

「生活状況調査（アンケート）結果の一部をご紹介します」

質問 5・6 の結果から

質問 5：ふだん（月曜日から金曜日）、何時ごろ起きますか
質問 6：ふだん（月曜日から金曜日）、何時ごろ寝ますか

小学生までは比較的早い時間に寝て、朝も決まった時間に起きている子が多いことが分かります。一方、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向が見られます。特に中学生では、午後 10 時以降に就寝する生徒の割合が高くなっています。十分な睡眠は、心身の健康だけでなく、日中の学習や活動にも大切です。ご家庭でも、就寝時刻を意識しながら、毎日できるだけ同じリズムで生活することを心掛けていただければと思います。

質問 7・8・9・10・11 の結果から

質問 7：ふだん（月曜日から金曜日）、1 日あたりどれくらいの時間、テレビ、パソコン、タブレット（携帯電話やスマートフォンをのぞく）で、番組や動画を見たり聞いたりしていますか（学習する時間やゲームする時間は除きます）
質問 8：ふだん（月曜日から金曜日）、1 日あたりどれくらいの時間、ゲーム（パソコン、タブレットのゲーム、携帯型ゲーム、テレビゲーム、携帯電話・スマートフォン等のゲームを含みます）をしますか
質問 9：ゲーム（パソコン、タブレットのゲーム、携帯型ゲーム、テレビゲーム、携帯電話・スマートフォン等のゲームを含みます）の使い方について、家の人と約束したことを守っていますか
質問 10：ふだん（月曜日から金曜日）、1 日あたりどれくらいの時間、携帯電話・スマートフォンを使っていますか（学習する時間やゲームをする時間は除きます）
質問 11：携帯電話やスマートフォンの使い方について、家の人と約束したことを守っていますか

動画視聴やゲームをする時間、携帯電話・スマートフォンを使う時間は、成長とともに長くなる傾向が見られます。どれも楽しみの一つですが、長時間の利用は睡眠不足や運動不足、学習時間の減少などにつながることもあります。運動や読書、家族との時間などの時間も大切にしながらメリハリのある生活を送ることが大切です。利用時間やルールを親子で話し合いながら適切な利用を心がけましょう。

質問 13・14 の結果から

質問 13：学校の授業時間以外に、ふだん（月曜日から金曜日）、1 日あたりどれくらいの時間勉強をしますか（学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間も含みます）
質問 14：土曜日や日曜日など学校が休みの時に、1 日あたりどれくらいの時間勉強しますか（学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間も含みます）

学校の授業以外の時間にも、家庭で一定時間学習に取り組んでいる児童生徒が多いことが分かります。一方で、学習時間に個人差があり短時間の学習にとどまっている児童生徒や、ほとんど学習していない児童生徒も見られます。大切なのは、単に「長い時間勉強する」ことだけではありません。毎日少しずつでも家庭学習を続けることや自分で計画を立てて学習する習慣を身に付けることが、今後の学力や学習意欲につながります。「今日は何を勉強したの？」「どんなことが分かった？」と声をかけ、子ども自身の頑張りや学習の過程を認めていただくことが、学習習慣を育てる上で大きな支えになります。

質問 15・16の結果から

質問 15：学校の宿題をしていますか

質問 16：自分で計画を立てて勉強していますか

宿題に関しては、「している」「どちらかといえば、している」と回答した児童生徒が小学校で9割、中学校で8割を超えており、多くの子どもたちが、学校から出された宿題に取り組んでいることが分かります。一方、計画を立てての勉強に関しては、「している」「どちらかといえば、している」と回答した割合が、小学校で7割弱、中学校で6割強となっており、自分で計画を立てて進めることには、まだ課題があることが分かります。これからは、「今日は何を勉強するか」「いつ取り組むか」を自分で考え、見通しをもって学習する力を身に付けていくことが大切です。

質問 17・18の結果から

質問 17：家や図書館でふだん（月曜日から金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、本を読んだり読み聞かせを聞いたりしていますか（教科書や参考書、漫画や雑誌は除きます）

質問 18：読書は好きですか（保・幼：本を読んだり読み聞かせを聞いたりすることが好きですか）

読書時間については、学年が上がるにつれて短くなる傾向が見られます。特に中学校で「全く読まない」と回答した生徒が約4割となっており、日常的に読書をする時間が少なくなっていることが分かります。一方、読書が好きかという質問では、小学校では「好き」「どちらかといえば好き」と回答した児童が6割を超え、中学校では約5割となっています。特に中学校で読書を好意的に捉える生徒の割合が減少しています。読書には、文章を読み取る力だけでなく、言葉の知識を増やしたり、想像力を広げたり、自分の考えを深めたりするなど、さまざまなよさがあります。ご家庭では、読書を無理に勧めるのではなく、子どもが興味を持っている本や好きな分野の本を手にとることから始めるのもよい方法です。短い時間でも、親子で本について話したり、一緒に本を選んだりするなど、読書を身近に感じられる機会をつくっていただければと思います。

質問 21・22の結果から

質問 21：（お子さんが）メディアに多くの時間を費やすことについて、不安はありませんか

質問 22：お子さんの「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的生活習慣が、メディアとの接触により乱れてきたと感じることはありますか

テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディア利用が、子どもの睡眠や生活習慣に影響していると感じている保護者が一定数いることが分かります。特に、学年が上がるにつれてメディアを利用する機会も増えるため、睡眠時間や朝の生活リズムへの影響が心配されます。質問 7～11 の説明でも触れましたが、家庭でも、「寝る前はメディアを使わない」「利用する時間を決める」など、家族でルールを確認し、規則正しい生活を心がけていただければと思います。

※ 他の結果につきましては、「令和8年度会津坂下町内幼児・児童・生徒の生活の様子」をご覧ください、お子さんの充実した生活のためにお役立てください。