

<研究資料>

小学生の生活習慣に関する質問紙調査結果

米嶋美智子, 西本愛実, 大谷直史

Research Results on the lifestyle of Elementary School Children

YONESHIMA Michiko, NISHIMOTO Megumi, OOTANI Tadasi

キーワード：生活習慣, 質問紙調査, 小学校

Key words: Lifestyle, questionnaire survey, Elementary School

I はじめに

小学校において、生活習慣に関する調査はよく行われているが、経年の傾向を分析して、データ化することはあまり積極的にされていない。毎年行われる調査が、学校教育を行う上で意味のあるものであることを明らかにするためにも、調査の結果をデータ化することは意義がある。また、本稿を生活習慣に関する調査が継続して行えるような内容や設問の仕方、調査方法等を再検討する機会としたい。

II 調査の概要

1 調査の目的

T小学校全児童の生活習慣を把握することを目的とする。T小学校に通ってくる児童が、日常生活をどのように過ごしているのかを把握することは、学校教育を担う上で欠かすことはできない。そしてこれは、児童たちが、どのような社会環境の中で、心理的な発達や適応力、学力などに影響を与えているのかを探る一つの情報収集源となる。

2 調査内容及び対象・方法

①起床時刻 ②起床の自律 ③起床時の目覚め ④朝食摂取 ⑤朝食のメニュー ⑥就寝時刻 ⑦22時以降に就寝する理由⑧入眠の様子 ⑨家庭での外遊びの様子 ⑩学校外でのスポーツクラブ所属状況 ⑪普段のテレビ視聴時間 ⑫普段のゲーム・パソコン等の接触時間 ⑬自己肯定感 (2009年, 2010年のみ) ⑭学校生活の様子 ⑮家庭生活の様子

	調査対象	調査期間	調査方法	回収率
2009年	1年生～6年生	10月中旬	1・2年生は、調査用紙を家庭に持ち帰り、保護者と共に実施。3～6年生は、学級活動等を利用して実施。	99.5%
2010年	1年生～6年生	10月中旬	1・2年生は、調査用紙を家庭に持ち帰り、保護者と共に実施。3～6年生は、学級活動等を利用して実施。	100%
2011年	1年生～6年生	10月下旬	1年生は、調査用紙を家庭に持ち帰り、保護者と共に実施。2～6年生は、学級活動等を利用して実施。	100%

3 調査結果

表1 起床時刻

(%)

	6時前	6時～ 6時30分	6時31分～ 7時	7時1分～ 7時30分	総計
2009年					
1年	9	73	18	0	100
2年	8	69	21	1	100
3年	15	63	17	5	100
4年	23	52	22	3	100
5年	7	61	22	10	100
6年	17	64	18	2	100
2010年					
1年	10	74	15	1	100
2年	11	65	24	0	100
3年	22	58	18	3	100
4年	19	51	28	3	100
5年	16	63	21	0	100
6年	14	56	24	7	100
2011年					
1年	13	64	22	1	100
2年	11	68	18	3	100
3年	20	73	7	0	100
4年	17	58	24	1	100
5年	20	51	23	5	100
6年	12	56	29	3	100
総計	15	62	21	3	100

「6時～6時30分」に起床する児童が62%でもっとも多く、7時までに起床している児童は、97%を示した。また、学年が進むと起床時刻が遅くなる傾向にある。また、対象校は、自動車・バス通学の児童が半数以上であり、起床時刻は、通学所要時間に関連することがいえる。

表2 起床自律

(%)

	自分でおきる	ときどき 自分でおきる	いつも おこしてもらう	総計
2009年				
1年	18	43	39	100
2年	17	51	32	100
3年	28	55	17	100
4年	40	38	22	100
5年	38	49	14	100
6年	48	41	11	100
2010年				
1年	24	45	31	100
2年	16	52	32	100
3年	35	43	22	100
4年	33	47	20	100
5年	41	42	17	100
6年	42	46	13	100
2011年				
1年	22	40	38	100
2年	41	38	22	100
3年	33	49	17	100
4年	40	40	19	100
5年	30	45	26	100
6年	53	36	11	100
総計	33	44	23	100

起床は、「ときどき自分でおきる」が44%で最も多く、ついで「自分でおきる」33% 「いつもおこしてもらう」23%であった。学年が進むにつれて、起床の自律が確立する傾向にある。

表3 起床の目覚め (％)

	すっきり 目がさめる	すこしねむたい	なかなか おきることができない	総計
2009年				
1年	16	64	20	100
2年	28	53	19	100
3年	25	57	17	100
4年	25	66	9	100
5年	18	63	19	100
6年	20	68	12	100
2010年				
1年	33	55	13	100
2年	21	63	16	100
3年	28	53	19	100
4年	25	63	12	100
5年	24	68	8	100
6年	18	63	19	100
2011年				
1年	26	60	14	100
2年	22	70	9	100
3年	33	56	11	100
4年	22	67	11	100
5年	14	65	22	100
6年	27	60	13	100
総計	24	62	15	100

起床時、「すこしねむたい」児童が62%ともっとも多く、次いで「すっきり目がさめる」、「なかなかおきることができない」が20%前後と分散していた。

表4 朝食の様子 (％)

	いつも食べる	ときどき食べない	ほとんど食べない	総計
2009年				
1年	95	4	1	100
2年	97	3	0	100
3年	92	5	3	100
4年	88	10	1	100
5年	82	14	4	100
6年	94	6	0	100
2010年				
1年	96	4	0	100
2年	93	7	0	100
3年	96	4	0	100
4年	91	7	3	100
5年	91	9	0	100
6年	83	13	4	100
2011年				
1年	96	3	1	100
2年	94	4	3	100
3年	95	4	1	100
4年	90	10	0	100
5年	86	9	4	100
6年	95	4	1	100
総計	92	7	1	100

朝食は、「いつも食べる」児童が92%であった。経年でみると、朝食習慣のついている児童は、学年が進むにつれても、同様な傾向をたどっている。

表5 朝食の内容 (％)

	パンのみ	ご飯のみ	パン+ 飲み物	ご飯+ みそ汁	パン+ 飲み物+ おかず	ご飯+ みそ汁+ おかず	その他	総計
2009年								
1年	4	1	15	9	16	36	18	100
2年	0	1	17	8	21	29	24	100
3年	5	1	17	7	16	32	21	100
4年	12	8	22	16	8	18	17	100
5年	3	4	36	13	19	18	7	100
6年	2	3	27	18	18	23	9	100
2010年								
1年	1	4	14	6	26	35	14	100
2年	3	0	17	9	23	39	9	100
3年	5	5	26	11	16	24	12	100
4年	1	11	20	15	23	23	8	100
5年	7	5	22	21	14	18	12	100
6年	4	6	35	15	21	14	6	100
2011年								
1年	0	4	8	8	28	24	28	100
2年	5	5	16	4	23	29	18	100
3年	4	3	23	9	21	31	9	100
4年	3	3	15	13	17	21	29	100
5年	9	4	20	5	19	27	15	100
6年	4	7	29	7	20	24	9	100
総計	4	4	21	11	19	26	15	100

「ごはん+みそ汁+おかず」の内容が26%でもっとも多く、次いで「パン+飲み物」21%、「パン+飲み物+おかず」19%であった。項目にあてはまる内容がなく「その他」が15%とあるため、今後設問の仕方を検討する必要がある。

表6 就寝時刻 (％)

	20時前	20時～ 20時59分	21時～ 21時59分	22時～ 22時59分	23時以降	総計
2009年						
1年	1	28	62	7	1	100
2年	0	28	53	18	1	100
3年	1	16	61	21	0	100
4年	1	10	52	30	6	100
5年	0	3	43	39	15	100
6年	0	6	30	47	17	100
2010年						
1年	3	34	56	8	0	100
2年	1	15	68	12	4	100
3年	1	22	51	18	8	100
4年	1	12	52	31	4	100
5年	1	7	49	30	13	100
6年	1	3	28	49	19	100
2011年						
1年	3	37	54	6	0	100
2年	5	23	58	11	3	100
3年	3	17	59	19	3	100
4年	0	18	49	25	8	100
5年	1	5	47	34	12	100
6年	1	3	23	47	27	100
総計	1	16	50	25	8	100

就寝時刻は、「21時～21時59分」が50%ともっとも多く、次いで「22時～22時59分」25%、「20時～20時59分」16%であった。学年が進むにつれて就寝時刻は、遅くなっている。高学年の就寝時刻が遅くなる理由としてテレビや勉強があげられていた。

表7 22時以降に寝る主な理由 (%)

	テレビをみていた	宿題をしていた	勉強をしていた	習い事をしていた	ゲームをしていた	マンガを読んでいた	本を読んでいた	その他	無回答	総計
2009年										
1年	33	17	0	0	17	0	-	33	0	100
2年	36	7	14	7	0	7	-	21	7	100
3年	38	0	13	13	0	6	-	19	13	100
4年	32	7	14	14	4	11	-	14	4	100
5年	31	33	13	15	0	5	-	3	0	100
6年	57	10	14	12	0	2	-	5	0	100
2010年										
1年	67	0	0	17	0	0	-	0	17	100
2年	25	17	0	0	8	8	-	25	17	100
3年	21	26	11	26	5	5	-	5	0	100
4年	27	15	12	19	4	8	-	8	8	100
5年	27	15	21	3	0	0	-	33	0	100
6年	20	18	27	8	4	6	-	8	8	100
2011年										
1年	0	0	0	0	0	0	20	60	20	100
2年	27	9	9	27	0	0	9	18	0	100
3年	56	6	6	0	0	0	25	6	0	100
4年	33	13	13	17	4	0	13	8	0	100
5年	24	18	29	12	3	0	9	6	0	100
6年	27	13	25	11	2	0	20	2	0	100
総計	32	15	17	12	2	3	14	3	3	100

* 「本を読んでいた」の項目は2011年度に加えた項目

22時以降に寝る理由として、1～3年生は、「テレビ」の理由が多く、4年生以降は、「宿題」や「勉強」の理由が多い。ついで、全学年通して「習い事」の理由が多いことが示された。「その他」では、家庭の都合（親の帰宅が遅い等）が理由として多くあがっていた。

表8 入眠の様子 (%)

	すぐに眠れる	少ししたら眠れる	なかなか眠れない	総計
2009年				
1年	69	30	1	100
2年	42	51	7	100
3年	25	59	16	100
4年	19	61	19	100
5年	26	58	15	100
6年	17	76	8	100
2010年				
1年	64	35	1	100
2年	56	36	8	100
3年	24	54	22	100
4年	19	60	21	100
5年	17	67	16	100
6年	22	58	19	100
2011年				
1年	59	40	1	100
2年	39	49	11	100
3年	31	53	16	100
4年	35	47	18	100
5年	24	61	15	100
6年	32	51	17	100
総計	35	52	13	100

寝つきについては、「少ししたら眠れる」児童は52%であり、「すぐに眠れる」が35%、「なかなか眠れない」が13%であった。学年が進むにつれて、寝つきが悪くなる傾向にある。入眠時刻と関連がある。

表9 外で遊びの様子 (％)

	毎日遊ぶ	ほとんど遊ぶ	ほとんど遊ばない	遊ばない	総計
2009年					
1年	5	24	46	24	100
2年	7	24	54	15	100
3年	3	28	52	17	100
4年	6	14	61	18	100
5年	7	24	51	18	100
6年	2	21	50	27	100
2010年					
1年	8	18	63	13	100
2年	5	16	59	20	100
3年	12	32	45	11	100
4年	3	25	45	27	100
5年	5	17	47	30	100
6年	1	18	49	32	100
2011年					
1年	19	40	24	17	100
2年	3	46	29	23	100
3年	9	39	28	24	100
4年	4	51	8	36	100
5年	1	41	23	35	100
6年	4	17	37	41	100
総計	6	28	43	24	100

帰宅後の外遊びの状況は、全体的にみると「毎日遊ぶ」～「ほとんど遊ぶ」は34%であるが、年度が進むにつれて、「毎日遊ぶ」～「ほとんど遊ぶ」児童が増えてきている傾向にある。学年別にみると、学年が進むにつれて、外遊びをする児童が減少する傾向にある。また、この項目は、調査期間の天候にも影響されていることも考慮する必要がある。

表10 学校以外のスポーツクラブの所属状況 (％)

	入っている	入っていない	総計
2009年			
1年	57	43	100
2年	61	39	100
3年	59	41	100
4年	62	38	100
5年	57	43	100
6年	62	38	100
2010年			
1年	56	44	100
2年	69	31	100
3年	72	28	100
4年	57	43	100
5年	66	34	100
6年	44	56	100
2011年			
1年	59	41	100
2年	61	39	100
3年	73	27	100
4年	58	42	100
5年	55	45	100
6年	51	49	100
総計	60	40	100

学校外のスポーツクラブに入っている児童は、60%であった。6年生において、年度によって所属の割合に20%程度の差がみられた。

表11 普段のテレビ視聴時間 (%)

	ほとんど みない	30分以内	30分～ 1時間未満	1時間～ 2時間未満	2時間～ 3時間未満	3時間以上	総計
2009年							
1年	16	11	31	35	5	1	100
2年	8	10	32	33	15	1	100
3年	11	4	23	33	19	11	100
4年	8	8	18	44	14	8	100
5年	6	3	18	35	25	14	100
6年	3	0	11	41	27	18	100
2010年							
1年	8	19	31	30	9	4	100
2年	15	11	35	25	12	3	100
3年	11	11	36	22	14	7	100
4年	9	11	20	16	23	21	100
5年	7	8	16	34	21	14	100
6年	6	6	15	40	19	14	100
2011年							
1年	13	14	41	27	4	1	100
2年	8	18	25	33	6	10	100
3年	11	13	37	27	5	7	100
4年	10	10	18	29	25	8	100
5年	14	4	16	26	19	22	100
6年	7	12	19	25	27	11	100
総計	9	10	25	31	16	10	100

テレビの視聴時間は、「1時間～2時間未満」が31%ともっとも多く、ついで「30分～1時間未満」25%であった。学年が進むにつれて、テレビの視聴時間が長くなっている。

表12 普段のゲームやパソコン等の接触時間 (%)

	ほとんど しない	30分以内	30分～ 1時間未満	1時間～ 2時間未満	2時間～ 3時間未満	3時間以上	総計
2009年							
1年	76	14	5	5	0	0	100
2年	71	13	10	4	3	0	100
3年	55	16	17	5	3	4	100
4年	44	14	26	13	3	0	100
5年	36	14	28	11	6	6	100
6年	33	23	23	14	6	2	100
2010年							
1年	78	13	3	6	0	1	100
2年	71	11	11	7	0	1	100
3年	55	15	19	7	1	3	100
4年	49	15	12	15	4	5	100
5年	43	14	21	8	7	7	100
6年	32	15	29	13	8	3	100
2011年							
1年	77	13	9	1	0	0	100
2年	70	10	14	5	0	1	100
3年	59	17	16	5	1	1	100
4年	56	17	15	8	4	0	100
5年	46	22	11	14	4	4	100
6年	56	16	12	9	7	0	100
総計	56	15	15	8	3	2	100

ふだんのゲームやパソコン使用時間について、「ほとんどしない」～「30分以内」の児童が71%である。学年が進むにつれて、ゲームやパソコンの接触時間が長くなる傾向にある。

表 13 自己肯定感 (％)

	好き	どちらかという 好き	ふつう	どちらかという 好きじゃない	好きじゃない	総計
2009年						
1年	73	9	15	0	3	100
2年	46	18	26	1	8	100
3年	16	13	60	5	5	100
4年	17	14	60	4	5	100
5年	13	11	61	11	4	100
6年	8	8	67	11	8	100
2010年						
1年	64	15	21	0	0	100
2年	57	19	23	1	0	100
3年	28	15	49	0	8	100
4年	17	20	49	5	8	100
5年	17	12	54	5	12	100
6年	7	8	63	13	10	100
総計	31	14	45	5	6	100

自分が好きかどうかに関しては、「ふつう」が45%で多く、ついで、「好き」が31%であった。学年が進むにつれて、自己肯定感が低くなる傾向にある。

表 14 学校生活の様子 (％)

	とても楽しい	楽しい	あまり 楽しくない	まったく 楽しくない	総計
2009年					
1年	61	34	5	0	100
2年	40	51	7	1	100
3年	33	61	5	0	100
4年	35	52	13	0	100
5年	33	54	8	4	100
6年	47	47	3	3	100
2010年					
1年	61	35	4	0	100
2年	53	41	5	0	100
3年	42	49	8	1	100
4年	39	57	1	3	100
5年	34	53	11	3	100
6年	36	53	7	4	100
2011年					
1年	65	33	1	0	100
2年	44	47	8	1	100
3年	64	33	1	1	100
4年	40	42	13	6	100
5年	41	49	11	0	100
6年	41	43	13	3	100
総計	45	46	7	2	100

学校生活については、「とても楽しい」～「楽しい」が91%であった。学年が進むにつれて、学校生活の「楽しさ」が減少している傾向にある。

表15 家庭生活の様子 (％)

	とても楽しい	楽しい	あまり 楽しくない	まったく 楽しくない	総計
2009年					
1年	72	27	0	1	100
2年	57	35	8	0	100
3年	53	32	12	3	100
4年	52	38	8	3	100
5年	47	49	3	1	100
6年	39	45	14	2	100
2010年					
1年	65	31	4	0	100
2年	60	36	4	0	100
3年	55	38	5	1	100
4年	48	36	13	3	100
5年	53	41	5	1	100
6年	22	74	3	1	100
2011年					
1年	53	42	5	0	100
2年	59	33	8	0	100
3年	79	17	4	0	100
4年	54	31	6	10	100
5年	45	49	5	1	100
6年	40	45	13	1	100
総計	53	39	7	2	100

家庭生活については、「とても楽しい」～「楽しい」が92%であった。3・4年生を境に、家庭生活が「あまり楽しくない」「楽しくない」の児童が増える傾向にある。

表16 朝の目覚めと起床の自律の関係 (％)

	すっきり 目がさめる	すこし ねむたい	ねむくて なかなかおきれない	総計
1年				
自分でおきる	63	35	2	100
時々自分でおきる	20	72	8	100
いつもおこしてもらう	8	60	32	100
2年				
自分でおきる	39	59	2	100
時々自分でおきる	24	67	9	100
いつもおこしてもらう	9	56	34	100
3年				
自分でおきる	47	49	4	100
時々自分でおきる	25	65	10	100
いつもおこしてもらう	10	40	50	100
4年				
自分でおきる	47	53	0	100
時々自分でおきる	13	73	14	100
いつもおこしてもらう	4	72	24	100
5年				
自分でおきる	29	63	9	100
時々自分でおきる	16	71	13	100
いつもおこしてもらう	5	57	38	100
6年				
自分でおきる	29	63	8	100
時々自分でおきる	16	69	15	100
いつもおこしてもらう	8	46	46	100
総計	24	62	15	100

自分で起床する児童は、比較的「すっきり目がさめる」児童が多いことが示される。

表 17 就寝と寝つきの関係 (％)

	22 時以降～22 時 59 分	23 時以降	総計
1 年			
すぐにねむれる	92	8	100
少ししたらねむれる	100	0	100
なかなかねむれない	0	0	0
2 年			
すぐにねむれる	83	17	100
少ししたらねむれる	92	8	100
なかなかねむれない	67	33	100
3 年			
すぐにねむれる	100	0	100
少ししたらねむれる	83	17	100
なかなかねむれない	75	25	100
4 年			
すぐにねむれる	92	8	100
少ししたらねむれる	84	16	100
なかなかねむれない	73	27	100
5 年			
すぐにねむれる	71	29	100
少ししたらねむれる	82	18	100
なかなかねむれない	43	57	100
6 年			
すぐにねむれる	78	23	100
少ししたらねむれる	71	29	100
なかなかねむれない	45	55	100
総計	76	24	100

遅寝になるにつれて、寝つきが悪くなる傾向にある。

表 18 テレビと就寝との関係 (％)

	ほとんど みない	30 分以内	30 分～ 1 時間未満	1 時間～ 2 時間未満	2 時間～ 3 時間未満	3 時間以上	総計
1 年							
20 時前	20	20	40	20	0	0	100
20 時～20 時 59 分	17	22	35	22	4	0	100
21 時～21 時 59 分	8	12	35	35	8	1	100
22 時～22 時 59 分	19	0	25	31	0	25	100
23 時以降	0	0	0	100	0	0	100
2 年							
20 時前	20	20	0	40	0	20	100
20 時～20 時 59 分	20	20	39	16	4	0	100
21 時～21 時 59 分	6	9	32	37	11	5	100
22 時～22 時 59 分	13	16	16	29	23	3	100
23 時以降	0	17	33	0	17	33	100
3 年							
20 時前	50	0	25	0	0	25	100
20 時～20 時 59 分	10	20	41	17	2	10	100
21 時～21 時 59 分	13	9	31	34	12	2	100
22 時～22 時 59 分	2	2	28	21	26	21	100
23 時以降	13	13	25	25	13	13	100
4 年							
20 時前	100	0	0	0	0	0	100
20 時～20 時 59 分	10	13	27	37	13	0	100
21 時～21 時 59 分	8	10	20	35	15	12	100
22 時～22 時 59 分	8	8	13	20	34	17	100
23 時以降	7	7	21	21	21	21	100
5 年							
20 時前	100	0	0	0	0	0	100
20 時～20 時 59 分	27	18	18	18	18	0	100
21 時～21 時 59 分	7	3	25	35	23	7	100
22 時～22 時 59 分	7	3	12	34	22	22	100
23 時以降	7	13	0	20	17	43	100
6 年							
20 時前	0	0	50	0	0	50	100
20 時～20 時 59 分	38	13	0	13	13	25	100
21 時～21 時 59 分	7	5	18	44	21	5	100
22 時～22 時 59 分	2	7	15	37	31	9	100
23 時以降	4	4	13	27	18	33	100
総計	9	10	25	31	16	10	100

学年を問わず全体的に遅寝の児童は、テレビの視聴時間も長くなる傾向にある。

表19 ゲーム・パソコン等の接触時間と就寝時刻の関係 (%)

		ほとんど みない	30分以内	30分～ 1時間未満	1時間～ 2時間未満	2時間～ 3時間未満	3時間以上	総計
1年	20時前	100	0	0	0	0	0	100
	20時～20時59分	83	10	3	3	0	1	100
	21時～21時59分	75	14	7	4	0	0	100
	22時～22時59分	50	19	13	19	0	0	100
	23時以降	0	0	0	0	0	0	0
2年	20時前	80	20	0	0	0	0	100
	20時～20時59分	84	12	2	2	0	0	100
	21時～21時59分	71	11	13	4	0	1	100
	22時～22時59分	58	3	19	10	6	3	100
	23時以降	0	33	33	33	0	0	100
3年	20時前	100	0	0	0	0	0	100
	20時～20時59分	71	12	12	2	0	2	100
	21時～21時59分	56	16	18	6	2	1	100
	22時～22時59分	37	21	23	7	2	9	100
	23時以降	63	13	13	13	0	0	100
4年	20時前	100	0	0	0	0	0	100
	20時～20時59分	53	20	17	7	3	0	100
	21時～21時59分	54	17	18	10	1	0	100
	22時～22時59分	41	9	14	20	9	6	100
	23時以降	36	21	36	7	0	0	100
5年	20時前	100	0	0	0	0	0	100
	20時～20時59分	64	9	0	9	18	0	100
	21時～21時59分	44	21	23	4	5	3	100
	22時～22時59分	34	18	20	17	4	7	100
	23時以降	43	0	17	20	7	13	100
6年	20時前	50	50	0	0	0	0	100
	20時～20時59分	75	0	0	25	0	0	100
	21時～21時59分	39	25	23	14	0	0	100
	22時～22時59分	40	16	26	10	9	0	100
	23時以降	40	16	13	11	13	7	100
総計		56	15	15	8	3	2	100

ゲームやパソコンの接触時間の短い児童は、早寝傾向にある。

表20 自己肯定感と就寝時刻の関係 (%)

		好き	どちらか というと好き	ふつう	どちらかという と好きじゃない	好きじゃない	総計	
1年	2009年	22時～22時59分	60	20	0	0	20	100
		23時以降	100	0	0	0	0	100
	2010年	22時～22時59分	50	0	50	0	0	100
		23時以降	0	0	0	0	0	0
2年	2009年	22時～22時59分	46	23	15	0	15	100
		23時以降	0	100	0	0	0	100
	2010年	22時～22時59分	56	22	22	0	0	100
		23時以降	67	0	33	0	0	100
3年	2009年	22時～22時59分	6	0	56	25	13	100
		23時以降	0	0	0	0	0	0
	2010年	22時～22時59分	23	23	46	0	8	100
		23時以降	33	17	33	0	17	100
4年	2009年	22時～22時59分	17	13	61	4	4	100
		23時以降	40	0	40	0	20	100
	2010年	22時～22時59分	22	9	48	13	9	100
		23時以降	0	0	33	0	67	100
5年	2009年	22時～22時59分	7	18	46	21	7	100
		23時以降	18	9	73	0	0	100
	2010年	22時～22時59分	22	4	57	13	4	100
		23時以降	20	0	60	0	20	100
6年	2009年	22時～22時59分	10	6	71	6	6	100
		23時以降	9	9	55	18	9	100
	2010年	22時～22時59分	14	11	57	14	3	100
		23時以降	0	0	64	14	21	100
総計		20	10	52	10	9	100	

就寝時刻が遅くなるほど、自己肯定感が低くなる傾向にあることが示している。

Ⅲ おわりに

小学校において、児童の生活習慣の実態把握をすることは、学校教育を担う上で意義のあることである。しかし、実際、学校の組織の中で担当者の明確化はされていない。そのため、データ化の保存管理も継続するのは難しい傾向にある。また、日々の忙しい業務の中で、だれがデータ化してまとめるのかは大きな課題となる。そこで、健康診断等のデータをまとめる養護教諭がキーパーソンとなって、データの管理をしていくことが適しているのではないかと考える。

今後、全国・国際比較がしやすいように調査項目の内容を検討したい。そして、まずは、地域の小学校の養護教諭と連携をとり、小学校共通の調査を実施し比較分析ができると、各学校の児童の課題も明確になる。これが、学校教育に反映に繋がるであろうと考える。

米嶋美智子（鳥取大学地域学研究科）

西本愛実（鳥取大学附属小学校）

大谷直史（鳥取大学大学教育支援機構）

質問紙

平成 年度

小学校

生活アンケート

健康なところとからだをつくるためには、毎日の生活を規則正しく行うことが大切です。そこで附属小学校のみなさんの生活習慣の様子を知り、健康に過ごすためには、どうしたらよいかを考えていくためにアンケートを行います。

年 組 番

1 朝、何時ごろにおきますか？

- ①6時前 ②6時～6時30分 ③6時31分～7時
④7時1分～7時30分 ⑤7時31分～

2 朝、自分でおきていますか？

- ①自分でおきる ②ときどき自分でおきる ③いつもおこしてもらう

3 朝はすっきりと目がさめますか？

- ①すっきりと目がさめる ②すこしねむい ③ねむくて、なかなかおきられない

4 朝ごはんは食べますか？

- ①いつも食べる ②ときどき食べない ③ほとんど食べない

5 朝ごはんは、どんなものをたべますか？（1つだけえらぶ）

- ① パンだけ
② ごはんだけ(おにぎりもふくむ)
③ パン+飲み物
④ ごはん+おみそ汁
⑤ パン+飲み物+おかず
⑥ ごはん+おみそ汁+おかず
⑦ その他()

6 いつも何時ごろにねますか？

- ①8時前 ②8時～8時59分 ③9時～9時59分
④10時～10時59分 ⑤11時～

7 10時よりおそくねる人に聞きます。おそくねる、おもな理由は何ですか。

(1つだけえらぶ)

- ①テレビをみていた ②宿題をしていた ③勉強をしていた
④習いごとをしていた ⑤ゲーム(インターネット)をしていた
⑥マンガを読んでいた ⑦本を読んでいた ⑧その他()

8 ふとんに入ってから、すぐにねむれますか？

- ①すぐにねむれる。 ②少ししたらねむれる ③なかなかねむれない

9 ふだん、家に帰ってから友だちと外で遊びますか？

- ①毎日遊ぶ ②ときどき遊ぶ ③あまり遊ばない ④遊ばない

10 学校以外のスポーツクラブ(体を動かすクラブ)に入っていますか？

- ①はい ②いいえ

11 ふだんの日はどのくらいテレビをみていますか？

- ①ほとんどみない ②30分以内 ③30分～1時間未満
④1時間～2時間未満 ⑤2時間～3時間 ⑥3時間以上

12 ふだんの日、どのくらいゲームやパソコンをしますか？

- ①ほとんどしない ②30分以内 ③30分～1時間未満
④1時間～2時間未満 ⑤2時間～3時間 ⑥3時間以上

13 学校での生活は楽しいですか？

- ①好き
②どちらかというが好き
③ふつう
④どちらかというが好きではない
⑤好きじゃない

14 学校での生活は楽しいですか？

- ① とても楽しい
② 楽しい
③ あまり楽しくない
④ 楽しくない

15 家での生活は楽しいですか？

- ① とても楽しい
② 楽しい
③ あまり楽しくない
④ 楽しくない

ご協力ありがとうございました。