

新発売

京大女子大

山 康

京大女子大

野直村

4大特

て解説した
語辞典で
広い国語知

てわかる、

。

イラストや
した。

字120つ

4大特

て引きや
す。

典のイメ
を採用し

活に応じ

の漢字を
した。

表つ

教材

す。

フ

30分・1本

おもしろい
ます。

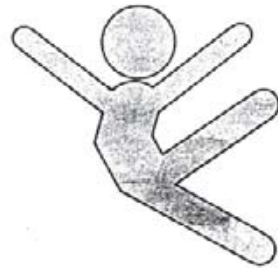
日区九段南2

●モノグラフ

小学生ナウ

睡眠

vol.5-2



目次

調査レポート	睡眠	田中純江 深谷和子	2
要約			2
1. 子どもの寝室			4
● 一緒に寝る人			4
● 寝室の環境			7
2. 夜——寝入るまでのようす			10
● 就寝時刻			10
● 生活行動の影響			13
● 就寝までのすごし方			15
3. 朝——目ざめから登校まで			18
● 起床時刻			18
● 登校まで			21
まとめに代えて			25
シリーズ/講座・子ども調査入門 ⑭			
学年差のとらえ方		深谷昌志	26
資料1 調査票見本			31
資料2 学年・性別集計表			39

調査レポート／睡眠

東京都新宿区立落合第五小学校教諭 田中純江

東京学芸大学助教授 深谷和子

要約

① 個室で寝る子どもは少ない

家族のだれかと一緒に寝る子どもが72%に達し、個室で寝る子どもは少ない(図3)。今でも父母と一緒に寝る子どもは、4年生37%、5年生33%、6年生20%である(表1)。



② 居心地のよい寝室



じゅうたん67%、テレビ28%、クーラー34%(図4、表2)。居心地のよさそうな寝室が意外と多い。

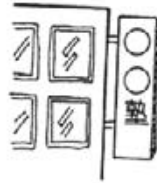
③ 寝つきのわるい子どもたち

寝床にはいる時刻は、4年生は8時半～10時、5年生は9時～10時半、6年生は9時半～11時がピーク(表6)。ただし、「すぐには眠らなかった」が55%、そのうち20分以上眠らなかった子どもは50%に達する(図6)。





④ 夜ふかしの原因



外遊びの少ない子どもは就寝時刻が遅く、寝つきもわるい。家での勉強が多い子どもも就寝時刻が遅くなりがちで、学習塾に通っている場合に顕著である(表8～表10)。



⑤ 夜ふかしは朝寝ぼうのもと

朝の目ざめは6時～7時半がピーク(表14)。前日の就寝時刻が遅いほど目ざめの時刻が遅く、夜ふかしが朝寝ぼうの一因になっている(図11)。



⑥ 寝具の処理は人まかせ

「ふとんを自分で敷かない」44%、「脱いだパジャマはたたまない」42%と、寝具を自分で処理せず、人まかせにしている子どもが多い(表12、図15)。



サンプル数 (人)

学年/性	男子	女子	計
4年	147	136	283
5年	192	195	387
6年	178	171	349
計	517	502	1,019

調査概要

対象●東京・千葉の小学4・5・6年生
 時期●昭和59年10月
 方法●学校通しによる質問紙調査

1. 子どもの寝室



私たちが、家庭内での子どもたちの生活に直接ふれる機会は、わが子の場合とは別として、ふつうはほとんどない。とくに、睡眠を中心とした就寝、起床、そしてその周辺の状況などは、ほとんど知るよしもない。しかし、教室の中で子どもたちのようすを見ていると、あくびをする、集中力が欠けるなど、睡眠不足とみられるケースがけっこう目立つのである。

そこで今回の調査では、睡眠に関わる、子

どもの日々の生活やその環境がどのようになっているか、その実態を把握することに努めた。それによって、ふだん直接知ることのできない、しかし子どもの生活の中で非常に重要な「眠ること」の周辺にひそむ問題点を、おぼろげながらも浮き彫りにできたら幸いである。

それではさっそく、子どもたちの寝室のようすをのぞいてみることにしよう。

一緒に寝る人

まずはじめに、子どもたちがだれと寝室をともにしているかをみてみよう。表1によれば、4年生では37%、5年生で33%、6年生になっても20%の子どもが、父親か母親と一緒に寝ている。小学校高学年になっても3人に1人が親と同じ部屋で寝ているとは、都市の住宅事情の反映ではあろうが、もう少しな

んとかならないかと思ってしまう。

ただし、現在父母とは別の部屋で寝ている子どもたちも、いったい何歳ごろまで一緒に寝ていたのだろうか。図1によれば、5歳(20%)がもっとも多く、ついで3歳(18%)となっている。3~6歳を合わせると約7割にのぼり、住宅事情が許せば幼稚園児に相当す

る年齢で、親とは別室に寝かせるようにするのが、今日の一般的なスタイルのようである。

つきに、父母も含めて家族全員について、子どもと同じ部屋で寝ている人をたずねた結果が図2である。お母さん22%、弟16%、お父さん15%、妹13%などとなっており、母親と一緒に寝る子どもがもっとも多い。また、きょうだいと一緒に寝るとこたえた割合を合計すると、52%にもなる。重複回答があるので、この数字がそのままきょうだいと一緒に寝る子どもの割合となるわけではないが、3人以上のきょうだい構成がそれほど多くないこと、

ひとりっ子も混じっていることを考慮すれば、きょうだいがありながら1人で寝る子どもはそれほど多くないように思われる。

ところで、図2の解答を性別でみると、巻末の集計表⑦に記したように、異性の兄弟と一緒に寝る子は男子7%、女子6%で、同性の兄弟と寝る子(男子16%、女子18%)に比べてかなり少ないのに対して、異性の親と一緒に寝る子(男子20%、女子13%)は、同性の親と寝る子(男子16%、女子25%)と似たほどに差がないのである。思春期にさしかかった兄弟の場合は、意識的に異性の弟妹と別

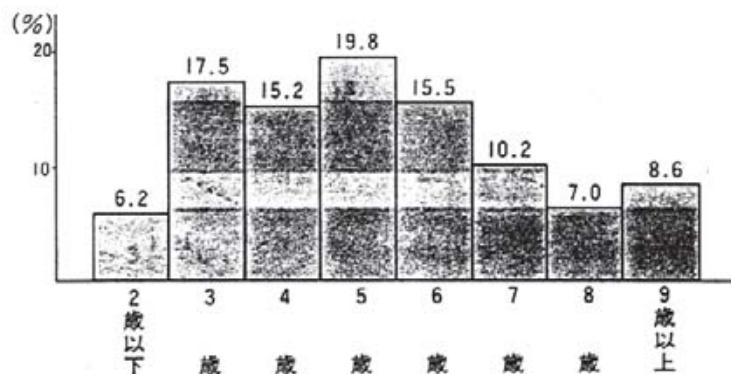
表1・父母と一緒にの寝室の子

〔学年別・男女別〕

(%)

4年	5年	6年	男子	女子
36.9	33.3	20.3	27.8	31.5

図1・何歳まで父母と一緒に寝ていたか



うにな
こ努め
とので
常に重
点を、
背いで

径のよ

ている
一緒に
歳(20
%)と
7割に
相当す

室にするとしても、父母の場合は小学校高学年の子どもの性によって寝室の同別を考えるほどではない、という判断がなされているようだが、これはどうだろうか。

つぎに図3は、寝室を何人で使っているかを示している。全体では2人以上、つまり家族のどれかと一緒に寝る子どもが72%に達し、1人で寝ている子どもは3割弱にすぎない。ただし、学年の上昇とともに1人で寝る子どもの割合も上昇し、4年で15%、5年で28%

だが、6年では39%になっている。

現代の家族は「ホテル家族」(小此木啓吾)などとも言われ、互いに孤立化している状況が指摘されているが、以上の結果によれば、寝室に関しては、子どもたちは家族、とくに父母と一緒に寝ているようすが見いだされる。このことが、親子やきょうだいの絆を強める要因として働いているのか、あるいは家族からの自立の妨げとなっているのか、議論の分かれるところであろう。

図2・一緒に寝る人*

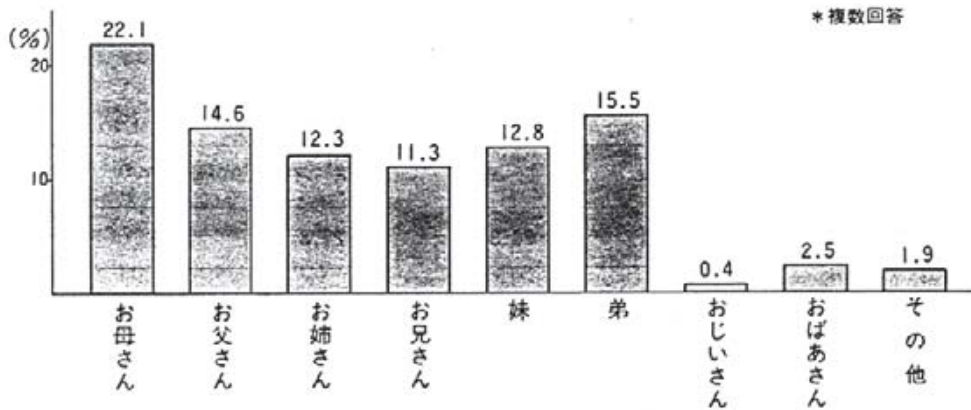
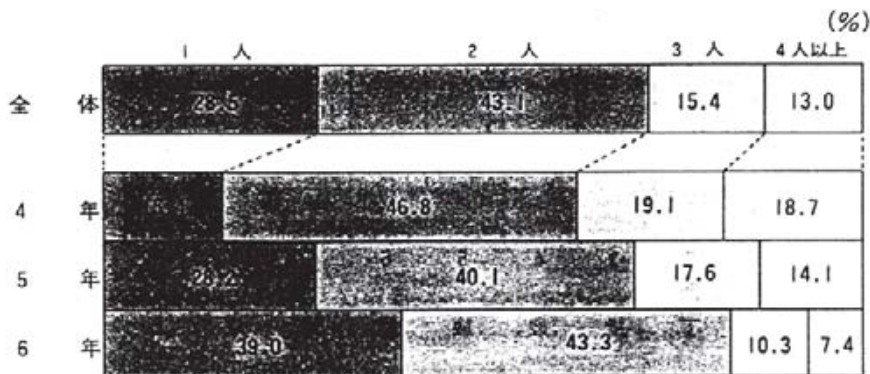


図3・寝室を何人で使っているか



木啓吾)
いる状況
よれば、
とくに
びされる。
を強める
は家族か
義論の分

寝室の環境

つぎに、寝室の物理的な環境がどのようになっているかをみてみよう。図4から表5に示した回答結果を要約して述べると、以下のとおりである。

●寝室の種類(図4-1-3)は、寝具も含め、和洋ほぼ半々である。つまり、洋室やベッドのある寝室が半数ちかくあり、洋風化の進んでいるわが国の住宅事情をよく表している。とくに、じゅうたんを敷いている割合が高く、67%にもものぼる。

●テレビ(図4-4)は、約4人に1人が寝室にあるとこたえている。後に述べるように、寝る前にテレビを見る子どもが多い(図8)状況は、このあたりの事情が一つの原因になっているのであろう。

●就寝中の部屋の明るさ(図4-5)は、「すこし明るい」が56%となっており、まっ暗というよりは、少しだけ明りをつけて寝る子どもが多いことがわかる。

●もの音(図4-6)では、「とても」あるいは「まあ」静かとこたえた子どもが76%で、騒音の点ではほぼ良好な環境で寝ているケースが多い。とは言っても表4に示すように、車の走る音(65%)、テレビやラジオの音(41%)、家族の話し声(38%)といった家屋内外の音が多少にせよ聞こえており、子どもたちはほどほどの生活音の中で寝ていると言えそうだ。

●冷暖房設備(表2-3)では、夏は扇風機(59%)、冬はこたつ(32%)と石油ストーブ(32%)が中心となっている。しかし、夏にクーラーのある部屋で寝ている子

どもも3人に1人(34%)は居り、暑くて寝苦しい夜を知らずに、恵まれた環境で過ごす子どもが増えていることに注目すべきであろう。

●ぬいぐるみや人形と寝る子ども(表5)は、女子では「たまに」まで含めると54%にも達する。半数を超える女の子がベッドやふとんの中で人形などを抱いて寝ている姿を思い浮かべると、ほほえましいと言ふべきか、それとも精神的な幼稚さのなごりとして、困ったものと考えるべきか。さらに、割合は少ないものの、男子ですら3%が「毎晩ぬいぐるみや人形と一緒に寝る」とこたえており、これに「わりと、たまに一緒に寝る」を合わせると10%もの男子が、ぬいぐるみ等と一緒に寝ていることになる。これは、もはや「ほほえましい。では片づけられない、ある種の病的傾向を含む行動かもしれない。

以上の要約から指摘できることの一つは、子どもたちの寝室が、非常に居心地のよさそうなことであろう。じゅうたん、テレビ、クーラーの保有率が、子どもの寝室としては高いように思える。そのうえ、もの音がほとんどない静かな環境でもある。

もちろん、わざわざ居心地をわるくして睡眠を妨げるほうがよいというわけではない。しかし、この環境のよさが、ひ弱といわれる現代の子どもや青年の特性が形成される一つの原因となっていることも、また事実であろう。

図4・寝室のようす

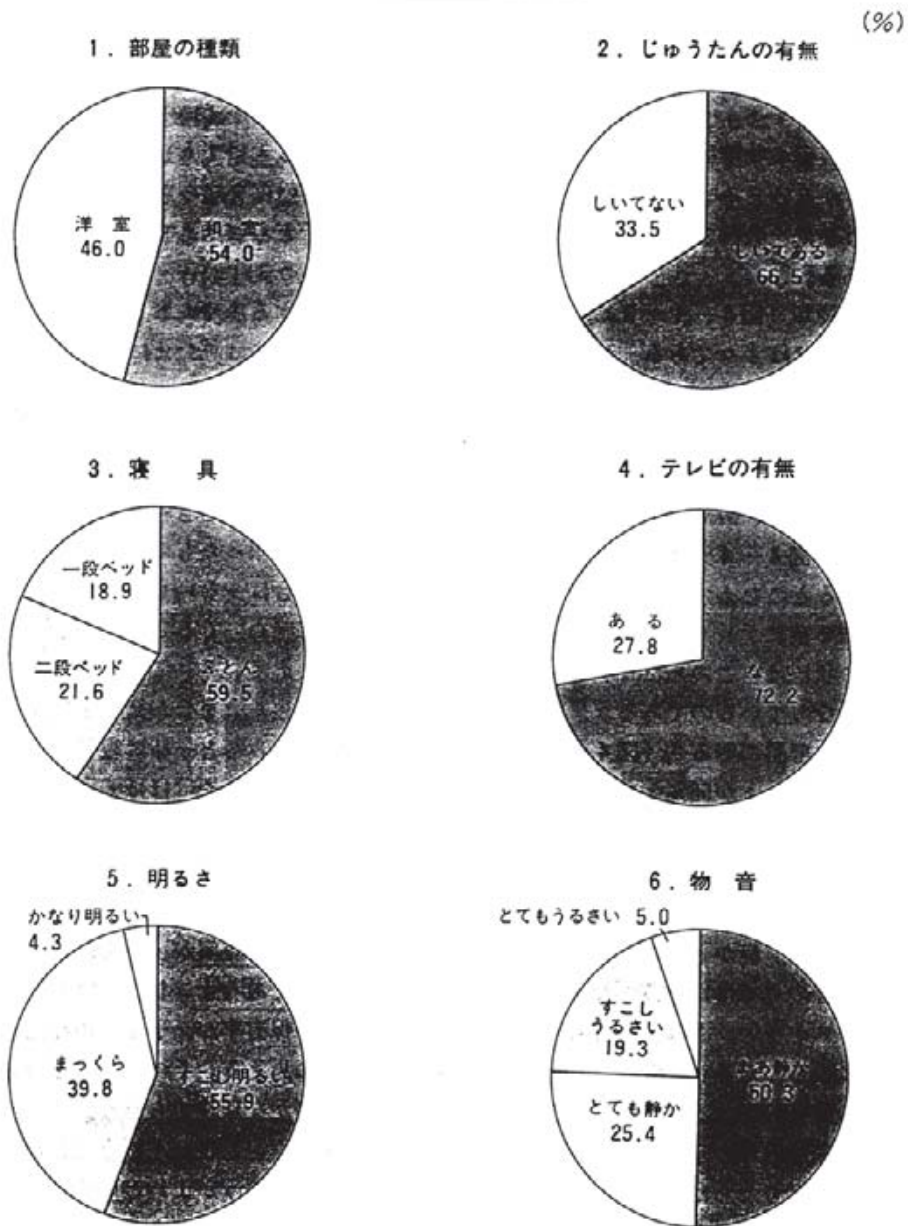


表2・寝室の暑さ対策

	所有率(%)
扇 風 機	59.1
ク ー ラ ー	34.0

表3・寝室の暖房器の使用

(%)

こたつ	32.3
石油ストーブ	32.2
電気ストーブ	21.5
ガスストーブ	11.3
ホットカーペット	8.3
エアコン	8.0
その他の暖房器	6.7

(複数回答)

何もない	29.6
------	------

表4・寝室に聞こえてくる音

(%)

車の走る音	64.5
テレビやラジオの音	41.4
家族の話し声	37.5
道を歩く人の足音	13.6
近所の家や店のテレビの音や音楽	10.3
川や海の音	0.1

(複数回答)

表5・ぬいぐるみや人形と寝る子ども(男女別)

男子 女子(%)

毎晩一緒	3.3	17.4
わりと一緒	2.0	8.0
たまに一緒	4.7	28.1
ぜんぜん一緒には寝ない	90.0	46.5

2. 夜——寝入るまでのようす



就寝時刻

それではつぎに、就床前後から寝入るまでの時間帯での子どもたちのすごし方について、調査結果を追ってみよう。

まず、ふとんやベッドに入る時刻はどうか。表6によれば、学年差が顕著に出ており、4年生は8時半～10時、5年生は9時～10時半、6年生は9時半から11時が多く、学年の上昇とともに就寝時刻が30分ずつずれていくようすがみてとれる。6年生では11時以降に寝床に入る子どもが4人に1人（24%）もおり、夜型の生活スタイルへと移行するグループが、この時点であらわれはじめていることがわかる。

この就寝時刻は、後に示すように昼間の生活や翌日の起床時刻と関係が深く、子どもの生活におけるある種の歪みを測るバロメータと言えるのではなかろうか。

ところで、ふとんやベッドに入った時刻が、そのまま寝入った時刻であるわけではない。

図5をみると、寝床に入ったとき「あまり」あるいは「ぜんぜん」眠くなかった子どもは47%いる。図6でも、すぐに眠らなかつた子どもが55%おり、子どもたちの約半分は、体のほうがまだ寝る準備のできていないうちにふとんやベッドに入るようである。しかも、すぐに眠らなかつた子どものうち、30分以上も眠らなかつた子どもは36%、20分以上まで含めると50%に達する。

このように寝つきのわるい子どもは、ふとんやベッドの中で何をしているのだろうか。おそらくじっと天井を向いて空想にふけている子どももいるだろうが、まんがを読んだりテレビを見たりして、適当に楽しみながらすごす子どももある程度いることがわかる

(図7)。「まんがや雑誌を読んだ」30%、「テレビを見た」17%、「ラジオを開いた」11%となっている。これらの行為については、たまたま調査日の前日だけ特別に、ということは少ないと考えられるので、3割もの子どもが、寝床についた後でまんがや雑誌を読むことを習慣化しているということになる。テレビに

しても、寝室にテレビのある子どもは28%(図4-4)であったから、そのうち半数以上が、ふとんの中で、毎晩テレビを見ているわけである。これでは、寝つくまで20~30分以上もかかる子どもの多いこともうなずけよう。

十分に体のエネルギーを燃焼しつくさぬままにふとんに入り、だらだらとまんが本やテ

表6・きのう、ふとんやベッドに入った時刻

(%)

時 刻	4 年	5 年	6 年
8 時前	2.5	1.3	1.7
8 時~	6.7	3.1	0.6
8 時半~	16.3	8.3	4.3
9 時~	22.7	21.1	12.6
9 時半~	24.2	20.8	20.9
10 時~	11.0	17.4	19.2
10 時半~	6.0	15.3	16.6
11 時~	6.4	9.1	11.2
11 時半~	2.1	2.3	9.5
12 時~	2.1	1.3	3.4

○印は各学年の多い順に3位まで

図5・寝床についたときのねむさ

(%)

ねむくてねむくて しかたがなかった	わりとねむかった	あまりねむくなかった	ぜんぜん ねむくなかった
8.6	44.0	36.8	10.6

時刻が、
ない。
「うまり」
どもは
った子
は、体
うちに
かも、
分以上
上まで

、ふと
うか。
けて
読んだ
ながら
わかる

レビを眺めて時をすごす子どもたち。寝つきのわるいこうした子どもたちの問題については、後に昼間の生活との関連で、もう一度ふれることにしよう。

ところで、今回の調査は平日に実施したが、

週末の生活時間はいくぶん平日と異なり、土曜日の夜の就寝時刻が「いつもより遅い」とこたえた子どもは52%にものぼる(表7)。翌日が休日であることの気楽さか、おとなも含めて、つい夜ふかしをしてしまうのだろう。

図6・寝つきぐあい

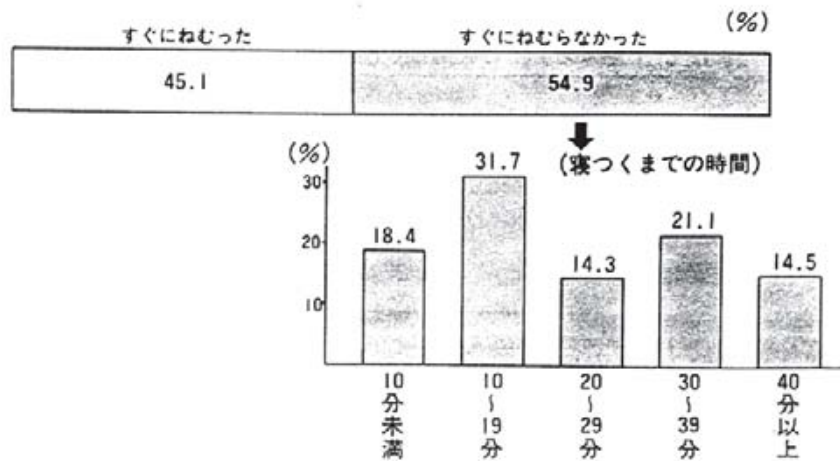


図7・ふとんやベッドの中での過ごし方

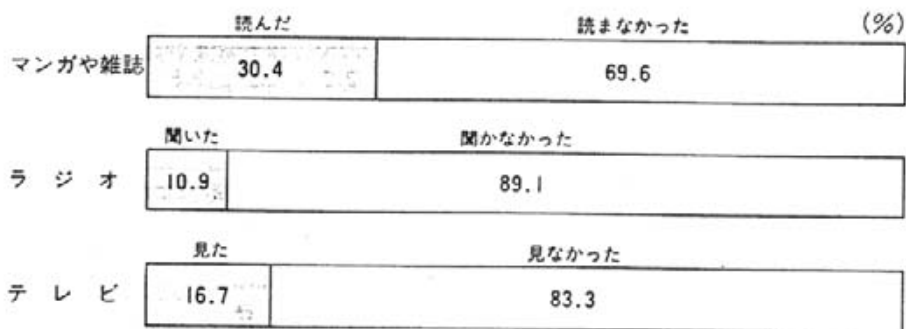


表7・土曜日の夜の就寝時刻

Category	Percentage (%)
いつもより早い	4.5
ふだんと同じ	44.0
いつもより遅い	51.5

り、土
い」と
7)。翌
なも含
ろう。

生活行動の影響

先に述べたように、寝床についてもすぐには眠れない子どもが約半分、ふとんの中でまんがや雑誌を読んでいる子どもは約3割いる。このような寝つきのわるさは何に起因しているのだろうか。このことを探るための一つの試みとして、ここでは外遊び、塾・おけいこ、自宅学習といった、子どもとしての主な生活行動をとりあげ、就寝時のようすと、これらの関係を調べてみることにする。

まず当日、塾やおけいこに行ったのかどうかと、就床時刻との関連をみると、表8に示したように、その日、学習塾やおけいこへ行った子は、行かなかった子よりも、やや就寝時刻が遅くなっていることがわかる。塾やおけいこへ行った子は、10時以降に寝た子が52%に対して、行かなかった子は42%となっており、通塾が睡眠時間を圧迫するようすがあらわれている。

表8・ふとん(ベッド)に入る時刻×生活行動

(%)

〈塾やおけいこ〉	9時以前	9時台	10時台	11時以後
行った	9.4	38.5	34.0	18.1
行かなかった	16.0	41.6	26.9	15.5
〈家での勉強〉				
とてもよくした	13.6	35.3	27.3	23.8
ぜんぜんしなかった	15.9	42.6	26.7	14.8
〈学校での外遊び〉				
とてもよくした	16.0	40.3	27.7	16.0
ぜんぜんしなかった	10.4	37.0	34.0	18.6

表9・寝る直前に何をしていたか×塾・おけいこの有無

(%)

寝る前の行動 塾・おけいこの有無	勉強	テレビ	おしゃべり	読書や遊び	その他
学習塾へ行った子	23.8	49.7	12.9	12.9	0.7
スポーツ塾へ行った子	10.8	52.2	15.4	15.4	6.2
他の塾へ行った子	9.2	56.9	10.8	18.5	4.6
サンプル全体	14.7	53.5	12.4	15.8	3.6

また表8が示すように、ある程度当然かもしれないが、当日、家での勉強をよくした子は、そうでない子より就床が遅くなっている。よく勉強した子は、10時以降に寝た子どもが51%に対して、勉強しなかった子では42%であることから、その傾向がみてとれる。

事実表9に示したように、子どもたちが寝る直前に何をしていたかをみると、全体としては、当節の子どもたちは「テレビを見終わって寝る」のが一般的なパターンのようなのだが、それでも、当日「学習塾へ行った子」は、そうでない子に比べて寝る直前まで「勉強していた」子どもがダントツに多い。

しかし、子どもたちの就床時刻に影響する

要因は、むろん通塾や勉強ばかりではない。日中、いかに子どもらしく精いっぱい体を動かして遊んだりスポーツをし、充実感のある疲労を体験したか、その要因も加わるはずである。その点をみたのが表8の下欄である。学校での外遊びを、とてもよくした子としなかった子で比べてみると、当日「学校で外遊びをとてもよくした」子どもは、10時以前に56%が就床しているのに対して、「ぜんぜん遊ばなかった」子どもは47%でしかない。早寝早起きという自然のリズムが、子どもらしい活発な外遊びによって促進されることを、この数字はよく示している。

この点は、つぎの表10にもみることができ

表10・寝入るまでのようす×学校での外遊び

		(%)			
		とてもよく遊んだ	わりと遊んだ	あまり遊ばなかった	ぜんぜん遊ばなかった
と寝床のねむいさ	ねむくてねむくてしかたがなかった	34.9	24.1	15.7	25.3
	わりとねむかった	22.6	27.3	31.2	18.9
	あまりねむくなかった	18.8	26.0	24.2	31.0
	ぜんぜんねむくなかった	27.2	13.6	31.0	28.2
寝つき	すぐにねむってしまった	24.7	25.9	27.5	21.9
	すぐにねむらなかった	21.0	24.3	26.7	28.0
疲れてくたくただと	とても思った	33.3	26.9	15.7	24.1
	すこし思った	24.6	27.3	28.6	19.5
	あまり思わなかった	20.3	24.6	31.3	23.8
	ぜんぜん思わなかった	19.6	22.7	26.7	31.0

○印は最大値

まない。
ハ体を動
息のある
るはずで
である。
子としな
交で外遊
時以前に
ぜんぜん
ない。早
どもらし
ことを、

とができ

る。当日就床したとき、「ねむくて仕方がな
かった子」の中で「学校でとてもよく遊んだ」
とこたえた子どもは35%と、他のどのグループ
より多く、それほどねむくなかった他の3グ
ループでは「学校ではあまり遊ばなかった」
「ぜんぜん遊ばなかった」とする子どもが多
い。つぎの「寝つき」には外遊びはあまり関
連がないようだが、「疲れてくれたただ」と
思っ床に入った子には、やはり「学校で外
遊びをととてもよくした」子どもが33%おり、
「それほどには疲れたと思わなかった」とこ
たえた他の3グループには、学校で「あまり・
ぜんぜん遊ばなかった」とする子どもの割合
が高い。このように、日中の外遊びの度合い

が就床時刻に影響しているようすは、予想さ
れた点ではあるが、興味深い結果と言えそう
だ。

このように、昼間、あるいは夜の自宅での
時間のすごし方が、子どもの睡眠に及ぼす影
響は大きい。家庭の役割としては、なるべく
外遊びの時間をきちんと確保させること、勉
強をしているからといってただ見守るのでは
なく、就寝時間にくい込むようであれば、ほ
どほどにして止めさせること、またはもっと
有効に空き時間を使うよう助言してやること
などが、子どもの健康を守るうえで大切なこ
とではなかろうか。

就寝までのすごし方

すこし時間をさかのぼって、子どもたちが
ふとんやベッドに入るまでのすごし方につい
ても、調査結果をみてみよう。

まず、寝る前（ふとんやベッドに入る前）
に、テレビ、遊び、勉強などのうちどの行動
をとっていたか（図8）については、前にみ
たように、テレビ（54%）が圧倒的に多い。
子どもの生活の中心的な位置を占めているテ
レビの存在の大きさが、あらわれている。た
だし、性別でみると、女子ではテレビがやや
少なく、そのぶんおしゃべりが多くなってい
る（巻末の集計表を参照）。

つぎに、就寝に関連した生活習慣について、
図9から表13までの調査結果から概観すると
以下のとおりである。

●図9によれば、トイレへ行く（82%）、
歯みがきをする（78%）、父母にあいさつ
する（84%）、ねまきを着る（95%）など、
一応の基本的な生活習慣は、ほとんどの子ど
もが獲得している。ただし、歯みがきの場
合は、虫歯の予防が強く呼びかけられてい
るわりには、「行わなかった」子どもが22
%も居り、いまひとつ徹底されていないよ
うに思われる。

●ふとん敷き（表12）については、自分で
敷いたとこたえた子どもは56%にすぎず、
6年生だけとり出しても64%である。かな
りの割合の子どもが、家族、とくに母親（巻
末の集計表図を参照）に敷いてもらってお
り、自立性に関する家庭教育に、やや甘さ
がみられる。就寝前のテレビ視聴が多かつ
た（図8）ことを合わせると、子どもがテ
レビを見ている間にだれかが敷いてくれる、
というケースが多いのかもしれない。

●目ざまし時計（図10）は、使わない子ど
もが62%にのぼる。この子どもたちは、自
分で自然に目がさめる“自立型。なのか、
あるいは家の人に起こしてもらう”依存型。
なのかは、明確にはわからない。ただし、
図12に示すように（後述）、自然に目がさ
める子どもも多いため、とくに使わずにす
む子どもも多いとも思われる。

最後に、翌日の登校の準備を、就寝前も含
めていつ行うか、という質問に対する回答結
果は表13に示すとおりである。就寝よりも前
に自分で準備するとこたえた子どもの割合は、
「時間割」では64%、「通学服」では25%で
ある。したがって、朝になってからあわてて、

(%)

ぜん
ぜん

.3

.9

①

.2

.9

.0

.1

.5

.8

①

は最大値

という子どももかなり多くいることが見受けられ、とくに男子に多いようである。

以上の調査結果より、つぎの問題点を指摘できよう。つまり、就寝前にだらだらとテレビを見ている一方で、ふとん敷きや翌日の準備を行わない子どもがある程度いる。自分の寝床は自分で準備すること、翌日の準備は早めにすませることなど、けじめのある生活態度を身につけさせるために、もう少し親の統制力が必要なのではないだろうか。

備を行わない子どもがある程度いる。自分の寝床は自分で準備すること、翌日の準備は早めにすませることなど、けじめのある生活態度を身につけさせるために、もう少し親の統制力が必要なのではないだろうか。

図8・寝る前の過ごし方

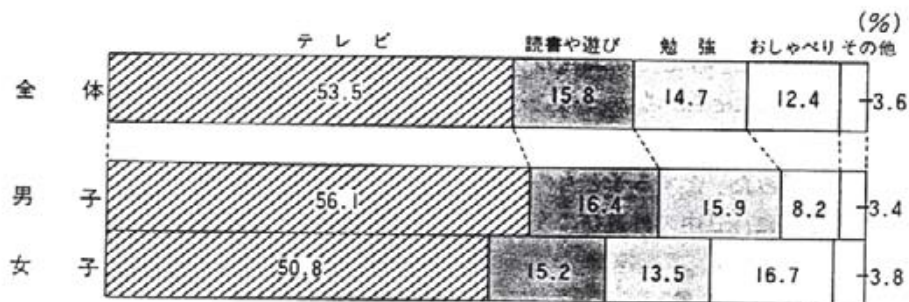


図9・寝る前のトイレや歯みがき

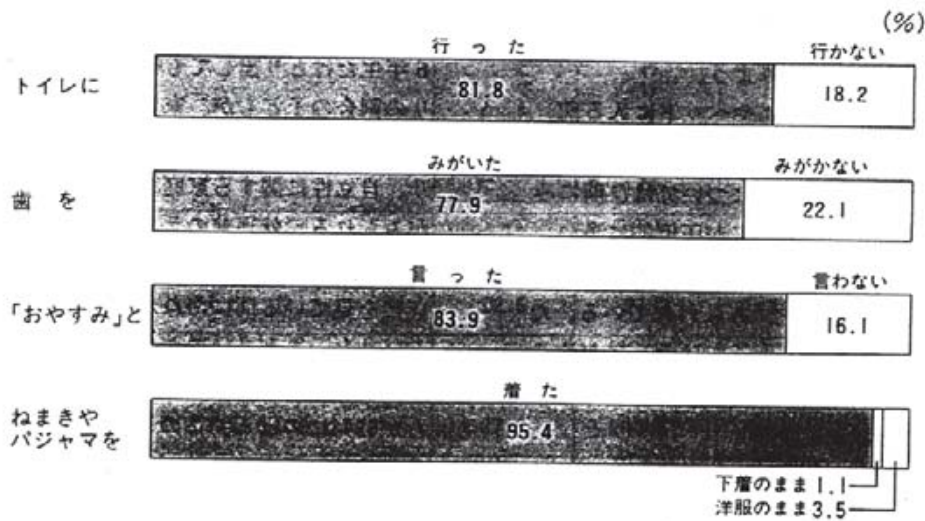


表11・よく着るねまきのベスト3 (男女別)

	男子 (%)	女子 (%)
1	パジャマ 91.0	パジャマ 92.1
2	Tシャツやジャージ 11.2	ネグリジェ 15.1
3	下着 2.2	Tシャツやジャージ 6.3

(複数回答)

表12・自分でふとんを敷いた子ども

(%)			
全 体	4 年	5 年	6 年
56.0	47.5	55.5	64.0

図10・目ざまし時計

自分で かけて寝た	他の人が かけてくれた	いつも使わない	(%)
28.5	9.5	62.0	

表13・翌日の準備

		全 体	男 子	女 子 (%)
時間割をそろえる	勉強が終わった時	26.3	22.5	30.3
	寝る前	37.3	34.9	39.6
	朝	13.9	19.1	8.6
	きまっていない	22.5	23.5	21.5
通学の服をそろえる	夜寝る前にお母さんが	6.0	8.2	3.9
	夜寝る前に自分で	24.7	18.5	31.0
	朝になって自分で	58.6	60.2	57.0
	朝になってお母さんが	10.7	13.1	8.1

3. 朝——目ざめから登校まで



起床時刻

さてそのようにして就寝した子どもたちは、翌朝どんなふうにして目ざめ、登校まで何をしておすのだろうか。

まず表14は、目ざめた時刻である。表が示すように、6時から7時半までの1時間半にほとんどの子どもが目をさます。表6でみたような学年差は、ここではみられない。つまり、睡眠時間が学年を追うごとに少しずつ短縮されていくようすがわかる。なお、図11には、就寝時刻と起床時刻との関係を記した。図が示すように、一般にはふとんに入る時刻が早ければ早いほど、起床時刻も早くなっていることがわかる。つまり、夜ふかしが朝の目ざめを遅くしているようすがうかがわれる。

つぎに図12は「目ざめのきっかけ」である。目ざましを使用している子どもは13%にすぎず、家の人に起こしてもらった子も28%と、

意外に少ない。56%と、大半がひとりで目ざめているようすである。

しかし目ざめたからといって、かならずしもすぐに床を離れるものでないことは、おとなのわれわれも日ごろからよく経験していることだが、子どもの場合も事情は似たものようである。すぐに起きた子どもは、3人に1人。あとはまだぐずぐずと床の中にいたり、中には二度寝をして家の人に起こされた子もいる。その時間は図13の下方に示したように、5分から30分といったところらしい。

ついでに家族全体を見渡してみることにしよう。表15に示したように、家じゅうで一番の早起きは「お母さん」でダントツ。昔も今もこの点は変わっていないようである。また、一番の寝ぼけの主は「きょうだい」。たぶん幼い妹や弟なのであろう。しかし、子どもを

除くと「お父さん」が意外に上位にくい込んでいるのもおもしろい。

さて表16は、日曜日の朝のようすである。「いつもより早起き」する子が17%、「いつもと同じ」が29%、そしてやはり圧倒的に多いのが「いつもより遅い」子どもたちである。昔を知る者にとっては、この数字は意外である。かつて休みの日といえば、子どもはふだんより早起きするのが常だった。わくわくするような日曜の朝の思い出があるのではなか

ろうか。それに加えて昔は、日曜といえども、子どもが朝寝ぼけすることは許されなかった。それだけしつけ—つまりしめつけが強い時代だったのである。

しかし現在は、慢性の寝不足、または恒常的な夜ふかし型に、子どもの生活パターンが変化してきている。それを思っの親たちの心づくしなのだろうか。子どもが日曜の朝寝を楽しむことが許されているのである。

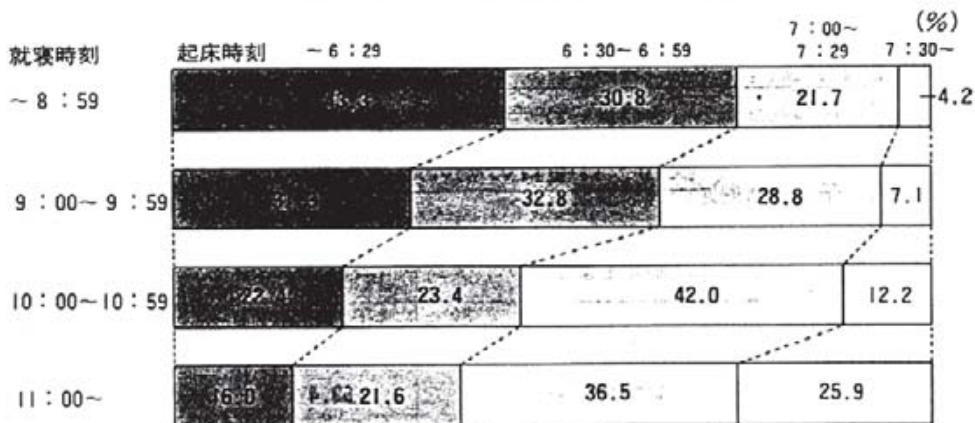
表14・けさ、目がさめた時刻

時刻	学年		
	4年	5年	6年
5時半	0.7	0.8	2.0
5時	6.1	7.3	7.5
6時	16.8	18.5	23.2
6時半	25.7	32.2	24.9
7時	37.4	31.3	31.4
7時半	12.9	7.6	10.1
8時	0.4	2.3	0.9

(%)

(○印は各学年の多い順に3位まで)

図11・就寝時刻と起床時刻の関係



目
し
と
る
の
に
り
も
に
し
番
今
た
ん
を

図12・目がさめた理由



図13・目がさめたあとのようす

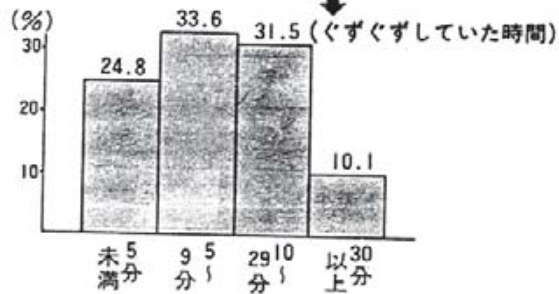
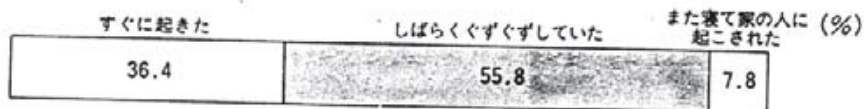


表15・早く起きる人・遅く起きる人

いちばん早く起きた人		いちばん遅く起きた人	
お母さん	57.2	きょうだい	40.8
お父さん	18.2	お父さん	25.0
自分	12.4	自分	24.2
祖父母	6.7	お母さん	6.2
きょうだい	4.3	祖父母	2.5
その他	1.2	その他	1.3

表16・日曜日の朝の起床時刻

起床時刻	(%)
いつもより早い	17.2
ふだんと同じ	29.4
いつもより遅い	53.4

登校まで

目ざめてまず子どもたちのしたことは、図14「寢床を出たあとの行動」にあるように、ねまきを脱いで、服に着がえることらしい。75%もの子どもが、まず服を着てから、何かの行動に移っている。しかし4人に1人は、ねまきのままで何かをしている。巻末の集計表が示すように、ねまきのまま

洗 顔	50%
テレビ	15%
朝 食	26%
遊 び	4%
勉 強	4%

となっている。パジャマ姿のままであろうろろするのが許されるのも、一つの家庭内文化のパターンなのであろう。さて、その脱いだパジャマ類だが、「押入れ、戸棚に入れた」子が、これまた巻末の集計表によれば45%。袋（子どもが好む人形型のパジャマ入れなど）に入れた子が10%。残り45%は、そのままふとんの上に置き放し。

さて表17は、朝食の時刻である。表14でみてきたように、目ざめる時刻がバラついていたりには、朝食の時刻は集中している。7時台の1時間に8割前後が食事をとっている。しかし、4年生にくらべ5年、6年は、それ以前に食事した子もすこし多くなっている。再び表14をみると、目ざめの時刻も、学年を追って心もち早くなっている。表6でみたように、就床時刻は上学年のほうが遅いのだが、このあたりは1学年ごとに、急におとなになってゆくのかもしれない。

ついでにその朝食だが、図16に示したように——「孤食」ということばも流行しているようだが——自分ひとりで食べた子どもが26

%。約4人に1人もいる。家族全員では35%と、やはり全体の3分の1の家庭でしかない。それでも巻末の集計表に示したように、65%の子どもは母親とともに食べている。

さて、食事が終わって登校するのは、表18に示したようにさらに時間帯が集中し、7時45分から8時15分の30分間に4年生の8割、5、6年生の6割が家を出ている。

また図17は、以上の目ざめから登校までをもう一度ふり返らせたものである。このせいぜい1時間半前後の間に、子どもたちは何と何をしてすごすのか。図17に示したように、食事をした子どもはさすがに93%。しかし、わずかだが食事をぬいた子どもも7%ほど居り、巻末の集計表によれば、男子のほうにやや多い。寝ぼうした子どももこの中には含まれるだろうが、図18に示したように、朝食のときの食欲についてたずねると、「ぜんぜん空腹でなかった」子どもが10%もあり、「あまり空腹でなかった」子どもを含めると5割に達してしまう。朝食ぬきの登校は最近しばしば問題にされるが、やはり考えてみなければならぬ数字であろう。

登校前にしたことでも他に目につくのは、洗顔しなかった子どもが13%で、むろん男子に多い（巻末の集計表によれば、男子の2割は洗顔していない）。テレビを見た子どもが半分。お手伝いした子が2割。この2割という数字は、当節としては意外に多い気がするが、その中身が問題だろう。

宿題以外の勉強をした子、宿題をした子を合わせるとほぼ1割は、登校前に勉強をしていることがわかる。

図14・寢床を出たあとの行動

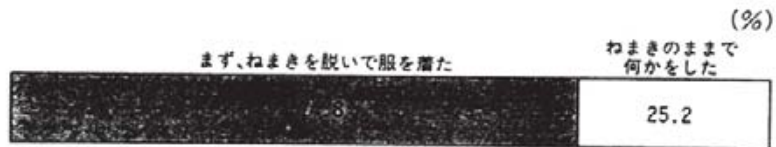


図15・脱いだねまきをどうしたか

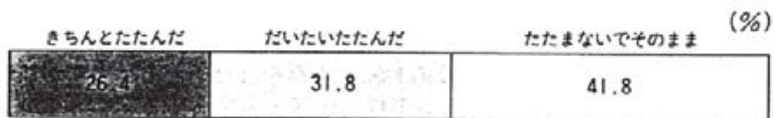


表17・朝食の時刻

(%)

時刻	4年	5年	6年
6時半以前	0.7	4.8	5.6
6時半	6.4	13.3	15.5
7時	41.3	43.0	34.8
7時半	45.2	33.3	38.8
8時	6.4	5.6	5.3

図16・朝食のようす

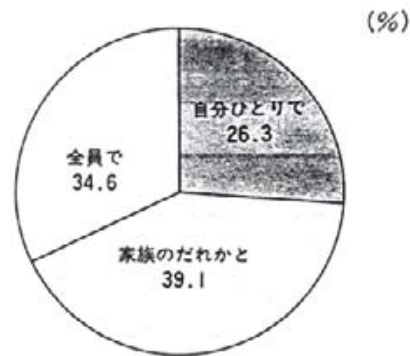


表18・家を出た時刻

(%)

時刻	学 年		
	4 年	5 年	6 年
7時以前	0.4	8.4	8.1
7時～	1.4	7.1	10.4
7時30分～	2.5	7.7	7.5
7時45分～	39.5	35.1	31.8
8時～	41.7	30.6	24.0
8時15分以後	14.5	11.1	18.2

図17・登校前にしたこと

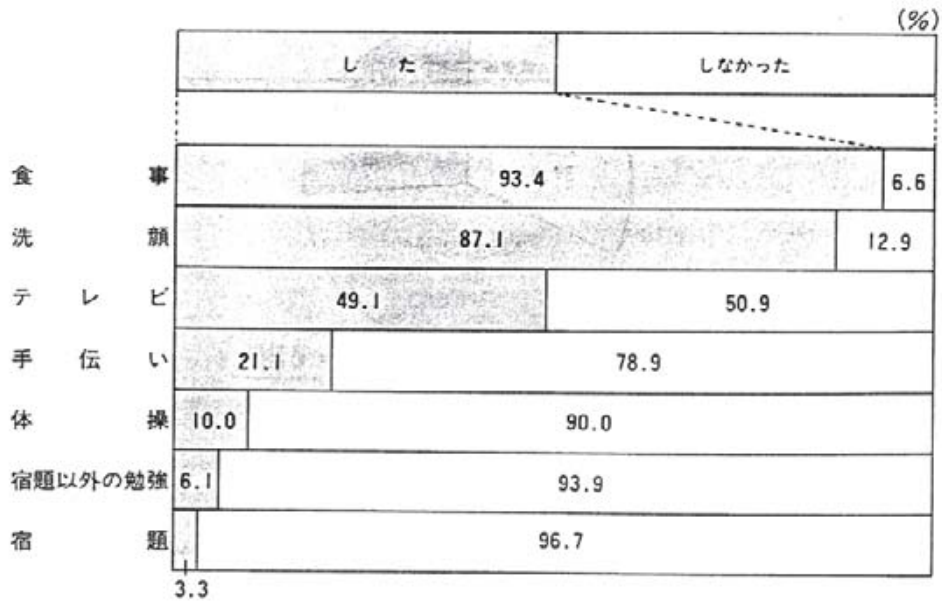
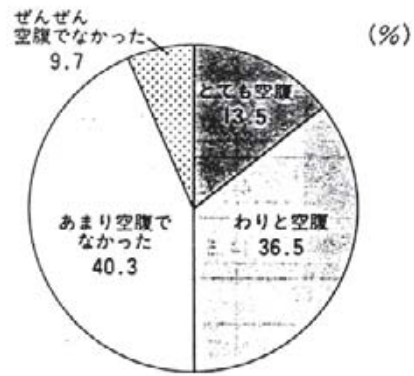


図18・朝食時の空腹感



ま と め に 代 え て

さて、以上子どもの睡眠をめぐる種々のデータを眺めてきたが、これらの結果から、つぎのことを提言してまとめに代えることにしよう。

寝床にはいってもすぐには眠れない子どもが約半分、ふとんの中でまんが本や雑誌を読んでいる子どもは約3割いる。このような寝つきのわるさには、昼間の生活が大いに関係しており、外遊びの少ない子どもほどエネルギーの燃焼が少ないためか、寝つきがわるいし、寝床にはいる時刻も遅い。

また、家での勉強が多くなると就寝時刻に

くい込んでくるためか、寝床にはいる時刻が遅れがちで、そうした傾向は、学習塾に通っている子どもにとくに顕著である。

このように昼間、あるいは夜の自宅での時間の過ごし方が、子どもの睡眠に及ぼす影響力は大きい。家庭の役割としては、なるべく外遊びの時間をきちんと確保させること、勉強をしているからといってただ見守るのではなく、就寝時刻にくい込むようであれば、ほどほどにしてやめさせること、などが大切であろう。



※おことわり：本文中に使用した写真は本文・テーマとはいっさい関係ありません。

調査票なのであるから、ふざけすぎないように流行語を使うのは避けているが、子どもたちに異和感を与えないように、子どもたちの使っている言葉で調査票を作るようにする。

② 文章を単純にし、ひらがなを多くする
こみいった設問は混乱を招きやすいので、文章はわかりよさをなによりも大事にし、ひらがなの多い文にして読みやすさを配慮する。

③ 回答の仕方に工夫をこらす
小学生ナウの調査では、回答の仕方を「とてもよい」から「まったくわるい」のように尺度化しているものが多い。尺度化について、情性で○をつけやすいなど、デメリットがあるのを認めるものの、子どもたちのこたえやすさを考えて、尺度化を多用することにした。

④ オープン・アンサーを避ける
文章を書いてもらうと時間がかかるうえに、文を苦手とする子も多いので、オープン・アンサーは、やむをえない場合を除き、利用しないようにした。

⑤ 子どもの思考レベルに設問を合わせる
むずかしい質問をしても、子どもはそれなりに回答をする。しかし、調査へ踏み切る前に子どもに十分な聞き取りをし、思考のレベルを越えた設問を行わないように配慮することにした。

心の成長を配慮して

初めのうち、それでも小学6年生に限って調査を行っていた。しかし、小学5年と6年との間に、子どもの心に基本的な違いが認められなかったので、すぐに5年生も、調査可能な学年に含めた。

それと比べ、4年生の扱いは微妙で、テーマによって設問をかみくだいたり、活字を大きくしたりする程度で5～6年生と同じ調査も可能だが、4年生にはむずかしすぎるテ-

マも少なくない。また、率直なところ、4年生の一学期は、アンケートを実施するのにすこし幼い感じがするが、二学期も後半になると、高学年と同じ調査票を使用できるという印象を抱いている。

しかし、小学3年生では、短い設問でごく単純に何かを聞く場合はともかく、アンケートにはなじみにくい感じがする。まして2年生の場合、1対1の面接調査でもする場合を除くと、子どもの反応に信頼を置きにくい。

そうした体験をふまえて、「小学生ナウ」の調査では、原則として小学4～6年生をサンプルに定めている。

そして、今までのレポートでも示されているように、調査を行うと、学年によって数値の開きが生じてくる。そこで、そうした学年差をどうとらえるのが問題となる。

○ 朝、新聞をとってくる

小4	小5	小6
20.9%	19.9%	14.9%

○ おふろを洗う

11.1%	9.7%	7.8%
-------	------	------

○ 洗たくものをたたむ

12.7%	5.7%	5.1%
-------	------	------

○ おふろに水を入れる

22.7%	20.2%	18.0%
-------	-------	-------

(いずれも「毎日のようにしている」割合)
モノグラフ「小学生ナウ」vol.4-5より)

これらは、学年が上がるにつれて、子どもたちが手伝わなくなる状況を示している。高学年になれば、もっと手伝ってよいのに、むしろ手伝う割合が低下している。子どもたちがわがままになったのか、それとも勉強がいそがしくなって手伝いを免除されたのか。

いずれにせよ、こうした傾向の背後にどんな要因が潜んでいるのかを、きちんと分析しておく必要がある。

学年差に注目した場合、差がでてきて当然という結果も少なくない。しかし、上述した手伝いのように、数値の開きは認められるも

の、背景をとらえにくいことも多い。もうひとつ別のデータから、具体例をあげてみよう。子どもたちに担任についての評価を行ったところ、図1のような結果が得られた(モノグラフ「小学生ナウ」vol.3-9)。

単純に結果を読みとると、学年が上がるにつれて教師が好きという割合が減るので、高学年の教師は、子どもの心が離れているのを自覚して、反省してほしい。と言いたくなる。

しかし、そう結論づける前に、どんな教師に習いたいのかを、小4と小6とを対比させて示すと、以下のとおりとなる。

- | | | |
|------------------------------|-----|-----|
| | 4年 | 6年 |
| ①おしゃべりをしてもおこらない先生…… | 18% | 11% |
| ②体の具合が悪いと、保健室までついていってくれる先生…… | 28% | 19% |
| ③けんかをして負けたときにかばってくれる先生…… | 32% | 26% |
| ④勉強がわからないときに、わかるまで教えてくれる先生…… | 26% | 30% |
| ⑤鉄棒ができないとき、できるだけ見守ってくれる先生…… | 32% | 34% |
- (「とても習いたい」と思う割合)

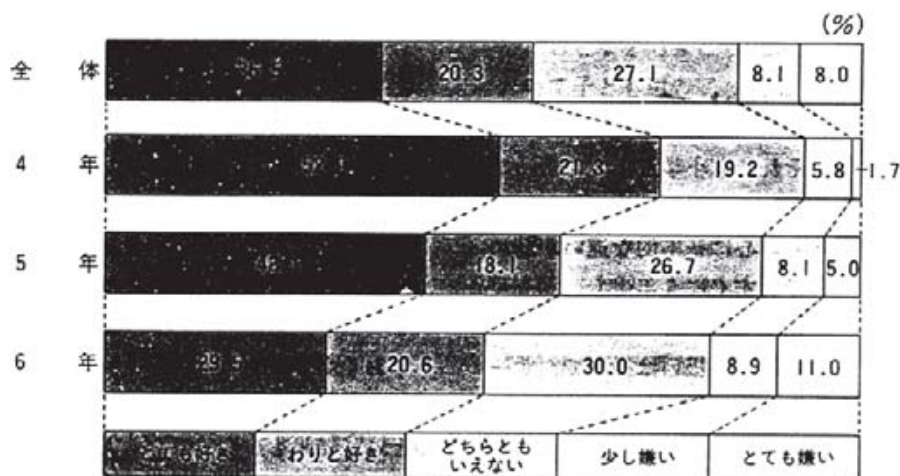
4年生のうちは、けんかをしたときにかばってくれるようなやさしい先生であってほしいと願う。しかし、6年生になると、わかるまできちんと教えてくれるなどの力量を、教師に対して子どもたちは求めはじめる。つまり、4年生から6年生へ移るにつれて、子どもの望む教師像が、慰め型の母的な存在から引っぱり型の父的なものへと変質していく。そして、その結果として、教師に、よりむずかしい期待を寄せるようになる。ところが、教師サイドは、子どもが思うほど、指導の仕方を変えていない。そうしたあたりが、先に示した図のように、学年が上がるにつれて担任への評価が低下するという傾向を招いたのであろう。

学年差の背景をとらえる

学年が上がるにつれて、子どもたちの心の内も成長していく。そうした変化を考慮しないと、データの解釈を誤りやすい。そうした具体例をもうひとつ紹介しておこう。

友だちにお金を貸すについて、子どもたちの意識は図2のように変化している。学年が上がるにつれて、500円くらいなら貸してよ

図1・担任の先生が好きか



いという子が増加しており、子どもたちの金銭感覚が甘くなっているような印象を受ける。
(モノグラフ「小学生ナウ」vol.4-10)

しかし、同じ調査の中に、図3のような数値も示されている。こづかひの平均値はともあれ、最頻値をみても、小4 = 400円以下、小5 = 401～600円、小6 = 801～1000円と、学年が上がるにつれて、こづかひの額が増加してくる。

この結果に、もうひとつ表1の結果を視野に入れて考えると、4年生では500円が大金であろうが、6年生になると、1,000円でもそれほど大金という感じを抱かなくなるのがわかる。

ことの良し悪しはともあれ、小学高学年生は消費生活の渦にまきこまれ、使い手としては、若者文化の底辺を形づくっている。そうした状況を配慮すると、友人に500円くらい

図2・お金の貸し借り

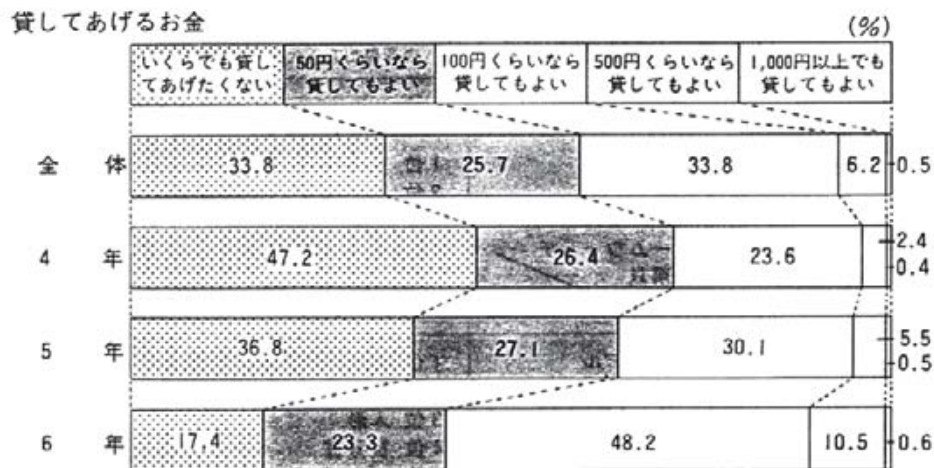
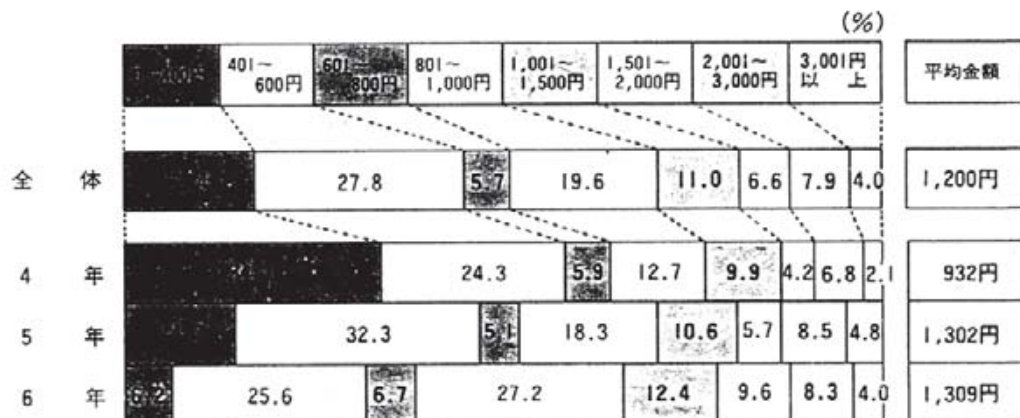


図3・1カ月のこづかい



(注) 上記の数値は、こづかひの額をオープンアンサーでたずね、それを集計したものの。

貸してもよいという反応が6年生に多いのも当然なのかもしれない。

そしてそうした意味では、小学6年生の意識は、中学生に近いと考えられよう。現在までのところ、学校段階によって子どもたちの意識が大きくなることと考えられるので、小学生と中学生とを連続させて分析する調査は控えてきた。しかし、テレビなどの影響を受

けて子どもたちの成長が加速している面も認められるので、項目によっては、小中を一貫したかたちでの調査を行ったほうが、成長の軌跡をとらえやすいように思える。

いずれにせよ、子どもたちの心は子どもからおとなへと急速に成長していくので、そうした子どもの心を十分にふまえるかたちで、学年差の読みとりを行う必要があるだろう。

表1・今までに買ったもので一番高価なものは？

学年	性別	男子 (ノ平均額)	女子 (ノ平均額)	平均額
4年		1位 ブラモデル 2位 おかし 3位 ラジコン 4位 ゲームウォッチ 5位 文房具 5,322円	1位 文房具 2位 おかし 3位 プレゼント 4位 ゲームウォッチ 5位 ゲーム 1,601円	3,532円
5年		1位 ブラモデル 2位 ゲーム 3位 ラジコン 4位 グローブ 5位 ゲームウォッチ 7,894円	1位 文房具 2位 ゲーム 3位 人形 4位 参考書 5位 プレゼント 3,222円	5,697円
6年		1位 ブラモデル 2位 ラジコン 3位 ゲームウォッチ 4位 TVゲーム 5位 釣道具 13,334円	1位 服やくつ 2位 物語の本 3位 マンガ 4位 ゲーム 5位 めいぐるみ 8,064円	10,809円
平均額		8,861円	4,286円	全体平均額 6,682円

注) 学年・性のサンプル数が異なるので、平均額とは一致しない。

も認
一貫
長の

もか
そう
で、

ちよんおねがい



これはテストではありません。日本の子どもたちにたくさんおねがいして、その生活をしらべるためのものです。思ったことをそのまま答えてください。

やりかたの練習

あなたはカレーライスが好きですか？

とても
好き 1 ———— ② ———— 3 ———— 4 ———— 5
かなり
好き
ふつう
すこし
嫌い
とても
嫌い

あなたがもしカレーライスを **かなり好き** だと思ったら
上のように番号のところを○でかこんでください。

① まず学年などを書いてください。

- ① 学校の名まえ _____ 小学校
② 学年…………… (4, 5, 6) 年 <○でかこむ>
③ 男女…………… (1.男 2.女) <○でかこむ>

<これからずっときいていくのは、睡眠(すいみん)についてです。>

② きのは何月何日でしたか。

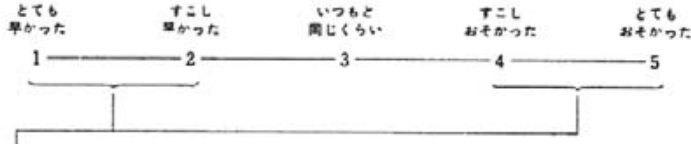
月 日 ようび

③ きのは夜の夜、あなたがふとんやベッドに入ったとき (夜、ねようとしたとき) のことを思い出してください。

① あなたがふとんやベッドに入った時こくは、

時 分ころ

- ② きのうの夜、ふとんやベッドに入った時こくは、いつもとくらべてどうでしたか。



→早かった人にききます。なぜ早くねたのですか。
 おそかった人にききます。なぜおそかったのですか。
 下のカッコの中にそのわけを書いてください。

{

}

- ③ そのとき、ねむかったですか。それともあまりねむくなかったですか。

- {
1. ねむくてねむくてしかたがなかった
 2. わりとねむかった
 3. あまりねむくなかった
 4. ぜんぜんねむくなかった
- }

- ④ ゆうべ、ねる前にしたことを思い出してください。

- 1) トイレに行きましたか…………… 1 ^{行った}————— 2 ^{行かなかった}
- 2) 歯をみがきましたか…………… 1 ^{みがいた}————— 2 ^{みがかなかった}
- 3) お父さんやお母さん(どちらかかたほうでもよい)に「おやすみなさい」を言いましたか…………… 1 ^{言った}————— 2 ^{言わなかった}
- 4) パジャマやねまきを着てねましたか…………… 1 <sup>ねまきを
着た</sup>————— 2 <sup>下着のまま
ねた</sup>————— 3 <sup>洋服のまま
ねた</sup>

- ⑤ (きのう、ねまきを着てねなかった人も、教えてください)
 あなたがよく着るねまきは何ですか (○はいくつでもよい)。

- {
1. パジャマ
 2. ネグリジェ
 3. ゆかた(きもの)
 4. Tシャツやジャージー
 5. 古くなった服
 6. 下着
 7. その他 ()
- }

⑥ (ふとんでねた人だけ答えてください)

ゆうべふとんはだれがしましたか。

- | | | |
|-------------------|-------------------|---------|
| 1. 自分で | 2. きょうだい | 3. お父さん |
| 4. お母さん | 5. おじいさん、またはおばあさん | |
| 6. おとこのがしきっぱなしだった | | |

⑦ きのはおふろに入りましたか。

- | |
|--------------------------------|
| 1. 夕食前に入った |
| 2. 夕食を食べてしばらくして入った(ねるずっと前に入った) |
| 3. ねるすぐ前に入った |
| 4. きのは入らなかった |

⑧ おふろは、週に何日くらい入りますか。

- | |
|------------------------------|
| 1. 毎日かからず入る |
| 2. だいたい毎日入るが、週に1、2回入らないこともある |
| 3. 週に半分くらい入る(2日に1回くらい) |
| 4. 週に1、2回しか入らない |

⑨ おふろはどこにありますか。

- | |
|--------------|
| 1. 自分の家にある |
| 2. おふろやさんに行く |

⑩ ゆうべねる前に目ざまし時計をかけてねましたか。

- | |
|---------------------|
| 1. 目ざましをかけてねた |
| 2. ほかの人が目ざましをかけてくれた |
| 3. 目ざましはいつも使わない |

⑪ ゆうべはねる前に、何をしていましたか(1つだけ○をつけてください)。

- | | | |
|---------------|--------|--------------------|
| 1. 勉強 | 2. テレビ | 3. きょうだいや家の人とおしゃべり |
| 4. 本を読んだり遊んだり | | |
| 5. その他() | | |

④ こんどは、きのはの夜、ふとんやベッドに入ってからねむるまでのことを思い出してください。

① すぐにねむってしまいましたか。

- | |
|----------------|
| 1. すぐにねむってしまった |
| 2. すぐにねむらなかった |

↓

分ぐらい目がさめていた

② ベッドやふとんの中で何をしましたか。

- 1) マングの本や雑誌などを.....1 ^{よんだ} _____ ^{よまなかった} 2
- 2) ベッドやふとんの中でラジオを.....1 ^{聞いた} _____ ^{聞かなかった} 2
- 3) ねながらテレビを.....1 ^{見ていた} _____ ^{見なかった} 2
- 4) その他 ()

③ きこの夜の夜、ねるときにどんな気持ちがしましたか。

- 1) まだおきていたいなあと.....1 ^{とても} ^{すこし} ^{あまり} ^{ぜんぜん}
^{思った} ^{思った} ^{思わなかった} ^{思わなかった} 2 3 4
- 2) つかれてくたくたと.....1 _____ 2 _____ 3 _____ 4
- 3) やっとねられてうれしいなと.....1 _____ 2 _____ 3 _____ 4

⑤ ねむったあとではどうでしたか。

- 1) ゆめをみましたか.....1 ^{たくさん} ^{すこし} ^{みなかった} ^{わからない}
^{みた} ^{みた} 2 3 4
- 2) 夜中にトイレにおきましたか.....1 ^{おきなかった} ^{1回おきた} ^{2回以上おきた} 2 3
- 3) トイレにおきた人は、どの..... (1.自分で目がさめた
 ようにおきましたか (2.家の人におこしてもらった→ 回ぐらい)
- 4) おねしょをしましたか.....(1.しない 2.した)

⑥ けさおきたときのことを思い出してください。

① 目があいた(目がさめた)時こく

時 分ごろ

- ② どうしてその時こくに目がさめたのですか。
- 1. 自然に目がさめた
 - 2. 目ざましがなったので目がさめた
 - 3. 家の人におこされた
 - 4. その他

③ ではおきた(ふとんから出た)時こくは

時 分ごろ

⑫ けさの朝ごはんは何時ごろ食べましたか。

1) 時 分ごろ

2) あなたを入れて、何人で食べましたか

- 1. 自分1人で
- 2. 自分を入れて 人で
- 3. 家ぞく全員で

3) あなたはだれといっしょに朝ごはんを食べましたか。いっしょだった人ぜんぶに○をつけてください

- 1. お母さん 2. お父さん 3. きょうだい
- 4. おじいさんやおばあさん(どちらか1人でもよい)
- 5. その他 ()

4) 学校へ行くために家を出たのは

時 分ごろ

5) けさおきてから、学校へ行く前にあなたがしたことに○、しなかったことには×をつけてください

- 1. 顔を洗う 2. ごはんを食べる 3. 学校の宿題をする
- 4. 宿題でない勉強をする
- 5. たいそうやスポーツ、ジョギングなどをする→何をしましたか
()
- 6. お手伝いをする→何をしましたか
()
- 7. テレビをみる

⑬ では、あなたのねる部屋のようすを教えてください。

① だれといっしょの部屋でねますか。いっしょの部屋にねる人ぜんぶに○をつけてください。きょうだいには年れいを書いてください。

- 1. お母さん 2. お父さん 3. おねえさん () さい () さい
- 4. お兄さん () さい () さい 5. いもうと () さい () さい
- 6. 弟 () さい () さい 7. おじいさん 8. おばあさん
- 9. その他の人→だれですか ()

② その部屋には、ぜんぶで何人がねていることになりますか。 人
(あなただけなら ① 人です)

- ③ あなたは、何さいごろまで、お父さんやお母さんといっしょの部屋でねていましたか。

1. 今もお父さんやお母さんといっしょの部屋でねる
 2. さいごろまでいっしょにねていた
 3. おばえていない

- ④ あなたは、勉強部屋（子ども部屋）をもっていますか（きょうだいといっしょでもよい）。

(1. もっている 2. もっていない)

→もっていると答えた人へ

1. あなたはその勉強部屋でねますか

(1. ねる 2. 別の部屋でねる)

- ⑤ あなたのねる部屋は洋室ですか、それとも和室（たたみの部屋）ですか。

(1. 洋室 2. 和室)

- ⑥ ねる部屋にはじゅうたんがしいてありますか。

(1. しいてある 2. しいてない)

- ⑦ ふとんですか、ベッドですか。

(1. ふとん 2. 1段ベッド 3. 2段ベッド)

- ⑧ 夏は、ねる部屋にクーラーやせんぶうきがありますか。

1) クーラー (1. ある 2. ない)

2) せんぶうき (1. ある 2. ない)

- ⑨ ねる部屋の冬の暖^{だん}ばうは何ですか。あるもの全部に○をつけてください。

- (1. 石油ストーブ 2. ガスストーブ 3. 電気ストーブ 4. ホットカーペット)
 (5. こたつ 6. エアコン 7. その他の暖ばう器 8. 何もない)

- ⑩ ねる部屋にテレビがありますか。

(1. ある 2. ない)

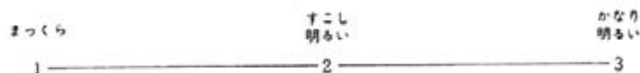
- ⑪ 時間割はいつそろえますか。

(1. 勉強が終わったとき 2. ねる前)
 (3. 朝になって 4. きまっていない)

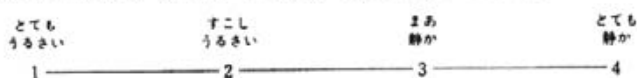
- ⑫ むいぐるみや人形といっしょにねることがありますか。

毎晩 いっしょ わりと いっしょ たまに ねる ぜんぜん いっしょにはねない
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

⑬ ねるときは、部屋の明りあかりはどうしていますか。



⑭ あなたのねる部屋は、うるさいですか。それとも静かですか。



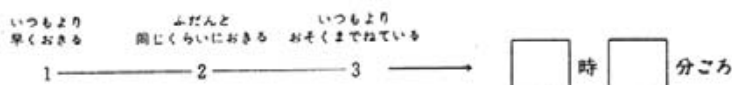
⑮ あなたのねる部屋に聞こえてくる音は、どんな音ですか（あなたがいつもねるころに）。あてはまるものぜんぶに○をつけてください。

- （ 1. テレビやラジオの音 2. 家どくの話し声 3. 車の走る音
4. 近所の家やお店のテレビの音や音楽など 5. 道を歩く人の足音 6. 川や海の音 ）

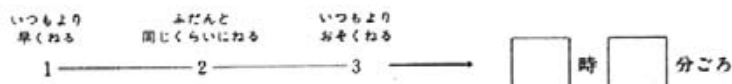
⑯ 翌日よく、学校に着て行く服は、いつそろえますか。

1. 夜ねる前にお母さんがそろえてくれる
2. 夜ねる前に自分できめて出しておく
3. 朝になって自分がきめる
4. 朝になってお母さんが出してくれたのを着る

⑰ 日ようびは、いつもよりおそくまでねていますか。



⑱ 土よう日の夜は、いつもよりおそくまでおきていますか。



⑳ もう一度、きのうのことを思い出してください。

1) あなたはきのうの朝ごはんのと……き、おなかがすいていましたか。

とても すいていた	わりと すいていた	あまり すいてなかった	ぜんぜん すいてなかった
1	2	3	4

2) きのは学校で、よく外あそび……をしましたか。

とても よく遊んだ	わりと 遊んだ	あまり 遊ばなかった	ぜんぜん 遊ばなかった
1	2	3	4

3) きのは家に帰って、よく外あそび……をしましたか。

とても よく遊んだ	わりと 遊んだ	あまり 遊ばなかった	ぜんぜん 遊ばなかった
1	2	3	4

4) きのは家に帰って、塾やおけいこに行きましたか。

1. 行かなかった
2. 行った→ (1. 学習塾 2. (スポーツ以外の)おけいこ 3. スポーツのクラブ等)

5) きのは家に帰ってよく勉強……しましたか。

とてもよく 勉強した	わりと 勉強した	あまり 勉強しなかった	ぜんぜん 勉強しなかった
1	2	3	4

(長い間どうもありがとう)

● 資料2 学年・性別集計表

単位：サンプル数以外はパーセント

質問項目		全体	性別		学年別			
			男子	女子	4年	5年	6年	
1	サンプル数	4年	283	147	136			
		5年	387	192	195			
		6年	349	178	171			
		男子	517					
		女子	502					
2	さのうの曜日	1. 月曜日	19.7	20.7	18.7	26.9	16.5	17.5
		2. 火曜日	1.7	1.4	2.0	3.2	1.0	1.1
		3. 水曜日	11.9	11.4	12.4	16.3	8.8	11.7
		4. 木曜日	20.9	22.1	19.7	0.4	26.1	31.8
		5. 金曜日	14.3	14.1	14.5	0.4	23.3	15.8
		6. 土曜日	2.4	2.5	2.2	0	3.6	2.9
		7. 日曜日	29.1	27.8	30.5	52.8	20.7	19.2
3	さのうの夜、ふとんやベッドに入ったときのこと	時刻						
		1. 7時前	0.6	0.8	0.4	0	0.5	1.1
		2. 7時～	1.2	1.7	0.6	2.5	0.8	0.6
		3. 8時～	3.2	4.1	2.4	6.7	3.1	0.6
		4. 8時半～	9.2	7.6	10.8	16.3	8.3	4.3
		5. 9時～	18.6	19.0	18.2	22.7	21.1	12.6
		6. 9時半～	21.7	22.3	21.0	24.2	20.8	20.9
		7. 10時～	16.2	14.6	18.0	11.0	17.4	19.2
		8. 10時半～	13.2	12.8	13.6	6.0	15.3	16.6
		9. 11時～	9.1	11.1	7.0	6.4	9.1	11.2
		10. 11時半～	4.7	3.7	5.8	2.1	2.3	9.5
11. 12時～	2.3	2.3	2.2	2.1	1.3	3.4		
にいつもの時刻にくらべると	1. とても早かった	4.5	6.0	3.0	8.0	4.7	1.5	
	2. すこし早かった	13.6	12.9	14.3	15.3	11.0	15.1	
	3. いつもと同じくらい	51.4	49.8	53.0	48.3	51.8	53.5	
	4. すこしおそかった	21.5	22.1	20.9	20.4	22.0	21.8	
	5. とてもおそかった	9.0	9.2	8.8	8.0	10.5	8.1	
ねむさ	1. ねむくてねむくてしかたがなかった	8.6	10.5	6.6	9.0	7.8	9.2	
	2. わりとねむかった	44.0	38.7	49.7	43.9	41.8	46.6	
	3. あまりねむくなかった	36.8	37.0	36.5	34.5	39.5	35.6	
	4. ぜんぜんねむくなかった	10.6	13.8	7.2	12.6	10.9	8.6	
トイレ	1. 行った	81.8	82.9	80.5	85.8	80.0	80.5	
	2. 行かなかった	18.2	17.1	19.5	14.2	20.0	19.5	
寝る前	1. みがいた	77.9	71.8	84.1	82.9	75.9	76.0	
	2. みがかなかった	22.1	28.2	15.9	17.1	24.1	24.0	
パジャマ	1. 言った	83.9	89.2	78.8	90.0	84.2	78.8	
	2. 言わなかった	16.1	10.8	21.2	10.0	15.8	21.2	
	1. ねまきを着た	95.4	92.6	98.4	97.8	93.5	95.6	
よく着るねまき	2. 下着のままねた	1.1	1.6	0.6	1.1	1.3	0.9	
	3. 洋服のままねた	3.5	5.8	1.0	1.1	5.2	3.5	
	1. パジャマ	91.6	91.0	92.1	94.2	88.6	92.6	
(複数回答)	2. ネグリジェ	7.6	0.2	15.1	6.8	7.9	8.0	
	3. ゆかた(きもの)	0.7	1.0	0.4	0.7	0.8	0.6	
	4. Tシャツやジャージ	8.7	11.2	6.3	4.0	10.8	10.3	
	5. 古くなった服	0.8	1.0	0.6	1.1	0.5	0.9	
	6. 下着	1.6	2.2	1.0	2.2	2.1	0.6	
7. その他	0.9	1.0	0.8	0	1.9	0.6		

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目	全 体	性 別		学 年 別				
		男 子	女 子	4 年	5 年	6 年		
3 きのうの夜、ふとんやベッドに入ったときのこと	ゆうべ、ふとんをしいた人	1. 自分	56.0	54.8	57.4	47.5	55.5	64.0
		2. きょうだい	6.7	5.5	8.0	8.3	6.4	5.6
		3. お父さん	2.4	3.4	1.2	3.9	2.1	1.3
		4. お母さん	28.8	28.3	29.5	31.4	30.4	24.8
		5. おじいさんやおばあさん	1.1	1.0	1.2	2.0	0.7	0.9
		6. おとといのがしきっぱなし	5.0	7.0	2.7	6.9	4.9	3.4
	おふろ	1. 夕食前	18.5	21.8	15.0	19.4	17.9	18.4
		2. 夕食後	34.1	30.5	37.9	28.4	37.0	35.3
		3. 寝るすぐ前	25.6	25.7	25.5	20.5	27.5	27.6
		4. 入らなかつた	21.8	22.0	21.6	31.7	17.6	18.7
	入浴	1. 毎日かならず	46.2	41.3	51.3	37.7	49.5	49.4
		2. だいたい毎日	37.2	38.3	36.1	40.6	35.2	36.8
		3. 週の半分くらい	15.3	18.5	12.0	20.6	13.2	13.2
		4. 週に1、2回くらい	1.3	1.9	0.6	1.1	2.1	0.6
	浴室の有無	1. 自分の家にある	97.7	97.3	98.2	98.2	96.9	98.3
		2. おふろやさんに行く	2.3	2.7	1.8	1.8	3.1	1.7
		なし						
	目ざまし時計	1. かけて寝た	28.5	27.6	29.5	22.8	25.7	36.2
		2. ほかの人がかけてくれた	9.5	8.6	10.4	12.8	8.4	8.0
		3. いつも使わない	62.0	63.8	60.1	64.4	65.9	55.8
	寝る前にしたこと	1. 勉強	14.7	15.9	13.5	15.9	13.0	15.7
		2. テレビ	53.5	56.1	50.8	50.7	58.0	50.8
		3. おしゃべり	12.4	8.2	16.7	13.6	13.2	10.7
		4. 読書や遊び	15.8	16.4	15.2	15.9	13.8	17.8
5. その他		3.6	3.4	3.8	3.9	2.0	5.0	
寝つき	1. すぐにねむった	45.1	41.7	48.4	44.2	46.9	43.8	
	2. すぐにねむらなかつた	54.9	58.3	51.6	55.8	53.1	56.2	
	1. 5分未満	7.3	7.5	6.9	9.5	7.2	5.5	
	2. 5分～	11.1	10.8	11.5	16.0	10.3	8.0	
	3. 10分～	31.7	29.0	35.3	30.6	33.2	30.7	
	4. 20分～	14.3	12.7	16.5	14.8	12.6	15.9	
	5. 30分～	21.1	22.0	19.9	13.6	23.8	24.4	
	6. 40分～	4.2	4.5	3.8	3.6	4.0	5.0	
ふとんやベッドに入ってからねむるまでの時間	7. 50分～	2.9	3.6	1.9	3.6	2.2	3.0	
	8. 1時間～	7.4	9.9	4.2	8.3	6.7	7.5	
	マンガやラジオ、テレビ	1. 読んだ	30.4	35.6	24.8	29.1	30.3	31.4
		2. 読まなかつた	69.6	64.4	75.2	70.9	69.7	68.6
	またおきていた	1. 聞いた	10.9	11.2	10.7	3.7	9.3	18.3
		2. 聞かなかつた	89.1	88.8	89.3	96.3	90.7	81.7
	寝るときに気がした	1. 見ていた	16.7	17.8	15.5	17.4	18.1	14.6
		2. 見なかつた	83.3	82.2	84.5	82.6	81.9	85.4
1. とても思った		8.2	10.6	5.6	11.5	8.7	5.0	
2. すこし思った		25.2	24.3	26.2	23.8	26.1	25.4	
うれしい	3. あまり思わなかつた	32.5	29.7	35.4	31.2	31.0	35.1	
	4. ぜんぜん思わなかつた	34.1	35.4	32.8	33.5	34.2	34.5	
	1. とても思った	11.8	15.2	8.2	14.5	11.0	10.6	
	2. すこし思った	26.4	24.3	28.5	27.1	26.8	25.3	
うれしい	3. あまり思わなかつた	32.6	28.0	37.6	31.3	32.3	34.1	
	4. ぜんぜん思わなかつた	29.2	32.5	25.7	27.1	29.9	30.0	
	1. とても思った	14.5	14.3	14.6	15.5	14.0	14.1	
	2. すこし思った	20.6	18.0	23.4	21.1	21.2	19.7	
うれしい	3. あまり思わなかつた	29.1	27.5	30.8	25.5	25.5	35.6	
	4. ぜんぜん思わなかつた	35.8	40.2	31.2	37.9	39.3	30.6	

別年
34.0
5.6
1.3
24.8
0.9
3.4
8.4
5.3
7.6
8.7
9.4
6.8
3.2
0.6
8.3
1.7
6.2
3.0
5.8
5.7
0.8
0.7
7.8
5.0
1.8
5.2
5.5
5.0
5.7
5.4
5.0
5.5
5.4
5.6
5.3
5.7
5.6
5.4
5.1
5.0
5.1
5.7
5.6
5.4

質問項目	全体	性別		学年別				
		男子	女子	4年	5年	6年		
[5] ねむったあと	ゆめ	1. たくさんみた	14.8	14.0	15.6	18.3	11.7	15.3
		2. すこしまた	23.5	20.1	26.9	24.1	25.2	21.1
		3. みなかつた	33.5	35.8	31.2	31.3	32.7	36.1
		4. わからない	28.2	30.1	26.3	26.3	30.4	27.5
	イレト	1. おきなかつた	82.5	78.7	86.4	78.4	80.2	88.1
		2. 1回おきた	15.8	18.5	13.0	19.7	17.7	10.7
		3. 2回以上おきた	1.7	2.8	0.6	1.9	2.1	1.2
	おき方	1. 自分でおきた	98.3	97.9	98.9	96.6	99.0	100
		2. 家の人におこしてもらった	1.7	2.1	1.1	3.4	1.0	-
	おこされた回数	1. 1回	87.4	90.9	80.0	100	77.8	-
		2. 3回	6.3	9.1	-	-	11.1	-
		3. 4回	6.3	-	20.0	-	11.1	-
	しおね	1. しない	98.4	97.5	99.4	99.2	98.3	97.9
		2. した	1.6	2.5	0.6	0.8	1.7	2.1
	目がさめた時刻	1. 5時前	1.2	1.6	0.8	0.7	0.8	2.0
		2. 5時~	7.0	8.6	5.4	6.1	7.3	7.5
3. 6時~		19.6	21.0	18.3	16.8	18.5	23.2	
4. 6時半~		27.9	25.5	30.3	25.7	32.2	24.9	
5. 7時~		33.1	31.5	34.6	37.4	31.3	31.4	
6. 7時半~		9.9	10.0	9.8	12.9	7.6	10.1	
7. 8時~		1.3	1.8	0.8	0.4	2.3	0.9	
なぜ目がさめたか	1. 自然に目がさめた	56.3	56.1	56.4	55.2	61.5	51.3	
	2. 目ざましがなつたので	12.7	11.1	14.4	10.7	10.6	16.7	
	3. 家の人におこされた	27.8	27.6	27.9	29.5	26.0	28.4	
	4. その他	3.2	5.2	1.3	4.6	1.9	3.6	
おきた時刻	1. 5時前	0.6	1.2	0	0.7	0.3	0.9	
	2. 5時~	3.7	5.3	2.0	3.6	4.2	3.2	
	3. 6時~	16.1	16.8	15.4	12.2	15.1	20.3	
	4. 6時半~	22.6	20.9	24.4	19.0	26.6	21.2	
	5. 7時~	40.7	39.0	42.4	46.6	38.7	38.1	
	6. 7時半~	14.1	14.3	14.0	16.5	11.7	14.9	
	7. 8時~	2.2	2.5	1.8	1.4	3.4	1.4	
いつもどくらべて	1. とても早かつた	3.0	3.9	2.0	4.0	2.9	2.3	
	2. すこし早かつた	10.2	10.7	9.6	12.6	9.9	8.6	
	3. いつもと同じくらい	57.6	57.2	58.1	55.6	55.4	61.6	
	4. すこしおそかつた	20.4	17.8	23.1	20.6	20.3	20.3	
	5. とてもおそかつた	8.8	10.4	7.2	7.2	11.5	7.2	
ようす	1. すぐにおきた	36.4	38.5	34.2	41.1	36.6	32.5	
	2. しばらくぐずぐずしていた	55.8	52.8	59.0	53.2	55.5	58.2	
	3. また寝て家の人におこされた	7.8	8.7	6.8	5.7	7.9	9.3	
目がさめておきるまでの時間	1. 5分未満	24.8	30.0	19.9	29.8	24.3	21.3	
	2. 5分~	33.6	31.4	35.6	34.2	33.5	33.2	
	3. 10分~	31.5	27.5	35.3	26.7	30.9	36.1	
	4. 30分~	10.1	11.1	9.2	9.3	11.3	9.4	
おこされた回数	1. 1回	48.9	48.1	50.0	61.5	45.7	35.7	
	2. 2回	32.4	36.5	28.0	25.6	31.4	42.9	
	3. 3回	10.8	9.6	12.0	7.7	14.3	10.7	
	4. 4回	2.0	-	4.0	2.6	2.9	-	
	5. 5回	5.9	5.8	6.0	2.6	5.7	10.7	

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目		全体	性別		学年別			
			男子	女子	4年	5年	6年	
おき た と き の こ と	いちばん先にしたこと	1. ねまきをぬいで服を着た	74.8	72.7	76.8	75.9	75.1	73.4
		2. ねまきのままで	25.2	27.3	23.2	24.1	24.9	26.6
	ねまきのまま	1. 顔を洗った	50.0	42.1	58.8	47.6	47.2	55.5
		2. テレビを見た	15.2	20.1	9.6	12.8	19.1	13.0
		3. ごはんを食べた	26.2	24.8	27.9	29.5	26.4	22.6
		4. 遊んだ	4.2	6.7	1.4	4.7	3.9	4.1
		5. 勉強	4.4	6.3	2.3	5.4	3.4	4.8
	バジャマ	1. きちんとたたんだ	26.4	19.0	33.8	29.7	27.2	22.9
		2. だいたいたたんだ	31.8	25.9	37.7	31.5	30.4	33.5
		3. たたまないでそのまま	41.8	55.1	28.5	38.8	42.4	43.6
	ぬいだ	1. おし入れ、戸だな	45.0	42.8	47.3	45.1	42.7	47.4
		2. ふくろ	10.4	8.4	12.4	12.0	11.6	7.9
		3. そのままふとんのうえ	44.6	48.8	40.3	42.9	45.7	44.7
	ふとんをたたんだ人	1. 自分で	37.0	36.8	37.3	30.4	34.1	46.2
		2. お母さん	44.0	43.2	44.9	49.5	45.4	37.3
3. お父さん		1.8	1.7	1.9	3.1	1.5	0.9	
4. きょうだい		1.9	0.8	3.1	2.6	1.9	1.4	
5. おじいさんやおばあさん		1.6	1.4	1.9	2.1	1.5	1.4	
6. たたまず		12.2	14.2	10.0	10.8	13.3	12.3	
7. その他		1.5	1.9	0.9	1.5	2.3	0.5	
くちばん早くおきた人	1. お父さん	18.2	20.3	16.0	19.9	18.7	16.2	
	2. お母さん	57.2	53.4	61.3	54.8	57.1	59.4	
	3. 自分	12.4	16.7	7.9	14.5	11.1	12.2	
	4. きょうだい	4.3	3.3	5.3	4.7	4.7	3.5	
	5. おじいさんやおばあさん	6.7	4.9	8.5	5.4	7.6	6.7	
	6. その他	1.2	1.4	1.0	0.7	0.8	2.0	
いちばんおそくまで寝ていた人	1. お父さん	25.0	23.3	26.7	26.1	23.7	25.4	
	2. お母さん	6.2	7.8	4.7	8.1	5.3	5.8	
	3. 自分	24.2	25.4	22.9	21.0	23.7	27.2	
	4. きょうだい	40.8	39.3	42.3	39.3	42.8	39.8	
	5. おじいさんやおばあさん	2.5	2.6	2.4	2.6	3.7	1.2	
	6. その他	1.3	1.6	1.0	2.9	0.8	0.6	
時刻	1. 6時半以前	3.9	3.6	4.2	0.7	4.8	5.6	
	2. 6時半～	12.1	11.1	13.2	6.4	13.3	15.5	
	3. 7時～	39.7	38.5	40.9	41.3	43.0	34.8	
	4. 7時半～	38.6	40.1	37.0	45.2	33.3	38.8	
	5. 8時以後	5.7	6.7	4.7	6.4	5.6	5.3	
いっしょに食べた朝	1. 自分1人で	26.3	29.6	22.5	23.7	24.3	30.1	
	2. 家ごと	39.1	35.3	43.5	37.5	40.1	39.4	
	3. 家ごと全員で	34.6	35.1	34.0	38.8	35.6	30.5	
人数	1. 1人	3.4	3.0	3.7	3.1	2.6	4.6	
	2. 2人	35.0	32.7	37.0	25.1	39.0	38.6	
	3. 3人	38.1	38.3	38.1	40.6	37.6	36.9	
	4. 4人	18.4	20.0	16.9	25.1	14.6	17.1	
	5. 5人以上	5.1	6.0	4.3	6.1	6.2	2.8	
いっしょに食べた人	1. お母さん	65.4	66.6	64.3	71.4	63.2	62.9	
	2. お父さん	38.5	41.2	35.9	41.5	36.8	37.9	
	3. きょうだい	78.6	77.0	80.1	82.3	73.9	81.1	
	4. おじいさんやおばあさん	8.2	8.1	8.4	10.5	7.1	7.5	
	5. その他	2.5	3.3	1.8	2.4	3.3	1.8	

別年
73.4
26.6
55.5
13.0
22.6
4.1
4.8
22.9
33.5
13.6
17.4
7.9
14.7
6.2
17.3
0.9
1.4
1.4
2.3
0.5
6.2
9.4
2.2
3.5
6.7
2.0
5.4
5.8
7.2
3.8
1.2
1.6
5.6
5.5
4.8
5.8
5.3
1.1
1.4
1.5
1.6
1.9
1.1
1.9
1.1
1.5
1.8

質問項目	全体	性別		学年別			
		男子	女子	4年	5年	6年	
6 おきたときの時刻	1. 7時前	6.1	5.7	6.5	0.4	8.4	8.1
	2. 7時～	6.7	6.5	6.9	1.4	7.1	10.4
	3. 7時30分～	6.2	5.9	6.5	2.5	7.7	7.5
	4. 7時45分～	35.1	36.1	34.2	39.5	35.1	31.8
	5. 8時～	31.4	30.2	32.6	41.7	30.6	24.0
	6. 8時15分～	13.4	14.4	12.3	12.7	9.8	17.9
	7. 8時30分～	1.1	1.2	1.0	1.8	1.3	0.3
6 おきたときのこと	1. 顔を洗う	87.1	80.1	94.2	83.1	85.5	92.0
	2. ごはんを食べる	93.4	90.7	96.2	92.6	91.7	96.0
	3. 学校の宿題をする	3.3	3.3	3.4	3.5	2.3	4.3
	4. 宿題ではない勉強をする	6.1	7.1	5.0	9.5	4.9	4.6
	5. たいそう	10.0	10.4	9.6	12.7	9.6	8.3
	6. お手伝い	21.1	11.8	30.7	23.6	20.4	19.8
	7. テレビ	49.1	51.9	46.2	41.5	51.9	52.1
6 学校へ行く前	1. お母さん	22.1	19.7	24.5	28.9	24.5	13.8
	2. お父さん	14.6	16.0	13.1	16.5	17.6	9.7
	3. お姉さん	12.3	7.1	17.5	11.6	12.1	12.9
	4. お兄さん	11.3	16.4	6.0	14.4	10.3	9.7
	5. いもうと	12.8	11.4	14.3	14.8	14.2	9.7
	6. 弟	15.5	16.6	14.3	14.1	15.5	16.6
	7. おじいさん	0.4	0.6	0.2	—	0.8	0.3
	8. おばあさん	2.5	1.0	4.2	3.9	2.1	2.0
	9. その他	1.9	1.9	1.8	1.1	1.8	2.6
7 寝る部屋	1. 11歳以下	11.6	11.8	11.7	31.0	4.8	2.1
	2. 12歳	16.2	19.6	14.6	35.7	12.9	2.1
	3. 13歳	22.5	23.3	21.4	13.3	30.8	19.1
	4. 14歳	20.8	11.8	25.1	6.7	24.2	29.8
	5. 15歳	12.3	15.7	10.7	6.7	14.5	14.9
	6. 16歳以上	16.6	17.8	16.5	6.6	12.8	32.0
7 寝る部屋	1. 12歳以下	7.1	0	14.3	—	20.0	—
	2. 13歳	35.9	28.6	42.8	33.3	40.0	33.3
	3. 14歳	14.3	14.3	14.3	—	—	33.3
	4. 15歳	21.4	14.3	28.6	33.3	20.0	16.7
	5. 16歳以上	21.3	42.8	—	33.4	20.0	16.7
	7 寝る部屋	1. 11歳以下	10.4	12.2	5.2	24.0	4.8
2. 12歳		22.9	23.7	21.1	36.0	22.6	3.1
3. 13歳		27.7	21.7	44.8	20.0	30.7	34.5
4. 14歳		16.0	17.0	13.2	12.0	12.9	28.1
5. 15歳		9.7	10.4	7.9	4.0	11.3	15.6
6. 16歳以上		13.3	15.0	7.8	4.0	17.7	18.7
7 寝る部屋	1. 11歳以下	16.7	20.0	—	33.3	—	—
	2. 12歳	16.7	0	100	33.3	—	—
	3. 14歳	16.7	20.0	—	33.4	—	—
	4. 15歳	16.7	20.0	—	—	50.0	—
	5. 16歳以上	33.2	40.0	—	—	50.0	100
7 寝る部屋	1. 5歳以下	14.6	18.3	12.2	27.6	10.5	4.6
	2. 6歳	18.6	18.3	18.9	27.6	17.1	9.3
	3. 7歳	18.1	15.5	19.8	29.3	14.5	9.3
	4. 8歳	23.8	25.4	22.6	13.8	35.6	16.3
	5. 9歳	18.6	18.3	18.9	1.7	15.8	46.5
	6. 10歳以上	6.3	4.2	7.6	—	6.5	14.0

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目		全 体	性 別		学 年 別					
			男 子	女 子	4 年	5 年	6 年			
7	寝る部屋のようす	いっしょの部屋で寝るきょうだい	妹2	1. 5歳以下	44.5	75.0	20.0	57.1	—	—
				2. 6歳	22.2	25.0	20.0	14.3	50.0	—
			3. 8歳	33.3	—	60.0	28.6	50.0	—	
			弟1	1. 5歳以下	13.5	14.5	12.2	25.8	12.2	4.4
				2. 6歳	15.0	12.7	17.8	20.7	17.6	7.4
				3. 7歳	21.0	21.9	20.0	36.3	14.9	14.7
		4. 8歳		20.5	18.2	23.4	15.5	30.8	13.2	
		5. 9歳		15.5	18.2	12.2	—	17.6	26.5	
		6. 10歳以上		14.5	14.5	14.4	1.7	6.9	33.8	
		弟2	1. 5歳以下	31.1	9.1	80.0	60.0	—	25.0	
			2. 6歳	6.3	9.1	—	—	33.3	—	
			3. 7歳	31.3	36.4	20.0	20.0	33.3	37.5	
			4. 8歳	6.3	9.1	—	—	—	12.5	
			5. 9歳	25.0	36.3	—	20.0	33.4	25.0	
			6. 10歳以上	—	—	—	—	—	—	
		その部屋	1. 1人	28.5	30.1	26.8	15.4	28.2	39.0	
			2. 2人	43.1	42.8	43.4	46.8	40.1	43.3	
			3. 3人	15.4	15.1	15.8	19.1	17.6	10.3	
	4. 4人以上		13.0	12.0	14.0	18.7	14.1	7.4		
	いつまで	1. 今もいっしょ	29.7	27.8	31.5	36.9	33.3	20.3		
		2. 以前いっしょだった	12.5	13.0	12.1	17.3	11.9	9.7		
		3. おぼえていない	57.8	59.2	56.4	45.8	54.8	70.0		
	父母と同室の年齢	1. 2歳以下	6.2	6.4	6.0	7.2	4.9	6.9		
		2. 3歳	17.5	17.4	17.5	20.5	18.5	13.0		
3. 4歳		15.2	17.0	13.1	17.5	16.7	11.5			
4. 5歳		19.8	18.4	21.4	20.6	18.8	19.7			
5. 6歳		15.5	12.8	18.6	15.1	16.0	15.3			
6. 7歳		10.2	11.0	9.3	8.7	11.8	9.9			
7. 8歳		7.0	7.8	6.0	4.0	5.6	11.5			
8. 9歳以上		8.6	9.2	8.1	6.4	7.7	12.2			
勉強部屋	1. もっている	85.7	84.7	86.7	83.6	84.3	89.0			
	2. もっていない	14.3	15.3	13.3	16.4	15.7	11.0			
種 類	1. 勉強部屋でねる	72.8	72.6	73.1	67.4	68.5	81.7			
	2. 別の部屋でねる	27.2	27.4	26.9	32.6	31.5	18.3			
たんじゆう	1. 洋室	46.0	45.9	46.0	51.7	42.7	44.9			
	2. 和室	54.0	54.1	54.0	48.3	57.3	55.1			
ふとん or ベッド	1. しいてある	66.5	65.2	67.7	71.0	61.5	68.3			
	2. しいてない	33.5	34.8	32.3	29.0	38.5	31.7			
ラック	1. ある	59.5	60.7	58.4	59.7	62.0	56.7			
	2. 1段ベッド	18.9	18.2	19.6	12.8	19.4	23.1			
	3. 2段ベッド	21.6	21.1	22.0	27.5	18.6	20.2			
うきせんぼ	1. ある	34.0	38.5	29.3	38.9	34.8	29.2			
	2. ない	66.0	61.5	70.7	61.1	65.2	70.8			
冬の暖房	1. ある	59.1	60.2	58.1	57.9	59.8	59.3			
	2. ない	40.9	39.8	41.9	42.1	40.2	40.7			
冬の暖房	1. 石油ストーブ	32.2	35.7	28.5	27.1	34.1	34.1			
	2. ガスストーブ	11.3	12.0	10.6	16.2	8.8	10.0			
	3. 電気ストーブ	21.5	20.8	22.1	20.8	21.4	22.1			
	4. ホットカーペット	8.3	7.3	9.4	8.8	9.0	7.2			
	5. こたつ	32.3	33.8	30.7	29.9	33.3	33.3			
	6. エアコン	8.0	8.9	7.2	9.2	8.0	7.2			
	7. その他の暖房器	6.7	6.7	7.2	4.9	8.5	6.0			
	8. 何もない	29.6	30.9	28.3	31.3	27.9	30.1			

別 6年	質問項目	全体	性別		学年別			
			男子	女子	4年	5年	6年	
—	テレビ	1. ある	27.8	28.6	27.0	30.8	29.9	23.1
—		2. ない	72.2	71.4	73.0	69.2	70.1	76.9
—	時間割	1. 勉強が終わったとき	26.3	22.5	30.3	29.7	24.6	25.6
4.4		2. 寝る前	37.3	34.9	39.6	38.4	36.5	37.0
7.4		3. 朝	13.9	19.1	8.6	10.3	13.8	17.1
14.7		4. きまっていない	22.5	23.5	21.5	21.6	25.1	20.3
13.2	みいぐるみ・人形	1. 毎晩一緒に寝る	10.3	3.3	17.4	14.3	8.9	8.7
26.5		2. わりと一緒に寝る	5.0	2.0	8.0	7.9	4.5	3.2
33.8		3. たまに一緒に寝る	16.3	4.7	28.1	15.7	19.1	13.6
25.0		4. ぜんぜん一緒に寝ない	68.4	90.0	46.5	62.1	67.5	74.5
—	あかり	1. まっくら	39.8	39.8	39.7	35.5	38.6	44.4
37.5		2. すこし明るい	55.9	55.3	56.7	59.4	56.4	52.7
12.5		3. かなり明るい	4.3	4.9	3.6	5.1	5.0	2.9
25.0	うるさいか	1. とてもうるさい	5.0	7.0	2.8	6.5	5.2	3.5
39.0		2. すこしうるさい	19.3	20.2	18.5	20.1	21.7	16.1
43.3		3. まあ静か	50.3	46.0	54.8	42.9	49.0	57.6
10.3		4. とても静か	25.4	26.8	23.9	30.5	24.1	22.8
7.4	寝る部	1. テレビやラジオの音	41.4	41.1	41.6	33.8	42.6	46.1
20.3		2. 家ぞくの話し声	37.5	33.2	42.0	36.6	39.5	36.1
9.7		3. 車の走る音	64.5	63.1	65.9	59.9	66.1	66.5
70.0		4. 近所の家や店のテレビ・音楽	10.3	11.2	9.4	10.9	8.8	11.5
6.9		5. 道を歩く人の足音	13.6	11.6	15.7	12.7	14.2	13.8
13.0		6. 川や海の音	0.1	—	0.2	—	0.3	—
11.5	7 屋のよゆうす	1. 夜寝る前お母さんが	6.0	8.2	3.9	9.9	5.8	3.2
19.7		2. 夜寝る前自分で	24.7	18.5	31.0	21.7	27.6	23.9
15.3		3. 朝、自分で	58.6	60.2	57.0	51.9	56.9	65.9
9.9		4. 朝、お母さんが	10.7	13.1	8.1	16.5	9.7	7.0
11.5	日曜日	1. いつもより早い	17.2	24.1	10.3	21.0	17.4	14.1
12.2		2. ふだんと同じ	29.4	33.3	25.4	28.6	32.4	26.8
39.0		3. いつもよりおそい	53.4	42.6	64.3	50.4	50.2	59.1
11.0	日曜日の起床時刻	1. 5時前	0.5	0.9	—	1.3	0.3	—
31.7		2. 5時～	3.6	5.9	1.2	3.0	4.1	3.5
18.3		3. 6時～	8.1	11.0	5.2	10.5	7.6	6.8
14.9		4. 6時半～	9.6	11.6	7.5	6.8	13.9	7.4
5.1		5. 7時～	11.1	12.3	9.9	11.4	11.4	10.6
18.3		6. 7時半～	9.3	7.8	10.8	10.5	7.6	10.0
1.7		7. 8時～	57.8	50.5	65.4	56.5	55.1	61.7
6.7	土曜日	1. いつもより早く寝る	4.5	7.0	2.0	5.4	4.0	4.4
3.1		2. ふだんと同じ	44.0	44.8	43.2	44.8	43.2	44.3
0.2		3. いつもよりおそい	51.5	48.2	54.8	49.8	52.8	51.3
9.2	土曜日の就寝時刻	1. 7時前	2.0	2.3	1.7	2.2	1.9	2.0
0.8		2. 7時～	1.1	1.6	0.5	1.7	1.0	0.7
9.3		3. 8時～	0.7	0.9	0.5	1.3	0.6	0.3
1.7		4. 8時半～	2.5	2.3	2.7	6.1	1.3	1.0
1.1		5. 9時～	14.7	17.7	11.6	24.6	15.5	6.0
1.0		6. 9時半～	13.5	14.1	12.8	16.9	13.9	10.4
1.1		7. 10時～	21.8	21.4	22.4	21.6	23.4	20.6
1.2		8. 10時半～	12.4	10.2	14.8	8.2	13.6	14.4
1.3		9. 11時～	15.8	15.7	15.8	9.1	16.2	20.5
1.2		10. 11時半～	8.8	6.9	10.8	3.5	7.4	14.4
1.0		11. 12時～	6.7	6.9	6.4	4.8	5.2	9.7

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目		全 体	性 別		学 年 別			
			男 子	女 子	4 年	5 年	6 年	
8	朝ごはんのとき	1. とてもすいていた	13.5	15.9	11.1	16.1	15.4	9.3
		2. わりとすいていた	36.5	33.3	39.9	32.9	39.1	36.8
		3. あまりすいていなかった	40.3	38.9	41.5	39.9	36.9	44.0
		4. ぜんぜんすいていなかった	9.7	11.9	7.5	11.1	8.6	9.9
	学校での外あそび	1. とてもよく遊んだ	22.9	31.3	13.7	29.7	24.3	15.7
		2. わりと遊んだ	25.0	22.8	27.4	29.7	27.3	18.6
		3. あまり遊ばなかった	27.2	22.4	32.4	22.1	25.7	33.0
		4. ぜんぜん遊ばなかった	24.9	23.5	26.5	18.5	22.7	32.7
	家での外あそび	1. とてもよく遊んだ	21.1	25.6	16.1	29.9	19.8	15.2
		2. わりと遊んだ	19.9	19.9	20.0	22.6	22.7	14.6
		3. あまり遊ばなかった	26.9	23.9	30.1	24.1	27.2	29.0
		4. ぜんぜん遊ばなかった	32.1	30.6	33.8	23.4	30.3	41.2
	塾・おけいこ	1. 行かなかった	71.0	71.0	71.0	77.3	65.6	72.1
		2. 行った	29.0	29.0	29.0	22.7	34.4	27.9
		その内容						
		1. 学習塾	51.9	51.6	52.2	46.8	54.3	52.0
	2. (スポーツ以外の)おけいこ	23.7	17.0	31.1	21.9	27.9	19.4	
	3. スポーツクラブ	24.4	31.4	16.7	31.3	17.8	28.6	
	家での勉強	1. とてもよく勉強した	8.7	10.7	6.7	10.8	6.8	9.3
		2. わりと勉強した	30.3	27.5	33.3	32.0	28.9	30.5
3. あまり勉強しなかった		35.2	31.2	39.1	33.1	36.2	35.5	
4. ぜんぜん勉強しなかった		25.8	30.6	20.9	24.1	28.1	24.7	