

小学生～高校生を対象とした第2回放課後の生活時間調査 速報

7～8割の子どもが「もっとゆっくりすごしたい」

放課後時間が忙しくなる一方で、過半数が「時間をむだに使っている」と感じている

株式会社ベネッセホールディングス(本社:岡山市)の社内シンクタンク「ベネッセ教育総合研究所」では、2013年11月に、全国の小学5年生から高校3年生8,100名を対象にした、生活時間の実態と意識に関する調査を実施しました。この調査は第1回を2008年に行っており、子どもたちの時間の使い方や意識についての現状と5年間の変化をとらえ、生活や学習における課題を明らかにすることを目的にしています。本調査の主な結果は、以下の通りです。

1) 「忙しい」「もっとゆっくりすごしたい」と感じている子どもが半数を超えている。

- 「忙しい」と感じている子どもは、小:51.2%、中:64.8%、高:70.4%で、半数を超える。
- 「もっとゆっくりすごしたい」と感じている子どもは小74.2%、中85.1%、高84.7%で、7割を超える。

2) 携帯電話やスマートフォンを使う時間は、すべての学校段階で増加している。

- 第1回調査と比較すると、「携帯電話を使う」と「スマートフォンを使う」の合計平均時間は、小:+5.5分、中:+12.9分、高:+37.1分とすべての学校段階で増加している。
- 一方で、「テレビやDVDを見る」の平均時間は、すべての学校段階で減少している。

3) 子どもたちの生活リズムは維持・改善され、学習時間も増加している。

- 第1回調査と比較すると、すべての学校段階で平均睡眠時間に変化は見られないが、朝6時まで起床する子どもの割合は増加している。
- 「学校の宿題をする時間」の平均はすべての学校段階で増えており、「学校の宿題以外の勉強をする時間」の平均も、中・高校生で増加している。

4) 「時間をむだに使っている」と感じる子どもは半数以上。時間の使い方についての自己評価は低下。

- 「時間をむだに使っていると感じる」子どもは小:50.3%、中:63.2%、高:68.1%で、半数を超える。
- 日ごろの時間の使い方の自己評価を第1回調査と比較すると、すべての学校段階で低下している。

5) 子どもの放課後の行動は、「内向き化」傾向にある。

- 「外で遊ぶ・スポーツをする(習い事・部活動を除く)」の平均時間は、小:40.7分、中:17.1分、高:10.8分で、第1回調査と比較すると、すべての学校段階で減少傾向にある。
- 「映画館に映画を観に行く」「スポーツを観に行く」「地域の行事に参加する(夏祭りなど)」など、さまざまな体験活動への平均参加回数は、すべての学校段階で減少傾向にある。

現在の学習指導要領の下、授業時数の増加によって学校滞在時間が長くなり、子どもたちの放課後の可処分時間は減少しています。また、この5年間の大きな変化であるスマートフォンの普及は、子どもの生活時間に大きな影響を与え、生活時間の自己管理をととても難しくしています。そんななかでも、子どもたちは生活リズムを維持しながら、時間をやりくりして学習時間を確保しているようです。一方で、多忙感を抱えていたり、時間の使い方について課題や悩み、不満を抱えていたりする子どもたちは多いようです。

こうした結果から、子どもたち自身が時間の使い方についてじっくり考える機会を持ったり、時間の使い方の課題を踏まえた上で保護者や教員がアドバイスしたりする必要があると言えそうです。

■調査概要

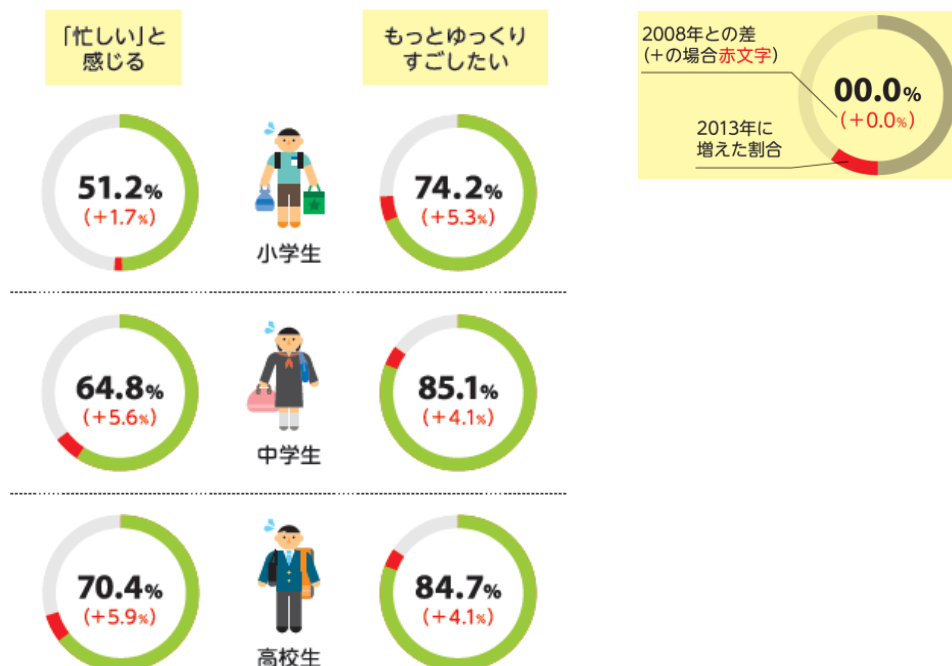
調査テーマ	子どもの生活時間の実態と時間に関する意識
調査方法	郵送法による自記式質問紙調査
調査時期	2013年11月11～15日
調査対象	第1回調査（2008年）： 全国の小学5年生～高校2年生 8,017名（配布数25,716通、回収率31.2%） 第2回調査（2013年）： 全国の小学5年生～高校3年生 8,100名（配布数29,400通、回収率27.6%）
調査の枠組み	PART I：子どもたちの時間の使い方[意識と実態] ～アンケート形式の設問に回答～ PART II：子どもたちの24時間 ～平日24時間の生活を15分単位で記入～ <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> 【速報版】 本リリースはPART Iの内容にあたるものです </div>
調査項目 (PART I 部分)	ふだんの生活時間／習い事／学習塾の利用／部活動（中・高校生のみ）／アルバイト（高校生のみ）／土曜日の過ごし方／1年間にすること／もっとも好きな時間／時間の過ごし方／時間の使い方の点数（自己評価）／家族と決めている時間のルール／将来について／日本社会について／心や身体の疲れ／ふだん使用する電子機器／成績の自己評価／希望する進学段階など
調査・分析協力者	明石 要一 先生（千葉敬愛短期大学 学長） 都筑 学 先生（中央大学 教授 文学部長） 藤川 大祐 先生（千葉大学 教授） 佐藤 香 先生（東京大学 准教授） 西島 央 先生（首都大学東京 准教授）

本リリース内容の詳細につきましては、ベネッセ教育総合研究所のホームページから「**第2回 放課後の生活時間調査—子どもたちの時間の使い方[意識と実態] 速報版 [2013]**」をダウンロードできます。こちらをあわせてご覧ください。<http://berd.benesse.jp/shotouchutou/>

■主な調査結果 ※高校生の経年比較は、高3生を除外して実施している

①「忙しい」「もっとゆっくりすごしたい」と感じている子どもが半数を超えている。

図1 心や身体の疲れ・時間の過ごし方 *「とても感じる」+「わりと感じる」の%



②携帯電話やスマートフォンを使う時間は、すべての学年で増加している。

③一方で、「テレビやDVDを見る」時間の平均は、すべての学校段階で減少している。

図2 携帯電話・スマートフォンを使う時間

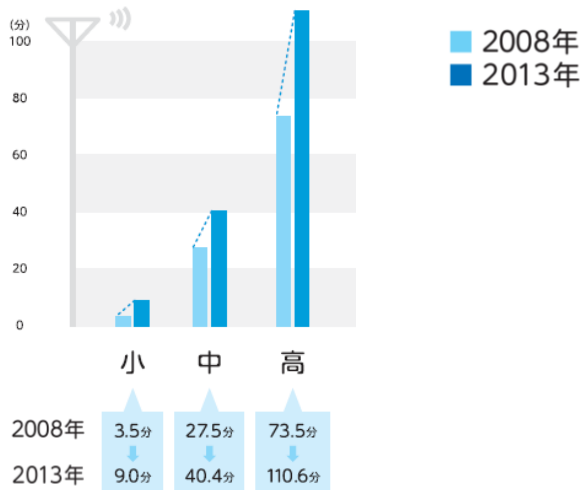
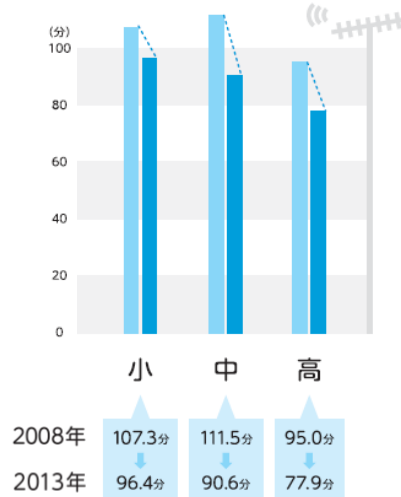


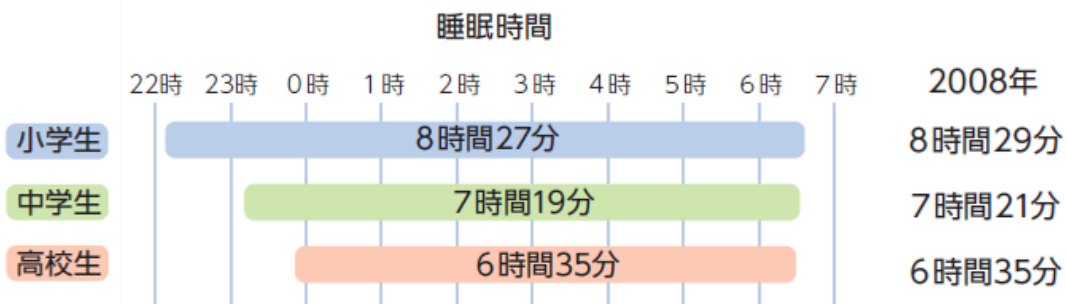
図3 テレビやDVDを見る時間



*平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

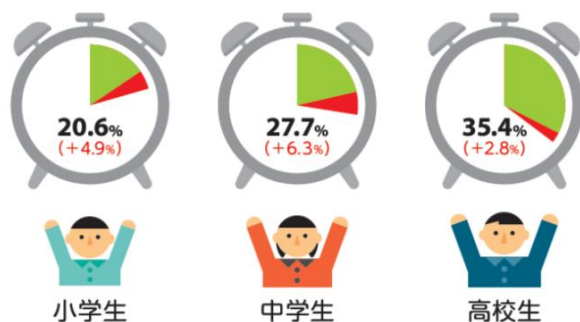
④平均睡眠時間に変化は見られないが、朝6時までに起床する子どもの割合は増加している。

図4 平均睡眠時間



*睡眠の平均時間は、就寝時刻から起床時刻までを計算した。睡眠・起床の平均時刻の算出方法は、就寝の平均時刻は、「10時より前」を「21時30分」、「2時よりあと」を「2時30分」、起床の平均時刻は、「6時より前」を「5時30分」、「8時よりあと」を「8時30分」のように置き換えて、就寝または起床の時刻が無回答・不明の場合を除いて算出した。

図5 起床時刻(朝6時までに起床している割合)



⑤「学校の宿題をする時間」「学校の宿題以外の勉強をする時間」は増加している。

図6 学校の宿題をする時間

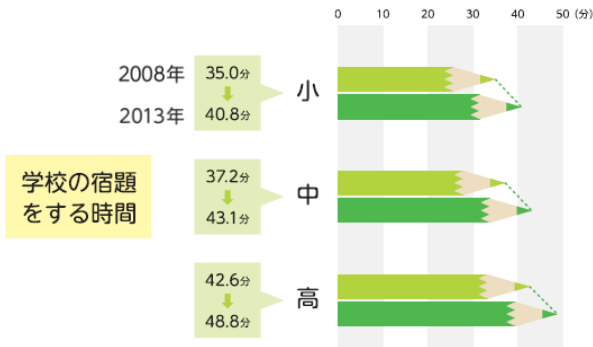
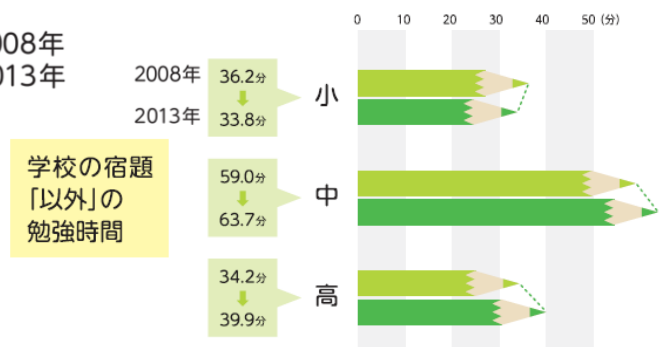


図7 学校の宿題以外の勉強をする時間



* 平均時間は、「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

⑥「時間をむだに使っている」と感じている子どもは半数を超えている。

⑦時間の使い方についての自己評価は、すべての学校段階で低下している。

図8 時間をむだに使っていると感じる *「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%

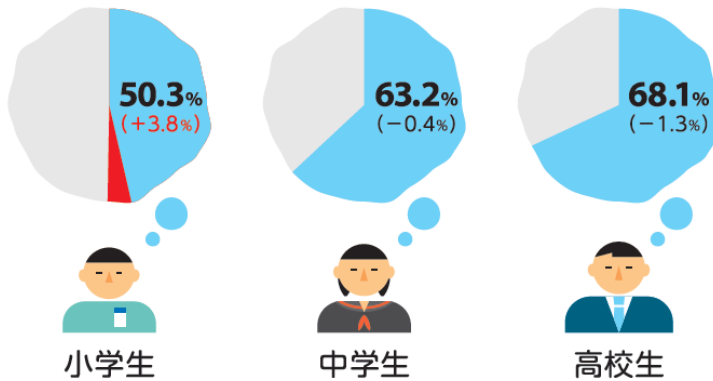
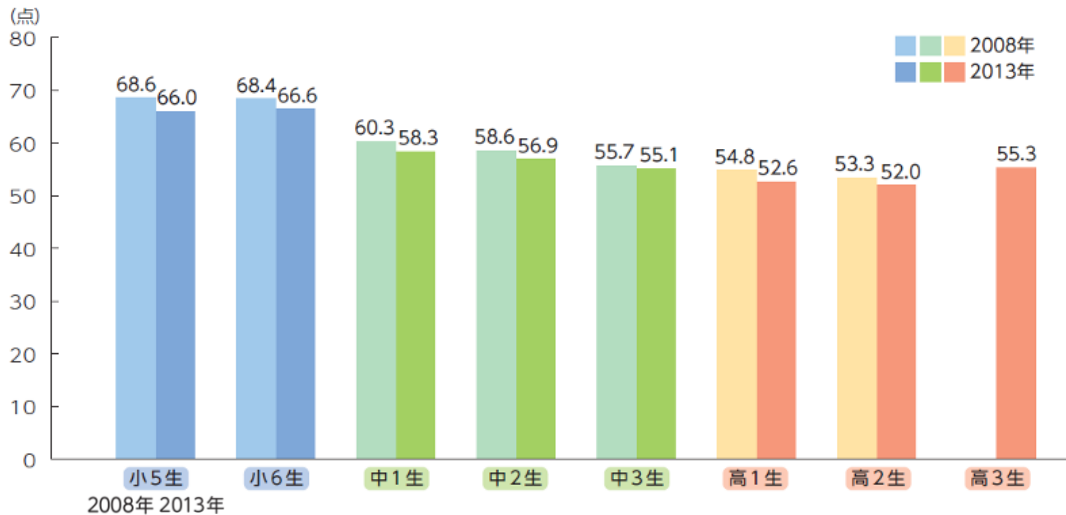


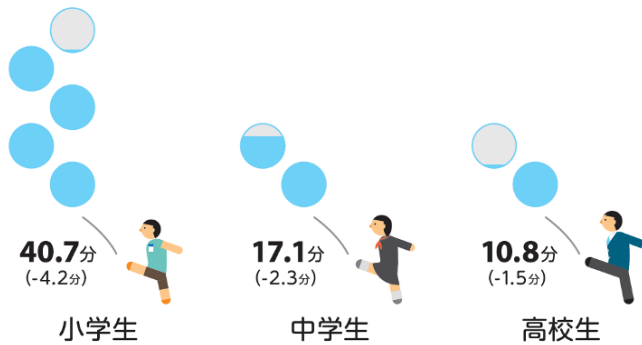
図9 時間の使い方の点数(平均点数) *100点満点



* 平均点数は、無回答・不明を除いて算出した。
* 第1回調査(2008年)では高3生は調査対象外。

⑧「外で遊ぶ・スポーツをする(習い事・部活動を除く)」の平均時間は減少傾向にある。

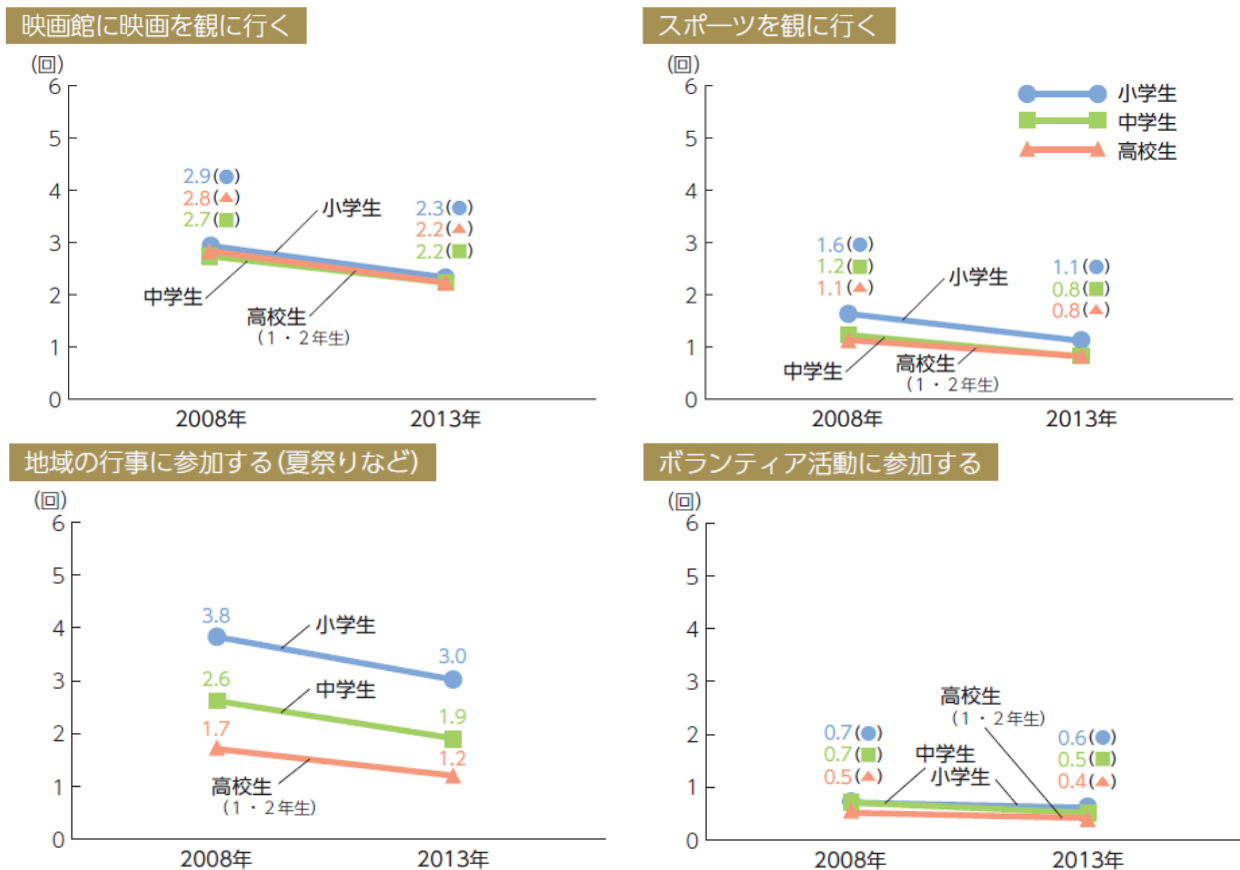
図 10 外での遊び・スポーツの時間



* 平均時間は、「しない」を 0 分、「4 時間」を 240 分、「4 時間より多い」を 300 分のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

⑨さまざまな体験活動への参加は、どの学校段階でも平均回数が減少傾向にある。

図 11 1 年間にすること



* 平均回数は、「ほとんどしない」を 0 回、「3～4 回」を 3.5 回、「5～9 回」を 7 回、「10 回以上」を 12 回のように置き換えて、無回答・不明を除いて算出した。

<ベネッセ教育総合研究所の活動/ウェブサイトについて>

ベネッセ教育総合研究所では、今後も時代の変化に即したテーマで、子どもや教育に関する調査や研究活動を行い、その結果を広く社会に開示することで、さまざまな方々との議論の輪を広げていきたいと考えています。ベネッセ教育総合研究所のウェブサイト (<http://berd.benesse.jp/>) では、今回の調査データのほかにも、さまざまな独自調査のデータ・報告書を公開しています。