

# 平成の時代でも 「寝る子は育つ」か

明石 要一（千葉大学教授）

## 【要旨】

平成の今でも「寝る子は育つ」の言い伝えは通用するか。調査結果から、「寝る子は育つ」は、小・中学生、そして高校生にもあてはまることがわかった。睡眠時間の「長い」（小学生9時間15分以上、中1・2生8時間15分以上、中3生7時間45分以上、高校生7時間15分以上）子どもの生活リズムは確立されている。しかし、気になるのは小学生で睡眠時間が「短い」（8時間以下）子どもの生活時間である。彼／彼女らのうち3人に1人は中学受験を目指し、中3生や高校生と同じ生活スタイルで暮らしている。大学受験、高校受験の縛りによる生活スタイルの変化が、今や「中学受験」という縛りへと前倒しされる現象が進んでいるようだ。

## 1. 忙しい子どもの出現

平成に入り、忙しい子どもが出現した。NHKの30年ほど前の調査によれば、小学5年生の朝起きてから夜寝るまでの1日の歩数は23,000歩であったという。かなり行動半径は広い。一昨年、筆者が東京、成田、鳥取の小学5年生210名を対象に1日の歩数を調査した平均がほぼ10,000歩であった。この30数年で小学生の歩数は13,000歩減っている。子どもたちの歩く行動半径は狭くなっている。

また昨年、首都圏の小学6年生110名（3クラス）に「手帳を持っているか」の調査を行った。4割の子どもが「持っている」と答えた。持ってはいないが家の中のカレンダーに予定を記入している子どもは3割近くいる。スケジュールに追われる子どもたちが7割近くいるのである。

こうした忙しい子どもたちの出現で、子どもたちの行動半径が狭くなり、放課後は失われている。子どもを取り巻く環境は平成になって

から大きく変わりつつあるのである。外遊びをして疲れ果て、夕飯を食べながら眠りこける子どもの姿を求めるのは不可能に近い。

子どもの生活スタイルが大きく変化するなか、日本で言い伝えられてきた「寝る子は育つ」は平成の今でも通用するのだろうか。本章はこの課題に答えようとするものである。ただし、医学的な視点でなく、子どもの生活スタイルという視点から言及する。成長ホルモンの分泌パターンからの生理学的なアプローチではなく、子どもの生活時間の実態と意識に関する調査から迫るのである。

## 2. 子どもの睡眠と休息は どうなっているか

### 2-1 いつ寝ていつ起きるのか——小学生22時、中学生23時、高校生0時就寝、起床はほぼ6時半前後——

今は夜ふかしの時代だといわれる。ふた昔前までは「もう子どもの時間は終わったのだ

表1-1 就寝・起床の平均時刻と睡眠の平均時間（学校段階別・学年別）

		就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
学校段階別	小学生	22時12分	6時40分	8時間28分
	中学生	23時20分	6時41分	7時間21分
	高校生	23時57分	6時33分	6時間36分
学年別	小5生	22時04分	6時40分	8時間36分
	小6生	22時20分	6時41分	8時間21分
	中1生	22時54分	6時34分	7時間40分
	中2生	23時16分	6時39分	7時間23分
	中3生	23時51分	6時50分	6時間59分
	高1生	23時51分	6時30分	6時間39分
	高2生	0時04分	6時36分	6時間32分

注) 就寝の平均時刻は、「10時より前」を「21時30分」、「2時よりあと」を「2時30分」、起床の平均時刻は、「6時より前」を「5時30分」、「8時よりあと」を「8時30分」のように置き換えて、就寝または起床の時刻が無回答・不明の場合を除いて算出した。睡眠の平均時間は、就寝時刻から起床時刻までを計算した。

から寝なさい」というしつけがなされていた気がする。子どもの世界と大人の世界の境界がはっきりしていた。それがボーダーレスの時代に突入した。

実際、子どもたちの就寝の時刻はどうなっているのだろうか（表1-1）。アンケートの回答から平均でみると小学生で22時12分、中学生で23時20分、高校生で23時57分である。粗くいえば、小学生は22時頃、中学生は23時過ぎ、そして高校生は0時頃床に就くというのが一般的である。これをみると、すでに中学生から大人的生活スタイルになっていることがうかがえる。ちなみに、中1生は22時54分で22時台ということから小学生に近いが、中3生は23時51分で高校生に近くなる。

それでは、何時頃起きているのだろうか。興味深いことに起床時刻は小学生が6時40分、中学生が6時41分と、ほぼ同じである。そして高校生も6時33分と少し早いものそれほど差はみられない。子どもたちにとって起床時刻はほぼ同じとみてよさそうである。

そうすると、自動的に睡眠時間は学年が進むとともに短くなるであろう。実際そうである。睡眠時間の平均は小学生8時間28分、中学生7時間21分、高校生6時間36分である。

表1-2 朝ごはんを食べる時間（平均時間、学校段階別）

	小学生	中学生	高校生
朝ごはんを食べる時間	15分32秒	14分01秒	12分54秒

注) 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

学校段階ごとにほぼ1時間ずつの差がある。

また、「早寝早起き朝ごはん」という運動がある。「早く寝て、早く起き、そして朝ごはんをしっかりと食べよう」という趣旨の運動である。「早起きは三文の得」ではないが、子どもたちの生活リズムを回復させようとするものである。

データが示すように小・中学生、そして高校生たちは、早起きではあるが決して早寝ではない。それでは朝食はしっかりと食べているのだろうか（表1-2）。今回、朝食の身はたずねていないが、朝食にかけた時間をみると、小学生で15分32秒、中学生で14分01秒、高校生で12分54秒であった。この時間ではゆっくり咀嚼できない。手軽で軽い朝食の風景が浮かぶ。これでは忙しいサラリーマンの駅前の立ち食いそば並みの所要時間である。

## 2-2 昼寝はするのか——小学生3分、 中学生13分、高校生14分の 昼寝タイム——

育ち盛りの小学生と中・高校生の睡眠時間が短くなっている。高校生は7時間を切っている。彼らはどれくらいの休息時間を確保しているのだろうか。調査では「昼寝をする」時間をたずねている。

結果は、小学生で3分09秒、中学生で13分13秒、高校生で14分08秒であった(表1-3)。これはどう解釈すればよいのだろうか。確かに、大学生で授業中居眠りする者は増えている。「眠り姫」というあだ名を頂戴する女子学生もいる。高校生もそうであろう。しかし、小・中学生のなかにはあくびをする者はいらぬであろうが、居眠りはあまりないであろう。

表1-3 昼寝をする時間(平均時間、学校段階別)

	小学生	中学生	高校生
昼寝をする時間	3分09秒	13分13秒	14分08秒

注) 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

ここでいう「昼寝をする」には授業中の居眠りは含まれていないと推測する。つまり学校でのことではないのである。帰宅後、ちょっと休息する程度の「昼寝」である。それにしても小学生で平均3分、中・高校生ではそれぞれ10分前半の昼寝時間である。

ちょっとした昼寝で気分転換をする。「3時のおやつ」で一服入れ、ちょっとした仮眠で元気を取り戻すのは、元来大人(職人)の知恵である。しかし、遊び盛り、育ち盛りの子どもが「昼寝をする」ということ自体、団塊の世代の筆者には驚きである。

## 3. 「睡眠時間の長い子ども」v.s. 「睡眠時間の短い子ども」

ここでは、章末の表1-4の数値を参照しながら分析を進めていく。

### 3-1 小学生の子どもの姿

全体的に睡眠時間が短くなっている昨今、子どもたちにとって睡眠時間の長さはどんな意味をもっているのだろうか。それを確かめるために小学生では、睡眠時間の長さを操作的に次のように決めた。

#### 〈小学生の睡眠時間のグループ分け〉

グループ	睡眠時間	比率(%)	サンプル数
「短い」	8時間以下	26.0	677
「中」	8時間15分 ～9時間	48.8	1,271
「長い」	9時間15分 以上	25.2	655

注1) 睡眠時間のグループ分けには、アンケートの回答よりも細かい区分が可能な「24時間調査」のデータを使用した。

注2) 睡眠時間の平均値と分布に基づいて「短い」「中」「長い」の3つに分類した。

#### ① 睡眠時間と起床時刻、就寝時刻の関係は どうなっているか

まず、子どもの起床時刻と睡眠時間の長さの関係を見る。睡眠時間の「短い」子どもは早く起きる傾向にある。「6時ごろ」以前に起きる子どもをみると、23.8%(短い)>15.5%(中)>7.7%(長い)となっている。そして小学生で一番多い「7時ごろ」をみると、次のように数値は逆転する。33.5%(短い)<38.5%(中)<48.7%(長い)である。睡眠時間の「長い」子どもほど「7時ごろ」に起きるようになる。

次に就寝時刻と睡眠時間の長さの関係を見る。そうすると睡眠時間の「長い」子どもでは「10時より前」に就寝する子どもが63.8%いる。それに「10時ごろ」(25.5%)を加えると89.3%にも達する。

一方、睡眠時間の「短い」子どもで「10時ごろ」以前に就寝する子どもは26.0%にとど

まり4人に1人である。そして「11時ごろ」以降に寝る子どもは51.5%と半数を超える。また、「中」の子どもで一番多いのは「10時ごろ」で42.1%いる。これに「10時より前」(25.2%)を加えると67.3%になる。当然ながら子どもの睡眠時間の長さは就寝時刻、起床時刻と結びついている。睡眠時間の「短い」子どもは遅く寝て早く起きています。逆に「長い」子どもは早く寝て遅く起きています。

これを就寝時刻に限定していうと、次のようになる。睡眠時間の「短い」子どもは23時以降、「中」の子どもは22時頃、そして「長い」子どもは22時より前に就寝する。

## ② ふだんの行動はどうなっているか

### • テレビやDVDを見る

睡眠時間の「短い」子どもほど「テレビやDVDを見る」時間が長い。たとえば、「3時間」以上の視聴の比率をみると、27.3% (短い) > 20.4% (中) > 17.7% (長い) となる。

### • テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ

睡眠時間の「短い」子どもほど「テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ」子どもが少ない。「しない」比率をみると、36.0% (短い) > 30.8% (中) > 25.8% (長い) となる。

### • 携帯電話を使う

睡眠時間の「短い」子どもほど「携帯電話を使う」。「しない」比率をみると、72.7% (短い) < 82.1% (中) < 86.4% (長い) と、「短い」子どもほど数値が低くなっている。

### • 音楽を聴く

睡眠時間の「短い」子どもほど「音楽を聴く」。「しない」比率をみると、51.7% (短い) < 62.2% (中) < 64.4% (長い) と、「短い」子どもほど数値が低くなっている。

### • マンガや雑誌を読む

「マンガや雑誌を読む」時間は、睡眠時間の長さとの結びつきはみられない。「しない」比率は28.7% (短い)、28.2% (中)、29.0% (長い) となっており、差はほとんどみられない。

### • 昼寝をする

睡眠時間の「短い」子どもほど「昼寝をす

る」。「5分」以上の比率は12.4%と1割を超える。昼寝を「しない」比率は86.6% (短い) < 92.8% (中) < 93.1% (長い) となり、「短い」子どもほど数値が低くなっている。

### • 外で遊ぶ・スポーツをする

睡眠時間の「短い」子どもほど「外で遊ぶ・スポーツをする」ことが少ない。外遊びやスポーツを「しない」比率は36.6% (短い) > 25.1% (中) > 22.0% (長い) となり、「短い」子どもほど数値が高くなる。

### • ぼーっとする

睡眠時間の「短い」子どもほど、「ぼーっとする」時間が長い傾向にある。「しない」比率は27.3% (短い) < 34.2% (中) < 34.4% (長い) となり、「短い」子どもほど数値が低くなる。

### • 学習塾への通塾の有無

睡眠時間の「短い」子どもほど学習塾に行っている。「行っている」比率は44.5% (短い) > 33.9% (中) > 31.1% (長い) となり、「短い」子どもほど数値が高くなる。

### • 1人 (自分だけですぐす)

睡眠時間の「短い」子どもほど「1人 (自分だけですぐす)」時間が長い。1人ですぐす時間が「ほとんどない」比率は38.7% (短い) < 48.3% (中) < 50.8% (長い) となり、「短い」子どもほど数値が低くなる。

### • 規則正しい生活をしているか

睡眠時間の「短い」子どもほど、自分は「規則正しい生活をしている」と思っていない。逆に、睡眠時間が「長い」子どもほど、「規則正しい生活をしている」という自覚をもっており、「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の比率は63.1% (短い) < 76.4% (中) < 77.6% (長い) となっている。

## ③ どんな意識を持っているか

### • 将来の目標がはっきりしている

睡眠時間の「短い」子どもほど「将来の目標がはっきりしている」。「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の比率は56.2% (短い) > 47.1% (中) > 45.8% (長い) となり、「短い」子どもほど将来の目標がはっきりしている。

#### • 進学したい学校段階

睡眠時間の「短い」子どもほど、進学先として四年制大学以上を望む。「四年制大学まで」と「大学院まで」を合わせると、47.6% (短い) > 43.2% (中) > 38.5% (長い) となり、「短い」子どもほど四年制大学以上の学校段階への進学を望んでいる。

#### • 中学受験の希望の有無

睡眠時間の「短い」子どもほど中学受験を考えている。中学受験の希望の有無で「はい」(中学受験予定あり)の比率は31.0% (短い) > 12.9% (中) > 8.9% (長い) と、「短い」子どもほど数値が高い。逆に「いいえ」(中学受験予定なし)は55.1% (短い) < 68.0% (中) < 68.9% (長い)、「まだ決めていない」は12.6% (短い) < 18.3% (中) < 21.7% (長い) と、「長い」子どもほど数値が高くなる。

#### • 忙しいと感じるか

睡眠時間の「短い」子どもほど、「忙しい」と感じている。「とても感じる」と「わりと感じる」を合わせると、「忙しい」と感じている子どもは、60.4% (短い) > 47.7% (中) > 41.7% (長い) となる。

#### • 睡眠時間を増やしたいか

睡眠時間の「短い」子どもほど、当然ながら睡眠時間を「増やしたい」と思っている。「増やしたい」の比率は53.5% (短い) > 38.9% (中) > 32.4% (長い) と、「短い」ほど数値が高くなっている。

#### ④ どんな家庭か

ここでは、「家に帰る時間」のルールの有無、「テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ時間」のルールの有無、「自分1人の勉強部屋」「自分が使えるパソコン」「自分の携帯電話」の有無、父親・母親の最終学歴、帰宅時の「おうちの人(大人)」の在宅の有無と睡眠時間の関係を見る。

#### • 「家に帰る時間」のルールの有無

睡眠時間の「短い」子どもほどルールを決めていない比率が高い。「決めていない」の比率は24.7% (短い) > 19.6% (中) >

17.7% (長い) となっている。

#### • 「テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ時間」のルールの有無

睡眠時間の「短い」子どもほどテレビゲームなどで遊ぶ時間を決めていない。「決めていない」比率は次のように高くなる。

40.8% (短い) > 31.2% (中) > 27.0% (長い)。

#### • 「自分1人の勉強部屋」「自分が使えるパソコン」「自分の携帯電話」の有無など

自分1人の勉強部屋が「ある」では、53.0% (短い) > 46.7% (中) > 44.6% (長い)。

自分が使えるパソコンが「ある」では、49.6% (短い) > 41.5% (中) > 37.3% (長い)。

自分の携帯電話が「ある」では、30.0% (短い) > 19.1% (中) > 13.3% (長い)。

父親大卒では、50.8% (短い)、41.9% (中)、42.1% (長い)。

母親大卒では、45.6% (短い) > 41.2% (中) > 38.9% (長い)。

親の在宅では、68.7% (短い) < 71.2% (中) < 77.6% (長い)。

このデータをみると、睡眠時間の「短い」子どもは他に比べると、自分1人の勉強部屋とパソコンを持っている。そして両親は高学歴である。しかし子どもが帰宅したときの親の在宅率は低い、といえる。

次のような小学校高学年の子どもの姿が浮かんでくる。

睡眠時間の「短い」子どもは26.0%とほぼ4人に1人である。彼らは寝るのが23時と他の子どもに比べて遅い。そして朝は早く起きている。また、ふだんの行動をみるとテレビゲームなどで遊ぶ時間は少ないものの、テレビ視聴時間は長く、音楽を聴いている。しかし外遊びやスポーツの時間は少なくとも1人で過ごす時間が長く、学習塾にも行き中学校を受験するつもりである。そして、忙しいと実感し、昼寝もしており、ぼーっとすることもある。だからであろうか、規則正しい生活をしているとも思っておらず、睡眠時間を増やしたいと思っている。

しかし、彼らの将来の目標ははっきりしており、半数に近い子どもが四年制大学以上へ

の進学を望んでいる。実際、中学受験も3割を超える子どもが希望している。また、家庭では約半数が自分専用の勉強部屋とパソコンを持ち、3割が携帯電話を持っている。親の学歴も半数かそれに近い割合で大卒（短大卒も含む）である。おそらく裕福な家庭出身であるが、それは両親の高学歴と共稼ぎで支えられている、と推測できる。そこで気になるのは、帰宅時間やテレビゲームなどで遊ぶ時間を決めていない子どもがいることである。

一方、睡眠時間の「長い」子どもも25.2%とほぼ4人に1人である。彼らは睡眠時間の「短い」子どもと対照的である。寝るのは早く睡眠は十分である。テレビゲームなどで遊ぶものの、テレビ視聴時間は短く、外遊びやスポーツをしており、1人ですぐすのではなく友だちなどと交流している。学習塾も3割とそれほど通っておらず、中学受験はあまり考えていない（「はい」は1割に満たない）。そして、あまり忙しさを感じておらず、ぼーっとする時間も少なく、昼寝も5.6%と少ない。自分は規則正しい生活をしていると思っており、睡眠時間は今のままでよいとも思っている。確かに、将来の目標がはっきりしていないところもあり、自分専用の勉強部屋やパソコン、携帯電話を持たないものの、家に帰れば誰かがいる。

睡眠時間の「短い」子どもたちの生活スタイルは、中・高校生のような受験準備に追われた、忙しくて疲れた姿である。一方、「長い」子どもの生活スタイルはふた昔前の子どもの姿のようである。

### 3-2 中・高校生の放課後の姿

#### 〈中1・2生の睡眠時間のグループ分け〉

グループ	睡眠時間	比率(%)	サンプル数
「短い」	7時間以下	30.0	728
「中」	7時間15分～8時間	40.8	991
「長い」	8時間15分以上	29.1	707

#### 〈中3生の睡眠時間のグループ分け〉

グループ	睡眠時間	比率(%)	サンプル数
「短い」	6時間30分以下	31.6	368
「中」	6時間45分～7時間30分	37.3	435
「長い」	7時間45分以上	31.1	363

#### 〈高校生の睡眠時間のグループ分け〉

グループ	睡眠時間	比率(%)	サンプル数
「短い」	6時間以下	29.9	544
「中」	6時間15分～7時間	33.9	617
「長い」	7時間15分以上	36.3	661

注1) 睡眠時間のグループ分けには、アンケートの回答よりも細かい区分が可能な「24時間調査」のデータを使用した。

注2) 睡眠時間の平均値と分布に基づいて「短い」「中」「長い」の3つに分類した。

#### ① 睡眠時間と起床時刻、就寝時刻の関係はどうなっているか

睡眠時間の「短い」生徒は起床も早い。「6時ごろ」以前に起きる生徒は中1・2生で40.1%、中3生で24.5%、高校生で52.6%である。一方、睡眠時間の「長い」生徒で「6時ごろ」以前に起きる生徒は中1・2生で12.5%、中3生で6.4%、高校生で14.9%である。調査時期が11月であったので中3生は部活動を引退している。そのため早起きする生徒が減っていると考えられる。

中・高校生は「6時ごろ」以前に起床する生徒が主流となっている。それでは就寝時刻はどうであろうか。就寝時刻のほうははっきりしている。睡眠時間の「短い」生徒ほど寝るのが遅い。「短い」生徒で「11時30分ごろ」以降に寝る生徒は、中1・2生で67.3%と7割に近い。そして受験期を迎えた中3生になるともっと増え、92.5%に達する。これは高校生(93.5%)とほぼ同じである。

逆に、睡眠時間の「長い」生徒は寝るのが

早い。「長い」生徒で「11時ごろ」以前に寝る生徒は、中1・2生で88.0%、中3生で51.5%、高校生で44.2%である。睡眠時間の「短い」生徒は大半が23時30分以降に、そして「長い」生徒は23時までには床に就くといえそうだ。2つのグループがきれいに二極化している。

## ② ふだんの行動はどうなっているか

### • テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ

これは中学生、高校生とも小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」ほど、「テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ」ことを「しない」生徒が増える。たとえば、テレビゲームなどを「しない」比率は、中3生では57.6% (短い) > 53.8% (中) > 42.4% (長い) となっている。

### • 携帯電話を使う

これも中1・2生と中3生までは小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」生徒ほど「携帯電話を使う」。たとえば携帯電話を「しない」比率は、中1・2生では44.1% (短い) < 54.3% (中) < 61.8% (長い)、中3生では38.0% (短い) < 38.6% (中) < 48.5% (長い) と数値が高くなっていく。ただし、高校生には大きな差はみられない。それほど携帯電話が一般化しているのであろう。

### • 音楽を聴く

これも中1・2生と中3生までは小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」生徒ほど「音楽を聴く」。たとえば、「しない」比率は、睡眠時間が長くなるにつれて、中1・2生では27.2% (短い) < 38.7% (中) < 44.1% (長い) と数値が高くなる。高校生はここでも大きな差はみられない。音楽を聴くことも携帯電話と同じように高校生にとって常識化されているのであろう。

### • ぼーっとする

これも中1・2生までは小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」生徒ほど「ぼーっとする」比率が高い。たとえば、「しない」比率は睡眠時間が長くなるにつれて、中1・2生では20.6% (短い) < 24.5%

(中) < 30.1% (長い) と高くなる。それが中3生や高校生になるとはっきりした差はみられない。中3生では19.3% (短い)、22.5% (中)、22.0% (長い)、高校生では21.7% (短い)、24.8% (中)、23.4% (長い) という比率である。

### • 学習塾への通塾の有無

これは中1・2生までは小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」生徒ほど、学習塾に行っている。たとえば、中1・2生では学習塾に行っている生徒の比率は50.0% (短い) > 45.5% (中) > 34.5% (長い) である。ところが中3生では、65.2% (短い)、68.0% (中)、54.8% (長い) のように睡眠時間が「中」の生徒の比率がもっとも高く、明確な差がみられない。多くの生徒が学習塾に通うようになる受験期では、睡眠時間の長さや通塾の有無の差は小さくなるのであろう。

### • 1人 (自分だけですぐす)

「1人 (自分だけですぐす)」の時間が「4時間より多い」に注目すると、中3生にきわだった傾向がみられる。睡眠時間が「短い」生徒ほど、1人ですぐす時間が長いのである。その比率は、25.5% (短い) > 15.2% (中) > 9.4% (長い) となっている。

### • 規則正しい生活をしているか

これは中・高校生とも小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間の「短い」生徒ほど、「規則正しい生活をしている」と思っていない。規則正しい生活をしていると思う(「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」) 生徒は、たとえば、中1・2生で55.7% (短い) < 66.3% (中) < 72.3% (長い) というように睡眠時間が長くなるにしたがってその比率が高くなる。

## ③ どんな意識を持っているか

### • 将来の目標がはっきりしているか

中・高校生とも小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」生徒ほど、将来の目標がはっきりしている。たとえば、「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の比

率は、中3生では49.7% (短い) > 46.4% (中) > 38.8% (長い) となる。

- 進学したい学校段階

中・高校生とも小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」生徒ほど四年制大学以上への進学を希望する。たとえば、「四年制大学まで」+「大学院まで」の比率は、中1・2生では51.2% (短い) > 46.6% (中) > 37.2% (長い) となる。

- 忙しいと感じるか

中・高校生とも小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」生徒ほど忙しさを実感している。たとえば、「とても感じる」+「わりと感じる」の比率は、中1・2生では66.2% (短い) > 61.1% (中) > 51.1% (長い) となっている。

#### ④ どんな家庭か

- 「家に帰る時間」のルールの有無

中・高校生とも小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」ほど帰宅時間を決めていない家庭が多くなる。たとえば、「決めていない」の比率は、中1・2生では55.8% (短い) > 46.6% (中) > 42.4% (長い) となる。

- 「テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ時間」のルールの有無

ここでも中・高校生とも小学生と同じ傾向を示す。つまり、睡眠時間が「短い」ほどテレビゲームなどで遊ぶ時間を決めていない家庭が多くなる。たとえば、中1・2生では56.5% (短い) > 49.0% (中) > 48.7% (長い) となる。

- 「自分1人の勉強部屋」「自分が使えるパソコン」「自分の携帯電話」の有無など

中・高校生とも小学生と同じ傾向を示し、睡眠時間が「短い」ほど「ある(持っている)」比率が高い。以下、中1・2生のデータをみる。

自分1人の勉強部屋では69.9% (短い) >

63.5% (中) > 57.1% (長い) となる。

自分が使えるパソコンでは57.4% (短い) > 52.4% (中) > 44.6% (長い) となる。

自分の携帯電話では48.9% (短い) > 41.7% (中) > 34.9% (長い) となる。

また、父親大卒では49.3% (短い) > 45.3% (中) > 40.6% (長い) となる。

次のような中・高校生の姿が浮かんでくる。小学生と同じパターンをとるのが、「テレビゲーム」「規則正しい生活をしている」「将来の目標」、忙しさの実感、「家に帰る時間」のルール、遊ぶ時間のルール、「自分1人の勉強部屋」「パソコン」「携帯電話」の有無、父親の学歴である。また、小学生から中1・2生まで同じ傾向を示すのが「ぼーっとする」、学習塾への通塾の有無である。そして中3生に固有なのが「1人(自分だけですごす)」である。

「寝る子は育つ」は平成になっても通用するか、という問いに対して答えねばならない。結論を先にいえば、小・中学生、そして高校生まで「寝る子は育つ」といえる。その典型は小学生にみられるが、中・高校生とも睡眠時間の「長い」生徒は「短い」生徒に比べて規則正しい生活を送り、忙しさをあまり実感していない。そして自分の勉強部屋、パソコン、携帯電話の保有率は低いが、帰宅時間やテレビゲームなどで遊ぶ時間のルールを決めている家庭が多い。

小学生では睡眠時間が「長い」子どもが、ふた昔前の子どもの姿を残している。一方、「短い」子どもは中・高校生で睡眠時間の「短い」生徒と同じ行動様式をとりつつある。「受験」という縛りが前倒しで浸透している。こうした小学生は4人に1人の割合であるが、無視できない数である。それ以上に心配なのが「高校受験」という縛りが「中学校受験」への縛りに移行し始めている現状である。



表1-4 生活時間と意識の違い（学校段階別・睡眠時間の長さ別）

(%)

		小学生			中1・2生			中3生			高校生		
		短い (8時間 以下)	中 (8時間 15分～ 9時間)	長い (9時間 以上)	短い (7時間 以下)	中 (7時間 15分～ 8時間)	長い (8時間 以上)	短い (6時間 30分 以下)	中 (6時間 45分～7 時間30分)	長い (7時間 45分 以上)	短い (6時間 以下)	中 (6時間 15分～ 7時間)	長い (7時間 15分 以上)
サンプル数		677	1,271	655	728	991	707	368	435	363	544	617	661
<b>① 睡眠時間と起床時刻、就寝時刻の関係はどうなっているか</b>													
Q3-① 朝、 起きる時間	6時より前	5.9	2.4	0.8	12.4	5.8	2.0	10.1	2.3	1.4	26.3	11.8	4.8
	6時ごろ	17.9	13.1	6.9	27.7	18.1	10.5	14.4	7.1	5.0	26.3	22.2	10.1
	6時30分ごろ	34.7	39.2	34.7	29.3	35.3	30.4	25.3	29.0	16.8	24.4	29.8	27.1
	7時ごろ	33.5	38.5	48.7	22.7	31.1	39.2	34.8	44.8	48.2	14.9	27.9	36.6
	7時30分ごろ	6.5	5.6	7.0	6.2	8.4	15.3	13.0	14.0	24.0	5.0	5.8	16.5
	8時ごろ	0.1	0.2	0.3	0.7	0.3	1.1	1.6	1.8	2.5	1.7	1.3	3.0
	8時よりあと	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.7	0.8	0.4	0.3	1.4
	無回答・不明	1.3	1.0	1.4	1.1	1.1	1.4	0.0	0.2	1.4	1.1	0.8	0.5
Q3-② 夜、 寝る時間	10時より前	6.8	25.2	63.8	0.7	1.1	12.3	1.4	0.2	4.1	0.6	0.3	1.8
	10時ごろ	19.2	42.1	25.5	2.2	8.6	26.7	0.8	1.1	11.6	0.2	1.3	4.4
	10時30分ごろ	20.8	21.3	6.4	4.9	18.8	26.9	1.1	3.2	10.7	1.5	2.3	8.3
	11時ごろ	28.8	8.0	1.8	23.5	37.3	22.1	4.1	15.2	25.1	3.3	12.0	29.7
	11時30分ごろ	12.0	2.0	1.1	22.9	22.2	6.9	11.7	29.2	22.3	8.5	19.3	23.4
	12時ごろ	6.9	0.2	0.2	22.4	8.6	2.8	20.1	29.4	13.2	23.7	32.6	18.8
	12時30分ごろ	2.5	0.1	0.0	11.5	1.6	0.8	20.1	12.0	6.3	18.0	19.6	6.8
	1時ごろ	0.3	0.0	0.0	6.3	0.5	0.0	22.6	7.1	2.2	23.7	8.8	4.4
	1時30分ごろ	0.4	0.0	0.0	1.9	0.2	0.1	9.0	0.7	1.9	9.4	1.6	1.2
	2時ごろ	0.3	0.1	0.0	1.2	0.0	0.0	5.7	0.7	0.6	6.3	0.6	0.2
	2時よりあと	0.3	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0	3.3	0.9	0.6	3.9	0.8	0.6
	無回答・不明	1.6	0.9	1.2	1.2	1.1	1.3	0.3	0.2	1.4	1.1	0.8	0.5
<b>② ふだんの行動はどうなっているか</b>													
Q4-6) テレビやDVDを見る	しない	4.6	2.3	2.6	4.7	2.2	2.4	4.9	3.4	4.1	8.5	5.5	5.4
	5分	0.6	0.5	0.5	0.3	0.6	0.8	0.0	0.5	0.6	0.7	0.6	0.8
	10分	1.3	0.7	0.2	1.1	1.1	0.3	1.9	1.4	0.6	2.0	1.8	1.8
	15分	1.8	1.3	1.4	2.7	1.2	1.3	2.7	1.4	2.8	2.0	2.3	1.5
	30分	10.0	6.6	12.2	8.0	7.9	7.2	12.2	12.2	11.0	14.0	10.9	11.5
	1時間	28.2	32.5	32.5	28.6	32.2	29.4	28.0	33.6	30.3	32.0	34.7	31.5
	2時間	25.4	34.9	32.4	26.6	28.6	32.4	23.6	27.4	25.9	23.9	24.0	26.3
	3時間	13.6	14.1	12.2	14.7	15.1	14.1	14.4	11.7	12.4	11.2	11.7	12.1
	4時間	4.1	2.9	2.3	4.1	4.5	4.7	6.3	3.4	6.1	1.7	3.6	3.8
	4時間より多い	9.6	3.4	3.2	8.8	6.3	6.8	5.4	4.6	4.7	3.3	4.5	4.4
無回答・不明	0.7	0.9	0.6	0.4	0.3	0.6	0.5	0.5	1.7	0.7	0.5	0.9	
Q4-7) 遊ぶ テレビゲームや携帯ゲーム機で	しない	36.0	30.8	25.8	48.1	41.5	35.8	57.6	53.8	42.4	57.0	53.3	44.3
	5分	2.7	2.4	2.9	1.9	2.0	3.0	2.4	2.5	0.8	2.2	1.5	2.1
	10分	4.6	4.2	3.8	4.1	3.7	3.7	2.2	3.0	2.5	3.5	3.2	4.5
	15分	5.6	5.0	6.0	3.7	3.9	4.0	3.0	2.8	3.6	2.4	4.1	3.8
	30分	21.6	24.1	25.2	13.3	17.8	17.1	11.7	11.7	14.6	12.1	13.1	12.4
	1時間	20.1	23.4	26.0	16.3	20.1	23.3	11.1	17.9	22.9	14.3	13.5	17.1
	2時間	5.5	7.2	7.3	7.4	6.6	7.9	5.7	4.1	6.9	4.0	6.8	8.6
	3時間	2.1	1.7	1.5	2.1	2.6	2.1	3.0	1.8	2.2	1.3	1.6	3.0
	4時間	0.1	0.5	0.2	0.5	0.4	0.8	0.5	0.5	1.1	0.9	0.3	0.9
	4時間より多い	1.2	0.1	0.6	1.5	0.7	1.4	2.4	1.1	0.8	0.7	1.5	1.5
無回答・不明	0.6	0.9	0.8	1.0	0.7	0.8	0.3	0.7	2.2	1.5	1.1	1.7	

(%)

		小学生			中1・2生			中3生			高校生		
		短い (8時間 以下)	中 (8時間 15分～ 9時間)	長い (9時間 15分 以上)	短い (7時間 以下)	中 (7時間 15分～ 8時間)	長い (8時間 15分 以上)	短い (6時間 30分 以下)	中 (6時間 45分～7 時間30分)	長い (7時間 45分 以上)	短い (6時間 以下)	中 (6時間 15分～ 7時間)	長い (7時間 15分 以上)
Q4-8) 携帯電話を使う	しない	72.7	82.1	86.4	44.1	54.3	61.8	38.0	38.6	48.5	4.2	8.3	8.9
	5分	12.3	7.6	6.9	9.6	6.9	8.3	6.3	8.7	9.1	5.9	4.7	6.1
	10分	5.5	4.1	2.3	6.7	7.4	4.8	5.7	6.9	6.9	9.9	7.9	9.5
	15分	3.7	2.5	1.1	7.3	6.5	4.7	4.9	7.1	5.5	8.6	9.2	7.4
	30分	2.7	1.9	1.4	11.5	10.2	8.8	14.7	14.0	8.8	20.4	22.9	19.5
	1時間	0.7	0.6	0.5	8.8	7.7	5.5	14.9	10.1	10.2	22.4	21.4	21.9
	2時間	0.4	0.1	0.2	3.6	3.7	1.4	5.2	6.2	3.0	9.6	10.9	11.6
	3時間	0.0	0.1	0.0	2.6	1.3	1.4	1.6	3.4	1.9	5.9	4.5	5.7
	4時間	0.0	0.1	0.2	0.8	0.6	0.6	1.6	0.7	0.8	1.8	1.6	1.5
	4時間より多い 無回答・不明	0.9 1.2	0.1 0.9	0.0 1.2	3.3 1.6	0.6 0.9	0.8 1.8	6.3 0.8	3.2 0.9	2.5 2.8	10.5 0.7	7.5 1.1	6.8 0.9
Q4-10) 音楽を聴く	しない	51.7	62.2	64.4	27.2	38.7	44.1	18.8	25.1	28.7	16.9	22.0	18.9
	5分	9.2	8.7	6.6	4.7	6.6	5.5	4.1	5.1	5.8	3.7	1.9	3.0
	10分	11.4	8.2	8.5	8.9	8.2	9.3	8.7	10.1	8.5	6.4	6.5	8.2
	15分	9.5	6.9	7.9	10.7	10.2	9.5	9.2	8.5	8.3	9.0	10.2	7.9
	30分	8.6	8.4	7.9	20.2	16.4	14.3	19.3	16.8	18.5	22.8	19.3	22.4
	1時間	6.2	3.7	2.6	15.7	12.1	9.9	17.7	19.3	17.1	19.5	21.1	20.9
	2時間	1.6	0.7	0.3	5.1	3.3	2.5	9.0	6.7	6.9	11.4	11.0	9.4
	3時間	0.6	0.1	0.3	3.3	2.0	1.6	6.8	3.4	3.0	3.9	3.9	2.7
	4時間	0.1	0.0	0.0	0.8	0.5	0.6	1.6	1.6	0.0	1.8	1.0	0.9
	4時間より多い 無回答・不明	0.1 1.0	0.2 1.0	0.2 1.2	1.9 1.5	1.4 0.5	1.1 1.6	4.6 0.3	2.5 0.9	1.7 1.7	4.4 0.2	2.1 1.0	4.5 1.2
Q4-12) マンガや雑誌を読む	しない	28.7	28.2	29.0	30.4	31.7	28.3	32.3	32.0	33.6	35.5	35.7	34.8
	5分	6.6	6.3	8.5	5.2	5.5	6.6	6.3	6.9	4.7	4.4	5.5	4.5
	10分	12.0	10.8	11.9	11.1	11.7	10.9	12.0	8.0	10.2	11.9	10.9	10.6
	15分	15.4	17.0	16.0	14.1	13.5	13.2	11.4	13.6	11.8	12.7	11.3	10.3
	30分	22.9	26.9	23.4	22.4	23.0	26.0	22.6	25.3	22.0	22.4	21.6	23.8
	1時間	10.2	7.9	7.6	10.9	9.5	9.9	10.9	10.1	12.7	8.1	11.7	12.0
	2時間	2.2	1.2	1.8	3.3	2.9	2.4	3.3	1.6	1.7	2.9	1.6	1.8
	3時間	0.4	0.4	0.8	0.8	0.4	0.3	0.5	0.5	0.8	0.2	0.5	0.9
	4時間	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.4	0.3	0.2	0.6	0.7	0.2	0.3
	4時間より多い 無回答・不明	0.6 0.9	0.2 1.1	0.2 0.8	0.7 0.8	0.5 1.0	0.4 1.6	0.0 0.5	0.9 0.9	0.3 1.7	0.2 0.9	0.5 0.6	0.3 0.8
Q4-15) 風경을みる	しない	86.6	92.8	93.1	74.5	82.8	82.2	61.4	64.6	62.5	70.6	78.3	74.6
	5分	1.6	0.2	0.9	1.1	1.5	1.0	1.4	2.5	1.7	0.7	0.8	0.8
	10分	1.6	0.9	0.6	2.1	1.8	1.3	2.4	2.8	1.7	1.3	1.9	1.4
	15分	2.5	1.1	0.9	3.0	1.9	2.1	4.3	3.0	4.7	2.6	2.8	2.9
	30分	3.4	1.8	1.8	7.1	4.7	4.2	12.8	10.6	8.3	8.6	6.8	6.4
	1時間	2.1	1.4	1.2	7.3	4.2	5.1	12.0	10.1	11.8	10.5	5.3	8.6
	2時間	0.6	0.4	0.2	2.6	1.7	1.8	4.3	3.9	3.6	4.2	1.9	2.7
	3時間	0.3	0.3	0.0	1.4	0.6	1.0	1.1	1.4	1.7	0.6	0.5	1.2
	4時間	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	1.4	0.2	0.3	0.0
	4時間より多い 無回答・不明	0.0 1.0	0.1 1.1	0.0 1.2	0.0 1.0	0.1 0.4	0.1 1.1	0.0 0.0	0.5 0.7	0.0 2.8	0.2 0.6	0.6 0.6	0.3 1.2

注1) 設問番号は、巻末の調査票見本や基礎集計表にある設問番号に対応している。ここでは、本文で扱う順に設問の順を並びかえて示した。

注2) 単位はサンプル数以外は%。

※次ページにつづく。

		小学生			中1・2生			中3生			高校生		
		短い (8時間 以下)	中 (8時間 15分～ 9時間)	長い (9時間 15分 以上)	短い (7時間 以下)	中 (7時間 15分～ 8時間)	長い (8時間 15分 以上)	短い (6時間 30分 以下)	中 (6時間 45分～7 時間30分 以上)	長い (7時間 45分 以上)	短い (6時間 以下)	中 (6時間 15分～ 7時間)	長い (7時間 15分 以上)
サンプル数		677	1,271	655	728	991	707	368	435	363	544	617	661
Q4-16) 外で遊ぶ・スポーツをする(習い事・部活動を除く)	しない	36.6	25.1	22.0	69.8	68.7	63.9	69.6	69.9	63.6	82.7	80.1	79.1
	5分	4.0	2.8	2.3	2.5	2.8	1.8	0.8	3.0	3.3	1.7	0.6	1.2
	10分	5.2	5.7	5.8	4.1	3.7	4.1	3.5	2.3	4.4	1.8	3.4	1.4
	15分	6.9	6.1	7.3	4.0	4.2	4.1	6.3	2.8	3.3	1.3	1.3	2.4
	30分	17.7	19.3	17.1	5.5	7.2	8.3	8.4	7.6	9.1	4.0	5.3	3.8
	1時間	16.0	23.0	25.6	4.9	6.0	7.1	4.9	8.3	6.1	2.9	4.2	5.9
	2時間	8.0	12.4	13.3	5.5	4.2	5.1	3.3	2.3	5.8	2.8	1.9	2.3
	3時間	3.2	3.3	3.4	1.1	1.3	2.4	1.9	2.8	1.4	2.0	0.6	0.8
	4時間	0.7	0.2	1.1	0.4	0.1	0.7	0.5	0.0	0.0	0.0	0.6	0.3
	4時間より多い	1.2	0.9	0.9	1.1	1.0	1.4	0.3	0.7	1.1	0.4	0.6	1.1
無回答・不明	0.4	1.1	1.2	1.1	0.7	1.0	0.5	0.5	1.9	0.4	1.1	1.8	
Q4-17) ぼーっとする	しない	27.3	34.2	34.4	20.6	24.5	30.1	19.3	22.5	22.0	21.7	24.8	23.4
	5分	16.7	15.7	16.6	12.0	11.6	14.0	10.1	9.7	9.4	6.1	8.9	6.7
	10分	16.8	13.6	15.3	16.2	16.1	14.6	15.5	16.8	15.7	13.2	13.8	12.4
	15分	13.4	12.3	12.2	12.9	12.8	13.2	11.7	12.9	12.4	13.4	12.8	11.0
	30分	16.4	16.4	13.7	20.6	22.2	15.8	23.6	21.6	22.3	24.6	20.7	22.8
	1時間	6.8	5.3	5.0	11.4	8.3	6.2	13.3	9.0	10.2	12.3	12.2	14.4
	2時間	1.3	0.7	0.8	2.2	2.5	2.4	2.2	3.0	3.0	4.6	3.7	3.9
	3時間	0.1	0.3	0.2	1.2	0.2	0.8	1.4	2.1	1.1	1.1	0.6	1.1
	4時間	0.0	0.2	0.0	0.3	0.1	0.0	0.8	0.0	0.3	0.4	0.0	0.5
	4時間より多い	0.4	0.5	1.2	1.4	0.9	1.3	2.2	1.8	1.9	2.2	1.8	2.4
無回答・不明	0.6	0.9	0.6	1.2	0.7	1.6	0.0	0.7	1.7	0.4	0.6	1.4	
Q6) 学習塾にまわっているか	行っている	44.5	33.9	31.1	50.0	45.5	34.5	65.2	68.0	54.8	22.6	18.8	12.7
	行っていない	54.5	65.2	68.2	49.2	53.5	64.6	34.8	31.7	43.8	76.7	80.6	87.0
	無回答・不明	1.0	0.9	0.6	0.8	1.0	0.8	0.0	0.2	1.4	0.7	0.6	0.3
Q10-7) 1人(自分だけです)過ごす	ほとんどない	38.7	48.3	50.8	26.0	29.2	35.9	15.2	15.4	20.1	11.4	17.7	16.3
	15分	6.5	8.1	7.8	4.8	6.2	6.5	1.6	3.2	3.3	1.5	2.1	2.7
	30分	12.0	12.7	13.9	9.9	12.5	10.2	5.7	6.9	5.5	7.2	7.3	6.2
	1時間	17.9	16.1	11.9	18.5	20.6	20.4	13.3	18.9	21.8	14.3	19.6	22.5
	2時間	11.7	7.0	6.1	16.3	14.3	12.4	12.5	22.8	20.4	19.1	19.6	19.5
	3時間	4.1	1.7	2.3	11.1	7.6	5.7	15.5	11.3	12.7	17.8	14.7	13.3
	4時間	1.8	0.6	0.3	3.0	2.7	1.6	8.4	4.8	3.9	7.2	5.0	4.8
	4時間より多い	4.4	2.7	3.2	9.1	5.0	4.8	25.5	15.2	9.4	18.6	11.5	12.1
	無回答・不明	3.0	2.9	3.7	1.2	1.9	2.5	2.2	1.6	3.0	2.9	2.4	2.4
	Q14-2) あなた自身について、規則正しい生活をしているか	とてもあてはまる	12.0	16.8	19.4	12.4	16.0	19.1	11.4	12.9	17.4	9.2	14.6
わりとあてはまる		51.1	59.6	58.2	43.3	50.3	53.2	36.1	52.9	51.0	38.2	48.9	49.0
とても+わりと		63.1	76.4	77.6	55.7	66.3	72.3	47.5	65.8	68.4	47.4	63.5	65.0
あまりあてはまらない		29.1	20.5	20.3	33.9	28.2	23.9	40.5	29.4	23.7	40.6	31.9	25.9
まったくあてはまらない		7.1	2.4	1.7	10.2	5.3	3.7	12.0	4.8	7.4	11.6	4.1	8.2
無回答・不明		0.7	0.8	0.5	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.6	0.4	0.5	0.9
<b>③ どんな意識を持っているか</b>													
Q14-11) あなた自身について、将来の目標がはっきりしているか	とてもあてはまる	29.2	25.3	26.6	18.8	17.7	18.2	28.8	21.6	21.2	20.0	17.7	18.6
	わりとあてはまる	27.0	21.8	19.2	24.7	20.2	20.7	20.9	24.8	17.6	27.9	26.4	22.5
	とても+わりと	56.2	47.1	45.8	43.5	37.9	38.9	49.7	46.4	38.8	47.9	44.1	41.1
	あまりあてはまらない	28.1	35.4	36.0	33.7	38.3	35.4	32.3	36.3	40.2	32.0	36.3	37.7
	まったくあてはまらない	15.1	16.8	17.3	22.3	22.9	24.5	17.9	16.8	19.8	19.5	18.6	20.3
	無回答・不明	0.6	0.8	0.9	0.5	0.9	1.3	0.0	0.5	1.1	0.6	1.0	0.9

(%)

		小学生			中1・2生			中3生			高校生		
		短い (8時間 以下)	中 (8時間 15分～ 9時間)	長い (9時間 15分 以上)	短い (7時間 以下)	中 (7時間 15分～ 8時間)	長い (8時間 15分 以上)	短い (6時間 30分 以下)	中 (6時間 45分～7 時間30分 以上)	長い (7時間 45分 以上)	短い (6時間 以下)	中 (6時間 15分～ 7時間)	長い (7時間 15分 以上)
Q23 進学したい学校段階	中学校まで	0.0	0.3	0.2	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.6	—	—	—
	高校まで	12.3	14.4	17.6	13.7	15.9	23.2	12.2	13.6	14.9	8.1	10.5	12.9
	専門学校まで	12.3	11.1	11.1	14.0	14.4	13.0	15.5	13.6	16.5	8.6	11.5	17.4
	短期大学まで	5.9	5.7	5.6	5.5	6.2	5.8	6.0	3.7	5.0	3.7	5.8	3.6
	四年制大学まで	39.0	37.1	33.6	42.7	39.8	31.8	47.6	49.9	44.6	59.9	51.7	45.4
	大学院まで	8.6	6.1	4.9	8.5	6.8	5.4	11.1	7.8	7.7	9.7	8.1	5.9
	その他	0.3	0.6	0.2	0.1	0.2	0.1	0.8	1.1	0.8	0.4	0.3	0.9
	わからない 無回答・不明	21.1 0.6	23.9 0.8	25.8 1.1	14.7 0.7	15.7 0.9	19.1 1.0	6.8 0.0	9.4 0.9	8.8 1.1	9.0 0.6	11.3 0.6	13.2 0.8
Q22 進学したい学校段階 ですか、小学生の心	はい	31.0	12.9	8.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	いいえ	55.1	68.0	68.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	まだ決めていない	12.6	18.3	21.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	無回答・不明	1.3	0.8	0.6	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Q24-5) あなたは次のよう に感じるでしょうか 増やしたい 減らしたい 無回答・不明	とても感じる	27.8	17.0	14.2	30.6	26.2	20.5	30.2	22.8	19.0	39.2	30.3	24.1
	わりと感じる	32.6	30.7	27.5	35.6	34.9	30.6	35.9	37.7	28.1	35.5	34.2	32.1
	とても+わりと	60.4	47.7	41.7	66.2	61.1	51.1	66.1	60.5	47.1	74.7	64.5	56.2
	あまり感じない	27.2	36.9	43.5	27.3	31.6	36.5	28.3	32.6	41.9	21.3	29.0	35.1
	まったく感じない 無回答・不明	11.5 0.9	14.8 0.6	14.2 0.6	6.0 0.4	6.5 0.8	11.7 0.7	5.7 0.0	6.4 0.5	10.2 0.8	3.5 0.6	5.5 1.0	7.7 1.1
Q11-1) 睡眠時間： 増やした 減らした 無回答・不明	増やしたい	53.5	38.9	32.4	70.5	61.4	48.7	69.3	58.9	49.6	73.3	65.8	54.9
	今のままでよい	44.3	57.4	61.1	27.3	36.8	49.1	26.9	38.9	46.6	23.2	32.1	42.1
	減らしたい	0.9	2.0	4.7	1.8	1.4	1.6	3.3	1.6	2.5	2.8	1.9	2.9
	無回答・不明	1.3	1.8	1.8	0.4	0.4	0.7	0.5	0.7	1.4	0.7	0.2	0.2
<b>④ どんない家庭か</b>													
Q17-1) 家族との時間 に帰る時間： 家	決めていて守っている	64.0	70.0	69.0	35.7	43.5	47.5	30.4	37.9	40.2	20.0	23.7	27.1
	決めていて守れていない	10.6	10.0	12.8	8.1	9.1	9.5	7.3	8.3	9.1	5.9	8.9	10.9
	決めていない	24.7	19.6	17.7	55.8	46.6	42.4	61.7	53.6	50.1	73.5	66.5	60.8
	無回答・不明	0.7	0.4	0.5	0.4	0.8	0.6	0.5	0.2	0.6	0.6	1.0	1.2
Q17-4) ゲーム機や携帯 ゲーム機で遊ぶ時間 のルール	決めていて守っている	28.4	35.9	36.8	16.1	21.5	19.8	11.1	14.0	12.7	4.6	6.8	8.6
	決めていて守れていない	19.4	22.2	25.0	13.0	15.6	18.8	4.9	9.9	13.2	3.3	5.2	8.0
	決めていない	40.8	31.2	27.0	56.5	49.0	48.7	65.5	57.2	56.2	82.7	77.8	74.6
	持っていない 無回答・不明	10.9 0.6	10.3 0.4	10.5 0.6	13.9 0.5	12.9 0.9	12.3 0.4	18.2 0.3	18.4 0.5	17.4 0.6	9.0 0.4	9.4 0.8	7.4 1.4
Q26-1	自分1人の勉強部屋がある	53.0	46.7	44.6	69.9	63.5	57.1	73.6	71.5	67.5	80.3	77.0	75.2
Q26-2	自分が使えるパソコンがある	49.6	41.5	37.3	57.4	52.4	44.6	59.0	57.7	52.3	57.7	57.7	54.3
Q26-3	自分の携帯電話を持っている	30.0	19.1	13.3	48.9	41.7	34.9	56.8	56.6	47.4	95.0	94.2	91.5
Q26-4	お父さんは大学や短期 大学を卒業している	50.8	41.9	42.1	49.3	45.3	40.6	45.7	45.7	43.3	46.9	46.8	41.3
Q26-5	お母さんは大学や短期 大学を卒業している	45.6	41.2	38.9	42.7	43.1	35.8	41.3	41.8	37.5	43.6	41.2	36.8
Q26-6	自分が家に帰ったとき、 だれかおうちの人(大人) が家にいる	68.7	71.2	77.6	76.2	77.4	78.5	63.3	67.8	65.3	81.4	77.6	77.2

注1) 設問番号は、巻末の調査票見本や基礎集計表にある設問番号に対応している。ここでは、本文で扱う順に設問の順を並びかえて示した。  
注2) 単位はサンプル数以外は%。——部分は該当項目なし。  
注3) Q14-2) および Q14-11) の「とても+わりと」は、「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%。Q24-5) は同様に「とても感じる」+「わりと感じる」の%。