



# 「生活リズムチェックシート」は 生活習慣の改善に**効果的**！

## 生活リズムチェックシートの活用に関するアンケート調査結果

道内の「小・中学校ジョイントプロジェクト推進校」※の児童生徒とその保護者を対象に、「生活リズムチェックシート」（以下、「チェックシート」という。）に関するアンケート調査を実施し、チェックシートを活用することによって、生活習慣の改善にどのような効果があるのかを検証しました。

※「小・中学校ジョイントプロジェクト推進校」とは、道教委が進めている学力向上総合事業において指定した小・中学校です。

- 調査対象 ～ 「小・中学校ジョイントプロジェクト推進校」（小学校 26 校、中学校 18 校、計 44 校）の児童生徒及びその保護者（小学校 5, 336 名、中学校 3, 267 名）
- 回収数 ～ 小学校 4, 457（小学校 1 年生 706、小学校 2 年生 750、小学校 3 年生 708、小学校 4 年生 807、小学校 5 年生 720、小学校 6 年生 766）  
中学校 2, 611（中学校 1 年生 883、中学校 2 年生 878、中学校 3 年生 850）
- 調査方法 ～ 事前調査：チェックシート活用の直前に実施  
事後調査：チェックシート活用の直後に実施  
追跡調査：チェックシート活用の 1 か月後に実施

平成 25 年 3 月  
北海道教育委員会

# 生活リズムチェックシート 中学生用

年 組 番 氏名

《平日》

自分の目標とする生活  
時間を設定しよう！

《休日》

メリハリをつけた生活を  
送るため、各項目ごと  
に目標をたてよう！



項目	目標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
学習時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
お手伝い		



項目	目標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
学習時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
お手伝い		

自分の生活リズムをチェックしよう！

	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習した内容 (教科名や宿題、 予習・復習、調べ 学習などを記入)							
読書時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
読んだ本							
テレビ・ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
その他(遊びの時間)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝ごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
運 動	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
お手伝い	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗



合計時間	
睡眠時間	
学習時間	
読書時間	
テレビ・ゲーム	
その他	

自己評価(良い点・改善点)

保護者から一言

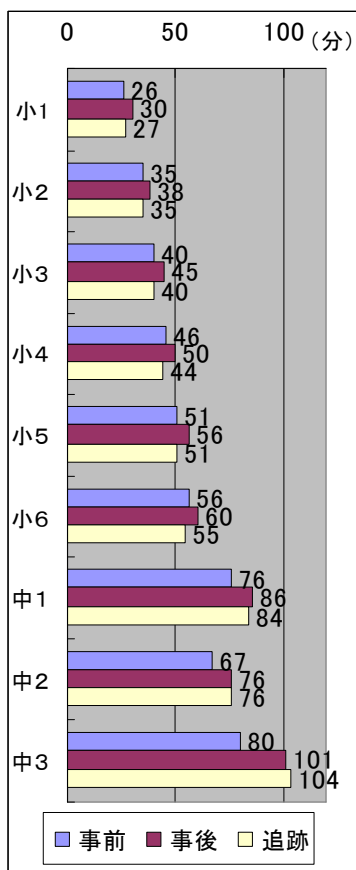
先生から一言

■ 「生活リズムチェックシート」(生活全体編)は、この「中学生用」のほか、「小学校1～3年生用」「小学校4～6年生用」「親子でつけよう!版」があります。道教委ホームページからダウンロードできますので、是非、ご活用ください。 検索キーワード → 生活リズムチェックシート

# 家庭での学習時間が長くなります！

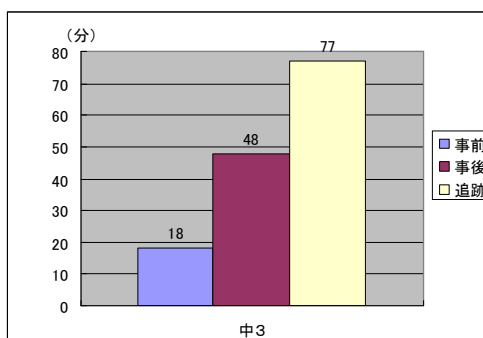
▼チェックシートの活用により、家庭での**学習時間が長くなり**ました。**保護者の働きかけが大切**です。

(図1)各学年の学習時間の変化



- 小・中学校のすべての学年において、チェックシートの活用直後に、家庭での学習時間が長くなりました。(図1)
- 事前調査で学習時間が30分以下であった中学校3年生が、チェックシートの活用直後に学習時間が大幅に増え、さらに、1か月後の追跡調査でも、学習時間が長くなりました。(図2)

(図2)事前調査で学習時間が30分以下の中学校3年生の学習時間の変化



- 保護者がチェックシートの「一言欄」に、感想や励ましの言葉などを記入することが、子どもの学習時間にも効果があったようです。

【保護者のコメント例】

小学校低学年の保護者

「毎日、意識しながら生活していました。無理のない目標をたてていたの  
で、やる気が一段と増したような気がします。よくがんばりました!!」

小学校高学年の保護者

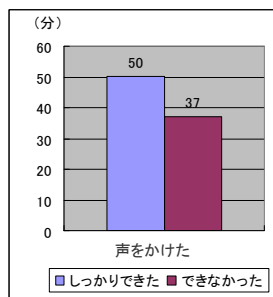
「自分で目標をたててがんばれた事、がんばれなかった事を、普段でも一生懸命やってください。得意な事は少しずつがんばってください。」

中学生の保護者

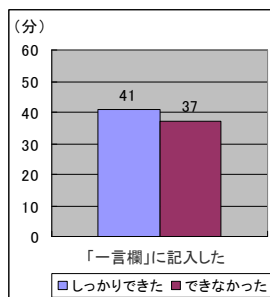
「就寝・起床時刻は、チェックシートを使う前から安定していました。ゲームをしないことで時間にゆとりができ、部屋の整理や勉強に集中できたようです。」

- 保護者が励ましの声をかけたり、「一言欄」に記入することが、子どもの生活習慣の改善を後押ししたと考えられます。
- すべての学年で、その効果が見られましたが、特に顕著であったのは小学校2年生で、声をかけられた子どもの学習時間が50分に対し、かけられなかった場合は37分でした。同様に、「一言欄」に記入してもらった場合は41分で、してもらわなかった場合は37分でした。(図3、図4)

(図3)保護者の声かけによる学習時間の違い



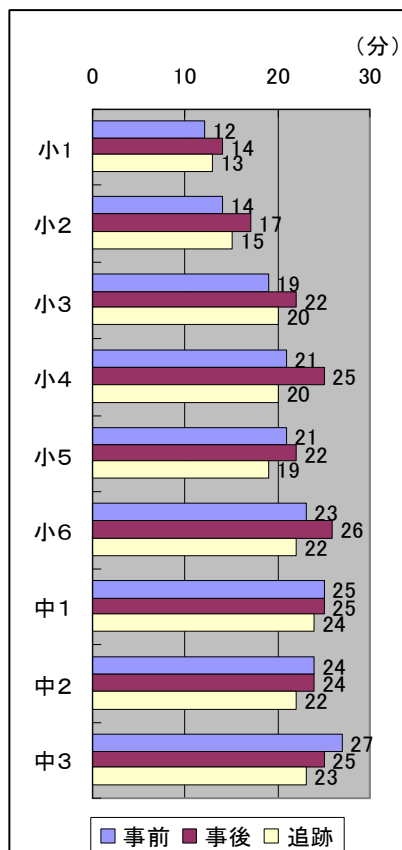
(図4)保護者の「一言欄」の記入による学習時間の違い



# 読書の習慣が身に付きます！

▼チェックシートの活用により、小学校の低学年では読書をする時間が長くなりました。

(図5)各学年の読書時間の変化

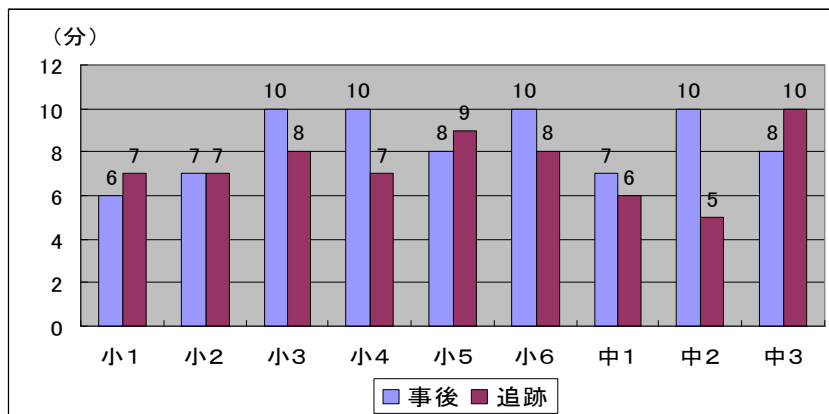


- 小学校の低学年では、チェックシートを活用することによって、読書をする時間が長くなりました。(図5)
- 小学校の高学年と中学校では、チェックシートの活用直後に、読書をする時間が長くなる傾向が見られましたが、1か月後の追跡調査では、短くなりました。

このことについては、4週間の調査の期間が夏季休業中を含んだため、事後調査の直後は、読書をする時間がありました。1か月後の追跡調査の時点では、学校生活が始まったため、読書をする時間が十分にとれなかったことが考えられます。

- ただし、事前調査において、読書を全くしていなかった(読書時間が0分)小・中学生が、おおむね10分程度、読書をするようになりました。(図6)

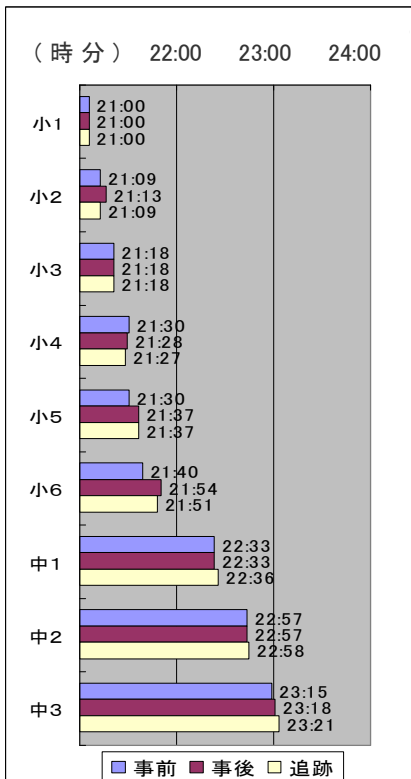
(図6)事前調査で読書時間が0分の小・中学生の読書時間の変化



# 就寝時刻が改善されます！

▼チェックシートの活用により、**就寝時刻が改善**されました。

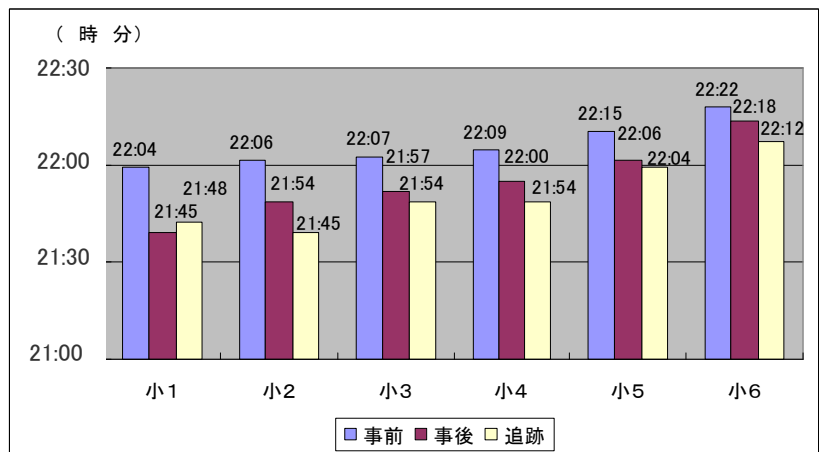
(図7)各学年の就寝時刻の変化



□ 事前調査、事後調査、追跡調査を比較しても、全体的には顕著な変化は見られませんでした。(図7)

□ ただし、事前調査で22時以降に就寝していた小学生は、すべての学年で、早く寝るようになりました。(図8)

(図8)事前調査で就寝時刻が22時以降の小学生の就寝時刻の変化

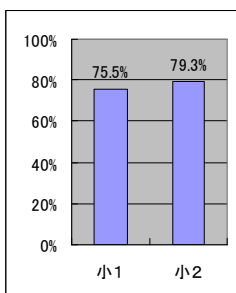


□ 事前調査では、小学校1・2年生の約8割が20時以降に就寝していましたが、チェックシートを活用することによって、早く寝るようになりました。(図9、図10)

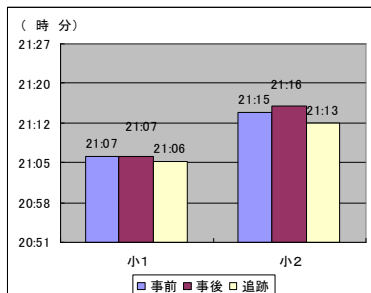
□ 事前調査では、小学校4・5年生の半数が21時以降に就寝していましたが、チェックシートを活用することによって、早く寝るようになりました。(図11、図12)

事前調査で就寝時刻が20時以降の小学校1・2年生の割合(図9)と就寝時刻の変化(図10)

(図9)

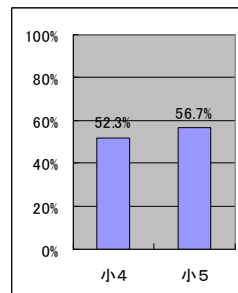


(図10)

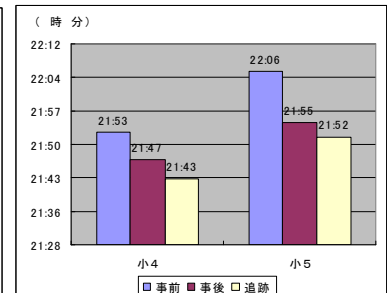


事前調査で就寝時刻が21時以降の小学校4・5年生の割合(図11)と就寝時刻の変化(図12)

(図11)



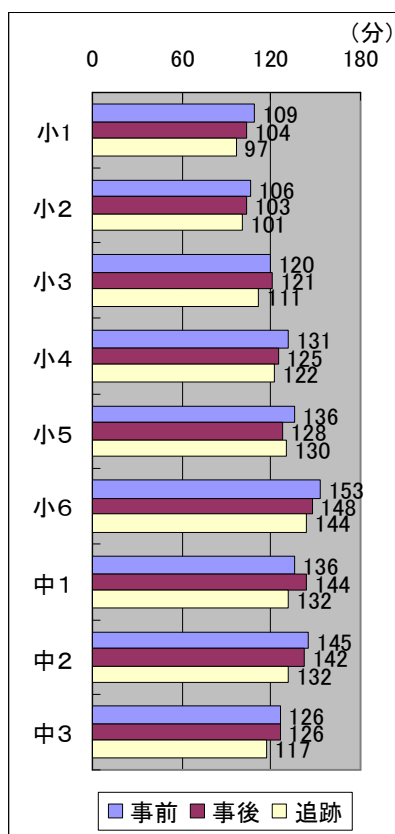
(図12)



# テレビを見る時間が減ります！

▼チェックシートの活用により、テレビを見る時間が短くなりました。

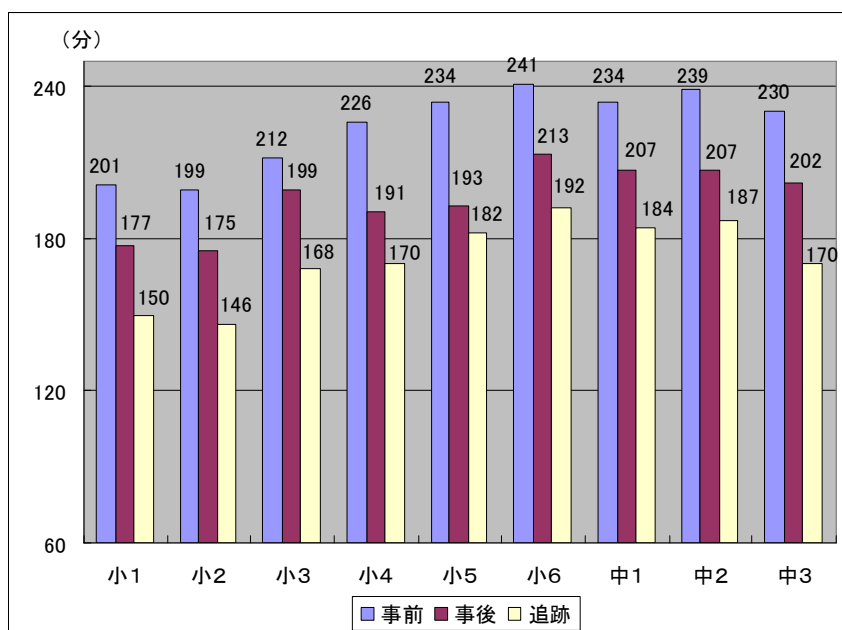
(図 13)各学年のテレビの視聴時間の変化



□ 小・中学校のすべての学年の追跡調査において、テレビを見る時間が短くなりました。(図 13)

□ 事前調査で3時間以上テレビを見ていた小・中学生は、すべての学年で、テレビを見る時間が短くなりました。(図 14)

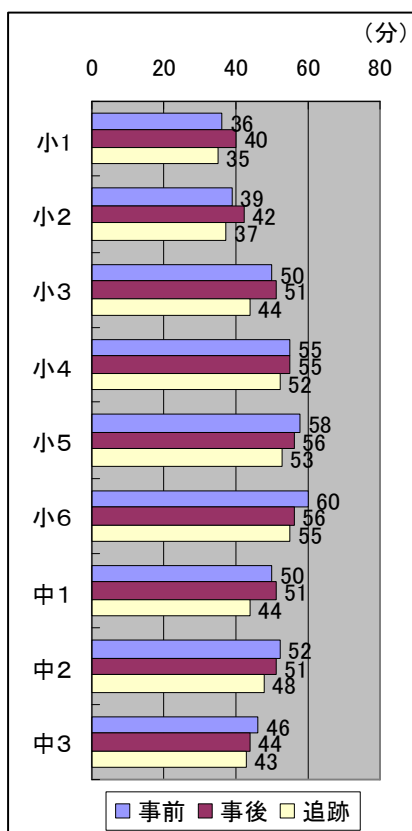
(図 14)テレビの視聴時間が3時間以上の小・中学生の平均視聴時間の変化



# ゲームをする時間が減ります！

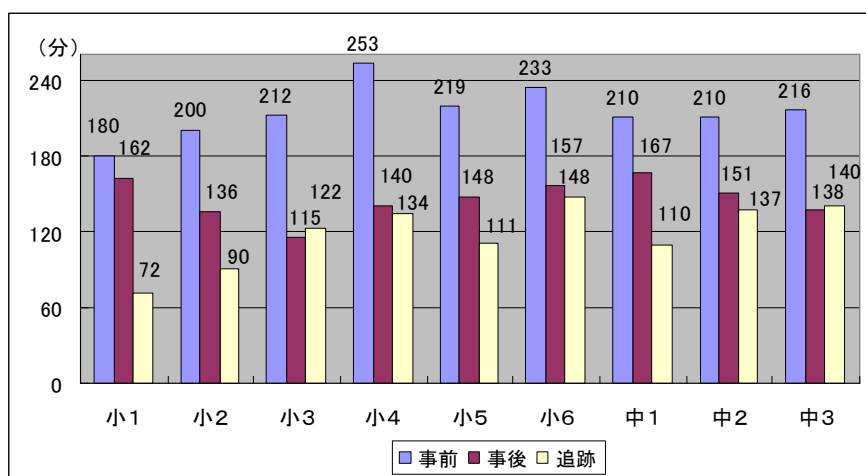
▼チェックシートの活用により、**ゲームをする時間が短く**なりました。

(図 15)各学年のゲームの時間の変化



- 小・中学校のすべての学年の追跡調査において、ゲームをする時間が短くなりました。(図 15)
- 事前調査で3時間以上ゲームをしていた小・中学生は、すべての学年で、ゲームをする時間が短くなりました。(図 16)

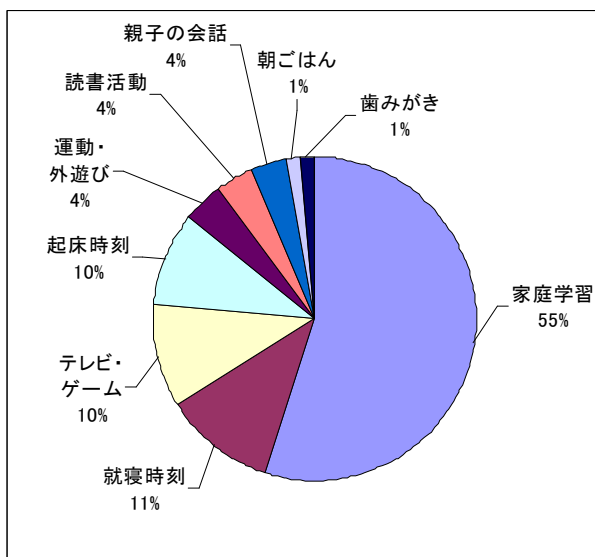
(図 16)事前調査でゲームの時間が3時間以上の小・中学生の変化



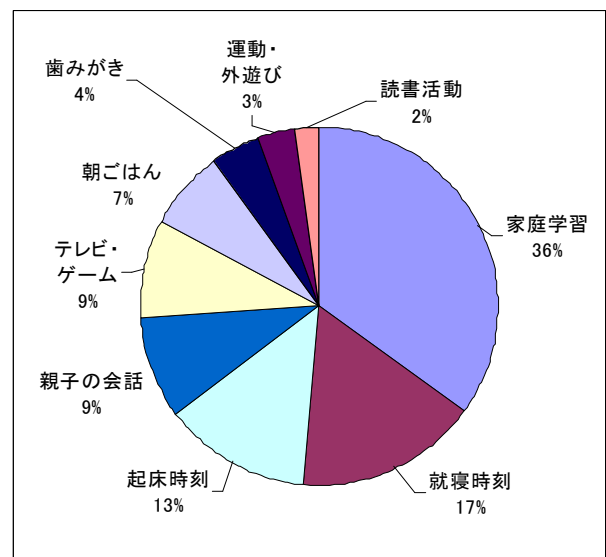
# 保護者の意識が高くなります！

▼チェックシートの活用により、**保護者の目が、子どもの生活全般に行き届く**ようになりました。

(図 17) 中学校3年生の保護者が注目する子どもの生活習慣 (事前調査)



(図 18) 中学校3年生の保護者が注目する子どもの生活習慣 (追跡調査)



□ 事前調査では半数以上の保護者が、子どもの生活の中で、「家庭学習」に注目していましたが、追跡調査では、その割合がおよそ3分の1となりました。(図 17、図 18)

□ 事前調査では、4%であった「親子の会話」が追跡調査では9%に、10%であった「起床時刻」が13%に、11%であった「就寝時刻」が17%に、1%であった「朝ごはん」が7%にそれぞれ増え、保護者の注目が子どもの生活全般に及ぶようになりました。

北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課社会教育・読書推進グループ  
〒060-8544 札幌市中央区北3条西7丁目  
電話 011-231-4111 (内線 35-523)