

## 令和5年度生活リズム実態調査の分析結果について

市内の幼稚園・保育園及び小学校の保護者 様

このたびは、令和5年度「生活リズム実態調査」にご協力いただき、ありがとうございました。教育委員会では、「家庭教育支援」の一環として、生活リズム実態調査を行いました。本調査は、子どもの生活リズムを把握するとともに、生活リズムを見つめ直す機会をつくり、生活習慣の向上を図るために行っています。

つきましては、分析結果がまとまりましたので、お知らせいたします。今後のお子様の生活習慣の一層の定着・向上につながる一助としてご活用いただけると幸いです。

土別市教育委員会

(「家庭教育つうしん」第82号より抜粋)

### 家庭教育で身につけさせたい基本的な生活習慣

子どもたちが家族との対話、コミュニケーションの中で望ましい態度を養っていくとされる家庭教育、その中でも「生活リズムの獲得」は容易なようで、実はそうでもなく、現代社会では時間的・精神的ゆとりをとることが生活リズムの獲得に繋がります。

日頃から子どもの成長過程において心配事や気になることがある場合、まずは家庭で協力して基本的な生活習慣を見直してみることを提案していますが、時には歌や運動等を通じて親子のやりとりの中から促していくことも効果的です。

### 生活リズムを整える

地球の1日は24時間ですが、生まれながらに体に備わっている1日の周期はそれよりも1時間のズレがあります。私たちは無意識のうちに、このズレを毎日地球時間に合わせ直して生活しております。目の後ろの脳の一部に「体内時計」と呼ばれる機能があり、睡眠と覚醒、体温の周期変動、ホルモンの分泌リズムなどに大きな役割を果たしています。

生活リズムを整えるということが、心身の成長にとって大変重要なことで、食生活と同じくらい子どもの成長と深い関係があります。

### 生活リズムの安定について

大人も子どもも、安心して健やかな生活を送る第一歩は、生活リズムの安定です。

生活リズムを整える簡単な方法は、起きる・寝る・食べる時刻を決め、守ることです。リズムを整えるには家族みんなの協力が欠かせません。できるだけ小さな子どもを中心に、子どもがその時刻を守れるよう、大人が生活を合わせる形にするとリズムを整えやすいです。

発達段階によりますが、年齢の小さな子どもほど睡眠時間を十分にとる必要があります。起きる時間を決めて、継続して守るようにするとよいでしょう。

## 分析結果

調査期間：令和5年10月20日（金）～  
11月6日（月）まで

調査内容：睡眠時間、朝ごはん、読書・家庭  
学習、ゲーム・スマホ等の利用時  
間、ふれ合い・運動の時間

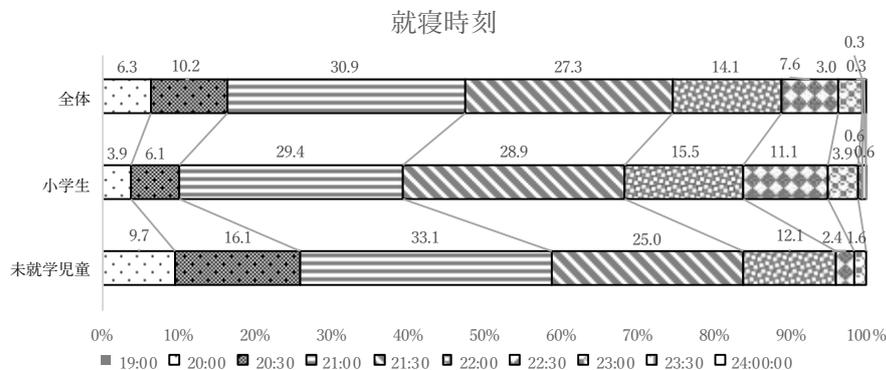
		調査対象者数	回答者数	回答率	備考
未就学児童		336	124	36.9%	保育園6園 幼稚園3園
小学校	1年生	92	33	29.8%	6校
	2年生	100	35		
	3年生	93	32		
	4年生	107	28		
	5年生	87	24		
	6年生	125	28		
小計		604	180	29.8%	
合計（全体）		940	304	32.3%	15施設

### 睡眠時間

#### （1）就寝時刻

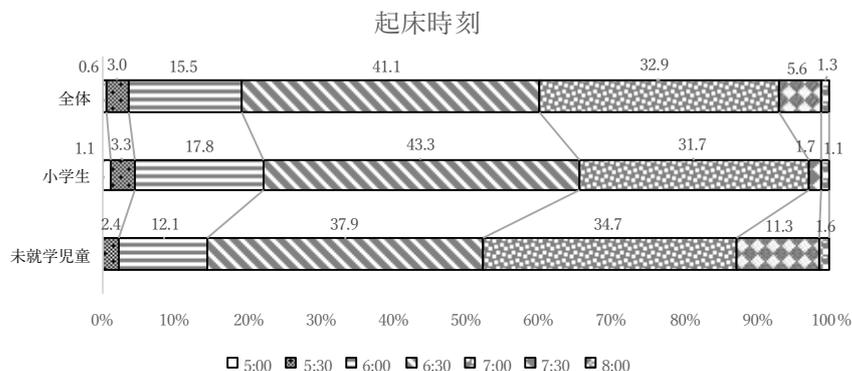
全体では「21時」が最も多く、次に「21時30分」が多くなっています。全体の約72%の子どもが、21時から22時までの時間帯に就寝しています。

また、学年が上がるにつれ、就寝時刻が遅くなる傾向がみられます。



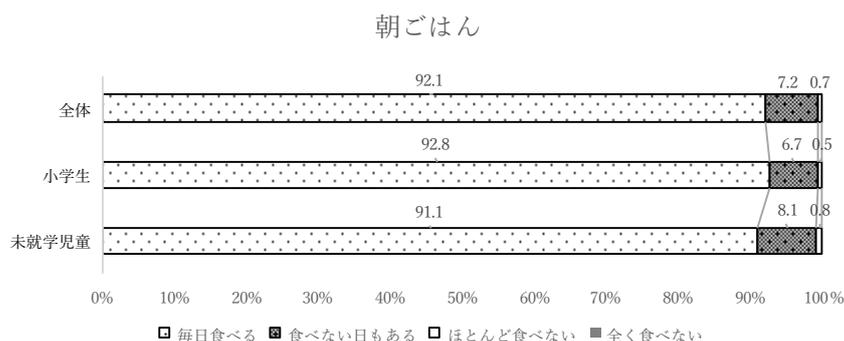
#### （2）起床時刻

全体では「6時30分」が最も多く、次に「7時」が多くなっています。全体の74%の子どもが、「6時30分」から「7時」に起床しています。



### 朝ごはん

全体、小学生、未就学児童、全てで「毎日食べる」が最も多く、次に「食べない日もある」が多くなっています。約99%の子どもが毎日またはほぼ毎日朝食を食べています。毎日、朝食をとる子どもは、学力調査の正答率が高い傾向にあることが文部科学省の調査で明らかにされています。



## 読書・家庭学習

「未就学児童」は保護者に本を読んでもらった時間、「小学生」は家庭学習をした時間を調査しました。

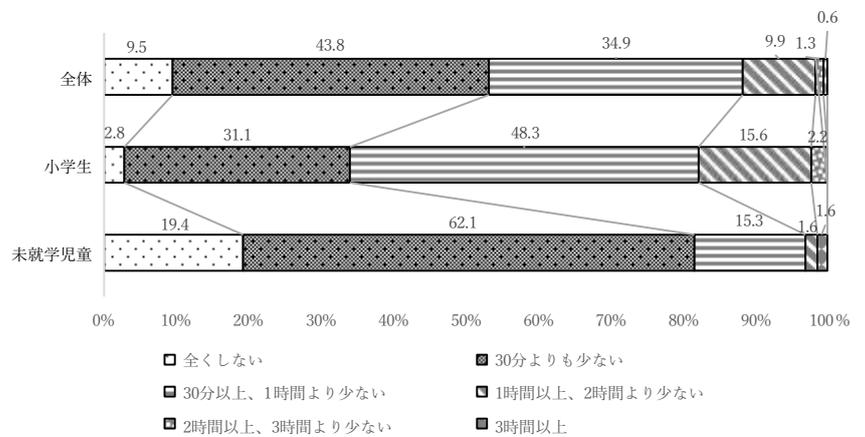
### (1) 平日

未就学児童では約19%の家庭で読み聞かせを「全くしない」と回答しています。

小学生が家庭学習をした時間は「30分以上、1時間より少ない」が約48%で最も多くなっています。

学年に応じた家庭学習の時間の確保が必要です。

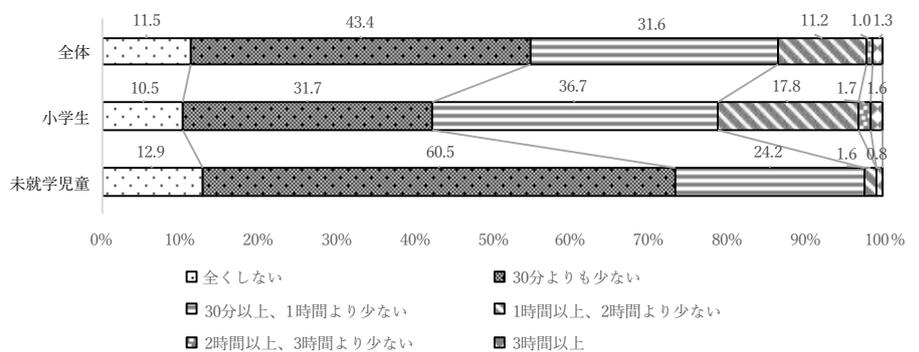
本の読み聞かせ（未就学児童）＜平日＞  
家庭学習の時間（小学生）＜平日＞



### (2) 土・日

読み聞かせ又は家庭学習を「全くしない」と回答した割合が全体で約12%程度見られます。未就学児童では「30分より少ない」が約61%で最も多く小学生では「30分以上、1時間より少ない」が約32%で最も多くなっています。

本の読み聞かせ（未就学児童）＜土日＞  
家庭学習の時間（小学生）＜土日＞



【読書の目安】（北海道教育委員会作成：リーフレット「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える」より抜粋）

＜まずは1日10分以上＞

読書の量を増やすだけでなく、読書の幅を広げ、質を高めることにも配慮し、1日10分の読書をきっかけに、「10分+α」の読書習慣を身に付けましょう。

【勉強の目安】（北海道教育委員会作成：リーフレット「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える」より抜粋）

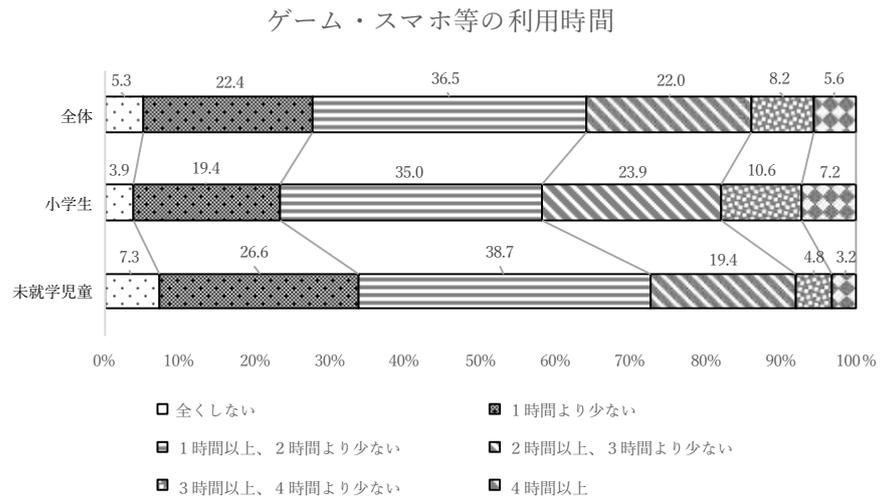
授業時間以外に学習する時間（宿題、家庭学習など）の目安です。（学年×10分+10分）

小学生：1年生→20分以上、2年生→30分以上、3年生→40分以上、4年生→50分以上、  
5年生→60分以上、6年生→70分以上

## ゲーム・スマホ等の利用時間

全体では「1時間以上、2時間より少ない」が最も多く、次に「1時間より少ない」が多くなっています。

なお、「2時間以上、3時間より少ない」と「3時間以上、4時間より少ない」が全体の約30%を占めています。



【目安】(北海道教育委員会作成：リーフレット「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える」より抜粋)

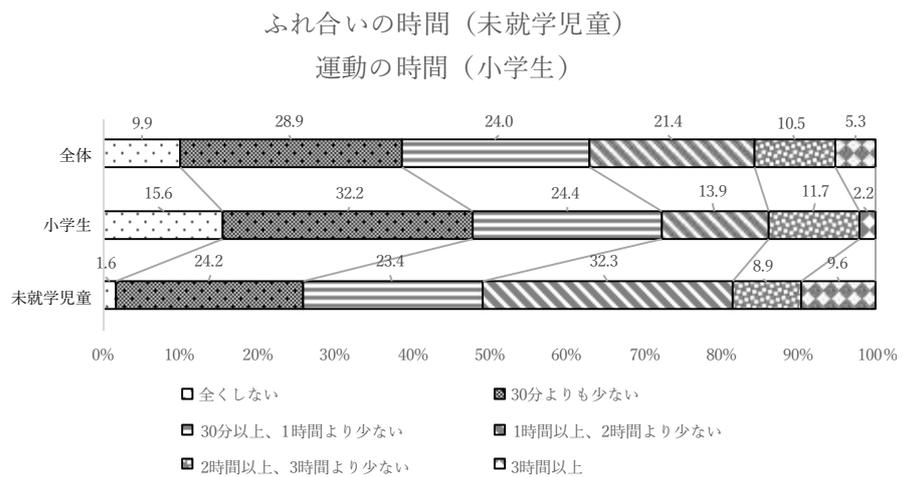
平日、学習以外でメディア等に触れる限度の時間は、1日合計2時間以内が目安です。家庭での約束を決めて十分な学習や睡眠の時間を確保しましょう。

## ふれ合い・運動の時間

未就学児童は家庭での「ふれ合いの時間」、小学生は「運動の時間」を調査しました。

未就学児童については、約98%の家庭で「ふれ合いの時間」を確保しています。

一方、小学生については、運動時間が「30分よりも少ない」が約32%で最も多く、次に「30分以上、1時間より少ない」が約24%で多くなっています。



## お子さんの生活リズムについての自由記述 \*寄せられたご意見の一部を抜粋しております

### (1) 未就学児童

- \*テレビの時間を短くしたい。
- \*ひとり親で帰ってきて家のことをして寝かせるので精一杯です。ふれあい、絵本の時間は取りたいのですがなかなか落ち着いて過ごせません。
- \*もう少し本を読む時間を増やしたいです。
- \*夕食の準備ができないほど母にべったりで辛かったのでテレビでのYouTubeを見せて何とか準備ができる状態でした。本当はあまりYouTubeは反対でしたが母たちは思った以上に家事が進まずに苦労していると思うので、悩んでいる方は多い気がします。

- \*もう少し子どもと向き合う時間が欲しい。
- \*チャレンジを始めたのももう少し一緒にやって勉強って楽しいという気持ちを作ってあげたい。
- \*休みの日はどうしても家事に追われてしまう。その間、テレビでYouTubeを見せてしまうので教育・倫理に良い内容のものもあるのでYouTubeが完全に悪いともいいきれないけど時間が長くなると母としてこれでいいのかと罪悪感を感じる時があります。
- \*スマートフォンやタブレットはどうしても近くで見えてしまうので視力の低下が心配でテレビでYouTubeなどの動画を見せるようにしているのですが、学校ではタブレット学習が始まっていて、タブレットやスマートフォンを小さい頃から扱っている子たちの方がタッチが早いと聞いてタブレットを小さい頃から慣らしてあげた方が良いのか悩んでいます。
- \*なるべくスマホを見ないようにしたい。
- \*iPodで動画を見ることがあり、もう終わりだよと声を掛けてもなかなかやめてくれない。
- \*一緒に遊ぶ時間を増やしたい。
- \*親子の触れ合える時間を増やしたい。
- \*ふれ合いの時間と絵本の時間をなるべく作りたいが、なかなか時間がないのと、子どもがYouTubeを見たがるのが気になる。
- \*もう少し早く寝てほしい。
- \*タブレットの利用時間が気になる。
- \*ふれ合いやゆっくり話せる時間が足りない。
- \*もう少し早く寝かせたいが、仕事が終わってから家事、入浴、就寝準備をすると遅くなってしまいます。
- \*平日の親子のふれ合いの時間が取れない（共働き世帯）
- \*一緒に遊んでいたらいきなり「ママもういい」と言い、違う遊びを始めることがある。

## (2) 小学生

- \*SNSやYouTubeなどの視聴による影響が心配。
- \*運動と勉強が少ない。
- \*運動の時間を増やしたい。
- \*朝食を必ず食べるよう伝えていますが、朝は食欲がないようで毎日戦争です。
- \*テレビを見ている時間を減らしたい。
- \*YouTubeは常時ついていないと落ち着かない。ゲームはやらない日もあるし、やりたい時はやる。運動が得意なわけではないのでこちらからアクションを起こさないと中々、運動に繋がらないですが、私もやることもあり中々理想通りの生活にならないです。
- \*理想は親子で楽しむ時間も増やしたいし、子ども同士で体を使って遊べる環境も欲しいです。
- \*日常的に交流できる親子の友だちが増えたら嬉しいし、スポーツの体験会などはそれなりに参加していると思います。
- \*休日に外で遊ぶ時間が短くなってしまい、家で動画などを見る時間が長くなってしまっている。
- \*寝る時間が遅い。
- \*特に休日は好きなことを優先するので、勉強・運動時間がうまく取り入れられない。ルーティン化したりきまりを作ったりして工夫したい。
- \*できれば21時までに就寝させたい。
- \*お父さんが帰ってくるのが毎日遅いので、帰ってくるのを待ってから寝たいとそれまで起きています。

本当は早く寝かせたいのですが、パパも起きてると喜ぶので。

- \*ゲームと YouTube の利用時間を減らしたい。勉強時間を増やしたい。もう少し早く就寝してほしい。
  - \*ゲームは 30 分と決めたが、テレビで YouTube を長時間見ている。メディアに触れる時間を減らしたい。
  - \*朝勉強を中心にさせたいが、親の都合もあり就寝時間が遅くなってしまい子どもの生活リズムを崩してしまっている。
  - \*もう少し早く寝るようにしたいです。ゲームや動画視聴時間の決めた時間を守って欲しいです。
  - \*画面に時間を奪われている。その意識がない。ゲームをするようになってから、他のことに取り組む時間が減った。
  - \*一緒に運動とか遊びをするようにしたい。
  - \*動画を見て一緒に練習をしたり勉強したりすることもあり、その後にお楽しみのゲームや動画視聴となるとメディア時間が長くなってしまふところに悩む。
  - \*親離れがすすんでいるけど、なるべく親子の触れ合う時間が増えるといいなと思っています。
  - \*週末や両親が仕事の時は、ゲームの時間が多いと感じるので、犬の散歩などに誘い、できるだけ体を動かすようにしたい。
  - \*体を動かす時間が短い。タブレットやゲームの時間が長い。
  - \*スマホを小学生から持っているお子さんがいますが、そんなに早くから持たせなくてもいいのと思います。低年齢から持たせると、それだけで生活リズムが崩れると思います。
- 結局、周りが持ち始めると、私も私もとなりせがまれて持たず親も多いと思いますが、いっそ小学生はスマホ所持禁止か許可制とかにしてほしいくらいです。
- \*スマホの利用を短くして、もう少し本を見て欲しい。
  - \*家庭学習の時間が短く、それについて本人の自覚がないこと。
  - \*タブレット学習の後、そのまま親に見つからないようにゲームやネットサーフィンをしていること。
  - \*生活リズムは大事だということは知っていますが、子どもの生活リズムが乱れていたり、夜寝ない、朝起きない（起きられない）のはなぜかという理由について知ったうえで対応してあげたいと思います。

## まとめ

生活リズム実態調査は、平成 28 年度を最後に実施しておりませんでした。市内の子どもの生活リズムの実態を把握するため、本年度、7 年ぶりに実施しました。

今回の実態調査で、ご家庭や学校などでの指導のもと、既に良い生活リズムが確立している子どもが多いことが分かった反面、一部ではありますが、深夜まで起きている子どもがいることや本の読み聞かせや家庭学習、運動を全くしない子ども、4 時間以上ゲームやスマホ等のメディアに触れる子どもがいることも分かってきました。

また、自由記述からは、スマホやタブレットの長時間の利用から生活リズムの乱れが指摘されており、遊びの形態にも変化が見られます。特に心身の成長が著しい未就学児童には、遊びが実体験であってほしいと願っております。

今回の分析結果とお子様の生活習慣を見比べ、規則正しい生活と自主性・計画性という底力を身に付けられるよう、より多くのご家庭で「早ね早おき朝ごはん」が実践できることを願っております。