提言４

生活のリズムがつくれる環境を整えましょう。

・・・・子どもの生活リズムは規則的ですか？

〈調査からわかったこと〉

子どもたちの就寝時刻が遅いために、朝食を食べられなかったり体調不良を訴えたりしていないかという懸念はよく指摘されています。この調査では特に「就寝時刻は日によって違う」という選択肢を設けたところ、就寝時刻が定まっていない子がかなり多く、しかも年齢が低いほどこの割合が高いことがわかりました。

そこで、不規則な生活リズムがその他の生活にどのように影響しているかについて詳しく見てみると、まず、就寝時刻と生活習慣には関連があることがわかりました。就寝時刻が遅い子や不規則な子は、あいさつをしない、朝食を食べない、家族に起こされるなどの傾向があります。

次に、就寝時刻と学習に対する意識や学習状況には関連があることがわかりました。就寝時刻が不規則である子は、授業がわからない、勉強は大切と思わない、学習時間が少ないという傾向が見られます。

さらに、就寝時刻と目覚めの状態との関連が見られます。就寝時刻が早いほうがすっきり目覚めており、就寝時刻が不規則だと眠くてなかなか起きられないことがわかります。また、目覚めの状態は、生活習慣、学習の状況とも関連が見られます。

《私たち大人にできること》

一日の始まりは朝でしょうか。睡眠を気持ちのよい目覚めの準備と考えてみると、前日の就寝が次の日のスタートと捉えることもできます。規則的な早目の就寝ができることは、翌朝のすっきりした目覚めにつながり、さらに、朝食が摂りやすいことにもつながります。朝食はその日の活動のエネルギーになるとともに、体温を上昇させるなどウォーミングアップとしても機能します。

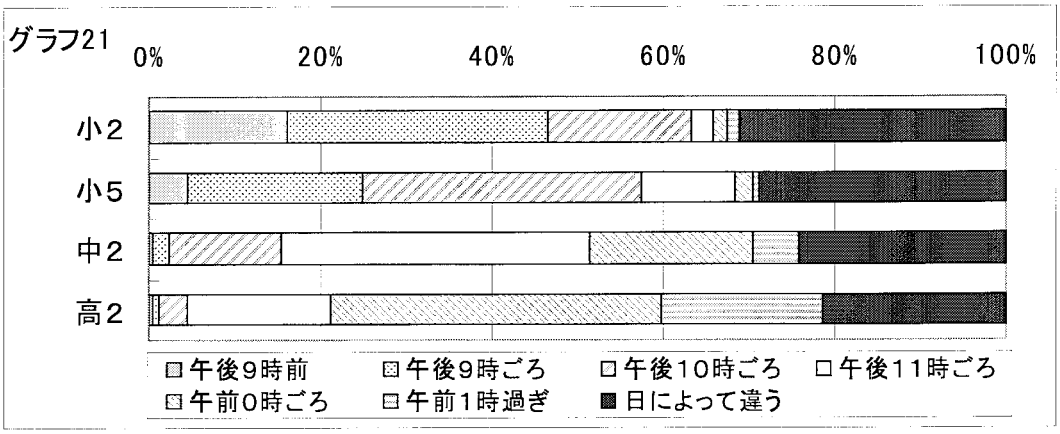
また、子どもたちの就寝時刻が遅くなっている状況で、身体にとって十分な睡眠時間がとれているのでしょうか。生活スタイルの変化によって、早く寝ることが難しい状況になっていますので、この点から考えてみる必要があると思われます。

これらのことから、幼児期には、夜は自然に眠くなるような一日の生活をさせることによって生活のリズムを身に付けさせ、思春期には、睡眠や食事といった基本的な生活習慣を身に付けさせたいものです。睡眠や食事が子どもの生活に与える影響が大きいことを再認識し、大人の生活リズムに子どもが合わせるのではなく、子どもの生活リズムを大人がつくり出すよう努めたいものです。

子どもの生活リズムは規則的ですか？

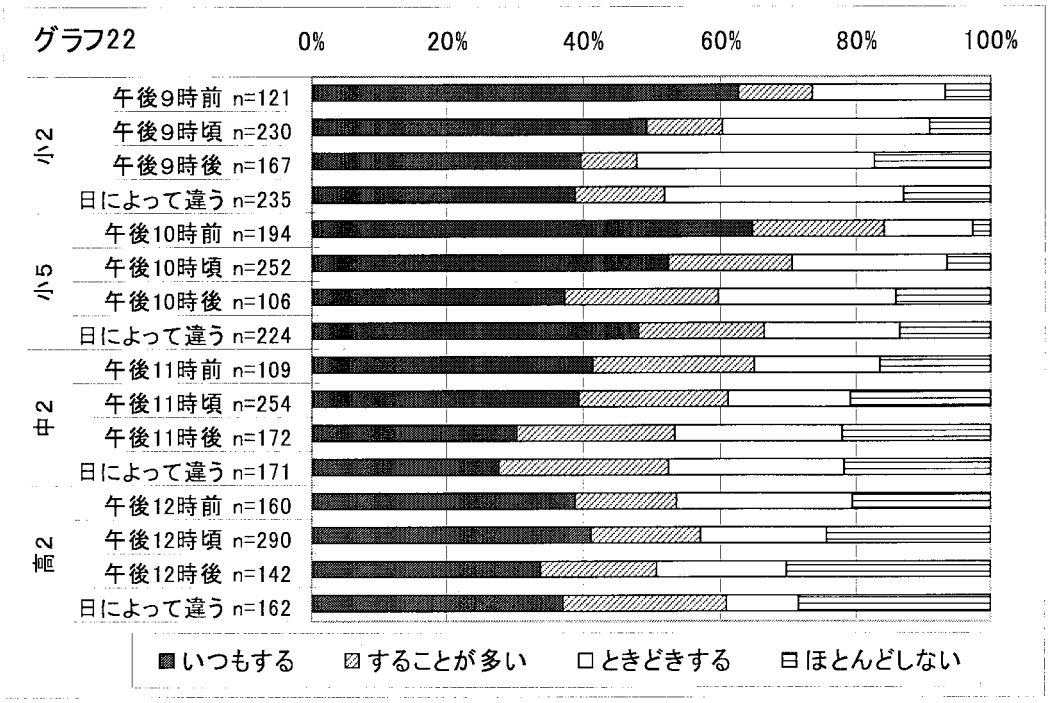
【データ】

1　就寝時刻が「日によって違う」と答えた子は、小学校２年生で 31.2%、小学校５年生で 28.8%、中学校２年生で 24.2%、高校２年生で 21.5%であり、就寝時刻に関しては不規則な子が多いことがわかりました(**グラフ 21**)。

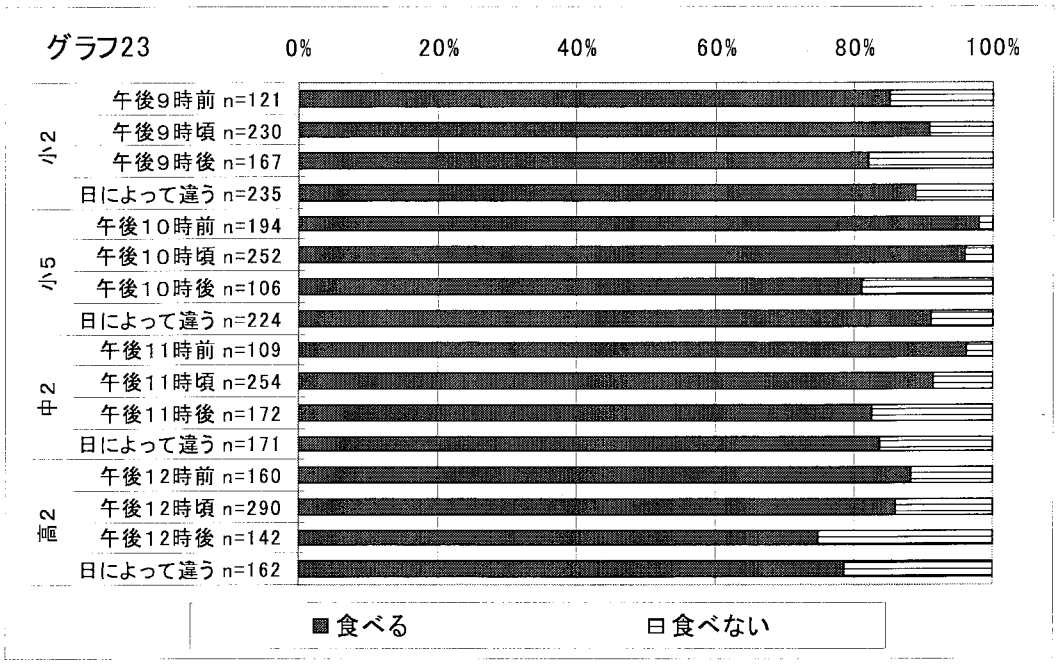


グラフ 21：「何時頃寝るか」の単純集計結果

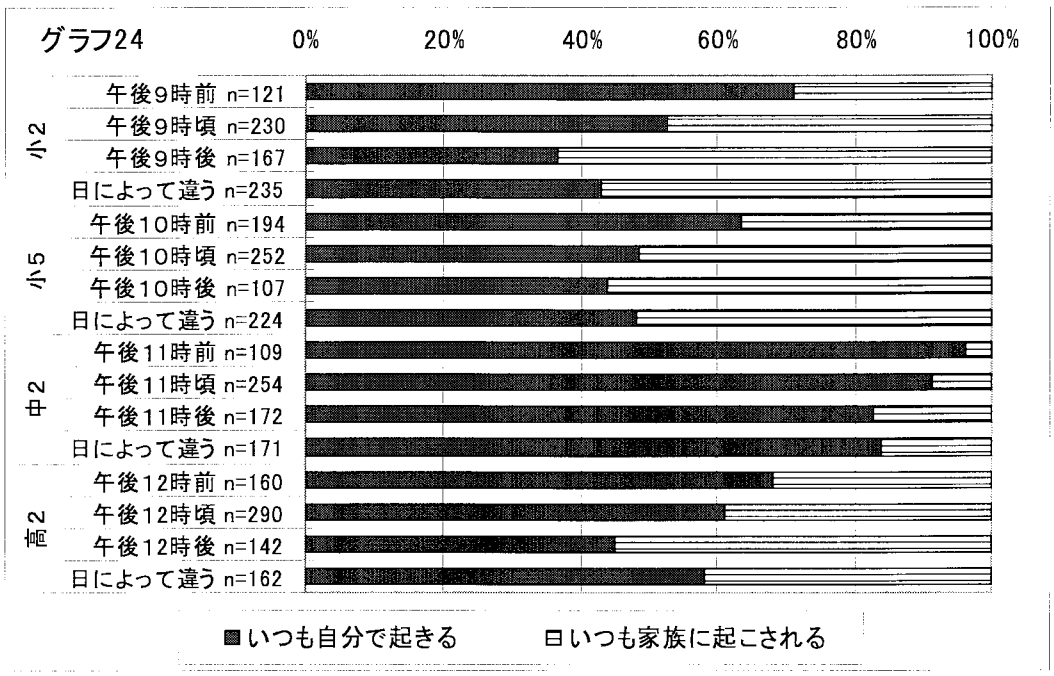
2　各学年の就寝時刻の最多回答時間帯は小２が午後９時頃、小５が午後 10 時頃、中２が午後 11 時頃、高２が午後 12 時頃と１時間ずつずれています。生活状況とのクロス集計では、この最多回答時間帯を「ピーク」とし、その前後との比較を試みました。その結果、就寝時刻が「ピーク」や「ピーク後」、「日によって違う」子は、あいさつをしない割合が高い(**グラフ 22**)、朝食の摂食率が低い(**グラフ 23**)、家族に起こされる(**グラフ 24**)などの傾向が見られます。



グラフ 22：「何時頃寝るか」と「おはようなどのあいさつをするか」とのクロス集計結果

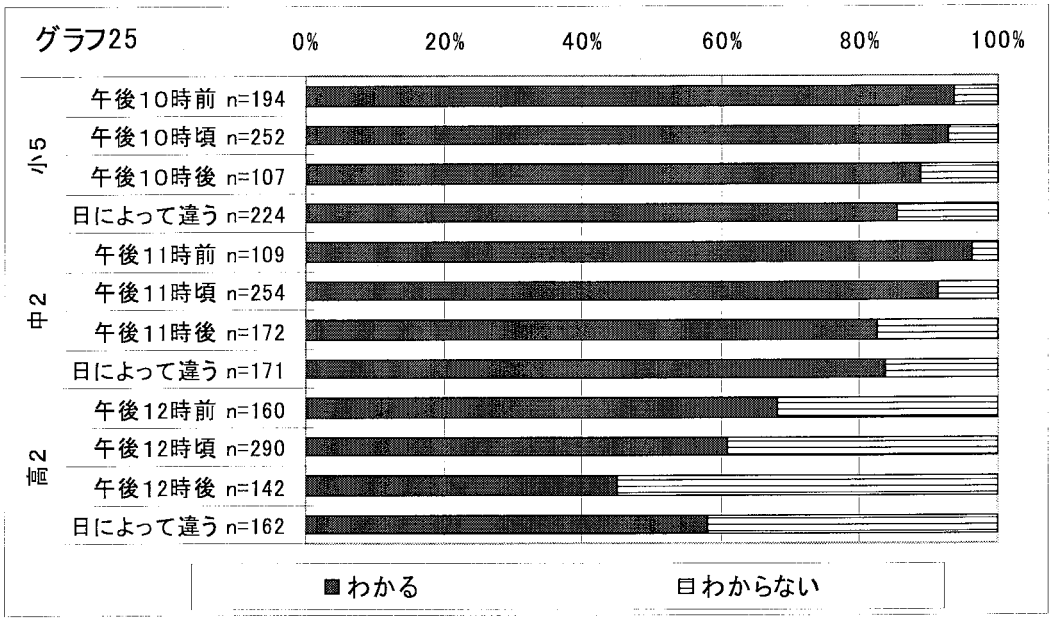


グラフ 23：「何時頃寝るか」と「朝食を食べるか」とのクロス集計結果

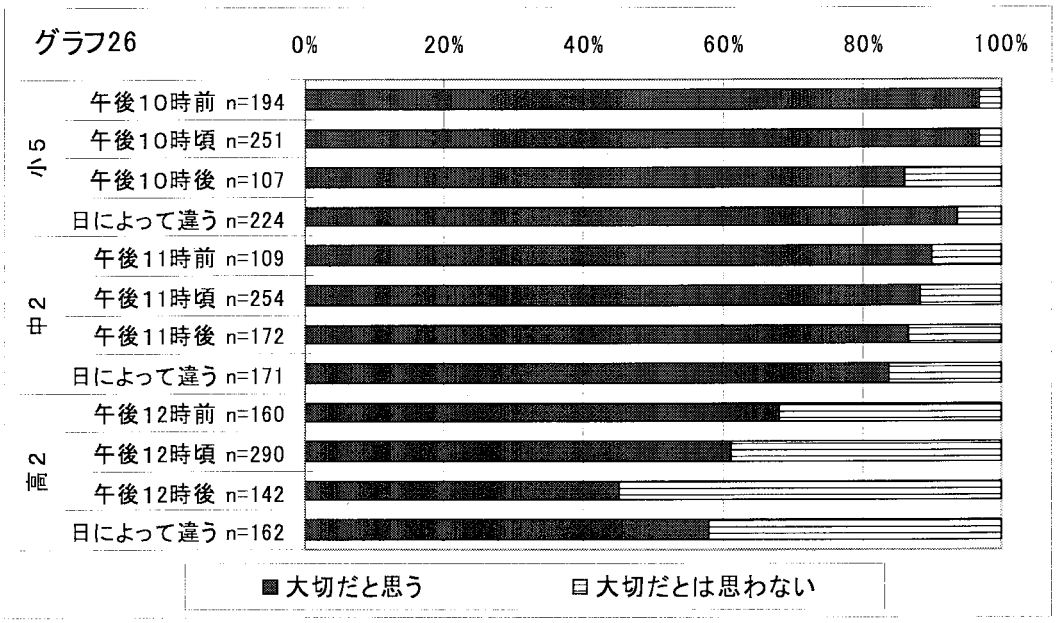


グラフ 24：「何時頃寝るか」と「朝、自分で起きるか」とのクロス集計結果

3　就寝時刻が「ピーク」や「ピーク後」、「日によって違う」子は、授業がわからない(**グラフ 25**)、勉強は大切と思わない(**グラフ 26**)、学習時間が少ない(**グラフ 27、28**)傾向が見られます。

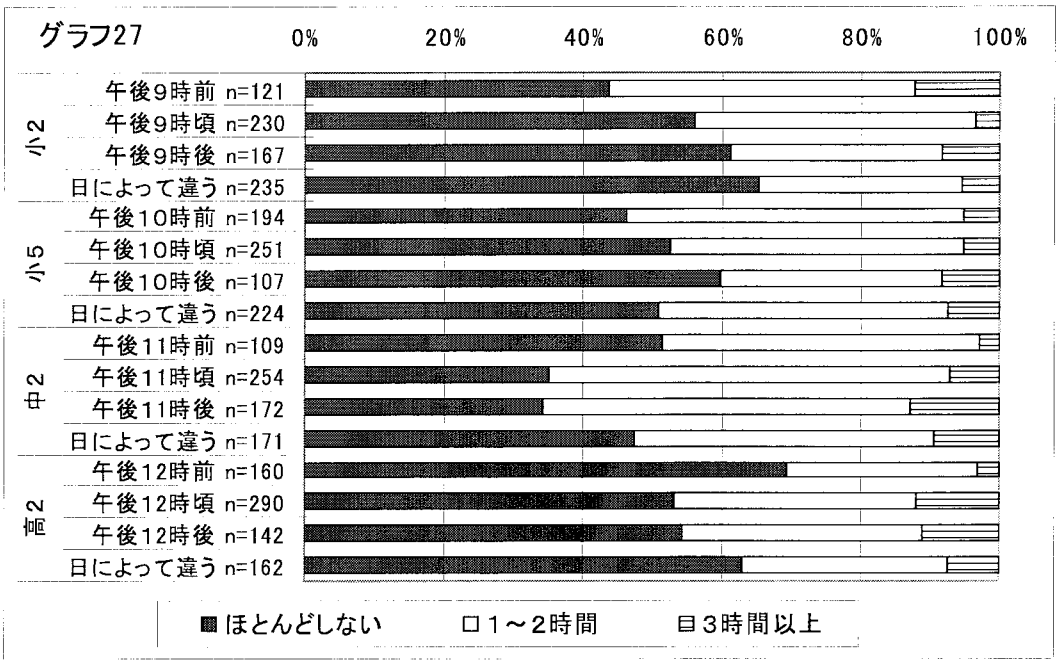


グラフ 25：「何時頃寝るか」と「学校の授業がどれくらいわかるか」とのクロス集計結果

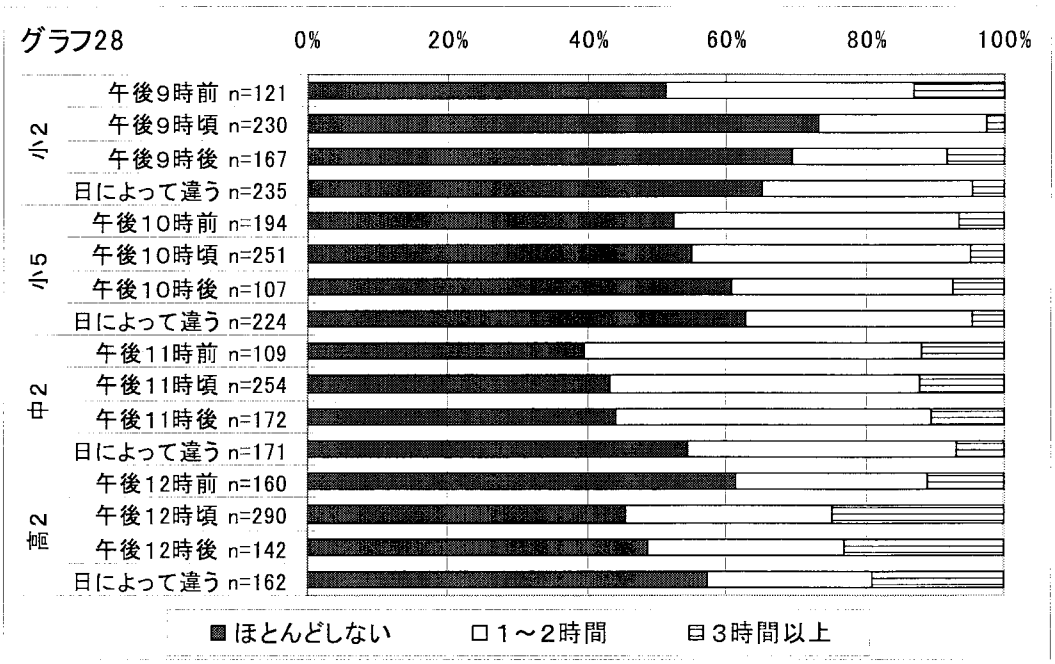


グラフ 26：「何時頃寝るか」と「勉強することは大切だと思うか」とのクロス集計結果

※　以降のグラフでは、学習時間の「ほとんどしない」と「30分くらい」をまとめて「ほとんどしない」に、「1時間くらい」と「2時間くらい」をまとめて「1～2時間」に、「3時間くらい」と「4時間以上」をまとめて「3時間以上」と類型化した。



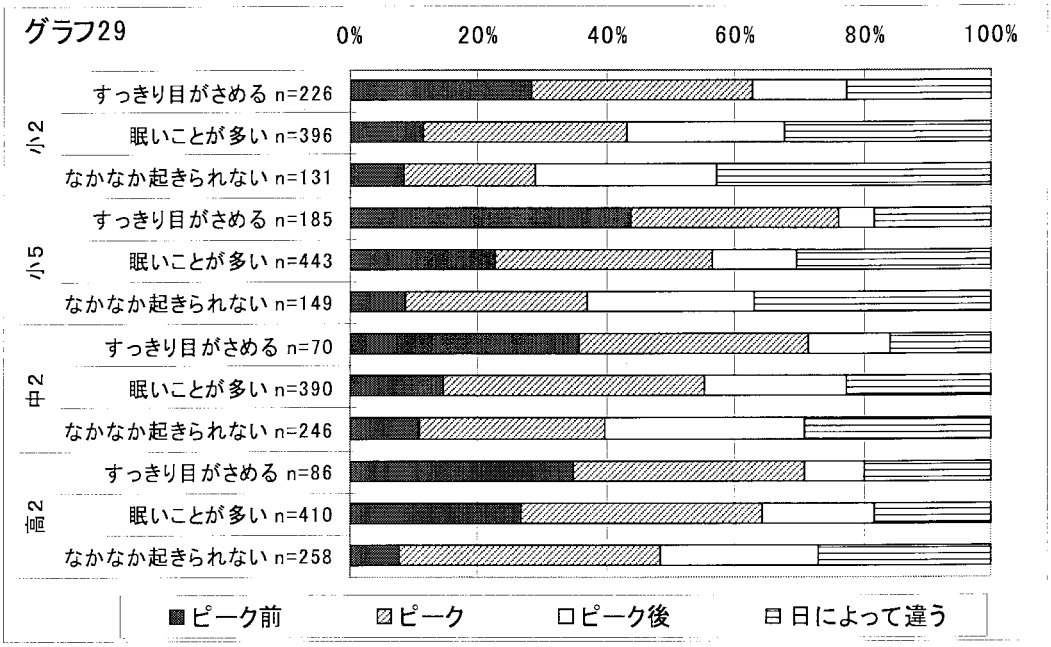
グラフ 27：「何時頃寝るか」と「平日の学習時間」とのクロス集計結果



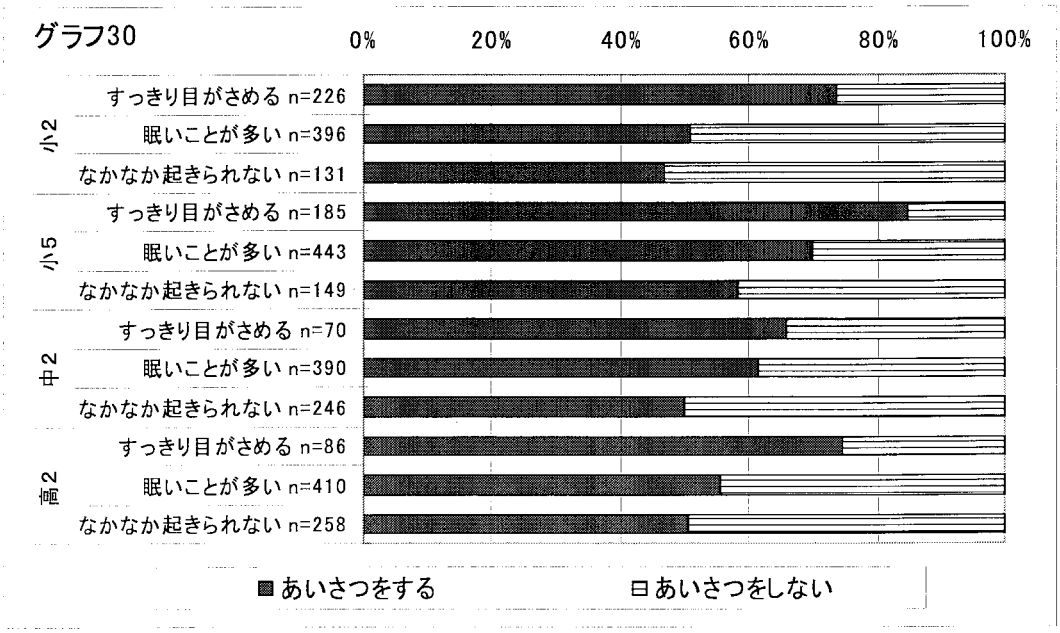
グラフ 28：「何時頃寝るか」と「休日の学習時間」とのクロス集計結果

4　すっきり目が覚めることが多い子は就寝時刻が早く、眠くて起きられない子は就寝時刻が遅かったり日によって違ったりする割合が高いなど、目覚めの状態と就寝時刻は関連があります(**グラフ 29**)。

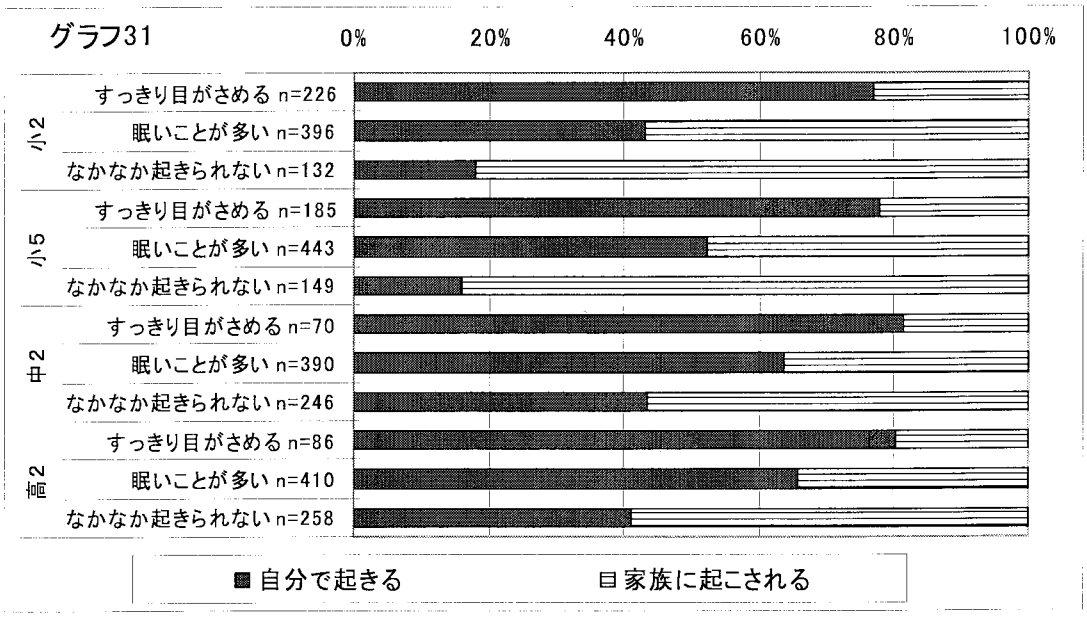
また、すっきり目覚める子は、あいさつをしたり(**グラフ 30**)、自分で起床したり(**グラフ 31**)、朝食を食べたり(**グラフ 32**)、自分で掃除や片づけをしたり(**グラフ 33**)など生活習慣との関連が見られます。さらに、すっきり目覚める子は、授業の理解度が高いなど学習との関連も見られます(**グラフ 34**)。



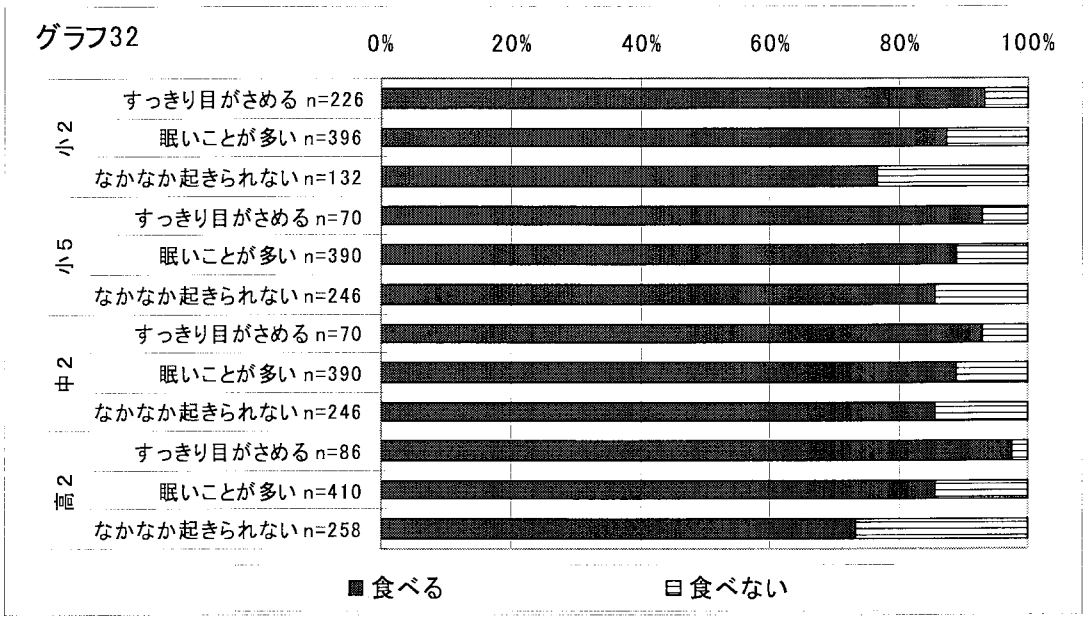
グラフ 29：「すっきり目が覚めるか」と「何時頃寝るか」とのクロス集計結果



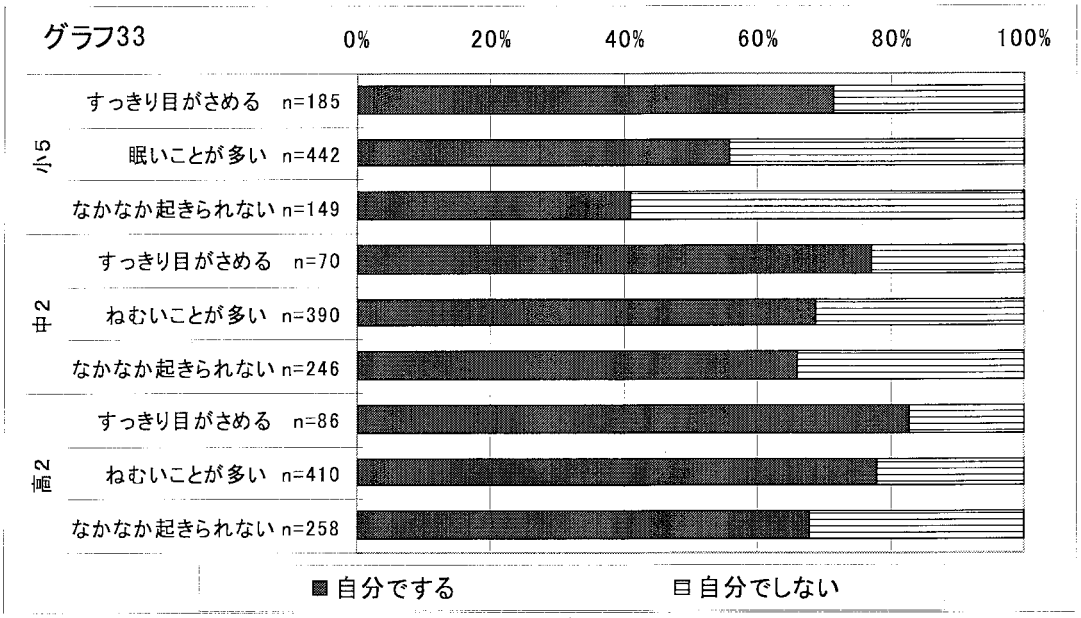
グラフ 30：「すっきり目が覚めるか」と「あいさつをするか」とのクロス集計結果



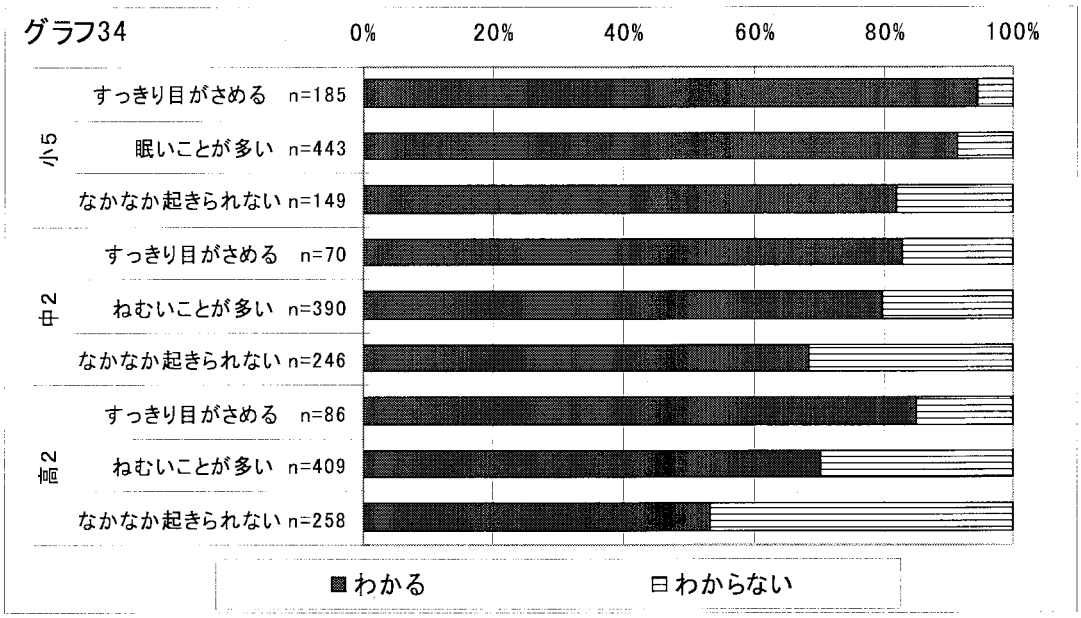
グラフ 31：「すっきり目が覚めるか」と「朝、自分で起きるか」とのクロス集計結果



グラフ 32：「すっきり目が覚めるか」と「朝食を食べるか」とのクロス集計結果

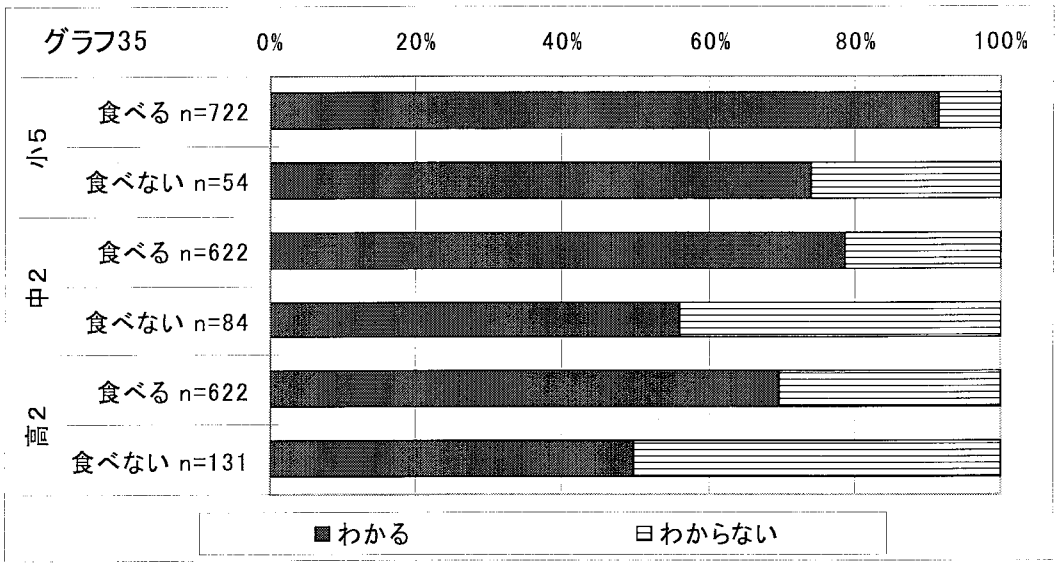


グラフ 33：「すっきり目が覚めるか」と「掃除や片付けを自分でするか」とのクロス集計結果

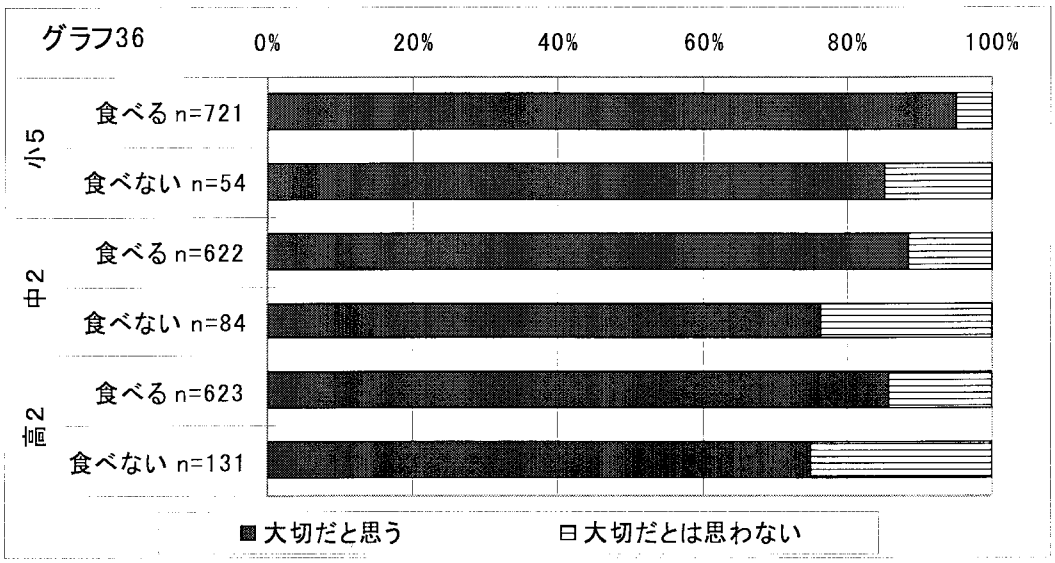


グラフ 34：「すっきり目が覚めるか」と「学校の授業はどれくらいわかるか」とのクロス集計結果

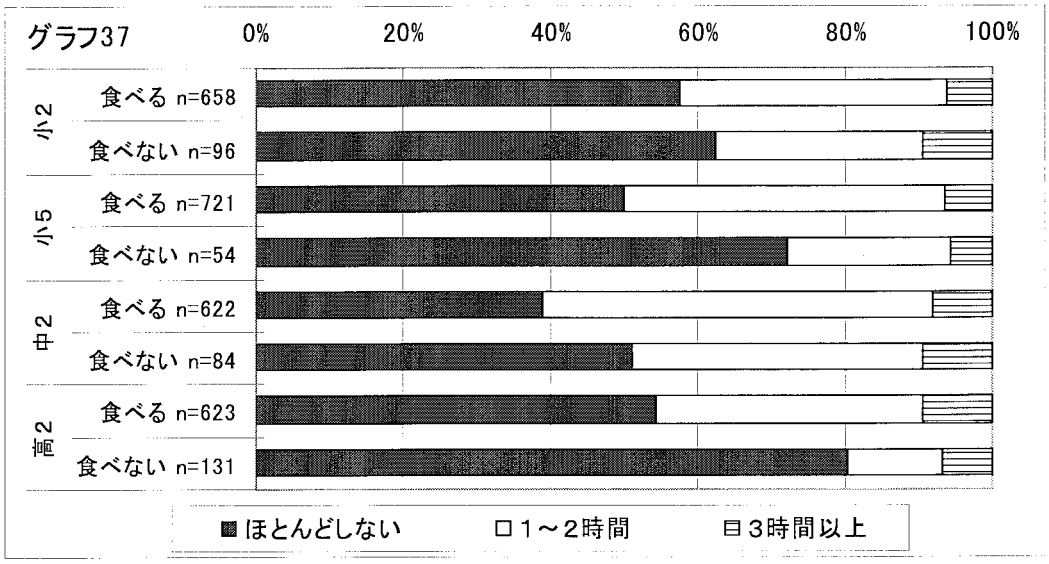
5　朝食を食べる子は、授業を理解し(**グラフ 35**)、勉強を大切と思い(**グラフ 36**)、実際に勉強している(**グラフ 37、38**)ことがわかります。



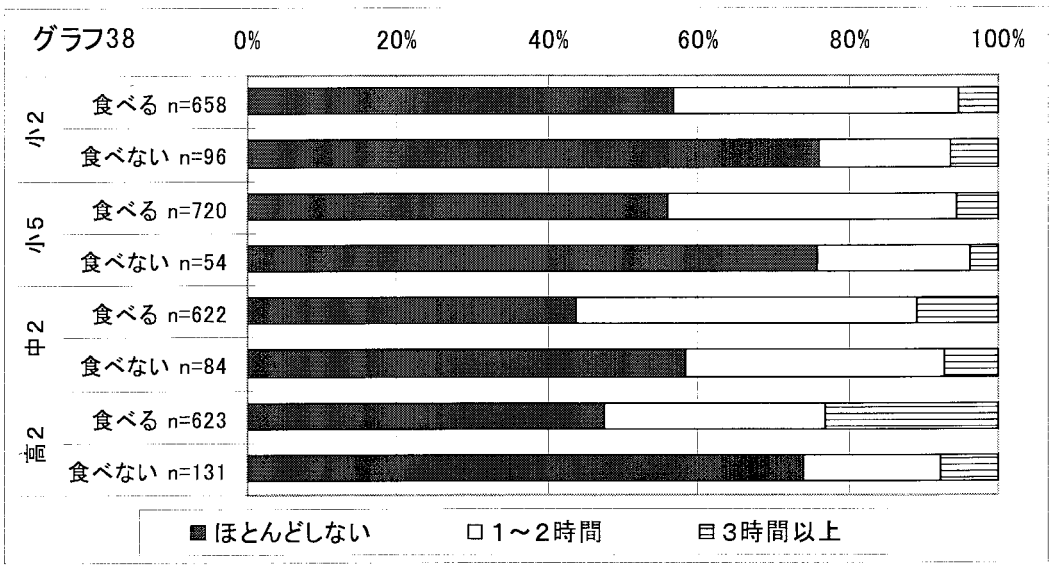
グラフ 35：「朝食を食べるか」と「学校の授業がどれくらいわかるか」とのクロス集計結果



グラフ 36：「朝食を食べるか」と「勉強することは大切と思うか」とのクロス集計結果



グラフ 37：「朝食を食べるか」と「平日の学習時間」とのクロス集計結果



グラフ 38：「朝食を食べるか」と「休日の学習時間」とのクロス集計結果