

## 中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会設置要綱

平成 26 年 7 月 24 日

生涯学習政策局長決定

## 1 趣旨

子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されており、平成 18 年から民間等との連携による「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進し、幼児・小学生を中心に子供の生活習慣の改善に大きな効果があった。一方、中高生については、生活圏の拡大や行動の多様化等により、生活リズムが乱れやすい環境にあり、生活習慣の乱れによる心身の不調等により、様々な問題行動にも発展する可能性も指摘されている。

このため、平成 25 年度に「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」を開催し、中高生等の生活習慣の課題・問題点等について検討を行ってきたが、本年度はこの議論を踏まえ、睡眠習慣をはじめとする生活習慣が子供の心身に与える影響等に関する科学的知見を整理し、その普及啓発の在り方について、検討することとする。

## 2 検討事項

- (1) 睡眠習慣をはじめとする生活習慣が子供の心身に及ぼす影響などに関する科学的知見の整理
- (2) 国で実施する「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研究」に対する助言、調査結果の分析
- (3) 生活習慣等に関する普及啓発の在り方
- (4) その他必要な事項

## 3 実施方法

- (1) 本検討委員会は別紙の専門家等で構成し、2 に掲げる事項について検討を行う。また、委員会の下に、特に睡眠習慣に関する科学的知見の情報収集や具体的な整理について検討する「中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会」を置く。
- (2) 必要に応じて、委員以外の者の協力を得ることができる。

## 4 実施期間

平成 26 年 8 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日までとする。

## 5 その他

- (1) 委員会の庶務は、生涯学習政策局男女共同参画学習課家庭教育支援室において処理する。
- (2) 本要綱に定めるもののほか、委員会の運営に際し必要な事項がある場合には別に定める。

中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会 委員

神 川 康 子 富山大学人間発達科学部人間環境システム学科  
環境社会デザインコース教授

木 村 治 生 ベネッセ教育総合研究所初等中等教育研究室室長

柴 田 重 信 早稲田大学先進理工学部教授

鈴 木 みゆき 和洋女子大学人文学群心理・社会学類人間発達学専修  
こども発達支援コース教授

関 克 則 埼玉県戸田市立戸田東中学校校長

原 田 哲 夫 高知大学教育研究部人文社会科学系教育学部門教授

前 田 智 子 横浜市教育委員会健康教育課主任指導主事

三 池 輝 久 兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療セン  
ター特命参与

(オブザーバー)

山 本 裕 一 「早寝早起き朝ごはん」 全国協議会事務局長

中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会  
スケジュール（案）

8月4日 第1回 検討委員会

審議内容：睡眠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  
調査研究項目案・分析手法に関する助言

10月 第2回 検討委員会

審議内容：子供や保護者に対する効果的な普及啓発内容や取組手法について

12月 第3回 検討委員会

審議内容：論点整理、調査研究結果の基礎分析

2月 第4回 検討委員会

審議内容：まとめ（案）の審議、調査研究結果の最終分析

審議の進捗状況に応じて変更の可能性がある。

# 中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会 について

平成 26 年 7 月

## 1 趣旨

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関して、睡眠習慣が子供の心身に与える影響などの科学的知見の情報収集や整理について検討することとする。

## 2 検討事項

- (1) 睡眠習慣や食習慣が体内時計に与える影響などに関する科学的なメカニズムの整理
- (2) 睡眠習慣などの生活習慣の乱れと子供の問題行動等の関係性を客観的に示す文献や関連データの収集・整理
- (3) その他必要な事項

## 3 実施方法

本分科会は、2 に掲げる事項について検討を行う。なお、必要に応じて、学校現場経験者など委員以外の者の協力を得ることができる。

## 4 実施期間

平成 26 年 8 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日までとする。

## 5 その他

本分科会の庶務は、生涯学習政策局男女共同参画学習課家庭教育支援室において処理する。

中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会 委員

田 中 秀 樹 広島国際大学心理科学部臨床心理学科教授

原 田 哲 夫 高知大学教育研究部人文社会科学系教育学部門教授

福 田 一 彦 江戸川大学社会学部人間心理学科教授

中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会  
スケジュール(案)

8月28日

第1回 分科会

審議内容：睡眠を中心とした子供の生活習慣づくりの現状・課題  
等について

11月

第2回 分科会

審議内容：論点整理

1月

第3回 分科会

審議内容：示していくべき科学的知見の整理等について

審議の進捗状況に応じて変更の可能性はある。

平成 26 年 8 月 4 日  
中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ  
与える影響等に関する検討委員会決定

中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する  
検討委員会の検討内容の公開について

記

1 . 議事の公開

本検討委員会の議事については、会議の円滑な実施に影響が生じるものとして本検討委員会において非公開とすることが適当であると認める案件を検討する場合を除き、原則として公開するものとする。

2 . 議事要旨の公開

本検討委員会の議事要旨を作成し、公開するものとする。

3 . 会議資料の公開

会議資料については、会議の円滑な実施に影響が生じるものとして本検討委員会において非公開とすることが適当であると認める資料を除き、公開するものとする。

## 中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会（第1回）

## 議事概要

## 1 日時

平成26年8月4日（月曜日）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）

神川康子、木村治生、柴田重信、鈴木みゆき、関克則、原田哲夫、前田智子

## 4 文部科学省出席者

河村生涯学習政策局長、藤江男女共同参画学習課長、坂本家庭教育支援室長、  
塚田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3のとおり決定。座長に鈴木委員を選任。
- (2) 河村生涯学習政策局長挨拶。
- (3) 事務局より、資料1（設置要綱等）、2(スケジュール)、4(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)、5(主な課題・論点(案))、6(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)について説明。
- (4) 体内時計の仕組みや食事と体内時計の関係について柴田委員より事例発表。
- (5) 子供の睡眠等の生活習慣づくりについて神川委員より事例発表。
- (6) 討議。

## (委員の主な意見)

保護者や、現場の教員などの大人が生活習慣に関する知見などをしっかり把握して、生活していかないと、子供にも伝えられないので、まずは大人の意識を変えていかなければいけない。



生活習慣が大切だということは、多くの子供が何となく知っている。しかし、それがなぜかという科学的な理由まで知っている子供は少ない。そのことを知っているのと、知らないのでは大きく違う。

時間の使い方について自己評価が高い子供は、睡眠、学習、部活が長く、充実した生活を送っている。それに対して、時間の使い方の自己評価が低い子供は、テレビやゲーム、携帯電話などのメディアに費やす時間や1人で過ごす時間が長い。それぞれの時間は、一方が長くなると他方は短くなるという具合に関連していて、それによって生活の質を高めたり低くしたりしている。生活の質という観点で考えることは重要。

また、自己管理能力を中高生の中に育てていくことは大事だが、自分で身につけるのは難しい。保護者をどう巻き込み、学校や地域などとどう連携を取っていくのかを検討することが、とても大切に感じる。

中高生は自分たちが納得しないと駄目という部分がある。それから、保護者と一緒に生活し、その家庭の中で生活をしている中高生が多いわけだから、子供へのアプローチと保護者へのアプローチという、二本立てが必要。

中高生にもなると、自分を管理することが重要。科学的にレベルは高くなくてもいいから、こういう理由でこうやらなきゃ駄目と伝える必要があるし、知見も集まってきているので、大分できるようになってきていると思う。サイエンスとエデュケーションの壁を打ち破り、科学的知見をわかりやすく伝えるリーフレットや、講演などをすることがまず大事だと思うのが一つ。

それから、思春期の子供は自分の欲望などに対して、コントロールしきれないこともあると思う。だから保護者と同時に親子で学ぶことも大事だと思うし、一方で、何らかの形で規制することなども必要なのかなという感じはする。

例えば夜10時以降スマホをしないとか、タブレットを使わないといった市区町村などもあるようだが、基本はやはりサイエンスとエデュケーションということを押さえておかないといけない。

個人で支援していくのも難しいので、リーフレットを作るだとか、保護者、あるいは先生たちも含めて教育をきちんとするとか、システムティックにやっていかないとけない。その際に、サイエンスについてはある程度根拠があれば、総論的にそういう考えが大事だといった形でもいいので取り入れていくことは重要。

講演などでは、身に覚えのあることを提示しながら、変えたい自分がいることを刺激して、いつでも手遅れではないので、今日からでもいい方向に変えられるということで話をさせてもらうことが多い。

一つは中高生にとって新鮮で新しい科学との出会いということが必要。そしてもう一つは、身に覚えがある生活の中から来る、今日からやってみようというような取り組みやすいアプローチという、この二本の柱がある。これを踏まえて、実際の普及啓発などを考えていくといいかなと思う。

また、課題・論点の中の、睡眠チェックシートのように、デイ・バイ・デイ・プロット法で自分の生活を見直していくシートみたいなのが一つはあるといい。

調査項目についてだが、一つは朝食という定義のときに、何を食べているか。主食あるいは主菜、副菜という考え方があって、きちんと取っている人は調子がいい。もう一つは食事のウエート。例えば1日を10としたときに、朝食2、昼食3、夕食5というような人は夕食にウエートが掛かり過ぎている。夕食にウエートが掛かり過ぎるとBMIが高い傾向になりやすい。

体内時計が遅れ気味か進んでいるかを調べるのに、7項目の朝型夜型質問紙を使っていて、その項目を入れれば、体内時計の遅れとの間の関係性がいろいろ見えてきたりするのかなという感じもする。あとは不定愁訴だけでなく、少し心の健康の面でイライラ度や落ち込みといった項目に入れられるのかなという気はしている。

これまでの調査では、食事は回数（頻度）を調べてきた。次は、何を食べているかという内容（質）を問うことも大事だと感じた。それから、家族の関わりという点では、睡眠についての話題でなくてもよいが、家族との会話の回数や内容なども分かるとより説得

力があると思う。

中学生に調査をしたときに、家族との会話の質を聞いたが、時間の長さではなく会話の質として子供を励ますような会話が食事のときなどにある子供たちの方が生活の質がよかった。

家庭の状況と子供の生活には強い関連があるので、調査では子供を通してでも保護者のかかわりについて聞けるとよい。さらに、学校を通した調査なので、学校の効果や影響のようなことがわかるとよい。学校や先生がどういう働きかけをすると生活習慣が身に付くのかということもデータで取れると、参考になると思う。

学校だけではなくて、逆にクラブの顧問とか地域の方とか、そういう子供に声を掛けてくれるような関係性があるかないかというのも一つあるかもしれないと思う。

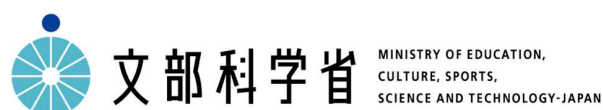
大体睡眠の質というと、寝付きと入眠潜時と、それから起床潜時と言って、目が覚めてから布団を出るまでどれくらいかということと、あと中途覚醒。それを3つ聞けば大体質が評価できるという感じだと思う。

最近、休日と平日の過ごし方というか、休日に遅くまで寝る子というのは、本当は体内時計が少なくともずれている。いわゆる夜型化しているからそうなので、無理が来ている。だから平日と休日の違いが大きいほど、いろいろなデータが出ているし、英語ではソーシャル・ジェットラグと言っている人が多く非常に重要だと思う。

何とか学力を向上させていきたいということで沖縄県のある村に介入調査をしているが、典型的に差が出たのが、平日と休日の落差。どこに違いがあるのかと思ったら、小学生と中学生の落差と、平日と休日の落差というのが見えてきたので、改善すべきポイントはそのあたりじゃないかと思っている。

(以上)

# 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



文部科学省

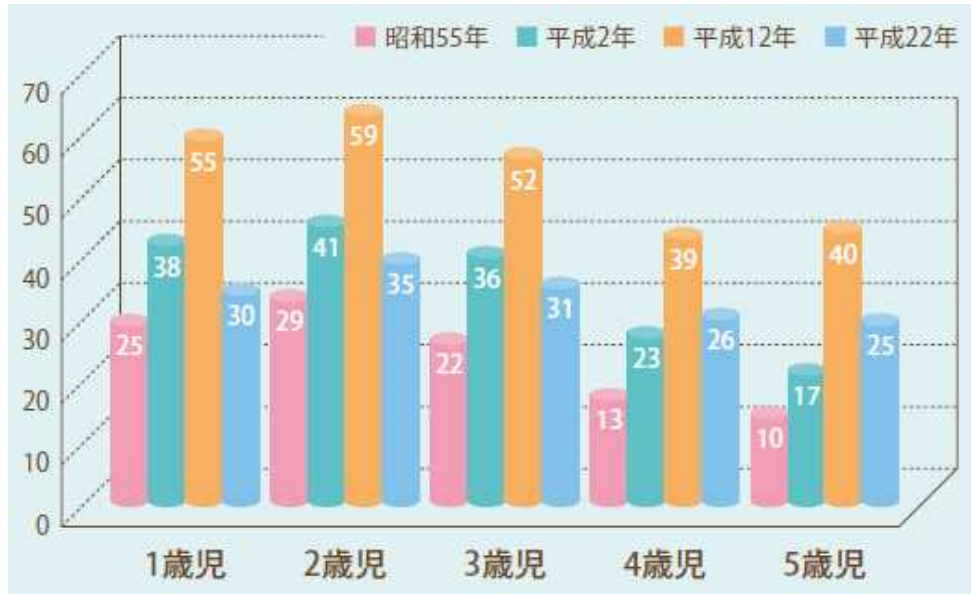
MINISTRY OF EDUCATION,  
CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

## 目 次

1. 児童生徒の生活習慣について
2. 児童生徒の問題行動等について
3. 児童生徒の問題行動等と生活習慣の関係について
4. 「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する  
検討委員会」における審議の整理ポイント
5. 健康づくりのための睡眠指針2014(抜粋)

# 1 . 児童生徒の生活習慣について

## 夜10時以降に寝る幼児の割合



社団法人日本小児保健協会「幼児健康度調査報告書」(平成22年版)

## 起床時刻と就寝時刻

(1) 平均起床時刻(平日)

	平成18年(2006年)	平成23年(2011年)
10～14歳	6時44分	6時38分
15～19歳	7時01分	6時54分
20～24歳	7時53分	7時56分
25～29歳	7時20分	7時17分
小学生(10歳以上)	6時44分	6時38分
中学生	6時45分	6時41分
高校生	6時43分	6時36分
その他の在学者	7時59分	7時55分

(出典) 総務省「社会生活基本調査」

(2) 平均就寝時刻(平日)

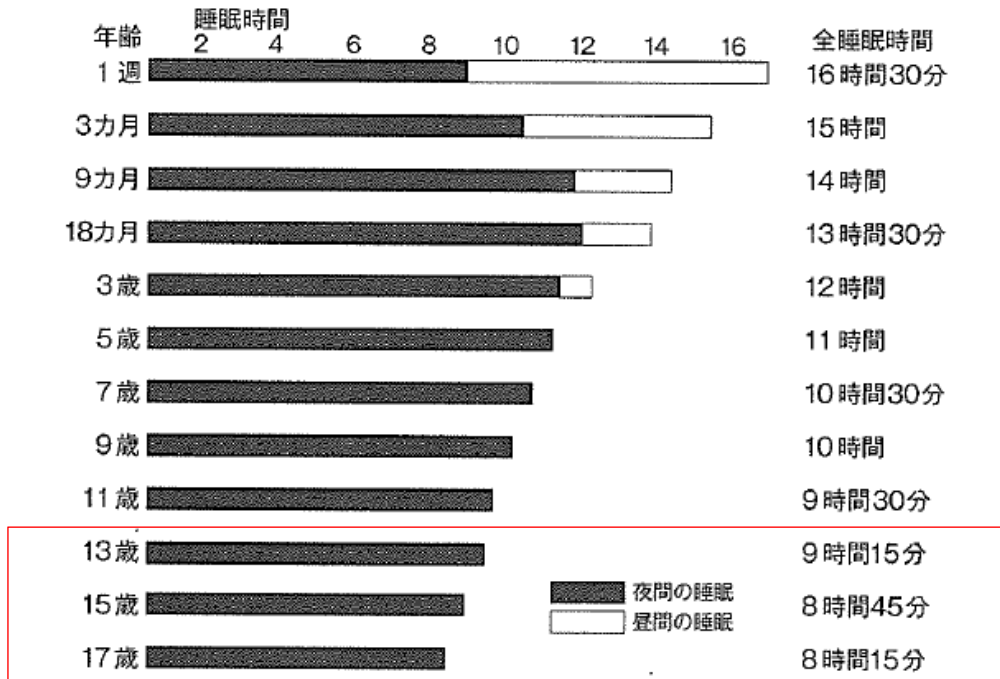
	平成18年(2006年)	平成23年(2011年)
10～14歳	22時30分	22時24分
15～19歳	23時58分	23時48分
20～24歳	0時31分	0時31分
25～29歳	0時05分	0時07分
小学生(10歳以上)	22時02分	21時57分
中学生	23時04分	22時55分
高校生	23時50分	23時42分
その他の在学者	0時47分	0時37分

## 平均睡眠時間

	平成18年(2006年)	平成23年(2011年)
15～19歳	7時間39分	7時間42分

内閣府「子ども・若者白書」(平成26年版)

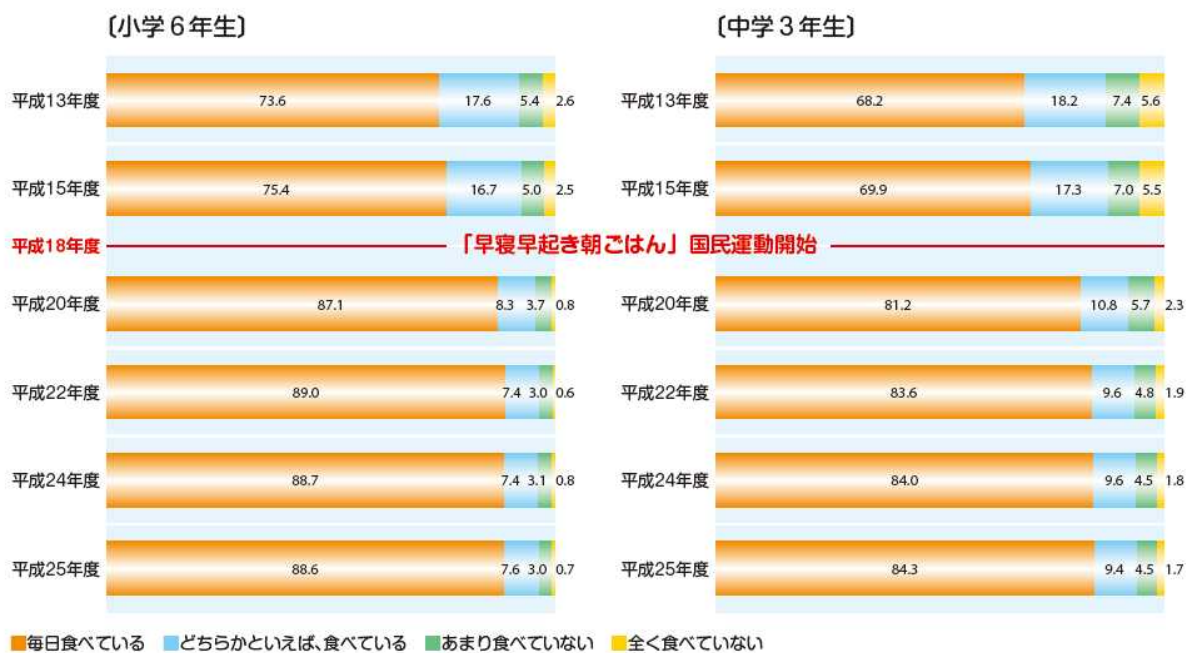
## 小児期に必要な標準睡眠時間



Nelson;Textbox of Pediatrics,16thed.より改変

成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの正三角形」(芽ばえ社)

## 朝食を食べる割合



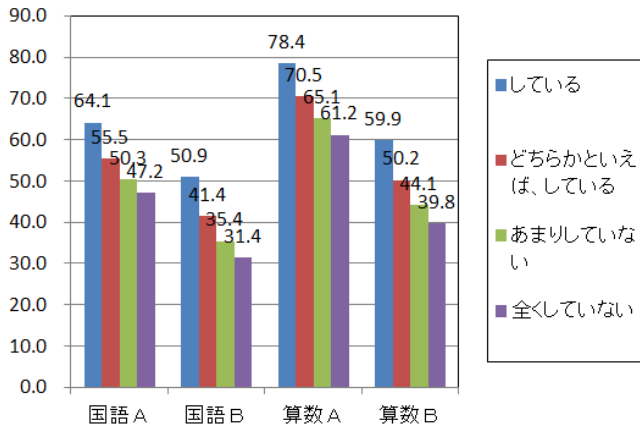
国立教育政策研究所教育課程研究センター「小・中学校教育課程実施状況調査」(平成13年度、15年度)  
文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成20年度~25年度)

## 就寝と学力との関係

毎日同じくらいの時間に寝起きしている児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向。

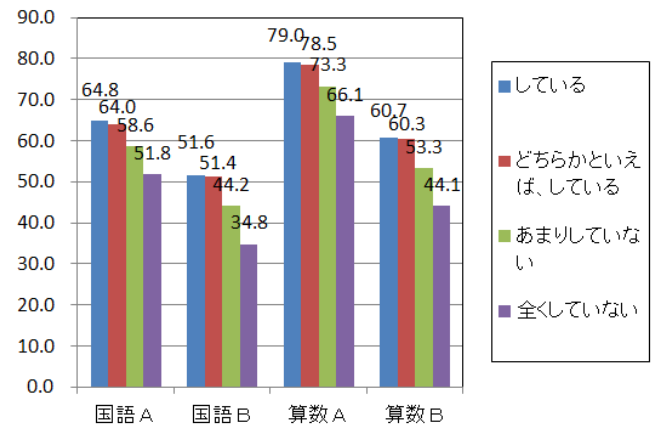
毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。

<小学6年生>



毎日、同じくらいの時刻に起きていますか。

<小学6年生>



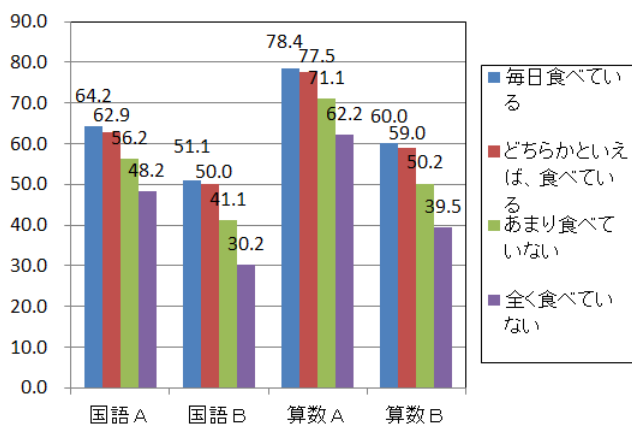
文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成25年度）  
（Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題）

## 朝食摂取と学力との関係

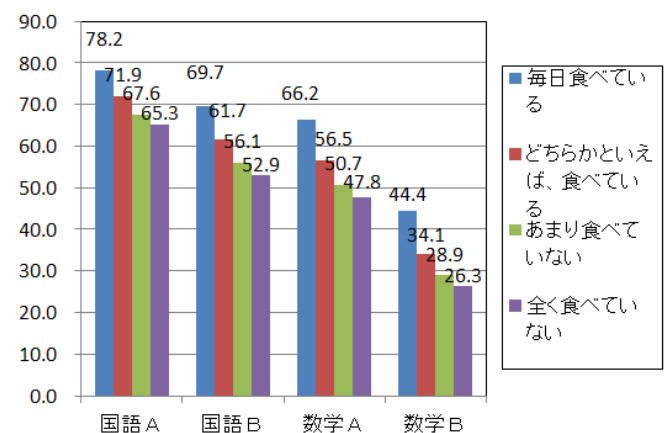
毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

<小学6年生>



<中学3年生>



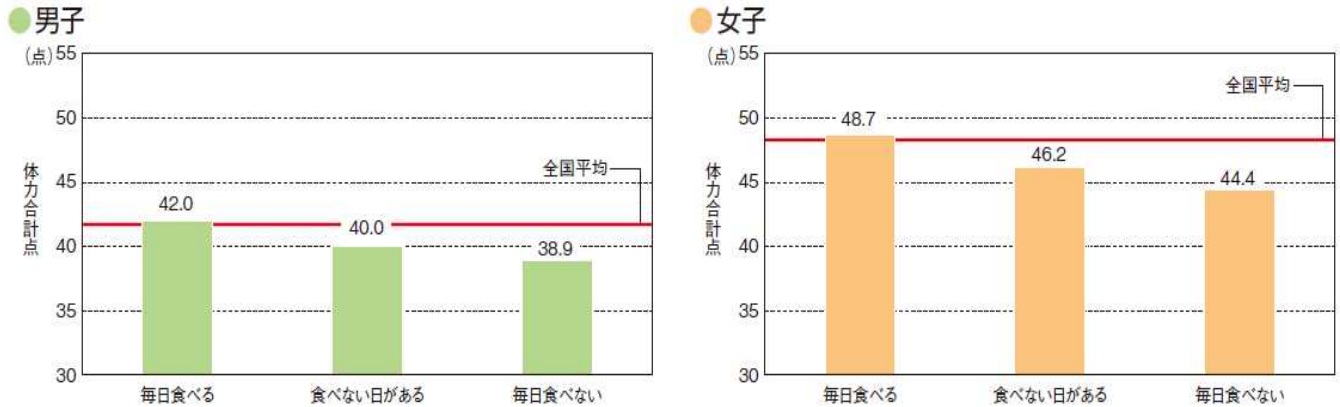
文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成25年度）  
（Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題）



## 朝食摂取と体力との関係

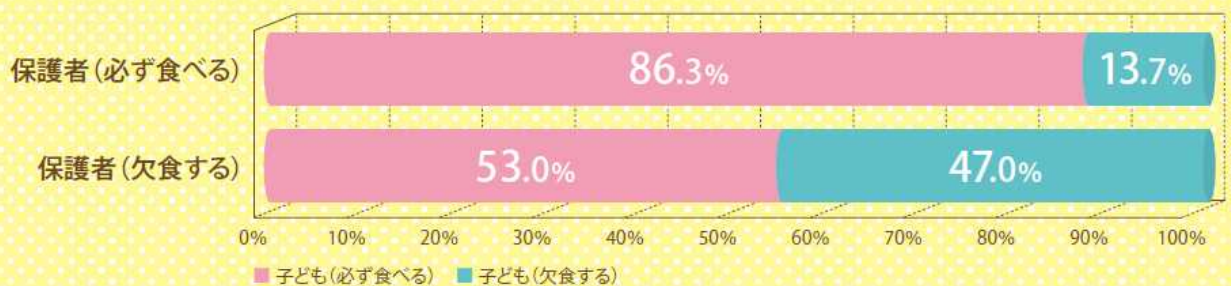
毎日朝食をとる児童生徒ほど、新体力テストの得点が高い傾向。

## 朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係（中学2年生）



文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成25年度）

## 保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況（中学2年生）

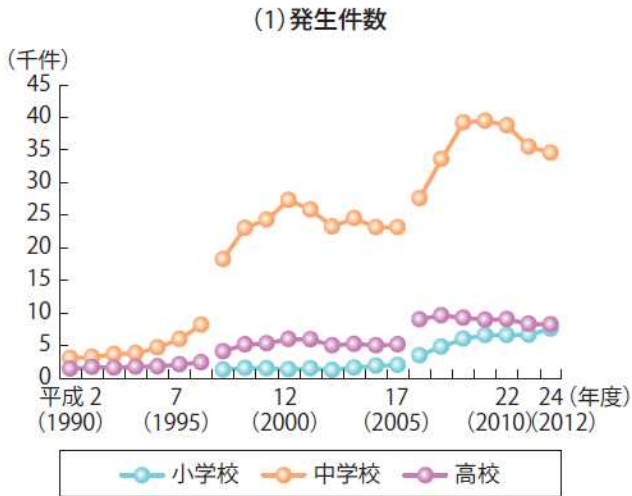


独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査報告書」（平成17年度）

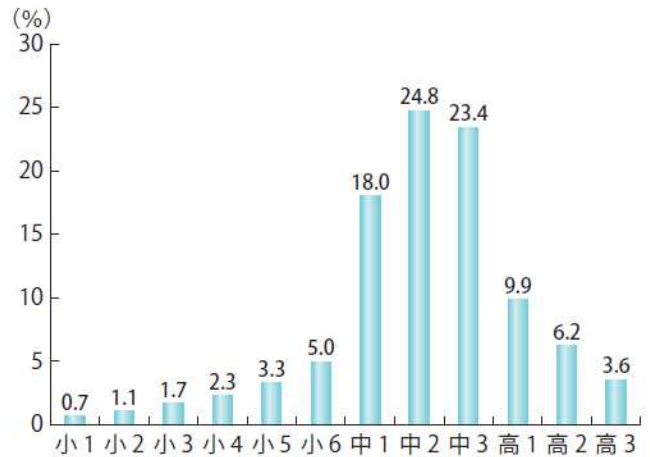
## 2 . 児童生徒の問題行動等について

## 暴力行為

第1-3-28図 学校内における暴力行為の発生件数



(2) 学年別加害者(構成割合)(平成24年度)



(出典) 文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」

(注) 1. 平成9年度から調査方法などを改めている。

2. 調査対象は、平成8年度までは公立中・高であり、平成9年度から公立小学校が、平成18年度からは国私立学校が追加されている。

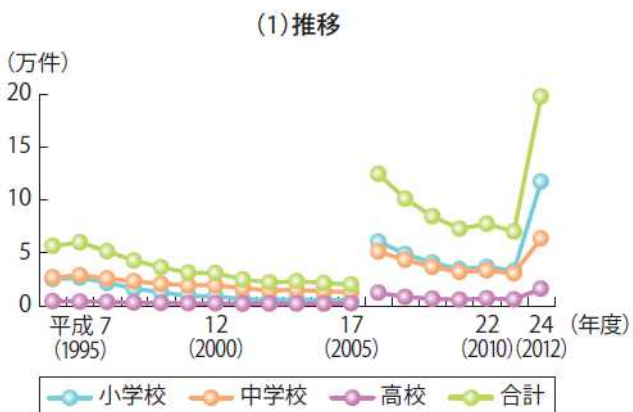
3. 中学校には中等教育学校前期課程も含む。

4. (2) のグラフは学校内外の暴力行為の学年別加害者数から作成。

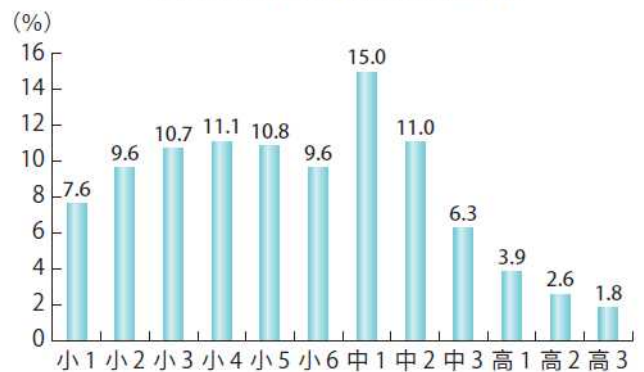
内閣府「子ども・若者白書」(平成26年版)

## いじめ

第1-3-16図 いじめの認知(発生)件数



(2) 学年別構成割合(平成24年度)



(出典) 文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」

(注) 1. いじめの定義は、「児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的、物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの。なお、起こった場所は学校の内外を問わない。」

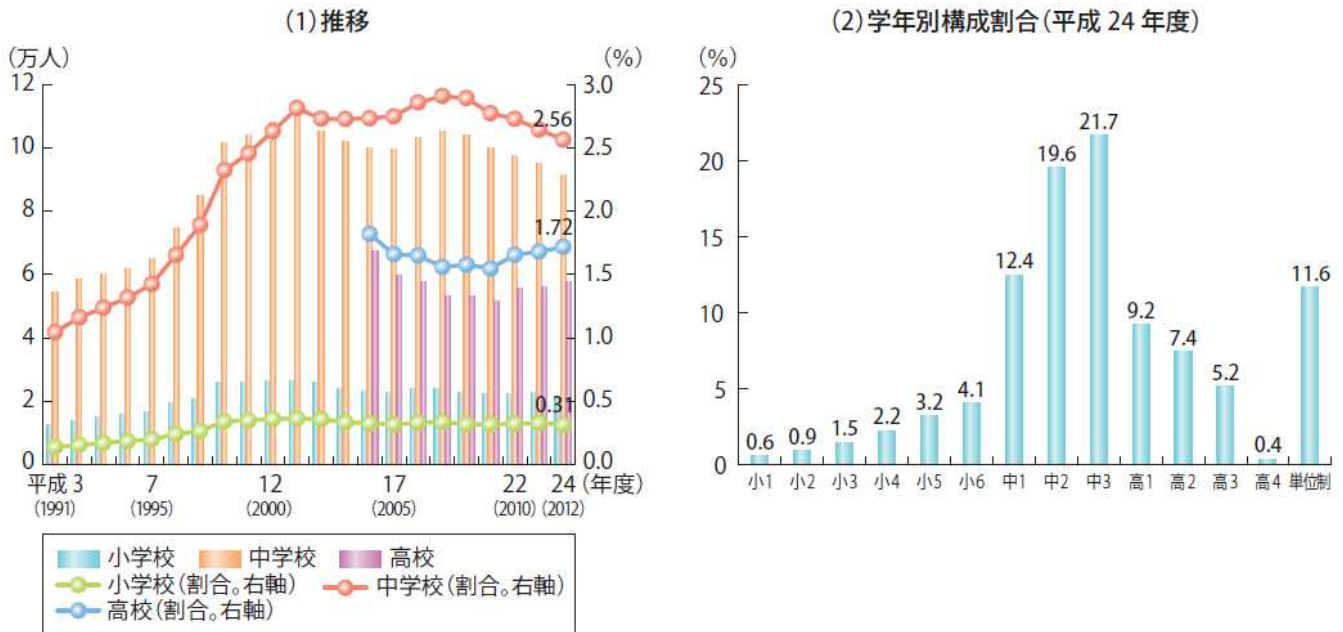
2. 平成6年度からは、特殊教育諸学校、平成18年度からは国私立学校、中等教育学校を含む。

3. 平成18年度に調査方法などを改めている。平成17年度までは発生件数、平成18年度からは認知件数。

内閣府「子ども・若者白書」(平成26年版)

## 不登校

第1-3-23図 不登校の状況



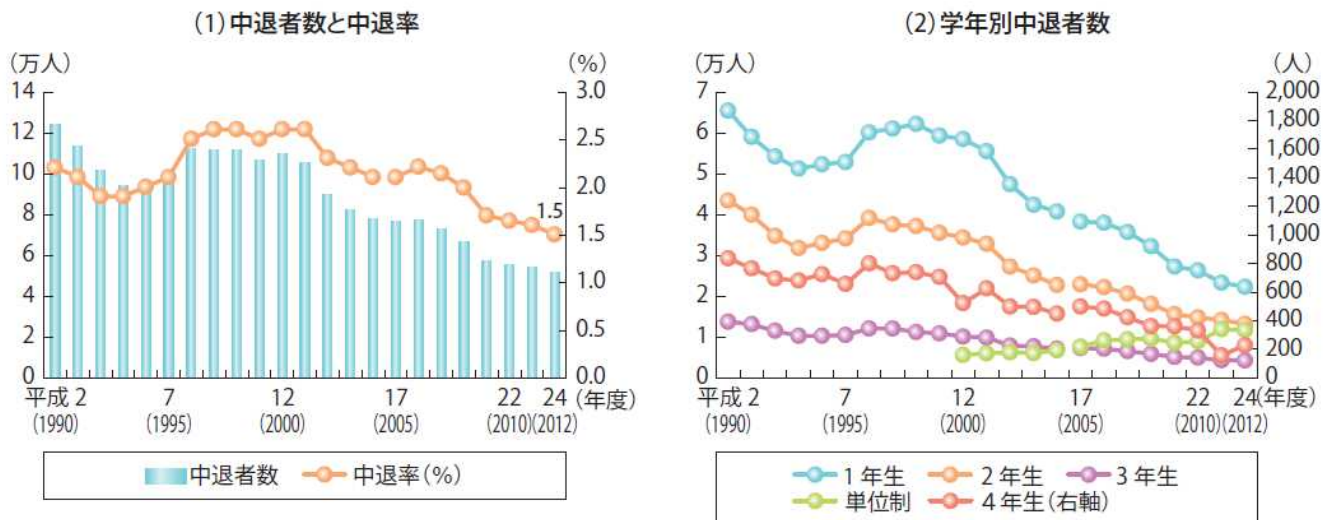
(出典) 文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」

(注) 1. ここでいう不登校児とは、年度間に連続又は断続して30日以上欠席した子どものうち不登校を理由とする者。不登校とは、何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、子どもが登校しないあるいはしたくともできない状況にあること(ただし、病気や経済的理由によるものを除く)をいう。  
2. 調査対象は、国公立の小学校・中学校・高校(中学校には中等教育学校前期課程を含む)。高校は平成16年度から調査。

内閣府「子ども・若者白書」(平成26年版)

## 中途退学

第1-3-26図 高校における中途退学者



(出典) 文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」

(注) 調査対象は、平成16(2004)年度までは公・私立高校、平成17(2005)年度から国公立高校。

内閣府「子ども・若者白書」(平成26年版)

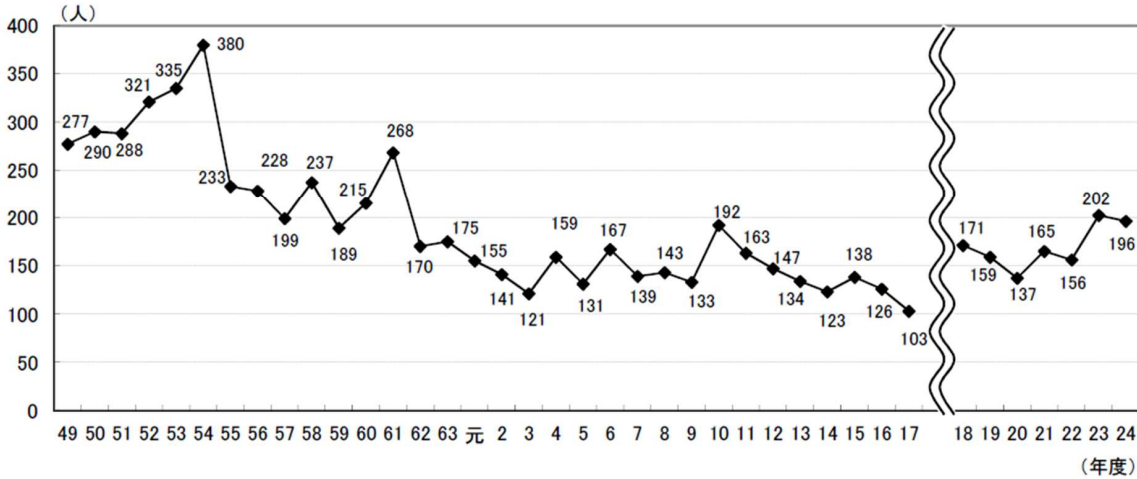
自殺

(単位:人)

区分	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	元	2	3	4	5	6	7	8	9	10
総数	277	290	288	321	335	380	233	228	199	237	189	215	268	170	175	155	141	121	159	131	167	139	143	133	192
小学生	-	-	-	10	9	11	10	8	8	6	12	11	14	5	10	1	5	5	3	4	11	3	9	6	4
中学生	69	79	72	89	91	104	59	74	62	83	66	79	110	54	62	53	35	43	68	40	69	59	41	41	69
高校生	208	211	216	222	235	265	164	146	129	148	111	125	144	111	103	101	101	73	88	87	87	77	93	86	119

区分	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
総数	163	147	134	123	138	126	103	171	159	137	165	156	202	196
小学生	2	4	4	3	5	4	3	2	3	1	0	1	4	6
中学生	49	49	37	36	35	31	25	41	34	36	44	43	41	49
高校生	112	94	93	84	98	91	75	128	122	100	121	112	157	141

(注1) 昭和51年までは公立中・高等学校を調査。昭和52年からは公立小学校、平成18年度からは国私立学校も調査。  
 (注2) 昭和49年から62年までは年間の数、昭和63年以降は年度間の数である。  
 (注3) 平成24年度総数の内訳は、国立1人、公立159人、私立36人である。  
 (注4) 学校が把握し、計上したもの。

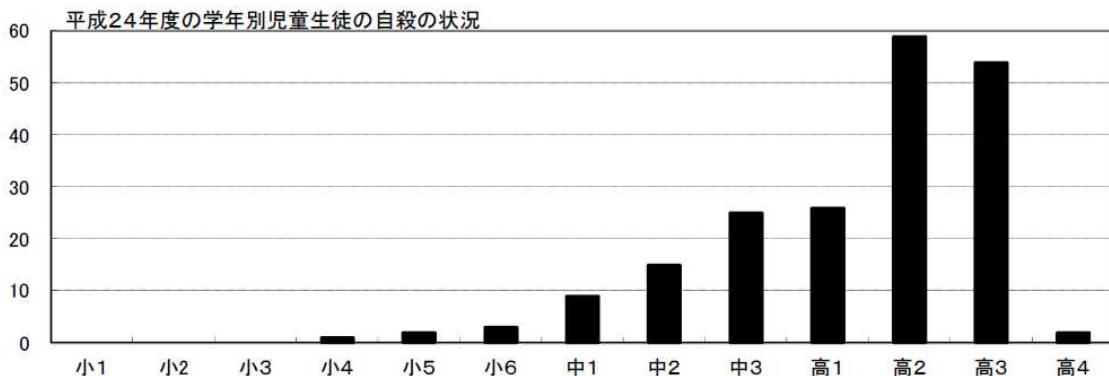


文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」(平成24年度)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
小学校	0	0	0	1	2	3	6
(男子)	0	0	0	0	2	3	5
(女子)	0	0	0	1	0	0	1

	1年	2年	3年	計
中学校	9	15	25	49
(男子)	6	10	15	31
(女子)	3	5	10	18

	1年	2年	3年	4年	計
高等学校	26	59	54	2	141
(男子)	16	38	35	1	90
(女子)	10	21	19	1	51



文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」(平成24年度)

### 3 . 児童生徒の問題行動等と生活習慣の関係について

## 不登校のきっかけ

あなたが学校を休みはじめた時のきっかけは何ですか。思いあたるものすべてに をつけてください。

	総回答数	有効回答数	N A	回答数	比率1	比率2	H5調査
1. 友人との関係	1604	1581	23	849	52.9%	53.7%	44.5%
2. 先生との関係	1604	1581	23	420	26.2%	26.6%	20.8%
3. 勉強が分からない	1604	1581	23	500	31.2%	31.6%	27.6%
4. クラブや部活動の友人・先輩との関係	1604	1581	23	366	22.8%	23.1%	16.5%
5. 学校のきまりなどの問題	1604	1581	23	161	10.0%	10.2%	9.8%
6. 入学、転校、進級して学校や学級になじめなかった	1604	1581	23	273	17.0%	17.3%	14.3%
7. 家族の生活環境の急激な変化	1604	1581	23	155	9.7%	9.8%	4.3%
8. 親との関係	1604	1581	23	228	14.2%	14.4%	11.3%
9. 家族の不和	1604	1581	23	160	10.0%	10.1%	7.5%
10. 病気	1604	1581	23	235	14.7%	14.9%	13.2%
11. 生活リズムの乱れ	1604	1581	23	548	34.2%	34.7%	*
12. インターネットやメール、ゲームなどの影響	1604	1581	23	246	15.3%	15.6%	*
13. その他	1604	1581	23	257	16.0%	16.3%	19.3%
14. とくに思いあたることはない	1604	1581	23	88	5.5%	5.6%	10.8%

文部科学省「不登校に関する実態調査」（平成26年度）

## 不登校の継続理由

不登校が続く理由は、次の1から13のようなものが考えられます。今、ふりかえてみて中学校3年生の時のあなたにあてはまると思うものすべてに をつけてください。

	総回答数	有効回答数	N A	回答数	比率1	比率2
1. いやがらせやいじめをする生徒の存在や、友人との人間関係のため	1604	1576	28	652	40.6%	41.4%
2. 先生との関係（先生がおこる、注意がうるさい、体罰など）のため	1604	1576	28	261	16.3%	16.6%
3. 遊ぶためや非行グループにはいていたため	1604	1576	28	143	8.9%	9.1%
4. 無気力でなんとなく学校へ行かなかったため	1604	1576	28	699	43.6%	44.4%
5. 学校へ行かないことをあまり悪く思わなかったため	1604	1576	28	403	25.1%	25.6%
6. だれかが迎えに来たり強く催促されたりすると学校へ行くが、長続きしなかったため	1604	1576	28	202	12.6%	12.8%
7. 学校へ行こうという気持ちはあるが、身体の調子が悪いと感じたり、ぼんやりとした不安があったりしたため	1604	1576	28	688	42.9%	43.7%
8. なぜ学校に行かなくてはならないのが理解できず、自分の好きな方向を選んだため	1604	1576	28	313	19.5%	19.9%
9. 親から登校するようすすめられず、家にも親から注意されなかったため	1604	1576	28	104	6.5%	6.6%
10. 朝起きられないなど生活リズムが乱れていたため	1604	1576	28	537	33.5%	34.1%
11. 勉強についていけなかったため	1604	1576	28	432	26.9%	27.4%
12. 学校から登校するように働きかけがなかったため	1604	1576	28	74	4.6%	4.7%
13. 保護者やまわりの人に学校を休んでもいいと助言されたため	1604	1576	28	134	8.4%	8.5%
14. その他	1604	1576	28	225	14.0%	14.3%
15. わからない	1604	1576	28	48	3.0%	3.0%

## 中途退学した理由

## ①退学した時の本人の状況

(単位 %)

退学した時を振り返ると、次のようなことはあなたにどのくらいあてはまりますか。それぞれについて、 <u>あてはまる番号</u> に1つ〇をつけてください。(4件法による質問)	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
A勉強についていけなかった	29.6	36.9	29.0	28.9	33.4	32.2
B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった	59.1	65.5	63.2	68.8	70.8	57.6
J通学するのが面倒だった	55.4	45.8	64.5	62.1	60.4	52.5
F自分の生活リズムと学校が合わなかった	43.2	37.5	31.6	41.1	33.4	35.6
D友人とうまくかかわれなかった	44.6	38.7	19.7	28.7	22.9	47.4
E精神的に不安定だった	46.9	51.8	23.7	36.2	31.3	57.6
H問題のある行動や非行をしてしまった	20.7	16.0	44.8	23.6	18.8	11.9
I学校から校則違反を注意されていた	24.9	20.8	43.4	29.5	20.9	18.7
L学校とは別に他にやりたいことがあった	30.6	29.8	48.7	29.2	35.4	15.3

「とてもあてはまる」、「まああてはまる」の合計の割合を指す。

60%以上 = 濃い網掛け 40%以上 = 薄い網掛け

## [各層において共通した事項]

## 退学した時の本人の状況

「B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「J通学するのが面倒だった」の項目が共通して高くなっている。これは、中途退学に至る背景に、中途退学者本人の「基本的生活習慣の未習得」という課題があることを示している。

## ②どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか(本人の考え)

(単位 %)

今、振り返ってみて、どのようなことがあれば退学しなかったかと思えますか。あてはまる番号にすべて〇をつけてください。	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
人付き合いがうまくできること	36.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	16.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や応援があること	16.0	22.0	15.8	19.7	12.5	20.3
規則正しい生活ができること	31.9	29.2	26.3	31.1	27.1	32.2
通学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	9.9	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	15.8	26.5	20.8	25.4
学校に自分の居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	15.8	18.8	25.4

類型ごと、上位3つを網掛け

## [各層において共通した事項]

## どのようなことがあれば退学しなかったと思うか

「規則正しい生活ができること」が、全類型で上位に入っていたことが特徴的である。これは、全ての層で高校時代に規則正しい生活ができなかったと考えていることを示しており、の結果を裏付けている。



#### 4 . 「中高校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」における審議の整理ポイント

# 「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」 における審議の整理【ポイント】

中高生は、生活圏の拡大や行動の多様化等により生活リズムが乱れやすい環境にあり、生活習慣の乱れによる心身の不調により、様々な問題行動にも発展する可能性も懸念されている。

本検討委員会では、最近の中高生を取り巻く状況を踏まえ、中高生を中心とした子供の生活習慣の課題・問題点、支援・普及啓発の在り方、効果的な取組等について審議を行った。

## ・最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点

### 中高生の生活の実態と課題

- 中高生になると、スマートフォン等携帯電話の所有割合やインターネットとの接触時間が急増
- 夜型生活による睡眠時間の不足
- 中高生になると、朝食の欠食が増加 など

### 不適切な睡眠習慣が 中高生の心身に与える影響

- 朝食欠食による日中の活動への影響
- 学力や運動能力への影響
- 非行、不登校、ひきこもりなどの問題行動等のリスクの増加 など

中高生は、将来の社会的自立に向けた時期であり、生活習慣の乱れが、将来的な自立に影響を与えるリスクがある

## ・中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する支援・普及啓発

### 支援・普及啓発の視点

- 睡眠に関する教育や普及啓発に力を入れることが重要
- 小学生に比べ、生活習慣の格差が大きく、個別支援も重要
- 将来の社会的自立に向け、主体的に生活をコントロールする力を身に付けさせることが重要
- 主体性を尊重し、細かな指示よりも、将来的な目標を持たせたり、モデル像を示したりすることが有効

### 支援・普及啓発の在り方

- 科学的な知見や根拠を示した普及啓発が重要
- 食育の推進と併せて行うことも有効
- 中高生に対しては、教師など大人からの「縦の関係」、生徒会などの「横の関係」、大学生などによる「斜めの関係」等、様々な角度からのアプローチが効果的
- 保護者に対しても、学校や地域と連携した普及啓発が重要

### 取組の具体例

中高生による自発的かつ主体的な取組、地域人材等による取組、生活習慣が乱れがちな中高生への個別支援など、学校・家庭・地域が連携した多様な取組を期待

(取組例)

- ▶ 中高生が自ら生活習慣について考えるワークショップ
- ▶ 家庭教育支援チームや学校支援地域本部等地域における学習活動や料理・スポーツなどの体験活動
- ▶ 個別の睡眠指導や長期通学合宿による生活習慣づくりの支援 など

### 今後の課題

- 睡眠等を中心とした生活習慣に関する調査研究
- 学校・家庭・地域と連携した生活習慣づくりに関する効果的な啓発手法や支援方策等に関する更なる検討
- 生活習慣づくりの普及啓発を担う人材養成のためのプログラムの開発や体制づくりの推進

中高生のみならず、小学校高学年又はそれより低年齢から大人までの一貫した取組が重要

## 5 . 健康づくりのための睡眠指針 2 0 1 4 ( 抜粋 )

## 健康づくりのための睡眠指針 2014

### ～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

第7条. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

子どもには規則正しい生活を

休日に遅くまで寢床で過ごすを夜型化を促進

朝目が覚めたら日光を取り入れる

夜更かしは睡眠を悪くする

思春期になると、子どもたちは夜更かしをするようになります。思春期から青年期にかけては睡眠の時間帯が遅れやすい時期ですが、さらに通学時間が長いことなどにより、こうした傾向が助長されます。

若年世代では、平日と比べて、休日は起床時刻が2～3時間程度遅くなるのが世界的に示されています。これは平日の睡眠不足を解消する意味がありますが、一方で体内時計のリズムを乱すことから、休日後、登校日の朝の覚醒・起床を困難にさせることとなります。起床時刻を3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れることがわかっています。こうした休日の睡眠スケジュールの遅れは、夏休みなどの長期休暇後に大きくなります。

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットし、1日の時を刻んでいます。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。起床時刻が遅くなることで夜型化してしまう原因は、朝、暗いままの寝室で長い時間を過ごすことで、起床直後の太陽光による体内時計のリセットがうまく行えないことにあります。このリセットが行えないために、夜の睡眠の準備が遅れ、さらに朝寝坊の傾向を助長してしまうのです。

また、若年世代では、夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がずれ、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。寢床に入ってから携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると、目が覚めてしまい、さらに、就床後に、長時間、光の刺激が入ることで覚醒を助長することになるとともに、そもそも、夜更かしの原因になるので、注意が必要です。

## 第7条. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

### 7-①子どもには規則正しい生活を

若年世代(ここでは、10歳代の者と定義する)では夜更かし習慣を予防することが重要である。思春期になると、子どもたちは夜更かしをするようになる<sup>1</sup>。思春期から青年期にかけては睡眠時間帯が遅れやすい時期である<sup>1</sup>が、さらに通学時間の延長などにより、こうした傾向が促進されることが示されている<sup>1,2</sup>。米国の小児を対象にした縦断研究では、就寝時刻が遅いことと、その後の体重増加が関係することが示されている<sup>3</sup>。また、日本人の中学生・高校生を対象にした横断研究では、就寝時刻が遅い者ほど、メンタルヘルスの所見を有する割合が多いことが示されている<sup>4</sup>。さらに、思春期の睡眠に関する研究では、一定しない睡眠-覚醒リズムおよび就寝時刻や起床時刻が遅いことが、学業成績の低さと関係していることが示されている<sup>5</sup>。

## 7-②休日に遅くまで寢床で過ごすとは夜型化を促進

10 歳代の学生では、平日と比べて休日には起床時刻が 2～3 時間程度遅くなるのが各国の観察研究で示されている<sup>6</sup>。これは平日における睡眠の不足を解消する意味があるが、一方で体内時計のリズムを後退させるために、休日後の登校日の覚醒・起床を困難にさせることを示している<sup>7,8</sup>。15～17 歳の学生 33 名を対象にした介入研究では、土日を模しての 2 日にわたって就床時刻を 1.5 時間遅らせ、起床時刻を 3 時間遅らせた生活をすると、体内時計が 45 分遅れることが示されている<sup>9</sup>。高校生 60 人を対象にした横断研究では、こうした週末の睡眠スケジュールの遅れは、夏休みなどの長期休暇後に大きくなることが示されている<sup>10</sup>。

### 7-③朝目が覚めたら日光を取り入れる

健康成人を対象にした観察研究では、起床後、太陽の光を浴び、体内時計のリズムがリセットされてから 15～16 時間後に眠気が出現することが示されている<sup>11</sup>。光による体内時計のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れることが示されている<sup>12</sup>。通常室内の明るさは 200～500 ルクスであり、太陽光の 10 分の 1 以下であることから、曇りの日であっても屋外では室内の 5 倍以上の明るさとなっている<sup>13-15</sup>。このため、体内時計を同調させるためには、屋外の太陽光を用いることが効果的と考えられている。起床後 2 時間以上室内にいると体内時計の同調が十分に行われず、就寝時刻が遅れやすいことが指摘されている<sup>12,16</sup>。10 歳代の高校生を対象にした横断研究では、起床時刻を 3 時間遅らせて 2 日間過ごすと、体内時計のリズムが 45 分程度遅れることが示されている<sup>9</sup>。このように、体内時計をリセットするには、起床後なるべく早く太陽の光を浴びることが望ましいことが示されている。



#### 7-④夜更かしは睡眠を悪くする

現代日本では、中学生、高校生の間にも携帯電話が広く普及しており、日本の中学生および高校生を対象にした横断研究では、就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い者ほど、睡眠の問題を抱えている割合が高いことが示されている<sup>17</sup>。就寝直前の携帯電話の使用が中学生、高校生の夜更かしを促進し、睡眠に悪い影響を及ぼしている可能性がある。

## (3) 睡眠障害について

### 3. 概日リズム睡眠障害

#### (2) 睡眠相後退型、自由継続型

睡眠相後退型は、いったん夜型の生活をすると通常の時刻に眠り、望まれる時刻に起床するというリズムに戻すことが困難になる症候群である。概日リズム睡眠障害の中では最も頻度が高い睡眠障害であり、10～20歳代に発症することが多い。有病率は一般人口の0.17%、高校生の0.4%と推定されている。

患者は日中の行動や心理状態とかかわりなく朝方まで入眠できないという特徴がある。いったん入眠すると比較的安定した睡眠が得られ、遅い時刻まで起きられない。深部体温リズムやホルモンを測定して概日リズムを調べると、通常的生活ができる人と比べて3～4時間遅れていることが観察される。自由継続型では、意思とは関わりなく、睡眠時間帯が毎日およそ1時間ずつ遅れていく。深部体温リズムやホルモンを測定して概日リズムを調べると、睡眠と同じように毎日少しずつ生体リズムが遅れていくことが観察される。夏休みなどの長い休暇や受験勉強などによる昼夜逆転生活が発症の契機となって発症することが多い。治療法としては、起床直後の高照度光療法などを用いて概日リズムを早める方法がある

中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会  
 主な課題・論点

本検討委員会では、概ね、以下のような議論・検討を行ってはどうか。

1. 主な検討事項について

(1) 生活習慣の乱れが子供の心身に及ぼす影響に関する知見の整理等

- ・特に、体内時計の乱れが子供の心身にどのような影響を与えるかに関する科学的知見の整理

(検討項目)

子供の生活習慣の何が体内時計に影響を与えるか

体内時計の乱れが子供の心身にどう影響を与えるか

また、それが子供のどういう問題行動につながる可能性があるのか 等

- ・上記知見等を踏まえて、具体的に、食事・睡眠、さらには学校・部活・塾・遊び・メディアなど子供の一日の生活の在り方についてどのような点に留意していくべきか。

(2) 睡眠等を中心とした生活習慣づくりを推進するための方策について(睡眠等チェックシート)

子供の睡眠等を中心とした生活習慣づくりを支援するためには、睡眠等に関するチェックシートの活用は有効と考えられるが、その効果的な活用方策について検討する。

(検討項目)

- ・チェックする期間、睡眠時間以外にも把握すべき要素(食事、勉強、部活、遊びなど)
- ・チェックシートの評価・アドバイス手法の検討(睡眠時間、入眠時間の遅れ、平日と休日の睡眠リズムのずれ、仮眠の有無など)

(3) 普及啓発の在り方

- ・睡眠の影響や体内時計に関して保護者や子供が、最低限知っておいてもらうべき基礎知識について整理

幼児や小学校低学年ではなく、自立し始めている中高生や保護者を対象とする普及啓発としては科学的知見を踏まえた内容で分かりやすく説明する必要がある。睡眠習慣の乱れが子供の心身に与える影響を中心に、どのような内容で、どのようなデータの見せ方をすれば関心をひけるか検討してはどうか。

- ・地域・学校の人材を活用した普及啓発を推進していくに当たって、支援員に必要な知識・スキルについて整理

支援員に必要な知識を整理し、地域・学校の人材(早起きコーディネータ、睡眠改善指導者、養護教諭など)の活用方策について検討してはどうか。

(4) 平成 26 年度文部科学省委託調査について(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研究)

文部科学省において、子供の睡眠等の生活習慣が子供の心身や行動に与える影響(特に体内時計との関係)について、以下のような調査を予定しているが、具体的な項目や分析手法等についての助言

- ・睡眠リズムに関する調査(睡眠時間、平日と土日の差、仮眠の有無等)
- ・一日の生活リズムに関する調査(部活、塾、勉強、メディア等)
- ・心身の状況や問題行動に関する調査(遅刻、欠席、不定愁訴等)

クロス分析により、睡眠リズム等と子供の心身の状態や問題行動、自立心との関係性について把握する。

2. 議論・検討のまとめの方向性について

(1) 睡眠を中心とした生活習慣に関する中高生とその保護者向けの普及啓発資料の作成

- ・中高生やその保護者が最低限知っておくことが望ましい知識やデータ、生活の留意点等について分かりやすく整理し、とりまとめる。

(2) 睡眠を中心とした生活習慣に関する指導者向けの参考資料の作成

- ・地域や学校の人材が、普及啓発を行うに当たって、必要な科学的な知識やデータをとりまとめる。

(3) 睡眠習慣等チェックシートの効果的な活用方策に関する考え方の整理

- ・生活習慣をマネジメントしていくための睡眠習慣等チェックシートの様式や評価・アドバイス方法を取りまとめる。