

### 3 こどもの平日の就寝時間

平成22年出生児について、第9回調査（小学3年生）までは約8～9割が「午後10時前」に就寝しているが、第12回調査（小学6年生）では「午後10時前」と「午後10時台」がそれぞれ約4割、第15回調査（中学3年生）では「午後11時台」が約4割となっている。また、「午前0時以降」に就寝する割合は男児より女児のほうが高く、就寝時間が遅いほど、家庭学習の時間が「3時間以上」の割合が高くなっている

平成22年出生児について、就学以降（第7回調査から第15回調査まで）のこどもの平日の就寝時間の変化をみると、第9回調査（小学3年生）までは約8～9割が「午後10時前」に就寝しているが、第12回調査（小学6年生）では「午後10時前」と「午後10時台」がそれぞれ約4割、第15回調査（中学3年生）では「午後11時台」が約4割となっている。この傾向は平成13年出生児と同様である。（表1）

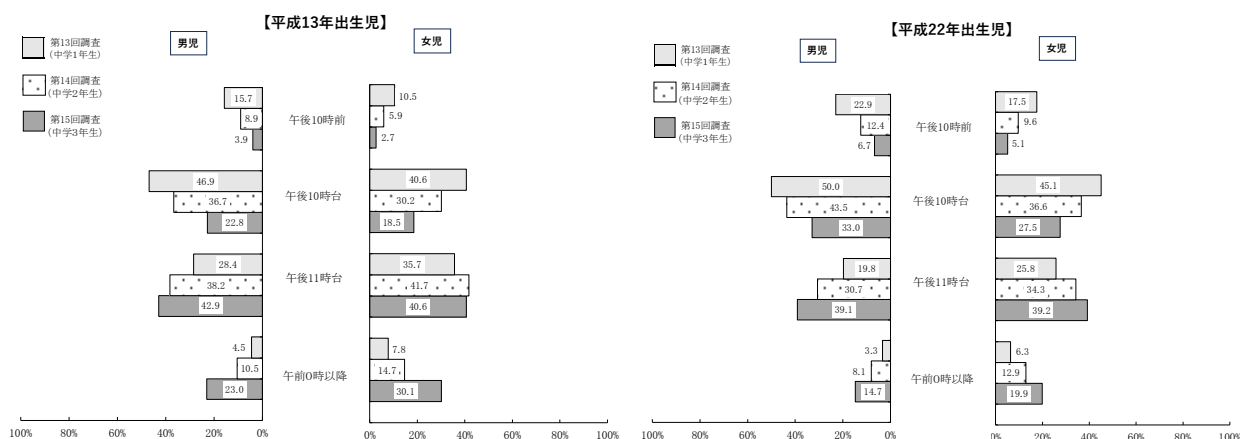
また、中学生（第13回調査から第15回調査まで）の間の就寝時間を性別にみると、男児より女児のほうが「午前0時以降」に就寝する割合は高く、この傾向も平成13年出生児と同様である（図6）。

表1 就学以降のこどもの就寝時間の変化・世代間比較【平日】

	第7回調査 (小学1年生)	第8回調査 (小学2年生)	第9回調査 (小学3年生)	第10回調査 (小学4年生)	第11回調査 (小学5年生)	第12回調査 (小学6年生)	第13回調査 (中学1年生)	第14回調査 (中学2年生)	第15回調査 (中学3年生)
(単位:%)									
<b>平成13年出生児</b>									
総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
午後10時前	88.5	84.1	78.2	68.3	51.1	39.1	13.2	7.4	3.4
午後10時台	10.3	14.2	19.9	28.4	38.5	44.5	43.9	33.5	20.7
午後11時台	0.5	0.8	1.3	2.6	7.1	12.4	31.9	39.9	41.8
午前0時以降	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	1.1	6.1	12.5	26.4
寝る時間は決まっていない	0.3	0.2	0.2	0.3	2.4	2.1	4.2	6.1	7.4
<b>平成22年出生児</b>									
総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
午後10時前	90.4	85.5	79.6	71.8	56.3	43.2	20.2	11.0	5.9
午後10時台	8.8	13.4	18.6	24.8	35.1	42.4	47.5	40.1	30.2
午後11時台	0.4	0.8	1.3	2.7	6.1	10.8	22.8	32.5	39.2
午前0時以降	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	1.2	4.8	10.5	17.3
寝る時間は決まっていない	0.2	0.2	0.3	0.3	1.2	1.6	3.6	4.9	6.0

注：第7回調査から第15回調査まですべて回答を得た者（平成13年出生児 24,913、平成22年出生児 15,628）を集計。  
なお、総数には「就寝時間不詳」が含まれる。

図6 こどもが中学生の間の就寝時間の変化・世代間比較【平日】

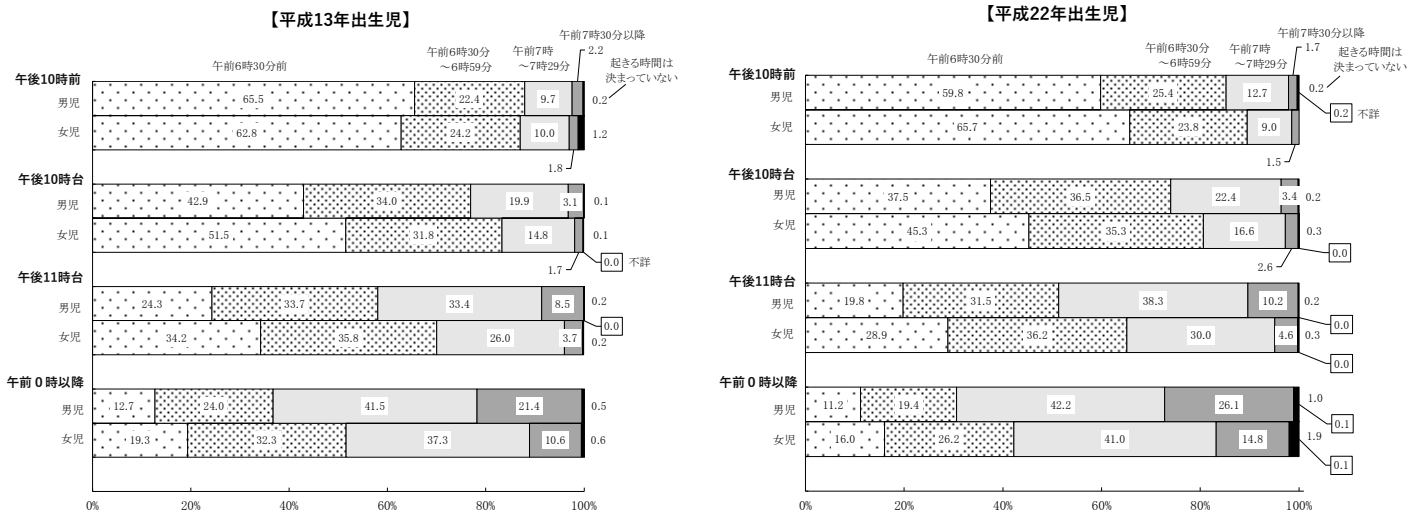


注：第7回調査から第15回調査まですべて回答を得た者（平成13年出生児 24,913、平成22年出生児 15,628）を集計。

平成 22 年出生児について、第 15 回調査（中学 3 年生）の就寝時間と起床時間をみると、就寝時間が遅いほど、起床時間は「午前 7 時～7 時 29 分」「午前 7 時 30 分以降」の割合が高くなるが、就寝時間にかかわらず、男児より女児のほうが「午前 6 時 30 分前」の割合が高くなっている。この傾向は平成 13 年出生児の「午後 10 時前」を除き、同様である。（図 7）

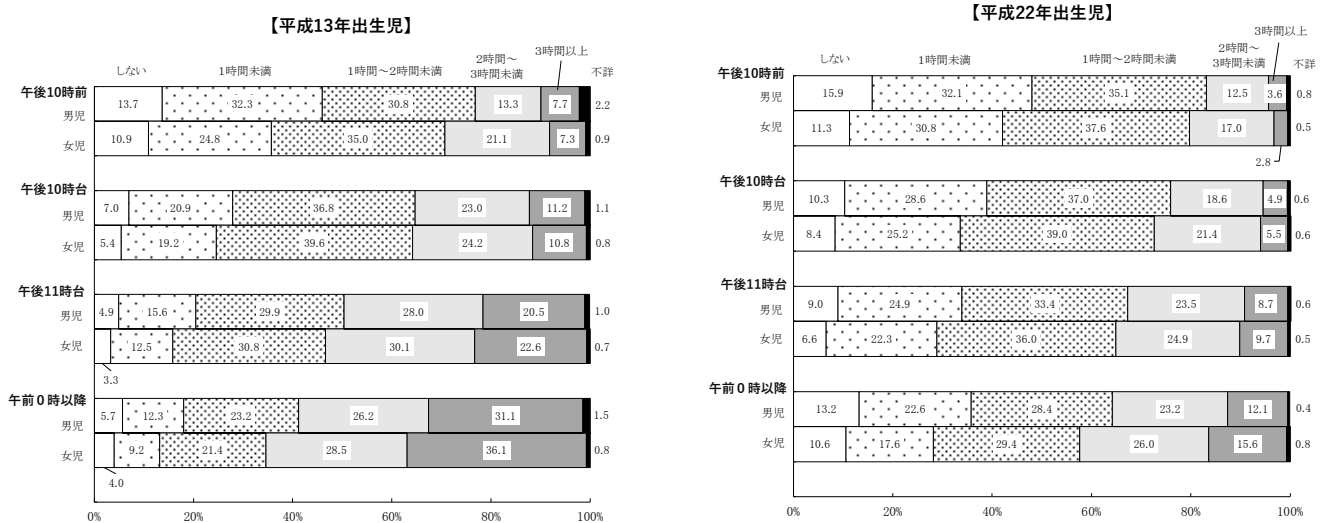
また、就寝時間が遅いほど、家庭学習の時間が「3 時間以上」の割合が高く、この傾向も平成 13 年出生児と同様である（図 8）。

図 7 こどもの就寝時間と起床時間・世代間比較【平日】（第 15 回調査）



注：第 7 回調査から第 15 回調査まですべて回答を得た者（平成 13 年出生児 24,913、平成 22 年出生児 15,628）を集計。

図 8 こどもの就寝時間と家庭学習の時間・世代間比較【平日】（第 15 回調査）



注：第 7 回調査から第 15 回調査まですべて回答を得た者（平成 13 年出生児 24,913、平成 22 年出生児 15,628）を集計。