

平成25年度 児童関連サービス調査研究等事業報告書

子どもの生活時間に関する調査研究

[報告書概要]

主任研究者：松村祥子

放送大学教授

平成26年3月

一般財団法人 こども未来財団

子どもの生活時間に関する調査研究

主任研究者：松村 祥子（放送大学教授）

分担研究者：野中 賢治（財団法人児童健全育成推進財団企画調査室長）

柳澤 邦夫（上三川町立北小学校 学校長）

研究協力者：渡部博昭（財団法人児童健全育成推進財団総務部長）

I. 研究目的

本調査研究では、小学1年～6年生を対象とするアンケート調査により、余暇、学習、食事、睡眠、団らん、習い事等に関する生活時間の使い方及びこれらの生活時間を一緒に過ごした人を把握・分析することで、子どもの生活時間（特に放課後の時間、家庭での時間等）の現状と課題を明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法と調査研究における倫理面への配慮

1. 研究方法

地域特性の異なる3小学校（首都圏大都市、関東小都市、東北小都市）において、児童と保護者宛てに生活時間調査票を配布し、3日間（平日2日と土曜日1日）の24時間の時間の使い方を記入してもらい、回収・集計・分析した。実施にあたっては、子どもの生活環境の異なる対象校を選定した。対象校の全児童（1～6年）を調査対象として正確なデータ入手を図るために対象校の教員及び保護者会に協力を依頼した。

調査票の設計、対象校の選定及び集計・分析の方法などについては、研究班での協議を重ねた。また集計後のデータに関する研究会と調査地での現地ヒアリングも行った。

2. 調査研究における倫理面への配慮

- 1、小学生を対象にしたアンケートでは、学校に対し、事前に調査趣旨の説明を行い、学校名、個人名は公表しないことを伝えて、調査に同意いただいた場合にのみ実施し、研究対象者の権利を保護した。
- 2、学校へのヒアリングは、事前に書面にて調査趣旨及びヒアリング内容の説明を行い、同意を得て実施した。
- 3、調査票等の個人情報については、主任研究者研究室（放送大学）において保存し、期限到来後、機密書類破棄の手続きをとることとした。

III. 結果

1. 調査方法

本調査では、小学1年～6年生の全学年を対象として、平日2日（水曜日と木又は金曜日と土曜日の24時間の全生活時間の使い方と一緒にいた人を調べた。

調査対象は、地域特性の異なる3小学校の全児童とした。調査の方法は、各小学校の協力を得て、教室で児童に調査票を配布し、家庭に持ち帰り、保護者と共に記入してもらい、調査対象期

間後に学校で回収した。調査日は平日（水曜日、木曜日又は金曜日）及び土曜日の3日間とした。

調査の進め方としては、予め準備した調査票（24時間の時間の流れにそって、生活項目を記入する様式）の中に、実際にした生活行動の項目を書き入れてもらい、その行動の開始と終了を線で区切ることで、どの時間帯に何をどの位の時間量行ったかを調べた（調査票の一部を図表6として巻末に掲載した）。

2、調査結果

生活時間調査という大変面倒な調査であるにもかかわらず74.3%の回収率であった。これは、学校と保護者会等の協力体制によるものであった。さらに、全体として丁寧で正確な記述がなされており、自由記述欄の保護者からの声も好意的なものが多かった。以下に、「代表的な活動平均時間と行為者率」「放課後児童クラブ（学童保育）利用者の利用平均時間と利用率」「活動項目ごとに見た生活時間帯」を掲載する。

1） 代表的な活動平均時間と行為者率

図表1は、生活時間調査の結果を3校合計、学年別、曜日別に示している。

図表1 代表的な活動平均時間(時：分)

	睡眠時間	学校の時間	学校以外の学習時間	習い事時間	放課後児童クラブ利用時間	遊び時間 (外遊び、内遊び)	電子ゲーム	電話・携帯、メール	TV・PC インターネット
全学年平均	9:15	7:11	1:03	1:42	2:18	1:40	1:10	0:28	1:37
水曜日	9:08	7:05	1:05	1:12	2:16	0:57	0:53	0:26	1:12
木曜日	9:06	7:17	0:54	1:16	2:20	0:52	0:56	0:25	1:16
土曜日	9:33	—	1:15	2:35	—	2:57	1:35	0:40	2:22
平日	9:07	7:11	1:00	1:14	2:18	0:54	0:54	0:25	1:14
1年生	9:23	6:53	0:41	0:57	2:00	0:58	0:48	—	1:15
2年生	9:25	7:05	0:50	1:13	2:44	1:01	0:45	—	1:10
3年生	9:13	7:07	0:56	1:15	2:20	0:55	0:45	—	1:09
4年生	9:06	7:26	1:12	1:11	2:25	1:00	0:48	—	1:06
5年生	8:55	7:21	1:09	1:22	2:52	0:39	0:51	0:24	1:13
6年生	8:46	7:11	1:06	1:24	1:55	0:53	1:14	0:30	1:29
1～3年生	9:20	7:01	0:52	1:08	2:16	0:58	0:46	—	1:11
4～6年生	8:55	7:19	1:00	1:20	2:27	0:50	0:59	0:25	1:16

注) 睡眠時間と学校の時間以外は、その活動項目に関して行動している人の活動時間の平均値を示す

図表1からは、次のような子どもたちの生活が分かる。

睡眠時間は平均9時間15分であるが、平日より土曜日の方が30分近く長くなっている。又学年が上がるにつれて短くなる傾向がみられ、低学年9時間20分に対して、高学年8時間55分と35分の差がある。ただ、本調査では、就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を計算しているため、実際に眠っている時間とは多少のズレが生じている可能性もあるかもしれない。

- ① 学校の時間は朝の会から帰りの会までのすべての時間が含まれている。ここでは放課後に学校で過ごす（校庭で遊ぶ、地域の人が指導するスポーツ活動等）は含まれていない。水曜日（7時間5分）より木曜日（7時間17分）の方が15分程長いことが分かる。
- ② 学校以外の学習の時間は、全学年平均1時間3分で、土曜日も含めて曜日差は少なく、学年差もあまり大きくない。4年生より6年生が若干短いのは、他の活動との関係であろうか。電子ゲームやテレビ・パソコン・インターネットの時間は、6年生が一番長いことと関係があるのかもしれない。
- ③ 遊び時間（外遊び、内遊び）は、全学年平均1時間40分であるが、平日は1時間弱で土曜日が2時間57分となっている。どの学年でも平日は1時間前後で、低学年の方が高学年より長い傾向がある。電子ゲームは、全学年平均1時間10分で、平日（53分）より土曜日（1時間35分）の方が長い。低学年と高学年の差は、6年生を除くとあまり大きくないことから、電子ゲームが小学生全体に浸透している状況を知ることが出来る。

尚、本調査で活動平均時間というのは、各項目に関して行動している人の活動時間の平均地である。この調査では、全ての調査対象者が睡眠と学校の時間にかかわっているが、他の項目についての行為者率は、図表2に示されるようになっている。

表図2 行為者率

	学校以外の学習時間	習い事時間	放課後児童クラブ利用時間	遊び時間 (外遊び、内遊び)	電子ゲーム時間	電話・携帯、メール時間	TV・PC・インターネット時間
全学年平均	82.0%	23.9%	8.0%	74.1%	41.2%	0.4%	84.5%
水曜日	92.6%	22.1%	11.8%	68.3%	37.8%	0.4%	82.3%
木曜日	92.1%	23.9%	11.8%	70.0%	37.7%	0.4%	81.8%
土曜日	60.3%	25.8%	0.0%	84.5%	48.4%	0.2%	89.7%
平日	92.3%	23.0%	11.8%	69.1%	37.7%	0.4%	82.1%
1年生	93.8%	24.4%	23.8%	73.1%	29.4%	0.0%	83.1%
2年生	89.5%	25.0%	13.7%	73.4%	30.6%	0.0%	80.6%
3年生	96.4%	31.4%	18.2%	64.2%	33.6%	0.0%	89.1%
4年生	93.7%	15.7%	11.9%	62.9%	34.0%	0.0%	78.6%
5年生	98.2%	22.0%	3.0%	65.5%	44.0%	1.8%	81.5%
6年生	82.1%	21.0%	1.9%	75.9%	53.1%	0.6%	79.6%
1～3年生	93.3%	26.8%	19.0%	70.3%	31.1%	0.0%	84.3%
4～6年生	91.4%	19.6%	5.5%	68.1%	43.8%	0.8%	80.0%

注) その活動項目に関して行動している人の数を示す。

行為者率が高いのは、テレビ・パソコン・インターネット時間（84.5%）、学校以外の学習時間（82.0%）及び遊び時間（外遊び、内遊び）（74.1%）である。電子ゲーム時間については41.2%であり、お稽古・習い事時間は23.9%となっている。テレビ・パソコン・インターネット時間の

行為者は学年による差はないが、平日より土曜日は高くなっている。電子ゲームの行為者率は1～3年生（31.1%）より4～6年生（43.8%）が高く、平日（37.7%）より土曜日（48.4%）が高くなっている。放課後児童クラブ利用率は全学年平均 8.0%である。

このように行為者率が異なるという前提を踏まえて、平均活動時間をみる必要がある。つまり、当該活動をした人はどのくらいの時間量を費やしているかという表示になっていることに留意しなければならない。これは、活動の書き落とし等による数字のゆがみを少なくするためにも避けられない方法である。

2) 放課後児童クラブ（学童保育）利用者の利用平均時間と利用率

対象校の学童保育利用率は8%である。男子（8.7%）が、女子（7.2%）より利用率が高い。

また曜日ごとにみると、平日は11.8%であるが、土曜日の利用者はいない。学年ごとでは1年生23.8%、2年生13.7%、3年生18.2%、4年生11.9%、5年生3.0%、6年生1.9%である。低学年の利用率19.0%が、高学年5.5%より高くなっていることが分かる。

図表3 学童保育利用者の利用平均時間と利用率

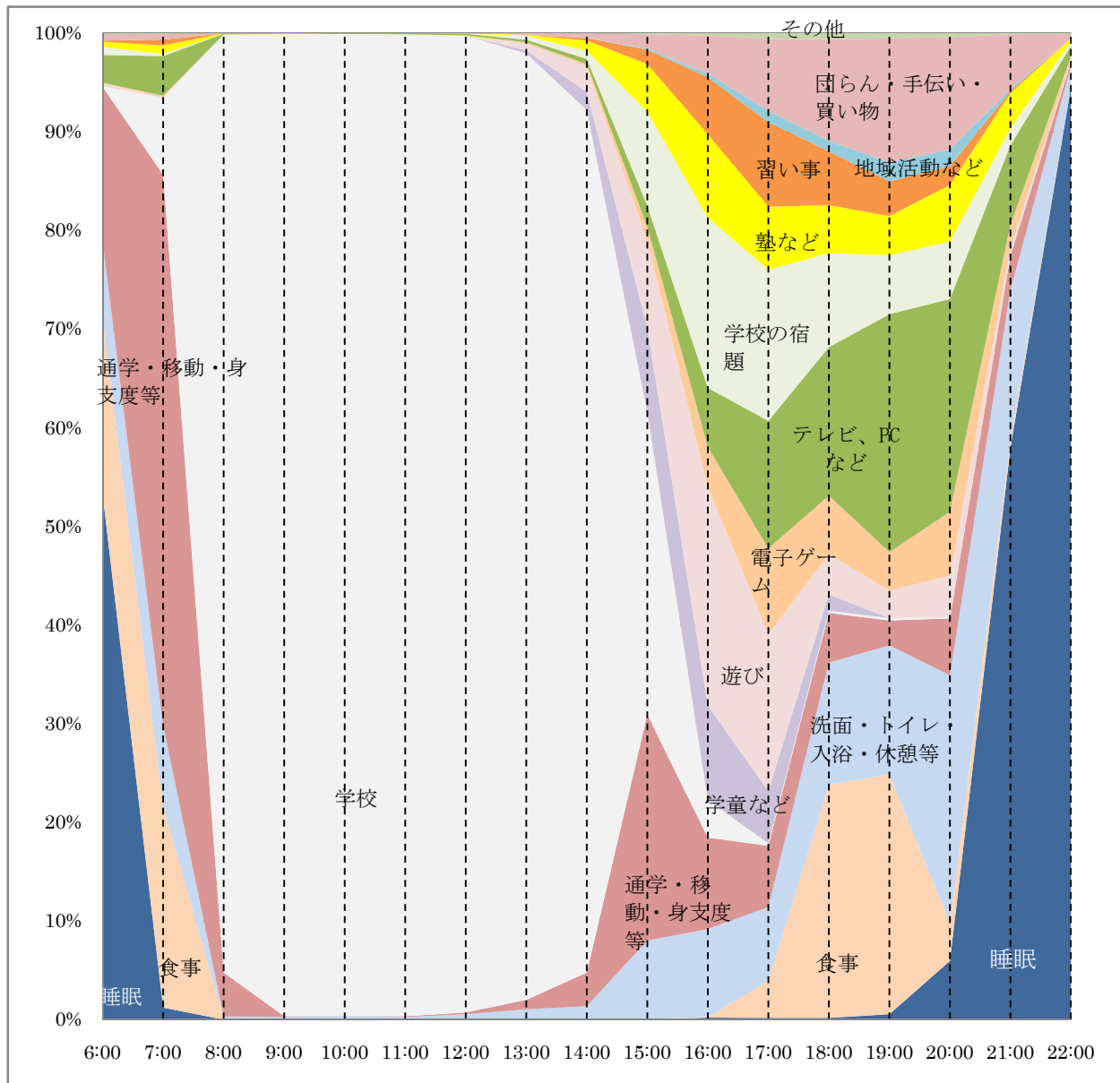
	男女計				男子				女子			
	回答数	学童利用	利用率	利用時間	回答数	学童利用	利用率	利用時間	回答数	学童利用	利用率	利用時間
全学年	1,352	108	8.0%	2:18	744	65	8.7%	2:27	586	42	7.2%	2:06
水曜日	458	54	11.8%	2:16	252	32	12.7%	2:26	198	21	10.6%	2:03
木曜日	456	54	11.8%	2:20	250	33	13.2%	2:27	198	21	10.6%	2:08
土曜日	438	0	0.0%	—	242	0	0.0%	—	190	0	0.0%	—
平日	914	108	11.8%	2:18	502	65	12.9%	2:27	396	42	10.6%	2:06
1年生	160	38	23.8%	2:00	84	18	21.4%	2:06	74	20	27.0%	1:54
2年生	124	17	13.7%	2:44	68	11	16.2%	2:40	52	6	11.5%	2:53
3年生	137	25	18.2%	2:20	79	15	19.0%	2:23	58	10	17.2%	2:16
4年生	159	19	11.9%	2:25	99	15	15.2%	2:35	58	4	6.9%	1:46
5年生	168	5	3.0%	2:52	84	4	4.8%	3:23	82	1	1.2%	0:50
6年生	162	3	1.9%	1:55	88	2	2.3%	1:53	72	1	1.4%	2:00
低学年	421	80	19.0%	2:16	231	44	19.0%	2:20	184	36	19.6%	2:10
高学年	489	27	5.5%	2:27	271	21	7.7%	2:40	212	6	2.8%	1:39

3) 活動項目ごとに見た生活時間帯

図表4では、一日の生活時間が示されている。

平日の起床時刻は6時台が多く、就寝時刻は21時までに50%を超えている。朝食時刻は6:30～7:00、夕食時刻は18時30分頃がピークである。放課後の時間、特に16:00～18:00は最も多様な過ごし方をしている(遊び、学校の宿題、テレビ、電子ゲーム、移動、習い事、塾、団らん、手伝い等)。18:00～20:30は主として家庭の時間が多い(食事、団らん、テレビ、ゲーム、洗面、入浴等)。

図表4 一日の生活時間 (平日 3校全体)



注) その時間帯に活動している生活時間の割合、総数：水曜日+木曜日 延べ914人

IV. 考察

本調査研究では、調査結果を、子どもたちの活動項目別・時間帯別・一緒にいた人別に、どのような時間の使い方、時間分布が見られるか等について分析した。

分析は、以下の事項について行った。

- 活動項目ごとの記述と分析を行ったのは、一夕食、遊び時間（内遊び・外遊び、電子ゲーム）、学校以外の学習時間、地域で行うスポーツ文化活動、団らん、家の手伝い、習い事（スポーツ系習い事・芸術系習い事、回答の記述にみられたお稽古事と分類した記述も含む）、活動ごとに一緒にいた人（一人率）、である。

この中で、「子どものあそびについて（内遊び・外遊び、電子ゲーム）」は、節を設けて詳細に分析を行った。

- 生活時間自体については、「放課後の生活時間」と「生活時間の地域比較」について、節を設けて詳細な分析を行った。
- 「自由記述」については、記述者は89人（回答者全体の19.4%）であった。記述依頼の内容（資料8参照）と回収数から見て回答者の意見として一般化することはできないが実際に子どもの生活時間を調査した保護者の意見として調査結果を補完する意味があると考えて章を設けて概要を紹介した。
- これらの分析を通して、子どもの生活全体を概観した特徴を抽出した。

このうち、本概要版では、本調査研究の目的の一つである「放課後の時間」の分析の一部と、活動時間と行為者率の総括的考察、及び、子どもの生活全体を概観した特徴の記述を掲載する。

1. 放課後の時間

家庭での夕食の平均開始時刻が18時39分（土曜日は18時29分）からとなっていることから、「放課後の時間」は下校後から18時30分迄とした。

1) 放課後の時間による差異

- ・遊びは、放課後の前半16時30分が24%、後半18時が6%と差異があった（以下、前半と後半の比較を24%～6%と記述）。17時30分頃を境にして遊びが大きく減少し、家庭での生活が増大している。
- ・塾や習い事は、下校直後から一定割合で始まっており、16時30分時点では16%で一番多くなっている。16時30分から18時までは16%～11%と緩やかに減少しているが、18時30分以後も続いている。
- ・電子ゲームとテレビ・PC等は、下校時から徐々に増加し、17時30分頃（20%）をピークに、その後18時30分まで同じ状態が続いている。電子ゲームは、17時30分頃が最大で10%程度となっている。
- ・団らん、手伝い、買い物等は、16時30分時点では5%、18時時点では12%と少数ではあるが下校直後から徐々に増加している。
- ・基本的な生活（通学・移動・身支度等を含む）は、下校後16時ころまでは通学が多く、その後は大きな変化はない。夕食は17時頃から始まっていて18時点で21%（18時30分では28%）となっている。

2) 放課後の過ごし方の学年による差異

- ・遊びは16時30分時点では、低学年25%、高学年24%と差異がないが、これに放課後児

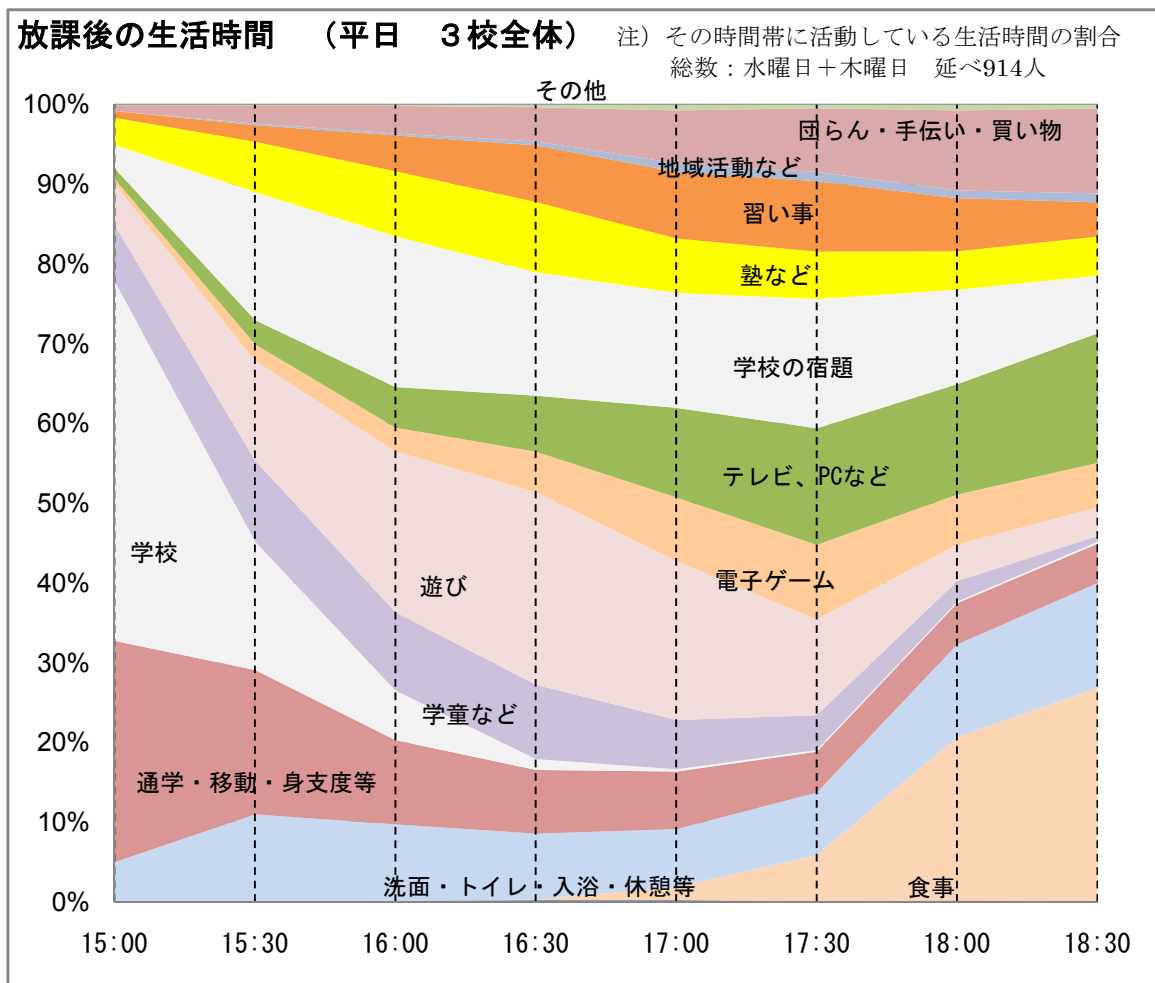
童クラブ（学童保育）を加えると低学年 40%、高学年 28%となる。

- ・宿題は 16 時 30 分、18 時共に高学年が 2～3 %高く、塾・習い事も同様に高学年の方が 2～4 %) 高くなっている。
- ・電子ゲーム、テレビ・PC 等は、学年による大きな差異は見られなかった。
- ・学童保育（放課後児童クラブ）は、学年による差異が大きい（16 時 30 分時点で、低学年 15%、高学年 3 %）。

3) 放課後の過ごし方の性別による差異

- ・遊びと基本的な生活（移動を含む）は女子と男子の大きな差異は見られなかった。
- ・電子ゲーム、テレビ・PC 等は男子（12%～21%）の方が女子（11%～18%）より割合が高かった。
- ・宿題、塾・習い事は、女子（宿題 17%～14%、塾・習い事 18%～12%）が、男子（宿題 15～12%、塾・習い事 16～11%）よりも割合が高かった。
- ・団らん、手伝い、買い物等も少数ではあるが、女子の比率が高い（女子 6 %～13%、男子 5 %～10%）。

図表 5 放課後の生活時間（平日 3 項全体）



2. 活動時間と行為者率の総括的考察

- 1) 全児童数の行為者率から見ると、子どもは放課後、①「テレビ・パソコン・インターネット」をしている者 84.5%、②「学校以外の学習時間」は 82.0%、③「遊び時間（外遊び・内遊び）」は 74.1 %、④「電子ゲーム」は 41.2%、⑤「稽古・習い事」は 23.9%等で過ごしており、日常的にテレビ等のメディアに触れている時間が多い。これは、平日約 82%・土曜日約 90%と平日・休日関係なく示されることである。さらに、高学年と低学年で比べてみても同様の傾向であった。
- 2) 代表的な活動の平均時間で見ると、①「稽古・習い事」1時間 42分、②「遊び時間（外遊び・内遊び）」1時間 40分、③「テレビ・パソコン・インターネット」1時間 37分、④「電子ゲーム」1時間 10分、他に「電話・携帯・メール」28分などとなっており、子どもの放課後の時間のうち相対的に、メディアやゲームが占める時間が多いことが分かる。また、児童クラブ利用児童は、平均2時間 18分を放課後児童クラブで過ごしている。
- 3) さらに、それらの活動時間は、土曜日の休日になると、①「稽古・習い事」2時間 35分、②「遊び時間（外遊び・内遊び）」2時間 57分、③「テレビ・パソコン・インターネット」2時間 22分、④「電子ゲーム」1時間 35分、他に「電話・携帯・メール」40分などとなり、かなりの時間の増加が見られた。これらのことを高学年と低学年で比べてみると、数ポイントであるが高学年の方が「電子ゲーム」「電話・携帯・メール」「テレビ・パソコン・インターネット」の時間が増え、「遊び時間（外遊び・内遊び）」の時間が減っていることが分かる。
- 4) 電子ゲームについては、遊び時間（外遊び）にも、ゲーム機を持って出て、学校の校庭や広場、児童館等で友だちと集まってしていることを目にする。従って、本調査での「遊びの時間」の中にも「電子ゲーム」での時間が含まれていると考えられ、子どもの遊びの中の「電子ゲーム」の占める割合は、多くなると思われる。
- 5) 放課後児童クラブの利用児童とそうでない児童を比べると、「遊び時間（外遊び・内遊び）」「電子ゲーム」「電話・携帯・メール」「テレビ・パソコン・インターネット」の活動の全てで、行為者率と活動の平均時間ともに、放課後児童クラブを利用していない児童の方が高かった。
- 6) 子どもの遊びの時間をとりあげてみると、平日の屋外遊び時間の平均は1時間 3分、それに対して「室内遊び・電子ゲーム・電話携帯メール・テレビ・パソコン・インターネット」の合計は3時間 2分であり、屋外遊びの3倍に及ぶことが分かった。子どもの遊びの傾向が室内に向いていると言える。土曜日の休日で見ると、屋外遊びの平均は2時間 30分、それに対して「室内遊び・電子ゲーム・電話携帯メール・テレビ・パソコン・インターネット」の合計は6時間 23分となり、休日の6時間 30分近くを室内で過ごす遊びに傾向が分かる。
- 7) 「それぞれの活動を誰と一緒にいたか」については、遊びの時間（屋外遊び・室内遊び）は「友だち」が最も多く、電子ゲームは、「一人で」が最も多かった。これは、ゲーム機を持ち歩き、個人の空いている時間など手軽に一人でゲームをやっている様子が見えてくる。中には、ゲーム機であっても通信ができる機能の者で、離れたところにいる他者と通信を利用したネットを介したゲームをしている児童も増えてきている。電子ゲームで遊ぶ児童には、こうした「一人で遊ぶ」または「ネット上の人と遊ぶ」という閉鎖的環境がうかがえる。また、電話・メール・テレビ・パソコン・インターネットは、「父・母・兄弟・姉妹」とが

一番多く、家庭の中の団らんの時間や、みんなと一緒にいる時間に多く行われていることが特徴である。

3、本調査結果からみた、子どもの生活時間全体の特徴

本調査結果からみた子どもの生活時間には、全体として次のような特徴が見られた。

- ① 起床時刻は早く、就寝時刻も早い。
- ② 学校以外の学習の時間の学年差、曜日差は少ない。
- ③ 遊び時間（外遊び、内遊び）については平日と土曜日の差が大きい。
- ④ 電子ゲームは、行為者率は平日 50%弱であるが活動時間は長く、低学年にも及んでいる。
- ⑤ 電子ゲームを一人でする者が多い。
- ⑥ テレビ・インターネットに関しては多くの者がかかわっている。
- ⑦ 習い事に関して、行為者率はあまり高くないが、活動時間は長い。
- ⑧ 地域でおこなうスポーツ文化活動への参加率は高くないが、放課後児童クラブ（学童保育）の利用者も参加している。
- ⑨ 団らん時間は、高学年と学童利用なしで長い傾向がある。
- ⑩ 家の手伝いをする者は少なく時間も短い。
- ⑪ 放課後児童クラブ（学童保育）の利用者は5～6年生が少なく、1～4年生に多い。
- ⑫ 放課後児童クラブ（学童保育）の利用の有無によって、遊び時間や家族とのかかわる時間に相違がある（学童保育利用者は学童保育以外での遊び時間、夕食、団らん、家の手伝い時間が短い等）
- ⑬ 放課後の時間のうち、16～18時が最も多様な使い方がされている。

以上のような子どもの生活時間が、子どもの生活にどのように影響を与えているかについては、今後更なる検討が必要である。本研究会では、「放課後の時間の在り方」「電子ゲーム等遊びの実態」「団らん、家の手伝い、夕食など家族との時間」「形式的睡眠時間と実質的睡眠時間」「放課後児童クラブ（学童保育）の利用の有無による生活時間の相違」「子どもの生活改善のためにどのような方向と方法が必要とされるか」等について研究員の集団討議による検討（報告書第5章第1節）を行って分析と問題提起を行っている。

V. 結論

1、 先行研究で示されていること—松村・野中らの「平成 22 年度子どもの生活時間調査」(厚生労働科学研究)を中心に—

子どもの生活時間に関する先行研究は多くない。特に小学 1-6 年の全児童を対象にした包括的な生活時間調査は、「22 年度子どもの生活時間調査」(以下 22 年度調査と表記)だけであろう。ここでは、本調査のベースになった 22 年調査の概略を示しておきたい。

1) 22 年度調査の概要

22 年度調査は、2013 年 1 月に大都市 A 自治体の 1 小学校で実施した。調査は、3 日間(平日 2 日と土曜日)の 24 時間の生活活動と一緒にいた人を本人(低学年は保護者が補助)が時間帯に沿って調査票に記入する方法をとった。学年別、男女別、学童保育利用の有無別などにも集計して、子どもたちの生活時間の実態を明らかにした。

2) 22 年度調査の結果

調査結果については、厚生労働科学研究報告書(平成 22 年度及び平成 24 年度)に記載されているので、ここでは、主要な点だけを下記する。

- ・睡眠時間 9 時間 22 分、学校の時間 6 時間 3 分、学校以外の学習時間 1 時間 57 分(水曜日)と 2 時間 52 分(土曜日)、習い事の時間 2 時間 6 分、遊び時間 2 時間 8 分、テレビ・ラジオの視聴時間 1 時間 40 分である。
 - ・生活時間帯は起床時刻 7 時 12 分、朝食開始時刻 7 時 30 分、夕食開始時刻 18 時 46 分、就寝時刻 21 時 36 分である。
 - ・一緒にいた人は次の通りである。
 - ▷ 朝食はどの学年においても、父母・兄弟姉妹と一緒に食べている割合が最も多いが、一人で食べている者や祖父母と食べている者もいる。
 - ▷ 遊び(外遊び、室内遊びのみ—ここでは運動、ゲーム、テレビは除く)と一緒にした人は、低学年では兄弟姉妹と友人が一番多い。次いで父母と兄弟姉妹の順である。しかし、こういう遊びをしない者も相当数あり、6 年生では行為なしが 80% である。
 - ・団らんは父母・兄弟姉妹と一緒に過ごしていることが多い。放課後児童クラブ(学童保育)の利用者は、非利用者より団らんをしない割合が高い。
 - ・夕食と一緒にした人は父母と兄弟姉妹が最も多く、次いで兄弟姉妹のみの順である。平日の夕食を一人で食べている者がいるが、土曜日はいない。
 - ・放課後児童クラブ(学童保育)の利用に関しては下記のような点が明らかになった。尚、対象校における学童保育利用者は低学年(1-3 年生)のみである。
 - ▷ 学童保育利用率は水曜日 26.7%、木または金曜日 30.7%、土曜日 9.5% である。
 - ▷ 学童保育利用時間は水曜日 3 時間 47 分、木または金曜日 2 時間 29 分、土曜日 7 時間 52 分である。
 - ▷ 学童保育利用者と非利用者の生活時間には次のような違いがみられる。
- 就寝時刻は学童保育利用者の方が平日も土日も遅い傾向がある。
- 家族との団らん・会話の行為者率は学童保育非利用者が高い。平均時間も非利用者の方が 2 倍弱の長さである。
- 余暇時間(遊び、運動)については、学童保育利用者は在宅時間が短いこともあり、非利

用者よりも短い。

－自宅学習に関して、行為者率も学習時間も学童保育非利用者の方が2倍多い（水曜日、土曜日）

－学習系習い事、スポーツ系習い事共に学童保育利用者の行為者率は低い。

－芸術系習い事は曜日によって異なっている。平日は学童保育を利用している者が土曜日には学童保育を利用せずに習い事をしていることが推察できる。

2、本調査（25年度）からみた子どもの生活時間の特色

22年度調査は、大都市の文教地区の小学校を対象にしていたことや調査時期が1月であったこと等で、25年度調査の3小学校での調査結果とは異なるところもあった。しかし、22年度調査と25年度調査には共通する調査結果も多くみられる。

全体的にみると、22年調査結果では自宅での学習時間の長さや習い事の多さ等が顕著であった。25年度調査の地域比較でも示されているように、大都市になるほど起床、就寝、夕食の時刻等が遅い時間帯になっている。また、学童保育利用率も大都市部の方で利用率が高く、保育時間も長いという傾向がみられる。

お稽古事・習い事に関しても、首都圏大都市が最も多く、次いで関東小都市、東北小都市の順である。尚、電子ゲームについては、東北小都市の行為者が最も高く、ついで関東小都市、首都圏大都市の順になっている。しかし、平日の時間量でみると、電子ゲームも遊び時間（外遊び、内遊び）も首都圏大都市、関東小都市、東北小都市の順になっている。

上記のように、子どもの生活時間には居住地による相違もあるが、地域を越えて次のような子どもたちの生活時間の特色がみられる。

「子どもたちは早寝早起きをしている」

「学校以外の学習時間は曜日を問わず1時間程度である」

「電子ゲーム時間は、地域、学年、曜日にかかわらず長く、一人率も高い」

「家の手伝いをする者は少なく、時間も短い」

「一緒にいた人の割合が高いのは、食事や遊び（屋外、室内）、地域でおこなうスポーツ等、一人率が高いのは電子ゲーム、学校の宿題、塾、通信教育等である」

「学童保育利用者と非利用者は生活時間の使い方に相違がある」等。

ここでは、一部の例を挙げたが、このような子どもの生活時間をどう見ればよいのだろうか。たしかに、子どもたちの起床時刻と就寝時刻からは子どもの睡眠時間が確保されているように思えるが、これは実睡眠時間とは異なっているかもしれない。寝床についてもゲームをしていたりする場合は把握できていないからである。

また、学校以外の学習時間は個人差が大きいし、学習系習い事などを行っている子としていない子では学習の内実の差があるだろう。家の手伝いをしない子どもが多く、手伝い時間が短いことには留意しなければならない。

さらに、放課後児童クラブ（学童保育）の利用者と非利用者では、生活時間の使い方が違う。25年度調査の学童保育利用者（平日）は108名で、全児童中の8%であり、利用時間も2時間余であったが、いくつかの点で学童保育利用者と非利用者の間には相違がみられる。学童保育利用者は非利用者に比べて学校以外の学習時間、電子ゲーム、夕食及び団らん等の時間が短かった。同様のことが22年度調査にもみられたが、これは学童保育利用者の帰宅後の家庭滞在時間が短いことに原因があるの

か、あるいは別の要因が作用しているのかについての検討も必要であろう。

3、子どもの生活時間研究と今後の課題

子どもの生活時間については、教育学、社会学、家政学、社会福祉学をはじめとする多分野の研究者からの関心が高い。また、児童福祉の実践にあたる人や子どもの放課後を事業対象（塾、習い事、玩具販売）にする人なども興味をもっている。そこでいろいろな調査研究もおこなわれているが、調査対象が高学年以上であったり、特定の事項だけを質問する形式であったりして、包括的な生活時間の状況は把握されていない状況であった。

本調査研究では、小学1～6年生を対象としたアンケート調査により、余暇・学習・食事・睡眠等24時間の生活時間の使い方と一緒にいた人を調べることで、子どもの生活時間の実態を明らかにすることができた。対象校が3校と限られていること等によるデータの制約はあるかもしれないが22年度調査と比較しても類似のいくつかの特徴ある生活時間の傾向を知ることができた。

子どもの放課後の時間は、下校後夕食までの時間と、夕食から就寝までの時間に大別できるが、特に前半の時間の使い方は多様性に富んでいる。後半の家庭中心の時間は活動項目としては共通性が高いが、時間の質量には大きな差があると思われる。

どの時代にも放課後の時間に培われることが多かった「子どもが自分で考えて行動できる時間」「基礎体力を蓄え、日常生活のルールを覚える時間」「心身のリフレッシュをはかり、自分らしきを作る時間」を現在の子どもたちはどう獲得することができるだろうか。

本研究において入手できたデータのさらなる解析を進めることにより、子どもたちの生活時間の問題点と課題を浮き彫りにしていくことが本研究チームには課せられている。同時に、この研究から得られた結果をさまざまところで活用して頂きたいと願っている。さらに今後、子どもの生活時間調査が全国規模で実施され、その成果を踏まえて、子どもの生活支援の為の政策と実践が、子どもの現状に即した形で、子どもの立場に立って展開されることを期待したい。

図表 6 (巻末資料)

調査票のうち、木曜日・土曜日の表と自由記述欄は省略した。

「子どもの生活時間」についての調査 (抜粋)

この調査は、子どもの生活時間の質の向上を目的として、実施するものです。

記入の仕方をお読み頂き、3日間のお子様の生活時間の使い方と一緒にいた人についてご記入下さい。

お忙しいところ恐縮ですが、時間調査へのご協力を、どうぞよろしくお願い致します。

〔問い合わせ先〕 〒261-8586

千葉県美浜区若葉 2-11 放送大学 松村研究室

E-mail : sa0707ma@ouj.ac.jp

松村 祥子 放送大学教授

野中 賢治 (財) 児童健全育成推進財団企画調査室長

記入が終わりましたら、この調査用紙が入っていた封筒に入れて封をして、
月 日 () までにお子様を持たせて、担任の先生にお渡しください。

■ 記入の仕方 ■

1. 調査期間は1週間のうち3日です。調査票は、**水曜日**、**木曜日**、**土曜日**用に分かれています。初めに記入日と曜日を記入して下さい。
2. お子様とご一緒にご記入下さい。お子様の学年・性別、記入者とお子様との続柄をご記入下さい。(お子様が記入される場合は、記入者を「本人」として下さい。
 - ・3年生までは、保護者が直接ご記入するようにお願いします。
 - ・4年生以上は、お子様が記入し保護者の方が確認する方法でも結構です。
3. 調査日の午前0時から夜中の12時までの24時間を、お子様の生活を記入例にならって、具体的に記入下さい。生活活動は「**記入する項目**」のようにさまざまあります。できるだけ活動内容が分かるように記入下さい。
4. 特に以下の事柄を落とさぬようにして下さい。
 - ・ 日付、学年、性別、記入者
 - ・ 起床時刻
 - ・ 就寝時刻 (夜中の12時を過ぎた場合は、就寝時刻を余白にご記入下さい。)
 - ・ 食事時間
 - ・ 活動と活動の間の移動時間も区別してご記入下さい。
 - ・ 余暇、自由時間は行動の例をみて、出来るだけ具体的に記入下さい。

《記入例》 ここは時間を示すために正確をお願いします。 記入者（ 母 ）

	午前6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時
活動の内容	睡眠	身支度	朝食	トイレ	登校準備	通学	学校
一緒にいた人	1	1	2, 3	1	1	3	5, 7

↑下の（一緒にいた人の分類）より選び番号を記入して下さい。

記入する項目	行動の例	大きな分類
睡眠	寝る	生理的生活時間
朝食、昼食、夕食、おやつ	食事、軽食	
手洗い・うがい・トイレ等	身体のケア	
入浴	お風呂に入る、ドライヤー	
休憩	身体を休める、昼寝、ごろごろする	
医者にかかる、自分の傷病の手当	医療	
学校	朝の会、授業、休み時間、クラブ、委員会活動、帰りの会	学校ですごす
放課後に学校で過ごす	校庭で遊ぶ、地域の人が指導するスポーツ活動等	放課後児童クラブ
放課後児童クラブ、学童保育、育成室	放課後児童クラブ、学童保育、育成室等	
児童館	放課後児童クラブ以外での利用	児童館
図書館等公共施設	図書館、体育館、公民館の利用	その他の公共施設
通学	登校、下校	移動
移動（通学以外）	遊び、買い物、習い事等への移動時間	
屋外での遊び	公園や広場で遊ぶ、運動的遊び	遊び（学校以外）
室内での遊び	自分や友達の家で遊ぶ、カードゲームで遊ぶ、工作等	
電子ゲーム	テレビゲーム、携帯ゲーム、オンラインゲーム	
電話・携帯、メール等	携帯電話やメール等でのコミュニケーション	
テレビ等の視聴、パソコン、インターネット検索等	テレビ、録画したもの、DVD等、勉強以外のパソコン利用	
学校の宿題	学校の宿題、予習、復習	
塾、英会話、そろばん等	塾など学習の為の教室	
塾などの宿題	学校の学習以外の宿題等	
通信教育	通信教育による家庭学習	
読書	単行本、マンガ、新聞、事典等	習い事
スポーツ系習い事の名称	スイミング、サッカー、空手、ダンス等	
芸術系習い事の名称	ピアノ、書道等	
習い事の練習	ピアノの練習、スポーツ系習い事の練習等	その他
地域で行うスポーツ・文化活動等	地域の人が指導するスポーツ・文化活動等	
団らん	家族と話す	
家の手伝い	食事の支度、おつかい、掃除など	
買い物	買い物をする	
ペットと過ごす	ペットと過ごす、ペットの世話	
身支度、登校準備	着替え、身のまわりの片付け、登校準備等	
上記以外の項目を具体的に	どれにも当てはまらないもの	

（一緒にいた人の分類）

- | | | |
|---------------|--------------------|------------------|
| 1. 一人で | 2. 父・母と | 3. 兄弟・姉妹と |
| 4. 祖父母など他の家族と | 5. 友だちと | 6. 近所の大人と |
| 7. 学校の先生と | 8. 放課後児童クラブなどの指導員と | 9. その他（習い事の先生など） |

水曜日についてお答えください。(木・土は省略)

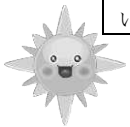
記入者 ()

年 月 日 (水) お子様の学年 (年生) お子様の性別 (男・女)



	午前0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時
活動の内容							
一緒にいた人							

	午前6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時
活動の内容							
一緒にいた人							



	午後0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時
活動の内容							
一緒にいた人							

	午後6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時
活動の内容							
一緒にいた人							