

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

### 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、子どもの生活習慣の改善に関する実践活動を推進し、家庭の教育力の向上を図ることを目的とする。

### 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布し、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みを実施した。

※「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、封書にて学校を経由し回収した。

※「事後アンケート」別紙参照

#### (3) 調査対象学年について

小学校4年生と、中学校1年生を対象として実施した。

なお、大曲小・大曲東小、大曲中については、北海道教育委員会の「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」の指定を受け、既に同様の取組みを行っていることから、集計では問1(1)～(3)に推進校のデータを含めて行った。

	対象者数	回答者数	回収率	推進校
小学4年生	374人	267人	71.4%	131人（大曲小・大曲東小）
中学1年生	389人	351人	90.2%	182人（大曲中）

#### (4) 調査期間

平成 24 年 11 月 11 日（日）から 17 日（土）の 7 日間を基準とし実施した。

#### (5) その他

集計の参考にした北海道のデータは、平成 24 年度道内の推進校で取組んだ「生活リズムチェックシート」事後調査票から引用している。

### 3 調査概要

#### ■児童生徒を対象とした内容

問 1

(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・ゲームの時間

(5) その他の時間

(6) 朝ご飯について

(7) 運動について

(8) お手伝いについて

問 2 「きたひろしま生活シート」の取組み状況

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」の取組みによる保護者の意識

問 5 「きたひろしま生活シート」の取組み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

#### 問1

##### （1）睡眠時間

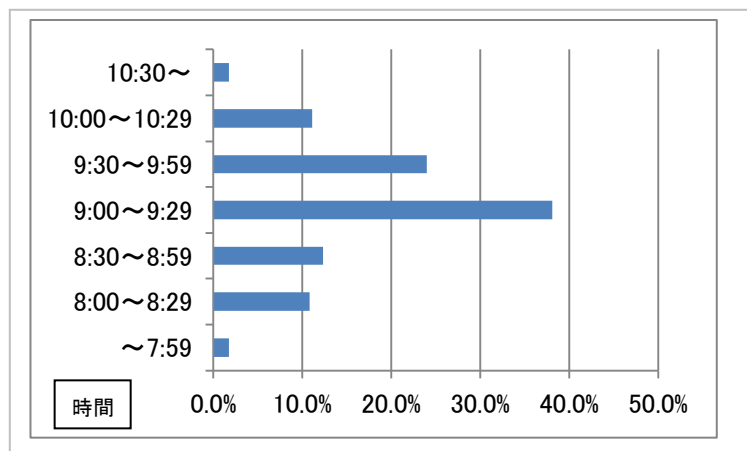
**睡眠時間は、平均9時間05分**で北海道の平均より8分長い結果となっている。  
また、**平均で午後9時22分に就寝し、午前6時33分に起床**しており、いずれも北海道の平均と大差はなかった。  
午後10時を過ぎて就寝する児童が22.4%となっている。

平均時間：9時間05分

最小値：6時間30分

最大値：11時間00分

北海道平均：8時間57分



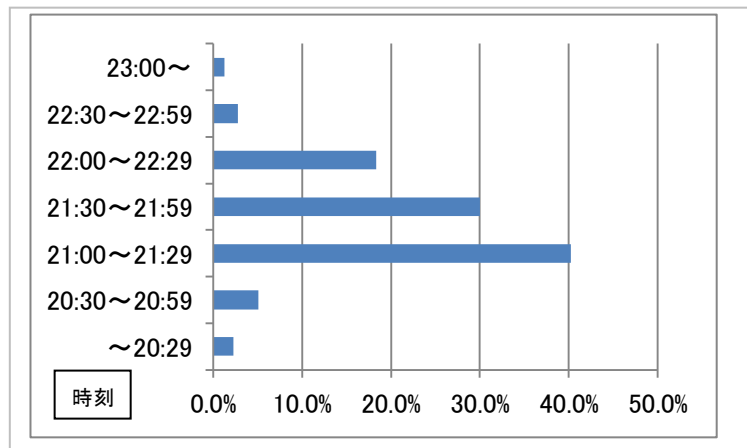
##### ①寝る時刻

平均時刻：21時22分

最小値：19時45分

最大値：23時30分

北海道平均：21時25分



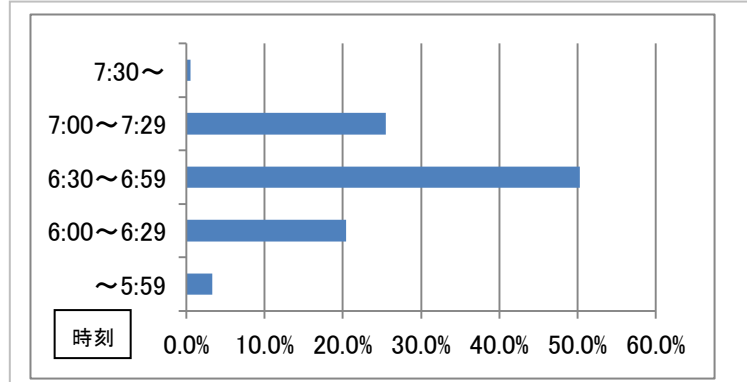
##### ②起きる時刻

平均時刻：6時33分

最小値：5時00分

最大値：8時00分

北海道平均：6時34分



## (2) 学習時間

**学習時間は、平均 46 分**で北海道の平均より 5 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 44.7%であり、全く学習をしていない児童は 1.5%となっている。

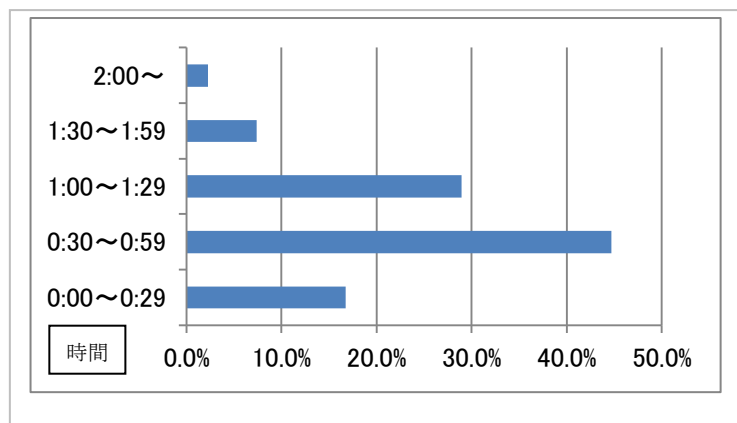
平均時間：0 時間 46 分

最小値：0 時間 00 分

最大値：3 時間 00 分

北海道平均：0 時 51 分

※0 時間：1.5%



## (3) 読書時間

**家庭での読書時間は、平均 21 分**で北海道の平均より 4 分短い結果となっている。  
最も多かったのは「30 分未満」で 65.4%であり、家庭において読書をしていない児童は 23.1%となっている。

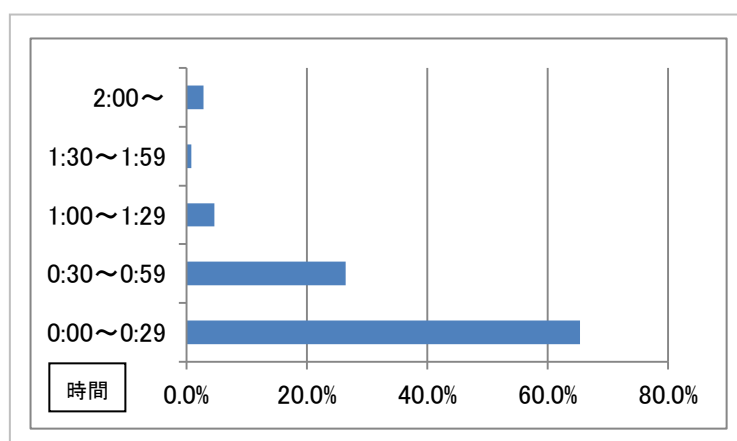
平均時間：0 時間 21 分

最小値：0 時間 00 分

最大値：3 時間 00 分

北海道平均：0 時間 25 分

※0 時間：23.1%



※以上大曲小・大曲東小のデータを含む

#### (4) テレビ・ゲームの時間

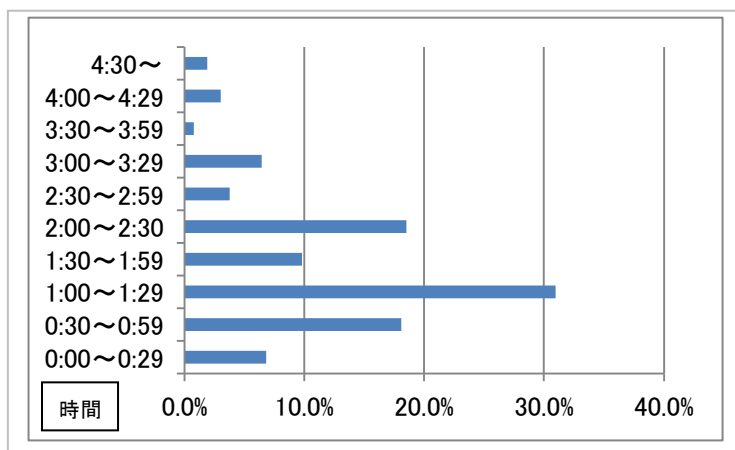
**テレビ・ゲームの時間は、平均1時間30分**で、最も多かったのは「1時間以上1時間30分未満」で30.9%であった。

長時間の回答では6時間が複数あった。

平均時間：1時間30分

最小値：0時間00分

最大値：6時間30分



#### (5) その他の時間（運動、外遊び、少年団活動や習い事など）

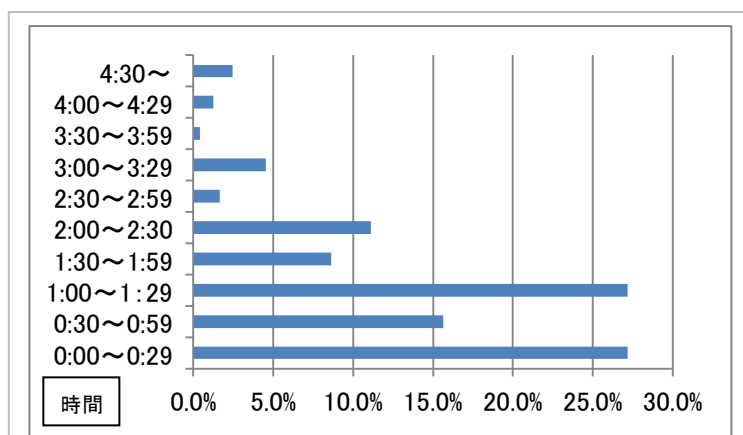
**その他の時間は、平均1時間09分**であった。

最も多かったのは、「1時間以上1時間30分未満」と、ほとんど活動をしていないと思われる「30分未満」で、いずれも27.2%であった。

平均時間：1時間09分

最小値：0時間00分

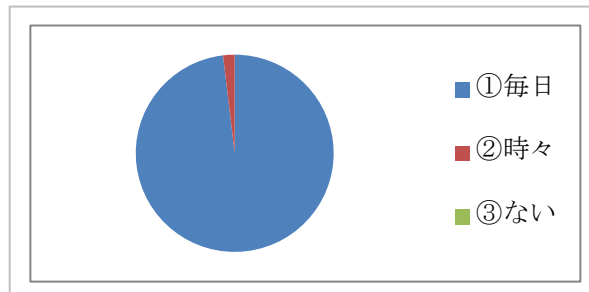
最大値：6時間00分



### (6) 朝ご飯について

朝ご飯は、「毎日食べた」が **98.1%**であり、「全く食べない」は **0.0%**であった。

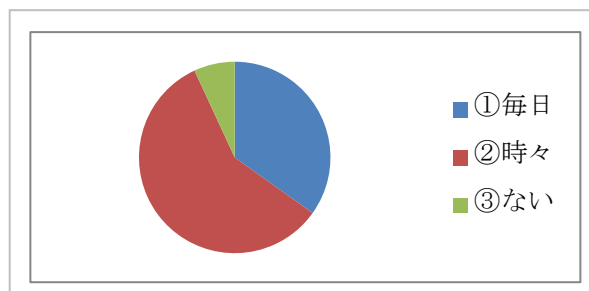
- ①毎日食べた：98.1%
- ②時々食べた：1.9%
- ③全く食べない：0.0%



### (7) 運動について

運動は、毎日と、時々の「行った」の合計が **93.1%**であり、「行かない」は **6.9%**であった。

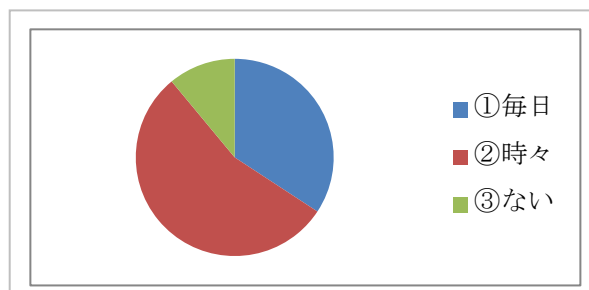
- ①毎日行った：34.9%
- ②時々行った：58.2%
- ③全く行かない：6.9%



### (8) お手伝いについて

お手伝いは、毎日と、時々の「行った」の合計が **89.0%**であり「行かない」は **11.0%**であった。

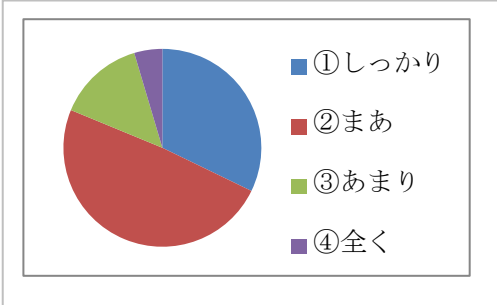
- ①毎日行った：34.2%
- ②時々行った：54.8%
- ③全く行かない：11.0%



問2 1週間、しっかり取り組むことができたか。

生活シートの取り組みについて「まあ取り組むことができた」が49.0%で最も多く、「しっかり取り組むことができた」は32.2%で、**80%以上が関心を持って取り組んだ結果**となっている。

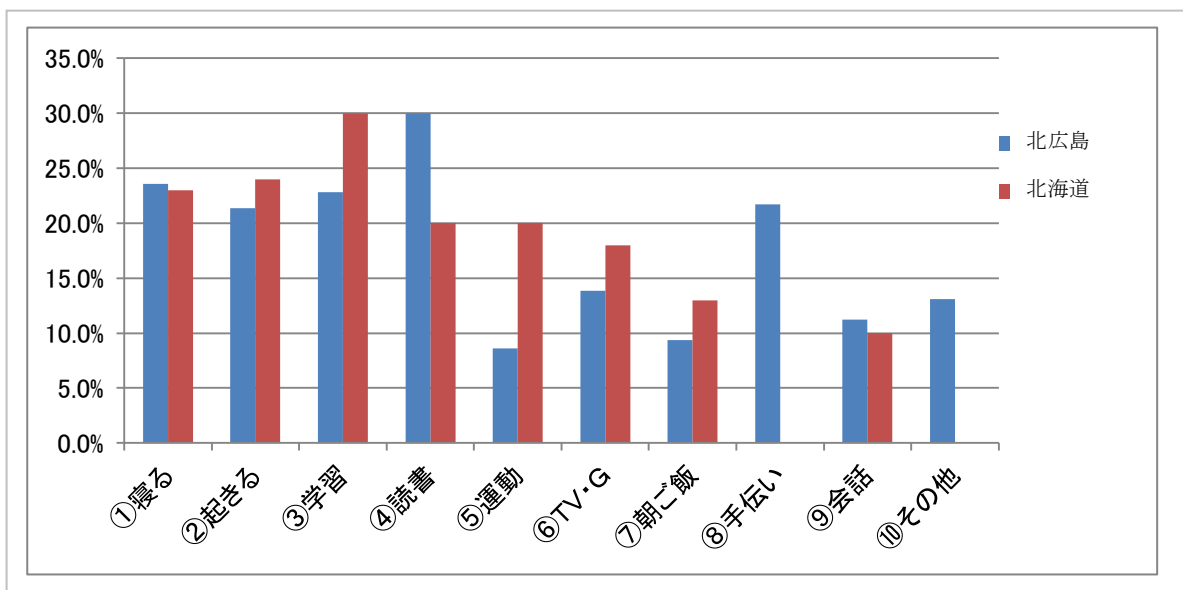
- ①しっかり取り組むことができた：32.2%
- ②まあ取り組むことができた：49.0%
- ③あまり取り組むことができなかった：14.2%
- ④まったく取り組むことができなかった：4.6%



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)

取り組みにより**生活習慣が良くなったものは、「読書の時間」が30.0%**で最も多く、「寝る時刻」「起きる時刻」「学習の時間」「お手伝い」の4項目で20%を超える児童が良くなったと回答している。  
 最も低い結果となったのは「運動の時間」で8.6%であった。  
 「その他」では「特に変化なし」との回答が複数見られた。  
 北海道の結果では「学習の時間」が最も多くなっている。

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| ①寝る時刻：23.6% (23%)  | ②起きる時刻：21.3% (24%)        |
| ③学習の時間：22.8% (30%) | ④読書の時間：30.0% (20%)        |
| ⑤運動の時間：8.6% (20%)  | ⑥テレビやゲームをする時間：13.9% (18%) |
| ⑦朝ごはん：9.4% (13%)   | ⑧お手伝い：21.7% (北海道では調査なし)   |
| ⑨親子の会話：11.2% (10%) | ⑩その他：13.1% (0%)           |



問4 取組み期間中、保護者として意識したことは何か。(保護者・複数回答)

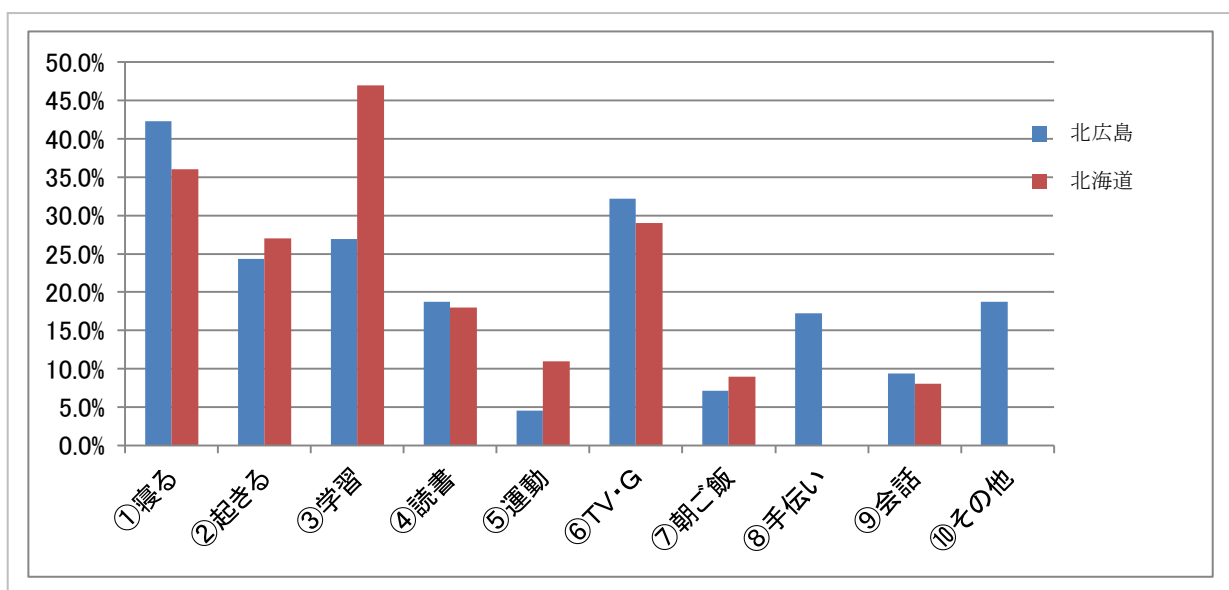
保護者として意識したことは、「寝る時刻」が42.3%で最も多く、次いで「テレビやゲームをする時間」が32.2%であった。

「学習の時間」「起きる時刻」の2項目で20%を超える保護者が意識をしたと回答している。

「その他」では「全く意識しなかった」との回答が複数見られた。

北海道の結果では「学習の時間」が最も多く、続いて「寝る時刻」となっている。

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| ①寝る時刻：42.3% (36%)  | ②起きる時刻：24.3% (27%)        |
| ③学習の時間：27.0% (47%) | ④読書の時間：18.7% (18%)        |
| ⑤運動の時間：4.5% (11%)  | ⑥テレビやゲームをする時間：32.2% (29%) |
| ⑦朝ごはん：7.1% (9%)    | ⑧お手伝い：17.2% (北海道では調査なし)   |
| ⑨親子の会話：9.4% (8%)   | ⑩その他：18.7% (0%)           |

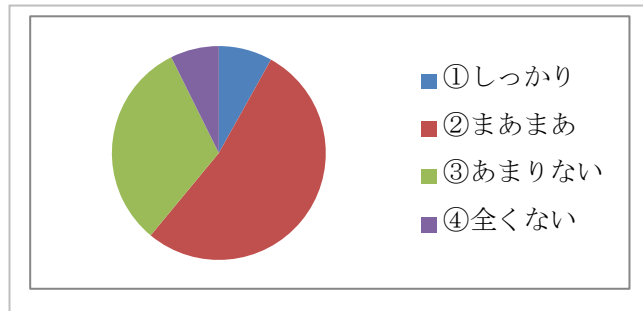




問5 保護者として子どもに励ましの言葉をかけながら、シートを活用できたか。

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**61.0%**であり、「あまりできなかった」「全くできなかった」の合計が39.0%となっている。

- ①しっかりできた：8.1%
- ②まあまあできた：52.9%
- ③あまりできなかった：31.7%
- ④全くできなかった：7.3%



## ■中学校（1年生）集計結果

### 問1

#### (1) 睡眠時間

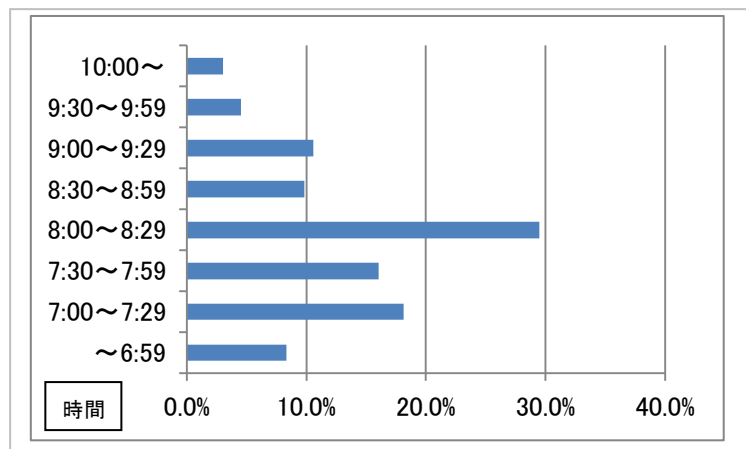
**睡眠時間は、平均7時間55分**で北海道の平均より4分短い結果となっている。  
 また、**平均で午後10時41分に就寝し、午前6時33分に起床**しており、北海道の平均と、就寝は9分遅く、起床は4分早い結果となっている。  
 午前0時を過ぎて就寝する生徒が9.3%となっている。

平均時間：7時間55分

最小値：5時間00分

最大値：12時間30分

北海道平均：7時間59分



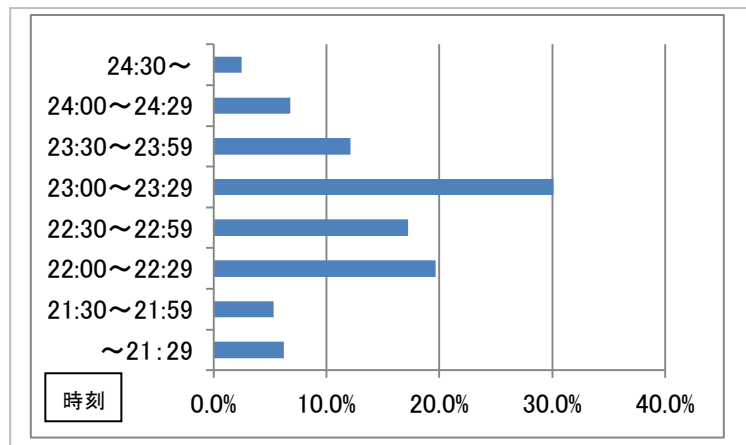
#### ①寝る時刻

平均時刻：22時41分

最小値：20時00分

最大値：26時00分

北海道平均：22時32分



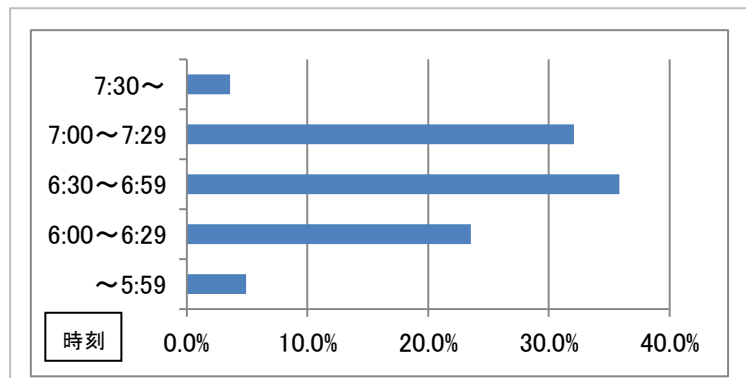
#### ②起きる時刻

平均時刻：6時33分

最小値：4時00分

最大値：7時35分

北海道平均：6時37分



## (2) 学習時間

**学習時間は、平均 2 時間 05 分**で、北海道の平均より 39 分長い結果となった。

最も多かったのは「1 時間以上 1 時間 30 分未満」の 20.2%であり、全体的には、ばらつきの大きい結果となっている。

全く学習をしていない生徒は 1.9%となっている。

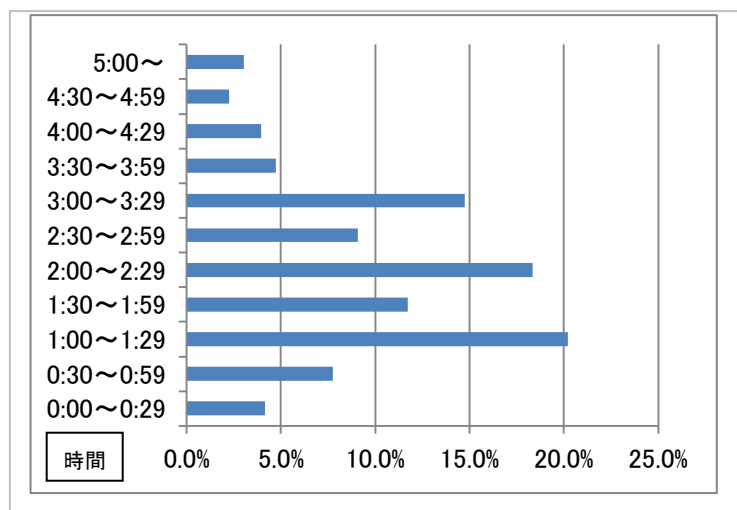
平均時間：2 時間 05 分

最小値：0 時間 00 分

最大値：6 時間 30 分

北海道平均：1 時間 26 分

※0 時間：1.9%



## (3) 読書時間

**家庭での読書時間は、平均 25 分**で北海道の平均より 1 分短い結果となった。

最も多かったのは「30 分未満」で 64.3%であり、家庭において読書をしていない生徒は 36.1%となっている。

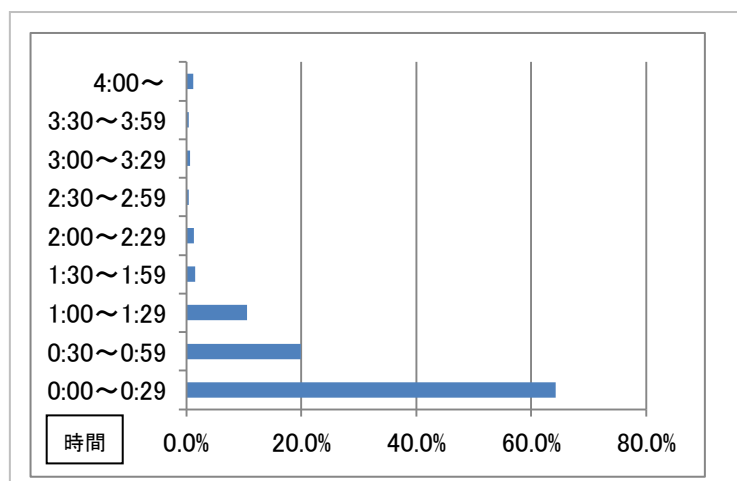
平均時間：0 時間 25 分

最小値：0 時間 00 分

最大値：6 時間 40 分

北海道平均：0 時間 26 分

※0 時間：36.1%



※以上大曲中学校のデータを含む

#### (4) テレビ・ゲームの時間

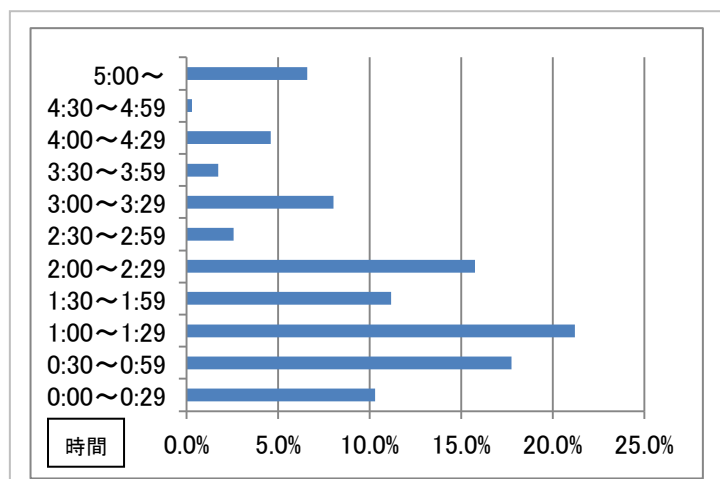
**テレビ・ゲームの時間は、平均1時間46分**で、最も多かったのは「1時間以上1時間30分未満」で21.2%であった。

「3時間」以上と答えた生徒は21.2%であった。

平均時間：1時間46分

最小値：0時間00分

最大値：8時間00分



#### (5) 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49分**であった。

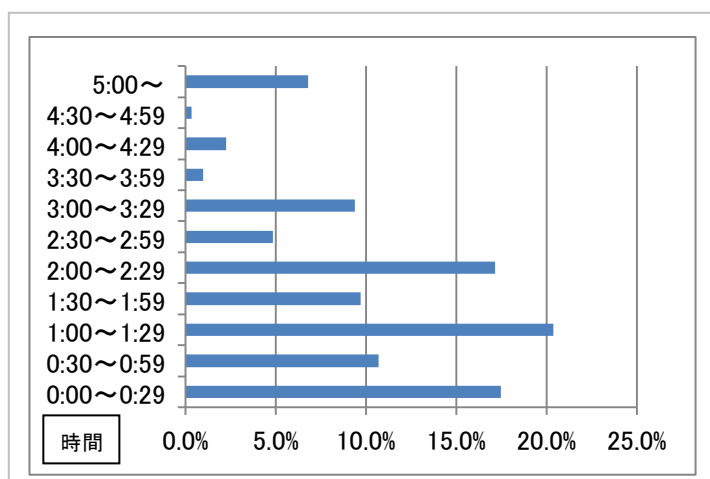
最も多かったのは、「1時間以上1時間30分未満」で20.4%であった。

「5時間」以上と答えた生徒は6.8%であった。

平均時間：1時間49分

最小値：0時間00分

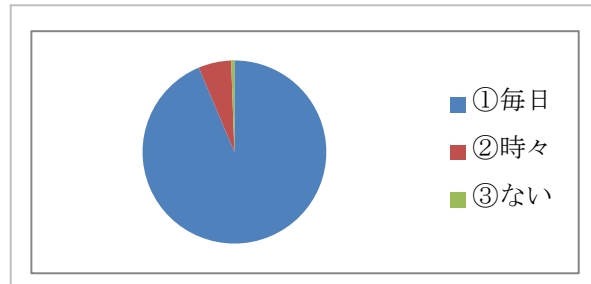
最大値：8時間30分



### (6) 朝ご飯について

朝ご飯は、「毎日食べた」が 93.6%であり、「全く食べない」は 0.6%であった。

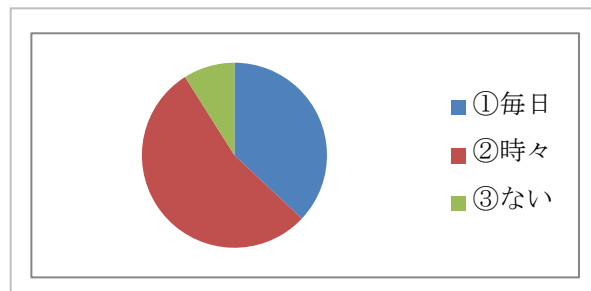
- ①毎日食べた : 93.6%
- ②時々食べた : 5.8%
- ③全く食べない : 0.6%



### (7) 運動について

運動は、毎日と、時々の「行った」の合計が 91.0%であり、「行かない」は 9.0%であった。

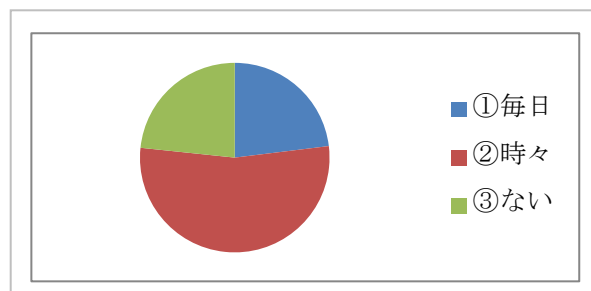
- ①毎日行った : 37.0%
- ②時々行った : 54.0%
- ③全く行かない : 9.0%



### (8) お手伝いについて

お手伝いは、毎日と、時々の「行った」の合計が 76.7%であり、「行かない」は 23.3%であった。

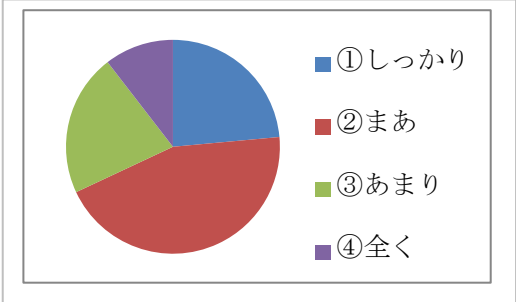
- ①毎日行った : 23.1%
- ②時々行った : 53.6%
- ③全く行かない : 23.3%



問2 1週間、しっかり取り組むことができたか。

生活シートの取り組みについて「まあ取り組むことができた」が44.5%で最も多く、「しっかり取り組むことができた」は23.5%で、**68%が関心を持って取り組んだ結果**となっている。

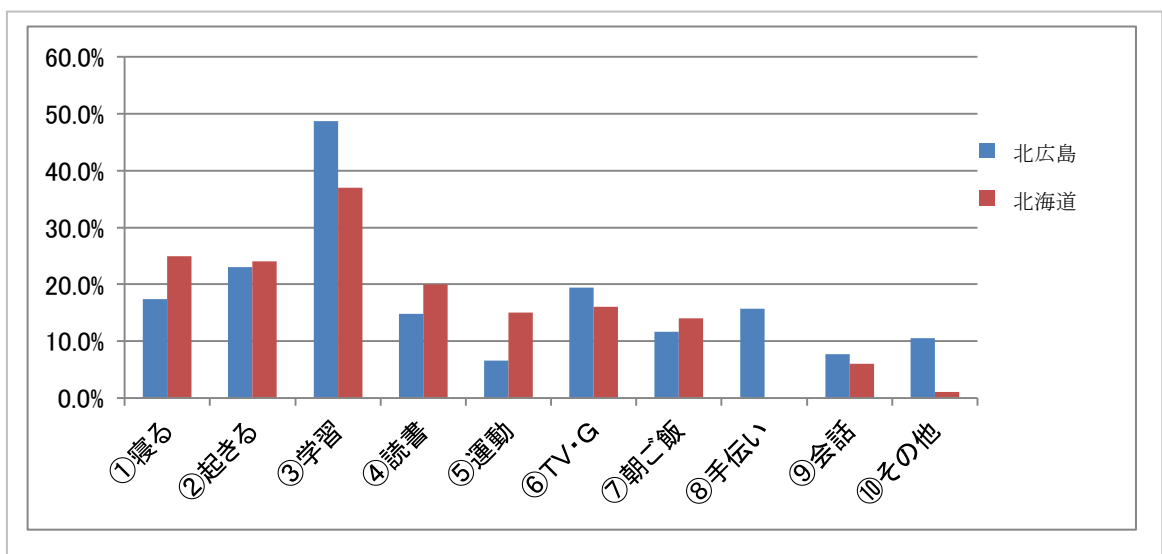
- ①しっかり取り組むことができた：23.5%
- ②まあ取り組むことができた：44.5%
- ③あまり取り組むことができなかった：21.5%
- ④まったく取り組むことができなかった：10.5%



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)

取り組みにより生活習慣が良くなったものは、「**学習の時間**」が**48.7%**で最も多く、次いで「起きる時刻」が20%を超える回答となった。最も低い結果となったのは「運動の時間」で6.6%であった。「その他」では「変わらなかった」との回答が複数みられた。北海道の結果では「学習の時間」が最も多くなっている。

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| ①寝る時刻：17.4% (25%)  | ②起きる時刻：23.1% (24%)        |
| ③学習の時間：48.7% (37%) | ④読書の時間：14.8% (20%)        |
| ⑤運動の時間：6.6% (15%)  | ⑥テレビやゲームをする時間：19.4% (16%) |
| ⑦朝ごはん：11.7% (14%)  | ⑧お手伝い：15.7% (北海道では調査なし)   |
| ⑨親子の会話：7.7% (6%)   | ⑩その他：10.5% (1%)           |



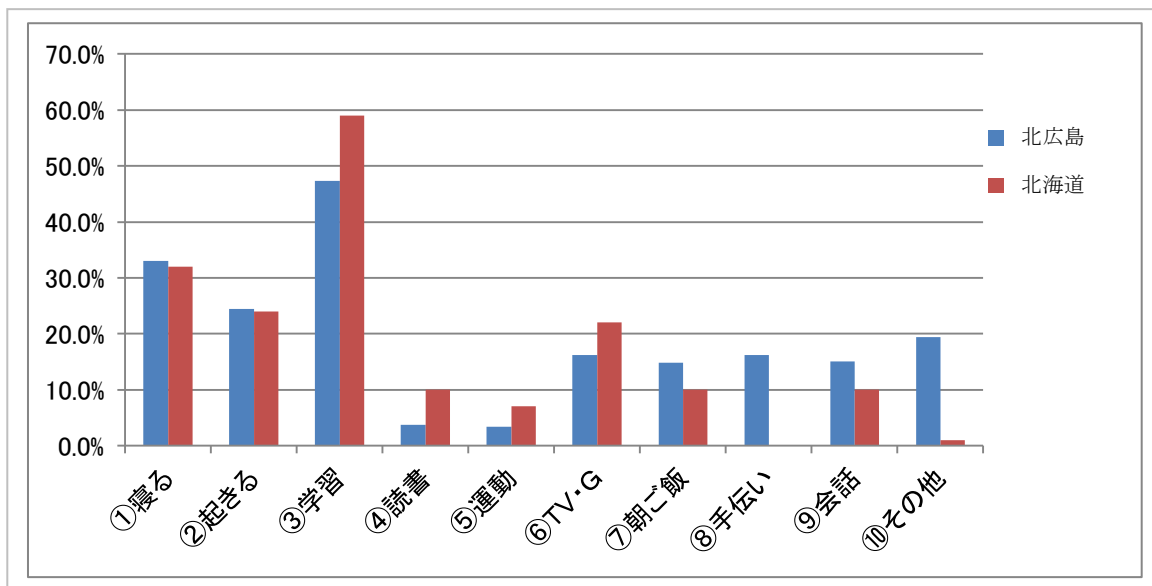
問4 取組み期間中、保護者として意識したことは何か。(保護者・複数回答)

保護者として意識したことは、「**学習の時間**」が**47.3%**で最も多く、次いで「**寝る時刻**」が**33.0%**であった。

「その他」では「全く意識しなかった」との回答が複数見られた。

北海道の結果では「学習の時間」が最も多くなっている。

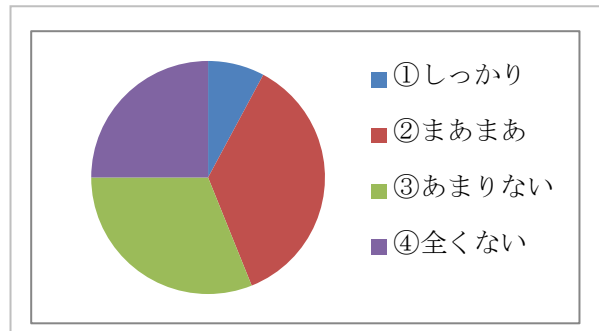
- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| ①寝る時刻：33.0% (32%)  | ②起きる時刻：24.5% (24%)        |
| ③学習の時間：47.3% (59%) | ④読書の時間：3.7% (10%)         |
| ⑤運動の時間：3.4% (7%)   | ⑥テレビやゲームをする時間：16.2% (22%) |
| ⑦朝ごはん：14.8% (10%)  | ⑧お手伝い：16.2% (北海道では調査なし)   |
| ⑨親子の会話：15.1% (10%) | ⑩その他：19.4% (1%)           |



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**43.8%**であり、「あまりできなかった」「全くできなかった」の合計が56.1%となっている。

- ①しっかりできた：7.8%
- ②まあまあできた：36.0%
- ③あまりできなかった：31.1%
- ④全くできなかった：25.0%





## 5 調査結果の分析及び課題と今後の取組み

### (1) 分析と課題

#### ① 小学4年生

- 睡眠については、時間、就寝時刻、起床時刻とも北海道の平均と概ね同様であるが、22時以降に就寝する児童が20%を超えており、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。
- 学習時間については、北海道の平均を若干下回っている。小学生の1日の目標勉強時間は学年×10分～15分と言われており、特に「30分未満」の児童が16.8%となっていることから、帰宅後に学習をしていない児童を含め目標時間に近づくよう改善を促していくことが課題である。
- 家庭での読書時間については、北海道の平均を若干下回っており、帰宅後に読書をしていない児童が23.1%となっている。
- テレビ・ゲームの時間については、北海道のデータがないことから比較はできないが、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改善する必要がある。
- その他の時間（運動、外遊び、少年団活動、習い事）については、ほとんど活動していないと思われる27.2%の児童について、体力の向上などにつながる運動や団体活動への参加が望まれる。
- 朝食については、「毎日摂っている」が98.1%、運動は「毎日」及び「時々行っている」が93.1%、お手伝いは「毎日」及び「時々行っている」が89.0%となっており、いずれも良好な状況といえる。特にお手伝いは、「全国学力・学習状況調査」においても高ポイントとなっており、本市の特徴といえる。
- 取組みの効果については、81.2%以上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。また、この取組み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が読書を筆頭にそれぞれ20%前後あり、一定の効果があったものとする。
- 保護者の意識としては、「寝る時刻」や「テレビやゲームの時間」に関心が高く、北海道の調査で最も高かった「学習の時間」は3位であり、特徴的な結果となっている。
- 子どもへの励ましについては、61.0%がある程度できたと回答しており、さらに、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、これらの取組みを向上していくことが必要である。

## ② 中学1年生

- 睡眠については、時間、就寝時刻、起床時刻とも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9.3%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。
- 学習時間については、北海道の平均を39分上回っているが、一部の学校が試験期間中であったことの影響が考えられる。時間の分布状況については、0時間から5時間超まで幅広くなっており、個人差が小学4年生より大きくなっている。中学生の1日の目標勉強時間は、小学生同様に学年(7年目)×10分～15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生徒が、目標時間に近づくよう、改善を促していくことが課題である。
- 家庭での読書時間については、北海道の平均と差はない。帰宅後に読書をしていない生徒が36.1%と小学4年生よりも高率となっており、部活動や学習の時間の増加などが原因と考えられる。
- テレビ・ゲームの時間については、3時間以上が20%を超えており、小学4年生より高率で、時間のばらつきが広範囲である。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改善する必要がある。
- その他の時間(運動、外遊び、部活動、習い事)については、小学校4年生に比べ全体的に増えており、これは主に部活動の時間による増と考えられるが、ほとんど活動していないと思われる17.5%の生徒について、体力の向上などにつながる運動や団体活動への参加が望まれる。
- 朝食については、「毎日摂っている」が93.6%、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76.7%となっており、小学4年生より減少しているものの、高ポイントであり、良好な状況と思われる。
- 取組みの効果については、68.0%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、「学習の時間」が48.7%と高率で、次に「起床時刻」となっており、一定の効果があったものとする。
- 保護者の意識としては、「学習の時間」に関心が高く、北海道の調査と同様となっている。
- 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43.8%で、小学4年生よりかなり低く、親子のコミュニケーションを図る取組みが必要である。

## (2) 今後の取組み

- 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、今回の取組み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、P T A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交流会等を計画する。
- ③ 来年度以降も実施し、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みの定着を図っていく。