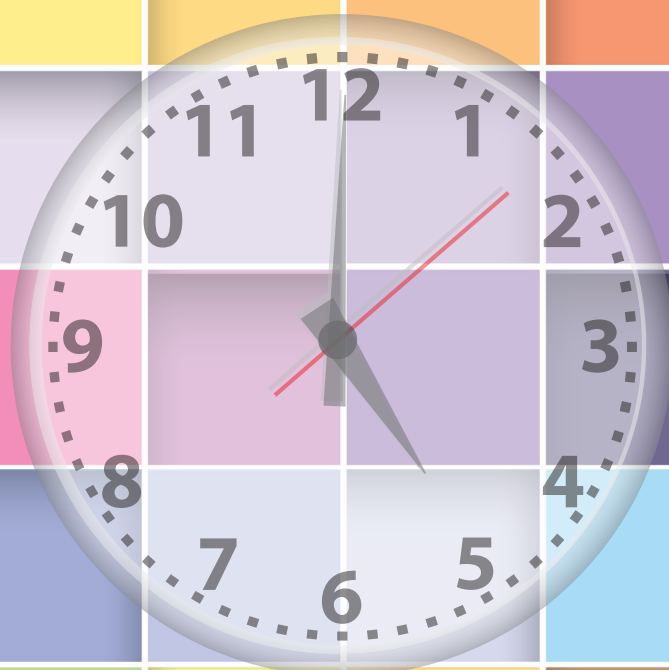


# 放課後の生活時間調査

## 子どもたちの時間の使い方 [意識と実態]



子どもたちの時間の使い方は、  
この5年間[2008年→2013年]でどのように変わったのか。

- ・睡眠や学習などの基本的な生活時間とその変化は？
- ・どのようなメディアに、どれくらい接している？
- ・子どもたちの時間の使い方についての意識は？
- ・将来に対する子どもたちの期待は？
- ・学年によって時間の使い方はどのように異なる？

ベネッセ教育総合研究所では2013年11月に、全国の小学5年生から高校3年生までを対象にした生活時間調査を実施しました。この調査は第1回を2008年に行っており、子どもたちの時間の使い方や意識について5年間の変化をとらえることができます。この速報版では、調査結果のなかから特徴的なデータを取り上げてご紹介します。

- 調査テーマ 小学生・中学生・高校生の生活時間の実態と意識に関する調査
- 調査方法 郵送法による自記式質問紙調査
- 調査時期 2013年11月11日(月)～15日(金) ※第1回調査：2008年11月10日(月)～14日(金)
- 調査対象 第1回調査(2008年)：全国の小学5年生～高校2年生 合計8,017名  
第2回調査(2013年)：全国の小学5年生～高校3年生 合計8,100名

	小学生		中学生			高校生			合計
	小5生	小6生	中1生	中2生	中3生	高1生	高2生	高3生	
配布数(名)	3,675	3,675	3,675	3,675	3,675	3,675	3,675	3,675	29,400
有効回収数(名)	1,245	1,162	1,130	1,049	1,103	857	763	791	8,100
	2,407		3,282			2,411			
有効回収率(%)	32.7		29.8			21.9			27.6

※調査対象者は、全国の小学5年生～高校3年生のリストに基づいて無作為に抽出した。

- 調査の枠組み 本調査は、時間の使い方についてアンケート形式の設問に回答してもらう部分(PART I)と、平日24時間の生活を15分単位で記入してもらう部分(PART II)から構成されている。このうち、PART Iの結果を本速報版にまとめた。



- 調査項目 ぶだんの生活時間／習い事／学習塾の利用／部活動(中・高校生のみ)／アルバイト(高校生のみ)／土曜日の過ごし方／1年間にすること／もっとも好きな時間／時間の過ごし方／時間の使い方の点数／家族と決めている時間のルール／将来について／日本社会について／心や身体の疲れ／ぶだん使用する電子機器／成績の自己評価／希望する進学段階など

### ■分析にあたって

- ①本文中では、小学5年生を小5生、小学6年生を小6生、両者を合わせて「小学生」と表記し、中学生も同様に、中1生、中2生、中3生を合わせて「中学生」と表記している。高校生については、第1回調査(2008年)で高校3年生を対象に含めていなかったため、経年比較をする場合は高1生、高2生を合わせて「高校生」と表記し、単年度(2013年調査)結果を示す場合には高1生、高2生、高3生を合わせて「高校生」と表記した。
- ②郵送法による調査であるため、調査対象には、小学校、中学校、高等学校に在学していない子どもがわずかに含まれている可能性があるが、合わせて小学生、中学生、高校生として分析している。
- ③図表で使用している百分率(%)は、小数点第2位を四捨五入して算出している。四捨五入の結果、数値の和が100.0にならない場合がある。

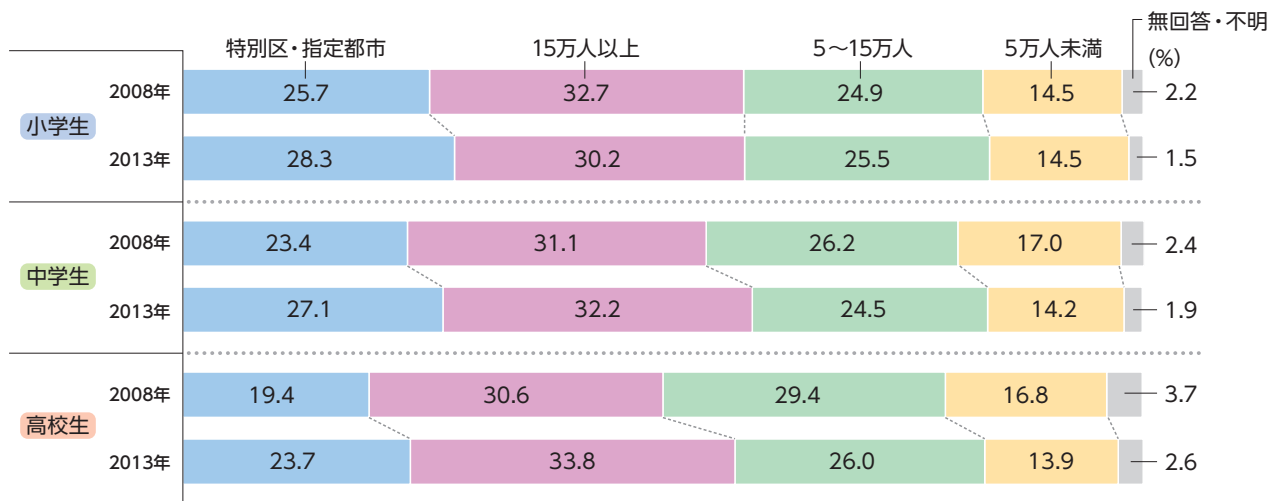
## 目 次

調査概要……………2	②学習塾の時間……………13
回答者の基本属性……………3	③部活動の時間……………14
<b>1. 基本的な生活時間</b> ……………4	④土曜日の過ごし方……………15
①睡眠時間……………4	⑤1年間にすること……………16
②学校の宿題をする時間……………5	<b>3. 時間に関する意識</b> ……………17
③宿題以外の勉強の時間……………6	①時間の過ごし方……………17
④外での遊び・スポーツの時間……………7	②時間の使い方の点数(自己評価)……………18
⑤人と過ごす時間……………8	③もっとも好きな時間……………19
⑥メディアの時間……………9	④心や身体の疲れ……………21
⑦デジタル端末の使用状況、用途……………11	⑤将来について……………22
<b>2. 小・中・高校生の特徴的な生活時間</b> ……………12	⑥日本社会について……………23
①習い事の時間……………12	調査企画・分析メンバー……………24

# 回答者の基本属性

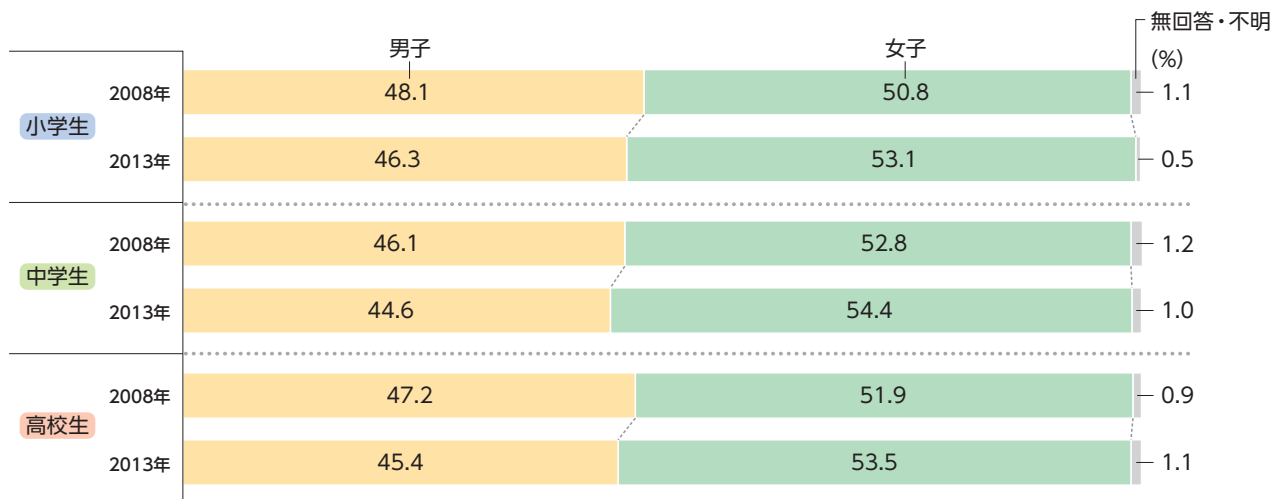
## 居住地域(人口規模別)

●この5年間で政令指定都市が3市増えたこともあり、「特別区・指定都市」がわずかに増加した。



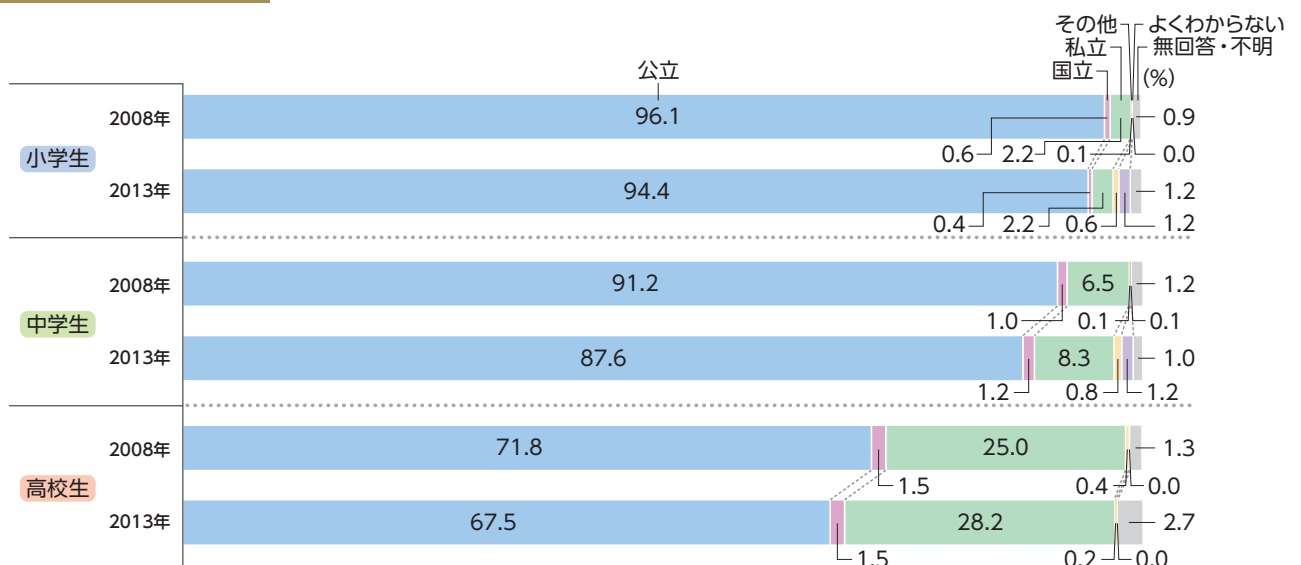
## 性別

●小学生、中学生、高校生のいずれも、「女子」の回答が多い。



## 通っている学校の種類

●中学生、高校生で「私立」に通っている子どもの回答割合が、わずかに増加した。



注 高校生は第1回調査(2008年)が高1~2生、今回調査(2013年)が高1~3生。

## 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

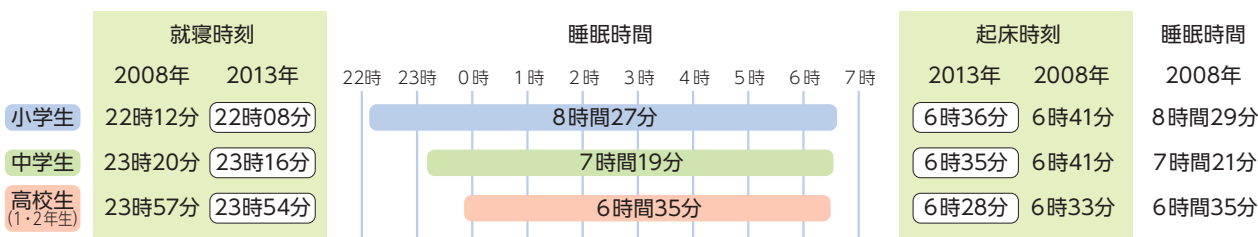


図1-2 起床時刻

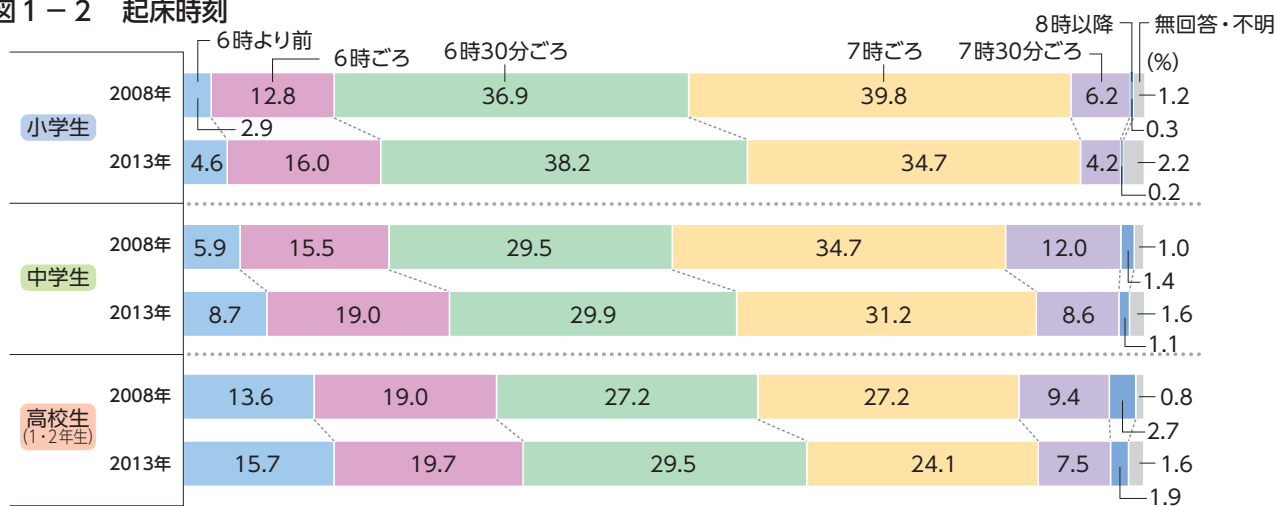
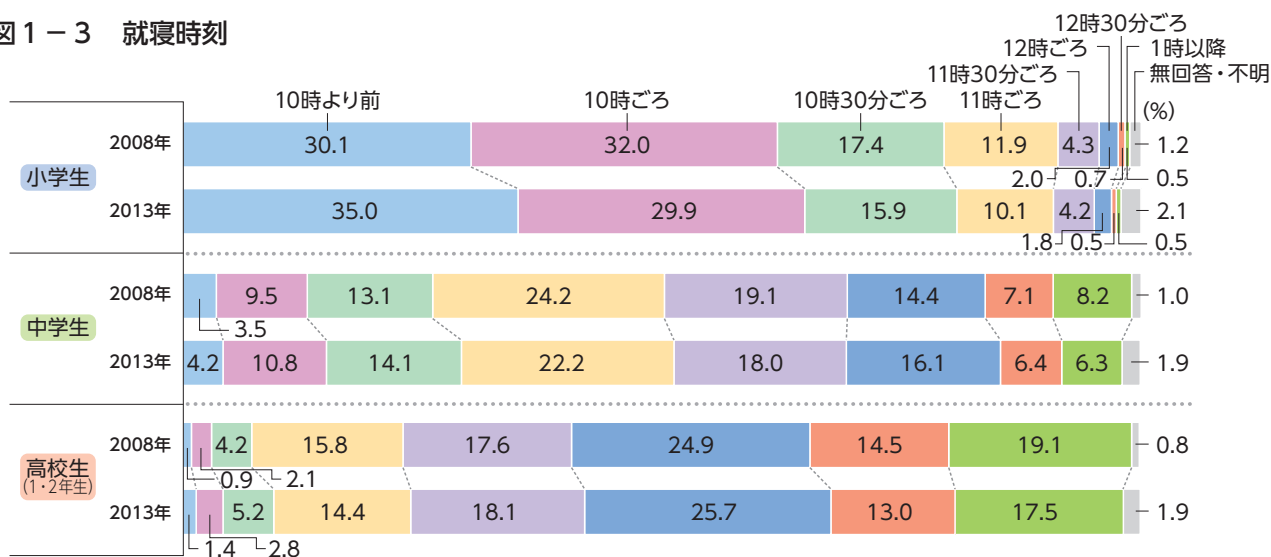


図1-3 就寝時刻



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

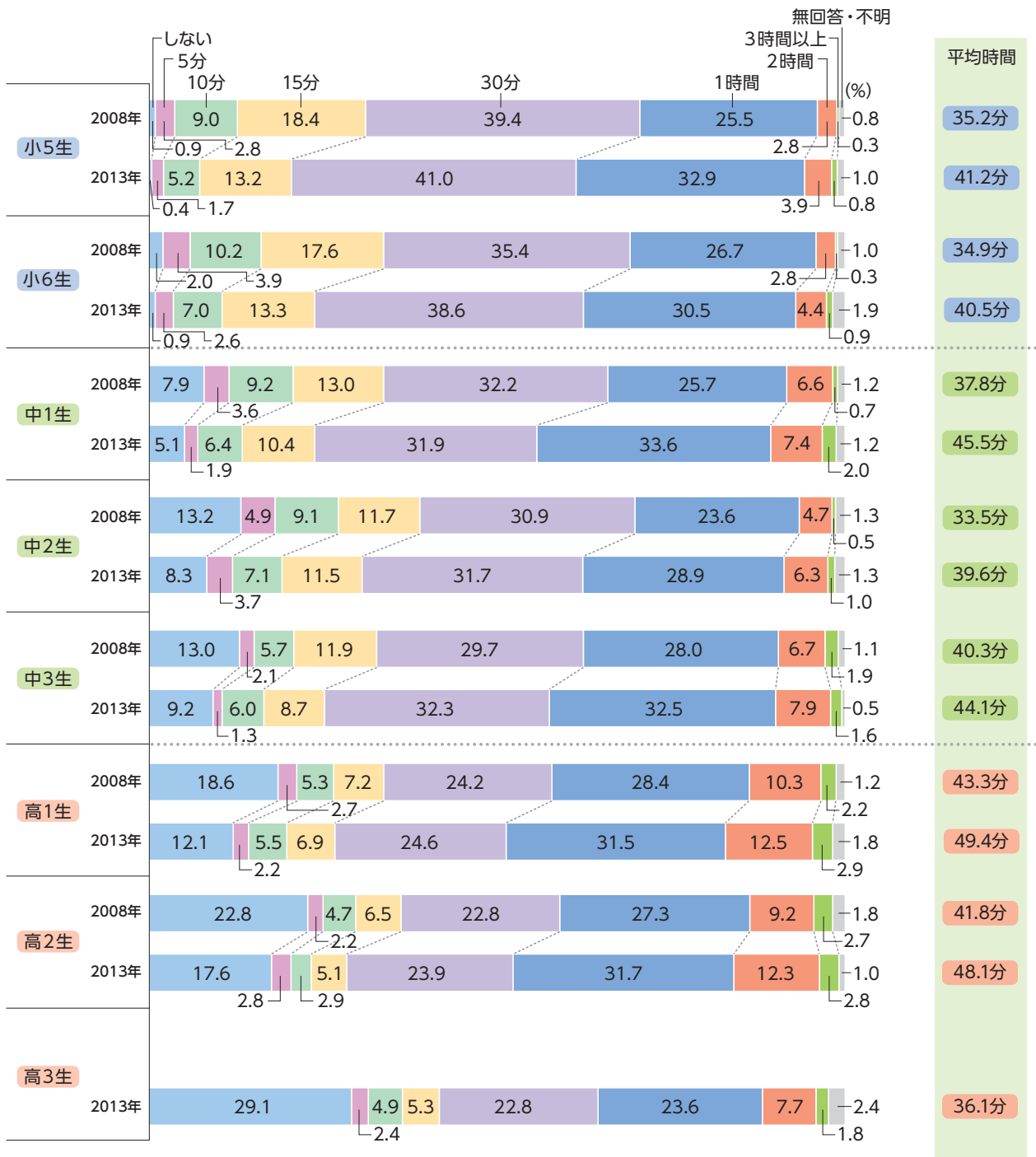
▶宿題に取り組む時間は、すべての学年で増加した。

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。

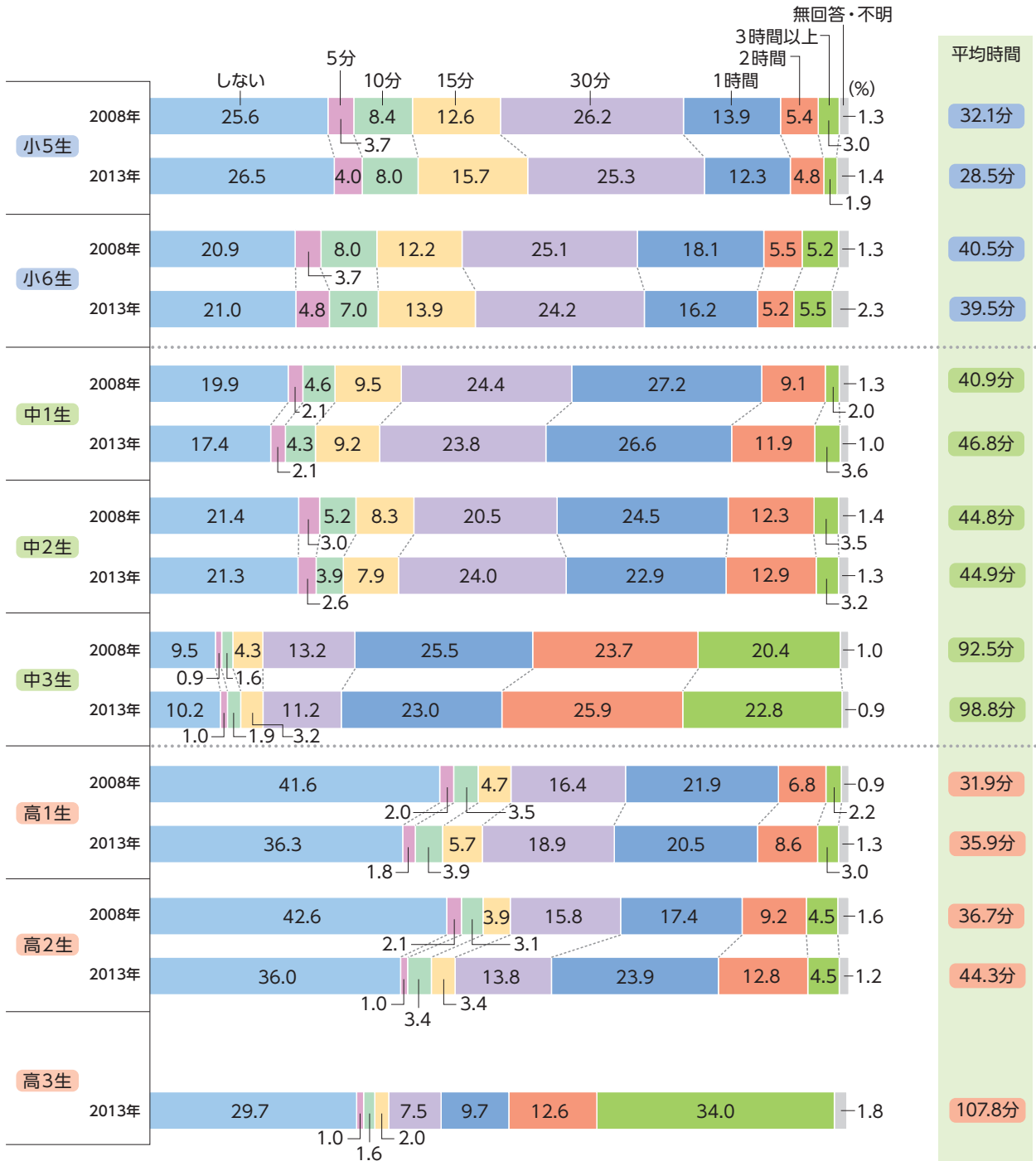
## ③ 宿題以外の勉強の時間

▶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

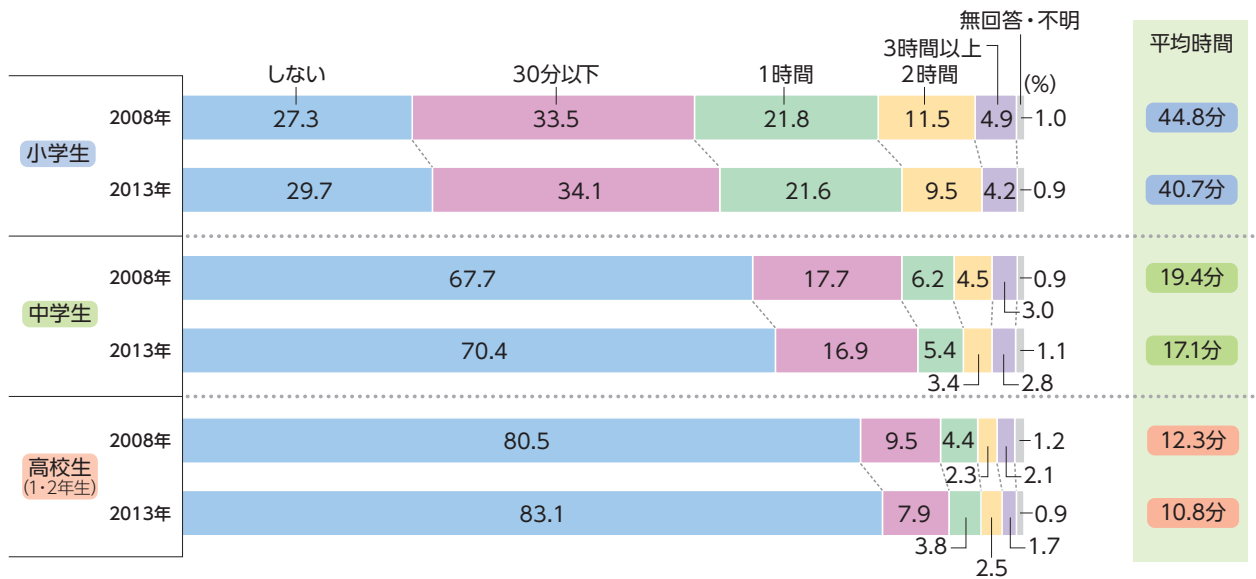
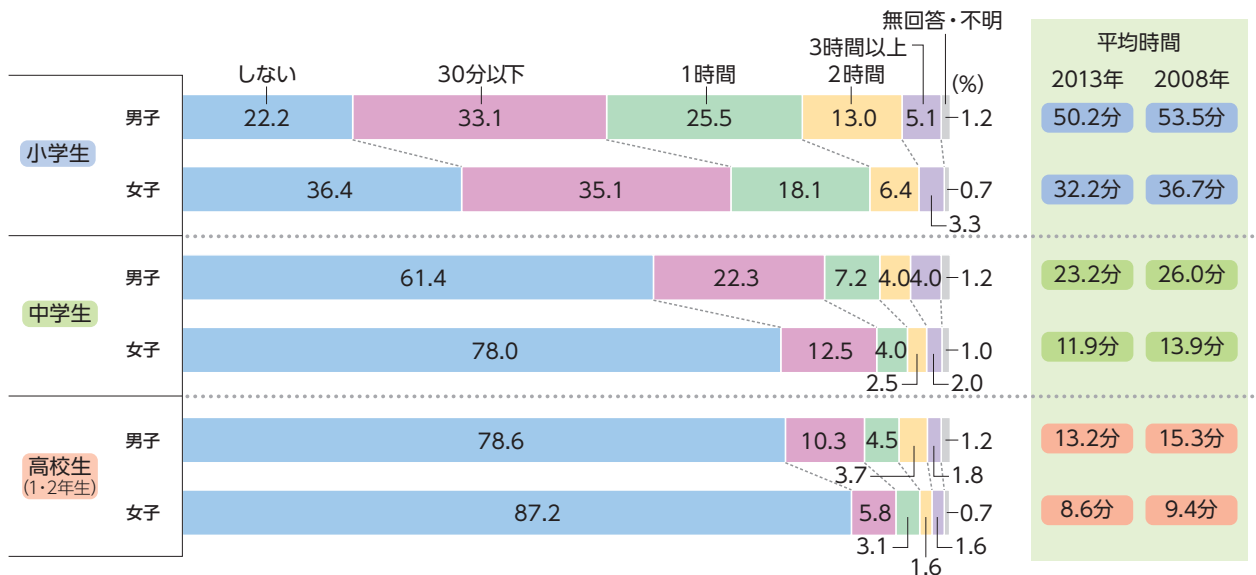


図1-7 外での遊び・スポーツの時間(性別)



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)。

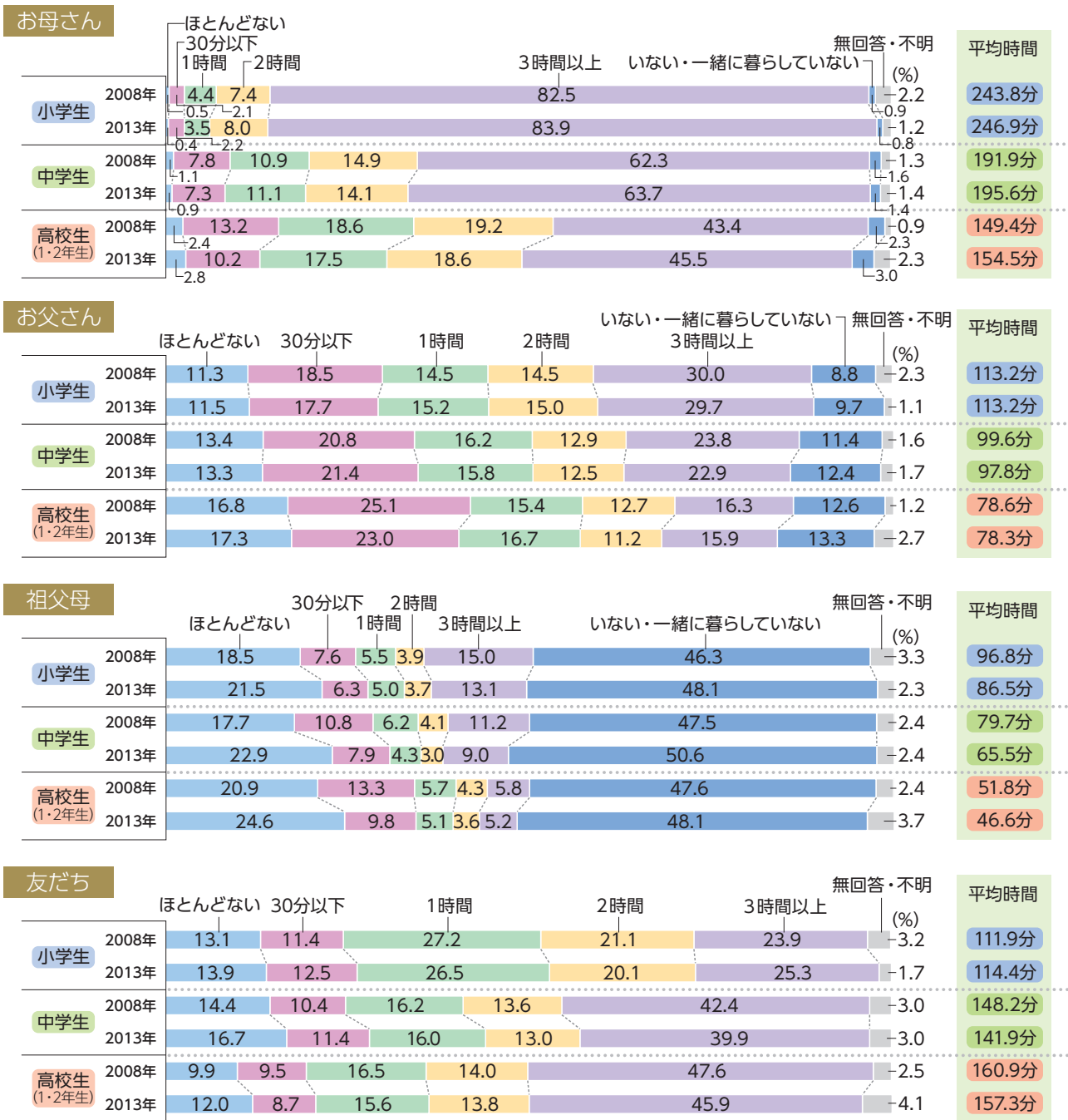
## ⑤ 人と過ごす時間

▶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

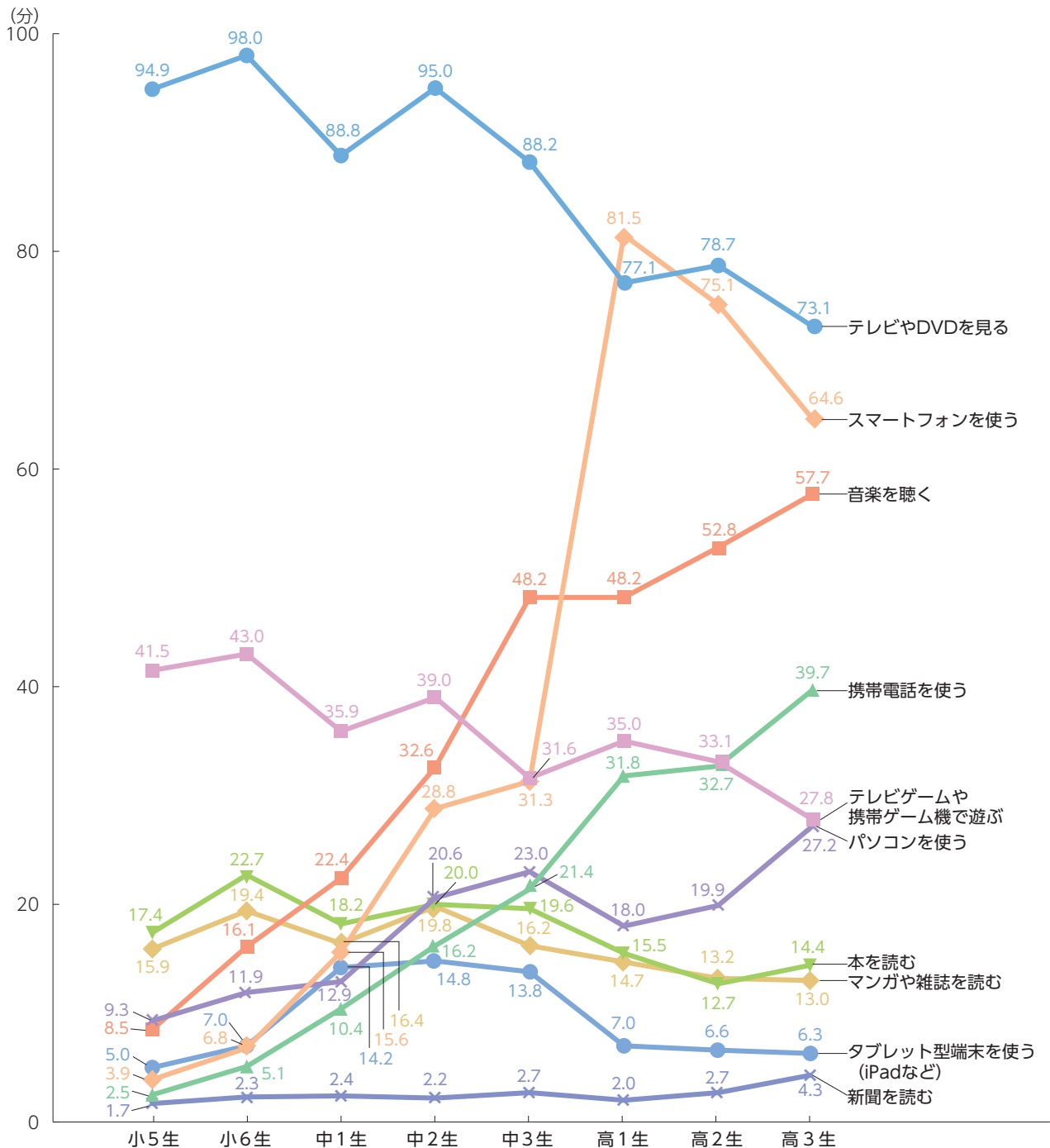
▶中・高校生になると携帯電話・スマートフォンや音楽の時間が増える。

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

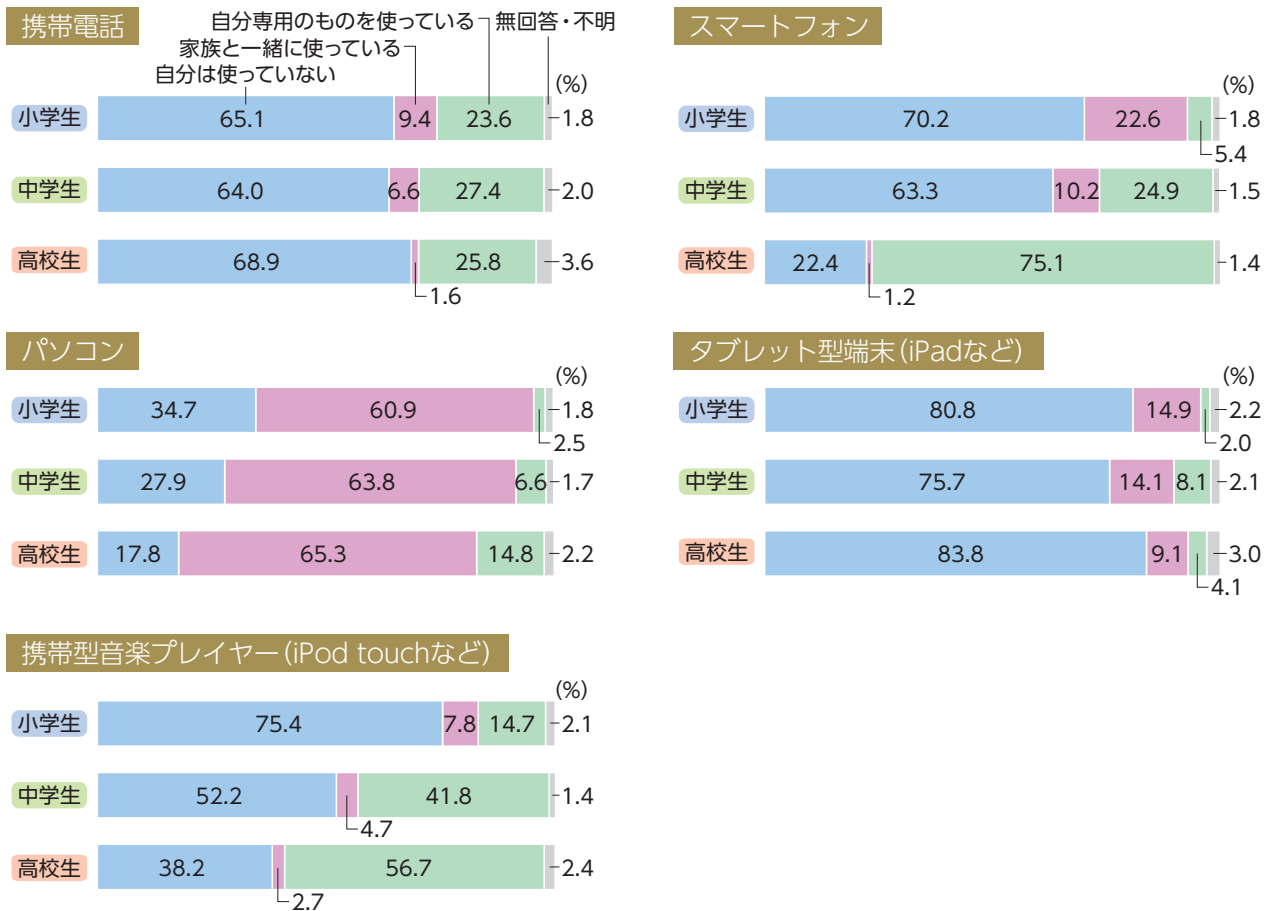
▶中学生の25%、高校生の75%が自分専用のスマートフォンを使用している。

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。

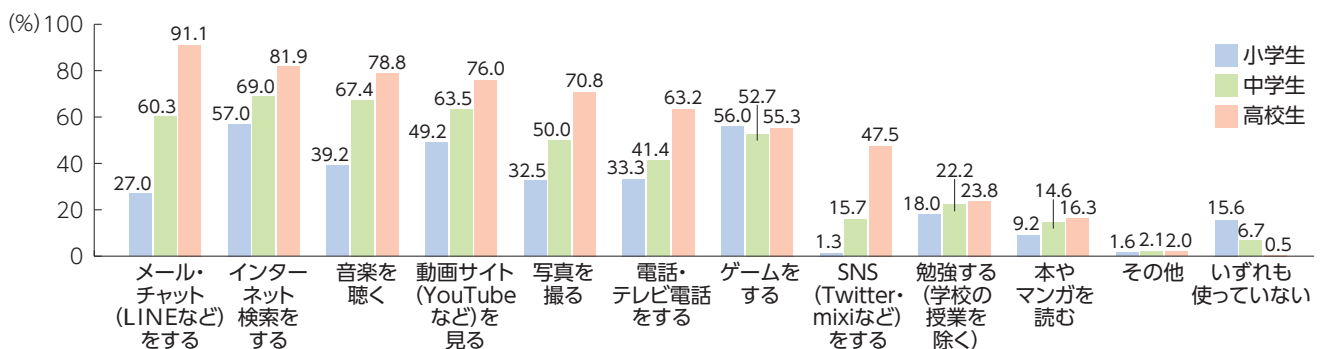
図1-10 デジタル端末の使用状況(2013年)



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)。

## ① 習い事の時間

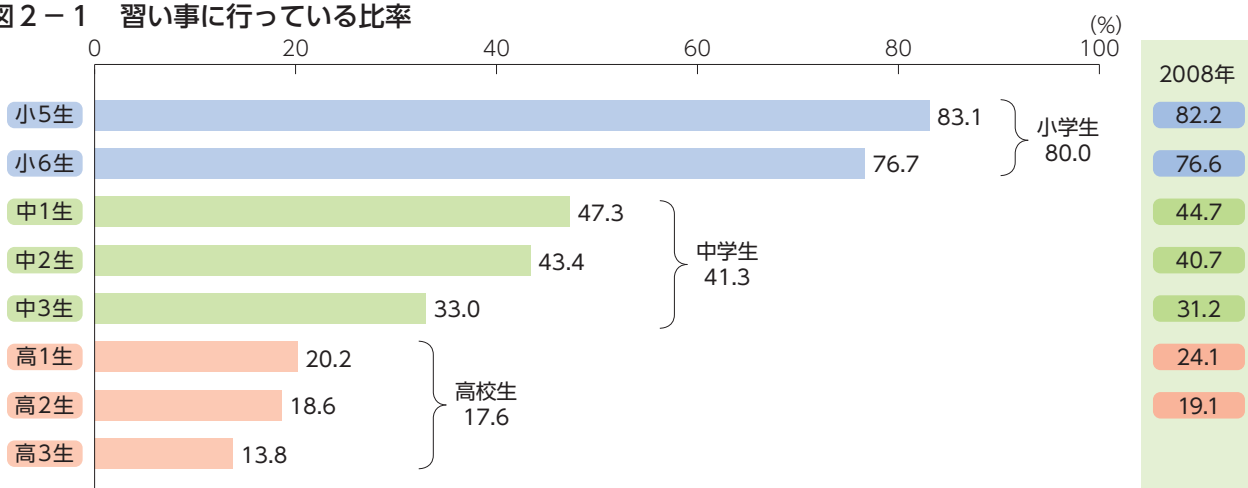
▶小学生の8割、中学生の4割が習い事に行っている。

習い事に行っている割合は学年が上がるにつれて低下し、高校生では2割以下になる。小・中学生の習い事は「スポーツ」がトップで、小学生52.7%、中学生16.2%が行っている。第1回調査と比較しても、大きな変化はみられない。

Q

あなたは今、習い事や学校外のクラブに行っていますか(学習塾や予備校は除きます)。

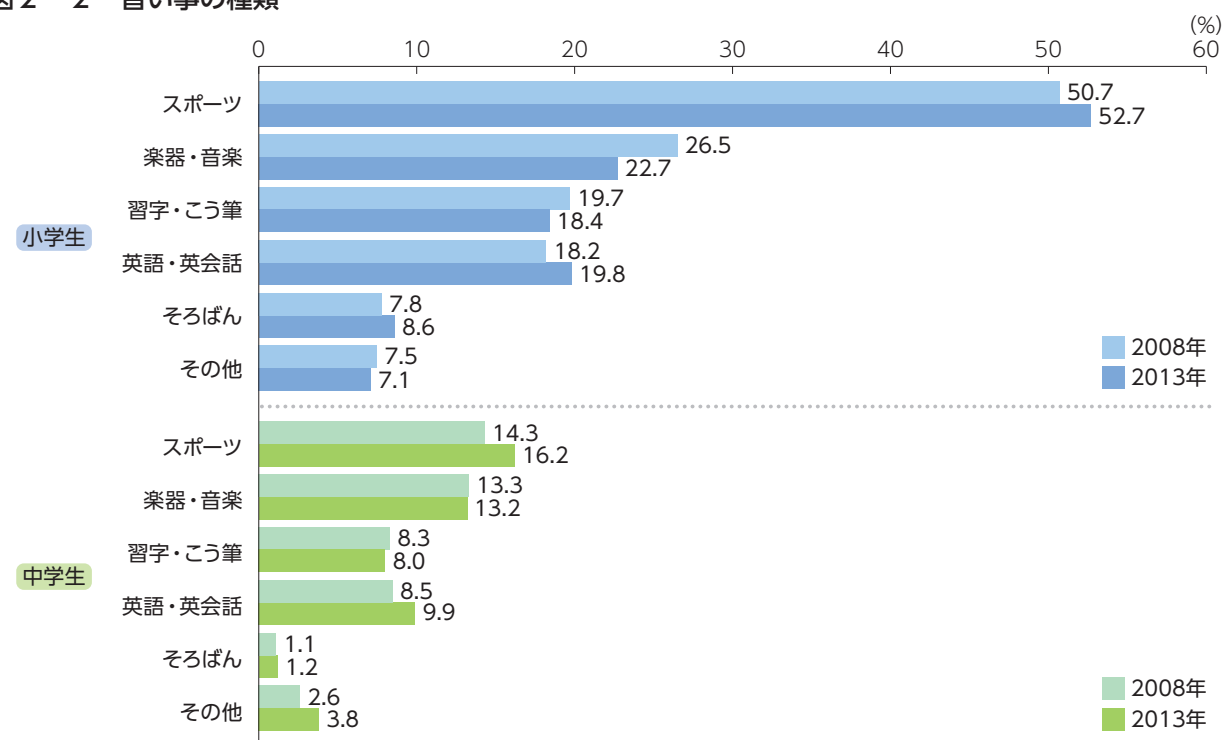
図2-1 習い事に行っている比率



Q

あなたがやっているものすべてに○をつけてください。

図2-2 習い事の種類の



注1 習い事や学校外のクラブに「行っている」の%(図2-1)。

注2 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外(図2-1)。

注3 複数回答。習い事や学校外のクラブに「行っていない」と回答した人も含めた全員を母数にしている(図2-2)。

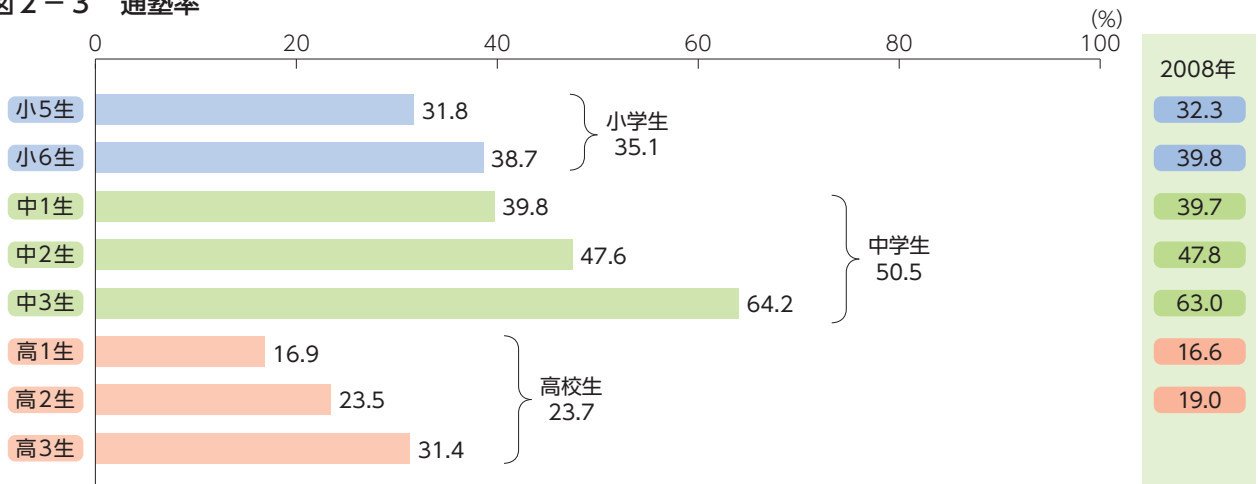
## ② 学習塾の時間

▶小・中学生の通塾率は学年が上がるにつれて増加する。

中3生の64.2%が通塾している。そのうち6割強が週3回以上学習塾に行っており、第1回調査と比較すると、その割合は増加している。一方で、中1・2生は週2回以上通塾する割合が減少し、週1回通塾する割合が増加している。

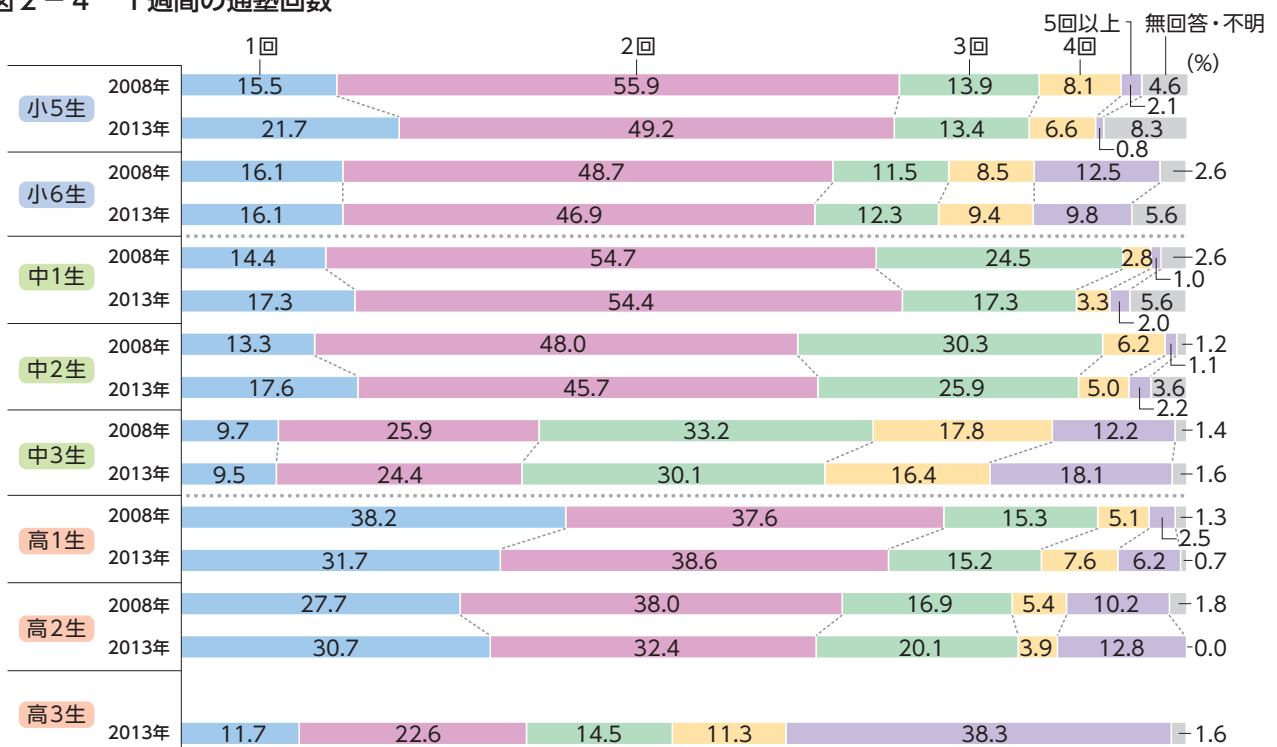
Q あなたは今、学習塾や予備校に行っていますか。

図2-3 通塾率



Q 学習塾や予備校には、1週間に何回くらい行っていますか。

図2-4 1週間の通塾回数



注1 学習塾や予備校に「行っている」の% (図2-3)。

注2 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外(図2-3、4)。

注3 学習塾や予備校に「行っている」と回答した人を母数にしている(図2-4)。

注4 「5回以上」は「5回」～「7回以上」の%(図2-4)。

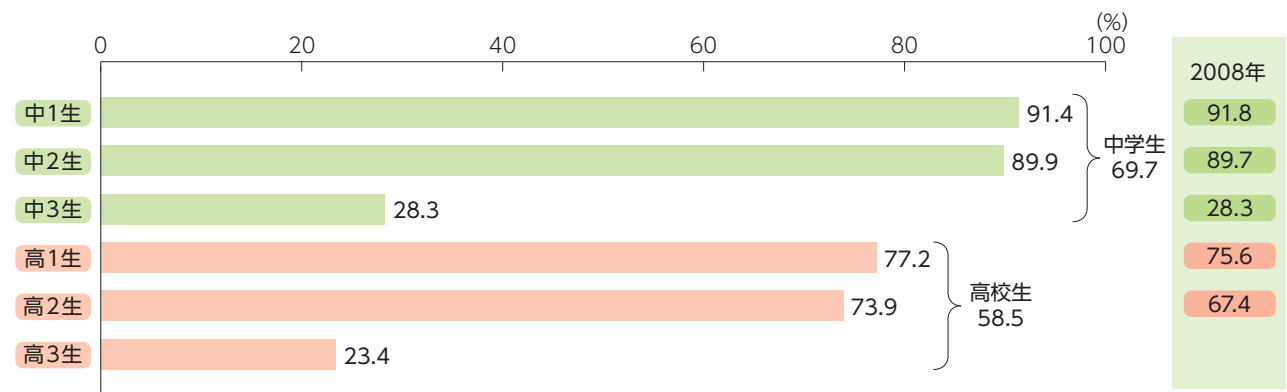
### ③ 部活動の時間

▶部活動の加入率は中1・2生で9割、高1・2生で7割。

部活動の加入率は、受験直前の学年である中3生、高3生を除くと、中1～2年生は9割前後、高1～2年生で7割台と高い。第1回調査と比較すると、高2生の加入率が増加しているが、その他の学年ではあまり変化がみられない。

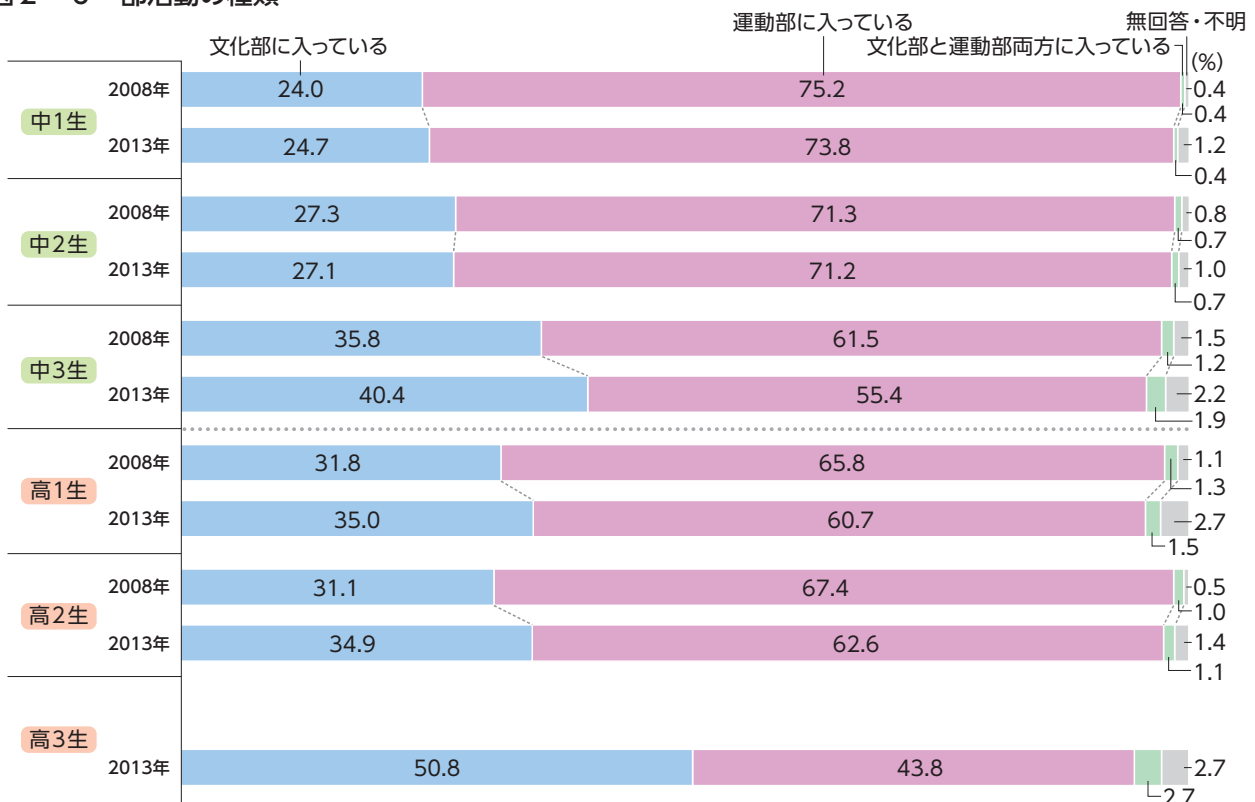
Q あなたは部活動に入っていますか。

図2-5 部活動の加入率



Q あなたはどんな部活動に入っていますか。

図2-6 部活動の種類



注1 部活動に「入っている」の% (図2-5)。  
 注2 中・高校生のみならずねた (図2-5、6)。  
 注3 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外 (図2-5、6)。  
 注4 部活動に「入っている」と回答した人のみを母数にしている (図2-6)。

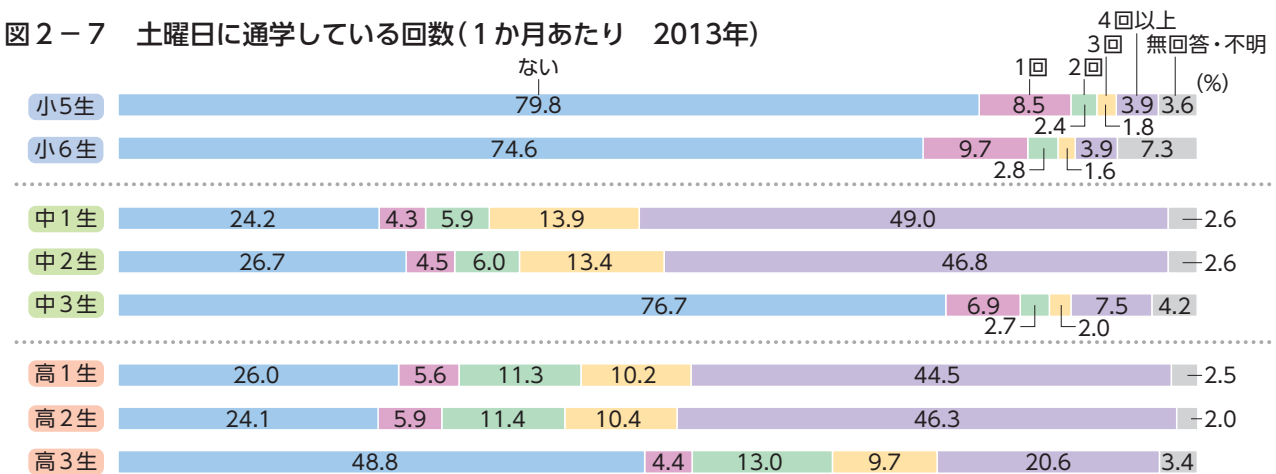
## 4 土曜日の過ごし方

▶中・高校生の多くは部活動で土曜日に学校に行っている。

土曜日の通学回数は、小学生の7～8割が「ない」と回答しているが、中1・2生、高1・2生では約7割が通学している。その理由と回数をみると、中学生の約6割、高校生の約4割が「部活動の練習や試合」で月「4回以上」通学していると回答している。

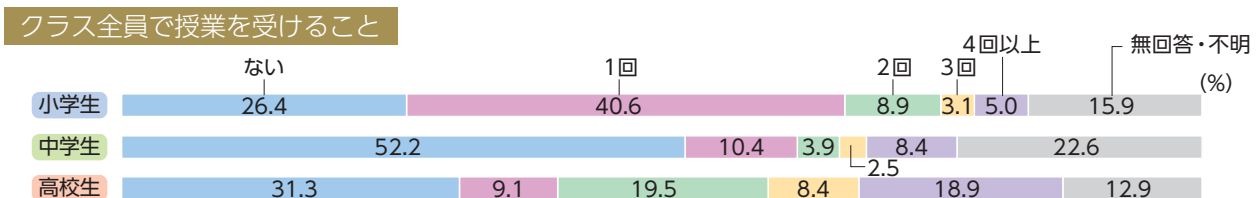
Q あなたは、月に何回くらい土曜日に学校に行っていますか。

図2-7 土曜日に通学している回数(1か月あたり 2013年)

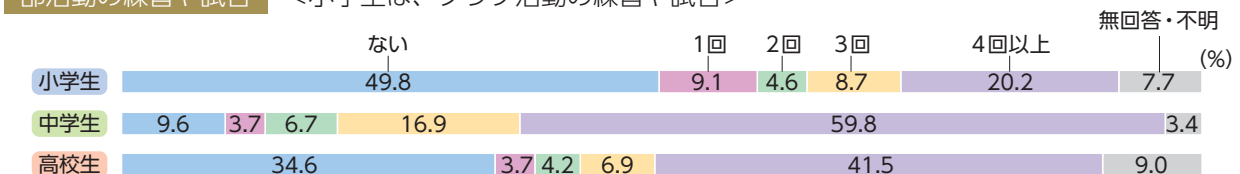


Q 土曜日の学校で、次のようなことは月に何回くらいありますか。

図2-8 土曜日に通学する理由とその回数(1か月あたり 2013年)

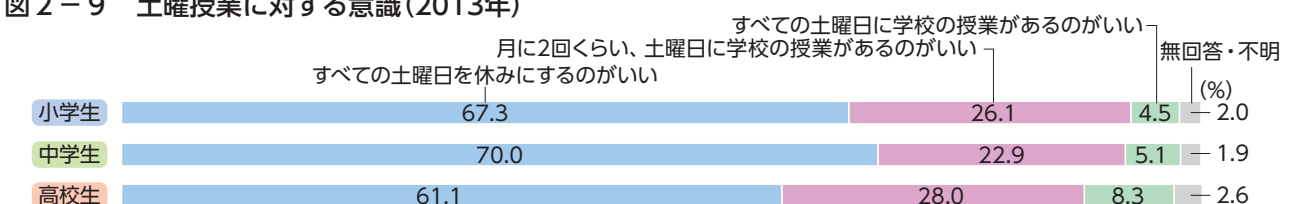


部活動の練習や試合 <小学生は、クラブ活動の練習や試合>



Q あなたは、土曜日に学校の授業があったほうが良いと思いますか。

図2-9 土曜授業に対する意識(2013年)



注1 土曜日の通学回数を「1回」～「4回以上」と回答した人のみを母数にしている(図2-8)。

注2 高校生は高1～3生(図2-8、9)。

## ⑤ 1年間にすること

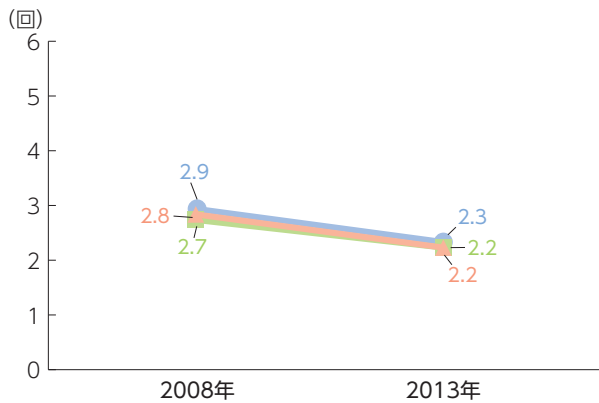
▶体験的な活動に費やされる時間は減少傾向にある。

第1回調査と比較すると、「映画館に映画を観に行く」「スポーツを観に行く」「地域の行事に参加する」など、さまざまな体験活動への参加は、どの学校段階でも平均回数が減少している。また、「ボランティア活動」への平均参加回数は1年間に1回以下である。

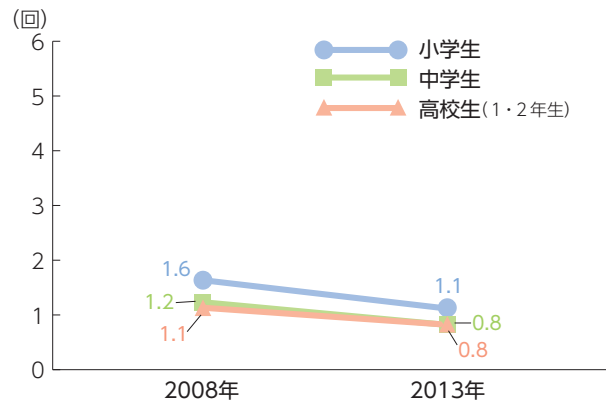
Q あなたは、1年間に、次のことを何回くらいしますか。

図2-10 1年間にすること(平均回数)

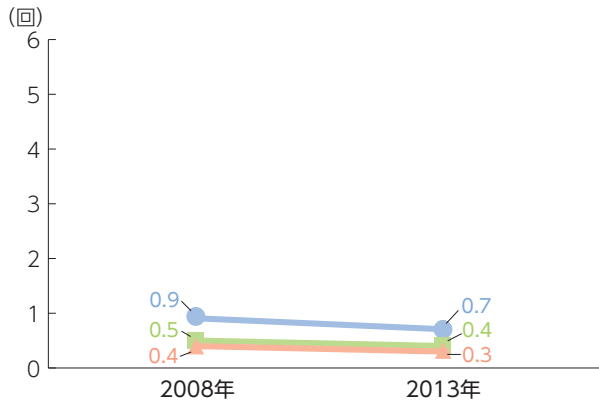
### 映画館に映画を観に行く



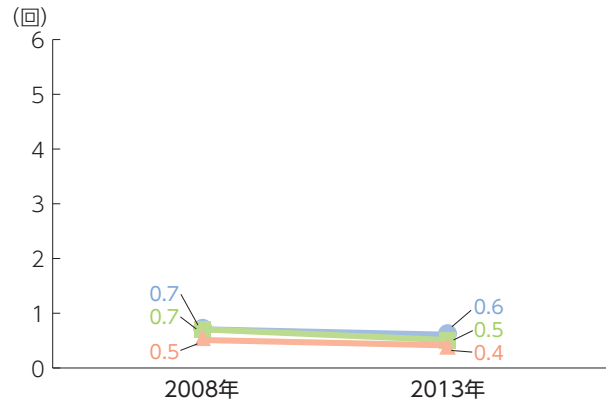
### スポーツを観に行く



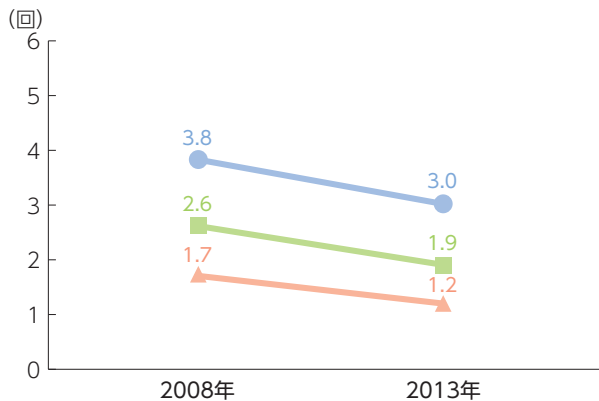
### 美術館や博物館に行く



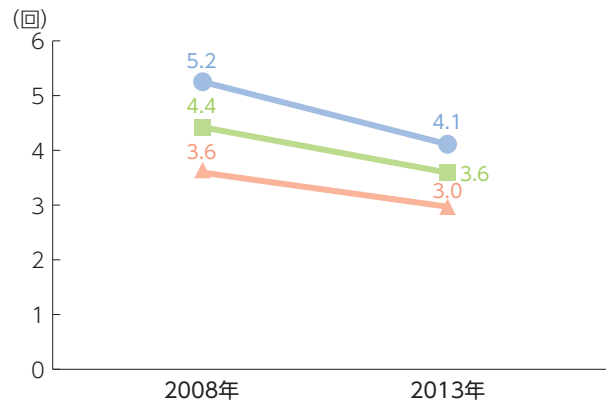
### ボランティア活動に参加する



### 地域の行事に参加する(夏祭りなど)



### 家で季節の行事をする(クリスマス、節分など)



注1 平均回数は、「ほとんどしない」を0回、「3～4回」を3.5回、「5～9回」を7回、「10回以上」を12回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「1年間に何日しますか(日数)」とたずねている。



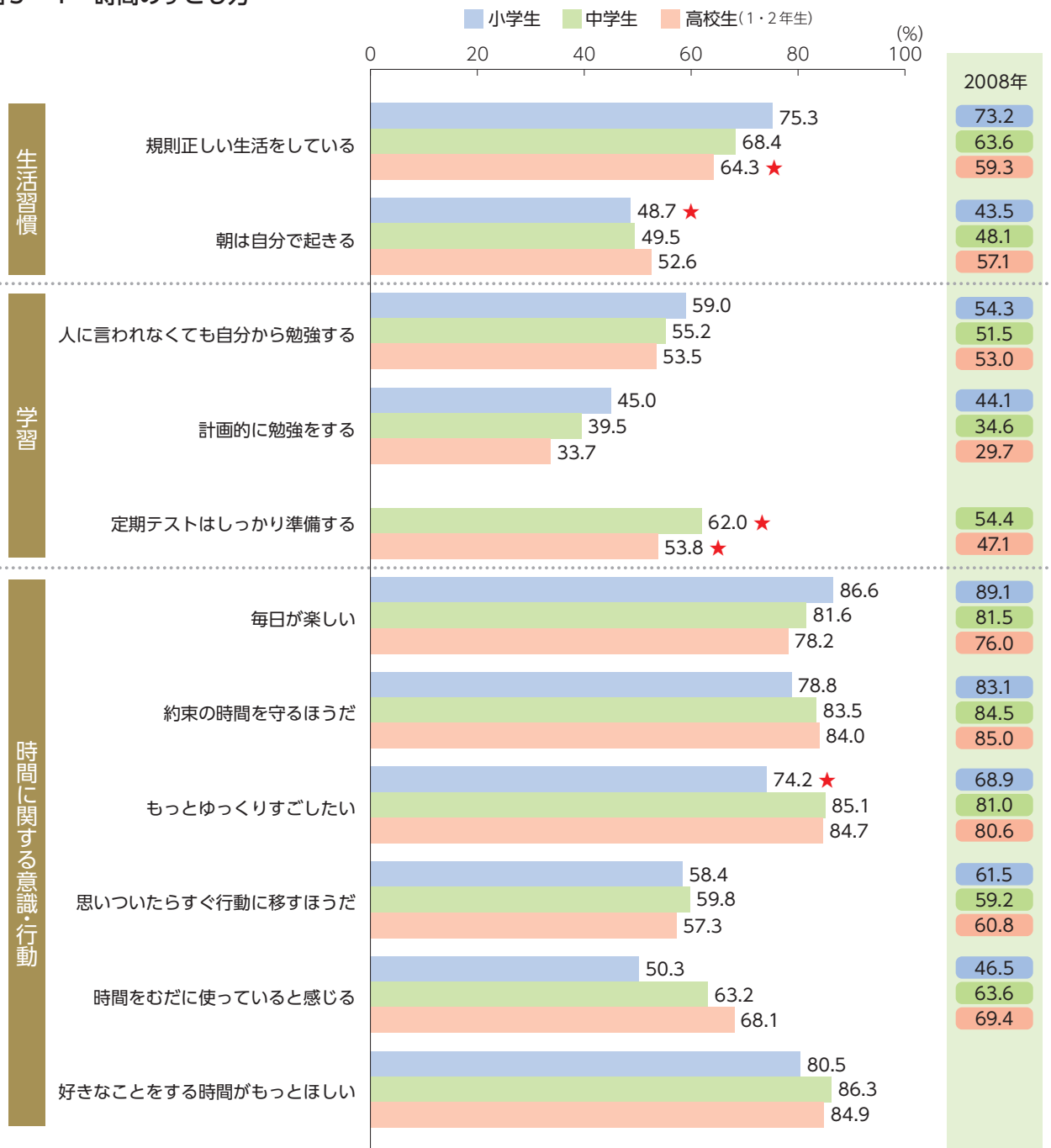
## ① 時間のすごし方

▶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、「もっとゆっくりすごしたい」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)

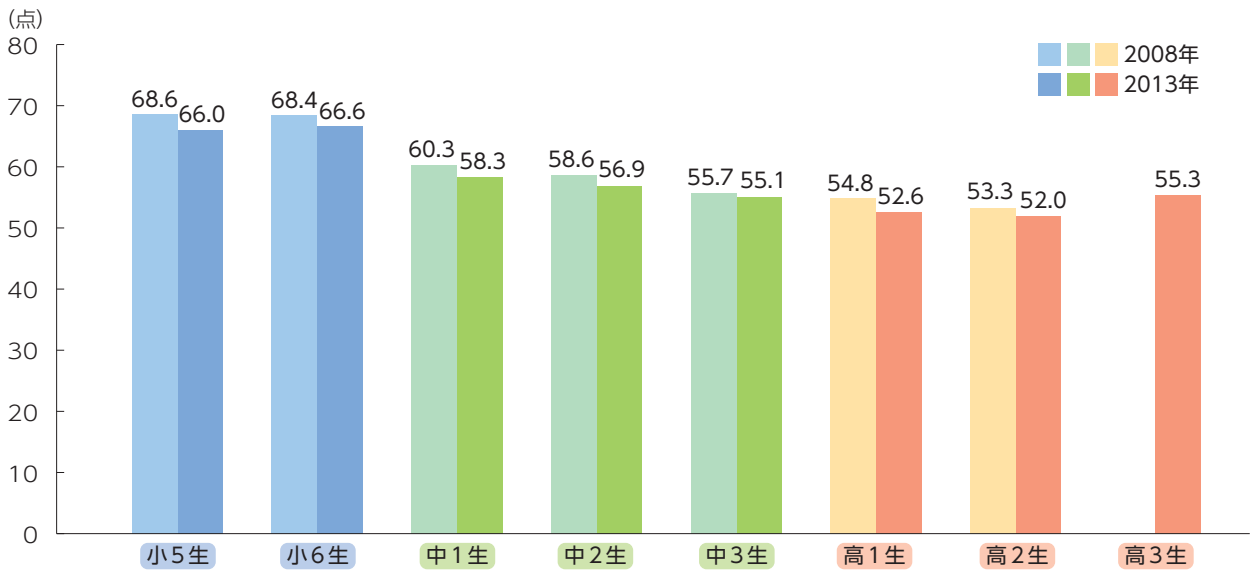
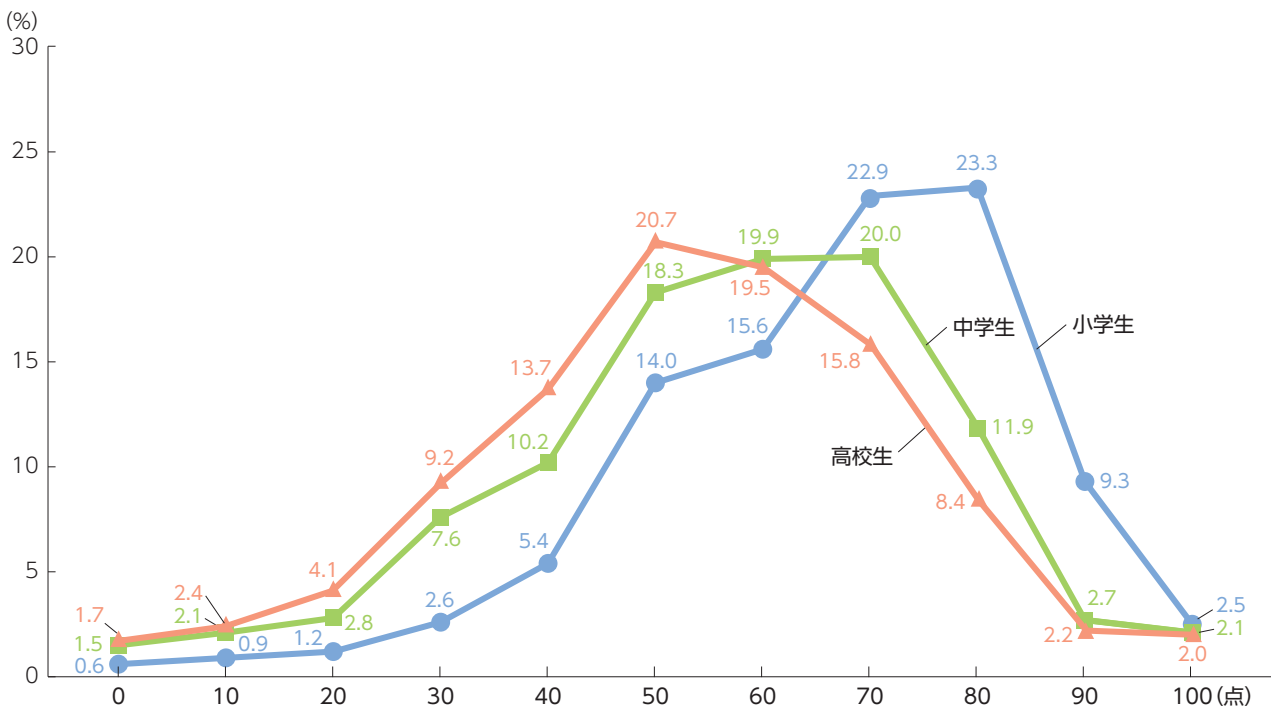


図3-3 時間の使い方の点数(2013年)



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、日がのぼっていなくて、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。

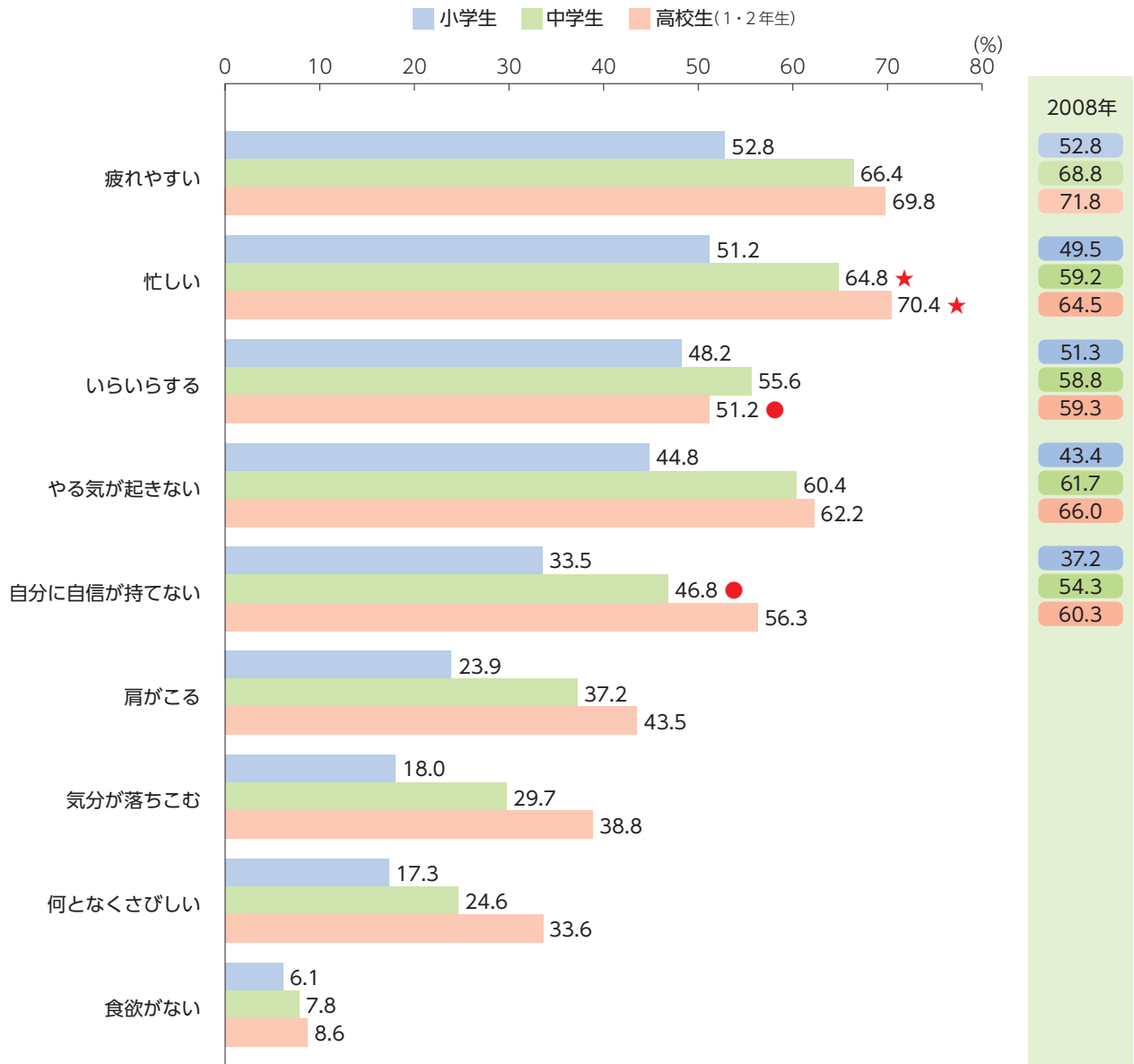
## ④ 心や身体の疲れ

▶ 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。

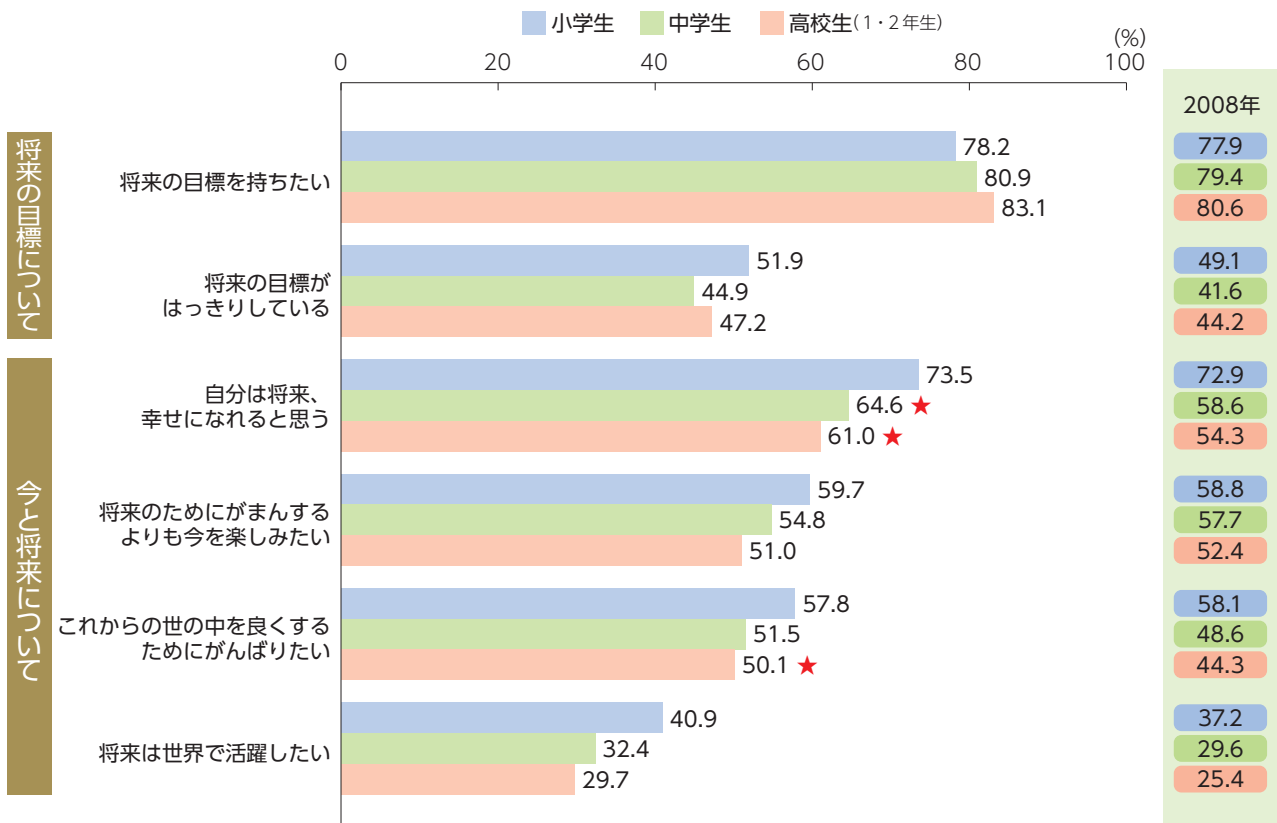
## ⑤ 将来について

▶ 「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

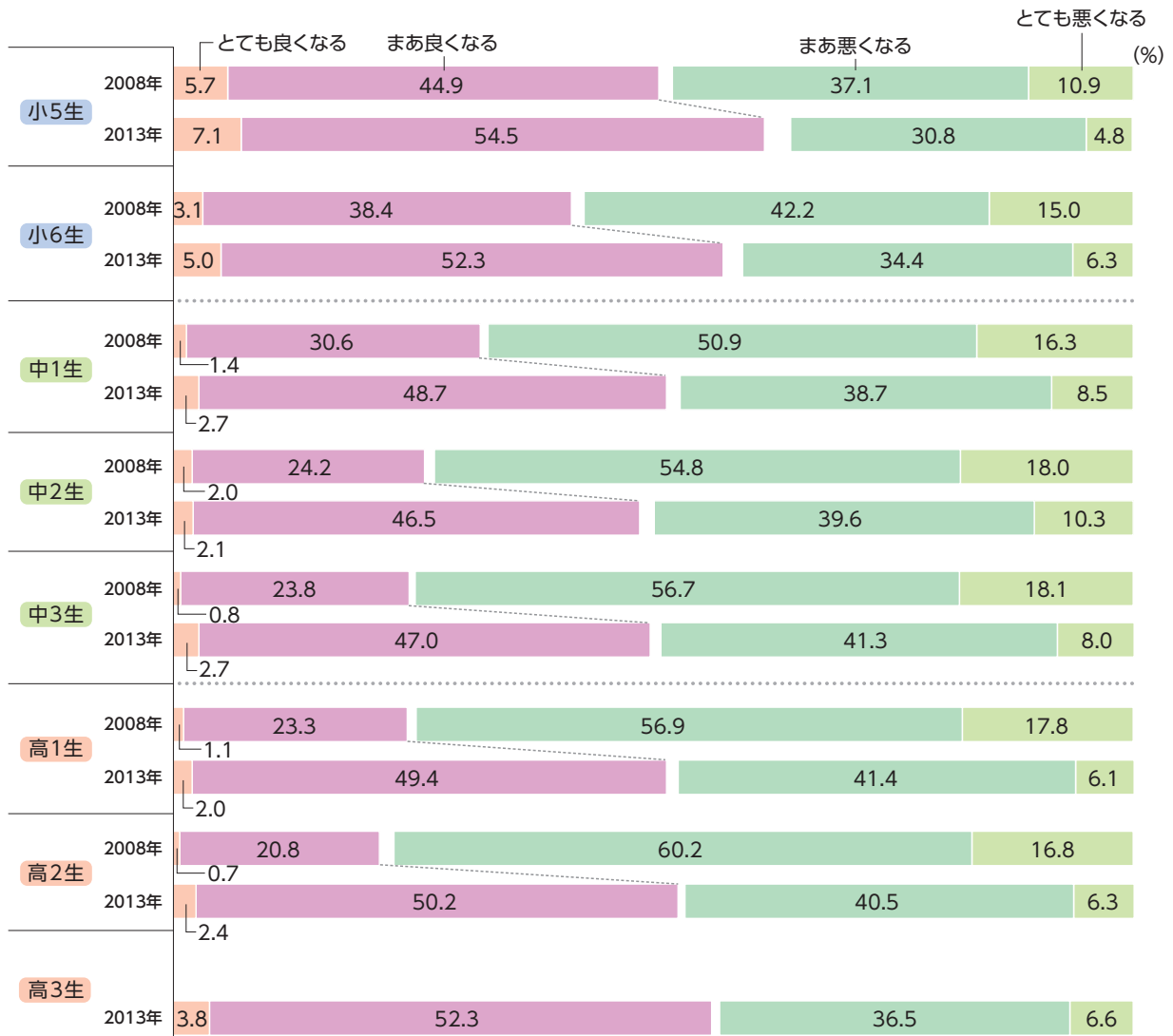
▶ 5～6割の子どもが、日本社会は「良くなる」と考えている。

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。

## 調査企画・分析メンバー

明石 要一	(千葉敬愛短期大学 学長)
都筑 学	(中央大学 教授 文学部長)
藤川 大祐	(千葉大学 教授)
佐藤 香	(東京大学 准教授)
西島 央	(首都大学東京 准教授)
木村 治生	(ベネッセ教育総合研究所 室長)
邵 勤風	(ベネッセ教育総合研究所 主任研究員)
土屋 利恵子	(ベネッセ教育総合研究所 主任研究員)
橋本 尚美	(ベネッセ教育総合研究所 研究員)
木村 聡	(ベネッセ教育総合研究所 研究員)
満都拉	(ベネッセ教育総合研究所 特任研究員)
宮本 幸子	(ベネッセコーポレーション)

※所属・肩書は、刊行時のものです。

本調査の結果は、すべてベネッセ教育総合研究所の  
ホームページで閲覧できます。  
データの詳細については、以下でご確認ください。

<http://berd.benesse.jp/shotouchutou/>

こちらのサイトは **ベネッセ 初等中等** **検索** で検索できます。

※ベネッセ教育総合研究所のウェブサイトでは、ベネッセ教育総合研究所で実施している  
各種調査の結果もご覧いただけます。

### ご意見をお聞かせください

本調査に関するご意見・ご感想・お問い合わせは、  
ベネッセ教育総合研究所ウェブサイトで受け付けております。

<http://berd.benesse.jp/>

こちらのサイトは **ベネッセ 研究** **検索** で検索できます。

速報版「第2回 放課後の生活時間調査」子どもたちの時間の使い方 [意識と実態]

発行日：2014年8月31日 発行人：谷山 和成 編集人：木村 治生

発行所：(株)ベネッセホールディングス ベネッセ教育総合研究所

〒206-0033 東京都多摩市落合1-34

編集協力：(株)ジー・アンド・ビー

©Benesse Educational Research and Development Institute  
無断転載を禁じます。