

# 第1章 研究協力校における調査実施概要と 集計結果

## 1 実態調査の概要

### (1) 調査の目的

本事業における取組を検証するとともに、今後の取組の参考にすることを目的に、道内の「研究協力校」※の生徒とその保護者を対象にネット利用も含めた生活習慣に関する実態調査を実施する。

※「研究協力校」とは、道教委が実施する「望ましいインターネット利用に向けた環境醸成推進事業」において指定した中学校及び高等学校。

### (2) 調査対象

研究協力校（中学校7校、高等学校7校、計14校）第1学年の生徒及びその保護者

### (3) 調査方法

ア 郵送等による質問紙調査

イ 調査票の配付・回収方法

各生活習慣地域支援員（教育局社会教育指導班）を通じて研究協力校に郵送・持参等にて配付し、郵送等での返信を依頼した。

### (4) 調査内容

ア 学校がある日の生活の様子について（Q1～Q12）

イ 学校がない日の生活の様子について（Q13～Q21）

ウ 生活全体の様子について（Q22～Q30）

### (5) 調査実施時期

事前調査：平成27年8月～12月

事後調査：平成27年12月～平成28年1月

### (6) 回収結果

表1-1 事前調査

N=2,465

研究協力校	配付数	回収数	回収率
中学校生徒	615	608	98.9%
中学校保護者	615	567	92.2%
高等学校生徒	687	681	99.1%
高等学校保護者	687	609	88.6%

表1-2 事後調査

N=2,395

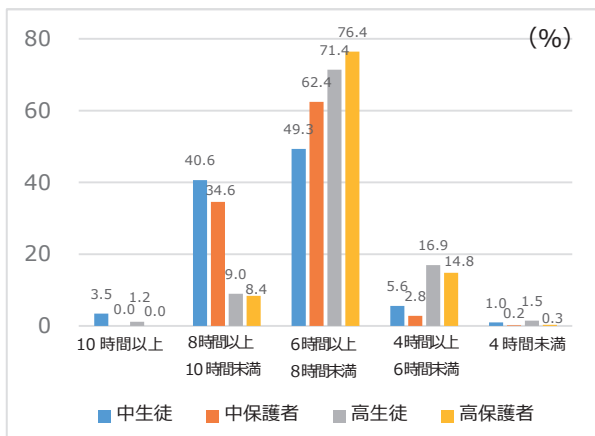
研究協力校	配付数	回収数	回収率
中学校生徒	615	605	98.4%
中学校保護者	615	544	88.5%
高等学校生徒	687	671	97.7%
高等学校保護者	687	575	83.7%

## 2 調査結果の概要

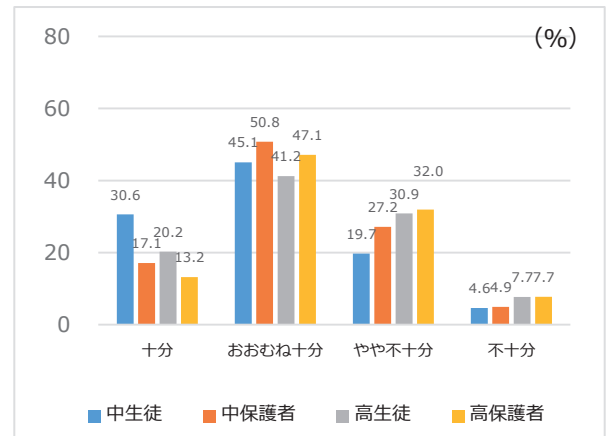
### (1) 睡眠習慣について

#### ア 学校がある日の睡眠時間 (Q1) と睡眠時間は十分か (Q2)

<図1-1 学校がある日の睡眠時間>



<図1-2 学校がある日の睡眠時間は十分か>



学校がある日の睡眠時間について、中学生で約半数の生徒、高校生で約7割の生徒が「6時間以上8時間未満」と回答している。

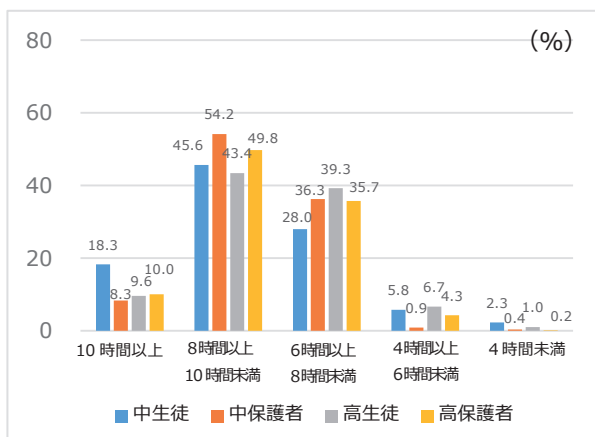
学校がある日の睡眠時間について、中学生では、「十分」と回答した生徒が3割以上で、「おおむね十分」を含めると7割以上の生徒が十分な睡眠時間であると感じている。

高校生では、「十分」と回答した生徒が2割程度であるが、「やや不十分」「不十分」を合わせると約4割の生徒が睡眠時間の不十分さを感じている。

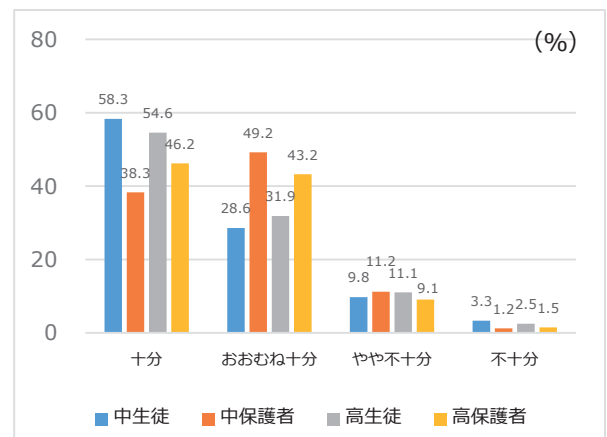
中学生の生徒の3割以上が、睡眠時間が「十分」と回答しているのに対し、その保護者については、睡眠時間が「十分」との回答が2割に満たず、3割以上が「やや不十分」「不十分」と回答している。

#### イ 学校がない日の睡眠時間 (Q13) と睡眠時間は十分か (Q14)

<図1-3 学校がない日の睡眠時間>



<図1-4 学校がない日の睡眠時間は十分か>



学校がない日の睡眠時間について、中学生では、「8時間以上10時間未満」と回答した生徒が4割以上であり、「10時間以上」と回答した生徒も2割近くいる。

高校生では、「8時間以上10時間未満」と回答した生徒が4割を超え、「10時間以上」と回答した生徒も1割近くいる。

中高年生ともに、学校がある日の睡眠時間の状況と比較すると、学校がない日に長時間睡眠する傾向がある。

学校がない日の睡眠時間について、中学生では、「十分」と回答した生徒が6割近くで、「おおむね十分」を合わせると8割以上の生徒が、睡眠時間が十分であると感じている。

高校生では、「十分」と回答した生徒が5割を超え、「おおむね十分」を合わせると9割近い生徒が、睡眠時間が十分であると感じている。

中学生、高校生ともに、学校がある日の結果と比較すると、学校がない日の睡眠時間の十分さを感じている傾向がある。

(2) 睡眠習慣に関するクロス集計

図1-5 学校がある日の睡眠時間（Q1）と寝付き（Q4）のクロス集計

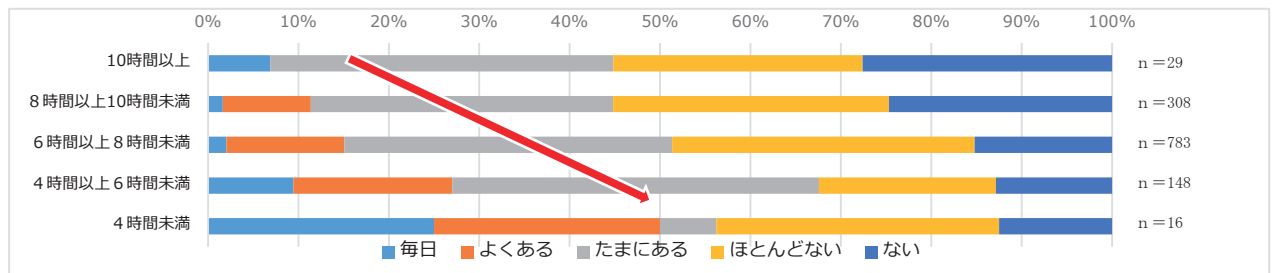


図1-6 学校がある日の睡眠時間（Q1）と朝の眠気（Q5）のクロス集計

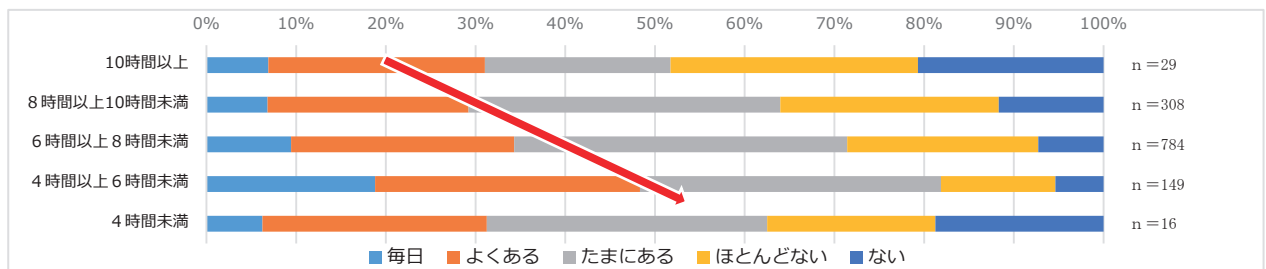
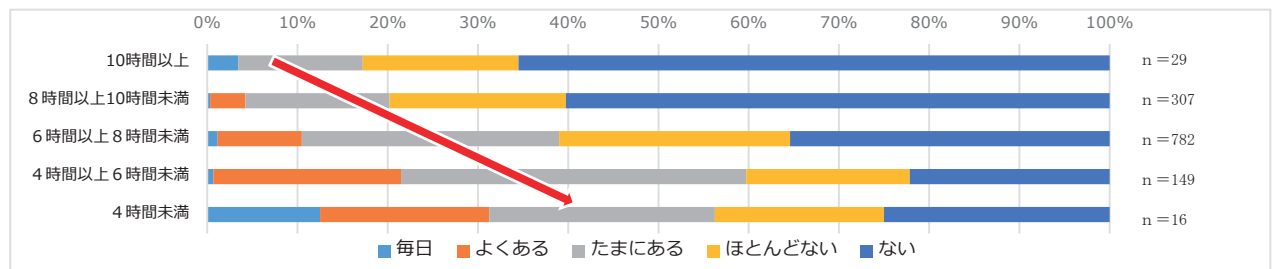


図1-7 学校がある日の睡眠時間（Q1）と授業中の居眠り（Q6）のクロス集計

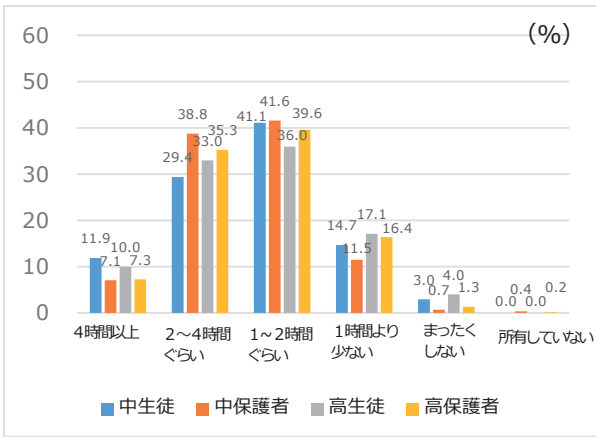


学校がある日の睡眠時間と寝付きの悪さや朝の眠気の強さ、授業中の居眠りの頻度についてクロス集計した結果、3つともに、睡眠時間が短いほど、頻度が高くなる傾向がある。

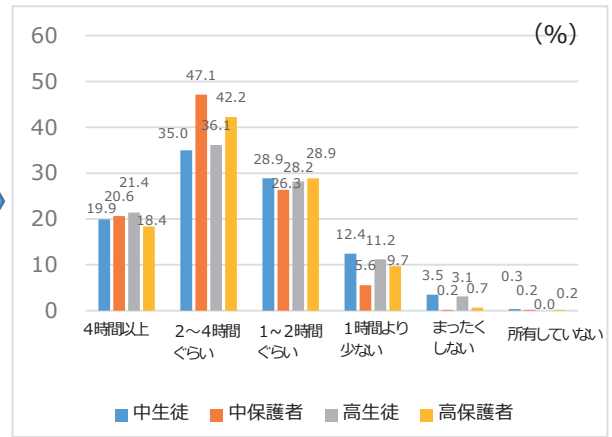
(3) メディアの接触時間について

ア 学校がある日とない日のテレビの視聴時間 (Q8、Q16)

<図1-8 学校がある日のテレビの視聴時間>

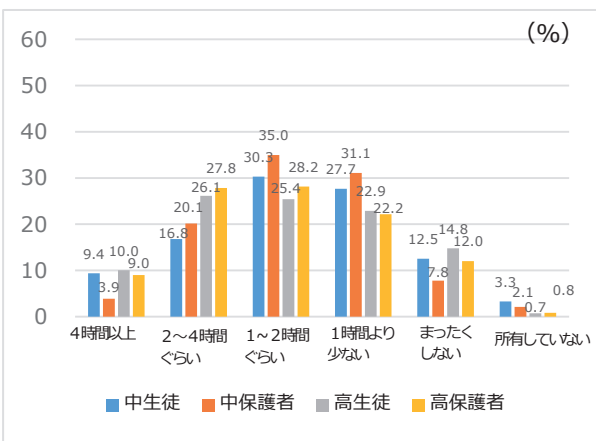


<図1-9 学校がない日のテレビの視聴時間>

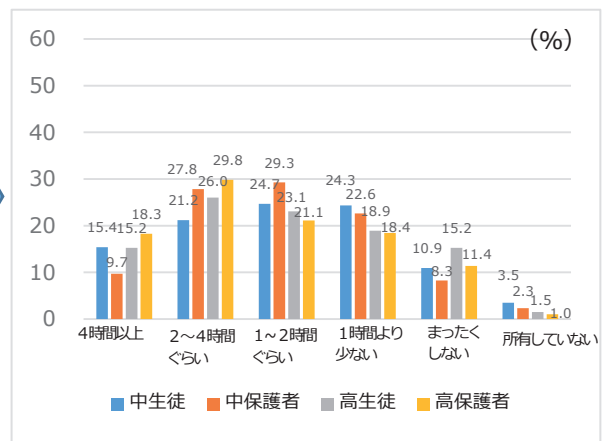


イ 学校がある日とない日のテレビゲームの時間 (Q9、Q17)

<図1-10 学校がある日のテレビゲームの時間>



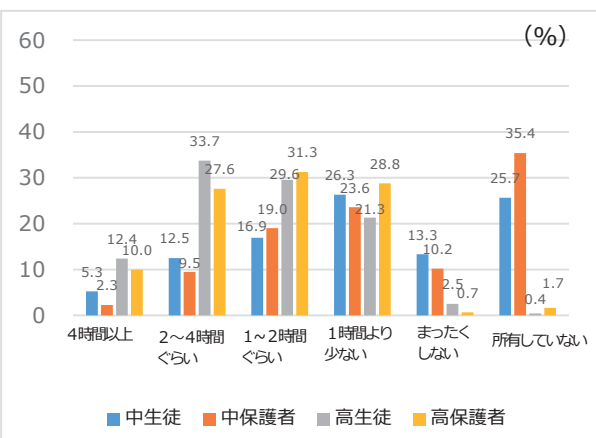
<図1-11 学校がない日のテレビゲームの時間>



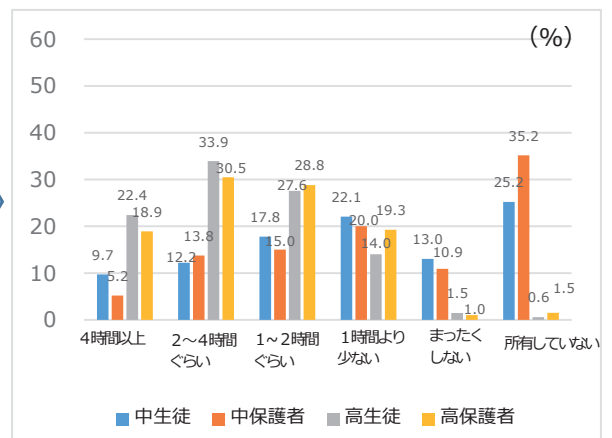
<図1-9 学校がない日のテレビゲームの時間>

ウ 学校がある日とない日の携帯・スマホの通話・メールの時間 (Q10、Q18)

<図1-12 学校がある日の携帯・スマホでの通話やメール等の時間>



<図1-13 学校がない日の携帯・スマホでの通話やメール等の時間>



中学生の携帯電話・スマホの時間を除き、学校がある日のメディアの接触時間について、それぞれの設問で、中学生、高校生では「4時間以上」と回答した生徒が1割程度である。また、学校がない日のメディアの接触時間は、学校がある日と比べて、いずれも長時間使用している傾向がある。

(4) メディアの接触時間に関するクロス集計

図1-14 朝の眠気(Q5)とテレビの視聴時間(Q8)のクロス集計

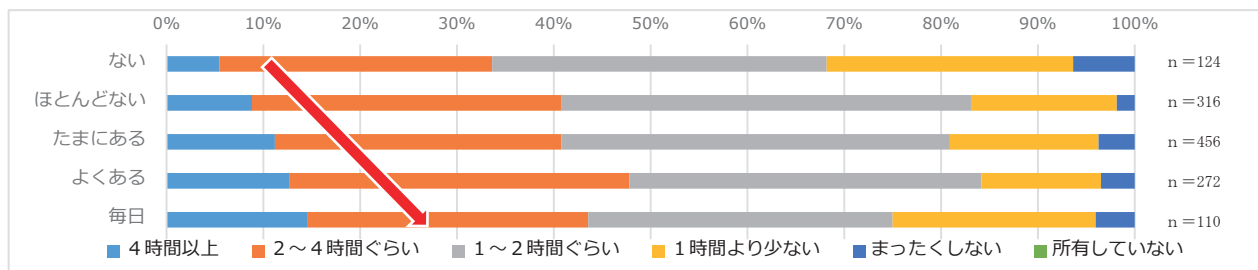


図1-15 朝の眠気(Q5)とテレビゲームの時間(Q9)のクロス集計

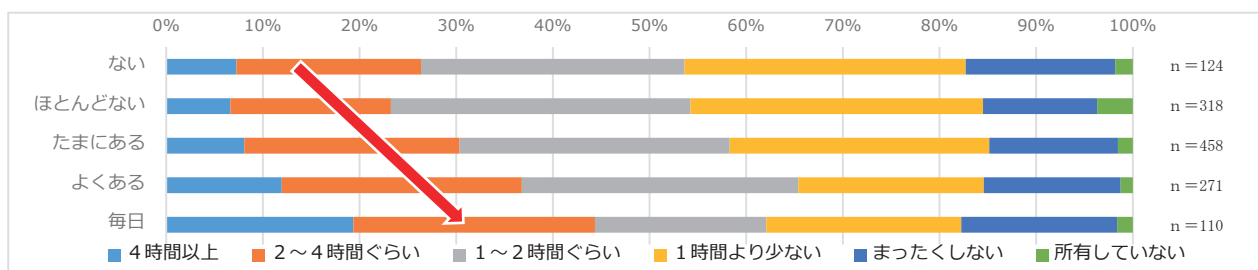
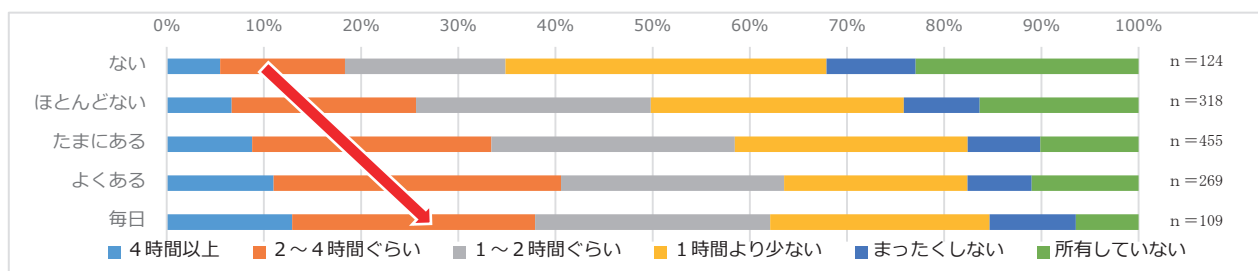


図1-16 朝の眠気(Q5)と携帯電話・スマホでの通話やメール等の時間(Q9)のクロス集計



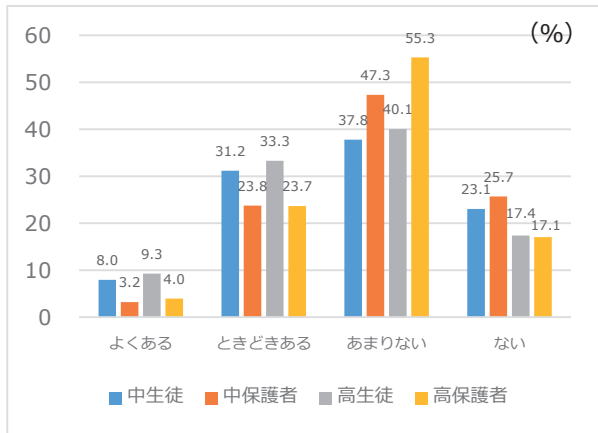
朝の眠気とメディアの接触時間（テレビの視聴時間、テレビゲームの時間、携帯電話・スマホの使用時間）についてクロス集計した結果、いずれも、朝、眠気が強くて起きがたい生徒ほど、メディアの接触時間が長い傾向がある。

(5) ふだんの生活における体調や気分、感情について

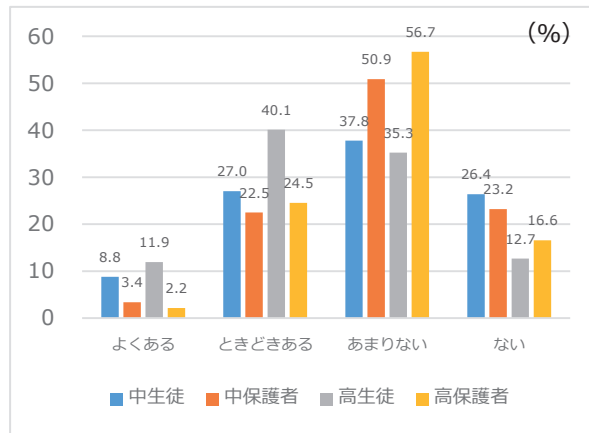
ア ふだんの体調不良 (Q22)

イ ふだんの気分の落ち込み (Q23)

<図1-17 ふだん、体調が悪いと感じることがあるか>

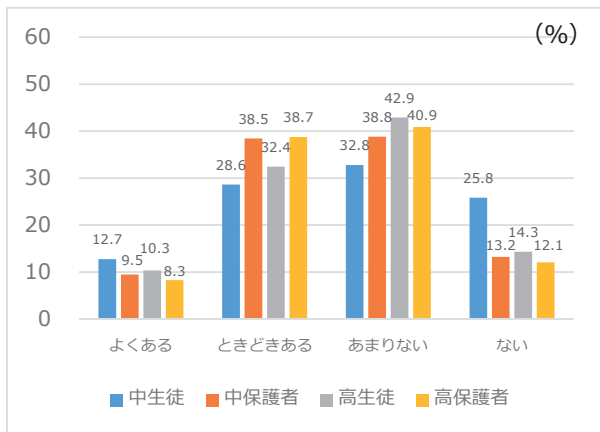


<図1-18 ふだん、気分が落ち込むことがあるか>



ウ ふだんのイライラやカッとする事 (Q24)

<図1-19 ふだん、イライラしたりカッとする事があるか>



ふだんの生活における体調や気分、感情について、中学生、高校生ともに、体調不良や気分の落ち込み、イライラすることが「よくある」と回答した生徒が1割程度、「ときどきある」の回答と合わせると、4割～5割程度の生徒が体調不良等を訴えている。  
また、3つの設問とも、生徒と保護者の回答の乖離が大きい傾向がある。

(6) 睡眠時間の十分さと体調や気分、感情に関するクロス集計

図1-20 睡眠時間の十分さ(Q2)と体調不良(Q22)のクロス集計

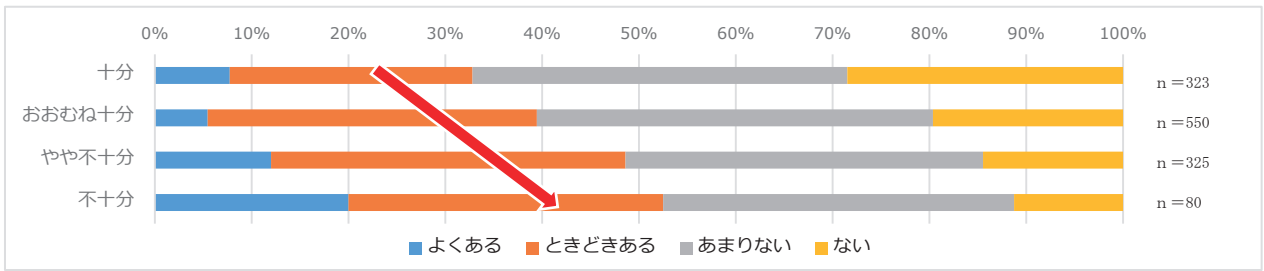


図1-21 睡眠時間の十分さ(Q2)と気分の落ち込み(Q23)のクロス集計

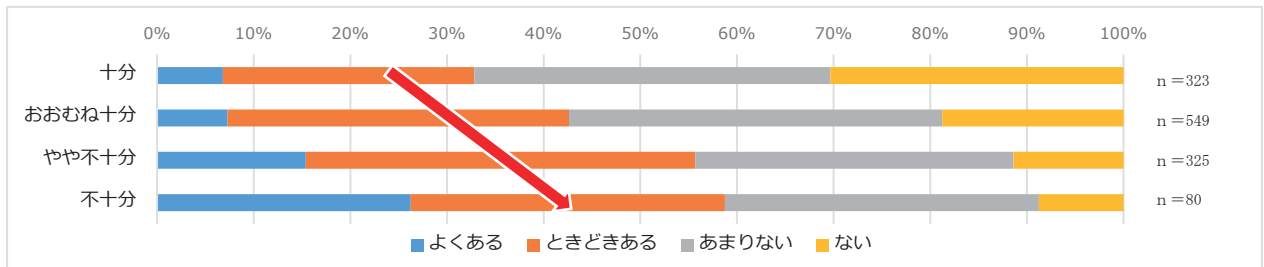
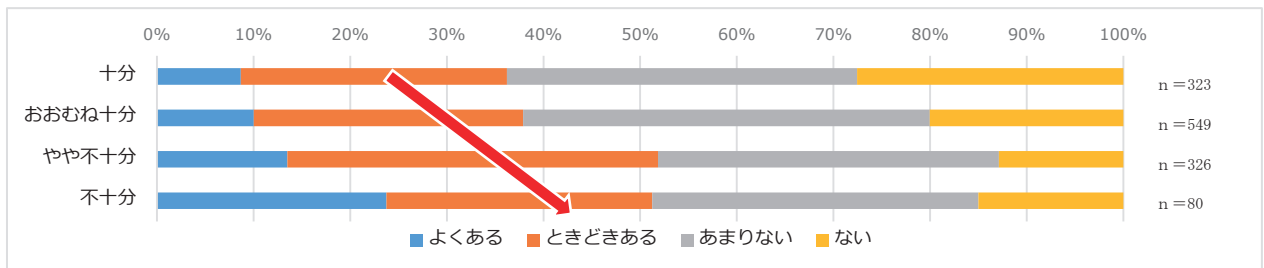


図1-22 睡眠時間の十分さ(Q2)とイライラ感等(Q24)のクロス集計



学校がある日の睡眠時間の十分さとふだんの体調や気分、感情についてクロス集計した結果、睡眠時間の「不十分さ」を感じている生徒ほど、体調の悪さや気分の落ち込み、イライラ感がある頻度が高い傾向がある。

実態調査については、事前・事後ともにほぼ同様の分析結果及び傾向がある。



### (7) 睡眠チェックシート「睡眠の型」の集計結果

研究協力校において、計2回実施した「睡眠チェックシート」について、文部科学省から発行されている啓発資料をもとに、「1) 帰宅後睡眠型」「2) 休日補填型」「3) 不規則型」「4) ショートスリープ型」「5) 1)～4)以外」に分類したところ、次のような集計結果となった。

表1-3 第1回睡眠チェックシートの活用に係る「睡眠の型」の状況

(平成27年8月～12月の期間の2週間で実施)

1) 帰宅後睡眠型	2) 休日補填型	3) 不規則型	4) ショートスリープ型	1)～4)以外
21人 (1.7%)	195人 (15.5%)	187人 (14.9%)	111人 (8.8%)	744人 (59.1%)

n=1,258

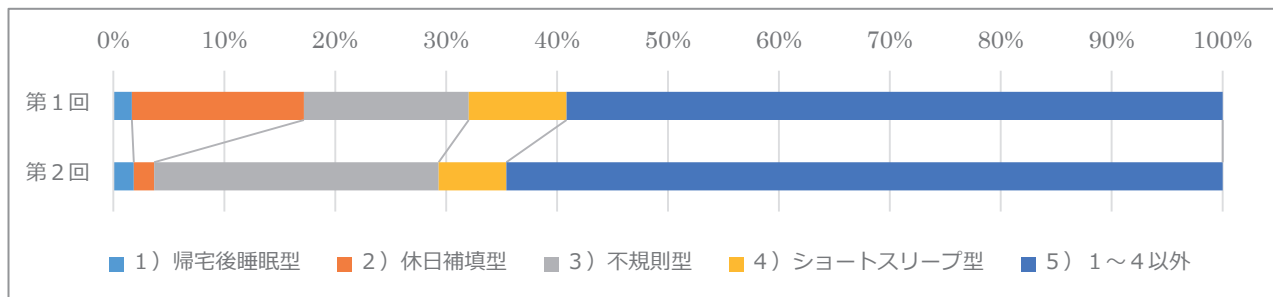
表1-4 第2回睡眠チェックシートの活用に係る「睡眠の型」の状況

(平成27年12月～平成28年1月の冬季休業中の2週間で実施)

1) 帰宅後睡眠型	2) 休日補填型	3) 不規則型	4) ショートスリープ型	1)～4)以外
22人 (1.8%)	22人 (1.8%)	307人 (25.6%)	73人 (6.1%)	773人 (64.6%)

図1-23 睡眠チェックシートの活用に係る「睡眠の型」の状況

n=1,197



第1回の実施時（2学期中の土日を含めた2週間）では、土日に睡眠時間が長くなる「休日補填型」が15.5%、毎日の就寝、起床時刻がバラバラな「不規則型」が14.9%である。

第2回の実施時（冬季休業中の2週間）では、「不規則型」が25.6%と第1回実施の倍近くとなり、長期休業中に睡眠習慣が乱れる子どもたちが多くなる傾向がある。

生活習慣チェックリスト

睡眠チェックシート

早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！

～（中学生・高校生等向け普及啓発資料）

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/1359388.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm)