

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10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、北海道の平均を上回り、昨年より9分長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9.2%と昨年より7.6ポイント減少しているものの、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2分短い結果となった。帰宅後に読書をしていない児童が21.5%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9分長い結果となった。
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、今年度からの取組みであるが、平均で5分という結果であり、使用していないと思われる児童は80%を超える結果となり、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も、昨年より8ポイント以上減少する結果となった。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ことが必要である。
- 7) 朝食については、「毎日摂っている」が96.3%、運動は「毎日」及び「時々行っている」が90.8%、お手伝いは「毎日」及び「時々行っている」が91.3%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、昨年を上回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4.8ポイント下回るものの、76.4%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「読書の時間」から、「学習の時間」となった。どの項目においても、昨年同様または、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、55.9%がある程度できたと回答しており、昨年に比べ5.1ポイント減少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8.7%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、今回、取組の時期を変更し、試験期間の影響が無いよう行った結果、昨年に比べ24分短い結果となり、北海道の平均を15分上回る結果となった。時間の分布状況については、昨年と同様幅広く、個人差が大きくなっている。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16%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) 家庭での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分長い結果となった。帰宅後に読書をしていない生徒が25.8%となり、昨年に比べて10ポイント以上減少した結果となり、学習時間同様に試験期間の影響が排除された結果といえる。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時間以上もおよそ20%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必要がある。
- 5) 携帯電話・スマートフォンを使った時間については、今年度からの取組みであるが、平均で40分という結果であり、使用していないと思われる生徒は51.3%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19.7%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91.6%、運動は「毎日」及び「時々行っている」が92.0%、お手伝いは「毎日」及び「時々行っている」が81.5%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68.2%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36.5%と高ポイントで、次いで「起床時刻」「就寝時間」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、昨年同様に「学習の時間」への関心が高く、北海道の調査と同様の結果となっている。また、昨年に比べ「起床時間」や「テレビやゲームの時間」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51.6%で、昨年の取組に比べ7.8ポイント増加する結果となったが、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 今回の調査結果を基に、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 次年度についても実施し、経年で生活習慣の改善状況を把握していくとともに、家庭における生活習慣改善運動としてこの取組の定着を図っていく。