

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）
議事次第

- 1 日時 平成25年11月12日（火）18：00～20：00
- 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 「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」
- 4 議事次第

- （1）趣旨説明
- （2）これまでの文部科学省の施策等について
- （3）討議

5 配付資料

- 資料1 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設置要綱
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検討委員会委員名簿
資料3 検討委員会スケジュール（案）
資料4 検討委員会の検討内容の公開について（案）
資料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
資料6 主な論点（案）
別添 参考資料

（机上配布資料）

- ・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設置要綱

平成 25 年 10 月 24 日

生涯学習政策局長決定

1 趣旨

ライフスタイルの多様化などにより、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、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、これまで小中学生の起床時間や朝食摂取など一定の成果も上がっている。

教育振興基本計画では、豊かなつながりの中での家庭教育支援のための主な取組として、子供から大人までの生活習慣づくりを推進することとしており、家庭や企業等の更なる理解と協力や、学校・家庭・地域における生活習慣づくりの取組の推進が必要となっている。特に、中高校生については、これまでに身につけた生活習慣を基に、生活の多様化等を踏まえた上で、自己管理していくことが重要な時期であるが、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懸念されている。

このため、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会を設置し、中高生や保護者等への普及啓発の内容や家庭をはじめ学校や地域における効果的な取組を行うための知見・ノウハウについて検討することとする。

2 検討事項

- (1) 子供、保護者への普及啓発等の内容について（主に中高生対象）
 - ・生活リズムを確保することのメリット・生活リズムが乱れることのリスク
 - ・生活リズムを確保するための留意点
- (2) 子供の生活習慣づくりに関する学校、家庭、地域における取組みの在り方
- (3) その他、子供の自立と生活習慣との関連性等に関して検討することが必要な事項

3 実施方法

検討委員会における委員は各分野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。なお、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 25 年 10 月 24 日から平成 26 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づくりに関する検討委員会
委員名簿

- 大久保 貴 世 一般財団法人インターネット協会主幹研究員
- 景 山 明 雲南市教育委員会統括監
- 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
- 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
- 成 田 奈緒子 文教大学教育学部特別支援教育専修教授、小児科専門医
- 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 勉 特定非営利活動法人里豊夢わかさ理事長

(五十音順)

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スケジュール（案）

1 1月12日 第1回 検討委員会

審議内容：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

1 1月下旬 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学校・家庭・地域における具体的取組の在り方等について

3 3月中旬 第3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学校・家庭・地域における具体的取組の在り方等について

まとめ（案）の審議

第4回の開催については、審議の進捗に応じて実施

平成 25 年 1 1 月 日
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決定

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
の検討内容の公開について（案）

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 生活習慣づくりの現状と課題について



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(平成25年11月)



目 次

1. 子供・若者の生活行動・意識について
2. 子供・若者の問題行動等について
3. 中高生のインターネット等の利用について
4. 生活習慣づくりに関する国の施策等について
5. 子供の生活習慣づくりに関する取組事例
6. 子供の自立について

1. 子供・若者の生活行動・意識について

第1-6-1表 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

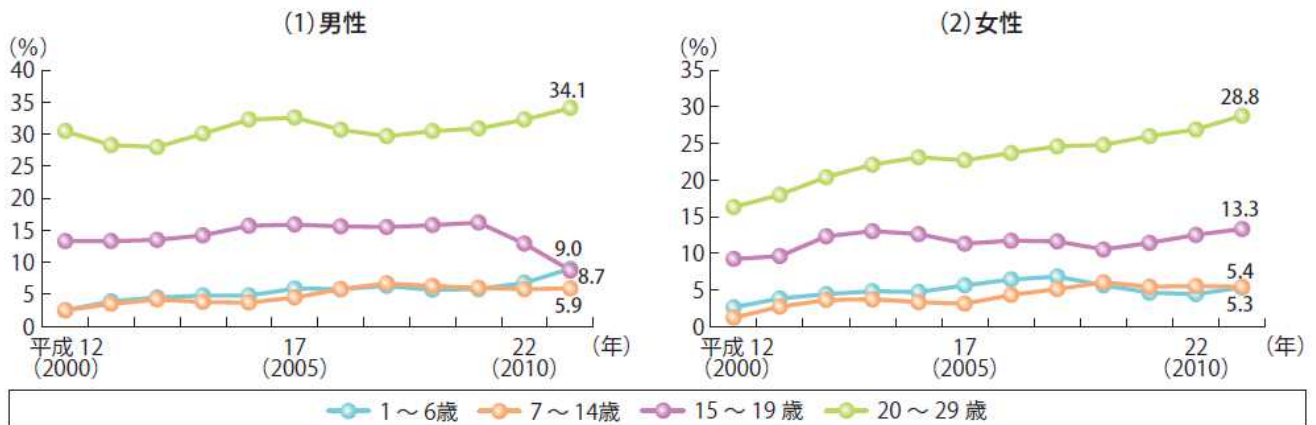
(2) 平均就寝時刻（平日）

	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

(出典) 総務省「社会生活基本調査」

内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

第1-2-15図 朝食の欠食率



(出典) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

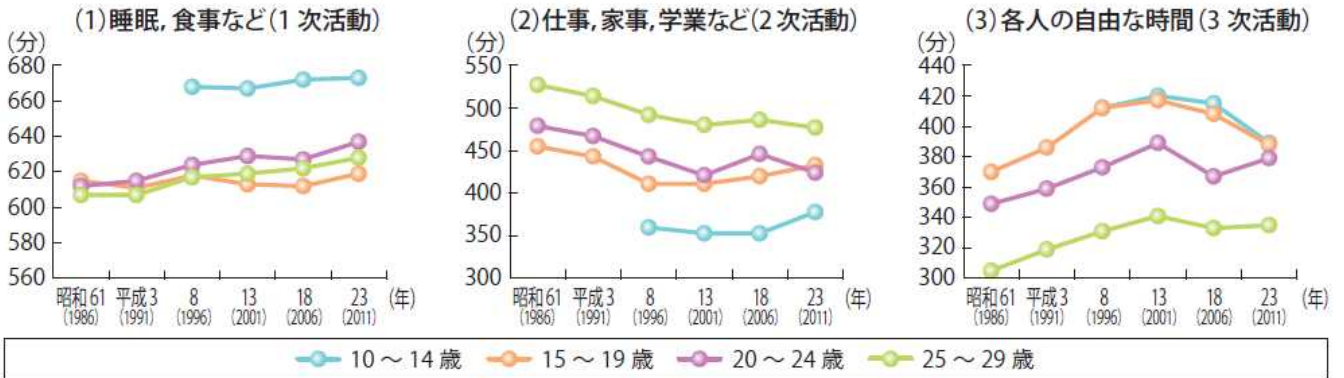
(注) 1 欠食とは、次の3つの合計である。

①食事をしなかった場合、②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合、③菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

2 平成22年までは3期移動平均の値であり、平成23年は単年の値。

内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

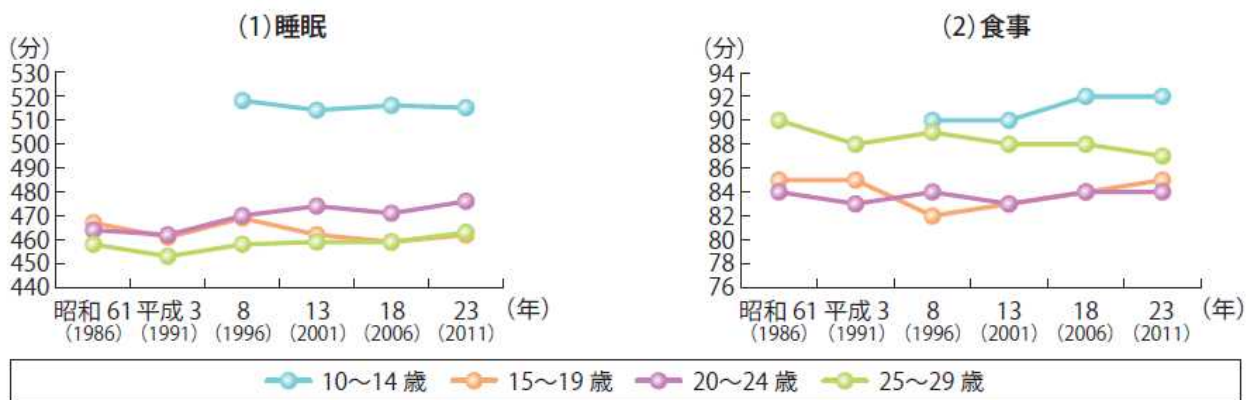
第1-6-2図 1次活動, 2次活動, 3次活動時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」
 (注) 睡眠や食事など生理的に必要な活動を1次活動, 仕事や家事, 学業など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動を2次活動, それら以外で各人が自由に使える時間における活動を3次活動という。

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

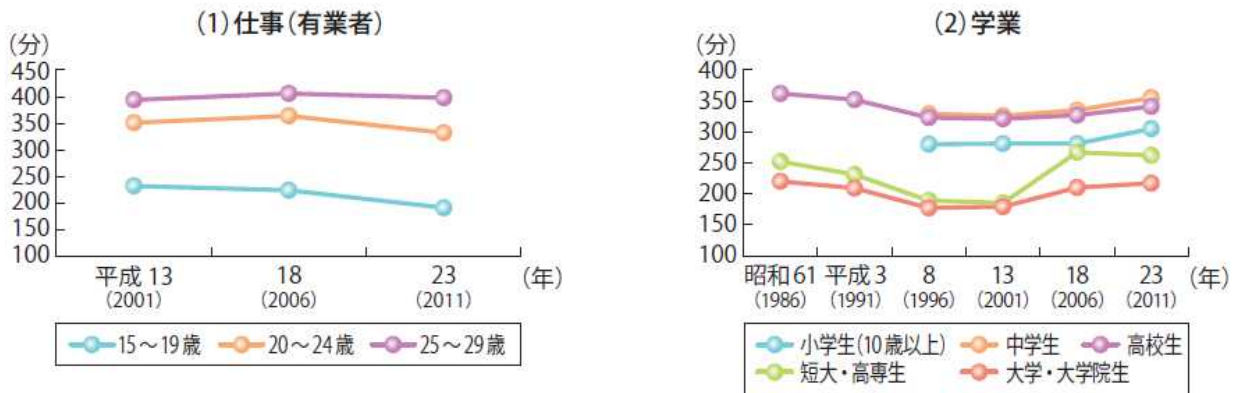
第1-6-3図 睡眠と食事の時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

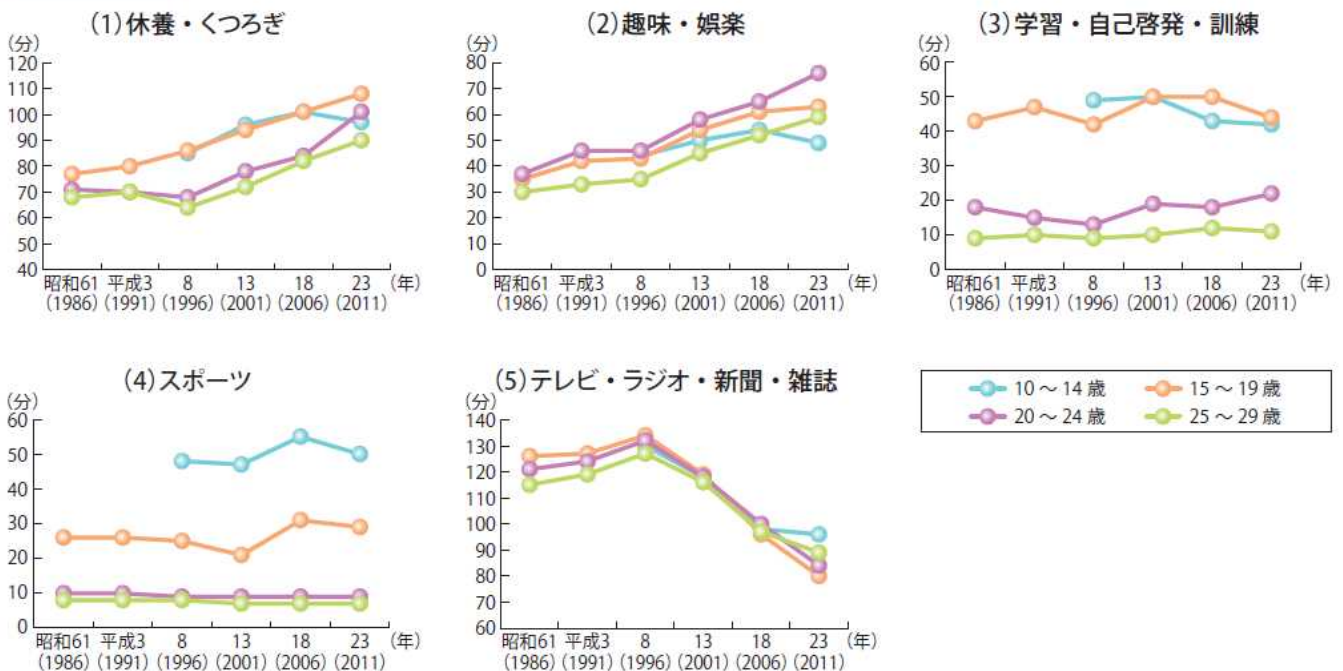
第1-6-4図 仕事と学業の時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

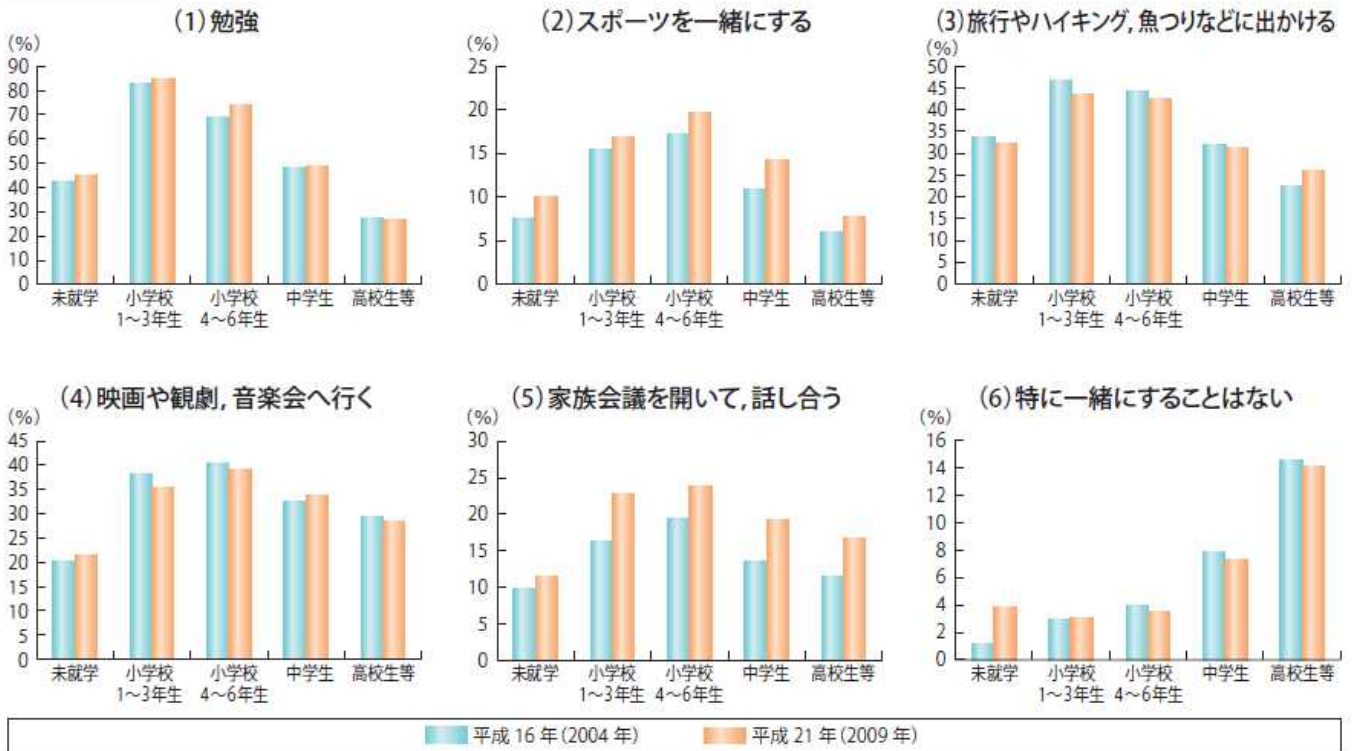
第1-6-5図 休養や自己啓発の時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

第1-6-8図 父母と子どもたちがよく一緒にすること



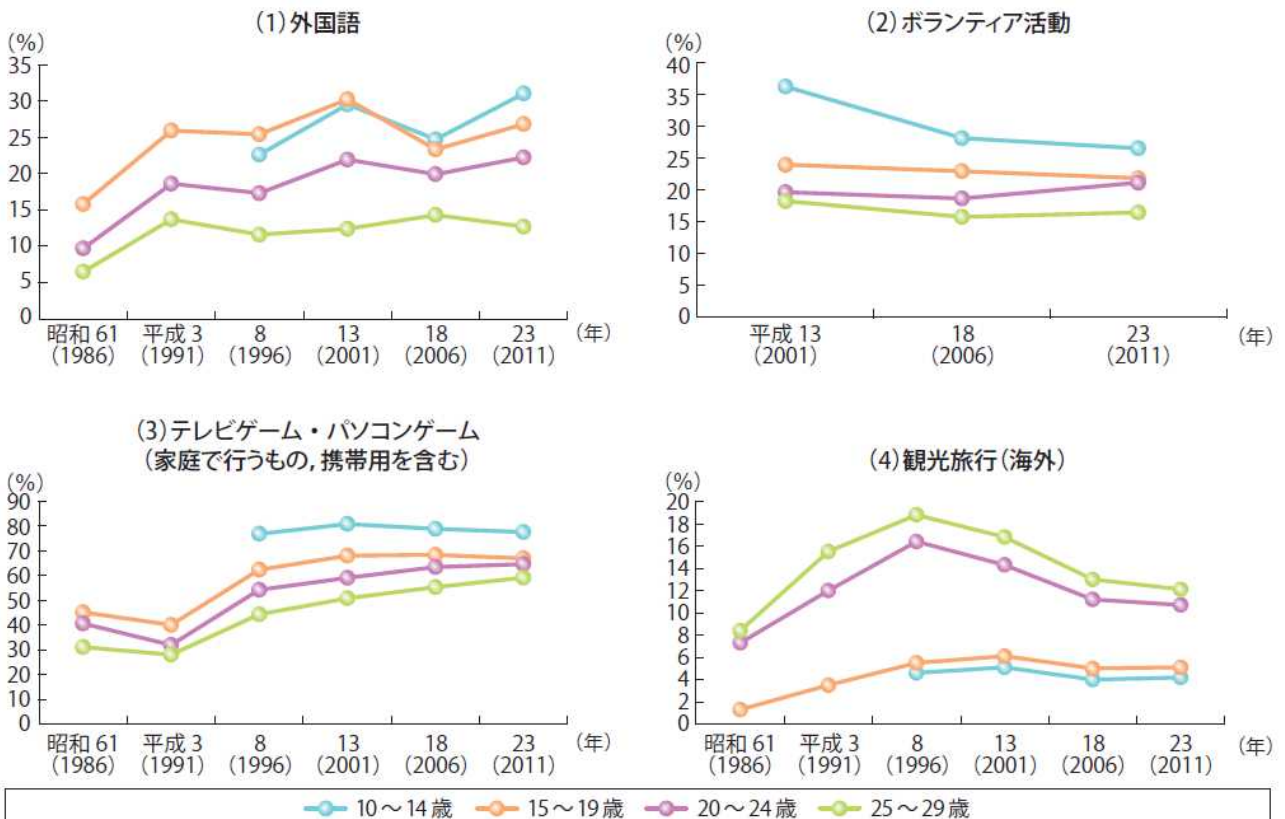
(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」

(注) 1 保護者に調査したもの。複数回答。

2 高校生等とは、高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

第1-6-9図 自由時間における主な活動の行動者率

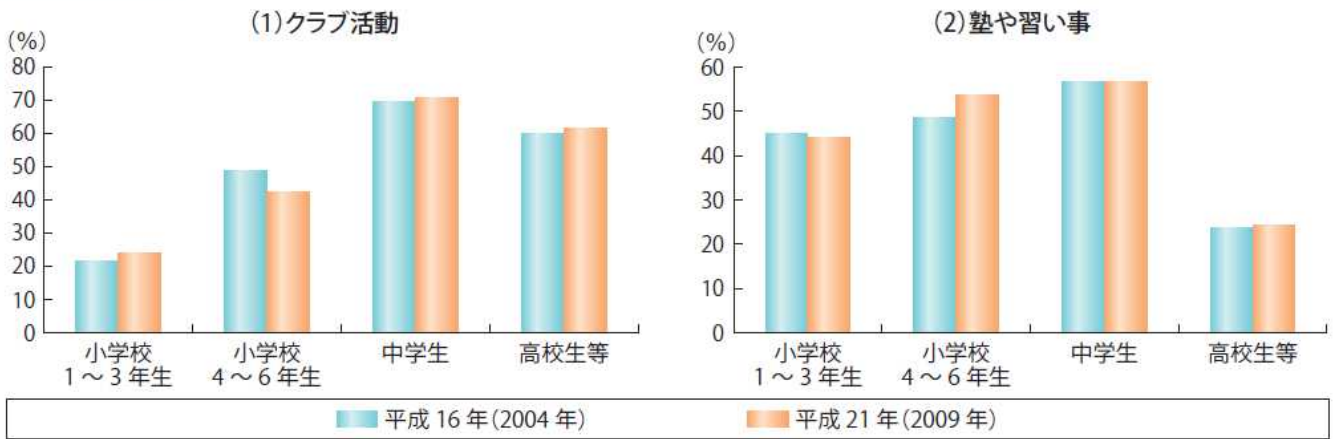


(出典) 総務省「社会生活基本調査」

(注) 行動者率とは、1年間に上記活動を行った者の当該属性人口に占める割合。

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

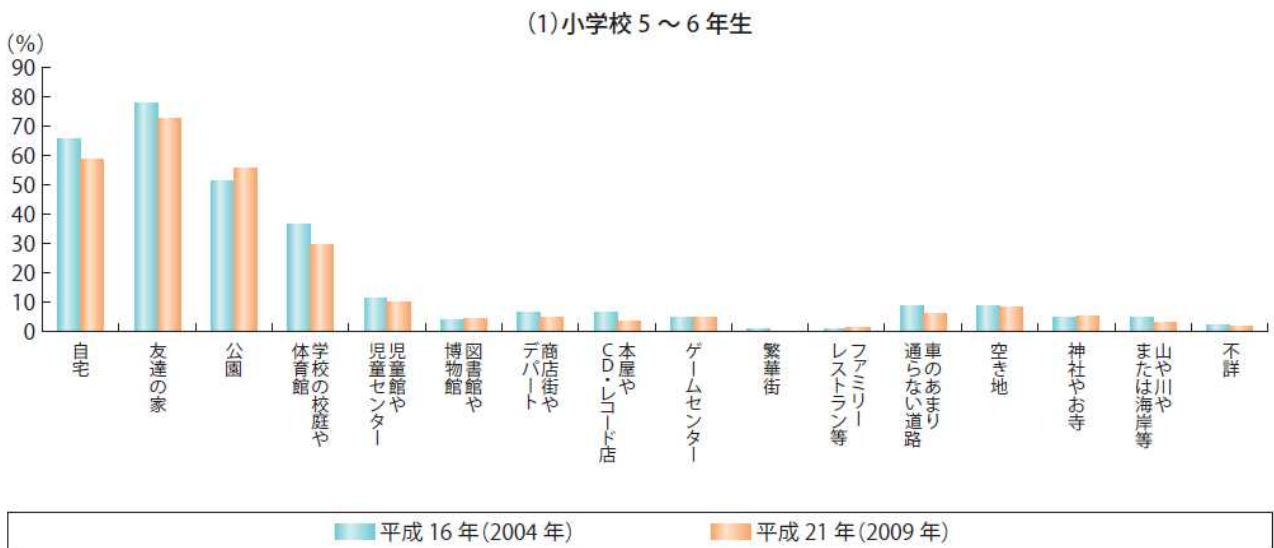
第1-6-10図 終業後のクラブ活動や塾の状況



(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」
 (注) 高校生等とは、高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

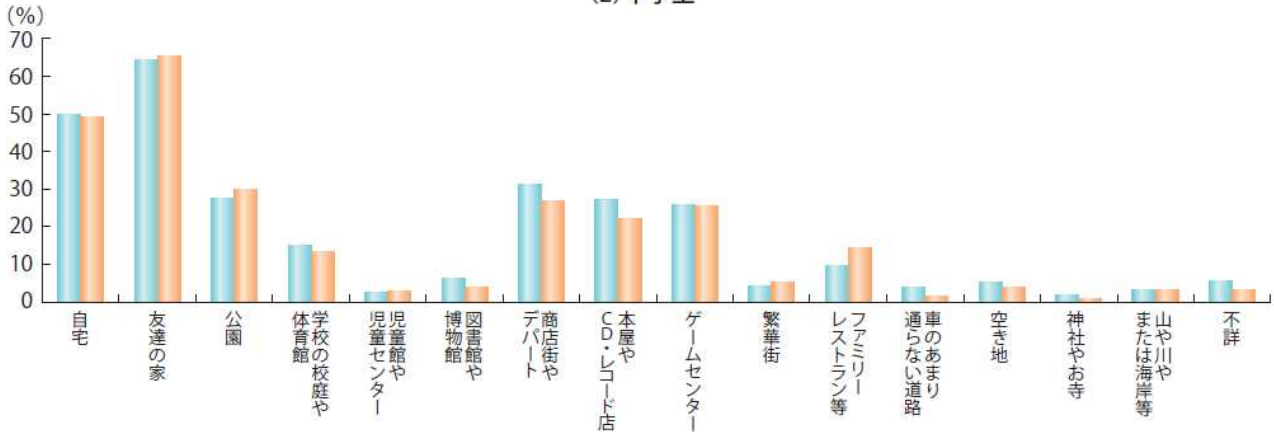
第1-6-12図 普段の遊び場



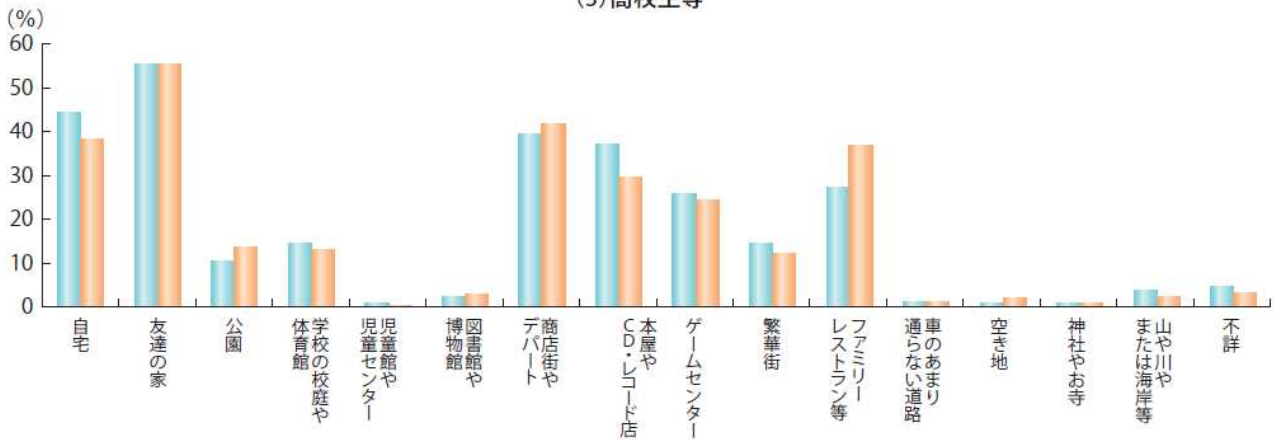
(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」
 (注) 1 高校生等とは、高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。
 2 複数回答。

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

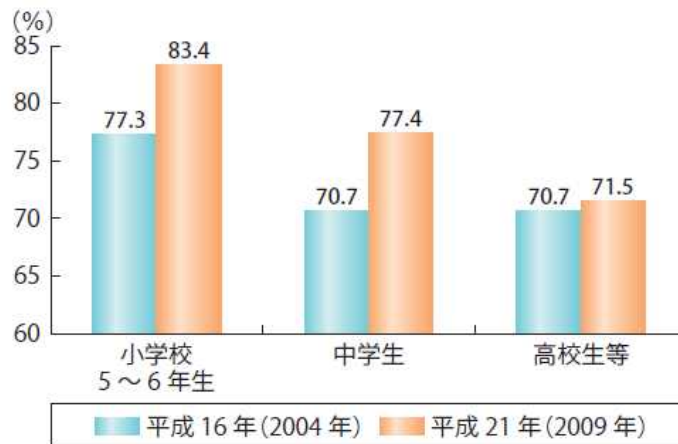
(2) 中学生



(3) 高校生等



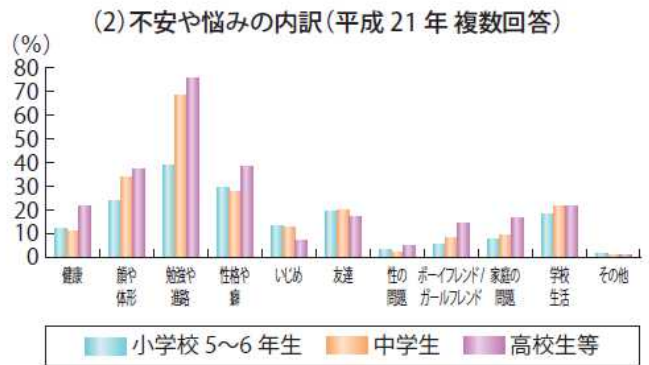
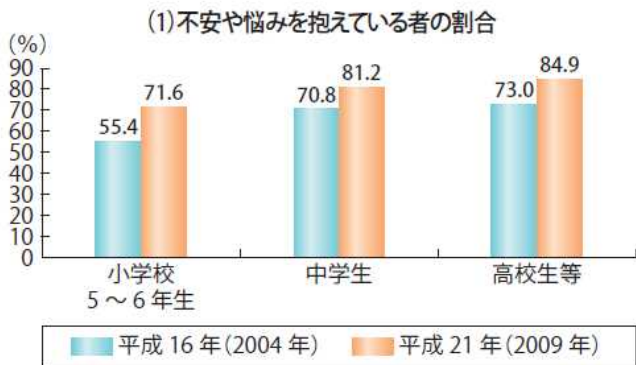
第1-6-19図 幸せ感（幸せだと思う者の割合）



(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」

(注) 1 高校生等とは、高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。
 2 ここでいう幸せだと思う者とは、「今、幸せだと思うか」との問いに対し「とても幸せだと思う」「やや幸せだと思う」と回答した者の合計。

第 1-6-20 図 不安や悩み



(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」
 (注) 高校生等とは、高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。

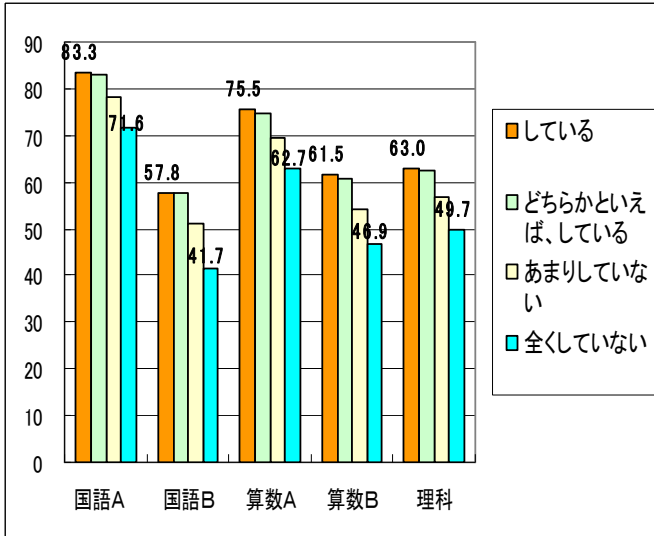
内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

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。

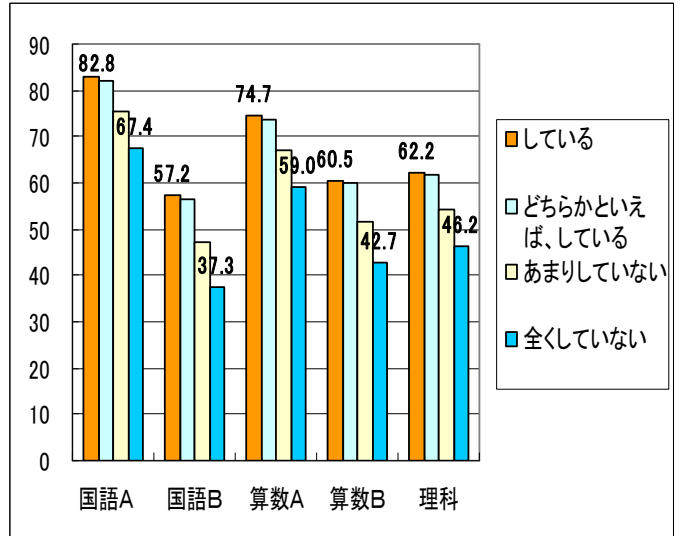
毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。

<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>



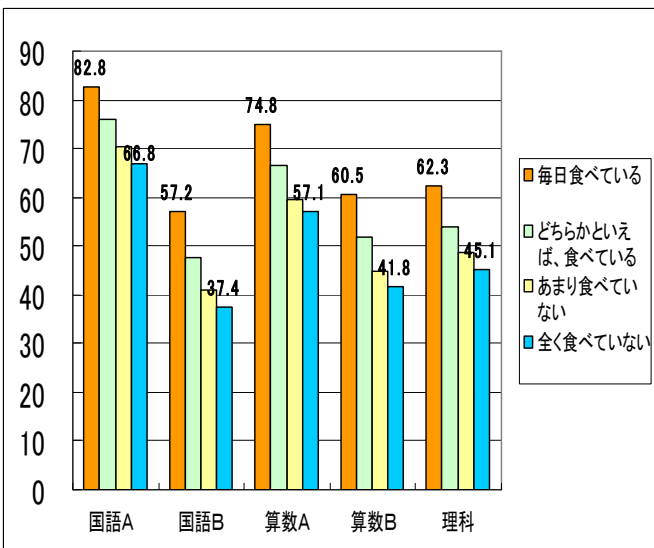
文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成24年度）
（Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題）

朝食摂取と学力との関係

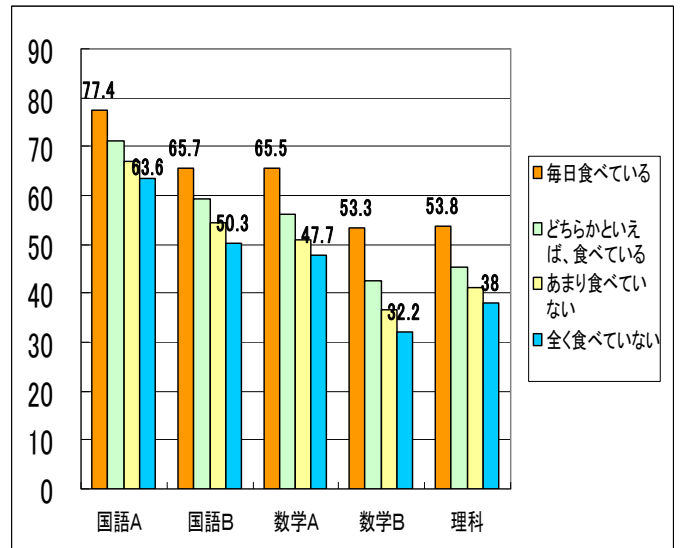
毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向。

○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>

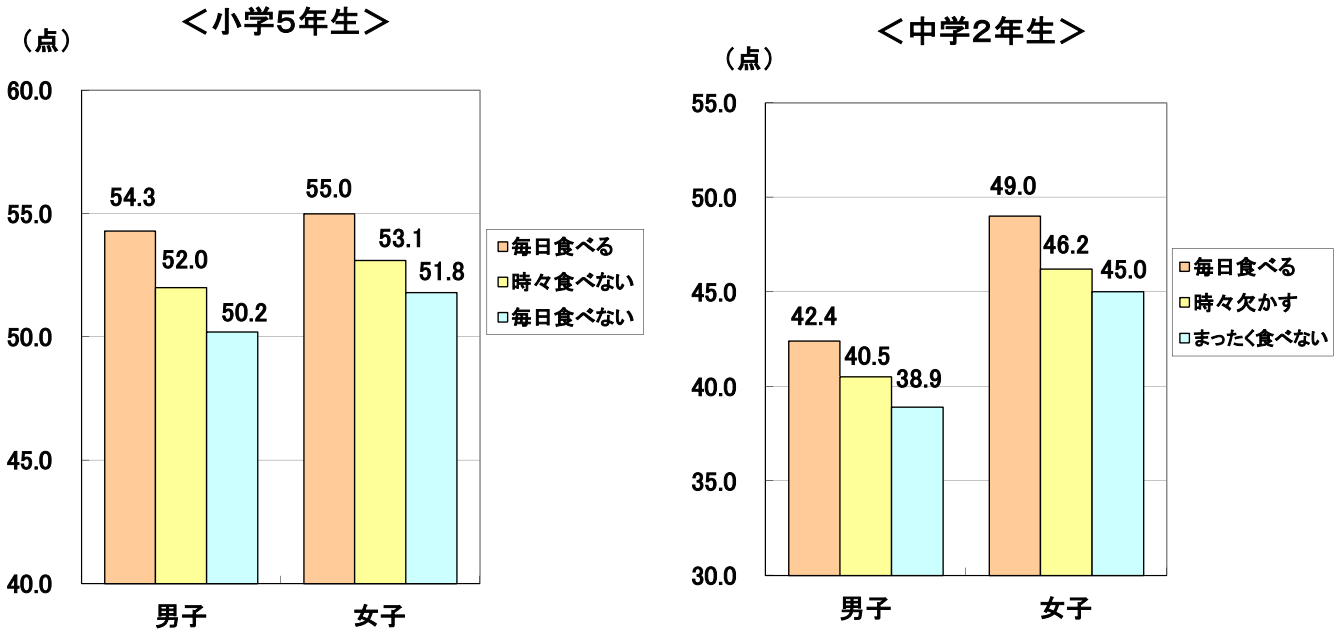


文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成24年度）
（Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題）

朝食摂取と体力との関係

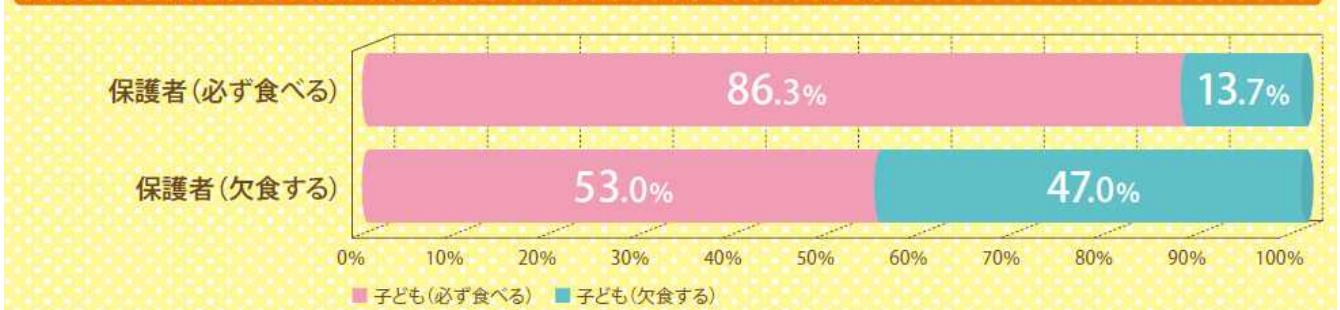
毎日朝食をとる児童生徒ほど、新体力テストの得点が高い傾向。

○朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係



文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成24年度）

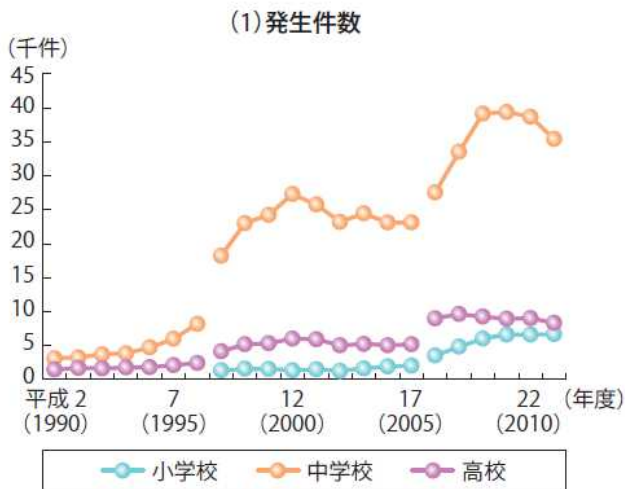
保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況(中学2年生)



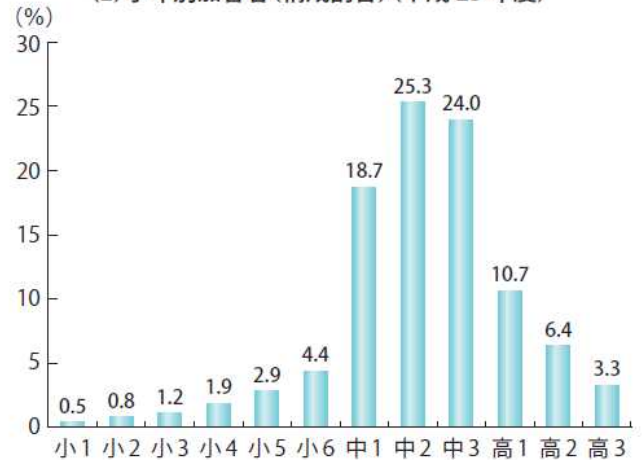
2. 子供・若者の問題行動等について

暴力行為

第1-3-28図 校内暴力の発生件数



(2) 学年別加害者(構成割合)(平成23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。

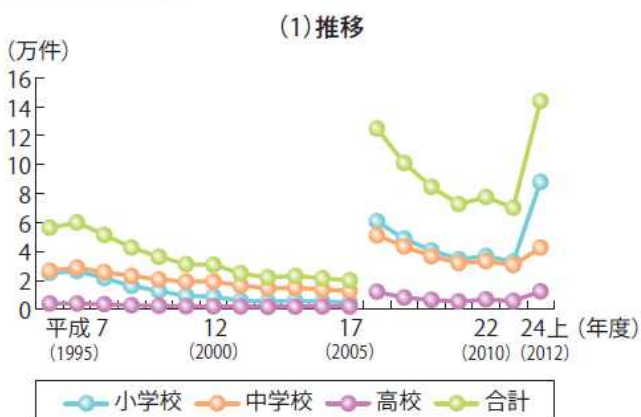
2 調査対象は、平成8年度までは公立中・高であり、平成9年度から公立小学校が、平成18年度からは国私立学校が追加されている。

3 中学校には中等教育学校前期課程も含む。

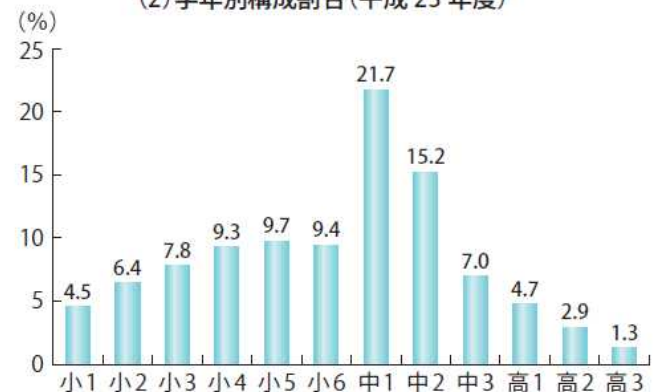
内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

いじめ

第1-3-15図 いじめの認知(発生)件数



(2) 学年別構成割合(平成23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」、「いじめの問題に関する児童生徒の実態把握並びに教育委員会及び学校の取組状況に係る緊急調査」(平成24年11月)

(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。」

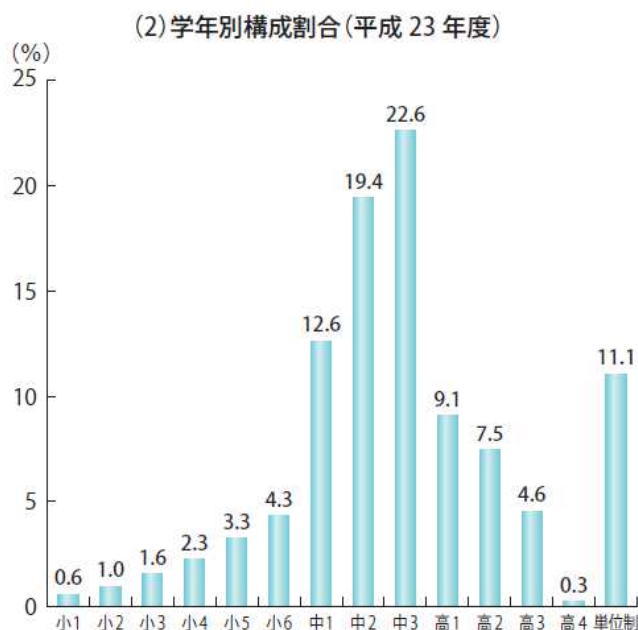
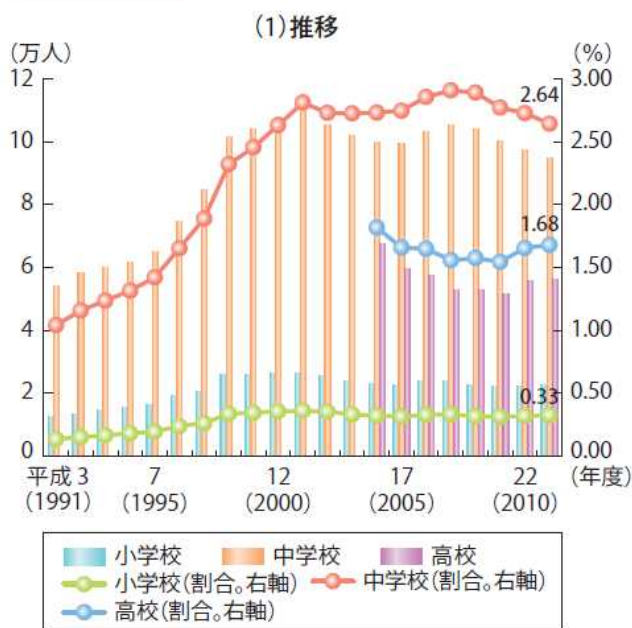
2 平成6年度からは、特殊教育諸学校、平成18年度からは国私立学校、中等教育学校を含む。

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25年版)

不登校

第1-3-23図 不登校児の状況



(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」

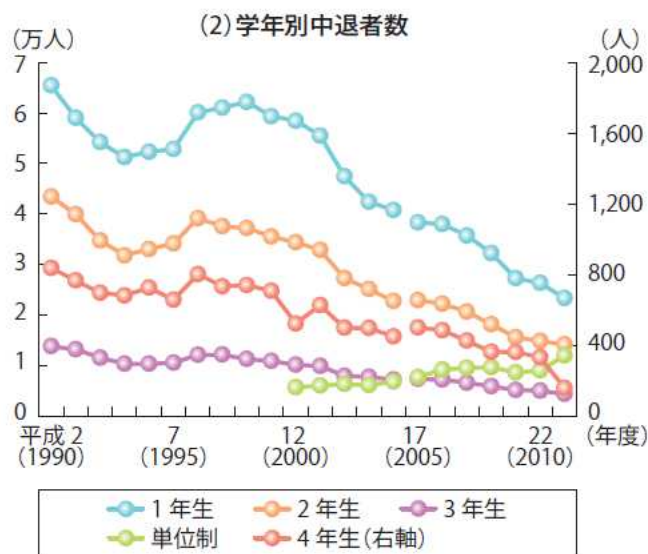
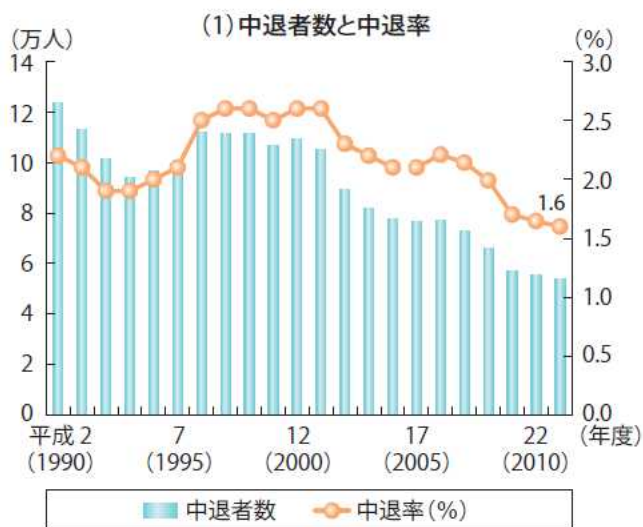
(注) 1 ここでは不登校児とは、年度間に連続又は断続して30日以上欠席した子どものうち不登校を理由とする者。不登校とは、何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、子どもが登校しないあるいはしたくともできない状況にあること（ただし、病気や経済的理由によるものを除く）をいう。

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25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・私立高等学校、平成17（2005）年度から国公立高等学校。

内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

自殺

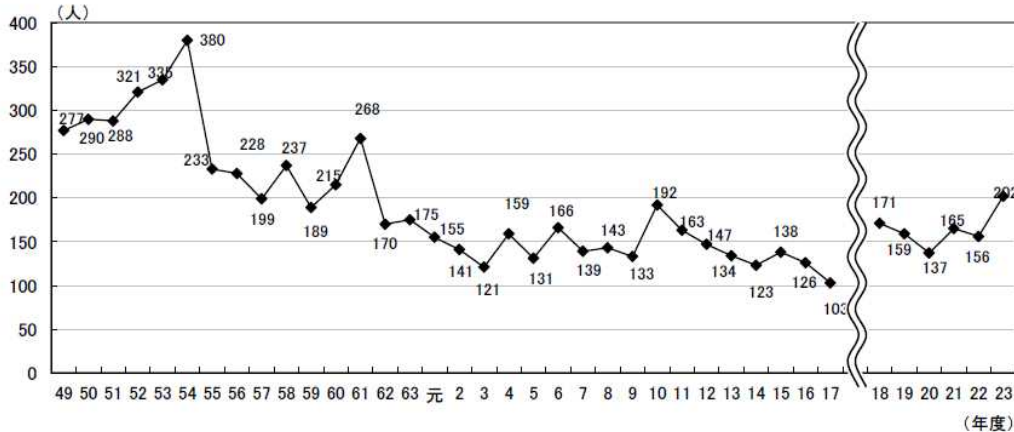
児童生徒の自殺の状況（学校から報告のあったもの）

(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	166	139	143	133	192
小学生	-	-	-	10	9	11	10	8	8	6	12	11	14	5	10	1	5	5	3	4	10	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
総数	163	147	134	123	138	126	103	171	159	137	165	156	202
小学生	2	4	4	3	5	4	3	2	3	1	0	1	4
中学生	49	49	37	36	35	31	25	41	34	36	44	43	41
高校生	112	94	93	84	98	91	75	128	122	100	121	112	157

(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23年度総数の内訳は、国立1人、公立159人、私立42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23年度)

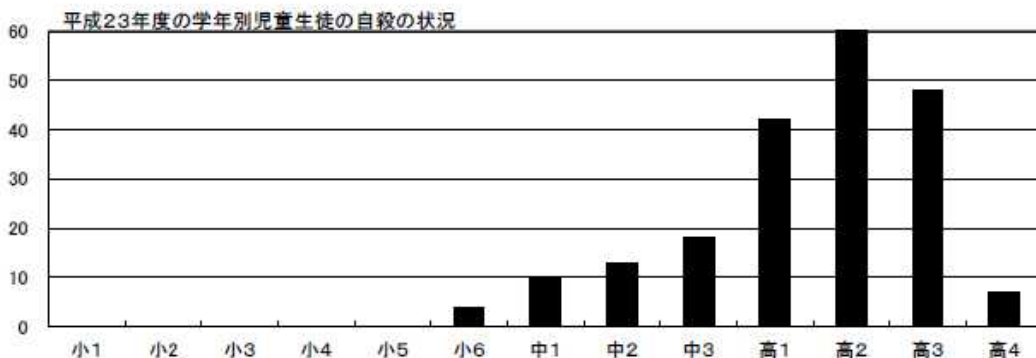
(8-2) 自殺した児童生徒の学年別、男女別内訳(国公立)

(人)

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

	1年	2年	3年	計
中学校	10	13	18	41
(男子)	7	9	13	29
(女子)	3	4	5	12

	1年	2年	3年	4年	計
高等学校	42	60	48	7	157
(男子)	31	44	31	5	111
(女子)	11	16	17	2	46



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23年度)

自殺

我が国における若い世代の自殺は深刻な状況にあり、20～39歳の各年代の死因の第1位は自殺となっている。こうした状況は国際的に見ても深刻であり、**15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは先進7カ国では日本のみ**で、その死亡率も他の国に比べて高いものとなっている。

平成23年における死因順位別にみた年齢階級別死亡数・死亡率・構成割合

総数

年齢階級	第1位				第2位				第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)
10～14	不慮の事故	284	4.8	39.0	悪性新生物	112	1.9	15.4	自殺	74	1.3	10.2
15～19	不慮の事故	659	11.0	37.9	自殺	509	8.5	29.3	悪性新生物	159	2.6	9.1
20～24	自殺	1,411	22.9	47.6	不慮の事故	754	12.2	25.4	悪性新生物	220	3.6	7.4
25～29	自殺	1,685	24.1	45.8	不慮の事故	787	11.2	21.4	悪性新生物	326	4.7	8.9
30～34	自殺	1,831	23.2	37.2	不慮の事故	893	11.3	18.2	悪性新生物	732	9.3	14.9
35～39	自殺	2,370	24.8	29.8	悪性新生物	1,643	17.2	20.6	不慮の事故	1,166	12.2	14.6
40～44	悪性新生物	2,836	31.0	25.3	自殺	2,407	26.3	21.5	不慮の事故	1,432	15.6	12.8
45～49	悪性新生物	4,630	59.1	30.9	自殺	2,348	30.0	15.7	心疾患	1,756	22.4	11.7
50～54	悪性新生物	8,350	110.7	37.2	心疾患	2,738	36.3	12.2	自殺	2,447	32.4	10.9
55～59	悪性新生物	16,423	199.1	43.8	心疾患	4,298	52.1	11.5	脳血管疾患	2,787	33.8	7.4
60～64	悪性新生物	34,164	323.1	47.4	心疾患	8,595	81.3	11.9	脳血管疾患	5,331	50.4	7.4

注意：構成割合は、それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合である。

資料：厚生労働省「人口動態統計」

内閣府「自殺対策白書」（平成25年版）

先進7カ国の年齢階級別人口10万人対死亡者数（15～34歳、死因の上位3位）

	日本 2009				フランス 2008				ドイツ 2010				カナダ 2004			
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	
第1位	自殺	5,673	20.0	事故	2,372	15.1	事故	2,025	10.7	事故	1,715	19.6	事故	1,715	19.6	
第2位	事故	2,225	7.9	自殺	1,584	10.1	自殺	1,518	8.0	自殺	1,071	12.2	自殺	1,071	12.2	
第3位	悪性新生物	1,506	5.3	悪性新生物	1,002	6.4	悪性新生物	1,129	6.0	悪性新生物	517	5.9	悪性新生物	517	5.9	

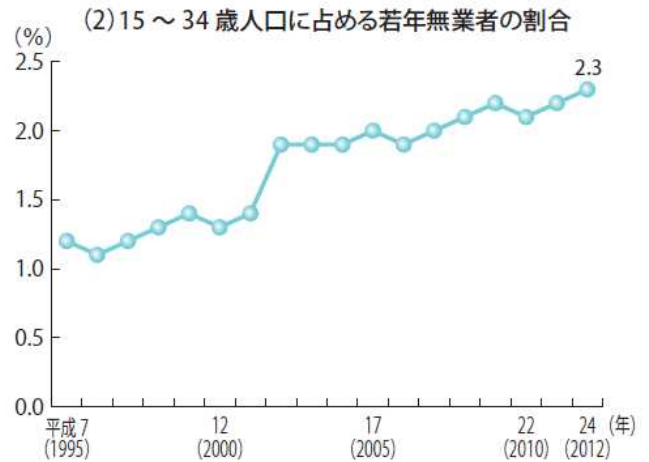
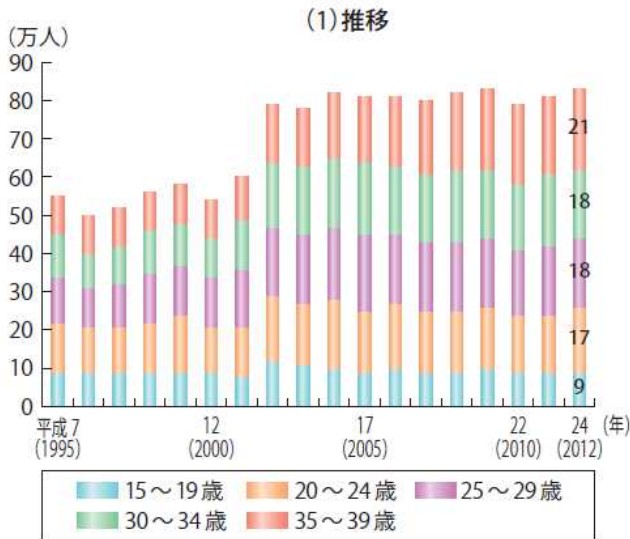
	米国 2007				英国 2010				イタリア 2008				韓国（参考） 2009			
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	
第1位	事故	31,108	37.4	事故	2,071	12.8	事故	2,320	16.5	自殺	3,391	23.5	自殺	3,391	23.5	
第2位	殺人	10,309	12.4	自殺	1,096	6.8	悪性新生物	1,068	7.6	事故	1,837	12.7	事故	1,837	12.7	
第3位	自殺	9,418	11.3	悪性新生物	1,032	6.4	自殺	656	4.7	悪性新生物	976	6.7	悪性新生物	976	6.7	

資料：世界保健機関資料より内閣府作成

内閣府「自殺対策白書」（平成25年版）

若年無業者

第1-4-13図 若年無業者数



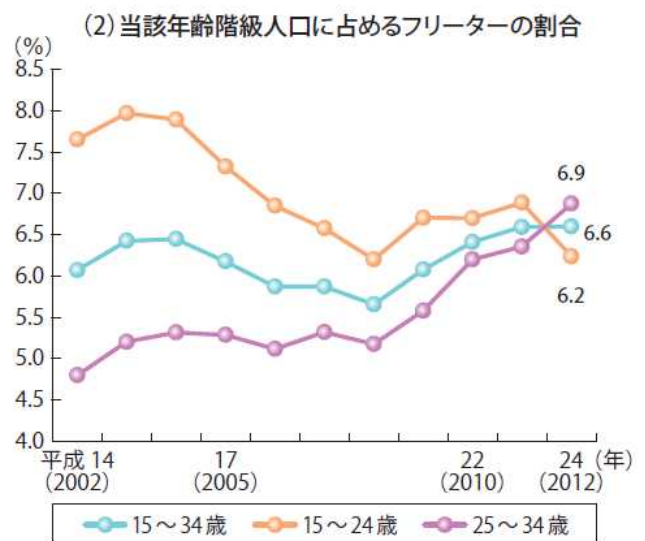
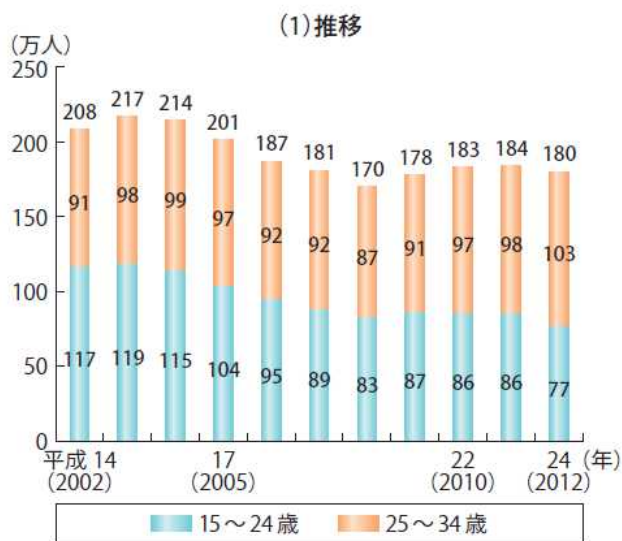
(出典) 総務省「労働力調査」

(注) 1 ここでの若年無業者とは、15～34歳の非労働力人口のうち家事も通学もしていない者。グラフでは参考として35～39歳の数値も記載。
2 平成23年の数値は、岩手県、宮城県及び福島県を除いたものである。

内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

フリーター

第1-4-15図 フリーター（パート・アルバイトとその希望者）の数



(出典) 総務省「労働力調査」

(注) ここでの「フリーター」とは、男性は卒業生、女性は卒業生で未婚の者とし、①雇用者のうち勤め先における呼称が「パート」か「アルバイト」である者、②完全失業者のうち探している仕事の形態が「パート・アルバイト」の者、③非労働力人口で家事も通学もしていない「その他」の者のうち、就業内定しておらず、希望する仕事の形態が「パート・アルバイト」の者としている。

内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

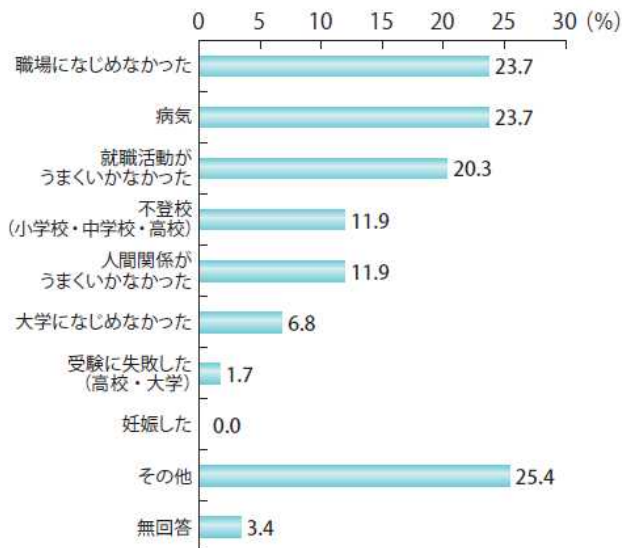
ひきこもり

第1-4-16表 ひきこもり群の定義と推計数

	有効回収数に占める割合 (%)	全国の推計数 (万人)
ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける	0.40	15.3
自室からは出るが、家からは出ない	0.09	3.5
自室からほとんど出ない	0.12	4.7
狭義のひきこもり 23.6万人 ^(注4)		
ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事するときだけ外出する	1.19	準ひきこもり 46.0万人
計	1.79	広義のひきこもり 69.6万人

(出典) 内閣府 (2010)「若者の意識に関する調査 (ひきこもりに関する実態調査)」
 (注) 1 15～39歳の5,000人を対象として、3,287人 (65.7%) から回答を得た。
 2 上記ひきこもり群に該当する状態となつて6カ月以上の者のみを集計。「現在の状態のきっかけ」で統合失調症または身体的な病気と答えた者、自宅で仕事をしていると回答した者、「ふだん自宅にいるときによくしていること」で「家事・育児をする」と回答した者を除く。
 3 全国の推計数は、有効回収数に占める割合に、総務省「人口推計」(2009年)における15～39歳人口3,880万人を乗じたもの。
 4 狭義のひきこもり23.6万人は、厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」における推計値25.5万世帯とはば一致する。

第1-4-17図 ひきこもりになったきっかけ

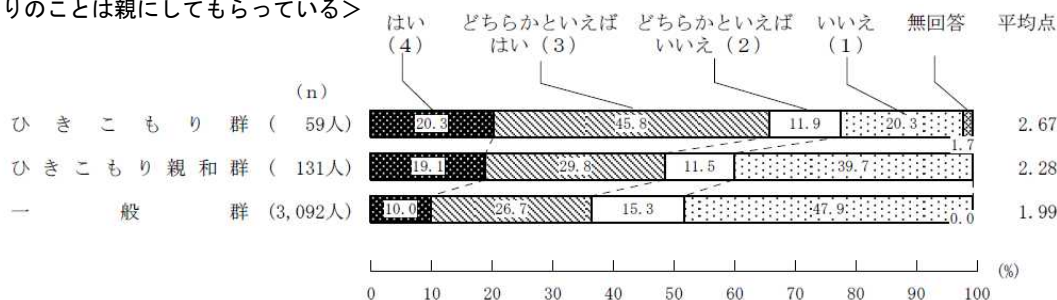


(出典) 内閣府 (2010)「若者の意識に関する調査 (ひきこもりに関する実態調査)」

内閣府「子ども・若者白書」(平成25年版)

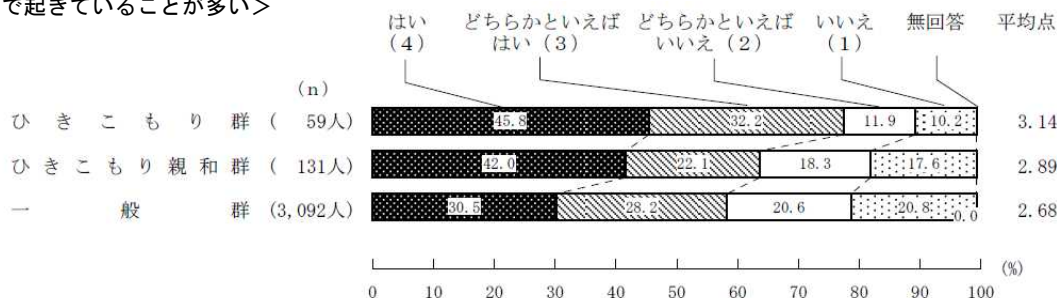
次にあげられたことについて、あなた自身にあてはまる数字に○をつけてください。(○は各項目につきひとつ)

<身の回りのことは親にしてもらっている>



『身の回りのことは親にしてもらっている』について聞いたところ、ひきこもり群とひきこもり親和群は、一般群と比較して、身の回りのことを親に頼る傾向が高かった。

<深夜まで起きていることが多い>



『深夜まで起きていることが多い』について聞いたところ、ひきこもり群は、一般群に比べて、深夜まで起きていることが多かった。