

# 「きたひろしま生活シート」の取組における 「事後アンケート」の結果について

## ◇目 次◇

1 事業目的	1
2 事業内容	1
3 調査概要	2
4 調査集計結果	
■小学校（4年生）集計結果	3
■中学校（1年生）集計結果	13
5 調査結果の分析及び課題と今後の取組	23

## ◇関係資料◇

1 「きたひろしま生活シート」事後アンケート用紙	26
2 「きたひろしま生活シート」活用の手引き	
3 「きたひろしま生活シート」（小学生用）	
4 「きたひろしま生活シート」（中学生用）	

## 1 事業目的

近年、家庭での生活習慣に課題が見られることが多く、このことが日々の学習や心身の発達などに影響を及ぼしていることが指摘されている。

このような状況を克服し、家庭教育を支援するため、家庭において子どもの生活習慣を確認し、望ましい生活習慣に対する関心や意欲を高めるきっかけづくりや、調査により家庭での子どもの生活実態を把握するとともに、結果を基に生活習慣向上のための実践活動を行うことを目的とする。

## 2 事業内容

「きたひろしま生活シート」を、市内各小中学校を通じて各家庭へ配付し、一定期間、生活習慣に関する調査を依頼した。

各家庭で取り組んだ「きたひろしま生活シート」の活動結果を、「事後アンケート」に記載し、「事後アンケート」のみを回収し集計した。

### (1) 「きたひろしま生活シート」について

北海道教育委員会において開発された「生活リズムチェックシート」を基本に、北広島市内の状況を勘案し、独自の調査シートを作成し取組を実施した。

※「きたひろしま生活シート」別紙参照

### (2) 「事後アンケート」について

「きたひろしま生活シート」の内容を整理するほか、生活シートの活用状況、生活習慣の変化などを児童生徒が保護者とともに「事後アンケート」に記載（無記名）し、封書にて学校を經由し提出した。

※「事後アンケート」別紙参照

### (3) 調査対象学年について

市内全小中学校、小学校4年生及び、中学校1年生を対象として実施した。

	対象者数	回答者数	回答率
小学4年生	548人	400人	73.0% (77.0%)
中学1年生	617人	442人	71.6% (79.5%)

※回答率の（ ）内は、平成25年実績

### (4) 調査期間

平成26年11月25日（火）から12月1日（月）の7日間を基準とし実施した。

## (5) その他

集計の参考として、平成24年北海道教育委員会における「北海道学力向上トリプルUP！事業ジョイントプロジェクト推進校」で取組んだ「生活リズムチェックシート」事後調査票のデータを引用した。

## 3 調査概要

### ■児童生徒を対象とした内容

問1 「きたひろしま生活シート」の取組による家庭での生活の様子

(1) 睡眠時間

①寝る時刻

②起きる時刻

(2) 学習時間

(3) 読書時間

(4) テレビやゲームの時間

(5) 携帯電話・スマホを使った時間

(6) その他の時間

(7) 朝ご飯について

(8) 運動について

(9) お手伝いについて

問2 「きたひろしま生活シート」の取組状況

問3 「きたひろしま生活シート」での生活習慣の改善状況

### ■保護者を対象とした内容

問4 「きたひろしま生活シート」の取組による保護者の意識

問5 「きたひろしま生活シート」の取組への保護者の励まし

## 4 調査集計結果

### ■小学校（4年生）集計結果

今回の調査結果の平均値などから、北広島の小学校4年生の生活をイメージすると、次のとおりとなりました。

参 考

#### ◇◇調査結果から見えてくる北広島の小学校4年生◇◇

（イメージ）

わたしは、毎朝6時30分頃起きて、ほとんど毎日朝ご飯を食べてから学校に行きます。

学校から帰ってくると、学習をおよそ50分しています。読書も20分くらいしています。

テレビやゲームはおよそ1時間40分していますが、まだ携帯電話やスマートフォンを使っていません。時々友達が持っているという話を聞きます。

その他運動や外遊びは1時間以上しています。

運動は良くやっています。

お手伝いも良くやっています。

夜は、9時30分頃に寝ています。



※昨年のイメージと同様の結果となりました。

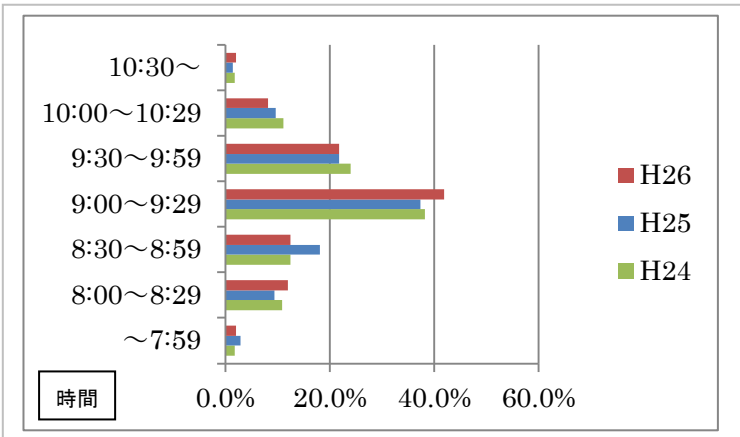
問1 家庭での生活の様子

※ ( ) 内は平成25年の結果

(1) 睡眠時間

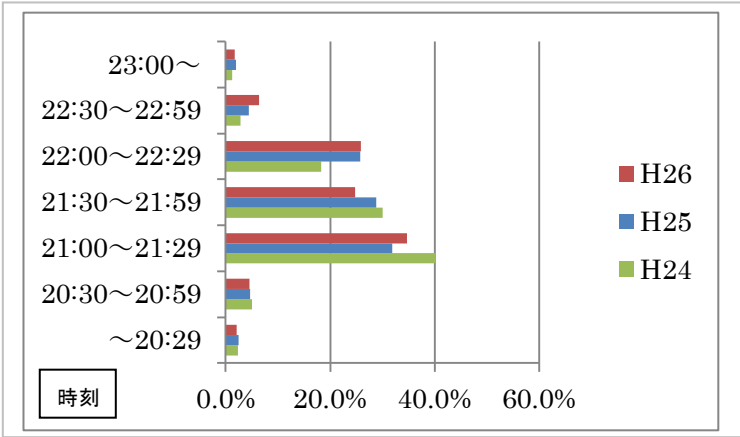
**睡眠時間は、平均9時間04分で、昨年とほぼ同様の結果となっている。**  
**また、平均で午後9時30分に就寝し、午前6時36分に起床しており、昨年とほぼ同様の結果となっている。**  
 午後10時を過ぎて就寝する児童が33.9%となっている。

平均時間：9時間04分  
 (9時間03分)  
 最小値：6時間00分  
 (6時間30分)  
 最大値：12時間00分  
 (11時間00分)  
 北海道平均：8時間57分



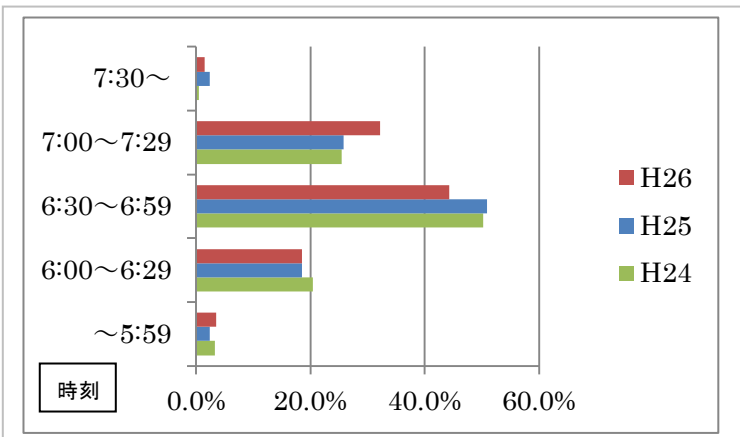
①寝る時刻

平均時刻：21時30分  
 (21時29分)  
 最小値：19時50分  
 (20時00分)  
 最大値：27時30分  
 (23時00分)  
 北海道平均：21時25分



②起きる時刻

平均時刻：6時36分  
 (6時35分)  
 最小値：5時00分  
 (5時00分)  
 最大値：9時00分  
 (8時03分)  
 北海道平均：6時34分



## (2) 学習時間

**学習時間は、平均 51 分**で、昨年より 4 分短い結果となっている。

最も多かったのは「30分以上1時間未満」で 49.0%であり、全く学習をしていない児童は 0.3%となっている。

平均時間：0 時間 51 分

(0 時間 55 分)

最小値：0 時間 00 分

(0 時間 00 分)

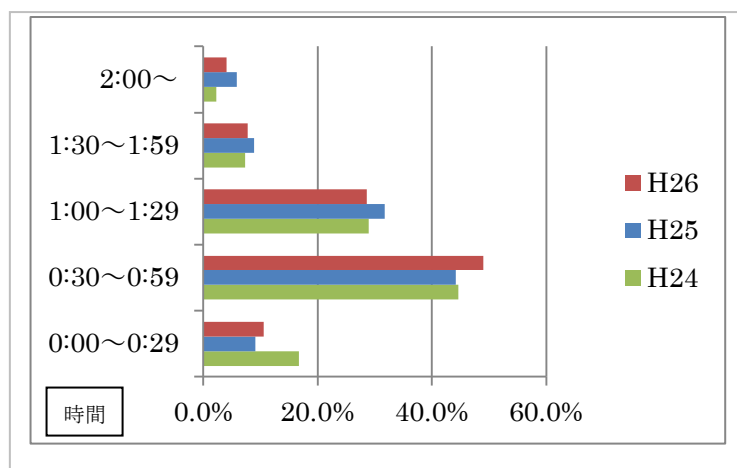
最大値：4 時間 40 分

(4 時間 40 分)

北海道平均：0 時 51 分

※0 時間：0.3%

(0.2%)



## (3) 読書時間

**家庭での読書時間は、平均 18 分**で、昨年とほぼ同様の結果となっている。

最も多かったのは「30分未満」で 66.9%であり、家庭において読書をしていない児童は 26.4%となっている。

平均時間：0 時間 18 分

(0 時間 19 分)

最小値：0 時間 00 分

(0 時間 00 分)

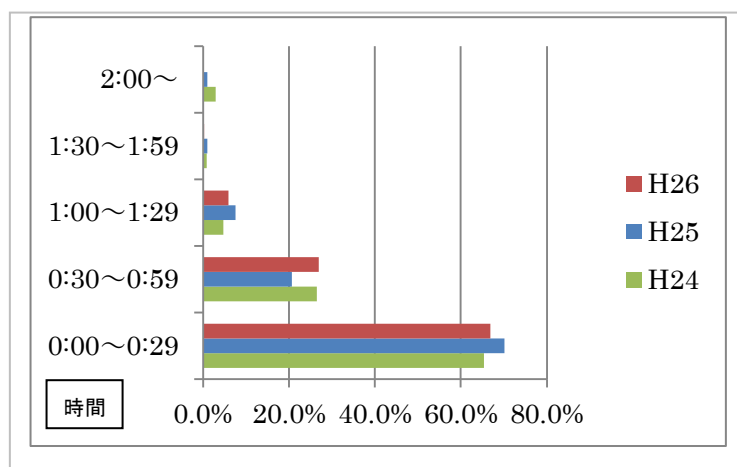
最大値：1 時間 30 分

(2 時間 30 分)

北海道平均：0 時間 25 分

※0 時間：26.4%

(21.5%)



#### (4) テレビやゲームの時間

**テレビ・ゲームの時間は、平均 1 時間 44 分**で、昨年とほぼ同様の結果となっている。

最も多かったのは「1 時間以上 1 時間 30 分未満」で 25.9%であった。

長時間の回答では 6 時間以上が数件あった。

平均時間：1 時間 44 分

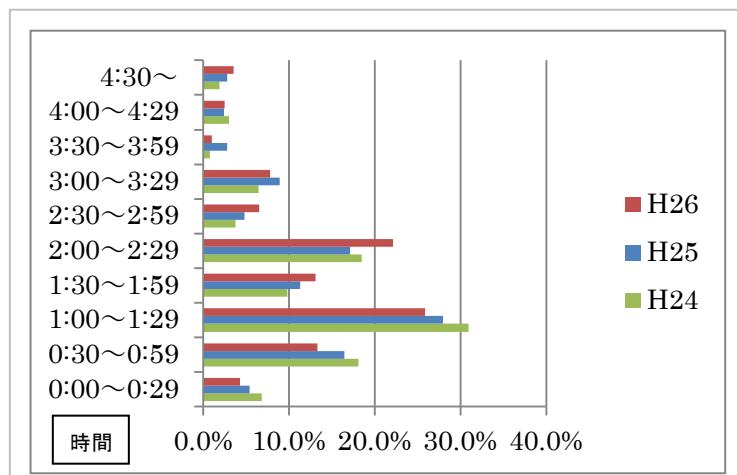
(1 時間 45 分)

最小値：0 時間 00 分

(0 時間 00 分)

最大値：6 時間 50 分

(6 時間 30 分)



#### (5) 携帯電話・スマホを使った時間 ※H25 年度から調査

**携帯電話等を使った時間は、平均 8 分**で、昨年より 3 分長い結果となっている。

最も多かったのは「30 分未満」で 89.2%であり、全く使用していない児童は、77.7%となっている。

平均時間：0 時間 08 分

(0 時間 05 分)

最小値：0 時間 00 分

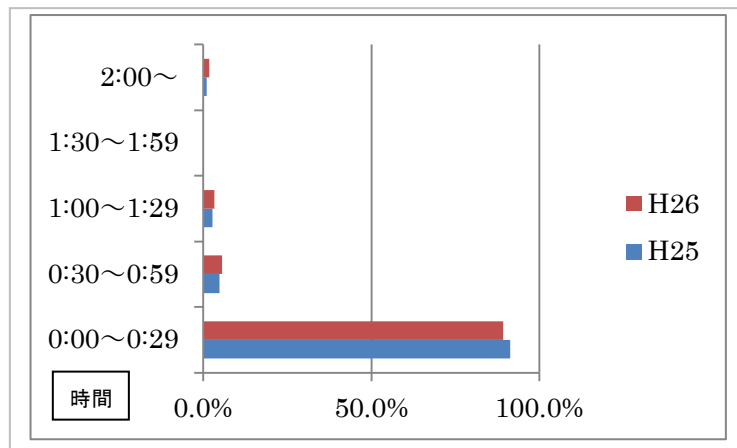
(0 時間 00 分)

最大値：4 時間 00 分

(2 時間 30 分)

※0 時間：77.7%

(80.8%)

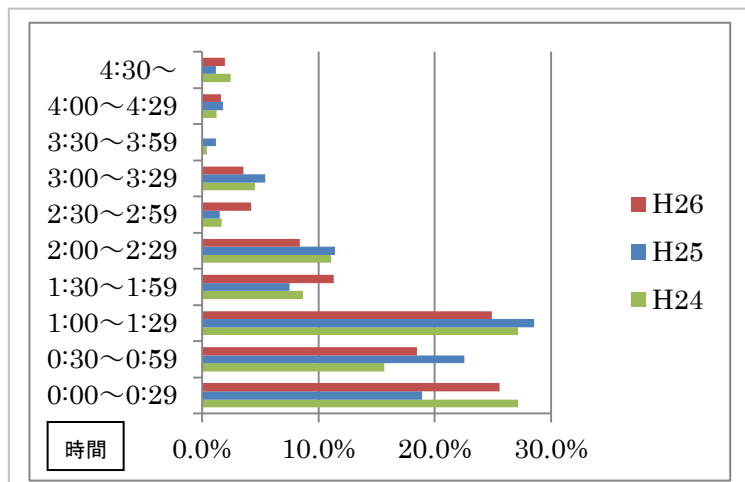


(6) その他の時間 (運動、外遊び、少年団活動や習い事など)

**その他の時間は、平均 1 時間 09 分**で昨年より 2 分短い結果となっている。  
 最も多かったのは、「1 時間以上 1 時間 30 分未満」で 24.9%、ほとんど活動をしていないと思われる「30 分未満」は 25.6%であった。

平均時間：1 時間 09 分

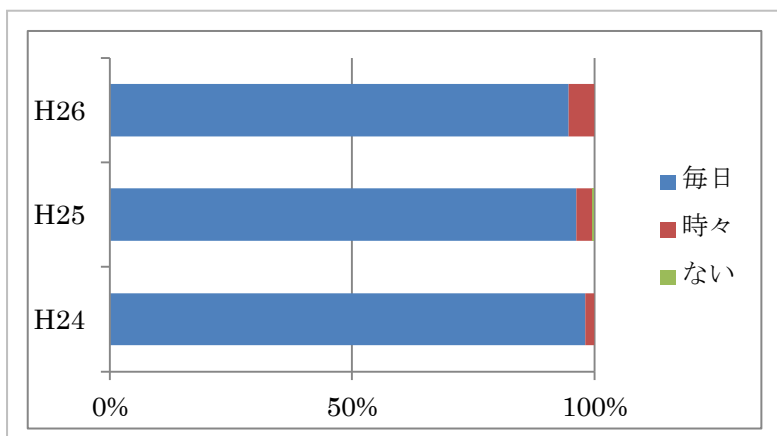
- (1 時間 11 分)
- 最小値：0 時間 00 分
- (0 時間 00 分)
- 最大値：10 時間 00 分
- (6 時間 00 分)



(7) 朝ご飯について

**朝ご飯は、「毎日食べた」が 94.7%**で昨年と比べ 1.6 ポイント減少する結果となっている。「全く食べない」は 0%であった。

- ①毎日食べた：94.7%  
(96.3%)
- ②時々食べた：5.3%  
(3.3%)
- ③全く食べない：0.0%  
(0.4%)

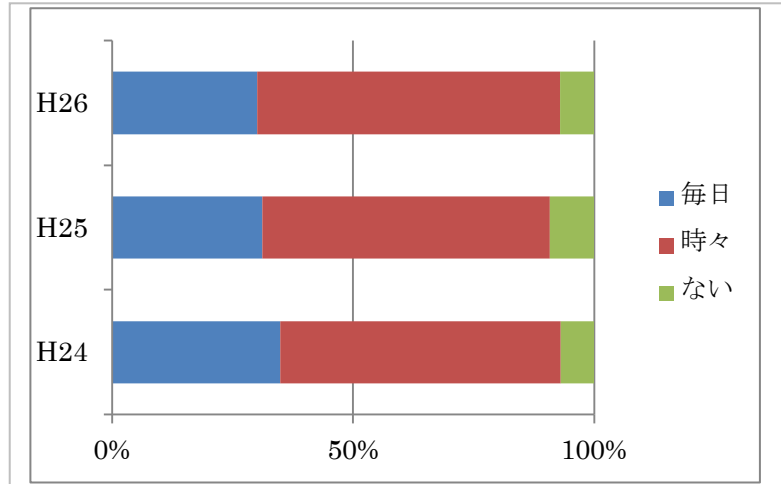




## (8) 運動について

運動は、毎日と、時々「行った」の合計が92.9%で昨年と比べ2.1ポイント多い結果となっている。「全く行かない」は7.1%であった。

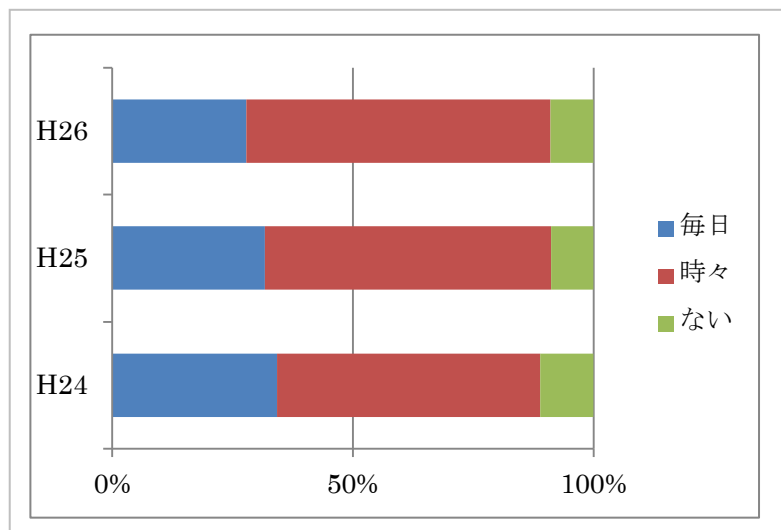
- ①毎日行った：30.1%  
(31.1%)
- ②時々行った：62.8%  
(59.7%)
- ③全く行かない：7.1%  
(9.2%)



## (9) お手伝いについて

お手伝いは、毎日と、時々「行った」の合計が91.1%で、昨年と比べ0.2ポイント減少する結果となっている。「全く行かない」は8.9%であった。

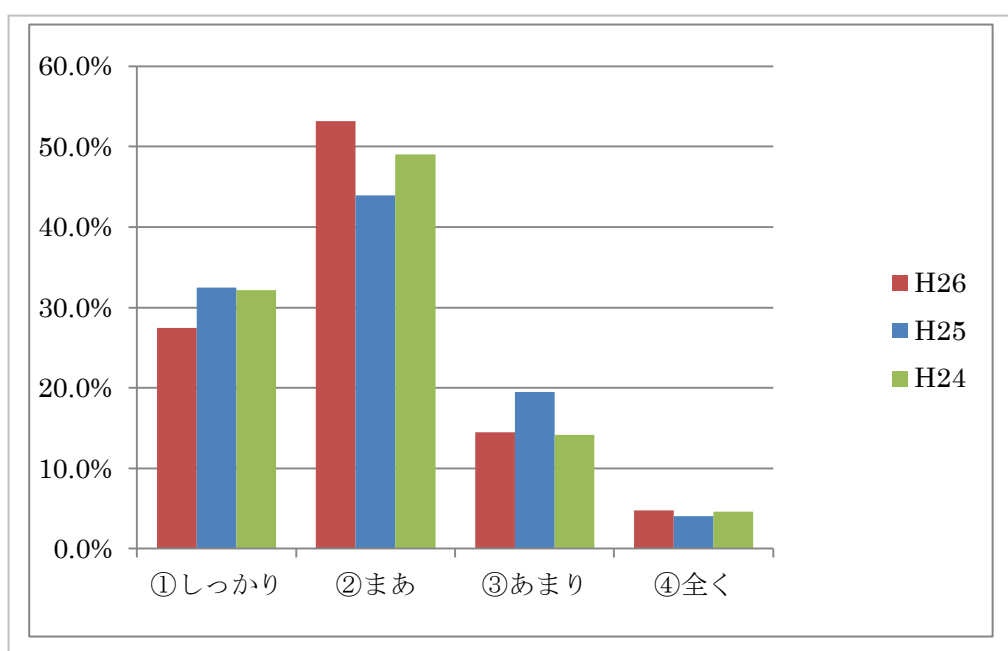
- ①毎日行った：27.8%  
(31.7%)
- ②時々行った：63.3%  
(59.6%)
- ③全く行かない：8.9%  
(8.7%)



問2 1週間、しっかり取組むことができたか。

生活シートの取組について「まあできた」が53.2%で最も多く、「しっかりできた」は27.5%で、**80.7%が関心を持って取り組んだ結果となり、昨年**に比べ4.3ポイント多い結果となっている。

- ①しっかりできた：27.5% (32.5%)
- ②まあできた：53.2% (43.9%)
- ③あまりできなかった：14.5% (19.5%)
- ④まったくできなかった：4.8% (4.0%)

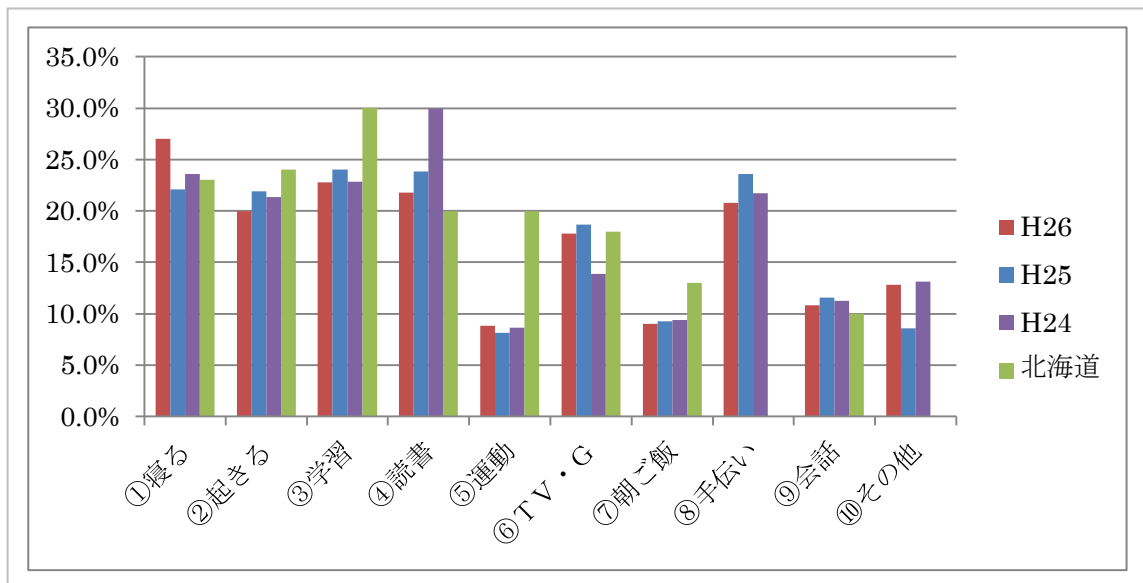


問3 「生活シート」を使って、生活習慣が良くなったものは何か。(複数回答)

取組により**生活習慣が良くなったものは、「寝る時刻」が27.0%**で最も多く、「起きる時刻」「学習の時間」「読書の時間」「お手伝い」の4項目で20%を超える結果となっている。

最も低かったのは「運動の時間」で8.8%であった。

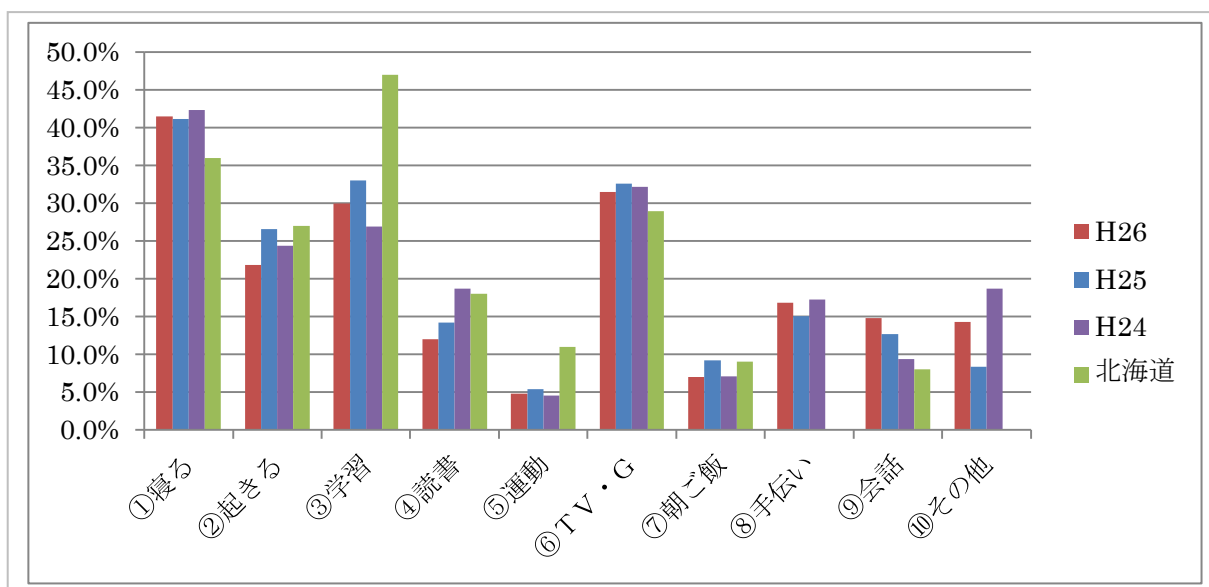
- ①寝る時刻：27.0% (22.1%)
- ②起きる時刻：20.0% (21.9%)
- ③学習の時間：22.8% (24.0%)
- ④読書の時間：21.8% (23.8%)
- ⑤運動の時間：8.8% (8.2%)
- ⑥テレビ・ゲームをする時間：17.8% (18.7%)
- ⑦朝ごはん：9.0% (9.2%)
- ⑧お手伝い：20.8% (23.6%)
- ⑨親子の会話：10.8% (11.6%)
- ⑩その他：12.8% (8.6%)



問4 取組期間中、保護者として意識したことは何か。(保護者・複数回答)

**保護者として意識したことは、「寝る時刻」が41.5%で最も多く、次いで「学習の時間」が30.0%、「テレビやゲームをする時間」が31.5%であり、昨年とほぼ同様の結果となっている。**

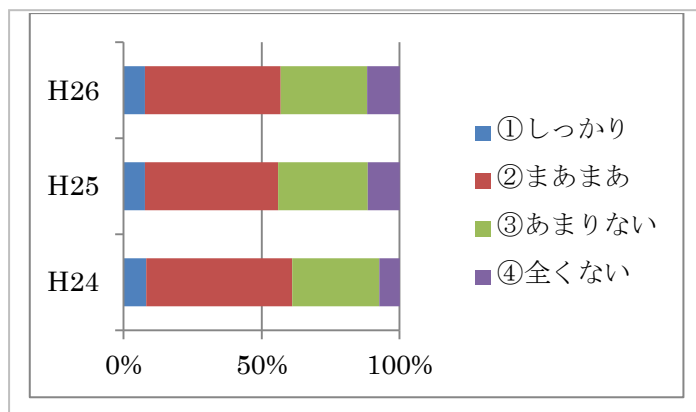
- ①寝る時刻：41.5% (41.2%)
- ②起きる時刻：21.8% (26.6%)
- ③学習の時間：30.0% (33.0%)
- ④読書の時間：12.0% (14.2%)
- ⑤運動の時間：4.8% (5.4%)
- ⑥テレビやゲームをする時間：31.5% (32.6%)
- ⑦朝ごはん：7.0% (9.2%)
- ⑧お手伝い：16.8% (15.0%)
- ⑨親子の会話：14.8% (12.7%)
- ⑩その他：14.3% (8.4%)



問5 保護者として子どもに励ましの言葉をかけながら、シートを活用できたか。

**保護者の励ましの言葉は、「しっかりできた」と「まあまあできた」の合計が56.9%であり、昨年の結果に比べて1.0ポイント多い結果となっている。**  
「あまりできなかった」「全くできなかった」の合計が43.1%となっている。

- ①しっかりできた：7.7%  
(7.7%)
- ②まあまあできた：49.2%  
(48.2%)
- ③あまりできなかった：31.2%  
(32.5%)
- ④全くできなかった：11.9%  
(11.5%)



### ● その他の記載内容について～保護者からの意見

- ・自ら進んでやっていたので、記入時にのぞきこむくらいでした。
- ・シートがなくても意識しています。
- ・シートを書くからと意識していない。
- ・平均するとテレビゲームの時間が多い。
- ・生活シートにかくことであらためて少ないと実感しました。
- ・生活シートの目標を共に決めること、記入する時に一緒に考える（振り返る）ようにした。
- ・普段通りの生活をさせた。
- ・ありのままの普段の様子を書いて1週間が終わってからあらためて時間の見直しをしようと思った。
- ・毎日していることをきちんとしなさいと声かけをした。
- ・本人が意識しようとしなかったので、特に声かけもしませんでした。
- ・いつもとかわらない生活でしたが、お休みの日は気がぬけてしまうことがわかりました。

※同様の回答内容については、省略した。

## ■中学校（1年生）集計結果

今回の調査結果の平均値などから、北広島の中学校1年生の生活をイメージすると、次のとおりとなりました。

参 考

### ◇◇調査結果から見えてくる北広島の中学校1年生◇◇

(イメージ)

わたしは、毎朝6時30分頃起床して、ほとんど毎日朝ご飯を食べてから学校に行きます。



学校から帰ってくると、学習をおよそ1時間20分行っています。読書も25分くらい行っています。

テレビやゲームはおよそ1時間45分行っていますが、携帯電話やスマートフォンで40分くらい友達とコミュニケーションをとっています。友だちは、半分くらいの人が携帯電話やスマートフォンを使っています。

その他運動や部活動などを1時間40分くらい行っています。

運動は良く行っています。

お手伝いも良く行っています。

夜は、10時40分頃に就寝しています。

※昨年のイメージと比較すると学習時間等が短くなっています。

(H25年度のイメージ)

学習：1時間40分

読書：30分

その他運動や部活動：1時間50分くらい

就寝：10時45分

問1 家庭での生活の様子

※ ( ) 内は平成25年の結果

(1) 睡眠時間

**睡眠時間は、平均7時間54分で**昨年の平均より10分長い結果となっている。  
**また、平均で午後10時39分に就寝し、午前6時36分に起床**しており、昨年とほぼ同様の結果となっている。  
 午前0時を過ぎて就寝する生徒が7.6%となっている。

平均時間：7時間54分

(7時間46分)

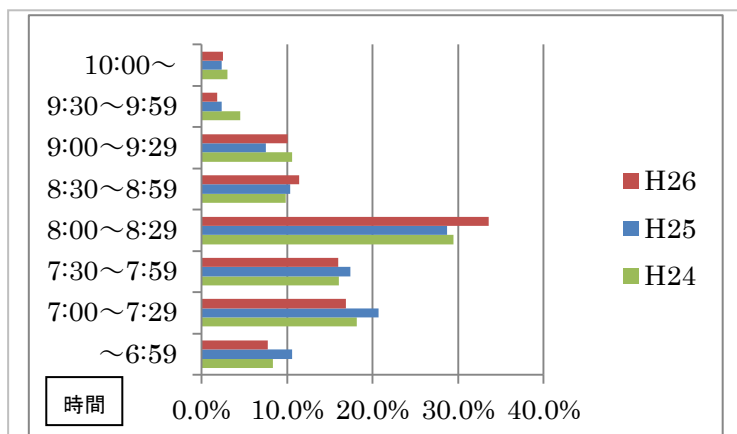
最小値：3時間00分

(5時間00分)

最大値：11時間10分

(11時間00分)

北海道平均：7時間59分



①寝る時刻

平均時刻：22時39分

(22時44分)

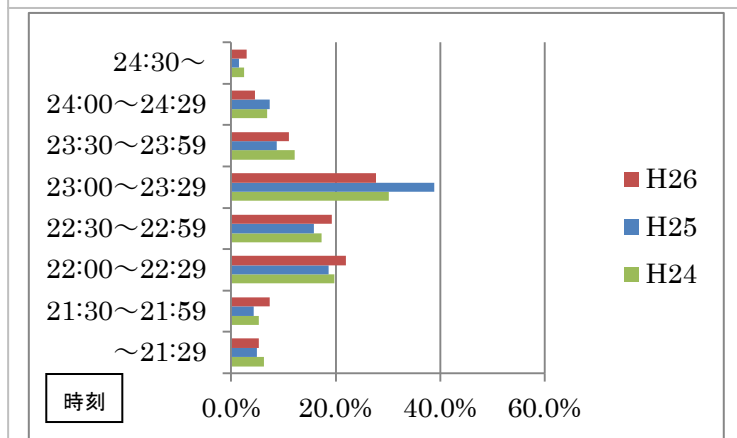
最小値：17時00分

(20時30分)

最大値：27時20分

(25時00分)

北海道平均：22時32分



②起きる時刻

平均時刻：6時36分

(6時36分)

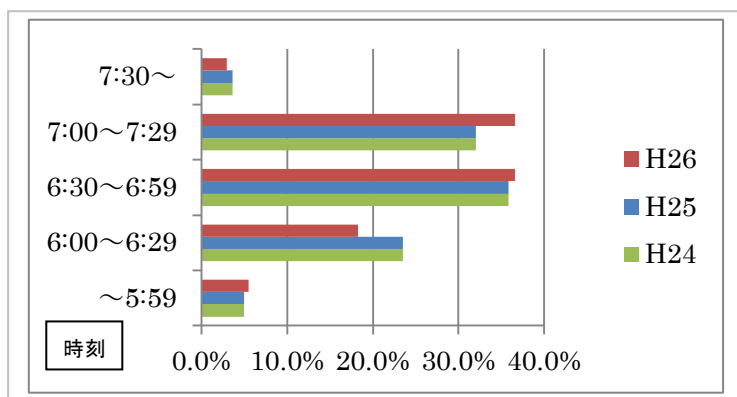
最小値：3時00分

(4時00分)

最大値：9時00分

(8時00分)

北海道平均：6時37分



## (2) 学習時間

**学習時間は、平均 1 時間 20 分**で、昨年より 21 分短い結果となった。

最も多かったのは「1 時間以上 1 時間 30 分未満」の 41.4%であり、全く学習をしていない生徒は 0.5%となっている。

平均時間：1 時間 20 分

(1 時間 41 分)

最小値：0 時間 00 分

(0 時間 00 分)

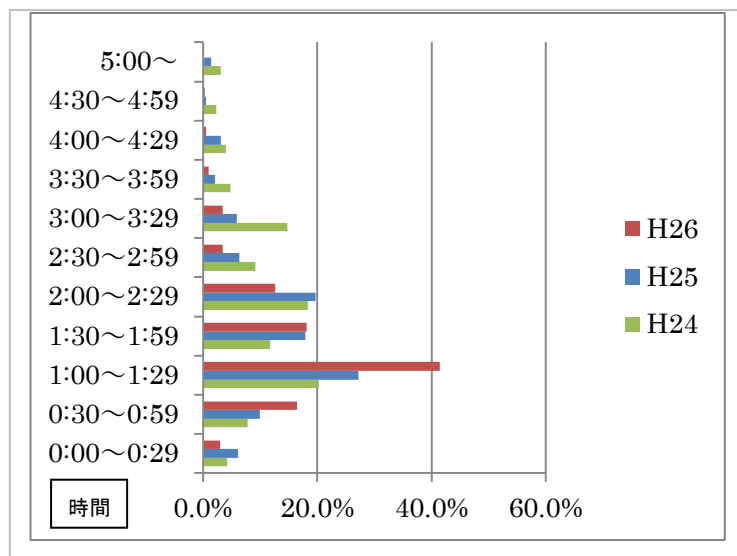
最大値：4 時間 30 分

(6 時間 12 分)

北海道平均：1 時間 26 分

※0 時間：0.5%

(2.6%)



## (3) 読書時間

**家庭での読書時間は、平均 25 分**で昨年より 2 分短い結果となっている。

最も多かったのは「30 分未満」で 61.4%であり、家庭において読書をしていない生徒は 22.6%と昨年に比べ 3.2 ポイント減少する結果となっている。

平均時間：0 時間 25 分

(0 時間 27 分)

最小値：0 時間 00 分

(0 時間 00 分)

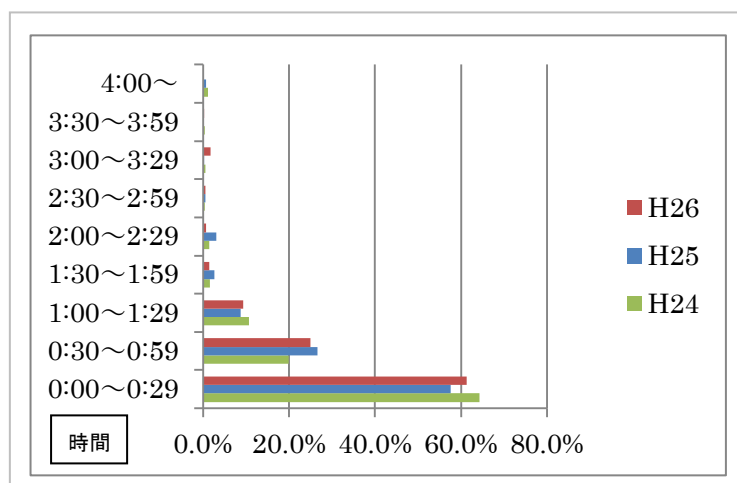
最大値：3 時間 30 分

(6 時間 00 分)

北海道平均：0 時間 26 分

※0 時間：22.6%

(25.8%)





(4) テレビやゲームの時間

**テレビ・ゲームの時間は、平均 1 時間 44 分**で、昨年とほぼ同様の結果となっている。

最も多かったのは「1 時間以上 1 時間 30 分未満」で 22.7%であった。

「3 時間」以上と答えた生徒は 18.6%であった。

平均時間：1 時間 44 分

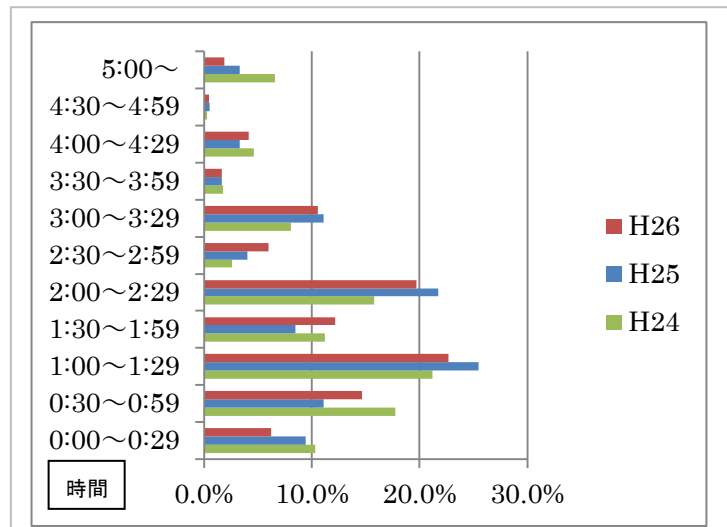
(1 時間 45 分)

最小値：0 時間 00 分

(0 時間 00 分)

最大値：7 時間 00 分

(6 時間 57 分)



(5) 携帯電話・スマホを使った時間 ※H25 年度から調査

**携帯電話等を使った時間は、平均 40 分**で、最も多かったのは、「30 分未満」の 57.4%であった。

使用していないと思われる 0 時間が、50%近い結果であった。

平均時間：0 時間 40 分

(0 時間 40 分)

最小値：0 時間 00 分

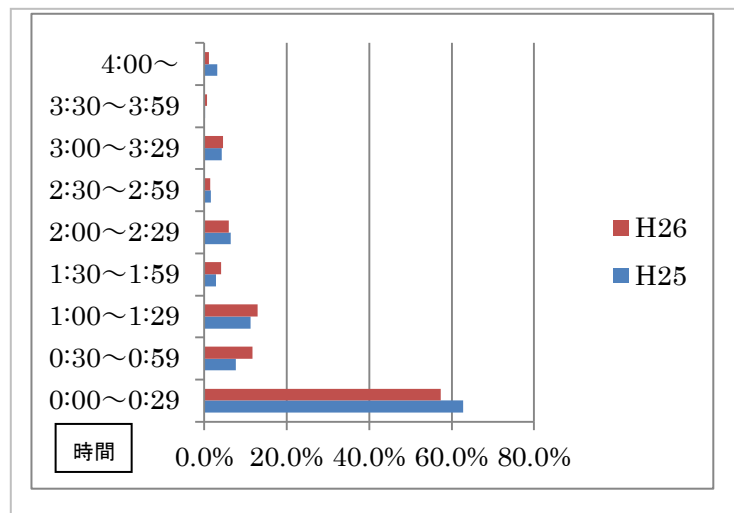
(0 時間 00 分)

最大値：8 時間 00 分

(5 時間 30 分)

※0 時間：47.5%

(49.7%)

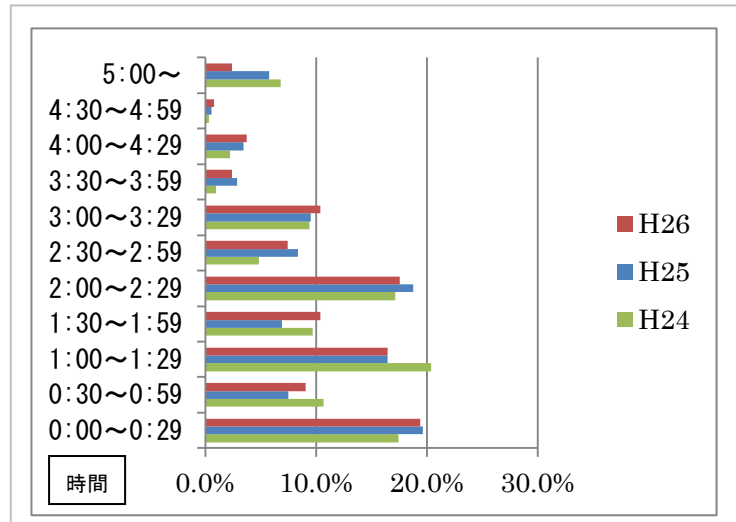


(6) その他の時間 (運動、外遊び、部活動や習い事など)

**その他の時間は、平均 1 時間 40 分**で昨年とほぼ同様の結果となっている。  
 最も多かったのは、「30 分未満」の 19.4%であった。  
 「5 時間」以上と答えた生徒は 2.4%であった。

平均時間：1 時間 40 分

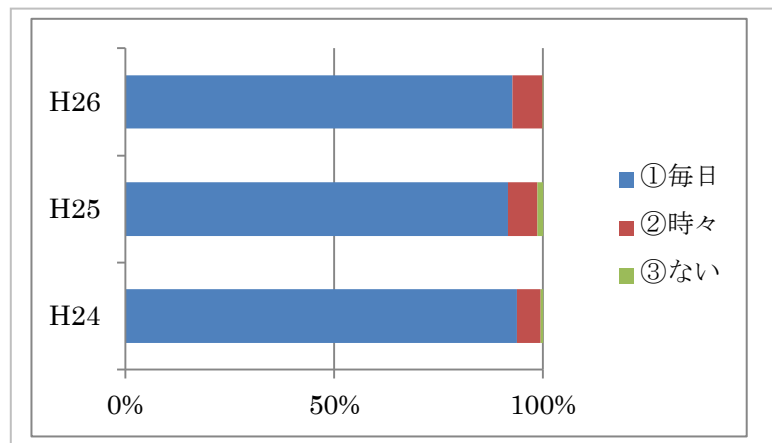
- (1 時間 46 分)
- 最小値：0 時間 00 分
- (0 時間 00 分)
- 最大値：8 時間 10 分
- (6 時間 20 分)



(7) 朝ご飯について

**朝ご飯は、「毎日食べた」が 92.7%**であり、「全く食べない」は 0.2%で、昨年より 1.2%減少する結果となっている。

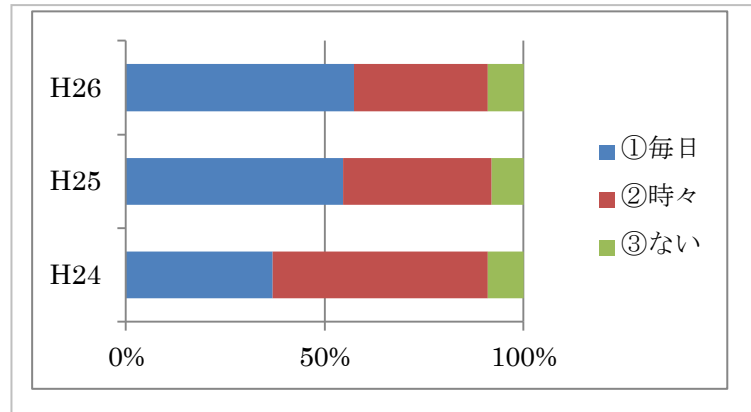
- ①毎日食べた：92.7%  
(91.6%)
- ②時々食べた：7.1%  
(7.0%)
- ③全く食べない：0.2%  
(1.4%)



## (8) 運動について

**運動は、毎日と、時々「行った」の合計が91.0%で、昨年と比べ1.0ポイント減少する結果となっている。「全く行かない」は9.0%であった。**

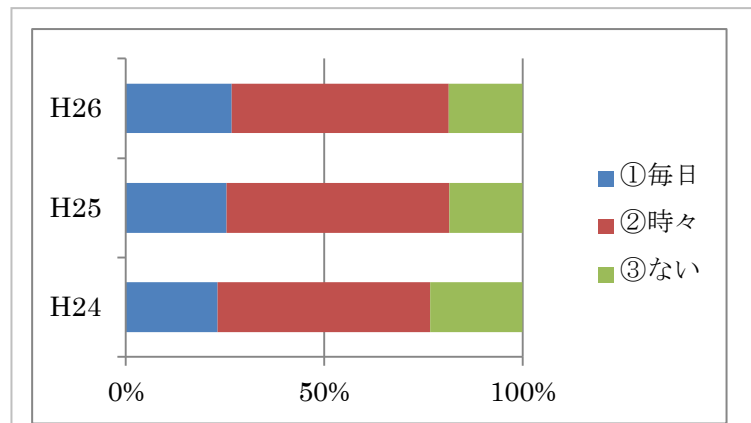
- ①毎日行った： 57.4%  
(54.7%)
- ②時々行った： 33.6%  
(37.3%)
- ③全く行かない： 9.0%  
(8.0%)



## (9) お手伝いについて

**お手伝いは、毎日と、時々「行った」の合計が81.3%で、昨年とほぼ同様の結果となっている。「全く行かない」は18.7%であった。**

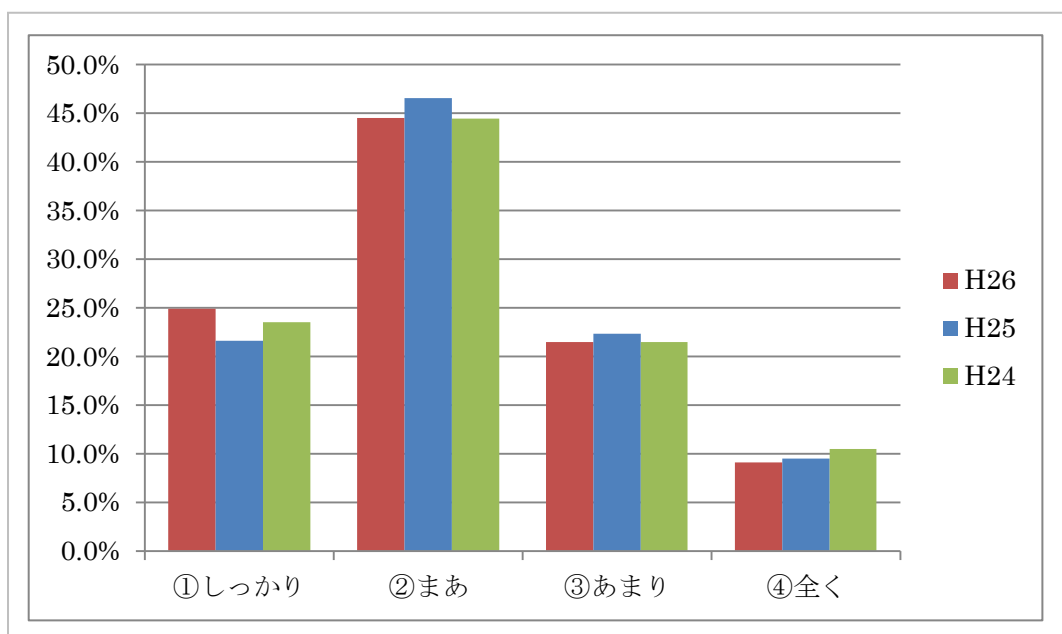
- ①毎日行った： 26.6%  
(25.4%)
- ②時々行った： 54.7%  
(56.1%)
- ③全く行かない： 18.7%  
(18.5%)



問2 1週間、しっかり取組むことができたか。

生活シートの取組について「まあできた」が44.5%で最も多く、「しっかりできた」は24.9%で、**69.4%が関心を持って取り組んだ結果**となり、昨年とほぼ同様の結果となっている。

- ①しっかりできた：24.9% (21.6%)
- ②まあできた：44.5% (46.6%)
- ③あまりできなかった：21.5% (22.3%)
- ④まったくできなかった：9.1% (9.5%)

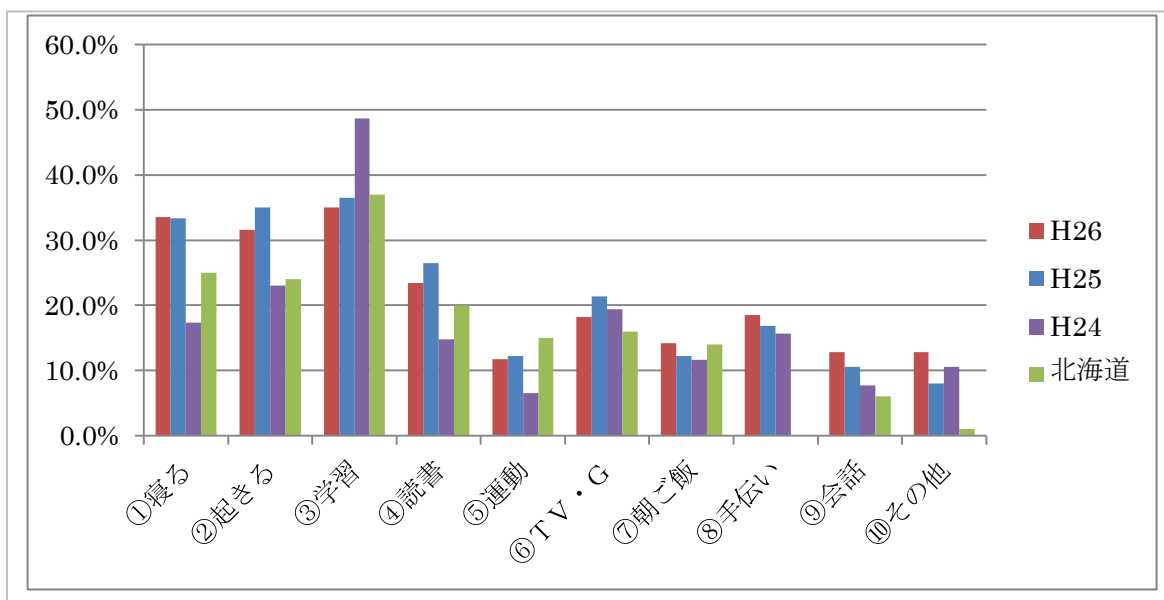


問3 「生活シート」を使って、生活習慣が良くなったものは何か。(複数回答)

取組により**生活習慣が良くなったものは、「学習の時間」が35.0%**で最も多く、昨年とほぼ同様の結果となっており、次いで「寝る時刻」と「起きる時刻」が30%を超える結果となっている。

最も低かったのは「運動の時間」で11.7%であった。

- ①寝る時刻：33.6% (33.3%)
- ②起きる時刻：31.6% (35.0%)
- ③学習の時間：35.0% (36.5%)
- ④読書の時間：23.4% (26.5%)
- ⑤運動の時間：11.7% (12.3%)
- ⑥テレビやゲームをする時間：18.2% (21.4%)
- ⑦朝ごはん：14.2% (12.37%)
- ⑧お手伝い：18.5% (16.8%)
- ⑨親子の会話：12.8% (10.5%)
- ⑩その他：12.8% (8.0%)



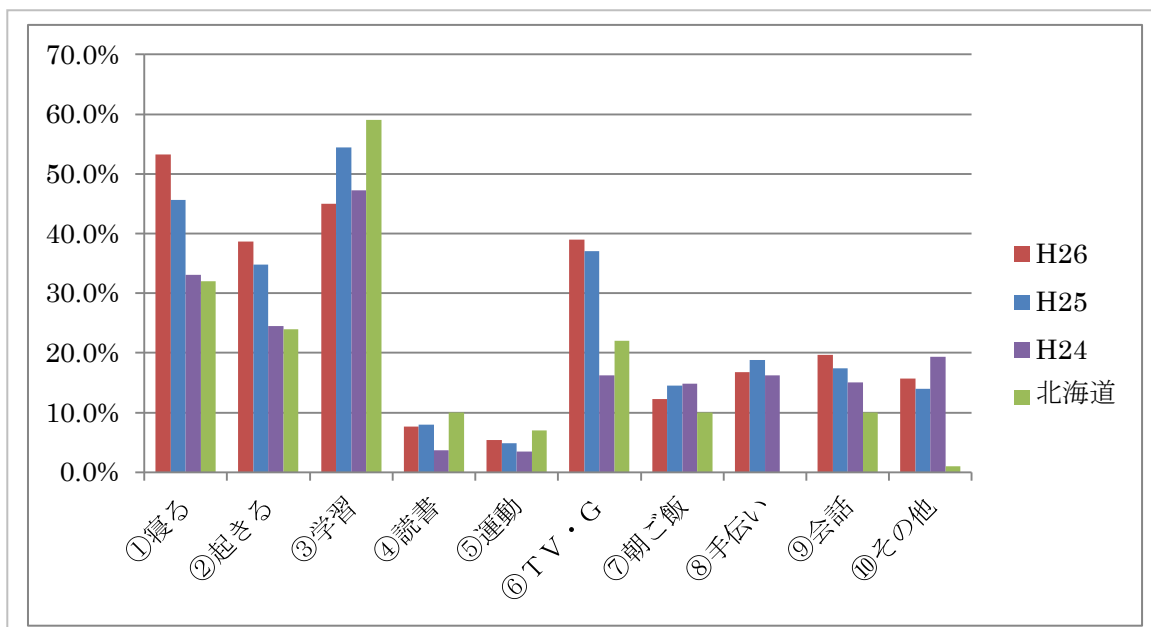
問4 取組期間中、保護者として意識したことは何か。(保護者・複数回答)

**保護者として意識したことは、「寝る時刻」が53.3%で最も多く、次いで「学習の時間」が45.0%であり、昨年と順位が入れ替わる結果となっている。**

昨年と比べ、「テレビやゲームをする時間」と「親子の会話」のポイントが多くなっている。

「その他」では「全く意識しなかった」との回答が複数みられた。

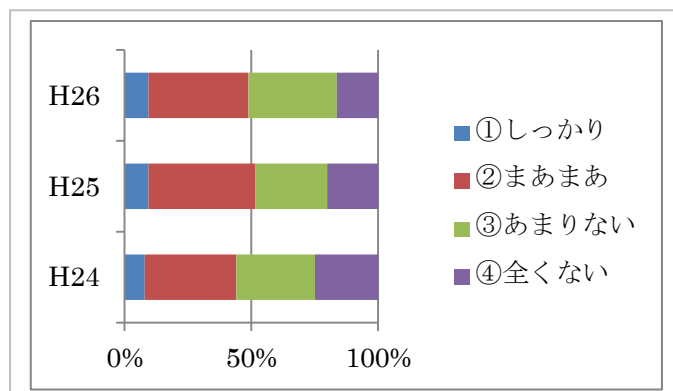
- ①寝る時刻： 53.3% (45.6%)
- ②起きる時刻： 38.7% (34.8%)
- ③学習の時間： 45.0% (54.4%)
- ④読書の時間： 7.7% (8.0%)
- ⑤運動の時間： 5.4% (4.8%)
- ⑥テレビやゲームをする時間： 39.0% (37.0%)
- ⑦朝ごはん： 12.3% (14.5%)
- ⑧お手伝い： 16.8% (18.8%)
- ⑨親子の会話： 19.7% (17.4%)
- ⑩その他： 15.7% (14.0%)



問5 保護者として子どもに励ましの言葉をかけながら、シートを活用できたか。

**保護者の励ましの言葉は、「しっかりできた」と「まあまあできた」の合計が48.7%であり、昨年と比べて2.9ポイント減少する結果となっている。**  
「あまりできなかった」「全くできなかった」の合計が51.4%となっている。

- ①しっかりできた：9.3%  
(9.4%)
- ②まあまあできた：39.4%  
(42.2%)
- ③あまりできなかった：35.1%  
(28.3%)
- ④全くできなかった：16.3%  
(20.1%)



● その他の記載内容について～保護者からの意見

- ・ 普段どおりの生活を心がけました
- ・ 毎日、記入することで自分の生活を見直せるようにした
- ・ 生活シートを毎日付けること。その結果、時間の使い方を見直してほしいと思いました。
- ・ 意味があるのか不明。早く2学期制に。
- ・ 行政による家庭への不当な介入を防ぐため、きたひろしま生活シートに取り組ませないようにした。

※同様の回答内容については、省略した。

## 5 調査結果の分析及び課題と今後の取組

### (1) 分析と課題

#### ■ 小学生（4年生）

- 1) 睡眠については、睡眠時間、就寝時刻、起床時刻ともに昨年に続き北海道の平均と概ね同様であるが、午後10時以降に就寝する児童が30%を超え、昨年より1.7ポイント増加する結果となった。これらの児童においては、睡眠時間が確保できず翌日の授業への影響が考えられることや、早起きができず朝食を摂らない可能性があるため、早寝を促す必要がある。
- 2) 学習時間については、北海道の平均と同時間であるが、昨年より4分短い結果となっている。小学生の1日の学習時間の目安は、学年×10分+10分と言われており、30分未満の児童が10.6%と昨年より1.4ポイント増加している。帰宅後に学習をしていない児童など、目安となる時間に近づくよう改善を促していくことが課題である。
- 3) 家庭での読書時間については、北海道の平均を下回り、昨年より1分長い結果となった。帰宅後に読書をしていない児童が26.4%となっている。  
まずは、1日10分以上を目安に読書習慣を身につけることが課題である。
- 4) テレビ・ゲームの時間については、昨年より平均で1分短い結果となった。長時間に及ぶ児童については、生活習慣の乱れに繋がる可能性が高いことから、家庭内でのルールを定めるなど、1日2時間以内を目安として改善していくことが必要である。
- 5) 携帯電話・スマートフォンを使った時間については、昨年度からの取組みであるが、平均で8分という結果であり、使用していないと思われる児童は77.7%となっている。この段階では利用が浸透していないことが伺える結果となった。
- 6) その他の時間（運動、外遊び、少年団活動、習い事）については、平均では昨年と概ね同様の結果となり、ほとんど活動していないと思われる児童は、昨年より6ポイント以上増加する結果となった。1日60分以上を目安として運動や家庭での手伝いなどの時間として確保していくことが必要である。
- 7) 朝食については、「毎日摂っている」が94.7%、運動は「毎日」及び「時々行っている」が92.9%、お手伝いは「毎日」及び「時々行っている」が91.1%となっており、昨年に続きいずれも良好な状況といえる。特にお手伝いは、90.0%を超える高ポイントとなっており、本市の特徴といえる。
- 8) 取組の効果については、昨年に比べて4.3ポイント上回り、80.7%の児童が関心を持って取組むことができたと回答している。この取組による生活習慣の改善については、良くなったと回答している項目のトップが昨年の「学習の時間」から「寝る時刻」となった。どの項目においても、昨年同様または、若干の項目が上回る結果となり効果があったものといえる。



- 9) 保護者の意識としては、昨年同様に、「寝る時刻」や「学習の時間」「テレビやゲームの時間」への関心が高い結果となっている。
- 10) 子どもへの励ましについては、56.9%がある程度できたと回答しており、昨年に比べ1.0ポイント増加する結果となったが、この取組から、更なる子どもへの働き掛けを促すことが望まれるところであり、家庭教育を支援していく上で、意識の向上を図っていくことが必要である。

## ■ 中学生（1年生）

- 1) 睡眠については、睡眠時間、就寝時刻、起床時刻ともに昨年に続き北海道の平均と概ね同様であるが、24時以降に就寝する生徒が依然として7.6%となっており、これらの生徒においては、睡眠時間が確保できず、翌日の授業への影響が考えられることや、早起きができず朝食を摂らない可能性があるため、早寝を促す必要がある。
- 2) 学習時間については、昨年に比べ21分短い結果となり、北海道の平均を6分下回る結果となった。時間の分布状況については、1時間～1時間半未満が41.4%となっている。中学生の1日の学習時間目安は、小学生同様に学年（7年目）×10分+10分と言われており、帰宅後に学習をしていない生徒及び学習時間の少ない1時間未満の19.5%の生徒が、目安となる時間に近づくよう、改善を促していくことが課題である。
- 3) 読書時間については、北海道の平均と差はなく、昨年より2分短い結果となった。帰宅後に読書をしていない生徒が22.6%となり、昨年に比べて3.2ポイント減少した結果となった。読書をしていない生徒へは、1日10分以上を目安に読書習慣を身につけることが課題である。
- 4) テレビ・ゲームの時間については、平均では昨年とほぼ同様の結果となっている。3時間以上が18.6%であり、時間のばらつきが広範囲で個人差の大きい状況となっている。長時間の生徒について、生活習慣の乱れが懸念されることから、家庭内でのルールを定めるなど1日2時間以内を目安として改善していくことが必要である。
- 5) 携帯電話・スマートフォンを使った時間については、平均で40分と昨年と同様の結果となった。使用していないと思われる生徒は47.5%であった。家庭内でルールを設けるなど、正しい習慣を早期に身に付けていく指導が必要である。
- 6) その他の時間（運動、外遊び、部活動、習い事）については、平均では昨年と概ね同様の結果となったが、「30分未満」が19.4%であり、1日60分以上を目安として、運動や家の手伝いなどの時間として確保していくためにも、体力の向上などに繋がる運動や団体活動への参加が望まれる。

- 7) 朝食については、「毎日摂っている」が92.7%、運動は「毎日」及び「時々行っている」が91.0%、お手伝いは「毎日」及び「時々行っている」が81.3%となっており、昨年同様に高ポイントであり、良好な状況といえる。
- 8) 取組の効果については、概ね昨年と同様の69.4%の生徒が関心を持って取り組むことができたと回答している。また、生活習慣の改善は、昨年と同様に「学習の時間」が35.0%と高ポイントで、次いで「就寝時間」「起床時刻」が高ポイントとなっており、効果があったものといえる。
- 9) 保護者の意識としては、「就寝時間」への関心が高い結果となった。また、「学習時間」「テレビやゲームの時間」や「起床時間」への意識が高ポイントとなっている。
- 10) 子どもへの励ましについては、ある程度できたとの回答が48.7%で、昨年の取組に比べ2.9ポイント減少する結果となった。引き続き、親子のコミュニケーションを図る取組など、意識の向上を図っていくことが必要である。

※ここで活用した生活に関する「目安となる時間」については、北海道教育委員会が行っている「ほっかいどう学力・体力向上運動」の数値を引用した。

## (2) 今後の取組

- ① 各家庭や学校において、生活習慣や生活リズムを改善するきっかけづくりとなるよう、今回の取組の結果をホームページ等で公表する。
- ② 今回の調査結果をもとに、PTAや青少年健全育成連絡協議会などとの連携により、保護者等を対象とした情報提供や意見交換を行う。
- ③ 関係機関と連携協力して、実践活動に取り組む。