

平成 26 年度文部科学省委託調査

平成 26 年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」
—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との
関係性に関する調査—

資 料 編

平成 27 年 3 月

株式会社リベルタス・コンサルティング

目次

第1部 単純集計.....	1
第1章 睡眠.....	1
1-1 起床時刻と就寝時刻.....	1
(1) 学校がある日の起床時刻.....	1
(2) 次の日に学校がある日の就寝時刻.....	2
(3) 次の日に学校がある日の就寝時刻のずれ.....	3
(4) 学校がない日の起床時刻.....	4
(5) 次の日に学校がない日の就寝時刻.....	5
1-2 睡眠のリズム等.....	6
(1) 学校がない日の起床時刻のずれ.....	6
(2) 次の日に学校がない日の就寝時刻のずれ.....	7
(3) 起床時刻のずれ.....	8
(4) 就寝時刻のずれ.....	9
(5) 学校からの帰宅後の仮眠.....	10
(6) 睡眠時間に対する自己評価.....	11
(7) 寝付けないこと.....	12
(8) 夜中に目が覚める回数.....	13
(9) ふとんから出るのがつらいと感ずること.....	14
(10) 授業中の眠気.....	15
(11) 生活タイプ（朝型／夜型）.....	16
第2章 食事.....	17
2-1 朝食.....	17
(1) 朝食の摂取.....	17
(2) 朝食を食べない理由.....	18
(3) 朝食の品目数.....	19
(4) 朝食時の会話.....	20
2-2 夕食.....	21
(1) 夕食の時刻.....	21
(2) 午後9時以降に夕食を食べる理由.....	22
(3) 塾や習い事時の夕食.....	23
(4) 寝る前2時間以内の食事.....	24
(5) 朝食と夕食のバランス.....	25
第3章 学校外の活動.....	26
3-1 部活動やクラブ活動.....	26

(1) 参加日数	26
(2) 参加時間	27
3-2 学習塾.....	28
(1) 参加日数	28
(2) 勉強時間	29
3-3 習い事や学校以外のクラブ	30
(1) 参加日数	30
(2) 参加時間	31
第4章 情報機器との接触.....	32
4-1 テレビやビデオ・DVD.....	32
4-2 テレビゲーム等のゲーム	33
4-3 携帯電話・スマートフォン.....	34
4-4 パソコン	35
4-5 寝る直前までの情報機器との接触.....	36
第5章 自立・心身の不調等	37
5-1 自立	37
(1) ルールを守って行動する.....	37
(2) 自分でできることは自分です.....	38
(3) 自分の思ったことをはっきり言う	39
(4) 先のことを考えて自分の計画を立てる.....	40
(5) 困っている人がいたら手助けをする.....	41
(6) 相手の立場になって考える	42
5-2 心身の不調等.....	43
(1) 自分のことが好きである.....	43
(2) 自分にはよいところがある	44
(3) 自分は人から必要とされている	45
(4) 午前中調子が悪い.....	46
(5) 気分が落ち込むことがある	47
(6) なんでもないのにイライラする	48
(7) ちょっとしたことですぐにカッとなる.....	49
(8) たちくらみやめまいがする	50
(9) 身体のだるさや疲れを感じる.....	51
5-3 遅刻及び欠席.....	52
(1) 遅刻.....	52
(2) 欠席.....	53

第2部 クロス集計	54
第1章 睡眠	55
1-1 起床時刻と就寝時刻	55
(1) 学校がある日の起床時刻	55
(2) 次の日に学校がある日の就寝時刻	66
(3) 次の日に学校がある日の就寝時刻のずれ	89
(4) 学校がない日の起床時刻	107
(5) 次の日に学校がない日の就寝時刻	127
1-2 睡眠のリズム等	156
(1) 学校がない日の起床時刻のずれ	156
(2) 次の日に学校がない日の就寝時刻のずれ	174
(3) 起床時刻のずれ	192
(4) 就寝時刻のずれ	210
(5) 学校からの帰宅後の仮眠	229
(6) 睡眠時間に対する自己評価	238
(7) 寝付けないこと	247
(8) 夜中に目が覚める回数	260
(9) ふとんから出るのがつらいと感ずること	266
(10) 授業中の眠気	277
(11) 生活タイプ（朝型／夜型）	292
第2章 食事	302
2-1 朝食	302
(1) 朝食の摂取	302
(2) 朝食時の会話	321
2-2 夕食	335
(1) 夕食の時刻	335
(2) 寝る前2時間以内の食事	339
(3) 朝食と夕食のバランス	345
第3章 学校外での活動	352
3-1 部活動やクラブ活動	352
(1) 参加日数	352
(2) 参加時間	359
3-2 学習塾	364
(1) 参加日数	364
(2) 勉強時間	370

3-3 習い事や学校以外のクラブ	377
(1) 参加日数	377
(2) 参加時間	383
第4章 情報機器との接触	384
4-1 テレビやビデオ・DVD	384
4-2 テレビゲーム等のゲーム	394
4-3 携帯電話・スマートフォン	411
4-4 パソコン	431
4-5 寝る直前までの情報機器との接触	435

第1部 単純集計

第1章 睡眠

1-1 起床時刻と就寝時刻

(1) 学校がある日の起床時刻

学校がある日の起床時刻についてみると、小学生、中学生、高校生いずれも「午前6時30分から7時より前」が最も多く、次に「午前6時から6時30分より前」が多い。但し、この傾向は学年別にみると、異なる学年がある。高校3年生は、2番目に多いのが「午前7時から7時30分より前」になっており、中学3年生では、「午前7時から7時30分より前」が「午前6時30分から7時より前」と同率となっている。

図表1 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

	全体	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
全体	23133 (100.0%)	3173 (13.7%)	5838 (25.2%)	7769 (33.6%)	4627 (20.0%)	1472 (6.4%)	254 (1.1%)
小学5年生	2327 (100.0%)	242 (10.4%)	679 (29.2%)	985 (42.3%)	349 (15.0%)	47 (2.0%)	25 (1.1%)
小学6年生	2463 (100.0%)	260 (10.6%)	723 (29.4%)	988 (40.1%)	402 (16.3%)	73 (3.0%)	17 (0.7%)
小学生計	4790 (100.0%)	502 (10.5%)	1402 (29.3%)	1973 (41.2%)	751 (15.7%)	120 (2.5%)	42 (0.9%)
中学1年生	2654 (100.0%)	375 (14.1%)	801 (30.2%)	926 (34.9%)	443 (16.7%)	91 (3.4%)	18 (0.7%)
中学2年生	2715 (100.0%)	414 (15.2%)	788 (29.0%)	955 (35.2%)	437 (16.1%)	104 (3.8%)	17 (0.6%)
中学3年生	2641 (100.0%)	180 (6.8%)	428 (16.2%)	833 (31.5%)	833 (31.5%)	324 (12.3%)	43 (1.6%)
中学生計	8010 (100.0%)	969 (12.1%)	2017 (25.2%)	2714 (33.9%)	1713 (21.4%)	519 (6.5%)	78 (1.0%)
高校1年生	3670 (100.0%)	676 (18.4%)	897 (24.4%)	1130 (30.8%)	707 (19.3%)	221 (6.0%)	39 (1.1%)
高校2年生	3257 (100.0%)	546 (16.8%)	813 (25.0%)	940 (28.9%)	671 (20.6%)	248 (7.6%)	39 (1.2%)
高校3年生	3406 (100.0%)	480 (14.1%)	709 (20.8%)	1012 (29.7%)	785 (23.0%)	364 (10.7%)	56 (1.6%)
高校生計	10333 (100.0%)	1702 (16.5%)	2419 (23.4%)	3082 (29.8%)	2163 (20.9%)	833 (8.1%)	134 (1.3%)

(2) 次の日に学校がある日の就寝時刻

次の日に学校がある日の就寝時刻についてみると、学年があがるほど就寝時刻は遅い。小学生の49.2%が午後10時までに就寝しているのに対し、中学生では、午後10時までに就寝しているのは9.7%に留まる。また、高校生では47.0%が、0時以降になってから就寝しており、高校3年生に限ってみると、58.1%が0時以降になってから就寝している。

図表 2 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

	全体	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
全体	23132 (100.0%)	568 (2.5%)	2901 (12.5%)	5751 (24.9%)	7115 (30.8%)	4475 (19.3%)	1714 (7.4%)	443 (1.9%)	165 (0.7%)
小学5年生	2326 (100.0%)	235 (10.1%)	1099 (47.2%)	759 (32.6%)	195 (8.4%)	21 (0.9%)	9 (0.4%)	3 (0.1%)	5 (0.2%)
小学6年生	2464 (100.0%)	139 (5.6%)	884 (35.9%)	977 (39.7%)	325 (13.2%)	78 (3.2%)	34 (1.4%)	17 (0.7%)	10 (0.4%)
小学生計	4790 (100.0%)	374 (7.8%)	1983 (41.4%)	1736 (36.2%)	520 (10.9%)	99 (2.1%)	43 (0.9%)	20 (0.4%)	15 (0.3%)
中学1年生	2654 (100.0%)	39 (1.5%)	372 (14.0%)	1177 (44.3%)	759 (28.6%)	211 (8.0%)	72 (2.7%)	15 (0.6%)	9 (0.3%)
中学2年生	2714 (100.0%)	44 (1.6%)	213 (7.8%)	983 (36.2%)	993 (36.6%)	319 (11.8%)	113 (4.2%)	34 (1.3%)	15 (0.6%)
中学3年生	2641 (100.0%)	24 (0.9%)	84 (3.2%)	488 (18.5%)	1066 (40.4%)	625 (23.7%)	247 (9.4%)	80 (3.0%)	27 (1.0%)
中学生計	8009 (100.0%)	107 (1.3%)	669 (8.4%)	2648 (33.1%)	2818 (35.2%)	1155 (14.4%)	432 (5.4%)	129 (1.6%)	51 (0.6%)
高校1年生	3671 (100.0%)	29 (0.8%)	123 (3.4%)	638 (17.4%)	1494 (40.7%)	920 (25.1%)	352 (9.6%)	79 (2.2%)	36 (1.0%)
高校2年生	3256 (100.0%)	23 (0.7%)	72 (2.2%)	438 (13.5%)	1235 (37.9%)	1056 (32.4%)	327 (10.0%)	83 (2.5%)	22 (0.7%)
高校3年生	3406 (100.0%)	35 (1.0%)	54 (1.6%)	291 (8.5%)	1048 (30.8%)	1245 (36.6%)	560 (16.4%)	132 (3.9%)	41 (1.2%)
高校生計	10333 (100.0%)	87 (0.8%)	249 (2.4%)	1367 (13.2%)	3777 (36.6%)	3221 (31.2%)	1239 (12.0%)	294 (2.8%)	99 (1.0%)

(3) 次の日に学校がある日の就寝時刻のずれ

就寝時刻のずれの状況についてみると、「同じ時刻に寝ている」の割合は、おおむね上の学年になるにつれて少なくなる傾向がみられる。

ただし、「同じ時刻に寝ている」と「だいたい同じ時刻に寝ている」を合わせた割合は、いずれの学年でも80%台後半で、大きな差はみられない。

図表3 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

	全体	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
全体	23100 (100.0%)	5498 (23.8%)	14915 (64.6%)	2078 (9.0%)	609 (2.6%)
小学5年生	2320 (100.0%)	708 (30.5%)	1367 (58.9%)	181 (7.8%)	64 (2.8%)
小学6年生	2463 (100.0%)	779 (31.6%)	1427 (57.9%)	196 (8.0%)	61 (2.5%)
小学生計	4783 (100.0%)	1487 (31.1%)	2794 (58.4%)	377 (7.9%)	125 (2.6%)
中学1年生	2649 (100.0%)	661 (25.0%)	1664 (62.8%)	245 (9.2%)	79 (3.0%)
中学2年生	2715 (100.0%)	648 (23.9%)	1779 (65.5%)	232 (8.5%)	56 (2.1%)
中学3年生	2638 (100.0%)	578 (21.9%)	1721 (65.2%)	234 (8.9%)	105 (4.0%)
中学生計	8002 (100.0%)	1887 (23.6%)	5164 (64.5%)	711 (8.9%)	240 (3.0%)
高校1年生	3662 (100.0%)	736 (20.1%)	2484 (67.8%)	353 (9.6%)	89 (2.4%)
高校2年生	3251 (100.0%)	718 (22.1%)	2148 (66.1%)	311 (9.6%)	74 (2.3%)
高校3年生	3402 (100.0%)	670 (19.7%)	2325 (68.3%)	326 (9.6%)	81 (2.4%)
高校生計	10315 (100.0%)	2124 (20.6%)	6957 (67.4%)	990 (9.6%)	244 (2.4%)

(4) 学校がない日の起床時刻

学校がない日の起床時刻についてみると、いずれの学年でも設定した選択肢（30分刻み）に対し、20%以上の回答が集中したものはなく、回答はいずれの学年でもバラつきがみられる。

また、おおむね学年が高いほど、起床時刻は遅くなる傾向がみられる（但し、中学3年生は高校生の各学年に比べても起床時刻が遅い傾向となっている）。

図表 4 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

	全体	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
全体	23071 (100.0%)	1280 (5.5%)	1703 (7.4%)	2514 (10.9%)	2870 (12.4%)	2990 (13.0%)	2692 (11.7%)	3089 (13.4%)	2973 (12.9%)	2960 (12.8%)
小学5年生	2317 (100.0%)	209 (9.0%)	277 (12.0%)	354 (15.3%)	366 (15.8%)	396 (17.1%)	247 (10.7%)	232 (10.0%)	147 (6.3%)	89 (3.8%)
小学6年生	2458 (100.0%)	170 (6.9%)	209 (8.5%)	344 (14.0%)	400 (16.3%)	412 (16.8%)	294 (12.0%)	274 (11.1%)	204 (8.3%)	151 (6.1%)
小学生計	4775 (95.0%)	379 (7.9%)	486 (10.2%)	698 (14.6%)	766 (16.0%)	808 (16.9%)	541 (11.3%)	506 (10.6%)	351 (7.4%)	240 (5.0%)
中学1年生	2639 (100.0%)	175 (6.6%)	267 (10.1%)	370 (14.0%)	428 (16.2%)	354 (13.4%)	291 (11.0%)	319 (12.1%)	253 (9.6%)	182 (6.9%)
中学2年生	2703 (100.0%)	156 (5.8%)	214 (7.9%)	351 (13.0%)	412 (15.2%)	344 (12.7%)	313 (11.6%)	351 (13.0%)	308 (11.4%)	254 (9.4%)
中学3年生	2638 (100.0%)	68 (2.6%)	87 (3.3%)	154 (5.8%)	211 (8.0%)	321 (12.2%)	351 (13.3%)	443 (16.8%)	484 (18.3%)	519 (19.7%)
中学生計	7980 (88.0%)	399 (5.0%)	568 (7.1%)	875 (11.0%)	1051 (13.2%)	1019 (12.8%)	955 (12.0%)	1113 (13.9%)	1045 (13.1%)	955 (12.0%)
高校1年生	3661 (100.0%)	235 (6.4%)	303 (8.3%)	359 (9.8%)	361 (9.9%)	401 (11.0%)	394 (10.8%)	506 (13.8%)	514 (14.0%)	588 (16.1%)
高校2年生	3252 (100.0%)	146 (4.5%)	221 (6.8%)	354 (10.9%)	353 (10.9%)	377 (11.6%)	336 (10.3%)	424 (13.0%)	506 (15.6%)	535 (16.5%)
高校3年生	3403 (100.0%)	121 (3.6%)	125 (3.7%)	228 (6.7%)	339 (10.0%)	385 (11.3%)	466 (13.7%)	540 (15.9%)	557 (16.4%)	642 (18.9%)
高校生計	10316 (82.9%)	502 (4.9%)	649 (6.3%)	941 (9.1%)	1053 (10.2%)	1163 (11.3%)	1196 (11.6%)	1470 (14.2%)	1577 (15.3%)	1765 (17.1%)

(5) 次の日に学校がない日の就寝時刻

次の日に学校がない日の就寝時刻についてみると、上の学年ほど就寝時刻は遅い傾向になっている。また、深夜まで起きている児童・生徒の割合についてみると、小学6年生のうち11.8%が0時以降まで、中学3年生では53.5%が0時まで起きている。高校3年生では69.8%が0時以降まで起きており、午前2時以降まで起きている生徒は14.5%となっている。

図表 5 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

	全体	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
全体	23121 (100.0%)	402 (1.7%)	1900 (8.2%)	4814 (20.8%)	6504 (28.1%)	4848 (21.0%)	2821 (12.2%)	1177 (5.1%)	655 (2.8%)
小学5年生	2326 (100.0%)	160 (6.9%)	718 (30.9%)	940 (40.4%)	362 (15.6%)	91 (3.9%)	31 (1.3%)	11 (0.5%)	13 (0.6%)
小学6年生	2461 (100.0%)	83 (3.4%)	526 (21.4%)	983 (39.9%)	580 (23.6%)	135 (5.5%)	83 (3.4%)	34 (1.4%)	37 (1.5%)
小学生計	4787 (100.0%)	243 (5.1%)	1244 (26.0%)	1923 (40.2%)	942 (19.7%)	226 (4.7%)	114 (2.4%)	45 (0.9%)	50 (1.0%)
中学1年生	2654 (100.0%)	33 (1.2%)	233 (8.8%)	913 (34.4%)	914 (34.4%)	322 (12.1%)	141 (5.3%)	63 (2.4%)	35 (1.3%)
中学2年生	2712 (100.0%)	27 (1.0%)	155 (5.7%)	667 (24.6%)	1008 (37.2%)	494 (18.2%)	198 (7.3%)	98 (3.6%)	65 (2.4%)
中学3年生	2642 (100.0%)	11 (0.4%)	59 (2.2%)	346 (13.1%)	812 (30.7%)	708 (26.8%)	425 (16.1%)	165 (6.2%)	116 (4.4%)
中学生計	8008 (100.0%)	71 (0.9%)	447 (5.6%)	1926 (24.1%)	2734 (34.1%)	1524 (19.0%)	764 (9.5%)	326 (4.1%)	216 (2.7%)
高校1年生	3667 (100.0%)	32 (0.9%)	103 (2.8%)	440 (12.0%)	1170 (31.9%)	971 (26.5%)	584 (15.9%)	227 (6.2%)	140 (3.8%)
高校2年生	3254 (100.0%)	21 (0.6%)	62 (1.9%)	325 (10.0%)	909 (27.9%)	1013 (31.1%)	588 (18.1%)	222 (6.8%)	114 (3.5%)
高校3年生	3405 (100.0%)	35 (1.0%)	44 (1.3%)	200 (5.9%)	749 (22.0%)	1114 (32.7%)	771 (22.6%)	357 (10.5%)	135 (4.0%)
高校生計	10326 (100.0%)	88 (0.9%)	209 (2.0%)	965 (9.3%)	2828 (27.4%)	3098 (30.0%)	1943 (18.8%)	806 (7.8%)	389 (3.8%)

1-2 睡眠のリズム等

(1) 学校がない日の起床時刻のずれ

学校がない日の起床時刻についてみると、「同じ時刻に起きている」の割合は、おおむね上の学年になるにつれて少なくなる傾向がみられる。

ただし、「同じ時刻に起きている」と「だいたい同じ時刻に起きている」を合わせた割合は、いずれの学年でも70%台で、大きな差はみられない。

図表 6 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。

	全体	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
全体	23105 (100.0%)	4172 (18.1%)	12812 (55.5%)	4431 (19.2%)	1690 (7.3%)
小学5年生	2322 (100.0%)	590 (25.4%)	1203 (51.8%)	390 (16.8%)	139 (6.0%)
小学6年生	2461 (100.0%)	625 (25.4%)	1308 (53.1%)	381 (15.5%)	147 (6.0%)
小学生計	4783 (100.0%)	1215 (25.4%)	2511 (52.5%)	771 (16.1%)	286 (6.0%)
中学1年生	2651 (100.0%)	547 (20.6%)	1473 (55.6%)	469 (17.7%)	162 (6.1%)
中学2年生	2713 (100.0%)	470 (17.3%)	1530 (56.4%)	525 (19.4%)	188 (6.9%)
中学3年生	2638 (100.0%)	405 (15.4%)	1461 (55.4%)	536 (20.3%)	236 (8.9%)
中学生計	8002 (100.0%)	1422 (17.8%)	4464 (55.8%)	1530 (19.1%)	586 (7.3%)
高校1年生	3662 (100.0%)	542 (14.8%)	2046 (55.9%)	775 (21.2%)	299 (8.2%)
高校2年生	3253 (100.0%)	497 (15.3%)	1855 (57.0%)	641 (19.7%)	260 (8.0%)
高校3年生	3405 (100.0%)	496 (14.6%)	1936 (56.9%)	714 (21.0%)	259 (7.6%)
高校生計	10320 (100.0%)	1535 (14.9%)	5837 (56.6%)	2130 (20.6%)	818 (7.9%)

(2) 次の日に学校がない日の就寝時刻のずれ

次の日に学校がない日の就寝時刻についてみると、「同じ時刻に寝ている」の割合は、小学生に比べ中学生、中学生に比べ高校生の方が少ない傾向がみられる。

ただし、「同じ時刻に寝ている」と「だいたい同じ時刻に寝ている」を合わせた割合は、いずれの学年でも70%台後半～80%程度で、大きな差はみられない。

図表 7 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ていますか。

	全体	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
全体	23093 (100.0%)	4398 (19.0%)	13657 (59.1%)	3676 (15.9%)	1362 (5.9%)
小学5年生	2326 (100.0%)	607 (26.1%)	1250 (53.7%)	342 (14.7%)	127 (5.5%)
小学6年生	2457 (100.0%)	627 (25.5%)	1351 (55.0%)	359 (14.6%)	120 (4.9%)
小学生計	4783 (100.0%)	1234 (25.8%)	2601 (54.4%)	701 (14.7%)	247 (5.2%)
中学1年生	2650 (100.0%)	580 (21.9%)	1561 (58.9%)	365 (13.8%)	144 (5.4%)
中学2年生	2709 (100.0%)	502 (18.5%)	1647 (60.8%)	418 (15.4%)	142 (5.2%)
中学3年生	2636 (100.0%)	458 (17.4%)	1546 (58.6%)	452 (17.1%)	180 (6.8%)
中学生計	7995 (100.0%)	1540 (19.3%)	4754 (59.5%)	1235 (15.4%)	466 (5.8%)
高校1年生	3663 (100.0%)	561 (15.3%)	2231 (60.9%)	631 (17.2%)	240 (6.6%)
高校2年生	3255 (100.0%)	518 (15.9%)	1995 (61.3%)	544 (16.7%)	198 (6.1%)
高校3年生	3397 (100.0%)	545 (16.0%)	2076 (61.1%)	565 (16.6%)	211 (6.2%)
高校生計	10315 (100.0%)	1624 (15.7%)	6302 (61.1%)	1740 (16.9%)	649 (6.3%)

(3) 起床時刻のずれ

学校がある日とない日の、起床時刻のずれについてみると、2時間以上ずれることが「よくある」の割合は、小学5年生で12.4%であるのに対し、高校3年生では33.2%であり、中学3年生を除き、上の学年になるほど、「よくある」の割合が高い。また、「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合も、中学3年生を除き、上の学年ほど高い。

図表 8 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23031 (100.0%)	5864 (25.5%)	7381 (32.0%)	5077 (22.0%)	4709 (20.4%)
小学5年生	2320 (100.0%)	288 (12.4%)	653 (28.1%)	706 (30.4%)	673 (29.0%)
小学6年生	2453 (100.0%)	395 (16.1%)	692 (28.2%)	644 (26.3%)	722 (29.4%)
小学生計	4773 (100.0%)	683 (14.3%)	1345 (28.2%)	1350 (28.3%)	1395 (29.2%)
中学1年生	2639 (100.0%)	476 (18.0%)	819 (31.0%)	641 (24.3%)	703 (26.6%)
中学2年生	2704 (100.0%)	638 (23.6%)	878 (32.5%)	635 (23.5%)	553 (20.5%)
中学3年生	2625 (100.0%)	833 (31.7%)	898 (34.2%)	493 (18.8%)	401 (15.3%)
中学生計	7968 (100.0%)	1947 (24.4%)	2595 (32.6%)	1769 (22.2%)	1657 (20.8%)
高校1年生	3650 (100.0%)	1093 (29.9%)	1201 (32.9%)	711 (19.5%)	645 (17.7%)
高校2年生	3242 (100.0%)	1014 (31.3%)	1070 (33.0%)	629 (19.4%)	529 (16.3%)
高校3年生	3398 (100.0%)	1127 (33.2%)	1170 (34.4%)	618 (18.2%)	483 (14.2%)
高校生計	10290 (100.0%)	3234 (31.4%)	3441 (33.4%)	1958 (19.0%)	1657 (16.1%)

(4) 就寝時刻のずれ

次の日に学校がある日とない日の、就寝時刻のずれについてみると、2時間以上ずれることが「よくある」の割合は、小学5年生と小学6年生で9.3%であるのに対し、高校3年生では15.1%であり、上の学年になるほど「よくある」の割合が高い。また、「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合も、おおむね上の学年ほど高い。

図表 9 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23074 (100.0%)	2890 (12.5%)	6449 (27.9%)	7604 (33.0%)	6131 (26.6%)
小学5年生	2321 (100.0%)	215 (9.3%)	518 (22.3%)	770 (33.2%)	818 (35.2%)
小学6年生	2458 (100.0%)	228 (9.3%)	593 (24.1%)	751 (30.6%)	886 (36.0%)
小学生計	4779 (100.0%)	443 (9.3%)	1111 (23.2%)	1521 (31.8%)	1704 (35.7%)
中学1年生	2650 (100.0%)	250 (9.4%)	619 (23.4%)	920 (34.7%)	861 (32.5%)
中学2年生	2702 (100.0%)	313 (11.6%)	704 (26.1%)	939 (34.8%)	746 (27.6%)
中学3年生	2636 (100.0%)	370 (14.0%)	753 (28.6%)	861 (32.7%)	652 (24.7%)
中学生計	7988 (100.0%)	933 (11.7%)	2076 (26.0%)	2720 (34.1%)	2259 (28.3%)
高校1年生	3658 (100.0%)	528 (14.4%)	1125 (30.8%)	1212 (33.1%)	793 (21.7%)
高校2年生	3253 (100.0%)	473 (14.5%)	1028 (31.6%)	1062 (32.6%)	690 (21.2%)
高校3年生	3396 (100.0%)	513 (15.1%)	1109 (32.7%)	1089 (32.1%)	685 (20.2%)
高校生計	10307 (100.0%)	1514 (14.7%)	3262 (31.6%)	3363 (32.6%)	2168 (21.0%)

(5) 学校からの帰宅後の仮眠

学校から帰ってきてから夜寝るまでの間に30分以上の仮眠をとることがあるかどうかについてみると、小学生に比べ中学生、中学生に比べて高校生の方が「よくある」「ときどきある」の割合が高い。しかし学年別にみると、「よくある」「ときどきある」の割合が最も高いのは中学3年生であり、2つの回答を合わせて49.2%となっている。

図表 10 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23077 (100.0%)	2275 (9.9%)	6369 (27.6%)	5010 (21.7%)	9423 (40.8%)
小学5年生	2321 (100.0%)	81 (3.5%)	369 (15.9%)	491 (21.2%)	1380 (59.5%)
小学6年生	2455 (100.0%)	99 (4.0%)	446 (18.2%)	477 (19.4%)	1433 (58.4%)
小学生計	4776 (100.0%)	180 (3.8%)	815 (17.1%)	968 (20.3%)	2813 (58.9%)
中学1年生	2648 (100.0%)	192 (7.3%)	592 (22.4%)	571 (21.6%)	1293 (48.8%)
中学2年生	2707 (100.0%)	228 (8.4%)	760 (28.1%)	611 (22.6%)	1108 (40.9%)
中学3年生	2637 (100.0%)	389 (14.8%)	908 (34.4%)	536 (20.3%)	804 (30.5%)
中学生計	7992 (100.0%)	809 (10.1%)	2260 (28.3%)	1718 (21.5%)	3205 (40.1%)
高校1年生	3662 (100.0%)	461 (12.6%)	1104 (30.1%)	799 (21.8%)	1298 (35.4%)
高校2年生	3246 (100.0%)	390 (12.0%)	1045 (32.2%)	725 (22.3%)	1086 (33.5%)
高校3年生	3401 (100.0%)	435 (12.8%)	1145 (33.7%)	800 (23.5%)	1021 (30.0%)
高校生計	10309 (100.0%)	1286 (12.5%)	3294 (32.0%)	2324 (22.5%)	3405 (33.0%)

(6) 睡眠時間に対する自己評価

一週間で考えた場合の、睡眠時間が十分であるかどうかの自己評価をみると、「十分ではない」の割合は学校段階が上がるほど高い。(但し、高校3年生を除く)。

図表 11 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

	全体	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である	長すぎる
全体	23075 (100.0%)	5938 (25.7%)	10393 (45.0%)	6121 (26.5%)	623 (2.7%)
小学5年生	2318 (100.0%)	349 (15.1%)	994 (42.9%)	920 (39.7%)	55 (2.4%)
小学6年生	2455 (100.0%)	363 (14.8%)	1108 (45.1%)	934 (38.0%)	50 (2.0%)
中学1年生	2646 (100.0%)	601 (22.7%)	1250 (47.2%)	741 (28.0%)	54 (2.0%)
中学2年生	2708 (100.0%)	666 (24.6%)	1301 (48.0%)	691 (25.5%)	50 (1.8%)
中学3年生	2631 (100.0%)	714 (27.1%)	1211 (46.0%)	614 (23.3%)	92 (3.5%)
高校1年生	3665 (100.0%)	1183 (32.3%)	1611 (44.0%)	755 (20.6%)	116 (3.2%)
高校2年生	3252 (100.0%)	1014 (31.2%)	1459 (44.9%)	700 (21.5%)	79 (2.4%)
高校3年生	3400 (100.0%)	1048 (30.8%)	1459 (42.9%)	766 (22.5%)	127 (3.7%)

(7) 寝付けないこと

寝ようと思っても寝付けないことの有無についてみると、小学生では50%以上の児童が「よくある」または「ときどきある」と回答している。

中学生と高校生は、小学生に比べると「よくある」「ときどきある」の割合は数%低いものの、大きな差はみられない。

図表 12 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23108 (100.0%)	3269 (14.1%)	8084 (35.0%)	6358 (27.5%)	5397 (23.4%)
小学5年生	2324 (100.0%)	438 (18.8%)	914 (39.3%)	564 (24.3%)	408 (17.6%)
小学6年生	2462 (100.0%)	411 (16.7%)	873 (35.5%)	644 (26.2%)	534 (21.7%)
小学生計	4786 (100.0%)	849 (17.7%)	1787 (37.3%)	1208 (25.2%)	942 (19.7%)
中学1年生	2653 (100.0%)	336 (12.7%)	881 (33.2%)	750 (28.3%)	686 (25.9%)
中学2年生	2712 (100.0%)	348 (12.8%)	940 (34.7%)	775 (28.6%)	649 (23.9%)
中学3年生	2638 (100.0%)	386 (14.6%)	940 (35.6%)	702 (26.6%)	610 (23.1%)
中学生計	8003 (100.0%)	1070 (13.4%)	2761 (34.5%)	2227 (27.8%)	1945 (24.3%)
高校1年生	3666 (100.0%)	456 (12.4%)	1229 (33.5%)	1056 (28.8%)	925 (25.2%)
高校2年生	3254 (100.0%)	370 (11.4%)	1073 (33.0%)	975 (30.0%)	836 (25.7%)
高校3年生	3399 (100.0%)	524 (15.4%)	1234 (36.3%)	892 (26.2%)	749 (22.0%)
高校生計	10319 (100.0%)	1350 (13.1%)	3536 (34.3%)	2923 (28.3%)	2510 (24.3%)

(8) 夜中に目が覚める回数

夜中（眠っている時）に目が覚める回数についてみると、小学生の60%が「(朝まで)目が覚めない」としているのに対し、中学生と高校生では、70%以上が「(朝まで)目が覚めない」としている。

図表 13 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。

	全体	(朝まで)覚 めない	1回	2回	3回	4回以上
全体	23108 (100.0%)	16307 (70.6%)	5027 (21.8%)	1359 (5.9%)	297 (1.3%)	118 (0.5%)
小学5年生	2322 (100.0%)	1306 (56.2%)	714 (30.7%)	209 (9.0%)	59 (2.5%)	34 (1.5%)
小学6年生	2461 (100.0%)	1563 (63.5%)	657 (26.7%)	187 (7.6%)	42 (1.7%)	12 (0.5%)
小学生計	4783 (100.0%)	2869 (60.0%)	1371 (28.7%)	396 (8.3%)	101 (2.1%)	46 (1.0%)
中学1年生	2653 (100.0%)	1870 (70.5%)	589 (22.2%)	143 (5.4%)	33 (1.2%)	18 (0.7%)
中学2年生	2715 (100.0%)	1936 (71.3%)	588 (21.7%)	143 (5.3%)	32 (1.2%)	16 (0.6%)
中学3年生	2639 (100.0%)	1991 (75.4%)	467 (17.7%)	146 (5.5%)	28 (1.1%)	7 (0.3%)
中学生計	8007 (100.0%)	5797 (72.4%)	1644 (20.5%)	432 (5.4%)	93 (1.2%)	41 (0.5%)
高校1年生	3663 (100.0%)	2739 (74.8%)	679 (18.5%)	198 (5.4%)	35 (1.0%)	12 (0.3%)
高校2年生	3257 (100.0%)	2429 (74.6%)	644 (19.8%)	151 (4.6%)	23 (0.7%)	10 (0.3%)
高校3年生	3398 (100.0%)	2473 (72.8%)	689 (20.3%)	182 (5.4%)	45 (1.3%)	9 (0.3%)
高校生計	10318 (100.0%)	7641 (74.1%)	2012 (19.5%)	531 (5.1%)	103 (1.0%)	31 (0.3%)

(9) ふとんから出るのがつらいと感じること

朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかについてみると、おおむね上の学年ほど「よくある」の割合が高く、高校生ではいずれの学年でも半数以上が「よくある」と回答している。

また、小学生でも「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合は50%を超えている(小学5年生：59.5%、小学6年生：60.2%)。

図表 14 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23111 (100.0%)	10079 (43.6%)	7087 (30.7%)	3642 (15.8%)	2303 (10.0%)
小学5年生	2323 (100.0%)	688 (29.6%)	695 (29.9%)	498 (21.4%)	442 (19.0%)
小学6年生	2462 (100.0%)	759 (30.8%)	724 (29.4%)	502 (20.4%)	477 (19.4%)
小学生計	4785 (100.0%)	1447 (30.2%)	1419 (29.7%)	1000 (20.9%)	919 (19.2%)
中学1年生	2648 (100.0%)	1062 (40.1%)	798 (30.1%)	471 (17.8%)	317 (12.0%)
中学2年生	2715 (100.0%)	1099 (40.5%)	849 (31.3%)	488 (18.0%)	279 (10.3%)
中学3年生	2639 (100.0%)	1218 (46.2%)	792 (30.0%)	391 (14.8%)	238 (9.0%)
中学生計	8002 (100.0%)	3379 (42.2%)	2439 (30.5%)	1350 (16.9%)	834 (10.4%)
高校1年生	3665 (100.0%)	1865 (50.9%)	1173 (32.0%)	444 (12.1%)	183 (5.0%)
高校2年生	3256 (100.0%)	1658 (50.9%)	998 (30.7%)	420 (12.9%)	180 (5.5%)
高校3年生	3403 (100.0%)	1730 (50.8%)	1058 (31.1%)	428 (12.6%)	187 (5.5%)
高校生計	10324 (100.0%)	5253 (50.9%)	3229 (31.3%)	1292 (12.5%)	550 (5.3%)

(10) 授業中の眠気

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかについてみると、おおむね上の学年ほど「よくある」の割合が高く、高校生ではいずれの学年でも30%以上が「よくある」と回答している。

また、小学生でも「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合は30%を超えている(小学5年生：31.0%、小学6年生：38.9%)。

図表 15 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23111 (100.0%)	5909 (25.6%)	8660 (37.5%)	5090 (22.0%)	3452 (14.9%)
小学5年生	2323 (100.0%)	217 (9.3%)	504 (21.7%)	670 (28.8%)	932 (40.1%)
小学6年生	2461 (100.0%)	284 (11.5%)	675 (27.4%)	722 (29.3%)	780 (31.7%)
小学生計	4784 (100.0%)	501 (10.5%)	1179 (24.6%)	1392 (29.1%)	1712 (35.8%)
中学1年生	2649 (100.0%)	435 (16.4%)	984 (37.1%)	734 (27.7%)	496 (18.7%)
中学2年生	2713 (100.0%)	588 (21.7%)	1066 (39.3%)	699 (25.8%)	360 (13.3%)
中学3年生	2640 (100.0%)	604 (22.9%)	1101 (41.7%)	633 (24.0%)	302 (11.4%)
中学生計	8002 (100.0%)	1627 (20.3%)	3151 (39.4%)	2066 (25.8%)	1158 (14.5%)
高校1年生	3667 (100.0%)	1346 (36.7%)	1534 (41.8%)	581 (15.8%)	206 (5.6%)
高校2年生	3255 (100.0%)	1214 (37.3%)	1349 (41.4%)	518 (15.9%)	174 (5.3%)
高校3年生	3403 (100.0%)	1221 (35.9%)	1447 (42.5%)	533 (15.7%)	202 (5.9%)
高校生計	10325 (100.0%)	3781 (36.6%)	4330 (41.9%)	1632 (15.8%)	582 (5.6%)

(11) 生活タイプ（朝型／夜型）

生活タイプが朝型であるか、夜型であるかについてみると、学校段階が上がるにつれて夜型の割合が増加している。

図表 16 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか）

	全体	夜型	中間型	朝型
全体	23048 (100.0%)	5147 (22.3%)	11952 (51.9%)	5949 (25.8%)
小学5年生	2319 (100.0%)	184 (7.9%)	1015 (43.8%)	1120 (48.3%)
小学6年生	2456 (100.0%)	287 (11.7%)	1213 (49.4%)	956 (38.9%)
小学生計	4775 (100.0%)	471 (9.9%)	2228 (46.7%)	2076 (43.5%)
中学1年生	2642 (100.0%)	454 (17.2%)	1421 (53.8%)	767 (29.0%)
中学2年生	2702 (100.0%)	564 (20.9%)	1476 (54.6%)	662 (24.5%)
中学3年生	2631 (100.0%)	750 (28.5%)	1405 (53.4%)	476 (18.1%)
中学生計	7975 (100.0%)	1768 (22.2%)	4302 (53.9%)	1905 (23.9%)
高校1年生	3655 (100.0%)	984 (26.9%)	1970 (53.9%)	701 (19.2%)
高校2年生	3249 (100.0%)	920 (28.3%)	1717 (52.8%)	612 (18.8%)
高校3年生	3394 (100.0%)	1004 (29.6%)	1735 (51.1%)	655 (19.3%)
高校生計	10298 (100.0%)	2908 (28.2%)	5422 (52.7%)	1968 (19.1%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

第2章 食事

2-1 朝食

(1) 朝食の摂取

朝食の摂取状況についてみると、上の学年ほど「毎日食べる」の割合が低い。但し、小学5年生で89.6%であるのに対し、高校3年生では80.2%と、差は10%以内に収まっており小さい。

図表 17 Q19 あなたは、朝食を食べますか。

	全体	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
全体	22917 (100.0%)	19466 (84.9%)	1871 (8.2%)	916 (4.0%)	664 (2.9%)
小学5年生	2285 (100.0%)	2047 (89.6%)	156 (6.8%)	65 (2.8%)	17 (0.7%)
小学6年生	2435 (100.0%)	2169 (89.1%)	178 (7.3%)	65 (2.7%)	23 (0.9%)
小学生計	4720 (100.0%)	4216 (89.3%)	334 (7.1%)	130 (2.8%)	40 (0.8%)
中学1年生	2631 (100.0%)	2321 (88.2%)	171 (6.5%)	103 (3.9%)	36 (1.4%)
中学2年生	2693 (100.0%)	2331 (86.6%)	211 (7.8%)	93 (3.5%)	58 (2.2%)
中学3年生	2622 (100.0%)	2205 (84.1%)	222 (8.5%)	113 (4.3%)	82 (3.1%)
中学生計	7946 (100.0%)	6857 (86.3%)	604 (7.6%)	309 (3.9%)	176 (2.2%)
高校1年生	3642 (100.0%)	3032 (83.3%)	314 (8.6%)	155 (4.3%)	141 (3.9%)
高校2年生	3240 (100.0%)	2658 (82.0%)	277 (8.5%)	156 (4.8%)	149 (4.6%)
高校3年生	3369 (100.0%)	2703 (80.2%)	342 (10.2%)	166 (4.9%)	158 (4.7%)
高校生計	10251 (100.0%)	8393 (81.9%)	933 (9.1%)	477 (4.7%)	448 (4.4%)

(2) 朝食を食べない理由

朝食について「あまり食べない」又は「食べない」と回答した児童・生徒に、その理由をたずねたところ、小学生と中学生では「食欲がないから」が最も多かった。

他方で高校生は「時間がないから」が最も多く、高校1年生では44.5%が「時間がないから」と回答している。

図表 18 Q19_1 朝食を食べない理由はなんですか。

	全体	食欲がないから	太りたくないから	時間がないから	いつも食べないから	朝食が用意されていないから	その他
全体	1673 (100.0%)	616 (36.8%)	46 (2.7%)	611 (36.5%)	190 (11.4%)	94 (5.6%)	116 (6.9%)
小学5年生	99 (100.0%)	47 (47.5%)	1 (1.0%)	32 (32.3%)	6 (6.1%)	1 (1.0%)	12 (12.1%)
小学6年生	106 (100.0%)	59 (55.7%)	4 (3.8%)	29 (27.4%)	8 (7.5%)	4 (3.8%)	2 (1.9%)
小学生計	205 (100.0%)	106 (51.7%)	5 (2.4%)	61 (29.8%)	14 (6.8%)	5 (2.4%)	14 (6.8%)
中学1年生	148 (100.0%)	67 (45.3%)	4 (2.7%)	52 (35.1%)	15 (10.1%)	7 (4.7%)	3 (2.0%)
中学2年生	162 (100.0%)	70 (43.2%)	4 (2.5%)	45 (27.8%)	19 (11.7%)	9 (5.6%)	15 (9.3%)
中学3年生	203 (100.0%)	80 (39.4%)	6 (3.0%)	61 (30.0%)	21 (10.3%)	17 (8.4%)	18 (8.9%)
中学生計	513 (100.0%)	217 (42.3%)	14 (2.7%)	158 (30.8%)	55 (10.7%)	33 (6.4%)	36 (7.0%)
高校1年生	308 (100.0%)	95 (30.8%)	11 (3.6%)	137 (44.5%)	31 (10.1%)	16 (5.2%)	18 (5.8%)
高校2年生	312 (100.0%)	97 (31.1%)	5 (1.6%)	129 (41.3%)	41 (13.1%)	16 (5.1%)	24 (7.7%)
高校3年生	335 (100.0%)	101 (30.1%)	11 (3.3%)	126 (37.6%)	49 (14.6%)	24 (7.2%)	24 (7.2%)
高校生計	955 (100.0%)	293 (30.7%)	27 (2.8%)	392 (41.0%)	121 (12.7%)	56 (5.9%)	66 (6.9%)

(3) 朝食の品目数

朝食について「毎日食べる」「ときどき食べる」「あまり食べない」と回答した児童・生徒に、その品目数をたずねたところ、中学2年生及び高校3年生を除く全ての学年で「3点」が最も多い。また、全体的に上の学年ほど点数が低い傾向がみられ、小学生及び中学1年生、中学2年生では2点以下が約30%程度であるのに対し、中学3年生では36.4%、高校生ではいずれの学年でも39.8%以上となっている。

図表 19 Q20 朝食の品目数

	全体	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
全体	22082 (100.0%)	138 (0.6%)	1092 (4.9%)	2868 (13.0%)	4597 (20.8%)	5401 (24.5%)	4226 (19.1%)	3760 (17.0%)
小学5年生	2253 (100.0%)	21 (0.9%)	194 (8.6%)	409 (18.2%)	461 (20.5%)	484 (21.5%)	317 (14.1%)	367 (16.3%)
小学6年生	2401 (100.0%)	17 (0.7%)	165 (6.9%)	408 (17.0%)	529 (22.0%)	551 (22.9%)	343 (14.3%)	388 (16.2%)
小学生計	4654 (100.0%)	38 (0.8%)	359 (7.7%)	817 (17.6%)	990 (21.3%)	1035 (22.2%)	660 (14.2%)	755 (16.2%)
中学1年生	2572 (100.0%)	15 (0.6%)	155 (6.0%)	388 (15.1%)	580 (22.6%)	620 (24.1%)	422 (16.4%)	392 (15.2%)
中学2年生	2621 (100.0%)	16 (0.6%)	142 (5.4%)	400 (15.3%)	684 (26.1%)	618 (23.6%)	454 (17.3%)	307 (11.7%)
中学3年生	2528 (100.0%)	16 (0.6%)	85 (3.4%)	307 (12.1%)	513 (20.3%)	687 (27.2%)	518 (20.5%)	402 (15.9%)
中学生計	7721 (100.0%)	47 (0.6%)	382 (4.9%)	1095 (14.2%)	1777 (23.0%)	1925 (24.9%)	1394 (18.1%)	1101 (14.3%)
高校1年生	3464 (100.0%)	19 (0.5%)	124 (3.6%)	367 (10.6%)	675 (19.5%)	900 (26.0%)	711 (20.5%)	668 (19.3%)
高校2年生	3062 (100.0%)	14 (0.5%)	120 (3.9%)	332 (10.8%)	582 (19.0%)	780 (25.5%)	678 (22.1%)	556 (18.2%)
高校3年生	3181 (100.0%)	20 (0.6%)	107 (3.4%)	257 (8.1%)	573 (18.0%)	761 (23.9%)	783 (24.6%)	680 (21.4%)
高校生計	9707 (100.0%)	53 (0.5%)	351 (3.6%)	956 (9.8%)	1830 (18.9%)	2441 (25.1%)	2172 (22.4%)	1904 (19.6%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

(4) 朝食時の会話

朝食時の会話の状況についてたずねたところ、「よく会話をしている」の割合は中学 3 年生と高校 3 年生を除き、上の学年ほど低い傾向がみられる。

図表 20 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

	全体	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
全体	22098 (100.0%)	5622 (25.4%)	6400 (29.0%)	4500 (20.4%)	5576 (25.2%)
小学5年生	2235 (100.0%)	993 (44.4%)	636 (28.5%)	369 (16.5%)	237 (10.6%)
小学6年生	2393 (100.0%)	845 (35.3%)	728 (30.4%)	452 (18.9%)	368 (15.4%)
小学生計	4628 (100.0%)	1838 (39.7%)	1364 (29.5%)	821 (17.7%)	605 (13.1%)
中学1年生	2585 (100.0%)	679 (26.3%)	785 (30.4%)	563 (21.8%)	558 (21.6%)
中学2年生	2632 (100.0%)	586 (22.3%)	795 (30.2%)	556 (21.1%)	695 (26.4%)
中学3年生	2524 (100.0%)	581 (23.0%)	707 (28.0%)	575 (22.8%)	661 (26.2%)
中学生計	7741 (100.0%)	1846 (23.8%)	2287 (29.5%)	1694 (21.9%)	1914 (24.7%)
高校1年生	3475 (100.0%)	680 (19.6%)	981 (28.2%)	739 (21.3%)	1075 (30.9%)
高校2年生	3067 (100.0%)	577 (18.8%)	859 (28.0%)	645 (21.0%)	986 (32.1%)
高校3年生	3187 (100.0%)	681 (21.4%)	909 (28.5%)	601 (18.9%)	996 (31.3%)
高校生計	9729 (100.0%)	1938 (19.9%)	2749 (28.3%)	1985 (20.4%)	3057 (31.4%)

2-2 夕食

(1) 夕食の時刻

夕食を食べる時刻についてみると、中学3年生で午後6時台が最も多いのを除くと、いずれの学年でも午後7時台が最も多い。

また、小学5年生～中学2年生では、午後6時台が2番目に多いのに対し、高校生全体では午後8時台が2番目に多く、全体として上の学年ほど、夕食の時刻は遅い。

図表 21 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。

	全体	食べない	午後6時より 前	午後6時から 7時より前	午後7時から 8時より前	午後8時から 9時より前	午後9時から 10時より前	午後10時より 遅い
全体	22666 (100.0%)	188 (0.8%)	953 (4.2%)	6722 (29.7%)	9003 (39.7%)	3620 (16.0%)	1481 (6.5%)	699 (3.1%)
小学5年生	2288 (100.0%)	14 (0.6%)	138 (6.0%)	892 (39.0%)	909 (39.7%)	254 (11.1%)	71 (3.1%)	10 (0.4%)
小学6年生	2413 (100.0%)	8 (0.3%)	146 (6.1%)	860 (35.6%)	1001 (41.5%)	287 (11.9%)	97 (4.0%)	14 (0.6%)
中学1年生	2603 (100.0%)	7 (0.3%)	92 (3.5%)	914 (35.1%)	1117 (42.9%)	307 (11.8%)	123 (4.7%)	43 (1.7%)
中学2年生	2665 (100.0%)	18 (0.7%)	106 (4.0%)	1012 (38.0%)	1082 (40.6%)	284 (10.7%)	111 (4.2%)	52 (2.0%)
中学3年生	2597 (100.0%)	19 (0.7%)	157 (6.0%)	980 (37.7%)	924 (35.6%)	284 (10.9%)	147 (5.7%)	86 (3.3%)
高校1年生	3585 (100.0%)	35 (1.0%)	87 (2.4%)	622 (17.4%)	1403 (39.1%)	930 (25.9%)	373 (10.4%)	135 (3.8%)
高校2年生	3180 (100.0%)	31 (1.0%)	95 (3.0%)	657 (20.7%)	1266 (39.8%)	753 (23.7%)	271 (8.5%)	107 (3.4%)
高校3年生	3335 (100.0%)	56 (1.7%)	132 (4.0%)	785 (23.5%)	1301 (39.0%)	521 (15.6%)	288 (8.6%)	252 (7.6%)

(2) 午後9時以降に夕食を食べる理由

夕食を食べる時刻が午後9時以降になる理由についてみると、いずれの学年でも「部活や塾で帰りが遅くなるから」が最も多い。

図表 22 Q22_1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。

	全体	部活や塾で 帰りが遅くなる から	遊んでいて 帰りが遅くなる から	夕食を作る 人の帰りが 遅いから	他の家族が 帰るのを待っ てから食べる から	その他
全体	2448 (100.0%)	1309 (53.5%)	111 (4.5%)	357 (14.6%)	227 (9.3%)	444 (18.1%)
小学5年生	110 (100.0%)	45 (40.9%)	10 (9.1%)	23 (20.9%)	17 (15.5%)	15 (13.6%)
小学6年生	143 (100.0%)	65 (45.5%)	2 (1.4%)	34 (23.8%)	22 (15.4%)	20 (14.0%)
小学生計	253 (100.0%)	110 (43.5%)	12 (4.7%)	57 (22.5%)	39 (15.4%)	35 (13.8%)
中学1年生	192 (100.0%)	87 (45.3%)	5 (2.6%)	45 (23.4%)	23 (12.0%)	32 (16.7%)
中学2年生	197 (100.0%)	99 (50.3%)	9 (4.6%)	37 (18.8%)	21 (10.7%)	31 (15.7%)
中学3年生	263 (100.0%)	161 (61.2%)	8 (3.0%)	53 (20.2%)	24 (9.1%)	17 (6.5%)
中学生計	652 (100.0%)	347 (53.2%)	22 (3.4%)	135 (20.7%)	68 (10.4%)	80 (12.3%)
高校1年生	549 (100.0%)	353 (64.3%)	15 (2.7%)	65 (11.8%)	45 (8.2%)	71 (12.9%)
高校2年生	419 (100.0%)	228 (54.4%)	24 (5.7%)	45 (10.7%)	36 (8.6%)	86 (20.5%)
高校3年生	575 (100.0%)	271 (47.1%)	38 (6.6%)	55 (9.6%)	39 (6.8%)	172 (29.9%)
高校生計	1543 (100.0%)	852 (55.2%)	77 (5.0%)	165 (10.7%)	120 (7.8%)	329 (21.3%)

(3) 塾や習い事時の夕食

塾や習い事で遅くなる場合の夕食の食べ方についてみると、小学生では「塾や習い事の前はなんにも食べず、終わった後に食べる」が最も多い。中学1年生と高校生は「塾や習い事の前には軽く食べて、終わった後にしっかり食べる」が、中学2・3年生では「塾や習い事の前には食べて、終わった後は食べない」がそれぞれ最も多い。

図表 23 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。

	全体	塾や習い事の前には食べて、終わった後は食べない	塾や習い事の前はなんにも食べず、終わった後に食べる	塾や習い事の前には軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い事の前にはしっかり食べて、終わった後に軽く食べる	食べない	塾や習い事には行っていない
全体	22446 (100.0%)	2940 (13.1%)	3993 (17.8%)	4672 (20.8%)	1698 (7.6%)	256 (1.1%)	8887 (39.6%)
小学5年生	2195 (100.0%)	125 (5.7%)	852 (38.8%)	646 (29.4%)	107 (4.9%)	11 (0.5%)	454 (20.7%)
小学6年生	2352 (100.0%)	220 (9.4%)	728 (31.0%)	693 (29.5%)	139 (5.9%)	13 (0.6%)	559 (23.8%)
中学1年生	2579 (100.0%)	439 (17.0%)	414 (16.1%)	533 (20.7%)	305 (11.8%)	5 (0.2%)	883 (34.2%)
中学2年生	2655 (100.0%)	554 (20.9%)	277 (10.4%)	523 (19.7%)	376 (14.2%)	20 (0.8%)	905 (34.1%)
中学3年生	2561 (100.0%)	604 (23.6%)	351 (13.7%)	593 (23.2%)	308 (12.0%)	13 (0.5%)	692 (27.0%)
高校1年生	3607 (100.0%)	335 (9.3%)	506 (14.0%)	572 (15.9%)	159 (4.4%)	47 (1.3%)	1988 (55.1%)
高校2年生	3183 (100.0%)	334 (10.5%)	401 (12.6%)	457 (14.4%)	141 (4.4%)	61 (1.9%)	1789 (56.2%)
高校3年生	3314 (100.0%)	329 (9.9%)	464 (14.0%)	655 (19.8%)	163 (4.9%)	86 (2.6%)	1617 (48.8%)

(4) 寝る前2時間以内の食事

寝る前2時間以内に食事をとることの有無についてみると、「よくある」「ときどきある」の割合は、小学生、中学生の間に大きな差は見られない。高校生については高校1年生が唯一「よくある」の回答率が20%を超えている。

図表 24 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23020 (100.0%)	3943 (17.1%)	7203 (31.3%)	5958 (25.9%)	5916 (25.7%)
小学5年生	2309 (100.0%)	425 (18.4%)	670 (29.0%)	589 (25.5%)	625 (27.1%)
小学6年生	2451 (100.0%)	377 (15.4%)	663 (27.1%)	662 (27.0%)	749 (30.6%)
小学生計	4760 (100.0%)	802 (16.8%)	1333 (28.0%)	1251 (26.3%)	1374 (28.9%)
中学1年生	2643 (100.0%)	395 (14.9%)	753 (28.5%)	725 (27.4%)	770 (29.1%)
中学2年生	2705 (100.0%)	397 (14.7%)	800 (29.6%)	833 (30.8%)	675 (25.0%)
中学3年生	2631 (100.0%)	362 (13.8%)	817 (31.1%)	675 (25.7%)	777 (29.5%)
中学生計	7979 (100.0%)	1154 (14.5%)	2370 (29.7%)	2232 (28.0%)	2222 (27.8%)
高校1年生	3645 (100.0%)	757 (20.8%)	1153 (31.6%)	960 (26.3%)	775 (21.3%)
高校2年生	3247 (100.0%)	611 (18.8%)	1157 (35.6%)	739 (22.8%)	740 (22.8%)
高校3年生	3389 (100.0%)	619 (18.3%)	1190 (35.1%)	775 (22.9%)	805 (23.8%)
高校生計	10281 (100.0%)	1987 (19.3%)	3500 (34.0%)	2474 (24.1%)	2320 (22.6%)

(5) 朝食と夕食のバランス

朝食と夕食との、食べる量のバランスについてみると、学校段階が上がるほど「朝食 0～1 に対し、夕食 9～10」が多く、学校段階が下がるほど「朝食 4～6 に対し、夕食 4～6」の回答割合が高い。但し、いずれの学年においても最も回答割合が高いのは「朝食 2～3 に対し、夕食 7～8」であり、いずれも 60%台となっている。

図表 25 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。

	全体	朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)	朝食も夕食もほとんど食べない
全体	22993 (100.0%)	2595 (11.3%)	15066 (65.5%)	4344 (18.9%)	655 (2.8%)	156 (0.7%)	177 (0.8%)
小学5年生	2307 (100.0%)	212 (9.2%)	1434 (62.2%)	610 (26.4%)	30 (1.3%)	4 (0.2%)	17 (0.7%)
小学6年生	2449 (100.0%)	230 (9.4%)	1595 (65.1%)	572 (23.4%)	37 (1.5%)	2 (0.1%)	13 (0.5%)
中学1年生	2646 (100.0%)	241 (9.1%)	1834 (69.3%)	509 (19.2%)	41 (1.5%)	8 (0.3%)	13 (0.5%)
中学2年生	2699 (100.0%)	286 (10.6%)	1842 (68.2%)	485 (18.0%)	65 (2.4%)	9 (0.3%)	12 (0.4%)
中学3年生	2624 (100.0%)	313 (11.9%)	1718 (65.5%)	478 (18.2%)	72 (2.7%)	13 (0.5%)	30 (1.1%)
高校1年生	3647 (100.0%)	444 (12.2%)	2409 (66.1%)	588 (16.1%)	134 (3.7%)	33 (0.9%)	39 (1.1%)
高校2年生	3243 (100.0%)	399 (12.3%)	2119 (65.3%)	537 (16.6%)	124 (3.8%)	39 (1.2%)	25 (0.8%)
高校3年生	3378 (100.0%)	470 (13.9%)	2115 (62.6%)	565 (16.7%)	152 (4.5%)	48 (1.4%)	28 (0.8%)

第3章 学校外の活動

3-1 部活動やクラブ活動

(1) 参加日数

学校の部活動やクラブ活動への参加日数についてみると、調査を秋に実施したため、中学3年生及び高校3年生の多くは、「入っていない」と回答している。また、小学生もおおむね半数が「入っていない」と回答している。加入率が90%超となっている中学1年生と中学2年生についてみると最も回答割合が高いのは、「7回（毎日参加）」である。

図表 26 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。

	全体	入っていない	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回(毎日)
全体	22664 (100.0%)	7997 (35.3%)	2040 (9.0%)	911 (4.0%)	966 (4.3%)	956 (4.2%)	1783 (7.9%)	3910 (17.3%)	4101 (18.1%)
小学5年生	2245 (100.0%)	1030 (45.9%)	652 (29.0%)	126 (5.6%)	132 (5.9%)	163 (7.3%)	79 (3.5%)	31 (1.4%)	32 (1.4%)
小学6年生	2252 (100.0%)	1231 (54.7%)	415 (18.4%)	121 (5.4%)	156 (6.9%)	139 (6.2%)	93 (4.1%)	39 (1.7%)	58 (2.6%)
小学生計	4497 (100.0%)	2261 (50.3%)	1067 (23.7%)	247 (5.5%)	288 (6.4%)	302 (6.7%)	172 (3.8%)	70 (1.6%)	90 (2.0%)
中学1年生	2641 (100.0%)	161 (6.1%)	57 (2.2%)	79 (3.0%)	97 (3.7%)	157 (5.9%)	372 (14.1%)	761 (28.8%)	957 (36.2%)
中学2年生	2705 (100.0%)	195 (7.2%)	66 (2.4%)	60 (2.2%)	96 (3.5%)	127 (4.7%)	410 (15.2%)	809 (29.9%)	942 (34.8%)
中学3年生	2535 (100.0%)	1484 (58.5%)	64 (2.5%)	49 (1.9%)	86 (3.4%)	72 (2.8%)	168 (6.6%)	298 (11.8%)	314 (12.4%)
中学生計	7881 (100.0%)	1840 (23.3%)	187 (2.4%)	188 (2.4%)	279 (3.5%)	356 (4.5%)	950 (12.1%)	1868 (23.7%)	2213 (28.1%)
高校1年生	3665 (100.0%)	714 (19.5%)	254 (6.9%)	209 (5.7%)	172 (4.7%)	124 (3.4%)	295 (8.0%)	953 (26.0%)	944 (25.8%)
高校2年生	3251 (100.0%)	840 (25.8%)	328 (10.1%)	170 (5.2%)	135 (4.2%)	125 (3.8%)	228 (7.0%)	799 (24.6%)	626 (19.3%)
高校3年生	3370 (100.0%)	2342 (69.5%)	204 (6.1%)	97 (2.9%)	92 (2.7%)	49 (1.5%)	138 (4.1%)	220 (6.5%)	228 (6.8%)
高校生計	10286 (100.0%)	3896 (37.9%)	786 (7.6%)	476 (4.6%)	399 (3.9%)	298 (2.9%)	661 (6.4%)	1972 (19.2%)	1798 (17.5%)

(2) 参加時間

学校の部活動やクラブ活動への参加者における、1回あたりの参加時間をみると、小学生では「1時間」が最も多いのに対し、中学生・高校生では「2時間」が最も多い。

図表 27 Q26_1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。

	全体	30分	1時間	1時間30分	2時間	2時間30分	3時間	3時間30分	4時間	4時間より多い
全体	14450 (100.0%)	681 (4.7%)	2326 (16.1%)	2128 (14.7%)	3227 (22.3%)	2295 (15.9%)	1980 (13.7%)	757 (5.2%)	487 (3.4%)	569 (3.9%)
小学5年生	1197 (100.0%)	135 (11.3%)	679 (56.7%)	140 (11.7%)	84 (7.0%)	52 (4.3%)	59 (4.9%)	6 (0.5%)	14 (1.2%)	28 (2.3%)
小学6年生	992 (100.0%)	148 (14.9%)	399 (40.2%)	167 (16.8%)	117 (11.8%)	62 (6.3%)	51 (5.1%)	13 (1.3%)	9 (0.9%)	26 (2.6%)
小学生計	2189 (97.5%)	283 (12.9%)	1078 (49.2%)	307 (14.0%)	201 (9.2%)	114 (5.2%)	110 (5.0%)	19 (0.9%)	23 (1.1%)	54 (2.5%)
中学1年生	2439 (100.0%)	108 (4.4%)	299 (12.3%)	438 (18.0%)	601 (24.6%)	411 (16.9%)	290 (11.9%)	120 (4.9%)	83 (3.4%)	89 (3.6%)
中学2年生	2474 (100.0%)	80 (3.2%)	353 (14.3%)	496 (20.0%)	600 (24.3%)	413 (16.7%)	265 (10.7%)	107 (4.3%)	63 (2.5%)	97 (3.9%)
中学3年生	1032 (100.0%)	18 (1.7%)	91 (8.8%)	156 (15.1%)	313 (30.3%)	188 (18.2%)	158 (15.3%)	48 (4.7%)	22 (2.1%)	38 (3.7%)
中学生計	5945 (96.2%)	206 (3.5%)	743 (12.5%)	1090 (18.3%)	1514 (25.5%)	1012 (17.0%)	713 (12.0%)	275 (4.6%)	168 (2.8%)	224 (3.8%)
高校1年生	2915 (100.0%)	76 (2.6%)	203 (7.0%)	321 (11.0%)	686 (23.5%)	579 (19.9%)	534 (18.3%)	231 (7.9%)	145 (5.0%)	140 (4.8%)
高校2年生	2390 (100.0%)	63 (2.6%)	182 (7.6%)	315 (13.2%)	608 (25.4%)	436 (18.2%)	433 (18.1%)	158 (6.6%)	95 (4.0%)	100 (4.2%)
高校3年生	1011 (100.0%)	53 (5.2%)	120 (11.9%)	95 (9.4%)	218 (21.6%)	154 (15.2%)	190 (18.8%)	74 (7.3%)	56 (5.5%)	51 (5.0%)
高校生計	6316 (95.4%)	192 (3.0%)	505 (8.0%)	731 (11.6%)	1512 (23.9%)	1169 (18.5%)	1157 (18.3%)	463 (7.3%)	296 (4.7%)	291 (4.6%)

3-2 学習塾

(1) 参加日数

学習塾の通塾日数についてみると、中学3年生を除くいずれの学年も「通っていない」が50%以上となっている。

中学3年生についてみると、「通っていない」(35.7%)が最も多いのは他の学年と同様である。次に「(週に)3回」が多く19.3%、その次に「(週に)2回」が多く18.5%となっている。

図表 28 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。

	全体	通っていない	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回(毎日)
全体	22809 (100.0%)	14876 (65.2%)	1764 (7.7%)	3024 (13.3%)	1584 (6.9%)	612 (2.7%)	382 (1.7%)	265 (1.2%)	302 (1.3%)
小学5年生	2262 (100.0%)	1431 (63.3%)	228 (10.1%)	387 (17.1%)	128 (5.7%)	51 (2.3%)	16 (0.7%)	9 (0.4%)	12 (0.5%)
小学6年生	2416 (100.0%)	1480 (61.3%)	246 (10.2%)	415 (17.2%)	137 (5.7%)	56 (2.3%)	42 (1.7%)	25 (1.0%)	15 (0.6%)
小学生計	4678 (100.0%)	2911 (62.2%)	474 (10.1%)	802 (17.1%)	265 (5.7%)	107 (2.3%)	58 (1.2%)	34 (0.7%)	27 (0.6%)
中学1年生	2624 (100.0%)	1484 (56.6%)	264 (10.1%)	556 (21.2%)	211 (8.0%)	63 (2.4%)	24 (0.9%)	12 (0.5%)	10 (0.4%)
中学2年生	2696 (100.0%)	1455 (54.0%)	259 (9.6%)	553 (20.5%)	301 (11.2%)	73 (2.7%)	28 (1.0%)	15 (0.6%)	12 (0.4%)
中学3年生	2616 (100.0%)	934 (35.7%)	175 (6.7%)	483 (18.5%)	506 (19.3%)	234 (8.9%)	146 (5.6%)	83 (3.2%)	55 (2.1%)
中学生計	7936 (100.0%)	3873 (48.8%)	698 (8.8%)	1592 (20.1%)	1018 (12.8%)	370 (4.7%)	198 (2.5%)	110 (1.4%)	77 (1.0%)
高校1年生	3640 (100.0%)	3053 (83.9%)	231 (6.3%)	225 (6.2%)	71 (2.0%)	28 (0.8%)	15 (0.4%)	10 (0.3%)	7 (0.2%)
高校2年生	3215 (100.0%)	2629 (81.8%)	213 (6.6%)	184 (5.7%)	81 (2.5%)	37 (1.2%)	31 (1.0%)	18 (0.6%)	22 (0.7%)
高校3年生	3340 (100.0%)	2410 (72.2%)	148 (4.4%)	221 (6.6%)	149 (4.5%)	70 (2.1%)	80 (2.4%)	93 (2.8%)	169 (5.1%)
高校生計	10195 (100.0%)	8092 (79.4%)	592 (5.8%)	630 (6.2%)	301 (3.0%)	135 (1.3%)	126 (1.2%)	121 (1.2%)	198 (1.9%)

(2) 勉強時間

学習塾での1回あたりの勉強時間についてみると、小学6年生以降の全ての学年で、「1時間半」が最も多い。また、中学生以降では「2時間」が2番目に多い。

図表 29 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。

	全体	30分	1時間	1時間30分	2時間	2時間30分	3時間	3時間30分	4時間	4時間より多い
全体	7865 (100.0%)	146 (1.9%)	1020 (13.0%)	2307 (29.3%)	1711 (21.8%)	880 (11.3%)	796 (10.1%)	309 (3.9%)	300 (3.8%)	388 (4.9%)
小学5年生	831 (100.0%)	43 (5.2%)	294 (35.4%)	182 (21.9%)	135 (16.2%)	61 (7.3%)	33 (4.0%)	27 (3.2%)	24 (2.9%)	32 (3.9%)
小学6年生	921 (100.0%)	17 (1.8%)	264 (28.7%)	277 (30.1%)	187 (20.3%)	56 (6.1%)	31 (3.4%)	26 (2.8%)	22 (2.4%)	41 (4.5%)
小学生計	1752 (95.8%)	60 (3.4%)	558 (31.8%)	459 (26.2%)	322 (18.4%)	117 (6.7%)	64 (3.7%)	53 (3.0%)	46 (2.6%)	73 (4.2%)
中学1年生	1121 (100.0%)	11 (1.0%)	105 (9.4%)	367 (32.7%)	250 (22.3%)	181 (16.1%)	135 (12.0%)	35 (3.1%)	17 (1.5%)	20 (1.8%)
中学2年生	1226 (100.0%)	7 (0.6%)	109 (8.9%)	390 (31.8%)	328 (26.8%)	190 (15.5%)	134 (10.9%)	35 (2.9%)	20 (1.6%)	13 (1.1%)
中学3年生	1665 (100.0%)	9 (0.5%)	83 (5.0%)	470 (28.2%)	335 (20.1%)	216 (13.0%)	257 (15.4%)	115 (6.9%)	93 (5.6%)	87 (5.2%)
中学生計	4012 (97.0%)	27 (0.7%)	297 (7.4%)	1227 (30.6%)	913 (22.8%)	587 (14.6%)	526 (13.1%)	185 (4.6%)	130 (3.2%)	120 (3.0%)
高校1年生	591 (100.0%)	18 (3.0%)	68 (11.5%)	232 (39.3%)	159 (26.9%)	43 (7.3%)	35 (5.9%)	12 (2.0%)	17 (2.9%)	7 (1.2%)
高校2年生	584 (100.0%)	14 (2.4%)	60 (10.3%)	188 (32.2%)	182 (31.2%)	57 (9.8%)	43 (7.4%)	14 (2.4%)	12 (2.1%)	14 (2.4%)
高校3年生	926 (100.0%)	27 (2.9%)	37 (4.0%)	201 (21.7%)	135 (14.6%)	84 (9.1%)	128 (13.8%)	45 (4.9%)	95 (10.3%)	174 (18.8%)
高校生計	2101 (90.7%)	59 (2.8%)	165 (7.9%)	621 (29.6%)	476 (22.7%)	184 (8.8%)	206 (9.8%)	71 (3.4%)	124 (5.9%)	195 (9.3%)

3-3 習い事や学校以外のクラブ

(1) 参加日数

習い事や学校以外のクラブの参加日数についてみると、高校生では80%以上が「通っていない」としており、中学生でも約6割以上が「通っていない」と回答している。

小学生でも「通っていない」が最も多いものの、週1回通っている児童の割合が約20%、となっている。

図表 30 Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブ（例：ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など）には週に何回くらい通っていますか。

	全体	通っていない	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回以上
全体	22741 (100.0%)	15232 (67.0%)	3229 (14.2%)	1638 (7.2%)	1042 (4.6%)	634 (2.8%)	447 (2.0%)	296 (1.3%)	223 (1.0%)
小学5年生	2293 (100.0%)	654 (28.5%)	515 (22.5%)	368 (16.0%)	300 (13.1%)	204 (8.9%)	102 (4.4%)	82 (3.6%)	68 (3.0%)
小学6年生	2435 (100.0%)	826 (33.9%)	519 (21.3%)	342 (14.0%)	285 (11.7%)	197 (8.1%)	127 (5.2%)	86 (3.5%)	53 (2.2%)
小学生計	4728 (100.0%)	1480 (31.3%)	1034 (21.9%)	710 (15.0%)	585 (12.4%)	401 (8.5%)	229 (4.8%)	168 (3.6%)	121 (2.6%)
中学1年生	2614 (100.0%)	1566 (59.9%)	472 (18.1%)	231 (8.8%)	130 (5.0%)	79 (3.0%)	63 (2.4%)	35 (1.3%)	38 (1.5%)
中学2年生	2671 (100.0%)	1729 (64.7%)	455 (17.0%)	187 (7.0%)	110 (4.1%)	64 (2.4%)	68 (2.5%)	38 (1.4%)	20 (0.7%)
中学3年生	2587 (100.0%)	1845 (71.3%)	363 (14.0%)	176 (6.8%)	71 (2.7%)	43 (1.7%)	52 (2.0%)	29 (1.1%)	8 (0.3%)
中学生計	7872 (100.0%)	5140 (65.3%)	1290 (16.4%)	594 (7.5%)	311 (4.0%)	186 (2.4%)	183 (2.3%)	102 (1.3%)	66 (0.8%)
高校1年生	3611 (100.0%)	2997 (83.0%)	364 (10.1%)	131 (3.6%)	60 (1.7%)	18 (0.5%)	16 (0.4%)	12 (0.3%)	13 (0.4%)
高校2年生	3192 (100.0%)	2699 (84.6%)	308 (9.6%)	94 (2.9%)	46 (1.4%)	13 (0.4%)	11 (0.3%)	9 (0.3%)	12 (0.4%)
高校3年生	3338 (100.0%)	2916 (87.4%)	233 (7.0%)	109 (3.3%)	40 (1.2%)	16 (0.5%)	8 (0.2%)	5 (0.1%)	11 (0.3%)
高校生計	10141 (100.0%)	8612 (84.9%)	905 (8.9%)	334 (3.3%)	146 (1.4%)	47 (0.5%)	35 (0.3%)	26 (0.3%)	36 (0.4%)

(2) 参加時間

習い事や学校以外のクラブの参加時間についてみると、小学生では「1 時間」が、中学生では「2 時間」が各学年で最も多い。高校生では学年により回答がバラついている。全体を通してみると、いずれの学年でも 1~2 時間の中で大部分が収まっている。

図表 31 Q28_1 習い事や学校外のクラブは、1 回にどれくらいの時間やっていますか。1 回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。

	全体	30分	1時間	1時間30分	2時間	2時間30分	3時間	3時間30分	4時間	4時間より多い
全体	7382 (100.0%)	696 (9.4%)	1740 (23.6%)	1358 (18.4%)	1519 (20.6%)	630 (8.5%)	558 (7.6%)	220 (3.0%)	205 (2.8%)	456 (6.2%)
小学5年生	1609 (100.0%)	116 (7.2%)	437 (27.2%)	326 (20.3%)	269 (16.7%)	122 (7.6%)	114 (7.1%)	46 (2.9%)	54 (3.4%)	125 (7.8%)
小学6年生	1585 (100.0%)	87 (5.5%)	413 (26.1%)	295 (18.6%)	291 (18.4%)	144 (9.1%)	106 (6.7%)	56 (3.5%)	58 (3.7%)	135 (8.5%)
小学生計	3194 (91.9%)	203 (6.4%)	850 (26.6%)	621 (19.4%)	560 (17.5%)	266 (8.3%)	220 (6.9%)	102 (3.2%)	112 (3.5%)	260 (8.1%)
中学1年生	1030 (100.0%)	117 (11.4%)	219 (21.3%)	199 (19.3%)	224 (21.7%)	96 (9.5%)	80 (7.8%)	22 (2.1%)	16 (1.6%)	55 (5.3%)
中学2年生	935 (100.0%)	98 (10.5%)	183 (19.6%)	166 (17.8%)	219 (23.4%)	89 (9.5%)	65 (7.0%)	33 (3.5%)	20 (2.1%)	62 (6.6%)
中学3年生	723 (100.0%)	78 (10.8%)	153 (21.2%)	117 (16.2%)	168 (23.2%)	68 (9.4%)	63 (8.7%)	21 (2.9%)	22 (3.0%)	33 (4.6%)
中学生計	2688 (94.4%)	293 (10.9%)	555 (20.6%)	482 (17.9%)	611 (22.7%)	255 (9.5%)	208 (7.7%)	76 (2.8%)	58 (2.2%)	150 (5.6%)
高校1年生	607 (100.0%)	81 (13.3%)	141 (23.2%)	106 (17.5%)	135 (22.2%)	46 (7.6%)	49 (8.1%)	20 (3.3%)	12 (2.0%)	17 (2.8%)
高校2年生	480 (100.0%)	68 (14.2%)	114 (23.8%)	72 (15.0%)	116 (24.2%)	33 (6.9%)	40 (8.3%)	9 (1.9%)	13 (2.7%)	15 (3.1%)
高校3年生	413 (100.0%)	51 (12.3%)	80 (19.4%)	77 (18.6%)	97 (23.5%)	30 (7.3%)	41 (9.9%)	13 (3.1%)	10 (2.4%)	14 (3.4%)
高校生計	1500 (96.9%)	200 (13.3%)	335 (22.3%)	255 (17.0%)	348 (23.2%)	109 (7.3%)	130 (8.7%)	42 (2.8%)	35 (2.3%)	46 (3.1%)

第4章 情報機器との接触

4-1 テレビやビデオ・DVD

情報機器との接触状況のうち、テレビやビデオ・DVDの視聴状況をみると、いずれの学年でも「1時間以上、2時間より少ない」が多い。また、おおむね上の学年ほど視聴時間は少ない傾向がみられる。

図表 32 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする。

	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上
全体	23084 (100.0%)	1417 (6.1%)	5263 (22.8%)	7230 (31.3%)	4938 (21.4%)	2305 (10.0%)	1931 (8.4%)
小学5年生	2319 (100.0%)	117 (5.0%)	497 (21.4%)	732 (31.6%)	501 (21.6%)	262 (11.3%)	210 (9.1%)
小学6年生	2461 (100.0%)	80 (3.3%)	422 (17.1%)	757 (30.8%)	561 (22.8%)	307 (12.5%)	334 (13.6%)
小学生計	4780 (100.0%)	197 (4.1%)	919 (19.2%)	1489 (31.2%)	1062 (22.2%)	569 (11.9%)	544 (11.4%)
中学1年生	2644 (100.0%)	121 (4.6%)	555 (21.0%)	843 (31.9%)	594 (22.5%)	310 (11.7%)	221 (8.4%)
中学2年生	2711 (100.0%)	106 (3.9%)	506 (18.7%)	879 (32.4%)	689 (25.4%)	297 (11.0%)	234 (8.6%)
中学3年生	2637 (100.0%)	147 (5.6%)	521 (19.8%)	868 (32.9%)	600 (22.8%)	276 (10.5%)	225 (8.5%)
中学生計	7992 (100.0%)	374 (4.7%)	1582 (19.8%)	2590 (32.4%)	1883 (23.6%)	883 (11.0%)	680 (8.5%)
高校1年生	3659 (100.0%)	255 (7.0%)	970 (26.5%)	1165 (31.8%)	742 (20.3%)	276 (7.5%)	251 (6.9%)
高校2年生	3252 (100.0%)	262 (8.1%)	826 (25.4%)	1017 (31.3%)	649 (20.0%)	281 (8.6%)	217 (6.7%)
高校3年生	3401 (100.0%)	329 (9.7%)	966 (28.4%)	969 (28.5%)	602 (17.7%)	296 (8.7%)	239 (7.0%)
高校生計	10312 (100.0%)	846 (8.2%)	2762 (26.8%)	3151 (30.6%)	1993 (19.3%)	853 (8.3%)	707 (6.9%)

4-2 テレビゲーム等のゲーム

情報機器との接触状況のうち、テレビゲーム等（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含む。以下同じ）をする時間についてみると、「しない」割合は、おおむね 20%前後であるが、中学 3 年生と高校 3 年生はやや高い傾向がみられ、それぞれ最も高い割合を占めている。これら 2 学年を除くと各学年とも「1 時間より少ない」の割合が最も高い。

図表 33 Q29_B テレビゲーム等をする。

	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上
全体	23063 (100.0%)	5416 (23.5%)	6497 (28.2%)	5060 (21.9%)	2739 (11.9%)	1468 (6.4%)	1883 (8.2%)
小学5年生	2322 (100.0%)	555 (23.9%)	819 (35.3%)	542 (23.3%)	192 (8.3%)	106 (4.6%)	108 (4.7%)
小学6年生	2455 (100.0%)	508 (20.7%)	741 (30.2%)	621 (25.3%)	261 (10.6%)	149 (6.1%)	175 (7.1%)
小学生計	4777 (100.0%)	1063 (22.3%)	1560 (32.7%)	1163 (24.3%)	453 (9.5%)	255 (5.3%)	283 (5.9%)
中学1年生	2645 (100.0%)	573 (21.7%)	781 (29.5%)	612 (23.1%)	320 (12.1%)	178 (6.7%)	181 (6.8%)
中学2年生	2706 (100.0%)	569 (21.0%)	760 (28.1%)	650 (24.0%)	352 (13.0%)	173 (6.4%)	202 (7.5%)
中学3年生	2630 (100.0%)	745 (28.3%)	663 (25.2%)	532 (20.2%)	321 (12.2%)	165 (6.3%)	204 (7.8%)
中学生計	7981 (100.0%)	1887 (23.6%)	2204 (27.6%)	1794 (22.5%)	993 (12.4%)	516 (6.5%)	587 (7.4%)
高校1年生	3657 (100.0%)	596 (16.3%)	1021 (27.9%)	849 (23.2%)	525 (14.4%)	288 (7.9%)	378 (10.3%)
高校2年生	3249 (100.0%)	784 (24.1%)	899 (27.7%)	643 (19.8%)	426 (13.1%)	195 (6.0%)	302 (9.3%)
高校3年生	3399 (100.0%)	1086 (32.0%)	813 (23.9%)	611 (18.0%)	342 (10.1%)	214 (6.3%)	333 (9.8%)
高校生計	10305 (100.0%)	2466 (23.9%)	2733 (26.5%)	2103 (20.4%)	1293 (12.5%)	697 (6.8%)	1013 (9.8%)

4-3 携帯電話・スマートフォン

情報機器との接触状況のうち、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間についてみると、「しない」割合は、小学5年生で62.3%であるが、以降高校1年生までは、上の学年ほど低くなり、高校1年生では6.3%となっている。また、接触する時間も、おおむね上の学年ほど長くなる傾向にあり、高校生ではいずれの学年でも10%以上が、4時間以上接触している。

図表 34 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。

	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上
全体	23024 (100.0%)	5971 (25.9%)	7834 (34.0%)	4228 (18.4%)	2163 (9.4%)	1170 (5.1%)	1658 (7.2%)
小学5年生	2316 (100.0%)	1443 (62.3%)	664 (28.7%)	127 (5.5%)	40 (1.7%)	20 (0.9%)	22 (0.9%)
小学6年生	2452 (100.0%)	1284 (52.4%)	752 (30.7%)	251 (10.2%)	83 (3.4%)	30 (1.2%)	52 (2.1%)
小学生計	4768 (100.0%)	2727 (57.2%)	1416 (29.7%)	378 (7.9%)	123 (2.6%)	50 (1.0%)	74 (1.6%)
中学1年生	2633 (100.0%)	959 (36.4%)	941 (35.7%)	380 (14.4%)	161 (6.1%)	93 (3.5%)	99 (3.8%)
中学2年生	2708 (100.0%)	852 (31.5%)	913 (33.7%)	441 (16.3%)	225 (8.3%)	128 (4.7%)	149 (5.5%)
中学3年生	2628 (100.0%)	669 (25.5%)	849 (32.3%)	503 (19.1%)	271 (10.3%)	154 (5.9%)	182 (6.9%)
中学生計	7969 (100.0%)	2480 (31.1%)	2703 (33.9%)	1324 (16.6%)	657 (8.2%)	375 (4.7%)	430 (5.4%)
高校1年生	3643 (100.0%)	229 (6.3%)	1299 (35.7%)	898 (24.7%)	540 (14.8%)	293 (8.0%)	384 (10.5%)
高校2年生	3249 (100.0%)	233 (7.2%)	1156 (35.6%)	795 (24.5%)	449 (13.8%)	229 (7.0%)	387 (11.9%)
高校3年生	3395 (100.0%)	302 (8.9%)	1260 (37.1%)	833 (24.5%)	394 (11.6%)	223 (6.6%)	383 (11.3%)
高校生計	10287 (100.0%)	764 (7.4%)	3715 (36.1%)	2526 (24.6%)	1383 (13.4%)	745 (7.2%)	1154 (11.2%)

4-4 パソコン

情報機器との接触状況のうち、パソコンを使う時間についてみると、いずれの学年でも「しない」割合が70%前後となっている。利用する児童・生徒については、そのうちの半数以上が「1時間より少ない」と回答している。

図表 35 Q29_D パソコンを使う

	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上
全体	22936 (100.0%)	16270 (70.9%)	3889 (17.0%)	1497 (6.5%)	618 (2.7%)	273 (1.2%)	389 (1.7%)
小学5年生	2312 (100.0%)	1601 (69.2%)	497 (21.5%)	139 (6.0%)	39 (1.7%)	16 (0.7%)	20 (0.9%)
小学6年生	2446 (100.0%)	1655 (67.7%)	501 (20.5%)	185 (7.6%)	57 (2.3%)	22 (0.9%)	26 (1.1%)
小学生計	4758 (100.0%)	3256 (68.4%)	998 (21.0%)	324 (6.8%)	96 (2.0%)	38 (0.8%)	46 (1.0%)
中学1年生	2630 (100.0%)	1856 (70.6%)	489 (18.6%)	171 (6.5%)	57 (2.2%)	28 (1.1%)	29 (1.1%)
中学2年生	2701 (100.0%)	1867 (69.1%)	497 (18.4%)	195 (7.2%)	69 (2.6%)	29 (1.1%)	44 (1.6%)
中学3年生	2618 (100.0%)	1790 (68.4%)	456 (17.4%)	189 (7.2%)	90 (3.4%)	44 (1.7%)	49 (1.9%)
中学生計	7949 (100.0%)	5513 (69.4%)	1442 (18.1%)	555 (7.0%)	216 (2.7%)	101 (1.3%)	122 (1.5%)
高校1年生	3631 (100.0%)	2718 (74.9%)	498 (13.7%)	202 (5.6%)	95 (2.6%)	47 (1.3%)	71 (2.0%)
高校2年生	3218 (100.0%)	2404 (74.7%)	424 (13.2%)	200 (6.2%)	90 (2.8%)	37 (1.1%)	63 (2.0%)
高校3年生	3380 (100.0%)	2379 (70.4%)	527 (15.6%)	216 (6.4%)	121 (3.6%)	50 (1.5%)	87 (2.6%)
高校生計	10229 (100.0%)	7501 (73.3%)	1449 (14.2%)	618 (6.0%)	306 (3.0%)	134 (1.3%)	221 (2.2%)

4-5 寝る直前までの情報機器との接触

情報機器との接触状況について、寝る直前まで接触する頻度をみると、中学1年生以下では、「よくある」の割合が40%未満となっているのに対し、中学2年生以上では50%以上となっている。高校3年生を除くと、上の学年ほど「よくある」の割合が高い。

比較的接触割合が低い小学生でも、「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合は53.7%となっており、半数以上が寝る直前まで接触することがあると回答している。

図表 36 Q30 あなたは、寝る直前までQ29のA~D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	22873 (100.0%)	11846 (51.8%)	5517 (24.1%)	2706 (11.8%)	2804 (12.3%)
小学5年生	2296 (100.0%)	520 (22.6%)	583 (25.4%)	514 (22.4%)	679 (29.6%)
小学6年生	2430 (100.0%)	773 (31.8%)	660 (27.2%)	411 (16.9%)	586 (24.1%)
小学生計	4726 (100.0%)	1293 (27.4%)	1243 (26.3%)	925 (19.6%)	1265 (26.8%)
中学1年生	2625 (100.0%)	1009 (38.4%)	700 (26.7%)	429 (16.3%)	487 (18.6%)
中学2年生	2688 (100.0%)	1352 (50.3%)	673 (25.0%)	353 (13.1%)	310 (11.5%)
中学3年生	2612 (100.0%)	1411 (54.0%)	655 (25.1%)	283 (10.8%)	263 (10.1%)
中学生計	7925 (100.0%)	3772 (47.6%)	2028 (25.6%)	1065 (13.4%)	1060 (13.4%)
高校1年生	3634 (100.0%)	2427 (66.8%)	808 (22.2%)	256 (7.0%)	143 (3.9%)
高校2年生	3223 (100.0%)	2200 (68.3%)	664 (20.6%)	219 (6.8%)	140 (4.3%)
高校3年生	3365 (100.0%)	2154 (64.0%)	774 (23.0%)	241 (7.2%)	196 (5.8%)
高校生計	10222 (100.0%)	6781 (66.3%)	2246 (22.0%)	716 (7.0%)	479 (4.7%)

第5章 自立・心身の不調等

5-1 自立

(1) ルールを守って行動する

ルールを守って行動するかどうかについてみると、いずれの学年でも90%以上の児童・生徒が「当てはまる」または「少し当てはまる」のいずれかに回答している。

「当てはまる」の割合は、学校段階が上がるにつれて高くなり、中学3年生以降の学年で50%以上となっている。

図表 37 Q31_A ルールを守って行動する。

	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
全体	23114 (100.0%)	11123 (48.1%)	10425 (45.1%)	1370 (5.9%)	196 (0.8%)
小学5年生	2323 (100.0%)	979 (42.1%)	1150 (49.5%)	172 (7.4%)	22 (0.9%)
小学6年生	2463 (100.0%)	968 (39.3%)	1260 (51.2%)	217 (8.8%)	18 (0.7%)
小学生計	4786 (100.0%)	1947 (40.7%)	2410 (50.4%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
中学1年生	2650 (100.0%)	1181 (44.6%)	1286 (48.5%)	170 (6.4%)	13 (0.5%)
中学2年生	2715 (100.0%)	1206 (44.4%)	1307 (48.1%)	176 (6.5%)	26 (1.0%)
中学3年生	2640 (100.0%)	1381 (52.3%)	1079 (40.9%)	148 (5.6%)	32 (1.2%)
中学生計	8005 (100.0%)	3768 (47.1%)	3672 (45.9%)	494 (6.2%)	71 (0.9%)
高校1年生	3668 (100.0%)	1880 (51.3%)	1578 (43.0%)	182 (5.0%)	28 (0.8%)
高校2年生	3254 (100.0%)	1681 (51.7%)	1375 (42.3%)	175 (5.4%)	23 (0.7%)
高校3年生	3401 (100.0%)	1847 (54.3%)	1390 (40.9%)	130 (3.8%)	34 (1.0%)
高校生計	10323 (100.0%)	5408 (52.4%)	4343 (42.1%)	487 (4.7%)	85 (0.8%)

(2) 自分でできることは自分です

自分でできることは自分であるかどうかについてみると、「当てはまる」の割合は、小学生、中学生、高校生のいずれの学年も 50%台で大きな差はない。

「当てはまる」「少し当てはまる」を合わせた割合も、各学年ともに 90%台で、学年間による大きな差はみられない。

図表 38 Q31_B 自分でできることは自分です。

	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
全体	23092 (100.0%)	12201 (52.8%)	9413 (40.8%)	1326 (5.7%)	152 (0.7%)
小学5年生	2320 (100.0%)	1245 (53.7%)	911 (39.3%)	154 (6.6%)	10 (0.4%)
小学6年生	2459 (100.0%)	1389 (56.5%)	914 (37.2%)	143 (5.8%)	13 (0.5%)
小学生計	4779 (100.0%)	2634 (55.1%)	1825 (38.2%)	297 (6.2%)	23 (0.5%)
中学1年生	2645 (100.0%)	1343 (50.8%)	1134 (42.9%)	151 (5.7%)	17 (0.6%)
中学2年生	2714 (100.0%)	1366 (50.3%)	1194 (44.0%)	138 (5.1%)	16 (0.6%)
中学3年生	2634 (100.0%)	1452 (55.1%)	1025 (38.9%)	130 (4.9%)	27 (1.0%)
中学生計	7993 (100.0%)	4161 (52.1%)	3353 (41.9%)	419 (5.2%)	60 (0.8%)
高校1年生	3669 (100.0%)	1851 (50.4%)	1562 (42.6%)	231 (6.3%)	25 (0.7%)
高校2年生	3251 (100.0%)	1712 (52.7%)	1326 (40.8%)	199 (6.1%)	14 (0.4%)
高校3年生	3400 (100.0%)	1843 (54.2%)	1347 (39.6%)	180 (5.3%)	30 (0.9%)
高校生計	10320 (100.0%)	5406 (52.4%)	4235 (41.0%)	610 (5.9%)	69 (0.7%)

(3) 自分の思ったことをはっきり言う

自分の思ったことをはっきり言うかどうかについてみると、「当てはまる」の割合は、小学生、中学生、高校生のいずれの学年もおおむね 20%台後半となっており、大きな差はない。

「当てはまる」「少し当てはまる」を合わせた割合も、各学年ともに 60%台後半で、学年間による大きな差はみられない。

図表 39 Q31_C 自分の思ったことをはっきり言う。

	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
全体	22984 (100.0%)	6019 (26.2%)	9705 (42.2%)	6344 (27.6%)	916 (4.0%)
小学5年生	2309 (100.0%)	636 (27.5%)	980 (42.4%)	608 (26.3%)	85 (3.7%)
小学6年生	2443 (100.0%)	668 (27.3%)	1032 (42.2%)	654 (26.8%)	89 (3.6%)
小学生計	4752 (100.0%)	1304 (27.4%)	2012 (42.3%)	1262 (26.6%)	174 (3.7%)
中学1年生	2634 (100.0%)	707 (26.8%)	1112 (42.2%)	729 (27.7%)	86 (3.3%)
中学2年生	2694 (100.0%)	658 (24.4%)	1197 (44.4%)	742 (27.5%)	97 (3.6%)
中学3年生	2621 (100.0%)	727 (27.7%)	1062 (40.5%)	705 (26.9%)	127 (4.8%)
中学生計	7949 (100.0%)	2092 (26.3%)	3371 (42.4%)	2176 (27.4%)	310 (3.9%)
高校1年生	3656 (100.0%)	896 (24.5%)	1537 (42.0%)	1063 (29.1%)	160 (4.4%)
高校2年生	3242 (100.0%)	815 (25.1%)	1379 (42.5%)	917 (28.3%)	131 (4.0%)
高校3年生	3385 (100.0%)	912 (26.9%)	1406 (41.5%)	926 (27.4%)	141 (4.2%)
高校生計	10283 (100.0%)	2623 (25.5%)	4322 (42.0%)	2906 (28.3%)	432 (4.2%)

(4) 先のことを考えて自分の計画を立てる

先のことを考えて自分の計画を立てるかについてみると、「当てはまる」の割合は、小学生5年生、小学6年生、高校3年生で20%を超えており、他の学年は10%台後半となっている。また「少し当てはまる」についてはいずれの学年とも40%台前半となっており、学年間による大きな差は見られない。

図表 40 Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
全体	23017 (100.0%)	4433 (19.3%)	9737 (42.3%)	7323 (31.8%)	1524 (6.6%)
小学5年生	2317 (100.0%)	521 (22.5%)	999 (43.1%)	653 (28.2%)	144 (6.2%)
小学6年生	2449 (100.0%)	494 (20.2%)	1059 (43.2%)	725 (29.6%)	171 (7.0%)
小学生計	4766 (100.0%)	1015 (21.3%)	2058 (43.2%)	1378 (28.9%)	315 (6.6%)
中学1年生	2642 (100.0%)	452 (17.1%)	1115 (42.2%)	900 (34.1%)	175 (6.6%)
中学2年生	2698 (100.0%)	418 (15.5%)	1153 (42.7%)	930 (34.5%)	197 (7.3%)
中学3年生	2626 (100.0%)	472 (18.0%)	1073 (40.9%)	874 (33.3%)	207 (7.9%)
中学生計	7966 (100.0%)	1342 (16.8%)	3341 (41.9%)	2704 (33.9%)	579 (7.3%)
高校1年生	3646 (100.0%)	648 (17.8%)	1503 (41.2%)	1262 (34.6%)	233 (6.4%)
高校2年生	3243 (100.0%)	601 (18.5%)	1400 (43.2%)	1032 (31.8%)	210 (6.5%)
高校3年生	3396 (100.0%)	827 (24.4%)	1435 (42.3%)	947 (27.9%)	187 (5.5%)
高校生計	10285 (100.0%)	2076 (20.2%)	4338 (42.2%)	3241 (31.5%)	630 (6.1%)

(5) 困っている人がいたら手助けをする

困っている人がいたら手助けをするかについてみると、「当てはまる」の割合は、小学5年生が最も高く39.5%、高校2年生が最も低く30.1%となっており、その差は9.4%である。

しかし「当てはまる」「少し当てはまる」を合わせた割合についてみると、最も高い高校3年生(86.8%)と最も低い中学1年生(83.4%)の差は3.4%に留まっている。

図表 41 Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
全体	23076 (100.0%)	7689 (33.3%)	11899 (51.6%)	3032 (13.1%)	456 (2.0%)
小学5年生	2319 (100.0%)	917 (39.5%)	1062 (45.8%)	286 (12.3%)	54 (2.3%)
小学6年生	2457 (100.0%)	858 (34.9%)	1218 (49.6%)	337 (13.7%)	44 (1.8%)
小学生計	4776 (100.0%)	1775 (37.2%)	2280 (47.7%)	623 (13.0%)	98 (2.1%)
中学1年生	2648 (100.0%)	850 (32.1%)	1358 (51.3%)	386 (14.6%)	54 (2.0%)
中学2年生	2710 (100.0%)	845 (31.2%)	1433 (52.9%)	385 (14.2%)	47 (1.7%)
中学3年生	2632 (100.0%)	921 (35.0%)	1319 (50.1%)	325 (12.3%)	67 (2.5%)
中学生計	7990 (100.0%)	2616 (32.7%)	4110 (51.4%)	1096 (13.7%)	168 (2.1%)
高校1年生	3660 (100.0%)	1167 (31.9%)	1924 (52.6%)	502 (13.7%)	67 (1.8%)
高校2年生	3251 (100.0%)	980 (30.1%)	1786 (54.9%)	421 (12.9%)	64 (2.0%)
高校3年生	3399 (100.0%)	1151 (33.9%)	1799 (52.9%)	390 (11.5%)	59 (1.7%)
高校生計	10310 (100.0%)	3298 (32.0%)	5509 (53.4%)	1313 (12.7%)	190 (1.8%)

(6) 相手の立場になって考える

相手の立場になって考えるかについてみると、「当てはまる」の割合は、中学 2 年生まではいずれの学年とも 25～27%程度と大きな差はない。しかし中学 3 年生以降についてみると中学 3 年生で 31.8%、高校 1 年生で 31.4%、高校 2 年生で 32.3%、高校 3 年生で 37.5%と、高くなる傾向がみられる。

図表 42 Q31_F 相手の立場になって考える。

	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
全体	23063 (100.0%)	6935 (30.1%)	11974 (51.9%)	3563 (15.4%)	591 (2.6%)
小学5年生	2316 (100.0%)	588 (25.4%)	1198 (51.7%)	442 (19.1%)	88 (3.8%)
小学6年生	2450 (100.0%)	650 (26.5%)	1264 (51.6%)	451 (18.4%)	85 (3.5%)
小学生計	4766 (100.0%)	1238 (26.0%)	2462 (51.7%)	893 (18.7%)	173 (3.6%)
中学1年生	2647 (100.0%)	668 (25.2%)	1392 (52.6%)	498 (18.8%)	89 (3.4%)
中学2年生	2709 (100.0%)	722 (26.7%)	1413 (52.2%)	498 (18.4%)	76 (2.8%)
中学3年生	2635 (100.0%)	837 (31.8%)	1380 (52.4%)	349 (13.2%)	69 (2.6%)
中学生計	7991 (100.0%)	2227 (27.9%)	4185 (52.4%)	1345 (16.8%)	234 (2.9%)
高校1年生	3661 (100.0%)	1148 (31.4%)	1952 (53.3%)	502 (13.7%)	59 (1.6%)
高校2年生	3247 (100.0%)	1048 (32.3%)	1721 (53.0%)	410 (12.6%)	68 (2.1%)
高校3年生	3398 (100.0%)	1274 (37.5%)	1654 (48.7%)	413 (12.2%)	57 (1.7%)
高校生計	10306 (100.0%)	3470 (33.7%)	5327 (51.7%)	1325 (12.9%)	184 (1.8%)

5-2 心身の不調等

(1) 自分のことが好きである

自分のことが好きであるかどうかについてみると、「そう思う」は小学生で 10%台後半となっており、中学生や高校生ではいずれの学年でも 10%前後か、それ以下となっている。「そう思う」と「どちらかと言えばそう思う」を合わせた割合でみると、最も高いのは小学5年生の 54.9%、最も低いのは高校1年生の 37.2%である。

図表 43 Q32_A 自分のことが好きだ。

	全体	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
全体	23092 (100.0%)	2475 (10.7%)	7251 (31.4%)	7751 (33.6%)	5615 (24.3%)
小学5年生	2322 (100.0%)	398 (17.1%)	878 (37.8%)	655 (28.2%)	391 (16.8%)
小学6年生	2458 (100.0%)	392 (15.9%)	827 (33.6%)	731 (29.7%)	508 (20.7%)
小学生計	4780 (100.0%)	790 (16.5%)	1705 (35.7%)	1386 (29.0%)	899 (18.8%)
中学1年生	2648 (100.0%)	272 (10.3%)	811 (30.6%)	908 (34.3%)	657 (24.8%)
中学2年生	2712 (100.0%)	225 (8.3%)	821 (30.3%)	972 (35.8%)	694 (25.6%)
中学3年生	2635 (100.0%)	264 (10.0%)	784 (29.8%)	864 (32.8%)	723 (27.4%)
中学生計	7995 (100.0%)	761 (9.5%)	2416 (30.2%)	2744 (34.3%)	2074 (25.9%)
高校1年生	3666 (100.0%)	297 (8.1%)	1067 (29.1%)	1307 (35.7%)	995 (27.1%)
高校2年生	3252 (100.0%)	286 (8.8%)	992 (30.5%)	1143 (35.1%)	831 (25.6%)
高校3年生	3399 (100.0%)	341 (10.0%)	1071 (31.5%)	1171 (34.5%)	816 (24.0%)
高校生計	10317 (100.0%)	924 (9.0%)	3130 (30.3%)	3621 (35.1%)	2642 (25.6%)

(2) 自分にはよいところがある

自分によいところがあるかどうかについてみると、「そう思う」は小学生で 20%を超えているが、中学生や高校生ではいずれの学年でも 10%台となっている。「そう思う」と「どちらかと言えばそう思う」を合わせた割合でみると、最も高いのは小学 5 年生の 70.9%、最も低いのは高校 1 年生の 53.4%である。

図表 44 Q32_B 自分にはよいところがある。

	全体	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
全体	23096 (100.0%)	4404 (19.1%)	9350 (40.5%)	6296 (27.3%)	3046 (13.2%)
小学5年生	2324 (100.0%)	676 (29.1%)	971 (41.8%)	477 (20.5%)	200 (8.6%)
小学6年生	2458 (100.0%)	647 (26.3%)	1003 (40.8%)	532 (21.6%)	276 (11.2%)
小学生計	4782 (100.0%)	1323 (27.7%)	1974 (41.3%)	1009 (21.1%)	476 (10.0%)
中学1年生	2649 (100.0%)	518 (19.6%)	1024 (38.7%)	756 (28.5%)	351 (13.3%)
中学2年生	2711 (100.0%)	443 (16.3%)	1089 (40.2%)	792 (29.2%)	387 (14.3%)
中学3年生	2638 (100.0%)	469 (17.8%)	1016 (38.5%)	728 (27.6%)	425 (16.1%)
中学生計	7998 (100.0%)	1430 (17.9%)	3129 (39.1%)	2276 (28.5%)	1163 (14.5%)
高校1年生	3666 (100.0%)	531 (14.5%)	1427 (38.9%)	1163 (31.7%)	545 (14.9%)
高校2年生	3250 (100.0%)	488 (15.0%)	1369 (42.1%)	937 (28.8%)	456 (14.0%)
高校3年生	3400 (100.0%)	632 (18.6%)	1451 (42.7%)	911 (26.8%)	406 (11.9%)
高校生計	10316 (100.0%)	1651 (16.0%)	4247 (41.2%)	3011 (29.2%)	1407 (13.6%)

(3) 自分は人から必要とされている

自分が人から必要とされているかについてみると、「そう思う」は小学生 5 年生及び 6 年生、高校 3 年生で 10%を超えており、中学生や高校生（高校 3 年生を除く）ではいずれの学年でも 10%未満となっている。「そう思う」と「どちらかと言えばそう思う」を合わせた割合でみると、最も高いのは小学 5 年生の 57.9%、最も低いのは高校 1 年生の 44.8%である。

図表 45 Q32_C 自分は人から必要とされている。

	全体	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
全体	23055 (100.0%)	2299 (10.0%)	9044 (39.2%)	7858 (34.1%)	3854 (16.7%)
小学5年生	2320 (100.0%)	359 (15.5%)	983 (42.4%)	672 (29.0%)	306 (13.2%)
小学6年生	2447 (100.0%)	331 (13.5%)	1071 (43.8%)	701 (28.6%)	344 (14.1%)
小学生計	4767 (100.0%)	690 (14.5%)	2054 (43.1%)	1373 (28.8%)	650 (13.6%)
中学1年生	2645 (100.0%)	235 (8.9%)	996 (37.7%)	931 (35.2%)	483 (18.3%)
中学2年生	2702 (100.0%)	242 (9.0%)	1044 (38.6%)	915 (33.9%)	501 (18.5%)
中学3年生	2632 (100.0%)	242 (9.2%)	952 (36.2%)	929 (35.3%)	509 (19.3%)
中学生計	7979 (100.0%)	719 (9.0%)	2992 (37.5%)	2775 (34.8%)	1493 (18.7%)
高校1年生	3661 (100.0%)	281 (7.7%)	1358 (37.1%)	1379 (37.7%)	643 (17.6%)
高校2年生	3250 (100.0%)	260 (8.0%)	1286 (39.6%)	1156 (35.6%)	548 (16.9%)
高校3年生	3398 (100.0%)	349 (10.3%)	1354 (39.8%)	1175 (34.6%)	520 (15.3%)
高校生計	10309 (100.0%)	890 (8.6%)	3998 (38.8%)	3710 (36.0%)	1711 (16.6%)

(4) 午前中調子が悪い

午前中調子が悪いかどうかについてみると、「よくある」が最も多いのは高校1年生の19.0%、最も低いのは小学5年生の10.4%となっている。「よくある」と「ときどきある」を合わせた割合についてみると、中学3年生以上ではいずれの学年も50%を超えているのに対し、小学生はいずれの学年とも30%台に留まっている。

図表 46 Q33_A 午前中調子が悪い。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23081 (100.0%)	3611 (15.6%)	7794 (33.8%)	6830 (29.6%)	4846 (21.0%)
小学5年生	2318 (100.0%)	242 (10.4%)	567 (24.5%)	729 (31.4%)	780 (33.6%)
小学6年生	2458 (100.0%)	274 (11.1%)	649 (26.4%)	748 (30.4%)	787 (32.0%)
小学生計	4776 (100.0%)	516 (10.8%)	1216 (25.5%)	1477 (30.9%)	1567 (32.8%)
中学1年生	2646 (100.0%)	350 (13.2%)	874 (33.0%)	789 (29.8%)	633 (23.9%)
中学2年生	2707 (100.0%)	405 (15.0%)	912 (33.7%)	835 (30.8%)	555 (20.5%)
中学3年生	2635 (100.0%)	464 (17.6%)	912 (34.6%)	751 (28.5%)	508 (19.3%)
中学生計	7988 (100.0%)	1219 (15.3%)	2698 (33.8%)	2375 (29.7%)	1696 (21.2%)
高校1年生	3665 (100.0%)	695 (19.0%)	1394 (38.0%)	1045 (28.5%)	531 (14.5%)
高校2年生	3250 (100.0%)	567 (17.4%)	1216 (37.4%)	979 (30.1%)	488 (15.0%)
高校3年生	3402 (100.0%)	614 (18.0%)	1270 (37.3%)	954 (28.0%)	564 (16.6%)
高校生計	10317 (100.0%)	1876 (18.2%)	3880 (37.6%)	2978 (28.9%)	1583 (15.3%)

(5) 気分が落ち込むことがある

気分が落ち込むことがあるかどうかについてみると、「よくある」が最も多いのは高校1年生の23.4%、最も低いのは小学5年生の10.7%となっており、小学5年生から高校1年生までの間では、上の学年ほど「よくある」の割合が高い。また「ときどきある」の割合も小学5年生から高校2年生までの間で、上の学年ほど割合が高い。

図表 47 Q33_B 気分が落ち込む。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23096 (100.0%)	4241 (18.4%)	8361 (36.2%)	6475 (28.0%)	4019 (17.4%)
小学5年生	2318 (100.0%)	248 (10.7%)	584 (25.2%)	743 (32.1%)	743 (32.1%)
小学6年生	2462 (100.0%)	294 (11.9%)	658 (26.7%)	786 (31.9%)	724 (29.4%)
小学生計	4780 (100.0%)	542 (11.3%)	1242 (26.0%)	1529 (32.0%)	1467 (30.7%)
中学1年生	2649 (100.0%)	404 (15.3%)	855 (32.3%)	828 (31.3%)	562 (21.2%)
中学2年生	2712 (100.0%)	473 (17.4%)	981 (36.2%)	790 (29.1%)	468 (17.3%)
中学3年生	2636 (100.0%)	494 (18.7%)	986 (37.4%)	748 (28.4%)	408 (15.5%)
中学生計	7997 (100.0%)	1371 (17.1%)	2822 (35.3%)	2366 (29.6%)	1438 (18.0%)
高校1年生	3664 (100.0%)	856 (23.4%)	1494 (40.8%)	899 (24.5%)	415 (11.3%)
高校2年生	3253 (100.0%)	702 (21.6%)	1373 (42.2%)	850 (26.1%)	328 (10.1%)
高校3年生	3402 (100.0%)	770 (22.6%)	1430 (42.0%)	831 (24.4%)	371 (10.9%)
高校生計	10319 (100.0%)	2328 (22.6%)	4297 (41.6%)	2580 (25.0%)	1114 (10.8%)

(6) なんでもないのにイライラする

なんでもないのにイライラすることがあるかどうかについてみると、「よくある」「ときどきある」いずれの回答についても、上の学年ほど割合が高い。

「よくある」「ときどきある」を合わせた割合は、小学5年生で24.1%であるのに対し、高校3年生では44.6%に達する。

図表 48 Q33_C なんでもないのにイライラする。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23073 (100.0%)	2790 (12.1%)	5613 (24.3%)	7177 (31.1%)	7493 (32.5%)
小学5年生	2316 (100.0%)	185 (8.0%)	372 (16.1%)	580 (25.0%)	1179 (50.9%)
小学6年生	2457 (100.0%)	231 (9.4%)	427 (17.4%)	692 (28.2%)	1107 (45.1%)
小学生計	4773 (100.0%)	416 (8.7%)	799 (16.7%)	1272 (26.6%)	2286 (47.9%)
中学1年生	2641 (100.0%)	267 (10.1%)	546 (20.7%)	818 (31.0%)	1010 (38.2%)
中学2年生	2711 (100.0%)	304 (11.2%)	626 (23.1%)	914 (33.7%)	867 (32.0%)
中学3年生	2631 (100.0%)	344 (13.1%)	664 (25.2%)	813 (30.9%)	810 (30.8%)
中学生計	7983 (100.0%)	915 (11.5%)	1836 (23.0%)	2545 (31.9%)	2687 (33.7%)
高校1年生	3662 (100.0%)	505 (13.8%)	997 (27.2%)	1193 (32.6%)	967 (26.4%)
高校2年生	3252 (100.0%)	461 (14.2%)	956 (29.4%)	1088 (33.5%)	747 (23.0%)
高校3年生	3403 (100.0%)	493 (14.5%)	1025 (30.1%)	1079 (31.7%)	806 (23.7%)
高校生計	10317 (100.0%)	1459 (14.1%)	2978 (28.9%)	3360 (32.6%)	2520 (24.4%)

(7) ちょっとしたことですぐにカットとなる

ちょっとしたことですぐにカットとなることがあるかどうかについてみると、「よくある」の割合は、最も高いのが小学5年生の13.1%、最も低いのが中学2年生の10.4%であり、大きな差はみられない。

「よくある」「ときどきある」を合わせた割合についてみると、最も高いのは高校2年生の38.8%、最も低いのは小学5年生の33.2%であり、いずれの学年も30%台である。

図表 49 Q33_D ちょっとしたことですぐにカットとなる。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23072 (100.0%)	2715 (11.8%)	5648 (24.5%)	8078 (35.0%)	6631 (28.7%)
小学5年生	2320 (100.0%)	305 (13.1%)	466 (20.1%)	735 (31.7%)	814 (35.1%)
小学6年生	2454 (100.0%)	312 (12.7%)	522 (21.3%)	768 (31.3%)	852 (34.7%)
小学生計	4774 (100.0%)	617 (12.9%)	988 (20.7%)	1503 (31.5%)	1666 (34.9%)
中学1年生	2639 (100.0%)	305 (11.6%)	629 (23.8%)	927 (35.1%)	778 (29.5%)
中学2年生	2712 (100.0%)	282 (10.4%)	653 (24.1%)	999 (36.8%)	778 (28.7%)
中学3年生	2632 (100.0%)	309 (11.7%)	656 (24.9%)	900 (34.2%)	767 (29.1%)
中学生計	7983 (100.0%)	896 (11.2%)	1938 (24.3%)	2826 (35.4%)	2323 (29.1%)
高校1年生	3666 (100.0%)	398 (10.9%)	951 (25.9%)	1315 (35.9%)	1002 (27.3%)
高校2年生	3248 (100.0%)	392 (12.1%)	868 (26.7%)	1219 (37.5%)	769 (23.7%)
高校3年生	3401 (100.0%)	412 (12.1%)	903 (26.6%)	1215 (35.7%)	871 (25.6%)
高校生計	10315 (100.0%)	1202 (11.7%)	2722 (26.4%)	3749 (36.3%)	2642 (25.6%)

(8) たちくらみやめまいがする

たちくらみやめまいがすることがあるかどうかについてみると、「よくある」の割合は、最も高いのが中学3年生の21.2%、最も低いのが小学5年生の6.0%である。

「よくある」「ときどきある」を合わせた割合についてみると、最も高いのは中学3年生の49.9%、最も低いのが小学5年生の19.8%であり、中学2年生より上の学年は、40%以上となっている。

図表 50 Q33_E たちくらみやめまいがする。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23080 (100.0%)	3344 (14.5%)	5873 (25.4%)	5679 (24.6%)	8184 (35.5%)
小学5年生	2317 (100.0%)	138 (6.0%)	320 (13.8%)	472 (20.4%)	1387 (59.9%)
小学6年生	2459 (100.0%)	191 (7.8%)	421 (17.1%)	530 (21.6%)	1317 (53.6%)
小学生計	4776 (100.0%)	329 (6.9%)	741 (15.5%)	1002 (21.0%)	2704 (56.6%)
中学1年生	2645 (100.0%)	315 (11.9%)	588 (22.2%)	611 (23.1%)	1131 (42.8%)
中学2年生	2711 (100.0%)	413 (15.2%)	732 (27.0%)	669 (24.7%)	897 (33.1%)
中学3年生	2631 (100.0%)	557 (21.2%)	754 (28.7%)	603 (22.9%)	717 (27.3%)
中学生計	7987 (100.0%)	1285 (16.1%)	2074 (26.0%)	1883 (23.6%)	2745 (34.4%)
高校1年生	3665 (100.0%)	640 (17.5%)	1070 (29.2%)	1024 (27.9%)	931 (25.4%)
高校2年生	3251 (100.0%)	516 (15.9%)	959 (29.5%)	883 (27.2%)	893 (27.5%)
高校3年生	3401 (100.0%)	574 (16.9%)	1029 (30.3%)	887 (26.1%)	911 (26.8%)
高校生計	10317 (100.0%)	1730 (16.8%)	3058 (29.6%)	2794 (27.1%)	2735 (26.5%)

(9) 身体のだるさや疲れを感じる

身体のだるさや疲れを感じるかどうかについてみると、「よくある」の割合は、最も高いのが高校1年生の33.5%、最も低いのが小学5年生の16.4%である。

「よくある」「ときどきある」を合わせた割合についてみると、最も高いのは高校1年生の72.8%、最も低いのが小学5年生の40.4%であり、中学1年生より上の学年は、50%以上となっている。

図表 51 Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない
全体	23049 (100.0%)	6094 (26.4%)	8300 (36.0%)	5277 (22.9%)	3378 (14.7%)
小学5年生	2312 (100.0%)	380 (16.4%)	555 (24.0%)	696 (30.1%)	681 (29.5%)
小学6年生	2450 (100.0%)	425 (17.3%)	735 (30.0%)	638 (26.0%)	652 (26.6%)
小学生計	4762 (100.0%)	805 (16.9%)	1290 (27.1%)	1334 (28.0%)	1333 (28.0%)
中学1年生	2640 (100.0%)	636 (24.1%)	892 (33.8%)	630 (23.9%)	482 (18.3%)
中学2年生	2706 (100.0%)	699 (25.8%)	995 (36.8%)	661 (24.4%)	351 (13.0%)
中学3年生	2628 (100.0%)	733 (27.9%)	973 (37.0%)	607 (23.1%)	315 (12.0%)
中学生計	7974 (100.0%)	2068 (25.9%)	2860 (35.9%)	1898 (23.8%)	1148 (14.4%)
高校1年生	3666 (100.0%)	1228 (33.5%)	1440 (39.3%)	707 (19.3%)	291 (7.9%)
高校2年生	3247 (100.0%)	1039 (32.0%)	1314 (40.5%)	631 (19.4%)	263 (8.1%)
高校3年生	3400 (100.0%)	954 (28.1%)	1396 (41.1%)	707 (20.8%)	343 (10.1%)
高校生計	10313 (100.0%)	3221 (31.2%)	4150 (40.2%)	2045 (19.8%)	897 (8.7%)

5-3 遅刻及び欠席

(1) 遅刻

過去一か月の間に、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日あるかについてみると、1日以上の遅刻をしている割合が最も高いのは、高校3年生(16.8%)である。いずれの学年も80%以上の児童・生徒は、朝起きるのがつらいことを原因とした遅刻をしていない。

図表 52 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

	全体	ない	1日	2~3日	4~5日	6~7日	8日以上
全体	23059 (100.0%)	20481 (88.8%)	1030 (4.5%)	825 (3.6%)	287 (1.2%)	146 (0.6%)	290 (1.3%)
小学5年生	2318 (100.0%)	2080 (89.7%)	97 (4.2%)	71 (3.1%)	24 (1.0%)	13 (0.6%)	33 (1.4%)
小学6年生	2455 (100.0%)	2263 (92.2%)	68 (2.8%)	56 (2.3%)	25 (1.0%)	8 (0.3%)	35 (1.4%)
小学生計	4773 (100.0%)	4343 (91.0%)	165 (3.5%)	127 (2.7%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	68 (1.4%)
中学1年生	2645 (100.0%)	2430 (91.9%)	86 (3.3%)	74 (2.8%)	19 (0.7%)	14 (0.5%)	22 (0.8%)
中学2年生	2706 (100.0%)	2474 (91.4%)	93 (3.4%)	62 (2.3%)	26 (1.0%)	15 (0.6%)	36 (1.3%)
中学3年生	2631 (100.0%)	2343 (89.1%)	119 (4.5%)	89 (3.4%)	27 (1.0%)	22 (0.8%)	31 (1.2%)
中学生計	7982 (100.0%)	7247 (90.8%)	298 (3.7%)	225 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
高校1年生	3665 (100.0%)	3190 (87.0%)	193 (5.3%)	155 (4.2%)	61 (1.7%)	26 (0.7%)	40 (1.1%)
高校2年生	3249 (100.0%)	2878 (88.6%)	172 (5.3%)	108 (3.3%)	42 (1.3%)	16 (0.5%)	33 (1.0%)
高校3年生	3390 (100.0%)	2823 (83.3%)	202 (6.0%)	210 (6.2%)	63 (1.9%)	32 (0.9%)	60 (1.8%)
高校生計	10304 (100.0%)	8891 (86.3%)	567 (5.5%)	473 (4.6%)	166 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)

(2) 欠席

過去一か月の間に、朝起きるのがつらくて、学校に欠席したことが何日あるかについてみると、1日以上の欠席をしている割合が最も高いのは、高校3年生(10.1%)である。高校3年生を除くいずれの学年も、90%以上の児童・生徒は朝起きるのがつらいことを原因とした欠席をしていない。

図表 53 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に欠席したことが何日ありますか。

	全体	ない	1日	2~3日	4~5日	6~7日	8日以上
全体	23043 (100.0%)	21683 (94.1%)	623 (2.7%)	440 (1.9%)	140 (0.6%)	46 (0.2%)	111 (0.5%)
小学5年生	2315 (100.0%)	2213 (95.6%)	53 (2.3%)	34 (1.5%)	4 (0.2%)	3 (0.1%)	8 (0.3%)
小学6年生	2453 (100.0%)	2363 (96.3%)	50 (2.0%)	23 (0.9%)	7 (0.3%)	2 (0.1%)	8 (0.3%)
小学生計	4768 (100.0%)	4576 (96.0%)	103 (2.2%)	57 (1.2%)	11 (0.2%)	5 (0.1%)	16 (0.3%)
中学1年生	2646 (100.0%)	2551 (96.4%)	43 (1.6%)	30 (1.1%)	6 (0.2%)	4 (0.2%)	12 (0.5%)
中学2年生	2706 (100.0%)	2579 (95.3%)	54 (2.0%)	40 (1.5%)	15 (0.6%)	4 (0.1%)	14 (0.5%)
中学3年生	2630 (100.0%)	2502 (95.1%)	54 (2.1%)	38 (1.4%)	17 (0.6%)	6 (0.2%)	13 (0.5%)
中学生計	7982 (100.0%)	7632 (95.6%)	151 (1.9%)	108 (1.4%)	38 (0.5%)	14 (0.2%)	39 (0.5%)
高校1年生	3661 (100.0%)	3419 (93.4%)	106 (2.9%)	91 (2.5%)	25 (0.7%)	8 (0.2%)	12 (0.3%)
高校2年生	3246 (100.0%)	3012 (92.8%)	115 (3.5%)	72 (2.2%)	19 (0.6%)	11 (0.3%)	17 (0.5%)
高校3年生	3386 (100.0%)	3044 (89.9%)	148 (4.4%)	112 (3.3%)	47 (1.4%)	8 (0.2%)	27 (0.8%)
高校生計	10293 (100.0%)	9475 (92.1%)	369 (3.6%)	275 (2.7%)	91 (0.9%)	27 (0.3%)	56 (0.5%)

第2部 クロス集計

クロス集計の結果については、相関関係の分析を行った学校段階別のクロス項目のうち、相関係数が 0.1 以上のものを相関関係が見られたものとして掲載している。相関関係の分析を行ったクロス項目及びそれぞれの相関係数については、別表 1～3 を参照のこと。

図表中、各行の見出しは前の質問の回答に、各列の見出しは、後の質問の回答にそれぞれ対応している。

(例) 図表 54 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

		Q 1 1 の選択肢			
		十分ではない	どちらかといえば十分	十分である	
Q 1 の 選択肢	(小学生)	小計			
	小計	4667 (100.0%)	712 (15.3%)	2102 (45.0%)	1853 (39.7%)
	午前6時より前	487 (100.0%)	57 (11.7%)	166 (34.1%)	264 (54.2%)
	午前6時から6時30分より前	1370 (100.0%)	155 (11.3%)	572 (41.8%)	643 (46.9%)
	午前6時30分から7時より前	1932 (100.0%)	276 (14.3%)	966 (50.0%)	690 (35.7%)
	午前7時から7時30分より前	725 (100.0%)	175 (24.1%)	332 (45.8%)	218 (30.1%)
	午前7時30分から8時より前	115 (100.0%)	32 (27.8%)	55 (47.8%)	28 (24.3%)
	午前8時より遅い	38 (100.0%)	17 (44.7%)	11 (28.9%)	10 (26.3%)

第1章 睡眠

1-1 起床時刻と就寝時刻

(1) 学校がある日の起床時刻

学校がある日の起床時刻と、一週間で考えてみた、自身の寝る時間の評価との関係についてみると、小学生・中学生では、起床時刻が遅いほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 54 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4667 (100.0%)	712 (15.3%)	2102 (45.0%)	1853 (39.7%)
午前6時より前	487 (100.0%)	57 (11.7%)	166 (34.1%)	264 (54.2%)
午前6時から6時30分より前	1370 (100.0%)	155 (11.3%)	572 (41.8%)	643 (46.9%)
午前6時30分から7時より前	1932 (100.0%)	276 (14.3%)	966 (50.0%)	690 (35.7%)
午前7時から7時30分より前	725 (100.0%)	175 (24.1%)	332 (45.8%)	218 (30.1%)
午前7時30分から8時より前	115 (100.0%)	32 (27.8%)	55 (47.8%)	28 (24.3%)
午前8時より遅い	38 (100.0%)	17 (44.7%)	11 (28.9%)	10 (26.3%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7788 (100.0%)	1981 (25.4%)	3761 (48.3%)	2046 (26.3%)
午前6時より前	940 (100.0%)	195 (20.7%)	436 (46.4%)	309 (32.9%)
午前6時から6時30分より前	1970 (100.0%)	410 (20.8%)	963 (48.9%)	597 (30.3%)
午前6時30分から7時より前	2657 (100.0%)	651 (24.5%)	1318 (49.6%)	688 (25.9%)
午前7時から7時30分より前	1655 (100.0%)	495 (29.9%)	823 (49.7%)	337 (20.4%)
午前7時30分から8時より前	496 (100.0%)	201 (40.5%)	198 (39.9%)	97 (19.6%)
午前8時より遅い	70 (100.0%)	29 (41.4%)	23 (32.9%)	18 (25.7%)

起床時刻と、寝ようと思ってもなかなか寝付けないことがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも起床時刻が遅いほど、寝付けないことがよくある傾向がみられる。

図表 55 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4785 (100.0%)	848 (17.7%)	1787 (37.3%)	1208 (25.2%)	942 (19.7%)
午前6時より前	499 (100.0%)	78 (15.6%)	157 (31.5%)	117 (23.4%)	147 (29.5%)
午前6時から6時30分より前	1401 (100.0%)	196 (14.0%)	531 (37.9%)	385 (27.5%)	289 (20.6%)
午前6時30分から7時より前	1973 (100.0%)	349 (17.7%)	750 (38.0%)	507 (25.7%)	367 (18.6%)
午前7時から7時30分より前	751 (100.0%)	181 (24.1%)	288 (38.3%)	172 (22.9%)	110 (14.6%)
午前7時30分から8時より前	120 (100.0%)	36 (30.0%)	41 (34.2%)	23 (19.2%)	20 (16.7%)
午前8時より遅い	41 (100.0%)	8 (19.5%)	20 (48.8%)	4 (9.8%)	9 (22.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	8000 (100.0%)	1069 (13.4%)	2759 (34.5%)	2227 (27.8%)	1945 (24.3%)
午前6時より前	968 (100.0%)	108 (11.2%)	290 (30.0%)	267 (27.6%)	303 (31.3%)
午前6時から6時30分より前	2012 (100.0%)	217 (10.8%)	703 (34.9%)	592 (29.4%)	500 (24.9%)
午前6時30分から7時より前	2713 (100.0%)	342 (12.6%)	948 (34.9%)	775 (28.6%)	648 (23.9%)
午前7時から7時30分より前	1711 (100.0%)	257 (15.0%)	598 (35.0%)	484 (28.3%)	372 (21.7%)
午前7時30分から8時より前	518 (100.0%)	122 (23.6%)	186 (35.9%)	102 (19.7%)	108 (20.8%)
午前8時より遅い	78 (100.0%)	23 (29.5%)	34 (43.6%)	7 (9.0%)	14 (17.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10318 (100.0%)	1350 (13.1%)	3535 (34.3%)	2923 (28.3%)	2510 (24.3%)
午前6時より前	1701 (100.0%)	188 (11.1%)	483 (28.4%)	479 (28.2%)	551 (32.4%)
午前6時から6時30分より前	2414 (100.0%)	255 (10.6%)	799 (33.1%)	730 (30.2%)	630 (26.1%)
午前6時30分から7時より前	3078 (100.0%)	384 (12.5%)	1094 (35.5%)	900 (29.2%)	700 (22.7%)
午前7時から7時30分より前	2160 (100.0%)	331 (15.3%)	788 (36.5%)	595 (27.5%)	446 (20.6%)
午前7時30分から8時より前	831 (100.0%)	154 (18.5%)	330 (39.7%)	193 (23.2%)	154 (18.5%)
午前8時より遅い	134 (100.0%)	38 (28.4%)	41 (30.6%)	26 (19.4%)	29 (21.6%)

起床時刻と、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかの関係を見ると、いずれの学校段階でも起床時刻が遅いほど、ふとんから出るのが辛いと感じている傾向がみられる。

図表 56 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4784 (100.0%)	1446 (30.2%)	1419 (29.7%)	1000 (20.9%)	919 (19.2%)
午前6時より前	502 (100.0%)	89 (17.7%)	122 (24.3%)	102 (20.3%)	189 (37.6%)
午前6時から6時30分より前	1402 (100.0%)	327 (23.3%)	419 (29.9%)	353 (25.2%)	303 (21.6%)
午前6時30分から7時より前	1971 (100.0%)	617 (31.3%)	624 (31.7%)	409 (20.8%)	321 (16.3%)
午前7時から7時30分より前	750 (100.0%)	330 (44.0%)	217 (28.9%)	119 (15.9%)	84 (11.2%)
午前7時30分から8時より前	118 (100.0%)	65 (55.1%)	26 (22.0%)	12 (10.2%)	15 (12.7%)
午前8時より遅い	41 (100.0%)	18 (43.9%)	11 (26.8%)	5 (12.2%)	7 (17.1%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7999 (100.0%)	3377 (42.2%)	2439 (30.5%)	1349 (16.9%)	834 (10.4%)
午前6時より前	966 (100.0%)	300 (31.1%)	284 (29.4%)	213 (22.0%)	169 (17.5%)
午前6時から6時30分より前	2013 (100.0%)	715 (35.5%)	660 (32.8%)	405 (20.1%)	233 (11.6%)
午前6時30分から7時より前	2712 (100.0%)	1088 (40.1%)	881 (32.5%)	476 (17.6%)	267 (9.8%)
午前7時から7時30分より前	1711 (100.0%)	900 (52.6%)	480 (28.1%)	196 (11.5%)	135 (7.9%)
午前7時30分から8時より前	519 (100.0%)	322 (62.0%)	125 (24.1%)	48 (9.2%)	24 (4.6%)
午前8時より遅い	78 (100.0%)	52 (66.7%)	9 (11.5%)	11 (14.1%)	6 (7.7%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10323 (100.0%)	5253 (50.9%)	3228 (31.3%)	1292 (12.5%)	550 (5.3%)
午前6時より前	1698 (100.0%)	731 (43.1%)	569 (33.5%)	250 (14.7%)	148 (8.7%)
午前6時から6時30分より前	2417 (100.0%)	1104 (45.7%)	817 (33.8%)	367 (15.2%)	129 (5.3%)
午前6時30分から7時より前	3080 (100.0%)	1527 (49.6%)	1041 (33.8%)	376 (12.2%)	136 (4.4%)
午前7時から7時30分より前	2162 (100.0%)	1266 (58.6%)	592 (27.4%)	210 (9.7%)	94 (4.3%)
午前7時30分から8時より前	832 (100.0%)	534 (64.2%)	186 (22.4%)	81 (9.7%)	31 (3.7%)
午前8時より遅い	134 (100.0%)	91 (67.9%)	23 (17.2%)	8 (6.0%)	12 (9.0%)

学校がある日の起床時刻と、学校がある日の午前中に、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかの関係を見ると、小学生・中学生で、起床時刻が遅いほど、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがよくある傾向がみられる。

図表 57 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4783 (100.0%)	500 (10.5%)	1179 (24.6%)	1392 (29.1%)	1712 (35.8%)
午前6時より前	500 (100.0%)	50 (10.0%)	95 (19.0%)	126 (25.2%)	229 (45.8%)
午前6時から6時30分より前	1401 (100.0%)	134 (9.6%)	290 (20.7%)	416 (29.7%)	561 (40.0%)
午前6時30分から7時より前	1970 (100.0%)	176 (8.9%)	491 (24.9%)	596 (30.3%)	707 (35.9%)
午前7時から7時30分より前	751 (100.0%)	104 (13.8%)	242 (32.2%)	223 (29.7%)	182 (24.2%)
午前7時30分から8時より前	120 (100.0%)	28 (23.3%)	44 (36.7%)	26 (21.7%)	22 (18.3%)
午前8時より遅い	41 (100.0%)	8 (19.5%)	17 (41.5%)	5 (12.2%)	11 (26.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7999 (100.0%)	1625 (20.3%)	3150 (39.4%)	2066 (25.8%)	1158 (14.5%)
午前6時より前	967 (100.0%)	173 (17.9%)	373 (38.6%)	242 (25.0%)	179 (18.5%)
午前6時から6時30分より前	2014 (100.0%)	341 (16.9%)	769 (38.2%)	584 (29.0%)	320 (15.9%)
午前6時30分から7時より前	2711 (100.0%)	468 (17.3%)	1074 (39.6%)	754 (27.8%)	415 (15.3%)
午前7時から7時30分より前	1711 (100.0%)	435 (25.4%)	705 (41.2%)	386 (22.6%)	185 (10.8%)
午前7時30分から8時より前	518 (100.0%)	183 (35.3%)	193 (37.3%)	89 (17.2%)	53 (10.2%)
午前8時より遅い	78 (100.0%)	25 (32.1%)	36 (46.2%)	11 (14.1%)	6 (7.7%)

学校がある日の起床時刻と、朝食の摂取の関係についてみると、いずれの学校段階でも、午前6時から6時30分の間に起床している児童・生徒が、もっとも朝食の摂取率が高い。午前6時30分以降は起床時刻が遅いほど、朝食摂取率が低くなる。

図表 58 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q19 あなたは、朝食を食べますか。

(小学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	4719 (100.0%)	4215 (89.3%)	334 (7.1%)	130 (2.8%)	40 (0.8%)
午前6時より前	494 (100.0%)	443 (89.7%)	36 (7.3%)	12 (2.4%)	3 (0.6%)
午前6時から6時30分より前	1381 (100.0%)	1283 (92.9%)	72 (5.2%)	23 (1.7%)	3 (0.2%)
午前6時30分から7時より前	1942 (100.0%)	1756 (90.4%)	133 (6.8%)	42 (2.2%)	11 (0.6%)
午前7時から7時30分より前	746 (100.0%)	618 (82.8%)	73 (9.8%)	41 (5.5%)	14 (1.9%)
午前7時30分から8時より前	115 (100.0%)	86 (74.8%)	16 (13.9%)	8 (7.0%)	5 (4.3%)
午前8時より遅い	41 (100.0%)	29 (70.7%)	4 (9.8%)	4 (9.8%)	4 (9.8%)

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7943 (100.0%)	6855 (86.3%)	603 (7.6%)	309 (3.9%)	176 (2.2%)
午前6時より前	962 (100.0%)	853 (88.7%)	62 (6.4%)	33 (3.4%)	14 (1.5%)
午前6時から6時30分より前	1995 (100.0%)	1813 (90.9%)	113 (5.7%)	53 (2.7%)	16 (0.8%)
午前6時30分から7時より前	2697 (100.0%)	2393 (88.7%)	185 (6.9%)	82 (3.0%)	37 (1.4%)
午前7時から7時30分より前	1699 (100.0%)	1424 (83.8%)	163 (9.6%)	69 (4.1%)	43 (2.5%)
午前7時30分から8時より前	513 (100.0%)	335 (65.3%)	68 (13.3%)	60 (11.7%)	50 (9.7%)
午前8時より遅い	77 (100.0%)	37 (48.1%)	12 (15.6%)	12 (15.6%)	16 (20.8%)

(高校生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	10250 (100.0%)	8392 (81.9%)	933 (9.1%)	477 (4.7%)	448 (4.4%)
午前6時より前	1683 (100.0%)	1491 (88.6%)	103 (6.1%)	47 (2.8%)	42 (2.5%)
午前6時から6時30分より前	2404 (100.0%)	2112 (87.9%)	157 (6.5%)	79 (3.3%)	56 (2.3%)
午前6時30分から7時より前	3058 (100.0%)	2564 (83.8%)	286 (9.4%)	123 (4.0%)	85 (2.8%)
午前7時から7時30分より前	2145 (100.0%)	1665 (77.6%)	233 (10.9%)	119 (5.5%)	128 (6.0%)
午前7時30分から8時より前	827 (100.0%)	503 (60.8%)	132 (16.0%)	94 (11.4%)	98 (11.9%)
午前8時より遅い	133 (100.0%)	57 (42.9%)	22 (16.5%)	15 (11.3%)	39 (29.3%)

学校がある日の起床時刻と朝食の品数の関係についてみると、いずれの学校段階でも、起床時刻が早いほど品数が多い傾向がみられる。

図表 59 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4653 (100.0%)	38 (0.8%)	359 (7.7%)	817 (17.6%)	990 (21.3%)	1035 (22.2%)	660 (14.2%)	754 (16.2%)
午前6時より前	488 (100.0%)	3 (0.6%)	63 (12.9%)	104 (21.3%)	90 (18.4%)	93 (19.1%)	45 (9.2%)	90 (18.4%)
午前6時から6時30分より前	1367 (100.0%)	10 (0.7%)	127 (9.3%)	285 (20.8%)	306 (22.4%)	299 (21.9%)	176 (12.9%)	164 (12.0%)
午前6時30分から7時より前	1925 (100.0%)	13 (0.7%)	133 (6.9%)	316 (16.4%)	423 (22.0%)	447 (23.2%)	283 (14.7%)	310 (16.1%)
午前7時から7時30分より前	727 (100.0%)	8 (1.1%)	27 (3.7%)	100 (13.8%)	146 (20.1%)	164 (22.6%)	141 (19.4%)	141 (19.4%)
午前7時30分から8時より前	109 (100.0%)	4 (3.7%)	4 (3.7%)	9 (8.3%)	20 (18.3%)	24 (22.0%)	13 (11.9%)	35 (32.1%)
午前8時より遅い	37 (100.0%)	0 (0.0%)	5 (13.5%)	3 (8.1%)	5 (13.5%)	8 (21.6%)	2 (5.4%)	14 (37.8%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7718 (100.0%)	47 (0.6%)	382 (4.9%)	1095 (14.2%)	1776 (23.0%)	1925 (24.9%)	1393 (18.0%)	1100 (14.3%)
午前6時より前	941 (100.0%)	13 (1.4%)	79 (8.4%)	170 (18.1%)	237 (25.2%)	204 (21.7%)	115 (12.2%)	123 (13.1%)
午前6時から6時30分より前	1970 (100.0%)	11 (0.6%)	128 (6.5%)	345 (17.5%)	525 (26.6%)	488 (24.8%)	284 (14.4%)	189 (9.6%)
午前6時30分から7時より前	2639 (100.0%)	15 (0.6%)	116 (4.4%)	361 (13.7%)	619 (23.5%)	674 (25.5%)	495 (18.8%)	359 (13.6%)
午前7時から7時30分より前	1647 (100.0%)	7 (0.4%)	46 (2.8%)	174 (10.6%)	322 (19.6%)	444 (27.0%)	360 (21.9%)	294 (17.9%)
午前7時30分から8時より前	459 (100.0%)	1 (0.2%)	11 (2.4%)	36 (7.8%)	67 (14.6%)	103 (22.4%)	127 (27.7%)	114 (24.8%)
午前8時より遅い	62 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (3.2%)	9 (14.5%)	6 (9.7%)	12 (19.4%)	12 (19.4%)	21 (33.9%)

(高校生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	9706 (100.0%)	53 (0.5%)	351 (3.6%)	955 (9.8%)	1830 (18.9%)	2441 (25.1%)	2172 (22.4%)	1904 (19.6%)
午前6時より前	1629 (100.0%)	10 (0.6%)	93 (5.7%)	230 (14.1%)	344 (21.1%)	369 (22.7%)	316 (19.4%)	267 (16.4%)
午前6時から6時30分より前	2333 (100.0%)	7 (0.3%)	100 (4.3%)	269 (11.5%)	478 (20.5%)	622 (26.7%)	484 (20.7%)	373 (16.0%)
午前6時30分から7時より前	2942 (100.0%)	20 (0.7%)	92 (3.1%)	267 (9.1%)	566 (19.2%)	788 (26.8%)	664 (22.6%)	545 (18.5%)
午前7時から7時30分より前	1998 (100.0%)	15 (0.8%)	51 (2.6%)	148 (7.4%)	329 (16.5%)	503 (25.2%)	485 (24.3%)	467 (23.4%)
午前7時30分から8時より前	712 (100.0%)	1 (0.1%)	14 (2.0%)	36 (5.1%)	99 (13.9%)	143 (20.1%)	200 (28.1%)	219 (30.8%)
午前8時より遅い	92 (100.0%)	0 (0.0%)	1 (1.1%)	5 (5.4%)	14 (15.2%)	16 (17.4%)	23 (25.0%)	33 (35.9%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした(最大7点)。

学校がある日の起床時刻とルールを守って行動するかについてみると、小学生で、起床時刻が早いほどルールを守って行動する傾向がみられる。

図表 60 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4785 (100.0%)	1947 (40.7%)	2409 (50.3%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
午前6時より前	502 (100.0%)	229 (45.6%)	225 (44.8%)	36 (7.2%)	12 (2.4%)
午前6時から6時30分より前	1400 (100.0%)	619 (44.2%)	689 (49.2%)	84 (6.0%)	8 (0.6%)
午前6時30分から7時より前	1972 (100.0%)	794 (40.3%)	1013 (51.4%)	152 (7.7%)	13 (0.7%)
午前7時から7時30分より前	751 (100.0%)	266 (35.4%)	390 (51.9%)	88 (11.7%)	7 (0.9%)
午前7時30分から8時より前	119 (100.0%)	29 (24.4%)	71 (59.7%)	19 (16.0%)	0 (0.0%)
午前8時より遅い	41 (100.0%)	10 (24.4%)	21 (51.2%)	10 (24.4%)	0 (0.0%)

学校がある日の起床時刻と、先のことを考えて自分の計画を立てるかについてみると、小学生で、起床時刻が早いほど先のことを考えて自分の計画を立てる傾向がみられる。

図表 61 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4765 (100.0%)	1015 (21.3%)	2058 (43.2%)	1377 (28.9%)	315 (6.6%)
午前6時より前	502 (100.0%)	127 (25.3%)	228 (45.4%)	117 (23.3%)	30 (6.0%)
午前6時から6時30分より前	1393 (100.0%)	318 (22.8%)	652 (46.8%)	354 (25.4%)	69 (5.0%)
午前6時30分から7時より前	1965 (100.0%)	426 (21.7%)	818 (41.6%)	596 (30.3%)	125 (6.4%)
午前7時から7時30分より前	745 (100.0%)	111 (14.9%)	304 (40.8%)	254 (34.1%)	76 (10.2%)
午前7時30分から8時より前	119 (100.0%)	24 (20.2%)	42 (35.3%)	41 (34.5%)	12 (10.1%)
午前8時より遅い	41 (100.0%)	9 (22.0%)	14 (34.1%)	15 (36.6%)	3 (7.3%)

学校がある日の起床時刻と午前中調子が悪いことがあるかの関係についてみると、小学生・中学生で、起床時刻が遅いほど「よくある」の回答割合が高い傾向がみられる。

図表 62 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4775 (100.0%)	516 (10.8%)	1216 (25.5%)	1476 (30.9%)	1567 (32.8%)
午前6時より前	498 (100.0%)	42 (8.4%)	97 (19.5%)	150 (30.1%)	209 (42.0%)
午前6時から6時30分より前	1399 (100.0%)	113 (8.1%)	319 (22.8%)	454 (32.5%)	513 (36.7%)
午前6時30分から7時より前	1970 (100.0%)	196 (9.9%)	520 (26.4%)	610 (31.0%)	644 (32.7%)
午前7時から7時30分より前	748 (100.0%)	128 (17.1%)	235 (31.4%)	220 (29.4%)	165 (22.1%)
午前7時30分から8時より前	118 (100.0%)	28 (23.7%)	35 (29.7%)	30 (25.4%)	25 (21.2%)
午前8時より遅い	42 (100.0%)	9 (21.4%)	10 (23.8%)	12 (28.6%)	11 (26.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7985 (100.0%)	1218 (15.3%)	2697 (33.8%)	2374 (29.7%)	1696 (21.2%)
午前6時より前	968 (100.0%)	116 (12.0%)	303 (31.3%)	281 (29.0%)	268 (27.7%)
午前6時から6時30分より前	2011 (100.0%)	226 (11.2%)	659 (32.8%)	664 (33.0%)	462 (23.0%)
午前6時30分から7時より前	2702 (100.0%)	377 (14.0%)	886 (32.8%)	871 (32.2%)	568 (21.0%)
午前7時から7時30分より前	1709 (100.0%)	325 (19.0%)	636 (37.2%)	444 (26.0%)	304 (17.8%)
午前7時30分から8時より前	517 (100.0%)	147 (28.4%)	188 (36.4%)	102 (19.7%)	80 (15.5%)
午前8時より遅い	78 (100.0%)	27 (34.6%)	25 (32.1%)	12 (15.4%)	14 (17.9%)

学校がある日の起床時刻と過去一カ月に、朝起きるのがつらくて遅刻した日数との関係についてみると、いずれの学校段階でも、起床時刻が早いほど遅刻の日数が少ない傾向がみられる。

図表 63 Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 × Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	4772 (100.0%)	4342 (91.0%)	165 (3.5%)	127 (2.7%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	68 (1.4%)
午前6時より前	500 (100.0%)	471 (94.2%)	14 (2.8%)	11 (2.2%)	2 (0.4%)	1 (0.2%)	1 (0.2%)
午前6時から6時30分より前	1397 (100.0%)	1324 (94.8%)	34 (2.4%)	22 (1.6%)	6 (0.4%)	5 (0.4%)	6 (0.4%)
午前6時30分から7時より前	1969 (100.0%)	1817 (92.3%)	65 (3.3%)	47 (2.4%)	16 (0.8%)	6 (0.3%)	18 (0.9%)
午前7時から7時30分より前	745 (100.0%)	633 (85.0%)	37 (5.0%)	29 (3.9%)	15 (2.0%)	6 (0.8%)	25 (3.4%)
午前7時30分から8時より前	119 (100.0%)	69 (58.0%)	13 (10.9%)	15 (12.6%)	8 (6.7%)	2 (1.7%)	12 (10.1%)
午前8時より遅い	42 (100.0%)	28 (66.7%)	2 (4.8%)	3 (7.1%)	2 (4.8%)	1 (2.4%)	6 (14.3%)

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7979 (100.0%)	7244 (90.8%)	298 (3.7%)	225 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
午前6時より前	964 (100.0%)	914 (94.8%)	26 (2.7%)	12 (1.2%)	5 (0.5%)	4 (0.4%)	3 (0.3%)
午前6時から6時30分より前	2012 (100.0%)	1927 (95.8%)	47 (2.3%)	23 (1.1%)	8 (0.4%)	5 (0.2%)	2 (0.1%)
午前6時30分から7時より前	2704 (100.0%)	2507 (92.7%)	86 (3.2%)	58 (2.1%)	20 (0.7%)	14 (0.5%)	19 (0.7%)
午前7時から7時30分より前	1705 (100.0%)	1487 (87.2%)	90 (5.3%)	75 (4.4%)	20 (1.2%)	13 (0.8%)	20 (1.2%)
午前7時30分から8時より前	517 (100.0%)	371 (71.8%)	47 (9.1%)	47 (9.1%)	14 (2.7%)	13 (2.5%)	25 (4.8%)
午前8時より遅い	77 (100.0%)	38 (49.4%)	2 (2.6%)	10 (13.0%)	5 (6.5%)	2 (2.6%)	20 (26.0%)

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10302 (100.0%)	8889 (86.3%)	567 (5.5%)	473 (4.6%)	166 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)
午前6時より前	1697 (100.0%)	1581 (93.2%)	61 (3.6%)	32 (1.9%)	12 (0.7%)	4 (0.2%)	7 (0.4%)
午前6時から6時30分より前	2413 (100.0%)	2209 (91.5%)	87 (3.6%)	71 (2.9%)	27 (1.1%)	6 (0.2%)	13 (0.5%)
午前6時30分から7時より前	3076 (100.0%)	2687 (87.4%)	159 (5.2%)	137 (4.5%)	46 (1.5%)	15 (0.5%)	32 (1.0%)
午前7時から7時30分より前	2154 (100.0%)	1757 (81.6%)	169 (7.8%)	116 (5.4%)	53 (2.5%)	27 (1.3%)	32 (1.5%)
午前7時30分から8時より前	829 (100.0%)	593 (71.5%)	76 (9.2%)	94 (11.3%)	17 (2.1%)	18 (2.2%)	31 (3.7%)
午前8時より遅い	133 (100.0%)	62 (46.6%)	15 (11.3%)	23 (17.3%)	11 (8.3%)	4 (3.0%)	18 (13.5%)

(2) 次の日に学校がある日の就寝時刻

次の日に学校がある日の就寝時刻と一週間で考えたときの寝る時間の評価との関係についてみると、いずれの学校段階でも、おおむね就寝時刻が遅いほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 64 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4667 (100.0%)	712 (15.3%)	2102 (45.0%)	1853 (39.7%)
午後9時より前	350 (100.0%)	41 (11.7%)	74 (21.1%)	235 (67.1%)
午後9時から10時より前	1943 (100.0%)	129 (6.6%)	796 (41.0%)	1018 (52.4%)
午後10時から11時より前	1703 (100.0%)	270 (15.9%)	933 (54.8%)	500 (29.4%)
午後11時から午前0時より前	504 (100.0%)	178 (35.3%)	246 (48.8%)	80 (15.9%)
午前0時から1時より前	97 (100.0%)	52 (53.6%)	34 (35.1%)	11 (11.3%)
午前1時から2時より前	41 (100.0%)	26 (63.4%)	11 (26.8%)	4 (9.8%)
午前2時から3時より前	15 (100.0%)	8 (53.3%)	5 (33.3%)	2 (13.3%)
午前3時より遅い	14 (100.0%)	8 (57.1%)	3 (21.4%)	3 (21.4%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7787 (100.0%)	1981 (25.4%)	3760 (48.3%)	2046 (26.3%)
午後9時より前	94 (100.0%)	18 (19.1%)	25 (26.6%)	51 (54.3%)
午後9時から10時より前	634 (100.0%)	68 (10.7%)	226 (35.6%)	340 (53.6%)
午後10時から11時より前	2580 (100.0%)	365 (14.1%)	1314 (50.9%)	901 (34.9%)
午後11時から午前0時より前	2770 (100.0%)	720 (26.0%)	1496 (54.0%)	554 (20.0%)
午前0時から1時より前	1123 (100.0%)	488 (43.5%)	499 (44.4%)	136 (12.1%)
午前1時から2時より前	413 (100.0%)	224 (54.2%)	143 (34.6%)	46 (11.1%)
午前2時から3時より前	126 (100.0%)	70 (55.6%)	45 (35.7%)	11 (8.7%)
午前3時より遅い	47 (100.0%)	28 (59.6%)	12 (25.5%)	7 (14.9%)

(高校生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	9994 (100.0%)	3245 (32.5%)	4528 (45.3%)	2221 (22.2%)
午後9時より前	84 (100.0%)	27 (32.1%)	23 (27.4%)	34 (40.5%)
午後9時から10時より前	225 (100.0%)	42 (18.7%)	87 (38.7%)	96 (42.7%)
午後10時から11時より前	1303 (100.0%)	218 (16.7%)	567 (43.5%)	518 (39.8%)
午後11時から午前0時より前	3676 (100.0%)	895 (24.3%)	1875 (51.0%)	906 (24.6%)
午前0時から1時より前	3129 (100.0%)	1148 (36.7%)	1489 (47.6%)	492 (15.7%)
午前1時から2時より前	1206 (100.0%)	680 (56.4%)	397 (32.9%)	129 (10.7%)
午前2時から3時より前	284 (100.0%)	184 (64.8%)	68 (23.9%)	32 (11.3%)
午前3時より遅い	87 (100.0%)	51 (58.6%)	22 (25.3%)	14 (16.1%)

次の日に学校がある日の就寝時刻とふとんから出るのがつらいと感じることがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、おおむね就寝時刻が遅いほど、ふとんから出るのがつらいことが多い傾向がみられる。

図表 65 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4784 (100.0%)	1447 (30.2%)	1419 (29.7%)	1000 (20.9%)	918 (19.2%)
午後9時より前	374 (100.0%)	90 (24.1%)	80 (21.4%)	68 (18.2%)	136 (36.4%)
午後9時から10時より前	1981 (100.0%)	470 (23.7%)	614 (31.0%)	465 (23.5%)	432 (21.8%)
午後10時から11時より前	1734 (100.0%)	563 (32.5%)	555 (32.0%)	366 (21.1%)	250 (14.4%)
午後11時から午前0時より前	519 (100.0%)	226 (43.5%)	143 (27.6%)	78 (15.0%)	72 (13.9%)
午前0時から1時より前	99 (100.0%)	59 (59.6%)	17 (17.2%)	12 (12.1%)	11 (11.1%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	20 (46.5%)	7 (16.3%)	7 (16.3%)	9 (20.9%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	12 (60.0%)	2 (10.0%)	3 (15.0%)	3 (15.0%)
午前3時より遅い	14 (100.0%)	7 (50.0%)	1 (7.1%)	1 (7.1%)	5 (35.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7998 (100.0%)	3377 (42.2%)	2438 (30.5%)	1349 (16.9%)	834 (10.4%)
午後9時より前	107 (100.0%)	40 (37.4%)	23 (21.5%)	16 (15.0%)	28 (26.2%)
午後9時から10時より前	667 (100.0%)	196 (29.4%)	195 (29.2%)	149 (22.3%)	127 (19.0%)
午後10時から11時より前	2645 (100.0%)	918 (34.7%)	883 (33.4%)	533 (20.2%)	311 (11.8%)
午後11時から午前0時より前	2816 (100.0%)	1216 (43.2%)	917 (32.6%)	449 (15.9%)	234 (8.3%)
午前0時から1時より前	1152 (100.0%)	642 (55.7%)	290 (25.2%)	136 (11.8%)	84 (7.3%)
午前1時から2時より前	431 (100.0%)	255 (59.2%)	94 (21.8%)	49 (11.4%)	33 (7.7%)
午前2時から3時より前	129 (100.0%)	82 (63.6%)	28 (21.7%)	12 (9.3%)	7 (5.4%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	28 (54.9%)	8 (15.7%)	5 (9.8%)	10 (19.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10323 (100.0%)	5253 (50.9%)	3228 (31.3%)	1292 (12.5%)	550 (5.3%)
午後9時より前	87 (100.0%)	45 (51.7%)	18 (20.7%)	9 (10.3%)	15 (17.2%)
午後9時から10時より前	246 (100.0%)	93 (37.8%)	88 (35.8%)	42 (17.1%)	23 (9.3%)
午後10時から11時より前	1367 (100.0%)	553 (40.5%)	488 (35.7%)	225 (16.5%)	101 (7.4%)
午後11時から午前0時より前	3775 (100.0%)	1749 (46.3%)	1347 (35.7%)	484 (12.8%)	195 (5.2%)
午前0時から1時より前	3219 (100.0%)	1799 (55.9%)	928 (28.8%)	361 (11.2%)	131 (4.1%)
午前1時から2時より前	1237 (100.0%)	767 (62.0%)	288 (23.3%)	130 (10.5%)	52 (4.2%)
午前2時から3時より前	294 (100.0%)	192 (65.3%)	57 (19.4%)	32 (10.9%)	13 (4.4%)
午前3時より遅い	98 (100.0%)	55 (56.1%)	14 (14.3%)	9 (9.2%)	20 (20.4%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、学校がある日の午前中に、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるのかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、おおむね就寝時刻が遅いほど、眠くて仕方がないことがよくある傾向がみられる。

図表 66 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4783 (100.0%)	501 (10.5%)	1179 (24.6%)	1392 (29.1%)	1711 (35.8%)
午後9時より前	374 (100.0%)	34 (9.1%)	62 (16.6%)	80 (21.4%)	198 (52.9%)
午後9時から10時より前	1981 (100.0%)	134 (6.8%)	402 (20.3%)	615 (31.0%)	830 (41.9%)
午後10時から11時より前	1732 (100.0%)	161 (9.3%)	462 (26.7%)	558 (32.2%)	551 (31.8%)
午後11時から午前0時より前	520 (100.0%)	106 (20.4%)	197 (37.9%)	110 (21.2%)	107 (20.6%)
午前0時から1時より前	99 (100.0%)	33 (33.3%)	36 (36.4%)	14 (14.1%)	16 (16.2%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	20 (46.5%)	10 (23.3%)	9 (20.9%)	4 (9.3%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	6 (30.0%)	7 (35.0%)	5 (25.0%)	2 (10.0%)
午前3時より遅い	14 (100.0%)	7 (50.0%)	3 (21.4%)	1 (7.1%)	3 (21.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7998 (100.0%)	1624 (20.3%)	3150 (39.4%)	2066 (25.8%)	1158 (14.5%)
午後9時より前	105 (100.0%)	22 (21.0%)	31 (29.5%)	21 (20.0%)	31 (29.5%)
午後9時から10時より前	669 (100.0%)	84 (12.6%)	235 (35.1%)	177 (26.5%)	173 (25.9%)
午後10時から11時より前	2646 (100.0%)	339 (12.8%)	1005 (38.0%)	798 (30.2%)	504 (19.0%)
午後11時から午前0時より前	2815 (100.0%)	584 (20.7%)	1193 (42.4%)	735 (26.1%)	303 (10.8%)
午前0時から1時より前	1152 (100.0%)	339 (29.4%)	471 (40.9%)	241 (20.9%)	101 (8.8%)
午前1時から2時より前	431 (100.0%)	161 (37.4%)	162 (37.6%)	74 (17.2%)	34 (7.9%)
午前2時から3時より前	129 (100.0%)	68 (52.7%)	40 (31.0%)	14 (10.9%)	7 (5.4%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	27 (52.9%)	13 (25.5%)	6 (11.8%)	5 (9.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10324 (100.0%)	3781 (36.6%)	4329 (41.9%)	1632 (15.8%)	582 (5.6%)
午後9時より前	86 (100.0%)	34 (39.5%)	24 (27.9%)	15 (17.4%)	13 (15.1%)
午後9時から10時より前	247 (100.0%)	71 (28.7%)	96 (38.9%)	50 (20.2%)	30 (12.1%)
午後10時から11時より前	1366 (100.0%)	372 (27.2%)	593 (43.4%)	290 (21.2%)	111 (8.1%)
午後11時から午前0時より前	3776 (100.0%)	1169 (31.0%)	1732 (45.9%)	648 (17.2%)	227 (6.0%)
午前0時から1時より前	3219 (100.0%)	1307 (40.6%)	1319 (41.0%)	470 (14.6%)	123 (3.8%)
午前1時から2時より前	1238 (100.0%)	626 (50.6%)	445 (35.9%)	123 (9.9%)	44 (3.6%)
午前2時から3時より前	294 (100.0%)	150 (51.0%)	95 (32.3%)	26 (8.8%)	23 (7.8%)
午前3時より遅い	98 (100.0%)	52 (53.1%)	25 (25.5%)	10 (10.2%)	11 (11.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、朝食の摂取との関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど、朝食の摂取率が低い傾向がみられる。

図表 67 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q19 あなたは、朝食を食べますか。

(小学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	4719 (100.0%)	4215 (89.3%)	334 (7.1%)	130 (2.8%)	40 (0.8%)
午後9時より前	364 (100.0%)	336 (92.3%)	14 (3.8%)	12 (3.3%)	2 (0.5%)
午後9時から10時より前	1950 (100.0%)	1838 (94.3%)	82 (4.2%)	25 (1.3%)	5 (0.3%)
午後10時から11時より前	1717 (100.0%)	1520 (88.5%)	150 (8.7%)	39 (2.3%)	8 (0.5%)
午後11時から午前0時より前	514 (100.0%)	403 (78.4%)	63 (12.3%)	32 (6.2%)	16 (3.1%)
午前0時から1時より前	97 (100.0%)	70 (72.2%)	12 (12.4%)	12 (12.4%)	3 (3.1%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	27 (62.8%)	6 (14.0%)	7 (16.3%)	3 (7.0%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	12 (60.0%)	4 (20.0%)	2 (10.0%)	2 (10.0%)
午前3時より遅い	14 (100.0%)	9 (64.3%)	3 (21.4%)	1 (7.1%)	1 (7.1%)

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7942 (100.0%)	6854 (86.3%)	603 (7.6%)	309 (3.9%)	176 (2.2%)
午後9時より前	105 (100.0%)	86 (81.9%)	9 (8.6%)	8 (7.6%)	2 (1.9%)
午後9時から10時より前	664 (100.0%)	601 (90.5%)	39 (5.9%)	20 (3.0%)	4 (0.6%)
午後10時から11時より前	2628 (100.0%)	2402 (91.4%)	157 (6.0%)	49 (1.9%)	20 (0.8%)
午後11時から午前0時より前	2795 (100.0%)	2448 (87.6%)	193 (6.9%)	98 (3.5%)	56 (2.0%)
午前0時から1時より前	1143 (100.0%)	912 (79.8%)	120 (10.5%)	71 (6.2%)	40 (3.5%)
午前1時から2時より前	430 (100.0%)	303 (70.5%)	55 (12.8%)	45 (10.5%)	27 (6.3%)
午前2時から3時より前	126 (100.0%)	74 (58.7%)	24 (19.0%)	12 (9.5%)	16 (12.7%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	28 (54.9%)	6 (11.8%)	6 (11.8%)	11 (21.6%)

(高校生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	10250 (100.0%)	8392 (81.9%)	933 (9.1%)	477 (4.7%)	448 (4.4%)
午後9時より前	85 (100.0%)	68 (80.0%)	10 (11.8%)	1 (1.2%)	6 (7.1%)
午後9時から10時より前	248 (100.0%)	211 (85.1%)	21 (8.5%)	8 (3.2%)	8 (3.2%)
午後10時から11時より前	1359 (100.0%)	1211 (89.1%)	86 (6.3%)	42 (3.1%)	20 (1.5%)
午後11時から午前0時より前	3748 (100.0%)	3163 (84.4%)	317 (8.5%)	159 (4.2%)	109 (2.9%)
午前0時から1時より前	3195 (100.0%)	2592 (81.1%)	321 (10.0%)	141 (4.4%)	141 (4.4%)
午前1時から2時より前	1227 (100.0%)	908 (74.0%)	129 (10.5%)	87 (7.1%)	103 (8.4%)
午前2時から3時より前	290 (100.0%)	192 (66.2%)	41 (14.1%)	26 (9.0%)	31 (10.7%)
午前3時より遅い	98 (100.0%)	47 (48.0%)	8 (8.2%)	13 (13.3%)	30 (30.6%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、朝食の品数との関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど、朝食の品数が少ない傾向がみられる。

図表 68 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4653 (100.0%)	38 (0.8%)	359 (7.7%)	817 (17.6%)	990 (21.3%)	1035 (22.2%)	660 (14.2%)	754 (16.2%)
午後9時より前	361 (100.0%)	5 (1.4%)	35 (9.7%)	74 (20.5%)	77 (21.3%)	67 (18.6%)	37 (10.2%)	66 (18.3%)
午後9時から10時より前	1938 (100.0%)	9 (0.5%)	178 (9.2%)	393 (20.3%)	440 (22.7%)	409 (21.1%)	246 (12.7%)	263 (13.6%)
午後10時から11時より前	1700 (100.0%)	18 (1.1%)	114 (6.7%)	273 (16.1%)	359 (21.1%)	416 (24.5%)	250 (14.7%)	270 (15.9%)
午後11時から午前0時より前	490 (100.0%)	5 (1.0%)	25 (5.1%)	59 (12.0%)	88 (18.0%)	108 (22.0%)	103 (21.0%)	102 (20.8%)
午前0時から1時より前	93 (100.0%)	0 (0.0%)	5 (5.4%)	8 (8.6%)	14 (15.1%)	24 (25.8%)	12 (12.9%)	30 (32.3%)
午前1時から2時より前	40 (100.0%)	1 (2.5%)	1 (2.5%)	4 (10.0%)	7 (17.5%)	7 (17.5%)	8 (20.0%)	12 (30.0%)
午前2時から3時より前	18 (100.0%)	0 (0.0%)	1 (5.6%)	4 (22.2%)	2 (11.1%)	2 (11.1%)	3 (16.7%)	6 (33.3%)
午前3時より遅い	13 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (15.4%)	3 (23.1%)	2 (15.4%)	1 (7.7%)	5 (38.5%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7717 (100.0%)	47 (0.6%)	382 (5.0%)	1095 (14.2%)	1775 (23.0%)	1925 (24.9%)	1393 (18.1%)	1100 (14.3%)
午後9時より前	102 (100.0%)	1 (1.0%)	9 (8.8%)	18 (17.6%)	17 (16.7%)	18 (17.6%)	14 (13.7%)	25 (24.5%)
午後9時から10時より前	652 (100.0%)	3 (0.5%)	50 (7.7%)	122 (18.7%)	167 (25.6%)	145 (22.2%)	84 (12.9%)	81 (12.4%)
午後10時から11時より前	2598 (100.0%)	16 (0.6%)	155 (6.0%)	401 (15.4%)	658 (25.3%)	657 (25.3%)	413 (15.9%)	298 (11.5%)
午後11時から午前0時より前	2722 (100.0%)	14 (0.5%)	120 (4.4%)	371 (13.6%)	648 (23.8%)	692 (25.4%)	523 (19.2%)	354 (13.0%)
午前0時から1時より前	1094 (100.0%)	10 (0.9%)	31 (2.8%)	130 (11.9%)	188 (17.2%)	294 (26.9%)	236 (21.6%)	205 (18.7%)
午前1時から2時より前	398 (100.0%)	2 (0.5%)	8 (2.0%)	42 (10.6%)	77 (19.3%)	80 (20.1%)	92 (23.1%)	97 (24.4%)
午前2時から3時より前	111 (100.0%)	1 (0.9%)	7 (6.3%)	7 (6.3%)	13 (11.7%)	26 (23.4%)	25 (22.5%)	32 (28.8%)
午前3時より遅い	40 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (5.0%)	2 (10.0%)	4 (17.5%)	7 (32.5%)	13 (15.0%)	8 (20.0%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

次の日に学校がある日の就寝時刻と、朝食時の会話の状況についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど、朝食時の家族との会話の頻度が低い傾向がみられる。

図表 69 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(小学生)					
小計	4627 (100.0%)	1837 (39.7%)	1364 (29.5%)	821 (17.7%)	605 (13.1%)
午後9時より前	357 (100.0%)	169 (47.3%)	100 (28.0%)	55 (15.4%)	33 (9.2%)
午後9時から10時より前	1928 (100.0%)	881 (45.7%)	568 (29.5%)	285 (14.8%)	194 (10.1%)
午後10時から11時より前	1690 (100.0%)	614 (36.3%)	521 (30.8%)	327 (19.3%)	228 (13.5%)
午後11時から午前0時より前	489 (100.0%)	140 (28.6%)	129 (26.4%)	118 (24.1%)	102 (20.9%)
午前0時から1時より前	93 (100.0%)	20 (21.5%)	23 (24.7%)	26 (28.0%)	24 (25.8%)
午前1時から2時より前	39 (100.0%)	4 (10.3%)	17 (43.6%)	4 (10.3%)	14 (35.9%)
午前2時から3時より前	18 (100.0%)	5 (27.8%)	4 (22.2%)	4 (22.2%)	5 (27.8%)
午前3時より遅い	13 (100.0%)	4 (30.8%)	2 (15.4%)	2 (15.4%)	5 (38.5%)

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(中学生)					
小計	7737 (100.0%)	1846 (23.9%)	2284 (29.5%)	1693 (21.9%)	1914 (24.7%)
午後9時より前	100 (100.0%)	44 (44.0%)	14 (14.0%)	19 (19.0%)	23 (23.0%)
午後9時から10時より前	656 (100.0%)	215 (32.8%)	210 (32.0%)	114 (17.4%)	117 (17.8%)
午後10時から11時より前	2607 (100.0%)	688 (26.4%)	827 (31.7%)	557 (21.4%)	535 (20.5%)
午後11時から午前0時より前	2724 (100.0%)	595 (21.8%)	827 (30.4%)	620 (22.8%)	682 (25.0%)
午前0時から1時より前	1099 (100.0%)	204 (18.6%)	268 (24.4%)	269 (24.5%)	358 (32.6%)
午前1時から2時より前	400 (100.0%)	77 (19.3%)	101 (25.3%)	78 (19.5%)	144 (36.0%)
午前2時から3時より前	110 (100.0%)	20 (18.2%)	28 (25.5%)	25 (22.7%)	37 (33.6%)
午前3時より遅い	41 (100.0%)	3 (7.3%)	9 (22.0%)	11 (26.8%)	18 (43.9%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、ルールを守って行動するかどうかの関係についてみると、小学生で、就寝時刻が遅いほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 70 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4785 (100.0%)	1947 (40.7%)	2409 (50.3%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
午後9時より前	373 (100.0%)	203 (54.4%)	148 (39.7%)	15 (4.0%)	7 (1.9%)
午後9時から10時より前	1981 (100.0%)	856 (43.2%)	985 (49.7%)	129 (6.5%)	11 (0.6%)
午後10時から11時より前	1736 (100.0%)	686 (39.5%)	899 (51.8%)	138 (7.9%)	13 (0.7%)
午後11時から午前0時より前	519 (100.0%)	151 (29.1%)	291 (56.1%)	72 (13.9%)	5 (1.0%)
午前0時から1時より前	98 (100.0%)	22 (22.4%)	57 (58.2%)	16 (16.3%)	3 (3.1%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	17 (39.5%)	13 (30.2%)	13 (30.2%)	0 (0.0%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	7 (35.0%)	10 (50.0%)	2 (10.0%)	1 (5.0%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	5 (33.3%)	6 (40.0%)	4 (26.7%)	0 (0.0%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、相手の立場になって考えるかどうかの関係についてみると、小学生で、就寝時刻が遅いほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる（但し、サンプル数の少ない、就寝時刻が午前1時以降の児童を除く）。

図表 71 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4765 (100.0%)	1237 (26.0%)	2462 (51.7%)	893 (18.7%)	173 (3.6%)
午後9時より前	369 (100.0%)	144 (39.0%)	155 (42.0%)	52 (14.1%)	18 (4.9%)
午後9時から10時より前	1973 (100.0%)	551 (27.9%)	1045 (53.0%)	330 (16.7%)	47 (2.4%)
午後10時から11時より前	1729 (100.0%)	393 (22.7%)	940 (54.4%)	338 (19.5%)	58 (3.4%)
午後11時から午前0時より前	518 (100.0%)	114 (22.0%)	247 (47.7%)	130 (25.1%)	27 (5.2%)
午前0時から1時より前	99 (100.0%)	14 (14.1%)	46 (46.5%)	26 (26.3%)	13 (13.1%)
午前1時から2時より前	42 (100.0%)	11 (26.2%)	18 (42.9%)	7 (16.7%)	6 (14.3%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	7 (35.0%)	4 (20.0%)	7 (35.0%)	2 (10.0%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	3 (20.0%)	7 (46.7%)	3 (20.0%)	2 (13.3%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が早いほど「そう思う」の割合が高い傾向がみられる（但し、サンプル数の少ない、就寝時刻が午前2時以降の児童・生徒を除く）。

図表 72 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	4779 (100.0%)	789 (16.5%)	1705 (35.7%)	1386 (29.0%)	899 (18.8%)
午後9時より前	371 (100.0%)	86 (23.2%)	128 (34.5%)	90 (24.3%)	67 (18.1%)
午後9時から10時より前	1979 (100.0%)	369 (18.6%)	778 (39.3%)	514 (26.0%)	318 (16.1%)
午後10時から11時より前	1734 (100.0%)	263 (15.2%)	607 (35.0%)	547 (31.5%)	317 (18.3%)
午後11時から午前0時より前	519 (100.0%)	51 (9.8%)	154 (29.7%)	174 (33.5%)	140 (27.0%)
午前0時から1時より前	98 (100.0%)	10 (10.2%)	24 (24.5%)	38 (38.8%)	26 (26.5%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	4 (9.3%)	11 (25.6%)	14 (32.6%)	14 (32.6%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	3 (15.0%)	2 (10.0%)	5 (25.0%)	10 (50.0%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	3 (20.0%)	1 (6.7%)	4 (26.7%)	7 (46.7%)

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7991 (100.0%)	761 (9.5%)	2415 (30.2%)	2744 (34.3%)	2071 (25.9%)
午後9時より前	107 (100.0%)	19 (17.8%)	28 (26.2%)	26 (24.3%)	34 (31.8%)
午後9時から10時より前	668 (100.0%)	88 (13.2%)	217 (32.5%)	216 (32.3%)	147 (22.0%)
午後10時から11時より前	2643 (100.0%)	265 (10.0%)	876 (33.1%)	903 (34.2%)	599 (22.7%)
午後11時から午前0時より前	2812 (100.0%)	242 (8.6%)	877 (31.2%)	998 (35.5%)	695 (24.7%)
午前0時から1時より前	1151 (100.0%)	91 (7.9%)	293 (25.5%)	417 (36.2%)	350 (30.4%)
午前1時から2時より前	431 (100.0%)	36 (8.4%)	93 (21.6%)	138 (32.0%)	164 (38.1%)
午前2時から3時より前	128 (100.0%)	16 (12.5%)	25 (19.5%)	34 (26.6%)	53 (41.4%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	4 (7.8%)	6 (11.8%)	12 (23.5%)	29 (56.9%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、自分によいところがあると思うかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど、おおむね「そう思う」の割合が低い。

図表 73 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q32_B 自分にはよいところがある。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	4781 (100.0%)	1322 (27.7%)	1974 (41.3%)	1009 (21.1%)	476 (10.0%)
午後9時より前	372 (100.0%)	130 (34.9%)	141 (37.9%)	62 (16.7%)	39 (10.5%)
午後9時から10時より前	1979 (100.0%)	606 (30.6%)	832 (42.0%)	365 (18.4%)	176 (8.9%)
午後10時から11時より前	1734 (100.0%)	451 (26.0%)	760 (43.8%)	373 (21.5%)	150 (8.7%)
午後11時から午前0時より前	520 (100.0%)	108 (20.8%)	198 (38.1%)	141 (27.1%)	73 (14.0%)
午前0時から1時より前	98 (100.0%)	16 (16.3%)	25 (25.5%)	37 (37.8%)	20 (20.4%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	6 (14.0%)	15 (34.9%)	17 (39.5%)	5 (11.6%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	4 (20.0%)	0 (0.0%)	8 (40.0%)	8 (40.0%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	1 (6.7%)	3 (20.0%)	6 (40.0%)	5 (33.3%)

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7994 (100.0%)	1430 (17.9%)	3128 (39.1%)	2275 (28.5%)	1161 (14.5%)
午後9時より前	107 (100.0%)	28 (26.2%)	38 (35.5%)	18 (16.8%)	23 (21.5%)
午後9時から10時より前	668 (100.0%)	154 (23.1%)	255 (38.2%)	174 (26.0%)	85 (12.7%)
午後10時から11時より前	2642 (100.0%)	522 (19.8%)	1106 (41.9%)	716 (27.1%)	298 (11.3%)
午後11時から午前0時より前	2815 (100.0%)	463 (16.4%)	1152 (40.9%)	830 (29.5%)	370 (13.1%)
午前0時から1時より前	1153 (100.0%)	175 (15.2%)	409 (35.5%)	360 (31.2%)	209 (18.1%)
午前1時から2時より前	431 (100.0%)	59 (13.7%)	122 (28.3%)	133 (30.9%)	117 (27.1%)
午前2時から3時より前	127 (100.0%)	19 (15.0%)	34 (26.8%)	35 (27.6%)	39 (30.7%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	10 (19.6%)	12 (23.5%)	9 (17.6%)	20 (39.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、自分が人から必要とされていると思うかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど、おおむね「そう思う」の割合が低い。

図表 74 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q32_C 自分は人から必要とされている。

	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4766 (100.0%)	689 (14.5%)	2054 (43.1%)	1373 (28.8%)	650 (13.6%)
午後9時より前	373 (100.0%)	79 (21.2%)	148 (39.7%)	99 (26.5%)	47 (12.6%)
午後9時から10時より前	1975 (100.0%)	307 (15.5%)	899 (45.5%)	523 (26.5%)	246 (12.5%)
午後10時から11時より前	1728 (100.0%)	229 (13.3%)	754 (43.6%)	532 (30.8%)	213 (12.3%)
午後11時から午前0時より前	514 (100.0%)	57 (11.1%)	203 (39.5%)	162 (31.5%)	92 (17.9%)
午前0時から1時より前	98 (100.0%)	11 (11.2%)	25 (25.5%)	35 (35.7%)	27 (27.6%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	3 (7.0%)	18 (41.9%)	13 (30.2%)	9 (20.9%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	2 (10.0%)	5 (25.0%)	5 (25.0%)	8 (40.0%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	1 (6.7%)	2 (13.3%)	4 (26.7%)	8 (53.3%)

	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7975 (100.0%)	719 (9.0%)	2990 (37.5%)	2775 (34.8%)	1491 (18.7%)
午後9時より前	106 (100.0%)	15 (14.2%)	38 (35.8%)	21 (19.8%)	32 (30.2%)
午後9時から10時より前	667 (100.0%)	72 (10.8%)	260 (39.0%)	218 (32.7%)	117 (17.5%)
午後10時から11時より前	2639 (100.0%)	259 (9.8%)	1066 (40.4%)	904 (34.3%)	410 (15.5%)
午後11時から午前0時より前	2804 (100.0%)	237 (8.5%)	1100 (39.2%)	984 (35.1%)	483 (17.2%)
午前0時から1時より前	1151 (100.0%)	85 (7.4%)	386 (33.5%)	425 (36.9%)	255 (22.2%)
午前1時から2時より前	431 (100.0%)	32 (7.4%)	110 (25.5%)	167 (38.7%)	122 (28.3%)
午前2時から3時より前	126 (100.0%)	12 (9.5%)	22 (17.5%)	43 (34.1%)	49 (38.9%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	7 (13.7%)	8 (15.7%)	13 (25.5%)	23 (45.1%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど、おおむね「よくある」の割合が高い。

図表 75 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4775 (100.0%)	516 (10.8%)	1216 (25.5%)	1477 (30.9%)	1566 (32.8%)
午後9時より前	372 (100.0%)	45 (12.1%)	74 (19.9%)	84 (22.6%)	169 (45.4%)
午後9時から10時より前	1977 (100.0%)	145 (7.3%)	436 (22.1%)	662 (33.5%)	734 (37.1%)
午後10時から11時より前	1733 (100.0%)	171 (9.9%)	486 (28.0%)	556 (32.1%)	520 (30.0%)
午後11時から午前0時より前	517 (100.0%)	105 (20.3%)	164 (31.7%)	132 (25.5%)	116 (22.4%)
午前0時から1時より前	99 (100.0%)	27 (27.3%)	34 (34.3%)	24 (24.2%)	14 (14.1%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	17 (39.5%)	12 (27.9%)	12 (27.9%)	2 (4.7%)
午前2時から3時より前	19 (100.0%)	4 (21.1%)	6 (31.6%)	4 (21.1%)	5 (26.3%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	2 (13.3%)	4 (26.7%)	3 (20.0%)	6 (40.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7984 (100.0%)	1217 (15.2%)	2697 (33.8%)	2374 (29.7%)	1696 (21.2%)
午後9時より前	106 (100.0%)	16 (15.1%)	24 (22.6%)	28 (26.4%)	38 (35.8%)
午後9時から10時より前	666 (100.0%)	71 (10.7%)	203 (30.5%)	191 (28.7%)	201 (30.2%)
午後10時から11時より前	2643 (100.0%)	283 (10.7%)	817 (30.9%)	881 (33.3%)	662 (25.0%)
午後11時から午前0時より前	2810 (100.0%)	394 (14.0%)	1000 (35.6%)	889 (31.6%)	527 (18.8%)
午前0時から1時より前	1150 (100.0%)	244 (21.2%)	444 (38.6%)	270 (23.5%)	192 (16.7%)
午前1時から2時より前	431 (100.0%)	138 (32.0%)	150 (34.8%)	92 (21.3%)	51 (11.8%)
午前2時から3時より前	127 (100.0%)	50 (39.4%)	43 (33.9%)	18 (14.2%)	16 (12.6%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	21 (41.2%)	16 (31.4%)	5 (9.8%)	9 (17.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10315 (100.0%)	1875 (18.2%)	3880 (37.6%)	2978 (28.9%)	1582 (15.3%)
午後9時より前	87 (100.0%)	29 (33.3%)	21 (24.1%)	15 (17.2%)	22 (25.3%)
午後9時から10時より前	248 (100.0%)	47 (19.0%)	75 (30.2%)	64 (25.8%)	62 (25.0%)
午後10時から11時より前	1364 (100.0%)	193 (14.1%)	444 (32.6%)	452 (33.1%)	275 (20.2%)
午後11時から午前0時より前	3772 (100.0%)	519 (13.8%)	1431 (37.9%)	1189 (31.5%)	633 (16.8%)
午前0時から1時より前	3217 (100.0%)	610 (19.0%)	1282 (39.9%)	903 (28.1%)	422 (13.1%)
午前1時から2時より前	1234 (100.0%)	320 (25.9%)	504 (40.8%)	283 (22.9%)	127 (10.3%)
午前2時から3時より前	294 (100.0%)	115 (39.1%)	101 (34.4%)	53 (18.0%)	25 (8.5%)
午前3時より遅い	99 (100.0%)	42 (42.4%)	22 (22.2%)	19 (19.2%)	16 (16.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学校で、就寝時刻が遅いほど、おおむね「よくある」の割合が高い。

図表 76 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4779 (100.0%)	542 (11.3%)	1242 (26.0%)	1529 (32.0%)	1466 (30.7%)
午後9時より前	372 (100.0%)	51 (13.7%)	100 (26.9%)	80 (21.5%)	141 (37.9%)
午後9時から10時より前	1979 (100.0%)	178 (9.0%)	475 (24.0%)	643 (32.5%)	683 (34.5%)
午後10時から11時より前	1733 (100.0%)	172 (9.9%)	480 (27.7%)	586 (33.8%)	495 (28.6%)
午後11時から午前0時より前	518 (100.0%)	89 (17.2%)	142 (27.4%)	173 (33.4%)	114 (22.0%)
午前0時から1時より前	99 (100.0%)	23 (23.2%)	26 (26.3%)	29 (29.3%)	21 (21.2%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	18 (41.9%)	11 (25.6%)	11 (25.6%)	3 (7.0%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	7 (35.0%)	4 (20.0%)	3 (15.0%)	6 (30.0%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	4 (26.7%)	4 (26.7%)	4 (26.7%)	3 (20.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7993 (100.0%)	1368 (17.1%)	2822 (35.3%)	2365 (29.6%)	1438 (18.0%)
午後9時より前	106 (100.0%)	19 (17.9%)	26 (24.5%)	27 (25.5%)	34 (32.1%)
午後9時から10時より前	668 (100.0%)	86 (12.9%)	224 (33.5%)	180 (26.9%)	178 (26.6%)
午後10時から11時より前	2642 (100.0%)	352 (13.3%)	907 (34.3%)	858 (32.5%)	525 (19.9%)
午後11時から午前0時より前	2815 (100.0%)	462 (16.4%)	1021 (36.3%)	872 (31.0%)	460 (16.3%)
午前0時から1時より前	1153 (100.0%)	258 (22.4%)	447 (38.8%)	289 (25.1%)	159 (13.8%)
午前1時から2時より前	431 (100.0%)	132 (30.6%)	141 (32.7%)	106 (24.6%)	52 (12.1%)
午前2時から3時より前	127 (100.0%)	40 (31.5%)	38 (29.9%)	27 (21.3%)	22 (17.3%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	19 (37.3%)	18 (35.3%)	6 (11.8%)	8 (15.7%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、なんでもないのでイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど、おおむね「よくある」の割合が高い。

図表 77 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q33_C なんでもないのでイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4772 (100.0%)	416 (8.7%)	799 (16.7%)	1272 (26.7%)	2285 (47.9%)
午後9時より前	371 (100.0%)	33 (8.9%)	48 (12.9%)	90 (24.3%)	200 (53.9%)
午後9時から10時より前	1973 (100.0%)	131 (6.6%)	285 (14.4%)	521 (26.4%)	1036 (52.5%)
午後10時から11時より前	1733 (100.0%)	139 (8.0%)	321 (18.5%)	471 (27.2%)	802 (46.3%)
午後11時から午前0時より前	519 (100.0%)	70 (13.5%)	107 (20.6%)	150 (28.9%)	192 (37.0%)
午前0時から1時より前	99 (100.0%)	20 (20.2%)	26 (26.3%)	22 (22.2%)	31 (31.3%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	13 (30.2%)	5 (11.6%)	14 (32.6%)	11 (25.6%)
午前2時から3時より前	19 (100.0%)	4 (21.1%)	7 (36.8%)	3 (15.8%)	5 (26.3%)
午前3時より遅い	15 (100.0%)	6 (40.0%)	0 (0.0%)	1 (6.7%)	8 (53.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7979 (100.0%)	914 (11.5%)	1835 (23.0%)	2543 (31.9%)	2687 (33.7%)
午後9時より前	107 (100.0%)	21 (19.6%)	19 (17.8%)	21 (19.6%)	46 (43.0%)
午後9時から10時より前	665 (100.0%)	62 (9.3%)	131 (19.7%)	194 (29.2%)	278 (41.8%)
午後10時から11時より前	2641 (100.0%)	222 (8.4%)	530 (20.1%)	895 (33.9%)	994 (37.6%)
午後11時から午前0時より前	2809 (100.0%)	284 (10.1%)	714 (25.4%)	918 (32.7%)	893 (31.8%)
午前0時から1時より前	1150 (100.0%)	188 (16.3%)	293 (25.5%)	346 (30.1%)	323 (28.1%)
午前1時から2時より前	429 (100.0%)	91 (21.2%)	113 (26.3%)	124 (28.9%)	101 (23.5%)
午前2時から3時より前	127 (100.0%)	35 (27.6%)	27 (21.3%)	35 (27.6%)	30 (23.6%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	11 (21.6%)	8 (15.7%)	10 (19.6%)	22 (43.1%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど、おおむね「よくある」の割合が高い。

図表 78 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q33_E たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4775 (100.0%)	329 (6.9%)	740 (15.5%)	1002 (21.0%)	2704 (56.6%)
午後9時より前	371 (100.0%)	25 (6.7%)	46 (12.4%)	77 (20.8%)	223 (60.1%)
午後9時から10時より前	1978 (100.0%)	101 (5.1%)	262 (13.2%)	388 (19.6%)	1227 (62.0%)
午後10時から11時より前	1732 (100.0%)	113 (6.5%)	278 (16.1%)	386 (22.3%)	955 (55.1%)
午後11時から午前0時より前	518 (100.0%)	57 (11.0%)	103 (19.9%)	119 (23.0%)	239 (46.1%)
午前0時から1時より前	99 (100.0%)	16 (16.2%)	32 (32.3%)	15 (15.2%)	36 (36.4%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	11 (25.6%)	11 (25.6%)	12 (27.9%)	9 (20.9%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	3 (15.0%)	4 (20.0%)	3 (15.0%)	10 (50.0%)
午前3時より遅い	14 (100.0%)	3 (21.4%)	4 (28.6%)	2 (14.3%)	5 (35.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7983 (100.0%)	1283 (16.1%)	2073 (26.0%)	1883 (23.6%)	2744 (34.4%)
午後9時より前	106 (100.0%)	26 (24.5%)	25 (23.6%)	10 (9.4%)	45 (42.5%)
午後9時から10時より前	665 (100.0%)	75 (11.3%)	145 (21.8%)	141 (21.2%)	304 (45.7%)
午後10時から11時より前	2644 (100.0%)	329 (12.4%)	634 (24.0%)	659 (24.9%)	1022 (38.7%)
午後11時から午前0時より前	2811 (100.0%)	407 (14.5%)	777 (27.6%)	699 (24.9%)	928 (33.0%)
午前0時から1時より前	1150 (100.0%)	267 (23.2%)	321 (27.9%)	261 (22.7%)	301 (26.2%)
午前1時から2時より前	429 (100.0%)	116 (27.0%)	128 (29.8%)	86 (20.0%)	99 (23.1%)
午前2時から3時より前	127 (100.0%)	46 (36.2%)	29 (22.8%)	25 (19.7%)	27 (21.3%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	17 (33.3%)	14 (27.5%)	2 (3.9%)	18 (35.3%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、身体のだるさや疲れを感じることもあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど、おおむね「よくある」の割合が高い。

図表 79 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4761 (100.0%)	805 (16.9%)	1290 (27.1%)	1334 (28.0%)	1332 (28.0%)
午後9時より前	370 (100.0%)	73 (19.7%)	84 (22.7%)	87 (23.5%)	126 (34.1%)
午後9時から10時より前	1974 (100.0%)	240 (12.2%)	485 (24.6%)	595 (30.1%)	654 (33.1%)
午後10時から11時より前	1728 (100.0%)	301 (17.4%)	499 (28.9%)	491 (28.4%)	437 (25.3%)
午後11時から午前0時より前	515 (100.0%)	126 (24.5%)	169 (32.8%)	136 (26.4%)	84 (16.3%)
午前0時から1時より前	98 (100.0%)	33 (33.7%)	31 (31.6%)	15 (15.3%)	19 (19.4%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	18 (41.9%)	18 (41.9%)	6 (14.0%)	1 (2.3%)
午前2時から3時より前	19 (100.0%)	8 (42.1%)	4 (21.1%)	2 (10.5%)	5 (26.3%)
午前3時より遅い	14 (100.0%)	6 (42.9%)	0 (0.0%)	2 (14.3%)	6 (42.9%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7970 (100.0%)	2065 (25.9%)	2860 (35.9%)	1897 (23.8%)	1148 (14.4%)
午後9時より前	107 (100.0%)	23 (21.5%)	29 (27.1%)	23 (21.5%)	32 (29.9%)
午後9時から10時より前	667 (100.0%)	133 (19.9%)	201 (30.1%)	178 (26.7%)	155 (23.2%)
午後10時から11時より前	2632 (100.0%)	559 (21.2%)	942 (35.8%)	702 (26.7%)	429 (16.3%)
午後11時から午前0時より前	2808 (100.0%)	702 (25.0%)	1078 (38.4%)	680 (24.2%)	348 (12.4%)
午前0時から1時より前	1147 (100.0%)	373 (32.5%)	438 (38.2%)	216 (18.8%)	120 (10.5%)
午前1時から2時より前	430 (100.0%)	181 (42.1%)	132 (30.7%)	76 (17.7%)	41 (9.5%)
午前2時から3時より前	128 (100.0%)	63 (49.2%)	30 (23.4%)	20 (15.6%)	15 (11.7%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	31 (60.8%)	10 (19.6%)	2 (3.9%)	8 (15.7%)

次の日に学校がある日の就寝時刻と、過去一か月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど、遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 80 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。× Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	4772 (100.0%)	4342 (91.0%)	165 (3.5%)	127 (2.7%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	68 (1.4%)
午後9時より前	372 (100.0%)	345 (92.7%)	12 (3.2%)	8 (2.2%)	2 (0.5%)	1 (0.3%)	4 (1.1%)
午後9時から10時より前	1975 (100.0%)	1852 (93.8%)	54 (2.7%)	34 (1.7%)	11 (0.6%)	7 (0.4%)	17 (0.9%)
午後10時から11時より前	1731 (100.0%)	1582 (91.4%)	62 (3.6%)	48 (2.8%)	14 (0.8%)	6 (0.3%)	19 (1.1%)
午後11時から午前0時より前	519 (100.0%)	436 (84.0%)	29 (5.6%)	26 (5.0%)	11 (2.1%)	3 (0.6%)	14 (2.7%)
午前0時から1時より前	98 (100.0%)	75 (76.5%)	6 (6.1%)	5 (5.1%)	4 (4.1%)	3 (3.1%)	5 (5.1%)
午前1時から2時より前	43 (100.0%)	30 (69.8%)	1 (2.3%)	3 (7.0%)	5 (11.6%)	0 (0.0%)	4 (9.3%)
午前2時から3時より前	20 (100.0%)	14 (70.0%)	0 (0.0%)	1 (5.0%)	1 (5.0%)	1 (5.0%)	3 (15.0%)
午前3時より遅い	14 (100.0%)	8 (57.1%)	1 (7.1%)	2 (14.3%)	1 (7.1%)	0 (0.0%)	2 (14.3%)

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7978 (100.0%)	7243 (90.8%)	298 (3.7%)	225 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
午後9時より前	107 (100.0%)	96 (89.7%)	5 (4.7%)	2 (1.9%)	2 (1.9%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)
午後9時から10時より前	664 (100.0%)	607 (91.4%)	22 (3.3%)	17 (2.6%)	6 (0.9%)	7 (1.1%)	5 (0.8%)
午後10時から11時より前	2639 (100.0%)	2492 (94.4%)	65 (2.5%)	45 (1.7%)	13 (0.5%)	12 (0.5%)	12 (0.5%)
午後11時から午前0時より前	2811 (100.0%)	2583 (91.9%)	106 (3.8%)	70 (2.5%)	21 (0.7%)	9 (0.3%)	22 (0.8%)
午前0時から1時より前	1150 (100.0%)	996 (86.6%)	62 (5.4%)	47 (4.1%)	15 (1.3%)	8 (0.7%)	22 (1.9%)
午前1時から2時より前	428 (100.0%)	344 (80.4%)	27 (6.3%)	25 (5.8%)	9 (2.1%)	7 (1.6%)	16 (3.7%)
午前2時から3時より前	128 (100.0%)	89 (69.5%)	8 (6.3%)	16 (12.5%)	6 (4.7%)	4 (3.1%)	5 (3.9%)
午前3時より遅い	51 (100.0%)	36 (70.6%)	3 (5.9%)	3 (5.9%)	0 (0.0%)	3 (5.9%)	6 (11.8%)

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10302 (100.0%)	8889 (86.3%)	567 (5.5%)	473 (4.6%)	166 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)
午後9時より前	86 (100.0%)	68 (79.1%)	11 (12.8%)	5 (5.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (2.3%)
午後9時から10時より前	249 (100.0%)	214 (85.9%)	18 (7.2%)	8 (3.2%)	5 (2.0%)	3 (1.2%)	1 (0.4%)
午後10時から11時より前	1363 (100.0%)	1244 (91.3%)	50 (3.7%)	38 (2.8%)	18 (1.3%)	6 (0.4%)	7 (0.5%)
午後11時から午前0時より前	3763 (100.0%)	3368 (89.5%)	173 (4.6%)	127 (3.4%)	48 (1.3%)	18 (0.5%)	29 (0.8%)
午前0時から1時より前	3217 (100.0%)	2732 (84.9%)	196 (6.1%)	163 (5.1%)	55 (1.7%)	25 (0.8%)	46 (1.4%)
午前1時から2時より前	1232 (100.0%)	984 (79.9%)	95 (7.7%)	87 (7.1%)	29 (2.4%)	14 (1.1%)	23 (1.9%)
午前2時から3時より前	293 (100.0%)	221 (75.4%)	14 (4.8%)	32 (10.9%)	6 (2.0%)	7 (2.4%)	13 (4.4%)
午前3時より遅い	99 (100.0%)	58 (58.6%)	10 (10.1%)	13 (13.1%)	5 (5.1%)	1 (1.0%)	12 (12.1%)

(3) 次の日に学校がある日の就寝時刻のずれ

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、一週間での睡眠時間の評価の関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 81 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4660 (100.0%)	712 (15.3%)	2097 (45.0%)	1851 (39.7%)
同じ時刻に寝ている	1446 (100.0%)	172 (11.9%)	482 (33.3%)	792 (54.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2739 (100.0%)	384 (14.0%)	1397 (51.0%)	958 (35.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	365 (100.0%)	109 (29.9%)	181 (49.6%)	75 (20.5%)
同じ時刻には寝ていない	110 (100.0%)	47 (42.7%)	37 (33.6%)	26 (23.6%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7781 (100.0%)	1979 (25.4%)	3757 (48.3%)	2045 (26.3%)
同じ時刻に寝ている	1821 (100.0%)	351 (19.3%)	790 (43.4%)	680 (37.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5048 (100.0%)	1242 (24.6%)	2591 (51.3%)	1215 (24.1%)
あまり同じ時刻には寝ていない	685 (100.0%)	275 (40.1%)	304 (44.4%)	106 (15.5%)
同じ時刻には寝ていない	227 (100.0%)	111 (48.9%)	72 (31.7%)	44 (19.4%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 82 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4778 (100.0%)	849 (17.8%)	1781 (37.3%)	1206 (25.2%)	942 (19.7%)
同じ時刻に寝ている	1485 (100.0%)	209 (14.1%)	486 (32.7%)	395 (26.6%)	395 (26.6%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2793 (100.0%)	482 (17.3%)	1109 (39.7%)	732 (26.2%)	470 (16.8%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	114 (30.3%)	149 (39.6%)	65 (16.8%)	50 (13.3%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	44 (35.5%)	37 (29.8%)	16 (12.9%)	27 (21.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7992 (100.0%)	1067 (13.4%)	2755 (34.5%)	2225 (27.8%)	1945 (24.3%)
同じ時刻に寝ている	1887 (100.0%)	227 (12.0%)	551 (29.2%)	518 (27.5%)	591 (31.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5156 (100.0%)	613 (11.9%)	1893 (36.7%)	1513 (29.3%)	1137 (22.1%)
あまり同じ時刻には寝ていない	710 (100.0%)	151 (21.3%)	241 (33.9%)	168 (23.7%)	150 (21.1%)
同じ時刻には寝ていない	239 (100.0%)	76 (31.8%)	70 (29.3%)	26 (10.9%)	67 (28.0%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、夜中に目が覚める回数についてみると、小学生で、ずれがあるほど、目覚めることが多い傾向がみられる。

図表 83 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。

(小学生)	小計	(朝まで)覚め ない	1回	2回	3回	4回以上
小計	4775 (100.0%)	2867 (60.0%)	1367 (28.6%)	396 (8.3%)	100 (2.1%)	45 (0.9%)
同じ時刻に寝ている	1486 (100.0%)	960 (64.6%)	383 (25.8%)	111 (7.5%)	22 (1.5%)	10 (0.7%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2792 (100.0%)	1655 (59.3%)	850 (30.4%)	217 (7.8%)	52 (1.9%)	18 (0.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	374 (100.0%)	194 (51.9%)	108 (28.9%)	48 (12.8%)	17 (4.5%)	7 (1.9%)
同じ時刻には寝ていない	123 (100.0%)	58 (47.2%)	26 (21.1%)	20 (16.3%)	9 (7.3%)	10 (8.1%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、ふとんから出るのがつらいと感ずることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、つらいと感ずる傾向がみられる。

図表 84 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感ずることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4777 (100.0%)	1444 (30.2%)	1419 (29.7%)	997 (20.9%)	917 (19.2%)
同じ時刻に寝ている	1487 (100.0%)	363 (24.4%)	402 (27.0%)	322 (21.7%)	400 (26.9%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2790 (100.0%)	849 (30.4%)	900 (32.3%)	592 (21.2%)	449 (16.1%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	163 (43.4%)	101 (26.9%)	71 (18.9%)	41 (10.9%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	69 (55.6%)	16 (12.9%)	12 (9.7%)	27 (21.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7991 (100.0%)	3375 (42.2%)	2437 (30.5%)	1347 (16.9%)	832 (10.4%)
同じ時刻に寝ている	1885 (100.0%)	699 (37.1%)	524 (27.8%)	372 (19.7%)	290 (15.4%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5157 (100.0%)	2149 (41.7%)	1663 (32.2%)	873 (16.9%)	472 (9.2%)
あまり同じ時刻には寝ていない	710 (100.0%)	383 (53.9%)	201 (28.3%)	80 (11.3%)	46 (6.5%)
同じ時刻には寝ていない	239 (100.0%)	144 (60.3%)	49 (20.5%)	22 (9.2%)	24 (10.0%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、「よくある」が多い傾向がみられる。

図表 85 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4776 (100.0%)	500 (10.5%)	1176 (24.6%)	1390 (29.1%)	1710 (35.8%)
同じ時刻に寝ている	1486 (100.0%)	107 (7.2%)	298 (20.1%)	405 (27.3%)	676 (45.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2790 (100.0%)	268 (9.6%)	733 (26.3%)	864 (31.0%)	925 (33.2%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	81 (21.5%)	118 (31.4%)	100 (26.6%)	77 (20.5%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	44 (35.5%)	27 (21.8%)	21 (16.9%)	32 (25.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7991 (100.0%)	1623 (20.3%)	3147 (39.4%)	2063 (25.8%)	1158 (14.5%)
同じ時刻に寝ている	1884 (100.0%)	297 (15.8%)	633 (33.6%)	544 (28.9%)	410 (21.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5157 (100.0%)	977 (18.9%)	2130 (41.3%)	1381 (26.8%)	669 (13.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	710 (100.0%)	226 (31.8%)	304 (42.8%)	121 (17.0%)	59 (8.3%)
同じ時刻には寝ていない	240 (100.0%)	123 (51.3%)	80 (33.3%)	17 (7.1%)	20 (8.3%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、朝食の摂取状況の関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがないほど、朝食の摂取率が高い傾向がみられる。

図表 86 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q19 あなたは、朝食を食べますか。

(小学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	4712 (100.0%)	4210 (89.3%)	334 (7.1%)	128 (2.7%)	40 (0.8%)
同じ時刻に寝ている	1462 (100.0%)	1370 (93.7%)	62 (4.2%)	25 (1.7%)	5 (0.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2759 (100.0%)	2482 (90.0%)	193 (7.0%)	65 (2.4%)	19 (0.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	367 (100.0%)	277 (75.5%)	59 (16.1%)	23 (6.3%)	8 (2.2%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	81 (65.3%)	20 (16.1%)	15 (12.1%)	8 (6.5%)

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7935 (100.0%)	6847 (86.3%)	603 (7.6%)	309 (3.9%)	176 (2.2%)
同じ時刻に寝ている	1873 (100.0%)	1721 (91.9%)	90 (4.8%)	33 (1.8%)	29 (1.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5121 (100.0%)	4433 (86.6%)	389 (7.6%)	196 (3.8%)	103 (2.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	704 (100.0%)	541 (76.8%)	87 (12.4%)	53 (7.5%)	23 (3.3%)
同じ時刻には寝ていない	237 (100.0%)	152 (64.1%)	37 (15.6%)	27 (11.4%)	21 (8.9%)

(高校生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	10232 (100.0%)	8379 (81.9%)	930 (9.1%)	475 (4.6%)	448 (4.4%)
同じ時刻に寝ている	2110 (100.0%)	1823 (86.4%)	134 (6.4%)	69 (3.3%)	84 (4.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6907 (100.0%)	5717 (82.8%)	600 (8.7%)	320 (4.6%)	270 (3.9%)
あまり同じ時刻には寝ていない	976 (100.0%)	688 (70.5%)	163 (16.7%)	68 (7.0%)	57 (5.8%)
同じ時刻には寝ていない	239 (100.0%)	151 (63.2%)	33 (13.8%)	18 (7.5%)	37 (15.5%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、朝食の品数の関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、品数が少ない傾向がみられる。

図表 87 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4646 (100.0%)	38 (0.8%)	358 (7.7%)	816 (17.6%)	990 (21.3%)	1032 (22.2%)	660 (14.2%)	752 (16.2%)
同じ時刻に寝ている	1454 (100.0%)	13 (0.9%)	147 (10.1%)	300 (20.6%)	331 (22.8%)	289 (19.9%)	184 (12.7%)	190 (13.1%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2720 (100.0%)	18 (0.7%)	188 (6.9%)	460 (16.9%)	577 (21.2%)	659 (24.2%)	409 (15.0%)	409 (15.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	356 (100.0%)	6 (1.7%)	21 (5.9%)	44 (12.4%)	59 (16.6%)	69 (19.4%)	50 (14.0%)	107 (30.1%)
同じ時刻には寝ていない	116 (100.0%)	1 (0.9%)	2 (1.7%)	12 (10.3%)	23 (19.8%)	15 (12.9%)	17 (14.7%)	46 (39.7%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7710 (100.0%)	47 (0.6%)	381 (4.9%)	1094 (14.2%)	1775 (23.0%)	1922 (24.9%)	1393 (18.1%)	1098 (14.2%)
同じ時刻に寝ている	1836 (100.0%)	14 (0.8%)	123 (6.7%)	314 (17.1%)	474 (25.8%)	444 (24.2%)	289 (15.7%)	178 (9.7%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4981 (100.0%)	24 (0.5%)	230 (4.6%)	694 (13.9%)	1122 (22.5%)	1284 (25.8%)	915 (18.4%)	712 (14.3%)
あまり同じ時刻には寝ていない	678 (100.0%)	8 (1.2%)	20 (2.9%)	66 (9.7%)	145 (21.4%)	150 (22.1%)	143 (21.1%)	146 (21.5%)
同じ時刻には寝ていない	215 (100.0%)	1 (0.5%)	8 (3.7%)	20 (9.3%)	34 (15.8%)	44 (20.5%)	46 (21.4%)	62 (28.8%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、朝食時の会話の状況についてみると、小学生で、ずれがあるほど、会話が少ない傾向がみられる。

図表 88 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

(小学生)	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
小計	4621 (100.0%)	1835 (39.7%)	1363 (29.5%)	819 (17.7%)	604 (13.1%)
同じ時刻に寝ている	1440 (100.0%)	636 (44.2%)	387 (26.9%)	244 (16.9%)	173 (12.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2718 (100.0%)	1063 (39.1%)	854 (31.4%)	478 (17.6%)	323 (11.9%)
あまり同じ時刻には寝ていない	349 (100.0%)	105 (30.1%)	102 (29.2%)	74 (21.2%)	68 (19.5%)
同じ時刻には寝ていない	114 (100.0%)	31 (27.2%)	20 (17.5%)	23 (20.2%)	40 (35.1%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、ルールを守って行動するかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 89 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4778 (100.0%)	1944 (40.7%)	2405 (50.3%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
同じ時刻に寝ている	1487 (100.0%)	749 (50.4%)	631 (42.4%)	95 (6.4%)	12 (0.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2791 (100.0%)	1052 (37.7%)	1517 (54.4%)	206 (7.4%)	16 (0.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	113 (30.1%)	199 (52.9%)	60 (16.0%)	4 (1.1%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	30 (24.2%)	58 (46.8%)	28 (22.6%)	8 (6.5%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7994 (100.0%)	3763 (47.1%)	3668 (45.9%)	493 (6.2%)	70 (0.9%)
同じ時刻に寝ている	1886 (100.0%)	1032 (54.7%)	763 (40.5%)	77 (4.1%)	14 (0.7%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5158 (100.0%)	2382 (46.2%)	2450 (47.5%)	292 (5.7%)	34 (0.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	710 (100.0%)	259 (36.5%)	353 (49.7%)	86 (12.1%)	12 (1.7%)
同じ時刻には寝ていない	240 (100.0%)	90 (37.5%)	102 (42.5%)	38 (15.8%)	10 (4.2%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10303 (100.0%)	5396 (52.4%)	4338 (42.1%)	484 (4.7%)	85 (0.8%)
同じ時刻に寝ている	2124 (100.0%)	1302 (61.3%)	728 (34.3%)	76 (3.6%)	18 (0.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6949 (100.0%)	3553 (51.1%)	3061 (44.0%)	299 (4.3%)	36 (0.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	987 (100.0%)	443 (44.9%)	452 (45.8%)	76 (7.7%)	16 (1.6%)
同じ時刻には寝ていない	243 (100.0%)	98 (40.3%)	97 (39.9%)	33 (13.6%)	15 (6.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、自分でできることは自分でするかどうかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 90 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q31_B 自分でできることは自分でする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4771 (100.0%)	2629 (55.1%)	1823 (38.2%)	296 (6.2%)	23 (0.5%)
同じ時刻に寝ている	1485 (100.0%)	929 (62.6%)	484 (32.6%)	68 (4.6%)	4 (0.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2786 (100.0%)	1491 (53.5%)	1120 (40.2%)	170 (6.1%)	5 (0.2%)
あまり同じ時刻には寝ていない	375 (100.0%)	155 (41.3%)	170 (45.3%)	42 (11.2%)	8 (2.1%)
同じ時刻には寝ていない	125 (100.0%)	54 (43.2%)	49 (39.2%)	16 (12.8%)	6 (4.8%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、自分の思ったことをはっきり言うかとの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 91 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q31_C 自分の思ったことをはっきり言う。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4744 (100.0%)	1302 (27.4%)	2008 (42.3%)	1261 (26.6%)	173 (3.6%)
同じ時刻に寝ている	1482 (100.0%)	484 (32.7%)	611 (41.2%)	342 (23.1%)	45 (3.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2764 (100.0%)	702 (25.4%)	1223 (44.2%)	755 (27.3%)	84 (3.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	373 (100.0%)	86 (23.1%)	138 (37.0%)	124 (33.2%)	25 (6.7%)
同じ時刻には寝ていない	125 (100.0%)	30 (24.0%)	36 (28.8%)	40 (32.0%)	19 (15.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 92 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4758 (100.0%)	1013 (21.3%)	2053 (43.1%)	1377 (28.9%)	315 (6.6%)
同じ時刻に寝ている	1481 (100.0%)	441 (29.8%)	635 (42.9%)	334 (22.6%)	71 (4.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2777 (100.0%)	490 (17.6%)	1250 (45.0%)	867 (31.2%)	170 (6.1%)
あまり同じ時刻には寝ていない	375 (100.0%)	57 (15.2%)	137 (36.5%)	134 (35.7%)	47 (12.5%)
同じ時刻には寝ていない	125 (100.0%)	25 (20.0%)	31 (24.8%)	42 (33.6%)	27 (21.6%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7955 (100.0%)	1341 (16.9%)	3336 (41.9%)	2700 (33.9%)	578 (7.3%)
同じ時刻に寝ている	1885 (100.0%)	418 (22.2%)	822 (43.6%)	529 (28.1%)	116 (6.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5127 (100.0%)	787 (15.4%)	2202 (42.9%)	1809 (35.3%)	329 (6.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	706 (100.0%)	103 (14.6%)	238 (33.7%)	288 (40.8%)	77 (10.9%)
同じ時刻には寝ていない	237 (100.0%)	33 (13.9%)	74 (31.2%)	74 (31.2%)	56 (23.6%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10266 (100.0%)	2073 (20.2%)	4327 (42.1%)	3236 (31.5%)	630 (6.1%)
同じ時刻に寝ている	2115 (100.0%)	561 (26.5%)	860 (40.7%)	584 (27.6%)	110 (5.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6924 (100.0%)	1320 (19.1%)	3024 (43.7%)	2203 (31.8%)	377 (5.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	985 (100.0%)	143 (14.5%)	366 (37.2%)	382 (38.8%)	94 (9.5%)
同じ時刻には寝ていない	242 (100.0%)	49 (20.2%)	77 (31.8%)	67 (27.7%)	49 (20.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、困っている人がいたら手助けをするかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 93 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4768 (100.0%)	1772 (37.2%)	2275 (47.7%)	623 (13.1%)	98 (2.1%)
同じ時刻に寝ている	1483 (100.0%)	658 (44.4%)	640 (43.2%)	166 (11.2%)	19 (1.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2784 (100.0%)	965 (34.7%)	1403 (50.4%)	361 (13.0%)	55 (2.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	377 (100.0%)	109 (28.9%)	188 (49.9%)	65 (17.2%)	15 (4.0%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	40 (32.3%)	44 (35.5%)	31 (25.0%)	9 (7.3%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 94 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4758 (100.0%)	1234 (25.9%)	2459 (51.7%)	893 (18.8%)	172 (3.6%)
同じ時刻に寝ている	1478 (100.0%)	485 (32.8%)	724 (49.0%)	219 (14.8%)	50 (3.4%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2784 (100.0%)	660 (23.7%)	1513 (54.3%)	540 (19.4%)	71 (2.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	371 (100.0%)	64 (17.3%)	180 (48.5%)	96 (25.9%)	31 (8.4%)
同じ時刻には寝ていない	125 (100.0%)	25 (20.0%)	42 (33.6%)	38 (30.4%)	20 (16.0%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 95 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q32_A 自分のことが好きだ。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4772 (100.0%)	790 (16.6%)	1701 (35.6%)	1383 (29.0%)	898 (18.8%)
同じ時刻に寝ている	1485 (100.0%)	315 (21.2%)	559 (37.6%)	368 (24.8%)	243 (16.4%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2787 (100.0%)	425 (15.2%)	1001 (35.9%)	857 (30.7%)	504 (18.1%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	38 (10.1%)	118 (31.4%)	126 (33.5%)	94 (25.0%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	12 (9.7%)	23 (18.5%)	32 (25.8%)	57 (46.0%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7984 (100.0%)	760 (9.5%)	2410 (30.2%)	2744 (34.4%)	2070 (25.9%)
同じ時刻に寝ている	1885 (100.0%)	245 (13.0%)	635 (33.7%)	587 (31.1%)	418 (22.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5151 (100.0%)	435 (8.4%)	1589 (30.8%)	1819 (35.3%)	1308 (25.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	709 (100.0%)	58 (8.2%)	156 (22.0%)	273 (38.5%)	222 (31.3%)
同じ時刻には寝ていない	239 (100.0%)	22 (9.2%)	30 (12.6%)	65 (27.2%)	122 (51.0%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 96 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q32_B 自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4774 (100.0%)	1321 (27.7%)	1968 (41.2%)	1009 (21.1%)	476 (10.0%)
同じ時刻に寝ている	1486 (100.0%)	535 (36.0%)	586 (39.4%)	237 (15.9%)	128 (8.6%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2788 (100.0%)	691 (24.8%)	1211 (43.4%)	626 (22.5%)	260 (9.3%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	71 (18.9%)	142 (37.8%)	109 (29.0%)	54 (14.4%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	24 (19.4%)	29 (23.4%)	37 (29.8%)	34 (27.4%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7987 (100.0%)	1427 (17.9%)	3124 (39.1%)	2275 (28.5%)	1161 (14.5%)
同じ時刻に寝ている	1885 (100.0%)	454 (24.1%)	770 (40.8%)	437 (23.2%)	224 (11.9%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5155 (100.0%)	839 (16.3%)	2078 (40.3%)	1535 (29.8%)	703 (13.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	707 (100.0%)	97 (13.7%)	235 (33.2%)	232 (32.8%)	143 (20.2%)
同じ時刻には寝ていない	240 (100.0%)	37 (15.4%)	41 (17.1%)	71 (29.6%)	91 (37.9%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 97 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q32_C 自分は人から必要とされている。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4759 (100.0%)	689 (14.5%)	2050 (43.1%)	1371 (28.8%)	649 (13.6%)
同じ時刻に寝ている	1479 (100.0%)	265 (17.9%)	658 (44.5%)	386 (26.1%)	170 (11.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2782 (100.0%)	372 (13.4%)	1227 (44.1%)	830 (29.8%)	353 (12.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	374 (100.0%)	39 (10.4%)	135 (36.1%)	119 (31.8%)	81 (21.7%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	13 (10.5%)	30 (24.2%)	36 (29.0%)	45 (36.3%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7968 (100.0%)	719 (9.0%)	2984 (37.4%)	2775 (34.8%)	1490 (18.7%)
同じ時刻に寝ている	1879 (100.0%)	233 (12.4%)	754 (40.1%)	574 (30.5%)	318 (16.9%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5147 (100.0%)	413 (8.0%)	1988 (38.6%)	1846 (35.9%)	900 (17.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	703 (100.0%)	59 (8.4%)	196 (27.9%)	272 (38.7%)	176 (25.0%)
同じ時刻には寝ていない	239 (100.0%)	14 (5.9%)	46 (19.2%)	83 (34.7%)	96 (40.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 98 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	516 (10.8%)	1213 (25.4%)	1476 (31.0%)	1563 (32.8%)
同じ時刻に寝ている	1485 (100.0%)	129 (8.7%)	309 (20.8%)	419 (28.2%)	628 (42.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2784 (100.0%)	281 (10.1%)	763 (27.4%)	925 (33.2%)	815 (29.3%)
あまり同じ時刻には寝ていない	375 (100.0%)	62 (16.5%)	112 (29.9%)	111 (29.6%)	90 (24.0%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	44 (35.5%)	29 (23.4%)	21 (16.9%)	30 (24.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7977 (100.0%)	1216 (15.2%)	2697 (33.8%)	2370 (29.7%)	1694 (21.2%)
同じ時刻に寝ている	1882 (100.0%)	225 (12.0%)	560 (29.8%)	566 (30.1%)	531 (28.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5148 (100.0%)	735 (14.3%)	1820 (35.4%)	1586 (30.8%)	1007 (19.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	707 (100.0%)	176 (24.9%)	247 (34.9%)	174 (24.6%)	110 (15.6%)
同じ時刻には寝ていない	240 (100.0%)	80 (33.3%)	70 (29.2%)	44 (18.3%)	46 (19.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10297 (100.0%)	1873 (18.2%)	3872 (37.6%)	2974 (28.9%)	1578 (15.3%)
同じ時刻に寝ている	2119 (100.0%)	348 (16.4%)	685 (32.3%)	636 (30.0%)	450 (21.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6946 (100.0%)	1173 (16.9%)	2730 (39.3%)	2054 (29.6%)	989 (14.2%)
あまり同じ時刻には寝ていない	989 (100.0%)	259 (26.2%)	376 (38.0%)	249 (25.2%)	105 (10.6%)
同じ時刻には寝ていない	243 (100.0%)	93 (38.3%)	81 (33.3%)	35 (14.4%)	34 (14.0%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 99 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4772 (100.0%)	542 (11.4%)	1239 (26.0%)	1528 (32.0%)	1463 (30.7%)
同じ時刻に寝ている	1484 (100.0%)	162 (10.9%)	335 (22.6%)	437 (29.4%)	550 (37.1%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2789 (100.0%)	272 (9.8%)	757 (27.1%)	959 (34.4%)	801 (28.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	375 (100.0%)	65 (17.3%)	117 (31.2%)	106 (28.3%)	87 (23.2%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	43 (34.7%)	30 (24.2%)	26 (21.0%)	25 (20.2%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、なんでもないのでイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 100 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q33_C なんでもないのでイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4765 (100.0%)	415 (8.7%)	797 (16.7%)	1272 (26.7%)	2281 (47.9%)
同じ時刻に寝ている	1479 (100.0%)	133 (9.0%)	222 (15.0%)	328 (22.2%)	796 (53.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2785 (100.0%)	205 (7.4%)	450 (16.2%)	822 (29.5%)	1308 (47.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	50 (13.3%)	92 (24.5%)	99 (26.3%)	135 (35.9%)
同じ時刻には寝ていない	125 (100.0%)	27 (21.6%)	33 (26.4%)	23 (18.4%)	42 (33.6%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7972 (100.0%)	915 (11.5%)	1832 (23.0%)	2542 (31.9%)	2683 (33.7%)
同じ時刻に寝ている	1883 (100.0%)	154 (8.2%)	396 (21.0%)	544 (28.9%)	789 (41.9%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5145 (100.0%)	581 (11.3%)	1200 (23.3%)	1740 (33.8%)	1624 (31.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	704 (100.0%)	121 (17.2%)	183 (26.0%)	202 (28.7%)	198 (28.1%)
同じ時刻には寝ていない	240 (100.0%)	59 (24.6%)	53 (22.1%)	56 (23.3%)	72 (30.0%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に2時間以上のずれがあるかどうかと、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 101 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。× Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4754 (100.0%)	804 (16.9%)	1288 (27.1%)	1333 (28.0%)	1329 (28.0%)
同じ時刻に寝ている	1481 (100.0%)	214 (14.4%)	367 (24.8%)	392 (26.5%)	508 (34.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2777 (100.0%)	443 (16.0%)	784 (28.2%)	824 (29.7%)	726 (26.1%)
あまり同じ時刻には寝ていない	372 (100.0%)	98 (26.3%)	107 (28.8%)	96 (25.8%)	71 (19.1%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	49 (39.5%)	30 (24.2%)	21 (16.9%)	24 (19.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7963 (100.0%)	2065 (25.9%)	2859 (35.9%)	1894 (23.8%)	1145 (14.4%)
同じ時刻に寝ている	1882 (100.0%)	406 (21.6%)	628 (33.4%)	472 (25.1%)	376 (20.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5138 (100.0%)	1298 (25.3%)	1925 (37.5%)	1246 (24.3%)	669 (13.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	705 (100.0%)	256 (36.3%)	244 (34.6%)	137 (19.4%)	68 (9.6%)
同じ時刻には寝ていない	238 (100.0%)	105 (44.1%)	62 (26.1%)	39 (16.4%)	32 (13.4%)

次の日に学校がある日の就寝時刻に 2 時間以上のずれがあるかどうかと、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて遅刻した日数の関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 102 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ていますか。× Q34 この一カ月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	4765 (100.0%)	4337 (91.0%)	164 (3.4%)	126 (2.6%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	68 (1.4%)
同じ時刻に寝ている	1481 (100.0%)	1397 (94.3%)	32 (2.2%)	31 (2.1%)	9 (0.6%)	2 (0.1%)	10 (0.7%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2784 (100.0%)	2558 (91.9%)	98 (3.5%)	65 (2.3%)	21 (0.8%)	13 (0.5%)	29 (1.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	376 (100.0%)	299 (79.5%)	25 (6.6%)	20 (5.3%)	12 (3.2%)	4 (1.1%)	16 (4.3%)
同じ時刻には寝ていない	124 (100.0%)	83 (66.9%)	9 (7.3%)	10 (8.1%)	7 (5.6%)	2 (1.6%)	13 (10.5%)

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7971 (100.0%)	7238 (90.8%)	298 (3.7%)	223 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
同じ時刻に寝ている	1882 (100.0%)	1782 (94.7%)	38 (2.0%)	31 (1.6%)	10 (0.5%)	11 (0.6%)	10 (0.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	5144 (100.0%)	4691 (91.2%)	192 (3.7%)	135 (2.6%)	44 (0.9%)	30 (0.6%)	52 (1.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	706 (100.0%)	579 (82.0%)	54 (7.6%)	43 (6.1%)	10 (1.4%)	5 (0.7%)	15 (2.1%)
同じ時刻には寝ていない	239 (100.0%)	186 (77.8%)	14 (5.9%)	14 (5.9%)	8 (3.3%)	5 (2.1%)	12 (5.0%)

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10284 (100.0%)	8877 (86.3%)	566 (5.5%)	470 (4.6%)	165 (1.6%)	74 (0.7%)	132 (1.3%)
同じ時刻に寝ている	2115 (100.0%)	1893 (89.5%)	90 (4.3%)	63 (3.0%)	31 (1.5%)	10 (0.5%)	28 (1.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6937 (100.0%)	6043 (87.1%)	389 (5.6%)	297 (4.3%)	92 (1.3%)	50 (0.7%)	66 (1.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	988 (100.0%)	772 (78.1%)	69 (7.0%)	83 (8.4%)	30 (3.0%)	8 (0.8%)	26 (2.6%)
同じ時刻には寝ていない	244 (100.0%)	169 (69.3%)	18 (7.4%)	27 (11.1%)	12 (4.9%)	6 (2.5%)	12 (4.9%)

(4) 学校がない日の起床時刻

学校がない日の起床時刻と、一週間でみた睡眠時間の評価の関係についてみると、小学生・中学生で、起床時刻が遅いほど評価が低い傾向がみられる。

図表 103 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4652 (100.0%)	711 (15.3%)	2096 (45.1%)	1845 (39.7%)
午前6時より前	362 (100.0%)	56 (15.5%)	118 (32.6%)	188 (51.9%)
午前6時から6時30分より前	473 (100.0%)	52 (11.0%)	178 (37.6%)	243 (51.4%)
午前6時30分から7時より前	681 (100.0%)	65 (9.5%)	278 (40.8%)	338 (49.6%)
午前7時から7時30分より前	756 (100.0%)	72 (9.5%)	347 (45.9%)	337 (44.6%)
午前7時30分から8時より前	783 (100.0%)	98 (12.5%)	399 (51.0%)	286 (36.5%)
午前8時から8時30分より前	536 (100.0%)	99 (18.5%)	268 (50.0%)	169 (31.5%)
午前8時30分から9時より前	493 (100.0%)	88 (17.8%)	274 (55.6%)	131 (26.6%)
午前9時から9時30分より前	343 (100.0%)	88 (25.7%)	151 (44.0%)	104 (30.3%)
午前10時より遅い	225 (100.0%)	93 (41.3%)	83 (36.9%)	49 (21.8%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7758 (100.0%)	1971 (25.4%)	3749 (48.3%)	2038 (26.3%)
午前6時より前	384 (100.0%)	77 (20.1%)	157 (40.9%)	150 (39.1%)
午前6時から6時30分より前	552 (100.0%)	96 (17.4%)	249 (45.1%)	207 (37.5%)
午前6時30分から7時より前	856 (100.0%)	143 (16.7%)	410 (47.9%)	303 (35.4%)
午前7時から7時30分より前	1030 (100.0%)	188 (18.3%)	535 (51.9%)	307 (29.8%)
午前7時30分から8時より前	989 (100.0%)	181 (18.3%)	525 (53.1%)	283 (28.6%)
午前8時から8時30分より前	937 (100.0%)	233 (24.9%)	480 (51.2%)	224 (23.9%)
午前8時30分から9時より前	1095 (100.0%)	297 (27.1%)	567 (51.8%)	231 (21.1%)
午前9時から9時30分より前	1015 (100.0%)	350 (34.5%)	469 (46.2%)	196 (19.3%)
午前10時より遅い	900 (100.0%)	406 (45.1%)	357 (39.7%)	137 (15.2%)

学校がない日の起床時刻と、寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 104 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4770 (100.0%)	848 (17.8%)	1778 (37.3%)	1204 (25.2%)	940 (19.7%)
午前6時より前	379 (100.0%)	68 (17.9%)	130 (34.3%)	74 (19.5%)	107 (28.2%)
午前6時から6時30分より前	485 (100.0%)	64 (13.2%)	165 (34.0%)	142 (29.3%)	114 (23.5%)
午前6時30分から7時より前	696 (100.0%)	92 (13.2%)	237 (34.1%)	205 (29.5%)	162 (23.3%)
午前7時から7時30分より前	765 (100.0%)	113 (14.8%)	293 (38.3%)	206 (26.9%)	153 (20.0%)
午前7時30分から8時より前	808 (100.0%)	129 (16.0%)	324 (40.1%)	216 (26.7%)	139 (17.2%)
午前8時から8時30分より前	541 (100.0%)	99 (18.3%)	212 (39.2%)	131 (24.2%)	99 (18.3%)
午前8時30分から9時より前	506 (100.0%)	106 (20.9%)	203 (40.1%)	130 (25.7%)	67 (13.2%)
午前9時から9時30分より前	351 (100.0%)	94 (26.8%)	137 (39.0%)	68 (19.4%)	52 (14.8%)
午前10時より遅い	239 (100.0%)	83 (34.7%)	77 (32.2%)	32 (13.4%)	47 (19.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7970 (100.0%)	1064 (13.4%)	2747 (34.5%)	2221 (27.9%)	1938 (24.3%)
午前6時より前	399 (100.0%)	53 (13.3%)	115 (28.8%)	93 (23.3%)	138 (34.6%)
午前6時から6時30分より前	568 (100.0%)	54 (9.5%)	180 (31.7%)	179 (31.5%)	155 (27.3%)
午前6時30分から7時より前	874 (100.0%)	78 (8.9%)	259 (29.6%)	283 (32.4%)	254 (29.1%)
午前7時から7時30分より前	1051 (100.0%)	95 (9.0%)	363 (34.5%)	306 (29.1%)	287 (27.3%)
午前7時30分から8時より前	1016 (100.0%)	99 (9.7%)	348 (34.3%)	328 (32.3%)	241 (23.7%)
午前8時から8時30分より前	954 (100.0%)	134 (14.0%)	341 (35.7%)	259 (27.1%)	220 (23.1%)
午前8時30分から9時より前	1110 (100.0%)	156 (14.1%)	423 (38.1%)	321 (28.9%)	210 (18.9%)
午前9時から9時30分より前	1044 (100.0%)	176 (16.9%)	384 (36.8%)	258 (24.7%)	226 (21.6%)
午前10時より遅い	954 (100.0%)	219 (23.0%)	334 (35.0%)	194 (20.3%)	207 (21.7%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10302 (100.0%)	1350 (13.1%)	3532 (34.3%)	2917 (28.3%)	2503 (24.3%)
午前6時より前	502 (100.0%)	80 (15.9%)	105 (20.9%)	118 (23.5%)	199 (39.6%)
午前6時から6時30分より前	649 (100.0%)	46 (7.1%)	189 (29.1%)	192 (29.6%)	222 (34.2%)
午前6時30分から7時より前	937 (100.0%)	69 (7.4%)	285 (30.4%)	300 (32.0%)	283 (30.2%)
午前7時から7時30分より前	1052 (100.0%)	102 (9.7%)	331 (31.5%)	340 (32.3%)	279 (26.5%)
午前7時30分から8時より前	1160 (100.0%)	115 (9.9%)	393 (33.9%)	358 (30.9%)	294 (25.3%)
午前8時から8時30分より前	1194 (100.0%)	145 (12.1%)	398 (33.3%)	373 (31.2%)	278 (23.3%)
午前8時30分から9時より前	1468 (100.0%)	175 (11.9%)	547 (37.3%)	455 (31.0%)	291 (19.8%)
午前9時から9時30分より前	1576 (100.0%)	239 (15.2%)	640 (40.6%)	389 (24.7%)	308 (19.5%)
午前10時より遅い	1764 (100.0%)	379 (21.5%)	644 (36.5%)	392 (22.2%)	349 (19.8%)

学校がない日の起床時刻と、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 105 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4769 (100.0%)	1443 (30.3%)	1417 (29.7%)	992 (20.8%)	917 (19.2%)
午前6時より前	379 (100.0%)	91 (24.0%)	77 (20.3%)	64 (16.9%)	147 (38.8%)
午前6時から6時30分より前	486 (100.0%)	89 (18.3%)	133 (27.4%)	115 (23.7%)	149 (30.7%)
午前6時30分から7時より前	698 (100.0%)	149 (21.3%)	196 (28.1%)	174 (24.9%)	179 (25.6%)
午前7時から7時30分より前	766 (100.0%)	183 (23.9%)	236 (30.8%)	211 (27.5%)	136 (17.8%)
午前7時30分から8時より前	807 (100.0%)	234 (29.0%)	293 (36.3%)	162 (20.1%)	118 (14.6%)
午前8時から8時30分より前	540 (100.0%)	187 (34.6%)	193 (35.7%)	102 (18.9%)	58 (10.7%)
午前8時30分から9時より前	505 (100.0%)	218 (43.2%)	148 (29.3%)	78 (15.4%)	61 (12.1%)
午前9時から9時30分より前	349 (100.0%)	153 (43.8%)	104 (29.8%)	58 (16.6%)	34 (9.7%)
午前10時より遅い	239 (100.0%)	139 (58.2%)	37 (15.5%)	28 (11.7%)	35 (14.6%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7969 (100.0%)	3362 (42.2%)	2432 (30.5%)	1345 (16.9%)	830 (10.4%)
午前6時より前	398 (100.0%)	120 (30.2%)	95 (23.9%)	83 (20.9%)	100 (25.1%)
午前6時から6時30分より前	567 (100.0%)	143 (25.2%)	184 (32.5%)	148 (26.1%)	92 (16.2%)
午前6時30分から7時より前	873 (100.0%)	253 (29.0%)	285 (32.6%)	200 (22.9%)	135 (15.5%)
午前7時から7時30分より前	1049 (100.0%)	341 (32.5%)	377 (35.9%)	209 (19.9%)	122 (11.6%)
午前7時30分から8時より前	1016 (100.0%)	344 (33.9%)	374 (36.8%)	192 (18.9%)	106 (10.4%)
午前8時から8時30分より前	954 (100.0%)	414 (43.4%)	313 (32.8%)	150 (15.7%)	77 (8.1%)
午前8時30分から9時より前	1113 (100.0%)	536 (48.2%)	351 (31.5%)	156 (14.0%)	70 (6.3%)
午前9時から9時30分より前	1044 (100.0%)	586 (56.1%)	274 (26.2%)	124 (11.9%)	60 (5.7%)
午前10時より遅い	955 (100.0%)	625 (65.4%)	179 (18.7%)	83 (8.7%)	68 (7.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10307 (100.0%)	5246 (50.9%)	3223 (31.3%)	1291 (12.5%)	547 (5.3%)
午前6時より前	501 (100.0%)	206 (41.1%)	145 (28.9%)	76 (15.2%)	74 (14.8%)
午前6時から6時30分より前	649 (100.0%)	246 (37.9%)	223 (34.4%)	114 (17.6%)	66 (10.2%)
午前6時30分から7時より前	939 (100.0%)	384 (40.9%)	328 (34.9%)	162 (17.3%)	65 (6.9%)
午前7時から7時30分より前	1053 (100.0%)	430 (40.8%)	379 (36.0%)	176 (16.7%)	68 (6.5%)
午前7時30分から8時より前	1163 (100.0%)	485 (41.7%)	456 (39.2%)	172 (14.8%)	50 (4.3%)
午前8時から8時30分より前	1196 (100.0%)	533 (44.6%)	432 (36.1%)	170 (14.2%)	61 (5.1%)
午前8時30分から9時より前	1470 (100.0%)	782 (53.2%)	478 (32.5%)	166 (11.3%)	44 (3.0%)
午前9時から9時30分より前	1575 (100.0%)	930 (59.0%)	447 (28.4%)	138 (8.8%)	60 (3.8%)
午前10時より遅い	1761 (100.0%)	1250 (71.0%)	335 (19.0%)	117 (6.6%)	59 (3.4%)

学校がない日の起床時刻と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 106 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	499 (10.5%)	1175 (24.6%)	1390 (29.2%)	1704 (35.7%)
午前6時より前	378 (100.0%)	48 (12.7%)	86 (22.8%)	92 (24.3%)	152 (40.2%)
午前6時から6時30分より前	486 (100.0%)	37 (7.6%)	94 (19.3%)	131 (27.0%)	224 (46.1%)
午前6時30分から7時より前	695 (100.0%)	52 (7.5%)	136 (19.6%)	203 (29.2%)	304 (43.7%)
午前7時から7時30分より前	766 (100.0%)	41 (5.4%)	144 (18.8%)	264 (34.5%)	317 (41.4%)
午前7時30分から8時より前	807 (100.0%)	62 (7.7%)	194 (24.0%)	267 (33.1%)	284 (35.2%)
午前8時から8時30分より前	541 (100.0%)	48 (8.9%)	155 (28.7%)	172 (31.8%)	166 (30.7%)
午前8時30分から9時より前	506 (100.0%)	55 (10.9%)	174 (34.4%)	143 (28.3%)	134 (26.5%)
午前9時から9時30分より前	350 (100.0%)	75 (21.4%)	123 (35.1%)	78 (22.3%)	74 (21.1%)
午前10時より遅い	239 (100.0%)	81 (33.9%)	69 (28.9%)	40 (16.7%)	49 (20.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7969 (100.0%)	1616 (20.3%)	3140 (39.4%)	2059 (25.8%)	1154 (14.5%)
午前6時より前	396 (100.0%)	74 (18.7%)	130 (32.8%)	102 (25.8%)	90 (22.7%)
午前6時から6時30分より前	568 (100.0%)	89 (15.7%)	209 (36.8%)	161 (28.3%)	109 (19.2%)
午前6時30分から7時より前	875 (100.0%)	122 (13.9%)	323 (36.9%)	254 (29.0%)	176 (20.1%)
午前7時から7時30分より前	1049 (100.0%)	135 (12.9%)	411 (39.2%)	317 (30.2%)	186 (17.7%)
午前7時30分から8時より前	1017 (100.0%)	173 (17.0%)	377 (37.1%)	293 (28.8%)	174 (17.1%)
午前8時から8時30分より前	955 (100.0%)	160 (16.8%)	399 (41.8%)	269 (28.2%)	127 (13.3%)
午前8時30分から9時より前	1110 (100.0%)	223 (20.1%)	485 (43.7%)	276 (24.9%)	126 (11.4%)
午前9時から9時30分より前	1044 (100.0%)	274 (26.2%)	448 (42.9%)	232 (22.2%)	90 (8.6%)
午前10時より遅い	955 (100.0%)	366 (38.3%)	358 (37.5%)	155 (16.2%)	76 (8.0%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10307 (100.0%)	3774 (36.6%)	4324 (42.0%)	1631 (15.8%)	578 (5.6%)
午前6時より前	501 (100.0%)	207 (41.3%)	178 (35.5%)	74 (14.8%)	42 (8.4%)
午前6時から6時30分より前	649 (100.0%)	231 (35.6%)	263 (40.5%)	112 (17.3%)	43 (6.6%)
午前6時30分から7時より前	939 (100.0%)	293 (31.2%)	416 (44.3%)	177 (18.8%)	53 (5.6%)
午前7時から7時30分より前	1052 (100.0%)	309 (29.4%)	481 (45.7%)	184 (17.5%)	78 (7.4%)
午前7時30分から8時より前	1163 (100.0%)	334 (28.7%)	523 (45.0%)	231 (19.9%)	75 (6.4%)
午前8時から8時30分より前	1195 (100.0%)	361 (30.2%)	544 (45.5%)	210 (17.6%)	80 (6.7%)
午前8時30分から9時より前	1469 (100.0%)	517 (35.2%)	650 (44.2%)	227 (15.5%)	75 (5.1%)
午前9時から9時30分より前	1575 (100.0%)	613 (38.9%)	652 (41.4%)	234 (14.9%)	76 (4.8%)
午前10時より遅い	1764 (100.0%)	909 (51.5%)	617 (35.0%)	182 (10.3%)	56 (3.2%)

学校がない日の起床時刻と、朝食の摂取状況の関係についてみると、中学生・高校生では、起床時刻が遅いほど摂取率が低い傾向がみられる。

図表 107 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q19 あなたは、朝食を食べますか。

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7914 (100.0%)	6833 (86.3%)	599 (7.6%)	306 (3.9%)	176 (2.2%)
午前6時より前	394 (100.0%)	337 (85.5%)	29 (7.4%)	20 (5.1%)	8 (2.0%)
午前6時から6時30分より前	565 (100.0%)	509 (90.1%)	39 (6.9%)	16 (2.8%)	1 (0.2%)
午前6時30分から7時より前	865 (100.0%)	784 (90.6%)	49 (5.7%)	23 (2.7%)	9 (1.0%)
午前7時から7時30分より前	1042 (100.0%)	942 (90.4%)	73 (7.0%)	19 (1.8%)	8 (0.8%)
午前7時30分から8時より前	1011 (100.0%)	938 (92.8%)	39 (3.9%)	25 (2.5%)	9 (0.9%)
午前8時から8時30分より前	950 (100.0%)	845 (88.9%)	61 (6.4%)	30 (3.2%)	14 (1.5%)
午前8時30分から9時より前	1104 (100.0%)	933 (84.5%)	94 (8.5%)	52 (4.7%)	25 (2.3%)
午前9時から9時30分より前	1035 (100.0%)	874 (84.4%)	87 (8.4%)	45 (4.3%)	29 (2.8%)
午前10時より遅い	948 (100.0%)	671 (70.8%)	128 (13.5%)	76 (8.0%)	73 (7.7%)

(高校生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	10234 (100.0%)	8377 (81.9%)	932 (9.1%)	477 (4.7%)	448 (4.4%)
午前6時より前	500 (100.0%)	431 (86.2%)	33 (6.6%)	17 (3.4%)	19 (3.8%)
午前6時から6時30分より前	641 (100.0%)	583 (91.0%)	31 (4.8%)	13 (2.0%)	14 (2.2%)
午前6時30分から7時より前	933 (100.0%)	827 (88.6%)	58 (6.2%)	27 (2.9%)	21 (2.3%)
午前7時から7時30分より前	1047 (100.0%)	908 (86.7%)	68 (6.5%)	39 (3.7%)	32 (3.1%)
午前7時30分から8時より前	1153 (100.0%)	1004 (87.1%)	78 (6.8%)	43 (3.7%)	28 (2.4%)
午前8時から8時30分より前	1185 (100.0%)	992 (83.7%)	116 (9.8%)	42 (3.5%)	35 (3.0%)
午前8時30分から9時より前	1461 (100.0%)	1219 (83.4%)	133 (9.1%)	65 (4.4%)	44 (3.0%)
午前9時から9時30分より前	1563 (100.0%)	1210 (77.4%)	172 (11.0%)	106 (6.8%)	75 (4.8%)
午前10時より遅い	1751 (100.0%)	1203 (68.7%)	243 (13.9%)	125 (7.1%)	180 (10.3%)

学校がない日の起床時刻と、朝食の品数の関係についてみると、いずれの学校段階でも、起床時刻が遅いほど品数が少ない傾向がみられる。

図表 108 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4638 (100.0%)	38 (0.8%)	358 (7.7%)	811 (17.5%)	986 (21.3%)	1032 (22.3%)	660 (14.2%)	753 (16.2%)
午前6時より前	369 (100.0%)	5 (1.4%)	41 (11.1%)	87 (23.6%)	67 (18.2%)	71 (19.2%)	34 (9.2%)	64 (17.3%)
午前6時から6時30分より前	473 (100.0%)	8 (1.7%)	45 (9.5%)	103 (21.8%)	98 (20.7%)	93 (19.7%)	50 (10.6%)	76 (16.1%)
午前6時30分から7時より前	680 (100.0%)	6 (0.9%)	61 (9.0%)	154 (22.6%)	142 (20.9%)	141 (20.7%)	77 (11.3%)	99 (14.6%)
午前7時から7時30分より前	751 (100.0%)	2 (0.3%)	70 (9.3%)	130 (17.3%)	178 (23.7%)	169 (22.5%)	108 (14.4%)	94 (12.5%)
午前7時30分から8時より前	786 (100.0%)	3 (0.4%)	65 (8.3%)	127 (16.2%)	165 (21.0%)	196 (24.9%)	109 (13.9%)	121 (15.4%)
午前8時から8時30分より前	527 (100.0%)	4 (0.8%)	28 (5.3%)	62 (11.8%)	126 (23.9%)	135 (25.6%)	83 (15.7%)	89 (16.9%)
午前8時30分から9時より前	491 (100.0%)	5 (1.0%)	19 (3.9%)	76 (15.5%)	91 (18.5%)	117 (23.8%)	97 (19.8%)	86 (17.5%)
午前9時から9時30分より前	336 (100.0%)	2 (0.6%)	18 (5.4%)	51 (15.2%)	75 (22.3%)	73 (21.7%)	61 (18.2%)	56 (16.7%)
午前10時より遅い	225 (100.0%)	3 (1.3%)	11 (4.9%)	21 (9.3%)	44 (19.6%)	37 (16.4%)	41 (18.2%)	68 (30.2%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7689 (100.0%)	46 (0.6%)	380 (4.9%)	1091 (14.2%)	1770 (23.0%)	1921 (25.0%)	1389 (18.1%)	1092 (14.2%)
午前6時より前	382 (100.0%)	5 (1.3%)	29 (7.6%)	70 (18.3%)	88 (23.0%)	71 (18.6%)	52 (13.6%)	67 (17.5%)
午前6時から6時30分より前	562 (100.0%)	9 (1.6%)	46 (8.2%)	97 (17.3%)	141 (25.1%)	132 (23.5%)	69 (12.3%)	68 (12.1%)
午前6時30分から7時より前	852 (100.0%)	7 (0.8%)	67 (7.9%)	158 (18.5%)	219 (25.7%)	191 (22.4%)	104 (12.2%)	106 (12.4%)
午前7時から7時30分より前	1030 (100.0%)	6 (0.6%)	73 (7.1%)	163 (15.8%)	259 (25.1%)	258 (25.0%)	166 (16.1%)	105 (10.2%)
午前7時30分から8時より前	998 (100.0%)	4 (0.4%)	39 (3.9%)	155 (15.5%)	261 (26.2%)	247 (24.7%)	191 (19.1%)	101 (10.1%)
午前8時から8時30分より前	933 (100.0%)	4 (0.4%)	36 (3.9%)	150 (16.1%)	202 (21.7%)	262 (28.1%)	170 (18.2%)	109 (11.7%)
午前8時30分から9時より前	1068 (100.0%)	3 (0.3%)	43 (4.0%)	119 (11.1%)	232 (21.7%)	295 (27.6%)	218 (20.4%)	158 (14.8%)
午前9時から9時30分より前	993 (100.0%)	5 (0.5%)	26 (2.6%)	109 (11.0%)	194 (19.5%)	255 (25.7%)	227 (22.9%)	177 (17.8%)
午前10時より遅い	871 (100.0%)	3 (0.3%)	21 (2.4%)	70 (8.0%)	174 (20.0%)	210 (24.1%)	192 (22.0%)	201 (23.1%)

(高校生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	9690 (100.0%)	53 (0.5%)	350 (3.6%)	954 (9.8%)	1830 (18.9%)	2436 (25.1%)	2168 (22.4%)	1899 (19.6%)
午前6時より前	477 (100.0%)	4 (0.8%)	29 (6.1%)	75 (15.7%)	100 (21.0%)	90 (18.9%)	85 (17.8%)	94 (19.7%)
午前6時から6時30分より前	624 (100.0%)	5 (0.8%)	25 (4.0%)	108 (17.3%)	123 (19.7%)	140 (22.4%)	121 (19.4%)	102 (16.3%)
午前6時30分から7時より前	909 (100.0%)	4 (0.4%)	49 (5.4%)	116 (12.8%)	197 (21.7%)	234 (25.7%)	150 (16.5%)	159 (17.5%)
午前7時から7時30分より前	1009 (100.0%)	4 (0.4%)	43 (4.3%)	127 (12.6%)	220 (21.8%)	281 (27.8%)	180 (17.8%)	154 (15.3%)
午前7時30分から8時より前	1115 (100.0%)	7 (0.6%)	48 (4.3%)	134 (12.0%)	241 (21.6%)	277 (24.8%)	227 (20.4%)	181 (16.2%)
午前8時から8時30分より前	1145 (100.0%)	4 (0.3%)	45 (3.9%)	103 (9.0%)	224 (19.6%)	293 (25.6%)	273 (23.8%)	203 (17.7%)
午前8時30分から9時より前	1405 (100.0%)	8 (0.6%)	45 (3.2%)	94 (6.7%)	271 (19.3%)	381 (27.1%)	351 (25.0%)	255 (18.1%)
午前9時から9時30分より前	1470 (100.0%)	8 (0.5%)	35 (2.4%)	111 (7.6%)	261 (17.8%)	351 (23.9%)	385 (26.2%)	319 (21.7%)
午前10時より遅い	1536 (100.0%)	9 (0.6%)	31 (2.0%)	86 (5.6%)	193 (12.6%)	389 (25.3%)	396 (25.8%)	432 (28.1%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

学校がない日の起床時刻と、朝食時の会話の状況との関係についてみると、小学生では、起床時刻が遅いほど会話が少ない傾向がみられる。

図表 109 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

(中学生)	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
小計	7709 (100.0%)	1838 (23.8%)	2280 (29.6%)	1685 (21.9%)	1906 (24.7%)
午前6時より前	386 (100.0%)	110 (28.5%)	101 (26.2%)	65 (16.8%)	110 (28.5%)
午前6時から6時30分より前	563 (100.0%)	166 (29.5%)	175 (31.1%)	112 (19.9%)	110 (19.5%)
午前6時30分から7時より前	851 (100.0%)	232 (27.3%)	252 (29.6%)	192 (22.6%)	175 (20.6%)
午前7時から7時30分より前	1032 (100.0%)	280 (27.1%)	326 (31.6%)	209 (20.3%)	217 (21.0%)
午前7時30分から8時より前	1000 (100.0%)	253 (25.3%)	354 (35.4%)	198 (19.8%)	195 (19.5%)
午前8時から8時30分より前	939 (100.0%)	245 (26.1%)	258 (27.5%)	221 (23.5%)	215 (22.9%)
午前8時30分から9時より前	1071 (100.0%)	220 (20.5%)	328 (30.6%)	259 (24.2%)	264 (24.6%)
午前9時から9時30分より前	998 (100.0%)	182 (18.2%)	273 (27.4%)	238 (23.8%)	305 (30.6%)
午前10時より遅い	869 (100.0%)	150 (17.3%)	213 (24.5%)	191 (22.0%)	315 (36.2%)

学校がない日の起床時刻と、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生では、起床時刻が遅いほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 110 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4750 (100.0%)	1011 (21.3%)	2053 (43.2%)	1371 (28.9%)	315 (6.6%)
午前6時より前	379 (100.0%)	99 (26.1%)	164 (43.3%)	83 (21.9%)	33 (8.7%)
午前6時から6時30分より前	485 (100.0%)	98 (20.2%)	234 (48.2%)	131 (27.0%)	22 (4.5%)
午前6時30分から7時より前	694 (100.0%)	178 (25.6%)	295 (42.5%)	185 (26.7%)	36 (5.2%)
午前7時から7時30分より前	761 (100.0%)	185 (24.3%)	341 (44.8%)	203 (26.7%)	32 (4.2%)
午前7時30分から8時より前	805 (100.0%)	182 (22.6%)	342 (42.5%)	238 (29.6%)	43 (5.3%)
午前8時から8時30分より前	537 (100.0%)	97 (18.1%)	255 (47.5%)	160 (29.8%)	25 (4.7%)
午前8時30分から9時より前	502 (100.0%)	82 (16.3%)	207 (41.2%)	169 (33.7%)	44 (8.8%)
午前9時から9時30分より前	349 (100.0%)	53 (15.2%)	138 (39.5%)	124 (35.5%)	34 (9.7%)
午前10時より遅い	238 (100.0%)	37 (15.5%)	77 (32.4%)	78 (32.8%)	46 (19.3%)

学校がない日の起床時刻と、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生では、起床時刻が遅いほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 111 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わない	そう思わない
小計	4764 (100.0%)	786 (16.5%)	1697 (35.6%)	1384 (29.1%)	897 (18.8%)
午前6時より前	378 (100.0%)	62 (16.4%)	142 (37.6%)	85 (22.5%)	89 (23.5%)
午前6時から6時30分より前	486 (100.0%)	124 (25.5%)	142 (29.2%)	130 (26.7%)	90 (18.5%)
午前6時30分から7時より前	698 (100.0%)	132 (18.9%)	265 (38.0%)	196 (28.1%)	105 (15.0%)
午前7時から7時30分より前	763 (100.0%)	128 (16.8%)	300 (39.3%)	215 (28.2%)	120 (15.7%)
午前7時30分から8時より前	807 (100.0%)	142 (17.6%)	313 (38.8%)	222 (27.5%)	130 (16.1%)
午前8時から8時30分より前	538 (100.0%)	71 (13.2%)	196 (36.4%)	173 (32.2%)	98 (18.2%)
午前8時30分から9時より前	504 (100.0%)	60 (11.9%)	170 (33.7%)	171 (33.9%)	103 (20.4%)
午前9時から9時30分より前	351 (100.0%)	43 (12.3%)	113 (32.2%)	117 (33.3%)	78 (22.2%)
午前10時より遅い	239 (100.0%)	24 (10.0%)	56 (23.4%)	75 (31.4%)	84 (35.1%)

学校がない日の起床時刻と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 112 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4760 (100.0%)	516 (10.8%)	1211 (25.4%)	1474 (31.0%)	1559 (32.8%)
午前6時より前	378 (100.0%)	61 (16.1%)	77 (20.4%)	92 (24.3%)	148 (39.2%)
午前6時から6時30分より前	486 (100.0%)	43 (8.8%)	99 (20.4%)	146 (30.0%)	198 (40.7%)
午前6時30分から7時より前	697 (100.0%)	65 (9.3%)	142 (20.4%)	194 (27.8%)	296 (42.5%)
午前7時から7時30分より前	761 (100.0%)	45 (5.9%)	186 (24.4%)	267 (35.1%)	263 (34.6%)
午前7時30分から8時より前	804 (100.0%)	75 (9.3%)	193 (24.0%)	287 (35.7%)	249 (31.0%)
午前8時から8時30分より前	541 (100.0%)	54 (10.0%)	155 (28.7%)	182 (33.6%)	150 (27.7%)
午前8時30分から9時より前	504 (100.0%)	68 (13.5%)	147 (29.2%)	169 (33.5%)	120 (23.8%)
午前9時から9時30分より前	349 (100.0%)	45 (12.9%)	131 (37.5%)	90 (25.8%)	83 (23.8%)
午前10時より遅い	240 (100.0%)	60 (25.0%)	81 (33.8%)	47 (19.6%)	52 (21.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7955 (100.0%)	1211 (15.2%)	2689 (33.8%)	2367 (29.8%)	1688 (21.2%)
午前6時より前	398 (100.0%)	68 (17.1%)	116 (29.1%)	88 (22.1%)	126 (31.7%)
午前6時から6時30分より前	566 (100.0%)	58 (10.2%)	165 (29.2%)	186 (32.9%)	157 (27.7%)
午前6時30分から7時より前	874 (100.0%)	81 (9.3%)	266 (30.4%)	287 (32.8%)	240 (27.5%)
午前7時から7時30分より前	1049 (100.0%)	98 (9.3%)	355 (33.8%)	324 (30.9%)	272 (25.9%)
午前7時30分から8時より前	1013 (100.0%)	107 (10.6%)	353 (34.8%)	339 (33.5%)	214 (21.1%)
午前8時から8時30分より前	951 (100.0%)	122 (12.8%)	308 (32.4%)	343 (36.1%)	178 (18.7%)
午前8時30分から9時より前	1108 (100.0%)	173 (15.6%)	401 (36.2%)	331 (29.9%)	203 (18.3%)
午前9時から9時30分より前	1042 (100.0%)	210 (20.2%)	384 (36.9%)	284 (27.3%)	164 (15.7%)
午前10時より遅い	954 (100.0%)	294 (30.8%)	341 (35.7%)	185 (19.4%)	134 (14.0%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10298 (100.0%)	1875 (18.2%)	3875 (37.6%)	2973 (28.9%)	1575 (15.3%)
午前6時より前	501 (100.0%)	87 (17.4%)	148 (29.5%)	149 (29.7%)	117 (23.4%)
午前6時から6時30分より前	648 (100.0%)	100 (15.4%)	197 (30.4%)	206 (31.8%)	145 (22.4%)
午前6時30分から7時より前	941 (100.0%)	119 (12.6%)	327 (34.8%)	311 (33.0%)	184 (19.6%)
午前7時から7時30分より前	1052 (100.0%)	144 (13.7%)	398 (37.8%)	334 (31.7%)	176 (16.7%)
午前7時30分から8時より前	1159 (100.0%)	154 (13.3%)	435 (37.5%)	386 (33.3%)	184 (15.9%)
午前8時から8時30分より前	1194 (100.0%)	189 (15.8%)	470 (39.4%)	361 (30.2%)	174 (14.6%)
午前8時30分から9時より前	1470 (100.0%)	246 (16.7%)	578 (39.3%)	431 (29.3%)	215 (14.6%)
午前9時から9時30分より前	1575 (100.0%)	320 (20.3%)	637 (40.4%)	424 (26.9%)	194 (12.3%)
午前10時より遅い	1758 (100.0%)	516 (29.4%)	685 (39.0%)	371 (21.1%)	186 (10.6%)

学校がない日の起床時刻と、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 113 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4764 (100.0%)	541 (11.4%)	1240 (26.0%)	1523 (32.0%)	1460 (30.6%)
午前6時より前	379 (100.0%)	58 (15.3%)	94 (24.8%)	92 (24.3%)	135 (35.6%)
午前6時から6時30分より前	486 (100.0%)	49 (10.1%)	90 (18.5%)	159 (32.7%)	188 (38.7%)
午前6時30分から7時より前	697 (100.0%)	67 (9.6%)	161 (23.1%)	221 (31.7%)	248 (35.6%)
午前7時から7時30分より前	762 (100.0%)	63 (8.3%)	188 (24.7%)	261 (34.3%)	250 (32.8%)
午前7時30分から8時より前	807 (100.0%)	74 (9.2%)	220 (27.3%)	279 (34.6%)	234 (29.0%)
午前8時から8時30分より前	541 (100.0%)	54 (10.0%)	153 (28.3%)	192 (35.5%)	142 (26.2%)
午前8時30分から9時より前	504 (100.0%)	84 (16.7%)	144 (28.6%)	156 (31.0%)	120 (23.8%)
午前9時から9時30分より前	350 (100.0%)	38 (10.9%)	122 (34.9%)	99 (28.3%)	91 (26.0%)
午前10時より遅い	238 (100.0%)	54 (22.7%)	68 (28.6%)	64 (26.9%)	52 (21.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7964 (100.0%)	1364 (17.1%)	2812 (35.3%)	2356 (29.6%)	1432 (18.0%)
午前6時より前	398 (100.0%)	76 (19.1%)	116 (29.1%)	104 (26.1%)	102 (25.6%)
午前6時から6時30分より前	567 (100.0%)	79 (13.9%)	190 (33.5%)	164 (28.9%)	134 (23.6%)
午前6時30分から7時より前	874 (100.0%)	129 (14.8%)	264 (30.2%)	275 (31.5%)	206 (23.6%)
午前7時から7時30分より前	1048 (100.0%)	146 (13.9%)	371 (35.4%)	317 (30.2%)	214 (20.4%)
午前7時30分から8時より前	1016 (100.0%)	144 (14.2%)	369 (36.3%)	331 (32.6%)	172 (16.9%)
午前8時から8時30分より前	955 (100.0%)	142 (14.9%)	347 (36.3%)	301 (31.5%)	165 (17.3%)
午前8時30分から9時より前	1109 (100.0%)	196 (17.7%)	419 (37.8%)	322 (29.0%)	172 (15.5%)
午前9時から9時30分より前	1044 (100.0%)	196 (18.8%)	396 (37.9%)	313 (30.0%)	139 (13.3%)
午前10時より遅い	953 (100.0%)	256 (26.9%)	340 (35.7%)	229 (24.0%)	128 (13.4%)

学校がない日の起床時刻と、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、中学生で、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 114 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q33_C なんでもないのにイライラする。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7950 (100.0%)	911 (11.5%)	1824 (22.9%)	2536 (31.9%)	2679 (33.7%)
午前6時より前	397 (100.0%)	41 (10.3%)	85 (21.4%)	102 (25.7%)	169 (42.6%)
午前6時から6時30分より前	565 (100.0%)	66 (11.7%)	117 (20.7%)	168 (29.7%)	214 (37.9%)
午前6時30分から7時より前	874 (100.0%)	69 (7.9%)	189 (21.6%)	268 (30.7%)	348 (39.8%)
午前7時から7時30分より前	1046 (100.0%)	91 (8.7%)	207 (19.8%)	348 (33.3%)	400 (38.2%)
午前7時30分から8時より前	1011 (100.0%)	86 (8.5%)	237 (23.4%)	354 (35.0%)	334 (33.0%)
午前8時から8時30分より前	953 (100.0%)	85 (8.9%)	224 (23.5%)	326 (34.2%)	318 (33.4%)
午前8時30分から9時より前	1110 (100.0%)	133 (12.0%)	257 (23.2%)	381 (34.3%)	339 (30.5%)
午前9時から9時30分より前	1043 (100.0%)	154 (14.8%)	265 (25.4%)	334 (32.0%)	290 (27.8%)
午前10時より遅い	951 (100.0%)	186 (19.6%)	243 (25.6%)	255 (26.8%)	267 (28.1%)

学校がない日の起床時刻と、たちくみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、中学生で、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 115 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q33_E たちくみやめまいがする。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7955 (100.0%)	1279 (16.1%)	2066 (26.0%)	1873 (23.5%)	2737 (34.4%)
午前6時より前	398 (100.0%)	69 (17.3%)	90 (22.6%)	71 (17.8%)	168 (42.2%)
午前6時から6時30分より前	566 (100.0%)	74 (13.1%)	131 (23.1%)	126 (22.3%)	235 (41.5%)
午前6時30分から7時より前	874 (100.0%)	110 (12.6%)	217 (24.8%)	206 (23.6%)	341 (39.0%)
午前7時から7時30分より前	1048 (100.0%)	137 (13.1%)	250 (23.9%)	261 (24.9%)	400 (38.2%)
午前7時30分から8時より前	1015 (100.0%)	131 (12.9%)	257 (25.3%)	260 (25.6%)	367 (36.2%)
午前8時から8時30分より前	952 (100.0%)	165 (17.3%)	242 (25.4%)	230 (24.2%)	315 (33.1%)
午前8時30分から9時より前	1108 (100.0%)	179 (16.2%)	309 (27.9%)	276 (24.9%)	344 (31.0%)
午前9時から9時30分より前	1043 (100.0%)	183 (17.5%)	297 (28.5%)	251 (24.1%)	312 (29.9%)
午前10時より遅い	951 (100.0%)	231 (24.3%)	273 (28.7%)	192 (20.2%)	255 (26.8%)

学校がない日の起床時刻と、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、中学生で、起床時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 116 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7941 (100.0%)	2055 (25.9%)	2852 (35.9%)	1890 (23.8%)	1144 (14.4%)
午前6時より前	396 (100.0%)	119 (30.1%)	107 (27.0%)	89 (22.5%)	81 (20.5%)
午前6時から6時30分より前	568 (100.0%)	133 (23.4%)	180 (31.7%)	153 (26.9%)	102 (18.0%)
午前6時30分から7時より前	872 (100.0%)	194 (22.2%)	288 (33.0%)	222 (25.5%)	168 (19.3%)
午前7時から7時30分より前	1044 (100.0%)	216 (20.7%)	392 (37.5%)	253 (24.2%)	183 (17.5%)
午前7時30分から8時より前	1013 (100.0%)	217 (21.4%)	386 (38.1%)	262 (25.9%)	148 (14.6%)
午前8時から8時30分より前	951 (100.0%)	224 (23.6%)	379 (39.9%)	231 (24.3%)	117 (12.3%)
午前8時30分から9時より前	1106 (100.0%)	277 (25.0%)	425 (38.4%)	271 (24.5%)	133 (12.0%)
午前9時から9時30分より前	1041 (100.0%)	288 (27.7%)	388 (37.3%)	254 (24.4%)	111 (10.7%)
午前10時より遅い	950 (100.0%)	387 (40.7%)	307 (32.3%)	155 (16.3%)	101 (10.6%)

学校がない日の起床時刻と、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、中学生・高校生で、起床時刻が遅いほど遅刻の日数が多い傾向がみられる。

図表 117 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。× Q34 この一カ月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7949 (100.0%)	7217 (90.8%)	295 (3.7%)	225 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
午前6時より前	395 (100.0%)	360 (91.1%)	14 (3.5%)	8 (2.0%)	5 (1.3%)	4 (1.0%)	4 (1.0%)
午前6時から6時30分より前	566 (100.0%)	536 (94.7%)	16 (2.8%)	6 (1.1%)	2 (0.4%)	4 (0.7%)	2 (0.4%)
午前6時30分から7時より前	869 (100.0%)	819 (94.2%)	26 (3.0%)	14 (1.6%)	4 (0.5%)	2 (0.2%)	4 (0.5%)
午前7時から7時30分より前	1049 (100.0%)	994 (94.8%)	24 (2.3%)	22 (2.1%)	4 (0.4%)	4 (0.4%)	1 (0.1%)
午前7時30分から8時より前	1014 (100.0%)	958 (94.5%)	25 (2.5%)	19 (1.9%)	7 (0.7%)	2 (0.2%)	3 (0.3%)
午前8時から8時30分より前	951 (100.0%)	883 (92.8%)	34 (3.6%)	17 (1.8%)	5 (0.5%)	5 (0.5%)	7 (0.7%)
午前8時30分から9時より前	1111 (100.0%)	994 (89.5%)	45 (4.1%)	42 (3.8%)	9 (0.8%)	8 (0.7%)	13 (1.2%)
午前9時から9時30分より前	1043 (100.0%)	929 (89.1%)	46 (4.4%)	39 (3.7%)	11 (1.1%)	7 (0.7%)	11 (1.1%)
午前10時より遅い	951 (100.0%)	744 (78.2%)	65 (6.8%)	58 (6.1%)	25 (2.6%)	15 (1.6%)	44 (4.6%)

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10285 (100.0%)	8875 (86.3%)	565 (5.5%)	472 (4.6%)	166 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)
午前6時より前	502 (100.0%)	456 (90.8%)	19 (3.8%)	11 (2.2%)	5 (1.0%)	1 (0.2%)	10 (2.0%)
午前6時から6時30分より前	646 (100.0%)	591 (91.5%)	23 (3.6%)	18 (2.8%)	7 (1.1%)	5 (0.8%)	2 (0.3%)
午前6時30分から7時より前	939 (100.0%)	855 (91.1%)	27 (2.9%)	32 (3.4%)	19 (2.0%)	2 (0.2%)	4 (0.4%)
午前7時から7時30分より前	1051 (100.0%)	935 (89.0%)	59 (5.6%)	31 (2.9%)	9 (0.9%)	7 (0.7%)	10 (1.0%)
午前7時30分から8時より前	1155 (100.0%)	1050 (90.9%)	42 (3.6%)	35 (3.0%)	14 (1.2%)	6 (0.5%)	8 (0.7%)
午前8時から8時30分より前	1193 (100.0%)	1074 (90.0%)	51 (4.3%)	44 (3.7%)	15 (1.3%)	4 (0.3%)	5 (0.4%)
午前8時30分から9時より前	1466 (100.0%)	1269 (86.6%)	90 (6.1%)	56 (3.8%)	23 (1.6%)	11 (0.8%)	17 (1.2%)
午前9時から9時30分より前	1573 (100.0%)	1316 (83.7%)	99 (6.3%)	88 (5.6%)	27 (1.7%)	14 (0.9%)	29 (1.8%)
午前10時より遅い	1760 (100.0%)	1329 (75.5%)	155 (8.8%)	157 (8.9%)	47 (2.7%)	24 (1.4%)	48 (2.7%)

(5) 次の日に学校がない日の就寝時刻

次の日に学校がない日の就寝時刻と、一週間で考えた睡眠時間の評価の関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど評価が低い傾向がみられる。

図表 118 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4665 (100.0%)	712 (15.3%)	2099 (45.0%)	1854 (39.7%)
午後9時より前	228 (100.0%)	30 (13.2%)	44 (19.3%)	154 (67.5%)
午後9時から10時より前	1212 (100.0%)	75 (6.2%)	428 (35.3%)	709 (58.5%)
午後10時から11時より前	1892 (100.0%)	230 (12.2%)	941 (49.7%)	721 (38.1%)
午後11時から午前0時より前	920 (100.0%)	217 (23.6%)	506 (55.0%)	197 (21.4%)
午前0時から1時より前	219 (100.0%)	70 (32.0%)	112 (51.1%)	37 (16.9%)
午前1時から2時より前	107 (100.0%)	47 (43.9%)	38 (35.5%)	22 (20.6%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	21 (46.7%)	18 (40.0%)	6 (13.3%)
午前3時より遅い	42 (100.0%)	22 (52.4%)	12 (28.6%)	8 (19.0%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7786 (100.0%)	1980 (25.4%)	3760 (48.3%)	2046 (26.3%)
午後9時より前	66 (100.0%)	13 (19.7%)	13 (19.7%)	40 (60.6%)
午後9時から10時より前	420 (100.0%)	53 (12.6%)	142 (33.8%)	225 (53.6%)
午後10時から11時より前	1867 (100.0%)	246 (13.2%)	865 (46.3%)	756 (40.5%)
午後11時から午前0時より前	2681 (100.0%)	594 (22.2%)	1454 (54.2%)	633 (23.6%)
午前0時から1時より前	1496 (100.0%)	513 (34.3%)	749 (50.1%)	234 (15.6%)
午前1時から2時より前	733 (100.0%)	304 (41.5%)	346 (47.2%)	83 (11.3%)
午前2時から3時より前	317 (100.0%)	152 (47.9%)	122 (38.5%)	43 (13.6%)
午前3時より遅い	206 (100.0%)	105 (51.0%)	69 (33.5%)	32 (15.5%)

(高校生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	9987 (100.0%)	3241 (32.5%)	4526 (45.3%)	2220 (22.2%)
午後9時より前	82 (100.0%)	40 (48.8%)	21 (25.6%)	21 (25.6%)
午後9時から10時より前	191 (100.0%)	37 (19.4%)	74 (38.7%)	80 (41.9%)
午後10時から11時より前	914 (100.0%)	213 (23.3%)	366 (40.0%)	335 (36.7%)
午後11時から午前0時より前	2743 (100.0%)	617 (22.5%)	1344 (49.0%)	782 (28.5%)
午前0時から1時より前	3030 (100.0%)	928 (30.6%)	1537 (50.7%)	565 (18.6%)
午前1時から2時より前	1887 (100.0%)	791 (41.9%)	809 (42.9%)	287 (15.2%)
午前2時から3時より前	776 (100.0%)	416 (53.6%)	266 (34.3%)	94 (12.1%)
午前3時より遅い	364 (100.0%)	199 (54.7%)	109 (29.9%)	56 (15.4%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、寝ようと思ってもなかなか寝付けないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 119 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4783 (100.0%)	849 (17.8%)	1784 (37.3%)	1208 (25.3%)	942 (19.7%)
午後9時より前	243 (100.0%)	37 (15.2%)	70 (28.8%)	43 (17.7%)	93 (38.3%)
午後9時から10時より前	1242 (100.0%)	140 (11.3%)	449 (36.2%)	386 (31.1%)	267 (21.5%)
午後10時から11時より前	1921 (100.0%)	308 (16.0%)	749 (39.0%)	498 (25.9%)	366 (19.1%)
午後11時から午前0時より前	942 (100.0%)	217 (23.0%)	374 (39.7%)	210 (22.3%)	141 (15.0%)
午前0時から1時より前	226 (100.0%)	73 (32.3%)	79 (35.0%)	43 (19.0%)	31 (13.7%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	36 (31.6%)	35 (30.7%)	15 (13.2%)	28 (24.6%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	15 (33.3%)	19 (42.2%)	6 (13.3%)	5 (11.1%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	23 (46.0%)	9 (18.0%)	7 (14.0%)	11 (22.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7998 (100.0%)	1068 (13.4%)	2758 (34.5%)	2227 (27.8%)	1945 (24.3%)
午後9時より前	71 (100.0%)	11 (15.5%)	10 (14.1%)	13 (18.3%)	37 (52.1%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	43 (9.6%)	123 (27.5%)	146 (32.7%)	135 (30.2%)
午後10時から11時より前	1924 (100.0%)	172 (8.9%)	652 (33.9%)	589 (30.6%)	511 (26.6%)
午後11時から午前0時より前	2731 (100.0%)	306 (11.2%)	988 (36.2%)	814 (29.8%)	623 (22.8%)
午前0時から1時より前	1523 (100.0%)	228 (15.0%)	550 (36.1%)	421 (27.6%)	324 (21.3%)
午前1時から2時より前	761 (100.0%)	154 (20.2%)	278 (36.5%)	147 (19.3%)	182 (23.9%)
午前2時から3時より前	325 (100.0%)	75 (23.1%)	105 (32.3%)	75 (23.1%)	70 (21.5%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	79 (36.6%)	52 (24.1%)	22 (10.2%)	63 (29.2%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、ふとんから出るのがつらいと覚めることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 120 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと覚めることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4782 (100.0%)	1445 (30.2%)	1419 (29.7%)	1000 (20.9%)	918 (19.2%)
午後9時より前	243 (100.0%)	53 (21.8%)	56 (23.0%)	39 (16.0%)	95 (39.1%)
午後9時から10時より前	1242 (100.0%)	248 (20.0%)	374 (30.1%)	299 (24.1%)	321 (25.8%)
午後10時から11時より前	1922 (100.0%)	549 (28.6%)	601 (31.3%)	446 (23.2%)	326 (17.0%)
午後11時から午前0時より前	941 (100.0%)	364 (38.7%)	300 (31.9%)	160 (17.0%)	117 (12.4%)
午前0時から1時より前	226 (100.0%)	111 (49.1%)	57 (25.2%)	34 (15.0%)	24 (10.6%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	66 (57.9%)	23 (20.2%)	10 (8.8%)	15 (13.2%)
午前2時から3時より前	44 (100.0%)	24 (54.5%)	5 (11.4%)	7 (15.9%)	8 (18.2%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	30 (60.0%)	3 (6.0%)	5 (10.0%)	12 (24.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7997 (100.0%)	3378 (42.2%)	2437 (30.5%)	1349 (16.9%)	833 (10.4%)
午後9時より前	71 (100.0%)	18 (25.4%)	14 (19.7%)	10 (14.1%)	29 (40.8%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	136 (30.4%)	140 (31.3%)	87 (19.5%)	84 (18.8%)
午後10時から11時より前	1922 (100.0%)	585 (30.4%)	646 (33.6%)	438 (22.8%)	253 (13.2%)
午後11時から午前0時より前	2729 (100.0%)	1085 (39.8%)	909 (33.3%)	473 (17.3%)	262 (9.6%)
午前0時から1時より前	1524 (100.0%)	783 (51.4%)	438 (28.7%)	198 (13.0%)	105 (6.9%)
午前1時から2時より前	762 (100.0%)	448 (58.8%)	168 (22.0%)	90 (11.8%)	56 (7.3%)
午前2時から3時より前	326 (100.0%)	178 (54.6%)	90 (27.6%)	38 (11.7%)	20 (6.1%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	145 (67.1%)	32 (14.8%)	15 (6.9%)	24 (11.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10317 (100.0%)	5250 (50.9%)	3226 (31.3%)	1291 (12.5%)	550 (5.3%)
午後9時より前	88 (100.0%)	45 (51.1%)	15 (17.0%)	10 (11.4%)	18 (20.5%)
午後9時から10時より前	207 (100.0%)	76 (36.7%)	69 (33.3%)	33 (15.9%)	29 (14.0%)
午後10時から11時より前	964 (100.0%)	386 (40.0%)	339 (35.2%)	166 (17.2%)	73 (7.6%)
午後11時から午前0時より前	2828 (100.0%)	1241 (43.9%)	1027 (36.3%)	400 (14.1%)	160 (5.7%)
午前0時から1時より前	3096 (100.0%)	1573 (50.8%)	1016 (32.8%)	371 (12.0%)	136 (4.4%)
午前1時から2時より前	1939 (100.0%)	1154 (59.5%)	512 (26.4%)	199 (10.3%)	74 (3.8%)
午前2時から3時より前	806 (100.0%)	520 (64.5%)	187 (23.2%)	71 (8.8%)	28 (3.5%)
午前3時より遅い	389 (100.0%)	255 (65.6%)	61 (15.7%)	41 (10.5%)	32 (8.2%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 121 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4781 (100.0%)	501 (10.5%)	1177 (24.6%)	1391 (29.1%)	1712 (35.8%)
午後9時より前	243 (100.0%)	20 (8.2%)	37 (15.2%)	53 (21.8%)	133 (54.7%)
午後9時から10時より前	1243 (100.0%)	76 (6.1%)	231 (18.6%)	368 (29.6%)	568 (45.7%)
午後10時から11時より前	1921 (100.0%)	133 (6.9%)	475 (24.7%)	611 (31.8%)	702 (36.5%)
午後11時から午前0時より前	939 (100.0%)	153 (16.3%)	300 (31.9%)	268 (28.5%)	218 (23.2%)
午前0時から1時より前	226 (100.0%)	44 (19.5%)	77 (34.1%)	49 (21.7%)	56 (24.8%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	40 (35.1%)	33 (28.9%)	23 (20.2%)	18 (15.8%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	11 (24.4%)	15 (33.3%)	11 (24.4%)	8 (17.8%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	24 (48.0%)	9 (18.0%)	8 (16.0%)	9 (18.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7997 (100.0%)	1625 (20.3%)	3148 (39.4%)	2066 (25.8%)	1158 (14.5%)
午後9時より前	70 (100.0%)	16 (22.9%)	15 (21.4%)	10 (14.3%)	29 (41.4%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	48 (10.7%)	161 (36.0%)	117 (26.2%)	121 (27.1%)
午後10時から11時より前	1923 (100.0%)	207 (10.8%)	703 (36.6%)	606 (31.5%)	407 (21.2%)
午後11時から午前0時より前	2730 (100.0%)	479 (17.5%)	1127 (41.3%)	752 (27.5%)	372 (13.6%)
午前0時から1時より前	1523 (100.0%)	376 (24.7%)	650 (42.7%)	365 (24.0%)	132 (8.7%)
午前1時から2時より前	762 (100.0%)	251 (32.9%)	320 (42.0%)	130 (17.1%)	61 (8.0%)
午前2時から3時より前	326 (100.0%)	123 (37.7%)	117 (35.9%)	66 (20.2%)	20 (6.1%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	125 (57.9%)	55 (25.5%)	20 (9.3%)	16 (7.4%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10317 (100.0%)	3778 (36.6%)	4327 (41.9%)	1630 (15.8%)	582 (5.6%)
午後9時より前	87 (100.0%)	41 (47.1%)	19 (21.8%)	14 (16.1%)	13 (14.9%)
午後9時から10時より前	209 (100.0%)	63 (30.1%)	75 (35.9%)	43 (20.6%)	28 (13.4%)
午後10時から11時より前	964 (100.0%)	294 (30.5%)	390 (40.5%)	203 (21.1%)	77 (8.0%)
午後11時から午前0時より前	2825 (100.0%)	783 (27.7%)	1323 (46.8%)	527 (18.7%)	192 (6.8%)
午前0時から1時より前	3096 (100.0%)	1084 (35.0%)	1366 (44.1%)	502 (16.2%)	144 (4.7%)
午前1時から2時より前	1941 (100.0%)	897 (46.2%)	765 (39.4%)	217 (11.2%)	62 (3.2%)
午前2時から3時より前	806 (100.0%)	416 (51.6%)	276 (34.2%)	82 (10.2%)	32 (4.0%)
午前3時より遅い	389 (100.0%)	200 (51.4%)	113 (29.0%)	42 (10.8%)	34 (8.7%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、朝食の摂取状況の関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど朝食の摂取率が低い傾向がみられる。

図表 122 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q19 あなたは、朝食を食べますか。

(小学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	4717 (100.0%)	4214 (89.3%)	333 (7.1%)	130 (2.8%)	40 (0.8%)
午後9時より前	236 (100.0%)	220 (93.2%)	8 (3.4%)	4 (1.7%)	4 (1.7%)
午後9時から10時より前	1228 (100.0%)	1173 (95.5%)	39 (3.2%)	13 (1.1%)	3 (0.2%)
午後10時から11時より前	1900 (100.0%)	1739 (91.5%)	126 (6.6%)	32 (1.7%)	3 (0.2%)
午後11時から午前0時より前	929 (100.0%)	787 (84.7%)	101 (10.9%)	36 (3.9%)	5 (0.5%)
午前0時から1時より前	221 (100.0%)	167 (75.6%)	25 (11.3%)	16 (7.2%)	13 (5.9%)
午前1時から2時より前	110 (100.0%)	69 (62.7%)	21 (19.1%)	15 (13.6%)	5 (4.5%)
午前2時から3時より前	44 (100.0%)	34 (77.3%)	5 (11.4%)	4 (9.1%)	1 (2.3%)
午前3時より遅い	49 (100.0%)	25 (51.0%)	8 (16.3%)	10 (20.4%)	6 (12.2%)

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7941 (100.0%)	6853 (86.3%)	603 (7.6%)	309 (3.9%)	176 (2.2%)
午後9時より前	70 (100.0%)	58 (82.9%)	6 (8.6%)	4 (5.7%)	2 (2.9%)
午後9時から10時より前	442 (100.0%)	407 (92.1%)	19 (4.3%)	13 (2.9%)	3 (0.7%)
午後10時から11時より前	1911 (100.0%)	1786 (93.5%)	87 (4.6%)	31 (1.6%)	7 (0.4%)
午後11時から午前0時より前	2712 (100.0%)	2418 (89.2%)	183 (6.7%)	79 (2.9%)	32 (1.2%)
午前0時から1時より前	1513 (100.0%)	1268 (83.8%)	140 (9.3%)	69 (4.6%)	36 (2.4%)
午前1時から2時より前	755 (100.0%)	577 (76.4%)	85 (11.3%)	54 (7.2%)	39 (5.2%)
午前2時から3時より前	324 (100.0%)	218 (67.3%)	49 (15.1%)	29 (9.0%)	28 (8.6%)
午前3時より遅い	214 (100.0%)	121 (56.5%)	34 (15.9%)	30 (14.0%)	29 (13.6%)

(高校生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	10243 (100.0%)	8389 (81.9%)	930 (9.1%)	477 (4.7%)	447 (4.4%)
午後9時より前	87 (100.0%)	71 (81.6%)	10 (11.5%)	2 (2.3%)	4 (4.6%)
午後9時から10時より前	207 (100.0%)	175 (84.5%)	20 (9.7%)	5 (2.4%)	7 (3.4%)
午後10時から11時より前	954 (100.0%)	863 (90.5%)	53 (5.6%)	26 (2.7%)	12 (1.3%)
午後11時から午前0時より前	2811 (100.0%)	2473 (88.0%)	184 (6.5%)	100 (3.6%)	54 (1.9%)
午前0時から1時より前	3070 (100.0%)	2568 (83.6%)	278 (9.1%)	119 (3.9%)	105 (3.4%)
午前1時から2時より前	1928 (100.0%)	1461 (75.8%)	230 (11.9%)	112 (5.8%)	125 (6.5%)
午前2時から3時より前	801 (100.0%)	545 (68.0%)	112 (14.0%)	69 (8.6%)	75 (9.4%)
午前3時より遅い	385 (100.0%)	233 (60.5%)	43 (11.2%)	44 (11.4%)	65 (16.9%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、朝食の品数の関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど朝食の品数が少ない傾向がみられる。

図表 123 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4650 (100.0%)	38 (0.8%)	359 (7.7%)	817 (17.6%)	988 (21.2%)	1035 (22.3%)	660 (14.2%)	753 (16.2%)
午後9時より前	234 (100.0%)	2 (0.9%)	27 (11.5%)	51 (21.8%)	41 (17.5%)	41 (17.5%)	21 (9.0%)	51 (21.8%)
午後9時から10時より前	1216 (100.0%)	11 (0.9%)	115 (9.5%)	268 (22.0%)	285 (23.4%)	264 (21.7%)	132 (10.9%)	141 (11.6%)
午後10時から11時より前	1889 (100.0%)	13 (0.7%)	145 (7.7%)	322 (17.0%)	409 (21.7%)	452 (23.9%)	262 (13.9%)	286 (15.1%)
午後11時から午前0時より前	917 (100.0%)	9 (1.0%)	52 (5.7%)	138 (15.0%)	188 (20.5%)	194 (21.2%)	177 (19.3%)	159 (17.3%)
午前0時から1時より前	203 (100.0%)	2 (1.0%)	14 (6.9%)	20 (9.9%)	37 (18.2%)	41 (20.2%)	39 (19.2%)	50 (24.6%)
午前1時から2時より前	106 (100.0%)	1 (0.9%)	3 (2.8%)	10 (9.4%)	16 (15.1%)	26 (24.5%)	12 (11.3%)	38 (35.8%)
午前2時から3時より前	42 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (4.8%)	4 (9.5%)	3 (7.1%)	8 (19.0%)	11 (26.2%)	14 (33.3%)
午前3時より遅い	43 (100.0%)	0 (0.0%)	1 (2.3%)	4 (9.3%)	9 (20.9%)	9 (20.9%)	6 (14.0%)	14 (32.6%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7716 (100.0%)	47 (0.6%)	382 (5.0%)	1095 (14.2%)	1775 (23.0%)	1924 (24.9%)	1393 (18.1%)	1100 (14.3%)
午後9時より前	68 (100.0%)	2 (2.9%)	6 (8.8%)	11 (16.2%)	14 (20.6%)	9 (13.2%)	5 (7.4%)	21 (30.9%)
午後9時から10時より前	435 (100.0%)	4 (0.9%)	35 (8.0%)	77 (17.7%)	116 (26.7%)	93 (21.4%)	57 (13.1%)	53 (12.2%)
午後10時から11時より前	1893 (100.0%)	15 (0.8%)	127 (6.7%)	338 (17.9%)	487 (25.7%)	463 (24.5%)	280 (14.8%)	183 (9.7%)
午後11時から午前0時より前	2668 (100.0%)	10 (0.4%)	138 (5.2%)	362 (13.6%)	646 (24.2%)	695 (26.0%)	471 (17.7%)	346 (13.0%)
午前0時から1時より前	1468 (100.0%)	9 (0.6%)	38 (2.6%)	196 (13.4%)	313 (21.3%)	364 (24.8%)	316 (21.5%)	232 (15.8%)
午前1時から2時より前	706 (100.0%)	6 (0.8%)	22 (3.1%)	72 (10.2%)	115 (16.3%)	192 (27.2%)	159 (22.5%)	140 (19.8%)
午前2時から3時より前	295 (100.0%)	1 (0.3%)	11 (3.7%)	23 (7.8%)	54 (18.3%)	67 (22.7%)	74 (25.1%)	65 (22.0%)
午前3時より遅い	183 (100.0%)	0 (0.0%)	5 (2.7%)	16 (8.7%)	30 (16.4%)	41 (22.4%)	31 (16.9%)	60 (32.8%)

(高校生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	9701 (100.0%)	53 (0.5%)	350 (3.6%)	956 (9.9%)	1829 (18.9%)	2438 (25.1%)	2172 (22.4%)	1903 (19.6%)
午後9時より前	83 (100.0%)	1 (1.2%)	5 (6.0%)	6 (7.2%)	11 (13.3%)	10 (12.0%)	11 (13.3%)	39 (47.0%)
午後9時から10時より前	200 (100.0%)	4 (2.0%)	7 (3.5%)	25 (12.5%)	35 (17.5%)	46 (23.0%)	21 (10.5%)	62 (31.0%)
午後10時から11時より前	935 (100.0%)	3 (0.3%)	40 (4.3%)	130 (13.9%)	218 (23.3%)	219 (23.4%)	166 (17.8%)	159 (17.0%)
午後11時から午前0時より前	2737 (100.0%)	15 (0.5%)	124 (4.5%)	334 (12.2%)	569 (20.8%)	718 (26.2%)	557 (20.4%)	420 (15.3%)
午前0時から1時より前	2937 (100.0%)	16 (0.5%)	86 (2.9%)	275 (9.4%)	558 (19.0%)	768 (26.1%)	703 (23.9%)	531 (18.1%)
午前1時から2時より前	1780 (100.0%)	5 (0.3%)	54 (3.0%)	135 (7.6%)	299 (16.8%)	438 (24.6%)	441 (24.8%)	408 (22.9%)
午前2時から3時より前	715 (100.0%)	3 (0.4%)	25 (3.5%)	39 (5.5%)	94 (13.1%)	168 (23.5%)	199 (27.8%)	187 (26.2%)
午前3時より遅い	314 (100.0%)	6 (1.9%)	9 (2.9%)	12 (3.8%)	45 (14.3%)	71 (22.6%)	74 (23.6%)	97 (30.9%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

次の日に学校がない日の就寝時刻と、朝食時の会話の関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど会話が少ない傾向がみられる。

図表 124 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q21 普段朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(小学生)					
小計	4624 (100.0%)	1837 (39.7%)	1362 (29.5%)	820 (17.7%)	605 (13.1%)
午後9時より前	233 (100.0%)	117 (50.2%)	51 (21.9%)	32 (13.7%)	33 (14.2%)
午後9時から10時より前	1212 (100.0%)	561 (46.3%)	350 (28.9%)	193 (15.9%)	108 (8.9%)
午後10時から11時より前	1875 (100.0%)	755 (40.3%)	574 (30.6%)	321 (17.1%)	225 (12.0%)
午後11時から午前0時より前	910 (100.0%)	305 (33.5%)	280 (30.8%)	182 (20.0%)	143 (15.7%)
午前0時から1時より前	203 (100.0%)	63 (31.0%)	63 (31.0%)	41 (20.2%)	36 (17.7%)
午前1時から2時より前	105 (100.0%)	18 (17.1%)	25 (23.8%)	34 (32.4%)	28 (26.7%)
午前2時から3時より前	43 (100.0%)	10 (23.3%)	11 (25.6%)	8 (18.6%)	14 (32.6%)
午前3時より遅い	43 (100.0%)	8 (18.6%)	8 (18.6%)	9 (20.9%)	18 (41.9%)

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(中学生)					
小計	7736 (100.0%)	1845 (23.8%)	2284 (29.5%)	1693 (21.9%)	1914 (24.7%)
午後9時より前	68 (100.0%)	32 (47.1%)	9 (13.2%)	12 (17.6%)	15 (22.1%)
午後9時から10時より前	436 (100.0%)	143 (32.8%)	140 (32.1%)	81 (18.6%)	72 (16.5%)
午後10時から11時より前	1901 (100.0%)	536 (28.2%)	601 (31.6%)	388 (20.4%)	376 (19.8%)
午後11時から午前0時より前	2673 (100.0%)	630 (23.6%)	834 (31.2%)	614 (23.0%)	595 (22.3%)
午前0時から1時より前	1475 (100.0%)	311 (21.1%)	405 (27.5%)	346 (23.5%)	413 (28.0%)
午前1時から2時より前	705 (100.0%)	117 (16.6%)	188 (26.7%)	143 (20.3%)	257 (36.5%)
午前2時から3時より前	296 (100.0%)	48 (16.2%)	75 (25.3%)	73 (24.7%)	100 (33.8%)
午前3時より遅い	182 (100.0%)	28 (15.4%)	32 (17.6%)	36 (19.8%)	86 (47.3%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、ルールを守って行動するかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 125 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q31_A
ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4782 (100.0%)	1946 (40.7%)	2407 (50.3%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
午後9時より前	243 (100.0%)	132 (54.3%)	93 (38.3%)	12 (4.9%)	6 (2.5%)
午後9時から10時より前	1242 (100.0%)	576 (46.4%)	587 (47.3%)	71 (5.7%)	8 (0.6%)
午後10時から11時より前	1922 (100.0%)	810 (42.1%)	977 (50.8%)	123 (6.4%)	12 (0.6%)
午後11時から午前0時より前	942 (100.0%)	318 (33.8%)	522 (55.4%)	96 (10.2%)	6 (0.6%)
午前0時から1時より前	224 (100.0%)	46 (20.5%)	131 (58.5%)	45 (20.1%)	2 (0.9%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	33 (28.9%)	58 (50.9%)	21 (18.4%)	2 (1.8%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	11 (24.4%)	22 (48.9%)	10 (22.2%)	2 (4.4%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	20 (40.0%)	17 (34.0%)	11 (22.0%)	2 (4.0%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	8000 (100.0%)	3766 (47.1%)	3669 (45.9%)	494 (6.2%)	71 (0.9%)
午後9時より前	70 (100.0%)	39 (55.7%)	23 (32.9%)	5 (7.1%)	3 (4.3%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	244 (54.6%)	182 (40.7%)	19 (4.3%)	2 (0.4%)
午後10時から11時より前	1924 (100.0%)	945 (49.1%)	872 (45.3%)	92 (4.8%)	15 (0.8%)
午後11時から午前0時より前	2731 (100.0%)	1335 (48.9%)	1232 (45.1%)	150 (5.5%)	14 (0.5%)
午前0時から1時より前	1524 (100.0%)	691 (45.3%)	746 (49.0%)	76 (5.0%)	11 (0.7%)
午前1時から2時より前	762 (100.0%)	325 (42.7%)	361 (47.4%)	70 (9.2%)	6 (0.8%)
午前2時から3時より前	326 (100.0%)	130 (39.9%)	161 (49.4%)	31 (9.5%)	4 (1.2%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	57 (26.4%)	92 (42.6%)	51 (23.6%)	16 (7.4%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10314 (100.0%)	5404 (52.4%)	4339 (42.1%)	486 (4.7%)	85 (0.8%)
午後9時より前	88 (100.0%)	62 (70.5%)	21 (23.9%)	4 (4.5%)	1 (1.1%)
午後9時から10時より前	208 (100.0%)	117 (56.3%)	75 (36.1%)	13 (6.3%)	3 (1.4%)
午後10時から11時より前	963 (100.0%)	559 (58.0%)	357 (37.1%)	44 (4.6%)	3 (0.3%)
午後11時から午前0時より前	2824 (100.0%)	1547 (54.8%)	1174 (41.6%)	87 (3.1%)	16 (0.6%)
午前0時から1時より前	3097 (100.0%)	1698 (54.8%)	1272 (41.1%)	116 (3.7%)	11 (0.4%)
午前1時から2時より前	1941 (100.0%)	913 (47.0%)	891 (45.9%)	122 (6.3%)	15 (0.8%)
午前2時から3時より前	805 (100.0%)	349 (43.4%)	388 (48.2%)	54 (6.7%)	14 (1.7%)
午前3時より遅い	388 (100.0%)	159 (41.0%)	161 (41.5%)	46 (11.9%)	22 (5.7%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生では、就寝時刻が遅いほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 126 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q31_D
先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4762 (100.0%)	1015 (21.3%)	2055 (43.2%)	1377 (28.9%)	315 (6.6%)
午後9時より前	243 (100.0%)	66 (27.2%)	102 (42.0%)	55 (22.6%)	20 (8.2%)
午後9時から10時より前	1239 (100.0%)	298 (24.1%)	557 (45.0%)	324 (26.2%)	60 (4.8%)
午後10時から11時より前	1914 (100.0%)	415 (21.7%)	869 (45.4%)	537 (28.1%)	93 (4.9%)
午後11時から午前0時より前	933 (100.0%)	154 (16.5%)	381 (40.8%)	327 (35.0%)	71 (7.6%)
午前0時から1時より前	225 (100.0%)	43 (19.1%)	83 (36.9%)	66 (29.3%)	33 (14.7%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	15 (13.2%)	36 (31.6%)	44 (38.6%)	19 (16.7%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	12 (26.7%)	11 (24.4%)	12 (26.7%)	10 (22.2%)
午前3時より遅い	49 (100.0%)	12 (24.5%)	16 (32.7%)	12 (24.5%)	9 (18.4%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、困っている人がいたら手助けをするかとの関係についてみると、小学生では、就寝時刻が遅いほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 127 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4772 (100.0%)	1774 (37.2%)	2277 (47.7%)	623 (13.1%)	98 (2.1%)
午後9時より前	242 (100.0%)	121 (50.0%)	95 (39.3%)	19 (7.9%)	7 (2.9%)
午後9時から10時より前	1237 (100.0%)	497 (40.2%)	591 (47.8%)	134 (10.8%)	15 (1.2%)
午後10時から11時より前	1919 (100.0%)	732 (38.1%)	923 (48.1%)	239 (12.5%)	25 (1.3%)
午後11時から午前0時より前	940 (100.0%)	293 (31.2%)	468 (49.8%)	152 (16.2%)	27 (2.9%)
午前0時から1時より前	226 (100.0%)	68 (30.1%)	105 (46.5%)	47 (20.8%)	6 (2.7%)
午前1時から2時より前	113 (100.0%)	26 (23.0%)	59 (52.2%)	20 (17.7%)	8 (7.1%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	16 (35.6%)	19 (42.2%)	6 (13.3%)	4 (8.9%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	21 (42.0%)	17 (34.0%)	6 (12.0%)	6 (12.0%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生では、就寝時刻が遅いほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 128 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q31_F
相手の立場になって考える

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4762 (100.0%)	1238 (26.0%)	2460 (51.7%)	891 (18.7%)	173 (3.6%)
午後9時より前	241 (100.0%)	92 (38.2%)	106 (44.0%)	30 (12.4%)	13 (5.4%)
午後9時から10時より前	1237 (100.0%)	377 (30.5%)	639 (51.7%)	191 (15.4%)	30 (2.4%)
午後10時から11時より前	1912 (100.0%)	488 (25.5%)	1040 (54.4%)	332 (17.4%)	52 (2.7%)
午後11時から午前0時より前	938 (100.0%)	194 (20.7%)	482 (51.4%)	226 (24.1%)	36 (3.8%)
午前0時から1時より前	225 (100.0%)	44 (19.6%)	109 (48.4%)	56 (24.9%)	16 (7.1%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	18 (15.8%)	52 (45.6%)	32 (28.1%)	12 (10.5%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	9 (20.0%)	15 (33.3%)	15 (33.3%)	6 (13.3%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	16 (32.0%)	17 (34.0%)	9 (18.0%)	8 (16.0%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、就寝時刻が遅いほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 129 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q32_A
自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	4776 (100.0%)	790 (16.5%)	1704 (35.7%)	1386 (29.0%)	896 (18.8%)
午後9時より前	243 (100.0%)	67 (27.6%)	75 (30.9%)	54 (22.2%)	47 (19.3%)
午後9時から10時より前	1239 (100.0%)	241 (19.5%)	511 (41.2%)	298 (24.1%)	189 (15.3%)
午後10時から11時より前	1919 (100.0%)	333 (17.4%)	728 (37.9%)	549 (28.6%)	309 (16.1%)
午後11時から午前0時より前	942 (100.0%)	108 (11.5%)	281 (29.8%)	330 (35.0%)	223 (23.7%)
午前0時から1時より前	224 (100.0%)	21 (9.4%)	71 (31.7%)	82 (36.6%)	50 (22.3%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	8 (7.0%)	22 (19.3%)	44 (38.6%)	40 (35.1%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	4 (8.9%)	10 (22.2%)	17 (37.8%)	14 (31.1%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	8 (16.0%)	6 (12.0%)	12 (24.0%)	24 (48.0%)

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7991 (100.0%)	761 (9.5%)	2415 (30.2%)	2744 (34.3%)	2071 (25.9%)
午後9時より前	70 (100.0%)	11 (15.7%)	17 (24.3%)	20 (28.6%)	22 (31.4%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	68 (15.2%)	142 (31.8%)	140 (31.3%)	97 (21.7%)
午後10時から11時より前	1924 (100.0%)	206 (10.7%)	661 (34.4%)	672 (34.9%)	385 (20.0%)
午後11時から午前0時より前	2726 (100.0%)	244 (9.0%)	865 (31.7%)	941 (34.5%)	676 (24.8%)
午前0時から1時より前	1521 (100.0%)	119 (7.8%)	431 (28.3%)	563 (37.0%)	408 (26.8%)
午前1時から2時より前	762 (100.0%)	57 (7.5%)	184 (24.1%)	264 (34.6%)	257 (33.7%)
午前2時から3時より前	325 (100.0%)	38 (11.7%)	75 (23.1%)	90 (27.7%)	122 (37.5%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	18 (8.3%)	40 (18.5%)	54 (25.0%)	104 (48.1%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、就寝時刻が遅いほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 130 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q32_B
自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4778 (100.0%)	1323 (27.7%)	1972 (41.3%)	1008 (21.1%)	475 (9.9%)
午後9時より前	242 (100.0%)	81 (33.5%)	93 (38.4%)	41 (16.9%)	27 (11.2%)
午後9時から10時より前	1241 (100.0%)	395 (31.8%)	539 (43.4%)	208 (16.8%)	99 (8.0%)
午後10時から11時より前	1919 (100.0%)	562 (29.3%)	826 (43.0%)	376 (19.6%)	155 (8.1%)
午後11時から午前0時より前	942 (100.0%)	203 (21.5%)	383 (40.7%)	245 (26.0%)	111 (11.8%)
午前0時から1時より前	225 (100.0%)	51 (22.7%)	81 (36.0%)	63 (28.0%)	30 (13.3%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	14 (12.3%)	31 (27.2%)	44 (38.6%)	25 (21.9%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	9 (20.0%)	10 (22.2%)	16 (35.6%)	10 (22.2%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	8 (16.0%)	9 (18.0%)	15 (30.0%)	18 (36.0%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7993 (100.0%)	1430 (17.9%)	3127 (39.1%)	2274 (28.4%)	1162 (14.5%)
午後9時より前	71 (100.0%)	20 (28.2%)	18 (25.4%)	18 (25.4%)	15 (21.1%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	109 (24.4%)	185 (41.4%)	102 (22.8%)	51 (11.4%)
午後10時から11時より前	1923 (100.0%)	405 (21.1%)	830 (43.2%)	492 (25.6%)	196 (10.2%)
午後11時から午前0時より前	2728 (100.0%)	473 (17.3%)	1107 (40.6%)	799 (29.3%)	349 (12.8%)
午前0時から1時より前	1523 (100.0%)	232 (15.2%)	592 (38.9%)	465 (30.5%)	234 (15.4%)
午前1時から2時より前	760 (100.0%)	108 (14.2%)	233 (30.7%)	254 (33.4%)	165 (21.7%)
午前2時から3時より前	325 (100.0%)	53 (16.3%)	109 (33.5%)	90 (27.7%)	73 (22.5%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	30 (13.9%)	53 (24.5%)	54 (25.0%)	79 (36.6%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 131 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q32_C
自分は人から必要とされている。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	4763 (100.0%)	690 (14.5%)	2053 (43.1%)	1371 (28.8%)	649 (13.6%)
午後9時より前	242 (100.0%)	65 (26.9%)	81 (33.5%)	58 (24.0%)	38 (15.7%)
午後9時から10時より前	1241 (100.0%)	206 (16.6%)	559 (45.0%)	331 (26.7%)	145 (11.7%)
午後10時から11時より前	1912 (100.0%)	282 (14.7%)	883 (46.2%)	543 (28.4%)	204 (10.7%)
午後11時から午前0時より前	936 (100.0%)	92 (9.8%)	397 (42.4%)	297 (31.7%)	150 (16.0%)
午前0時から1時より前	223 (100.0%)	26 (11.7%)	80 (35.9%)	72 (32.3%)	45 (20.2%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	7 (6.1%)	34 (29.8%)	42 (36.8%)	31 (27.2%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	8 (17.8%)	11 (24.4%)	15 (33.3%)	11 (24.4%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	4 (8.0%)	8 (16.0%)	13 (26.0%)	25 (50.0%)

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7974 (100.0%)	718 (9.0%)	2990 (37.5%)	2775 (34.8%)	1491 (18.7%)
午後9時より前	69 (100.0%)	12 (17.4%)	23 (33.3%)	17 (24.6%)	17 (24.6%)
午後9時から10時より前	445 (100.0%)	55 (12.4%)	186 (41.8%)	128 (28.8%)	76 (17.1%)
午後10時から11時より前	1919 (100.0%)	207 (10.8%)	795 (41.4%)	649 (33.8%)	268 (14.0%)
午後11時から午前0時より前	2722 (100.0%)	229 (8.4%)	1072 (39.4%)	950 (34.9%)	471 (17.3%)
午前0時から1時より前	1519 (100.0%)	113 (7.4%)	558 (36.7%)	563 (37.1%)	285 (18.8%)
午前1時から2時より前	760 (100.0%)	49 (6.4%)	230 (30.3%)	290 (38.2%)	191 (25.1%)
午前2時から3時より前	325 (100.0%)	32 (9.8%)	87 (26.8%)	112 (34.5%)	94 (28.9%)
午前3時より遅い	215 (100.0%)	21 (9.8%)	39 (18.1%)	66 (30.7%)	89 (41.4%)

(高校生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	10300 (100.0%)	889 (8.6%)	3993 (38.8%)	3707 (36.0%)	1711 (16.6%)
午後9時より前	87 (100.0%)	37 (42.5%)	18 (20.7%)	19 (21.8%)	13 (14.9%)
午後9時から10時より前	209 (100.0%)	41 (19.6%)	68 (32.5%)	62 (29.7%)	38 (18.2%)
午後10時から11時より前	962 (100.0%)	90 (9.4%)	401 (41.7%)	323 (33.6%)	148 (15.4%)
午後11時から午前0時より前	2824 (100.0%)	232 (8.2%)	1163 (41.2%)	1042 (36.9%)	387 (13.7%)
午前0時から1時より前	3093 (100.0%)	253 (8.2%)	1271 (41.1%)	1125 (36.4%)	444 (14.4%)
午前1時から2時より前	1935 (100.0%)	140 (7.2%)	697 (36.0%)	721 (37.3%)	377 (19.5%)
午前2時から3時より前	804 (100.0%)	55 (6.8%)	271 (33.7%)	304 (37.8%)	174 (21.6%)
午前3時より遅い	386 (100.0%)	41 (10.6%)	104 (26.9%)	111 (28.8%)	130 (33.7%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 132 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q33_A
午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4772 (100.0%)	515 (10.8%)	1216 (25.5%)	1474 (30.9%)	1567 (32.8%)
午後9時より前	242 (100.0%)	24 (9.9%)	42 (17.4%)	53 (21.9%)	123 (50.8%)
午後9時から10時より前	1240 (100.0%)	88 (7.1%)	248 (20.0%)	403 (32.5%)	501 (40.4%)
午後10時から11時より前	1917 (100.0%)	158 (8.2%)	488 (25.5%)	623 (32.5%)	648 (33.8%)
午後11時から午前0時より前	941 (100.0%)	137 (14.6%)	300 (31.9%)	285 (30.3%)	219 (23.3%)
午前0時から1時より前	224 (100.0%)	42 (18.8%)	76 (33.9%)	63 (28.1%)	43 (19.2%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	32 (28.1%)	40 (35.1%)	29 (25.4%)	13 (11.4%)
午前2時から3時より前	44 (100.0%)	13 (29.5%)	10 (22.7%)	10 (22.7%)	11 (25.0%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	21 (42.0%)	12 (24.0%)	8 (16.0%)	9 (18.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7983 (100.0%)	1218 (15.3%)	2696 (33.8%)	2374 (29.7%)	1695 (21.2%)
午後9時より前	70 (100.0%)	13 (18.6%)	7 (10.0%)	17 (24.3%)	33 (47.1%)
午後9時から10時より前	444 (100.0%)	49 (11.0%)	121 (27.3%)	117 (26.4%)	157 (35.4%)
午後10時から11時より前	1923 (100.0%)	167 (8.7%)	590 (30.7%)	649 (33.7%)	517 (26.9%)
午後11時から午前0時より前	2723 (100.0%)	331 (12.2%)	931 (34.2%)	870 (32.0%)	591 (21.7%)
午前0時から1時より前	1523 (100.0%)	268 (17.6%)	561 (36.8%)	463 (30.4%)	231 (15.2%)
午前1時から2時より前	759 (100.0%)	183 (24.1%)	305 (40.2%)	163 (21.5%)	108 (14.2%)
午前2時から3時より前	325 (100.0%)	99 (30.5%)	125 (38.5%)	69 (21.2%)	32 (9.8%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	108 (50.0%)	56 (25.9%)	26 (12.0%)	26 (12.0%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10308 (100.0%)	1873 (18.2%)	3878 (37.6%)	2976 (28.9%)	1581 (15.3%)
午後9時より前	88 (100.0%)	29 (33.0%)	23 (26.1%)	14 (15.9%)	22 (25.0%)
午後9時から10時より前	209 (100.0%)	40 (19.1%)	64 (30.6%)	55 (26.3%)	50 (23.9%)
午後10時から11時より前	963 (100.0%)	121 (12.6%)	312 (32.4%)	326 (33.9%)	204 (21.2%)
午後11時から午前0時より前	2822 (100.0%)	377 (13.4%)	1011 (35.8%)	920 (32.6%)	514 (18.2%)
午前0時から1時より前	3093 (100.0%)	477 (15.4%)	1221 (39.5%)	947 (30.6%)	448 (14.5%)
午前1時から2時より前	1941 (100.0%)	434 (22.4%)	791 (40.8%)	495 (25.5%)	221 (11.4%)
午前2時から3時より前	804 (100.0%)	227 (28.2%)	338 (42.0%)	164 (20.4%)	75 (9.3%)
午前3時より遅い	388 (100.0%)	168 (43.3%)	118 (30.4%)	55 (14.2%)	47 (12.1%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 133 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q33_B
気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4776 (100.0%)	541 (11.3%)	1240 (26.0%)	1528 (32.0%)	1467 (30.7%)
午後9時より前	243 (100.0%)	26 (10.7%)	60 (24.7%)	47 (19.3%)	110 (45.3%)
午後9時から10時より前	1241 (100.0%)	111 (8.9%)	293 (23.6%)	394 (31.7%)	443 (35.7%)
午後10時から11時より前	1918 (100.0%)	179 (9.3%)	493 (25.7%)	650 (33.9%)	596 (31.1%)
午後11時から午前0時より前	941 (100.0%)	122 (13.0%)	275 (29.2%)	311 (33.0%)	233 (24.8%)
午前0時から1時より前	224 (100.0%)	34 (15.2%)	64 (28.6%)	76 (33.9%)	50 (22.3%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	36 (31.6%)	27 (23.7%)	33 (28.9%)	18 (15.8%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	13 (28.9%)	12 (26.7%)	11 (24.4%)	9 (20.0%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	20 (40.0%)	16 (32.0%)	6 (12.0%)	8 (16.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7992 (100.0%)	1369 (17.1%)	2820 (35.3%)	2365 (29.6%)	1438 (18.0%)
午後9時より前	70 (100.0%)	13 (18.6%)	17 (24.3%)	12 (17.1%)	28 (40.0%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	60 (13.4%)	137 (30.6%)	112 (25.1%)	138 (30.9%)
午後10時から11時より前	1921 (100.0%)	249 (13.0%)	637 (33.2%)	615 (32.0%)	420 (21.9%)
午後11時から午前0時より前	2730 (100.0%)	412 (15.1%)	988 (36.2%)	865 (31.7%)	465 (17.0%)
午前0時から1時より前	1522 (100.0%)	291 (19.1%)	587 (38.6%)	438 (28.8%)	206 (13.5%)
午前1時から2時より前	761 (100.0%)	176 (23.1%)	272 (35.7%)	205 (26.9%)	108 (14.2%)
午前2時から3時より前	326 (100.0%)	91 (27.9%)	107 (32.8%)	88 (27.0%)	40 (12.3%)
午前3時より遅い	215 (100.0%)	77 (35.8%)	75 (34.9%)	30 (14.0%)	33 (15.3%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、なんでもないのでイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 134 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q33_C
なんでもないのでイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4769 (100.0%)	416 (8.7%)	797 (16.7%)	1270 (26.6%)	2286 (47.9%)
午後9時より前	240 (100.0%)	22 (9.2%)	24 (10.0%)	55 (22.9%)	139 (57.9%)
午後9時から10時より前	1240 (100.0%)	64 (5.2%)	188 (15.2%)	315 (25.4%)	673 (54.3%)
午後10時から11時より前	1915 (100.0%)	137 (7.2%)	290 (15.1%)	538 (28.1%)	950 (49.6%)
午後11時から午前0時より前	941 (100.0%)	107 (11.4%)	193 (20.5%)	248 (26.4%)	393 (41.8%)
午前0時から1時より前	225 (100.0%)	37 (16.4%)	51 (22.7%)	64 (28.4%)	73 (32.4%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	18 (15.8%)	34 (29.8%)	29 (25.4%)	33 (28.9%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	12 (26.7%)	10 (22.2%)	10 (22.2%)	13 (28.9%)
午前3時より遅い	49 (100.0%)	19 (38.8%)	7 (14.3%)	11 (22.4%)	12 (24.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7978 (100.0%)	913 (11.4%)	1835 (23.0%)	2544 (31.9%)	2686 (33.7%)
午後9時より前	70 (100.0%)	14 (20.0%)	10 (14.3%)	11 (15.7%)	35 (50.0%)
午後9時から10時より前	445 (100.0%)	45 (10.1%)	81 (18.2%)	123 (27.6%)	196 (44.0%)
午後10時から11時より前	1921 (100.0%)	135 (7.0%)	364 (18.9%)	654 (34.0%)	768 (40.0%)
午後11時から午前0時より前	2725 (100.0%)	268 (9.8%)	646 (23.7%)	906 (33.2%)	905 (33.2%)
午前0時から1時より前	1518 (100.0%)	195 (12.8%)	396 (26.1%)	499 (32.9%)	428 (28.2%)
午前1時から2時より前	760 (100.0%)	113 (14.9%)	209 (27.5%)	222 (29.2%)	216 (28.4%)
午前2時から3時より前	324 (100.0%)	69 (21.3%)	85 (26.2%)	88 (27.2%)	82 (25.3%)
午前3時より遅い	215 (100.0%)	74 (34.4%)	44 (20.5%)	41 (19.1%)	56 (26.0%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかどうかの関係についてみると、小学生で、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 135 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q33_D
ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4770 (100.0%)	617 (12.9%)	988 (20.7%)	1500 (31.4%)	1665 (34.9%)
午後9時より前	242 (100.0%)	34 (14.0%)	41 (16.9%)	61 (25.2%)	106 (43.8%)
午後9時から10時より前	1241 (100.0%)	122 (9.8%)	215 (17.3%)	401 (32.3%)	503 (40.5%)
午後10時から11時より前	1914 (100.0%)	225 (11.8%)	418 (21.8%)	606 (31.7%)	665 (34.7%)
午後11時から午前0時より前	939 (100.0%)	137 (14.6%)	215 (22.9%)	298 (31.7%)	289 (30.8%)
午前0時から1時より前	225 (100.0%)	45 (20.0%)	53 (23.6%)	78 (34.7%)	49 (21.8%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	26 (22.8%)	29 (25.4%)	31 (27.2%)	28 (24.6%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	13 (28.9%)	8 (17.8%)	14 (31.1%)	10 (22.2%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	15 (30.0%)	9 (18.0%)	11 (22.0%)	15 (30.0%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 136 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q33_E
たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4773 (100.0%)	329 (6.9%)	741 (15.5%)	1002 (21.0%)	2701 (56.6%)
午後9時より前	243 (100.0%)	20 (8.2%)	27 (11.1%)	46 (18.9%)	150 (61.7%)
午後9時から10時より前	1241 (100.0%)	58 (4.7%)	162 (13.1%)	241 (19.4%)	780 (62.9%)
午後10時から11時より前	1915 (100.0%)	106 (5.5%)	293 (15.3%)	409 (21.4%)	1107 (57.8%)
午後11時から午前0時より前	941 (100.0%)	77 (8.2%)	160 (17.0%)	207 (22.0%)	497 (52.8%)
午前0時から1時より前	224 (100.0%)	25 (11.2%)	52 (23.2%)	51 (22.8%)	96 (42.9%)
午前1時から2時より前	114 (100.0%)	18 (15.8%)	25 (21.9%)	31 (27.2%)	40 (35.1%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	11 (24.4%)	11 (24.4%)	7 (15.6%)	16 (35.6%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	14 (28.0%)	11 (22.0%)	10 (20.0%)	15 (30.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7982 (100.0%)	1284 (16.1%)	2072 (26.0%)	1882 (23.6%)	2744 (34.4%)
午後9時より前	69 (100.0%)	13 (18.8%)	13 (18.8%)	8 (11.6%)	35 (50.7%)
午後9時から10時より前	446 (100.0%)	48 (10.8%)	94 (21.1%)	77 (17.3%)	227 (50.9%)
午後10時から11時より前	1923 (100.0%)	228 (11.9%)	460 (23.9%)	455 (23.7%)	780 (40.6%)
午後11時から午前0時より前	2725 (100.0%)	384 (14.1%)	683 (25.1%)	688 (25.2%)	970 (35.6%)
午前0時から1時より前	1521 (100.0%)	265 (17.4%)	434 (28.5%)	392 (25.8%)	430 (28.3%)
午前1時から2時より前	759 (100.0%)	174 (22.9%)	236 (31.1%)	171 (22.5%)	178 (23.5%)
午前2時から3時より前	326 (100.0%)	96 (29.4%)	91 (27.9%)	59 (18.1%)	80 (24.5%)
午前3時より遅い	213 (100.0%)	76 (35.7%)	61 (28.6%)	32 (15.0%)	44 (20.7%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、就寝時刻が遅いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 137 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q33_F
身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4758 (100.0%)	805 (16.9%)	1288 (27.1%)	1332 (28.0%)	1333 (28.0%)
午後9時より前	242 (100.0%)	45 (18.6%)	43 (17.8%)	54 (22.3%)	100 (41.3%)
午後9時から10時より前	1240 (100.0%)	156 (12.6%)	295 (23.8%)	375 (30.2%)	414 (33.4%)
午後10時から11時より前	1909 (100.0%)	272 (14.2%)	528 (27.7%)	560 (29.3%)	549 (28.8%)
午後11時から午前0時より前	938 (100.0%)	185 (19.7%)	294 (31.3%)	256 (27.3%)	203 (21.6%)
午前0時から1時より前	224 (100.0%)	69 (30.8%)	64 (28.6%)	56 (25.0%)	35 (15.6%)
午前1時から2時より前	113 (100.0%)	37 (32.7%)	41 (36.3%)	20 (17.7%)	15 (13.3%)
午前2時から3時より前	42 (100.0%)	17 (40.5%)	9 (21.4%)	6 (14.3%)	10 (23.8%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	24 (48.0%)	14 (28.0%)	5 (10.0%)	7 (14.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7969 (100.0%)	2065 (25.9%)	2859 (35.9%)	1898 (23.8%)	1147 (14.4%)
午後9時より前	70 (100.0%)	16 (22.9%)	13 (18.6%)	16 (22.9%)	25 (35.7%)
午後9時から10時より前	447 (100.0%)	97 (21.7%)	133 (29.8%)	110 (24.6%)	107 (23.9%)
午後10時から11時より前	1917 (100.0%)	382 (19.9%)	657 (34.3%)	539 (28.1%)	339 (17.7%)
午後11時から午前0時より前	2720 (100.0%)	651 (23.9%)	1016 (37.4%)	670 (24.6%)	383 (14.1%)
午前0時から1時より前	1515 (100.0%)	423 (27.9%)	594 (39.2%)	333 (22.0%)	165 (10.9%)
午前1時から2時より前	761 (100.0%)	249 (32.7%)	286 (37.6%)	153 (20.1%)	73 (9.6%)
午前2時から3時より前	325 (100.0%)	131 (40.3%)	104 (32.0%)	57 (17.5%)	33 (10.2%)
午前3時より遅い	214 (100.0%)	116 (54.2%)	56 (26.2%)	20 (9.3%)	22 (10.3%)

次の日に学校がない日の就寝時刻と、過去一か月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、いずれの学校段階でも就寝時刻が遅いほど、遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 138 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 × Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	4769 (100.0%)	4340 (91.0%)	165 (3.5%)	126 (2.6%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	68 (1.4%)
午後9時より前	243 (100.0%)	224 (92.2%)	10 (4.1%)	3 (1.2%)	3 (1.2%)	0 (0.0%)	3 (1.2%)
午後9時から10時より前	1241 (100.0%)	1175 (94.7%)	31 (2.5%)	19 (1.5%)	6 (0.5%)	5 (0.4%)	5 (0.4%)
午後10時から11時より前	1914 (100.0%)	1761 (92.0%)	67 (3.5%)	44 (2.3%)	13 (0.7%)	7 (0.4%)	22 (1.1%)
午後11時から午前0時より前	937 (100.0%)	850 (90.7%)	37 (3.9%)	32 (3.4%)	7 (0.7%)	2 (0.2%)	9 (1.0%)
午前0時から1時より前	226 (100.0%)	185 (81.9%)	11 (4.9%)	10 (4.4%)	6 (2.7%)	2 (0.9%)	12 (5.3%)
午前1時から2時より前	113 (100.0%)	79 (69.9%)	5 (4.4%)	13 (11.5%)	8 (7.1%)	1 (0.9%)	7 (6.2%)
午前2時から3時より前	45 (100.0%)	36 (80.0%)	1 (2.2%)	1 (2.2%)	2 (4.4%)	3 (6.7%)	2 (4.4%)
午前3時より遅い	50 (100.0%)	30 (60.0%)	3 (6.0%)	4 (8.0%)	4 (8.0%)	1 (2.0%)	8 (16.0%)

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7977 (100.0%)	7243 (90.8%)	297 (3.7%)	225 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
午後9時より前	70 (100.0%)	66 (94.3%)	2 (2.9%)	1 (1.4%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
午後9時から10時より前	444 (100.0%)	414 (93.2%)	8 (1.8%)	12 (2.7%)	0 (0.0%)	8 (1.8%)	2 (0.5%)
午後10時から11時より前	1924 (100.0%)	1830 (95.1%)	34 (1.8%)	32 (1.7%)	12 (0.6%)	9 (0.5%)	7 (0.4%)
午後11時から午前0時より前	2721 (100.0%)	2527 (92.9%)	100 (3.7%)	55 (2.0%)	17 (0.6%)	5 (0.2%)	17 (0.6%)
午前0時から1時より前	1519 (100.0%)	1364 (89.8%)	74 (4.9%)	41 (2.7%)	12 (0.8%)	10 (0.7%)	18 (1.2%)
午前1時から2時より前	760 (100.0%)	643 (84.6%)	42 (5.5%)	33 (4.3%)	13 (1.7%)	9 (1.2%)	20 (2.6%)
午前2時から3時より前	323 (100.0%)	259 (80.2%)	18 (5.6%)	26 (8.0%)	9 (2.8%)	3 (0.9%)	8 (2.5%)
午前3時より遅い	216 (100.0%)	140 (64.8%)	19 (8.8%)	25 (11.6%)	8 (3.7%)	7 (3.2%)	17 (7.9%)

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10295 (100.0%)	8885 (86.3%)	564 (5.5%)	473 (4.6%)	166 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)
午後9時より前	88 (100.0%)	70 (79.5%)	8 (9.1%)	5 (5.7%)	1 (1.1%)	1 (1.1%)	3 (3.4%)
午後9時から10時より前	208 (100.0%)	158 (76.0%)	14 (6.7%)	17 (8.2%)	10 (4.8%)	6 (2.9%)	3 (1.4%)
午後10時から11時より前	960 (100.0%)	871 (90.7%)	37 (3.9%)	27 (2.8%)	15 (1.6%)	6 (0.6%)	4 (0.4%)
午後11時から午前0時より前	2820 (100.0%)	2586 (91.7%)	114 (4.0%)	67 (2.4%)	25 (0.9%)	12 (0.4%)	16 (0.6%)
午前0時から1時より前	3090 (100.0%)	2708 (87.6%)	182 (5.9%)	126 (4.1%)	32 (1.0%)	14 (0.5%)	28 (0.9%)
午前1時から2時より前	1941 (100.0%)	1606 (82.7%)	121 (6.2%)	116 (6.0%)	44 (2.3%)	18 (0.9%)	36 (1.9%)
午前2時から3時より前	802 (100.0%)	624 (77.8%)	55 (6.9%)	72 (9.0%)	21 (2.6%)	9 (1.1%)	21 (2.6%)
午前3時より遅い	386 (100.0%)	262 (67.9%)	33 (8.5%)	43 (11.1%)	18 (4.7%)	8 (2.1%)	22 (5.7%)

1-2 睡眠のリズム等

(1) 学校がない日の起床時刻のずれ

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、一週間で考えた睡眠時間の評価の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 139 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4661 (100.0%)	711 (15.3%)	2097 (45.0%)	1853 (39.8%)
同じ時刻に起きている	1174 (100.0%)	158 (13.5%)	401 (34.2%)	615 (52.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	2461 (100.0%)	322 (13.1%)	1185 (48.2%)	954 (38.8%)
あまり同じ時刻には起きていない	755 (100.0%)	141 (18.7%)	408 (54.0%)	206 (27.3%)
同じ時刻には起きていない	271 (100.0%)	90 (33.2%)	103 (38.0%)	78 (28.8%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7780 (100.0%)	1979 (25.4%)	3757 (48.3%)	2044 (26.3%)
同じ時刻に起きている	1380 (100.0%)	268 (19.4%)	582 (42.2%)	530 (38.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	4357 (100.0%)	984 (22.6%)	2227 (51.1%)	1146 (26.3%)
あまり同じ時刻には起きていない	1484 (100.0%)	491 (33.1%)	722 (48.7%)	271 (18.3%)
同じ時刻には起きていない	559 (100.0%)	236 (42.2%)	226 (40.4%)	97 (17.4%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 140 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4779 (100.0%)	847 (17.7%)	1784 (37.3%)	1207 (25.3%)	941 (19.7%)
同じ時刻に起きている	1214 (100.0%)	167 (13.8%)	402 (33.1%)	298 (24.5%)	347 (28.6%)
だいたい同じ時刻に起きている	2508 (100.0%)	405 (16.1%)	990 (39.5%)	695 (27.7%)	418 (16.7%)
あまり同じ時刻には起きていない	771 (100.0%)	168 (21.8%)	305 (39.6%)	166 (21.5%)	132 (17.1%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	107 (37.4%)	87 (30.4%)	48 (16.8%)	44 (15.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7992 (100.0%)	1066 (13.3%)	2758 (34.5%)	2226 (27.9%)	1942 (24.3%)
同じ時刻に起きている	1421 (100.0%)	163 (11.5%)	407 (28.6%)	375 (26.4%)	476 (33.5%)
だいたい同じ時刻に起きている	4458 (100.0%)	502 (11.3%)	1614 (36.2%)	1329 (29.8%)	1013 (22.7%)
あまり同じ時刻には起きていない	1528 (100.0%)	248 (16.2%)	557 (36.5%)	411 (26.9%)	312 (20.4%)
同じ時刻には起きていない	585 (100.0%)	153 (26.2%)	180 (30.8%)	111 (19.0%)	141 (24.1%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 141 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4778 (100.0%)	1442 (30.2%)	1418 (29.7%)	1000 (20.9%)	918 (19.2%)
同じ時刻に起きている	1214 (100.0%)	263 (21.7%)	326 (26.9%)	253 (20.8%)	372 (30.6%)
だいたい同じ時刻に起きている	2507 (100.0%)	721 (28.8%)	796 (31.8%)	575 (22.9%)	415 (16.6%)
あまり同じ時刻には起きていない	771 (100.0%)	300 (38.9%)	243 (31.5%)	136 (17.6%)	92 (11.9%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	158 (55.2%)	53 (18.5%)	36 (12.6%)	39 (13.6%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7991 (100.0%)	3376 (42.2%)	2435 (30.5%)	1346 (16.8%)	834 (10.4%)
同じ時刻に起きている	1420 (100.0%)	473 (33.3%)	392 (27.6%)	294 (20.7%)	261 (18.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	4457 (100.0%)	1745 (39.2%)	1460 (32.8%)	821 (18.4%)	431 (9.7%)
あまり同じ時刻には起きていない	1529 (100.0%)	798 (52.2%)	457 (29.9%)	185 (12.1%)	89 (5.8%)
同じ時刻には起きていない	585 (100.0%)	360 (61.5%)	126 (21.5%)	46 (7.9%)	53 (9.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10311 (100.0%)	5248 (50.9%)	3223 (31.3%)	1291 (12.5%)	549 (5.3%)
同じ時刻に起きている	1532 (100.0%)	651 (42.5%)	467 (30.5%)	236 (15.4%)	178 (11.6%)
だいたい同じ時刻に起きている	5835 (100.0%)	2775 (47.6%)	1985 (34.0%)	806 (13.8%)	269 (4.6%)
あまり同じ時刻には起きていない	2128 (100.0%)	1250 (58.7%)	618 (29.0%)	203 (9.5%)	57 (2.7%)
同じ時刻には起きていない	816 (100.0%)	572 (70.1%)	153 (18.8%)	46 (5.6%)	45 (5.5%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 142 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4777 (100.0%)	500 (10.5%)	1177 (24.6%)	1389 (29.1%)	1711 (35.8%)
同じ時刻に起きている	1215 (100.0%)	92 (7.6%)	228 (18.8%)	318 (26.2%)	577 (47.5%)
だいたい同じ時刻に起きている	2505 (100.0%)	212 (8.5%)	624 (24.9%)	799 (31.9%)	870 (34.7%)
あまり同じ時刻には起きていない	771 (100.0%)	105 (13.6%)	242 (31.4%)	222 (28.8%)	202 (26.2%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	91 (31.8%)	83 (29.0%)	50 (17.5%)	62 (21.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7991 (100.0%)	1625 (20.3%)	3146 (39.4%)	2064 (25.8%)	1156 (14.5%)
同じ時刻に起きている	1417 (100.0%)	223 (15.7%)	461 (32.5%)	390 (27.5%)	343 (24.2%)
だいたい同じ時刻に起きている	4459 (100.0%)	793 (17.8%)	1812 (40.6%)	1246 (27.9%)	608 (13.6%)
あまり同じ時刻には起きていない	1530 (100.0%)	391 (25.6%)	664 (43.4%)	334 (21.8%)	141 (9.2%)
同じ時刻には起きていない	585 (100.0%)	218 (37.3%)	209 (35.7%)	94 (16.1%)	64 (10.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10311 (100.0%)	3776 (36.6%)	4324 (41.9%)	1629 (15.8%)	582 (5.6%)
同じ時刻に起きている	1533 (100.0%)	489 (31.9%)	605 (39.5%)	284 (18.5%)	155 (10.1%)
だいたい同じ時刻に起きている	5830 (100.0%)	1982 (34.0%)	2584 (44.3%)	972 (16.7%)	292 (5.0%)
あまり同じ時刻には起きていない	2130 (100.0%)	875 (41.1%)	877 (41.2%)	296 (13.9%)	82 (3.8%)
同じ時刻には起きていない	818 (100.0%)	430 (52.6%)	258 (31.5%)	77 (9.4%)	53 (6.5%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、朝食の品数の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど品数が少ない傾向がみられる。

図表 143 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4646 (100.0%)	38 (0.8%)	359 (7.7%)	816 (17.6%)	987 (21.2%)	1033 (22.2%)	659 (14.2%)	754 (16.2%)
同じ時刻に起きている	1183 (100.0%)	12 (1.0%)	121 (10.2%)	250 (21.1%)	256 (21.6%)	248 (21.0%)	143 (12.1%)	153 (12.9%)
だいたい同じ時刻に起きている	2446 (100.0%)	18 (0.7%)	187 (7.6%)	406 (16.6%)	508 (20.8%)	573 (23.4%)	365 (14.9%)	389 (15.9%)
あまり同じ時刻には起きていない	751 (100.0%)	7 (0.9%)	38 (5.1%)	125 (16.6%)	169 (22.5%)	157 (20.9%)	115 (15.3%)	140 (18.6%)
同じ時刻には起きていない	266 (100.0%)	1 (0.4%)	13 (4.9%)	35 (13.2%)	54 (20.3%)	55 (20.7%)	36 (13.5%)	72 (27.1%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7711 (100.0%)	47 (0.6%)	380 (4.9%)	1094 (14.2%)	1775 (23.0%)	1922 (24.9%)	1392 (18.1%)	1101 (14.3%)
同じ時刻に起きている	1378 (100.0%)	12 (0.9%)	94 (6.8%)	249 (18.1%)	350 (25.4%)	314 (22.8%)	188 (13.6%)	171 (12.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	4323 (100.0%)	25 (0.6%)	216 (5.0%)	614 (14.2%)	985 (22.8%)	1094 (25.3%)	816 (18.9%)	573 (13.3%)
あまり同じ時刻には起きていない	1464 (100.0%)	8 (0.5%)	43 (2.9%)	178 (12.2%)	338 (23.1%)	391 (26.7%)	280 (19.1%)	226 (15.4%)
同じ時刻には起きていない	546 (100.0%)	2 (0.4%)	27 (4.9%)	53 (9.7%)	102 (18.7%)	123 (22.5%)	108 (19.8%)	131 (24.0%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、朝食時の会話の状況の関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど会話が少ない傾向がみられる。

図表 144 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

(中学生)	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
小計	7730 (100.0%)	1842 (23.8%)	2284 (29.5%)	1691 (21.9%)	1913 (24.7%)
同じ時刻に起きている	1382 (100.0%)	456 (33.0%)	365 (26.4%)	243 (17.6%)	318 (23.0%)
だいたい同じ時刻に起きている	4339 (100.0%)	1009 (23.3%)	1359 (31.3%)	975 (22.5%)	996 (23.0%)
あまり同じ時刻には起きていない	1465 (100.0%)	291 (19.9%)	436 (29.8%)	359 (24.5%)	379 (25.9%)
同じ時刻には起きていない	544 (100.0%)	86 (15.8%)	124 (22.8%)	114 (21.0%)	220 (40.4%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、ルールを守って行動するかの関係についてみると、いずれの学校段階でもずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 145 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4778 (100.0%)	1945 (40.7%)	2404 (50.3%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
同じ時刻に起きている	1214 (100.0%)	608 (50.1%)	511 (42.1%)	80 (6.6%)	15 (1.2%)
だいたい同じ時刻に起きている	2509 (100.0%)	983 (39.2%)	1343 (53.5%)	175 (7.0%)	8 (0.3%)
あまり同じ時刻には起きていない	769 (100.0%)	269 (35.0%)	409 (53.2%)	84 (10.9%)	7 (0.9%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	85 (29.7%)	141 (49.3%)	50 (17.5%)	10 (3.5%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7994 (100.0%)	3764 (47.1%)	3665 (45.8%)	494 (6.2%)	71 (0.9%)
同じ時刻に起きている	1422 (100.0%)	796 (56.0%)	556 (39.1%)	55 (3.9%)	15 (1.1%)
だいたい同じ時刻に起きている	4457 (100.0%)	2147 (48.2%)	2038 (45.7%)	242 (5.4%)	30 (0.7%)
あまり同じ時刻には起きていない	1530 (100.0%)	601 (39.3%)	800 (52.3%)	118 (7.7%)	11 (0.7%)
同じ時刻には起きていない	585 (100.0%)	220 (37.6%)	271 (46.3%)	79 (13.5%)	15 (2.6%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10308 (100.0%)	5402 (52.4%)	4337 (42.1%)	484 (4.7%)	85 (0.8%)
同じ時刻に起きている	1535 (100.0%)	969 (63.1%)	500 (32.6%)	47 (3.1%)	19 (1.2%)
だいたい同じ時刻に起きている	5830 (100.0%)	3080 (52.8%)	2481 (42.6%)	240 (4.1%)	29 (0.5%)
あまり同じ時刻には起きていない	2126 (100.0%)	980 (46.1%)	1015 (47.7%)	120 (5.6%)	11 (0.5%)
同じ時刻には起きていない	817 (100.0%)	373 (45.7%)	341 (41.7%)	77 (9.4%)	26 (3.2%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、自分でできることは自分であるかの関係についてみると、小学生・高校生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 146 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q31_B 自分でできることは自分である。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4771 (100.0%)	2628 (55.1%)	1824 (38.2%)	296 (6.2%)	23 (0.5%)
同じ時刻に起きている	1213 (100.0%)	777 (64.1%)	370 (30.5%)	60 (4.9%)	6 (0.5%)
だいたい同じ時刻に起きている	2505 (100.0%)	1382 (55.2%)	977 (39.0%)	144 (5.7%)	2 (0.1%)
あまり同じ時刻には起きていない	768 (100.0%)	335 (43.6%)	361 (47.0%)	65 (8.5%)	7 (0.9%)
同じ時刻には起きていない	285 (100.0%)	134 (47.0%)	116 (40.7%)	27 (9.5%)	8 (2.8%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10305 (100.0%)	5397 (52.4%)	4229 (41.0%)	610 (5.9%)	69 (0.7%)
同じ時刻に起きている	1534 (100.0%)	943 (61.5%)	515 (33.6%)	65 (4.2%)	11 (0.7%)
だいたい同じ時刻に起きている	5828 (100.0%)	3073 (52.7%)	2431 (41.7%)	294 (5.0%)	30 (0.5%)
あまり同じ時刻には起きていない	2127 (100.0%)	989 (46.5%)	955 (44.9%)	176 (8.3%)	7 (0.3%)
同じ時刻には起きていない	816 (100.0%)	392 (48.0%)	328 (40.2%)	75 (9.2%)	21 (2.6%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、自分の思ったことをはっきり言うか
の関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向が
みられる。

図表 147 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起
きていますか。 × Q31_C 自分の思ったことをはっきり言う。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはま る	あまり当ては まらない	全く当てはま らない
小計	4744 (100.0%)	1302 (27.4%)	2009 (42.3%)	1260 (26.6%)	173 (3.6%)
同じ時刻に起きている	1209 (100.0%)	416 (34.4%)	493 (40.8%)	258 (21.3%)	42 (3.5%)
だいたい同じ時刻に起きている	2488 (100.0%)	635 (25.5%)	1122 (45.1%)	664 (26.7%)	67 (2.7%)
あまり同じ時刻には起きていな い	762 (100.0%)	179 (23.5%)	299 (39.2%)	252 (33.1%)	32 (4.2%)
同じ時刻には起きていない	285 (100.0%)	72 (25.3%)	95 (33.3%)	86 (30.2%)	32 (11.2%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 148 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4758 (100.0%)	1013 (21.3%)	2054 (43.2%)	1377 (28.9%)	314 (6.6%)
同じ時刻に起きている	1209 (100.0%)	372 (30.8%)	516 (42.7%)	254 (21.0%)	67 (5.5%)
だいたい同じ時刻に起きている	2499 (100.0%)	469 (18.8%)	1144 (45.8%)	756 (30.3%)	130 (5.2%)
あまり同じ時刻には起きていない	765 (100.0%)	121 (15.8%)	313 (40.9%)	264 (34.5%)	67 (8.8%)
同じ時刻には起きていない	285 (100.0%)	51 (17.9%)	81 (28.4%)	103 (36.1%)	50 (17.5%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7955 (100.0%)	1340 (16.8%)	3336 (41.9%)	2701 (34.0%)	578 (7.3%)
同じ時刻に起きている	1417 (100.0%)	348 (24.6%)	599 (42.3%)	384 (27.1%)	86 (6.1%)
だいたい同じ時刻に起きている	4432 (100.0%)	689 (15.5%)	1964 (44.3%)	1508 (34.0%)	271 (6.1%)
あまり同じ時刻には起きていない	1523 (100.0%)	203 (13.3%)	581 (38.1%)	617 (40.5%)	122 (8.0%)
同じ時刻には起きていない	583 (100.0%)	100 (17.2%)	192 (32.9%)	192 (32.9%)	99 (17.0%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10270 (100.0%)	2074 (20.2%)	4331 (42.2%)	3236 (31.5%)	629 (6.1%)
同じ時刻に起きている	1529 (100.0%)	438 (28.6%)	635 (41.5%)	378 (24.7%)	78 (5.1%)
だいたい同じ時刻に起きている	5812 (100.0%)	1142 (19.6%)	2571 (44.2%)	1809 (31.1%)	290 (5.0%)
あまり同じ時刻には起きていない	2118 (100.0%)	352 (16.6%)	862 (40.7%)	766 (36.2%)	138 (6.5%)
同じ時刻には起きていない	811 (100.0%)	142 (17.5%)	263 (32.4%)	283 (34.9%)	123 (15.2%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、困っている人がいたら手助けをするかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 149 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4768 (100.0%)	1772 (37.2%)	2276 (47.7%)	622 (13.0%)	98 (2.1%)
同じ時刻に起きている	1212 (100.0%)	556 (45.9%)	497 (41.0%)	133 (11.0%)	26 (2.1%)
だいたい同じ時刻に起きている	2504 (100.0%)	869 (34.7%)	1281 (51.2%)	319 (12.7%)	35 (1.4%)
あまり同じ時刻には起きていない	769 (100.0%)	255 (33.2%)	379 (49.3%)	116 (15.1%)	19 (2.5%)
同じ時刻には起きていない	283 (100.0%)	92 (32.5%)	119 (42.0%)	54 (19.1%)	18 (6.4%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 150 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4758 (100.0%)	1235 (26.0%)	2461 (51.7%)	890 (18.7%)	172 (3.6%)
同じ時刻に起きている	1207 (100.0%)	412 (34.1%)	578 (47.9%)	172 (14.3%)	45 (3.7%)
だいたい同じ時刻に起きている	2498 (100.0%)	620 (24.8%)	1350 (54.0%)	470 (18.8%)	58 (2.3%)
あまり同じ時刻には起きていない	767 (100.0%)	153 (19.9%)	400 (52.2%)	177 (23.1%)	37 (4.8%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	50 (17.5%)	133 (46.5%)	71 (24.8%)	32 (11.2%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 151 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
小計	4772 (100.0%)	790 (16.6%)	1703 (35.7%)	1384 (29.0%)	895 (18.8%)
同じ時刻に起きている	1212 (100.0%)	271 (22.4%)	423 (34.9%)	295 (24.3%)	223 (18.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	2506 (100.0%)	389 (15.5%)	949 (37.9%)	749 (29.9%)	419 (16.7%)
あまり同じ時刻には起きていない	768 (100.0%)	98 (12.8%)	262 (34.1%)	253 (32.9%)	155 (20.2%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	32 (11.2%)	69 (24.1%)	87 (30.4%)	98 (34.3%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 152 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q32_B 自分にはよいところがある。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
小計	4774 (100.0%)	1322 (27.7%)	1971 (41.3%)	1008 (21.1%)	473 (9.9%)
同じ時刻に起きている	1211 (100.0%)	439 (36.3%)	457 (37.7%)	192 (15.9%)	123 (10.2%)
だいたい同じ時刻に起きている	2507 (100.0%)	642 (25.6%)	1094 (43.6%)	562 (22.4%)	209 (8.3%)
あまり同じ時刻には起きていない	770 (100.0%)	185 (24.0%)	321 (41.7%)	181 (23.5%)	83 (10.8%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	56 (19.6%)	99 (34.6%)	73 (25.5%)	58 (20.3%)

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
小計	7987 (100.0%)	1427 (17.9%)	3127 (39.2%)	2273 (28.5%)	1160 (14.5%)
同じ時刻に起きている	1422 (100.0%)	357 (25.1%)	548 (38.5%)	330 (23.2%)	187 (13.2%)
だいたい同じ時刻に起きている	4453 (100.0%)	768 (17.2%)	1837 (41.3%)	1266 (28.4%)	582 (13.1%)
あまり同じ時刻には起きていない	1526 (100.0%)	206 (13.5%)	575 (37.7%)	505 (33.1%)	240 (15.7%)
同じ時刻には起きていない	586 (100.0%)	96 (16.4%)	167 (28.5%)	172 (29.4%)	151 (25.8%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 153 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q32_C 自分は人から必要とされている。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
小計	4759 (100.0%)	690 (14.5%)	2052 (43.1%)	1370 (28.8%)	647 (13.6%)
同じ時刻に起きている	1208 (100.0%)	224 (18.5%)	517 (42.8%)	305 (25.2%)	162 (13.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	2502 (100.0%)	327 (13.1%)	1140 (45.6%)	741 (29.6%)	294 (11.8%)
あまり同じ時刻には起きていない	764 (100.0%)	107 (14.0%)	306 (40.1%)	231 (30.2%)	120 (15.7%)
同じ時刻には起きていない	285 (100.0%)	32 (11.2%)	89 (31.2%)	93 (32.6%)	71 (24.9%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 154 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	514 (10.8%)	1213 (25.4%)	1476 (31.0%)	1565 (32.8%)
同じ時刻に起きている	1213 (100.0%)	134 (11.0%)	240 (19.8%)	306 (25.2%)	533 (43.9%)
だいたい同じ時刻に起きている	2503 (100.0%)	216 (8.6%)	647 (25.8%)	860 (34.4%)	780 (31.2%)
あまり同じ時刻には起きていない	767 (100.0%)	88 (11.5%)	247 (32.2%)	247 (32.2%)	185 (24.1%)
同じ時刻には起きていない	285 (100.0%)	76 (26.7%)	79 (27.7%)	63 (22.1%)	67 (23.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7978 (100.0%)	1218 (15.3%)	2693 (33.8%)	2372 (29.7%)	1695 (21.2%)
同じ時刻に起きている	1417 (100.0%)	182 (12.8%)	383 (27.0%)	401 (28.3%)	451 (31.8%)
だいたい同じ時刻に起きている	4451 (100.0%)	588 (13.2%)	1549 (34.8%)	1413 (31.7%)	901 (20.2%)
あまり同じ時刻には起きていない	1526 (100.0%)	280 (18.3%)	568 (37.2%)	432 (28.3%)	246 (16.1%)
同じ時刻には起きていない	584 (100.0%)	168 (28.8%)	193 (33.0%)	126 (21.6%)	97 (16.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10302 (100.0%)	1872 (18.2%)	3875 (37.6%)	2977 (28.9%)	1578 (15.3%)
同じ時刻に起きている	1532 (100.0%)	256 (16.7%)	450 (29.4%)	453 (29.6%)	373 (24.3%)
だいたい同じ時刻に起きている	5825 (100.0%)	928 (15.9%)	2230 (38.3%)	1789 (30.7%)	878 (15.1%)
あまり同じ時刻には起きていない	2128 (100.0%)	408 (19.2%)	900 (42.3%)	595 (28.0%)	225 (10.6%)
同じ時刻には起きていない	817 (100.0%)	280 (34.3%)	295 (36.1%)	140 (17.1%)	102 (12.5%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、気分が落ち込むかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 155 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4772 (100.0%)	540 (11.3%)	1240 (26.0%)	1527 (32.0%)	1465 (30.7%)
同じ時刻に起きている	1212 (100.0%)	158 (13.0%)	271 (22.4%)	305 (25.2%)	478 (39.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	2506 (100.0%)	224 (8.9%)	654 (26.1%)	882 (35.2%)	746 (29.8%)
あまり同じ時刻には起きていない	769 (100.0%)	88 (11.4%)	234 (30.4%)	268 (34.9%)	179 (23.3%)
同じ時刻には起きていない	285 (100.0%)	70 (24.6%)	81 (28.4%)	72 (25.3%)	62 (21.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7986 (100.0%)	1368 (17.1%)	2817 (35.3%)	2366 (29.6%)	1435 (18.0%)
同じ時刻に起きている	1420 (100.0%)	232 (16.3%)	426 (30.0%)	377 (26.5%)	385 (27.1%)
だいたい同じ時刻に起きている	4453 (100.0%)	678 (15.2%)	1614 (36.2%)	1409 (31.6%)	752 (16.9%)
あまり同じ時刻には起きていない	1527 (100.0%)	295 (19.3%)	587 (38.4%)	445 (29.1%)	200 (13.1%)
同じ時刻には起きていない	586 (100.0%)	163 (27.8%)	190 (32.4%)	135 (23.0%)	98 (16.7%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 156 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4765 (100.0%)	415 (8.7%)	797 (16.7%)	1271 (26.7%)	2282 (47.9%)
同じ時刻に起きている	1211 (100.0%)	106 (8.8%)	163 (13.5%)	261 (21.6%)	681 (56.2%)
だいたい同じ時刻に起きている	2502 (100.0%)	169 (6.8%)	414 (16.5%)	740 (29.6%)	1179 (47.1%)
あまり同じ時刻には起きていない	767 (100.0%)	69 (9.0%)	159 (20.7%)	218 (28.4%)	321 (41.9%)
同じ時刻には起きていない	285 (100.0%)	71 (24.9%)	61 (21.4%)	52 (18.2%)	101 (35.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7972 (100.0%)	914 (11.5%)	1833 (23.0%)	2543 (31.9%)	2682 (33.6%)
同じ時刻に起きている	1418 (100.0%)	111 (7.8%)	271 (19.1%)	406 (28.6%)	630 (44.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	4447 (100.0%)	472 (10.6%)	1003 (22.6%)	1494 (33.6%)	1478 (33.2%)
あまり同じ時刻には起きていない	1524 (100.0%)	204 (13.4%)	418 (27.4%)	493 (32.3%)	409 (26.8%)
同じ時刻には起きていない	583 (100.0%)	127 (21.8%)	141 (24.2%)	150 (25.7%)	165 (28.3%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、ちょっとしたことですぐにカットとなることがあるかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 157 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q33_D ちょっとしたことですぐにカットとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4766 (100.0%)	616 (12.9%)	987 (20.7%)	1501 (31.5%)	1662 (34.9%)
同じ時刻に起きている	1212 (100.0%)	143 (11.8%)	201 (16.6%)	347 (28.6%)	521 (43.0%)
だいたい同じ時刻に起きている	2502 (100.0%)	283 (11.3%)	543 (21.7%)	835 (33.4%)	841 (33.6%)
あまり同じ時刻には起きていない	768 (100.0%)	114 (14.8%)	178 (23.2%)	241 (31.4%)	235 (30.6%)
同じ時刻には起きていない	284 (100.0%)	76 (26.8%)	65 (22.9%)	78 (27.5%)	65 (22.9%)

学校がない日の、2時間以上の起床時刻のずれと、身体のだるさや疲れを感じることもあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 158 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。 × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4754 (100.0%)	802 (16.9%)	1287 (27.1%)	1333 (28.0%)	1332 (28.0%)
同じ時刻に起きている	1207 (100.0%)	193 (16.0%)	296 (24.5%)	276 (22.9%)	442 (36.6%)
だいたい同じ時刻に起きている	2497 (100.0%)	343 (13.7%)	698 (28.0%)	769 (30.8%)	687 (27.5%)
あまり同じ時刻には起きていない	764 (100.0%)	161 (21.1%)	224 (29.3%)	223 (29.2%)	156 (20.4%)
同じ時刻には起きていない	286 (100.0%)	105 (36.7%)	69 (24.1%)	65 (22.7%)	47 (16.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7963 (100.0%)	2063 (25.9%)	2858 (35.9%)	1897 (23.8%)	1145 (14.4%)
同じ時刻に起きている	1419 (100.0%)	333 (23.5%)	426 (30.0%)	328 (23.1%)	332 (23.4%)
だいたい同じ時刻に起きている	4441 (100.0%)	1037 (23.4%)	1663 (37.4%)	1132 (25.5%)	609 (13.7%)
あまり同じ時刻には起きていない	1522 (100.0%)	442 (29.0%)	604 (39.7%)	339 (22.3%)	137 (9.0%)
同じ時刻には起きていない	581 (100.0%)	251 (43.2%)	165 (28.4%)	98 (16.9%)	67 (11.5%)

(2) 次の日に学校がない日の就寝時刻のずれ

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、一週間で考える睡眠時間の評価の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど評価が低い傾向がみられる。

図表 159 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4662 (100.0%)	711 (15.3%)	2099 (45.0%)	1852 (39.7%)
同じ時刻に寝ている	1202 (100.0%)	151 (12.6%)	390 (32.4%)	661 (55.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2547 (100.0%)	334 (13.1%)	1261 (49.5%)	952 (37.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	683 (100.0%)	138 (20.2%)	366 (53.6%)	179 (26.2%)
同じ時刻には寝ていない	230 (100.0%)	88 (38.3%)	82 (35.7%)	60 (26.1%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7776 (100.0%)	1975 (25.4%)	3758 (48.3%)	2043 (26.3%)
同じ時刻に寝ている	1485 (100.0%)	314 (21.1%)	636 (42.8%)	535 (36.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4656 (100.0%)	1091 (23.4%)	2371 (50.9%)	1194 (25.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1196 (100.0%)	375 (31.4%)	596 (49.8%)	225 (18.8%)
同じ時刻には寝ていない	439 (100.0%)	195 (44.4%)	155 (35.3%)	89 (20.3%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 160 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4779 (100.0%)	848 (17.7%)	1785 (37.4%)	1205 (25.2%)	941 (19.7%)
同じ時刻に寝ている	1233 (100.0%)	169 (13.7%)	388 (31.5%)	322 (26.1%)	354 (28.7%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2598 (100.0%)	425 (16.4%)	1034 (39.8%)	701 (27.0%)	438 (16.9%)
あまり同じ時刻には寝ていない	701 (100.0%)	168 (24.0%)	278 (39.7%)	148 (21.1%)	107 (15.3%)
同じ時刻には寝ていない	247 (100.0%)	86 (34.8%)	85 (34.4%)	34 (13.8%)	42 (17.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7986 (100.0%)	1066 (13.3%)	2754 (34.5%)	2226 (27.9%)	1940 (24.3%)
同じ時刻に寝ている	1539 (100.0%)	188 (12.2%)	435 (28.3%)	391 (25.4%)	525 (34.1%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4748 (100.0%)	556 (11.7%)	1706 (35.9%)	1424 (30.0%)	1062 (22.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1235 (100.0%)	195 (15.8%)	473 (38.3%)	328 (26.6%)	239 (19.4%)
同じ時刻には寝ていない	464 (100.0%)	127 (27.4%)	140 (30.2%)	83 (17.9%)	114 (24.6%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 161 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4778 (100.0%)	1444 (30.2%)	1419 (29.7%)	997 (20.9%)	918 (19.2%)
同じ時刻に寝ている	1234 (100.0%)	270 (21.9%)	322 (26.1%)	282 (22.9%)	360 (29.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2596 (100.0%)	779 (30.0%)	842 (32.4%)	546 (21.0%)	429 (16.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	701 (100.0%)	265 (37.8%)	210 (30.0%)	139 (19.8%)	87 (12.4%)
同じ時刻には寝ていない	247 (100.0%)	130 (52.6%)	45 (18.2%)	30 (12.1%)	42 (17.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7985 (100.0%)	3370 (42.2%)	2435 (30.5%)	1347 (16.9%)	833 (10.4%)
同じ時刻に寝ている	1537 (100.0%)	567 (36.9%)	426 (27.7%)	281 (18.3%)	263 (17.1%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4748 (100.0%)	1886 (39.7%)	1554 (32.7%)	863 (18.2%)	445 (9.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1235 (100.0%)	639 (51.7%)	358 (29.0%)	154 (12.5%)	84 (6.8%)
同じ時刻には寝ていない	465 (100.0%)	278 (59.8%)	97 (20.9%)	49 (10.5%)	41 (8.8%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 162 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4777 (100.0%)	501 (10.5%)	1178 (24.7%)	1389 (29.1%)	1709 (35.8%)
同じ時刻に寝ている	1233 (100.0%)	87 (7.1%)	219 (17.8%)	324 (26.3%)	603 (48.9%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2597 (100.0%)	235 (9.0%)	676 (26.0%)	822 (31.7%)	864 (33.3%)
あまり同じ時刻には寝ていない	700 (100.0%)	105 (15.0%)	218 (31.1%)	199 (28.4%)	178 (25.4%)
同じ時刻には寝ていない	247 (100.0%)	74 (30.0%)	65 (26.3%)	44 (17.8%)	64 (25.9%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7985 (100.0%)	1623 (20.3%)	3140 (39.3%)	2064 (25.8%)	1158 (14.5%)
同じ時刻に寝ている	1536 (100.0%)	255 (16.6%)	492 (32.0%)	437 (28.5%)	352 (22.9%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4749 (100.0%)	849 (17.9%)	1958 (41.2%)	1304 (27.5%)	638 (13.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1235 (100.0%)	329 (26.6%)	535 (43.3%)	250 (20.2%)	121 (9.8%)
同じ時刻には寝ていない	465 (100.0%)	190 (40.9%)	155 (33.3%)	73 (15.7%)	47 (10.1%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、朝食の摂取状況の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど摂取率が低い傾向がみられる。

図表 163 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q19 あなたは、朝食を食べますか。

(小学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	4713 (100.0%)	4210 (89.3%)	333 (7.1%)	130 (2.8%)	40 (0.8%)
同じ時刻に寝ている	1212 (100.0%)	1149 (94.8%)	38 (3.1%)	19 (1.6%)	6 (0.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2567 (100.0%)	2322 (90.5%)	174 (6.8%)	57 (2.2%)	14 (0.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	690 (100.0%)	563 (81.6%)	91 (13.2%)	29 (4.2%)	7 (1.0%)
同じ時刻には寝ていない	244 (100.0%)	176 (72.1%)	30 (12.3%)	25 (10.2%)	13 (5.3%)

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7929 (100.0%)	6843 (86.3%)	602 (7.6%)	309 (3.9%)	175 (2.2%)
同じ時刻に寝ている	1527 (100.0%)	1380 (90.4%)	80 (5.2%)	44 (2.9%)	23 (1.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4725 (100.0%)	4156 (88.0%)	339 (7.2%)	152 (3.2%)	78 (1.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1222 (100.0%)	996 (81.5%)	119 (9.7%)	69 (5.6%)	38 (3.1%)
同じ時刻には寝ていない	455 (100.0%)	311 (68.4%)	64 (14.1%)	44 (9.7%)	36 (7.9%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、朝食の品数の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど品数が少ない傾向がみられる。

図表 164 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4646 (100.0%)	38 (0.8%)	358 (7.7%)	814 (17.5%)	990 (21.3%)	1034 (22.3%)	659 (14.2%)	753 (16.2%)
同じ時刻に寝ている	1201 (100.0%)	11 (0.9%)	130 (10.8%)	265 (22.1%)	264 (22.0%)	257 (21.4%)	142 (11.8%)	132 (11.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2532 (100.0%)	19 (0.8%)	176 (7.0%)	421 (16.6%)	551 (21.8%)	586 (23.1%)	390 (15.4%)	389 (15.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	681 (100.0%)	6 (0.9%)	43 (6.3%)	102 (15.0%)	128 (18.8%)	155 (22.8%)	88 (12.9%)	159 (23.3%)
同じ時刻には寝ていない	232 (100.0%)	2 (0.9%)	9 (3.9%)	26 (11.2%)	47 (20.3%)	36 (15.5%)	39 (16.8%)	73 (31.5%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7704 (100.0%)	47 (0.6%)	381 (4.9%)	1094 (14.2%)	1774 (23.0%)	1924 (25.0%)	1391 (18.1%)	1093 (14.2%)
同じ時刻に寝ている	1497 (100.0%)	14 (0.9%)	99 (6.6%)	273 (18.2%)	379 (25.3%)	341 (22.8%)	234 (15.6%)	157 (10.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4607 (100.0%)	25 (0.5%)	224 (4.9%)	636 (13.8%)	1085 (23.6%)	1163 (25.2%)	857 (18.6%)	617 (13.4%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1185 (100.0%)	7 (0.6%)	39 (3.3%)	140 (11.8%)	245 (20.7%)	331 (27.9%)	224 (18.9%)	199 (16.8%)
同じ時刻には寝ていない	415 (100.0%)	1 (0.2%)	19 (4.6%)	45 (10.8%)	65 (15.7%)	89 (21.4%)	76 (18.3%)	120 (28.9%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、朝食時の会話との関係についてみると、中学生では、ずれがあるほど会話が少ない傾向がみられる。

図表 165 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

(中学生)	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
小計	7724 (100.0%)	1842 (23.8%)	2282 (29.5%)	1689 (21.9%)	1911 (24.7%)
同じ時刻に寝ている	1502 (100.0%)	453 (30.2%)	411 (27.4%)	278 (18.5%)	360 (24.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4627 (100.0%)	1073 (23.2%)	1461 (31.6%)	1041 (22.5%)	1052 (22.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1179 (100.0%)	254 (21.5%)	335 (28.4%)	284 (24.1%)	306 (26.0%)
同じ時刻には寝ていない	416 (100.0%)	62 (14.9%)	75 (18.0%)	86 (20.7%)	193 (46.4%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、ルールを守って行動するか
の関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が
低い傾向がみられる。

図表 166 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以
内）に寝ていますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはま る	あまり当ては まらない	全く当てはま らない
小計	4778 (100.0%)	1946 (40.7%)	2403 (50.3%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
同じ時刻に寝ている	1232 (100.0%)	642 (52.1%)	506 (41.1%)	72 (5.8%)	12 (1.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2600 (100.0%)	1018 (39.2%)	1384 (53.2%)	184 (7.1%)	14 (0.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	699 (100.0%)	209 (29.9%)	390 (55.8%)	93 (13.3%)	7 (1.0%)
同じ時刻には寝ていない	247 (100.0%)	77 (31.2%)	123 (49.8%)	40 (16.2%)	7 (2.8%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはま る	あまり当ては まらない	全く当てはま らない
小計	7988 (100.0%)	3760 (47.1%)	3663 (45.9%)	494 (6.2%)	71 (0.9%)
同じ時刻に寝ている	1539 (100.0%)	848 (55.1%)	616 (40.0%)	59 (3.8%)	16 (1.0%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4748 (100.0%)	2280 (48.0%)	2178 (45.9%)	263 (5.5%)	27 (0.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1235 (100.0%)	464 (37.6%)	651 (52.7%)	106 (8.6%)	14 (1.1%)
同じ時刻には寝ていない	466 (100.0%)	168 (36.1%)	218 (46.8%)	66 (14.2%)	14 (3.0%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはま る	あまり当ては まらない	全く当てはま らない
小計	10303 (100.0%)	5398 (52.4%)	4334 (42.1%)	486 (4.7%)	85 (0.8%)
同じ時刻に寝ている	1624 (100.0%)	1003 (61.8%)	535 (32.9%)	66 (4.1%)	20 (1.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6294 (100.0%)	3320 (52.7%)	2701 (42.9%)	244 (3.9%)	29 (0.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1737 (100.0%)	788 (45.4%)	833 (48.0%)	105 (6.0%)	11 (0.6%)
同じ時刻には寝ていない	648 (100.0%)	287 (44.3%)	265 (40.9%)	71 (11.0%)	25 (3.9%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、自分でできることは自分でするかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 167 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q31_B 自分でできることは自分でする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4771 (100.0%)	2628 (55.1%)	1823 (38.2%)	297 (6.2%)	23 (0.5%)
同じ時刻に寝ている	1233 (100.0%)	803 (65.1%)	373 (30.3%)	52 (4.2%)	5 (0.4%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2595 (100.0%)	1382 (53.3%)	1053 (40.6%)	156 (6.0%)	4 (0.2%)
あまり同じ時刻には寝ていない	697 (100.0%)	320 (45.9%)	306 (43.9%)	63 (9.0%)	8 (1.1%)
同じ時刻には寝ていない	246 (100.0%)	123 (50.0%)	91 (37.0%)	26 (10.6%)	6 (2.4%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、自分の思ったことをはっきり言うかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 168 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q31_C 自分の思ったことをはっきり言う。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4745 (100.0%)	1301 (27.4%)	2010 (42.4%)	1260 (26.6%)	174 (3.7%)
同じ時刻に寝ている	1229 (100.0%)	409 (33.3%)	509 (41.4%)	273 (22.2%)	38 (3.1%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2578 (100.0%)	674 (26.1%)	1161 (45.0%)	673 (26.1%)	70 (2.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	692 (100.0%)	160 (23.1%)	261 (37.7%)	241 (34.8%)	30 (4.3%)
同じ時刻には寝ていない	246 (100.0%)	58 (23.6%)	79 (32.1%)	73 (29.7%)	36 (14.6%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生・高校生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 169 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4758 (100.0%)	1014 (21.3%)	2055 (43.2%)	1374 (28.9%)	315 (6.6%)
同じ時刻に寝ている	1227 (100.0%)	396 (32.3%)	521 (42.5%)	253 (20.6%)	57 (4.6%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2588 (100.0%)	470 (18.2%)	1182 (45.7%)	790 (30.5%)	146 (5.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	697 (100.0%)	102 (14.6%)	276 (39.6%)	249 (35.7%)	70 (10.0%)
同じ時刻には寝ていない	246 (100.0%)	46 (18.7%)	76 (30.9%)	82 (33.3%)	42 (17.1%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10265 (100.0%)	2073 (20.2%)	4330 (42.2%)	3233 (31.5%)	629 (6.1%)
同じ時刻に寝ている	1619 (100.0%)	448 (27.7%)	646 (39.9%)	430 (26.6%)	95 (5.9%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6269 (100.0%)	1208 (19.3%)	2781 (44.4%)	1969 (31.4%)	311 (5.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1734 (100.0%)	286 (16.5%)	700 (40.4%)	630 (36.3%)	118 (6.8%)
同じ時刻には寝ていない	643 (100.0%)	131 (20.4%)	203 (31.6%)	204 (31.7%)	105 (16.3%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、困っている人がいたら手助けをするかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 170 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4768 (100.0%)	1772 (37.2%)	2276 (47.7%)	622 (13.0%)	98 (2.1%)
同じ時刻に寝ている	1232 (100.0%)	567 (46.0%)	513 (41.6%)	133 (10.8%)	19 (1.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2590 (100.0%)	910 (35.1%)	1312 (50.7%)	324 (12.5%)	44 (1.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	700 (100.0%)	208 (29.7%)	361 (51.6%)	110 (15.7%)	21 (3.0%)
同じ時刻には寝ていない	246 (100.0%)	87 (35.4%)	90 (36.6%)	55 (22.4%)	14 (5.7%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 171 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4758 (100.0%)	1236 (26.0%)	2458 (51.7%)	891 (18.7%)	173 (3.6%)
同じ時刻に寝ている	1226 (100.0%)	414 (33.8%)	607 (49.5%)	162 (13.2%)	43 (3.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2591 (100.0%)	639 (24.7%)	1403 (54.1%)	484 (18.7%)	65 (2.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	695 (100.0%)	129 (18.6%)	351 (50.5%)	177 (25.5%)	38 (5.5%)
同じ時刻には寝ていない	246 (100.0%)	54 (22.0%)	97 (39.4%)	68 (27.6%)	27 (11.0%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 172 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わない	そう思わない
小計	4772 (100.0%)	788 (16.5%)	1702 (35.7%)	1384 (29.0%)	898 (18.8%)
同じ時刻に寝ている	1231 (100.0%)	274 (22.3%)	458 (37.2%)	304 (24.7%)	195 (15.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2595 (100.0%)	395 (15.2%)	967 (37.3%)	766 (29.5%)	467 (18.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	699 (100.0%)	87 (12.4%)	223 (31.9%)	241 (34.5%)	148 (21.2%)
同じ時刻には寝ていない	247 (100.0%)	32 (13.0%)	54 (21.9%)	73 (29.6%)	88 (35.6%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、自分によいところがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 173 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q32_B 自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4774 (100.0%)	1322 (27.7%)	1968 (41.2%)	1008 (21.1%)	476 (10.0%)
同じ時刻に寝ている	1232 (100.0%)	476 (38.6%)	473 (38.4%)	178 (14.4%)	105 (8.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2595 (100.0%)	650 (25.0%)	1144 (44.1%)	578 (22.3%)	223 (8.6%)
あまり同じ時刻には寝ていない	700 (100.0%)	142 (20.3%)	278 (39.7%)	190 (27.1%)	90 (12.9%)
同じ時刻には寝ていない	247 (100.0%)	54 (21.9%)	73 (29.6%)	62 (25.1%)	58 (23.5%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7981 (100.0%)	1427 (17.9%)	3123 (39.1%)	2270 (28.4%)	1161 (14.5%)
同じ時刻に寝ている	1538 (100.0%)	369 (24.0%)	613 (39.9%)	352 (22.9%)	204 (13.3%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4744 (100.0%)	816 (17.2%)	1936 (40.8%)	1373 (28.9%)	619 (13.0%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1234 (100.0%)	165 (13.4%)	457 (37.0%)	392 (31.8%)	220 (17.8%)
同じ時刻には寝ていない	465 (100.0%)	77 (16.6%)	117 (25.2%)	153 (32.9%)	118 (25.4%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 174 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q32_C 自分は人から必要とされている。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わない	そう思わない
小計	4759 (100.0%)	690 (14.5%)	2047 (43.0%)	1372 (28.8%)	650 (13.7%)
同じ時刻に寝ている	1228 (100.0%)	253 (20.6%)	522 (42.5%)	316 (25.7%)	137 (11.2%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2588 (100.0%)	344 (13.3%)	1181 (45.6%)	745 (28.8%)	318 (12.3%)
あまり同じ時刻には寝ていない	696 (100.0%)	72 (10.3%)	264 (37.9%)	236 (33.9%)	124 (17.8%)
同じ時刻には寝ていない	247 (100.0%)	21 (8.5%)	80 (32.4%)	75 (30.4%)	71 (28.7%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 175 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	516 (10.8%)	1214 (25.5%)	1473 (30.9%)	1565 (32.8%)
同じ時刻に寝ている	1232 (100.0%)	118 (9.6%)	236 (19.2%)	331 (26.9%)	547 (44.4%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2593 (100.0%)	245 (9.4%)	702 (27.1%)	856 (33.0%)	790 (30.5%)
あまり同じ時刻には寝ていない	697 (100.0%)	89 (12.8%)	218 (31.3%)	228 (32.7%)	162 (23.2%)
同じ時刻には寝ていない	246 (100.0%)	64 (26.0%)	58 (23.6%)	58 (23.6%)	66 (26.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7972 (100.0%)	1214 (15.2%)	2691 (33.8%)	2372 (29.8%)	1695 (21.3%)
同じ時刻に寝ている	1535 (100.0%)	211 (13.7%)	421 (27.4%)	452 (29.4%)	451 (29.4%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4742 (100.0%)	633 (13.3%)	1633 (34.4%)	1517 (32.0%)	959 (20.2%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1231 (100.0%)	233 (18.9%)	480 (39.0%)	321 (26.1%)	197 (16.0%)
同じ時刻には寝ていない	464 (100.0%)	137 (29.5%)	157 (33.8%)	82 (17.7%)	88 (19.0%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10297 (100.0%)	1873 (18.2%)	3875 (37.6%)	2969 (28.8%)	1580 (15.3%)
同じ時刻に寝ている	1622 (100.0%)	270 (16.6%)	514 (31.7%)	475 (29.3%)	363 (22.4%)
だいたい同じ時刻に寝ている	6290 (100.0%)	998 (15.9%)	2447 (38.9%)	1915 (30.4%)	930 (14.8%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1737 (100.0%)	371 (21.4%)	689 (39.7%)	475 (27.3%)	202 (11.6%)
同じ時刻には寝ていない	648 (100.0%)	234 (36.1%)	225 (34.7%)	104 (16.0%)	85 (13.1%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 176 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4765 (100.0%)	416 (8.7%)	799 (16.8%)	1267 (26.6%)	2283 (47.9%)
同じ時刻に寝ている	1229 (100.0%)	100 (8.1%)	164 (13.3%)	279 (22.7%)	686 (55.8%)
だいたい同じ時刻に寝ている	2590 (100.0%)	194 (7.5%)	433 (16.7%)	738 (28.5%)	1225 (47.3%)
あまり同じ時刻には寝ていない	701 (100.0%)	73 (10.4%)	151 (21.5%)	199 (28.4%)	278 (39.7%)
同じ時刻には寝ていない	245 (100.0%)	49 (20.0%)	51 (20.8%)	51 (20.8%)	94 (38.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7966 (100.0%)	914 (11.5%)	1829 (23.0%)	2537 (31.8%)	2686 (33.7%)
同じ時刻に寝ている	1533 (100.0%)	148 (9.7%)	291 (19.0%)	439 (28.6%)	655 (42.7%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4739 (100.0%)	483 (10.2%)	1103 (23.3%)	1594 (33.6%)	1559 (32.9%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1229 (100.0%)	182 (14.8%)	332 (27.0%)	380 (30.9%)	335 (27.3%)
同じ時刻には寝ていない	465 (100.0%)	101 (21.7%)	103 (22.2%)	124 (26.7%)	137 (29.5%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、身体のだるさや疲れを感じる
 ことがあるかどうかの関係についてみると、中学生では、ずれがあるほど「よくある」
 の割合が高い傾向がみられる。

図表 177 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以
 内）に寝ていますか。 × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7957 (100.0%)	2062 (25.9%)	2854 (35.9%)	1893 (23.8%)	1148 (14.4%)
同じ時刻に寝ている	1538 (100.0%)	384 (25.0%)	457 (29.7%)	381 (24.8%)	316 (20.5%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4727 (100.0%)	1109 (23.5%)	1796 (38.0%)	1175 (24.9%)	647 (13.7%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1228 (100.0%)	368 (30.0%)	475 (38.7%)	261 (21.3%)	124 (10.1%)
同じ時刻には寝ていない	464 (100.0%)	201 (43.3%)	126 (27.2%)	76 (16.4%)	61 (13.1%)

次の日に学校がない日の、2時間以上の就寝時刻のずれと、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、中学生では、ずれがあるほど遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 178 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。 × Q34 この一カ月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7965 (100.0%)	7233 (90.8%)	298 (3.7%)	222 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
同じ時刻に寝ている	1535 (100.0%)	1444 (94.1%)	40 (2.6%)	26 (1.7%)	6 (0.4%)	8 (0.5%)	11 (0.7%)
だいたい同じ時刻に寝ている	4737 (100.0%)	4372 (92.3%)	147 (3.1%)	120 (2.5%)	37 (0.8%)	21 (0.4%)	40 (0.8%)
あまり同じ時刻には寝ていない	1232 (100.0%)	1051 (85.3%)	73 (5.9%)	57 (4.6%)	16 (1.3%)	12 (1.0%)	23 (1.9%)
同じ時刻には寝ていない	461 (100.0%)	366 (79.4%)	38 (8.2%)	19 (4.1%)	13 (2.8%)	10 (2.2%)	15 (3.3%)

(3) 起床時刻のずれ

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、一週間で考えた睡眠時間の評価の関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 179 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4651 (100.0%)	708 (15.2%)	2094 (45.0%)	1849 (39.8%)
よくある	657 (100.0%)	190 (28.9%)	273 (41.6%)	194 (29.5%)
ときどきある	1308 (100.0%)	228 (17.4%)	715 (54.7%)	365 (27.9%)
あまりない	1330 (100.0%)	156 (11.7%)	637 (47.9%)	537 (40.4%)
ない	1356 (100.0%)	134 (9.9%)	469 (34.6%)	753 (55.5%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7748 (100.0%)	1968 (25.4%)	3745 (48.3%)	2035 (26.3%)
よくある	1869 (100.0%)	727 (38.9%)	817 (43.7%)	325 (17.4%)
ときどきある	2543 (100.0%)	637 (25.0%)	1348 (53.0%)	558 (21.9%)
あまりない	1733 (100.0%)	306 (17.7%)	934 (53.9%)	493 (28.4%)
ない	1603 (100.0%)	298 (18.6%)	646 (40.3%)	659 (41.1%)

(高校生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	9956 (100.0%)	3231 (32.5%)	4518 (45.4%)	2207 (22.2%)
よくある	3101 (100.0%)	1276 (41.1%)	1286 (41.5%)	539 (17.4%)
ときどきある	3361 (100.0%)	1009 (30.0%)	1684 (50.1%)	668 (19.9%)
あまりない	1904 (100.0%)	498 (26.2%)	912 (47.9%)	494 (25.9%)
ない	1590 (100.0%)	448 (28.2%)	636 (40.0%)	506 (31.8%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 180 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4769 (100.0%)	846 (17.7%)	1778 (37.3%)	1204 (25.2%)	941 (19.7%)
よくある	683 (100.0%)	191 (28.0%)	248 (36.3%)	119 (17.4%)	125 (18.3%)
ときどきある	1343 (100.0%)	299 (22.3%)	535 (39.8%)	310 (23.1%)	199 (14.8%)
あまりない	1348 (100.0%)	192 (14.2%)	561 (41.6%)	396 (29.4%)	199 (14.8%)
ない	1395 (100.0%)	164 (11.8%)	434 (31.1%)	379 (27.2%)	418 (30.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7960 (100.0%)	1063 (13.4%)	2747 (34.5%)	2217 (27.9%)	1933 (24.3%)
よくある	1945 (100.0%)	398 (20.5%)	676 (34.8%)	422 (21.7%)	449 (23.1%)
ときどきある	2591 (100.0%)	349 (13.5%)	990 (38.2%)	721 (27.8%)	531 (20.5%)
あまりない	1768 (100.0%)	181 (10.2%)	595 (33.7%)	601 (34.0%)	391 (22.1%)
ない	1656 (100.0%)	135 (8.2%)	486 (29.3%)	473 (28.6%)	562 (33.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10275 (100.0%)	1343 (13.1%)	3526 (34.3%)	2909 (28.3%)	2497 (24.3%)
よくある	3232 (100.0%)	607 (18.8%)	1133 (35.1%)	798 (24.7%)	694 (21.5%)
ときどきある	3433 (100.0%)	389 (11.3%)	1330 (38.7%)	975 (28.4%)	739 (21.5%)
あまりない	1954 (100.0%)	180 (9.2%)	644 (33.0%)	686 (35.1%)	444 (22.7%)
ない	1656 (100.0%)	167 (10.1%)	419 (25.3%)	450 (27.2%)	620 (37.4%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 181 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	1440 (30.2%)	1418 (29.7%)	994 (20.8%)	916 (19.2%)
よくある	682 (100.0%)	361 (52.9%)	156 (22.9%)	83 (12.2%)	82 (12.0%)
ときどきある	1341 (100.0%)	485 (36.2%)	464 (34.6%)	218 (16.3%)	174 (13.0%)
あまりない	1350 (100.0%)	340 (25.2%)	444 (32.9%)	359 (26.6%)	207 (15.3%)
ない	1395 (100.0%)	254 (18.2%)	354 (25.4%)	334 (23.9%)	453 (32.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7958 (100.0%)	3357 (42.2%)	2430 (30.5%)	1342 (16.9%)	829 (10.4%)
よくある	1946 (100.0%)	1209 (62.1%)	418 (21.5%)	194 (10.0%)	125 (6.4%)
ときどきある	2592 (100.0%)	1118 (43.1%)	902 (34.8%)	379 (14.6%)	193 (7.4%)
あまりない	1766 (100.0%)	551 (31.2%)	653 (37.0%)	391 (22.1%)	171 (9.7%)
ない	1654 (100.0%)	479 (29.0%)	457 (27.6%)	378 (22.9%)	340 (20.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10280 (100.0%)	5233 (50.9%)	3213 (31.3%)	1287 (12.5%)	547 (5.3%)
よくある	3229 (100.0%)	2155 (66.7%)	713 (22.1%)	251 (7.8%)	110 (3.4%)
ときどきある	3437 (100.0%)	1670 (48.6%)	1244 (36.2%)	413 (12.0%)	110 (3.2%)
あまりない	1958 (100.0%)	792 (40.4%)	706 (36.1%)	366 (18.7%)	94 (4.8%)
ない	1656 (100.0%)	616 (37.2%)	550 (33.2%)	257 (15.5%)	233 (14.1%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 182 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4767 (100.0%)	496 (10.4%)	1175 (24.6%)	1387 (29.1%)	1709 (35.9%)
よくある	682 (100.0%)	165 (24.2%)	206 (30.2%)	150 (22.0%)	161 (23.6%)
ときどきある	1344 (100.0%)	153 (11.4%)	426 (31.7%)	410 (30.5%)	355 (26.4%)
あまりない	1347 (100.0%)	89 (6.6%)	294 (21.8%)	480 (35.6%)	484 (35.9%)
ない	1394 (100.0%)	89 (6.4%)	249 (17.9%)	347 (24.9%)	709 (50.9%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7958 (100.0%)	1610 (20.2%)	3142 (39.5%)	2054 (25.8%)	1152 (14.5%)
よくある	1944 (100.0%)	662 (34.1%)	746 (38.4%)	374 (19.2%)	162 (8.3%)
ときどきある	2594 (100.0%)	472 (18.2%)	1161 (44.8%)	664 (25.6%)	297 (11.4%)
あまりない	1767 (100.0%)	247 (14.0%)	715 (40.5%)	541 (30.6%)	264 (14.9%)
ない	1653 (100.0%)	229 (13.9%)	520 (31.5%)	475 (28.7%)	429 (26.0%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10282 (100.0%)	3767 (36.6%)	4310 (41.9%)	1626 (15.8%)	579 (5.6%)
よくある	3233 (100.0%)	1536 (47.5%)	1191 (36.8%)	383 (11.8%)	123 (3.8%)
ときどきある	3439 (100.0%)	1209 (35.2%)	1534 (44.6%)	546 (15.9%)	150 (4.4%)
あまりない	1955 (100.0%)	546 (27.9%)	894 (45.7%)	404 (20.7%)	111 (5.7%)
ない	1655 (100.0%)	476 (28.8%)	691 (41.8%)	293 (17.7%)	195 (11.8%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、朝食の品数の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど、品数が少ない傾向がみられる。

図表 183 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4637 (100.0%)	38 (0.8%)	359 (7.7%)	816 (17.6%)	981 (21.2%)	1033 (22.3%)	660 (14.2%)	750 (16.2%)
よくある	656 (100.0%)	10 (1.5%)	30 (4.6%)	75 (11.4%)	128 (19.5%)	150 (22.9%)	119 (18.1%)	144 (22.0%)
ときどきある	1303 (100.0%)	9 (0.7%)	94 (7.2%)	216 (16.6%)	271 (20.8%)	283 (21.7%)	205 (15.7%)	225 (17.3%)
あまりない	1310 (100.0%)	11 (0.8%)	84 (6.4%)	225 (17.2%)	281 (21.5%)	301 (23.0%)	197 (15.0%)	211 (16.1%)
ない	1368 (100.0%)	8 (0.6%)	151 (11.0%)	300 (21.9%)	301 (22.0%)	299 (21.9%)	139 (10.2%)	170 (12.4%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7680 (100.0%)	47 (0.6%)	381 (5.0%)	1093 (14.2%)	1765 (23.0%)	1915 (24.9%)	1389 (18.1%)	1090 (14.2%)
よくある	1829 (100.0%)	7 (0.4%)	60 (3.3%)	218 (11.9%)	346 (18.9%)	473 (25.9%)	416 (22.7%)	309 (16.9%)
ときどきある	2514 (100.0%)	14 (0.6%)	104 (4.1%)	319 (12.7%)	619 (24.6%)	646 (25.7%)	447 (17.8%)	365 (14.5%)
あまりない	1731 (100.0%)	10 (0.6%)	90 (5.2%)	263 (15.2%)	420 (24.3%)	436 (25.2%)	289 (16.7%)	223 (12.9%)
ない	1606 (100.0%)	16 (1.0%)	127 (7.9%)	293 (18.2%)	380 (23.7%)	360 (22.4%)	237 (14.8%)	193 (12.0%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした（最大7点）。

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、朝食時の会話の状況の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど、会話が少ない傾向がみられる。

図表 184 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(小学生)					
小計	4611 (100.0%)	1832 (39.7%)	1360 (29.5%)	817 (17.7%)	602 (13.1%)
よくある	656 (100.0%)	206 (31.4%)	177 (27.0%)	137 (20.9%)	136 (20.7%)
ときどきある	1293 (100.0%)	449 (34.7%)	419 (32.4%)	254 (19.6%)	171 (13.2%)
あまりない	1304 (100.0%)	509 (39.0%)	413 (31.7%)	240 (18.4%)	142 (10.9%)
ない	1358 (100.0%)	668 (49.2%)	351 (25.8%)	186 (13.7%)	153 (11.3%)

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(中学生)					
小計	7698 (100.0%)	1834 (23.8%)	2277 (29.6%)	1683 (21.9%)	1904 (24.7%)
よくある	1830 (100.0%)	341 (18.6%)	438 (23.9%)	406 (22.2%)	645 (35.2%)
ときどきある	2524 (100.0%)	562 (22.3%)	807 (32.0%)	562 (22.3%)	593 (23.5%)
あまりない	1730 (100.0%)	427 (24.7%)	572 (33.1%)	411 (23.8%)	320 (18.5%)
ない	1614 (100.0%)	504 (31.2%)	460 (28.5%)	304 (18.8%)	346 (21.4%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 185 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4768 (100.0%)	1945 (40.8%)	2395 (50.2%)	388 (8.1%)	40 (0.8%)
よくある	683 (100.0%)	228 (33.4%)	355 (52.0%)	88 (12.9%)	12 (1.8%)
ときどきある	1344 (100.0%)	478 (35.6%)	733 (54.5%)	125 (9.3%)	8 (0.6%)
あまりない	1348 (100.0%)	553 (41.0%)	694 (51.5%)	95 (7.0%)	6 (0.4%)
ない	1393 (100.0%)	686 (49.2%)	613 (44.0%)	80 (5.7%)	14 (1.0%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、自分でできることは自分であるかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 186 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_B 自分でできることは自分である。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4761 (100.0%)	2626 (55.2%)	1817 (38.2%)	296 (6.2%)	22 (0.5%)
よくある	681 (100.0%)	325 (47.7%)	287 (42.1%)	64 (9.4%)	5 (0.7%)
ときどきある	1341 (100.0%)	652 (48.6%)	594 (44.3%)	89 (6.6%)	6 (0.4%)
あまりない	1346 (100.0%)	744 (55.3%)	507 (37.7%)	90 (6.7%)	5 (0.4%)
ない	1393 (100.0%)	905 (65.0%)	429 (30.8%)	53 (3.8%)	6 (0.4%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 187 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4749 (100.0%)	1013 (21.3%)	2053 (43.2%)	1370 (28.8%)	313 (6.6%)
よくある	680 (100.0%)	123 (18.1%)	239 (35.1%)	228 (33.5%)	90 (13.2%)
ときどきある	1340 (100.0%)	253 (18.9%)	574 (42.8%)	418 (31.2%)	95 (7.1%)
あまりない	1340 (100.0%)	264 (19.7%)	611 (45.6%)	406 (30.3%)	59 (4.4%)
ない	1389 (100.0%)	373 (26.9%)	629 (45.3%)	318 (22.9%)	69 (5.0%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 188 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4748 (100.0%)	1235 (26.0%)	2452 (51.6%)	890 (18.7%)	171 (3.6%)
よくある	682 (100.0%)	134 (19.6%)	327 (47.9%)	166 (24.3%)	55 (8.1%)
ときどきある	1341 (100.0%)	322 (24.0%)	709 (52.9%)	261 (19.5%)	49 (3.7%)
あまりない	1342 (100.0%)	348 (25.9%)	714 (53.2%)	253 (18.9%)	27 (2.0%)
ない	1383 (100.0%)	431 (31.2%)	702 (50.8%)	210 (15.2%)	40 (2.9%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 189 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	4762 (100.0%)	789 (16.6%)	1697 (35.6%)	1380 (29.0%)	896 (18.8%)
よくある	682 (100.0%)	96 (14.1%)	172 (25.2%)	235 (34.5%)	179 (26.2%)
ときどきある	1341 (100.0%)	174 (13.0%)	499 (37.2%)	401 (29.9%)	267 (19.9%)
あまりない	1345 (100.0%)	205 (15.2%)	512 (38.1%)	420 (31.2%)	208 (15.5%)
ない	1394 (100.0%)	314 (22.5%)	514 (36.9%)	324 (23.2%)	242 (17.4%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 190 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q32_B 自分にはよいところがある。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	4764 (100.0%)	1321 (27.7%)	1964 (41.2%)	1005 (21.1%)	474 (9.9%)
よくある	682 (100.0%)	152 (22.3%)	240 (35.2%)	177 (26.0%)	113 (16.6%)
ときどきある	1343 (100.0%)	318 (23.7%)	591 (44.0%)	301 (22.4%)	133 (9.9%)
あまりない	1345 (100.0%)	352 (26.2%)	597 (44.4%)	296 (22.0%)	100 (7.4%)
ない	1394 (100.0%)	499 (35.8%)	536 (38.5%)	231 (16.6%)	128 (9.2%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 191 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q32_C 自分は人から必要とされている。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わない	そう思わない
小計	4749 (100.0%)	690 (14.5%)	2044 (43.0%)	1367 (28.8%)	648 (13.6%)
よくある	679 (100.0%)	74 (10.9%)	258 (38.0%)	205 (30.2%)	142 (20.9%)
ときどきある	1341 (100.0%)	164 (12.2%)	581 (43.3%)	404 (30.1%)	192 (14.3%)
あまりない	1341 (100.0%)	181 (13.5%)	621 (46.3%)	392 (29.2%)	147 (11.0%)
ない	1388 (100.0%)	271 (19.5%)	584 (42.1%)	366 (26.4%)	167 (12.0%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 192 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4758 (100.0%)	513 (10.8%)	1211 (25.5%)	1468 (30.9%)	1566 (32.9%)
よくある	682 (100.0%)	141 (20.7%)	198 (29.0%)	180 (26.4%)	163 (23.9%)
ときどきある	1343 (100.0%)	153 (11.4%)	431 (32.1%)	422 (31.4%)	337 (25.1%)
あまりない	1345 (100.0%)	121 (9.0%)	327 (24.3%)	489 (36.4%)	408 (30.3%)
ない	1388 (100.0%)	98 (7.1%)	255 (18.4%)	377 (27.2%)	658 (47.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7944 (100.0%)	1207 (15.2%)	2684 (33.8%)	2364 (29.8%)	1689 (21.3%)
よくある	1940 (100.0%)	495 (25.5%)	684 (35.3%)	459 (23.7%)	302 (15.6%)
ときどきある	2587 (100.0%)	370 (14.3%)	968 (37.4%)	804 (31.1%)	445 (17.2%)
あまりない	1765 (100.0%)	178 (10.1%)	594 (33.7%)	623 (35.3%)	370 (21.0%)
ない	1652 (100.0%)	164 (9.9%)	438 (26.5%)	478 (28.9%)	572 (34.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10272 (100.0%)	1866 (18.2%)	3866 (37.6%)	2962 (28.8%)	1578 (15.4%)
よくある	3230 (100.0%)	824 (25.5%)	1239 (38.4%)	779 (24.1%)	388 (12.0%)
ときどきある	3435 (100.0%)	573 (16.7%)	1409 (41.0%)	1004 (29.2%)	449 (13.1%)
あまりない	1952 (100.0%)	222 (11.4%)	710 (36.4%)	699 (35.8%)	321 (16.4%)
ない	1655 (100.0%)	247 (14.9%)	508 (30.7%)	480 (29.0%)	420 (25.4%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 193 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4762 (100.0%)	540 (11.3%)	1237 (26.0%)	1524 (32.0%)	1461 (30.7%)
よくある	683 (100.0%)	141 (20.6%)	197 (28.8%)	182 (26.6%)	163 (23.9%)
ときどきある	1342 (100.0%)	157 (11.7%)	424 (31.6%)	419 (31.2%)	342 (25.5%)
あまりない	1346 (100.0%)	122 (9.1%)	343 (25.5%)	495 (36.8%)	386 (28.7%)
ない	1391 (100.0%)	120 (8.6%)	273 (19.6%)	428 (30.8%)	570 (41.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7953 (100.0%)	1356 (17.1%)	2813 (35.4%)	2357 (29.6%)	1427 (17.9%)
よくある	1940 (100.0%)	468 (24.1%)	720 (37.1%)	498 (25.7%)	254 (13.1%)
ときどきある	2591 (100.0%)	435 (16.8%)	976 (37.7%)	791 (30.5%)	389 (15.0%)
あまりない	1767 (100.0%)	214 (12.1%)	655 (37.1%)	589 (33.3%)	309 (17.5%)
ない	1655 (100.0%)	239 (14.4%)	462 (27.9%)	479 (28.9%)	475 (28.7%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、なんでもないのであるにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 194 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_C なんでもないのであるにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4755 (100.0%)	414 (8.7%)	793 (16.7%)	1268 (26.7%)	2280 (47.9%)
よくある	683 (100.0%)	124 (18.2%)	132 (19.3%)	163 (23.9%)	264 (38.7%)
ときどきある	1338 (100.0%)	114 (8.5%)	265 (19.8%)	402 (30.0%)	557 (41.6%)
あまりない	1346 (100.0%)	85 (6.3%)	215 (16.0%)	394 (29.3%)	652 (48.4%)
ない	1388 (100.0%)	91 (6.6%)	181 (13.0%)	309 (22.3%)	807 (58.1%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7939 (100.0%)	907 (11.4%)	1823 (23.0%)	2540 (32.0%)	2669 (33.6%)
よくある	1937 (100.0%)	334 (17.2%)	466 (24.1%)	576 (29.7%)	561 (29.0%)
ときどきある	2587 (100.0%)	303 (11.7%)	656 (25.4%)	869 (33.6%)	759 (29.3%)
あまりない	1762 (100.0%)	137 (7.8%)	394 (22.4%)	634 (36.0%)	597 (33.9%)
ない	1653 (100.0%)	133 (8.0%)	307 (18.6%)	461 (27.9%)	752 (45.5%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、ちょっとしたことですぐにカッとなるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 195 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4756 (100.0%)	616 (13.0%)	982 (20.6%)	1497 (31.5%)	1661 (34.9%)
よくある	682 (100.0%)	161 (23.6%)	141 (20.7%)	198 (29.0%)	182 (26.7%)
ときどきある	1339 (100.0%)	178 (13.3%)	301 (22.5%)	460 (34.4%)	400 (29.9%)
あまりない	1345 (100.0%)	133 (9.9%)	303 (22.5%)	442 (32.9%)	467 (34.7%)
ない	1390 (100.0%)	144 (10.4%)	237 (17.1%)	397 (28.6%)	612 (44.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7940 (100.0%)	891 (11.2%)	1927 (24.3%)	2812 (35.4%)	2310 (29.1%)
よくある	1937 (100.0%)	318 (16.4%)	474 (24.5%)	652 (33.7%)	493 (25.5%)
ときどきある	2588 (100.0%)	262 (10.1%)	701 (27.1%)	965 (37.3%)	660 (25.5%)
あまりない	1761 (100.0%)	132 (7.5%)	430 (24.4%)	690 (39.2%)	509 (28.9%)
ない	1654 (100.0%)	179 (10.8%)	322 (19.5%)	505 (30.5%)	648 (39.2%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 196 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_E たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4759 (100.0%)	327 (6.9%)	739 (15.5%)	998 (21.0%)	2695 (56.6%)
よくある	683 (100.0%)	92 (13.5%)	136 (19.9%)	154 (22.5%)	301 (44.1%)
ときどきある	1340 (100.0%)	83 (6.2%)	221 (16.5%)	301 (22.5%)	735 (54.9%)
あまりない	1345 (100.0%)	71 (5.3%)	198 (14.7%)	323 (24.0%)	753 (56.0%)
ない	1391 (100.0%)	81 (5.8%)	184 (13.2%)	220 (15.8%)	906 (65.1%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7943 (100.0%)	1275 (16.1%)	2063 (26.0%)	1872 (23.6%)	2733 (34.4%)
よくある	1937 (100.0%)	442 (22.8%)	548 (28.3%)	411 (21.2%)	536 (27.7%)
ときどきある	2591 (100.0%)	387 (14.9%)	706 (27.2%)	697 (26.9%)	801 (30.9%)
あまりない	1763 (100.0%)	227 (12.9%)	449 (25.5%)	450 (25.5%)	637 (36.1%)
ない	1652 (100.0%)	219 (13.3%)	360 (21.8%)	314 (19.0%)	759 (45.9%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 197 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4744 (100.0%)	800 (16.9%)	1287 (27.1%)	1326 (28.0%)	1331 (28.1%)
よくある	682 (100.0%)	194 (28.4%)	191 (28.0%)	150 (22.0%)	147 (21.6%)
ときどきある	1335 (100.0%)	233 (17.5%)	387 (29.0%)	393 (29.4%)	322 (24.1%)
あまりない	1339 (100.0%)	182 (13.6%)	388 (29.0%)	423 (31.6%)	346 (25.8%)
ない	1388 (100.0%)	191 (13.8%)	321 (23.1%)	360 (25.9%)	516 (37.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7931 (100.0%)	2051 (25.9%)	2852 (36.0%)	1890 (23.8%)	1138 (14.3%)
よくある	1936 (100.0%)	727 (37.6%)	644 (33.3%)	369 (19.1%)	196 (10.1%)
ときどきある	2587 (100.0%)	618 (23.9%)	1034 (40.0%)	629 (24.3%)	306 (11.8%)
あまりない	1760 (100.0%)	369 (21.0%)	655 (37.2%)	495 (28.1%)	241 (13.7%)
ない	1648 (100.0%)	337 (20.4%)	519 (31.5%)	397 (24.1%)	395 (24.0%)

学校がある日とない日での、2時間以上の起床時刻のずれがあるかどうかと、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことがあるかどうかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど、遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 198 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2~3日	4~5日	6~7日	8日以上
小計	4755 (100.0%)	4329 (91.0%)	163 (3.4%)	126 (2.6%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	67 (1.4%)
よくある	681 (100.0%)	592 (86.9%)	22 (3.2%)	21 (3.1%)	17 (2.5%)	5 (0.7%)	24 (3.5%)
ときどきある	1336 (100.0%)	1172 (87.7%)	68 (5.1%)	49 (3.7%)	19 (1.4%)	6 (0.4%)	22 (1.6%)
あまりない	1349 (100.0%)	1231 (91.3%)	48 (3.6%)	42 (3.1%)	7 (0.5%)	7 (0.5%)	14 (1.0%)
ない	1389 (100.0%)	1334 (96.0%)	25 (1.8%)	14 (1.0%)	6 (0.4%)	3 (0.2%)	7 (0.5%)

(4) 就寝時刻のずれ

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、一週間でみた睡眠時間の評価の関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 199 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。× Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4658 (100.0%)	709 (15.2%)	2100 (45.1%)	1849 (39.7%)
よくある	418 (100.0%)	111 (26.6%)	194 (46.4%)	113 (27.0%)
ときどきある	1087 (100.0%)	207 (19.0%)	578 (53.2%)	302 (27.8%)
あまりない	1500 (100.0%)	190 (12.7%)	742 (49.5%)	568 (37.9%)
ない	1653 (100.0%)	201 (12.2%)	586 (35.5%)	866 (52.4%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7772 (100.0%)	1976 (25.4%)	3757 (48.3%)	2039 (26.2%)
よくある	889 (100.0%)	362 (40.7%)	374 (42.1%)	153 (17.2%)
ときどきある	2030 (100.0%)	564 (27.8%)	1045 (51.5%)	421 (20.7%)
あまりない	2659 (100.0%)	614 (23.1%)	1399 (52.6%)	646 (24.3%)
ない	2194 (100.0%)	436 (19.9%)	939 (42.8%)	819 (37.3%)

(高校生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	9974 (100.0%)	3239 (32.5%)	4523 (45.3%)	2212 (22.2%)
よくある	1442 (100.0%)	678 (47.0%)	529 (36.7%)	235 (16.3%)
ときどきある	3168 (100.0%)	1025 (32.4%)	1592 (50.3%)	551 (17.4%)
あまりない	3286 (100.0%)	961 (29.2%)	1542 (46.9%)	783 (23.8%)
ない	2078 (100.0%)	575 (27.7%)	860 (41.4%)	643 (30.9%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 200 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4775 (100.0%)	845 (17.7%)	1785 (37.4%)	1205 (25.2%)	940 (19.7%)
よくある	443 (100.0%)	158 (35.7%)	160 (36.1%)	58 (13.1%)	67 (15.1%)
ときどきある	1110 (100.0%)	241 (21.7%)	484 (43.6%)	234 (21.1%)	151 (13.6%)
あまりない	1519 (100.0%)	218 (14.4%)	614 (40.4%)	459 (30.2%)	228 (15.0%)
ない	1703 (100.0%)	228 (13.4%)	527 (30.9%)	454 (26.7%)	494 (29.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7980 (100.0%)	1065 (13.3%)	2755 (34.5%)	2221 (27.8%)	1939 (24.3%)
よくある	932 (100.0%)	240 (25.8%)	288 (30.9%)	178 (19.1%)	226 (24.2%)
ときどきある	2070 (100.0%)	304 (14.7%)	854 (41.3%)	515 (24.9%)	397 (19.2%)
あまりない	2720 (100.0%)	299 (11.0%)	968 (35.6%)	883 (32.5%)	570 (21.0%)
ない	2258 (100.0%)	222 (9.8%)	645 (28.6%)	645 (28.6%)	746 (33.0%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10292 (100.0%)	1345 (13.1%)	3529 (34.3%)	2915 (28.3%)	2503 (24.3%)
よくある	1511 (100.0%)	366 (24.2%)	525 (34.7%)	299 (19.8%)	321 (21.2%)
ときどきある	3259 (100.0%)	439 (13.5%)	1300 (39.9%)	882 (27.1%)	638 (19.6%)
あまりない	3356 (100.0%)	314 (9.4%)	1121 (33.4%)	1169 (34.8%)	752 (22.4%)
ない	2166 (100.0%)	226 (10.4%)	583 (26.9%)	565 (26.1%)	792 (36.6%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、夜中に目覚める回数についてみると、小学生で、ずれがあるほど、目覚めることが多い傾向がみられる。

図表 201 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。

(小学生)	小計	(朝まで)覚 めない	1回	2回	3回	4回以上
小計	4772 (100.0%)	2865 (60.0%)	1367 (28.6%)	394 (8.3%)	100 (2.1%)	46 (1.0%)
よくある	443 (100.0%)	230 (51.9%)	129 (29.1%)	46 (10.4%)	21 (4.7%)	17 (3.8%)
ときどきある	1108 (100.0%)	618 (55.8%)	334 (30.1%)	122 (11.0%)	24 (2.2%)	10 (0.9%)
あまりない	1519 (100.0%)	900 (59.2%)	469 (30.9%)	117 (7.7%)	31 (2.0%)	2 (0.1%)
ない	1702 (100.0%)	1117 (65.6%)	435 (25.6%)	109 (6.4%)	24 (1.4%)	17 (1.0%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、ふとんから出るのがつらいと感ずることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 202 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感ずることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4774 (100.0%)	1445 (30.3%)	1414 (29.6%)	1000 (20.9%)	915 (19.2%)
よくある	442 (100.0%)	240 (54.3%)	100 (22.6%)	40 (9.0%)	62 (14.0%)
ときどきある	1108 (100.0%)	394 (35.6%)	373 (33.7%)	197 (17.8%)	144 (13.0%)
あまりない	1520 (100.0%)	439 (28.9%)	483 (31.8%)	398 (26.2%)	200 (13.2%)
ない	1704 (100.0%)	372 (21.8%)	458 (26.9%)	365 (21.4%)	509 (29.9%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7978 (100.0%)	3367 (42.2%)	2431 (30.5%)	1346 (16.9%)	834 (10.5%)
よくある	933 (100.0%)	603 (64.6%)	177 (19.0%)	78 (8.4%)	75 (8.0%)
ときどきある	2072 (100.0%)	985 (47.5%)	685 (33.1%)	263 (12.7%)	139 (6.7%)
あまりない	2716 (100.0%)	1026 (37.8%)	948 (34.9%)	510 (18.8%)	232 (8.5%)
ない	2257 (100.0%)	753 (33.4%)	621 (27.5%)	495 (21.9%)	388 (17.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10297 (100.0%)	5235 (50.8%)	3225 (31.3%)	1289 (12.5%)	548 (5.3%)
よくある	1508 (100.0%)	1026 (68.0%)	311 (20.6%)	115 (7.6%)	56 (3.7%)
ときどきある	3262 (100.0%)	1775 (54.4%)	1054 (32.3%)	325 (10.0%)	108 (3.3%)
あまりない	3361 (100.0%)	1563 (46.5%)	1149 (34.2%)	519 (15.4%)	130 (3.9%)
ない	2166 (100.0%)	871 (40.2%)	711 (32.8%)	330 (15.2%)	254 (11.7%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 203 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4773 (100.0%)	497 (10.4%)	1174 (24.6%)	1391 (29.1%)	1711 (35.8%)
よくある	443 (100.0%)	110 (24.8%)	142 (32.1%)	87 (19.6%)	104 (23.5%)
ときどきある	1108 (100.0%)	141 (12.7%)	364 (32.9%)	322 (29.1%)	281 (25.4%)
あまりない	1519 (100.0%)	133 (8.8%)	351 (23.1%)	535 (35.2%)	500 (32.9%)
ない	1703 (100.0%)	113 (6.6%)	317 (18.6%)	447 (26.2%)	826 (48.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7978 (100.0%)	1623 (20.3%)	3141 (39.4%)	2062 (25.8%)	1152 (14.4%)
よくある	932 (100.0%)	395 (42.4%)	302 (32.4%)	154 (16.5%)	81 (8.7%)
ときどきある	2075 (100.0%)	480 (23.1%)	928 (44.7%)	464 (22.4%)	203 (9.8%)
あまりない	2717 (100.0%)	440 (16.2%)	1165 (42.9%)	777 (28.6%)	335 (12.3%)
ない	2254 (100.0%)	308 (13.7%)	746 (33.1%)	667 (29.6%)	533 (23.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10298 (100.0%)	3771 (36.6%)	4322 (42.0%)	1626 (15.8%)	579 (5.6%)
よくある	1512 (100.0%)	814 (53.8%)	500 (33.1%)	138 (9.1%)	60 (4.0%)
ときどきある	3260 (100.0%)	1275 (39.1%)	1385 (42.5%)	476 (14.6%)	124 (3.8%)
あまりない	3359 (100.0%)	1055 (31.4%)	1528 (45.5%)	618 (18.4%)	158 (4.7%)
ない	2167 (100.0%)	627 (28.9%)	909 (41.9%)	394 (18.2%)	237 (10.9%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、朝食の摂取状況の関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど摂取率が低い傾向がみられる。

図表 204 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q19 あなたは、朝食を食べますか。

(小学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	4709 (100.0%)	4208 (89.4%)	334 (7.1%)	129 (2.7%)	38 (0.8%)
よくある	436 (100.0%)	338 (77.5%)	54 (12.4%)	33 (7.6%)	11 (2.5%)
ときどきある	1089 (100.0%)	926 (85.0%)	118 (10.8%)	33 (3.0%)	12 (1.1%)
あまりない	1500 (100.0%)	1343 (89.5%)	105 (7.0%)	44 (2.9%)	8 (0.5%)
ない	1684 (100.0%)	1601 (95.1%)	57 (3.4%)	19 (1.1%)	7 (0.4%)

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7922 (100.0%)	6836 (86.3%)	602 (7.6%)	309 (3.9%)	175 (2.2%)
よくある	920 (100.0%)	686 (74.6%)	105 (11.4%)	72 (7.8%)	57 (6.2%)
ときどきある	2061 (100.0%)	1719 (83.4%)	198 (9.6%)	96 (4.7%)	48 (2.3%)
あまりない	2703 (100.0%)	2386 (88.3%)	191 (7.1%)	90 (3.3%)	36 (1.3%)
ない	2238 (100.0%)	2045 (91.4%)	108 (4.8%)	51 (2.3%)	34 (1.5%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、朝食の品数の関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど品数が少ない傾向がみられる。

図表 205 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q20 朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4643 (100.0%)	38 (0.8%)	358 (7.7%)	815 (17.6%)	988 (21.3%)	1035 (22.3%)	659 (14.2%)	750 (16.2%)
よくある	423 (100.0%)	5 (1.2%)	26 (6.1%)	61 (14.4%)	76 (18.0%)	106 (25.1%)	55 (13.0%)	94 (22.2%)
ときどきある	1071 (100.0%)	11 (1.0%)	65 (6.1%)	179 (16.7%)	227 (21.2%)	207 (19.3%)	159 (14.8%)	223 (20.8%)
あまりない	1483 (100.0%)	9 (0.6%)	93 (6.3%)	234 (15.8%)	316 (21.3%)	347 (23.4%)	244 (16.5%)	240 (16.2%)
ない	1666 (100.0%)	13 (0.8%)	174 (10.4%)	341 (20.5%)	369 (22.1%)	375 (22.5%)	201 (12.1%)	193 (11.6%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7697 (100.0%)	47 (0.6%)	380 (4.9%)	1092 (14.2%)	1769 (23.0%)	1924 (25.0%)	1388 (18.0%)	1097 (14.3%)
よくある	854 (100.0%)	4 (0.5%)	30 (3.5%)	109 (12.8%)	168 (19.7%)	190 (22.2%)	177 (20.7%)	176 (20.6%)
ときどきある	2003 (100.0%)	7 (0.3%)	73 (3.6%)	237 (11.8%)	450 (22.5%)	513 (25.6%)	372 (18.6%)	351 (17.5%)
あまりない	2647 (100.0%)	14 (0.5%)	119 (4.5%)	363 (13.7%)	605 (22.9%)	712 (26.9%)	501 (18.9%)	333 (12.6%)
ない	2193 (100.0%)	22 (1.0%)	158 (7.2%)	383 (17.5%)	546 (24.9%)	509 (23.2%)	338 (15.4%)	237 (10.8%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした(最大7点)。

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生・中学生で、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 206 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4774 (100.0%)	1943 (40.7%)	2403 (50.3%)	388 (8.1%)	40 (0.8%)
よくある	443 (100.0%)	136 (30.7%)	223 (50.3%)	77 (17.4%)	7 (1.6%)
ときどきある	1108 (100.0%)	378 (34.1%)	621 (56.0%)	101 (9.1%)	8 (0.7%)
あまりない	1520 (100.0%)	585 (38.5%)	824 (54.2%)	103 (6.8%)	8 (0.5%)
ない	1703 (100.0%)	844 (49.6%)	735 (43.2%)	107 (6.3%)	17 (1.0%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7981 (100.0%)	3752 (47.0%)	3664 (45.9%)	494 (6.2%)	71 (0.9%)
よくある	933 (100.0%)	365 (39.1%)	432 (46.3%)	113 (12.1%)	23 (2.5%)
ときどきある	2074 (100.0%)	906 (43.7%)	998 (48.1%)	151 (7.3%)	19 (0.9%)
あまりない	2716 (100.0%)	1247 (45.9%)	1309 (48.2%)	143 (5.3%)	17 (0.6%)
ない	2258 (100.0%)	1234 (54.7%)	925 (41.0%)	87 (3.9%)	12 (0.5%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、自分でできることは自分でするかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 207 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_B 自分でできることは自分でする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4768 (100.0%)	2629 (55.1%)	1821 (38.2%)	295 (6.2%)	23 (0.5%)
よくある	441 (100.0%)	204 (46.3%)	184 (41.7%)	48 (10.9%)	5 (1.1%)
ときどきある	1106 (100.0%)	540 (48.8%)	490 (44.3%)	68 (6.1%)	8 (0.7%)
あまりない	1517 (100.0%)	806 (53.1%)	618 (40.7%)	92 (6.1%)	1 (0.1%)
ない	1704 (100.0%)	1079 (63.3%)	529 (31.0%)	87 (5.1%)	9 (0.5%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 208 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4754 (100.0%)	1013 (21.3%)	2055 (43.2%)	1372 (28.9%)	314 (6.6%)
よくある	440 (100.0%)	75 (17.0%)	148 (33.6%)	134 (30.5%)	83 (18.9%)
ときどきある	1103 (100.0%)	200 (18.1%)	469 (42.5%)	355 (32.2%)	79 (7.2%)
あまりない	1514 (100.0%)	269 (17.8%)	702 (46.4%)	480 (31.7%)	63 (4.2%)
ない	1697 (100.0%)	469 (27.6%)	736 (43.4%)	403 (23.7%)	89 (5.2%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 209 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4754 (100.0%)	1235 (26.0%)	2457 (51.7%)	891 (18.7%)	171 (3.6%)
よくある	443 (100.0%)	83 (18.7%)	197 (44.5%)	123 (27.8%)	40 (9.0%)
ときどきある	1104 (100.0%)	261 (23.6%)	580 (52.5%)	223 (20.2%)	40 (3.6%)
あまりない	1514 (100.0%)	369 (24.4%)	822 (54.3%)	283 (18.7%)	40 (2.6%)
ない	1693 (100.0%)	522 (30.8%)	858 (50.7%)	262 (15.5%)	51 (3.0%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、自分のことが好きかの関係についてみると、小学生で、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 210 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
小計	4768 (100.0%)	789 (16.5%)	1704 (35.7%)	1382 (29.0%)	893 (18.7%)
よくある	443 (100.0%)	55 (12.4%)	110 (24.8%)	133 (30.0%)	145 (32.7%)
ときどきある	1105 (100.0%)	156 (14.1%)	401 (36.3%)	328 (29.7%)	220 (19.9%)
あまりない	1517 (100.0%)	235 (15.5%)	559 (36.8%)	491 (32.4%)	232 (15.3%)
ない	1703 (100.0%)	343 (20.1%)	634 (37.2%)	430 (25.2%)	296 (17.4%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、自分にはよいところがあるかの関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 211 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q32_B 自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4770 (100.0%)	1322 (27.7%)	1971 (41.3%)	1006 (21.1%)	471 (9.9%)
よくある	443 (100.0%)	103 (23.3%)	134 (30.2%)	114 (25.7%)	92 (20.8%)
ときどきある	1106 (100.0%)	251 (22.7%)	465 (42.0%)	266 (24.1%)	124 (11.2%)
あまりない	1519 (100.0%)	398 (26.2%)	688 (45.3%)	331 (21.8%)	102 (6.7%)
ない	1702 (100.0%)	570 (33.5%)	684 (40.2%)	295 (17.3%)	153 (9.0%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7974 (100.0%)	1424 (17.9%)	3121 (39.1%)	2269 (28.5%)	1160 (14.5%)
よくある	930 (100.0%)	158 (17.0%)	280 (30.1%)	269 (28.9%)	223 (24.0%)
ときどきある	2071 (100.0%)	312 (15.1%)	782 (37.8%)	645 (31.1%)	332 (16.0%)
あまりない	2718 (100.0%)	443 (16.3%)	1129 (41.5%)	812 (29.9%)	334 (12.3%)
ない	2255 (100.0%)	511 (22.7%)	930 (41.2%)	543 (24.1%)	271 (12.0%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、自分は人から必要とされているかの関係についてみると、小学生では、ずれがあるほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 212 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q32_C 自分は人から必要とされている。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わない	そう思わない
小計	4755 (100.0%)	690 (14.5%)	2050 (43.1%)	1367 (28.7%)	648 (13.6%)
よくある	441 (100.0%)	45 (10.2%)	145 (32.9%)	134 (30.4%)	117 (26.5%)
ときどきある	1102 (100.0%)	134 (12.2%)	462 (41.9%)	332 (30.1%)	174 (15.8%)
あまりない	1513 (100.0%)	198 (13.1%)	692 (45.7%)	464 (30.7%)	159 (10.5%)
ない	1699 (100.0%)	313 (18.4%)	751 (44.2%)	437 (25.7%)	198 (11.7%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 213 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4764 (100.0%)	514 (10.8%)	1211 (25.4%)	1474 (30.9%)	1565 (32.9%)
よくある	443 (100.0%)	109 (24.6%)	127 (28.7%)	93 (21.0%)	114 (25.7%)
ときどきある	1106 (100.0%)	145 (13.1%)	355 (32.1%)	339 (30.7%)	267 (24.1%)
あまりない	1516 (100.0%)	133 (8.8%)	385 (25.4%)	579 (38.2%)	419 (27.6%)
ない	1699 (100.0%)	127 (7.5%)	344 (20.2%)	463 (27.3%)	765 (45.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7965 (100.0%)	1215 (15.3%)	2689 (33.8%)	2369 (29.7%)	1692 (21.2%)
よくある	928 (100.0%)	304 (32.8%)	326 (35.1%)	167 (18.0%)	131 (14.1%)
ときどきある	2070 (100.0%)	340 (16.4%)	821 (39.7%)	580 (28.0%)	329 (15.9%)
あまりない	2711 (100.0%)	316 (11.7%)	953 (35.2%)	930 (34.3%)	512 (18.9%)
ない	2256 (100.0%)	255 (11.3%)	589 (26.1%)	692 (30.7%)	720 (31.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10291 (100.0%)	1871 (18.2%)	3867 (37.6%)	2974 (28.9%)	1579 (15.3%)
よくある	1511 (100.0%)	478 (31.6%)	570 (37.7%)	284 (18.8%)	179 (11.8%)
ときどきある	3256 (100.0%)	640 (19.7%)	1361 (41.8%)	876 (26.9%)	379 (11.6%)
あまりない	3358 (100.0%)	431 (12.8%)	1255 (37.4%)	1185 (35.3%)	487 (14.5%)
ない	2166 (100.0%)	322 (14.9%)	681 (31.4%)	629 (29.0%)	534 (24.7%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 214 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	540 (11.3%)	1237 (25.9%)	1526 (32.0%)	1465 (30.7%)
よくある	443 (100.0%)	97 (21.9%)	129 (29.1%)	111 (25.1%)	106 (23.9%)
ときどきある	1107 (100.0%)	148 (13.4%)	341 (30.8%)	347 (31.3%)	271 (24.5%)
あまりない	1518 (100.0%)	143 (9.4%)	409 (26.9%)	549 (36.2%)	417 (27.5%)
ない	1700 (100.0%)	152 (8.9%)	358 (21.1%)	519 (30.5%)	671 (39.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7973 (100.0%)	1366 (17.1%)	2816 (35.3%)	2359 (29.6%)	1432 (18.0%)
よくある	928 (100.0%)	275 (29.6%)	311 (33.5%)	203 (21.9%)	139 (15.0%)
ときどきある	2073 (100.0%)	369 (17.8%)	781 (37.7%)	628 (30.3%)	295 (14.2%)
あまりない	2716 (100.0%)	375 (13.8%)	1042 (38.4%)	890 (32.8%)	409 (15.1%)
ない	2256 (100.0%)	347 (15.4%)	682 (30.2%)	638 (28.3%)	589 (26.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10293 (100.0%)	2323 (22.6%)	4288 (41.7%)	2571 (25.0%)	1111 (10.8%)
よくある	1513 (100.0%)	496 (32.8%)	554 (36.6%)	296 (19.6%)	167 (11.0%)
ときどきある	3257 (100.0%)	761 (23.4%)	1468 (45.1%)	768 (23.6%)	260 (8.0%)
あまりない	3357 (100.0%)	615 (18.3%)	1472 (43.8%)	958 (28.5%)	312 (9.3%)
ない	2166 (100.0%)	451 (20.8%)	794 (36.7%)	549 (25.3%)	372 (17.2%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 215 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4761 (100.0%)	416 (8.7%)	796 (16.7%)	1269 (26.7%)	2280 (47.9%)
よくある	440 (100.0%)	83 (18.9%)	93 (21.1%)	96 (21.8%)	168 (38.2%)
ときどきある	1108 (100.0%)	103 (9.3%)	240 (21.7%)	309 (27.9%)	456 (41.2%)
あまりない	1517 (100.0%)	110 (7.3%)	236 (15.6%)	483 (31.8%)	688 (45.4%)
ない	1696 (100.0%)	120 (7.1%)	227 (13.4%)	381 (22.5%)	968 (57.1%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7959 (100.0%)	912 (11.5%)	1827 (23.0%)	2540 (31.9%)	2680 (33.7%)
よくある	928 (100.0%)	203 (21.9%)	223 (24.0%)	252 (27.2%)	250 (26.9%)
ときどきある	2068 (100.0%)	265 (12.8%)	545 (26.4%)	680 (32.9%)	578 (27.9%)
あまりない	2710 (100.0%)	254 (9.4%)	621 (22.9%)	972 (35.9%)	863 (31.8%)
ない	2253 (100.0%)	190 (8.4%)	438 (19.4%)	636 (28.2%)	989 (43.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10290 (100.0%)	1454 (14.1%)	2970 (28.9%)	3348 (32.5%)	2518 (24.5%)
よくある	1511 (100.0%)	369 (24.4%)	411 (27.2%)	415 (27.5%)	316 (20.9%)
ときどきある	3256 (100.0%)	504 (15.5%)	1047 (32.2%)	1065 (32.7%)	640 (19.7%)
あまりない	3357 (100.0%)	321 (9.6%)	988 (29.4%)	1233 (36.7%)	815 (24.3%)
ない	2166 (100.0%)	260 (12.0%)	524 (24.2%)	635 (29.3%)	747 (34.5%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 216 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4762 (100.0%)	617 (13.0%)	987 (20.7%)	1499 (31.5%)	1659 (34.8%)
よくある	442 (100.0%)	115 (26.0%)	88 (19.9%)	117 (26.5%)	122 (27.6%)
ときどきある	1107 (100.0%)	154 (13.9%)	259 (23.4%)	362 (32.7%)	332 (30.0%)
あまりない	1516 (100.0%)	151 (10.0%)	345 (22.8%)	532 (35.1%)	488 (32.2%)
ない	1697 (100.0%)	197 (11.6%)	295 (17.4%)	488 (28.8%)	717 (42.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7959 (100.0%)	894 (11.2%)	1931 (24.3%)	2817 (35.4%)	2317 (29.1%)
よくある	926 (100.0%)	187 (20.2%)	211 (22.8%)	281 (30.3%)	247 (26.7%)
ときどきある	2066 (100.0%)	239 (11.6%)	585 (28.3%)	753 (36.4%)	489 (23.7%)
あまりない	2712 (100.0%)	240 (8.8%)	688 (25.4%)	1054 (38.9%)	730 (26.9%)
ない	2255 (100.0%)	228 (10.1%)	447 (19.8%)	729 (32.3%)	851 (37.7%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10288 (100.0%)	1199 (11.7%)	2714 (26.4%)	3736 (36.3%)	2639 (25.7%)
よくある	1513 (100.0%)	285 (18.8%)	399 (26.4%)	453 (29.9%)	376 (24.9%)
ときどきある	3257 (100.0%)	410 (12.6%)	947 (29.1%)	1206 (37.0%)	694 (21.3%)
あまりない	3352 (100.0%)	304 (9.1%)	848 (25.3%)	1366 (40.8%)	834 (24.9%)
ない	2166 (100.0%)	200 (9.2%)	520 (24.0%)	711 (32.8%)	735 (33.9%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 217 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_Eたちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4764 (100.0%)	329 (6.9%)	738 (15.5%)	999 (21.0%)	2698 (56.6%)
よくある	443 (100.0%)	58 (13.1%)	85 (19.2%)	92 (20.8%)	208 (47.0%)
ときどきある	1105 (100.0%)	85 (7.7%)	190 (17.2%)	251 (22.7%)	579 (52.4%)
あまりない	1516 (100.0%)	70 (4.6%)	243 (16.0%)	363 (23.9%)	840 (55.4%)
ない	1700 (100.0%)	116 (6.8%)	220 (12.9%)	293 (17.2%)	1071 (63.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7963 (100.0%)	1281 (16.1%)	2065 (25.9%)	1880 (23.6%)	2737 (34.4%)
よくある	926 (100.0%)	241 (26.0%)	238 (25.7%)	182 (19.7%)	265 (28.6%)
ときどきある	2071 (100.0%)	361 (17.4%)	575 (27.8%)	552 (26.7%)	583 (28.2%)
あまりない	2712 (100.0%)	372 (13.7%)	736 (27.1%)	710 (26.2%)	894 (33.0%)
ない	2254 (100.0%)	307 (13.6%)	516 (22.9%)	436 (19.3%)	995 (44.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10289 (100.0%)	1726 (16.8%)	3051 (29.7%)	2788 (27.1%)	2724 (26.5%)
よくある	1512 (100.0%)	401 (26.5%)	424 (28.0%)	323 (21.4%)	364 (24.1%)
ときどきある	3256 (100.0%)	559 (17.2%)	1020 (31.3%)	932 (28.6%)	745 (22.9%)
あまりない	3357 (100.0%)	450 (13.4%)	1041 (31.0%)	993 (29.6%)	873 (26.0%)
ない	2164 (100.0%)	316 (14.6%)	566 (26.2%)	540 (25.0%)	742 (34.3%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、ずれがあるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 218 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4750 (100.0%)	803 (16.9%)	1283 (27.0%)	1333 (28.1%)	1331 (28.0%)
よくある	440 (100.0%)	128 (29.1%)	123 (28.0%)	90 (20.5%)	99 (22.5%)
ときどきある	1103 (100.0%)	218 (19.8%)	344 (31.2%)	296 (26.8%)	245 (22.2%)
あまりない	1510 (100.0%)	207 (13.7%)	409 (27.1%)	506 (33.5%)	388 (25.7%)
ない	1697 (100.0%)	250 (14.7%)	407 (24.0%)	441 (26.0%)	599 (35.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7950 (100.0%)	2061 (25.9%)	2850 (35.8%)	1895 (23.8%)	1144 (14.4%)
よくある	925 (100.0%)	415 (44.9%)	274 (29.6%)	149 (16.1%)	87 (9.4%)
ときどきある	2066 (100.0%)	571 (27.6%)	789 (38.2%)	466 (22.6%)	240 (11.6%)
あまりない	2707 (100.0%)	595 (22.0%)	1062 (39.2%)	724 (26.7%)	326 (12.0%)
ない	2252 (100.0%)	480 (21.3%)	725 (32.2%)	556 (24.7%)	491 (21.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10285 (100.0%)	3214 (31.2%)	4137 (40.2%)	2041 (19.8%)	893 (8.7%)
よくある	1510 (100.0%)	673 (44.6%)	495 (32.8%)	215 (14.2%)	127 (8.4%)
ときどきある	3254 (100.0%)	1051 (32.3%)	1406 (43.2%)	594 (18.3%)	203 (6.2%)
あまりない	3356 (100.0%)	863 (25.7%)	1476 (44.0%)	759 (22.6%)	258 (7.7%)
ない	2165 (100.0%)	627 (29.0%)	760 (35.1%)	473 (21.8%)	305 (14.1%)

次の日に学校がある日とない日での、2時間以上の就寝時刻のずれがあるかどうかと、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、小学生・中学生では、ずれがあるほど遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 219 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 × Q34 この一カ月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	4761 (100.0%)	4334 (91.0%)	164 (3.4%)	126 (2.6%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	67 (1.4%)
よくある	442 (100.0%)	374 (84.6%)	18 (4.1%)	15 (3.4%)	12 (2.7%)	5 (1.1%)	18 (4.1%)
ときどきある	1103 (100.0%)	959 (86.9%)	55 (5.0%)	48 (4.4%)	19 (1.7%)	3 (0.3%)	19 (1.7%)
あまりない	1519 (100.0%)	1399 (92.1%)	56 (3.7%)	30 (2.0%)	8 (0.5%)	8 (0.5%)	18 (1.2%)
ない	1697 (100.0%)	1602 (94.4%)	35 (2.1%)	33 (1.9%)	10 (0.6%)	5 (0.3%)	12 (0.7%)

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7958 (100.0%)	7225 (90.8%)	296 (3.7%)	225 (2.8%)	72 (0.9%)	51 (0.6%)	89 (1.1%)
よくある	925 (100.0%)	772 (83.5%)	59 (6.4%)	43 (4.6%)	16 (1.7%)	11 (1.2%)	24 (2.6%)
ときどきある	2064 (100.0%)	1804 (87.4%)	113 (5.5%)	75 (3.6%)	27 (1.3%)	15 (0.7%)	30 (1.5%)
あまりない	2715 (100.0%)	2521 (92.9%)	76 (2.8%)	63 (2.3%)	22 (0.8%)	11 (0.4%)	22 (0.8%)
ない	2254 (100.0%)	2128 (94.4%)	48 (2.1%)	44 (2.0%)	7 (0.3%)	14 (0.6%)	13 (0.6%)

(5) 学校からの帰宅後の仮眠

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、次の日に学校がある日の就寝時刻の関係についてみると、いずれの学校段階でも、仮眠をとるほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 220 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4775 (100.0%)	373 (7.8%)	1976 (41.4%)	1731 (36.3%)	519 (10.9%)	99 (2.1%)	43 (0.9%)	20 (0.4%)	14 (0.3%)
よくある	180 (100.0%)	22 (12.2%)	47 (26.1%)	57 (31.7%)	26 (14.4%)	7 (3.9%)	11 (6.1%)	7 (3.9%)	3 (1.7%)
ときどきある	814 (100.0%)	53 (6.5%)	237 (29.1%)	326 (40.0%)	148 (18.2%)	33 (4.1%)	9 (1.1%)	4 (0.5%)	4 (0.5%)
あまりない	968 (100.0%)	38 (3.9%)	397 (41.0%)	408 (42.1%)	101 (10.4%)	17 (1.8%)	3 (0.3%)	2 (0.2%)	2 (0.2%)
ない	2813 (100.0%)	260 (9.2%)	1295 (46.0%)	940 (33.4%)	244 (8.7%)	42 (1.5%)	20 (0.7%)	7 (0.2%)	5 (0.2%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7990 (100.0%)	107 (1.3%)	667 (8.3%)	2641 (33.1%)	2811 (35.2%)	1153 (14.4%)	431 (5.4%)	129 (1.6%)	51 (0.6%)
よくある	809 (100.0%)	15 (1.9%)	30 (3.7%)	128 (15.8%)	254 (31.4%)	211 (26.1%)	113 (14.0%)	41 (5.1%)	17 (2.1%)
ときどきある	2259 (100.0%)	20 (0.9%)	109 (4.8%)	552 (24.4%)	942 (41.7%)	422 (18.7%)	160 (7.1%)	43 (1.9%)	11 (0.5%)
あまりない	1718 (100.0%)	9 (0.5%)	125 (7.3%)	597 (34.7%)	657 (38.2%)	247 (14.4%)	61 (3.6%)	18 (1.0%)	4 (0.2%)
ない	3204 (100.0%)	63 (2.0%)	403 (12.6%)	1364 (42.6%)	958 (29.9%)	273 (8.5%)	97 (3.0%)	27 (0.8%)	19 (0.6%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10308 (100.0%)	85 (0.8%)	248 (2.4%)	1364 (13.2%)	3768 (36.6%)	3213 (31.2%)	1238 (12.0%)	293 (2.8%)	99 (1.0%)
よくある	1286 (100.0%)	32 (2.5%)	22 (1.7%)	87 (6.8%)	311 (24.2%)	449 (34.9%)	248 (19.3%)	100 (7.8%)	37 (2.9%)
ときどきある	3293 (100.0%)	10 (0.3%)	57 (1.7%)	291 (8.8%)	1183 (35.9%)	1142 (34.7%)	493 (15.0%)	101 (3.1%)	16 (0.5%)
あまりない	2324 (100.0%)	13 (0.6%)	45 (1.9%)	325 (14.0%)	929 (40.0%)	734 (31.6%)	229 (9.9%)	37 (1.6%)	12 (0.5%)
ない	3405 (100.0%)	30 (0.9%)	124 (3.6%)	661 (19.4%)	1345 (39.5%)	888 (26.1%)	268 (7.9%)	55 (1.6%)	34 (1.0%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、一週間で考えた睡眠時間の評価の関係についてみると、小学生・中学生で、仮眠をとるほど評価が低い傾向がみられる。

図表 221 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4659 (100.0%)	711 (15.3%)	2098 (45.0%)	1850 (39.7%)
よくある	165 (100.0%)	54 (32.7%)	67 (40.6%)	44 (26.7%)
ときどきある	794 (100.0%)	158 (19.9%)	387 (48.7%)	249 (31.4%)
あまりない	957 (100.0%)	141 (14.7%)	478 (49.9%)	338 (35.3%)
ない	2743 (100.0%)	358 (13.1%)	1166 (42.5%)	1219 (44.4%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7778 (100.0%)	1980 (25.5%)	3757 (48.3%)	2041 (26.2%)
よくある	763 (100.0%)	310 (40.6%)	325 (42.6%)	128 (16.8%)
ときどきある	2213 (100.0%)	640 (28.9%)	1145 (51.7%)	428 (19.3%)
あまりない	1680 (100.0%)	402 (23.9%)	885 (52.7%)	393 (23.4%)
ない	3122 (100.0%)	628 (20.1%)	1402 (44.9%)	1092 (35.0%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、ふとんから出るのがつらいと感ずることがあるかどうかの関係についてみると、中学生・高校生で、仮眠をとるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 222 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感ずることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7982 (100.0%)	3371 (42.2%)	2433 (30.5%)	1345 (16.9%)	833 (10.4%)
よくある	807 (100.0%)	469 (58.1%)	204 (25.3%)	76 (9.4%)	58 (7.2%)
ときどきある	2258 (100.0%)	1024 (45.3%)	727 (32.2%)	318 (14.1%)	189 (8.4%)
あまりない	1716 (100.0%)	726 (42.3%)	555 (32.3%)	307 (17.9%)	128 (7.5%)
ない	3201 (100.0%)	1152 (36.0%)	947 (29.6%)	644 (20.1%)	458 (14.3%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10299 (100.0%)	5244 (50.9%)	3218 (31.2%)	1289 (12.5%)	548 (5.3%)
よくある	1285 (100.0%)	818 (63.7%)	305 (23.7%)	109 (8.5%)	53 (4.1%)
ときどきある	3291 (100.0%)	1782 (54.1%)	1059 (32.2%)	336 (10.2%)	114 (3.5%)
あまりない	2321 (100.0%)	1120 (48.3%)	770 (33.2%)	352 (15.2%)	79 (3.4%)
ない	3402 (100.0%)	1524 (44.8%)	1084 (31.9%)	492 (14.5%)	302 (8.9%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、仮眠をとるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 223 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4770 (100.0%)	498 (10.4%)	1177 (24.7%)	1386 (29.1%)	1709 (35.8%)
よくある	180 (100.0%)	43 (23.9%)	47 (26.1%)	39 (21.7%)	51 (28.3%)
ときどきある	814 (100.0%)	113 (13.9%)	255 (31.3%)	232 (28.5%)	214 (26.3%)
あまりない	967 (100.0%)	97 (10.0%)	232 (24.0%)	341 (35.3%)	297 (30.7%)
ない	2809 (100.0%)	245 (8.7%)	643 (22.9%)	774 (27.6%)	1147 (40.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7982 (100.0%)	1624 (20.3%)	3143 (39.4%)	2060 (25.8%)	1155 (14.5%)
よくある	807 (100.0%)	302 (37.4%)	293 (36.3%)	141 (17.5%)	71 (8.8%)
ときどきある	2257 (100.0%)	524 (23.2%)	1003 (44.4%)	518 (23.0%)	212 (9.4%)
あまりない	1717 (100.0%)	327 (19.0%)	711 (41.4%)	477 (27.8%)	202 (11.8%)
ない	3201 (100.0%)	471 (14.7%)	1136 (35.5%)	924 (28.9%)	670 (20.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10300 (100.0%)	3776 (36.7%)	4317 (41.9%)	1629 (15.8%)	578 (5.6%)
よくある	1285 (100.0%)	660 (51.4%)	420 (32.7%)	142 (11.1%)	63 (4.9%)
ときどきある	3291 (100.0%)	1279 (38.9%)	1455 (44.2%)	424 (12.9%)	133 (4.0%)
あまりない	2323 (100.0%)	773 (33.3%)	1029 (44.3%)	433 (18.6%)	88 (3.8%)
ない	3401 (100.0%)	1064 (31.3%)	1413 (41.5%)	630 (18.5%)	294 (8.6%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、仮眠をとるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 224 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4761 (100.0%)	516 (10.8%)	1213 (25.5%)	1468 (30.8%)	1564 (32.9%)
よくある	180 (100.0%)	43 (23.9%)	51 (28.3%)	40 (22.2%)	46 (25.6%)
ときどきある	814 (100.0%)	115 (14.1%)	242 (29.7%)	222 (27.3%)	235 (28.9%)
あまりない	966 (100.0%)	89 (9.2%)	276 (28.6%)	349 (36.1%)	252 (26.1%)
ない	2801 (100.0%)	269 (9.6%)	644 (23.0%)	857 (30.6%)	1031 (36.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7968 (100.0%)	1213 (15.2%)	2694 (33.8%)	2370 (29.7%)	1691 (21.2%)
よくある	807 (100.0%)	198 (24.5%)	295 (36.6%)	181 (22.4%)	133 (16.5%)
ときどきある	2249 (100.0%)	384 (17.1%)	854 (38.0%)	633 (28.1%)	378 (16.8%)
あまりない	1713 (100.0%)	205 (12.0%)	618 (36.1%)	580 (33.9%)	310 (18.1%)
ない	3199 (100.0%)	426 (13.3%)	927 (29.0%)	976 (30.5%)	870 (27.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10292 (100.0%)	1872 (18.2%)	3874 (37.6%)	2971 (28.9%)	1575 (15.3%)
よくある	1284 (100.0%)	391 (30.5%)	450 (35.0%)	274 (21.3%)	169 (13.2%)
ときどきある	3289 (100.0%)	614 (18.7%)	1403 (42.7%)	897 (27.3%)	375 (11.4%)
あまりない	2317 (100.0%)	338 (14.6%)	861 (37.2%)	823 (35.5%)	295 (12.7%)
ない	3402 (100.0%)	529 (15.5%)	1160 (34.1%)	977 (28.7%)	736 (21.6%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、中学生で、仮眠をとるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 225 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_B 気分が落ち込む。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7977 (100.0%)	1365 (17.1%)	2817 (35.3%)	2365 (29.6%)	1430 (17.9%)
よくある	807 (100.0%)	198 (24.5%)	279 (34.6%)	210 (26.0%)	120 (14.9%)
ときどきある	2256 (100.0%)	435 (19.3%)	828 (36.7%)	652 (28.9%)	341 (15.1%)
あまりない	1712 (100.0%)	255 (14.9%)	648 (37.9%)	559 (32.7%)	250 (14.6%)
ない	3202 (100.0%)	477 (14.9%)	1062 (33.2%)	944 (29.5%)	719 (22.5%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、中学生・高校生で、仮眠をとるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 226 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_C なんでもないのにイライラする。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7963 (100.0%)	913 (11.5%)	1828 (23.0%)	2540 (31.9%)	2682 (33.7%)
よくある	805 (100.0%)	142 (17.6%)	188 (23.4%)	235 (29.2%)	240 (29.8%)
ときどきある	2249 (100.0%)	295 (13.1%)	616 (27.4%)	712 (31.7%)	626 (27.8%)
あまりない	1712 (100.0%)	158 (9.2%)	418 (24.4%)	609 (35.6%)	527 (30.8%)
ない	3197 (100.0%)	318 (9.9%)	606 (19.0%)	984 (30.8%)	1289 (40.3%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10291 (100.0%)	1456 (14.1%)	2969 (28.9%)	3356 (32.6%)	2510 (24.4%)
よくある	1281 (100.0%)	268 (20.9%)	389 (30.4%)	342 (26.7%)	282 (22.0%)
ときどきある	3290 (100.0%)	486 (14.8%)	1000 (30.4%)	1117 (34.0%)	687 (20.9%)
あまりない	2319 (100.0%)	294 (12.7%)	661 (28.5%)	872 (37.6%)	492 (21.2%)
ない	3401 (100.0%)	408 (12.0%)	919 (27.0%)	1025 (30.1%)	1049 (30.8%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、たちくらしやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、仮眠をとるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 227 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_E たちくらしやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4761 (100.0%)	328 (6.9%)	739 (15.5%)	998 (21.0%)	2696 (56.6%)
よくある	180 (100.0%)	36 (20.0%)	31 (17.2%)	31 (17.2%)	82 (45.6%)
ときどきある	812 (100.0%)	65 (8.0%)	163 (20.1%)	182 (22.4%)	402 (49.5%)
あまりない	963 (100.0%)	56 (5.8%)	156 (16.2%)	246 (25.5%)	505 (52.4%)
ない	2806 (100.0%)	171 (6.1%)	389 (13.9%)	539 (19.2%)	1707 (60.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7967 (100.0%)	1282 (16.1%)	2066 (25.9%)	1879 (23.6%)	2740 (34.4%)
よくある	805 (100.0%)	189 (23.5%)	241 (29.9%)	148 (18.4%)	227 (28.2%)
ときどきある	2253 (100.0%)	393 (17.4%)	635 (28.2%)	568 (25.2%)	657 (29.2%)
あまりない	1714 (100.0%)	241 (14.1%)	451 (26.3%)	483 (28.2%)	539 (31.4%)
ない	3195 (100.0%)	459 (14.4%)	739 (23.1%)	680 (21.3%)	1317 (41.2%)

学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはあるかどうかと、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、仮眠をとるほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 228 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4747 (100.0%)	804 (16.9%)	1285 (27.1%)	1329 (28.0%)	1329 (28.0%)
よくある	179 (100.0%)	59 (33.0%)	45 (25.1%)	33 (18.4%)	42 (23.5%)
ときどきある	808 (100.0%)	173 (21.4%)	243 (30.1%)	199 (24.6%)	193 (23.9%)
あまりない	961 (100.0%)	135 (14.0%)	281 (29.2%)	318 (33.1%)	227 (23.6%)
ない	2799 (100.0%)	437 (15.6%)	716 (25.6%)	779 (27.8%)	867 (31.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7954 (100.0%)	2061 (25.9%)	2855 (35.9%)	1891 (23.8%)	1147 (14.4%)
よくある	803 (100.0%)	326 (40.6%)	252 (31.4%)	146 (18.2%)	79 (9.8%)
ときどきある	2245 (100.0%)	639 (28.5%)	882 (39.3%)	476 (21.2%)	248 (11.0%)
あまりない	1710 (100.0%)	370 (21.6%)	686 (40.1%)	466 (27.3%)	188 (11.0%)
ない	3196 (100.0%)	726 (22.7%)	1035 (32.4%)	803 (25.1%)	632 (19.8%)

(6) 睡眠時間に対する自己評価

一週間で考えた睡眠時間の評価と、朝食時の会話の状況の関係についてみると、小学生では、評価が低いほど、会話が少ない傾向がみられる。

図表 229 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 × Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

(小学生)	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
小計	4510 (100.0%)	1793 (39.8%)	1339 (29.7%)	792 (17.6%)	586 (13.0%)
十分ではない	681 (100.0%)	214 (31.4%)	179 (26.3%)	145 (21.3%)	143 (21.0%)
どちらかといえば十分	2040 (100.0%)	743 (36.4%)	674 (33.0%)	382 (18.7%)	241 (11.8%)
十分である	1789 (100.0%)	836 (46.7%)	486 (27.2%)	265 (14.8%)	202 (11.3%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生では、評価が低いほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 230 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4663 (100.0%)	1902 (40.8%)	2358 (50.6%)	369 (7.9%)	34 (0.7%)
十分ではない	709 (100.0%)	224 (31.6%)	381 (53.7%)	93 (13.1%)	11 (1.6%)
どちらかといえば十分	2100 (100.0%)	778 (37.0%)	1160 (55.2%)	153 (7.3%)	9 (0.4%)
十分である	1854 (100.0%)	900 (48.5%)	817 (44.1%)	123 (6.6%)	14 (0.8%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、自分のことが好きかの関係についてみると、小学生・中学生では、評価が低いほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 231 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q32_A 自分のことが好きだ。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4657 (100.0%)	765 (16.4%)	1675 (36.0%)	1359 (29.2%)	858 (18.4%)
十分ではない	709 (100.0%)	97 (13.7%)	190 (26.8%)	241 (34.0%)	181 (25.5%)
どちらかといえば十分	2099 (100.0%)	264 (12.6%)	787 (37.5%)	674 (32.1%)	374 (17.8%)
十分である	1849 (100.0%)	404 (21.8%)	698 (37.8%)	444 (24.0%)	303 (16.4%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7774 (100.0%)	729 (9.4%)	2364 (30.4%)	2677 (34.4%)	2004 (25.8%)
十分ではない	1977 (100.0%)	180 (9.1%)	468 (23.7%)	632 (32.0%)	697 (35.3%)
どちらかといえば十分	3753 (100.0%)	301 (8.0%)	1180 (31.4%)	1400 (37.3%)	872 (23.2%)
十分である	2044 (100.0%)	248 (12.1%)	716 (35.0%)	645 (31.6%)	435 (21.3%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、自分のことが好きかの関係についてみると、小学生・中学生では、評価が低いほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 232 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q32_B 自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4659 (100.0%)	1289 (27.7%)	1940 (41.6%)	982 (21.1%)	448 (9.6%)
十分ではない	709 (100.0%)	180 (25.4%)	238 (33.6%)	176 (24.8%)	115 (16.2%)
どちらかといえば十分	2099 (100.0%)	471 (22.4%)	958 (45.6%)	503 (24.0%)	167 (8.0%)
十分である	1851 (100.0%)	638 (34.5%)	744 (40.2%)	303 (16.4%)	166 (9.0%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7777 (100.0%)	1372 (17.6%)	3065 (39.4%)	2220 (28.5%)	1120 (14.4%)
十分ではない	1977 (100.0%)	310 (15.7%)	655 (33.1%)	601 (30.4%)	411 (20.8%)
どちらかといえば十分	3757 (100.0%)	605 (16.1%)	1557 (41.4%)	1125 (29.9%)	470 (12.5%)
十分である	2043 (100.0%)	457 (22.4%)	853 (41.8%)	494 (24.2%)	239 (11.7%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、評価が低いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 233 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4654 (100.0%)	495 (10.6%)	1188 (25.5%)	1439 (30.9%)	1532 (32.9%)
十分ではない	706 (100.0%)	148 (21.0%)	235 (33.3%)	172 (24.4%)	151 (21.4%)
どちらかといえば十分	2098 (100.0%)	210 (10.0%)	593 (28.3%)	722 (34.4%)	573 (27.3%)
十分である	1850 (100.0%)	137 (7.4%)	360 (19.5%)	545 (29.5%)	808 (43.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7767 (100.0%)	1171 (15.1%)	2628 (33.8%)	2327 (30.0%)	1641 (21.1%)
十分ではない	1976 (100.0%)	510 (25.8%)	704 (35.6%)	476 (24.1%)	286 (14.5%)
どちらかといえば十分	3751 (100.0%)	462 (12.3%)	1346 (35.9%)	1216 (32.4%)	727 (19.4%)
十分である	2040 (100.0%)	199 (9.8%)	578 (28.3%)	635 (31.1%)	628 (30.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	9979 (100.0%)	1805 (18.1%)	3769 (37.8%)	2897 (29.0%)	1508 (15.1%)
十分ではない	3239 (100.0%)	883 (27.3%)	1277 (39.4%)	756 (23.3%)	323 (10.0%)
どちらかといえば十分	4521 (100.0%)	660 (14.6%)	1809 (40.0%)	1418 (31.4%)	634 (14.0%)
十分である	2219 (100.0%)	262 (11.8%)	683 (30.8%)	723 (32.6%)	551 (24.8%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、評価が低いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 234 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4658 (100.0%)	511 (11.0%)	1218 (26.1%)	1497 (32.1%)	1432 (30.7%)
十分ではない	709 (100.0%)	152 (21.4%)	214 (30.2%)	200 (28.2%)	143 (20.2%)
どちらかといえば十分	2099 (100.0%)	203 (9.7%)	602 (28.7%)	738 (35.2%)	556 (26.5%)
十分である	1850 (100.0%)	156 (8.4%)	402 (21.7%)	559 (30.2%)	733 (39.6%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7776 (100.0%)	1318 (16.9%)	2749 (35.4%)	2323 (29.9%)	1386 (17.8%)
十分ではない	1978 (100.0%)	538 (27.2%)	715 (36.1%)	492 (24.9%)	233 (11.8%)
どちらかといえば十分	3754 (100.0%)	542 (14.4%)	1404 (37.4%)	1196 (31.9%)	612 (16.3%)
十分である	2044 (100.0%)	238 (11.6%)	630 (30.8%)	635 (31.1%)	541 (26.5%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	9981 (100.0%)	2230 (22.3%)	4178 (41.9%)	2507 (25.1%)	1066 (10.7%)
十分ではない	3239 (100.0%)	972 (30.0%)	1355 (41.8%)	639 (19.7%)	273 (8.4%)
どちらかといえば十分	4524 (100.0%)	881 (19.5%)	1981 (43.8%)	1227 (27.1%)	435 (9.6%)
十分である	2218 (100.0%)	377 (17.0%)	842 (38.0%)	641 (28.9%)	358 (16.1%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、なんでもないのでイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、中学生・高校生では、評価が低いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 235 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q33_C なんでもないのでイライラする。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7762 (100.0%)	875 (11.3%)	1785 (23.0%)	2498 (32.2%)	2604 (33.5%)
十分ではない	1974 (100.0%)	374 (18.9%)	496 (25.1%)	577 (29.2%)	527 (26.7%)
どちらかといえば十分	3748 (100.0%)	346 (9.2%)	883 (23.6%)	1323 (35.3%)	1196 (31.9%)
十分である	2040 (100.0%)	155 (7.6%)	406 (19.9%)	598 (29.3%)	881 (43.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	9978 (100.0%)	1385 (13.9%)	2892 (29.0%)	3283 (32.9%)	2418 (24.2%)
十分ではない	3238 (100.0%)	638 (19.7%)	984 (30.4%)	933 (28.8%)	683 (21.1%)
どちらかといえば十分	4524 (100.0%)	518 (11.5%)	1362 (30.1%)	1634 (36.1%)	1010 (22.3%)
十分である	2216 (100.0%)	229 (10.3%)	546 (24.6%)	716 (32.3%)	725 (32.7%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、評価が低いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 236 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4651 (100.0%)	585 (12.6%)	967 (20.8%)	1475 (31.7%)	1624 (34.9%)
十分ではない	710 (100.0%)	154 (21.7%)	175 (24.6%)	189 (26.6%)	192 (27.0%)
どちらかといえば十分	2095 (100.0%)	238 (11.4%)	444 (21.2%)	754 (36.0%)	659 (31.5%)
十分である	1846 (100.0%)	193 (10.5%)	348 (18.9%)	532 (28.8%)	773 (41.9%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7762 (100.0%)	855 (11.0%)	1898 (24.5%)	2759 (35.5%)	2250 (29.0%)
十分ではない	1975 (100.0%)	338 (17.1%)	515 (26.1%)	651 (33.0%)	471 (23.8%)
どちらかといえば十分	3746 (100.0%)	339 (9.0%)	951 (25.4%)	1437 (38.4%)	1019 (27.2%)
十分である	2041 (100.0%)	178 (8.7%)	432 (21.2%)	671 (32.9%)	760 (37.2%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、評価が低いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 237 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q33_E たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4653 (100.0%)	317 (6.8%)	720 (15.5%)	974 (20.9%)	2642 (56.8%)
十分ではない	709 (100.0%)	88 (12.4%)	134 (18.9%)	159 (22.4%)	328 (46.3%)
どちらかといえば十分	2096 (100.0%)	134 (6.4%)	344 (16.4%)	480 (22.9%)	1138 (54.3%)
十分である	1848 (100.0%)	95 (5.1%)	242 (13.1%)	335 (18.1%)	1176 (63.6%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7767 (100.0%)	1235 (15.9%)	2032 (26.2%)	1842 (23.7%)	2658 (34.2%)
十分ではない	1975 (100.0%)	442 (22.4%)	546 (27.6%)	463 (23.4%)	524 (26.5%)
どちらかといえば十分	3752 (100.0%)	514 (13.7%)	1019 (27.2%)	954 (25.4%)	1265 (33.7%)
十分である	2040 (100.0%)	279 (13.7%)	467 (22.9%)	425 (20.8%)	869 (42.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	9978 (100.0%)	1657 (16.6%)	2964 (29.7%)	2710 (27.2%)	2647 (26.5%)
十分ではない	3238 (100.0%)	729 (22.5%)	979 (30.2%)	805 (24.9%)	725 (22.4%)
どちらかといえば十分	4524 (100.0%)	664 (14.7%)	1375 (30.4%)	1314 (29.0%)	1171 (25.9%)
十分である	2216 (100.0%)	264 (11.9%)	610 (27.5%)	591 (26.7%)	751 (33.9%)

一週間で考えた睡眠時間の評価と、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、評価が低いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 238 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 ×
Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4640 (100.0%)	774 (16.7%)	1255 (27.0%)	1316 (28.4%)	1295 (27.9%)
十分ではない	710 (100.0%)	221 (31.1%)	217 (30.6%)	163 (23.0%)	109 (15.4%)
どちらかといえば十分	2086 (100.0%)	321 (15.4%)	620 (29.7%)	635 (30.4%)	510 (24.4%)
十分である	1844 (100.0%)	232 (12.6%)	418 (22.7%)	518 (28.1%)	676 (36.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7753 (100.0%)	1991 (25.7%)	2801 (36.1%)	1859 (24.0%)	1102 (14.2%)
十分ではない	1971 (100.0%)	838 (42.5%)	653 (33.1%)	332 (16.8%)	148 (7.5%)
どちらかといえば十分	3746 (100.0%)	835 (22.3%)	1467 (39.2%)	963 (25.7%)	481 (12.8%)
十分である	2036 (100.0%)	318 (15.6%)	681 (33.4%)	564 (27.7%)	473 (23.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	9974 (100.0%)	3105 (31.1%)	4029 (40.4%)	1985 (19.9%)	855 (8.6%)
十分ではない	3239 (100.0%)	1520 (46.9%)	1122 (34.6%)	423 (13.1%)	174 (5.4%)
どちらかといえば十分	4520 (100.0%)	1131 (25.0%)	2047 (45.3%)	993 (22.0%)	349 (7.7%)
十分である	2215 (100.0%)	454 (20.5%)	860 (38.8%)	569 (25.7%)	332 (15.0%)

(7) 寝付けないこと

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、一週間で考える睡眠時間の評価の関係についてみると、小学生・中学生では、寝付けないほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 239 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4664 (100.0%)	712 (15.3%)	2101 (45.0%)	1851 (39.7%)
よくある	813 (100.0%)	217 (26.7%)	374 (46.0%)	222 (27.3%)
ときどきある	1759 (100.0%)	244 (13.9%)	895 (50.9%)	620 (35.2%)
あまりない	1183 (100.0%)	126 (10.7%)	531 (44.9%)	526 (44.5%)
ない	909 (100.0%)	125 (13.8%)	301 (33.1%)	483 (53.1%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7783 (100.0%)	1979 (25.4%)	3759 (48.3%)	2045 (26.3%)
よくある	1032 (100.0%)	425 (41.2%)	434 (42.1%)	173 (16.8%)
ときどきある	2703 (100.0%)	664 (24.6%)	1436 (53.1%)	603 (22.3%)
あまりない	2188 (100.0%)	449 (20.5%)	1096 (50.1%)	643 (29.4%)
ない	1860 (100.0%)	441 (23.7%)	793 (42.6%)	626 (33.7%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生では、寝付けないほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 240 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4781 (100.0%)	1944 (40.7%)	2408 (50.4%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
よくある	848 (100.0%)	277 (32.7%)	452 (53.3%)	107 (12.6%)	12 (1.4%)
ときどきある	1784 (100.0%)	672 (37.7%)	957 (53.6%)	141 (7.9%)	14 (0.8%)
あまりない	1208 (100.0%)	541 (44.8%)	581 (48.1%)	84 (7.0%)	2 (0.2%)
ない	941 (100.0%)	454 (48.2%)	418 (44.4%)	57 (6.1%)	12 (1.3%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、自分でできることは自分であるのかの関係についてみると、小学生では、寝付けないほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 241 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q31_B 自分でできることは自分でする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4774 (100.0%)	2633 (55.2%)	1821 (38.1%)	297 (6.2%)	23 (0.5%)
よくある	848 (100.0%)	400 (47.2%)	356 (42.0%)	81 (9.6%)	11 (1.3%)
ときどきある	1782 (100.0%)	937 (52.6%)	721 (40.5%)	118 (6.6%)	6 (0.3%)
あまりない	1204 (100.0%)	695 (57.7%)	452 (37.5%)	55 (4.6%)	2 (0.2%)
ない	940 (100.0%)	601 (63.9%)	292 (31.1%)	43 (4.6%)	4 (0.4%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、先のことを考えて自分の計画を立てるのかの関係についてみると、小学生では、寝付けないほど「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 242 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4761 (100.0%)	1014 (21.3%)	2056 (43.2%)	1376 (28.9%)	315 (6.6%)
よくある	842 (100.0%)	149 (17.7%)	303 (36.0%)	283 (33.6%)	107 (12.7%)
ときどきある	1778 (100.0%)	337 (19.0%)	823 (46.3%)	518 (29.1%)	100 (5.6%)
あまりない	1202 (100.0%)	254 (21.1%)	542 (45.1%)	359 (29.9%)	47 (3.9%)
ない	939 (100.0%)	274 (29.2%)	388 (41.3%)	216 (23.0%)	61 (6.5%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、自分のことが好きかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 243 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。

	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4775 (100.0%)	790 (16.5%)	1701 (35.6%)	1386 (29.0%)	898 (18.8%)
よくある	847 (100.0%)	95 (11.2%)	255 (30.1%)	252 (29.8%)	245 (28.9%)
ときどきある	1780 (100.0%)	250 (14.0%)	641 (36.0%)	568 (31.9%)	321 (18.0%)
あまりない	1207 (100.0%)	226 (18.7%)	481 (39.9%)	338 (28.0%)	162 (13.4%)
ない	941 (100.0%)	219 (23.3%)	324 (34.4%)	228 (24.2%)	170 (18.1%)

	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7986 (100.0%)	760 (9.5%)	2414 (30.2%)	2742 (34.3%)	2070 (25.9%)
よくある	1064 (100.0%)	101 (9.5%)	212 (19.9%)	330 (31.0%)	421 (39.6%)
ときどきある	2753 (100.0%)	217 (7.9%)	795 (28.9%)	1021 (37.1%)	720 (26.2%)
あまりない	2227 (100.0%)	181 (8.1%)	783 (35.2%)	794 (35.7%)	469 (21.1%)
ない	1942 (100.0%)	261 (13.4%)	624 (32.1%)	597 (30.7%)	460 (23.7%)

	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
(高校生)					
小計	10301 (100.0%)	920 (8.9%)	3123 (30.3%)	3618 (35.1%)	2640 (25.6%)
よくある	1348 (100.0%)	138 (10.2%)	297 (22.0%)	381 (28.3%)	532 (39.5%)
ときどきある	3531 (100.0%)	286 (8.1%)	992 (28.1%)	1308 (37.0%)	945 (26.8%)
あまりない	2917 (100.0%)	216 (7.4%)	985 (33.8%)	1123 (38.5%)	593 (20.3%)
ない	2505 (100.0%)	280 (11.2%)	849 (33.9%)	806 (32.2%)	570 (22.8%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、自分にはよいところがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 244 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q32_B 自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4777 (100.0%)	1323 (27.7%)	1971 (41.3%)	1007 (21.1%)	476 (10.0%)
よくある	846 (100.0%)	192 (22.7%)	301 (35.6%)	210 (24.8%)	143 (16.9%)
ときどきある	1782 (100.0%)	426 (23.9%)	796 (44.7%)	404 (22.7%)	156 (8.8%)
あまりない	1208 (100.0%)	373 (30.9%)	521 (43.1%)	237 (19.6%)	77 (6.4%)
ない	941 (100.0%)	332 (35.3%)	353 (37.5%)	156 (16.6%)	100 (10.6%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7989 (100.0%)	1429 (17.9%)	3128 (39.2%)	2271 (28.4%)	1161 (14.5%)
よくある	1064 (100.0%)	171 (16.1%)	294 (27.6%)	321 (30.2%)	278 (26.1%)
ときどきある	2758 (100.0%)	413 (15.0%)	1085 (39.3%)	863 (31.3%)	397 (14.4%)
あまりない	2227 (100.0%)	383 (17.2%)	977 (43.9%)	635 (28.5%)	232 (10.4%)
ない	1940 (100.0%)	462 (23.8%)	772 (39.8%)	452 (23.3%)	254 (13.1%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(高校生)					
小計	10300 (100.0%)	1643 (16.0%)	4243 (41.2%)	3008 (29.2%)	1406 (13.7%)
よくある	1346 (100.0%)	227 (16.9%)	410 (30.5%)	372 (27.6%)	337 (25.0%)
ときどきある	3530 (100.0%)	495 (14.0%)	1440 (40.8%)	1118 (31.7%)	477 (13.5%)
あまりない	2917 (100.0%)	432 (14.8%)	1322 (45.3%)	881 (30.2%)	282 (9.7%)
ない	2507 (100.0%)	489 (19.5%)	1071 (42.7%)	637 (25.4%)	310 (12.4%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、自分は人から必要とされているか
の関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「そう思う」の割合が低
い傾向がみられる。

図表 245 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q32_C 自
分は人から必要とされている

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4762 (100.0%)	690 (14.5%)	2052 (43.1%)	1370 (28.8%)	650 (13.6%)
よくある	847 (100.0%)	106 (12.5%)	288 (34.0%)	250 (29.5%)	203 (24.0%)
ときどきある	1776 (100.0%)	211 (11.9%)	802 (45.2%)	553 (31.1%)	210 (11.8%)
あまりない	1202 (100.0%)	177 (14.7%)	568 (47.3%)	346 (28.8%)	111 (9.2%)
ない	937 (100.0%)	196 (20.9%)	394 (42.0%)	221 (23.6%)	126 (13.4%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7970 (100.0%)	718 (9.0%)	2989 (37.5%)	2772 (34.8%)	1491 (18.7%)
よくある	1064 (100.0%)	89 (8.4%)	252 (23.7%)	376 (35.3%)	347 (32.6%)
ときどきある	2748 (100.0%)	198 (7.2%)	998 (36.3%)	1032 (37.6%)	520 (18.9%)
あまりない	2223 (100.0%)	178 (8.0%)	973 (43.8%)	781 (35.1%)	291 (13.1%)
ない	1935 (100.0%)	253 (13.1%)	766 (39.6%)	583 (30.1%)	333 (17.2%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(高校生)					
小計	10293 (100.0%)	887 (8.6%)	3993 (38.8%)	3704 (36.0%)	1709 (16.6%)
よくある	1344 (100.0%)	124 (9.2%)	361 (26.9%)	461 (34.3%)	398 (29.6%)
ときどきある	3529 (100.0%)	255 (7.2%)	1354 (38.4%)	1342 (38.0%)	578 (16.4%)
あまりない	2915 (100.0%)	222 (7.6%)	1234 (42.3%)	1100 (37.7%)	359 (12.3%)
ない	2505 (100.0%)	286 (11.4%)	1044 (41.7%)	801 (32.0%)	374 (14.9%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 246 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4771 (100.0%)	515 (10.8%)	1215 (25.5%)	1474 (30.9%)	1567 (32.8%)
よくある	849 (100.0%)	197 (23.2%)	273 (32.2%)	207 (24.4%)	172 (20.3%)
ときどきある	1777 (100.0%)	185 (10.4%)	545 (30.7%)	574 (32.3%)	473 (26.6%)
あまりない	1206 (100.0%)	62 (5.1%)	253 (21.0%)	470 (39.0%)	421 (34.9%)
ない	939 (100.0%)	71 (7.6%)	144 (15.3%)	223 (23.7%)	501 (53.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7979 (100.0%)	1217 (15.3%)	2693 (33.8%)	2373 (29.7%)	1696 (21.3%)
よくある	1062 (100.0%)	368 (34.7%)	354 (33.3%)	201 (18.9%)	139 (13.1%)
ときどきある	2752 (100.0%)	420 (15.3%)	1123 (40.8%)	764 (27.8%)	445 (16.2%)
あまりない	2222 (100.0%)	182 (8.2%)	733 (33.0%)	848 (38.2%)	459 (20.7%)
ない	1943 (100.0%)	247 (12.7%)	483 (24.9%)	560 (28.8%)	653 (33.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10301 (100.0%)	1873 (18.2%)	3875 (37.6%)	2974 (28.9%)	1579 (15.3%)
よくある	1345 (100.0%)	500 (37.2%)	519 (38.6%)	204 (15.2%)	122 (9.1%)
ときどきある	3533 (100.0%)	709 (20.1%)	1517 (42.9%)	939 (26.6%)	368 (10.4%)
あまりない	2917 (100.0%)	306 (10.5%)	1083 (37.1%)	1084 (37.2%)	444 (15.2%)
ない	2506 (100.0%)	358 (14.3%)	756 (30.2%)	747 (29.8%)	645 (25.7%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 247 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4775 (100.0%)	541 (11.3%)	1239 (25.9%)	1528 (32.0%)	1467 (30.7%)
よくある	848 (100.0%)	198 (23.3%)	260 (30.7%)	225 (26.5%)	165 (19.5%)
ときどきある	1779 (100.0%)	189 (10.6%)	553 (31.1%)	583 (32.8%)	454 (25.5%)
あまりない	1207 (100.0%)	68 (5.6%)	263 (21.8%)	491 (40.7%)	385 (31.9%)
ない	941 (100.0%)	86 (9.1%)	163 (17.3%)	229 (24.3%)	463 (49.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7988 (100.0%)	1368 (17.1%)	2820 (35.3%)	2364 (29.6%)	1436 (18.0%)
よくある	1066 (100.0%)	366 (34.3%)	372 (34.9%)	218 (20.5%)	110 (10.3%)
ときどきある	2756 (100.0%)	510 (18.5%)	1165 (42.3%)	769 (27.9%)	312 (11.3%)
あまりない	2225 (100.0%)	237 (10.7%)	766 (34.4%)	815 (36.6%)	407 (18.3%)
ない	1941 (100.0%)	255 (13.1%)	517 (26.6%)	562 (29.0%)	607 (31.3%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10303 (100.0%)	2327 (22.6%)	4289 (41.6%)	2575 (25.0%)	1112 (10.8%)
よくある	1346 (100.0%)	602 (44.7%)	474 (35.2%)	178 (13.2%)	92 (6.8%)
ときどきある	3536 (100.0%)	854 (24.2%)	1683 (47.6%)	765 (21.6%)	234 (6.6%)
あまりない	2917 (100.0%)	454 (15.6%)	1241 (42.5%)	933 (32.0%)	289 (9.9%)
ない	2504 (100.0%)	417 (16.7%)	891 (35.6%)	699 (27.9%)	497 (19.8%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、なんでもないのでイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 248 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q33_C なんでもないのでイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	416 (8.7%)	798 (16.7%)	1268 (26.6%)	2286 (47.9%)
よくある	848 (100.0%)	183 (21.6%)	191 (22.5%)	194 (22.9%)	280 (33.0%)
ときどきある	1775 (100.0%)	125 (7.0%)	336 (18.9%)	541 (30.5%)	773 (43.5%)
あまりない	1204 (100.0%)	57 (4.7%)	148 (12.3%)	359 (29.8%)	640 (53.2%)
ない	941 (100.0%)	51 (5.4%)	123 (13.1%)	174 (18.5%)	593 (63.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7974 (100.0%)	915 (11.5%)	1834 (23.0%)	2541 (31.9%)	2684 (33.7%)
よくある	1064 (100.0%)	270 (25.4%)	273 (25.7%)	264 (24.8%)	257 (24.2%)
ときどきある	2751 (100.0%)	316 (11.5%)	780 (28.4%)	948 (34.5%)	707 (25.7%)
あまりない	2221 (100.0%)	154 (6.9%)	469 (21.1%)	821 (37.0%)	777 (35.0%)
ない	1938 (100.0%)	175 (9.0%)	312 (16.1%)	508 (26.2%)	943 (48.7%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10301 (100.0%)	1455 (14.1%)	2973 (28.9%)	3356 (32.6%)	2517 (24.4%)
よくある	1344 (100.0%)	405 (30.1%)	400 (29.8%)	296 (22.0%)	243 (18.1%)
ときどきある	3534 (100.0%)	528 (14.9%)	1210 (34.2%)	1156 (32.7%)	640 (18.1%)
あまりない	2919 (100.0%)	261 (8.9%)	799 (27.4%)	1148 (39.3%)	711 (24.4%)
ない	2504 (100.0%)	261 (10.4%)	564 (22.5%)	756 (30.2%)	923 (36.9%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 249 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4769 (100.0%)	617 (12.9%)	986 (20.7%)	1501 (31.5%)	1665 (34.9%)
よくある	848 (100.0%)	208 (24.5%)	193 (22.8%)	230 (27.1%)	217 (25.6%)
ときどきある	1776 (100.0%)	213 (12.0%)	417 (23.5%)	613 (34.5%)	533 (30.0%)
あまりない	1204 (100.0%)	94 (7.8%)	227 (18.9%)	426 (35.4%)	457 (38.0%)
ない	941 (100.0%)	102 (10.8%)	149 (15.8%)	232 (24.7%)	458 (48.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7974 (100.0%)	895 (11.2%)	1936 (24.3%)	2824 (35.4%)	2319 (29.1%)
よくある	1064 (100.0%)	229 (21.5%)	267 (25.1%)	343 (32.2%)	225 (21.1%)
ときどきある	2749 (100.0%)	315 (11.5%)	785 (28.6%)	1032 (37.5%)	617 (22.4%)
あまりない	2222 (100.0%)	168 (7.6%)	508 (22.9%)	875 (39.4%)	671 (30.2%)
ない	1939 (100.0%)	183 (9.4%)	376 (19.4%)	574 (29.6%)	806 (41.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10299 (100.0%)	1197 (11.6%)	2718 (26.4%)	3745 (36.4%)	2639 (25.6%)
よくある	1347 (100.0%)	312 (23.2%)	390 (29.0%)	379 (28.1%)	266 (19.7%)
ときどきある	3532 (100.0%)	444 (12.6%)	1052 (29.8%)	1302 (36.9%)	734 (20.8%)
あまりない	2915 (100.0%)	216 (7.4%)	752 (25.8%)	1217 (41.7%)	730 (25.0%)
ない	2505 (100.0%)	225 (9.0%)	524 (20.9%)	847 (33.8%)	909 (36.3%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 250 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q33_E たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4772 (100.0%)	329 (6.9%)	739 (15.5%)	1001 (21.0%)	2703 (56.6%)
よくある	847 (100.0%)	113 (13.3%)	174 (20.5%)	176 (20.8%)	384 (45.3%)
ときどきある	1777 (100.0%)	107 (6.0%)	299 (16.8%)	419 (23.6%)	952 (53.6%)
あまりない	1206 (100.0%)	58 (4.8%)	155 (12.9%)	269 (22.3%)	724 (60.0%)
ない	942 (100.0%)	51 (5.4%)	111 (11.8%)	137 (14.5%)	643 (68.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7978 (100.0%)	1283 (16.1%)	2071 (26.0%)	1882 (23.6%)	2742 (34.4%)
よくある	1064 (100.0%)	324 (30.5%)	284 (26.7%)	194 (18.2%)	262 (24.6%)
ときどきある	2750 (100.0%)	449 (16.3%)	821 (29.9%)	701 (25.5%)	779 (28.3%)
あまりない	2225 (100.0%)	251 (11.3%)	521 (23.4%)	630 (28.3%)	823 (37.0%)
ない	1939 (100.0%)	259 (13.4%)	445 (22.9%)	357 (18.4%)	878 (45.3%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10301 (100.0%)	1724 (16.7%)	3055 (29.7%)	2790 (27.1%)	2732 (26.5%)
よくある	1346 (100.0%)	442 (32.8%)	415 (30.8%)	254 (18.9%)	235 (17.5%)
ときどきある	3533 (100.0%)	604 (17.1%)	1206 (34.1%)	982 (27.8%)	741 (21.0%)
あまりない	2918 (100.0%)	349 (12.0%)	816 (28.0%)	977 (33.5%)	776 (26.6%)
ない	2504 (100.0%)	329 (13.1%)	618 (24.7%)	577 (23.0%)	980 (39.1%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、身体のだるさや疲れを感じる
 ことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、寝付けないほど「よくあ
 る」の割合が高い傾向がみられる。

図表 251 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q33_F 身
 体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4757 (100.0%)	803 (16.9%)	1290 (27.1%)	1331 (28.0%)	1333 (28.0%)
よくある	843 (100.0%)	276 (32.7%)	238 (28.2%)	186 (22.1%)	143 (17.0%)
ときどきある	1771 (100.0%)	284 (16.0%)	572 (32.3%)	499 (28.2%)	416 (23.5%)
あまりない	1206 (100.0%)	122 (10.1%)	304 (25.2%)	432 (35.8%)	348 (28.9%)
ない	937 (100.0%)	121 (12.9%)	176 (18.8%)	214 (22.8%)	426 (45.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7965 (100.0%)	2064 (25.9%)	2859 (35.9%)	1897 (23.8%)	1145 (14.4%)
よくある	1061 (100.0%)	508 (47.9%)	323 (30.4%)	148 (13.9%)	82 (7.7%)
ときどきある	2751 (100.0%)	755 (27.4%)	1153 (41.9%)	597 (21.7%)	246 (8.9%)
あまりない	2221 (100.0%)	392 (17.6%)	798 (35.9%)	695 (31.3%)	336 (15.1%)
ない	1932 (100.0%)	409 (21.2%)	585 (30.3%)	457 (23.7%)	481 (24.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10297 (100.0%)	3219 (31.3%)	4142 (40.2%)	2042 (19.8%)	894 (8.7%)
よくある	1344 (100.0%)	728 (54.2%)	401 (29.8%)	139 (10.3%)	76 (5.7%)
ときどきある	3531 (100.0%)	1138 (32.2%)	1586 (44.9%)	620 (17.6%)	187 (5.3%)
あまりない	2919 (100.0%)	663 (22.7%)	1254 (43.0%)	747 (25.6%)	255 (8.7%)
ない	2503 (100.0%)	690 (27.6%)	901 (36.0%)	536 (21.4%)	376 (15.0%)

寝ようと思っても寝付けないことがあるかどうかと、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて遅刻した日数の関係についてみると、高校生では、寝付けないほど遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 252 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 × Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(高校生)	小計	ない	1日	2~3日	4~5日	6~7日	8日以上
小計	10288 (100.0%)	8881 (86.3%)	565 (5.5%)	472 (4.6%)	163 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)
よくある	1343 (100.0%)	1044 (77.7%)	94 (7.0%)	112 (8.3%)	32 (2.4%)	19 (1.4%)	42 (3.1%)
ときどきある	3527 (100.0%)	2973 (84.3%)	232 (6.6%)	185 (5.2%)	57 (1.6%)	28 (0.8%)	52 (1.5%)
あまりない	2916 (100.0%)	2605 (89.3%)	122 (4.2%)	111 (3.8%)	42 (1.4%)	13 (0.4%)	23 (0.8%)
ない	2502 (100.0%)	2259 (90.3%)	117 (4.7%)	64 (2.6%)	32 (1.3%)	14 (0.6%)	16 (0.6%)

(8) 夜中に目が覚める回数

夜中に目覚める回数と、朝食の摂取状況の関係についてみると、高校生では、目覚める回数が少ないほど、朝食の摂取率が高い傾向がみられる。

図表 253 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 × Q19
あなたは、朝食を食べますか。

(高校生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	10236 (100.0%)	8381 (81.9%)	931 (9.1%)	477 (4.7%)	447 (4.4%)
(朝まで)覚めない	7588 (100.0%)	6356 (83.8%)	615 (8.1%)	319 (4.2%)	298 (3.9%)
1回	1990 (100.0%)	1572 (79.0%)	208 (10.5%)	114 (5.7%)	96 (4.8%)
2回	527 (100.0%)	373 (70.8%)	90 (17.1%)	33 (6.3%)	31 (5.9%)
3回	101 (100.0%)	64 (63.4%)	16 (15.8%)	9 (8.9%)	12 (11.9%)
4回以上	30 (100.0%)	16 (53.3%)	2 (6.7%)	2 (6.7%)	10 (33.3%)

夜中に目覚める回数と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、目覚める回数が多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 254 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 ×
Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	515 (10.8%)	1213 (25.4%)	1474 (30.9%)	1566 (32.8%)
(朝まで)覚めない	2861 (100.0%)	245 (8.6%)	653 (22.8%)	902 (31.5%)	1061 (37.1%)
1回	1364 (100.0%)	163 (12.0%)	398 (29.2%)	433 (31.7%)	370 (27.1%)
2回	396 (100.0%)	73 (18.4%)	108 (27.3%)	113 (28.5%)	102 (25.8%)
3回	101 (100.0%)	23 (22.8%)	36 (35.6%)	19 (18.8%)	23 (22.8%)
4回以上	46 (100.0%)	11 (23.9%)	18 (39.1%)	7 (15.2%)	10 (21.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7983 (100.0%)	1217 (15.2%)	2696 (33.8%)	2375 (29.8%)	1695 (21.2%)
(朝まで)覚めない	5781 (100.0%)	773 (13.4%)	1863 (32.2%)	1810 (31.3%)	1335 (23.1%)
1回	1641 (100.0%)	279 (17.0%)	638 (38.9%)	448 (27.3%)	276 (16.8%)
2回	427 (100.0%)	111 (26.0%)	161 (37.7%)	94 (22.0%)	61 (14.3%)
3回	93 (100.0%)	31 (33.3%)	28 (30.1%)	18 (19.4%)	16 (17.2%)
4回以上	41 (100.0%)	23 (56.1%)	6 (14.6%)	5 (12.2%)	7 (17.1%)

夜中に目覚める回数と、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生では、目覚める回数が多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 255 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 ×
Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4772 (100.0%)	542 (11.4%)	1239 (26.0%)	1527 (32.0%)	1464 (30.7%)
(朝まで)覚めない	2865 (100.0%)	278 (9.7%)	689 (24.0%)	919 (32.1%)	979 (34.2%)
1回	1365 (100.0%)	146 (10.7%)	392 (28.7%)	460 (33.7%)	367 (26.9%)
2回	396 (100.0%)	76 (19.2%)	115 (29.0%)	115 (29.0%)	90 (22.7%)
3回	100 (100.0%)	28 (28.0%)	31 (31.0%)	24 (24.0%)	17 (17.0%)
4回以上	46 (100.0%)	14 (30.4%)	12 (26.1%)	9 (19.6%)	11 (23.9%)

夜中に目覚める回数と、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生では、目覚める回数が多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 256 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 ×
Q33_C なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4765 (100.0%)	415 (8.7%)	799 (16.8%)	1270 (26.7%)	2281 (47.9%)
(朝まで)覚めない	2861 (100.0%)	219 (7.7%)	441 (15.4%)	730 (25.5%)	1471 (51.4%)
1回	1362 (100.0%)	110 (8.1%)	252 (18.5%)	398 (29.2%)	602 (44.2%)
2回	395 (100.0%)	59 (14.9%)	77 (19.5%)	104 (26.3%)	155 (39.2%)
3回	101 (100.0%)	14 (13.9%)	23 (22.8%)	28 (27.7%)	36 (35.6%)
4回以上	46 (100.0%)	13 (28.3%)	6 (13.0%)	10 (21.7%)	17 (37.0%)

夜中に目覚める回数と、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、中学生・高校生では、目覚める回数が多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 257 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 ×
Q33_E たちくらみやめまいがする。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7982 (100.0%)	1284 (16.1%)	2072 (26.0%)	1882 (23.6%)	2744 (34.4%)
(朝まで)覚めない	5780 (100.0%)	834 (14.4%)	1453 (25.1%)	1361 (23.5%)	2132 (36.9%)
1回	1640 (100.0%)	290 (17.7%)	475 (29.0%)	407 (24.8%)	468 (28.5%)
2回	428 (100.0%)	105 (24.5%)	122 (28.5%)	92 (21.5%)	109 (25.5%)
3回	93 (100.0%)	36 (38.7%)	18 (19.4%)	18 (19.4%)	21 (22.6%)
4回以上	41 (100.0%)	19 (46.3%)	4 (9.8%)	4 (9.8%)	14 (34.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10300 (100.0%)	1728 (16.8%)	3050 (29.6%)	2792 (27.1%)	2730 (26.5%)
(朝まで)覚めない	7628 (100.0%)	1160 (15.2%)	2163 (28.4%)	2113 (27.7%)	2192 (28.7%)
1回	2010 (100.0%)	376 (18.7%)	673 (33.5%)	543 (27.0%)	418 (20.8%)
2回	529 (100.0%)	137 (25.9%)	178 (33.6%)	118 (22.3%)	96 (18.1%)
3回	102 (100.0%)	39 (38.2%)	29 (28.4%)	16 (15.7%)	18 (17.6%)
4回以上	31 (100.0%)	16 (51.6%)	7 (22.6%)	2 (6.5%)	6 (19.4%)

夜中に目覚める回数と、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、目覚める回数が多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 258 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4754 (100.0%)	803 (16.9%)	1290 (27.1%)	1330 (28.0%)	1331 (28.0%)
(朝まで)覚めない	2854 (100.0%)	409 (14.3%)	746 (26.1%)	795 (27.9%)	904 (31.7%)
1回	1361 (100.0%)	246 (18.1%)	381 (28.0%)	414 (30.4%)	320 (23.5%)
2回	394 (100.0%)	104 (26.4%)	114 (28.9%)	97 (24.6%)	79 (20.1%)
3回	100 (100.0%)	26 (26.0%)	39 (39.0%)	18 (18.0%)	17 (17.0%)
4回以上	45 (100.0%)	18 (40.0%)	10 (22.2%)	6 (13.3%)	11 (24.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7969 (100.0%)	2065 (25.9%)	2859 (35.9%)	1898 (23.8%)	1147 (14.4%)
(朝まで)覚めない	5773 (100.0%)	1332 (23.1%)	2092 (36.2%)	1438 (24.9%)	911 (15.8%)
1回	1637 (100.0%)	491 (30.0%)	605 (37.0%)	364 (22.2%)	177 (10.8%)
2回	425 (100.0%)	168 (39.5%)	138 (32.5%)	77 (18.1%)	42 (9.9%)
3回	93 (100.0%)	47 (50.5%)	22 (23.7%)	13 (14.0%)	11 (11.8%)
4回以上	41 (100.0%)	27 (65.9%)	2 (4.9%)	6 (14.6%)	6 (14.6%)

夜中に目覚める回数と、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて遅刻した日数の関係についてみると、高校生では、目覚める回数が多いほど、遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 259 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 × Q34
この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10287 (100.0%)	8878 (86.3%)	566 (5.5%)	471 (4.6%)	165 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)
(朝まで)覚めない	7619 (100.0%)	6692 (87.8%)	389 (5.1%)	304 (4.0%)	103 (1.4%)	46 (0.6%)	85 (1.1%)
1回	2006 (100.0%)	1691 (84.3%)	130 (6.5%)	107 (5.3%)	35 (1.7%)	12 (0.6%)	31 (1.5%)
2回	529 (100.0%)	403 (76.2%)	35 (6.6%)	49 (9.3%)	22 (4.2%)	12 (2.3%)	8 (1.5%)
3回	102 (100.0%)	74 (72.5%)	9 (8.8%)	10 (9.8%)	3 (2.9%)	4 (3.9%)	2 (2.0%)
4回以上	31 (100.0%)	18 (58.1%)	3 (9.7%)	1 (3.2%)	2 (6.5%)	0 (0.0%)	7 (22.6%)

夜中に目覚める回数と、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて欠席した日数の関係についてみると、高校生では、目覚める回数が多いほど、欠席日数が多い傾向がみられる。

図表 260 Q13 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。 × Q35
この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10276 (100.0%)	9461 (92.1%)	366 (3.6%)	275 (2.7%)	91 (0.9%)	27 (0.3%)	56 (0.5%)
(朝まで)覚めない	7610 (100.0%)	7134 (93.7%)	223 (2.9%)	165 (2.2%)	43 (0.6%)	15 (0.2%)	30 (0.4%)
1回	2004 (100.0%)	1797 (89.7%)	99 (4.9%)	61 (3.0%)	29 (1.4%)	7 (0.3%)	11 (0.5%)
2回	529 (100.0%)	432 (81.7%)	37 (7.0%)	36 (6.8%)	15 (2.8%)	2 (0.4%)	7 (1.3%)
3回	102 (100.0%)	78 (76.5%)	6 (5.9%)	11 (10.8%)	3 (2.9%)	2 (2.0%)	2 (2.0%)
4回以上	31 (100.0%)	20 (64.5%)	1 (3.2%)	2 (6.5%)	1 (3.2%)	1 (3.2%)	6 (19.4%)

(9) ふとんから出るのがつらいと感じること

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、一週間で考えた睡眠時間の評価の関係についてみると、いずれの学校段階でも、感じることもあるほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 261 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4663 (100.0%)	712 (15.3%)	2099 (45.0%)	1852 (39.7%)
よくある	1390 (100.0%)	360 (25.9%)	627 (45.1%)	403 (29.0%)
ときどきある	1394 (100.0%)	182 (13.1%)	728 (52.2%)	484 (34.7%)
あまりない	984 (100.0%)	83 (8.4%)	444 (45.1%)	457 (46.4%)
ない	895 (100.0%)	87 (9.7%)	300 (33.5%)	508 (56.8%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7781 (100.0%)	1979 (25.4%)	3758 (48.3%)	2044 (26.3%)
よくある	3260 (100.0%)	1181 (36.2%)	1476 (45.3%)	603 (18.5%)
ときどきある	2397 (100.0%)	480 (20.0%)	1281 (53.4%)	636 (26.5%)
あまりない	1331 (100.0%)	192 (14.4%)	680 (51.1%)	459 (34.5%)
ない	793 (100.0%)	126 (15.9%)	321 (40.5%)	346 (43.6%)

(高校生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	9985 (100.0%)	3241 (32.5%)	4526 (45.3%)	2218 (22.2%)
よくある	5065 (100.0%)	2125 (42.0%)	2076 (41.0%)	864 (17.1%)
ときどきある	3142 (100.0%)	740 (23.6%)	1658 (52.8%)	744 (23.7%)
あまりない	1266 (100.0%)	264 (20.9%)	602 (47.6%)	400 (31.6%)
ない	512 (100.0%)	112 (21.9%)	190 (37.1%)	210 (41.0%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、朝食・夕食の量の関係についてみると、小学生・高校生では、感じるがあるほど、朝食の量の割合が低い傾向がみられる。

図表 262 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q25 ぶだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。

(小学生)	小計	朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)
小計	4721 (100.0%)	439 (9.3%)	3028 (64.1%)	1181 (25.0%)	67 (1.4%)	6 (0.1%)
よくある	1420 (100.0%)	197 (13.9%)	934 (65.8%)	269 (18.9%)	19 (1.3%)	1 (0.1%)
ときどきある	1408 (100.0%)	110 (7.8%)	954 (67.8%)	322 (22.9%)	19 (1.3%)	3 (0.2%)
あまりない	990 (100.0%)	63 (6.4%)	643 (64.9%)	274 (27.7%)	8 (0.8%)	2 (0.2%)
ない	903 (100.0%)	69 (7.6%)	497 (55.0%)	316 (35.0%)	21 (2.3%)	0 (0.0%)

(高校生)	小計	朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)
小計	10166 (100.0%)	1311 (12.9%)	6637 (65.3%)	1689 (16.6%)	409 (4.0%)	120 (1.2%)
よくある	5170 (100.0%)	862 (16.7%)	3379 (65.4%)	691 (13.4%)	179 (3.5%)	59 (1.1%)
ときどきある	3191 (100.0%)	301 (9.4%)	2114 (66.2%)	604 (18.9%)	132 (4.1%)	40 (1.3%)
あまりない	1273 (100.0%)	93 (7.3%)	824 (64.7%)	274 (21.5%)	67 (5.3%)	15 (1.2%)
ない	532 (100.0%)	55 (10.3%)	320 (60.2%)	120 (22.6%)	31 (5.8%)	6 (1.1%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、ルールを守って行動するか
の関係についてみると、小学生では、感じることもあるほど、「当てはまる」の割合が低
い傾向がみられる。

図表 263 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q31_A
ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはま る	あまり当ては まらない	全く当てはま らない
小計	4780 (100.0%)	1946 (40.7%)	2405 (50.3%)	389 (8.1%)	40 (0.8%)
よくある	1445 (100.0%)	538 (37.2%)	724 (50.1%)	167 (11.6%)	16 (1.1%)
ときどきある	1419 (100.0%)	531 (37.4%)	776 (54.7%)	105 (7.4%)	7 (0.5%)
あまりない	999 (100.0%)	430 (43.0%)	498 (49.8%)	67 (6.7%)	4 (0.4%)
ない	917 (100.0%)	447 (48.7%)	407 (44.4%)	50 (5.5%)	13 (1.4%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、自分でできることは自分で
するかの関係についてみると、小学生では、感じることもあるほど、「当てはまる」の割
合が低い傾向がみられる。

図表 264 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q31_B
自分でできることは自分でする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはま る	あまり当ては まらない	全く当てはま らない
小計	4773 (100.0%)	2633 (55.2%)	1820 (38.1%)	297 (6.2%)	23 (0.5%)
よくある	1444 (100.0%)	718 (49.7%)	582 (40.3%)	132 (9.1%)	12 (0.8%)
ときどきある	1416 (100.0%)	743 (52.5%)	591 (41.7%)	79 (5.6%)	3 (0.2%)
あまりない	995 (100.0%)	558 (56.1%)	394 (39.6%)	41 (4.1%)	2 (0.2%)
ない	918 (100.0%)	614 (66.9%)	253 (27.6%)	45 (4.9%)	6 (0.7%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生では、感じることもあるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 265 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q31_D
先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4760 (100.0%)	1015 (21.3%)	2057 (43.2%)	1373 (28.8%)	315 (6.6%)
よくある	1437 (100.0%)	257 (17.9%)	563 (39.2%)	468 (32.6%)	149 (10.4%)
ときどきある	1414 (100.0%)	277 (19.6%)	649 (45.9%)	414 (29.3%)	74 (5.2%)
あまりない	995 (100.0%)	226 (22.7%)	451 (45.3%)	275 (27.6%)	43 (4.3%)
ない	914 (100.0%)	255 (27.9%)	394 (43.1%)	216 (23.6%)	49 (5.4%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、自分のことが好きかの関係についてみると、中学生では、感じることもあるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 266 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q32_A
自分のことが好きだ。

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
小計	7985 (100.0%)	759 (9.5%)	2414 (30.2%)	2743 (34.4%)	2069 (25.9%)
よくある	3373 (100.0%)	305 (9.0%)	833 (24.7%)	1156 (34.3%)	1079 (32.0%)
ときどきある	2435 (100.0%)	196 (8.0%)	820 (33.7%)	891 (36.6%)	528 (21.7%)
あまりない	1345 (100.0%)	110 (8.2%)	511 (38.0%)	468 (34.8%)	256 (19.0%)
ない	832 (100.0%)	148 (17.8%)	250 (30.0%)	228 (27.4%)	206 (24.8%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、自分にはよいところがあるかの関係についてみると、中学生では、感じることがあるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 267 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q32_B
自分にはよいところがある。

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7988 (100.0%)	1427 (17.9%)	3127 (39.1%)	2273 (28.5%)	1161 (14.5%)
よくある	3372 (100.0%)	548 (16.3%)	1174 (34.8%)	1029 (30.5%)	621 (18.4%)
ときどきある	2437 (100.0%)	389 (16.0%)	1061 (43.5%)	715 (29.3%)	272 (11.2%)
あまりない	1346 (100.0%)	251 (18.6%)	601 (44.7%)	351 (26.1%)	143 (10.6%)
ない	833 (100.0%)	239 (28.7%)	291 (34.9%)	178 (21.4%)	125 (15.0%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、自分は人から必要とされているかの関係についてみると、中学生では、感じることがあるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 268 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q32_C
自分は人から必要とされている。

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7969 (100.0%)	716 (9.0%)	2989 (37.5%)	2774 (34.8%)	1490 (18.7%)
よくある	3363 (100.0%)	279 (8.3%)	1074 (31.9%)	1208 (35.9%)	802 (23.8%)
ときどきある	2430 (100.0%)	173 (7.1%)	1054 (43.4%)	850 (35.0%)	353 (14.5%)
あまりない	1345 (100.0%)	125 (9.3%)	562 (41.8%)	471 (35.0%)	187 (13.9%)
ない	831 (100.0%)	139 (16.7%)	299 (36.0%)	245 (29.5%)	148 (17.8%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、感じることもあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 269 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q33_A
午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4770 (100.0%)	514 (10.8%)	1213 (25.4%)	1476 (30.9%)	1567 (32.9%)
よくある	1440 (100.0%)	294 (20.4%)	474 (32.9%)	383 (26.6%)	289 (20.1%)
ときどきある	1416 (100.0%)	115 (8.1%)	427 (30.2%)	503 (35.5%)	371 (26.2%)
あまりない	997 (100.0%)	48 (4.8%)	188 (18.9%)	399 (40.0%)	362 (36.3%)
ない	917 (100.0%)	57 (6.2%)	124 (13.5%)	191 (20.8%)	545 (59.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7978 (100.0%)	1218 (15.3%)	2694 (33.8%)	2373 (29.7%)	1693 (21.2%)
よくある	3369 (100.0%)	856 (25.4%)	1265 (37.5%)	811 (24.1%)	437 (13.0%)
ときどきある	2432 (100.0%)	208 (8.6%)	917 (37.7%)	838 (34.5%)	469 (19.3%)
あまりない	1344 (100.0%)	85 (6.3%)	360 (26.8%)	522 (38.8%)	377 (28.1%)
ない	833 (100.0%)	69 (8.3%)	152 (18.2%)	202 (24.2%)	410 (49.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10307 (100.0%)	1875 (18.2%)	3876 (37.6%)	2976 (28.9%)	1580 (15.3%)
よくある	5245 (100.0%)	1410 (26.9%)	2150 (41.0%)	1176 (22.4%)	509 (9.7%)
ときどきある	3223 (100.0%)	316 (9.8%)	1289 (40.0%)	1112 (34.5%)	506 (15.7%)
あまりない	1289 (100.0%)	92 (7.1%)	330 (25.6%)	555 (43.1%)	312 (24.2%)
ない	550 (100.0%)	57 (10.4%)	107 (19.5%)	133 (24.2%)	253 (46.0%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、感じることもあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 270 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q33_B
気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4774 (100.0%)	542 (11.4%)	1238 (25.9%)	1528 (32.0%)	1466 (30.7%)
よくある	1442 (100.0%)	263 (18.2%)	474 (32.9%)	409 (28.4%)	296 (20.5%)
ときどきある	1416 (100.0%)	136 (9.6%)	407 (28.7%)	514 (36.3%)	359 (25.4%)
あまりない	999 (100.0%)	72 (7.2%)	214 (21.4%)	382 (38.2%)	331 (33.1%)
ない	917 (100.0%)	71 (7.7%)	143 (15.6%)	223 (24.3%)	480 (52.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7987 (100.0%)	1367 (17.1%)	2821 (35.3%)	2363 (29.6%)	1436 (18.0%)
よくある	3371 (100.0%)	861 (25.5%)	1280 (38.0%)	839 (24.9%)	391 (11.6%)
ときどきある	2437 (100.0%)	289 (11.9%)	957 (39.3%)	816 (33.5%)	375 (15.4%)
あまりない	1346 (100.0%)	129 (9.6%)	413 (30.7%)	472 (35.1%)	332 (24.7%)
ない	833 (100.0%)	88 (10.6%)	171 (20.5%)	236 (28.3%)	338 (40.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10308 (100.0%)	2327 (22.6%)	4292 (41.6%)	2577 (25.0%)	1112 (10.8%)
よくある	5244 (100.0%)	1598 (30.5%)	2184 (41.6%)	1077 (20.5%)	385 (7.3%)
ときどきある	3226 (100.0%)	505 (15.7%)	1489 (46.2%)	915 (28.4%)	317 (9.8%)
あまりない	1288 (100.0%)	154 (12.0%)	478 (37.1%)	451 (35.0%)	205 (15.9%)
ない	550 (100.0%)	70 (12.7%)	141 (25.6%)	134 (24.4%)	205 (37.3%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 271 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q33_C
なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4767 (100.0%)	416 (8.7%)	797 (16.7%)	1271 (26.7%)	2283 (47.9%)
よくある	1441 (100.0%)	236 (16.4%)	316 (21.9%)	372 (25.8%)	517 (35.9%)
ときどきある	1413 (100.0%)	86 (6.1%)	249 (17.6%)	475 (33.6%)	603 (42.7%)
あまりない	996 (100.0%)	48 (4.8%)	134 (13.5%)	273 (27.4%)	541 (54.3%)
ない	917 (100.0%)	46 (5.0%)	98 (10.7%)	151 (16.5%)	622 (67.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7973 (100.0%)	915 (11.5%)	1832 (23.0%)	2542 (31.9%)	2684 (33.7%)
よくある	3365 (100.0%)	584 (17.4%)	913 (27.1%)	1021 (30.3%)	847 (25.2%)
ときどきある	2432 (100.0%)	206 (8.5%)	560 (23.0%)	882 (36.3%)	784 (32.2%)
あまりない	1346 (100.0%)	60 (4.5%)	252 (18.7%)	476 (35.4%)	558 (41.5%)
ない	830 (100.0%)	65 (7.8%)	107 (12.9%)	163 (19.6%)	495 (59.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10307 (100.0%)	1457 (14.1%)	2978 (28.9%)	3357 (32.6%)	2515 (24.4%)
よくある	5242 (100.0%)	1034 (19.7%)	1662 (31.7%)	1497 (28.6%)	1049 (20.0%)
ときどきある	3225 (100.0%)	278 (8.6%)	955 (29.6%)	1245 (38.6%)	747 (23.2%)
あまりない	1290 (100.0%)	94 (7.3%)	282 (21.9%)	483 (37.4%)	431 (33.4%)
ない	550 (100.0%)	51 (9.3%)	79 (14.4%)	132 (24.0%)	288 (52.4%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 272 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q33_D
ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	616 (12.9%)	987 (20.7%)	1502 (31.5%)	1663 (34.9%)
よくある	1442 (100.0%)	299 (20.7%)	356 (24.7%)	418 (29.0%)	369 (25.6%)
ときどきある	1414 (100.0%)	153 (10.8%)	330 (23.3%)	514 (36.4%)	417 (29.5%)
あまりない	998 (100.0%)	85 (8.5%)	175 (17.5%)	349 (35.0%)	389 (39.0%)
ない	914 (100.0%)	79 (8.6%)	126 (13.8%)	221 (24.2%)	488 (53.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7973 (100.0%)	895 (11.2%)	1935 (24.3%)	2822 (35.4%)	2321 (29.1%)
よくある	3369 (100.0%)	522 (15.5%)	930 (27.6%)	1156 (34.3%)	761 (22.6%)
ときどきある	2432 (100.0%)	221 (9.1%)	614 (25.2%)	954 (39.2%)	643 (26.4%)
あまりない	1340 (100.0%)	70 (5.2%)	253 (18.9%)	518 (38.7%)	499 (37.2%)
ない	832 (100.0%)	82 (9.9%)	138 (16.6%)	194 (23.3%)	418 (50.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10304 (100.0%)	1200 (11.6%)	2720 (26.4%)	3746 (36.4%)	2638 (25.6%)
よくある	5245 (100.0%)	821 (15.7%)	1554 (29.6%)	1770 (33.7%)	1100 (21.0%)
ときどきある	3225 (100.0%)	262 (8.1%)	828 (25.7%)	1310 (40.6%)	825 (25.6%)
あまりない	1286 (100.0%)	77 (6.0%)	256 (19.9%)	525 (40.8%)	428 (33.3%)
ない	548 (100.0%)	40 (7.3%)	82 (15.0%)	141 (25.7%)	285 (52.0%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、たちくらみやめまいがするかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、感じることがあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 273 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q33_E
たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4770 (100.0%)	329 (6.9%)	741 (15.5%)	1000 (21.0%)	2700 (56.6%)
よくある	1443 (100.0%)	152 (10.5%)	268 (18.6%)	323 (22.4%)	700 (48.5%)
ときどきある	1414 (100.0%)	86 (6.1%)	236 (16.7%)	343 (24.3%)	749 (53.0%)
あまりない	998 (100.0%)	41 (4.1%)	138 (13.8%)	201 (20.1%)	618 (61.9%)
ない	915 (100.0%)	50 (5.5%)	99 (10.8%)	133 (14.5%)	633 (69.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7977 (100.0%)	1284 (16.1%)	2070 (25.9%)	1881 (23.6%)	2742 (34.4%)
よくある	3368 (100.0%)	746 (22.1%)	944 (28.0%)	762 (22.6%)	916 (27.2%)
ときどきある	2432 (100.0%)	294 (12.1%)	683 (28.1%)	664 (27.3%)	791 (32.5%)
あまりない	1346 (100.0%)	143 (10.6%)	300 (22.3%)	327 (24.3%)	576 (42.8%)
ない	831 (100.0%)	101 (12.2%)	143 (17.2%)	128 (15.4%)	459 (55.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10306 (100.0%)	1728 (16.8%)	3055 (29.6%)	2790 (27.1%)	2733 (26.5%)
よくある	5244 (100.0%)	1150 (21.9%)	1653 (31.5%)	1276 (24.3%)	1165 (22.2%)
ときどきある	3223 (100.0%)	380 (11.8%)	960 (29.8%)	1017 (31.6%)	866 (26.9%)
あまりない	1289 (100.0%)	120 (9.3%)	321 (24.9%)	394 (30.6%)	454 (35.2%)
ない	550 (100.0%)	78 (14.2%)	121 (22.0%)	103 (18.7%)	248 (45.1%)

ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかどうかと、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、感じることもあるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 274 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 × Q33_F
身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4757 (100.0%)	804 (16.9%)	1289 (27.1%)	1333 (28.0%)	1331 (28.0%)
よくある	1438 (100.0%)	434 (30.2%)	452 (31.4%)	310 (21.6%)	242 (16.8%)
ときどきある	1412 (100.0%)	199 (14.1%)	434 (30.7%)	455 (32.2%)	324 (22.9%)
あまりない	993 (100.0%)	88 (8.9%)	243 (24.5%)	354 (35.6%)	308 (31.0%)
ない	914 (100.0%)	83 (9.1%)	160 (17.5%)	214 (23.4%)	457 (50.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7964 (100.0%)	2066 (25.9%)	2858 (35.9%)	1893 (23.8%)	1147 (14.4%)
よくある	3369 (100.0%)	1328 (39.4%)	1206 (35.8%)	562 (16.7%)	273 (8.1%)
ときどきある	2432 (100.0%)	451 (18.5%)	1020 (41.9%)	679 (27.9%)	282 (11.6%)
あまりない	1338 (100.0%)	169 (12.6%)	452 (33.8%)	448 (33.5%)	269 (20.1%)
ない	825 (100.0%)	118 (14.3%)	180 (21.8%)	204 (24.7%)	323 (39.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10302 (100.0%)	3218 (31.2%)	4149 (40.3%)	2041 (19.8%)	894 (8.7%)
よくある	5244 (100.0%)	2255 (43.0%)	2020 (38.5%)	706 (13.5%)	263 (5.0%)
ときどきある	3220 (100.0%)	676 (21.0%)	1480 (46.0%)	794 (24.7%)	270 (8.4%)
あまりない	1289 (100.0%)	188 (14.6%)	499 (38.7%)	414 (32.1%)	188 (14.6%)
ない	549 (100.0%)	99 (18.0%)	150 (27.3%)	127 (23.1%)	173 (31.5%)

(10) 授業中の眠気

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、一週間で考えた睡眠時間の評価の関係についてみると、いずれの学校段階でも、眠気を感じるほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 275 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4662 (100.0%)	711 (15.3%)	2102 (45.1%)	1849 (39.7%)
よくある	476 (100.0%)	191 (40.1%)	176 (37.0%)	109 (22.9%)
ときどきある	1143 (100.0%)	232 (20.3%)	565 (49.4%)	346 (30.3%)
あまりない	1371 (100.0%)	146 (10.6%)	727 (53.0%)	498 (36.3%)
ない	1672 (100.0%)	142 (8.5%)	634 (37.9%)	896 (53.6%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7782 (100.0%)	1981 (25.5%)	3759 (48.3%)	2042 (26.2%)
よくある	1558 (100.0%)	720 (46.2%)	608 (39.0%)	230 (14.8%)
ときどきある	3081 (100.0%)	787 (25.5%)	1610 (52.3%)	684 (22.2%)
あまりない	2025 (100.0%)	318 (15.7%)	1071 (52.9%)	636 (31.4%)
ない	1118 (100.0%)	156 (14.0%)	470 (42.0%)	492 (44.0%)

(高校生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	9988 (100.0%)	3243 (32.5%)	4526 (45.3%)	2219 (22.2%)
よくある	3657 (100.0%)	1779 (48.6%)	1385 (37.9%)	493 (13.5%)
ときどきある	4225 (100.0%)	1107 (26.2%)	2145 (50.8%)	973 (23.0%)
あまりない	1573 (100.0%)	252 (16.0%)	825 (52.4%)	496 (31.5%)
ない	533 (100.0%)	105 (19.7%)	171 (32.1%)	257 (48.2%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生・中学生では、眠気を感じるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 276 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4779 (100.0%)	1943 (40.7%)	2409 (50.4%)	387 (8.1%)	40 (0.8%)
よくある	500 (100.0%)	143 (28.6%)	254 (50.8%)	90 (18.0%)	13 (2.6%)
ときどきある	1176 (100.0%)	388 (33.0%)	659 (56.0%)	119 (10.1%)	10 (0.9%)
あまりない	1391 (100.0%)	538 (38.7%)	756 (54.3%)	92 (6.6%)	5 (0.4%)
ない	1712 (100.0%)	874 (51.1%)	740 (43.2%)	86 (5.0%)	12 (0.7%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7996 (100.0%)	3764 (47.1%)	3668 (45.9%)	494 (6.2%)	70 (0.9%)
よくある	1626 (100.0%)	568 (34.9%)	815 (50.1%)	206 (12.7%)	37 (2.3%)
ときどきある	3148 (100.0%)	1431 (45.5%)	1524 (48.4%)	178 (5.7%)	15 (0.5%)
あまりない	2066 (100.0%)	1062 (51.4%)	919 (44.5%)	74 (3.6%)	11 (0.5%)
ない	1156 (100.0%)	703 (60.8%)	410 (35.5%)	36 (3.1%)	7 (0.6%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、自分でできることは自分でするかの関係についてみると、小学生・中学生では、眠気を感じるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 277 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q31_B 自分でできることは自分でする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4772 (100.0%)	2630 (55.1%)	1823 (38.2%)	296 (6.2%)	23 (0.5%)
よくある	499 (100.0%)	221 (44.3%)	209 (41.9%)	58 (11.6%)	11 (2.2%)
ときどきある	1174 (100.0%)	562 (47.9%)	519 (44.2%)	91 (7.8%)	2 (0.2%)
あまりない	1389 (100.0%)	727 (52.3%)	574 (41.3%)	85 (6.1%)	3 (0.2%)
ない	1710 (100.0%)	1120 (65.5%)	521 (30.5%)	62 (3.6%)	7 (0.4%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7984 (100.0%)	4156 (52.1%)	3349 (41.9%)	419 (5.2%)	60 (0.8%)
よくある	1622 (100.0%)	717 (44.2%)	745 (45.9%)	133 (8.2%)	27 (1.7%)
ときどきある	3146 (100.0%)	1616 (51.4%)	1348 (42.8%)	168 (5.3%)	14 (0.4%)
あまりない	2063 (100.0%)	1102 (53.4%)	869 (42.1%)	84 (4.1%)	8 (0.4%)
ない	1153 (100.0%)	721 (62.5%)	387 (33.6%)	34 (2.9%)	11 (1.0%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生・中学生では、眠気を感じるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 278 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4759 (100.0%)	1014 (21.3%)	2054 (43.2%)	1376 (28.9%)	315 (6.6%)
よくある	497 (100.0%)	81 (16.3%)	179 (36.0%)	161 (32.4%)	76 (15.3%)
ときどきある	1169 (100.0%)	209 (17.9%)	499 (42.7%)	365 (31.2%)	96 (8.2%)
あまりない	1385 (100.0%)	256 (18.5%)	631 (45.6%)	436 (31.5%)	62 (4.5%)
ない	1708 (100.0%)	468 (27.4%)	745 (43.6%)	414 (24.2%)	81 (4.7%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7957 (100.0%)	1340 (16.8%)	3338 (42.0%)	2701 (33.9%)	578 (7.3%)
よくある	1620 (100.0%)	231 (14.3%)	549 (33.9%)	621 (38.3%)	219 (13.5%)
ときどきある	3136 (100.0%)	477 (15.2%)	1366 (43.6%)	1110 (35.4%)	183 (5.8%)
あまりない	2050 (100.0%)	332 (16.2%)	967 (47.2%)	648 (31.6%)	103 (5.0%)
ない	1151 (100.0%)	300 (26.1%)	456 (39.6%)	322 (28.0%)	73 (6.3%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、困っている人がいたら手助けをするかの関係についてみると、小学生では、眠気を感じるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 279 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4769 (100.0%)	1772 (37.2%)	2277 (47.7%)	622 (13.0%)	98 (2.1%)
よくある	498 (100.0%)	166 (33.3%)	219 (44.0%)	87 (17.5%)	26 (5.2%)
ときどきある	1176 (100.0%)	385 (32.7%)	583 (49.6%)	182 (15.5%)	26 (2.2%)
あまりない	1388 (100.0%)	469 (33.8%)	723 (52.1%)	181 (13.0%)	15 (1.1%)
ない	1707 (100.0%)	752 (44.1%)	752 (44.1%)	172 (10.1%)	31 (1.8%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生では、眠気を感じるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 280 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4759 (100.0%)	1236 (26.0%)	2459 (51.7%)	891 (18.7%)	173 (3.6%)
よくある	499 (100.0%)	94 (18.8%)	225 (45.1%)	135 (27.1%)	45 (9.0%)
ときどきある	1171 (100.0%)	263 (22.5%)	597 (51.0%)	260 (22.2%)	51 (4.4%)
あまりない	1387 (100.0%)	326 (23.5%)	791 (57.0%)	240 (17.3%)	30 (2.2%)
ない	1702 (100.0%)	553 (32.5%)	846 (49.7%)	256 (15.0%)	47 (2.8%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、眠気を感じるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 281 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4773 (100.0%)	789 (16.5%)	1701 (35.6%)	1385 (29.0%)	898 (18.8%)
よくある	500 (100.0%)	55 (11.0%)	108 (21.6%)	161 (32.2%)	176 (35.2%)
ときどきある	1174 (100.0%)	174 (14.8%)	372 (31.7%)	393 (33.5%)	235 (20.0%)
あまりない	1389 (100.0%)	192 (13.8%)	575 (41.4%)	411 (29.6%)	211 (15.2%)
ない	1710 (100.0%)	368 (21.5%)	646 (37.8%)	420 (24.6%)	276 (16.1%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7986 (100.0%)	759 (9.5%)	2414 (30.2%)	2742 (34.3%)	2071 (25.9%)
よくある	1623 (100.0%)	148 (9.1%)	360 (22.2%)	502 (30.9%)	613 (37.8%)
ときどきある	3143 (100.0%)	223 (7.1%)	919 (29.2%)	1185 (37.7%)	816 (26.0%)
あまりない	2066 (100.0%)	185 (9.0%)	742 (35.9%)	736 (35.6%)	403 (19.5%)
ない	1154 (100.0%)	203 (17.6%)	393 (34.1%)	319 (27.6%)	239 (20.7%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、眠気を感じるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 282 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q32_B 自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4775 (100.0%)	1321 (27.7%)	1970 (41.3%)	1008 (21.1%)	476 (10.0%)
よくある	499 (100.0%)	105 (21.0%)	160 (32.1%)	128 (25.7%)	106 (21.2%)
ときどきある	1175 (100.0%)	277 (23.6%)	483 (41.1%)	291 (24.8%)	124 (10.6%)
あまりない	1389 (100.0%)	340 (24.5%)	654 (47.1%)	282 (20.3%)	113 (8.1%)
ない	1712 (100.0%)	599 (35.0%)	673 (39.3%)	307 (17.9%)	133 (7.8%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7988 (100.0%)	1427 (17.9%)	3128 (39.2%)	2271 (28.4%)	1162 (14.5%)
よくある	1622 (100.0%)	238 (14.7%)	495 (30.5%)	502 (30.9%)	387 (23.9%)
ときどきある	3145 (100.0%)	476 (15.1%)	1252 (39.8%)	977 (31.1%)	440 (14.0%)
あまりない	2064 (100.0%)	363 (17.6%)	945 (45.8%)	551 (26.7%)	205 (9.9%)
ない	1157 (100.0%)	350 (30.3%)	436 (37.7%)	241 (20.8%)	130 (11.2%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、眠気を感じるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 283 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q32_C 自分は人から必要とされている。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4760 (100.0%)	686 (14.4%)	2052 (43.1%)	1372 (28.8%)	650 (13.7%)
よくある	501 (100.0%)	54 (10.8%)	158 (31.5%)	153 (30.5%)	136 (27.1%)
ときどきある	1169 (100.0%)	146 (12.5%)	467 (39.9%)	391 (33.4%)	165 (14.1%)
あまりない	1385 (100.0%)	167 (12.1%)	652 (47.1%)	420 (30.3%)	146 (10.5%)
ない	1705 (100.0%)	319 (18.7%)	775 (45.5%)	408 (23.9%)	203 (11.9%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7970 (100.0%)	717 (9.0%)	2989 (37.5%)	2772 (34.8%)	1492 (18.7%)
よくある	1615 (100.0%)	126 (7.8%)	439 (27.2%)	569 (35.2%)	481 (29.8%)
ときどきある	3137 (100.0%)	225 (7.2%)	1210 (38.6%)	1138 (36.3%)	564 (18.0%)
あまりない	2064 (100.0%)	180 (8.7%)	888 (43.0%)	720 (34.9%)	276 (13.4%)
ない	1154 (100.0%)	186 (16.1%)	452 (39.2%)	345 (29.9%)	171 (14.8%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、眠気を感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 284 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4769 (100.0%)	516 (10.8%)	1216 (25.5%)	1472 (30.9%)	1565 (32.8%)
よくある	499 (100.0%)	163 (32.7%)	164 (32.9%)	97 (19.4%)	75 (15.0%)
ときどきある	1175 (100.0%)	184 (15.7%)	442 (37.6%)	329 (28.0%)	220 (18.7%)
あまりない	1387 (100.0%)	86 (6.2%)	340 (24.5%)	582 (42.0%)	379 (27.3%)
ない	1708 (100.0%)	83 (4.9%)	270 (15.8%)	464 (27.2%)	891 (52.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7979 (100.0%)	1218 (15.3%)	2696 (33.8%)	2374 (29.8%)	1691 (21.2%)
よくある	1621 (100.0%)	555 (34.2%)	615 (37.9%)	284 (17.5%)	167 (10.3%)
ときどきある	3138 (100.0%)	426 (13.6%)	1285 (40.9%)	948 (30.2%)	479 (15.3%)
あまりない	2064 (100.0%)	161 (7.8%)	606 (29.4%)	816 (39.5%)	481 (23.3%)
ない	1156 (100.0%)	76 (6.6%)	190 (16.4%)	326 (28.2%)	564 (48.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10307 (100.0%)	1874 (18.2%)	3877 (37.6%)	2974 (28.9%)	1582 (15.3%)
よくある	3772 (100.0%)	1172 (31.1%)	1517 (40.2%)	739 (19.6%)	344 (9.1%)
ときどきある	4328 (100.0%)	525 (12.1%)	1820 (42.1%)	1413 (32.6%)	570 (13.2%)
あまりない	1626 (100.0%)	125 (7.7%)	432 (26.6%)	664 (40.8%)	405 (24.9%)
ない	581 (100.0%)	52 (9.0%)	108 (18.6%)	158 (27.2%)	263 (45.3%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、眠気を感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 285 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4773 (100.0%)	542 (11.4%)	1241 (26.0%)	1525 (32.0%)	1465 (30.7%)
よくある	499 (100.0%)	143 (28.7%)	137 (27.5%)	130 (26.1%)	89 (17.8%)
ときどきある	1177 (100.0%)	165 (14.0%)	405 (34.4%)	365 (31.0%)	242 (20.6%)
あまりない	1389 (100.0%)	115 (8.3%)	381 (27.4%)	533 (38.4%)	360 (25.9%)
ない	1708 (100.0%)	119 (7.0%)	318 (18.6%)	497 (29.1%)	774 (45.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7987 (100.0%)	1368 (17.1%)	2821 (35.3%)	2364 (29.6%)	1434 (18.0%)
よくある	1622 (100.0%)	506 (31.2%)	571 (35.2%)	359 (22.1%)	186 (11.5%)
ときどきある	3146 (100.0%)	507 (16.1%)	1254 (39.9%)	959 (30.5%)	426 (13.5%)
あまりない	2065 (100.0%)	229 (11.1%)	695 (33.7%)	747 (36.2%)	394 (19.1%)
ない	1154 (100.0%)	126 (10.9%)	301 (26.1%)	299 (25.9%)	428 (37.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10309 (100.0%)	2327 (22.6%)	4294 (41.7%)	2576 (25.0%)	1112 (10.8%)
よくある	3773 (100.0%)	1227 (32.5%)	1542 (40.9%)	706 (18.7%)	298 (7.9%)
ときどきある	4327 (100.0%)	743 (17.2%)	1951 (45.1%)	1222 (28.2%)	411 (9.5%)
あまりない	1628 (100.0%)	262 (16.1%)	627 (38.5%)	505 (31.0%)	234 (14.4%)
ない	581 (100.0%)	95 (16.4%)	174 (29.9%)	143 (24.6%)	169 (29.1%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、なんでもないのでイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、眠気を感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 286 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q33_C なんでもないのでイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4766 (100.0%)	416 (8.7%)	796 (16.7%)	1270 (26.6%)	2284 (47.9%)
よくある	500 (100.0%)	116 (23.2%)	119 (23.8%)	105 (21.0%)	160 (32.0%)
ときどきある	1172 (100.0%)	133 (11.3%)	270 (23.0%)	368 (31.4%)	401 (34.2%)
あまりない	1388 (100.0%)	78 (5.6%)	236 (17.0%)	452 (32.6%)	622 (44.8%)
ない	1706 (100.0%)	89 (5.2%)	171 (10.0%)	345 (20.2%)	1101 (64.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7974 (100.0%)	915 (11.5%)	1835 (23.0%)	2542 (31.9%)	2682 (33.6%)
よくある	1617 (100.0%)	364 (22.5%)	452 (28.0%)	420 (26.0%)	381 (23.6%)
ときどきある	3139 (100.0%)	342 (10.9%)	835 (26.6%)	1056 (33.6%)	906 (28.9%)
あまりない	2063 (100.0%)	136 (6.6%)	393 (19.0%)	785 (38.1%)	749 (36.3%)
ない	1155 (100.0%)	73 (6.3%)	155 (13.4%)	281 (24.3%)	646 (55.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10307 (100.0%)	1457 (14.1%)	2977 (28.9%)	3356 (32.6%)	2517 (24.4%)
よくある	3772 (100.0%)	839 (22.2%)	1185 (31.4%)	1029 (27.3%)	719 (19.1%)
ときどきある	4326 (100.0%)	424 (9.8%)	1304 (30.1%)	1591 (36.8%)	1007 (23.3%)
あまりない	1628 (100.0%)	137 (8.4%)	390 (24.0%)	579 (35.6%)	522 (32.1%)
ない	581 (100.0%)	57 (9.8%)	98 (16.9%)	157 (27.0%)	269 (46.3%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、眠気を感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 287 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4767 (100.0%)	616 (12.9%)	986 (20.7%)	1502 (31.5%)	1663 (34.9%)
よくある	499 (100.0%)	142 (28.5%)	118 (23.6%)	121 (24.2%)	118 (23.6%)
ときどきある	1175 (100.0%)	194 (16.5%)	286 (24.3%)	397 (33.8%)	298 (25.4%)
あまりない	1389 (100.0%)	125 (9.0%)	301 (21.7%)	546 (39.3%)	417 (30.0%)
ない	1704 (100.0%)	155 (9.1%)	281 (16.5%)	438 (25.7%)	830 (48.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7974 (100.0%)	896 (11.2%)	1937 (24.3%)	2823 (35.4%)	2318 (29.1%)
よくある	1622 (100.0%)	349 (21.5%)	441 (27.2%)	474 (29.2%)	358 (22.1%)
ときどきある	3141 (100.0%)	312 (9.9%)	857 (27.3%)	1203 (38.3%)	769 (24.5%)
あまりない	2059 (100.0%)	144 (7.0%)	437 (21.2%)	825 (40.1%)	653 (31.7%)
ない	1152 (100.0%)	91 (7.9%)	202 (17.5%)	321 (27.9%)	538 (46.7%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10305 (100.0%)	1199 (11.6%)	2720 (26.4%)	3746 (36.4%)	2640 (25.6%)
よくある	3773 (100.0%)	646 (17.1%)	1084 (28.7%)	1260 (33.4%)	783 (20.8%)
ときどきある	4326 (100.0%)	363 (8.4%)	1179 (27.3%)	1693 (39.1%)	1091 (25.2%)
あまりない	1625 (100.0%)	140 (8.6%)	348 (21.4%)	632 (38.9%)	505 (31.1%)
ない	581 (100.0%)	50 (8.6%)	109 (18.8%)	161 (27.7%)	261 (44.9%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、眠気を感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 288 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q33_E たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4769 (100.0%)	329 (6.9%)	741 (15.5%)	999 (20.9%)	2700 (56.6%)
よくある	499 (100.0%)	82 (16.4%)	105 (21.0%)	118 (23.6%)	194 (38.9%)
ときどきある	1176 (100.0%)	92 (7.8%)	249 (21.2%)	280 (23.8%)	555 (47.2%)
あまりない	1388 (100.0%)	70 (5.0%)	195 (14.0%)	354 (25.5%)	769 (55.4%)
ない	1706 (100.0%)	85 (5.0%)	192 (11.3%)	247 (14.5%)	1182 (69.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7978 (100.0%)	1284 (16.1%)	2071 (26.0%)	1883 (23.6%)	2740 (34.3%)
よくある	1619 (100.0%)	397 (24.5%)	457 (28.2%)	348 (21.5%)	417 (25.8%)
ときどきある	3144 (100.0%)	478 (15.2%)	932 (29.6%)	795 (25.3%)	939 (29.9%)
あまりない	2064 (100.0%)	259 (12.5%)	487 (23.6%)	529 (25.6%)	789 (38.2%)
ない	1151 (100.0%)	150 (13.0%)	195 (16.9%)	211 (18.3%)	595 (51.7%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10307 (100.0%)	1728 (16.8%)	3057 (29.7%)	2789 (27.1%)	2733 (26.5%)
よくある	3774 (100.0%)	868 (23.0%)	1139 (30.2%)	942 (25.0%)	825 (21.9%)
ときどきある	4326 (100.0%)	589 (13.6%)	1361 (31.5%)	1245 (28.8%)	1131 (26.1%)
あまりない	1626 (100.0%)	196 (12.1%)	436 (26.8%)	479 (29.5%)	515 (31.7%)
ない	581 (100.0%)	75 (12.9%)	121 (20.8%)	123 (21.2%)	262 (45.1%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、身体のだるさや疲れを感じることもあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、眠気を感じるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 289 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4755 (100.0%)	803 (16.9%)	1289 (27.1%)	1332 (28.0%)	1331 (28.0%)
よくある	498 (100.0%)	218 (43.8%)	133 (26.7%)	79 (15.9%)	68 (13.7%)
ときどきある	1172 (100.0%)	262 (22.4%)	416 (35.5%)	294 (25.1%)	200 (17.1%)
あまりない	1380 (100.0%)	165 (12.0%)	400 (29.0%)	500 (36.2%)	315 (22.8%)
ない	1705 (100.0%)	158 (9.3%)	340 (19.9%)	459 (26.9%)	748 (43.9%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7965 (100.0%)	2065 (25.9%)	2859 (35.9%)	1896 (23.8%)	1145 (14.4%)
よくある	1621 (100.0%)	768 (47.4%)	512 (31.6%)	227 (14.0%)	114 (7.0%)
ときどきある	3140 (100.0%)	792 (25.2%)	1300 (41.4%)	722 (23.0%)	326 (10.4%)
あまりない	2058 (100.0%)	324 (15.7%)	752 (36.5%)	650 (31.6%)	332 (16.1%)
ない	1146 (100.0%)	181 (15.8%)	295 (25.7%)	297 (25.9%)	373 (32.5%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10303 (100.0%)	3219 (31.2%)	4146 (40.2%)	2042 (19.8%)	896 (8.7%)
よくある	3771 (100.0%)	1759 (46.6%)	1356 (36.0%)	460 (12.2%)	196 (5.2%)
ときどきある	4323 (100.0%)	1077 (24.9%)	1961 (45.4%)	953 (22.0%)	332 (7.7%)
あまりない	1627 (100.0%)	272 (16.7%)	668 (41.1%)	477 (29.3%)	210 (12.9%)
ない	582 (100.0%)	111 (19.1%)	161 (27.7%)	152 (26.1%)	158 (27.1%)

学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかと、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、小学生では、眠気を感じるほど、遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 290 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 × Q34 この一カ月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	4766 (100.0%)	4337 (91.0%)	165 (3.5%)	126 (2.6%)	49 (1.0%)	21 (0.4%)	68 (1.4%)
よくある	500 (100.0%)	411 (82.2%)	28 (5.6%)	25 (5.0%)	14 (2.8%)	4 (0.8%)	18 (3.6%)
ときどきある	1173 (100.0%)	1028 (87.6%)	55 (4.7%)	41 (3.5%)	16 (1.4%)	8 (0.7%)	25 (2.1%)
あまりない	1389 (100.0%)	1281 (92.2%)	47 (3.4%)	31 (2.2%)	11 (0.8%)	8 (0.6%)	11 (0.8%)
ない	1704 (100.0%)	1617 (94.9%)	35 (2.1%)	29 (1.7%)	8 (0.5%)	1 (0.1%)	14 (0.8%)

(11) 生活タイプ（朝型／夜型）

朝型であるか夜型であるかと、一週間で考えた睡眠時間の評価の関係についてみると、小学生・中学生では、夜型であるほど、評価が低い傾向がみられる。

図表 291 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4654 (100.0%)	709 (15.2%)	2095 (45.0%)	1850 (39.8%)
夜型	456 (100.0%)	147 (32.2%)	202 (44.3%)	107 (23.5%)
中間型	2178 (100.0%)	339 (15.6%)	1132 (52.0%)	707 (32.5%)
朝型	2020 (100.0%)	223 (11.0%)	761 (37.7%)	1036 (51.3%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7755 (100.0%)	1972 (25.4%)	3747 (48.3%)	2036 (26.3%)
夜型	1721 (100.0%)	600 (34.9%)	806 (46.8%)	315 (18.3%)
中間型	4196 (100.0%)	964 (23.0%)	2150 (51.2%)	1082 (25.8%)
朝型	1838 (100.0%)	408 (22.2%)	791 (43.0%)	639 (34.8%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、朝食時の会話の状況の関係についてみると、小学生・中学生では、夜型であるほど、会話が少ない傾向がみられる。

図表 292 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(小学生)					
小計	4616 (100.0%)	1834 (39.7%)	1360 (29.5%)	819 (17.7%)	603 (13.1%)
夜型	440 (100.0%)	104 (23.6%)	120 (27.3%)	106 (24.1%)	110 (25.0%)
中間型	2155 (100.0%)	776 (36.0%)	658 (30.5%)	443 (20.6%)	278 (12.9%)
朝型	2021 (100.0%)	954 (47.2%)	582 (28.8%)	270 (13.4%)	215 (10.6%)

	小計	よく会話をしている	たまに会話をしている	あまり会話をしていない	会話をしていない(一人で食べている場合も含む)
(中学生)					
小計	7706 (100.0%)	1837 (23.8%)	2278 (29.6%)	1685 (21.9%)	1906 (24.7%)
夜型	1679 (100.0%)	286 (17.0%)	459 (27.3%)	413 (24.6%)	521 (31.0%)
中間型	4184 (100.0%)	984 (23.5%)	1278 (30.5%)	938 (22.4%)	984 (23.5%)
朝型	1843 (100.0%)	567 (30.8%)	541 (29.4%)	334 (18.1%)	401 (21.8%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 293 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4770 (100.0%)	1945 (40.8%)	2399 (50.3%)	386 (8.1%)	40 (0.8%)
夜型	471 (100.0%)	130 (27.6%)	259 (55.0%)	76 (16.1%)	6 (1.3%)
中間型	2226 (100.0%)	855 (38.4%)	1166 (52.4%)	186 (8.4%)	19 (0.9%)
朝型	2073 (100.0%)	960 (46.3%)	974 (47.0%)	124 (6.0%)	15 (0.7%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、自分でできることは自分であるかについてみると、小学生では、夜型であるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 294 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q31_B 自分でできることは自分である。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4763 (100.0%)	2628 (55.2%)	1820 (38.2%)	292 (6.1%)	23 (0.5%)
夜型	471 (100.0%)	199 (42.3%)	206 (43.7%)	61 (13.0%)	5 (1.1%)
中間型	2223 (100.0%)	1152 (51.8%)	928 (41.7%)	137 (6.2%)	6 (0.3%)
朝型	2069 (100.0%)	1277 (61.7%)	686 (33.2%)	94 (4.5%)	12 (0.6%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 295 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4750 (100.0%)	1009 (21.2%)	2055 (43.3%)	1371 (28.9%)	315 (6.6%)
夜型	469 (100.0%)	75 (16.0%)	144 (30.7%)	181 (38.6%)	69 (14.7%)
中間型	2215 (100.0%)	415 (18.7%)	986 (44.5%)	670 (30.2%)	144 (6.5%)
朝型	2066 (100.0%)	519 (25.1%)	925 (44.8%)	520 (25.2%)	102 (4.9%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、困っている人がいたら手助けをするかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 296 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4761 (100.0%)	1772 (37.2%)	2270 (47.7%)	622 (13.1%)	97 (2.0%)
夜型	470 (100.0%)	139 (29.6%)	196 (41.7%)	112 (23.8%)	23 (4.9%)
中間型	2222 (100.0%)	742 (33.4%)	1127 (50.7%)	307 (13.8%)	46 (2.1%)
朝型	2069 (100.0%)	891 (43.1%)	947 (45.8%)	203 (9.8%)	28 (1.4%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 297 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4750 (100.0%)	1236 (26.0%)	2455 (51.7%)	888 (18.7%)	171 (3.6%)
夜型	469 (100.0%)	82 (17.5%)	207 (44.1%)	137 (29.2%)	43 (9.2%)
中間型	2221 (100.0%)	530 (23.9%)	1207 (54.3%)	412 (18.6%)	72 (3.2%)
朝型	2060 (100.0%)	624 (30.3%)	1041 (50.5%)	339 (16.5%)	56 (2.7%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 298 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
小計	4764 (100.0%)	789 (16.6%)	1700 (35.7%)	1382 (29.0%)	893 (18.7%)
夜型	471 (100.0%)	50 (10.6%)	123 (26.1%)	157 (33.3%)	141 (29.9%)
中間型	2223 (100.0%)	349 (15.7%)	778 (35.0%)	675 (30.4%)	421 (18.9%)
朝型	2070 (100.0%)	390 (18.8%)	799 (38.6%)	550 (26.6%)	331 (16.0%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 299 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q32_C 自分は人から必要とされている。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
小計	4751 (100.0%)	690 (14.5%)	2048 (43.1%)	1370 (28.8%)	643 (13.5%)
夜型	470 (100.0%)	47 (10.0%)	157 (33.4%)	164 (34.9%)	102 (21.7%)
中間型	2213 (100.0%)	288 (13.0%)	972 (43.9%)	672 (30.4%)	281 (12.7%)
朝型	2068 (100.0%)	355 (17.2%)	919 (44.4%)	534 (25.8%)	260 (12.6%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、夜型であるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 300 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4760 (100.0%)	514 (10.8%)	1213 (25.5%)	1470 (30.9%)	1563 (32.8%)
夜型	470 (100.0%)	131 (27.9%)	162 (34.5%)	105 (22.3%)	72 (15.3%)
中間型	2223 (100.0%)	237 (10.7%)	647 (29.1%)	717 (32.3%)	622 (28.0%)
朝型	2067 (100.0%)	146 (7.1%)	404 (19.5%)	648 (31.3%)	869 (42.0%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7951 (100.0%)	1211 (15.2%)	2686 (33.8%)	2364 (29.7%)	1690 (21.3%)
夜型	1761 (100.0%)	475 (27.0%)	671 (38.1%)	426 (24.2%)	189 (10.7%)
中間型	4289 (100.0%)	548 (12.8%)	1445 (33.7%)	1330 (31.0%)	966 (22.5%)
朝型	1901 (100.0%)	188 (9.9%)	570 (30.0%)	608 (32.0%)	535 (28.1%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10282 (100.0%)	1869 (18.2%)	3871 (37.6%)	2967 (28.9%)	1575 (15.3%)
夜型	2906 (100.0%)	761 (26.2%)	1211 (41.7%)	653 (22.5%)	281 (9.7%)
中間型	5411 (100.0%)	823 (15.2%)	1979 (36.6%)	1687 (31.2%)	922 (17.0%)
朝型	1965 (100.0%)	285 (14.5%)	681 (34.7%)	627 (31.9%)	372 (18.9%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 301 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q33_B 気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4764 (100.0%)	539 (11.3%)	1236 (25.9%)	1523 (32.0%)	1466 (30.8%)
夜型	470 (100.0%)	95 (20.2%)	148 (31.5%)	146 (31.1%)	81 (17.2%)
中間型	2223 (100.0%)	257 (11.6%)	612 (27.5%)	730 (32.8%)	624 (28.1%)
朝型	2071 (100.0%)	187 (9.0%)	476 (23.0%)	647 (31.2%)	761 (36.7%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 302 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q33_C なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4757 (100.0%)	416 (8.7%)	795 (16.7%)	1264 (26.6%)	2282 (48.0%)
夜型	470 (100.0%)	96 (20.4%)	113 (24.0%)	114 (24.3%)	147 (31.3%)
中間型	2219 (100.0%)	189 (8.5%)	401 (18.1%)	621 (28.0%)	1008 (45.4%)
朝型	2068 (100.0%)	131 (6.3%)	281 (13.6%)	529 (25.6%)	1127 (54.5%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、ちょっとしたことですぐにカッとなるかどうかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 303 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4758 (100.0%)	615 (12.9%)	984 (20.7%)	1498 (31.5%)	1661 (34.9%)
夜型	470 (100.0%)	112 (23.8%)	117 (24.9%)	137 (29.1%)	104 (22.1%)
中間型	2221 (100.0%)	275 (12.4%)	489 (22.0%)	732 (33.0%)	725 (32.6%)
朝型	2067 (100.0%)	228 (11.0%)	378 (18.3%)	629 (30.4%)	832 (40.3%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝型であるか夜型であるかと、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、小学生では、夜型であるほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 304 Q16-18 生活スタイル指標（朝型であるか夜型であるか） × Q33_F 身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4746 (100.0%)	800 (16.9%)	1285 (27.1%)	1330 (28.0%)	1331 (28.0%)
夜型	467 (100.0%)	144 (30.8%)	155 (33.2%)	104 (22.3%)	64 (13.7%)
中間型	2209 (100.0%)	367 (16.6%)	623 (28.2%)	648 (29.3%)	571 (25.8%)
朝型	2070 (100.0%)	289 (14.0%)	507 (24.5%)	578 (27.9%)	696 (33.6%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

第2章 食事

2-1 朝食

(1) 朝食の摂取

朝食の摂取状況と、学校がある日の午前中に、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかの関係についてみると、中学生では、朝食を食べないほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 305 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7936 (100.0%)	1607 (20.2%)	3125 (39.4%)	2053 (25.9%)	1151 (14.5%)
毎日食べる	6849 (100.0%)	1263 (18.4%)	2692 (39.3%)	1846 (27.0%)	1048 (15.3%)
ときどき食べる	603 (100.0%)	166 (27.5%)	256 (42.5%)	120 (19.9%)	61 (10.1%)
あまり食べない	309 (100.0%)	110 (35.6%)	111 (35.9%)	58 (18.8%)	30 (9.7%)
食べない	175 (100.0%)	68 (38.9%)	66 (37.7%)	29 (16.6%)	12 (6.9%)

朝食の摂取状況と、朝食・夕食の量の関係についてみると、中学生・高校生では、朝食を食べないほど、朝食に比べ夕食の比率が高い傾向がみられる。

図表 306 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。

		朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)
(中学生)	小計					
	7852 (100.0%)	833 (10.6%)	5357 (68.2%)	1454 (18.5%)	178 (2.3%)	30 (0.4%)
毎日食べる	6802 (100.0%)	385 (5.7%)	4863 (71.5%)	1369 (20.1%)	158 (2.3%)	27 (0.4%)
ときどき食べる	589 (100.0%)	128 (21.7%)	379 (64.3%)	68 (11.5%)	12 (2.0%)	2 (0.3%)
あまり食べない	297 (100.0%)	179 (60.3%)	100 (33.7%)	13 (4.4%)	5 (1.7%)	0 (0.0%)
食べない	164 (100.0%)	141 (86.0%)	15 (9.1%)	4 (2.4%)	3 (1.8%)	1 (0.6%)

		朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)
(高校生)	小計					
	10098 (100.0%)	1302 (12.9%)	6601 (65.4%)	1670 (16.5%)	406 (4.0%)	119 (1.2%)
毎日食べる	8324 (100.0%)	456 (5.5%)	5850 (70.3%)	1539 (18.5%)	374 (4.5%)	105 (1.3%)
ときどき食べる	910 (100.0%)	204 (22.4%)	575 (63.2%)	101 (11.1%)	19 (2.1%)	11 (1.2%)
あまり食べない	456 (100.0%)	277 (60.7%)	150 (32.9%)	21 (4.6%)	7 (1.5%)	1 (0.2%)
食べない	408 (100.0%)	365 (89.5%)	26 (6.4%)	9 (2.2%)	6 (1.5%)	2 (0.5%)

朝食の摂取状況と、ルールを守って行動するかの関係についてみると、中学生・高校生では、朝食を食べないほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 307 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q31_A ルールを守って行動する。

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7939 (100.0%)	3734 (47.0%)	3647 (45.9%)	488 (6.1%)	70 (0.9%)
毎日食べる	6852 (100.0%)	3380 (49.3%)	3074 (44.9%)	350 (5.1%)	48 (0.7%)
ときどき食べる	602 (100.0%)	205 (34.1%)	320 (53.2%)	71 (11.8%)	6 (1.0%)
あまり食べない	309 (100.0%)	92 (29.8%)	165 (53.4%)	45 (14.6%)	7 (2.3%)
食べない	176 (100.0%)	57 (32.4%)	88 (50.0%)	22 (12.5%)	9 (5.1%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	10240 (100.0%)	5361 (52.4%)	4310 (42.1%)	484 (4.7%)	85 (0.8%)
毎日食べる	8385 (100.0%)	4625 (55.2%)	3390 (40.4%)	317 (3.8%)	53 (0.6%)
ときどき食べる	932 (100.0%)	380 (40.8%)	470 (50.4%)	70 (7.5%)	12 (1.3%)
あまり食べない	475 (100.0%)	190 (40.0%)	235 (49.5%)	47 (9.9%)	3 (0.6%)
食べない	448 (100.0%)	166 (37.1%)	215 (48.0%)	50 (11.2%)	17 (3.8%)

朝食の摂取状況と、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、中学生では、朝食を食べないほど、「そう思わない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 308 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q32_A 自分のことが好きだ。

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかと言えばそう思わない	そう思わない
小計	7929 (100.0%)	757 (9.5%)	2396 (30.2%)	2722 (34.3%)	2054 (25.9%)
毎日食べる	6846 (100.0%)	669 (9.8%)	2181 (31.9%)	2376 (34.7%)	1620 (23.7%)
ときどき食べる	601 (100.0%)	46 (7.7%)	133 (22.1%)	210 (34.9%)	212 (35.3%)
あまり食べない	307 (100.0%)	23 (7.5%)	59 (19.2%)	91 (29.6%)	134 (43.6%)
食べない	175 (100.0%)	19 (10.9%)	23 (13.1%)	45 (25.7%)	88 (50.3%)

朝食の摂取状況と、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、中学生では、朝食を食べないほど、「そう思わない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 309 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q32_B 自分にはよいところがある。

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7932 (100.0%)	1422 (17.9%)	3106 (39.2%)	2252 (28.4%)	1152 (14.5%)
毎日食べる	6849 (100.0%)	1279 (18.7%)	2802 (40.9%)	1895 (27.7%)	873 (12.7%)
ときどき食べる	600 (100.0%)	80 (13.3%)	187 (31.2%)	202 (33.7%)	131 (21.8%)
あまり食べない	308 (100.0%)	40 (13.0%)	81 (26.3%)	95 (30.8%)	92 (29.9%)
食べない	175 (100.0%)	23 (13.1%)	36 (20.6%)	60 (34.3%)	56 (32.0%)

朝食の摂取状況と、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、朝食を食べないほど、「そう思わない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 310 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q32_C 自分は人から必要とされている。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4698 (100.0%)	676 (14.4%)	2034 (43.3%)	1346 (28.7%)	642 (13.7%)
毎日食べる	4196 (100.0%)	635 (15.1%)	1879 (44.8%)	1171 (27.9%)	511 (12.2%)
ときどき食べる	333 (100.0%)	27 (8.1%)	112 (33.6%)	113 (33.9%)	81 (24.3%)
あまり食べない	130 (100.0%)	13 (10.0%)	36 (27.7%)	46 (35.4%)	35 (26.9%)
食べない	39 (100.0%)	1 (2.6%)	7 (17.9%)	16 (41.0%)	15 (38.5%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7913 (100.0%)	716 (9.0%)	2971 (37.5%)	2753 (34.8%)	1473 (18.6%)
毎日食べる	6834 (100.0%)	643 (9.4%)	2694 (39.4%)	2367 (34.6%)	1130 (16.5%)
ときどき食べる	599 (100.0%)	43 (7.2%)	166 (27.7%)	220 (36.7%)	170 (28.4%)
あまり食べない	306 (100.0%)	15 (4.9%)	82 (26.8%)	107 (35.0%)	102 (33.3%)
食べない	174 (100.0%)	15 (8.6%)	29 (16.7%)	59 (33.9%)	71 (40.8%)

朝食の摂取状況と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、朝食を食べないほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 311 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4706 (100.0%)	511 (10.9%)	1194 (25.4%)	1461 (31.0%)	1540 (32.7%)
毎日食べる	4203 (100.0%)	390 (9.3%)	1028 (24.5%)	1344 (32.0%)	1441 (34.3%)
ときどき食べる	334 (100.0%)	59 (17.7%)	115 (34.4%)	87 (26.0%)	73 (21.9%)
あまり食べない	130 (100.0%)	48 (36.9%)	40 (30.8%)	22 (16.9%)	20 (15.4%)
食べない	39 (100.0%)	14 (35.9%)	11 (28.2%)	8 (20.5%)	6 (15.4%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7922 (100.0%)	1205 (15.2%)	2676 (33.8%)	2358 (29.8%)	1683 (21.2%)
毎日食べる	6838 (100.0%)	892 (13.0%)	2264 (33.1%)	2135 (31.2%)	1547 (22.6%)
ときどき食べる	601 (100.0%)	151 (25.1%)	231 (38.4%)	145 (24.1%)	74 (12.3%)
あまり食べない	308 (100.0%)	95 (30.8%)	126 (40.9%)	52 (16.9%)	35 (11.4%)
食べない	175 (100.0%)	67 (38.3%)	55 (31.4%)	26 (14.9%)	27 (15.4%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10234 (100.0%)	1860 (18.2%)	3851 (37.6%)	2954 (28.9%)	1569 (15.3%)
毎日食べる	8379 (100.0%)	1322 (15.8%)	3107 (37.1%)	2566 (30.6%)	1384 (16.5%)
ときどき食べる	932 (100.0%)	236 (25.3%)	392 (42.1%)	211 (22.6%)	93 (10.0%)
あまり食べない	475 (100.0%)	138 (29.1%)	210 (44.2%)	88 (18.5%)	39 (8.2%)
食べない	448 (100.0%)	164 (36.6%)	142 (31.7%)	89 (19.9%)	53 (11.8%)

朝食の摂取状況と、なんでもないのにイライラするかどうかの関係についてみると、小学生では、朝食を食べないほど、「ない」の割合が低い傾向がみられる。

図表 312 Q19 あなたは、朝食を食べますか。× Q33_C なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4702 (100.0%)	406 (8.6%)	789 (16.8%)	1257 (26.7%)	2250 (47.9%)
毎日食べる	4198 (100.0%)	319 (7.6%)	674 (16.1%)	1121 (26.7%)	2084 (49.6%)
ときどき食べる	334 (100.0%)	44 (13.2%)	77 (23.1%)	91 (27.2%)	122 (36.5%)
あまり食べない	130 (100.0%)	33 (25.4%)	26 (20.0%)	32 (24.6%)	39 (30.0%)
食べない	40 (100.0%)	10 (25.0%)	12 (30.0%)	13 (32.5%)	5 (12.5%)

朝食の摂取状況と、過去一か月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、いずれの学校段階でも、朝食を食べないほど、遅刻日数が多い傾向がみられる。

図表 313 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(小学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	4702 (100.0%)	4281 (91.0%)	160 (3.4%)	124 (2.6%)	48 (1.0%)	21 (0.4%)	68 (1.4%)
毎日食べる	4200 (100.0%)	3909 (93.1%)	125 (3.0%)	85 (2.0%)	27 (0.6%)	13 (0.3%)	41 (1.0%)
ときどき食べる	333 (100.0%)	254 (76.3%)	27 (8.1%)	23 (6.9%)	13 (3.9%)	4 (1.2%)	12 (3.6%)
あまり食べない	129 (100.0%)	91 (70.5%)	5 (3.9%)	13 (10.1%)	7 (5.4%)	3 (2.3%)	10 (7.8%)
食べない	40 (100.0%)	27 (67.5%)	3 (7.5%)	3 (7.5%)	1 (2.5%)	1 (2.5%)	5 (12.5%)

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7916 (100.0%)	7187 (90.8%)	295 (3.7%)	224 (2.8%)	72 (0.9%)	49 (0.6%)	89 (1.1%)
毎日食べる	6830 (100.0%)	6352 (93.0%)	209 (3.1%)	152 (2.2%)	43 (0.6%)	28 (0.4%)	46 (0.7%)
ときどき食べる	601 (100.0%)	479 (79.7%)	45 (7.5%)	42 (7.0%)	9 (1.5%)	10 (1.7%)	16 (2.7%)
あまり食べない	309 (100.0%)	234 (75.7%)	26 (8.4%)	21 (6.8%)	10 (3.2%)	5 (1.6%)	13 (4.2%)
食べない	176 (100.0%)	122 (69.3%)	15 (8.5%)	9 (5.1%)	10 (5.7%)	6 (3.4%)	14 (8.0%)

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10220 (100.0%)	8821 (86.3%)	562 (5.5%)	467 (4.6%)	163 (1.6%)	74 (0.7%)	133 (1.3%)
毎日食べる	8369 (100.0%)	7519 (89.8%)	365 (4.4%)	290 (3.5%)	87 (1.0%)	38 (0.5%)	70 (0.8%)
ときどき食べる	929 (100.0%)	672 (72.3%)	99 (10.7%)	86 (9.3%)	38 (4.1%)	15 (1.6%)	19 (2.0%)
あまり食べない	474 (100.0%)	338 (71.3%)	46 (9.7%)	43 (9.1%)	21 (4.4%)	8 (1.7%)	18 (3.8%)
食べない	448 (100.0%)	292 (65.2%)	52 (11.6%)	48 (10.7%)	17 (3.8%)	13 (2.9%)	26 (5.8%)

朝食の摂取状況と、過去一か月で、朝起きるのがつらくて学校に欠席した日数の関係についてみると、中学生・高校生では、朝食を食べないほど、欠席日数が多い傾向がみられる。

図表 314 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 × Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

(中学生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	7916 (100.0%)	7572 (95.7%)	150 (1.9%)	106 (1.3%)	37 (0.5%)	13 (0.2%)	38 (0.5%)
毎日食べる	6830 (100.0%)	6602 (96.7%)	113 (1.7%)	64 (0.9%)	22 (0.3%)	6 (0.1%)	23 (0.3%)
ときどき食べる	602 (100.0%)	551 (91.5%)	17 (2.8%)	21 (3.5%)	6 (1.0%)	4 (0.7%)	3 (0.5%)
あまり食べない	308 (100.0%)	270 (87.7%)	13 (4.2%)	12 (3.9%)	5 (1.6%)	2 (0.6%)	6 (1.9%)
食べない	176 (100.0%)	149 (84.7%)	7 (4.0%)	9 (5.1%)	4 (2.3%)	1 (0.6%)	6 (3.4%)

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	10209 (100.0%)	9401 (92.1%)	367 (3.6%)	271 (2.7%)	87 (0.9%)	27 (0.3%)	56 (0.5%)
毎日食べる	8362 (100.0%)	7852 (93.9%)	246 (2.9%)	175 (2.1%)	48 (0.6%)	14 (0.2%)	27 (0.3%)
ときどき食べる	926 (100.0%)	783 (84.6%)	64 (6.9%)	43 (4.6%)	21 (2.3%)	6 (0.6%)	9 (1.0%)
あまり食べない	474 (100.0%)	408 (86.1%)	30 (6.3%)	21 (4.4%)	6 (1.3%)	4 (0.8%)	5 (1.1%)
食べない	447 (100.0%)	358 (80.1%)	27 (6.0%)	32 (7.2%)	12 (2.7%)	3 (0.7%)	15 (3.4%)

朝食の品数と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 315 Q20 朝食の品目数 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4647 (100.0%)	470 (10.1%)	1147 (24.7%)	1362 (29.3%)	1668 (35.9%)
7点	38 (100.0%)	5 (13.2%)	10 (26.3%)	10 (26.3%)	13 (34.2%)
6点	358 (100.0%)	26 (7.3%)	78 (21.8%)	93 (26.0%)	161 (45.0%)
5点	816 (100.0%)	69 (8.5%)	197 (24.1%)	243 (29.8%)	307 (37.6%)
4点	987 (100.0%)	89 (9.0%)	217 (22.0%)	309 (31.3%)	372 (37.7%)
3点	1034 (100.0%)	91 (8.8%)	241 (23.3%)	326 (31.5%)	376 (36.4%)
2点	660 (100.0%)	79 (12.0%)	175 (26.5%)	193 (29.2%)	213 (32.3%)
1点	754 (100.0%)	111 (14.7%)	229 (30.4%)	188 (24.9%)	226 (30.0%)

朝食の品数と、朝食・夕食の量の関係についてみると、いずれの学校段階でも、品数が少ないほど、朝食に比べ夕食の比率が高い傾向がみられる。

図表 316 Q20 朝食の品目数× Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。

(小学生)	小計	朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)
小計	4597 (100.0%)	401 (8.7%)	2970 (64.6%)	1159 (25.2%)	61 (1.3%)	6 (0.1%)
7点	38 (100.0%)	1 (2.6%)	20 (52.6%)	15 (39.5%)	2 (5.3%)	0 (0.0%)
6点	356 (100.0%)	9 (2.5%)	180 (50.6%)	162 (45.5%)	4 (1.1%)	1 (0.3%)
5点	810 (100.0%)	38 (4.7%)	453 (55.9%)	301 (37.2%)	17 (2.1%)	1 (0.1%)
4点	982 (100.0%)	50 (5.1%)	645 (65.7%)	277 (28.2%)	10 (1.0%)	0 (0.0%)
3点	1024 (100.0%)	76 (7.4%)	741 (72.4%)	195 (19.0%)	12 (1.2%)	0 (0.0%)
2点	651 (100.0%)	78 (12.0%)	483 (74.2%)	86 (13.2%)	3 (0.5%)	1 (0.2%)
1点	736 (100.0%)	149 (20.2%)	448 (60.9%)	123 (16.7%)	13 (1.8%)	3 (0.4%)

(中学生)	小計	朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)
小計	7641 (100.0%)	681 (8.9%)	5312 (69.5%)	1445 (18.9%)	174 (2.3%)	29 (0.4%)
7点	46 (100.0%)	2 (4.3%)	18 (39.1%)	23 (50.0%)	3 (6.5%)	0 (0.0%)
6点	381 (100.0%)	13 (3.4%)	214 (56.2%)	138 (36.2%)	13 (3.4%)	3 (0.8%)
5点	1090 (100.0%)	24 (2.2%)	673 (61.7%)	350 (32.1%)	37 (3.4%)	6 (0.6%)
4点	1764 (100.0%)	74 (4.2%)	1268 (71.9%)	371 (21.0%)	46 (2.6%)	5 (0.3%)
3点	1906 (100.0%)	135 (7.1%)	1440 (75.6%)	289 (15.2%)	37 (1.9%)	5 (0.3%)
2点	1383 (100.0%)	189 (13.7%)	1043 (75.4%)	125 (9.0%)	21 (1.5%)	5 (0.4%)
1点	1071 (100.0%)	244 (22.8%)	656 (61.3%)	149 (13.9%)	17 (1.6%)	5 (0.5%)

(高校生)	小計	朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)
小計	9599 (100.0%)	915 (9.5%)	6522 (67.9%)	1646 (17.1%)	399 (4.2%)	117 (1.2%)
7点	53 (100.0%)	0 (0.0%)	25 (47.2%)	25 (47.2%)	3 (5.7%)	0 (0.0%)
6点	350 (100.0%)	9 (2.6%)	177 (50.6%)	136 (38.9%)	21 (6.0%)	7 (2.0%)
5点	949 (100.0%)	22 (2.3%)	550 (58.0%)	286 (30.1%)	65 (6.8%)	26 (2.7%)
4点	1815 (100.0%)	63 (3.5%)	1220 (67.2%)	415 (22.9%)	95 (5.2%)	22 (1.2%)
3点	2420 (100.0%)	158 (6.5%)	1784 (73.7%)	366 (15.1%)	91 (3.8%)	21 (0.9%)
2点	2153 (100.0%)	256 (11.9%)	1608 (74.7%)	190 (8.8%)	74 (3.4%)	25 (1.2%)
1点	1859 (100.0%)	407 (21.9%)	1158 (62.3%)	228 (12.3%)	50 (2.7%)	16 (0.9%)

朝食の品数と、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 317 Q20 朝食の品目数 × Q31_A ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4650 (100.0%)	1899 (40.8%)	2335 (50.2%)	377 (8.1%)	39 (0.8%)
7点	38 (100.0%)	13 (34.2%)	23 (60.5%)	2 (5.3%)	0 (0.0%)
6点	358 (100.0%)	180 (50.3%)	154 (43.0%)	23 (6.4%)	1 (0.3%)
5点	817 (100.0%)	358 (43.8%)	410 (50.2%)	45 (5.5%)	4 (0.5%)
4点	990 (100.0%)	422 (42.6%)	503 (50.8%)	61 (6.2%)	4 (0.4%)
3点	1034 (100.0%)	446 (43.1%)	501 (48.5%)	77 (7.4%)	10 (1.0%)
2点	659 (100.0%)	216 (32.8%)	359 (54.5%)	79 (12.0%)	5 (0.8%)
1点	754 (100.0%)	264 (35.0%)	385 (51.1%)	90 (11.9%)	15 (2.0%)

朝食の品数と、自分でできることは自分であるかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 318 Q20 朝食の品目数 × Q31_B 自分でできることは自分です。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4643 (100.0%)	2568 (55.3%)	1769 (38.1%)	284 (6.1%)	22 (0.5%)
7点	38 (100.0%)	25 (65.8%)	11 (28.9%)	2 (5.3%)	0 (0.0%)
6点	359 (100.0%)	222 (61.8%)	117 (32.6%)	19 (5.3%)	1 (0.3%)
5点	816 (100.0%)	498 (61.0%)	287 (35.2%)	30 (3.7%)	1 (0.1%)
4点	987 (100.0%)	581 (58.9%)	357 (36.2%)	47 (4.8%)	2 (0.2%)
3点	1031 (100.0%)	549 (53.2%)	416 (40.3%)	60 (5.8%)	6 (0.6%)
2点	660 (100.0%)	321 (48.6%)	274 (41.5%)	63 (9.5%)	2 (0.3%)
1点	752 (100.0%)	372 (49.5%)	307 (40.8%)	63 (8.4%)	10 (1.3%)

朝食の品数と、自分の思ったことをはっきり言うかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 319 Q20 朝食の品目数 × Q31_C 自分の思ったことをはっきり言う。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4621 (100.0%)	1267 (27.4%)	1968 (42.6%)	1218 (26.4%)	168 (3.6%)
7点	38 (100.0%)	13 (34.2%)	16 (42.1%)	8 (21.1%)	1 (2.6%)
6点	358 (100.0%)	125 (34.9%)	169 (47.2%)	56 (15.6%)	8 (2.2%)
5点	812 (100.0%)	252 (31.0%)	363 (44.7%)	173 (21.3%)	24 (3.0%)
4点	984 (100.0%)	284 (28.9%)	424 (43.1%)	251 (25.5%)	25 (2.5%)
3点	1026 (100.0%)	252 (24.6%)	441 (43.0%)	298 (29.0%)	35 (3.4%)
2点	655 (100.0%)	150 (22.9%)	266 (40.6%)	207 (31.6%)	32 (4.9%)
1点	748 (100.0%)	191 (25.5%)	289 (38.6%)	225 (30.1%)	43 (5.7%)

朝食の品数と、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 320 Q20 朝食の品目数 × Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4630 (100.0%)	988 (21.3%)	2009 (43.4%)	1336 (28.9%)	297 (6.4%)
7点	38 (100.0%)	11 (28.9%)	15 (39.5%)	12 (31.6%)	0 (0.0%)
6点	356 (100.0%)	122 (34.3%)	156 (43.8%)	71 (19.9%)	7 (2.0%)
5点	816 (100.0%)	194 (23.8%)	395 (48.4%)	183 (22.4%)	44 (5.4%)
4点	985 (100.0%)	222 (22.5%)	440 (44.7%)	277 (28.1%)	46 (4.7%)
3点	1033 (100.0%)	203 (19.7%)	456 (44.1%)	319 (30.9%)	55 (5.3%)
2点	654 (100.0%)	113 (17.3%)	253 (38.7%)	228 (34.9%)	60 (9.2%)
1点	748 (100.0%)	123 (16.4%)	294 (39.3%)	246 (32.9%)	85 (11.4%)

朝食の品数と、困っている人がいたら手助けをするかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 321 Q20 朝食の品目数 × Q31_E 困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4640 (100.0%)	1723 (37.1%)	2213 (47.7%)	610 (13.1%)	94 (2.0%)
7点	38 (100.0%)	20 (52.6%)	14 (36.8%)	4 (10.5%)	0 (0.0%)
6点	358 (100.0%)	178 (49.7%)	154 (43.0%)	23 (6.4%)	3 (0.8%)
5点	815 (100.0%)	332 (40.7%)	398 (48.8%)	78 (9.6%)	7 (0.9%)
4点	990 (100.0%)	381 (38.5%)	482 (48.7%)	109 (11.0%)	18 (1.8%)
3点	1033 (100.0%)	360 (34.8%)	487 (47.1%)	163 (15.8%)	23 (2.2%)
2点	656 (100.0%)	196 (29.9%)	329 (50.2%)	112 (17.1%)	19 (2.9%)
1点	750 (100.0%)	256 (34.1%)	349 (46.5%)	121 (16.1%)	24 (3.2%)

朝食の品数と、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「当てはまる」の割合が低い傾向がみられる。

図表 322 Q20 朝食の品目数 × Q31_F 相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4631 (100.0%)	1201 (25.9%)	2396 (51.7%)	868 (18.7%)	166 (3.6%)
7点	38 (100.0%)	12 (31.6%)	17 (44.7%)	9 (23.7%)	0 (0.0%)
6点	356 (100.0%)	119 (33.4%)	184 (51.7%)	50 (14.0%)	3 (0.8%)
5点	813 (100.0%)	230 (28.3%)	438 (53.9%)	122 (15.0%)	23 (2.8%)
4点	986 (100.0%)	270 (27.4%)	515 (52.2%)	166 (16.8%)	35 (3.5%)
3点	1030 (100.0%)	268 (26.0%)	536 (52.0%)	196 (19.0%)	30 (2.9%)
2点	657 (100.0%)	122 (18.6%)	352 (53.6%)	153 (23.3%)	30 (4.6%)
1点	751 (100.0%)	180 (24.0%)	354 (47.1%)	172 (22.9%)	45 (6.0%)

朝食の品数と、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、小学生では、品数が少ないほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 323 Q20 朝食の品目数 × Q32_A 自分のことが好きだ。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	4644 (100.0%)	765 (16.5%)	1667 (35.9%)	1345 (29.0%)	867 (18.7%)
7点	37 (100.0%)	11 (29.7%)	14 (37.8%)	4 (10.8%)	8 (21.6%)
6点	359 (100.0%)	89 (24.8%)	148 (41.2%)	71 (19.8%)	51 (14.2%)
5点	816 (100.0%)	151 (18.5%)	324 (39.7%)	205 (25.1%)	136 (16.7%)
4点	989 (100.0%)	182 (18.4%)	331 (33.5%)	305 (30.8%)	171 (17.3%)
3点	1032 (100.0%)	154 (14.9%)	394 (38.2%)	303 (29.4%)	181 (17.5%)
2点	659 (100.0%)	83 (12.6%)	213 (32.3%)	225 (34.1%)	138 (20.9%)
1点	752 (100.0%)	95 (12.6%)	243 (32.3%)	232 (30.9%)	182 (24.2%)

朝食の品数と、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、中学生では、品数が少ないほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 324 Q20 朝食の品目数 × Q32_B 自分にはよいところがある。

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
小計	7708 (100.0%)	1390 (18.0%)	3057 (39.7%)	2174 (28.2%)	1087 (14.1%)
7点	47 (100.0%)	16 (34.0%)	15 (31.9%)	10 (21.3%)	6 (12.8%)
6点	382 (100.0%)	101 (26.4%)	164 (42.9%)	80 (20.9%)	37 (9.7%)
5点	1094 (100.0%)	222 (20.3%)	476 (43.5%)	268 (24.5%)	128 (11.7%)
4点	1773 (100.0%)	334 (18.8%)	741 (41.8%)	478 (27.0%)	220 (12.4%)
3点	1924 (100.0%)	310 (16.1%)	770 (40.0%)	584 (30.4%)	260 (13.5%)
2点	1391 (100.0%)	225 (16.2%)	503 (36.2%)	447 (32.1%)	216 (15.5%)
1点	1097 (100.0%)	182 (16.6%)	388 (35.4%)	307 (28.0%)	220 (20.1%)

朝食の品数と、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、品数が少ないほど、「そう思う」の割合が低い傾向がみられる。

図表 325 Q20 朝食の品目数 × Q32_C 自分は人から必要とされている。

(小学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
小計	4633 (100.0%)	671 (14.5%)	2018 (43.6%)	1320 (28.5%)	624 (13.5%)
7点	36 (100.0%)	9 (25.0%)	16 (44.4%)	7 (19.4%)	4 (11.1%)
6点	358 (100.0%)	73 (20.4%)	170 (47.5%)	73 (20.4%)	42 (11.7%)
5点	811 (100.0%)	150 (18.5%)	363 (44.8%)	200 (24.7%)	98 (12.1%)
4点	985 (100.0%)	139 (14.1%)	450 (45.7%)	288 (29.2%)	108 (11.0%)
3点	1034 (100.0%)	137 (13.2%)	469 (45.4%)	303 (29.3%)	125 (12.1%)
2点	660 (100.0%)	69 (10.5%)	277 (42.0%)	221 (33.5%)	93 (14.1%)
1点	749 (100.0%)	94 (12.6%)	273 (36.4%)	228 (30.4%)	154 (20.6%)

(中学生)	小計	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わ ない	そう思わない
小計	7691 (100.0%)	697 (9.1%)	2930 (38.1%)	2675 (34.8%)	1389 (18.1%)
7点	47 (100.0%)	15 (31.9%)	15 (31.9%)	8 (17.0%)	9 (19.1%)
6点	380 (100.0%)	65 (17.1%)	152 (40.0%)	111 (29.2%)	52 (13.7%)
5点	1091 (100.0%)	120 (11.0%)	456 (41.8%)	357 (32.7%)	158 (14.5%)
4点	1771 (100.0%)	164 (9.3%)	727 (41.1%)	592 (33.4%)	288 (16.3%)
3点	1918 (100.0%)	134 (7.0%)	742 (38.7%)	709 (37.0%)	333 (17.4%)
2点	1390 (100.0%)	93 (6.7%)	480 (34.5%)	538 (38.7%)	279 (20.1%)
1点	1094 (100.0%)	106 (9.7%)	358 (32.7%)	360 (32.9%)	270 (24.7%)

朝食の品数と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、中学生・高校生では、品数が多い生徒に比べ品数が少ない生徒は、「ない」の割合が低い傾向がみられる。

図表 326 Q20 朝食の品目数 × Q33_A 午前中調子が悪い。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7698 (100.0%)	1134 (14.7%)	2597 (33.7%)	2321 (30.2%)	1646 (21.4%)
7点	46 (100.0%)	8 (17.4%)	8 (17.4%)	11 (23.9%)	19 (41.3%)
6点	380 (100.0%)	41 (10.8%)	123 (32.4%)	106 (27.9%)	110 (28.9%)
5点	1093 (100.0%)	119 (10.9%)	335 (30.6%)	357 (32.7%)	282 (25.8%)
4点	1775 (100.0%)	248 (14.0%)	599 (33.7%)	548 (30.9%)	380 (21.4%)
3点	1920 (100.0%)	252 (13.1%)	645 (33.6%)	618 (32.2%)	405 (21.1%)
2点	1387 (100.0%)	224 (16.1%)	500 (36.0%)	428 (30.9%)	235 (16.9%)
1点	1097 (100.0%)	242 (22.1%)	387 (35.3%)	253 (23.1%)	215 (19.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	9690 (100.0%)	1672 (17.3%)	3671 (37.9%)	2843 (29.3%)	1504 (15.5%)
7点	52 (100.0%)	13 (25.0%)	15 (28.8%)	13 (25.0%)	11 (21.2%)
6点	351 (100.0%)	43 (12.3%)	117 (33.3%)	117 (33.3%)	74 (21.1%)
5点	955 (100.0%)	125 (13.1%)	320 (33.5%)	311 (32.6%)	199 (20.8%)
4点	1827 (100.0%)	234 (12.8%)	686 (37.5%)	591 (32.3%)	316 (17.3%)
3点	2439 (100.0%)	398 (16.3%)	951 (39.0%)	734 (30.1%)	356 (14.6%)
2点	2168 (100.0%)	410 (18.9%)	846 (39.0%)	623 (28.7%)	289 (13.3%)
1点	1898 (100.0%)	449 (23.7%)	736 (38.8%)	454 (23.9%)	259 (13.6%)

朝食の品数と、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて学校に遅刻した日数の関係についてみると、高校生では、品数が多い生徒に比べ品数が少ない生徒は、遅刻の日数が多い傾向がみられる。

図表 327 Q20 朝食の品目数× Q34 この一カ月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	9676 (100.0%)	8458 (87.4%)	500 (5.2%)	409 (4.2%)	142 (1.5%)	59 (0.6%)	108 (1.1%)
7点	53 (100.0%)	43 (81.1%)	3 (5.7%)	2 (3.8%)	3 (5.7%)	1 (1.9%)	1 (1.9%)
6点	350 (100.0%)	320 (91.4%)	14 (4.0%)	10 (2.9%)	3 (0.9%)	1 (0.3%)	2 (0.6%)
5点	954 (100.0%)	899 (94.2%)	21 (2.2%)	24 (2.5%)	3 (0.3%)	2 (0.2%)	5 (0.5%)
4点	1824 (100.0%)	1670 (91.6%)	66 (3.6%)	52 (2.9%)	15 (0.8%)	4 (0.2%)	17 (0.9%)
3点	2436 (100.0%)	2173 (89.2%)	119 (4.9%)	92 (3.8%)	24 (1.0%)	11 (0.5%)	17 (0.7%)
2点	2167 (100.0%)	1894 (87.4%)	117 (5.4%)	89 (4.1%)	25 (1.2%)	17 (0.8%)	25 (1.2%)
1点	1892 (100.0%)	1459 (77.1%)	160 (8.5%)	140 (7.4%)	69 (3.6%)	23 (1.2%)	41 (2.2%)

朝食の品数と、過去一カ月で、朝起きるのがつらくて学校に欠席した日数の関係についてみると、高校生では、品数が多い生徒に比べ品数が少ない生徒は、欠席の日数が多い傾向がみられる。

図表 328 Q20 朝食の品目数× Q35 この一カ月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

(高校生)	小計	ない	1日	2～3日	4～5日	6～7日	8日以上
小計	9666 (100.0%)	8960 (92.7%)	336 (3.5%)	233 (2.4%)	73 (0.8%)	22 (0.2%)	42 (0.4%)
7点	53 (100.0%)	48 (90.6%)	4 (7.5%)	0 (0.0%)	1 (1.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
6点	350 (100.0%)	331 (94.6%)	11 (3.1%)	2 (0.6%)	4 (1.1%)	0 (0.0%)	2 (0.6%)
5点	954 (100.0%)	918 (96.2%)	20 (2.1%)	10 (1.0%)	1 (0.1%)	1 (0.1%)	4 (0.4%)
4点	1823 (100.0%)	1742 (95.6%)	43 (2.4%)	23 (1.3%)	6 (0.3%)	2 (0.1%)	7 (0.4%)
3点	2434 (100.0%)	2284 (93.8%)	80 (3.3%)	52 (2.1%)	11 (0.5%)	1 (0.0%)	6 (0.2%)
2点	2165 (100.0%)	2015 (93.1%)	81 (3.7%)	41 (1.9%)	17 (0.8%)	6 (0.3%)	5 (0.2%)
1点	1887 (100.0%)	1622 (86.0%)	97 (5.1%)	105 (5.6%)	33 (1.7%)	12 (0.6%)	18 (1.0%)

(2) 朝食時の会話

朝食時の会話と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生では、会話をしていない児童は、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 329 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4621 (100.0%)	470 (10.2%)	1141 (24.7%)	1358 (29.4%)	1652 (35.7%)
よく会話をしている	1834 (100.0%)	146 (8.0%)	395 (21.5%)	515 (28.1%)	778 (42.4%)
たまに会話をしている	1362 (100.0%)	110 (8.1%)	356 (26.1%)	435 (31.9%)	461 (33.8%)
あまり会話をしていない	820 (100.0%)	96 (11.7%)	223 (27.2%)	274 (33.4%)	227 (27.7%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	605 (100.0%)	118 (19.5%)	167 (27.6%)	134 (22.1%)	186 (30.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7732 (100.0%)	1531 (19.8%)	3046 (39.4%)	2019 (26.1%)	1136 (14.7%)
よく会話をしている	1844 (100.0%)	290 (15.7%)	694 (37.6%)	496 (26.9%)	364 (19.7%)
たまに会話をしている	2283 (100.0%)	362 (15.9%)	919 (40.3%)	675 (29.6%)	327 (14.3%)
あまり会話をしていない	1693 (100.0%)	356 (21.0%)	707 (41.8%)	425 (25.1%)	205 (12.1%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1912 (100.0%)	523 (27.4%)	726 (38.0%)	423 (22.1%)	240 (12.6%)

朝食時の会話と、朝型か夜型かの関係についてみると、小学生・中学生では、会話をしているほど、朝型の割合が高い傾向がみられる。

図表 330 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q16-18
朝型夜型指標

(小学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	4616 (100.0%)	440 (9.5%)	2155 (46.7%)	2021 (43.8%)
よく会話をしている	1834 (100.0%)	104 (5.7%)	776 (42.3%)	954 (52.0%)
たまに会話をしている	1360 (100.0%)	120 (8.8%)	658 (48.4%)	582 (42.8%)
あまり会話をしていない	819 (100.0%)	106 (12.9%)	443 (54.1%)	270 (33.0%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	603 (100.0%)	110 (18.2%)	278 (46.1%)	215 (35.7%)

(中学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	7706 (100.0%)	1679 (21.8%)	4184 (54.3%)	1843 (23.9%)
よく会話をしている	1837 (100.0%)	286 (15.6%)	984 (53.6%)	567 (30.9%)
たまに会話をしている	2278 (100.0%)	459 (20.1%)	1278 (56.1%)	541 (23.7%)
あまり会話をしていない	1685 (100.0%)	413 (24.5%)	938 (55.7%)	334 (19.8%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1906 (100.0%)	521 (27.3%)	984 (51.6%)	401 (21.0%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

朝食時の会話と、ルールを守って行動するかの関係についてみると、小学生では、会話をしているほど、「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 331 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q31_A
ルールを守って行動する。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4625 (100.0%)	1889 (40.8%)	2321 (50.2%)	376 (8.1%)	39 (0.8%)
よく会話をしている	1835 (100.0%)	852 (46.4%)	850 (46.3%)	120 (6.5%)	13 (0.7%)
たまに会話をしている	1364 (100.0%)	537 (39.4%)	728 (53.4%)	94 (6.9%)	5 (0.4%)
あまり会話をしていない	821 (100.0%)	297 (36.2%)	438 (53.3%)	78 (9.5%)	8 (1.0%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	605 (100.0%)	203 (33.6%)	305 (50.4%)	84 (13.9%)	13 (2.1%)

朝食時の会話と、自分でできることは自分でするかの関係についてみると、小学生では、会話をしているほど、「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 332 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q31_B
自分でできることは自分でする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4617 (100.0%)	2557 (55.4%)	1757 (38.1%)	282 (6.1%)	21 (0.5%)
よく会話をしている	1830 (100.0%)	1159 (63.3%)	581 (31.7%)	84 (4.6%)	6 (0.3%)
たまに会話をしている	1362 (100.0%)	709 (52.1%)	571 (41.9%)	80 (5.9%)	2 (0.1%)
あまり会話をしていない	821 (100.0%)	379 (46.2%)	375 (45.7%)	64 (7.8%)	3 (0.4%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	604 (100.0%)	310 (51.3%)	230 (38.1%)	54 (8.9%)	10 (1.7%)

朝食時の会話と、自分の思ったことをはっきり言うかの関係についてみると、小学生では、会話をしているほど、「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 333 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q31_C
自分の思ったことをはっきり言う。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4594 (100.0%)	1261 (27.4%)	1952 (42.5%)	1212 (26.4%)	169 (3.7%)
よく会話をしている	1821 (100.0%)	632 (34.7%)	766 (42.1%)	372 (20.4%)	51 (2.8%)
たまに会話をしている	1360 (100.0%)	298 (21.9%)	651 (47.9%)	379 (27.9%)	32 (2.4%)
あまり会話をしていない	812 (100.0%)	178 (21.9%)	334 (41.1%)	270 (33.3%)	30 (3.7%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	601 (100.0%)	153 (25.5%)	201 (33.4%)	191 (31.8%)	56 (9.3%)

朝食時の会話と、先のことを考えて自分の計画を立てるかの関係についてみると、小学生・中学生では、会話をしているほど、「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 334 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q31_D
先のことを考えて自分の計画を立てる。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4604 (100.0%)	985 (21.4%)	1995 (43.3%)	1331 (28.9%)	293 (6.4%)
よく会話をしている	1827 (100.0%)	494 (27.0%)	796 (43.6%)	445 (24.4%)	92 (5.0%)
たまに会話をしている	1357 (100.0%)	222 (16.4%)	661 (48.7%)	416 (30.7%)	58 (4.3%)
あまり会話をしていない	816 (100.0%)	136 (16.7%)	336 (41.2%)	273 (33.5%)	71 (8.7%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	604 (100.0%)	133 (22.0%)	202 (33.4%)	197 (32.6%)	72 (11.9%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7698 (100.0%)	1292 (16.8%)	3251 (42.2%)	2618 (34.0%)	537 (7.0%)
よく会話をしている	1835 (100.0%)	417 (22.7%)	801 (43.7%)	529 (28.8%)	88 (4.8%)
たまに会話をしている	2271 (100.0%)	324 (14.3%)	1059 (46.6%)	768 (33.8%)	120 (5.3%)
あまり会話をしていない	1685 (100.0%)	273 (16.2%)	674 (40.0%)	631 (37.4%)	107 (6.4%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1907 (100.0%)	278 (14.6%)	717 (37.6%)	690 (36.2%)	222 (11.6%)

朝食時の会話と、困っている人がいたら手助けをするかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、会話をしているほど、「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 335 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q31_E
困っている人がいたら手助けをする。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4615 (100.0%)	1711 (37.1%)	2206 (47.8%)	607 (13.2%)	91 (2.0%)
よく会話をしている	1829 (100.0%)	832 (45.5%)	818 (44.7%)	161 (8.8%)	18 (1.0%)
たまに会話をしている	1362 (100.0%)	444 (32.6%)	719 (52.8%)	180 (13.2%)	19 (1.4%)
あまり会話をしていない	820 (100.0%)	246 (30.0%)	400 (48.8%)	150 (18.3%)	24 (2.9%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	604 (100.0%)	189 (31.3%)	269 (44.5%)	116 (19.2%)	30 (5.0%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7719 (100.0%)	2531 (32.8%)	3986 (51.6%)	1048 (13.6%)	154 (2.0%)
よく会話をしている	1840 (100.0%)	773 (42.0%)	861 (46.8%)	185 (10.1%)	21 (1.1%)
たまに会話をしている	2282 (100.0%)	722 (31.6%)	1262 (55.3%)	269 (11.8%)	29 (1.3%)
あまり会話をしていない	1688 (100.0%)	464 (27.5%)	916 (54.3%)	278 (16.5%)	30 (1.8%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1909 (100.0%)	572 (30.0%)	947 (49.6%)	316 (16.6%)	74 (3.9%)

(高校生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	9705 (100.0%)	3105 (32.0%)	5206 (53.6%)	1226 (12.6%)	168 (1.7%)
よく会話をしている	1934 (100.0%)	810 (41.9%)	925 (47.8%)	171 (8.8%)	28 (1.4%)
たまに会話をしている	2746 (100.0%)	862 (31.4%)	1542 (56.2%)	311 (11.3%)	31 (1.1%)
あまり会話をしていない	1976 (100.0%)	529 (26.8%)	1135 (57.4%)	285 (14.4%)	27 (1.4%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	3049 (100.0%)	904 (29.6%)	1604 (52.6%)	459 (15.1%)	82 (2.7%)

朝食時の会話と、相手の立場になって考えるかの関係についてみると、小学生・中学生では、会話をしているほど、「当てはまる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 336 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q31_F
相手の立場になって考える。

(小学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	4608 (100.0%)	1192 (25.9%)	2388 (51.8%)	864 (18.8%)	164 (3.6%)
よく会話をしている	1826 (100.0%)	564 (30.9%)	928 (50.8%)	298 (16.3%)	36 (2.0%)
たまに会話をしている	1359 (100.0%)	327 (24.1%)	752 (55.3%)	238 (17.5%)	42 (3.1%)
あまり会話をしていない	820 (100.0%)	174 (21.2%)	434 (52.9%)	175 (21.3%)	37 (4.5%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	603 (100.0%)	127 (21.1%)	274 (45.4%)	153 (25.4%)	49 (8.1%)

(中学生)	小計	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
小計	7721 (100.0%)	2170 (28.1%)	4051 (52.5%)	1290 (16.7%)	210 (2.7%)
よく会話をしている	1843 (100.0%)	641 (34.8%)	945 (51.3%)	228 (12.4%)	29 (1.6%)
たまに会話をしている	2279 (100.0%)	626 (27.5%)	1255 (55.1%)	352 (15.4%)	46 (2.0%)
あまり会話をしていない	1690 (100.0%)	427 (25.3%)	882 (52.2%)	337 (19.9%)	44 (2.6%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1909 (100.0%)	476 (24.9%)	969 (50.8%)	373 (19.5%)	91 (4.8%)

朝食時の会話と、自分のことが好きかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、会話をしているほど、「そう思う」の割合が高い傾向がみられる。

図表 337 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q32_A
自分のことが好きだ。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4619 (100.0%)	763 (16.5%)	1660 (35.9%)	1334 (28.9%)	862 (18.7%)
よく会話をしている	1831 (100.0%)	400 (21.8%)	690 (37.7%)	455 (24.8%)	286 (15.6%)
たまに会話をしている	1363 (100.0%)	202 (14.8%)	541 (39.7%)	410 (30.1%)	210 (15.4%)
あまり会話をしていない	821 (100.0%)	79 (9.6%)	284 (34.6%)	279 (34.0%)	179 (21.8%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	604 (100.0%)	82 (13.6%)	145 (24.0%)	190 (31.5%)	187 (31.0%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7725 (100.0%)	734 (9.5%)	2365 (30.6%)	2667 (34.5%)	1959 (25.4%)
よく会話をしている	1842 (100.0%)	261 (14.2%)	671 (36.4%)	565 (30.7%)	345 (18.7%)
たまに会話をしている	2280 (100.0%)	193 (8.5%)	774 (33.9%)	810 (35.5%)	503 (22.1%)
あまり会話をしていない	1691 (100.0%)	121 (7.2%)	503 (29.7%)	621 (36.7%)	446 (26.4%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1912 (100.0%)	159 (8.3%)	417 (21.8%)	671 (35.1%)	665 (34.8%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(高校生)					
小計	9711 (100.0%)	855 (8.8%)	2980 (30.7%)	3443 (35.5%)	2433 (25.1%)
よく会話をしている	1934 (100.0%)	257 (13.3%)	680 (35.2%)	580 (30.0%)	417 (21.6%)
たまに会話をしている	2745 (100.0%)	237 (8.6%)	930 (33.9%)	1004 (36.6%)	574 (20.9%)
あまり会話をしていない	1981 (100.0%)	131 (6.6%)	619 (31.2%)	763 (38.5%)	468 (23.6%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	3051 (100.0%)	230 (7.5%)	751 (24.6%)	1096 (35.9%)	974 (31.9%)

朝食時の会話と、自分にはよいところがあるかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、会話をしているほど、「そう思う」の割合が高い傾向がみられる。

図表 338 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q32_B
自分にはよいところがある。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4620 (100.0%)	1287 (27.9%)	1913 (41.4%)	966 (20.9%)	454 (9.8%)
よく会話をしている	1833 (100.0%)	623 (34.0%)	748 (40.8%)	317 (17.3%)	145 (7.9%)
たまに会話をしている	1364 (100.0%)	349 (25.6%)	622 (45.6%)	291 (21.3%)	102 (7.5%)
あまり会話をしていない	820 (100.0%)	173 (21.1%)	350 (42.7%)	205 (25.0%)	92 (11.2%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	603 (100.0%)	142 (23.5%)	193 (32.0%)	153 (25.4%)	115 (19.1%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7728 (100.0%)	1388 (18.0%)	3064 (39.6%)	2184 (28.3%)	1092 (14.1%)
よく会話をしている	1843 (100.0%)	454 (24.6%)	792 (43.0%)	412 (22.4%)	185 (10.0%)
たまに会話をしている	2281 (100.0%)	361 (15.8%)	1004 (44.0%)	660 (28.9%)	256 (11.2%)
あまり会話をしていない	1691 (100.0%)	255 (15.1%)	661 (39.1%)	515 (30.5%)	260 (15.4%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1913 (100.0%)	318 (16.6%)	607 (31.7%)	597 (31.2%)	391 (20.4%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(高校生)					
小計	9710 (100.0%)	1552 (16.0%)	4036 (41.6%)	2845 (29.3%)	1277 (13.2%)
よく会話をしている	1936 (100.0%)	418 (21.6%)	823 (42.5%)	468 (24.2%)	227 (11.7%)
たまに会話をしている	2746 (100.0%)	430 (15.7%)	1235 (45.0%)	802 (29.2%)	279 (10.2%)
あまり会話をしていない	1981 (100.0%)	264 (13.3%)	854 (43.1%)	640 (32.3%)	223 (11.3%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	3047 (100.0%)	440 (14.4%)	1124 (36.9%)	935 (30.7%)	548 (18.0%)

朝食時の会話と、自分は人から必要とされているかどうかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、会話をしているほど、「そう思う」の割合が高い傾向がみられる。

図表 339 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q32_C
自分は人から必要とされている。

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(小学生)					
小計	4608 (100.0%)	671 (14.6%)	2006 (43.5%)	1312 (28.5%)	619 (13.4%)
よく会話をしている	1827 (100.0%)	354 (19.4%)	831 (45.5%)	448 (24.5%)	194 (10.6%)
たまに会話をしている	1364 (100.0%)	162 (11.9%)	663 (48.6%)	389 (28.5%)	150 (11.0%)
あまり会話をしていない	815 (100.0%)	86 (10.6%)	326 (40.0%)	271 (33.3%)	132 (16.2%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	602 (100.0%)	69 (11.5%)	186 (30.9%)	204 (33.9%)	143 (23.8%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(中学生)					
小計	7710 (100.0%)	696 (9.0%)	2932 (38.0%)	2686 (34.8%)	1396 (18.1%)
よく会話をしている	1837 (100.0%)	252 (13.7%)	800 (43.5%)	553 (30.1%)	232 (12.6%)
たまに会話をしている	2276 (100.0%)	178 (7.8%)	949 (41.7%)	811 (35.6%)	338 (14.9%)
あまり会話をしていない	1689 (100.0%)	116 (6.9%)	634 (37.5%)	636 (37.7%)	303 (17.9%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1908 (100.0%)	150 (7.9%)	549 (28.8%)	686 (36.0%)	523 (27.4%)

	小計	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない
(高校生)					
小計	9705 (100.0%)	823 (8.5%)	3807 (39.2%)	3510 (36.2%)	1565 (16.1%)
よく会話をしている	1935 (100.0%)	237 (12.2%)	862 (44.5%)	555 (28.7%)	281 (14.5%)
たまに会話をしている	2744 (100.0%)	237 (8.6%)	1181 (43.0%)	1000 (36.4%)	326 (11.9%)
あまり会話をしていない	1978 (100.0%)	127 (6.4%)	762 (38.5%)	799 (40.4%)	290 (14.7%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	3048 (100.0%)	222 (7.3%)	1002 (32.9%)	1156 (37.9%)	668 (21.9%)

朝食時の会話と、午前中調子が悪いことがあるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、会話をしているほど、「ない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 340 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q33_A
午前中調子が悪い。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4615 (100.0%)	491 (10.6%)	1168 (25.3%)	1438 (31.2%)	1518 (32.9%)
よく会話をしている	1832 (100.0%)	164 (9.0%)	380 (20.7%)	542 (29.6%)	746 (40.7%)
たまに会話をしている	1361 (100.0%)	113 (8.3%)	377 (27.7%)	471 (34.6%)	400 (29.4%)
あまり会話をしていない	819 (100.0%)	91 (11.1%)	245 (29.9%)	277 (33.8%)	206 (25.2%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	603 (100.0%)	123 (20.4%)	166 (27.5%)	148 (24.5%)	166 (27.5%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7718 (100.0%)	1135 (14.7%)	2610 (33.8%)	2327 (30.2%)	1646 (21.3%)
よく会話をしている	1842 (100.0%)	214 (11.6%)	566 (30.7%)	548 (29.8%)	514 (27.9%)
たまに会話をしている	2279 (100.0%)	252 (11.1%)	802 (35.2%)	767 (33.7%)	458 (20.1%)
あまり会話をしていない	1687 (100.0%)	257 (15.2%)	580 (34.4%)	535 (31.7%)	315 (18.7%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1910 (100.0%)	412 (21.6%)	662 (34.7%)	477 (25.0%)	359 (18.8%)

朝食時の会話と、気分が落ち込むことがあるかどうかの関係についてみると、小学生で、会話をしているほど、「ない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 341 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q33_B
気分が落ち込む。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4619 (100.0%)	515 (11.1%)	1204 (26.1%)	1472 (31.9%)	1428 (30.9%)
よく会話をしている	1831 (100.0%)	160 (8.7%)	414 (22.6%)	563 (30.7%)	694 (37.9%)
たまに会話をしている	1364 (100.0%)	121 (8.9%)	380 (27.9%)	478 (35.0%)	385 (28.2%)
あまり会話をしていない	819 (100.0%)	109 (13.3%)	222 (27.1%)	282 (34.4%)	206 (25.2%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	605 (100.0%)	125 (20.7%)	188 (31.1%)	149 (24.6%)	143 (23.6%)

朝食時の会話と、なんでもないのにイライラすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生で、会話をしているほど、「ない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 342 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q33_C
なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4610 (100.0%)	393 (8.5%)	766 (16.6%)	1231 (26.7%)	2220 (48.2%)
よく会話をしている	1830 (100.0%)	115 (6.3%)	245 (13.4%)	452 (24.7%)	1018 (55.6%)
たまに会話をしている	1360 (100.0%)	89 (6.5%)	234 (17.2%)	429 (31.5%)	608 (44.7%)
あまり会話をしていない	817 (100.0%)	84 (10.3%)	165 (20.2%)	221 (27.1%)	347 (42.5%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	603 (100.0%)	105 (17.4%)	122 (20.2%)	129 (21.4%)	247 (41.0%)

朝食時の会話と、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかどうかの関係についてみると、小学生で、会話をしているほど、「ない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 343 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q33_D
ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4613 (100.0%)	582 (12.6%)	961 (20.8%)	1458 (31.6%)	1612 (34.9%)
よく会話をしている	1831 (100.0%)	191 (10.4%)	342 (18.7%)	559 (30.5%)	739 (40.4%)
たまに会話をしている	1358 (100.0%)	143 (10.5%)	290 (21.4%)	479 (35.3%)	446 (32.8%)
あまり会話をしていない	820 (100.0%)	120 (14.6%)	200 (24.4%)	260 (31.7%)	240 (29.3%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	604 (100.0%)	128 (21.2%)	129 (21.4%)	160 (26.5%)	187 (31.0%)

朝食時の会話と、たちくらみやめまいがすることがあるかどうかの関係についてみると、小学生で、会話をしているほど、「ない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 344 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q33_E
たちくらみやめまいがする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4615 (100.0%)	313 (6.8%)	712 (15.4%)	965 (20.9%)	2625 (56.9%)
よく会話をしている	1830 (100.0%)	110 (6.0%)	246 (13.4%)	343 (18.7%)	1131 (61.8%)
たまに会話をしている	1361 (100.0%)	73 (5.4%)	202 (14.8%)	307 (22.6%)	779 (57.2%)
あまり会話をしていない	819 (100.0%)	68 (8.3%)	145 (17.7%)	185 (22.6%)	421 (51.4%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	605 (100.0%)	62 (10.2%)	119 (19.7%)	130 (21.5%)	294 (48.6%)

朝食時の会話と、身体のだるさや疲れを感じるかどうかの関係についてみると、小学生・中学生で、会話をしているほど、「ない」の割合が高い傾向がみられる。

図表 345 Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 × Q33_F
身体のだるさや疲れを感じる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4601 (100.0%)	770 (16.7%)	1250 (27.2%)	1293 (28.1%)	1288 (28.0%)
よく会話をしている	1828 (100.0%)	262 (14.3%)	457 (25.0%)	460 (25.2%)	649 (35.5%)
たまに会話をしている	1356 (100.0%)	194 (14.3%)	402 (29.6%)	437 (32.2%)	323 (23.8%)
あまり会話をしていない	818 (100.0%)	138 (16.9%)	239 (29.2%)	261 (31.9%)	180 (22.0%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	599 (100.0%)	176 (29.4%)	152 (25.4%)	135 (22.5%)	136 (22.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7704 (100.0%)	1975 (25.6%)	2778 (36.1%)	1845 (23.9%)	1106 (14.4%)
よく会話をしている	1839 (100.0%)	419 (22.8%)	598 (32.5%)	458 (24.9%)	364 (19.8%)
たまに会話をしている	2274 (100.0%)	453 (19.9%)	875 (38.5%)	628 (27.6%)	318 (14.0%)
あまり会話をしていない	1684 (100.0%)	437 (26.0%)	661 (39.3%)	401 (23.8%)	185 (11.0%)
会話をしていない(一人で食べている場合も含む)	1907 (100.0%)	666 (34.9%)	644 (33.8%)	358 (18.8%)	239 (12.5%)

2-2 夕食

(1) 夕食の時刻

夕食を摂取する時刻と学校がある日の起床時刻の関係についてみると、小学生で、夕食の時刻が早いほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 346 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	4678 (100.0%)	485 (10.4%)	1375 (29.4%)	1927 (41.2%)	736 (15.7%)	118 (2.5%)	37 (0.8%)
午後6時より前	284 (100.0%)	54 (19.0%)	106 (37.3%)	85 (29.9%)	33 (11.6%)	3 (1.1%)	3 (1.1%)
午後6時から7時より前	1751 (100.0%)	182 (10.4%)	576 (32.9%)	736 (42.0%)	215 (12.3%)	29 (1.7%)	13 (0.7%)
午後7時から8時より前	1910 (100.0%)	158 (8.3%)	513 (26.9%)	839 (43.9%)	346 (18.1%)	42 (2.2%)	12 (0.6%)
午後8時から9時より前	541 (100.0%)	72 (13.3%)	139 (25.7%)	195 (36.0%)	98 (18.1%)	29 (5.4%)	8 (1.5%)
午後9時から10時より前	168 (100.0%)	16 (9.5%)	39 (23.2%)	62 (36.9%)	40 (23.8%)	11 (6.5%)	0 (0.0%)
午後10時より遅い	24 (100.0%)	3 (12.5%)	2 (8.3%)	10 (41.7%)	4 (16.7%)	4 (16.7%)	1 (4.2%)

夕食を摂取する時刻と、次の日に学校がある日の就寝時刻の関係についてみると、小学生・中学生で、夕食の時刻が早いほど、就寝時刻が早い傾向がみられる。

図表 347 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4678 (100.0%)	365 (7.8%)	1936 (41.4%)	1699 (36.3%)	509 (10.9%)	95 (2.0%)	41 (0.9%)	20 (0.4%)	13 (0.3%)
午後6時より前	284 (100.0%)	49 (17.3%)	119 (41.9%)	80 (28.2%)	26 (9.2%)	5 (1.8%)	2 (0.7%)	1 (0.4%)	2 (0.7%)
午後6時から7時より前	1752 (100.0%)	179 (10.2%)	860 (49.1%)	552 (31.5%)	120 (6.8%)	25 (1.4%)	11 (0.6%)	5 (0.3%)	0 (0.0%)
午後7時から8時より前	1909 (100.0%)	114 (6.0%)	781 (40.9%)	743 (38.9%)	207 (10.8%)	38 (2.0%)	17 (0.9%)	4 (0.2%)	5 (0.3%)
午後8時から9時より前	541 (100.0%)	21 (3.9%)	147 (27.2%)	245 (45.3%)	105 (19.4%)	13 (2.4%)	5 (0.9%)	4 (0.7%)	1 (0.2%)
午後9時から10時より前	168 (100.0%)	2 (1.2%)	27 (16.1%)	75 (44.6%)	43 (25.6%)	9 (5.4%)	5 (3.0%)	5 (3.0%)	2 (1.2%)
午後10時より遅い	24 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (8.3%)	4 (16.7%)	8 (33.3%)	5 (20.8%)	1 (4.2%)	1 (4.2%)	3 (12.5%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7819 (100.0%)	98 (1.3%)	644 (8.2%)	2585 (33.1%)	2759 (35.3%)	1139 (14.6%)	425 (5.4%)	123 (1.6%)	46 (0.6%)
午後6時より前	355 (100.0%)	10 (2.8%)	38 (10.7%)	110 (31.0%)	118 (33.2%)	54 (15.2%)	15 (4.2%)	10 (2.8%)	0 (0.0%)
午後6時から7時より前	2905 (100.0%)	48 (1.7%)	289 (9.9%)	1017 (35.0%)	1010 (34.8%)	358 (12.3%)	131 (4.5%)	34 (1.2%)	18 (0.6%)
午後7時から8時より前	3123 (100.0%)	24 (0.8%)	259 (8.3%)	1111 (35.6%)	1112 (35.6%)	414 (13.3%)	154 (4.9%)	35 (1.1%)	14 (0.4%)
午後8時から9時より前	874 (100.0%)	13 (1.5%)	49 (5.6%)	247 (28.3%)	323 (37.0%)	159 (18.2%)	60 (6.9%)	19 (2.2%)	4 (0.5%)
午後9時から10時より前	381 (100.0%)	2 (0.5%)	7 (1.8%)	84 (22.0%)	141 (37.0%)	91 (23.9%)	37 (9.7%)	13 (3.4%)	6 (1.6%)
午後10時より遅い	181 (100.0%)	1 (0.6%)	2 (1.1%)	16 (8.8%)	55 (30.4%)	63 (34.8%)	28 (15.5%)	12 (6.6%)	4 (2.2%)

夕食を摂取する時刻と、次の日に学校がない日の就寝時刻の関係についてみると、小学生・中学生で、夕食の時刻が早いほど、就寝時刻が早い傾向がみられる。

図表 348 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 × Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4677 (100.0%)	237 (5.1%)	1214 (26.0%)	1881 (40.2%)	921 (19.7%)	221 (4.7%)	111 (2.4%)	44 (0.9%)	48 (1.0%)
午後6時より前	283 (100.0%)	27 (9.5%)	87 (30.7%)	104 (36.7%)	41 (14.5%)	9 (3.2%)	7 (2.5%)	5 (1.8%)	3 (1.1%)
午後6時から7時より前	1751 (100.0%)	111 (6.3%)	563 (32.2%)	687 (39.2%)	275 (15.7%)	66 (3.8%)	25 (1.4%)	14 (0.8%)	10 (0.6%)
午後7時から8時より前	1910 (100.0%)	78 (4.1%)	450 (23.6%)	822 (43.0%)	398 (20.8%)	88 (4.6%)	48 (2.5%)	11 (0.6%)	15 (0.8%)
午後8時から9時より前	541 (100.0%)	17 (3.1%)	90 (16.6%)	205 (37.9%)	159 (29.4%)	36 (6.7%)	15 (2.8%)	8 (1.5%)	11 (2.0%)
午後9時から10時より前	168 (100.0%)	4 (2.4%)	23 (13.7%)	59 (35.1%)	42 (25.0%)	21 (12.5%)	9 (5.4%)	5 (3.0%)	5 (3.0%)
午後10時より遅い	24 (100.0%)	0 (0.0%)	1 (4.2%)	4 (16.7%)	6 (25.0%)	1 (4.2%)	7 (29.2%)	1 (4.2%)	4 (16.7%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7819 (100.0%)	62 (0.8%)	433 (5.5%)	1889 (24.2%)	2661 (34.0%)	1495 (19.1%)	754 (9.6%)	318 (4.1%)	207 (2.6%)
午後6時より前	354 (100.0%)	5 (1.4%)	22 (6.2%)	100 (28.2%)	106 (29.9%)	68 (19.2%)	32 (9.0%)	10 (2.8%)	11 (3.1%)
午後6時から7時より前	2905 (100.0%)	31 (1.1%)	180 (6.2%)	757 (26.1%)	1031 (35.5%)	515 (17.7%)	234 (8.1%)	91 (3.1%)	66 (2.3%)
午後7時から8時より前	3123 (100.0%)	17 (0.5%)	176 (5.6%)	775 (24.8%)	1098 (35.2%)	591 (18.9%)	280 (9.0%)	120 (3.8%)	66 (2.1%)
午後8時から9時より前	875 (100.0%)	4 (0.5%)	32 (3.7%)	179 (20.5%)	297 (33.9%)	181 (20.7%)	102 (11.7%)	51 (5.8%)	29 (3.3%)
午後9時から10時より前	381 (100.0%)	3 (0.8%)	17 (4.5%)	59 (15.5%)	98 (25.7%)	93 (24.4%)	70 (18.4%)	24 (6.3%)	17 (4.5%)
午後10時より遅い	181 (100.0%)	2 (1.1%)	6 (3.3%)	19 (10.5%)	31 (17.1%)	47 (26.0%)	36 (19.9%)	22 (12.2%)	18 (9.9%)

夕食を摂取する時刻と朝食の関係についてみると、中学生では夕食を食べる時刻が早いほど、朝食を食べる頻度が高い傾向がみられる。

図表 349 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 × Q19 あなたは朝食を毎日食べますか。

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7802 (100.0%)	6744 (86.4%)	591 (7.6%)	301 (3.9%)	166 (2.1%)
食べない	43 (100.0%)	35 (81.4%)	1 (2.3%)	1 (2.3%)	6 (14.0%)
午後6時より前	353 (100.0%)	304 (86.1%)	37 (10.5%)	7 (2.0%)	5 (1.4%)
午後6時から7時より前	2879 (100.0%)	2555 (88.7%)	181 (6.3%)	98 (3.4%)	45 (1.6%)
午後7時から8時より前	3103 (100.0%)	2710 (87.3%)	229 (7.4%)	108 (3.5%)	56 (1.8%)
午後8時から9時より前	865 (100.0%)	716 (82.8%)	81 (9.4%)	39 (4.5%)	29 (3.4%)
午後9時から10時より前	379 (100.0%)	300 (79.2%)	36 (9.5%)	29 (7.7%)	14 (3.7%)
午後10時より遅い	180 (100.0%)	124 (68.9%)	26 (14.4%)	19 (10.6%)	11 (6.1%)

(2) 寝る前2時間以内の食事

寝る前2時間以内に夕食をとることと、次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることとの関係を見ると、中学生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、寝る時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 350 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7956 (100.0%)	926 (11.6%)	2067 (26.0%)	2711 (34.1%)	2252 (28.3%)
よくある	1153 (100.0%)	207 (18.0%)	327 (28.4%)	309 (26.8%)	310 (26.9%)
ときどきある	2362 (100.0%)	287 (12.2%)	658 (27.9%)	832 (35.2%)	585 (24.8%)
あまりない	2227 (100.0%)	184 (8.3%)	625 (28.1%)	862 (38.7%)	556 (25.0%)
ない	2214 (100.0%)	248 (11.2%)	457 (20.6%)	708 (32.0%)	801 (36.2%)

寝る前2時間以内に夕食をとることと、学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることとの関係を見ると、中学生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、仮眠をとることが多い傾向がみられる。

図表 351 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 × Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7959 (100.0%)	799 (10.0%)	2252 (28.3%)	1710 (21.5%)	3198 (40.2%)
よくある	1152 (100.0%)	182 (15.8%)	320 (27.8%)	218 (18.9%)	432 (37.5%)
ときどきある	2365 (100.0%)	281 (11.9%)	764 (32.3%)	482 (20.4%)	838 (35.4%)
あまりない	2223 (100.0%)	160 (7.2%)	676 (30.4%)	572 (25.7%)	815 (36.7%)
ない	2219 (100.0%)	176 (7.9%)	492 (22.2%)	438 (19.7%)	1113 (50.2%)

寝る前2時間以内に夕食をとることと、ふとんから出るのがつらいと感じることとの関係をみると、中学生・高校生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 352 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7969 (100.0%)	3361 (42.2%)	2434 (30.5%)	1342 (16.8%)	832 (10.4%)
よくある	1153 (100.0%)	602 (52.2%)	301 (26.1%)	130 (11.3%)	120 (10.4%)
ときどきある	2367 (100.0%)	1075 (45.4%)	774 (32.7%)	340 (14.4%)	178 (7.5%)
あまりない	2230 (100.0%)	856 (38.4%)	737 (33.0%)	449 (20.1%)	188 (8.4%)
ない	2219 (100.0%)	828 (37.3%)	622 (28.0%)	423 (19.1%)	346 (15.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10271 (100.0%)	5227 (50.9%)	3216 (31.3%)	1283 (12.5%)	545 (5.3%)
よくある	1986 (100.0%)	1225 (61.7%)	494 (24.9%)	165 (8.3%)	102 (5.1%)
ときどきある	3496 (100.0%)	1802 (51.5%)	1171 (33.5%)	393 (11.2%)	130 (3.7%)
あまりない	2472 (100.0%)	1166 (47.2%)	835 (33.8%)	376 (15.2%)	95 (3.8%)
ない	2317 (100.0%)	1034 (44.6%)	716 (30.9%)	349 (15.1%)	218 (9.4%)

寝る前2時間以内に夕食をとることと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないこととの関係を見ると、中学生・高校生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 353 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7969 (100.0%)	1613 (20.2%)	3142 (39.4%)	2060 (25.9%)	1154 (14.5%)
よくある	1153 (100.0%)	345 (29.9%)	423 (36.7%)	260 (22.5%)	125 (10.8%)
ときどきある	2367 (100.0%)	516 (21.8%)	1018 (43.0%)	556 (23.5%)	277 (11.7%)
あまりない	2233 (100.0%)	381 (17.1%)	907 (40.6%)	653 (29.2%)	292 (13.1%)
ない	2216 (100.0%)	371 (16.7%)	794 (35.8%)	591 (26.7%)	460 (20.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10272 (100.0%)	3767 (36.7%)	4303 (41.9%)	1624 (15.8%)	578 (5.6%)
よくある	1986 (100.0%)	995 (50.1%)	687 (34.6%)	217 (10.9%)	87 (4.4%)
ときどきある	3496 (100.0%)	1348 (38.6%)	1542 (44.1%)	474 (13.6%)	132 (3.8%)
あまりない	2472 (100.0%)	737 (29.8%)	1125 (45.5%)	504 (20.4%)	106 (4.3%)
ない	2318 (100.0%)	687 (29.6%)	949 (40.9%)	429 (18.5%)	253 (10.9%)

寝る前2時間以内に夕食をとることと、午前中調子が悪いことがあるかの関係を見ると、中学生・高校生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 354 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 ×
Q33_A 午前中調子が悪い。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7956 (100.0%)	1212 (15.2%)	2687 (33.8%)	2368 (29.8%)	1689 (21.2%)
よくある	1153 (100.0%)	254 (22.0%)	396 (34.3%)	292 (25.3%)	211 (18.3%)
ときどきある	2361 (100.0%)	344 (14.6%)	914 (38.7%)	662 (28.0%)	441 (18.7%)
あまりない	2227 (100.0%)	276 (12.4%)	761 (34.2%)	803 (36.1%)	387 (17.4%)
ない	2215 (100.0%)	338 (15.3%)	616 (27.8%)	611 (27.6%)	650 (29.3%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10263 (100.0%)	1866 (18.2%)	3857 (37.6%)	2967 (28.9%)	1573 (15.3%)
よくある	1982 (100.0%)	499 (25.2%)	695 (35.1%)	509 (25.7%)	279 (14.1%)
ときどきある	3491 (100.0%)	644 (18.4%)	1431 (41.0%)	950 (27.2%)	466 (13.3%)
あまりない	2472 (100.0%)	357 (14.4%)	955 (38.6%)	843 (34.1%)	317 (12.8%)
ない	2318 (100.0%)	366 (15.8%)	776 (33.5%)	665 (28.7%)	511 (22.0%)

寝る前2時間以内に夕食をとることと、なんでもないのにイライラすることがあるかの関係をみると、小学生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 355 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 ×
Q33_C なんでもないのにイライラする。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4742 (100.0%)	410 (8.6%)	792 (16.7%)	1268 (26.7%)	2272 (47.9%)
よくある	798 (100.0%)	90 (11.3%)	154 (19.3%)	196 (24.6%)	358 (44.9%)
ときどきある	1329 (100.0%)	128 (9.6%)	255 (19.2%)	407 (30.6%)	539 (40.6%)
あまりない	1247 (100.0%)	95 (7.6%)	189 (15.2%)	381 (30.6%)	582 (46.7%)
ない	1368 (100.0%)	97 (7.1%)	194 (14.2%)	284 (20.8%)	793 (58.0%)

寝る前2時間以内に夕食をとることと、ちょっとしたことですぐにカッとなることがあるかの関係をみると、小学生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 356 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 ×
Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4744 (100.0%)	611 (12.9%)	984 (20.7%)	1495 (31.5%)	1654 (34.9%)
よくある	800 (100.0%)	138 (17.3%)	182 (22.8%)	229 (28.6%)	251 (31.4%)
ときどきある	1330 (100.0%)	181 (13.6%)	312 (23.5%)	452 (34.0%)	385 (28.9%)
あまりない	1249 (100.0%)	132 (10.6%)	260 (20.8%)	446 (35.7%)	411 (32.9%)
ない	1365 (100.0%)	160 (11.7%)	230 (16.8%)	368 (27.0%)	607 (44.5%)

寝る前2時間以内に夕食をとることと、身体のだるさや疲れを感じることもあるかの関係を見ると、中学生・高校生では寝る前2時間以内に夕食をとることが多いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 357 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 × Q33_F
身体のだるさや疲れを感じる。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7942 (100.0%)	2062 (26.0%)	2848 (35.9%)	1893 (23.8%)	1139 (14.3%)
よくある	1149 (100.0%)	415 (36.1%)	374 (32.6%)	232 (20.2%)	128 (11.1%)
ときどきある	2359 (100.0%)	652 (27.6%)	891 (37.8%)	535 (22.7%)	281 (11.9%)
あまりない	2223 (100.0%)	482 (21.7%)	847 (38.1%)	618 (27.8%)	276 (12.4%)
ない	2211 (100.0%)	513 (23.2%)	736 (33.3%)	508 (23.0%)	454 (20.5%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10259 (100.0%)	3205 (31.2%)	4127 (40.2%)	2034 (19.8%)	893 (8.7%)
よくある	1983 (100.0%)	861 (43.4%)	712 (35.9%)	282 (14.2%)	128 (6.5%)
ときどきある	3488 (100.0%)	1110 (31.8%)	1469 (42.1%)	640 (18.3%)	269 (7.7%)
あまりない	2469 (100.0%)	590 (23.9%)	1070 (43.3%)	625 (25.3%)	184 (7.5%)
ない	2319 (100.0%)	644 (27.8%)	876 (37.8%)	487 (21.0%)	312 (13.5%)

(3) 朝食と夕食のバランス

朝食と夕食のバランスと学校がある日の起床時刻の関係をみると、いずれの学校段階でも朝食の比率が高いほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 358 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	4725 (100.0%)	491 (10.4%)	1381 (29.2%)	1956 (41.4%)	740 (15.7%)	119 (2.5%)	38 (0.8%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	441 (100.0%)	44 (10.0%)	97 (22.0%)	162 (36.7%)	102 (23.1%)	27 (6.1%)	9 (2.0%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	3029 (100.0%)	253 (8.4%)	870 (28.7%)	1303 (43.0%)	511 (16.9%)	73 (2.4%)	19 (0.6%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1182 (100.0%)	181 (15.3%)	389 (32.9%)	467 (39.5%)	119 (10.1%)	18 (1.5%)	8 (0.7%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	67 (100.0%)	13 (19.4%)	23 (34.3%)	22 (32.8%)	7 (10.4%)	1 (1.5%)	1 (1.5%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	6 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (33.3%)	2 (33.3%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	7913 (100.0%)	949 (12.0%)	2001 (25.3%)	2682 (33.9%)	1696 (21.4%)	511 (6.5%)	74 (0.9%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	840 (100.0%)	75 (8.9%)	143 (17.0%)	263 (31.3%)	204 (24.3%)	127 (15.1%)	28 (3.3%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	5393 (100.0%)	613 (11.4%)	1344 (24.9%)	1867 (34.6%)	1215 (22.5%)	324 (6.0%)	30 (0.6%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1472 (100.0%)	220 (14.9%)	446 (30.3%)	492 (33.4%)	249 (16.9%)	52 (3.5%)	13 (0.9%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	178 (100.0%)	35 (19.7%)	63 (35.4%)	49 (27.5%)	24 (13.5%)	6 (3.4%)	1 (0.6%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	30 (100.0%)	6 (20.0%)	5 (16.7%)	11 (36.7%)	4 (13.3%)	2 (6.7%)	2 (6.7%)

(高校生)	小計	午前6時より 前	午前6時から 6時30分より 前	午前6時30分 から7時より 前	午前7時から 7時30分より 前	午前7時30分 から8時より 前	午前8時より 遅い
小計	10175 (100.0%)	1672 (16.4%)	2394 (23.5%)	3044 (29.9%)	2131 (20.9%)	809 (8.0%)	125 (1.2%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	1313 (100.0%)	146 (11.1%)	198 (15.1%)	358 (27.3%)	334 (25.4%)	225 (17.1%)	52 (4.0%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	6642 (100.0%)	1015 (15.3%)	1580 (23.8%)	2033 (30.6%)	1455 (21.9%)	503 (7.6%)	56 (0.8%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	1690 (100.0%)	382 (22.6%)	460 (27.2%)	517 (30.6%)	255 (15.1%)	65 (3.8%)	11 (0.7%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	410 (100.0%)	97 (23.7%)	127 (31.0%)	103 (25.1%)	67 (16.3%)	11 (2.7%)	5 (1.2%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)	120 (100.0%)	32 (26.7%)	29 (24.2%)	33 (27.5%)	20 (16.7%)	5 (4.2%)	1 (0.8%)

朝食と夕食のバランスと学校がない日の起床時刻の関係をみると、いずれの学校段階でも朝食の比率が高いほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 359 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 × Q4
学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	4710 (100.0%)	371 (7.9%)	482 (10.2%)	688 (14.6%)	758 (16.1%)	799 (17.0%)	531 (11.3%)	502 (10.7%)	346 (7.3%)	233 (4.9%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	441 (100.0%)	38 (8.6%)	38 (8.6%)	47 (10.7%)	46 (10.4%)	67 (15.2%)	49 (11.1%)	55 (12.5%)	53 (12.0%)	48 (10.9%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	3019 (100.0%)	195 (6.5%)	284 (9.4%)	425 (14.1%)	500 (16.6%)	522 (17.3%)	381 (12.6%)	344 (11.4%)	224 (7.4%)	144 (4.8%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1177 (100.0%)	130 (11.0%)	149 (12.7%)	205 (17.4%)	202 (17.2%)	199 (16.9%)	98 (8.3%)	94 (8.0%)	64 (5.4%)	36 (3.1%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	67 (100.0%)	8 (11.9%)	8 (11.9%)	9 (13.4%)	10 (14.9%)	11 (16.4%)	3 (4.5%)	9 (13.4%)	5 (7.5%)	4 (6.0%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	6 (100.0%)	0 (0.0%)	3 (50.0%)	2 (33.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	7884 (100.0%)	385 (4.9%)	563 (7.1%)	862 (10.9%)	1046 (13.3%)	1008 (12.8%)	950 (12.0%)	1102 (14.0%)	1037 (13.2%)	931 (11.8%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	834 (100.0%)	48 (5.8%)	31 (3.7%)	50 (6.0%)	66 (7.9%)	66 (7.9%)	92 (11.0%)	138 (16.5%)	154 (18.5%)	189 (22.7%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	5372 (100.0%)	230 (4.3%)	373 (6.9%)	555 (10.3%)	744 (13.8%)	713 (13.3%)	675 (12.6%)	744 (13.8%)	735 (13.7%)	603 (11.2%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1470 (100.0%)	95 (6.5%)	135 (9.2%)	226 (15.4%)	215 (14.6%)	199 (13.5%)	162 (11.0%)	192 (13.1%)	133 (9.0%)	113 (7.7%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	178 (100.0%)	7 (3.9%)	22 (12.4%)	29 (16.3%)	18 (10.1%)	29 (16.3%)	19 (10.7%)	21 (11.8%)	13 (7.3%)	20 (11.2%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	30 (100.0%)	5 (16.7%)	2 (6.7%)	2 (6.7%)	3 (10.0%)	1 (3.3%)	2 (6.7%)	7 (23.3%)	2 (6.7%)	6 (20.0%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	10159 (100.0%)	486 (4.8%)	643 (6.3%)	925 (9.1%)	1045 (10.3%)	1146 (11.3%)	1180 (11.6%)	1454 (14.3%)	1559 (15.3%)	1721 (16.9%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	1310 (100.0%)	64 (4.9%)	45 (3.4%)	62 (4.7%)	91 (6.9%)	102 (7.8%)	115 (8.8%)	167 (12.7%)	247 (18.9%)	417 (31.8%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	6632 (100.0%)	270 (4.1%)	404 (6.1%)	596 (9.0%)	676 (10.2%)	768 (11.6%)	810 (12.2%)	993 (15.0%)	1056 (15.9%)	1059 (16.0%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1688 (100.0%)	104 (6.2%)	152 (9.0%)	206 (12.2%)	228 (13.5%)	212 (12.6%)	198 (11.7%)	214 (12.7%)	196 (11.6%)	178 (10.5%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	409 (100.0%)	38 (9.3%)	29 (7.1%)	49 (12.0%)	42 (10.3%)	52 (12.7%)	43 (10.5%)	69 (16.9%)	42 (10.3%)	45 (11.0%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	120 (100.0%)	10 (8.3%)	13 (10.8%)	12 (10.0%)	8 (6.7%)	12 (10.0%)	14 (11.7%)	11 (9.2%)	18 (15.0%)	22 (18.3%)

朝食と夕食のバランスと、ふとんから出るのがつらいと感じることとの関係を見ると、小学生・高校生で、朝食の比率が低いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 360 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4721 (100.0%)	1420 (30.1%)	1408 (29.8%)	990 (21.0%)	903 (19.1%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	439 (100.0%)	197 (44.9%)	110 (25.1%)	63 (14.4%)	69 (15.7%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	3028 (100.0%)	934 (30.8%)	954 (31.5%)	643 (21.2%)	497 (16.4%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	1181 (100.0%)	269 (22.8%)	322 (27.3%)	274 (23.2%)	316 (26.8%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	67 (100.0%)	19 (28.4%)	19 (28.4%)	8 (11.9%)	21 (31.3%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)	6 (100.0%)	1 (16.7%)	3 (50.0%)	2 (33.3%)	0 (0.0%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10166 (100.0%)	5170 (50.9%)	3191 (31.4%)	1273 (12.5%)	532 (5.2%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	1311 (100.0%)	862 (65.8%)	301 (23.0%)	93 (7.1%)	55 (4.2%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	6637 (100.0%)	3379 (50.9%)	2114 (31.9%)	824 (12.4%)	320 (4.8%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	1689 (100.0%)	691 (40.9%)	604 (35.8%)	274 (16.2%)	120 (7.1%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	409 (100.0%)	179 (43.8%)	132 (32.3%)	67 (16.4%)	31 (7.6%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)	120 (100.0%)	59 (49.2%)	40 (33.3%)	15 (12.5%)	6 (5.0%)

朝食と夕食のバランスと、朝食の摂取の状況との関係を見ると、中学生・高校生で、朝食の比率が最も低い（朝食0～1に対し、夕食9～10）選択肢を選んだ生徒は、「毎日食べる」の割合が他の場合に比べて低い傾向がみられる。

図表 361 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 × Q19
あなたは、朝食を食べますか。

(中学生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	7852 (100.0%)	6802 (86.6%)	589 (7.5%)	297 (3.8%)	164 (2.1%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	833 (100.0%)	385 (46.2%)	128 (15.4%)	179 (21.5%)	141 (16.9%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	5357 (100.0%)	4863 (90.8%)	379 (7.1%)	100 (1.9%)	15 (0.3%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	1454 (100.0%)	1369 (94.2%)	68 (4.7%)	13 (0.9%)	4 (0.3%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	178 (100.0%)	158 (88.8%)	12 (6.7%)	5 (2.8%)	3 (1.7%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)	30 (100.0%)	27 (90.0%)	2 (6.7%)	0 (0.0%)	1 (3.3%)

(高校生)	小計	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない
小計	10098 (100.0%)	8324 (82.4%)	910 (9.0%)	456 (4.5%)	408 (4.0%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0～1に対し、夕食9～10)	1302 (100.0%)	456 (35.0%)	204 (15.7%)	277 (21.3%)	365 (28.0%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2～3に対し、夕食7～8)	6601 (100.0%)	5850 (88.6%)	575 (8.7%)	150 (2.3%)	26 (0.4%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4～6に対し、夕食4～6)	1670 (100.0%)	1539 (92.2%)	101 (6.0%)	21 (1.3%)	9 (0.5%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7～8に対し、夕食2～3)	406 (100.0%)	374 (92.1%)	19 (4.7%)	7 (1.7%)	6 (1.5%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9～10に対し、夕食0～1)	119 (100.0%)	105 (88.2%)	11 (9.2%)	1 (0.8%)	2 (1.7%)

朝食と夕食のバランスと、朝食の品目数との関係を見ると、いずれの学校段階でも、朝食の比率が低いほど、品目数が少ない傾向がみられる。

図表 362 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 × Q20
朝食の品数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4597 (100.0%)	38 (0.8%)	356 (7.7%)	810 (17.6%)	982 (21.4%)	1024 (22.3%)	651 (14.2%)	736 (16.0%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	401 (100.0%)	1 (0.2%)	9 (2.2%)	38 (9.5%)	50 (12.5%)	76 (19.0%)	78 (19.5%)	149 (37.2%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	2970 (100.0%)	20 (0.7%)	180 (6.1%)	453 (15.3%)	645 (21.7%)	741 (24.9%)	483 (16.3%)	448 (15.1%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1159 (100.0%)	15 (1.3%)	162 (14.0%)	301 (26.0%)	277 (23.9%)	195 (16.8%)	86 (7.4%)	123 (10.6%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	61 (100.0%)	2 (3.3%)	4 (6.6%)	17 (27.9%)	10 (16.4%)	12 (19.7%)	3 (4.9%)	13 (21.3%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	6 (100.0%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	3 (50.0%)

(中学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	7641 (100.0%)	46 (0.6%)	381 (5.0%)	1090 (14.3%)	1764 (23.1%)	1906 (24.9%)	1383 (18.1%)	1071 (14.0%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	681 (100.0%)	2 (0.3%)	13 (1.9%)	24 (3.5%)	74 (10.9%)	135 (19.8%)	189 (27.8%)	244 (35.8%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	5312 (100.0%)	18 (0.3%)	214 (4.0%)	673 (12.7%)	1268 (23.9%)	1440 (27.1%)	1043 (19.6%)	656 (12.3%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1445 (100.0%)	23 (1.6%)	138 (9.6%)	350 (24.2%)	371 (25.7%)	289 (20.0%)	125 (8.7%)	149 (10.3%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	174 (100.0%)	3 (1.7%)	13 (7.5%)	37 (21.3%)	46 (26.4%)	37 (21.3%)	21 (12.1%)	17 (9.8%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	29 (100.0%)	0 (0.0%)	3 (10.3%)	6 (20.7%)	5 (17.2%)	5 (17.2%)	5 (17.2%)	5 (17.2%)

(高校生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	9599 (100.0%)	53 (0.6%)	350 (3.6%)	949 (9.9%)	1815 (18.9%)	2420 (25.2%)	2153 (22.4%)	1859 (19.4%)
朝食はほとんど食べない、夕食は食べる(朝食0~1に対し、夕食9~10)	915 (100.0%)	0 (0.0%)	9 (1.0%)	22 (2.4%)	63 (6.9%)	158 (17.3%)	256 (28.0%)	407 (44.5%)
朝食に比べ、夕食は多い(朝食2~3に対し、夕食7~8)	6522 (100.0%)	25 (0.4%)	177 (2.7%)	550 (8.4%)	1220 (18.7%)	1784 (27.4%)	1608 (24.7%)	1158 (17.8%)
朝食も夕食も同じくらい食べる(朝食4~6に対し、夕食4~6)	1646 (100.0%)	25 (1.5%)	136 (8.3%)	286 (17.4%)	415 (25.2%)	366 (22.2%)	190 (11.5%)	228 (13.9%)
朝食に比べ、夕食は少ない(朝食7~8に対し、夕食2~3)	399 (100.0%)	3 (0.8%)	21 (5.3%)	65 (16.3%)	95 (23.8%)	91 (22.8%)	74 (18.5%)	50 (12.5%)
朝食は食べる、夕食はほとんど食べない(朝食9~10に対し、夕食0~1)	117 (100.0%)	0 (0.0%)	7 (6.0%)	26 (22.2%)	22 (18.8%)	21 (17.9%)	25 (21.4%)	16 (13.7%)

※朝食のメニュー「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「飲物」「その他」の7品目につき、朝食のメニューに入っていれば各1点とした(最大7点)。

第3章 学校外での活動

3-1 部活動やクラブ活動

(1) 参加日数

部活動やクラブ活動の参加日数と学校がある日の起床時刻の関係をみると、中学生・高校生で、参加日数が多いほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 363 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	7880 (100.0%)	958 (12.2%)	1992 (25.3%)	2675 (33.9%)	1672 (21.2%)	508 (6.4%)	75 (1.0%)
入っていない	1839 (100.0%)	144 (7.8%)	310 (16.9%)	592 (32.2%)	563 (30.6%)	204 (11.1%)	26 (1.4%)
1回	187 (100.0%)	10 (5.3%)	27 (14.4%)	60 (32.1%)	59 (31.6%)	27 (14.4%)	4 (2.1%)
2回	188 (100.0%)	15 (8.0%)	32 (17.0%)	63 (33.5%)	52 (27.7%)	20 (10.6%)	6 (3.2%)
3回	279 (100.0%)	21 (7.5%)	47 (16.8%)	96 (34.4%)	82 (29.4%)	26 (9.3%)	7 (2.5%)
4回	356 (100.0%)	32 (9.0%)	89 (25.0%)	125 (35.1%)	86 (24.2%)	18 (5.1%)	6 (1.7%)
5回	950 (100.0%)	101 (10.6%)	254 (26.7%)	362 (38.1%)	183 (19.3%)	46 (4.8%)	4 (0.4%)
6回	1868 (100.0%)	266 (14.2%)	576 (30.8%)	652 (34.9%)	295 (15.8%)	70 (3.7%)	9 (0.5%)
7回(毎日)	2213 (100.0%)	369 (16.7%)	657 (29.7%)	725 (32.8%)	352 (15.9%)	97 (4.4%)	13 (0.6%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	10285 (100.0%)	1698 (16.5%)	2412 (23.5%)	3064 (29.8%)	2151 (20.9%)	827 (8.0%)	133 (1.3%)
入っていない	3896 (100.0%)	512 (13.1%)	810 (20.8%)	1157 (29.7%)	933 (23.9%)	409 (10.5%)	75 (1.9%)
1回	786 (100.0%)	117 (14.9%)	159 (20.2%)	251 (31.9%)	179 (22.8%)	68 (8.7%)	12 (1.5%)
2回	476 (100.0%)	80 (16.8%)	118 (24.8%)	142 (29.8%)	101 (21.2%)	32 (6.7%)	3 (0.6%)
3回	399 (100.0%)	55 (13.8%)	101 (25.3%)	123 (30.8%)	89 (22.3%)	27 (6.8%)	4 (1.0%)
4回	297 (100.0%)	37 (12.5%)	62 (20.9%)	98 (33.0%)	74 (24.9%)	21 (7.1%)	5 (1.7%)
5回	661 (100.0%)	98 (14.8%)	145 (21.9%)	199 (30.1%)	170 (25.7%)	47 (7.1%)	2 (0.3%)
6回	1972 (100.0%)	361 (18.3%)	525 (26.6%)	590 (29.9%)	364 (18.5%)	119 (6.0%)	13 (0.7%)
7回(毎日)	1798 (100.0%)	438 (24.4%)	492 (27.4%)	504 (28.0%)	241 (13.4%)	104 (5.8%)	19 (1.1%)

部活動やクラブ活動の参加日数と次の日に学校がある場合の就寝時刻の関係をみると、中学生・高校生では参加日数が多いほど、就寝時刻が早い傾向がみられる。

図表 364 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7879 (100.0%)	105 (1.3%)	664 (8.4%)	2616 (33.2%)	2775 (35.2%)	1128 (14.3%)	419 (5.3%)	122 (1.5%)	50 (0.6%)
入っていない	1838 (100.0%)	23 (1.3%)	79 (4.3%)	399 (21.7%)	727 (39.6%)	384 (20.9%)	156 (8.5%)	47 (2.6%)	23 (1.3%)
1回	187 (100.0%)	8 (4.3%)	16 (8.6%)	49 (26.2%)	62 (33.2%)	32 (17.1%)	14 (7.5%)	6 (3.2%)	0 (0.0%)
2回	188 (100.0%)	2 (1.1%)	13 (6.9%)	66 (35.1%)	53 (28.2%)	27 (14.4%)	18 (9.6%)	6 (3.2%)	3 (1.6%)
3回	279 (100.0%)	5 (1.8%)	25 (9.0%)	68 (24.4%)	95 (34.1%)	52 (18.6%)	22 (7.9%)	10 (3.6%)	2 (0.7%)
4回	356 (100.0%)	5 (1.4%)	33 (9.3%)	109 (30.6%)	118 (33.1%)	64 (18.0%)	20 (5.6%)	6 (1.7%)	1 (0.3%)
5回	950 (100.0%)	10 (1.1%)	79 (8.3%)	352 (37.1%)	349 (36.7%)	105 (11.1%)	44 (4.6%)	8 (0.8%)	3 (0.3%)
6回	1868 (100.0%)	19 (1.0%)	174 (9.3%)	740 (39.6%)	632 (33.8%)	213 (11.4%)	66 (3.5%)	14 (0.7%)	10 (0.5%)
7回(毎日)	2213 (100.0%)	33 (1.5%)	245 (11.1%)	833 (37.6%)	739 (33.4%)	251 (11.3%)	79 (3.6%)	25 (1.1%)	8 (0.4%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10285 (100.0%)	86 (0.8%)	248 (2.4%)	1365 (13.3%)	3766 (36.6%)	3204 (31.2%)	1225 (11.9%)	292 (2.8%)	99 (1.0%)
入っていない	3896 (100.0%)	27 (0.7%)	68 (1.7%)	355 (9.1%)	1207 (31.0%)	1405 (36.1%)	625 (16.0%)	157 (4.0%)	52 (1.3%)
1回	785 (100.0%)	21 (2.7%)	23 (2.9%)	115 (14.6%)	273 (34.8%)	220 (28.0%)	94 (12.0%)	27 (3.4%)	12 (1.5%)
2回	476 (100.0%)	6 (1.3%)	19 (4.0%)	78 (16.4%)	150 (31.5%)	142 (29.8%)	61 (12.8%)	15 (3.2%)	5 (1.1%)
3回	399 (100.0%)	4 (1.0%)	15 (3.8%)	53 (13.3%)	140 (35.1%)	106 (26.6%)	63 (15.8%)	11 (2.8%)	7 (1.8%)
4回	298 (100.0%)	3 (1.0%)	11 (3.7%)	39 (13.1%)	108 (36.2%)	93 (31.2%)	31 (10.4%)	8 (2.7%)	5 (1.7%)
5回	661 (100.0%)	3 (0.5%)	17 (2.6%)	85 (12.9%)	250 (37.8%)	196 (29.7%)	83 (12.6%)	24 (3.6%)	3 (0.5%)
6回	1972 (100.0%)	7 (0.4%)	43 (2.2%)	328 (16.6%)	860 (43.6%)	556 (28.2%)	143 (7.3%)	29 (1.5%)	6 (0.3%)
7回(毎日)	1798 (100.0%)	15 (0.8%)	52 (2.9%)	312 (17.4%)	778 (43.3%)	486 (27.0%)	125 (7.0%)	21 (1.2%)	9 (0.5%)

部活動やクラブ活動の参加日数と学校がない日の起床時刻の関係をみると、中学生・高校生では参加日数が多いほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 365 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	7850 (100.0%)	390 (5.0%)	561 (7.1%)	868 (11.1%)	1039 (13.2%)	1006 (12.8%)	947 (12.1%)	1090 (13.9%)	1023 (13.0%)	926 (11.8%)
入っていない	1834 (100.0%)	65 (3.5%)	64 (3.5%)	107 (5.8%)	154 (8.4%)	219 (11.9%)	258 (14.1%)	316 (17.2%)	315 (17.2%)	336 (18.3%)
1回	186 (100.0%)	11 (5.9%)	9 (4.8%)	21 (11.3%)	11 (5.9%)	22 (11.8%)	18 (9.7%)	27 (14.5%)	23 (12.4%)	44 (23.7%)
2回	188 (100.0%)	10 (5.3%)	10 (5.3%)	22 (11.7%)	18 (9.6%)	19 (10.1%)	22 (11.7%)	27 (14.4%)	34 (18.1%)	26 (13.8%)
3回	279 (100.0%)	14 (5.0%)	11 (3.9%)	26 (9.3%)	23 (8.2%)	27 (9.7%)	30 (10.8%)	44 (15.8%)	47 (16.8%)	57 (20.4%)
4回	356 (100.0%)	12 (3.4%)	26 (7.3%)	34 (9.6%)	33 (9.3%)	42 (11.8%)	49 (13.8%)	65 (18.3%)	47 (13.2%)	48 (13.5%)
5回	948 (100.0%)	44 (4.6%)	59 (6.2%)	99 (10.4%)	130 (13.7%)	133 (14.0%)	126 (13.3%)	131 (13.8%)	132 (13.9%)	94 (9.9%)
6回	1860 (100.0%)	92 (4.9%)	149 (8.0%)	228 (12.3%)	317 (17.0%)	277 (14.9%)	221 (11.9%)	233 (12.5%)	196 (10.5%)	147 (7.9%)
7回(毎日)	2199 (100.0%)	142 (6.5%)	233 (10.6%)	331 (15.1%)	353 (16.1%)	267 (12.1%)	223 (10.1%)	247 (11.2%)	229 (10.4%)	174 (7.9%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	10269 (100.0%)	500 (4.9%)	648 (6.3%)	939 (9.1%)	1049 (10.2%)	1160 (11.3%)	1186 (11.5%)	1463 (14.2%)	1571 (15.3%)	1753 (17.1%)
入っていない	3889 (100.0%)	114 (2.9%)	124 (3.2%)	217 (5.6%)	329 (8.5%)	420 (10.8%)	493 (12.7%)	619 (15.9%)	701 (18.0%)	872 (22.4%)
1回	784 (100.0%)	43 (5.5%)	26 (3.3%)	35 (4.5%)	44 (5.6%)	80 (10.2%)	101 (12.9%)	135 (17.2%)	144 (18.4%)	176 (22.4%)
2回	476 (100.0%)	16 (3.4%)	25 (5.3%)	34 (7.1%)	39 (8.2%)	51 (10.7%)	58 (12.2%)	79 (16.6%)	77 (16.2%)	97 (20.4%)
3回	399 (100.0%)	8 (2.0%)	20 (5.0%)	26 (6.5%)	37 (9.3%)	37 (9.3%)	43 (10.8%)	56 (14.0%)	86 (21.6%)	86 (21.6%)
4回	298 (100.0%)	8 (2.7%)	13 (4.4%)	13 (4.4%)	25 (8.4%)	35 (11.7%)	29 (9.7%)	56 (18.8%)	61 (20.5%)	58 (19.5%)
5回	660 (100.0%)	22 (3.3%)	27 (4.1%)	46 (7.0%)	66 (10.0%)	74 (11.2%)	81 (12.3%)	96 (14.5%)	117 (17.7%)	131 (19.8%)
6回	1966 (100.0%)	94 (4.8%)	170 (8.6%)	268 (13.6%)	268 (13.6%)	253 (12.9%)	228 (11.6%)	273 (13.9%)	229 (11.6%)	183 (9.3%)
7回(毎日)	1797 (100.0%)	195 (10.9%)	243 (13.5%)	300 (16.7%)	241 (13.4%)	210 (11.7%)	153 (8.5%)	149 (8.3%)	156 (8.7%)	150 (8.3%)

部活動やクラブ活動の参加日数と次の日に学校がない場合の就寝時刻の関係をみると、中学生・高校生では、参加日数が多いほど、就寝時刻が早い傾向がみられる。

図表 366 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7878 (100.0%)	68 (0.9%)	442 (5.6%)	1907 (24.2%)	2696 (34.2%)	1493 (19.0%)	744 (9.4%)	319 (4.0%)	209 (2.7%)
入っていない	1840 (100.0%)	10 (0.5%)	54 (2.9%)	285 (15.5%)	573 (31.1%)	454 (24.7%)	274 (14.9%)	112 (6.1%)	78 (4.2%)
1回	187 (100.0%)	8 (4.3%)	8 (4.3%)	37 (19.8%)	45 (24.1%)	39 (20.9%)	26 (13.9%)	11 (5.9%)	13 (7.0%)
2回	187 (100.0%)	2 (1.1%)	13 (7.0%)	37 (19.8%)	55 (29.4%)	33 (17.6%)	23 (12.3%)	12 (6.4%)	12 (6.4%)
3回	279 (100.0%)	6 (2.2%)	9 (3.2%)	52 (18.6%)	86 (30.8%)	59 (21.1%)	35 (12.5%)	20 (7.2%)	12 (4.3%)
4回	356 (100.0%)	3 (0.8%)	19 (5.3%)	73 (20.5%)	122 (34.3%)	86 (24.2%)	29 (8.1%)	15 (4.2%)	9 (2.5%)
5回	949 (100.0%)	7 (0.7%)	59 (6.2%)	239 (25.2%)	342 (36.0%)	176 (18.5%)	76 (8.0%)	32 (3.4%)	18 (1.9%)
6回	1868 (100.0%)	12 (0.6%)	124 (6.6%)	539 (28.9%)	668 (35.8%)	311 (16.6%)	125 (6.7%)	62 (3.3%)	27 (1.4%)
7回(毎日)	2212 (100.0%)	20 (0.9%)	156 (7.1%)	645 (29.2%)	805 (36.4%)	335 (15.1%)	156 (7.1%)	55 (2.5%)	40 (1.8%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10279 (100.0%)	88 (0.9%)	208 (2.0%)	962 (9.4%)	2819 (27.4%)	3086 (30.0%)	1933 (18.8%)	797 (7.8%)	386 (3.8%)
入っていない	3895 (100.0%)	17 (0.4%)	46 (1.2%)	229 (5.9%)	836 (21.5%)	1240 (31.8%)	893 (22.9%)	428 (11.0%)	206 (5.3%)
1回	784 (100.0%)	26 (3.3%)	24 (3.1%)	60 (7.7%)	200 (25.5%)	200 (25.5%)	172 (21.9%)	69 (8.8%)	33 (4.2%)
2回	475 (100.0%)	7 (1.5%)	18 (3.8%)	51 (10.7%)	110 (23.2%)	146 (30.7%)	87 (18.3%)	35 (7.4%)	21 (4.4%)
3回	399 (100.0%)	5 (1.3%)	13 (3.3%)	26 (6.5%)	108 (27.1%)	110 (27.6%)	76 (19.0%)	40 (10.0%)	21 (5.3%)
4回	298 (100.0%)	2 (0.7%)	7 (2.3%)	24 (8.1%)	67 (22.5%)	96 (32.2%)	68 (22.8%)	20 (6.7%)	14 (4.7%)
5回	660 (100.0%)	5 (0.8%)	7 (1.1%)	55 (8.3%)	197 (29.8%)	180 (27.3%)	129 (19.5%)	60 (9.1%)	27 (4.1%)
6回	1970 (100.0%)	6 (0.3%)	39 (2.0%)	250 (12.7%)	681 (34.6%)	598 (30.4%)	271 (13.8%)	85 (4.3%)	40 (2.0%)
7回(毎日)	1798 (100.0%)	20 (1.1%)	54 (3.0%)	267 (14.8%)	620 (34.5%)	516 (28.7%)	237 (13.2%)	60 (3.3%)	24 (1.3%)

部活動やクラブ活動の参加日数と、学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることとの関係を見ると、中学生・高校生では、参加日数が多いほど、起きる時刻のずれは少ない傾向がみられる。

図表 367 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7840 (100.0%)	1903 (24.3%)	2562 (32.7%)	1750 (22.3%)	1625 (20.7%)
入っていない	1827 (100.0%)	553 (30.3%)	651 (35.6%)	330 (18.1%)	293 (16.0%)
1回	184 (100.0%)	65 (35.3%)	55 (29.9%)	33 (17.9%)	31 (16.8%)
2回	187 (100.0%)	49 (26.2%)	65 (34.8%)	40 (21.4%)	33 (17.6%)
3回	277 (100.0%)	94 (33.9%)	83 (30.0%)	56 (20.2%)	44 (15.9%)
4回	355 (100.0%)	106 (29.9%)	120 (33.8%)	65 (18.3%)	64 (18.0%)
5回	945 (100.0%)	228 (24.1%)	313 (33.1%)	211 (22.3%)	193 (20.4%)
6回	1863 (100.0%)	384 (20.6%)	600 (32.2%)	458 (24.6%)	421 (22.6%)
7回(毎日)	2202 (100.0%)	424 (19.3%)	675 (30.7%)	557 (25.3%)	546 (24.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10242 (100.0%)	3217 (31.4%)	3427 (33.5%)	1946 (19.0%)	1652 (16.1%)
入っていない	3882 (100.0%)	1433 (36.9%)	1280 (33.0%)	643 (16.6%)	526 (13.5%)
1回	780 (100.0%)	325 (41.7%)	259 (33.2%)	117 (15.0%)	79 (10.1%)
2回	474 (100.0%)	174 (36.7%)	166 (35.0%)	78 (16.5%)	56 (11.8%)
3回	398 (100.0%)	161 (40.5%)	133 (33.4%)	60 (15.1%)	44 (11.1%)
4回	296 (100.0%)	125 (42.2%)	90 (30.4%)	49 (16.6%)	32 (10.8%)
5回	655 (100.0%)	237 (36.2%)	217 (33.1%)	107 (16.3%)	94 (14.4%)
6回	1966 (100.0%)	452 (23.0%)	698 (35.5%)	463 (23.6%)	353 (18.0%)
7回(毎日)	1791 (100.0%)	310 (17.3%)	584 (32.6%)	429 (24.0%)	468 (26.1%)

部活動やクラブ活動の参加日数と、学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることとの関係を見ると、中学生では、参加日数が少ないほど、仮眠をとることが多い傾向がみられる。

図表 368 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7863 (100.0%)	789 (10.0%)	2227 (28.3%)	1688 (21.5%)	3159 (40.2%)
入っていない	1837 (100.0%)	261 (14.2%)	603 (32.8%)	390 (21.2%)	583 (31.7%)
1回	187 (100.0%)	22 (11.8%)	50 (26.7%)	36 (19.3%)	79 (42.2%)
2回	187 (100.0%)	20 (10.7%)	50 (26.7%)	51 (27.3%)	66 (35.3%)
3回	278 (100.0%)	33 (11.9%)	71 (25.5%)	62 (22.3%)	112 (40.3%)
4回	355 (100.0%)	32 (9.0%)	88 (24.8%)	82 (23.1%)	153 (43.1%)
5回	949 (100.0%)	76 (8.0%)	267 (28.1%)	203 (21.4%)	403 (42.5%)
6回	1863 (100.0%)	154 (8.3%)	480 (25.8%)	405 (21.7%)	824 (44.2%)
7回(毎日)	2207 (100.0%)	191 (8.7%)	618 (28.0%)	459 (20.8%)	939 (42.5%)

部活動やクラブ活動の参加日数と、寝ようと思ってもなかなか寝付けないことがあるかどうかの関係をみると、高校生では、参加日数が多いほど、寝付けないことが少ない傾向がみられる。

図表 369 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10272 (100.0%)	1344 (13.1%)	3518 (34.2%)	2917 (28.4%)	2493 (24.3%)
入っていない	3888 (100.0%)	607 (15.6%)	1465 (37.7%)	1022 (26.3%)	794 (20.4%)
1回	786 (100.0%)	161 (20.5%)	275 (35.0%)	217 (27.6%)	133 (16.9%)
2回	474 (100.0%)	78 (16.5%)	152 (32.1%)	146 (30.8%)	98 (20.7%)
3回	399 (100.0%)	57 (14.3%)	141 (35.3%)	113 (28.3%)	88 (22.1%)
4回	298 (100.0%)	30 (10.1%)	102 (34.2%)	82 (27.5%)	84 (28.2%)
5回	660 (100.0%)	81 (12.3%)	226 (34.2%)	193 (29.2%)	160 (24.2%)
6回	1972 (100.0%)	165 (8.4%)	617 (31.3%)	613 (31.1%)	577 (29.3%)
7回(毎日)	1795 (100.0%)	165 (9.2%)	540 (30.1%)	531 (29.6%)	559 (31.1%)

部活動やクラブ活動の参加日数と、夕食を摂取する時刻の関係をみると、高校生では参加日数が多いほど、夕食を食べる時間が遅い傾向がみられる。

図表 370 Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。 × Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。

(高校生)	小計	午後6時より前	午後6時から7時より前	午後7時から8時より前	午後8時から9時より前	午後9時から10時より前	午後10時より遅い
小計	9934 (100.0%)	313 (3.2%)	2049 (20.6%)	3955 (39.8%)	2198 (22.1%)	930 (9.4%)	489 (4.9%)
入っていない	3746 (100.0%)	164 (4.4%)	978 (26.1%)	1469 (39.2%)	551 (14.7%)	326 (8.7%)	258 (6.9%)
1回	732 (100.0%)	46 (6.3%)	226 (30.9%)	278 (38.0%)	116 (15.8%)	44 (6.0%)	22 (3.0%)
2回	452 (100.0%)	32 (7.1%)	154 (34.1%)	175 (38.7%)	62 (13.7%)	17 (3.8%)	12 (2.7%)
3回	384 (100.0%)	13 (3.4%)	99 (25.8%)	163 (42.4%)	86 (22.4%)	19 (4.9%)	4 (1.0%)
4回	290 (100.0%)	6 (2.1%)	68 (23.4%)	138 (47.6%)	50 (17.2%)	19 (6.6%)	9 (3.1%)
5回	651 (100.0%)	15 (2.3%)	118 (18.1%)	296 (45.5%)	148 (22.7%)	59 (9.1%)	15 (2.3%)
6回	1932 (100.0%)	17 (0.9%)	247 (12.8%)	813 (42.1%)	585 (30.3%)	191 (9.9%)	79 (4.1%)
7回(毎日)	1747 (100.0%)	20 (1.1%)	159 (9.1%)	623 (35.7%)	600 (34.3%)	255 (14.6%)	90 (5.2%)

(2) 参加時間

部活動やクラブ活動の参加時間と、学校がない日の起床時刻の関係をみると、高校生では、参加時間が長いほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 371 Q26_1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。× Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	6306 (100.0%)	379 (6.0%)	519 (8.2%)	714 (11.3%)	712 (11.3%)	732 (11.6%)	688 (10.9%)	832 (13.2%)	859 (13.6%)	871 (13.8%)
30分	192 (100.0%)	21 (10.9%)	11 (5.7%)	12 (6.3%)	16 (8.3%)	16 (8.3%)	17 (8.9%)	28 (14.6%)	35 (18.2%)	36 (18.8%)
1時間	504 (100.0%)	19 (3.8%)	26 (5.2%)	31 (6.2%)	32 (6.3%)	54 (10.7%)	63 (12.5%)	83 (16.5%)	100 (19.8%)	96 (19.0%)
1時間30分	729 (100.0%)	22 (3.0%)	29 (4.0%)	59 (8.1%)	82 (11.2%)	92 (12.6%)	86 (11.8%)	117 (16.0%)	112 (15.4%)	130 (17.8%)
2時間	1509 (100.0%)	70 (4.6%)	108 (7.2%)	143 (9.5%)	170 (11.3%)	185 (12.3%)	173 (11.5%)	217 (14.4%)	214 (14.2%)	229 (15.2%)
2時間30分	1168 (100.0%)	40 (3.4%)	86 (7.4%)	150 (12.8%)	161 (13.8%)	146 (12.5%)	142 (12.2%)	146 (12.5%)	156 (13.4%)	141 (12.1%)
3時間	1155 (100.0%)	51 (4.4%)	110 (9.5%)	174 (15.1%)	130 (11.3%)	147 (12.7%)	126 (10.9%)	145 (12.6%)	144 (12.5%)	128 (11.1%)
3時間30分	462 (100.0%)	40 (8.7%)	52 (11.3%)	61 (13.2%)	60 (13.0%)	45 (9.7%)	36 (7.8%)	53 (11.5%)	59 (12.8%)	56 (12.1%)
4時間	296 (100.0%)	46 (15.5%)	46 (15.5%)	33 (11.1%)	33 (11.1%)	26 (8.8%)	34 (11.5%)	28 (9.5%)	27 (9.1%)	23 (7.8%)
4時間より多い	291 (100.0%)	70 (24.1%)	51 (17.5%)	51 (17.5%)	28 (9.6%)	21 (7.2%)	11 (3.8%)	15 (5.2%)	12 (4.1%)	32 (11.0%)

部活動やクラブ活動の参加時間と、学校がある日とない日で起きる時刻が2時間以上ずれることとの関係を見ると、高校生では、参加時間が長いほど、起床時刻のずれが少ない傾向がみられる。

図表 372 Q26_1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。× Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	6286 (100.0%)	1763 (28.0%)	2121 (33.7%)	1290 (20.5%)	1112 (17.7%)
30分	191 (100.0%)	79 (41.4%)	56 (29.3%)	32 (16.8%)	24 (12.6%)
1時間	503 (100.0%)	185 (36.8%)	170 (33.8%)	84 (16.7%)	64 (12.7%)
1時間30分	726 (100.0%)	262 (36.1%)	244 (33.6%)	116 (16.0%)	104 (14.3%)
2時間	1506 (100.0%)	452 (30.0%)	534 (35.5%)	305 (20.3%)	215 (14.3%)
2時間30分	1163 (100.0%)	285 (24.5%)	427 (36.7%)	234 (20.1%)	217 (18.7%)
3時間	1151 (100.0%)	286 (24.8%)	387 (33.6%)	262 (22.8%)	216 (18.8%)
3時間30分	461 (100.0%)	110 (23.9%)	134 (29.1%)	113 (24.5%)	104 (22.6%)
4時間	295 (100.0%)	50 (16.9%)	97 (32.9%)	81 (27.5%)	67 (22.7%)
4時間より多い	290 (100.0%)	54 (18.6%)	72 (24.8%)	63 (21.7%)	101 (34.8%)

部活動やクラブ活動の参加時間と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないこととの関係を見ると、高校生では、参加時間が長いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 373 Q26_1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。× Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	6310 (100.0%)	2288 (36.3%)	2662 (42.2%)	1003 (15.9%)	357 (5.7%)
30分	192 (100.0%)	71 (37.0%)	78 (40.6%)	29 (15.1%)	14 (7.3%)
1時間	503 (100.0%)	165 (32.8%)	194 (38.6%)	99 (19.7%)	45 (8.9%)
1時間30分	729 (100.0%)	246 (33.7%)	290 (39.8%)	145 (19.9%)	48 (6.6%)
2時間	1511 (100.0%)	497 (32.9%)	653 (43.2%)	268 (17.7%)	93 (6.2%)
2時間30分	1168 (100.0%)	406 (34.8%)	516 (44.2%)	188 (16.1%)	58 (5.0%)
3時間	1157 (100.0%)	441 (38.1%)	500 (43.2%)	158 (13.7%)	58 (5.0%)
3時間30分	463 (100.0%)	180 (38.9%)	197 (42.5%)	60 (13.0%)	26 (5.6%)
4時間	296 (100.0%)	123 (41.6%)	136 (45.9%)	31 (10.5%)	6 (2.0%)
4時間より多い	291 (100.0%)	159 (54.6%)	98 (33.7%)	25 (8.6%)	9 (3.1%)

部活動やクラブ活動の参加時間と、夕食を摂取する時間との関係を見ると、高校生では、参加時間が長いほど、夕食の時間が遅い傾向がみられる。

図表 374 Q26_1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。× Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。

(高校生)	小計	午後6時より前	午後6時から7時より前	午後7時から8時より前	午後8時から9時より前	午後9時から10時より前	午後10時より遅い
小計	6119 (100.0%)	146 (2.4%)	1057 (17.3%)	2459 (40.2%)	1627 (26.6%)	600 (9.8%)	230 (3.8%)
30分	160 (100.0%)	13 (8.1%)	58 (36.3%)	51 (31.9%)	23 (14.4%)	7 (4.4%)	8 (5.0%)
1時間	483 (100.0%)	36 (7.5%)	167 (34.6%)	173 (35.8%)	76 (15.7%)	26 (5.4%)	5 (1.0%)
1時間30分	706 (100.0%)	28 (4.0%)	180 (25.5%)	309 (43.8%)	143 (20.3%)	29 (4.1%)	17 (2.4%)
2時間	1476 (100.0%)	36 (2.4%)	275 (18.6%)	704 (47.7%)	334 (22.6%)	89 (6.0%)	38 (2.6%)
2時間30分	1144 (100.0%)	12 (1.0%)	162 (14.2%)	500 (43.7%)	352 (30.8%)	85 (7.4%)	33 (2.9%)
3時間	1133 (100.0%)	9 (0.8%)	123 (10.9%)	443 (39.1%)	375 (33.1%)	146 (12.9%)	37 (3.3%)
3時間30分	448 (100.0%)	5 (1.1%)	50 (11.2%)	150 (33.5%)	140 (31.3%)	86 (19.2%)	17 (3.8%)
4時間	284 (100.0%)	5 (1.8%)	25 (8.8%)	72 (25.4%)	94 (33.1%)	66 (23.2%)	22 (7.7%)
4時間より多い	285 (100.0%)	2 (0.7%)	17 (6.0%)	57 (20.0%)	90 (31.6%)	66 (23.2%)	53 (18.6%)

部活動やクラブ活動の参加時間と、寝る前2時間以内に食事をとるかの関係を見ると、高校生では、参加時間が長いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 375 Q26_1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。× Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	6279 (100.0%)	1265 (20.1%)	2122 (33.8%)	1538 (24.5%)	1354 (21.6%)
30分	188 (100.0%)	53 (28.2%)	60 (31.9%)	38 (20.2%)	37 (19.7%)
1時間	501 (100.0%)	59 (11.8%)	168 (33.5%)	133 (26.5%)	141 (28.1%)
1時間30分	725 (100.0%)	90 (12.4%)	237 (32.7%)	227 (31.3%)	171 (23.6%)
2時間	1505 (100.0%)	236 (15.7%)	509 (33.8%)	402 (26.7%)	358 (23.8%)
2時間30分	1164 (100.0%)	219 (18.8%)	377 (32.4%)	294 (25.3%)	274 (23.5%)
3時間	1152 (100.0%)	251 (21.8%)	396 (34.4%)	266 (23.1%)	239 (20.7%)
3時間30分	461 (100.0%)	130 (28.2%)	172 (37.3%)	89 (19.3%)	70 (15.2%)
4時間	293 (100.0%)	106 (36.2%)	106 (36.2%)	58 (19.8%)	23 (7.8%)
4時間より多い	290 (100.0%)	121 (41.7%)	97 (33.4%)	31 (10.7%)	41 (14.1%)

3-2 学習塾

(1) 参加日数

学習塾の通塾日数と、学校がある日の起床時刻との関係を見ると、中学生では、通塾日数が少ないほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 376 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	7935 (100.0%)	964 (12.1%)	1992 (25.1%)	2691 (33.9%)	1695 (21.4%)	517 (6.5%)	76 (1.0%)
通っていない	3873 (100.0%)	534 (13.8%)	1063 (27.4%)	1346 (34.8%)	712 (18.4%)	180 (4.6%)	38 (1.0%)
1回	698 (100.0%)	102 (14.6%)	206 (29.5%)	231 (33.1%)	122 (17.5%)	33 (4.7%)	4 (0.6%)
2回	1592 (100.0%)	174 (10.9%)	404 (25.4%)	576 (36.2%)	337 (21.2%)	88 (5.5%)	13 (0.8%)
3回	1018 (100.0%)	97 (9.5%)	195 (19.2%)	325 (31.9%)	284 (27.9%)	103 (10.1%)	14 (1.4%)
4回	369 (100.0%)	24 (6.5%)	68 (18.4%)	103 (27.9%)	118 (32.0%)	51 (13.8%)	5 (1.4%)
5回	198 (100.0%)	11 (5.6%)	29 (14.6%)	61 (30.8%)	59 (29.8%)	38 (19.2%)	0 (0.0%)
6回	110 (100.0%)	8 (7.3%)	16 (14.5%)	27 (24.5%)	44 (40.0%)	15 (13.6%)	0 (0.0%)
7回(毎日)	77 (100.0%)	14 (18.2%)	11 (14.3%)	22 (28.6%)	19 (24.7%)	9 (11.7%)	2 (2.6%)

学習塾の通塾日数と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係を見ると、中学生・高校生では、通塾日数が少ないほど、就寝時刻が早い傾向がみられる。

図表 377 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7934 (100.0%)	106 (1.3%)	665 (8.4%)	2613 (32.9%)	2791 (35.2%)	1148 (14.5%)	431 (5.4%)	129 (1.6%)	51 (0.6%)
通っていない	3873 (100.0%)	57 (1.5%)	436 (11.3%)	1435 (37.1%)	1274 (32.9%)	417 (10.8%)	175 (4.5%)	46 (1.2%)	33 (0.9%)
1回	697 (100.0%)	14 (2.0%)	61 (8.8%)	268 (38.5%)	242 (34.7%)	68 (9.8%)	32 (4.6%)	7 (1.0%)	5 (0.7%)
2回	1592 (100.0%)	17 (1.1%)	113 (7.1%)	532 (33.4%)	593 (37.2%)	236 (14.8%)	76 (4.8%)	22 (1.4%)	3 (0.2%)
3回	1018 (100.0%)	5 (0.5%)	37 (3.6%)	253 (24.9%)	407 (40.0%)	217 (21.3%)	72 (7.1%)	22 (2.2%)	5 (0.5%)
4回	369 (100.0%)	1 (0.3%)	9 (2.4%)	74 (20.1%)	134 (36.3%)	98 (26.6%)	34 (9.2%)	16 (4.3%)	3 (0.8%)
5回	198 (100.0%)	4 (2.0%)	6 (3.0%)	28 (14.1%)	67 (33.8%)	61 (30.8%)	20 (10.1%)	12 (6.1%)	0 (0.0%)
6回	110 (100.0%)	3 (2.7%)	2 (1.8%)	10 (9.1%)	50 (45.5%)	34 (30.9%)	10 (9.1%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)
7回(毎日)	77 (100.0%)	5 (6.5%)	1 (1.3%)	13 (16.9%)	24 (31.2%)	17 (22.1%)	12 (15.6%)	3 (3.9%)	2 (2.6%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10194 (100.0%)	83 (0.8%)	246 (2.4%)	1352 (13.3%)	3734 (36.6%)	3181 (31.2%)	1213 (11.9%)	287 (2.8%)	98 (1.0%)
通っていない	8092 (100.0%)	48 (0.6%)	211 (2.6%)	1201 (14.8%)	3114 (38.5%)	2339 (28.9%)	892 (11.0%)	213 (2.6%)	74 (0.9%)
1回	591 (100.0%)	19 (3.2%)	14 (2.4%)	63 (10.7%)	201 (34.0%)	213 (36.0%)	55 (9.3%)	20 (3.4%)	6 (1.0%)
2回	630 (100.0%)	7 (1.1%)	13 (2.1%)	47 (7.5%)	212 (33.7%)	237 (37.6%)	98 (15.6%)	11 (1.7%)	5 (0.8%)
3回	301 (100.0%)	4 (1.3%)	5 (1.7%)	20 (6.6%)	90 (29.9%)	126 (41.9%)	40 (13.3%)	10 (3.3%)	6 (2.0%)
4回	135 (100.0%)	2 (1.5%)	0 (0.0%)	6 (4.4%)	33 (24.4%)	62 (45.9%)	21 (15.6%)	10 (7.4%)	1 (0.7%)
5回	126 (100.0%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	8 (6.3%)	33 (26.2%)	57 (45.2%)	22 (17.5%)	4 (3.2%)	1 (0.8%)
6回	121 (100.0%)	0 (0.0%)	1 (0.8%)	1 (0.8%)	22 (18.2%)	62 (51.2%)	28 (23.1%)	5 (4.1%)	2 (1.7%)
7回(毎日)	198 (100.0%)	2 (1.0%)	2 (1.0%)	6 (3.0%)	29 (14.6%)	85 (42.9%)	57 (28.8%)	14 (7.1%)	3 (1.5%)

学習塾の通塾日数と、学校がない日の起床時刻との関係を見ると、中学生では、通塾日数が少ないほど、起床時刻が早い傾向がみられる。

図表 378 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。 × Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	7906 (100.0%)	398 (5.0%)	564 (7.1%)	867 (11.0%)	1038 (13.1%)	1010 (12.8%)	944 (11.9%)	1103 (14.0%)	1039 (13.1%)	943 (11.9%)
通っていない	3857 (100.0%)	228 (5.9%)	288 (7.5%)	461 (12.0%)	569 (14.8%)	504 (13.1%)	460 (11.9%)	519 (13.5%)	443 (11.5%)	385 (10.0%)
1回	697 (100.0%)	52 (7.5%)	63 (9.0%)	80 (11.5%)	93 (13.3%)	97 (13.9%)	79 (11.3%)	83 (11.9%)	79 (11.3%)	71 (10.2%)
2回	1584 (100.0%)	64 (4.0%)	120 (7.6%)	181 (11.4%)	201 (12.7%)	195 (12.3%)	180 (11.4%)	233 (14.7%)	224 (14.1%)	186 (11.7%)
3回	1016 (100.0%)	40 (3.9%)	60 (5.9%)	92 (9.1%)	106 (10.4%)	129 (12.7%)	125 (12.3%)	149 (14.7%)	154 (15.2%)	161 (15.8%)
4回	368 (100.0%)	2 (0.5%)	13 (3.5%)	31 (8.4%)	39 (10.6%)	40 (10.9%)	55 (14.9%)	54 (14.7%)	67 (18.2%)	67 (18.2%)
5回	197 (100.0%)	3 (1.5%)	12 (6.1%)	12 (6.1%)	14 (7.1%)	24 (12.2%)	18 (9.1%)	35 (17.8%)	41 (20.8%)	38 (19.3%)
6回	110 (100.0%)	3 (2.7%)	4 (3.6%)	5 (4.5%)	7 (6.4%)	11 (10.0%)	19 (17.3%)	23 (20.9%)	18 (16.4%)	20 (18.2%)
7回(毎日)	77 (100.0%)	6 (7.8%)	4 (5.2%)	5 (6.5%)	9 (11.7%)	10 (13.0%)	8 (10.4%)	7 (9.1%)	13 (16.9%)	15 (19.5%)

学習塾の通塾日数と、次の日に学校がない日の就寝時刻との関係を見ると、中学生では、通塾日数が少ないほど、就寝時刻が早い傾向がみられる。

図表 379 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。 × Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7933 (100.0%)	70 (0.9%)	445 (5.6%)	1901 (24.0%)	2707 (34.1%)	1513 (19.1%)	758 (9.6%)	324 (4.1%)	215 (2.7%)
通っていない	3871 (100.0%)	40 (1.0%)	264 (6.8%)	1059 (27.4%)	1320 (34.1%)	622 (16.1%)	313 (8.1%)	141 (3.6%)	112 (2.9%)
1回	698 (100.0%)	9 (1.3%)	43 (6.2%)	190 (27.2%)	257 (36.8%)	119 (17.0%)	43 (6.2%)	28 (4.0%)	9 (1.3%)
2回	1591 (100.0%)	11 (0.7%)	79 (5.0%)	388 (24.4%)	563 (35.4%)	340 (21.4%)	132 (8.3%)	49 (3.1%)	29 (1.8%)
3回	1018 (100.0%)	4 (0.4%)	40 (3.9%)	162 (15.9%)	366 (36.0%)	222 (21.8%)	144 (14.1%)	49 (4.8%)	31 (3.0%)
4回	370 (100.0%)	1 (0.3%)	7 (1.9%)	56 (15.1%)	100 (27.0%)	102 (27.6%)	64 (17.3%)	25 (6.8%)	15 (4.1%)
5回	198 (100.0%)	1 (0.5%)	4 (2.0%)	24 (12.1%)	54 (27.3%)	58 (29.3%)	28 (14.1%)	18 (9.1%)	11 (5.6%)
6回	110 (100.0%)	2 (1.8%)	3 (2.7%)	13 (11.8%)	28 (25.5%)	37 (33.6%)	17 (15.5%)	8 (7.3%)	2 (1.8%)
7回(毎日)	77 (100.0%)	2 (2.6%)	5 (6.5%)	9 (11.7%)	19 (24.7%)	13 (16.9%)	17 (22.1%)	6 (7.8%)	6 (7.8%)

学習塾の通塾日数と、夕食を摂取する時間との関係を見ると、高校生では、通塾日数が多いほど、夕食を午後9時以降に摂取する割合が高い傾向がみられる。

図表 380 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。 × Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。

(高校生)	小計	午後6時より前	午後6時から7時より前	午後7時から8時より前	午後8時から9時より前	午後9時から10時より前	午後10時より遅い
小計	9848 (100.0%)	307 (3.1%)	2035 (20.7%)	3920 (39.8%)	2182 (22.2%)	920 (9.3%)	484 (4.9%)
通っていない	7841 (100.0%)	215 (2.7%)	1596 (20.4%)	3192 (40.7%)	1846 (23.5%)	725 (9.2%)	267 (3.4%)
1回	557 (100.0%)	27 (4.8%)	115 (20.6%)	229 (41.1%)	133 (23.9%)	44 (7.9%)	9 (1.6%)
2回	603 (100.0%)	32 (5.3%)	151 (25.0%)	245 (40.6%)	112 (18.6%)	43 (7.1%)	20 (3.3%)
3回	289 (100.0%)	9 (3.1%)	72 (24.9%)	121 (41.9%)	50 (17.3%)	18 (6.2%)	19 (6.6%)
4回	127 (100.0%)	2 (1.6%)	29 (22.8%)	49 (38.6%)	9 (7.1%)	19 (15.0%)	19 (15.0%)
5回	124 (100.0%)	7 (5.6%)	26 (21.0%)	27 (21.8%)	17 (13.7%)	20 (16.1%)	27 (21.8%)
6回	118 (100.0%)	4 (3.4%)	21 (17.8%)	24 (20.3%)	3 (2.5%)	25 (21.2%)	41 (34.7%)
7回(毎日)	189 (100.0%)	11 (5.8%)	25 (13.2%)	33 (17.5%)	12 (6.3%)	26 (13.8%)	82 (43.4%)

学習塾の通塾日数と、塾や習い事によって遅くなる場合の夕食の食べ方との関係についてみると、いずれの学校段階でも、通塾日数が多いほど「塾や習い事の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 381 Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。 × Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。

(小学生)	小計	塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない	塾や習い事の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる	塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い事の前はなにもしず、終わった後に食べる
小計	3423 (100.0%)	337 (9.8%)	239 (7.0%)	1311 (38.3%)	1536 (44.9%)
通っていない	1810 (100.0%)	207 (11.4%)	151 (8.3%)	681 (37.6%)	771 (42.6%)
1回	443 (100.0%)	48 (10.8%)	29 (6.5%)	148 (33.4%)	218 (49.2%)
2回	761 (100.0%)	50 (6.6%)	33 (4.3%)	311 (40.9%)	367 (48.2%)
3回	237 (100.0%)	19 (8.0%)	12 (5.1%)	96 (40.5%)	110 (46.4%)
4回	82 (100.0%)	8 (9.8%)	4 (4.9%)	32 (39.0%)	38 (46.3%)
5回	42 (100.0%)	3 (7.1%)	3 (7.1%)	19 (45.2%)	17 (40.5%)
6回	28 (100.0%)	1 (3.6%)	3 (10.7%)	17 (60.7%)	7 (25.0%)
7回(毎日)	20 (100.0%)	1 (5.0%)	4 (20.0%)	7 (35.0%)	8 (40.0%)

(中学生)	小計	塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない	塾や習い頃の前しっかり食べて、終わった後に軽く食べる	塾や習い事の前軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い頃の前は何もせず、終わった後に食べる
小計	5234 (100.0%)	1590 (30.4%)	983 (18.8%)	1627 (31.1%)	1034 (19.8%)
通っていない	1336 (100.0%)	267 (20.0%)	166 (12.4%)	493 (36.9%)	410 (30.7%)
1回	655 (100.0%)	199 (30.4%)	118 (18.0%)	209 (31.9%)	129 (19.7%)
2回	1542 (100.0%)	518 (33.6%)	297 (19.3%)	453 (29.4%)	274 (17.8%)
3回	989 (100.0%)	379 (38.3%)	224 (22.6%)	263 (26.6%)	123 (12.4%)
4回	353 (100.0%)	117 (33.1%)	93 (26.3%)	90 (25.5%)	53 (15.0%)
5回	190 (100.0%)	50 (26.3%)	55 (28.9%)	63 (33.2%)	22 (11.6%)
6回	101 (100.0%)	36 (35.6%)	15 (14.9%)	35 (34.7%)	15 (14.9%)
7回(毎日)	68 (100.0%)	24 (35.3%)	15 (22.1%)	21 (30.9%)	8 (11.8%)

(高校生)	小計	塾や習い事の 前に食べて、終わった 後は食べない	塾や習い頃 の前にしっかり 食べて、終わ った後に 軽く食べる	塾や習い事 の前に軽く食 べて、終わ った後にしっ かり食べる	塾や習い頃 の前は何も 食べず、終 わった後に 食べる
小計	4454 (100.0%)	985 (22.1%)	456 (10.2%)	1662 (37.3%)	1351 (30.3%)
通っていない	2485 (100.0%)	397 (16.0%)	209 (8.4%)	952 (38.3%)	927 (37.3%)
1回	563 (100.0%)	191 (33.9%)	62 (11.0%)	181 (32.1%)	129 (22.9%)
2回	596 (100.0%)	217 (36.4%)	75 (12.6%)	169 (28.4%)	135 (22.7%)
3回	280 (100.0%)	75 (26.8%)	38 (13.6%)	111 (39.6%)	56 (20.0%)
4回	129 (100.0%)	35 (27.1%)	21 (16.3%)	46 (35.7%)	27 (20.9%)
5回	119 (100.0%)	22 (18.5%)	13 (10.9%)	59 (49.6%)	25 (21.0%)
6回	112 (100.0%)	20 (17.9%)	14 (12.5%)	54 (48.2%)	24 (21.4%)
7回(毎日)	170 (100.0%)	28 (16.5%)	24 (14.1%)	90 (52.9%)	28 (16.5%)

(2) 勉強時間

学習塾での勉強時間と、次の日に学校がある場合の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも勉強時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 382 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	1752 (100.0%)	114 (6.5%)	701 (40.0%)	649 (37.0%)	221 (12.6%)	36 (2.1%)	19 (1.1%)	5 (0.3%)	7 (0.4%)
30分	60 (100.0%)	3 (5.0%)	27 (45.0%)	20 (33.3%)	7 (11.7%)	1 (1.7%)	1 (1.7%)	0 (0.0%)	1 (1.7%)
1時間	558 (100.0%)	39 (7.0%)	263 (47.1%)	200 (35.8%)	41 (7.3%)	8 (1.4%)	4 (0.7%)	2 (0.4%)	1 (0.2%)
1時間30分	459 (100.0%)	28 (6.1%)	197 (42.9%)	166 (36.2%)	54 (11.8%)	6 (1.3%)	4 (0.9%)	2 (0.4%)	2 (0.4%)
2時間	322 (100.0%)	20 (6.2%)	125 (38.8%)	132 (41.0%)	36 (11.2%)	6 (1.9%)	1 (0.3%)	1 (0.3%)	1 (0.3%)
2時間30分	117 (100.0%)	12 (10.3%)	41 (35.0%)	46 (39.3%)	14 (12.0%)	2 (1.7%)	2 (1.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
3時間	64 (100.0%)	6 (9.4%)	16 (25.0%)	28 (43.8%)	12 (18.8%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
3時間30分	53 (100.0%)	1 (1.9%)	8 (15.1%)	23 (43.4%)	14 (26.4%)	4 (7.5%)	2 (3.8%)	0 (0.0%)	1 (1.9%)
4時間	46 (100.0%)	2 (4.3%)	12 (26.1%)	17 (37.0%)	9 (19.6%)	4 (8.7%)	2 (4.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
4時間より多い	73 (100.0%)	3 (4.1%)	12 (16.4%)	17 (23.3%)	34 (46.6%)	4 (5.5%)	2 (2.7%)	0 (0.0%)	1 (1.4%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	5030 (100.0%)	60 (1.2%)	237 (4.7%)	1246 (24.8%)	1808 (35.9%)	1125 (22.4%)	417 (8.3%)	110 (2.2%)	27 (0.5%)
30分	44 (100.0%)	14 (31.8%)	4 (9.1%)	5 (11.4%)	7 (15.9%)	9 (20.5%)	3 (6.8%)	2 (4.5%)	0 (0.0%)
1時間	389 (100.0%)	5 (1.3%)	30 (7.7%)	124 (31.9%)	134 (34.4%)	60 (15.4%)	27 (6.9%)	6 (1.5%)	3 (0.8%)
1時間30分	1547 (100.0%)	11 (0.7%)	84 (5.4%)	435 (28.1%)	574 (37.1%)	293 (18.9%)	109 (7.0%)	31 (2.0%)	10 (0.6%)
2時間	1131 (100.0%)	9 (0.8%)	57 (5.0%)	296 (26.2%)	439 (38.8%)	232 (20.5%)	74 (6.5%)	19 (1.7%)	5 (0.4%)
2時間30分	674 (100.0%)	5 (0.7%)	28 (4.2%)	168 (24.9%)	247 (36.6%)	149 (22.1%)	66 (9.8%)	11 (1.6%)	0 (0.0%)
3時間	625 (100.0%)	8 (1.3%)	23 (3.7%)	126 (20.2%)	222 (35.5%)	176 (28.2%)	57 (9.1%)	12 (1.9%)	1 (0.2%)
3時間30分	216 (100.0%)	4 (1.9%)	5 (2.3%)	40 (18.5%)	72 (33.3%)	65 (30.1%)	18 (8.3%)	9 (4.2%)	3 (1.4%)
4時間	195 (100.0%)	1 (0.5%)	1 (0.5%)	30 (15.4%)	64 (32.8%)	70 (35.9%)	21 (10.8%)	8 (4.1%)	0 (0.0%)
4時間より多い	209 (100.0%)	3 (1.4%)	5 (2.4%)	22 (10.5%)	49 (23.4%)	71 (34.0%)	42 (20.1%)	12 (5.7%)	5 (2.4%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	1080 (100.0%)	23 (2.1%)	20 (1.9%)	71 (6.6%)	306 (28.3%)	441 (40.8%)	160 (14.8%)	44 (4.1%)	15 (1.4%)
30分	41 (100.0%)	8 (19.5%)	7 (17.1%)	4 (9.8%)	8 (19.5%)	9 (22.0%)	4 (9.8%)	0 (0.0%)	1 (2.4%)
1時間	73 (100.0%)	2 (2.7%)	6 (8.2%)	8 (11.0%)	28 (38.4%)	21 (28.8%)	7 (9.6%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)
1時間30分	300 (100.0%)	6 (2.0%)	2 (0.7%)	28 (9.3%)	97 (32.3%)	120 (40.0%)	38 (12.7%)	7 (2.3%)	2 (0.7%)
2時間	257 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (0.8%)	17 (6.6%)	82 (31.9%)	112 (43.6%)	30 (11.7%)	13 (5.1%)	1 (0.4%)
2時間30分	97 (100.0%)	1 (1.0%)	1 (1.0%)	3 (3.1%)	32 (33.0%)	42 (43.3%)	13 (13.4%)	4 (4.1%)	1 (1.0%)
3時間	107 (100.0%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)	6 (5.6%)	22 (20.6%)	50 (46.7%)	20 (18.7%)	4 (3.7%)	4 (3.7%)
3時間30分	40 (100.0%)	1 (2.5%)	2 (5.0%)	0 (0.0%)	15 (37.5%)	17 (42.5%)	5 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
4時間	59 (100.0%)	1 (1.7%)	0 (0.0%)	2 (3.4%)	9 (15.3%)	27 (45.8%)	11 (18.6%)	8 (13.6%)	1 (1.7%)
4時間より多い	106 (100.0%)	3 (2.8%)	0 (0.0%)	3 (2.8%)	13 (12.3%)	43 (40.6%)	32 (30.2%)	7 (6.6%)	5 (4.7%)

学習塾での勉強時間と、次の日に学校がない場合の就寝時刻との関係についてみると、
いずれの学校段階でも勉強時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 383 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が
違うときは、平均した時間を教えてください。× Q5 次の日、学校がない日は、何時ご
ろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より 前	午後9時から 10時より前	午後10時か ら11時より前	午後11時か ら午前0時よ り前	午前0時から 1時より前	午前1時から 2時より前	午前2時から 3時より前	午前3時より 遅い
小計	1751 (100.0%)	82 (4.7%)	443 (25.3%)	706 (40.3%)	358 (20.4%)	97 (5.5%)	30 (1.7%)	13 (0.7%)	22 (1.3%)
30分	60 (100.0%)	2 (3.3%)	13 (21.7%)	26 (43.3%)	12 (20.0%)	6 (10.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.7%)
1時間	557 (100.0%)	33 (5.9%)	168 (30.2%)	235 (42.2%)	86 (15.4%)	21 (3.8%)	3 (0.5%)	7 (1.3%)	4 (0.7%)
1時間30分	459 (100.0%)	21 (4.6%)	113 (24.6%)	178 (38.8%)	105 (22.9%)	22 (4.8%)	11 (2.4%)	1 (0.2%)	8 (1.7%)
2時間	322 (100.0%)	14 (4.3%)	75 (23.3%)	132 (41.0%)	68 (21.1%)	22 (6.8%)	5 (1.6%)	1 (0.3%)	5 (1.6%)
2時間30分	117 (100.0%)	4 (3.4%)	32 (27.4%)	50 (42.7%)	22 (18.8%)	5 (4.3%)	3 (2.6%)	0 (0.0%)	1 (0.9%)
3時間	64 (100.0%)	4 (6.3%)	20 (31.3%)	21 (32.8%)	13 (20.3%)	4 (6.3%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	0 (0.0%)
3時間30分	53 (100.0%)	2 (3.8%)	6 (11.3%)	21 (39.6%)	13 (24.5%)	8 (15.1%)	0 (0.0%)	1 (1.9%)	2 (3.8%)
4時間	46 (100.0%)	1 (2.2%)	7 (15.2%)	21 (45.7%)	8 (17.4%)	3 (6.5%)	5 (10.9%)	0 (0.0%)	1 (2.2%)
4時間より多い	73 (100.0%)	1 (1.4%)	9 (12.3%)	22 (30.1%)	31 (42.5%)	6 (8.2%)	2 (2.7%)	2 (2.7%)	0 (0.0%)

(中学生)	小計	午後9時より 前	午後9時から 10時より前	午後10時か ら11時より前	午後11時か ら午前0時よ り前	午前0時から 1時より前	午前1時から 2時より前	午前2時から 3時より前	午前3時より 遅い
小計	5030 (100.0%)	40 (0.8%)	194 (3.9%)	894 (17.8%)	1631 (32.4%)	1250 (24.9%)	654 (13.0%)	246 (4.9%)	121 (2.4%)
30分	44 (100.0%)	14 (31.8%)	2 (4.5%)	8 (18.2%)	9 (20.5%)	4 (9.1%)	2 (4.5%)	3 (6.8%)	2 (4.5%)
1時間	389 (100.0%)	5 (1.3%)	23 (5.9%)	98 (25.2%)	129 (33.2%)	77 (19.8%)	40 (10.3%)	13 (3.3%)	4 (1.0%)
1時間30分	1547 (100.0%)	4 (0.3%)	55 (3.6%)	304 (19.7%)	543 (35.1%)	359 (23.2%)	184 (11.9%)	65 (4.2%)	33 (2.1%)
2時間	1132 (100.0%)	8 (0.7%)	46 (4.1%)	207 (18.3%)	376 (33.2%)	286 (25.3%)	135 (11.9%)	48 (4.2%)	26 (2.3%)
2時間30分	674 (100.0%)	3 (0.4%)	29 (4.3%)	111 (16.5%)	231 (34.3%)	163 (24.2%)	81 (12.0%)	40 (5.9%)	16 (2.4%)
3時間	625 (100.0%)	4 (0.6%)	19 (3.0%)	99 (15.8%)	194 (31.0%)	168 (26.9%)	96 (15.4%)	29 (4.6%)	16 (2.6%)
3時間30分	215 (100.0%)	0 (0.0%)	10 (4.7%)	32 (14.9%)	54 (25.1%)	61 (28.4%)	32 (14.9%)	17 (7.9%)	9 (4.2%)
4時間	195 (100.0%)	0 (0.0%)	4 (2.1%)	18 (9.2%)	53 (27.2%)	62 (31.8%)	37 (19.0%)	16 (8.2%)	5 (2.6%)
4時間より多い	209 (100.0%)	2 (1.0%)	6 (2.9%)	17 (8.1%)	42 (20.1%)	70 (33.5%)	47 (22.5%)	15 (7.2%)	10 (4.8%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	1081 (100.0%)	26 (2.4%)	35 (3.2%)	76 (7.0%)	201 (18.6%)	349 (32.3%)	274 (25.3%)	76 (7.0%)	44 (4.1%)
30分	42 (100.0%)	8 (19.0%)	12 (28.6%)	6 (14.3%)	3 (7.1%)	4 (9.5%)	4 (9.5%)	3 (7.1%)	2 (4.8%)
1時間	73 (100.0%)	4 (5.5%)	5 (6.8%)	11 (15.1%)	18 (24.7%)	19 (26.0%)	11 (15.1%)	4 (5.5%)	1 (1.4%)
1時間30分	300 (100.0%)	2 (0.7%)	8 (2.7%)	30 (10.0%)	60 (20.0%)	98 (32.7%)	75 (25.0%)	18 (6.0%)	9 (3.0%)
2時間	257 (100.0%)	1 (0.4%)	4 (1.6%)	15 (5.8%)	62 (24.1%)	78 (30.4%)	70 (27.2%)	18 (7.0%)	9 (3.5%)
2時間30分	97 (100.0%)	1 (1.0%)	1 (1.0%)	5 (5.2%)	20 (20.6%)	31 (32.0%)	29 (29.9%)	6 (6.2%)	4 (4.1%)
3時間	107 (100.0%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	7 (6.5%)	13 (12.1%)	43 (40.2%)	25 (23.4%)	9 (8.4%)	8 (7.5%)
3時間30分	40 (100.0%)	1 (2.5%)	2 (5.0%)	2 (5.0%)	8 (20.0%)	17 (42.5%)	8 (20.0%)	1 (2.5%)	1 (2.5%)
4時間	59 (100.0%)	3 (5.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (13.6%)	15 (25.4%)	21 (35.6%)	8 (13.6%)	4 (6.8%)
4時間より多い	106 (100.0%)	5 (4.7%)	2 (1.9%)	0 (0.0%)	9 (8.5%)	44 (41.5%)	31 (29.2%)	9 (8.5%)	6 (5.7%)

学習塾での勉強時間と、夕食の時間との関係についてみると、高校生では、勉強時間が長いほど、夕食の時間が遅い傾向がみられる。

図表 384 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。× Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。

(高校生)	小計	午後6時より前	午後6時から7時より前	午後7時から8時より前	午後8時から9時より前	午後9時から10時より前	午後10時より遅い
小計	2007 (100.0%)	92 (4.6%)	439 (21.9%)	727 (36.2%)	337 (16.8%)	195 (9.7%)	217 (10.8%)
30分	35 (100.0%)	10 (28.6%)	10 (28.6%)	6 (17.1%)	3 (8.6%)	5 (14.3%)	1 (2.9%)
1時間	155 (100.0%)	14 (9.0%)	29 (18.7%)	63 (40.6%)	33 (21.3%)	16 (10.3%)	0 (0.0%)
1時間30分	603 (100.0%)	18 (3.0%)	150 (24.9%)	243 (40.3%)	126 (20.9%)	43 (7.1%)	23 (3.8%)
2時間	466 (100.0%)	16 (3.4%)	97 (20.8%)	200 (42.9%)	82 (17.6%)	39 (8.4%)	32 (6.9%)
2時間30分	178 (100.0%)	5 (2.8%)	38 (21.3%)	71 (39.9%)	38 (21.3%)	17 (9.6%)	9 (5.1%)
3時間	200 (100.0%)	8 (4.0%)	50 (25.0%)	62 (31.0%)	30 (15.0%)	24 (12.0%)	26 (13.0%)
3時間30分	65 (100.0%)	6 (9.2%)	12 (18.5%)	18 (27.7%)	6 (9.2%)	9 (13.8%)	14 (21.5%)
4時間	119 (100.0%)	7 (5.9%)	24 (20.2%)	29 (24.4%)	11 (9.2%)	18 (15.1%)	30 (25.2%)
4時間より多い	186 (100.0%)	8 (4.3%)	29 (15.6%)	35 (18.8%)	8 (4.3%)	24 (12.9%)	82 (44.1%)

学習塾での勉強時間と、塾や習い事で遅くなる場合の夕食の食べ方との関係についてみると、小学生・高校生では、勉強時間が長いほど、「塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる」の割合が高い傾向がみられる。

図表 385 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。× Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。

(小学生)	小計	塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない	塾や習い頃の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる	塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い頃の前は何も食べず、終わった後に食べる
小計	1599 (100.0%)	130 (8.1%)	90 (5.6%)	625 (39.1%)	754 (47.2%)
30分	55 (100.0%)	7 (12.7%)	2 (3.6%)	17 (30.9%)	29 (52.7%)
1時間	524 (100.0%)	39 (7.4%)	35 (6.7%)	174 (33.2%)	276 (52.7%)
1時間30分	439 (100.0%)	47 (10.7%)	23 (5.2%)	171 (39.0%)	198 (45.1%)
2時間	303 (100.0%)	22 (7.3%)	8 (2.6%)	134 (44.2%)	139 (45.9%)
2時間30分	105 (100.0%)	4 (3.8%)	6 (5.7%)	44 (41.9%)	51 (48.6%)
3時間	56 (100.0%)	3 (5.4%)	4 (7.1%)	27 (48.2%)	22 (39.3%)
3時間30分	38 (100.0%)	1 (2.6%)	1 (2.6%)	20 (52.6%)	16 (42.1%)
4時間	36 (100.0%)	4 (11.1%)	4 (11.1%)	20 (55.6%)	8 (22.2%)
4時間より多い	43 (100.0%)	3 (7.0%)	7 (16.3%)	18 (41.9%)	15 (34.9%)

(高校生)	小計	塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない	塾や習い頃の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる	塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い頃の前は何も食べず、終わった後に食べる
小計	1961 (100.0%)	586 (29.9%)	246 (12.5%)	708 (36.1%)	421 (21.5%)
30分	51 (100.0%)	28 (54.9%)	3 (5.9%)	7 (13.7%)	13 (25.5%)
1時間	150 (100.0%)	59 (39.3%)	11 (7.3%)	33 (22.0%)	47 (31.3%)
1時間30分	594 (100.0%)	197 (33.2%)	65 (10.9%)	214 (36.0%)	118 (19.9%)
2時間	458 (100.0%)	143 (31.2%)	65 (14.2%)	162 (35.4%)	88 (19.2%)
2時間30分	173 (100.0%)	54 (31.2%)	30 (17.3%)	55 (31.8%)	34 (19.7%)
3時間	196 (100.0%)	48 (24.5%)	31 (15.8%)	69 (35.2%)	48 (24.5%)
3時間30分	68 (100.0%)	18 (26.5%)	10 (14.7%)	26 (38.2%)	14 (20.6%)
4時間	104 (100.0%)	15 (14.4%)	10 (9.6%)	55 (52.9%)	24 (23.1%)
4時間より多い	167 (100.0%)	24 (14.4%)	21 (12.6%)	87 (52.1%)	35 (21.0%)

学習塾での勉強時間と、寝る前2時間以内に食事をとることがあるかの関係についてみると、高校生では、勉強時間が長いほど、「よくある」「ときどきある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 386 Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。× Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	2087 (100.0%)	468 (22.4%)	695 (33.3%)	504 (24.1%)	420 (20.1%)
30分	55 (100.0%)	33 (60.0%)	14 (25.5%)	5 (9.1%)	3 (5.5%)
1時間	163 (100.0%)	20 (12.3%)	54 (33.1%)	55 (33.7%)	34 (20.9%)
1時間30分	620 (100.0%)	104 (16.8%)	218 (35.2%)	155 (25.0%)	143 (23.1%)
2時間	474 (100.0%)	89 (18.8%)	157 (33.1%)	126 (26.6%)	102 (21.5%)
2時間30分	183 (100.0%)	32 (17.5%)	75 (41.0%)	44 (24.0%)	32 (17.5%)
3時間	205 (100.0%)	46 (22.4%)	60 (29.3%)	47 (22.9%)	52 (25.4%)
3時間30分	71 (100.0%)	15 (21.1%)	26 (36.6%)	17 (23.9%)	13 (18.3%)
4時間	123 (100.0%)	44 (35.8%)	35 (28.5%)	26 (21.1%)	18 (14.6%)
4時間より多い	193 (100.0%)	85 (44.0%)	56 (29.0%)	29 (15.0%)	23 (11.9%)

3-3 習い事や学校以外のクラブ

(1) 参加日数

習い事や学校以外のクラブ（例：ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など）に通う日数と、次の日、学校がない日の就寝時刻の関係についてみると、小学生では、日数が多いほど就寝時刻が早い傾向がみられる。

図表 387 Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブには週に何回くらい通っていますか。
× Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4724 (100.0%)	240 (5.1%)	1222 (25.9%)	1902 (40.3%)	932 (19.7%)	223 (4.7%)	112 (2.4%)	44 (0.9%)	49 (1.0%)
通っていない	1478 (100.0%)	72 (4.9%)	328 (22.2%)	559 (37.8%)	318 (21.5%)	94 (6.4%)	60 (4.1%)	21 (1.4%)	26 (1.8%)
1回	1032 (100.0%)	44 (4.3%)	263 (25.5%)	428 (41.5%)	219 (21.2%)	40 (3.9%)	17 (1.6%)	11 (1.1%)	10 (1.0%)
2回	710 (100.0%)	37 (5.2%)	196 (27.6%)	292 (41.1%)	129 (18.2%)	35 (4.9%)	13 (1.8%)	4 (0.6%)	4 (0.6%)
3回	585 (100.0%)	40 (6.8%)	180 (30.8%)	222 (37.9%)	95 (16.2%)	30 (5.1%)	12 (2.1%)	4 (0.7%)	2 (0.3%)
4回	401 (100.0%)	19 (4.7%)	116 (28.9%)	168 (41.9%)	75 (18.7%)	14 (3.5%)	5 (1.2%)	2 (0.5%)	2 (0.5%)
5回	229 (100.0%)	10 (4.4%)	66 (28.8%)	106 (46.3%)	42 (18.3%)	2 (0.9%)	3 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
6回	168 (100.0%)	10 (6.0%)	38 (22.6%)	71 (42.3%)	37 (22.0%)	7 (4.2%)	1 (0.6%)	2 (1.2%)	2 (1.2%)
7回以上	121 (100.0%)	8 (6.6%)	35 (28.9%)	56 (46.3%)	17 (14.0%)	1 (0.8%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	3 (2.5%)

習い事や学校以外のクラブに通う日数と、学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることとの関係についてみると、小学生では、日数が多いほどずれが少ない傾向がみられる。

図表 388 Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブには週に何回くらい通っていますか。

× Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4710 (100.0%)	675 (14.3%)	1327 (28.2%)	1329 (28.2%)	1379 (29.3%)
通っていない	1475 (100.0%)	272 (18.4%)	424 (28.7%)	391 (26.5%)	388 (26.3%)
1回	1029 (100.0%)	157 (15.3%)	314 (30.5%)	305 (29.6%)	253 (24.6%)
2回	707 (100.0%)	89 (12.6%)	202 (28.6%)	200 (28.3%)	216 (30.6%)
3回	582 (100.0%)	60 (10.3%)	173 (29.7%)	171 (29.4%)	178 (30.6%)
4回	401 (100.0%)	43 (10.7%)	98 (24.4%)	121 (30.2%)	139 (34.7%)
5回	227 (100.0%)	31 (13.7%)	50 (22.0%)	65 (28.6%)	81 (35.7%)
6回	168 (100.0%)	15 (8.9%)	41 (24.4%)	44 (26.2%)	68 (40.5%)
7回以上	121 (100.0%)	8 (6.6%)	25 (20.7%)	32 (26.4%)	56 (46.3%)

習い事や学校以外のクラブに通う日数と、朝食の品目数の関係についてみると、小学生ではおおむね、日数が多いほど朝食の品目数が多い傾向がみられる。

図表 389 Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブには週に何回くらい通っていますか。
× Q20 朝食の品目数

(小学生)	小計	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小計	4596 (100.0%)	38 (0.8%)	354 (7.7%)	813 (17.7%)	975 (21.2%)	1020 (22.2%)	654 (14.2%)	742 (16.1%)
通っていない	1425 (100.0%)	8 (0.6%)	74 (5.2%)	204 (14.3%)	311 (21.8%)	319 (22.4%)	223 (15.6%)	286 (20.1%)
1回	1016 (100.0%)	7 (0.7%)	77 (7.6%)	187 (18.4%)	207 (20.4%)	231 (22.7%)	164 (16.1%)	143 (14.1%)
2回	690 (100.0%)	8 (1.2%)	56 (8.1%)	106 (15.4%)	160 (23.2%)	145 (21.0%)	93 (13.5%)	122 (17.7%)
3回	569 (100.0%)	4 (0.7%)	50 (8.8%)	113 (19.9%)	117 (20.6%)	134 (23.6%)	71 (12.5%)	80 (14.1%)
4回	396 (100.0%)	5 (1.3%)	44 (11.1%)	87 (22.0%)	87 (22.0%)	76 (19.2%)	51 (12.9%)	46 (11.6%)
5回	222 (100.0%)	4 (1.8%)	23 (10.4%)	37 (16.7%)	40 (18.0%)	58 (26.1%)	24 (10.8%)	36 (16.2%)
6回	162 (100.0%)	1 (0.6%)	22 (13.6%)	41 (25.3%)	32 (19.8%)	31 (19.1%)	17 (10.5%)	18 (11.1%)
7回以上	116 (100.0%)	1 (0.9%)	8 (6.9%)	38 (32.8%)	21 (18.1%)	26 (22.4%)	11 (9.5%)	11 (9.5%)

習い事や学校以外のクラブに通う日数と、夕食を摂取する時間の関係についてみると、小学生・中学生では、日数が少ないほど夕食をとる時間が早い傾向がみられる。

図表 390 Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブには週に何回くらい通っていますか。
× Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。

(小学生)	小計	午後6時より前	午後6時から7時より前	午後7時から8時より前	午後8時から9時より前	午後9時から10時より前	午後10時より遅い
小計	4619 (100.0%)	279 (6.0%)	1730 (37.5%)	1888 (40.9%)	533 (11.5%)	165 (3.6%)	24 (0.5%)
通っていない	1449 (100.0%)	108 (7.5%)	577 (39.8%)	557 (38.4%)	156 (10.8%)	43 (3.0%)	8 (0.6%)
1回	1009 (100.0%)	62 (6.1%)	399 (39.5%)	404 (40.0%)	106 (10.5%)	35 (3.5%)	3 (0.3%)
2回	685 (100.0%)	38 (5.5%)	267 (39.0%)	299 (43.6%)	67 (9.8%)	12 (1.8%)	2 (0.3%)
3回	575 (100.0%)	32 (5.6%)	232 (40.3%)	233 (40.5%)	65 (11.3%)	11 (1.9%)	2 (0.3%)
4回	392 (100.0%)	16 (4.1%)	132 (33.7%)	170 (43.4%)	46 (11.7%)	26 (6.6%)	2 (0.5%)
5回	229 (100.0%)	4 (1.7%)	63 (27.5%)	101 (44.1%)	47 (20.5%)	12 (5.2%)	2 (0.9%)
6回	165 (100.0%)	10 (6.1%)	36 (21.8%)	80 (48.5%)	27 (16.4%)	11 (6.7%)	1 (0.6%)
7回以上	115 (100.0%)	9 (7.8%)	24 (20.9%)	44 (38.3%)	19 (16.5%)	15 (13.0%)	4 (3.5%)

(中学生)	小計	午後6時より前	午後6時から7時より前	午後7時から8時より前	午後8時から9時より前	午後9時から10時より前	午後10時より遅い
小計	7690 (100.0%)	348 (4.5%)	2860 (37.2%)	3073 (40.0%)	856 (11.1%)	377 (4.9%)	176 (2.3%)
通っていない	5034 (100.0%)	223 (4.4%)	1907 (37.9%)	2084 (41.4%)	539 (10.7%)	190 (3.8%)	91 (1.8%)
1回	1256 (100.0%)	52 (4.1%)	466 (37.1%)	525 (41.8%)	141 (11.2%)	46 (3.7%)	26 (2.1%)
2回	576 (100.0%)	25 (4.3%)	217 (37.7%)	222 (38.5%)	77 (13.4%)	22 (3.8%)	13 (2.3%)
3回	307 (100.0%)	14 (4.6%)	112 (36.5%)	106 (34.5%)	46 (15.0%)	21 (6.8%)	8 (2.6%)
4回	183 (100.0%)	9 (4.9%)	71 (38.8%)	61 (33.3%)	11 (6.0%)	22 (12.0%)	9 (4.9%)
5回	174 (100.0%)	13 (7.5%)	45 (25.9%)	42 (24.1%)	28 (16.1%)	34 (19.5%)	12 (6.9%)
6回	97 (100.0%)	7 (7.2%)	25 (25.8%)	16 (16.5%)	11 (11.3%)	28 (28.9%)	10 (10.3%)
7回以上	63 (100.0%)	5 (7.9%)	17 (27.0%)	17 (27.0%)	3 (4.8%)	14 (22.2%)	7 (11.1%)

習い事や学校以外のクラブに通う日数と、塾や習い事などで遅くなる場合の夕食との関係についてみると、いずれの学校段階でも、日数が多いほど「塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる」割合が高い傾向がみられ、特に高校生で顕著である。

図表 391 Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブには週に何回くらい通っていますか。
× Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。

(小学生)	小計	塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない	塾や習い頃の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる	塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い頃の前は何も食べず、終わった後に食べる
小計	3471 (100.0%)	341 (9.8%)	246 (7.1%)	1326 (38.2%)	1558 (44.9%)
通っていない	569 (100.0%)	64 (11.2%)	32 (5.6%)	195 (34.3%)	278 (48.9%)
1回	887 (100.0%)	74 (8.3%)	43 (4.8%)	321 (36.2%)	449 (50.6%)
2回	613 (100.0%)	65 (10.6%)	44 (7.2%)	216 (35.2%)	288 (47.0%)
3回	535 (100.0%)	56 (10.5%)	45 (8.4%)	214 (40.0%)	220 (41.1%)
4回	384 (100.0%)	45 (11.7%)	28 (7.3%)	177 (46.1%)	134 (34.9%)
5回	218 (100.0%)	19 (8.7%)	25 (11.5%)	85 (39.0%)	89 (40.8%)
6回	154 (100.0%)	10 (6.5%)	17 (11.0%)	71 (46.1%)	56 (36.4%)
7回以上	111 (100.0%)	8 (7.2%)	12 (10.8%)	47 (42.3%)	44 (39.6%)

(中学生)	小計	塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない	塾や習い頃の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる	塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い頃の前は何も食べず、終わった後に食べる
小計	5190 (100.0%)	1572 (30.3%)	975 (18.8%)	1622 (31.3%)	1021 (19.7%)
通っていない	2768 (100.0%)	870 (31.4%)	566 (20.4%)	784 (28.3%)	548 (19.8%)
1回	1112 (100.0%)	377 (33.9%)	190 (17.1%)	311 (28.0%)	234 (21.0%)
2回	521 (100.0%)	155 (29.8%)	89 (17.1%)	178 (34.2%)	99 (19.0%)
3回	290 (100.0%)	73 (25.2%)	41 (14.1%)	121 (41.7%)	55 (19.0%)
4回	176 (100.0%)	40 (22.7%)	37 (21.0%)	68 (38.6%)	31 (17.6%)
5回	173 (100.0%)	27 (15.6%)	31 (17.9%)	86 (49.7%)	29 (16.8%)
6回	94 (100.0%)	22 (23.4%)	6 (6.4%)	50 (53.2%)	16 (17.0%)
7回以上	56 (100.0%)	8 (14.3%)	15 (26.8%)	24 (42.9%)	9 (16.1%)

(高校生)	小計	塾や習い事 の前に食べて、終わった 後は食べない	塾や習い頃 の前にしっかり食べて、終 わった後に軽く食べる	塾や習い事 の前に軽く食べて、終わっ た後にしっかり食べる	塾や習い頃 の前は何も食べず、終 わった後に食べる
小計	4429 (100.0%)	979 (22.1%)	457 (10.3%)	1651 (37.3%)	1342 (30.3%)
通っていない	3224 (100.0%)	668 (20.7%)	332 (10.3%)	1226 (38.0%)	998 (31.0%)
1回	694 (100.0%)	215 (31.0%)	70 (10.1%)	224 (32.3%)	185 (26.7%)
2回	273 (100.0%)	54 (19.8%)	28 (10.3%)	98 (35.9%)	93 (34.1%)
3回	118 (100.0%)	19 (16.1%)	13 (11.0%)	48 (40.7%)	38 (32.2%)
4回	41 (100.0%)	9 (22.0%)	7 (17.1%)	17 (41.5%)	8 (19.5%)
5回	29 (100.0%)	4 (13.8%)	4 (13.8%)	13 (44.8%)	8 (27.6%)
6回	23 (100.0%)	4 (17.4%)	3 (13.0%)	11 (47.8%)	5 (21.7%)
7回以上	27 (100.0%)	6 (22.2%)	0 (0.0%)	14 (51.9%)	7 (25.9%)

(2) 参加時間

習い事や学校以外のクラブに参加する時間と、学校がない日の起床時刻との関係についてみると、小学生では、時間が短いほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 392 Q28_1 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。× Q4 学校がない日は、何ごろに起きることが多いですか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	3180 (100.0%)	256 (8.1%)	332 (10.4%)	482 (15.2%)	537 (16.9%)	546 (17.2%)	363 (11.4%)	323 (10.2%)	215 (6.8%)	126 (4.0%)
30分	203 (100.0%)	12 (5.9%)	18 (8.9%)	24 (11.8%)	38 (18.7%)	39 (19.2%)	23 (11.3%)	24 (11.8%)	15 (7.4%)	10 (4.9%)
1時間	848 (100.0%)	39 (4.6%)	61 (7.2%)	117 (13.8%)	167 (19.7%)	153 (18.0%)	115 (13.6%)	107 (12.6%)	55 (6.5%)	34 (4.0%)
1時間30分	617 (100.0%)	45 (7.3%)	58 (9.4%)	86 (13.9%)	91 (14.7%)	119 (19.3%)	76 (12.3%)	62 (10.0%)	55 (8.9%)	25 (4.1%)
2時間	555 (100.0%)	46 (8.3%)	57 (10.3%)	85 (15.3%)	75 (13.5%)	88 (15.9%)	70 (12.6%)	71 (12.8%)	45 (8.1%)	18 (3.2%)
2時間30分	264 (100.0%)	27 (10.2%)	36 (13.6%)	45 (17.0%)	35 (13.3%)	46 (17.4%)	35 (13.3%)	15 (5.7%)	8 (3.0%)	17 (6.4%)
3時間	219 (100.0%)	16 (7.3%)	22 (10.0%)	43 (19.6%)	37 (16.9%)	39 (17.8%)	17 (7.8%)	21 (9.6%)	17 (7.8%)	7 (3.2%)
3時間30分	102 (100.0%)	7 (6.9%)	12 (11.8%)	20 (19.6%)	24 (23.5%)	10 (9.8%)	10 (9.8%)	6 (5.9%)	8 (7.8%)	5 (4.9%)
4時間	112 (100.0%)	9 (8.0%)	12 (10.7%)	18 (16.1%)	27 (24.1%)	20 (17.9%)	9 (8.0%)	10 (8.9%)	5 (4.5%)	2 (1.8%)
4時間より多い	260 (100.0%)	55 (21.2%)	56 (21.5%)	44 (16.9%)	43 (16.5%)	32 (12.3%)	8 (3.1%)	7 (2.7%)	7 (2.7%)	8 (3.1%)

習い事や学校以外のクラブに参加する時間と、学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることとの関係についてみると、小学生では、時間が短いほどずれることが「よくある」割合が高い傾向がみられる。

図表 393 Q28_1 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。× Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	3181 (100.0%)	396 (12.4%)	888 (27.9%)	924 (29.0%)	973 (30.6%)
30分	202 (100.0%)	34 (16.8%)	62 (30.7%)	55 (27.2%)	51 (25.2%)
1時間	848 (100.0%)	100 (11.8%)	273 (32.2%)	253 (29.8%)	222 (26.2%)
1時間30分	619 (100.0%)	93 (15.0%)	169 (27.3%)	180 (29.1%)	177 (28.6%)
2時間	556 (100.0%)	78 (14.0%)	149 (26.8%)	164 (29.5%)	165 (29.7%)
2時間30分	266 (100.0%)	35 (13.2%)	79 (29.7%)	64 (24.1%)	88 (33.1%)
3時間	217 (100.0%)	20 (9.2%)	52 (24.0%)	70 (32.3%)	75 (34.6%)
3時間30分	102 (100.0%)	8 (7.8%)	23 (22.5%)	28 (27.5%)	43 (42.2%)
4時間	112 (100.0%)	9 (8.0%)	32 (28.6%)	36 (32.1%)	35 (31.3%)
4時間より多い	259 (100.0%)	19 (7.3%)	49 (18.9%)	74 (28.6%)	117 (45.2%)

第4章 情報機器との接触

4-1 テレビやビデオ・DVD

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、学校がある日の起床時刻との関係についてみると、小学生・高校生では、時間が長いほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 394 Q29_A テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりする × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	4779 (100.0%)	502 (10.5%)	1397 (29.2%)	1969 (41.2%)	750 (15.7%)	119 (2.5%)	42 (0.9%)
しない	197 (100.0%)	29 (14.7%)	63 (32.0%)	69 (35.0%)	23 (11.7%)	9 (4.6%)	4 (2.0%)
1時間より少ない	919 (100.0%)	131 (14.3%)	269 (29.3%)	384 (41.8%)	114 (12.4%)	14 (1.5%)	7 (0.8%)
1時間以上、2時間より少ない	1488 (100.0%)	148 (9.9%)	490 (32.9%)	593 (39.9%)	212 (14.2%)	36 (2.4%)	9 (0.6%)
2時間以上、3時間より少ない	1062 (100.0%)	88 (8.3%)	317 (29.8%)	443 (41.7%)	180 (16.9%)	27 (2.5%)	7 (0.7%)
3時間以上、4時間より少ない	569 (100.0%)	47 (8.3%)	132 (23.2%)	270 (47.5%)	104 (18.3%)	13 (2.3%)	3 (0.5%)
4時間以上	544 (100.0%)	59 (10.8%)	126 (23.2%)	210 (38.6%)	117 (21.5%)	20 (3.7%)	12 (2.2%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	10310 (100.0%)	1695 (16.4%)	2416 (23.4%)	3076 (29.8%)	2158 (20.9%)	831 (8.1%)	134 (1.3%)
しない	845 (100.0%)	186 (22.0%)	203 (24.0%)	204 (24.1%)	158 (18.7%)	76 (9.0%)	18 (2.1%)
1時間より少ない	2761 (100.0%)	604 (21.9%)	677 (24.5%)	749 (27.1%)	500 (18.1%)	197 (7.1%)	34 (1.2%)
1時間以上、2時間より少ない	3151 (100.0%)	518 (16.4%)	770 (24.4%)	959 (30.4%)	655 (20.8%)	220 (7.0%)	29 (0.9%)
2時間以上、3時間より少ない	1993 (100.0%)	249 (12.5%)	436 (21.9%)	650 (32.6%)	463 (23.2%)	173 (8.7%)	22 (1.1%)
3時間以上、4時間より少ない	853 (100.0%)	79 (9.3%)	201 (23.6%)	278 (32.6%)	185 (21.7%)	95 (11.1%)	15 (1.8%)
4時間以上	707 (100.0%)	59 (8.3%)	129 (18.2%)	236 (33.4%)	197 (27.9%)	70 (9.9%)	16 (2.3%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、小学生では、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 395 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4779 (100.0%)	373 (7.8%)	1977 (41.4%)	1734 (36.3%)	518 (10.8%)	99 (2.1%)	43 (0.9%)	20 (0.4%)	15 (0.3%)
しない	197 (100.0%)	25 (12.7%)	92 (46.7%)	47 (23.9%)	24 (12.2%)	4 (2.0%)	2 (1.0%)	1 (0.5%)	2 (1.0%)
1時間より少ない	919 (100.0%)	113 (12.3%)	415 (45.2%)	279 (30.4%)	88 (9.6%)	16 (1.7%)	6 (0.7%)	1 (0.1%)	1 (0.1%)
1時間以上、2時間より少ない	1489 (100.0%)	123 (8.3%)	673 (45.2%)	529 (35.5%)	129 (8.7%)	17 (1.1%)	12 (0.8%)	3 (0.2%)	3 (0.2%)
2時間以上、3時間より少ない	1062 (100.0%)	57 (5.4%)	466 (43.9%)	404 (38.0%)	98 (9.2%)	25 (2.4%)	8 (0.8%)	1 (0.1%)	3 (0.3%)
3時間以上、4時間より少ない	568 (100.0%)	31 (5.5%)	199 (35.0%)	245 (43.1%)	76 (13.4%)	11 (1.9%)	5 (0.9%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)
4時間以上	544 (100.0%)	24 (4.4%)	132 (24.3%)	230 (42.3%)	103 (18.9%)	26 (4.8%)	10 (1.8%)	13 (2.4%)	6 (1.1%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、次の日に学校がある日は、毎日同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ているかの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 396 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	4772 (100.0%)	1485 (31.1%)	2788 (58.4%)	376 (7.9%)	123 (2.6%)
しない	196 (100.0%)	70 (35.7%)	101 (51.5%)	17 (8.7%)	8 (4.1%)
1時間より少ない	918 (100.0%)	342 (37.3%)	499 (54.4%)	61 (6.6%)	16 (1.7%)
1時間以上、2時間より少ない	1486 (100.0%)	480 (32.3%)	890 (59.9%)	94 (6.3%)	22 (1.5%)
2時間以上、3時間より少ない	1060 (100.0%)	329 (31.0%)	637 (60.1%)	70 (6.6%)	24 (2.3%)
3時間以上、4時間より少ない	568 (100.0%)	147 (25.9%)	352 (62.0%)	53 (9.3%)	16 (2.8%)
4時間以上	544 (100.0%)	117 (21.5%)	309 (56.8%)	81 (14.9%)	37 (6.8%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、学校がない日の起床時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 397 Q29_A テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりする × Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	4764 (100.0%)	377 (7.9%)	486 (10.2%)	698 (14.7%)	761 (16.0%)	807 (16.9%)	541 (11.4%)	504 (10.6%)	351 (7.4%)	239 (5.0%)
しない	195 (100.0%)	21 (10.8%)	26 (13.3%)	32 (16.4%)	29 (14.9%)	24 (12.3%)	23 (11.8%)	16 (8.2%)	9 (4.6%)	15 (7.7%)
1時間より少ない	918 (100.0%)	96 (10.5%)	99 (10.8%)	170 (18.5%)	156 (17.0%)	140 (15.3%)	90 (9.8%)	78 (8.5%)	53 (5.8%)	36 (3.9%)
1時間以上、2時間より少ない	1486 (100.0%)	122 (8.2%)	153 (10.3%)	228 (15.3%)	235 (15.8%)	272 (18.3%)	170 (11.4%)	161 (10.6%)	87 (5.9%)	58 (3.9%)
2時間以上、3時間より少ない	1060 (100.0%)	62 (5.8%)	105 (9.9%)	133 (12.5%)	197 (18.6%)	193 (18.2%)	125 (11.8%)	121 (11.4%)	84 (7.9%)	40 (3.8%)
3時間以上、4時間より少ない	566 (100.0%)	31 (5.5%)	60 (10.6%)	85 (15.0%)	69 (12.2%)	104 (18.4%)	77 (13.6%)	67 (11.8%)	47 (8.3%)	26 (4.6%)
4時間以上	539 (100.0%)	45 (8.3%)	43 (8.0%)	50 (9.3%)	75 (13.9%)	74 (13.7%)	56 (10.4%)	61 (11.3%)	71 (13.2%)	64 (11.9%)

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	7959 (100.0%)	398 (5.0%)	567 (7.1%)	872 (11.0%)	1049 (13.2%)	1014 (12.7%)	954 (12.0%)	1111 (14.0%)	1040 (13.1%)	954 (12.0%)
しない	368 (100.0%)	34 (9.2%)	30 (8.2%)	46 (12.5%)	40 (10.9%)	33 (9.0%)	38 (10.3%)	50 (13.6%)	35 (9.5%)	62 (16.8%)
1時間より少ない	1578 (100.0%)	88 (5.6%)	130 (8.2%)	214 (13.6%)	223 (14.1%)	206 (13.1%)	195 (12.4%)	206 (13.1%)	173 (11.0%)	143 (9.1%)
1時間以上、2時間より少ない	2583 (100.0%)	131 (5.1%)	181 (7.0%)	304 (11.8%)	385 (14.9%)	370 (14.3%)	302 (11.7%)	352 (13.6%)	308 (11.9%)	250 (9.7%)
2時間以上、3時間より少ない	1874 (100.0%)	84 (4.5%)	136 (7.3%)	179 (9.6%)	257 (13.7%)	236 (12.6%)	253 (13.5%)	258 (13.8%)	268 (14.3%)	203 (10.8%)
3時間以上、4時間より少ない	880 (100.0%)	33 (3.8%)	52 (5.9%)	83 (9.4%)	88 (10.0%)	98 (11.1%)	104 (11.8%)	147 (16.7%)	135 (15.3%)	140 (15.9%)
4時間以上	676 (100.0%)	28 (4.1%)	38 (5.6%)	46 (6.8%)	56 (8.3%)	71 (10.5%)	62 (9.2%)	98 (14.5%)	121 (17.9%)	156 (23.1%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	10293 (100.0%)	502 (4.9%)	645 (6.3%)	937 (9.1%)	1051 (10.2%)	1160 (11.3%)	1193 (11.6%)	1469 (14.3%)	1574 (15.3%)	1762 (17.1%)
しない	842 (100.0%)	89 (10.6%)	82 (9.7%)	101 (12.0%)	69 (8.2%)	71 (8.4%)	94 (11.2%)	102 (12.1%)	102 (12.1%)	132 (15.7%)
1時間より少ない	2759 (100.0%)	178 (6.5%)	211 (7.6%)	309 (11.2%)	335 (12.1%)	340 (12.3%)	345 (12.5%)	347 (12.6%)	338 (12.3%)	356 (12.9%)
1時間以上、2時間より少ない	3143 (100.0%)	138 (4.4%)	214 (6.8%)	283 (9.0%)	340 (10.8%)	375 (11.9%)	389 (12.4%)	458 (14.6%)	477 (15.2%)	469 (14.9%)
2時間以上、3時間より少ない	1990 (100.0%)	58 (2.9%)	79 (4.0%)	150 (7.5%)	201 (10.1%)	235 (11.8%)	222 (11.2%)	329 (16.5%)	344 (17.3%)	372 (18.7%)
3時間以上、4時間より少ない	853 (100.0%)	18 (2.1%)	34 (4.0%)	54 (6.3%)	75 (8.8%)	75 (8.8%)	94 (11.0%)	133 (15.6%)	176 (20.6%)	194 (22.7%)
4時間以上	706 (100.0%)	21 (3.0%)	25 (3.5%)	40 (5.7%)	31 (4.4%)	64 (9.1%)	49 (6.9%)	100 (14.2%)	137 (19.4%)	239 (33.9%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、次の日、学校がない日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 398 Q29_A テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりする × Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4776 (100.0%)	242 (5.1%)	1242 (26.0%)	1918 (40.2%)	941 (19.7%)	225 (4.7%)	113 (2.4%)	45 (0.9%)	50 (1.0%)
しない	197 (100.0%)	16 (8.1%)	68 (34.5%)	63 (32.0%)	32 (16.2%)	6 (3.0%)	6 (3.0%)	2 (1.0%)	4 (2.0%)
1時間より少ない	919 (100.0%)	83 (9.0%)	305 (33.2%)	318 (34.6%)	151 (16.4%)	33 (3.6%)	17 (1.8%)	4 (0.4%)	8 (0.9%)
1時間以上、2時間より少ない	1487 (100.0%)	78 (5.2%)	428 (28.8%)	638 (42.9%)	250 (16.8%)	56 (3.8%)	22 (1.5%)	7 (0.5%)	8 (0.5%)
2時間以上、3時間より少ない	1060 (100.0%)	39 (3.7%)	274 (25.8%)	467 (44.1%)	196 (18.5%)	52 (4.9%)	20 (1.9%)	5 (0.5%)	7 (0.7%)
3時間以上、4時間より少ない	569 (100.0%)	14 (2.5%)	103 (18.1%)	257 (45.2%)	142 (25.0%)	28 (4.9%)	12 (2.1%)	11 (1.9%)	2 (0.4%)
4時間以上	544 (100.0%)	12 (2.2%)	64 (11.8%)	175 (32.2%)	170 (31.3%)	50 (9.2%)	36 (6.6%)	16 (2.9%)	21 (3.9%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7988 (100.0%)	70 (0.9%)	446 (5.6%)	1922 (24.1%)	2727 (34.1%)	1522 (19.1%)	759 (9.5%)	326 (4.1%)	216 (2.7%)
しない	374 (100.0%)	16 (4.3%)	33 (8.8%)	77 (20.6%)	99 (26.5%)	57 (15.2%)	41 (11.0%)	25 (6.7%)	26 (7.0%)
1時間より少ない	1582 (100.0%)	12 (0.8%)	121 (7.6%)	448 (28.3%)	514 (32.5%)	266 (16.8%)	129 (8.2%)	59 (3.7%)	33 (2.1%)
1時間以上、2時間より少ない	2589 (100.0%)	19 (0.7%)	142 (5.5%)	675 (26.1%)	933 (36.0%)	486 (18.8%)	215 (8.3%)	78 (3.0%)	41 (1.6%)
2時間以上、3時間より少ない	1881 (100.0%)	11 (0.6%)	78 (4.1%)	463 (24.6%)	676 (35.9%)	370 (19.7%)	176 (9.4%)	68 (3.6%)	39 (2.1%)
3時間以上、4時間より少ない	883 (100.0%)	5 (0.6%)	53 (6.0%)	168 (19.0%)	313 (35.4%)	183 (20.7%)	97 (11.0%)	39 (4.4%)	25 (2.8%)
4時間以上	679 (100.0%)	7 (1.0%)	19 (2.8%)	91 (13.4%)	192 (28.3%)	160 (23.6%)	101 (14.9%)	57 (8.4%)	52 (7.7%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10303 (100.0%)	88 (0.9%)	209 (2.0%)	963 (9.3%)	2818 (27.4%)	3093 (30.0%)	1942 (18.8%)	804 (7.8%)	386 (3.7%)
しない	844 (100.0%)	40 (4.7%)	49 (5.8%)	88 (10.4%)	181 (21.4%)	212 (25.1%)	157 (18.6%)	64 (7.6%)	53 (6.3%)
1時間より少ない	2760 (100.0%)	22 (0.8%)	66 (2.4%)	300 (10.9%)	781 (28.3%)	800 (29.0%)	498 (18.0%)	204 (7.4%)	89 (3.2%)
1時間以上、2時間より少ない	3151 (100.0%)	14 (0.4%)	54 (1.7%)	316 (10.0%)	934 (29.6%)	1000 (31.7%)	547 (17.4%)	209 (6.6%)	77 (2.4%)
2時間以上、3時間より少ない	1992 (100.0%)	5 (0.3%)	26 (1.3%)	171 (8.6%)	574 (28.8%)	611 (30.7%)	384 (19.3%)	165 (8.3%)	56 (2.8%)
3時間以上、4時間より少ない	850 (100.0%)	1 (0.1%)	4 (0.5%)	61 (7.2%)	205 (24.1%)	271 (31.9%)	189 (22.2%)	79 (9.3%)	40 (4.7%)
4時間以上	706 (100.0%)	6 (0.8%)	10 (1.4%)	27 (3.8%)	143 (20.3%)	199 (28.2%)	167 (23.7%)	83 (11.8%)	71 (10.1%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きているかの関係についてみると、小学生・中学生では、時間が長いほど同じくらいの時刻に起きていない傾向がみられる。

図表 399 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に起きていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
小計	4772 (100.0%)	1214 (25.4%)	2505 (52.5%)	767 (16.1%)	286 (6.0%)
しない	197 (100.0%)	71 (36.0%)	82 (41.6%)	31 (15.7%)	13 (6.6%)
1時間より少ない	918 (100.0%)	298 (32.5%)	448 (48.8%)	140 (15.3%)	32 (3.5%)
1時間以上、2時間より少ない	1485 (100.0%)	378 (25.5%)	830 (55.9%)	205 (13.8%)	72 (4.8%)
2時間以上、3時間より少ない	1060 (100.0%)	253 (23.9%)	574 (54.2%)	169 (15.9%)	64 (6.0%)
3時間以上、4時間より少ない	569 (100.0%)	117 (20.6%)	314 (55.2%)	109 (19.2%)	29 (5.1%)
4時間以上	543 (100.0%)	97 (17.9%)	257 (47.3%)	113 (20.8%)	76 (14.0%)

(中学生)	小計	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
小計	7981 (100.0%)	1419 (17.8%)	4450 (55.8%)	1527 (19.1%)	585 (7.3%)
しない	373 (100.0%)	87 (23.3%)	179 (48.0%)	74 (19.8%)	33 (8.8%)
1時間より少ない	1581 (100.0%)	335 (21.2%)	898 (56.8%)	267 (16.9%)	81 (5.1%)
1時間以上、2時間より少ない	2587 (100.0%)	497 (19.2%)	1475 (57.0%)	464 (17.9%)	151 (5.8%)
2時間以上、3時間より少ない	1878 (100.0%)	282 (15.0%)	1081 (57.6%)	372 (19.8%)	143 (7.6%)
3時間以上、4時間より少ない	883 (100.0%)	119 (13.5%)	483 (54.7%)	200 (22.7%)	81 (9.2%)
4時間以上	679 (100.0%)	99 (14.6%)	334 (49.2%)	150 (22.1%)	96 (14.1%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ているかの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 400 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	4772 (100.0%)	1233 (25.8%)	2596 (54.4%)	698 (14.6%)	245 (5.1%)
しない	197 (100.0%)	68 (34.5%)	90 (45.7%)	22 (11.2%)	17 (8.6%)
1時間より少ない	915 (100.0%)	308 (33.7%)	453 (49.5%)	119 (13.0%)	35 (3.8%)
1時間以上、2時間より少ない	1487 (100.0%)	379 (25.5%)	845 (56.8%)	203 (13.7%)	60 (4.0%)
2時間以上、3時間より少ない	1061 (100.0%)	255 (24.0%)	596 (56.2%)	171 (16.1%)	39 (3.7%)
3時間以上、4時間より少ない	568 (100.0%)	125 (22.0%)	334 (58.8%)	86 (15.1%)	23 (4.0%)
4時間以上	544 (100.0%)	98 (18.0%)	278 (51.1%)	97 (17.8%)	71 (13.1%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど起きる時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 401 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4762 (100.0%)	682 (14.3%)	1340 (28.1%)	1346 (28.3%)	1394 (29.3%)
しない	196 (100.0%)	27 (13.8%)	47 (24.0%)	47 (24.0%)	75 (38.3%)
1時間より少ない	917 (100.0%)	101 (11.0%)	221 (24.1%)	260 (28.4%)	335 (36.5%)
1時間以上、2時間より少ない	1482 (100.0%)	179 (12.1%)	413 (27.9%)	432 (29.1%)	458 (30.9%)
2時間以上、3時間より少ない	1059 (100.0%)	145 (13.7%)	315 (29.7%)	324 (30.6%)	275 (26.0%)
3時間以上、4時間より少ない	566 (100.0%)	84 (14.8%)	176 (31.1%)	172 (30.4%)	134 (23.7%)
4時間以上	542 (100.0%)	146 (26.9%)	168 (31.0%)	111 (20.5%)	117 (21.6%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7948 (100.0%)	1940 (24.4%)	2588 (32.6%)	1766 (22.2%)	1654 (20.8%)
しない	371 (100.0%)	98 (26.4%)	110 (29.6%)	62 (16.7%)	101 (27.2%)
1時間より少ない	1575 (100.0%)	343 (21.8%)	481 (30.5%)	362 (23.0%)	389 (24.7%)
1時間以上、2時間より少ない	2578 (100.0%)	551 (21.4%)	829 (32.2%)	643 (24.9%)	555 (21.5%)
2時間以上、3時間より少ない	1867 (100.0%)	432 (23.1%)	642 (34.4%)	427 (22.9%)	366 (19.6%)
3時間以上、4時間より少ない	881 (100.0%)	240 (27.2%)	329 (37.3%)	176 (20.0%)	136 (15.4%)
4時間以上	676 (100.0%)	276 (40.8%)	197 (29.1%)	96 (14.2%)	107 (15.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10267 (100.0%)	3228 (31.4%)	3432 (33.4%)	1954 (19.0%)	1653 (16.1%)
しない	838 (100.0%)	258 (30.8%)	266 (31.7%)	154 (18.4%)	160 (19.1%)
1時間より少ない	2752 (100.0%)	727 (26.4%)	920 (33.4%)	552 (20.1%)	553 (20.1%)
1時間以上、2時間より少ない	3133 (100.0%)	892 (28.5%)	1072 (34.2%)	669 (21.4%)	500 (16.0%)
2時間以上、3時間より少ない	1986 (100.0%)	671 (33.8%)	694 (34.9%)	376 (18.9%)	245 (12.3%)
3時間以上、4時間より少ない	853 (100.0%)	339 (39.7%)	280 (32.8%)	126 (14.8%)	108 (12.7%)
4時間以上	705 (100.0%)	341 (48.4%)	200 (28.4%)	77 (10.9%)	87 (12.3%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることがあるのかの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど寝る時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 402 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4768 (100.0%)	442 (9.3%)	1107 (23.2%)	1516 (31.8%)	1703 (35.7%)
しない	196 (100.0%)	25 (12.8%)	36 (18.4%)	45 (23.0%)	90 (45.9%)
1時間より少ない	917 (100.0%)	62 (6.8%)	171 (18.6%)	278 (30.3%)	406 (44.3%)
1時間以上、2時間より少ない	1486 (100.0%)	126 (8.5%)	342 (23.0%)	478 (32.2%)	540 (36.3%)
2時間以上、3時間より少ない	1060 (100.0%)	86 (8.1%)	249 (23.5%)	364 (34.3%)	361 (34.1%)
3時間以上、4時間より少ない	568 (100.0%)	57 (10.0%)	149 (26.2%)	204 (35.9%)	158 (27.8%)
4時間以上	541 (100.0%)	86 (15.9%)	160 (29.6%)	147 (27.2%)	148 (27.4%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるのかの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 403 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4773 (100.0%)	499 (10.5%)	1177 (24.7%)	1388 (29.1%)	1709 (35.8%)
しない	197 (100.0%)	19 (9.6%)	42 (21.3%)	42 (21.3%)	94 (47.7%)
1時間より少ない	918 (100.0%)	77 (8.4%)	215 (23.4%)	254 (27.7%)	372 (40.5%)
1時間以上、2時間より少ない	1487 (100.0%)	128 (8.6%)	357 (24.0%)	434 (29.2%)	568 (38.2%)
2時間以上、3時間より少ない	1061 (100.0%)	111 (10.5%)	259 (24.4%)	346 (32.6%)	345 (32.5%)
3時間以上、4時間より少ない	568 (100.0%)	55 (9.7%)	158 (27.8%)	182 (32.0%)	173 (30.5%)
4時間以上	542 (100.0%)	109 (20.1%)	146 (26.9%)	130 (24.0%)	157 (29.0%)

テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間と、生活が朝型であるか夜型であるかの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど「夜型」の割合が高い傾向がみられる。

図表 404 Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする × Q16-18 朝型/夜型 指標

(小学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	4764 (100.0%)	470 (9.9%)	2224 (46.7%)	2070 (43.5%)
しない	197 (100.0%)	16 (8.1%)	81 (41.1%)	100 (50.8%)
1時間より少ない	916 (100.0%)	73 (8.0%)	358 (39.1%)	485 (52.9%)
1時間以上、2時間より少ない	1483 (100.0%)	130 (8.8%)	691 (46.6%)	662 (44.6%)
2時間以上、3時間より少ない	1059 (100.0%)	96 (9.1%)	510 (48.2%)	453 (42.8%)
3時間以上、4時間より少ない	566 (100.0%)	65 (11.5%)	293 (51.8%)	208 (36.7%)
4時間以上	543 (100.0%)	90 (16.6%)	291 (53.6%)	162 (29.8%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

4-2 テレビゲーム等のゲーム

テレビゲーム等（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む。以下同じ）を行う時間と、学校がある日の起床時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 405 Q29_B テレビゲーム等をする。× Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	4776 (100.0%)	500 (10.5%)	1398 (29.3%)	1967 (41.2%)	749 (15.7%)	120 (2.5%)	42 (0.9%)
しない	1063 (100.0%)	118 (11.1%)	338 (31.8%)	443 (41.7%)	136 (12.8%)	17 (1.6%)	11 (1.0%)
1時間より少ない	1559 (100.0%)	167 (10.7%)	503 (32.3%)	633 (40.6%)	219 (14.0%)	32 (2.1%)	5 (0.3%)
1時間以上、2時間より少ない	1163 (100.0%)	119 (10.2%)	343 (29.5%)	486 (41.8%)	176 (15.1%)	26 (2.2%)	13 (1.1%)
2時間以上、3時間より少ない	453 (100.0%)	41 (9.1%)	103 (22.7%)	190 (41.9%)	100 (22.1%)	16 (3.5%)	3 (0.7%)
3時間以上、4時間より少ない	255 (100.0%)	20 (7.8%)	54 (21.2%)	115 (45.1%)	53 (20.8%)	11 (4.3%)	2 (0.8%)
4時間以上	283 (100.0%)	35 (12.4%)	57 (20.1%)	100 (35.3%)	65 (23.0%)	18 (6.4%)	8 (2.8%)

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	7978 (100.0%)	966 (12.1%)	2007 (25.2%)	2706 (33.9%)	1703 (21.3%)	518 (6.5%)	78 (1.0%)
しない	1885 (100.0%)	263 (14.0%)	509 (27.0%)	657 (34.9%)	343 (18.2%)	98 (5.2%)	15 (0.8%)
1時間より少ない	2204 (100.0%)	281 (12.7%)	601 (27.3%)	750 (34.0%)	436 (19.8%)	117 (5.3%)	19 (0.9%)
1時間以上、2時間より少ない	1793 (100.0%)	210 (11.7%)	451 (25.2%)	621 (34.6%)	394 (22.0%)	105 (5.9%)	12 (0.7%)
2時間以上、3時間より少ない	993 (100.0%)	93 (9.4%)	233 (23.5%)	335 (33.7%)	242 (24.4%)	79 (8.0%)	11 (1.1%)
3時間以上、4時間より少ない	516 (100.0%)	61 (11.8%)	109 (21.1%)	173 (33.5%)	119 (23.1%)	46 (8.9%)	8 (1.6%)
4時間以上	587 (100.0%)	58 (9.9%)	104 (17.7%)	170 (29.0%)	169 (28.8%)	73 (12.4%)	13 (2.2%)

(高校生)	小計	午前6時より 前	午前6時から 6時30分より 前	午前6時30分 から7時より 前	午前7時から 7時30分より 前	午前7時30分 から8時より 前	午前8時より 遅い
小計	10303 (100.0%)	1696 (16.5%)	2416 (23.4%)	3069 (29.8%)	2160 (21.0%)	828 (8.0%)	134 (1.3%)
しない	2465 (100.0%)	546 (22.2%)	647 (26.2%)	667 (27.1%)	441 (17.9%)	145 (5.9%)	19 (0.8%)
1時間より少ない	2733 (100.0%)	516 (18.9%)	675 (24.7%)	829 (30.3%)	504 (18.4%)	178 (6.5%)	31 (1.1%)
1時間以上、2時間より少ない	2102 (100.0%)	306 (14.6%)	474 (22.5%)	672 (32.0%)	472 (22.5%)	157 (7.5%)	21 (1.0%)
2時間以上、3時間より少ない	1293 (100.0%)	155 (12.0%)	315 (24.4%)	389 (30.1%)	291 (22.5%)	128 (9.9%)	15 (1.2%)
3時間以上、4時間より少ない	697 (100.0%)	64 (9.2%)	149 (21.4%)	210 (30.1%)	185 (26.5%)	82 (11.8%)	7 (1.0%)
4時間以上	1013 (100.0%)	109 (10.8%)	156 (15.4%)	302 (29.8%)	267 (26.4%)	138 (13.6%)	41 (4.0%)

テレビゲーム等を行う時間と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 406 Q29_B テレビゲーム等をする。× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時間ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4776 (100.0%)	373 (7.8%)	1978 (41.4%)	1730 (36.2%)	519 (10.9%)	99 (2.1%)	43 (0.9%)	19 (0.4%)	15 (0.3%)
しない	1063 (100.0%)	118 (11.1%)	476 (44.8%)	343 (32.3%)	107 (10.1%)	10 (0.9%)	6 (0.6%)	1 (0.1%)	2 (0.2%)
1時間より少ない	1559 (100.0%)	130 (8.3%)	711 (45.6%)	565 (36.2%)	128 (8.2%)	16 (1.0%)	6 (0.4%)	3 (0.2%)	0 (0.0%)
1時間以上、2時間より少ない	1163 (100.0%)	77 (6.6%)	523 (45.0%)	435 (37.4%)	101 (8.7%)	17 (1.5%)	4 (0.3%)	4 (0.3%)	2 (0.2%)
2時間以上、3時間より少ない	453 (100.0%)	22 (4.9%)	145 (32.0%)	193 (42.6%)	68 (15.0%)	16 (3.5%)	6 (1.3%)	1 (0.2%)	2 (0.4%)
3時間以上、4時間より少ない	255 (100.0%)	17 (6.7%)	64 (25.1%)	96 (37.6%)	54 (21.2%)	14 (5.5%)	6 (2.4%)	1 (0.4%)	3 (1.2%)
4時間以上	283 (100.0%)	9 (3.2%)	59 (20.8%)	98 (34.6%)	61 (21.6%)	26 (9.2%)	15 (5.3%)	9 (3.2%)	6 (2.1%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7977 (100.0%)	107 (1.3%)	668 (8.4%)	2641 (33.1%)	2804 (35.2%)	1148 (14.4%)	430 (5.4%)	129 (1.6%)	50 (0.6%)
しない	1885 (100.0%)	34 (1.8%)	186 (9.9%)	632 (33.5%)	654 (34.7%)	257 (13.6%)	89 (4.7%)	25 (1.3%)	8 (0.4%)
1時間より少ない	2204 (100.0%)	25 (1.1%)	227 (10.3%)	848 (38.5%)	720 (32.7%)	283 (12.8%)	76 (3.4%)	21 (1.0%)	4 (0.2%)
1時間以上、2時間より少ない	1793 (100.0%)	27 (1.5%)	138 (7.7%)	660 (36.8%)	662 (36.9%)	212 (11.8%)	73 (4.1%)	18 (1.0%)	3 (0.2%)
2時間以上、3時間より少ない	992 (100.0%)	12 (1.2%)	59 (5.9%)	279 (28.1%)	386 (38.9%)	180 (18.1%)	60 (6.0%)	13 (1.3%)	3 (0.3%)
3時間以上、4時間より少ない	516 (100.0%)	3 (0.6%)	39 (7.6%)	116 (22.5%)	203 (39.3%)	94 (18.2%)	45 (8.7%)	13 (2.5%)	3 (0.6%)
4時間以上	587 (100.0%)	6 (1.0%)	19 (3.2%)	106 (18.1%)	179 (30.5%)	122 (20.8%)	87 (14.8%)	39 (6.6%)	29 (4.9%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10303 (100.0%)	87 (0.8%)	247 (2.4%)	1363 (13.2%)	3762 (36.5%)	3217 (31.2%)	1236 (12.0%)	293 (2.8%)	98 (1.0%)
しない	2464 (100.0%)	40 (1.6%)	58 (2.4%)	302 (12.3%)	839 (34.1%)	838 (34.0%)	315 (12.8%)	57 (2.3%)	15 (0.6%)
1時間より少ない	2733 (100.0%)	28 (1.0%)	84 (3.1%)	392 (14.3%)	1069 (39.1%)	828 (30.3%)	258 (9.4%)	61 (2.2%)	13 (0.5%)
1時間以上、2時間より少ない	2103 (100.0%)	4 (0.2%)	51 (2.4%)	316 (15.0%)	807 (38.4%)	650 (30.9%)	214 (10.2%)	52 (2.5%)	9 (0.4%)
2時間以上、3時間より少ない	1293 (100.0%)	5 (0.4%)	27 (2.1%)	199 (15.4%)	520 (40.2%)	369 (28.5%)	135 (10.4%)	28 (2.2%)	10 (0.8%)
3時間以上、4時間より少ない	697 (100.0%)	3 (0.4%)	10 (1.4%)	77 (11.0%)	235 (33.7%)	222 (31.9%)	115 (16.5%)	24 (3.4%)	11 (1.6%)
4時間以上	1013 (100.0%)	7 (0.7%)	17 (1.7%)	77 (7.6%)	292 (28.8%)	310 (30.6%)	199 (19.6%)	71 (7.0%)	40 (3.9%)

テレビゲーム等を行う時間と、次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ているかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 407 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	4769 (100.0%)	1484 (31.1%)	2786 (58.4%)	375 (7.9%)	124 (2.6%)
しない	1061 (100.0%)	389 (36.7%)	596 (56.2%)	59 (5.6%)	17 (1.6%)
1時間より少ない	1556 (100.0%)	524 (33.7%)	905 (58.2%)	103 (6.6%)	24 (1.5%)
1時間以上、2時間より少ない	1163 (100.0%)	347 (29.8%)	708 (60.9%)	90 (7.7%)	18 (1.5%)
2時間以上、3時間より少ない	452 (100.0%)	110 (24.3%)	284 (62.8%)	49 (10.8%)	9 (2.0%)
3時間以上、4時間より少ない	255 (100.0%)	57 (22.4%)	146 (57.3%)	34 (13.3%)	18 (7.1%)
4時間以上	282 (100.0%)	57 (20.2%)	147 (52.1%)	40 (14.2%)	38 (13.5%)

(中学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	7970 (100.0%)	1884 (23.6%)	5140 (64.5%)	706 (8.9%)	240 (3.0%)
しない	1884 (100.0%)	497 (26.4%)	1202 (63.8%)	139 (7.4%)	46 (2.4%)
1時間より少ない	2204 (100.0%)	575 (26.1%)	1439 (65.3%)	150 (6.8%)	40 (1.8%)
1時間以上、2時間より少ない	1789 (100.0%)	417 (23.3%)	1189 (66.5%)	141 (7.9%)	42 (2.3%)
2時間以上、3時間より少ない	993 (100.0%)	211 (21.2%)	633 (63.7%)	114 (11.5%)	35 (3.5%)
3時間以上、4時間より少ない	515 (100.0%)	94 (18.3%)	328 (63.7%)	65 (12.6%)	28 (5.4%)
4時間以上	585 (100.0%)	90 (15.4%)	349 (59.7%)	97 (16.6%)	49 (8.4%)

(高校生)	小計	同じ時刻に 寝ている	だいたい同じ 時刻に寝て いる	あまり同じ時 刻には寝て いない	同じ時刻に は寝ていな い
小計	10285 (100.0%)	2118 (20.6%)	6935 (67.4%)	989 (9.6%)	243 (2.4%)
しない	2460 (100.0%)	612 (24.9%)	1572 (63.9%)	231 (9.4%)	45 (1.8%)
1時間より少ない	2728 (100.0%)	591 (21.7%)	1874 (68.7%)	225 (8.2%)	38 (1.4%)
1時間以上、2時間より少ない	2099 (100.0%)	412 (19.6%)	1453 (69.2%)	189 (9.0%)	45 (2.1%)
2時間以上、3時間より少ない	1292 (100.0%)	235 (18.2%)	898 (69.5%)	128 (9.9%)	31 (2.4%)
3時間以上、4時間より少ない	696 (100.0%)	110 (15.8%)	497 (71.4%)	74 (10.6%)	15 (2.2%)
4時間以上	1010 (100.0%)	158 (15.6%)	641 (63.5%)	142 (14.1%)	69 (6.8%)

テレビゲーム等を行う時間と、学校がない日の起床時刻との関係についてみると、小学生・高校生で、時間が長いほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 408 Q29_B テレビゲーム等をする。× Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	4761 (100.0%)	378 (7.9%)	484 (10.2%)	697 (14.6%)	763 (16.0%)	806 (16.9%)	539 (11.3%)	505 (10.6%)	350 (7.4%)	239 (5.0%)
しない	1060 (100.0%)	86 (8.1%)	120 (11.3%)	171 (16.1%)	186 (17.5%)	178 (16.8%)	115 (10.8%)	106 (10.0%)	60 (5.7%)	38 (3.6%)
1時間より少ない	1555 (100.0%)	106 (6.8%)	148 (9.5%)	233 (15.0%)	293 (18.8%)	285 (18.3%)	181 (11.6%)	158 (10.2%)	106 (6.8%)	45 (2.9%)
1時間以上、2時間より少ない	1159 (100.0%)	92 (7.9%)	117 (10.1%)	175 (15.1%)	178 (15.4%)	204 (17.6%)	132 (11.4%)	130 (11.2%)	81 (7.0%)	50 (4.3%)
2時間以上、3時間より少ない	452 (100.0%)	42 (9.3%)	54 (11.9%)	59 (13.1%)	54 (11.9%)	63 (13.9%)	55 (12.2%)	51 (11.3%)	41 (9.1%)	33 (7.3%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	21 (8.3%)	18 (7.1%)	32 (12.6%)	32 (12.6%)	41 (16.1%)	24 (9.4%)	33 (13.0%)	31 (12.2%)	22 (8.7%)
4時間以上	281 (100.0%)	31 (11.0%)	27 (9.6%)	27 (9.6%)	20 (7.1%)	35 (12.5%)	32 (11.4%)	27 (9.6%)	31 (11.0%)	51 (18.1%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	10286 (100.0%)	500 (4.9%)	646 (6.3%)	938 (9.1%)	1050 (10.2%)	1160 (11.3%)	1191 (11.6%)	1467 (14.3%)	1573 (15.3%)	1761 (17.1%)
しない	2460 (100.0%)	152 (6.2%)	174 (7.1%)	272 (11.1%)	275 (11.2%)	283 (11.5%)	307 (12.5%)	344 (14.0%)	350 (14.2%)	303 (12.3%)
1時間より少ない	2727 (100.0%)	150 (5.5%)	195 (7.2%)	269 (9.9%)	311 (11.4%)	329 (12.1%)	330 (12.1%)	393 (14.4%)	375 (13.8%)	375 (13.8%)
1時間以上、2時間より少ない	2100 (100.0%)	90 (4.3%)	126 (6.0%)	176 (8.4%)	221 (10.5%)	266 (12.7%)	266 (12.7%)	308 (14.7%)	328 (15.6%)	319 (15.2%)
2時間以上、3時間より少ない	1291 (100.0%)	49 (3.8%)	69 (5.3%)	112 (8.7%)	129 (10.0%)	155 (12.0%)	135 (10.5%)	184 (14.3%)	216 (16.7%)	242 (18.7%)
3時間以上、4時間より少ない	696 (100.0%)	22 (3.2%)	34 (4.9%)	50 (7.2%)	59 (8.5%)	57 (8.2%)	75 (10.8%)	109 (15.7%)	128 (18.4%)	162 (23.3%)
4時間以上	1012 (100.0%)	37 (3.7%)	48 (4.7%)	59 (5.8%)	55 (5.4%)	70 (6.9%)	78 (7.7%)	129 (12.7%)	176 (17.4%)	360 (35.6%)

テレビゲーム等を行う時間と、次の日に学校がない日の就寝時刻についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 409 Q29_B テレビゲーム等をする。× Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4773 (100.0%)	243 (5.1%)	1241 (26.0%)	1916 (40.1%)	940 (19.7%)	225 (4.7%)	114 (2.4%)	44 (0.9%)	50 (1.0%)
しない	1063 (100.0%)	83 (7.8%)	336 (31.6%)	423 (39.8%)	162 (15.2%)	38 (3.6%)	14 (1.3%)	3 (0.3%)	4 (0.4%)
1時間より少ない	1559 (100.0%)	83 (5.3%)	461 (29.6%)	657 (42.1%)	275 (17.6%)	54 (3.5%)	17 (1.1%)	8 (0.5%)	4 (0.3%)
1時間以上、2時間より少ない	1163 (100.0%)	42 (3.6%)	313 (26.9%)	501 (43.1%)	222 (19.1%)	41 (3.5%)	30 (2.6%)	5 (0.4%)	9 (0.8%)
2時間以上、3時間より少ない	451 (100.0%)	12 (2.7%)	83 (18.4%)	175 (38.8%)	128 (28.4%)	34 (7.5%)	9 (2.0%)	6 (1.3%)	4 (0.9%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	12 (4.7%)	21 (8.3%)	86 (33.9%)	81 (31.9%)	25 (9.8%)	18 (7.1%)	7 (2.8%)	4 (1.6%)
4時間以上	283 (100.0%)	11 (3.9%)	27 (9.5%)	74 (26.1%)	72 (25.4%)	33 (11.7%)	26 (9.2%)	15 (5.3%)	25 (8.8%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7976 (100.0%)	70 (0.9%)	447 (5.6%)	1924 (24.1%)	2724 (34.2%)	1518 (19.0%)	757 (9.5%)	322 (4.0%)	214 (2.7%)
しない	1886 (100.0%)	26 (1.4%)	133 (7.1%)	508 (26.9%)	660 (35.0%)	319 (16.9%)	160 (8.5%)	53 (2.8%)	27 (1.4%)
1時間より少ない	2202 (100.0%)	17 (0.8%)	149 (6.8%)	653 (29.7%)	763 (34.7%)	378 (17.2%)	164 (7.4%)	53 (2.4%)	25 (1.1%)
1時間以上、2時間より少ない	1793 (100.0%)	14 (0.8%)	100 (5.6%)	462 (25.8%)	665 (37.1%)	349 (19.5%)	124 (6.9%)	59 (3.3%)	20 (1.1%)
2時間以上、3時間より少ない	992 (100.0%)	6 (0.6%)	34 (3.4%)	181 (18.2%)	353 (35.6%)	215 (21.7%)	126 (12.7%)	56 (5.6%)	21 (2.1%)
3時間以上、4時間より少ない	516 (100.0%)	3 (0.6%)	15 (2.9%)	66 (12.8%)	167 (32.4%)	126 (24.4%)	76 (14.7%)	37 (7.2%)	26 (5.0%)
4時間以上	587 (100.0%)	4 (0.7%)	16 (2.7%)	54 (9.2%)	116 (19.8%)	131 (22.3%)	107 (18.2%)	64 (10.9%)	95 (16.2%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10296 (100.0%)	88 (0.9%)	208 (2.0%)	962 (9.3%)	2815 (27.3%)	3094 (30.1%)	1939 (18.8%)	803 (7.8%)	387 (3.8%)
しない	2464 (100.0%)	41 (1.7%)	49 (2.0%)	235 (9.5%)	682 (27.7%)	826 (33.5%)	450 (18.3%)	129 (5.2%)	52 (2.1%)
1時間より少ない	2727 (100.0%)	23 (0.8%)	70 (2.6%)	327 (12.0%)	821 (30.1%)	819 (30.0%)	450 (16.5%)	159 (5.8%)	58 (2.1%)
1時間以上、2時間より少ない	2103 (100.0%)	12 (0.6%)	36 (1.7%)	210 (10.0%)	621 (29.5%)	646 (30.7%)	382 (18.2%)	150 (7.1%)	46 (2.2%)
2時間以上、3時間より少ない	1293 (100.0%)	5 (0.4%)	17 (1.3%)	117 (9.0%)	373 (28.8%)	374 (28.9%)	249 (19.3%)	117 (9.0%)	41 (3.2%)
3時間以上、4時間より少ない	697 (100.0%)	2 (0.3%)	15 (2.2%)	39 (5.6%)	147 (21.1%)	196 (28.1%)	171 (24.5%)	88 (12.6%)	39 (5.6%)
4時間以上	1012 (100.0%)	5 (0.5%)	21 (2.1%)	34 (3.4%)	171 (16.9%)	233 (23.0%)	237 (23.4%)	160 (15.8%)	151 (14.9%)

テレビゲーム等を行う時間と、学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きているかの関係についてみると、小学生・高校生では、時間が長いほど同じくらいの時刻に起きていない傾向がみられる。

図表 410 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に起きている	だいたい同じ時刻に起きている	あまり同じ時刻には起きていない	同じ時刻には起きていない
小計	4769 (100.0%)	1211 (25.4%)	2505 (52.5%)	767 (16.1%)	286 (6.0%)
しない	1062 (100.0%)	339 (31.9%)	541 (50.9%)	132 (12.4%)	50 (4.7%)
1時間より少ない	1558 (100.0%)	390 (25.0%)	846 (54.3%)	253 (16.2%)	69 (4.4%)
1時間以上、2時間より少ない	1162 (100.0%)	279 (24.0%)	638 (54.9%)	192 (16.5%)	53 (4.6%)
2時間以上、3時間より少ない	451 (100.0%)	92 (20.4%)	244 (54.1%)	84 (18.6%)	31 (6.9%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	49 (19.3%)	121 (47.6%)	58 (22.8%)	26 (10.2%)
4時間以上	282 (100.0%)	62 (22.0%)	115 (40.8%)	48 (17.0%)	57 (20.2%)

(高校生)	小計	同じ時刻に起きている	だいたい同じ時刻に起きている	あまり同じ時刻には起きていない	同じ時刻には起きていない
小計	10290 (100.0%)	1531 (14.9%)	5820 (56.6%)	2122 (20.6%)	817 (7.9%)
しない	2462 (100.0%)	466 (18.9%)	1355 (55.0%)	466 (18.9%)	175 (7.1%)
1時間より少ない	2731 (100.0%)	401 (14.7%)	1618 (59.2%)	542 (19.8%)	170 (6.2%)
1時間以上、2時間より少ない	2097 (100.0%)	300 (14.3%)	1216 (58.0%)	457 (21.8%)	124 (5.9%)
2時間以上、3時間より少ない	1291 (100.0%)	170 (13.2%)	739 (57.2%)	287 (22.2%)	95 (7.4%)
3時間以上、4時間より少ない	696 (100.0%)	78 (11.2%)	401 (57.6%)	151 (21.7%)	66 (9.5%)
4時間以上	1013 (100.0%)	116 (11.5%)	491 (48.5%)	219 (21.6%)	187 (18.5%)

テレビゲーム等を行う時間と、次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ているかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 411 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	4769 (100.0%)	1232 (25.8%)	2591 (54.3%)	699 (14.7%)	247 (5.2%)
しない	1062 (100.0%)	350 (33.0%)	561 (52.8%)	103 (9.7%)	48 (4.5%)
1時間より少ない	1555 (100.0%)	415 (26.7%)	879 (56.5%)	211 (13.6%)	50 (3.2%)
1時間以上、2時間より少ない	1162 (100.0%)	273 (23.5%)	661 (56.9%)	175 (15.1%)	53 (4.6%)
2時間以上、3時間より少ない	453 (100.0%)	94 (20.8%)	242 (53.4%)	95 (21.0%)	22 (4.9%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	46 (18.1%)	121 (47.6%)	64 (25.2%)	23 (9.1%)
4時間以上	283 (100.0%)	54 (19.1%)	127 (44.9%)	51 (18.0%)	51 (18.0%)

(中学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	7965 (100.0%)	1536 (19.3%)	4734 (59.4%)	1230 (15.4%)	465 (5.8%)
しない	1883 (100.0%)	404 (21.5%)	1122 (59.6%)	265 (14.1%)	92 (4.9%)
1時間より少ない	2201 (100.0%)	458 (20.8%)	1365 (62.0%)	291 (13.2%)	87 (4.0%)
1時間以上、2時間より少ない	1790 (100.0%)	345 (19.3%)	1104 (61.7%)	265 (14.8%)	76 (4.2%)
2時間以上、3時間より少ない	992 (100.0%)	173 (17.4%)	568 (57.3%)	190 (19.2%)	61 (6.1%)
3時間以上、4時間より少ない	514 (100.0%)	77 (15.0%)	281 (54.7%)	103 (20.0%)	53 (10.3%)
4時間以上	585 (100.0%)	79 (13.5%)	294 (50.3%)	116 (19.8%)	96 (16.4%)

(高校生)	小計	同じ時刻に 寝ている	だいたい同じ 時刻に寝て いる	あまり同じ時 刻には寝て いない	同じ時刻に は寝ていな い
小計	10285 (100.0%)	1620 (15.8%)	6279 (61.1%)	1738 (16.9%)	648 (6.3%)
しない	2461 (100.0%)	457 (18.6%)	1499 (60.9%)	377 (15.3%)	128 (5.2%)
1時間より少ない	2728 (100.0%)	435 (15.9%)	1758 (64.4%)	421 (15.4%)	114 (4.2%)
1時間以上、2時間より少ない	2101 (100.0%)	327 (15.6%)	1289 (61.4%)	370 (17.6%)	115 (5.5%)
2時間以上、3時間より少ない	1290 (100.0%)	191 (14.8%)	771 (59.8%)	253 (19.6%)	75 (5.8%)
3時間以上、4時間より少ない	696 (100.0%)	91 (13.1%)	423 (60.8%)	122 (17.5%)	60 (8.6%)
4時間以上	1009 (100.0%)	119 (11.8%)	539 (53.4%)	195 (19.3%)	156 (15.5%)

テレビゲーム等を行う時間と、学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることがあるかの関係についてみると、小学生・中学生では、時間が長いほど起きる時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 412 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4759 (100.0%)	681 (14.3%)	1342 (28.2%)	1346 (28.3%)	1390 (29.2%)
しない	1058 (100.0%)	136 (12.9%)	261 (24.7%)	283 (26.7%)	378 (35.7%)
1時間より少ない	1554 (100.0%)	170 (10.9%)	439 (28.2%)	476 (30.6%)	469 (30.2%)
1時間以上、2時間より少ない	1159 (100.0%)	149 (12.9%)	343 (29.6%)	341 (29.4%)	326 (28.1%)
2時間以上、3時間より少ない	452 (100.0%)	73 (16.2%)	132 (29.2%)	128 (28.3%)	119 (26.3%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	56 (22.0%)	78 (30.7%)	65 (25.6%)	55 (21.7%)
4時間以上	282 (100.0%)	97 (34.4%)	89 (31.6%)	53 (18.8%)	43 (15.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7938 (100.0%)	1936 (24.4%)	2588 (32.6%)	1763 (22.2%)	1651 (20.8%)
しない	1876 (100.0%)	461 (24.6%)	561 (29.9%)	399 (21.3%)	455 (24.3%)
1時間より少ない	2192 (100.0%)	451 (20.6%)	731 (33.3%)	545 (24.9%)	465 (21.2%)
1時間以上、2時間より少ない	1787 (100.0%)	357 (20.0%)	607 (34.0%)	446 (25.0%)	377 (21.1%)
2時間以上、3時間より少ない	984 (100.0%)	261 (26.5%)	344 (35.0%)	200 (20.3%)	179 (18.2%)
3時間以上、4時間より少ない	514 (100.0%)	156 (30.4%)	164 (31.9%)	102 (19.8%)	92 (17.9%)
4時間以上	585 (100.0%)	250 (42.7%)	181 (30.9%)	71 (12.1%)	83 (14.2%)

テレビゲーム等を行う時間と、次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど寝る時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 413 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4765 (100.0%)	442 (9.3%)	1108 (23.3%)	1515 (31.8%)	1700 (35.7%)
しない	1062 (100.0%)	73 (6.9%)	224 (21.1%)	300 (28.2%)	465 (43.8%)
1時間より少ない	1556 (100.0%)	97 (6.2%)	302 (19.4%)	552 (35.5%)	605 (38.9%)
1時間以上、2時間より少ない	1159 (100.0%)	109 (9.4%)	292 (25.2%)	380 (32.8%)	378 (32.6%)
2時間以上、3時間より少ない	453 (100.0%)	57 (12.6%)	121 (26.7%)	146 (32.2%)	129 (28.5%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	43 (16.9%)	83 (32.7%)	72 (28.3%)	56 (22.0%)
4時間以上	281 (100.0%)	63 (22.4%)	86 (30.6%)	65 (23.1%)	67 (23.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7957 (100.0%)	926 (11.6%)	2069 (26.0%)	2707 (34.0%)	2255 (28.3%)
しない	1881 (100.0%)	173 (9.2%)	432 (23.0%)	644 (34.2%)	632 (33.6%)
1時間より少ない	2198 (100.0%)	185 (8.4%)	528 (24.0%)	809 (36.8%)	676 (30.8%)
1時間以上、2時間より少ない	1788 (100.0%)	161 (9.0%)	477 (26.7%)	640 (35.8%)	510 (28.5%)
2時間以上、3時間より少ない	990 (100.0%)	143 (14.4%)	301 (30.4%)	307 (31.0%)	239 (24.1%)
3時間以上、4時間より少ない	515 (100.0%)	80 (15.5%)	159 (30.9%)	173 (33.6%)	103 (20.0%)
4時間以上	585 (100.0%)	184 (31.5%)	172 (29.4%)	134 (22.9%)	95 (16.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10278 (100.0%)	1513 (14.7%)	3250 (31.6%)	3355 (32.6%)	2160 (21.0%)
しない	2460 (100.0%)	301 (12.2%)	735 (29.9%)	822 (33.4%)	602 (24.5%)
1時間より少ない	2727 (100.0%)	320 (11.7%)	860 (31.5%)	959 (35.2%)	588 (21.6%)
1時間以上、2時間より少ない	2098 (100.0%)	273 (13.0%)	660 (31.5%)	718 (34.2%)	447 (21.3%)
2時間以上、3時間より少ない	1291 (100.0%)	205 (15.9%)	426 (33.0%)	403 (31.2%)	257 (19.9%)
3時間以上、4時間より少ない	693 (100.0%)	131 (18.9%)	238 (34.3%)	207 (29.9%)	117 (16.9%)
4時間以上	1009 (100.0%)	283 (28.0%)	331 (32.8%)	246 (24.4%)	149 (14.8%)

テレビゲーム等を行う時間と、一週間で考えた睡眠時間の評価との関係についてみると、小学生では、時間が長いほど評価が低い傾向がみられる。

図表 414 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4655 (100.0%)	709 (15.2%)	2100 (45.1%)	1846 (39.7%)
しない	1038 (100.0%)	154 (14.8%)	450 (43.4%)	434 (41.8%)
1時間より少ない	1528 (100.0%)	189 (12.4%)	682 (44.6%)	657 (43.0%)
1時間以上、2時間より少ない	1134 (100.0%)	151 (13.3%)	511 (45.1%)	472 (41.6%)
2時間以上、3時間より少ない	447 (100.0%)	70 (15.7%)	239 (53.5%)	138 (30.9%)
3時間以上、4時間より少ない	241 (100.0%)	70 (29.0%)	98 (40.7%)	73 (30.3%)
4時間以上	267 (100.0%)	75 (28.1%)	120 (44.9%)	72 (27.0%)

テレビゲーム等を行う時間と、寝ようと思ってもなかなか寝付けないことがあるかの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 415 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4772 (100.0%)	847 (17.7%)	1778 (37.3%)	1206 (25.3%)	941 (19.7%)
しない	1062 (100.0%)	159 (15.0%)	377 (35.5%)	279 (26.3%)	247 (23.3%)
1時間より少ない	1558 (100.0%)	241 (15.5%)	574 (36.8%)	429 (27.5%)	314 (20.2%)
1時間以上、2時間より少ない	1162 (100.0%)	187 (16.1%)	460 (39.6%)	306 (26.3%)	209 (18.0%)
2時間以上、3時間より少ない	453 (100.0%)	107 (23.6%)	178 (39.3%)	100 (22.1%)	68 (15.0%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	62 (24.4%)	93 (36.6%)	45 (17.7%)	54 (21.3%)
4時間以上	283 (100.0%)	91 (32.2%)	96 (33.9%)	47 (16.6%)	49 (17.3%)

テレビゲーム等を行う時間と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかの関係についてみると、小学生・中学生では、時間が長いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 416 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4770 (100.0%)	499 (10.5%)	1176 (24.7%)	1389 (29.1%)	1706 (35.8%)
しない	1063 (100.0%)	99 (9.3%)	217 (20.4%)	287 (27.0%)	460 (43.3%)
1時間より少ない	1557 (100.0%)	106 (6.8%)	350 (22.5%)	497 (31.9%)	604 (38.8%)
1時間以上、2時間より少ない	1161 (100.0%)	100 (8.6%)	317 (27.3%)	354 (30.5%)	390 (33.6%)
2時間以上、3時間より少ない	453 (100.0%)	61 (13.5%)	143 (31.6%)	133 (29.4%)	116 (25.6%)
3時間以上、4時間より少ない	253 (100.0%)	51 (20.2%)	70 (27.7%)	67 (26.5%)	65 (25.7%)
4時間以上	283 (100.0%)	82 (29.0%)	79 (27.9%)	51 (18.0%)	71 (25.1%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7972 (100.0%)	1616 (20.3%)	3141 (39.4%)	2061 (25.9%)	1154 (14.5%)
しない	1882 (100.0%)	348 (18.5%)	707 (37.6%)	488 (25.9%)	339 (18.0%)
1時間より少ない	2203 (100.0%)	338 (15.3%)	873 (39.6%)	657 (29.8%)	335 (15.2%)
1時間以上、2時間より少ない	1792 (100.0%)	289 (16.1%)	721 (40.2%)	503 (28.1%)	279 (15.6%)
2時間以上、3時間より少ない	992 (100.0%)	243 (24.5%)	409 (41.2%)	233 (23.5%)	107 (10.8%)
3時間以上、4時間より少ない	516 (100.0%)	147 (28.5%)	213 (41.3%)	108 (20.9%)	48 (9.3%)
4時間以上	587 (100.0%)	251 (42.8%)	218 (37.1%)	72 (12.3%)	46 (7.8%)

テレビゲーム等を行う時間と、生活が朝型であるか夜型であるかとの関係についてみると、小学生・中学生では、時間が長いほど「夜型」の割合が高い傾向がみられる。

図表 417 Q29_B テレビゲーム等をする。 × Q16-18 朝型/夜型指標

(小学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	4761 (100.0%)	471 (9.9%)	2222 (46.7%)	2068 (43.4%)
しない	1059 (100.0%)	79 (7.5%)	465 (43.9%)	515 (48.6%)
1時間より少ない	1555 (100.0%)	115 (7.4%)	685 (44.1%)	755 (48.6%)
1時間以上、2時間より少ない	1160 (100.0%)	92 (7.9%)	559 (48.2%)	509 (43.9%)
2時間以上、3時間より少ない	452 (100.0%)	70 (15.5%)	239 (52.9%)	143 (31.6%)
3時間以上、4時間より少ない	254 (100.0%)	49 (19.3%)	122 (48.0%)	83 (32.7%)
4時間以上	281 (100.0%)	66 (23.5%)	152 (54.1%)	63 (22.4%)

(中学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	7944 (100.0%)	1762 (22.2%)	4285 (53.9%)	1897 (23.9%)
しない	1884 (100.0%)	327 (17.4%)	1020 (54.1%)	537 (28.5%)
1時間より少ない	2191 (100.0%)	396 (18.1%)	1218 (55.6%)	577 (26.3%)
1時間以上、2時間より少ない	1785 (100.0%)	394 (22.1%)	1005 (56.3%)	386 (21.6%)
2時間以上、3時間より少ない	987 (100.0%)	258 (26.1%)	537 (54.4%)	192 (19.5%)
3時間以上、4時間より少ない	512 (100.0%)	168 (32.8%)	236 (46.1%)	108 (21.1%)
4時間以上	585 (100.0%)	219 (37.4%)	269 (46.0%)	97 (16.6%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

4-3 携帯電話・スマートフォン

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、学校がある日の起床時刻との関係についてみると、中学生・高校生では、時間が長いほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 418 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	7966 (100.0%)	961 (12.1%)	2008 (25.2%)	2706 (34.0%)	1697 (21.3%)	516 (6.5%)	78 (1.0%)
しない	2479 (100.0%)	340 (13.7%)	719 (29.0%)	860 (34.7%)	438 (17.7%)	104 (4.2%)	18 (0.7%)
1時間より少ない	2703 (100.0%)	336 (12.4%)	681 (25.2%)	938 (34.7%)	563 (20.8%)	166 (6.1%)	19 (0.7%)
1時間以上、2時間より少ない	1323 (100.0%)	144 (10.9%)	302 (22.8%)	458 (34.6%)	309 (23.4%)	98 (7.4%)	12 (0.9%)
2時間以上、3時間より少ない	657 (100.0%)	59 (9.0%)	151 (23.0%)	234 (35.6%)	151 (23.0%)	52 (7.9%)	10 (1.5%)
3時間以上、4時間より少ない	375 (100.0%)	42 (11.2%)	80 (21.3%)	112 (29.9%)	96 (25.6%)	38 (10.1%)	7 (1.9%)
4時間以上	429 (100.0%)	40 (9.3%)	75 (17.5%)	104 (24.2%)	140 (32.6%)	58 (13.5%)	12 (2.8%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	10285 (100.0%)	1697 (16.5%)	2408 (23.4%)	3068 (29.8%)	2153 (20.9%)	827 (8.0%)	132 (1.3%)
しない	763 (100.0%)	160 (21.0%)	149 (19.5%)	236 (30.9%)	147 (19.3%)	57 (7.5%)	14 (1.8%)
1時間より少ない	3714 (100.0%)	749 (20.2%)	916 (24.7%)	1068 (28.8%)	690 (18.6%)	259 (7.0%)	32 (0.9%)
1時間以上、2時間より少ない	2526 (100.0%)	399 (15.8%)	609 (24.1%)	763 (30.2%)	521 (20.6%)	199 (7.9%)	35 (1.4%)
2時間以上、3時間より少ない	1383 (100.0%)	185 (13.4%)	338 (24.4%)	408 (29.5%)	317 (22.9%)	121 (8.7%)	14 (1.0%)
3時間以上、4時間より少ない	745 (100.0%)	80 (10.7%)	159 (21.3%)	244 (32.8%)	188 (25.2%)	67 (9.0%)	7 (0.9%)
4時間以上	1154 (100.0%)	124 (10.7%)	237 (20.5%)	349 (30.2%)	290 (25.1%)	124 (10.7%)	30 (2.6%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 419 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4767 (100.0%)	372 (7.8%)	1974 (41.4%)	1729 (36.3%)	516 (10.8%)	98 (2.1%)	43 (0.9%)	20 (0.4%)	15 (0.3%)
しない	2727 (100.0%)	256 (9.4%)	1279 (46.9%)	909 (33.3%)	225 (8.3%)	29 (1.1%)	18 (0.7%)	6 (0.2%)	5 (0.2%)
1時間より少ない	1415 (100.0%)	84 (5.9%)	552 (39.0%)	563 (39.8%)	170 (12.0%)	28 (2.0%)	10 (0.7%)	5 (0.4%)	3 (0.2%)
1時間以上、2時間より少ない	378 (100.0%)	21 (5.6%)	102 (27.0%)	172 (45.5%)	64 (16.9%)	10 (2.6%)	6 (1.6%)	2 (0.5%)	1 (0.3%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	5 (4.1%)	21 (17.1%)	54 (43.9%)	22 (17.9%)	13 (10.6%)	4 (3.3%)	1 (0.8%)	3 (2.4%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	2 (4.0%)	11 (22.0%)	11 (22.0%)	14 (28.0%)	8 (16.0%)	1 (2.0%)	2 (4.0%)	1 (2.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	4 (5.4%)	9 (12.2%)	20 (27.0%)	21 (28.4%)	10 (13.5%)	4 (5.4%)	4 (5.4%)	2 (2.7%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7965 (100.0%)	107 (1.3%)	666 (8.4%)	2633 (33.1%)	2802 (35.2%)	1148 (14.4%)	430 (5.4%)	128 (1.6%)	51 (0.6%)
しない	2479 (100.0%)	49 (2.0%)	339 (13.7%)	977 (39.4%)	742 (29.9%)	253 (10.2%)	78 (3.1%)	26 (1.0%)	15 (0.6%)
1時間より少ない	2703 (100.0%)	34 (1.3%)	213 (7.9%)	968 (35.8%)	980 (36.3%)	345 (12.8%)	122 (4.5%)	31 (1.1%)	10 (0.4%)
1時間以上、2時間より少ない	1323 (100.0%)	11 (0.8%)	69 (5.2%)	394 (29.8%)	552 (41.7%)	212 (16.0%)	66 (5.0%)	16 (1.2%)	3 (0.2%)
2時間以上、3時間より少ない	657 (100.0%)	5 (0.8%)	29 (4.4%)	156 (23.7%)	251 (38.2%)	143 (21.8%)	53 (8.1%)	17 (2.6%)	3 (0.5%)
3時間以上、4時間より少ない	374 (100.0%)	4 (1.1%)	10 (2.7%)	79 (21.1%)	146 (39.0%)	78 (20.9%)	40 (10.7%)	14 (3.7%)	3 (0.8%)
4時間以上	429 (100.0%)	4 (0.9%)	6 (1.4%)	59 (13.8%)	131 (30.5%)	117 (27.3%)	71 (16.6%)	24 (5.6%)	17 (4.0%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10285 (100.0%)	87 (0.8%)	247 (2.4%)	1362 (13.2%)	3761 (36.6%)	3207 (31.2%)	1231 (12.0%)	293 (2.8%)	97 (0.9%)
しない	762 (100.0%)	31 (4.1%)	39 (5.1%)	114 (15.0%)	236 (31.0%)	202 (26.5%)	113 (14.8%)	18 (2.4%)	9 (1.2%)
1時間より少ない	3715 (100.0%)	29 (0.8%)	98 (2.6%)	560 (15.1%)	1386 (37.3%)	1152 (31.0%)	379 (10.2%)	91 (2.4%)	20 (0.5%)
1時間以上、2時間より少ない	2526 (100.0%)	16 (0.6%)	54 (2.1%)	349 (13.8%)	980 (38.8%)	777 (30.8%)	269 (10.6%)	61 (2.4%)	20 (0.8%)
2時間以上、3時間より少ない	1383 (100.0%)	3 (0.2%)	24 (1.7%)	169 (12.2%)	523 (37.8%)	459 (33.2%)	165 (11.9%)	32 (2.3%)	8 (0.6%)
3時間以上、4時間より少ない	745 (100.0%)	2 (0.3%)	13 (1.7%)	72 (9.7%)	294 (39.5%)	246 (33.0%)	83 (11.1%)	28 (3.8%)	7 (0.9%)
4時間以上	1154 (100.0%)	6 (0.5%)	19 (1.6%)	98 (8.5%)	342 (29.6%)	371 (32.1%)	222 (19.2%)	63 (5.5%)	33 (2.9%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ているかとの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 420 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	4760 (100.0%)	1479 (31.1%)	2784 (58.5%)	376 (7.9%)	121 (2.5%)
しない	2723 (100.0%)	923 (33.9%)	1554 (57.1%)	189 (6.9%)	57 (2.1%)
1時間より少ない	1412 (100.0%)	411 (29.1%)	873 (61.8%)	108 (7.6%)	20 (1.4%)
1時間以上、2時間より少ない	378 (100.0%)	92 (24.3%)	230 (60.8%)	43 (11.4%)	13 (3.4%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	24 (19.5%)	77 (62.6%)	15 (12.2%)	7 (5.7%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	13 (26.0%)	25 (50.0%)	4 (8.0%)	8 (16.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	16 (21.6%)	25 (33.8%)	17 (23.0%)	16 (21.6%)

(中学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	7958 (100.0%)	1881 (23.6%)	5136 (64.5%)	703 (8.8%)	238 (3.0%)
しない	2475 (100.0%)	690 (27.9%)	1547 (62.5%)	174 (7.0%)	64 (2.6%)
1時間より少ない	2702 (100.0%)	667 (24.7%)	1764 (65.3%)	216 (8.0%)	55 (2.0%)
1時間以上、2時間より少ない	1322 (100.0%)	283 (21.4%)	876 (66.3%)	123 (9.3%)	40 (3.0%)
2時間以上、3時間より少ない	656 (100.0%)	122 (18.6%)	439 (66.9%)	71 (10.8%)	24 (3.7%)
3時間以上、4時間より少ない	374 (100.0%)	59 (15.8%)	249 (66.6%)	49 (13.1%)	17 (4.5%)
4時間以上	429 (100.0%)	60 (14.0%)	261 (60.8%)	70 (16.3%)	38 (8.9%)

(高校生)	小計	同じ時刻に 寝ている	だいたい同じ 時刻に寝て いる	あまり同じ時 刻には寝て いない	同じ時刻に は寝ていな い
小計	10267 (100.0%)	2119 (20.6%)	6920 (67.4%)	986 (9.6%)	242 (2.4%)
しない	760 (100.0%)	208 (27.4%)	454 (59.7%)	74 (9.7%)	24 (3.2%)
1時間より少ない	3707 (100.0%)	874 (23.6%)	2483 (67.0%)	283 (7.6%)	67 (1.8%)
1時間以上、2時間より少ない	2522 (100.0%)	506 (20.1%)	1730 (68.6%)	237 (9.4%)	49 (1.9%)
2時間以上、3時間より少ない	1382 (100.0%)	225 (16.3%)	981 (71.0%)	144 (10.4%)	32 (2.3%)
3時間以上、4時間より少ない	744 (100.0%)	135 (18.1%)	507 (68.1%)	84 (11.3%)	18 (2.4%)
4時間以上	1152 (100.0%)	171 (14.8%)	765 (66.4%)	164 (14.2%)	52 (4.5%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、学校がない日の起床時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 421 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	4752 (100.0%)	376 (7.9%)	485 (10.2%)	694 (14.6%)	760 (16.0%)	806 (17.0%)	540 (11.4%)	504 (10.6%)	348 (7.3%)	239 (5.0%)
しない	2720 (100.0%)	219 (8.1%)	309 (11.4%)	438 (16.1%)	450 (16.5%)	482 (17.7%)	297 (10.9%)	257 (9.4%)	173 (6.4%)	95 (3.5%)
1時間より少ない	1409 (100.0%)	96 (6.8%)	127 (9.0%)	197 (14.0%)	225 (16.0%)	230 (16.3%)	171 (12.1%)	178 (12.6%)	115 (8.2%)	70 (5.0%)
1時間以上、2時間より少ない	376 (100.0%)	36 (9.6%)	28 (7.4%)	41 (10.9%)	46 (12.2%)	67 (17.8%)	50 (13.3%)	45 (12.0%)	36 (9.6%)	27 (7.2%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	8 (6.5%)	10 (8.1%)	9 (7.3%)	25 (20.3%)	16 (13.0%)	9 (7.3%)	19 (15.4%)	11 (8.9%)	16 (13.0%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	6 (12.0%)	5 (10.0%)	4 (8.0%)	5 (10.0%)	6 (12.0%)	4 (8.0%)	5 (10.0%)	9 (18.0%)	6 (12.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	11 (14.9%)	6 (8.1%)	5 (6.8%)	9 (12.2%)	5 (6.8%)	9 (12.2%)	0 (0.0%)	4 (5.4%)	25 (33.8%)

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	7937 (100.0%)	394 (5.0%)	567 (7.1%)	869 (10.9%)	1043 (13.1%)	1011 (12.7%)	953 (12.0%)	1107 (13.9%)	1040 (13.1%)	953 (12.0%)
しない	2471 (100.0%)	152 (6.2%)	207 (8.4%)	333 (13.5%)	357 (14.4%)	337 (13.6%)	304 (12.3%)	319 (12.9%)	255 (10.3%)	207 (8.4%)
1時間より少ない	2691 (100.0%)	123 (4.6%)	204 (7.6%)	302 (11.2%)	364 (13.5%)	375 (13.9%)	341 (12.7%)	373 (13.9%)	332 (12.3%)	277 (10.3%)
1時間以上、2時間より少ない	1318 (100.0%)	59 (4.5%)	83 (6.3%)	129 (9.8%)	172 (13.1%)	167 (12.7%)	162 (12.3%)	192 (14.6%)	198 (15.0%)	156 (11.8%)
2時間以上、3時間より少ない	655 (100.0%)	20 (3.1%)	28 (4.3%)	66 (10.1%)	76 (11.6%)	78 (11.9%)	66 (10.1%)	94 (14.4%)	107 (16.3%)	120 (18.3%)
3時間以上、4時間より少ない	374 (100.0%)	17 (4.5%)	25 (6.7%)	21 (5.6%)	44 (11.8%)	25 (6.7%)	50 (13.4%)	60 (16.0%)	70 (18.7%)	62 (16.6%)
4時間以上	428 (100.0%)	23 (5.4%)	20 (4.7%)	18 (4.2%)	30 (7.0%)	29 (6.8%)	30 (7.0%)	69 (16.1%)	78 (18.2%)	131 (30.6%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	10268 (100.0%)	502 (4.9%)	645 (6.3%)	937 (9.1%)	1052 (10.2%)	1158 (11.3%)	1189 (11.6%)	1463 (14.2%)	1572 (15.3%)	1750 (17.0%)
しない	762 (100.0%)	78 (10.2%)	52 (6.8%)	76 (10.0%)	82 (10.8%)	74 (9.7%)	85 (11.2%)	104 (13.6%)	107 (14.0%)	104 (13.6%)
1時間より少ない	3707 (100.0%)	206 (5.6%)	283 (7.6%)	409 (11.0%)	442 (11.9%)	484 (13.1%)	449 (12.1%)	477 (12.9%)	476 (12.8%)	481 (13.0%)
1時間以上、2時間より少ない	2521 (100.0%)	121 (4.8%)	167 (6.6%)	225 (8.9%)	261 (10.4%)	313 (12.4%)	321 (12.7%)	379 (15.0%)	371 (14.7%)	363 (14.4%)
2時間以上、3時間より少ない	1381 (100.0%)	47 (3.4%)	68 (4.9%)	114 (8.3%)	144 (10.4%)	145 (10.5%)	151 (10.9%)	235 (17.0%)	224 (16.2%)	253 (18.3%)
3時間以上、4時間より少ない	744 (100.0%)	17 (2.3%)	33 (4.4%)	46 (6.2%)	54 (7.3%)	63 (8.5%)	72 (9.7%)	110 (14.6%)	174 (23.4%)	175 (23.5%)
4時間以上	1153 (100.0%)	33 (2.9%)	42 (3.6%)	67 (5.8%)	69 (6.0%)	79 (6.9%)	111 (9.6%)	158 (13.7%)	220 (19.1%)	374 (32.4%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、次の日、学校がない日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 422 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4764 (100.0%)	241 (5.1%)	1241 (26.0%)	1915 (40.2%)	937 (19.7%)	222 (4.7%)	113 (2.4%)	45 (0.9%)	50 (1.0%)
しない	2725 (100.0%)	169 (6.2%)	850 (31.2%)	1098 (40.3%)	453 (16.6%)	84 (3.1%)	38 (1.4%)	18 (0.7%)	15 (0.6%)
1時間より少ない	1416 (100.0%)	50 (3.5%)	320 (22.6%)	602 (42.5%)	305 (21.5%)	86 (6.1%)	31 (2.2%)	11 (0.8%)	11 (0.8%)
1時間以上、2時間より少ない	377 (100.0%)	13 (3.4%)	55 (14.6%)	157 (41.6%)	104 (27.6%)	27 (7.2%)	15 (4.0%)	2 (0.5%)	4 (1.1%)
2時間以上、3時間より少ない	122 (100.0%)	4 (3.3%)	9 (7.4%)	34 (27.9%)	41 (33.6%)	15 (12.3%)	11 (9.0%)	4 (3.3%)	4 (3.3%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	3 (6.0%)	4 (8.0%)	10 (20.0%)	16 (32.0%)	2 (4.0%)	8 (16.0%)	3 (6.0%)	4 (8.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	2 (2.7%)	3 (4.1%)	14 (18.9%)	18 (24.3%)	8 (10.8%)	10 (13.5%)	7 (9.5%)	12 (16.2%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7964 (100.0%)	69 (0.9%)	447 (5.6%)	1916 (24.1%)	2718 (34.1%)	1515 (19.0%)	759 (9.5%)	324 (4.1%)	216 (2.7%)
しない	2477 (100.0%)	40 (1.6%)	216 (8.7%)	801 (32.3%)	838 (33.8%)	328 (13.2%)	158 (6.4%)	51 (2.1%)	45 (1.8%)
1時間より少ない	2703 (100.0%)	19 (0.7%)	151 (5.6%)	715 (26.5%)	967 (35.8%)	512 (18.9%)	199 (7.4%)	94 (3.5%)	46 (1.7%)
1時間以上、2時間より少ない	1323 (100.0%)	7 (0.5%)	43 (3.3%)	259 (19.6%)	520 (39.3%)	290 (21.9%)	129 (9.8%)	50 (3.8%)	25 (1.9%)
2時間以上、3時間より少ない	657 (100.0%)	0 (0.0%)	19 (2.9%)	81 (12.3%)	198 (30.1%)	193 (29.4%)	99 (15.1%)	45 (6.8%)	22 (3.3%)
3時間以上、4時間より少ない	375 (100.0%)	1 (0.3%)	10 (2.7%)	31 (8.3%)	107 (28.5%)	103 (27.5%)	76 (20.3%)	32 (8.5%)	15 (4.0%)
4時間以上	429 (100.0%)	2 (0.5%)	8 (1.9%)	29 (6.8%)	88 (20.5%)	89 (20.7%)	98 (22.8%)	52 (12.1%)	63 (14.7%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10278 (100.0%)	88 (0.9%)	206 (2.0%)	963 (9.4%)	2816 (27.4%)	3085 (30.0%)	1935 (18.8%)	799 (7.8%)	386 (3.8%)
しない	762 (100.0%)	31 (4.1%)	41 (5.4%)	95 (12.5%)	179 (23.5%)	196 (25.7%)	135 (17.7%)	56 (7.3%)	29 (3.8%)
1時間より少ない	3713 (100.0%)	34 (0.9%)	80 (2.2%)	422 (11.4%)	1138 (30.6%)	1124 (30.3%)	608 (16.4%)	211 (5.7%)	96 (2.6%)
1時間以上、2時間より少ない	2525 (100.0%)	11 (0.4%)	36 (1.4%)	250 (9.9%)	740 (29.3%)	787 (31.2%)	447 (17.7%)	171 (6.8%)	83 (3.3%)
2時間以上、3時間より少ない	1380 (100.0%)	5 (0.4%)	20 (1.4%)	107 (7.8%)	363 (26.3%)	449 (32.5%)	278 (20.1%)	113 (8.2%)	45 (3.3%)
3時間以上、4時間より少ない	744 (100.0%)	1 (0.1%)	8 (1.1%)	40 (5.4%)	191 (25.7%)	239 (32.1%)	157 (21.1%)	78 (10.5%)	30 (4.0%)
4時間以上	1154 (100.0%)	6 (0.5%)	21 (1.8%)	49 (4.2%)	205 (17.8%)	290 (25.1%)	310 (26.9%)	170 (14.7%)	103 (8.9%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きているかとの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど同じくらいの時刻に起きていない傾向がみられる。

図表 423 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
小計	4760 (100.0%)	1210 (25.4%)	2503 (52.6%)	764 (16.1%)	283 (5.9%)
しない	2722 (100.0%)	740 (27.2%)	1432 (52.6%)	415 (15.2%)	135 (5.0%)
1時間より少ない	1415 (100.0%)	329 (23.3%)	780 (55.1%)	235 (16.6%)	71 (5.0%)
1時間以上、2時間より少ない	376 (100.0%)	89 (23.7%)	180 (47.9%)	74 (19.7%)	33 (8.8%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	25 (20.3%)	59 (48.0%)	22 (17.9%)	17 (13.8%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	10 (20.0%)	23 (46.0%)	8 (16.0%)	9 (18.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	17 (23.0%)	29 (39.2%)	10 (13.5%)	18 (24.3%)

(中学生)	小計	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
小計	7958 (100.0%)	1418 (17.8%)	4436 (55.7%)	1521 (19.1%)	583 (7.3%)
しない	2475 (100.0%)	530 (21.4%)	1380 (55.8%)	414 (16.7%)	151 (6.1%)
1時間より少ない	2700 (100.0%)	509 (18.9%)	1528 (56.6%)	500 (18.5%)	163 (6.0%)
1時間以上、2時間より少ない	1321 (100.0%)	202 (15.3%)	757 (57.3%)	259 (19.6%)	103 (7.8%)
2時間以上、3時間より少ない	657 (100.0%)	81 (12.3%)	370 (56.3%)	144 (21.9%)	62 (9.4%)
3時間以上、4時間より少ない	375 (100.0%)	57 (15.2%)	195 (52.0%)	86 (22.9%)	37 (9.9%)
4時間以上	430 (100.0%)	39 (9.1%)	206 (47.9%)	118 (27.4%)	67 (15.6%)

(高校生)	小計	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
小計	10272 (100.0%)	1529 (14.9%)	5815 (56.6%)	2116 (20.6%)	812 (7.9%)
しない	762 (100.0%)	164 (21.5%)	394 (51.7%)	141 (18.5%)	63 (8.3%)
1時間より少ない	3711 (100.0%)	665 (17.9%)	2136 (57.6%)	689 (18.6%)	221 (6.0%)
1時間以上、2時間より少ない	2521 (100.0%)	341 (13.5%)	1479 (58.7%)	533 (21.1%)	168 (6.7%)
2時間以上、3時間より少ない	1380 (100.0%)	167 (12.1%)	790 (57.2%)	310 (22.5%)	113 (8.2%)
3時間以上、4時間より少ない	745 (100.0%)	80 (10.7%)	418 (56.1%)	166 (22.3%)	81 (10.9%)
4時間以上	1153 (100.0%)	112 (9.7%)	598 (51.9%)	277 (24.0%)	166 (14.4%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ているかとの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 424 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	4761 (100.0%)	1231 (25.9%)	2592 (54.4%)	696 (14.6%)	242 (5.1%)
しない	2723 (100.0%)	781 (28.7%)	1467 (53.9%)	352 (12.9%)	123 (4.5%)
1時間より少ない	1414 (100.0%)	336 (23.8%)	803 (56.8%)	224 (15.8%)	51 (3.6%)
1時間以上、2時間より少ない	377 (100.0%)	72 (19.1%)	201 (53.3%)	74 (19.6%)	30 (8.0%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	19 (15.4%)	66 (53.7%)	24 (19.5%)	14 (11.4%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	12 (24.0%)	23 (46.0%)	8 (16.0%)	7 (14.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	11 (14.9%)	32 (43.2%)	14 (18.9%)	17 (23.0%)

(中学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	7952 (100.0%)	1533 (19.3%)	4731 (59.5%)	1226 (15.4%)	462 (5.8%)
しない	2476 (100.0%)	573 (23.1%)	1483 (59.9%)	301 (12.2%)	119 (4.8%)
1時間より少ない	2697 (100.0%)	552 (20.5%)	1664 (61.7%)	366 (13.6%)	115 (4.3%)
1時間以上、2時間より少ない	1321 (100.0%)	219 (16.6%)	789 (59.7%)	231 (17.5%)	82 (6.2%)
2時間以上、3時間より少ない	655 (100.0%)	82 (12.5%)	393 (60.0%)	124 (18.9%)	56 (8.5%)
3時間以上、4時間より少ない	374 (100.0%)	50 (13.4%)	201 (53.7%)	90 (24.1%)	33 (8.8%)
4時間以上	429 (100.0%)	57 (13.3%)	201 (46.9%)	114 (26.6%)	57 (13.3%)

(高校生)	小計	同じ時刻に 寝ている	だいたい同じ 時刻に寝て いる	あまり同じ時 刻には寝て いない	同じ時刻に は寝ていな い
小計	10268 (100.0%)	1617 (15.7%)	6276 (61.1%)	1728 (16.8%)	647 (6.3%)
しない	761 (100.0%)	174 (22.9%)	425 (55.8%)	122 (16.0%)	40 (5.3%)
1時間より少ない	3710 (100.0%)	704 (19.0%)	2329 (62.8%)	494 (13.3%)	183 (4.9%)
1時間以上、2時間より少ない	2518 (100.0%)	367 (14.6%)	1558 (61.9%)	459 (18.2%)	134 (5.3%)
2時間以上、3時間より少ない	1383 (100.0%)	158 (11.4%)	879 (63.6%)	255 (18.4%)	91 (6.6%)
3時間以上、4時間より少ない	745 (100.0%)	95 (12.8%)	451 (60.5%)	141 (18.9%)	58 (7.8%)
4時間以上	1151 (100.0%)	119 (10.3%)	634 (55.1%)	257 (22.3%)	141 (12.3%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることとの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど起きる時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 425 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4750 (100.0%)	677 (14.3%)	1337 (28.1%)	1344 (28.3%)	1392 (29.3%)
しない	2712 (100.0%)	329 (12.1%)	723 (26.7%)	780 (28.8%)	880 (32.4%)
1時間より少ない	1414 (100.0%)	205 (14.5%)	410 (29.0%)	411 (29.1%)	388 (27.4%)
1時間以上、2時間より少ない	377 (100.0%)	67 (17.8%)	133 (35.3%)	97 (25.7%)	80 (21.2%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	27 (22.0%)	44 (35.8%)	35 (28.5%)	17 (13.8%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	21 (42.0%)	7 (14.0%)	10 (20.0%)	12 (24.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	28 (37.8%)	20 (27.0%)	11 (14.9%)	15 (20.3%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7926 (100.0%)	1938 (24.5%)	2576 (32.5%)	1760 (22.2%)	1652 (20.8%)
しない	2468 (100.0%)	512 (20.7%)	736 (29.8%)	577 (23.4%)	643 (26.1%)
1時間より少ない	2689 (100.0%)	589 (21.9%)	883 (32.8%)	662 (24.6%)	555 (20.6%)
1時間以上、2時間より少ない	1315 (100.0%)	314 (23.9%)	461 (35.1%)	284 (21.6%)	256 (19.5%)
2時間以上、3時間より少ない	653 (100.0%)	200 (30.6%)	248 (38.0%)	120 (18.4%)	85 (13.0%)
3時間以上、4時間より少ない	375 (100.0%)	130 (34.7%)	119 (31.7%)	75 (20.0%)	51 (13.6%)
4時間以上	426 (100.0%)	193 (45.3%)	129 (30.3%)	42 (9.9%)	62 (14.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10242 (100.0%)	3218 (31.4%)	3423 (33.4%)	1948 (19.0%)	1653 (16.1%)
しない	758 (100.0%)	229 (30.2%)	232 (30.6%)	138 (18.2%)	159 (21.0%)
1時間より少ない	3697 (100.0%)	979 (26.5%)	1255 (33.9%)	743 (20.1%)	720 (19.5%)
1時間以上、2時間より少ない	2515 (100.0%)	698 (27.8%)	884 (35.1%)	528 (21.0%)	405 (16.1%)
2時間以上、3時間より少ない	1379 (100.0%)	463 (33.6%)	488 (35.4%)	252 (18.3%)	176 (12.8%)
3時間以上、4時間より少ない	740 (100.0%)	304 (41.1%)	235 (31.8%)	119 (16.1%)	82 (11.1%)
4時間以上	1153 (100.0%)	545 (47.3%)	329 (28.5%)	168 (14.6%)	111 (9.6%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることとの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど寝る時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 426 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4756 (100.0%)	440 (9.3%)	1102 (23.2%)	1515 (31.9%)	1699 (35.7%)
しない	2720 (100.0%)	206 (7.6%)	574 (21.1%)	856 (31.5%)	1084 (39.9%)
1時間より少ない	1413 (100.0%)	126 (8.9%)	328 (23.2%)	489 (34.6%)	470 (33.3%)
1時間以上、2時間より少ない	377 (100.0%)	48 (12.7%)	127 (33.7%)	109 (28.9%)	93 (24.7%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	24 (19.5%)	43 (35.0%)	38 (30.9%)	18 (14.6%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	12 (24.0%)	15 (30.0%)	14 (28.0%)	9 (18.0%)
4時間以上	73 (100.0%)	24 (32.9%)	15 (20.5%)	9 (12.3%)	25 (34.2%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7945 (100.0%)	930 (11.7%)	2060 (25.9%)	2706 (34.1%)	2249 (28.3%)
しない	2470 (100.0%)	240 (9.7%)	560 (22.7%)	821 (33.2%)	849 (34.4%)
1時間より少ない	2699 (100.0%)	262 (9.7%)	660 (24.5%)	978 (36.2%)	799 (29.6%)
1時間以上、2時間より少ない	1319 (100.0%)	137 (10.4%)	384 (29.1%)	447 (33.9%)	351 (26.6%)
2時間以上、3時間より少ない	656 (100.0%)	92 (14.0%)	204 (31.1%)	234 (35.7%)	126 (19.2%)
3時間以上、4時間より少ない	374 (100.0%)	66 (17.6%)	115 (30.7%)	134 (35.8%)	59 (15.8%)
4時間以上	427 (100.0%)	133 (31.1%)	137 (32.1%)	92 (21.5%)	65 (15.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10260 (100.0%)	1505 (14.7%)	3242 (31.6%)	3352 (32.7%)	2161 (21.1%)
しない	761 (100.0%)	128 (16.8%)	212 (27.9%)	213 (28.0%)	208 (27.3%)
1時間より少ない	3705 (100.0%)	439 (11.8%)	1047 (28.3%)	1270 (34.3%)	949 (25.6%)
1時間以上、2時間より少ない	2525 (100.0%)	328 (13.0%)	814 (32.2%)	879 (34.8%)	504 (20.0%)
2時間以上、3時間より少ない	1382 (100.0%)	194 (14.0%)	494 (35.7%)	447 (32.3%)	247 (17.9%)
3時間以上、4時間より少ない	740 (100.0%)	127 (17.2%)	258 (34.9%)	235 (31.8%)	120 (16.2%)
4時間以上	1147 (100.0%)	289 (25.2%)	417 (36.4%)	308 (26.9%)	133 (11.6%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることがあるかの関係についてみると、中学生・高校生では、時間が長いほど、仮眠をとる傾向がみられる。

図表 427 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7949 (100.0%)	802 (10.1%)	2245 (28.2%)	1708 (21.5%)	3194 (40.2%)
しない	2471 (100.0%)	175 (7.1%)	572 (23.1%)	512 (20.7%)	1212 (49.0%)
1時間より少ない	2700 (100.0%)	234 (8.7%)	728 (27.0%)	611 (22.6%)	1127 (41.7%)
1時間以上、2時間より少ない	1319 (100.0%)	145 (11.0%)	428 (32.4%)	291 (22.1%)	455 (34.5%)
2時間以上、3時間より少ない	655 (100.0%)	101 (15.4%)	221 (33.7%)	138 (21.1%)	195 (29.8%)
3時間以上、4時間より少ない	374 (100.0%)	64 (17.1%)	129 (34.5%)	83 (22.2%)	98 (26.2%)
4時間以上	430 (100.0%)	83 (19.3%)	167 (38.8%)	73 (17.0%)	107 (24.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10261 (100.0%)	1282 (12.5%)	3280 (32.0%)	2311 (22.5%)	3388 (33.0%)
しない	760 (100.0%)	91 (12.0%)	204 (26.8%)	133 (17.5%)	332 (43.7%)
1時間より少ない	3709 (100.0%)	378 (10.2%)	1116 (30.1%)	879 (23.7%)	1336 (36.0%)
1時間以上、2時間より少ない	2518 (100.0%)	314 (12.5%)	787 (31.3%)	579 (23.0%)	838 (33.3%)
2時間以上、3時間より少ない	1379 (100.0%)	187 (13.6%)	473 (34.3%)	307 (22.3%)	412 (29.9%)
3時間以上、4時間より少ない	742 (100.0%)	113 (15.2%)	256 (34.5%)	181 (24.4%)	192 (25.9%)
4時間以上	1153 (100.0%)	199 (17.3%)	444 (38.5%)	232 (20.1%)	278 (24.1%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、寝ようと思ってもなかなか寝付けないことがあるかの関係についてみると、中学生では、時間が長いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 428 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7960 (100.0%)	1057 (13.3%)	2745 (34.5%)	2220 (27.9%)	1938 (24.3%)
しない	2477 (100.0%)	310 (12.5%)	763 (30.8%)	722 (29.1%)	682 (27.5%)
1時間より少ない	2702 (100.0%)	303 (11.2%)	936 (34.6%)	803 (29.7%)	660 (24.4%)
1時間以上、2時間より少ない	1321 (100.0%)	164 (12.4%)	496 (37.5%)	357 (27.0%)	304 (23.0%)
2時間以上、3時間より少ない	657 (100.0%)	95 (14.5%)	246 (37.4%)	182 (27.7%)	134 (20.4%)
3時間以上、4時間より少ない	374 (100.0%)	73 (19.5%)	141 (37.7%)	87 (23.3%)	73 (19.5%)
4時間以上	429 (100.0%)	112 (26.1%)	163 (38.0%)	69 (16.1%)	85 (19.8%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかの関係についてみると、中学生・高校生では、時間が長いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 429 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7959 (100.0%)	3362 (42.2%)	2430 (30.5%)	1339 (16.8%)	828 (10.4%)
しない	2475 (100.0%)	943 (38.1%)	756 (30.5%)	439 (17.7%)	337 (13.6%)
1時間より少ない	2701 (100.0%)	1059 (39.2%)	874 (32.4%)	501 (18.5%)	267 (9.9%)
1時間以上、2時間より少ない	1323 (100.0%)	587 (44.4%)	399 (30.2%)	222 (16.8%)	115 (8.7%)
2時間以上、3時間より少ない	655 (100.0%)	310 (47.3%)	209 (31.9%)	85 (13.0%)	51 (7.8%)
3時間以上、4時間より少ない	375 (100.0%)	201 (53.6%)	98 (26.1%)	52 (13.9%)	24 (6.4%)
4時間以上	430 (100.0%)	262 (60.9%)	94 (21.9%)	40 (9.3%)	34 (7.9%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10276 (100.0%)	5230 (50.9%)	3215 (31.3%)	1282 (12.5%)	549 (5.3%)
しない	761 (100.0%)	350 (46.0%)	233 (30.6%)	107 (14.1%)	71 (9.3%)
1時間より少ない	3714 (100.0%)	1719 (46.3%)	1222 (32.9%)	523 (14.1%)	250 (6.7%)
1時間以上、2時間より少ない	2525 (100.0%)	1260 (49.9%)	843 (33.4%)	312 (12.4%)	110 (4.4%)
2時間以上、3時間より少ない	1380 (100.0%)	736 (53.3%)	437 (31.7%)	155 (11.2%)	52 (3.8%)
3時間以上、4時間より少ない	745 (100.0%)	426 (57.2%)	222 (29.8%)	75 (10.1%)	22 (3.0%)
4時間以上	1151 (100.0%)	739 (64.2%)	258 (22.4%)	110 (9.6%)	44 (3.8%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど、「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 430 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
× Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4761 (100.0%)	496 (10.4%)	1173 (24.6%)	1388 (29.2%)	1704 (35.8%)
しない	2723 (100.0%)	236 (8.7%)	599 (22.0%)	792 (29.1%)	1096 (40.2%)
1時間より少ない	1414 (100.0%)	141 (10.0%)	359 (25.4%)	440 (31.1%)	474 (33.5%)
1時間以上、2時間より少ない	377 (100.0%)	55 (14.6%)	136 (36.1%)	104 (27.6%)	82 (21.8%)
2時間以上、3時間より少ない	123 (100.0%)	29 (23.6%)	43 (35.0%)	29 (23.6%)	22 (17.9%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	11 (22.0%)	14 (28.0%)	14 (28.0%)	11 (22.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	24 (32.4%)	22 (29.7%)	9 (12.2%)	19 (25.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7960 (100.0%)	1618 (20.3%)	3128 (39.3%)	2061 (25.9%)	1153 (14.5%)
しない	2475 (100.0%)	401 (16.2%)	902 (36.4%)	678 (27.4%)	494 (20.0%)
1時間より少ない	2700 (100.0%)	456 (16.9%)	1056 (39.1%)	782 (29.0%)	406 (15.0%)
1時間以上、2時間より少ない	1323 (100.0%)	290 (21.9%)	566 (42.8%)	332 (25.1%)	135 (10.2%)
2時間以上、3時間より少ない	657 (100.0%)	178 (27.1%)	277 (42.2%)	139 (21.2%)	63 (9.6%)
3時間以上、4時間より少ない	375 (100.0%)	107 (28.5%)	165 (44.0%)	76 (20.3%)	27 (7.2%)
4時間以上	430 (100.0%)	186 (43.3%)	162 (37.7%)	54 (12.6%)	28 (6.5%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10277 (100.0%)	3769 (36.7%)	4309 (41.9%)	1619 (15.8%)	580 (5.6%)
しない	763 (100.0%)	259 (33.9%)	295 (38.7%)	128 (16.8%)	81 (10.6%)
1時間より少ない	3710 (100.0%)	1136 (30.6%)	1668 (45.0%)	669 (18.0%)	237 (6.4%)
1時間以上、2時間より少ない	2524 (100.0%)	914 (36.2%)	1068 (42.3%)	417 (16.5%)	125 (5.0%)
2時間以上、3時間より少ない	1382 (100.0%)	541 (39.1%)	585 (42.3%)	194 (14.0%)	62 (4.5%)
3時間以上、4時間より少ない	745 (100.0%)	339 (45.5%)	280 (37.6%)	93 (12.5%)	33 (4.4%)
4時間以上	1153 (100.0%)	580 (50.3%)	413 (35.8%)	118 (10.2%)	42 (3.6%)

携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と、生活が朝型であるか夜型であるかの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど、「夜型」の割合が高い傾向がみられる。

図表 431 Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする × Q16-18 朝型/夜型指標

(小学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	4752 (100.0%)	468 (9.8%)	2217 (46.7%)	2067 (43.5%)
しない	2720 (100.0%)	226 (8.3%)	1236 (45.4%)	1258 (46.3%)
1時間より少ない	1412 (100.0%)	146 (10.3%)	664 (47.0%)	602 (42.6%)
1時間以上、2時間より少ない	374 (100.0%)	40 (10.7%)	197 (52.7%)	137 (36.6%)
2時間以上、3時間より少ない	122 (100.0%)	21 (17.2%)	71 (58.2%)	30 (24.6%)
3時間以上、4時間より少ない	50 (100.0%)	14 (28.0%)	20 (40.0%)	16 (32.0%)
4時間以上	74 (100.0%)	21 (28.4%)	29 (39.2%)	24 (32.4%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。

4-4 パソコン

パソコンの利用時間と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 432 Q29_D パソコンを使う。 × Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4757 (100.0%)	370 (7.8%)	1971 (41.4%)	1726 (36.3%)	514 (10.8%)	99 (2.1%)	42 (0.9%)	20 (0.4%)	15 (0.3%)
しない	3256 (100.0%)	270 (8.3%)	1394 (42.8%)	1163 (35.7%)	335 (10.3%)	55 (1.7%)	19 (0.6%)	9 (0.3%)	11 (0.3%)
1時間より少ない	997 (100.0%)	71 (7.1%)	418 (41.9%)	374 (37.5%)	91 (9.1%)	23 (2.3%)	15 (1.5%)	4 (0.4%)	1 (0.1%)
1時間以上、2時間より少ない	324 (100.0%)	18 (5.6%)	106 (32.7%)	135 (41.7%)	45 (13.9%)	12 (3.7%)	5 (1.5%)	3 (0.9%)	0 (0.0%)
2時間以上、3時間より少ない	96 (100.0%)	7 (7.3%)	31 (32.3%)	29 (30.2%)	20 (20.8%)	5 (5.2%)	2 (2.1%)	1 (1.0%)	1 (1.0%)
3時間以上、4時間より少ない	38 (100.0%)	0 (0.0%)	10 (26.3%)	15 (39.5%)	9 (23.7%)	2 (5.3%)	1 (2.6%)	0 (0.0%)	1 (2.6%)
4時間以上	46 (100.0%)	4 (8.7%)	12 (26.1%)	10 (21.7%)	14 (30.4%)	2 (4.3%)	0 (0.0%)	3 (6.5%)	1 (2.2%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7945 (100.0%)	107 (1.3%)	666 (8.4%)	2634 (33.2%)	2787 (35.1%)	1142 (14.4%)	430 (5.4%)	128 (1.6%)	51 (0.6%)
しない	5511 (100.0%)	80 (1.5%)	497 (9.0%)	1883 (34.2%)	1924 (34.9%)	747 (13.6%)	274 (5.0%)	78 (1.4%)	28 (0.5%)
1時間より少ない	1442 (100.0%)	23 (1.6%)	109 (7.6%)	484 (33.6%)	509 (35.3%)	208 (14.4%)	84 (5.8%)	19 (1.3%)	6 (0.4%)
1時間以上、2時間より少ない	554 (100.0%)	2 (0.4%)	39 (7.0%)	166 (30.0%)	212 (38.3%)	91 (16.4%)	30 (5.4%)	9 (1.6%)	5 (0.9%)
2時間以上、3時間より少ない	216 (100.0%)	0 (0.0%)	11 (5.1%)	57 (26.4%)	71 (32.9%)	44 (20.4%)	21 (9.7%)	8 (3.7%)	4 (1.9%)
3時間以上、4時間より少ない	101 (100.0%)	0 (0.0%)	7 (6.9%)	22 (21.8%)	35 (34.7%)	22 (21.8%)	11 (10.9%)	4 (4.0%)	0 (0.0%)
4時間以上	121 (100.0%)	2 (1.7%)	3 (2.5%)	22 (18.2%)	36 (29.8%)	30 (24.8%)	10 (8.3%)	10 (8.3%)	8 (6.6%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10227 (100.0%)	86 (0.8%)	247 (2.4%)	1356 (13.3%)	3736 (36.5%)	3190 (31.2%)	1224 (12.0%)	292 (2.9%)	96 (0.9%)
しない	7499 (100.0%)	58 (0.8%)	178 (2.4%)	1043 (13.9%)	2849 (38.0%)	2314 (30.9%)	831 (11.1%)	178 (2.4%)	48 (0.6%)
1時間より少ない	1449 (100.0%)	11 (0.8%)	46 (3.2%)	189 (13.0%)	489 (33.7%)	482 (33.3%)	189 (13.0%)	36 (2.5%)	7 (0.5%)
1時間以上、2時間より少ない	618 (100.0%)	12 (1.9%)	12 (1.9%)	69 (11.2%)	221 (35.8%)	177 (28.6%)	90 (14.6%)	30 (4.9%)	7 (1.1%)
2時間以上、3時間より少ない	306 (100.0%)	3 (1.0%)	4 (1.3%)	32 (10.5%)	91 (29.7%)	108 (35.3%)	45 (14.7%)	15 (4.9%)	8 (2.6%)
3時間以上、4時間より少ない	134 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (1.5%)	9 (6.7%)	37 (27.6%)	44 (32.8%)	26 (19.4%)	9 (6.7%)	7 (5.2%)
4時間以上	221 (100.0%)	2 (0.9%)	5 (2.3%)	14 (6.3%)	49 (22.2%)	65 (29.4%)	43 (19.5%)	24 (10.9%)	19 (8.6%)

パソコンの利用時間と、次の日に学校がない日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、時間が長いほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 433 Q29_D パソコンを使う。× Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4754 (100.0%)	242 (5.1%)	1234 (26.0%)	1911 (40.2%)	938 (19.7%)	223 (4.7%)	113 (2.4%)	44 (0.9%)	49 (1.0%)
しない	3253 (100.0%)	173 (5.3%)	897 (27.6%)	1324 (40.7%)	607 (18.7%)	139 (4.3%)	63 (1.9%)	24 (0.7%)	26 (0.8%)
1時間より少ない	997 (100.0%)	47 (4.7%)	263 (26.4%)	405 (40.6%)	202 (20.3%)	38 (3.8%)	23 (2.3%)	11 (1.1%)	8 (0.8%)
1時間以上、2時間より少ない	324 (100.0%)	10 (3.1%)	55 (17.0%)	132 (40.7%)	78 (24.1%)	24 (7.4%)	13 (4.0%)	4 (1.2%)	8 (2.5%)
2時間以上、3時間より少ない	96 (100.0%)	6 (6.3%)	11 (11.5%)	33 (34.4%)	28 (29.2%)	8 (8.3%)	7 (7.3%)	1 (1.0%)	2 (2.1%)
3時間以上、4時間より少ない	38 (100.0%)	1 (2.6%)	5 (13.2%)	5 (13.2%)	12 (31.6%)	8 (21.1%)	4 (10.5%)	1 (2.6%)	2 (5.3%)
4時間以上	46 (100.0%)	5 (10.9%)	3 (6.5%)	12 (26.1%)	11 (23.9%)	6 (13.0%)	3 (6.5%)	3 (6.5%)	3 (6.5%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7944 (100.0%)	69 (0.9%)	446 (5.6%)	1917 (24.1%)	2707 (34.1%)	1509 (19.0%)	757 (9.5%)	323 (4.1%)	216 (2.7%)
しない	5511 (100.0%)	57 (1.0%)	325 (5.9%)	1410 (25.6%)	1922 (34.9%)	1017 (18.5%)	464 (8.4%)	192 (3.5%)	124 (2.3%)
1時間より少ない	1440 (100.0%)	10 (0.7%)	85 (5.9%)	352 (24.4%)	485 (33.7%)	268 (18.6%)	153 (10.6%)	54 (3.8%)	33 (2.3%)
1時間以上、2時間より少ない	555 (100.0%)	0 (0.0%)	22 (4.0%)	99 (17.8%)	190 (34.2%)	125 (22.5%)	69 (12.4%)	32 (5.8%)	18 (3.2%)
2時間以上、3時間より少ない	216 (100.0%)	0 (0.0%)	6 (2.8%)	26 (12.0%)	68 (31.5%)	48 (22.2%)	37 (17.1%)	17 (7.9%)	14 (6.5%)
3時間以上、4時間より少ない	101 (100.0%)	0 (0.0%)	5 (5.0%)	14 (13.9%)	19 (18.8%)	29 (28.7%)	16 (15.8%)	15 (14.9%)	3 (3.0%)
4時間以上	121 (100.0%)	2 (1.7%)	3 (2.5%)	16 (13.2%)	23 (19.0%)	22 (18.2%)	18 (14.9%)	13 (10.7%)	24 (19.8%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10220 (100.0%)	87 (0.9%)	205 (2.0%)	955 (9.3%)	2805 (27.4%)	3066 (30.0%)	1925 (18.8%)	796 (7.8%)	381 (3.7%)
しない	7492 (100.0%)	59 (0.8%)	141 (1.9%)	754 (10.1%)	2172 (29.0%)	2339 (31.2%)	1332 (17.8%)	498 (6.6%)	197 (2.6%)
1時間より少ない	1449 (100.0%)	13 (0.9%)	33 (2.3%)	129 (8.9%)	365 (25.2%)	424 (29.3%)	315 (21.7%)	120 (8.3%)	50 (3.5%)
1時間以上、2時間より少ない	618 (100.0%)	7 (1.1%)	19 (3.1%)	47 (7.6%)	145 (23.5%)	163 (26.4%)	117 (18.9%)	82 (13.3%)	38 (6.1%)
2時間以上、3時間より少ない	306 (100.0%)	3 (1.0%)	2 (0.7%)	15 (4.9%)	68 (22.2%)	74 (24.2%)	75 (24.5%)	45 (14.7%)	24 (7.8%)
3時間以上、4時間より少ない	134 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (1.5%)	6 (4.5%)	22 (16.4%)	27 (20.1%)	34 (25.4%)	20 (14.9%)	23 (17.2%)
4時間以上	221 (100.0%)	5 (2.3%)	8 (3.6%)	4 (1.8%)	33 (14.9%)	39 (17.6%)	52 (23.5%)	31 (14.0%)	49 (22.2%)

パソコンの利用時間と、次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ているかについてみると、小学生では、時間が長いほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 434 Q29_D パソコンを使う。 × Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
小計	4750 (100.0%)	1232 (25.9%)	2582 (54.4%)	693 (14.6%)	243 (5.1%)
しない	3248 (100.0%)	878 (27.0%)	1769 (54.5%)	446 (13.7%)	155 (4.8%)
1時間より少ない	998 (100.0%)	250 (25.1%)	557 (55.8%)	154 (15.4%)	37 (3.7%)
1時間以上、2時間より少ない	324 (100.0%)	70 (21.6%)	169 (52.2%)	60 (18.5%)	25 (7.7%)
2時間以上、3時間より少ない	96 (100.0%)	19 (19.8%)	52 (54.2%)	18 (18.8%)	7 (7.3%)
3時間以上、4時間より少ない	38 (100.0%)	7 (18.4%)	16 (42.1%)	7 (18.4%)	8 (21.1%)
4時間以上	46 (100.0%)	8 (17.4%)	19 (41.3%)	8 (17.4%)	11 (23.9%)

パソコンの利用時間と、次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が 2 時間以上ずれることがあるかとの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど寝る時刻が 2 時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 435 Q29_D パソコンを使う。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4746 (100.0%)	438 (9.2%)	1100 (23.2%)	1512 (31.9%)	1696 (35.7%)
しない	3250 (100.0%)	284 (8.7%)	721 (22.2%)	1034 (31.8%)	1211 (37.3%)
1時間より少ない	995 (100.0%)	76 (7.6%)	239 (24.0%)	333 (33.5%)	347 (34.9%)
1時間以上、2時間より少ない	323 (100.0%)	42 (13.0%)	89 (27.6%)	99 (30.7%)	93 (28.8%)
2時間以上、3時間より少ない	95 (100.0%)	10 (10.5%)	32 (33.7%)	22 (23.2%)	31 (32.6%)
3時間以上、4時間より少ない	38 (100.0%)	12 (31.6%)	10 (26.3%)	12 (31.6%)	4 (10.5%)
4時間以上	45 (100.0%)	14 (31.1%)	9 (20.0%)	12 (26.7%)	10 (22.2%)

パソコンの利用時間と、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかとの関係についてみると、小学生では、時間が長いほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 436 Q29_D パソコンを使う。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4751 (100.0%)	492 (10.4%)	1172 (24.7%)	1382 (29.1%)	1705 (35.9%)
しない	3251 (100.0%)	316 (9.7%)	776 (23.9%)	919 (28.3%)	1240 (38.1%)
1時間より少ない	997 (100.0%)	88 (8.8%)	268 (26.9%)	314 (31.5%)	327 (32.8%)
1時間以上、2時間より少ない	324 (100.0%)	52 (16.0%)	86 (26.5%)	96 (29.6%)	90 (27.8%)
2時間以上、3時間より少ない	95 (100.0%)	18 (18.9%)	21 (22.1%)	34 (35.8%)	22 (23.2%)
3時間以上、4時間より少ない	38 (100.0%)	4 (10.5%)	10 (26.3%)	10 (26.3%)	14 (36.8%)
4時間以上	46 (100.0%)	14 (30.4%)	11 (23.9%)	9 (19.6%)	12 (26.1%)

4-5 寝る直前までの情報機器との接触

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、学校がある日の起床時刻との関係についてみると、中学生では、接触しているほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 437 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い
小計	7922 (100.0%)	957 (12.1%)	1998 (25.2%)	2678 (33.8%)	1699 (21.4%)	516 (6.5%)	74 (0.9%)
よくある	3771 (100.0%)	400 (10.6%)	827 (21.9%)	1247 (33.1%)	917 (24.3%)	330 (8.8%)	50 (1.3%)
ときどきある	2026 (100.0%)	257 (12.7%)	552 (27.2%)	675 (33.3%)	425 (21.0%)	110 (5.4%)	7 (0.3%)
あまりない	1065 (100.0%)	146 (13.7%)	304 (28.5%)	375 (35.2%)	184 (17.3%)	47 (4.4%)	9 (0.8%)
ない	1060 (100.0%)	154 (14.5%)	315 (29.7%)	381 (35.9%)	173 (16.3%)	29 (2.7%)	8 (0.8%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、接触しているほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 438 Q30 あなたは、寝る直前までQ29のA～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。× Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4725 (100.0%)	370 (7.8%)	1953 (41.3%)	1714 (36.3%)	514 (10.9%)	98 (2.1%)	43 (0.9%)	20 (0.4%)	13 (0.3%)
よくある	1293 (100.0%)	77 (6.0%)	401 (31.0%)	485 (37.5%)	214 (16.6%)	62 (4.8%)	29 (2.2%)	13 (1.0%)	12 (0.9%)
ときどきある	1242 (100.0%)	83 (6.7%)	487 (39.2%)	511 (41.1%)	130 (10.5%)	24 (1.9%)	4 (0.3%)	3 (0.2%)	0 (0.0%)
あまりない	925 (100.0%)	70 (7.6%)	445 (48.1%)	326 (35.2%)	76 (8.2%)	4 (0.4%)	3 (0.3%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)
ない	1265 (100.0%)	140 (11.1%)	620 (49.0%)	392 (31.0%)	94 (7.4%)	8 (0.6%)	7 (0.6%)	3 (0.2%)	1 (0.1%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7921 (100.0%)	103 (1.3%)	660 (8.3%)	2622 (33.1%)	2788 (35.2%)	1145 (14.5%)	426 (5.4%)	128 (1.6%)	49 (0.6%)
よくある	3770 (100.0%)	42 (1.1%)	188 (5.0%)	994 (26.4%)	1394 (37.0%)	703 (18.6%)	301 (8.0%)	105 (2.8%)	43 (1.1%)
ときどきある	2026 (100.0%)	21 (1.0%)	176 (8.7%)	739 (36.5%)	745 (36.8%)	259 (12.8%)	76 (3.8%)	8 (0.4%)	2 (0.1%)
あまりない	1065 (100.0%)	12 (1.1%)	129 (12.1%)	441 (41.4%)	349 (32.8%)	101 (9.5%)	26 (2.4%)	6 (0.6%)	1 (0.1%)
ない	1060 (100.0%)	28 (2.6%)	167 (15.8%)	448 (42.3%)	300 (28.3%)	82 (7.7%)	23 (2.2%)	9 (0.8%)	3 (0.3%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10220 (100.0%)	82 (0.8%)	246 (2.4%)	1348 (13.2%)	3732 (36.5%)	3196 (31.3%)	1227 (12.0%)	292 (2.9%)	97 (0.9%)
よくある	6780 (100.0%)	43 (0.6%)	122 (1.8%)	795 (11.7%)	2378 (35.1%)	2200 (32.4%)	930 (13.7%)	229 (3.4%)	83 (1.2%)
ときどきある	2246 (100.0%)	17 (0.8%)	69 (3.1%)	339 (15.1%)	903 (40.2%)	675 (30.1%)	195 (8.7%)	42 (1.9%)	6 (0.3%)
あまりない	716 (100.0%)	9 (1.3%)	30 (4.2%)	125 (17.5%)	292 (40.8%)	197 (27.5%)	51 (7.1%)	10 (1.4%)	2 (0.3%)
ない	478 (100.0%)	13 (2.7%)	25 (5.2%)	89 (18.6%)	159 (33.3%)	124 (25.9%)	51 (10.7%)	11 (2.3%)	6 (1.3%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ているかの関係についてみると、小学生・中学生では、接触しているほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 439 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ていますか。

	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
(小学生)					
小計	4718 (100.0%)	1468 (31.1%)	2754 (58.4%)	377 (8.0%)	119 (2.5%)
よくある	1292 (100.0%)	343 (26.5%)	731 (56.6%)	148 (11.5%)	70 (5.4%)
ときどきある	1239 (100.0%)	343 (27.7%)	769 (62.1%)	115 (9.3%)	12 (1.0%)
あまりない	923 (100.0%)	303 (32.8%)	558 (60.5%)	46 (5.0%)	16 (1.7%)
ない	1264 (100.0%)	479 (37.9%)	696 (55.1%)	68 (5.4%)	21 (1.7%)

	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
(中学生)					
小計	7914 (100.0%)	1864 (23.6%)	5119 (64.7%)	697 (8.8%)	234 (3.0%)
よくある	3769 (100.0%)	787 (20.9%)	2392 (63.5%)	425 (11.3%)	165 (4.4%)
ときどきある	2022 (100.0%)	450 (22.3%)	1382 (68.3%)	153 (7.6%)	37 (1.8%)
あまりない	1064 (100.0%)	264 (24.8%)	720 (67.7%)	64 (6.0%)	16 (1.5%)
ない	1059 (100.0%)	363 (34.3%)	625 (59.0%)	55 (5.2%)	16 (1.5%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、学校がない日の起床時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、接触しているほど起床時刻が遅い傾向がみられる。

図表 440 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。

(小学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	4710	370	474	690	760	802	533	499	345	237
	(100.0%)	(7.9%)	(10.1%)	(14.6%)	(16.1%)	(17.0%)	(11.3%)	(10.6%)	(7.3%)	(5.0%)
よくある	1288	117	91	142	178	202	150	151	142	115
	(100.0%)	(9.1%)	(7.1%)	(11.0%)	(13.8%)	(15.7%)	(11.6%)	(11.7%)	(11.0%)	(8.9%)
ときどきある	1240	99	118	204	188	220	149	125	77	60
	(100.0%)	(8.0%)	(9.5%)	(16.5%)	(15.2%)	(17.7%)	(12.0%)	(10.1%)	(6.2%)	(4.8%)
あまりない	923	46	110	137	166	167	112	94	62	29
	(100.0%)	(5.0%)	(11.9%)	(14.8%)	(18.0%)	(18.1%)	(12.1%)	(10.2%)	(6.7%)	(3.1%)
ない	1259	108	155	207	228	213	122	129	64	33
	(100.0%)	(8.6%)	(12.3%)	(16.4%)	(18.1%)	(16.9%)	(9.7%)	(10.2%)	(5.1%)	(2.6%)

(中学生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	7893	389	561	866	1047	1008	941	1096	1037	948
	(100.0%)	(4.9%)	(7.1%)	(11.0%)	(13.3%)	(12.8%)	(11.9%)	(13.9%)	(13.1%)	(12.0%)
よくある	3758	158	216	350	417	410	436	529	596	646
	(100.0%)	(4.2%)	(5.7%)	(9.3%)	(11.1%)	(10.9%)	(11.6%)	(14.1%)	(15.9%)	(17.2%)
ときどきある	2018	102	141	222	294	285	264	279	258	173
	(100.0%)	(5.1%)	(7.0%)	(11.0%)	(14.6%)	(14.1%)	(13.1%)	(13.8%)	(12.8%)	(8.6%)
あまりない	1059	56	94	144	164	154	125	153	106	63
	(100.0%)	(5.3%)	(8.9%)	(13.6%)	(15.5%)	(14.5%)	(11.8%)	(14.4%)	(10.0%)	(5.9%)
ない	1058	73	110	150	172	159	116	135	77	66
	(100.0%)	(6.9%)	(10.4%)	(14.2%)	(16.3%)	(15.0%)	(11.0%)	(12.8%)	(7.3%)	(6.2%)

(高校生)	小計	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い
小計	10203	493	643	928	1048	1155	1182	1455	1563	1736
	(100.0%)	(4.8%)	(6.3%)	(9.1%)	(10.3%)	(11.3%)	(11.6%)	(14.3%)	(15.3%)	(17.0%)
よくある	6772	275	381	534	607	687	722	1028	1147	1391
	(100.0%)	(4.1%)	(5.6%)	(7.9%)	(9.0%)	(10.1%)	(10.7%)	(15.2%)	(16.9%)	(20.5%)
ときどきある	2241	104	161	239	277	327	318	300	273	242
	(100.0%)	(4.6%)	(7.2%)	(10.7%)	(12.4%)	(14.6%)	(14.2%)	(13.4%)	(12.2%)	(10.8%)
あまりない	713	59	58	81	110	85	85	80	90	65
	(100.0%)	(8.3%)	(8.1%)	(11.4%)	(15.4%)	(11.9%)	(11.9%)	(11.2%)	(12.6%)	(9.1%)
ない	477	55	43	74	54	56	57	47	53	38
	(100.0%)	(11.5%)	(9.0%)	(15.5%)	(11.3%)	(11.7%)	(11.9%)	(9.9%)	(11.1%)	(8.0%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、次の日に学校がない日の就寝時刻との関係についてみると、いずれの学校段階でも、接触しているほど就寝時刻が遅い傾向がみられる。

図表 441 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。

(小学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	4722 (100.0%)	238 (5.0%)	1226 (26.0%)	1894 (40.1%)	933 (19.8%)	223 (4.7%)	114 (2.4%)	44 (0.9%)	50 (1.1%)
よくある	1290 (100.0%)	46 (3.6%)	216 (16.7%)	432 (33.5%)	349 (27.1%)	104 (8.1%)	75 (5.8%)	31 (2.4%)	37 (2.9%)
ときどきある	1243 (100.0%)	54 (4.3%)	302 (24.3%)	530 (42.6%)	273 (22.0%)	57 (4.6%)	20 (1.6%)	4 (0.3%)	3 (0.2%)
あまりない	925 (100.0%)	31 (3.4%)	293 (31.7%)	410 (44.3%)	148 (16.0%)	28 (3.0%)	11 (1.2%)	2 (0.2%)	2 (0.2%)
ない	1264 (100.0%)	107 (8.5%)	415 (32.8%)	522 (41.3%)	163 (12.9%)	34 (2.7%)	8 (0.6%)	7 (0.6%)	8 (0.6%)

(中学生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	7921 (100.0%)	70 (0.9%)	439 (5.5%)	1908 (24.1%)	2700 (34.1%)	1515 (19.1%)	755 (9.5%)	323 (4.1%)	211 (2.7%)
よくある	3771 (100.0%)	20 (0.5%)	115 (3.0%)	626 (16.6%)	1205 (32.0%)	859 (22.8%)	515 (13.7%)	253 (6.7%)	178 (4.7%)
ときどきある	2026 (100.0%)	16 (0.8%)	109 (5.4%)	549 (27.1%)	751 (37.1%)	391 (19.3%)	154 (7.6%)	40 (2.0%)	16 (0.8%)
あまりない	1064 (100.0%)	13 (1.2%)	85 (8.0%)	363 (34.1%)	376 (35.3%)	159 (14.9%)	49 (4.6%)	15 (1.4%)	4 (0.4%)
ない	1060 (100.0%)	21 (2.0%)	130 (12.3%)	370 (34.9%)	368 (34.7%)	106 (10.0%)	37 (3.5%)	15 (1.4%)	13 (1.2%)

(高校生)	小計	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い
小計	10213 (100.0%)	85 (0.8%)	206 (2.0%)	944 (9.2%)	2799 (27.4%)	3071 (30.1%)	1924 (18.8%)	798 (7.8%)	386 (3.8%)
よくある	6774 (100.0%)	40 (0.6%)	87 (1.3%)	506 (7.5%)	1676 (24.7%)	2038 (30.1%)	1446 (21.3%)	649 (9.6%)	332 (4.9%)
ときどきある	2246 (100.0%)	17 (0.8%)	56 (2.5%)	252 (11.2%)	730 (32.5%)	714 (31.8%)	338 (15.0%)	113 (5.0%)	26 (1.2%)
あまりない	715 (100.0%)	11 (1.5%)	32 (4.5%)	115 (16.1%)	240 (33.6%)	197 (27.6%)	85 (11.9%)	21 (2.9%)	14 (2.0%)
ない	478 (100.0%)	17 (3.6%)	31 (6.5%)	71 (14.9%)	153 (32.0%)	122 (25.5%)	55 (11.5%)	15 (3.1%)	14 (2.9%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に起きているかの関係についてみると、小学生・中学生では、接触しているほど同じくらいの時刻に起きていない傾向がみられる。

図表 442 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に起きていますか。

(小学生)	小計	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
小計	4718 (100.0%)	1193 (25.3%)	2481 (52.6%)	763 (16.2%)	281 (6.0%)
よくある	1289 (100.0%)	281 (21.8%)	631 (49.0%)	232 (18.0%)	145 (11.2%)
ときどきある	1241 (100.0%)	264 (21.3%)	698 (56.2%)	215 (17.3%)	64 (5.2%)
あまりない	925 (100.0%)	224 (24.2%)	522 (56.4%)	149 (16.1%)	30 (3.2%)
ない	1263 (100.0%)	424 (33.6%)	630 (49.9%)	167 (13.2%)	42 (3.3%)

(中学生)	小計	同じ時刻に 起きている	だいたい同じ 時刻に起き ている	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い
小計	7914 (100.0%)	1402 (17.7%)	4424 (55.9%)	1512 (19.1%)	576 (7.3%)
よくある	3769 (100.0%)	561 (14.9%)	2001 (53.1%)	829 (22.0%)	378 (10.0%)
ときどきある	2022 (100.0%)	339 (16.8%)	1211 (59.9%)	366 (18.1%)	106 (5.2%)
あまりない	1064 (100.0%)	212 (19.9%)	625 (58.7%)	190 (17.9%)	37 (3.5%)
ない	1059 (100.0%)	290 (27.4%)	587 (55.4%)	127 (12.0%)	55 (5.2%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ているかの関係についてみると、小学生・中学生では、接触しているほど同じくらいの時刻に寝ていない傾向がみられる。

図表 443 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後 2 時間以内）に寝ていますか。

	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
(小学生)					
小計	4719 (100.0%)	1218 (25.8%)	2563 (54.3%)	693 (14.7%)	245 (5.2%)
よくある	1292 (100.0%)	280 (21.7%)	656 (50.8%)	239 (18.5%)	117 (9.1%)
ときどきある	1240 (100.0%)	280 (22.6%)	709 (57.2%)	205 (16.5%)	46 (3.7%)
あまりない	924 (100.0%)	239 (25.9%)	539 (58.3%)	120 (13.0%)	26 (2.8%)
ない	1263 (100.0%)	419 (33.2%)	659 (52.2%)	129 (10.2%)	56 (4.4%)

	小計	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない
(中学生)					
小計	7908 (100.0%)	1523 (19.3%)	4704 (59.5%)	1218 (15.4%)	463 (5.9%)
よくある	3766 (100.0%)	639 (17.0%)	2110 (56.0%)	719 (19.1%)	298 (7.9%)
ときどきある	2022 (100.0%)	361 (17.9%)	1294 (64.0%)	273 (13.5%)	94 (4.6%)
あまりない	1064 (100.0%)	220 (20.7%)	681 (64.0%)	139 (13.1%)	24 (2.3%)
ない	1056 (100.0%)	303 (28.7%)	619 (58.6%)	87 (8.2%)	47 (4.5%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、学校がある日とない日で、起きる時刻が 2 時間以上ずれることがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、接触しているほど起きる時刻が 2 時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 444 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が 2 時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4708 (100.0%)	673 (14.3%)	1326 (28.2%)	1332 (28.3%)	1377 (29.2%)
よくある	1290 (100.0%)	306 (23.7%)	357 (27.7%)	302 (23.4%)	325 (25.2%)
ときどきある	1238 (100.0%)	138 (11.1%)	404 (32.6%)	375 (30.3%)	321 (25.9%)
あまりない	917 (100.0%)	99 (10.8%)	248 (27.0%)	320 (34.9%)	250 (27.3%)
ない	1263 (100.0%)	130 (10.3%)	317 (25.1%)	335 (26.5%)	481 (38.1%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7881 (100.0%)	1934 (24.5%)	2560 (32.5%)	1750 (22.2%)	1637 (20.8%)
よくある	3750 (100.0%)	1220 (32.5%)	1195 (31.9%)	702 (18.7%)	633 (16.9%)
ときどきある	2021 (100.0%)	389 (19.2%)	726 (35.9%)	515 (25.5%)	391 (19.3%)
あまりない	1056 (100.0%)	157 (14.9%)	354 (33.5%)	297 (28.1%)	248 (23.5%)
ない	1054 (100.0%)	168 (15.9%)	285 (27.0%)	236 (22.4%)	365 (34.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10177 (100.0%)	3202 (31.5%)	3405 (33.5%)	1934 (19.0%)	1636 (16.1%)
よくある	6750 (100.0%)	2476 (36.7%)	2190 (32.4%)	1170 (17.3%)	914 (13.5%)
ときどきある	2239 (100.0%)	510 (22.8%)	844 (37.7%)	488 (21.8%)	397 (17.7%)
あまりない	712 (100.0%)	130 (18.3%)	234 (32.9%)	179 (25.1%)	169 (23.7%)
ない	476 (100.0%)	86 (18.1%)	137 (28.8%)	97 (20.4%)	156 (32.8%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、接触しているほど寝る時刻が2時間以上ずれることが多い傾向がみられる。

図表 445 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4714 (100.0%)	443 (9.4%)	1091 (23.1%)	1501 (31.8%)	1679 (35.6%)
よくある	1286 (100.0%)	208 (16.2%)	341 (26.5%)	348 (27.1%)	389 (30.2%)
ときどきある	1240 (100.0%)	91 (7.3%)	337 (27.2%)	429 (34.6%)	383 (30.9%)
あまりない	924 (100.0%)	65 (7.0%)	190 (20.6%)	352 (38.1%)	317 (34.3%)
ない	1264 (100.0%)	79 (6.3%)	223 (17.6%)	372 (29.4%)	590 (46.7%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7901 (100.0%)	921 (11.7%)	2049 (25.9%)	2692 (34.1%)	2239 (28.3%)
よくある	3763 (100.0%)	621 (16.5%)	1034 (27.5%)	1189 (31.6%)	919 (24.4%)
ときどきある	2017 (100.0%)	150 (7.4%)	573 (28.4%)	767 (38.0%)	527 (26.1%)
あまりない	1063 (100.0%)	68 (6.4%)	245 (23.0%)	410 (38.6%)	340 (32.0%)
ない	1058 (100.0%)	82 (7.8%)	197 (18.6%)	326 (30.8%)	453 (42.8%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10194 (100.0%)	1495 (14.7%)	3230 (31.7%)	3324 (32.6%)	2145 (21.0%)
よくある	6763 (100.0%)	1194 (17.7%)	2217 (32.8%)	2130 (31.5%)	1222 (18.1%)
ときどきある	2239 (100.0%)	194 (8.7%)	738 (33.0%)	811 (36.2%)	496 (22.2%)
あまりない	715 (100.0%)	55 (7.7%)	174 (24.3%)	253 (35.4%)	233 (32.6%)
ない	477 (100.0%)	52 (10.9%)	101 (21.2%)	130 (27.3%)	194 (40.7%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることがあるかの関係についてみると、中学生では、接触しているほど仮眠をとっている傾向がみられる。

図表 446 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7905 (100.0%)	794 (10.0%)	2236 (28.3%)	1702 (21.5%)	3173 (40.1%)
よくある	3768 (100.0%)	490 (13.0%)	1151 (30.5%)	788 (20.9%)	1339 (35.5%)
ときどきある	2021 (100.0%)	143 (7.1%)	604 (29.9%)	483 (23.9%)	791 (39.1%)
あまりない	1060 (100.0%)	81 (7.6%)	254 (24.0%)	268 (25.3%)	457 (43.1%)
ない	1056 (100.0%)	80 (7.6%)	227 (21.5%)	163 (15.4%)	586 (55.5%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、一週間でみた睡眠時間の評価との関係についてみると、小学生・中学生では、接触しているほど評価が低い傾向がみられる。

図表 447 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。

(小学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	4606 (100.0%)	700 (15.2%)	2075 (45.0%)	1831 (39.8%)
よくある	1256 (100.0%)	283 (22.5%)	547 (43.6%)	426 (33.9%)
ときどきある	1212 (100.0%)	167 (13.8%)	602 (49.7%)	443 (36.6%)
あまりない	903 (100.0%)	114 (12.6%)	422 (46.7%)	367 (40.6%)
ない	1235 (100.0%)	136 (11.0%)	504 (40.8%)	595 (48.2%)

(中学生)	小計	十分ではない	どちらかといえば十分	十分である
小計	7707 (100.0%)	1955 (25.4%)	3726 (48.3%)	2026 (26.3%)
よくある	3671 (100.0%)	1116 (30.4%)	1759 (47.9%)	796 (21.7%)
ときどきある	1975 (100.0%)	433 (21.9%)	1049 (53.1%)	493 (25.0%)
あまりない	1038 (100.0%)	195 (18.8%)	491 (47.3%)	352 (33.9%)
ない	1023 (100.0%)	211 (20.6%)	427 (41.7%)	385 (37.6%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、寝ようと思っても寝付けないことがあるかの関係についてみると、小学生・中学生では、接触しているほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 448 Q30 あなたは、寝る直前までQ29のA～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。× Q12寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4721 (100.0%)	837 (17.7%)	1762 (37.3%)	1199 (25.4%)	923 (19.6%)
よくある	1292 (100.0%)	324 (25.1%)	465 (36.0%)	267 (20.7%)	236 (18.3%)
ときどきある	1241 (100.0%)	218 (17.6%)	506 (40.8%)	306 (24.7%)	211 (17.0%)
あまりない	923 (100.0%)	141 (15.3%)	348 (37.7%)	285 (30.9%)	149 (16.1%)
ない	1265 (100.0%)	154 (12.2%)	443 (35.0%)	341 (27.0%)	327 (25.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7916 (100.0%)	1054 (13.3%)	2728 (34.5%)	2207 (27.9%)	1927 (24.3%)
よくある	3770 (100.0%)	632 (16.8%)	1333 (35.4%)	949 (25.2%)	856 (22.7%)
ときどきある	2024 (100.0%)	213 (10.5%)	753 (37.2%)	631 (31.2%)	427 (21.1%)
あまりない	1063 (100.0%)	106 (10.0%)	340 (32.0%)	351 (33.0%)	266 (25.0%)
ない	1059 (100.0%)	103 (9.7%)	302 (28.5%)	276 (26.1%)	378 (35.7%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、接触しているほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 449 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4720 (100.0%)	1423 (30.1%)	1406 (29.8%)	990 (21.0%)	901 (19.1%)
よくある	1292 (100.0%)	535 (41.4%)	355 (27.5%)	184 (14.2%)	218 (16.9%)
ときどきある	1243 (100.0%)	362 (29.1%)	416 (33.5%)	261 (21.0%)	204 (16.4%)
あまりない	924 (100.0%)	237 (25.6%)	288 (31.2%)	245 (26.5%)	154 (16.7%)
ない	1261 (100.0%)	289 (22.9%)	347 (27.5%)	300 (23.8%)	325 (25.8%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7915 (100.0%)	3344 (42.2%)	2408 (30.4%)	1333 (16.8%)	830 (10.5%)
よくある	3768 (100.0%)	1914 (50.8%)	1027 (27.3%)	490 (13.0%)	337 (8.9%)
ときどきある	2024 (100.0%)	738 (36.5%)	729 (36.0%)	364 (18.0%)	193 (9.5%)
あまりない	1064 (100.0%)	340 (32.0%)	359 (33.7%)	247 (23.2%)	118 (11.1%)
ない	1059 (100.0%)	352 (33.2%)	293 (27.7%)	232 (21.9%)	182 (17.2%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10211 (100.0%)	5193 (50.9%)	3196 (31.3%)	1277 (12.5%)	545 (5.3%)
よくある	6776 (100.0%)	3854 (56.9%)	1929 (28.5%)	715 (10.6%)	278 (4.1%)
ときどきある	2243 (100.0%)	928 (41.4%)	861 (38.4%)	346 (15.4%)	108 (4.8%)
あまりない	716 (100.0%)	242 (33.8%)	260 (36.3%)	144 (20.1%)	70 (9.8%)
ない	476 (100.0%)	169 (35.5%)	146 (30.7%)	72 (15.1%)	89 (18.7%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがあるかの関係についてみると、いずれの学校段階でも、接触しているほど「よくある」の割合が高い傾向がみられる。

図表 450 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(小学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	4719 (100.0%)	494 (10.5%)	1159 (24.6%)	1372 (29.1%)	1694 (35.9%)
よくある	1290 (100.0%)	254 (19.7%)	346 (26.8%)	327 (25.3%)	363 (28.1%)
ときどきある	1242 (100.0%)	96 (7.7%)	354 (28.5%)	403 (32.4%)	389 (31.3%)
あまりない	924 (100.0%)	70 (7.6%)	205 (22.2%)	324 (35.1%)	325 (35.2%)
ない	1263 (100.0%)	74 (5.9%)	254 (20.1%)	318 (25.2%)	617 (48.9%)

(中学生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	7915 (100.0%)	1609 (20.3%)	3109 (39.3%)	2050 (25.9%)	1147 (14.5%)
よくある	3767 (100.0%)	1068 (28.4%)	1527 (40.5%)	801 (21.3%)	371 (9.8%)
ときどきある	2024 (100.0%)	293 (14.5%)	882 (43.6%)	580 (28.7%)	269 (13.3%)
あまりない	1065 (100.0%)	123 (11.5%)	382 (35.9%)	356 (33.4%)	204 (19.2%)
ない	1059 (100.0%)	125 (11.8%)	318 (30.0%)	313 (29.6%)	303 (28.6%)

(高校生)	小計	よくある	ときどきある	あまりない	ない
小計	10212 (100.0%)	3733 (36.6%)	4293 (42.0%)	1610 (15.8%)	576 (5.6%)
よくある	6777 (100.0%)	2874 (42.4%)	2703 (39.9%)	912 (13.5%)	288 (4.2%)
ときどきある	2243 (100.0%)	584 (26.0%)	1081 (48.2%)	438 (19.5%)	140 (6.2%)
あまりない	716 (100.0%)	164 (22.9%)	317 (44.3%)	181 (25.3%)	54 (7.5%)
ない	476 (100.0%)	111 (23.3%)	192 (40.3%)	79 (16.6%)	94 (19.7%)

寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、生活が朝型であるか夜型であるかと関係についてみると、小学生・中学生では、接触しているほど「夜型」の割合が高い傾向がみられる。

図表 451 Q30 あなたは、寝る直前まで Q29 の A～D（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等）のいずれかをすることはありますか。 × Q16-18 朝型/夜型指標

(小学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	4710 (100.0%)	466 (9.9%)	2194 (46.6%)	2050 (43.5%)
よくある	1287 (100.0%)	223 (17.3%)	644 (50.0%)	420 (32.6%)
ときどきある	1240 (100.0%)	99 (8.0%)	622 (50.2%)	519 (41.9%)
あまりない	922 (100.0%)	64 (6.9%)	415 (45.0%)	443 (48.0%)
ない	1261 (100.0%)	80 (6.3%)	513 (40.7%)	668 (53.0%)

(中学生)	小計	夜型	中間型	朝型
小計	7889 (100.0%)	1751 (22.2%)	4255 (53.9%)	1883 (23.9%)
よくある	3755 (100.0%)	1037 (27.6%)	1922 (51.2%)	796 (21.2%)
ときどきある	2017 (100.0%)	372 (18.4%)	1159 (57.5%)	486 (24.1%)
あまりない	1060 (100.0%)	187 (17.6%)	601 (56.7%)	272 (25.7%)
ない	1057 (100.0%)	155 (14.7%)	573 (54.2%)	329 (31.1%)

※朝型/中間型/夜型の区分については、3つの設問の回答結果を得点化したうえで行った。詳細は、報告書2頁 第1部(7) 調査結果の解釈等に関する留意事項を参照されたい。