鳴門子ども生活調査

報告書

―基本的生活習慣に関するアンケート
集計結果

2019年12月に実施したアンケート調査より、子ども達の基本的生活習慣の現状をご報告します。

鳴門教育大学

2020/03/10

目次

調査概要 ..... － 3 －

１．調査の目的 ..... － 3 －

２．調査方法 ..... － 3 －

（1）実施方法 ..... - 3 -

（2）調査実施 ..... - 4 -

（3）対象 ..... - 4 -

（4）回収結果 ..... - 4 -

（5）調査の内容 ..... - 4 -

（6）調査の企画・分析・報告書執筆担当者 ..... - 4 -

第一部　学齢による生活の違い ..... － 4 －

１．平日の生活時間 ..... － 5 －

２．家庭学習と電子メディア接触 ..... － 8 －

３．２０１６年調査との比較 ..... － 12 －

第二部　学齢別　単純集計結果 ..... － 14 －

１．幼稚園年少児 ..... － 15 －

（1）生活時間 ..... - 15 -

（2）食生活 ..... - 23 -

（3）子どもとの関わり ..... - 28 -

（4）子どもの様子 ..... - 32 -

（5）家族の状況 ..... - 36 -

２．小学校２年生 ..... － 41 －

（1）生活時間 ..... - 41 -

（2）食生活 ..... - 52 -

（3）子どもとの関わり ..... - 58 -

(4)子どもの様子 ..... - 62 -
(5)家族の状況 ..... - 66 -

3．小学校５年生 ..... - 71 -
(1)生活時間 ..... - 71 -
(2)食生活 ..... - 82 -
(3)家族の関わり ..... - 88 -
(4)自身について ..... - 93 -
(5)家族の状況 ..... - 97 -

4．中学校２年生 ..... - 101 -
(1)生活時間 ..... - 101 -
(2)食生活 ..... - 111 -
(3)家族の関わり ..... - 117 -
(4)自身について ..... - 122 -
(5)家族の状況 ..... - 126 -

調査概要

1. 調査の目的

雇用就業する女性の増加、核家族化の進行による親の子育て経験不足、親族サポートネットワークの縮小など、家族生活を取り巻く社会環境は変化しつつあります。子どもの生活に重点をおくことが困難な家庭が増えたことに加え、コンビニエンスストアの急増、電子メディアの普及、簡便に食べられる食品の増加など日常生活を取り巻く環境の変化は、健全な生活時間や食生活を損なう一つの大きな導因となっていることが考えられます。

基本的生活習慣の乱れは、学習意欲、学力、体力、気力の低下や感情コントロール不全につながり、子自身の生活の質を損なうのみならず、成人期になってからの疾患リスクとの関わりも無視できないことが多くの研究で指摘されています。生活習慣の形成期である養育期・教育期にある家庭が、現在の社会状況の制約のなかで子の基本的生活習慣を確立してゆくには、社会的な支援の拡充が求められているといえます。

以上の背景をふまえ、基本的生活習慣改善のために家庭、学校、自治体がそれぞれどのようなことに取り組むべきなのか、各発達段階に応じた効果的な支援内容と方法について実証的に明らかにしてゆくことが本調査の目的です。

2. 調査方法

(1) 実施方法

自記式によるアンケート調査により児童生徒の生活習慣を把握しました。配布回収は以下の 2 つの方法を用いました。

- 保護者調査―子どもを通じた配布・回収：幼稚園児、小学 2 年生は、学校園で教員が園児児童に配布して自宅へ持ち帰り、各家庭で回答し封入した調査票を園や学校に提出を求めました。

- 本人調査―集合法：小学 5 年生、中学 2 年生は本人が回答しました。学校での集団自記式で実施し、各学校の教員が家庭科等の授業内で配布し、その場で児童生徒に記入を求め、記入が終わり次第回収しました。

(2) 調査実施

2019 年 12 月

(3) 対象

鳴門市第一中学校区の幼稚園年少(4 歳児)、小学 2 年生保護者、小学 5 年生、中学 2 年生。合計 19 校園、各学年 200 人前後（合計約 800 人)。

(4) 回収結果

調査票配布数、有効回収数、配布率、有効回収率は以下の表のとおりです。

学年	配布	有効回収数	有効回収率
中 2	229	214	93.4
小 5	190	188	98.9
小 2	170	150	88.2
幼稚園年少児	197	150	76.1
全体	**786**	**702**	**89.3**

(5) 調査の内容

現在の子の生活時間（起床、朝食、帰宅、夕食、就寝)、食生活（個食・孤食、栄養バランス)、親子のコミュニケーションの状況（電子メディア利用、団らんの時間、お手伝いなど)、生活習慣に関する意識やルール、ウェルビーイング等（詳細は別紙アンケート票のとおり)。

(6) 調査の企画・分析・報告書執筆担当者

・坂本　有芳　（鳴門教育大学大学院　自然・生活系コース（家庭）准教授）

・木村　直子　（子ども発達支援コース　准教授）

・黒川　衣代　（鳴門教育大学大学院　自然・生活系コース（家庭）教授）

・稲倉　典子　（大阪大学大学院　国際公共政策研究科　助教）

利用上の注意

(1) この集計結果は、想定外の回答の処理がなされていない速報値であるため、確定値では異なる結果となることがあります。(最大で 5 パーセント程度)

(2) 構成比は小数点以下第 1 位を四捨五入しています。また不正回答（想定外の回答)、無回答を除いていているため、合計しても必ずしも 100 とはなりません。

第一部

学齢による生活の違い

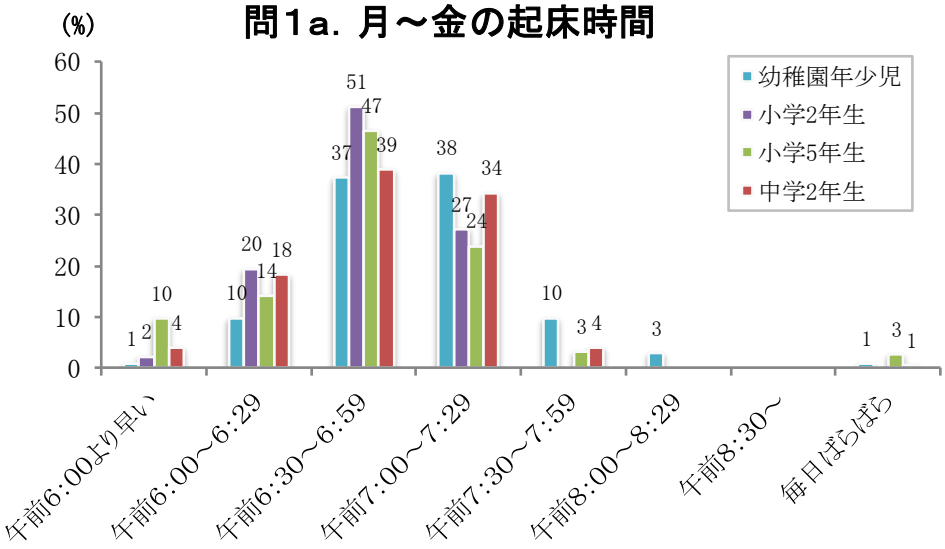
質問紙の内容に沿って、アンケートの単純集計結果より、子ども達の日常生活の様子を報告します。第一部では、学齢による生活の違いを示すデータをいくつか抜粋し、集計数値を比較したグラフにより確認します。

1. 平日の生活時間

ここでは生活時間のうち、起床時間、帰宅時間、就寝時間の３つをとりあげ、平日の生活時間が学齢によってどのように違うかをみてゆきます。

問１　お子さんは月～金曜日、以下のことを何時にしますか。a～eそれぞれにあてはまるものをお選びください。

a.朝は何時に起きますか。（１つに○）

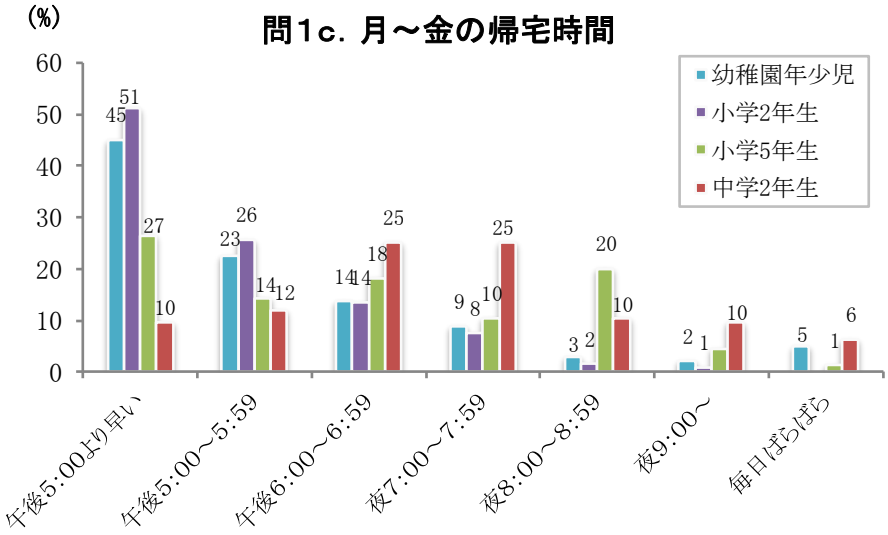


平日、月～金曜日の生活時間についてたずねました。「朝は何時に起きますか」と起床時間たずねたところ、最も多かったのは幼稚園年少児が「午前 7:00～7:29」であり、

小学２年生～中学２年生は「午前 6:30～6:59」でした。小学２年生、小学５年生は「午前 6:00～6:29」の割合も比較的高く、起床時間が早い傾向にあります。全体的な傾向として、年齢が小さいほど様々な時間帯にわたっており、年齢が上がると特定の時間に集中すること、小学生よりも中学生のほうが少し遅めであることがあげられます。

c.夕方、何時に家に着きますか。

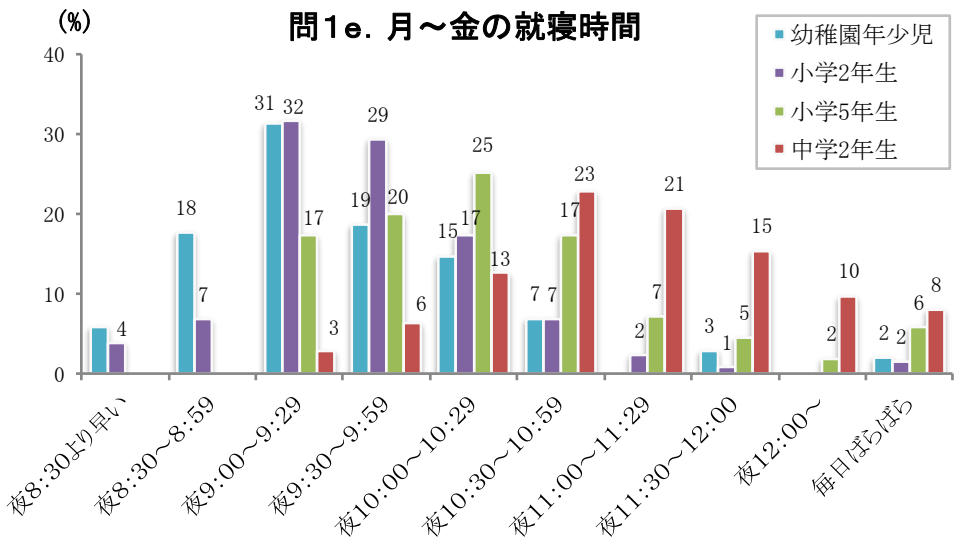
＜小5・中2:（学校や部活(習い事)、塾などを終えて家に着くのは何時ですか。月～金でもっとも多いもの１つを選んでください。一度帰ってから出かける場合は、最後に家に帰る時間を選んでください＞



平日の帰宅時間をたずねたところ、時間帯の分布は学齢により大きく異なることが確認されました。幼稚園年少児や小学２年生は 3/4 が午後６時前には帰宅していますが、小学５年生、中学２年生については、幅広い時間帯にわたっています。小学５年生は「午後５時より早い」児童が 27%であるいっぽう、「夜 8:00～8:59」も 20%みられます。中学２年生も２割が、月～金のうちもっとも多い帰宅時間帯が夜８時以降となっています。

e.夜は何時に布団に入りますか。（１つに○）

就寝時間も学齢による違いが大きくみられます。最も多い時間帯は、幼稚園年少児で「夜 9:00～9:29」、小学２年生は「夜 9:00～9:29」と「夜 9:30～9:59」が同程度、小学５年生は「夜 10:00～10:29」、中学２年生は「夜 10:30～10:59」と「夜 11:00～11:29」が同程度、11:30 以降の合計が 25%に達します。学齢が上がるほど著しく遅くなります。



米国国立睡眠財団では、様々な研究結果に基づき以下の睡眠時間を推奨しています。(National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/)

- 新生児（0～3カ月）：14～17時間
- 乳児（4～11カ月）：12～15時間
- よちよち歩き（1～2歳）：11～14時間
- 未就学児（3～5歳）：10～13時間
- 就学児（6～13歳）：9～11時間
- ティーンエージャー（14～17歳）：8～10時間
- ヤングアダルト（18～25歳）：7～9時間
- 成人（26～64歳）：7～9時間
- 高齢者（65歳以上）：7～8時間

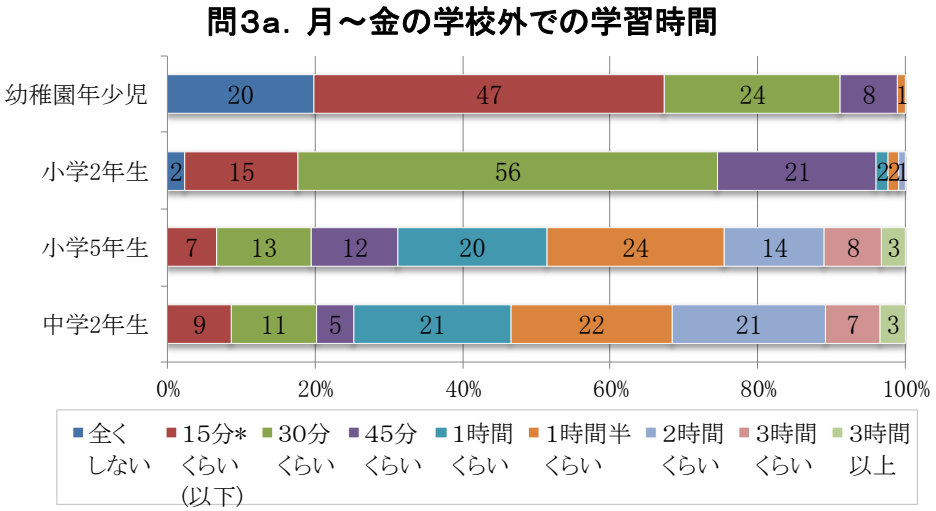
起床を朝7時として推奨される睡眠時間を確保するために、幼稚園児は夜6～9時、小学2年生・5年生は夜8～10時、中学生は夜9～11時に就寝する必要があります。

2. 家庭学習と電子メディア接触

ここでは、子ども達が平日に家庭でどのように過ごしているのか、学習時間と電子メディアの接触時間を取り上げてみてゆきます。

問３　お子さんはふだんの月～金曜日の１日あたりに、以下のことをどのくらいの時間していますか。

a.（文字や数字などの）学習の時間（１つに○）

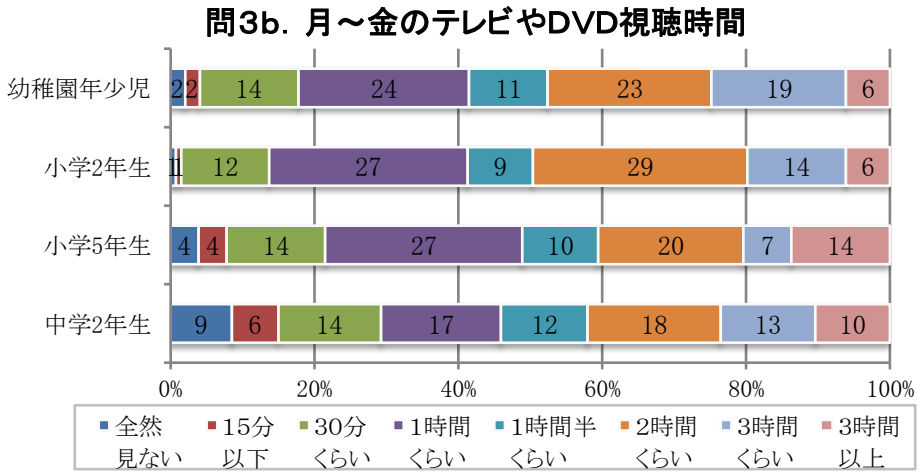


*選択肢は、幼稚園年少児、小学２年生は「15分以下」、小学５年生、中学２年生は「15分くらい」となっている。

平日の家庭学習時間も学齢による違いの大きな項目です。幼稚園年少児は「15分以下」が50%ともっとも割合が多く、就学前に文字や数字などの学習を行っている幼児がかなりの割合で見られます。小学２年生は「45分くらい」が57%と多く、次いで「1時間くらい」が24%となっています。小学５年生、中学２年生は特定の選択肢に集中することなく様々な回答に分かれており、家庭学習の時間は個人差が大きくなってゆくことがうかがえます。

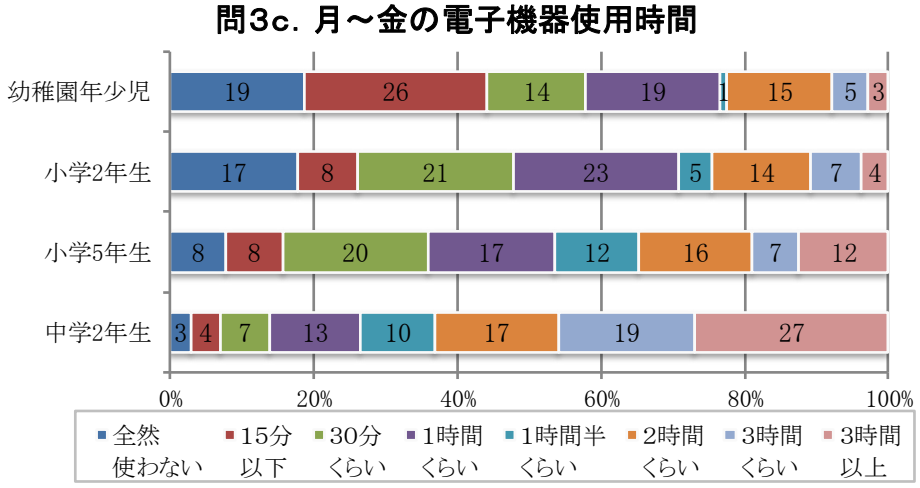
鳴門市では「学年×10分間」を家庭学習の目安時間としています。小学２年生ではほとんどの児童が目安となる20分間以上の時間をもっていることがうかがえます。目安時間以上の家庭学習をしている割合は、小学５年生では62%、中学２年生では67%（「1時間くらい」を除くと52%）になります。

b.テレビやDVDを見る時間（１つに○）



テレビやDVDの視聴時間は、いずれの学齢についても様々な選択肢の回答が１割以上を占めていることから、家庭による差が大きいことが確認されます。幼稚園年少児については、もっとも多かったのが「2時間くらい」で、次いで「1時間くらい」となっています。小学５年生と中学２年生は、「3時間以上」の割合が２割程度に達し、2時間以上視聴している割合が過半数にのぼるなど、小学２年生よりもテレビやDVDの視聴時間は長い傾向にあります。

c.電子機器（DSやPSPなど電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末など）を使う時間（１つに○）



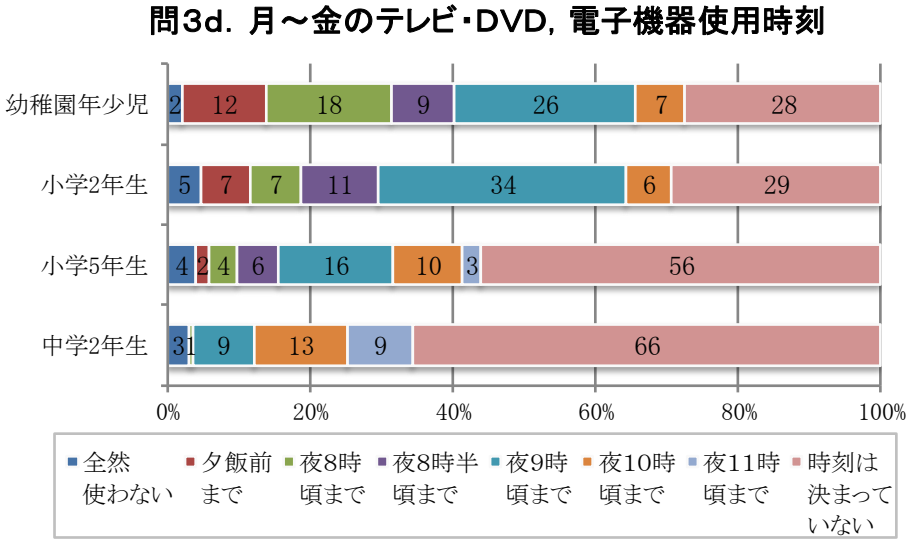
電子機器の利用は、テレビやDVD視聴と異なり、学齢による使用時間の違いがはっきりと表れました。「全然使わない」の割合は幼稚園年少児で30%、小学２年生で16%、小学５年生で9%、中学２年生で3%と、学齢が上がるにつれて減ってゆきます。小中

学生の中で、電子ゲームやスマートフォンなどの電子機器を「全然使わない」というのは、稀少な存在であることがうかがえます。

「1時間くらい」以上を合計した割合は、幼稚園年少児で33%、小学2年生で43%、小学5年生で62%と学齢が上がるにつれて増え、中学2年生ではぐっと増加し89%にものぼっています。中学2年生は「2時間くらい」が27%、「3時間くらい」が13%、「3時間以上」がもっとも多く29%にのぼるなど、多くの中学生が平日に電子機器を長時間使っていることが明らかとなりました。

「平成28年度全国学力・学習状況調査」など、全国調査とはデータの取り方が異なるため単純比較はできませんが、中学2年生の7割近くが平日に2時間くらいかそれ以上に電子機器を使用しているというのは利用時間が長すぎるのではないでしょうか。ただし、タブレット端末を利用した通信教材などもあるため、長時間利用を一概に問題視することもできません。電子機器を利用してどのようなことを行っているのかを細かに把握し、長時間利用による悪影響があるのかどうか、いかに上手に付き合うのかを検討してゆくことが重要といえます。

d.お子さんがテレビ・DVD、電子機器を使うのは、何時までと決まっていますか。（1つに○）



電子機器の使用について、家庭で制限時刻を何時にしているのか、あるいは決めていないのかをたずねました。いずれの学齢においても「時刻は決まっていない」という回答の多さが目立ちます。特に小学5年生は52%、中学2年生では75%が「時刻は決まっていない」に該当しており、「何時には使うのをやめよう」といった取り決めや

ルールが家庭内で設けられていない、あるいは決められていたとしても子どもに認識されていないことがうかがえます。

就寝直前まで電子機器を使用することは睡眠の質を損なうという指摘があることや先掲の推奨就寝時刻を考えると、妥当な使用時間は小学生低学年までは「夜 8 時頃まで」といえそうですが、この時刻を目安にしている幼稚園年少児、小学 2 年生は 2 割台と少数派です。鳴門市で定めている「夜 9 時まで」が家庭のルールとなっている、あるいはそのルールを子どもが認識しているのは小学 5 年生で 37%、中学 2 年生ではわずか 6%です。

3. 2016年調査との比較

2016 年に実施した調査との比較により、子ども達の生活がどのように変わっているのかをみてゆきます。

1. 就寝時刻：遅寝の割合

表 1-1　遅寝の割合：2016 年と 2019 年との比較

(%)

遅寝の割合	2016 年	2019 年
中２：夜 11 時以降	63	54
小５：夜 10 時半以降	37	37
小２：夜 10 時以降	23	29
幼稚園年少児：夜 10 時以降	19	27
保育園２・３歳児：夜 10 時以降	25	-

遅寝が懸念される子どもの割合を 2016 年と 2019 年とで比較してみます。夜 10 時以降に就寝している割合は、2016 年では幼稚園年少児で 19%、小学 2 年生で 23%でした。保育園児は 25%にのぼっていました。2019 年では保育園児の調査を行わなかったためデータがありませんが、幼稚園年少児は 27%、小学 2 年生は 29%といずれも増えています。特に幼稚園年少児の増加割合が多いのが特徴的です。

小学 5 年生で夜 10 時半以降に就寝する割合は 2016 年、2019 年ともに 37%で変化がみられませんでした。中学 2 年生は夜 11 時以降の就寝が 2016 年には 63%にのぼっていましたが、2019 年では 54%に改善しています。

全国調査では、夜 10 時以降に就寝している児童は、4-6 歳児で約 25%[1]、小学 2 年生では約 47.5%、小学 5 年生で 55.5%[2]にのぼっています。中学生 3 年生の全国データ[3]では、夜 11 時以降の就寝は 63.4%です。各調査の実施年度や対象者、集計方法は本調査と同じでないため単純な比較はできませんが、概ね幼児～小学 2 年生までは全国より遅寝の割合は少なく、小学 5 年生はやや遅寝の割合が多いことがうかがえます。中学生は同じ学年での比較ではありませんが、概ね全国と同程度といえそうです。

---

[1] 日本学校保健会，2018「児童生徒の健康状態サーベイランス調査報告書」

[2] 学研教育総合研究所，2015「小学生白書 Web 版：2015 年 10 月調査」http://gakken.co.jp/kyouikusouken/whitepaper/201510/chapter4/02.html（2017 年 3 月 7 日）

[3] 文部科学省・国立教育政策研究所，2016「平成 28 年度　全国学力・学習状況調査　報告書【質問紙調査】」

2．電子機器利用時間

表 1-2　電子機器の利用時間：2016 年と 2019 年との比較

(%)

	3 時間以上		全然使わない	
	2016 年	2019 年	2016 年	2019 年
中 2	29.4	26.9	3.3	2.9
小 5	14.4	12.3	9.0	7.7
小 2	1.4	3.8	16.2	17.3
幼稚園年少児	0.7	2.9	**29.5**	**18.6**
保育園 2・3 歳児	0.0	－	37.4	－

平日の電子機器利用時間を 2016 年と 2019 年とで比較してみます。1 日あたり 3 時間以上という長時間に使用している割合は、幼稚園年少児では 2016 年が 0.7%だったのが 2019 年には 2.9%と微増しています。小学 2 年生では 1.4%が 3.8%とわずかに増えました。これに対して小学 5 年生では 2016 年の 14.4%から 2019 年には 12.3%と微減しています。中学生も 29.4%から 26.9%と減少しています。

いっぽう「全然使わない」という割合は、幼稚園年少児の 2016 年では 29.5%であったのに対して 2019 年には 18.6%と大幅に減少しています。小学 2 年生は 16.2%から 17.3%とわずかに増えていますが、小学 5 年生（9.0%→7.7%）、中学 2 年生（3.3%→も 2.9%）と微減しています。

明らかに変化があったと言えるのは、幼稚園年少児で電子機器を「全然使わない」という割合が減ったということです。電子機器使用の低年齢化は、全国的に指摘されている現象です。幼児では 1 日 1 時間以内が望ましいとされていますが、2019 年調査では 1 時間を超える利用も 4 割以上に達しています（p20）。

第二部

学齢別　単純集計結果

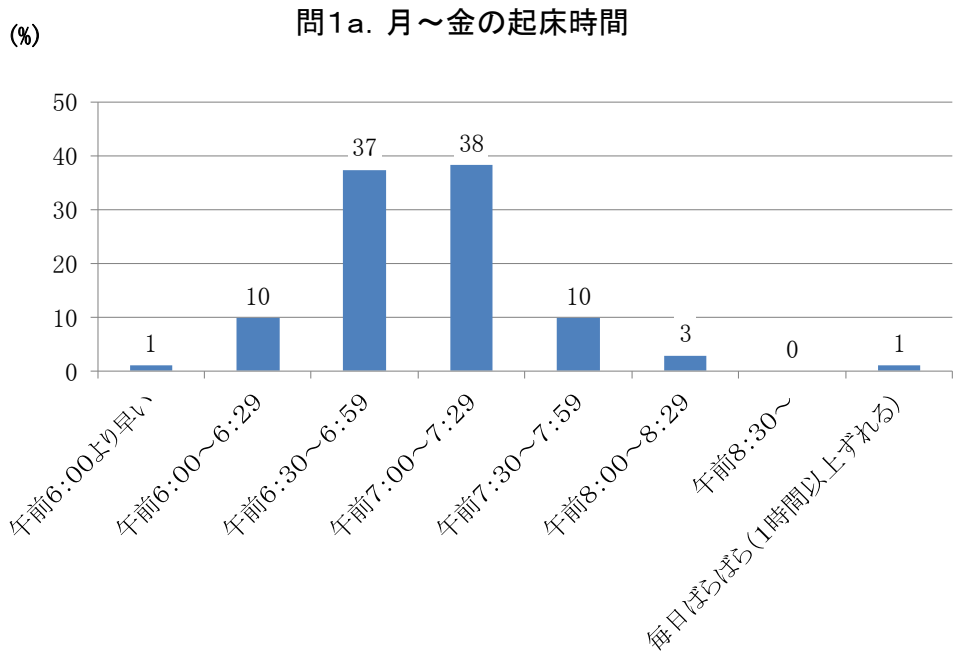
第二部では、学齢別にアンケート票に沿って単純集計結果をグラフで示しながら、子ども達の生活の様子を示します。(1)生活時間、(2)食生活、(3)家族の関わり、(4)子どもの様子、(5)家族の状況、5つのテーマに分けてみてゆきます。

1. 幼稚園年少児

（1）生活時間

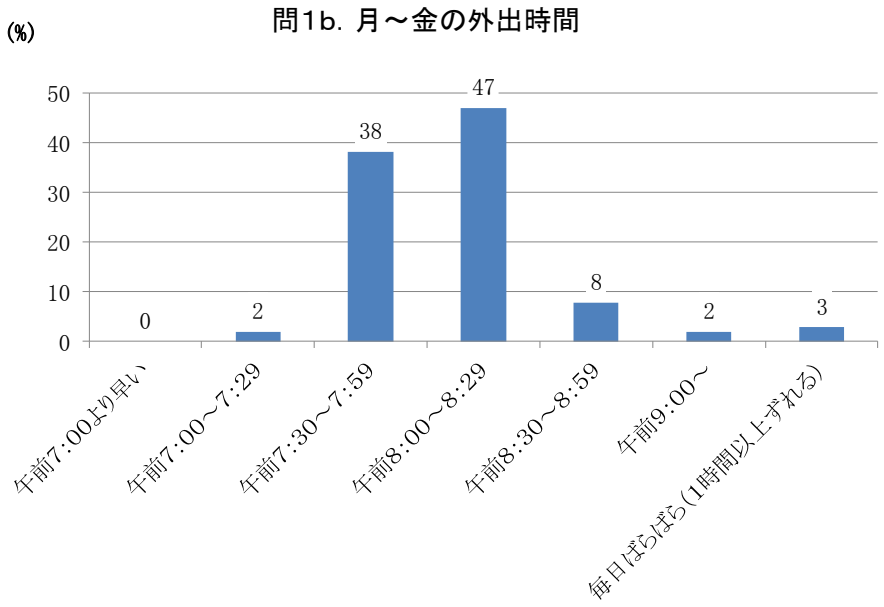
問１　お子さんは月～金曜日、以下のことを何時にしますか。a～eそれぞれにあてはまるものをお選びください。

a. 朝は何時に起きますか。（１つに〇）



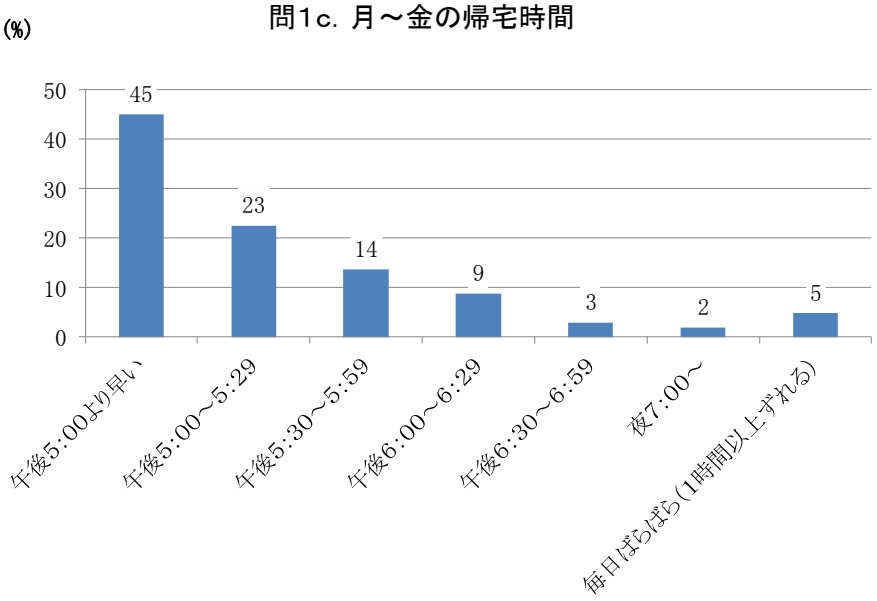
「朝は何時に起きますか」と起床時間たずねたところ、もっとも多いのは「午前 7:00～7:29」（38%）であり、次いで「午前 6:30～6:59」（37%）でした。起床が 7:30 以降の幼児は 13%と少数派です。「毎日ばらばら」というである幼児はほとんどみられず、起床時間が規則的になっている家庭が多いことがうかがえます。

b. 朝、何時に家を出ますか。（１つに○）



「朝、何時に家を出ますか」と家を出る時間をたずねたところ、「午前 8:00～8:29」が 47%ともっとも多く、この時間帯を山に、それよりも早い場合と遅い場合とが同程度みられます。早い幼児と遅い幼児とでは 1 時間半程度の差があることが確認できます。

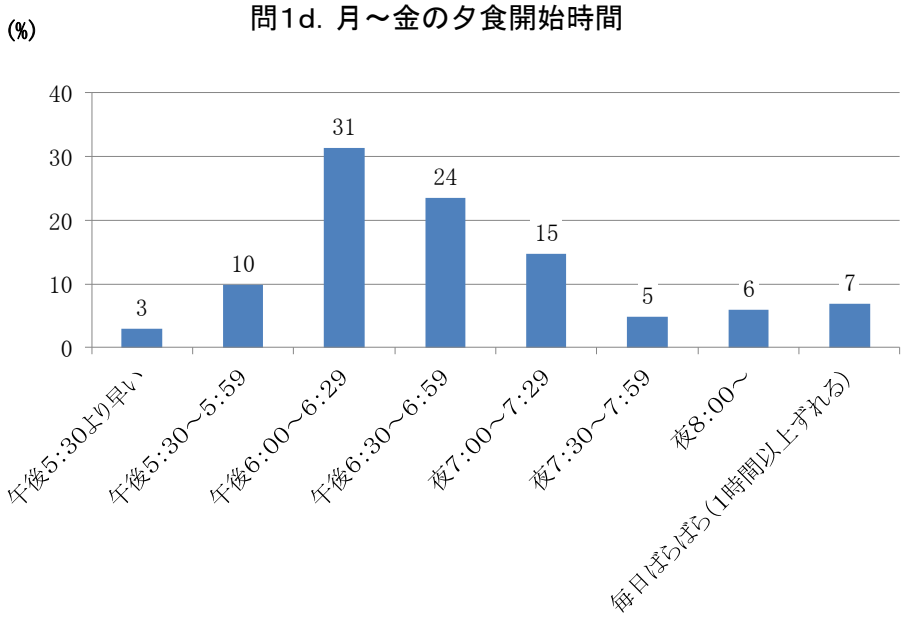
c.夕方、何時に家に着きますか。（１つに○）



平日の帰宅時間は、「午後 5 時より早い」が 45%でもっとも多く、次いで「午後 5:00～5:29」（23%）、「午後 5:30～5:59」（14%）であり、合わせて 8 割弱は 5 時台には帰

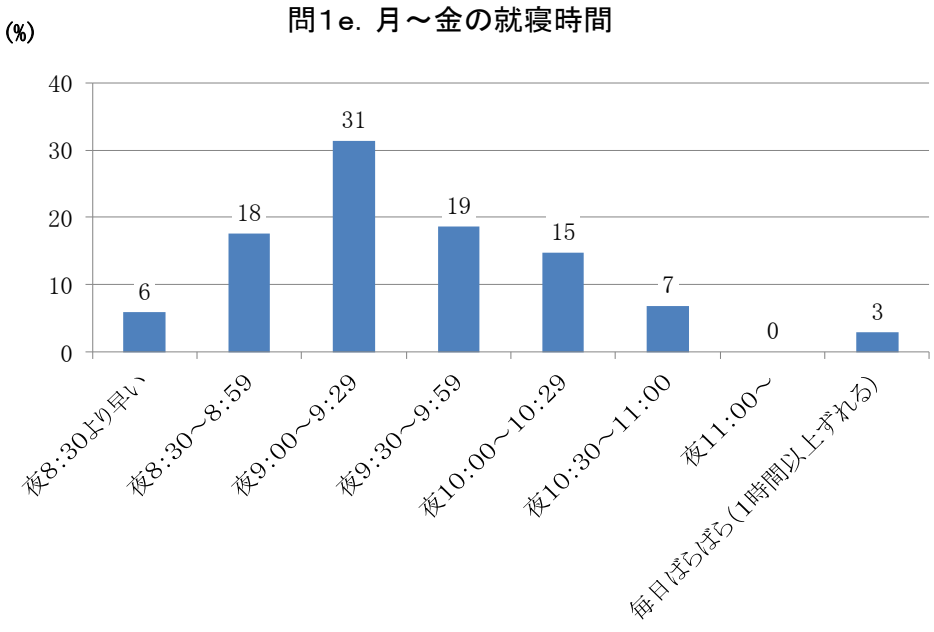
宅できていることが確認できます。帰宅が午後 6 時 30 分以降になると夜 9 時までに就寝するのは時間的に難しくなってくると考えられますが、その割合は 5%と少なくなっています。

d.夕食は何時に食べ始めますか（１つに○）



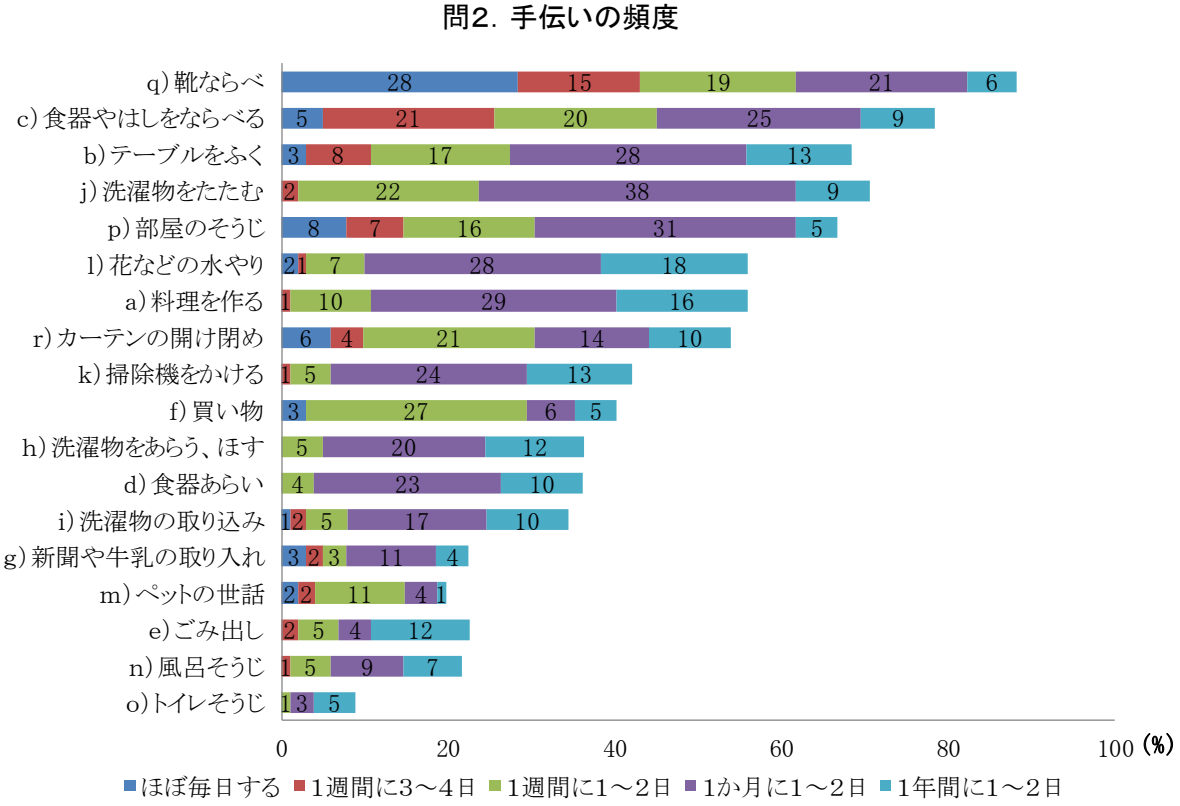
夕食開始時間は「夜 6:00～6:29」が 31%ともっとも多く、次いで「夜 6:30～6:59」（24%）、「夜 7:00～7:29」（15%）となっています。8 割強の幼児が夜 7 時半までには夕食を食べ始めています。7 時半以降は 5%、「夜 8:00～」は 6%と少数です。

e.夜は何時に布団に入りますか。（１つに○）



就寝時間をたずねたところ、最も多い時間帯は「夜 9:00～9:29」で 31%、次いで「夜 9:30～9:59」が 19%となっています。未就学児（3～5 歳）の望ましい睡眠時間は 10～13 時間とされています。起床が朝 7 時の場合、幼稚園年少児は 6～9 時に就寝することが理想ですが、9 時前に就寝できているのは 24%と少数派です。10 時以降に就寝する幼児も、2 割以上みられます。

問２　お子さんは次のお手伝いをどのくらいの頻度で行っていますか。一番近いものをa～rそれぞれについて1つずつお選びください。まだ小さくてできないものは「１」を選んでください。

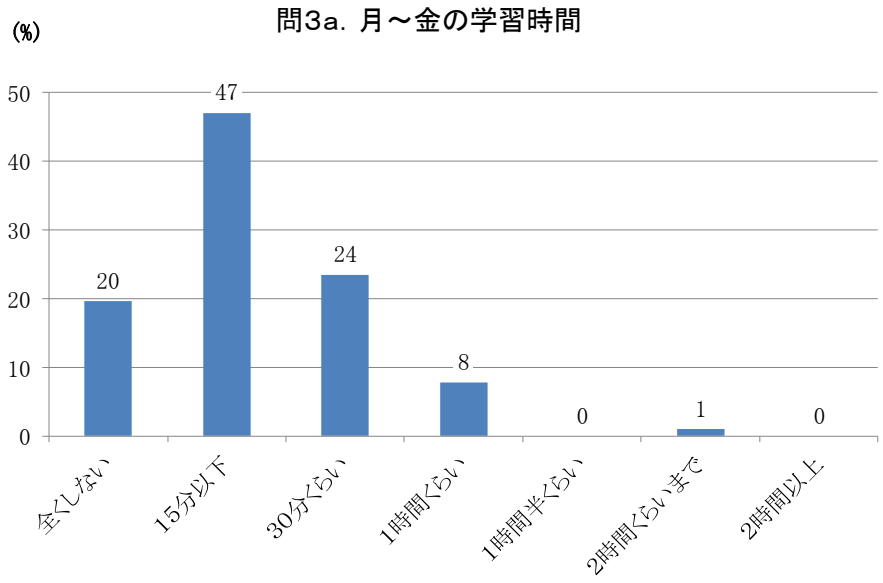


問 2 では、子どもが家の手伝いをどの程度行っているかをたずねました。グラフの項目は上から「ほぼ毎日する」～「1 年間に 1～2 日」の合計が最も多かったもの（「全くしない（できない）」の割合が最も小さかったもの）の順に並んでいます。

日常的なお手伝いを「1 週間に 3 ～ 4 日」以上の日数行っていることととらえると、幼稚園年少児がふだん最もお手伝いをしているのは「靴ならべ」で 43%です。次いで「食器やはしをならべる」26%、「部屋のそうじ」が 15%と続いています。年齢に合わせて簡単に行えることをお手伝いとしていることがうかがえます。

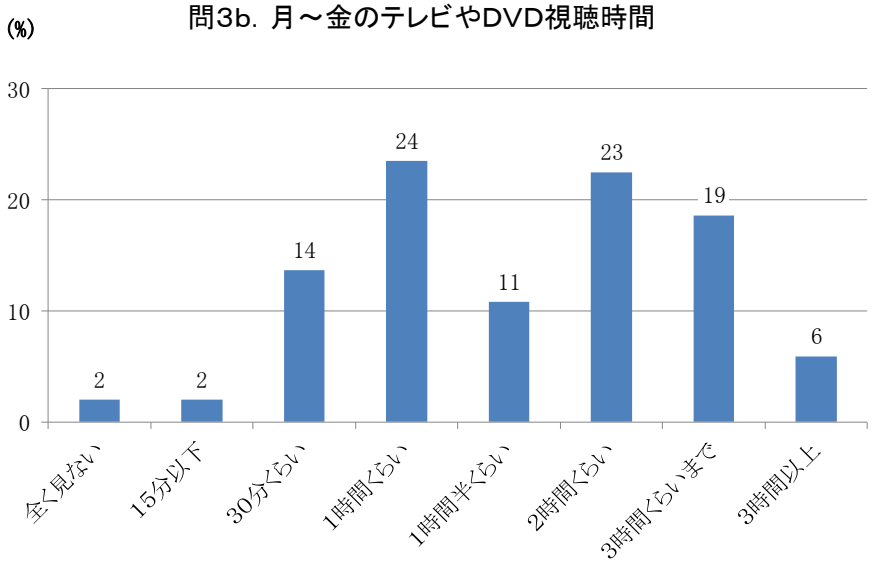
問３　お子さんはふだんの**月～金曜日の１日あたりに**、以下のことをどのくらいの時間していますか。

a.文字や数字などの学習の時間（１つに○）



文字や数字などの学習時間をたずねたところ、「15 分以下」が 47%ともっとも多く、次いで「全くしない」（20%）、「30 分くらい」24%でした。「1 時間くらい」からそれ以上の割合も 1 割弱みられます。就学前から文字や数字などを家庭で学習している幼児が少なくないことがうかがえます。

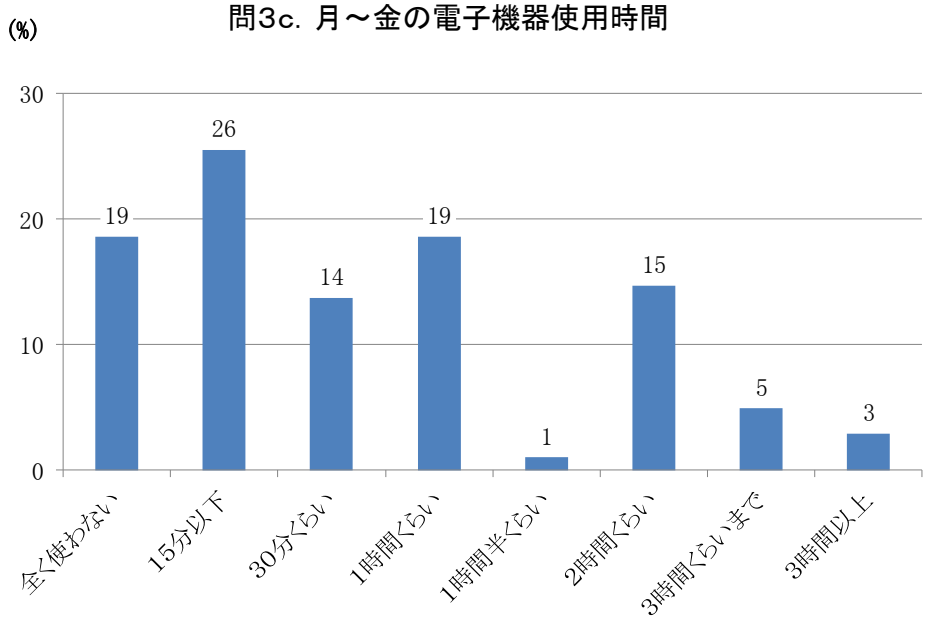
b.テレビやDVDを見る時間（１つに○）



平日 1 日あたりのテレビや DVD の視聴時間は、「1 時間くらい」が 24%と最も多く、次いで「2 時間くらい」（23%）、「3 時間くらいまで」（19%）となっています。「3 時間

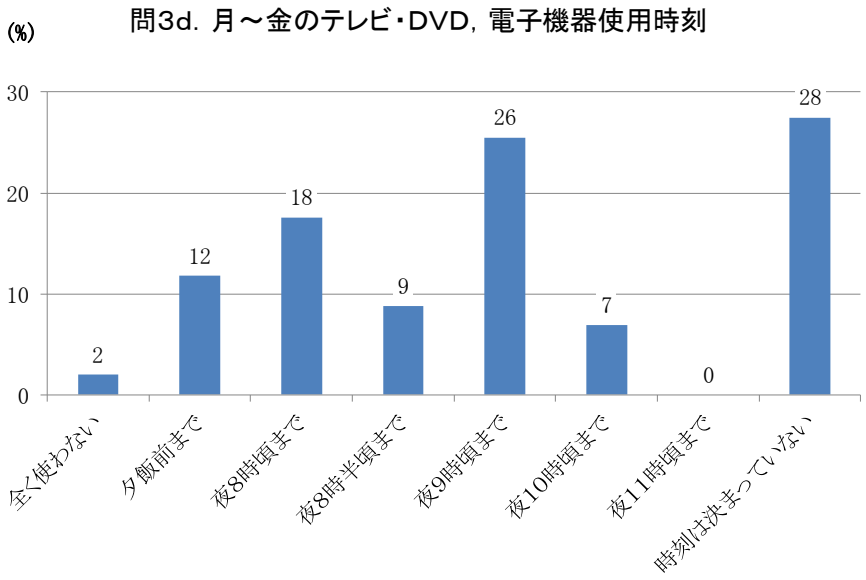
くらいまで」「3 時間以上」と長時間の視聴は合計 25%です。「全く見ない」「15 分以下」はそれぞれ 2%でした。年齢に応じて何時間くらいが妥当なのか、長時間の視聴による悪影響がないのかどうか、何をどのように視聴しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して視聴時間の影響を検討する必要があるといえます。

c.電子機器（DSやPSPなど電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末など）を使う時間（1つに○）



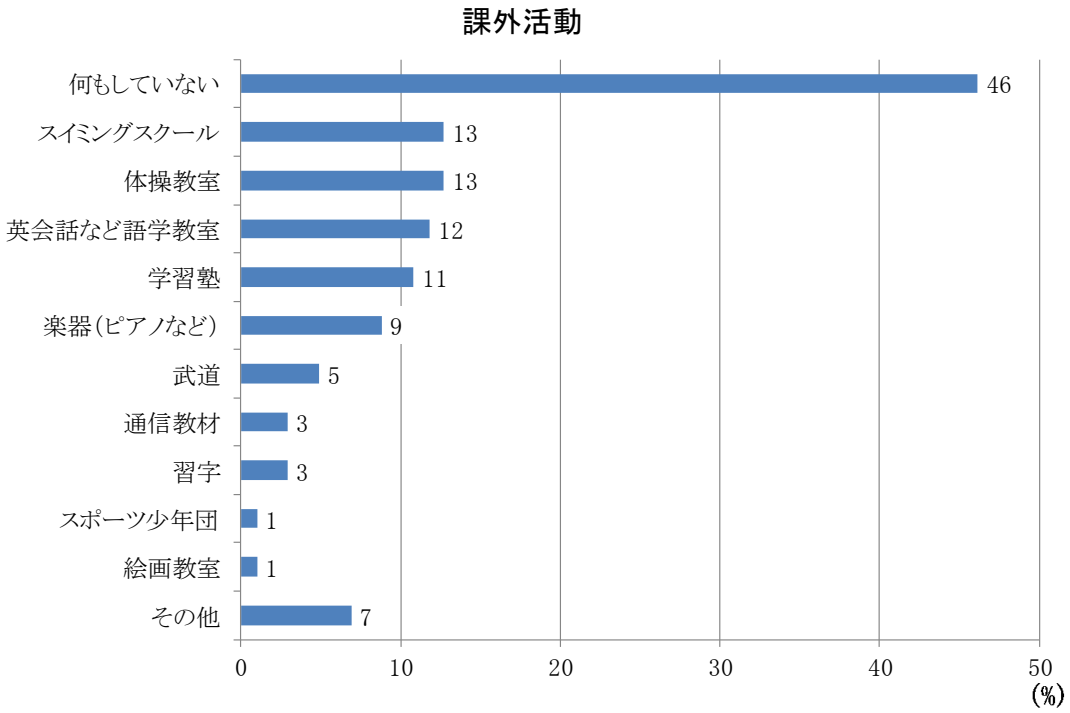
平日 1 日あたりの電子機器使用時間は、「15 分以下」が 26%と最も多く、次いで「全く使わない」「1 時間くらい」がそれぞれ 19%となっています。「1 時間くらい」とそれ以上を合わせると 43%と 4 割以上に達します。幼児のうちから使用することによる悪影響がないのかどうか、何をどのように使用しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して検討する必要があるといえます。

d.お子さんがテレビ・DVD、電子機器を使うのは、何時までと決まっていますか。（1つに○）



電子機器の使用について、家庭で制限時刻を何時にしているのか、あるいは決めていないのかをたずねました。「時刻は決まっていない」が 28%と最も多く、次いで「夜 9 時頃まで」(26%)となっています。幼稚園児では、早めの時刻で家庭のルールとして決めておくことが大切と考えられますが「夕飯前まで」「夜 8 時頃まで」は合計 30%と全体の 3 割に過ぎません。

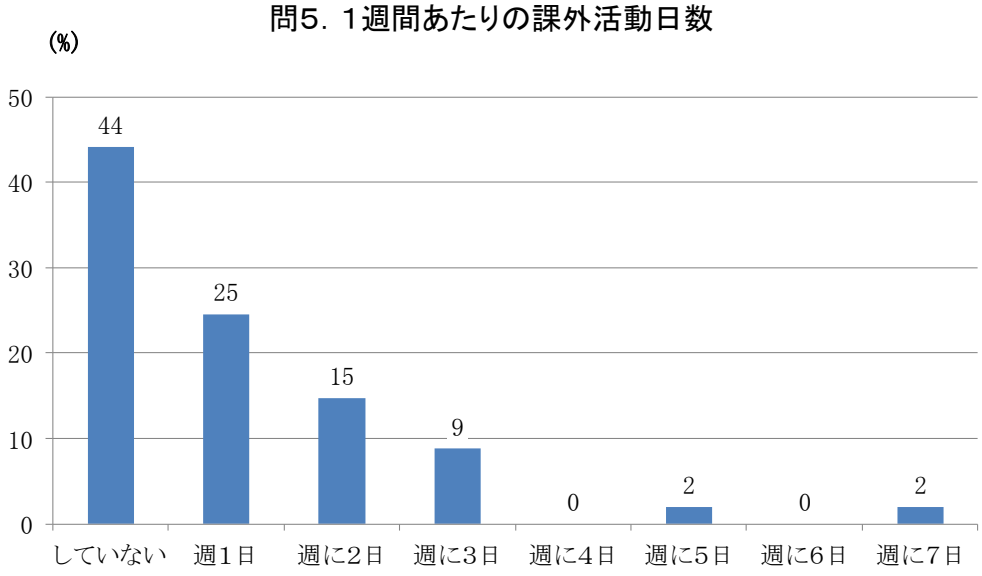
問4　現在、お子さんは以下にあげる習い事や課外活動を行っていますか。(あてはまるもの全てに○)



習い事や課外活動をしているかどうか、している場合はどのような内容かをたずね

たところ、「何もしていない」が 46%と多くを占めました。習い事をしている幼児では、「スイミングスクール」「体操教室」がそれぞれ 13%ともっとも多く、次いで「英会話など語学教室」(12%)、「学習塾」(11%)、「ピアノ」(9%) となっています。

問５　習い事や課外活動のある日は、全部あわせて１週間あたり何日ですか。(１つに○)

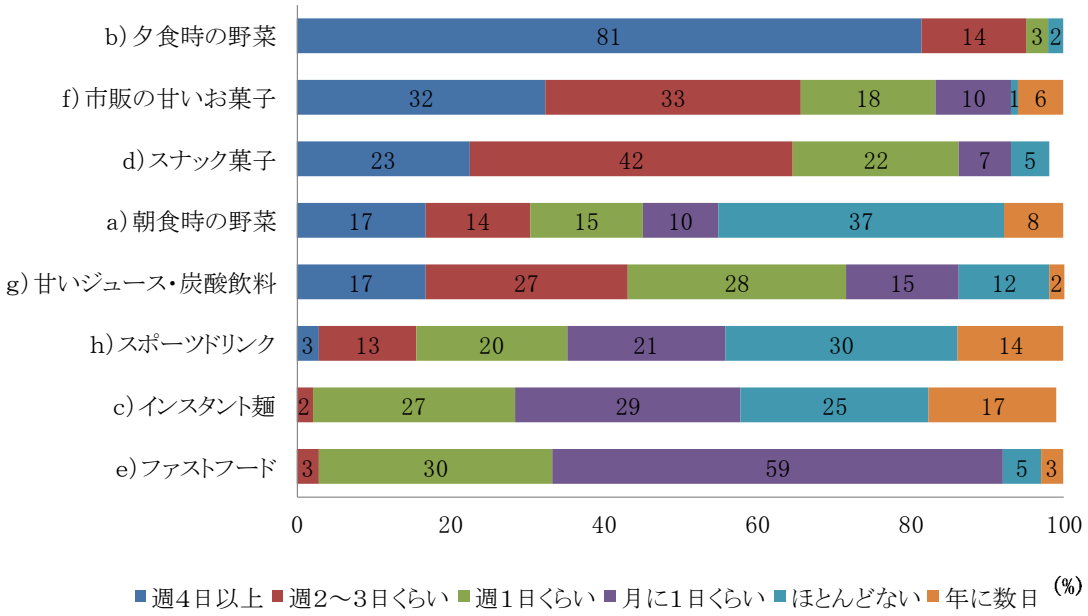


１週間あたりの課外活動の日数は、「していない」が 44%と最多で、「週１日」が 25%、「週２日」が 15%となっています。週に３日以上の割合も 13%に達します。

（2）食生活

問６　この半年くらいの間、お子さんは次のものをどのくらい食べたり飲んだりしていますか。a～hそれぞれについて1つずつお選びください。

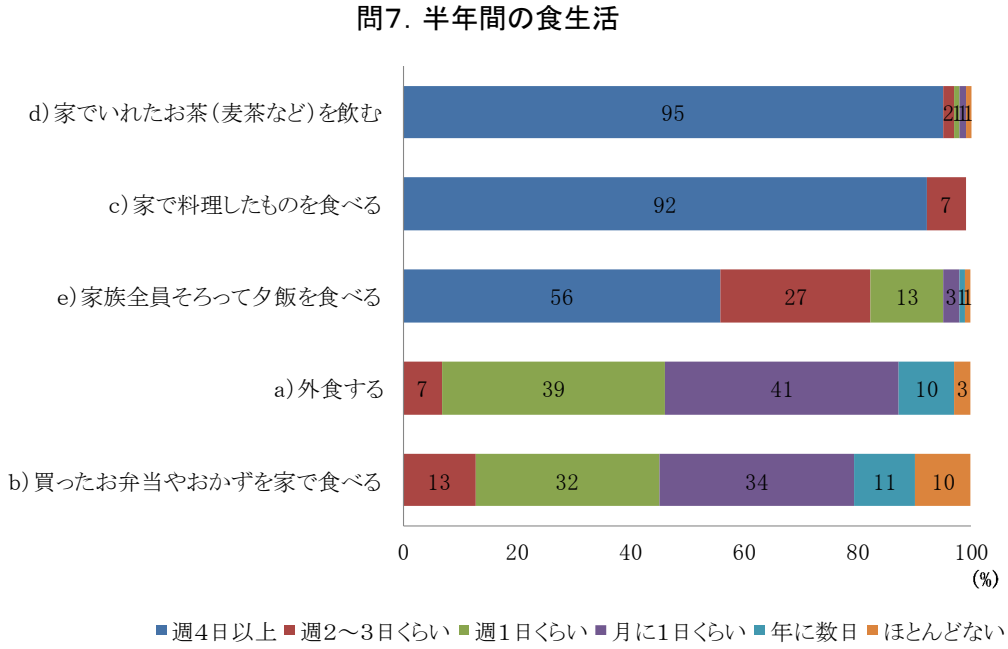
問6. 食品摂取頻度



問６では食品摂取頻度をたずねました。グラフの項目は上から「週４日以上」～「週2～3日くらい」の合計割合が多い項目順に並んでいます。

野菜の摂取については、朝食時には「ほとんどとらない」割合が最も多い(37%)一方で、約８割の家庭では、週の４日以上夕食時に野菜を摂っているようです。市販の甘いお菓子を週の２日以上食べている児童が65%と非常に多く、半分以上の家庭で甘いジュースやスナック菓子を週の２日以上食べていることも分かりました。一方で、約14%の家庭では甘いジュースや炭酸飲料を飲ませるのが年に数日以下であり、市販の甘い製品に対する家庭間の違いが読みとれます。

問7　この半年くらいの間のお子さんの家庭での食生活についてお聞きします。以下のことをどのような頻度で行っていますか。a～eそれぞれについて1つずつお選びください。

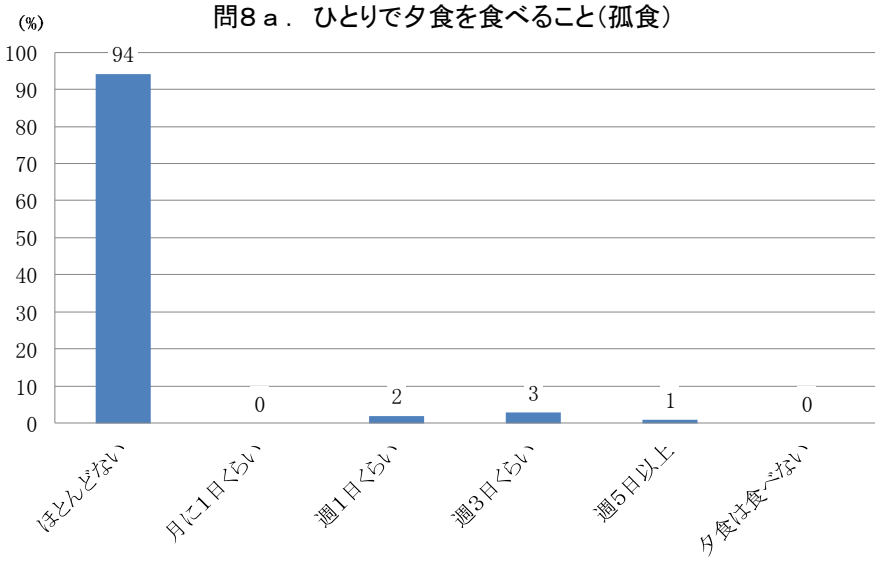


過去半年くらいの間のお子さんの家庭での食生活についてたずねたところ、半数以上の家庭では「週４日以上」家族全員そろって夕食を食べていますが、「週２～３日くらい」以下の家庭は 45％で、無視できない割合といえます。90％以上の家庭では、週４日以上、家でお茶を入れ、料理したものを食べている一方で、「家でいれたお茶（麦茶など）を飲む」ことが「ほとんどない」家庭があることが分かりました。

「買ったお弁当やおかずを家で食べる」については「月に１日くらい」がもっとも多く 34％、次に「週１日くらい」が多く 32％でした。「外食する」については「月に１日くらい」がもっとも多く 41％、次に「週１日くらい」が多く 39％でした。「週１日くらい」以上の頻度を合わせると、それぞれ 45％、46％で、市販の弁当やお総菜、外食の利用が進んでいる実態がうかがえます。

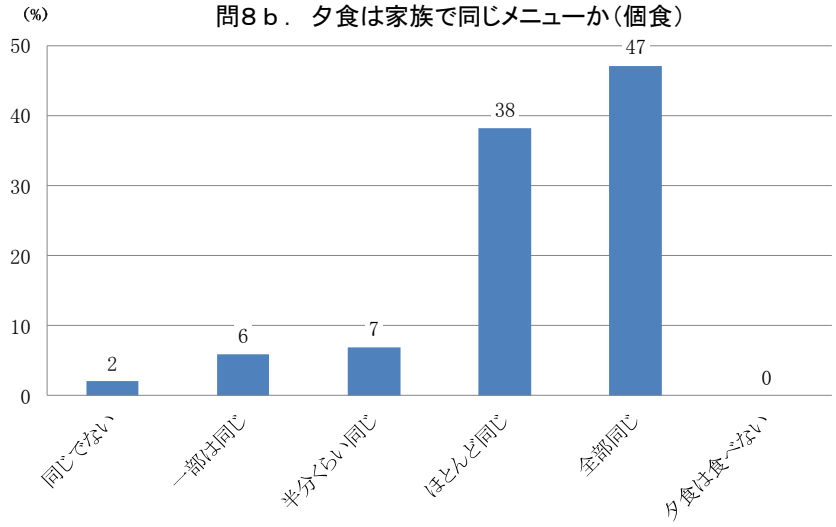
問８　ご家庭の夕食の様子についてお聞きします。

a. お子さんがお家の方と一緒に食卓につかずに、ひとりで夕食を食べることが、どのくらいありますか（１つに〇）



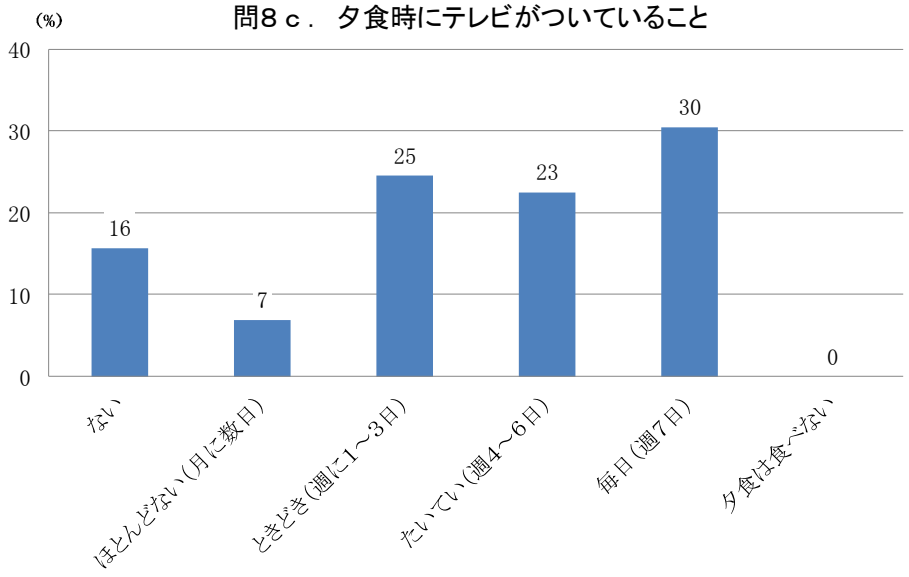
質問で聞いているお子さんが幼稚園年少児なので、ひとりで夕食を食べることは「ほとんどない」が 94%と高い割合でした。しかし、残りの 6%の家庭の中には幼稚園年少児が「週５日以上」ひとりで夕食を食べている家庭がありました。幼児期の食習慣形成の重要性や食事の対人関係に果たす役割を考えると、ひとりで食べるという「孤食」は望ましいことではないと考えられており、そのような家庭に対し何らかの支援を考える必要がありそうです。

b. 夕食は家族みんな同じものを食べますか。同じ料理を薄味にしたものは、「同じ」と考えてください。（１つに〇）



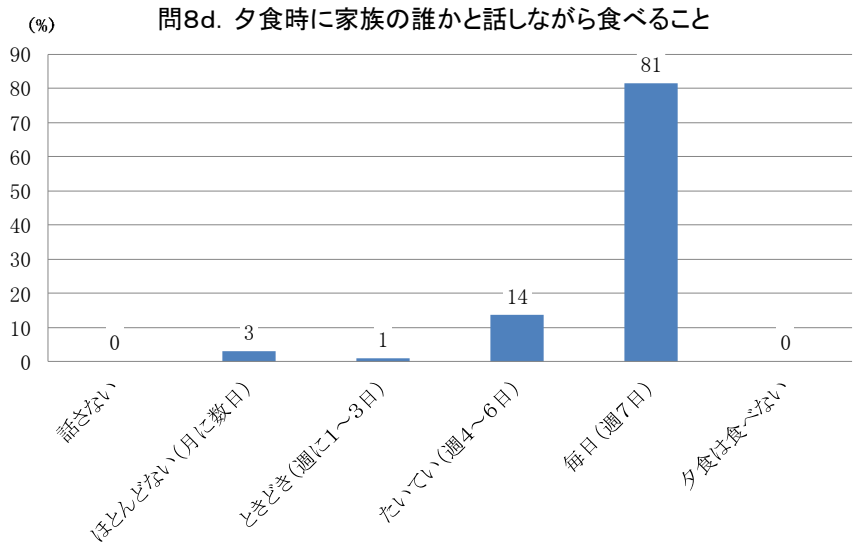
夕食は家族みんなが同じものを食べるかたずねました。「全部同じ」「ほとんど同じ」を合わせると 85%で、家族が別々のものを食べる「個食」は多くないと言えます。子どもの食アレルギー等、特別な事情があるため同じものを食すことができない家庭があると考えられます。

c. 夕食を食べるとき、テレビがついていることがどのくらいありますか（1つに○）



夕食を食べるときにテレビがついているかたずねたところ、「ない」と「ほとんどない」を合わせて約 20%であるのに対し、「毎日（週 7 日)」は 30%、「たいてい（週 4～6 日)」は 23%で、たいていテレビがついている家庭が約 2.5 倍もあることが分かりました。ただし、ただテレビがついているだけなのか、テレビを見ることに夢中になってしまい食事に集中できない状況になっているのかは、この質問からは分かりません。

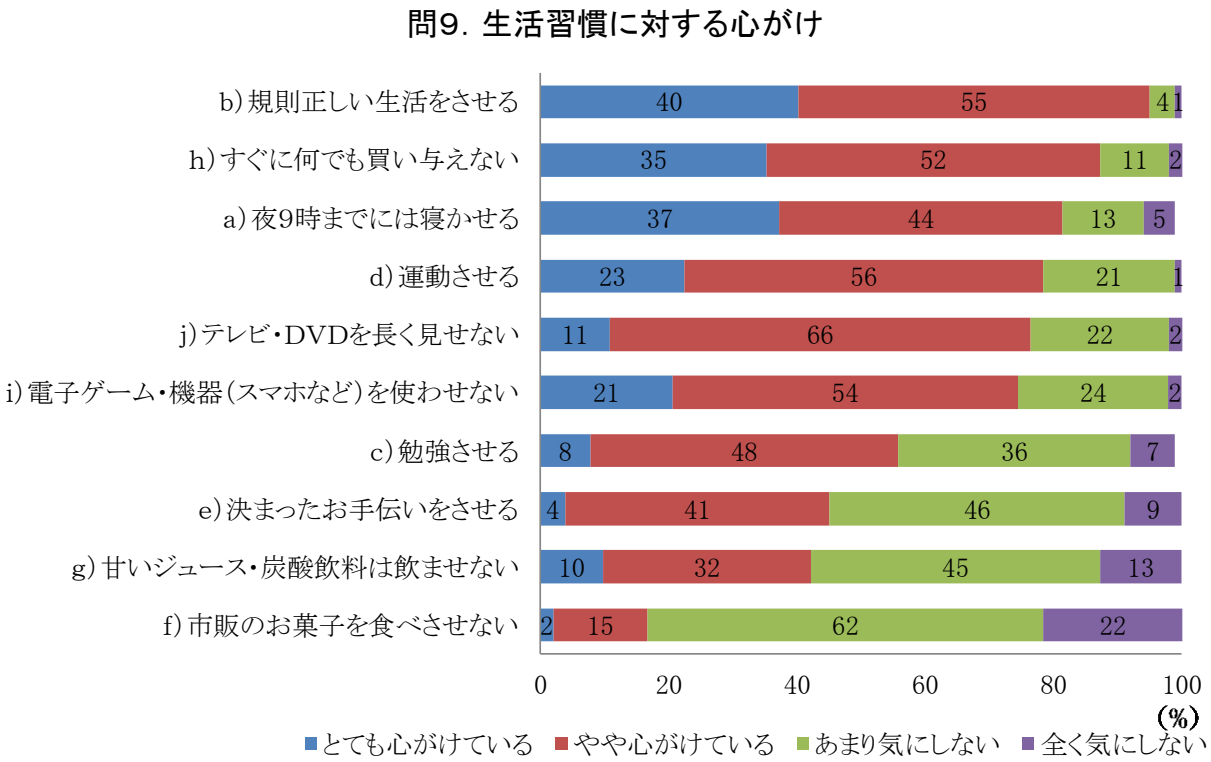
d. 夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか（1つに○）



「夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか」とたずねたところ、「毎日（週７日)」は 81%、「たいてい（週４～６日)」は 14%で、95%の家庭では食事中、日常的に会話があることが分かりました。ただ、食事中の会話が「ほとんどない」家庭もあることは、子どもの発達に果たす会話の役割を考えると懸念されます。

(3) 子どもとの関わり

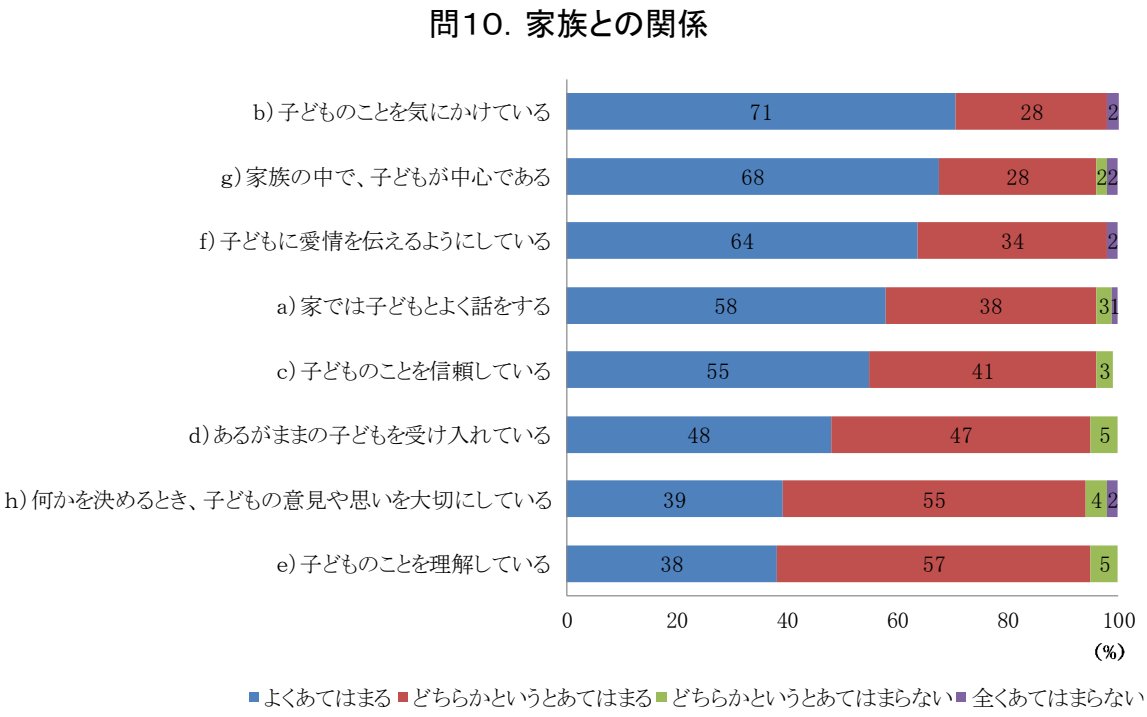
問９　あなたは、お子さんの生活に対して、以下のことを心がけていますか。a～jそれぞれについて1つずつお選びください。



問９は、保護者が子どもの生活に対して心がけていること、生活習慣に対する方針をたずねた項目です。「全く気にしない」「あまり気にしない」の割合が半数を超えているのは、「市販のお菓子を食べさせない」「甘いジュース・炭酸飲料は飲ませない」「決まったお手伝いをさせる」でした。「テレビ・ＤＶＤを長く見せない」「電子ゲーム・機器(スマホなど)を使わせない」は、「全く気にしない」という保護者は少ないものの、「あまり気にしない」という回答が 2-3 割見られました。

「規則正しい生活をさせる」は「やや心がけている」「とても心がけている」95％に達し、ほとんどの保護者が心がけていることがうかがえます。「夜９時までには寝かせる」も 81％の保護者が心がけているという回答です。先掲した就寝時刻では、夜９時までに就寝している幼児は 24％だったことを考えると、多くの保護者はもっと早く寝かせたいと思いながらも実行するのが難しいという状況にあることが推察されます。

問１０　あなたはふだんの家庭生活の中で、以下のことがどの程度あてはまりますか。一番近いものをa～hそれぞれについて1つずつお選びください。



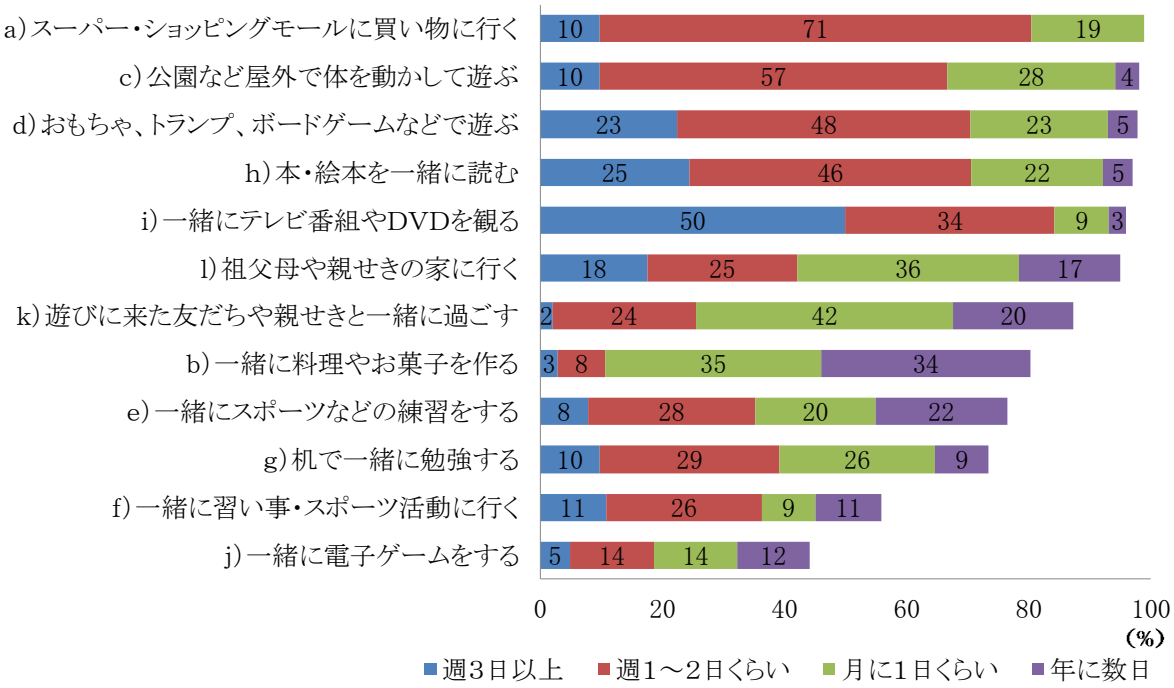
問 10 の a)～h)は家族内における親子の情緒的関係を、8 局面(コミュニケーション、配慮、信頼、容認、理解、愛情、本位、意見の尊重）から捉えたものです。「a)家では子どもとよく話をする」は【コミュニケーション】、「b)子どものことを気にかけている」は【配慮】、「c) 子どものことを信頼している」は【信頼】、「d)あるがままの子どもを受け入れている」は【容認】、「e)子どものことを理解している」は【理解】、「f)子どもに愛情を伝えるようにしている」は【愛情】、「g)家族の中で、子どもが中心である」は【子ども中心（本位)】、「h)何かを決めるとき、子どもの意見や思いを大切にしている」は【意見の尊重】です。どの質問項目についても、「よくあてはまる」と回答するほど、保護者が子どもとの情緒的関係を重要視した関わりをしていることを表しています。本調査の幼稚園 4 歳児の保護者において、いずれの質問項目においても「よくあてはまる」「どちらかというとあてはまる」が 9 割以上を占めています。多くの家庭において、保護者が子どもとの情緒的関係を大切にしている意識が表れています。

詳細に見てみると、「b)子どものことを気にかけている」【配慮】、「g)家族の中で、子どもが中心である」【子ども中心】、「f)子どもに愛情を伝えるようにしている」【愛情】など子どもへの愛護（大切に護り育てる）については、「よくあてはまる」と回答した割合が非常に高くなっています。一方、「d)あるがままの子どもを受け入れている」

【容認】や「h)何かを決めるとき子どもの意見や思いを大切にしている」【意見の尊重】、「e)子どものことを理解している」【理解】など積極的な子どもの主体性の尊重については、「どちらかというとあてはまる」と回答した割合が高くなっています。

問11　休日などに、お子さんと以下のことをどのくらいの頻度で行っていますか。a～lそれぞれについて1つずつお選びください。

問11. 家族の共同行為

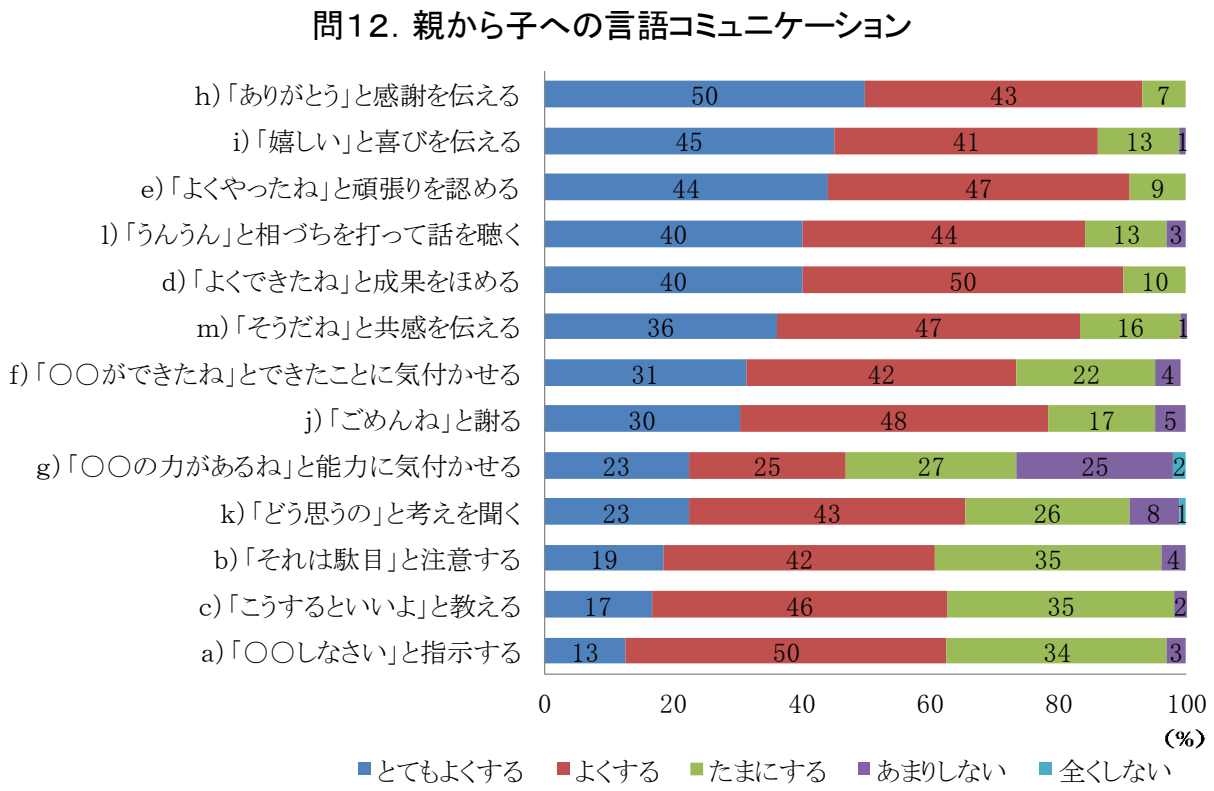


問11は、休日など余暇における家族の共同行為についてたずねました。グラフの項目は上から「週3日以上」～「年に数回」の合計の割合の高いものの順に並んでいます。

「週3日以上」「週1～2日くらい」が多かったのは、「一緒にテレビ番組やDVDを観る」「スーパー・ショッピングモールに買い物に行く」「本・絵本を一緒に読む」「おもちゃ、トランプ。ボードゲームなどで遊ぶ」「公園など屋外で体を動かして遊ぶ」でした。

先述のとおり平日の幼稚園年少児のテレビ・DVD視聴時間は1～2時間と決して短くない家庭が多くみられましたが、子どもだけに観させているのではなく、親子で一緒に観ているケースも多いことがうかがえます。

問１２　あなたはふだん、お子さん（このアンケート票を持ち帰ったお子さん）にどのような言葉をかけていますか。一番近いものをａ～ｍそれぞれについて1つずつお選びください。



問 12 は親から子への言葉がけ、言語コミュニケーションについてたずねました。全般的に「たまにする」～「とてもよくする」の回答割合が高く、ここに挙げるような様々な言葉をかけ、子どもと真摯に関わっている家庭が多いことがうかがわれます。

「“嬉しい”と喜びを伝える」「“そうだね”と共感を伝える」「“うんうん”と相づちを打って話を聞く」など、子どもの心に寄り添い共感する温かなコミュニケーションや、たとえ小さな子ども相手だとしても「“ごめんね”と謝る」「“ありがとう”と感謝を伝える」など、人間関係を良好に保つ基本的な言葉をかけることも「よくする」「とてもよくする」の割合がとても高くなっています。

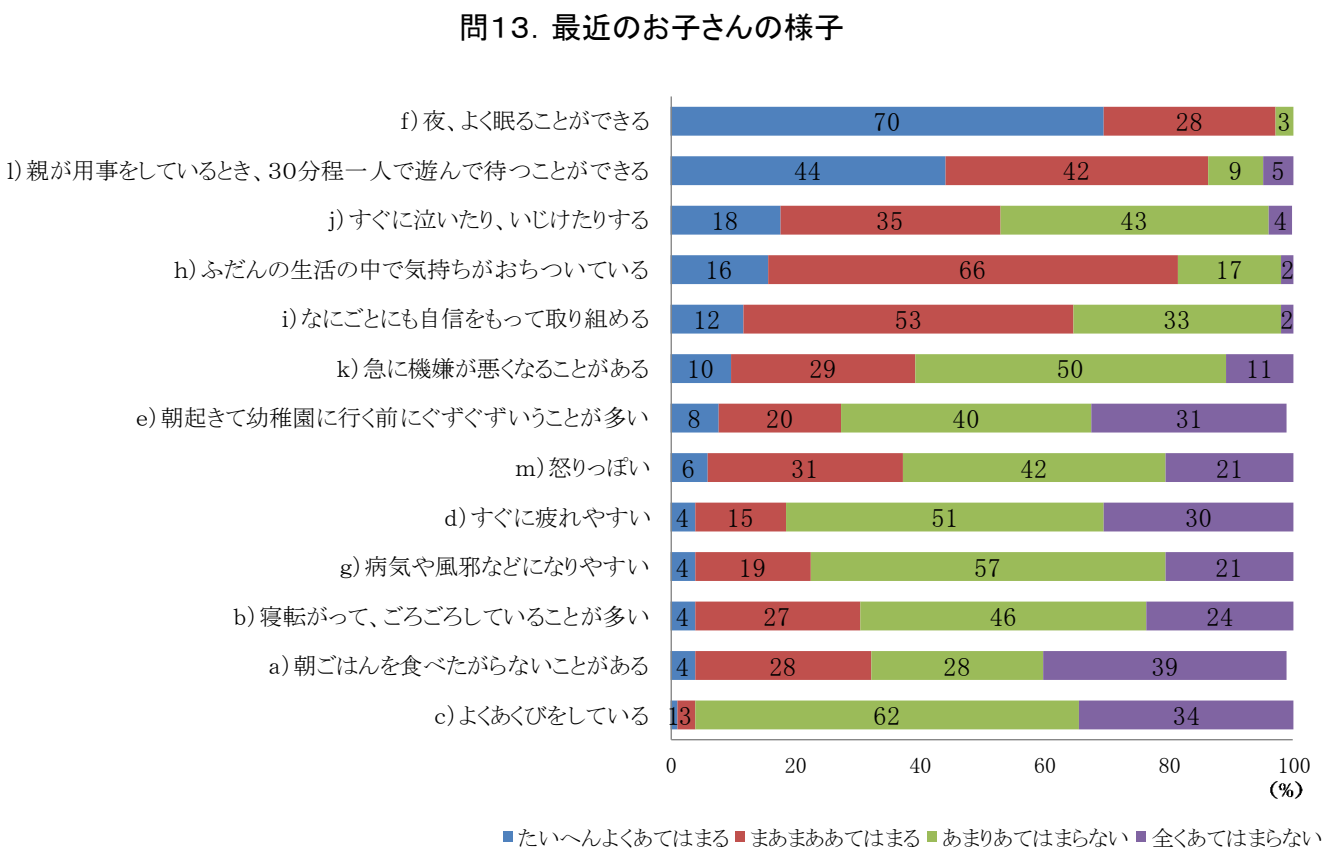
「あまりしない」「全くしない」の割合が比較的高かったのは、「“○○の力があるね”と能力に気付かせる」言葉がけでした。能力に気付かせる言葉がけというのは、相手のいいところや可能性を探し出してほめる「コンプリメント」（ほめる、ねぎらう、敬意を払うなど）と呼ばれる、カウンセリングで有効とされる技法のひとつです。他の項目と比較すると、「全くしない」が 2%、「あまりしない」が 25%と割合が多いのですが、「たまにする」～「とてもよくする」の合計も 48%と全体の半数 7 割近くに達

します。同様に「“よくやったね”と頑張りを認める」「“よくできたね”と成果をほめる」など、子どもをほめたり認めたりする言葉がけは、「よくする」「とてもよくする」の割合が高く、多くの保護者が子どもを積極的にほめていることがうかがえます。

(4)子どもの様子

問13及び問14は、子どもの健やかな育ちを測定する「子どものウェルビーイング」尺度の項目です。これらの質問項目は、身体面、心理面、社会的場面、そして自分の未来を想像する力という4つの領域から成っています。

問13　ふだんのお子さんの様子について、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～mそれぞれについて1つずつお選びください。



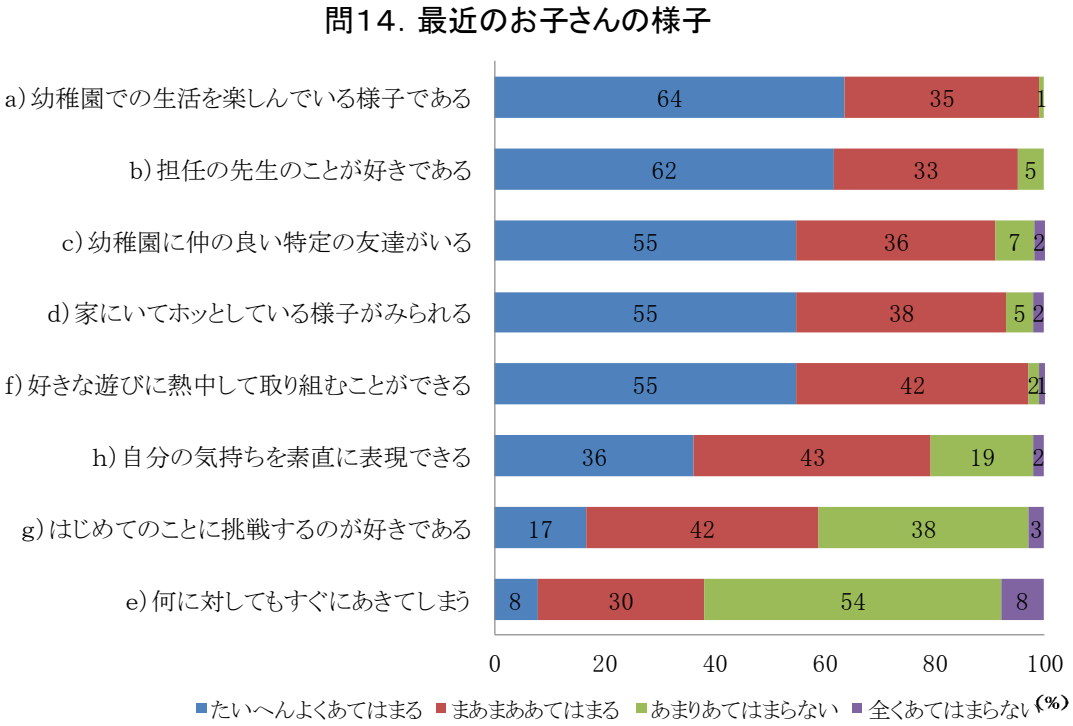
問13では身体面の健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)朝ごはんを食べたがらないことがある（逆）」「b)寝転がって、ごろごろしていることが多い（逆）」「c)よくあくびをしている（逆）」「d)すぐに疲れやすい（逆）」「e)朝起きて幼稚園に行く前にぐずぐずいうことが多い（逆）」「f)夜、よく眠ることができる」「g)病気や風邪などになりやすい（逆）」があります。また、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）として、「h)ふだんの生活の中で気持ちがおちついている」「i)なにごとにも自信をもって

取り組める」「j)すぐに泣いたり、いじけたりする（逆)」「k)急に機嫌が悪くなることがある（逆)」「l)親が用事をしているとき、30分ほどひとりで遊んで待つことができる」「m)怒りっぽい(逆)」があります。回答選択肢は、「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態にあることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

今回調査をした幼稚園に通う４歳児の身体面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると、良好な結果の順に「f)夜、よく眠ることができる」(98％)、「c)よくあくびをしている（逆)」(4％)、「d)すぐに疲れやすい（逆)」(19％)、「g)病気や風邪などになりやすい（逆)」(23％)、「e)朝起きて幼稚園に行く前にぐずぐずいうことが多い（逆)」(28％)、「b)寝転がって、ごろごろしていることが多い（逆)」(31％)、「a)朝ごはんを食べたがらないことがある（逆)」(32％)でした。今回の調査では、概ね身体面について良好であることが分かります。その中で、比較的結果の芳しくない項目をみてみると、「e)朝起きて幼稚園に行く前にぐずぐずいうことが多い(逆)」、「b)寝転がって、ごろごろしていることが多い(逆)」、「a)朝ごはんを食べたがらないことがある（逆)」があります。少し心配な点は、「a)朝ごはんを食べたがらないことがある」ということです。子どもさんの特性や体質にもよりますが、「食べたがらない」ということは、体調が良好ではないことを示す一つのバロメータであり、睡眠不足や運動不足など生活リズムが崩れている可能性もあります。またこのことは「e)朝起きて幼稚園に行く前にぐずぐずいうことが多い」や「b)寝転がって、ごろごろしていることが多い（逆)」とも関連が深いと推察されます。

つづいて、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の結果を見てみると、良好な状態を示す回答が多いものは、「l)親が用事をしているとき、30 分ほどひとりで遊んで待つことができる」(86％)「h)ふだんの生活の中で気持ちがおちついている」(82％) です。「i)なにごとにも自信をもって取り組める」(65％) や「j)すぐに泣いたり、いじけたりする（逆)」(53％) については、回答にばらつきのある項目であり、「m)怒りっぽい(逆)」(37％)、「k)急に機嫌が悪くなることがある(逆)」(39％)の項目については、良好でない結果が出ています。これは心理面での不安定さを持つ子どもさんが多いというだけでなく、４歳児という年齢を考え合わせ、気分のむらや自分の気持ちを言葉で表現する力が十分ではない時期であるとの解釈も必要です。

問１４　ふだんのお子さんの様子について、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～hそれぞれについて1つずつお選びください。



問１４では社会的場面での健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)幼稚園での生活を楽しんでいる様子である」「b)担任の先生のことが好きである」「c)幼稚園に仲の良い特定の友達がいる」「d)家にいてホッとしている様子がみられる」があります。また、自分の未来を創造する力として、「e)何に対してもすぐにあきてしまう（逆)」「f)好きな遊びに熱中して取り組むことができる」「g)はじめてのことに挑戦するのが好きである」「h)自分の気持ちを素直に表現できる」があります。回答選択肢は、「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態にあることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

今回調査をした幼稚園に通う４歳児の社会的場面での健やかさ(ウェルビーイング)について、各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると、良好な結果の順に「a)幼稚園での生活を楽しんでいる様子である」(99％)、「b)担任の先生のことが好きである」(95％)、「d)家にいてホッとしている様子がみられる」(93％)、「c)幼稚園に仲の良い特定の友達がいる」(91％）でした。今回の調査では、４歳児は社会的場面では、総じ

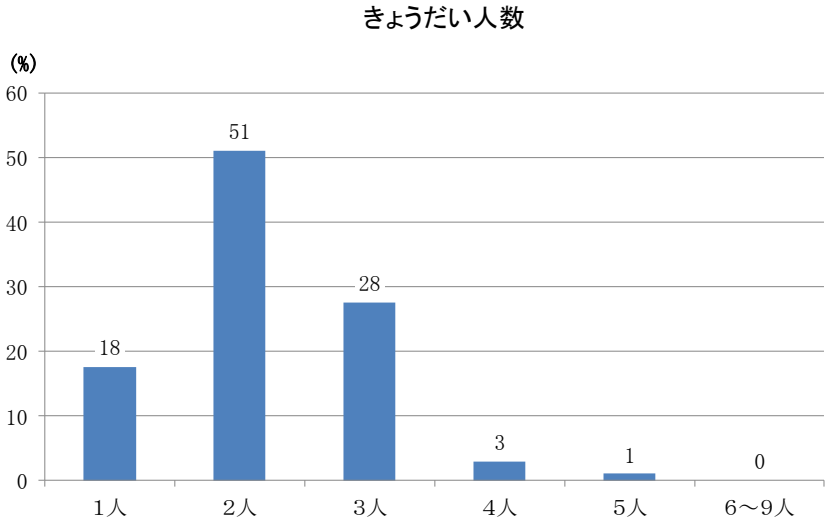
て良好であることが分かります。保護者は、自分の子どもが幼稚園や家庭の中で心地よく生活できていると感じていることが分かります。

つづいて、自分の未来を創造する力（ウェルビーイング）について各項目の結果を良好な順に見てみると、「f)好きな遊びに熱中して取り組むことができる」(97%)、「h)自分の気持ちを素直に表現できる」(79%)、「e)何に対してもすぐにあきてしまう(逆)」(38%)、「g)はじめてのことに挑戦するのが好きである」(59%)となっています。「e)何に対してもすぐにあきてしまう」、「g)はじめてのことに挑戦するのが好きである」については、３・４割の子どもたちが良好でない回答となっており、自分の興味のある遊びに熱中したり、新しいことに興味をもって取り組んだりする力を、今後家庭や幼稚園で育んでいく必要があります。

(5) 家族の状況

問15　お子さん(全員)について、以下の内容をお答えください。

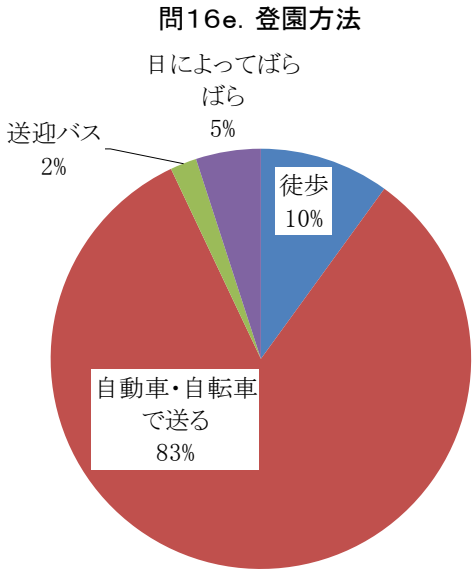
a. お子さんの人数



回答世帯のうち、調査対象児童が第1子である割合は約2割でした。一番上のお子さんが18歳以上の世帯を除き、1世帯当たりの児童人数を計算すると2.11人となりました。同数値の全国平均（国民生活基礎調査（厚生労働省、平成30年））は1.71人であり、調査対象地区の兄弟姉妹数は全国平均を上回ることがわかります。

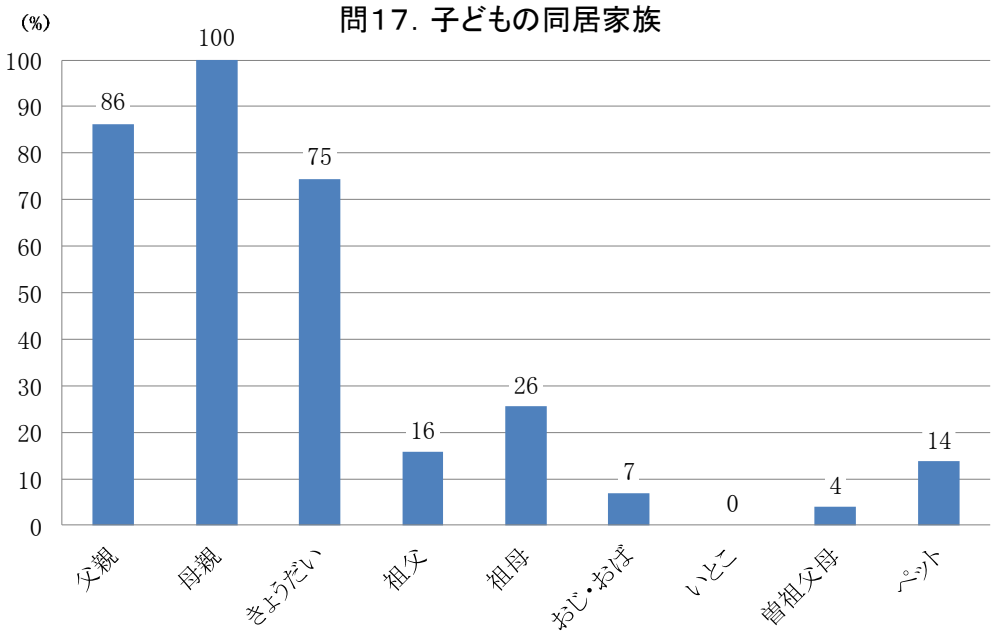
問16　アンケート票を持ち帰ったお子さんについて、a～eそれぞれをお答えください。（1つに○／数字を記入）

e)朝は大体どのように通園しますか。



徒歩で通園している割合は約 10%と非常に少なく、約 8 割の家庭が自動車・自転車により通園しています。

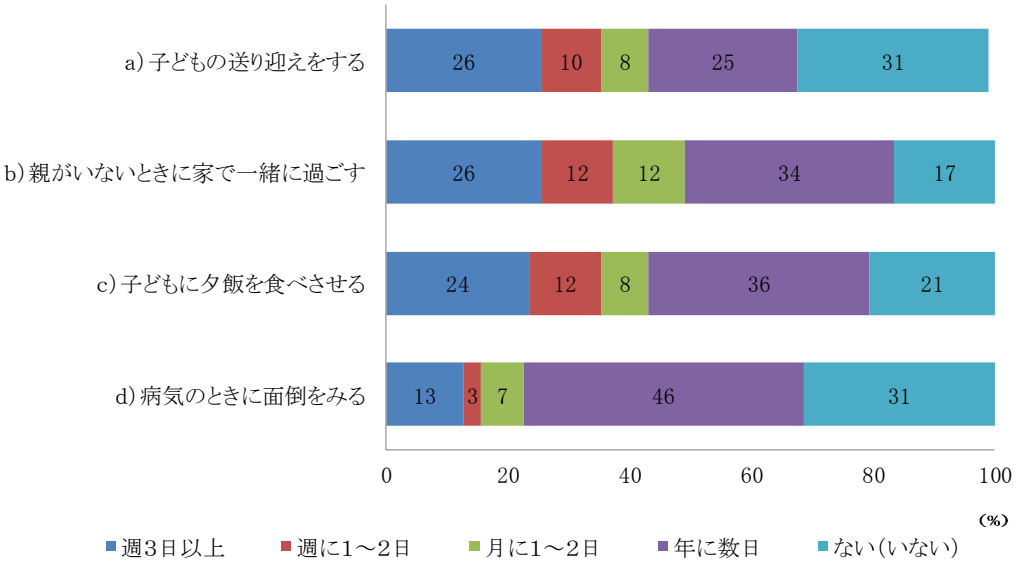
問１７　お子さんはふだん、どなたといっしょに住んでいますか。あてはまるもの全てお選びください。（〇はいくつでも）



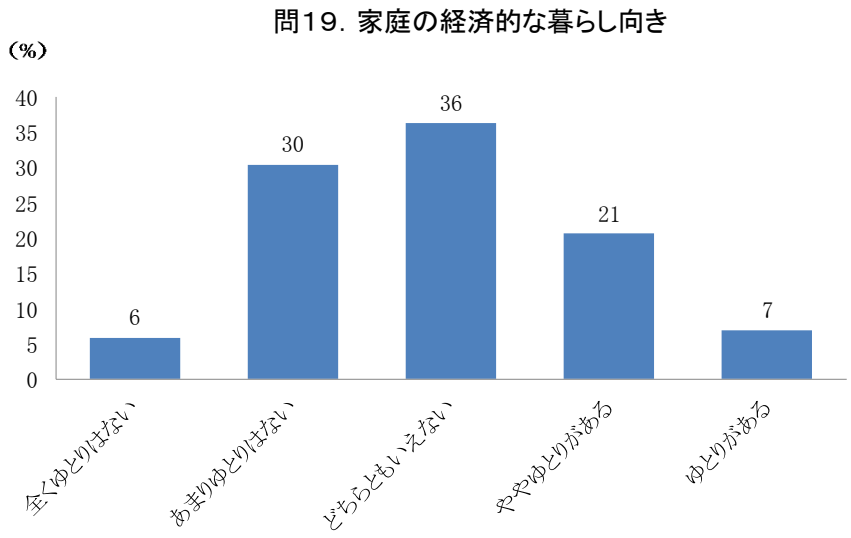
16%が祖父と、26%が祖母と同居しています。祖父あるいは祖母（もしくはその両方）と同居している児童を今回の調査から計算すると 26.5%でした。同数値の全国平均（国民生活基礎調査（厚生労働省、平成 30 年））は 13.6%で、調査対象地区における 3 世代同居率の高さがうかがえます。

問１８　お子さんの祖父母は、お子さんの面倒をみることがどのくらいありますか。a～dそれぞれについて1つずつお選びください。

問18. 祖父母に面倒をみてもらうこと

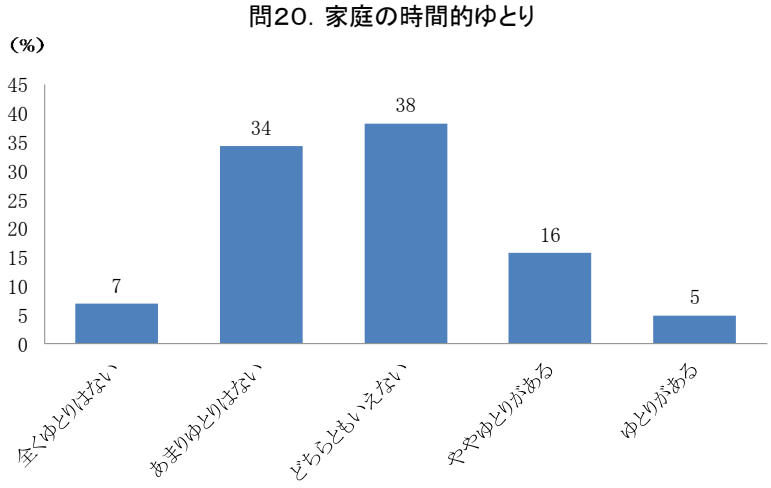


問１９　あなたの家庭の経済的な暮らし向きについて、あてはまる番号を１つお選びください。



３分の１以上の世帯がゆとりがない（「全くゆとりはない」＋「あまりゆとりはない」＝36%）と回答しています。「全くゆとりはない」と回答した世帯は6%で、この数値は全国平均（「第５回(2019)子育て世帯全国調査」、労働政策研究・研修機構）の9.4%[4]を若干下回っています。

問２０　あなたの家庭の時間的なゆとりについて、あてはまる番号を１つお選びください。



約４割の家庭が時間的にゆとりがない（「全くゆとりがない」と「あまりゆとりがな

[4] 9.4%は末子が0～5歳のふたり親世帯のうち、暮らし向きが「大変苦しい」と回答した割合です。

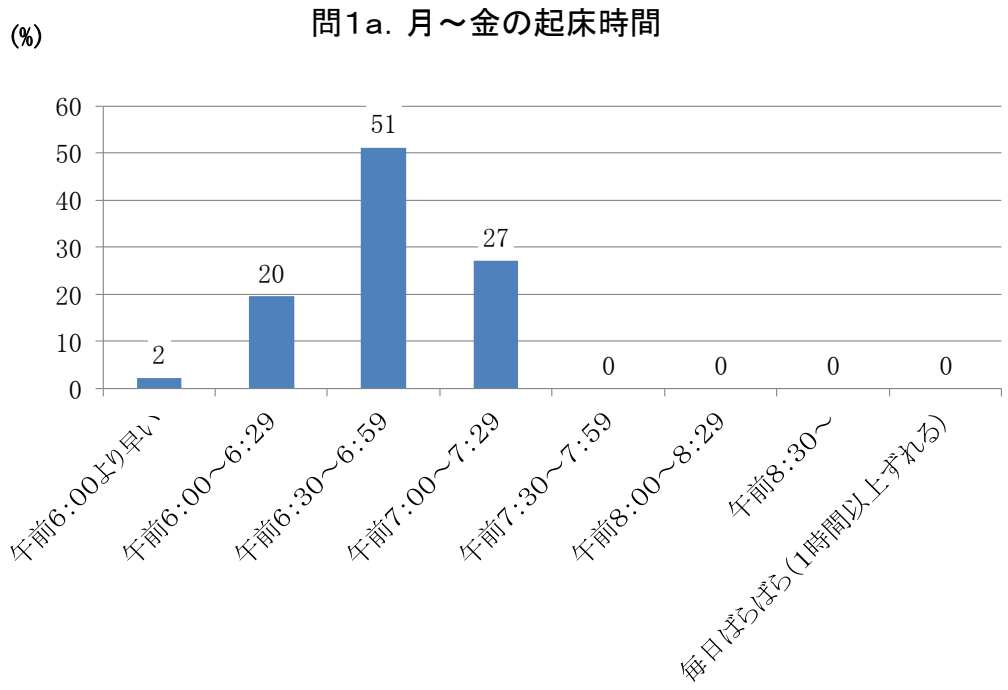
い」の合計）と回答しています。問 19 と比較すると、経済的な余裕以上に、時間的な余裕のなさが読みとれます。なお、末子が小さいほど育児時間は長くなる傾向にありますが、上のグラフに表れている時間的ゆとりのなさの原因が何であるのか、という点についてはさらなる分析が必要です。

2. 小学校2年生

(1) 生活時間

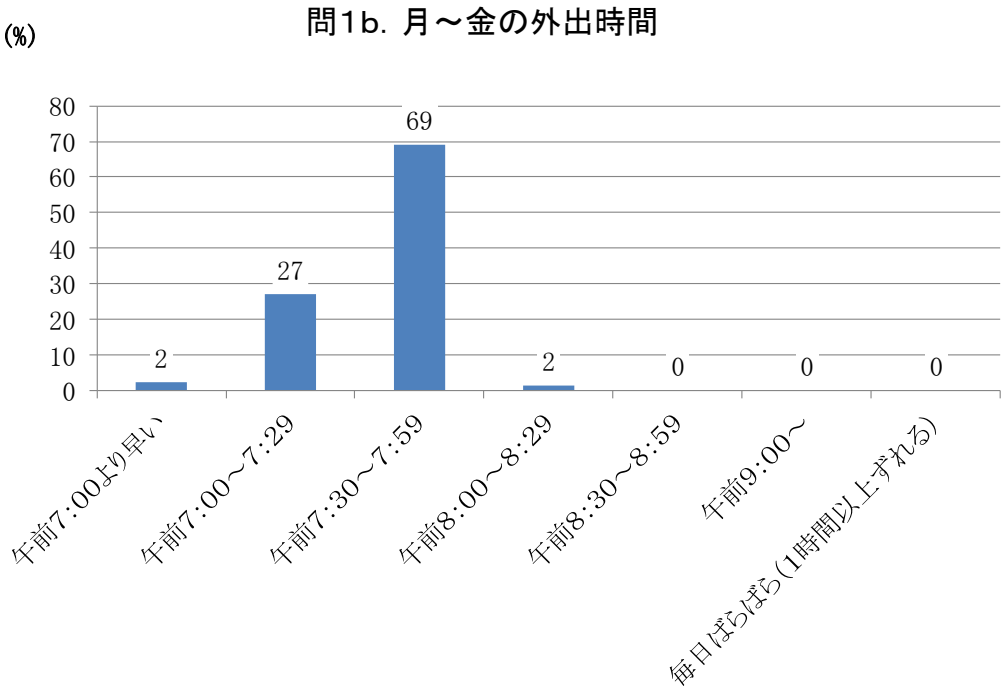
問1　お子さんは月～金曜日、以下のことを何時にしますか。a～eそれぞれにあてはまるものをお選びください。

a.朝は何時に起きますか。(1つに○)



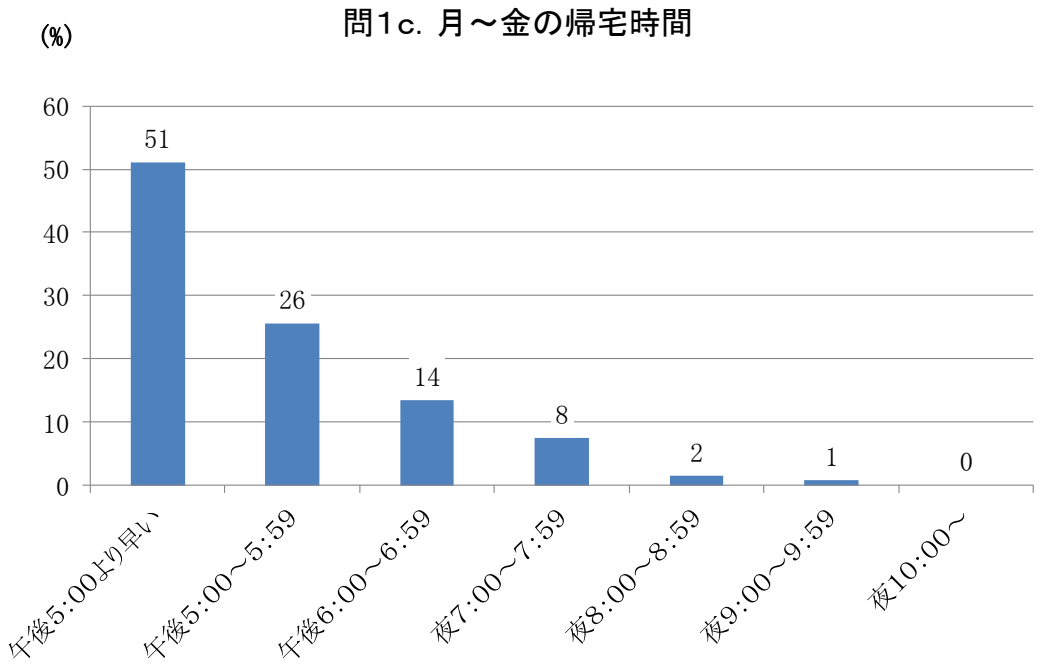
「朝は何時に起きますか」と起床時間たずねたところ、最も多かったのは「午前 6:30～6:59」(51%)であり、次いで「午前 7:00～7:29」(27%)、「午前 6:00～6:29」(20%)でした。小学 2 年生では、起床が午前 7:30 以降の児童はみられませんでした。

b.朝、何時に家を出ますか。（１つに○）



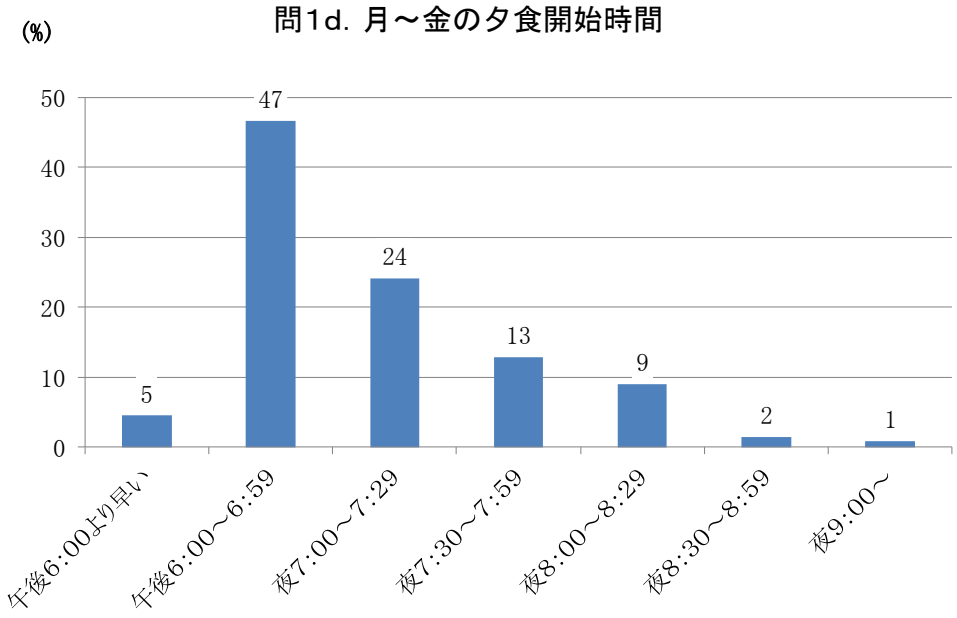
朝、家を出る時間をたずねたところ、最も多いのは「午前 7:30～7:59」が 69%と最も多く、次いで「午前 7:00～7:29」(27%)でした。幼稚園時よりも、小学 2 年生では外出時間は特定の時間に集中しています。

c.夕方、何時に家に着きますか。月～金でもっとも多いもの１つを選んでください。一度帰ってから出かける場合は、最後に家に帰る時間を選んでください。（１つに○）



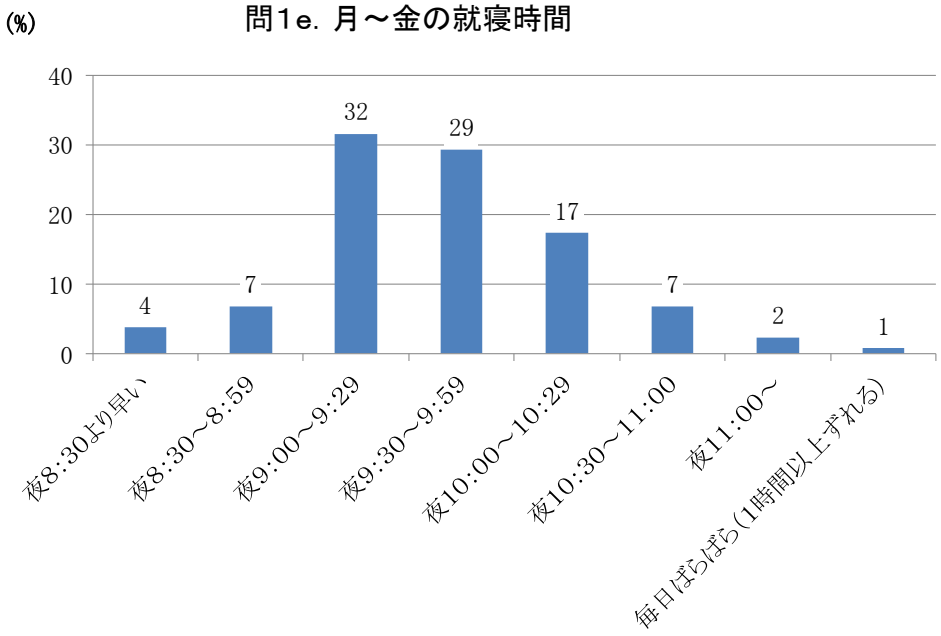
平日の帰宅時間は、「午後 5 時より早い」が 51%ともっとも多く、次いで「午後 5:00～5:59」（26%）、「午後 6:00～6:59」（14%）となっています。合計すると 8 割弱は 5 時台までに帰宅できていることが確認できます。夜 9 時までに就寝するのが時間的に難しくなる午後 7 時以降の帰宅割合は 1 割程度となっています。

d. 夕食は何時に食べ始めますか。月～金でもっとも多いもの１つを選んでください。（１つに○）



夕食開始時間は「夜 6:00～6:59」が 47%ともっとも多く、次いで「夜 7:30～7:29」が 24%となっており、3/4 の児童が夜 7 時半までには夕食を食べ始めています。7 時半以降は 25%となっています。

e.夜は何時に布団に入りますか。（１つに〇）

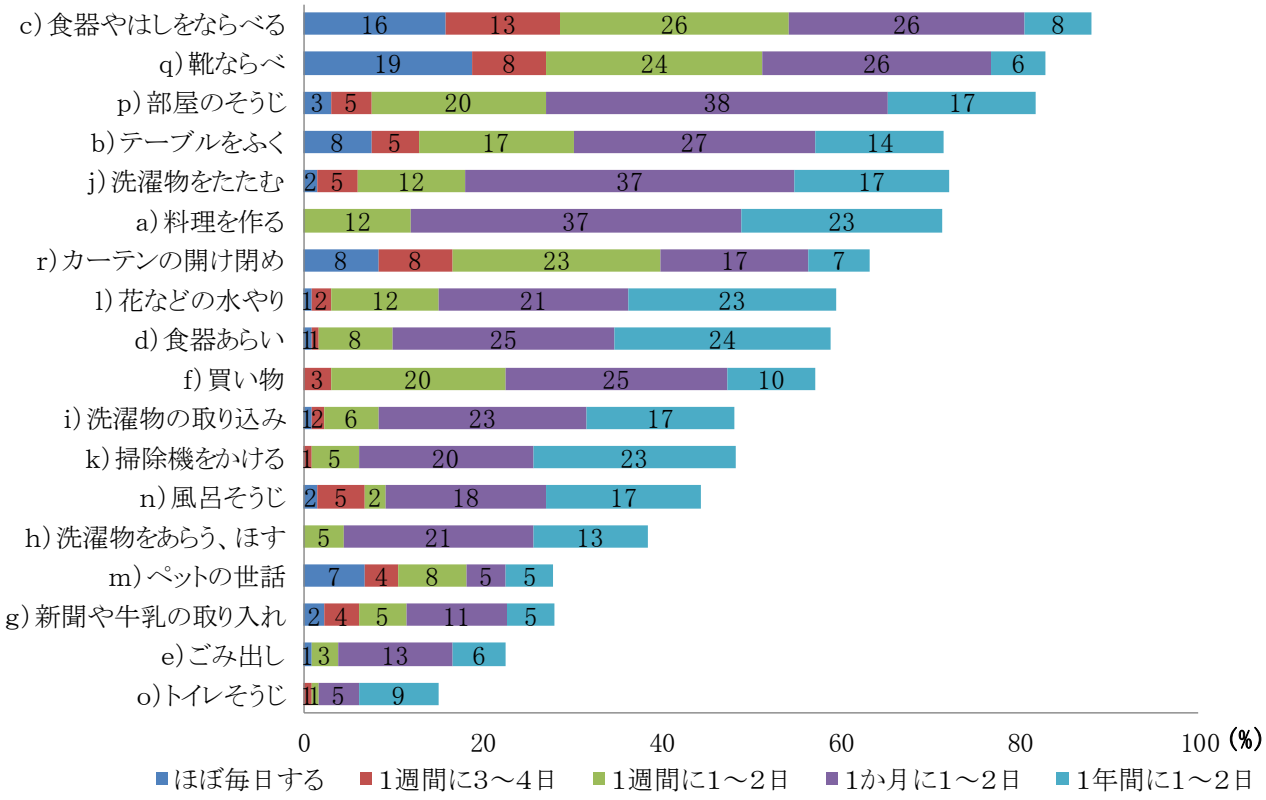


就寝時間をたずねたところ、最も多い時間帯は「夜 9:00～9:29」で 32%、次いで「夜 9:30～9:59」（29%）、「夜 10：00～10：29」（17%）となっています。就学児（6～13 歳）の望ましい睡眠時間は 9～11 時間とされていますので、起床が朝 7 時の場合、小学 2 年生は 8～10 時に就寝することが理想です。起床は 7 時前の児童が多いことを考えると、夜 9 時～9 時半頃までの就寝が望ましいと言えますが、1/4 程度の児童が 10 時以降に就寝しています。

問２　お子さんは次のお手伝いをどのくらいの頻度で行っていますか。一番近いものをa～rそれぞれについて1つずつお選びください。

問２では、子どもが家の手伝いをどの程度行っているかをたずねました。グラフの項目は上から「ほぼ毎日する」～「1年間に1～2日」の合計が最も多かったもの（「全くしない（できない）」の割合が最も小さかったもの）の順に並んでいます。

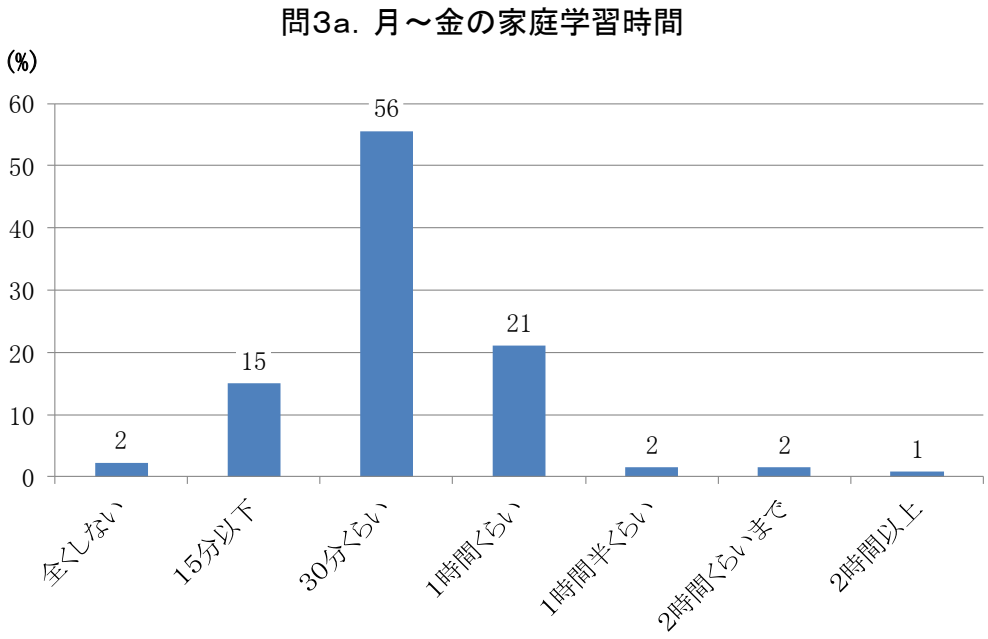
問2. 手伝いの頻度



日常的なお手伝いを「1週間に３～４日」以上の日数行っていることとすると、小学校２年生がふだん最もお手伝いをしているのは「食器やはしをならべる」で29%です。次いで「靴ならべ」27%、「カーテンの開け閉め」16%、「テーブルをふく」13%が続いています。幼稚園年少児に比べて「食器やはしをならべる」「テーブルをふく」が上位になり、食事に関するお手伝いが増えていることがうかがえます。

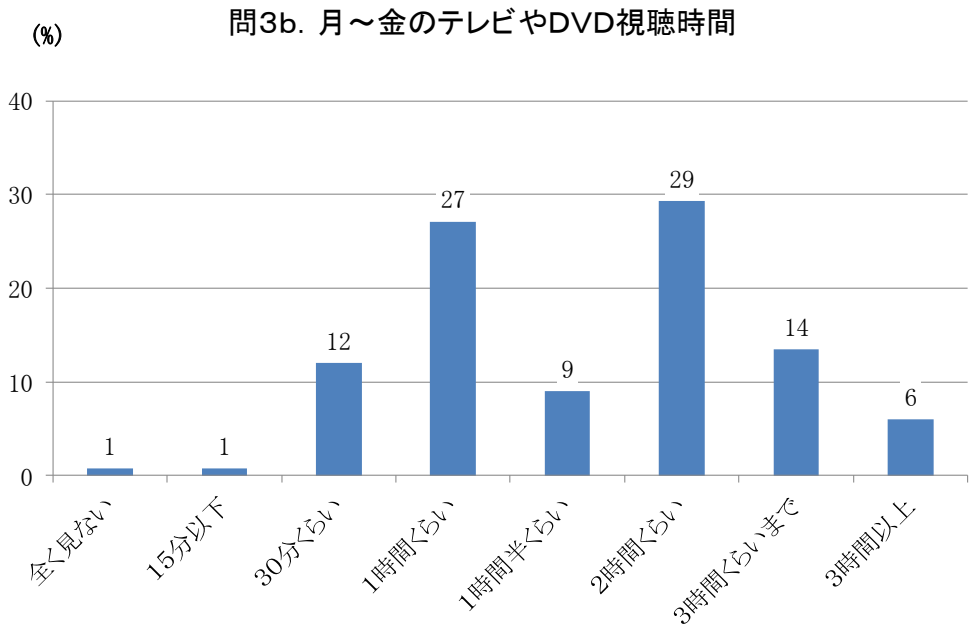
問３　お子さんはふだんの**月～金曜日の１日あたりに**、以下のことをどのくらいの時間していますか。

a.家庭学習（宿題も含めて）の時間（１つに○）



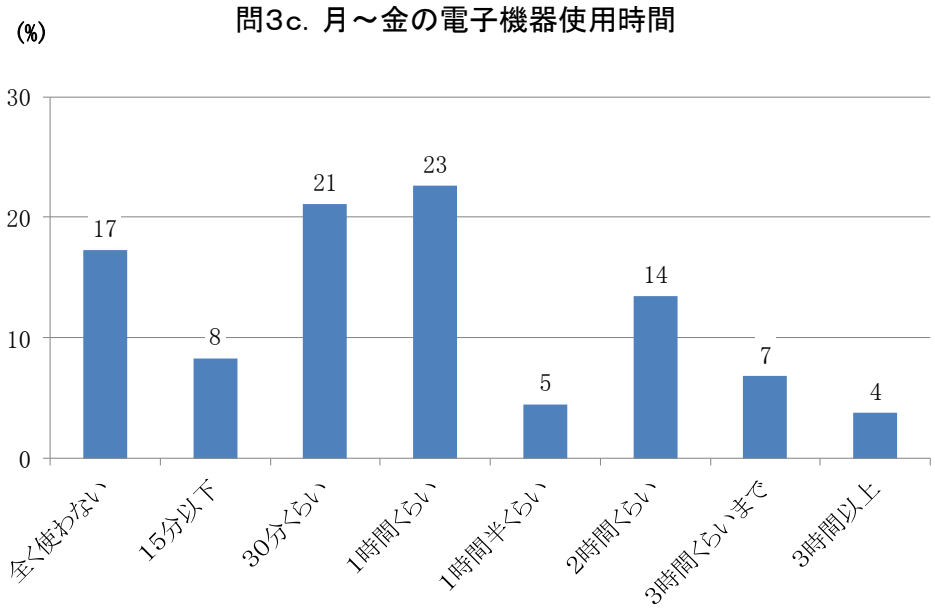
家庭学習の時間をたずねたところ、「30 分くらい」が 56%ともっとも多く、次いで「1 時間くらい」(21%)となっています。小学 2 年生では、鳴門市が目安としている 20 分の学習時間を取れている児童が多いことがうかがえます。

b.テレビやDVDを見る時間（１つに○）



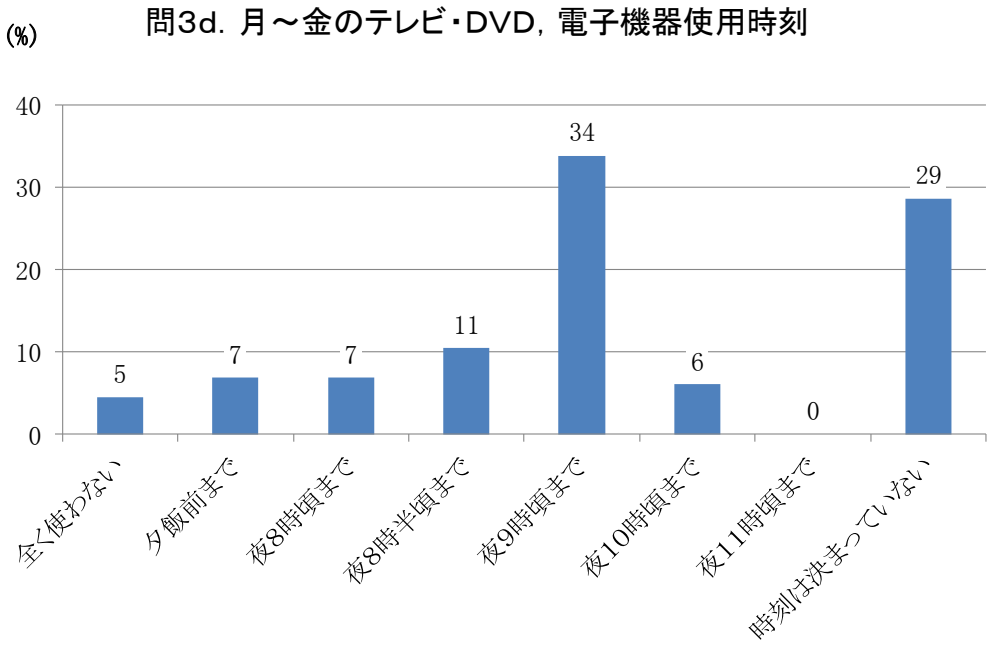
平日１日あたりのテレビやDVDの視聴時間は、「2時間くらい」が29%と最も多く、次いで「1時間くらい」(27%)となっています。1～2時間が7割弱を占めます。「3時間くらいまで」「3時間以上」と視聴が長時間におよぶ児童は合計20%です。長時間の視聴による悪影響がないのかどうか、何をどのように視聴しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して視聴時間の影響を検討する必要があるといえます。

c.電子機器（DSやPSPなど電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末など）を使う時間（１つに〇）



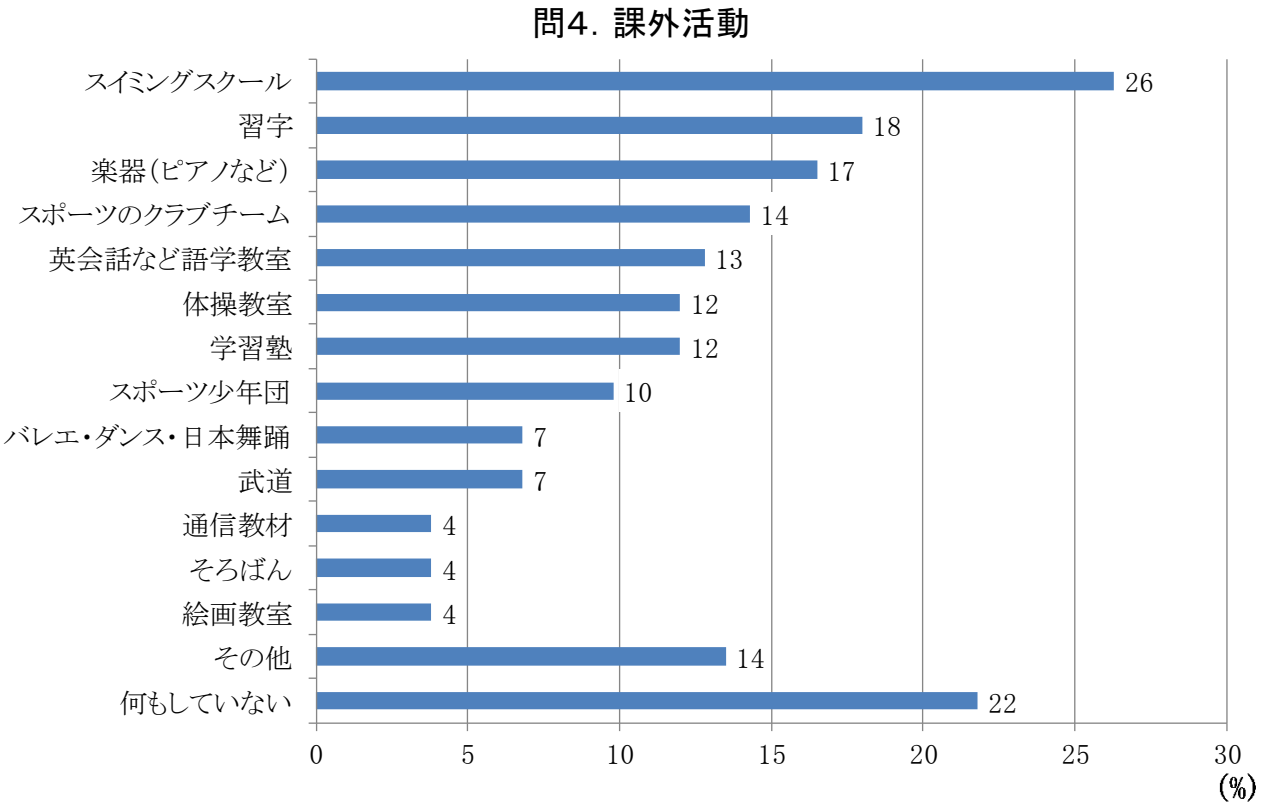
平日１日あたりの電子機器使用時間は、「30分くらい」「1時間くらい」がそれぞれ2割程度を占めています。「全く使わない」は17%とあまり多くありません。「1時間半くらい」とそれ以上を合わせた割合は30%です。小学校低学年からの長時間利用による悪影響がないのかどうか、何をどのように使用しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して検討する必要があるといえます。

d.お子さんがテレビ・DVD、電子機器を使うのは、何時までと決まっていますか。（１つに○）



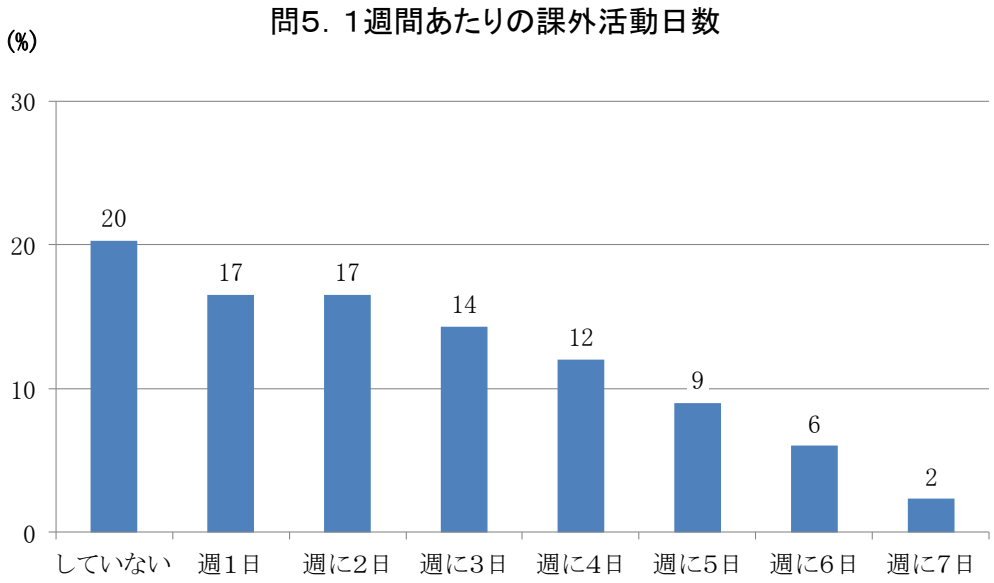
電子機器の使用について家庭で制限時刻を何時にしているのか、あるいは決めていないのかをたずねました。「夜９時頃まで」が 34％と最も多く、次いで「時刻は決まっていない」（29％）となっています。早めの時刻を家庭のルールとして決めておくことが大切と考えられますが「夕飯前まで」「夜８時頃まで」は合計 14％と少数派です。

問４　、お子さんは以下にあげる習い事や課外活動を行っていますか。（あてはまるもの全てに○）



習い事や課外活動をしているかどうか、している場合はどのような内容かをたずねました。小学２年生では「何もしていない」は22%と少数派です。習い事をしている児童では、「スイミングスクール」(26%)がもっとも多く、次いで「習字」(18%)、「楽器（ピアノなど)」(17%)、「スポーツのクラブチーム」(14%)、「英会話など語学教室」(13%)となっています。

問５　習い事や課外活動のある日は、全部あわせて１週間あたり何日ですか。（１つに○）

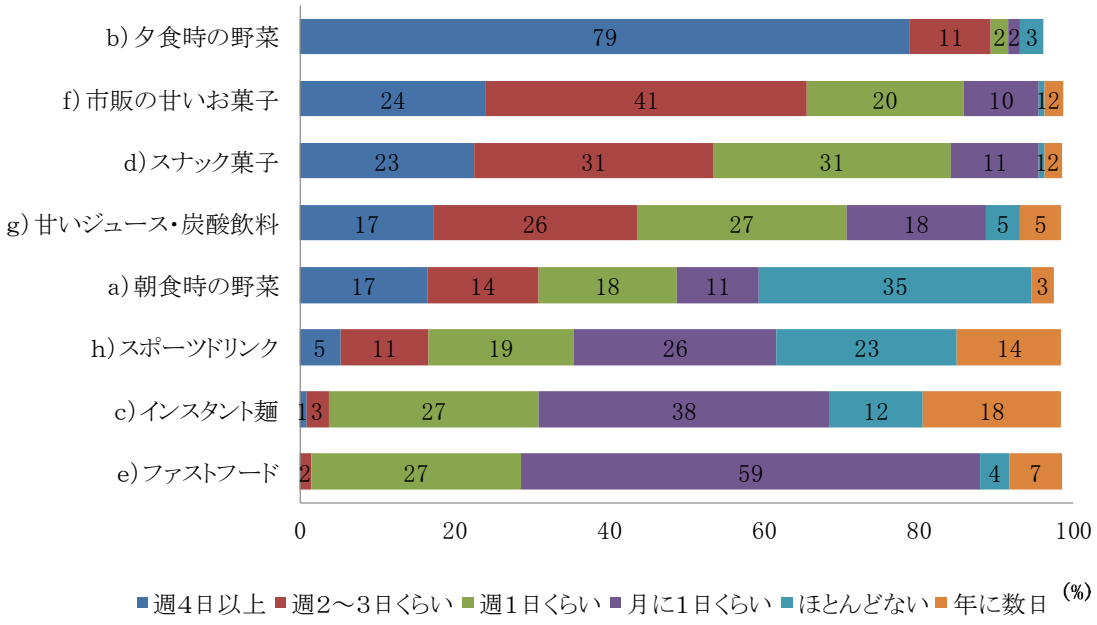


１週間あたりの課外活動の日数は、「していない」が 20%と最多で、次いで「週 1 日」と「週に 2 日」がともに 17%、「週に 3 日」が 14%、「週に 4 日」が 12%となっています。週に 4 日以上の割合は 29%に達しており、多くの日数を習い事や課外活動に費やす児童が少なくないことがうかがえます。

（2）食生活

問６　この半年くらいの間、お子さんは次のものをどのくらい食べたり飲んだりしていますか。a～hそれぞれについて1つずつお選びください。

問6. 食品摂取頻度

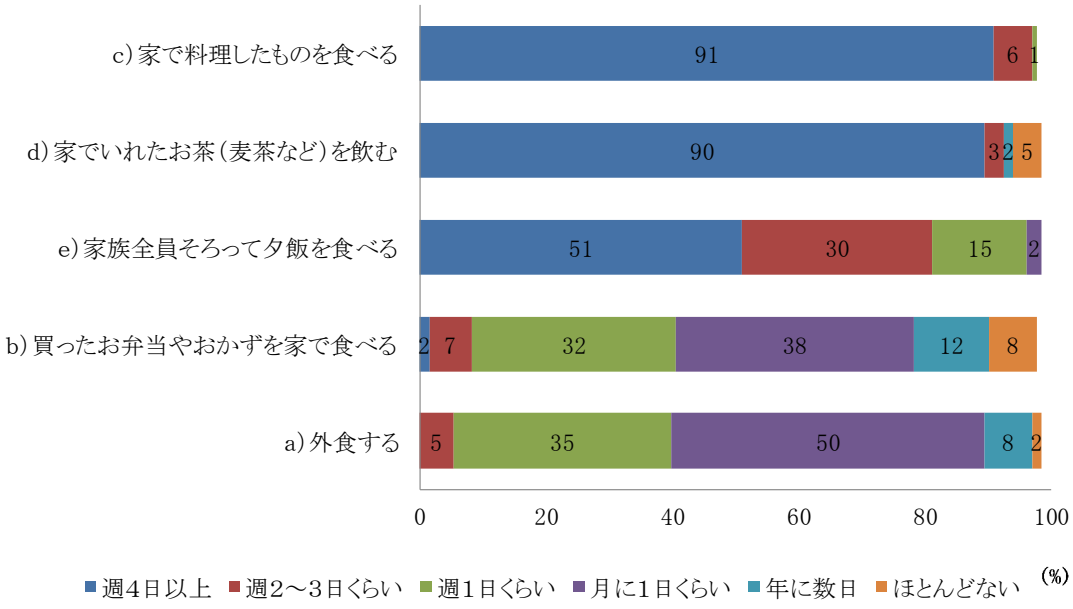


問６では食品摂取頻度をたずねました。グラフの項目は上から「週４日以上」～「週１日くらい」の合計割合が多い項目順に並んでいます。

朝食時の野菜の摂取については、「ほとんどとらない」割合が若干多いものの（35%）、約３割の家庭では週に２日以上摂取しています。なお、夕食では約８割の家庭で、週の４日以上野菜を摂っているようです。市販の甘いお菓子を週の２日以上食べている児童が65%、スナック菓子については54%おり、また、43%の家庭で甘いジュースを週の２日以上飲んでいることも分かりました。幼稚園の調査結果と比較すると、甘いジュースや炭酸飲料を飲ませない家庭の割合は低下しています。

問７　この半年くらいの間のお子さんの家庭での食生活についてお聞きします。以下のことをどのような頻度で行っていますか。a～eそれぞれについて1つずつお選びください。

問7. 半年間の食生活

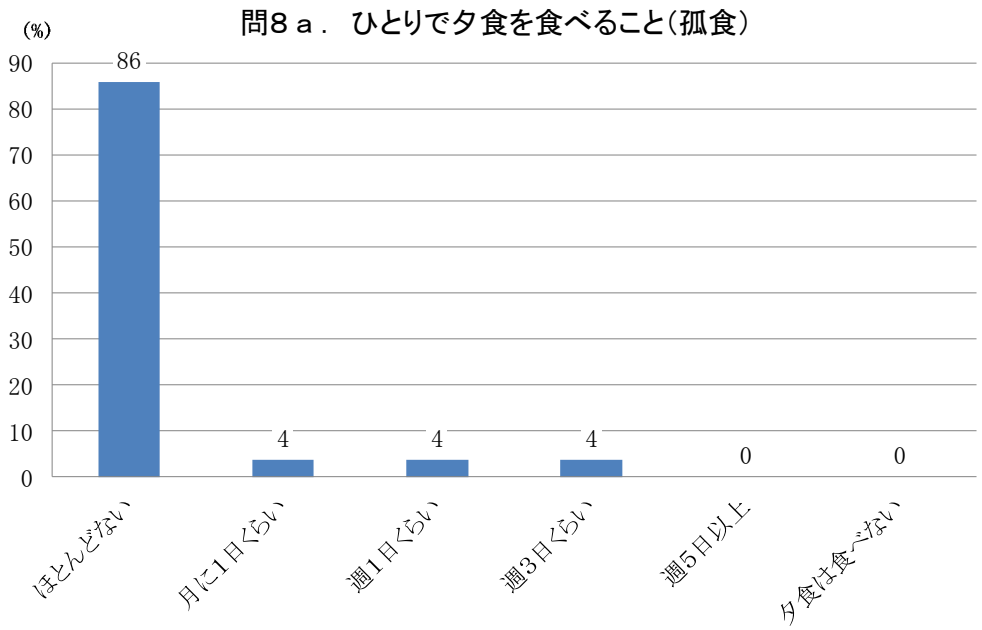


過去半年くらいの間のお子さんの家庭での食生活についてたずねたところ、半数以上の家庭では「週４日以上」家族全員そろって夕食を食べていますが、「週２～３日くらい」以下の家庭は 47%で、無視できない割合といえます。90%くらいの家庭では、週４日以上、家でお茶を入れ、料理したものを食べている一方で、「家でいれたお茶（麦茶など）を飲む」ことが「ほとんどない」家庭があることが分かりました。

「買ったお弁当やおかずを家で食べる」については「月に１日くらい」がもっとも多く 38%、次に「週１日くらい」が多く 32%でした。「外食する」についても「月に１日くらい」がもっとも多く 50%、次に「週１日くらい」が多く 35%でした。「週１日くらい」以上の頻度を合わせると、それぞれ 41%、40%で、市販の弁当やお総菜、外食の利用が進んでいる実態がうかがえます。

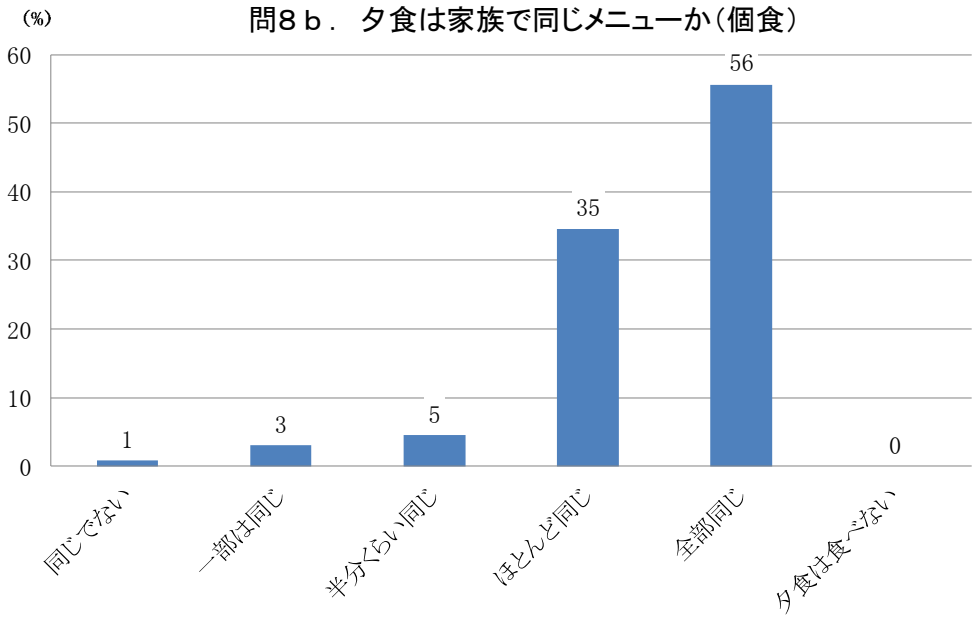
問８　ご家庭の夕食の様子についてお聞きします。

a. お子さんがお家の方と一緒に食卓につかずに、ひとりで夕食を食べることが、どのくらいありますか（１つに○）



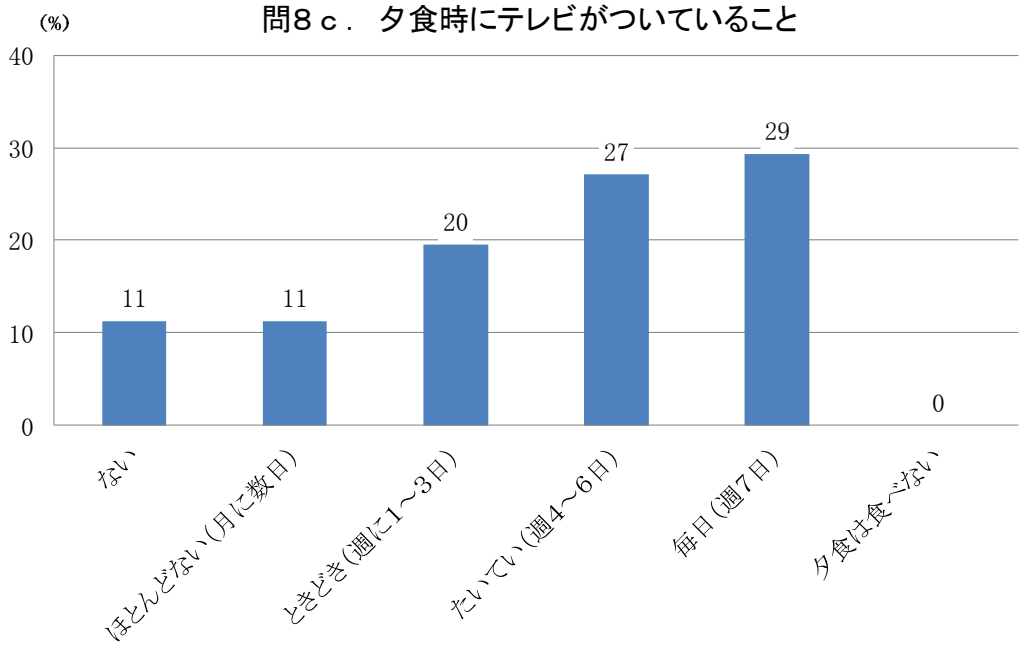
小学校２年生の子どもがひとりで夕食を食べることは「ほとんどない」が 86％で、数字的には高い割合といえますが、幼稚園年少児の場合は 94％でした。残りの 14％の家庭の中には小学校２年生が「週に３日くらい」ひとりで夕食を食べている家庭がありました。児童期の食習慣形成の重要性や食事の対人関係に果たす役割を考えると、ひとりで食べるという「孤食」は望ましいことではないと考えられており、そのような家庭に対し何らかの支援を考える必要がありそうです。

b. 夕食は家族みんな同じものを食べますか。同じ料理を薄味にしたものは、「同じ」と考えてください。（１つに○）



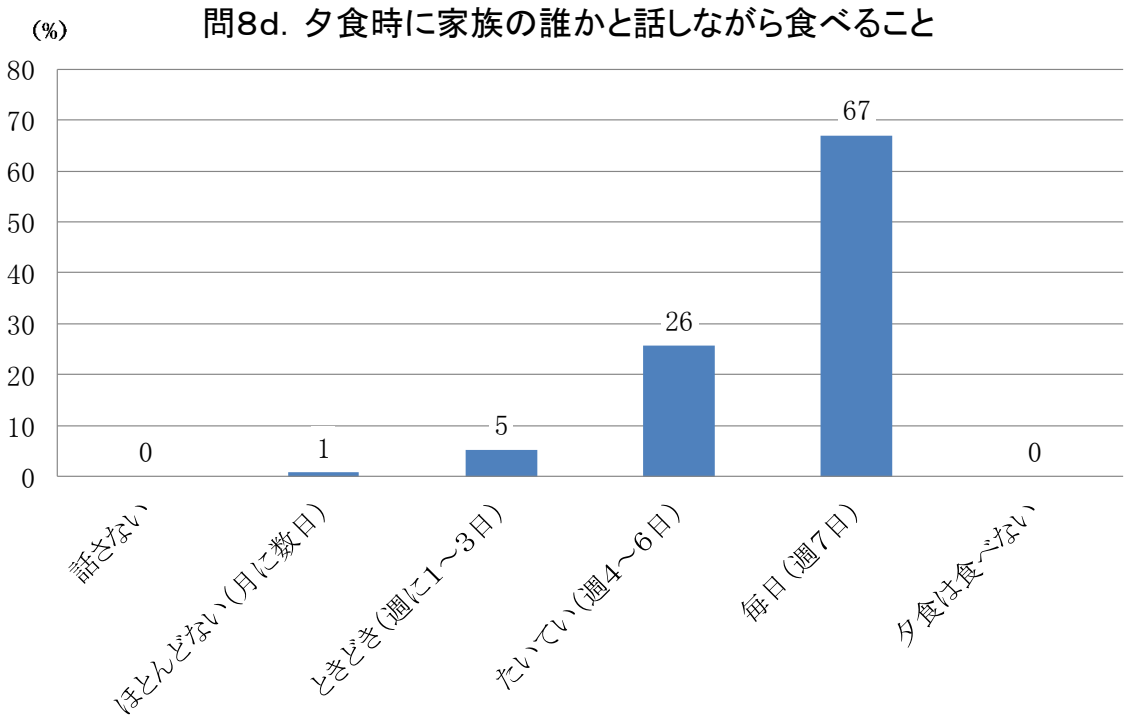
夕食は家族みんなが同じものを食べるかたずねました。「全部同じ」「ほとんど同じ」を合わせると91%で、家族が別々のものを食べる「個食」は多くないと言えます。子どもの食アレルギー等、特別な事情があるため同じものを食すことができない家庭があると考えられます。

c. 夕食を食べるとき、テレビがついていることがどのくらいありますか（１つに○）



夕食を食べるときにテレビがついているかたずねたところ、「ない」と「ほとんどない」を合わせて 22%であるのに対し、「毎日（週７日）」は 29%、「たいてい（週４～６日）」は 27%で、たいていテレビがついている家庭が約 2.5 倍あることが分かりました。ただし、ただテレビがついているだけなのか、テレビを見ることに夢中になってしまい食事に集中できない状況になっているのかは、この質問からは分かりません。

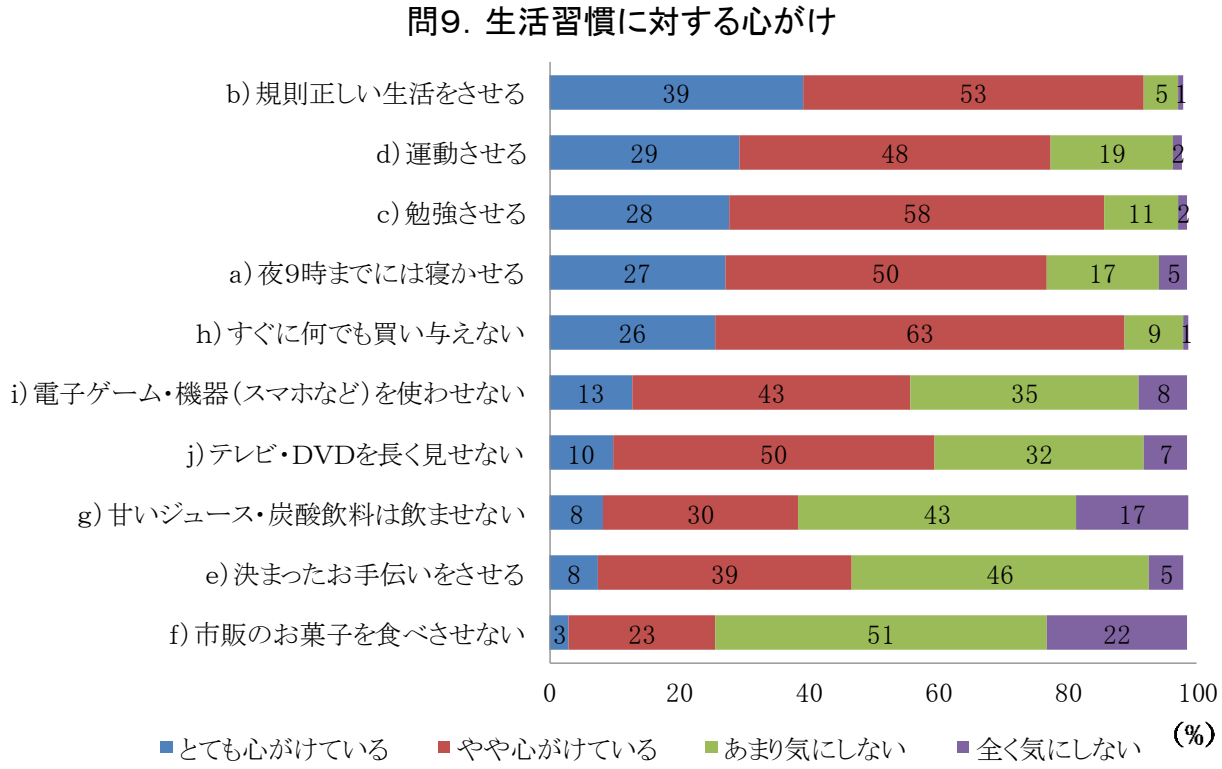
d.夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか（１つに○）



「夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか」とたずねたところ、「毎日（週７日）」は 67％、「たいてい（週４～６日）」は 26％で、93％の家庭では食事中、日常的に会話があることが分かりました。ただ、食事中の会話が「ときどき」以下の家庭もあることは、子どもの発達に果たす会話の役割を考えると懸念されます。

(3) 子どもとの関わり

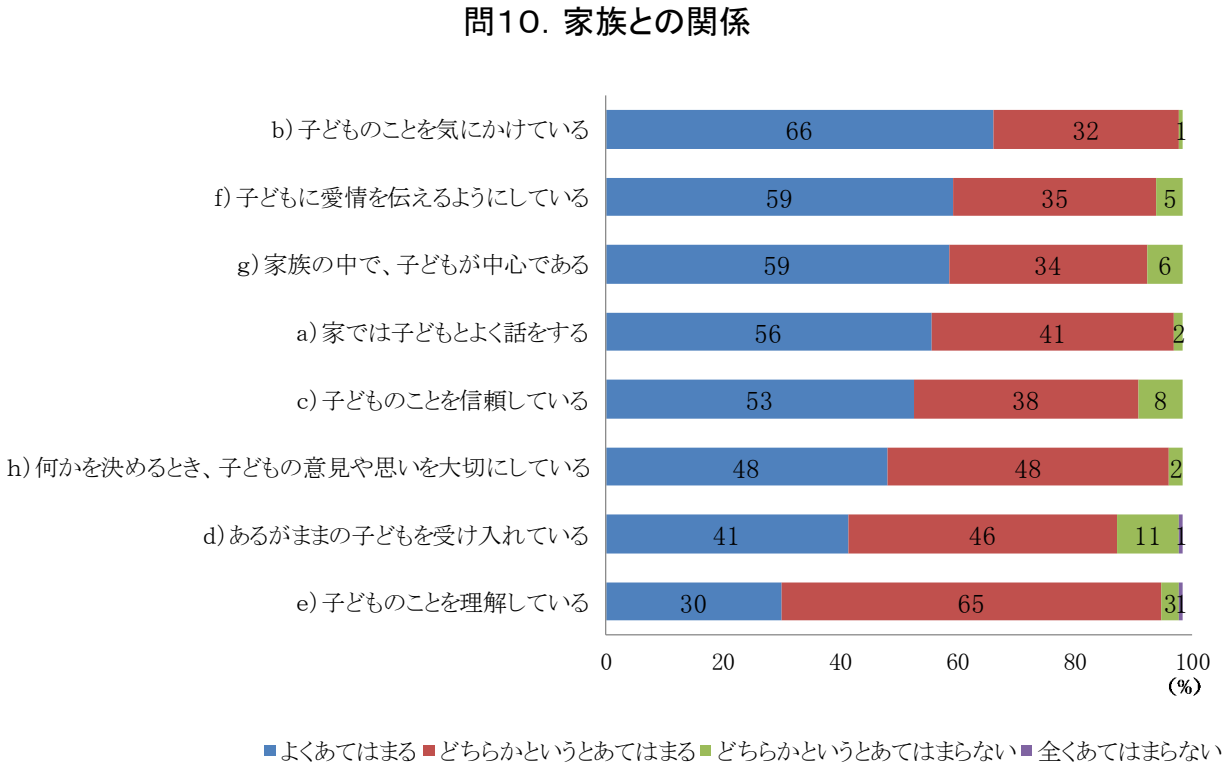
問９　あなたは、お子さんの生活に対して、以下のことを心がけていますか。a～jそれぞれについて1つずつお選びください。



問９は、保護者が子どもの生活に対して心がけていること、生活習慣に対する方針をたずねた項目です。「規則正しい生活をさせる」は「やや心がけている」「とても心がけている」92％に達し、ほとんどの保護者が心がけていることがうかがえます。「夜9時までには寝かせる」も77％の保護者が心がけているという回答です。先掲した就寝時刻では、夜９時までに就寝していない児童が８割以上だったことを考えると、多くの保護者はもっと早く寝かせたいと思いながらも実行するのが難しい状況にあることが推察されます。

「全く気にしない」「あまり気にしない」の割合が半数を超えているのは、「市販のお菓子を食べさせない」「甘いジュース・炭酸飲料は飲ませない」「決まったお手伝いをさせる」でした。「テレビ・ＤＶＤを長く見せない」「電子ゲーム・機器(スマホなど)を使わせない」は、「全く気にしない」という保護者は少ないものの、「あまり気にしない」という回答が３割強見られます。

問１０　あなたはふだんの家庭生活の中で、以下のことがどの程度あてはまりますか。一番近いものをa～hそれぞれについて1つずつお選びください。

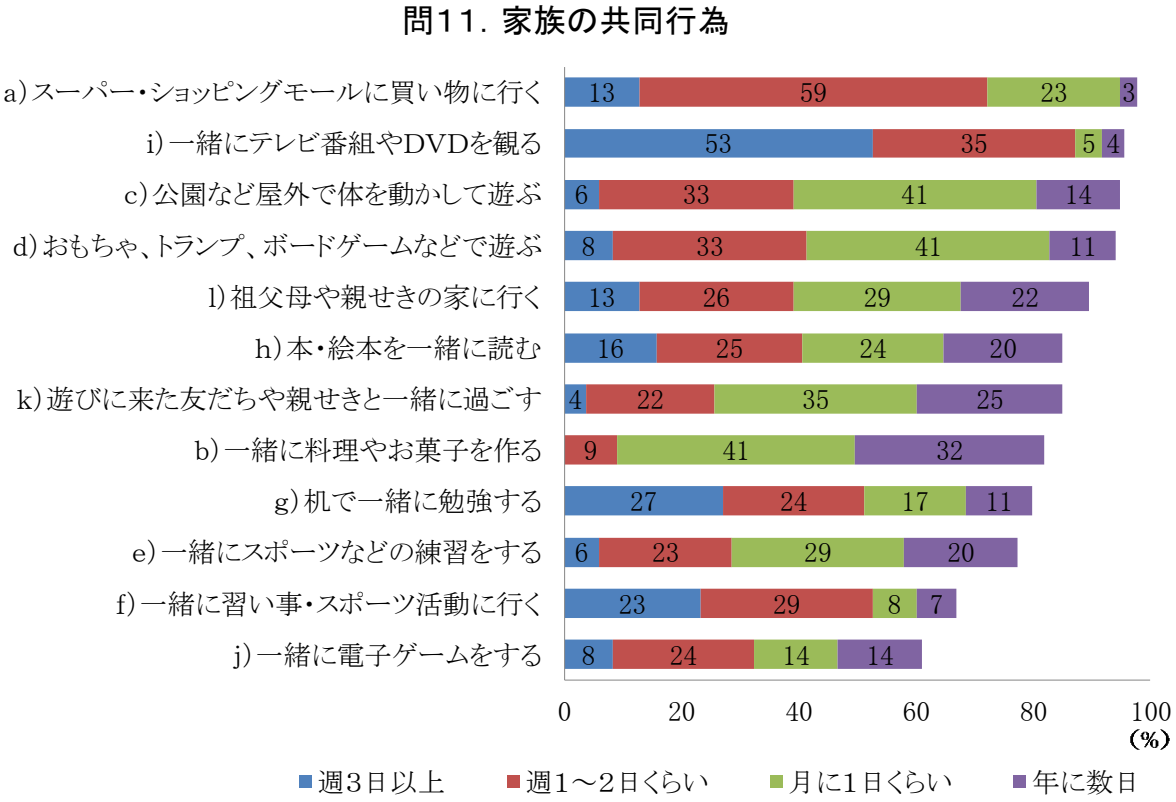


問 10 の a)～h)は家族内における親子の情緒的関係を、8 局面(コミュニケーション、配慮、信頼、容認、理解、愛情、本位、意見の尊重）から捉えたものです。「a)家では子どもとよく話をする」は【コミュニケーション】、「b)子どものことを気にかけている」は【配慮】、「c) 子どものことを信頼している」は【信頼】、「d)あるがままの子どもを受け入れている」は【容認】、「e)子どものことを理解している」は【理解】、「f)子どもに愛情を伝えるようにしている」は【愛情】、「g)家族の中で、子どもが中心である」は【子ども中心（本位)】、「h)何かを決めるとき、子どもの意見や思いを大切にしている」は【意見の尊重】です。どの質問項目についても、「よくあてはまる」と回答するほど、保護者が子どもとの情緒的関係を重要視した関わりをしていることを表しています。本調査の小学校２年生の保護者において、多くの質問項目においても「よくあてはまる」「どちらかというとあてはまる」が 9 割以上を占めています。多くの家庭において、保護者が子どもとの情緒的関係を大切にしている意識が表れているといえるでしょう。

詳細に見てみると、「b)子どものことを気にかけている」【配慮】、「f)子どもに愛情を伝えるようにしている」【愛情】、「g) 家族の中で、子どもが中心である」【子ども中心】などは、「よくあてはまる」と回答した割合が非常に高くなっています。一方、「e)子どものことを理解している」【理解】や「h)何かを決めるとき子どもの意見や思

いを大切にしている」【意見の尊重】「d)あるがままの子どもを受け入れている」【容認】など子どもの主体性の尊重を積極的に保障する項目については、「どちらかというとあてはまる」と回答した割合が高くなっています。小学校に上がり、子どもたちの自我が明確になり、幼稚園時代よりも、子どもへの関わりに難しさを感じる場面が増えているのではないかと推察されます。

問11　休日などに、お子さんと以下のことをどのくらいの頻度で行っていますか。a～lそれぞれについて1つずつお選びください。

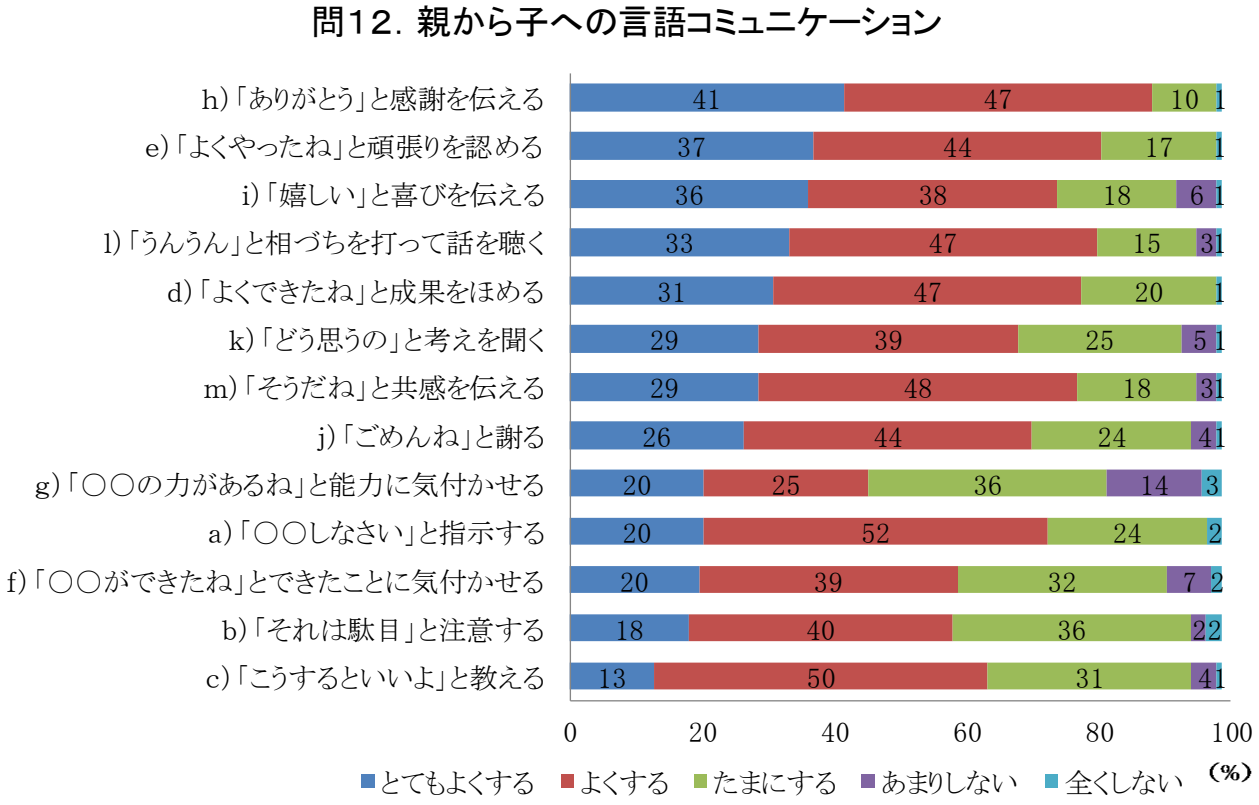


問11は、休日など余暇における家族の共同行為についてたずねました。グラフの項目は上から「週3日以上」～「年に数回」の合計割合の高いものの順に並んでいます。

「週3日以上」「週1～2日くらい」が多かったのは、「一緒にテレビ番組やDVDを観る」「スーパー・ショッピングモールに買い物に行く」であり、「一緒にテレビ番組やDVDを観る」というのが共同行為としてもっとも多いものになっています。

「一緒にスポーツなどの練習をする」「遊びに来た友だちや親せきと一緒に過ごす」「机で一緒に勉強する」「祖父母や親せきの家に行く」「本・絵本を一緒に読む」などは、いずれの選択肢もある程度の割合を占めており、家庭間による違いが大きいことがうかがえます。

問１２　あなたはふだん、お子さん（このアンケート票を持ち帰ったお子さん）にどのような言葉をかけていますか。一番近いものをａ～ｍそれぞれについて1つずつお選びください。



問 12 は親から子への言葉がけ、言語コミュニケーションについてたずねました。全般的に「たまにする」～「とてもよくする」の回答割合が高く、ここに挙げるような様々な言葉をかけ、子どもと真摯に関わっている家庭が多いことがうかがわれます。

「あまりしない」「全くしない」の割合が比較的高かったのは、「“○○の力があるね”と能力に気付かせる」言葉がけでした。能力に気付かせる言葉がけというのは、相手のいいところや可能性を探し出してほめる「コンプリメント」（ほめる、ねぎらう、敬意を払うなど）と呼ばれる、カウンセリングで有効とされる技法のひとつです。他の項目と比較すると、「全くしない」が 3%、「あまりしない」が 14%と割合が多いのですが、「たまにする」～「とてもよくする」の合計も 81%と全体の 8 割以上に達します。同様に「“よくやったね”と頑張りを認める」「“よくできたね”と成果をほめる」など、子どもをほめたり認めたりする言葉がけは、「よくする」「とてもよくする」の割合が高く、多くの保護者が子どもを積極的にほめていることがうかがえます。

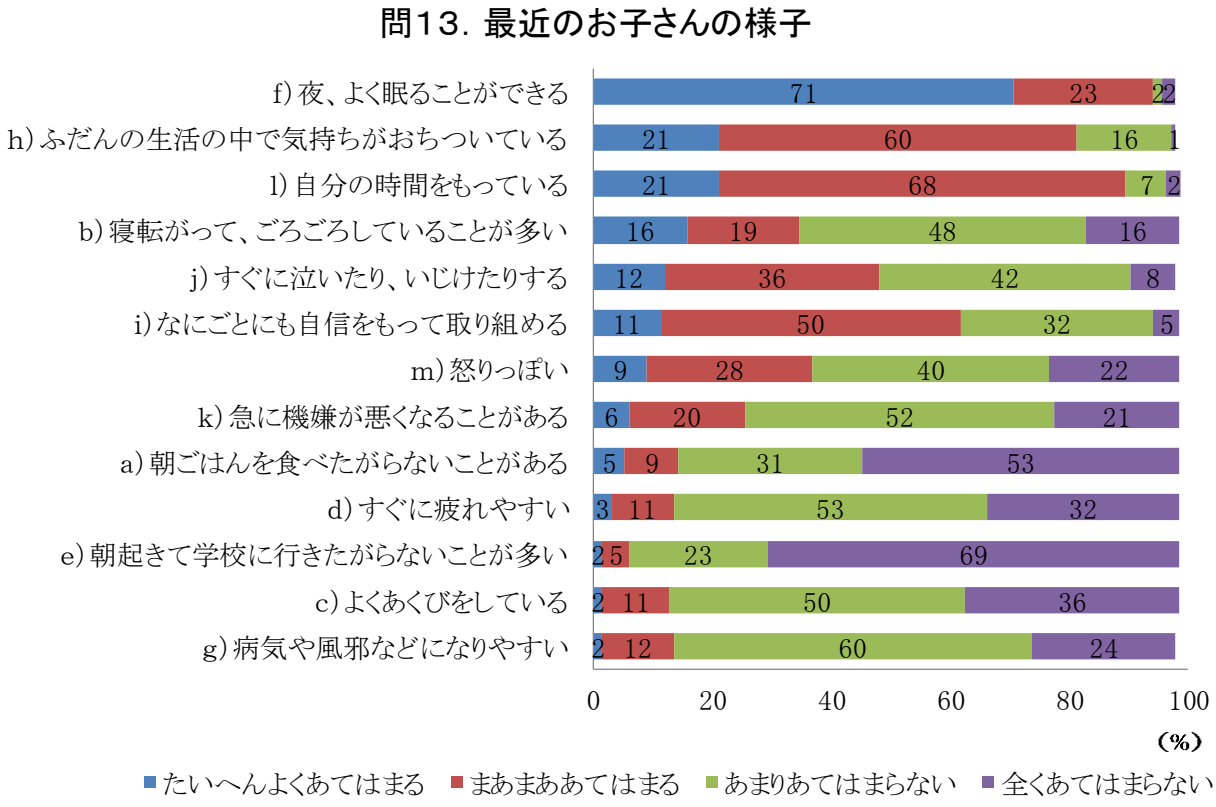
「“嬉しい”と喜びを伝える」「“そうだね”と共感を伝える」「“うんうん”と相づちをうって話を聞く」など、子どもの心に寄り添ったり共感したりする温かなコミュニケーションや、たとえ小さな子ども相手だとしても「“ごめんね”と謝る」「“ありがと

う”と感謝を伝える」など、人間関係を良好に保つための基本的な言葉をかけることも「よくする」「とてもよくする」の割合がとても高くなっています。

(4)子どもの様子

問１３及び問１４は、子どもの健やかな育ちを測定する「子どものウェルビーイング」尺度の項目です。これらの質問項目は、身体面、心理面、社会的場面、そして自分の未来を想像する力という４つの領域から成っています。

問１３　ふだんのお子さんの様子について、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～mそれぞれについて1つずつお選びください。



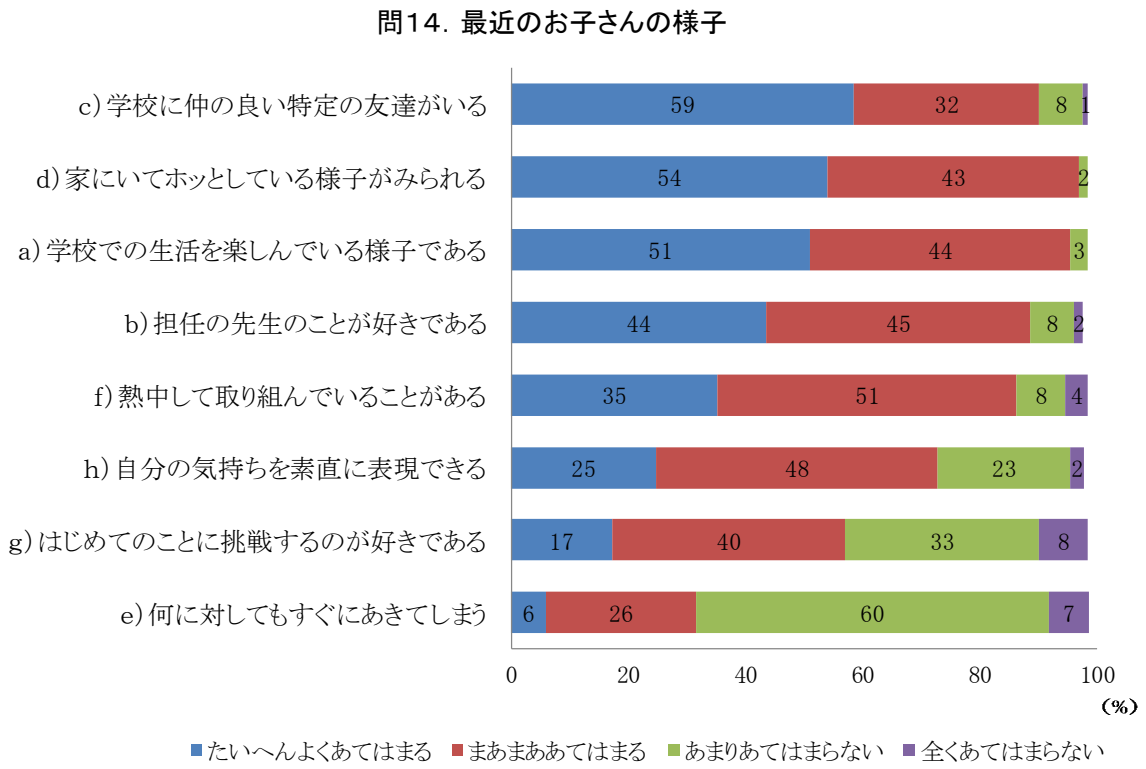
問１３では身体面の健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)朝ごはんを食べたがらないことがある（逆）」「b)寝転がって、ごろごろしていることが多い（逆）」「c)よくあくびをしている（逆）」「d)すぐに疲れやすい（逆）」「e)朝起きて学校に行きたがらないことが多い（逆）」「f)夜、よく眠ることができる」「g)病気や風邪などになりやすい（逆）」があります。また、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）として、「h)ふだんの生活の中で気持ちがおちついている」「i)なにごとにも自信をもって取り組め

る」「j)すぐに泣いたり、いじけたりする(逆)」「k)急に機嫌が悪くなることがある(逆)」「l)自分の時間をもっている」「m)怒りっぽい（逆)」があります。回答選択肢は、「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態にあることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

今回調査をした小学校２年生の身体面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると、良好な結果の順に「f)夜、よく眠ることができる」(94％)、「e)朝起きて学校に行きたがらないことが多い（逆)」(7％)、「c)よくあくびをしている（逆)」(13％)、「g)病気や風邪などになりやすい（逆)」(14％)、「d)すぐに疲れやすい（逆)」(14％)、「a)朝ごはんを食べたがらないことがある（逆)」(14％)「b)寝転がって、ごろごろしていることが多い（逆)」(35％）でした。今回の調査では、身体面については、比較的良好であることが分かります。その中で、比較的結果の芳しくない項目をみてみると、「b)寝転がって、ごろごろしていることが多い（逆)」があります。睡眠不足などによる生活リズムの乱れが、日中ごろごろしたくなることに繋がっていると推察されます。生活リズムを整え、夜しっかりと眠る習慣を持てるようにしたいものです。

つづいて、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の結果を見てみると、良好な状態を示す回答が多いものは、「l)自分の時間をもっている」(89％)「h)ふだんの生活の中で気持ちがおちついている」(81％）です。一方「i)なにごとにも自信をもって取り組める」(61％)、「k)急に機嫌が悪くなることがある（逆)」(26％)、「m)怒りっぽい（逆)」(37％)「j)すぐに泣いたり、いじけたりする（逆)」(48％）の項目については、回答にばらつきはあるものの、心理面での不安定さを持つ子どもさんも多いという結果です。

問１４　ふだんのお子さんの様子について、以下のことがどの程度あてはまりますか。
a～hそれぞれについて1つずつお選びください。



問１４では社会的場面での健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)学校での生活を楽しんでいる様子である」「b)担任の先生のことが好きである」「c)学校に仲の良い特定の友達がいる」「d)家にいてホッとしている様子がみられる」があります。また、自分の未来を創造する力として、「e)何に対してもすぐにあきてしまう（逆）」「f)熱中して取り組んでいることがある」「g)はじめてのことに挑戦するのが好きである」「h)自分の気持ちを素直に表現できる」があります。回答選択肢は、「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態にあることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

今回調査をした小学校２年生の社会的場面での健やかさ（ウェルビーイング）について、各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると、良好な結果の順に「d)家にいてホッとしている様子がみられる」(97％)、「a)学校での生活を楽しんでいる様子である」(96％)、「c)学校に仲の良い特定の友達がいる」(91％)、「b)担任の先生のことが好きである」(89％) でした。今回の調査では、小学校２年生は社会的場面では、総じ

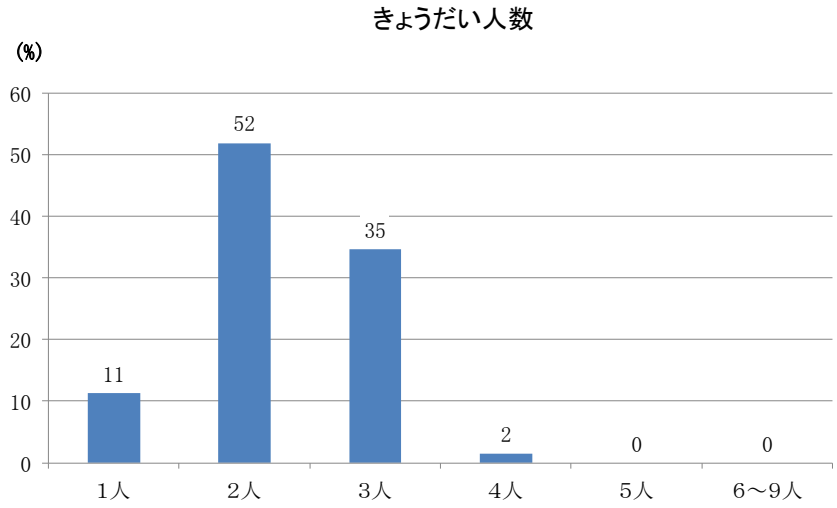
て良好であることが分かります。保護者は、自分の子どもが小学校や家庭の中で心地よく生活できていると感じていることが分かります。

つづいて、自分の未来を創造する力（ウェルビーイング）について各項目の結果を良好な順に見てみると、「f)熱中して取り組んでいることがある」（86％）、「h)自分の気持ちを素直に表現できる」(73％)、「e)何に対してもすぐにあきてしまう(逆)」(32％)、「g)はじめてのことに挑戦するのが好きである」（57％）となっています。「e)何に対してもすぐにあきてしまう」、「g)はじめてのことに挑戦するのが好きである」については、３・４割の子どもたちが良好でない回答となっており、自分の興味のあることに熱中したり、新しいことに興味をもって取り組んだりする力を、今後家庭や小学校で育んでいく必要があります。

(5)家族の状況

問15　お子さん(全員)について、以下の内容をお答えください。

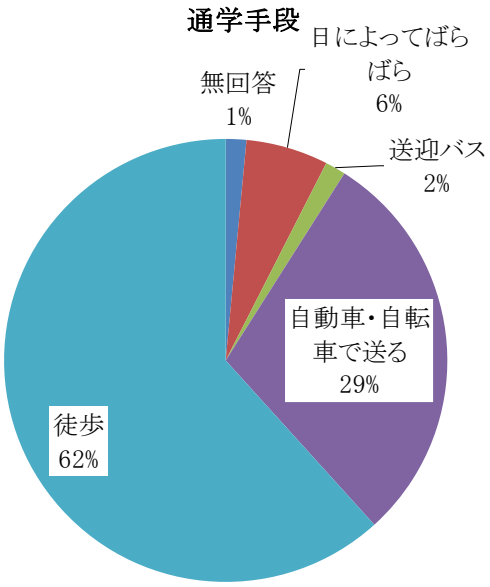
a.お子さんの人数



回答世帯のうち、調査対象児童が第1子である割合は約1割でした。一番上のお子さんが18歳以上の世帯を除き、1世帯当たりの児童人数を計算すると2.25人となりました。同数値の全国平均（国民生活基礎調査（厚生労働省、平成30年））は1.71人であり、調査対象地区の兄弟姉妹数は全国平均を上回ることがわかります。

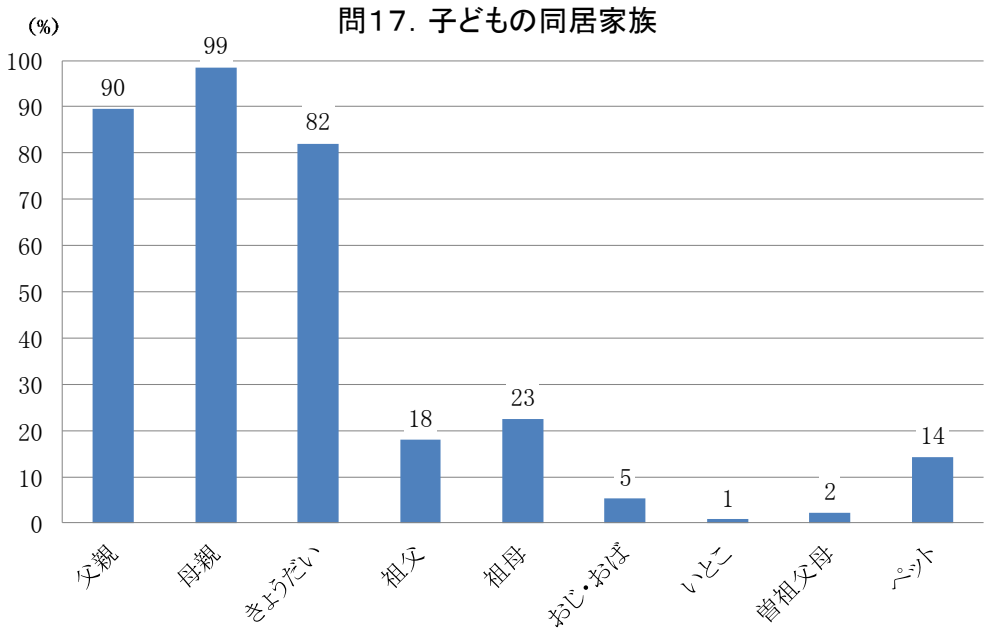
問16　アンケート票を持ち帰ったお子さんについて、a～fそれぞれをお答えください。（1つに○／数字を記入）

f)朝は大体どのように通学しますか



小学校になると徒歩による通学が全体の 6 割と大部分を占めていますが、自動車・自転車により保護者が送迎を行っている割合も 29%と相当数いるようです。

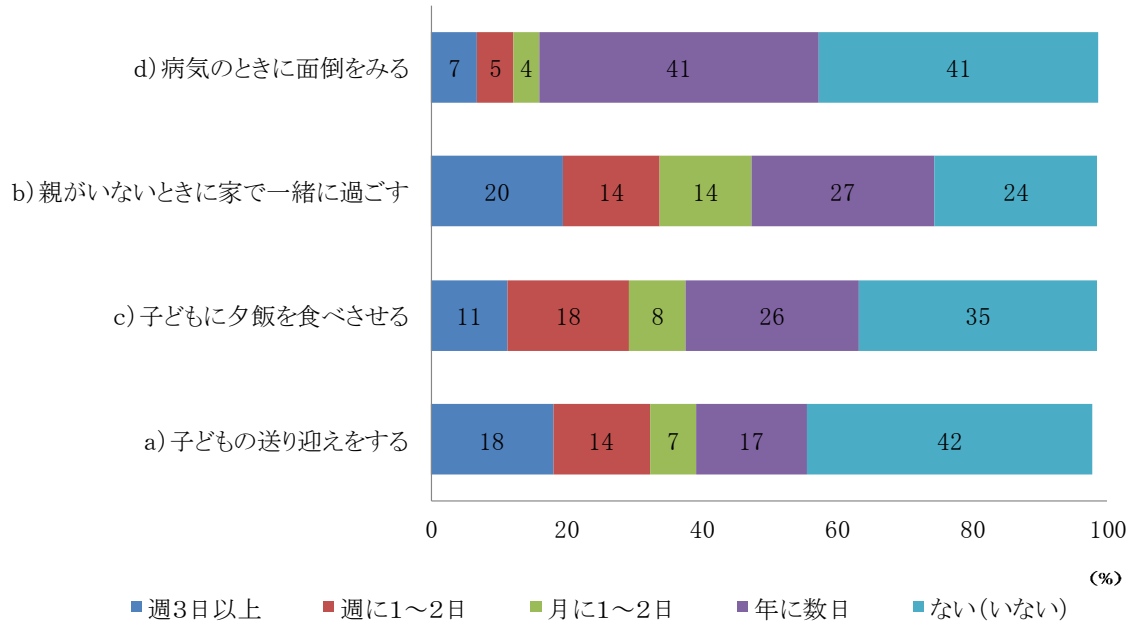
問１７ お子さんはふだん、どなたといっしょに住んでいますか。あてはまるもの全てお選びください。（〇はいくつでも）



18%が祖父と、23%が祖母と同居しています。祖父あるいは祖母（もしくはその両方）と同居している児童を今回の調査から計算すると 25.6%でした。同数値の全国平均（国民生活基礎調査（厚生労働省、平成 30 年））は 13.6%で、調査対象地区における 3 世代同居率の高さがうかがえます。

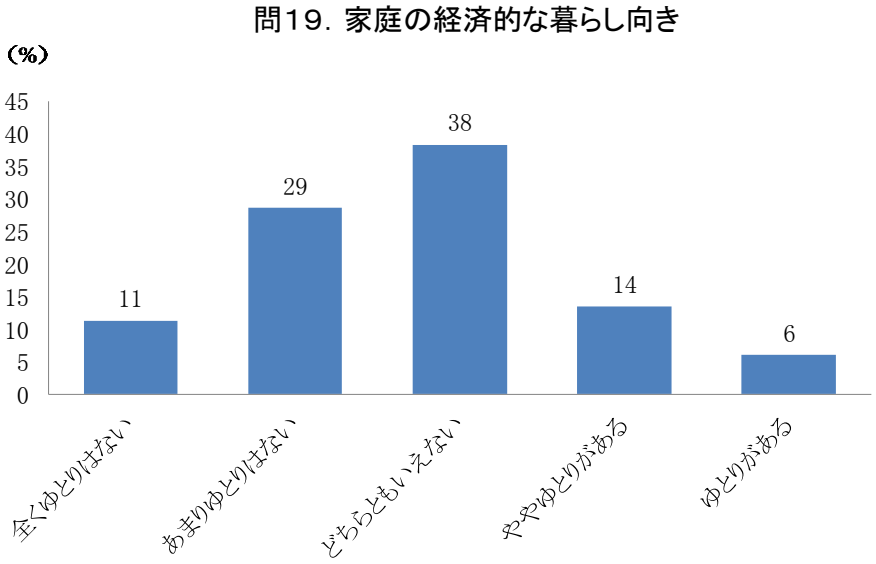
問１８ お子さんの祖父母は、お子さんの面倒をみることがどのくらいありますか。a～d それぞれについて1つずつお選びください。

問18. 祖父母に面倒をみてもらうこと



祖父母からの支援で最も多いのが「病気のときに面倒をみる」でした。ここでは同居・別居の区別、両親の就業状況の有無を考慮していませんが、子どもが病気になった際、父母にかわり祖父母が大きな役割を果たしていることがうかがい知れます。また、祖父母が週の３日以上担っている事柄で一番多いのが「親がいないときに家で一緒に過ごす」でした（20%）。週に３日以上祖父母が「子どもの送り迎え」をしている家庭が 18%、「夕飯を食べさせる」家庭が 11%おり、子どもの面倒に祖父母が不可欠な存在であることが読みとれます。

問１９ あなたの家庭の経済的な暮らし向きについて、あてはまる番号を１つお選びください。

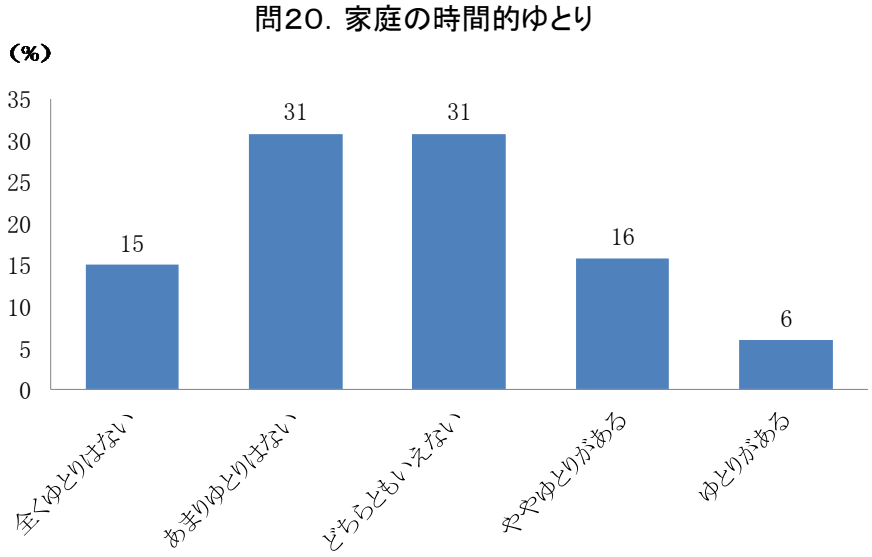


４割の家庭がゆとりがない（「全くゆとりはない」＋「あまりゆとりはない」＝40％）と回答しています。「全くゆとりはない」と回答した世帯は 11％で、この数値は全国平均（「第５回(2019)子育て世帯全国調査」、労働政策研究・研修機構）の 4.4％[5]を上回っています。

調査時期は異なりますが、子育て世帯の暮らし向きについてたずねた全国調査（「第５回(2019)子育て世帯全国調査」、労働政策研究・研修機構）によれば、末子が 6～11 歳のふたり親世帯で暮らし向きが「大変苦しい」と回答した割合は 4.4％であり、本調査の結果（「全くゆとりはない」と回答した家庭は 11％）は全国平均を上回っています。

[5] 4.4％は末子が 6～11 歳のふたり親世帯のうち、暮らし向きが「大変苦しい」と回答した割合です。

問２０ あなたの家庭の時間的なゆとりについて、あてはまる番号を１つお選びください。



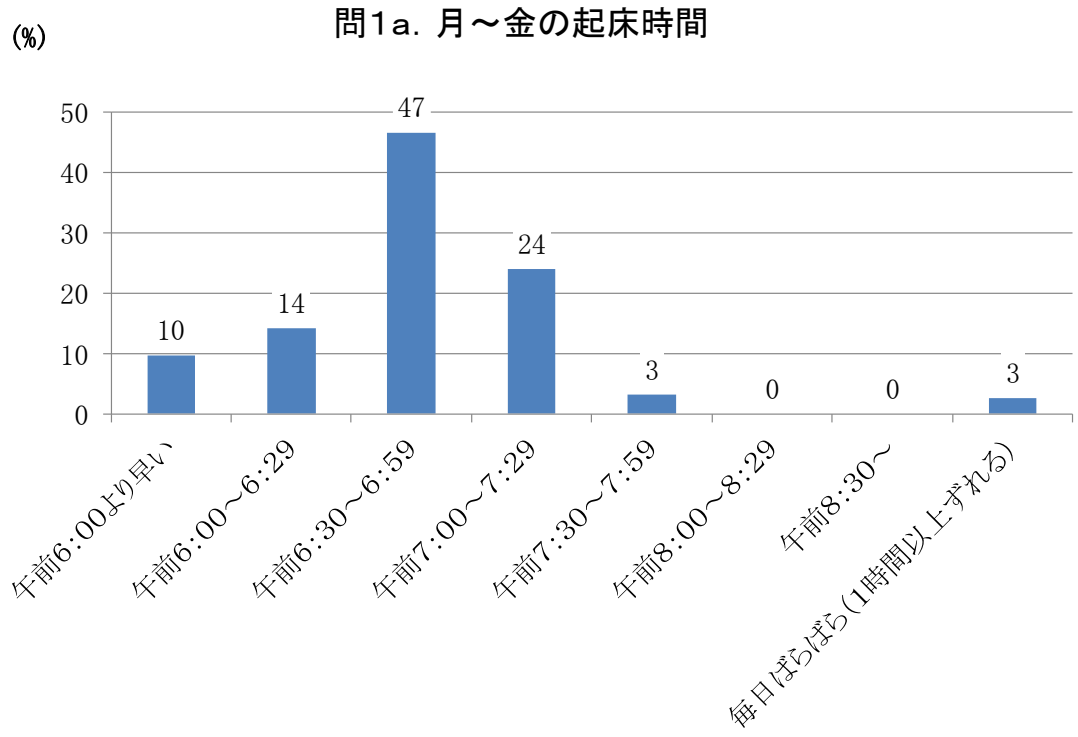
4 割以上の家庭がゆとりがない（「全くゆとりがない」と「あまりゆとりがない」の合計）と回答しています。問 19 と比較すると、経済的な余裕以上に、時間的な余裕のなさが読みとれます。なお、末子が小さいほど育児時間は長くなる傾向にありますが、上のグラフに表れている時間的ゆとりのなさの原因が何であるのか、という点についてはさらなる分析が必要です。

3. 小学校5年生

(1) 生活時間

問1　あなたは月～金曜日に、以下のことを何時にしていますか。もっともあてはまるものを選んでください。

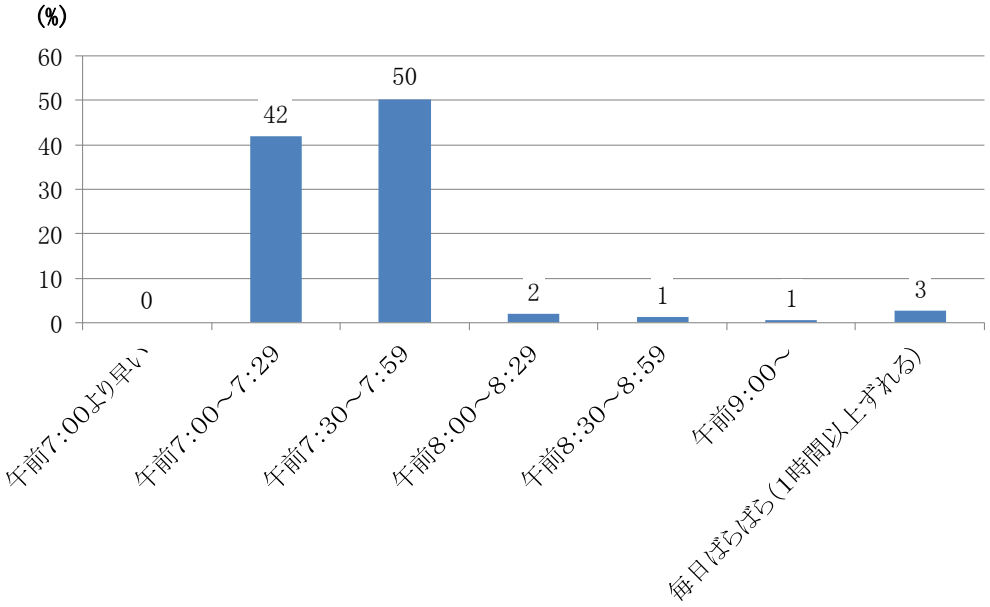
a.朝は何時に起きますか。(1つに○)



「朝は何時に起きますか」と起床時間たずねたところ、最も多かったのは「午前 6:30～6:59」(47%)であり、次いで「午前 7:00～7:29」(24%)、「午前 6:00～6:29」(14%)でした。全体の約 7 割の児童が、7 時台までに起床しています。

b.朝、何時に家を出ますか。(1つに○)

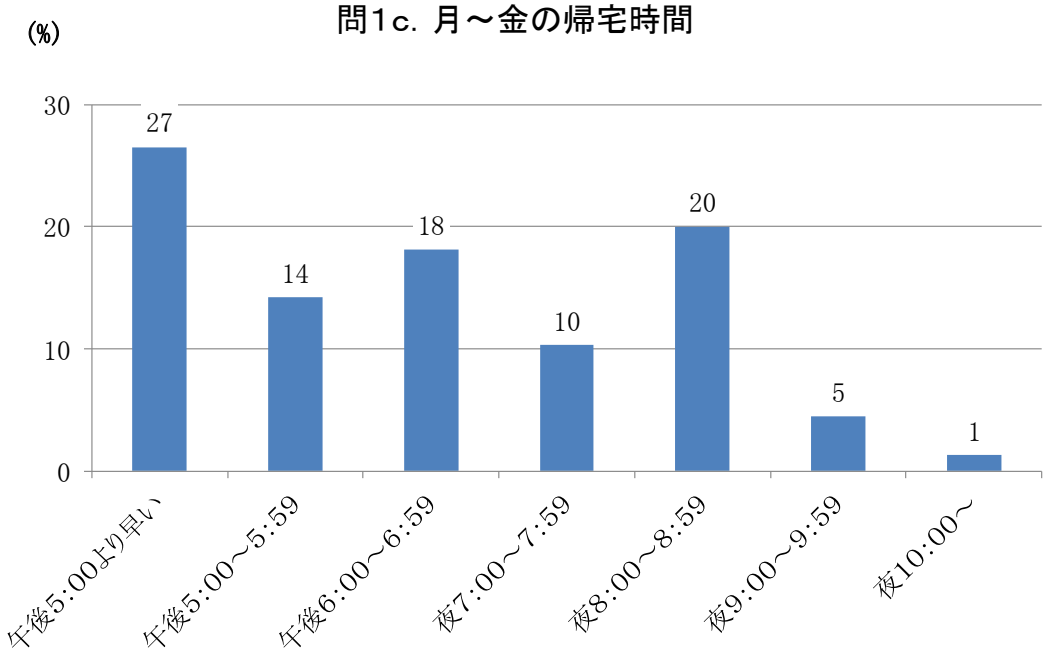
問1b. 月～金の外出時間



朝、家を出る時間をたずねたところ、「午前 7:30～7:59」が 50%と最も多く、次いで「午前 7:00～7:29」(42%)でした。小学 2 年生と同様、小学 5 年生も外出時間は 7 時台の 1 時間にほぼ収まっています。

c.学校や習い事、塾などを終えて家に着くのは何時ですか。月～金でもっとも多いもの 1 つを選んでください。一度帰ってから出かける場合は、最後に家に帰る時間を選んでください。(1つに○)

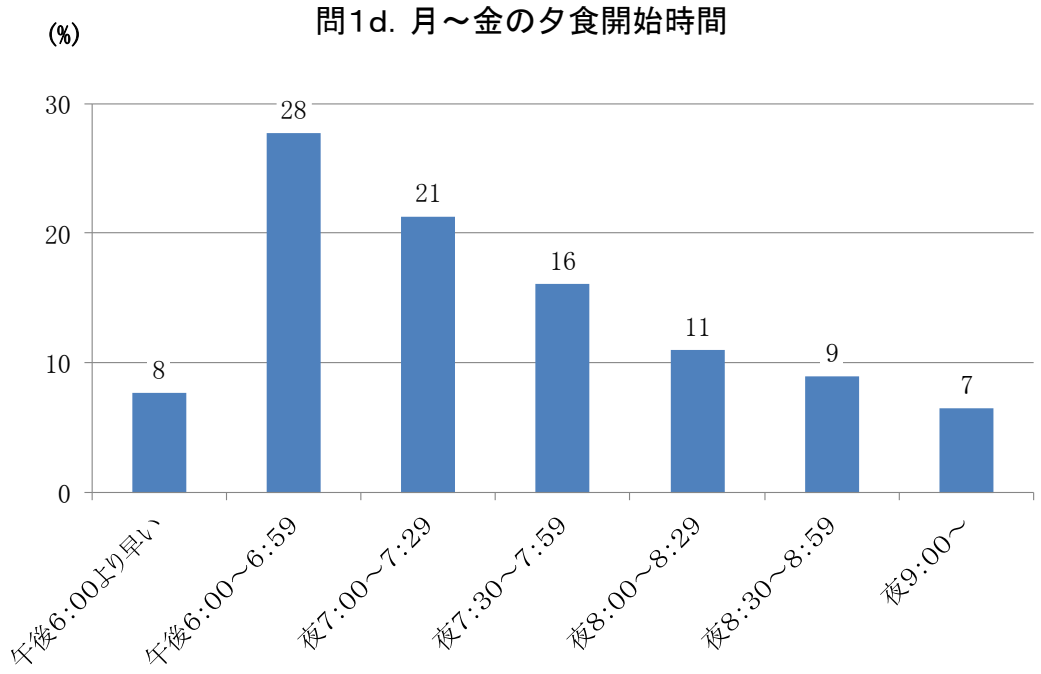
問1c. 月～金の帰宅時間



平日の帰宅時間は、「午後 5 時より早い」が 27%と最多ですが、「午後 6:00～6:59」

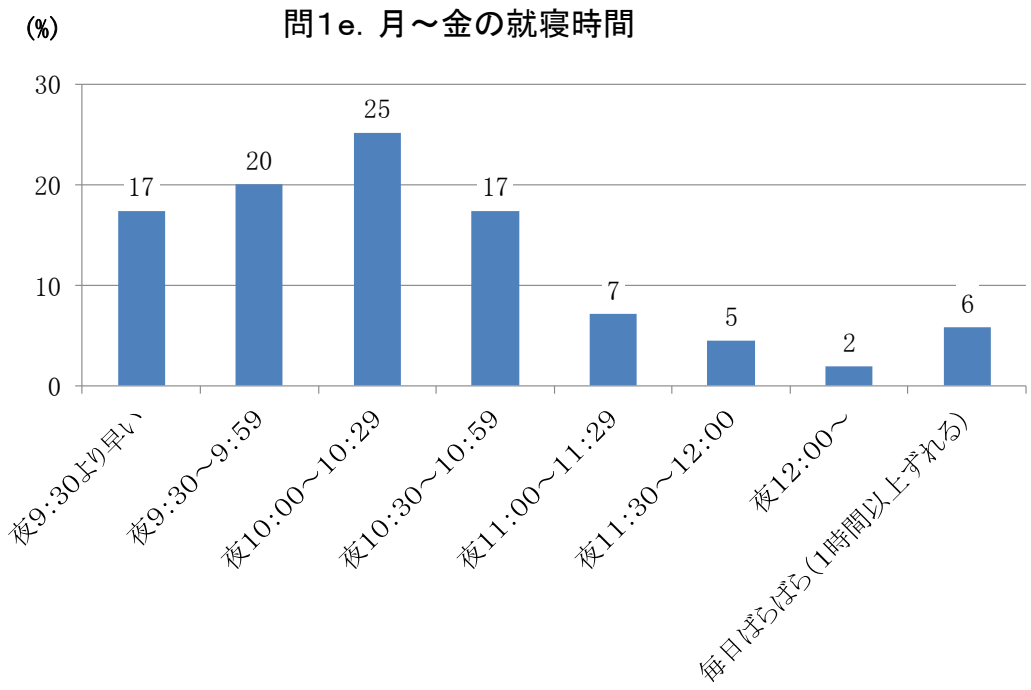
(18%)、「午後 7:00～7:59」(10%)、「午後 8:00～8:59」(20%)もそれなりの割合が見られ、個人による違いが大きいことが確認できます。平日のうちもっとも多い帰宅時間が夜 8 時以降になっている児童は、合計 26%に達します。

d.夕食は何時に食べ始めますか。月～金でもっとも多いもの１つを選んでください。(１つに○)



夕食開始時間は「夜 6:00～6:59」が 28%ともっとも多く、次いで「夜 7:00～7:29」が 21%と遅い時間になるにつれて割合が徐々に減っています。平日でもっとも多い夕食開始が夜 8 時以降だという児童は、約 3 割となっています。

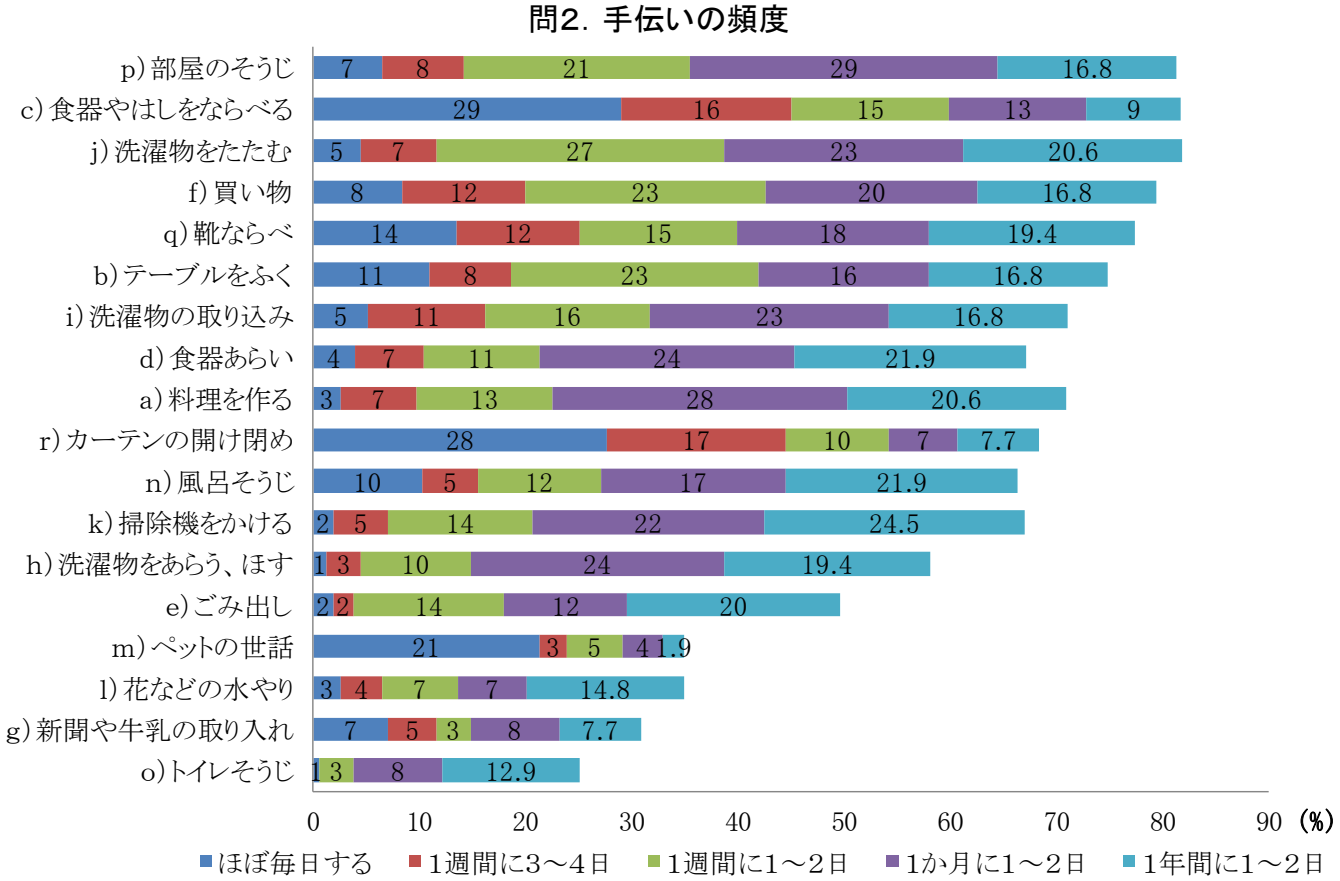
e.夜は何時に布団に入りますか。（１つに〇）



就寝時間をたずねたところ、最も多い時間帯は「夜 10:00～10:29」（25%）、次いで「夜 9:30～9:59」（20%）となっています。就学児（6～13 歳）の望ましい睡眠時間は 9～11 時間とされていますので、起床が朝 7 時の場合、小学 5 年生は 8～10 時に就寝することが理想です。起床は 7 時前の児童が多いことを考えると、夜 9 時半～10 時頃までの就寝が望ましいと言えますが、10 時以降に就寝する児童の割合は過半数に達しています。「毎日ばらばら」という児童は 6%でした。

問２　ふだん、あなたは家で次のお手伝いをどのくらい行っていますか。一番近いものをa～rそれぞれについて1つずつお選びください。

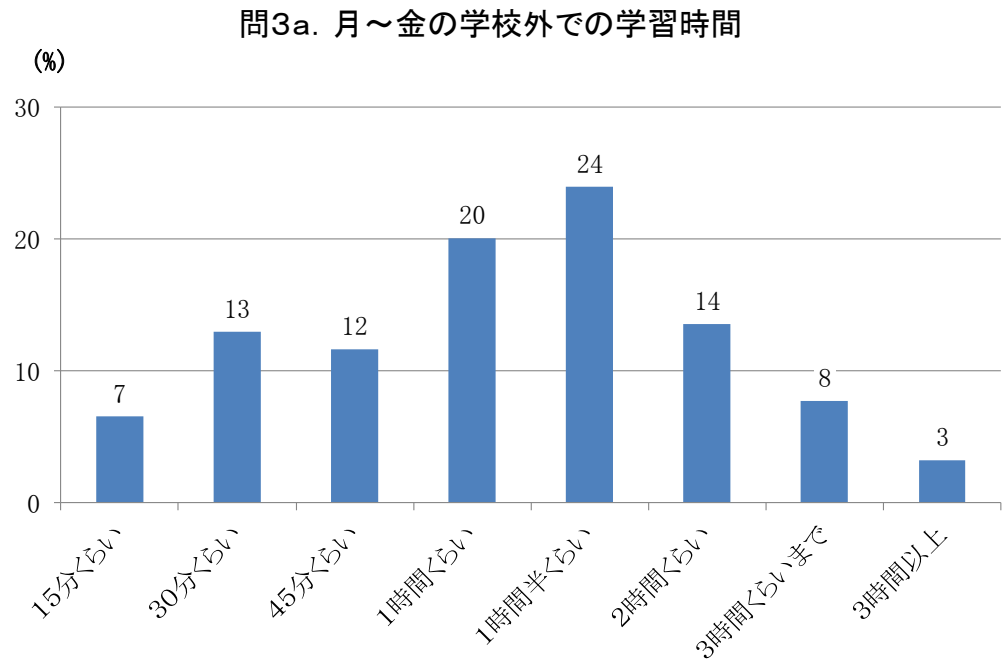
問２では、子どもが家の手伝いをどの程度行っているかをたずねました。グラフの項目は上から「ほぼ毎日する」～「１年間に１～２日」の合計が最も多かったもの（「全くしない（できない）」の割合が最も小さかったもの）の順に並んでいます。



日常的なお手伝いを「１週間に３～４日」以上の日数行っていることととらえると、小学校５年生がふだん最もお手伝いをしているのは「食器やはしをならべる」と「カーテンの開け閉め」で 45％です。次いで「靴ならべ」26％、「ペットの世話」24％「買い物」20％が続いています。小学校２年生に比べて、全体的にお手伝いの頻度が増え、家庭の仕事を分担として行っている様子がうかがえます。

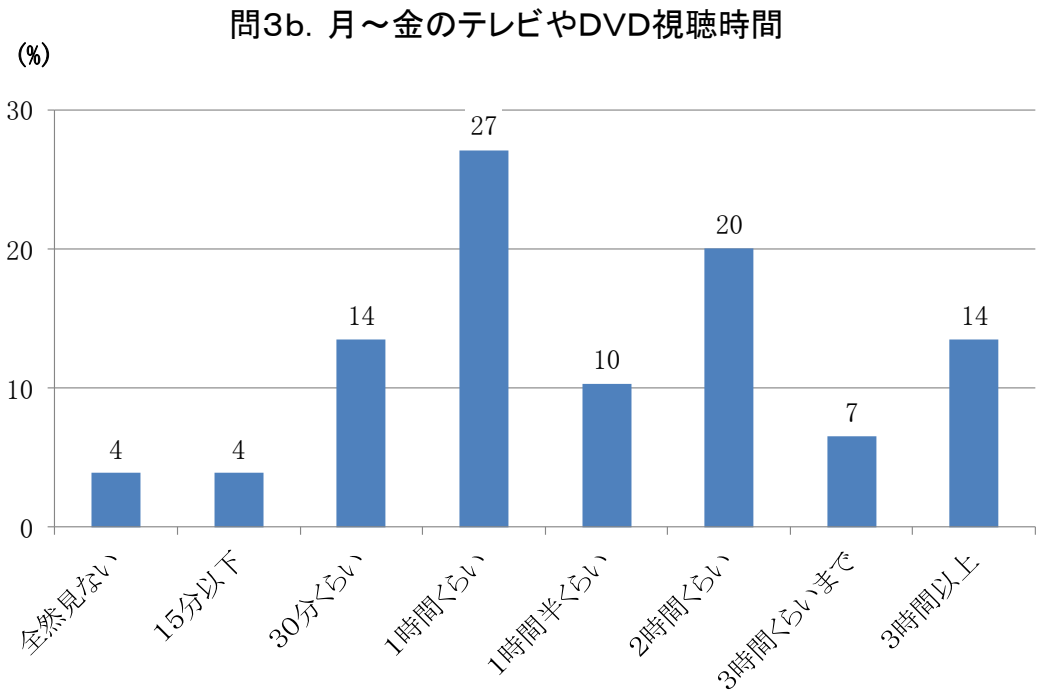
問３　あなたはふだんの**月～金曜日の１日あたりに**、以下のことをどのくらいの時間していますか。

a.学校外での学習時間（宿題や塾の時間なども含めて）（１つに○）



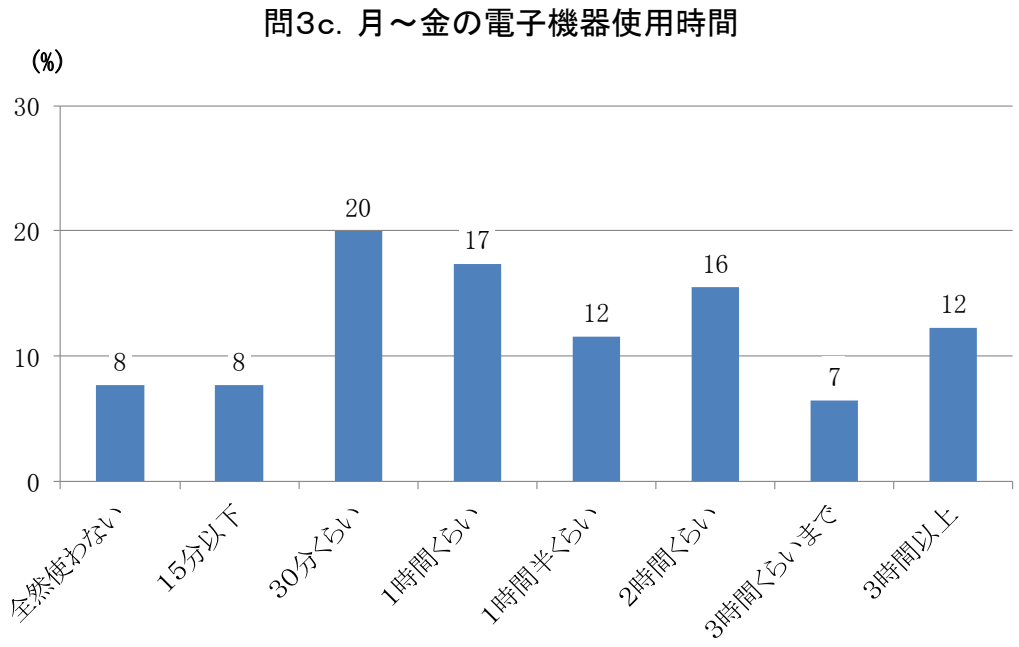
家庭学習の時間をたずねたところ、「1時間半くらい」(24%)がもっとも多いものの、いずれの選択肢もそれなりの割合を占めており、個人差が大きいことが読み取れます。小学5年生では、7割弱の児童は鳴門市が目安としている50分以上の学習時間を取れていることが確認できます。

b.テレビやDVDを見る時間（１つに○）



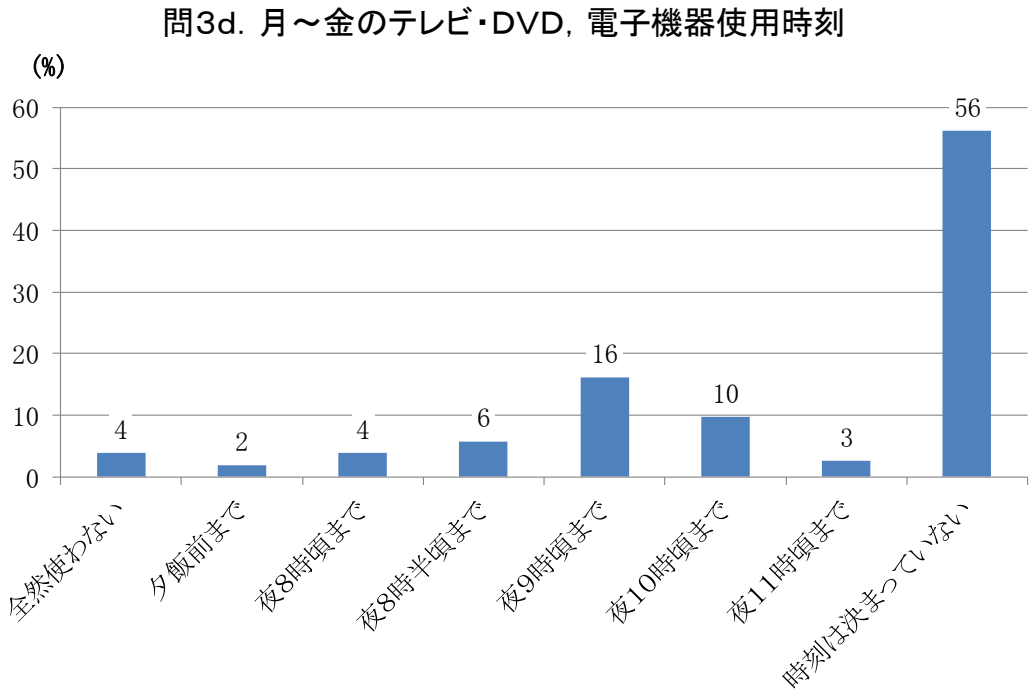
平日１日あたりのテレビやDVDの視聴時間は、「1時間くらい」が27%と最も多く次いで「2時間くらい」(20%)となっています。「30分くらい」から「3時間以上」までに回答は散らばっており、個人差が大きいことがうかがえます。「3時間くらいまで」「3時間以上」と視聴が長時間におよぶ児童は合計21%です。長時間の視聴による悪影響がないのかどうか、何をどのように視聴しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して視聴時間の影響を検討する必要があるといえます。

c.電子機器（DSやPSPなど電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末など）を使う時間（１つに〇）



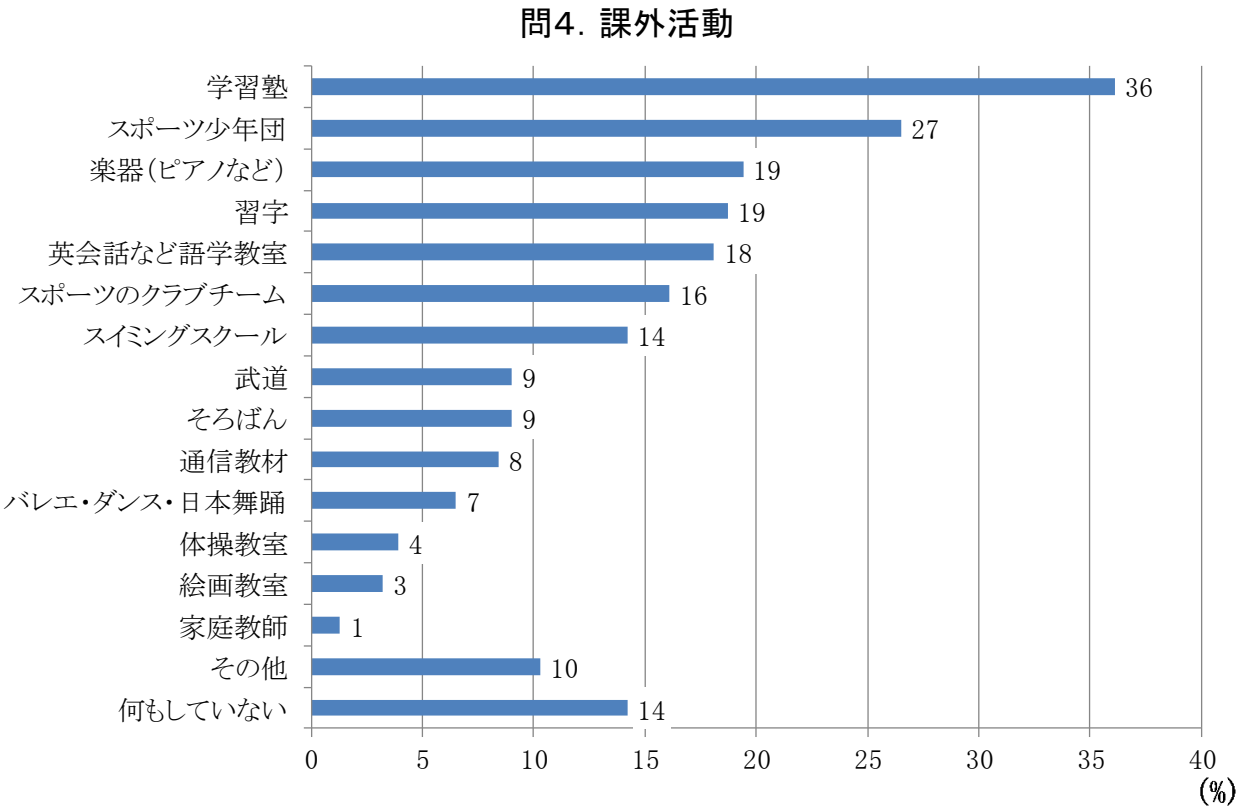
平日１日あたりの電子機器使用時間は、「30分くらい」が20%「1時間くらい」が17%を占めています。「全く使わない」は8%と少数派です。「1時間半くらい」とそれ以上を合わせると47%にも達します。長時間利用による悪影響がないのかどうか、何をどのように使用しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して検討する必要があるといえます。

d.あなたがテレビ・DVD、電子機器を使うのは、何時までと決まっていますか。（１つに○）



電子機器の使用について、家庭で制限時刻を何時にしているのか、あるいは決めていないのかをたずねました。「時刻は決まっていない」が 56%と最も多く、次いで「夜 9 時頃まで」(16%)となっています。鳴門市で定めている「夜 9 時まで」が家庭のルールとなっている、あるいはそのルールを子どもが認識しているのは少数派のようです。

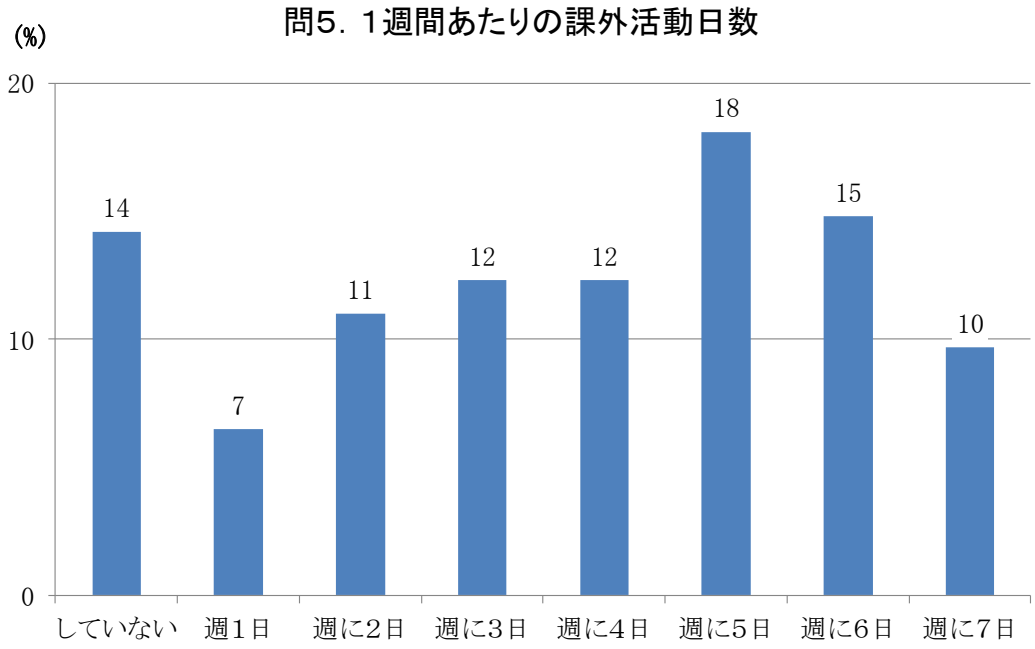
問４　現在、あなたは以下にあげる課外活動や習い事を行っていますか。（あてはまるもの全てに○）



習い事など課外活動をしているかどうか、している場合はどのような内容かをたずねました。小学５年生では「何もしていない」は 14％と少数派です。習い事をしている児童では、「学習塾」が 36％と最も多くなっています。学習塾以外にも「英会話など語学教室」（18％）、「通信教材」（8％）など、学習の補助活動を行う児童が少なくありません。

「学習塾」に次ぐのは「スポーツ少年団」（27％）、「楽器（ピアノなど）」「習字」（19％）、「です。「スポーツのクラブチーム」も 16％みられるため、合わせると４割強の児童が団体でのスポーツ活動をおこなっていることがうかがえます。

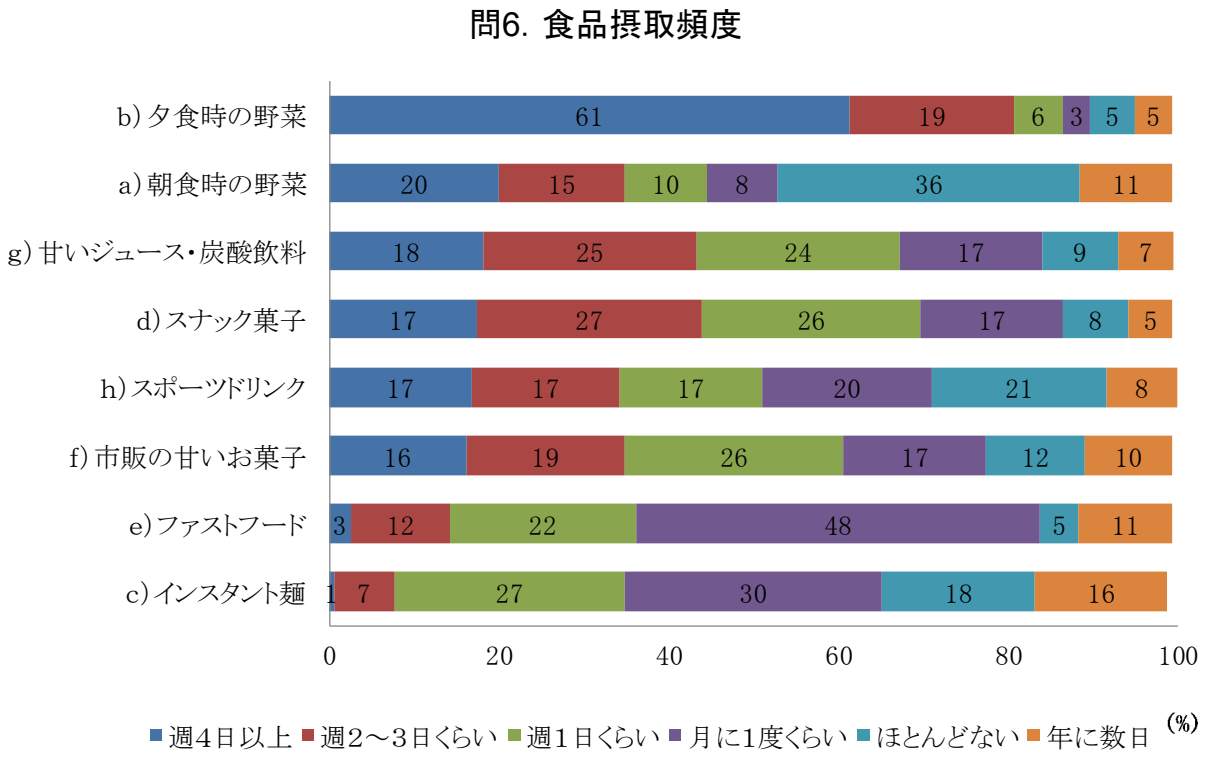
問５　課外活動や習い事のある日は、全部あわせて１週間（土日も入れて）あたり何日ですか。（１つに○）



１週間あたりの課外活動の日数は、「週に５日」が 18％と最多で、「週６日」が 15％、「週３日」「週に４日」がそれぞれ 12％となっています。週に４日以上の割合は 55％に達しており、多くの日数を習い事や課外活動に費やす児童が少なくないことがうかがえます。

（2）食生活

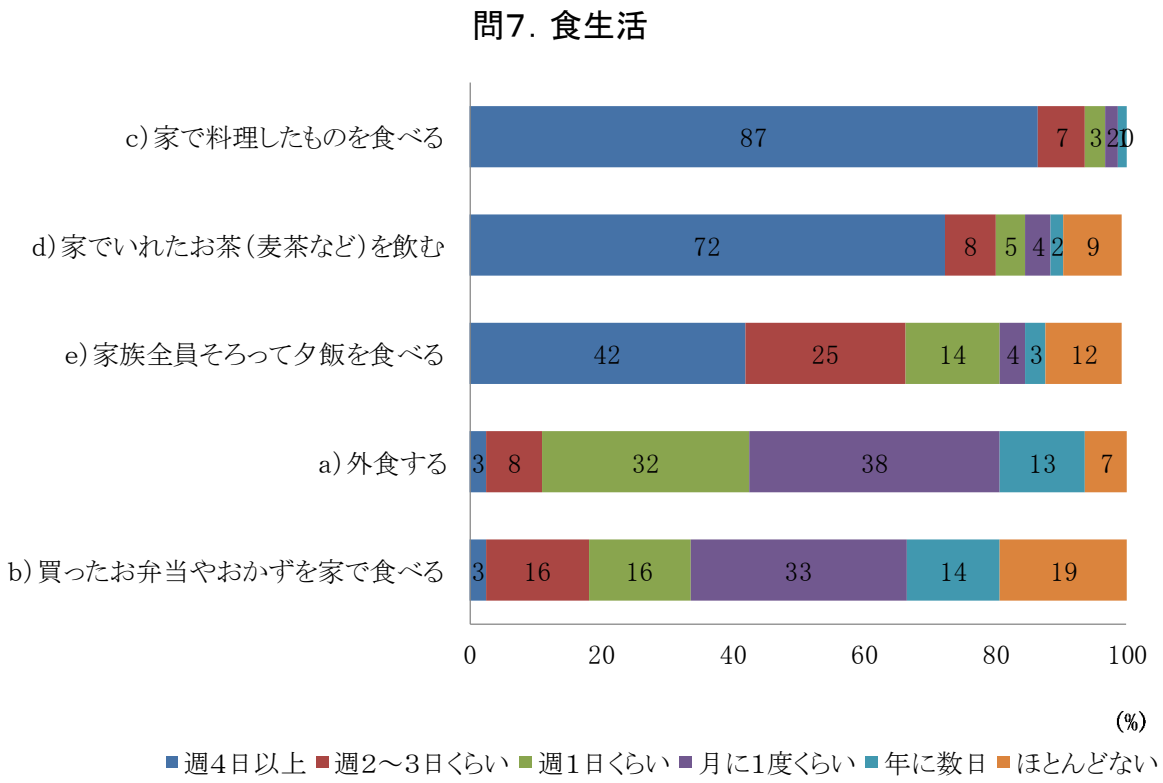
問６　あなたはふだん、次のものをどのくらい食べたり飲んだりしますか。a～hそれぞれ1つずつお選びください。



問６では食品摂取頻度をたずねました。グラフの項目は上から「週４日以上」が多い項目順に並んでいます。

朝食時の野菜の摂取については、「ほとんどとらない」割合が若干多いものの（36%）、35%の家庭では週に２日以上摂取しています。なお、夕食では約６割の家庭で、週の４日以上野菜を摂っているようです。市販の甘いお菓子を食べる頻度は年齢の低い層に比べ低下しており（例えば、小２の調査では市販の甘いお菓子を週に２日以上食べている割合は65%でしたが、小５では35%に低下しています）、甘いジュース・炭酸飲料については43%、スナック菓子は44%の児童が週に２日以上食べています。

問７　あなたの家での食事についてお聞きします。以下のことをどのくらい行っていますか。
a～eそれぞれについて1つずつお選びください。

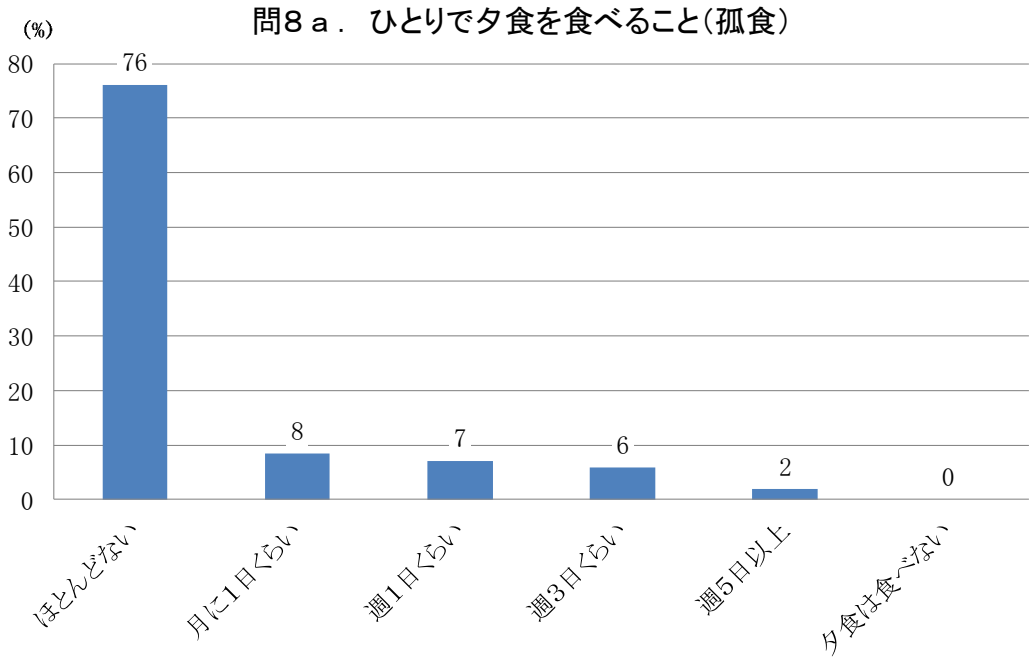


家庭での食生活についてたずねたところ、「週４日以上」家族全員そろって夕食を食べている家庭は 42%で、「週２～３日くらい」以下の家庭の方が多くなっています。子どもの年齢が上がるにつれて、家族全員がそろって夕食を食べることが少なくなっている傾向がうかがえます。70%以上の家庭では、週４日以上、家でお茶を入れ、料理したものを食べている一方で、「家でいれたお茶（麦茶など）を飲む」ことが「ほとんどない」家庭があることが分かりました。

「外食する」については「月に１度くらい」がもっとも多く 38%、次に「週１日くらい」が多く 32%でした。「買ったお弁当やおかずを家で食べる」についても「月に１度くらい」がもっとも多く 33%、次に「週１日くらい」が多く 16%でした。「週１日くらい」以上の頻度を合わせると、それぞれ 43%、35%で、外食、市販の弁当やお総菜の利用が進んでいる実態がうかがえます。

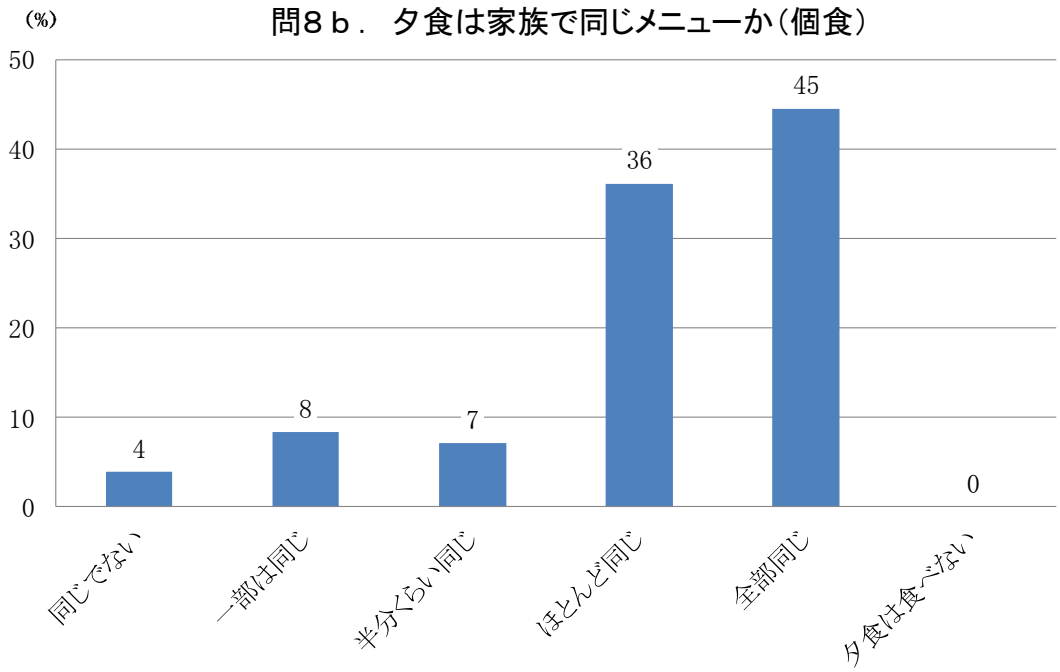
問８　家での夕食の様子についてお聞きします。

a. あなた一人で夕食を食べることが、どのくらいありますか。（１つに○）



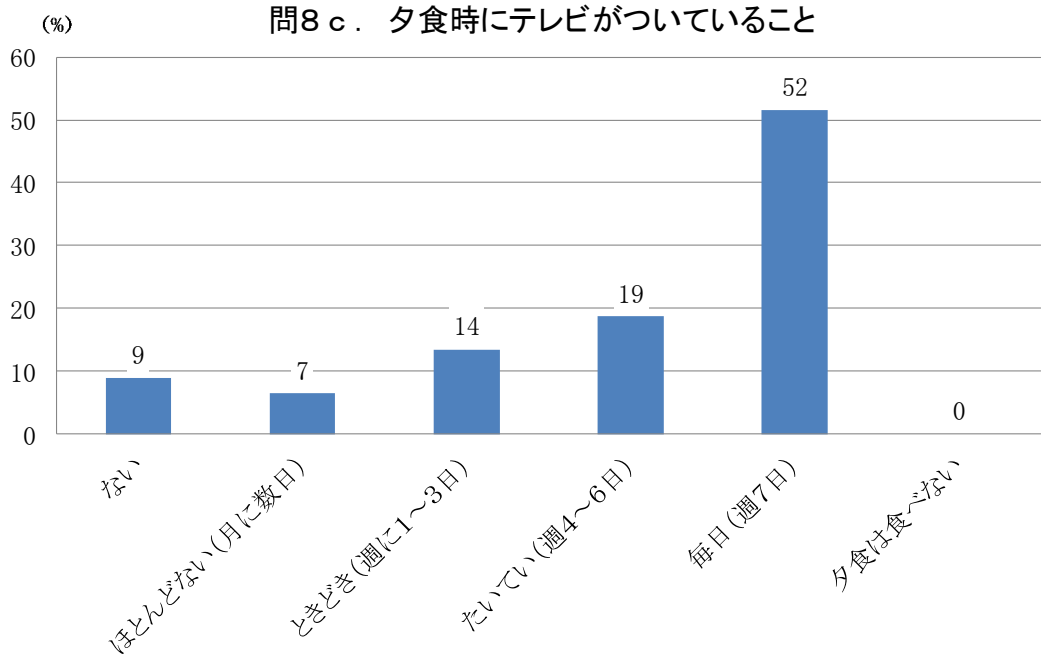
小学校５年生の子どもがひとりで夕食を食べることは「ほとんどない」が 76％で、数字的には小学校２年生までと比べて低くなっています。中には「週５日以上」ひとりで夕食を食べている家庭もありました。児童期の食習慣形成の重要性や食事の対人関係に果たす役割を考えると、ひとりで食べるという「孤食」は望ましいことではないと考えられており、そのような家庭に対し何らかの支援を考える必要がありそうです。

b. 夕食は家族みんな同じものを食べますか。（1つに○）



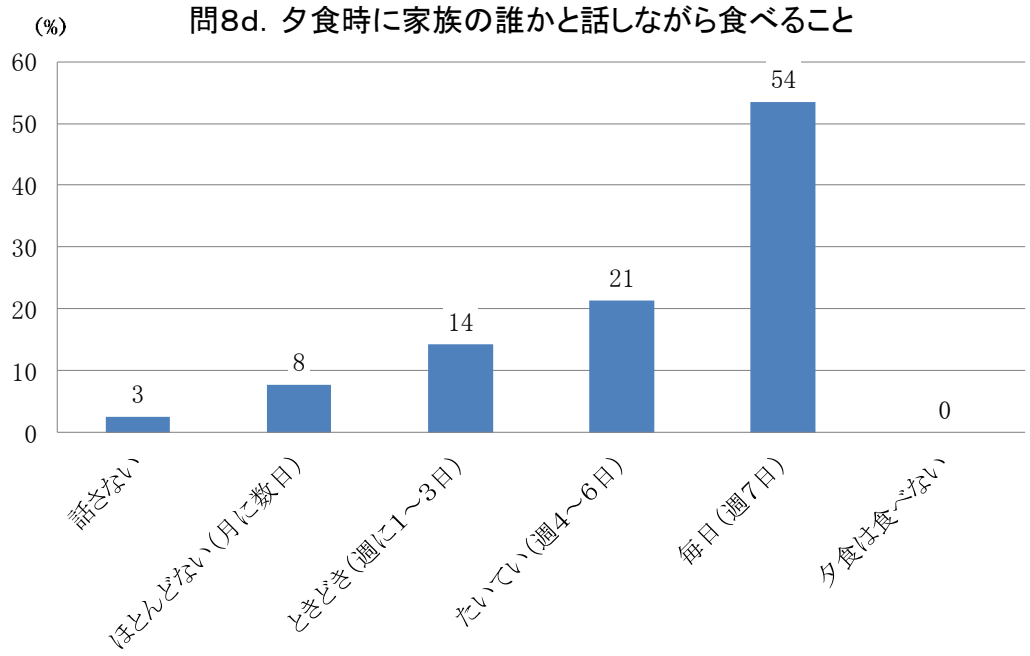
夕食は家族みんなが同じものを食べるかたずねました。「全部同じ」「ほとんど同じ」を合わせると 81%で、家族が別々のものを食べる「個食」は多くないと言えますが、小学校 2 年生と比べると低くなっています。子どもの食アレルギー等、特別な事情のため同じものを食すことができない家庭があると推察できますが、子どもが自分の好みの食事をしている可能性も考えられます。

c. 夕食を食べるとき、テレビがついていることがどのくらいありますか。（１つに○）



夕食を食べるときにテレビがついているかたずねたところ、「ない」と「ほとんどない」を合わせて 16%であるのに対し、「毎日（週７日）」は 52%、「たいてい（週４～６日）」は 19%で、たいていテレビがついている家庭が 4 倍以上もあることが分かりました。ただし、ただテレビがついているだけなのか、テレビを見ることに夢中になってしまい食事に集中できない状況になっているのかは、この質問からは分かりません。

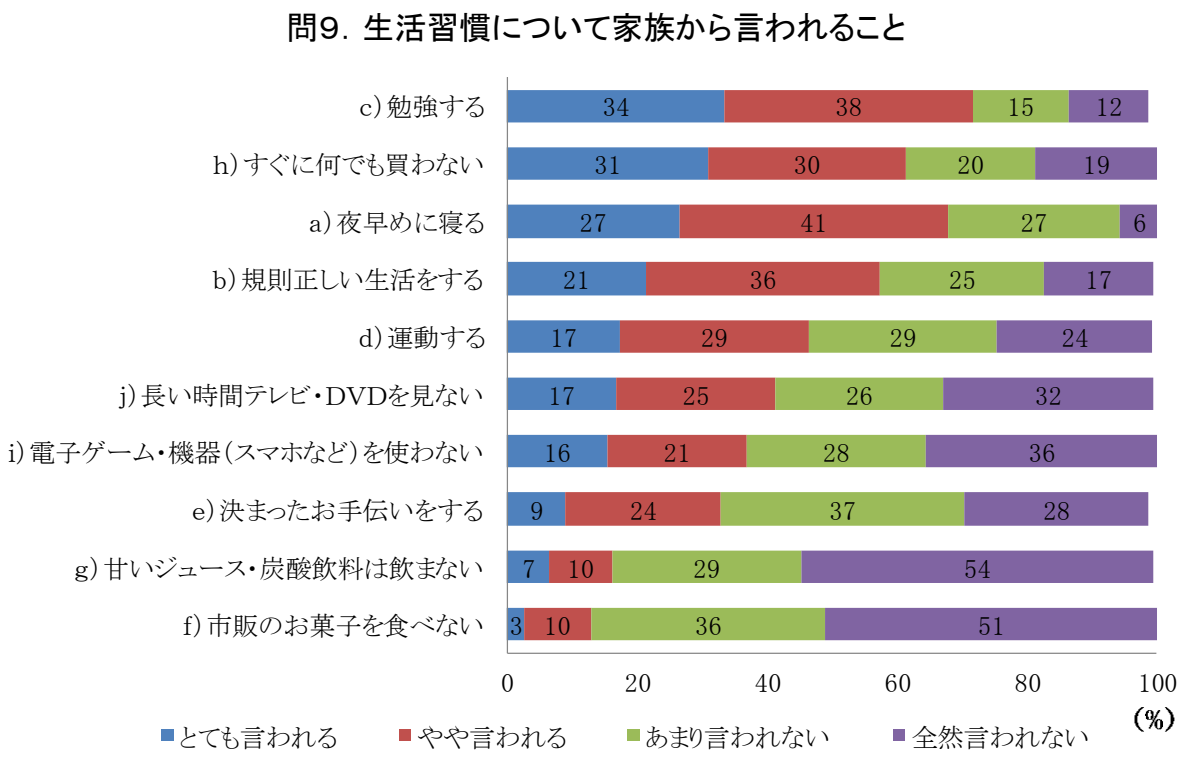
d. 夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか（1つに○）



「夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか」とたずねたところ、「毎日（週７日）」は 54%、「たいてい（週４～６日）」は 21%で、75%の家庭では食事中、日常的に会話があることが分かりました。一方で、食事中の会話が「ときどき」以下の家庭の割合は小学校２年生より増えており、子どもの発達に果たす会話の役割を考えると懸念されます。

（3）家族の関わり

問９　あなたは家の人に、次のことをなるべくしたり、しないように言われていますか？ a～jそれぞれについて1つずつお選びください。

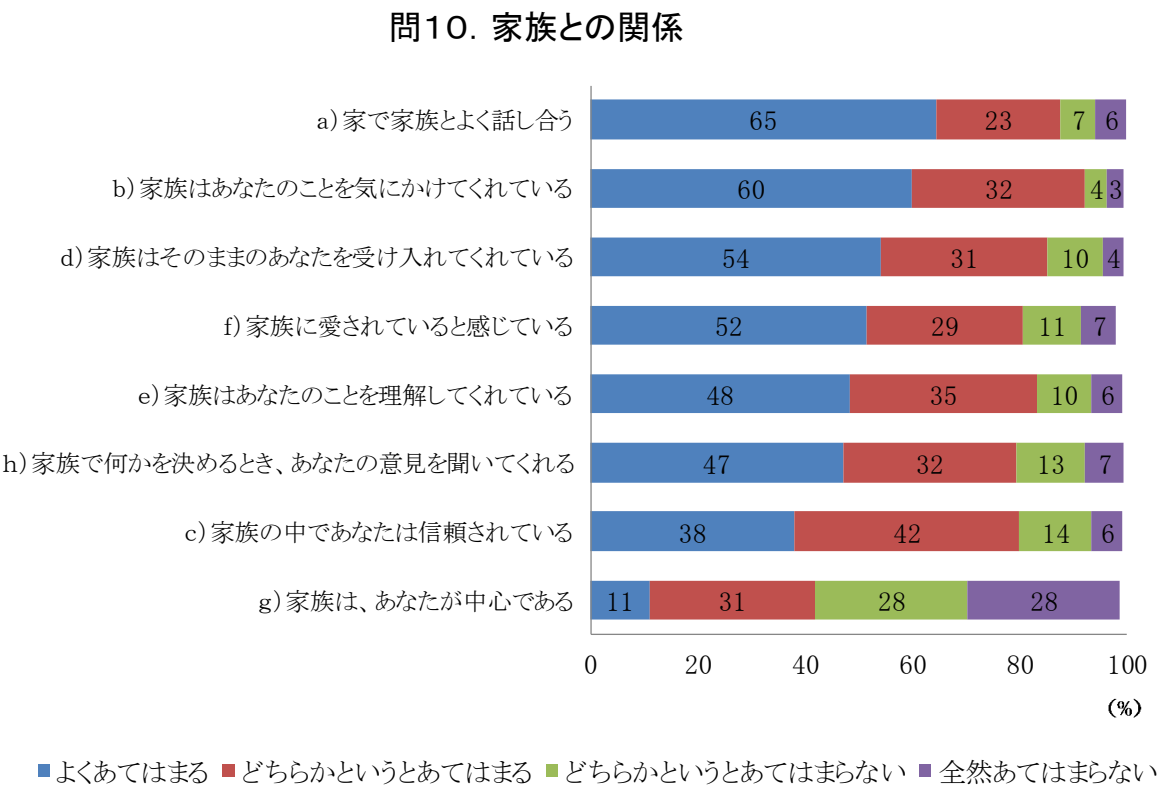


問９は生活習慣に対する親の方針を、子どもがどのように認識しているかをたずねた項目です。「とても言われる」「やや言われる」の合計が半数を超える項目は、「勉強する」「すぐに何でも買わない」「夜早めに寝る」「規則正しい生活をする」です。児童は遅寝の傾向にありますが、家庭では早く寝るよう促されていることがうかがえます。

「全く気にしない」「あまり気にしない」の割合が多い項目は、「市販のお菓子を食べない」（合計して 87％）「甘いジュース・炭酸飲料は飲まない」（同 83％）です。「決まったお手伝いをする」（65％）こともあまり言われていないようです。

「電子ゲーム・機器（スマホなど）を使わない」は、36％の児童が「全然言われない」、28％が「あまり言われない」と回答しており、全体の 2/3 の児童は電子機器を使わないようには言われていないと認識しています。「長い時間テレビ・DVD を見ない」も、32％の児童が「全然言われない」、26％が「あまり言われない」と回答しています。「やや言われる」「とても言われる」という児童のほうが少ないのです。この 2 項目と「運動する」については、いずれの選択肢も 2～3 割程度の回答となっており、家族に言われているかどうかは児童の間でも差があるといえます。

問１０　あなたと家族について、次のことがどのくらいあてはまりますか。一番近いものをａ～ｈそれぞれについて1つずつお選びください。



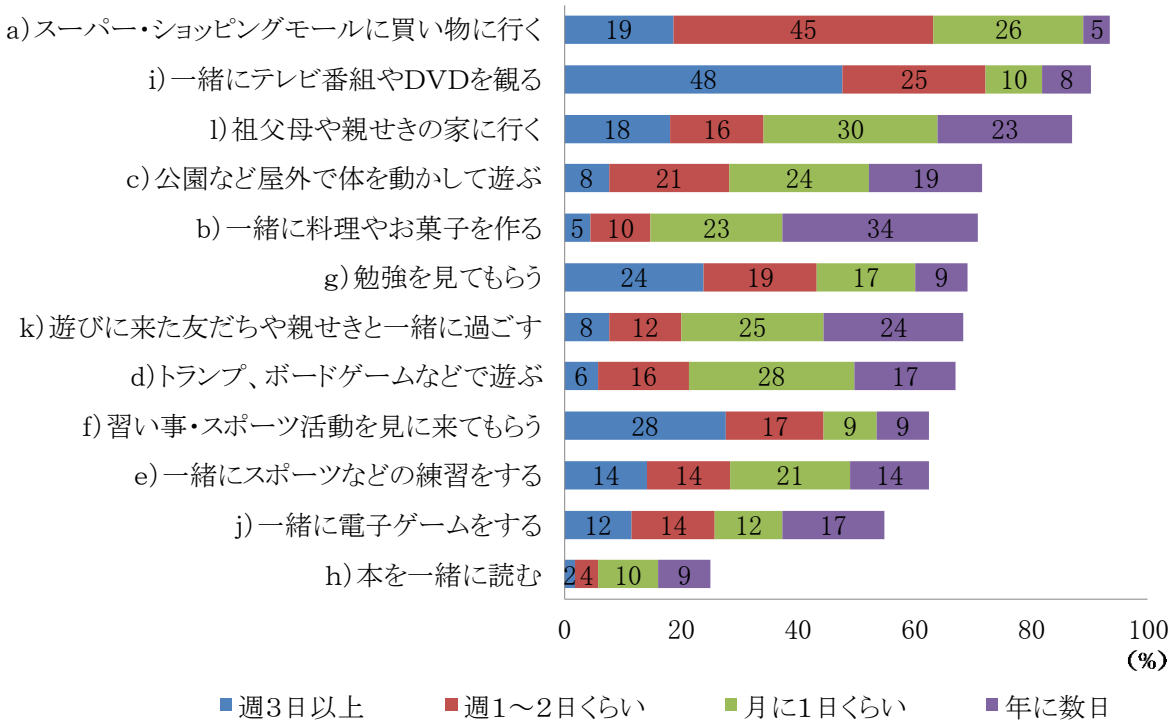
問10のa)～h)は自分と家族の情緒的関係性に対する認識を、8局面(コミュニケーション、配慮、信頼、容認、理解、愛情、本位、意見の尊重）から捉えたものです。「a）家で家族とよく話し合う」は【コミュニケーション】、「b）家族はあなたのことを気にかけてくれている」は【配慮】、「c）家族の中であなたは信頼されている」は【信頼】、「d）家族はそのままのあなたを受け入れてくれている」は【容認】、「e）家族はあなたのことを理解してくれている」は【理解】、「f）家族に愛されていると感じている」は【愛情】、「g）家族は、あなたが中心である」は【子ども中心（本位）】、「h）家族で何かを決めるとき、あなたの意見を聞いてくれる」は【意見の尊重】です。どの質問項目についても、「よくあてはまる」と回答するほど、子ども自身が家族との情緒的関係を肯定的に認識していることを表しています。

本調査の小学校５年生の結果を詳細に見てみると、「a）家で家族とよく話し合う」【コミュニケーション】、「b）家族はあなたのことを気にかけてくれている」【配慮】、「d）家族はそのままのあなたを受け入れてくれている」【容認】、「f）家族に愛されていると感じている」【愛情】、「e）家族はあなたのことを理解してくれている【理解】」、「h）家族で何かを決めるとき、あなたの意見を聞いてくれる」【意見の尊重】やなどは、「よくあてはまる」と回答した割合が高くなっています。一方「c）家族の

中であなたは信頼されている」【信頼】は、回答にばらつきが見られ、「g) 家族は、あなたが中心である」【子ども中心（本位）】については、あてはまらない（「全然あてはまらない」と「どちらかというとあてはまらない」）と回答した割合が５割を超え、子どもたちは、家族内で自分が中心だと感じていないことが分かります。さらに幼稚園４歳児や小学校２年生の保護者の回答の傾向との大きな違いは、コミュニケーション、配慮、信頼、容認、理解、愛情、本位、意見の尊重のどの観点についても、一定程度の子どもたちがあてはまらないと感じているということです。

問１１　休日などに、家の人と以下のことをどのくらい行っていますか。a～lそれぞれ1つずつお選びください。

問11. 家族の共同行為



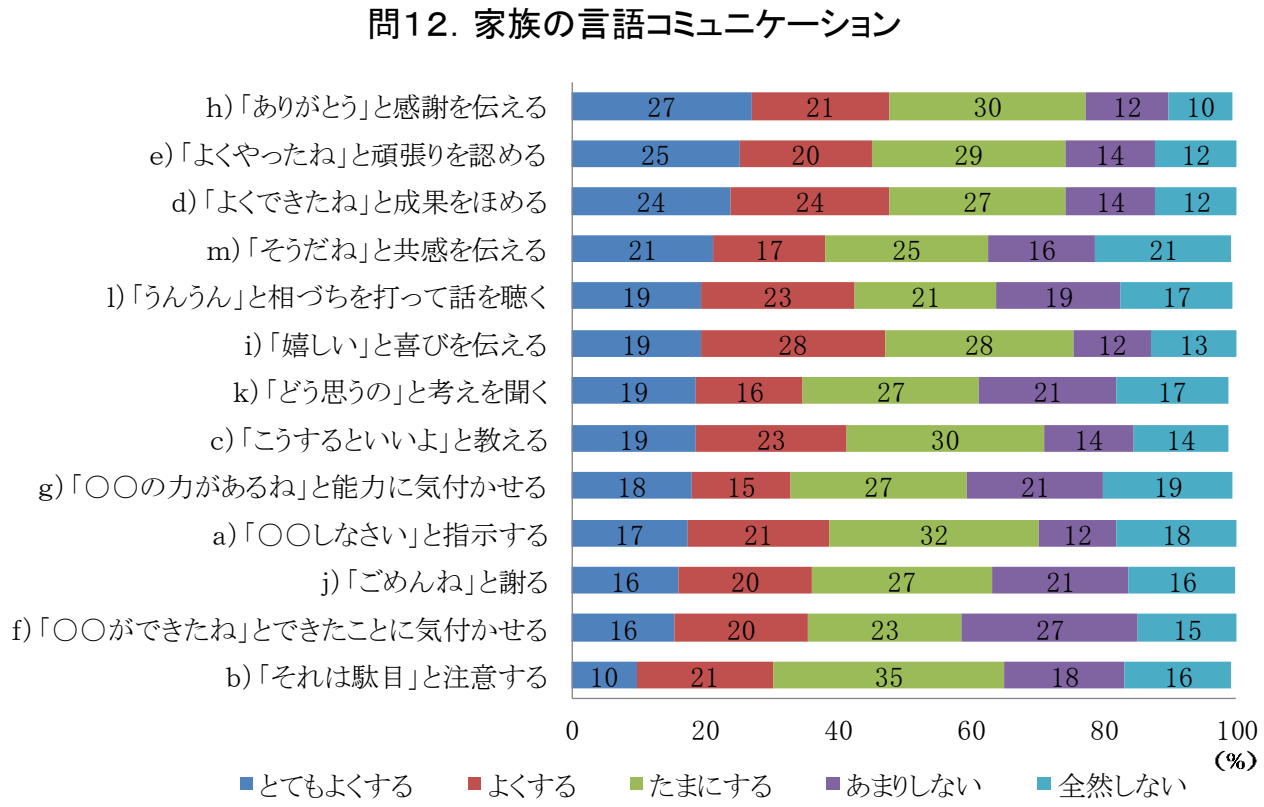
問 11 は、休日など余暇における家族の共同行為についてたずねました。グラフの項目は上から「週 3 日以上」～「年に数回」の合計割合の高いものの順に並んでいます。

「週 3 日以上」「週 1～2 日くらい」が多かったのは、「一緒にテレビ番組や DVD を観る」「スーパー・ショッピングモールに買い物に行く」でした。少なかったのは「本を一緒に読む」でした。

「公園など屋外で体を動かして遊ぶ」「遊びに来た友だちや親せきと一緒に過ごす」「祖父母や親せきの家に行く」などは、いずれの選択肢もある程度の割合を占めており、家庭によって共同行為の頻度は様々であることがうかがえます。「習い事・スポー

ツ活動を見に来てもらう」は「週 1～2 日くらい」「週 3 日以上」を合わせると 45%にのぼります。「勉強を見てもらう」も「週 1～2 日くらい」「週 3 日以上」を合わせると 43%にのぼります。この 2 項目については、家庭による違いがとても大きいといえます。

問１２　家の人は、あなたにどのような言葉をかけていますか。一番近いものをａ～ｍそれぞれについて1つずつお選びください。



問 12 は子どもが家族からどのような言葉をどの程度かけられているか、家族の言語コミュニケーションの様子をたずねました。全般的にいずれの選択肢も 10%以上の割合を占めており、家族からかけられている言葉、あるいはかけられている言葉に対する認識は、児童によって実に様々であることがうかがえます。

13 項目中、「よくする」「とてもよくする」の割合が最も高かったのは、「“ありがとう”と感謝を伝える」「“よくやったねできたね”と成果をほめる」「よくやったね」と頑張りを認める、「“嬉しい”と喜びを伝える」でした。多くの家庭で温かな言葉がけがされている様子が伝わってきます。

「全然しない」「あまりしない」の割合が高かった項目は、「“○○ができたね”とできたことに気付かせる」「“○○の力があるね”と能力に気付かせる」「“どう思うの”と考えを聞く」といった、気付きをうながす言葉がけや、「“ごめんね”と謝る」「“う

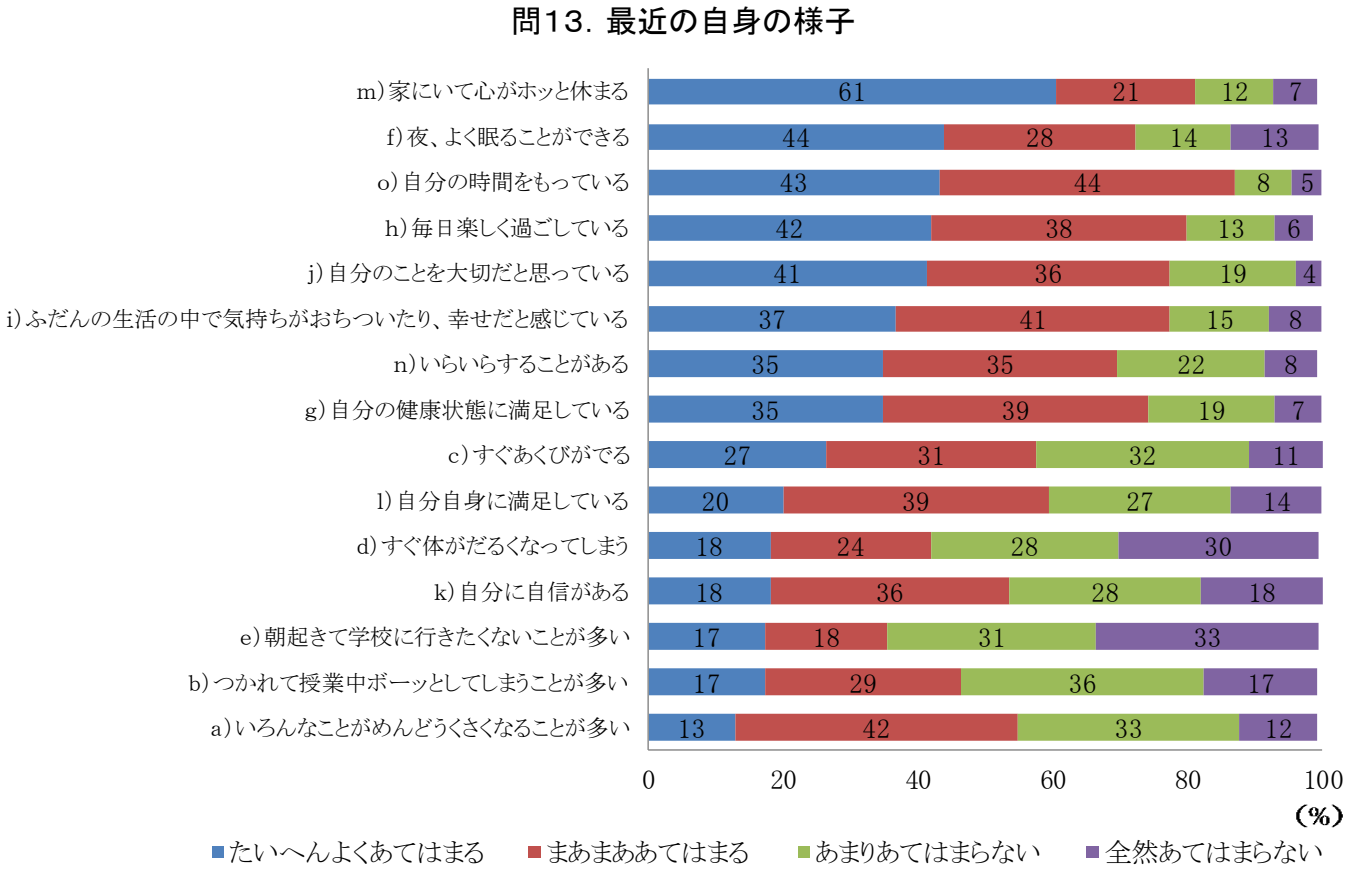
んうん”と相づちを打って話を聞く」など、相手に対する受容的な言葉がけでした。

幼稚園年少児～小学2年生までの保護者調査では「たまにする」～「とてもよくする」の回答割合が高かったのに対し、児童本人を対象者とした小学5年生の回答では、「全然しない」「あまりしない」の割合が高く、「たまにする」～「とてもよくする」の割合は少なくなっています。家族は声をかけているつもりでも児童本人はそう認識していないのかも知れません。また、小学2年生までの頃と思春期の難しい年齢の入口にある小学5年生とでは、親子関係はかなり異なってきていることも考えられます。

(4) 自身について

問１３及び問１４は、子どもの健やかな育ちを測定する「子どものウェルビーイング」尺度の項目です。これらの質問項目は、身体面、心理面、社会的場面、そして自分の未来を想像する力という４つの領域から成っています。

問１３　さいきんのあなたについて、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～oそれぞれについて1つずつお選びください。



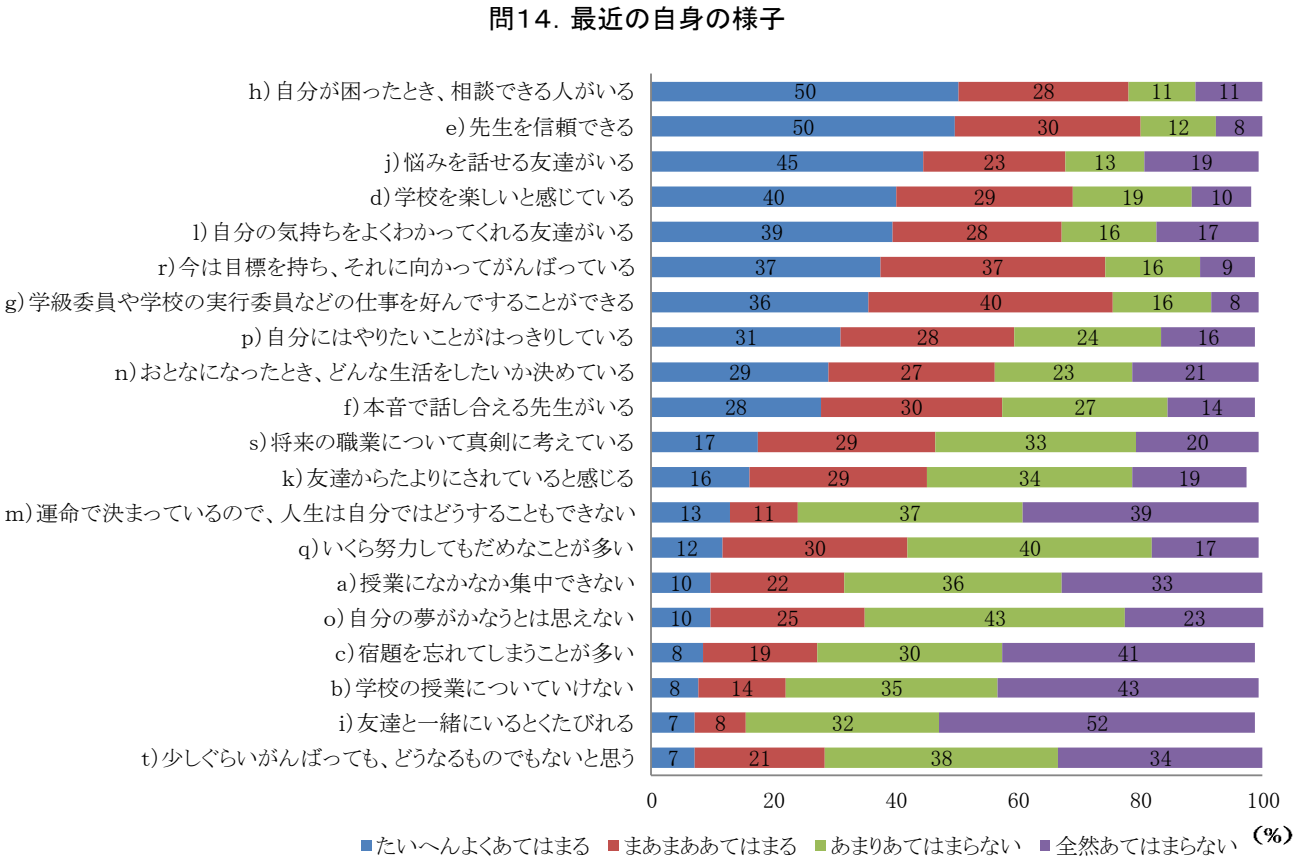
問１３では身体面の健やかさ(ウェルビーイング)として、「b)つかれて授業中ボーッとしてしまうことが多い（逆)」「c)すぐあくびがでる（逆)」「d)すぐ体がだるくなってしまう（逆)」「e)朝起きて学校に行きたくないことが多い（逆)」「f)夜、よく眠ることができる」「g)自分の健康状態に満足している」があります。また、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)いろんなことがめんどうくさくなることが多い（逆)」「h)毎日楽しく過ごしている」「i)ふだんの生活の中で気持ちがおちついたり、幸せだと感じている」「j)自分のことを大切だと思っている」「k)自分に自信がある」「l)自分自身に満足している」「m)家にいて心がホッと休まる」「n)いらいらすること

がある（逆)」「o)自分の時間をもっている」があります。回答選択肢は、「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態にあることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

今回調査をした小学校５年生の身体面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると、良好な結果の順に「g)自分の健康状態に満足している」(74％)、「f)夜、よく眠ることができる」(72％)、「e)朝起きて学校に行きたくないことが多い(逆)」(35％)、「d)すぐ体がだるくなってしまう(逆)」(42％)、「b)つかれて授業中ボーッとしてしまうことが多い（逆)」(47％)、「c)すぐあくびがでる（逆)」(58％）でした。今回の調査では約７割の小学５年生が、夜、よく眠ることができ、自分の健康状態にも満足していると回答しているが、35％～58％の５年生が、朝起きて学校に行きたくないことが多く、日中すぐ体がだるくなり、つかれて授業中ボーッとしてしまうことやすぐあくびがでるなどの自覚症状を持っているという結果が出ています。まずは本人自身が、「自分が疲れており、休息が必要だ」という実感を持つということから始める必要があるでしょう。

つづいて、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の結果を見てみると、良好な状態を示す回答が多いものは、「o)自分の時間をもっている」(87％)、「m)家にいて心がホッと休まる」(82％)、「h)毎日楽しく過ごしている」(80％)、「i)ふだんの生活の中で気持ちがおちついたり、幸せだと感じている」(78％)、「j)自分のことを大切だと思っている」(77％）です。一方「k)自分に自信がある」(54％)、「l)自分自身に満足している」(59％)、「a)いろんなことがめんどうくさくなることが多い(逆)」(55％)、「n)いらいらすることがある（逆)」(70％）の項目については、回答にばらつきはあるものの、心理面での不安定さを持つ子どもさんも多いという結果となっています。小学校５年生となり、思春期にさしかかり、いらいらや面倒に感じる気持ちを強くもつ子どもたちが多く、自分に対する自信のなさが、自分自身に対する満足感にも影響しているかもしれません。

問１４ さいきんのあなたの様子について、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～tそれぞれについて1つずつお選びください。



問１４では社会的場面での健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)授業になかなか集中できない（逆)」、「b)学校の授業についていけない（逆)」、「c)宿題を忘れてしまうことが多い（逆)」、「d)学校を楽しいと感じている」、「e)先生を信頼できる」、「f)本音で話し合える先生がいる」、「g)学級委員や学校の実行委員などの仕事を好んですることができる」、「h)自分が困ったとき、相談できる人がいる」、「i)友達と一緒にいるとくたびれる（逆)」、「j)悩みを話せる友達がいる」、「k)友達からたよりにされていると感じる」、「l)自分の気持ちをよくわかってくれる友達がいる」があります。また、自分の未来を創造する力として、「m)運命で決まっているので、人生は自分ではどうすることもできない(逆)」、「n)おとなになったとき、どんな生活をしたいか決めている」、「o)自分の夢がかなうとは思えない（逆)」、「p)自分にはやりたいことがはっきりしている」、「q)いくら努力してもだめなことが多い（逆)」、「r)今は目標を持ち、それに向かってがんばっている」、「s)将来の職業(しょくぎょう)について真剣に考えている」、「t)少しぐらいがんばっても、どうなるものでもないと思う（逆)」があります。回答

選択肢は、「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態にあることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

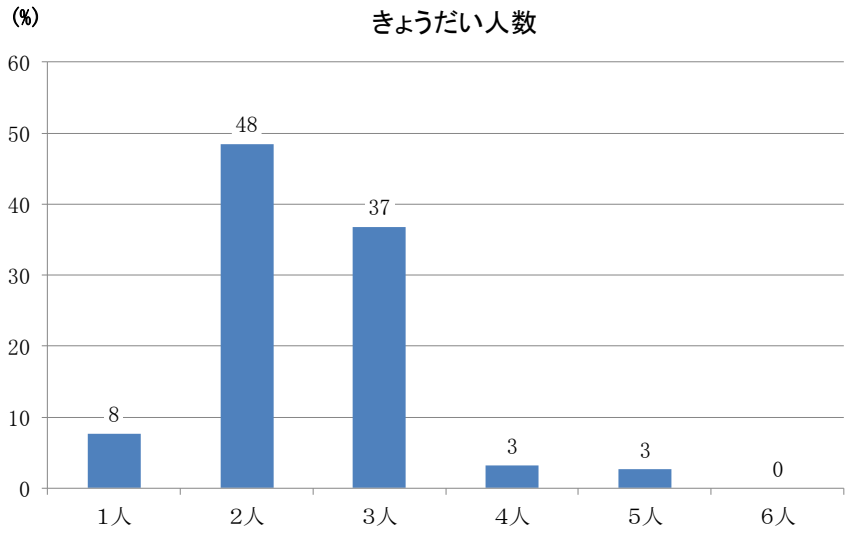
今回調査をした小学校５年生の社会的場面での健やかさ（ウェルビーイング）について、各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると、良好な結果の順に「i)友達と一緒にいるとくたびれる（逆）」（15％）、「e)先生を信頼できる」（80％）、「h)自分が困ったとき、相談できる人がいる」（78％）、「b)学校の授業についていけない（逆）」（22％）、「g)学級委員や学校の実行委員などの仕事を好んですることができる」（76％）、「c)宿題を忘れてしまうことが多い（逆）」（27％）、「d)学校を楽しいと感じている」（69％）、「a)授業になかなか集中できない（逆）」（32％）、「j)悩みを話せる友達がいる」（68％）、「l)自分の気持ちをよくわかってくれる友達がいる」（67％）、「f)本音で話し合える先生がいる」（58％）、「k)友達からたよりにされていると感じる」（45％）でした。社会的場面での健やかさについて少し気にかかる点は、半数近くの子どもたちが、友達から頼りにされていると感じていないことや、本音で話し合える先生がいないなど、一歩踏み込んだ人間関係において良好でない結果が出ています。さらに、学校の授業についていけない、授業に集中できないなど、学校を楽しいと感じることのできない子どもたちが２割以上も存在することには、留意が必要です。

つづいて、自分の未来を創造する力（ウェルビーイング）について各項目の結果を良好な順に見てみると、「t)少しぐらいがんばっても、どうなるものでもないと思う（逆）」（28％）、「m)運命で決まっているので、人生は自分ではどうすることもできない（逆）」（24％）、「r)今は目標を持ち、それに向かってがんばっている」（74％）、「o)自分の夢がかなうとは思えない（逆）」（35％）、「p)自分にはやりたいことがはっきりしている」（59％）、「q)いくら努力してもだめなことが多い（逆）」（42％）、「n)おとなになったとき、どんな生活をしたいか決めている」（56％）、「s)将来の職業（しょくぎょう）について真剣に考えている」（53％）となっています。自分の未来を創造する力（ウェルビーイング）については、今現在の目標は持っていても、将来の職業や生活に対する目標がもちにくく、いくら努力してもだめだと感じる子どもたちの姿も浮かび上がってきます。日々の生活の中や将来への前向きな目標を持ち、努力する姿勢を家庭や学校で支えていく必要があります。

(5) 家族の状況

問15　あなたのきょうだい(自分のことも入れて)についてお聞きします。

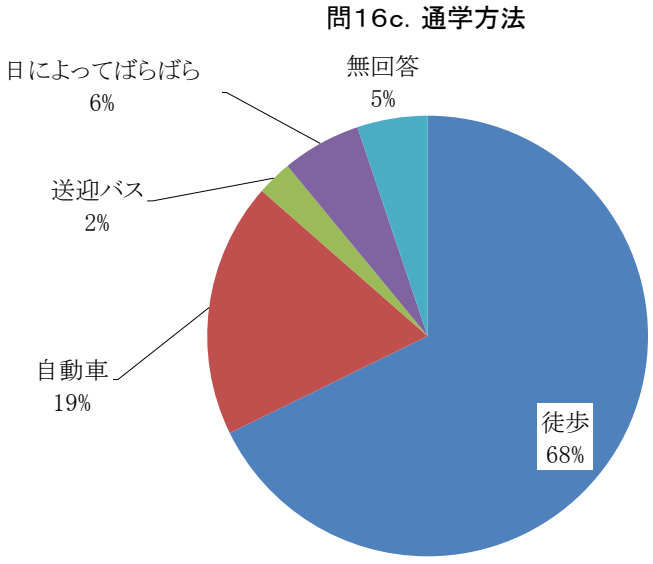
a.何人きょうだいですか(自分も入れて)



回答世帯のうち、調査対象児童が第1子である割合は約1割でした。一番上のお子さんが18歳以上の世帯を除き、1世帯当たりの児童人数を計算すると2.36人となりました。同数値の全国平均(国民生活基礎調査(厚生労働省、平成30年))は1.71人であり、調査対象地区の兄弟姉妹数は全国平均を上回ることがわかります。

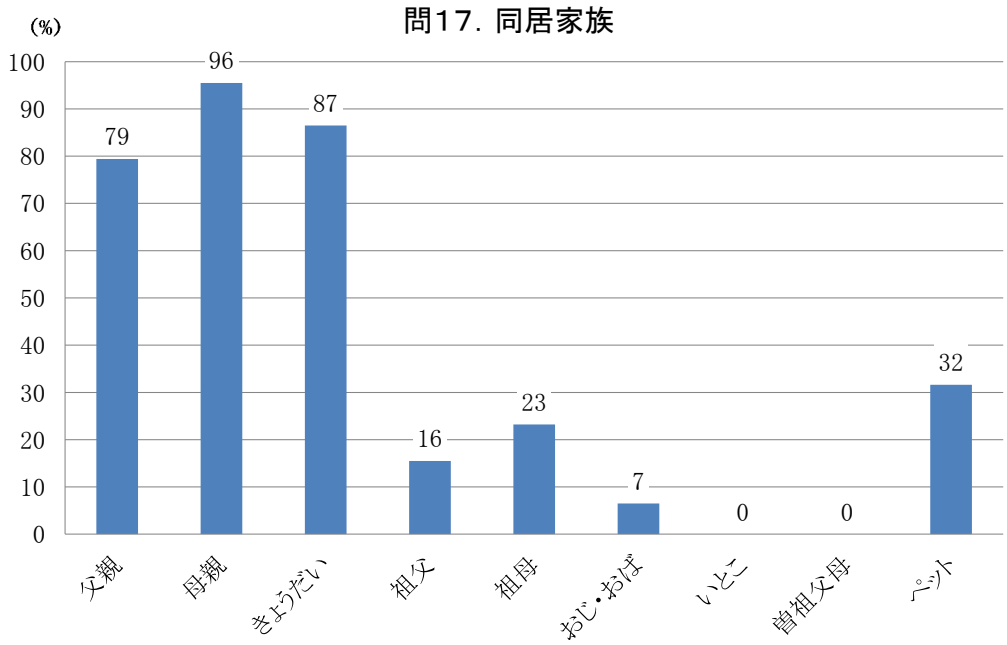
問16　あなた自身について、a～fそれぞれをお答えください。(1つに○／数字を記入)

f)朝は大体どのように通学しますか。



徒歩による通学が全体の約7割と大部分を占めていますが、自動車により保護者が送迎を行っている割合も約20%と相当数いるようです。また、日によってばらばらと回答している生徒については、保護者による送迎が含まれると推測されます。

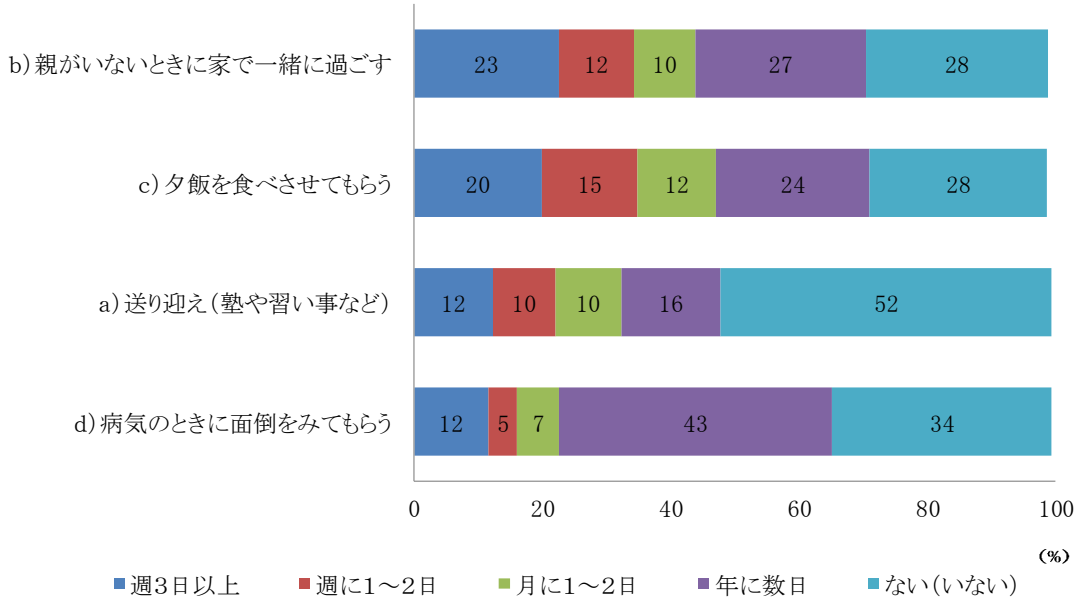
問17　あなたはふだん、どなたといっしょに住んでいますか。あてはまるものを全てお選びください。（○はいくつでも）



16%が祖父と、23%が祖母と同居しています。祖父あるいは祖母（もしくはその両方）と同居している児童を今回の調査から計算すると27.1%でした。同数値の全国平均（国民生活基礎調査（厚生労働省、平成30年））は13.6%で、調査対象地区における3世代同居率の高さがうかがえます。

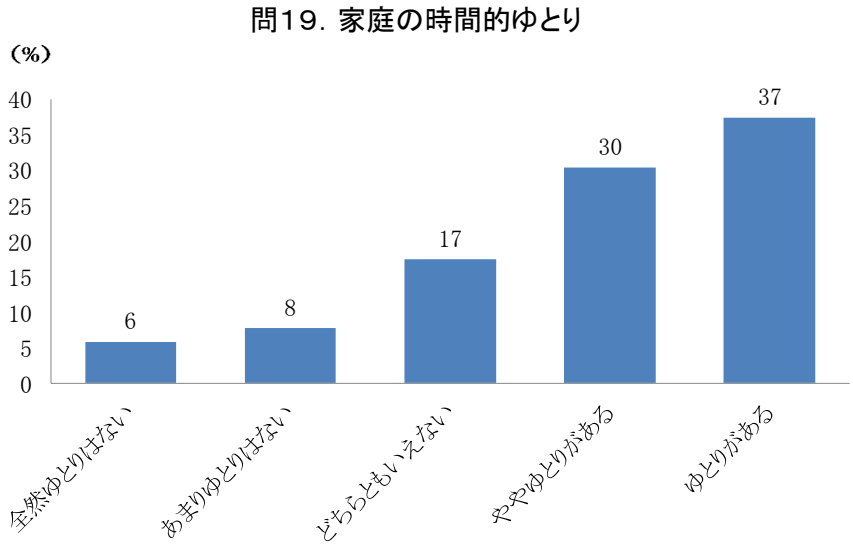
問１８　あなたはおじいさんやおばあさんに、以下のことをどのくらいしてもらいますか。
a～dそれぞれ1つずつお選びください。

問18. 祖父母に面倒をみてもらうこと



祖父母からの支援で最も多いのが「年に数日、病気のときに面倒をみてもらう」でした。小２の結果と比べると週に３日以上祖父母が「送り迎え」をしている家庭は減っているものの、祖父母が週の３日以上「親がいないときに家で一緒に過ごす」「夕飯を食べさせる」家庭は約 20%おり、子どもの面倒に祖父母が不可欠な存在であることが読みとれます。

問１９ あなたの家庭の時間的なゆとりについて、あてはまる番号を１つお選びください。



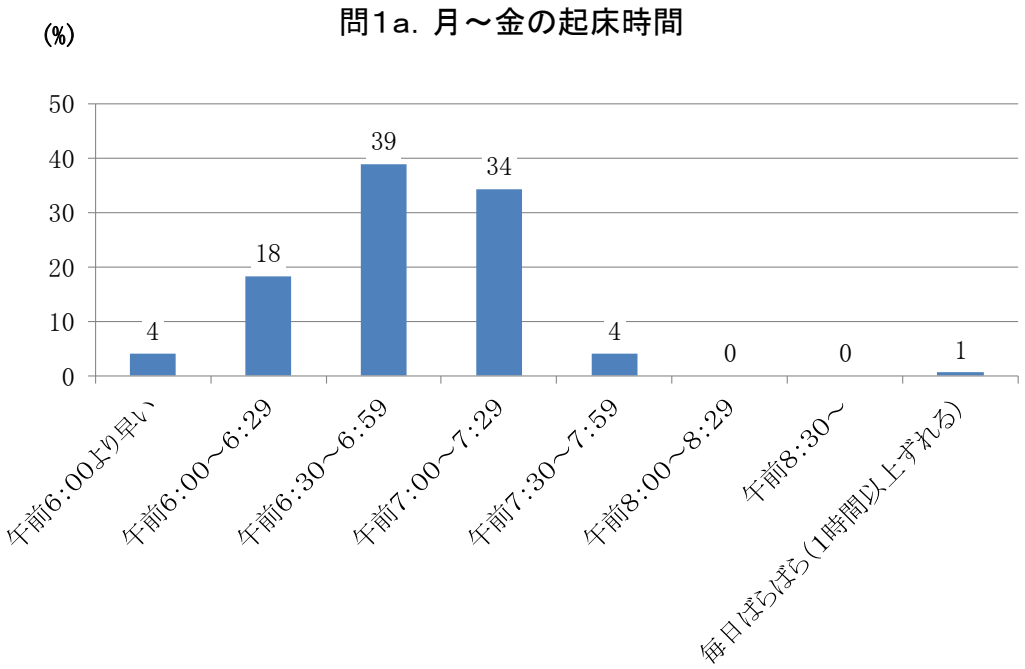
半数以上の生徒が家庭には時間的ゆとりがある（「ややゆとりがある」と「ゆとりがある」の合計）と回答しており、ゆとりがない（「全然ゆとりはない」と「あまりゆとりはない」）と回答した生徒を大きく上回っています。

4. 中学校2年生

（1）生活時間

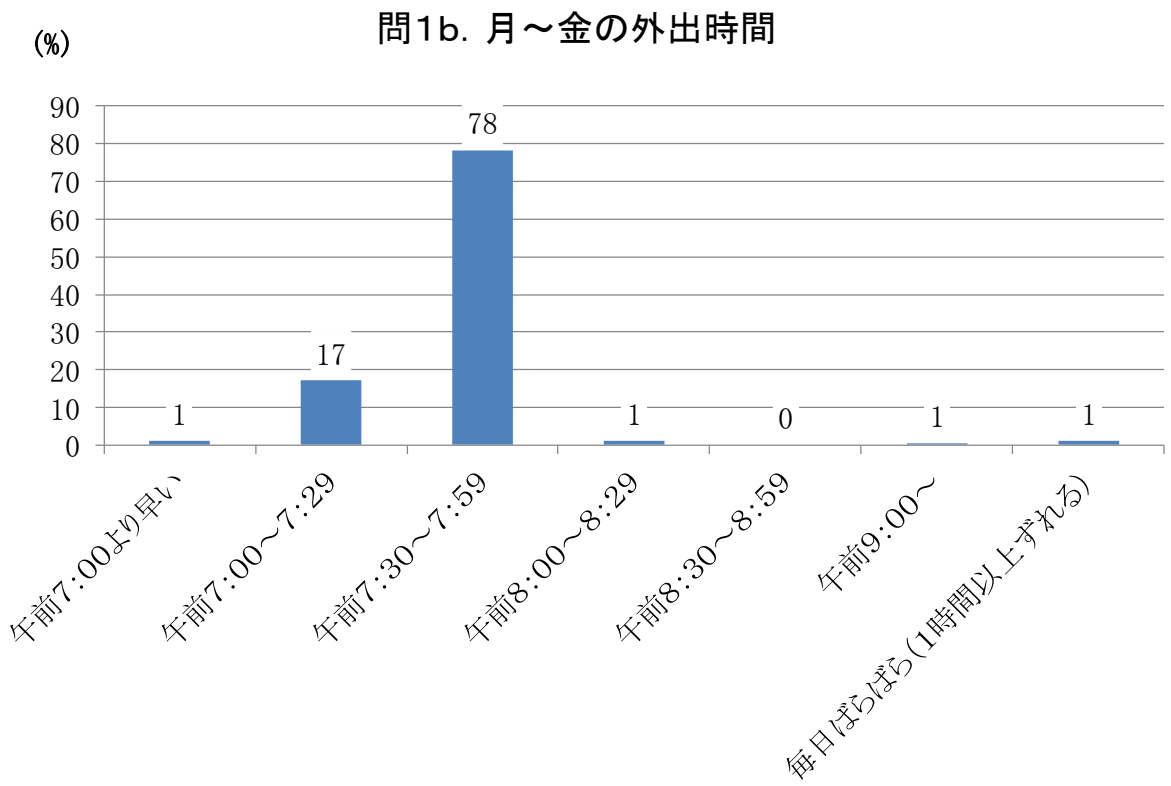
問１　あなたは月～金曜日に、以下のことを何時にしていますか。もっともあてはまるものを選んでください。

a.朝は何時に起きますか。（１つに○）



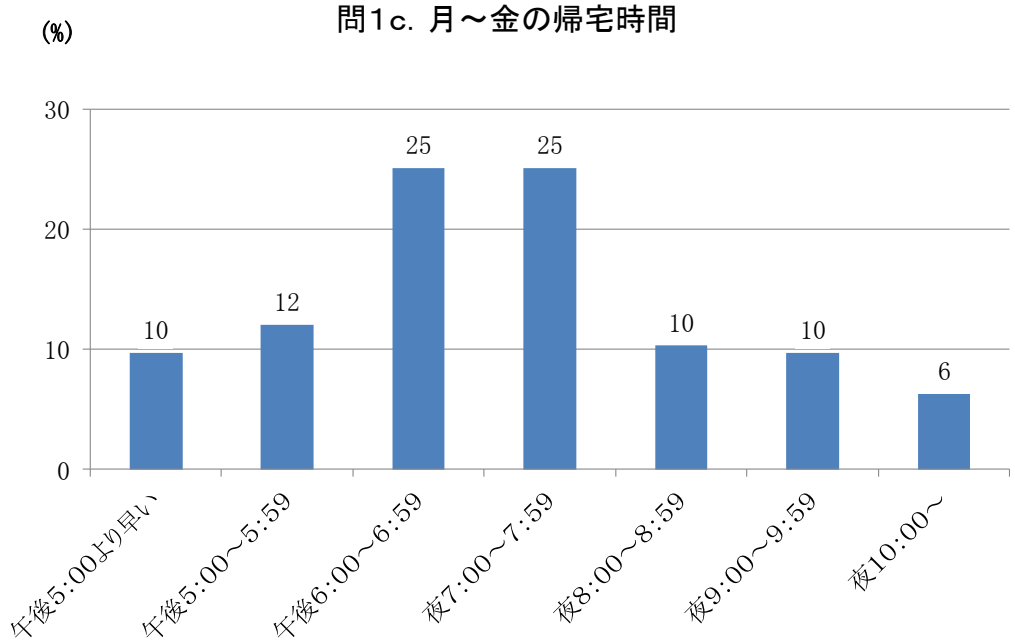
「朝は何時に起きますか」と起床時間たずねたところ、最も多かったのは「午前 6:30～6:59」（39%）、次いで「午前 7:00～7:29」（34%）でした。「午前 6:00～6:29」（18%）であり、「午前 6:00 より早い」生徒も 4%みられました。

b.朝、何時に家を出ますか。（１つに○）



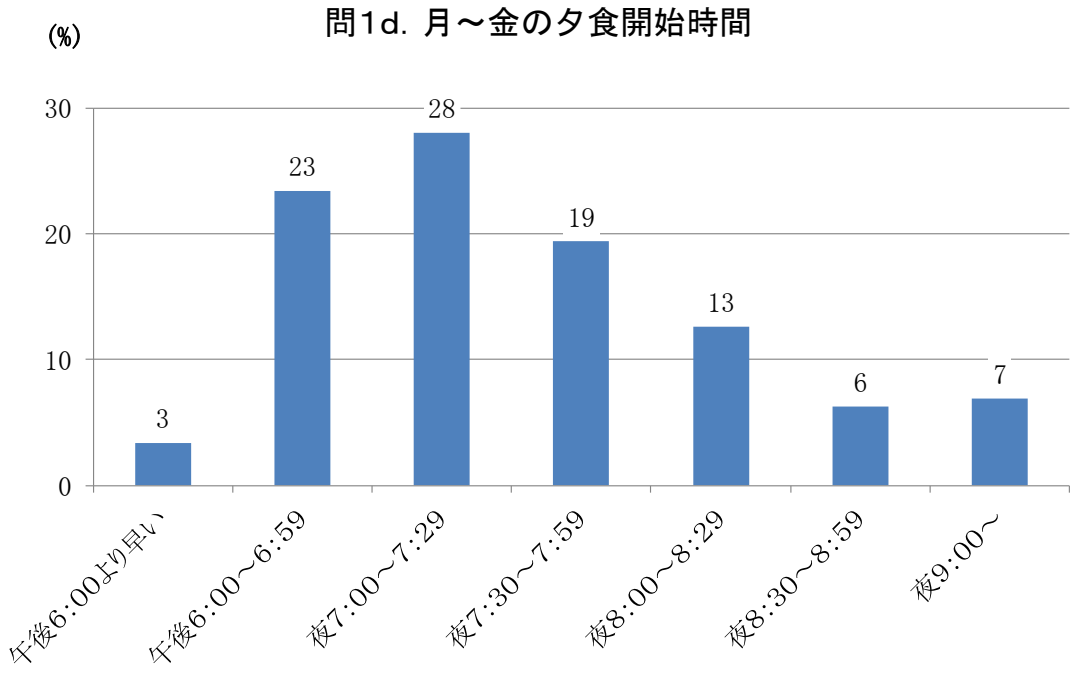
朝、家を出る時間をたずねたところ、「午前 7:30～7:59」が 78%と集中しており、次いで「午前 7:00～7:29」(17%)でした。小学生の外出時間は 7 時台の 1 時間集中していますが、中学生はさらに集中して 7 時台後半の 30 分間に収まる傾向がみられます。

c.学校や部活、塾などを終えて家に着くのは何時ですか。月～金でもっとも多いもの 1 つを選んでください。一度帰ってから出かける場合は、最後に家に帰る時間を選んでください。(1 つに○)



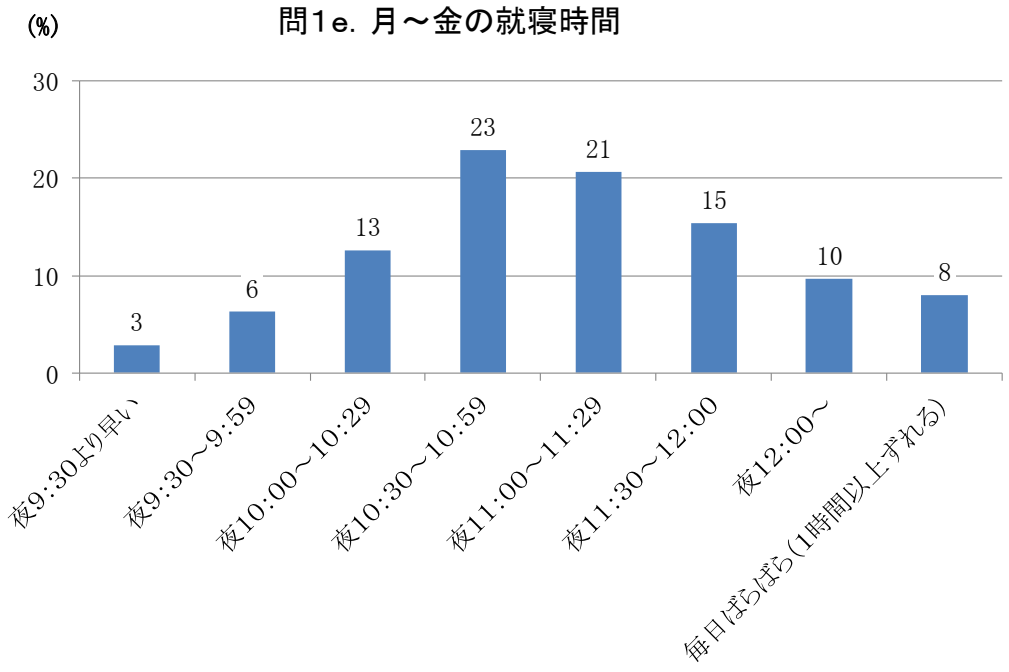
平日の帰宅時間は、「午後 6:00～6:59」、「午後 7:00～7:59」がともに 25%で半数を占めますが、「午後 5 時より早い」「午後 5:00～5:59」の合計が 22%、午後 8:00 以降もそれなりの割合が見られ、個人による違いが大きいことが確認できます。平日のうちもっとも多い帰宅時間が夜 8 時以降になっている生徒が、合計 26%に達します。

d. 夕食は何時に食べ始めますか。月～金でもっとも多いもの１つを選んでください。（１つに○）



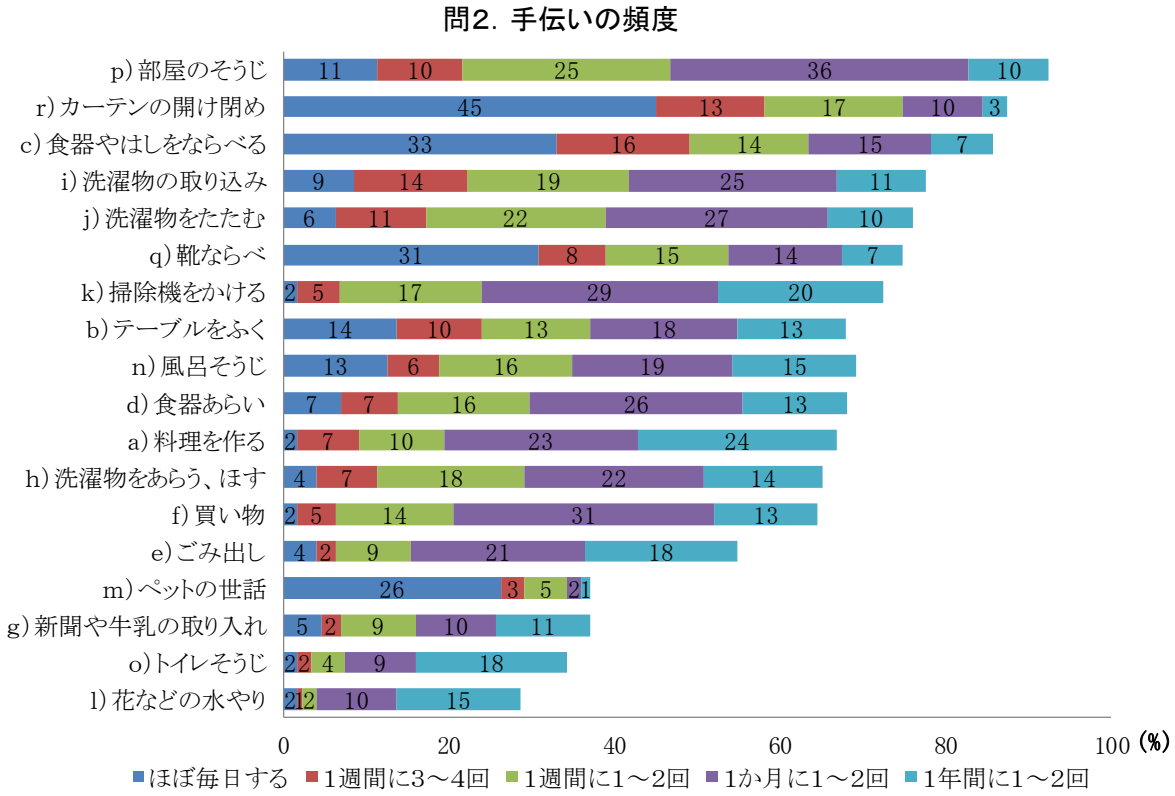
夕食開始時間は「夜 7:00～7:29」が 28%ともっとも多く、次いで「夜 6:00～6:59」(23%)、「夜 7:30～7:59」(19%)も同程度となっています。平日でもっとも多い夕食開始が夜 8 時以降の生徒は、約 1/4 となっており、うち 7%は夜 9 時以降です。

e.夜は何時に布団に入りますか。（１つに○）



就寝時間をたずねたところ、最も多い時間帯は「夜 10:30～10：59」(23%)、次いで「夜 11:00～11:29」(21%)、「夜 11:30～12:00」(15%)、「夜 10：00～10：29」(13%)も同程度みられます。ティーンエージャー（14～17 歳）の望ましい睡眠時間は 8～10 時間とされています。起床が朝 7 時の場合、中学 2 年生は 9～11 時に就寝することが理想ですが、11 時以降に就寝する生徒の割合は過半数に達しています。「毎日ばらばら」で睡眠が不規則な生徒も 1 割弱みられます。

問２　ふだん、あなたは家で次のお手伝いをどのくらい行っていますか。一番近いものをa～rそれぞれについて1つずつお選びください。

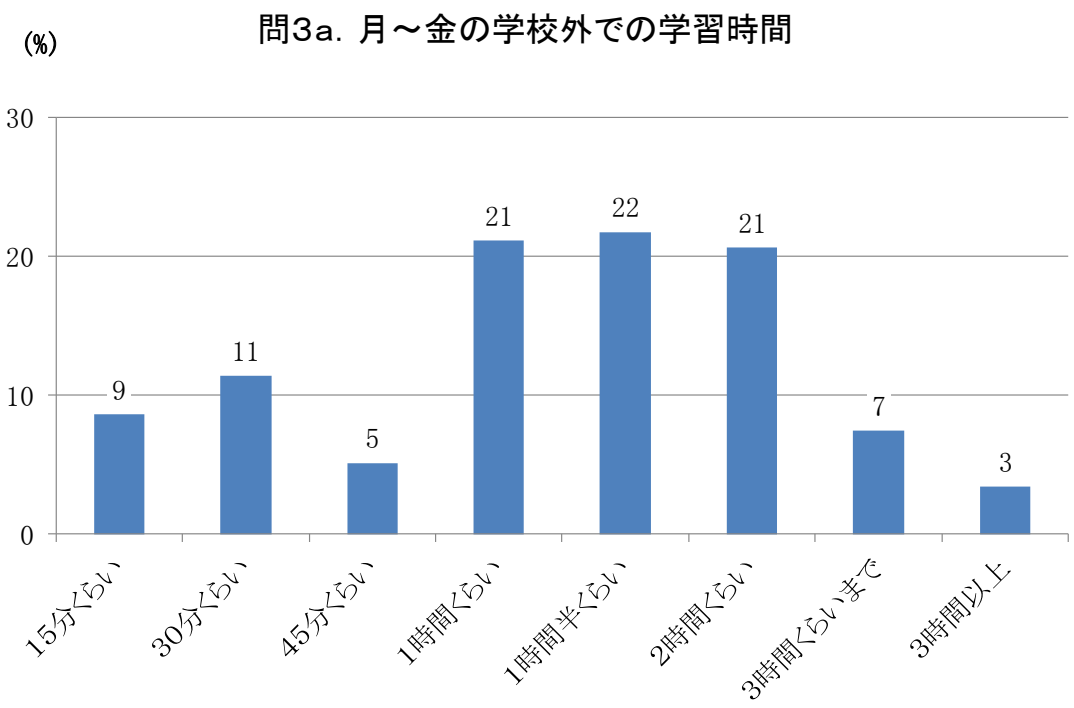


問２では、子どもが家の手伝いをどの程度行っているかをたずねました。グラフの項目は上から「1年間に1～2日」～「ほぼ毎日する」の合計が最も多かったもの（「全くしない（できない）」の割合が最も小さかったもの）の順に並んでいます。

日常的なお手伝いを「1週間に３～４日」以上の日数行っていることととらえると、中学校２年生がふだん最もお手伝いをしているのは「カーテンの開け閉め」で58％です。これはお手伝いと言うより、自分の部屋を与えてもらい、その部屋のカーテンの開け閉めをしている可能性が考えられます。次いで「食器やはしをならべる」で49％、「靴ならべ」39％、「ペットの世話」29％、が続いていますが、小学校５年生に比べて、全体的にお手伝いの頻度が少なくなる傾向がうかがえます。

問３　ふだんの**月～金曜日の１日あたりに**、以下のことをどのくらいの時間していますか。

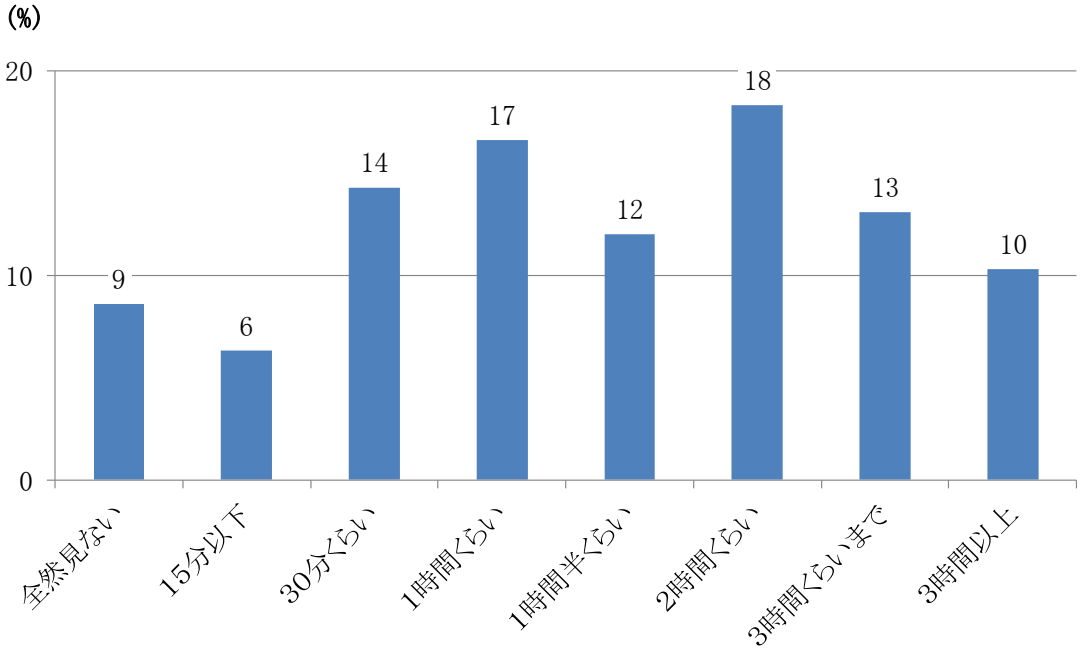
a.学校外での学習時間（宿題や塾の時間なども含めて）（１つに○）



家庭学習の時間をたずねたところ、「1時間半くらい」(22%)がもっとも多いものの、いずれの選択肢もそれなりの割合を占めており、個人差が大きいことが読み取れます。鳴門市が目安としている中学2年生の学習時間は80分です。「1時間半くらい」とそれ以上を合計すると53%、「1時間くらい」も含めると74%です。目安の家庭学習時間を取れている生徒は、半数から3/4くらいです。

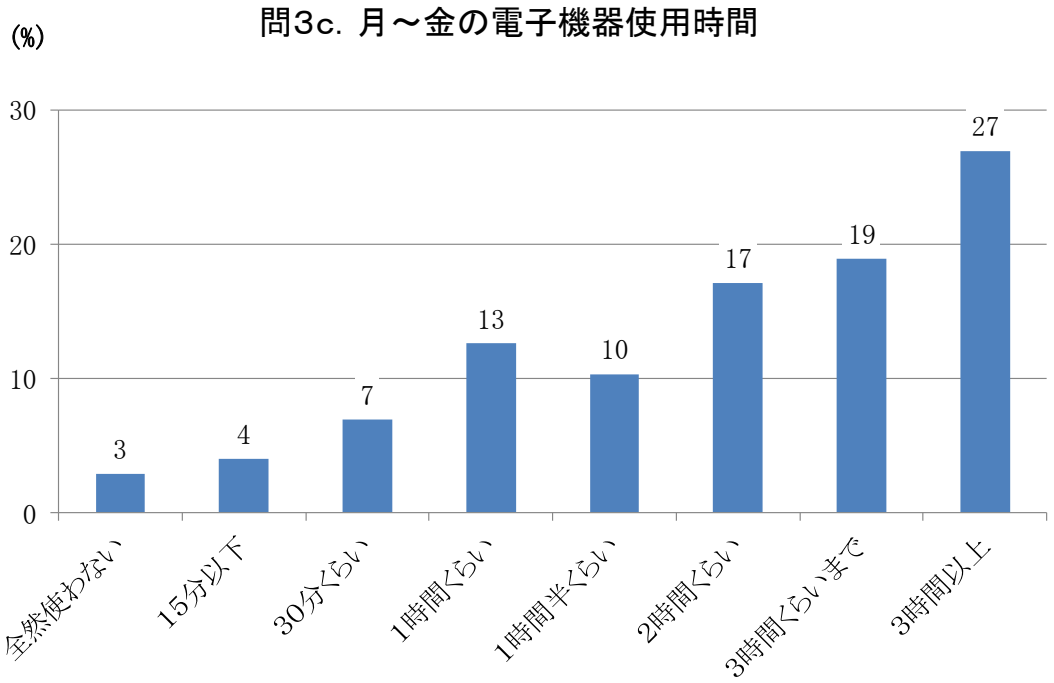
b.テレビやDVDを見る時間（１つに○）

問3b. 月～金のテレビやDVD視聴時間



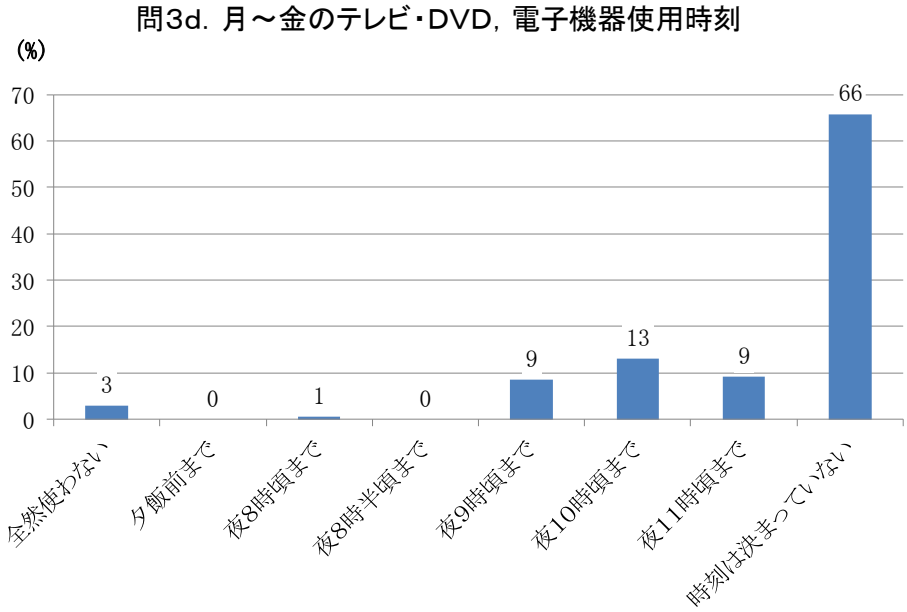
平日1日あたりのテレビやDVDの視聴時間は、「2時間くらい」が18%と最も多く、次いで「1時間くらい」(17%)となっています。「30分くらい」から「3時間以上」までがそれぞれ1割以上を占めており、視聴時間には個人差が大きいことがうかがえます。「3時間くらいまで」「3時間以上」と視聴が長時間におよぶ生徒は合計23%に達します。長時間の視聴による悪影響がないのかどうか、何をどのように視聴しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して視聴時間の影響を検討する必要があるといえます。

c.電子機器(DSやPSPなど電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末など)を使う時間(1つに○)



平日1日あたりの電子機器使用時間は、「3時間以上」が27%を占めています。「全然使わない」は3%と少数派です。「1時間半くらい」とそれ以上を合わせると73%にも達します。長時間利用による悪影響がないのかどうか、何をどのように使用しているかを把握した上で、様々な要因との関連を総合して検討する必要があるといえます。

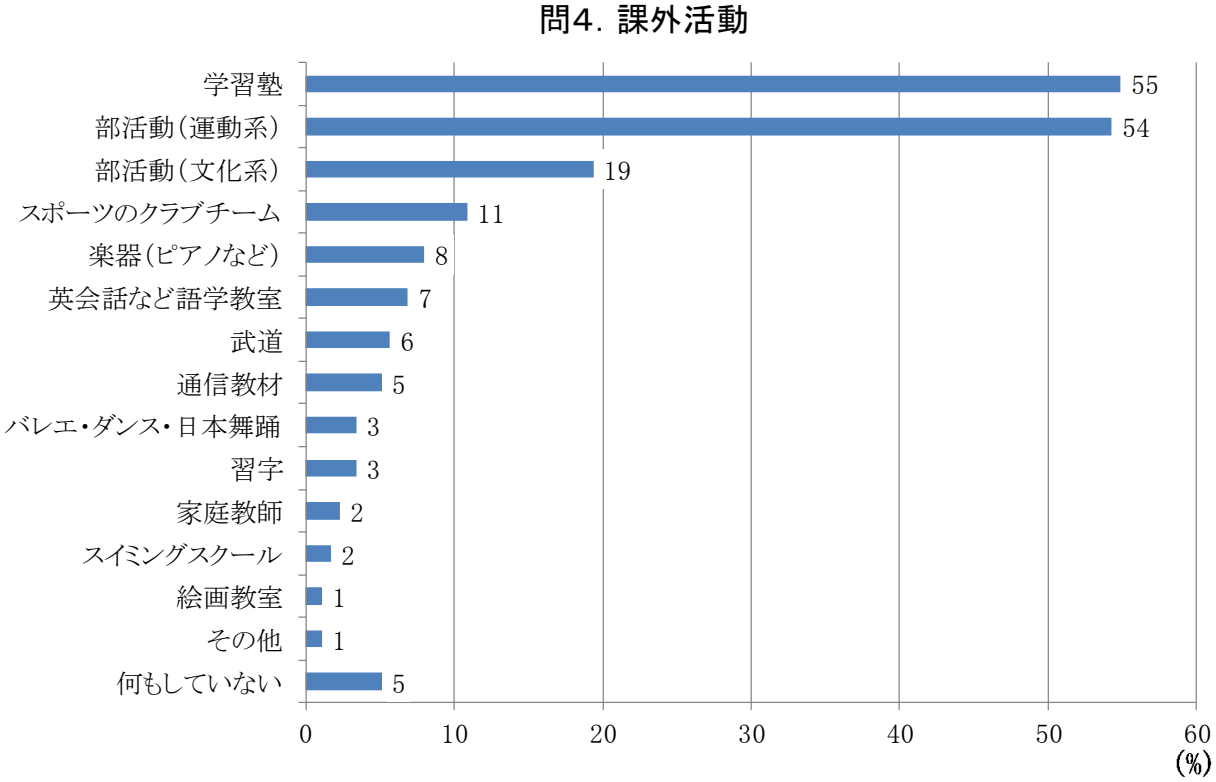
d.あなたがテレビ・DVD、電子機器を使うのは、何時までと決まっていますか。（1つに○）



電子機器の使用について、家庭で制限時刻を何時にしているのか、あるいは決めて

いないのかをたずねました。「時刻は決まっていない」が 66%ときわめて多く、次いで「夜 10 時頃まで」(13%)となっています。鳴門市で定めている「夜 9 時まで」が家庭のルールとなっている、あるいはそのルールを子どもが認識しているのは中学 2 年生ではわずか 10%に過ぎません。

問4　現在、あなたは以下にあげる課外活動や習い事を行っていますか。(あてはまるもの全てに○)



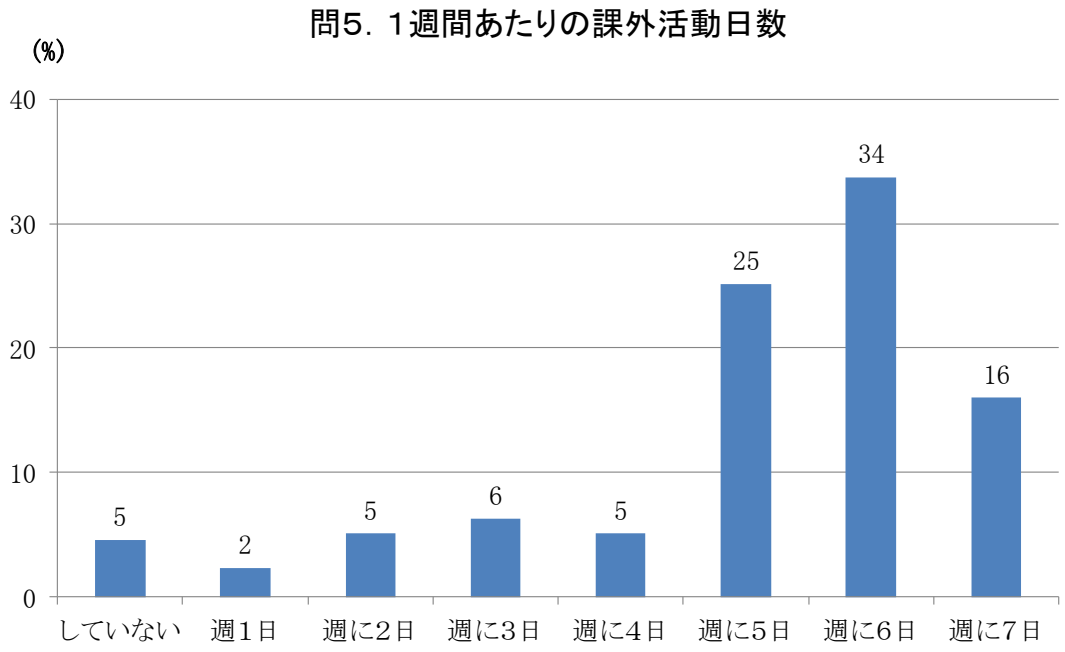
部活動や習い事などの課外活動をしているかどうか、している場合はどのような内容かをたずねました。中学 2 年生では「何もしていない」は 5%と少数です。課外活動をしている生徒では、「学習塾」が 55%と最も多く、次いで「部活動(運動系)」が 54%となっています。「部活動(文化系)」は 19%であり、運動系と合わせると部活動を行う生徒は約 7 割強です。

部活動を行う生徒が多いため、小学 5 年生と比べると習い事をする生徒は少なくなっています。学習補助活動は学習塾が中心で、それ以外となると「英会話など語学教室」は 7%、「通信教材」は 5%、「家庭教師」が 2%などさほど多くありません。

小学生が行っている「楽器 (ピアノなど)」は 7%、「習字」は 3%、「スイミングスクール」は 2%と少なく、中学生では学習補助活動以外の習い事がほとんど行われていないことがうかがえます。

問5　部活動や習い事のある日は、全部あわせて<u>1週間(土日も入れて)あたり何日</u>です

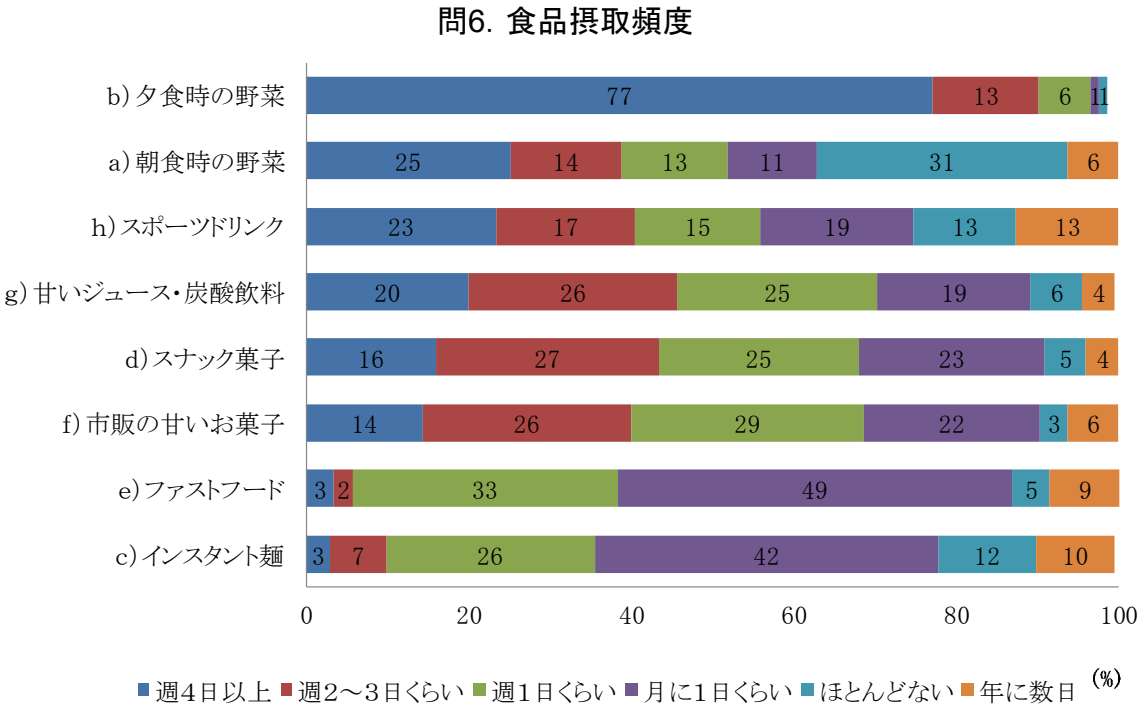
か。（１つに○）



１週間あたりの課外活動の日数は、「週に６日」が 34％と最多で、「週５日」が 25％、「週７日」が 16％となっています。週に５日以上の割合は 75％に達しており、毎日のように部活動をしたり、塾に通ったりしている生徒が少なくないことがうかがえます。

（2）食生活

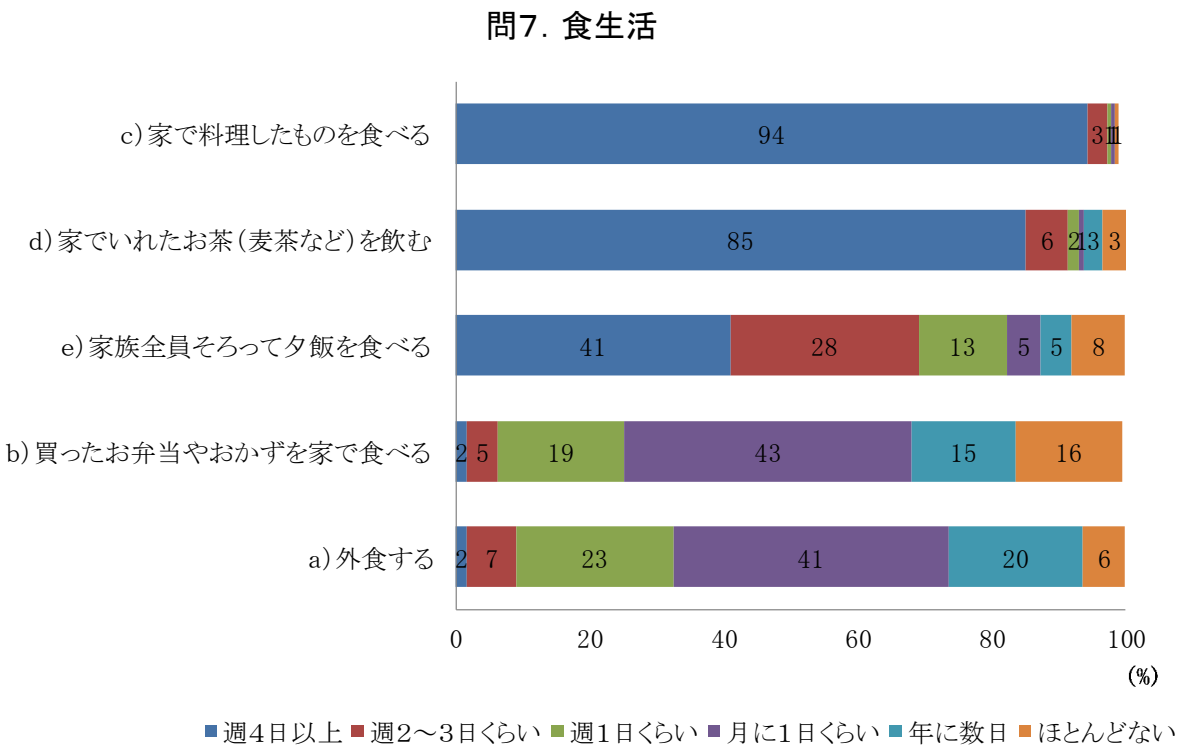
問６　あなたはふだん、次のものをどのくらい食べたり飲んだりしますか。a～gそれぞれ1つずつお選びください。



問６では食品摂取頻度をたずねました。グラフの項目は上から「週４日以上」が多い項目順に並んでいます。

朝食時の野菜の摂取については、「ほとんどとらない」割合が多く(31%)、約４割の家庭では週に２日以上摂取しています。なお、夕食では約８割の家庭で、週の４日以上野菜を摂っているようです。市販の甘いお菓子を食べる頻度は年齢の低い層に比べ低下しており（例えば、小２の調査では市販の甘いお菓子を週に２日以上食べている割合は６割以上でしたが、中２では４割に低下しています)、甘いジュース・炭酸飲料、スナック菓子については約半数近くの生徒が週に２日以上食べています。

問７　あなたの家での食事についてお聞きします。以下のことをどのくらい行っていますか。
a～eそれぞれについて1つずつお選びください。

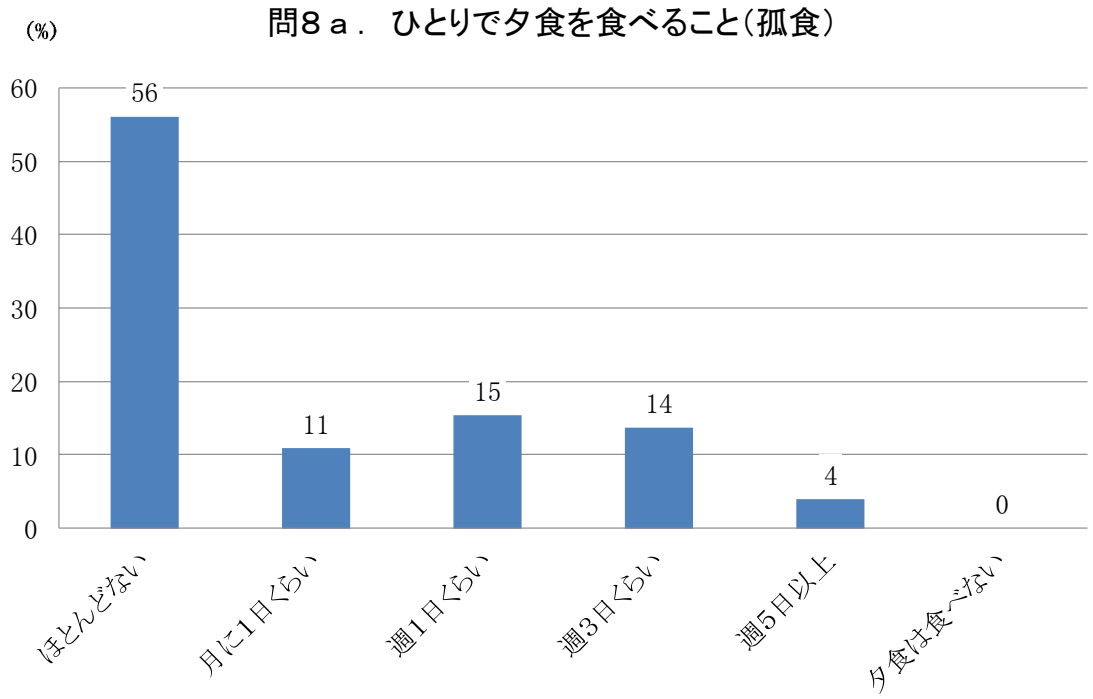


家庭での食生活についてたずねたところ、「週４日以上」家族全員そろって夕食を食べている家庭は 41%で、「週２～３日くらい」以下の家庭の方が多くなっています。子どもの年齢が上がるにつれて、家族全員がそろって夕食を食べることが少なくなっている傾向がうかがえます。80%以上の家庭では、週４日以上、家でお茶を入れ、料理したものを食べている一方で、「家でいれたお茶（麦茶など）を飲む」ことが「ほとんどない」家庭があることが分かりました。

「買ったお弁当やおかずを家で食べる」については「月に１日くらい」がもっとも多く 43%、次に「週１日くらい」が多く 19%でした。「外食する」についても「月に１日くらい」がもっとも多く 41%、次に「週１日くらい」が多く 23%でした。「週１日くらい」以上の頻度を合わせると、それぞれ 26%、32%で、市販の弁当やお総菜、外食の利用が進んでいる実態がうかがえます。

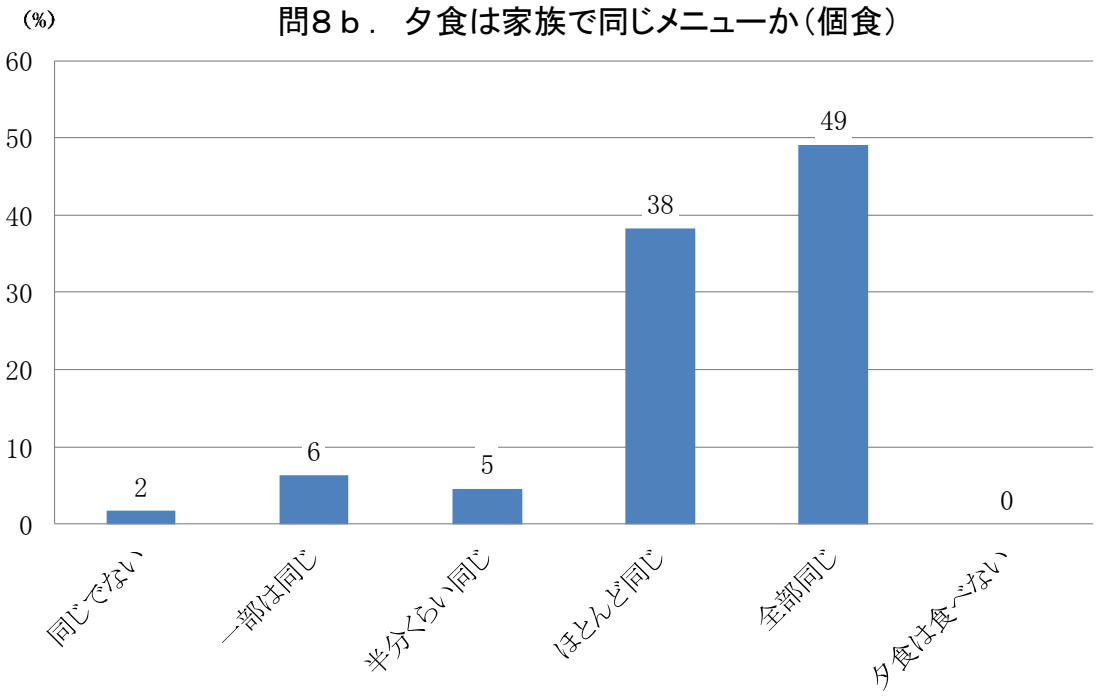
問８　家での夕食の様子についてお聞きします。

a. あなた一人で夕食を食べることが、どのくらいありますか。（１つに○）



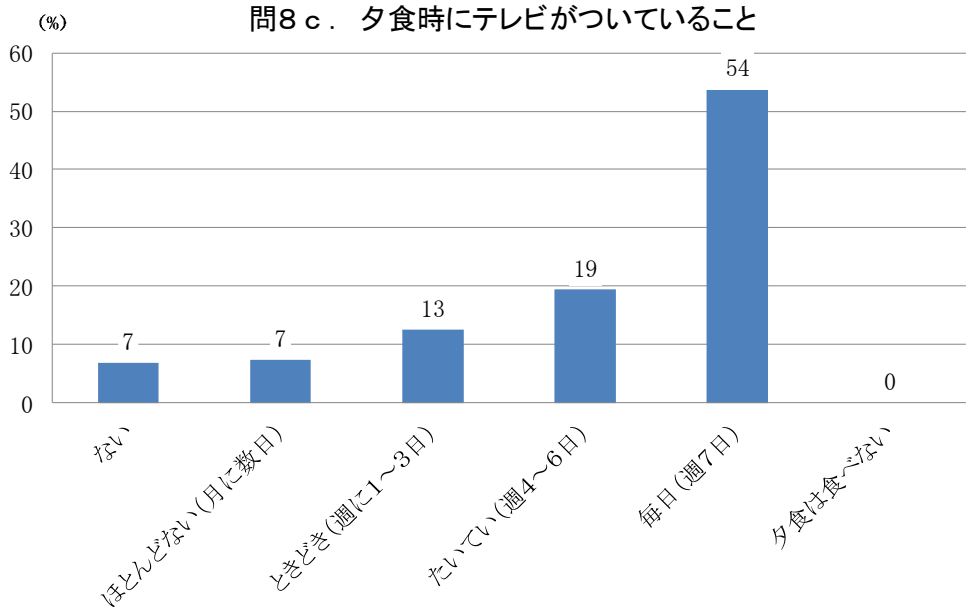
中学校２年生の子どもがひとりで夕食を食べることは「ほとんどない」が 56％で、小学校５年生の 76％と比べて 20％低くなっています。中には「週５日以上」ひとりで夕食を食べている家庭もありました。子ども期の食習慣形成の重要性や食事の対人関係に果たす役割を考えると、ひとりで食べるという「孤食」は望ましいことではないと考えられています。そのような家庭に対し何らかの支援を考える必要があるかもしれません。

b. 夕食は家族みんな同じものを食べますか。（１つに○）



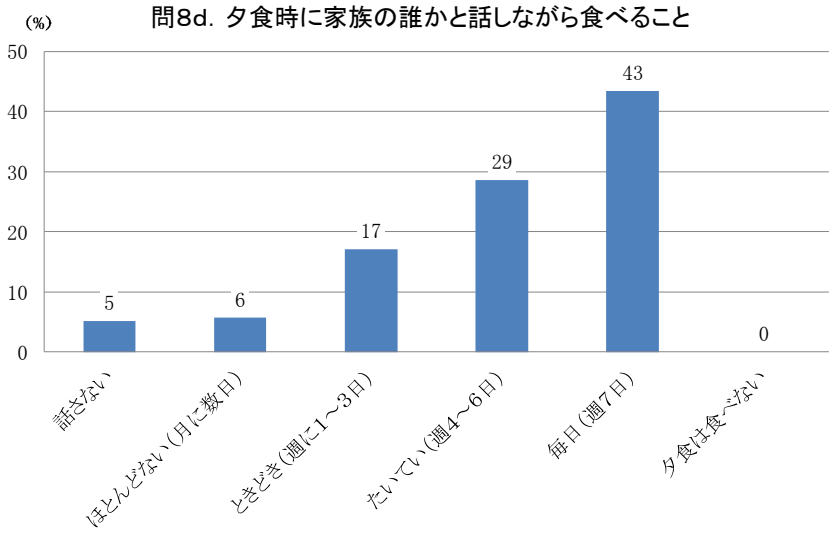
夕食は家族みんなが同じものを食べるかたずねました。「全部同じ」「ほとんど同じ」を合わせると 87％で、家族が別々のものを食べる「個食」は多くないと言えます。「個食」は子どもの食アレルギー等、特別な事情のある場合が考えられますが、子どもが自分の好みの食事をしている可能性がないとはいえません。

c. 夕食を食べるとき、テレビがついていることがどのくらいありますか。（１つに○）



夕食を食べるときにテレビがついているかたずねたところ、「ない」と「ほとんどない」を合わせて 14%であるのに対し、「毎日（週７日）」は 54%、「たいてい（週４～６日）」は 19%で、たいていテレビがついている家庭が５倍以上もあることが分かりました。夕食を食べるときにテレビがついている割合は、子どもの年齢が上がるにつれて増える傾向にあるようです。ただし、ただテレビがついているだけなのか、テレビを見ることに夢中になってしまい食事に集中できない状況になっているのかは、この質問からは分かりません。

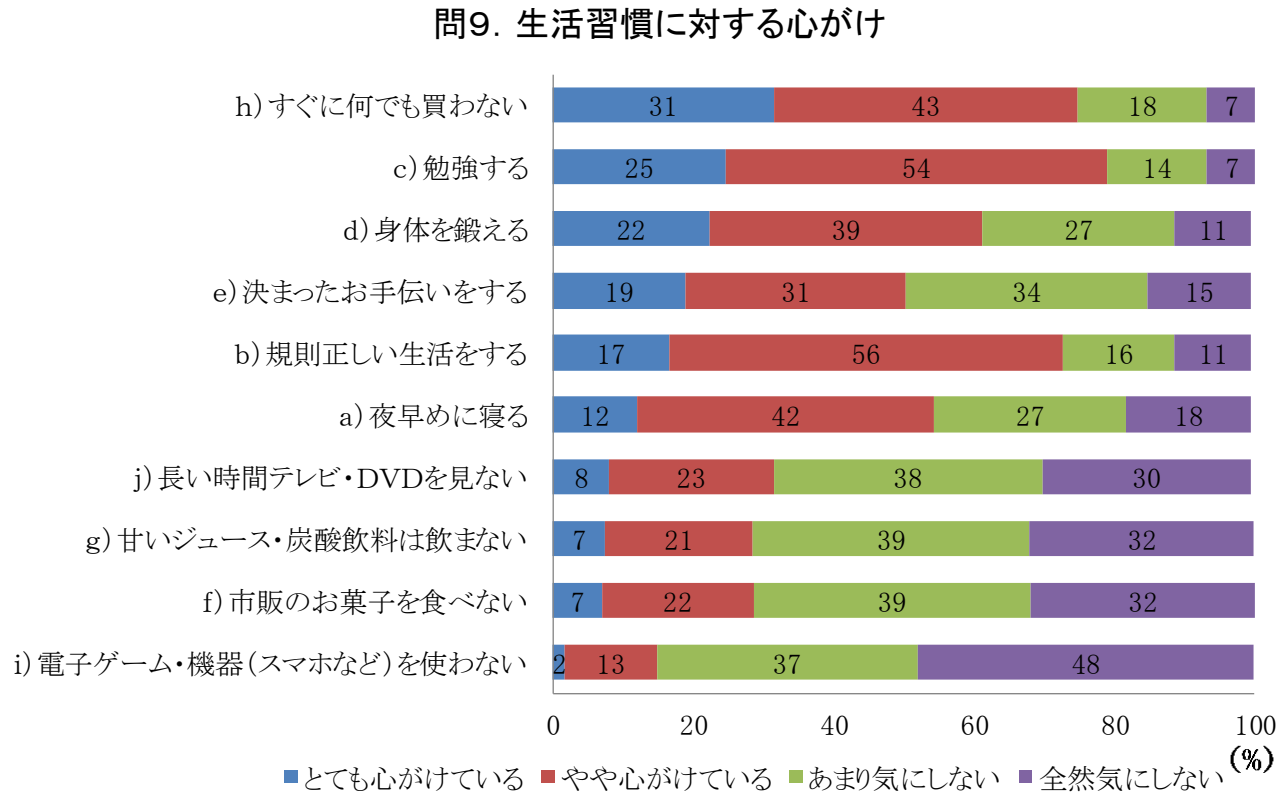
d. 夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか（１つに○）



「夕食を食べるとき、家族の誰かと話をしながら食べますか」とたずねたところ、「毎日（週７日）」は 43%、「たいてい（週４～６日）」は 29%で、70%以上の家庭では食事中、日常的に会話があることが分かりました。ただ、この割合は子どもの年齢が上がるにつれて減る傾向にあるようです。食事中の会話が「ときどき」以下の家庭の割合は小学校５年生より増えており、子どもの発達に果たす会話の役割を考えると懸念されます。

(3) 家族の関わり

問９　あなたは次のことをどのくらい心がけていますか。a～jそれぞれについて1つずつお選びください。



問９は生活習慣に対して生徒自身が心がけているかをたずねた項目です。「全然気にしない」「あまり気にしない」の割合が最も多い項目は、「電子ゲーム・機器(スマホなど)を使わない」であり、合計して 85%に達しました。幼児や小学校２年生を対象とした調査と同じく「電子ゲーム・機器(スマホなど)を“使わない”」と表現したため、「長時間使わない」ではなく「全く使わない」ととらえた結果とも考えられます。

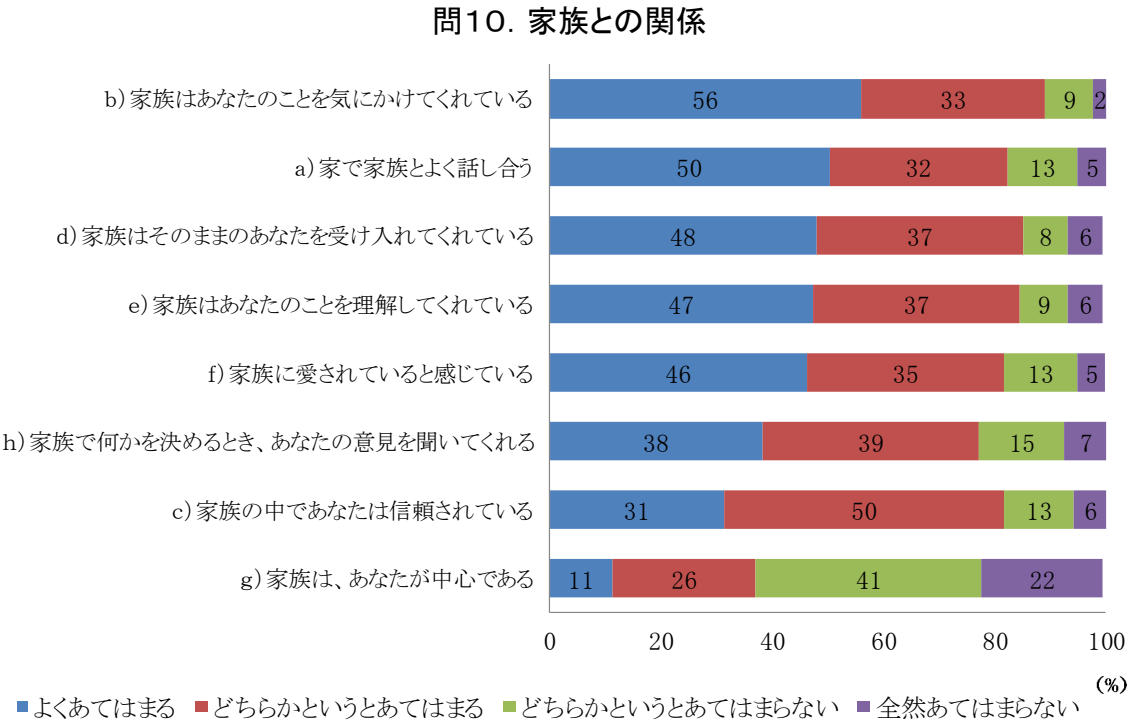
「全く気にしない」「あまり気にしない」が多い項目は、「市販のお菓子を食べない」(合計して 71%)、「甘いジュース・炭酸飲料は飲まない」(同 71%)、「長い時間テレビ・DVD を見ない」(同 68%)です。「決まったお手伝いをする」(49%)ことも多くの生徒は心がけていないようです。小学５年生に対しては同じ項目に対し、「家族に言われているかどうか」を聞きましたが、その結果とおおよそ同じ傾向を示しています。

「すぐに何でも買わない」「勉強する」は、「心がけている」「やや心がけている」の合計が 3/4 に達します。「身体を鍛える」「規則正しい生活をする」についても、多くの生徒が心がけているようです。

「夜早めに寝る」は、「全く気にしない」「あまり気にしない」の合計と「心がけて

いる」「やや心がけている」の合計が、それぞれ5割程度となりました。子どもが低年齢のうちは、保護者の大半が早寝を心がけ、小学5年生の児童も約7割が家庭では早く寝るよう促されていましたが、中学2年生で早寝を心がけているのは半数強です。

問10　あなたと家族について、次のことがどのくらいあてはまりますか。一番近いものをa～hそれぞれについて1つずつお選びください。

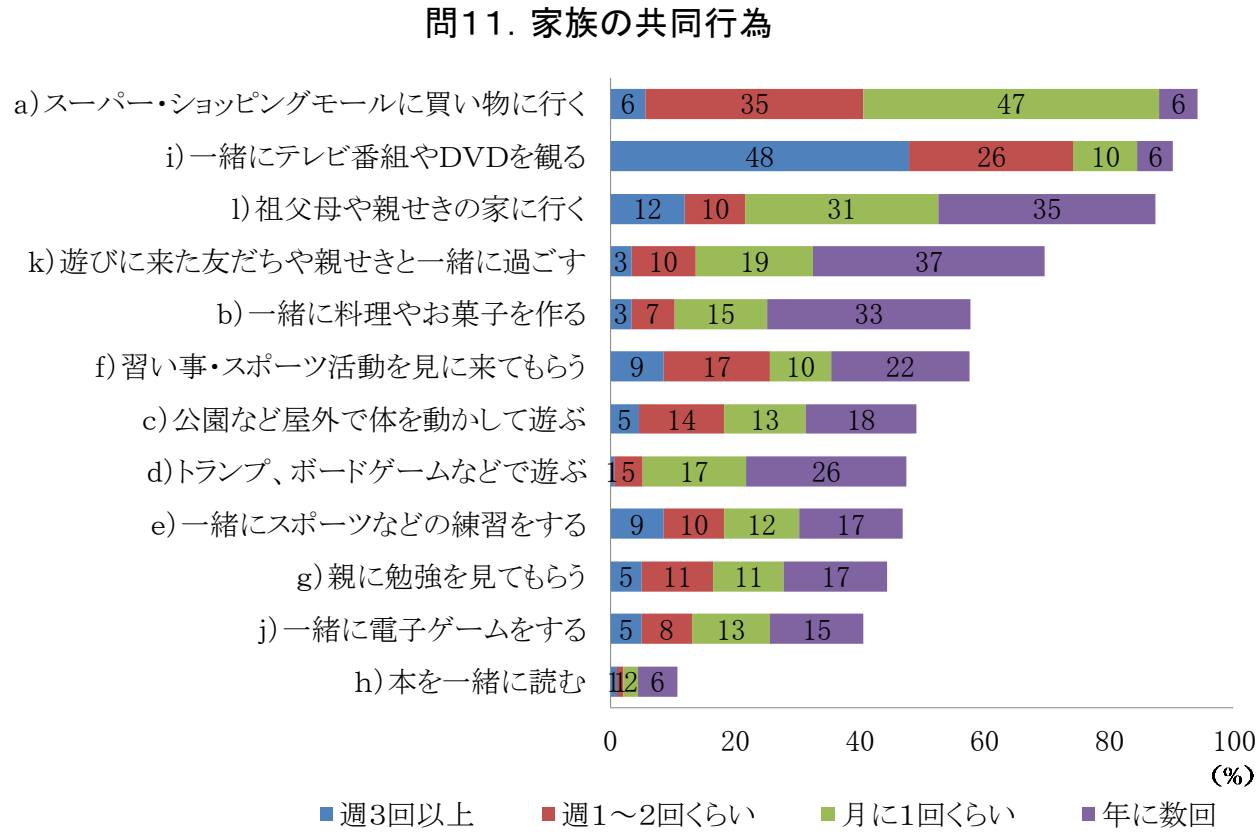


問10のa)～h)は自分と家族の情緒的関係性に対する認識を、8局面（コミュニケーション、配慮、信頼、容認、理解、愛情、本位、意見の尊重）から捉えたものです。「a）家で家族とよく話し合う」は【コミュニケーション】、「b）家族はあなたのことを気にかけてくれている」は【配慮】、「c）家族の中であなたは信頼されている」は【信頼】、「d）家族はそのままのあなたを受け入れてくれている」は【容認】、「e）家族はあなたのことを理解してくれている」は【理解】、「f）家族に愛されていると感じている」は【愛情】、「g）家族は、あなたが中心である」は【子ども中心（本位）】、「h）家族で何かを決めるとき、あなたの意見を聞いてくれる」は【意見の尊重】です。どの質問項目についても、「よくあてはまる」と回答するほど、子ども自身が家族との情緒的関係を肯定的に認識していることを表しています。

本調査の中学校2年生の結果を詳細に見てみると、「b）家族はあなたのことを気にかけてくれている」【配慮】、「a）家で家族とよく話し合う」【コミュニケーション】、「d）家族はそのままのあなたを受け入れてくれている」【容認】、「e）家族はあなたの

ことを理解してくれている」【理解】、「f）家族に愛されていると感じている」【愛情】は、「よくあてはまる」が最も多い回答選択肢となっています。一方、「h）家族で何かを決めるとき、あなたの意見を聞いてくれる」【意見の尊重】や「c）家族の中であなたは信頼されている」【信頼】は、回答にばらつきが見られます。また「g）家族は、あなたが中心である」【子ども中心（本位）】については、あてはまらない（「全然あてはまらない」と「どちらかというとあてはまらない」）と回答した割合が6割に上り、子どもたちは、家族内で自分が中心だとは感じていないことが分かります。さらに、幼稚園4歳児や小学校2年生の保護者の回答の傾向との大きな違いは、コミュニケーション、配慮、信頼、容認、理解、愛情、本位、意見の尊重のどの観点についても、一定程度の子どもたちがあてはまらないと感じているということです。

問11　休日などに、家の人と以下のことをどのくらい行っていますか。a～lそれぞれについて1つずつお選びください。



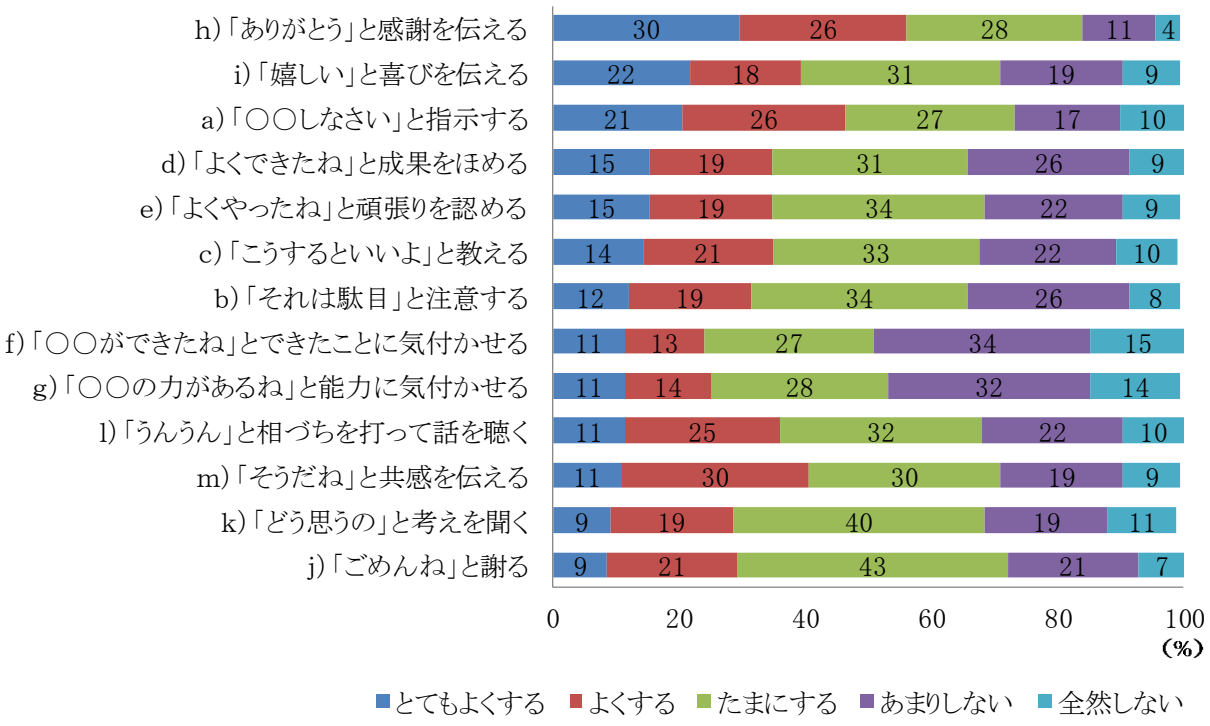
問11は、休日など余暇における家族の共同行為についてたずねました。グラフの項目は上から「週3回以上」の割合の高いものの順に並んでいます。

「ほとんどない」が多かったのは「本を一緒に読む」（89％）、次いで「一緒に電子

ゲームをする」（59％）、「親に勉強を見てもらう」（55％）でした。「週３日以上」「週１～２日くらい」が多かったのは、「一緒にテレビ番組やDVDを観る」が合わせて74％と突出しており、次いで「スーパー・ショッピングモールに買い物に行く」（合わせて41％）でした。

中学２年生になると、いずれの項目についても高い頻度の回答は見られなくなります。小学５年生では、「週１～２日くらい」「週３日以上」の割合が高かった「習い事・スポーツ活動を見に来てもらう」「勉強を見てもらう」は、中学２年生になると２割前後です。その中で、「一緒にテレビ番組やDVDを観る」というのが共同行為としてもっとも多いものになっています。

問１２　家の人は、あなたにどのような言葉をかけていますか。一番近いものをａ～ｍそれぞれについて1つずつお選びください。



問12は子どもが家族からどのような言葉をかけられているかをたずねました。全般的にいずれの選択肢もそれなりの割合を占めており、家族からどのような言葉をかけられているか、あるいはかけられている言葉に対する認識は、生徒によって実に様々であることがうかがえます。

「よくする」「とてもよくする」の割合が他の項目と比べると高かったのは。「“あり

がとう”と感謝を伝える」でした。「“○○しなさい”と指示する」も、「よくする」「とてもよくする」の割合が高い項目です。「“そうだね”と共感を伝える」「“うんうん”と相づちを打って話を聞く」など、相手に対する受容的な言葉がけも、他と比較すると「よくする」「とてもよくする」の割合が高いといえます。

一方、「全然しない」「あまりしない」の割合が高かった項目は、「“○○ができたね”とできたことに気付かせる」「“○○の力があるね”と能力に気付かせる」といった、気付きをうながす言葉がけでした。

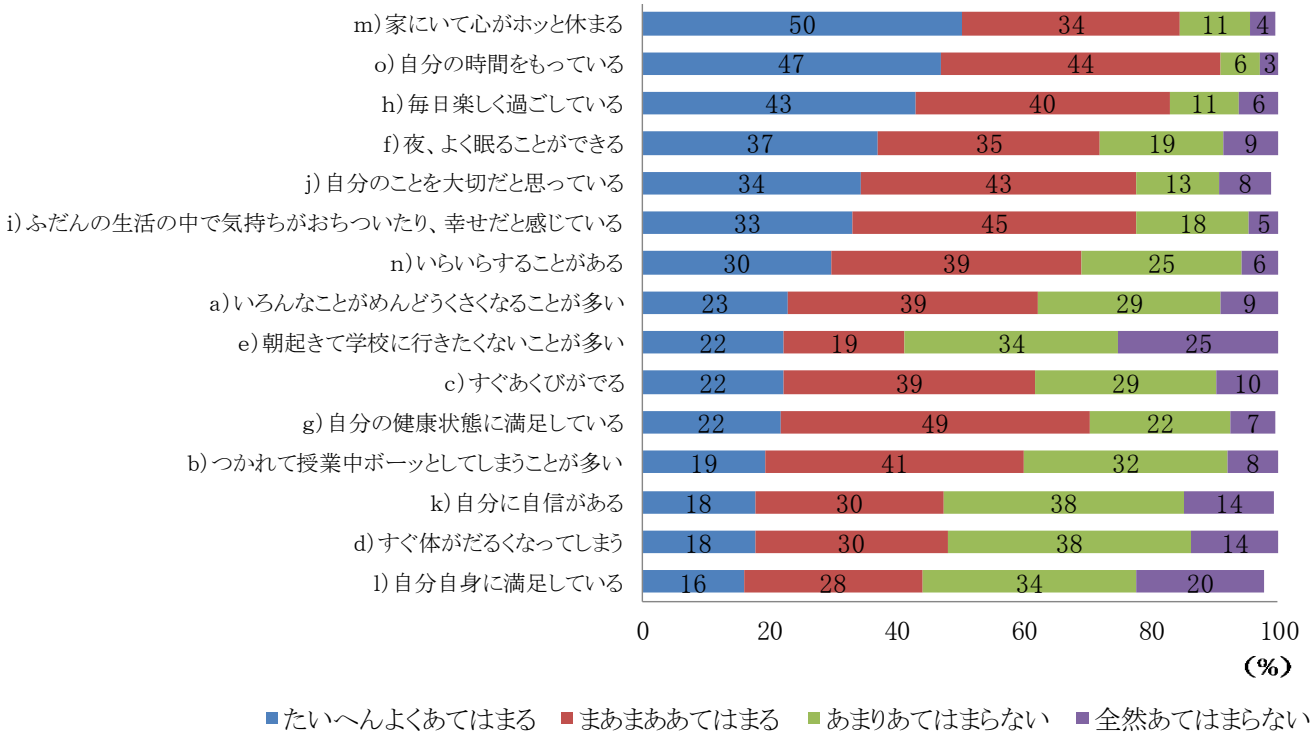
幼稚園年少児～小学2年生までの保護者調査では「たまにする」～「とてもよくする」の回答割合が高かったのに対し、生徒本人を対象者とした中学2年生の回答では、「全然しない」「あまりしない」の割合が高く、「たまにする」～「とてもよくする」の割合は少なくなっています。家族は声をかけているつもりでも生徒本人はそう認識していないのかも知れません。また、思春期の難しい時期にある中学2年生と幼稚園～小学校低学年児とでは、親子関係はかなり異なっているとも考えられます。

(4) 自身について

問１３及び問１４は、子どもの健やかな育ちを測定する「子どものウェルビーイング」尺度の項目です。これらの質問項目は、身体面、心理面、社会的場面、そして自分の未来を想像する力という４つの領域から成っています。

問１３　最近のあなたについて、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～oそれぞれについて1つずつお選びください。

問13. 最近の自身の様子



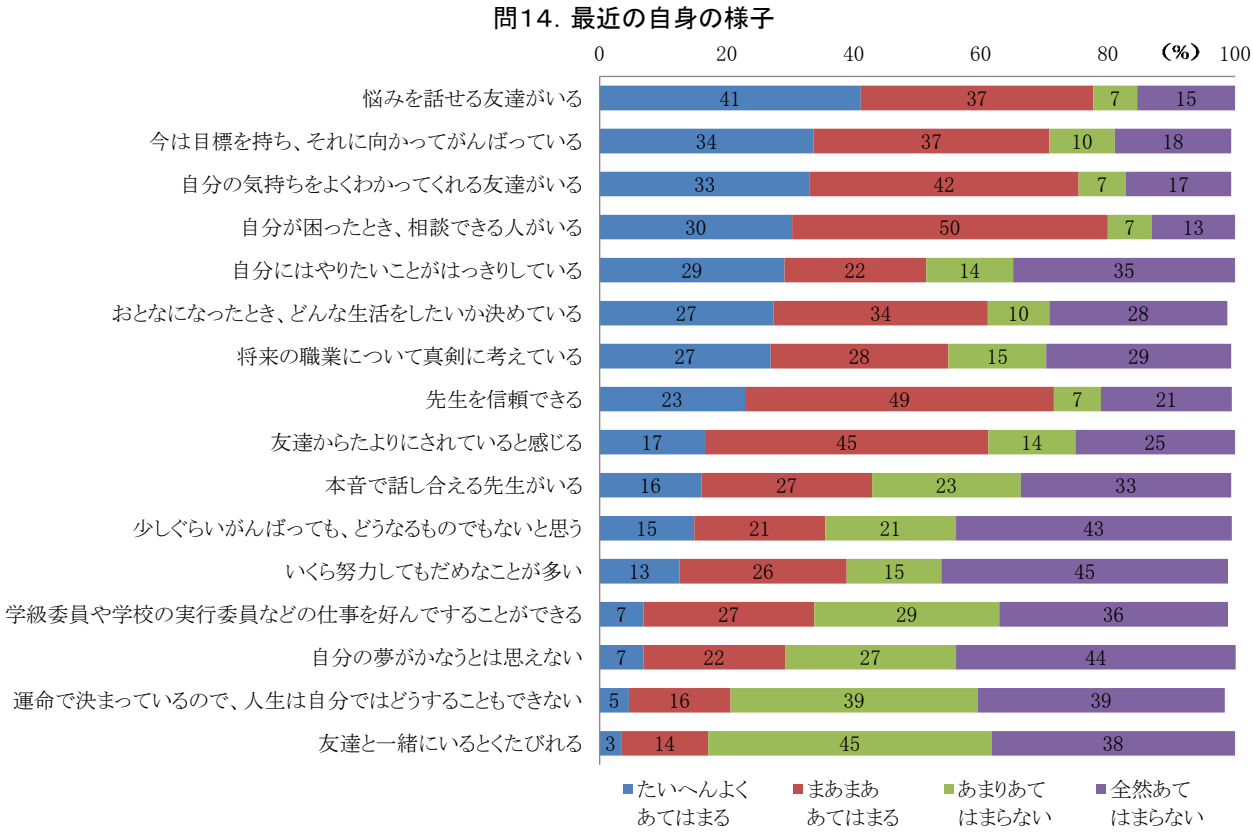
問１３では身体面の健やかさ(ウェルビーイング)として、「b)つかれて授業中ボーッとしてしまうことが多い（逆)」「c)すぐあくびがでる（逆)」「d)すぐ体がだるくなってしまう（逆)」「e)朝起きて学校に行きたくないことが多い（逆)」「f)夜、よく眠ることができる」「g)自分の健康状態に満足している」があります。また、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)いろんなことがめんどうくさくなることが多い（逆)」「h)毎日楽しく過ごしている」「i)ふだんの生活の中で気持ちがおちついたり、幸せだと感じている」「j)自分のことを大切だと思っている」「k)自分に自信がある」「l)自分自身に満足している」「m)家にいて心がホッと休まる」「n)いらいらすることがある（逆)」「o)自分の時間をもっている」があります。回答選択肢は、「たいへんよ

くあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態にあることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

今回調査をした中学２年生の身体面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると良好な結果の順に、「f)夜、よく眠ることができる」（72％）、「g)自分の健康状態に満足している」（71％）、「e)朝起きて学校に行きたくないことが多い（逆）」（41％）、「d)すぐ体がだるくなってしまう（逆）」（48％）、「b)つかれて授業中ボーッとしてしまうことが多い（逆）」（60％）、「c)すぐあくびがでる（逆）」（61％）でした。今回の調査では７割の中学２年生が、夜、よく眠ることができ、自分の健康状態に満足していると回答しています。その一方、４割の子どもたちが、日中すぐ体がだるくなり、朝起きて学校に行きたくないことが多いと回答しています。さらに６割程度の中学生が、つかれて授業中ボーッとしてしまうことやすぐあくびがでるなどの自覚症状を持っています。今回の結果から中学２年生は自分の健康状態に満足しているが、学校に行きたくないと回答しているものも少なくなく、身体面において必ずしも良好な状態にないことがわかります。

つづいて、心理面の健やかさ（ウェルビーイング）について各項目の結果を見てみると、良好な状態を示す回答が多いものは、「o)自分の時間をもっている」（91％）、「m)家にいて心がホッと休まる」（84％）、「h)毎日楽しく過ごしている」（83％）、「i)ふだんの生活の中で気持ちがおちついたり、幸せだと感じている」（78％）、「j)自分のことを大切だと思っている」（77％）です。一方「k)自分に自信がある」（48％）、「l)自分自身に満足している」（44％）、「a)いろんなことがめんどうくさくなることが多い(逆)」（62％）、「n)いらいらすることがある（逆)」（69％）の項目については、回答にばらつきがあるものの、良好ではない結果が出ています。この結果は小学校５年生の結果とも重なりますが、中学２年生は自分に対する自信のなさや、自分自身に対する不満足感を感じており、いらいらや面倒に感じる気持ちを強くもっている子どもたちも少なくないことが分かります。

問１４　最近のあなたの様子について、以下のことがどの程度あてはまりますか。a～tそれぞれについて1つずつお選びください。



問１４では社会的場面での健やかさ（ウェルビーイング）として、「a)授業になかなか集中できない（逆)」、「b)学校の授業についていけない（逆)」、「c)宿題を忘れてしまうことが多い（逆)」、「d)学校を楽しいと感じている」、「e)先生を信頼できる」、「f)本音で話し合える先生がいる」、「g)学級委員や学校の実行委員などの仕事を好んですることができる」、「h)自分が困ったとき、相談できる人がいる」、「i)友達と一緒にいるとくたびれる（逆)」、「j)悩みを話せる友達がいる」、「k)友達からたよりにされていると感じる」、「l)自分の気持ちをよくわかってくれる友達がいる」があります。また、自分の未来を創造する力として、「m)運命で決まっているので、人生は自分ではどうすることもできない(逆)」、「n)おとなになったとき、どんな生活をしたいか決めている」、「o)自分の夢がかなうとは思えない（逆)」、「p)自分にはやりたいことがはっきりしている」、「q)いくら努力してもだめなことが多い（逆)」、「r)今は目標を持ち、それに向かってがんばっている」、「s)将来の職業(しょくぎょう)について真剣に考えている」、「t)少しぐらいがんばっても、どうなるものでもないと思う（逆)」があります。回答選択肢は、「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」となっており、「たいへんよくあてはまる」ほど良好な状態に

あることを示しています。また質問項目文末に示している（逆）は逆転項目のことで、この項目は「全くあてはまらない」ほど良好な状態にあることを示しています。

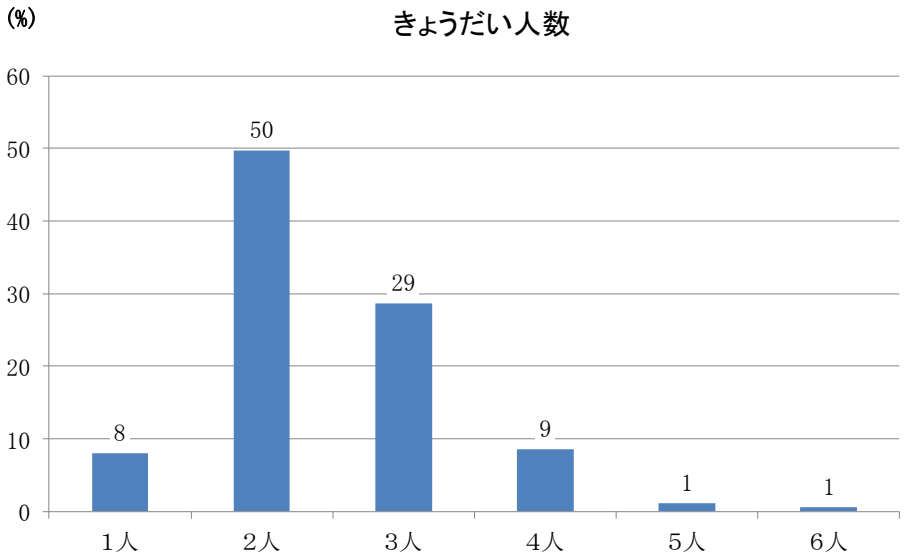
今回調査をした中学校２年生の社会的場面での健やかさ（ウェルビーイング）について、各項目の「たいへんよくあてはまる」「まぁまぁあてはまる」の結果（逆転項目では％が低い方が良好である）に着目して見てみると良好な結果の順に、「i)友達と一緒にいるとくたびれる（逆）」（17％）、「c)宿題を忘れてしまうことが多い（逆）」（21％）、「h)自分が困ったとき、相談できる人がいる」（80％）、「j)悩みを話せる友達がいる」（78％）、「d)学校を楽しいと感じている」（75％）、「l)自分の気持ちをよくわかってくれる友達がいる」（75％）、「b)学校の授業についていけない（逆）」（25％）、「e)先生を信頼できる」（72％）、「a)授業になかなか集中できない（逆）」（31％）、「k)友達からたよりにされていると感じる」（62％）、「f)本音で話し合える先生がいる」（43％）、「g)学級委員や学校の実行委員などの仕事を好んですることができる」（34％）でした。回答にばらつきはあるものの、２・３割の子どもたちが、授業に集中できないことや宿題を忘れることが多いと回答しています。さらに学級委員や学校の委員など学校への貢献や所属に対する意識については低いことが分かります。また友達から頼りにされていると感じていることや、本音で話し合える先生がいないなど、一歩踏み込んだ人間関係においても良好でない結果が出ています。

つづいて、自分の未来を創造する力（ウェルビーイング）について各項目の結果を良好な順に見てみると、「m)運命で決まっているので、人生は自分ではどうすることもできない（逆）」（21％）、「o)自分の夢がかなうとは思えない（逆）」（29％）、「r)今は目標を持ち、それに向かってがんばっている」（71％）、「t)少しぐらいがんばっても、どうなるものでもないと思う（逆）」（36％）、「n)おとなになったとき、どんな生活をしたいか決めている」（61％）、「q)いくら努力してもだめなことが多い（逆）」（39％）、「s)将来の職業について真剣に考えている」（55％）、「p)自分にはやりたいことがはっきりしている」（51％）、となっています。自分の未来を創造する力（ウェルビーイング）については、努力すれば夢がかなうかもしれない、自分の人生を自分で切り開くことができると感じているが、現在や将来に対する具体的な目標をもつことが難しいと感じている中学生も少なからずいるようです。日々の生活の中で具体的な目標を持ち、努力する姿勢を家庭や学校で支えていく必要があります。

(5)家族の状況

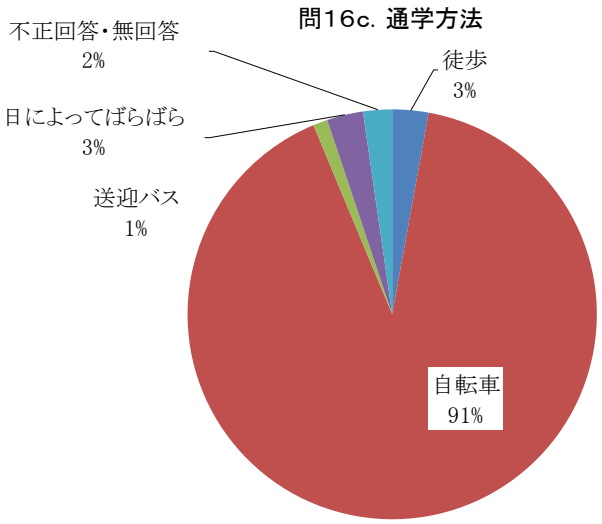
問15　あなたのきょうだい(自分のことも入れて)についてお聞きします。

a.何人きょうだいですか(自分も入れて)



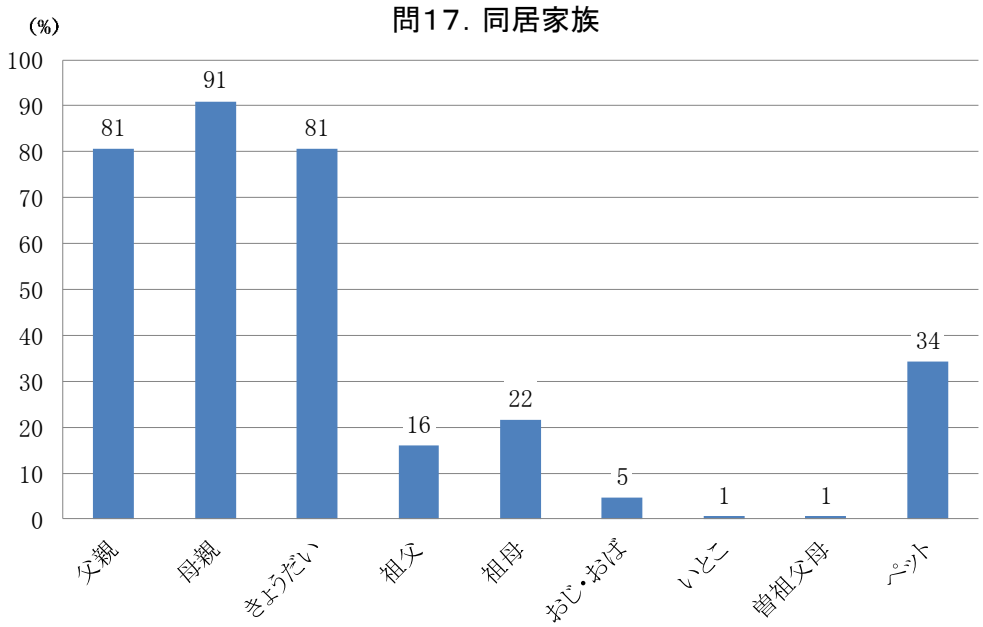
調査対象の生徒が一人っ子である割合は8%でした。この値は全国調査(厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成30年))の45.4%を大きく下回ります。また、きょうだい人数が3人以上というケースに着目すると、調査対象地区では4割の生徒が3人以上のきょうだい数であり、全国調査(厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成30年))の同割合14.2%を大きく上回ります。鳴門市はきょうだい数の多さが大きな特徴であるといえます。

問１６　あなた自身について、a～fそれぞれをお答えください。（１つに○／数字を記入）
f)朝は大体どのように通学しますか。



自転車による通学が全体の約９割で、ごく一部の生徒は徒歩で通学しています。

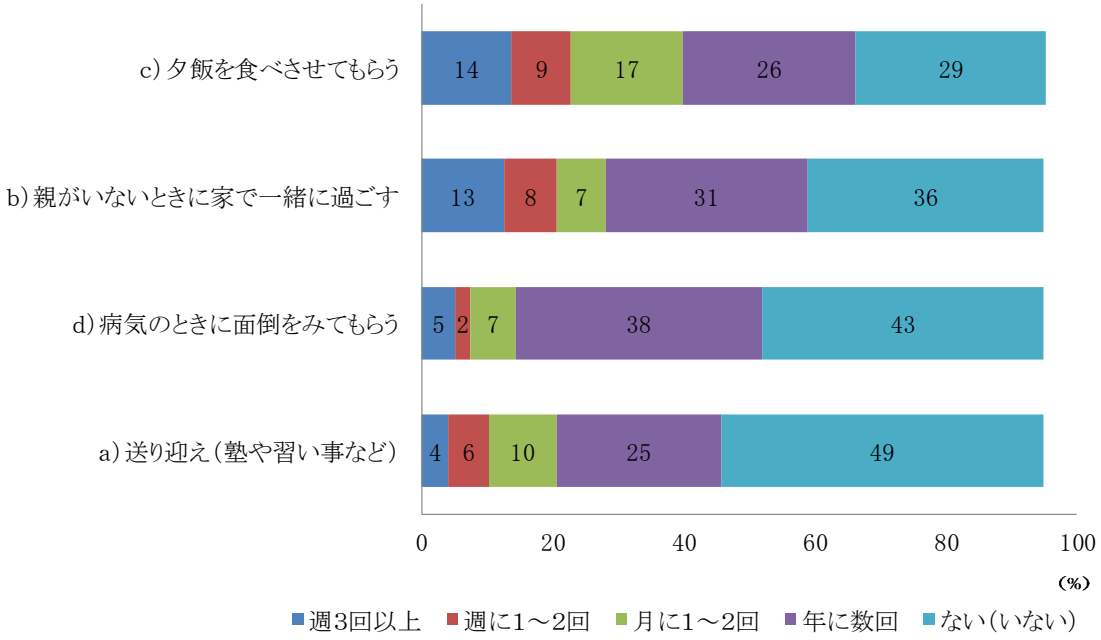
問１７　あなたはふだん、どなたといっしょに住んでいますか。あてはまるものを全てお選びください。（○はいくつでも）



16%が祖父と、22%が祖母と同居しています。祖父あるいは祖母（もしくはその両方）と同居している児童を今回の調査から計算すると 23.4%でした。同数値の全国平均（国民生活基礎調査（厚生労働省、平成 30 年））は 13.6%で、調査対象地区における３世代同居率の高さがうかがえます。

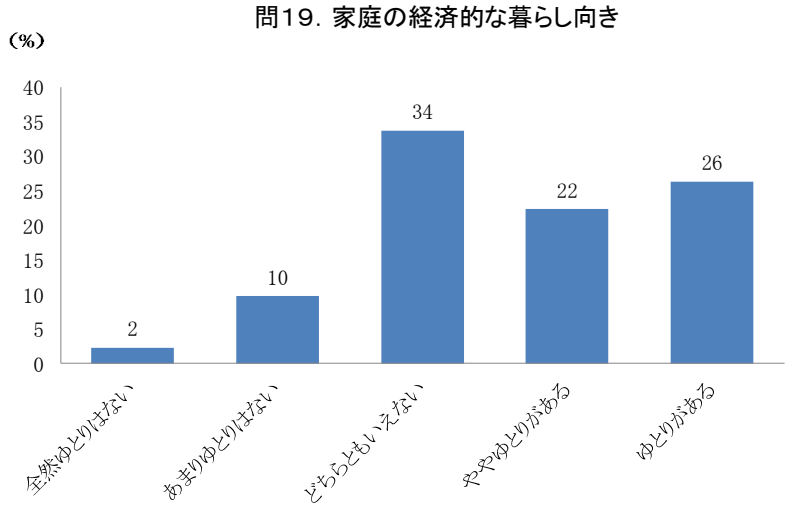
問１８　あなたは祖父や祖母に、以下のことをどのくらいしてもらいますか。a～dそれぞれについて1つずつお選びください。

問18. 祖父母に面倒をみてもらうこと



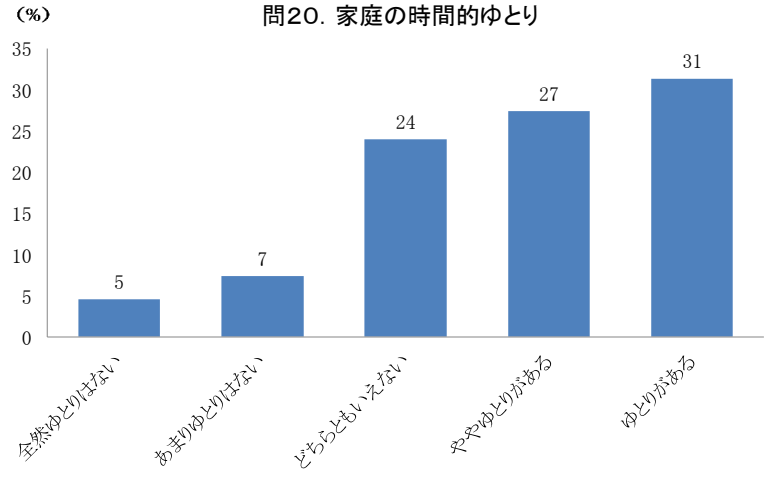
祖父母からの支援で最も多いのが「年に数回、病気のときに面倒をみてもらう」でした。「親がいないときに家で一緒に過ごす」「夕飯を食べさせる」ことを祖父母が週の３日以上担っている家庭も一定数おり、それぞれ 13%、14%でした。子どもの面倒に祖父母が不可欠な存在であることが読みとれます。

問１９　あなたの家庭の経済的な暮らし向きについて、あてはまる番号を１つお選びください。



約半数の生徒が家庭の暮らし向きはゆとりがある（「ややゆとりがある」＋「ゆとりがある」＝48%）と回答しています。「全然ゆとりはない」と答えた生徒は 2%でした。全国調査（「第 5 回(2019)子育て世帯全国調査」、労働政策研究・研修機構）によれば、末子が 12～14 歳の世帯で暮らし向きが「大変苦しい」と回答したふたり親世帯の割合は 9.9%と高く、今回の調査結果は親側の認識と子供側の認識にはずれがあることを示しています。

問２０　あなたの家庭の時間的なゆとりについて、あてはまる番号を１つお選びください。



6 割近い生徒が家庭には時間的ゆとりがある（「ややゆとりがある」と「ゆとりがある」の合計）と回答しており、ゆとりがない（「全然ゆとりはない」と「あまりゆとりはない」）と回答した生徒を大きく上回っています。