

第2回

放課後の生活時間調査

子どもたちの24時間

子どもたちの1日の生活は、
この5年間 [2008年▶2013年] で
どのように変わったのだろうか。

どんな行動にどのくらいの時間を
配分している？

学校段階ごと、学年ごとにみた
放課後の時間の変化は？

いつどのくらいの時間を遊びや
部活動、勉強、メディアの時間
に使っている？

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。このダイジェスト版では、調査結果のなかから、子どもたちの平日の時間配分の実態について、特徴的なデータを取り上げてご紹介します。

調査概要

- 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
有効回収率(%)	2,407		3,282			2,411			27.6
	32.7		29.8			21.9			

※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 IIの結果を本ダイジェスト版にまとめた。

2014年8月発行
速報版

ダイジェスト版

	形式	長所	短所
PART I 時間の使い方 [意識と実態]	・アンケート形式の質問	・同時に行われている行動(いわゆる「ながら行動」)や短い時間で 行われる行動を把握できる ・週単位や年単位の活動を把握できる	・行動の合計時間が24時間にならない ・行動が行われた時間帯を把握できない
PART II 子どもたちの 24時間	・平日24時間の生活を15分 単位で記入してもらう	・24時間の時間配分を把握できる ・行動が行われた時間帯を把握できる	・同時に行われている行動(いわゆる「ながら 行動」)を把握できない ・15分より短い時間で 行われる行動を把握できない ・回答日の行動のみに限定される(毎日行 われる行動でないものはとらえにくい)

■ 調査項目[子どもたちの24時間]

ある1日(24時間)の生活

[記入方法]

- ①11月11日～15日のうち1日を選んで、その日の午前4時から翌日の午前4時までに行ったことを15分単位で回答する。
- ②回答の際には、あらかじめ指定した行動分類(P4参照)から行動を選んで記入する。
- ③2つ以上の行動を同時に行っていた場合は「おもにしたと思うもの」を1つを選んで記入する。

目次

調査概要	2	2. 放課後の生活時間	12
回答者の基本属性	3	①睡眠と食事の時間	12
1. 24時間の生活	4	②遊びの時間	14
①行動別の生活時間	4	③勉強の時間	16
②1日の時間配分	8	④メディアの時間	18
③放課後の時間の使い方	9	調査企画・分析メンバー	20
④24時間のすごし方	10		

■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。ただし、中3生の生活の特徴を示すために、中学生を中1生、中2生を合わせた「中1・2生」と「中3生」に分けて分析したことがある。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本文中の「時刻別行為者率」は、時刻ごとに該当の行動を行った回答者が全体に占める比率を示したものである。またP10・11、P14の時刻別行為者率の図は、項目ごとの行為者率を積み上げて示したものである。
- ④15分単位で行動を調査したため、「4時00分～4時15分」の行動を本文中では「4時」の行動と示している。同様に、時刻別行為者率の図では「4時00分～4時15分」の比率を「4時」の比率として示している。
- ⑤本文中で行動を示す際には、行動分類（P4参照）を用いている。
- ⑥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。

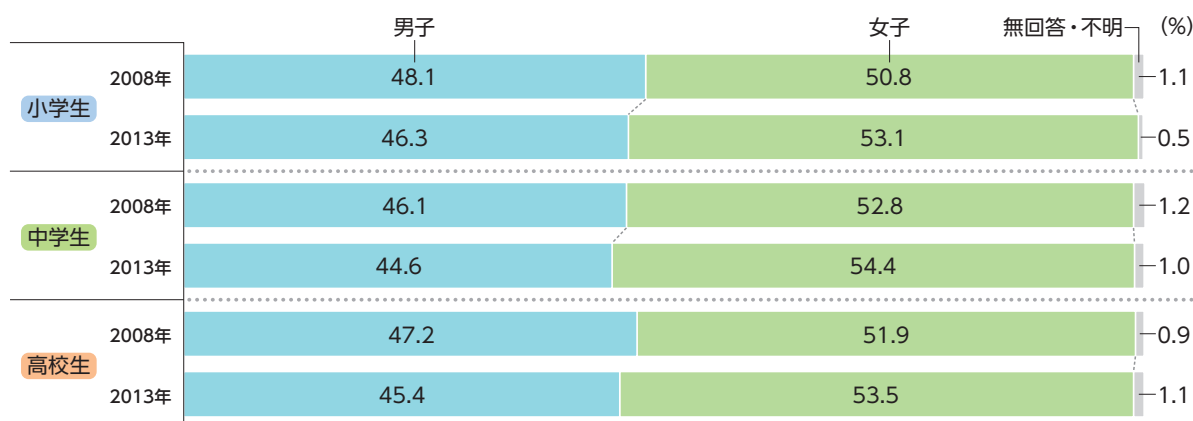
■留意点

15分単位で「おもにしたと思うもの」を選んでもらっているため、15分より短い時間で完了する行動や他と同時に行われる行動（いわゆる「ながら行動」）は短めに表れる傾向にある。

回答者の基本属性

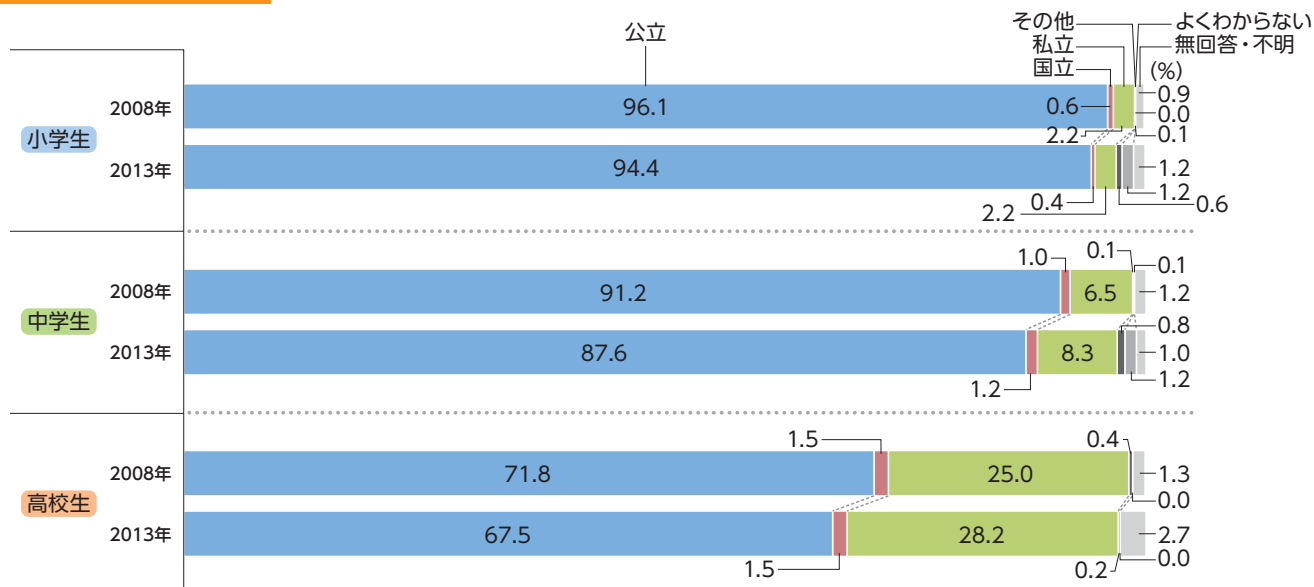
性別

●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 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ず(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・すぐず	13分	-3分
		友だちと話す・すぐず	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。

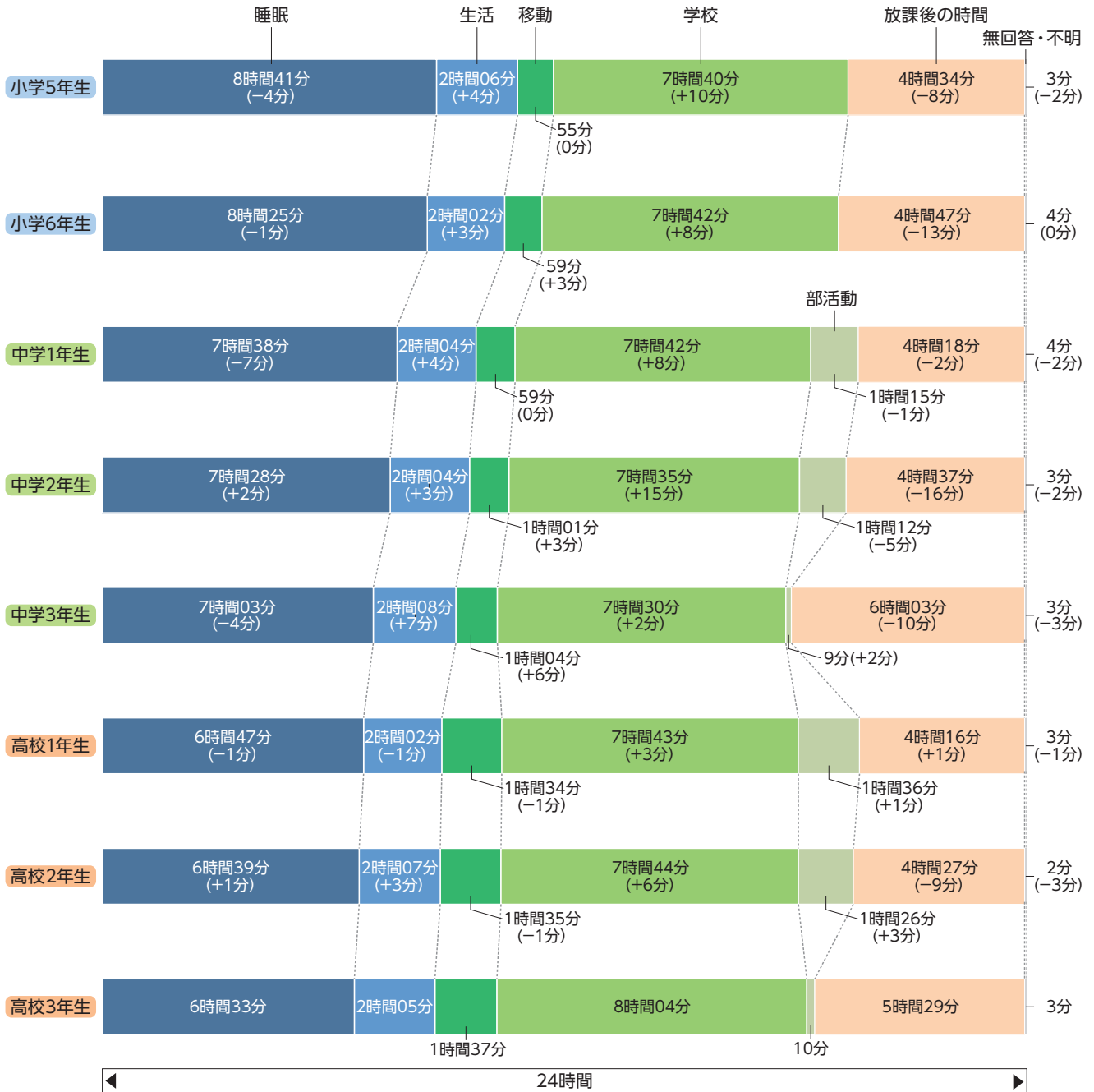
注10 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

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。

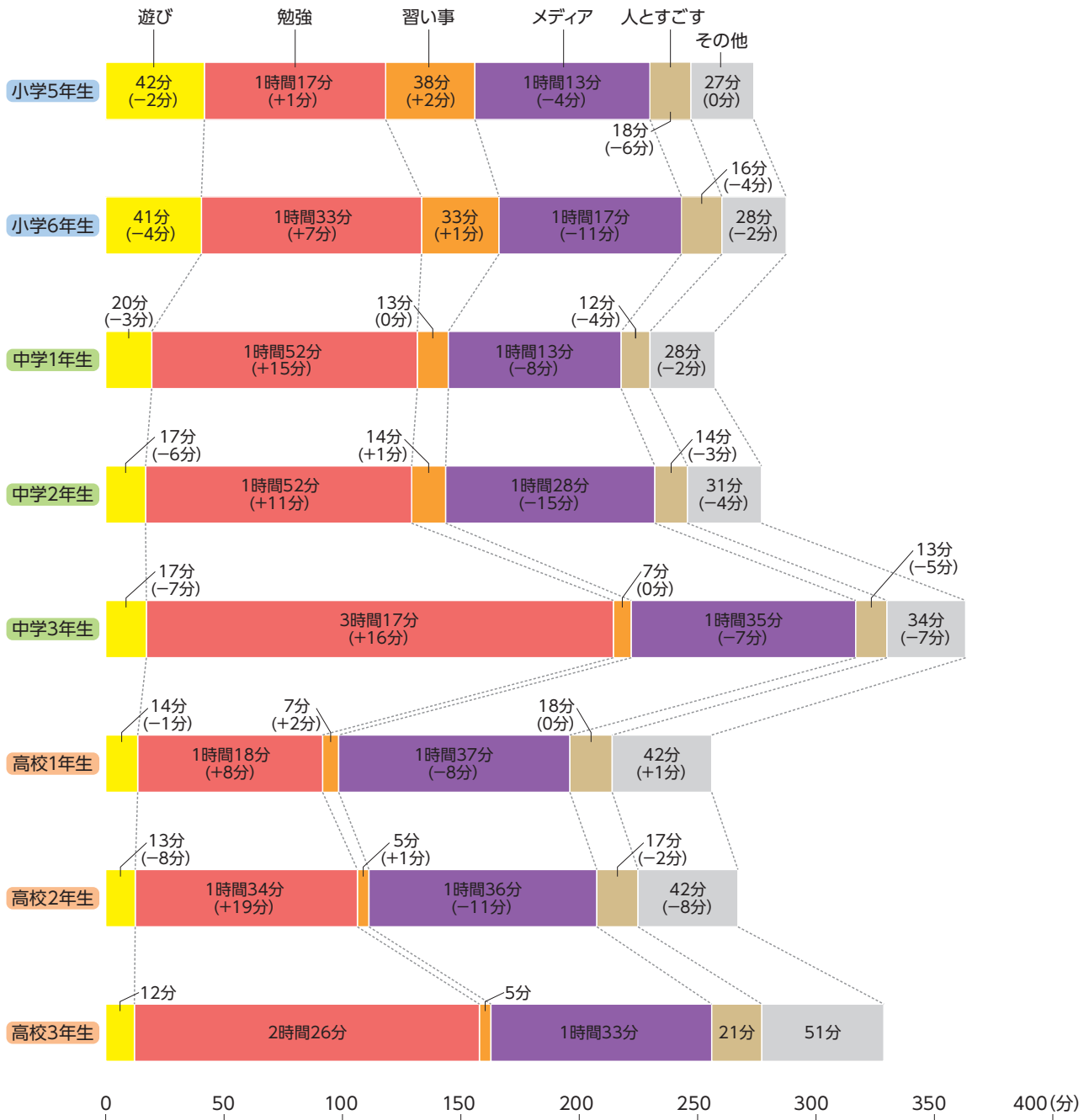
注5 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

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。

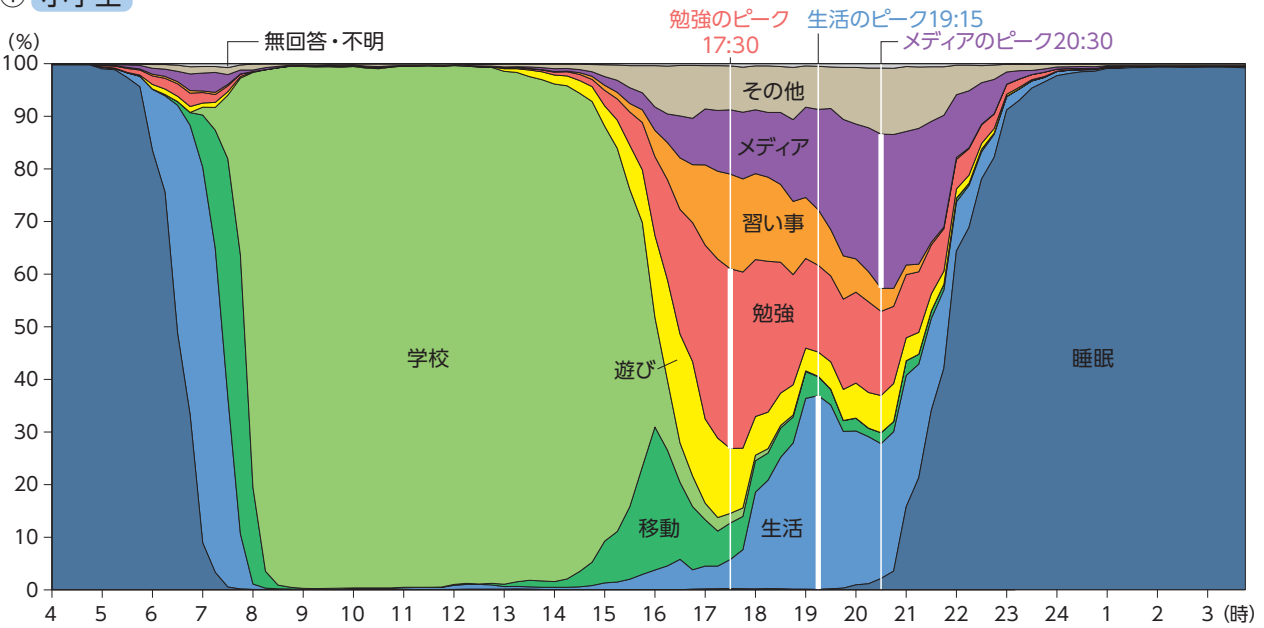
4 24時間の過ごし方

▶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

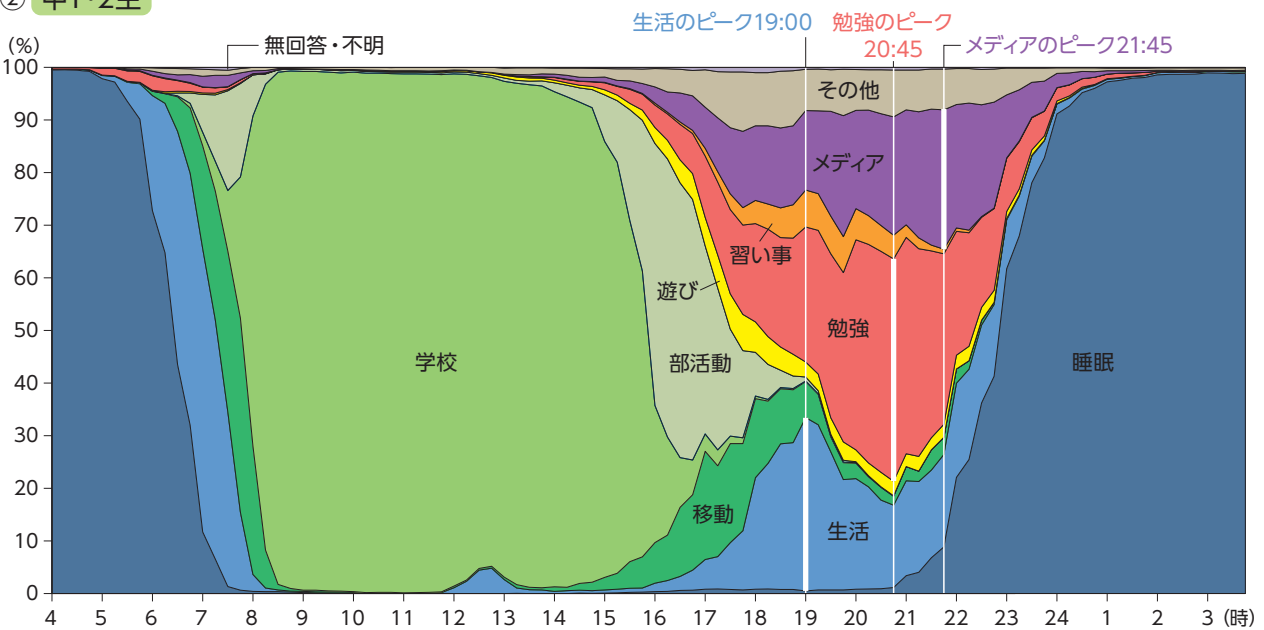
生活の時間のピークはいずれの学校段階でも19時頃となっており、この時間に夕食をとっていると考えられる。小学生では食事の前に勉強や遊びを行い、その後メディアを利用している。中・高校生では、夕食の前に部活動や移動が多く時間を占め、夕食後に勉強、その後にメディア利用のピークが現れる。

図1-3 時刻別行為者率 (学校段階別)

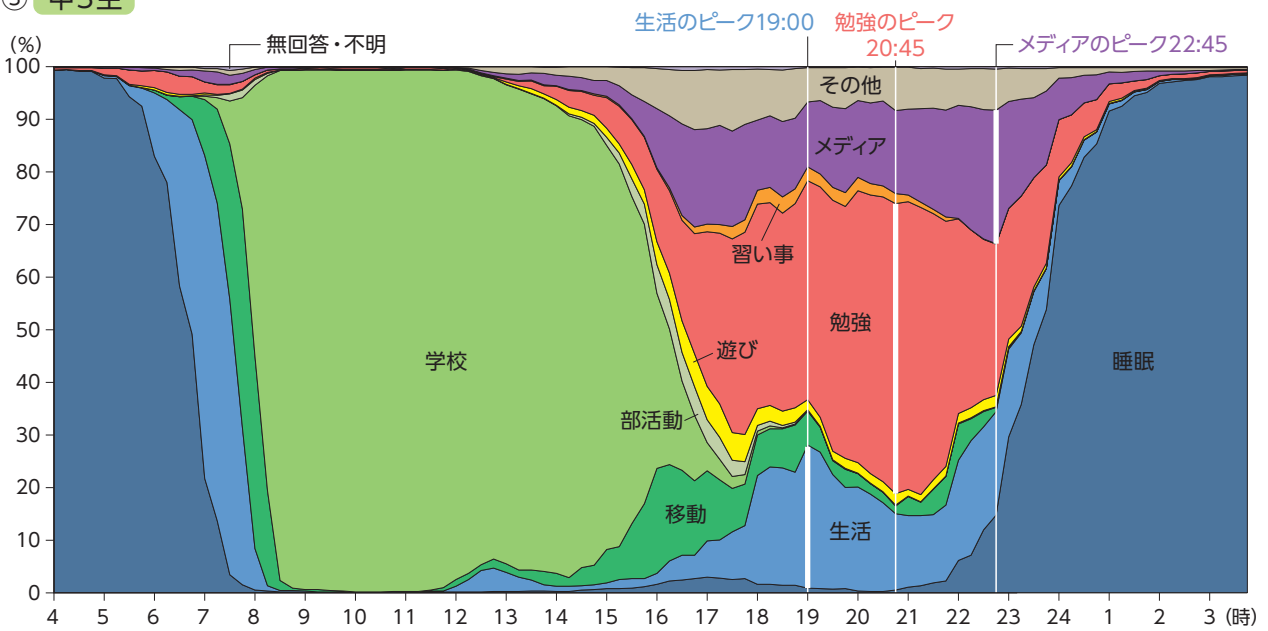
① 小学生



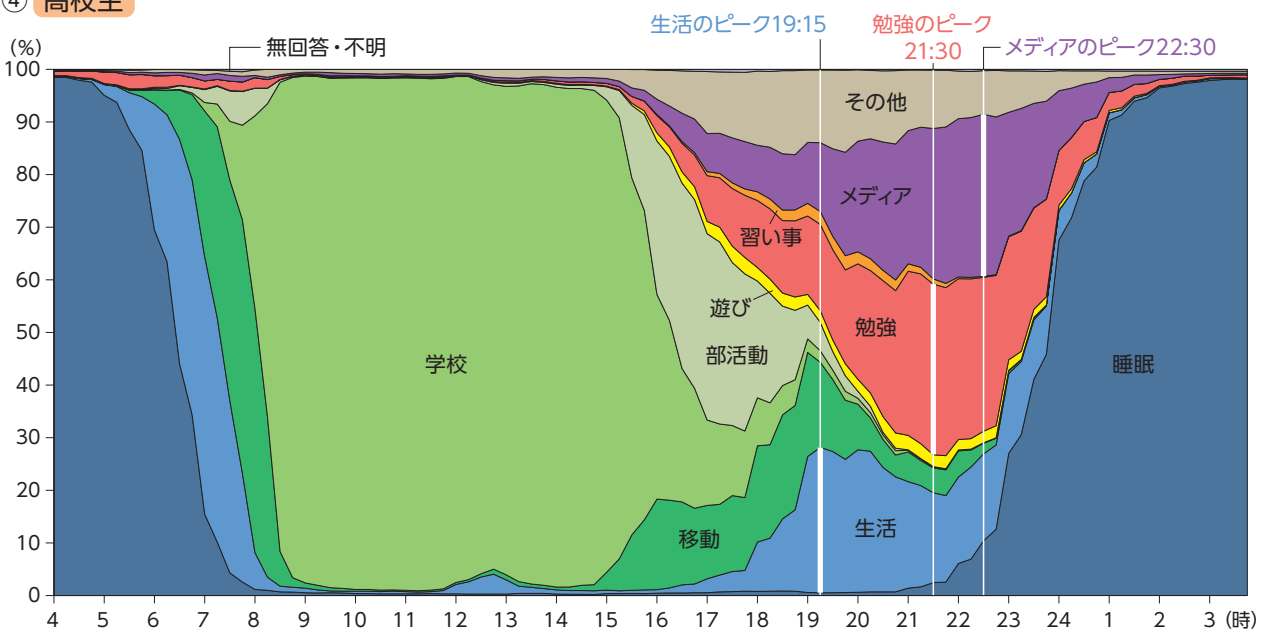
② 中1・2生



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。

2 放課後の生活時間

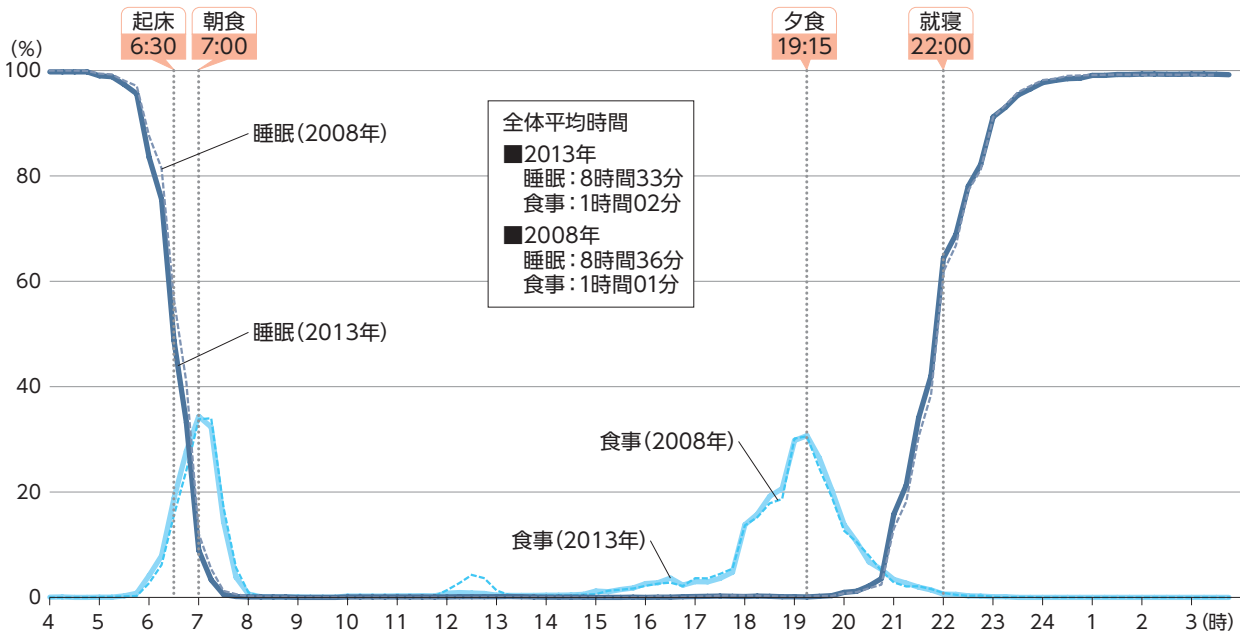
① 睡眠と食事の時間

▶ 半数が就寝するのは小学生22時00分、中1・2生23時00分、中3生と高校生23時45分

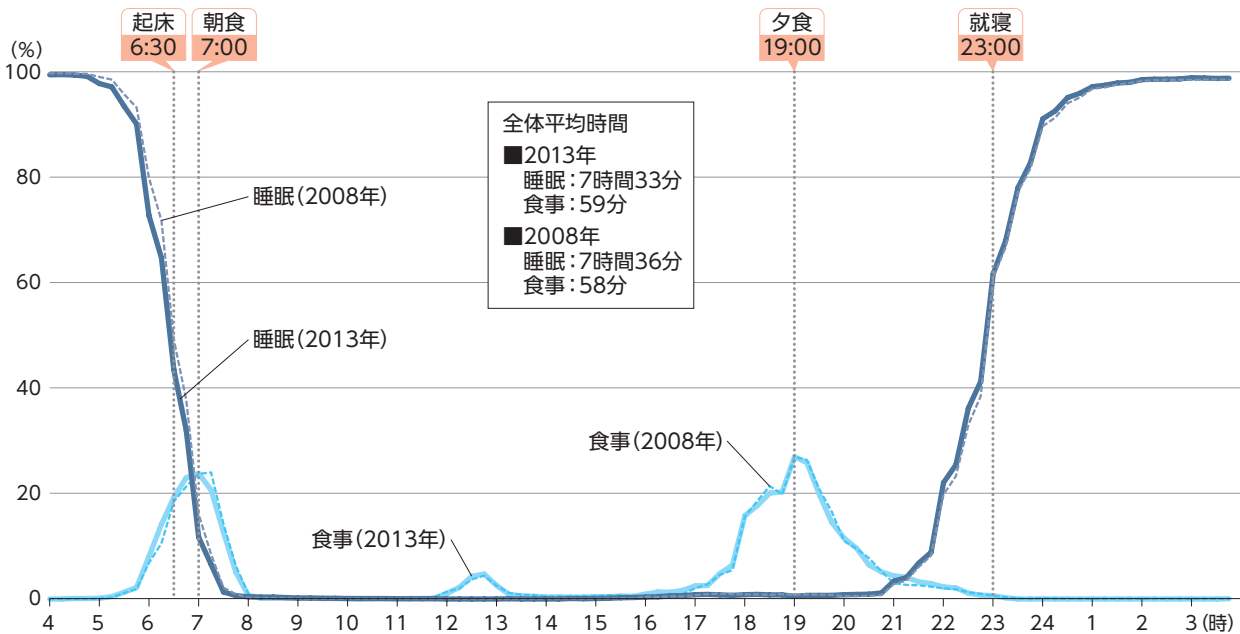
睡眠時間は学校段階が上がるにつれて短くなるが、食事の時間は共通して1時間前後である。第1回調査と比較して、どちらも大きな変化はみられない。就寝時刻は学校段階ごとの違いが大きく、小学生の半数は22時00分に就寝しているが、中1・2生は23時00分、中3生と高校生は23時45分と遅い。

図2-1 睡眠と食事の時刻別行為者率 (学校段階別)

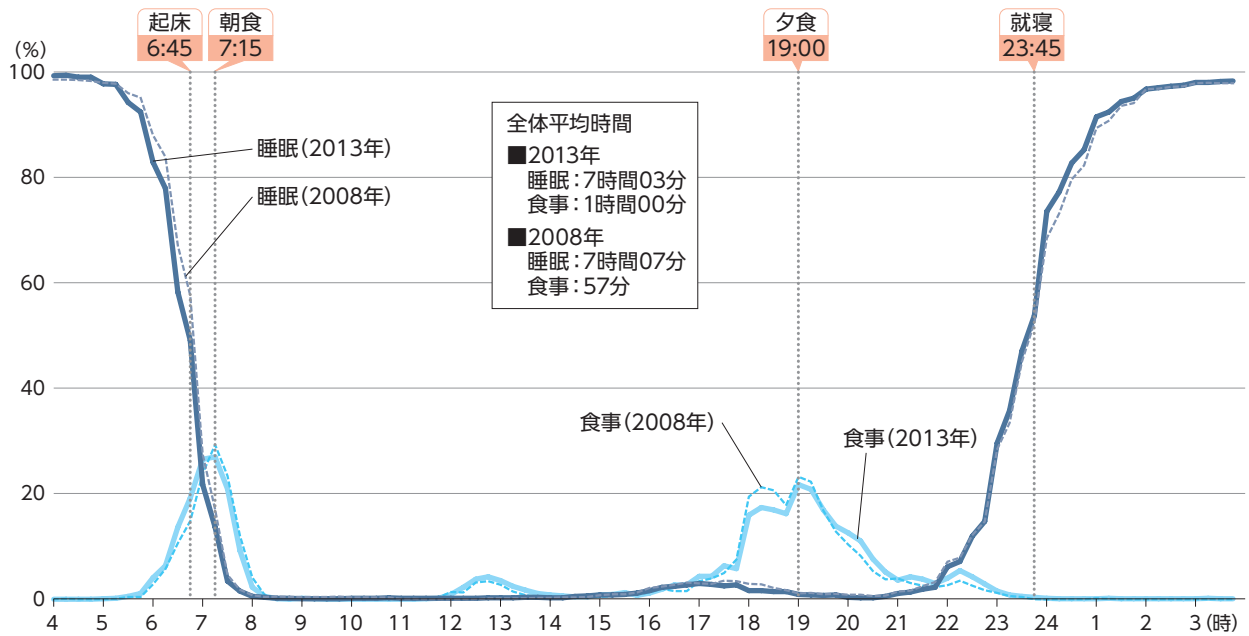
① 小学生



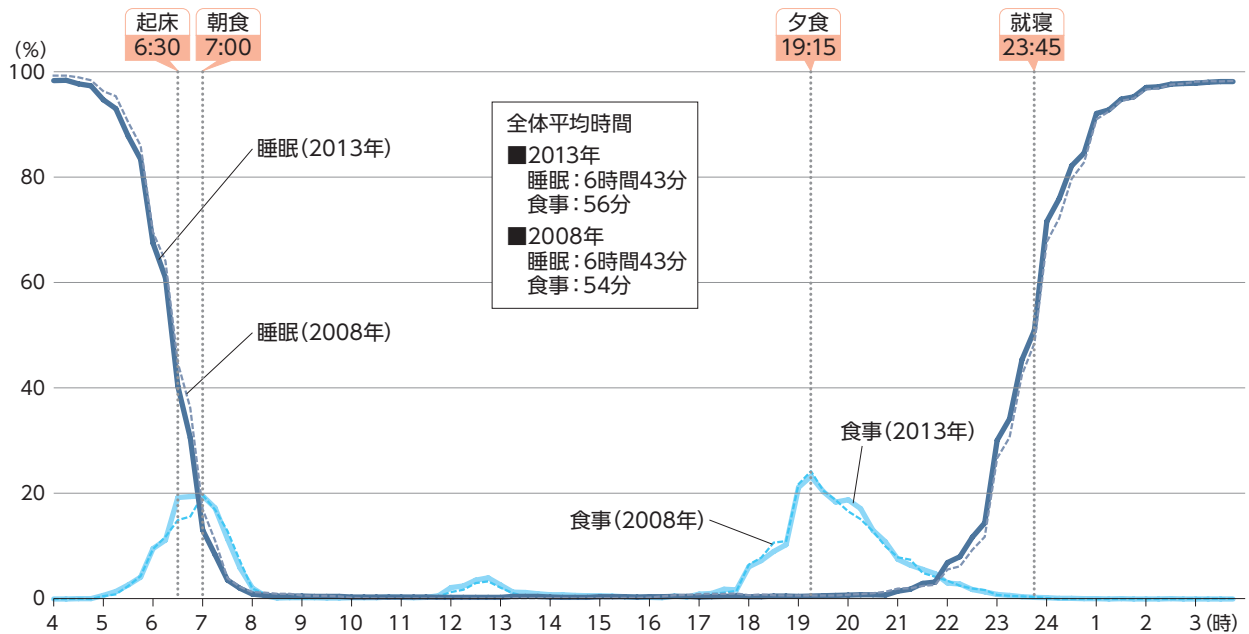
② 中1・2生



③ 中3生



④ 高校生(1・2年生)



注1 睡眠については、今回調査(2013年)で、半数以上が起床した時刻と、半数以上が就寝した時刻を示した。

注2 食事については、今回調査(2013年)で、朝と夕方それぞれのもっとも行為者率が高い時刻を示した。

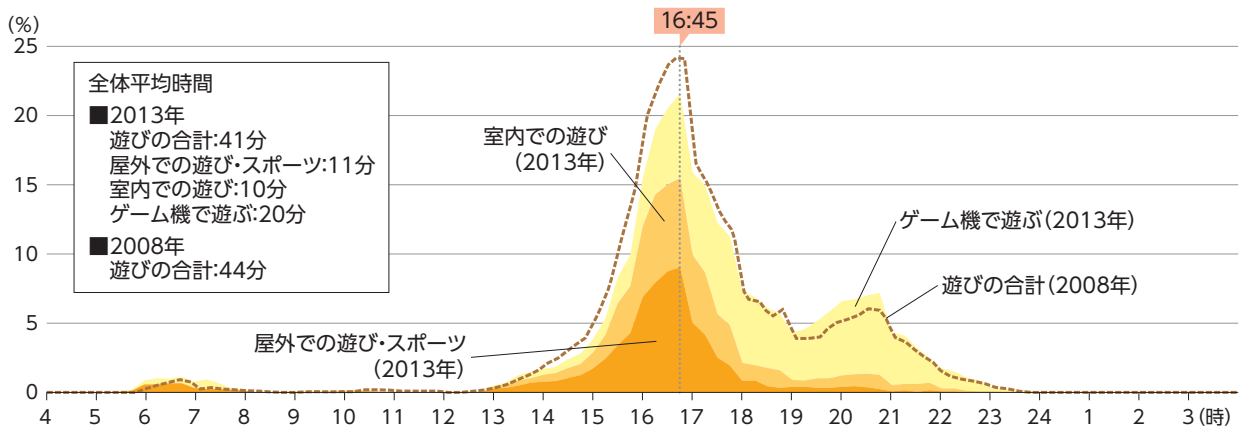
2 遊びの時間

▶小学生の遊びのピークは16時45分、平均時間はすべての学校段階で減少傾向

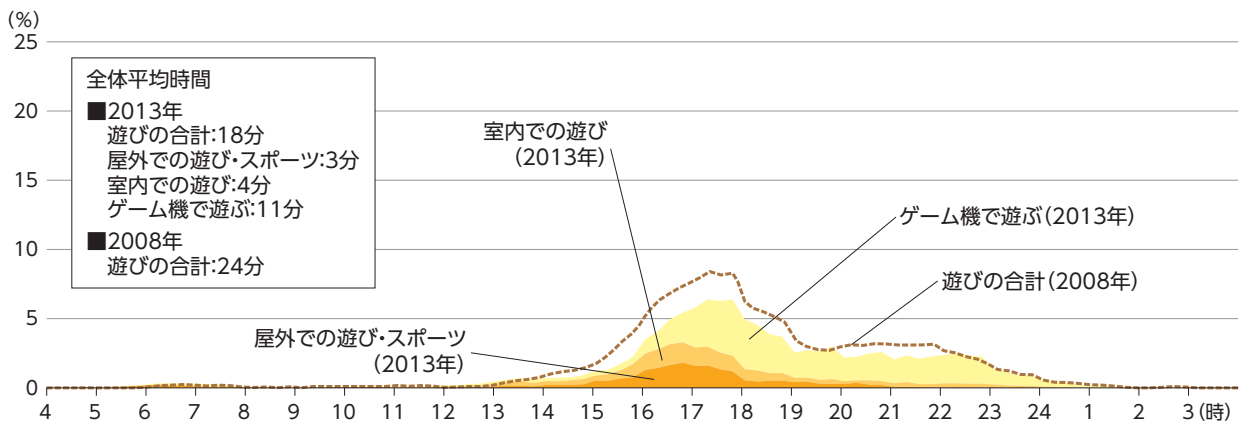
遊びの時間は学校段階が上がるにつれて短くなる。第1回調査と比較すると、どの学校段階も減少傾向にあるが、さらに小学生の性別で見ると、男子は減少、女子は微増である。時刻別では、小学生は遊びのピーク時(16時45分)に5人に1人(21.7%)が遊んでいるが、中・高校生はピーク時でも5%前後である。

図2-2 遊びの時刻別行為者率 (学校段階別)

① 小学生



② 中学生



③ 高校生 (1・2年生)

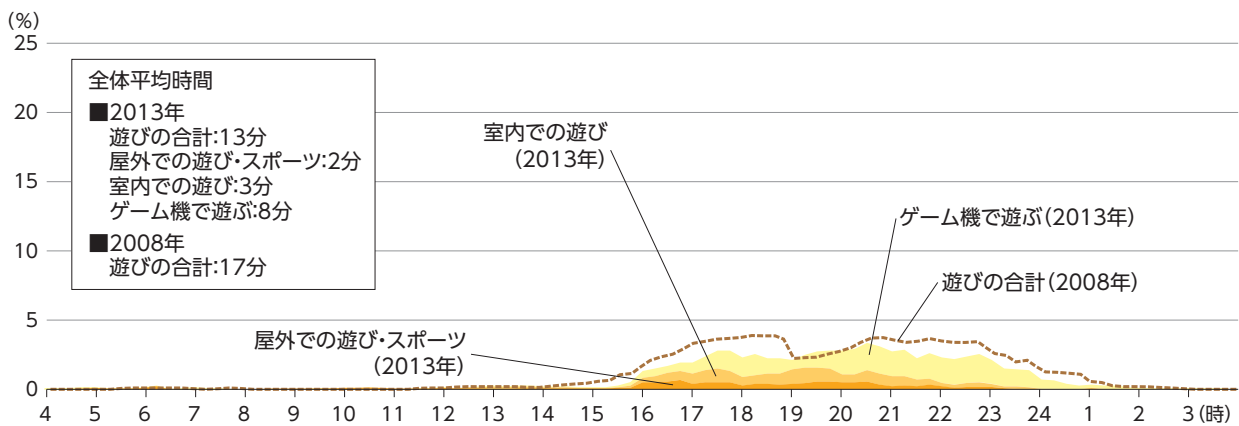
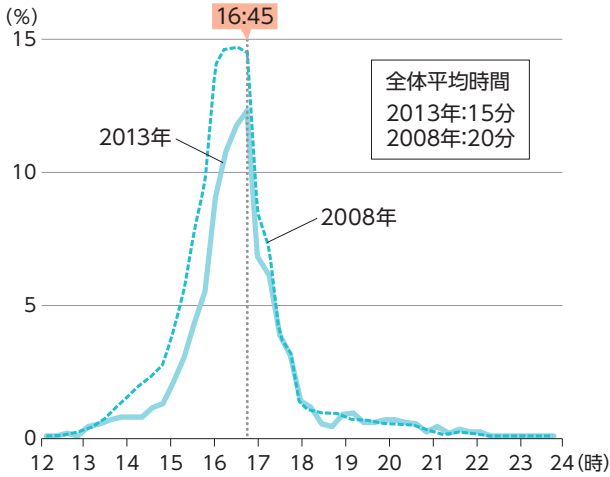
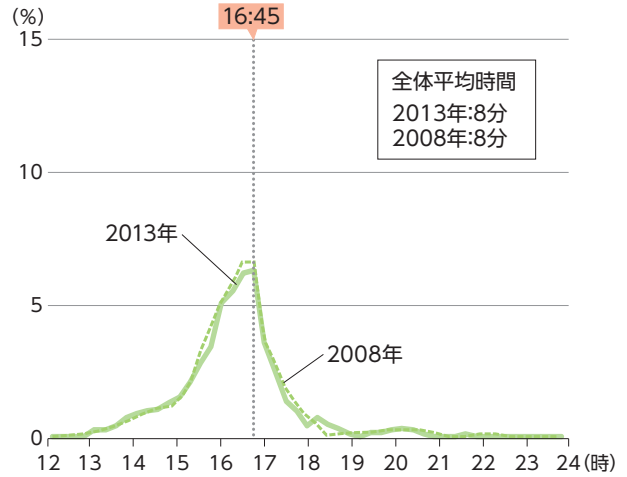


図2-3 遊びの時刻別行為者率 (小学生性別)

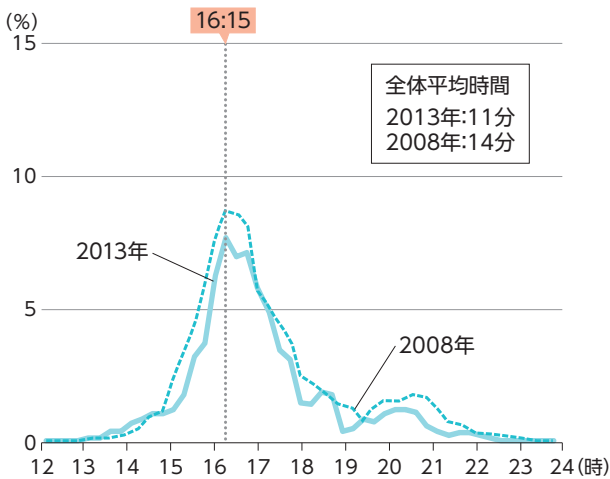
①屋外での遊び・スポーツ (小学生男子)



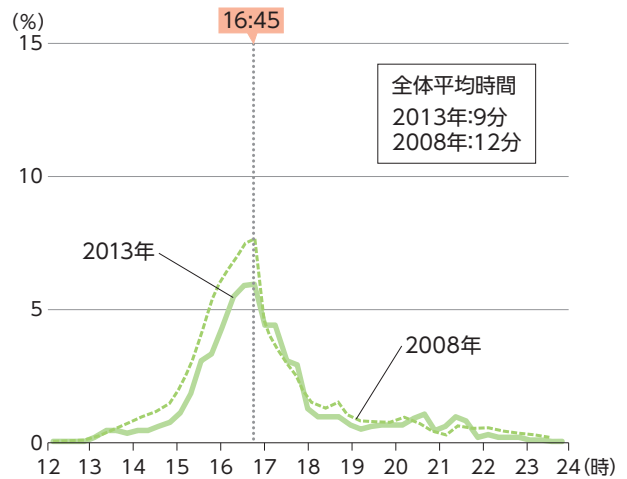
④屋外での遊び・スポーツ (小学生女子)



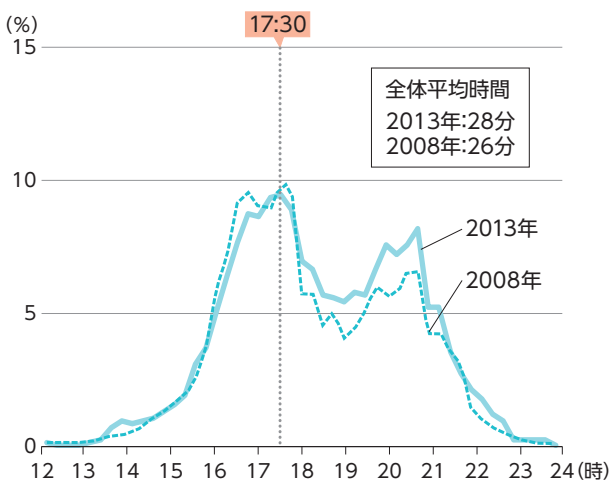
②室内での遊び (小学生男子)



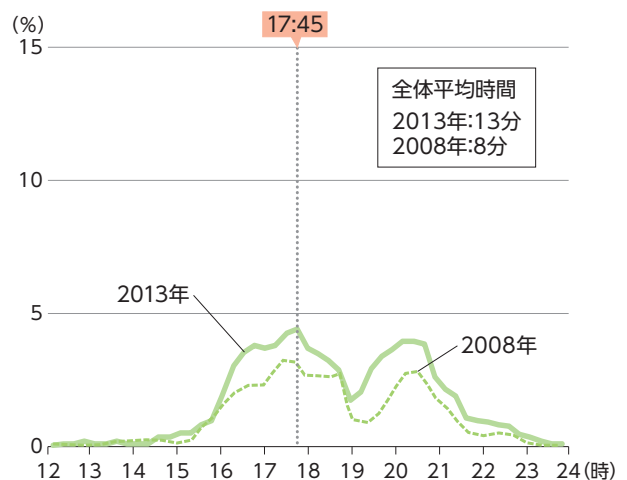
⑤室内での遊び (小学生女子)



③ゲーム機で遊ぶ (小学生男子)



⑥ゲーム機で遊ぶ (小学生女子)



注1 11月中旬の調査結果。遊びの時刻は季節によって変わる可能性がある(図2-2~3)。

注2 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(図2-2~3)。

注3 小学生について、遊びの合計でもっとも行為者率が高い時刻を示した(図2-2①)。

注4 小学生性別については、4:00~11:45、24:15~3:45の行為者率を省略した。また、今回調査(2013年)でもっとも行為者率が高い時刻を示した(図2-3)。

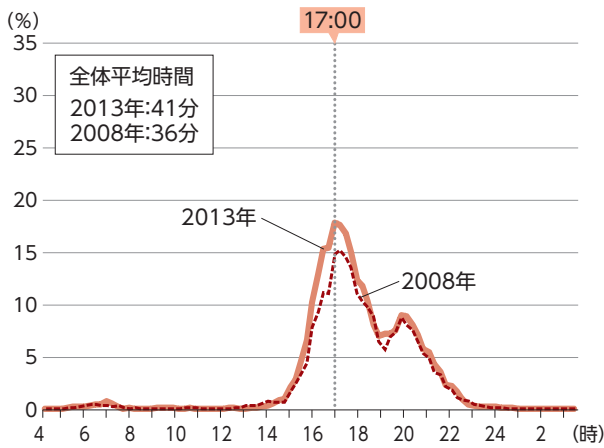
3 勉強の時間

▶ 勉強のピークは、小学生17時台、中学生19～21時台、高校生20～22時台

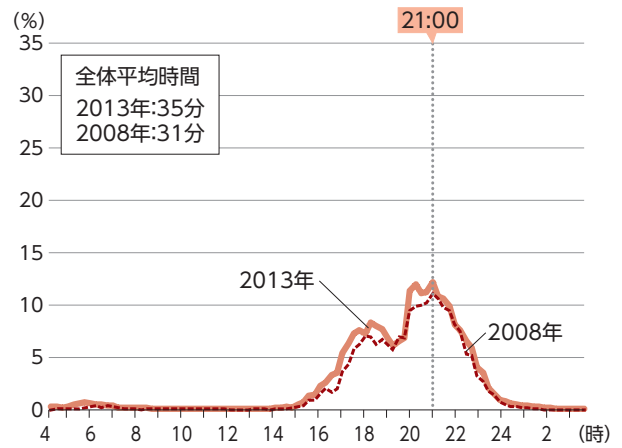
勉強の時間は、小学生84分、中1・2生111分、中3生198分、高校生85分で、中3生がもっとも長い。第1回調査と比較すると、どの学校段階でも増加している。時刻別では、小学生は夕食前の17時台が勉強の時間のピークだが、中学生では19～21時台、高校生では20～22時台と遅くなる。

図2-4 勉強の時刻別行為者率 (学校段階別)

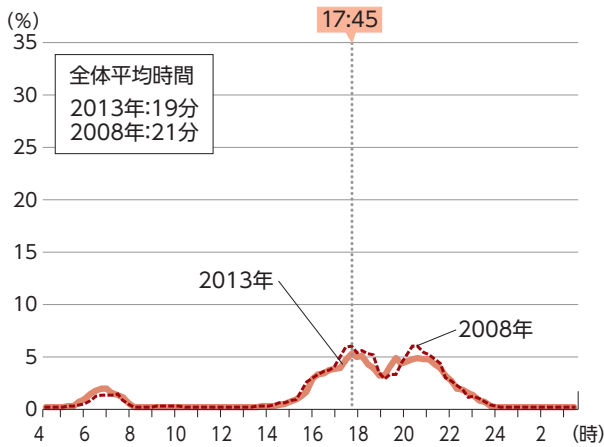
① 学校の宿題 小学生



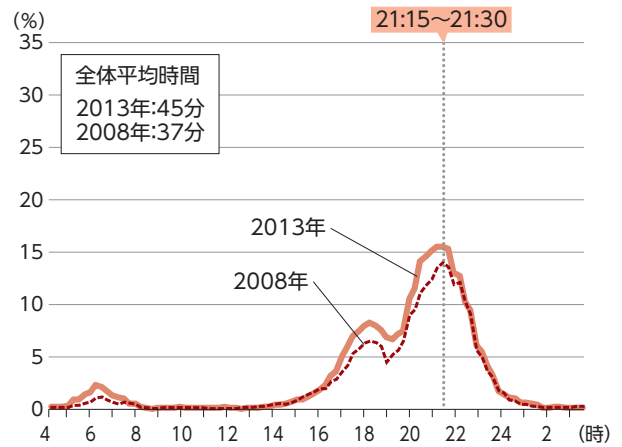
④ 学校の宿題 中1・2生



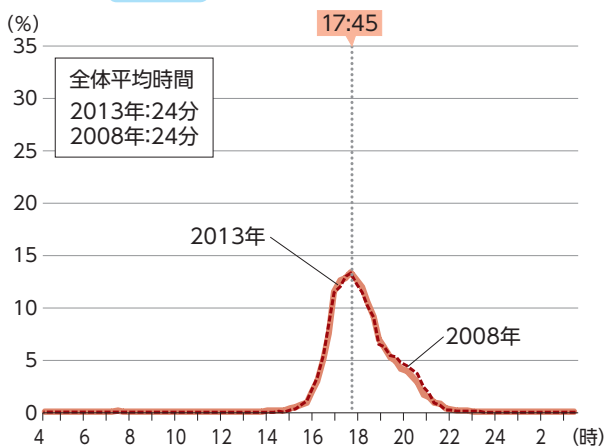
② 勉強 (学校の宿題以外) 小学生



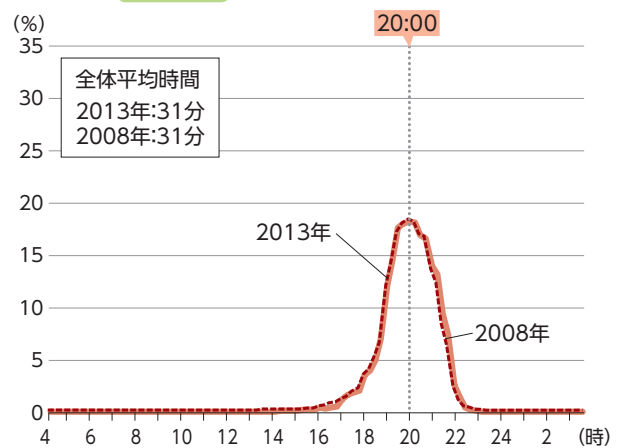
⑤ 勉強 (学校の宿題以外) 中1・2生



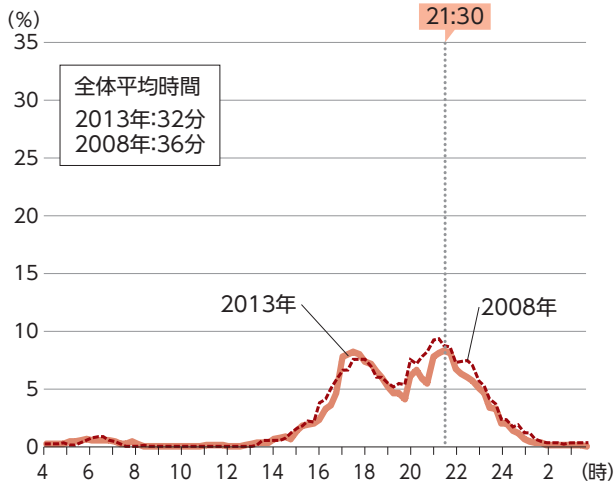
③ 学習塾 小学生



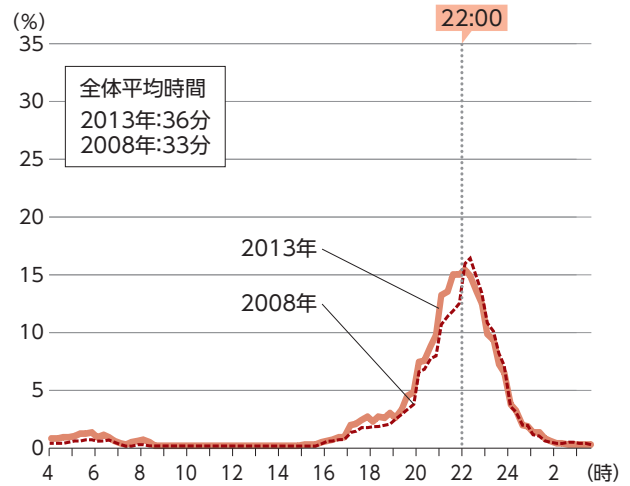
⑥ 学習塾 中1・2生



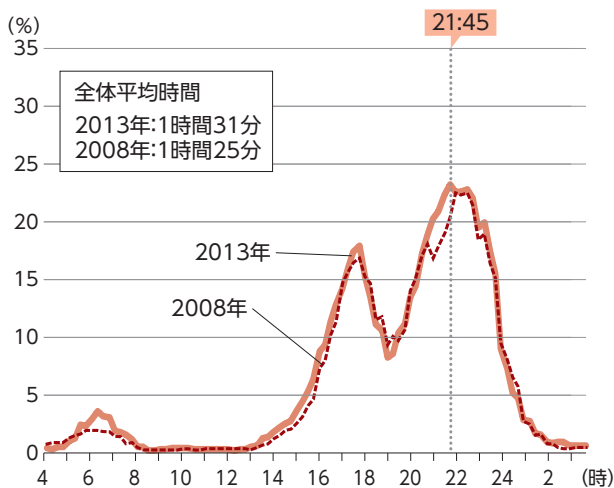
⑦学校の宿題 中3生



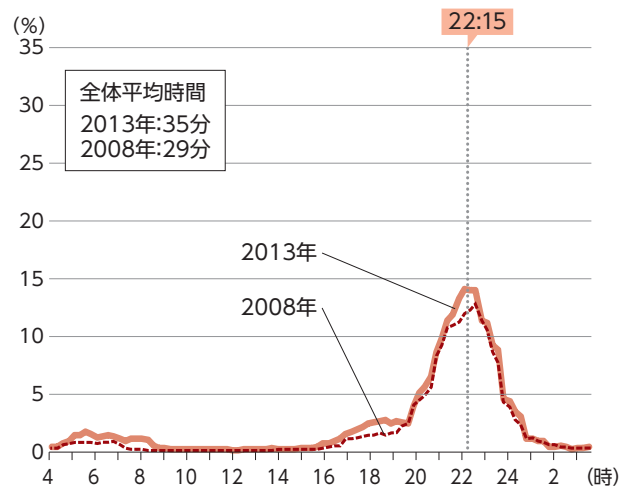
⑩学校の宿題 高校生(1・2年生)



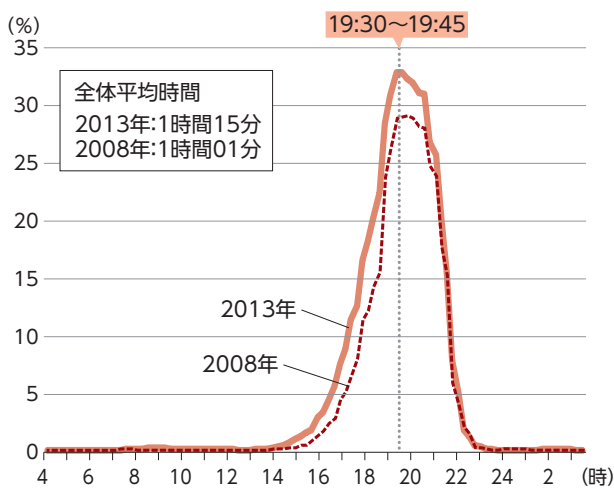
⑧勉強(学校の宿題以外) 中3生



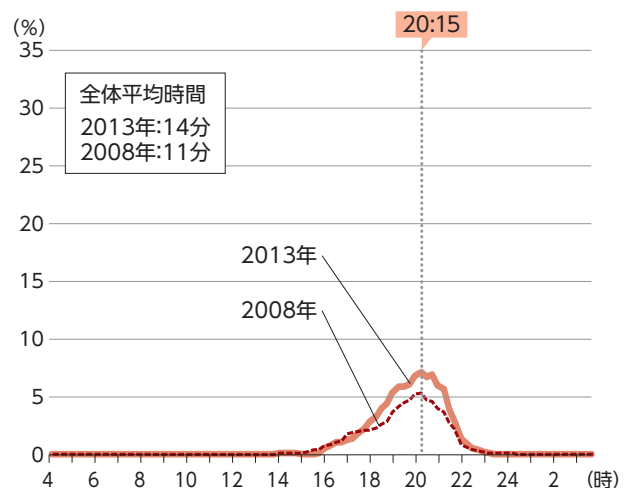
⑪勉強(学校の宿題以外) 高校生(1・2年生)



⑨学習塾 中3生



⑫学習塾・予備校 高校生(1・2年生)



注1 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2 各項目について、今回調査(2013年)でもっとも行為者率が高い時刻を示した。

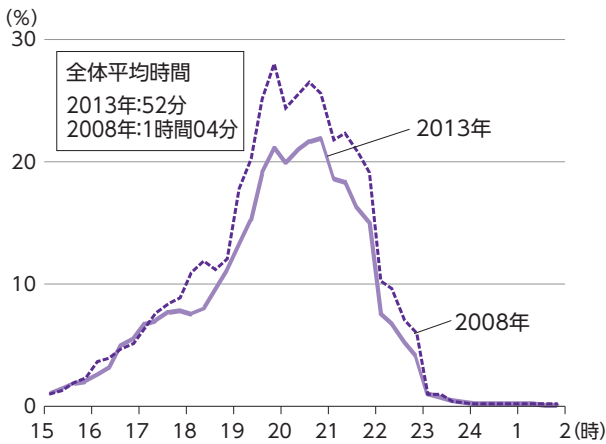
4 メディアの時間

▶携帯電話・スマホなどを使う時間は、中・高校生で22～23時にかけて大幅に増加

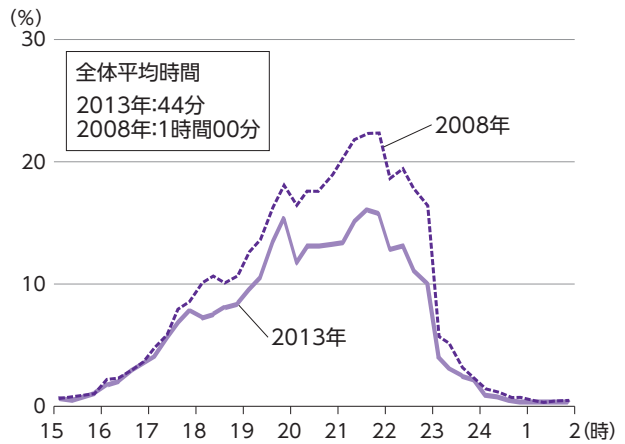
携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う時間は、第1回調査と比較してほぼすべての時間帯で行為者率が増加している。特に小学生では20時～21時にかけて、中・高校生では22時以降で大きく増加している。一方、テレビ・DVDは、18時以降のいずれの時間帯においても減少している。

図2-5 メディアの時刻別行為者率(学校段階別)

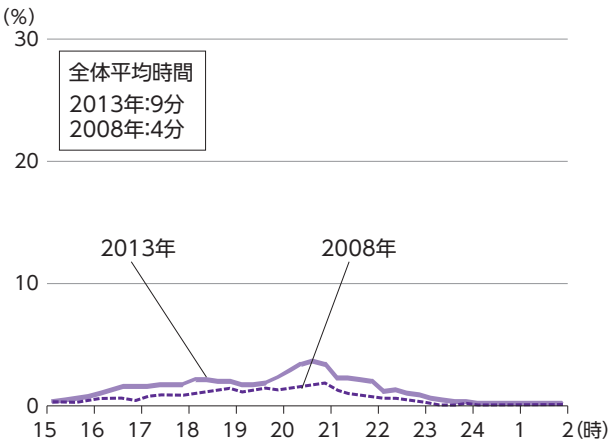
①テレビ・DVD 小学生



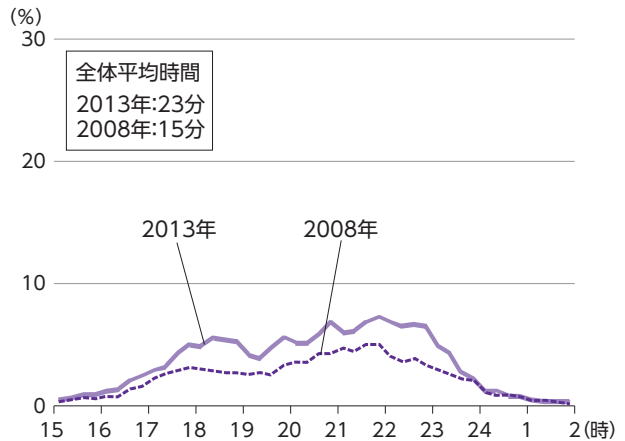
④テレビ・DVD 中1・2生



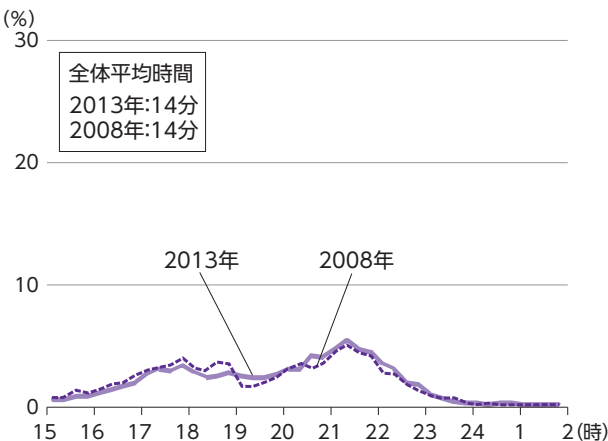
②携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 小学生



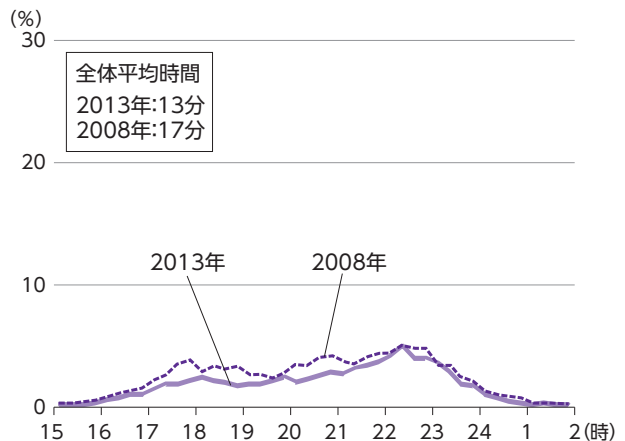
⑤携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 中1・2生



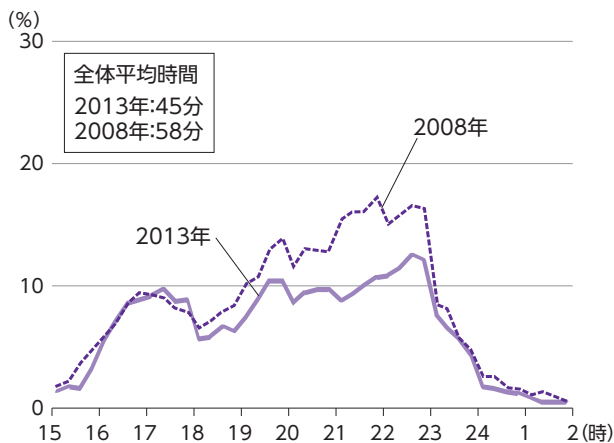
③その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 小学生



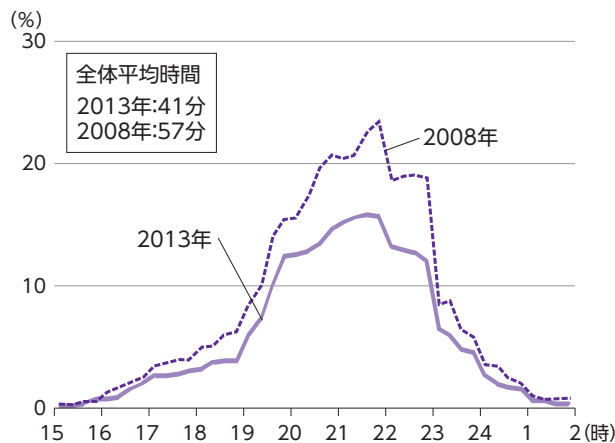
⑥その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 中1・2生



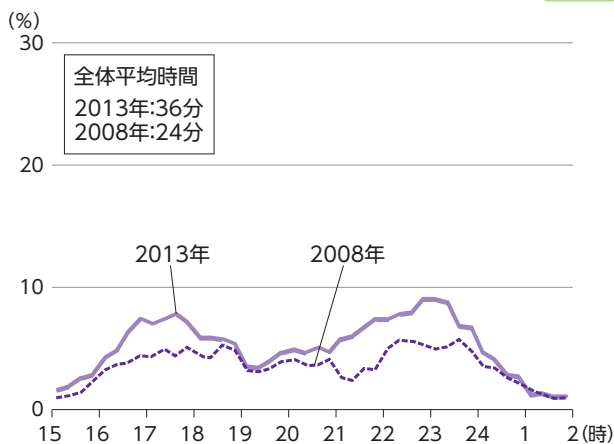
⑦テレビ・DVD 中3生



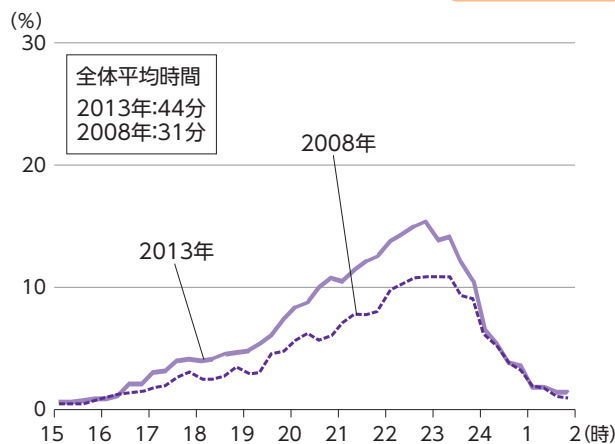
⑩テレビ・DVD 高校生(1・2年生)



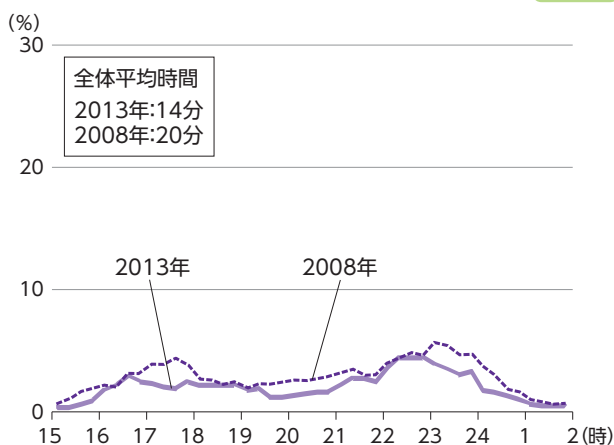
⑧携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 中3生



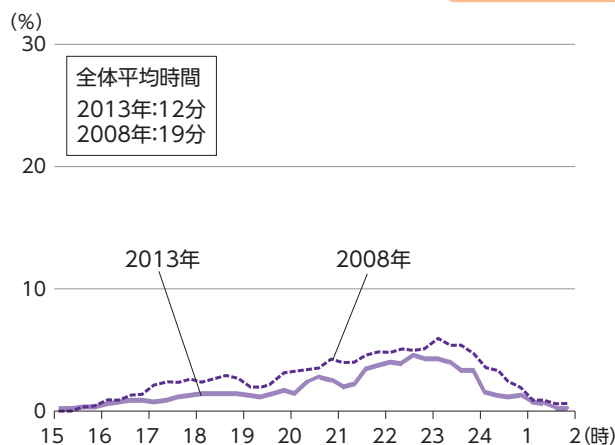
⑪携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 高校生(1・2年生)



⑨その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 中3生



⑫その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 高校生(1・2年生)



注1 「その他のメディア合計」は「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」の3項目の合計(図2-5③⑥⑨⑫)。

注2 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(図2-5②⑤⑧⑪)。

注3 4:00~14:45、2:15~3:45の行為者率を省略した。

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 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)
木村 聡	(ベネッセ教育総合研究所 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)
邵 勤風	(ベネッセ教育総合研究所 主任研究員)
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・肩書きは、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 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 で検索できます。

ダイジェスト版「第2回 放課後の生活時間調査」 子どもたちの24時間

発行日:2015年3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・ピー

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