

「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

平成26年3月

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

## 目 次

審議の整理のポイント	2
はじめに	3
第1章 最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点	
1．これまでの子供の生活習慣づくりに関する取組について	4
2．中高生の生活の実態と課題について	5
3．不適切な睡眠習慣が中高生の心身に与える影響	6
第2章 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	
1．支援・普及啓発の視点	9
2．支援・普及啓発の在り方	10
3．取組の具体例	11
4．今後の課題	13
参考資料	14
・参考データ	参考資料-1
・設置要綱	参考資料-7
・委員名簿	参考資料-8
・審議の経過	参考資料-9

# 「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

## はじめに

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、文部科学省では、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」国民運動を推進しているところである。

昨年6月に閣議決定された教育振興基本計画では、今後5年間に実施すべき教育上の基本施策として「豊かなつながりの中での家庭教育支援の充実」が盛り込まれ、「子供から大人までの生活習慣づくりの推進」が主な取組として掲げられている。

中高生については、これまでに身に付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。

また、中高生は、将来の社会的自立に向けた時期でもあるが、小学生に比べて生活習慣の格差も拡大し、生活習慣の乱れは、将来的な自立に影響を与えるリスクも懸念される。

このため、本検討委員会では、最近の中高生等を取り巻く現状を踏まえ、中高生等の生活習慣の課題・問題点や支援・普及啓発の在り方、学校や地域における効果的な取組等について3回にわたり集中的に審議を行い、「審議の整理」として取りまとめた。

本検討委員会の議論の整理を踏まえ、今後、国及び地方自治体等において、子供の生活習慣づくりに関する取組が一層推進されることを期待する。

## 第1章 最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点

### 1. これまでの子供の生活習慣づくりに関する取組について

子供たちの基本的な生活習慣づくりのため、文部科学省では、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」国民運動を推進してきた。

国民運動により、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が、例えば、中学生の睡眠習慣等についてはまだ課題があると考えられる。

今後は、将来の社会的自立に向けた大切な時期で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取組の推進も重要である。

社会の多様化や生活環境の夜型化などにより、成長期の子供の生活習慣が乱れており、このことが学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されていることから、文部科学省では、平成18年から民間等との連携により「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進してきた。

夜10時以降に寝る幼児の割合は、国民運動の前後の平成12年度と平成22年度とで比較すると、1歳6か月児、2歳児、3歳児で20ポイント以上、4歳児、5歳児で13ポイント以上減少している。（日本小児保健協会「幼児健康度調査」）

朝食摂取率については、国民運動の前後の平成15年度と25年度とで比較すると、小学6年生で13.2ポイント、中学3年生で14.4ポイント増加している。（平成15年度：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25年度：文部科学省「全国学力・学習状況調査」）

他方、中学生の就寝時刻を見てみると、午後11時以降に就寝する中学3年生の割合は微減（平成19年度と平成25年度とを比較して4.1ポイント減）しているものの、今なお約7割が午後11時以降に就寝している。（文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査」）

中高生は、将来の社会的自立に向けた大切な時期であり、自らの生活を客観的に見つめ直し、自己管理していくことが重要であるが、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る。生活習慣の乱れによる心身の不調は、様々な問題行動等に発展する可能性も懸念され、今後は、中高生を中心とした子供の生活習慣づくりの取組についても推進する必要がある。

なお、ここでいう「中高生を中心とした生活習慣づくり」は、必ずしも、中学生と高校生を対象とした取組というものではなく、小学校高学年、場合によっては更に低年齢からの取組が重要であり、社会人になるまでの一貫した取組が行われることが期待される。

## 2. 中高生の生活の実態と課題について

起床時刻・就寝時刻の早まりなど改善傾向を示すデータがある一方で、睡眠時間が絶対的に不足しているとの指摘がある。

中高生になるとスマートフォンを含む携帯電話の所有割合が急増し、インターネットとの接触時間についても急増するというデータがある。インターネットの長時間の利用は子供の生活習慣や学習に悪い影響を与えているという指摘がある。

朝食の欠食は、中高生になると増加するというデータがある。

生活習慣が身に付いている子供ほど、学力が高いと見られるデータがある。

暴力行為、不登校などの問題行動等は、中学生段階に入ると急増する傾向にあり、生活習慣の乱れは、子供の問題行動等にも関係があることが推測されるデータがある。

ひきこもりは、子供の自立心と関係があることが推測されるデータがある。

中高生の生活習慣については、起床時刻・就寝時刻の早まり、学習時間の増加など、改善傾向にある。(総務省「社会生活基本調査」)

小児科のテキスト(ネルソン小児科学)によると、小児期に必要な標準睡眠時間は、13歳で9時間15分、15歳で8時間45分、17歳で8時間15分とされている。(Nelson;Textbook of Pediatrics,16thed.)

15～19歳の平均睡眠時間は7.43時間である。(総務省「平成23年度社会生活基本調査」)

中学3年生の約2割が午前0時以降に就寝している。(文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査」)

子供の生活時間の状況について、テレビ、ラジオ、雑誌等との接触時間は減少する反面、インターネットとの接触時間は増加し、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。同様に、中高生になると携帯電話(PHS・スマートフォンを含む)の所有割合が急増し、高校生の所有する携帯電話のうち半数以上はスマートフォンである。(内閣府「インターネット利用環境実態調査」)

中学校に入学すると、部活動の時間が増加し、遊びや習い事、睡眠の時間が減少するが、中学3年生では、入試のための学習時間が増加し、部活動の時間が減少する傾向にある。また、高校1・2年生では、通学の移動時間や部活動の時間が増加し、学習や睡眠の時間が減少する傾向にある。このように生活の変化により子供の時間の使い方は変わるが、メディア接触(テレビ・DVD視聴、読書、音楽鑑賞、インターネット等)の時間はほとんど変わらない。(ベネッセ教育総合研究所「放課後の生活時間調査」)

朝食の欠食は、小学校段階から中学・高校生段階になると高くなる。20歳以上で朝食を欠食している人のうち、中高生から欠食が始まったという者の割合も高い。(厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」)

生活習慣と学力等との関係については、規則正しい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があり、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時間未満利用する子供の方が、平均正答率が高く、1時間以上の利用については、接触時間が長くなるにつれて平均正答率が低下する傾向にある。(文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査」)

「幸せ感」を感じる割合は増える一方で、「悩みや不安」を抱えている割合も増え(厚生労働省「全国家庭児童調査」)、暴力行為、不登校といった問題行動等は、小学生段階から中学生段階に入ると急増する傾向(文科省「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」)にあり、若者(15～39歳)のひきこもりは約70万人と推計されている。(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)」)

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。(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」)

都立高校における中途退学の理由として、「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、「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く、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。また、ひきこもりの者は、一般の者に比べて、身の回りのことを親に頼る傾向が高い。(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. 不適切な睡眠習慣が中高生の心身に与える影響

不適切な睡眠習慣は、朝食欠食につながりやすく、子供の日中の活動に影響を及ぼす場合がある。

不適切な睡眠習慣は、学力や運動能力にも影響すると考えられる。

夜型生活による慢性的な睡眠不足等の不適切な睡眠習慣は、子供の心の健康を脅かし、非行、不登校、ひきこもりなどの問題行動等につながるリスクが高まるという指摘がある。

不適切な睡眠習慣は、特に女性の心身に影響を及ぼす場合がある。

(光が睡眠等に与える影響について)

朝の光を浴びることにより、覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌される。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になる。

夜間のゲームやテレビ視聴は夜型生活を招く。ゲームやテレビのディスプレイから発せられる青い光(460nmの短波長光)等によって夜間のメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘うホルモン)の分泌が抑制されることが原因と考えられる。

(朝食摂取について)

夜型生活により、朝に食欲がなく、朝食を抜くことが当たり前になるなど、睡眠と朝食摂取は関係性が高いと考えられる。朝食摂取はセロトニンの分泌を促し、情動の安定のほか、脳にエネルギーを与える、排便促進等生活のリズムを整える、体温上昇をもたらすなど、日中、子供が活動する上で重要な役割を果たす。

(学力・運動能力との関係について)

レム睡眠は、脳が覚醒に近い状態で活動している睡眠であるが、この時間に記憶の整理・定着が行われる。レム睡眠は、睡眠の後半に多く現れるため、睡眠不足だとレム睡眠が不十分となり、学習したことが脳に定着せず、成績にも関係すると考えられ、また、マイナスの記憶(嫌な思い出など)の消去もできず、精神衛生上も望ましくないという指摘がある。

ノンレム睡眠は、脳が休息している深い睡眠の状態であるが、眠りにつきた後の深睡眠時に成長ホルモンが大量に分泌される。このため、適切な睡眠をとらないと、成長に影響したり、部活動等を行う中高生の場合は、筋力やけがの回復にも影響したりする。

(不適切な睡眠習慣が心身に与える影響)

中高生の心身に影響を与える「不適切な睡眠習慣」として、例えば、夜型生活による慢性的な短時間の睡眠習慣、平日の睡眠不足を休日に補充する睡眠習慣、帰宅後睡眠をとるため夜眠れず夜更かしにつながる睡眠習慣などが挙げられる。

夜型の生活を続けながら学校生活を維持する場合、慢性的な睡眠不足を引き起こしやすく、慢性的な睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせる。なお、人によって最適の睡眠時間は異なるが、平日よりも週末に特に起きる時間が遅い子供は、慢性的な睡眠不足に陥る危険性がある。

人間の体には、24時間の外的な時計とは別に24時間超の体内時計があり、また、体内時計にも、体温や血中ホルモン濃度のリズムと寝起きのリズムなど複数の体内時計があるとされている。夜型の生活は、これらの複数の体内時計がずれる状態(内的脱同調)になりやすく、こうした状態が続くと「うつ」に近い状態になり、

イライラ、不安感、落ち込み、キレやすいなど「心の健康」に課題を抱えることが多い。

夜型生活を続けると、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な睡眠障害（睡眠相後退症候群）となる場合がある。この場合、学校や会社などの社会生活に適応することが困難になる。10代から20代に発症することが多く、長期休暇中の生活習慣の乱れや受験勉強による短時間睡眠が睡眠障害、不登校の契機となることもある。不登校などの問題を抱えている学校で行った睡眠調査結果から、就寝時刻が不規則であったり短時間睡眠などの睡眠トラブルを抱えたりしている生徒が多く、その予備軍も多いという実態例がある。

睡眠障害を引き起こし、自分の力で生活をコントロールすることが難しい場合には、専門医の診察による判断を求めることが大切である。

#### （幼少期からの睡眠習慣等の重要性）

心の安定のためには、脳内神経（モノアミン神経系）の発達が必要であり、これらがうまく作られないと、例えば、情動の障害、不安障害、気分障害、パニック障害強迫性障害への関与があると考えられる。また、子供の自立は、自己肯定感が確立されて初めて起こるものであり、そのためにも、こうした神経系の適切な発達が必要である。これらの神経系を作り上げるためには、幼少期から睡眠等の生活習慣を整えておくことが重要である。なお、成人期になってからもきちんと刺激を与えさえすれば、これらの神経系の再構築は可能である。

#### （女性の心身への影響）

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、生活習慣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。朝型ほど月経サイクルが安定し、月経痛や月経期前症候群の症状が軽いというデータがある。また、生活習慣の乱れは、性成熟を早め、心身のバランスを崩すこともあるという指摘もある。

## 第2章 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

### 1. 支援・普及啓発の視点

睡眠について、高校生でも「疲れを取る」という程度のことしか知らない現状にあることから、睡眠に関する教育をもっと行う必要がある。

中高生は、小学生に比べると生活習慣の格差が大きく、一人一人に合わせた個別の支援も重要である。

中高生は、将来の社会的自立に向けた準備時期であり、社会的に自立するまでに、主体的に生活をコントロールする力（身辺的自立）を身に付けていく視点が重要である。

自らの生活をコントロールするに当たっては、睡眠をどう確保するか、メディアとどう関わるかがポイントである。

中高生の生活習慣づくりの支援については、細かな指示をするよりも、主体性を尊重し、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である。

睡眠については、高校生でも「疲れを取る」という程度のことしか知らない現状にあり、睡眠に関する教育をもっと行う必要がある。食育は進んでいるが、睡眠に関する教育も併せて行うべきである。

中高生は小学生に比べると生活が多様化し、生活習慣の獲得の程度についての格差が大きくなるため、一人一人の課題に合わせた支援が重要になる。

中高生になると、例えばメディアや部活動の時間が生活を全体に後ろ倒しにする働きを持ち、結果として睡眠時間が削られる。学習と睡眠だけではなく、メディアや部活動、それ以外の生活の時間が重なったときに、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ていく必要がある。

単にメディアの時間を減らすとか、学習時間を増やすというだけではなく、自分自身で生活の質を高めるために、中高生が生活をコントロールする力（身辺的自立）をどう身につけるかという視点が必要である。

少子化によって子供が手をかけられているという状況が強まり、主体性や自律（自立）性、「自立」の中でも生活習慣に関わるような身辺的自立や経済的自立や精神的自立が損なわれている面もあると考えられる。大人が教えることが中心の小学生までのアプローチと異なり、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することが重要である。

生活をコントロールする力（身辺的自立）は、経済的自立、精神的自立と関連しており、中高生が経済的に自立するようになるまでに、生活を自分でコントロールできる身辺的な自立、精神的な自立をどう身につけていくかが大切である。

自立の第一歩として、親が口出しせず、子供が自分で考えて行動するという環境をつくることが重要である。

中高生が学ぶべきこととして、まず、睡眠の問題。その質と量が不足したときにどのような影響があるかということ。次に、起きている時間の使い方の問題。部活、学習、メディア接触、1次行動といわれる生活の時間（食事、入浴等）をいかに有意義に配分するかということ。その中で、メディア接触の時間は大きなポイントとなる。隙間時間をうまく活用するなど、計画的な時間の使い方について考えていくことが重要である。

中高生に対しては、将来的な目標を持たせたり、ああせよ、こうせよと言うよりも、中高生自身があになりたい、こうになりたいというモデルを示したりすることが有効である。

## 2. 支援・普及啓発の在り方

睡眠等に関する普及啓発は、科学的な知見や根拠を示して行うことが重要である。

睡眠に関する教育は、食育の推進と併せて行うことも有効である。

中高生に対する働きかけは、保護者や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である。

保護者に対する働きかけは、学校や地域の行事や講座等を通じた普及など、学校や地域と連携した効果的な普及啓発が重要である。

睡眠等に関する教育や啓発は、きちんとしたエビデンスを持って行うことが重要であり、科学的な知見や根拠を示した分かりやすいパンフレットやリーフレット、DVD等の普及啓発資料を作成することが重要である。また、効果的な取組のためには、資料の配布だけでなく、シンポジウムや講座やワークショップなど様々な取組の工夫が重要である。

食育については、栄養教諭や養護教諭が中心となって保健師など関係者との連携により進んでいるが、食と睡眠は相互に密接に関連しており、食育と合わせ、睡眠に関する教育もセットで行うことが期待される。

中高生への働きかけとしては、中高生の心理にマッチすることが重要であり、普及啓発資料は、中高生の興味・関心を引くタイトルや、文書やイラストだけでなく、写真やマンガを使って現実感を出したり、有名人や先輩の声などをコラムとして盛り込んだりすることも効果的であると考えられる。

中高生への働きかけについては、保護者や教師など大人から子供に対する「縦の関

係」、生徒会や学級、部活動での子供同士の「横の関係」、大学生や若手社会人による「斜めの関係」による働きかけなど、中高生を中心とした様々な角度からのアプローチと効果を評価して改善しながら実施するPDCAサイクルが重要である。

学校だけでなく地域における取組も考えていくことが重要であるが、その際にも、中高生が自ら考えて、自ら取り組むことを支援することが効果的と考えられる。

子供に自立を押し付けるのではなく、自然体験や生活体験、社会体験等を通して自立心を育てる環境づくりも効果的であると考えられる。

保護者への働きかけについては、例えば、入学式や入学説明会、保護者会、家庭教育学級などの多くの保護者が集まる機会や行事において、講座、シンポジウム、啓発資料の配布などの取組が考えられる。

中高生の生活習慣づくりは、家庭で行われることが基本であるが、学校や地域における支援が重要であることから、行政関係者や学校関係者、保健師、医師、民生・児童委員、NPO等の関係者による支援体制をつくっていくことが重要である。

### 3. 取組の具体例

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する具体的な取組例としては、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、様々な視点からの取組が考えられる。

上述した支援・普及啓発の視点や在り方を踏まえ、以下のような取組例が考えられる。

#### (1) 中高生による自発的かつ主体的な取組の例

##### <生活習慣に関する「調べる学習」>

中高生の生活習慣づくりに関するテーマを設定し、インターネットや地域の図書館等において、睡眠に関する知識の「調べる学習」を行い、調べた成果について発表会やコンクールで発表するような取組（睡眠等に関する知識を競うクイズ大会など）。

##### <中高生による中高生のための普及啓発資料・教材の作成>

生活習慣づくりの重要性を啓発するため、ポスター、リーフレット、マスコットキャラクター、シンボルマーク等の作成や、中高生が出演する睡眠などの生活習慣に関するDVD教材や生活習慣劇・紙芝居の制作、中高生が考える朝ごはんレシピ集の作成など、中高生のための普及啓発資料・教材を中高生自身が作成する取組やコンテスト等。

##### <アプリケーションを活用した生活習慣の自己管理>

中高生が一日の学習の時間や睡眠、運動、食事などの時間を記録できるアプリを活用して毎日の生活習慣を記録・自己管理し、生活習慣の改善に役立てたり、コミュニティ

サイトを作って、自分の学習や睡眠などの生活時間を共有し、互いに励ましたりアドバイスしたりするなど、インターネットを通じた生活習慣のコミュニティづくりやアプリケーションを使った時間管理の取組。

#### <生活習慣を考える中高生ワークショップ>

中高生がワークショップ形式で、睡眠の重要性など生活習慣の大切さやメディアや学習などを含めた計画的な時間の使い方など自身の生活について友人同士での話し合いを通じて目標設定し、一定期間の実践を踏まえ、振り返りの検証を行い、改善を図る取組。また、身近な立場の大学生が中高生と語り合う場や生活習慣や思春期の悩みなどを相談できるような取組も効果的と考えられる。

### (2) 地域人材等による生活習慣づくりを支援する取組

#### <家庭教育支援チームにおける取組>

地域においては、子育て経験者や教員OB、PTAなど地域の子育てサポーターリーダーをはじめとした様々な地域の人材を活用した「家庭教育支援チーム」が全国に組織されており、生活習慣に関する学びの場や親子料理教室等の家庭と地域をつなぐ場の提供、家庭訪問による生活習慣づくりの個別支援などの取組も期待される。

#### <土曜日の教育活動や放課後子供教室、学校支援地域本部等における取組>

社会教育による地域と保護者が一体となった生活習慣改善の取組として、また、放課後子供教室や土曜日における教育活動、学校支援地域本部等の取組として、睡眠と食をテーマとした学びの機会や朝食料理教室やスポーツ、体験活動など子供の生活習慣づくりに関する取組を行うことも考えられる。

#### <中高生の生活と学習の習慣を育む朝塾の取組>

生活リズムが乱れやすい夏休み期間中や休日の午前中(早朝)において、中高生を対象に教科に関する基礎学習などの学習機会を提供し、基本的な生活習慣の確立と学力向上の促進を図るような取組も効果的である。

### (3) 生活習慣が乱れがちな中高生に対する個別支援

#### <睡眠障害や不登校の未然予防のための睡眠調査>

中高生が睡眠の実態等について調査し、生活改善が必要な中高生に対して個別カウンセリング等の具体的な改善方策(処方箋)を示す取組。

#### <生活リズムの乱れた中高生の長期通学合宿>

公民館等の宿泊可能な施設で、1週間程度、寝食を共にしながら学校に通う「通学合宿」の活動に、小学生のサポーターとして中高生の主体的な参画を促すことや、睡眠などの生活リズムの乱れた中高生を対象に、長期間の通学合宿を行うなどの取組も考えられる。

#### 4 . 今後の課題

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する今後の課題として、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が重要である。

##### (生活習慣に関する調査研究)

規則正しい生活習慣や摂食行動が心身にどう関係があるのか、特に、子供の問題行動等と睡眠等との関係性についてどのような関係にあるのかなど、調査研究の一層の進展が望まれる。

##### (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の更なる検討)

地域人材や専門家等の協力により、「子供の睡眠」「メディアとの付き合い方」「上手な時間の使い方」をテーマとして、学校や地域における学習会、研修会、ワークショップの開催や睡眠等の生活リズム改善に関する活動支援など学校・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が重要である。

その際、生活習慣に限らず、学校・家庭・地域が育てたい子供像を共有し、子供の育ち全体について連携・協働することが重要であり、そのような仕組みづくりを支援していく観点も必要である。

##### (生活習慣づくりの普及啓発を担う人材養成)

子供の睡眠や生活習慣に関する知識について、科学的な知見に基づき、分かりやすく中高生や保護者への普及啓発や相談・アドバイスができる人材養成のためのプログラムの開発や体制づくり等の推進が重要である。

学習機会等への参加者は生活習慣について意識や関心が高い層であり、こうした学習機会を活用して生活習慣づくりの支援者を養成していくことも期待される。

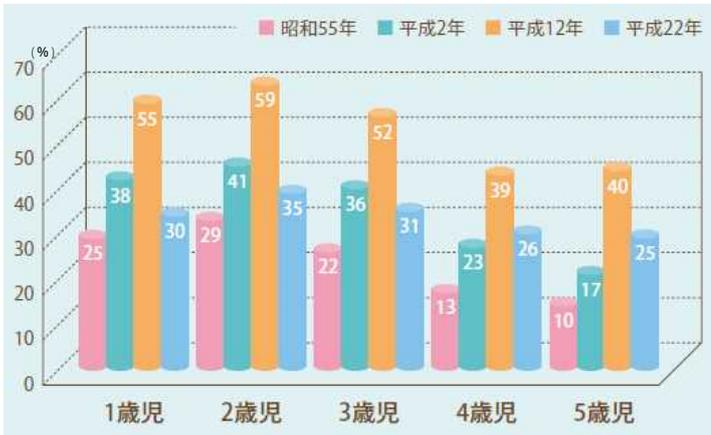
## 参 考 资 料

(参考データ)

第1章 最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点

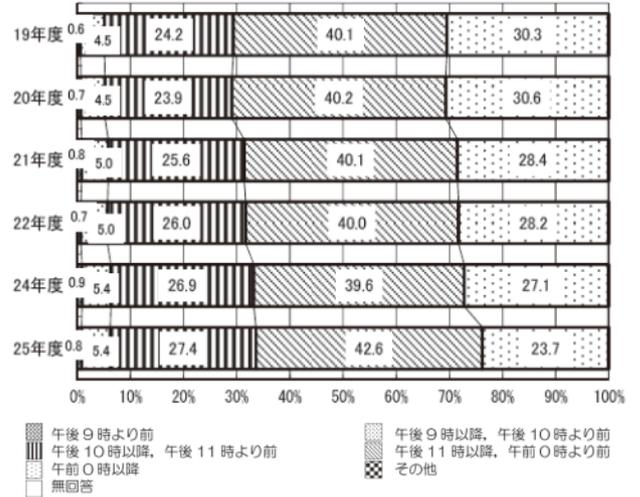
1. これまでの子供の生活習慣づくりに関する取組について

夜10時以降に寝る幼児の割合



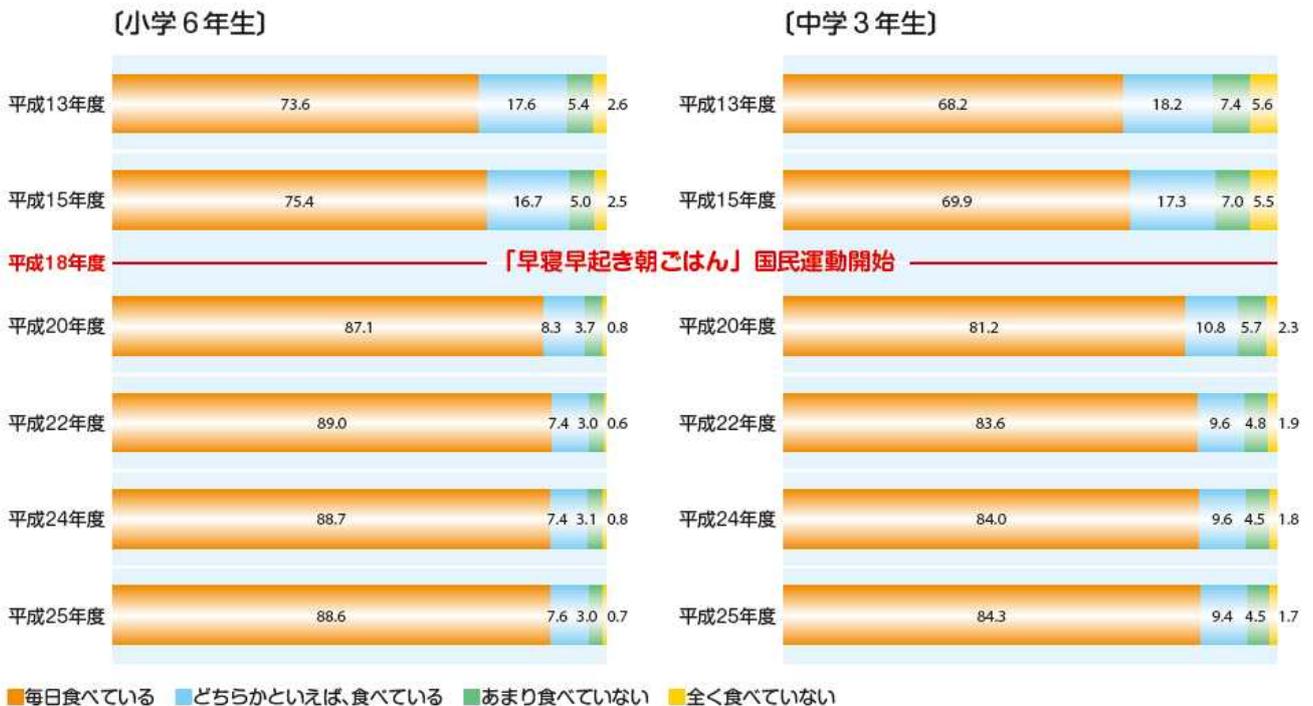
(出典) 社団法人日本小児保健協会「幼児健康度調査報告書」

中学3年生の就寝時刻



(出典) 文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査」

朝食を食べる割合



(出典) 平成13年度及び平成15年度: 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20～25年度: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」

## 2. 中高生の生活の実態と課題について

### 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

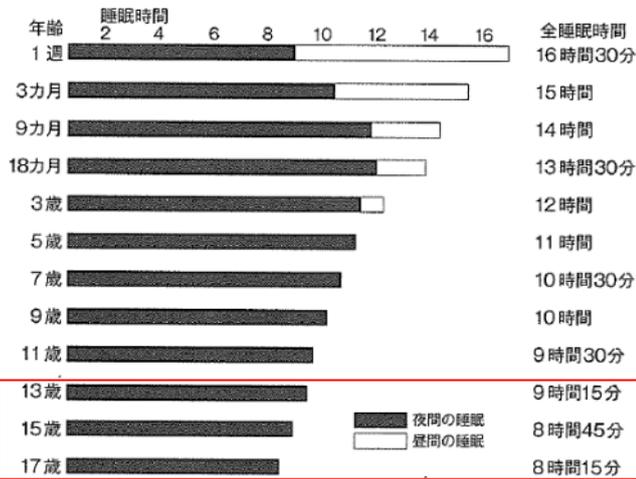
(出典) 総務省「社会生活基本調査」

(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

(内閣府「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

### 小児期に必要な標準睡眠時間



Nelson: Textbook of Pediatrics, 16th ed. より改変

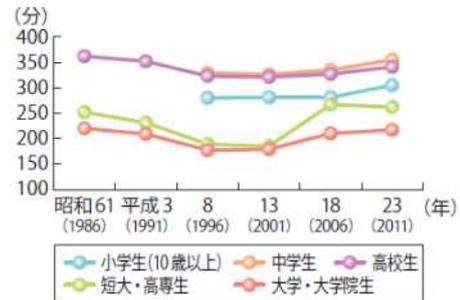
(出典) 成田奈緒子「早起リズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの正三角形」(芽ばえ社)

### 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

(出典) 総務省「平成23年社会生活基本調査」

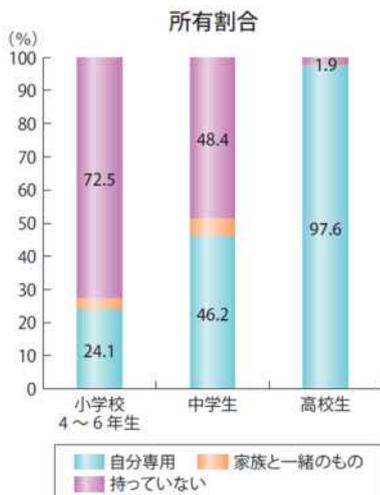
### 学業の時間



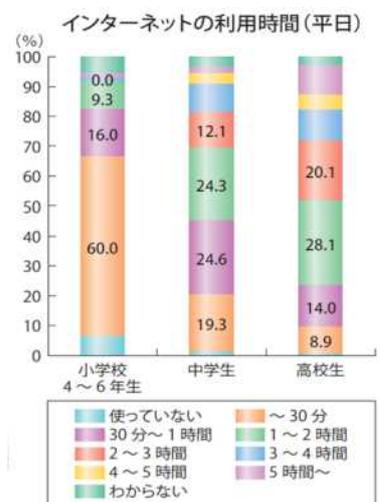
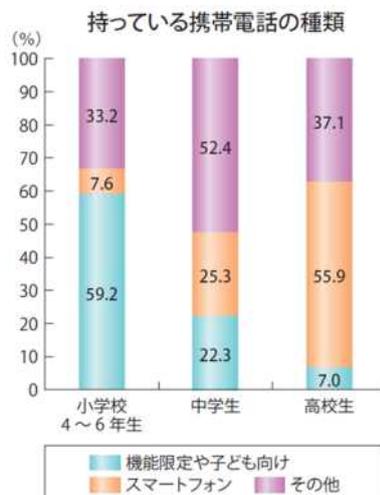
(出典) 総務省「社会生活基本調査」

(内閣府「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

### 携帯電話 (PHS・スマートフォンを含む) の利用状況

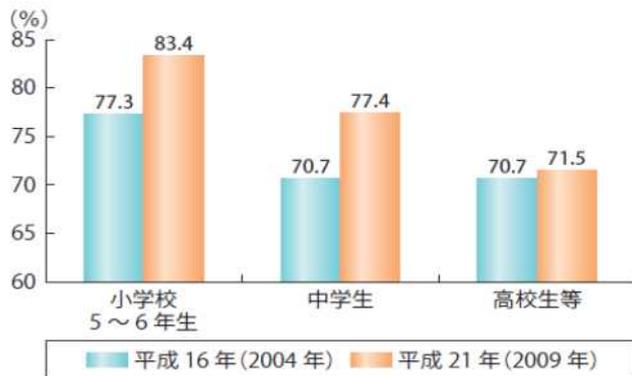


(出典) 内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」



(内閣府「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

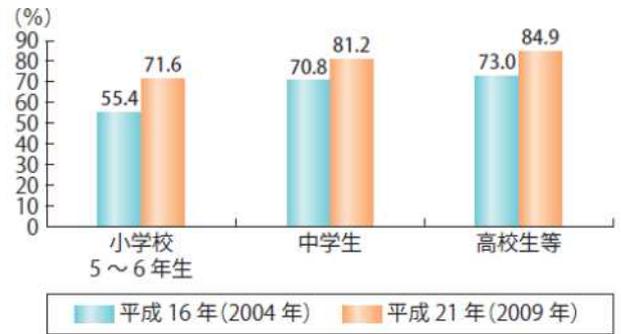
## 幸せ感（幸せだと思う者の割合）



(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。

(内閣府「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

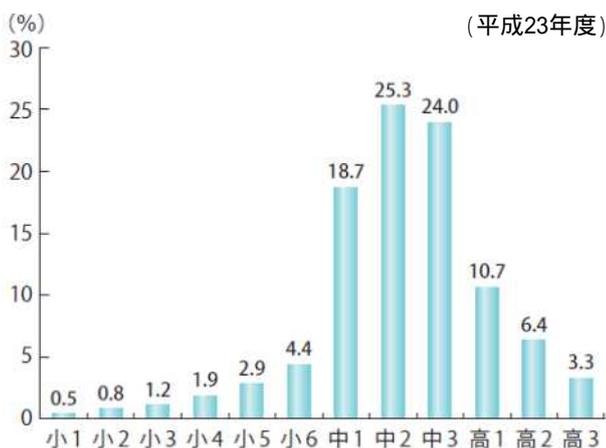
## 不安や悩み



(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「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

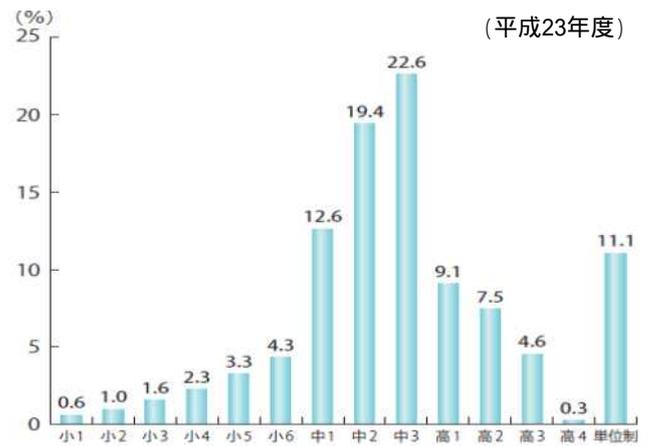
## 校内暴力加害者の学年別構成割合



(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」

(内閣府「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

## 不登校児の学年別構成割合



(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) 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。

(内閣府「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

## ひきこもり群の定義と推計数

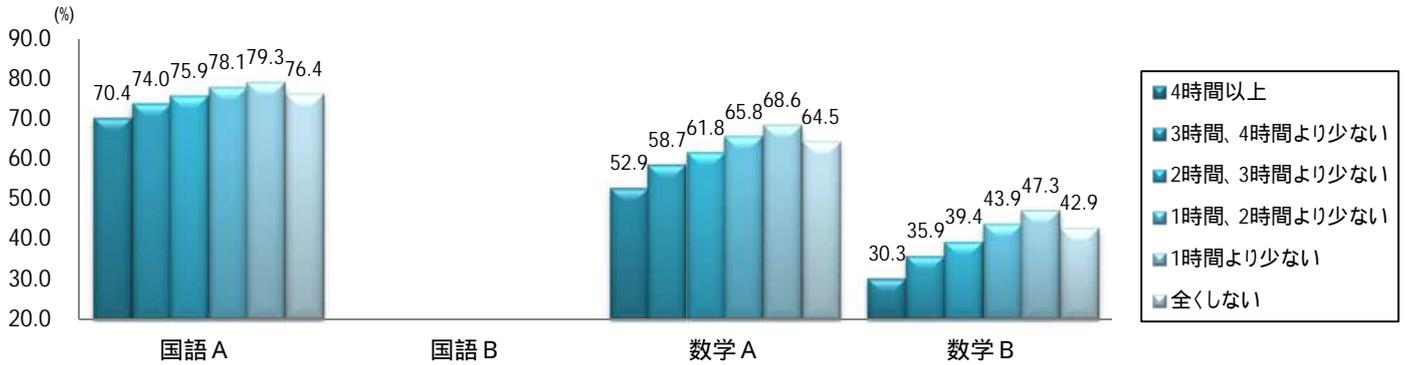
	有効回収数に占める割合 (%)	全国の推計数 (万人)
ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける	0.40	15.3
自室からは出るが、家からは出ない	0.09	3.5
自室からほとんど出ない	0.12	4.7
狭義のひきこもり 23.6万人 <sup>(注4)</sup>		
ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する	1.19	46.0
計	1.79	69.6
広義のひきこもり 69.6万人		

(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って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。

(内閣府「平成25年版子ども・若者白書」より抜粋)

## 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＞



（出典）文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査」（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）  
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。

## 不登校になったきっかけと考えられる状況

		中学校		高校	
		人数	構成比(%)	人数	構成比(%)
学校に係る状況	いじめ	1,923	2.1	267	0.5
	いじめを除く友人関係をめぐる問題	14,382	15.7	4,844	8.4
	教職員との関係をめぐる問題	1,346	1.5	331	0.6
	学業の不振	8,686	9.5	4,808	8.3
	進路にかかる不安	1,392	1.5	1,903	3.3
	クラブ活動、部活動等への不適應	2,026	2.2	791	1.4
	学校のきまり等をめぐる問題	2,040	2.2	1,322	2.3
	入学、転編入学、進級時の不適應	2,550	2.8	3,076	5.3
家庭に係る状況	家庭の生活環境の急激な変化	4,326	4.7	1,653	2.9
	親子関係をめぐる問題	8,175	8.9	2,999	5.2
	家庭内の不和	3,430	3.8	1,276	2.2
本人に係る状況	病気による欠席	6,630	7.3	4,273	7.4
	あそび・非行	10,397	11.4	7,727	13.4
	無気力	24,149	26.4	17,366	30.1
	不安など情緒的混乱	22,982	25.1	9,334	16.2
	意図的な拒否	4,257	4.7	2,863	5.0
	上記「病気による欠席」から「意図的な拒否」までのいずれにも該当しない、本人に関わる問題	4,642	5.1	2,120	3.7
	その他	1,506	1.6	1,124	1.9
	不明	1,512	1.7	2,039	3.5

（注1）複数回答可

（注2）構成比は、各区分における不登校生徒数に対する割合

（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）より作成）

## 都立高校における中途退学の理由（東京都教育委員会）

[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。

### ア 中途退学した理由

#### ①退学した時の本人の状況〔調査票 問4-(1)に該当〕

(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、あてはまる番号に1つO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

#### 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）

〔調査票 問4-(5)に該当〕

(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O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

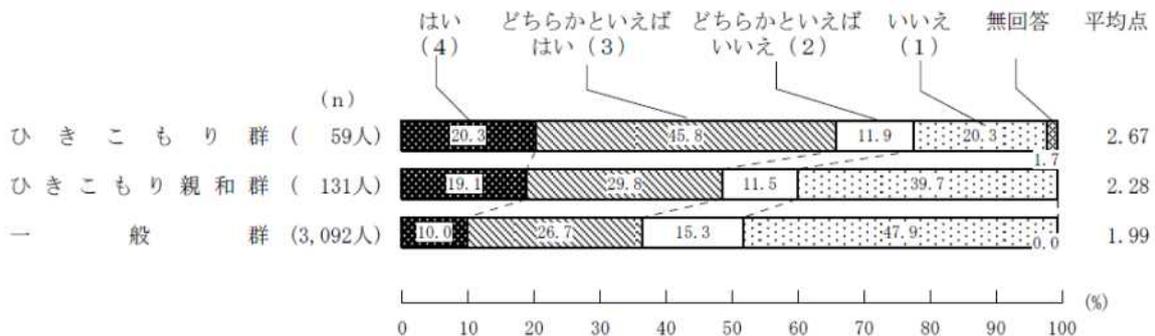
※類型ごと、上位3つを網掛け

(東京都教育委員会「都立高校中途退学者等追跡調査」報告書(平成24年度)より抜粋)

## ひきこもり群の定義と推計数

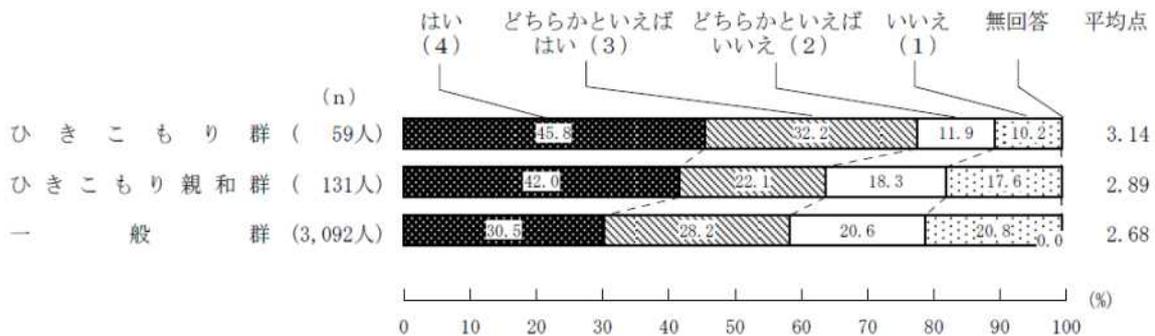
次にあげられたことについて、あなた自身にあてはまる数字に をつけてください。( は各項目につきひとつ)

<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い。

<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い。

(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)報告書(概要版)」(平成22年度)より抜粋  
調査対象: 全国15歳以上39歳以下の者(有効回収率(率) 3,287人(65.7%))

## 朝食の欠食が始まった時期

20歳以上で朝ごはんを食べていない人では、約3割の人は、子どもの頃(「小学生の頃から」又は「中学生、高校生の頃から」)に朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

朝食欠食が始まった時期  
(20歳以上)



(平成21年国民健康・栄養調査)



(内閣府「食育ガイド」より抜粋)

# 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」に  
おける審議の経過について

第1回 平成25年11月12日  
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

事務局からの趣旨説明及び全体討議

第2回 平成26年1月31日  
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

鈴木委員、成田委員、原田委員、木村委員、濱田食育調整官  
(オブザーバー)からの発表及び全体討議

第3回 平成26年3月10日  
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

鈴木委員、大久保委員、景山委員、木村委員、原田委員からの  
発表及び審議の整理(案)についての全体討議