

普及啓発資料の作成の方向性について

1．作成の方向性

例えば、現状・課題 体内時計の仕組み 乱れによる影響 乱れないようにするための対応といった一連の流れを想定し、各事項に関して子供や保護者、支援者等に必要な知見を整理し、併せてそれを裏付けるデータについても掲載する。

2．主な掲載事項

(1) 子供の睡眠習慣を中心とした生活習慣をめぐる現状や課題

社会環境の変化等による子供の生活習慣や睡眠環境の変化や課題

人はなぜ眠くなるのか、レム睡眠・ノンレム睡眠、睡眠不足の影響などの睡眠に関する基本的知識

など

(2) 体内時計の仕組みについて

睡眠習慣を中心とした生活習慣と体内時計の関係性など、体内時計に関する基本的な仕組みやメカニズム（光や食事等の同調因子、体内時計の周期・位相・振幅など）

など

(3) 体内時計の子供の心身への影響について

夜更かしや長い仮眠、ブルーライトなどによる生活習慣の乱れが体内時計に与える影響（外的脱同調、体内時計の戻し方など）

体内時計が乱れることによる心身への悪影響（不定愁訴、体への影響など）や問題行動等に発展する可能性、体内時計を整え適切な生活習慣を送ることによるプラス効果（学力向上、自尊心など）

など

(4) 中高生を中心とした子供が気をつけるべき子供の生活習慣

生活習慣の乱れからくる体内時計の乱れを予防するために、子供及びその保護者が気をつけるべき生活習慣について整理（朝の日光と食事、平日と土日の睡眠リズムなど）

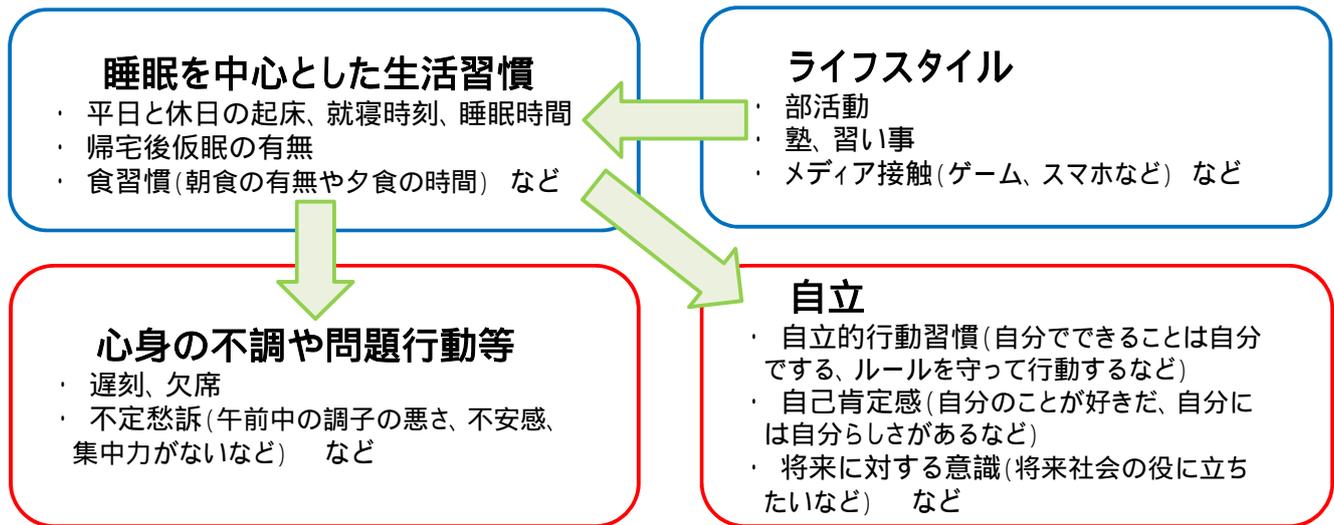
など

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

生活習慣の乱れによる心身の不調等が、様々な問題行動等へのリスクを増加させる可能性が懸念されている中で、睡眠を中心とした生活習慣等についての調査を実施し、全国的な実態を把握する。さらに、自立や問題行動等についても質問を行い、生活習慣との関係性を明らかにする。

【調査対象】

- ・ 全国の公立小学校5年生・6年生
- ・ 全国の公立中学校1年生・2年生・3年生
- ・ 全国の公立全日制高等学校1年生・2年生・3年生



【生活習慣と自立・問題行動等との分析イメージ】

「ライフスタイル」と「生活習慣」のクロス分析

- ・ 塾に通っている子供ほど、帰宅後仮眠が多く、夕食の時間が遅くなる傾向にあるのではないかな。
- ・ 寝る前2時間以内に、食事をしている子供ほど、寝つきが悪くなり就寝時間が遅くなる傾向にあるのではないかな。
- ・ 寝る直前までゲームやスマホを使用している子供ほど、寝つきが悪くなり就寝時間が遅くなる傾向にあるのではないかな。

「生活習慣」と「心身の不調や問題行動等」のクロス分析

- ・ 睡眠時間が十分でも、それを帰宅後の30分以上の仮眠で補っている子供のほうが不定愁訴が強く、遅刻や欠席も多いのではないかな。
- ・ 休日に平日より2時間以上遅く起きる子供ほど不定愁訴が強く、遅刻や欠席も多いのではないかな。
- ・ 寝る時間がバラバラな子供ほど、不定愁訴が強く、遅刻や欠席も多いのではないかな。
- ・ 朝食を食べない子供ほど、不定愁訴が強く、遅刻や欠席も多いのではないかな。
- ・ 寝る前2時間以内に、食事をしている子供ほど、不定愁訴が強く、遅刻や欠席も多いのではないかな。

「生活習慣」と「自立」のクロス分析

- ・ 親から起こされずに自分で起床している子供は、そうでない子供に比べて自己肯定感が高く、将来に対する意識も高いのではないかな。
- ・ 早寝早起きができている子供ほど、自己肯定感が高く、将来に対する意識も高いのではないかな。
- ・ 朝ごはんを食べている子供ほど、自己肯定感が高く、将来に対する意識も高いのではないかな。

その他のクロス分析

- ・ 平日の睡眠時間が短い子供ほど、休日の睡眠で補っている傾向にあるのではないかな。
- ・ 睡眠時間が十分でない子供は、朝食の欠食率が高いのではないかな。
- ・ 自己肯定感が高い子供のほど、身辺的自立ができている傾向にあるのではないかな。
- ・ 目標とする人物がいたり、尊敬する人物がいる子供ほど、身辺的自立ができおり、規則正しい生活習慣が身についているのではないかな。

第1回検討委員会で頂いた主な御意見

朝食の有無だけでなく、朝食の内容についても聞いてみてはどうか。

三食のウェートを聞いてみてはどうか。夕食にウェートがかかりすぎるとBMIが高い傾向にある。

朝型か夜型かがわかる質問肢があるので、それを使えば、体内時計とその他の項目との関係が何か見えてくるのではないか。

不定愁訴だけでなく、心の健康（イライラ、落ち込みなど）についても聞いてみてはどうか。

子供を励ますような会話が食事のときなどにある子供ほど、生活の質がよいという調査結果があるので、家族との関わりについて聞いてみてはどうか。

睡眠の質（寝付きや目が覚めてから布団を出るまでどれくらいか、中途覚醒があるかどうかなど）について聞いてみてはどうか。