

基本的生活習慣(2)

目次

要約	2
はじめに	6
1.何がどのくらい身についているか	7
●家庭場面で求められる生活習慣	7
●生活時間を追って	13
●学校での基本的生活習慣	17
2.基本的生活習慣としつけ	21
●うるさくない家の人	21
●先生もあまり言わない	24
●家庭での約束ごと	28
●母親はどう子どもを扱っているか	29
3.よい習慣形成のために	32
●うるさく言うだけでは育たない	32
●約束やルールの有効性	36
地球社会の子どもたち ㊸ ロサンゼルスーその5 開きの生じた背景	深谷昌志 38
資料1 調査票見本	43
資料2 学年・性別集計表	54

*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"/>	基本的	生活習慣(2)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	要約		<input type="checkbox"/>

千葉市立都賀小学校教諭 広森 滋
 東京学芸大学教授 深谷和子

1. 目的

家庭の教育力が低下したと言われるが、本当にそうだろうか。子どもの中に基本的な生活習慣がどのくらい形成されているか、そして親や教師はどのようにしつけを行っているかを明らかにすることを企図した。



2. 家庭場面での習慣形成

挙げられた40項目のうち、よく身につけているのは「挨拶」と「衛生」に関する項目で、逆に身につけていないのは、規則正しい生活リズムの形成、身の整頓、健康保持のための習慣である(図1)。これらは女子によく形成されている。(図2)



3. 身につく習慣、崩れる習慣

学年を追うとより身につく項目と、逆に崩れてゆく項目がある(図3)。「きちんとする、ルールに従う、がまんする」のはおとなと子どもを問わず苦手なものらしい。



4. 夜型の生活リズム

おとなと同様、夜ふかし型の子どもが多いことが特徴である。これは塾通いによって帰宅時間が7時8時になる子が多いことにもよるのだろう。(図4、図5、図6、図7)

5. 勉強時間とテレビ視聴時間

塾を除く家庭での学習時間は、テレビ視聴時間より短く、かつ4年から6年になると勉強時間は大きく増加するが、テレビ視聴時間もむしろふえる傾向にある。(図9)

6. 学校での習慣形成

学習に関する習慣形成はもう少し進まないものだろうか。(図10、図11、図12)

要約

7. 親からの小言

思ったより口うるさく言われていない(図13、図14、図15)。先生からも同様である。(図16、図17、図18)



8. 家庭のしつけ(ルールの有無)

昔ながらのルールは健在だが、近年加わったテレビ、テレビゲーム、電話などについての約束(ルール)は不十分であるし、勉強や交通ルールについての約束もしている家がない。(図19)



●調査概要

1. 調査主題 基本的生活習慣(2)
2. 調査視点 vol. 2-9「基本的生活習慣」(昭和57年)の結果をふまえ、現代の子どもたちの基本的生活習慣の確立度や家庭に

おける、とりわけ母親が行うしつけのバリエーションなどを探してみる。

3. 調査項目 家庭・学校での基本的生活習慣について、家の人から言われること、先生から言われること、基本的生活習慣についての約束ごと、帰宅時間、など。

9. 母親のしつけと行動

全体として望ましくないしつけや行動をする母親はそれほど多くない。昔にくらべて母親たちは親行動のレベルを上げてきている感じもする。(図20)



10. しつけと習慣形成

口うるさく叱ることよりも、子どもの行動のしかたにルールをもっている家のほうが、子どもの習慣形成がうまくいっているかに思われる。(図24)



- 4. 調査時期 1990年5月～6月
- 5. 調査対象 横浜市・千葉市の小学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	162	162	324
5年	224	204	428
6年	205	210	415
計	591	576	1,167



はじめに

近年、地域と並んで家庭の教育力が低下してきており、しつけのできていない子どもたちを迎え入れて、学校の負担が増加する一方だと嘆く学校関係者も多い。しかし他方で子どもたちは昔とくらべ、「お利口で、上品に」育っている印象も受ける。ここ数十年くらいの歴史をふり返ってみても、必ずしも昔の親たちがしつけの名人であり、子どもの基本的生活習慣が確立していたわけではなかったはずである。「昔は」と語る人びとは、昔の中流以上の教育を受けた階層の人びとであり、大部分の庶民の家庭でそれほどしつけがきちんとされていたかどうかは定かでない。最近『東京の下層社会』（紀田順一郎、新潮社、平成2年）を読む機会があった。現在の東京の姿とは想像もつかない貧しい暮らしがいつ何十年か前までであったことが描かれている。例えば、

「親の無教育という事も大きな問題であった。大正十年（1921年）内務省の調査によれば、四谷、浅草、深川の3地区の2159人のうち41%は全くの無学であり、小学校2、3年程度が15%、同4年以上および卒業の者は20%にすぎなかった。とくに女子の無学率は59%にのぼっていた（中略）現代からは想像しにくいことだが、初等教育を受けていない女子が難渋したのは裁縫ができないということだった。当時鯉ヶ橋尋常小学校の校長だった庄田録四郎は細民街の主婦の約5分の1が全く針を持った経験がないことを指摘している。彼女たちは自分の衣服のほころびを縫う事す

らできない。ましてや衣服を解いて洗い張りをし、仕立て直すといったことは考えられない。寒くなると露店の古着を買い、垢まみれの着物の上に重ね、そのまま型が崩れてボロボロになる迄着ている。家庭の誰もかれも身なりがこのようなありさまなので、家の掃除も台所の片付けも億劫になる」（同書90～91ページより引用）

これらの記述はむろん明治大正の貧しかった時代のさらにより貧しい階層の人びとについてであって一般化はできないものの、教育とかしつけに無縁な人びとも少なからずいたことは確かである。他方貧しいが故に、早くから他人の中へ出す、つまり奉公とか口べらしに働きに出すことを予測して、自立のためのしつけが現代より早期にかつ徹底して行われた事実も考えられる。とすればおそらくしつけのジャンルの中でも、時代の流れによって不必要とされるに至ったもの、新しく加えられたものがあり、また昔よりも一層身につけられた部分、逆に不十分になった部分などがあると推測される。すでに小学生ナウではvol. 2-9（昭和57年）でこのテーマを扱っているが、今回はその項目数をふやし、また母親のしつけのパターンを見る項目をも加えて、再調査することにした。

なお、調査は、首都圏の4年生から6年生まで1,167名に対して、質問紙法で行った。調査時期は1990年5月から6月であった。

1. 何がどのくらい身についているか



子どもは動物の仔と変わらない状態でこの世界に生まれ、その後ゆっくりした成長のプロセスの中で次第に社会的存在へと変身してゆく。そのプロセスでおとなたちは、子どもに基本的に身につけてほしい行動パターンのリストを示す。それが「しつけ」と呼ばれて

いる行為の内容である。ここではまず家庭生活と学校場面のそれぞれで、子どもたちに身につけてほしい行動目録を拾い上げ、それらがどの程度身についているかを明らかにしようとする。

家庭場面で求められる生活習慣

まず家庭での生活習慣の項目リストを作成してみた。ここに挙げられた40項目(図1)について子どもに「いつでもする」から「ぜんぜんしない」までの回答を求めた結果を示してある。

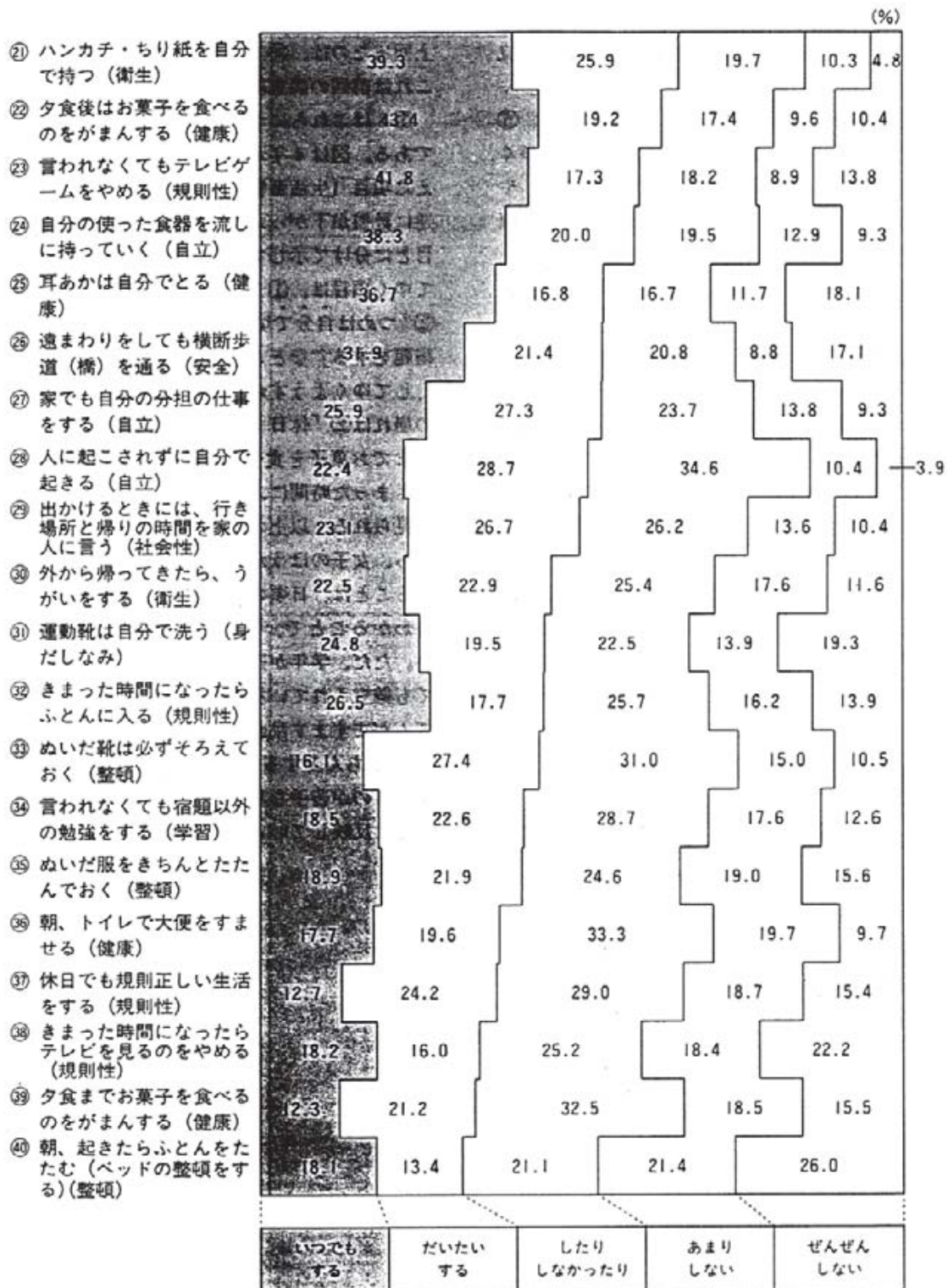
習慣形成という観点からは、「だいたいする」では不十分であり、「いつでもする」と答えられてこそ、習慣が確立されていると見な

せるだろう。図の「いつでもする」の数値の50%以上を見ると、40項目中①「外に出るときいってきますと言う」(85%)から⑱「本を読むときはスタンドで明るくする」(51%)まで18項目に及んでいる。これに「だいたいする」までを含めて許容の幅をやや広げれば、①「いってきます」(95%)から⑳「自分で起床する」(51%)まで28項目となる。これを「や

図1 家庭での基本的な生活習慣(1)



図1 家庭での基本的な生活習慣(2)



はり習慣の確立が遅れている」と見るか「意外にしつけが身についている」と見るべきかは、評価の難しいところだろう。

しかし、もう少し詳しく見てみると、上位に並んでいる項目は、①「ってきます」や④「いただきます」、⑤「ごちそうさま」、⑥「ただいま」などの挨拶に関する項目が多く、あとは②「お風呂では石けんで体を洗う」や③「トイレへ行ったら手を洗う」など、健康や衛生面に関する項目が見いだされるが、いずれにせよ項目に片よりの傾向がある。他方、下位に並んでいる項目は上位の項目とは反対で、⑦「休日でも規則正しく」や⑧「きまった時間になったら、テレビを見るのをやめる」など、規則正しい生活を送ることに関係した項目や⑨「朝、起きたらふとんをたたむ」、⑩「ぬいだ服をたたむ」などの整理に関する項目が並んでいる。挨拶や衛生面でのしつけは身につけているが、規則正しい生活リズムの確立や、身の周りの整理、単なる衛生に関する習慣から一歩ふみ出して自分の健康の維持のための習慣は、身につけていないことがわかる。すなわち、今の子どもたちは自分を律し、ある目的のため（例えば健康）に自己をコントロールしてゆく力が不足しているともいえそうである。

次の図2は、家庭での基本的な生活習慣の性

差をみたものである。項目数が多いので途中を略してあるが、女子より男子のほうが習慣形成に遅れが見られる。男子が女子の数値を上回ったのは、⑩「朝の排便」だけであり、これは前回の調査結果とも全く一致している

図3はこれらについての学年差を見たものである。図は4年から6年にかけて数値が増えた項目（生活習慣の確立が進んだ項目）と逆に数値が下がった（生活習慣が崩れた）項目とに分けて示してある。生活習慣が確立してゆく項目は、①「耳あかは自分でとる」や②「つめは自分で切る」、③「言われなくても宿題をする」など「自分でできる」能力が向上してゆくようすがわかるが、逆に生活習慣の崩れは②「休日でも規則正しく」や④「夕食までお菓子を食べるのをがまんする」、⑥「きまった時間にふとんに入る」などの項目で見られる。以上の結果（性差と学年差）のうち、女子のほうが基本的な生活習慣ができてきていることは、日頃の子どもの様子からもわかることで、「やはり」という思いが強い。ただ、学年が進むにつれて、そうでなくても確立されていなかった規則正しい生活リズムがますます乱れてゆくようすが心配である。「きちんとする」「ルールに従う」「がまんする」のが苦手な現代人のメンタリティが、ここに反映しているかのように思われる。

図2 家庭での基本的な生活習慣×性差

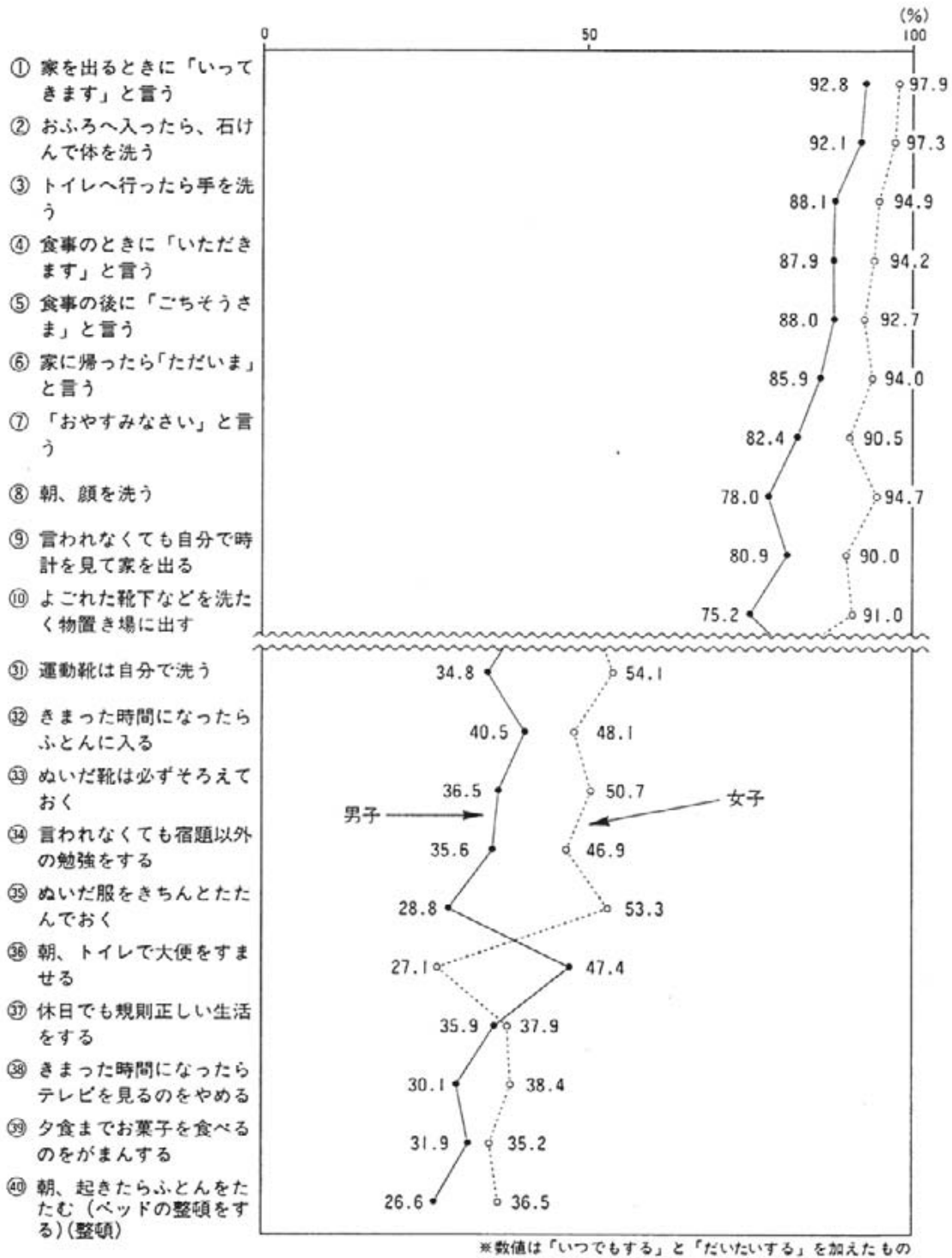


図3 家庭での基本的な生活習慣×学年差

(%)

⊖学年につれて減った数値	項 目	⊕学年につれて増えた数値
	耳あかは自分でとる	① → +26.0
	つめは自分で切る	② → +19.7
	言われなくても宿題をする	③ → +13.8
	朝、顔を洗う	④ → +8.9
	運動靴は自分で洗う	⑤ → +8.4
	朝、起きたらふとんをたたむ	⑥ → +8.0
	言われなくても、自分で時計を見て家を出る	⑦ → +7.7
	言われなくても、宿題以外の勉強をする	⑧ → +7.1
	よごれた靴下などを洗たく物置き場に出す	⑨ → +6.7
	朝、歯をみがく	⑩ → +6.5
	ハンカチ・ちり紙を自分で持つ	⑪ → +5.4
-5.9 ←	⑧ 夕食後、お菓子を食べるのがまんする	
-6.4 ←	⑦ 人に起こされずに自分で起きる	
-8.5 ←	⑥ きまった時間にふとんに入る	
-9.7 ←	⑤ 出かけるときには、行き場所を家の人に言う	
-10.3 ←	④ 夕食まで、お菓子を食べるのがまんする	
-12.1 ←	③ 朝、トイレで大便をすませる	
-15.7 ←	② 休日でも規則正しい生活をする	
-21.5 ←	① 遠まわりをしても横断歩道(橋)を通る	

※6年と4年の数値の差が±5%以上ある項目を抽出。

※数値は「いつでもする」と「だいたにする」を加えて、6年と4年の差を見たもの

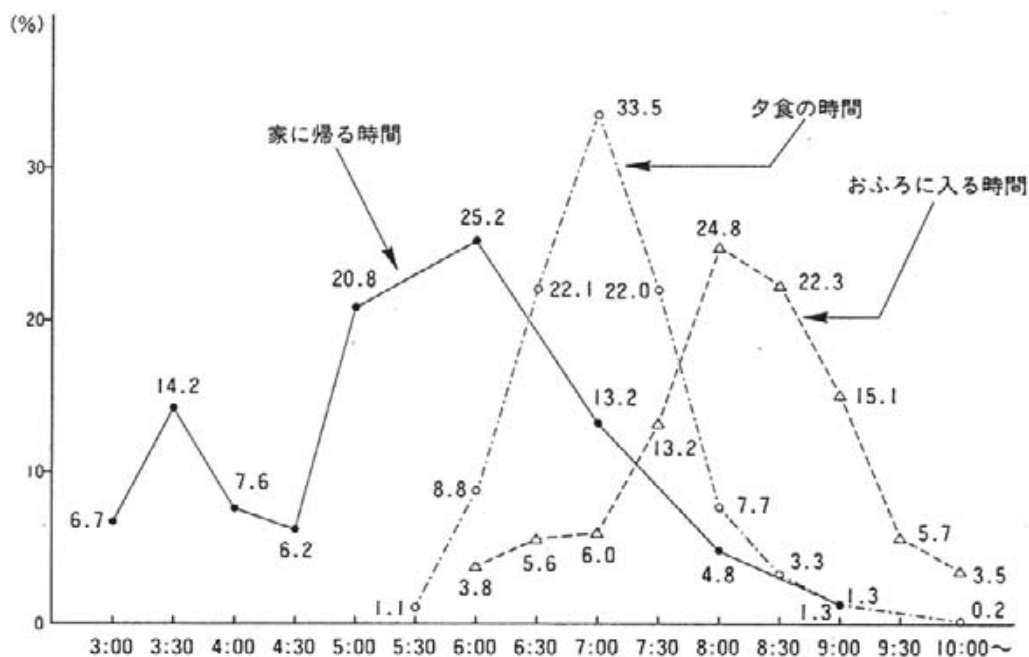
生活時間を追って

今回の調査の中では、1日の生活時間を見る項目を加えてみた。

図4は、子どもたちの帰宅後の生活時間を調べた結果である。グラフは「帰宅時間」と「夕食の時間」と「お風呂の時間」をそれぞれ3種類の折れ線グラフで表してある。その中で、帰宅時間を見ると、グラフのピークが2か所ある。ひとつ目は3時30分で、学校から直接帰宅した子どもたちだと思われる。もうひとつは、6時で塾帰りの子どもたち（帰

宅後、塾へ行った子どもも含めて）であろう。しかしとにかく遅い子で8時というケースが5%、さらに9時のケースが1%という数字は、われわれの子ども時代からは想像もつかない結果である。この点を詳しく見るために図5は学年差を示した。8時かそれ以降の帰宅者は4年生でも3%いるが、6年生では10%、10人に1人という高率になっていることがわかる。さらに7時かそれ以降の帰宅でまとめてみると4年生で12%、6年生では28%

図4 帰宅後の生活時間



にも達している。

こうした帰宅時間の遅さは、夜ねる時間にも影響を及ぼしていると思われる。図6と図7は夜ねる時間についての調査結果であるが、とくに図7の学年差に注目すると、4年生では、グラフのピークが9時であるのに対して、6年生のそれでは1時間遅い10時となっている。しかも10時以降にねる子どもは合計してなんと64%にも達する。現代人の夜型の生活リズムが、子どもにまで一般化してきていることが示されているわけだが、子どもの成長や健康に支障はないのだろうか。また図6に戻ると休日のほうが一層夜ふかし型の生活が見いだされ、図8に見られるように起床時間も休日は大きく朝寝坊型へ移行している。休

日はこのように日常と大きく生活リズムを崩してよいのか、それとも日常のリズムを維持すべきなのか、議論の分かれる点であろう。

次に図9は平日のテレビ視聴時間と勉強時間をたずねた結果である。現代の子どもたちが「勉強漬け」になっているかのような印象にもかかわらず、勉強時間よりテレビ視聴時間のほうが長いことがわかる。図の下部に掲げたように、テレビを毎日3時間以上見る子は男子のほうにやや多く、逆に女子のほうにやや長時間勉強している。またテレビを3時間以上見る子は4年と6年ではほぼ等しいが、勉強を長時間する子は6年生になると大きく増加している。

図5 帰宅時刻×学年差

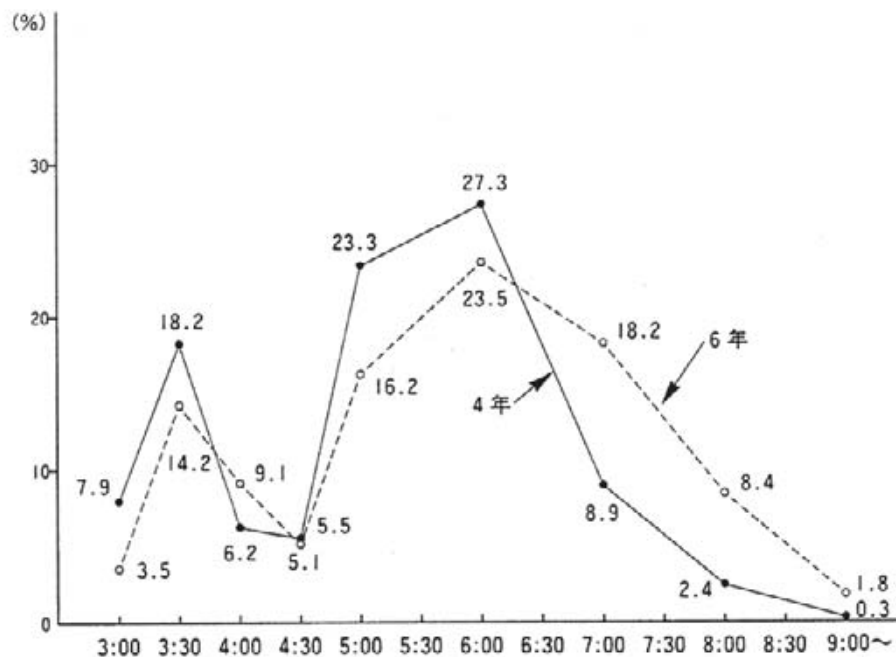


図6 就寝時刻

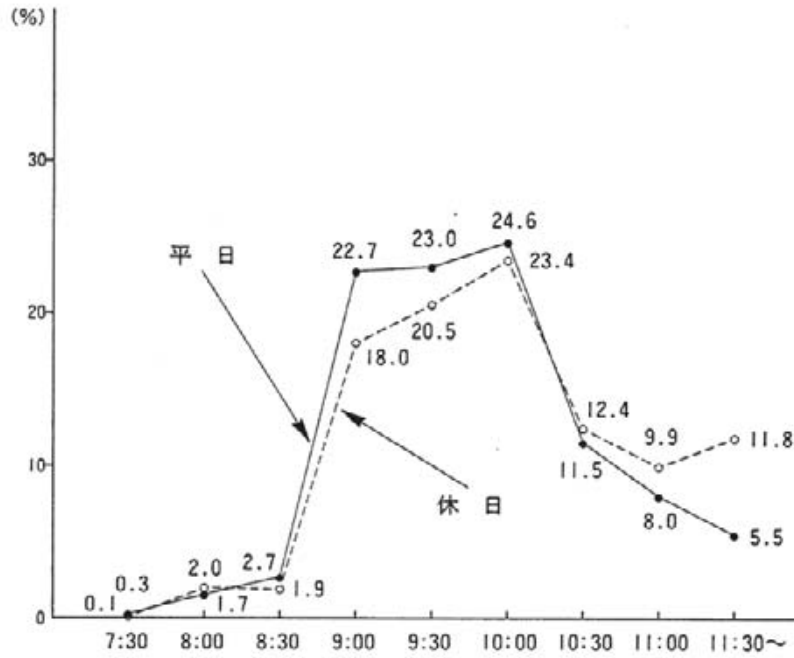


図7 就寝時刻×学年差 (平日)

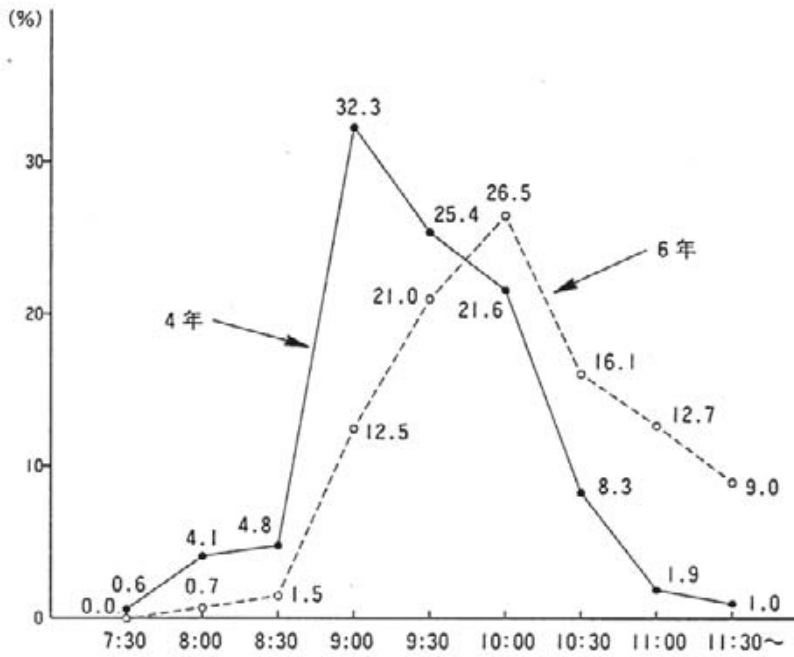


図8 起床時刻

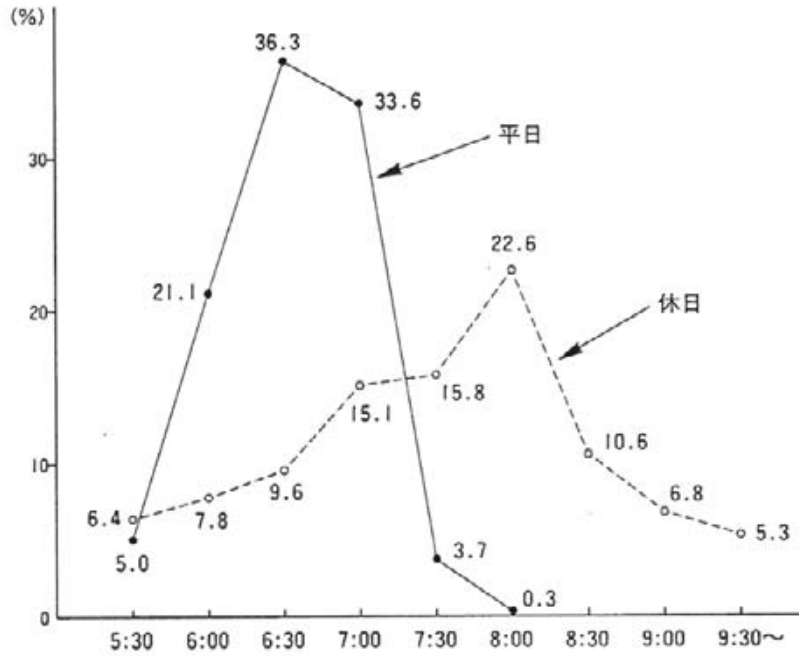
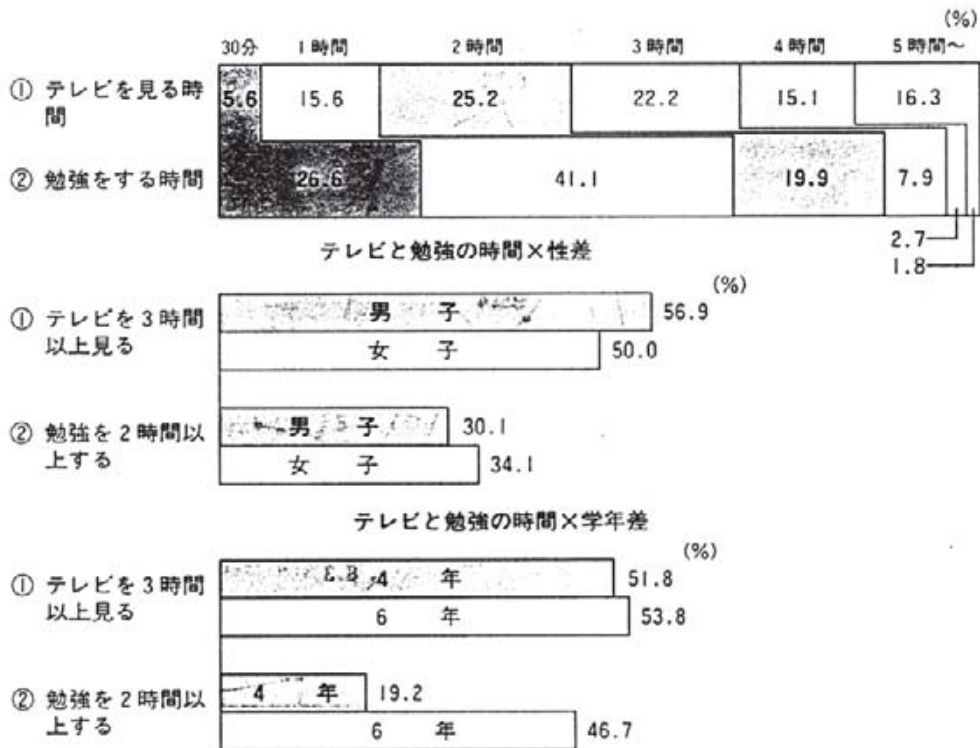


図9 テレビと勉強の時間



学校での基本的な生活習慣

それでは、この辺で学校での子どもたちの生活に目を移してみよう。

図10は、学校での基本的な生活習慣にあたる15項目について、子どもたちが実際にどれくらいしているのかをたずねた結果である。「いつでもする」と「だいたいする」を加えて、50%以上に達している項目は15項目中10項目とまずまずといったところである。しかし、とかく学校は100%の達成を旨としたがるところである。そういった基準で見れば、決して満足できる結果ではないだろう。それはともかく少し細かく数値を見てみると、⑬の「汗をかいたらタオルでふきとる」などは、32%に過ぎないし、⑭「給食の後の歯みがき」(33%)や⑮「本を読むときの姿勢」(35%)などもできていない。また、学校であるからして学習についての生活習慣くらいは完全にできてほしいように思うが、⑧「開始のチャイムが鳴ったら、席につく子ども」が66%である。逆に考えれば、チャイムが鳴っても3人に1人の子どもは席につかないのである。もちろん、こういう状況であるから、⑩「休み時間に次の学習の準備をしない子ども」は

過半数の56%になる。さらに、⑫「授業中におしゃべりをしている子ども」は60%にも達する。他の基本的な生活習慣は、家庭でのその延長線上にあり、家庭の責任にすることもできるが、学習についての生活習慣については、もう少し何とかならないものだろうか。

次に、図11は性差を見たものである。ここでも女子に習慣の確立ができていくことがわかる。さらに、図12に学年差を示した。ほとんどの項目で4年生より6年生のほうに数値が下がっている。一番大きな差は⑩「天気の良い日は外で遊ぶ」(77%→47%)であるが、これは学校の休み時間や場の設定(道具も含めて)が高学年の子どもたちの遊びに適切なものかどうかの問題があるから、おいておくことにしても、⑤「図書室で借りた本は期限までに返す」(86%→67%)、⑧「チャイムが鳴ったらすぐ席につく」(75%→59%)、⑪「休み時間に次の学習の準備をしておく」(53%→43%)、⑬「背筋を伸ばして本を読む」(45%→29%)などの数字の低下は気になるところである。

図10 学校での基本的な生活習慣

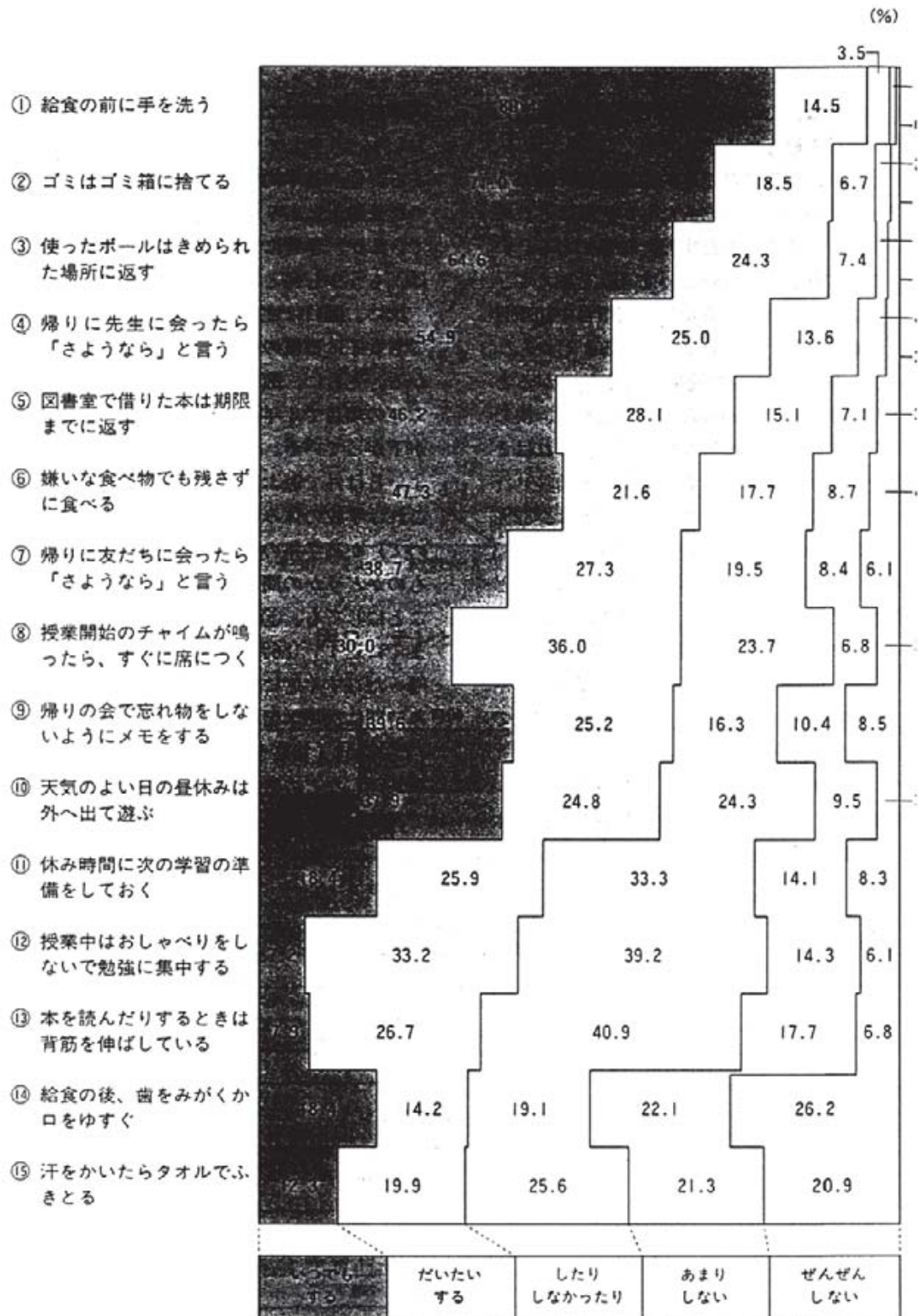
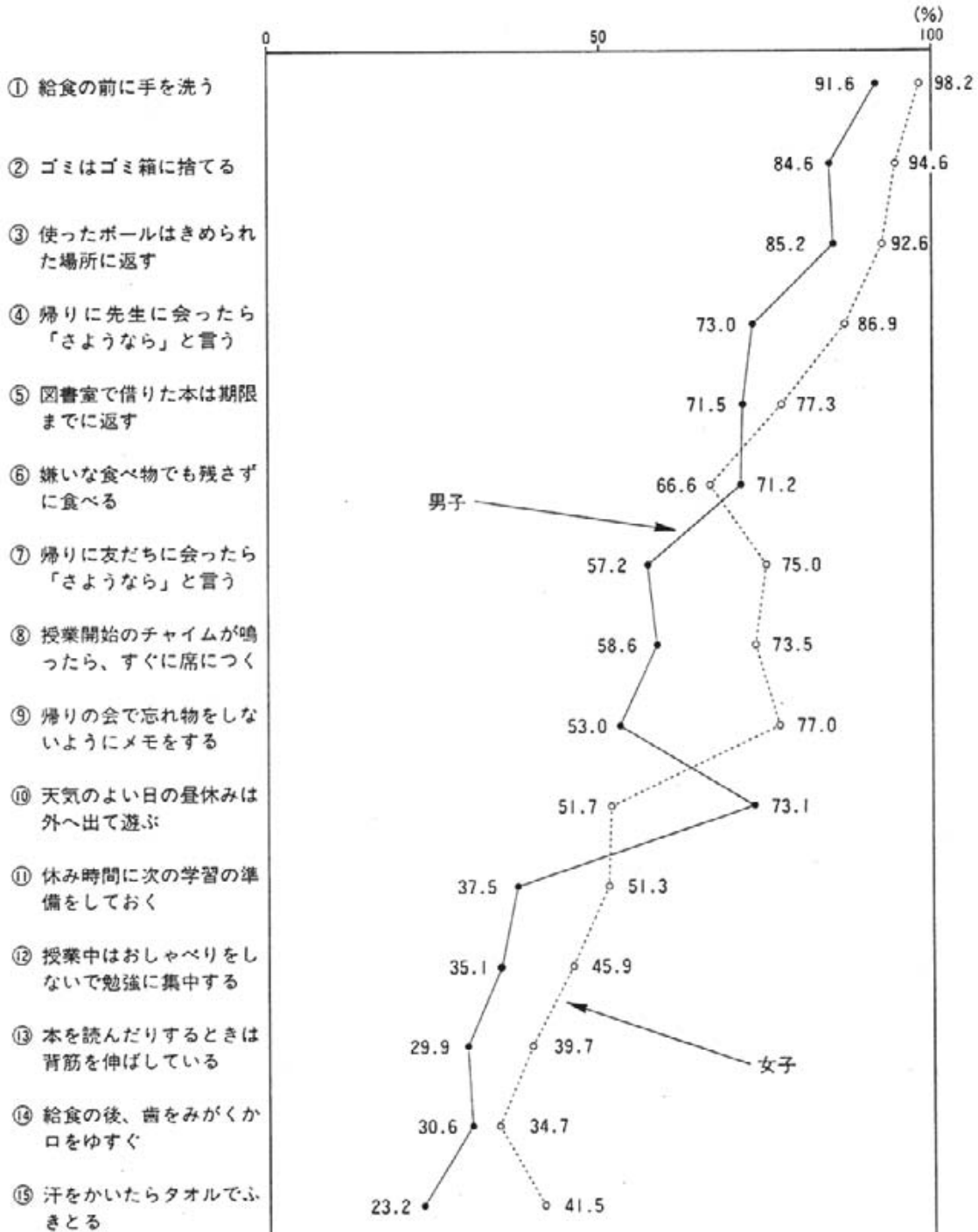
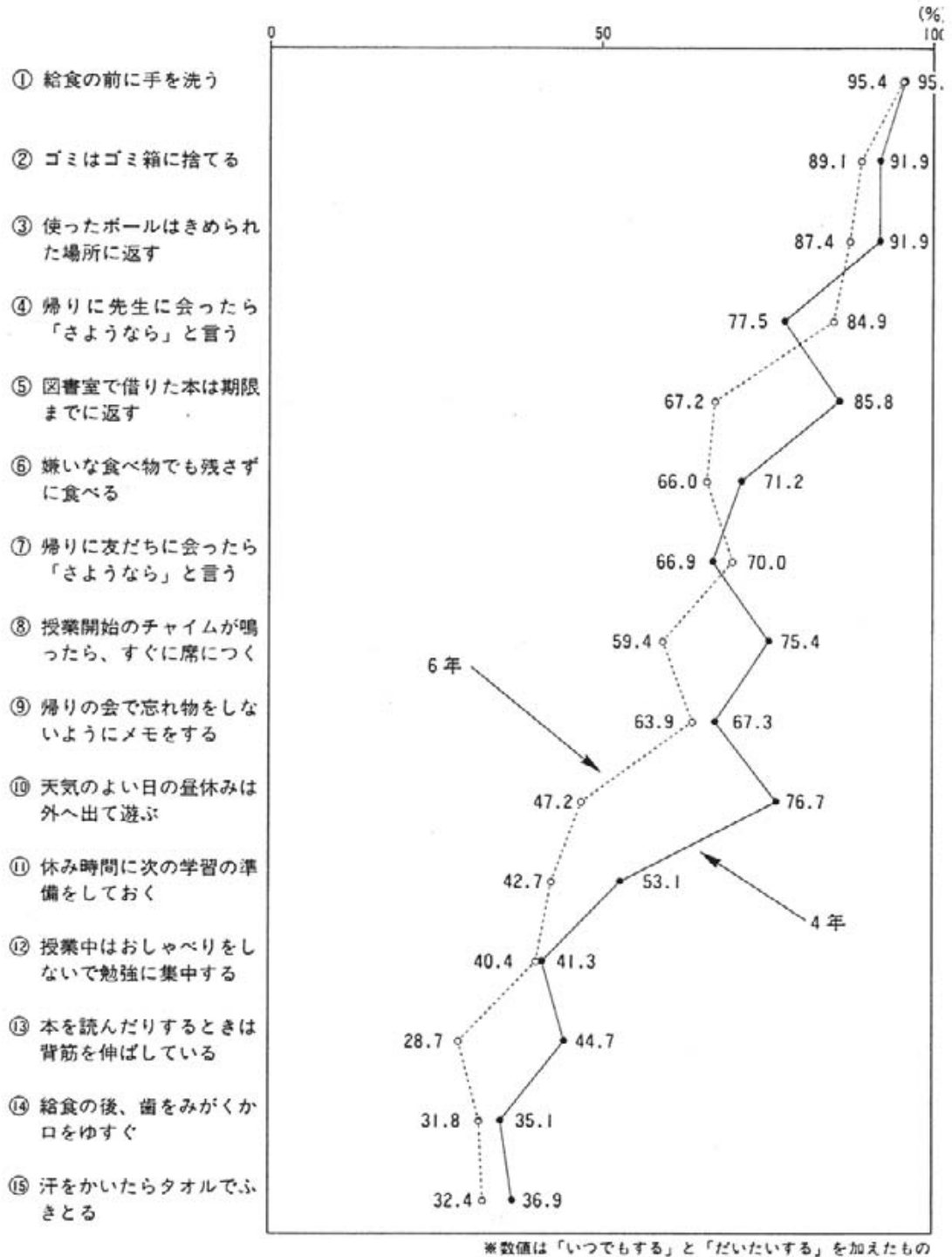


図11 学校での基本的な生活習慣×性差



※数値は「いつでもする」と「だいたいする」を加えたもの

図12 学校での基本的な生活習慣×学年差



2. 基本的な生活習慣としつけ



前章では、子どもたちの生活習慣の確立の状況についてみてきた。その結果、家庭では挨拶や衛生に関する習慣は、まずまずできているものの、規則正しい生活をするための習慣は不十分であり、また、学校では、一番大切だと思われる学習に関する習慣ができてい

ないことも明らかになった。いったい親や教師は子どもたちにどのようなしつけをしているのだろうか。

この章では、家庭や学校で行われているしつけにスポットをあててみることにする。

⊗⊗⊗ 口うるさくない家の人 ⊗

基本的な生活習慣のためのしつけというと、まず、口うるさいほどに「手を洗いなさい」とか「宿題をしなさい」とくり返す母親のイメージが浮かんでくる。果たして今、子どもたちのまわりには、こういった口うるさいおとながいるのだろうか。図13は先の図1で示した40項目について、どれくらい家の人が言っているかをたずねたものである。なお、スペースの都合で途中を省略してある。

一見してわかるように、数値は全体にかな

り低い。一番数値が高い①「宿題をしなさい」でも23%に過ぎないし、②「電話は10分以内ですませなさい」以降の項目では、数値が5%を割ってしまっている。この図を見る限り、家庭のおとなたちは子どもたちにとって口うるさい存在とは言えないようである。これらが「習慣形成ができたから、注意しなくなった」のであれば結構だが、そう理解できないのはすでに見てきた通りである。また図14によれば、注意は男子のほうがよくされている

図13 家の人から言われること

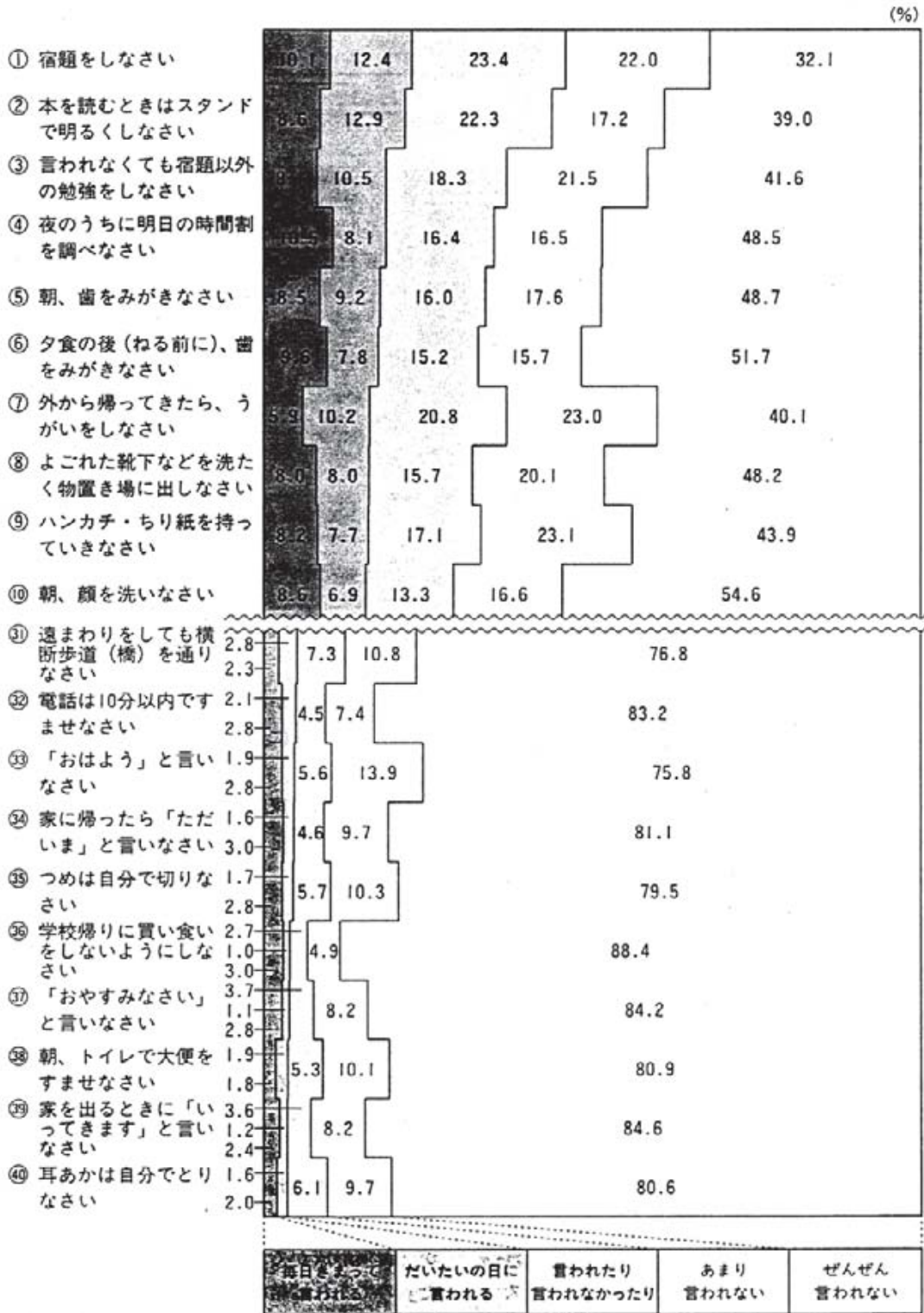


図14 家の人から言われること×性差

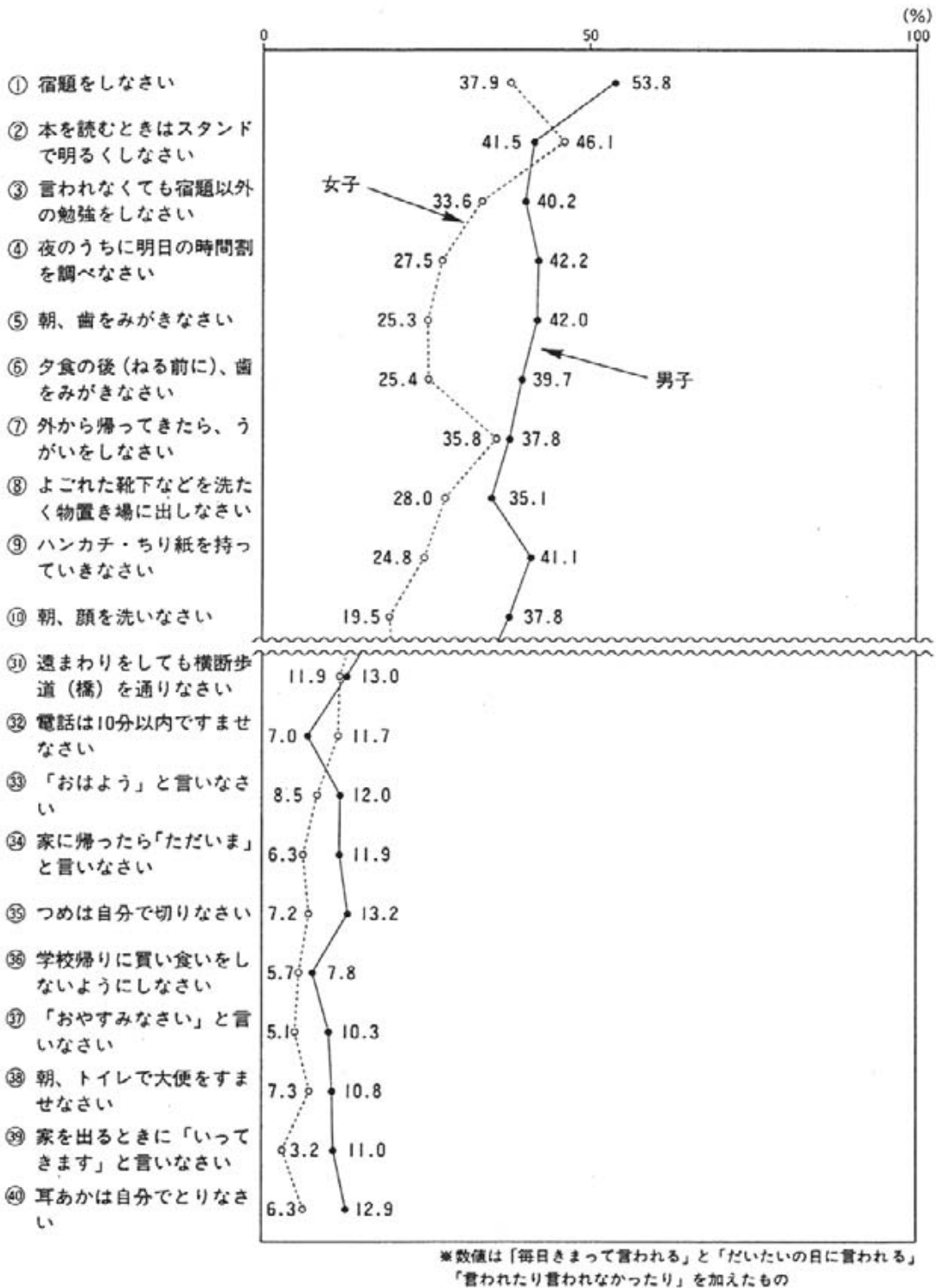
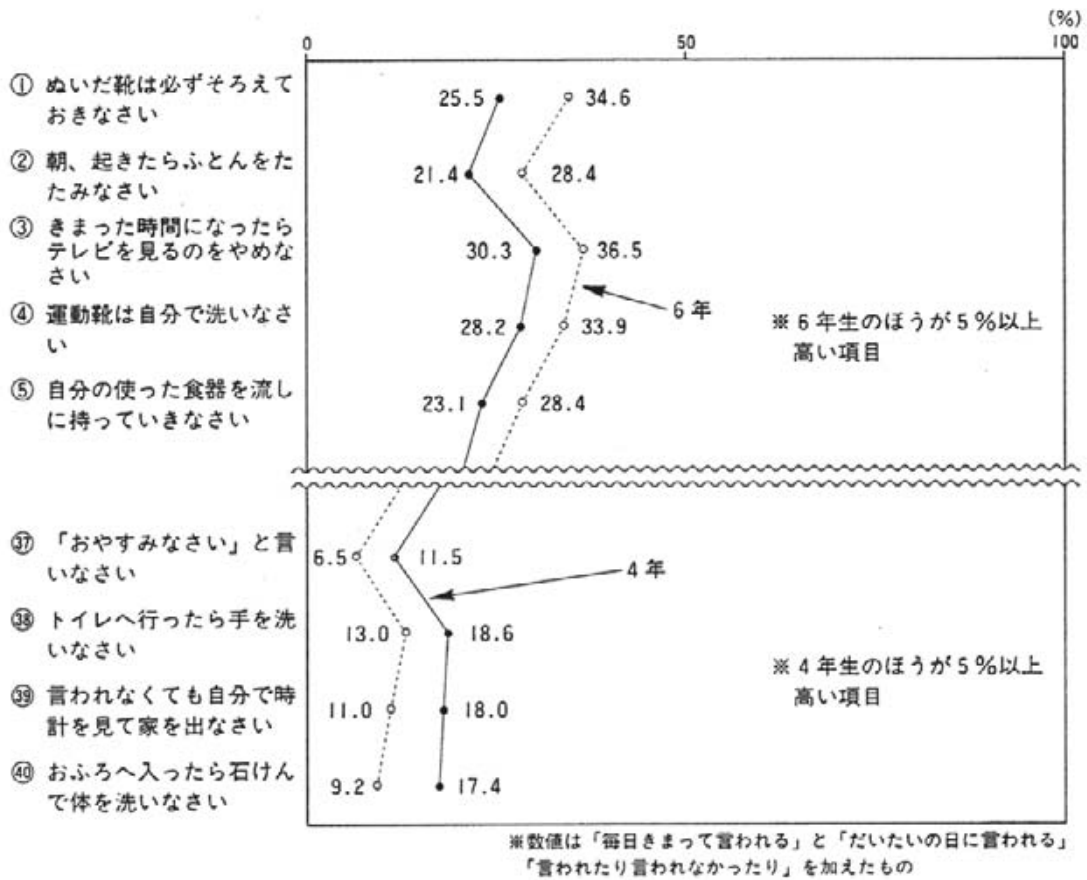


図15 家の人から言われること×学年差



ことがわかる。先に見た結果から、とくに男の子のしつけに親が手を焼いていることがわかる。

図15は学年差である。6年生のほうがより

注意されている項目と、逆に4年生のほうが注意されている項目とを抜き出してみた。内容については大同小異である。

先生もあまり言わない

では教師はどうだろうか。口うるさく注意しているだろうか。図16はこの点を見ようとした結果である。図が示すように、親たちと同様、教師の側でもあまり注意していないことがわかる。最もよく言われている①「天気の良い日は外で遊びなさい」でも27%に過ぎない。教師としてはどの項目ももっとひんぱんに注意しているつもりだが、子どもたちの

ほうではそう受け止めていない。教師の言葉も子どもの耳を素通りしているだけなのだろうか。家庭でも同じことが言えるのかもしれない。また図17は性差だが、家庭でのしつけと同じく、ここでも男子のほうが多く注意されている。図18の学年差を見ると、学習に関する項目と「外遊び」については6年生のほうが注意されているが、他は大差がない。

図16 学校の先生から言われること

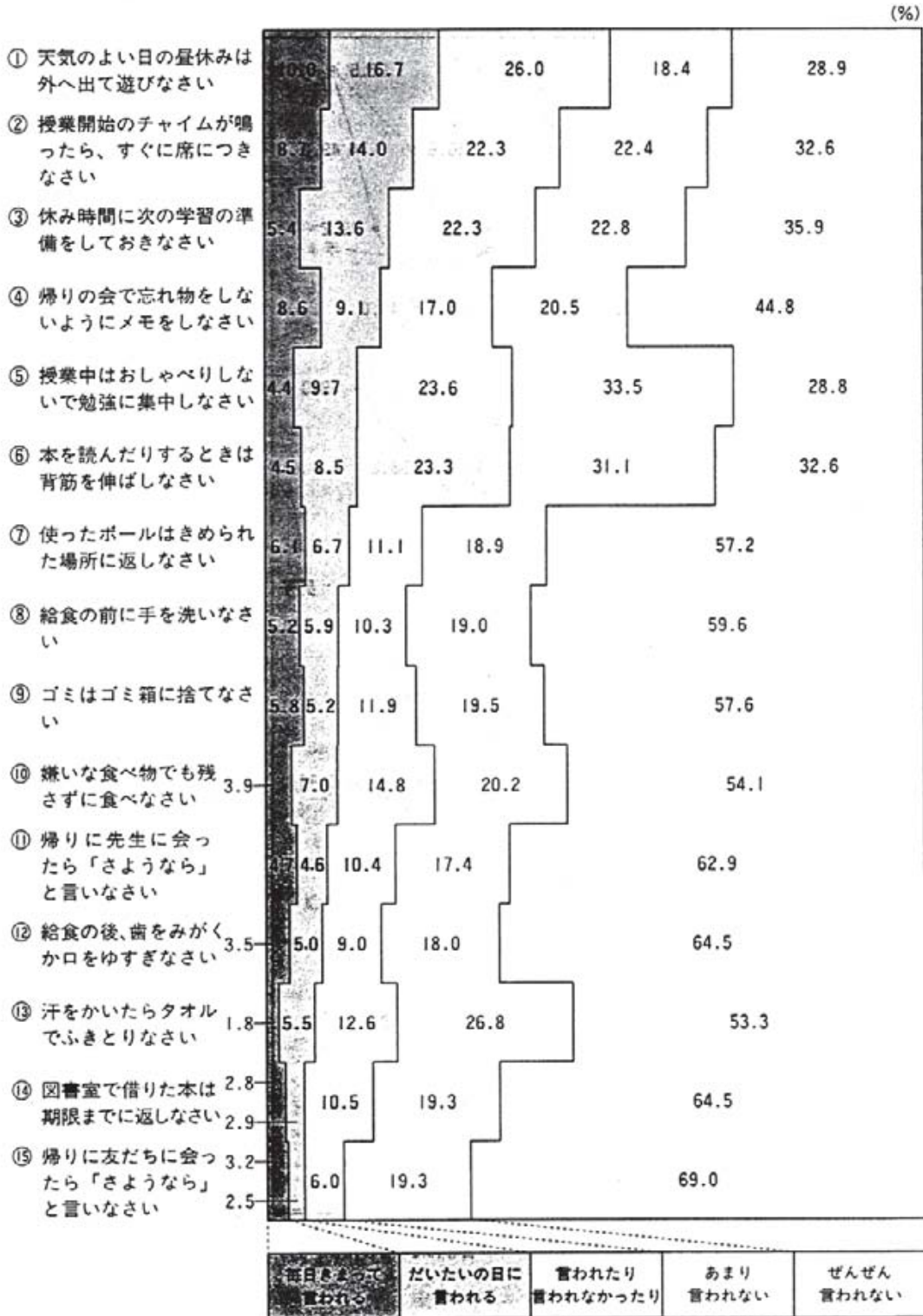
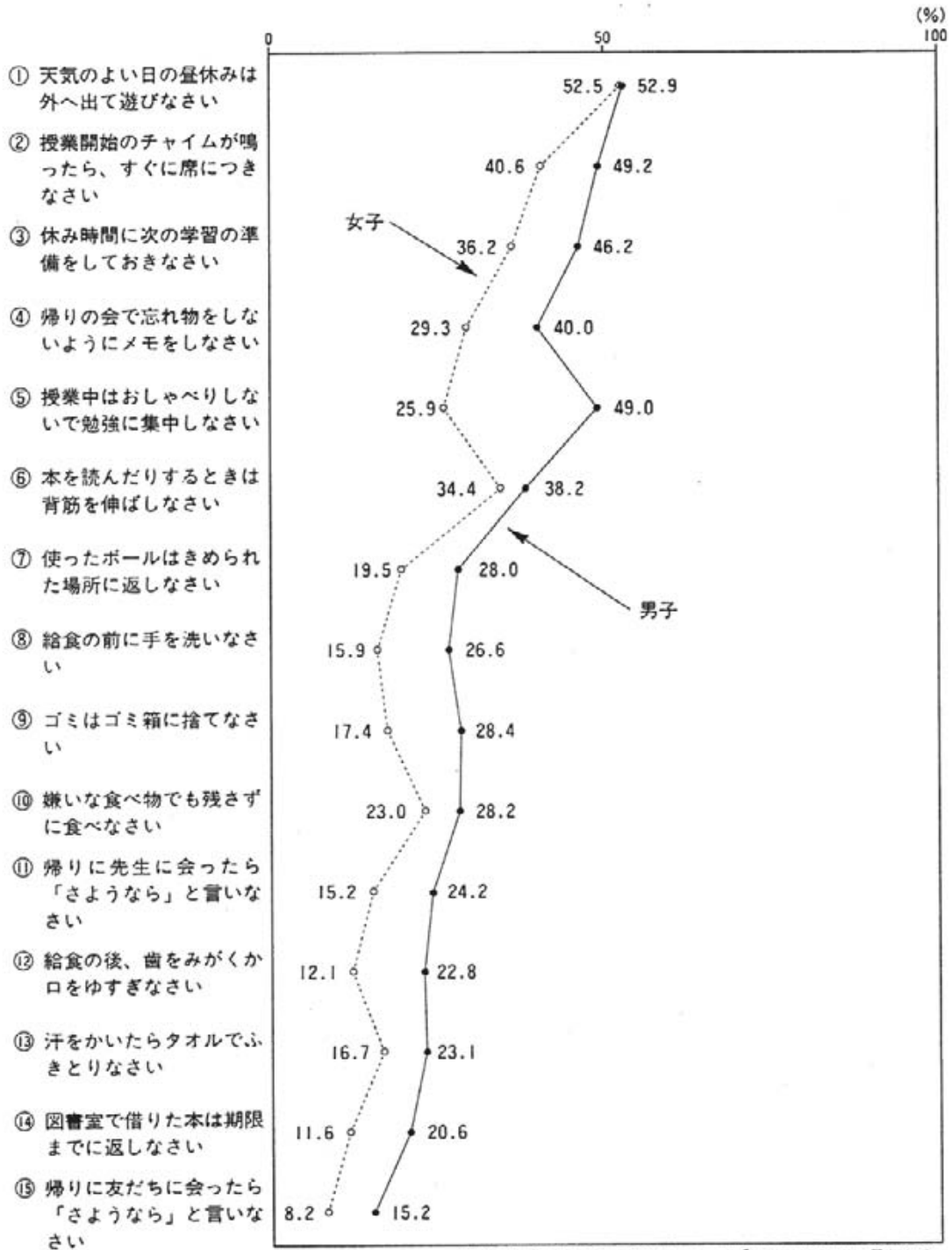
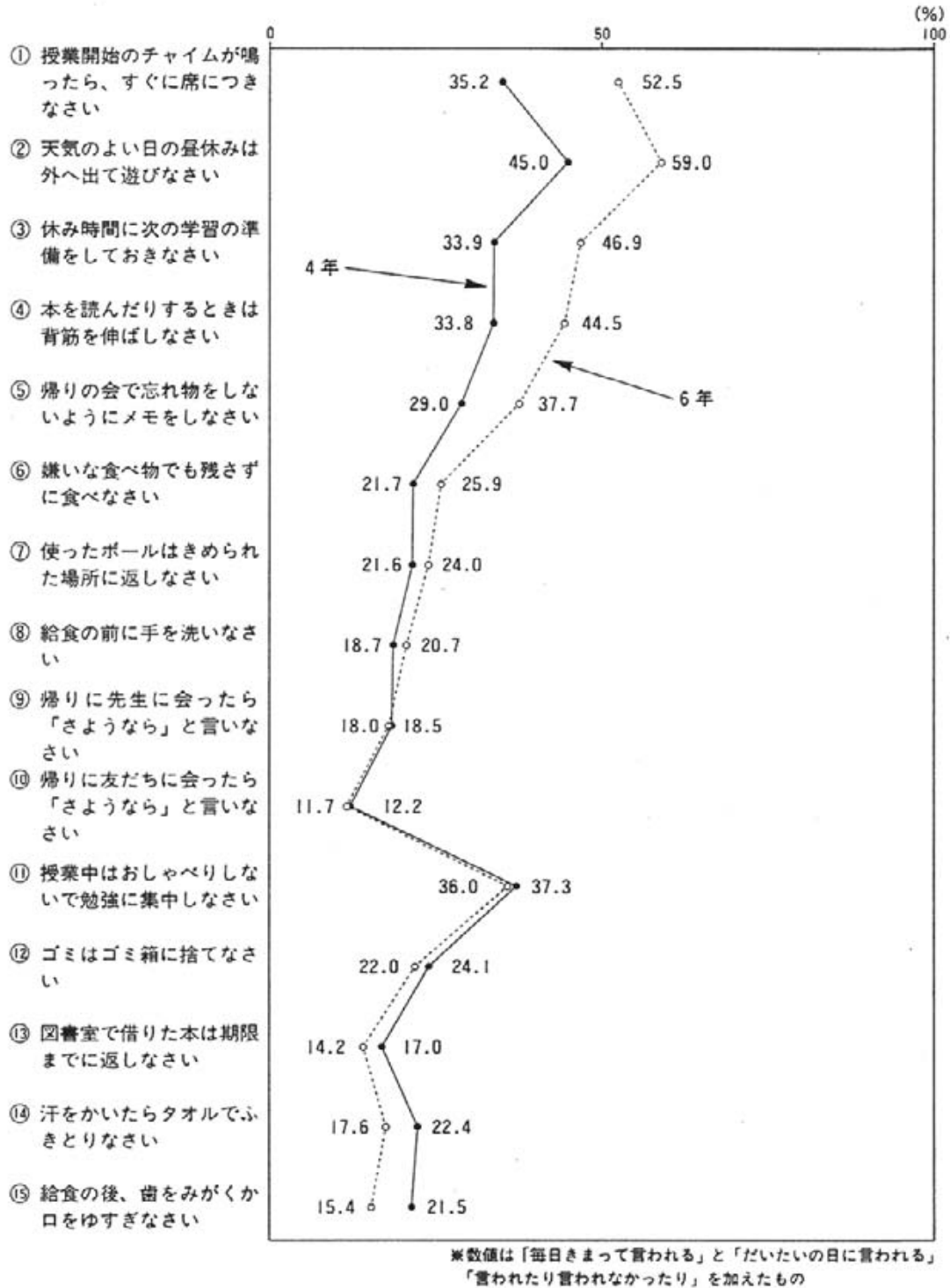


図17 学校の先生から言われること×性差



※数値は「毎日きまって言われる」と「だいたいの日に言われる」「言われたり言われなかったり」を加えたもの

図18 学校の先生から言われること×学年差



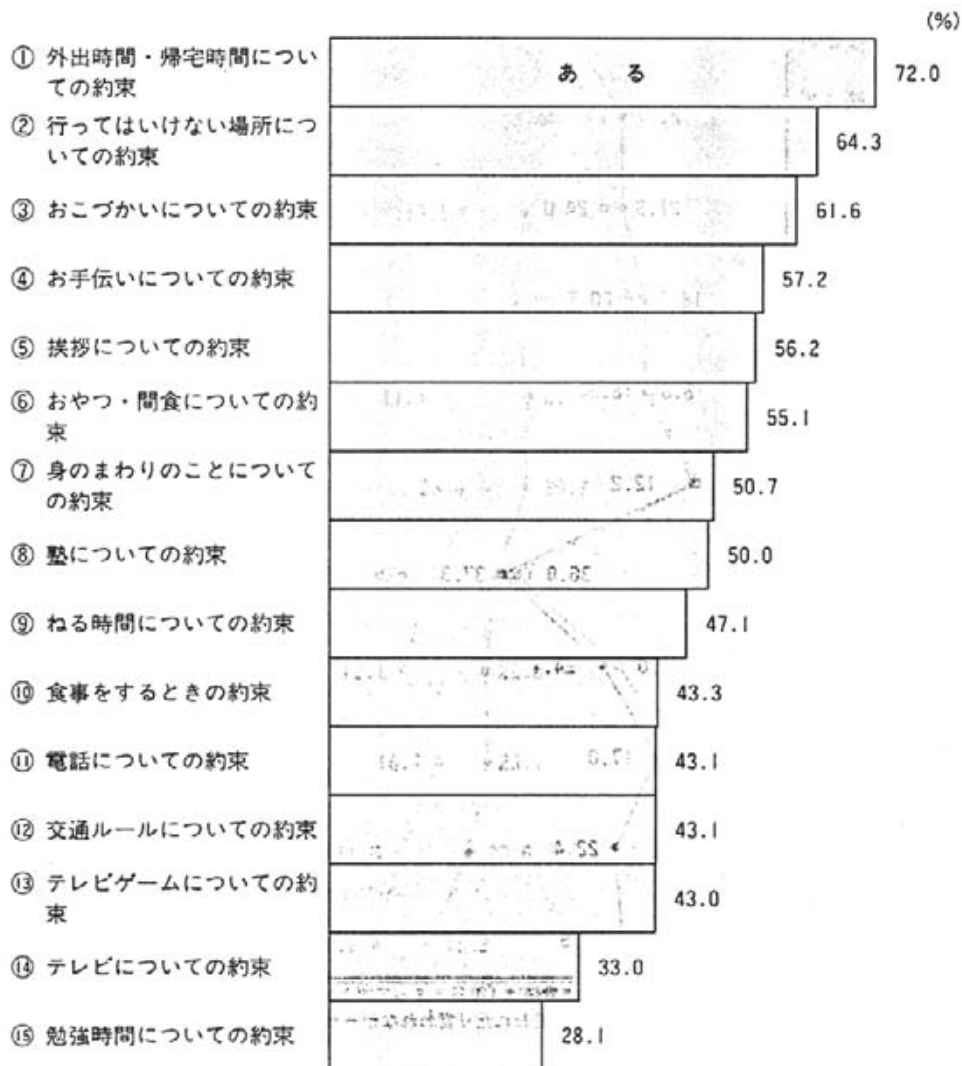
家庭での約束ごと

しつけにはポリシーが必要と言われる。一つ一つの行動を、いいとか悪いと注意することは幼児期のしつけのあり方で、子どもが少し成長したら、家庭でも学校でもルールを設けて、それを守るようにさせる方法が大切である。実際学校には成文化された児童規則、

生徒規則と呼ばれるものの外に、数多くの学校やクラスのきまりが作られている。では家庭ではどうだろうか。

図19はそのきまりの有無を調べたものである。この図を見ると昔から親子の間で取りかわされてきたルールは依然として健在だが、

図19 家庭での約束ごと



近年になってわれわれの生活に加わった「テレビ、テレビゲーム、電話」等に関するルールや最近重要性を増した「勉強、交通」に関

するルールの取り決めが少ないことがわかる。今後は、こうした領域の「約束」を親子の間で作ってゆく必要が指摘されよう。

☉☉☉ 母親はどう子どもを扱っているか ☉☉☉

これまで「親から何を言われるか」「約束があるか」の2つの面から母親のしつけを見てきたところで、最後に母親が子どもにどう接触しているか。しつけも含めてその母親ぶりを見てみることにしよう。

まず図20は母親がふだん子どもにどんな接触のしかたをしているか、しつけの面も含めてたずねた結果である。この中には子どもの自主性を重んじたり、子どもの自主性を失わせない程度に「やわらかな配慮」を示したりの項目と、逆に過保護や過干渉、管理的と分類されるような項目までが含まれている。何が親として必要な保護や世話の категорияに入る行為か、何が保護の怠慢または逆に過保護、過干渉、心理的虐待に分類される行為かの区別は極めて難しい。子どもの年齢や発達段階にもより、また親の動機や心理的メカニ

ズム、また親子関係によってもその判断は違ってくる。図20では親として一応望ましくないとと思われる行為に▲をつけてみた。図が示すように▲は図の下部に集中している。親行動のレベルは昔にくらべて全体としてはアップしており、十分とは言えないまでもまあまあ母親たちが増えてきていると言えるのではないか。

この中で▲の項目を5つ、親として子どもとよい関係を保っていると思われる項目を拾い出して、図21で性差を見た。▲印の管理型のしつけは男子に多く、逆によい親子関係に属する行動は女子に多くなっている。男子のしつけに手を焼き、むしろ女子がうまく育てられている傾向が見いだされるかのようである。

図20 母親のしつけと行動

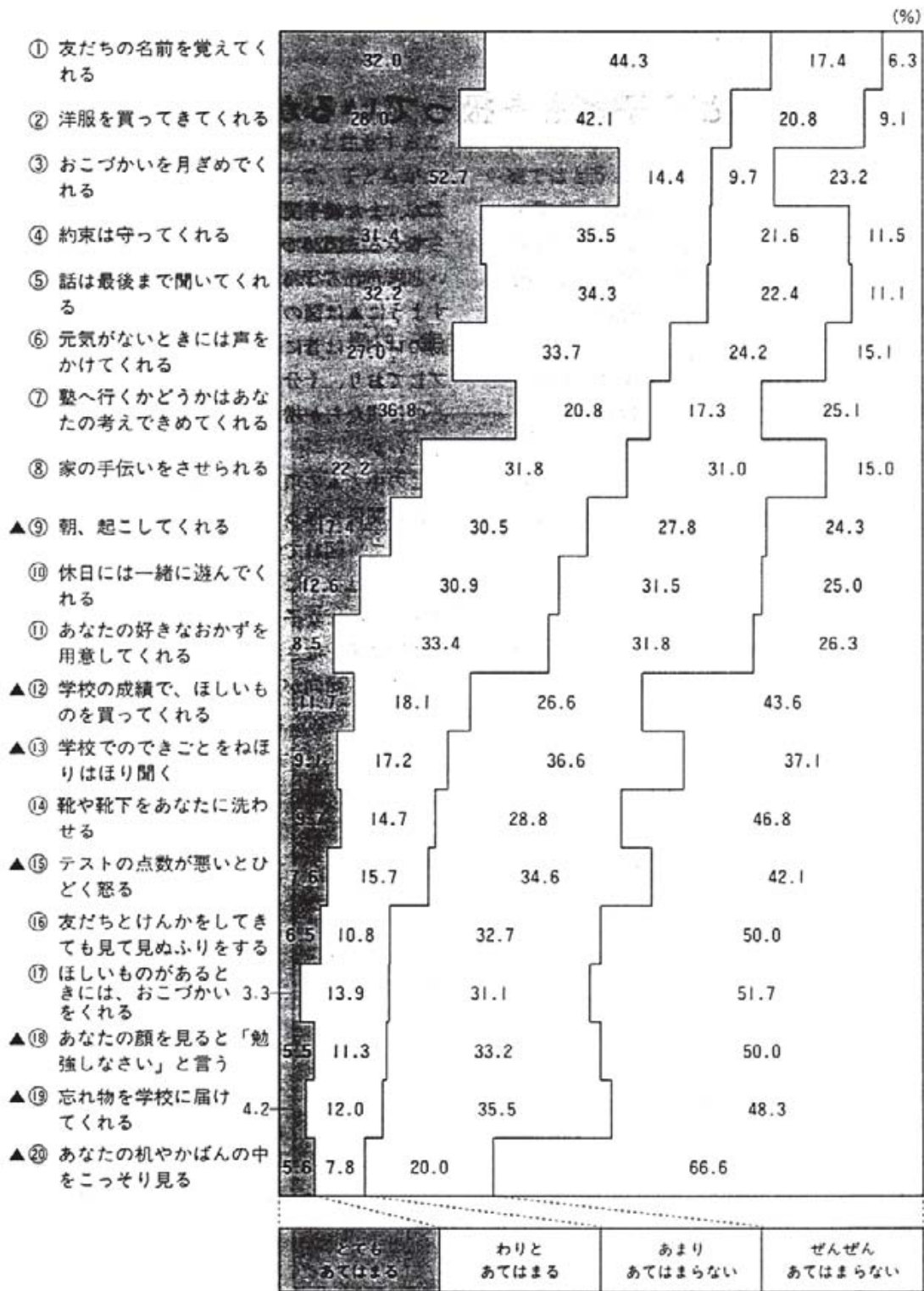
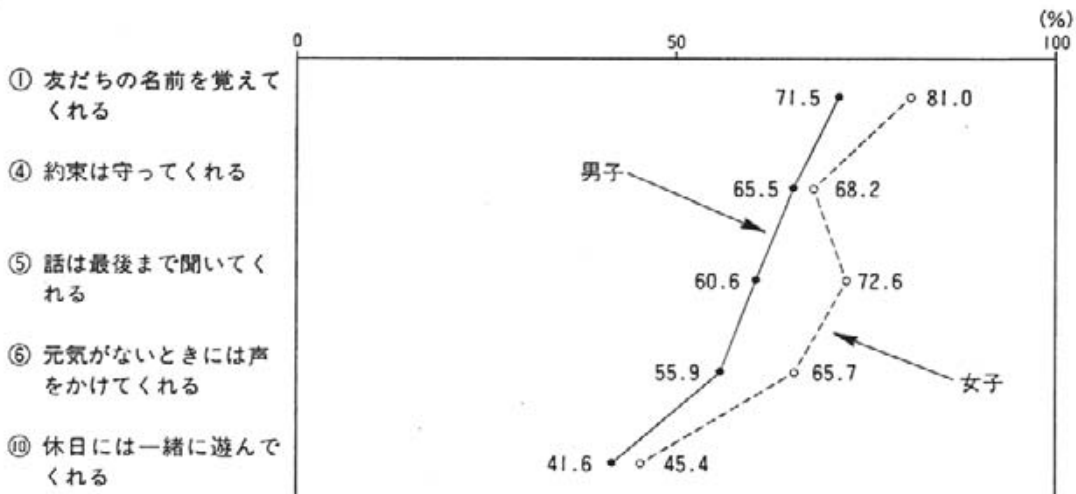
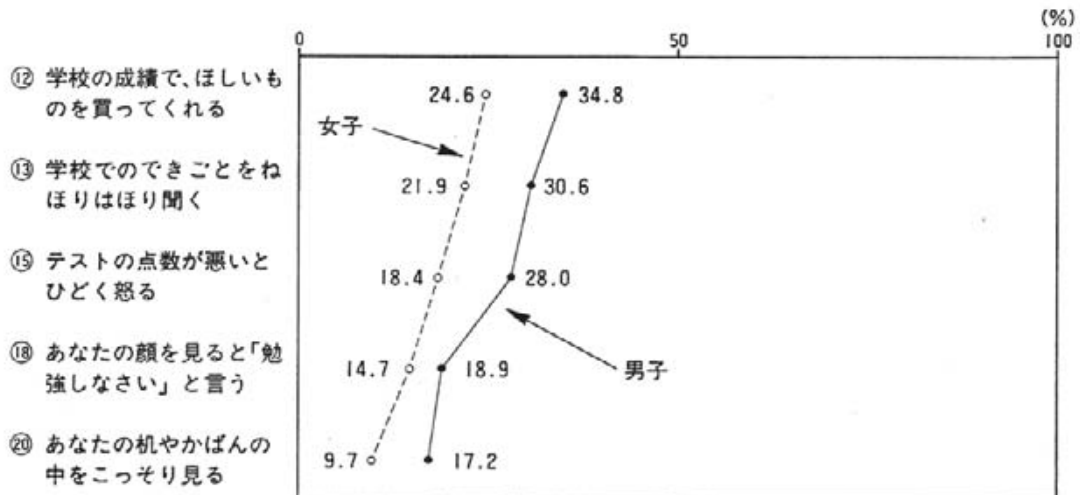


図21 母親のしつけと行動×性差



※数値はともに「とてもあてはまる」と「わりとあてはまる」を加えたもの

3. よい習慣形成のために



現代の子どもたちの基本的な生活習慣の形成ぶりと母親行動とを見てきたところで、最

後にどんなしつけが、よき習慣形成をもたらすか、クロス集計によってとらえてみよう。

⊕⊕ うるさく言うだけでは育たない ⊕

まず親から日常注意を受けている度合いを見るために、表1の方法で加算点を算出した。それをを用いて低得点群、中得点群、高得点群にはぼ3分されるようにした。高得点ほど子どもによく注意する干渉的管理的、または世話の過剰な親ということになる。

次に図22はこれら2つのグループ、すなわちよく注意する親のグループと注意の少ない親のグループの子どもたちの習慣形成の状況をみたものである。スペースの関係で40項目のうち上位と下位の10項目ずつについて作図してみた。図が示すように、口うるさく言わ

ない親の子どものほうが、上位項目でも下位項目でも習慣形成がよくできている。ただしこれは、習慣形成ができてから親のほうで言わないで済む、という解釈のしかたもできるので注意が必要である。放任すればしつけが身につくわけではないし、といって口を酸っぱくして言ってもそれが必ずしもよい成果をあげるとは限らないのは無論である。ここにしつけの難しさがあるのだろう。

次に図23は同様の算出方法で、学校でのしつけを見たものである。図22と全く同様の結果が得られている。

表1 親から言われること（加算点スケール）の作成手順

算出方法

(1) 家の人から言われること(図13)の40項目を得点化する。

	毎日 きまって 言われる	だいたい の日に 言われる	言われたり 言われ なかったり	あまり 言われない	ぜんぜん 言われない
① 宿題をしなさい……………	1	2	3	4	5
② 本を読むときはスタン ドで明るくしなさい ……	1	2	3	4	5
}					}
④ 耳あかは自分でとり なさい……………	1	2	3	4	5
	↓	↓	↓	↓	↓
	5	4	3	2	1点

- (2) それぞれの子どもごとに①～④までの合計点を求める。
- (3) 子ども全員をそれぞれの合計点に応じて、低得点群・中得点群・高得点群の3つのグループに分ける。(その際、3つのグループの人数がおおよそ同じになるように分ける)
- (4) 高得点群(家の人によく言われる群)と低得点群(家の人に言われない群)を抽出し、基本的な生活習慣の実態(図1)とクロス集計する。

図22 親から言われること（加算点スケール）×家庭での基本的生活習慣

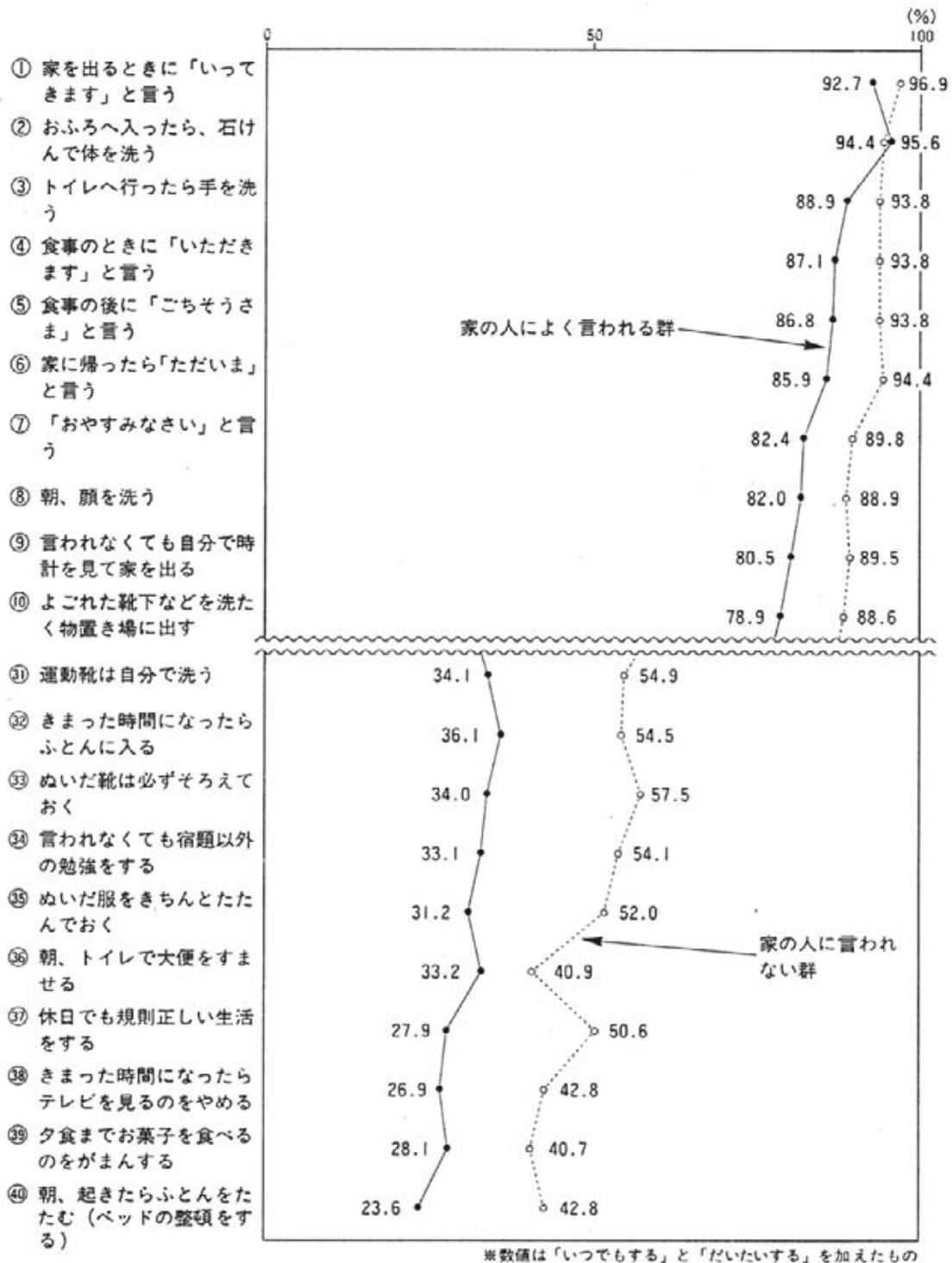
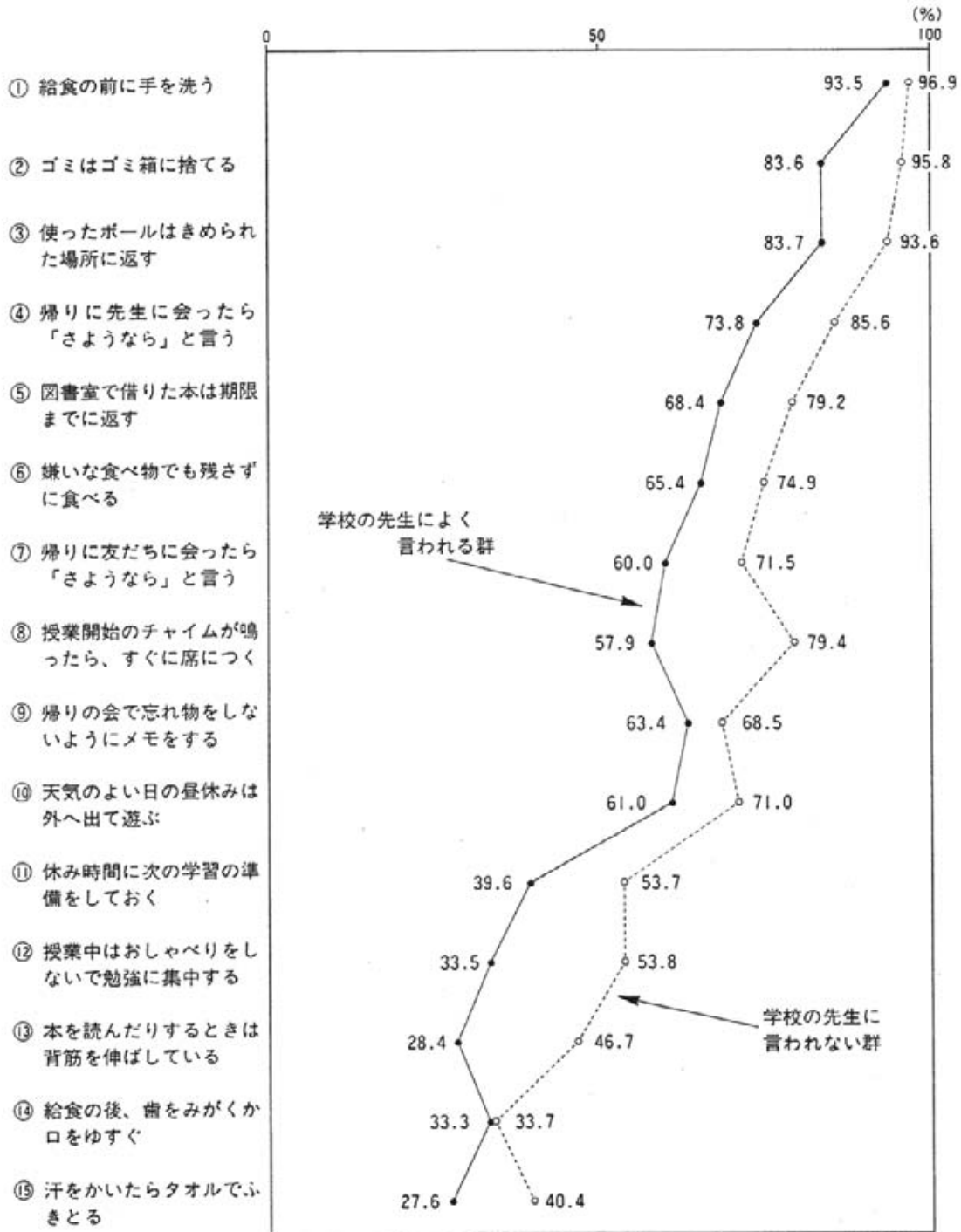


図23 学校の先生から言われること（加算点スケール）×学校での基本的生活習慣



*数値は「いつでもする」と「だいたいする」を加えたもの

⊕⊕ 約束やルールの有効性 ⊕

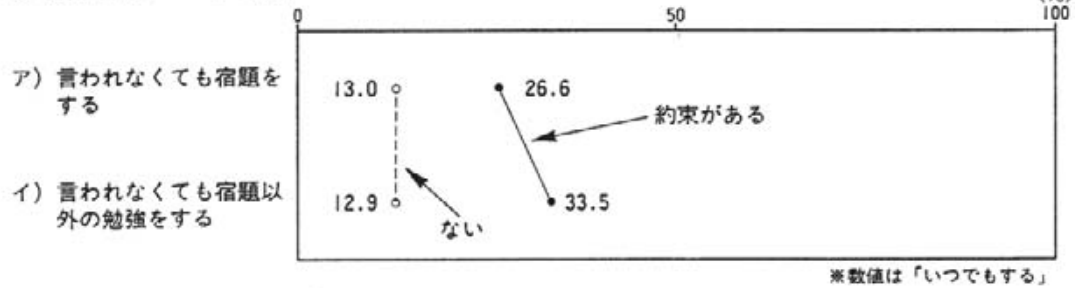
では先に見てきた「約束やルールの取り決め」はどうだろう。

図24は、家庭での約束の中から、勉強時間・おやつや間食・お手伝い・テレビという代表的な4つの約束を選びだし、これらの約束と関係が深いと思われる生活習慣の項目とクロス集計したものである。図からわかるように、4つの約束とも、「約束がある」と答えた子ども

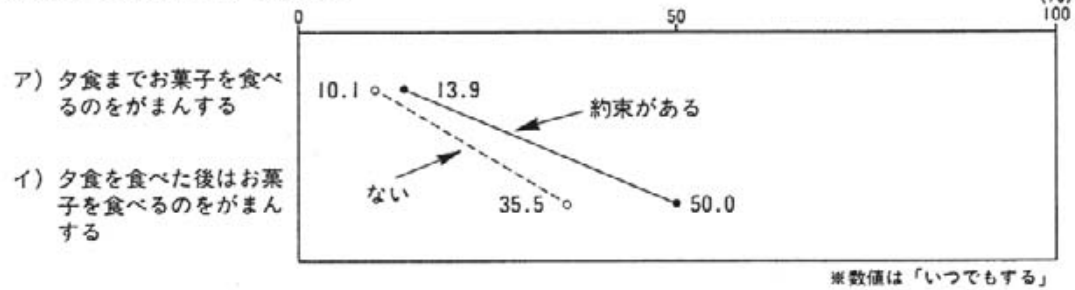
たちのほうが「ない」と答えた子どもたちよりも高い数値を示している。また、ここでは省略したが、その他の約束でも同様な傾向が見いだされた。このことは、口で言うしつけとは違って、約束ごとによるしつけが、基本的な生活習慣を育てることに役立っていることを意味している。

図24 家庭での約束ごと×家庭での基本的生活習慣

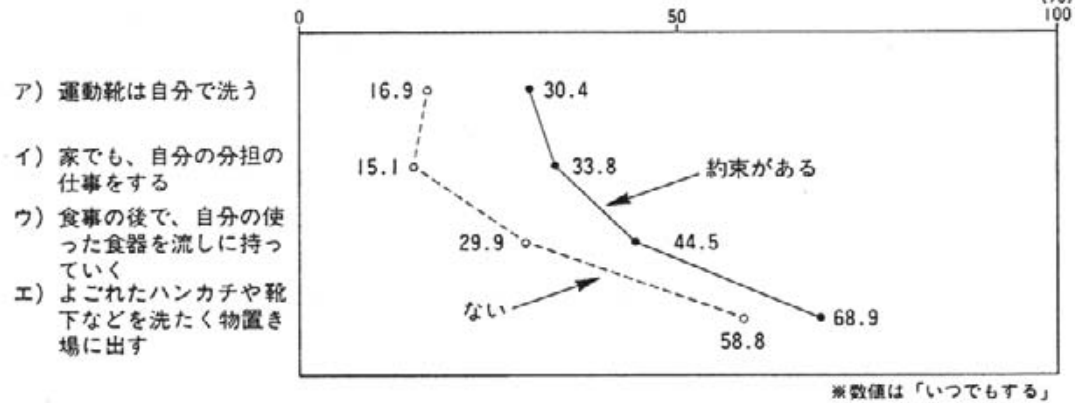
① 勉強時間についての約束



② おやつや間食についての約束



③ お手伝いについての約束



④ テレビについての約束

