

●モノグラフ
小学生ナウ
Vol. 10-4

生活時間

目次

要約	2
はじめに	6
1. 登校まで	7
●起床について	7
●朝の習慣	9
●朝食	13
●登校	16
2. 学校生活	18
●教室でのようす	18
●放課後	25
3. 帰宅してから	34
●家庭学習	34
●夕食	36
●家での生活習慣	39
地球社会の子どもたち ㊹ ロサンゼルスーその1 バイリンガル・スクール	深谷昌志 47
資料1 調査票見本	52
資料2 学年・性別集計表	63

*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。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	調査レポート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	生活時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	要約	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

広島大学教育学部研究生 森川浩珠

1. 調査の目的

これまでの「モノグラフ・小学生ナウ」の各号でも、子どもの生活時間に関する数値は分散して収録されていたが、本号ではそれを全体としてまとめて収集してみることにした。



2. 朝の習慣

起床時間には早い子も遅い子もあり、バラツキが見られる。着がえ、洗顔、歯みがきは8割以上の子に習慣化されているし、目ざまし時計を含めて自力で起床する子も6割近くいる。しかし、「ふとんの片づけ」「手伝い」「そうじ」「体操」など、かつての子どもたちがけっこうしていた行為については、数値は極めて低い。

(図1～図4)



3. 朝食について

起きてから朝食までの時間は20分以内が60%。30分以上たって朝食をとる子は2割しかない(図9)。また、朝食時に「とても空腹」な子は1割にすぎず、しかも学年を追って数値が減少する(図10)。朝食にかける時間は10分以内が45%とあわたましい。(図11)

4. 授業に関連して

授業前に子どものしていることは「おしゃべり」と「教室内で遊ぶ」の2つである(図14)。また授業中は6割くらいの子はわりと真面目に授業を受けているが、いつもおしゃべりをしたり、他のことを考えていると答えている子もけっこういる。

(図15)



5. 放課後

授業が終わり、帰りの会の後、「いつも・だいたいすぐ下校する」子は3~5割で、「よく学校に残っている」と答える子も2割程度いる(図23)。その内容としては「友だちと遊ぶ」が最も多い(図24)。また、帰りに寄り道をすることのある子は3割弱。だいたいそのまま家にまっすぐ帰っている。(図25)

6. 塾について

塾に通っている子は46% (図28)で、学年と共に増加する。また回数も、6年生になると3日かそれ以上が5割近くなる(図29)。塾で勉強する時間も、5年生まではそれほど多くはないが、6年生になると、急が増えて2時間半かそれ以上が44%となる(図30)。帰宅時間も8時半以降が3割に達する。(図33)



7. おけいこごと

6年生になっても、おけいこごとに通う子はそれほど大きく減少せず、4年生75%、5年生66%、6年生59%で(図34)、3種類かそれ以上おけいこをしている子が24%もいる。(図36)

⑥調査概要

1. 調査主題 生活時間
2. 調査視点 多様化する日常生活を子どもたちはどのようなリズムを持って過ごしているのだろうか。朝起きてから、夜床につ

くまで、子どもたちの一日の生活のようすを時系列で追っていく。

3. 調査項目 起床・就寝時間、朝の習慣、食事の時間やその所要時間・空腹感、授業前にすること、授業中の態度や気持ち、放課後・帰宅後の過ごし方について、など。

8. 家庭での勉強

家庭学習は1時間以内が6割近くだが、塾での勉強やおけいこごとの量を考えると、家庭学習時間は昔と比べて確実に増えていると思われる。(図39)

9. 就寝時間

学年と共に就寝時間は徐々に遅くなり4年生で11時以降に寝る子は13%だったのが、5年生では24%、6年生では44%という急増ぶりである(図57)。それをとり戻そうとするのか、日曜日は全体に朝寝を楽しんでいる。(図59)



- 4. 調査時期 1990年1月
- 5. 調査対象 東京・千葉・神奈川・長崎の
小学4・5・6年生
- 6. 調査方法 学校通しによる質問紙調査

7. サンプル数 (人)

学年/性	男子	女子	計
4年	154	156	310
5年	253	261	514
6年	132	137	269
計	539	554	1,093



はじめに

学校、家庭、社会における、全国の小学生の意識や行動について、『モノグラフ・小学生ナウ』は詳細にテーマを設定して、データ分析を行ってきた。

今回の調査は、朝起きてから夜床につくまで、子どもたちの一日の生活のようすを時系列で追ってみた。

調査時期は平成2年1月。調査対象は、東京を中心とした首都圏の小学4、5、6年生の男女である。

1. 登校まで



🛏🛏 起床について 🛏🛏

小学生の起床時間は意外に早く、半数近くの子は7時前に起きている(図1)。7時半までには9割弱の子が目をさましていますが、性別で見ると、女の子に比べ男の子は多少寝坊ぎみである。また学年別では、4年生が5・6年生よりも起きるのが遅いことがわかる。起床のしかたについては、図2のように、

「母親や家族に起こしてもらう」子が4割、「自然に目がさめたり」「目ざまし時計を使ったり」と、何とか自力で起きる子が6割弱といったところである。小学校の高学年にもなれば、1人で起きてもよさそうなものだが、学年が上がっても家族にたよる子がけっこういる(図3)のは、気になるところである。

図1 起床時間

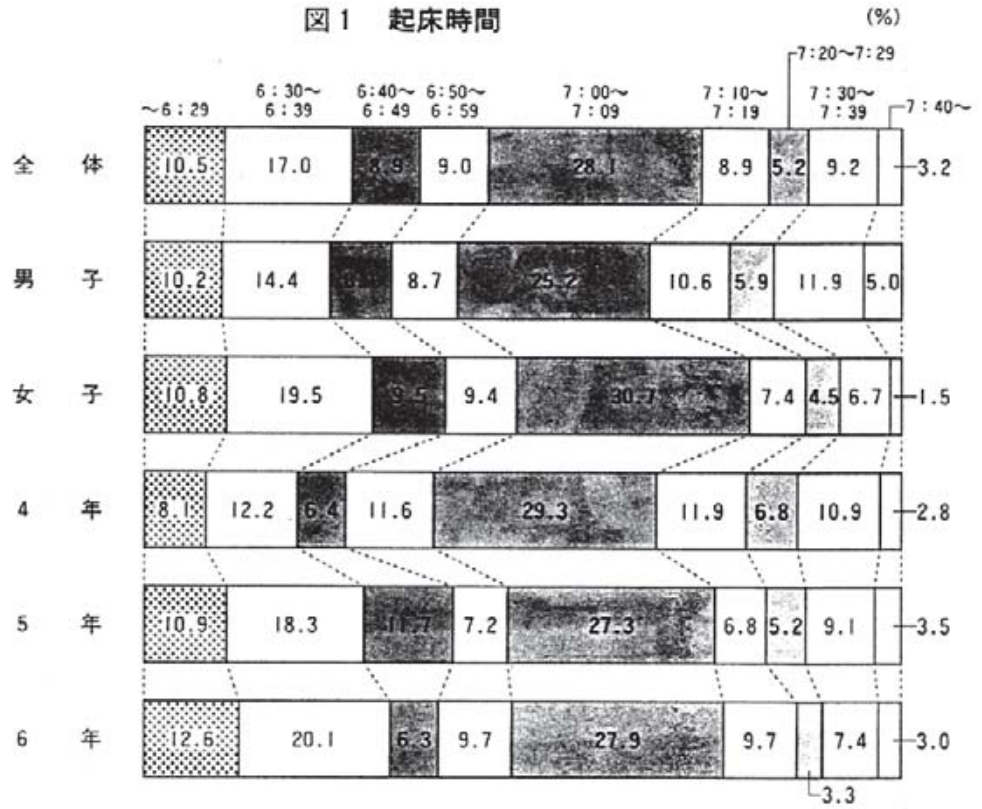


図2 起き方

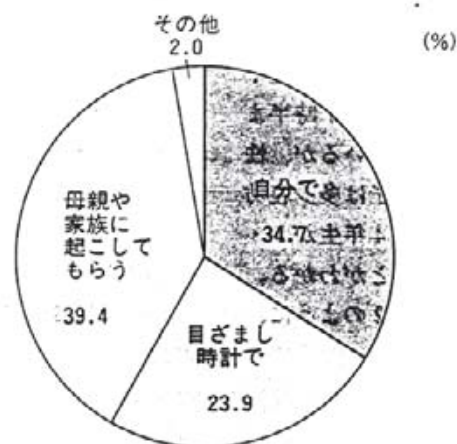


図3 家族に起こしてもらおう×学年

		(%)
4 年	42.4	
5 年	39.6	
6 年	35.4	

朝の習慣

朝の時間帯は、どの家庭も10分たりとものんびりする暇がないのが普通だが、特に小学生のいる家庭となると、まさに戦場のような忙しさであろう。

図4は、子どもたちの朝のようすを示したものである。「いつもする」と「だいたいする」を合わせると、「着がえ」「洗顔」「歯みがき」は8割以上の子が習慣化されていることになる。そして、朝の忙しい時間にも、おそらく時計代わりもかねて「テレビを見ている」子が半数以上、「トイレ(大便)に行ったり」「新聞を読んだり」「ふとんやベッドを直したり」「その日の時間割をそろえたり」ということも朝の習慣となっている子が3～4割いるのがわかる。しかし、朝起きて「勉強」や「体操・運動」あるいは「そうじをする」とか「お風呂に入ったり」「シャンプーをしたり」というのは、全体の1割以下の子だけである。話題の朝シャンも、さすがに小学生では「いつもする」子が3.8%、「だいたいする」子で2.9%、「たまにする」子で4.9%と、まだまだ定着率は低いようである。

この朝の習慣を性別で見ると、図5に示したように、実行率にかなり差のある項目がある。「洗顔」「歯みがき」など、清潔好きなのは女の子で、また「ふとんやベッドの片づけ」

や「家の手伝い」「部屋のそうじ」なども、忙しい朝の時間でも男の子より女の子のほうがよくやっている。逆に男子は、「テレビを見たり」「新聞を読んだり」「トイレに行ったり」「時間割をそろえたり」と、ちょっとのんびりしすぎかなといった感じもするが、朝の過ごし方としては、女子よりもおとなに近いようすといえるかもしれない。

学年別では図6のようにあまりちがいが見られないが、「洗顔」「歯みがき」「ふとんなどの片づけ」「新聞を読む」など、基本的な生活習慣については、学年とともに形成されている。しかし、「トイレに行ったり」「家の手伝いをしたり」あるいは「朝の勉強」や「体操・運動」「そうじ」「入浴」などは逆に、学年が上がるにつれて実行率が低下している。

表1は、そのような朝の習慣について、それをいつするか尋ねた結果である。「朝食の前」「朝食の後」「日によってちがう」のうちから選んでもらったのだが、やるとしたら朝食の前に、というのが「着がえ」「洗顔」「ふとんの片づけ」「体操・運動」「勉強」などで、朝食後にすることが多いのは「歯みがき」「トイレ」などである。したがって、だいたいの身仕度ややるべきことはすませて朝食に向かうのが普通のようなようである。

図4 朝の習慣

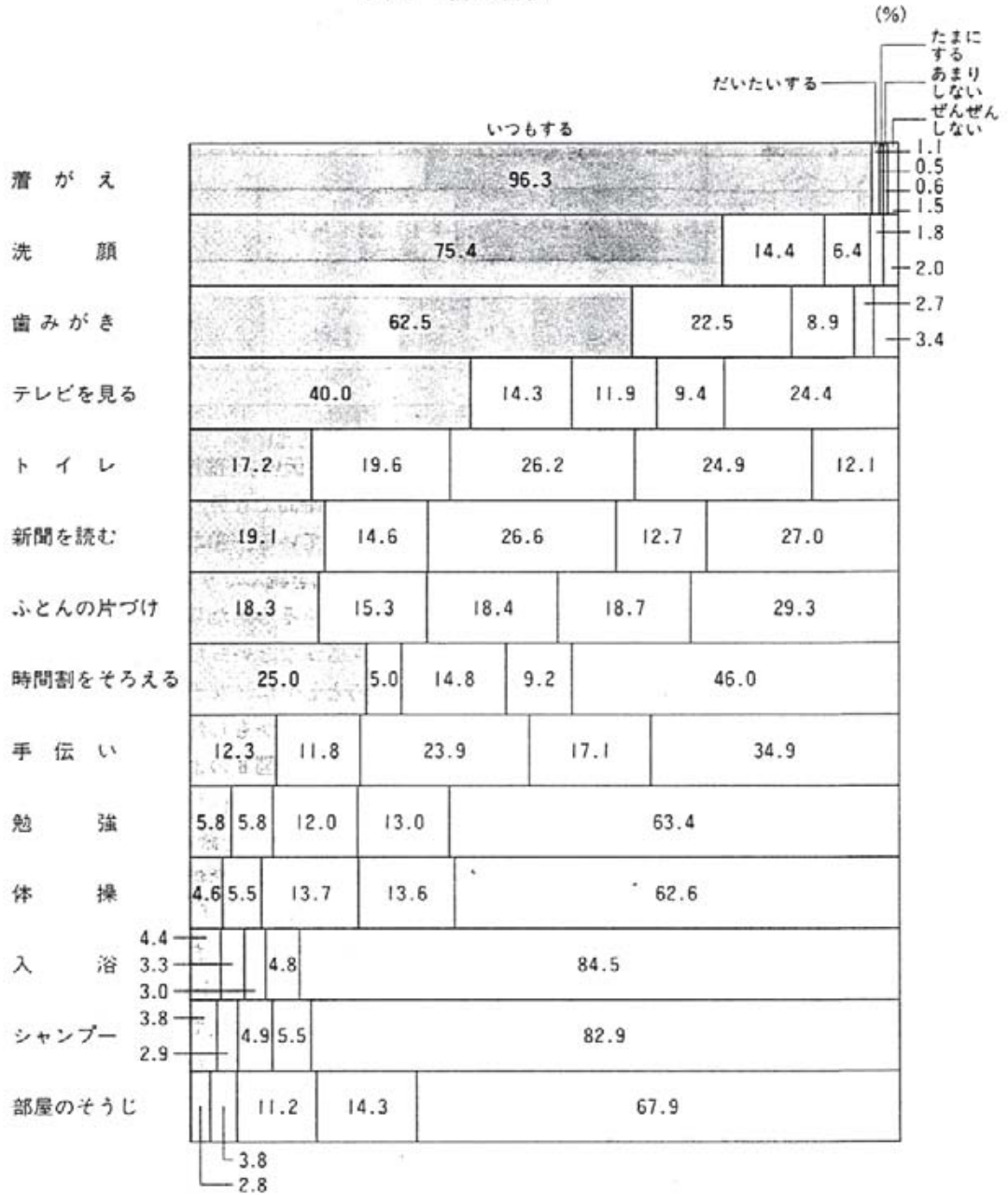


図5 朝の習慣×性別

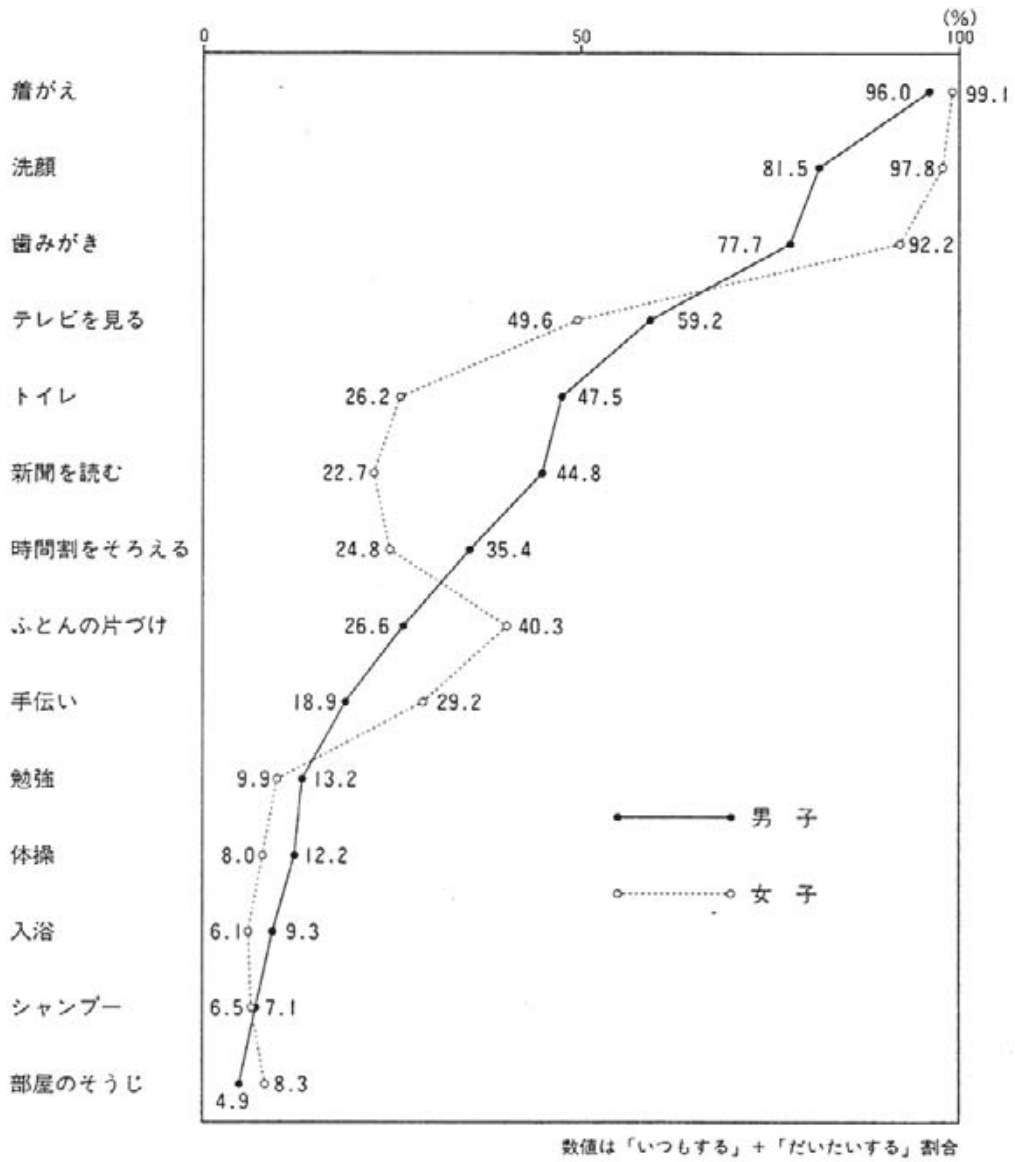
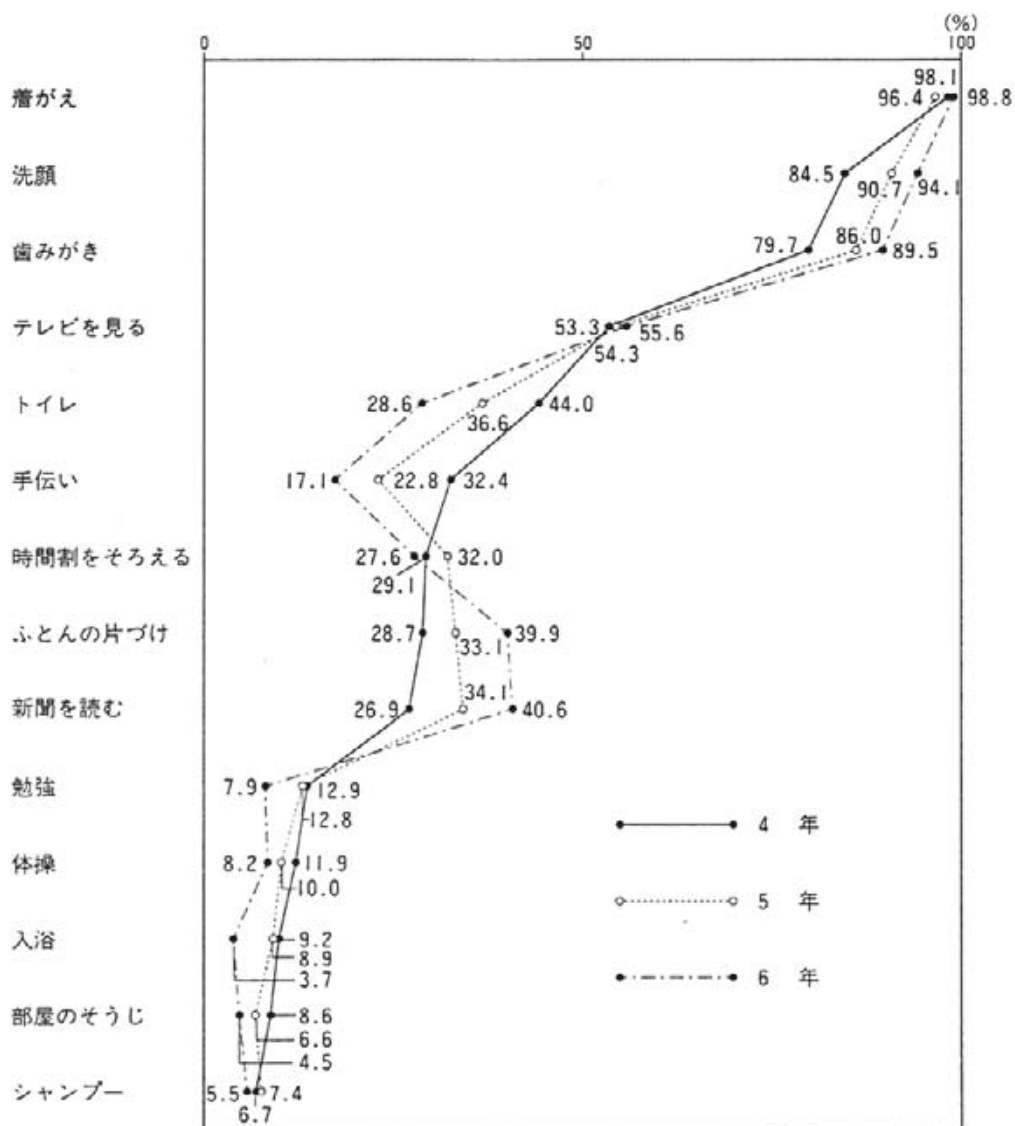


図6 朝の習慣×学年



数値は「いつもする」+「だいたいする」割合

表1 やるとしたら

(%)

朝食の前にする		朝食の後にする	
着がえ	75.2	歯みがき	77.1
洗顔	59.3	トイレ	44.3
ふとんの片づけ	58.6	洗顔	32.9
体操	41.8	時間割をそろえる	32.7
テレビを見る	39.3	新聞を読む	29.4
勉強	38.6	手伝い	28.5
時間割をそろえる	38.4	テレビを見る	23.5
新聞を読む	37.4	部屋のそうじ	23.3
手伝い	34.5	着がえ	19.6
シャンプー	28.2	勉強	16.0
入浴	26.0	シャンプー	15.9
部屋のそうじ	19.7	入浴	13.2
歯みがき	13.7	体操	12.6
トイレ	13.7	ふとんの片づけ	12.3

朝 食

それでは次に、その朝食について見てみたい。

図7は、朝食をきちんと食べているかどうかである。「毎日食べている」子が83%と、中・高生に比べれば多いのだろうが、「たまに食べないで学校に行く」子が1割弱、「食べる日と食べない日が半々くらい」という子が4%、「食べないことが多い」子が2%、「ほとんど食べない」子が2%と、少数とはいえ、朝食をとらずに登校する子どもたちのことを考え

ると、彼らの生活リズムが崩れてしまわないかと心配である。

朝食を何時ごろに食べているかを示したのが図8である。7時より前に食べるという子が5人に1人おり、7時半までには7割の子がすでに食べ始めている。しかも朝食までに身仕度や登校の準備をある程度すませているわけだから、けっこう朝は子どもたちもすばやく過ごしているのである。

朝食を食べ始める時間についても、男子よ

り女子のほうが早く、4年生は5・6年生に比べて遅い。これは図1の起床時間とほぼ一致しており、起きてからの身仕度などにかかる時間には差がないことがわかる。

起きてから朝食までの時間は、10～19分が最も多く、45%、20～29分が19%、9分以内が15%、30～39分が12%といったところであ

る(図9)。20分までで6割が、30分までには8割の子が、朝食前の準備を整えて食卓についていることになる。

そうして、起きてから20分くらいたったときに、おなかのほうは朝食の準備ができているかという点、図10のように、半数の子しかできていないのである。「あまりすいていな

図7 朝食

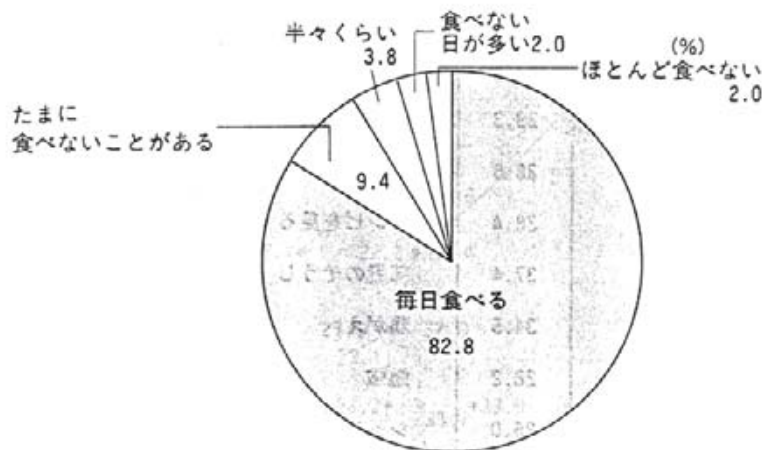


図8 朝食の時間

	朝食の時間 (%)					
	～6:59	7:00～7:09	7:10～7:19	7:20～7:29	7:30～7:39	7:40～7:49
全体	21.1	17.0	21.8	11.1	15.9	9.0
男子	19.3	16.0	22.0	11.0	16.9	10.6
女子	22.8	18.0	21.7	11.3	14.9	7.5
4年	15.2	15.9	20.1	10.0	20.4	12.6
5年	23.3	19.1	23.0	10.7	12.6	7.6
6年	23.5	14.4	21.6	13.3	17.0	7.6

い」36%、「ほとんどすいていない」13%の子どもたちも、たいして食べたいとは思わないのに朝食をとっているわけである。特に女子のほうが男子より、そして学年が上がるほど、朝食のときに空腹感をもつ子は少なく、そのことが朝の欠食につながっていくのであろう。

しかも、食べるといっても朝食にかける時

間は少なく(図11)、5分以内12%、6～10分33%、11～15分が29%と、全体の4分の3の子は15分以内で食事をすませているのだから、一日のエネルギー源となりうることは期待できないかもしれない。

図9 起きてから朝食までの時間

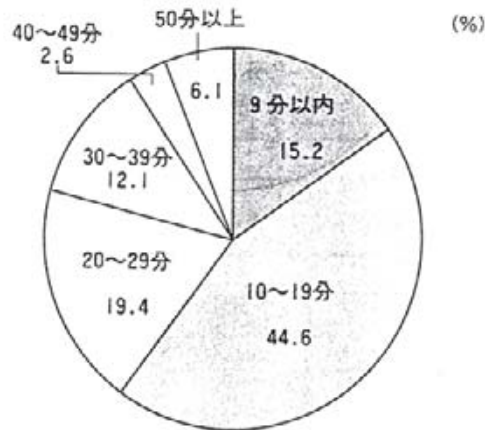
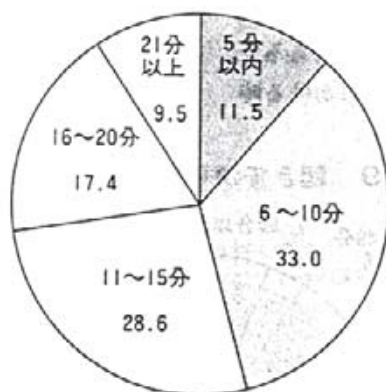


図10 朝食のときの空腹感

	空腹感 (%)			
	とてもすいていない	わりとすいていない	あまりすいていない	ほとんどすいていない
全体	10.4	41.2	35.9	12.5
男子	14.8	42.2	30.7	12.3
女子	6.1	40.0	41.2	12.7
4年	13.3	48.4	28.2	10.1
5年	9.7	39.6	36.6	14.1
6年	8.3	35.6	43.6	12.5

図11 食事時間（朝食）

(%)



登校

食事が終わると、子どもたちは学校に向かうわけだが、図12に示したように、7時半までに家を出る子が24%、7時半から8時の間が43%、8時以降が33%と、登校時間にはわりと開きがある。小学生の場合、通学に要する時間は極端に差がないはずだが、早い子と遅い子では1時間も家を出る時間がちがっているのである。

そして、起床時間や朝食の時間もそうであったように、登校時間もやはり女の子のほうが早い子が多く、4年生は5・6年生に比べて家を出るのが遅い傾向にある。4年生の半数近くの子は8時を過ぎてから学校へ出かけている。したがって、朝ぐずぐずして遅くなってしまいうというよりも、遅い子は起きる時間からすでにおくれぎみであるといえる。

家を出てから学校に着くまで、すなわち通学時間については、図13のように、「5分以内」「6～10分」「11～15分」がそれぞれ2割で、「16～20分」が15%、「21～30分」12%、さらに「31分以上」という子も1割いる。

こうしてみると、小学生の平均的な朝の姿は、7時前後に起きて20分間くらいの間に着がえや洗顔などの身仕度を整え、なんとなく少しはおなかもすいたかなというころに15～20分程度の時間をかけて毎日朝食を食べ、さらに歯みがきやトイレなどをすませて、8時前には学校へと向かい、8時すぎには学校に着いているといったところであろう。そしてこのような一日のスタートは、男子より女子のほうが、そして高学年の子ほど、全体的に早いようである。

図12 家を出る時間

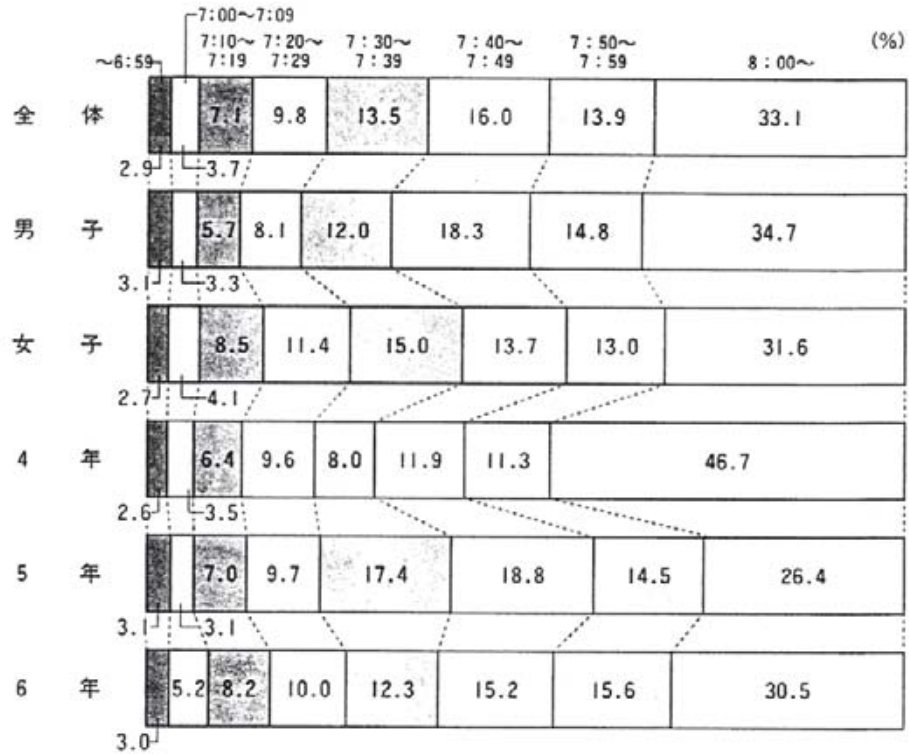
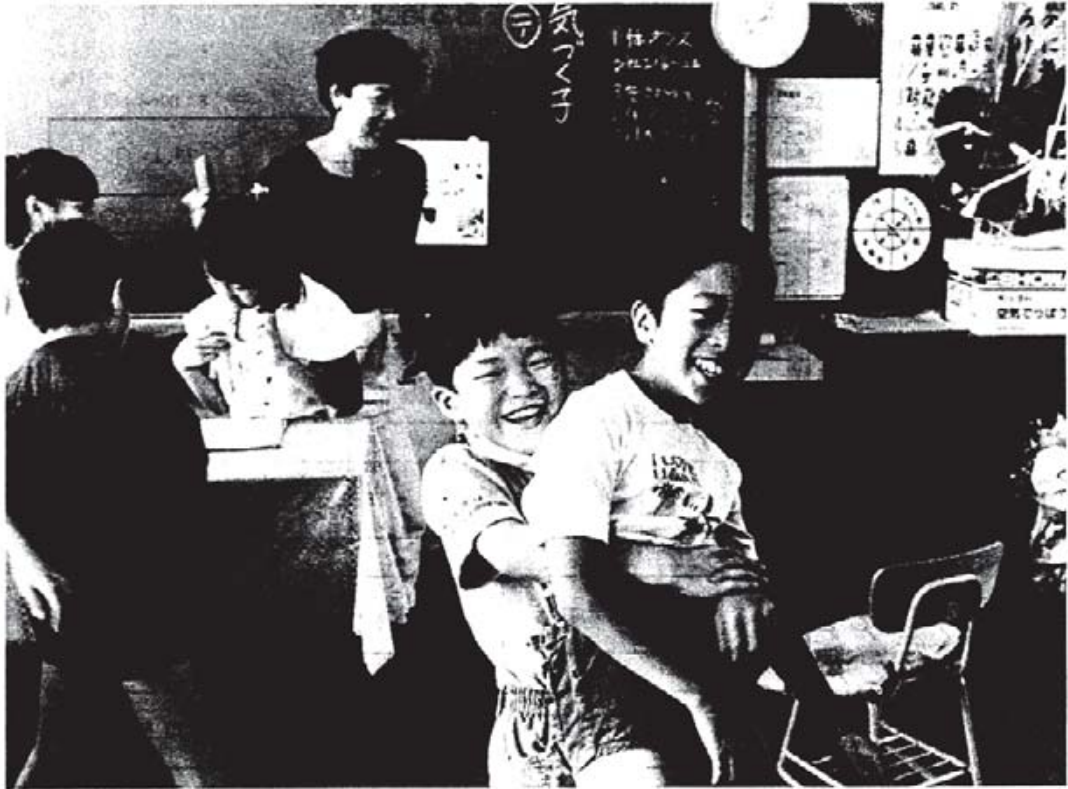


図13 学校に行くまでにかかる時間

(%)



2. 学校生活



学校でのようすについては、既刊のモノグラフで詳細に紹介してあるので、ここではざ

っと、一日の流れにそって、時間に注目しながら見ていくことにする。

教室でのようす

8時すぎにはほとんどの子は学校に着いているわけだから、授業が始まるまでにはかなりの時間があることになる。この間に彼らがすることといえば、図14のように、「友だちとおしゃべり」「教室の内外でのいろいろな遊び」「当番や係の仕事」「先生とおしゃべり」などである。早く来た順に集まって行って、友だちと遊んだりおしゃべりをしたりしながら、いつの間にか時間が過ぎていくのであろう。

次に、授業中の子どもたちのようすを示し

たのが図15である。「先生の話を生懸命に聞き」「いい成績をとろうとがんばり」「ノートもしっかりとる」子は「いつもそう」「わりとそう」「少しそう」と肯定的に答えた子を合わせると8割を超える。「となりの子とおしゃべりする(66%)」「早く授業が終わらないかと思う(66%)」「他のことを考える(51%)」「ノートに落書きをする(31%)」など、ときどきは気をぬくこともあるが、まあ授業中も概して楽しく積極的に過ごしている子が多いといえそうである。

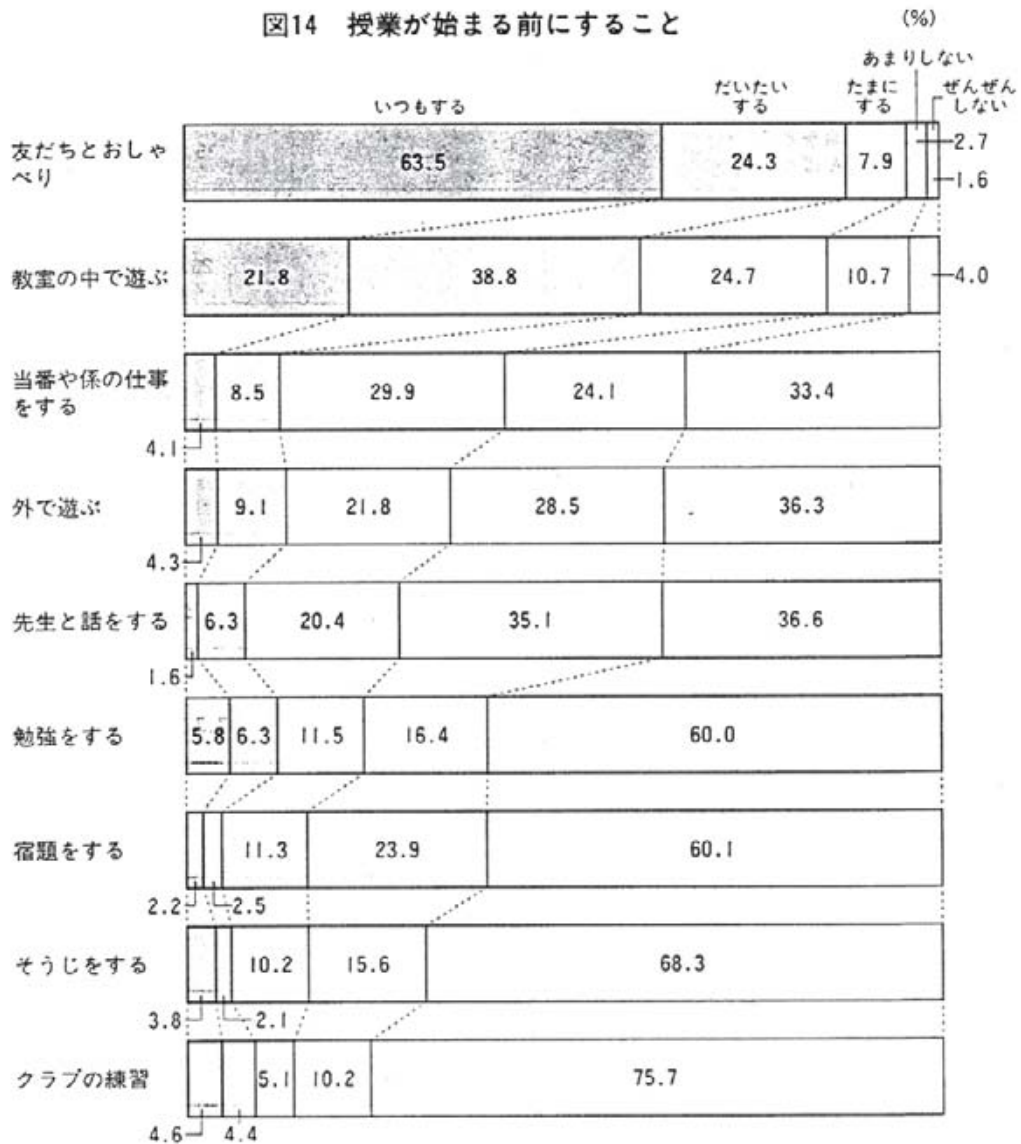
また、給食のことについて尋ねてみた。図16は、いつおなかがすきはじめるかである。午前中4時間の授業の後給食の時間になるわけだが、3時間目が終わった時点ですすでにおなかをすかせている子が半数を超えている。そして4時間目も終わって給食が用意されたときには、ほとんどの子が空腹状態にあるわけである。これは、朝食をしっかりととっていない証拠ともいえるだろう。

けれども、食欲があるわりには、給食を「残

さず全部食べる」「ほとんど残さず食べる」と答えた子は、合わせても5割強にとどまっている(図17)。特に食べ残しは女の子に多く、「残さず全部食べる」と答えたのは男子の場合半数近くいるが、女の子は4人に1人の割合しかいない。

そうじについても少し触れておこう。そうじは図18に示しているように、給食を食べて5時間目の始まる前のお昼休みの間にしている学校が9割と、ほとんどである。

図14 授業が始まる前にすること



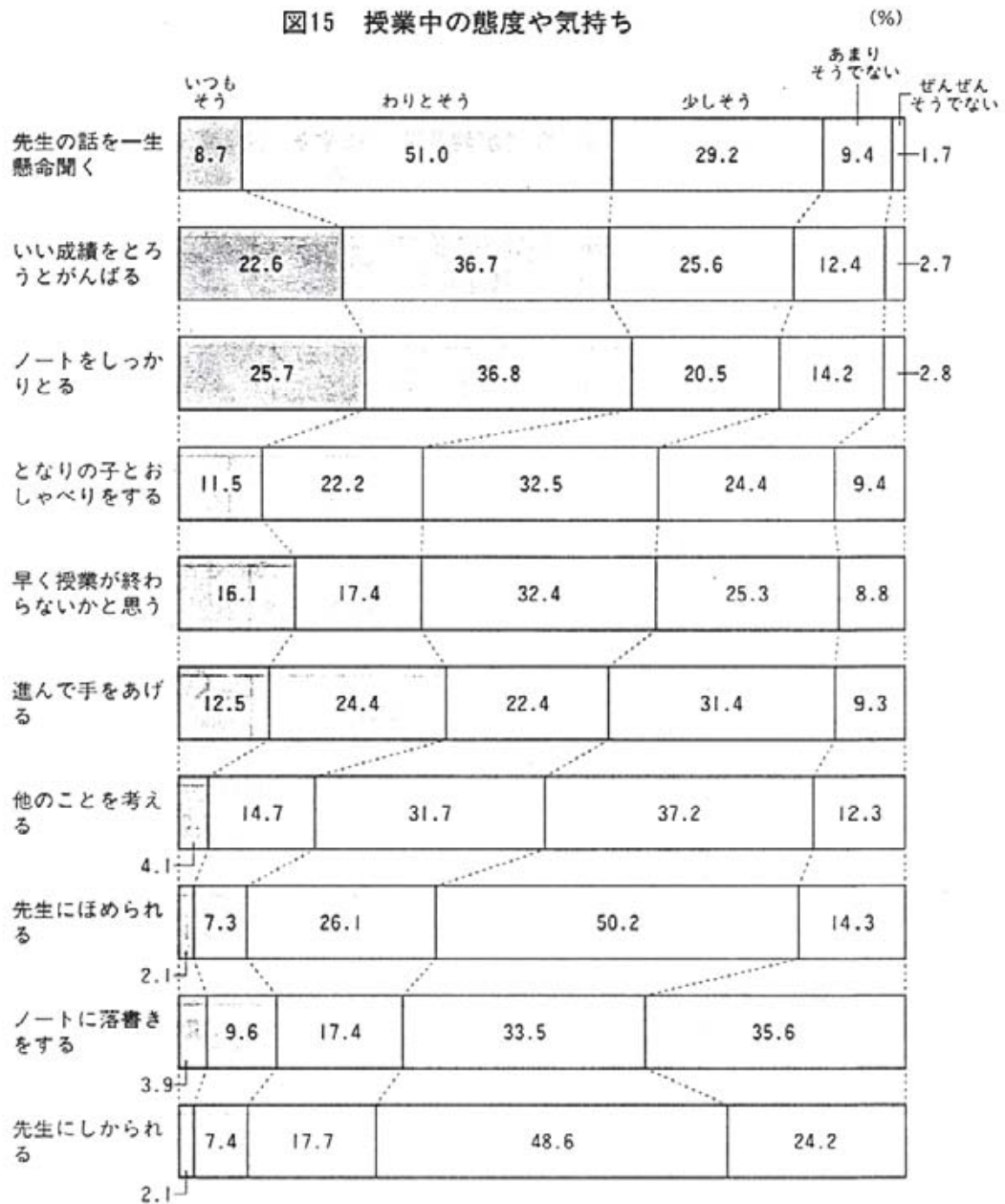
そして図19のように、8割近くの子は毎日そうじをやっており、そうじ当番の日だけという子は2割以下と少数である。けれども、4年、5年、6年と学年を追うごとに毎日そうじをするという子が減り、逆に当番の日だけという子の割合が高くなっている。

そうじ時間は図20に示したように、11～20分というところが大多数で、10分以下や21分以上そうじをしているというのは、それぞれ

1割程度である。午後の授業を控えているため、20分くらいが限度なのであろう。

こうして、午前中4時間の授業に、給食、そうじ、そしてまた午後の授業と続くわけだが、一日の授業がすべて終わる時間というのは、図21に示しているように、2時30分～2時39分、あるいは3時10分以降のどちらかが多い。すなわち、午後に1時間しか授業がない場合は2時半くらい、午後2時間で6時間

図15 授業中の態度や気持ち



目までだと3時10分すぎというのが、標準的な授業時間なのであろう。したがって、4年生は5時間で授業が終わることが多いが、5年、6年と高学年になるほど6時間目まで授業があることが多く、遅くまで学校で勉強しなくてはならなくなるのである。

最後に、掃りの会、ホームルームの時間が小学校では毎日行われているのであるが、この時間は図22に示したように、6～10分くら

いが普通で、15分以内には9割以上、ほとんどのクラスで終わってしまう。この掃りの会では、一日の反省や次の日の連絡事項の伝達などがなされるのだろうが、6年生になると平均して短時間ですむようになることがわかる。

図16 おなかがすきはじめるのは

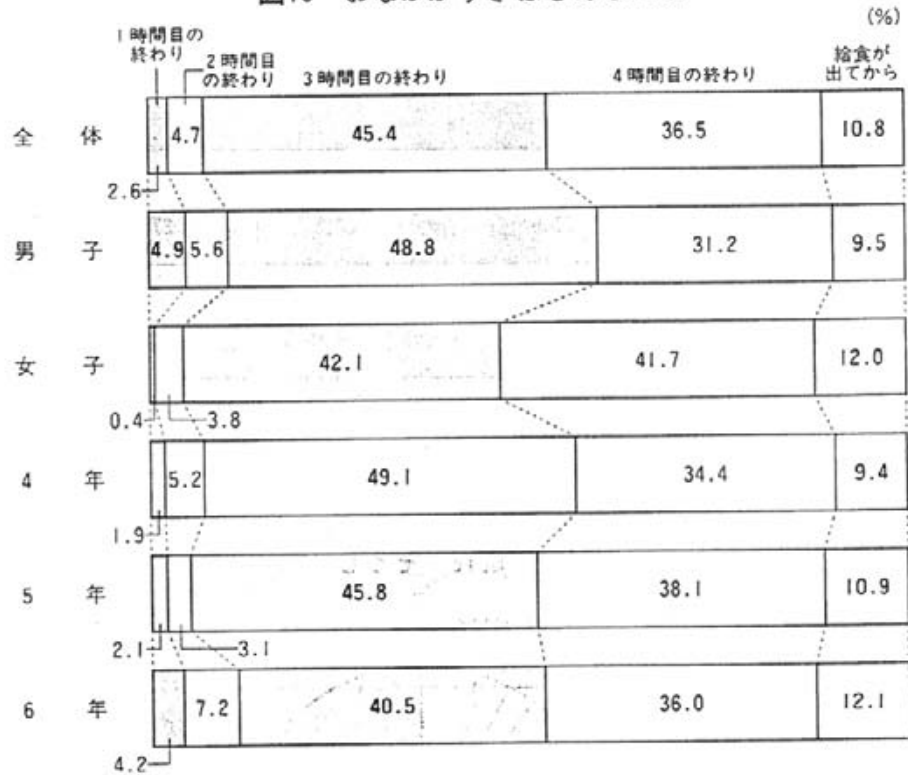


図17 残さず食べるか

		残さず全部食べる	ほとんど残さず食べる	たまに少し残す	わりと残すことが多い	いつも残す	(%)
全	体	36.9	20.5	29.2	9.8	3.6	
男	子	47.1	18.2	23.6	7.9	3.2	
女	子	26.9	22.8	34.5	11.8	4.0	
4	年	32.5	19.8	35.1	10.7	1.9	
5	年	37.5	20.5	27.9	9.0	5.1	
6	年	40.7	21.4	24.8	10.5	2.6	

図18 そうじ



図19 そうじをいつもするか

		(%)		
		毎日やっている	当番の日 だけ	その他
全	体	77.3	17.8	4.9
男	子	78.7	16.5	4.8
女	子	75.9	19.1	5.0
4	年	86.4	11.2	2.4
5	年	76.8	18.4	4.8
6	年	66.9	24.8	8.3

図20 そうじ時間

			(%)
10分以下	11~20分	21分以上	
11.1	78.2	10.7	

図21 授業が終わる時間

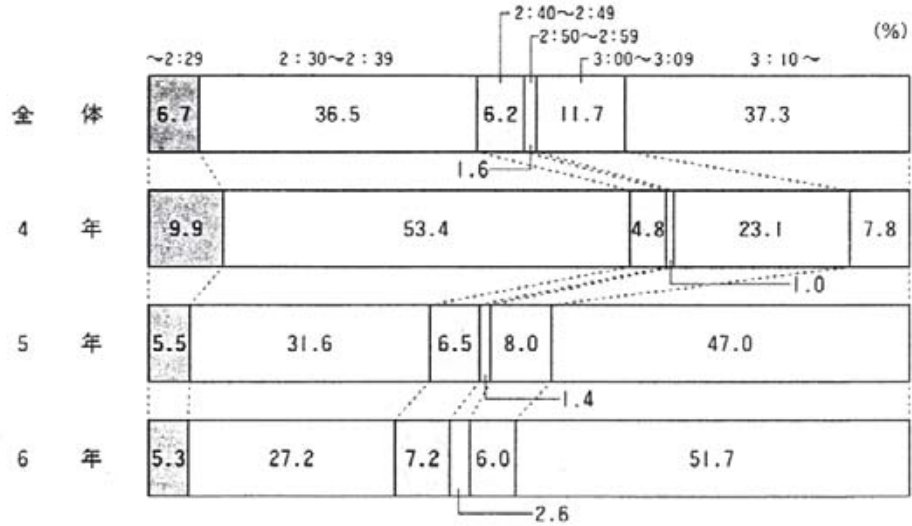
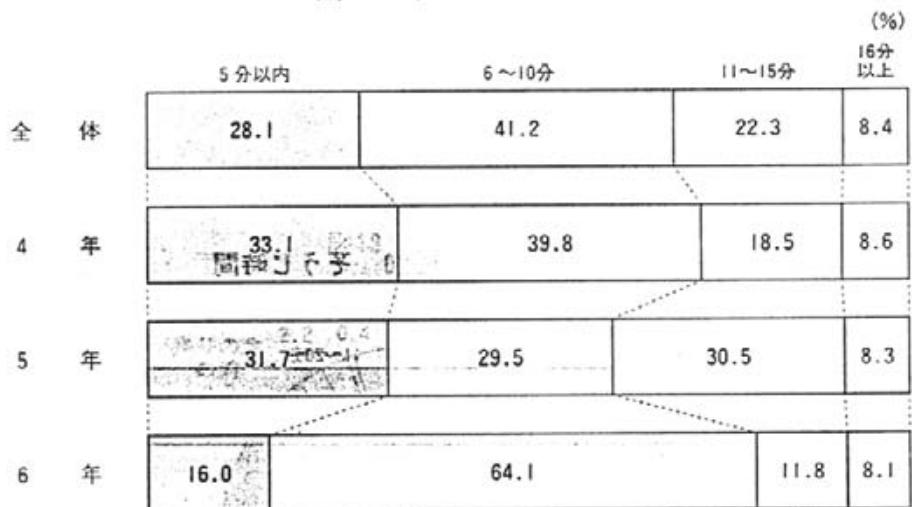


図22 帰りの会の時間



放 課 後

この節では、授業や帰りの会などが終わって、一応拘束時間を過ぎてフリーになった子どもたちが、放課後学校で何をしているのか、家に帰りつくまでのようすについて見ていきたいと思う。

まず、みんなで「さようなら」のあいさつをした後に、すぐに下校するかどうかを示したのが図23である。「いつも」と「だいたい」を合わせたすぐ下校組よりも、「ときどき」+「よく」学校に残る居残り組のほうがやや多く、6割近い。そして学年が増すにつれ、この居残りをする子が多くなっていく。

それでは、学校に残って一体子どもたちは何をしているのであろうか。図24は、子どもたちが放課後することを表している。最も多いのが「友だちと遊ぶ」ということで、「よくある」と「わりとある」で6割、「ときどきある」まで含めると、8割近くの子が授業が終わっても学校で友だちと遊んでいるわけである。「クラブ活動」も結構多く、4割の子が「ときどき」にしろ活動を行っている。またクラ

スや学校の係活動も「ときどきある」まで含めると4割近い。しかし「先生といっしょに遊んだり」「勉強や宿題をする」ために放課後学校に残っているということは少ないようである。

それでは、学校を出て家に帰るまでの寄り道はどうであろうか。図25を見るとわかるように、28%の子が「どこかによって帰ることもある」と答えている。これは男子より女子に多く、また学年とともに増えてきている。

寄り道をするところについては図26のように、「おけいごと」「友だちの家」「塾」「文房具屋さん」などである。

寄り道をする子、しない子がいるだろうが、子どもたちが家に帰ってくる時間は図27のように、3時から5時半以降までわりと幅がある。これは塾通いが大きく影響していると考えられる。

塾通いについては図28に示したように、全体の46%、半数近くの子が「現在通っている」と答えており、性別でいえば女子のほうが、

図23 下校について

		(%)			
		いつも すぐ下校	だいたい すぐ下校	ときどき学校に 残っている	よく学校に 残っている
全	体	9.5	30.8	38.6	21.1
4	年	11.8	37.6	33.0	17.6
5	年	9.9	27.5	41.3	21.3
6	年	6.4	29.2	39.7	24.7

学年でいえば高学年になるほど増加する傾向にある。

また、塾通いの頻度、すなわち週何回塾に行くかは図29に示したように、「2日」が36%と最も多く、「1～3日」までで8割を占め、「週4日以上」行くという子は少数である。しかしそれも、5年、6年となると、受験のため回数も増えていっている。

さらに、塾での勉強時間についても、全体で見ると、3分の1の子は1時間から1時間半程度であるが(図30)、6年生になると3時間以上という子が3人に1人の割合でおり、塾に行っている子と行っていない子の勉強時間の差が大きいだらうと予想される。

ちなみに家から塾までは、15分以内で行ける場合が62%、30分以内までだと9割近くで(図31)、近所の塾に行っている子が多いようである。しかし、学年が上がれば、歩いたり自転車に乗って行けるようなところでなく、乗り物に乗って遠くの塾まで通う子が増えてくる(図32)。

塾から帰ってくる時間については、図33のように7時前が半数、8時までには3分の2、そして9時までには9割近くの子が家に戻っ

ている。塾からの帰宅時間は学年差が大きく、だんだんと遅くなっていくことがわかる。6年生では、塾に行っている子のうち半数以上が7時半以降でないと家に着かないという状況であり、勉強で疲れきって帰ってくる子も多いだろうと思われる。

また、おけいこごとに関しては、図34のように、全体の3分の2の子が通っており、男子56%に対して女子77%と女子に多く、塾のほうにかわっていくためか、学年とともに習い事に行く子は減少している。

回数的には図35のように、週1が最も多く、2日、3日、4日と徐々に少なくなっている。

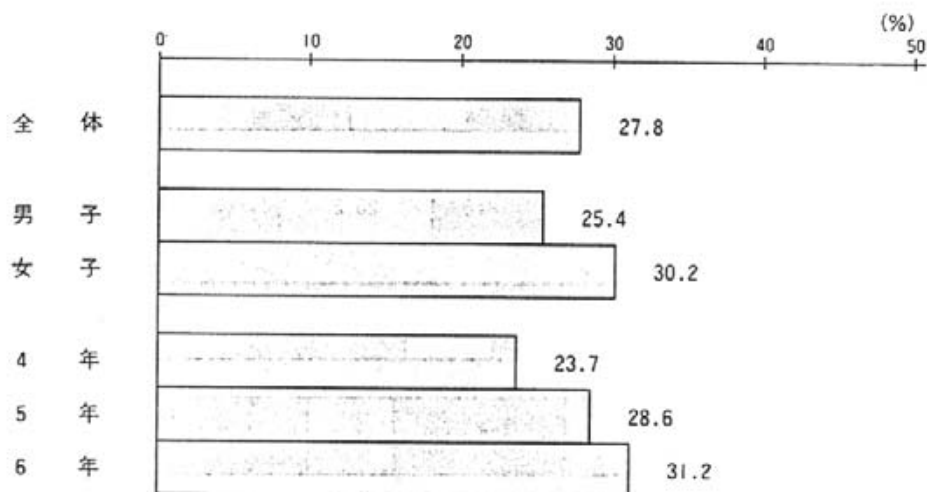
また、おけいこごとの種類についても、図36に示したように、1つか2つまでが8割近くとほとんどで、1回のおけいこの長さ(図37)も、1時間から1時間半が37%と最も多く、塾に比べ通学率が高いが、さほど力を入れてやっている子は少ないのかもしれない。

そしておけいこごとから帰る時間も、図38のように7時前が54%と過半数で、8時までには8割の子が家に戻ってきている。しかし、それから夕食や入浴ということになると、ちょっと忙しい夜になりそうである。

図24 放課後すること

		よくある				わりとある		ときどきある		あまりない		(%)
		この時間より多い				この時間より少ない		この時間より多い		この時間より少ない		ぜんぜん
		40.3				19.2		18.6		13.8		ない
友だちと遊ぶ		40.3				19.2		18.6		13.8		8.1
クラブ活動		13.6	7.8	17.8	19.4		41.4					
係活動	3.8	7.5	27.7		29.3		31.7					
先生の手伝い	1.1 4.1	18.7		41.9		34.2						
勉強や宿題	2.2 1.6	7.4	17.7	71.1								
先生と遊ぶ	1.1 1.6	6.4	27.7		63.2							

図25 寄り道



「どこかによって帰ることもある」割合

図26 寄り道するところ

	割合 (%)				
	よくある	わりとある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
おけいこごと	12.8	9.5	20.2	6.6	50.9
友だちの家	5.6	9.5	19.4	14.7	50.8
塾	12.2	4.6	10.1	4.6	68.5
文房具屋さん	2.2	4.8	14.3	11.7	67.0
お使いの店など	1.3	5.6	5.6	8.7	78.8
おかし屋さん	1.3	0.9	1.8	6.7	89.3
レストランなど	0.9	0.0	0.4	1.3	97.4

図27 家に着く時間

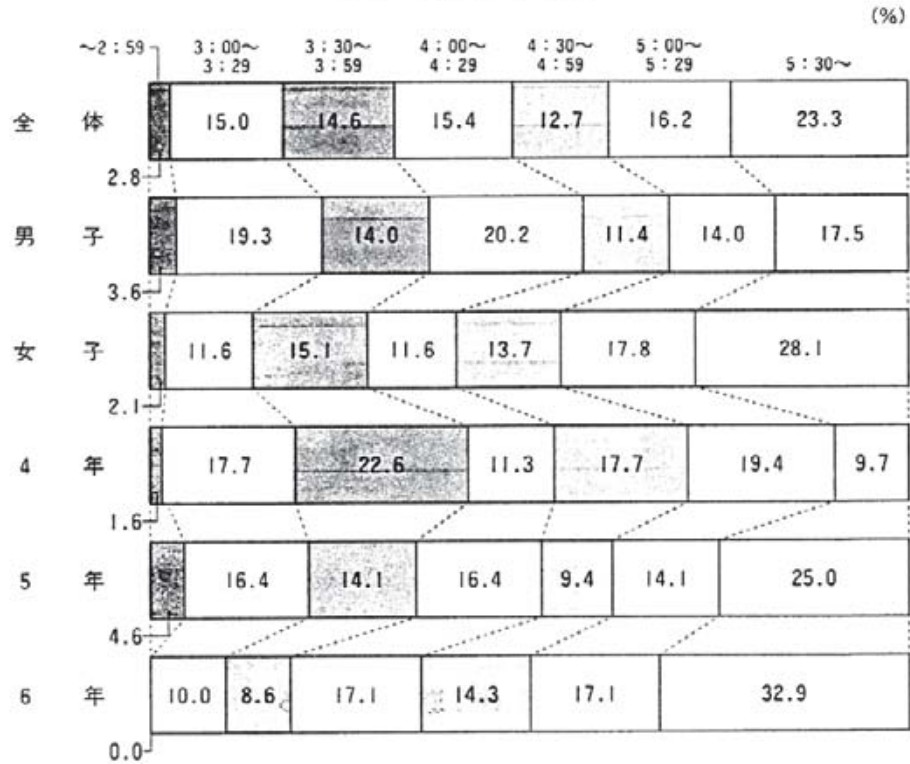
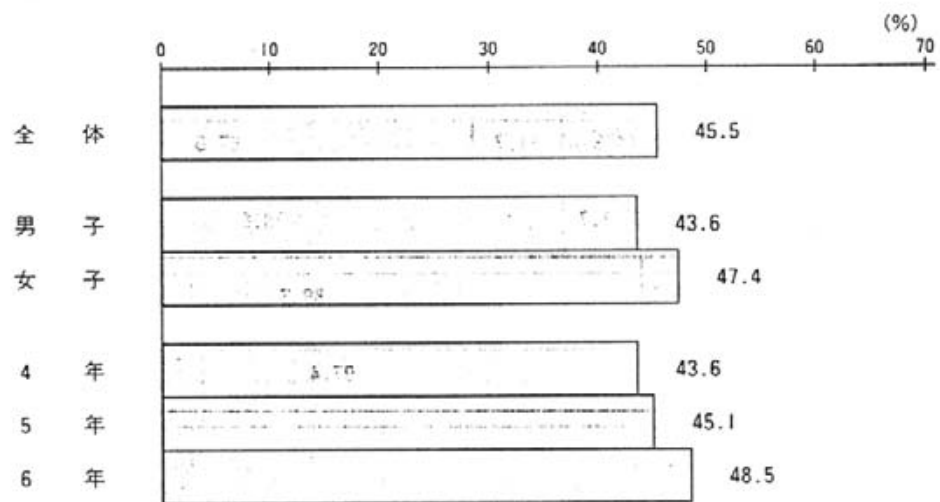


図28 塾通い



「通っている」割合

図29 塾通いの回数

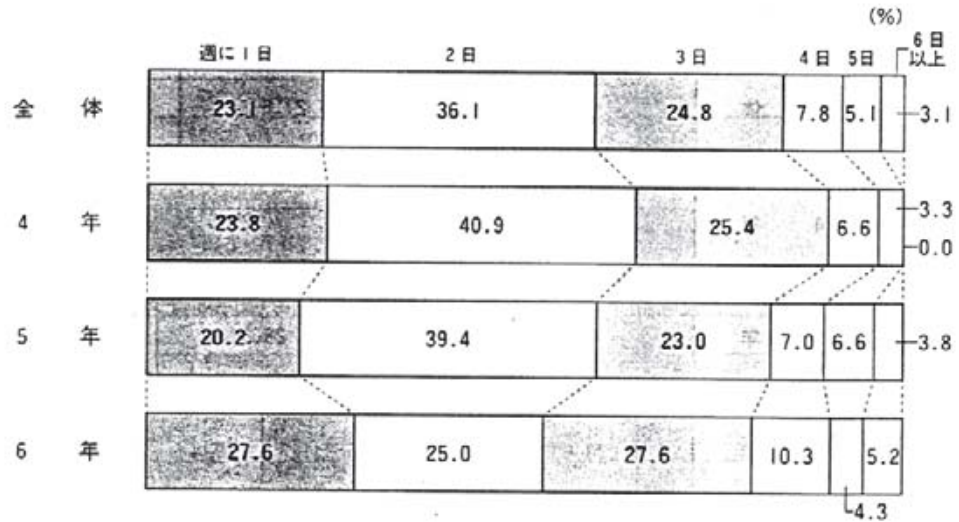


図30 塾で勉強する時間

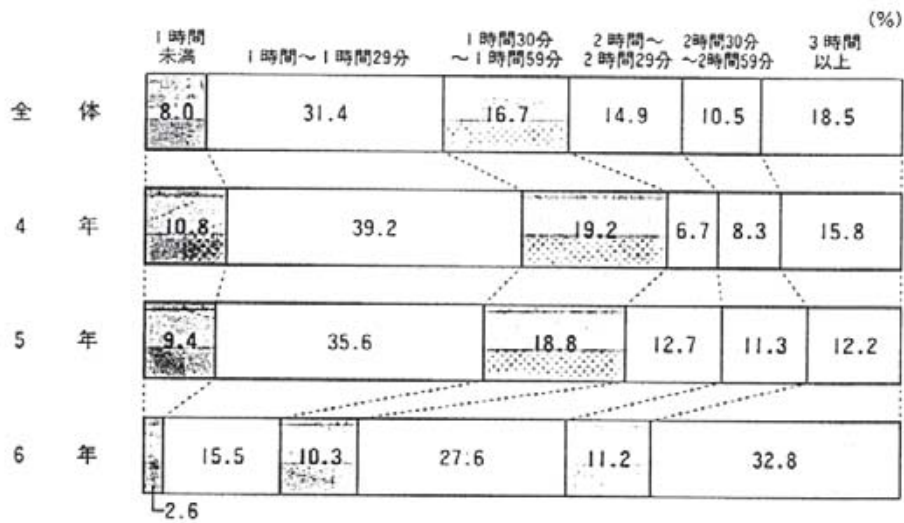


図31 家から塾まで



図32 塾に行く手段

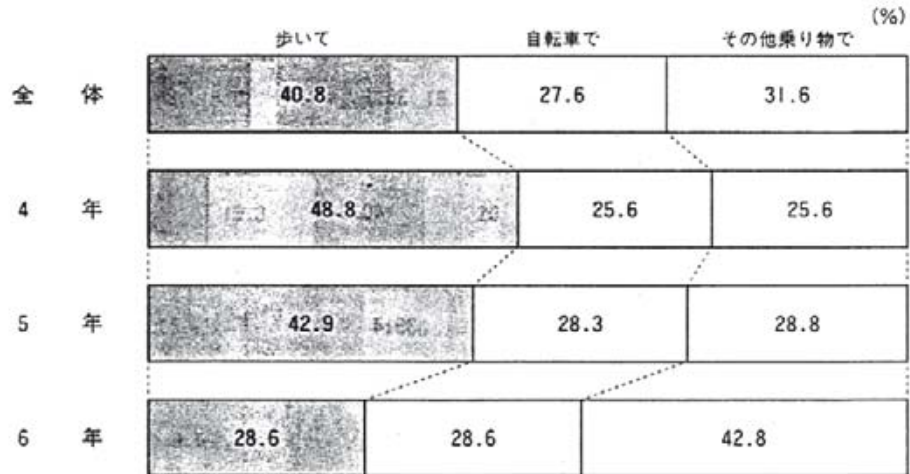


図33 塾から帰ってくる時間

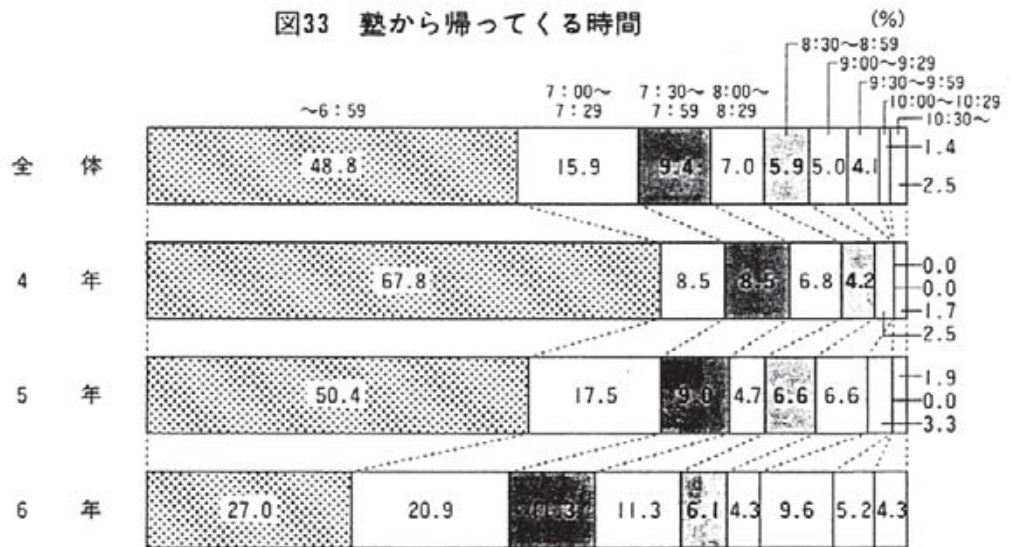


図34 おけいごと

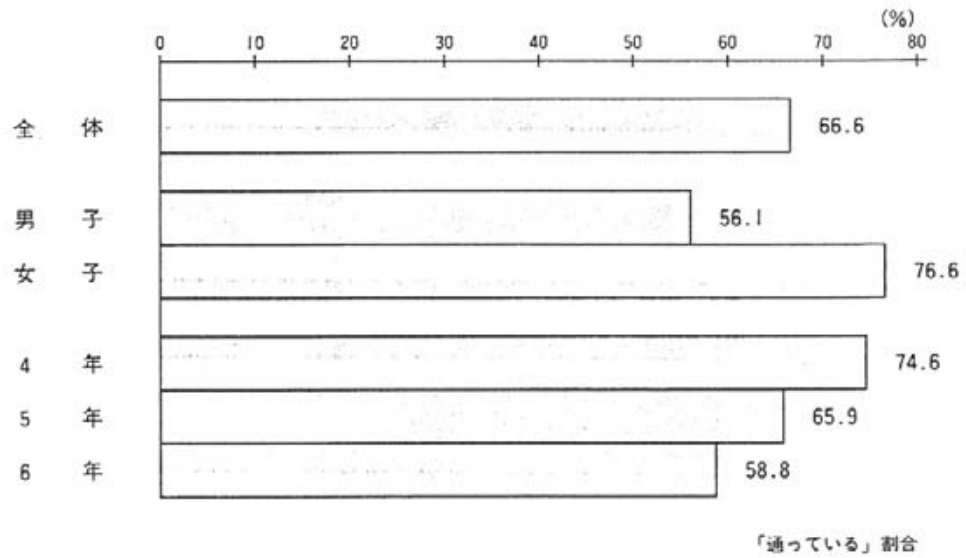


図35 おけいごとと通いの回数



図36 おけいごとの種類

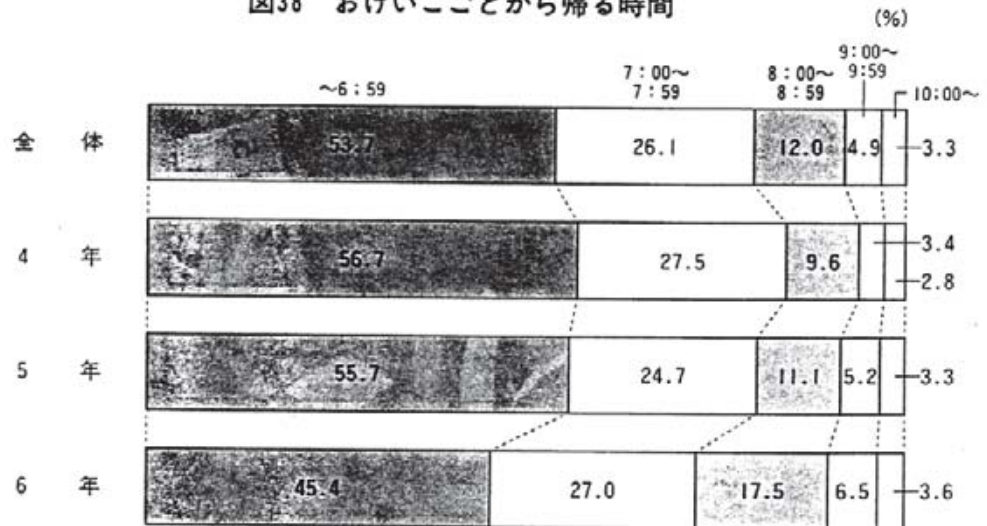
		(%)			
		1種類	2種類	3種類	4種類以上
全	体	43.0	35.2	13.3	8.5
4	年	34.1	35.7	18.0	12.2
5	年	50.6	33.9	10.5	5.0
6	年	39.0	37.5	12.5	11.0

図37 おけいごとの長さ

		(%)					
		1時間未満	1時間～1時間29分	1時間30分～1時間59分	2時間～2時間29分	2時間30分～2時間59分	3時間以上
全	体	13.3	36.5	15.8	18.6	5.4	10.4
4	年	11.7	39.3	18.9	15.5	6.3	8.3
5	年	13.6	36.1	15.3	17.2	5.8	12.0
6	年	15.2	33.4	12.3	26.1		10.1

2.9

図38 おけいごとから帰る時間



3. 帰宅してから



学校を終え、塾やおけいごとに行ったり、あるいは寄り道をして友だちと遊んだりしながら家に帰ってきた子どもたちが、寝るまで

の時間をどのように過ごしているのかを本章では見ていくことにする。

家庭学習

図39は、毎日子どもたちが平均して、家でどのくらい勉強しているかを示している。31分から1時間が最も多く28%、1時間から1時間半が24%、16分から30分が20%、1時間半以上が19%の順となっている。したがって、小学生といえども、7割以上の子は毎日30分以上家で、宿題や予習・復習、さらに受験や塾の勉強など、何かをやっているわけである。それをいつするかについては、図40に示し

たように、「特に決まらず日によってちがう」という子が27%、「夕食後、少しゆっくりしてから寝る前」が24%、「学校から帰って、遊んだあと夕食の前まで」が24%、「夕食が終わってからすぐ」12%、「学校から帰ってすぐ」8%の順である。夕食の前後で分けると、夕食前派が32%、夕食後派が37%、日によってちがう派が27%という割合である。

図39 家庭学習時間

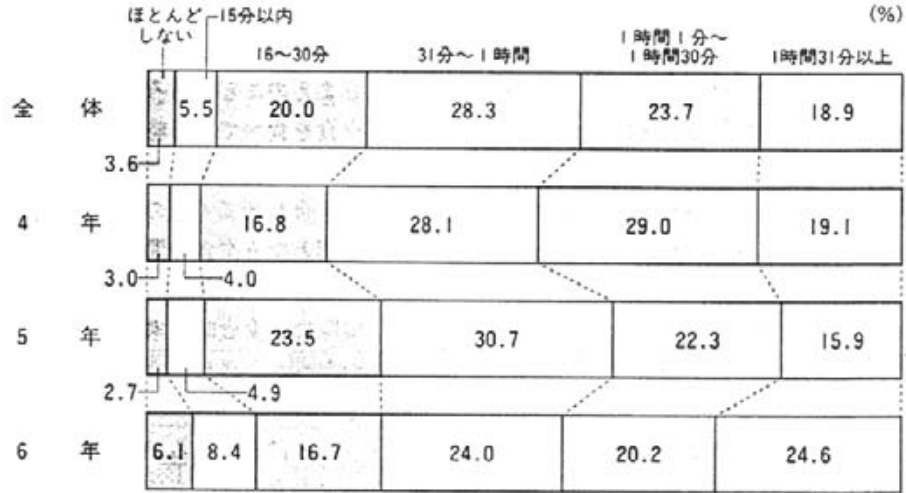
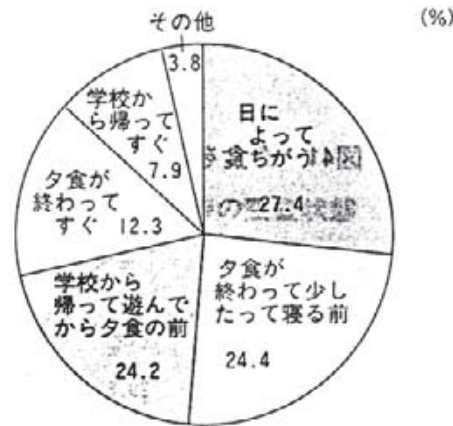


図40 家庭学習するとき



夕 食

次に、家庭生活のだんらんの中心となる、夕食の時間について見ることにしよう。

塾のない日には、夕食を食べる時間がだいたい決まっているかというところでもなく、図41のように、7割の家庭は「特に決まっていない」状況である。

「決まっている」と答えた3割弱の子に、その時間を尋ねた結果が図42である。6時前に夕食を食べる家庭は6%と非常に少なく、6時ごろが12%、6時半ごろ28%、7時ごろが26%、それ以降が17%といったところである。

午後7時くらいの夕食時に、子どもたちのおなかがどの程度すいているかというと、「とてもすいている」と「わりとすいている」を合わせると82%となる(図43)。間食をさぼっていないければ、給食を食べ終わってから約6時間経った夕食時に、おなかがすくのはあ

たりまえのことであろう。

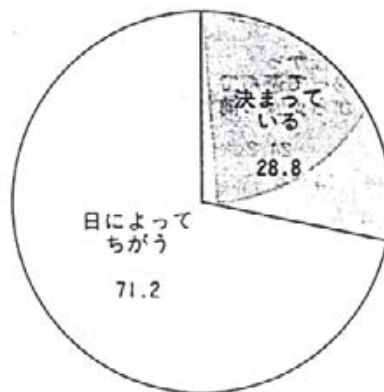
夕食を食べている時間は、図44のように、21~30分が46%と半数近くで、11~20分が28%と、合わせて4分の3になる。一家団らの時間となる夕食時間も、このように、充分長いとはいえないくらいである。

実際に、夕食時に家族が食卓にそろっているかどうかを尋ねても、図45のように、母親やきょうだいは「いつも」+「ほとんどいっしょ」が8割を超えるが、父親と「いつもいっしょに夕食を食べる」子は15%、「ほとんどいっしょ」が18%と、合わせても3分の1にしかならない。逆に「だいたいいない」「いないことが多い」を合わせると35%、「いるときといないときが半々」と答えた子が26%と、父親との同席率は非常に低い。

また、子どもが1人きりで夕食を食べるいわゆる孤食の割合については、全体で1割の

図41 夕食を食べる時間

(%)



子が「ときどきある」といっている。しかも、学年とともに孤食率は確実に増加の傾向にあることがわかる(図46)。

もっとくわしく、孤食がどのくらいの頻度であるのかを表したのが図47である。ひとりぼっちで夕食を食べることが「ある」と答え

た子のうち、週に何回あるかをきいたところ、「週に1日」という子が36%、「2日」が27%、「3日」が21%という結果で、「週4日以上」という子も全体の16%いた。このように、孤食のある子は、結構習慣的になっているのが気になるところである。

図42 夕食時間

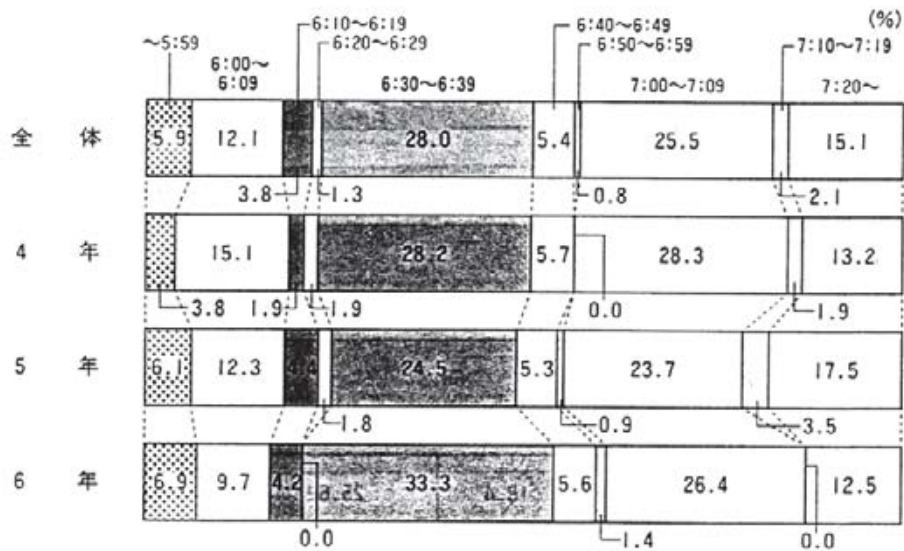


図43 夕食時の空腹状態

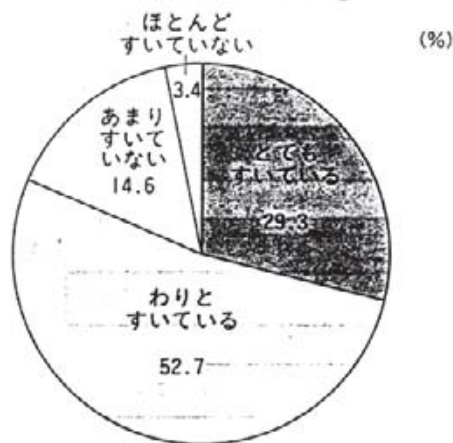


図44 夕食にかける時間

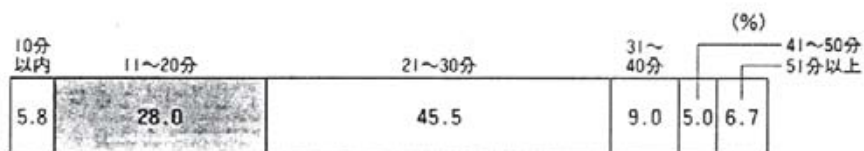


図45 夕食時の同席状況

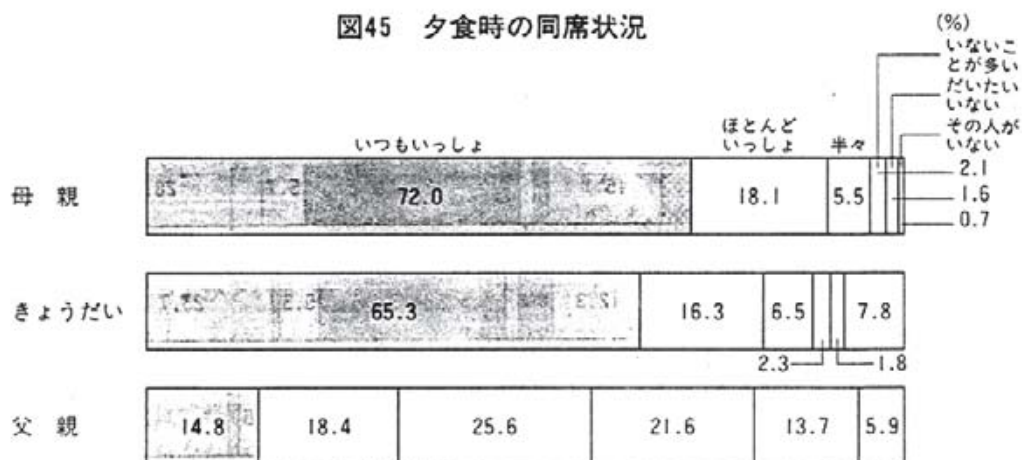


図46 孤食状況

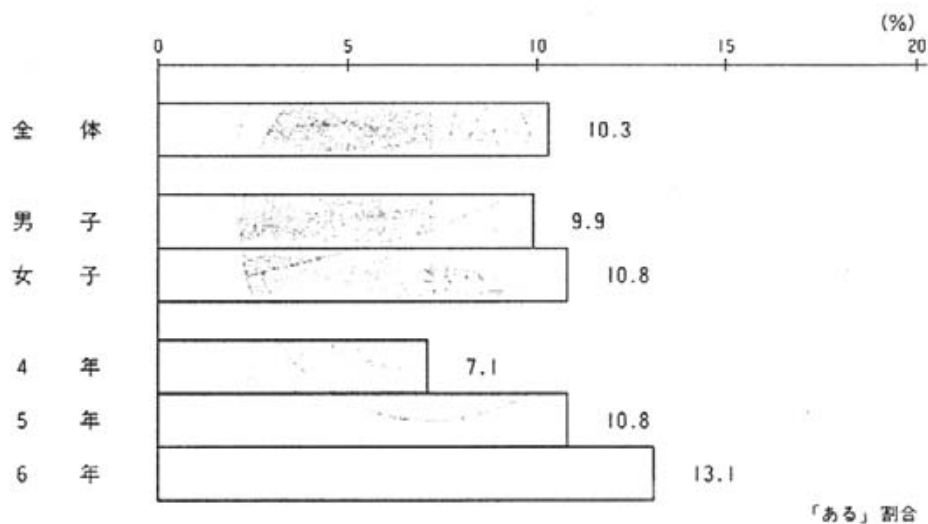
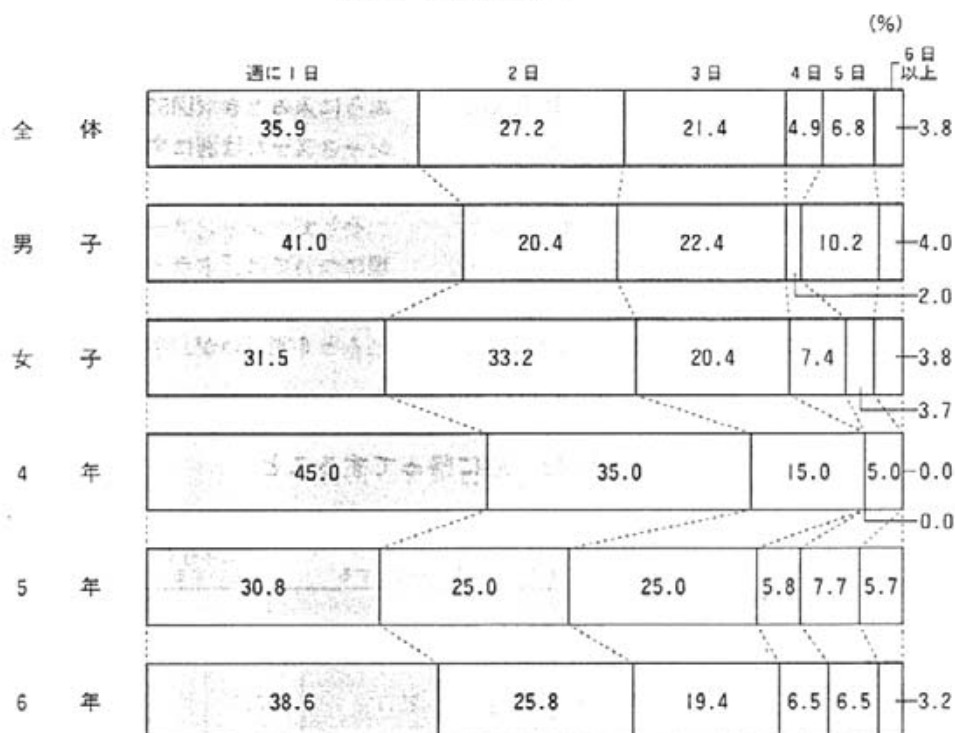


図47 孤食の頻度



家での生活習慣

図48は、子どもたちの家での過ごし方を表したものである。「学校の宿題や勉強」は「毎日のようにする」と習慣化されている子が多く、「家族とおしゃべり」や「おやつ」も半数以上が「毎日のように」あるいは「わりとする」といっている。「友だちと家の内外で遊んだり」「1人で遊んだり」また「家の手伝い」などすることも「週に半分くらい」はしている。しかし、小学生ではまだ「電話で友だちと話す」ことはめずらしいことのようにある。

家での自由時間にすることといえば、テレビが真っ先に浮かぶであろう。テレビ視聴を朝と夕食前、夕食後に分けて時間を比較したところ(図49)、朝は当然のことながら忙しい

ので、見ても15分以内までであるが、家に帰って夕食までの間は、6割以上の子が30分以上見ているし、1時間以上という子も4割に近い。さらに夕食後となると、半数近い子は1時間以上、7割を超える子が30分以上見ている。

夕食時についても、図50のように、テレビを見ながらの夕食も7割に近く、そちらのほうが一般的なようである。

次に、入浴について見たのが図51である。「毎日しっかりお風呂に入る」子は全体の7割で、「2日に1回」という子が3割弱である。男子と女子では、少し女子のほうに「毎日入浴派」が多い。学年による差も大きく、4年から5年になると、毎日入浴する子がぐ

んと増えている。

どのくらいの長さお風呂に入っているかという、図52のように16～30分間が半数、15分以内が2割、31～45分も2割で、さらに46分以上の長風呂の子も1割いる。入浴時間では性差が大きく、女子のほうが30分以上入浴する子が20%以上多い。

お風呂に入る時間帯は、「夕食後」が最も多く41%、「寝る前」36%、「夕食の前」9%となっている(図53)。

またシャンプーは、入浴に比べると回数は少なくなるものの、「毎日」という子が37%、

「2日に1回」が48%と、8割以上の子が最低2日に1度はシャンプーするのが現状のようである。そしてこれも、男子より女子、高学年ほど回数が増えてくる(図54)。

また図55のように、シャンプーするのはお風呂に入るとき(図53参照)とほぼ同じで、シャンプーだけ別にするということはないようである。

そして、シャンプーしたあとの髪の毛の処理については、「ドライヤーを使ってブローをする」のは、「いつも」から「たまに」までいれると6割近いが、学年が上がってもあまり

図48 家に帰ってすること

	(%)				
	毎日のようにする	わりとする	週に半分くらいする	あまりしない	ほとんどしない
おやつを食べる	27.2	30.1	16.1	17.5	9.1
家族とおしゃべりする	27.8	25.1	12.7	19.1	15.3
宿題をする	30.9	18.2	11.7	22.8	16.4
勉強をする	25.9	16.4	12.3	21.5	23.9
友だちと外で遊ぶ	12.0	28.2	14.9	29.2	15.7
家の手伝い	14.8	23.3	20.2	28.4	13.3
友だちと家の中で遊ぶ	6.8	23.4	16.4	34.7	18.7
一人で遊ぶ	8.2	18.4	12.4	30.8	30.2
友だちと電話で話をする	3.2	11.7	10.1	34.9	40.1

変わらず、男女差が激しい。「いつもドライヤーを使わない」と答えた男の子は半数を超えているのに対し、女子は3割しかいない。小学生の女の子にとって、ブローはもう常識となりつつあるのだろう(図56)。

こうして一日の、学校、家庭での生活を終え床につく時間は、図57のとおりである。10時より前に寝る子は3割しかいないが、10時半になると6割に近くなり、11時では4分の3の子はねむりについている。しかし、学年が上がるにつれ、確実に就寝時間は遅くなっており、6年生では11時以降に寝る子が全体

の4割を超える。

一日の睡眠時間を計算してもらくと、図58のように、平均8時間半から9時間程度と、わりと睡眠は足りているようである。この睡眠時間もやはり、大きくなるほど短くなっているのがわかる。

参考までに、日曜日について、平日との比較を行ったのが図59であるが、起きる時間、朝食の時間はやはり、ふだんより遅いのが普通だが、夕食や寝る時間は、次の日のことを考えてか、ふだんの日と変わらないようである。

図49 テレビ視聴



図50 夕食時のテレビ



図51 入浴頻度



図52 入浴時間

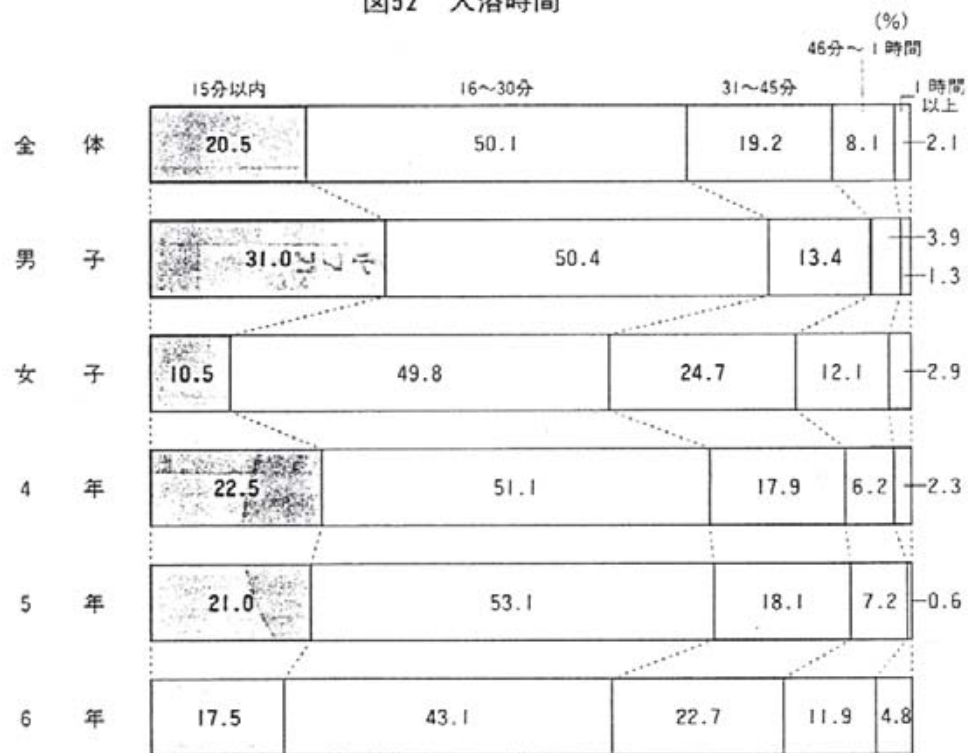


図53 お風呂に入るとき

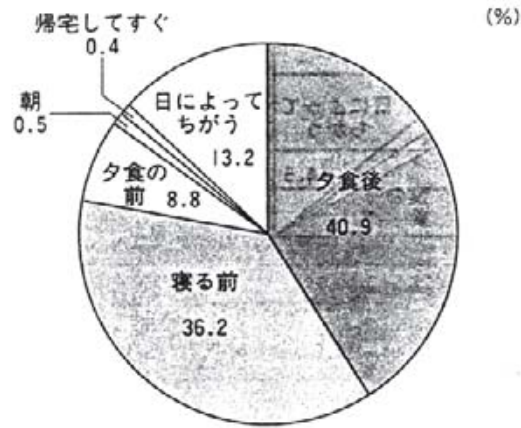


図54 シャンプー

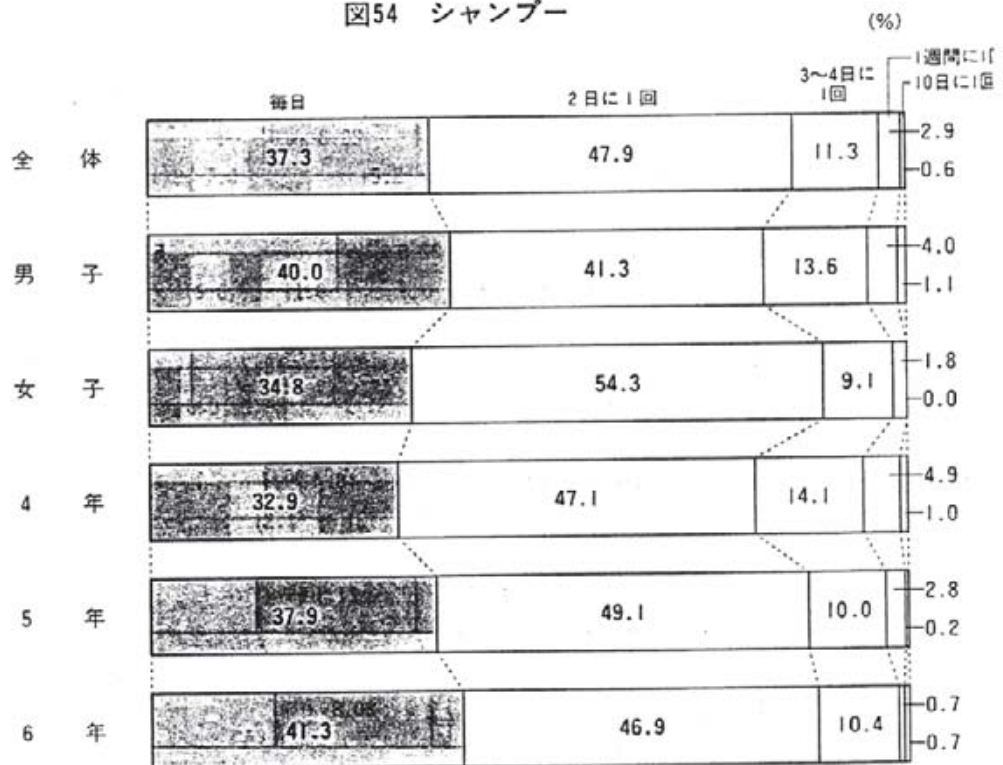


図55 シャンプーするとき

(%)

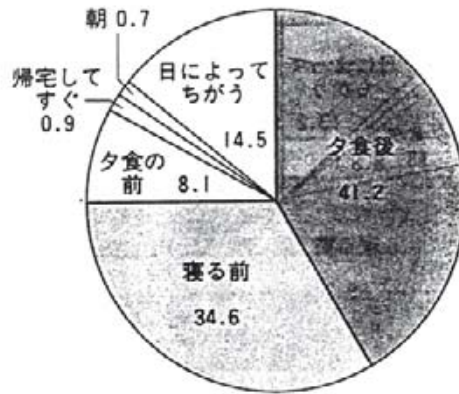


図56 ドライヤー

(%)

	いつも使う	半々	たまに使う	いつも使わない (自然にかわかず)
全 体	20.3	17.8	20.3	41.6
男 子	14.7	12.0	22.0	51.3
女 子	25.7	23.4	18.7	32.2
4 年	23.4	16.4	18.4	41.8
5 年	19.4	18.8	21.1	40.7
6 年	18.6	17.5	20.8	43.1

図57 就寝時間

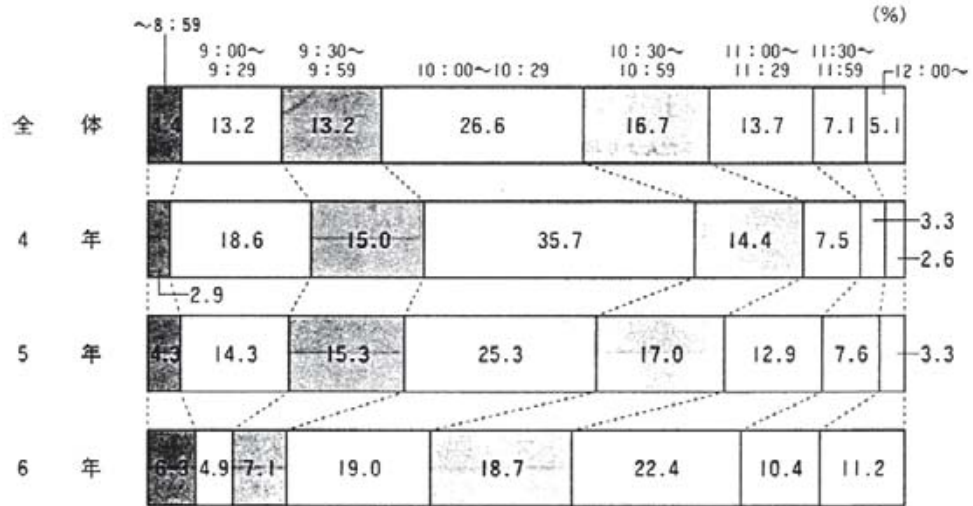


図58 睡眠時間

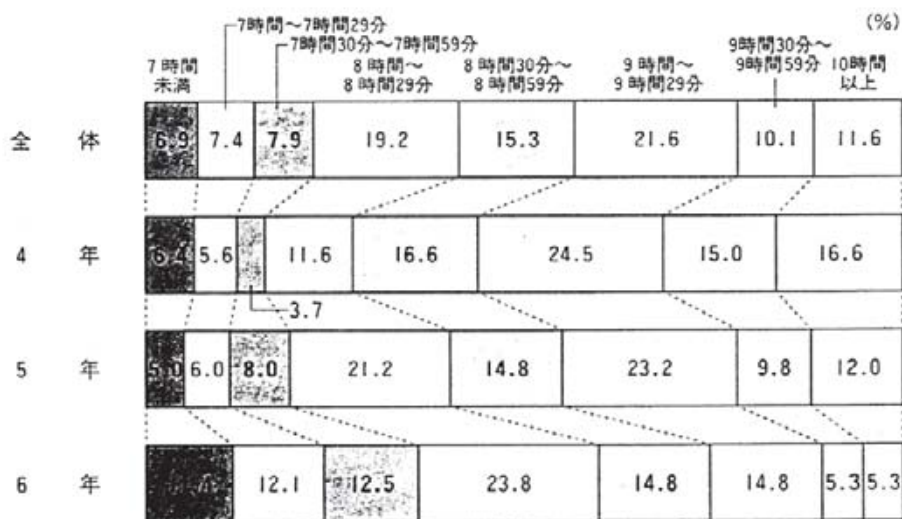


図59 日曜日について

	(%)		
	ふだんより早い	ふだんと同じ	ふだんより遅い
起きる時間	19.2	18.4	62.4
夕食の時間	18.3	67.9	13.8
寝る時間	11.2	62.1	26.7
朝食の時間	6.8	21.2	72.0