

「早寝早起き朝ごはん」ができて 子どもの特徴とその家庭環境

岡部 悟志 (Benesse教育研究開発センター研究員)

【要旨】

「早寝早起き朝ごはん」ができていない子どもは、その他の子どもと比較して、睡眠時間がやや長く、学習塾やメディアの時間は短い。また、朝は自分で起きており規則正しい生活を送っていると強く自覚している。成績（自己評価）には明確な差はみられないものの、全体的に自主的・計画的な学習態度を持ち合わせていること、心や身体の疲れが少ないことなどが確認された。しかしながら、とりわけ都市部の小・中学生のなかで、「早寝早起き朝ごはん」に困難を抱えている子ども（とその家族）が存在することがわかった。したがって、全国一律ではなく、地域の実情に応じた子どもの生活習慣の改善策が、今後求められる。

1. はじめに

本章では、「早寝早起き朝ごはん」ができていない子どもの特徴と、そのような子どもがどんな家庭環境にあるのかを、調査データに基づいて明らかにしていく。「早寝早起き朝ごはん」は、子どもたちの日々の生活リズムを改善することにより、彼／彼女らの意欲・体力・学力向上をはかることを目指す文部科学省を中心とした取り組みである。政府の教育再生会議において「早寝早起き朝ごはん」が家庭の教育力向上のための重要な取り組みの1つとして議論されたこともあり、子どもを持つ家庭においてもその認知度はかなり高まってきているように思われる。しかしながら、直井（2007）が指摘するように、「早寝早起き朝ごはん」の議論は盛んになされているものの、たとえばどのような家庭で「早寝早起き朝ごはん」が困難であるのか、というようなところまでははっきりとした知見が得られていな

い。以上のような背景をふまえ、本章では、「早寝早起き朝ごはん」にかかわるさまざまな通説を最新の調査データにより検証していく。

2. 子どもの就寝・起床時刻と朝ごはんの実態

2-1 子どもの就寝時刻の実態

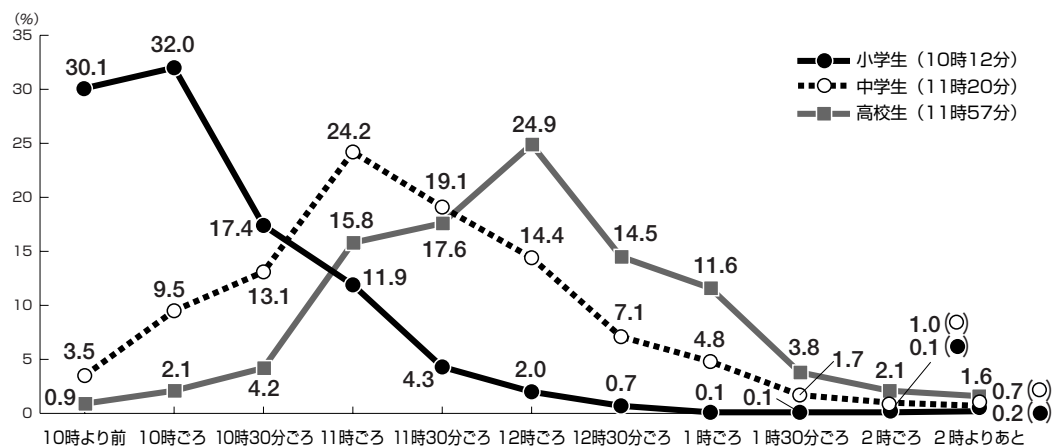
ふだん子どもたちは何時ごろ就寝し、何時ごろに起床するのだろうか。まず、就寝時刻についてみてみよう（図2-1）。小学生の6割が夜「10時ごろ」までに就寝しているが、中学生になると「11時ごろ」、高校生になると「12時ごろ」に就寝する割合がもっとも多くなっている。学校段階が上がると、グラフの山が右方向（就寝時刻が遅くなる方向）にずれていることから、就寝時刻が遅くなる傾向があることがわかる。平均時刻でみると、小学生は夜10時12分、中学生は11時20分、高校生は11時57分であった。

2-2 子どもの起床時刻の実態

次に起床時刻についてみてみよう（図2-2）。学校段階別の起床時刻の分布には、就寝時刻の分布ほど大きなバラつきがみられない。いずれの学校段階においても朝「7時ごろ」をピークに、それ以降に起床する割合は急激に少なくなっている。この背景には、学校の始業時刻が学校段階で大きく変わらないことがあるように思われる。しかし、注意深く

みてみると、「6時ごろ」までに起きる割合は、高校生>中学生>小学生の順で多く、それより後から「7時ごろ」までに起きる割合は、小学生>中学生>高校生の順で多いことから、学校段階が上がるほど、起床時間が早まる傾向があることがわかる。平均時刻でみると、小学生は6時40分、中学生は6時41分、高校生は6時33分であった。学校が遠くなり、通学にかかる時間が長くなるからかもしれない。

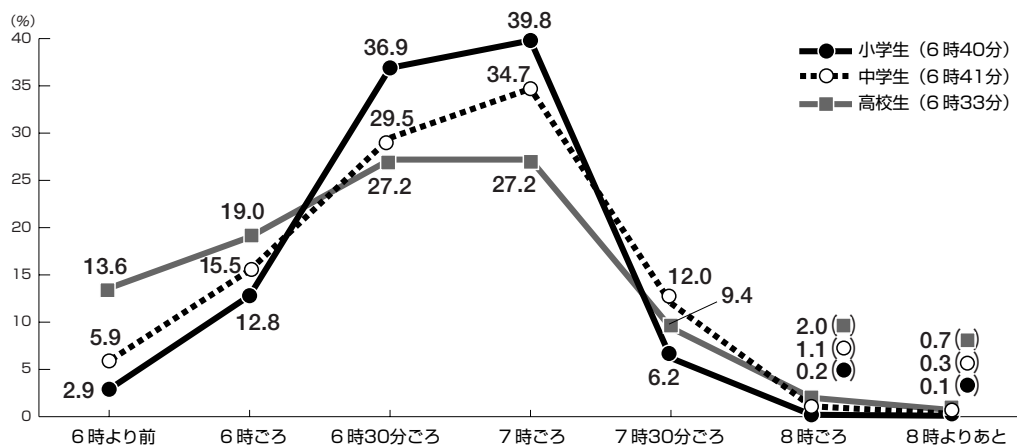
図2-1 就寝時刻（学校段階別）



注1) 無回答・不明は省略した。

注2) () 内は平均時刻。

図2-2 起床時刻（学校段階別）



注1) 無回答・不明は省略した。

注2) () 内は平均時刻。

2-3 子どもの朝ごはんの実態

最後に、朝ごはんについてみてみよう（図2-3）。いずれの学校段階においても「15分」と回答した割合がもっとも多くなっている。一方で、朝ごはんを「しない」（食べない）と回答した割合は、各学校段階とも1～3%程度となっており、その他のほとんどの子どもは何らかのかたちで朝食をとっているようだ。ただし、今回の調査データからは朝食の内容まで把握することはできないため、必ずしもすべての子どもが十分望ましいといえるような朝食をとっているとは言い切れない。なお、平均時間でみると、学校段階が上がるほど、朝ごはんにかかる時間が徐々に短くなっていることがわかる。

2-4 「早寝早起き朝ごはん」の定義

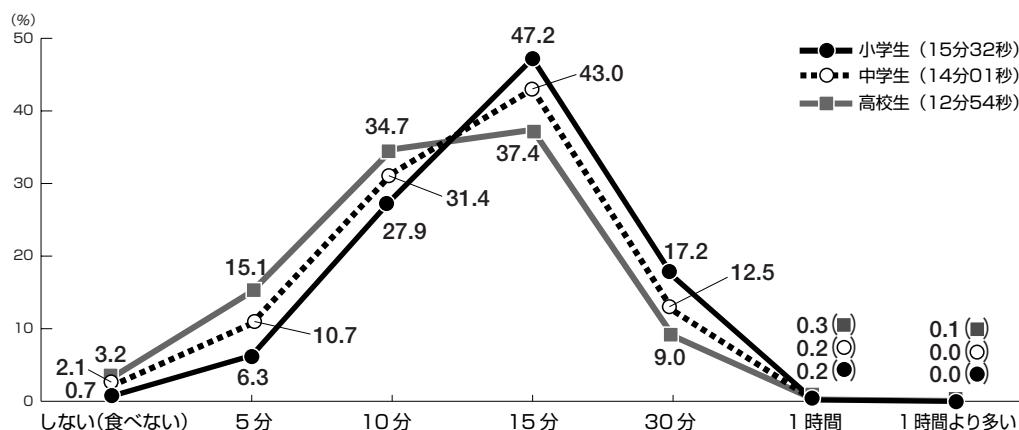
すでに述べたように、本章の目的は、「早寝早起き朝ごはん」ができていない子どもの特徴と、その家庭環境を明らかにすることである。そこで、便宜的に、就寝・起床時刻については学校段階別の平均時刻を目安に「早寝」と「遅寝」、「早起き」と「遅起き」に分類し、朝ごはんについては、「しない」（食べない）または「5分」と回答した子どもと、「10分」以上と回答した子どもに分類することで、「早寝早起き朝ごはん」ができていない子どもを定

義する（表2-1）。

就寝、起床、朝ごはんそれぞれについて2パターンずつあるので、表2-2に示したように、各学校段階とも8つのグループに分けることができる。ここから、小学生の37.6%、中学生の30.2%、高校生の37.4%の子どもが、本章が着目する「早寝早起き朝ごはん」ができていない層であることがわかる。なお、図2-3で示したように、行為時間からみる「朝ごはん抜き」（「しない」（食べない）＋「5分」、以下同）の子ども割合は、どの学校段階でも1割弱から2割弱となっている。そのため、8グループのうち「朝ごはん抜き」の4グループの割合は、「朝ごはん」をとっている他の4グループと比較するとかなり少なくなっている。そこで次節以降の分析では、「朝ごはん」をとっている4パターンに着目しながら、「早寝早起き朝ごはん」ができていない子どもの特徴を探っていく¹⁾。

1) 子どもの就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間の3つの変数の関係を調べたところ、学校段階によらず、就寝時刻が早いほど起床時刻が早い傾向があること、起床時刻が早いほど朝ごはんにかかる時間が長い傾向があることが確認された。3つの変数には相互に循環する関係があると推察される。

図2-3 朝ごはんにかかる時間（学校段階別）



注1) 無回答・不明は省略した。

注2) () 内は平均時間。

表2-1 就寝・起床、朝ごはんの分類の定義（学校段階別）

	就寝	起床	朝ごはん
小学生	「早寝」：「10時ごろ」までに就寝 (62.1) 「遅寝」：「10時30分ごろ」以降に 就寝 (36.8)	「早起き」：「6時30分ごろ」までに起床 (52.6) 「遅起き」：「7時ごろ」以降に起床 (46.3)	「朝ごはん」：「10分」以上かけて食べる (92.5) 「朝ごはん抜き」：「しない」(食べない)、 または「5分」以内で食べる (7.0)
中学生	「早寝」：「11時ごろ」までに就寝 (50.3) 「遅寝」：「11時30分ごろ」以降に 就寝 (48.8)	「早起き」：「6時30分ごろ」までに起床 (50.9) 「遅起き」：「7時ごろ」以降に起床 (48.1)	「朝ごはん」：「10分」以上かけて食べる (87.1) 「朝ごはん抜き」：「しない」(食べない)、 または「5分」以内で食べる (12.8)
高校生	「早寝」：「12時ごろ」までに就寝 (65.5) 「遅寝」：「12時30分ごろ」以降に 就寝 (33.6)	「早起き」：「6時30分ごろ」までに起床 (59.8) 「遅起き」：「7時ごろ」以降に起床 (39.3)	「朝ごはん」：「10分」以上かけて食べる (81.5) 「朝ごはん抜き」：「しない」(食べない)、 または「5分」以内で食べる (18.3)

注1) () 内は全体に占める割合 (%)。

注2) 無回答・不明があるため合計は100%にならない。

表2-2 就寝・起床、朝ごはんにみる子どもの生活パターン（学校段階別）

	(%)		
	小学生 (2,558)	中学生 (3,545)	高校生 (1,801)
早寝早起き朝ごはん	37.6 (963)	30.2 (1,069)	37.4 (674)
早寝遅起き朝ごはん	21.9 (561)	15.6 (554)	18.9 (341)
遅寝早起き朝ごはん	13.0 (333)	17.4 (618)	13.4 (241)
遅寝遅起き朝ごはん	20.4 (521)	24.1 (853)	12.0 (216)
早寝早起き朝ごはん抜き	1.6 (42)	2.0 (70)	6.2 (111)
早寝遅起き朝ごはん抜き	1.6 (41)	2.8 (101)	3.5 (63)
遅寝早起き朝ごはん抜き	0.9 (23)	1.8 (63)	3.3 (59)
遅寝遅起き朝ごはん抜き	2.9 (74)	6.1 (217)	5.3 (96)

注1) 値は全体に占める割合 (%)。

注2) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで8つのグループに分けた。

注3) () 内はサンプル数。

3. 「早寝早起き朝ごはん」が できている子どもの特徴

3-1 1日の時間配分

「早寝早起き朝ごはん」を生活スタイルとしている子どもは、1日24時間をどのように使っているのだろうか。表2-3は、前節で定義した異なる生活パターンの子どもたちが、24時間をどんな行動にどれだけ配分しているかを学校段階別に示したものである。本章が着目する「早寝早起き朝ごはん」と比較対象の他の3つのグループ（「早寝遅起き朝ごはん」「遅寝早起き朝ごはん」「遅寝遅起き朝ごはん」）の差、および「早寝早起き朝ごはん」と全体（「朝ごはん抜き」の4グループを含む）の差を中心にみてみよう。まず、睡眠時間をみてみると、いずれの学校段階においても、「朝ごはん」ありの4グループの

なかで「早寝早起き朝ごはん」が「早寝遅起き朝ごはん」に次いで2番目に長くなっている。また、全体との差は、小学生で10分、中学生で17分であった。「早寝早起き朝ごはん」ができている子どもは、全体的に睡眠時間が長いようである。次に、学校段階別にみると、まず小学生では「学習塾」の時間が4グループのなかでもっとも短く、全体と比較すると14分短い。同様の傾向は、中学生でより顕著になる。その中学生においては、「早寝早起き朝ごはん」ができているグループは他の3つのグループと比較して「学校」「部活動」の時間が長く、「メディア」の時間は短くなっている。一方、「早寝早起き朝ごはん」の高校生は、他の3つの生活パターンと比べると、「部活動」の時間が長く、「メディア」の時間が短くなっている点は、中学生と同様の傾向であった。とくに「メディア」の時間

表2-3 1日の時間配分(学校段階別・生活パターン別)

(分)

		睡眠	生活	移動	学校	部活動	遊び	家での勉強	学習塾	習い事	メディア	人と過ごす	その他	無回答・不明
小学生	早寝早起き朝ごはん	525.8	128.3	57.1	460.1	—	39.0	55.7	10.3	35.6	77.5	21.2	26.1	3.4
	早寝遅起き朝ごはん	551.8	117.2	50.2	439.9	—	53.5	49.4	16.7	31.8	74.7	24.2	25.8	4.9
	遅寝早起き朝ごはん	462.7	125.6	69.0	463.9	—	27.7	70.5	44.3	34.0	86.5	19.2	30.4	6.2
	遅寝遅起き朝ごはん	495.7	115.1	51.5	444.8	—	50.0	59.7	43.4	35.1	87.4	22.7	30.7	3.8
	全体	516.0	120.8	55.8	452.3	—	43.8	56.3	24.1	34.2	82.5	22.0	28.1	4.1
	早寝早起き朝ごはん-全体	9.8	7.5	1.3	7.8	—	-4.8	-0.6	-13.8	1.4	-5.0	-0.8	-2.0	-0.7
中学生	早寝早起き朝ごはん	462.8	122.4	60.2	459.9	76.0	19.4	74.3	25.7	8.3	82.6	15.8	28.7	3.8
	早寝遅起き朝ごはん	503.3	117.2	50.3	438.3	52.0	27.9	72.6	27.5	11.0	88.3	15.4	32.6	3.5
	遅寝早起き朝ごはん	390.7	133.7	70.5	453.4	52.1	15.2	107.9	46.0	14.1	96.2	15.2	38.4	6.5
	遅寝遅起き朝ごはん	429.5	121.5	53.7	436.8	30.8	25.2	99.7	61.0	12.6	103.8	19.2	39.8	6.2
	全体	446.1	120.8	58.5	448.1	53.6	23.6	85.5	40.6	11.3	95.3	16.9	34.6	5.0
	早寝早起き朝ごはん-全体	16.7	1.6	1.7	11.8	22.4	-4.2	-11.2	-14.9	-3.0	-12.7	-1.1	-5.9	-1.2
高校生	早寝早起き朝ごはん	403.3	128.0	107.5	472.9	103.7	10.9	63.2	8.7	4.7	86.1	13.9	33.5	3.6
	早寝遅起き朝ごはん	457.7	118.6	72.0	447.3	82.8	25.9	50.1	6.3	4.8	110.0	19.8	41.5	3.3
	遅寝早起き朝ごはん	332.7	133.0	110.4	480.4	88.9	14.3	84.7	20.5	4.4	100.6	16.4	49.4	4.2
	遅寝遅起き朝ごはん	390.3	122.5	73.5	442.2	72.1	19.9	70.4	9.7	7.2	145.1	20.6	63.0	3.8
	全体	403.6	123.6	95.6	459.2	89.5	17.1	61.6	11.2	4.7	106.2	18.2	45.4	4.1
	早寝早起き朝ごはん-全体	-0.3	4.4	11.9	13.7	14.2	-6.2	1.6	-2.5	0.0	-20.1	-4.3	-11.9	-0.5

注1)「全体」は「朝ごはん抜き」の4パターンを含む。

注2)「部活動」は中・高校生のみにたずねた。

注3)「家での勉強」は「学校の宿題」と「学校の宿題以外」の合計。

注4) は「早寝早起き朝ごはん」と「全体」の差が5分以上、 は「早寝早起き朝ごはん」と「全体」の差が10分以上であることを示す。

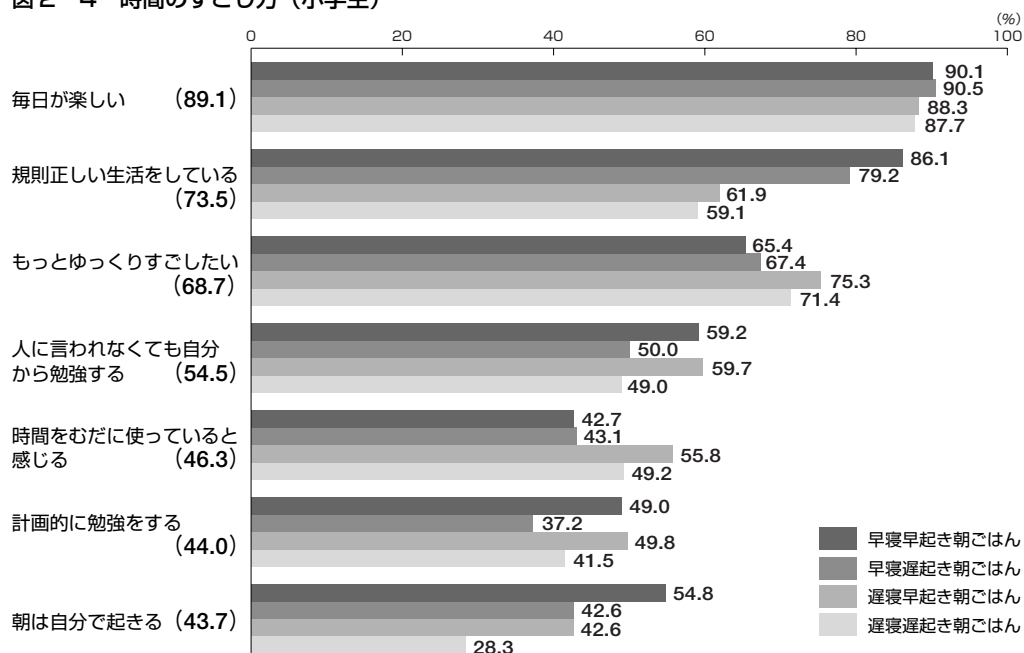
は全体と比較すると、20分も短くなっている。

3-2 時間の使い方

「早寝早起き朝ごはん」の子どもは、自分自身の時間の使い方をどう評価しているのか。図2-4～6はそれぞれ、時間の過ごし方に関して次のようなことがどのくらいあてはまるかを、小学生、中学生、高校生にたずねた結果である。まず、学校段階の違いを超えて特徴的なことは、「規則正しい生活をしている」(「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」、以下同)と回答した割合は「早寝早起き朝ごはん」でもっとも多く、「早寝遅起き朝ごはん」「遅寝早起き朝ごはん」「遅寝遅起き朝ごはん」の順で少なくなっている。この傾向から、早起きであること(起床時刻が早いこと)よりも早寝であること(就寝時

刻が早いこと)のほうが、規則正しい生活を送っているという子ども自身の認識につながっているようだ。なお、「早寝早起き朝ごはん」と「遅寝遅起き朝ごはん」の差は、学校段階が上がるほど大きくなっている。また、「朝は自分で起きる」と回答した割合も、すべての学校段階において他の3グループよりも多くなっている。この項目を肯定する割合は、「遅寝早起き朝ごはん」の子どもでも比較的多くなっていることから、早起きをしている子どもほど、朝は自分で起きているようである。また、「人に言われなくても自分から勉強する」「計画的に勉強をする」などの自主的・計画的な学習態度に関しても、「あてはまる」(「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」、以下同)と回答した割合は、「遅寝早起き朝ごはん」とおおむね同程度で、全体

図2-4 時間のすごし方（小学生）

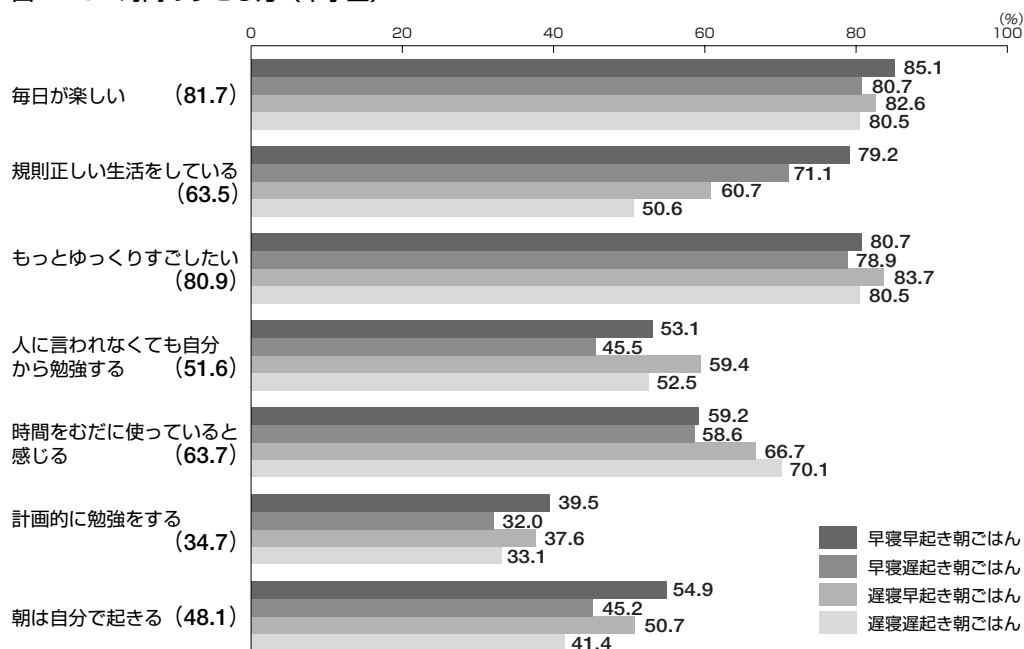


注1) 「とてもあてはまる」 + 「わりとあてはまる」の%。

注2) ()内は全体(「朝ごはん抜き」の4パターンを含む)の%。

注3) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで全体の値を算出しているため、基礎集計表の値と一致しないことがある。

図2-5 時間のすごし方（中学生）

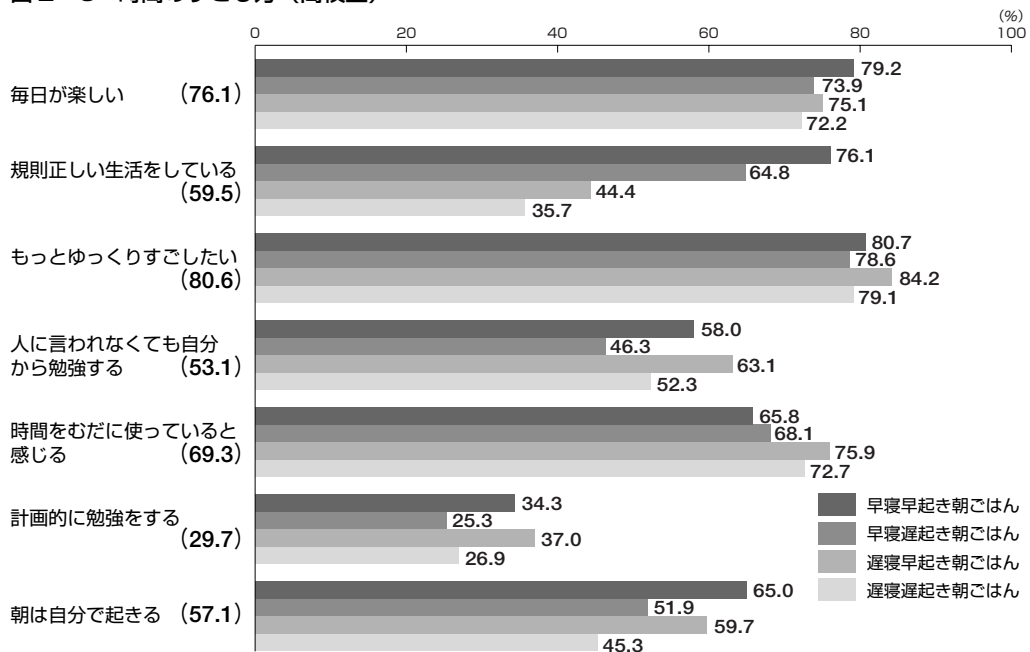


注1) 「とてもあてはまる」 + 「わりとあてはまる」の%。

注2) ()内は全体(「朝ごはん抜き」の4パターンを含む)の%。

注3) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで全体の値を算出しているため、基礎集計表の値と一致しないことがある。

図2-6 時間のすごし方（高校生）



注1)「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%。

注2) ()内は全体(「朝ごはん抜き」の4パターンを含む)の%。

注3) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで全体の値を算出しているため、基礎集計表の値と一致しないことがある。

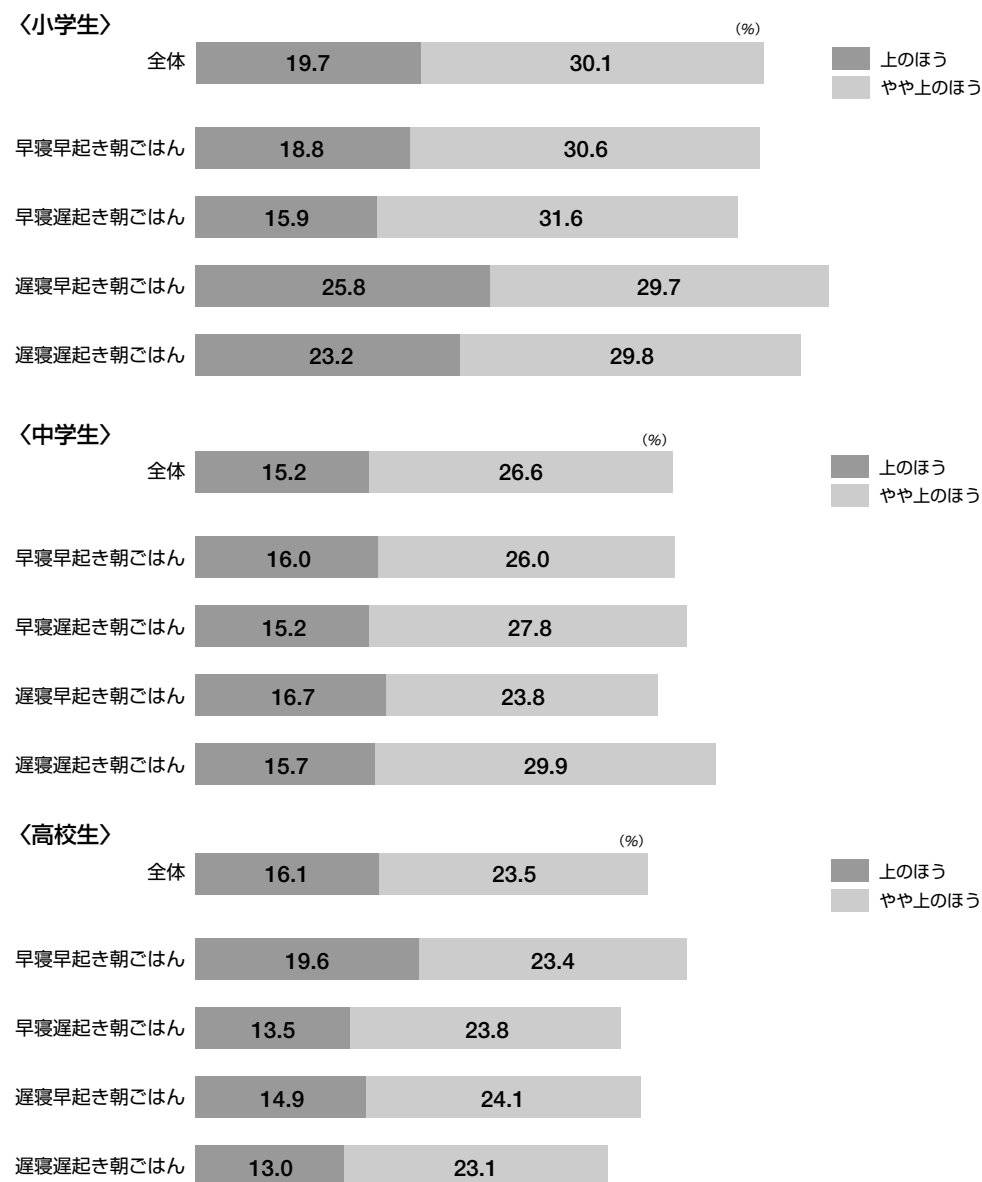
と比べると多くなっている。また、「毎日が楽しい」と回答した割合も、中・高校生でやや多くなっている。一方、「時間をむだに使っていると感じる」と回答した割合は小学生と高校生において、「もっとゆっくりすごしたい」と回答した割合は小学生において、他の3グループよりも少なくなっている。「早寝早起朝ごはん」ができている子どもは、朝は自分で起きて規則正しい生活を送っているだけでなく、全体的に自主的・計画的な学習態度を持ち合わせており、楽しい毎日を送っている。同時に、時間をむだに使っていると感じている子どもも相対的に少ないことから、総じて良好な生活を送っているようだ。

3-3 学校の成績

先行研究のなかでは、朝ごはんを毎日食べている子どもほど、ペーパーテストの得点が高いことが示されている(国立教育政策研究所, 2005)。また、前項の分析からは、「早寝早起朝ごはん」の子どもは、総じて自主的・計画

的な学習態度を持ち合わせており、時間を上手に使っているようすがうかがえる。ならば、「早寝早起朝ごはん」は学校での成績を向上させるのだろうか。図2-7は、各学校段階における現在の学校の成績(自己評価)を示したものである。これより、小・中学生では「早寝早起朝ごはん」ができている子どもの「成績上位」(「上のほう」+「やや上のほう」、以下同)の割合は、全体の成績とほぼ等しく、他の3グループと比較して高いとはいえないが、高校生については、全体、そして他の3グループよりも、「成績上位」の割合が多くなっている。今回の調査データをみる限り、小・中学生においては、「早寝早起朝ごはん」ができている子どもの成績が高いとはいえないようだ。先行研究ではペーパーテストの得点の比較を行っていること、また、学校の成績を説明する要因として、ふだんの朝ごはんの摂取状況のみに着目していることなどが影響しているのかもしれない。しかし、今回の調査データからいえることは、3-1の表2-3

図2-7 現在の成績（学校段階別）



注1) クラス内での成績（自己評価）を「上のほう」「やや上のほう」「真ん中くらい」「やや下のほう」「下のほう」の5段階で回答してもらった設問で、「上のほう」「やや上のほう」だけを取り出して示した。

注2) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで全体の値を算出しているため、基礎集計表の値と一致しないことがある。

からもわかるように、「早寝早起き朝ごはん」の子どもは他の3グループや全体と比較したとき、「家での勉強」時間と「学習塾」を合わせた総勉強時間は、高校生を除いて必ずしも長いわけではないことが関連しているよう

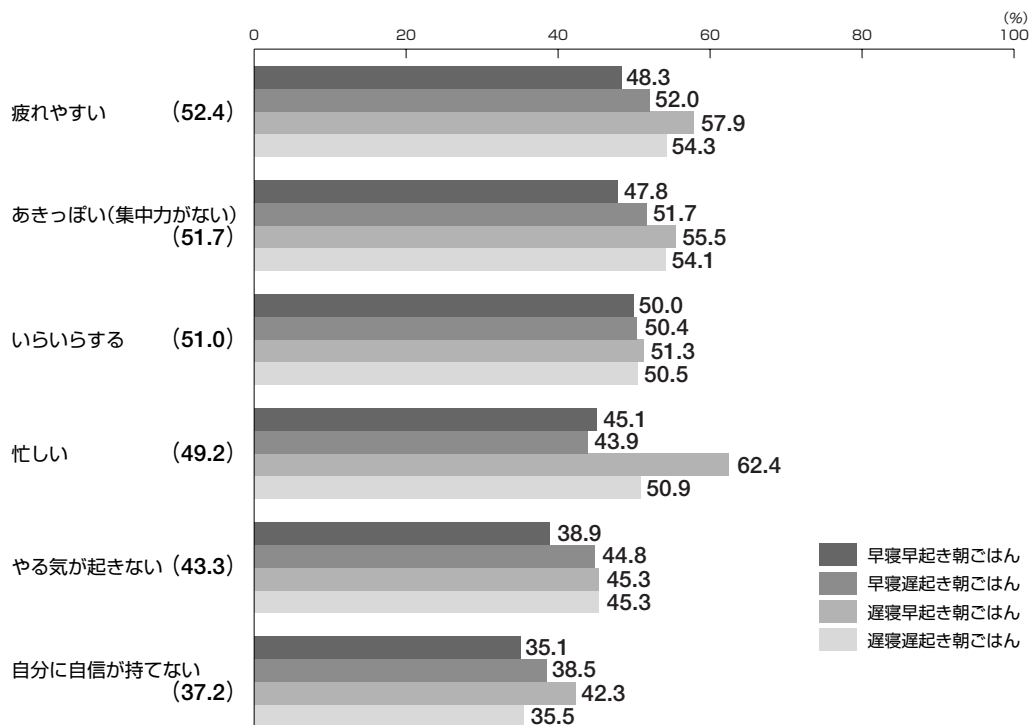
に思われる。小・中学生については、他の3グループよりも「学習塾」の時間が少ないなかで平均的な成績を達成しているといった点に着目すれば、授業を中心にバランスのよい学校生活を送っているといえるかもしれない。

3-4 心や身体の疲れ

「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活習慣は、時間の使い方や子どもの学習面における態度だけでなく、精神や体調面に対しても影響を与えていることが考えられる。そのような関心から、子どもが心や身体にどんな疲れをどのくらい感じているかをたずねた設問に着目してみよう。図2-8～10は、それぞれ小学生、中学生、高校生の結果である。ここから、小学生については「忙しい」を除くすべての項目で、「早寝早起き朝ごはん」のグループが他の3つのグループよりも「感じる」（「とても感じる」＋「わりと感じる」、以下同）の割合が少なく、中学生では

「いらいらする」「やる気が起きない」などで「感じる」の割合が少なくなっている。そして、高校生では「あきっぽい（集中力がない）」「やる気が起きない」などで「感じる」の割合が少ない。全体と比べても、「忙しい」を除けば総じて「感じる」の割合が少なく、「早寝早起き朝ごはん」ができていない子どもは、他の子どもと比較して心や身体の疲れが少ないようである。とりわけ、「やる気が起きない」に関しては、すべての学校段階において「感じる」の割合が少ないことから、「早寝早起き朝ごはん」という生活習慣が何らかのかたちで子どものやる気と関連しているものと考えられる。

図2-8 心や身体の疲れ（小学生）

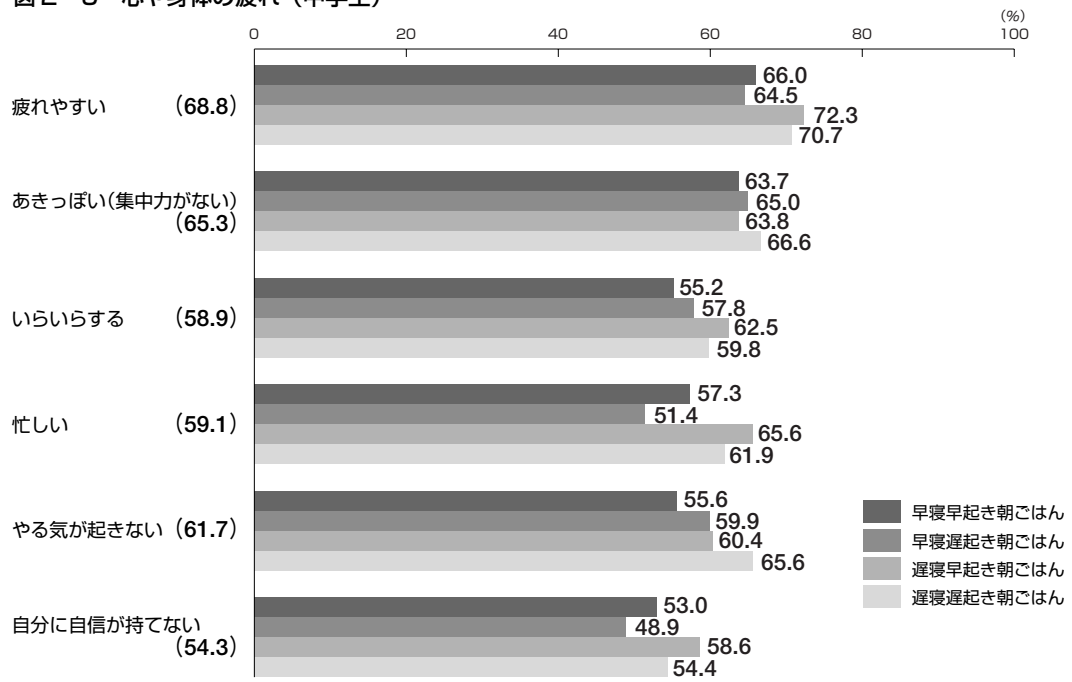


注1) 「とても感じる」＋「わりと感じる」の%。

注2) ()内は全体（「朝ごはん抜き」の4パターンを含む）の%。

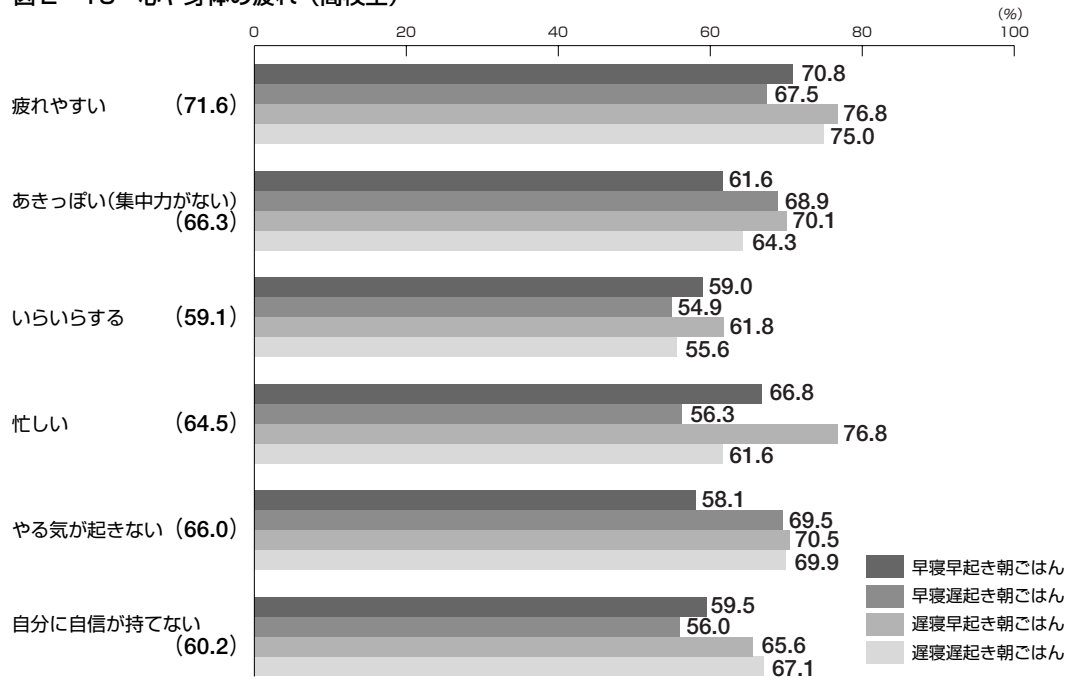
注3) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで全体の値を算出しているため、基礎集計表の値と一致しないことがある。

図2-9 心や身体の疲れ（中学生）



注1) 「とても感じる」+「わりと感じる」の%。
 注2) ()内は全体(「朝ごはん抜き」の4パターンを含む)の%。
 注3) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで全体の値を算出しているため、基礎集計表の値と一致しないことがある。

図2-10 心や身体の疲れ（高校生）



注1) 「とても感じる」+「わりと感じる」の%。
 注2) ()内は全体(「朝ごはん抜き」の4パターンを含む)の%。
 注3) 就寝・起床時刻、朝ごはんにかかる時間のいずれかに欠損値があるサンプルは、すべて除いたうえで全体の値を算出しているため、基礎集計表の値と一致しないことがある。

4. 「早寝早起き朝ごはん」が できている子どもの家庭環境

子どもの生活習慣に対しては、子ども自身の意識や行動だけでなく、その子どもが置かれている家庭環境が影響していることが考えられる。ならば、どんな家庭環境にある子どもが「早寝早起き朝ごはん」ができやすく、どんな家庭環境にある子どもが困難なのだろうか。ここでは、次のような3つの仮説を想定し、調査データによる検証を行った。

4-1 母親の学歴

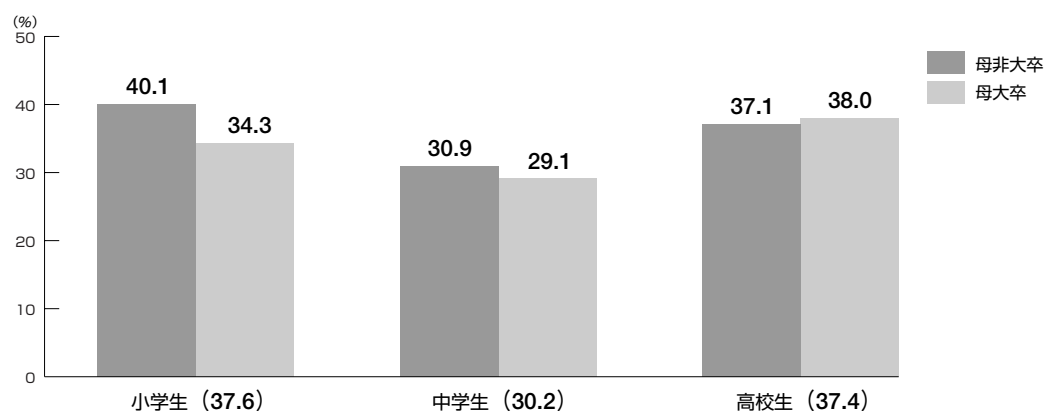
第一の仮説は、保護者の階層の影響である。一般的に、母親の学歴が高いほど子育てやわが子に対するしつけに熱心であることが知られている（Benesse教育研究開発センター、2008）。そのようなことから推察すれば、高学歴の母親ほど、子どもの心身にとって一般的に望ましいとされている「早寝早起き朝ごはん」ができるように子どもに働きかけるのではないだろうか。図2-11は、母親の学歴別にみたときの、各学校段階における「早寝早起き朝ごはん」ができている層の割合を示している。分析結果をみてみると、小学生と中学生に関しては、予想に反して、高学歴（大卒）の母親を持つ子どものほうが「早寝

早起き朝ごはん」ができていない。一方で高校生については、高学歴（大卒）の母親を持つ子どものほうが「早寝早起き朝ごはん」ができていたが、その差はごくわずかである。

4-2 母親の就業形態

第二の仮説は、保護者の働き方が子どもの日常生活のリズムに与える影響である。一般的に、母親の就業時間が長いほど（フルタイムの就業であるほど）、子育てにあてる時間は限られると推察される。また、そのような家庭では、子どもの時間の過ごし方もどちらかといえば成人寄りになることが予測される。そのため、働いている母親ほど、とりわけ常勤の母親であるほど、子どもに「早寝早起き朝ごはん」をさせることができていないのではないかと。図2-12は、母親の就業形態別にみたときの、各学校段階における「早寝早起き朝ごはん」ができている層の割合を示している。予想に反して、どの学校段階においても、常勤で働いている母親を持つ子どもが、もっとも「早寝早起き朝ごはん」ができていた。逆に、小学生では専業主婦の母親を持つ子ども、中・高校生ではアルバイト・パートの母親を持つ子どもで、「早寝早起き朝ごはん」の割合が少なくなっている。

図2-11 「早寝早起き朝ごはん」ができている子どもの割合（母親の学歴別）



注1) ()内は全体の%。

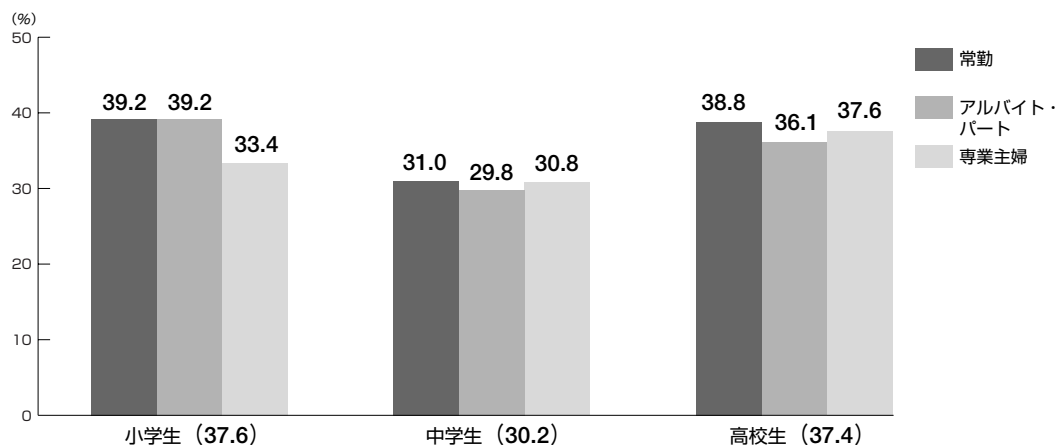
注2) 母親が大学や短期大学を卒業している場合を「母大卒」、そうでない場合を「母非大卒」とした。

4-3 居住地域

第三の仮説は、居住地域のさまざまな環境的条件が子どもの生活習慣に与える影響である。都市で生活する子どもほど、学習塾・習い事などの学校外の学習機会や、学習やメディアのチャンネルが相対的に豊富なため、放課後の生活時間がふくらみ、就寝から起床、朝ごはんにかけての一連の生活リズムに影響を与えているのではないかと。図2-13は、居住地域の人口規模別にみたときの、各学校段階における「早寝早起き朝ごはん」ができてい

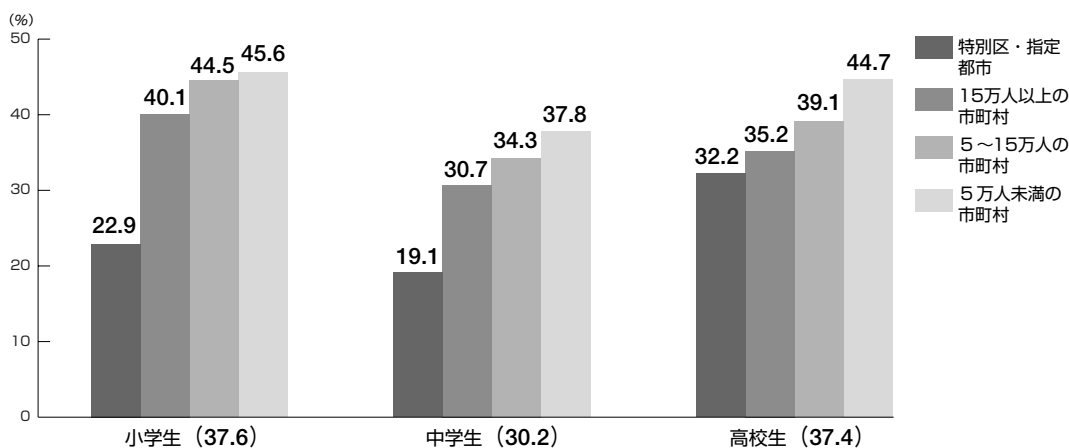
る層の割合を示している。すると予想通り、各学校段階とも、居住地域の人口規模が大きいほど、「早寝早起き朝ごはん」ができてい子ども割合が少なくなっている。これは、都市に住む子どもほど「早寝早起き朝ごはん」が困難なことを意味している。とりわけ小学生においては「特別区・指定都市」と「15万人以上の市町村」の間で15ポイント以上、中学生においては「特別区・指定都市」と「15万人以上の市町村」の間で10ポイント以上の大きな差が開いている。

図2-12 「早寝早起き朝ごはん」ができてい子どもの割合（母親の就業形態別）



注) () 内は全体の%。

図2-13 「早寝早起き朝ごはん」ができてい子どもの割合（居住地域の人口規模別）



注) () 内は全体の%。

5. まとめ

本章では、「早寝早起き朝ごはん」ができている子どもの特徴とその家庭環境を、調査データをもとに明らかにしてきた。まず、前者の特徴としては、「早寝早起き朝ごはん」の子ども、とりわけ小・中学生は、他の子どもと比較して睡眠時間がやや長く、学習塾にかかる時間やメディアの時間が短い。朝は自分で起きており、規則正しい生活を送っているという強い自覚をもっている。学習面においては、比較的、自主的・計画的な学習態度を持ち合わせているものの、学校の成績については必ずしも明確な差には結びついていないようだった。一方で、心や身体の疲れなどの面については総じて低く、学校段階を問わず、子どものやる気とポジティブな関連を示すようなデータも確認された。次に、後者の家庭環境についてであるが、「早寝早起き朝ごはん」が可能かどうかは、母親の学歴が高いことや就業時間が短いことよりも、人口規模が小さい地域に住んでいるかどうかに関係していることがわかった。これは逆にいえば、「早寝早起き朝ごはん」が困難な家庭は、相対的に都市部に多いことを意味している。とりわけ小・中学生において、「特別区・指定都市」とそれ以外の地域で大きな落差がある

〈参考文献〉

- Benesse教育研究開発センター, 2008, 『第3回 子育て生活基本調査報告書—小学生・中学生の保護者を対象に—』(株)ベネッセコーポレーション.
- 国立教育政策研究所, 2005, 『平成15年度 小・中学校教育課程実施状況調査』.
- 直井道子, 2007, 『「家庭の教育力」言説について思うこと』『家族社会学研究』日本家族社会学会, 19(2):5-6.

ようだ。

しかし、今回の調査データによれば、ここでみた「早寝早起き朝ごはん」ができている子どもの特徴が必ずしも居住地域の人口規模によって規定されているわけではなかった。たとえば、睡眠時間は人口規模によらず各学校段階でほぼ一定であり、メディアの時間も人口規模別で明確な差がみられないにもかかわらず、「早寝早起き朝ごはん」ができている子どもは睡眠時間が比較的長く、メディアの時間が少ない傾向がみられた。子どもの生活態度や意識についても、おおむね同様の傾向があった。したがって、人口規模が小さい地域に住む子どもほど「早寝早起き朝ごはん」ができてることが多いといえるが、そのなかでもさらに、睡眠時間を適度にとり、メディアの時間を抑えている子どもがおり、そのような子どもが、先にあげた特徴を持った学校生活を送っていると推察される。

「早寝早起き朝ごはん」という生活習慣への改善は、子どもにとって一定のポジティブな効果があると考えられる。しかしながらその達成可能性は、その子どもがどんな地域に住んでいるかということと密接にかかわっていることから、全国一律ではなく、それぞれの地域の実情に応じた対応策が、今後求められるだろう。