

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。