

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会  
第2回委員会

中高生の生活習慣や  
生活実態、意識について

2014年1月31日(金)

ベネッセ教育総合研究所  
木村 治生

## ★子どもたちが置かれている状況



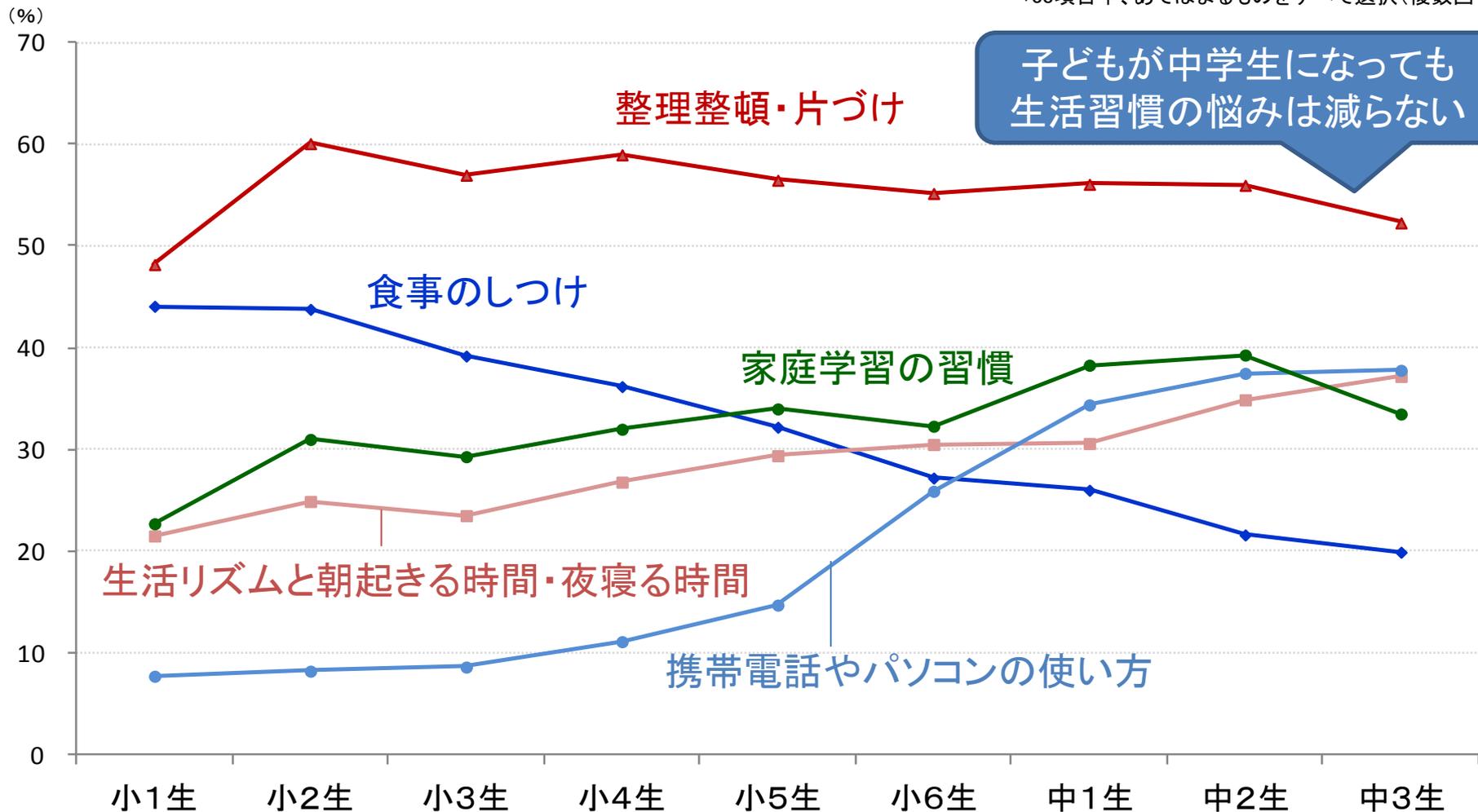
高校卒業段階のゴールを考えたうえで、日々の生活・学習活動をとらえる

- 社会課題を解決するうえでベースになる力(自立、生涯学び続ける力など)が、高校卒業段階までに身につけているか。
- そのような力を身につけた子どもは、どのようなプロセス(本人の活動、保護者や教員の働きかけなど)を経験したのか。

# 子育ての悩み・気がかり

Q: 子育てや教育に関して、次のような悩みや気がかりはありますか？

\*38項目中、あてはまるものをすべて選択(複数回答)

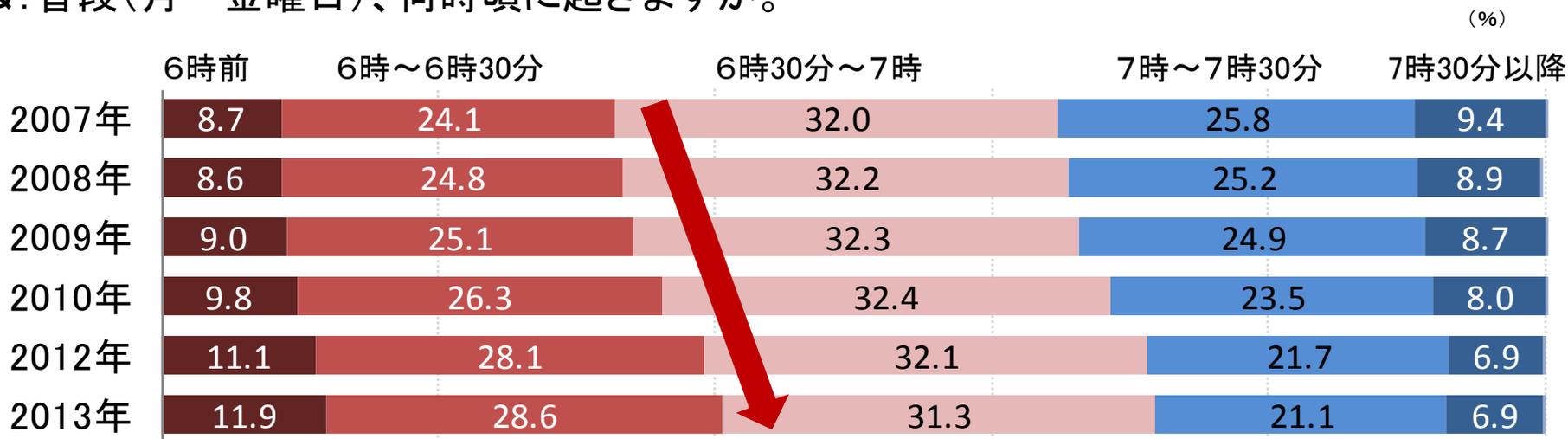


子どもが中学生になっても生活習慣の悩みは減らない

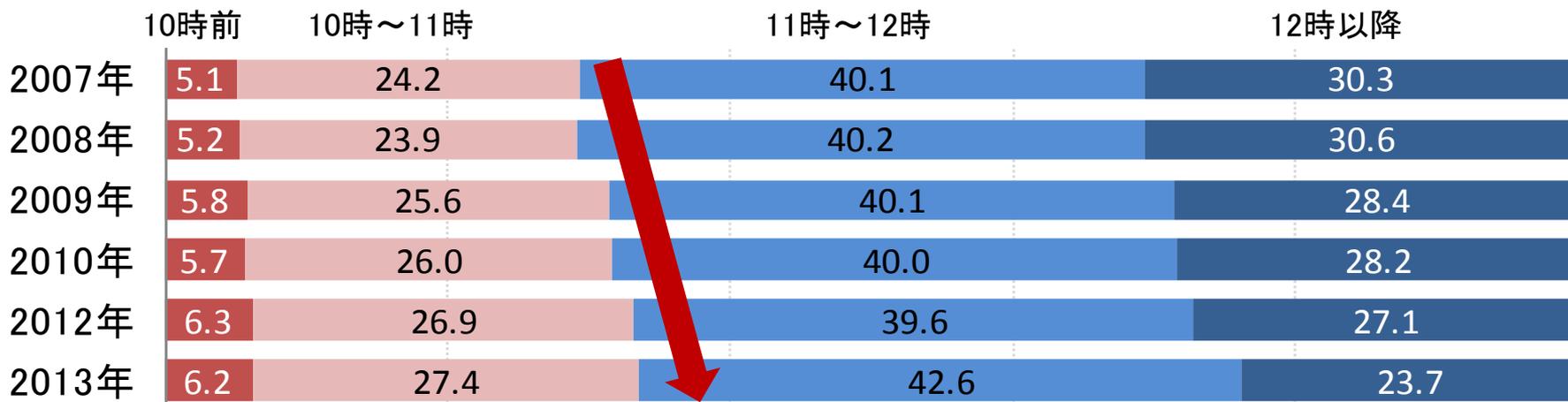
子どもの能力は学年とともに高まるはず

# 起床時間・就寝時間の変化(中学生)

Q: 普段(月～金曜日)、何時頃に起きますか。



Q: 普段(月～金曜日)、何時頃に寝ますか。



\* 文部科学省「全国学力・学習状況調査」、中学3年生のデータ、「その他」「無回答」を省略

## ★「全国学力・学習状況調査」の結果から見える傾向(中学生)

### 1)学習面

- ・学習時間の増加(特に休日)
- ・宿題の実施、復習の実施

### 2)生活面

- ・朝食を「毎日食べる」、決まった時刻に就寝する割合の増加
- ・起床時間、就寝時間の早まり(早寝早起き)

### 3)親子関係や規範意識

- ・「家の人と学校での出来事については話をする」割合の増加
- ・「家の手伝いをする」割合の増加
- ・「学校の規則を守っている」「いじめはいけないことだと思う」割合の増加



一見、課題が少なそうな中高生

子どもたちは、**自律的に**生活を  
コントロールできるようになっているのか？

保護者や教師から  
**言われたから**やっているだけではないのか？

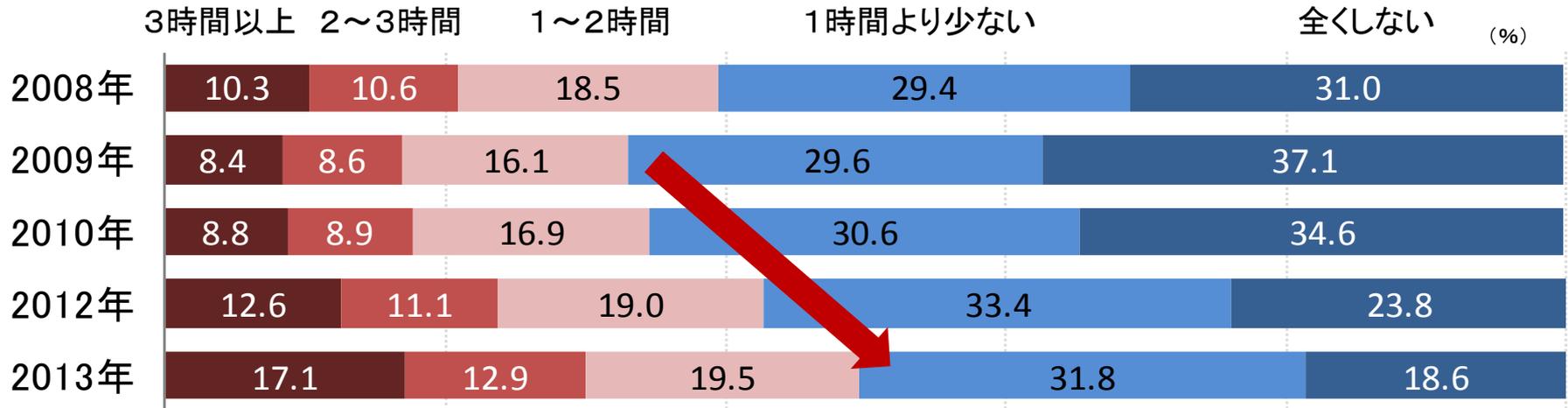
子どもの自立には、**適度に手をかける**必要がある  
ただし、手をかけるほどに自立できなくなる**ジレンマ**

現代社会に特有の課題

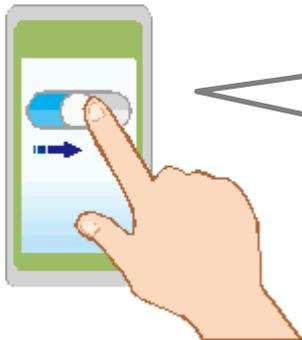
中高生に特有の課題

# インターネット利用時間の変化(中学生)

Q: 普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、インターネットをしますか。



現代社会に特有の課題



2009年以降、インターネットの利用時間が増加

\* 文部科学省「全国学力・学習状況調査」、中学3年生のデータ、「その他」「無回答」を省略

## ●直接的な影響

### 1)身体的な影響の懸念

- ・目が悪くなる、疲れやすくなる

### 2)友だち関係への影響

- ・「楽しい」「繋がっている」「居心地がいい」
- ・一定の心理的負荷



## ●間接的な影響

### 1)生活時間への影響

- ・学習時間への影響(メディア利用時間と学習時間は逆相関の関係)

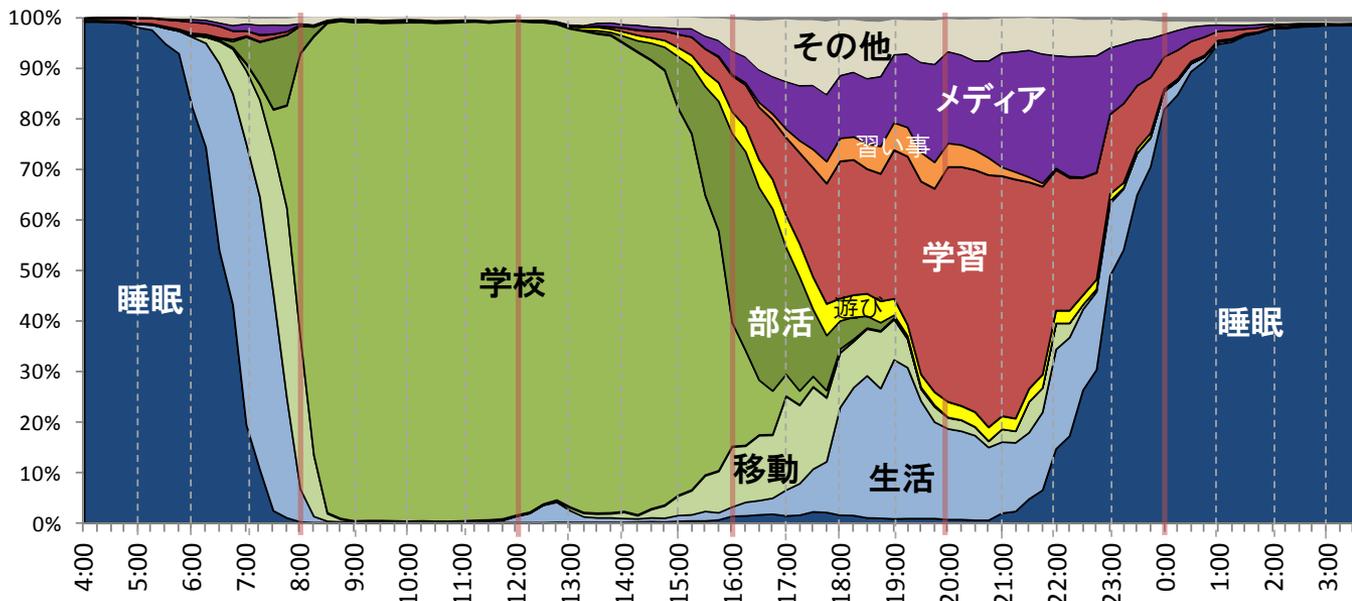
### 2)「時間の使い方」についての子どもによる違い(格差)

- ・1次行動(睡眠、食事など)への影響
- ・メディアの利用時間をコントロールできる子／できない子

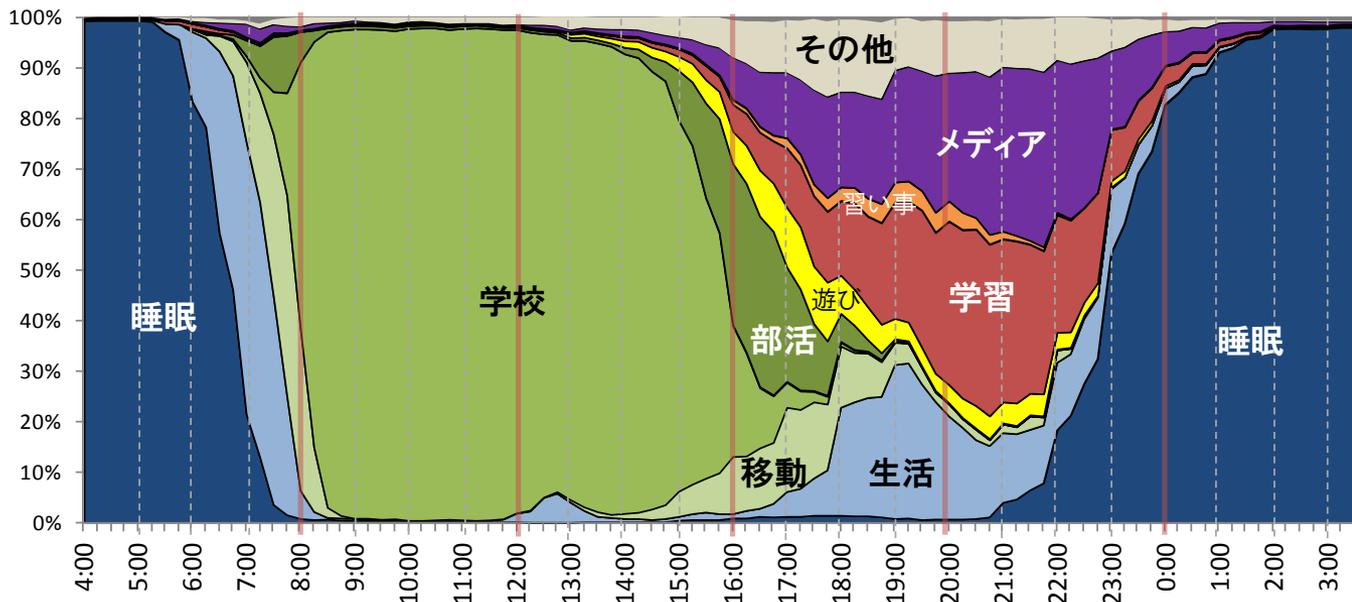
**メディア＝ツール。完全否定するのではなく、使い方を学ぶのも大切**

# 中学生の生活時間

成績上位



成績下位



成績によって、生活はどう違うか？

	成績上位	成績下位	差(上位-下位)
睡眠	443.0	451.0	-8.0
生活	123.8	116.7	7.1
移動	59.5	58.2	1.3
学校	450.6	440.2	10.4
部活	56.3	51.1	5.2
遊び	19.7	31.2	-11.6
学習	142.1	99.4	42.7
習い事	12.4	8.7	3.7
メディア	80.5	117.4	-36.8
その他	46.5	60.4	-13.9
無答・不明	5.5	5.7	-0.2

※成績は本人の自己評価による。「(1)上のほう-(2)やや上のほう-(3)真ん中くらい-(4)やや下のほう-(5)下のほう」の5段階のうち、(1)(2)を「成績上位」(全体の41.6%)、(4)(5)を「成績下位」(26.0%)とした。



- 「学習」時間と「メディア」時間は逆相関
- 成績上位の子どもは、早朝や部活後(夕食まで)などのスキマ時間を有効に活用

## ● 「全国学力・学習状況調査」の結果（中学生）

平成25年度「全国学力・学習状況調査報告書・クロス集計」から抜粋

質問事項	選択肢	当該選択肢を選んだ生徒の平均正答率			
		国語A	国語B	数学A	数学B
朝食を毎日食べていますか	①している	78.2	69.7	66.2	44.4
	②どちらかといえば、している	71.9	61.7	56.5	34.1
	③あまりしていない	67.6	56.1	50.7	28.9
	④全くしていない	65.3	52.9	47.8	26.3
普段（月～金曜日）、1日にどれくらいの時間、睡眠をとることが最も多いですか	①10時間以上	61.3	-	-	-
	②9時間以上、10時間より少ない	69.3	-	-	-
	③8時間以上、9時間より少ない	74.9	-	-	-
	④7時間以上、8時間より少ない	78.1	-	-	-
	⑤6時間以上、7時間より少ない	78.4	-	-	-
	⑥6時間より少ない	76.9	-	-	-
普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか（テレビゲームをする時間は除く）	①4時間以上	71.2	60.8	55.5	33.0
	②3時間以上、4時間より少ない	74.7	65.4	60.7	38.1
	③2時間以上、3時間より少ない	76.8	68.0	64.2	41.9
	④1時間以上、2時間より少ない	79.2	71.0	68.1	46.6
	⑤1時間より少ない	80.2	72.1	69.4	48.5
	⑥全く見たり、聞いたりしない	75.4	66.3	63.3	42.4
普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲームも含む）をしますか	①4時間以上	67.7	55.9	51.6	29.5
	②3時間以上、4時間より少ない	71.5	60.8	57.3	34.6
	③2時間以上、3時間より少ない	74.1	64.0	61.0	38.5
	④1時間以上、2時間より少ない	76.8	67.6	65.3	43.3
	⑤1時間より少ない	79.1	71.0	67.5	45.9
	⑥全くしない	80.1	72.8	67.4	46.0
普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、インターネット（携帯電話やスマートフォンを使う場合も含む）をしますか	①4時間以上	70.4	-	52.9	30.3
	②3時間以上、4時間より少ない	74.0	-	58.7	35.9
	③2時間以上、3時間より少ない	75.9	-	61.8	39.4
	④1時間以上、2時間より少ない	78.1	-	65.8	43.9
	⑤1時間より少ない	79.3	-	68.6	47.3
	⑥全くしない	76.4	-	64.5	42.9

朝食摂取と学力は  
相関

睡眠時間と学力は  
明確な関連なし  
(国語Aのみ長時間だとマイナス)

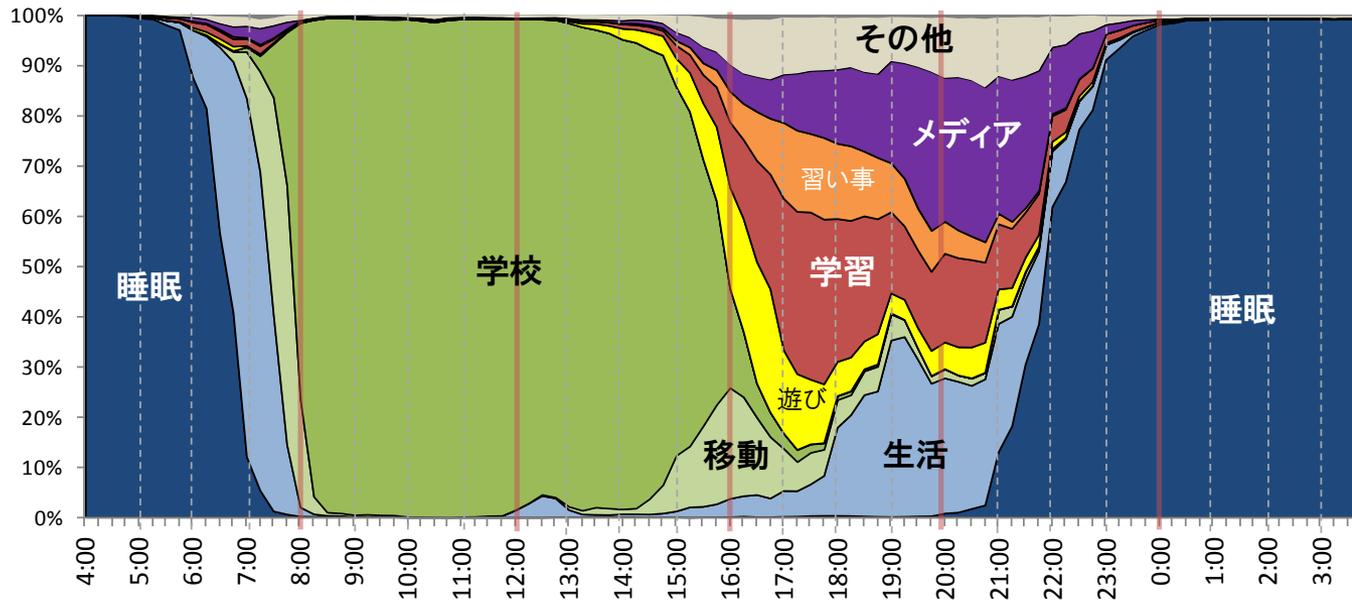
TV時間と学力は  
逆相関

ゲーム時間と学力は  
逆相関

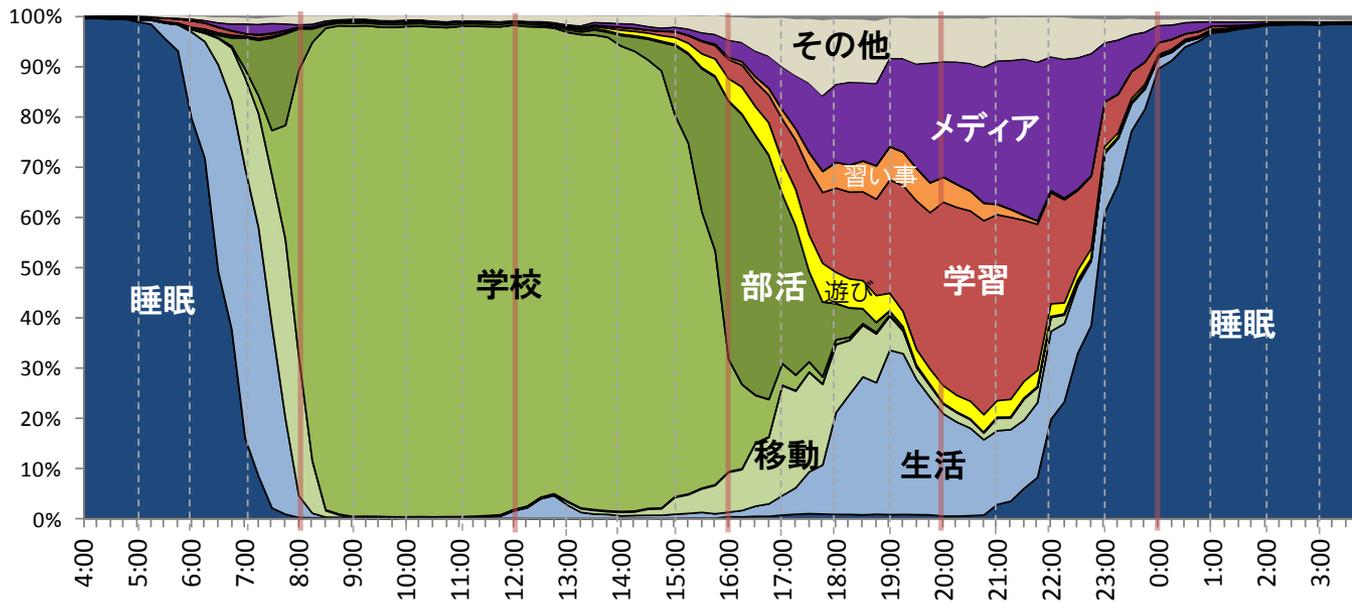
ネット時間と学力は  
逆相関  
(「全くしない」で若干マイナス)

# 学年による生活時間の変化①

小学5・6年生



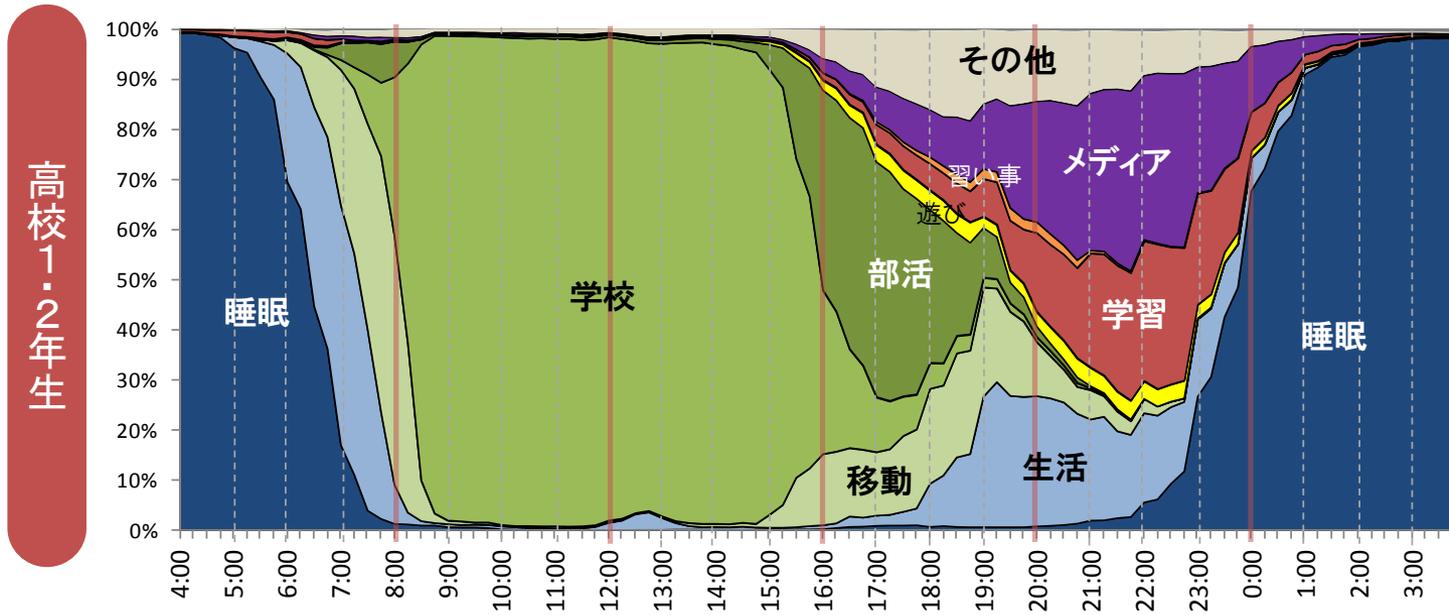
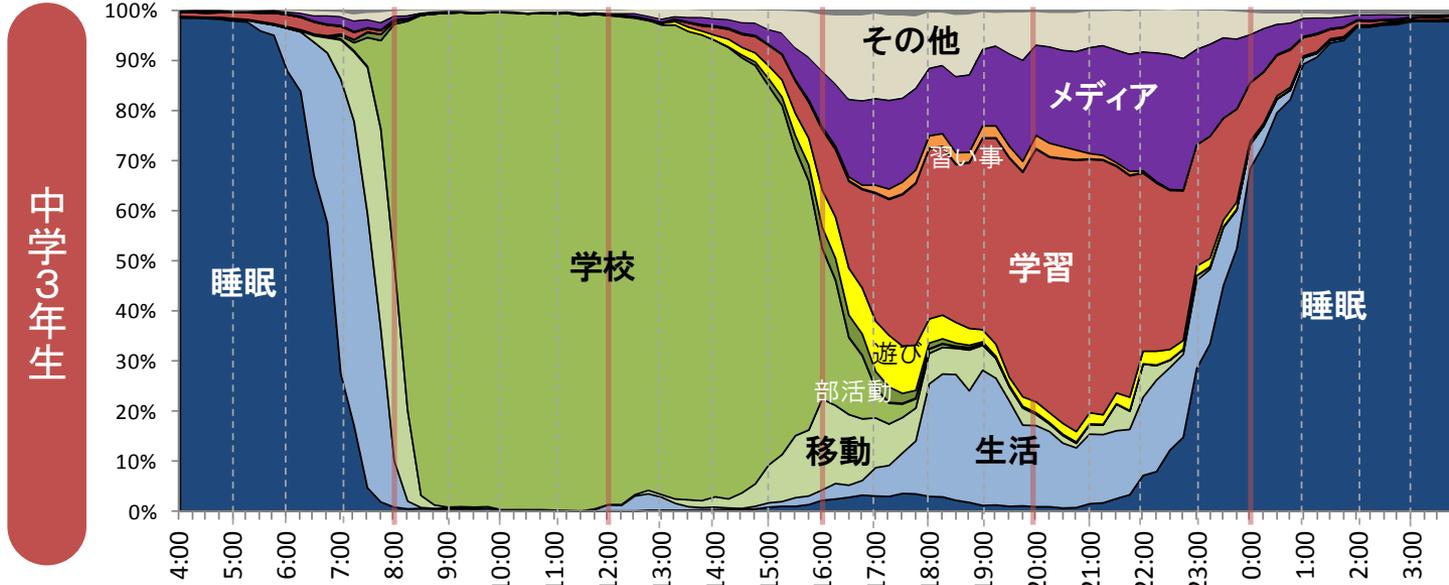
中学1・2年生



中学生になると、生活はどう変わる？

\* ベネッセ教育総合研究所「放課後の生活時間調査」2008年

# 学年による生活時間の変化②



高校生になると、生活はどう変わる？

\*ベネッセ教育総合研究所「放課後の生活時間調査」2008年

## 中高生に特有の課題

### 1)小5・6生→中1・2生

- ・「部活動」の時間の増加
- ・「遊び」「習い事」「睡眠」の時間の減少



部活動への参加

### 2)中1・2生→中3生

- ・「学習」の時間の増加
- ・「部活動」の時間の減少



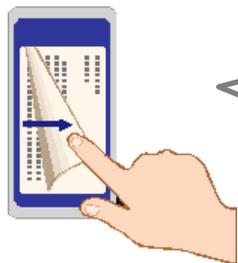
高校入試の対応

### 3)中3生→高1・2生

- ・「移動」「部活動」の時間の増加
- ・「学習」「睡眠」の時間の減少



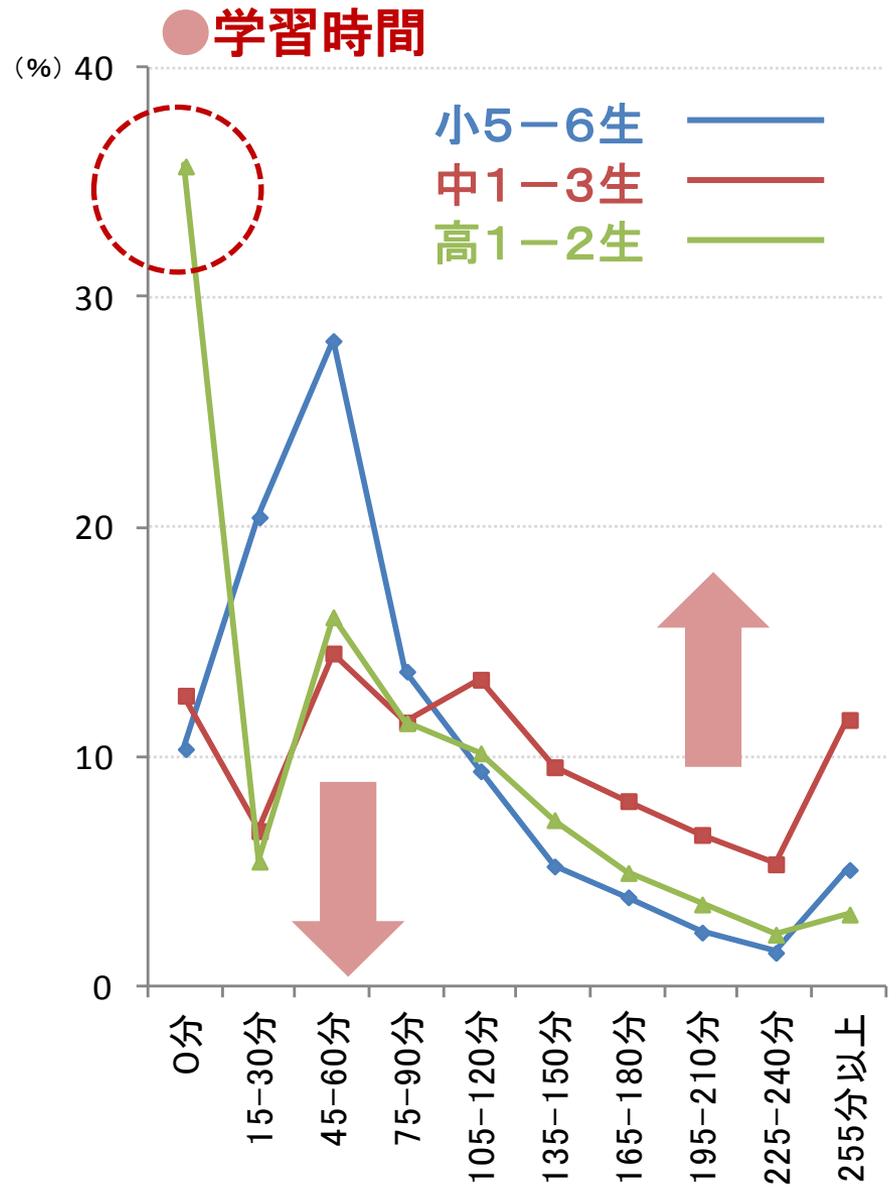
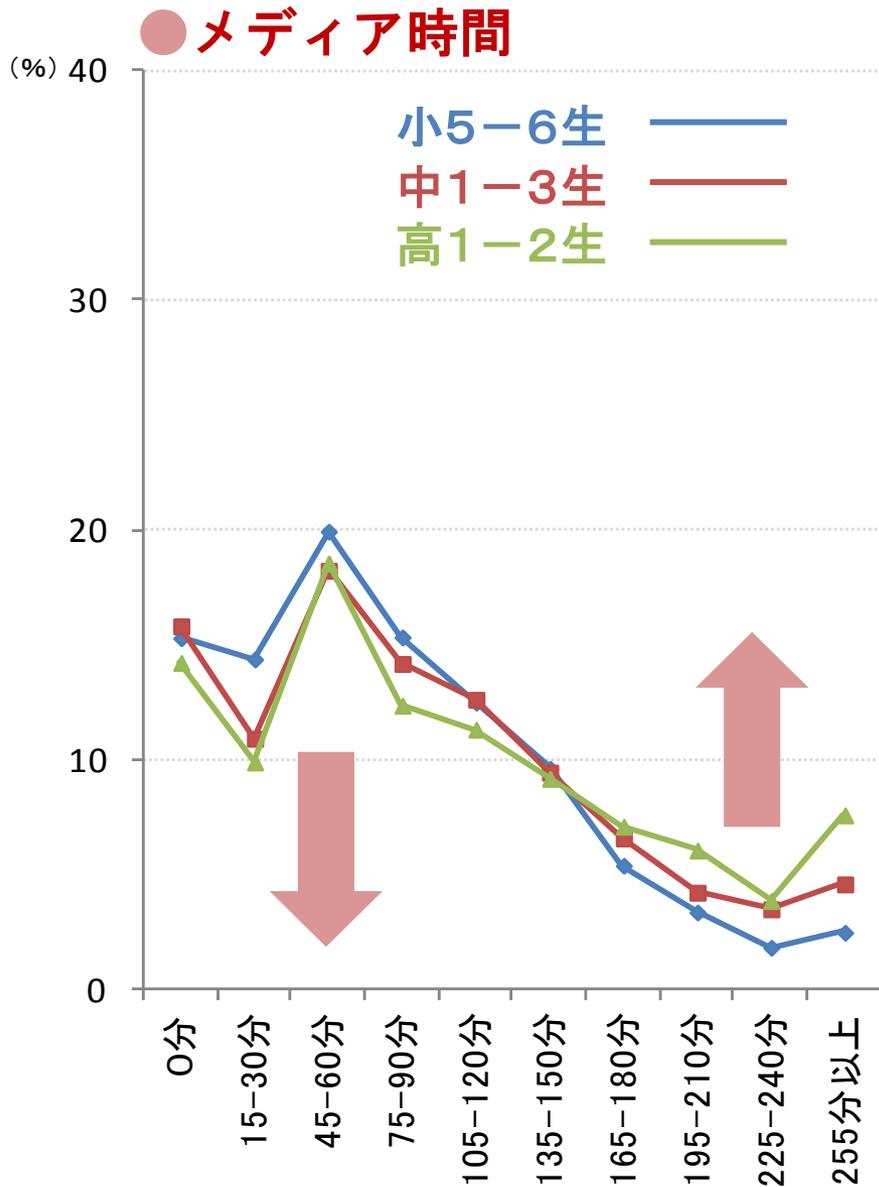
通学時間



メディアの時間は  
ほとんど変わらず



時間のやり繰りが重要に



## ①主体性／自律性の問題

- ・少子化によって以前よりも手をかけられる子ども(家庭も学校も)
- ・一見すると問題が少なくなった(ように見える子どもたち)
- ・手をかけ過ぎることの**負の側面**を考慮すべき

この点が、小学生までの生活習慣づくりとの大きな違い

## ②格差の拡大の問題

- ・小学生は相対的に個人差が小さいが、中高生は個人差が拡大
- ・保護者や教員の**働きかけ**が効きにくくなる

本当に支援を必要としている中高生に働きかけることが難しい

## ②ゴールは3つの自立

- ・「身辺的自立」「経済的自立」「精神的自立」がゴール
- ・「身辺的自立＝生活をコントロールする力」は、「経済的自立」「精神的自立」と関連
- ・高校卒業段階で、**自分の生活をコントロールする力**を身につけることが大事

どのような力(内容)を、どのように(方法)を検討する必要がある

## ①獲得すべき力の内容:

高校卒業までにどのような力を身につける必要があるか。生活をコントロールする力とはどのようなものか。

## ②獲得するための方法:

中高生はどのような方法で主体的に生活をコントロールする力を獲得すればよいか。

## ③周囲の支援のあり方:

周囲の大人は中高生が生活をコントロールする力を身につけるためにどうかかわるか(発達段階の考慮、徐々に手を離す必要)

## ④認知拡大と普及:

生活をコントロールすることの重要性を中高生(とその保護者)にどう認知してもらうか。格差に対する配慮をどうするか(本当に支援が必要な子ども、情報が届きにくい家庭をどうするか)