

「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2021」報告書ダイジェスト版修正表

早稲田大学 理工学術院 柴田重信研究室

ベネッセ教育総合研究所

・2022/4/26 更新

社会的時差・社会的時差ボケの概念の明確化のため、「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2021」報告書ダイジェスト版の以下の箇所について、説明を変更します。2022/4/26 以前に報告書ダイジェスト版をダウンロードされた場合は、以下のように修正してご使用いただけますようお願い申し上げます。お手数をおかけしますが、何卒宜しく申し上げます。

P6 社会的時差ボケの説明

(修正前) 平日と休日の生活リズムのズレを、「社会的時差ボケ」と呼ぶ。平日は学校や仕事など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、生活リズムのズレが生じる。この社会的時差ボケは、肥満や学業成績の低下などとの関連が報告されている。

(修正後) 平日は学校や仕事など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などとの関連が報告されている。ここでは、社会的時差も統一的に社会的時差ボケと呼ぶことにする。