

生活デザインする



平成25年度 栃木の子どもの生活状況調査報告 概要

「生活をデザインする」とは、自分の生活を振り返りながら、将来の目標や夢の実現に向けて生活を工夫し改善していくことです。

このパンフレットは、本調査の結果や考察から、子どもたちが生活をデザインすることを目指して、子どもに関わるすべての大人へのメッセージとして報告します。

子どもが生活をデザインするために、子どもに関わるすべての大人が心掛けること

①「早寝」「朝食」「家庭学習」を基本に
生活のリズムをつくらせましょう

生活のリズムをつくる
3つの基本 ⇒ p2

②「6つの視点」から
子どもの心に働きかけましょう

子どもの心に働きかける
6つの視点 ⇒ p6

自己有用感 規範意識 自主・自律 協同性 学習意欲 将来展望

③「傾聴」「称賛」「指導」によって
子どもと関わりましょう

子どもへの関わり方
・大切なこと ⇒ p10

本パンフレットの活用場面

保護者へ

- ・学校便りや学年便りの話題に
- ・個人懇談や教育相談の資料に
- ・保護者会(PTA行事)資料に

学校で

- ・朝の会や帰りの会で
- ・学級活動(ホームルーム)で
- ・校内研修の資料に
- ・指導計画立案の資料に

地域で

- ・家庭教育に関する研修会で
- ・地域広報等の資料に
- ・育児に関する話題に

Web報告書では、すべての調査結果を公開しています。⇒

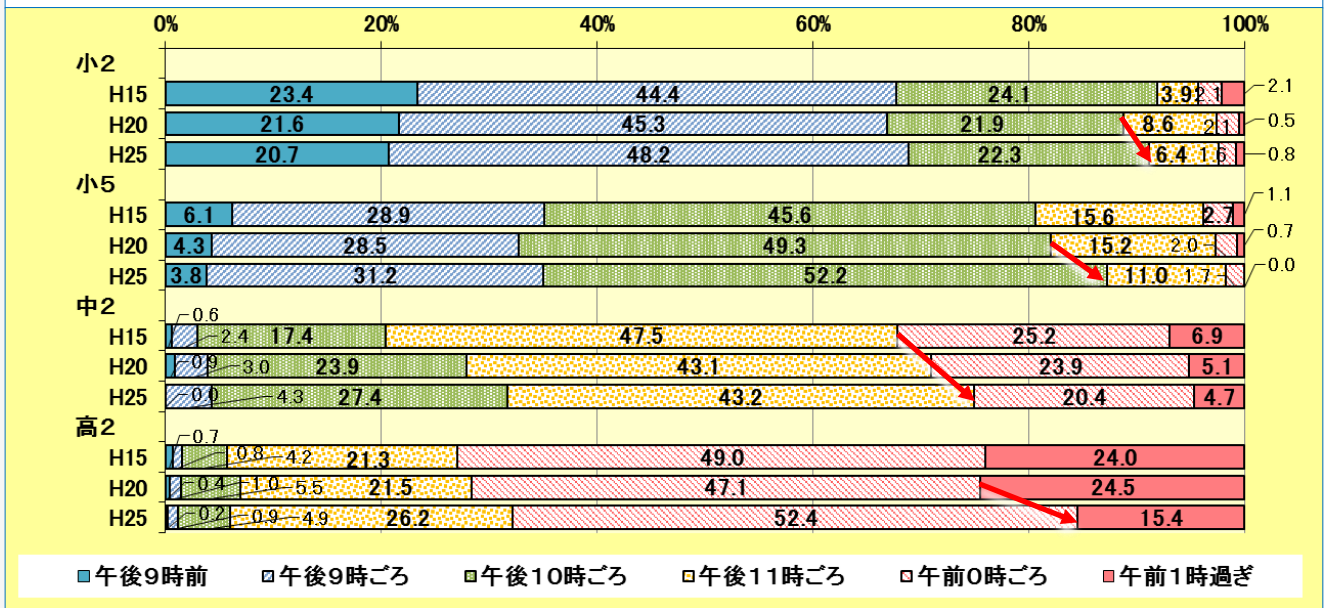
栃木県総合教育センター 平成26年3月



早寝

就寝時刻が早くなり、睡眠時間も長くなっています

Q (子) あなたは、何時ごろ寝ることが多いですか。



右の表は、それぞれ回答した時間帯の中間値をとり、平均を算出して、経年変化を調べたものです。

	年度	就寝時刻	睡眠時間
小2	H15	9時21分頃	-2分
	H20	9時22分頃	
	H25	9時20分頃	
小5	H15	9時51分頃	-5分
	H20	9時52分頃	約8時間19分
	H25	9時47分頃	約8時間25分
中2	H15	11時09分頃	-5分
	H20	11時01分頃	約7時間7分
	H25	10時56分頃	約7時間9分
高2	H15	11時53分頃	-7分
	H20	11時53分頃	約6時間18分
	H25	11時46分頃	約6時間23分

全学年で、『早く寝る』児童生徒の割合が増え、睡眠時間が長くなりました。

学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が少なくなっています。



早く寝る子どもは、生活を楽しんでいると思います。

就寝時刻の早い子どもは？

こんな傾向が見られました。

- ♣ 睡眠時間が長い
- ♣ 朝、自分で起きる
- ♣ 一日のゲームをする時間が少ない

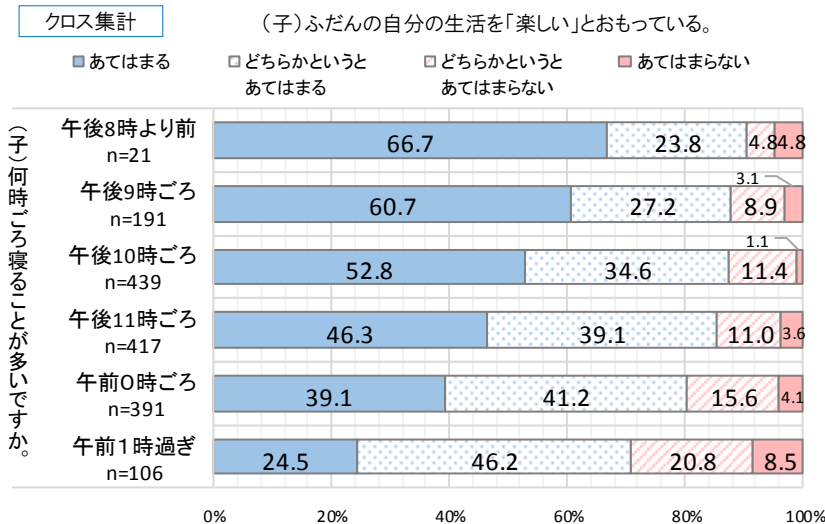
- ◆ 自分から勉強する
- ◆ 学校の授業が分かる

- ♣ 約束を守る

♪他の人が自分をどう思っているかを気にする

関連のある視点

- ♣ 自主・自律
- ◆ 学習意欲
- ♣ 規範意識
- ♪ 協同性

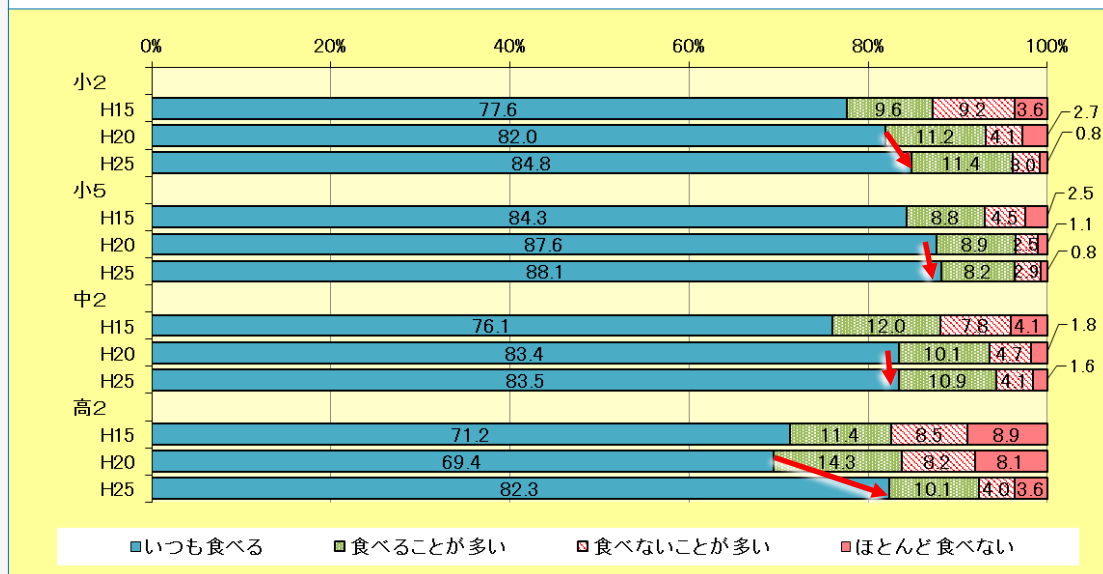


対象: 小5、中2、高2の児童生徒、合計人数 n=1565

朝食

朝食を毎日食べる子どもが増えています

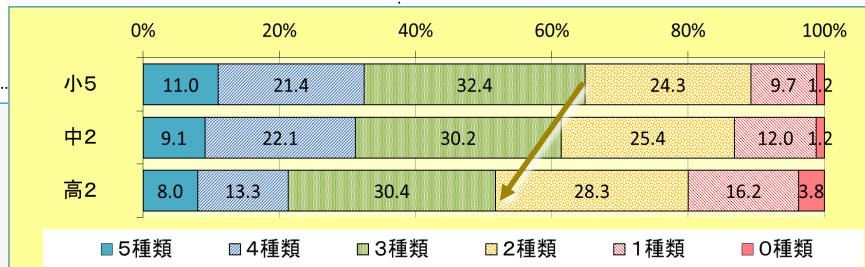
Q (子) あなたは、朝食を毎日食べますか。



Q (子) あなたは、普段の朝食として次のア～キから、何種類食べることが多いですか。

ア 主食(ご飯やパン、めん類、コーンフレークなど)
 イ 主菜(肉や魚などのおかずのこと野菜やサラダは除く)
 ウ 汁物(みそ汁やスープなど)
 エ 副菜(野菜やサラダ、お漬物など)
 オ くだもの
 カ 牛乳・乳製品
 キ その他

※ 今回、新たに実施した質問です。
 小2は実施していません。



特に高2で、『朝食を毎朝食べる』割合が大きく増えています。

一方で、学年が上がるにつれて、朝食での『品目数を多く食べる』割合が減っています。



朝食で品目を多く食べている子どもは、勉強に意欲的です。

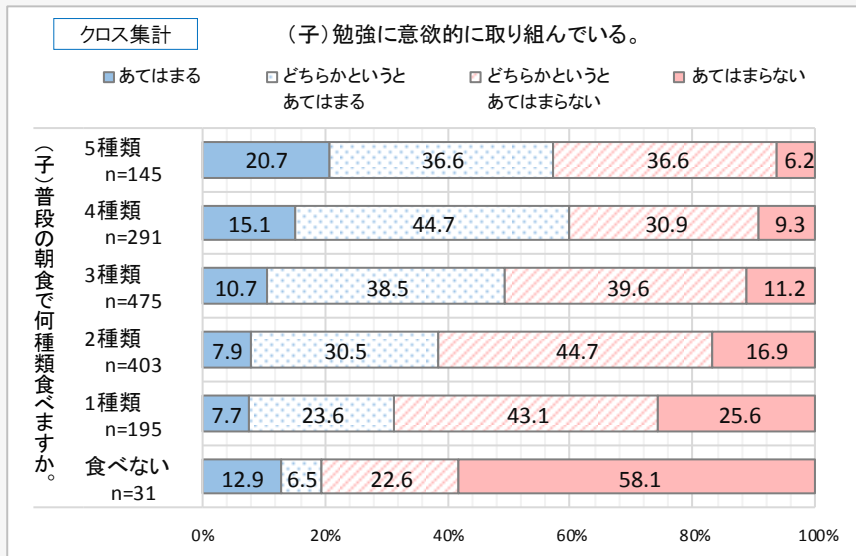
朝食で品目を多く食べる子どもは？

こんな傾向が見られました。

- ♣ 「おはよう」などのあいさつをする
- ♣ 部屋の掃除を自分でする
- ♣ 就寝する時刻が早い
- ◆ 普段の日勉強時間が長い
- ◆ 新聞を読む
- ♥ みんなが私を大切にしてくれていると思う
- ♪ 最後までやり遂げてうれしかったことがある

関連のある視点

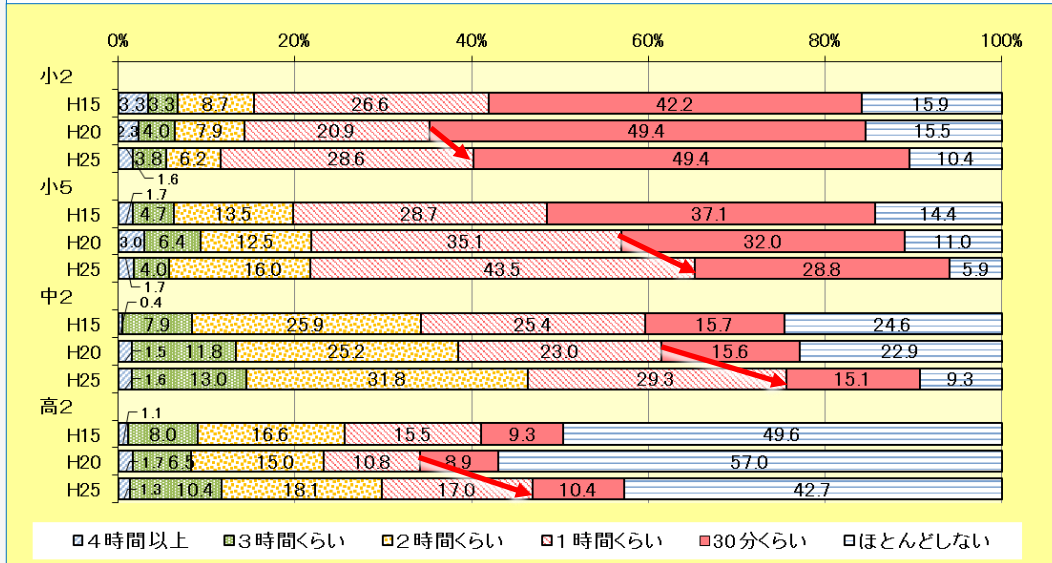
- ♣ 自主・自律 ◆ 学習意欲
- ♥ 自己有用感 ♪ 協同性



家庭学習

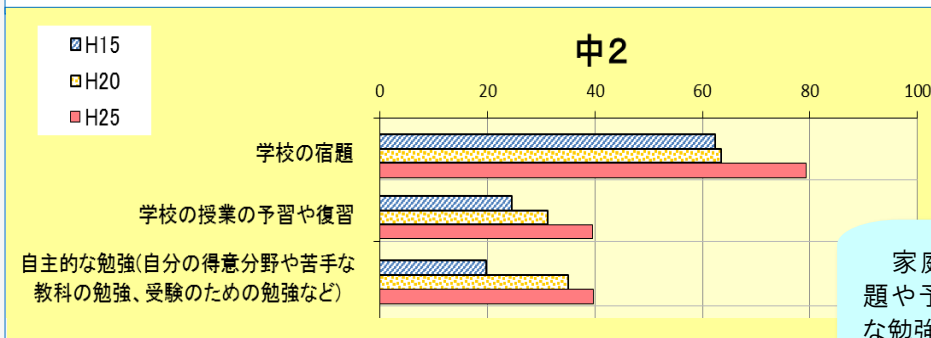
家庭学習の時間が、全ての学年で増えました

Q (子) あなたは、ふだんの日、学校が終わってから、どれくらい勉強しますか。
(学習塾での勉強も含む)



	年度	学習時間 (塾含む)	
小2	H15	約53分	+0.4分
	H20	約50分	
	H25	約50分	
小5	H15	約57分	+1分
	H20	約1時間04分	
	H25	約1時間05分	
中2	H15	約1時間06分	+13分
	H20	約1時間14分	
	H25	約1時間27分	
高2	H15	約49分	+14分
	H20	約43分	
	H25	約57分	

Q (子) あなたは、学校や塾の授業以外では、主にどんな勉強をしていますか。(あてはまるものすべてを選ぶ) (抜粋)



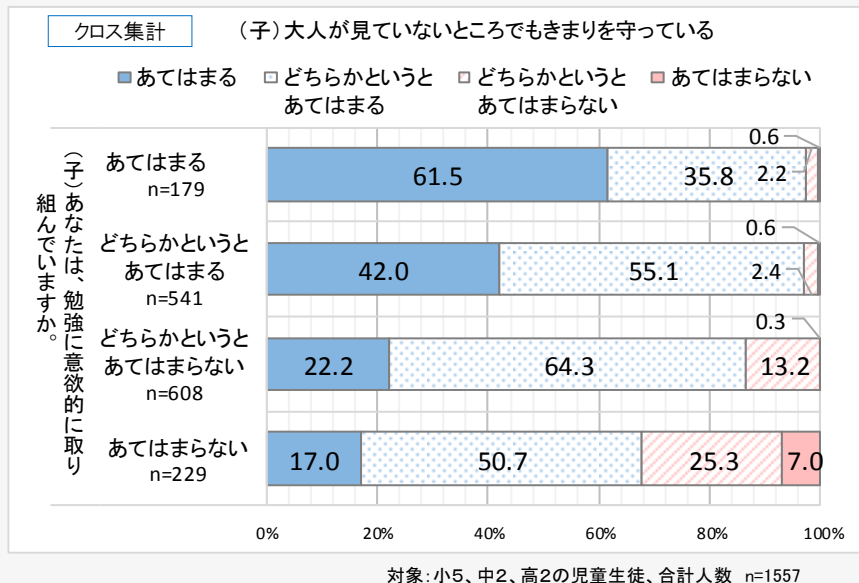
『家庭学習に取り組む時間』が増えています。

H20と比べると、高2が最も増えていますが、一方で、4割以上が「ほとんどしない」と回答しています。

家庭学習の内容では、宿題や予習・復習及び自主的な勉強が増えています。



勉強に意欲的な子どもは、きまりを守っています。



家庭学習の時間が長い子どもは？

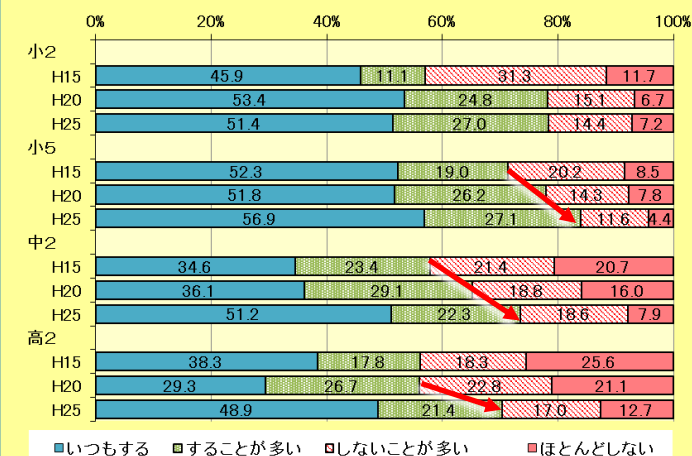
こんな傾向が見られました。

- ◆ 自分から勉強する
- ◆ 勉強に意欲的に取り組む
- ♣ 朝食で品目を多く食べる
- ♣ 生活を忙しいと思う
- ♣ ゲームをする日数が少ない
- ♣ 就寝する時刻が遅い
- ♣ 乱暴な言葉をつかわない

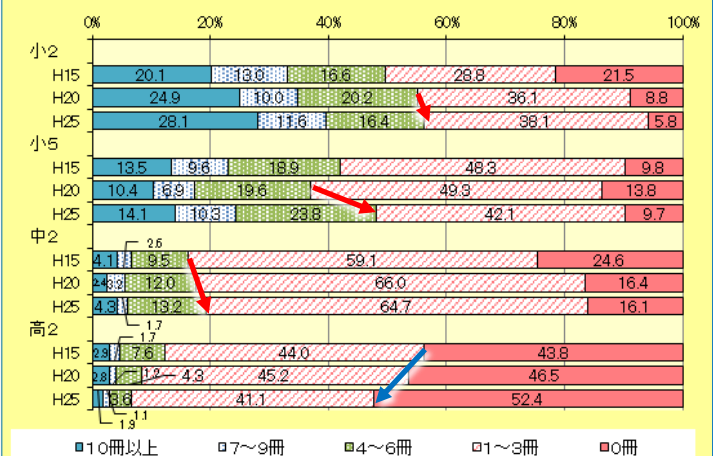
関連のある視点

- ◆ 学習意欲
- ♣ 自主・自律
- ♣ 規範意識

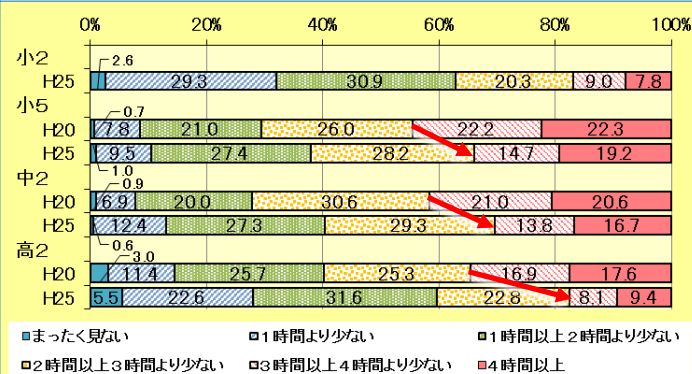
Q (子) 家族に「おはよう」、「おはようございます」などのあいさつをしますか。



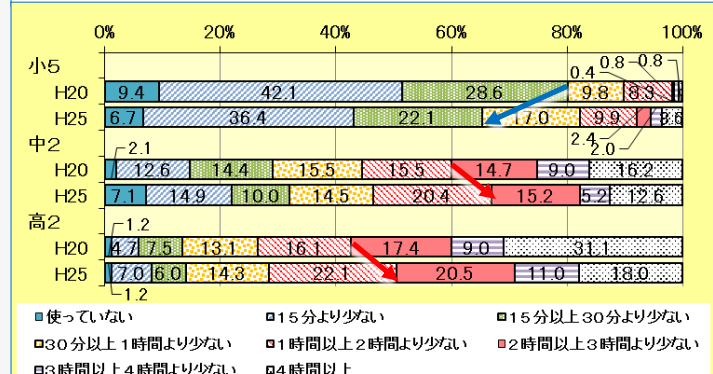
Q (子) あなたは、1か月にどれくらい本を読みますか。(まんがや雑誌は含めない)



Q (子) あなたが、テレビやビデオ・DVDを見る時間は、平均すると一日どれくらいですか。(テレビゲームをする時間は含めない)



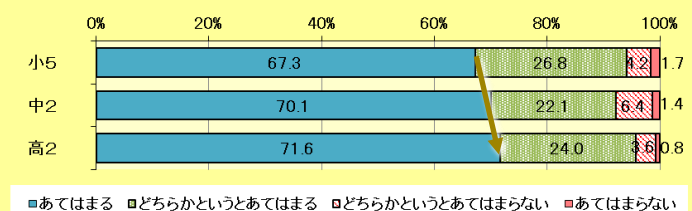
Q (子) あなたが、携帯電話やスマートフォンを使う時間は、平均すると一日どれくらいですか。(通話、メール、インターネット、ゲームなどすべてを含む)



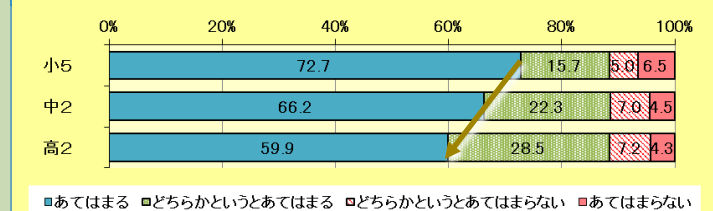
新たに実施した質問項目の学年比較結果

思いやり、いじめ、自己有用感、規範意識

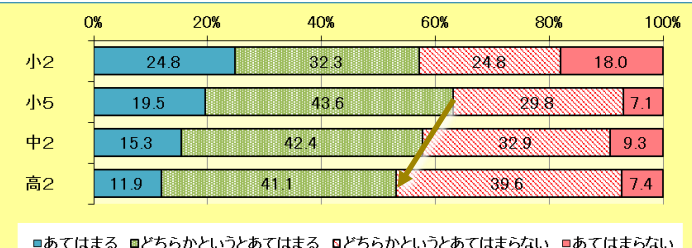
Q (子) 人の気持ちの分かる人間になりたいと思う。



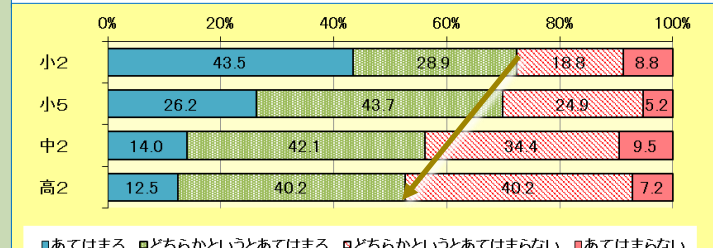
Q (子) いじめはどんな理由があってもいけないことだと思う。



Q (子) わたしは、だれかの役に立っていると思う。

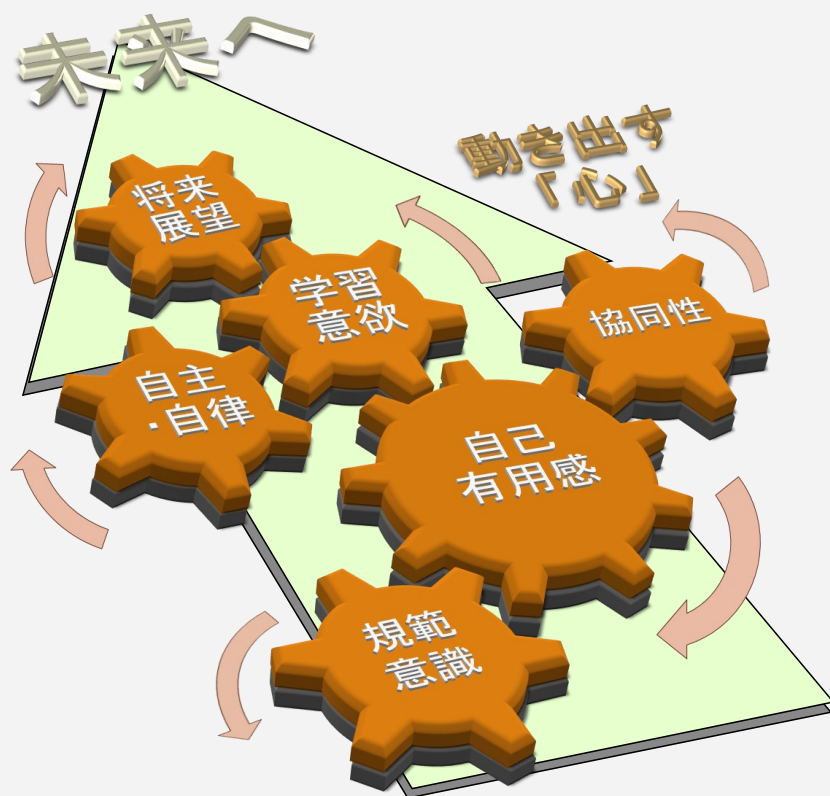


Q (子) 友達が悪いことをしているときは注意する。



② 子どもの心に働きかける 6つの視点

子どもたちの意識や行動に関する質問紙調査の分析から、生活につながる栃木の子どもの心を6つの視点から捉え、それぞれの状況や関連について調べました。



左の図は、6つの視点を歯車に例えて、模式的に表した例です。

「**自己有用感**」は、関連する視点が多いことから、子どもにとって重要な視点と考えられるので、大きな歯車で表しています。大きいだけに、この歯車から回すのは大変です。しかし、この「**自己有用感**」がいったん回り出せば、ほかの多くの歯車と一緒に回り続ける原動力になると考えられます。

「**学習意欲**」も大切です。かみ合っている歯車が多く、これも、この歯車から回すのは大変です。しかし、「**自主・自律**」や「**将来展望**」などがきっかけになって、「**学習意欲**」を回すことができれば、一緒に多くの歯車が回り出します。

「**協同性**」や「**規範意識**」についても、同様に大切な視点です。多くの歯車を回すためのきっかけとしても有効です。

複数の「視点」が関わり合って、子どもの「心」は未来に向けて動き出すのです。子どもによって、きっかけとなる視点が違ってきますから、子どもの特性に応じて働きかけることが大切です。

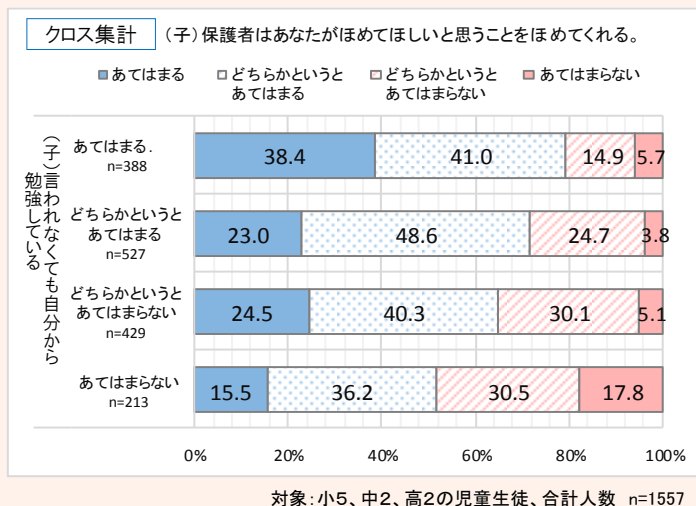


※子どもの心を捉える6つの視点について

- ・「**自己有用感**」：自尊感情の一部で、社会性の基盤になると考えられている。他者や集団との関係の中で、自分の存在を価値あるものとして受け止める感覚
- ・「**規範意識**」：他者や集団と共有している行動の判断基準であり、きまりや約束を守ろうとする意識
- ・「**自主・自律**」：自分で判断して、自分を律し、適切な行動をしようとする意欲や態度
- ・「**協同性**」：他者の存在を尊重し、よい関係をつくり、協力していこうとする心の働き
- ・「**学習意欲**」：学習者が意思をもって、自発的に学習活動を求めようとする心の働き
- ・「**将来展望**」：夢や就きたい仕事など、自分の将来を前向きに捉えている心の状況

子どもの心に注目しましょう！

6つの視点ごとに、関連する質問項目の経年比較と、それぞれの回答の高い子どもの保護者の傾向を示しました。また、下図のような、「子どもの様子」と「保護者の関わり」をクロス集計したグラフを掲載します。



左のクロス集計は、『言われなくても自分から勉強している』子どもの多くは、『保護者は、ほめてほしいと思うことをほめてくれる』と回答していることを示しています。



6つの視点の多くと関連があった項目

- * (子) ほめてほしいことをほめてくれる。
- * (子) あなたのことを考えてくれていると思う。
- * (子) 地域の人からほめられる。

称賛

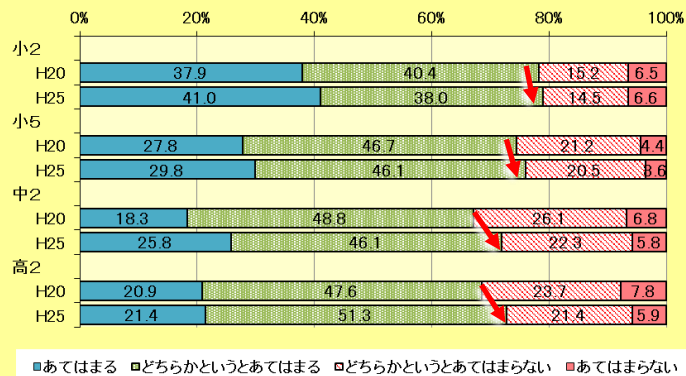
信頼

連携

この3つの項目は、子どもの心を育てる上で重要な鍵となるものと考えられます。右側のラベルは、項目に共通する「子どもへの関わり方・大切なこと」です。p10で解説します。

♥ 自己有用感 ♥

Q (子) 私にはよいところがあると思う。



『私にはよいところがある』と感じている子どもは、5年前より増えています。

『誰かの役に立っている』と思う子どもの多くは、『保護者はほめてほしいと思うことをほめてくれる』と回答しています。子どもをほめるには、日頃から子どものことをよく見るのが大切です。

その他にも、右上の表に示す関わり方も関連があります。



「自己有用感」が高い子どもの保護者は？

こんな傾向が見られました。

* (子) ほめてほしいことをほめてくれる。

称賛

○(保) 友達を大切にするように言っている。

指導

* (子) あなたのことを考えてくれていると思う。

信頼

○(子) あなたのことが分かっていていると思う。

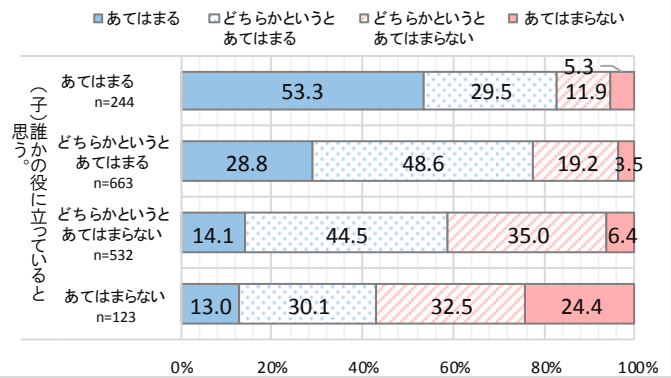
* (子) 地域の人からほめられる。

連携

○(保) 先生のことを子どもの前でほめている。

クロス集計 (子) 保護者はあなたがほめてほしいと思うことをほめてくれる。

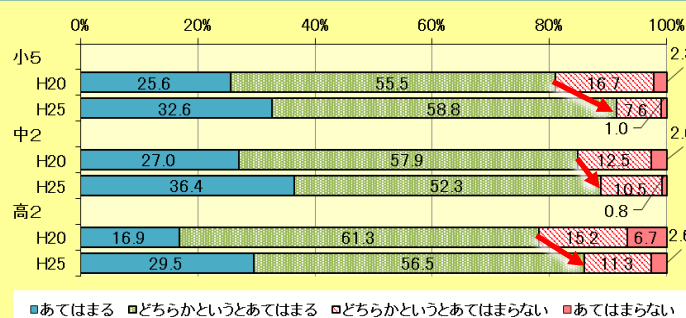
称賛



対象：小5、中2、高2の児童生徒、合計人数 n=1562

♠ 規範意識 ♠

Q (子) あなたは、先生や大人の人が見ていないところで、学校や社会のきまりや約束を守っていますか。



『きまりや約束を守る』と回答する子どもが、5年前より増えています。

規範意識を醸成する上で、子どもが納得するように指導することが大切です。

一方で、『きまりや約束を守っている』子どもの多くは、『保護者は意見が違っても話に耳を傾けてくれる』と回答しているように、子どもの話をじっくり聴くことも大切です。

その他にも、右上の表に示す関わり方も関連があります。



「規範意識」が高い子どもの保護者は？

こんな傾向が見られました。

○(子) 意見が違っても話に耳を傾けてくれる。

傾聴

* (子) ほめてほしいことをほめてくれる。

称賛

○(保) 子どもが納得するように指導している。

指導

○(保) 朝、一人で起きるようにさせている。

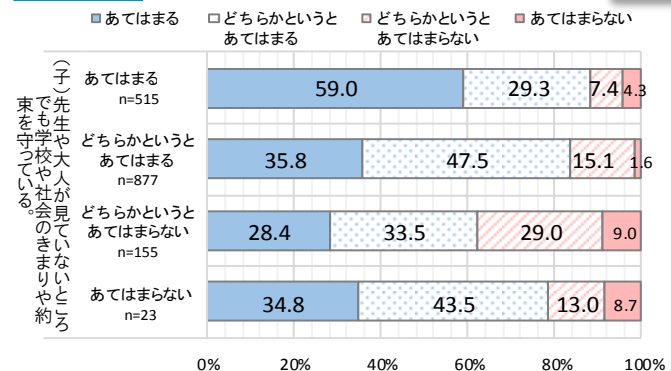
○(保) 子どもの居場所を把握している。

連携

○(保) 通知類は必ず目をとっている。

クロス集計 (子) 保護者は意見が違っても話に耳を傾けてくれる。

傾聴

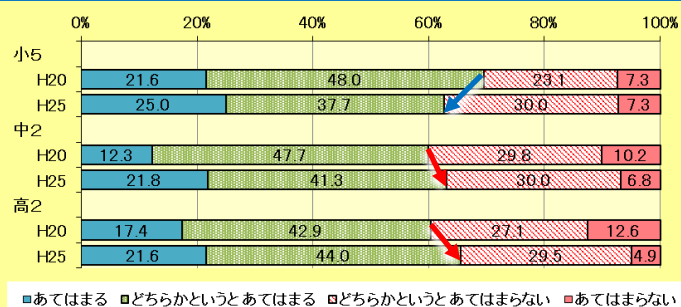


対象：小5、中2、高2の児童生徒、合計人数 n=1570

② 子どもの心に働きかける 6つの視点

♣ 自主・自律 ♣

Q (子) 時間をじょうずに使うことを、こころがけていますか。



小5で、『時間を上手に使うことを心掛けている』が5年前より減っていますが、中2・高2は増えました。

『時間を上手に使うように心掛けている』子どもの多くの保護者が、『読書を勧めている』と回答しています。言葉による生活の指導とともに、読書を勧めるなどの心の成長を促す働きかけも大切ですね。

その他にも、右上の表に示す関わり方も関連があります。



「自主・自律」が高い子どもの保護者は？

こんな傾向が見られました。

- (保) 早く寝るように言っている。
- (保) 注意したときに素直に返事をさせている。
- (保) 朝食を食べさせている。
- (保) 読書を勧めている。
- (保) 勉強のことで質問に来たときは答える。

指導

- (子) 学校行事によく来る。

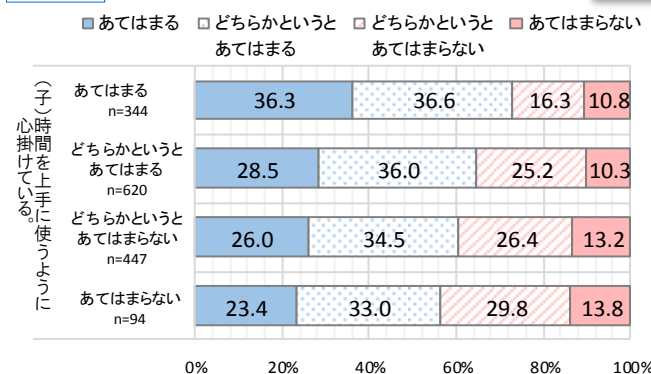
連携

- * (子) 地域の人からほめられる。

クロス集計

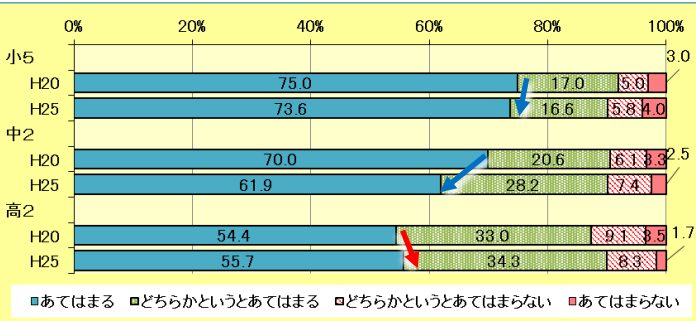
(保) 読書を勧めている

指導



♪ 協同性 ♪

Q (子) 信頼できる友達がいる。



小5・中2で、『信頼できる友達がいる』割合が5年前より減っています。

『人の気持ちが分かる人間になりたいと思う』子どもの多くは、『保護者は大切なことを守らないときは厳しく叱ってくれる』と回答しています。指導すべきことは、きちんと指導することが大切です。

その他にも、右上の表に示す関わり方も関連があることが分かりました。



「協同性」が高い子どもの保護者は？

こんな傾向が見られました。

- * (子) ほめてほしいことをほめてくれる。

称賛

- (子) 大切なことが守れないときは叱ってくれる。

指導

- * (子) あなたのことを考えてくれていると思う。

信頼

- (子) 地域の人と一緒にいることがある。

連携

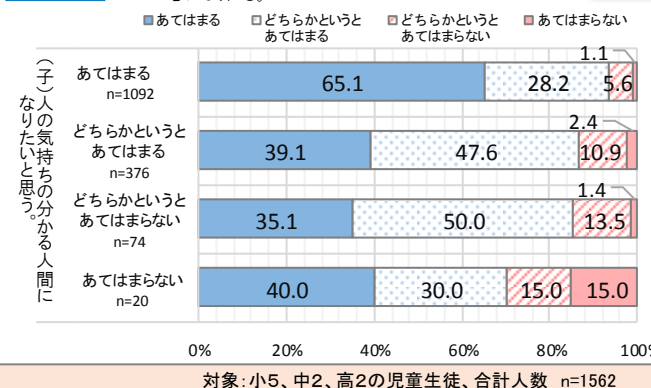
- * (子) 地域の人からほめられる。

- (保) 通知類は必ず目をとおしている。

クロス集計

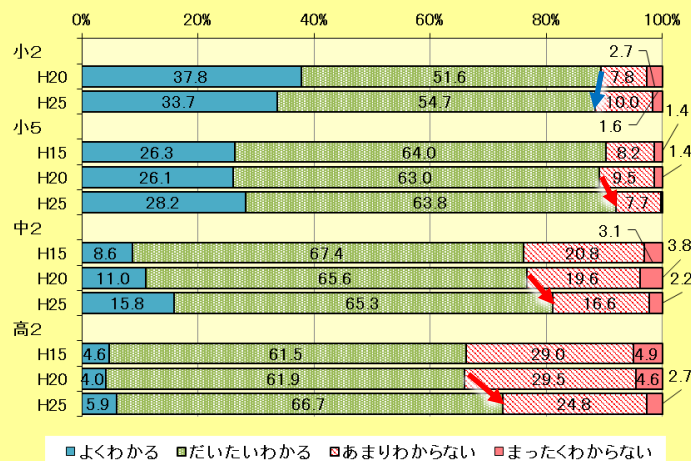
(子) 保護者はあなたが大切なことを守らないときは厳しく叱ってくれる。

指導



◆ 学習意欲 ◆

Q (子) あなたは、学校の授業がどれくらいわかりますか。



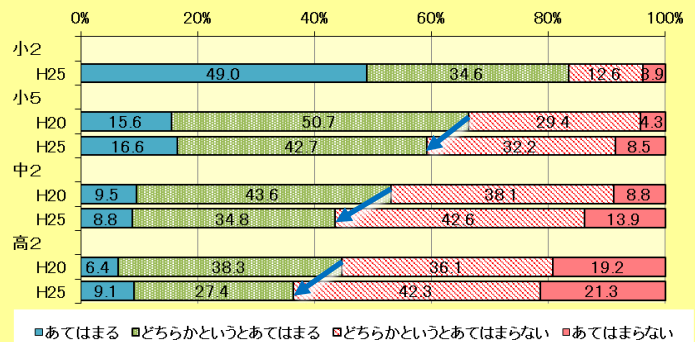
『学校の授業が分かる』割合は、小2を除いて、5年前より増えています。

授業が分かる子どもは増える傾向にありますが、勉強に意欲的な子どもの割合が減っています。

子どもの学習意欲に関連する保護者の働きかけについては、右表のように様々な項目が抽出されました。中でも「間違えた問題をやり直しさせる」ようにすることが、効果的であることが分かりました。

Q (子) 勉強に意欲的に取り組んでいますか。

(小2：勉強には、いっしょうけんめいと取り組んでいる)



『意欲的に学習に取り組んでいる』割合が、5年前より下がりました。

「学習意欲」が高い子どもの保護者は？

こんな傾向が見られました。

* (子) ほめてほしいことをほめてくれる。

称賛

- (保) 間違えた問題をやり直しさせる。
- (保) 長い時間勉強するように言っている。
- (保) 授業の内容を話題にしている。
- (保) 勉強は大切だと話している。
- (保) 朝食を食べさせている。

指導

* (子) あなたのことを考えてくれていると思う。

信頼

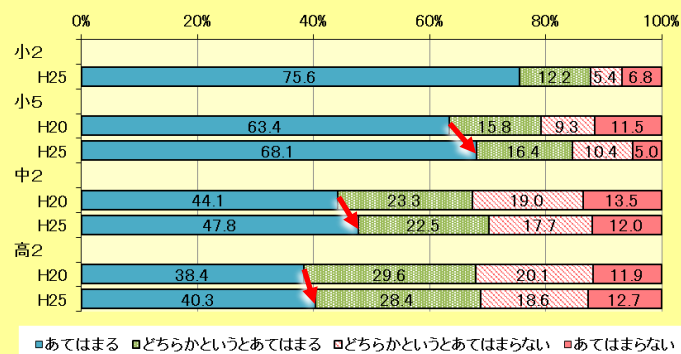
* (子) 地域の人からほめられる。

連携

- (子) 学校行事によく来る。

★ 将来展望 ★

Q (子) 私には将来の夢がある。

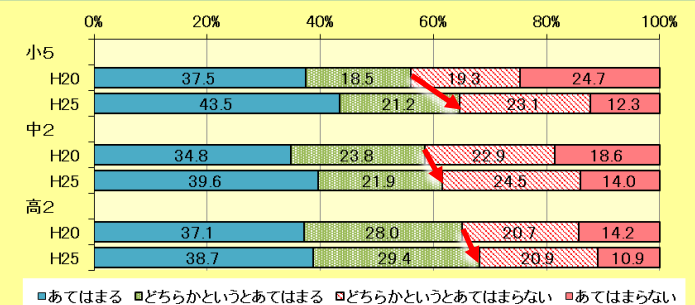


『将来の夢がある』割合が、5年前より増えています。

自分の将来を前向きに展望している児童生徒の割合が、5年前と比較して、全ての学年で増えました。

子どもの将来展望に関連する保護者の働きかけについては、右表をご覧ください。

Q (子) 私には就きたい仕事がある。



『就きたい仕事がある』割合が、5年前より増えています。

「将来展望」が高い子どもの保護者は？

こんな傾向が見られました。

○ (子) 意見が違っても話に耳を傾けてくれる。

傾聴

○ (保) 間違えた問題をやり直しさせる。

指導

○ (子) あなたのことが分かっていてと思う。

信頼

○ (子) 地域の人と一緒にいることがある。

連携

* (子) 地域の人からほめられる。

③ 子どもへの関わり方・大切なこと

生活のリズムづくりや、子どもの心を育むには、大人の働きかけが大切であることが分かりました。子どもへの関わり方としては、「傾聴」すること、「称賛」すること、「指導」することが大切です。

関わり方

傾 聴

考えや意見が違って、共感的態度で、最後まで子どもの話に耳を傾けましょう。



そうなんだ！
うん、うん。
それから？
大変だったね！

称 賛

子どもをよく見て、結果だけでなく、努力した過程や、その子の伸びをほめましょう。

よくがんばったね！
よかったね！
すばらしい！

指 導

生活の基本や大切なことを、子どもが理解し、納得できるように指導しましょう。



それは、いけないよ。
なぜなら、
～だからだよ。

大切なこと

子どもからの信頼

- ⇒ 子どもの話をよく聴くことは、子どもが自分のことを分かっていると思う信頼感につながります。
- ⇒ 時には、大切なことを厳しく指導することも、子どもからの信頼を得ることにつながります。

大人同士の連携

- ⇒ 学校は家庭の希望や声に耳を傾けることや、保護者は学校や地域の行事に積極的に参加するなど、相互理解を深めることが大切です。
- ⇒ 保護者だけでなく、地域の人からの声かけや称賛は、子どもの心を育てるカギの一つです。

学校、家庭、地域が理解し合い連携することで、子どもが納得できる指導ができ、子どもからの信頼を得ることにつながります。

コラム「勉強しなさい」「早く寝なさい」親の悩みは尽きません！ ～「時間の管理」を、そして「生活のデザイン」へ～

「いつまでゲームしているの？勉強しなさい。」「いつまで起きているの？早く寝なさい。」と言うことがあります。親はいつまで同じことを言い続けなければならないのでしょうか。また、一日が24時間しかない中で、「勉強」や「運動」、その他のことを両立させるには、親としてどう関わっていけばいいのでしょうか。悩みは尽きません。

そこで、まずは「やるべきこと」を子ども自身が優先順位をつけてやり遂げるよう「時間の管理」をさせてみませんか。例えば子どもが小学校の下学年であれば、学校から帰ってから寝までの過ごし方について話し合い、「やるべきこと」の順番等を約束し、守れるように家族が声をかけたり、一緒に取り組んだりします。小学校上学年ぐらいからは、徐々に優先順位を自分で決めさせ、計画を立てて実行できるように見守り、必要に応じて指導していきましょう。

次の段階として、生活の基本となる「早寝」「朝食」「家庭学習」等の意義やそれぞれの関連について十分に理解させ、それぞれの時間や取組を工夫させてみませんか。

更に、中学・高校生ぐらいになったら、例えば「家庭学習」と自分の目標や夢との具体的な関連まで考えさせてみませんか。その関連を理解することができれば、意欲の向上につながり、目標の実現に向けて、自分から取組を振り返りながら工夫・改善していくようになるでしょう。まさにこれが「生活をデザインすること」です。子どもの将来の目標や夢だけでなく、近い目標についても話をよく聴きながら、必要に応じて一緒に考えたり、ヒントなどを与えたりして、具体的な行動を促していきましょう。

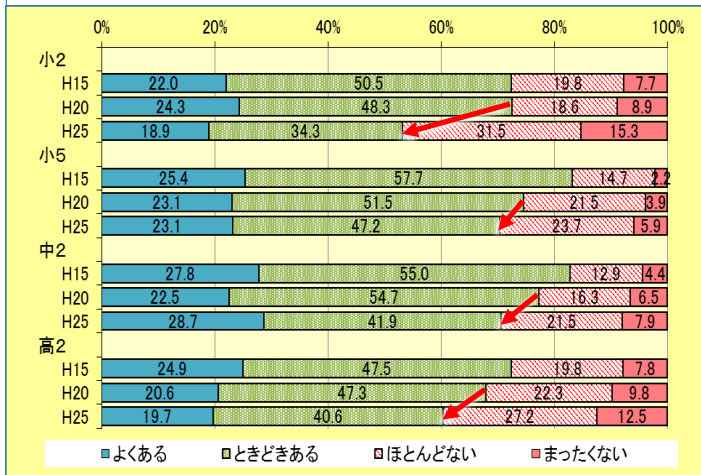
生活の中で、子どもが主体的に行動する割合を増やしていく過程では、先回りし過ぎず、待ち、見守り、結果が予想できてもあえて気付かない振りをするのも大切です。時には、子どもがつまずく経験をする必要でしょう。その際には、子どもの思いや気持ちに寄り添いながら、できたところまでをほめたり、解決のための方法を子どもと一緒に考えたりしながら、やる気が出る心のスイッチがどこにあるのかじっくり探してみましょう。

「勉強しなさい」「早く寝なさい」は、「この後の予定は？」「目標は何時？」などの質問に。さあ、今日から実践！

③ 子どもへの関わり方・大切なこと

指導

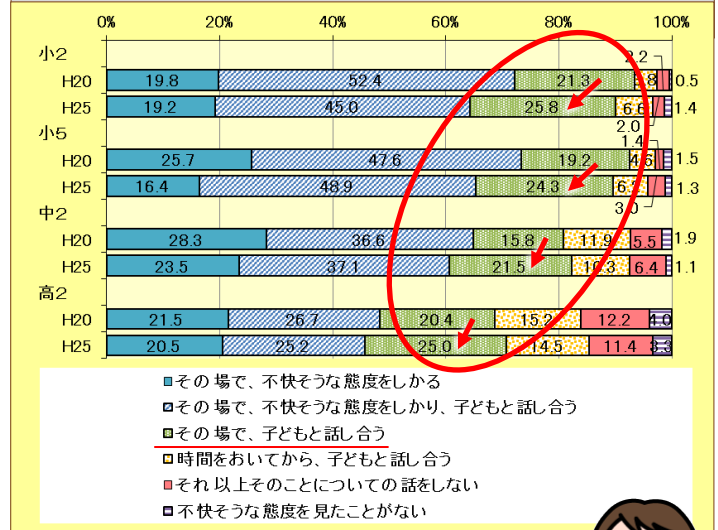
Q (子) あなたは、ふだんの生活の仕方や習慣について、家族から注意されたり、意見されたりすることがありますか。



『家族から注意される』子どもが減っています。その背景として、『きまりを守る』子どもも増えていることが考えられます。

指導

Q (保) ご家族が注意したり、意見したりしたとき、お子様に不快そうな態度が見られた場合、あなたのご家庭ではどうすることが多いですか。

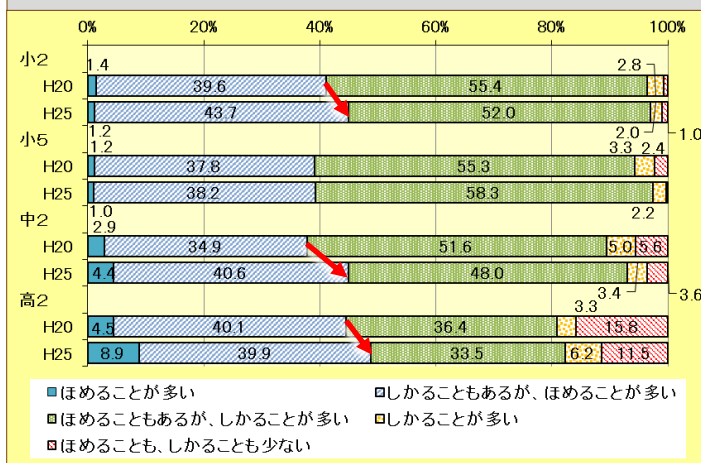


叱るだけでなく、『子どもと話し合う』親が増えています。

指導

称賛

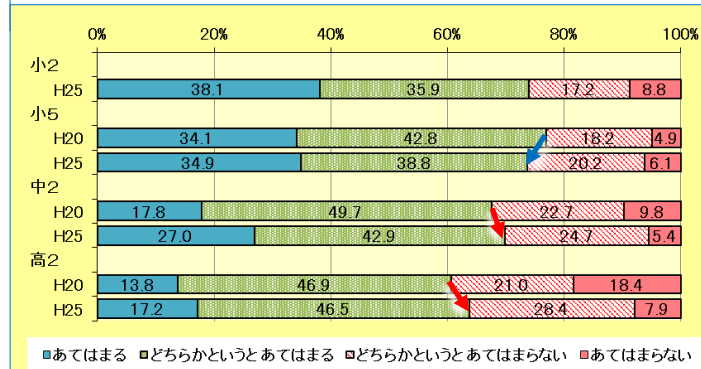
Q (保) あなたのご家庭では、お子様に、どのように接していますか。



『ほめることが多い』保護者が増えています。

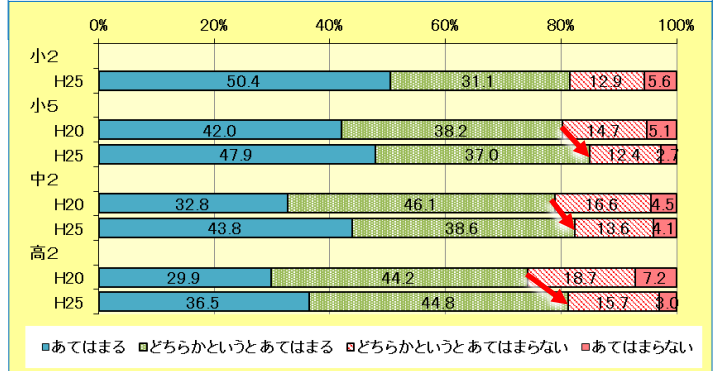
称賛

Q (子) 保護者は、あなたがほめてもらいたいことをほめてくれる。



傾聴

Q (子) 保護者は、あなたと意見が違って、自分の話に耳を傾けてくれる。



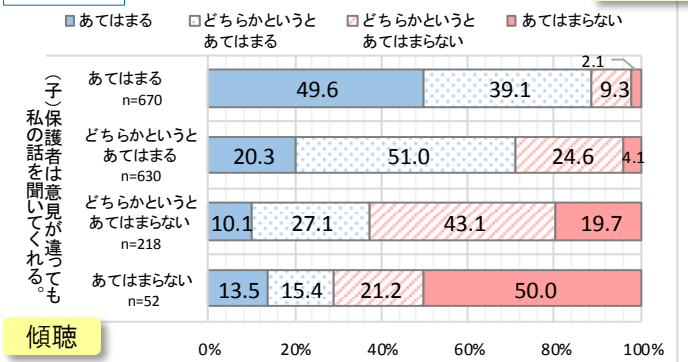
『子どもの話に耳を傾ける』保護者が増えています。

『子どもの話に耳を傾けている』保護者の子どもは、家族に自分のことが理解されていると思っています。「傾聴」と子どもからの「信頼」が、関連していることが分かります。

クロス集計

(子) 保護者はあなたのことなら分かっていると思う。

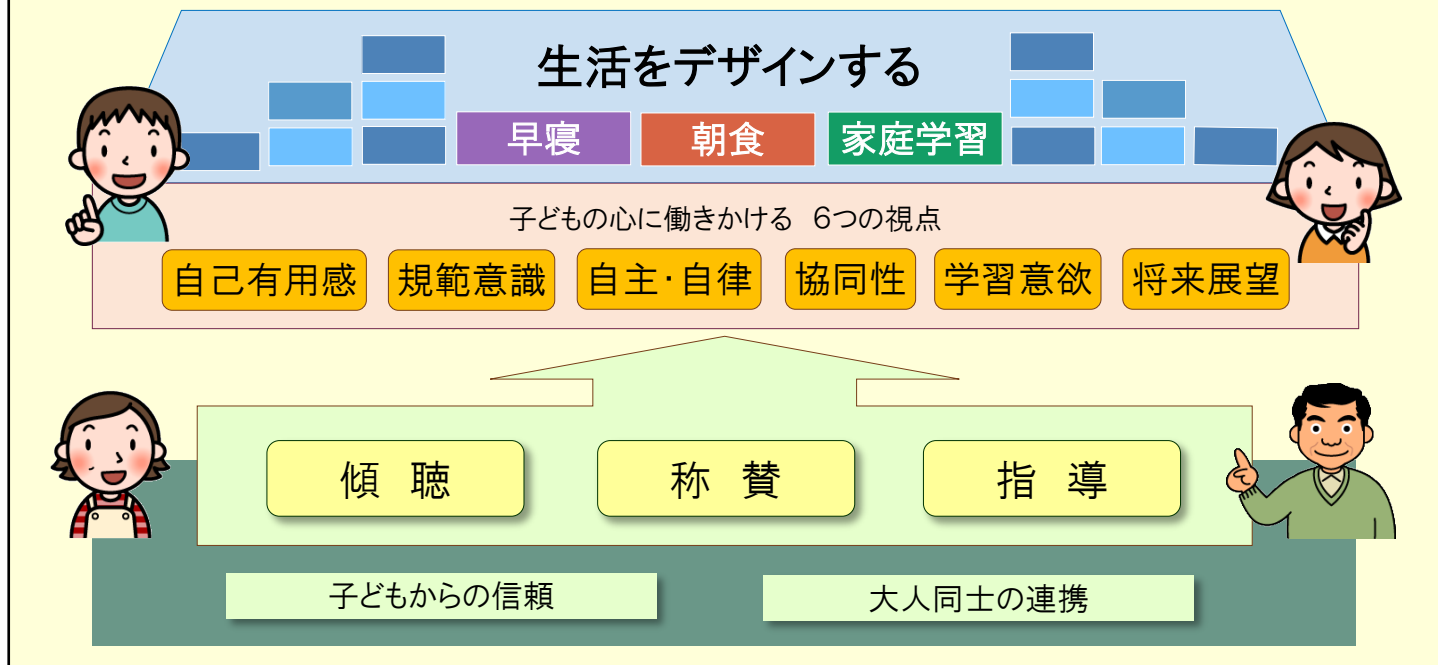
信頼



対象：小5、中2、高2の児童生徒、合計人数 n=1570

子どもが生活をデザインするために

子どもにとって生活のリズムをつくるということは、単に規則正しい生活を送るだけでなく、学習意欲や規範意識などの心を捉える6つの視点にも深い関わりがあることが分かりました。これらの視点から、大人が子どもの心に働きかけることによって自らの生活を自分の力で工夫・改善できるようにすること、つまり「生活をデザインする」力を育むことが大切です。そのためには、「傾聴」「称賛」「指導」による大人からの関わりが重要です。



～指導のための参考資料～

栃木県総合教育センター 調査研究

心の教育



- 「自己有用感」
「高めよう！自己有用感～栃木の子ども達の現状と指導の在り方～」
……平成25年3月



- 「協同性」
「集団における望ましい人間関係づくりに関する調査研究報告書～児童生徒の意識の特徴と望ましい人間関係を構築するための手だて～」
……平成20年3月



- 「規範意識」
「栃木の子どもの規範意識調査(小・中・高)報告書」
……平成23年3月



- 学力向上
- 「学習意欲」
「学ぶ意欲をはぐくむー『学習に関するアンケート』を活用してー」
……平成23年3月



□調査の概要

- ・調査対象：県内の小学校2年生と5年生、中学校2年生、高等学校2年生の児童生徒とその保護者
- ・調査期間：平成25年9月24日～10月4日、(児童生徒は校内で、保護者は自宅で回答)
- ・調査方法：質問紙、無記名、学校経由で配布・回収(回答後すぐに用紙を封詰め)した。小2児童は、別の質問紙を用いたため、経年変化のグラフ中に表示がない質問項目は実施していない。

備考 ・グラフ解説文中の『』は、選択肢中の肯定的な回答をあわせたものとして示している。

・グラフ中の赤の矢印は、経年変化が良い傾向であること、青の矢印は課題と考えられる傾向であることを示しており、茶色の矢印は学年比較の傾向のみを示している。また、子どもの回答には(子)、保護者の回答には(保)と表記した。

・分析から考察される子どもや保護者の傾向については、学年や性別の影響を除いた結果として報告している。

・子どもの心を捉える6つの視点は、本調査研究で用いた調査項目の回答結果を、「因子分析(統計的な分析手法)」によって得られた結果から、当センター研究調査部において名付けたものである。

	調査 学校数	児童生徒 回答人数	保護者 回答人数	備考
小学校2年生	18校	503人	492人	※経年比較のみ
小学校5年生	18校	526人	514人	※経年比較 ※統計的な分析 にも利用
中学校2年生	18校	518人	505人	
高等学校2年生	14校	533人	513人	