

令和7年度文部科学省委託事業

**令和7年度「近年の課題を踏まえた子どもの
基本的生活習慣の確立に関する調査研究事業」
報告書**

令和8年3月



**「早寝早起朝ごはん」
全国協議会**

目次

第1章 調査研究の概要

1. 調査研究の目的	1
2. 調査研究の内容	1
3. 調査研究体制	2

第2章 調査結果の概要 — 科学的知見・研修プログラム・実践事例から見てきたこと —

2.1 調査研究の背景とねらい	4
2.2 科学的根拠：生活習慣・メディア利用と学力・脳発達	5
2.3 研修プログラムの開発と内容：「禁止から自律へ」	8
2.4 実践校での取組と成果（全国5自治体・30校）	9
2.5 未就学児保護者を対象としたアンケート調査の結果	11
2.6 本章のまとめと示唆	19

第3章 東北大学によるこれまでの調査結果等データの整理・集約及びスマホの使い方を中心とした実態調査のまとめ

① 基本的な生活習慣に関する調査結果等データの整理・集約	21
② アンケート調査と結果分析の実施	29
③ 研究成果の知見を踏まえた研修プログラムのモデル設定	61
④ 研修プログラムモデルの試行及び研修成果の検証、事例集の作成 事例集の集計・要約	64 66

第4章 考察

東北大学の調査研究結果を踏まえた考察・未来への提案	69
---------------------------	----

第5章 「早寝早起き朝ごはん」運動実施団体等への聞き取り調査概要

調査対象1. 福岡教育大学附属幼稚園（福岡県宗像市）	71
調査対象2. 学校法人成田学園 希望ヶ丘こども園（福島県郡山市）	74
調査対象3. 高松市立鬼無小学校（香川県高松市）	77
調査対象4. 堺市教育委員会（大阪府堺市）	80
調査対象5. 岐阜県中津川市教育委員会	82
調査対象6. 熊本県菊池市教育委員会	84

第6章 提言

これからの「早寝早起き朝ごはん」運動への提言1	87
これからの「早寝早起き朝ごはん」運動への提言2	88

第7章 本調査研究のまとめ

生活リズムを確立しよう	89
-------------	----

おわりに	91
------	----

第1章 調査研究の概要

1. 調査研究の目的

最近の子どもたちの生活習慣の課題として、メディアの急速な普及を挙げることができる。子ども家庭庁で実施した「令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査」において、インターネットの平均利用時間は、平日で小学生が226.3分、中学生は282.1分となっており、この数値は年々増加しているのが実態であり、子どもたちの生活習慣や睡眠の質に大きな影響を与えることが懸念されるところである。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、これまでの運動の成果を踏まえるとともに、こうした新たな課題に適切に対応すべく、東北大学の参加を得て今後の国民運動の効果的な展開方策を得るための実証的な調査研究を行うとともに、その成果を関係機関を通じて普及することを目的とする。

2. 調査研究の内容

本協議会では、以下に記述する①～④の業務を東北大学に委託し、その成果を調査研究協力者会議において委託内容の分析・評価を行うとともに、これまで国民運動を実践している学校・団体への実態の聞き取り調査を並行して実施した上で、今後の国民運動の新規展開の具体的な提案を行った。

(1) 東北大学による業務内容

① 基本的な生活習慣に関する調査結果等データの整理・集約

東北大学が仙台市教育委員会と共同で実施してきた「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクトの成果、これまで東北大学が行ってきた子どもの生活習慣、認知発達、脳発達に関する追跡データ及び国内外の調査結果の整理・集約

② アンケート調査と結果分析の実施

保護者のスマートフォン利用の実態及び未就学児のスマートフォン依存傾向との関係性等に関するアンケート調査

アンケート調査対象：全国18～69歳の男女で、第一子が未就学児の保護者1,000名

調査方法：オンラインアンケート調査

③ 研究成果の知見を踏まえた研修プログラムのモデル設定

上記①及び②の分析結果を踏まえた研修プログラムのモデル設定（研修項目の抽出）

④ 研修プログラムモデルの試行及び研修成果の検証

上記③による研修プログラムによる実践研究（全国30小中学校）による検証

(2) 「早寝早起き朝ごはん」運動実施団体等への聞き取り調査

- ・福岡教育大学附属幼稚園（福岡県）
- ・学校法人成田学園希望ヶ丘こども園（福島県）
- ・高松市立鬼無小学校（香川県）
- ・堺市教育委員会（大阪府）
- ・中津川市教育委員会（岐阜県）
- ・菊池市教育委員会（熊本県）

(3) 東北大学業務の分析・評価及び聞き取り調査結果を踏まえた今後の国民運動の展開方策（調査研究有識者会議委員による提言を含む。）

3. 調査研究体制

「近年の課題を踏まえた子どもの基本的な生活習慣の確立に関する調査研究事業」有識者会議

委員長	明石 要一	千葉大学名誉教授	
委員	田中 壮一郎	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長	
	清水 明	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会参与	
	青木 康太郎	國學院大學人間開発学部子ども支援学科教授	
	榊 浩平	東北大学 応用認知神経科学センター助教	
	松崎 泰	東北大学 加齢医学研究所助教	
	長島 美保子	公益社団法人全国学校栄養士協議会会長	
	安村 禮子	特定非営利活動法人日本成人病予防協会相談役	
	庄子 佳吾	仙台大学体育学部子ども運動教育学科 講師	
	比嘉 里奈	元公益社団法人日本PTA 全国協議会副会長	
	吉崎 亜里香	大阪大学大学院連合小児発達学研究科助教	
	白川 暁美	香川県教育委員会事務局 全国高校総合文化祭推進室長	
	事務局	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局	

第2章 調査結果の概要

一 科学的知見・研修プログラム・実践事例から見えてきたこと

本章では、本事業で実施した4つの調査研究（①先行研究・データ解析による科学的知見の整理、②量的・質的調査、③研修プログラムの開発、④実践校での試行・検証）の結果を概観する。詳細な分析結果は第3章以降に譲り、ここでは事業全体を通じて明らかになった主要な知見と、実践から得られた示唆を整理する。

結果 1	子どもの頃の「早寝早起き朝ごはん」等の規則正しい生活習慣や体験活動は、大人になった現在の資質・能力（自尊感情、共生感、意欲等）と関連し、家庭の経済状況にかかわらずその傾向がみられる。
結果 2	朝食・睡眠・読書・親子コミュニケーション等の基本的な生活習慣は、学力および脳の構造的発達と関連することが、約7万人規模のデータ解析とMRI脳科学研究の双方から確認された。
結果 3	スマートフォン等の過度な利用は、学習時間・睡眠時間とは独立に学力と脳発達に悪影響を及ぼす可能性が示された。「ながら勉強」は学習効率を著しく低下させ、長時間利用は脳の構造的発達にも負の影響を与える可能性が示唆されている。
結果 4	科学的知見に基づく研修プログラム（4本柱構成）を開発し、「禁止」ではなく子どもの自己管理能力を育てるアプローチを核に据えた。全国5自治体・30の小中学校での実践では、子どもが主体となってルールづくりに取り組む姿が各地でみられた。
結果 5	未就学児の保護者1,000名を対象としたオンライン調査により、約4割の家庭でスマートフォンが育児場面で利用されている実態と、保護者の過半数が子どもの前で自分がスマートフォンを利用することによる不注意の自覚（55.5%）や、その利用に対する罪悪感（51.9%）を抱えていることが明らかになった。子どものスマートフォン依存傾向は全体の約2割に認められ、スマホ育児の頻度が高いほど依存傾向も高いことが示された。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 令和7年度「近年の課題を踏まえた子どもの基本的な生活習慣の確立に関する調査研究事業」調査結果概要

背景：子どもの生活習慣とデジタル環境の変化

自己肯定感
協力
モチベーション
規範意識
人間関係能力
レジリエンス

近年の課題
リアル体験減少 スマートフォン 動画視聴 SNS活用
生活充実感の向上にはつながらない

子どもの生活基盤が揺らいている

本事業のアプローチ：『禁止』ではなく『自己管理能力の育成』

× NG
・厳禁
・一方的に取り上げる
・子どもが受け身

✓ 目指す姿
・科学的知見を共有する
・子どもも考える
・ルールを作る
・継続的に見直す
・自己管理・自律へ

禁止から自律へ
スマートフォンを遠ざけるのではなく、上手に付き合う力を育てる教育

科学的根拠：生活習慣・メディア利用と学力・脳発達

朝食
朝食後と学力が低下
バランス良い朝食は脳をサポート

睡眠
適切な睡眠時間（6-8時間）
不足は学習に不利

読書
1日10-30分でも学力に関連
言語の発達をサポート

親子コミュニケーション
子どもの脳を豊かに
将来について語り合う
学習意欲をサポート

スマートフォン等の利用
子どもの脳を豊かに
将来について語り合う
学習意欲をサポート

生活習慣の負の連鎖
スマートフォン等の利用 → 睡眠不足 → 朝食欠食 → 読書・親子会話の減少 → 脳のパフォーマンス低下

注記：主として統計的関連であり、因果関係の断定には慎重さが要する

実践校での取組と成果

全国5自治体・30校で試行
北海道石狩市
宮城県仙台市
宮城県利根町
千葉県松戸市
広島県福山市

成果の共通点
・科学的根拠の共有
・子どもの主体性の尊重
・段階的・継続的な展開
・学校・家庭・地域の連携

学校生活のイメージ
子どもの対話
子ども主体のルールづくり
自分で決めて
学校・家庭・実践
地域の連携活動

未就学児保護者1,000名調査から見たこと

スマホ育児の実態
約40%
約4割が子育て場面に利用

保護者の葛藤
過半数
過半数が不注意の自覚
過半数が罪悪感
便利さと葛藤

子どもの依存傾向
20%
約2割の子どもに依存傾向

関連構造
依存傾向
保護者の条件

支援対象の可視化
葛藤を抱えながら頼らざるを得ない保護者への支援が重要
「責めるのではなく、支える」

「基本的な生活習慣は、学力・脳発達・将来の資質と関連する」
「過度なスマートフォン利用は、生活習慣の負の連鎖を生みやすい」
「有効なのは、一方的な禁止ではなく、科学的理解にもとづく自己決定・自己管理の支援である」

「脳を守り、一生モノの生活習慣を育てる鍵は、科学的知識にもとづく理解と、子ども自身の自律を支えることにある」

2.1 調査研究の背景とねらい

2.1.1 長期的な視点：子どもの頃の習慣は一生の「生きる力」になる

本事業の根底には、子ども期の生活習慣が大人になってからの人生に及ぼす長期的な影響がある。平成30年度の調査研究（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会，2021）によれば、子どもの頃に「早寝早起き朝ごはん」等の規則正しい生活習慣や、自然体験等のリアルな体験をもっていた人は、大人になった現在の「資質・能力（自尊感情、共生感、意欲・関心、規範意識、人間関係能力、へこたれない力等）」が高い傾向にあることが示されている。

特に注目すべきは、家庭の経済状況にかかわらず、生活習慣が確立していた層は将来的な資質・能力が高いという知見である。さらに、保護者から生活習慣に関するしつけを受けていた人ほど、経済状況に関係なく資質・能力が高い傾向がみられた。すなわち、基本的な生活習慣の確立は、社会経済的な格差を乗り越える「生きる力」の基盤として位置づけられる。

子どもの頃の規則正しい生活習慣と体験活動は、家庭の経済状況にかかわらず、将来の自尊感情・共生感・意欲・規範意識等の資質・能力の高さと関連する。

2.1.2 直面する課題：「体験の減少」と「デジタルへの没入」

しかし、近年の子どもたちを取り巻く環境は大きく変化している。令和4年度の調査（国立青少年教育振興機構，2024）では、コロナ禍を経て自然体験や生活体験などの「リアルな体験」が減少傾向にある一方、インターネットでの動画視聴やSNS利用の時間が増加している。自然体験の合計得点で「多い」「やや多い」に該当する割合は、令和元年の38.7%から令和4年の33.8%へと減少した。

重要な知見として、動画視聴やSNS利用が多い青少年ほど、放課後や休日の過ごし方への満足感が低い傾向が報告されている。すなわち、デジタル機器の利用時間が増えても、子どもたちの生活の充実感はずしも高まっていない。リアルな体験が減り、デジタルに時間が奪われる現状は、前項で示した「生きる力の基盤」を揺るがす状況と考えられる。

コロナ禍を経て青少年のリアルな体験は減少し、デジタル利用は増加している。しかし、デジタル利用の増加は生活充実感の向上につながっておらず、生活習慣の基盤が揺らいでいる。

2.1.3 本事業のアプローチ：「禁止」ではなく「自己管理能力の育成」

こうした状況を踏まえ、本事業は「スマートフォンを禁止する」という対症療法的な対応ではなく、子どもの自己管理能力（前頭前野の機能）を育て、デジタル機器と上手に付き合うための教育方法を開発し、実践研究で検証する枠組みを採用した。事業は、①知見整理→③研修プログラム設計→④試行・検証を中核に、②実態把握のための量的調査を組み合わせる構造である（図2-1-1）。

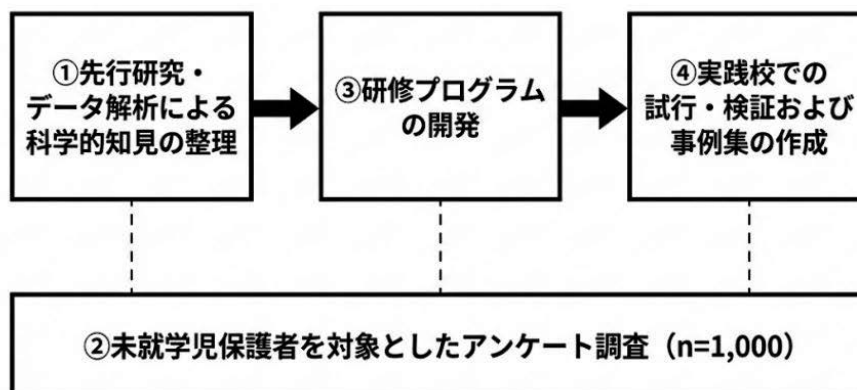


図 2-1-1 事業構造（概念図）

2.2 科学的根拠：生活習慣・メディア利用と学力・脳発達

東北大学加齢医学研究所が蓄積してきた研究成果と、仙台市教育委員会との共同プロジェクト（平成 22 年度開始、全仙台市立小中学生約 7 万人規模の継続調査）によるデータ解析により、子どもの基本的な生活習慣と学力・脳発達との関連について、以下の知見が整理された。なお、ここで示す関連は主として横断的・縦断的な統計的関連（association）であり、因果関係の断定には慎重を要する。

2.2.1 朝食習慣と学力・脳発達

【大規模調査データの知見】

仙台市の横断的調査では、成績上位層（上位 25%）の朝食欠食率が 10%以下であるのに対し、下位層（下位 25%）では約 4 割に欠食がみられた。縦断的解析からは、朝食を食べ始めた児童生徒の成績が向上し、逆に欠食が増えた場合は偏差値で平均 0.4 程度低下することが示された。ただし、欠食が改善されれば成績は元の水準以上に回復することも確認されている。

【脳科学研究の知見】

栄養バランスのとれた朝食を摂取した場合に記憶課題中の脳活動（内側前頭皮質）が高まることが報告されている（Akitsuki et al., 2011）。グルコース単独では不十分であり、タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを含むバランスのよい朝食が認知機能の発揮に重要であることが示唆された。また、主食としてご飯を摂取するグループでは灰白質体積がより大きいことも報告されている（Taki et al., 2010）。

朝食の欠食は成績低下と関連するが、食べ始めることで回復が可能である。
朝食の「質」も重要であり、バランスのよい食事が脳活動を支える。

2.2.2 睡眠習慣と学力・脳発達

【大規模調査データの知見】

成績上位層は午後 11 時頃までに就寝する傾向がある一方、下位層では午前 0 時以降の就寝が多い。睡眠時間は 6～8 時間程度が最適であり、それより短くても長くても成績との関連は低下する。また、睡眠時間が 6 時間未満の場合、読書など本来肯定的な習慣でも 1 時間以上続けると成績低下と関連することが明らかになった。

【脳科学研究の知見】

5～18 歳を対象とした MRI 研究により、睡眠時間と海馬（記憶・学習に関わる領域）の体積に正の関連があることが報告されている（Taki et al., 2012）。

適切な睡眠時間（6～8 時間）の確保が学力・脳発達の土台となる。
たとえ有益な活動であっても、睡眠を犠牲にすることは避けるべきである。

2.2.3 メディア利用と学力・脳発達

【大規模調査データの知見】

スマートフォン等の使用時間が長い子どもほど学力が低いことが一貫して示されている。学習時間や睡眠時間を統制した分析においても、スマートフォン使用 1 時間以上で成績低下がみられ、直接的な悪影響の可能性が示された。

「ながら勉強」（学習中のスマートフォン利用）の影響は特に深刻であり、スマートフォンを使いながら 3 時間勉強しても、集中して 30 分勉強した程度の学習効果しか得られないことが明らか

かになった。アプリの通知等による注意の切り替え（スイッチング）が脳の負荷となり、学習の定着を妨げていると考えられる。

【脳科学研究の知見】

3年間の縦断的MRI調査により、電子メディアの長時間利用が灰白質の発達や白質の発達の停滞と関連することが報告されている（Takeuchi et al., 2015, 2016）。言語能力の成長への負の影響も確認された。思考や行動の抑制を司る前頭前野は、学童期から思春期にかけて発達のピークを迎える。この時期に過度なデジタル視聴を続けることは、脳の器質的な発達に悪影響を与える可能性が示唆されている。

スマートフォン等の利用は、睡眠・学習時間とは独立に学力へ悪影響を及ぼす可能性がある。「ながら勉強」は学習効率を著しく低下させる。脳の構造的発達にも負の影響がみられ、とりわけ長時間利用のリスクが大きい。

2.2.4 親子コミュニケーションと学力・脳発達

家族とのコミュニケーションは、学習意欲・目標意識・主体的な学習態度と関連し、それらを介して成績に影響することが示された。特に効果的なコミュニケーションとして、子どもの話を「しっかり聞く」こと、将来の夢や目標について語り合うことが挙げられている。脳科学研究では、親子のコミュニケーション時間が長い子どもほど言語能力が高く、上側頭回の灰白質に変化がみられた（Takeuchi et al., 2018）。なお、これらの知見は家庭の事情の多様性を前提に理解すべきであり、「家庭の関わり」を責任追及ではなく支援条件として扱うことが重要である。

子どもの話に耳を傾け、将来について語り合う家族のコミュニケーションが、学習意欲と脳発達の双方を支える。

2.2.5 読書習慣と学力・脳発達

1日10～30分程度の短時間であっても、読書習慣のある児童生徒と全く読まない児童生徒の間には、家庭学習時間にかかわらず偏差値で4～5程度の差がみられた。脳科学研究では、読書時間と言語の理解・産出をつなぐ領域の白質密度に関連がみられた（Takeuchi et al. 2016）。

1日10～30分の読書でも学力に明確な効果がある。読書習慣は言語に関わる脳の構造的発達にも寄与する。

2.2.6 生活習慣の「負の連鎖」

以上の知見を総合すると、デジタル機器の長時間利用は単独の問題ではなく、睡眠時間を削り、朝食欠食を誘発し、親子コミュニケーションや読書の時間を奪うことで、脳のパフォーマンスを低下させる「負の連鎖（バッド・サイクル）」を生じさせる可能性がある（図2-2-1、表2-2-1）。この連鎖を断ち切るには、個別の生活習慣改善だけでなく、デジタル機器との付き合い方そのものを見直す包括的なアプローチが求められる。

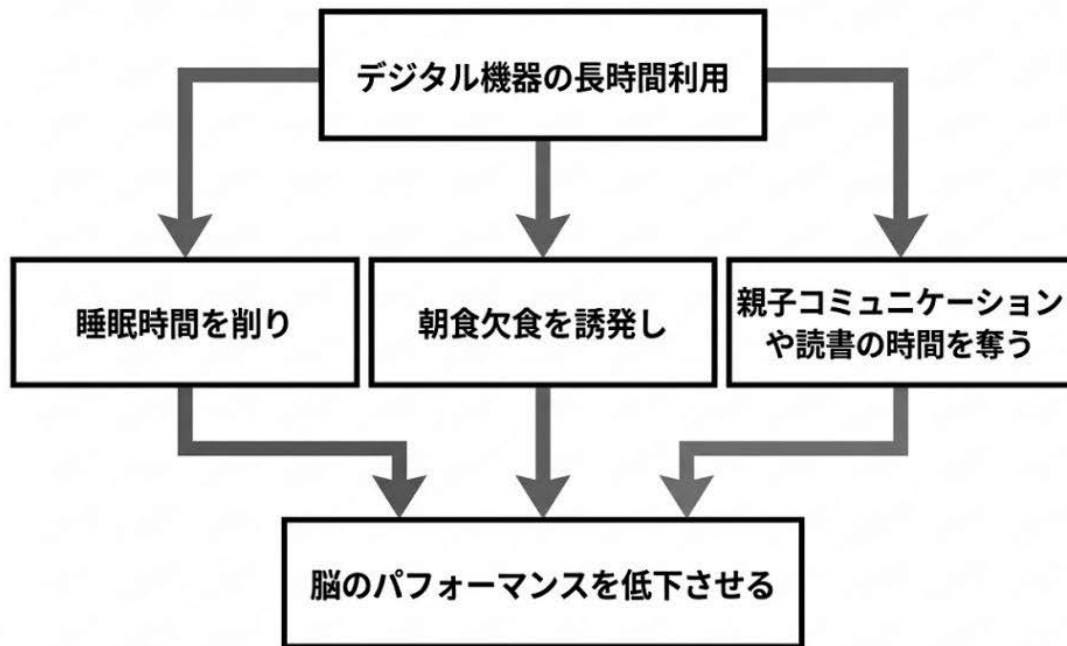


図 2-2-1 生活習慣の「負の連鎖（バッド・サイクル）」概念図

表 2-2-1 科学的知見の概要

領域	大規模調査データの主な知見	脳科学研究の主な知見	研修プログラムへの活かし方
朝食	朝食を食べない子どもは成績が低い傾向にある。食べるようになると成績が回復することも確認されている。	栄養バランスのよい朝食を食べると、記憶・判断をつかさどる脳の働きが活発になる。主食をご飯にしている子どもは脳の神経（灰白質）が豊かな傾向がある。	「毎日朝ごはんを食べる」を、生活習慣づくりの最初の一步とする。
睡眠	成績の良い子どもは夜 11 時前に就寝し、6～8 時間の睡眠をとっている。睡眠が足りないと、読書など本来プラスになる習慣の効果さえ出にくくなる。	十分な睡眠をとっている子どもは、記憶に関わる脳の部位（海馬）が大きく発達している。	「夜 11 時前に寝る」を目標にして就寝時刻を記録し、振り返りに使う。
メディア (スマートフォン等)	1 日 1 時間以上使うと、勉強時間や睡眠時間とは別に、成績が低下する。スマートフォンを使いながら 3 時間勉強しても、集中して 30 分勉強した程度の効果しかない。	3 年間の脳の MRI 調査で、長時間の使用が脳の発達（神経の成長）を妨げることが明らかになった。言葉を使う力の伸びにも悪影響がみられる。	スマートフォンを「取り上げる」のではなく、自分でルールを決めて管理できる力を育てる。
親子の コミュニケーション	子どもの話をしっかり聞いたり、将来の夢を一緒に語ったりする家庭では、子どもの学習意欲が高く成績にも良い影響が出ている。	親子でよく話す子どもは言葉を使う力が高く、言語に関わる脳の部位も発達している。	保護者が子どもの話を聞く時間を、しつけではなく「サポート」の一つとして大切にする。
読書	1 日 10～30 分の読書だけで、全く読まない子どもと比べて偏差値が 4～5 点ほど高い（勉強時間が同じでも差がつく）。	読書習慣のある子どもは、言葉に関わる脳の神経がより豊かに発達している。	「まず 1 日 10 分の読書から」と、短い時間でも継続できる目標として勧める。

注：これらは主として統計的な「関連」を示すものであり、直接の因果関係を断定するものではない。

2.3 研修プログラムの開発と内容：「禁止から自律へ」

2.3.1 研修プログラムの4本柱

前節(2.2)の科学的知見を踏まえ、児童生徒・保護者・教員それぞれを対象とした研修プログラムを開発した(表2-3-1)。設計の核心は、保護者や教師が一方的にスマートフォンを取り上げるのではなく、子どもがスマートフォンに依存せず自律的に活用できるよう、前頭前野を鍛え、自己管理能力を育てることにある。

表2-3-1 研修プログラムの4本柱

柱	項目	主な内容	実施上の注意
1	脳科学の基礎知識	前頭前野の機能と重要性、年齢に応じた脳の発達、脳を育て維持する方法	断定・恐怖喚起を避ける
2	スマートフォンが学力に与える影響	使用時間と学力の関係、学習・睡眠時間を統制しても残る悪影響、「ながら勉強」の深刻な影響	自己申告データの限界に留意
3	スマートフォンが脳に与える影響	使用時間と脳発達の関係(前頭前野・海馬・言語領域への影響)、幼児期のスマートフォン使用のリスク	解釈の幅を前提に慎重に伝える
4	スマートフォンとの賢い付き合い方	前頭前野の自己管理能力を育てる方法、対話を通じた主体的なルールづくり、AI時代における「生きる力」	「やらされ感」を抑える

2.3.2 介入の3ステップモデル

研修プログラムは、以下の3段階(+継続サイクル)で子どもの行動変容を促す設計となっている(図2-3-1)。

1. 知る(科学的知見の共有)

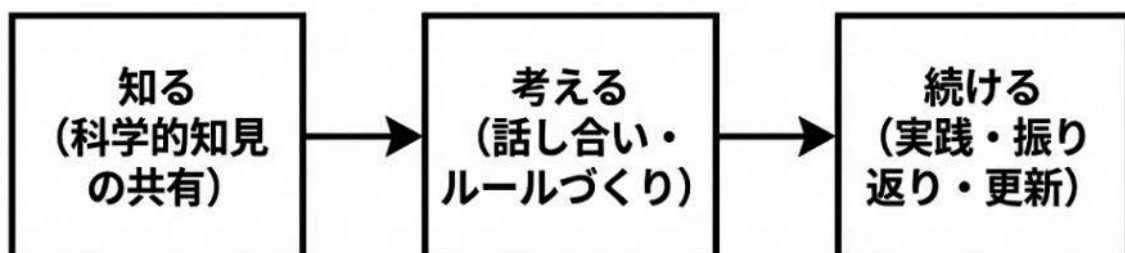
研修プログラムを通じて、脳科学に基づく知識を児童生徒・保護者・教員が共有する。

2. 考える(話し合い・ルールづくり)

学んだ知識をもとに、学級・家庭で話し合い、自分たちのルールを策定する。

3. 続ける(実践・振り返り・更新)

策定したルールに基づいて実践し、定期的に振り返りと更新を行う。



3段階(+継続サイクル)

図2-3-1 介入の3ステップモデル

2.3.3 既存実践から得られた知見

小学校の児童349名を対象に、約6か月間の取組(全校集会での講話→学級での話し合い→代表者会議で学校ルール策定→委員会活動)を実施した結果、取組前後で「ルールを守れる児童の

割合」が約 10～20 ポイント増加し、インターネット依存傾向が高い児童の割合が減少した旨が報告されている。

2.4 実践校での取組と成果（全国 5 自治体・30 校）

研修プログラムを全国 5 自治体・30 校の小中学校で試行した（表 2-4-1）。成果の把握は、共通アンケートで介入前後を比較した学校群と、各校独自の指標で効果を整理した学校群の 2 系統で行っている。本節では代表的な事例を紹介した後、共通する特徴を整理する。

表 2-4-1 実践校一覧

評価方法	自治体（学校数）	対象校
共通アンケート （仙台市調査抜粋項目）	北海道石狩市（2）	花川小学校、花川中学校
共通アンケート	宮城県仙台市（2）	八木山南小学校、向陽台小学校
共通アンケート	宮城県利府町（1）	利府第二小学校
各校独自指標	千葉県松戸市（1）	幸谷小学校
各校独自指標	広島県福山市（24）	駅家西小学校、駅家中学校、駅家北小学校、樹徳小学校、箕島小学校、竹尋小学校、御野小学校、霞小学校、光小学校、鷹取中学校、曙小学校、城南中学校、多治米小学校、新涯小学校、東朋中学校、西深津小学校、中央中学校、城北中学校、野々浜小学校、加茂中学校、鞆の浦学園、神村小学校、旭丘小学校、誠之中学校

注：仙台市の向陽台小学校は共通アンケートではなく独自指標による評価を行っている。

利府町は利府西中学校区として中学校との連携も行っている。

2.4.1 特徴的な実践事例

事例①：児童生徒会主導の「学校ルールの刷新」（北海道石狩市・花川小学校、花川中学校）

【小中連携型・学校ルールづくり】

市教育委員会が窓口となり小中学校を各 1 校モデル校に設定。児童生徒・保護者・教職員への研修を起点に、学級での話し合い→書記局による原案作成→代表者会議でのルール採択→各委員会による推進活動という児童主体のプロセスを展開した。「大人が決めたルール」ではなく「自分たちの約束」とすることで、納得感と遵守意識が向上。「使用時間を減らし、その分、読書や外遊びをする」という時間の置き換えが意識された。花川小学校では 3 つのルール（①勉強するときはスマートフォンを見ない・持ち込まない、②平日は夜 9 時・休日は夜 8 時まで、③1 日 3 時間まで）を児童が策定し、ICT を活用した日々の振り返り記録により効果を検証している。成果評価は A（現在に至るまで継続的な効果が見られた）。

事例②：親子対話による「わが家のルール」（宮城県仙台市・八木山南小学校）

【親子協働型・家庭ルールづくり】

児童と保護者が一緒に研修に参加し、「マイ・スマホルール」を個人で考案→班で共有→修正→決定という 4 段階のプロセスを経験。第 2 回では親子で家庭ルールを作成し、「リビングで充電する」「食事中はテレビを消す」など、物理的な環境設定（ナッジ）を組み込んだルールも多くみられた。学校と家庭の両面から生活習慣の改善を図った。成果評価は A（現在に至るまで継続的

な効果が見られた)。

事例③：養護教諭主導の多層的取組（宮城県利府町・利府第二小学校）

【養護教諭主導型・中学校区連携】

養護教諭が中心となり、校内の情報部・研究部・生徒指導部と連携。平成27年度からのメディアコントロールチャレンジを発展させ、教員研修→児童講話→保護者講話→学校目標づくり→継続実践の年間サイクルを構築。中学校区の3校（利府第二小学校、菅谷台小学校、利府西中学校）で連携した取組を展開した。利府第二小学校の調査では、メディアをなかなかやめられず予定していたことができなかつた経験がある児童の割合が43.4%、あらかじめ決めていた時間よりも長く使ってしまふことがある児童の割合が73.0%と、メディアコントロールの難しさが明らかになった。一方、時間ルール設定率は66.8%、場所ルール設定率は73.0%であった。成果評価はA（現在に至るまで継続的な効果が見られた）。

事例④：学級会での合意形成（千葉県松戸市・幸谷小学校）

【学級会型・合意形成アプローチ】

研修をきっかけに学級会で「よりよい生活のためのルール」を議論。班での合意形成→全体での共有という過程を重視した。児童が自ら下級生にインタビューし、スマートフォンに代わる「わくわく時間」を提案するなど、子ども発信の展開がみられた。成果評価はA（現在に至るまで継続的な効果が見られた）。

事例⑤：中学校区一体型の取組（広島県福山市・駅家西小学校ほか）

【中学校区一体型・メディアコントロール自己管理能力育成】

福山市では、2024年度全国学力・学習状況調査において1日3時間以上ゲームをしている児童の割合が全国平均を上回る（小学生37.1%対全国30.3%、中学生40.7%対全国29.0%）状況を背景に、駅家中学校区3校（駅家西小学校、駅家中学校、駅家北小学校）が一体となり「メディアコントロール自己管理能力育成」プランを展開。年間3回の「メディアコントロール週間」を設け、駅家西小では第1回（6月）で学習目標達成率80.4%・メディア目標達成率71.8%、第2回（9月）で学習76.4%・メディア68.9%、第3回（1月）で学習77.1%・メディア70.5%という結果を得た。なお、成果評価は学校により異なり、駅家西小学校ではA（継続的効果あり）、駅家中学校、駅家北小学校ではB（取組直後は効果あり、その後減少）であった。

2.4.2 実践校に共通する特徴

全30校の集計によれば、実践のねらいとして「生活習慣改善」が31件、「学力向上」が23件挙げられた（複数選択）。実践計画では「児童生徒のルール作り」が23件、「学校全体での取組」が23件、「学期をまたいだ継続的な取組」が22件と、学校ぐるみの継続的アプローチが主流であった。

成果については、学校ごとの記述をもとに複数評価を含めて整理した結果、A（現在に至るまで継続的な効果が見られた）が15件、B（取組直後は一定の効果が見られたがその後減少した）が11件、C（取組直後も含めてあまり効果が見られなかつた）が2件、D（その他）が3件であった。

各校の取組は多様であるが、効果的な実践に共通する要素として以下の点が挙げられる（表2-4-2）。

表 2-4-2 実践校に共通する特徴

共通要素	内容
1. 科学的根拠の共有	研修プログラムを通じて、スマートフォン等が学力・脳発達に与える影響について科学的根拠を児童生徒・保護者・教員が共有し、取組の必要性に対する納得感と当事者意識を醸成した。
2. 子どもの主体性の尊重	大人による一方的な制限ではなく、子どもたち自身が話し合い、自らルールを決める過程を重視した。これにより内発的動機づけが高まり、「やらされ感」のない取組となった。
3. 段階的・継続的な展開	単発の講演にとどまらず、講演→話し合い→ルール策定→実践→振り返り→更新という継続的なサイクルとして設計された。
4. 学校・家庭・地域の連携	保護者への研修、親子でのルールづくり、小中連携、コミュニティ・スクールとの連携など、学校を超えた協働体制が構築された。

課題としては、強化週間終了後の「リバウンド」現象や、意識の高い層と依存傾向の強い層の「二極化」が複数校で報告されている。

2.5 未就学児保護者を対象としたアンケート調査の結果

本事業では、学校を対象とした研修・実践では直接アプローチできなかった未就学児の家庭環境に焦点を当て、全国規模のオンライン調査を実施した。就学前は生活習慣の土台が形成される時期であると同時に、保護者のスマートフォン利用が子どもの環境に直接影響する時期でもある。本節では、単純集計の結果を軸に保護者と子どもの生活習慣・メディア利用の実態を概観した後、スマホ育児の習慣と保護者の心理、子どもの依存傾向、そしてそれらの関連構造（クロス集計・SEM・クラスター分析）を順に示す。

2.5.1 調査の概要

調査の概要は以下のとおりである。

(1) 調査目的

- ①スマホ育児の実態把握
- ②スマホ育児と未就学児のスマートフォン依存傾向との関係
- ③スマホ育児の要因の解明

(2) 調査対象

全国の18～69歳の男女で、第一子が未就学児の保護者 1,000名

(3) 調査期間

令和8年（2026年）2月24日（火）～25日（水）

(4) 調査方法

オンラインアンケート調査

(5) 調査内容

- ・保護者の生活習慣
- ・子どもの生活習慣
- ・スマホ育児（頻度・理由・考え方）
- ・子どものスマートフォン依存傾向（ヤング8項目基準）
- ・子どもの性質
- ・保護者の育児ストレス
- ・子育て支援

回答者の基本属性は表 2-5-1 のとおりである。

表 2-5-1 回答者の基本属性 (N=1,000)

①年齢	回答数(n)	%
10代	1	0.1%
20代	206	20.6%
30代	407	40.7%
40代	278	27.8%
50代	102	10.2%
60代	6	0.6%
70代以上	0	0.0%

②性別	回答数(n)	%
男性	470	47.0%
女性	522	52.2%
回答しない	8	0.8%

③職業	回答数(n)	%
常勤(フルタイム)	640	64.0%
パートタイム	121	12.1%
フリー(在宅ワークを含む)	13	1.3%
専業主婦・主夫	170	17.0%
産休・育休中や休職中	48	4.8%
その他	8	0.8%

④世帯年収	回答数(n)	%
200万円未満	30	3.0%
200万~400万円未満	90	9.0%
400万~600万円未満	157	15.7%
600万~800万円未満	187	18.7%
800万~1000万円未満	131	13.1%
1000万~1200万円未満	73	7.3%
1200万~1500万円未満	55	5.5%
1500万~2000万円未満	36	3.6%
2000万円以上	19	1.9%
答えたくない/わからない	222	22.2%

⑤同居家族構成(複数回答)	回答数(n)	%
配偶者	933	93.3%
子ども(乳幼児~就学前)	1000	100.0%
子ども(小学生)	0	0.0%
子ども(中学生~高校生)	0	0.0%
子ども(大学生・社会人など)	0	0.0%
父母、祖父母	79	7.9%
兄弟・姉妹	12	1.2%
その他	3	0.3%
ひとり暮らし	0	0.0%

⑥第一子の年齢	回答数(n)	%
0歳	57	5.7%
1歳	123	12.3%
2歳	153	15.3%
3歳	172	17.2%
4歳	150	15.0%
5歳	345	34.5%

⑦第一子の性別	回答数(n)	%
男児	523	52.3%
女児	465	46.5%
回答しない	12	1.2%

⑧第一子の通園状況	回答数(n)	%
幼稚園	261	26.1%
保育園	366	36.6%
認定こども園	134	13.4%
地域型保育	3	0.3%
園や施設には通っていない	236	23.6%

2.5.2 保護者の生活習慣とメディア利用

保護者自身の生活リズムについて尋ねた結果、起床時刻は「6時台」が42.1%で最も多く、就寝時刻は「23時台」が30.0%で最多であった(図2-5-1)。23時以降に就寝する保護者は合計で59.1%に上り、保護者自身の夜型傾向が示された。

保護者の1日あたりのメディア利用時間をデバイス別にみると、スマートフォンの利用が突出していた(図2-5-2)。スマートフォンの「0分」はわずか5.8%にとどまり、「1時間くらい」(26.6%)と「2時間くらい」(20.5%)が中心であった。一方、テレビは「0分」が15.9%で、「1時間くらい」(22.4%)が最多であり、タブレット(「0分」75.3%)、PC(「0分」60.4%)、ゲーム(「0分」76.3%)は利用しない保護者が大半であった。

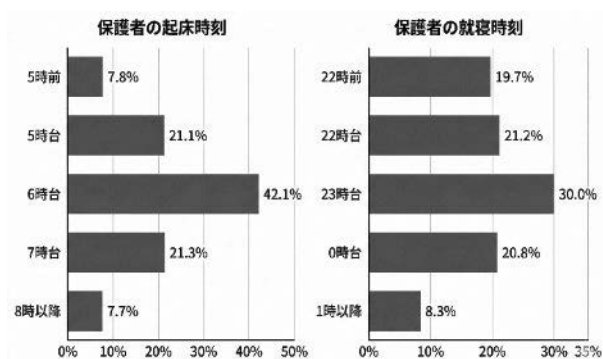


図2-5-1 保護者の起床時刻・就寝時刻 (N=1,000)

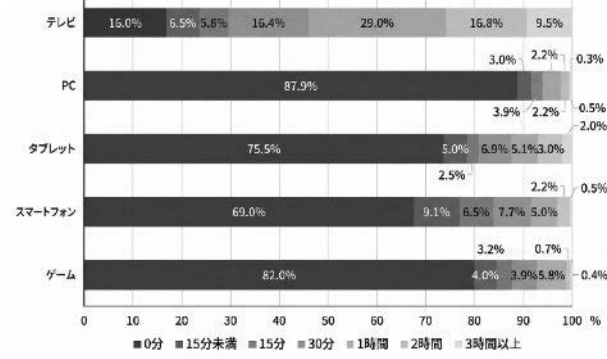


図2-5-2 保護者の1日あたりのメディア利用時間 (N=1,000)

子どもと一緒に過ごしている時間中の保護者のスマートフォン利用について尋ねたところ、「0分」は11.8%にとどまり、「30分くらい」(23.0%)と「1時間くらい」(20.5%)が多数を占めた(図2-5-3:左)。このように、子どもと同じ空間にしながら保護者の注意がスマートフォンに向いている時間が相当程度存在する実態(テクノフェレンス)が明らかになった。テクノフェレンスに関する自覚を問うと、スマートフォンによる注意力の低下を感じている保護者(「当てはまる」+「やや当てはまる」)は55.5%、罪悪感を感じている保護者は51.9%であり、過半数が自身のスマートフォン利用と育児の両立に課題を認識していた(図2-5-3:右)。

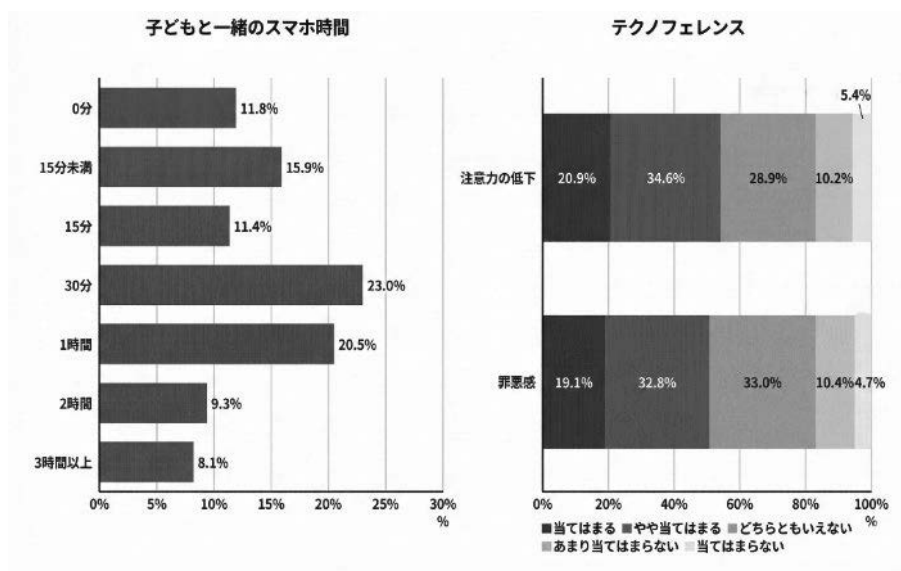


図2-5-3 テクノフェレンス(保護者のスマートフォン利用と子育て) (N=1,000)

2.5.3 子どもの生活習慣とメディア利用

子どもの起床時刻は「7時台」が43.6%で最多、就寝時刻は「21時台」が44.4%で最多であった。22時以降に就寝する子どもは19.3%であり、約5人に1人が遅寝の状態にあった(図2-5-4)。

子どもの1日あたりのメディア利用時間をみると、テレビは「1時間くらい」(29.0%)が最多で利用率が高い一方、スマートフォン(「0分」69.0%)、タブレット(「0分」75.5%)、ゲーム(「0分」82.0%)、PC(「0分」87.9%)は利用していない子どもが多数を占めた。ただし、スマートフォンを利用している子ども(31.0%)のうち、30分以上利用している割合は約半数に達しており、利用する場合はある程度まとまった時間使用している傾向がうかがえた(図2-5-5)。

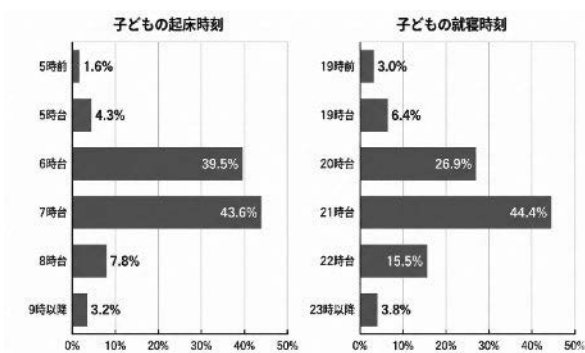


図2-5-4 子どもの起床時刻・就寝時刻 (N=1,000)

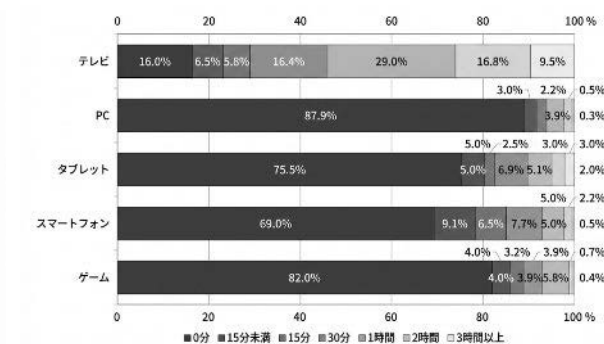


図2-5-5 子どもの1日あたりのメディア利用時間 (N=1,000)

デジタル機器の利用目的別にみると、「趣味・遊び」目的が最も多く、「0分」は32.4%にとどまった。「学習・勉強」目的の利用は「0分」が49.2%で半数にとどまり、残りの半数は何らかの学習にデジタル機器を活用していた(図2-5-6)。

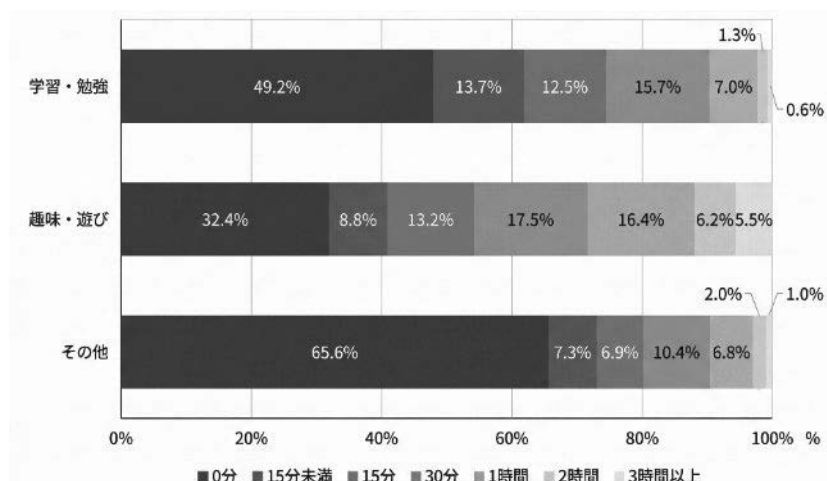


図2-5-6 子どものデジタル機器の利用目的別時間 (N=1,000)

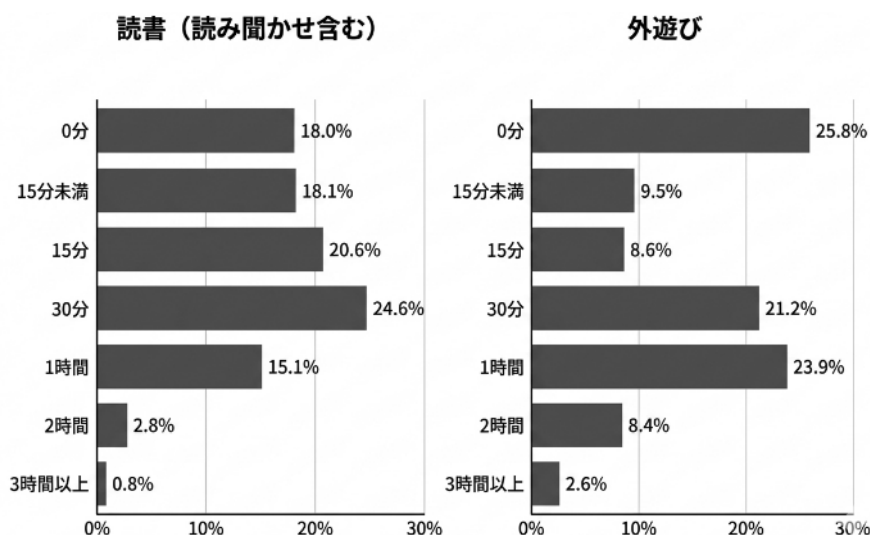


図2-5-7 子どもの読書時間・外遊び時間 (N=1,000)

子どもの読書時間は「30分くらい」(24.6%)、「15分くらい」(20.6%)が多く、「0分」は18.0%であった。一方、外遊び時間は「0分」が25.8%と最も高く、約4人に1人が外遊びをしていなかった(図2-5-7)。

2.5.4 スマホ育児に対する保護者の考え方と習慣

子どもにスマートフォンを使わせることに対する保護者の考え方をみると、「悪い影響がある」と回答した保護者(「当てはまる」+「やや当てはまる」)は45.7%であった一方、「良い影響がある」と肯定的に回答した保護者は22.7%にとどまった(図2-5-8)。注目すべきは、いずれの項目でも「どちらともいえない」が最多カテゴリとなっている点であり、保護者自身がスマートフォンの影響を明確に判断できていない実態が浮かび上がった。罪悪感を感じている保護者は44.1%に上り、多くの保護者が葛藤を抱えていることが示された。

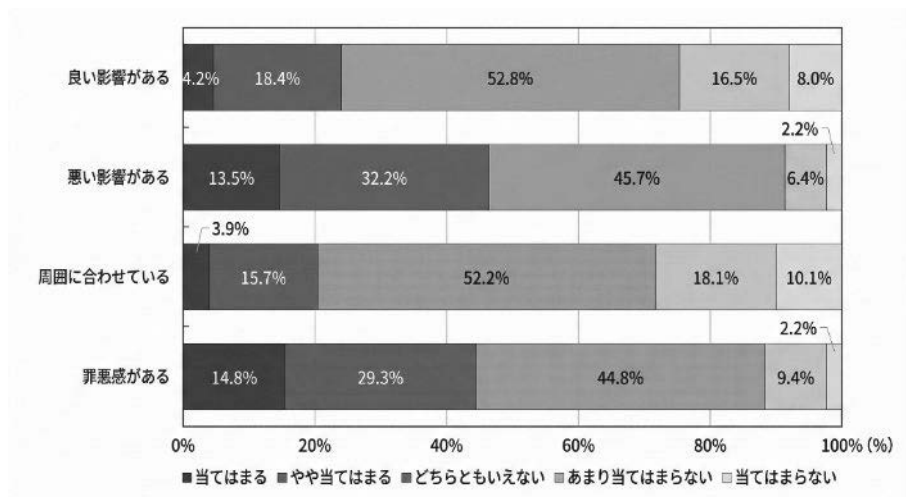


図2-5-8 スマートフォン育児に対する保護者の考え方 (N=1,000)

スマホ育児の具体的な利用場面をみると、「ややある」以上の回答は、公共の場での利用が46.0%で最も多く、次いで機嫌取りが41.5%、家事の間が41.2%であった(図2-5-9:左)。いずれも保護者が即座の対応を求められる状況であり、スマートフォンが「緊急の育児補助ツール」として機能していることが示唆される。家庭でのルール設定状況をみると、「はい(ルールを決めている)」は30.4%にとどまり、「いいえ」が50.8%と過半数を占めた(図2-5-9:右)。

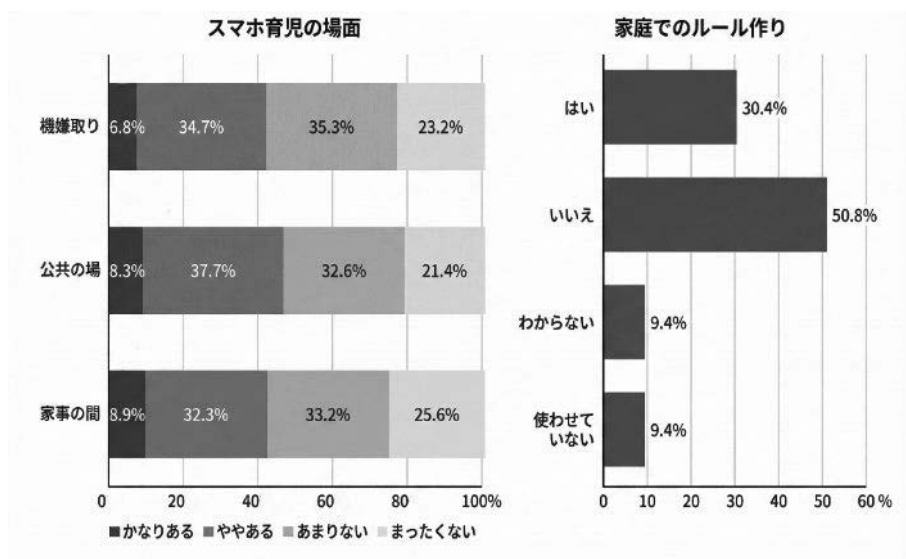


図2-5-9 スマートフォン育児の習慣とルール (N=1,000)

スマートフォン利用時の親子の関わりについて、「一緒に見ている（共視聴）」保護者（「当てはまる」＋「やや当てはまる」）は41.9%、「内容について会話する」保護者は42.4%であった（図2-5-10）。一方で、「あまり当てはまらない」「当てはまらない」を合わせると約2割の保護者は関与が乏しく、子どもの単独利用が一定程度存在することが示された。

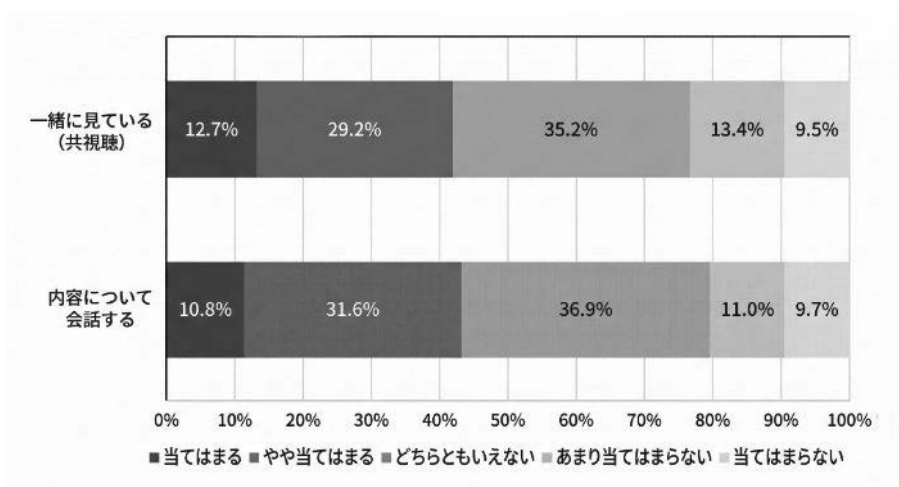


図2-5-10 スマートフォン利用時の親子の関わり (N=1,000)

2.5.5 子育て環境と育児ストレス

家事・育児のサポート源について尋ねたところ、「サポートを受けていない」が43.6%で最も多く、次いで「自身の親」が42.4%であった（図2-5-11：左）。子育ての楽しさと大変さでは、「楽しさの方が多い」と「どちらかといえば楽しさ」が合計45.6%であった一方、大変さが上回る保護者も23.6%に達した（図2-5-11：中央）。日常生活の多忙感について「当てはまる」＋「やや当てはまる」は55.9%であり、過半数の保護者が多忙を感じていた（図2-5-11：右）。

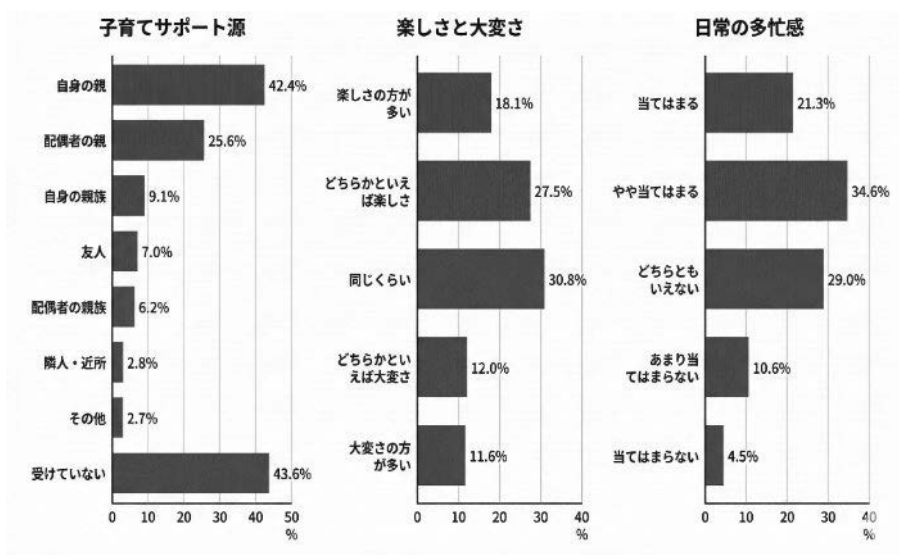


図2-5-11 子育ての環境 (N=1,000)

育児ストレスに関する項目（PSIに基づく指標）では、「物事をうまく扱えないと感じる」への肯定回答（「そのとおり」＋「まったくそのとおり」）が25.7%、「やりたいことができない」が23.2%であった（図2-5-12）。子どもの気質面では、「集中力がない」（19.7%）、「腹をたてやすい」（15.6%）、「不機嫌で泣きやすい」（13.4%）に一定の回答があり、子どもの気質的困難を感じている保護者が少なくないことが示された。

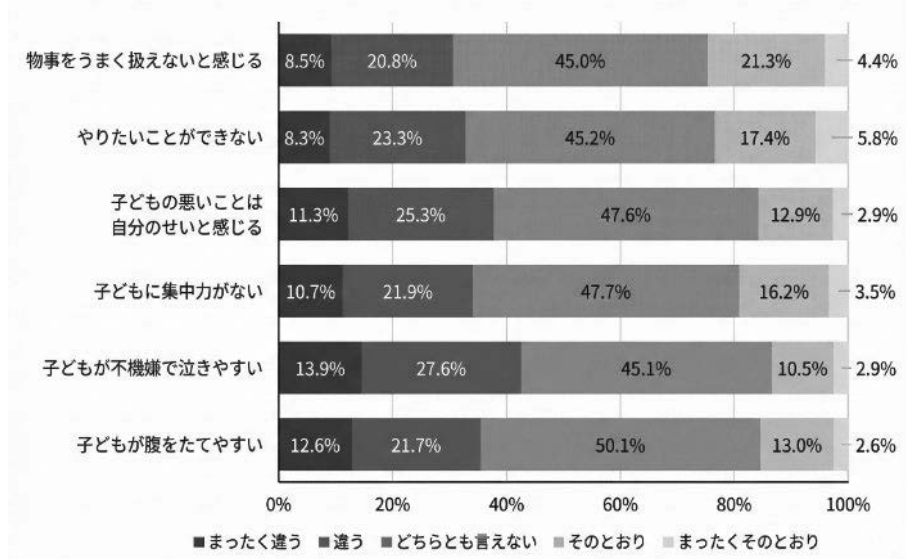


図 2-5-12 育児ストレス関連項目 (N=1,000)

2.5.6 子どものスマートフォン依存傾向

子どものスマートフォン依存傾向は、ヤング 8 項目基準を用いて測定した (図 2-5-13)。項目別にみると、「すぐにスマホを使いたがる」が 31.4%で最も高く、「やめようと言ってもやめない」(28.2%)、「時間を超えてやめられない」(23.9%)が続いた。5 項目以上に「当てはまる」と回答した場合を「依存傾向あり」と定義した結果、全体の 18.6% (約 2 割) の子どもに依存傾向が認められた。

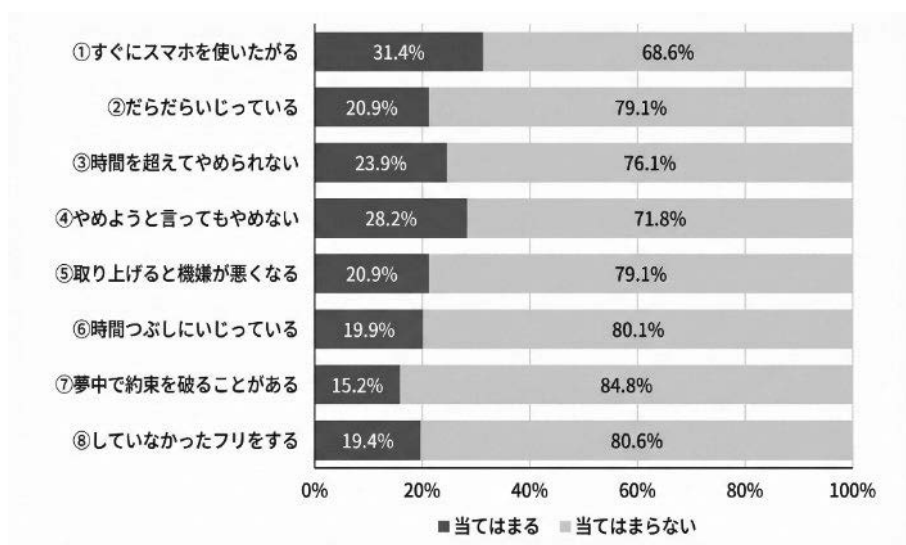


図 2-5-13 子どものスマートフォン依存傾向 (ヤング 8 項目基準) (N=1,000)

2.5.7 スマートフォン依存傾向とのクロス集計

依存傾向の有無と他の変数とのクロス集計を行った (図 2-5-14)。なお、ここでの「依存傾向あり (%)」は、各カテゴリの回答者を分母とした依存傾向率である。年齢別にみると、2 歳児の依存傾向率が最も高く (21.6%)、最も低い 4 歳児 (14.7%) でも一定割合の依存傾向児が存在した (図 2-5-14: 左)。スマホ育児の頻度 (家事の間の利用) 別にみると、「かなりある」では 38.2%と高く、「まったくない」では 6.9%であり、スマホ育児の頻度が高いほど依存傾向率が高い傾向が示された (図 2-5-14: 中央)。ルール設定との関係では、明確な線形関係は認められなかった (図 2-5-14: 右)。

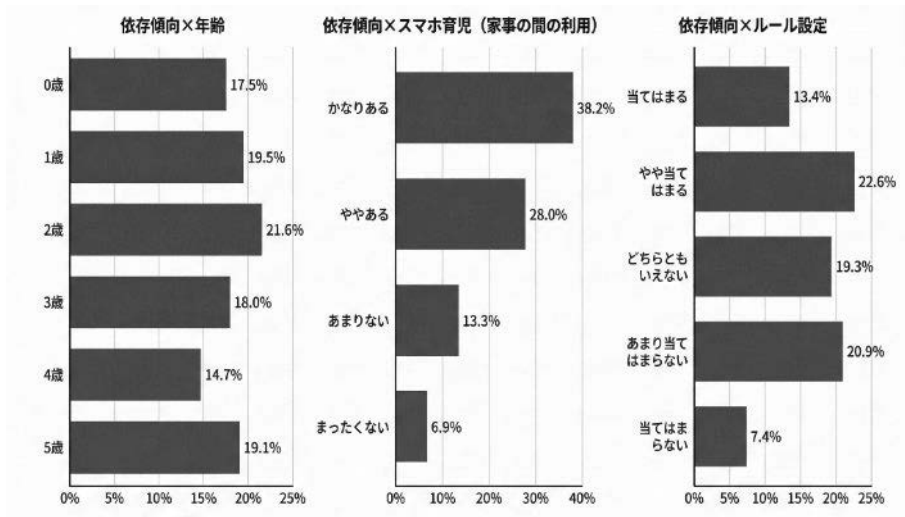


図 2-5-14 スマートフォン依存傾向とのクロス集計 (N=1,000)

2.5.8 構造方程式モデリング (SEM) による分析

保護者のスマートフォン利用・考え方・忙しさがスマホ育児を介して子どもの依存行動に至る連鎖構造を検証するため、構造方程式モデリング (SEM) を実施した (図 2-5-15)。

分析の結果、保護者のスマートフォン利用は「考え方」($\beta=0.142$)と「スマホ育児」($\beta=0.189$)の双方に直接影響していた。スマートフォン育児に対する「考え方」(容認的態度)はスマホ育児の頻度にモデル内で比較的大きな影響($\beta=0.351$)を及ぼしており、保護者の認知が行動に直結していることが示された。主観的忙しさもスマホ育児を促進する要因であった($\beta=0.155$)。

スマホ育児は子どものスマートフォン利用を増やし($\beta=0.194$)、子どものスマートフォン利用は依存行動に影響していた($\beta=0.258$)。特に注目すべきは、スマホ育児から子どもの依存行動への直接的な影響($\beta=0.415$)がモデル内で最も大きいパスであった点である。これは、単に利用時間が長いだけでなく、「育児の対応としてスマートフォンを使わせる」という日常的な関わり方そのものが、子どもの依存行動(やめられない、取り上げると機嫌が悪い等)と強く関連している可能性を示唆する。

なお、これらの結果は横断調査に基づくモデル推定であり、因果関係を直接証明するものではない。逆方向の影響や第三変数の関与も排除できない点に留意が必要である。

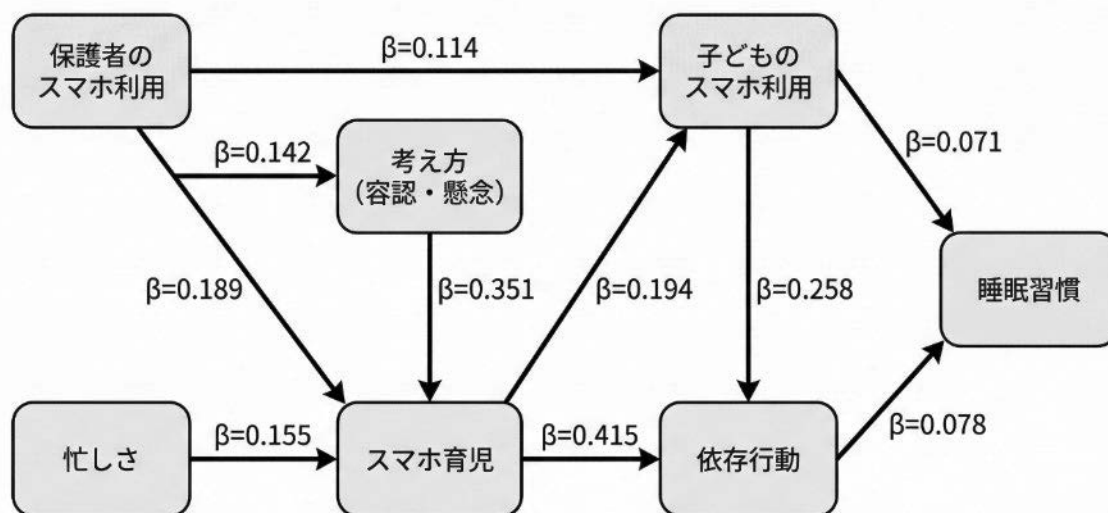


図 2-5-15 構造方程式モデリング (SEM) によるパス解析結果

2.5.9 クラスタ分析による保護者の類型化

保護者のスマートフォン利用に対する感じ方・考え方、育児負担感、子どもの特性に関する回答パターンについて、探索的因子分析（EFA）により4因子（F1：スマホ利用への懸念・罪悪感、F2：子どもの気質的困難、F3：保護者の困難感・無力感、F4：スマホ利用の容認・正当化）を抽出した後、因子得点に基づくK-means法クラスタ分析を行い、4つの保護者タイプを分類した（図2-5-16）。

最も多いのは「クラスター1：低リスク・安定型」（41.4%）であり、全因子得点が低く、育児に大きな困難を感じていないタイプであった。次に多い「クラスター3：葛藤併存型」（26.1%）は、スマホ育児得点が最も高く、子どものスマートフォン依存傾向も他タイプに比べて高かった。このタイプの保護者は、子どもの気質的困難を感じやすく、スマートフォン利用への懸念・罪悪感を抱えつつも利用を一定程度正当化する認知を併せ持つ特徴があった。「クラスター0：育児負担感型」（17.2%）は親自身の困難感が高く、「クラスター2：懸念・罪悪感型」（15.3%）は懸念・罪悪感が突出して高いタイプであった。

育児支援においては、特にスマホ育児得点と依存傾向がともに高い「葛藤併存型」への重点的な支援が求められる。

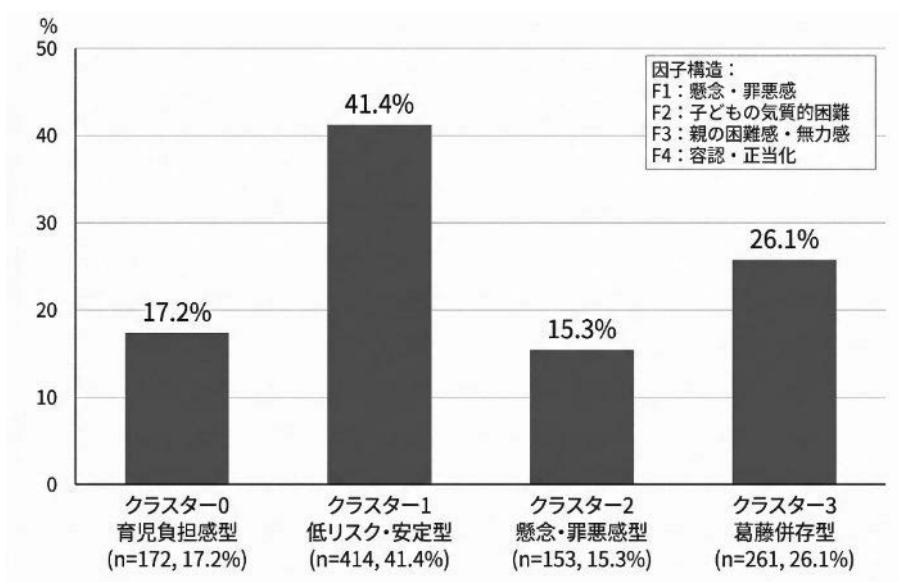


図2-5-16 クラスタ分析による保護者の類型化 (N=1,000)

2.6 本章のまとめと示唆

過去の調査研究（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会；国立青少年教育振興機構）が示す通り、子どもの頃の「リアルな体験」と「良い生活習慣」は、将来の「生きる力」の源泉である。しかし、現代のデジタル環境下では、放っておけばそれらは失われやすい。

本事業の調査研究を通じて、以下の点が明らかになった。

第一に、子どもの基本的な生活習慣（朝食・睡眠・読書・親子コミュニケーション）が学力および脳の発達に密接に関わることが、大規模データ解析と脳科学研究の双方から裏付けられた。同時に、スマートフォン等の電子メディアの過度な利用が、学習時間や睡眠時間の減少とは独立に、学力と脳発達に悪影響を及ぼす可能性が改めて確認された。

第二に、未就学児の保護者1,000名を対象とした全国調査により、約4割の家庭でスマートフォンが育児場面で利用されており、保護者の過半数が子どもの前で自分がスマートフォンを利用することによる不注意の自覚（55.5%）や、その利用に対する罪悪感（51.9%）を抱えていることが明らかになった。さらに、子どもにスマートフォンを使わせることへの罪悪感も44.1%に認められた。子どもの約2割（18.6%）にスマートフォン依存傾向が認められ、スマホ育児の頻度が高いほど依存傾向が高いという関連が示された。

第三に、科学的知見に基づく研修プログラム（4本柱構成）を開発し、「禁止」ではなく子どもの自己管理能力を育てるアプローチを核に据えた。全国5自治体・30校での実践では、約半数の学校（15校）で継続的な効果が報告され、子どもが主体となってルールづくりに取り組む姿が各地でみられた。成功事例に共通する要素は、「科学的根拠に基づく理解」「子ども自身による目標設定」「家庭との協働」の3点であった。

これらの知見は、大人が一方的に遠ざけるのではなく、科学的知識（リテラシー）を与え、自己決定（自律）させるプロセスこそが、脳を守り、一生モノの生活習慣を築くための鍵となることを示唆している。同時に、未就学児の保護者への支援、とりわけ葛藤を抱えながらスマートフォンに頼らざるを得ない保護者への具体的な支援策が今後の重要課題として浮上した。

引用・参考文献

- Akitsu, Y., Nakagawa, S., Sugiura, M., & Kawashima, R. (2011). Nutritional quality of breakfast affects cognitive function: An fMRI study. *Neuroscience Letters*, 507(1), 1–4.
- Bus, A. G., van IJzendoorn, M. H., & Pellegrini, A. D. (1995). Joint book reading makes for success in learning to read: A meta-analysis on intergenerational transmission of literacy. *Review of Educational Research*, 65(1), 1–21.
- Dutil, C., Walsh, J. J., Featherstone, R. B., Gunnell, K. E., Tremblay, M. S., Gruber, R., Weiss, S. K., Cote, K. A., Sampson, M., & Chaput, J.-P. (2018). Influence of sleep on developing brain functions and structures in children and adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 42, 184–201.
- Taki, Y., Hashizume, H., Sassa, Y., Takeuchi, H., Asano, M., Asano, K., & Kawashima, R. (2010). Breakfast staple types affect brain gray matter volume and cognitive function in healthy children. *PLoS ONE*, 5(12), e15213.
- Taki, Y., Hashizume, H., Thyreau, B., Sassa, Y., Takeuchi, H., Wu, K., Kotozaki, Y., Nouchi, R., Asano, M., Asano, K., Fukuda, H., & Kawashima, R. (2012). Sleep duration during weekdays affects hippocampal gray matter volume in healthy children. *NeuroImage*, 60(1), 471–475.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2015). The impact of television viewing on brain structures: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Cerebral Cortex*, 25(5), 1188–1197.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2016). Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. *Human Brain Mapping*, 39(11), 4471–4479.
- Takeuchi H, Taki Y, Hashizume H, Asano K, Asano M, Sassa Y, Yokota S, Kotozaki Y, Nouchi R, Kawashima R. *Impact of reading habit on white matter structure: Cross-sectional and longitudinal analyses. NeuroImage*, 133, 378–389, 2016.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2018). The effects of family communication on brain structures and functions in mother–child dyads. *Social Neuroscience*, 14(6), 700–710.
- 国立青少年教育振興機構 (2024). 『青少年の体験活動等に関する意識調査（令和4年度調査）報告書』国立青少年教育振興機構.
- 榊浩平 (2023). 『スマホはどこまで脳を壊すか』朝日新書.
- 仙台市教育委員会・東北大学（各年度）。「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」リーフレット.
- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 (2021). 『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』「早寝早起き朝ごはん」全国協議会.

第3章 東北大学によるこれまでの調査結果等データの整理・集約及びスマホの使い方を中心とした実態調査のまとめ

① 基本的な生活習慣に関する調査結果等データの整理・集約

東北大学は宮城県仙台市教育委員会と共同で、2010年度より毎年、約7万人の全仙台市立小中学生を対象とした大規模調査（「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクト）を実施しています。本プロジェクトでは、標準学力検査で収集した学力の指標と、同時に実施したアンケート調査で収集した学習・生活習慣に関するデータを用いて、子どもたちの学習意欲や学力と関係する学習・生活習慣を科学的に明らかにすることを目指しています。加えて東北大学では、子どもの生活習慣、認知発達および脳発達に関する追跡データを取得しており、これまでも朝食・睡眠・読書・ゲームやインターネットといった習慣と子どもの脳発達についての研究を発表してきた実績があります。本調査研究では、東北大学及び仙台市教育委員会ですでに得られた、学業成績、生活習慣等のアンケート、心理質問紙、脳画像のデータおよび、他の国内外の調査結果を整理・集約しました。

【朝食の影響】

● 背景

歴史的には、1960年代後半に始まったアメリカ合衆国の学校における朝食提供プログラムの効果に関する研究から、経済や栄養面でリスク状態にあった子どもの注意や記憶パフォーマンスの改善、欠席等の問題の軽減といった効果が示され、子どもの朝食の重要性が再認識されるということがありました¹⁻³。給食のように、学校レベルで子どもの栄養摂取がある程度保障されることが広がり、全体としては時代がすすむごとに子どもの栄養状態も改善していきました。

そうした結果、朝食が劇的な「効果」のある習慣として語られることは少なくなりました。食べることよりも、朝食を食べないことの弊害自体は今日的にも明白です。

● 仙台市の取り組みでわかっていること

仙台市学習意欲の科学研究に関するプロジェクト会議が作成しているリーフレットでは、朝食の欠食の有無と成績との関係を報告しています。平成25年度および平成26年度のリーフレットでは、1時点の横断的な関係を扱っています。成績の上位層（上位25%該当者）と下位層（下位25%該当者、以下同様）において、「朝食を食べずに登校する日がある」という質問への回答がどのように異なるかを検討しています。結果、成績上位層では、朝食の欠食がある生徒が10%以下であるのに対し、成績下位層では、4割近い児童生徒において欠食があることがわかりました^{4,5}。

平成28年度のリーフレットでは、朝食欠食の有無と成績の変化について縦断的な解析結果を報告しています⁶。そして「子どもが朝食を食べ始めると成績があがり、食べないことがあると成績が下がる」という関係があることを示しています。欠食なく朝食を食べ続けることの成績への影響自体はそれほどないのですが、食べていたのに欠食が増え始める児童生徒の場合、偏差値で平均して0.4ほど低下することも報告されています。しかし同時に、欠食が増え始めた児童生徒であっても、欠食がなくなることで成績がもとの水準以上になることも、3年分のデータを利用した縦断解析から明らかにされています。

令和元年のリーフレットでは、その頃に浸透しはじめた機械学習のパラダイムを用いた場合に、朝食がどのように成績に影響するかということも報告しています⁷。当然ですが、児童生徒の生活習慣の変化は成績に影響します。しかし、生活習慣は朝食以外にも睡眠や読書など多様な要因を含むので、各習慣の成績への影響はとて大きいわけではありません。しかし、さまざまな習慣の中でも朝食の欠食が増えることは、長期的な成績の低下に影響しやす

いことがわかりました。それだけでなく、急激に成績が下がってしまった児童生徒に焦点をあて、生活習慣に何が起きていたのかを機械学習のパラダイムで解析した際、欠食が増えることは有力な予測因子の一つであることが明らかになりました。

- **加齢医学研究所の子どもを対象とした脳研究からわかっていること**

朝食の質が、記憶課題中の脳活動にどう影響するかを Akitsuki らは報告しています⁸。健康な若者を対象に、水、砂糖水、および栄養バランスの取れた液体食品 (NBLF) の3種類の朝食を摂取させ、朝食前および摂取後に認知課題中の脳活動と主観的評価(空腹感、疲労感、集中力)を測定しました。脳活動はMRI装置を用いて測定されました。結果として、NBLFを摂取した条件において、ボランティアの記憶課題中の内側前頭皮質の活動が他の条件よりも高いことが明らかになりました。また、摂取後90分後および180分後の空腹感の少なさ、集中力の高さが示されました。これらの結果からは、脳の主要なエネルギー源であるグルコース単独の摂取(本実験における砂糖水摂取条件)のみでは不十分であり、朝食においてタンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルといった多様な栄養素をバランスよく摂取することで、脳の活動が助けられ、記憶や注意といった学習の基盤となる認知機能を十分に発揮できることが示唆されました。

よく摂取する朝食の主食の種類によっても、子どもの脳が変化する可能性が、Takiらの論文で指摘されています⁹。5歳から18歳の子ども約300人の脳の構造を、朝食の主食の種類でグループ分けし、比較をしました。その結果、お米のご飯が主食のグループは、パンが主食のグループよりも灰白質(神経細胞の集まり)が多く、言語に関わる下前頭回をはじめとした領域で灰白質が多いことがわかりました。また、言語に関係する心理検査結果においても、ごはんが主食のグループはパンが主食のグループよりも高いことも示されました。この背景となる理由は明確ではありませんが、ごはん/パンを食べた後の血統値変動の違いなどが、影響している可能性があります。

【睡眠の効果】

- **背景**

多くの場合、成人期前期まで入眠時間は年齢とともに遅くなり、睡眠時間は減り続けます¹⁰。仕事や余暇等の活動時間が伸び睡眠時間が少なくなってしまう結果、健康や認知に影響を及ぼす場合があることが示されています。早寝について文献を収集しシステマチック・レビューをおこなった Dutil らによると、入眠時間の遅さは、セルフコントロールの弱さ、学業成績の低さ、睡眠の短さや質の悪さ、まずい食行動、運動の少なさなどと関連しやすいことが示されています¹¹。ただし、必ずしも研究間で一貫した結果が得られていないことが指摘されています。行われた研究の質や、健康等の指標の評価の仕方、睡眠という指標の都合上バイアスが入りやすい観察研究が多くなるなどの要因が指摘されています。

- **仙台市の取り組みでわかっていること**

早寝の大切さに関して、成績の上位層の児童生徒は、下位層の児童生徒と比べ入眠時間が早い傾向にあることが、平成24、25、26年度の仙台市学習意欲の科学研究に関するプロジェクトのリーフレットから報告されています^{4,5,12}。小学5年生から中学3年生のデータからは、成績上位層の児童生徒は、下位層の児童生徒と比較して午後11時頃までに就寝する者が多い傾向にありました。逆に、成績下位層の児童生徒では、上位層と比較して午前0時以降に就寝する者が多いことが示されています。

睡眠時間が長ければよい、というわけではなく個々人が自分にあった長さ(日中に眠くならず、疲れが取れる長さ)をとる必要があります。平成23年度のリーフレットでは、中学3年生における成績上位層と下位層の睡眠時間が比較されています。上位層と比較した際、下位層では、8時間以上および、6時間未満の睡眠時間と回答した生徒たちが多いことがわかっ

ています¹³。

どうしても他の活動との兼ね合いで、短くなってしまうことがあるのが睡眠時間です。たとえ、肯定的に思える習慣のために時間を使った結果だとしても、睡眠時間を削ることがよくないことが平成29年度のリーフレットでは示されています¹⁴。6から8時間程度の睡眠時間を確保している児童生徒の場合は、長く読書をしている者であっても成績が落ちるということはあまりありません。しかし、睡眠時間6時間未満の児童生徒の場合、読書時間と成績との関連は明確な逆U字型となり、家庭での読書が1時間以上になると成績が下がり始めるという関係がみえ始めます。読書は一例でしかありません。学習や習い事、余暇活動等を含め、子どもはさまざまな習慣に日々時間を配分する必要があります。時間をうまく使うことができることが生活を整え、日々を充実したものにし、学びを積み重ねていくことには大事です。

● 加齢医学研究所の子どもを対象とした脳研究からわかっていること

睡眠は、日々の学習に大事であることがわかっています。動物実験では、睡眠を剥奪されたマウスにおいて、記憶の局在の一つである海馬という脳領域の体積が減少することがわかっていました¹⁵。Takiらの研究では、5歳から18歳の子どもの脳構造と、睡眠時間との関係を検討しました。特に睡眠時間と、脳の海馬の大きさの関係を検討したところ、睡眠時間の長さで海馬の体積の大きさに正の関連があることがわかりました。このことから、睡眠時間は学習や記憶のために重要な脳領域の形成のために大事であることが示唆されます¹⁶。

【メディアの影響】

● 背景

テレビやビデオゲームのような、相対的に昔からあるメディアであっても、利用時間が増えると、子どもの学業等の成績に悪影響がでることが示されてきました¹⁷⁻¹⁹。平成22年前後から、スマートフォンやタブレット端末のようなメディアを利用することができる小型の電子端末が普及しはじめ²⁰、子どもであっても自分専用の端末からいつでも様々なコンテンツにアクセスすることができる時代になっています。当然利用時間も増えています²¹。そして、現在においても従来のメディアや小型の電子端末等の画面に子どもたちが触れ続ける時間の多さと、認知発達や身体的・精神的健康上の問題との関連が問題として指摘され続けています²²⁻²⁴。

● 仙台市の取り組みでわかっていること

メディアは時代によって媒体を変えつつ子どもに影響を与え続けています。仙台市の学習意欲の科学的に関するプロジェクトのリーフレットでは、ビデオゲーム(平成24年度¹²)、携帯電話/スマートフォン利用(平成25年度以降⁴)、通信アプリや動画アプリ(平成27年度²⁵、令和3年度²⁶)といった媒体に焦点が当てられました。加えて学習中のメディア利用や、学習時間および睡眠時間とメディア利用および成績の関連についても検討がなされてきました。

成績上位層と下位層の児童生徒とでは、テレビやビデオゲームに費やす時間が異なることが啓発されたのが、平成24年度のリーフレットにおいてでした¹²。その時点で若年成人のスマートフォンの保有率は100%に近く、その後子どもにもスマートフォンといった、多機能な小型携帯端末が普及していくことと対応して、その利用に関して判明したことが啓発されるようになります。

平成25年度のリーフレットでは、携帯電話・スマートフォンの利用時間と国語・数学の成績との関係が報告されています⁴。平日に携帯電話・スマートフォンを1時間以上利用している中学生において、勉強時間を確保している者であっても成績が下がり出すという結果が示されました。特に算数の成績において携帯電話・スマートフォンの長時間利用をしている者たちで成績が低いことが明らかになりました。平成29年度のリーフレットでは、2地点のデ

ータを利用して、スマホ等の利用の仕方が成績に与える影響についての縦断解析をしています。そして、利用しない/または1時間未満の利用を継続することで成績に肯定的な影響があること、利用が1時間以上に伸びることで悪影響があることが明らかにされています。

携帯電話やスマートフォンは、ダイニングで見るテレビと違って個別化されやすい機器であり、学習の際にも使われてしまう危険性があります。令和28年度や令和2年度のリーフレットから、いわゆる「ながら」での機器利用は明確に成績に悪影響を与えることが示されています^{6,27}。家庭学習時間の長さにかかわらず、家庭学習中のスマホ等の利用アプリ数の多さと、成績の低さには関係があることが示されています。学習中のアプリの利用頻度に関しても、チャット・動画・ゲーム・音楽といったさまざまなアプリにおいて、利用頻度の高さと成績の低さに関連があることが一貫して示されています。この通り、学習中の「ながら」でのメディア利用にメリットがないことは明確です。しかし、実態としてはスマホ等の機器を有する多くの子どもたちが、「ながら」で勉強してしまっていることもわかっています。

スマホ等の利用、家庭学習時間、睡眠時間との関係を検討したところ、同じ学習時間、睡眠時間の場合であってもスマホ等の利用が1時間以上の者たちの場合は成績が下がることが示されました。睡眠の関与を完全に否定する結果ではないものの、スマホ等の使いすぎが学習時間や睡眠時間の要因とは別に成績に悪い影響を及ぼしていることが示唆されます(平成30年度²⁸、令和元年度⁷、令和2年年度リーフレット²⁷)。

● 加齢医学研究所の子どもを対象とした脳研究からわかっていること

テレビやゲーム、インターネットといったさまざまなメディアの利用と、子どもの脳構造の発達的变化に関して、Takeuchiらの論文が報告しています²⁹⁻³¹。報告されている結果が多いこと、今日的にはスマートフォンやタブレット等の端末でさまざまなメディアを同時に経験できてしまうという事情もあるので、これらをさまざまな電子メディアとして、以下ではまとめて扱います。

さまざまな電子メディアの利用時間の長さや頻度の高さは、基本的には子どもの脳の発達的变化にいい影響を及ぼさないことが示唆されています。やはり、3年程度の期間をあけて2回、さまざまなメディアの利用についての調査、MRI検査、認知発達検査等を子どもにおこなった結果をTakeuchiらは報告しています。そして、さまざまな電子メディアの利用の長さは、脳の灰白質(神経細胞の集まり)の発達的な増加/減少の程度への悪影響^{29,30}、密になっていくはずの白質のまばらさなどに影響する可能性があることが示されています³¹。言語に関する能力やその成長の程度もさまざまな電子メディアの利用が長い場合には負の影響があることがわかりました²⁹⁻³¹。電子メディアはさまざまな経験、娯楽を私たちに提供してくれます。しかし、先述の研究結果は子どもたちの心や脳の発達のためには、過度にそれらを利用することに偏るのではなく、電子メディア以外のさまざまな経験も含めてバランスよくということが大事であると示唆されます。

【親子コミュニケーションの影響】

● 背景

発達初期のコミュニケーションの獲得に、親子関係が影響を及ぼすのは明白です。一般に、児童期中期以降は親子関係から同年代との仲間関係に人間関係が広がり、社会規範等の学習源はそちらに移行していきます。しかし、親子関係(あるいは近い大人との関係)が無用になるわけではなく、親子のコミュニケーションは子どもに様々な恩恵をもたらします。例えば学業に関して親と子どもがコミュニケーションをとることと、子どもの学習到達度の高さとの間に関連がみられることは、多くの研究が報告するところです³²⁻³⁵。また、思春期以降の子どもへの食事や体重、性的な健康等に対しても、親子のコミュニケーションが影響することが示されています³⁶。

- **仙台市の取り組みでわかっていること**

仙台市学習意欲の科学的に関するプロジェクト・リーフレットからは、家族が児童生徒とコミュニケーションをとることの大切さが示唆されています。家族とのコミュニケーションを通じて、児童生徒が自身の話を受け止めてもらえたり、過去や将来のことについてやりとりをしたりすることは、児童生徒のよい生活習慣/学習習慣と関連しあうことがわかっています。

平成 23 年度から平成 25 年度のリーフレットでは、家族とのコミュニケーションが、児童生徒の学習意欲に影響し、学習習慣を介して成績に影響するということが、データをもとに説明されています^{4,12,13}。ここでの学習意欲は「世の中の役に立てるように、勉強を頑張る」のような目標意識を表すようなものです。もちろん、学習習慣を介して成績に影響するというモデルではあるのですが、単純に目標意識に関する項目と成績との関連をみても、目標意識の高い児童生徒と低い児童生徒とでは、成績に差がでることがわかっています。報告の元となっている調査が毎年完全に同じ項目で行われるわけではない、という性質もあり、年度によって微妙に異なる用語が使われることもあります。令和元年度のリーフレットにおいても、家族とのコミュニケーションが児童生徒の目標意識や主体的な学習態度、積極的に他者に意見を伝えようとする態度等と関連しながら、成績につながるというおおよそのモデルは再現されています⁷。

では、家庭で子どもとどのようなコミュニケーションをとるのがよいのでしょうか。子どもの学習習慣と関連性が高いコミュニケーションは「しっかり話を聞いてもらっている(平成 23 年度リーフレット)」など、子どもが主体となって考えを話すことができ、家族に受け止めてもらい、励まされる、支えられる機会があることが大事だと示唆されています¹³。また、中学生くらいからは、将来など先のことも話題になるとよいとされています。こうしたコミュニケーションは、子どもの学習意欲や自己肯定感、将来の夢・目標意識(平成 26 年度リーフレット)という要素と関係しながら児童生徒が目的を持って学習することにつながっていきます⁵。目的や夢をもって学習している児童生徒は、成績の伸び方がよいことがわかっています(平成 30 年度リーフレット、令和 4 年度リーフレット)^{28,37}。

- **加齢医学研究所の子どもを対象とした脳研究からわかっていること**

Takeuchi らは、親子のコミュニケーション時間の長さ、子どもの脳構造の発達的变化について報告をしています³⁸。5 から 18 歳の子ども 230 名を、約 3 年間の期間をあけて 2 回、子どもの脳構造について MRI 検査、親子のコミュニケーション時間、認知発達等の検査を行いました。1 回目の検査の時点においても、親子コミュニケーション時間の長い子どもほど、言語に関する検査結果がよいことがわかりました。そしてそうした子どもたちは 2 回目の検査のときの結果の伸び幅においても、親子コミュニケーションが少ない子どもよりよいことがわかりました。

脳の構造の発達的变化に関して、親子コミュニケーションの長さは、上側頭回とよばれる領域の灰白質に変化が起きることが示されました。上側頭回はさまざまな機能を持つ領域ですが、コミュニケーションに関しては言語的/非言語のメッセージの理解や気持ちの推測などの機能があります。家族とのコミュニケーションを通じてそうした脳基盤形成が支えられていたと考えられます。

【読書の影響】

- **背景**

10 年ほど前と比較すると、若者の読書量が少なくなっていることがわかっています³⁹。しかしながら、先述したような電子的なメディアの場合とは異なり、読書の場合は子どもにより影響を及ぼす場合が多いことがわかっています。様々な年代における読書の効果をレビューしている Bus らの研究によると、未就学児においては、読み聞かせなどの読書共有体験の多

さと子どもの話し言葉の発達には関連があり、その後の読みの獲得の土台になるといいます⁴⁰。読書が自立する児童期以降、大学生であっても、読書量と読解力や読み書きパフォーマンスのよさにはやはり関連がみられます⁴¹。

● 仙台市の取り組みでわかっていること

読書をする習慣がある子どもは、成績にもよい影響があることが示唆されています。平成29年度のリーフレットでは、小学生と中学生における平日読書時間と青石との関連が示されています¹⁴。小学生はおおよそ30分から1時間で成績への影響は頭打ちになるものの、平日読書時間の長さや成績の良さとの間に関連がみられることがわかっています。中学生の場合は、平日に1日2時間以上など読書が長すぎる層において成績が若干低下する傾向にありますが、それ以外は小学生と類似のトレンドが示されています。学習や睡眠など他の大事な習慣に使える時間を削らない範囲で読書をするのが大事であることがわかります。

読書の成績への影響は、1日10分から30分程度の短時間の場合でも明白です。全く読んでいない生徒と、10分から30分程度でも読書習慣がある生徒とでは、家庭学習時間にかかわらず偏差値で4から5程度差があることがわかっています。特に学習時間が伸び、睡眠時間が明確に圧迫され始める中学生の場合は、計画的に読書をするのが大事であることが示唆されます。一方で、さまざまな調査から家庭での読書習慣が全くない若者が多数派になっていることが示されていますし、児童生徒の場合も同様です。本を読むといった、かつては当たり前だったことが、貴重で、したがって違いにつながる習慣になりつつあるといえます。

● 加齢医学研究所の子どもを対象とした脳研究からわかっていること

Takeuchiらの論文では、先に述べた親子コミュニケーションの時間だけではなく、家庭での読書時間と脳の発達的变化について報告されています⁴²。やはり、3年の期間をあけて2回、子どもの読書習慣の調査、脳構造についてのMRI検査、そして認知発達等の検査を行いました。そして、結果として読書は子どもの脳の構造にいい影響を及ぼすことがわかっています。

情報伝達のための配線部分のような役割を果たす白質という組織が表面から見えない脳の内部にはあります。さまざまな白質の領域で読書の時間の長さや、この白質の密さに関連がみられることがわかりました。通常子どもの場合、白質という組織は年齢があがるに従って密になり、さまざまな脳領域間の連絡を助けます。

特に言語に関しては、読書時間の多い子どもの場合、言語の理解に関わる領域と産出に関わる領域をつなぐ白質が密になっていることがわかりました。そして、やはり言語に関する認知発達検査や、国語の成績においても読書時間の影響があることもわかっています。

引用文献

1. Pollitt, E. Does Breakfast Make a Difference in School? J Am Diet Assoc 95, 1134–1139 (1995).
2. Pollitt, E., Gersovitz, M. & Gargiulo, M. Educational benefits of the United States School Feeding program: A critical review of the literature. Am J Public Health 68, 477–481 (1978).
3. Hoyland, A., Dye, L. & Lawton, C. L. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. Nutrition Research Reviews vol. 22 220–243 Preprint at <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175> (2009).
4. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成25年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット. <https://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/documents/h25gakusyuiyoku.pdf> (2014).
5. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成26年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット. <http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2015).

6. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成 28 年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット.
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2017).
7. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 令和元年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット.
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2020).
8. Akitsuki, Y., Nakawaga, S., Sugiura, M. & Kawashima, R. Nutritional Quality of Breakfast Affects Cognitive Function: An fMRI Study. *Neurosci Med* 02, 192–197 (2011).
9. Taki, Y. et al. Breakfast staple types affect brain gray matter volume and cognitive function in healthy children. *PLoS One* 5, (2010).
10. Wallace, M. L. et al. Age Trends in Actigraphy and Self-Report Sleep Across the Life Span: Findings From the Pittsburgh Lifespan Sleep Databank. *Psychosom Med* 84, 410–420 (2022).
11. Dutil, C. et al. Sleep timing and health indicators in children and adolescents: A systematic review. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada* 42, 150–169 (2022).
12. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成 24 年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット.
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2013).
13. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成 23 年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット. Preprint at
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2012).
14. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成 29 年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット.
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2018).
15. Guzman-Marin, R. et al. Sleep deprivation suppresses neurogenesis in the adult hippocampus of rats. *European Journal of Neuroscience* 22, 2111–2116 (2005).
16. Taki, Y. et al. Sleep duration during weekdays affects hippocampal gray matter volume in healthy children. *Neuroimage* 60, 471–475 (2012).
17. Sharif, I. & Sargent, J. D. Association between television, movie, and video game exposure and school performance. *Pediatrics* 118, (2006).
18. Thakkar, R. R., Garrison, M. M. & Christakis, D. A. A systematic review for the effects of television viewing by infants and preschoolers. *Pediatrics* vol. 118 2025–2031 Preprint at
<https://doi.org/10.1542/peds.2006-1307> (2006).
19. Mistry, K. B., Minkovitz, C. S., Strobino, D. M. & Borzekowski, D. L. G. Children’s television exposure and behavioral and social outcomes at 5.5 years: Does timing of exposure matter? *Pediatrics* 120, 762–769 (2007).
20. 総務省. 令和 6 年版情報通信白書. <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/r06.html> (2024).
21. こども庁. 令和 6 年度青少年のインターネット利用環境実態調査.
https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyointernet_research/results-etc (2024).
22. Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E. & Moore, V. M. Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLoS ONE* vol. 15 Preprint at <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725> (2020).
23. Domingues-Montanari, S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health* vol. 53 333–338 Preprint at <https://doi.org/10.1111/jpc.13462> (2017).
24. Priftis, N. & Panagiotakos, D. Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents. *Children* vol. 10 Preprint at <https://doi.org/10.3390/children10101665> (2023).
25. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成 27 年度 学習意欲の科学的研究に関する

- プロジェクト リーフレット.
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2016).
26. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 令和3年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット.
https://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/documents/r03_gakusyuyoku.pdf (2022).
27. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 令和2年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2021).
28. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 平成30年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット.
<http://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html> (2019).
29. Takeuchi, H. et al. Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. *Hum Brain Mapp* 39, 4471–4479 (2018).
30. Takeuchi, H. et al. The impact of television viewing on brain structures: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Cerebral Cortex* 25, 1188–1197 (2015).
31. Takeuchi, H. et al. Impact of videogame play on the brain’s microstructural properties: cross-sectional and longitudinal analyses. *Mol Psychiatry* 21, 1781–1789 (2016).
32. Castro, M. et al. Parental involvement on student academic achievement: A meta-analysis. *Educational Research Review* vol. 14 33–46 Preprint at <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.01.002> (2015).
33. Hill, N. E. & Tyson, D. F. Parental Involvement in Middle School: A Meta-Analytic Assessment of the Strategies That Promote Achievement. *Dev Psychol* 45, 740–763 (2009).
34. Spera, C. A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review* vol. 17 125–146 Preprint at <https://doi.org/10.1007/s10648-005-3950-1> (2005).
35. Wilder, S. Effects of parental involvement on academic achievement: A meta-synthesis. *Educ Rev (Birm)* 66, 377–397 (2014).
36. Grey, E. B. et al. A systematic review of the evidence on the effect of parental communication about health and health behaviours on children’s health and wellbeing. *Preventive Medicine* vol. 159 Preprint at <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107043> (2022).
37. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト. 令和4年度 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット. 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト
https://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/documents/r04_gakusyuyoku.pdf (2023).
38. Takeuchi, H. et al. The impact of parent–child interaction on brain structures: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Neuroscience* 35, 2233–2245 (2015).
39. 全国大学生協連. 第59回学生生活実態調査. https://www.univcoop.or.jp/vision/vision_681.html (2024).
40. Bus, A. G., Van Ijzendoorn, M. H. & Pellegrini, A. D. Joint Book Reading Makes for Success in Learning to Read: A Meta-Analysis on Intergenerational Transmission of Literacy. vol. 65 (1995).
41. Mol, S. E. & Bus, A. G. To Read or Not to Read: A Meta-Analysis of Print Exposure From Infancy to Early Adulthood. *Psychol Bull* 137, 267–296 (2011).
42. Takeuchi, H. et al. Impact of reading habit on white matter structure: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Neuroimage* 133, 378–389 (2016).

② アンケート調査と結果分析の実施

①の結果をもとに、近年の特徴的な生活習慣として、デジタル機器の使用に焦点を当てました。スマートフォン（以下、スマホ）等のデジタル機器は便利な道具である反面、長時間使用による依存症状や学力の低下などが指摘されています。一方で、現代社会においてスマホ等を完全に使わないように制限することも現実的な対策とはいえません。スマホ等に依存するのではなく、上手に活用するための教育方法の開発が求められています。そこで本調査研究では、子どもの前頭前野が持つ自己管理能力を育てる研修プログラムを開発し、実践研究による効果検証を行うこととしました。

アンケート調査については、③以降で研究対象に含めることができなかった未就学児に着目しました。近年、未就学児の子育てにもデジタル機器が使用される機会が増加してきています。例えば、公共の場面で騒ぐ子どもを大人しくさせたり、家庭で家事を行う時間を捻出するために一人で遊ばせたりする、いわゆる「スマホ育児」が行われています。本調査では、①スマホ育児の実態把握、②スマホ育児と未就学児のスマホ依存傾向の関係、③スマホ育児の要因の3点を明らかにすることを目的としました。

- 調査対象：全国の18～69歳の男女で、第一子が未就学児の保護者1,000名
- 調査期間：令和8年2月24, 25日
- 調査方法：オンラインアンケート調査

調査内容

- 保護者の生活習慣（就寝・起床時刻、デジタル機器の使用時間など）
- 子どもの生活習慣（就寝・起床時刻、デジタル機器の使用時間など）
- スマホ育児について（頻度、理由、考え方など）
- 子どものスマホ依存傾向
- 子どもの性質
- 保護者の育児ストレス
- 子育て支援

調査結果①：単純集計

【基本情報】

● 年齢

30代が最多の40.7%でした。次いで40代が27.8%、20代が20.6%、50代が10.2%でした。60代は0.6%、10代は0.1%と少数でした。

あなたの年齢は次のうちどれですか。（S A）		回答数	%
全体		1000	100.0
1	10代	1	0.1
2	20代	206	20.6
3	30代	407	40.7
4	40代	278	27.8
5	50代	102	10.2
6	60代	6	0.6
7	70代以上	0	0.0

● 性別

男性が47.0%、女性が52.2%と同数程度でした。

あなたの性別は次のうちどれですか。（S A）		回答数	%
全体		1000	100.0
1	男性	470	47.0
2	女性	522	52.2
3	回答しない	8	0.8

● 職業

常勤（フルタイム）が最多の64.0%でした。パートタイムは12.1%、専業主婦・主夫は17.0%でした。

あなたの職業は次のうちどれですか。（S A）		回答数	%
全体		1000	100.0
1	常勤（フルタイム）	640	64.0
2	パートタイム	121	12.1
3	フリー（在宅ワークを含む）	13	1.3
4	専業主婦・主夫	170	17.0
5	産休・育休中や休職中	48	4.8
6	その他	8	0.8

● **世帯年収**

600万円～800万円未満が最多の18.7%でした。次いで、400万円～600万円未満が15.7%、800万円～1,000万円未満が13.1%でした。

収入についてお聞きします。世帯全体の収入（共働きの場合は夫婦の合計）はどれくらいですか。ボーナスを含め、昨年1年間の収入の税込みでお答えください。（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	200万円未満	30	3.0
2	200万～400万円未満	90	9.0
3	400万～600万円未満	157	15.7
4	600万～800万円未満	187	18.7
5	800万～1000万円未満	131	13.1
6	1000万～1200万円未満	73	7.3
7	1200万～1500万円未満	55	5.5
8	1500万～2000万円未満	36	3.6
9	2000万円以上	19	1.9
10	答えたくない／わからない	222	22.2

● **同居家族**

配偶者と同居している家庭が93.3%でした。父母・祖父母と同居している家庭は7.9%しかおらず、核家族が大多数でした。

あなたの同居家族構成を教えてください。（MA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	配偶者	933	93.3
2	子ども（乳幼児～就学前）	1000	100.0
3	子ども（小学生）	0	0.0
4	子ども（中学生～高校生）	0	0.0
5	子ども（大学生・社会人など）	0	0.0
6	父母、祖父母	79	7.9
7	兄弟・姉妹	12	1.2
8	その他	3	0.3
9	ひとり暮らし	0	0.0

● **第一子の年齢**

5歳が最多の34.5%で最多でした。次いで3歳が17.2%、2歳が15.3%、4歳が15.0%、1歳が12.3%と続き、0歳は5.7%でした。

お子様の年齢は次のうちどれですか。（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0歳	57	5.7
2	1歳	123	12.3
3	2歳	153	15.3
4	3歳	172	17.2
5	4歳	150	15.0
6	5歳	345	34.5

● **第一子の性別**

男児が 52.3%、女児が 46.5%と同数程度でした。

お子様の性別は次のうちどれですか。(S A)			
		回答数	%
全体		1000	100.0
1	男児	523	52.3
2	女児	465	46.5
3	回答しない	12	1.2

● **第一子の通園**

保育園が最多の 36.6%、幼稚園が 26.1%、認定こども園が 13.4%でした。園や施設には通っていない子どもは 23.6%でした。

あなたのお子様は、学校や幼稚園・保育園等へ通っていますか。ひとつ選んでください。(S A)			
		回答数	%
全体		1000	100.0
1	幼稚園	261	26.1
2	保育園	366	36.6
3	認定こども園	134	13.4
4	地域型保育	3	0.3
5	園や施設には通っていない	236	23.6

【保護者の生活習慣】

● **平日の起床時刻**

「午前 6 時台」が最多の 42.1%でした。次いで、「午前 7 時台」が 21.3%、「午前 5 時台」が 21.1%でした。

あなたの平日（曜日に限らず仕事や学校等がある日）の起床時刻は平均して何時頃ですか。なお、日勤・夜勤など変則勤務の方は日勤を想定して回答してください。(S A)			
		回答数	%
全体		1000	100.0
1	午前 5 時より前	78	7.8
2	午前 5 時台	211	21.1
3	午前 6 時台	421	42.1
4	午前 7 時台	213	21.3
5	午前 8 時以降	77	7.7

● **平日の就寝時刻**

「午後 11 時台」が最多の 30.0%でした。次いで、「午後 10 時台」が 21.2%、「午後 12 時台」が 20.8%でした。

あなたの平日（曜日に限らず仕事や学校等がある日）の就寝時刻は平均して何時頃ですか。なお、日勤・夜勤など変則勤務の方は日勤を想定して回答してください。(S A)			
		回答数	%
全体		1000	100.0
1	午後 10 時より前	197	19.7
2	午後 10 時台	212	21.2
3	午後 11 時台	300	30.0
4	午後 12 時台	208	20.8
5	午前 1 時以降	83	8.3

● 平日のテレビ視聴時間

「1時間くらい」が最多の22.4%でした。「0分」が15.9%、「15分未満」が10.3%とテレビをほとんど見ない家庭も25%程度ありました。

あなたは、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／テレビ（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	159	15.9
2	15分未満	103	10.3
3	15分くらい	77	7.7
4	30分くらい	140	14.0
5	1時間くらい	224	22.4
6	2時間くらい	146	14.6
7	3時間くらい	79	7.9
8	4時間くらい	23	2.3
9	5時間くらい	19	1.9
10	5時間以上	30	3.0

● 平日のパソコン使用时间

「0分」が60.4%で過半数を占めました。利用がある中では、「15分未満」が8.1%、「1時間くらい」が7.4%、「30分くらい」が6.9%と短時間の利用が続きました。

あなたは、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／パソコン（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	604	60.4
2	15分未満	81	8.1
3	15分くらい	46	4.6
4	30分くらい	69	6.9
5	1時間くらい	74	7.4
6	2時間くらい	39	3.9
7	3時間くらい	24	2.4
8	4時間くらい	9	0.9
9	5時間くらい	11	1.1
10	5時間以上	43	4.3

● 平日のタブレット使用時間

「0分」が75.3%と大半を占めました。利用がある中では、「15分未満」が6.6%、「30分くらい」が5.3%、「1時間くらい」が4.9%でした。

あなたは、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／タブレット端末（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	753	75.3
2	15分未満	66	6.6
3	15分くらい	42	4.2
4	30分くらい	53	5.3
5	1時間くらい	49	4.9
6	2時間くらい	14	1.4
7	3時間くらい	8	0.8
8	4時間くらい	3	0.3
9	5時間くらい	1	0.1
10	5時間以上	11	1.1

● 平日のスマホ使用時間

「1時間くらい」が26.6%で最多でした。次いで「2時間くらい」が20.5%、「30分くらい」が12.6%、「3時間くらい」が10.2%と続きました。「0分」は5.8%のみでした。

あなたは、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／スマートフォン（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	58	5.8
2	15分未満	52	5.2
3	15分くらい	55	5.5
4	30分くらい	126	12.6
5	1時間くらい	266	26.6
6	2時間くらい	205	20.5
7	3時間くらい	102	10.2
8	4時間くらい	57	5.7
9	5時間くらい	26	2.6
10	5時間以上	53	5.3

● 平日のゲーム機使用時間

「0分」が76.3%と大半を占めました。利用がある中では、「15分くらい」と「1時間くらい」が各5.6%、「15分未満」が5.5%でした。

あなたは、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／ゲーム機（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	763	76.3
2	15分未満	55	5.5
3	15分くらい	56	5.6
4	30分くらい	37	3.7
5	1時間くらい	56	5.6
6	2時間くらい	14	1.4
7	3時間くらい	6	0.6
8	4時間くらい	4	0.4
9	5時間くらい	1	0.1
10	5時間以上	8	0.8

【子どもの前でのスマホ使用（Technoference）】

Technoference（テクノフェレンス）とは、親のスマホ等の使用によって、親子のコミュニケーションが阻害され、子どもの生活や発達に悪影響が生じることを表す造語です。

● 子どもと一緒に過ごしている時間のうち、親がスマホを使用している時間

「30分くらい」が23.0%で最多、次いで「1時間くらい」が20.5%、「15分未満」が15.9%でした。「0分」は11.8%でした。

お子様と一緒に過ごしている時間のうち、あなたがスマートフォンを使用している時間はどのくらいですか。（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	118	11.8
2	15分未満	159	15.9
3	15分くらい	114	11.4
4	30分くらい	230	23.0
5	1時間くらい	205	20.5
6	2時間くらい	93	9.3
7	3時間くらい	35	3.5
8	4時間くらい	13	1.3
9	5時間くらい	13	1.3
10	5時間以上	20	2.0

● **子どもの前でのスマホ利用による、子どもへの注意や関心の低下**

「やや当てはまる」が34.6%で最多、次いで「どちらともいえない」が28.9%、「当てはまる」が20.9%でした。「当てはまらない」計は約15%でした。

スマートフォンの使用について、お聞きます。／子どもの目の前でスマートフォンを利用することで、子どもへの注意や関心がそれてしまう（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	209	20.9
2	やや当てはまる	346	34.6
3	どちらともいえない	289	28.9
4	あまり当てはまらない	102	10.2
5	当てはまらない	54	5.4

● **子どもの前でのスマホ利用に対する罪悪感**

「どちらともいえない」が33.0%で最多、次いで「やや当てはまる」が32.8%、「当てはまる」が19.1%でした。「当てはまらない」計は約15%でした。

スマートフォンの使用について、お聞きます。／子どもの目の前でスマートフォンを利用することに罪悪感を感じる（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	191	19.1
2	やや当てはまる	328	32.8
3	どちらともいえない	330	33.0
4	あまり当てはまらない	104	10.4
5	当てはまらない	47	4.7

【子どもの生活習慣】

● **平日の起床時刻**

「午前7時台」が43.6%で最多でした。次いで「午前6時台」が39.5%となり、この2つの時間帯で8割以上を占めました。

お子様は平日、何時頃に起きますか。（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	午前5時より前	16	1.6
2	午前5時台	43	4.3
3	午前6時台	395	39.5
4	午前7時台	436	43.6
5	午前8時台	78	7.8
6	午前9時以降	32	3.2

● 平日の就寝時刻

「午後 9 時台」が 44.4%で最多でした。次いで「午後 8 時台」が 26.9%、「午後 10 時台」が 15.5%と続きました。

お子様は平日、何時頃に寝ますか。(SA)		回答数	%
全体		1000	100.0
1	午後 7 時より前	30	3.0
2	午後 7 時台	64	6.4
3	午後 8 時台	269	26.9
4	午後 9 時台	444	44.4
5	午後 10 時台	155	15.5
6	午後 11 時以降	38	3.8

● 平日のテレビ視聴時間

「1 時間くらい」が 29.0%で最多でした。次いで「2 時間くらい」が 16.8%、「30 分くらい」が 16.4%、「0 分」が 16.0%でした。

お子様は、ご家庭で平日 1 日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。/テレビ (SA)		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0 分	160	16.0
2	15 分未満	65	6.5
3	15 分くらい	58	5.8
4	30 分くらい	164	16.4
5	1 時間くらい	290	29.0
6	2 時間くらい	168	16.8
7	3 時間くらい	65	6.5
8	4 時間くらい	10	1.0
9	5 時間くらい	6	0.6
10	5 時間以上	14	1.4

● 平日のパソコン使用時間

「0 分」が 87.9%と大多数を占めました。利用がある場合は、「15 分くらい」が 3.0%、「15 分未満」と「30 分くらい」が各 2.9%と短時間でした。

お子様は、ご家庭で平日 1 日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。/パソコン (SA)		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0 分	879	87.9
2	15 分未満	29	2.9
3	15 分くらい	30	3.0
4	30 分くらい	29	2.9
5	1 時間くらい	22	2.2
6	2 時間くらい	5	0.5
7	3 時間くらい	3	0.3
8	4 時間くらい	0	0.0
9	5 時間くらい	1	0.1
10	5 時間以上	2	0.2

● 平日のタブレット使用時間

「0分」が75.5%と大半を占めました。利用がある中では、「30分くらい」が6.9%、「1時間くらい」が5.1%、「15分未満」が5.0%でした。

お子様は、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／タブレット端末（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	755	75.5
2	15分未満	50	5.0
3	15分くらい	39	3.9
4	30分くらい	69	6.9
5	1時間くらい	51	5.1
6	2時間くらい	22	2.2
7	3時間くらい	10	1.0
8	4時間くらい	1	0.1
9	5時間くらい	0	0.0
10	5時間以上	3	0.3

● 平日のスマホ使用時間

「0分」が69.0%と約7割を占めました。利用がある中では、「15分未満」が9.1%、「30分くらい」が7.7%、「15分くらい」が6.5%でした。

お子様は、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／スマートフォン（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	690	69.0
2	15分未満	91	9.1
3	15分くらい	65	6.5
4	30分くらい	77	7.7
5	1時間くらい	50	5.0
6	2時間くらい	12	1.2
7	3時間くらい	9	0.9
8	4時間くらい	1	0.1
9	5時間くらい	1	0.1
10	5時間以上	4	0.4

● 平日のゲーム機使用時間

「0分」が82.0%と大多数でした。利用がある中では、「30分くらい」が5.8%、「15分未満」が4.4%、「15分くらい」が3.6%でした。

お子様は、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／ゲーム機（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	820	82.0
2	15分未満	44	4.4
3	15分くらい	36	3.6
4	30分くらい	58	5.8
5	1時間くらい	30	3.0
6	2時間くらい	8	0.8
7	3時間くらい	2	0.2
8	4時間くらい	0	0.0
9	5時間くらい	0	0.0
10	5時間以上	2	0.2

● 平日の読書時間

「30分くらい」が24.6%で最多でした。次いで「15分くらい」が20.6%、「15分未満」が18.1%、「0分」が18.0%でした。

お子様は、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／紙の絵本や本（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	180	18.0
2	15分未満	181	18.1
3	15分くらい	206	20.6
4	30分くらい	246	24.6
5	1時間くらい	151	15.1
6	2時間くらい	28	2.8
7	3時間くらい	6	0.6
8	4時間くらい	1	0.1
9	5時間くらい	0	0.0
10	5時間以上	1	0.1

● 平日の外遊び時間

「0分」が25.8%で最多でした。次いで「1時間くらい」が23.9%、「30分くらい」が21.2%、「15分未満」が9.5%でした。

お子様は、ご家庭で平日1日あたり、どのくらいの時間、見たり、使ったり、したりしていますか。／外遊び（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	258	25.8
2	15分未満	95	9.5
3	15分くらい	86	8.6
4	30分くらい	212	21.2
5	1時間くらい	239	23.9
6	2時間くらい	84	8.4
7	3時間くらい	20	2.0
8	4時間くらい	3	0.3
9	5時間くらい	2	0.2
10	5時間以上	1	0.1

● 平日のデジタル機器使用時間（勉強・学習・知育目的）

「0分」が49.2%と約半数でした。利用がある中では、「30分くらい」が15.7%、「15分未満」が13.7%、「15分くらい」が12.5%でした。

あなたのお子様は、平日1日の利用時間（上記質問で回答した機器の合計時間）のうち、目的別にどのくらいの時間、デジタル機器を使いますか。それぞれの目的ごとの時間をお答えください。／勉強・学習・知育（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	492	49.2
2	15分未満	137	13.7
3	15分くらい	125	12.5
4	30分くらい	157	15.7
5	1時間くらい	70	7.0
6	2時間くらい	11	1.1
7	3時間くらい	2	0.2
8	4時間くらい	2	0.2
9	5時間くらい	0	0.0
10	5時間以上	4	0.4

● 平日のデジタル機器使用時間（趣味・娯楽目的）

「0分」が32.4%で最多でした。次いで「30分くらい」が17.5%、「1時間くらい」が16.4%、「15分くらい」が13.2%でした。

あなたのお子様は、平日1日の利用時間（上記質問で回答した機器の合計時間）のうち、目的別にどのくらいの時間、デジタル機器を使いますか。それぞれの目的ごとの時間をお答えください。／趣味・娯楽（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	324	32.4
2	15分未満	88	8.8
3	15分くらい	132	13.2
4	30分くらい	175	17.5
5	1時間くらい	164	16.4
6	2時間くらい	62	6.2
7	3時間くらい	32	3.2
8	4時間くらい	10	1.0
9	5時間くらい	3	0.3
10	5時間以上	10	1.0

● 平日のデジタル機器使用時間（その他の目的）

「0分」が65.6%と過半数でした。利用がある中では、「30分くらい」が10.4%、「15分未満」が7.3%、「15分くらい」が6.9%でした。

あなたのお子様は、平日1日の利用時間（上記質問で回答した機器の合計時間）のうち、目的別にどのくらいの時間、デジタル機器を使いますか。それぞれの目的ごとの時間をお答えください。／その他（SA）

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	0分	656	65.6
2	15分未満	73	7.3
3	15分くらい	69	6.9
4	30分くらい	104	10.4
5	1時間くらい	68	6.8
6	2時間くらい	13	1.3
7	3時間くらい	9	0.9
8	4時間くらい	2	0.2
9	5時間くらい	1	0.1
10	5時間以上	5	0.5

【スマホ育児に対する親の考え方】

● 良い影響への期待

「どちらともいえない」が52.8%と過半数を占めました。「やや当てはまる」は18.4%、「あまり当てはまらない」は16.5%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／スマートフォンは、知識を豊かにするなど、子どもの発達に良い影響があると思う。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	43	4.3
2	やや当てはまる	184	18.4
3	どちらともいえない	528	52.8
4	あまり当てはまらない	165	16.5
5	当てはまらない	80	8.0

● 悪い影響への不安

「どちらともいえない」が45.7%で最多でした。次いで「やや当てはまる」が32.2%、「当てはまる」が13.5%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／スマートフォンは、心身の不健康や依存など、子どもの発達に悪い影響があると思う。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	135	13.5
2	やや当てはまる	322	32.2
3	どちらともいえない	457	45.7
4	あまり当てはまらない	64	6.4
5	当てはまらない	22	2.2

● 周囲の親への同調

「どちらともいえない」が52.2%と過半数でした。「あまり当てはまらない」が18.1%、「やや当てはまる」が15.7%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／周りの親もみんな見せているので、自分の家も大丈夫だと思う。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	39	3.9
2	やや当てはまる	157	15.7
3	どちらともいえない	522	52.2
4	あまり当てはまらない	181	18.1
5	当てはまらない	101	10.1

● **子どもにスマホを使わせることへの罪悪感**

「どちらともいえない」が44.8%で最多でした。次いで「やや当てはまる」が29.3%、「当てはまる」が14.8%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／子どもにスマートフォンを使わせることについて、罪悪感や後ろめたさを感じることもある。(S A)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	148	14.8
2	やや当てはまる	293	29.3
3	どちらともいえない	448	44.8
4	あまり当てはまらない	94	9.4
5	当てはまらない	17	1.7

【スマホ育児の習慣】

● **子どもの機嫌をとるための利用**

「あまりない」が35.3%、「ややある」が34.7%と拮抗しました。「まったくない」は23.2%、「かなりある」は6.8%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／怒ったり不機嫌な子どもをなだめたり、落ち着かせたりするためにスマートフォンを見せたり使わせたりする。(S A)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	かなりある	68	6.8
2	ややある	347	34.7
3	あまりない	353	35.3
4	まったくない	232	23.2

● **公共の場での利用**

「ややある」が37.7%で最多、次いで「あまりない」が32.6%でした。「まったくない」は21.4%、「かなりある」は8.3%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるときにスマートフォンを見せたり使わせたりする。(S A)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	かなりある	83	8.3
2	ややある	377	37.7
3	あまりない	326	32.6
4	まったくない	214	21.4

● **家事をするための利用**

「あまりない」が33.2%、「ややある」が32.3%と拮抗しました。「まったくない」は25.6%、「かなりある」は8.9%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／自分が家事をするときの子守り代わりにスマートフォンを見せたり使わせたりする。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	かなりある	89	8.9
2	ややある	323	32.3
3	あまりない	332	33.2
4	まったくない	256	25.6

● **スマホを介した子どもと親の共視聴**

「どちらともいえない」が35.2%で最多でした。次いで「やや当てはまる」が29.2%、「あまり当てはまらない」が13.4%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／スマートフォンで遊ばせているとき、子どものそばで一緒に見ている(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	127	12.7
2	やや当てはまる	292	29.2
3	どちらともいえない	352	35.2
4	あまり当てはまらない	134	13.4
5	当てはまらない	95	9.5

● **スマホを介した子どもと親のコミュニケーション**

「どちらともいえない」が36.9%で最多でした。次いで「やや当てはまる」が31.6%、「あまり当てはまらない」が11.0%でした。

お子様のスマートフォンの使用について、お聞きします。／スマートフォンで遊ばせているとき、その内容について子どもと会話する(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	108	10.8
2	やや当てはまる	316	31.6
3	どちらともいえない	369	36.9
4	あまり当てはまらない	110	11.0
5	当てはまらない	97	9.7

● 家庭でのルール作り

「いいえ」が50.8%と過半数を占め、「はい」は30.4%でした。「わからない」「使わせていない」が各9.4%でした。

あなたのお子様がスマートフォンを利用するにあたって、使い方について何か家庭でルールを決めていますか。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	はい	304	30.4
2	いいえ	508	50.8
3	わからない	94	9.4
4	使わせていない	94	9.4

【子育ての環境・育児ストレス】

● 子育て支援

「サポートを受けていない」が43.6%で最多でした。受け手としては「自身の親」が42.4%で最も多く、次いで「配偶者の親」が25.6%でした。(複数回答)

あなたは家事・育児に関してどのような人からサポートを受けていますか。あてはまるものをすべてお選びください。(MA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	自身の親	424	42.4
2	自身の親族	91	9.1
3	配偶者の親	256	25.6
4	配偶者の親族	62	6.2
5	友人	70	7.0
6	隣人・近所の人	28	2.8
7	その他の人	27	2.7
8	サポートを受けていない	436	43.6

● 子育ての楽しさ・大変さ

「楽しさと大変さは同じくらい」が30.8%で最多でした。次いで「どちらかといえば楽しさの方が多し」が27.5%、「楽しさの方が多し」が18.1%でした。

あなたは子育てをしていて、楽しさと大変さのどちらを感じる人が多いですか。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	楽しさの方が多し	181	18.1
2	どちらかといえば楽しさの方が多し	275	27.5
3	楽しさと大変さは同じくらい	308	30.8
4	どちらかといえば大変さの方が多し	120	12.0
5	大変さの方が多し	116	11.6

● **日常生活の多忙感**

「やや当てはまる」が34.6%で最多、次いで「どちらともいえない」が29.0%、「当てはまる」が21.3%でした。

忙しくて、いつも時間に追われている。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	213	21.3
2	やや当てはまる	346	34.6
3	どちらともいえない	290	29.0
4	あまり当てはまらない	106	10.6
5	当てはまらない	45	4.5

● **育児ストレス：自己肯定感**

「どちらとも言えない」が45.0%で最多でした。次いで「そのとおり」が21.3%、「違う」が20.8%でした。

以下の項目について、ご自身に当てはまるかどうかをお答えください。／私は物事をうまく扱えないと感じることが多い。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	まったく違う	85	8.5
2	違う	208	20.8
3	どちらとも言えない	450	45.0
4	そのとおり	213	21.3
5	まったくそのとおり	44	4.4

● **育児ストレス：不自由**

「どちらとも言えない」が45.2%で最多でした。次いで「違う」が23.3%、「そのとおり」が17.4%でした。

以下の項目について、ご自身に当てはまるかどうかをお答えください。／私は子どもを産んでから、やりたいことがほとんどできないと感じている。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	まったく違う	83	8.3
2	違う	233	23.3
3	どちらとも言えない	452	45.2
4	そのとおり	174	17.4
5	まったくそのとおり	58	5.8

● **育児ストレス：自己責任**

「どちらとも言えない」が47.6%で最多でした。次いで「違う」が25.3%、「そのとおり」が12.9%でした。

以下の項目について、ご自身に当てはまるかどうかをお答えください。／いつも、子どもが何か悪いことをすると、私のあやまちだと感じてしまう。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	まったく違う	113	11.3
2	違う	253	25.3
3	どちらとも言えない	476	47.6
4	そのとおり	129	12.9
5	まったくそのとおり	29	2.9

● **育児ストレス：子どもの集中力**

「どちらとも言えない」が47.7%で最多でした。次いで「違う」が21.9%、「そのとおり」が16.2%でした。

以下の項目について、あなたの一番上のお子様にはまるかどうかをお答えください。／私の子どもは、他の子どもと比べて集中力がない。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	まったく違う	107	10.7
2	違う	219	21.9
3	どちらとも言えない	477	47.7
4	そのとおり	162	16.2
5	まったくそのとおり	35	3.5

● **育児ストレス：子どもの不機嫌**

「どちらとも言えない」が45.1%で最多でした。次いで「違う」が27.6%、「まったく違う」が13.9%でした。

以下の項目について、あなたの一番上のお子様にはまるかどうかをお答えください。／私の子どもは、とても不機嫌で泣きやすいと思う。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	まったく違う	139	13.9
2	違う	276	27.6
3	どちらとも言えない	451	45.1
4	そのとおり	105	10.5
5	まったくそのとおり	29	2.9

● 育児ストレス：子どもの怒りやすさ

「どちらとも言えない」が50.1%で最多でした。次いで「違う」が21.7%、「そのとおり」が13.0%でした。

以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／私の子どもは、小さなことにも腹をたてやすい。(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	まったく違う	126	12.6
2	違う	217	21.7
3	どちらとも言えない	501	50.1
4	そのとおり	130	13.0
5	まったくそのとおり	26	2.6

【子どものスマホ依存傾向（ヤング8項目基準）】

「依存傾向者」の基準とされる5項目以上に「当てはまる」と回答した割合は18.6%でした。

以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／すぐにスマートフォンを使いたがる(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	314	31.4
2	当てはまらない	686	68.6

以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／必要もないのに、いつまでもだらだらスマートフォンをいじっている(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	209	20.9
2	当てはまらない	791	79.1

以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／やめようね、と言ってもスマートフォンをやめない(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	239	23.9
2	当てはまらない	761	76.1

以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／スマートフォンを取り上げると機嫌が悪くなる(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	282	28.2
2	当てはまらない	718	71.8

以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／決めた時間以上にスマートフォンをいじっていて止められない(SA)

		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	209	20.9
2	当てはまらない	791	79.1

以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／スマートフォンに夢中で約束をやぶったり、食事をとらなかつたりすることがある（SA）			
		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	199	19.9
2	当てはまらない	801	80.1
以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／スマートフォンをしていたのに、していなかったフリをすることがある（SA）			
		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	152	15.2
2	当てはまらない	848	84.8
以下の項目について、あなたの一番上のお子様には当てはまるかどうかをお答えください。／時間つぶしのためにスマートフォンをいじっている（SA）			
		回答数	%
全体		1000	100.0
1	当てはまる	194	19.4
2	当てはまらない	806	80.6

調査結果①の要約

単純集計の結果から、スマホ育児の実態について、以下の3点が明らかとなりました。

● 親子のスマホ利用時間

親と子どもでは、接触しているメディアに大きな違いが見られました。

親の利用状況：平日のスマホ利用時間は「0分」がわずかに5.8%に過ぎず、「1時間くらい（26.6%）」「2時間くらい（20.5%）」が多数派でした。多くの親にとってスマホは生活に不可欠なツールとなっていることがうかがえました。

子どもの利用状況：一方で、子どもの平日のスマホ利用は「0分」が69.0%に達しており、現時点では約7割の子どもが日常的にスマホを利用していませんでした。利用している場合でも「15分未満（9.1%）」などの短時間が中心でした。

● スマホ育児の実態

子どものスマホ利用時間は決して長くはなかったものの、スマホは親の手が離せない場面や公共の場での育児の助けとして一定数利用されていました。

公共の場（電車やバス、レストラン等）では46.0%の親が利用していました。

家事の最中では41.2%が、子守り代わりに利用していました。

怒ったり不機嫌な子どもをなだめたりする手段としても、41.5%が利用していました。約4割強の家庭において、スマホは多忙な育児生活を回すための現実的な手段として機能していることがわかりました。

● 親が抱える葛藤

スマホ育児の利便性を享受する一方で、親の心理には葛藤が見られました。

不注意の自覚：子どもの目の前でスマホを利用し、注意がそれてしまうと感じている親は55.5%と過半数を超えていました。

罪悪感：子どもの前での利用に罪悪感を覚える層も51.9%と過半数を超えていました。

スマホ育児の影響への迷い：スマホが子どもの発達に「良い影響があるか」「悪い影響があるか」という問いに対しては、いずれも「どちらともいえない」が約5割（良い：52.8%、悪い：45.7%）を占めており、親自身がスマホの影響を明確に判断できず、手探りで利用している様子が見られました。

調査結果②：クロス集計

スマホ依存傾向との関係

単純集計の結果から、全体の約2割の子どもにスマホ依存傾向があることがわかりました。そこで、スマホ依存傾向の高い子どもたちの特徴を探るため、他の質問項目とのクロス集計を行いました。

● スマホ依存傾向×年齢

2歳児の依存傾向率が最も高く21.6%でした。一方で、最も低い4歳児でも14.7%であり、全年齢で一定割合の依存傾向児が存在することがわかりました。

	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
依存傾向なし	47	99	120	141	128	279
依存傾向あり	10	24	33	31	22	66
依存傾向あり(%)	17.5%	19.5%	21.6%	18.0%	14.7%	19.1%

● スマホ依存傾向×スマホ使用時間

スマホ使用時間が長い子どもほど、スマホ依存傾向が高いことがわかりました。「1時間くらい」使う子どもたちの48.0%、「2時間以上」では55.6%と約半数の子どもに依存傾向がみられました。

	0分	15分未満	15分くらい	30分くらい	1時間くらい	2時間以上
依存傾向なし	608	74	50	44	26	12
依存傾向あり	82	17	15	33	24	15
依存傾向あり(%)	11.9%	18.7%	23.1%	42.9%	48.0%	55.6%

● スマホ依存傾向×スマホ育児

スマホ育児をされている子どもたちほど、スマホ依存傾向が高いことがわかりました。「かなりある」と回答された子どもの約4割、「ややある」と回答された子どもの約3割に依存傾向がみられました。

怒ったり不機嫌な子どもをなだめたり、落ち着かせたりするためにスマートフォンを見せたり使わせたりする。

	かなりある	ややある	あまりない	まったくない
依存傾向なし	42	250	306	216
依存傾向あり	26	97	47	16
依存傾向あり(%)	38.2%	28.0%	13.3%	6.9%

電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるときにスマートフォンを見せたり使わせたりする。

	かなりある	ややある	あまりない	まったくない
依存傾向なし	51	279	278	206
依存傾向あり	32	98	48	8
依存傾向あり(%)	38.6%	26.0%	14.7%	3.7%

自分が家事をするときの子守り代わりにスマートフォンを見せたり使わせたりする。

	かなりある	ややある	あまりない	まったくない
依存傾向なし	50	229	284	251
依存傾向あり	39	94	48	5
依存傾向あり(%)	43.8%	29.1%	14.5%	2.0%

● スマホ依存傾向×保護者の関わり

スマホで遊ばせているとき、親が子どものそばで一緒に見ていたり、子どもと会話したりする「共視聴」の頻度が高いほど、依存傾向児の割合が低いことがわかりました。一方で、「やや当てはまる」と回答されている場合に最も高い割合となっていました。保護者の関わり方の一貫性がないことが、かえって逆効果となっている可能性も考えられます。また、「当てはまらない」と回答している場合に割合が最も低くなっていますが、ほとんど使わせていないような保護者の回答が含まれているかもしれません。

家庭のルール作りが依存対策になると仮説を立てていましたが、逆の結果となりました。未就学児の時点でルール作りが必要になるほどの状況になっている子どもは、依存傾向が高いとも考えられます。また、今回の調査では、ルールの詳細は尋ねていませんでした。未就学児に対するルール作りの有効性については、介入研究によって今後詳細に検討をしていく必要があるでしょう。

スマートフォンで遊ばせているとき、子どものそばで一緒に見ている

	当てはまる	やや当てはまる	どちらともいえない	あまり当てはまらない	当てはまらない
依存傾向なし	110	226	284	106	88
依存傾向あり	17	66	68	28	7
依存傾向あり(%)	13.4%	22.6%	19.3%	20.9%	7.4%

スマートフォンで遊ばせているとき、その内容について子どもと会話する

	当てはまる	やや当てはまる	どちらともいえない	あまり当てはまらない	当てはまらない
依存傾向なし	90	240	300	96	88
依存傾向あり	18	76	69	14	9
依存傾向あり(%)	16.7%	24.1%	18.7%	12.7%	9.3%

あなたのお子様がスマートフォンを利用するにあたって、使い方について何か家庭でルールを決めていますか。

	はい	いいえ	わからない	使わせていない
依存傾向なし	222	420	78	94
依存傾向あり	82	88	16	0
依存傾向あり(%)	27.0%	17.3%	17.0%	0.0%

調査結果③：共分散構造分析・クラスター解析

スマホ育児の要因を探索するため、さらに詳細な分析を行いました。

【共分散構造分析】

● 共分散構造分析とは

共分散構造分析 (Structural Equation Modeling: 以下 SEM) は、目に見えない複雑な関係性を明らかにするための分析手法です。例えば、「スマートフォンへの依存度」や「育児の負担感」といったものは、直接物差しで測ることができません。しかし、アンケートの項目に対する回答(「気づけばスマートフォンを見てしまう」や「子どもが何か悪いことをすると、私のあやまちだと感じてしまう」など)から、そのような背景にある心理や状態を推測することは可能です。この分析では、そのような目に見えない要因同士が、どのように影響し合っているかという構造的な関連を、データのつながりから地図のように視覚化することができます。複数の原因と結果の関係をまとめて分析できるため、複雑な社会現象や心理状態を理解するのに非常に強力なツールです。

本調査では、保護者のスマートフォン利用や、子どものスマートフォン利用、さらに子どもの依存行動や睡眠習慣との関係を、全体の因果構造として整理するために、SEM を行いました。

● 分析の進め方 (前処理とモデルの組み立て)

初めに、質問項目の向きをそろえるための前処理を行いました。具体的には、得点が高いほど問題が強い(または望ましくない状態が強い)という方向に可能な限り統一する目的で、上限が明確な尺度について反転処理を行いました。これにより、以後の解釈では、基本的に「値が高いほど、その特徴(問題傾向)が強い」という見方がしやすくなるようにしています。

SEM では、以下の潜在変数と観測変数を用いました。まず、潜在変数として、(1) 保護者のスマホ利用、(2) 子どものスマホ利用に対する考え方、(3) スマホ育児、(4) 育児ストレスに関連する要因を設定しました。

保護者のスマホ利用は「保護者自身のスマホ利用時間」と「子どもと一緒にの時間におけるスマホ使用」の2項目で構成しました。子どものスマホ利用に対する考え方は、「悪い影響の認知」と「周囲の親も見せているという考え」の2項目で構成しました。スマホ育児は、「子どもをなだめるため」「公共の場」「家事中」などの場面でスマホを見せる行動の3項目で構成しました。育児ストレス関連要因は、例えば「私の子どもは、とても不機嫌で泣きやすいと思う」といったような、子どもの特性に関する3項目を指標として構成しました。

観測変数としては、主観的忙しさ、子どものスマホ利用、子どものスマホ依存行動、睡眠習慣を用いました。モデルの構造としては、保護者のスマホ利用や忙しさ、考え方がスマホ育児につながり、スマホ育児が子どものスマホ利用を促し、その結果として依存行動や睡眠習慣へ影響が連鎖する、という流れを想定しました。推定には Python の semopy を使い、推定値として非標準化係数と標準化係数 (β) を算出しました。以下では、標準化係数 (β) を中心に結果を述べます。

● 結果

推定の結果、モデル内で統計的に有意な関連が複数確認されました（図1）。

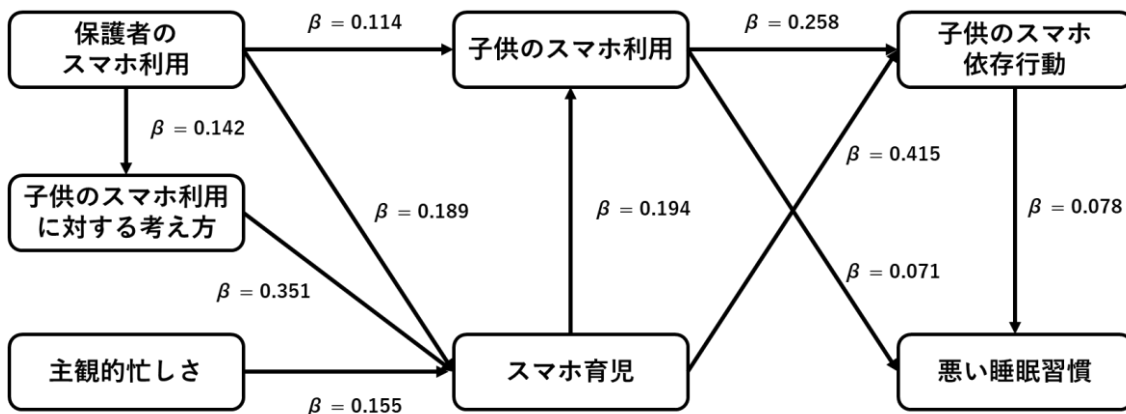


図1 共分散構造分析の結果

まず、保護者のスマホ利用は、子どものスマホ利用に対する考え方と正の関連を示しました（ $\beta = 0.142$ ）。これは、保護者自身のスマホ使用が多いほど、子どものスマホ利用について「悪い影響を強くは認識していない」傾向や「他の家庭も使用しているのだから自分も大丈夫」という考えが強い方向に関連していることを意味します。

次に、スマホ育児については、複数の要因からの影響が確認されました。保護者のスマホ利用（ $\beta = 0.189$ ）、子どものスマホ利用に対する考え方（ $\beta = 0.351$ ）、主観的な忙しさ（ $\beta = 0.155$ ）がスマホ育児に正の影響を与えていました。つまり、保護者自身が日常的にスマホを利用する、子どものスマホ利用に悪い影響はないという考え方、時間に追われている感覚が強いほど、子どもをなだめる場面や、育児の場面でスマホに頼る行動が増える傾向がある、という解釈につながります。

続いて、子どものスマホ利用については、スマホ育児からの正の影響が確認されました（ $\beta = 0.194$ ）。子どもをなだめる、公共の場で静かにさせる、家事の間の子守り代わりにする、といった場面でスマホを使わせる行動が多いほど、子どものスマホ利用時間が増える関係が示されました。また、保護者のスマホ利用から子どものスマホ利用への直接の正の影響も確認されました（ $\beta = 0.114$ ）。この結果は、保護者のスマホ利用が、スマホ育児を介して間接的に影響する可能性に加え、直接的にも子どもの利用に結びつく可能性を示しています。

さらに、子どものスマホ依存行動に対しては、スマホ育児からの影響が非常に大きく（ $\beta = 0.415$ ）、加えて子どものスマホ利用からの影響も有意でした（ $\beta = 0.258$ ）。これは、単に利用時間が長いだけでなく、「育児の対応としてスマホを使わせる」という日常的な関わり方そのものが子どもの依存行動（やめられない、取り上げると機嫌が悪い、約束を破る等）と強く結びついている可能性を示唆します。言い換えると、子どものスマホ依存行動は、利用量だけでなく、スマホが育児場面で落ち着かせる道具として使われるような関わりの中で形成・維持される側面があるかもしれません。

最後に、睡眠習慣については、子どものスマホ利用（ $\beta = 0.071$ ）、子どものスマホ依存行動からの影響が確認されました（ $\beta = 0.078$ ）。本分析では睡眠習慣を起床時刻と就寝時刻の平均で表しているため、この結果は睡眠の問題が強い（望ましくない睡眠習慣）方向への関連として解釈されます。すなわち、子どものスマホ利用や依存行動が強いほど、睡眠習慣も望ましくない方向に関連する傾向が示されました。ただし、係数は依存行動や利用に比べて小さいため、睡眠習慣にはスマホ以外にも多くの要因が関与していることが想定されます。

以上をまとめると、本モデルでは、保護者側の要因（保護者のスマホ利用、子どものスマホ利用に関する考え方、忙しさ）がスマホ育児に関連し、スマホ育児が子どものスマホ利用を増やし、さらに依存行動へつながるという一連の流れが支持されました。特に、スマホ育

児から子どものスマホ依存行動への影響 ($\beta = 0.415$) が最も大きく、依存行動の理解において重要な要素である可能性が示されました。

【クラスター解析】

保護者のスマートフォン利用に関する「感じ方・考え方」や、育児の負担感、子どもの特性に関する回答パターンから、回答者をいくつかのタイプに分類し、それぞれのタイプで親子のデジタル利用状況やスマホ育児、子どもの依存傾向などがどのように異なるかを検討しました。分析は、①探索的因子分析による因子抽出、②因子得点に基づくクラスター分析、③外的基準によるクラスター間比較の順に行いました。

● 探索的因子分析による因子の抽出

探索的因子分析 (Exploratory Factor Analysis: 以下 EFA) は、アンケートなどで得られた膨大なデータの中に隠れている、共通の要素を見つけ出すための手法です。アンケートには多くの質問項目がありますが、それらはいくつかのグループにまとめられることが多いです。例えば、「スマホで動画を見る」「スマホでゲームをする」という質問に対する回答は、「スマホの娯楽利用」という一つの要因で説明できるかもしれません。EFA は、統計的な計算によって、多くの質問項目を少ない「要因 (因子)」にまとめる作業です。これにより、データが本質的に何を意味しているのかを整理し、理解しやすくすることができます。

はじめに、保護者のスマホ利用に対する捉え方や罪悪感、子どものスマホ利用に対する考え方、育児の負担感・無力感、子どもの気質的特徴に関する複数の項目について、回答の背後にある共通の構造 (因子) を抽出するため、EFA を行いました。その結果、主に 4 つの因子が得られ、各因子は以下の内容として解釈されました。

第一に、「子どもの前でスマホを使うと注意や関心がそれる」、「子どもの前でスマホを使うことへの罪悪感」、「スマホの悪影響に関する認知」、「使わせることへの罪悪感・後ろめたさ」などがまとまって高く負荷した因子が確認されました。この因子は「スマホ利用への懸念・罪悪感」と解釈でき、得点が高い人ほど、自分のスマホ利用による子どもへの注意低下を自覚しやすく、スマホ利用や子どもへの影響に対して懸念や罪悪感を抱きやすいタイプであると考えられます。

第二に、自分の子どもに対し「集中力がない」、「不機嫌で泣きやすい」、「腹を立てやすい」と感じている質問に強い負荷がみられる因子が確認されました。この因子は「子どもの気質的困難」と解釈でき、得点が高い人ほど、子どもを「扱いづらい・落ち着きにくい」と感じやすい傾向を表すと考えられます。

第三に、「物事をうまく扱えない」、「やりたいことができない」、といった育児における自責傾向に高い負荷がみられる因子が確認されました。この因子は「親の困難感・無力感」と解釈でき、得点が高い人ほど、生活が思うように回っていない感覚や自己効力感の低さ、自分を責めやすい傾向が強いタイプであると考えられます。

第四に、「スマホは子どもに良い影響がある」、「みんな見せているし自分の家も大丈夫」に高い負荷がみられる因子が確認されました。この因子は「スマホ利用の容認・正当化」と解釈でき、得点が高い人ほど、子どものスマホ利用を肯定的に捉えたり、周囲の家庭の利用を根拠として自宅での利用を正当化したりしやすい傾向を表すと考えられます。

以上より、保護者の回答には「懸念・罪悪感」「子どもの気質的困難」「親の困難感・無力感」「容認・正当化」という 4 つの側面が存在することが示されました。本解析では、これらの因子得点 (F1~F4) を用いて、次にクラスター分析を行いました。

● 因子得点を用いたクラスター分析 (4 タイプ分類)

EFA で算出した因子得点 (F1~F4) を基に K-means 法によるクラスター分析を行い、4 つのクラスターに分類しました (図 2)。クラスターの内訳は、クラスター 0 が 172 名、クラスター 1 が 414 名、クラスター 2 が 153 名、クラスター 3 が 261 名でした。なお、選択した $k=4$ に

おけるシルエット係数は約 0.22 であり、タイプ分けとしては「完全に分離した集団」というよりも、連続的な個人差を 4 つの代表的パターンに整理したものとして理解するのが適切です。

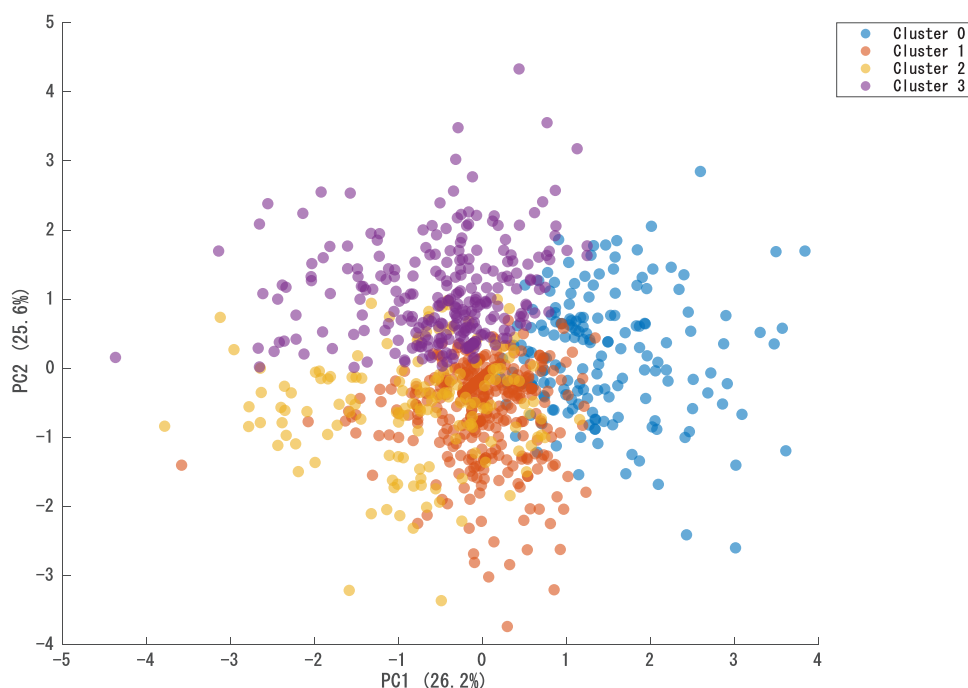


図 2 確認された 4 つのクラスター

クラスター1（低リスク・安定型）は、全体として因子得点が低く、特に「スマホ利用への懸念・罪悪感」に相当する因子が低い傾向が見られました。したがってクラスター1は、全体的に問題認知や負担感が比較的低い「低リスク／平均的」な群として位置づけられます。

クラスター2（懸念・罪悪感型）は、「スマホ利用への懸念・罪悪感」が高い一方で、「スマホ利用の容認・正当化」が大きく低いという特徴がありました。つまり、スマホ利用に対して慎重で、罪悪感や悪影響への懸念が強い一方、スマホ利用に対し、容認的な認知は弱いタイプと解釈できます。加えて、親の困難感・無力感も低めであるため、個人的な無力感が強いというよりは、価値観としてスマホ利用を抑制的に捉えやすい群である可能性があります。

クラスター3（葛藤併存型）は、「スマホ利用への懸念・罪悪感」および「子どもの気質的困難」がともに高く、さらに「スマホ利用の容認・正当化」も高いという特徴が見られました。すなわち、子どもへの気質的困難を感じやすく、スマホ利用への懸念や罪悪感も抱えつつ、一方でスマホ利用を一定程度正当化しやすい認知も併せ持つ群と考えられます。育児の難しさの中で、スマホ利用に対する葛藤（罪悪感と正当化が同居する状態）が起きやすいタイプと解釈できます。

クラスター0（育児負担感型）は、「親の困難感・無力感」が高い一方で、「子どもの気質的困難」は低いという特徴がありました。つまり、子どもの扱いづらさというよりも、親自身の余裕のなさや生活が回らない感覚、自責傾向が強い群として理解できます。スマホ利用への懸念・罪悪感は中程度であり、親側の心理的負荷の高さが中心的特徴である可能性があります。

● 外的基準によるクラスター間比較

次に、分類された4つのタイプが、実際のスマホ育児行動、子どものスマホ依存傾向、親子の利用時間、共同視聴・会話などの外的基準でどのように異なるかを検討しました。その結果、とくに「スマホ育児」「共同視聴・会話」「子どものスマホ依存」などで有意な差が確

認められました。

まず、実際の行動面として重要な「スマホ育児」では、タイプ間の差が明確でした。特に葛藤併存型が他のタイプと比べてスマホ育児得点が高い傾向が強く示されました(図3)。すなわち、子どもを落ち着かせるため・公共の場・家事中の子守りとしてスマホを用いる行動は、葛藤併存型で最も強いタイプであることが示されました。また、育児負担感型も懸念・罪悪感型よりスマホ育児が高い傾向があり、親側の余裕のなさや負担感の強さが、スマホを育児場面で用いる行動と関連している可能性がうかがえます。子どものスマホ依存傾向についても、タイプ間で有意差が確認されました(図4)。葛藤併存型が他のタイプ(育児負担感型、低リスク・安定型、懸念・罪悪感型)より高い傾向が一貫して示され、効果量も中程度でした。つまり、スマホをやめない、取り上げると機嫌が悪くなる、だらだら触るといった依存的な行動は、葛藤併存型で特に強い可能性が示されました。育児負担感型、低リスク・安定型、懸念・罪悪感型の間では大きな差は見られにくく、子どもの依存傾向を分ける主要な境界として「葛藤併存型」が際立つ結果となっています。

共同視聴・会話についてもタイプ差が確認されました(図5)。本指標は「高いほど共同視聴・会話が少ない(=保護的関わりが少ない)」方向に統一されているため、得点が高い群ほど、子どもがスマホを使う場面で一緒に見たり会話したりする関わりが相対的に少ないことを意味します。葛藤併存型および育児負担感型と低リスク・安定型の差が明確であり、これら2つのタイプは低リスク・安定型に比べて共同視聴・会話が少ない傾向が示されました。これは、スマホ育児や子どもの依存傾向が高い群において、保護者が子どもの利用場面へ関与しにくい状況がある可能性を示唆します。

以上の結果を総合すると、今回のタイプ分類は、保護者の認知(懸念・罪悪感・容認)、親自身の困難感、子どもの気質的困難といった要素の組み合わせによって特徴づけられ、特に「スマホ育児の多さ」と「子どものスマホ依存傾向の高さ」が際立つタイプとして葛藤併存型が確認されました。葛藤併存型では、子どもの扱いづらさの認知が高いことに加え、スマホ利用に対する葛藤(懸念・罪悪感がありながら正当化もしやすい)が見られ、結果としてスマホを育児の道具として用いる行動が増えやすく、それが子どもの依存傾向とも関連している可能性が示唆されます。一方で、懸念・罪悪感型は容認的認知が低く慎重・抑制的なタイプ、育児負担感型は子どもの困難というより親自身の余裕のなさが中心となるタイプ、低リスク・安定型は全体に低得点で比較的安定したタイプとして整理できます。

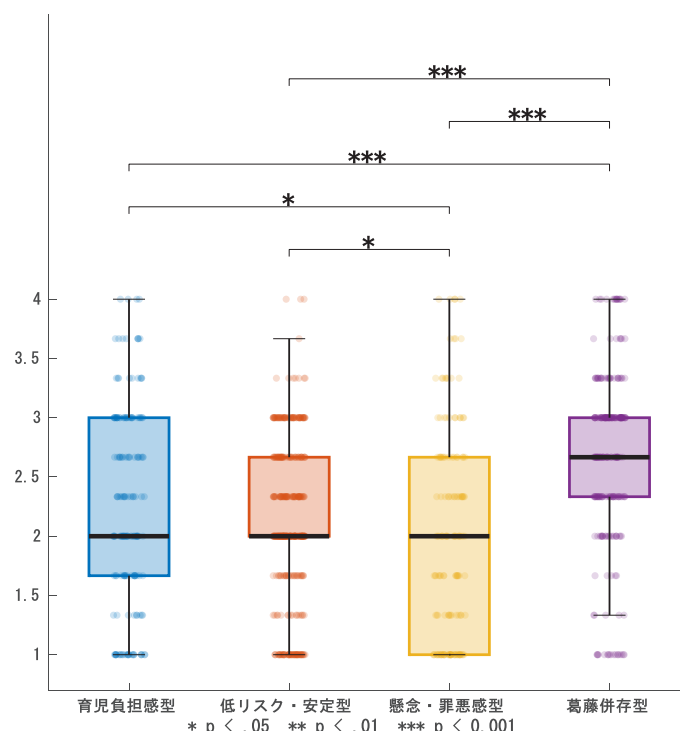


図3 スマホ育児と4つの集団の比較

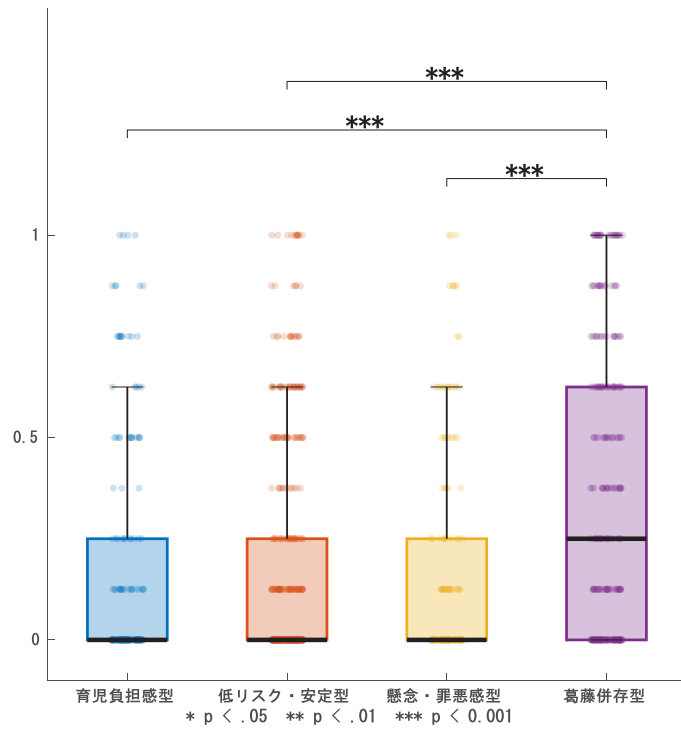


図4 スマホ依存行動と4つの集団の比較

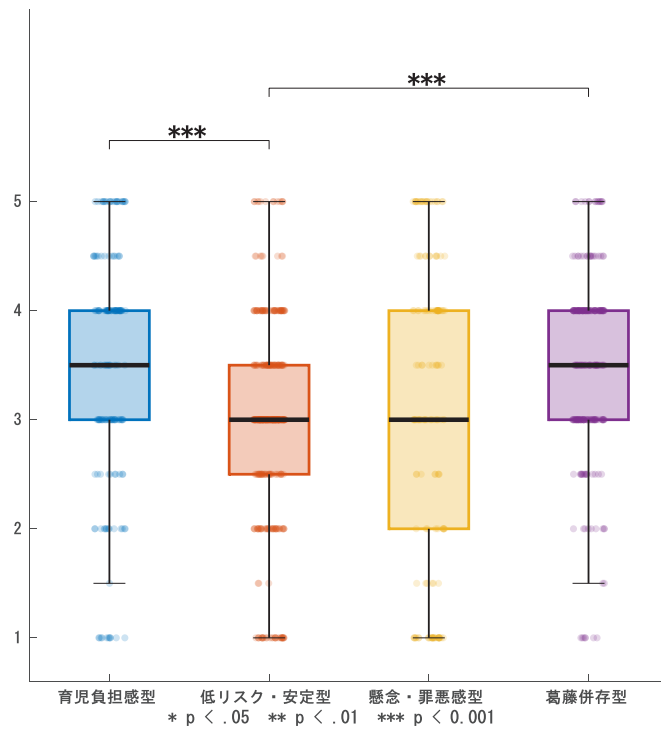
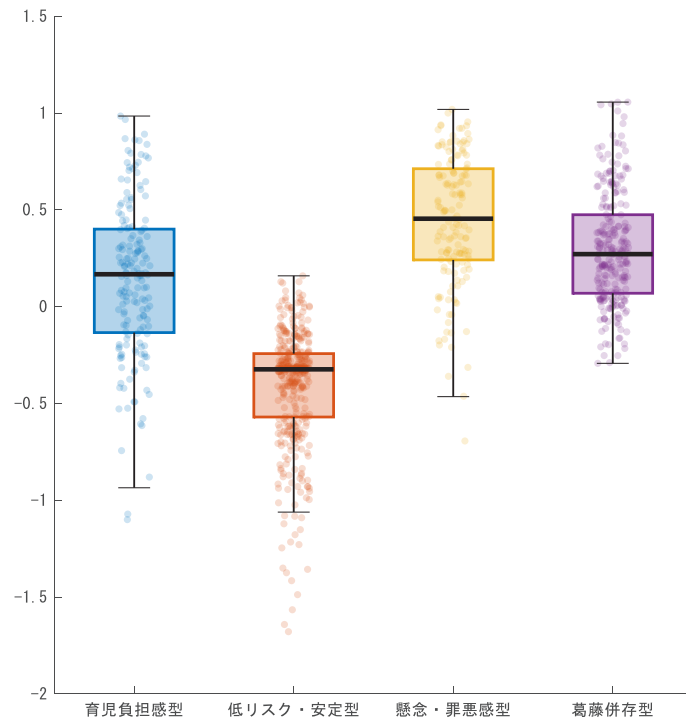


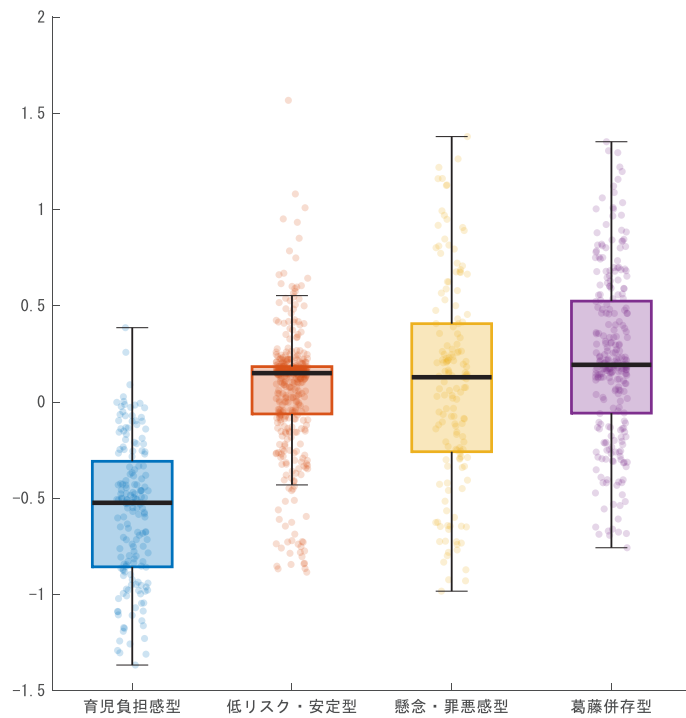
図5 共同視聴と4つの集団の比較

● 補足資料

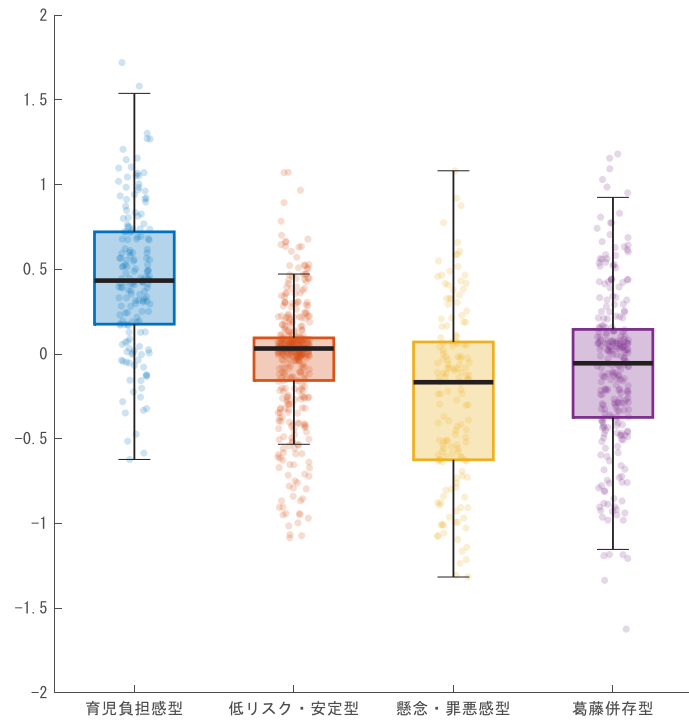
補足資料として、各タイプにおける因子得点の分布を示します。



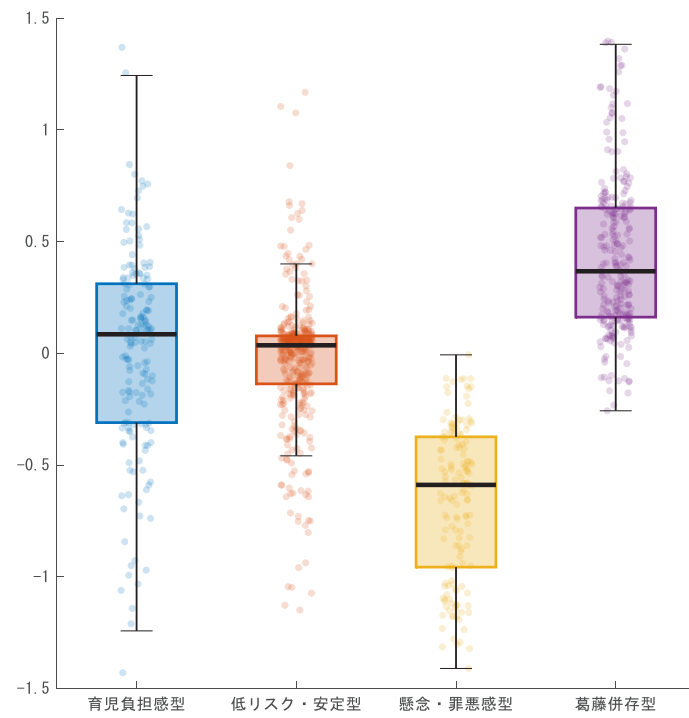
補足図1 各タイプにおけるF1（懸念・罪悪感）の得点分布



補足図2 各タイプにおけるF2（子どもの気質的困難）の得点分布



補足図3 各タイプにおけるF3（親の困難感・無力感）の得点分布



補足図4 各タイプにおけるF4（容認・正当化）の得点分布

調査結果③の要約

保護者のスマホ利用や考え方が、子どものスマホ利用にどう影響しているのかを統計的に分析しました。主要な結果は以下の3点です。

- **スマホ育児が依存への入り口になっている可能性**

分析の結果、保護者が自身のスマホ利用時間が長いほど、「子どもをなだめるため」「公共の場でおとなしくさせるため」「家事の間の子守り代わり」としてスマホを使わせる頻度（スマホ育児）が高くなることがわかりました。

そして、この「あやす・なだめる道具」としてスマホを使うことこそが、単なる利用時間の長さ以上に、子どもの「スマホ依存（やめられない、取り上げると怒る）」を引き起こす要因であることが明らかになりました。

- **保護者は4つのタイプに分類される**

保護者の回答パターンから、家庭を以下の4つのタイプに分類しました。

低リスク・安定型：全体的に問題が少ない。

育児負担感型：親自身に余裕がなく、自信を持てずにいる。

懸念・罪悪感型：スマホ利用に慎重で、見せることに罪悪感が強い。

葛藤併存型：子どもの扱いづらさを感じており、罪悪感を持ちつつも仕方がないと自分を正当化してスマホに頼ってしまう。

- **最も支援が必要なのは「葛藤併存型」**

4つのタイプの中で、子どものスマホ依存度が最も高かったのが「葛藤併存型」です。このタイプの家庭では、「子どもが言うことを聞かないからスマホを見せる」という対応が多くなりがちです。また、親子で一緒に画面を見て会話する機会が少なく、子どもが一人で画面に没頭している傾向があります。

参考文献

- ベネッセ教育総合研究所，（2019）第2回 乳幼児の親子のメディア活用調査
- 橋元ら（2019）育児とICT—乳幼児のスマホ依存、育児中のデジタル機器利用、育児ストレス．東京大学大学院情報学環情報学研究，巻 35，p. 53-103.
- 令和6年度札幌市子ども・子育てに関する市民アンケート調査
- 荒木ら（2005）育児ストレスショートフォームの開発に関する研究．小児保健研究，64(3)，408-416.

③ 研究成果の知見を踏まえた研修プログラムのモデル設定

①の結果をもとに、児童生徒、保護者、教員向けの研修プログラムを作成しました。研修プログラムを通して、スマホ等の使用習慣が持つリスクに関する情報を理解し（項目 1, 2, 3）、上手に活用する方法について考える（項目 4）ことを目指しました。対象によって内容や難易度を調整しておりますが、共通して以下の項目を中心に研修プログラムを構成しました。基本的には、実践校へ直接出向き、対面の講演形式で実施しました。

1. 脳科学の基礎知識

- 領域ごとの機能の違い、前頭前野の重要性
私たちのおでこの裏側には「前頭前野」という脳の領域があります。前頭前野は、ものを考えたり、理解したり、覚えたりといった、私たちが知的な活動をする上で必要な機能を支えています。さらに、感情を制御したり、他人の気持ちを推し量ったりするなど、私たちが社会生活を営む上で必要なコミュニケーションに関わる機能も支えています。
- 年齢に応じた脳の発達と老化
脳は筋肉と同じように、たくさん使えば発達し、逆に使わないと衰えてしまうという性質があります。前頭前野は特に 9～18 歳のいわゆる思春期の時期に発達が進むといわれています。前頭前野の成長期にあたる子どもたちにとって、日々の学習や家族・仲間たちとの豊かなコミュニケーションを通して、前頭前野を鍛えて発達させていくことが重要であるといえます。
- 脳を育て、維持する方法
脳をたくさん使うための方法を探るため、私たちは脳機能イメージングという手法を用いて研究をしています。例えば、読み書き計算をしているときには、前頭前野をはじめ脳の広範囲がはたらくことがわかっています。一方で、デジタル機器を使用しているときには、前頭前野があまりはたらいっていないことが実験で明らかとなりました。

2. スマホが学力に与える影響

- スマホの使用時間と学力の関係
東北大学加齢医学研究所は宮城県仙台市教育委員会と共同で、2010 年度より毎年、約 7 万人の全仙台市立小中学生を対象とした大規模調査を実施しています。本プロジェクトでは、標準学力検査で収集した学力の指標と、同時に実施したアンケート調査で収集した学習・生活習慣に関するデータを用いて、子どもたちの学習意欲や学力と関係する学習・生活習慣を科学的に明らかにすることを目指しています。調査の結果、スマホの使用時間が長い子どもほど、学力が低いことが明らかとなりました。
- 学習・睡眠時間の影響
スマホの影響を調べるうえで、勉強や睡眠の時間が削られてしまうという間接的な影響も考慮する必要があります。そこで、学習・睡眠時間を加えた分析を行いました。その結果、たとえ同じ時間勉強をして睡眠をとっていたとしても、スマホ使用が成績に悪影響を与えていることが明らかとなりました。つまり、スマホをたくさん使う子どもたちは勉強をしないから、あるいは寝不足だから成績が低いというわけではありません。この結果から、スマホ使用は子どもたちの学力に直接的な悪影響を与えているという可能性が高まってきたのです。
- 「ながら勉強」と成績の関係
人間の脳は一度にひとつのことにしか集中できないという性質があります。複数の作業の間で注意を切り替えるためには余計な労力が必要であり、勉強中に勉強以外の目的でスマホを使用する「ながら勉強」をすると、学習効率が低下してしまいます。「ながら勉強」の習慣がある子どもたちとない子どもたちの成績を比較した結果、スマホをいじりながら 3 時間勉強をしたとしても、実質 30 分勉強をした程度の学習効果しか得られて

いないことがわかりました。この結果から、勉強中はスマホの電源を切って親に預けるなど、目に入らない場所に置くことを徹底して指導するべきだといえます。

3. スマホが脳に与える影響

- スマホの使用時間と脳発達の関係
東北大学加齢医学研究所では、約5～18歳の子どもたち223名の脳を計測し、3年間の脳の発達とスマホ等を用いたインターネット使用との関係を調べる研究が行われました。解析の結果、インターネットを頻繁に使っていた子どもたちほど、3年間の言語能力の発達が小さく、認知機能を支える前頭前野、記憶や学習に関わる海馬のほか、言葉に関係する領域、感情や報酬を処理する領域など幅広い範囲における脳の発達にも悪影響が見られました。
- 幼児期のスマホ使用、「スマホ育児」の危険性
低年齢層のスマホ使用時間も増加傾向にあり、いわゆるスマホ育児が世界的に問題となっています。国内外の研究を含めて、スマホ育児が子どもの発達へ与える影響が報告されています。特に前頭前野のはたらきである、認知機能、問題解決能力、感情制御、自己管理能力、言語能力、コミュニケーション能力の発達への悪影響が示唆されています。スマホ育児の背景には、子育て世代の孤立が考えられます。スマホ育児の危険性を啓発するだけでなく、政治や行政の働きかけも含めて、地域全体で子どもを育てる体制づくりが求められます。

4. スマホとの賢い付き合い方

- 前頭前野の自己管理能力を育てる方法
スマホが子どもの学力と脳に与える影響を防ぐためには、どのような取組が考えられるでしょうか。親や教師が子どもから無理矢理スマホ等を取り上げたとしたら、反発を招き逆効果となってしまう恐れがあります。そのため、子どもたちがスマホに依存するのではなく自律的に活用できるよう、前頭前野を鍛え自己管理能力を育てることが重要です。
- 対話を通じた主体的なルール作り、学校や家庭での実践例
私たちは、子どもの自己管理能力を育てるスマホ依存改善プログラムとして、小学校の児童349名を対象に、約6か月間の取組を実施しました。まずは全校集会で児童にスマホとゲームが学力や脳の発達へ与える影響について説明しました。その後、スマホとゲームとの付き合い方について各学級で話し合ってもらいました。次に、各学級の代表者2名を集めた会議を開き、学級会で得られた意見をもとに学校全体のルールを定めてもらいました。その後、各委員会でルールを守るための企画を考えてもらいました。分析の結果、取組前後でルールを守る児童の割合が約10～20ポイント増加し、インターネット依存傾向の高い児童の割合も減少しました。取組を進める上で重要なのは、子どもたちの主体性を尊重することです。子どもたち自身で決めたルールを用いることで、親や教師から押し付けられたものと比べて「やらされ感」が小さく、内発的動機付けが高まり、取組による効果が得られたと考えられます。
- AI時代における、人間の「生きる力」とは何か
基本的に親や学校が与えない限り、子どもはスマホを手にすることはありません。まずは与える側の大人がリスクについて正しく理解する必要があります。GIGAスクール構想により一人一台端末が配られ、生成AIも登場しました。教育を取り巻く環境も目まぐるしく変化しています。現代を生きる私たちだからこそ、AIを映し鏡として、「人間とは何か」といった哲学的な問いに対して真剣に向き合う必要があるのではないのでしょうか。スマホもAIもただの道具に過ぎません。急速に進歩を遂げる科学技術に対して、使う側である私たち人間の「心」も同様に進歩していかなくてはならないのです。

参考資料

- 榊浩平（著）川島隆太（監修）『スマホはどこまで脳を壊すか』（朝日新聞出版）
- 仙台市教育委員会「学習意欲」の科学的研究に関するプロジェクト リーフレット
(<https://www.city.sendai.jp/manabi/kurashi/manabu/kyoiku/inkai/kanren/kyoiku/project.html>)

④ 研修プログラムモデルの試行及び研修成果の検証、事例集の作成

③で作成した研修プログラムを用いて、全国5つの自治体における30校の小中学校にて実践研究を行いました。実践校のリストは以下の通りです。

北海道

石狩市

1. 花川小学校
2. 花川中学校

宮城県

仙台市

3. 八木山南小学校
4. 向陽台小学校

利府町

5. 利府第二小学校

千葉県

松戸市

6. 幸谷小学校

広島県

福山市

7. 駅家西小学校
8. 駅家中学校
9. 駅家北小学校
10. 樹徳小学校
11. 箕島小学校
12. 竹尋小学校
13. 御野小学校
14. 霞小学校
15. 光小学校
16. 鷹取中学校
17. 曙小学校
18. 城南中学校
19. 多治米小学校
20. 新涯小学校
21. 東朋中学校
22. 西深津小学校
23. 中央中学校
24. 城北中学校
25. 野々浜小学校
26. 加茂中学校
27. 鞆の浦学園
28. 神村小学校
29. 旭丘小学校
30. 誠之中学校

実践の概要は以下の通りです。

1. スマートフォン等のデジタル機器の長時間使用が脳の発達や学力へ与える影響についての研修実践の起点となる活動として、各校へ出向き講演を行いました。内容は③に記した通りです。
2. デジタル機器との上手な付き合い方を考える学級会
研修で学んだことをもとに、デジタル機器との付き合い方について、個人・学級・学年・学校・家庭等でそれぞれどのようなことができるかを話し合いました。話し合うことで自分事化が進み、意欲の向上を期待しました。また、仲間同士が互いに支えあう「ピアサポート」の効果を狙いました。
3. 各校独自の実践への発展
学級会で出てきた様々な意見をもとに、具体的な実践を行いました。本研究では、児童生徒の主体性を重視しているため、実践内容の縛りは設けませんでした。それぞれの実践校が独自の活動を展開するように促しました。校長先生や窓口教員と連携体制を構築し、教員対象の研修や質問会を開催したり、個別の相談をメールや電話で対応したりするなど、各校の実践に伴走する役割を担いました。
4. 事例集の作成
実践を行った各校の校長先生や窓口教員に年間の実践報告を依頼しました。各校から収集した、独自に作成した教材やアンケート結果などの資料を統合し、事例集を作成しました。

事例集の集計・要約

1. 実践のねらい（背景・実践前の課題）

A) 学力向上	23 件
B) 生活習慣改善	31 件
C) その他	3 件

多くの学校で、生活習慣と学力についての課題を抱えていることがわかりました。

- **メディア長時間利用と生活リズムの崩れ**

多くの学校で、スマートフォンやゲームの利用時間が長時間化（平日 3 時間以上など）しており、それに伴い就寝時刻が遅くなり、睡眠不足や朝の目覚めの悪さにつながっている現状が報告されました。

- **家庭学習時間の不足と学習意欲の低下**

メディア利用時間が長い子ども程、家庭学習時間が短いという負の相関関係が多くの学校のデータで確認されました。また、学習中にスマホを操作する「ながら勉強」や、授業中の集中力欠如も課題として挙げられています。

- **低年齢化と保護者の管理意識**

高学年だけでなく、中学年・低学年からのメディア接触が増加傾向にあります。一方で、家庭でのルールが曖昧だったり、保護者自身もメディア利用が多かったりと、家庭内でのコントロールが難しくなっている現状も指摘されました。

2. 実践計画・内容

A) 児童生徒のルール作り	23 件
B) 保護者自身のルール作り	5 件
C) 保護者への取組等の発信	24 件
D) （保護者以外の）地域との連携	5 件
E) 児童会/生徒会/委員会活動・部活動との連携	14 件
F) 異学年の交流（先輩から学ぶ機会等）	4 件
G) 授業等との関連付け	15 件
H) 学校全体での取組	23 件
I) 学期をまたいだ継続的な取組	22 件

学校単発の指導ではなく、児童生徒の主体性を引き出しつつ、家庭を巻き込んだ組織的な活動へとシフトしている傾向が見られます。

- **禁止から自己管理への転換**

開発した研修プログラムの理念に基づき、一方的に禁止するのではなく、児童生徒自身がメディアとの付き合い方を考え、自分でルールや目標を設定する「アウトメディアチャレンジ」や「ノーメディアデー」などの取り組みが主流となりました。児童会や生徒会が中心となり、全校スローガンを策定する事例も多く見られました。

- **科学的根拠に基づいた啓発**

調査研究担当者である榊の講演会を通じて「スマホが脳の発達や学力に与える影響」を科学的に学ぶ機会を設けていました。これにより、児童生徒・保護者・教員が共通の知識と危機感を持って取り組めるよう土台作りを行っていました。

- **PDCA サイクルを回す継続的な指導**

年 1 回のイベントで終わらせず、学期ごとに「チャレンジ週間」を設けたり、定期的な

アンケートで実態を把握したりと、年間を通じて継続的に意識付けを行う学校が多くありました。

3. 工夫した点

各校の報告からは、取り組みをやらされている状態にせず、自分事化させるための様々な工夫が読み取れました。

- **データの可視化とフィードバック**

自校のアンケート結果や学力調査との関係を示すデータをグラフ化して提示することで、児童生徒に自分たちの課題として認識させていました。また、達成率など取り組みの結果を速やかに集計し、お昼の放送や学級通信でフィードバックすることで、モチベーション維持を図っていました。

- **ポジティブな代替行動の提案**

単にメディアを減らすだけでなく、空いた時間で何をするか（読書、外遊び、家族との会話、手伝いなど）を具体的に計画させていました。減らす苦しみではなく他の活動の充実に目を向けさせる工夫がみられました。

- **家庭・保護者を巻き込む仕組み**

取り組みカードに保護者からのコメント欄を設けたり、懇談会のテーマに設定したりすることで、家庭での対話を促していました。また、保護者向けの講演会をセットで行い、親の意識改革を並行して進める学校もありました。

4. 実践の成果

A) 現在に至るまで継続的な効果が見られた	15件
B) 取組直後は一定の効果が見られたが、その後減少した	11件
C) 取組直後も含めて、あまり効果が見られなかった	2件
D) その他	3件

約半数の学校で継続的な効果が見られた一方で、習慣化の難しさも浮き彫りになっていました。

- **定量的成果の傾向（生活習慣と学力）**

取り組み期間中は、多くの児童生徒でメディア利用時間が減少し、学習時間や睡眠時間が増加しました。また、一部の学校では継続的な取り組みの結果、学力向上に関するデータも報告されました。

- **定性的成果の傾向（意識の変容）**

児童生徒からは、自己管理能力の育ちを実感する声が寄せられました。保護者からも、子どもと一緒にルールを考える良いきっかけになったと歓迎する声が上がりました。また、双方から、会話やコミュニケーション増加など親子関係の改善に繋がるような感想も得ることができました。

- **課題としてのリバウンドと二極化**

「B」や「C」と回答した学校では、強化週間が終わると元の生活に戻ってしまうリバウンド現象や、意識の高い層と依存傾向の強い層での二極化が課題として挙げられました。特に高学年になるほど、自己コントロールが難しくなる傾向も見られました。

5. 実践の振り返りと今後の展望

多くの学校が、次年度以降に向けて以下のポイントを重視していました。

- **取り組みの日常化・習慣化**

特別な期間だけでなく、日常的に意識できるような仕掛け（手帳の活用、朝の会での確認など）や、年間を通じた長期的な計画の必要性が挙げられていました。

- **主体性のさらなる重視**

教師主導ではなく、児童会・生徒会や委員会活動を中心とした子どもたちによる子どもたちのための活動へと進化させ、自治的な活動として定着させることを目指していました。

- **家庭・地域との連携強化**

学校だけの指導には限界があるため、家庭（PTA）や地域（コミュニティ・スクール等）と連携し、地域全体で子どもの生活習慣を見守る体制づくりが必要とされていました。

6. まとめ

各校の実践報告全体を通して、メディア利用のコントロールは、単なる生活指導の枠を超え、子どもたちの自律的な学習姿勢や自己管理能力（非認知能力）を育むための重要な教育活動として位置づけられつつあることがわかりました。

成功している事例に共通しているのは、「科学的根拠に基づく理解」、「子ども自身による目標設定」、そして「家庭との協働」の3点でした。一方で、一度定着した依存的な習慣を変えることは容易ではなく、学校現場には粘り強く、かつ子どもたちに寄り添った継続的な指導が求められています。

今後は、学習場面における ICT 端末の活用とメディアコントロールのバランスをどう取るかという、より高度な課題に対しても、各校の知見を共有しながら取り組んでいくことが期待されます。

東北大学の調査研究結果を踏まえた考察・未来への提案

「早寝早起き朝ごはん」国民運動が始まってから20年が経ち、その間、社会の情勢も大きく変わりました。スマートフォンの急速な普及や生成AIをはじめとしたICT技術の目覚ましい進歩は我々の生活環境を一変させ、子どもの学力や体力、健康などにも大きな影響を及ぼしています。この先、益々変化の激しい社会になることが予想されるなか、どのような状況でもたくましく健やかに生きていける芯の強い子どもを育てていくためには、幼い頃から規則正しい生活を送り、その習慣をきちんと身につけられるようにしていくことが肝要です。

そこで本稿では、東北大学応用認知神経科学センターの榊浩平先生が取り組まれた調査研究の成果を基に、これからの社会で求められる「早寝早起き朝ごはん」国民運動の方向性について考えてみたいと思います。

1. 東北大学応用認知神経科学センターの研究成果から読み取れること

(1) 子どもの心や脳の発達、学力向上を促す5つの習慣

「基本的生活習慣に関する調査結果等データの整理・集約」をみると、子どもの心や脳の発達、学力向上を促す生活習慣としては、①栄養バランスのよい朝ごはんを食べること、②午後11時までの就寝を心がけ、自分にあった睡眠時間（日中に眠くならず、疲れが取れる長さ）を確保すること、③メディアの利用時間を一日1時間未満に抑え、それ以外の体験や活動をする時間をもつようにすること、④子どもと将来の話をするなど、親子のコミュニケーションの時間を大切にすること、⑤学習や睡眠などの時間を削らない程度に読書の時間を設けることが重要なポイントになることが分かります。今後の国民運動の取組においては、これら5つの習慣を子どもの生活にうまく取り入れていけるよう多様な視点から支援策を講じていくことが大切になると考えます。

(2) スマホ育児が「スマホ依存」を引き起こす

次に、「アンケート調査と結果分析の実施」をみると、調査の結果、4割程度の保護者が手を離せない時や公共の場での育児の助けとしてスマホを利用していることが分かり、多忙な育児生活を回すための現実的な手段としてスマホが機能している実態が明らかとなりました。しかし、スマホ育児の利便性を享受する一方で、「子どもの前でスマホを利用することで子どもへの注意や関心がそれてしまう」「子どもの前で利用に罪悪感を覚える」「スマホ育児の影響に対する迷い」といった保護者の心理が明らかとなり、スマホ育児に対する葛藤も浮き彫りとなりました。

また、保護者のスマホ利用が育児に与える影響を分析した結果、保護者のスマホ利用時間が長いほど、「子どもをなだめる」「公共の場でおとなしくさせる」「家事の間の子守り代わり」としてスマホを使わせる頻度が多くなることを明らかにし、あやす・なだめる道具としてスマホを使うことこそが子どもの「スマホ依存」を引き起こす要因になっていると指摘しました。

幼児のスマホ利用やスマホ育児が世界的にも深刻な課題となるなか、スマホ育児が「スマホ依存」を引き起こす要因になることを踏まえると、我が国においても本腰を入れてスマホ育児の対策やスマホ依存の早期予防に取り組んでいかなければなりません。そのため、スマホ育児の課題解決に向けた取組は今後の国民運動の重要なテーマの一つになると考えます。

(3) 情報モラル教育ではスマホ利用に対する子どもの主体性や自律心の育成がカギ

研究成果をもとに、児童生徒、保護者、教員向けのスマホ等の利用に関する研修プログラムを作成し、複数の学校で試行した結果、成功事例には「科学的根拠に基づく理解」「子ども自身

による目標設定」「家庭との協働」といった共通点があることが分かりました。また、取組を自分事化させるために、各校では「データの可視化とフィードバック」（課題の認識、取組の達成率など）、「ポジティブな代替行動の提案」（空いた時間の具体的な計画など）、「家庭・保護者を巻き込む仕組み」（家庭での対話の促進など）といった工夫が行われていることも分かりました。

これらを見ると、学校の情報モラル教育を通じてスマホとの賢い付き合い方を学び、身につけられるようにするには、スマホ利用に対する子どもの主体性を引き出す工夫をしたり、家庭も巻き込みながら自律的な利用を促す仕掛けを用意したりすることが重要になると考えます。

2. これからの社会で求められる「早寝早起き朝ごはん」国民運動の方向性

子どものスマホ利用を巡っては生活習慣の乱れやネット依存といった様々な課題がありますが、今やスマホは我々の生活には欠かせないツールとなっています。そのため、今後の「早寝早起き朝ごはん」国民運動においては、“スマホと賢く付き合い”ながら規則正しい生活習慣を身につけていけるよう支援していくことが重要になります。そこで、前述の研究成果を基に、これからの社会で求められる国民運動の方向性を考えた場合、以下の3点が主な柱になると考えます。

(1) スマホ時代における規則正しい生活習慣の普及・啓発

「早寝早起き朝ごはん」に関する従来知見に加え、①栄養バランスのよい朝食、②最適な就寝・睡眠時間、③メディアの適切な利用時間（1時間未満）、④メディア以外の体験（読書、手伝い、外遊びなど）、⑤親子のコミュニケーションをキーワードに、スマホ時代における規則正しい生活習慣の在り方を検討し、子ども・保護者向けのパンフレットや子育て支援の講演会、学校の情報モラル教育等を通じて普及・啓発を図っていく必要があると考えます。

(2) スマホ育児対策とスマホ依存の早期予防の普及・啓発

家事や育児に追われて心の余裕がない時、時にはスマホに頼ることも必要かもしれません。しかし、そのような時でも大切なのは、「時間を決めて使う」「子どもに渡らばなしにしない」「スマホ以外の遊びもする」といったルールを決めておくことです。長時間のスマホ利用が常習化すると、子どもをスマホ依存にしまう恐れがあります。スマホと賢く付き合い合わなければならないのは保護者も同様です。スマホを使った後は、親子で一緒に遊ぶ、絵本を読む、談笑するなど家族団らんの時間を大切に、親子で楽しい時間を過ごすようにすることで、スマホ依存の早期予防にもつながると考えます。

(3) 学校と家庭の協働による情報モラル教育の推進

子どもがスマホとの賢い付き合い方を身につけるには、スマホ利用に対する主体性や自律心をはくぐむことが必要です。そのため、情報モラル教育では、スマホの長時間利用のリスクやスマホとの賢い付き合い方を教え、児童生徒自身で適切なスマホ利用のルールや目標を考え、実践してみることが重要です。しかし、子どものスマホ利用の習慣を変えるには学校の指導だけでは限界があります。保護者にもスマホとの賢い付き合い方や家庭で取り組めること（家庭での対話やルールづくりなど）を学んでもらい、家庭と協働して子どもの生活習慣を支える体制を作ることも大切です。

第5章 「早寝早起き朝ごはん」運動実施団体等への聞き取り調査概要

●調査対象 1

調査日時	令和7年7月22日（火）13:30～15:30
調査先	福岡教育大学附属幼稚園（福岡県宗像市）
調査対象者	園長 木部里美
調査報告者	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長 田中壮一郎

<調査結果概要>

1. 実施体制

- ・園長のリーダーシップのもと、養護教諭を中心に保護者や大学、地域と連携して、幼児の生活習慣、健康づくりに向けた取組を組織的、計画的、継続的に実施している。
- ・幼児の全面的発達を教育の目標に置き、めざす幼児像として「あいさつの種」「なかよしの種」「がんばりの種」を掲げ、特に幼小接続を意識した教育活動を展開している。

2. 運動実施の経緯、背景

- ・本園は、「早寝早起き朝ごはん」といったスローガンを掲げるのではなく、日常の実践の中で楽しく取り組んでいることが特徴である。
- ・具体的には、保護者の協力を得た食育の取組として弁当持参（水曜以外）を継続しており、保護者への意識づけとして「ちゃれんじ食材の日」（年7回）を設け、園が選定した旬の食材を使ったおかずを保護者が工夫して弁当に入れる取組を行っている。
- ・「ちゃれんじ食材」の選定に当たっては、養護教諭が年度当初に「ちゃれんじ食材実施計画案」を立て、園内委員会で協議して決定している。
- ・養護教諭が「食育だより」を毎月発行し、時には大学教員と連携して、保護者が弁当づくりに対する意欲の継続と食への関心につながるような情報提供に努めている。



3. 実施内容

- ・弁当づくりを中心とした食育の推進とともに、本園独自の「すくすく子育てサロン」の実施により、大学教員等を巻き込んで保護者間交流の機会を設けている。
- ・幼児の家庭での生活習慣の実態把握のため、健康に関するアンケートを実施している。この結果、就寝時刻に課題があることが明らかになるとともに、起床・就寝時のあいさつや歯磨きといった基本的な生活習慣についてはほとんどの家庭で実践できているといった実態も把握することができた。
- ・幼稚園が所在している宗像市の養護教諭部会で実践発表を行うとともに、地元小学校に幼児を訪問させるなど幼小接続の取組に貢献している。
- ・国立大学の附属施設であることのメリットを生かし、大学生を実習生として積極的に受け入れているとともに、大学教員の専門性を活用している。

4. 活動の成果

- ・弁当づくりにより、朝食時にもそのおかずを食べる家庭が増え、栄養バランスが取れた朝食づくりに貢献することができた。

- ・「ちゃれんじ食材の日」は、旬の特定の食材（例えばひじき、わかめ、昆布など海藻類から保護者がセレクトして調理するといった方法）を提案する方式に改善したことにより、親子で無理なく取り組めるとともに、小学校入学後の学校給食を意識した偏食の是正につながり、食の恵みを親子で楽しく味わうことができた。
- ・「ちゃれんじ食材の日」の取組の波及効果として保護者の食への関心が高まり、大学教員の協力を得た羽釜を使ったご飯づくり（「すくすく子育てサロン」）や地域や味噌屋の協力による味噌づくり（PTA 主催）へと発展させることができた。



5. 工夫した点

- ・大学の附属施設であることのメリットを生かし、「ちゃれんじ食材の日」の取組や「すくすく子育てサロン」の実施に当たっては、専門の研究者（大学教員）の支援を受けながら取組を行っている。
- ・日々の弁当づくりは、保護者への負担も大きくとかくマンネリになりがちになるが、「ちゃれんじ食材の日」の設定や「食育だより」を発行することにより、調理の工夫で苦手な食材を食べるようになった幼児を紹介し、保護者の意欲向上を図り持続可能な弁当づくり活動を展開している。
- ・園からの食材選定に当たっては、旬の複数の食材からのセレクト方式を導入するといった保護者のニーズに寄り添った活動を展開している。



6. 課題

- ・家庭教育支援の観点から、園からの指示で動くのではなく保護者自らが主体性を発揮して動くことを重視した工夫がさらに必要である（今後、「すくすく子育てサロン」を保護者が主体となって企画運営することなど）。
- ・食に対する取組は成果を上げているが、アンケート結果では睡眠について改善する必要があることがわかったので、保護者へどのように啓発していくかが課題である。

7. 所見

- ・本園の園長は、国立大学の附属施設ではありながら公立小学校の校長経験や教育行政の勤務経験があり、特に小学校教員への保育園体験研修を本校で実施するなど、義務教育の観点から幼児教育の重要性を痛感していた。
- ・この経験を生かして園長に就任してからは、「真の学力に欠かせないのは、食を中心とした基本的生活習慣の形成（園と保護者との連携）である」との認識のもと、幼稚園が幼児への教育の場であるとともに、保護者への家庭教育支援の場でもあるといった実践を行っている。
- ・特に、弁当づくりは保護者にとって負担は大きく、ややもするとマンネリになったり、手を抜

いたりといった傾向に陥りやすいが、意図的かつ定期的に「ちゃれんじ食材の日」を設け、「食育だより」といった情報紙を発行することにより、弁当づくりの意義を理解してもらうとともに、調理方法の工夫を紹介して保護者の意欲向上につなげている。

- 「すくすく子育てサロン」の実施により、保護者の交流の機会を設け子育てに一息入れる空間を提供しているといった取組は、家庭教育支援の場としての幼稚園の役割を果たしている。
- また、子育てアンケートで保護者の子育てへのゆとりのなさを把握したことがきっかけで「すくすく子育てサロン」を始めるなど多方面にわたって情報収集に努めており、その情報をカタチにして実践していることが大きな成果につながっている。
- 園長のキャリアにより、国立施設でありながら県教育委員会の施策をきちんと把握し、それを園運営に生かした取組を展開している。やはり、「早寝早起き朝ごはん」といった特色ある活動を実施していくには、管理職のゆるぎない信念とリーダーシップが必要であることを改めて確認することができた。

●調査対象 2

調査日時	令和7年9月2日（火）14:00～16:00
調査先	学校法人成田学園 希望ヶ丘こども園（福島県郡山市）
調査対象者	園長 相楽 悦子
調査報告者	特定非営利活動法人日本成人病予防協会 相談役 安村 禮子

<調査結果概要>

1. 実施体制

「健康で心豊かな子どもの育成」を保育理念とした幼保連携型認定こども園であり、園長、主幹、園務分掌管理部（保健関係・衛生推進・給食関係）を中心に、実施体制としてふくしま食育サポーター（福島県の事業）、郡山市食育推進ボランティア（郡山市の事業）、東北歯科専門学校（東北歯科専門学校の学生、地域団体、地域住民、家庭等と連携しながら実施している）。

2. 運動実施の経緯、背景

平成30年度より毎年実施している「家庭での子どもの食生活調査」から、朝食の欠食や手軽な内容で済ませたり、就寝時刻が遅かったりする子どもが増えてきているという実態が明らかになった。そこで当園では、保育方針として掲げている「思い切り体を動かし、体力をつける（健康）」「一人一人のよさを伸ばし、仲良く遊ぶ（人間関係）」「基本的な生活習慣を身に付ける（環境）」「自分の思いを言葉で相手に伝える（言葉）」「感じたことや考えたことを伸び伸びと表現する（表現）」を実現するために、これまで取り組んできた歯科教育についてもリンクさせ、毎日の習慣である「早寝・早起き・朝ごはん・排便・歯磨き」をテーマに、基本的な生活習慣を身に付けるための取り組みを行っている。

3. 実施内容

① 「家庭での子どもの食生活調査」の実施（毎年）

早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き・排便習慣について実態や、こども園に入ってから食生活の変化や給食への要望などについて調査し、結果を全保護者に公開している。

② 「園だより」「給食だより」の発行（毎月）

食育年間計画を年齢ごとに作成している。食への関心を高めるため、旬の食べ物や行事食など季節に合わせた食の知識を年齢に合わせて伝えるほか、保護者の要望に応えたレシピの紹介などを行う。

③ 「歯磨きカレンダー」の配布（毎月）

朝・夕の歯磨きの実施状況を子どもたちがぬりえ形式で記録し、保護者がコメントを記入したのち、園へ提出する。

④ HPやおたより、園説明会や給食試食会などの行事の活用

子どもたちを取り巻く食環境や、旬の食材を献立に取り入れる方法、食材本来の味を知るためのポイントなどこだわりの給食について紹介するほか、給食を親子で一緒に食べる経験の場を提供する。

⑤ さつまいもなどの野菜やアサガオ・ひまわりの栽培

地域の方々の協力を得て、栽培活動を行う。命の大切さやもったいない気持ち、食べることへの意欲を高め、野菜を育て収穫することの喜びや食への関心を高めることで苦手な野菜の克服にも繋がる。

⑥ 行政や専門学校との連携

食育実践サポーターや食育推進ボランティアによる「食育教室」や東北歯科専門学校の学生による「歯の教室」を開催し、食べることの楽しさや歯の大切さを伝える。

4. 活動の成果

- ・保護者に向けて、朝ごはんの大切さについての講話を行ったことで、朝ごはんの重要性が伝わり、きちんと朝ごはんを食べて登園する園児が増えた。また、給食やおやつレシピを管理栄養士に聞いたり、夕食のオススメレシピを相談したりする保護者が増えるなど、食育への関心が高まった。
- ・キッズガーデン（郡山農業青年会議所食育推進事業で野菜の苗を無償で配布し、野菜の生育等の観察を通して幼児期の情操教育に役立てることを目的に行っている。秋には、実のついた野菜の絵を描き、キッズガーデンアートコンクールも行われる）幼稚園部（3歳～5歳の子ども達）が自分達で野菜を育てたことにより、食物を大切に食べようと思う気持ちが芽生え、苦手な野菜を自ら食べることができるようになった。その結果、どのクラスも残食量が減り、ほとんどの子どもが完食するようになった。
- ・土や畑に触れる経験が少ない園児にも、野菜の苗植えやじゃがいも・サツマイモを掘る体験を通じ、収穫の喜びや食への興味、関心を高めることができた。
- ・食育講座により、「食べることの大切さを知る」「色々な食品を食べることができる」「楽しく食べる」「健康で楽しい生活を送る」ことができるようになった。
- ・「歯の教室」を開催したことで、子どもや保護者が楽しく歯の健康について学ぶことができ、虫歯のない子どもが年々多くなっている。歯の健康への関心が高まることで、歯磨き習慣が定着し、その結果生活習慣全体の定着が一層図れるようになった。
- ・よい歯の幼稚園コンクール「優秀賞」26年連続入賞やおおりやまSDGsアワード「教育部門賞」受賞など、健康・教育・環境問題についてさまざまな賞の受賞に繋がっている。



5. 工夫した点

- ① 子どもたちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取り組みとして「早寝早起き朝ごはん」を推奨しており、遅くとも8:30までの登園を促している。朝から積極的に外遊びを実施することで身体活動量が増加し、給食時の食欲や早寝早起きのリズムづくりにも繋がっている。
- ② 子どもの生活習慣は、子どもだけでなく保護者のサポートが必要である。保護者との連絡を密にとり、子どもたちに園での経験を家で伝えてもらうことを促すことで、保護者の意識を高めることにも繋がる。
- ③ 食育調査等を継続して行い、結果を公表することで、保護者に食のバランスの大切さについて継続的に意識づけを行っている。

6. 課題

- ・乳幼児期は、心も体も基本ができる大切な時期であるが、子どもの生活リズムは、親のリズムに左右されやすい。中には、お迎えの時間が19:30という子どもたちもいるため、就寝時刻が遅くなってしまふことが予想される。「家庭の役割」と「園の役割」の違いを保護者に理

- 解してもらい、園へ依存することなく、家庭と園が協力・連携できる仕組みが必要である。
- ・子どもの生活習慣は保護者からの影響が大きいため、子どもだけでなく、保護者へのサポートも必要である。

7. 所見

園長は、小学校校長経験者である。これまでの経験から、乳幼児期の過ごし方や基本的な生活習慣の定着度には個人差が大きく、小学校以降の生活や学習の基盤づくりにおける乳幼児期の指導の重要性を感じていた。乳幼児期は、健康な心と体を育てる上で重要な時期であり、基本的な生活習慣を身に付けることが小学校へのスムーズな移行にもつながっていく。子どもの生活習慣の定着度には、親子の関わり方や園の方針も影響を与えるため、園では「早寝早起朝ごはん歯磨き」を基本に、子どもや保護者に対する生活習慣の指導に力を入れている。

また、園長や主幹、園務分掌管理部が一致団結し、子どもたちの健康な心と体を育てるためには、多種多様な情報を取り入れ園と家庭が連携してそれぞれアウトプットできるコミュニケーション作りが大切であることを痛感した。

●調査対象3

調査日時	令和7年8月18日(月) 10:00~11:30
調査先	高松市立鬼無小学校(香川県高松市)
調査対象者	校長 高橋 勇一郎(前教頭 山地 貴子(高松市立檀紙小学校教頭))
調査報告者	香川県教育委員会事務局全国高校総合文化祭推進室長 白川 暁美

<調査結果概要>

1. 実施体制

令和5年度より、校長のリーダーシップのもと、教頭を中心に『運動を意識した生活リズムの改善』に向けた取り組みを組織的、計画的、継続的に実施

P T Aや保護者だけでなく、県教育委員会や香川大学、高松西高等学校、学校医等とも連携し、それぞれの役割を生かした児童の生活リズムの改善を促進

2. 運動実施の経緯、背景

望ましい生活習慣づくりは、最終的には家庭において身につけていくことではあるが、学校が年2回実施している生活習慣に関するアンケート結果を基に学校においてできることを検討するとともに、コロナ禍において児童の運動習慣が減少したことで体力が低下していることもあることから、「運動による生活習慣の向上」を図り、その延長として早寝早起き等の生活習慣の向上を図ることを目的とした。

- ・児童が生活習慣を自ら改善する力を育成することができるよう、学校保健委員会を設け、教職員の取り組みに対する意識の共有を促進
- ・運動習慣を身につけ、よりよい生活リズムの構築につなげられるよう、運動用具等を日常的かつ簡単に使用できる環境の整備を実施
(併せて、用具等の利用日や利用時間にあえて制限を設けないことで、利用したら元に戻すことや物を大切にすることを学ぶように働きかけを実施)
- ・保護者や家族において子どもの生活習慣に関する家族会議等の実施を促進し、学校・家庭・地域が一体となって子どもの生活習慣の向上を促すよう啓発

3. 実施内容

①状況の把握

児童に年2回「すこやかチェック」を実施し、実態や課題を把握するとともに、改善すべき方策を検討し、児童への日常的な指導につなげる。

②学校保健委員会等の開催

「すこやかチェック」の結果を基に、生活習慣の課題をテーマとした学校保健委員会を開催し、学校医やスポーツインストラクター等を講師とした学習の場を提供



③生活習慣に関する学習の場の提供

「すこやかチェック」の結果を基に、生活習慣の課題をテーマとした学校保健委員会を開催し、学校医やスポーツインストラクター等を講師とした学習の場を提供



④生活リズムを整えるための運動を楽しむ環境づくり

児童の運動不足を解消し体力の向上を図るとともに、運動により生活リズムの改善を図るため、児童が簡単に楽しめる運動用具（ドッジビー等）を選定し、活用しやすい保管場所を整備



⑤家庭や地域を巻き込んだ啓発の実施

家庭に対し、保健便りの配布や夏休みに県教委が作成している「生活習慣チェックシート」を活用した取り組みを実施し、それを基に「わが家のすこやか会議」の開催することで、保護者に対して児童の生活習慣への関心を高めるよう啓発するとともに、学校保健委員会や生活習慣・子育ての講座案内などを通して家庭や地域への啓発を実施

さらに、児童の望ましい生活習慣の構築には、家庭での親子関係の構築はもとより、学校が児童にとって魅力的な場所で行う必要がある。そのためにも児童の活力を引き出す具体的な対策として、令和5年度より県教育委員会が作成した「非認知スキル向上プログラム」を取り入れた実践を行っている。中でも児童の「自制心」「自己肯定感」等を高めるため、「けん玉遊び」を取り入れた対策を実施している。



4. 活動の成果

運動用具庫の設置により、児童が誘い合って利用するなど協調性がはぐくまれており、児童の外遊びの光景は、現在も続いている。保護者からも、土日も含めた学校での運動する環境の充実は好評で、児童は、昼間にめいっぱい体を動かすことで睡眠に関する生活習慣の向上につ

ながっている。

また、夏休みの生活習慣チェックシートや「わが家のすこやか会議」の実施については、改めて家族で生活習慣を見直す機会となっている。

けん玉遊びを取り入れた非認知スキル向上に向けた取り組みでは、児童の集中力や持続力などの向上につながっただけでなく、学校生活への魅力・活力の向上にもなり、それが好ましい生活習慣の育成にもつながっていると考える。

5. 工夫した点

- ①児童の自主性に重きをおいて実践がなされている（用具庫の設置場所や保管状態）。
- ②「早寝早起き朝ごはん」と連動した「わが家のすこやか会議」の実践により、家庭に対し健康づくりへの関心を高めるとともに実践への意欲化を図っている（PDF）。
- ③地域ボランティアの一つとして、令和6年度から「昔遊びボランティア」を新たに設け、地域住民や近隣の高校生を巻き込んだ活動を展開している。

6. 課題

児童の生活習慣の向上には、家庭での取り組みが必要不可欠であるが、児童への関心が低い保護者や家庭環境に不安や悩みを抱える保護者に対し、どのようにアプローチしていくのか。

また、現在は校長が先頭に立ち、PTAや地域の方々も含めて一体となった取り組みを推進しているが、今後、それを継承しつつ、いかに発展させていくのか。

7. 所見

社会教育士でもある校長が、県教育委員会での勤務経験も活かしつつ、児童が楽しめる取り組みを考え、実践し、見守り、教職員はもとより保護者や地域の方々の意見も取り入れた改善も行っている。

中でも、けん玉遊びを通じた取り組みについては、児童の学校への魅力向上だけでなく、非認知スキルを向上、良好な親子関係の構築、ひいては生活習慣の向上につながっているものとする。

「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする望ましい生活習慣の構築に向けた取り組みは、児童や保護者への継続した働きかけと、それを実践していく校長のリーダーシップが必要不可欠であることを改めて認識した。



●調査対象 4

調査日時	令和7年9月29日（金）10：30～12：00
調査先	堺市教育委員会（大阪府堺市）
調査対象者	指導主事 降井 建、辻本毅一郎
調査報告者	大阪大学 吉崎亜里香

<調査結果概要>

1. 実施体制

- ・教育委員会のみんなく担当指導主事と、みんなく推進校の三原台中学校・同中学校区の小学校2校・3園におけるみんなく担当教員を中心に、児童生徒の健やかな睡眠習慣形成と心身の健康増進に向けた取り組みを11年来継続的に実施している。
- ・目指す児童生徒像として、「未来をつくる堺教育プラン」に基づき、「魅力ある学校生活の実現」を掲げてみんなくを実践している。
- ・活動開始当初から熊本大学の三池輝久医師による監修と指導を受けながら、木田哲生指導主事を中心に小中学校でのみんなく活動を実践する中で、みんなくの恩恵を受けた卒業生の保護者らが活動に参画するようになり、「みんなく地域づくり推進委員会」として教育委員会と連携しながら積極的に活動を続けている。

2. 運動実施の経緯、背景

- ・中学校における不登校等の課題と保護者からの声を背景に、教員らが三池医師に協力を依頼し、「教医連携」の体制を築いたことにより活動を開始した。
- ・学校現場における課題解決のためのソリューションとして生活習慣改善に着目し、また家庭からの声に応じる形で先駆的に活動をスタートした点が特徴の一つと言える。
- ・子どもたちが「親になったときに子どもの睡眠を守ることができる」ことを目指し、幼小中連携を意識しながら各年代における啓発とみんなく活動を展開している。

3. 実施内容

- ・年代ごとのみんなく教科書を開発し、学期に1回のみんなく授業を推進校において教員が行っている。
- ・年に1回、2週間分の睡眠朝食調査（睡眠票の記載）を実施し、児童生徒が生活習慣を振り返る機会を持つほか、希望者にはみんなく面談を実施している。
- ・みんなくポスターコンクール・保健委員会による劇など、学校行事と連動させた活動を実践している。
- ・PTA活動においても、みんなくをテーマにした活動を実践している。
- ・みんなく啓発チラシを市内の全幼小中に配布している。また各種みんなくDVD（幼小中・市教育委員会・医師等に対応）・みんなく絵本などの様々な啓発ツールを開発し、配布している。みんなく地域づくり推進委員会によりホームページが作成され、推進校以外への広報活動も積極的に行っている。
- ・幼稚園でのみんなく絵本の読み聞かせにより、園児のうちから睡眠の大切さを教えている。
- ・年間6回の講座形式にて、「みんなくリーダー研修」を実践し、広く一般に公開している。
- ・青パトとのコラボレーションにより、毎月10日の「はよねるデー」には青パトが広報しながら市内を走り、地域住民への啓発機会も定期的に設けている。

4. 活動の成果

- ・みんなく推進校において、平成27年から令和2年にかけて不登校生徒数が大幅に減少した。また、生徒の集中力向上・自己肯定感向上といった認知面・心理面への効果も見られることを確認した。

- ・児童生徒用のAIを用いたみんないくアプリを開発し、実装を行った。
- ・ニュースや新聞に取り上げられるなどメディアでも注目される中で、全国の自治体・団体等からの依頼に応じて講演活動を展開し、子どもへの睡眠健康教育のモデルとなる事業として他地域の睡眠健康教育の啓発にも貢献してきた。
- ・上記の啓発活動の結果、他自治体の教育委員会において「早寝早起き朝ごはん」に向けた活動がスタートするなど、活動の広まりにもインパクトを与えてきた。

5. 工夫した点

- ・NTTパラヴィータ社とのコラボレーションにより、令和6年度は同社の「ねむりの応援団」による睡眠計測とオンラインでのフィードバック・LINEでの相談などを行える取り組みを実施した。その結果、親子で取り組んだ家庭の方が子どもの眠りの改善度が高いこと、親子の会話が増えることなどがわかった。保護者のサポートの重要性を改めて確認するとともに、今後の活動につながる示唆が得られた。
- ・みんないくリーダー研修では全国から講師を呼び、地域住民だけでなく市外の参加者も受け入れており、社会的貢献度の高い活動になっている。
- ・みんないくを受けた卒業生の保護者が作った団体（みんないく地域づくり推進委員会）との連携に加え、市内を走る青パトが毎月10日に地域に呼びかけるほか、活動に共鳴した地域の産婦人科医師が積極的に啓発活動を行うなど、地域とのつながりを重視して活動を展開してきた。

6. 課題

- ・「みんないく」活動はこれまで推進校とその校区を中心に展開されてきたが、市全体での取り組みを視野に入れ今後の展開を検討している。研修施設の立地変更などの工夫を通じ、持続可能な実施・展開方法の模索が進められている。
- ・学校現場における面談対応に伴う教諭の業務負担や、時間的余裕とのバランスは、継続的な実践に向けた課題の1つである。
- ・近年の酷暑による園児の活動量の低下や、メディアとの関わり方の変化など、子どもを取り巻く環境の変化が睡眠に影響を与えており、今後これらに対応した実践内容を検討していく必要がある。
- ・市立以外の幼稚園・こども園との連携においては、部局を超えた協働体制の構築が求められている。

7. 所見

- ・本教育委員会による「みんないく」活動は、全国に先駆けて「教医連携」モデルを導入し、学校主体で睡眠健康教育を推進するモデル事業として注目を集めている。招へいに応じて担当者が全国各地で講演を行うほか、他地域からの見学・視察の受け入れにも積極的に取り組むなど、国内における啓発活動に大きく貢献してきた点は特筆に値する。
- ・特に、中学校において「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実施した結果、不登校率の減少という顕著な成果が得られたことは、本事業の社会的意義を示す重要な成果である。
- ・子どもが受けたみんないくの恩恵を背景として、保護者が主体となって地域に応援組織を立ち上げ、継続的に活動を支えている点は、極めて意義深く、特筆すべき取り組みである。学校・行政だけでなく、地域住民が自発的に関わり、子どもたちの睡眠習慣や生活リズムの改善を支援する体制が構築されていることは、本事業の持続可能性と地域浸透の面でも大きな強みとなっている。
- ・現在、市全体としてどのように取り組みをスケールさせていくか、また現場の教員の多忙さとの折り合いをつけながら、持続可能かつ効果的な実践を継続する方法について検討を進めている段階である。同様の課題は多くの自治体にも共通して見られることから、今後の解決に向けた指針は、他地域における「早寝・早起き・朝ごはん」運動の展開にも有益な示唆を与える可能性がある。

●調査対象5

調査日時	令和7年7月30日(水) 15:00~17:00
調査先	岐阜県中津川市教育委員会
調査対象者	中津川市教育委員会 教育次長 花田 成文 以下3名
調査報告者	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 参与 清水 明

<調査結果概要>

1. 実施体制

- ・市教育委員会が中心となり、市内の全ての幼稚園・保育園・認定こども園(32園)、小学校(18校)、中学校(12校)において、『学力アッププログラム』(※)として実施している。
- (※)「学力」とは、テストの点数だけではなく、市の教育の目指す姿である「よりよいひとりだち」に向け「自分の学習・生活習慣をモニターし改善できる力」である。
- ・各園・各学校では、教育委員会自作の学力アッププログラムシートを活用し、各家庭と目標・成果を共有しつつ、連携して取り組んでいる。
- ・学力アッププログラムは中津川市教育振興基本計画及び中津川市総合計画に盛り込まれている。
- ・市教育委員会内では、教育研修所が中心となり、学校教育課、幼児教育課(幼稚園・保育園・認定こども園を一元的に所管)等と共に進めるとともに、校長会やPTAからも協力を得ている。

2. 運動実施の経緯、背景

- ・市立南小学校において学校と家庭が連携して取り組み睡眠や朝食摂取の改善に効果をあげたことをきっかけに、教務主任会、校長会等においてこのような取組の大切さについて確認された。
- ・その動きが小・中学校から幼児教育段階にも広がってきたことを踏まえ、市教育委員会では、平成23年度より市内の全ての幼稚園・保育園・認定こども園、小学校、中学校において、『学力アッププログラム』を開始した。

3. 実施内容

- ・市教育委員会は、幼稚園・保育園・認定こども園用、小学校用(学年ごとに6種類)、中学校用の合計8種類のシートを作成し、各園・学校に配布する。
- ・シートの裏面で学力アッププログラムのねらいなどを説明し、「早寝・早起き・朝ごはん」、「わが家のルール作り」などの生活習慣づくりに各家庭が取り組むよう促している。
- ・シートの表面には、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取の目標を記入する欄(ステップ1)があり、学年始めに保護者が子どもと相談して「大事な約束」として記入する。
- ・続くステップ2及び3は、子どもの発達段階に合わせて取り組む内容を変化させている。
 - ①幼稚園・保育園・認定こども園用では、「あさうんち」という項目を追加するとともに、「ふれあいの時間」をつくることなどを盛り込んでいる。
 - ②小学校用では、家庭学習の時間と画面視聴時間の目標を記載し、前者が後者よりも大きくなるように促している。また、家庭での勉強の仕方やお手伝いをするなどについて、各学年に応じた内容を記載し、目標を達成したかどうか年に3回確認・記載する。
 - ③中学校用では、小学校と同様に家庭学習の時間と画面視聴時間の目標を記載するとともに、「タブレット・スマートフォン等の「情報端末機器にかかわる我が家の約束」を記入する。
- ・学力アッププログラムの直接経費はシートの印刷代39万円のみであり、シートを活用した具体的な活動は、各園・各学校及び各家庭が取り組んでいる。

4. 活動の成果

- ・生活習慣と家庭での学習習慣の目標を親子で相談し、定期的に達成状況を振り返る過程を通して、子どもが自分の生活習慣・学習習慣をモニターし改善できる力を育成することに寄与している。

- ・また、岐阜県教育委員会の調査によれば、中津川市を含む東濃地域は朝食摂取率等が全県平均よりも高くなっており、これは中津川市の取組が影響しているものと推察される。

5. 工夫した点

- ・市教育委員会では、毎年子ども・保護者及び学校を対象とするアンケート調査を行い、その結果を基に小・中学校の教務主任や幼稚園等の代表者で構成される実行委員会において、シートの内容の見直し・改善を進めている。
- ・その上で、具体的な取組は現場の裁量に委ねており、各園・各学校・各地域（PTA、校長会、教務主任会等を含む）では、例えば、次のような工夫をしている。
 - ①子どもの生活をより日常的にモニターしていくため、学校の取組として、シートに加えて子どもが毎日記入する生活ノートに生活習慣の実態を記入する。
 - ②画面視聴時間の増加や情報端末機器への依存への対応として、地域の各園・各学校が協力して年に数回「ノーメディアデー」を実施する。
 - ③子ども自身の意見や発想を活動に生かしていくため、保護者向けに早寝早起き朝ごはん等の生活習慣の重要性を訴えるチラシを、中学生に企画・作成してもらう。
 - ④スマートフォンの普及等に対応した生活リズムや情報モラル等の今日的な課題への対応として、PTAの主催による専門家の講演会を実施する。
- ・保護者の理解を得るため、各園・各学校において、学校便り等による情報提供のほか、入学式・PTA総会・学級参観・入学説明会等、保護者が集まるあらゆる機会において、早寝早起き朝ごはんや学力アッププログラムについて説明を行う。
- ・学校の働き方改革のため、子ども・保護者へのアンケートを紙媒体（教員集計）から、タブレット・スマートフォン直接入力し自動的に集計できる方式に変更した（2024年度から）。

6. 課題

- ・共働き家庭が標準となり忙しい保護者が増えるなど社会の変化の中で、親子のふれあいの時間や読書・外遊びなどの直接体験の時間が少なくなっている。
- ・スマートフォンの普及・低年齢化が進み、最近では、幼稚園・保育園・認定こども園の年長の時期から画面視聴利用時間が増えており、この状況に対応した取組を検討していく必要がある。
- ・学校・教員の役割は重要であるが、学校の働き方改革もまた急務である。アンケートの入力・集計方法の変更など教員の負担軽減を進めてきたが、更なる改善を検討していく必要がある。

7. 所見

- ・中津川市の取組の特徴は、市内の全ての幼稚園・保育園・認定こども園、小学校、中学校を対象とする取組を長期にわたって実施していることである。
- ・子どもからすれば、年少から中学3年まで12年間このプログラムに参加し続けることとなり、自らの生活習慣をモニターし改善する力をつける取組として大きな成果を上げている。また、学校段階が違うきょうだいを持つ家庭においては、複数の子どもと一緒に相談していくことができる。
- ・教育委員会幼児教育課が幼稚園・保育園・認定こども園を一元的に所管していることは、幼児段階の取組を一体的に進める上でメリットになったと考えられる。
- ・市教育委員会が作成し、見直し・改善を重ねている8種類のシートは、子どもの発達段階に応じ工夫を凝らしたものであるが、各園・各学校の立地等に応じた柔軟な取組ができるよう、その裁量を幅広く認めるとともに、生活習慣・学習習慣の目標は家庭で相談して決めることを重視している。
- ・早寝早起き朝ごはんなどのルールを上から決めて守らせるのではなく、教育委員会、園・学校、保護者、子どもがそれぞれ役割と責任を持って取り組む仕組みにしていることが、中津川市の取組が長く継続し成果を上げている秘訣だと考えられる。

●調査対象 6

調査日時	令和7年9月11日(木) 14:00~16:00
調査先	熊本県菊池市教育委員会
調査対象者	教育委員会教育長以下7名
調査報告者	明石 要一

<調査結果概要>～菊池っ子60(ろくまる)運動を中心に～

1. 実施体制

- 1) 既存の「菊池市幼・保等、小、中連携推進協議会」を活用して、教育委員会の中に「菊池っ子60運動推進協議会」を立ち上げる。
- 2) 熊本県教育委員会の指導・助言を受ける。市のPTA連絡協議会と青少年育成市民会議と連携啓発活動を行う。
- 3) 市内の5つの中学校区(幼保小中学校)ごとに推進母体を設置する。

2. 運動実施の経緯と背景

- 1) この運動は、菊池市の教育振興計画の基本方針である「子どもの生きる力を育てる」の目標達成に位置付けられている。とりわけ、「健やかな体の育成」に着目する。
- 2) 具体的な施策として、「健康・安全教育の充実」「学校保健・学校給食・食育の充実」「子どもの基本的な生活習慣の確立に向けた支援」「学校や地域における子どものスポーツの機会の充実」「体力の向上」などが掲げられた。それらの中の中心となったのが「基本的な生活習慣の確立」であった。
- 3) 子どもたちの生活習慣の実態調査を行っている。その結果、次のような実態が明らかになる。
 - 「あまり勉強しない子どもが出現している」
 - 「朝起きの早い子どもは約7割」「小学校3年生から学校に行く直前に起きる者が増える」
 - 「毎日1時間以上運動している児童生徒は6割程度」「15分ぐらいの運動が2割以上いる」、二極化が進んでいる。
 - 「スマホやタブレット使用で3時間以上は高学年と中学生で4割を超える」
 - 「寝る何分前にスマホやタブレットをやめているかで、中学生の4割が寝る直前まで使っている」
 - 「就寝の時刻は12時以降と回答した中学生は3割」
 - 「親子の会話であまり話さない児童・生徒が数%といる」。
- 4) 菊池っ子の生活習慣の実態から、スマホ・タブレットを中心とした生活が増え、早寝・早起ができなくなっている姿が浮き上がる。と同時に生活習慣が定着している層と定着していない層の二極化が進んでいる。

3. 実施内容

- 1) 菊池っ子60運動はどんな活動か。
活動する時間を60分間保障する。活動の領域は次の6分野に分かれる。
 - ① 60分の運動
「学校への登下校で歩く」「屋外で遊ぶ」「散歩やジョギング」「歌を歌う」「楽器の練習」
 - ② 60分前起床
「洗面、歯磨き」「朝ごはんを食べる」「排便をする」「忘れ物がないかチェックする」
 - ③ 60分前にスマホを預ける
「寝る60分前に保護者に預ける」「明日の準備をする」「歯磨き」「就寝の準備」
 - ④ スマホやゲームは60分間まで
「自分で決める」「決めた時間を家の人に伝える」「自分で決めたことは守る」

⑤ 家庭で60分間の会話

「学校の出来事を話す」「教科書音読をする」「車の中での会話」「挨拶をする」

⑥ 60分間以上の家庭学習

「学年×10分+10分の時間は家庭学習をしましょう」「宿題・予習・復習」「自主学習・読書」「自分の考えや感想を書く」

菊池っ子60運動
 ~ 基本的生活習慣・健やかな体の育成のために ~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 3 3. 健康とウェルビーイング 4 4. 質の高い教育をみんなに

生活リズムの育成 運動習慣の育成 学習習慣の育成

<p>ぶんかん うんどう 60分間の運動</p> <p>1日60分間の運動をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校への登下校で歩く ・体育の授業・部活動・クラブ活動 ・歌を歌う・楽器の練習 ・屋外で遊ぶ・自転車に乗る ・散歩やジョギング・家の掃除 	<p>ぶんまえきしょう 60分前起床</p> <p>家を出る60分前に起きましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洗面、歯磨き ・朝ごはんを食べる ・排便する ・忘れ物がないかチェックする 	<p>ぶんまえ 60分前にスマホをあずける</p> <p>寝る前のスマホやゲーム等は睡眠の妨げになります。寝る60分前には保護者に預けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・明日の準備をする ・歯磨き ・就寝の準備
<p>ぶんかん スマホやゲームは60分間まで</p> <p>スマホやゲームを長時間すると依存症になります。健康の維持、精神の安定のために長時間の使用はやめましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分でよく考えて、時間を決める ・決めた時間を家の人に伝える ・自分で決めたことは守る 	<p>ぶんかん かいわ 60分間の会話</p> <p>家族との会話を1日60分間はしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ・会話とだんらん ・学校の出来事を話す ・教科書の音読を聞く ・車の中での会話 ・歌や楽器の演奏を聴く 	<p>ぶんかんいじょう かていがくしゅう 60分間以上の家庭学習 (小学校高学年以上)</p> <p>学年×10分+10分の時間は家庭学習をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宿題・予習・復習 ・自主学習・読書 ・調べる、まとめる、 ・自分の考えや感想を書く など

(主催) 独立行政法人国立青少年教育振興機構 (実施団体) 菊池市教育委員会・菊池市小中学校長会・菊池市PTA連絡協議会・菊池市幼保等小中連携推進協議会

2) 5つの推進母体（中学校区）が独自のカリキュラムを作成

① 60（ろくまる）運動を進めるとき、それぞれの中学校単位の独自性を尊重する。各地域のめざす子ども像は次のようになっている。

「つなげよう子どもの育ち」

「育ちの物差し」

「自分の目標を持ち、課題の解決に向かって、自分で考え、判断し、行動する、自立した生活のできる子ども」

「自他をたいせつにし、安全、安心なまちづくりのためにふるさとのよさを感じるこのできる子ども」

「あいさつ、伝えあい、学ぶ喜び、地域に誇りを持つ子ども」

それぞれが議論を重ね、手作りのカリキュラムを作成している。

② 推奨できるカリキュラム

「育ちのものさし」一幼・保等、小、中連携“子どもたちの育ち”を支援しよう！というタイトルでまとめている。

タテ軸に活動の領域の「早寝早起き朝ごはん」と「あいさつ・お手伝い」「メディア」「学び方」がある。

ヨコ軸に子どもの発達別の「こども園・保育園・幼稚園で6歳までに」「小学1, 2, 3年生」「小学4, 5, 6年生」「中学1, 2, 3年生」がある。

16のセルごとに具体的な活動の中味を提示している。

シンプルで、具体的なカリキュラムになっている。

4. 活動の成果

菊池っ子 60（ろくまる）運動や保護者向けの講演会を通じて、子ども・保護者ともに「睡眠の重要性」「スマホ制限の必要性」を認識するようになった。

また、幼稚園・保育園・小中学校の連携体制を強化し、学校のみならず、家庭や地域ぐるみで子どもを支援する仕組みが整備されている。

5. 工夫した点

菊池っ子 60（ろくまる）運動を持続させるために以下のような工夫をしている。

- ① 6つの活動の「チャレンジカード」を作成している。これは平日の5日間のチャレンジである。1日ごとに「大変よくできた」(3点)は青色を塗り、「よくできた」(2点)黄色を塗り、「あと少し」(1点)赤色で塗る仕組みである。5日のうち青色が二日、黄色が二日、赤が一日ならば11点になる。
- ② 「がんばったで賞」をもうけて、モチベーションを高める。
調査は9月と2月に年2回行う。60点以上を取った人に教育長の名前で賞状を送る。

6. 課題

- ・課題は9月と2月に行われる子どもたちのチャレンジカードの成果がどう出るかである。6分野別・学年別の達成率を統計化し、改善点を明確化する必要がある。調査結果に期待したい。

7. 所見

子どもの生活習慣の確立は難しい。これまでも様々な学校や自治体等がスローガンを掲げてきたが、定着の実績は乏しい。菊池市が実施しつつある活動は注目に値する。

まず、運動のキャッチコピー「60（ろくまる）運動」がよい。具体的に何をすればよいか明確である。次に、運動を6つの領域に分けている。生活習慣の確立を6領域に限定したことである。三つ目に運動の推進をトップダウンでなく5つの中学校区の意向を尊重していることである。5つの推進母体が議論を重ね、独自のカリキュラムを作成している。その中から、推奨できるカリキュラムが生まれている。ボトムアップで各団体のやる気を引き出している。四つ目に、基本的な生活習慣の向上に関する講演会を9月に開いて、啓発活動を実施しており、基本的な生活習慣の定着に努めている。



第6章 提言

●これからの「早寝早起き朝ごはん」運動への提言 1

子どもたちの健全育成を目指して「早寝早起き朝ごはん」運動がスタートしてから早や20年が経過したが、この間、食を取り巻く社会環境も大きく変化し、国民の食に対する価値観やライフスタイルも多様化してきた。一方、生活の夜型化はますます進行し、健康的とは言えない生活環境が多く見受けられるようになった。このような大人の生活に、子どもたちは紛れもなく巻き込まれた状況下で、乱れた生活リズムを刻んでいる者も少なくない。心身ともに健全な国民を育成するためには、生活習慣を見直し、食を大切にする心をもって、意欲・体力・気力の充実した日々を送ることができるよう努めることが、大人の責務として重要だと考える。

1. 朝食は望ましい生活習慣を築く定点

就寝・起床・朝食・昼食・夕食それぞれの時刻を定点として、日々の生活をほぼ規則的に送ることができれば、生活リズムは大きく乱れることはないものと思われる。特に、朝食は1日を生き生きと過ごすためのスタート地点であり、最も重要な定点といえる。まずは、早起きして、時間に余裕をもたせ、ゆとりをもって朝食を食べること、さらには早寝をして、睡眠時間を確保したうえで起床するという生活習慣を身に付けることが大切である。

2. 学校・家庭・地域の連携で、子どもたちに「早寝早起き朝ごはん」の習慣を！

子どもの頃に「早寝早起き朝ごはん」を実践してきた者は、大人になってからの生活の資質・能力が高いと思われる。特に親世代の朝食欠食など良くない生活習慣・食習慣は子どもに引き継がれていく可能性が大きい。子どもの生涯にわたる健康と幸せを願う時、親の責務として、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは大切である。

学校教育においても、家庭科等教科学習の中で、また学級活動や学校教育活動の中で、朝食の大切さや生活習慣について学ぶ機会を充実させ、学びを生かし家庭で実践し確実な力になるよう、家庭との連携は不可欠である。また、学校・家庭・地域が連携した生活リズムや朝食の大切さに関する地域活動として開催されるフォーラムなども、親子参加型の体験活動が有効であり、地域から学校へ、家庭へ、積極的なアプローチも必要で、学校からもアンテナを高く、地域行事への参加を促す呼びかけも大切だと思われる。

3. 「早寝早起き朝ごはん運動」の更なる充実と推進

「早寝早起き朝ごはん」は、合言葉となって国民運動として推進され、全国各地で様々な活動が行われているが、実践事例の積極的な発信と学ぶ機会を通して、学校・家庭・地域が一体となって取り組み、さらに横展開を図り充実させていく事が必要だと考える。

本協議会でも、関連イベントにおいて「金メダルの朝ごはん」を掲げて、朝食の大切さと朝食の内容について、幼児から大人までを対象に広く啓発活動を継続していこうと考えている。

●これからの「早寝早起き朝ごはん」運動への提言 2

文部科学省が推進してきた「早寝早起き朝ごはん運動」は、子どもの基本的な生活習慣の確立が、脳や体の発達・学力や運動能力に深く関係していることについて、国民に理解を広げてきた。家庭・学校・地域が連携し、朝食の重要性や規則正しい生活の大切さを社会全体で共通認識し、正しい生活習慣の意義を広く周知できたことは、本運動の成果として評価されるものである。

しかし、スマートフォンやパソコン・タブレット端末の急速な普及により、ここ数年子どもを取り巻く生活環境は大きく変化している。こども家庭庁が実施した「青少年のインターネット利用環境実態調査」において、子どもの動画視聴・オンラインゲーム・SNS等のインターネットの平均利用時間は年々長時間となっている。このような生活環境の変化は、睡眠の時間短縮や質の低下につながり、朝起きられず朝食を欠食し、日中の学習意欲・集中力・心身の健康に大きく影響を及ぼす新たな課題として表面化している。

これらの課題に対応するためには、学校での指導や取り組みと共に、子どもの生活の土台となる家庭での教育や関わりを、これまで以上に大事に考えていく必要がある。今後の「早寝早起き朝ごはん運動」が、より効果的な国民運動となるために、家庭教育に重点を置き以下のように提言する。

第一に、家庭を中心とした正しい生活習慣の形成を再構築する必要がある。家庭での保護者の生活リズムやインターネット利用は、子どもの生活習慣にも強く影響を与えるため、就寝前の過ごし方や家庭における子どもの生活環境づくりを取り上げ、基本的な考えを示すことが重要である。保護者が正しい生活習慣の形成に、積極的に取り組む必要性を明確にすることで、実効性を高めることができる。

第二に、保護者を対象とした家庭教育の支援を拡充する必要がある。保護者が、インターネット利用と睡眠の関係や、生活環境の変化と学習意欲・集中力・心身の健康への影響等の情報を正確に収集し、理解を深められるようにすることが重要である。保護者に子どもの生活環境を見直す機会を与えることで、自ら考えることとなり、継続可能な取り組みにつながる。

第三に、多様な家庭環境に配慮した取り組みを重視する必要がある。正しい生活習慣を全ての家庭に求めるのではなく、それぞれの家庭の実情を汲み取り、努力や工夫を重んじる考えを、社会全体で共通認識の一つとして加えていくことが重要である。子育ては保護者だけで行うものではなく、家庭・学校・地域が連携し、保護者の不安や悩みに寄り添い、助け、認め合うことであり、支えていく姿勢を前面に打ち出すことによって、本運動の理解がさらに広がる。

以上の取り組みを通じて、「早寝早起き朝ごはん運動」が、社会全体の取り組みとして、現代社会においても子どもの健やかな成長を支える国民運動として、持続的に推進されることを期待する。

生活リズムを確立しよう

1 子どもの放課後が消えた

子どもは社会を映す鏡である。子どもたちのおかしさが目につく。遊び体験が減り、内向きになっている。他者との関わり合いが少なくなっている。集団での遊び体験が極端に減っている。忙しい子どもの出現である。

1) 「昭和の子ども」が消えた

戦後 80 年間を振り返ると、大きく分けて「昭和」の時代は放課後があった。テレビと漫画を友達としながらも、外遊びも満喫していた。子どもたちは群れていたのである。それが、「平成」と「令和」の時代になると放課後が消えてしまった。家庭がファースト・プレイス（第一の空間）、学校がセカンド・プレイス（第二の空間）とすれば、放課後はサード・プレイス（第三の空間）となる。子どもたちは「家庭」と「学校」に閉じ込められてしまった。子どもたちは、大切な遊び仲間と遊び時間、それに遊び空間という三間（サンマ）を失ってしまった。

忙しい子どもたちが増えることで遊び時間が確保できない。「昭和」の時代に見られた夕飯時に箸を握ったまま寝てしまう子どもたちは消えてしまった。

2) 学校における体験活動が減っている

小中学生の宿泊を伴う体験活動が減ってきている。国立青少年教育機構の全国的な調査では一泊二日と二泊三日の比率はちょうど半々となっている。これでは行きと帰りのバスの中での体験とちょっとした宿泊体験になってしまう。二泊三日と三泊三日が主流であった時代が懐かしくなる。そして「時間」だけでなく体験の場を提供する施設まで減っている。青少年の自然体験活動を提供する施設は平成 14 年がピークでそれ以降減少している。これは学校五日制が完全実施されるときでもある。土曜日と日曜日に体験をしたくても場所探しに苦労する。

3) 子どもの心理的空間が狭まった

子どもの心理的空間は大きく分けて三つある。一つは「身内」である。多くは家族の人たち、それに親戚の人が加わる場合もある。二つ目は「世間」である。地域の人たちである。名前と顔は知られているし、子どもも相手を知っている。ここでは規範がある。だから、「世間体が悪いので早く帰りなさい」、というしつけが効果ある。三つ目が「赤の他人」である。名前も顔も知らない。テレビなどのメディアの世界である。匿名社会である。その世界では規範はないので、「旅の恥は掻き捨てよ」が通じる。

今の子ども達は、心のよりどころになる「身内」である親戚関係が薄くなり、家族の構成員も少なくなり、狭くなっている。

また、「第三の大人」（第一の大人は親、第二の大人は教師）といわれる人たちが多い「世間」との交流も狭まっている。そして、名前も知らない顔も見えない「赤の他人」の世界が広がっている。

とりわけ、今一番の危機的状況は、地域の「第三の大人」との交流が少なくなっていることである。今の子どもを取り巻く教育は「タテ」の関係（親子関係と教師と生徒の関係）と「ヨコ」（学級でのクラスメイトとの関係）の関係が主流である。地域の人たちとの「ナナメの関係」はほとんど消えてしまっている。

「タテ」と「ヨコ」関係は基本である。それに「ナナメ」の関係が重なることで、子どもの幅広い人間関係能力が育まれてきた、のである。ナナメの関係の復活がほしい。

2 メディアに没頭する子どもたち

子どもたちの生活空間から「三間」(サンマ)が失われ、心のよりどころとなる心理的空間の中で「身内」と「世間」が狭まり、匿名性の高い「赤の他人」が広まっている。

手元に日本PTAが全国の小中学生を対象にした『子供とメディアに関する意識調査』の結果がある(平成30年度版)。ここからネット社会に没頭する子どもの姿が浮かび上がってくる。小学校5年生で「一人視聴」が2割弱。中学生は23%と四人に一人の割合である。テレビ視聴時間で休日に「4時間以上」という長時間視聴する者が小、中学生ともに二割いる。

ゲームに熱中する者小学生で2割。中学生で四人に一人。ゲーム機の保持率は小学生で91, 9%、中学生で94, 2%である。ほとんどの者が持っている。しかし、気になるのはゲーム時間の長さである。ゲームに熱中する者(3時間以上)が休日、小学生で19, 6%。中学生になると25, 1%に達する。小学生で二割、中学生で四人に一人が3時間以上ゲームに没頭する。

スマートホンの保持率は、小学生21, 4%、中学生63, 4%。中学生の利用時間で4時間以上のもの3割となっている。

中学生においてはスマートホンの機能は通話以外に多機能化する。トップは小中学生とも「家族との連絡」がくる。八割を超す。ところが、中学生になるとそれ以外に「親や友達とのコミュニケーション」「ゲームアプリで遊ぶ」「SNSを利用する」「クラブ活動の仲間と連絡する」などが増える。

中学生で休日の使用時間で「4時間以上」使っている者が3割に達している。

テレビで4時間視聴二割、ゲームに3時間以上熱中する者四人に一人、スマホの利用時間4時間以上3割。これらが複合されるとメディアへの「依存」現象が生まれてくる。

長時間SNSやゲームに夢中になってしまう中学生が56, 2%もいる。小学生でも27%いる。そして「つい長電話してしまう」中学生が22, 7%。小学生で11, 9%。ネットづけ一歩手前の子ども達が増えている。

3 生活リズムに注目する

ネットに没頭する子どもたちの睡眠時間はどうなっているのだろうか。睡眠時間は生活リズムを考えたとき、キーワードになる。手元に、ベネッセが行った『放課後の生活時間調査報告書』(2009年版)がある。

「早寝早起き朝ご飯」という運動がある。早く寝て、早く起き。そして朝ご飯をしっかり食べようという趣旨である。「早起きは三文の得」ではないが、子どもたちの生活リズムを回復させようとする。

小学生に限定し、「睡眠時間の長い子」と「睡眠時間の短い子」の生活パターンにどんな違いがあるか見る。

1) 小学校高学年の子どもの姿

子どもたちにとって睡眠時間の長さはどんな意味を持っているのであろうか。それを確かめるために小学高学年では、睡眠時間の長さを操作的に次のように決めている。

「短い」(8時間以下)

「中」(8時間15分~9時間)

「長い」(9時間)15分以上

普段の子どもの行動はどうなるか。

・テレビ視聴時間

睡眠時間の「短い」者ほどテレビ視聴時間が長い。仮に「3時間以上」の視聴の割合をみると、27, 3%(短い)>20, 4%(中)>17, 7%(長い)となる。

・テレビゲームで遊ぶ

睡眠時間の「短い」者ほどテレビゲームで遊ぶ者が少ない。「しない」割合をみると、36,

0%(短い) > 30, 8%(中) > 25, 8%(長い)となる。

・携帯を使う

睡眠時間の「短い」者ほど携帯電話を使う。「使わない」割合をみると、72, 7%(短い) < 82, 1%(中) < 86, 4%(長い)と「短い」者ほど数値が減っている。

・外遊び・スポーツの有無

睡眠時間の「短い」者ほど外遊びとスポーツをしない。外遊びを「しない」割合は36, 6%(短い) > 25, 1%(中) > 22, 0%(長い)となり、「短い」者ほど数値が多くなる。

・ぼーっとするの有無

睡眠時間の「短い」者ほどぼーっとする傾向にある。「ぼーっとしない」割合は27, 3%(短い) < 34, 2%(中) < 34, 4%(長い)となり、「短い」者ほど数値が少なくなる。

・一人だけで過ごす時間

睡眠時間の「短い」者ほど一人で過ごしている。「一人で過ごすことがほとんどない」割合は38, 7%(短い) < 48, 3%(中) < 50, 8%(長い)となり、「短い」者ほど数値が減っている。

・規則正しい生活をしているか

睡眠時間の「短い」者ほど規則正しい生活をしていると思っていない。つまり睡眠時間が増えるに従い規則正しい生活を送っている数値が、次のように数値が増える。63, 1%(短い) < 76, 4%(中) < 77, 6%(長い)

結びー「寝る子は育つ」を見直そう

子どもを取り巻く環境が大きく変わってきた。私たちが期待する「昭和の子ども」の姿は期待できない。

どうすれば、子どもたちが自分の居場所を見つけ、生き生きとした生活を送れるのだろうか。ヒントは生活リズムの確立である。子どもたちから、ゲームやスマホを取り上げることは無理である。ネット社会には刺激ある情報とコンテンツを流し続けている。

ここで参考になるのが熊本県の菊池市で行われている「菊池っ子の60運動」である。それはどんな活動なのか。

ねらいの柱は「活動する時間を60分間保障する」仕組みづくりである。活動の領域は次の6分野に分かれている。

① 60分の運動

「学校への登下校で歩く」「屋外で遊ぶ」「散歩やジョギング」「歌を歌う」「楽器の練習」

② 60分前起床

洗面、歯磨き「朝ごはんを食べる」「排便をする」「忘れ物がないかチェックする」

③ 60分前にスマホを預ける

「寝る60分前に保護者に預ける」「明日の準備をする」「就寝の準備」

④ スマホやゲームは60分間まで

「自分で決める」「決めた時間を家の人に伝える」

⑤ 家庭で60分間の会話

「学校の出来事を話す」「教科書音読をする」「車の中での会話」

⑥ 60分間以上の家庭学習

「学年×10分+10分の時間は家庭学習をしましょう」「宿題・予習・復習」

次に6つの活動ごとに「チャレンジカード」を作成している。これは平日の5日間のチャレンジである。1日ごとに「大変よくできた」(3点)は青色を塗り、「よくできた」(2点)「黄色を塗り、「あと少し」(1点)赤色で塗る仕組みである。5日のうち青色が二日、黄色が二日、赤が一日ならば11点になる。

この他に、生活習慣の向上に関する講演会も開いて、啓発活動を実施している。

課題は9月に行われる子どもたちのチャレンジカードの成果がどう出るかである。調査結果によれば、「60分前起床」「60分間運動」「60分間の会話」は8割が半分以上達成されている。6つの領域の中で、半数が達成できている。スマホ関係と家庭学習への達成という課題は残されているが、問題提起となる活動実践である。

昔から「寝る子」は育つといわれてきた。今一度この言い伝えを見直してはどうだろうか。睡眠時間が「短い」子どもほどネット社会に埋没する傾向がある。成長には適切な睡眠が欠かせない。適切な睡眠を確保するには「早寝早起き・朝ごはん」が有効となる。これまでの先行研究によれば早寝早起き朝ごはんや朝活動をしている子どもは、大人になったとき職業観がしっかりして、自己肯定感が高まっている。「寝る子は育つ」を見直す時期にきている。

おわりに

本調査研究を通じて、子どもたちの健やかな成長を促していくためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など、基本的な生活習慣の確立が大切であり、また、急速なデジタル化を迎えている現代の社会的課題に対する新たな視点を取り入れた取組の重要性が示されました。

東北大学の家庭・学校・地域の連携による研究では、現代の子どもの生活環境の変化の中で、社会的課題として注目されているスマホ等の使用時間の増加による生活・学習習慣の影響が科学的に明らかになりました。また、実践研究においては、子どもの基本的な生活習慣に関する主体的な取組や、子どもの主体的な活動を促す保護者・教職員の意識、対話を通じた働きかけが重要なポイントとなることが分かりました。

今回の調査研究を踏まえ、今後の「早寝早起き朝ごはん」国民運動においては、保護者、家族、学校、地域において、この課題に取り組む意識を持ってもらうためにスマホなどとの向き合い方を含めた生活リズム向上のための家庭・学校でのルール作りや、子どもだけではなく大人自身も生活習慣を振り返り、課題に取り組む意識が持てるような取組が必要であると考えております。

このため、引き続き、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会において、調査結果を踏まえた啓発事業としてフォーラム開催や、新たな普及啓発資料の作成・配布とともに、全国キャラバン隊事業、普及啓発に携わる人材育成に取り組んでまいります。また、家庭、学校、地域が連携して国民運動を推進していくため、作成した普及啓発資料を活用して、全国の幼稚園・保育所、小・中・高等学校等や自治体、全国協議会の推進会員を中心に、全国的に本運動を推進してまいります。

これまでの20年間の成果を基盤として、次代を担う子どもたちが健やかに成長し、いきいきと活躍できる社会の実現に向けて、科学的な知見と具体的な実践研究に取り組みながら、社会の新たな課題に対応した国民運動の効果的な展開を一層推進してまいります。

「近年の課題を踏まえた子どもの基本的な生活習慣の確立に関する調査研究事業」報告書

執筆者

庄子 佳吾	仙台大学体育学部子ども運動教育学科 講師 (第2章)
松崎 泰	東北大学加齢医学研究所 助教 (第3章)
榎 浩平	東北大学応用認知神経科学センター 助教 (第3章)
青木 康太朗	國學院大學人間開発学部子ども支援学科 教授 (第4章)
田中 壮一郎	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 副会長 (第5章 調査対象1)
安村 禮子	特定非営利活動法人日本成人病予防協会 相談役 (第5章 調査対象2)
白川 暁美	香川県教育委員会事務局全国高校総合文化祭推進室長 (第5章 調査対象3)
吉崎 亜里香	大阪大学大学院連合小児発達学研究科 助教 (第5章 調査対象4)
清水 明	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 参与 (第5章 調査対象5)
明石 要一	千葉大学名誉教授 (第5章 調査対象6)
長島 美保子	公益社団法人全国学校栄養士協議会会長 (第6章 提言1)
比嘉 里奈	元公益社団法人日本PTA全国協議会 副会長 (第6章 提言2)
明石 要一	千葉大学名誉教授 (第7章)
	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局 (第1章)・おわりに

「近年の課題を踏まえた子どもの基本的な生活習慣の確立に関する調査研究事業」報告書

令和8年3月

編集・発行

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3 番 1 号

TEL 03-6407-7618 FAX 03-6407-7699
