

第4章

子どもたちが感じる日々の忙しさは何を意味しているのか

都筑 学 (中央大学教授 文学部長)

【要旨】

日ごろの時間の使い方の自己評価は、生活に対する満足感や充実感をあらわしている。2008年と2013年の2回の調査結果を比較すると、小・中・高校生のいずれにおいても、時間の使い方の自己評価が低い子どもが増えていた。2013年には、「忙しい」と感じる子どもも増加していた。次に、「時間をむだに使っていると感じる」と「忙しい」を組み合わせ、時間の使い方や意識との関連を検討した。その結果、自分の生活を「忙しいがむだでない」と感じる子どもは、時間の使い方の規則性や計画性、現在と未来への明るい展望、やる気や自信という点で優れていることが明らかになった。

第1節 はじめに

「ドッグイヤー」という言葉がある。犬は生後1年ぐらいで成犬となり、その後は1年間で6～7歳ぐらいうつ年を取っていくそうだ。人間に比べて、時間の流れが6～7倍早い。「ドッグイヤー」とは、そうした時間の流れの早さを指している。社会が目まぐるしく変化し、次々に移り変わっていく様子を意味しているのである。

私たちは、「ドッグイヤー」と呼ばれるような現代社会の中で日々の暮らしを営んでいる。新しい物がどんどんと世の中に生み出され、すぐに陳腐化していく。現代社会では、交通機関やインターネットが発達している。移動時間は短縮化され、居ながらにして他者とコミュニケーションが取れるようになった。同じ時間の中に詰め込まれる仕事量は、日々増加している。その分だけ、忙しいという感覚が生じやすくなる。

子どもの生活世界も、同じような状況である。学校で

の活動に加えて、学習塾やおけいごと、部活動やクラブ、ケータイやLINE、インターネットやゲームなど。子どもたちが、やらなければならない、あるいは、やりたいと思っている活動は多種多様である。1日24時間という枠の中で、子どもたちは日々選択を迫られている。それだけに、子どもたちの心の中にも、忙しいという意識が生まれやすい。

こうした状況のもとで、日々の生活をどのように自主的に組み立てていくか。1日24時間という制約の中で、それぞれの活動に当てる時間をどう配分していくのか。このことは、子どもたちの発達にとってきわめて重要な課題である。この点に関して、時間の使い方の自己評価からみた生活時間に関する満足感・充実感と、日々の生活の中で感じる忙しさの程度の2つに着目して検討していく。

第2節 時間の使い方の自己評価

「あなたの日ごろの時間の使い方は、100点満点で、だいたい何点ぐらいだと思いますか」という設問に対する回答の結果が、図1に示されている。

平均点は、小学生66.3点、中学生56.8点、高校生53.3点であり、学校段階が上がるほど、時間の使い方の自己評価が低下していた。小学生、中学生、高校生と上の学校段階になるほど、得点分布が低い方に偏って

た。もっとも割合が高かったのは、小学生では80点(23.3%)、中学生では70点(20.0%)、高校生では50点(20.7%)だった。

時間の使い方の点数にもとづいて、学校段階ごとに、平均値と得点分布を参考にしながら、時間の使い方の自己評価を低群・中群・高群の3つに分類した(性別が「無回答・不明」の人は除いてある)。

第4章 子どもたちが感じる日々の忙しさは何を意味しているのか

小学生では、0点～50点を低群（n=591）、60点～70点を中群（n=923）、80点～100点を高群（n=843）とした。

中学生では、0点～40点を低群（n=789）、50点～60点を中群（n=1,244）、70点～100点を高群（n=1,189）とした。

高校生では、0点～40点を低群（n=735）、50点～60点を中群（n=965）、70点～100点を高群（n=674）とした。

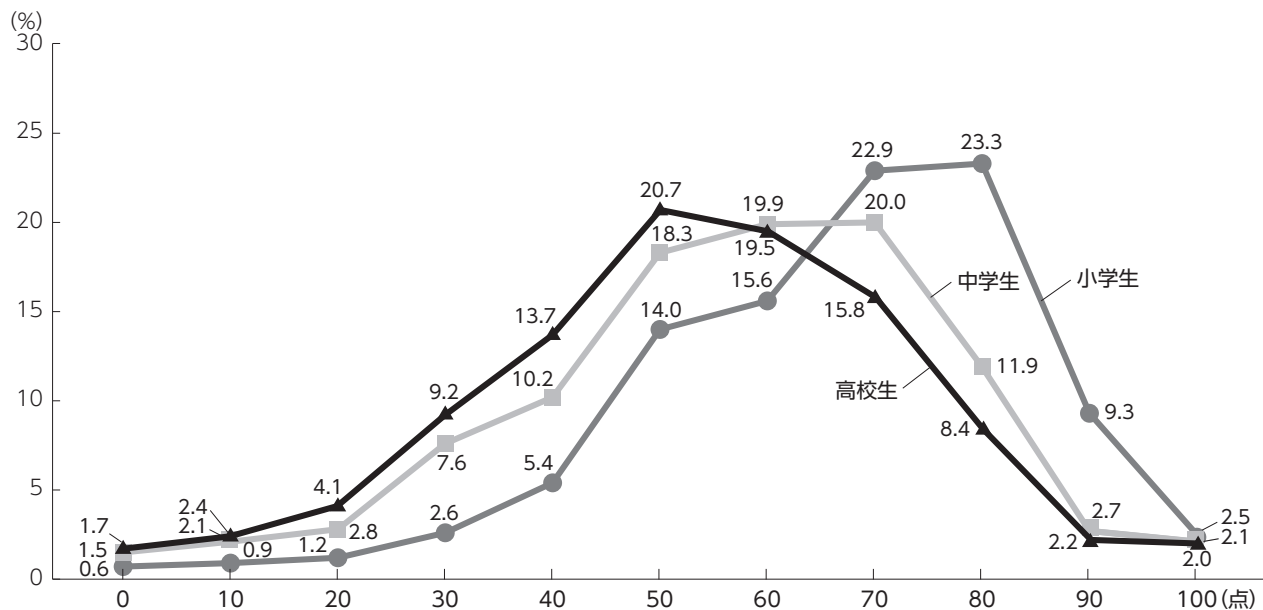
次に、時間の使い方の平均値について、性別による差を学校段階ごとに検討したところ、小学生男子66.1点、

小学生女子66.5点、中学生男子58.0点、中学生女子55.7点、高校生男子54.3点、高校生女子52.5点だった。小学生では、男子と女子に差がなかったが、中学生と高校生では、男子よりも女子の平均値が低かった。

図2には、時間の使い方の3群の割合を男女ごとに示した。中学生と高校生では、低群と中群の割合が男子よりも女子において多く、高群の割合は女子よりも男子において多かった。

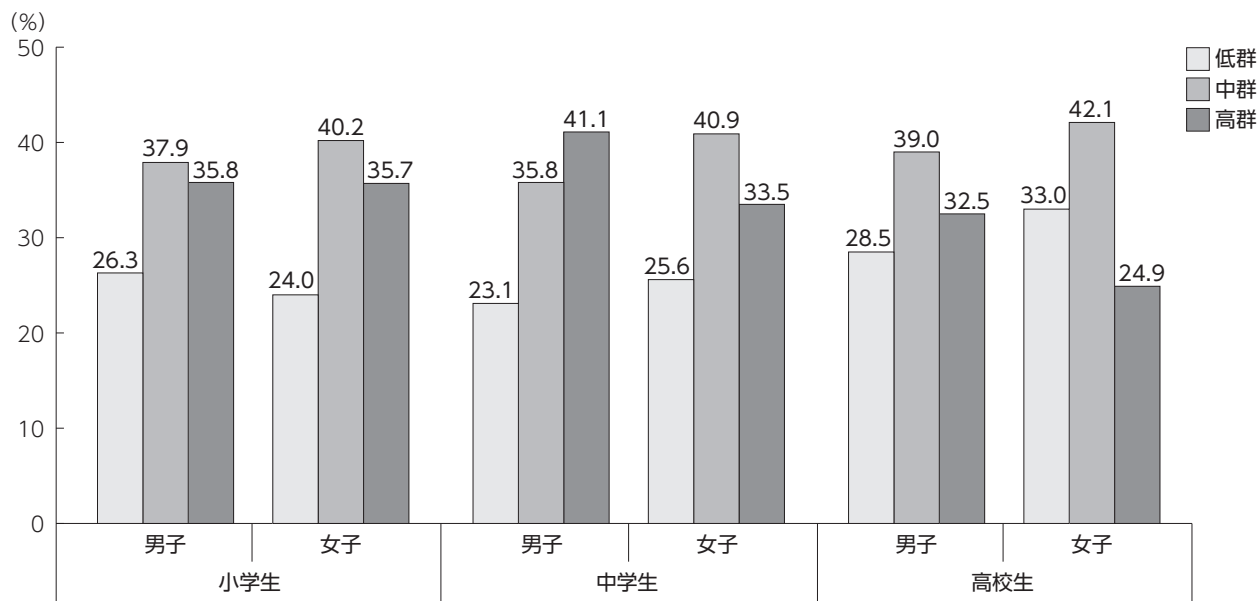
これらのことから、学校段階が上がるにつれて時間の使い方の自己評価が低下していき、女子においてその傾向が顕著であることが明らかになった。

図1 時間の使い方の点数（2013年）



注1 無回答・不明は省略している。
注2 高校生は高1～3生。

図2 時間の使い方の自己評価3群の割合（男女別 2013年）



注1 性別が「無回答・不明」の人は省略した。
注2 高校生は高1～3生。

第3節 時間の使い方の自己評価の年次変化

時間の使い方の自己評価に関して、2008年の第1回調査の結果と今回の調査（2013年）の結果を比較してみる。

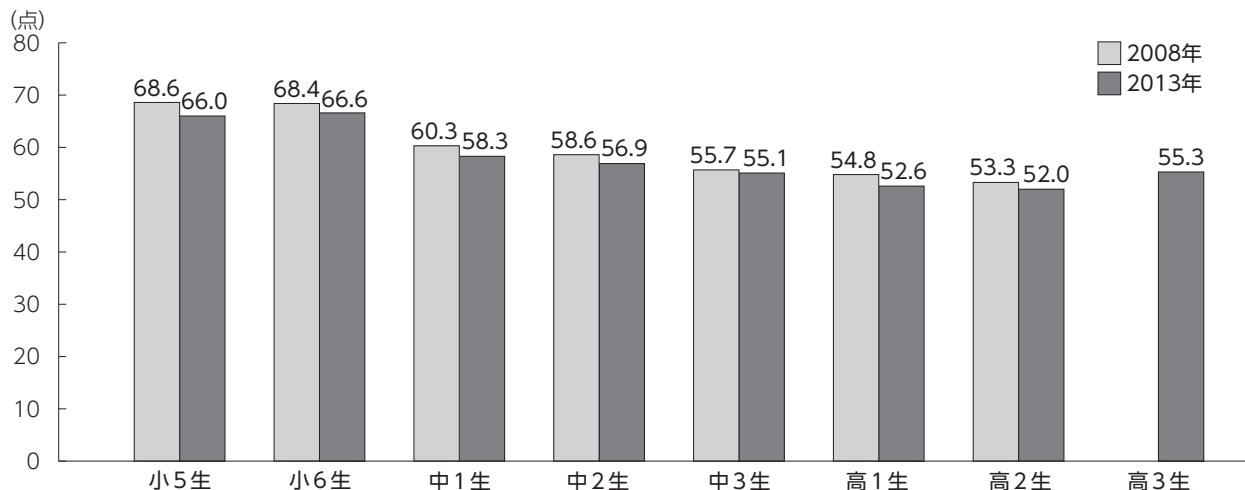
学校段階ごとの全体の平均は、2008年調査においては、小学生68.5点、中学生58.2点、高校生（高1～2生）54.1点だった。前節で述べたように、今回の調査結果は、小学生66.3点、中学生56.8点、高校生（高1～3生）53.3点である。5年前の調査結果と比較して、2013年の調査においては、小学生では2.2点、中学生では1.4点、高校生では0.8点の得点低下が見られた。

図3に示したのは、小学5年生から高校3年生までの時間の使い方の点数の平均値である。第1回調査と比較して、すべての学年で自己評価の平均点数が低下傾向にあった。

次に、時間の使い方の点数の分布について、2つの調査の結果を比較してみる。小学生における時間の使い方低群（0～50点）の割合は、21.8%（2008年）から25.1%（2013年）へと増加していた。中学生の低群（0～40点）の割合は、20.4%（2008年）から24.4%（2013年）へと増加していた。高校生（高1～2生）の低群（0～40点）の割合は、27.6%（2008年）から32.9%（2013年）へと増加していた。小学生・中学生・高校生のいずれの学校段階においても、5年間の間に、時間の使い方の低得点層が増加していることがわかった。

これらのことから、2008年から2013年にかけて、時間の使い方に関して、低い自己評価しかできない子どもたちが増えている傾向にあると考えられる。

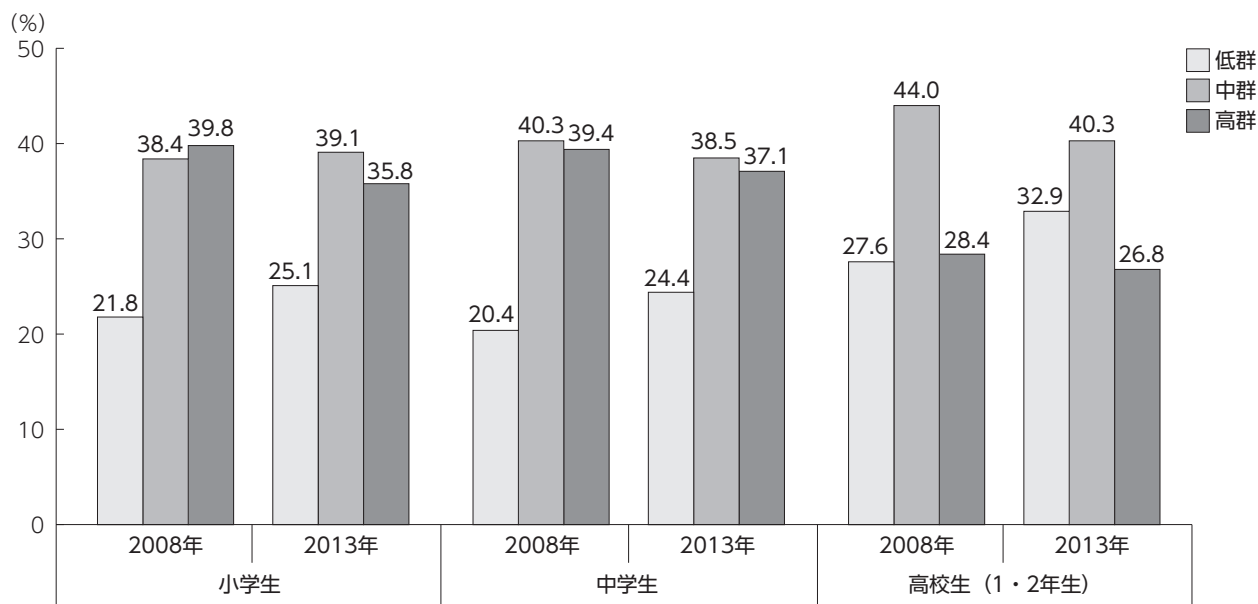
図3 時間の使い方の点数（平均点数・2008年と2013年の比較）



注1 平均点数は、無回答・不明を除いて算出した。

注2 第1回調査（2008年）では高3生は調査対象外。

図4 時間の使い方の自己評価3群の割合（2008年と2013年の比較）



注 高校生は高1～2生。

第4節 時間のすごし方の年次比較

時間の使い方の自己評価の3群別に、「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。」という質問に対する平均値を示したのが表1である。

起床時刻の平均値は、小学生が6時36分、中学生が6時35分、高校生（高1～2生）が6時28分と、学校段階による差はあまり見られなかった。時間の使い方の自己評価が低い子どもほど、起床時刻が遅い傾向が見られた。第1回調査と比較すると、わずかに起床時刻は早くなっており、その傾向は小学生の中群と高群において顕著だった。

就寝時刻の平均値は、小学生では22時08分、中学生が23時16分、高校生（高1～2生）が23時54

分と、学校段階が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっていった。時間の使い方の自己評価が低い子どもほど、就寝時刻が遅くなる傾向が見られた。第1回調査と比較すると、すべての学校段階でわずかに就寝時刻は早くなっており、その傾向は、小学生の中群と高群において顕著だった。

睡眠時間の平均値は、小学生が8時間28分、中学生が7時間19分、高校生（高1～2生）が6時間34分であり、学校段階が上がるにつれて睡眠時間が短くなっていった。また、時間の使い方の自己評価が低い子どもほど、睡眠時間が短くなる傾向が見られた。第1回調査と比較すると、中・高校生において睡眠時間が短くなっていることがわかった。

表1 就寝・起床の平均時刻と睡眠の平均時間
(時間の使い方の自己評価3群別・2008年と2013年の比較)

		就寝時刻		起床時刻		睡眠時間	
		2008年	2013年	2008年	2013年	2008年	2013年
小学生	全体	22時12分	22時08分	6時40分	6時36分	8時間28分	8時間28分
	低(0～50点)	22時18分	22時18分	6時43分	6時41分	8時間25分	8時間23分
	中(60～70点)	22時13分	22時07分	6時42分	6時35分	8時間29分	8時間28分
	高(80～100点)	22時07分	22時02分	6時38分	6時33分	8時間31分	8時間31分
中学生	全体	23時20分	23時16分	6時41分	6時35分	7時間21分	7時間19分
	低(0～40点)	23時34分	23時28分	6時45分	6時39分	7時間11分	7時間11分
	中(50～60点)	23時22分	23時16分	6時41分	6時35分	7時間19分	7時間19分
	高(70～100点)	23時11分	23時08分	6時38分	6時32分	7時間27分	7時間24分
高校生(1～2年生)	全体	23時57分	23時54分	6時33分	6時28分	6時間36分	6時間34分
	低(0～40点)	0時11分	0時04分	6時37分	6時32分	6時間26分	6時間28分
	中(50～60点)	23時56分	23時52分	6時34分	6時27分	6時間38分	6時間35分
	高(70～100点)	23時46分	23時43分	6時27分	6時25分	6時間41分	6時間42分

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。

注2 高校生は高1～2生。

図5に示したのは、時間の使い方の自己評価の3群における「とてもあてはまる(感じる)」と「わりとあてはまる(感じる)」を合わせた割合である(各項目の「無回答・不明」の回答を除いて算出してある)。小・中・高校生のいずれにおいても、時間の使い方の自己評価が高いほど、「規則正しい生活をしている」割合が多くなっていた。2回の調査の結果を比較してみると、第2回調査の方がすべての群において「規則正しい生活をしている」割合が多かった。

「計画的に勉強をする」の割合も、時間の使い方の自己評価が高いほど多くなっていた。2回の調査の結果を比較してみると、第2回調査の方が小学生の低群を除くすべての群において「計画的に勉強をする」割合が多かった。

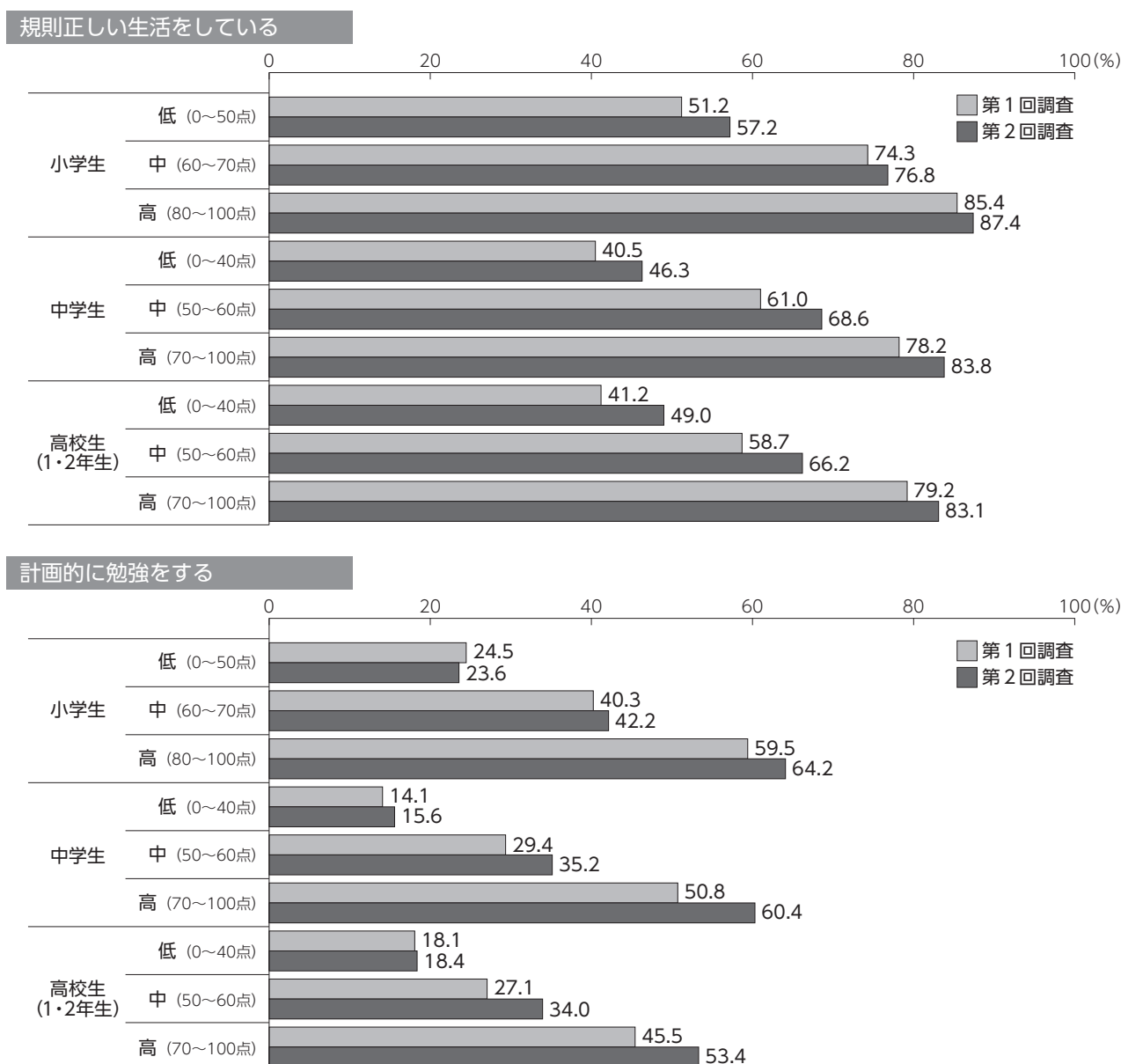
「時間をむだに使っていると感じる」の割合は、時間の使い方の自己評価が低いほど多かった。2回の調査の

結果を比較してみると、小学生では、第2回調査の方が、「時間をむだに使っていると感じる」割合がわずかに多くなっていた。中学生と高校生では、中学生の高群を除いて「時間をむだに使っていると感じる」割合がわずかに少なくなっていた。

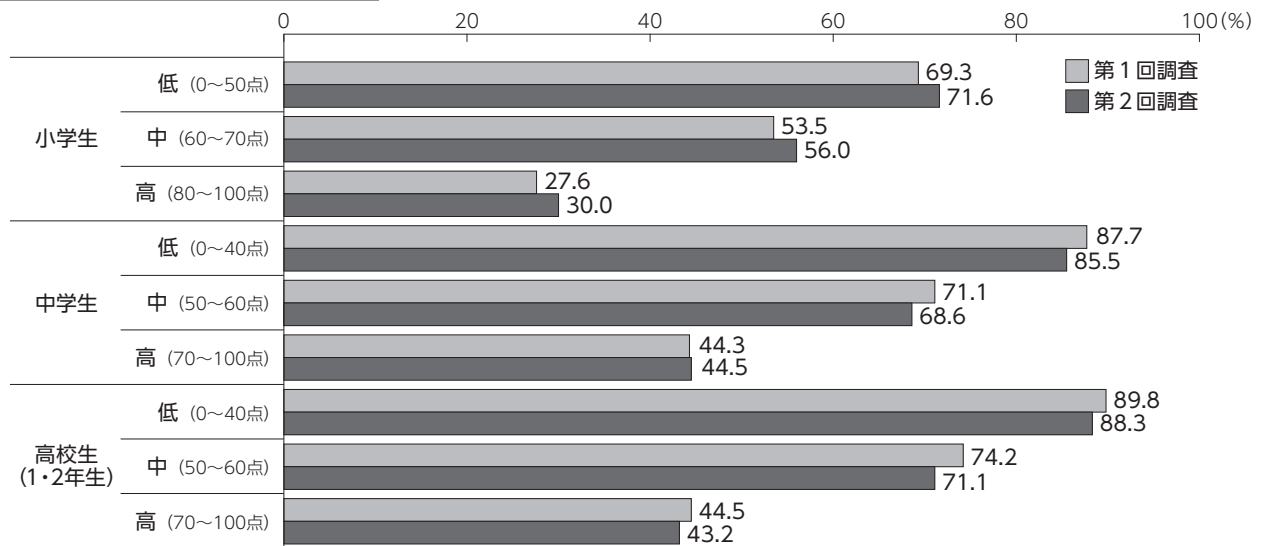
「忙しい」と感じる割合は、中・高校生では時間の使い方の自己評価が高いほど多かった。2回の調査の結果を比較してみると、小学生の高群を除くすべての群において、第2回調査の方が「忙しい」と感じる割合が多かった。

これらのことから、2008年から2013年にかけて、わずかに早寝早起きの傾向がみられるとともに、子どもたちは規則的に生活を送ったり、計画的に勉強したりする一方で、自分の生活を忙しいと感じるようになっていくことがわかった。

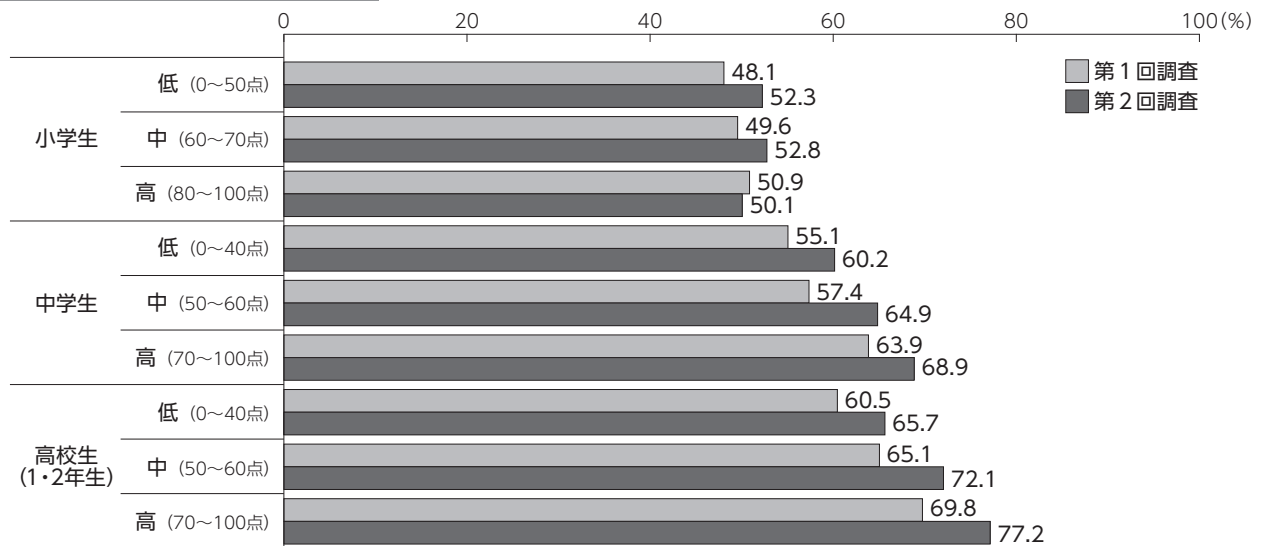
図5 「規則正しい生活をしている」「計画的に勉強をする」「時間をむだに使っていると感じる」「忙しい」の割合



時間をむだに使っていると感じる



忙しい



注1 「規則正しい生活をしている」「計画的に勉強をする」「時間をむだに使っていると感じる」については「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%、「忙しい」については「とても感じる」+「わりと感じる」の%。

注2 各項目の「無回答・不明」の回答を除いて算出した。

注3 高校生は高1~2生。

第5節 忙しいと感じることの意味

忙しいと感じる（「とても感じる」と「わりと感じる」を合わせた割合）子どもは、小学生で51.2%、中学生で64.8%、高校生（高1~2生）で70.4%であり、学校段階が上がるにつれて、忙しいと感じる傾向がみられた。他方で、規則正しい生活を送っている（「とてもあてはまる」と「わりとあてはまる」を合わせた割合）子どもは、小学生で75.3%、中学生で68.4%、高校生（高1~2生）で64.3%だった。計画的に勉強をする（「とてもあてはまる」と「わりとあてはまる」を合わせた割合）子どもは、小学生で45.0%、中学生39.5%、高校生（高1~2生）で33.7%だった。このように子どもたちは、一方では、毎日の生活を忙しいと感じつつも、他方では、規則正しい生活を送ったり、計画的に勉強し

たりしていると思っている。

忙しいと感じることは、子どもたちにとって一体どのような意味を持っているのだろうか。それを明らかにするために、「忙しい」と「時間をむだに使っていると感じる」に対する回答をクロスさせて検討してみた。「とても感じる（あてはまる）」と「わりと感じる（あてはまる）」を合わせた割合を「感じる（あてはまる）」とし、「あまり感じない（あてはまらない）」と「まったく感じない（あてはまらない）」を合わせた割合を「感じない（あてはまらない）」とした。

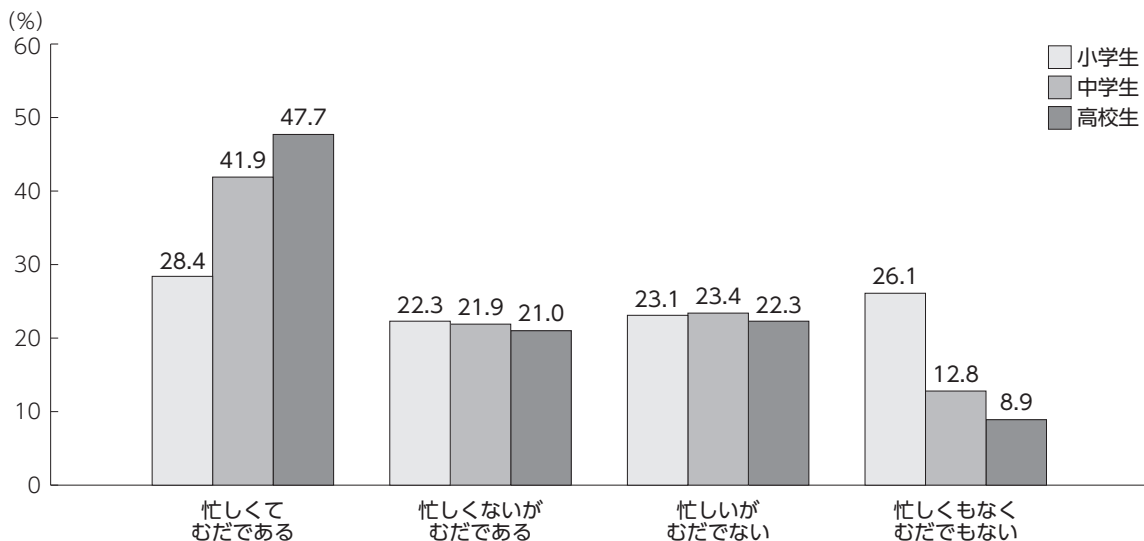
図6に示したのは、学校段階別の「忙しいと感じる」「忙しいと感じない」と「時間をむだに使っていると感じる」「時間をむだに使っていると感じない」の回答を組み合わせ

わせた4群の割合である。いずれの学校段階でも、「忙しくてむだである」と感じる割合（小学生28.4%、中学生41.9%、高校生47.7%）がもっとも多かった。一方で中・高校生では、「忙しくもなくむだでもない」と感じる割合（中学生12.8%、高校生8.9%）がもっとも少なかった。「忙しくないがむだである」と感じる割合（中学生21.9%、高校生21.0%）と「忙しいがむだではない」と感じる割合（中学生23.4%、高校生22.3%）はその中間だった。「忙しくてむだである」と感じる割合は、学校段階が上がるにつれて増加していた。「忙しくもなくむだでもない」と感じる割合は、学校段

階が上がるにつれて減少していた。

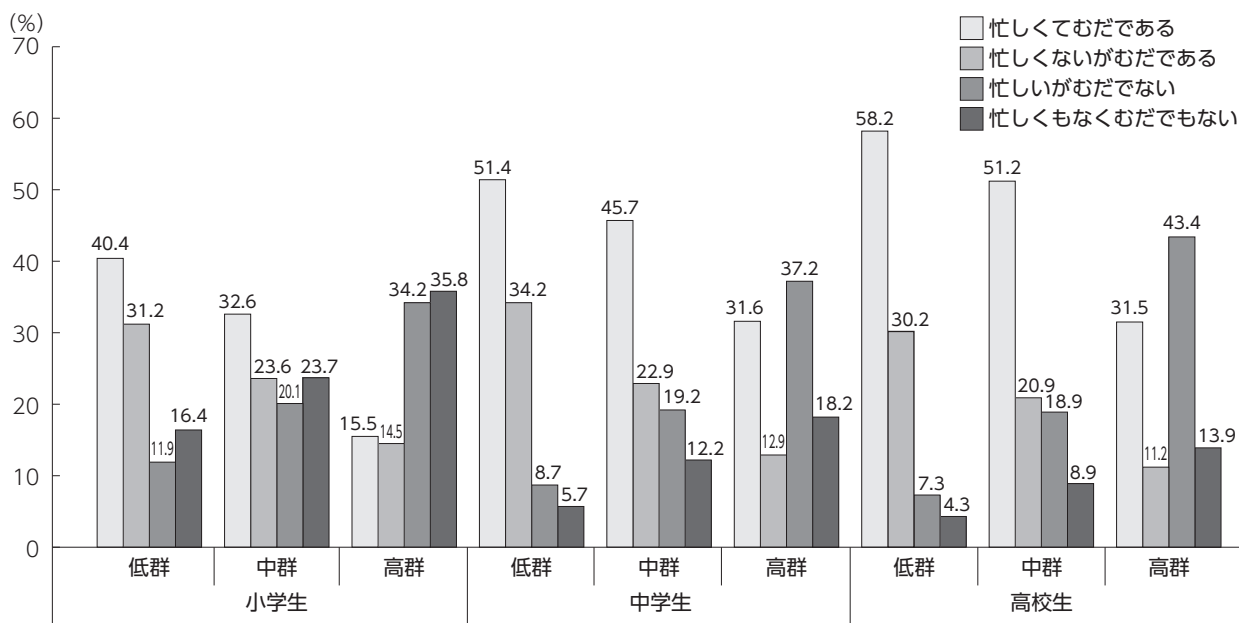
図7には、時間の使い方の自己評価の低・中・高群別に、「忙しい」×「時間をむだに使っていると感じる」4群の割合を示しておいた。どの学校段階においても、時間の使い方の自己評価の低群では「忙しくてむだである」の割合（小学生40.4%、中学生51.4%、高校生58.2%）がもっとも多く、時間の使い方の高群では、中学生・高校生においては「忙しいがむだでない」の割合（中学生37.2%、高校生43.4%）がもっとも多かった。小学生においては「忙しくもなくむだでもない」の割合（35.8%）がもっとも多く、次いで、「忙しいがむだで

図6 「忙しい」×「時間をむだに使っていると感じる」4群の割合



注1 「忙しい」について、「とても感じる」+「わりと感じる」の合計を「忙しいと感じる」、「あまり感じない」+「まったく感じない」の合計を「忙しいと感じない」とした。また、「時間をむだに使っていると感じる」について、「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の合計を「時間をむだに使っていると感じる」、「あまりあてはまらない」+「まったくあてはまらない」の合計を「時間をむだに使っていると感じない」とした。
 注2 「無回答・不明」の回答を除いて算出した。
 注3 高校生は高1～3生。

図7 「忙しい」×「時間をむだに使っていると感じる」4群の割合（時間の使い方の自己評価別）



注1 「忙しい」について、「とても感じる」+「わりと感じる」の合計を「忙しいと感じる」、「あまり感じない」+「まったく感じない」の合計を「忙しいと感じない」とした。また、「時間をむだに使っていると感じる」について、「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の合計を「時間をむだに使っていると感じる」、「あまりあてはまらない」+「まったくあてはまらない」の合計を「時間をむだに使っていると感じない」とした。
 注2 「無回答・不明」の回答を除いて算出した。
 注3 高校生は高1～3生。

第4章 子どもたちが感じる日々の忙しさは何を意味しているのか

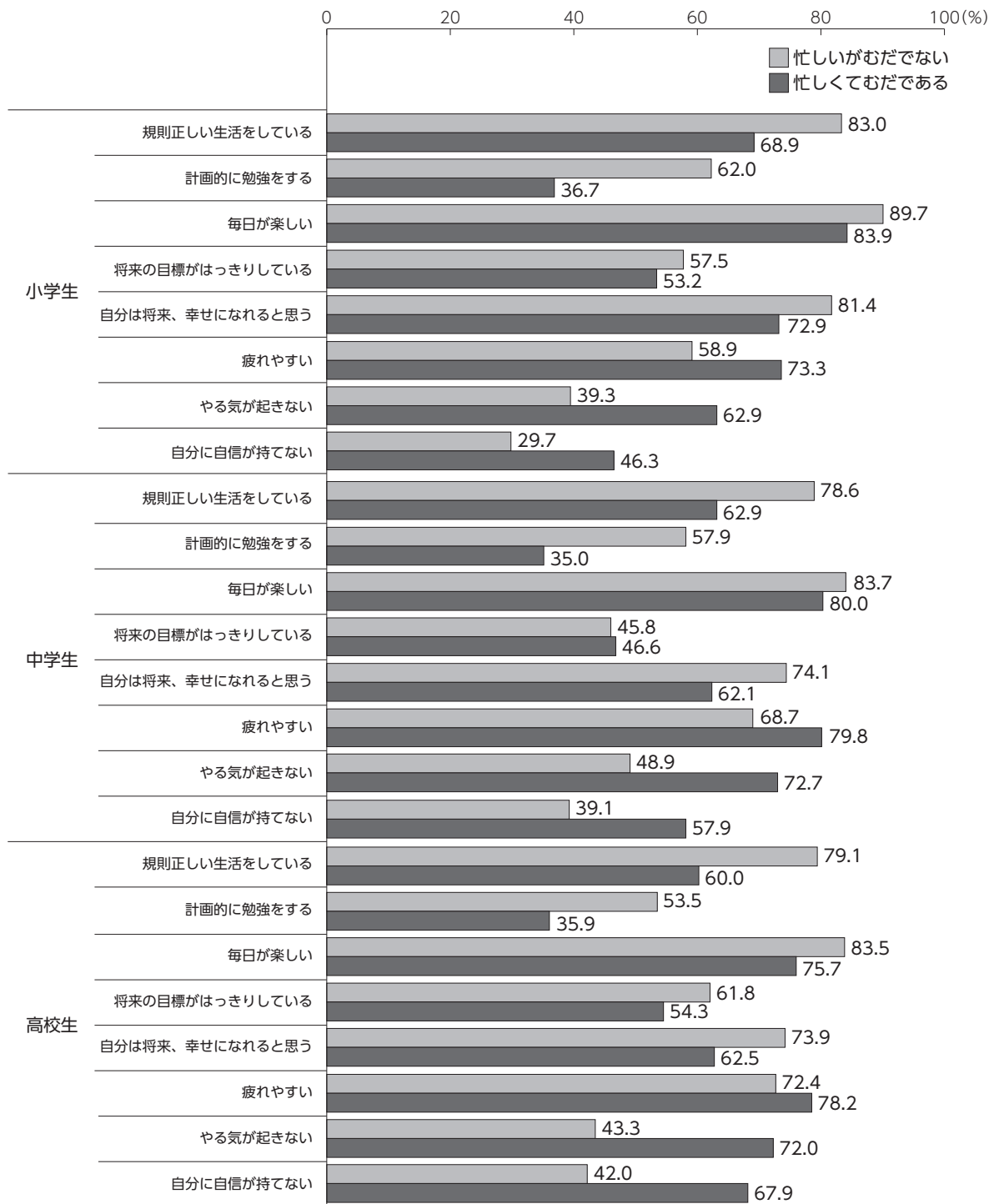
ない」の割合（34.2%）が多かった。このことから、「忙しくてむだである」と感じる子どもと「忙しいがむだでない」と感じる子どもとの間には、時間に対する満足度に大きな違いがあることがわかる。

そこで、「忙しくてむだである」群と「忙しいがむだでない」群における時間の過ごし方や意識の差異について検討してみることにした。

起床時刻に関して、午前6時ごろまでに起床する割合は、「忙しくてむだである」群では、小学生21.3%、中学生29.4%、高校生34.9%だったのに対して、「忙しいがむだでない」群では、小学生22.9%、中学生31.8%、高校生43.5%だった。就寝時刻に関して、小

て検討してみることにした。起床時刻に関して、午前6時ごろまでに起床する割合は、「忙しくてむだである」群では、小学生21.3%、中学生29.4%、高校生34.9%だったのに対して、「忙しいがむだでない」群では、小学生22.9%、中学生31.8%、高校生43.5%だった。就寝時刻に関して、小

図8 「忙しいがむだでない」人と「忙しくてむだである」人の意識



注1 「規則正しい生活をしている」「計画的に勉強をする」「毎日が楽しい」「将来の目標がはっきりしている」「自分は将来、幸せになれると思う」については「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%、「疲れやすい」「やる気が起きない」「自分に自信が持てない」については「とても感じる」+「わりと感じる」の%。
 注2 「忙しい」について、「とても感じる」+「わりと感じる」の合計を「忙しいと感じる」、「あまり感じない」+「まったく感じない」の合計を「忙しさと感じない」とした。また、「時間をむだに使っていると感じる」について、「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の合計を「時間をむだに使っていると感じる」、「あまりあてはまらない」+「まったくあてはまらない」の合計を「時間をむだに使っていると感じない」とした。
 注3 「無回答・不明」の回答を除いて算出した。
 注4 高校生は高1～3生。

学生において午後10時より前に就寝する割合は、「忙しくてむだである」群が31.4%、「忙しいがむだでない」群が35.3%、中学生において午後10時までに就寝する割合は、「忙しくてむだである」群が11.8%、「忙しいがむだでない」群が17.0%、高校生において午後11時までに就寝する割合は、「忙しくてむだである」群が18.2%、「忙しいがむだでない」群が23.6%だった。このことから、「忙しいがむだである」群と比較して、「忙しいがむだでない」群は早寝早起きの傾向にあることが明らかである。

図8は、「忙しいがむだでない」群と「忙しくてむだである」群における「とてもあてはまる(感じる)」と「わりとあてはまる(感じる)」を合わせた割合を学校段階別に示したものである。

「規則正しい生活をしている」「計画的に勉強をする」に関しては、いずれの学校段階においても、「忙しいが

むだでない」群は「忙しくてむだである」群よりも、「あてはまる」の割合が多かった。

同じように、「毎日が楽しい」「自分は将来、幸せになれると思う」に関しては、いずれの学校段階においても、「忙しいがむだでない」群は「忙しくてむだである」群よりも、「あてはまる」の割合が多かった。

他方で、「疲れやすい」「やる気が起きない」「自分に自信が持てない」に関しては、いずれの学校段階においても、「忙しくてむだである」群は「忙しいがむだでない」群よりも、「感じる」の割合が多かった。

このように、「自分の生活は忙しいが、時間の使い方はむだではない」と感じている子どもは、日々の暮らしをより規則的、計画的にすごしているとともに、現在と未来に対して明るい展望を持っていることが明らかになった。また、そうした子どもは、やる気や自信を持って日常生活を送っていることもわかった。

第6節 まとめ

本稿では、時間の使い方の自己評価からみた生活時間に関する満足感・充実感と、日々の生活の中で感じる忙しさの程度の2つに着目して、子どもたちの時間に対する感覚について検討した。

時間の使い方の自己評価は、小学校、中学校、高校と学校段階が上がるにつれて低下していくことが明らかになった。このような結果は、第1回調査で得られたものと同じ傾向だった。年齢が上がるにつれて、認知能力が高まって、より客観的・現実的に自分の生活をとらえることができるようになる。同時に、生活の中で選択できる行動レパートリーが増加することによって、ときには自分の思いどおりにいかないことも生じることがある。こうした内적および外的な状況の変化が、時間の使い方の自己評価を下げる要因として作用していると考えることができる。

2008年の第1回調査と比較して、2013年の第2回調査においては、いずれの学校段階でも、時間の使い方の自己評価の低群の割合が増加していた。ここには、5年の間に生じたネガティブな方向での社会環境的な状況の変化が影響を及ぼしている可能性があるが、今回の結果は横断的調査から得られたものであり、一般化するに

は十分な注意が必要である。

2回の調査結果を比較したところ、2008年から2013年にかけて、わずかに早寝早起きの傾向がみられた。それと同時に、規則的な生活や計画的な勉強という点で、2013年の方が高まっている一方で、忙しさの感覚も増していることが明らかになった。

子どもたちの感じている忙しさの意味を検討するために、「日々の生活の中での忙しさの感覚」と「時間をむだに使っているという感覚」を組み合わせるとらえてみた。その結果、「忙しいがむだでない」と感じる子どもは、時間の使い方の自己評価が高い傾向にあることがわかった。それとは逆に、「忙しくてむだである」と感じる子どもは、時間の使い方の自己評価が低い傾向にあることがわかった。それに加えて、「忙しいがむだでない」と感じる子どもは「忙しくてむだである」と感じる子どもよりも、時間の使い方の規則性や計画性、現在と未来への明るい展望、やる気や自信という点で勝っていることがわかった。このことから、日々の忙しさに流されがちになっている子どもがいる一方で、忙しい日々の生活を充実させてすごしている子どもが存在していることが明らかになった。