

1 24時間の生活

① 行動別の生活時間

▶ 学校段階が上がるにつれて、1日の時間の使い方は変化する

睡眠や遊び、習い事の時間は、学校段階が上がるにつれて短くなる。その一方で、移動やメディアの時間は長くなっていく。勉強の時間は高校受験を控える中学生がもっとも長い。人と過ごす時間は学校段階が上がっても大きな変化はみられない。

表1-1 行動別の生活時間(学校段階別・24時間あたり・平均時間)

行動分類			小学生	2008年との差
生活に必要な時間	睡眠	睡眠	8時間33分	-3分
	生活	身のまわりのこと	1時間03分	+3分
		食事	1時間02分	+1分
学校にかかわる時間	移動	通学	41分	+1分
		移動(通学以外)	17分	+1分
	学校	学校	7時間31分	+10分
		放課後に学校ですぐ(部活動以外)	10分	-1分
	部活動	部活動		
放課後の時間	遊び	屋外での遊び・スポーツ	11分	-3分
		室内での遊び	10分	-3分
		ゲーム機で遊ぶ	20分	+3分
	勉強	学校の宿題	41分	+6分
		勉強(学校の宿題以外)	19分	-1分
		学習塾・予備校	24分	-1分
	習い事	習い事・スポーツクラブ	32分	+2分
		習い事の練習	4分	-1分
	メディア	テレビ・DVD	52分	-12分
		本・新聞	5分	0分
		マンガ・雑誌	6分	-1分
		音楽	2分	0分
		携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	9分	+5分
	人と過ごす	家族と話す・過ごす	13分	-3分
		友だちと話す・過ごす	4分	-2分
	その他	家の手伝い	4分	0分
		買い物	2分	0分
		からだを休める	14分	+1分
		ペットと過ごす	2分	0分
		アルバイト		
その他		5分	-1分	
無回答・不明			3分	-1分

注1 部活動は中・高校生のみならずねた。アルバイトは高校生のみならずねた。

注2 学校にかかわる時間には、移動(通学以外)も含めた。

注3 遊び、勉強、習い事、メディア、人と過ごす、その他に分類されている行動は、わずかに放課後以外の時間帯に行われているが、それらも含めて放課後の時間として示した。

注4 睡眠時間の平均は、午前4時から翌日の午前4時までに行われた睡眠の時間から算出したものであり、必ずしも連続して行われた睡眠とは限らない。

注5 平均時間(「全体平均時間」と表記する場合あり)は、24時間のうち該当の行動が行われていた時間の平均である。該当の行動を行わなかった子どもも含めた全体を母数として算出した。小数点第1位を四捨五入しているため、24時間にならない場合がある。

行動分類		中学生	2008年 との差	高校生 (1・2年生)	2008年 との差
睡眠	睡眠	7時間23分	-3分	6時間43分	0分
生活	身のまわりのこと	1時間06分	+4分	1時間09分	-1分
	食事	59分	+1分	56分	+2分
移動	通学	49分	+2分	1時間22分	-3分
	移動(通学以外)	13分	+1分	13分	+2分
学校	学校	7時間27分	+11分	7時間28分	+6分
	放課後に学校ですごす(部活動以外)	9分	-2分	15分	-2分
部活動	部活動	52分	-2分	1時間32分	+2分
遊び	屋外での遊び・スポーツ	3分	-1分	2分	0分
	室内での遊び	4分	-2分	3分	-1分
	ゲーム機で遊ぶ	11分	-3分	8分	-4分
勉強	学校の宿題	34分	+2分	36分	+4分
	勉強(学校の宿題以外)	1時間01分	+8分	35分	+6分
	学習塾・予備校	46分	+6分	14分	+3分
習い事	習い事・スポーツクラブ	9分	0分	4分	+1分
	習い事の練習	2分	0分	2分	0分
メディア	テレビ・DVD	44分	-15分	41分	-16分
	本・新聞	4分	-1分	3分	-2分
	マンガ・雑誌	5分	-3分	4分	-3分
	音楽	5分	-1分	6分	-2分
	携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	28分	+10分	44分	+13分
人と過ごす	家族と話す・すごす	9分	-1分	9分	0分
	友達と話す・すごす	3分	-3分	9分	-1分
その他	家の手伝い	4分	0分	3分	0分
	買い物	2分	-1分	2分	-2分
	からだを休める	20分	0分	19分	0分
	ペットと過ごす	2分	0分	2分	0分
	アルバイト			11分	-1分
	その他	4分	-2分	5分	-1分
	無回答・不明	3分	-2分	2分	-2分

注6 遊びについて、第1回調査(2008年)では「テレビゲーム」、今回調査(2013年)では「ゲーム機で遊ぶ」とたずねている。

注7 勉強について、第1回調査(2008年)では「家での勉強(学校の宿題)」「家での勉強(学校の宿題以外)」「学習塾」、今回調査(2013年)では「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾(高校生は学習塾・予備校)」とたずねている。

注8 メディアについて、第1回調査(2008年)では「携帯電話」「パソコン」と分けてたずね、今回調査(2013年)では「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」とまとめてたずねている。今回調査(2013年)との経年比較では、「携帯電話」と「パソコン」を合算している。

注9 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。

▶5年前と比べて、1日の時間の使い方には変化がみられる

第1回調査と比較すると、すべての学年でテレビ・DVDの時間が短くなる一方で、学校の時間や携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う時間は長くなった。また小学生では学校の宿題をする時間が、中・高校生では、学校の宿題以外の勉強をする時間が長くなっている。

表1-2 行動別の生活時間(学年別・24時間あたり・平均時間)

行動分類		小学5年生	2008年との差	小学6年生	2008年との差	中学1年生	2008年との差
睡眠	睡眠	8時間41分	-4分	8時間25分	-1分	7時間38分	-7分
生活	身のまわりのこと	1時間04分	+4分	1時間01分	+2分	1時間04分	+2分
	食事	1時間03分	0分	1時間00分	+1分	1時間00分	+2分
移動	通学	40分	0分	41分	+2分	49分	-1分
	移動(通学以外)	15分	0分	18分	+1分	11分	0分
学校	学校	7時間31分	+10分	7時間32分	+10分	7時間35分	+10分
	放課後に学校ですぐす(部活動以外)	10分	0分	11分	-2分	7分	-2分
部活動	部活動					1時間15分	-1分
遊び	屋外での遊び・スポーツ	11分	-4分	12分	-2分	4分	0分
	室内での遊び	12分	-1分	8分	-4分	4分	-2分
	ゲーム機で遊ぶ	19分	+4分	21分	+3分	12分	-1分
勉強	学校の宿題	42分	+5分	41分	+6分	38分	+6分
	勉強(学校の宿題以外)	16分	-3分	23分	0分	46分	+10分
	学習塾・予備校	19分	-1分	29分	0分	28分	-1分
習い事	習い事・スポーツクラブ	34分	+2分	29分	+2分	11分	-1分
	習い事の練習	4分	0分	3分	-1分	3分	+1分
メディア	テレビ・DVD	54分	-8分	51分	-16分	44分	-13分
	本・新聞	5分	0分	5分	0分	3分	-1分
	マンガ・雑誌	6分	0分	7分	-1分	5分	-2分
	音楽	1分	0分	3分	0分	3分	0分
	携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	6分	+4分	11分	+6分	18分	+8分
人とすぐす	家族と話す・すぐす	13分	-4分	13分	-2分	9分	-1分
	友だちと話す・すぐす	4分	-1分	3分	-2分	2分	-3分
その他	家の手伝い	4分	0分	4分	0分	4分	0分
	買い物	2分	-1分	2分	0分	1分	0分
	からだを休める	14分	+1分	15分	0分	17分	0分
	ペットとすぐす	2分	0分	2分	0分	2分	-1分
	アルバイト						
	その他	5分	-1分	4分	-1分	4分	-1分
無回答・不明		3分	-2分	4分	0分	4分	-2分

注1 部活動は中・高校生のみになぞねた。アルバイトは高校生のみになぞねた。

注2 学校にかかわる時間には、移動(通学以外)も含めた。

注3 遊び、勉強、習い事、メディア、人とすぐす、その他に分類されている行動は、わずかに放課後以外の時間帯に行われているが、それらも含めて放課後の時間として示した。

注4 睡眠時間の平均は、午前4時から翌日の午前4時までに行われた睡眠の時間から算出したものであり、必ずしも連続して行われた睡眠とは限らない。

注5 平均時間(「全体平均時間」と表記する場合あり)は、24時間のうち該当の行動が行われていた時間の平均である。該当の行動を行わなかった子どもも含めた全体を母数として算出した。小数点第1位を四捨五入しているため、24時間にならない場合がある。

行動分類	中学2年生	2008年との差	中学3年生	2008年との差	高校1年生	2008年との差	高校2年生	2008年との差	高校3年生
睡眠	7時間28分	+2分	7時間03分	-4分	6時間47分	-1分	6時間39分	+1分	6時間33分
身のまわりのこと	1時間07分	+4分	1時間08分	+4分	1時間07分	-2分	1時間10分	0分	1時間10分
食事	57分	-1分	1時間00分	+3分	55分	+1分	56分	+3分	55分
通学	50分	+2分	48分	+4分	1時間23分	-3分	1時間21分	-3分	1時間18分
移動(通学以外)	12分	+1分	15分	+2分	11分	+2分	14分	+2分	19分
学校	7時間29分	+18分	7時間18分	+4分	7時間28分	+4分	7時間28分	+8分	7時間29分
放課後に学校ですぐす(部活動以外)	6分	-3分	12分	-3分	15分	-1分	16分	-2分	35分
部活動	1時間12分	-5分	9分	+2分	1時間36分	+1分	1時間26分	+3分	10分
屋外での遊び・スポーツ	3分	-2分	4分	-2分	2分	0分	2分	0分	3分
室内での遊び	3分	-1分	4分	-2分	4分	+1分	3分	-2分	2分
ゲーム機で遊ぶ	12分	-3分	9分	-3分	8分	-1分	8分	-7分	8分
学校の宿題	32分	+2分	32分	-4分	38分	+4分	34分	+3分	18分
勉強(学校の宿題以外)	45分	+6分	1時間31分	+6分	30分	+3分	40分	+10分	1時間21分
学習塾・予備校	35分	+2分	1時間15分	+14分	10分	+1分	19分	+7分	47分
習い事・スポーツクラブ	12分	0分	6分	0分	5分	+1分	4分	+1分	4分
習い事の練習	2分	0分	2分	-1分	2分	+1分	1分	-1分	1分
テレビ・DVD	45分	-19分	45分	-13分	39分	-19分	42分	-13分	41分
本・新聞	5分	0分	4分	-1分	3分	-2分	3分	-2分	3分
マンガ・雑誌	5分	-4分	4分	-4分	3分	-3分	4分	-3分	2分
音楽	5分	-2分	6分	-1分	7分	0分	5分	-4分	5分
携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	29分	+10分	36分	+12分	45分	+16分	43分	+11分	42分
家族と話す・すぐす	10分	-1分	9分	-2分	9分	+1分	8分	-1分	10分
友だちと話す・すぐす	4分	-2分	4分	-3分	8分	-1分	9分	-1分	11分
家の手伝い	3分	-1分	4分	-1分	3分	0分	4分	0分	4分
買い物	2分	-1分	2分	-1分	2分	-2分	3分	-2分	3分
からだを休める	19分	0分	23分	-1分	19分	0分	19分	-1分	20分
ペットとすぐす	2分	-1分	2分	0分	2分	0分	2分	0分	2分
アルバイト					11分	+2分	11分	-4分	17分
その他	5分	-2分	3分	-3分	6分	+1分	4分	-2分	6分
無回答・不明	3分	-2分	3分	-3分	3分	-1分	2分	-3分	3分

注6 遊びについて、第1回調査(2008年)では「テレビゲーム」、今回調査(2013年)では「ゲーム機で遊ぶ」とたずねている。

注7 勉強について、第1回調査(2008年)では「家での勉強(学校の宿題)」「家での勉強(学校の宿題以外)」「学習塾」,今回調査(2013年)では「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾(高校生は学習塾・予備校)」とたずねている。

注8 メディアについて、第1回調査(2008年)では「携帯電話」「パソコン」と分けてたずね、今回調査(2013年)では「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」とまとめてたずねている。今回調査(2013年)との経年比較では、「携帯電話」と「パソコン」を合算している。

注9 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。

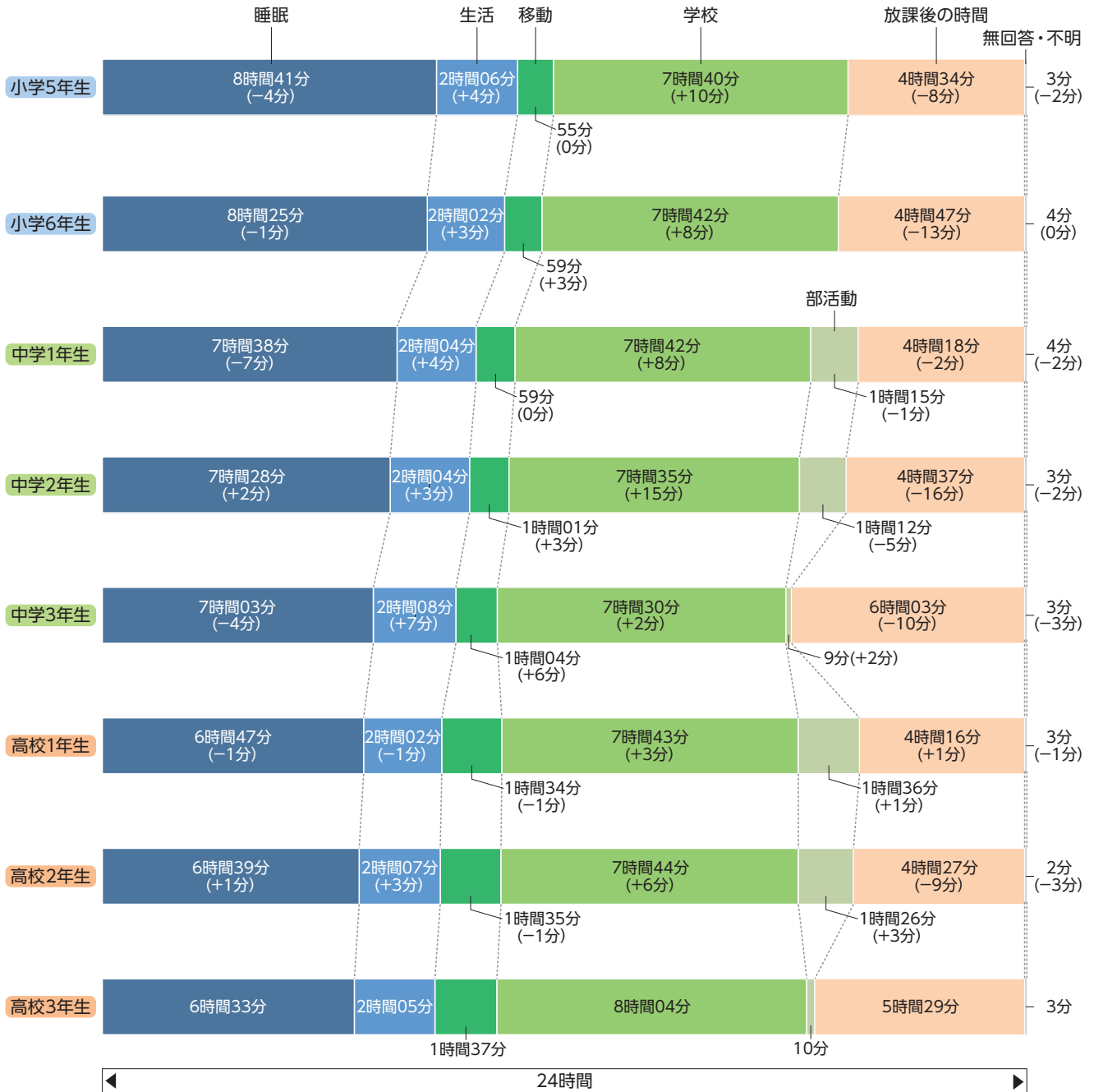
注10 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

2 1日の時間配分

▶子どもたちの放課後の時間は、中3生を除いて1日のおよそ2割程度

生活や学校の時間は、どの学年でもほぼ一定である。放課後の時間は、中3生で6時間台であることを除けば、どの学年でも4～5時間台であるが、第1回調査と比較すると、中1生・高1生を除いて10分前後短くなっている。

図1-1 1日の時間配分 (学年別・平均時間)



注1 ()の数値は第1回調査(2008年)との差。

注2 部活動は中・高校生のみになぞねた。

注3 放課後の時間は、遊び、勉強、習い事、メディア、人と過ごす、その他の時間の合計。

注4 遊び、勉強、習い事、メディア、人と過ごす、その他に分類されている行動は、わずかに放課後以外の時間帯にも行われているが、それらも含めて放課後の時間として示した。

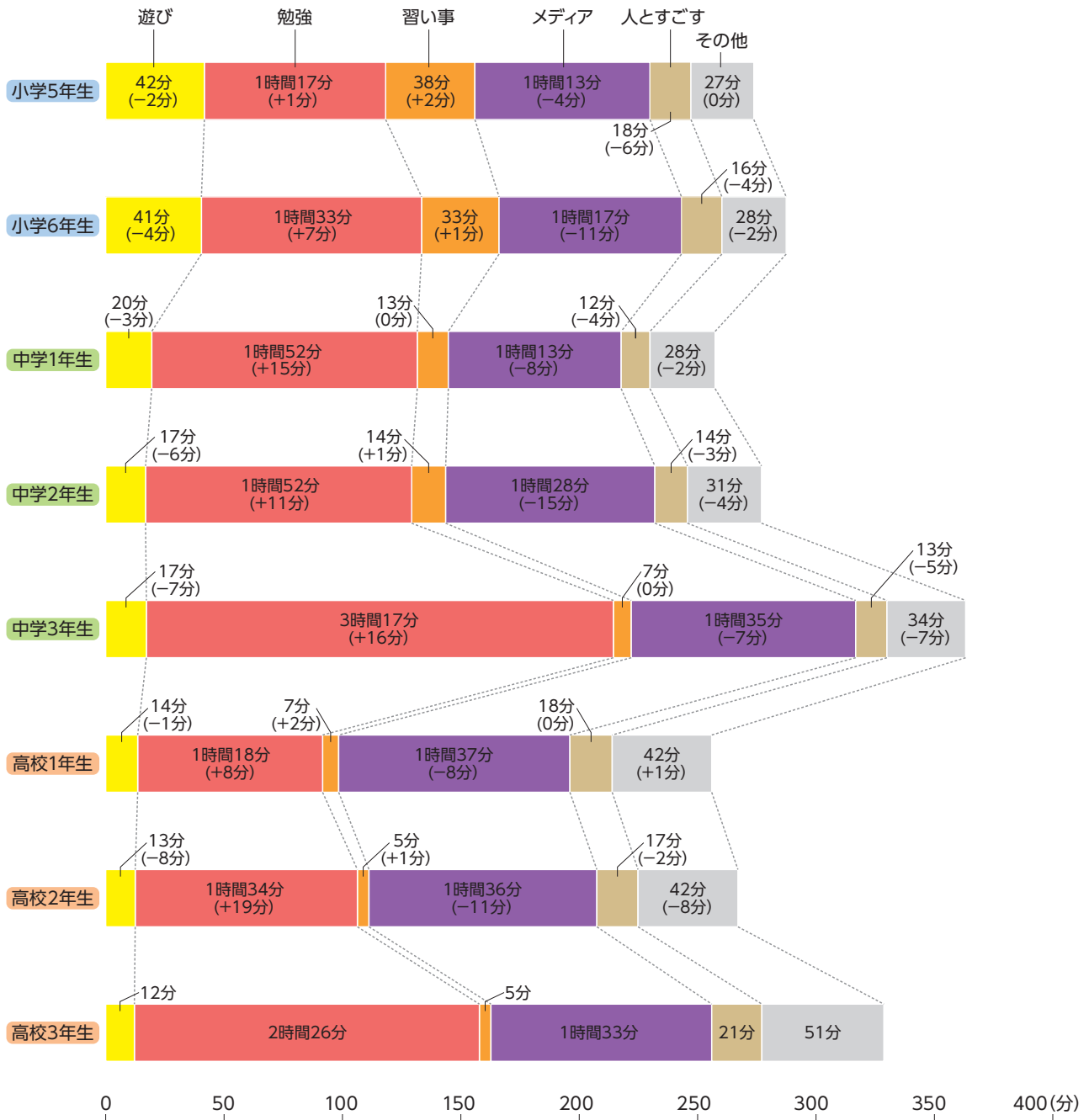
注5 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

③ 放課後の時間の使い方

▶ 放課後の時間は、勉強とメディアの時間で全体の半分以上を占める

いずれの学年においても、勉強とメディアの時間が放課後の時間の半分以上を占め、中学生以上になると70%以上に増加する。第1回調査と比較すると、勉強のみが増加し、それ以外の時間はほぼすべての項目で減少している。メディアの時間は小6生以上では10分前後減少している。

図1-2 放課後の時間の使い方 (学年別・平均時間)



注1 ()の数値は第1回調査(2008年)との差。

注2 放課後の時間は、遊び、勉強、習い事、メディア、人と過ごす、その他の時間の合計。

注3 遊び、勉強、習い事、メディア、人と過ごす、その他に分類されている行動は、わずかに放課後以外の時間帯にも行われているが、それらも含めて放課後の時間として示した。

注4 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

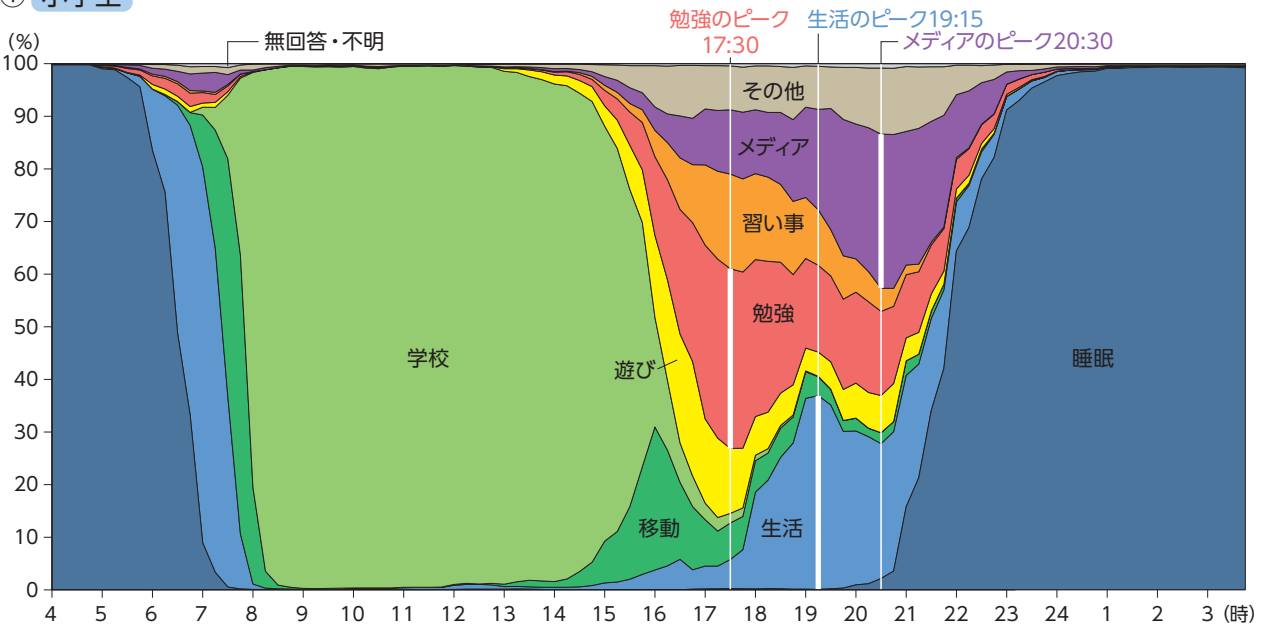
4 24時間の過ごし方

▶時間のピークは小学生は勉強→食事→メディア、中・高校生は食事→勉強→メディア

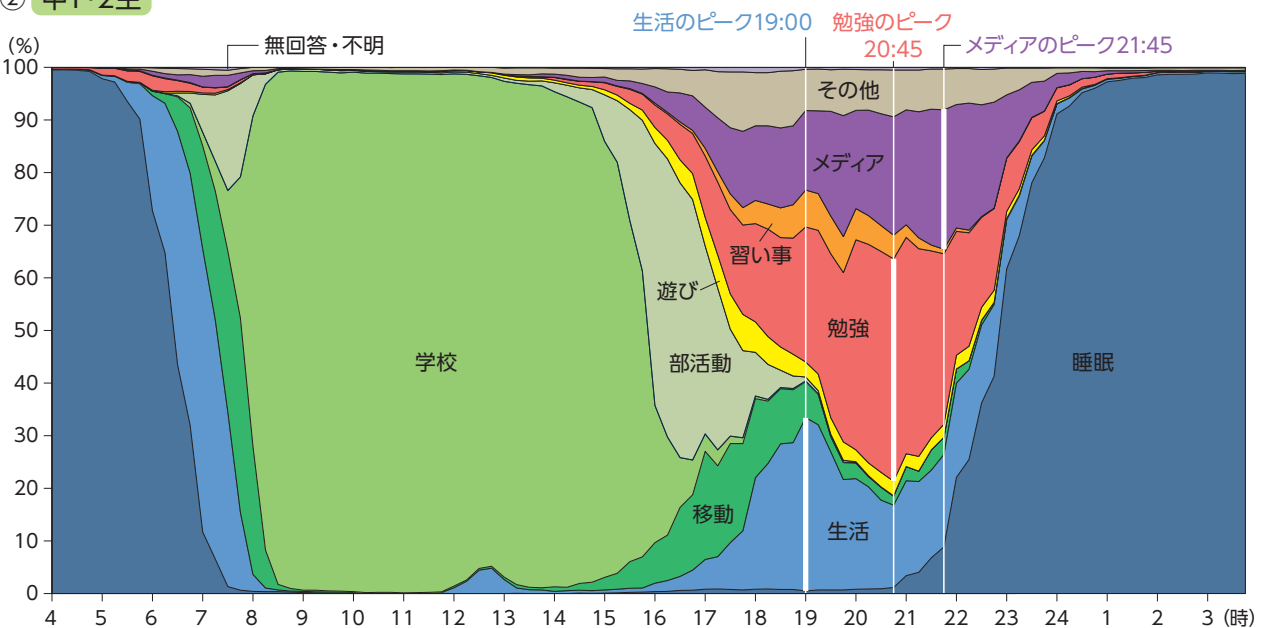
生活の時間のピークはいずれの学校段階でも19時頃となっており、この時間に夕食をとっていると考えられる。小学生では食事の前に勉強や遊びを行い、その後メディアを利用している。中・高校生では、夕食の前に部活動や移動が多く時間を占め、夕食後に勉強、その後にメディア利用のピークが見れる。

図1-3 時刻別行為者率 (学校段階別)

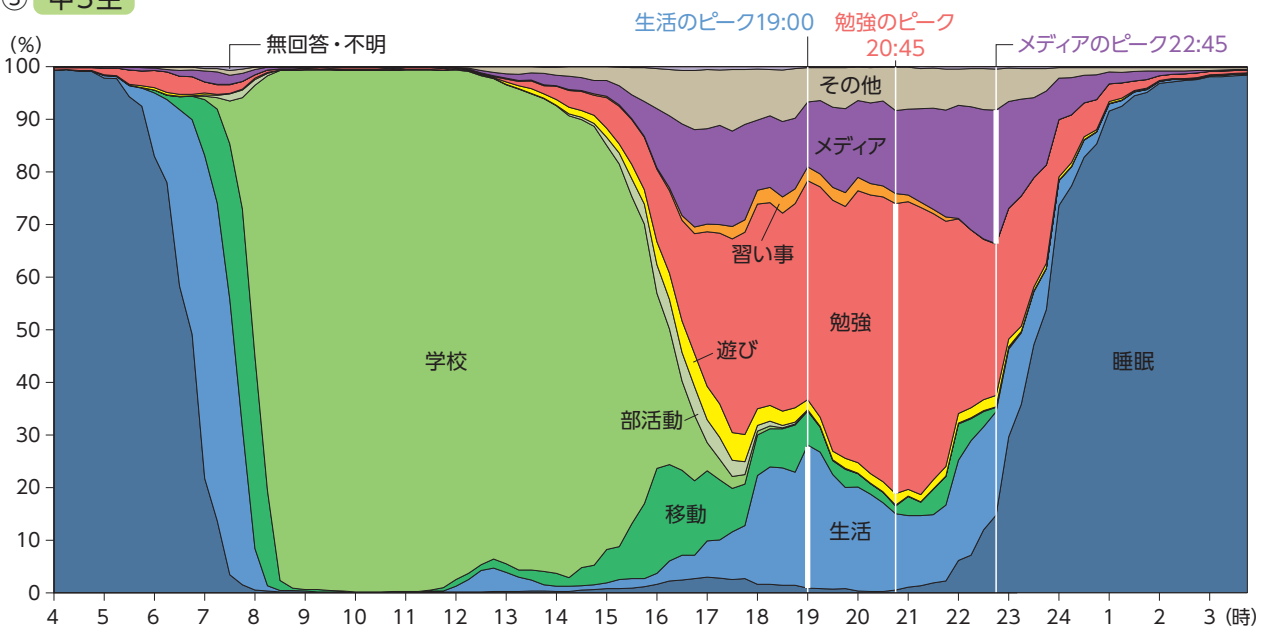
① 小学生



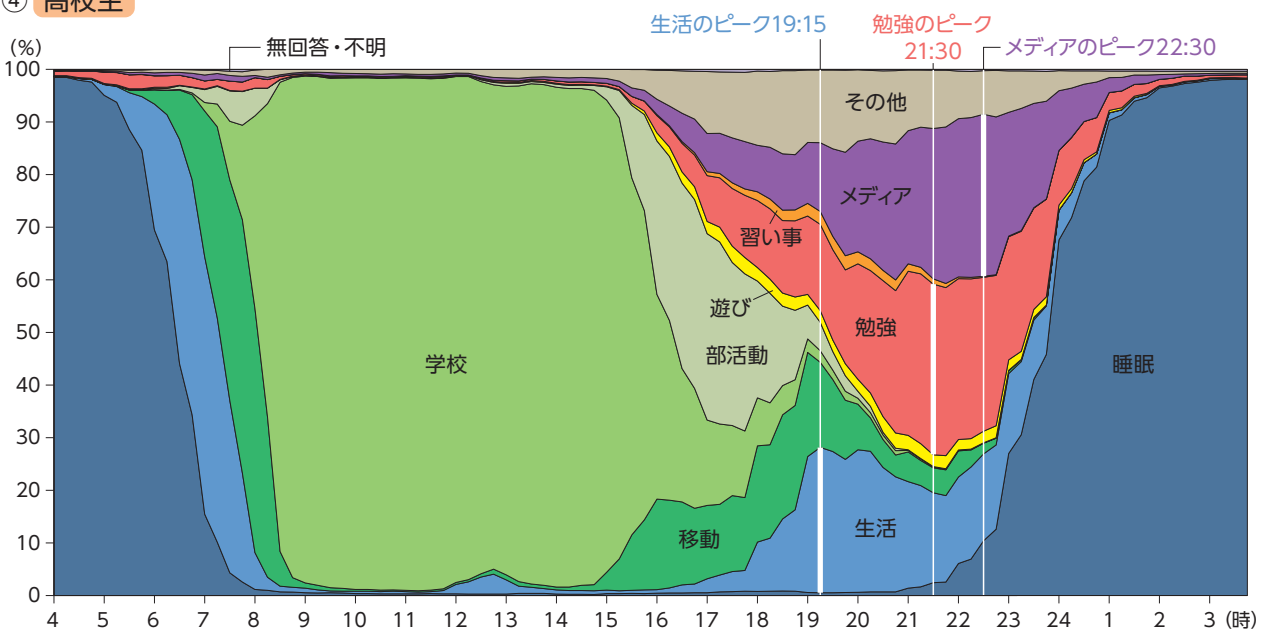
② 中1・2生



③ 中3生



④ 高校生



注1 部活動は中・高校生のみになぞねた(図1-3②~④)。

注2 人と過ごす時間は、その他に含めて示した。

注3 生活、勉強、メディアについて、もっとも行為者率が高い時刻を示した。

注4 高校生は高1~3生。