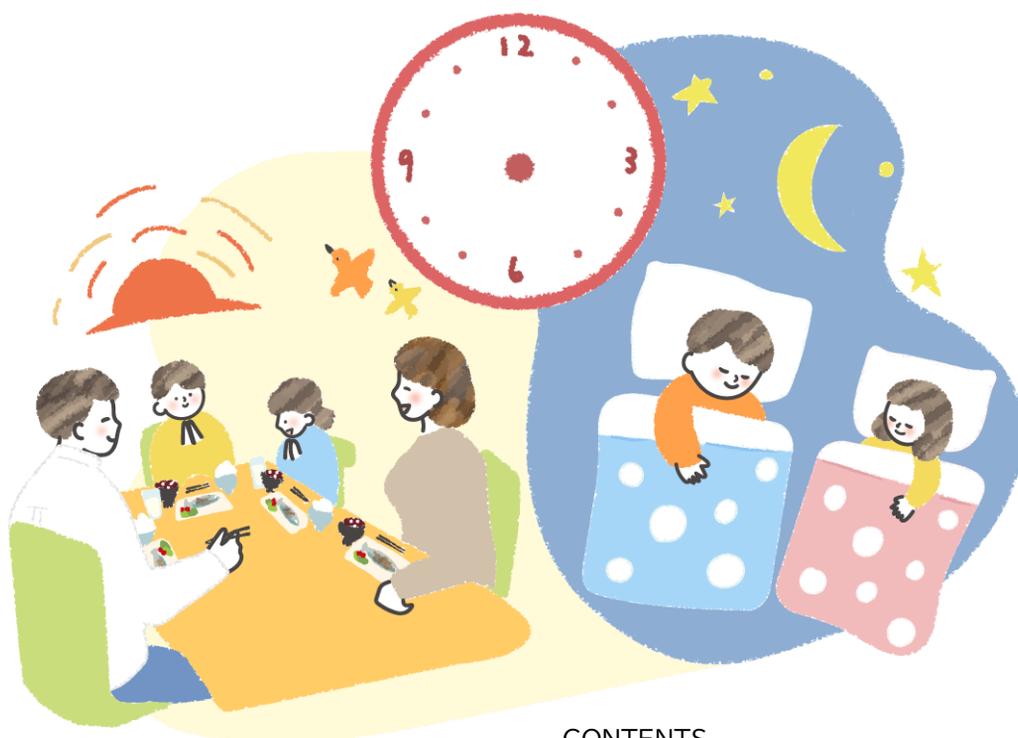


# 子どもの生活リズムと 健康・学習習慣に関する調査 2022 報告書

新型コロナウイルス感染症の流行による生活上の制限等の環境変化は、  
子どもの生活習慣にも影響が出ていることが予想されます。  
また、幼児期～小学校低学年は、就園、進学等で生活リズムの変化が大きい時期であり、  
子どもの生活習慣に対する保護者の生活やかかわりの影響が大きい年齢です。  
本調査は、早稲田大学とベネッセ教育総合研究所が共同で調査を行い、幼児期から小学校低学年の  
子どもの生活習慣の実態と心身の健康や、同居する家族の生活習慣の実態や  
子どもへのかかわりとの関連を調べました。



## CONTENTS

調査概要・基本属性	2
Part1.睡眠習慣に関する基礎集計	5
Part2.食習慣に関する基礎集計	16
Part3.子どもの生活や学習に関する基礎集計	22
Part4.生活習慣と学習習慣・健康との関連	28
Part5.調査結果からみえてきたこと	40



# 調査の目的と概要

## ✦ 調査の背景と目的

睡眠や体内時計についての基礎研究が進み、規則正しい生活習慣の重要性が科学的に証明されつつあります。その一方で、子どもの夜ふかしや、不規則な食・睡眠習慣が問題になり、健康や学習習慣・学業成績への影響が懸念されています。そのような生活習慣の実態と、健康や学習への影響を明らかにするため、早稲田大学柴田重信研究室とベネッセ教育総合研究所は2021年から共同で調査を実施しています。2回目となる2022年は、より、家族のかかわりが大きい年齢である、幼児期(3歳児)から小学校低学年の子どもたちの保護者(母親)を対象に調査を行いました。

小学校高学年から高校生の子どもの対象とした第1回調査結果は [こちら](#) からご覧ください。右の二次元コードからもアクセスいただけます。



## ✦ 調査テーマ

幼児期(3歳児)～小学校低学年の子どもの生活習慣(睡眠・食事・日常的な活動)の実態と、心身の健康・学習面への関連、同居する家族の生活習慣の実態や子どもとのかかわりとの関連を明らかにする。

## ✦ 調査方法

インターネットによるアンケート調査

## ✦ 研究倫理委員会における承認

早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」にて、事前に承認を得た上で実施した。  
(審査承認番号:2021-101)

## ✦ 調査対象とサンプルサイズ

対象: 全国の3歳児(年少)～小学校3年生の子どもを持つ保護者(母親)

サンプルサイズ: 515人×性別(男子・女子)×6学年=6,180人

※ 学年・子どもの性別ごとに1,030人(男子515人女子515人)の回答が集まった時点で調査を終了。

有効回答数:

	3歳児(年少)	4歳児(年中)	5歳児(年長)	小学1年生	小学2年生	小学3年生	
男子	514	515	515	515	515	515	
女子	515	513	515	515	515	515	(人)

※ 回収したデータのうち、国外居住者の3人を除外。

## ✦ 調査時期

2022年7月1日(金)～7月4日(月)

## ✦ 調査項目(概要)

同居する家族メンバーと対象の子どもの起床時刻・就寝時刻、同居する家族メンバーと対象の子どもの食事の種類と頻度・内容、対象の子どもの睡眠や食事に関する習慣、対象の子どもの就園・就学実態や、日中の活動時間(学校・園・学校外教育活動・運動・学習・メディア視聴等)、学習習慣、学習成績(小学生のみ)、心身の健康・生活の質(QOL)\*1、生活習慣に対する保護者の関与、就学前準備行動(小学生のみ)

\*1)心身の健康・生活の質に関する指標は、QOL(Quality of Life=生活の質)を広く測定できるように開発された尺度(Kiddy-KINDL<sup>®</sup>, KINDL<sup>®</sup>)を許可を得て使用。「身体的QOL」「心理的QOL」「自尊感情」「家族関係のQOL」「友達関係のQOL」「日常の機能(学校や園)」の全24項目により構成される。

“Ravens-Sieberer,U., & Bullinger,M.(1998). Assessing health-related quality of life in chronically ill children with the German KINDL:First psychometric and content analytical results. Quality of Life Research,7(5),399-407. doi:10.1023/A:1008853819715”.

※ 図表で使用している百分率(%)は、小数第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。

※ 3歳児(年少)～5歳児(年長)は、本文・図表では「幼児」、小学1年生～小学3年生は「小学生」と称する。また、学年別に表す際は、「3歳児(年少)」「4歳児(年中)」「5歳児(年長)」「小1」「小2」「小3」と称する。

# 基本属性 — 子ども

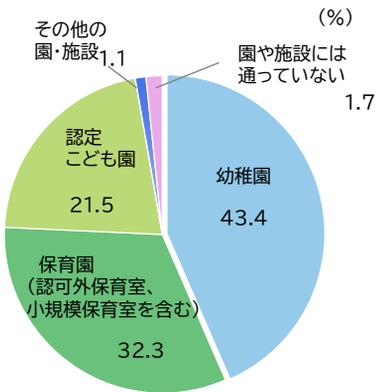
## ◆ 対象の子どもの出生順位と同居しているきょうだい構成

(上段:人数 下段:%)

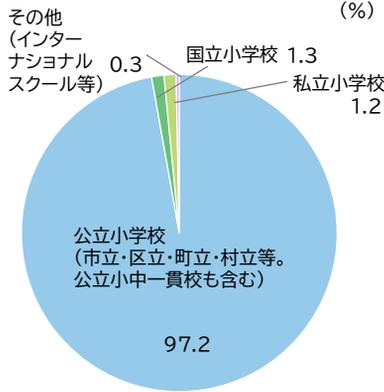
	3歳児(年少)	4歳児(年中)	5歳児(年長)	小学1年生	小学2年生	小学3年生
ひとりっこ	374 36.3	293 28.5	283 27.5	277 26.9	270 26.2	255 24.8
2人(上)	335 32.6	363 35.3	327 31.7	252 24.5	210 20.4	208 20.2
2人(下)	178 17.3	183 17.8	210 20.4	260 25.2	285 27.7	308 29.9
3人(上)	30 2.9	42 4.1	56 5.4	66 6.4	63 6.1	59 5.7
3人(中)	54 5.2	77 7.5	77 7.5	85 8.3	97 9.4	96 9.3
3人(下)	58 5.6	70 6.8	77 7.5	90 8.7	105 10.2	104 10.1

※ 同居している第三子まで

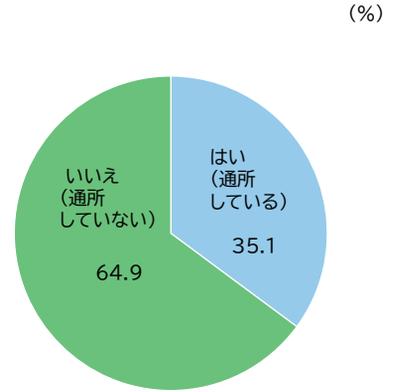
## ◆ 就園状況



## ◆ 小学校の種別



## ◆ 学童保育所通所の有無



## ◆ 居住地域

	幼児 (%)	小学生 (%)
北海道	4.7	4.8
東北	5.8	5.8
関東	29.7	32.9
北陸・甲信越	5.9	5.1
東海	14.1	13.3
近畿	19.2	18.6
中国	7.3	7.0
四国	3.3	2.7
九州	10.0	9.8

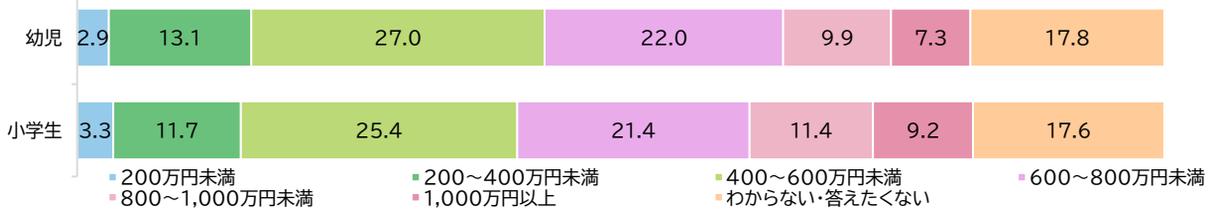
## ◆ 母親が同居している人(複数回答)

	幼児 (%)	小学生 (%)
子どもの父親	88.6	87.1
子どもの祖父	6.6	6.6
子どもの祖母	8.3	8.5
その他	1.3	1.3
いない (母親と子どものみ)	8.6	9.8

# 基本属性 — 家族

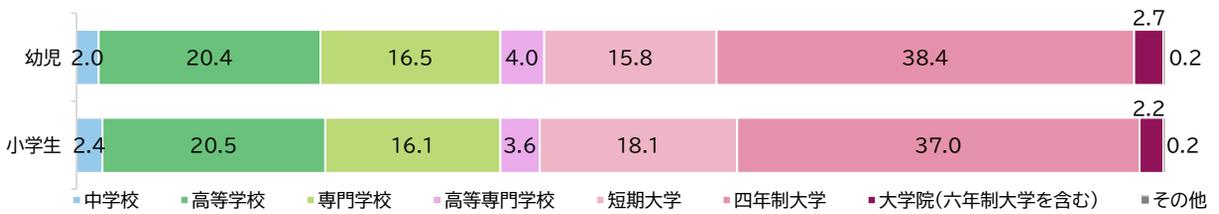
## ◆ 世帯年収(税込)

(%)



## ◆ 最終学歴(母親)

(%)



## ◆ 就業形態

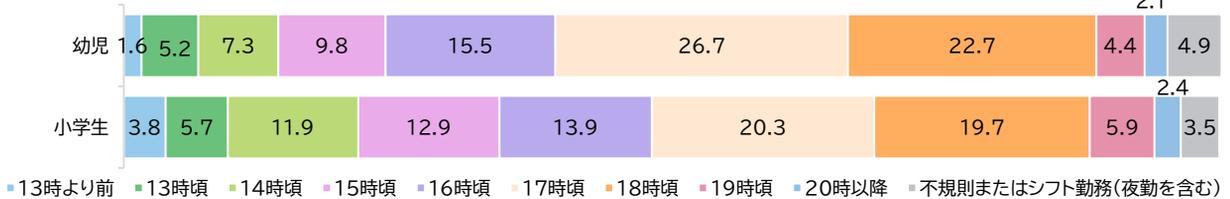
	【 母親 】		【 父親 】		(%)
	幼児	小学生	幼児	小学生	
正社員・正職員(休職中を除く)	20.7	18.4	87.9	87.8	
パート・アルバイト	25.9	32.7	2.5	1.6	
派遣社員・契約社員・嘱託(休職中を除く)	3.1	3.0	1.1	1.2	
自営業(家族従業者を含む)	1.8	2.4	5.6	6.7	
休職中	3.7	1.3	0.5	0.3	
その他	0.2	0.2	0.1	0.2	
無職・専業主婦(主夫)	44.6	42.0	2.3	2.2	

※ 父親のデータは、母親・子どもと同居しているケースのみ、母親が回答。

## ◆ 仕事がある日の帰宅時間(有職者のみ)

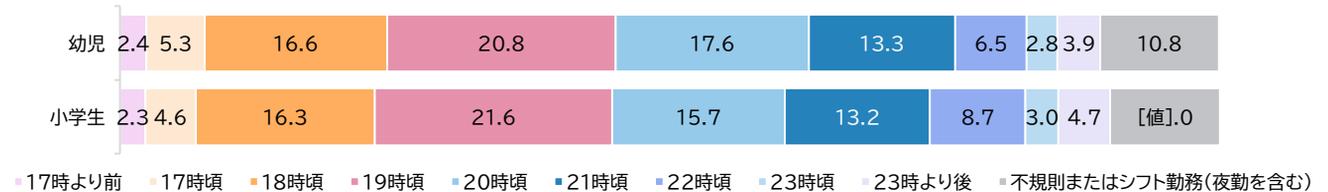
### 【母親】

(%)



### 【父親】

(%)



※ 父親のデータは、母親・子どもと同居しているケースのみ、母親が回答。

# Part 1

## 睡眠習慣に関する基礎集計

本章のポイント

### 起床・就寝時刻

- ・ 幼児の平日の起床時刻は「7時」、小学生は「6時半」が最も多い。
- ・ 平日の就寝時刻は、幼児は「21時」、小学生は「21時」「21時半」が最も多い。子どもの学年が上がると就寝時刻も遅くなるが、幼児、小学生の約8割は22時までには就寝。
- ・ 幼児の休日の起床時刻は、「7時半」以降が多く、小学生は「7時」と平日より遅くなる。
- ・ 保育園児は、幼稚園児に比べて、平日の起床時刻が早く、就寝時刻が遅い傾向。

### 睡眠時間の長さ・習慣

- ・ 幼児期から小学生の平日の睡眠時間は9時間台、平日より休日の睡眠時間は長くなる。
- ・ 幼児の9割、小学生の9割が、平日の起床・就寝時刻は一定であると回答。

### 社会的時差ボケ

- ・ 子どもの平日と休日の生活リズムのズレ(社会的時差ボケ)は、学年が上がるとともに増加傾向。

### 保護者のかかわり

- ・ 幼児の母親の約4割、小学生の母親の3割が、毎日、子どもと同じタイミングで起床・就寝している。一方、母親の3割～4割、父親の5割～6割は、子どもと同じタイミングでの起床・就寝はしていない。
- ・ 幼児の母親の57.5%は、毎日、子どもの寝かしつけをしている。

### CONTENTS

1-1. 起床・就寝時刻:平日	6
1-2. 起床・就寝時刻:休日	7
1-3. 起床・就寝時刻:幼児就園状況別	8
1-4. 昼寝の時間	9
1-5. 起床・就寝時刻:保護者	10
1-6. 睡眠時間の長さ	11
1-7. 社会的時差ボケと1週間あたりの睡眠不足	12
1-8. 子どもの睡眠の状況	13
1-9. 保護者の子どもとの起床・就寝タイミング、寝かしつけの頻度	15





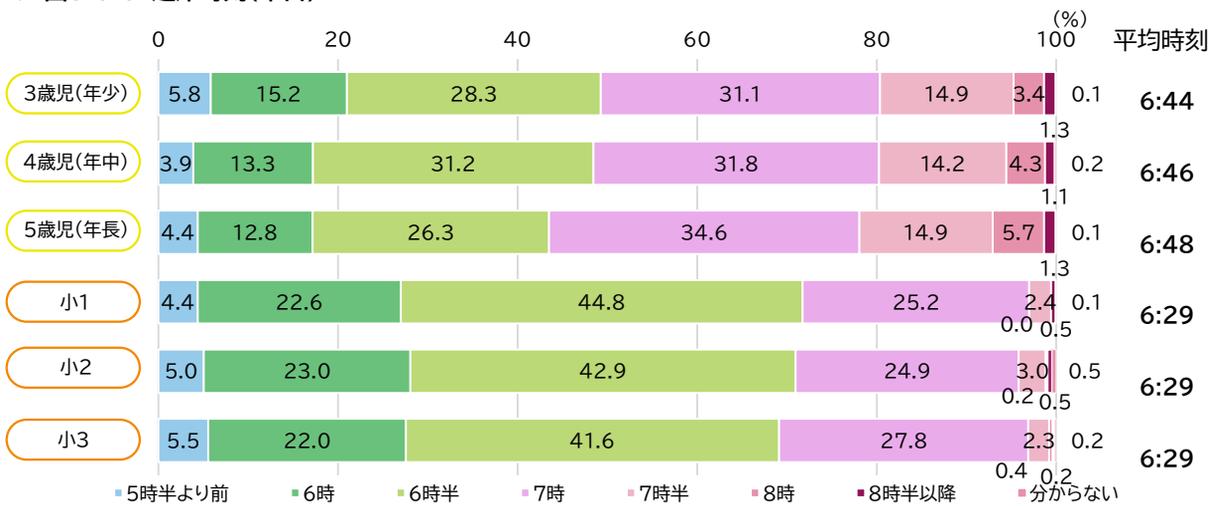
1-1. 起床・就寝時刻:平日

平日の就寝時刻は、幼児は「21時」、小学生は「21時」、「21時半」が最も多い。約8割は22時までに就寝。

平日、幼児の約8割、小学生の9割超が「7時」以前に起床している。平均起床時刻は、幼児が6時44～48分、小学生が6時29分で、幼児の方が起床時間のばらつきがある。学校や園が指定する登校・登園時間は、園の方がばらつきが大きいことや、幼児の方が起床から登園までに大人の援助をより多く必要とするため、母親の起床時刻にも左右されやすいこと等が背景として考えられる。就寝時刻は、幼児は「21時」、小学生は「21時」「21時半」が最も多い。子どもの学年が上がると就寝時刻も遅くなるが、幼児、小学生の約8割は22時までに就寝している。

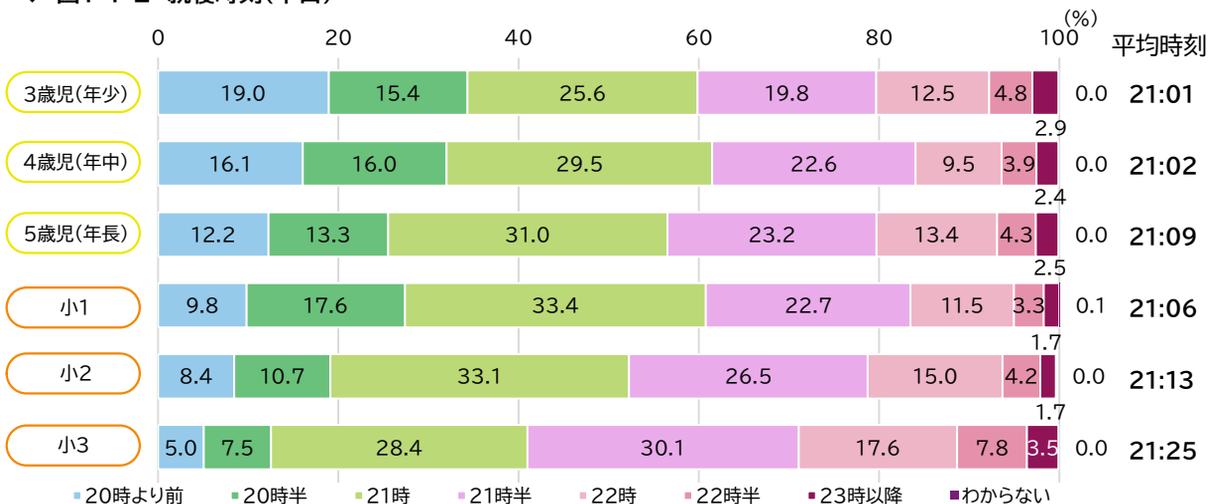
Q. お子様やご家族の平日(園・学校・お仕事がある日)の「朝、起きる時間」は、だいたい何時ごろですか。

◆ 図1-1-1 起床時刻(平日)



Q. お子様やご家族の平日(園・学校・お仕事がある日)の「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。

◆ 図1-1-2 就寝時刻(平日)





## 1-2. 起床・就寝時刻:休日

休日は、7割以上の子どもが「7時」に起床する。  
平日は「6時半」が多い小学生も「7時」起床と遅くなる。

休日の起床時刻は、幼児・小学生ともに「7時」が最も多く、平均起床時刻は平日よりも30~50分程度遅くなる。特に小学生は平日との差が大きく、起床する時間帯のばらつきも大きい。休日の就寝時刻は、幼児は「21時」が最も多く、小学生は1、2年生では「21時」と「21時半」が25%前後で拮抗しており、3年生になると「22時」が最も多い。全体的に年齢が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向は平日と同じだが、平日よりも「遅寝・遅起き」になる傾向がみられる。

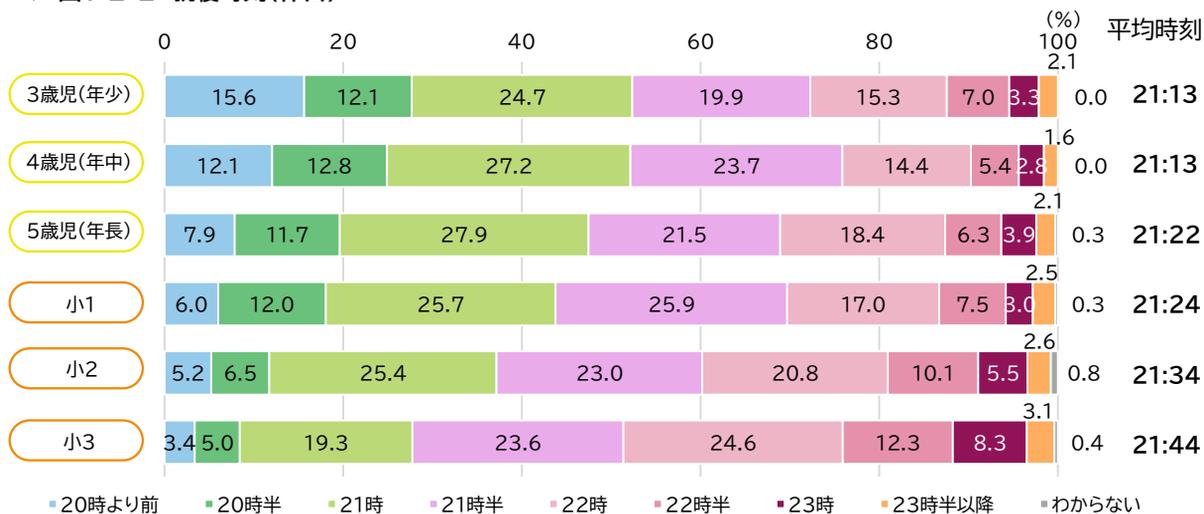
Q. お子様やご家族の休日(園・学校・お仕事がない日)の「朝、起きる時間」は、だいたい何時ごろですか。

◆ 図1-2-1 起床時刻(休日)



Q. お子様やご家族の休日(園・学校・お仕事がない日)の「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。

◆ 図1-2-2 就寝時刻(休日)





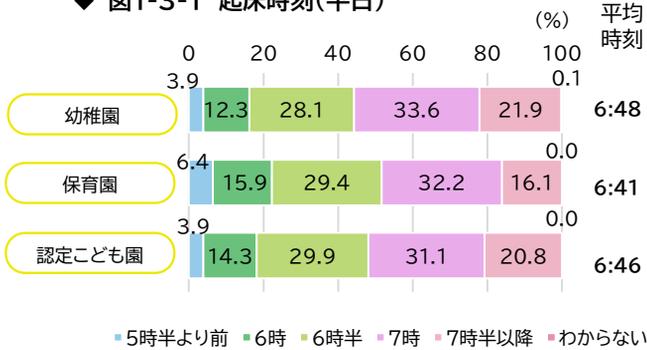
### 1-3. 起床・就寝時刻:幼児就園状況別

**保育園児は、幼稚園児と比べて平日の起床時刻が早く、就寝時刻が遅い傾向。**

幼児の起床時刻と就寝時刻を就園状況別にみると、平日は保育園児の起床時刻が最も早く（平均時刻 6:41）、就寝時刻が最も遅い（平均時刻 21:23）。休日は、就園状況にかかわらず起床・就寝時刻が遅くなる傾向がみられ、半数近くが7時半以降に起床している。休日の就寝時刻は、平日と同様に保育園児が最も遅い（平均時刻 21:29）。

**Q.** お子様ご家族の平日(園・学校・お仕事がある日)の「朝、起きる時間」は、だいたい何時ごろですか。

◆ 図1-3-1 起床時刻(平日)

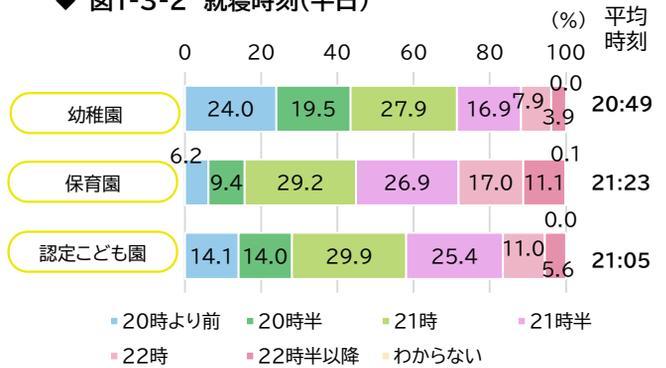


■ 5時半より前 ■ 6時 ■ 6時半 ■ 7時 ■ 7時半以降 ■ わからない

※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。

**Q.** お子様ご家族の平日(園・学校・お仕事がある日)の「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。

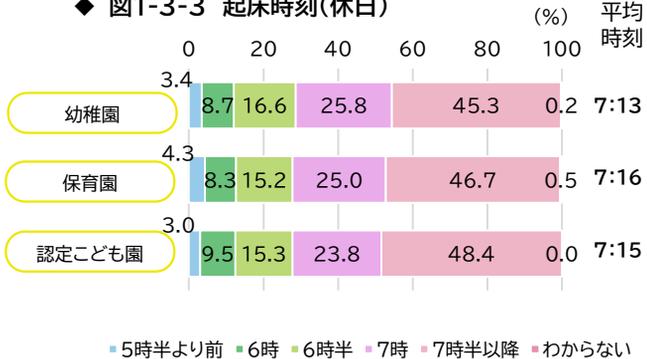
◆ 図1-3-2 就寝時刻(平日)



■ 20時より前 ■ 20時半 ■ 21時 ■ 21時半 ■ 22時 ■ 22時半以降 ■ わからない

**Q.** お子様ご家族の休日(園・学校・お仕事がな日)の「朝、起きる時間」は、だいたい何時ごろですか。

◆ 図1-3-3 起床時刻(休日)

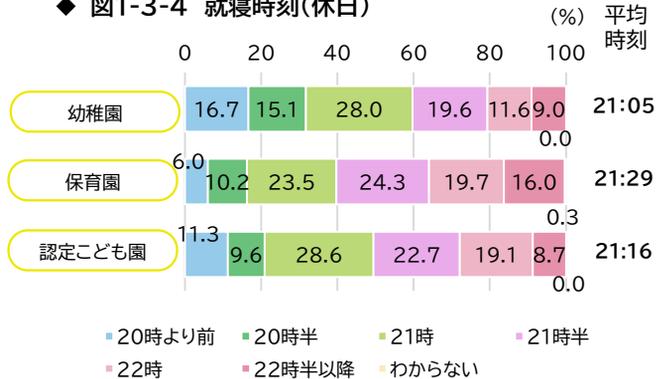


■ 5時半より前 ■ 6時 ■ 6時半 ■ 7時 ■ 7時半以降 ■ わからない

※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。

**Q.** お子様ご家族の休日(園・学校・お仕事がな日)の「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。

◆ 図1-3-4 就寝時刻(休日)



■ 20時より前 ■ 20時半 ■ 21時 ■ 21時半 ■ 22時 ■ 22時半以降 ■ わからない



### 1-4. 昼寝の時間

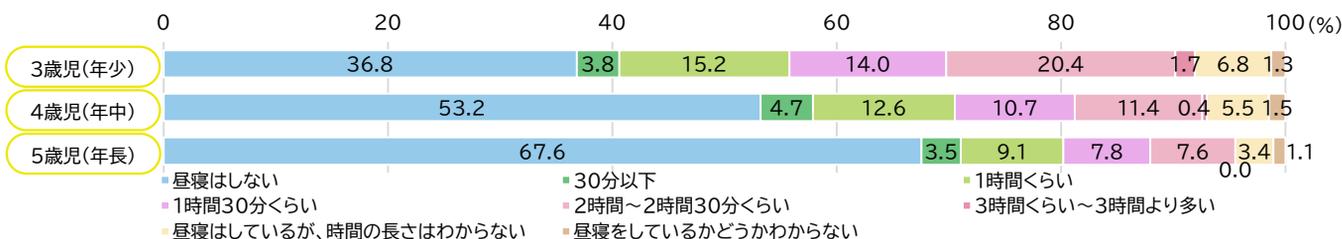
**保育園児は昼寝をする比率が高く昼寝時間も長いですが、休日は約6割が昼寝をしない。**

昼寝（午睡）の有無や時間の長さは、年齢や就園先によって異なる。学年が上がるにつれて昼寝を「しない」割合が増加し、時間も短くなる。また、就園先が幼稚園の場合は昼寝を「しない」割合が8割近くを占めるのに対して、保育園の場合は2割を切り、1～2時間程度の昼寝をする子どもが6割程度いる。休日は昼寝を「しない」割合が全体的に増加し、特に保育園児は平日と比較して昼寝を「しない」比率が40ポイント近く増加する。一方、幼稚園児の傾向は平日とあまり変わらない。総じて、保育園児は平日と休日の生活リズムが最も大きく異なっている。

Q.

- ・お子様は平日（園がある日）、どれくらい昼寝をしますか。園で昼寝の時間がある場合は、園での昼寝の時間をお答えください。（夜間以外の睡眠を合計してください。）
- ・お子様は休日（園がない日）はどれくらい昼寝をしますか。（夜間以外の睡眠を合計してください。）

◆ 図1-4-1 平日の昼寝の時間（幼児の年齢別）

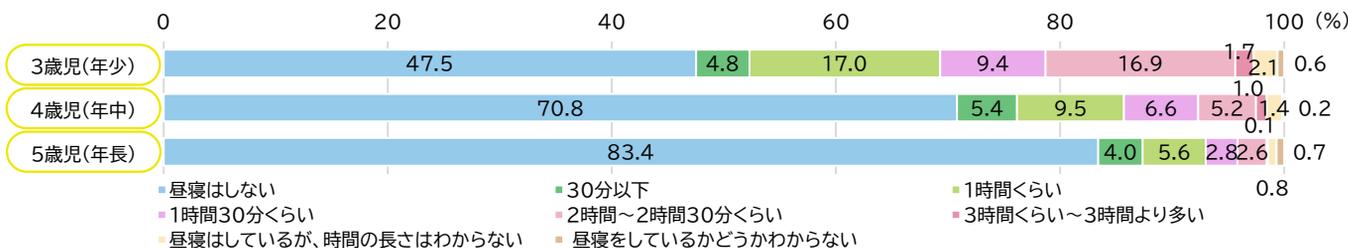


◆ 図1-4-2 平日の昼寝の時間（幼児の就園状況別）

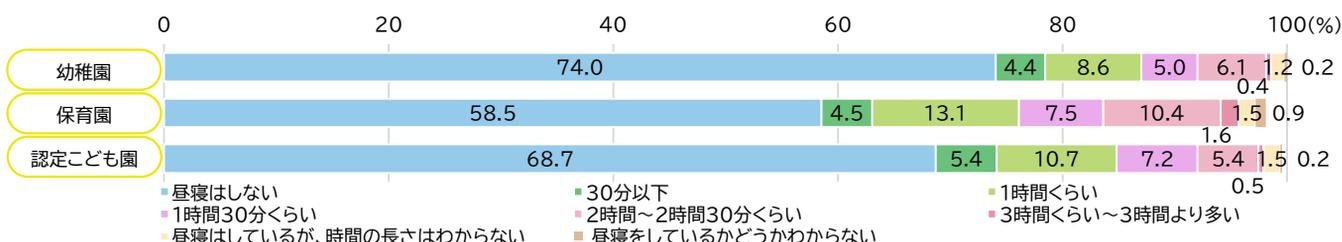


※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。

◆ 図1-4-3 休日の昼寝の時間 幼児の年齢別



◆ 図1-4-4 休日の昼寝の時間 幼児の就園状況別



※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。



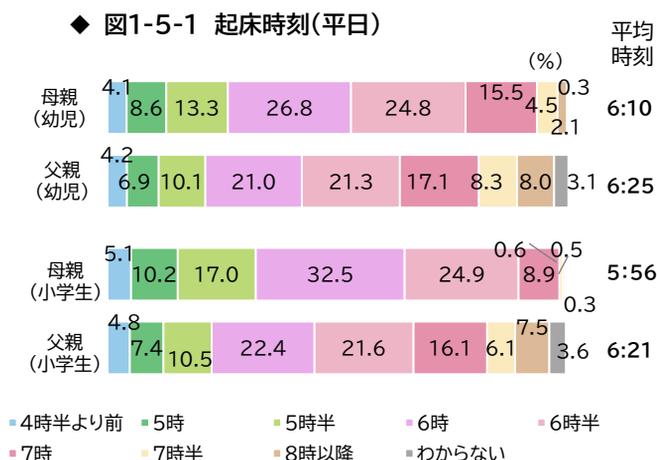
### 1-5. 起床・就寝時刻:保護者

起床時刻、就寝時刻とも母親の方が父親より早い。  
休日の起床時刻は平日よりも遅く、父親の25%強は「8時半」以降。

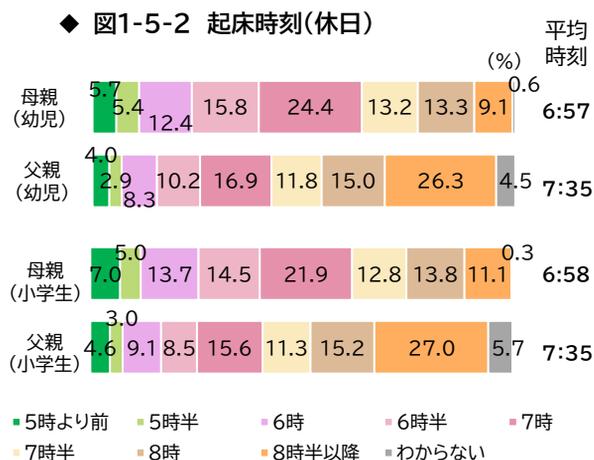
保護者の起床・就寝時刻をみると、平日・休日ともに、母親の方が父親よりも15~30分程度、早寝・早起きの傾向がみられる。また、母親も父親も、休日は平日よりも起床時刻が50分~1時間程度遅く、就寝時刻は母親のみ10分程度遅くなる。母親の平日の起床時刻（平均時刻で幼児6:10、小学生5:56）を除き、子どもの学校段階による起床・就寝時刻の差はほとんどみられない。

Q. お子様ご家族の平日(園・学校・お仕事がある日)／休日(園・学校・お仕事がない日)の「朝、起きる時間」／「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。

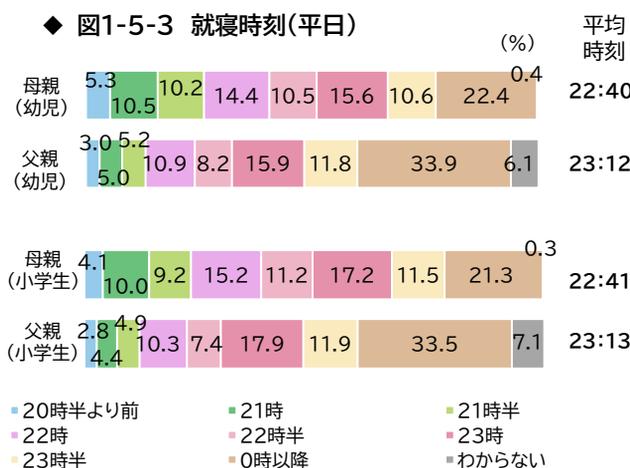
◆ 図1-5-1 起床時刻(平日)



◆ 図1-5-2 起床時刻(休日)



◆ 図1-5-3 就寝時刻(平日)



◆ 図1-5-4 就寝時刻(休日)





## 1-6. 睡眠時間の長さ

幼児期から小学生の平日の睡眠時間は9時間台。  
休日の睡眠時間は平日よりも長い。

子どもの睡眠時間を学校段階・学年別にみると、子どもとその保護者の平日の平均睡眠時間は、幼児が9時間42分、小学生が9時間12分で、休日はそれらよりも約20~30分長くなる。幼児は就園状況によって異なり、平日は幼稚園児が最も長く、ついで認定こども園児、保育園児の順となる。また、学年が上がるにつれて平日の睡眠時間は短くなり、特に就学前後での変化が大きい。保護者の睡眠時間は、平日が7時間台、休日が8時間台で、平日は母親の睡眠時間が父親よりも長く、休日は父親の方が母親よりも長い。

◆ 表1-6-1 睡眠時間の長さ(平均値) 平日

	幼児	小学生	3歳児 (年少)	4歳児 (年中)	5歳児 (年長)	小1	小2	小3
子ども	9時間42分	9時間12分	9時間42分	9時間43分	9時間39分	9時間22分	9時間14分	9時間04分
母親	7時間30分	7時間12分	7時間32分	7時間32分	7時間24分	7時間20分	7時間17分	7時間06分
父親	7時間12分	7時間06分	7時間15分	7時間11分	7時間09分	7時間07分	7時間06分	7時間04分

※ 昼寝の時間は除く。

◆ 表1-6-2 睡眠時間の長さ(平均値) 休日

	幼児	小学生	3歳児 (年少)	4歳児 (年中)	5歳児 (年長)	小1	小2	小3
子ども	10時間0分	9時間42分	9時間57分	10時間01分	9時間57分	9時間47分	9時間39分	9時間33分
母親	8時間06分	8時間00分	8時間01分	8時間05分	8時間05分	8時間08分	8時間01分	7時間58分
父親	8時間18分	8時間18分	8時間20分	8時間17分	8時間18分	8時間18分	8時間17分	8時間17分

※ 昼寝の時間は除く。

◆ 表1-6-3 睡眠時間の長さ(平均値) 幼児 就園状況別

	幼稚園	保育園	認定こども園
平日	9時間58分	9時間18分	9時間41分
休日	10時間07分	9時間46分	9時間58分

※ 昼寝の時間は除く。

◆ 表1-6-4 子どもの昼寝の長さ(平均値) 幼児 学年別 就園状況別

	全体	3歳児 (年少)	4歳児 (年中)	5歳児 (年長)	幼稚園	保育園	認定 こども園
平日	38分	56分	36分	24分	18分	71分	36分
休日	26分	45分	22分	11分	20分	35分	23分



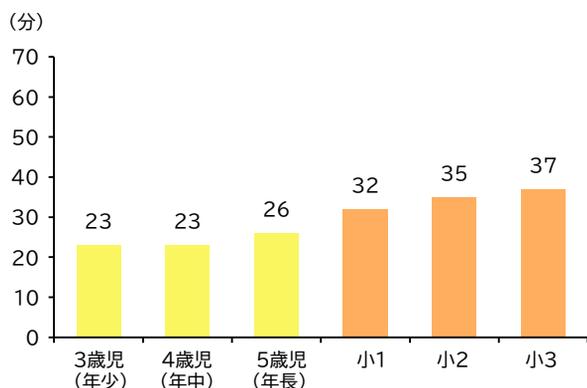
### 1-7. 社会的時差ボケと1週間あたりの睡眠不足

子どもの平日と休日の生活リズムのズレ（社会的時差ボケ）は、学年が上がるとともに増加傾向。

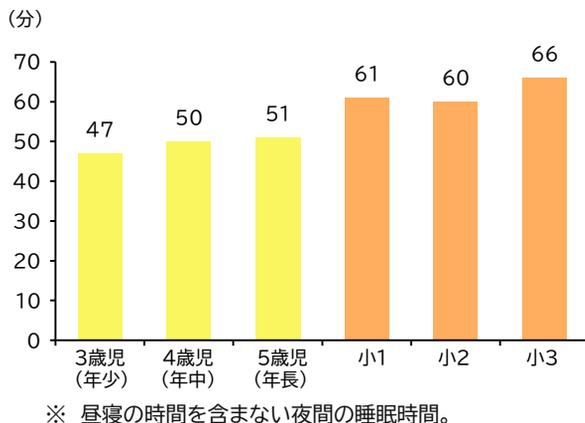
子どもの平日と休日の生活リズムのズレ（社会的時差ボケ）は小学生になると増加傾向（図1-7-1）。1週間あたりの睡眠不足度（分）は、幼児は平均47～51分、小学生では平均1時間以上であった（図1-7-2）。多くのケースで、平日の睡眠時間が少なく、平日の睡眠時間が不足している可能性がある。母親は、子どもの成長とともに、社会的時差ボケ、睡眠不足が緩やかに増加している（図1-7-3、図1-7-4）。

- ◆ **社会的時差ボケ**…平日は学校や仕事等の社会的な影響により、早寝、早起きになることが多いが、休日は逆に遅寝、遅起きになりやすい。その結果、平日と休日の間で、生活リズムのズレ(社会的時差)が生じ、体に不都合が生じる。このような現象を社会的時差ボケと呼び、肥満や学業成績の低下等との関連が報告されている。
- ◆ **週あたりの睡眠不足度**…学校や仕事がある平日は休日に比べて起床時刻が早くなることが多く、睡眠不足が溜まりやすく、これを睡眠負債と呼ぶ。睡眠負債は、休日に寝溜めをすることでは解消しきれないといわれている。平日と休日の睡眠時間の差から、睡眠不足が何時間あるのか(睡眠不足度)を計算することができる。

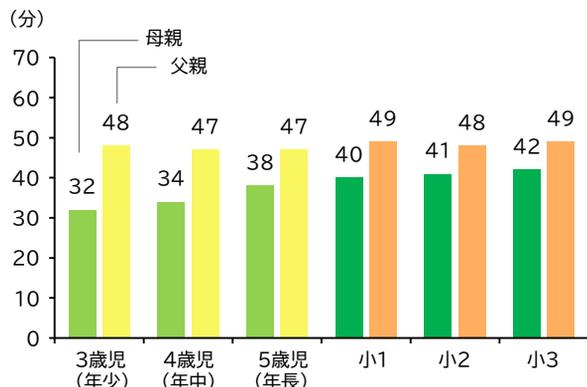
◆ 図1-7-1 社会的時差ボケ 子ども 学年別



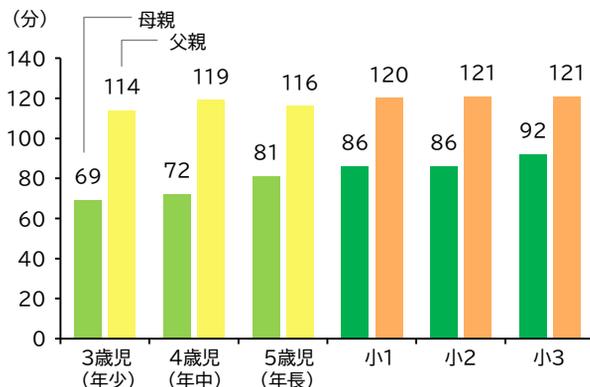
◆ 図1-7-2 週あたりの睡眠不足度 子ども 学年別



◆ 図1-7-3 社会的時差ボケ 保護者 子どもの学年別



◆ 図1-7-4 週あたりの睡眠不足度 保護者 子どもの学年別





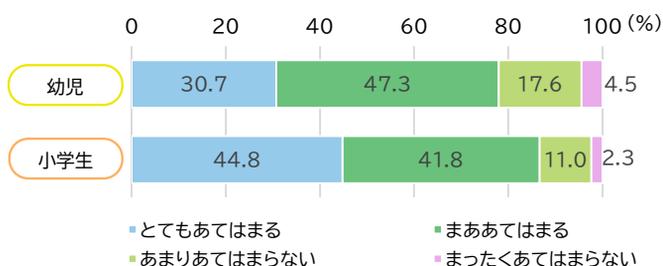
1-8. 子どもの睡眠の状況(1/2)

幼児・小学生ともに、9割は平日は同じ時間に寝て、同じ時間に起きています。

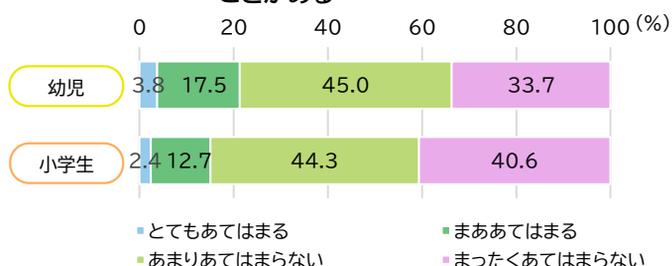
子どもの睡眠習慣について保護者にたずねたところ、幼児・小学生ともに7～8割が「普段、寝つきがよい」と回答し(図1-8-1)、「日中に眠気がある」と回答した割合は1～2割だった(図1-8-3)。また、平日の起床・就寝時刻が一定である割合は9割を超えるが、休日は7割台となっている(図1-8-4、図1-8-5)。全体的に、睡眠に関して日々の大幅な乱れはみられず、一定の習慣づけがなされているようだ。

Q. お子様の睡眠の習慣についてあてはまるものをお選びください。

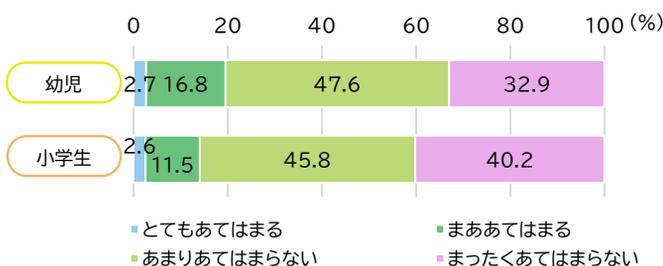
◆ 図1-8-1 普段、寝つきがよい



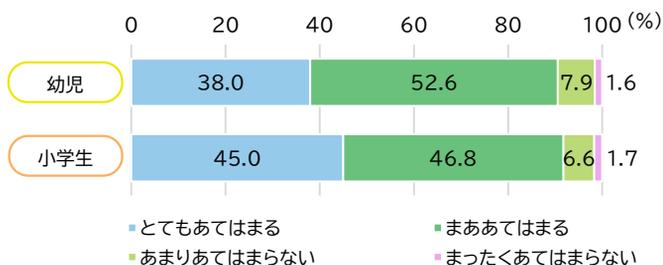
◆ 図1-8-2 夜間、睡眠の途中でよく目が覚めることがある



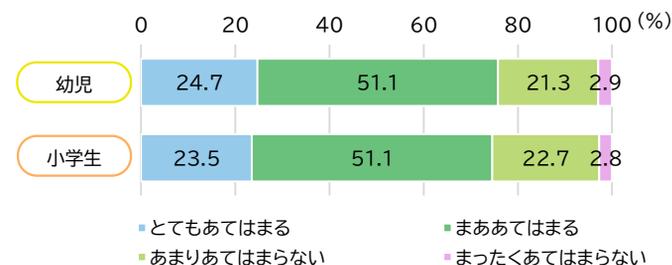
◆ 図1-8-3 日中に眠気がある(うとうとしてしまうことが多い)



◆ 図1-8-4 平日は、同じ時間に寝て、同じ時間に起きる



◆ 図1-8-5 休日は、同じ時間に寝て、同じ時間に起きる





1-8. 子どもの睡眠の状況(2/2)

平日は、幼児の5割、小学生の7割が自然に目覚めず、アラームや家族によって起こしてもらっている。

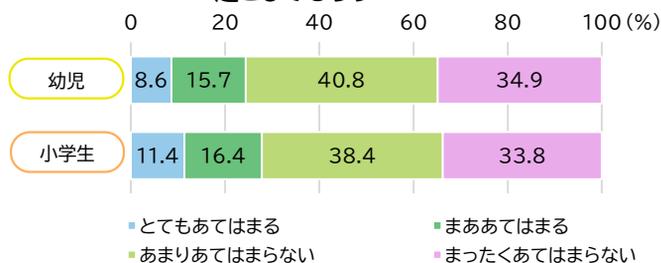
子どもの起床時、平日は幼児の56.4%、小学生の73.7%がアラームや家族によって起こしてもらっている(図1-8-6)。また、就寝直前の1時間の様子をたずねると、テレビやスマートフォン、ゲームなどの画面を見る割合は、幼児が5割、小学生が6割おり(図1-8-8)、普段過ごす部屋よりも照明を落とした暗い部屋で過ごす割合は幼児、小学生ともに3割(図1-8-9)と、就寝間際まで視覚的な刺激を受けている状態の子どもが一定数いる様子が見える。

Q. お子様の睡眠の習慣についてあてはまるものをお選びください。

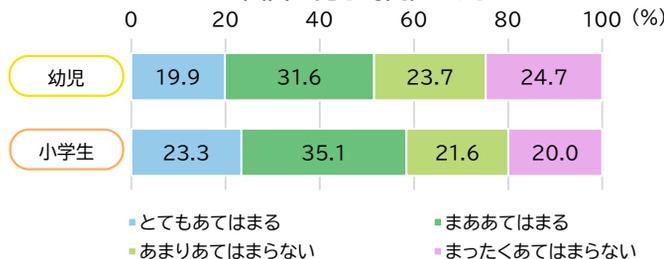
◆ 図1-8-6 平日の朝、アラームや家族によって起こしてもらう



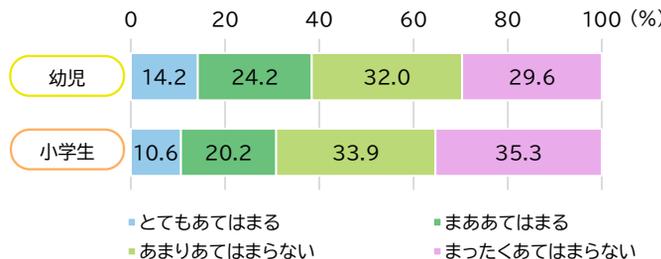
◆ 図1-8-7 休日の朝、アラームや家族によって起こしてもらう



◆ 図1-8-8 就寝1時間前以降のスクリーンタイム(スマートフォン・携帯電話、パソコン、タブレット端末、テレビ、ゲームなどの画面を見る時間)がある



◆ 図1-8-9 就寝1時間前以降は、いつも過ごす部屋より、少し照明を落とした(少し暗く調光したり、間接照明にするなど)部屋で過ごす



◆ 図1-8-10 父親が帰ってくるまで起きている



◆ 図1-8-11 夜寝る時に、おむつを着けて寝る





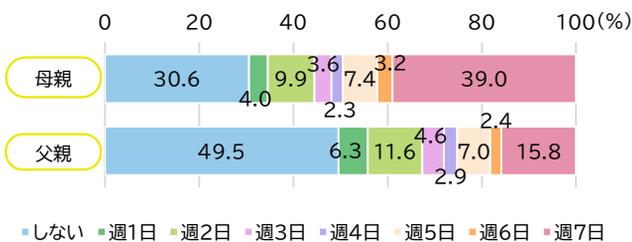
1-9. 保護者の子どもとの起床・就寝タイミング、寝かしつけの頻度

幼児の母親の約4割、小学生の母親の3割が、毎日、子どもと同じタイミングで起床・就寝している。一方、母親の3割～4割、父親の5割～6割は、子どもと同じタイミングでの起床・就寝はしていない。幼児の母親の6割弱は、毎日、寝かしつけをしている。

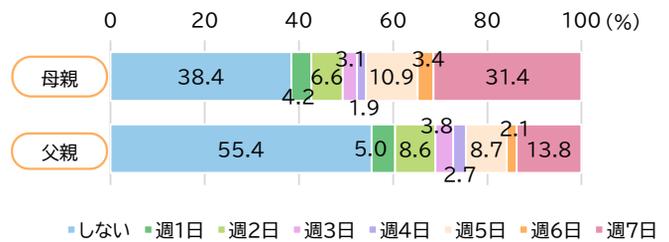
親子の起床と就寝のタイミングは、子どもの学年や親の性別によって異なる。起床も就寝も、子どもと同じタイミングである比率が高いのが、幼児の母親である。例えば、毎日（週7日）、子どもと同じタイミングで起床する母親は39.0%である。一方、毎日の起床・就寝のタイミングが子どもと同じでない母親も3～4割、父親は5～6割いる。また、幼児の母親の57.5%が、毎日、寝かしつけをしている。子どもが小学生の場合は、寝かしつけをしない母親が半数近く（46.8%）である。

Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、お子様と同じタイミングで起床しますか。

◆ 図1-9-1 幼児の母親・父親

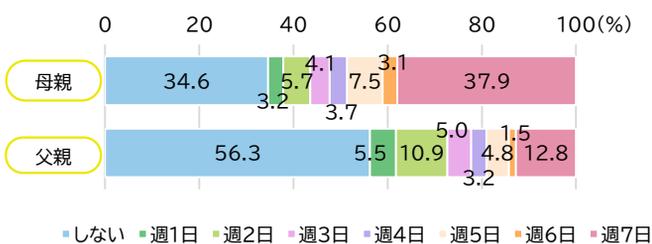


◆ 図1-9-2 小学生の母親・父親

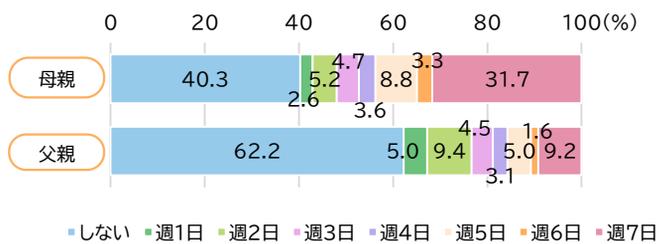


Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、お子様と同じタイミングで就寝しますか。

◆ 図1-9-3 幼児の母親・父親

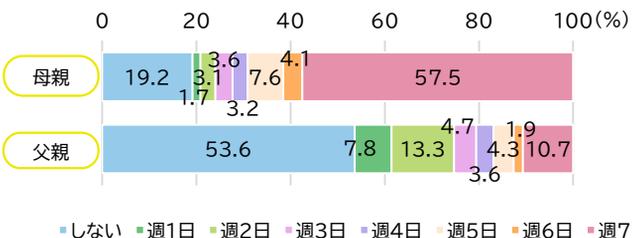


◆ 図1-9-4 小学生の母親・父親

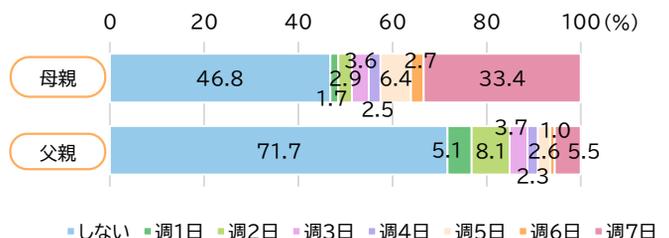


Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、お子様の就寝時に寝かしつけをしますか。

◆ 図1-9-5 幼児の母親・父親



◆ 図1-9-6 小学生の母親・父親



## Part 2

# 食習慣に関する基礎集計

### 本章のポイント

#### 食事の習慣

- 朝食・夕食は、9割以上の子どもが毎日(週7日)食べている。
- 朝食は、幼児の17.2%、小学生の16.5%が、「一人で食べる」(とても+まああてはまるの計)。夕食を一人で食べる比率は、幼児5.8%、小学生4.6%と、朝食に比べて低い。
- 幼児・小学生とも、9割前後は、朝食と夕食を食べる時刻は規則的であると回答。
- 朝食の内容は、「和食(幼児33.7%/小学生37.6%)」、「和食と洋食が半々くらい(幼児22.8%/小学生22.5%)」、「洋食(幼児39.3%/小学生35.7%)」が主である。
- 夜食を食べる子どもは、幼児・小学生とも約3割である。夜食に食べるものは、野菜やおにぎり・麺類等の選択率が高い。

#### 保護者のかかわり

- 母親の6割前後、父親の2割は、子どもと朝食を毎日、一緒に食べる。
- 母親の8割、父親の2割は、子どもと夕食を毎日、一緒に食べる。

### CONTENTS

2-1. 子どもの食事に関する習慣	17
2-2. 子どもの食事の内容	19
2-3. 朝食・夜食の内容	20
2-4. 子どもとの食事の頻度	21





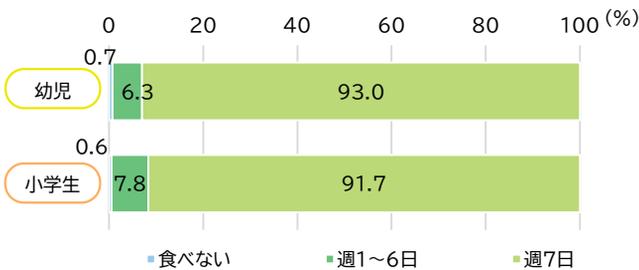
2-1. 子どもの食事に関する習慣(1/2)

朝食・夕食は、9割以上の子どもが「週7日」食べている。  
 幼児・小学生とも、16%前後の子どもが「朝食を一人で食べる」。

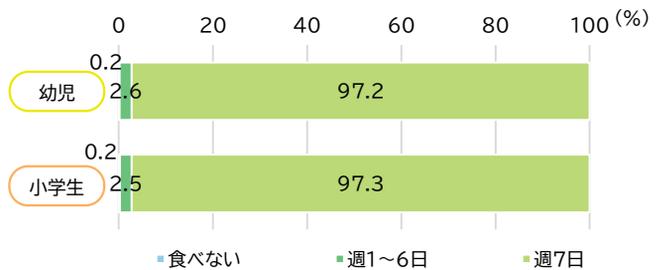
朝食は幼児の93.0%、小学生の91.7%が「週7日」食べている。夕食は幼児、小学生ともに約97%の子どもが夕食を「週7日」食べている。昼食と夕食の間に食べるおやつは、幼児は74.8%、小学生は65.4%が「週7日」食べている。夜食は幼児の68.5%、小学生の67.4%が「食べない」と回答している。週7日夜食を食べるのは全体の1割強である。朝食は1割強が一人で食べている。夕食は9割以上が誰かと一緒に食べており、一人で食べる比率は5%前後である。

Q. お子様のお食事の普段の平均的な頻度についてお答えください。

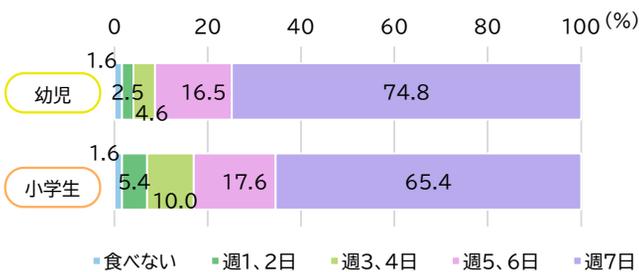
◆ 図2-1-1 朝食を食べる(週の頻度)



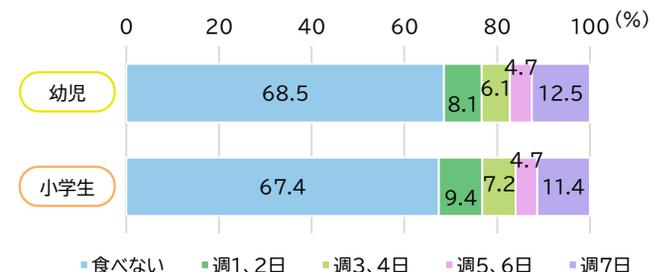
◆ 図2-1-2 夕食を食べる(週の頻度)



◆ 図2-1-3 おやつ(昼食と夕食の間)を食べる(週の頻度)

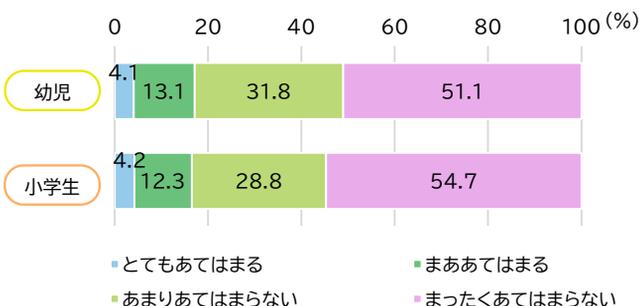


◆ 図2-1-4 夜食(夕食以降寝るまでの間)を食べる(週の頻度)



Q. お子様の普段の食習慣についてあてはまるものをお選びください。

◆ 図2-1-5 朝食を一人で食べる



◆ 図2-1-6 夕食を一人で食べる



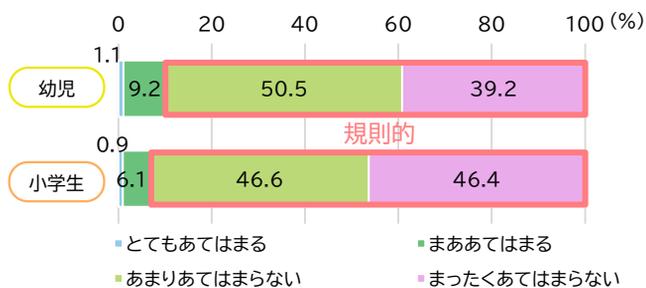


2-1. 子どもの食事に関する習慣(2/2)

幼児・小学生とも、9割前後は、朝食と夕食を食べる時刻は規則的である(図2-1-7、図2-1-8)。

Q. お子様の普段の食習慣についてあてはまるものをお選びください。

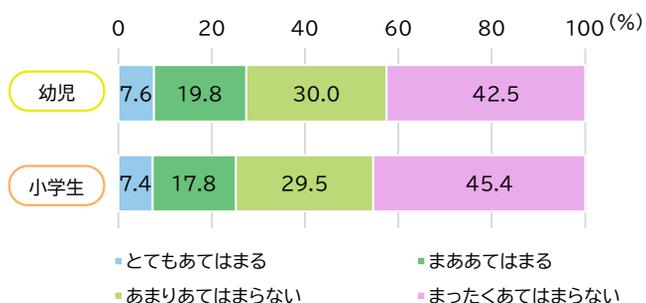
◆ 図2-1-7 朝食の時刻が日によってバラバラで不規則



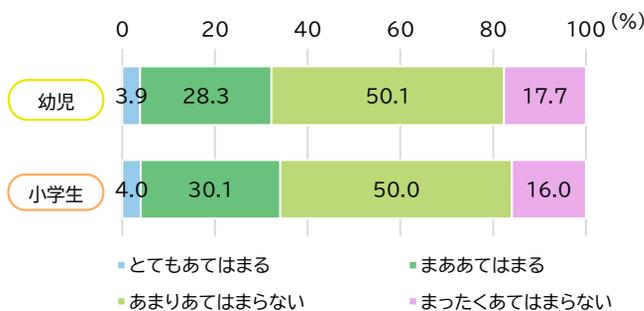
◆ 図2-1-8 夕食の時刻が日によってバラバラで不規則



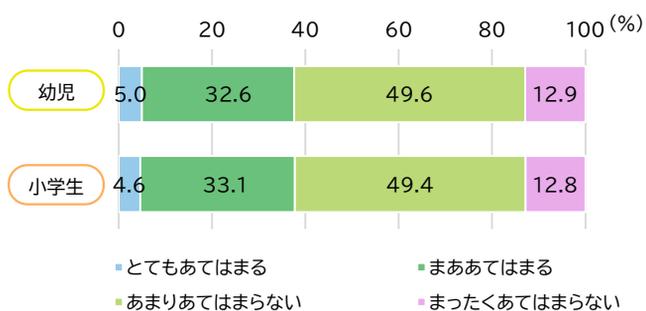
◆ 図2-1-9 寝る前2時間以内に夕食を食べる



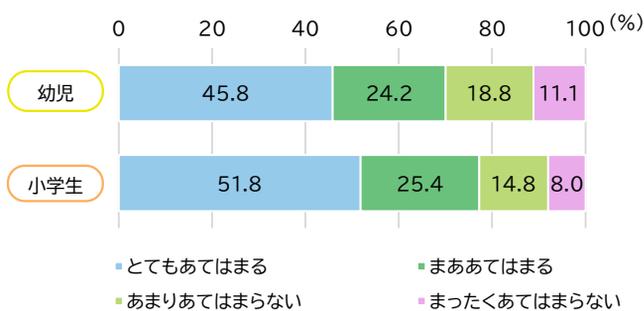
◆ 図2-1-10 しょっぱい食べ物をよく食べる



◆ 図2-1-11 食事中に噛む回数が少ない



◆ 図2-1-12 1日2回以上、歯みがきをする





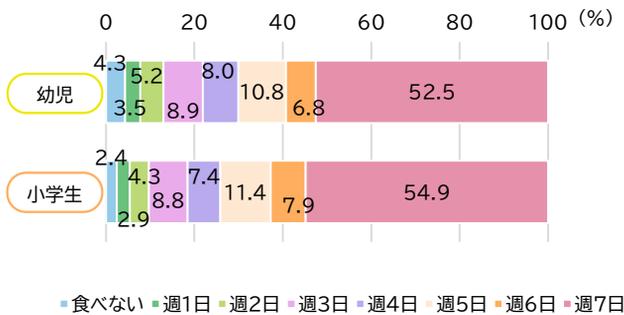
## 2-2. 子どもの食事の内容

幼児、小学生ともに、約6割は菓子類を毎日食べている。  
小学生は幼児より、果物類を週に食べる日数が少ない。

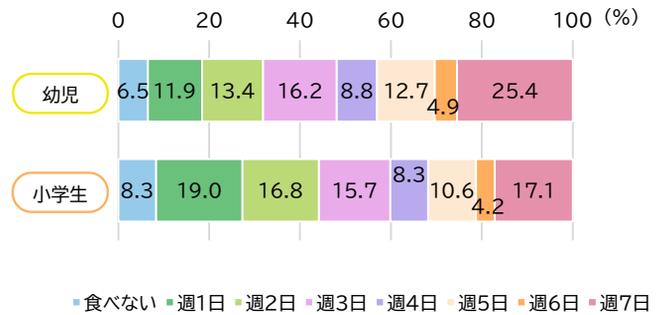
野菜・果物には、ビタミン、ミネラル等の栄養素の他に、食物繊維や多様なファイトケミカル<sup>1)</sup>が含まれている。子どもの場合、野菜は1日に240~265g程度食べることが望ましいが<sup>2)</sup>、5割弱は野菜類を毎日食べていない(図2-2-1)。菓子類は、幼児の58.0%、小学生の57.0%は「週7日」食べている(図2-2-3)。砂糖入り飲料は、飲まない子どもが2割程度いる一方、幼児の15.0%、小学生の13.8%は「週7日」飲んでいる(図2-2-4)。砂糖入り飲料を夜間に飲むことで、糖質の摂取量が夜間に増え、睡眠の質を悪化させる可能性も考えられているため<sup>3)</sup>、飲むタイミングには留意が必要である。

Q. お子様のお食事の内容の普段の平均的な頻度についてお答えください。

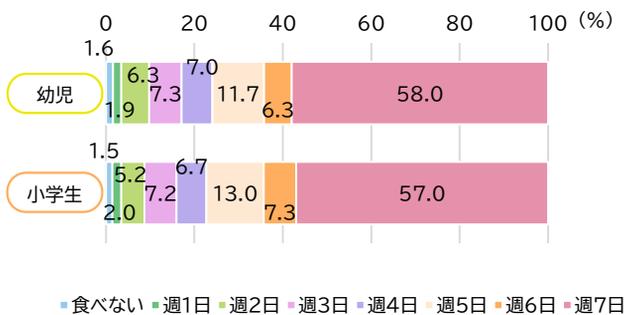
◆ 図2-2-1 野菜類を食べる(週の頻度)



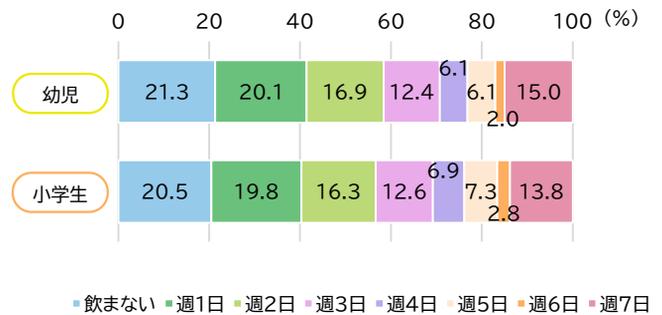
◆ 図2-2-2 果物類を食べる(週の頻度)



◆ 図2-2-3 菓子類を食べる(週の頻度)



◆ 図2-2-4 砂糖入り飲料を飲む(週の頻度)



- 1) ファイトケミカル:野菜や果物、豆類等に含まれる化学成分で、ポリフェノールやイソフラボン等。ファイトケミカルは必須栄養素ではないが、健康によいため、摂取したい重要な成分。
- 2) 日本人の食事摂取基準(2020年度版)
- 3) Hirofumi Masutomi, Katsuyuki Ishihara, Kazuko Hirao and Akiko Furutani「Taking Fruit Granola as a Snacks can Affect Post-Dinner Glucose Levels and Sleep Quality」,2021.8, J Food Nutr 7:1-16. Doi.10.17303/jfn.2021.7.204



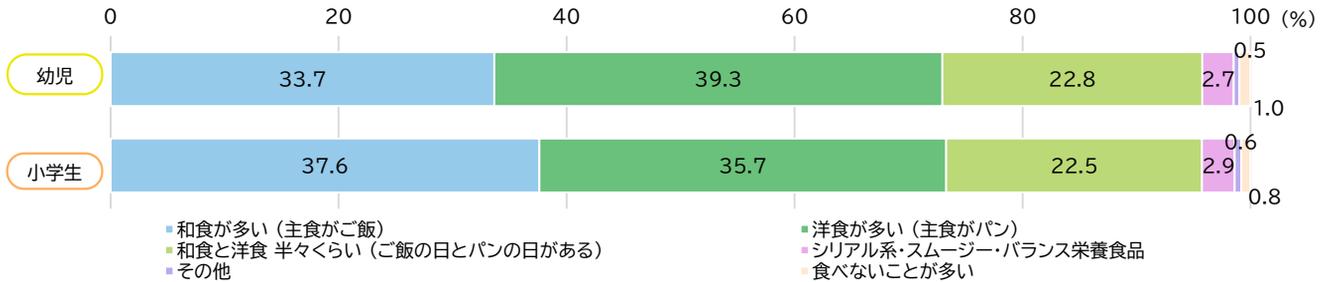
## 2-3. 朝食・夜食の内容

幼児・小学生の朝食は、「洋食（主食がパン）」「和食（主食がご飯）」がそれぞれ3割強で多い。夜食として食べるものは、野菜・和菓子・おにぎり・麺類が多い。

和食が多い（幼児33.7%、小学生37.6%）、洋食が多い（幼児39.3%、小学生35.7%）、和食と洋食が半々くらい（幼児22.8%、小学生22.5%）より、子どもの約4割は主食がご飯の和食、4割は主食がパンの洋食を食べていることがうかがわれる。シリアル系は3%弱と少ない。夜食の内容として割合が多いものは「おにぎり・麺類」（幼児89.8%、小学生90.9%）、「野菜」（幼児93.2%、小学生94.3%）、「和菓子」（幼児90.6%、小学生88.4%）等である。学校段階別でみると、「果物」を食べる割合が小学生に多いことを除くと、夜食の内容に差はみられない。

Q. お子様のふだんの朝食の内容について、もっとも近いものを1つ選んでください。

◆ 図2-3-1 朝食の内容



Q. お子様が、平日、夜食(夕食後、寝るまでにとる間食)として食べるものをいくつか選んでください。

◆ 表2-3-1 夜食の内容

	(%)	
	幼児	小学生
野菜	93.2	94.3
和菓子	90.6	88.4
おにぎり・麺類	89.8	90.9
菓子パン・ケーキ	84.1	85.4
キャンディ・キャラメル・グミ	75.8	75.5
揚げ菓子・スナック	74.0	70.2
おせんべい・クッキー	68.8	68.4
チョコレート	68.7	66.2
ジュース	67.0	67.1
ゼリー・プリン	64.5	68.2
果物	61.3	73.5
アイスクリーム	44.7	40.5
その他	93.8	94.5

※ 複数回答。

※ 夜食を週に1日～7日食べると回答したケースのみ。幼児971人、小学生1,007人。

※ 幼児の選択率の降順に表示。



### 2-4. 子どもとの食事の頻度

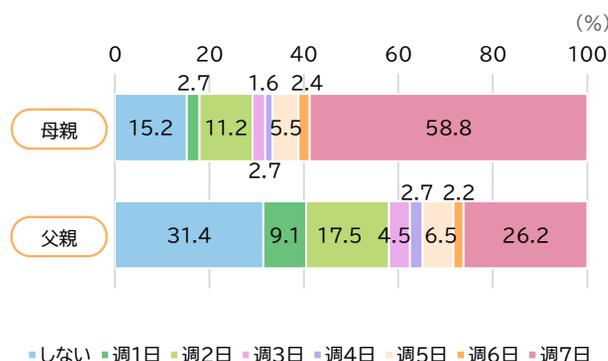
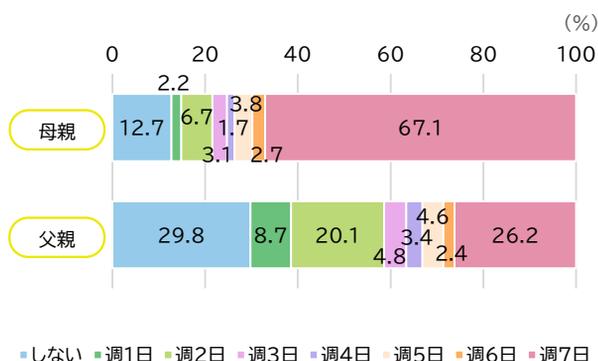
朝食は、幼児の67.1%、小学生の58.8%は母親と毎日一緒に食べている。父親とは幼児、小学生とも26.2%である。夕食は、幼児、小学生とも8割以上が母親と毎日一緒に食べている。父親は3割弱である。

普段、親子と一緒に食事をしている頻度が高いのは、朝食よりも夕食、小学生よりも幼児、父親よりも母親である。母親、父親が「週7日」子どもと一緒に食事をする比率は、朝食：母親6割（幼児67.1%、小学生58.8%）、父親2割、夕食：母親8割（幼児87.2%、小学生86.1%）、父親2割であった。父親は週末等仕事か休みの日に子どもと一緒に夕食を食べ、それ以外の日は主に母親が子どもと一緒に食べるケースが多い可能性が考えられる。

Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、朝食をお子様と一緒に食べていますか。

◆ 図2-4-1 朝食と一緒に食べる頻度：  
幼児の保護者

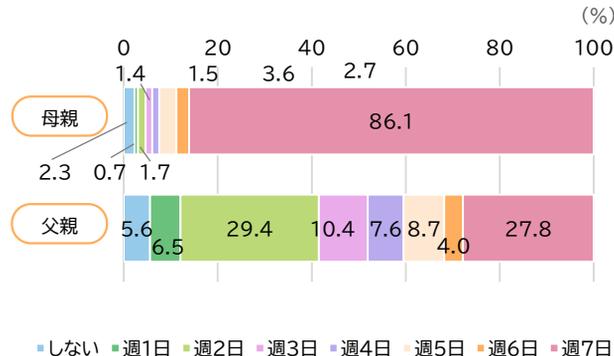
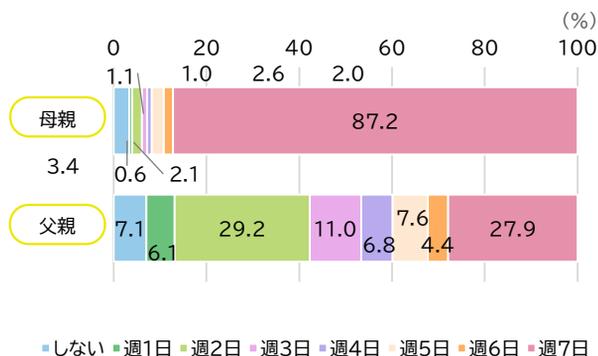
◆ 図2-4-2 朝食と一緒に食べる頻度：  
小学生の保護者



Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、夕食をお子様と一緒に食べていますか。

◆ 図2-4-3 夕食と一緒に食べる頻度：  
幼児の保護者

◆ 図2-4-4 夕食と一緒に食べる頻度：  
小学生の保護者



# Part 3

## 子どもの生活や学習に関する基礎集計

本章のポイント

### 子どもの平日の活動時間

- ・ 幼児・小学生とも、1日に約1時間、スポーツ・外遊び・習い事等で身体を動かしている。
- ・ 小学生の1日の学習時間は約60分。
- ・ 幼児・小学生とも、スクリーンタイム(様々なメディアの視聴時間計)は約85分。

### 学習習慣

- ・ 家庭で「決まった時間に学習する」小学生は5割。

### 小学校入学準備行動(小学生のみ)

- ・ 小学校入学に備えて、保護者は、着替え、あいさつ、ひらがなの読み書きの練習等を子どもに対して行う。
- ・ 「一日の生活の中で、時間の区切りを意識して活動するようにした」のは約5割。

### 家庭での生活習慣に関するしつけ

- ・ 小学生の家庭では、幼児に比べて、起床や、起床・就寝時刻の規則性についてのしつけをより頻繁に行っている。
- ・ 「毎日朝食を食べるように言う」「決まった時間に食事をするように言う」等、食事に関するしつけは、幼児の家庭の方がより頻繁に行っている。



### CONTENTS

3-1. 子どもの平日の活動時間	23
3-2. 学習習慣	24
3-3. 小学校入学準備行動	25
3-4. 家庭での生活習慣に関するしつけ	26





## 3-1. 子どもの平日の活動時間

幼児・小学生とも、1日に約1時間、スポーツ・外遊び・習い事等で身体を動かしている。メディアの視聴時間の合計は1日あたり約85分。

子どもの平日1日あたりの活動時間の平均値を学校段階・学年別にみると、園や学校・学童保育所で過ごす時間は6時間程度で、小学生より幼児の方が長い。外で遊んだり、習い事・クラブで身体を動かしたりする時間は、3歳児（年少）が約48分、小3が約81分で、学年が上がるほど長くなる傾向にある。テレビやスマートフォン等の様々なメディアの視聴時間を合計した「スクリーンタイム」は、幼児・小学生ともに85分で、どの学年も、外遊びや身体を動かす時間よりも長い。

Q. お子様は、平日（園・学校がある日）、1日あたり、下記のことを、平均してどの程度の時間行いますか。

◆ 表3-1-1 1日あたりの活動時間(平均値) 平日

	幼児	小学生	3歳児 (年少)	4歳児 (年中)	5歳児 (年長)	小1	小2	小3
片道の通園・通学時間	15分	19分	15分	15分	15分	19分	19分	16分
園で過ごす時間	395分	—	395分	392分	340分	—	—	—
小学校・学童保育所で過ごす時間	—	327分	—	—	—	315分	329分	336分
スポーツをする・外で遊ぶ時間 (園・学童保育所や、習い事・クラブ以外)	40分	40分	38分	40分	43分	36分	40分	44分
運動・スポーツ系の習い事や園・学校外のクラブ	17分	32分	10分	17分	24分	25分	35分	36分
文科系の習い事や園・学校外のクラブ (楽器、そろばん、習字、英語等)	10分	22分	7分	10分	14分	17分	24分	25分
学習塾 (オンライン塾や学習教室も含む)	3分	11分	2分	3分	5分	7分	11分	15分
学校の宿題をする時間	—	33分	—	—	—	26分	35分	38分
学校の宿題以外の勉強をする時間	—	16分	—	—	—	14分	16分	18分
テレビ・ゲーム・スマートフォン・携帯電話・パソコン・タブレット端末等の画面を見る時間(スクリーンタイム)	85分	85分	82分	87分	87分	80分	87分	88分

※ 平均時間は、「しない」を0分、「5分」を5分、「1時間半」を90分、「3時間より多い」は210分というように置き換えて、非該当のケースを除いた集計母数で算出。



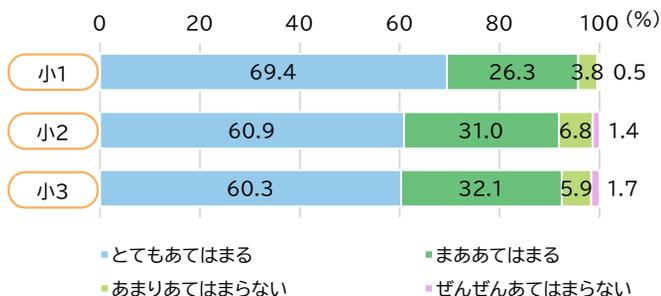
### 3-2. 学習習慣

学年が上がると「机に向かったら、すぐ勉強にとりかかる」「勉強が終わるまで集中して取り組む」比率が下がる。

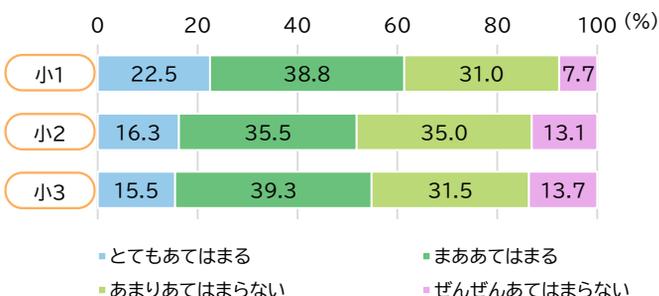
小学生の学習習慣について、9割以上の子どもは学校から出された宿題や課題をやり、平日は7～8割が毎日自宅で勉強している。「大人に言われなくても自分から進んで勉強する」「机に向かったら、すぐに勉強にとりかかる」割合は5～6割程度で、学年が上がると割合も下がる傾向がみられる。特に小1から小2にかけて低下しており、小1での学習習慣をその後も維持する大切さがうかがわれる。

Q. お子様は、次のことについてどれくらいあてはまりますか。

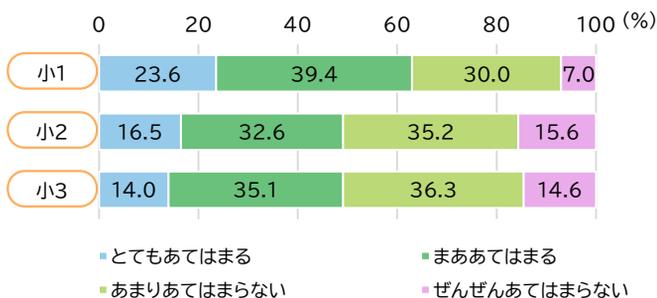
◆ 図3-2-1  
学校から出された宿題・決められた課題をやる



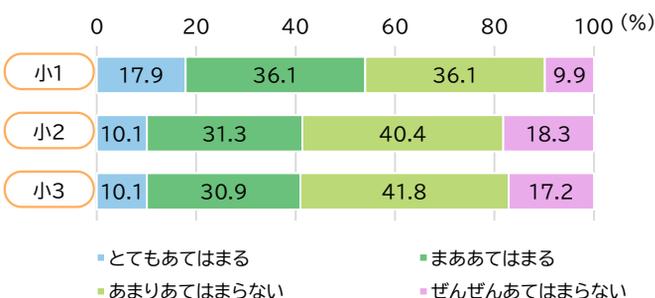
◆ 図3-2-2  
大人に言われなくても自分から進んで勉強する



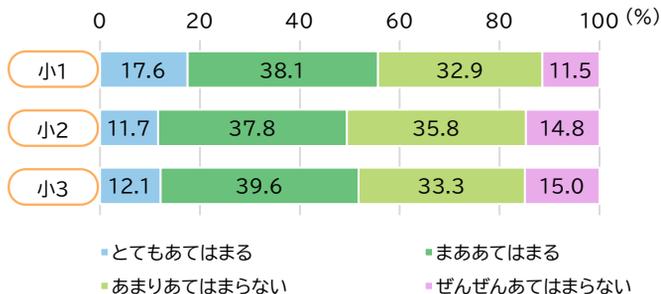
◆ 図3-2-3  
机に向かったら、すぐ勉強にとりかかる



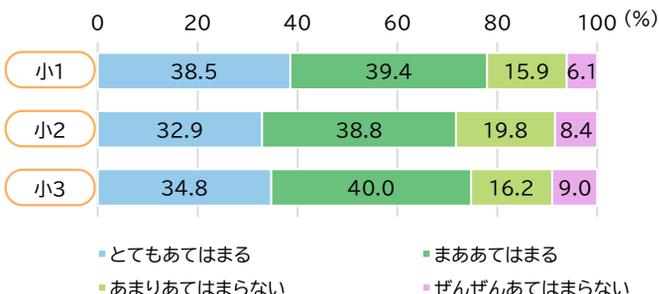
◆ 図3-2-4  
勉強が終わるまで集中して取り組む



◆ 図3-2-5  
決まった時間に勉強する



◆ 図3-2-6  
平日は毎日、家で勉強する





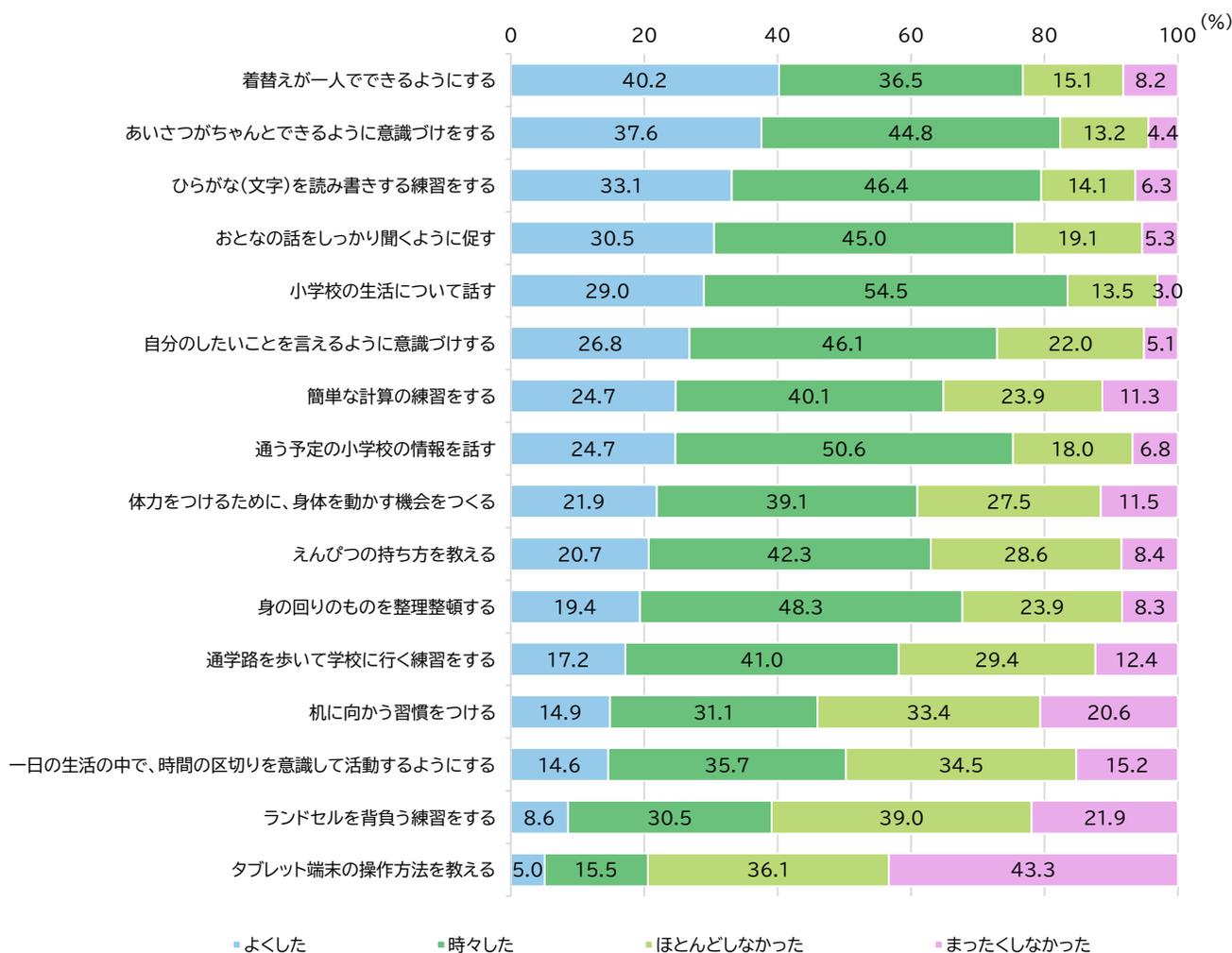
### 3-3. 小学校入学準備行動

小学校入学に備えて、保護者は、着替え、あいさつ、ひらがなの読み書きの練習等を子どもに対して行う。「おとなの話をしっかり聞く」ことや、小学校の生活についての話もする。

小学生の母親は、子どもが小学校に入学する前に様々な準備や支援を行っている。なかでも「よくした」比率が高いのは、「着替えが一人できるようにする」(40.2%)、「あいさつがちゃんとできるように意識づけをする」(37.6%)、「ひらがな(文字)を読み書きする練習をする」(33.1%)等である。こうした生活習慣・スキルの獲得・向上に加えて、「小学校の生活について話す」「通う予定の小学校の情報を話す」といった、小学校生活に関する情報を子どもに伝えることも行っており、小学校の様子をイメージできるようにしている様子が見える。

Q. あなた(母親)は、お子様の小学校入学に備えて、小学校入学前にどのような準備をしましたか。

◆ 図3-3-1 小学校入学に向けた準備 小学生の母親



※ 「よくした」の%の降順で図示。



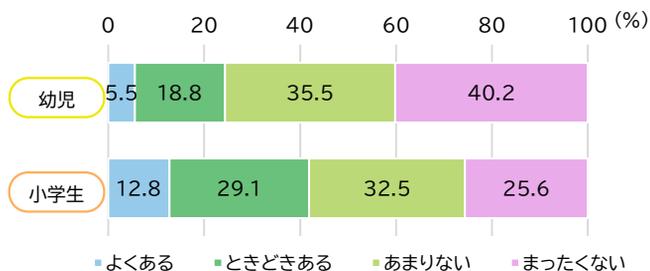
### 3-4. 家庭での生活習慣に関するしつけ(1/2)

小学生の家庭では、幼児に比べて、起床や、起床・就寝時刻の規則性についてのしつけをより頻繁に行っている。

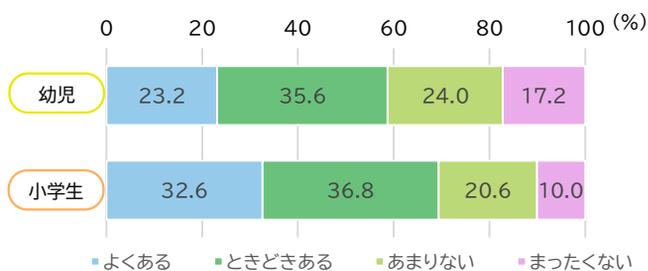
子どもの生活習慣に関する家庭での働きかけについて、幼児と小学生の家庭では違いがみられる。就寝と起床の時刻やリズムに関しては、幼児よりも小学生の家庭の方が頻度高く働きかけており、食事に関しては、小学生よりも幼児の家庭の方が子どもへの声掛け頻度が高い。また、時間を守ることや身体を動かすこと、メディア使用については、いずれも小学生への声掛け頻度が高い。子どもの発達や生活スタイルの変化に応じて、親も働きかけの内容を変えていることがうかがわれる。

Q. ご家庭では、お子様に対して、次のことをすることがありますか。

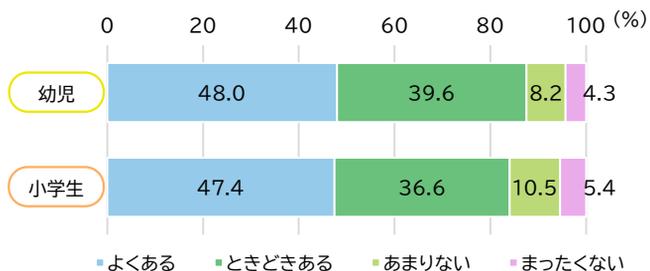
◆ 図3-4-1 朝、自分一人で起きるように言う



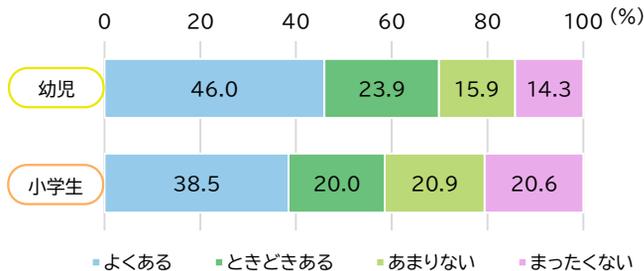
◆ 図3-4-2 同じ時間に寝て、同じ時間に起きるように言う



◆ 図3-4-3 決まった時間になっても寝ようとしない時、寝るように言う



◆ 図3-4-4 毎日朝食を食べるように言う



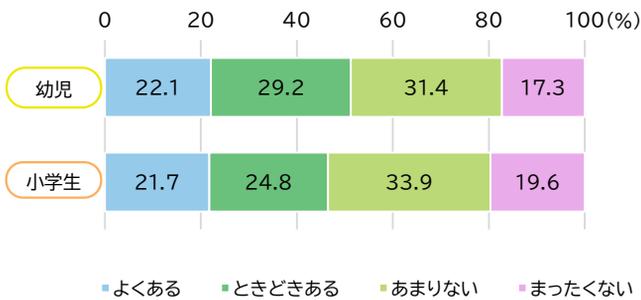


### 3-4. 家庭での生活習慣に関するしつけ(2/2)

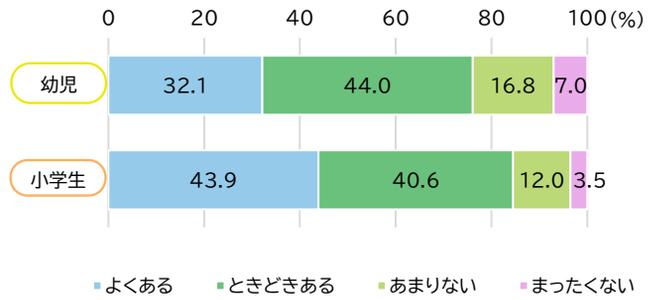
食事についてのしつけは、幼児期の家庭の方が頻度が高い傾向。

Q. ご家庭では、お子様に対して、次のことをすることがありますか。

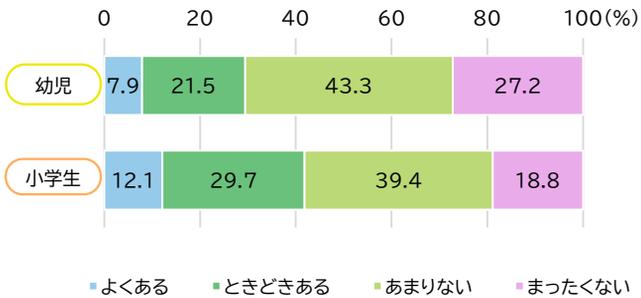
◆ 図3-4-5 決まった時間に食事をするように言う



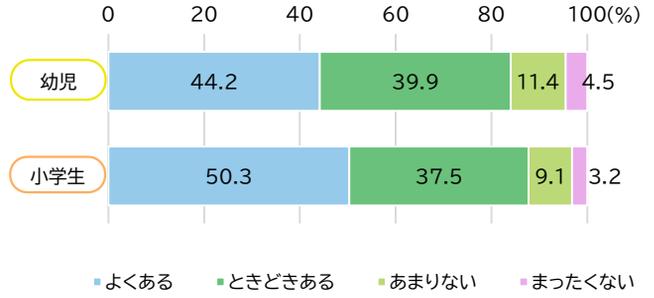
◆ 図3-4-6 時間を守るように言う



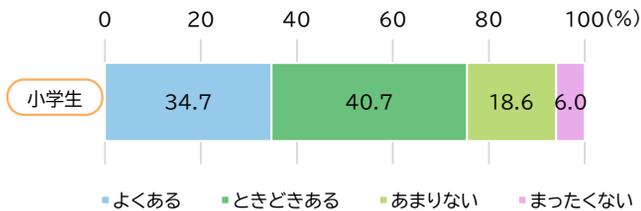
◆ 図3-4-7 普段から運動やスポーツをするように言う



◆ 図3-4-8 テレビ、スマートフォン・携帯電話、パソコン、タブレット端末の使い方や、使用時間などのルールを守るように言う



◆ 図3-4-9 勉強をするように言う



Part  
4

# 生活習慣と学習習慣・健康との関連



## 本章のポイント

### 幼児から高校生の睡眠習慣の変化

- ・小学校1年生では、年長児に比べて、平日の起床時刻が20分早くなっている。
- ・平日・休日の就寝時刻は、小学校低学年から、徐々に遅くなっている。
- ・社会的時差ボケや睡眠不足度は高校生で最も大きくなる。

### 子どもの睡眠習慣の属性的な特徴

子どもの普段の寝つきのよさは、幼児期は3歳児(年少)から5歳児(年長)にかけて高くなり、幼児より小学生でよい傾向である。

### 園の種類による睡眠習慣の違い

- ・保育園に通う子どもは、園で昼寝をすることで、平日の総睡眠時間は最も長い。
- ・休日は、保育園児の昼寝時間は平日に比べて短時間になる。
- ・各学年とも、平日の昼寝の時間が短い子どもは、「普段の寝つき」がよい。

### 子どもの睡眠習慣と食事内容の関係

- ・朝型傾向と夜型傾向の子どもでは、普段食べている食品の週あたりに食べる頻度が異なる。

### 子どもの朝食スタイルと睡眠習慣の関係

- ・子どもの朝食スタイルは、睡眠の朝型傾向と関連する。
- ・朝食スタイルの違いは、タンパク質の摂取と関連する。

### 子どもの睡眠習慣と夜食の内容の関係

- ・朝型傾向と夜型傾向の子どもでは、夜食の内容や夜食として食べる食品の品目数に違いがみられる。

### 食事時刻の規則正しさによる心身の健康への影響

- ・食事時刻が規則正しい子どもは、身体的、精神的、社会的な状態等の生活の質(QOL)も良好な傾向にある。
- ・食事時刻が規則正しい子どもは、やせすぎ・太りすぎの子どもが少ない。

### 子どもの朝食習慣の家族との関連

- ・「朝食を一人で食べる」と答えた子どもは、そうでない子どもと比べて、遅寝、遅起きである。

### 子どもの睡眠習慣と母親の睡眠習慣についての関わり

- ・母親による「寝かしつけ」の頻度は、学年が上がると減っていく。

### 子どもの睡眠習慣と学習習慣・生活の質(QOL)の関連

- ・起床・就寝の時間の規則正しさは、小学生の学習習慣や生活の質(QOL)に関連がある。

### 小学生の学習習慣と学習時間の関わり

- ・睡眠の決まった時間に勉強する習慣がある小学生は、そうでない小学生と比較して、宿題以外の学習時間が長く、スクリーンタイムは短い。



## CONTENTS

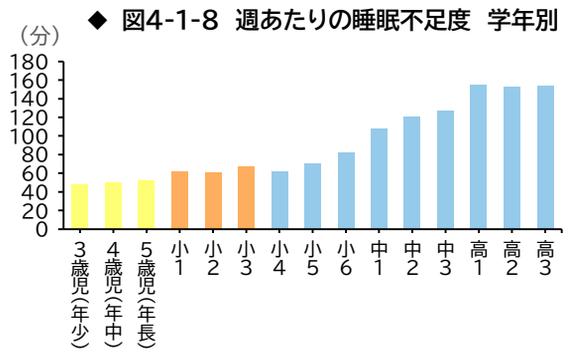
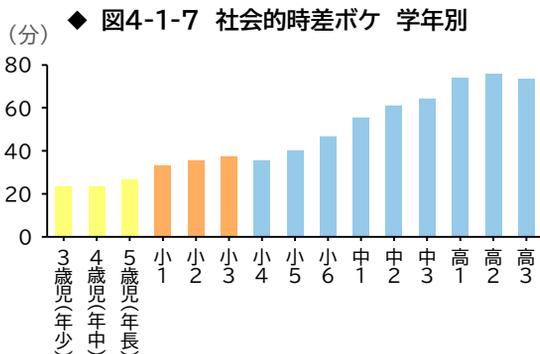
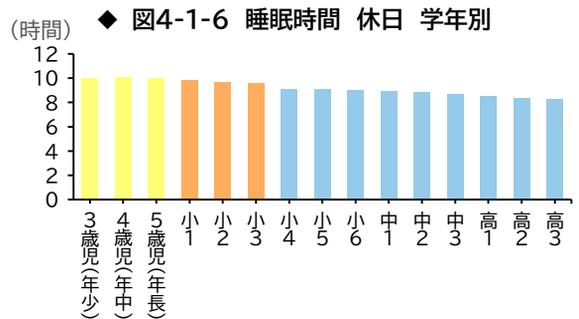
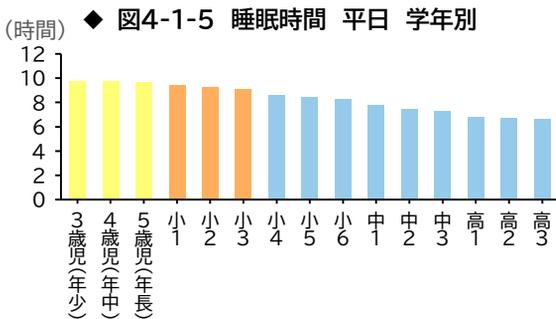
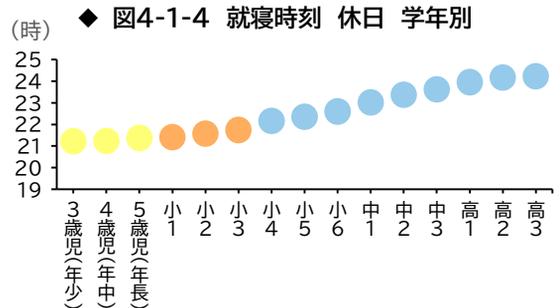
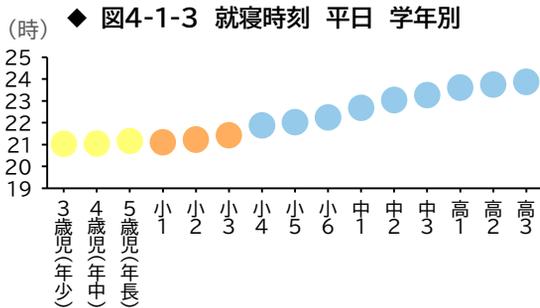
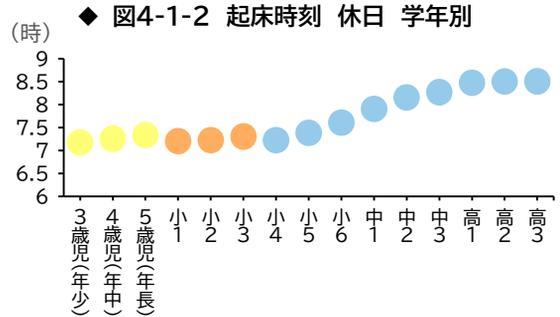
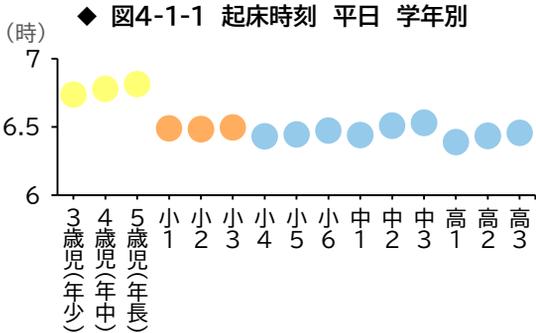
4-1. 幼児から高校生の睡眠習慣の変化	29
4-2. 子どもの睡眠習慣の属性的な特徴	30
4-3. 園の種類による睡眠習慣の違い	31
4-4. 子どもの睡眠習慣と食事内容の関係	32
4-5. 子どもの朝食スタイルと睡眠習慣の関係	33
4-6. 子どもの睡眠習慣と夜食の内容の関係	34
4-7. 食事時刻の規則正しさによる心身の健康への影響	35
4-8. 子どもの朝食習慣の家族との関連	36
4-9. 子どもの睡眠習慣と母親の睡眠習慣についての関わり	37
4-10. 子どもの睡眠習慣と学習習慣・生活の質(QOL)の関連	38
4-11. 小学生の学習習慣と学習時間の関わり	39





4-1. 幼児から高校生の睡眠習慣の変化

- 小学校1年生では、年長児に比べて、平日の起床時刻が20分早くなっている (図4-1-1)。
- 平日・休日の就寝時刻は、小学校低学年から、徐々に遅くなっている (図4-1-3、図4-1-4)。
- 社会的時差ボケや睡眠不足度は高校生で最も大きくなる (図4-1-7、図4-1-8)。



※ 小4～高3のデータ:早稲田大学・ベネッセ教育総合研究所(2021) 子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2021 <https://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail1.php?id=5743> 2021年6月実施。小4～高3の子どもが回答。各学年1,030人。



## 4-2. 子どもの睡眠習慣の属性的な特徴

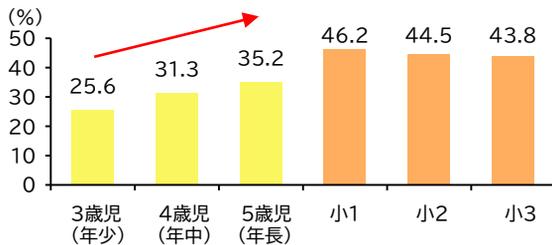
子どもの普段の寝つきのよさは、幼児期は3歳児（年少）から5歳児（年長）にかけて高くなり、幼児より小学生でよい傾向である。

普段の寝つきのよさは、幼児期は学年が上がるとよくなり、小1で46.2%が「とてもあてはまる」と回答（図4-2-1）。就園状況別では、幼稚園児の方が保育園児に比べて普段の寝つきがよいと回答（図4-2-2）。子どもの性別では男子の方が寝つきがよい傾向であったが統計的に有意な差はみられなかった（図表省略）。平日、園・学童保育所・学校以外で1日に60分以上、運動・スポーツをする子どもは、0分（運動をしない）の子どもや60分未満の子どもと比べて寝つきがよい比率が高い（図4-2-3）。

起床・就寝の時間の規則正しさについて、平日と休日とそれぞれきいたところ、全体として、平日の方が「とてもあてはまる」の比率が高く、学年別には小学校1年生の子どもが最も規則正しい（図4-2-4）。平日・休日ともに、幼児は保育園児よりも幼稚園児の方が起床・就寝の時間が規則正しい比率が高い（図4-2-5）。起床・就寝の時間の規則正しさは、寝つきのよさ、日中の眠気のなさ、クロノタイプ（朝型傾向/夜型傾向）、食事時間の規則正しさと小程度であるが有意な相関がみられる（図4-2-6）。

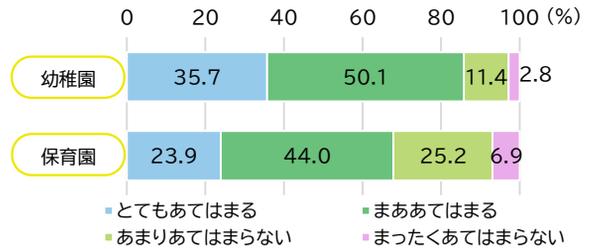
### 普段、寝つきがよい

◆ 図4-2-1 学年別

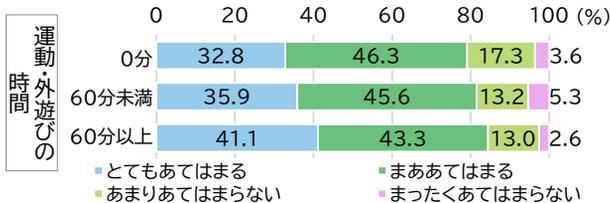


※ 「普段、寝つきがよい」について「とてもあてはまる」の回答%。

◆ 図4-2-2 幼児 就園状況別



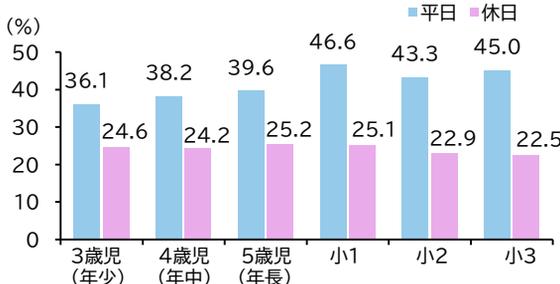
◆ 図4-2-3 平日の運動・外遊び時間と寝つきのよさ



※ 平日の運動・外遊び時間は、「スポーツをする・外で遊ぶ時間（園・学童保育所や、習い事・クラブ以外）」と「運動・スポーツ系の習い事や園・学校外のクラブ」での1日あたりの運動時間（分）を合算し「0分」と「60分未満」と「60分以上」の3群に分けた。

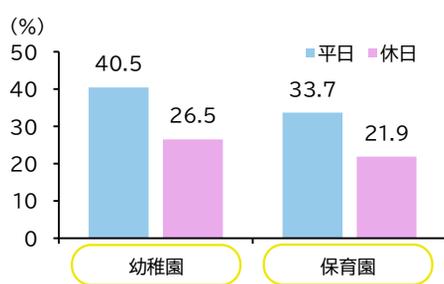
### 「平日/休日は同じ時間に寝て、同じ時間に起きる」（睡眠時間の規則正しさ）

◆ 図4-2-4 学年別



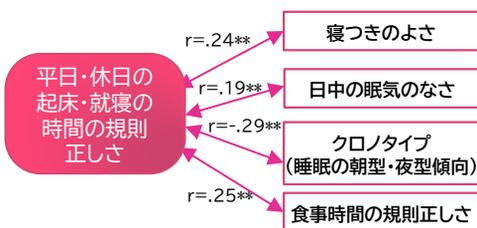
※ 「とてもあてはまる」の回答%。

◆ 図4-2-5 幼児 就園状況別



※ 「とてもあてはまる」の回答%。

◆ 図4-2-6 起床・就寝の時間の規則正しさと睡眠の状態や食習慣との相関係数



※ 平日・休日の起床・就寝の時間の規則正しさ: 平日・休日のそれぞれについて、起床・就寝時刻が規則的(とてもあてはまる+まああてはまる)か不規則(あまりあてはまらない+まったくあてはまらない)の2群に分け、平日と休日の起床・就寝の時間の規則正しさの組み合わせで3群に分けた。

※ 寝つきのよさ: 「普段、寝つきがよい」について「まったくあてはまらない(1点)」「とてもあてはまる(4点)」

※ 日中の眠気のなさ: 「日中に眠気がある(うとうとしちゃうことが多い)」について「とてもあてはまる(1点)」「まったくあてはまらない(4点)」。

※ クロノタイプ: 自然に眠り、自然に起きる時の睡眠時間の中間時刻を示す。値が低いと朝型傾向、値が高いほど夜型傾向となる。

※ 食事時間の規則正しさ: 朝食、夕食のそれぞれについて、「時刻が日によってバラバラで不規則」かをきき、規則的(まったくあてはまらない+あまりあてはまらない)と不規則(まああてはまる+とてもあてはまる)の2群に分け、朝食・夕食のどちらも規則的、いずれかが規則的、どちらも不規則の3群に分けた。

※ Pearsonの相関分析  $**p < .01$ 。

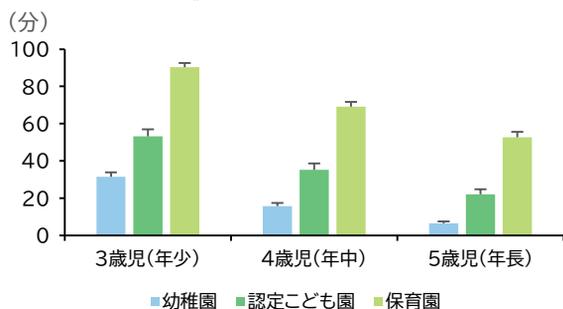


## 4-3. 園の種類による睡眠習慣の違い

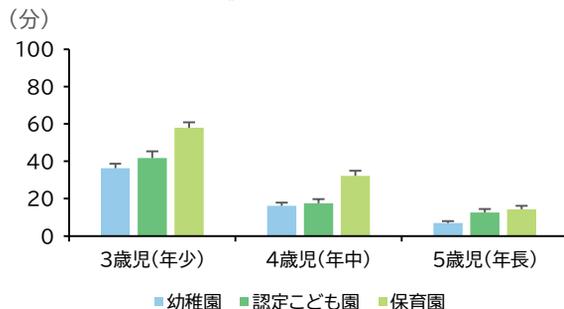
保育園に通う子どもは、園で昼寝をすることで、平日の総睡眠時間が最も長い（図4-3-3）。休日は、保育園児の昼寝の時間は平日に比べて短時間になる（図4-3-1、図4-3-2）。各学年とも、平日の昼寝の時間が短い子どもは「普段の寝つき」がよい（図4-3-5）。

園における昼寝を加えると、保育園に通う子どもは、平日に一番長く睡眠を取っていることが分かった（図4-3-3）。一方で、昼寝の長さや夜の寝つきのよさには、強い関連がみられ、昼寝の時間が長い子どもほど、寝つきが悪い結果であった（図4-3-5）。よって、子どもの夜の寝つきのためには、子どもの発達に合わせて、適度な昼寝の時間を工夫することが重要かもしれない。図4-3-5からも「普段の寝つきがよい」と答えたグループの昼寝の平均時間は、3歳児（年少）では1時間以内、5歳児（年長）では30分以内であった。

◆ 図4-3-1 昼寝時間 平日 幼児 就園状況別

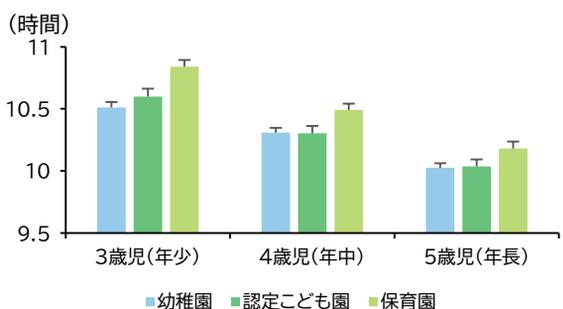


◆ 図4-3-2 昼寝時間 休日 幼児 就園状況別

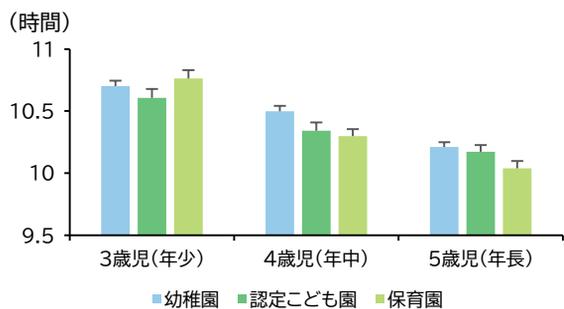


※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。

◆ 図4-3-3 総睡眠時間(昼寝を含む)平日 幼児 就園状況別

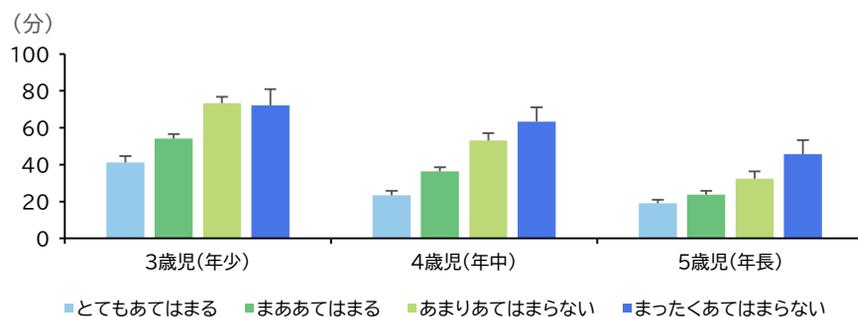


◆ 図4-3-4 総睡眠時間(昼寝を含む)休日 幼児 就園状況別



※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。

◆ 図4-3-5 平日の昼寝の時間と普段の寝つきのよさ 幼児



※ 「普段、寝つきがよい」かどうかたずね、「ともあてはまる」～「まったくあてはまらない」と回答したそれぞれの群の平日の昼寝の時間の長さを図示。



## 4-4. 子どもの睡眠習慣と食事内容の関係

朝型傾向と夜型傾向の子どもでは、普段食べている食品の週あたりに食べる頻度が異なる。

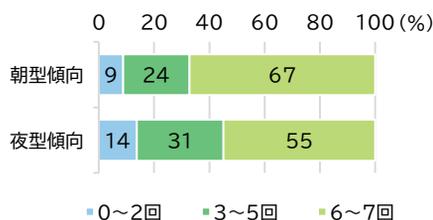
普段食べている食品については、夜型傾向の子どもは、菓子類と砂糖入り飲料をほぼ毎日（6～7回／週）とする比率が多い傾向にある（図4-4-6、図4-4-7）。朝型傾向の子どもは、野菜類、果物類、豆類、乳製品類をほぼ毎日（6～7回／週）食べる比率が夜型傾向の子どもに比べて多い（図4-4-1～4-4-4）。

## ◆ 朝型／夜型の傾向とは？

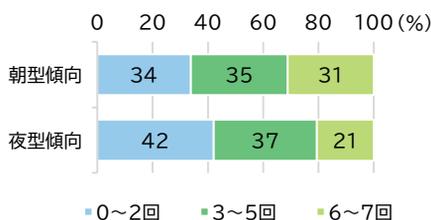
休日（学校や仕事のない日）の就寝・起床時刻は、その人の朝型・夜型といったクロノタイプを反映した生活リズムを示すことが知られている。ここでは、休日の睡眠時間の中央時刻を指標に、各学年ごとに分布から人数で2分割し、その時刻が早いグループを「朝型傾向」、遅いグループを「夜型傾向」と定義した。

普段食べている食品の、1週間に食べる頻度 朝型傾向・夜型傾向別

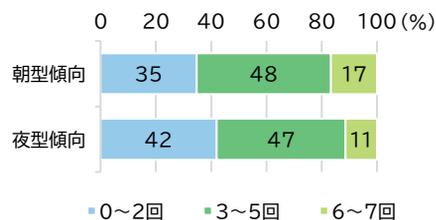
## ◆ 図4-4-1 野菜類



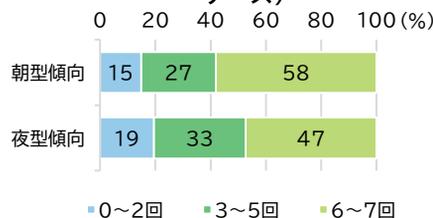
## ◆ 図4-4-2 果物類



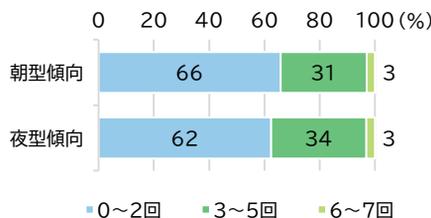
## ◆ 図4-4-3 豆類（豆腐、納豆などを含む）



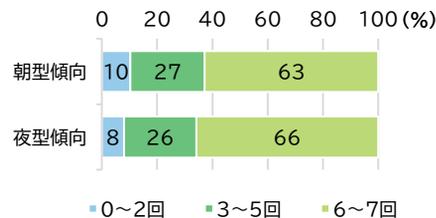
## ◆ 図4-4-4 乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）



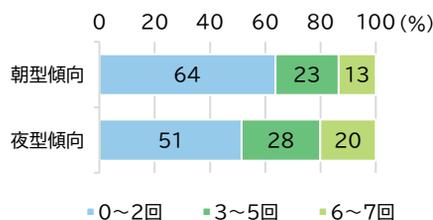
## ◆ 図4-4-5 揚げ物



## ◆ 図4-4-6 菓子類



## ◆ 図4-4-7 砂糖入り飲料



※ 幼児と小学生の回答を合わせ、朝型傾向は3,073人、夜型傾向は3,072人。

※ 朝型傾向と夜型傾向の子どもが、1週間のうちでどんな食品を食べているかを調べ、有意な差（ $p < .001$ 、カイ二乗検定）があった食材のみ図示。食品群では、肉類や魚類を食べる頻度は、朝型傾向・夜型傾向による差はなかった。



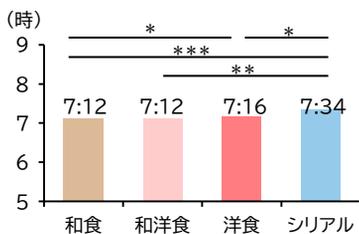
4-5. 子どもの朝食スタイルと睡眠習慣の関係

子どもの朝食スタイルは、睡眠の朝型傾向と関連する。  
朝食スタイルの違いは、タンパク質の摂取と関連する。

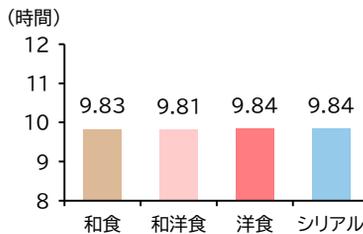
休日の起床時刻は、その人の本来の体内時計に従った行動を表し、睡眠の型（朝型／夜型傾向）に反映される。朝食のスタイル別にみると、和食とシリアル系では、20分程度、和食の方が休日の起床時刻が早く（図4-5-1）、睡眠の朝型傾向が強かった（図4-5-3）。一方、睡眠時間の長さは朝食スタイルによる影響はなかった（図4-5-2）。朝食は、体内時計に一日の始まりを教えたり、栄養成分の吸収が良い時間帯である等、重要な食事である。朝食でのタンパク質摂取が高い人は筋量や筋力が高い<sup>1)</sup>。和食を食べる人は、洋食を食べる人と比較して、1日のタンパク質の摂取量に正の相関があった<sup>2)</sup>。また、睡眠が朝型傾向の人は、夜型傾向の人より、朝のタンパク質の摂取が多いこともわかった<sup>3)</sup>。本研究では、朝型傾向×夜型傾向と和食×洋食の組み合わせの4群で、様々な食材を1週間に食べる頻度を比較したところ、和食を食べる子どもは、タンパク質を含む食材（例、魚、豆類等）の摂取頻度が有意に高かった（図4-5-4）。また、朝型傾向で和食を食べる子どもは、夜型傾向で洋食を食べる子どもよりも、野菜や果物を食べる頻度が高く、より栄養のバランスがとれた食習慣であった（図4-5-5、4-5-6）。一方、和食を食べる群は、「菓子類」や「砂糖入り飲料」の摂取回数が少なかった（図4-5-7、4-5-8）。

子どもの睡眠習慣と朝食のスタイル

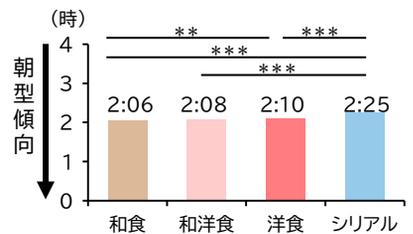
◆ 図4-5-1 休日の起床時刻



◆ 図4-5-2 休日の睡眠時間



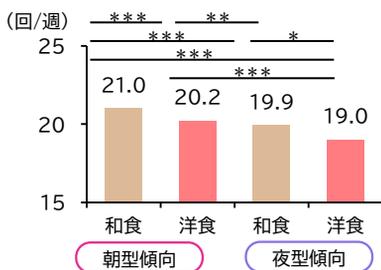
◆ 図4-5-3 朝型指標



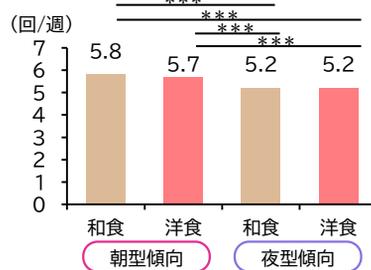
※値が小さいほど朝型傾向が強まる。

子どもの食品目摂取:朝型和食 VS 朝型洋食 VS 夜型和食 VS 夜型洋食 週あたりのべ回数

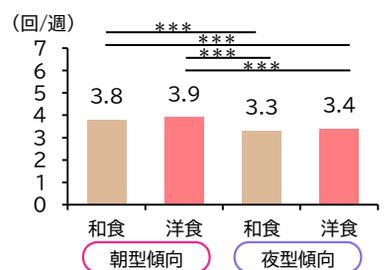
◆ 図4-5-4 タンパク質\*1



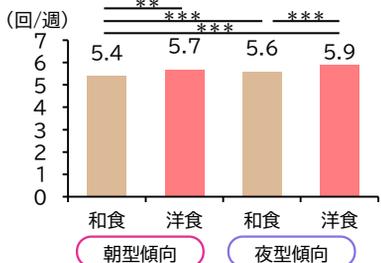
◆ 図4-5-5 野菜類



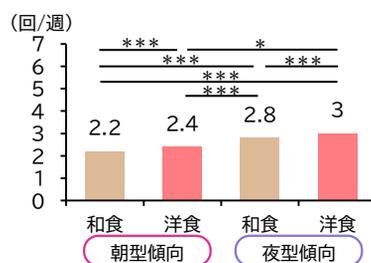
◆ 図4-5-6 果物類



◆ 図4-5-7 菓子類



◆ 図4-5-8 砂糖入り飲料



\*1 タンパク質:肉、魚、卵、豆、乳製品の摂取頻度の合計。

※ 各図は、多重比較(ダン検定・ボンフェローニ法)により、4群の間で、\*= $p < .05$ , \*\*= $p < .01$ , \*\*\*= $p < .001$ 水準での有意な差がみられた。

1) Kim HK, Chijiki H, Fukazawa M, Okubo J, Ozaki M, Nanba T, Higashi S, Shioyama M, Takahashi M, Nakaoka T, Shibata S. Supplementation of Protein at Breakfast Rather Than at Dinner and Lunch Is Effective on Skeletal Muscle Mass in Older Adults. Front Nutr. 2021 Dec 21;8:797004. doi: 10.3389/fnut.2021.797004. eCollection 2021. Free PMC article

2) Roshanmehr F, Tahara Y, Makino S, Tada A, Abe N, Michie M, Shibata S. Association of Japanese Breakfast Intake with Macro- and Micronutrients and Morning Chronotype. Nutrients. 2022 Aug, 14(17): 3496. doi: 10.3390/nu14173496. Free PMC article

3) 新田理恵、田原優、神藤貴江、牧野真之、桑原麻衣、多田綾子、阿部葉々子、道江美貴子、柴田重信「体内時計のリズムの違いやズレと、各食事別の栄養摂取状況の違いの関係性について」第76回日本栄養・食糧学会大会 2022年6月11日-12日 武庫川女子大学



4-6. 子どもの睡眠習慣と夜食の内容の関係

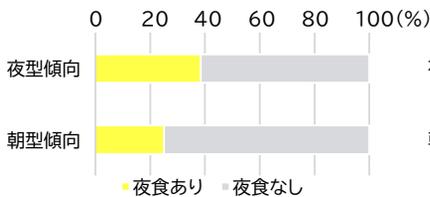
朝型傾向と夜型傾向の子どもでは、夜食の内容や夜食として食べる食品の品目数に違いがみられる。

夜食は肥満をはじめとする生活習慣病のリスクを増加させる因子の一つであることが報告されている。幼児と小学生における夜食の有無を比較すると、割合が変わっていなかった(図4-6-1~2)。このことから、年齢が上がるほど夜食を食べるわけではないことがわかる。また、朝型傾向、夜型傾向で夜食として食べる食品の品目数は、夜型傾向の方が多くなった(図4-6-3)。さらに、夜食の内容に着目すると、「ジュース」と「アイスクリーム」を食べる比率は、夜型傾向の子どもが朝型傾向の子どもよりも有意に高かった(図4-6-4)。これらは一食あたりの糖質摂取量が多く、血糖値が上がりやすい食べ物の一つである。夜間は血糖値が上がりやすい時間帯である上、寝る前の血糖値を上げることで、良質な睡眠を妨げられることも分かっている。したがって、寝る前のジュースやアイスクリームは控えめに、もしくは、糖質がなるべく少ないものを選択するなど工夫をしてもよいだろう。

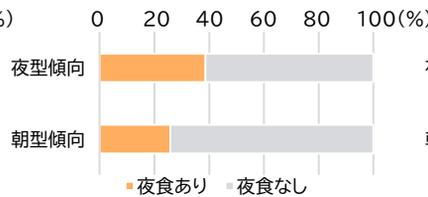
夜食の有無

夜食の品目数

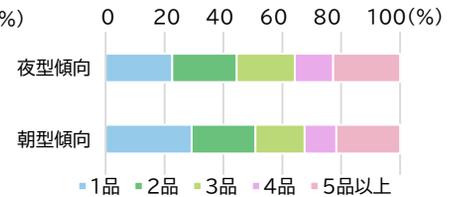
◆ 図4-6-1 夜食の有無 幼児



◆ 図4-6-2 夜食の有無 小学生



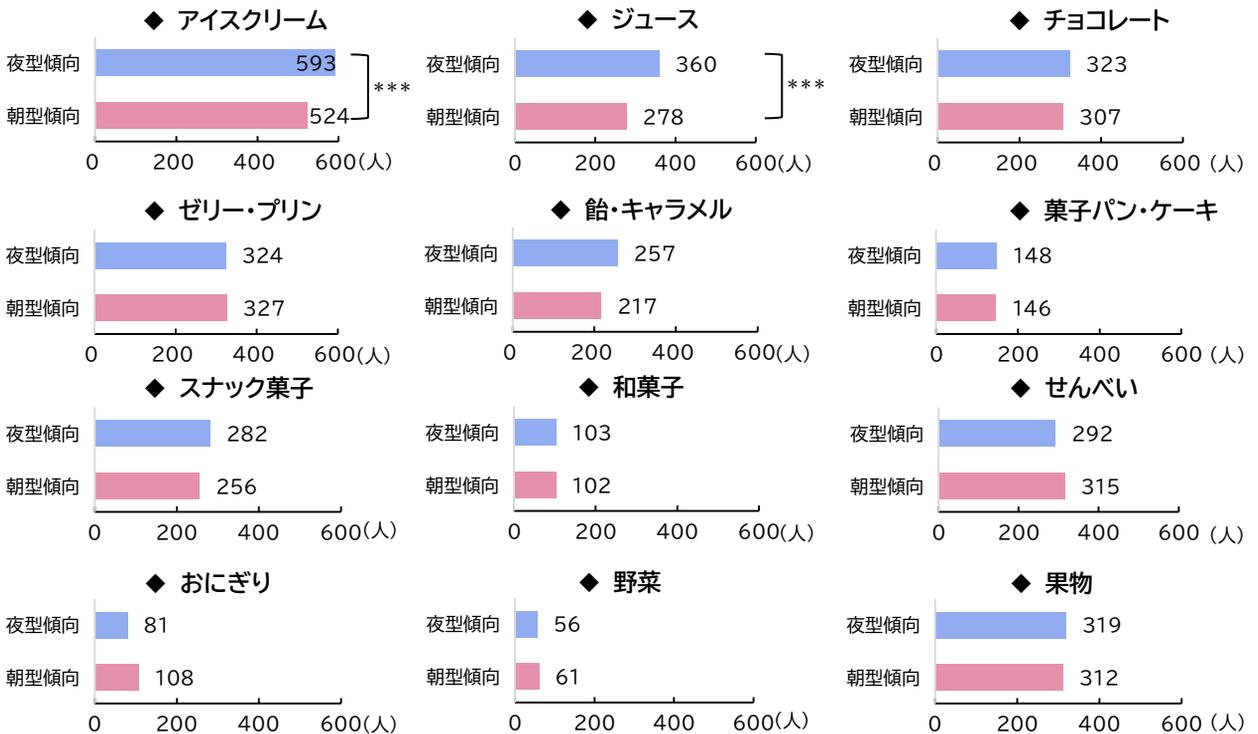
◆ 図4-6-3 夜食の品目数



※ 幼児:夜型傾向1,581人、朝型傾向1,445人。小学生:夜型傾向1,436人、朝型傾向1,581人。

夜食の内容

◆ 図4-6-4 夜食の内容



※ 夜食を週に1日以上食べる子どものうち、夜型傾向1,179人、朝型傾向786人。

※ カイ二乗検定 \*\*\*=p<0.001。



## 4-7. 食事時刻の規則正しさによる心身の健康への影響

**食事時刻が規則正しい子どもは、身体的、精神的、社会的な状態等の生活の質（QOL）も良好な傾向にある。また、やせすぎ・太りすぎの子どもが少ない。**

朝食・夕食ともに規則正しい子どもの方が、いずれも不規則な子どもと比べて、身体的・心理的・社会的な生活の質（QOL）の総合スコアが高い。日本の働く成人に対する別のアンケート調査<sup>1)</sup>でも食事時刻の規則正しさとメンタルヘルスの良好さが関与することが挙げられているが、子どもたちにも関連がみられた。

体格についても、朝食・夕食ともに食事時刻が規則正しい子どもの方が、やせすぎ・太りすぎの割合が低い。成人に対するアンケート<sup>1)</sup>では食事時刻が不規則な場合に太りすぎの傾向がみられたが、子どもの場合はやせすぎ傾向もみられる。

## 食事時刻の規則正しさとQOL、体格との関係

◆ 図4-7-1 食事時刻の規則正しさ×生活の質(QOL) 幼児



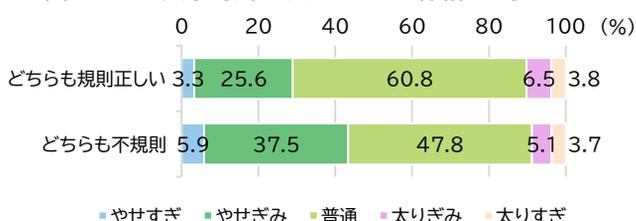
◆ 図4-7-2 食事時刻の規則正しさ×生活の質(QOL) 小学生



◆ 図4-7-3 食事時刻の規則正しさ×体格 幼児



◆ 図4-7-4 食事時刻の規則正しさ×体格 小学生



※ サンプル数は次の通り。幼児:男女合計3,065人(どちらも規則正しい2,555人、朝食のみ不規則145人、夕食のみ不規則169人、どちらも不規則169人)。小学生:男女合計3,069人(どちらも規則正しい2,586人、朝食のみ不規則78人、夕食のみ不規則269人、どちらも不規則136人)。

※ 食事の時刻の規則正しさ:朝食と夕食の食事時刻の規則正しさについては、「Q 朝食の時刻が日によってバラバラで不規則であるか」「Q 夕食の時刻が日によってバラバラで不規則であるか」という質問に、「とてもあてはまる」「まああてはまる」と回答したケースは「不規則群」、「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」と回答したケースは「規則正しい群」とした。

※ QOL:Quality of Life(生活の質)の略。身体的QOL・心理的QOL・自尊感情・家族関係のQOL・友人関係のQOL・日常機能(学校や園)の6領域で測定し、6領域24項目の回答のスコア(1~5点)を合計し、項目数で割った値。QOL低め~高めの5群については、上記のQOLスコア順にした時に人数がほぼ同じになるように5分位した。

※ 体格:体重と身長から、幼児はカウプ指数を、小学生はローレル指数を算出して、やせすぎから太りすぎまで5グループに分けた。カウプ指数:

3歳児(年少):やせすぎ 13.5未満、やせぎみ 13.5-14.5未満、普通 14.5-16.5未満、太りぎみ 16.5-18未満、太りすぎ 18以上  
4歳児(年中):やせすぎ 13未満、やせぎみ 13-14.5未満、普通 14.5-16.5未満、太りぎみ 16.5-18未満、太りすぎ 18以上  
5歳児(年長):やせすぎ 13未満、やせぎみ 13-14.5未満、普通 14.5-16.5未満、太りぎみ 16.5-18.5未満、太りすぎ 18.5以上

ローレル指数:

小学生:やせすぎ 100未満、やせぎみ 100-114、普通 115-144、太りぎみ 145-159、太りすぎ 160以上

※ カイ二乗検定 全て $p < 0.001$ 。

1) Yu Tahara, Saneyuki Makino, Takahiko Suiko, Yuki Nagamori, Takao Iwai, Megumi Aono, Shigenobu Shibata Association between Irregular Meal Timing and the Mental Health of Japanese Workers Nutrients . 2021 Aug 13;13(8):2775. doi: 10.3390/nu13082775



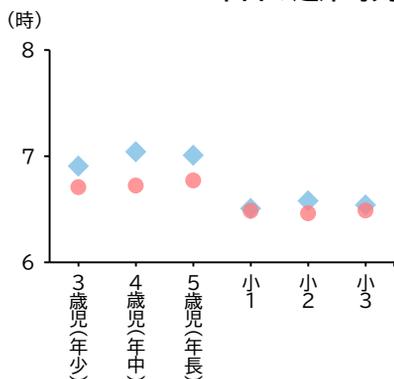
## 4-8. 子どもの朝食習慣の家族との関連

「朝食を一人で食べる」と答えた子どもは、そうでない子どもと比べて、遅寝、遅起きである。

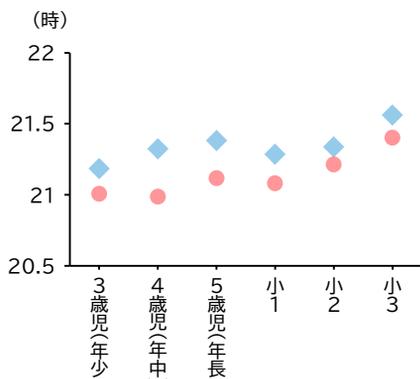
本結果は、誰かと一緒に朝食を食べることが、早起きの習慣と関連する結果だった。一方で、早起きだからといって睡眠時間が短縮しているのではなく、早く寝ていても、睡眠時間には差がみられなかった。家族とともに朝食を食べる等、朝の生活リズムを合わせることは、早寝・早起きの習慣づくりにも繋がるのかもしれない。

図4-8-1～4-8-6 共通 ◆ 朝食を一人で食べる  
● 誰かと一緒に朝食を食べる

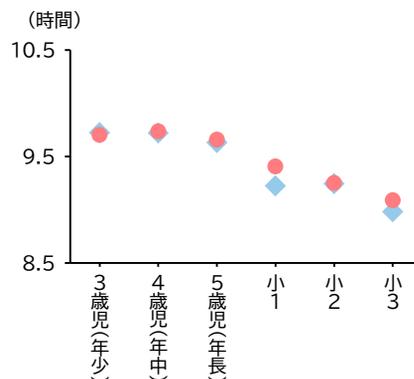
◆ 図4-8-1 朝食を一人で食べる  
× 平日の起床時刻



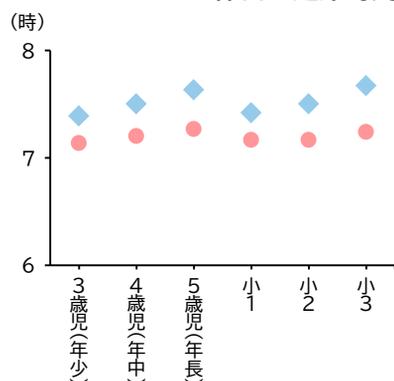
◆ 図4-8-2 朝食を一人で食べる  
× 平日の就寝時刻



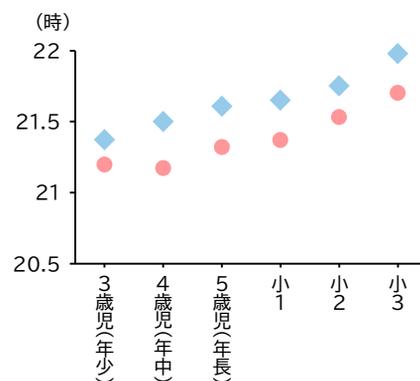
◆ 図4-8-3 朝食を一人で食べる  
× 平日の睡眠時間



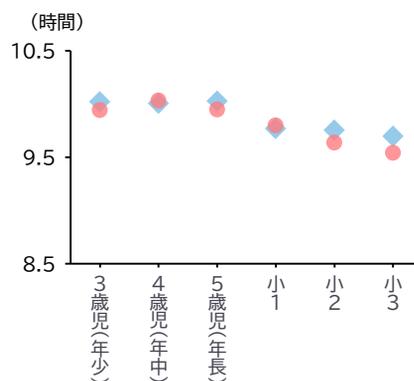
◆ 図4-8-4 朝食を一人で食べる  
× 休日の起床時刻



◆ 図4-8-5 朝食を一人で食べる  
× 休日の就寝時刻



◆ 図4-8-6 朝食を一人で食べる  
× 休日の睡眠時間



※ 普段の食習慣について聞き、「朝食を一人で食べる」について、「とてもあてはまる」「まああてはまる」と回答した群を「朝食を一人で食べる」とした。「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」と回答した群を「誰かと一緒に朝食を食べる」とした。

※ 重回帰分析にて、学年、性別を考慮した上で、平日、休日の起床、就寝時刻は、「朝食を一人で食べる」と関連がみられた。一方で、睡眠時間には有意な関連はみられなかった。

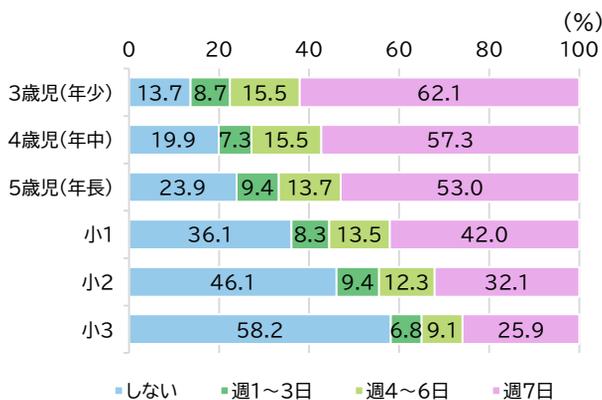


## 4-9. 子どもの睡眠習慣と母親の睡眠習慣についての関わり

### 母親による「寝かしつけ」の頻度は、学年が上がると減っていく。

「寝かしつけ」は、「子どもの入眠を促すとの意図をもつ直接的、または間接的な働きかけ」と定義され、部屋の環境整備と添い寝が主な方法である<sup>1)</sup>。寝かしつけのありかたは、文化による違いもあると言われている<sup>2)</sup>。母親が3歳児以上の子どもに対して行う寝かしつけの週あたりの頻度は、学年が上がると減っていく(図4-9-1)。3歳児(年少)においては、寝かしつけを毎日(週7日)する比率は62.1%と、6割以上の母親が行っているが、小1になると4割となり、小3では25.9%に減少する。母親の寝かしつけと、子どもの普段の寝つきのよさとの関連をみると、母親が「寝かしつけをしない(週0日)」子どもの方が「毎日寝かしつけをする(週7日)」子どもと比べて、普段の寝つきがよりよい(図4-9-2)。「寝かしつけ」は、子どもの入眠に対する対処方略であるため<sup>1)</sup>、子どもの寝つきをよくするために母親が寝かしつけをおこなっていることがうかがえる。実際の親子の就寝時刻をみると、子どもの就寝時刻よりも母親の就寝時刻は遅くなっており、母親は「寝かしつけ」をした場合も、一緒に入眠しないことがうかがえる(表4-9-1)。一方、子どもの起床・就寝の時間の規則正しさは、母親の寝かしつけの有無により有意な差はみられなかった(図4-9-3)。

◆ 図4-9-1 母親の寝かしつけの頻度(学年別)



◆ 表4-9-1 母親の寝かしつけと親子の就寝時刻

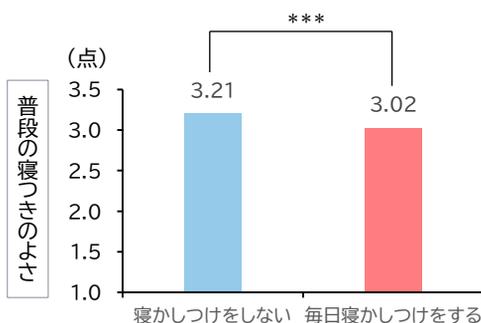
<就寝時刻>		幼児		小学生	
		子ども	母親	子ども	母親
平日	寝かしつけをしない	21:12	22:45	21:19	22:53
	毎日寝かしつけをする	21:01	22:32	21:09	22:21
休日	寝かしつけをしない	21:22	22:55	21:39	23:05
	毎日寝かしつけをする	21:13	22:45	21:26	23:34

<起床時刻>		幼児		小学生	
		子ども	母親	子ども	母親
平日	寝かしつけをしない	6:46	6:04	7:19	5:56
	毎日寝かしつけをする	6:47	6:11	7:14	5:57
休日	寝かしつけをしない	6:30	5:56	7:19	7:06
	毎日寝かしつけをする	6:29	5:57	7:09	6:50

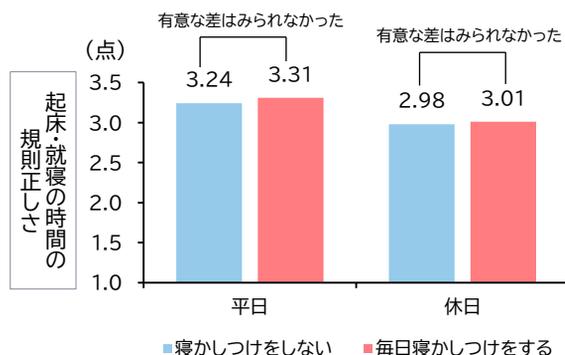
※ 母親が、子どもの寝かしつけをする週あたりの頻度についてきき、「寝かしつけをしない(週0日)」群と「毎日寝かしつけをする(週7日)」群について、平日と休日の就寝時刻・起床時刻の平均を公示。

◆ 図4-9-2 母親の寝かしつけと子どもの寝つきのよさ(幼児)



※ 母親が、子どもの寝かしつけをする週あたりの頻度についてきき、「寝かしつけをしない(週0日)」群と「毎日寝かしつけをする(週7日)」群の子ども「普段、寝つきがよい」について、とてもあてはまる(4点)~まったくあてはまらない(1点)と回答した結果の平均値を算出した。平均値の差の検定により、有意な差がみられた(\*\*\*=p<.001)。

◆ 図4-9-3 母親の寝かしつけと子どもの起床・就寝の時間の規則正しさ(幼児)



※ 母親が、子どもの寝かしつけをする週あたりの頻度についてきき、「寝かしつけをしない(週0日)」群と「毎日寝かしつけをする(週7日)」群の子ども「平日/休日は同じ時間に寝て、同じ時間に起きる」について、とてもあてはまる(4点)~まったくあてはまらない(1点)と回答した結果の平均値を算出した。

(出典)

1) 西出りつ子(2010)A-14 3歳児健康診査受診児への夜間の規則的な寝かしつけと平日の特徴(一般演題,第20回日本健康医学学会総会抄録集)日本健康医学学会雑誌 19(3), 148-149.

2) 川田学・畑倫子・渡部未来(2006) PA002 乳幼児期における寝かしつけ方法の発達の変化 日本教育心理学学会発表論文集 48, 2.



### 4-10. 子どもの睡眠習慣と学習習慣・生活の質(QOL)の関連

#### 起床・就寝の時間の規則正しさは、小学生の学習習慣や生活の質(QOL)に関連がある。

平日・休日ともに起床・就寝の時間が規則正しい子どもの学習習慣得点(学習の規則性、学習時間の規則性、学習時の集中、課題への取り組みなどの学習習慣を合算した得点)は、平日や休日のいずれかのみ規則的な子どもや、平日・休日ともに不規則な子どもと比べて有意に高い(図4-10-2)。

子どもの生活の質を表すQOL得点についても同様で、幼児・小学生ともに、平日・休日のどちらも起床・就寝の時間が規則正しい子どものQOL得点は、平日や休日のいずれかのみ規則的な子どもや、平日・休日ともに不規則な子どもと比べて有意に高い(図4-10-3、4-10-4)。子どもの学習習慣の確立や、生活の質の向上には、平日、休日関係なく、規則正しく起床・就寝をすることが重要である。

#### 小学生の起床・就寝の時間の規則正しさと学習習慣

##### ◆ 図4-10-1 学習習慣について(小学生)

##### ◆ 学習習慣についての項目と平均値

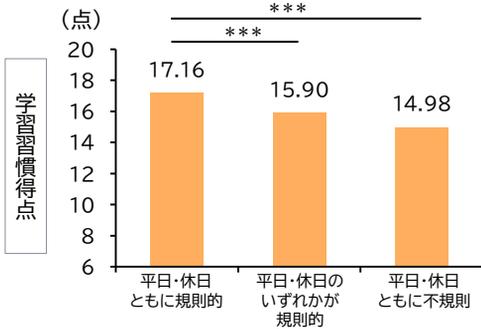
学習習慣得点  
平均値 16.75

	α=.82	平均値
平日は毎日、家で勉強する		3.02
大人に言われなくても自分から進んで勉強する		2.63
学校から出された宿題・決められた課題をやる		3.56
決まった時間に勉強する		2.52
机に向かったら、すぐ勉強にとりかかる		2.59
勉強が終わるまで集中して取り組む		2.43

α:Cronbachの信頼性係数

※ 学習習慣得点は、学習習慣に関する6項目の回答(まったくあてはまらない:1点~とてもあてはまる:4点)を合算した得点(6点~24点)。

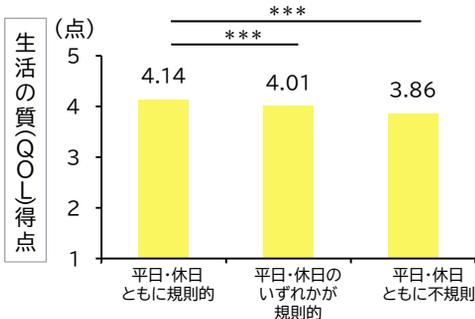
##### ◆ 図4-10-2 起床・就寝の時間の規則正しさと学習習慣得点(小学生)



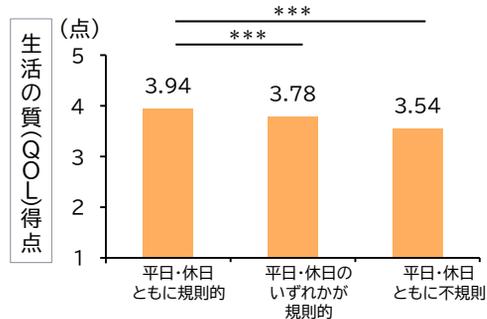
※ 平日・休日のそれぞれについて、起床・就寝の時間が規則的(とてもあてはまる+まああてはまる)か不規則(あまりあてはまらない+まったくあてはまらない)の2群に分け、平日と休日の規則正しさの組み合わせで3群に分け、分散分析(Turkey法)。\*\*\*=p<.001。  
 ※ 平日・休日ともに規則的2,251人、平日・休日のいずれかが規則的638人、平日・休日ともに不規則201人。

#### 子どもの起床・就寝の時間の規則正しさと生活の質(QOL)

##### ◆ 図4-10-3 起床・就寝の時間の規則正しさと生活の質(QOL)(幼児)



##### ◆ 図4-10-4 起床・就寝の時間の規則正しさと生活の質(QOL)(小学生)



※ QOL: Quality of Life(生活の質)の略。身体的QOL、心理的QOL、自尊感情、家族関係のQOL、友人関係のQOL、日常機能(学校や園)のQOLの6領域で測定し、6領域24項目の回答のスコア(1~5点)を合計し、項目数で割った値(1~5点)。

※ 分散分析(Turkey法)。\*\*\*=p<.001

※ 幼児:平日・休日ともに規則的2,298人、平日・休日のいずれかが規則的539人、平日・休日ともに不規則250人。

小学生:平日・休日ともに規則的2,251人、平日・休日のいずれかが規則的638人、平日・休日ともに不規則201人。



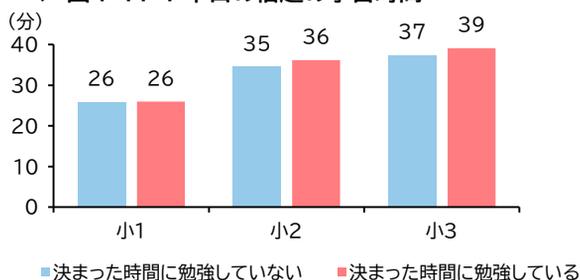
## 4-11. 小学生の学習習慣と学習時間の関わり

決まった時間に勉強する習慣がある小学生は、そうでない小学生と比較して、宿題以外の学習時間が長く、スクリーンタイムは短い。

小学生は学年が上がるにつれて、平日・休日それぞれの宿題の時間は伸びているが、同じ学年内で決まった時間に勉強しているかどうかの比較では、宿題の学習時間に統計的に有意な差はみられなかった(図4-11-1、図4-11-3)。宿題以外の学習時間においても、年齢が上がるにつれて宿題以外の学習時間が伸びる傾向がみられたが、「決まった時間に勉強する」という項目に「とてもあてはまる」「まああてはまる」と回答した小学生は、「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」と回答した小学生に比べて、宿題以外の学習時間が長く、宿題の時間とは異なった傾向が確認された(図4-11-2、図4-11-4)。また、決まった時間に勉強すると回答した小学生よりも、そうでない小学生の方が平日・休日のスクリーンタイム(テレビ・ゲーム・スマートフォン・携帯電話・パソコン・タブレット端末等の画面を見る時間)が共に長いことが分かった(図4-11-5、図4-11-6)。

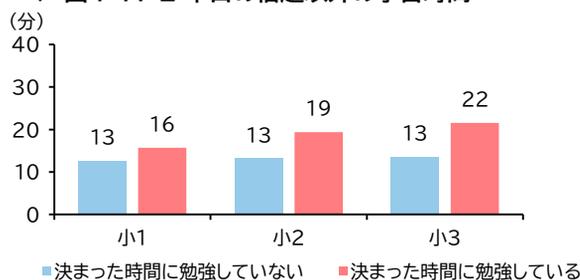
平日・休日の学習時間(宿題・宿題以外)、スクリーンタイムと、「決まった時間に勉強する」

◆ 図4-11-1 平日の宿題の学習時間



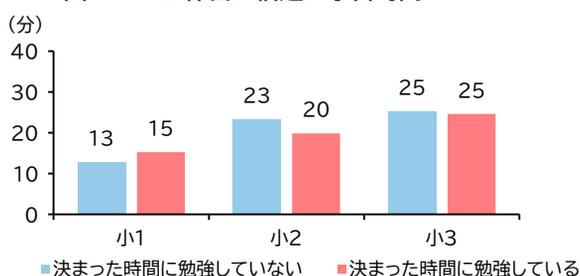
※ 従属変数を平日の宿題の学習時間、説明変数を学齢(小学1年～3年)、決まった時間に勉強するを2群(とてもあてはまる・まああてはまるを1、あまりあてはまらない・まったくあてはまらないを0)とし、分散分析を実施。その結果、学齢において有意な主効果が確認された(Df = 2、F=62.328、 $p < .001^{***}$ )。

◆ 図4-11-2 平日の宿題以外の学習時間



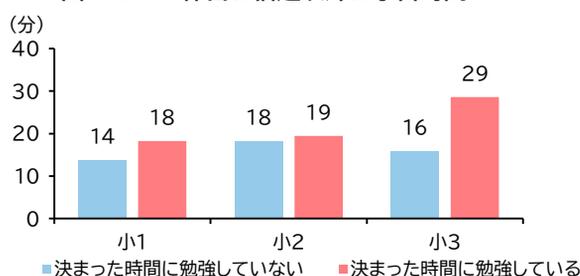
※ 従属変数を平日の宿題以外の学習時間、説明変数を学齢(小学1年～3年)、決まった時間に勉強するを2群(とてもあてはまる・まああてはまるを1、あまりあてはまらない・まったくあてはまらないを0)とし、分散分析を実施。その結果、学年においては有意傾向(Df=2、F=2.948、 $p=0.0526$ )、決まった時間の学習の有無において有意な主効果が確認された(決まった時間の学習の有無:Df = 1、F=34.201、 $p < .001^{***}$ )。

◆ 図4-11-3 休日の宿題の学習時間



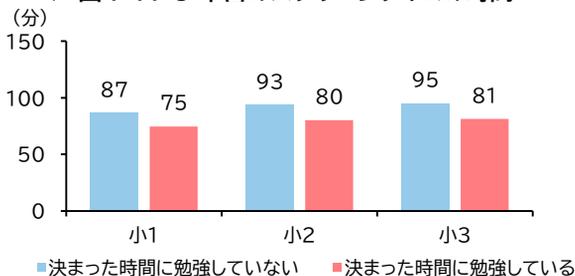
※ 従属変数を休日の宿題の学習時間、説明変数を学齢(小学1年～3年)、決まった時間に勉強するを2群(とてもあてはまる・まああてはまるを1、あまりあてはまらない・まったくあてはまらないを0)とし、分散分析を実施。その結果、学齢において有意な主効果が確認された(学齢:Df = 2、F=25.953、 $p < .001^{***}$ )。

◆ 図4-11-4 休日の宿題以外の学習時間



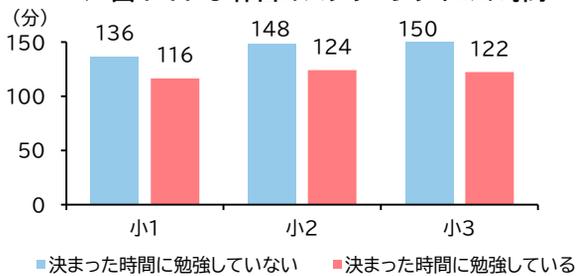
※ 従属変数を休日の宿題以外の学習時間、説明変数を学齢(小学1年～3年)、決まった時間に勉強するを2群(とてもあてはまる・まああてはまるを1、あまりあてはまらない・まったくあてはまらないを0)とし、分散分析を実施。その結果、学齢と決まった時間の学習の有無のそれぞれの変数において有意な主効果(学齢:Df = 2、F=6.630、 $p=0.001340^{**}$ 、決まった時間の学習の有無:Df = 1、F=22.902、 $p < .001^{***}$ )と交互作用が確認された(Df = 2、F=7.028、 $p=0.000902^{***}$ )。

◆ 図4-11-5 平日のスクリーンタイムの時間



※ 従属変数を平日のスクリーンタイム、説明変数を学齢(小学1年～3年)、決まった時間に勉強するを2群(とてもあてはまる・まああてはまるを1、あまりあてはまらない・まったくあてはまらないを0)とし、分散分析を実施。その結果、学年(Df=2、F=4.962、 $p=0.00706^{**}$ )、決まった時間の学習の有無(決まった時間の学習の有無:Df = 1、F=32.124、 $p < .001^{***}$ )において有意な主効果が確認された。

◆ 図4-11-6 休日のスクリーンタイムの時間



※ 従属変数を休日のスクリーンタイム、説明変数を学齢(小学1年～3年)、決まった時間に勉強するを2群(とてもあてはまる・まああてはまるを1、あまりあてはまらない・まったくあてはまらないを0)とし、分散分析を実施。その結果、学齢(Df = 2、F=3.709、 $p=0.0246^{*}$ )と決まった時間の学習の有無(Df = 1、F=41.282、 $p < .001^{***}$ )において有意な主効果が確認された。

## Part 5

# 調査結果からみえてきたこと

柴田 重信

早稲田大学理工学術院 教授



Covid-19ウイルス感染の予防のために外出を控えたり、リモートワークを推進することにより身体活動量は低下していることは良く知られている。一方、リモートワークの推進により、夜食を含む間食の摂取頻度が増大したり、遅い時間のスマートフォンや液晶画面の光照射による生活リズムの夜型化が引き起こされる。身体活動の低下や生活リズムの夜型化は肥満などのリスクを高めることが知られている。このような状況においては、大人に限らず、家庭内で生活を共にしている子どもの生活リズムも乱れることが予想される。今回の調査研究は、昨年度よりさらに低年齢の、3-9歳の子どもおよび、低年齢を調査対象にしたことから保護者との関係性も明らかにすべく、保護者も調査対象とした。

小さい頃より健全な生活習慣を身に着けることは健康に資することが知られている。昨年と同様に、睡眠の長さのみならず、入眠・起床時間に基づく朝型・夜型や社会的時差ボケ、または食生活の規則性、夜食を含む間食、食事内容の摂取状況なども調べた。幼児の時点から夜型傾向への生活リズム変化がみられた一方で、小学校進学タイミングで起床時刻が30分程度早まっていた。また、夜型化に伴い社会的時差ボケや平日の睡眠不足についても、幼児の時点から検出された。幼稚園児と保育園児を比較した場合、昼寝を含めた1日の総睡眠時間は保育園児の方が長かった一方で、昼寝が長い子どもほど夜の寝付きが悪いという結果も明らかになった。家庭内では、父親よりも母親の生活リズムが、子どもの生活リズムと関連しており、特に朝食を家族と一緒に食べる習慣のある子どもほど、生活リズムが朝型傾向であった。朝型傾向と夜型傾向の子どもを比較すると、朝型傾向は、夜食頻度が低く、魚・大豆製品・卵製品の摂取頻度が高く、逆に糖を含むジュース類の摂取頻度が少ないなど、健康的な食習慣がみられた。また、夜型傾向は、夜食におけるアイスクリームやソフトドリンクの摂取頻度が高いことと関連していた。詳細な理由はまだ分からないが、朝食での和食習慣群は洋食やシリアル食の習慣群より、早寝・早起きであった。朝食・夕食にかかわらず、不規則な食事時刻は、身体的・精神的なQOLが低いこと、体格が痩せすぎ、太りすぎと両極端方向であることと関連した。古くから朝食の重要性と朝食欠食の健康や学力への負の関連性が報告されてきたが、普段の食事時刻の規則正しさについても、今後さらに検討すべきかもしれない。しかしながら本研究は横断研究であり、因果関係を説明することはできない。

以上、これまでの研究背景を含めて考察すると、幼児期より、「早寝・早起き朝ご飯」を習慣づけることは健全な生活リズムを身に着けることになり、健康のための食習慣のみならず学習行動にも有利に働く可能性が考えられる。

## 調査結果からみえてきたこと

野澤 雄樹

ベネッセ教育総合研究所 所長



「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査」は、新型コロナウイルス感染症の流行によって子どもの生活習慣が乱れ、健康や学習習慣に悪影響を及ぼしているのではないかと課題意識に基づいて始められました。2021年度は小学4年生～高校3年生を対象に調査を実施し、学年が上がるにつれて睡眠不足度や社会的時差ボケが大きくなる傾向があることや、それらが小さいほど、心身の健康や学業成績が良い傾向がみられるなど、多くの知見が得られました。2022年度は、2021年度調査ではカバーできていなかった3歳児（年少）～小学3年生を対象に調査を実施しました。

調査のポイントは大きく2つあります。1つめは、日本の子どもたちの睡眠習慣、食習慣がどのような状態にあるのか、全国から収集した約6,000名の大規模なサンプルデータを通じて把握することです。2つめは、睡眠や食生活の規則正しさ・乱れが健康や学習習慣にどのような影響をもたらすのか、よい生活習慣（特に睡眠習慣）を獲得・維持するためにどうしたらよいか、を変数間の関連性を踏まえて検討することです。

1に関しては、幼児期から小学校低学年の子どもたちの生活習慣は安定しており、多くの子どもが食事や睡眠を規則正しくとれているということが明らかになりました。個人差はありますが、小学校入学に伴って起床時刻が早くなる等、環境変化によって子どもの睡眠習慣も影響を受けること、学年が上がると睡眠不足度や社会的時差ボケが増えることなどの結果もでています。昨年度までの結果でも、学年が上がるにつれて睡眠不足度や社会的時差ボケが大きくなる傾向がみられており、学年に応じた生活習慣の支援が重要であることが示唆されます。

2に関しては、睡眠習慣が規則正しいことが健康（生活の質）や学習習慣の確立に関連があることが示されました。また、規則正しい食習慣や、食事の内容が睡眠の質に影響を与えている可能性が示唆されました。これらの結果を踏まえながら、食習慣や睡眠習慣の改善を通じて健康や学習習慣につなげていく方法検討の基礎資料となると考えられます。

一方で、例えば「そもそも心身が健康な状態でなくては、規則正しい食習慣や睡眠習慣を維持することが難しい」、「食習慣や睡眠習慣を改善するにしても、家庭環境によっては難しい」場合があることにも留意が必要です。今回得られた調査結果に基づいて、上述のような状況の子どもも念頭に置きつつ、より具体的なネクストステップを考えることが重要だと考えています。

# 子どもの生活リズムと 健康・学習習慣に関する調査 2022 報告書

## ●調査企画・分析メンバー

### プロジェクト代表

柴田重信 早稲田大学理工学術院 教授 / 野澤雄樹 ベネッセ教育総合研究所 所長

### プロジェクトメンバー

#### 早稲田大学理工学術院 柴田重信研究室

田原優 広島大学大学院 医系科学研究科 准教授

古谷彰子 愛国学園短期大学 非常勤講師

新田理恵 先進理工学研究科 修士課程2年

桑原麻衣 先進理工学研究科 修士課程2年

#### ベネッセ教育総合研究所

持田聖子 学習科学研究室 主任研究員

牧野直道 学習科学研究室 研究員

※所属・肩書は、2023年1月時点のものです。

本報告書はベネッセ教育総合研究所の  
ホームページからダウンロードできます

ベネッセ教育総合研究所が実施している各種調査の結果も、こちらからご覧いただけます

ベネッセ教育総合研究所

検索

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

引用・転載についてはこちらをご確認ください  
<https://berd.benesse.jp/application/>

子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2022 報告書

発行日：2023年1月31日

発行人：野澤雄樹

編集人：野澤雄樹

発行所：(株)ベネッセコーポレーション ベネッセ教育総合研究所

企画・制作：早稲田大学 ベネッセ教育総合研究所

編集協力：神田有希子

イラスト協力：松本松子