

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会（第2回）
議事次第

- 1 日時 平成26年1月31日（金）17：00～19：30
- 2 場所 文部科学省 生涯学習政策局会議室（東館9階）
- 3 議題 子供や保護者に対する効果的な普及啓発内容や学校・家庭・地域における具体的取組の在り方等について

4 議事次第

- （1）事務局説明（議論の方向（案）について）
- （2）委員及びオブザーバーからの発表
鈴木委員、成田委員、原田委員、木村委員、濱田食育調査官（オブザーバー）
- （3）討議

5 配付資料

- 資料1 検討委員会（第1回）議事概要
資料2 中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する議論の方向（案）
資料3 参考資料
資料4 委員提出資料
別添1 「保護者に対する普及啓発支援」検討会議報告書（出典：内閣府）
別添2 今後の学校における食育の在り方について 最終報告
別冊 「ちょっと待って！ケータイ&スマホ」リーフレット

（机上配布資料）

- ・検討委員会配付資料(フラットファイル)
- ・家庭教育支援の推進に関する検討委員会報告書「つながりが創る豊かな家庭教育」
- ・パンフレット「教育振興基本計画（平成25年6月14日閣議決定）」
- ・リーフレット「できることからはじめてみよう早ね早おき朝ごはん」
- ・パンフレット「企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん」
- ・冊子「早寝早起き朝ごはんガイド」
- ・冊子「みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～」

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会（第1回）議事概要

1 日時

平成25年11月12日（火曜日）18時00分～20時00分

2 場所

文部科学省生涯学習政策局会議室

3 委員出席者（敬称略）

大久保貴世、景山明、木村治生、鈴木みゆき、成田奈緒子、原田哲夫、前田勉

4 文部科学省出席者

清木生涯学習政策局長、藤江男女共同参画学習課長、坂本家庭教育支援室長、
西村家庭教育支援室室長補佐

5 議事概要

(1) 議事の公開について、資料4のとおり決定。座長に鈴木委員を選任。

(2) 清木生涯学習政策局長挨拶

(3) 坂本家庭教育支援室長より、資料1（設置要綱）、3(スケジュール)、5(中高生を中心とした子供の生活習慣づくりの現状と課題について)、6(主な論点(案))について説明の後、意見交換が行われた。

(委員の主な意見)

中高生になると自分の生活圏も広がり、自由度が増してしまうため生活習慣が乱れる。中高生の生活習慣づくりの問題の大きな柱としては2つ。1つは幼いころからの積み重ねが非常に重要であるということ、もう1つは、現に中高生にどうアプローチしていくかということ。地域の中で、中高生の居場所づくりと大学生や高校生などとの「斜め」の関係をつくれる場の提供も必要。

インターネットをするとみんなと同じことをしているということで、どうしても同期化、同調してしまう。周りに流されないという個性を身に付けさせることも大切。なぜインターネットを使うのかという目的を自分で考えられるようにということを話している。

中高生の生活習慣を改善するには、幼児期からの積み重ねが必要。本市では、キャリア教育が、それぞれの個性、持ち味を最大限発揮しながら、自立して生きていくために必要な能力や態度を育てると考え、キャリア教育プログラムを策定し、「生活リズムと食」を1つの柱として幼児期から中学校までの一貫した取組を行っている。他方、保護者への啓発では、「点数」という非常に分かりやすいものが腑に落ちるということで、生活習慣と学力との相関関係について分析して示している。中高生においては、将来の目標のようなものをきちんと持たせるということが、本当に流されない、あるいは、流されても立ち直っていくということにつながると考える。

中高生の生活習慣は、全体的には改善傾向にある。しかし、中学生で5割、高校生で9割以上が携帯電話やスマートフォンを所持するというような大きな変化がある。メディアに費やす時間と学習時間は逆相関の関係にあり、生活全体の中でどういう時間の使い方をするのが良いのかということを考えるのは今日的な課題だ。また、全体的に家庭の影響が増している。保護者が子供への関与を強め、色々手取り足取り教えてしまうと、主体性や自律（自立）性が失われる懸念がある。生活習慣づくりのゴールは「自立」だと考えるが、大人が関与し過ぎることで身辺自立や経済的自立や精神的な自立が損なわれないように配慮しなければならない。

課題認識として検討したいのは、自立に向けて自分で生活をコントロールする力をどう身に付けるかということ。そのために、周知の方法や家庭の格差に対する配慮、情報が届きにくいところはどう届けるかを考える必要がある。大人が教えることが中心の小学生までのアプローチと違い、中高生は主体的に生活をコントロールする力を自分で考えながら獲得しなければならない。その方法論を、事例の中から何か見出せると良いのでは。

親自身の生活リズムが整っている家庭の親は鬱傾向が低く、遅寝遅起きの親は鬱傾向が高い。親の生活が改善されると、親の気持ちが上がってくるので、子供に対して口出ししなくなる。自立の第一歩は、子供が自分で考えて行動するという環境をつくること

だが、不安が高い親は口出しをする。まず、親自身がきちんと生活をして、心が落ち着いた状態をできるように促していく。

女性の場合、月経サイクルと概日リズムは非常に強く結びついており、1日のリズムが乱れると月経サイクルも乱れてくる。特に、生殖機能が発達する思春期に夜型化すると、不安定な生理機能のまま固まってしまう。思春期の女性を朝型化し、生殖生理、生殖機能を守ってあげたいというのが一番言いたいこと。

また、教育現場では根拠が求められる。例えば、成績が上がる理由として、早寝早起きでレム睡眠がたくさんとれ、そうすると記憶が定着し、整理されるといったことを、一般の方に理解していただくのはなかなか難しいが、理由が分かると取り組めるということで、例えば、早寝だと成長ホルモンがよく出るので大人の美容に良く、子供も成長する、というような分かりやすい啓発に取り組んでいる。

睡眠調査票を使って、子供たちの睡眠実態を把握し、生活リズム向上の活動を行っている。朝からあくびをしたり、問題行動を起こしたり、乗り気がなかったりする子供たちと睡眠との関係も睡眠調査の結果で初めて明らかになった。生活リズムが乱れていても、学校嫌いの子は少なく、ただ、その乱れた生活リズムが改善されることなく現在に至っている子供が多く、早い対応が求められる。

また、子供に自然体験をさせているが、親だけでなく、地域も含んで、大人の社会が子供に対してもっと知る機会を与えていく必要がある。中には幼少期から既に睡眠を中心とした生活リズムが乱れており、重荷を背負った状態のまま成長している子供もいる。子供にとっていかに睡眠が大切であるかを親だけでなく、地域も含め、大人がそのことを正しく知る機会を設ける必要がある。

家庭や地域の体験活動は、自立への一歩として非常に重要。

1つは子供の問題。周りに流されない自分が、24時間という1日の生活をどうコントロールしていくか、また、将来の目標や夢を持てるかという問題に、どのような体制をつくって取り組んでいけるか。それが中高生の生活習慣を考えるにあたっての出発点であり、1つの目標にもなるのでは。

もう1つは保護者へのアプローチ。親の生活習慣づくりと子供の生活習慣づくりとの関連という点を、どう保護者へ逆にアプローチしていくか。一番聞いてほしい保護者に届かない状況に対して、エビデンスを持ちつつアプローチをかけていく必要がある。そ

のために、一貫した組織と人材づくりを1つの柱として、今後検討を重ねていきたい。
また、気づきを促す仕組みを考えていくことも課題の1つ。

中高生になると、寝ないで勉強した子の方が、成績が良くなる傾向が出てきてしまうので、保護者が睡眠の重要性を納得しない。本人たちはすごく体の調子がいいとか、気持ち落ち着くとかいう実感があっても、成績に反映されないことが往々にしてあるのが今すごく問題となっている。そこにどう立ち向かうのかが問題。

学習と睡眠という2つだけではなくて、例えばメディアや中高生になると部活の時間が生活を全体に後ろに下げるような働きを持つ。生活全体の中でどうコントロールするかという視点が重要で、学習と睡眠というだけではなく、そこにメディアや部活、それ以外の生活の時間が重なったときに、自分の中で生活の質を高めるために、中高生がどういうふうにコントロールする力を付けていくのが大事だと感じた。

子供から大人までの生活習慣づくりということで、子供だけではなく、親と一緒に何か取り組むとか、組織と人材づくりということと言うと、メディアを巻き込んでやるぐらいの方がいいのかなと思った。

(以上)

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する議論の方向（案）

1. 基本的な考え方

乳幼児期、小学生低・中学年は、子供が基本的な生活習慣を身に付ける時期であり、中学・高校生段階は、これまで身に付けた生活習慣をベースに、自分で生活リズムをつくっていくべき時期であるが、中学・高校生段階は、乳幼児期、小学生低・中学年と異なり、以下のような点に留意すべきである。

生活圏の拡大、行動の多様化（インターネット・スマートフォン・ゲーム、部活動、受験勉強など）等により、生活リズムが乱れやすい環境にある。

生活習慣が乱れた場合、心身の不調等により、様々な問題行動に発展する可能性がある（不登校、中退、ひきこもり等）。

生活リズムは自己管理がベースとなる（保護者が子供への関与を強め過ぎると主体性や自律性が失われ、逆効果になることもある）。

このため、中高生等の生活習慣については、生活の多様化等を踏まえた上で、生活リズムを改めて見直し、自己管理していくことが重要であり、また、保護者は、家庭において、子供が生活リズムを自己管理できるよう教育するとともに、生活リズムが乱れ、子供が課題を抱えた場合は、関係機関と連携して、必要な対応を行うことが重要である。

2. 中高生の生活の実態等

(1) 中高生の生活の実態

- 中高生について、起床時間・就寝時間の早まり、学習時間の増加、朝食摂取率の増加など、生活習慣は改善傾向にあるというデータがある。

（総務省：社会生活基本調査）

- 「幸せ感」を感じる割合は増えている一方で、「悩みや不安」を抱えている割合も増えている。

（厚生労働省：全国家庭児童調査）

- 暴力行為、不登校、自殺といった問題行動は、小学生段階から中学・高校生段階に入ると急増する。

（文部科学省：児童生徒の問題行動等生徒指導の諸問題に関する調査）

- メディア接触について、テレビ、ラジオ、雑誌等との接触時間は減っているが、インターネットとの接触時間は増加している。特に、小学生段階に比べ、中学・高校生段階の接触時間は多くなっている。

(内閣府：青少年のインターネット利用環境実態調査)

- 若者(15歳~39歳)のひきこもりは約70万人というデータがある。
(内閣府：若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査))

(2) 生活習慣と子供の問題行動との関係について

- 不登校のきっかけとして、中高生とも「無気力」「不安など情緒的混乱」が最も多い。また、高校中退の事由として、「もともと高校生活に熱意がない」が最も多く、「就職を希望」「別の高校への入学を希望」がそれに続く。

(文部科学省：児童生徒の問題行動等生徒指導の諸問題に関する調査)

- 中学生の不登校のきっかけとして、「友人との関係(いやがらせやいじめ、けんかなど)」が最も多く、「生活リズムの乱れ(朝起きられないなど)」がそれに続く。

(文部科学省：不登校生徒に関する追跡調査研究)

- 都立高校中退の理由として、「遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「通学するのが面倒だった」といった項目の割合が高くなっており、「基本的な生活習慣の未習得」という課題があるとの指摘がある。

(東京都教育委員会：都立高校中途退学者等追跡調査)

- ひきこもりの者は、一般の者に比べて、深夜まで起きていることが多かったというデータがある。また、ひきこもりのきっかけとして、1割強の者が「不登校」を挙げている。
- ひきこもりの者は、一般の者に比べて、身の周りのことを親に頼る傾向が高かったというデータがある。

(内閣府：若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査))

(3) 生活習慣と学力等の関係

- 生活習慣が身に付いている子供の方が、学力調査の平均正答率が高いという相関関係のデータがある一方で、睡眠を削って勉強する子供の方が成績が良いケースがあるという指摘もある。
- インターネットの利用時間と学力調査の平均正答率との相関関係では、全く利用しない子供より1時間未満の子供の平均正答率が最も高く、接触時間が長くなるにつれて低下傾向にある。

(文部科学省：全国学力・学習状況調査クロス集計)

3. 生活習慣に関する検討

(1) 生活習慣の乱れが子供の脳や心身の健康に及ぼす影響（主に睡眠）

< 参考資料 1 >

中高生や保護者へ普及すべき基礎知識について

- 生活リズムと睡眠等との関係（脳と生体時計、様々な概日リズム）など、中高生や保護者へ普及すべき基礎知識として、どのような内容が必要か。

子供の心身に与えるリスクや影響の科学的知見について

- 生活習慣の乱れが不登校、中退、ひきこもりなどの問題行動につながる可能性があると言えるか。
- 生活習慣の乱れが、心身の不調を引き起こし、問題行動につながる可能性があるというプロセスやメカニズムについて、科学的知見に基づき、どのようにわかりやすく中高生や保護者へ説明していくか。
- 思春期の女性に与える影響（性成熟、月経周期への影響等）。
- 普及啓発を担う人材を、どのように養成していくべきか。

(2) 中高生の生活のマネジメント（主にメディア）

< 参考資料 2 >

メディア（インターネット・スマートフォン・ゲーム等）との関わり方について

- インターネットや携帯電話などの急速な普及やスマートフォンを始めとする新たな機器の出現なども踏まえ、生活習慣の観点からの中高生や保護者のメディアとの関わりについて。
- 情報メディアを活用したバーチャルコミュニケーションのほか、自然体験・生活体験などの様々な体験活動の必要性等（家事手伝いや体験活動が子供の自立にプラスになるという指摘がある）。

子供の自立と自律について

- ひきこもり、インターネット依存、就職の問題について考えても、中学生から高校生にかけて、自らの生活を自分でコントロールしていく力が必要になってくるといえるのではないか。
- 生活をコントロールすることの重要性を中高生や保護者がどう認識するか。
- 中高生が主体的に生活をコントロールしていく力をどのような方法で獲得すればよいか。また、保護者はどのように関わっていくか。
- 情報が届きにくい家庭をどうするか。
- 子供の自立を促すためにどのような取組が有効か。

- (3) 食生活や食育の観点からの中高生の生活習慣づくり
中学生・保護者への啓発、家庭・地域での具体的取組について

4 . 中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する取組
(特に家庭や地域での取組)

(1) 普及啓発の内容について

- 乳幼児期、小学生低・中学年に生活習慣が身に付いていない中高生がいることも考えて、生活習慣づくりに関する取組としてどのような内容が効果的か。

(2) 生活習慣づくりのためのプログラムについて

- 地域とのつながりの中で、中高生や保護者等の居場所づくりや地域資源を活用した様々な生活習慣づくりに関するプログラム等の提供などに関する環境整備の必要性。

(3) 生活習慣づくりの担い手について

< 参考資料 3 >

- 生活習慣づくりの普及啓発やプログラム等を行う主体や組織として、どのようなものが考えられるか。
- 人材養成 (研修等) について、どのような取組が適切か。

参考資料

1

睡眠リズムの発達

ポイント1 ヒトは昼行性の動物です

「ヒト」は約24時間を1日とする地球のリズムの上で生活する昼行性の動物です。その習慣は生後、環境の影響を受けながら確立していきます。
赤ちゃんは誕生後に明暗の区別ができる環境のもとで、「昼間に起きている」ことを身に付け、生後およそ4ヶ月頃昼夜の区別ができるようになり、午睡(昼寝)の回数や時間の減少とともに、「朝起きる一夜は眠る」リズムを確立していきます(図1)。

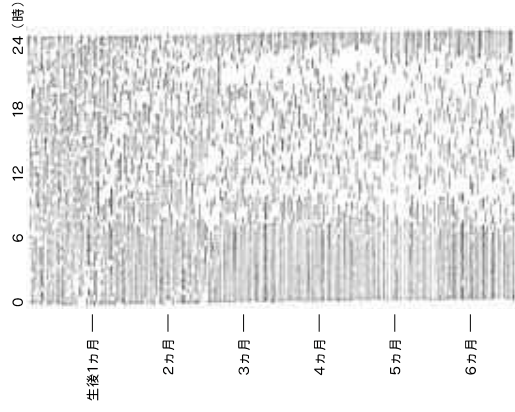


図1 ヒトの睡眠の発達

左図はヒトの睡眠-覚醒リズムの発達を表したもので、「一」の実線部分が睡眠、すなわち寝ている時間帯、空白部分が覚醒、すなわち起きている時間帯を表す。

【出典】新田隆也、小児科学、1987、No.3



はやねちゃん
©やねねさん

2

早寝・早起きが必要な根拠

ポイント2 私たちは生体時計を持っています

私たちの身体にある生体時計は1日約25時間で動いています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっています。もし暗室で生活すると起床・就床時刻が次第に後ろにずれしていくことが実験でわかっています。

このため生体時計を毎朝調節する必要があり、脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)

という時計遺伝子があるところで、朝の光を認識することによって生体時計の調節が行われています。毎朝太陽の光を浴びることでは脳の生体時計をリセットしているのです(図2)。

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

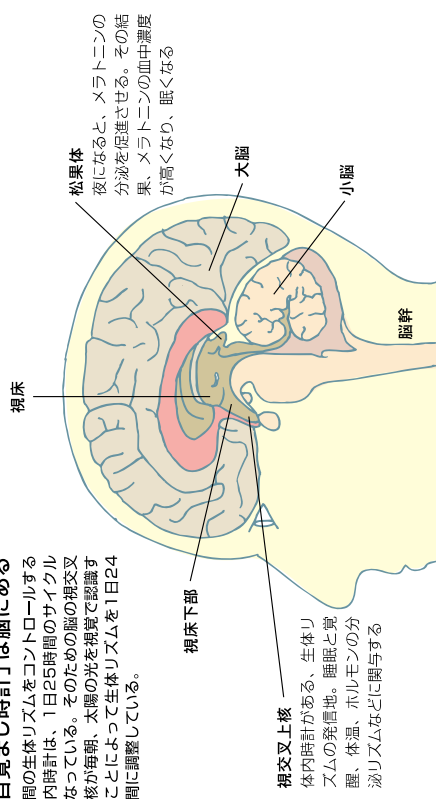


図2: 脳と生体時計

ポイント3 私たちの体内には様々なリズムがあります

私たちは様々なリズムを持っています。ホルモンには月単位や一日単位で分泌されるものがありますが、睡眠と特に関わりあいの深いホルモンや神経の伝達物質は、およそ1日を周期とするリズム(Circadian Rhythm)を持っています(図3)。

表1 睡眠に関係する様々なリズム

名前	リズム	主な役割	備考
成長ホルモン(ホルモン)	寝入りばなの深睡眠時に分泌のピーク	身体の成長を促し脂肪を分解する	昼夜のリズムができなくなる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌される
メラトニン(ホルモン)	暗くなる時分泌され始め、深夜にピーク	抗酸化作用で癌の発生を防止したり思春期まで第二次性徴が始めるのを抑えたりさらにメラトニンが分泌されると体温が下がりスムーズな入眠が促される	幼児期が生産のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる

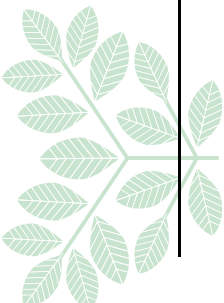


表1 睡眠に関係する様々なリズム

名前	リズム	主な役割	備考
セロトニン (神経伝達物質)	朝起床後分泌活発 日中規則的に分泌	朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズムミカールな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする	
体温	明け方安静にしていてる状態が一番低く(基礎体温とよばれる)、起床と共に上昇し、午後がピークで夜寝る前に下がるリズム	脳と身体を活発に動かす	

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の関係

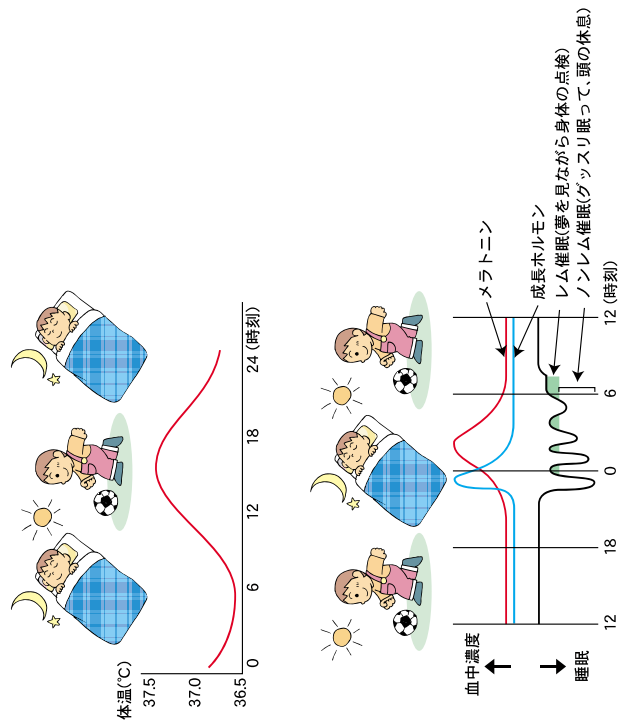


図3：様々な概日リズム
【出典：『子どもの睡眠—眠りは脳の栄養—』神山 浩】

3 睡眠の習慣確立を阻む要因

ポイント4 大人の生活習慣も見直しましょう

1960年代からの高度経済成長に合わせ、日本人の就床時刻は遅くなり、睡眠時間は減少する一方です。社会全体が昼夜問わず働き続け、深夜営業のお店の明るい光が照らし続ける中で、大人の生活が変わり、子どもの生活がそれに引きずられています。テレビ、ビデオ、ゲーム、インターネットの影響は子どもの世界に入り込み、幼児を対象とした調査結果でも遅寝の要因は「夜9時以降のテレビ娯楽番組を大人と見ること」でした。子どもの健やかな成長を願う地域ぐるみの取り組みが大切です。

同時に、睡眠に対する知識の不足が子どもの生活リズムの確立を阻む要因となっています。現在、小中学生の保護者は、自分がまだ幼い頃には夜8時から9時頃に就床していた世代です。「幼い頃夜のように寝ていましたか？」と尋ねると「早く寝なさい」「子どもの時間は終わった」「テレビを消しなさい」と親から言われていたとされています。改めてその記憶をたどり、睡眠に対するきちんとした認識を伝えていくことが大切です。

4 懸念される影響

ポイント5 睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面などに影響します

睡眠の習慣がきちんと身に付かない場合には、様々な弊害が懸念されます。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るという調査もあります。

学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連がみられます。

また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。

睡眠習慣の確立と改善のために

ポイント6 改善は早起きから始めましょう

生体時計は1日約25時間のため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていきます。このため昨夜まで11時に寝ていた子どもをいきなり9時に寝かすのは至難の業です。生活リズムの改善は早起きから始めるのが良いでしょう。

(1) 保護者や地域と共に

① カーテンをあけましょう

寝室の環境を見てもみましょう。ベッドや布団の置き場所を光が届きやすい場所に改めてみてください。朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。親が子どもを起こす場合は身体を起こして座位か立位にすると目覚めやすくなります。目まし時計は歩かないと手の届かない場所に置くこととよいでしょう。

② 朝のお手伝いは五感を刺激して

朝の覚醒を促すには、五感への刺激が有効です。洗顔での水（湯）の感触、朝ごはんのにおい、新聞を読むこと、食器の配膳などできることを一つ決めて持続させることが大切です。

③ できるところから無理せず一歩ずつ

社会が多様化している中で、保護者に理想を押し付けるのではなく、現実的に「できるところから一歩ずつ」取り組みを進めることが大切です。そして保護者の努力をきちんと受け止めていく姿勢が大切であることも忘れてはなりません。

④ 標語やポスターを作りましょう

学校内や地域で、生活習慣に関する標語やポスターを作って地域全体の取り組みとして発展させていきましょう。

(2) 子どもたちの自律に向けて

① 睡眠日誌をつけましょう



図4 睡眠日誌

1～2週間自分の寝た時刻と起きた時刻を記録し、眠っている時間帯を黒、起きている時間帯を白くしておきます。毎日のリズムはどうか、寝た時刻、起きた時刻は平日休日で変わったかなど自分で考えるきっかけにしましょう(図4)。

② 目標を決めましょう

早寝早起きをするために、まず挑戦してみたいことを決めましょう。例えば「10数えたら布団から飛び出す」「新聞をポストから持ってくる」「夜8時になったらテレビを消す」など、自分でできることを少しずつ積み上げていくことが大切です。

③ カレンダーにつけましょう

最初は1ヶ月のうち1週間だけつけるという形で、カレンダーに自分の目標（起床時刻・就床時刻・朝食摂取など）が達成できたかどうかを書き込んでみてください。できると翌月が楽しみになります。毎日毎日だと気が重くても1週間だけと気軽に取り組むことができます。毎日の変化を子ども自身が把握するとともに、その成果をほめる大人の存在がとても大切です(図5)。

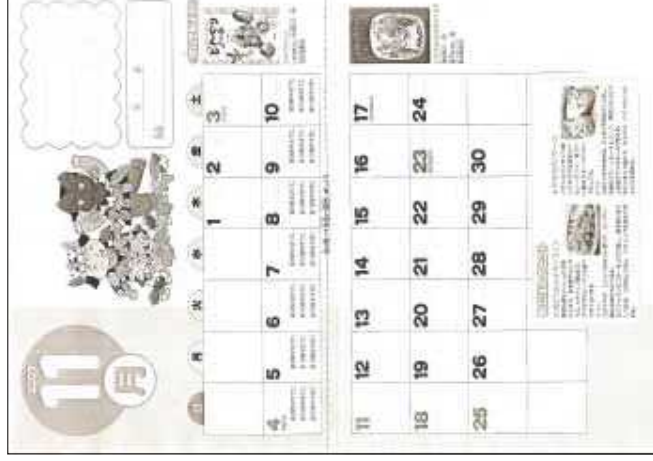


図5 カレンダー（東京都葛飾区小学校低学年用2007）



遅寝の要因

遅寝の弊害については、肥満につながったり行動の安定に影響が出ること等様々な研究がなされています。問題は遅寝になってしまいう原因です。

幼児期は親の生活に引きずられるという指摘があります。どのような生活、どのような関わりが幼児の遅寝を引き起こすのでしょうか。保護者の関わりに焦点を絞り、2週間の睡眠記録から遅寝の背景を検討した結果、メディアとの接触の問題が浮き彫りになりました。

子どもとメディアの問題に対し、日本小児科医学会は2003年「2歳まではテレビ、ビデオ視聴は控えましょう」などの提言を行いました。0歳児の1日平均テレビ接触時間は3時間13分であり、テレビ、ビデオの長時間視聴が言葉の発達等に影響してい

るとの報告もあります。

その背景には、テレビ視聴に規制をしない保護者の意識の問題があるようです。幼児の親世代が既にテレビを見て育て育った世代であり、テレビがある生活が当たり前になっています。夜10時以降に寝る3歳児の割合が急速に増えた1980年代には、ファミコンが普及しテレビ番組の放映時間が延び、コンビニエンスストアの店舗数が激増するなど夜が明るく楽しいものに変容していった背景があります。保護者が長時間視聴者の家庭ほど、幼児も長時間視聴者であり、また家庭内でのテレビ視聴時間の長さと幼児の就床時間には相関があり、長時間視聴している家庭の子どもが遅寝の傾向にあることも明らかになっています。

小学生ではテレビやゲームなどが遅寝の原因になっている調査結果や、中学生では携帯メールやパソコンの使用が遅寝の原因と考えられる調査結果が出ています。

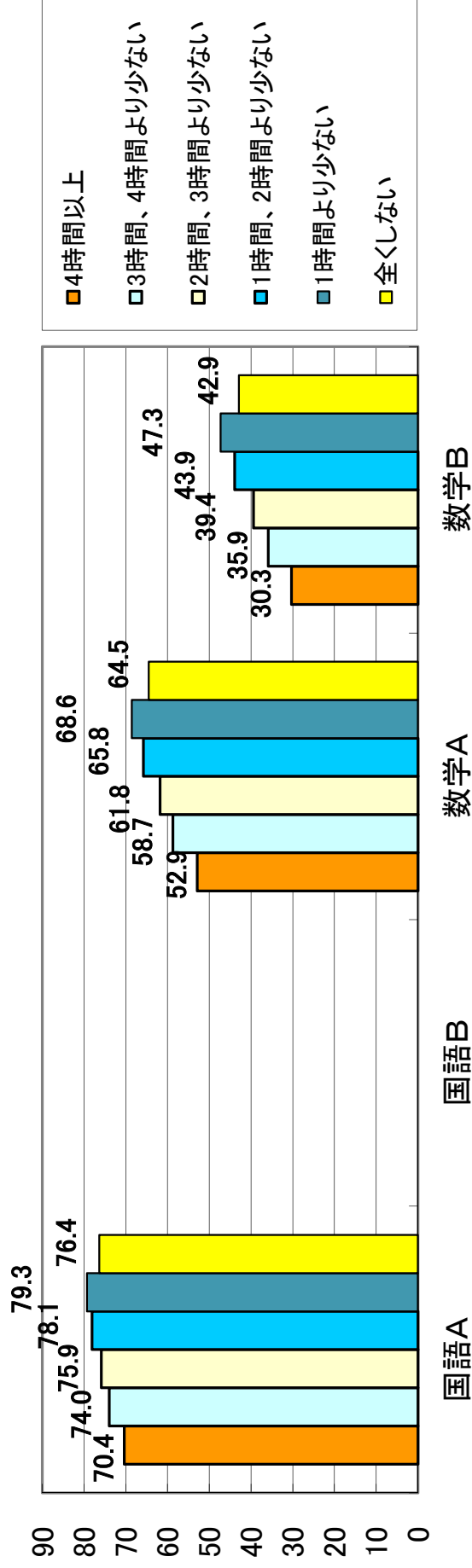
まずは、生活の中で幼児をメディア漬けにしないことが大切です。そのためには、保護者が睡眠の重要性を理解し、メディアに接触する際の姿勢・考え方をきちんと持つ必要があります。いきなり「ノーテレビデー」は無理でも、夜9時以降テレビは見ないなど、具体的にできることから始める地道な活動が重要です。



生徒の生活習慣等と教科の平均正答率との関係(インターネット)

普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、インターネット(携帯電話やスマートフォンを使う場合も含む)をしますか

< 中学3年生 >



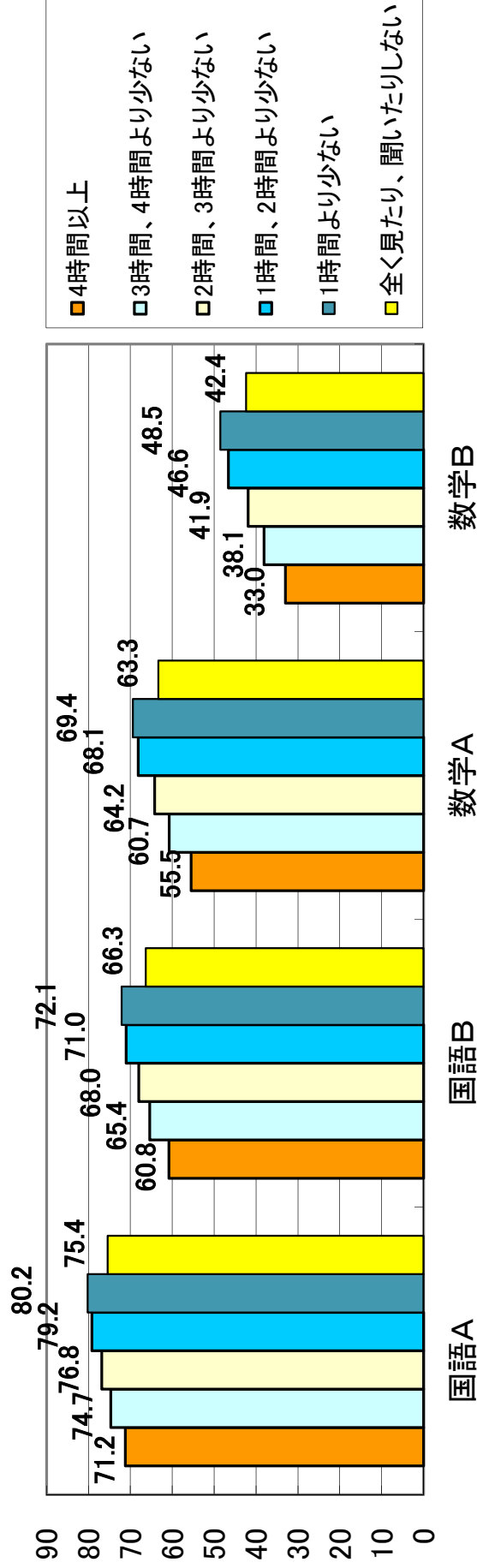
※平均正答率が記載されている部分において、当該質問事項と関係が見られた。

出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)

生徒の生活習慣等と教科の平均正答率との関係(テレビ、ビデオ、DVD)

普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか(テレビゲームをする時間は除く)

< 中学3年生 >



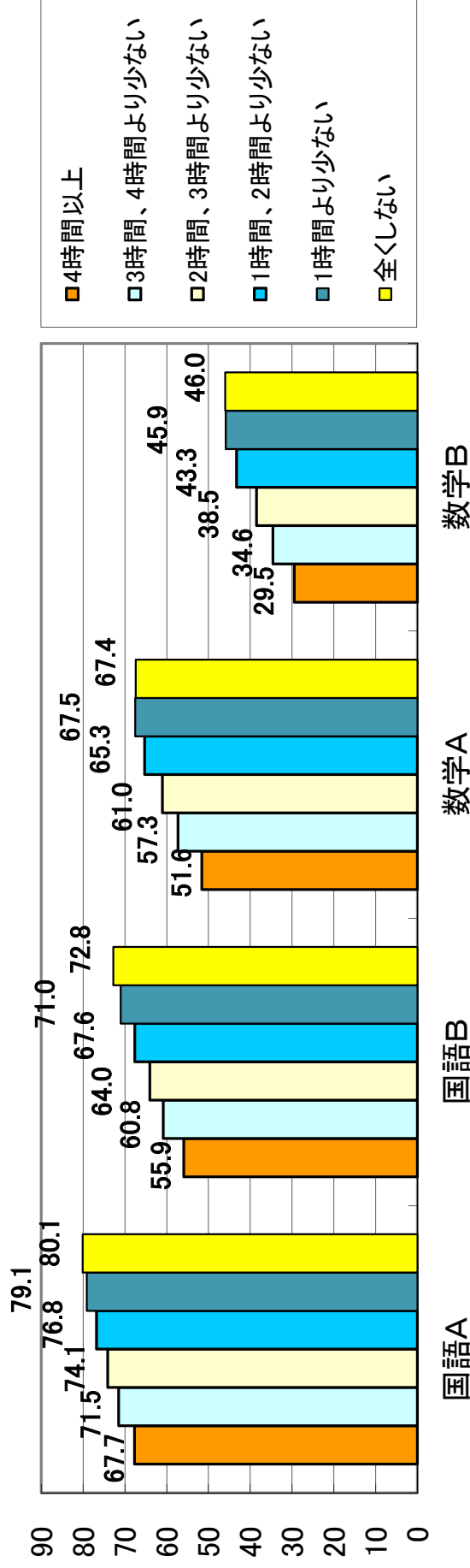
※平均正答率が記載されている部分において、当該質問事項と関係が見られた。

出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)

生徒の生活習慣等と教科の平均正答率との関係(テレビゲーム)

普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲームも含む)をしますか

< 中学3年生 >

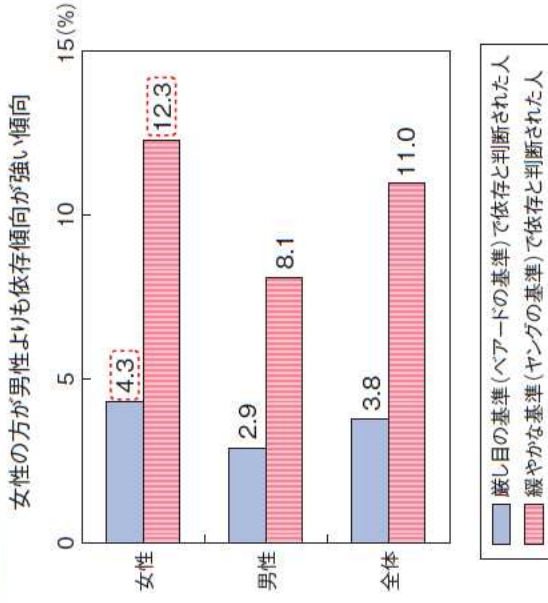


※平均正答率が記載されている部分において、当該質問事項と関係が見られた。

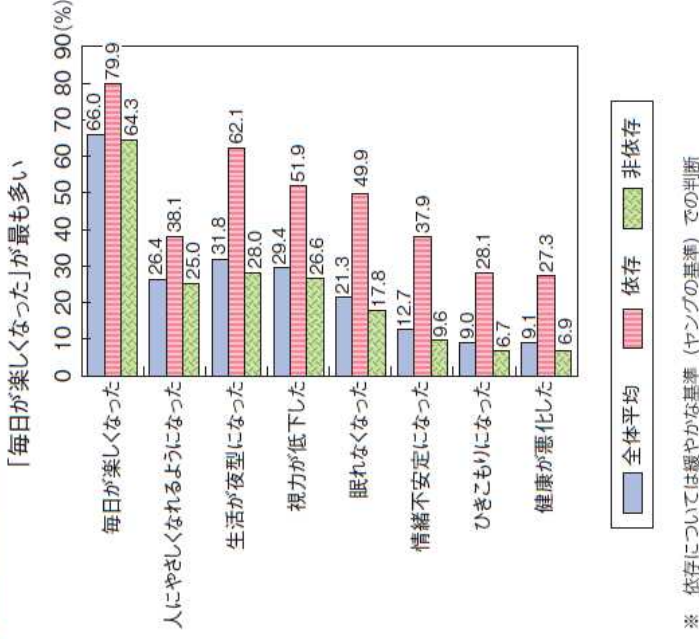
出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)

インターネットと依存

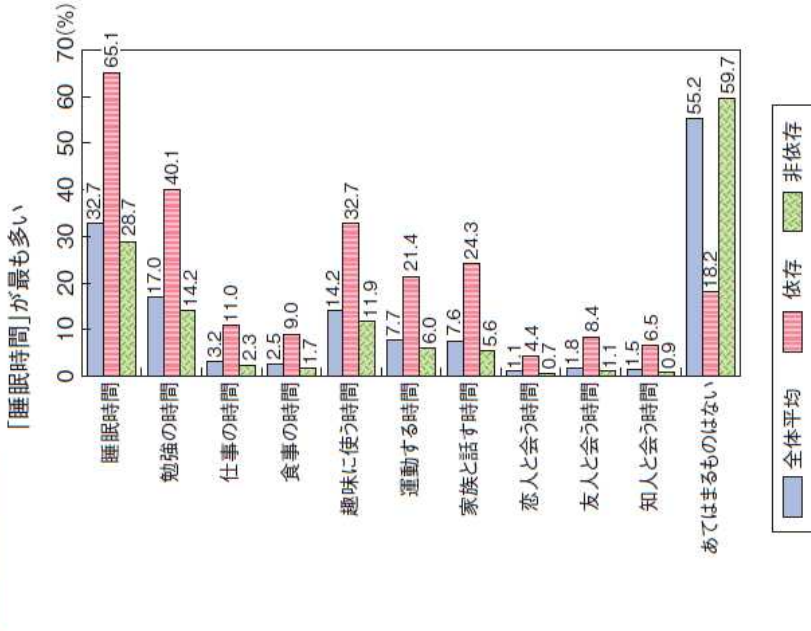
図表 2-1-3-7 携帯電話 SNS 利用者の依存状況



図表 2-1-3-8 携帯電話 SNS 利用による影響



図表 2-1-3-9 携帯電話 SNS 利用による犠牲



(出典) 橋元良明編「ネット依存の現状—2010年調査」(平成23年)
 (総務省・安心ネットづくり促進協議会「インターネット上の有害情報による青少年等の社会性への影響に関する調査研究」(平成23年)より)

出典：「平成23年版情報通信白書」(総務省)

<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h23/pdf/n2010000.pdf>