

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

## 「子どもの生活リズム向上のための調査研究」報告書



滋賀県家庭教育支援協議会

## はじめに

多くの皆様にご協力いただいた「子どもの生活リズム向上のための調査研究」が報告書となりました。アンケートに回答や意見を寄せていただいた保護者や子どもの皆様をはじめ、調査用紙の配布や取りまとめの労をとってくださった先生方、地域で様々な実践活動の工夫をしてくださった方々、ご協力をいただいたすべての方々に、あらためて御礼申し上げます。

このような調査については、様々なご意見があるかと思いますが、睡眠や食事等の生活リズムが、身体や生活の基本をなす大切な部分であること自体は、おおかた一致できるのではないのでしょうか。けれども、子ども達を取り巻く現代の社会的環境、あるいは家族が直面している生活や仕事の現実、育ちの土台を形づくると言われる子どもの時期に様々な影響をもたらしています。

今回の調査結果では、学年が上がるほど、就寝時刻や起床時刻は遅くなっていたり、朝食を摂る率が低くなったりという傾向が見られます。

小学校高学年から中学校にかけては、それまでの保護者や大人の与えた枠から抜け出し、あるいは反発しながら、新しい自己像をつかもうと苦勞する時期であると言われる。「親の言うことを聞かなくなった」(アンケート回答より)というのは、むしろ自立に向かって自分をつくりつつある途上の姿として当たり前なのかもしれません。またそのような発達の側面だけでなく、大人も子どもも生活が大変忙しく、帰宅が遅くなったり余裕のないものとなっていたりすること、ファストフード店をはじめとした店の深夜に及ぶ営業やパソコン・携帯メールがもたらす様々な影響等、個々の家庭では対処しきれない状況について、考え合っ変えていく必要性について、家庭教育支援協議会でも議論があったところです。

調査の自由記述欄には、それぞれのご家庭での実状、悩み、工夫、提案等について、たくさん記入していただきました。本報告書では、十分整理することができませんでしたが、数字の背後にあるこうした思いやご意見を是非お読みいただきたいと思います。各ご家庭で、あるいは子どもを取り巻く大人達が集う場で、悩みや工夫も出し合いながら、話し合い考え合うきっかけの一つとして、本報告書を使っていたいただければ幸いです。

滋賀県家庭教育支援協議会

会長 加用美代子

# 「子どもの生活リズム向上のための調査研究」報告書 目次

## はじめに

### 序章：調査概要

1	「子どもの生活リズム向上のための調査研究」実施概要	1
2	前期調査票：子ども用・保護者用	3
3	後期調査票：子ども用・保護者用	7
4	前期調査結果：子ども集計・保護者集計	11
5	後期調査結果：子ども集計・保護者集計	15
6	調査依頼数一覧	19
7	調査結果の概要版	20

## 第1章：子どもの生活状況【前期調査】

第1節	子どもの生活リズム	23
1-1-1	起床時刻	
1-1-2	起床状況	
1-1-3	夕食時刻	
1-1-4	夕食後の状況	
1-1-5	就寝時刻	
1-1-6	朝食の摂取状況	
1-1-7	朝食を一緒に食べる人	
1-1-8	朝食を食べない理由	
第2節	子どもの体調・意欲	28
1-2-1	体調の状況	
1-2-2	イライラの有無	
1-2-3	学校外での勉強時間	
1-2-4	日常の体験（野菜栽培）の状況	
1-2-5	日常の体験（料理体験）の状況	
1-2-6	日常の体験（野外炊飯）の状況	
1-2-7	食べ物の好き嫌い	
1-2-8	運動の好き嫌い	
1-2-9	読書の好き嫌い	
1-2-10	勉強の好き嫌い	
1-2-11	学校生活の好き嫌い	
1-2-12	家庭生活の好き嫌い	

## 第2章：子どもの生活リズムと体調・意欲との関係【前期調査】

第1節	起床時刻との関係性	32
2-1-1	体調の状況と起床時刻との関係	
2-1-2	気持ちのイライラと起床時刻との関係	
2-1-3	学校外での勉強時間と起床時刻との関係	
2-1-4	運動の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-5	読書の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-6	勉強の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-7	学校生活の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-8	家庭生活の好き嫌いと起床時刻との関係	
第2節	就寝時刻との関係性	37
2-2-1	体調の状況と就寝時刻との関係	
2-2-2	気持ちのイライラと就寝時刻との関係	
2-2-3	学校外での勉強時間と就寝時刻との関係	
2-2-4	運動の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-5	読書の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-6	勉強の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-7	学校生活の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-8	家庭生活の好き嫌いと就寝時刻との関係	
第3節	朝食との関係性	42
2-3-1	体調の状況と朝食との関係	
2-3-2	気持ちのイライラと朝食との関係	
2-3-3	学校外での勉強時間と朝食との関係	
2-3-4	運動の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-5	読書の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-6	勉強の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-7	学校生活の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-8	家庭生活の好き嫌いと朝食との関係	

## 第3章：保護者からの回答【前期調査】

第1節	子どもの生活リズムに関する項目	46
3-1-1	子どもの朝食の摂取状況	
3-1-2	保護者自身の朝食の摂取状況	
3-1-3	保護者自身の朝食の摂取状況：年代別グラフ	
3-1-4	子どもへのバランスのよい食生活	
3-1-5	保護者と子どもの朝食摂取状況との関係	

第2節 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目	48
3-2-1: 県民運動の認知度	
3-2-2: 県民運動の実践度	
3-2-3: 県民運動への意見	
第4章: 子どもの生活状況【後期調査】	
第1節 夏休み後の子どもの生活リズム	51
4-1-1: 起床時刻	
4-1-2: 就寝時刻	
4-1-3: 朝食の摂取状況	
第2節 夏休み中の生活状況	52
4-2-1: ラジオ体操の参加状況	
4-2-2: ラジオ体操の参加状況と起床時刻との関係	
4-2-3: ラジオ体操の参加状況と就寝時刻との関係	
4-2-4: ラジオ体操の参加状況と朝食との関係	
第3節 子どもの学習状況	54
4-3-1: 学習用具の準備状況	
4-3-2: 家庭学習の計画の有無	
4-3-3: 宿題の実行状況	
4-3-4: 予習・復習の有無	
第5章: 生活リズムと学習状況との関係【後期調査】	
第1節 起床時刻との関係性	56
5-1-1: 学習用具の準備状況と起床時刻との関係	
5-1-2: 家庭学習の計画と起床時刻との関係	
5-1-3: 宿題の実行と起床時刻との関係	
5-1-4: 予習・復習の有無と起床時刻との関係	
第2節 就寝時刻との関係性	58
5-2-1: 学習用具の準備状況と就寝時刻との関係	
5-2-2: 家庭学習の計画と就寝時刻との関係	
5-2-3: 宿題の実行と就寝時刻との関係	
5-2-4: 予習・復習と就寝時刻との関係	
第3節 朝食との関係性	60
5-3-1: 学習用具の準備状況と朝食との関係	
5-3-2: 家庭学習の計画と朝食との関係	
5-3-3: 宿題の実行と朝食との関係	
5-3-4: 予習・復習と朝食との関係	
第6章: 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目【後期調査】	
第1節 子どもの状況	62
6-1-1: 県民運動の認知度	
6-1-2: 県民運動のきっかけ	
6-1-3: 県民運動の取組の有無	
6-1-4: 県民運動の重要度の認識	
6-1-5: 県民運動が大切と思う理由	
6-1-6: 県民運動の実践意向の有無	
6-1-7: 県民運動の実践内容	
6-1-8: 県民運動を実践しない理由	
第2節 保護者の状況	66
6-2-1: 県民運動の認知度	
6-2-2: 県民運動を知ったきっかけ	
6-2-3: 県民運動の取組の有無	
6-2-4: 県民運動の認知度: 前期と後期の比較	
6-2-5: 県民運動を実践する上での課題	
6-2-6: 県民運動の今後の実践の意向	
6-2-7: 県民運動の今後の実践内容	
6-2-8: 県民運動が実践できない理由	
6-2-9: 県民運動への意見	
第7章: 子どもの生活リズム向上のための実践活動	
第1節 子どもの朝の時間帯に着目した実践活動	73
7-1-1: 「ふれあいラジオ体操」の実践	
7-1-2: ラジオ体操の実施状況調査結果	
第2節 子どもの生活リズムを整える地域ぐるみの実践活動	76
7-2-1: 「おうみ通学合宿」の実践	
7-2-2: 通学合宿の実施状況	



## 「子どもの生活リズム向上のための調査研究」実施概要

### 1. 調査の趣旨

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠が大切である。このため、滋賀県では「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動として、子どもたちの望ましい生活リズムの向上を地域社会全体で支え合う取組を進めている。

この調査は、文部科学省の委託を受け、子どもの生活リズム向上に向けて、地域ぐるみでの活動に対する効果の検証と分析を行うこと、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する実態把握と子どもの生活リズム向上に関する実践による効果測定や今後の取組を推進するための基礎資料とすることを目的に実施した。

### 2. 調査の概要

- (1) 調査項目：「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の効果に関する調査
- (2) 設問数：各調査とも15問程度の設問（自由意見、フェイスシートを含む）

### 3. 調査の内容

- (1) 調査地域：県内全市町に対して、市町教育委員会の指定する幼稚園・小学校・中学校を対象に調査を依頼
- (2) 調査対象：小学校2年生・小学校5年生・中学校2年生の保護者とその児童・生徒、ならびに幼稚園5歳児の保護者を対象に以下の表の標本数で実施
- (3) 調査区分：保護者とその児童生徒ともに、以下に示す前期・後期の2回にわたり調査し、原則として、同一校・園の同一人に対して調査を依頼
- (4) 調査項目：別添のような調査票により実施

#### 保護者調査

##### 《前期調査》

保護者の生活習慣と子どもに与える影響との関係についての調査

保護者の果たす役割の重要性の再認識に向けた分析と検証

##### 《後期調査》

「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組むことの重要性を示す中で、その認識の変容やどのような効果が見られたかの調査

県民運動の今後の具体的な推進方策についての課題を検証

#### 児童生徒調査

##### 《前期調査》

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣が身についている子どもとそうでない子どもとでは、生活にどのような違いが見られるかについての調査

健康面や学習面、家庭での役割、日常生活上の意欲等、その効果の分析と検証

##### 《後期調査》

学校や地域において、夏休み期間等を活用して運動を周知した結果、子ども自身が「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組む認識等に効果が見られたかの調査

家庭での役割、日常生活上の意欲、社会への関わり方等、今後、どのような取組が課題となるのかについての分析と検証

(5) 対象標本：のべ標本数は21,000件とし、その内訳は次表のとおり

保護者調査：のべ12,000件

《前期調査：夏休み前》

	保護者調査 全体	調査対象の内訳			
		就学前の保護者	小学2年生保護者	小学5年生保護者	中学2年生保護者
実施方法	保・幼・小・中学校を通じて、各家庭へ配布し、担任が回収した後、教委へ送付				
配布数	6,000	1,500	1,500	1,500	1,500

《後期調査：夏休み後》

	保護者調査 全体	調査対象の内訳			
		就学前の保護者	小学2年生保護者	小学5年生保護者	中学2年生保護者
実施方法	保・幼・小・中学校を通じて、各家庭へ配布し、担任が回収した後、教委へ送付				
配布数	6,000	1,500	1,500	1,500	1,500

児童生徒調査：のべ9,000件

《前期調査：夏休み前》

	児童生徒調査 全体	調査対象の内訳		
		小学2年生本人	小学5年生本人	中学2年生本人
実施方法	小中学校を通じて各家庭へ配布し、担任が回収した後、教委へ送付			
配布数	4,500	1,500	1,500	1,500

《後期調査：夏休み後》

	児童生徒調査 全体	調査対象の内訳		
		小学2年生本人	小学5年生本人	中学2年生本人
実施方法	小中学校を通じて各家庭へ配布し、担任が回収した後、教委へ送付			
配布数	4,500	1,500	1,500	1,500



(6) 調査期間：調査基準日として、前期・後期とも下記の期間中に実施

《前期調査》：平成19年 7月 6日(金)～ 7月13日(金)

《後期調査》：平成19年 9月28日(金)～ 10月 5日(金)

#### 4. 対象校園の選定

- (1) 県内全市町を対象とした調査とするため、26市町すべてに調査を依頼
- (2) 各市町への依頼数については、別表1のとおり
- (3) 調査の性格上、保護者および児童・生徒ともに、前期・後期とも同一校・園の同一人に対して調査を依頼

#### 5. 調査の方法

##### (1) 市町教育委員会

調査関連文書を該当の校・園に送付し、該当学年の児童・生徒および保護者への配布と回収調査終了後、校・園において回収された依頼数分の調査票を取りまとめ県教育委員会へ提出

##### (2) 対象となる校園

児童・生徒用および保護者宛てに、依頼数分の調査票、返信用の封筒を配布

各家庭で記入の後、調査期間後に回収

市町教育委員会からの依頼数分の調査対象を抽出するに際しては、子どもの男女のバランスを考慮し、無作為に抽出。原則として、後期調査も同一人から回答

#### 6. 調査結果の報告

調査研究のまとめとして、統計データ編(単純集計、クロス集計の結果)、自由意見集計編(自由記述意見の抜粋)、分析編(調査結果の分析)等を報告書にまとめて発行

# みなさんの声を聞かせてください

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動のアンケート

滋賀県では、みなさんが健康で規則正しい生活をおくることができるように、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動をおこなっています。

そのため、小学2年生、5年生、中学2年生のみなさんにアンケートをお願いすることになりました。

アンケートは、すべてコンピュータで集計しますので、こたえた人が、わかることはありませんので、ご協力をお願いします。

書き入れたアンケートは、家族の方が書かれたアンケートといっしょに、学校でお渡しした封筒に入れて、学校の担任の先生に7月17日までに出してください。

平成19年7月



しがけんきょういくいんかい  
滋賀県教育委員会

### 《アンケートについてのお願い》

- ・質問の回答は、あてはまる番号にをつけてください。
- ・質問は、1つに をつけるところやあてはまるものすべてに をつけるところがありますので、注意してください。
- ・アンケートについて、わからないことは、先生か下記までお願いします。

しがけん きょういくいんかい しょうがいがくしゅうか でん わ  
滋賀県 教育委員会 生涯学習課 電話 077-528-4654

問1 性別は。(1つに )

- |      |      |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問2 学年は。(1つに )

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 小学2年生 | 2. 小学5年生 | 3. 中学2年生 |
|----------|----------|----------|

問3 住んでいるところは。(1つに )

- |                                            |
|--------------------------------------------|
| 1. 大津地域(大津市)                               |
| 2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)           |
| 3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)           |
| 4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)               |
| 5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町) |
| 6. 湖西地域(高島市)                               |

問4 平日(学校に行く日)は、何時ごろに起きますか。(1つに )

- |         |            |            |
|---------|------------|------------|
| 1. 6時まで | 2. 6時ごろ    | 3. 6時30分ごろ |
| 4. 7時ごろ | 5. 7時30分ごろ | 6. 8時ごろ    |

問5 平日の朝、自分で起きていますか。(1つに )

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. ほとんど自分で起きている     | 2. 父母(保護者)に起こされることが多い |
| 3. いつも父母(保護者)に起こされる |                       |

問6 平日の夕食は、何時ごろに食べますか。(1つに )

- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| 1. 夜6時ごろ | 2. 夜7時ごろ  | 3. 夜8時ごろ |
| 4. 夜9時ごろ | 5. 夜10時ごろ |          |

問7 平日は、夕食後、何をすることが多いですか。(あてはまるものすべてに )

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. テレビやビデオ・DVDをみる | 2. ゲームをする       |
| 3. パソコンやメールをする    | 4. マンガや本を読む     |
| 5. 友だちと電話する       | 6. 家族で、はなしなどをする |
| 7. 自分の趣味をする       | 8. 勉強をする        |
| 9. とくに、きまっていない    |                 |

問8 平日は、何時ごろに寝ていますか。(1つに )

- |           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 1. 夜8時ごろ  | 2. 夜9時ごろ | 3. 夜10時ごろ |
| 4. 夜11時ごろ | 5. 夜0時すぎ |           |



問9 あなたは、毎日「朝ごはん」を食べていますか。(1つに )

1. 欠かさずに食べる

2. 食べない日もある

3. ほとんど食べない

《問9で、「1」をこたえた人だけ》

問9-1 「朝ごはん」は、だれと食べますか。(1つに )

1. 家族みんなで食べる

2. みんなではないが、だれかと食べる

3. ひとりで食べることが多い

4. いつもひとりで食べる

《問9で、「2」か「3」をこたえた人だけ》

問9-2 なぜ、「朝ごはん」を食べないのですか。(あてはまるものすべてに )

1. 朝は食欲がない

2. だれも朝ごはんをつくってくれない

3. 朝ごはんを食べるより、寝ていたい

4. 遅刻してしまうので食べる時間がない

5. ダイエットのため

6. その他( )

## ここからは、全員に聞きます。

問10 あなたは、普段、次のようなことを感じるがありますか。(あてはまるものすべてに )

1. 体がだるいこと

2. 疲れやすいこと

3. 授業中に眠くなること

4. 頭がいたくなること

5. 頭がボーッとすること

6. 肩がこること

7. 勉強に集中できないこと

8. とくにない

問11 普段、気持ちが落ちつかなかったり、「イライラ」したりすることがありますか(1つに )

1. よくある

2. たまにある

3. あまりない

問12 学校の授業時間以外に、普段(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ふくみます)(1つに )

1. 全くしない

2. 15分間より少ない

3. 15分間以上、30分間より少ない

4. 30分間以上、1時間より少ない

5. 1時間以上、2時間より少ない

6. 2時間以上

問 13 あなたは、アからエのようなことがありますか。(それぞれ1つに )

	1 たくさん ある	2 あまり ない	3 ぜんぜん ない
ア <small>いえ</small> 家など( <small>がっこういがい</small> 学校以外)で <small>やさい</small> 野菜を <small>そだ</small> 育てたこと	1	2	3
イ <small>じぶん</small> 自分で <small>か</small> 買い物をして <small>りょうり</small> 料理したこと	1	2	3
ウ <small>やがい</small> 野外で <small>ごはん</small> ごはんを <small>つく</small> 作って <small>た</small> 食べたこと	1	2	3
エ <small>た</small> 食べ物の <small>す</small> 好き <small>きら</small> 嫌い	1	2	3

問 14 あなたは、アからオのことが、好き(楽しい)ですか。きらい(楽しくない)ですか。  
(それぞれ1つに )

	1 <small>す</small> 好き ( <small>たの</small> 楽しい)	2 どちらか といえば好 き( <small>たの</small> 楽しい)	3 ふつう	4 どちらか といえばき らい ( <small>たの</small> 楽しくない)	5 きらい ( <small>たの</small> 楽しくな い)
ア <small>うんどう</small> 運動すること	1	2	3	4	5
イ <small>どくしょ</small> 読書すること	1	2	3	4	5
ウ <small>べんきょう</small> 勉強すること	1	2	3	4	5
エ <small>がっこう</small> 学校での <small>せいかつ</small> 生活	1	2	3	4	5
オ <small>かてい</small> 家庭での <small>せいかつ</small> 生活	1	2	3	4	5

問 15 あなたは、今、ゲーム以外のことで、熱中していることがありますか。(1つに )

1. ある  2. ない	→ <u>どんなことに熱中していますか。</u>
--------------------	--------------------------

これで質問は終わりです。  
ありがとうございました。



# あなたの声をお聞かせください

～「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートのご協力をお願い～

保護者様

この調査は、文部科学省からの「子どもの生活リズム向上のための調査研究」に関する委託を受けて行うものです。内容は、子どもの生活リズム向上に向けて、地域ぐるみでの活動に対する効果の検証と分析を行うものです。

調査の対象者は、小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒とその保護者、幼稚園に在園する5歳児を持つ保護者を対象に無作為に選び、アンケート調査のご協力をお願いするものです。

調査は、無記名であり、回答についてはコンピュータで統計的に処理いたしますので、ご迷惑をおかけすることは決してありませんし、当該の目的以外に使用することはありません。

なお、この運動の成果を検証するために、9月以降に、再度アンケート調査を予定しております。

ご多用のところ大変恐縮ですが、調査の趣旨についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成19年7月

滋賀県教育委員会

## 《ご記入にあたってのお願い》

- ・アンケートは、保護者の方がお答えください。
- ・回答は質問に従い、あてはまる番号に をつけてください。

## 《回収方法とお問い合わせについて》

- ・ご記入いただきました調査票は、お渡ししました封筒に入れ、子どもさんを通じて、学校もしくは幼稚園の先生にお渡しください。7月17日までに出してください。
- ・なお、住所・氏名はお書きになる必要はありません。
- ・ご回答いただく上で不明な点、調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

滋賀県 教育委員会 生涯学習課

電話 077-528-4654

FAX 077-528-4962

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動とは

子どもたちの生活実態を過去と比較すると、就寝時刻は遅くなり、朝食をとらないなど、基本的な生活習慣の乱れが指摘されています。こうしたことが、子どもたちの学力低下や体力低下をもたらす要因の一つとも考えられています。

そのため、子どもたちの生活リズムを向上させ、望ましい基本的な生活習慣を身につけられるように、地域社会全体で家庭の教育力を支える気運を醸成するための、運動（「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動）を展開するものです。



問1 この調査票を記入くださる方と、お子さんとの関係は。(1つに )

1. 父親	2. 母親	3. 祖父
4. 祖母	5. その他( )	

問2 あなたの年齢は。(調査票の記入者)

1. 20歳代	2. 30歳代	3. 40歳代
4. 50歳代	5. 60歳以上	

問3 同居家族は。(あてはまるものすべてに )

1. 配偶者	2. 子ども	3. 祖父
4. 祖母	5. その他( )	

問4 お子さんの学年は。(「お子さん」とは、この調査票を持ち帰ったお子さんのこと。)

1. 小学校就学前	2. 小学2年生
3. 小学5年生	4. 中学2年生

問5 あなたのお住まいは。(1つに )

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問6 「お子さん」の起床時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに )

問6-1 普段の平日(学校に行く日)

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時ごろ

問6-2 学校が休みの日

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時以降

問7 「お子さん」の就寝時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに )

問7-1 普段の平日(学校に行く日)

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ  | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない   |

問7-2 学校が休みの日の前日

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ  | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない   |

問8 おさんは、以下のことに、一日どのくらいの時間を費やしていますか。(それぞれ1つに )

テレビの視聴

- |                   |              |            |
|-------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんど見ない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上          | 5. わからない     |            |

パソコンやゲーム(テレビゲーム等)

- |                    |              |            |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上           | 5. わからない     |            |

友だちとの電話やメール

- |                    |              |            |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上           | 5. わからない     |            |

問9 おさんには、毎日、朝食を食べさせていますか。(1つに )

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 欠かさず食べさせている  | 2. 食べさせていない日もある |
| 3. ほとんど食べさせていない |                 |

問10 あなた(調査票の記入者)の朝食のとり方はいかがですか。(1つに )

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 欠かさず食べている | 2. 食べていない日もある |
| 3. ほとんど食べない  |               |

問11 おさんには、食べ物の好き嫌いがありますか。(1つに )

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. たくさんある | 3. ほとんどない |
| 2. 少しはある  | 4. まったくない |

問11-1 子どもが嫌いな食べ物、好まない食べ物(例えば 緑黄色野菜など)は、どうしていますか。  
(1つに )

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. できるだけ食べさせるようにしている          | 2. 時々食べさせるようにしている |
| 3. ほとんど食べさせていない(好きなものだけ食べさせる) |                   |

問 12 お子さんの食事に関して、バランスのよい食生活を心がけていますか。(1つに )

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1 . 心がけている     | 2 . まあまあ心がけている  |
| 3 . あまり心がけていない | 4 . まったく心がけていない |

問 13 あなた( 調査票の記入者)は、アからウのようなことがありますか。(それぞれ1つに )

	1 たくさんある	2 あまりない	3 ぜんぜんない
ア 家などで野菜を育てたこと	1	2	3
イ 野外でごはんを作って食べたこと	1	2	3
ウ 食べ物の好き嫌い	1	2	3

問 14 県では、子どもたちの学習意欲・体力・気力の向上にむけた県民運動として、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を展開しています。あなたは、この取組みをご存知でしたか。

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1 . 聞いたこともあり、よく知っている | 2 . 聞いたことはあるが、よく知らない |
| 3 . 聞いたこともない         |                      |

問 15 県では、「早寝・早起き・朝ごはん」に関連する取組を募集しています。あなたが、取り組みそうな内容をお応えください。(あてはまるものにすべてに )

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 . 地域の大人も参加するふれあいラジオ体操 | 2 . 地域子ども会で取り組むおはようウォーク |
| 3 . 大人も一緒になってノーテレビデー    | 4 . 大人も一緒になって取り組むおやすみ読書 |
| 5 . その他( )              |                         |

最後に、滋賀県において「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動( )を展開するにあたり、良いアイデアやご意見などがありましたら、自由にご記入ください。( )1ページ目をご覧ください。


これで質問は終わりです。  
ご協力ありがとうございました。



# あなたの声をお聞かせください

～「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートのご協力をお願い～

保護者様

この調査は、文部科学省からの「子どもの生活リズム向上のための調査研究」に関する委託を受けて行うものです。内容は、子どもの生活リズム向上に向けて、地域ぐるみでの活動に対する効果の検証と分析を行うものです。

調査の対象者は、小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒とその保護者、幼稚園に在園する5歳児を持つ保護者を対象に無作為に選び、アンケート調査のご協力をお願いするものです。

調査は、無記名であり、回答についてはコンピュータで統計的に処理いたしますので、ご迷惑をおかけすることは決してありませんし、当該の目的以外に使用することはありません。

なお、この運動の成果を検証するために、9月以降に、再度アンケート調査を予定しております。

ご多用のところ大変恐縮ですが、調査の趣旨についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成19年7月

滋賀県教育委員会

## 《ご記入にあたってのお願い》

- ・アンケートは、保護者の方がお答えください。
- ・回答は質問に従い、あてはまる番号に をつけてください。

## 《回収方法とお問い合わせについて》

- ・ご記入いただきました調査票は、お渡ししました封筒に入れ、子どもさんを通じて、学校もしくは幼稚園の先生にお渡しください。7月17日までに出してください。
- ・なお、住所・氏名はお書きになる必要はありません。
- ・ご回答いただく上で不明な点、調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

滋賀県 教育委員会 生涯学習課

電話 077-528-4654

FAX 077-528-4962

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動とは

子どもたちの生活実態を過去と比較すると、就寝時刻は遅くなり、朝食をとらないなど、基本的な生活習慣の乱れが指摘されています。こうしたことが、子どもたちの学力低下や体力低下をもたらす要因の一つとも考えられています。

そのため、子どもたちの生活リズムを向上させ、望ましい基本的な生活習慣を身につけられるように、地域社会全体で家庭の教育力を支える気運を醸成するための、運動（「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動）を展開するものです。



問1 この調査票を記入くださる方と、お子さんとの関係は。(1つに )

1. 父親	2. 母親	3. 祖父
4. 祖母	5. その他( )	

問2 あなたの年齢は。(調査票の記入者)

1. 20歳代	2. 30歳代	3. 40歳代
4. 50歳代	5. 60歳以上	

問3 同居家族は。(あてはまるものすべてに )

1. 配偶者	2. 子ども	3. 祖父
4. 祖母	5. その他( )	

問4 お子さんの学年は。(「お子さん」とは、この調査票を持ち帰ったお子さんのこと。)

1. 小学校就学前	2. 小学2年生
3. 小学5年生	4. 中学2年生

問5 あなたのお住まいは。(1つに )

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問6 「お子さん」の起床時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに )

問6-1 普段の平日(学校に行く日)

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時ごろ

問6-2 学校が休みの日

1. 午前6時まで	2. 午前6時ごろ	3. 午前6時30分ごろ
4. 午前7時ごろ	5. 午前7時30分ごろ	6. 午前8時以降



問7 「お子さん」の就寝時刻は何時ごろですか。(それぞれ1つに )

問7-1 普段の平日(学校に行く日)

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ  | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない   |

問7-2 学校が休みの日の前日

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ  | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない   |

問8 おさんは、以下のことに、一日どのくらいの時間を費やしていますか。(それぞれ1つに )

テレビの視聴

- |                   |              |            |
|-------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんど見ない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上          | 5. わからない     |            |

パソコンやゲーム(テレビゲーム等)

- |                    |              |            |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上           | 5. わからない     |            |

友だちとの電話やメール

- |                    |              |            |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. ほとんどやらない(1時間未満) | 2. 1時間~2時間未満 | 3. 2時間~3時間 |
| 4. 3時間以上           | 5. わからない     |            |

問9 おさんには、毎日、朝食を食べさせていますか。(1つに )

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 欠かさず食べさせている  | 2. 食べさせていない日もある |
| 3. ほとんど食べさせていない |                 |

問10 あなた(調査票の記入者)の朝食のとり方はいかがですか。(1つに )

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 欠かさず食べている | 2. 食べていない日もある |
| 3. ほとんど食べない  |               |

問11 おさんには、食べ物の好き嫌いがありますか。(1つに )

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. たくさんある | 3. ほとんどない |
| 2. 少しはある  | 4. まったくない |

問11-1 子どもが嫌いな食べ物、好まない食べ物(例えば 緑黄色野菜など)は、どうしていますか。  
(1つに )

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. できるだけ食べさせるようにしている          | 2. 時々食べさせるようにしている |
| 3. ほとんど食べさせていない(好きなものだけ食べさせる) |                   |

問 12 お子さんの食事に関して、バランスのよい食生活を心がけていますか。(1つに )

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1 . 心がけている     | 2 . まあまあ心がけている  |
| 3 . あまり心がけていない | 4 . まったく心がけていない |

問 13 あなた(調査票の記入者)は、アからウのようなことがありますか。(それぞれ1つに )

	1 たくさんある	2 あまりない	3 ぜんぜんない
ア 家などで野菜を育てたこと	1	2	3
イ 野外でごはんを作って食べたこと	1	2	3
ウ 食べ物の好き嫌い	1	2	3

問 14 県では、子どもたちの学習意欲・体力・気力の向上にむけた県民運動として、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を展開しています。あなたは、この取組みをご存知でしたか。

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1 . 聞いたこともあり、よく知っている | 2 . 聞いたことはあるが、よく知らない |
| 3 . 聞いたこともない         |                      |

問 15 県では、「早寝・早起き・朝ごはん」に関連する取組を募集しています。あなたが、取り組みそうな内容をお応えください。(あてはまるものにすべてに )

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 . 地域の大人も参加するふれあいラジオ体操 | 2 . 地域子ども会で取り組むおはようウォーク |
| 3 . 大人も一緒になってノーテレビデー    | 4 . 大人も一緒になって取り組むおやすみ読書 |
| 5 . その他( )              |                         |

最後に、滋賀県において「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動( )を展開するにあたり、良いアイデアやご意見などがありましたら、自由にご記入ください。( )1ページ目をご覧ください。


これで質問は終わりです。  
ご協力ありがとうございました。



# みなさんの声を聞かせてください

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動のアンケート

この調査は、7月に学校を通じて、みなさんにお願ひしたアンケートの続きになります。そのため、今回も、前回と同じ小学2年生、5年生、中学2年生のみなさんにアンケートをお願ひします。

アンケートは、すべてコンピュータで集計しますので、こたえた人が、わかることはありませんので、ご協力をお願ひします。

書き入れたアンケートは、家族の方が書かれたアンケートといっしょに、学校でお渡しした封筒に入れて、担任の先生に10月9日(火)までに出してください。

平成19年9月

滋賀県教育委員会



### 《アンケートについてのお願ひ》

- ・質問の回答は、あてはまる番号に をつけてください。
- ・質問は、1つに をつけるところやあてはまるものすべてに をつけるところがありますので、注意してください。
- ・アンケートについて、わからないことは、先生か下記までお願ひします。  
滋賀県 教育委員会 生涯学習課 電話 077-528-4654

問1 性別は。(1つに )

1. 男 2. 女

問2 学年は。(1つに )

1. 小学2年生 2. 小学5年生 3. 中学2年生

問3 住んでいるところは。(1つに )

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問4 夏休みのあと、平日（学校に行く日）は、何時ごろに起きますか。（1つに ）

- |          |             |             |
|----------|-------------|-------------|
| 1 . 6時まで | 2 . 6時ごろ    | 3 . 6時30分ごろ |
| 4 . 7時ごろ | 5 . 7時30分ごろ | 6 . 8時ごろ    |

問5 夏休みのあと、平日（学校に行く日）は、何時ごろに寝ていますか。（1つに ）

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| 1 . 夜8時ごろ  | 2 . 夜9時ごろ | 3 . 夜10時ごろ |
| 4 . 夜11時ごろ | 5 . 夜0時すぎ |            |

問6 夏休みのあと、あなたは、毎日「朝ごはん」を食べていますか。（1つに ）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 . 欠かさずに食べる | 2 . 食べない日もある |
| 3 . ほとんど食べない |              |

問7 あなたは、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知っていますか。（1つに ）

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1 . きいたことがあり、よく知っている | 2 . きいたことはあるが、よく知らない |
| 3 . きいたことがない         |                      |

→ 《問7で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問7 - 1 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を何で知りましたか。（あてはまるものすべてに ）

- |                                       |                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 . テレビ・ラジオ・ <u>新聞</u> ・ <u>雑誌</u> など | 2 . <u>ポスター</u> ・ <u>チラシ</u> ・ <u>ホームページ</u> などのおしらせ |
| 3 . <u>集会</u> など                      | 4 . <u>学校</u> からの <u>情報</u> （ <u>先生</u> など）          |
| 5 . <u>友達</u> など                      | 6 . そのた（ ）                                           |

→ 《問7で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問7 - 2 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知ってから、するようになったことはありますか。（あてはまるものすべてに ）

- |                                               |                                                    |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 . <u>寝る時刻</u> 、 <u>起きる時刻</u> をきめること         | 2 . <u>朝</u> 、 <u>自分で起きる</u> ようにすること               |
| 3 . <u>学校</u> が <u>休みの日</u> も <u>早起き</u> すること | 4 . <u>朝ごはん</u> を、 <u>必ず</u> 食べること                 |
| 5 . <u>ラジオ体操</u> に <u>参加</u> する               | 6 . <u>ごはんの</u> 時に <u>テレビ</u> をみない                 |
| 7 . <u>テレビ</u> や <u>ゲーム</u> の <u>時間</u> をきめる  | 8 . <u>テレビ</u> をみない、 <u>ゲーム</u> をしない日 <u>を</u> きめる |
| 9 . <u>家</u> に <u>帰る時刻</u> を決める               | 10 . そのた（ ）                                        |

問8 あなたは、夏<sup>なつ</sup>休み<sup>やす</sup>の<sup>あいだ</sup>間に、どれくらいラジオ体操<sup>たいそう</sup>に行きましたか。(1つに )

- |                                                                         |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. ほとんど <sup>やす</sup> 休 <sup>い</sup> まず <sup>い</sup> に行 <sup>い</sup> った | 2. 少し <sup>すこ</sup> 休 <sup>やす</sup> んだ   |
| 3. 休 <sup>やす</sup> む方 <sup>ほう</sup> が多 <sup>おお</sup> かった                | 4. ほとんど <sup>やす</sup> 休 <sup>やす</sup> んだ |

問9 あなたは、家<sup>いえ</sup>で学<sup>がっこう</sup>校<sup>も</sup>に持<sup>い</sup>って行<sup>い</sup>くもの<sup>い</sup>を、前<sup>まえ</sup>の<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>か、その<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>の朝<sup>あさ</sup>に確<sup>たし</sup>かめ<sup>たし</sup>ていますか。  
(1つに )

- |                                                                               |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. いつも <sup>い</sup> つも <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る           | 2. と <sup>と</sup> き <sup>ど</sup> き <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る              |
| 3. あ <sup>あ</sup> ま <sup>り</sup> し <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> | 4. ま <sup>ま</sup> っ <sup>た</sup> く <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> |

問10 あなたは、家<sup>いえ</sup>で勉<sup>べん</sup>強<sup>きょう</sup>する<sup>じ</sup>時<sup>かん</sup>間<sup>じ</sup>を自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で<sup>じ</sup>こ<sup>う</sup>ろ<sup>う</sup>で<sup>じ</sup>こ<sup>う</sup>実<sup>じ</sup>行<sup>じ</sup>して<sup>じ</sup>ま<sup>じ</sup>すか(1つに )

- |                                                                               |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. いつも <sup>い</sup> つも <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る           | 2. と <sup>と</sup> き <sup>ど</sup> き <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る              |
| 3. あ <sup>あ</sup> ま <sup>り</sup> し <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> | 4. ま <sup>ま</sup> っ <sup>た</sup> く <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> |

問11 あなたは、家<sup>いえ</sup>で学<sup>がっこう</sup>校<sup>しゅく</sup>の宿<sup>たい</sup>題<sup>たい</sup>を<sup>し</sup>て<sup>ま</sup>すか(1つに )

- |                                                                               |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. いつも <sup>い</sup> つも <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る           | 2. と <sup>と</sup> き <sup>ど</sup> き <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る              |
| 3. あ <sup>あ</sup> ま <sup>り</sup> し <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> | 4. ま <sup>ま</sup> っ <sup>た</sup> く <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> |

問12 あなたは、家<sup>いえ</sup>で学<sup>がっこう</sup>校<sup>じゅぎょう</sup>の授<sup>よ</sup>業<sup>しゅう</sup>の予<sup>ふく</sup>習<sup>しゅう</sup>や復<sup>じぶん</sup>習<sup>きょう</sup>、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の興<sup>きょう</sup>味<sup>み</sup>の<sup>あ</sup>る<sup>こ</sup>と<sup>に</sup>つ<sup>い</sup>て、調<sup>しら</sup>べ<sup>た</sup>り、  
勉<sup>べん</sup>強<sup>きょう</sup>したり<sup>して</sup>ま<sup>す</sup>か(1つに )

- |                                                                               |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. いつも <sup>い</sup> つも <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る           | 2. と <sup>と</sup> き <sup>ど</sup> き <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> る              |
| 3. あ <sup>あ</sup> ま <sup>り</sup> し <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> | 4. ま <sup>ま</sup> っ <sup>た</sup> く <sup>し</sup> て <sup>て</sup> い <sup>い</sup> な <sup>い</sup> |

問13 あなたは、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をするのが、大切だと思いますか。  
(1つに )

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. とても大切なことである | 2. まあまあ大切なことである |
| 3. あまり大切でない    | 4. まったく大切でない    |

▶ 《問13で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問13-1 「大切なこと」と思ったのは、なぜですか。(あてはまるものすべてに )

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 1. 規則正しい生活をおくるため      | 2. 健康な身体をつくるため |
| 3. 気持ちが落ちつき、イライラしないため | 4. 勉強に集中できるため  |
| 5. あたり前のことだから         | 6. その他( )      |

問14 あなたは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をしたいと思いますか。(1つに )

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. やっていききたいと思う     | 2. できるだけやっていききたいと思う |
| 3. あまりやっていこうとは思わない | 4. やっていこうとは思わない     |

▶ 《問14で、「1」か「2」をこたえた人だけ》

問14-1 あなたの家では、何ができそうですか。(あてはまるものすべてに )

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 寝る時刻、起きる時刻をきめること | 2. 朝、自分で起きるようにすること      |
| 3. 学校が休みの日も早起きすること  | 4. 朝ごはんを、必ず食べること        |
| 5. ラジオ体操に参加する       | 6. ごはんの時にテレビをみない        |
| 7. テレビやゲームの時間をきめる   | 8. テレビをみない、ゲームをしない日をきめる |
| 9. 家に帰る時刻を決める       | 10. その他( )              |

《問14で、「3」か「4」をこたえた人だけ》 ←

問14-2 「思わない」のは、なぜですか。(あてはまるものすべてに )

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. 生活を変えるのはむずかしいから | 2. 大切なことだと思わないから |
| 3. 家族の生活が合わないから    | 4. 大変そうだから       |
| 5. めんどうだから         | 6. その他( )        |

これで質問は終わりです。

ありがとうございました。



# あなたの声をお聞かせください

～「早寝・早起・朝ごはん」県民運動に関するアンケートのご協力をお願い～  
この調査は、本年7月に学校を通じてご協力いただきました「子どもの生活リズム向上に向けた調査」の後期アンケートになります。

調査の対象者は、前回と同じ小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒とその保護者、幼稚園に在園する5歳児を持つ保護者を対象にアンケート調査のご協力をお願いします。

調査は、無記名であり、回答についてはコンピュータで統計的に処理いたしますので、ご迷惑をおかけすることは決してありませんし、当該の目的以外に使用することはありません。

ご多用のところ大変恐縮ですが、調査の趣旨についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成19年9月

滋賀県教育委員会



## 《ご記入にあたってのお願い》

- ・アンケートは、保護者の方がお答えください。
- ・回答は質問に従い、あてはまる番号に をつけてください。

## 《回収方法とお問い合わせについて》

- ・ご記入いただきました調査票は、お渡ししました封筒に入れ、子どもさんを通じて、学校もしくは幼稚園の先生にお渡しください。10月9日(火)までに出してください。
- ・なお、住所・氏名はお書きになる必要はありません。
- ・ご回答いただく上で不明な点、調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

滋賀県 教育委員会 生涯学習課

電話 077-528-4654

FAX 077-528-4962

問1 この調査票を記入くださる方と、お子さんとの関係は。(1つに )

- |       |           |       |
|-------|-----------|-------|
| 1. 父親 | 2. 母親     | 3. 祖父 |
| 4. 祖母 | 5. その他( ) |       |

問2 あなたの年齢は。( 調査票の記入者)

- |         |          |         |
|---------|----------|---------|
| 1. 20歳代 | 2. 30歳代  | 3. 40歳代 |
| 4. 50歳代 | 5. 60歳以上 |         |

問3 お子さんの学年は。(「お子さん」とは、この調査票を持ち帰ったお子さんのこと。)

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. 小学校就学前 | 2. 小学2年生 |
| 3. 小学5年生  | 4. 中学2年生 |

問4 あなたのお住まいは。(1つに )

1. 大津地域(大津市)
2. 南部地域(草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市)
3. 東近江地域(近江八幡市、東近江市、安土町、日野町、竜王町)
4. 湖東地域(彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町)
5. 湖北地域(長浜市、米原市、虎姫町、湖北町、高月町、木之本町、余呉町、西浅井町)
6. 湖西地域(高島市)

問5 夏休み後の平日(学校に行く日)、「お子さん」の起床時刻は何時ごろですか。

(1つに )

- |           |              |              |
|-----------|--------------|--------------|
| 1. 午前6時まで | 2. 午前6時ごろ    | 3. 午前6時30分ごろ |
| 4. 午前7時ごろ | 5. 午前7時30分ごろ | 6. 午前8時ごろ    |

問6 夏休み後の平日(学校に行く日)、「お子さん」の就寝時刻は何時ごろですか。

(1つに )

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| 1. 午後8時ごろ  | 2. 午後9時ごろ | 3. 午後10時ごろ |
| 4. 午後11時ごろ | 5. 午前0時以降 | 6. わからない   |

問7 夏休み後、お子さんには、毎日、朝食を食べさせていますか。(1つに )

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 欠かさず食べさせている  | 2. 食べさせていない日もある |
| 3. ほとんど食べさせていない |                 |

問8 滋賀県では、昨年度から「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開していますが、あなたは、この取り組みについてご存知ですか。(1つに )

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 聞いたことがあり、よく知っている | 2. 聞いたことはあるが、よく知らない |
| 3. 聞いたことがない         |                     |

→ 《問8で、「1」、「2」をこたえた人だけ》

問8-1 この県民運動を何で知りましたか。(あてはまるものすべてに )

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞・雑誌等) | 2. 県のポスター・チラシ・ホームページ・広報誌 |
| 3. 研修会(リレーフォーラム等)         | 4. 学校からの情報(先生等)          |
| 5. 口コミ(友人・知人等)            | 6. その他( )                |

→ 《問8で、「1」、「2」をこたえた人だけ》

問8-2 この県民運動を知ってから、ご家庭で取り組むようになったことはありますか。(あてはまるものすべてに )

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 就寝時刻、起床時刻を決める  | 2. 朝 子どもが自分で起きるようにする    |
| 3. 休日も規則正しく起床する   | 4. 朝食を欠かさず食べる           |
| 5. 家族団らんの時間を持つ    | 6. 食事の時にテレビを見ない         |
| 7. テレビやゲームの時間を決める | 8. テレビを見ない、ゲームをしない日を決める |
| 9. 帰宅時刻を決める       | 10. その他( )              |



問9 あなたの家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動が始まる前から、すでに取り組んでいたことはありますか。(あてはまるものすべてに )

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 就寝時刻、起床時刻を決めていた  | 2. 朝 子どもが自分で起きるようにしていた    |
| 3. 休日も規則正しく起床していた   | 4. 朝食を欠かさず食べていた           |
| 5. 家族団らんの時間を持っていた   | 6. 食事の時にテレビを見ないようにしていた    |
| 7. テレビやゲームの時間を決めていた | 8. テレビを見ない、ゲームをしない日を決めていた |
| 9. 帰宅時刻を決めていた       | 10. その他( )                |

問10 あなたは、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していく上で、どんなことが課題だと思いますか。(あてはまるものすべてに )

- |                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1. テレビ・メール・インターネット・ゲーム等、情報が氾濫している | 2. コンビニエンスストア等、店舗の深夜営業 |
| 3. 塾や習い事からの帰宅時刻が遅い                | 4. 部活動やクラブ・団体等の活動時間が長い |
| 5. 学校の宿題が多い                       | 6. 地域や団体等の役職による会合が多い   |
| 7. 保護者の帰宅時刻が遅い                    | 8. 実践していこうとする意識        |
| 9. 子どもに理解させ実行させること                | 10. 地域や家族のつながりの希薄化     |
| 11. 大人の労働条件(勤務時間・休暇制度等)           | 12. その他( )             |

問11 今後、ご家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していこうと思いますか。(1つに )

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 1. 実践していきたいと思う  | 2. できるだけ実践していきたいと思う |
| 3. あまり実践できないと思う | 4. 実践できないと思う        |

→《問11で、「1」、「2」をこたえた人だけ》

問11-1 具体的には、どんなことを実践していこうと思いますか。(あてはまるものすべてに )

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1. 就寝時刻、起床時刻を決めるようにする  | 2. 起床等、自分のことを自分でできるようにする     |
| 3. 休日も規則正しく起床するようにする   | 4. 朝食を欠かさず食べるようにする           |
| 5. 家族団らんの時間を持つようにする    | 6. 食事の時にテレビを見ないようにする         |
| 7. テレビやゲームの時間を決めるようにする | 8. テレビを見ない、ゲームをしない日を決めるようにする |
| 9. 帰宅時刻を決めるようにする       | 10. その他( )                   |

《問11で、「3」、「4」をこたえた人だけ》 ←

問11-2 「できないと思う」理由は、何ですか。(あてはまるものすべてに )

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| 1. 生活リズムを変えるのは困難だから | 2. 必要性を感じないから |
| 3. 家族の生活が合わないから     | 4. 大変そうだから    |
| 5. 面倒だから            | 6. その他( )     |

最後に、ご意見などありましたら、自由にご記入ください。

----------------------

ご協力ありがとうございました。



ふるってご参加ください

参加無料

手話通訳・託児  
(事前申込)あります

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

## 全国フォーラム in しが

平成19年12月1日(土) 10:00~16:10 びわ湖ホール・ピアザ淡海

### 分科会 10:00~11:50

場所

第1分科会:ピアザ淡海 大会議室

第2分科会:ピアザ淡海 大ホール

### 展示・体験コーナー 10:00~13:30

子どもの生活リズムの向上に関わる取り組みの紹介や親と子と一緒に楽しみながらブースを開設します。

場所 ピアザ淡海 中会議室

#### ●睡眠に関するコーナー

- ・睡眠に関する展示、相談

#### ●食に関するコーナー

- ・簡単レシピの紹介
- ・食に関するゲームや紙芝居

#### ●活動紹介のコーナー

- ・ふれあいラジオ体操
- ・通学合宿
- ・市町教育委員会、園・学校
- ・社会教育関係団体や企業

#### ●参加体験型のコーナー

- ・読み聞かせ
- ・牛乳を使っのバターづくり教室
- ・似顔絵教室、けん玉教室

等

### 全体会 13:00~16:10

保育、教育、医学、行政の観点から、子どもの生活リズムの向上について話し合います。

場所 びわ湖ホール 大ホール

#### ●オープニングアトラクション

#### ●開会行事

#### ●基調講演

### 『生きる力と学力』

あの 百マス  
計算で有名な

講師

立命館大学教授 陰山 英男 氏



#### ●シンポジウム

### 『早寝・早起き・朝ごはんのすすめ(仮題)』

コーディネーター	シンポジスト		
			
鈴木みゆき氏 聖徳大学短期大学部 教授	陰山英男氏 立命館大学教授	宮崎総一郎氏 滋賀医科大学教授	嘉田由紀子氏 滋賀県知事

#### ●閉会行事

主催/文部科学省・滋賀県・滋賀県教育委員会・「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが実行委員会

問い合わせ先

滋賀県教育委員会事務局生涯学習課 077-528-4654

滋賀教育の日 関連事業



「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：子ども集計

【上段：実数 / 下段：%】

問1 性別

全 体	男	女	無 回 答
4189	2061	2095	33
100	49.2	50	0.8

問2 学年

全 体	小学 2年 生	小学 5年 生	中学 2年 生	無 回 答
4189	1321	1416	1408	44
100	31.5	33.8	33.6	1.1

問3 居住地域

全 体	大 津 地 域	南 部 地 域	東 近 江 地 域	湖 東 地 域	湖 北 地 域	湖 西 地 域	無 回 答
4189	852	1430	672	489	563	145	38
100	20.3	34.1	16	11.7	13.4	3.5	0.9

問4 起床時刻

全 体	6 時 ま で	6 時 ご ろ	6 時 3 0 分 ご ろ	7 時 ご ろ	7 時 3 0 分 ご ろ	8 時 ご ろ	無 回 答
4189	143	505	1611	1492	319	80	39
100	3.4	12.1	38.5	35.6	7.6	1.9	0.9

問5 起床状況

全 体	ほ と ん ど 自 分 で 起 き て い る	父 母 （ 保 護 者 ） に 起 こ さ れ る こ と が 多 い	い つ も 父 母 （ 保 護 者 ） に 起 こ さ れ る	無 回 答
4189	1742	1451	950	46
100	41.6	34.6	22.7	1.1

問6 夕食時刻

全 体	夜 6 時 ご ろ	夜 7 時 ご ろ	夜 8 時 ご ろ	夜 9 時 ご ろ	夜 1 0 時 ご ろ	無 回 答
4189	1075	2421	507	101	37	48
100	25.7	57.8	12.1	2.4	0.9	1.1

問7 夕食後の過ごし方

全 体	み る テ レ ビ や ビ デ オ ・ D V D を	ゲ ー ム を す る	パ ソ コ ン や メ ー ル を す る	マ ン ガ や 本 を 読 む	友 だ ち と 電 話 す る	家 族 で 、 は な し な ど を す る	自 分 の 趣 味 を す る	勉 強 を す る	と く に 、 き ま つ て い な い	無 回 答
4189	2751	1087	662	1348	114	1082	866	1259	497	39
100	65.7	25.9	15.8	32.2	2.7	25.8	20.7	30.1	11.9	0.9

問8 就寝時刻

全 体	夜 8 時 ご ろ	夜 9 時 ご ろ	夜 1 0 時 ご ろ	夜 1 1 時 ご ろ	夜 0 時 す ぎ	無 回 答
4189	137	1407	1333	901	355	56
100	3.3	33.6	31.8	21.5	8.5	1.3

問9 朝食の摂取状況

全 体	欠 か さ ず に 食 べ る	食 べ な い 日 も あ る	ほ と ん ど 食 べ な い	無 回 答
4189	3666	344	88	91
100	87.5	8.2	2.1	2.2

問9 - 1 朝食を一緒に食べる人

全 体	家 族 み ん な で 食 べ る	み ん な で は な い が 、 だ れ か と 食 べ る	ひ と り で 食 べ る こ と が 多 い	い つ も ひ と り で 食 べ る	無 回 答
3666	702	2153	537	258	16
100	19.1	58.7	14.6	7	0.4

問9 - 2 朝食を食べない理由

全 体	朝 は 食 欲 が な い	だ れ も 朝 ご は ん を つ く つ て く れ な い	朝 ご は ん を 食 べ る よ り 、 寝 て い た い	時 間 が な い	遅 刻 し て し ま う の で 食 べ る	ダ イ エ ツ ト の た め	そ の た	無 回 答
432	233	16	106	180	3	20	23	
100	53.9	3.7	24.5	41.7	0.7	4.6	5.3	

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：子ども集計

【上段：実数 / 下段：%】

問10 普段体を感じる症状

全体	体がだるいこと	疲れやすいこと	授業中に眠くなること	頭がいたくなること	頭がボーッとすること	肩がこること	勉強に集中できないこと	とくにない	無回答
4189	1245	1194	1596	688	832	633	1048	1355	74
100	29.7	28.5	38.1	16.4	19.9	15.1	25	32.3	1.8

問11 イライラすることの有無

全体	よくある	たまにある	あまりない	無回答
4189	527	2023	1580	59
100	12.6	48.3	37.7	1.4

問12 学校の授業以外の勉強時間

全体	2時間以上	1時間以上、2時間より少	30分以上、1時間より少	15分以上、30分より少	5分より少ない	全くしない	無回答
4189	261	335	914	1151	938	543	47
100	6.2	8	21.8	27.5	22.4	13	1.1

問13 料理、食べ物についての状況

	全体	たくさんある	あまりない	ぜんぜんない	無回答
家など(学校以外)で野菜を育てたこと	4189	950	1799	1337	103
	100	22.7	42.9	31.9	2.5
自分で買い物をして料理したこと	4189	540	1738	1775	136
	100	12.9	41.5	42.4	3.2
野外でごはんを作って食べたこと	4189	893	2000	1144	152
	100	21.3	47.7	27.3	3.6
食べ物の好き嫌い	4189	1033	2178	868	110
	100	24.7	52	20.7	2.6

問14 行動や生活についての好き嫌い

	全体	好き(楽しい)	どちらかといえば好き(楽しい)	どちらかといえば嫌い(楽しくない)	きらい(楽しくない)	無回答
運動すること	4189	2298	654	794	206	136
	100	54.9	15.6	19	4.9	3.2
読書すること	4189	1482	823	1218	332	222
	100	35.4	19.6	29.1	7.9	5.3
勉強すること	4189	511	571	1672	738	584
	100	12.2	13.6	39.9	17.6	13.9
学校での生活	4189	1696	1011	1049	188	129
	100	40.5	24.1	25	4.5	3.1
家庭での生活	4189	2197	896	856	85	49
	100	52.4	21.4	20.4	2	1.2

問15 ゲーム以外で熱中していること

全体	ある	ない	無回答
4189	2889	1048	252
100	69	25	6

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：保護者集計

問1 子どもとの関係

全体	父親	母親	祖父	祖母	その他	無回答
5391	244	5074	4	29	6	34
100	4.5	94.1	0.1	0.5	0.1	0.6

問2 年齢

全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	無回答
5391	187	3009	2033	94	26	42
100	3.5	55.8	37.7	1.7	0.5	0.8

問3 同居家族 【上段：実数 / 下段：%】

全体	配偶者	子ども	祖父	祖母	その他	無回答
5391	4892	5212	1196	1573	236	49
100	90.7	96.7	22.2	29.2	4.4	0.9

問4 子どもの学年

全体	小学校就学前	小学2年生	小学5年生	中学2年生	無回答
5391	1351	1334	1400	1235	71
100	25.1	24.7	26	22.9	1.3

問5 居住地域

全体	大津地域	南部地域	東近江地域	湖東地域	湖北地域	湖西地域	無回答
5391	1152	1757	916	610	762	163	31
100	21.4	32.6	17	11.3	14.1	3	0.6

問6-1 子どもの起床時刻（普段の平日）

全体	午前6時まで	午前6時ごろ	午前6時30分ごろ	午前7時ごろ	午前7時30分ごろ	午前8時ごろ	無回答
5391	102	495	2000	2128	551	75	40
100	1.9	9.2	37.1	39.5	10.2	1.4	0.7

問6-2 子どもの起床時刻（学校が休みの日） 問7-1 子どもの就寝時刻（普段の平日）

全体	午前6時まで	午前6時ごろ	午前6時30分ごろ	午前7時ごろ	午前7時30分ごろ	午前8時以降	無回答
5391	91	281	691	1347	1354	1573	54
100	1.7	5.2	12.8	25	25.1	29.2	1

全体	午後8時ごろ	午後9時ごろ	午後10時ごろ	午後11時ごろ	午前0時以降	わからない	無回答
5391	320	2272	1636	933	149	11	70
100	5.9	42.1	30.3	17.3	2.8	0.2	1.3

問7-2 子どもの就寝時刻（学校が休みの日の前日）

全体	午後8時ごろ	午後9時ごろ	午後10時ごろ	午後11時ごろ	午前0時以降	わからない	無回答
5391	155	1383	2039	1400	321	30	63
100	2.9	25.7	37.8	26	6	0.6	1.2

問8 一日に費やす時間 テレビの視聴

全体	ほとんど見ない（1時間未満）	1時間～2時間未満	2時間～3時間	3時間以上	わからない	無回答
5391	529	2518	1767	485	30	62
100	9.8	46.7	32.8	9	0.6	1.2

問8 一日に費やす時間 パソコンやゲーム（テレビゲーム等）

全体	ほとんどやらない（1時間未満）	1時間～2時間未満	2時間～3時間	3時間以上	わからない	無回答
5391	3041	1860	310	75	40	65
100	56.4	34.5	5.8	1.4	0.7	1.2

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 前期調査結果

前期分：保護者集計

【上段：実数 / 下段：%】

問8 一日に費やす時間 友だちとの電話やメール

全体	ほとんどやらない (1時間未満)	1時間〜2時間未満	2時間〜3時間	3時間以上	わからない	無回答
5391	4954	229	37	19	52	100
100	91.9	4.2	0.7	0.4	1	1.9

問9 子どもに朝食を食べさせることの有無

全体	欠かさず食べさせている	食べさせない日もあ	ほとんど食べさせていない	無回答
5391	5055	253	44	39
100	93.8	4.7	0.8	0.7

問10 自身の朝食の摂取状況

全体	欠かさず食べている	食べていない日もある	ほとんど食べない	無回答
5391	4368	750	234	39
100	81	13.9	4.3	0.7

問11 子どもの食べ物の好き嫌いの有無

全体	たくさんある	少しはある	ほとんどない	まったくない	無回答
5391	746	2436	1830	332	47
100	13.8	45.2	33.9	6.2	0.9

問11-1 子どもの嫌いな食べ物への対処法

全体	できているだけ食べさせようと	時々食べさせるようにし	（）好きなものだけ食べさせ	ほとんど食べさせていない	無回答
3182	1739	1315	103	25	
100	54.7	41.3	3.2	0.8	

問12 子どもにバランスのよい食生活の心がけの有無

全体	心がけている	まあまあ心がけている	あまり心がけていない	まったく心がけていない	無回答
5391	2203	2882	242	8	56
100	40.9	53.5	4.5	0.1	1

問13 料理、食べ物について

	全体	たくさんある	あまりない	ぜんぜんない	無回答
家などで野菜を育てたこと	5391	1571	2471	1301	48
	100	29.1	45.8	24.1	0.9
野外でごはんを作って食べたこと	5391	1537	3202	599	53
	100	28.5	59.4	11.1	1
食べ物の好き嫌い	5391	367	3268	1706	50
	100	6.8	60.6	31.6	0.9

問14 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の認知度

全体	聞いたことあるが、よく聞かない	聞いたことあるが、よく聞いたことある	聞いたことない	無回答
5391	2491	2276	575	49
100	46.2	42.2	10.7	0.9

問15 「早寝・早起き・朝ごはん」に関連して取り組める内容

全体	地域の大人も参加するふれあいラジオ体操	地域子ども会での取り組み	レビデー	大人も一緒に読んで取り組む	その他	無回答
5391	1818	774	2114	2817	113	389
100	33.7	14.4	39.2	52.3	2.1	7.2

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：子ども集計

問1 性別

全体	男	女	無回答
3956	1902	2025	29
100	48.1	51.2	0.7

問2 学年

全体	小学2年生	小学5年生	中学2年生	無回答
3956	1298	1416	1210	32
100	32.8	35.8	30.6	0.8

問3 居住地域

全体	大津地域	南部地域	東近江地域	湖東地域	湖北地域	湖西地域	無回答
3956	767	1367	637	493	503	155	34
100	19.4	34.6	16.1	12.5	12.7	3.9	0.9

【上段：実数 / 下段：％】

問4 起床時間

全体	6時まで	6時ごろ	6時30分ごろ	7時ごろ	7時30分ごろ	8時ごろ	無回答
3956	125	500	1635	1362	244	51	39
100	3.2	12.6	41.3	34.4	6.2	1.3	1

問5 就寝時間

全体	夜8時ごろ	夜9時ごろ	夜10時ごろ	夜11時ごろ	夜0時すぎ	無回答
3956	140	1296	1314	857	304	45
100	3.5	32.8	33.2	21.7	7.7	1.1

問6 朝食摂取頻度

全体	欠かさずに食べる	食べない日もある	ほとんど食べない	無回答
3956	3411	401	103	41
100	86.2	10.1	2.6	1

問7 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の認知度

全体	知っている	聞いたことがあるが、よく知らない	聞いたことはない	無回答
3956	1194	1862	843	57
100	30.2	47.1	21.3	1.4

問7-1 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知ったきっかけ

全体	誌など	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	ポスター・チラシ・ホームページなど	集会など	学校からの情報（先生など）	友だちなど	その他	無回答
3056	452	758	84	2138	156	113	117	
100	14.8	24.8	2.7	70	5.1	3.7	3.8	

問7-2 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の取り組みの有無

全体	寝る時刻、起きる時刻をきめること	朝、自分で起きるようになること	学校が休みの日も早起きすること	朝ごはんを、必ず食べる	ラジオ体操に参加する	ごはんの時にテレビをみない	テレビやゲームの時間をきめる	テレビをみない、ゲームをしない日をきめる	家に帰る時刻を決める	その他	無回答
3056	728	673	590	1386	590	302	453	151	586	197	609
100	23.8	22	19.3	45.4	19.3	9.9	14.8	4.9	19.2	6.4	19.9

問8 夏休みのラジオ体操の参加頻度

全体	ほとんど休まずに行った	少し休んだ	休む方が多かった	ほとんど休んだ	無回答
3956	1377	735	322	1091	431
100	34.8	18.6	8.1	27.6	10.9

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：子ども集計

【上段：実数 / 下段：%】

問9 学校への持ち物の点検の有無

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	2441	903	296	267	49
100	61.7	22.8	7.5	6.7	1.2

問10 家での勉強の計画の有無

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	845	1274	969	813	55
100	21.4	32.2	24.5	20.6	1.4

問11 宿題の実行状況

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	2849	688	214	160	45
100	72	17.4	5.4	4	1.1

問12 家での予習、復習の有無

全体	いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	まったくしていない	無回答
3956	400	1494	1171	844	47
100	10.1	37.8	29.6	21.3	1.2

問13 「早寝・早起き・朝ごはん」の

全体	とても大切なことである	まあまあ大切なことである	あまり大切でない	まったく大切でない	無回答
3956	2178	1507	141	60	70
100	55.1	38.1	3.6	1.5	1.8

問13-1 「早寝・早起き・朝ごはん」が大切な理由

全体	規則正しい生活をおくるため	健康な身体をつくるため	ラジオ体操のため	気持ち落ちつき、イライラ	勉強に集中するため	あたり前のことだから	その他	無回答
3685	2144	2632	649	975	1066	70	26	
100	58.2	71.4	17.6	26.5	28.9	1.9	0.7	

問14 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践意向の有無

全体	やっていきたいと思う	できるだけやっていきたいと思う	あまりやっていくとは思わない	やっていくとは思わない	無回答
3956	1230	2168	328	116	114
100	31.1	54.8	8.3	2.9	2.9

問14-1 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践内容

全体	寝る時刻、起きる時刻をきめる	朝、自分で起きるようになること	学校が休みの日も早起きすること	朝ごはんを、必ず食べる	ラジオ体操に参加すること	ごはんの時にテレビをみない	テレビやゲームの時間をきめる	テレビをみない、ゲームをしな	い日をきめる	家に帰る時刻を決める	その他	無回答
3398	1863	1645	1451	2452	752	697	1066	402	1172	35	27	
100	54.8	48.4	42.7	72.2	22.1	20.5	31.4	11.8	34.5	1	0.8	

問14-2 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しない理由

全体	生活を変えるのはむずかしいから	大切なことだと思わないから	家族の生活が合わないから	大変そうだから	めんどろだから	その他	無回答
444	166	55	52	130	238	28	33
100	37.4	12.4	11.7	29.3	53.6	6.3	7.4



「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：保護者集計

問1 子どもとの関係

全体	父親	母親	祖父	祖母	その他	無回答
5026	228	4701	2	35	12	48
100	4.5	93.5	0	0.7	0.2	1

問2 年齢

全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	無回答
5026	138	2817	1901	85	31	54
100	2.7	56	37.8	1.7	0.6	1.1

問3 学年

【上段：実数 / 下段：%】

全体	小学校就学前	小学2年生	小学5年生	中学2年生	無回答
5026	1299	1263	1374	1041	49
100	25.8	25.1	27.3	20.7	1

問4 居住地域

全体	大津地域	南部地域	東近江地域	湖東地域	湖北地域	湖西地域	無回答
5026	1027	1715	802	600	706	139	37
100	20.4	34.1	16	11.9	14	2.8	0.7

問5 子どもの起床時間（平日）

全体	午前6時まで	午前6時ごろ	午前6時30分ごろ	午前7時ごろ	午前7時30分ごろ	午前8時ごろ	無回答
5026	81	489	1922	1932	497	79	26
100	1.6	9.7	38.2	38.4	9.9	1.6	0.5

問6 子どもの就寝時間（平日）

全体	午後8時ごろ	午後9時ごろ	午後10時ごろ	午後11時ごろ	午前0時以降	わからない	無回答
5026	273	2129	1591	835	154	11	33
100	5.4	42.4	31.7	16.6	3.1	0.2	0.7

問7 子どもに朝食を食べさせる頻度

全体	欠かさず食べさせている	食べさせていない日もある	ほとんど食べさせていない	無回答
5026	4713	224	61	28
100	93.8	4.5	1.2	0.6

問8 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の認知度

全体	知っていたことがあり、よく聞いたことがある	聞いたことはあるが、よく知らない	聞いたことがない	無回答
5026	2757	1938	300	31
100	54.9	38.6	6	0.6

問8-1 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知ったきっかけ

全体	雑誌等	マスメディア（テレビ・ラジオ・新聞）	県のポスター・チラシ・ホームページ	研修会（リレーフォーラム等）	学校からの情報（先生等）	口コミ（友人・知人等）	その他	無回答
4695	942	2034	262	3527	93	82	197	
100	20.1	43.3	5.6	75.1	2	1.7	4.2	

問8-2 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の取り組みの有無

全体	就寝時刻、起床時刻を決める	朝、子どもが自分で起きるようにする	休日も規則正しく起床する	朝食を欠かさず食べる	家族団らんの時間を持つ	食事の時にテレビを見ない	テレビやゲームの時間を決める	める	テレビを見ない、ゲームをしない日を決める	帰宅時刻を決める	その他	無回答
4695	1274	591	833	1756	622	436	513	122	473	518	1326	
100	27.1	12.6	17.7	37.4	13.2	9.3	10.9	2.6	10.1	11	28.2	

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動アンケート 後期調査結果

後期分：保護者集計

【上段：実数 / 下段：%】

問9 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の前から取組んでいたこと

全体	就寝時刻、起床時刻を決めていた	朝子どもが自分で起きるようになっていた	休日も規則正しく起床していた	朝食を欠かさず食べていた	家族団らんの時間を持っていた	食事の時にテレビを見ないようしていた	テレビやゲームの時間を決めていた	テレビを見ない、ゲームをしない日を決めていた	帰宅時刻を決めていた	その他	無回答
5026	2653	967	998	4190	1804	1206	1310	307	1895	68	178
100	52.8	19.2	19.9	83.4	35.9	24	26.1	6.1	37.7	1.4	3.5

問10 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を取り組む上での課題

全体	ゲーム等、情報が氾濫している	夜営業	コンビニエンスストア等、店舗の深	塾や習い事からの帰宅時刻が遅い	部活動やクラブ・団体等の活動時間が長い	学校の宿題が多い	地域や団体等の活動時間が長い	保護者の帰宅時刻が遅い	実践していきこうとする意識	子どもに理解させ実行させること	地域や家族のつながりの希薄化	大人の労働条件（勤務時間・休暇制度等）	その他	無回答
5026	1913	398	1127	329	91	427	862	2161	1729	625	1014	115	263	
100	38.1	7.9	22.4	6.5	1.8	8.5	17.2	43	34.4	12.4	20.2	2.3	5.2	

問11 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実践意向の有無

全体	実践していききたいと思う	できるだけ実践していききたいと思う	あまり実践できないと思う	実践できないと思う	無回答
5026	2611	2213	102	22	78
100	51.9	44	2	0.4	1.6

問11-1 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実践内容

全体	就寝時刻、起床時刻を決めるようにする	起床等、自分のことを自分でできるようにする	休日も規則正しく起床するようにする	朝食を欠かさず食べるようにする	家族団らんの時間を持つようにする	食事の時にテレビを見ないようにする	テレビやゲームの時間を決めるようにする	テレビを見ない、ゲームをしない日と決めるようにする	帰宅時刻を決めるようにする	その他	無回答
4824	2614	2816	1851	2710	1846	1465	1772	753	1067	107	82
100	54.2	58.4	38.4	56.2	38.3	30.4	36.7	15.6	22.1	2.2	1.7

問11-2 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実践できない理由

全体	生活リズムを変えるのは困難だから	必要性を感じないから	家族の生活が合わないから	大変そうだから	面倒だから	その他	無回答
124	42	11	51	13	4	17	9
100	33.9	8.9	41.1	10.5	3.2	13.7	7.3

別表1

## 子どもの生活リズム向上のための調査研究 調査依頼数一覧

No	市町名	幼稚園5歳児	小学校2年生	小学校5年生	中学校2年生
1	大津市	351	338	343	338
2	彦根市	98	123	118	122
3	長浜市	131	95	92	103
4	近江八幡市	80	60	69	64
5	草津市	78	126	134	113
6	守山市	104	89	82	77
7	栗東市	129	88	73	64
8	甲賀市	34	107	104	107
9	野洲市	67	54	52	53
10	湖南市	24	58	62	62
11	高島市	10	52	56	62
12	東近江市	185	136	127	130
13	米原市	51	42	49	49
14	安土町	16	12	12	16
15	日野町	32	22	20	25
16	竜王町	15	13	13	16
17	愛荘町	30	23	23	24
18	豊郷町	4	7	7	9
19	甲良町	6	7	9	8
20	多賀町	4	7	9	8
21	虎姫町	6	6	5	6
22	湖北町	7	9	9	13
23	高月町	18	12	12	13
24	木之本町	10	6	10	9
25	余呉町	6	4	5	4
26	西浅井町	4	4	5	5
合計		1500	1500	1500	1500

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートの結果

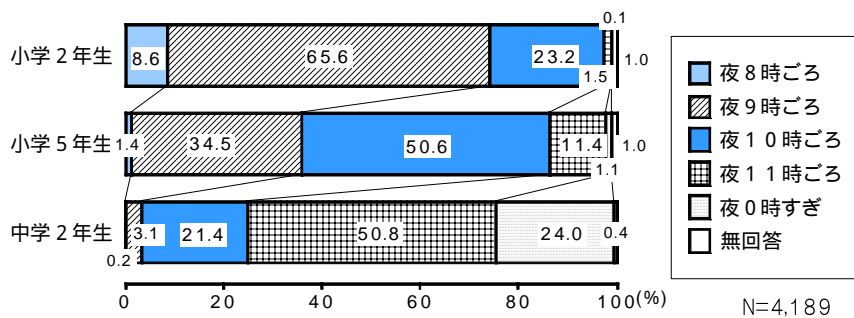
平成19年7月と9月に、滋賀県内の子どもおよび保護者を対象に実施したアンケート結果の一部をお知らせします。

調査対象：県内小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒（各回4,500人）  
その保護者、幼稚園に在園する5歳児をもつ保護者（各回6,000人）

### 《平日の子どもの生活について》

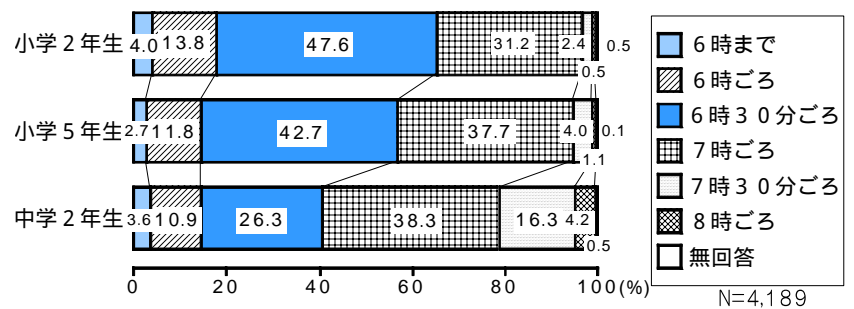
**寝る時刻** 小学2年生で「夜10時以降に寝る」人が、25%もいます。

小学5年生の64%が、「夜10時」以降に寝ており学年が上がるにつれて遅く寝る人の割合が高くなっています。



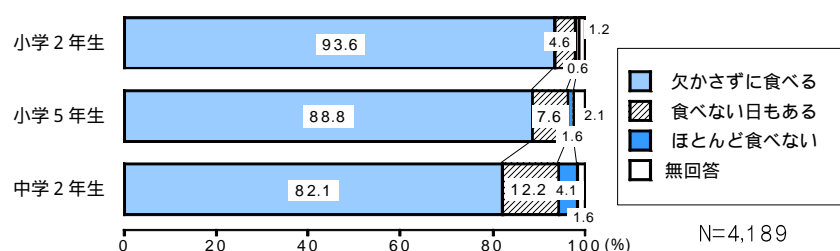
**起きる時刻** 中学2年生で「朝7時30分以降に起きる」人が、21%もいます。

小学2年生、5年生は、「6時30分ごろ」に起きる人が一番多いですが、中学2年生では「7時ごろ」に起きる人が一番多くなっています。



**朝食** 中学2年生で「朝食を食べない日がある」と答えた人が、18%います。

小学生、中学生とも、80%以上の人朝食を「欠かさずに食べる」と答えています。その割合は学年が上がるにつれて少なくなっています。

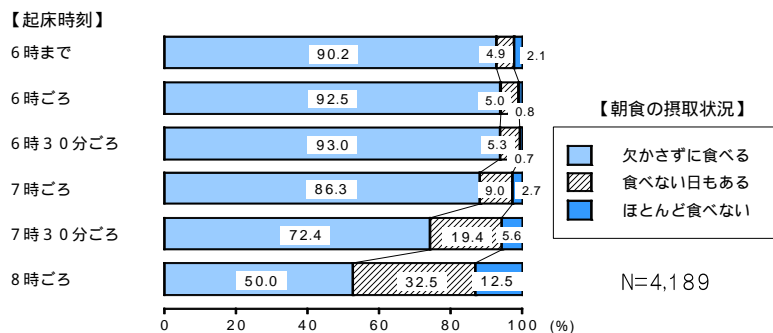


起床時刻と朝食との関係

8時ごろに起床する子どものうち13%が、朝食をほとんど食べていません。

子どもの起床時刻と朝食との関係をみました。

起床時刻が遅い子どもほど朝食の摂取状況は悪くなり、「8時ごろ」に起床する子どものうち、朝食を「欠かさずに食べる」は半数にとどまっています。



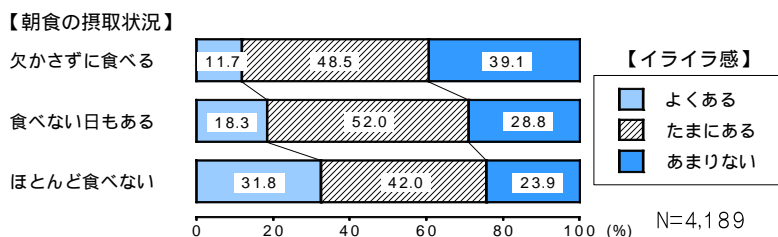
親の私自身も早起きするので、早寝しています。下の子が小学生なので私も一緒に寝ています。子どもも、朝ごはんは食べないとお腹がすいて学校で困ることがわかっているので、必ず食べていきます。早起きすることでゆとりの時間ができています。(中2 母)

朝食と気持ちのイライラ感

朝食をほとんど食べない子どものうち32%が、「イライラすることがよくある」と感じています。

朝食と気持ちがイライラすることとの関係をみました。

朝食を食べない子どもほど、イライラ感を感じる割合が高くなっています。



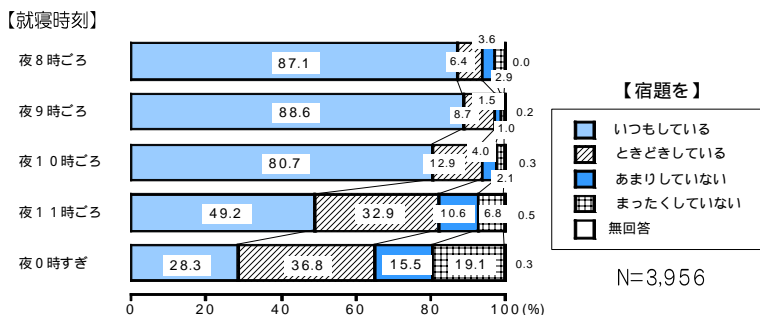
朝食を抜いてしまうと元気が出ずに気分が悪くなることもあります。それで、子ども達に食欲がなくても、朝食にぞうすいやバナナ、牛乳など軽いものを一口でも食べさせるようにしています。時間がある時には、具たくさんのみそ汁を作っています。(中2 母)

寝る時刻と家での宿題

寝る時刻が遅い人ほど、「宿題をしていない」人が多くなっています。

「夜10時ごろ」までに寝ている人の80%がいつも宿題をしています。

一方、「夜0時すぎ」に寝ている人でいつも宿題をしている人は30%以下となっています。



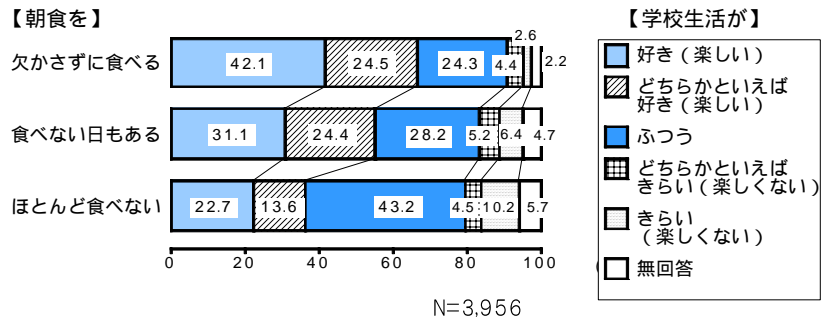
家族で取り組んだノーテレビデーはとても効果がありました。5日間のノーテレビデーを実行した結果、家族で話ができたり、好きな読書ができたりするようになりました。早寝にもつながり、朝もいつもより早く起きることができました。たくさん子ども達と過ごすことができ楽しかったです。皆さん、ノーテレビデーは効果的です。(小2 母)

## 朝食と学校生活の好き嫌い

朝食をよく食べている人ほど、「学校生活が好き（楽しい）」という人が多くなっています。

朝食を「欠かさずに食べる」人の67%が学校生活が好き（楽しい）と感じています。

一方、朝食を「ほとんど食べない」人は、学校生活が好き（楽しい）という人は36%にとどまっています。



## 《アンケートの記述より》

子どもに早起きをさせた結果、夜も早く寝られるようになりました。ダラダラ夜遅くまで起きていだけで、勉強しているような気になっていたのが、今は朝に集中して勉強しています。（中2 母）

「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもが一人で出来るようになるわけではなく、必ず親がそう出来るように夕食の時間を早めにしたたり、お風呂に入る時間を決めたりすることなども関係があると思います。まだ小さな子には、親のしっかりとした意識が必要だと思います。（就学前 母）

昔と違い、共働きの家庭も増え、早寝を実現させることがとても難しくなっていると思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもを持つ家庭や学校だけが力を入れるだけでなく、働く側の企業や社会がもっと具体的に行動を起こすことが必要なのではないのでしょうか。（就学前 母）

学校で「早寝・早起き・朝ごはん」の話を聞いてから子ども自身、実践しようとする姿勢、意欲が出てきています。大人の都合で子どもの生活リズムを狂わせていたということに改めて気づかされました。家族でできるだけ実践できるよう努力していきたいです。画期的（理想的と言うべきかもしれませんが）な取組だと感じています。（小2 母）



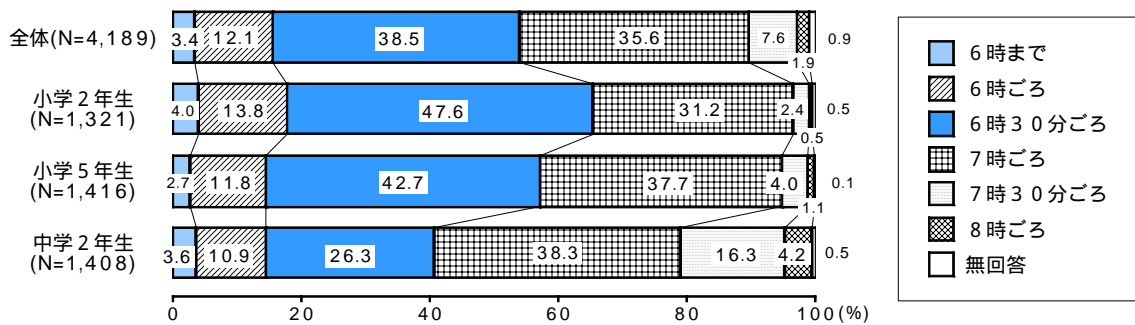
【コメント文の表記について】

二重括弧『 』は複数の項目の割合を合わせたことを意味する。  
 (例)『ある』(「よくある」、「たまにある」を合わせたもの)  
 パーセントどうしの差を求めた場合の値は、～ポイントとしている。

第1章:子どもの生活状況[前期調査]

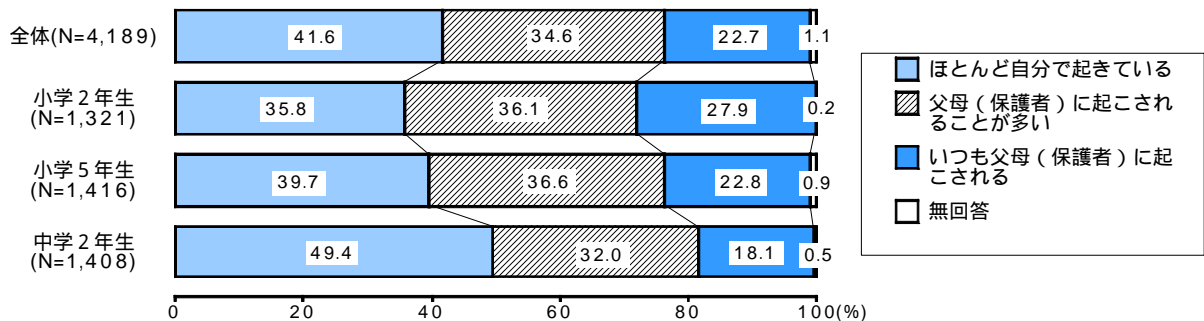
第1節 子どもの生活リズム

1 - 1 - 1 : 起床時刻



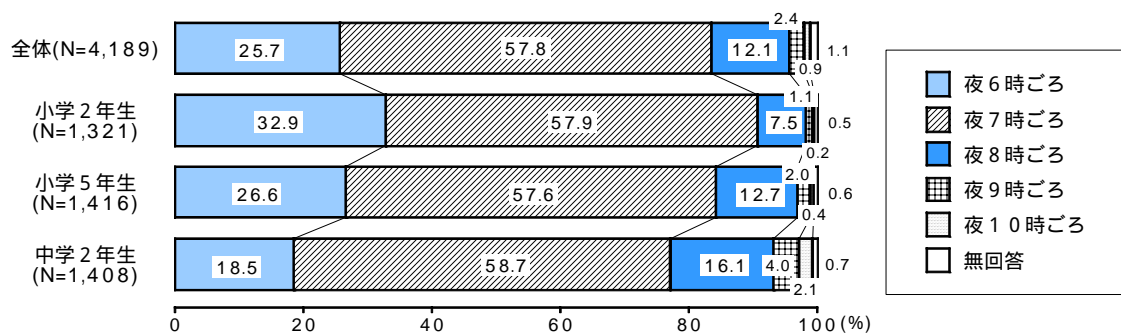
起床時刻は、小学2年生が「6時ごろ」(13.8%)、「6時30分ごろ」(47.6%)と、いずれも他学年よりも高く、約6割が6時台に起床している。「6時30分ごろ」は学年が上がるほど割合は低くなり、中学2年生では26.3%と低く、「7時30分ごろ」が16.3%と他の学年と比べ高くなっている。

1 - 1 - 2 : 起床状況



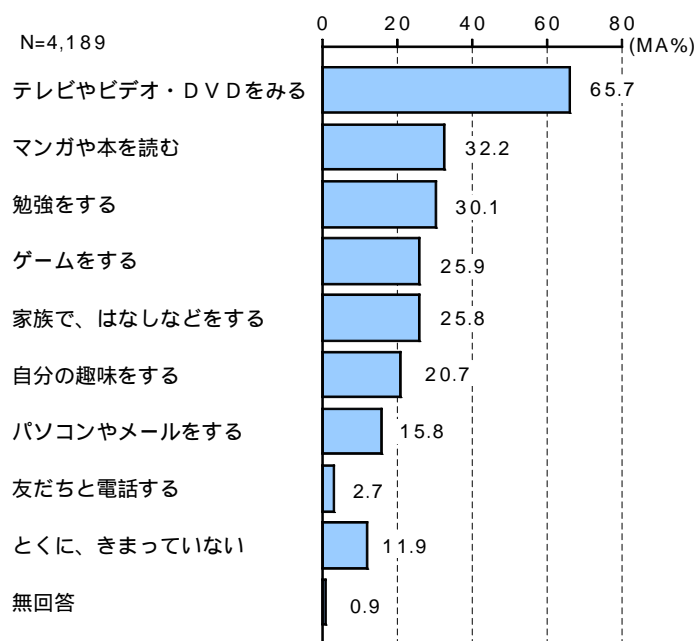
起床状況は、「ほとんど自分で起きている」は学年が上がるほど割合は高くなり、中学2年生では49.4%と約半数が自分で起きている。小学2年生で6割以上、小学5年生で6割弱が父母(保護者)に起こされている。

### 1 - 1 - 3 : 夕食時刻



夕食時刻は、全ての学年で「夜7時ごろ」が6割弱となっている。「夜6時ごろ」は学年が下がるほど割合は高くなり、小学2年生では32.9%となっている。

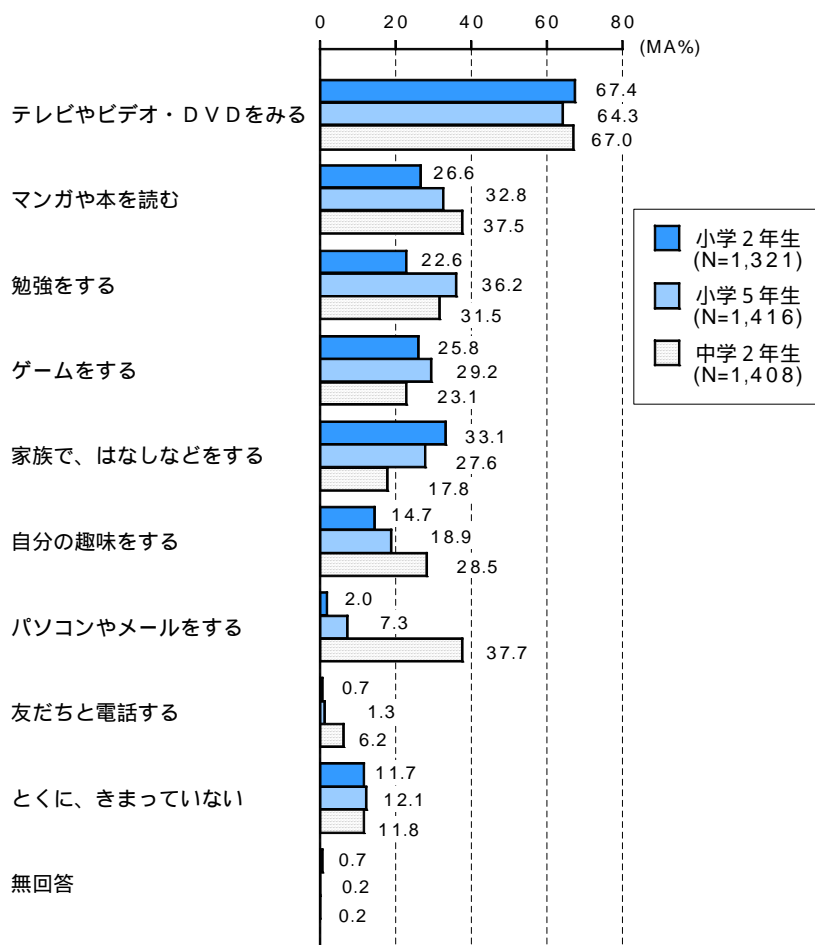
### 1 - 1 - 4 : 夕食後の状況



夕食後の状況は、「テレビやビデオ・DVDをみる」が65.7%と最も高く、次いで、「マンガや本を読む」が32.2%、「勉強をする」が30.1%となっている。

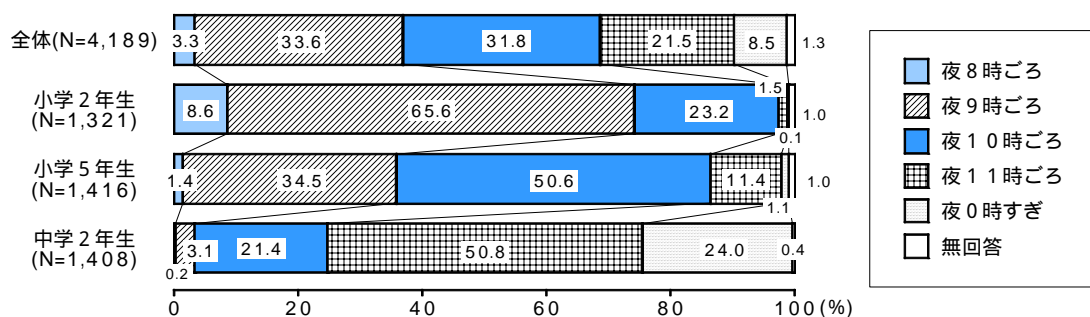


1 - 1 - 4 : 夕食後の状況 (学年別)



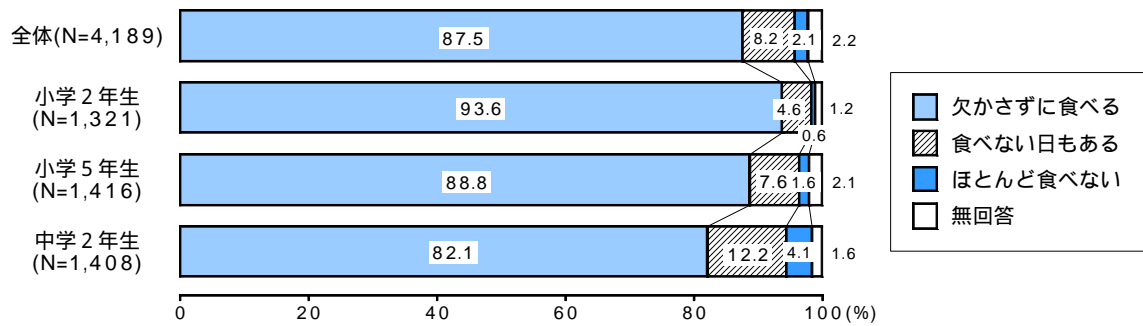
夕食後の状況を学年別にみると、「テレビやビデオ・DVDをみる」が全ての学年で6割以上と最も高い。「マンガや本を読む」、「自分の趣味をする」、「パソコンやメールをする」は学年が上がるほど割合は高くなり、特に、「パソコンやメールをする」は中学2年生で37.7%と高い。「勉強をする」は小学5年生で最も高くなっている。

1 - 1 - 5 : 就寝時刻



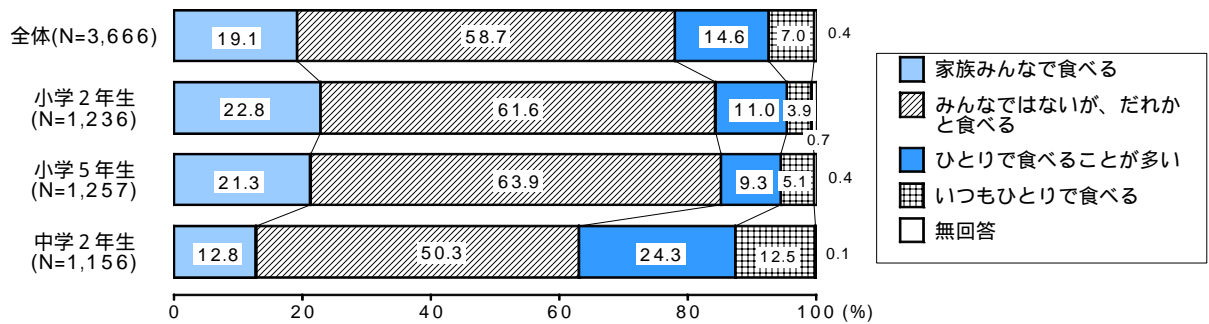
就寝時刻は、小学2年生では「夜9時ごろ」が65.6%と最も高く、小学5年生では「夜10時ごろ」が50.6%、中学2年生では「夜11時ごろ」が50.8%と高くなっている。

### 1 - 1 - 6 : 朝食の摂取状況



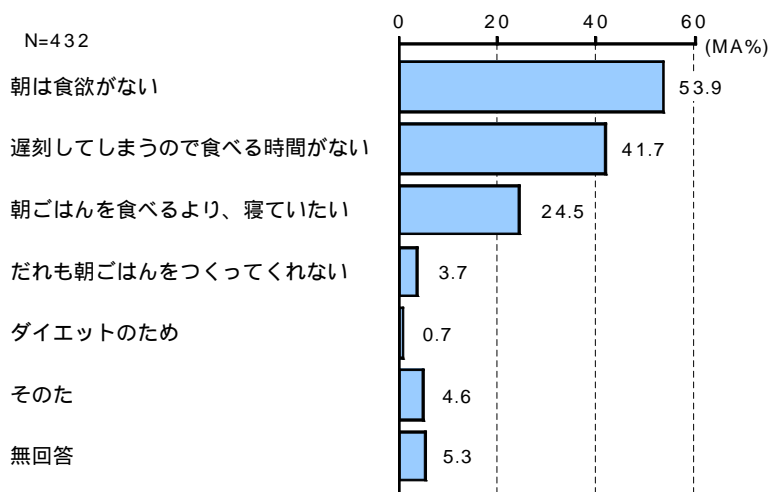
朝食摂取状況は、全ての年代で「欠かさずに食べる」が8割以上と最も高く、特に、小学2年生では93.6%と9割を超えている。

### 1 - 1 - 7 : 朝食を一緒に食べる人



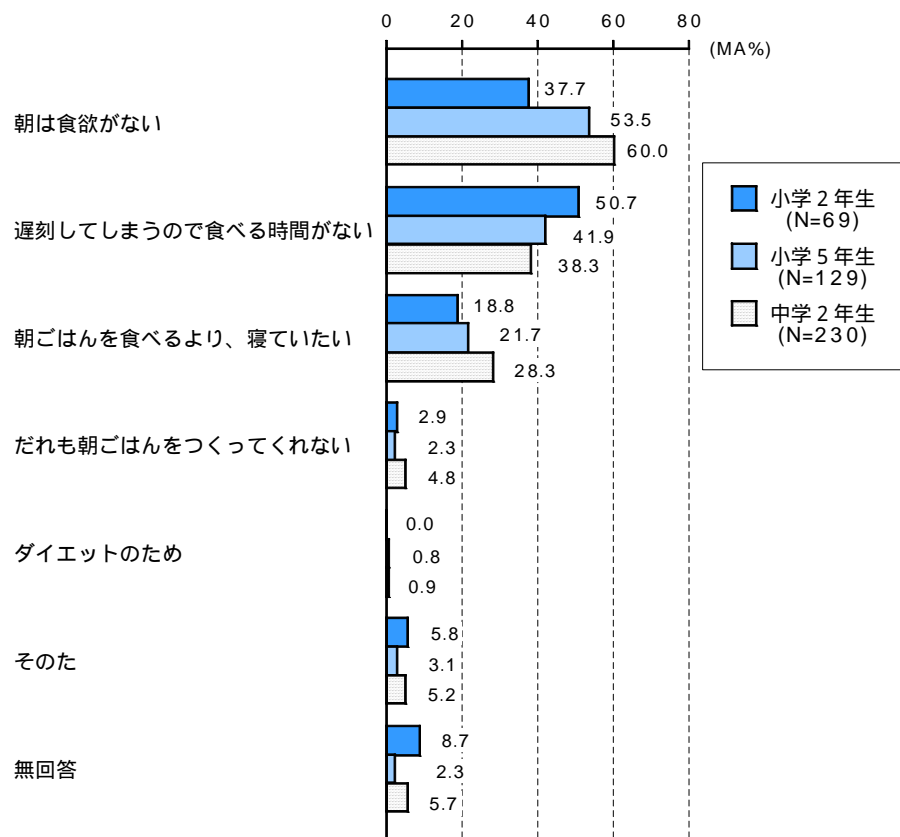
朝食を一緒に食べる人は、全ての年代で「みんなではないが、だれかと食べる」が最も高い。「家族みんなで食べる」は、小学2年生、小学5年生で2割以上、中学2年生では「ひとりで食べる人が多い」が24.3%と高く、「いつもひとりで食べる」も12.5%となっている。

1 - 1 - 8 : 朝食を食べない理由



朝食を食べない理由は、「朝は食欲がない」が53.9%と最も高く、次いで、「遅刻してしまうので食べる時間がない」が41.7%、「朝ごはんを食べるより、寝ていたい」が24.5%となっている。

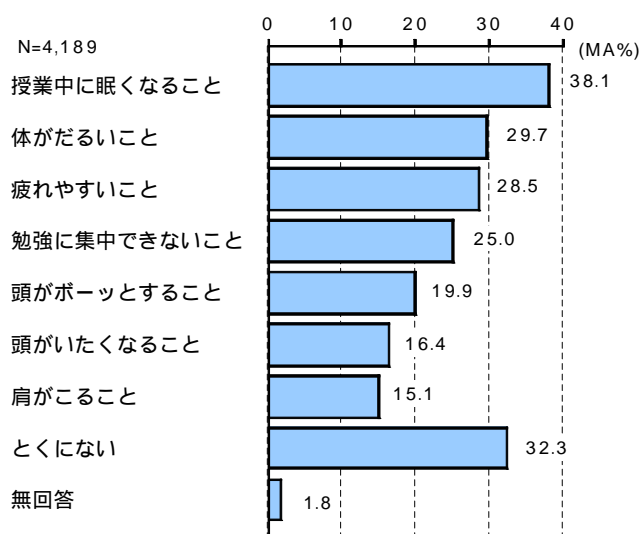
1 - 1 - 8 : 朝食を食べない理由 (学年別)



朝食を食べない理由を学年別にみると、「朝は食欲がない」は中学2年生で60.0%と高くなっている。「遅刻してしまうので食べる時間がない」は小学2年生で50.7%と高い。

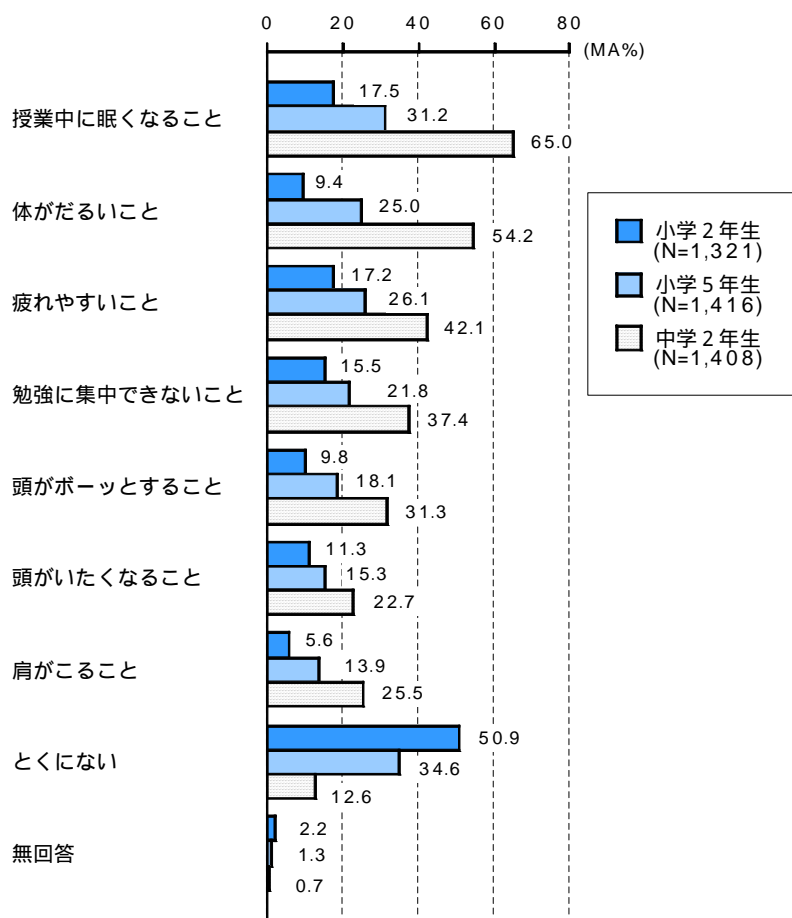
## 第2節 子どもの体調・意欲

### 1 - 2 - 1 : 体調の状況



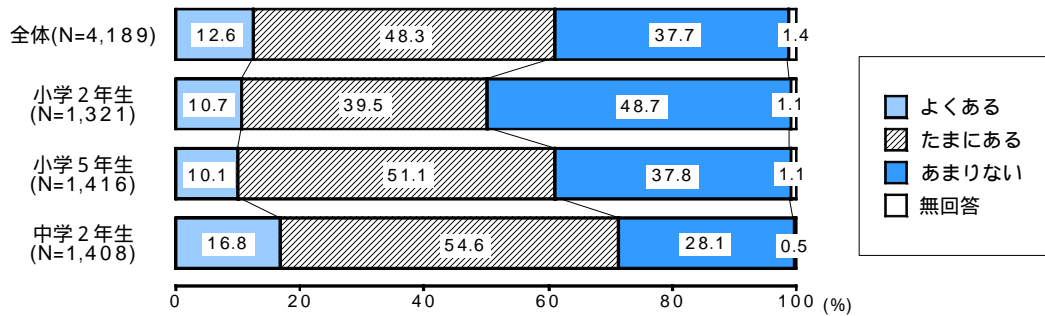
体調の状況は、「授業中に眠くなること」が 38.1%と最も高く、次いで、「体がだるいこと」が 29.7%、「疲れやすいこと」が 28.5%となっている。

### 1 - 2 - 1 : 体調の状況 (学年別)



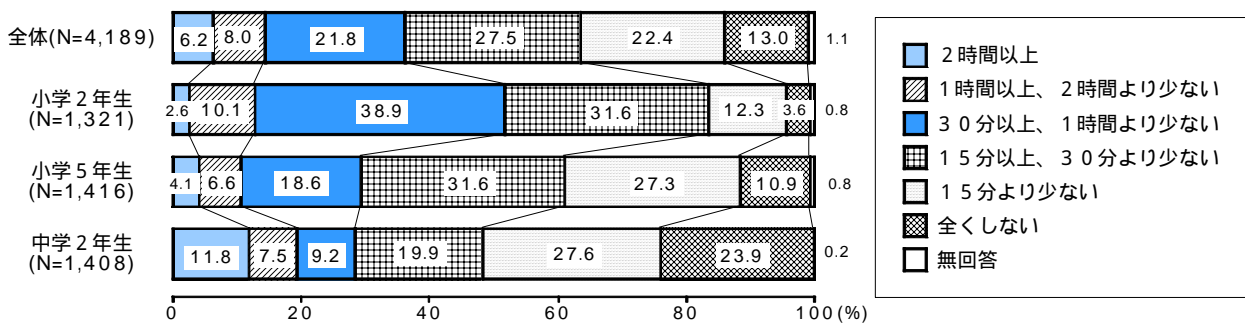
体調の状況を学年別にみると、全ての項目で、学年が上がるほど割合は高くなり、中学2年生では「授業中に眠くなること」が 65.0%、「体がだるいこと」が 54.2%と高くなっている。「とくにない」は小学2年生で 50.9%と高い。

### 1 - 2 - 2 : イライラ感の有無



イライラ感の有無は、「よくある」、「たまにある」ともに中学2年生で最も高く、合わせて7割以上がイライラ感が『ある』と回答しており、小学2年生では50.2%がイライラ感が『ある』と回答している。

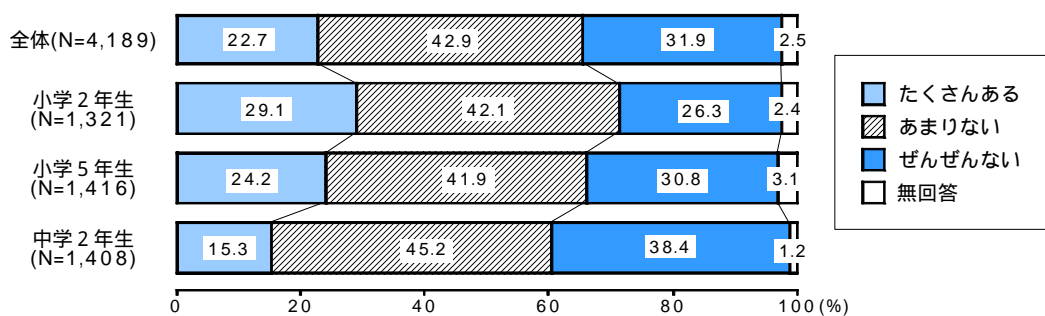
### 1 - 2 - 3 : 学校外での勉強時間



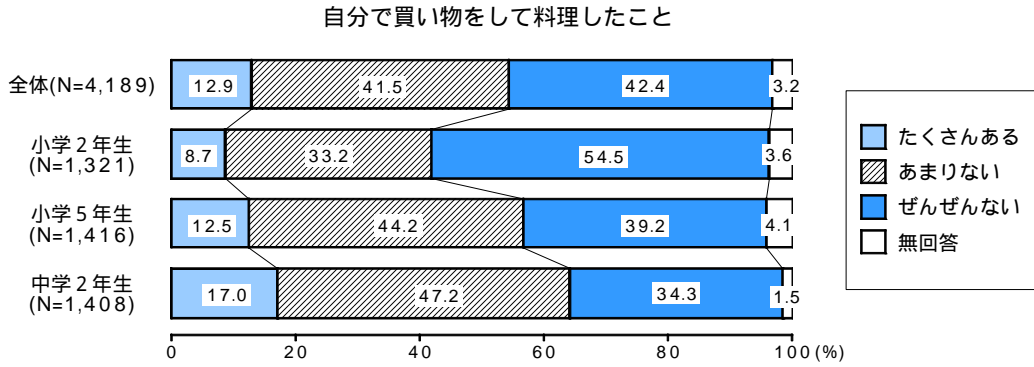
学校外での勉強時間は、小学2年生では「30分以上、1時間より少ない」が38.9%、「15分以上、30分より少ない」が31.6%と高く、8割以上が1時間未満となっている。小学5年生では「15分以上、30分より少ない」が31.6%、「15分より少ない」が27.3%と高い。中学2年生では「15分より少ない」、「全くしない」がともに2割以上と高く、約半数が15分未満となっているが、「2時間以上」は11.8%と他の学年よりも高い。

### 1 - 2 - 4 : 日常の体験（野菜栽培）の状況

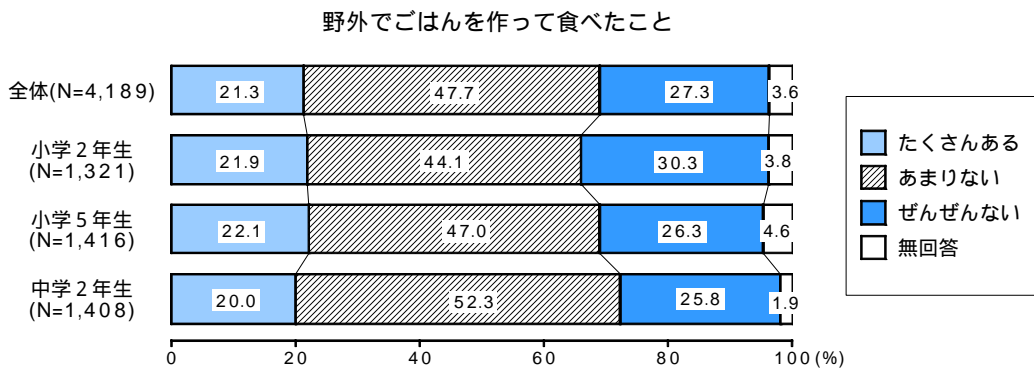
家など（学校以外）で野菜を育てたこと



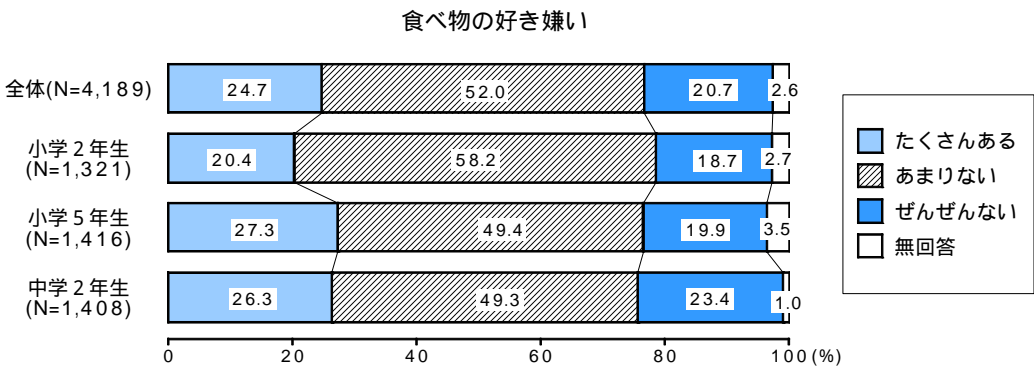
1 - 2 - 5 : 日常の体験 (料理体験) の状況



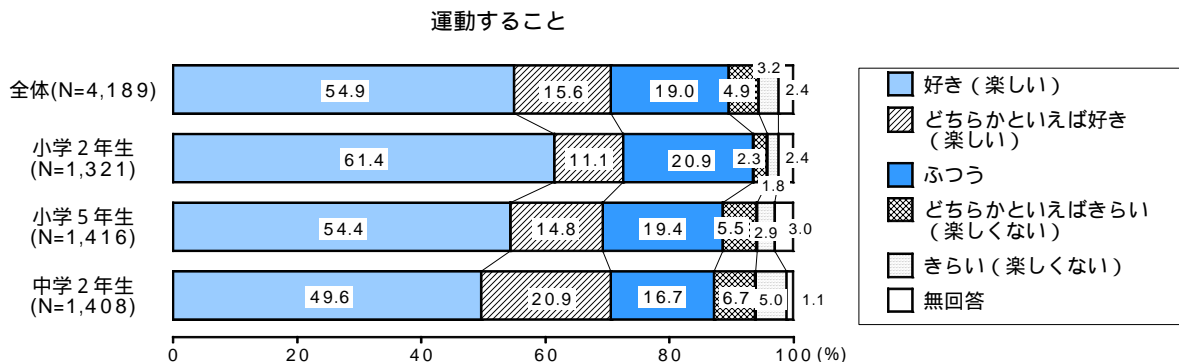
1 - 2 - 6 : 日常の体験 (野外炊飯) の状況



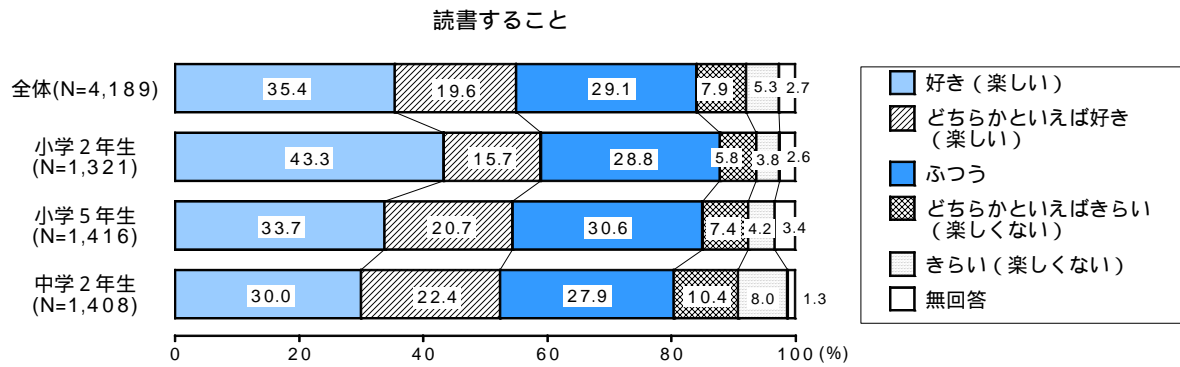
1 - 2 - 7 : 食べ物の好き嫌い



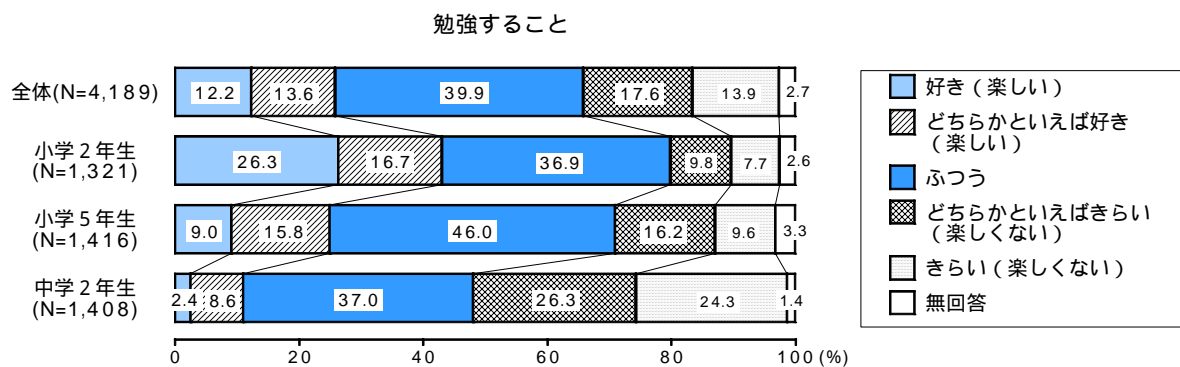
1 - 2 - 8 : 運動の好き嫌い



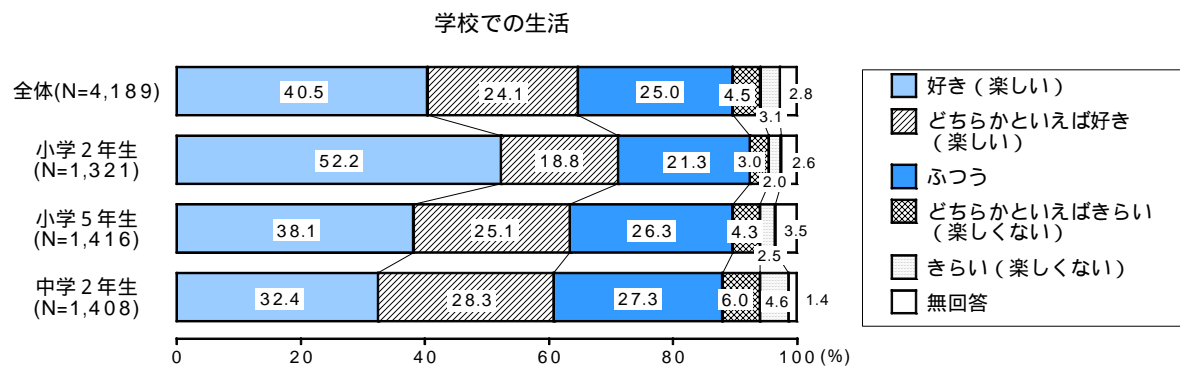
1 - 2 - 9 : 読書の好き嫌い



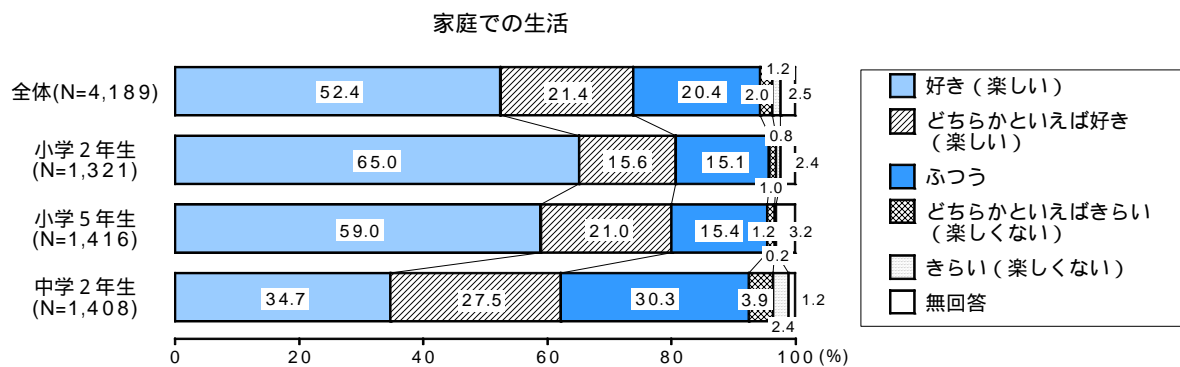
1 - 2 - 10 : 勉強の好き嫌い



1 - 2 - 11 : 学校生活の好き嫌い



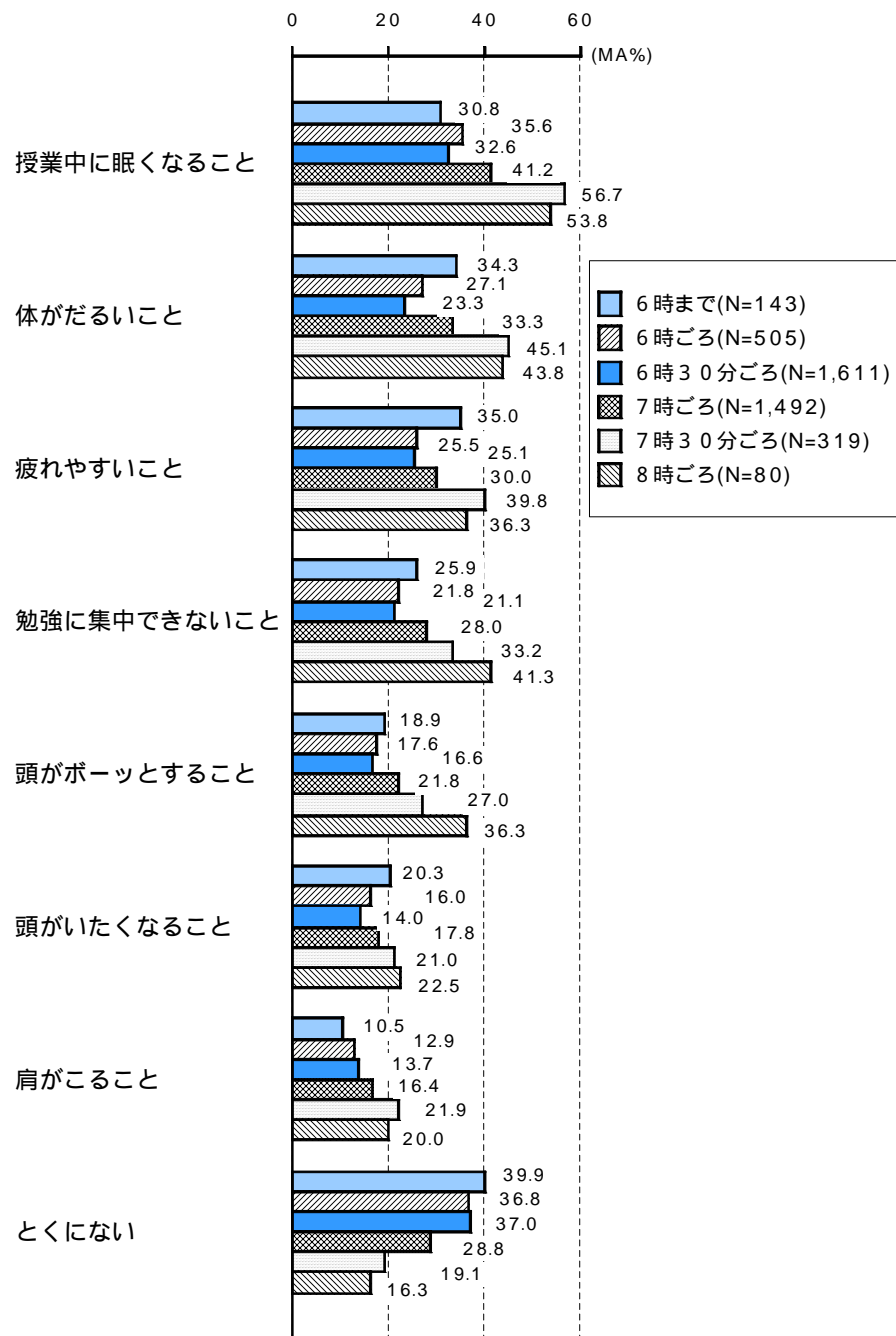
1 - 2 - 12 : 家庭生活の好き嫌い



## 第2章:子どもの生活リズムと体調・意欲との関係【前期調査】

### 第1節 起床時刻との関係性

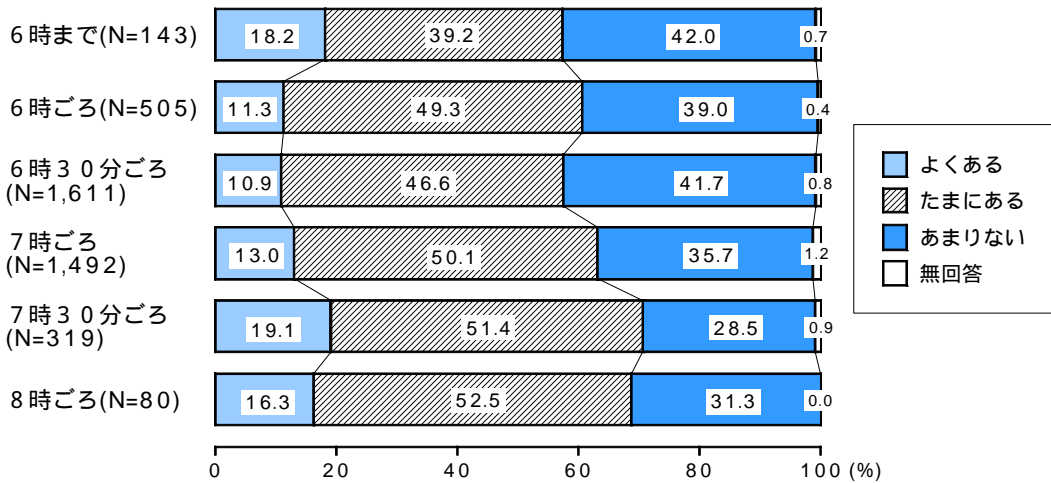
#### 2 - 1 - 1 : 体調の状況と起床時刻との関係



体調の状況と起床時刻との関係は、「授業中に眠くなること」では、起床時刻が「7時30分ごろ」の人が56.7%、「8時ごろ」が53.8%と高く、「体がだるいこと」では、起床時刻が「7時30分ごろ」の人が45.1%、「8時ごろ」が43.8%と高くなっている。

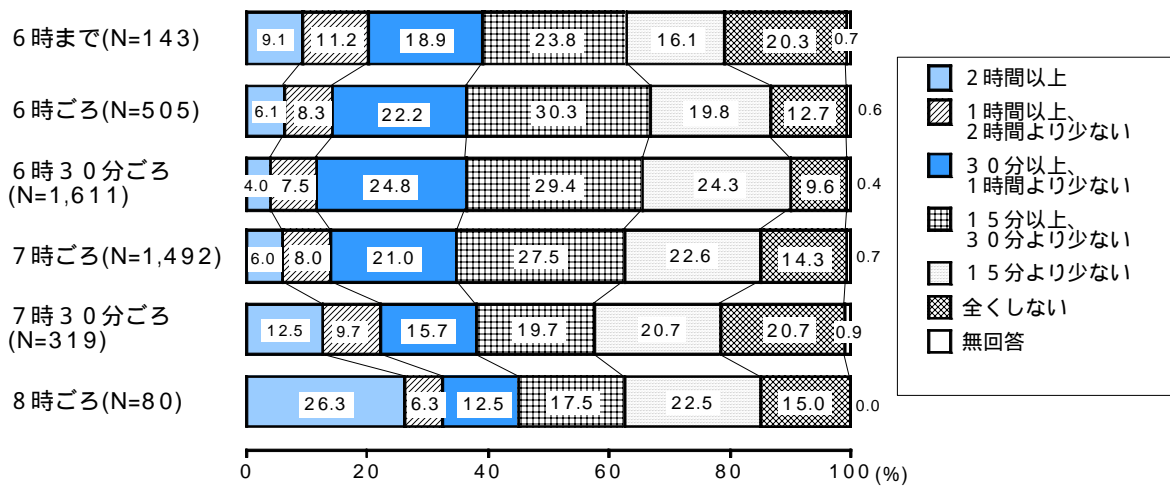


## 2 - 1 - 2 : 気持ちのイライラと起床時刻との関係



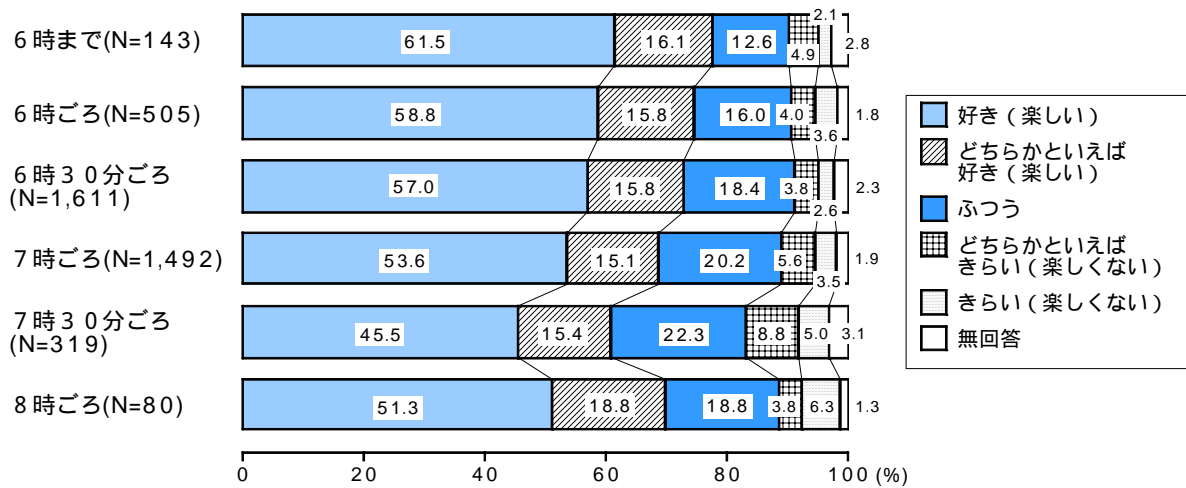
気持ちのイライラと起床時刻との関係は、イライラ感が「よくある」人は、起床時刻が「7時30分ごろ」の人で19.1%、「6時まで」で18.2%、「8時ごろ」で16.3%と高くなっている。

## 2 - 1 - 3 : 学校外での勉強時間と起床時刻との関係



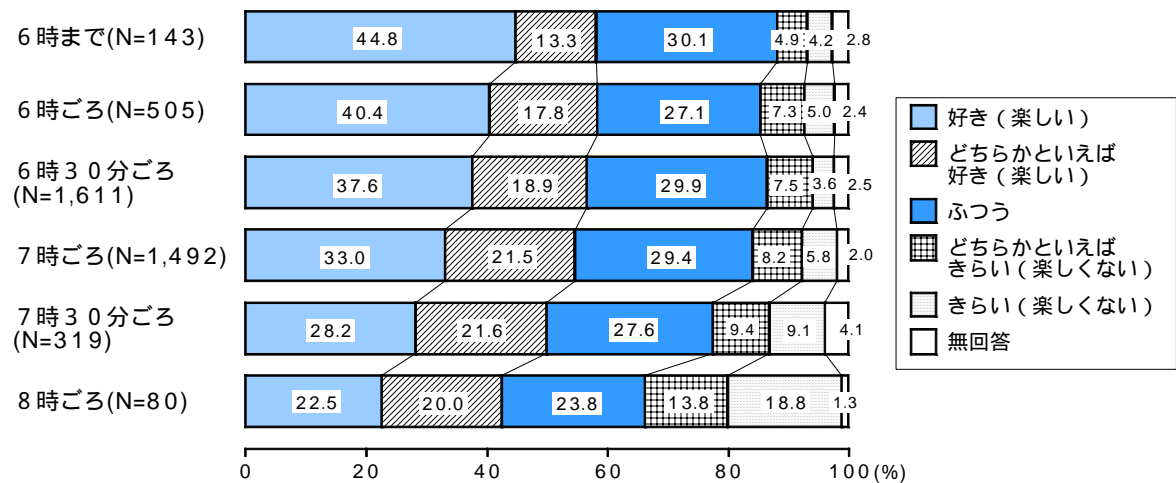
学校外での勉強時間と起床時刻との関係は、起床時刻が「6時ごろ」「6時30分ごろ」の半数以上が勉強時間「30分以上、1時間より少ない」「15分以上、30分より少ない」に集中している。起床時刻が「8時ごろ」は、勉強時間「2時間以上」が26.3%と高くなっている。

## 2 - 1 - 4 : 運動の好き嫌いとは起床時刻との関係



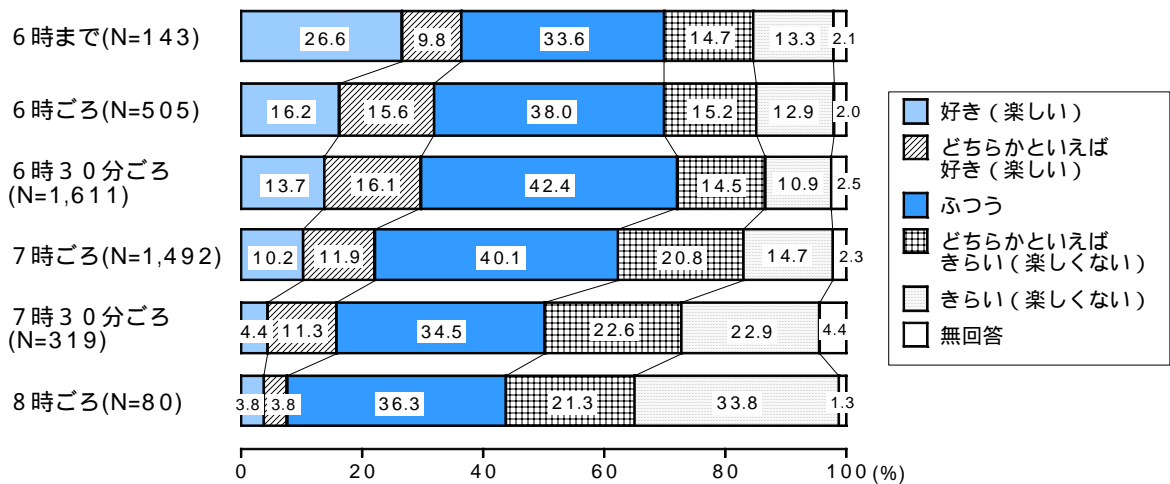
運動の好き嫌いとは起床時刻との関係は、起床時刻が「6時まで」では、『好き(楽しい)』が77.6%と高い。一方、起床時刻が「7時30分ごろ」では『好き(楽しい)』が60.9%で、『嫌い(楽しくない)』が13.8%となっている。

## 2 - 1 - 5 : 読書の好き嫌いとは起床時刻との関係



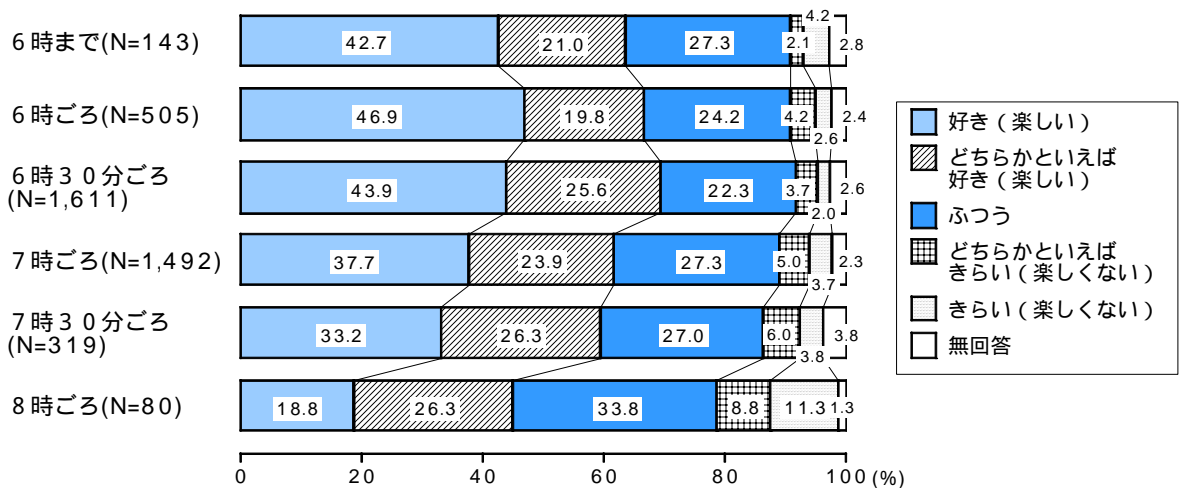
読書の好き嫌いとは起床時刻との関係は、起床時刻が「6時まで」では、『好き(楽しい)』が58.1%と高い。一方、起床時刻が「8時ごろ」では『好き(楽しい)』が42.5%で、『嫌い(楽しくない)』が32.6%となっている。

## 2 - 1 - 6 : 勉強の好き嫌いと起床時刻との関係



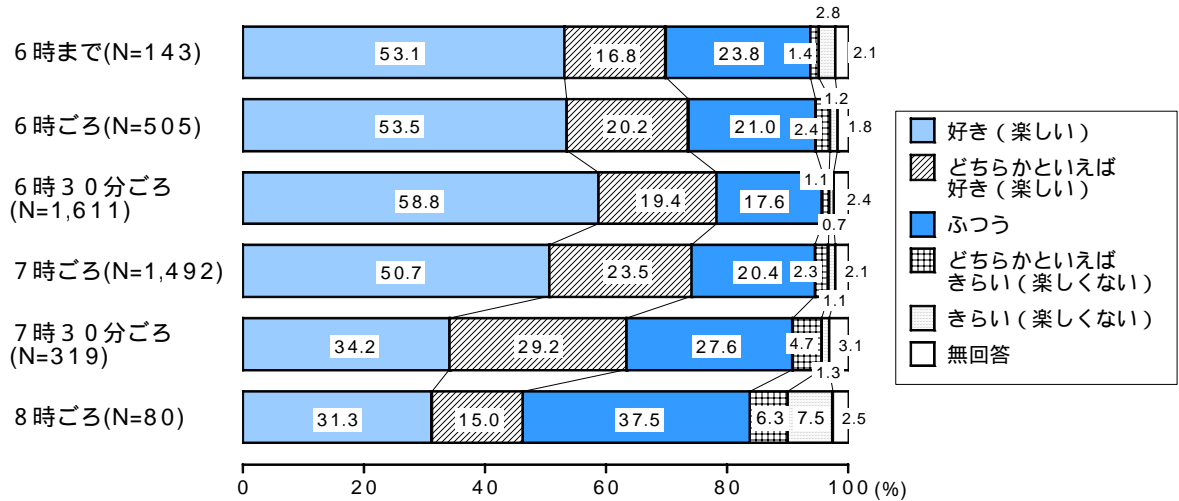
勉強の好き嫌いとの関係は、起床時刻が「6時まで」では『好き(楽しい)』が36.4%と『きらい(楽しくない)』の28.0%を上回っている。起床時刻が「8時ごろ」では『好き(楽しい)』が7.6%で、『きらい(楽しくない)』の55.1%を下回っている。

## 2 - 1 - 7 : 学校生活の好き嫌いとの関係



学校生活の好き嫌いとの関係は、「好き(楽しい)」の割合は起床時刻が「6時ごろ」で46.9%と高く、『好き(楽しい)』では「6時30分ごろ」で69.5%と高くなっている。起床時刻が「8時ごろ」では『好き(楽しい)』が45.1%で、『きらい(楽しくない)』は20.1%となっている。

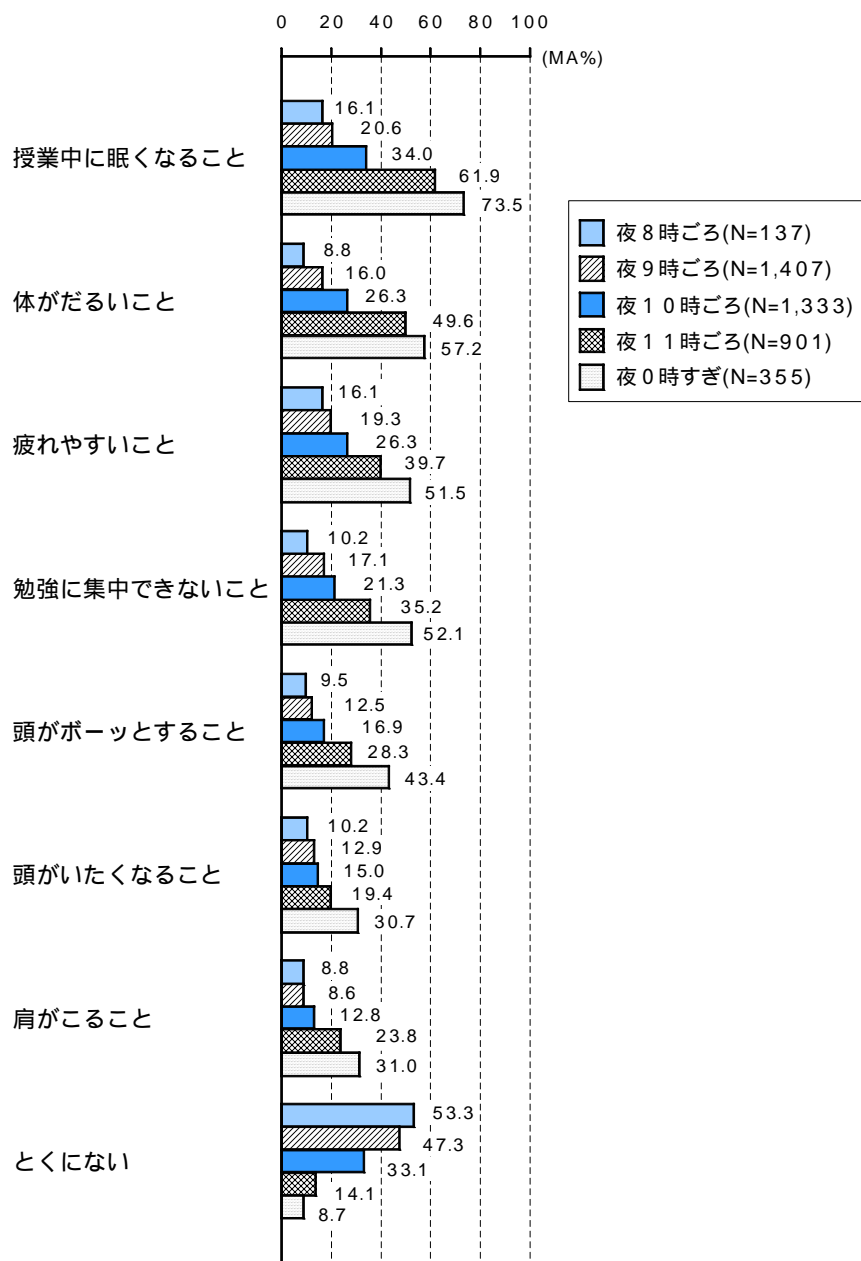
2 - 1 - 8 : 家庭生活の好き嫌いと起床時刻との関係



家庭生活の好き嫌いと起床時刻との関係は、『好き(楽しい)』の割合は起床時刻が「6時30分ごろ」で78.2%と高く、起床時刻が「8時ごろ」では『好き(楽しい)』が46.3%、『嫌い(楽しくない)』は13.8%となっている。

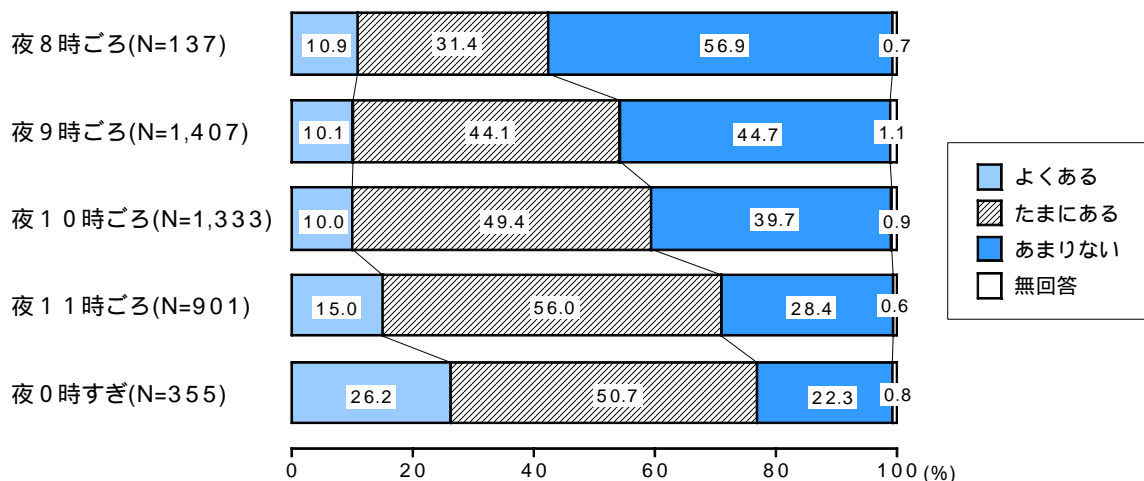
## 第2節 就寝時刻との関係性

### 2 - 2 - 1 : 体調の状況と就寝時刻との関係



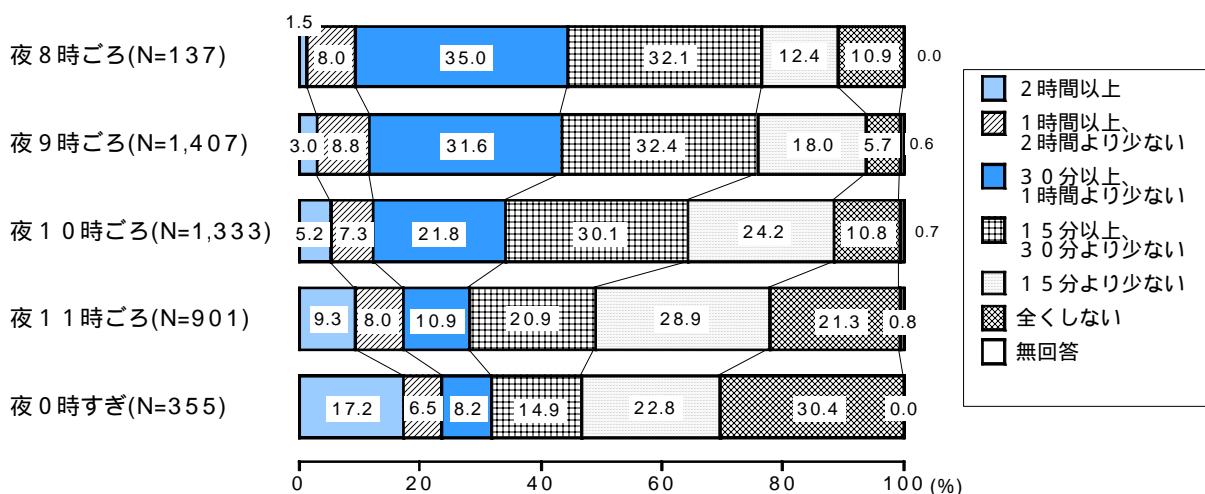
体調の状況と就寝時刻との関係は、「授業中に眠くなること」では、就寝時刻が「夜0時すぎ」で73.5%、「夜11時ごろ」で61.9%と高く、「体がだるいこと」では、就寝時刻が「夜0時すぎ」で57.2%、「夜11時ごろ」で49.6%と高くなっている。

2 - 2 - 2 : 気持ちのイライラと就寝時刻との関係



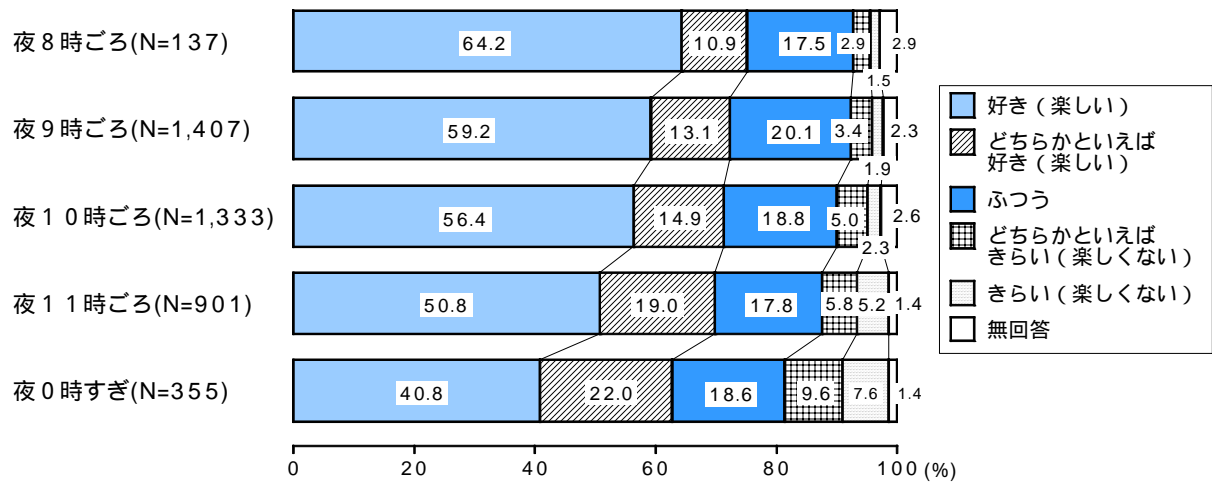
気持ちのイライラと就寝時刻との関係は、「夜0時すぎ」では76.9%がイライラを感じている。就寝時刻が「夜8時ごろ」ではイライラ感が「あまりない」が56.9%と半数以上となっている。

2 - 2 - 3 : 学校外での勉強時間と就寝時刻との関係



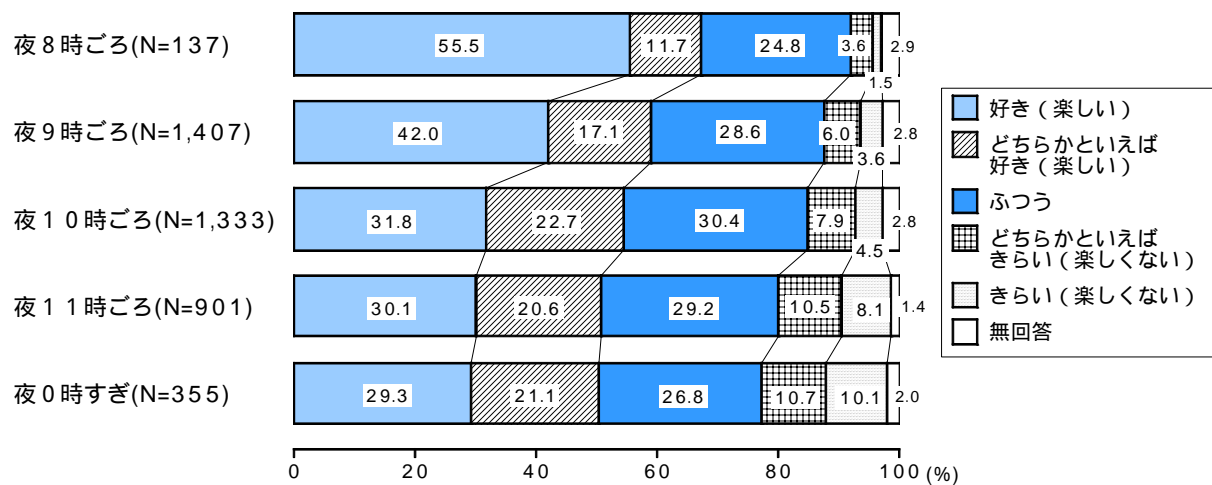
学校外での勉強時間と就寝時刻との関係は、「夜0時すぎ」では17.2%となっている。就寝時刻が「夜8時ごろ」、「夜9時ごろ」では勉強時間が「30分以上、1時間より少ない」、「15分以上、30分より少ない」に6割が集中している。

## 2 - 2 - 4 : 運動の好き嫌いとは就寝時刻との関係



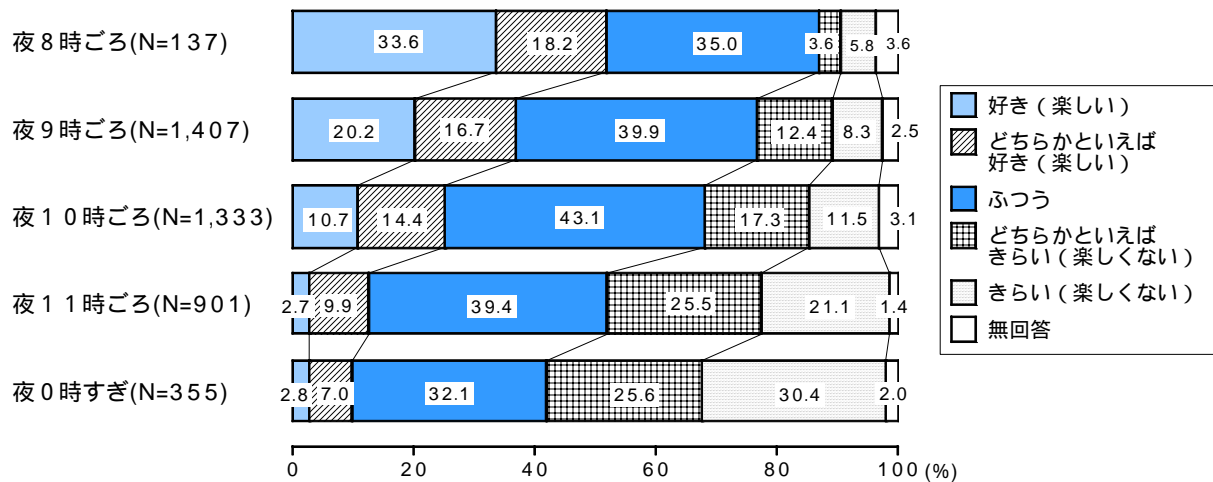
運動の好き嫌いとは就寝時刻との関係は、「夜8時ごろ」では『好き(楽しい)』が64.2%となっている。「夜0時すぎ」では「好き(楽しい)」は40.8%で、『嫌い(楽しくない)』は17.2%となっている。

## 2 - 2 - 5 : 読書の好き嫌いとは就寝時刻との関係



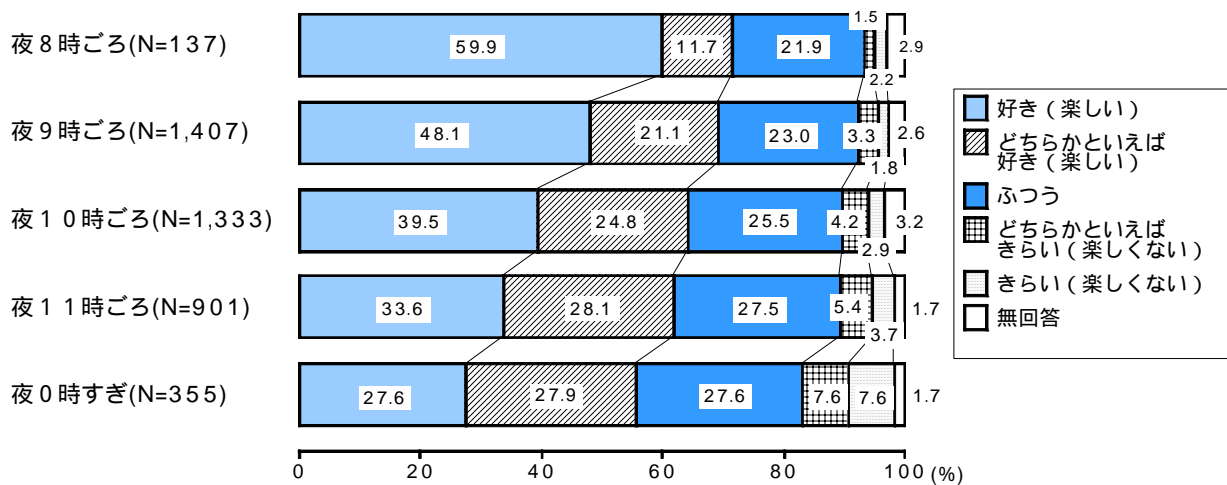
読書の好き嫌いとは就寝時刻との関係は、「夜8時ごろ」では『好き(楽しい)』55.5%となっている。一方、「夜0時すぎ」では『嫌い(楽しくない)』が20.8%、「夜11時ごろ」では18.6%となっている。

## 2 - 2 - 6 : 勉強の好き嫌いとは就寝時刻との関係



勉強の好き嫌いとは就寝時刻との関係は、「夜8時ごろ」では『好き(楽しい)』が51.8%となっている。一方、『嫌い(楽しくない)』は、「夜0時すぎ」で56.0%、「夜11時ごろ」では46.6%となっている。

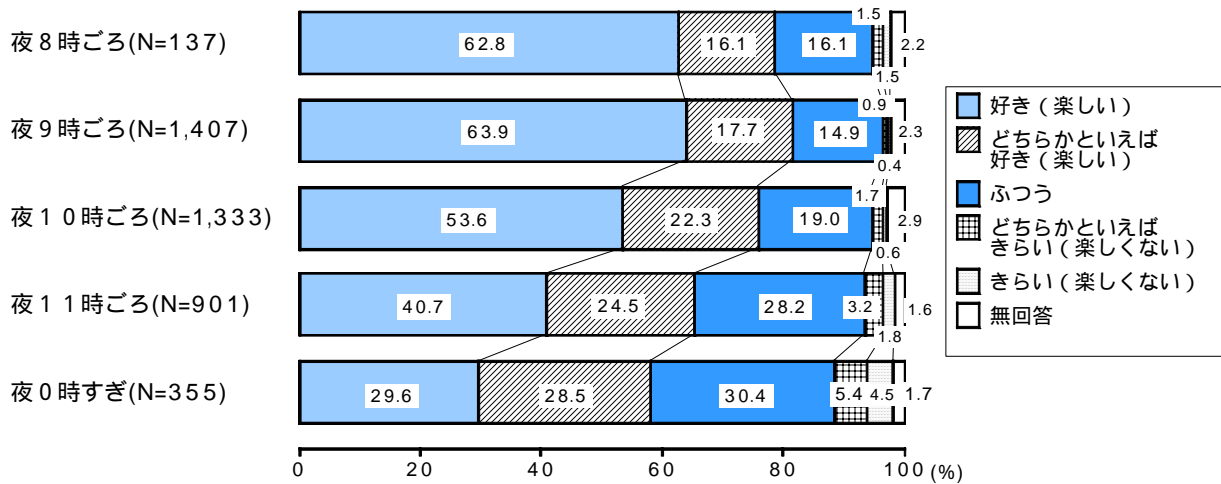
## 2 - 2 - 7 : 学校生活の好き嫌いとは就寝時刻との関係



学校生活の好き嫌いとは就寝時刻との関係は、『好き(楽しい)』が「夜8時ごろ」で71.6%、「夜9時ごろ」で69.2%となっている。「夜0時すぎ」では『好き(楽しい)』は55.5%で、『嫌い(楽しくない)』は15.2%となっている。



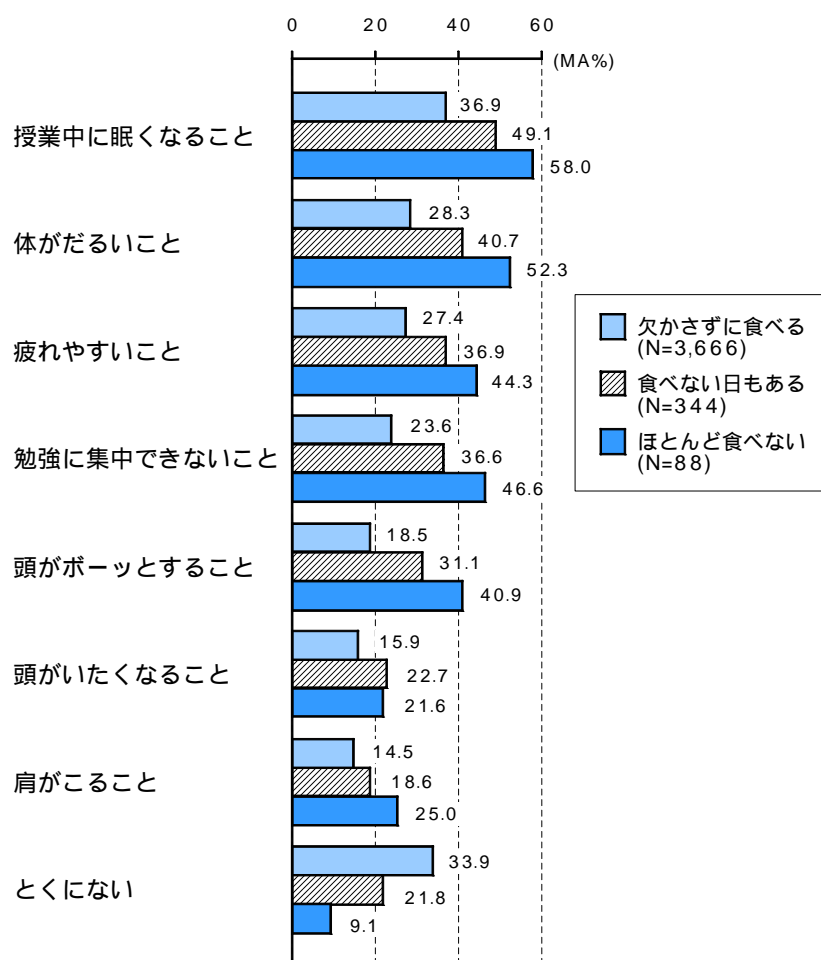
2 - 2 - 8 : 家庭生活の好き嫌いとは就寝時刻との関係



家庭生活の好き嫌いとは就寝時刻との関係は、『好き(楽しい)』は就寝時刻が「夜9時ごろ」で81.6%と最も高く、「夜8時ごろ」でも78.9%となっている。「夜0時すぎ」では『好き(楽しい)』は58.1%で、『きらい(楽しくない)』は9.9%となっている。

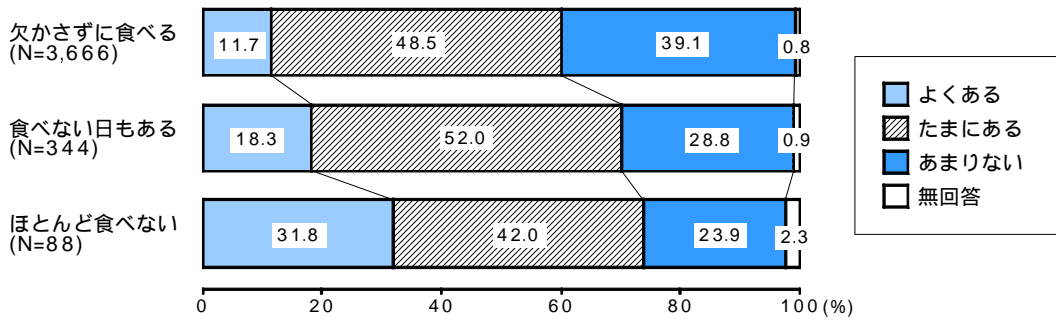
### 第3節 朝食との関係性

#### 2 - 3 - 1 : 体調の状況と朝食との関係



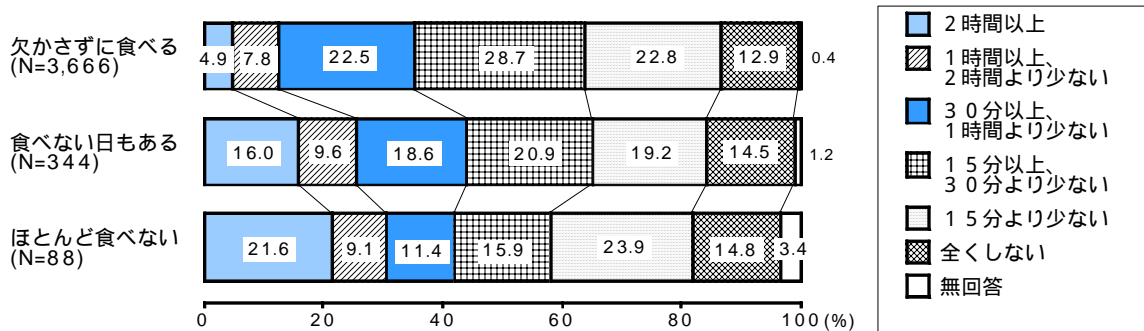
体調の状況と朝食との関係では、ほとんどの項目で朝食を「ほとんど食べない」で割合が最も高く、「授業中に眠くなること」では、58.0%、「体がだるいこと」では、52.3%と半数を超えている。

### 2 - 3 - 2 : 気持ちのイライラと朝食との関係



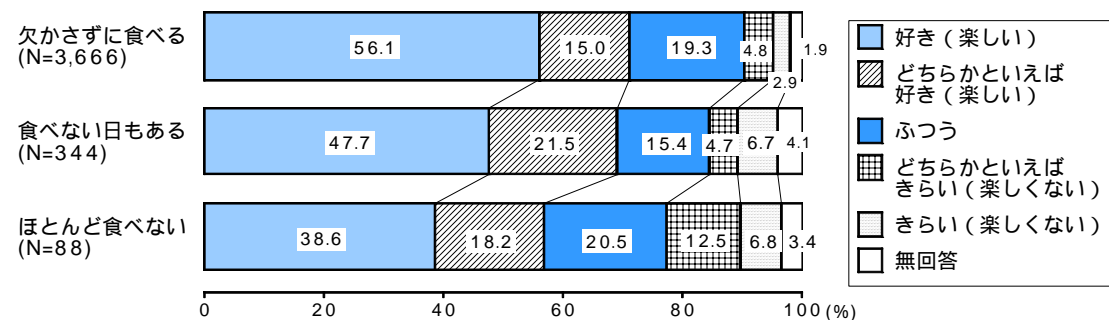
気持ちのイライラと朝食との関係は、イライラ感が『ある』割合は朝食を「ほとんど食べない」で73.8%と高く、特に、イライラを感じる事が「よくある」は31.8%で「欠かさずに食べる」(11.7%)と比べ、高くなっている。

### 2 - 3 - 3 : 学校外での勉強時間と朝食との関係



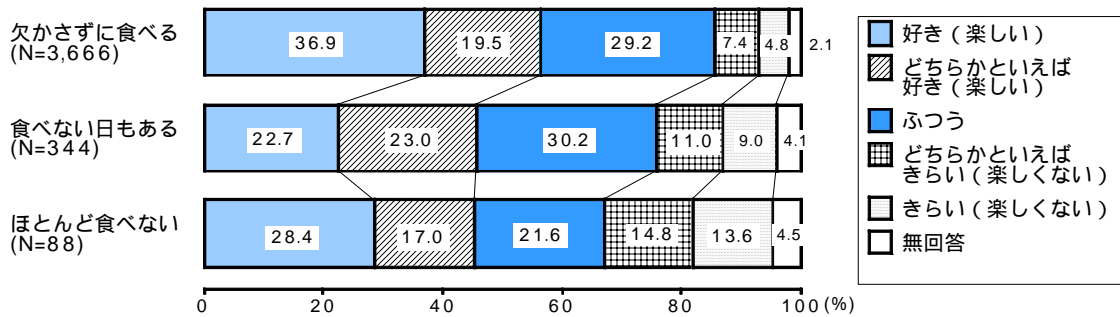
学校外での勉強時間と朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」では勉強時間が「30分以上、1時間より少ない」、「15分以上、30分より少ない」、「15分より少ない」に7割以上が集中しており、いずれも2割台となっている。朝食を「ほとんど食べない」では「2時間以上」が21.6%となっている。

### 2 - 3 - 4 : 運動の好き嫌いとは朝食との関係



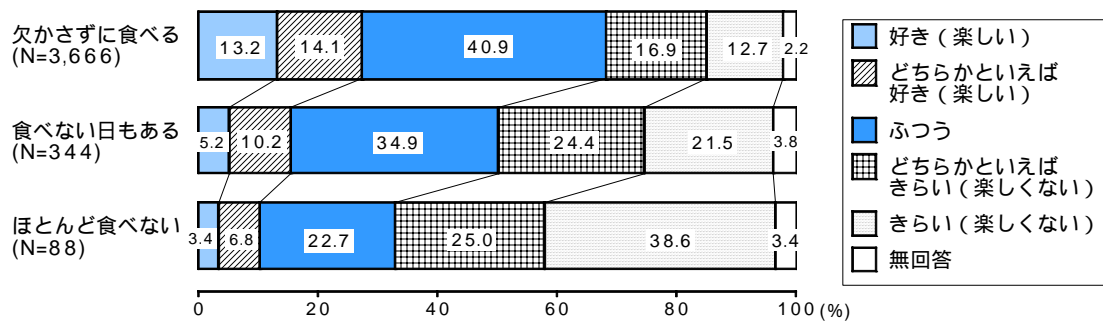
運動の好き嫌いとは朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」で「好き(楽しい)」が56.1%と高くなっている。朝食を「ほとんど食べない」では「好き(楽しい)」が38.6%で、『きらい(楽しくない)』は19.3%となっている。

2 - 3 - 5 : 読書の好き嫌い朝食との関係



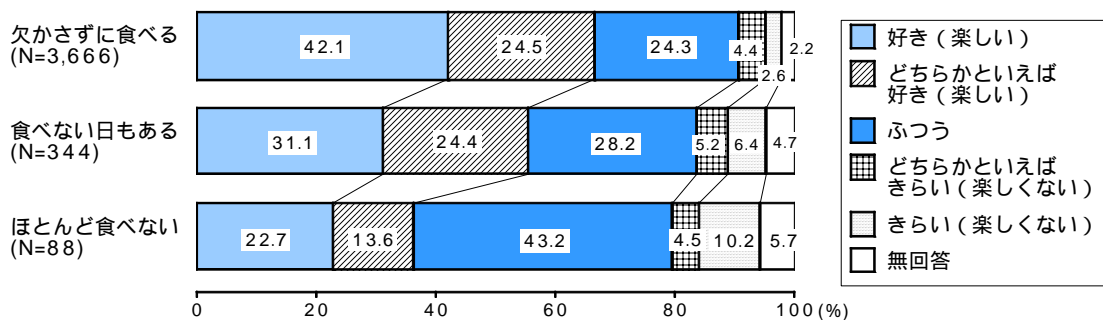
読書の好き嫌い朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」で『好き(楽しい)』が56.4%と高くなっている。朝食を「ほとんど食べない」では『嫌い(楽しくない)』が28.4%となっている。

2 - 3 - 6 : 勉強の好き嫌い朝食との関係



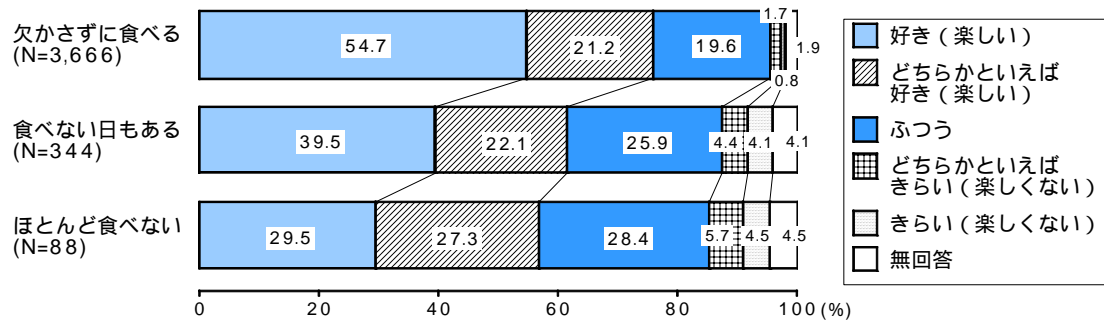
勉強の好き嫌い朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」では『好き(楽しい)』が27.3%となっている。朝食を「ほとんど食べない」では『好き(楽しい)』が10.2%、『嫌い(楽しくない)』が63.6%となっている。

2 - 3 - 7 : 学校生活の好き嫌い朝食との関係



学校生活の好き嫌い朝食との関係は、『好き(楽しい)』は朝食を「欠かさずに食べる」で66.6%、「ほとんど食べない」で36.3%となっている。

2 - 3 - 8 : 家庭生活の好き嫌い朝食との関係

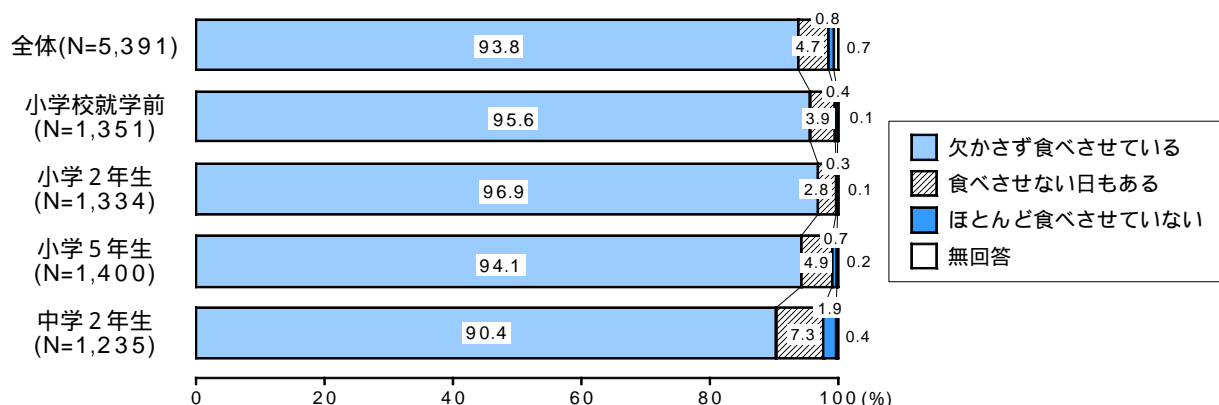


家庭生活の好き嫌い朝食との関係は、『好き(楽しい)』は朝食を「欠かさずに食べる」で75.9%、「ほとんど食べない」で56.8%となっている。

### 第3章: 保護者からの回答【前期調査】

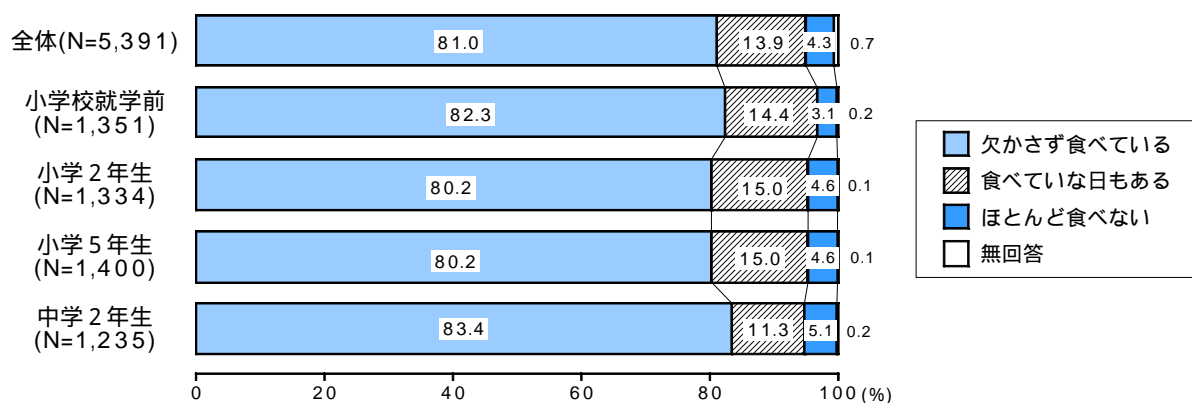
#### 第1節 子どもの生活リズムに関する項目

##### 3 - 1 - 1 : 子どもの朝食の摂取状況



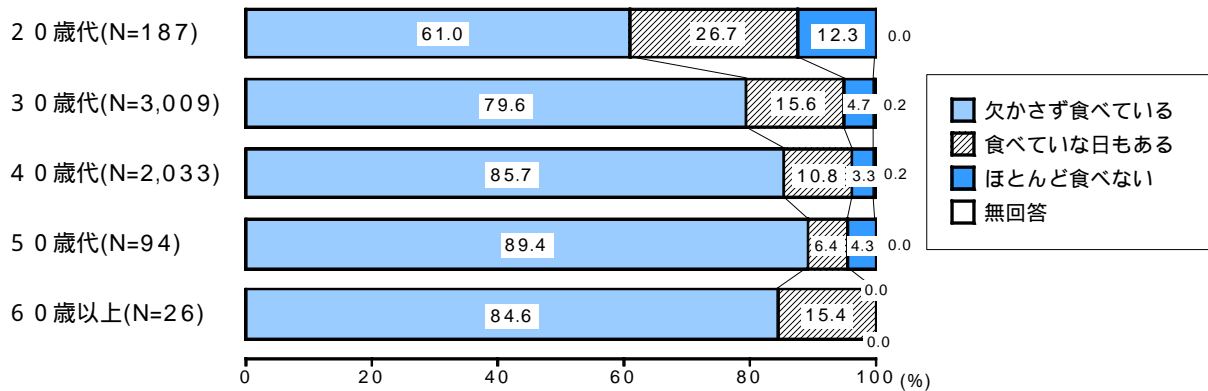
子どもの朝食の摂取状況は、全ての学年の保護者で「欠かさずに食べさせている」が9割以上となっている。特に、小学2年生では96.9%と高くなっている。

##### 3 - 1 - 2 : 保護者自身の朝食の摂取状況



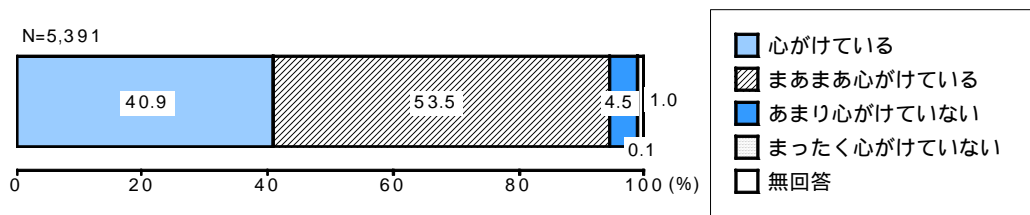
保護者自身の朝食の摂取状況は、全ての学年の保護者で「欠かさず食べている」が8割以上となっており、中学2年生の保護者では83.4%となっている。

### 3 - 1 - 3 : 保護者の朝食摂取状況 (データは年齢別にグラフ化)



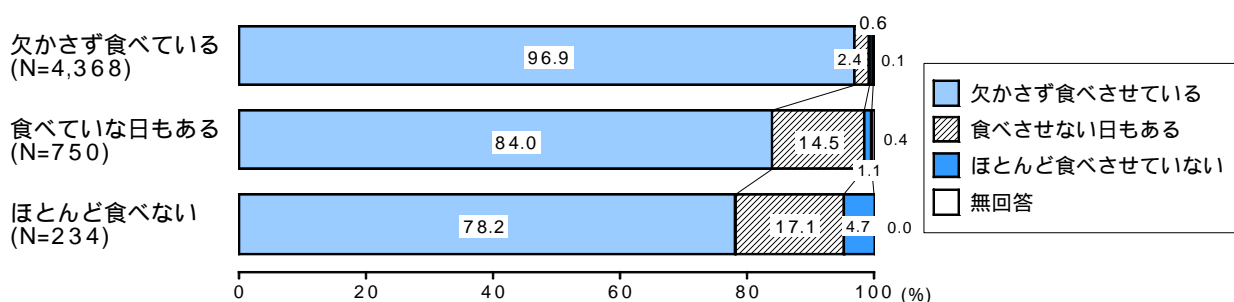
保護者の朝食摂取状況を年齢別にみると、「欠かさず食べている」は50歳代で89.4%と最も高く、年代が下がるほど割合は低くなっており、20歳代では61.0%、「ほとんど食べない」が12.3%となっている。

### 3 - 1 - 4 : 子どもへのバランスのよい食生活



子どもへのバランスのよい食生活は、「まあまあ心がけている」が53.5%と半数を占め、「心がけている」(40.9%)と合わせると『心がけている』人は94.4%となっている。

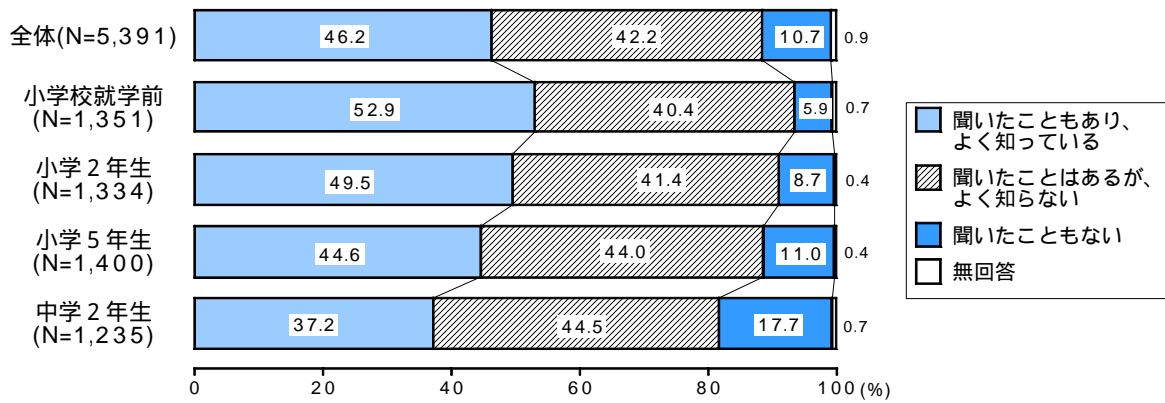
### 3 - 1 - 5 : 保護者と子どもの朝食摂取状況との関係



保護者と子どもの朝食摂取状況との関係は、保護者が「欠かさず食べている」家庭では子どもに「欠かさず食べさせている」が96.9%と高くなっている。保護者が「ほとんど食べない」家庭では、子どもに「欠かさず食べさせている」が78.2%、「ほとんど食べさせていない」が4.7%となっている。

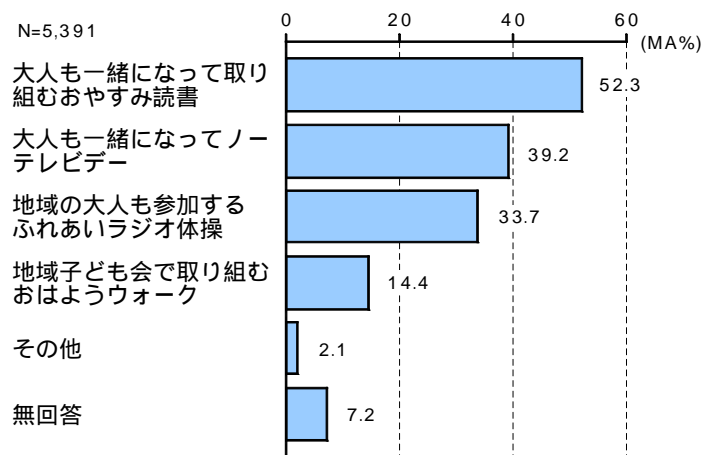
## 第2節 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目

### 3 - 2 - 1 : 県民運動の認知度



県民運動の認知度は、子どもが小学校就学前の家庭で「聞いたこともあり、よく知っている」が52.9%と最も高くなっている。中学2年生では、「聞いたこともない」が17.7%となっている。

### 3 - 2 - 2 : 県民運動の実践度



県民運動の実践度は、「大人も一緒になって取り組むおやすみ読書」が52.3%と最も高く、次いで、「大人も一緒になってノーテレビデー」が39.2%、「地域の大人も参加するふれあいラジオ体操」が33.7%となっている。



### 3 - 2 - 3 : 県民運動への意見 (前期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>とてもよい取組だと思います。アンケートもそれぞれの家庭の様子を知ることができ、今後の取組の参考になるのではないのでしょうか。アンケート結果は、パーセント表示などで、結果を知りたいと思いますし、できれば子どものいる全家庭を対象にアンケートされるのもいいのではと思います。全国でこの活動が展開されるといい日本の未来が見えてくると思います。すばらしい日本、愛すべき日本をめざして、皆でがんばりましょう。</p>
<p>滋賀県全体でこのような運動に取り組みようとするのはすばらしいことだと思います。うちは祖母と生活しているため、朝ごはんを食べる大切さを繰り返し、子どもに話してくれているので、とても助かっています。朝ごはんを食べると、確かに目が急に覚めるようです。ラジオ体操もすごくいいと思います。私も参加したいです。</p>
<p>起床から脳が目覚めるまで、3時間かかると聞いたことがあります。また朝食の時の糖分摂取は脳を活性化させるエネルギーとなり、体を太らせる原因にはなり得ないということなので、外見を気にする子ども達に、心身ともに美しくなるために「早寝・早起き・朝ごはん」が不可欠であることをアピールしてはいかがでしょうか。インターネットやメール、マンガなどによるアプローチが受け入れやすいと思います。</p>
<p>やはり大人の生活が共働きで多忙、または、母親が夜の仕事だと朝のリズムが狂うのは当たり前です。しかし、がんばっておられる家庭もあれば、ふんばれない大人もいます。その本当に手をさしのべてあげなければならない家庭には、上滑りな感じがします。そういう家庭にいる子を支えられる教員や地域の取組を早急にしないといけないと思います。</p>
<p>昨年の講演会に参加させてもらい、専門的な話や事例を聞かせてもらうことで、かなり意識は高まりました。子どもがいくら「早く寝たい、起きたい、食べたい」と思っても、親の意識が変わらないと早く寝られない、起きられない、食べられない子にはならないと思います。親の集まる場所での講演やアピールが必要です。「子どもと一緒に考えたアイデア朝ごはんの募集」とか「私の早寝・早起き法」を有名な人(知事や滋賀県出身のスポーツ選手)に教えてもらい、広報などで知らせてもらうと親としては、真似してみよう、やってみよう!と思います。</p>
<p>「早寝・早起き・朝ごはん」の運動はとても良いことで、母親の私からも常に実行していこうと心掛けています。その実行の要となるのは家庭では母親であると思います。朝は誰よりも早く起き、夜は仕事で遅くなる夫の生活パターンに合わせて、母親が健康で家庭内で常に明るく心豊かに生活できることが子ども達の生活がリズム良く向上されることだと思います。ですから、家庭内でいかに母親が太陽のような存在でいられるかの取組をされるのが先ではないかと思えます。</p>
<p>この県民運動は、当たり前のことと知りつつ、とても大切なことだと思います。先日、「キャンドルナイト」という取組が報道されていましたが、我が家では省エネを考えて「親子で9時には就寝してしまう」という方法をとりました。睡眠不足だった私も、翌朝はスッキリしました。週1回は難しくても月1回くらいはできるかも・・・と話合っています。併せて、夜型になっている大人社会も見直す必要があると思います。月1回でもいいので、24時間営業のお店の時短を切望します。子どもに押しつけるのではなく、大人も含めた取組が必要です。</p>
<p>親の生活習慣が大きく影響していると思うので、乳幼児期からの取組が必要かと思えます。特に、初めて子どもを出産された方にとっては、それまでの大人ばかりの生活から、大きく変わる生活の中で戸惑いが多いと思うので、子どもの発育にとって大切なこととして、健診の回数を増やして啓発していったらどうでしょうか。祖父母の影響も大きく、乳児期のわが家は早く寝かせたくても、夜、9時過ぎまで祖父母が離さず、それが翌朝の起きる時間に響くという悪循環でした。ですので、大人ばかりの生活の長い祖父母へも啓発して行ってほしいと思います。</p>
<p>ぜひ、男性(父親など)の参加できるイベントをお願いしたいです。どうしても子育ては母親(祖母)に任せきりで、男性は、知らないで任せきりという態度なのではなく、一緒に子育てをやっていくのだという意識を多く持ってもらうためのきっかけづくりをしていただきたいです。</p>
<p>親(大人)も含めて、食生活の乱れ、食事マナーが悪いことが気になります。県の取組として「早寝・早起き・朝ごはん」が表面上(取りかかり)としてきたとしても、ごはんの内容が、例えば「白米(飯)とふりかけだけ」ではどうかと思います。すべてに中身が大切だと思います。そのため、親子、祖父母も含めた食事内容やマナーの見直しについても大切にできるような運動に重点をおいてもらうのもっとよいと考えます。「食事バランス」について伝えたり、体に必要な食事の内容をきちんと伝えてほしいと思います。</p>
<p>地域のJAや農作物の生産者の人達と子ども達の交流のようなものを学校の生活科などで取り入れて、野菜ができるまでの苦労や取れたてのおいしさを体験させたり、食の安全性などについても学んでほしいと思います。安全なものを選ぶのが難しい世の中を生き抜いてもらうためにも、一日体験とかではなく半年とか年間を通して行うことで、食べ物に対する受け止め方が変わるんじゃないでしょうか。</p>
<p>子ども達自身が何を朝ごはんに食べたらいいか考えられるように、自分たちで朝ごはんを作ってみることは役に立つのではないかと思います。よそのおうちの朝ごはんは魅力的なようです。それ以外に、わが家ではフルーツ、おかずなど、一つはできるだけ子ども達の好きな物を取り入れて、朝ごはんが楽しみになるように工夫しています。また、毎日、同じにならないようにも気をつけています。</p>
<p>私はいつも子ども達に「朝は“金”、昼は“銀”、夜(夕)は“銅”」やから、朝はしっかりと食べなあかんにゃで!!と口うるさく言っています。これは、私が子どもの頃、母にいつも言われていたことです。朝食は本当に大事ですよ。一日の元気の源だと思います。</p>

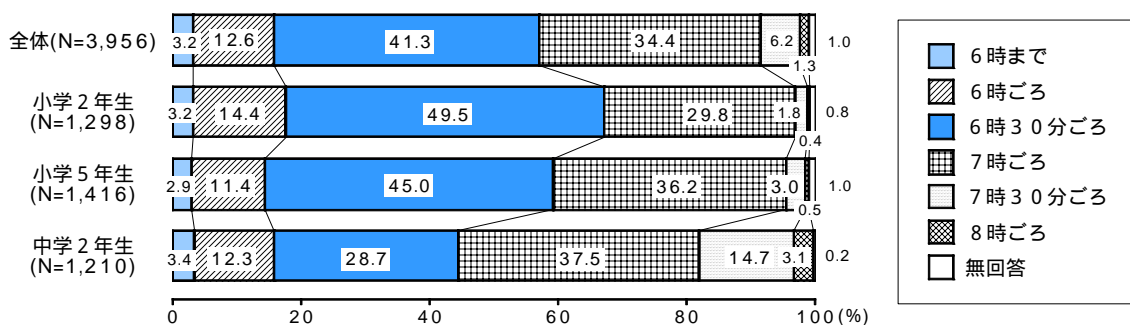
### 3 - 2 - 3 : 県民運動への意見 (前期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>早寝・早起きは規則正しい食生活が大事だと思う。親が共働きで現代社会ではなかなかきちんと食事を作ったり、子と親と一緒に食べたりすることが難しくなっているが、家族みんなで食事をする楽しさや必要性を親が理解するための取組をしていかないといけない。講演会や意見交換会でも何でもいいので、不規則な生活のいけないこと、それを解消する方法を知らせる活動をしていかないといけないと思います。</p>
<p>中学生くらいになったら、自分で少しは料理もできるようになると思うので、自分でできる簡単朝ごはんメニューや親子や地域の人と一緒に取り組む料理教室、学校の家庭科での朝ごはんづくりに取り組んでみてはどうでしょうか。地場産の野菜を使ってもよいと思います。 また「早寝・早起き」をしている人のコメントを集めて、みんなにこんないいことがあるのだということを知ってもらうことも大事だと思います。</p>
<p>個々の意識が大切だと思います。問15のように地域で取り組むとなるとまた大変なので、我が家では季節の良いときに、30分早起きして親子でウォーキングや読書、読書も読み聞かせだけでなく、お互いに寝る前に、“読書タイム”と称して好きな本をそれぞれ読んだりしています。統一的にするのではなく、それぞれ家庭にあったことを実践していければよいと思います。</p>
<p>我が家では普段テレビを見る時間が長いので、週に1日はめりはりをつけようと子ども達の賛同で1年ほど前から、毎週水曜日は、夜、テレビをつけない日にしています。(但し、父親の帰宅後のニュース番組だけはOKになっています) 朝、もう20分親子で早起きできたら、一緒に「朝の読書」の時間を持てたらよいと思います。</p>
<p>一般的に子どもはゲームを長時間する傾向があるので、分かりやすくゲームの害を学校などで教えていただくといいと思います。親も言っていると思いますが、学校の方から教えていただいたら、子ども達も前向きにとらえてくれるような気がします。ゲームの時間を読書にしたり、親子でふれあったりできる時間が増え、規則正しい生活が送れるようになると思います。</p>
<p>家族で取り組んだノーテレビデーはすごく効果がありました。5日間のノーテレビデーの間、たくさん家族で話ができ、また好きな読書ができ、早寝にもつながり、朝もいつもより早く起きることができました。たくさん子ども達と過ごすことができ楽しかったです。皆さん、ノーテレビデーは効果的ですよ。</p>
<p>大人がテレビやコンピュータに誘惑されずに早く寝ることです。早く寝ると早く起きられます。朝の準備がゆっくりとできます。早く起きたら早く眠たくなります。早く寝るためには夜のごはん、お風呂を急いで行うため、テレビを見ていられません。テレビをつけない日ができます。家族の中で一人でいいので、早寝・早起きの子どもに合わせた生活をするといいと思います。9時以降、子どもが寝てから、静かに大人らしい時間を過ごしては…。</p>
<p>今、強く思うのは、スポーツ少年団の練習時間が平日も長い時間したり、土・日曜日めいっぱい練習していることが「早寝」ができないことに関係しているのではないかと思います。昔は、まだ車社会ではなかったので、子どもの送迎ができず、夜遅くまでスポーツはしていなかったと思います。スポ少も考えなければいけないと思います。</p>
<p>身近な地域ごとに月に1度程度、一人300円～1000円くらいでウォーキングなどの運動も含めた調理などの体験実習をすると、子どもも大人も地域全体で楽しめるながら習慣もつき、意欲もわき、意識するようになるのではないかと思います。</p>
<p>もうすぐ夏休みですが、最近ラジオ体操も最初の一週間だけとかで少なくなりました。去年は雨のため2日ほどしかありませんでした。働いていらっしゃるお母さん方も多く、出勤されるお父さんの朝ごはんの支度などで忙しい時間帯のため、役員になったら大変だし、地域によるでしょうが、ラジオ体操をする回数が減ったことと思います。小学生だけでなく老人会なども含めた地域ぐるみでできればいいのではと思います。</p>
<p>私達の子どものころ、毎日子どもは暇で、今日はどうやって過ごそうかとよく考えたものです。でも今の子どもは学校以外に、習い事にテレビゲームにパソコンをして、本や新聞やニュースに目を向けられない程、楽しく外遊びができない程、息つく暇もありません。やはり今の大人や社会全体でこの子どもの忙しいストレスを取り除くためにも、平日の子ども向け番組の規制やテレビゲームやパソコンの時間規制を設けるべきで、社会全体でモラル化すべきだと思います。放送業界や社会全体で考えるべき時期だと思います。</p>
<p>わが家でもこの運動に必死に取り組もうとしています。祖父母は協力的ですが、主人の協力は全く見込めません。時代に逆行しているごとく、帰りも遅く、子育てに参加してもらえません。企業の長となる方に、夫婦揃って子育てができるよう、理解していただけるように、県からの働きかけを切望します。今年一年だけにならず、長期的な運動をお願いします。</p>
<p>全県民ノー残業デーを設定し、学校また可能な企業は残業しないで早く家に帰り、家族全員で夕食を摂ることができ、早寝・早起きができ、朝の時間をゆっくり過ごせるようになると思う。そのことにより、朝ごはんも摂れるであろう。とにかく、家庭への帰宅の時間を早くすることが一つの方法ではないかと考える。</p>

## 第4章：子どもの生活状況〔後期調査〕

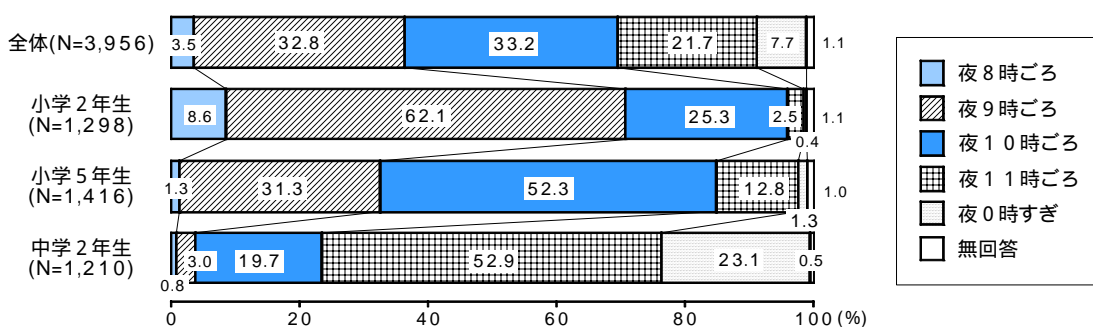
### 第1節 夏休み後の子どもの生活リズム

#### 4 - 1 - 1：起床時刻



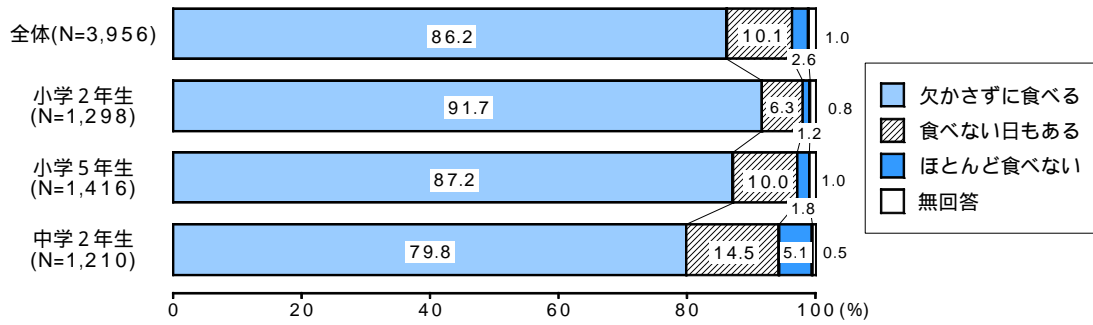
起床時刻は、小学2年生が「6時ごろ」で14.4%、「6時30分ごろ」で49.5%あり、いずれも他学年よりも高く、約6割が6時台に起床している。「6時30分ごろ」は学年が上がるほど割合は低くなり、中学2年生では28.7%と低く、「7時30分ごろ」が14.7%と最も高くなっている。

#### 4 - 1 - 2：就寝時刻



就寝時刻は、小学2年生では「夜9時ごろ」が62.1%と最も高く、小学5年生では「夜10時ごろ」が52.3%、中学2年生では「夜11時ごろ」が52.9%と高くなっている。

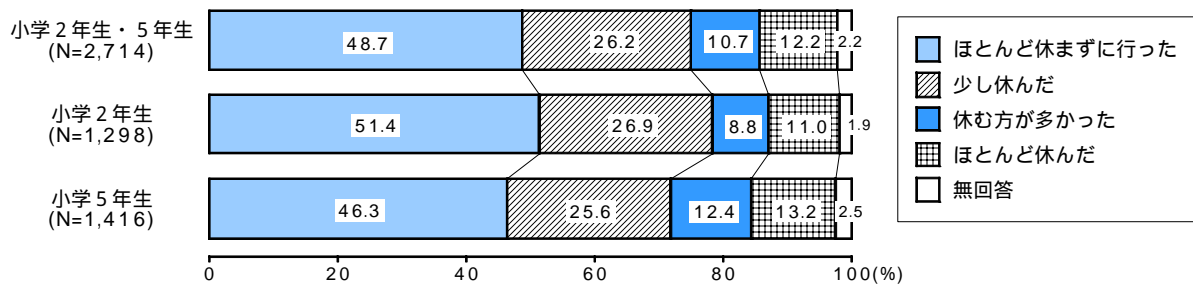
#### 4 - 1 - 3 : 朝食の摂取状況



朝食の摂取状況は、全ての年代で「欠かさずに食べる」が最も高く、特に、小学2年生では91.7%と9割を超えている。

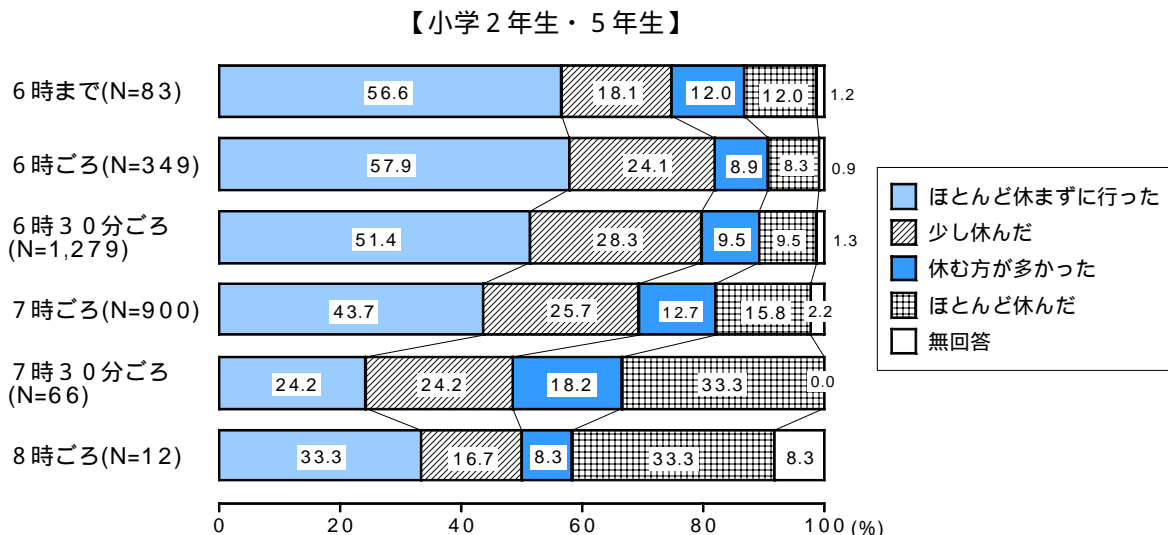
### 第2節 夏休み中の生活状況

#### 4 - 2 - 1 : ラジオ体操の参加状況



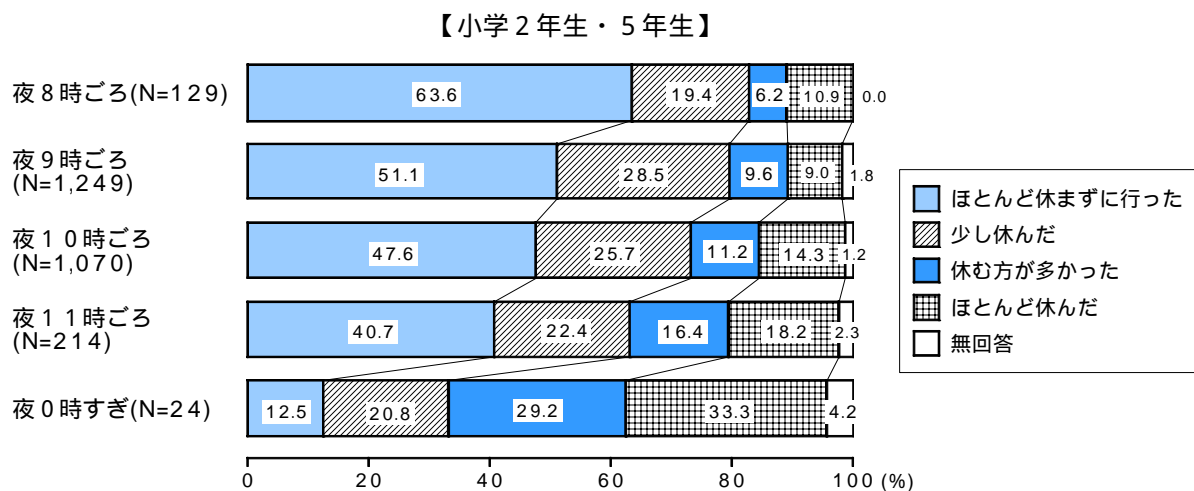
ラジオ体操の参加状況は、「ほとんど休まずに行った」は小学2年生で51.4%、小学5年生で46.3%となっている。

#### 4 - 2 - 2 : ラジオ体操の参加状況と起床時刻との関係



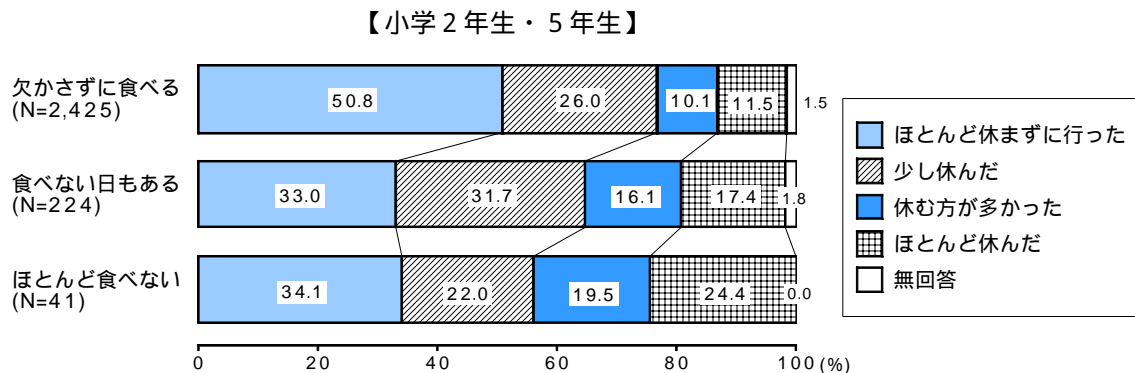
小学2年生、小学5年生のラジオ体操の参加状況と起床時刻との関係は、「ほとんど休まずに行った」は起床時刻が「6時ごろ」で57.9%、「6時まで」で56.6%と高くなっている。起床時刻が「7時30分ごろ」、「8時ごろ」では「ほとんど休んだ」が33.3%となっている。

#### 4 - 2 - 3 : ラジオ体操の参加状況と就寝時刻との関係



小学2年生、小学5年生のラジオ体操の参加状況と就寝時刻との関係は、「ほとんど休まずに行った」は就寝時刻が「夜8時ごろ」で63.6%と高くなっている。就寝時刻が「夜0時すぎ」では「ほとんど休んだ」が33.3%と最も高く、「休む方が多かった」も29.2%となっている。

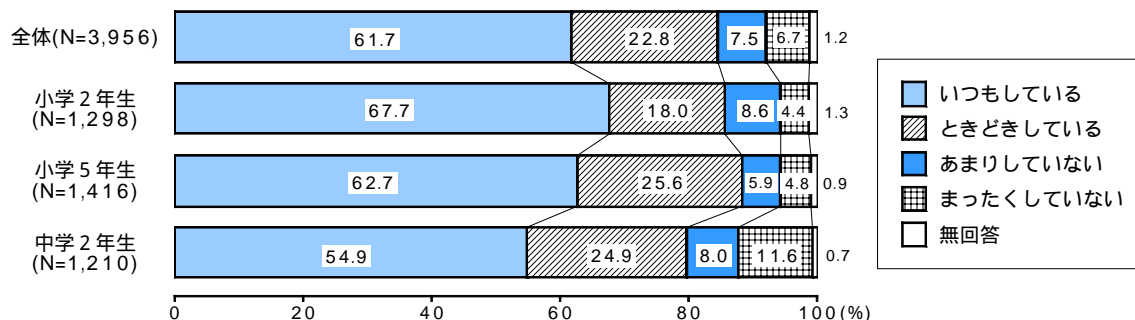
4 - 2 - 4 : ラジオ体操の参加状況と朝食との関係



小学2年生、小学5年生のラジオ体操の参加状況と朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」子どもはラジオ体操に「ほとんど休まずに行った」が50.8%となっている。朝食を「ほとんど食べない」子どもはラジオ体操を「ほとんど休んだ」が24.4%、「休む方が多かった」が19.5%となっている。

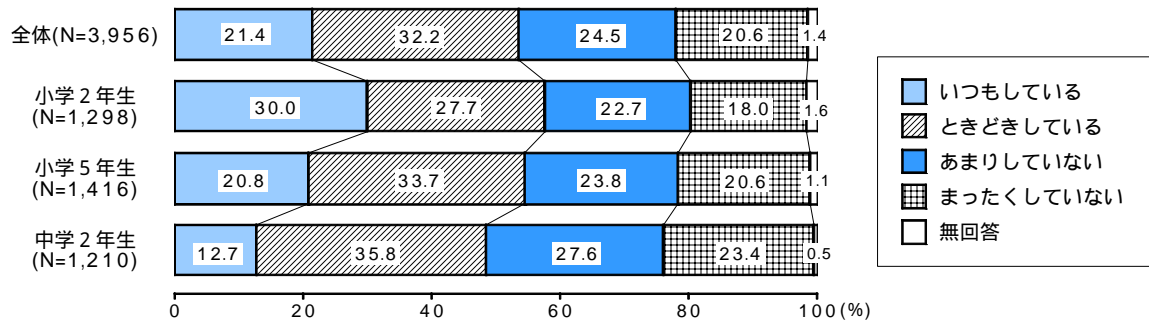
第3節 子どもの学習状況

4 - 3 - 1 : 学習用具の準備状況



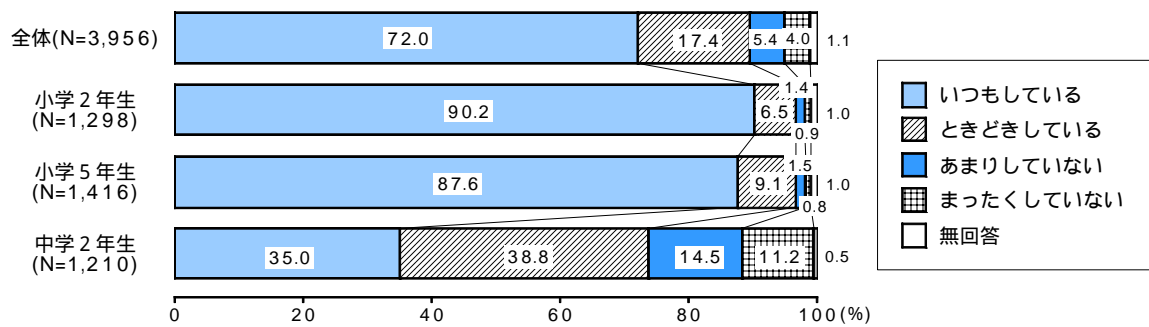
学習用具の準備状況は、「いつもしている」は小学2年生で67.7%と高くなっている。

#### 4 - 3 - 2 : 家庭学習の計画の有無



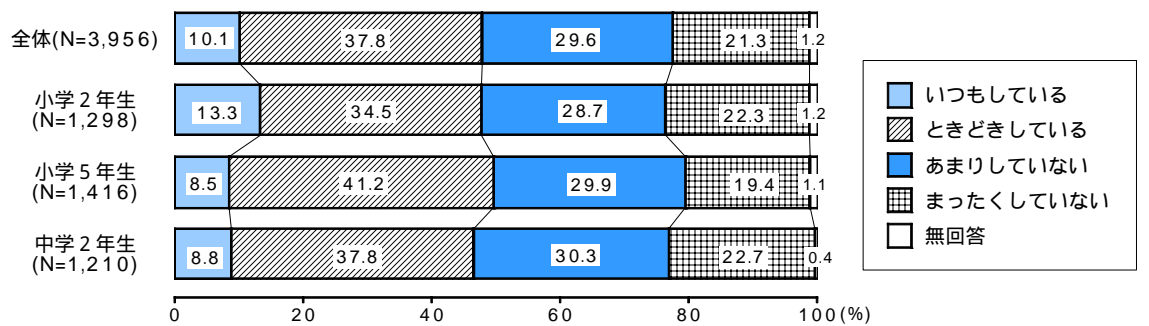
家庭学習の計画の有無は、「いつもしている」は小学2年生で30.0%と高く、学年が上がるほど割合は低くなり、中学2年生では12.7%となっている。

#### 4 - 3 - 3 : 宿題の実行状況



宿題の実行状況は、「いつもしている」は小学2年生で90.2%、小学5年生で87.6と高いが、中学2年生では35.0%で、「まったくしていない」が11.2%、「あまりしていない」が14.5%となっている。

#### 4 - 3 - 4 : 予習・復習の有無

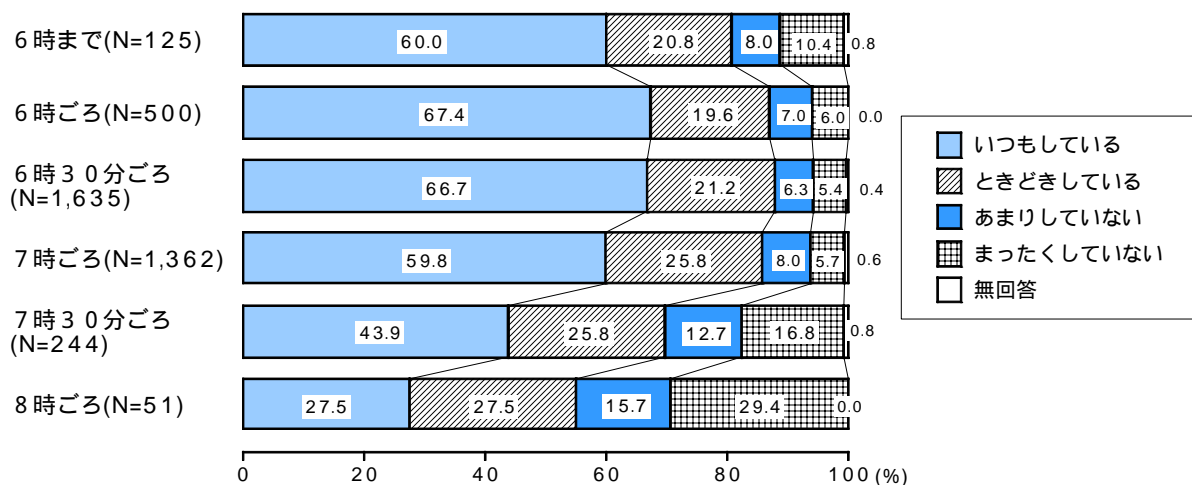


予習・復習の有無は、全ての学年で「ときどきしている」が最も高くなっている。「いつもしている」は小学2年生で13.3%と、他学年と比べて高くなっている。

## 第5章:生活リズムと学習状況との関係【後期調査】

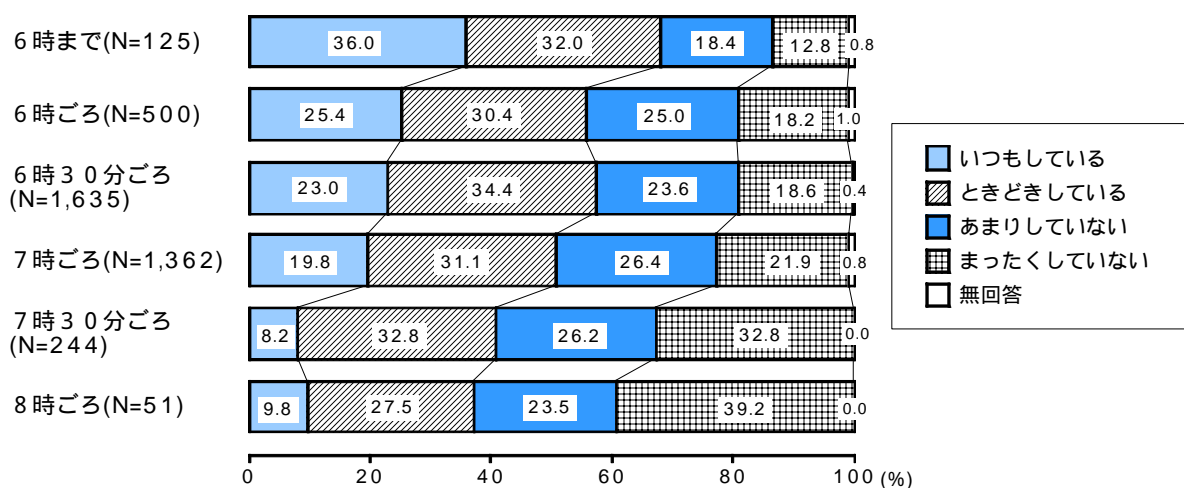
### 第1節 起床時刻との関係性

#### 5 - 1 - 1 : 学習用具の準備状況と起床時刻との関係



学習用具の準備状況と起床時刻との関係は、「いつもしている」は、起床時刻が「6時ごろ」で67.4%、「6時30分ごろ」で66.7%と高くなっている。「まったくしていない」は、起床時刻が「8時ごろ」で29.4%となっている。

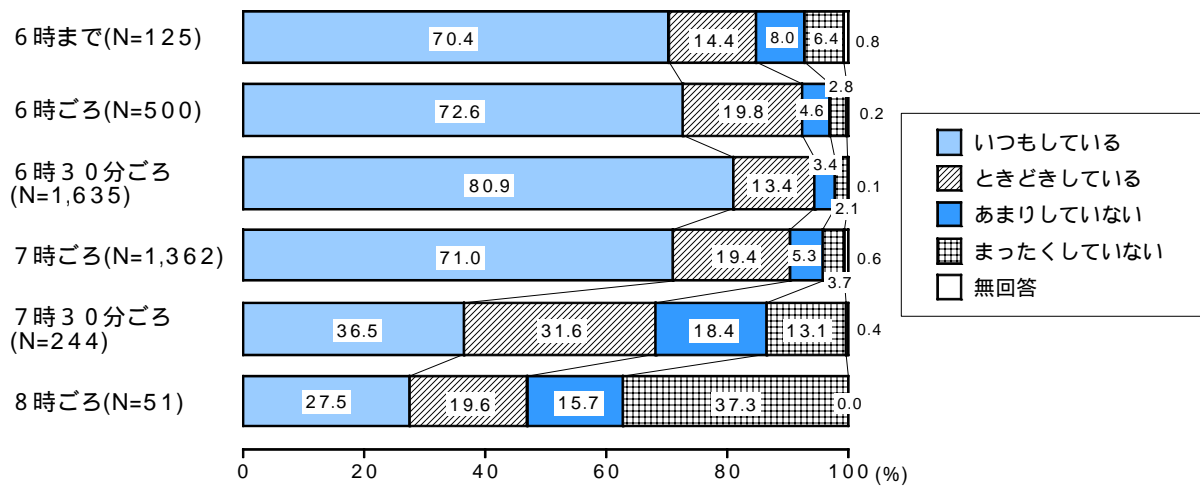
#### 5 - 1 - 2 : 家庭学習の計画と起床時刻との関係



家庭学習の計画と起床時刻との関係は、「いつもしている」は、起床時刻が「6時まで」で36.0%と高くなっている。起床時刻が遅くなるほど割合は低くなる傾向がみられる。「まったくしていない」は、起床時刻が遅くなるほど割合は高くなり、「8時ごろ」では39.2%となっている。

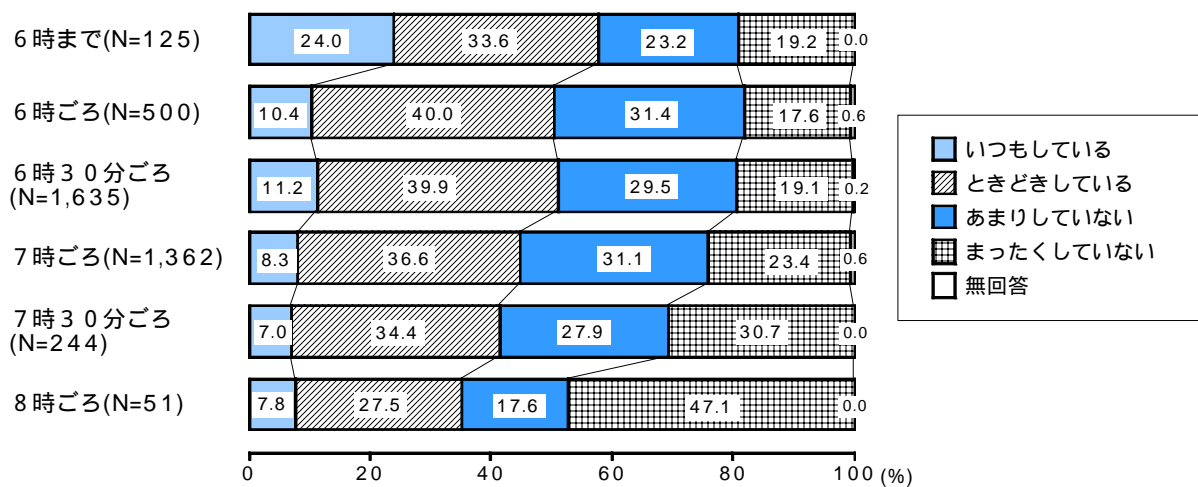


### 5 - 1 - 3 : 宿題の実行と起床時刻との関係



宿題の実行と起床時刻との関係は、「いつもしている」は、起床時刻が「6時30分ごろ」で80.9%と高く、「6時まで」、「6時ごろ」、「7時ごろ」でも7割を超えている。「7時30分ごろ」以降は割合が低くなり、「8時ごろ」では「まったくしていない」は37.3%となっている。

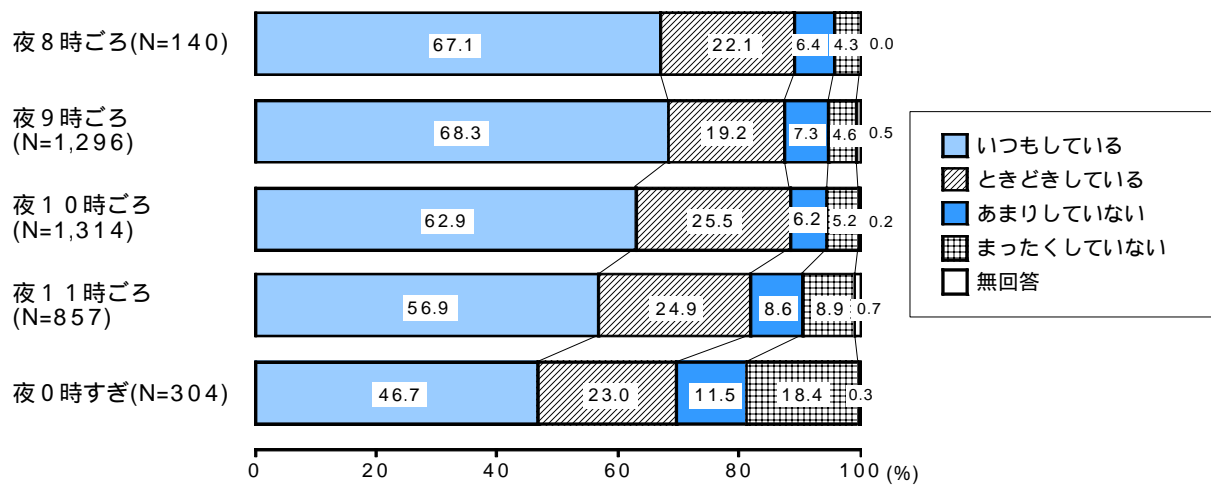
### 5 - 1 - 4 : 予習・復習の有無と起床時刻との関係



予習・復習の有無と起床時刻との関係は、「いつもしている」は、起床時刻が「6時まで」で24.0%と高くなっている。「まったくしていない」は、「8時ごろ」では47.1%となっている。

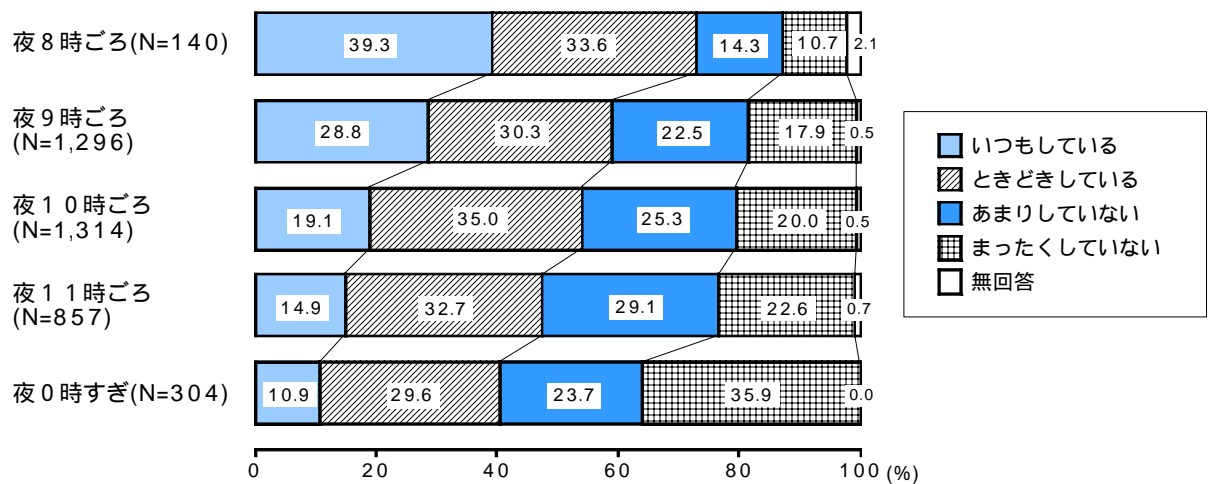
## 第2節 就寝時刻との関係性

### 5 - 2 - 1 : 学習用具の準備状況と就寝時刻との関係



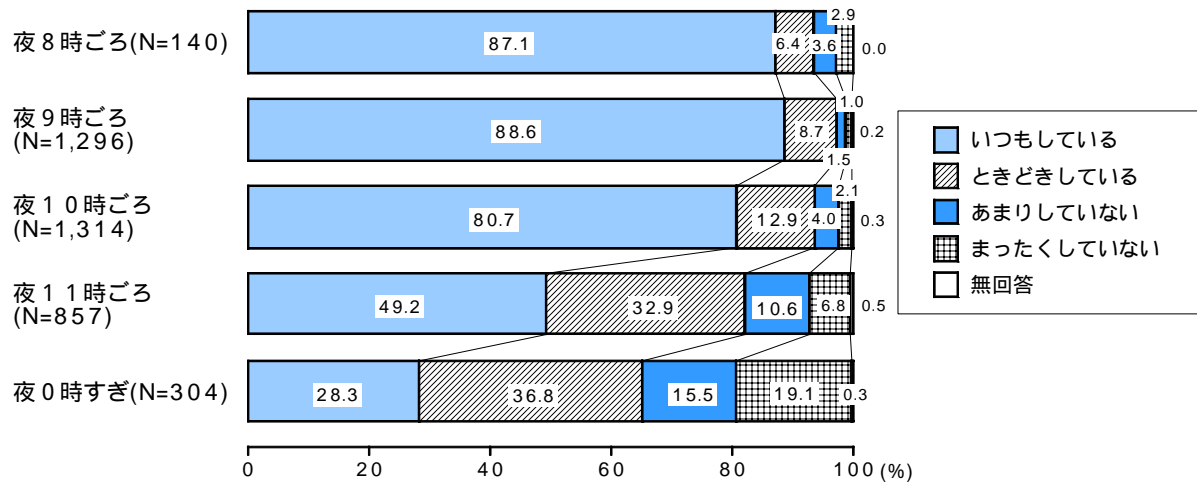
学習用具の準備状況と就寝時刻との関係は、「いつもしている」は、就寝時刻が「夜 9 時ごろ」で 68.3% と高くなっている。「まったくしていない」は、「夜 0 時すぎ」では 18.4% となっている。

### 5 - 2 - 2 : 家庭学習の計画と就寝時刻との関係



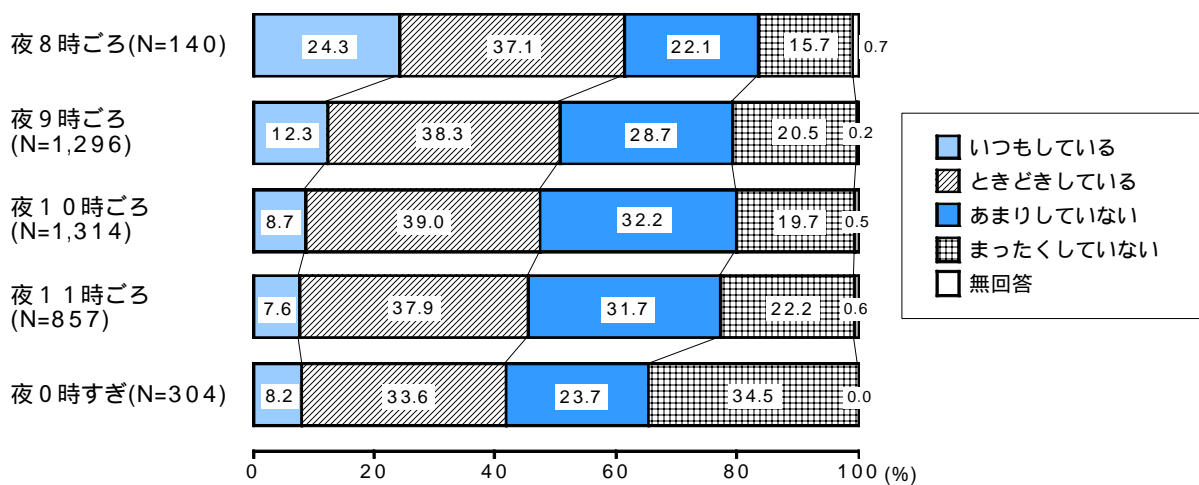
家庭学習の計画と就寝時刻との関係は、「いつもしている」は、「夜 8 時ごろ」で 39.3% となっている。「まったくしていない」は、「夜 0 時すぎ」では 35.9% となっている。

### 5 - 2 - 3 : 宿題の実行と就寝時刻との関係



宿題の実行と就寝時刻との関係は、「いつもしている」は、就寝時刻が「夜 10 時ごろ」までで 8 割以上と高く、「夜 9 時ごろ」で 88.6%となっている。「まったくしていない」は、「夜 0 時すぎ」で 19.1%となっている。

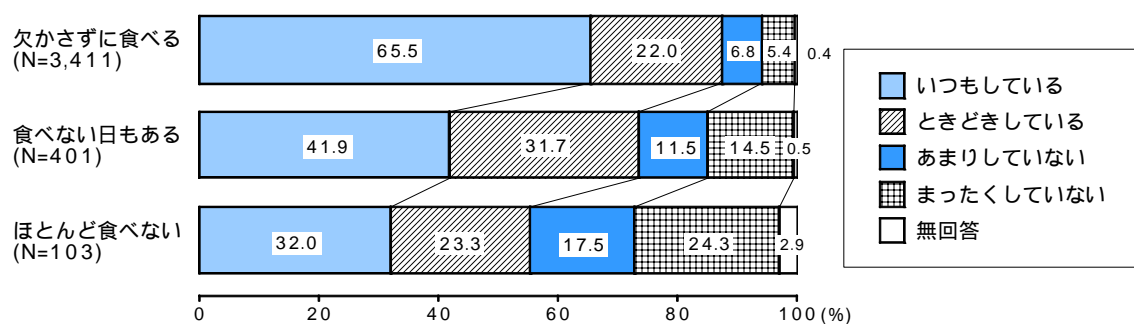
### 5 - 2 - 4 : 予習・復習と就寝時刻との関係



予習・復習と就寝時刻との関係は、「いつもしている」は、就寝時刻が「夜 8 時ごろ」で 24.3%と高く、「夜 10 時ごろ」以降では 1 割未満となっている。「まったくしていない」は、「夜 0 時すぎ」で 34.5%となっている。

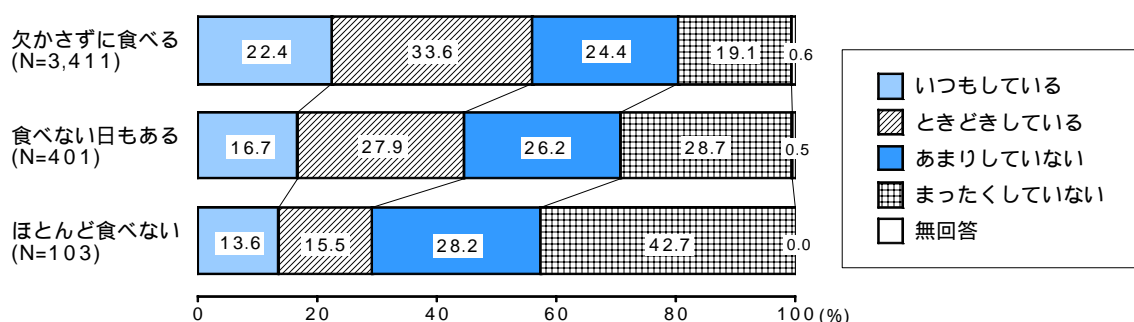
### 第3節 朝食との関係性

5 - 3 - 1 : 学習用具の準備状況と朝食との関係



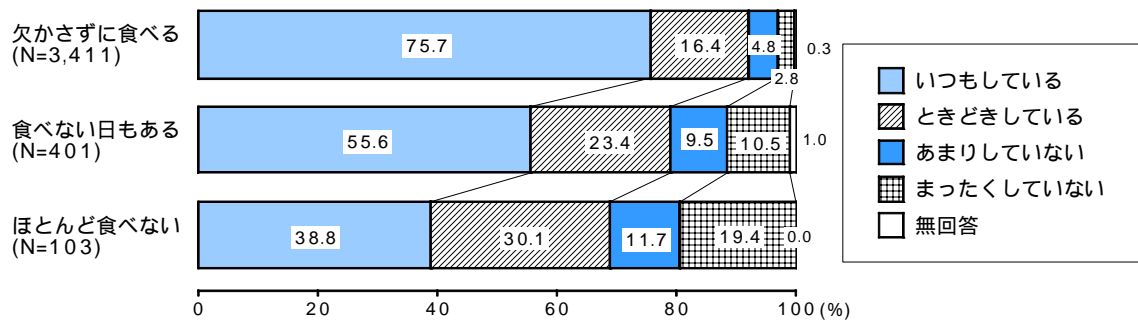
学習用具の準備状況と朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」人は、学習用具の準備を「いつもしている」が65.5%となっている。朝食を「ほとんど食べない」人は、「いつもしている」が32.0%で「まったくしていない」が24.3%となっている。

5 - 3 - 2 : 家庭学習の計画と朝食との関係



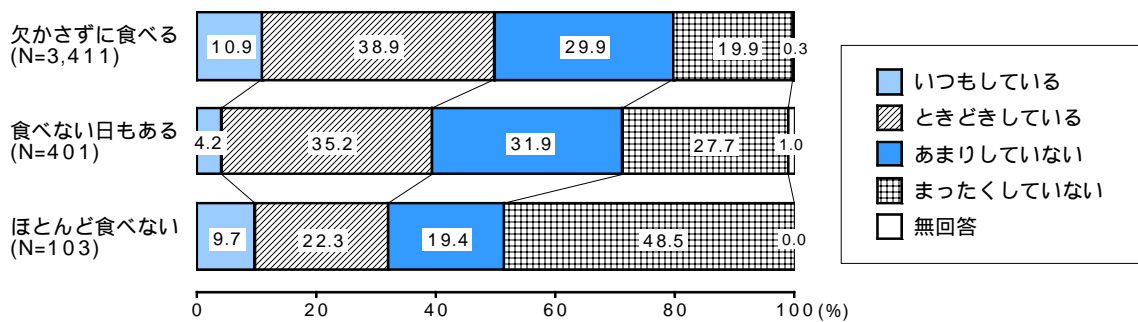
家庭学習の計画と朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」人は、家庭学習の計画を「いつもしている」が22.4%となっている。朝食を「ほとんど食べない」人は、「まったくしていない」が42.7%となっている。

### 5 - 3 - 3 : 宿題の実行と朝食との関係



宿題の実行と朝食との関係は、朝食を「欠かさずに食べる」では、宿題を「いつもしている」が75.7%となっている。朝食を「ほとんど食べない」では、「いつもしている」が38.8%で「まったくしていない」が19.4%となっている。

### 5 - 3 - 4 : 予習・復習と朝食との関係

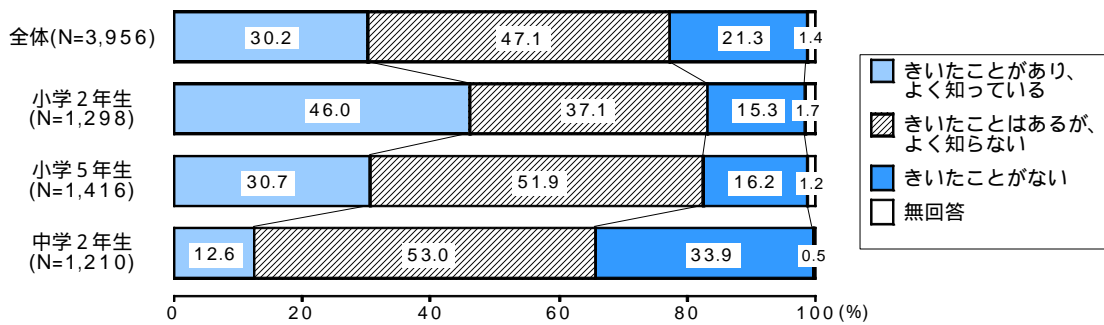


予習・復習と朝食との関係は、予習・復習を「まったくしていない」は、朝食を「欠かさずに食べる」で19.9%、「ほとんど食べない」で48.5%となっている。

第6章：「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目【後期調査】

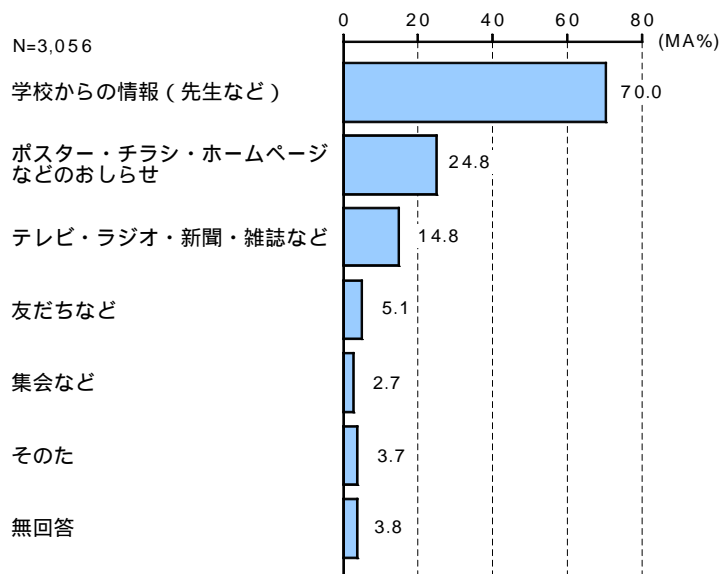
第1節 子どもの状況

6 - 1 - 1：県民運動の認知度



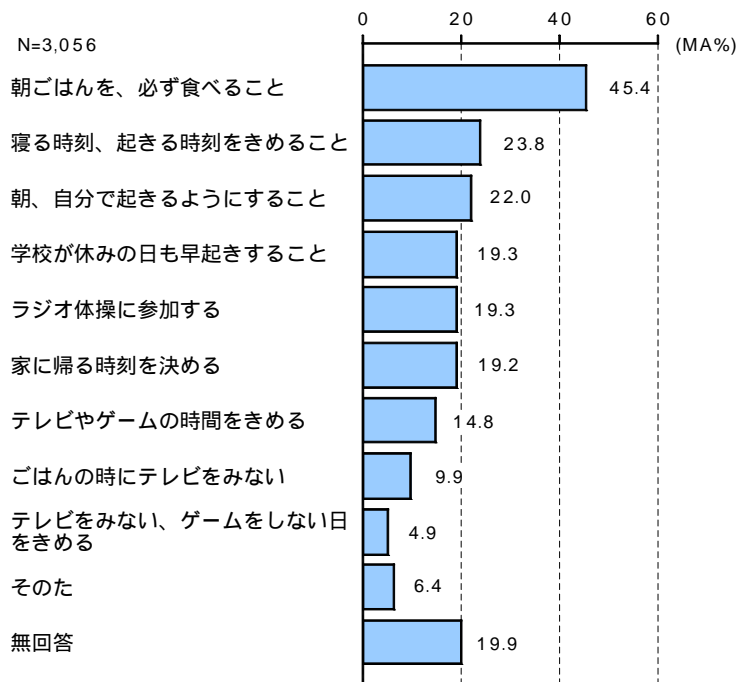
県民運動の認知度は、「聞いたことがあり、よく知っている」が小学2年生で46.0%と高くなっている。一方、「聞いたことがない」は、中学2年生では33.9%となっている。

6 - 1 - 2：県民運動のきっかけ



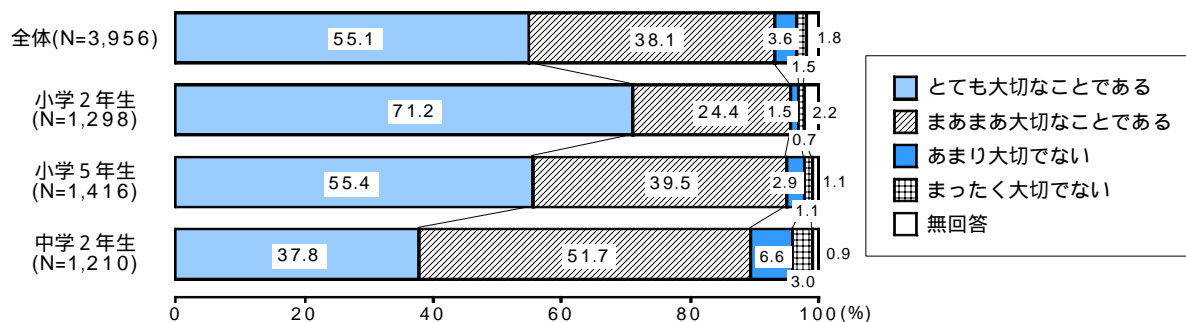
県民運動のきっかけは、「学校からの情報（先生など）」が70.0%と最も高く、次いで、「ポスター・チラシ・ホームページなどのお知らせ」が24.8%、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌など」が14.8%となっている。

### 6 - 1 - 3 : 県民運動の取組の有無



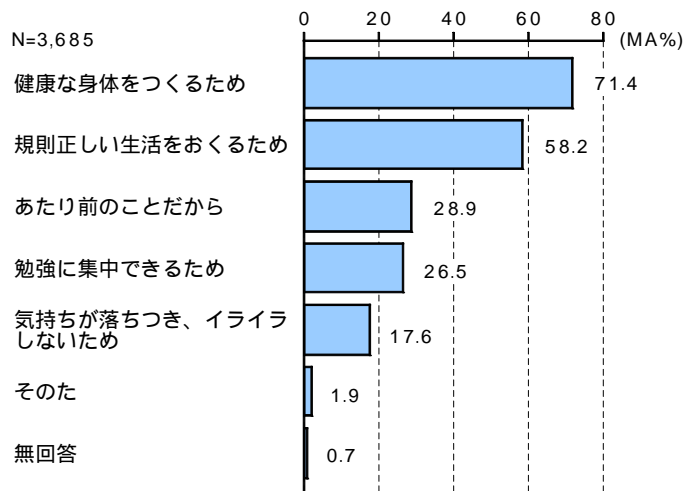
県民運動の取組の有無は、「朝ごはんを、必ず食べる」が 45.4%と最も高く、次いで、「寝る時刻、起きる時刻をきめる」が 23.8%、「朝、自分で起きるようにすること」が 22.0%となっている。

### 6 - 1 - 4 : 県民運動の重要度の認識



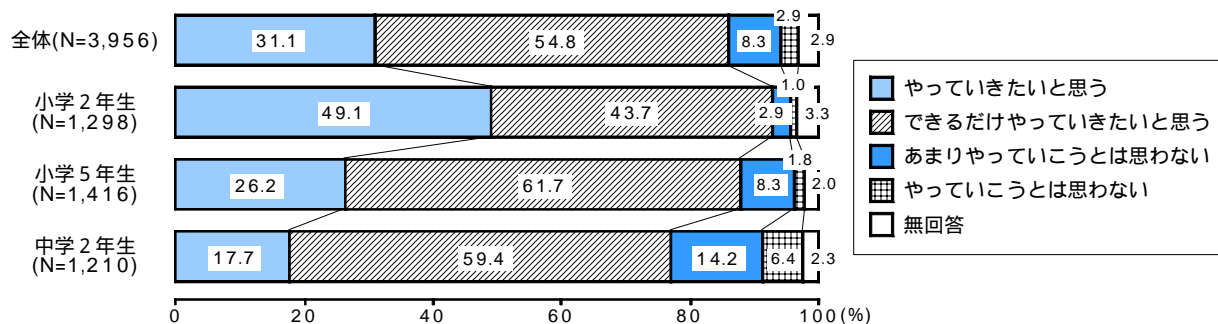
県民運動の重要度の認識は、「とても大切なことである」が小学2年生で 71.2%と高く、「まあまあ大切なことである」を合わせると、「大切なことである」は 95.6%となっている。「とても大切なことである」は、中学2年生では 37.8%となっている。

6 - 1 - 5 : 県民運動の大切と思う理由



県民運動の大切と思う理由は、「健康な身体をつくるため」が71.4%と最も高く、次いで、「規則正しい生活をおくるため」が58.2%、「あたり前のことだから」が28.9%となっている。

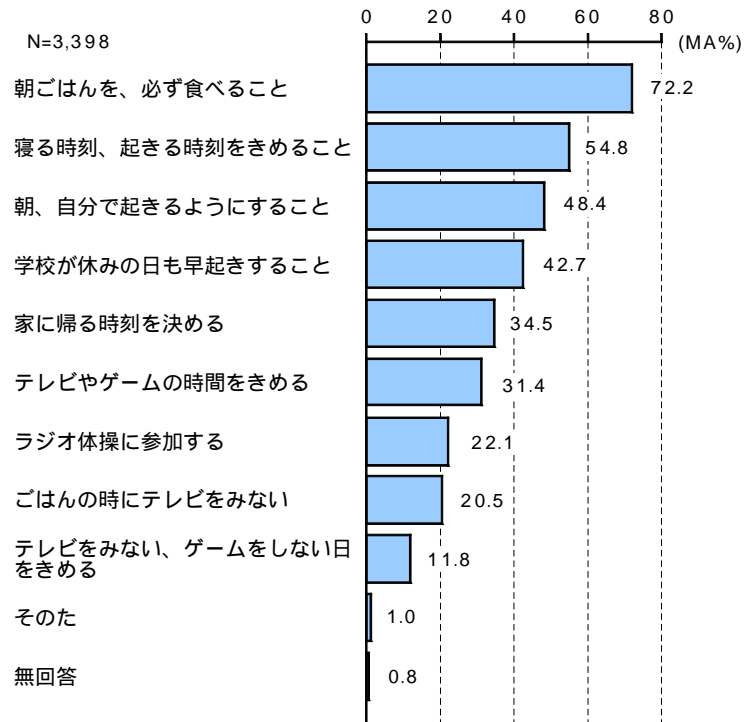
6 - 1 - 6 : 県民運動の実践意向の有無



県民運動の実践意向の有無は、「やっていきたいと思う」が小学2年生で49.1%と高く、「できるだけやっていきたいと思う」を合わせると、『やっていきたいと思う』は92.8%となっている。「やっていきたいと思う」は、中学2年生では17.7%となっている。

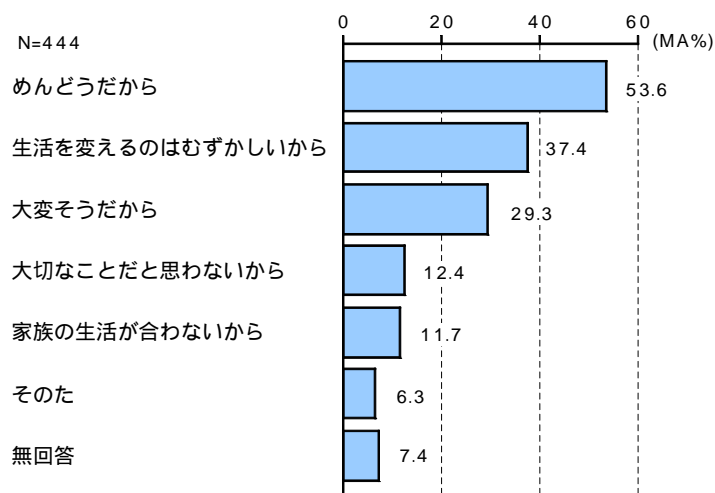


### 6 - 1 - 7 : 県民運動の実践内容



県民運動の実践内容は、「朝ごはんを、必ず食べる」が72.2%と最も高く、次いで、「寝る時刻、起きる時刻をきめる」が54.8%、「朝、自分で起きるようにすること」が48.4%となっている。

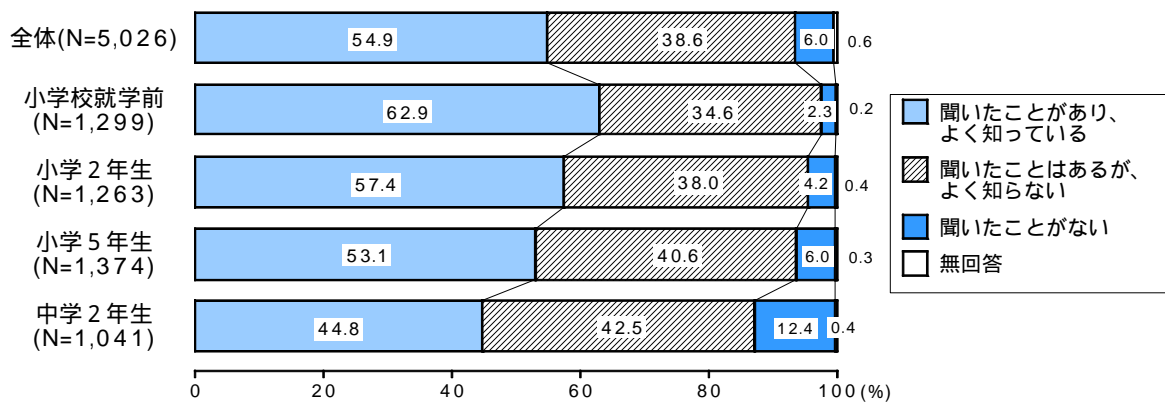
### 6 - 1 - 8 : 県民運動の実践しない理由



県民運動の実践しない理由は、「めんどうだから」が53.6%と最も高く、次いで、「生活を変えるのはむずかしいから」が37.4%、「大変そうだから」が29.3%となっている。

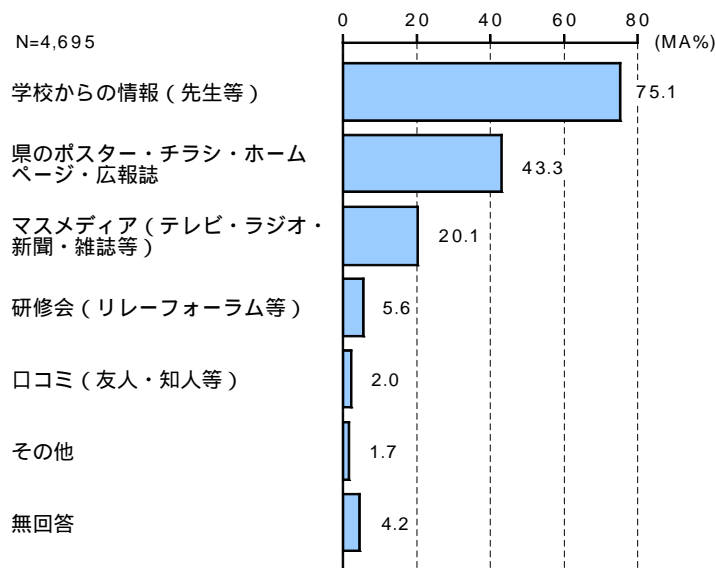
## 第2節 保護者の状況

### 6 - 2 - 1 : 県民運動の認知度



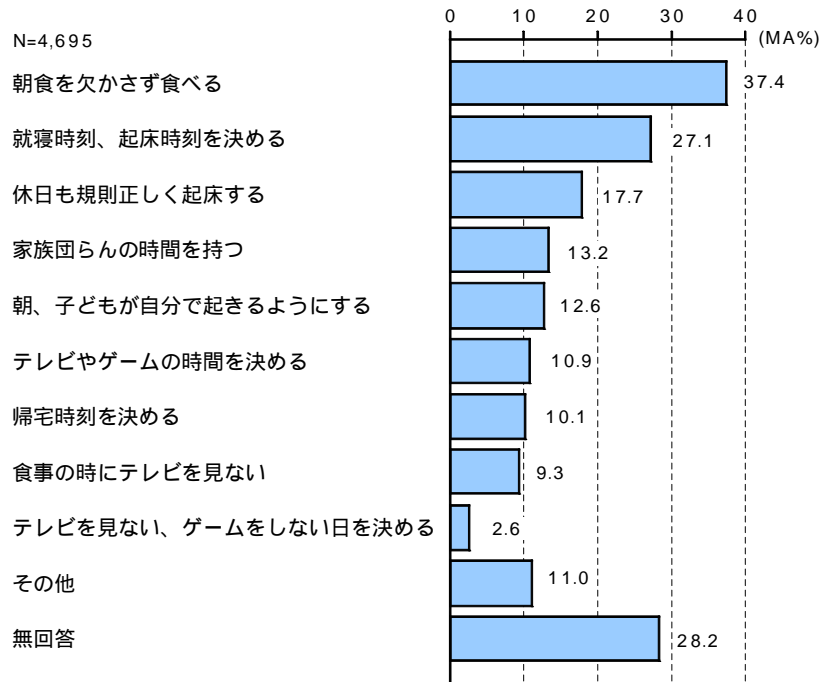
県民運動の認知度は、「聞いたことがあり、よく知っている」は小学校就学前の保護者で 62.9%と高くなっている。

### 6 - 2 - 2 : 県民運動を知ったきっかけ



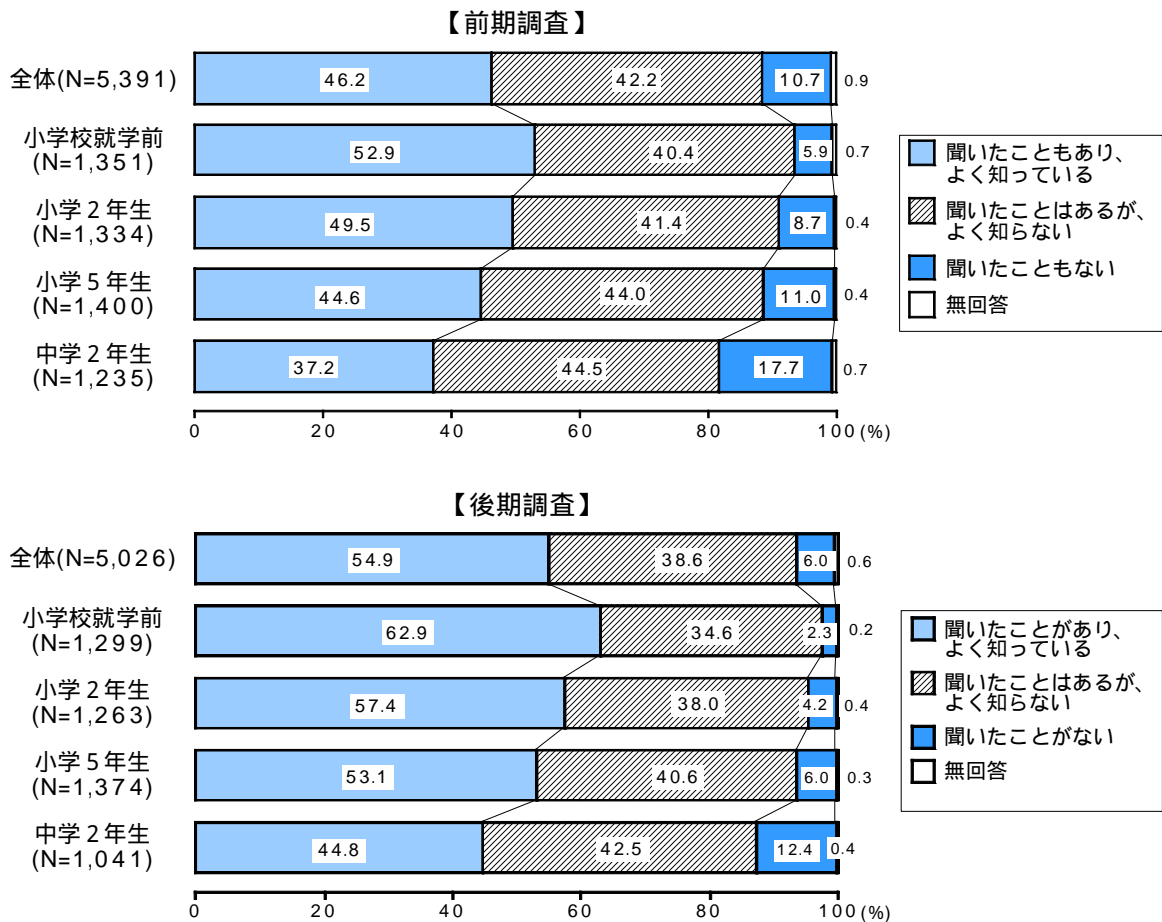
県民運動を知ったきっかけは、「学校からの情報 (先生等)」が 75.1%と最も高く、次いで、「県のポスター・チラシ・ホームページ・広報誌」で 43.3%、「マスメディア (テレビ・ラジオ・新聞・雑誌等)」が 20.1%となっている。

### 6 - 2 - 3 : 県民運動の取組の有無



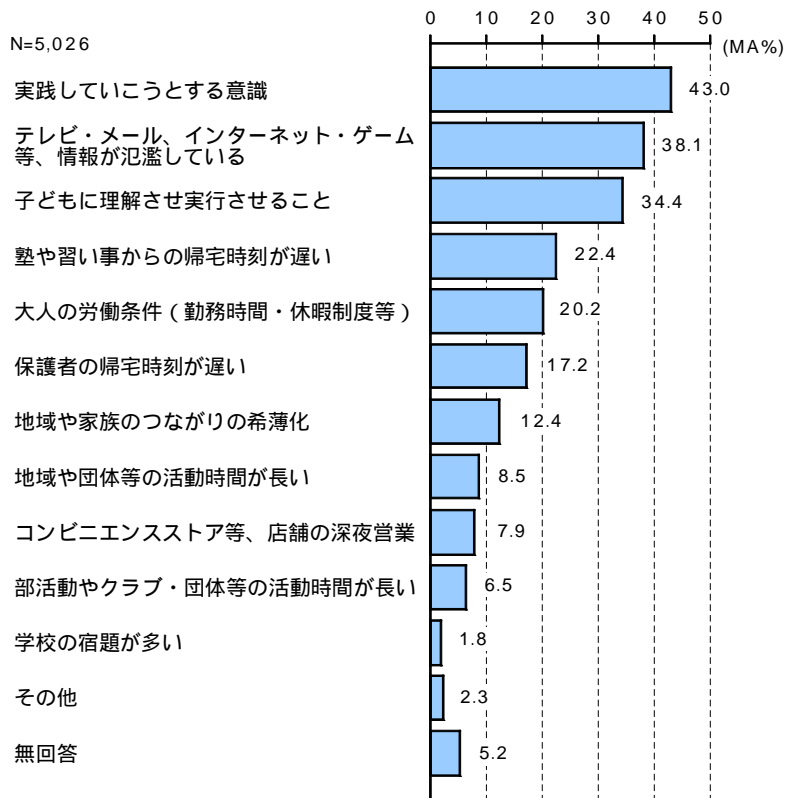
県民運動の取組の有無は、「朝食を欠かさず食べる」が37.4%と最も高く、次いで、「就寝時刻、起床時刻を決める」で27.1%、「休日も規則正しく起床する」が17.7%となっている。

6 - 2 - 4 : 県民運動の認知度 (前期と後期の比較)



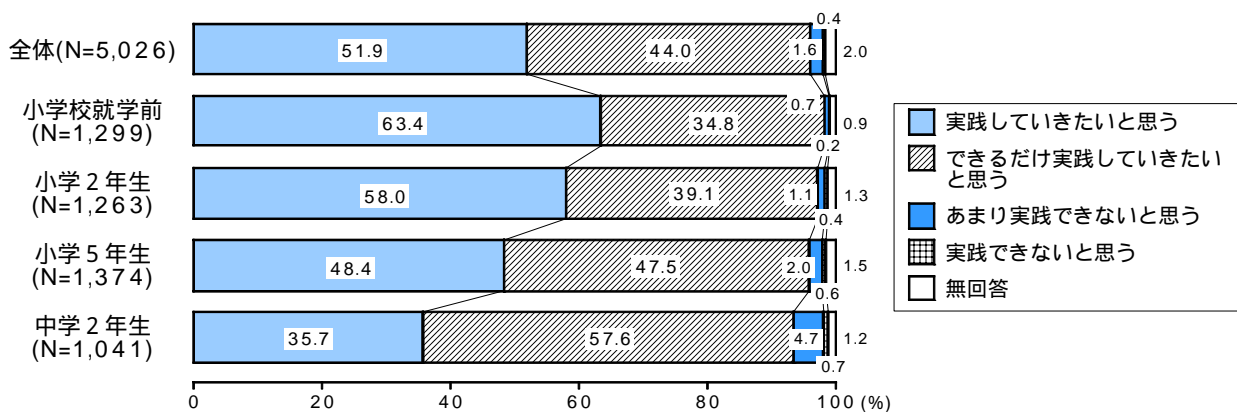
県民運動の認知度を前期調査、後期調査と比較すると、全ての学年の保護者で「聞いたことがあり、よく知っている」は約7～10ポイント増加している。

## 6 - 2 - 5 : 県民運動を实践する上での課題



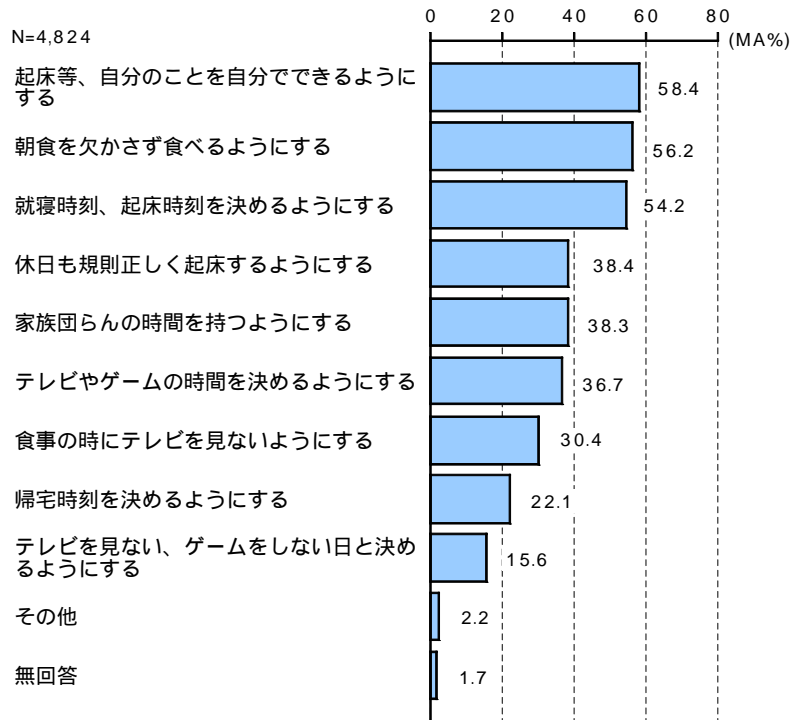
県民運動を实践する上での課題は、「実践していこうとする意識」が43.0%と最も高く、次いで、「テレビ・メール、インターネット・ゲーム等、情報が氾濫している」で38.1%、「子どもに理解させ実行させること」が34.4%となっている。

## 6 - 2 - 6 : 県民運動の今後の実践の意向



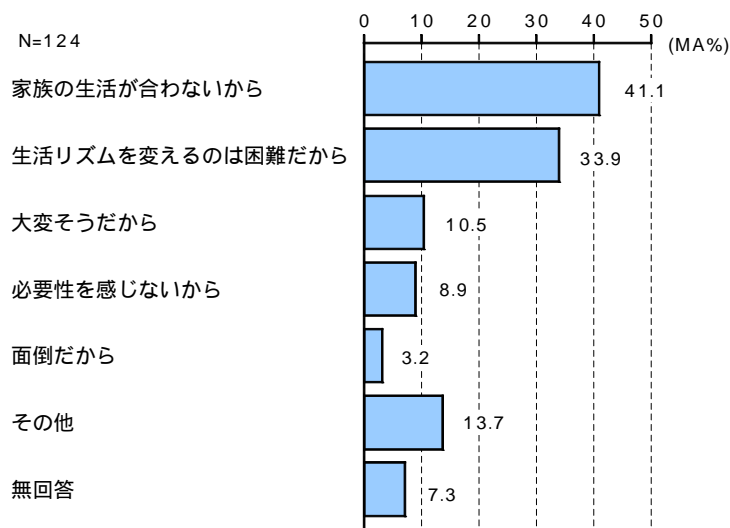
県民運動の今後の実践の意向は、「実践していきたいと思う」は小学校就学前の保護者で63.4%と高くなっている。

### 6 - 2 - 7 : 県民運動の今後の実践内容



県民運動の今後の実践内容は、「起床等、自分のことを自分でできるようにする」が58.4%と最も高く、次いで、「朝食を欠かさず食べるようにする」が56.2%、「就寝時刻、起床時刻を決めるようにする」が54.2%となっている。

### 6 - 2 - 8 : 県民運動が実践できない理由



県民運動が実践できない理由は、「家族の生活が合わないから」が41.1%と最も高く、次いで、「生活リズムを変えるのは困難だから」が33.9%となっている。

6 - 2 - 9 : 県民運動への意見 (後期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>こういった運動をしなくてはいけない様な世の中の現状に驚いています。自然と早寝・早起き・朝ごはんを当たり前となるようにつけてくれた私の親に感謝しているし、自分の子にも同じように伝えていきたいと強く思う。</p>
<p>わが家も学校からいただいたステッカーをいろんな場所に貼り、意識づけをしています。なんとなく、起床は一人で行えるようになった気がします。</p>
<p>すぐ当たり前のことが県民運動として取り上げられるようになって、子どもが小さい時から、生活リズムだけはきちんとしようと守り続けてきた私にとっては「やっぱり正しかったんだ。よかった。」という思いです。これからは、親子のコミュニケーションも大切にしていきたいと思います。</p>
<p>学校でこの早寝・早起き・朝ごはんの話聞いてから子ども自身、実践しようとする姿勢、意欲が出てきています。大人の都合で子どもの生活リズムを狂わせていたということに改めて気づかされました。家族でできるだけ実践できるよう努力していきたいです。画期的(理想的と言うべきかもしれませんが)な取組だと感じています。</p>
<p>中学生ともなると親の注意を聞かなくなります。いくら親が意識をもって実践しようとしてもうまくいきません。子ども自身にどうやって「自覚をもたせる」かが一番大事になってくると思います。それにはやはり、集団の力が必要です。各家庭だけの力では難しいです。学校・地域全体でいや、日本全体で気運を高めるべきでしょう。</p>
<p>夜は寝る、朝が来たら起きる、3度の食事を摂るという当たり前のことが当たり前でなくなっている社会全体に問題があり、家庭で実践するだけでは子どもが大きくなった時にまでちゃんと定着するだろうか・・・と不安に思います。健康のことを考える上で一番の基本のことだと思うので引き続きこの県民運動に力を入れていただきたいと思います。</p>
<p>よい言い言葉でとても良い取組だと思います。朝ごはんは以前から食べていましたが、ご飯の食べ方(平日は母親が台所でまだ動いていた、洗濯などして一緒に食べられていなかったり父親がまだ寝ていることなど)を改善して一緒にご飯が食べられ、なるべく団らんの機会をもち、楽しく朝食がいただけるようにしていきたいです。</p>
<p>学校の会合(PTA)等で、子どもが遅く寝てしまう日があります。子どもにとっては大人の勝手とうつつているのではないのでしょうか。実践する限りは、大人の時間、子どもの時間と分けるためにも会合の方法・場所を含め、工夫が必要だと思います。大人の意識化のためにもチラシはとても有効だと思いますので、活動の意義ではなく、子どもの将来のため、もう少し詳しく記したのも作られると良いと思います。</p>
<p>早寝・早起き・朝ごはんの必要性が子ども自身分かっているのだろうけど、なかなか実行に移せないため親のほうから声をかけながら実行できるようにしていきたいと思っています。習慣づけによって自分から行動出来るようになってくれると思っています。</p>
<p>大切なことだと理解はしていますが、共働きで帰宅が遅い・姉たちの習い事の送迎のため下の子の就寝時間に影響するなど、家族の生活時間が子どもと大人が異なってくるのが現実で難しいこともあります。しかし、各家庭状況の中で、できることから始めていくことが大切だと思います。</p>
<p>子どもが早寝・早起きをすることは心身の健康のために最も必要な事だと理解はしていますが、きっちり実践出来ないこともたまにあります。このようなアンケート等で改めて意識することが出来るので、あらゆる形で度々、保護者に働きかけがいただけるとありがたいと思います。</p>
<p>早寝・早起き・朝ごはんはとても大切なことだと思います。生活のリズムが崩れたとき、うちの子どもは調子を崩し、いつまでも引きずってしまいます。なので、寝る時間は必ず9時までにと決め、朝を決まった時間に起こしています。3食もとても大切ですが、ただ食べさせるだけではなく、一緒に野菜を育てたり、話をしながら食事をするなど、そういうことも大切だと思います。</p>
<p>うちは以前より食べることはできるだけ留意し、家族で食卓をかこみ、皿に盛られたものは残さず、また残り物も捨てずに再利用するように心がけてきました。その点、気になるのは親の目の届かない昼(給食)です。まさかうちの子が・・・とは思いつつ、食べ残し・行儀の悪さ・食べ物を大切にしない姿勢などが聞こえてきてちょっと気になります。</p>

## 6 - 2 - 9 : 県民運動への意見 (後期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>職場で若い世代(20代後半～30代)に朝食を摂らない人が多くて驚きます。親御さんもその習慣がないそうです。やはり、親世代が次の世代へ”食”の正しい姿勢を伝えていくべきではないかと思ます。</p>
<p>以前、ある方に「もし子どもが朝食を食べたがらなくても親はとりあえず、食卓に朝食の準備をしてやる。たとえコップ一杯での牛乳でもくんでやるということが子どもに朝食を意識させるきっかけになるのだ」と教えていただいたことがあります。本当に簡単に出来る朝食のレシピなどを学校からのプリントなどで紹介したら何気なく母親も目にして試してみよう、と思うのかもしれないね。</p>
<p>小学校のお子さんがおられる家庭の話では友達が遊びにきても互いに黙ってそれぞれがゲームに熱中しているとの事。ゲームは百害あって一利なしと考えます。夜、遅い子の原因の一つとも考えています。小学校へのゲーム等の持ち込みは絶対にさせてはいけません？私の子どもは幼稚園児ですが、一切ゲームはさせていません。これからも友人の影響を今から心配しています。</p>
<p>「早寝・早起き・朝ごはん」は親の世代が子どもだった頃は当たり前のことでした。テレビやゲーム、インターネット、コンビニのなかった時代から比べると確かに便利な世の中になりましたが、失ったものも多かったように思ます。我が家ではテレビゲーム、携帯ゲーム機などを買っていません。子どもにも携帯電話を与えず頑張ってみようと思ます。このような県民運動をどんどん広げていってください。応援いたします。</p>
<p>子どもはなるべく10時までには寝てほしいと思ますが、子ども同士で10時以降のテレビの話題を学校でしてくるようになり、見たいと言ひ出しました。最近、ビデオにとって朝か、休みに見るように言ってますが、内容がよくないものは見せません。でも、放送局ももっと内容を考えてほしい時が多々あります。</p>
<p>スポーツ少年団に参加して水分をまめに摂らせていても熱中症になる人や気分が悪くなる子どもが多いです。悪くなった子どもに「朝食を食べたか？」と「夜、何時に寝た？」と聞くと朝食を食べていないか、夜遅くまで起きている子ども達ばかりです。</p>
<p>例えば、ラジオ体操などに真面目に取り組んでいると、実践して当たり前なのに、中には「なんで真面目にしてるの？」とあざ笑うような人がいてそういう人達の意識改革が必要なのではないでしょうか？子どもを一番に思い、子ども中心に家族が動けたら、大して難しいことではないと思ます。</p>
<p>昔と違い、共働きの家庭も増え、早寝を実現させることがとても難しくなっていると思ます。早寝・早起き・朝ごはんは子どもを持つ家庭や学校だけが力を入れるだけでなく働く側の社会(企業・学校など)がもっと具体的に行動を起こすことが必要なのではないでしょうか？また、子どもを持つ大人だけでなく、これから家庭をもつであろう方も含めて、独身の方も考えていくべきことだと思ます。</p>
<p>我が家は夫の帰宅時間も早く、残業もほとんどなく、私も仕事をしていないため、「早寝・早起き・朝ごはん」はやりやすいですが、仕事が遅かったりする家庭では難しいと思ます。家庭だけでなく、社会環境(企業等)から変えるべきだと思ます。</p>
<p>40代の男性は特に中間管理職として会社では責任も重くなり、また地域の団体役員等を兼ねることとなります。子ども達との様々な関わりがとても大切な父親の役割、父親を家庭に戻してほしい。労働条件を改善してもらおう企業、社会に望みます。</p>
<p>昨年から県や市で取り組んでいて保護者はよく話を聞いたりするが、子ども達はあまり話が理解できていないと思ます。当たり前のことですが、親に何度も話をするのであれば、学校のホームルーム等で小学生の子ども達にもっと話をしてやってほしい。親は手紙をもらっても、またか・・・の気持ちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」はいつもしていることだから。</p>
<p>地域(学校区など)でもフォーラムのようなものを開催してほしい。県内で複数の日にいろいろな会場で行われるとどこかに参加できると思ます。1日しかないと思すと参加できないのは残念です。</p>
<p>県民運動が展開されるようになってから、早寝・早起き・朝ごはんの意識が高まってきました。毎日完璧にはできませんが、努力していいこうと思える今日このごろです。夏休み後から、生活のリズムが以前より整ってきたと思ます。</p>



## 第7章：子どもの生活リズム向上のための実践活動

### 第1節 子どもの朝の時間帯に着目した実践活動

#### 7-1-1：「ふれあいラジオ体操」の実践

地域ぐるみでの生活リズムの向上をめざす事業として、地域の大人も一緒になって行う「ふれあいラジオ体操」の取組が県内全域で展開されるよう、啓発・促進を行った。

本県内には、昨年度までに地域の大人用にラジオ体操カードを作成・配布し、大人も参加するよう呼びかけた市町があり、その手法を各PTAや子ども会等に紹介するとともに、創意工夫を生かした取組が、多くの地域で展開されるよう支援した。

### 『ふれあいラジオ体操』に取り組みましょう

“顔と名前が一致する地域づくり”

地域の大人が子どもたちの活動を支援することで、大人同士の学びやネットワーク化が促進され、地域の教育力の向上につながります。



今日、少子高齢化や地域の連帯感の希薄化など、子どもを取り巻く環境の変化とともに、モラルや学ぶ意欲の低下、家庭や地域社会の教育力の低下が指摘されています。県では『しが子どもの世紀推進事業』を展開し、身近な地域で子どもたちの「生きる力」を培う体験活動の充実や家庭の教育力の向上のための施策を推進しています。また、昨年度から「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開しています。この運動は、子どもたちの望ましい生活習慣を育成し、生活リズムを向上させ、学習や読書、外遊び・スポーツなど様々な活動にいそいそと取り組めるよう、地域全体で家庭の教育を支える社会的気運を醸成することがねらいです。この県民運動の一つとして、『ふれあいラジオ体操』があります。

#### 『ふれあいラジオ体操』とは何ですか。

ふれあいラジオ体操は、不規則になりがちな夏休み中の子どもたち生活にメリハリを持たせるとともに、大人と一緒にラジオ体操に参加することにより、挨拶や地域での声かけを広め、地域住民相互の交流を図ることをめざしています。

**県内の取組報告より**

- オリジナルラジオ体操カードを作成し、地域住民に対して全戸配布することで、親や高齢者の参加が多くなりました。
- 地域でのラジオ体操のあとに、高齢者と子どもたちがグラウンドゴルフなどをして楽しむ機会を設けることができ、地域のふれあいの場になりました。
- 『ふれあいラジオ体操』を実施し、学区全体での盛り上がりが見られました。




【滋賀県教育委員会】

#### 取組事例

**地域で**  
高月町では、青少年育成町民会議・青少年育成連絡会議・教育委員会が共催で、町民にも出席カードを配布し、『ふれあいラジオ体操』を開催されています。







大津市の長等青少年育成学区民会議では、「ラジオ体操の会」を昭和52年から続けてこれられています。昨年度には、30周年を祝う記念の体操会が長等小学校で開催されました。





↑ 「教育しが」に掲載された記事

← 啓発用リーフレット

具体的には、県教委生涯学習課に所属する地域支援担当の社会教育主事から、実践活動を展開しようとしているPTA、子ども会、地域教育協議会等に対して、下記のようなレジメを配布し、実施に向け助言した。

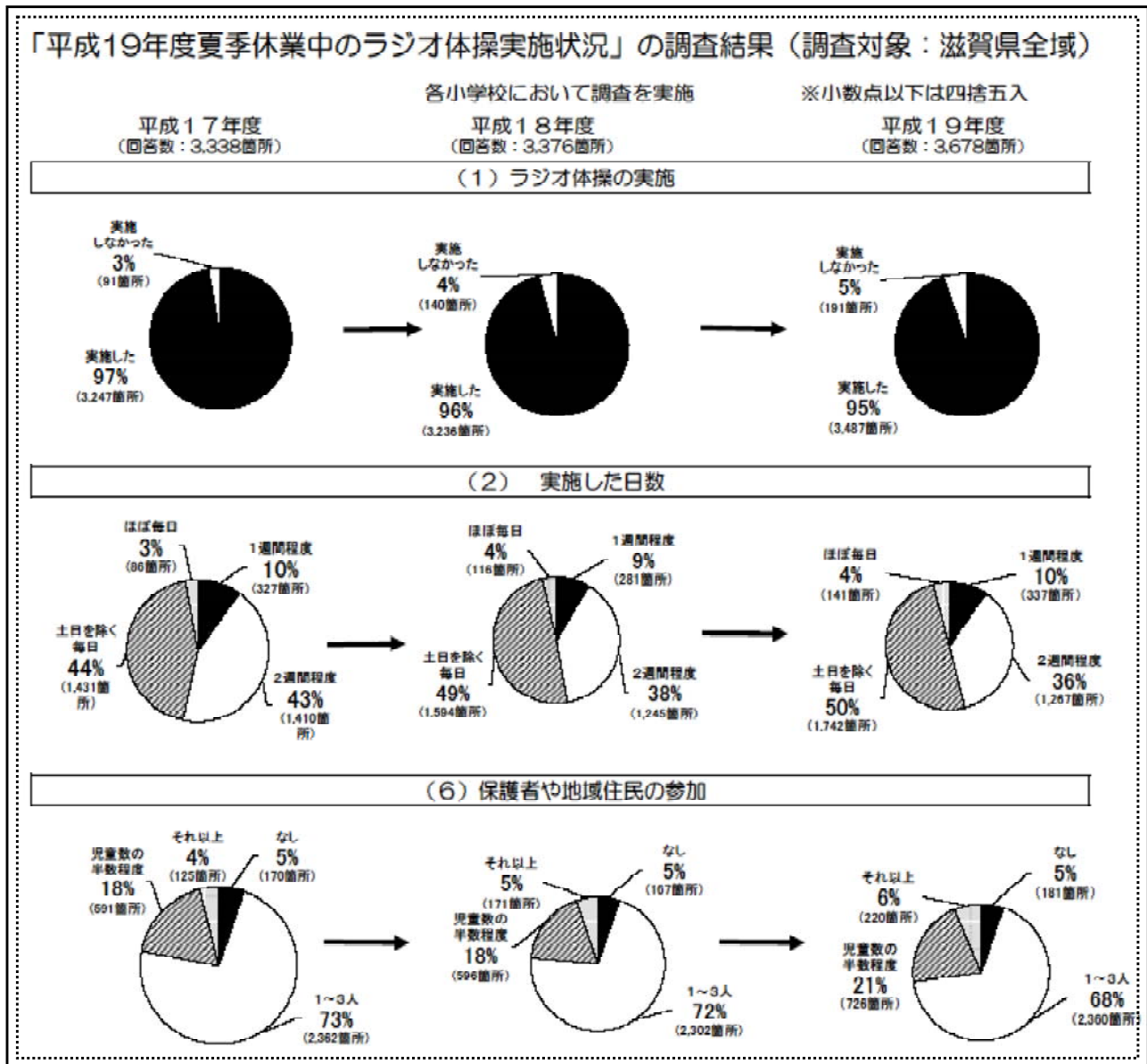
また、先進地域での実施の様子を滋賀県教育委員会発行の保護者向け広報誌「教育しが」の紙面に『『早寝・早起き・朝ごはん』あなたの取組大募集！』と題した特集記事を掲載し、県内各地での取組の拡大に向けた働きかけを行った。

さらに、9月下旬から10月初旬に実施した「生活リズム向上のための後期調査」の設問に、ラジオ体操への参加の度合いと2学期になってからの生活リズムの定着状況との相関を問う設問を組み入れ実態把握に努めた。

7-1-2：ラジオ体操実施状況調査結果

子どもの基本的な生活習慣の定着に向け「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開し、その一環として、夏季休業中のラジオ体操への参加促進を図るとともに、状況把握のために、①実施箇所数、②実施日数、③実施方法、④開始時刻、⑤参加児童数、⑥保護者や地域住民の参加、⑦呼びかけ、⑧出席カードの配布の有無等を問う実態調査を、夏休みあけの9月に市町教育委員会を經由して全小学校に実施した。

この結果は下記のように取りまとめ、生涯学習課のホームページ「におねっと」を通じて公開した。

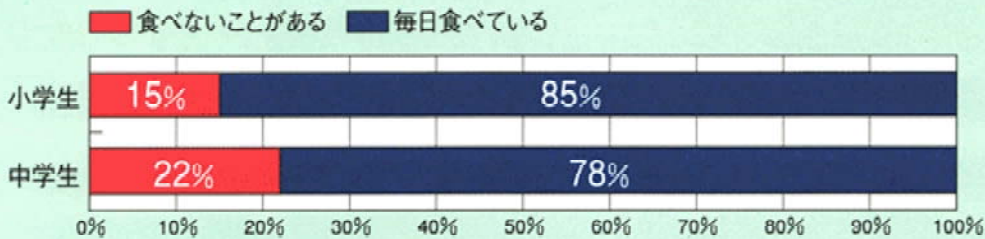


「ふれあいラジオ体操」の調査結果によると、「土日を除くほぼ毎日実施した所」が増加している。また、参加児童の半数以上の地域住民の参加がある所が、5ポイント（230箇所）増えている。これらのことから、地域住民の関わりが広がる中でラジオ体操が活発になってきていることが伺える。これは、次にあるような「ラジオ体操カード」を地域で独自に作成して配ったり、地域住民に参加を呼びかけたりする等、地域教育協議会をはじめとする様々な団体が、積極的な働きかけをしている成果であると言える。今後も、身近にできることを通して、地域全体で子どもの育ちを支える環境づくりに努めることが大切である。

# 生活リズムを整えよう

## 朝ごはん

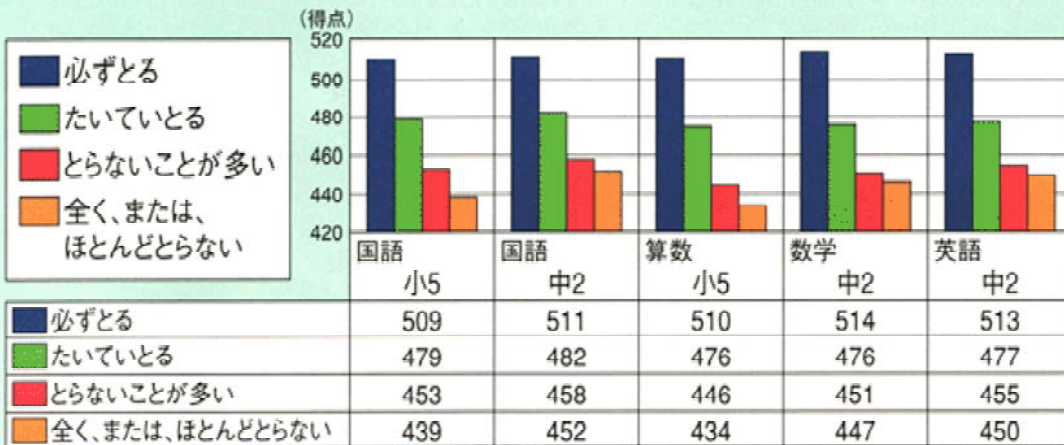
朝ごはんを食べないことがある小・中学生



出典：  
平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」より  
調査対象：  
全国の小中学生・保護者 36,000名

## 朝食とペーパーテスト

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



出典：  
国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」より  
調査対象：  
小学生 約21万1千人(小学5・6年生各約10万人)

↑ラジオ体操カードの裏面を使い生活リズムの重要性を啓発（高月町）



↑12月1日に本県で開催した「『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラム in しが」では、滋賀県ラジオ体操連盟による展示・体験コーナーへのブース出展をいただき、生活リズム向上に向けラジオ体操の重要性を啓発する活動が展開された。



## 第7章：子どもの生活リズム向上のための実践活動

### 第2節 子どもの生活リズムを整える地域ぐるみの実践活動

#### 7-2-1：「おうみ通学合宿」の実践

##### (1) 通学合宿とは

「通学合宿」というプログラムは、子どもたちが地域の自治会館や公民館などで、一定期間寝泊まりしながら学校に通う取組である。食事や洗濯など、自分たちの身の回りの日常生活に関わることを子どもたち自らが行い、この活動を地域の青年や大人が支えることにより、子どもを中心にすえた地域づくりのきっかけにもなる。

##### (2) 通学合宿のねらい

通学合宿のねらいは、物質的な豊かさの中で、親に依存して暮らす子どもたちに共同生活の機会を与え、自らの手による衣・食・住の生活体験を通して生活技能を体得するとともに、お互いの立場や役割を理解し、協力し合ってよりよく生活することができる能力を高めようとするところにある。

- ①長期間、共同生活を送ることを通して、生活する技能や自立心を高める。
- ②家族に頼りきりになりがちな食事作りや、掃除・洗濯といった基本的な生活に関わることを、子どもたちが自分ですることによって、家庭や家族の大切さに気づく機会となる。
- ③地域の様々な方に関わっていただくことにより、子どもたちと地域の方との結びつきを強め地域の方々の青少年健全育成への関心を高める。

##### (3) 研修会による啓発

研修会を開催し、通学合宿の事例発表と情報交換、コーディネーターによる助言を行った。

- ① 6月17日（日）
  - ・地域で支える通学合宿『みくも宿』（湖南省）について事例発表
- ② 6月24日（日）
  - ・千田区通学合宿の取組（木之本町）について事例発表
- ③ 7月15日（日）
  - ・通学合宿「水茎塾」～地域で育てる「岡山っ子」～（近江八幡市）について事例発表

##### (4) 今後に向けて

通学合宿は、子どもの生活力の向上に主眼をおいた取組であるが、地域の大人のコミュニティ形成の面でも大きな意味を持っている。つまり、子どもと接しながら、学びを身に付け、地域の教育力を高める取組であり、「親も関わりながら、地域全体で子どもを育てる」ことが大切であり地域の大人と子どもが顔を覚える意味でも評価できる取組と考えている。

また、通学合宿は、日常生活の延長線上にある取組と言える。林間学校や臨海学校も宿泊研修であるが、これらは、日常の生活から切り離された体験であり、経験の質に違いがある。

通学合宿を経験し、「終わった後に当たり前のように日常生活に生かされるか」が重要であり、経験の中身が大切である。「楽しかった」「おもしろかった」だけでは心に残らず、「達成感」ある経験、「満足感」が得られる経験は、5年後、10年後まで残り、日常生活へと根付かせられるような通学合宿へと仕向けていきたい。

通学合宿「水茎塾」の実践→

#### 保護者の皆様へ

##### 水茎塾のねらい

- ①共同生活を送ることを通して、生活する技能や自立心を高める。
- ②異年齢での共同生活により、自分を見つめなおしたり、人とのよりよいかかわりあい方、あるいは家庭や家族の大切さに気づいたりする機会とする。またそのことにより協調性を育む。
- ③多くの方に関わっていただくことにより、子どもたちと地域の方々との結びつきを強める。また、地域の方々への青少年育成への関心を高める。

##### ねらいを達成するための約束

- ・家庭からお子さんへの直接の電話は緊急の場合以外はご遠慮ください。
- ・期間中はゲーム、テレビ、塾、習い事はなしとします。

##### 通学（学校生活）も普段どおりにできてこそ…

「通学合宿に参加しているから、宿題をしていない。」「…、授業中に居眠りをしてしまった。」などといったことがあるようでは、本当に「生活」ができたとは言えません。

特に学習の時間を各自が確保すること、消灯時間後はきちんと寝ること（部屋の友達を寝かせてあげる）は確実に守らせたいと考えています。

7-2-2: 通学合宿の実施状況

通学合宿のねらいは、物質的な豊かさの中で、親に依存して暮らす子どもたちに、共同生活の機会を与え、自らの手による衣・食・住の生活体験を通して生活技能を体得するとともに、お互いの立場や役割を理解し、協力し合ってよりよく生活することができる能力を高めようとするところにある。

本年度の実施箇所数は、全26市町の内14市町で34箇所を数え、年々増加傾向にあるが、生活リズムの向上を図るためにも、長期間の共同生活を通して生活する技能や自立心を高めるためにも、また、家族に頼りがちな食事づくりや掃除・洗濯といった基本的な生活に関わることを子どもたち自らがすることによって、家庭や家族の大切さに気づく機会とするためにも、今後も拡充を図りたいと考えている。

### 地域のみなさんに支えられて！ 地域サポーターの紹介

**地域の方のご協力  
「もらい湯」体験をしました。**

受け入れ先のご家庭では、温かく子どもたちと接していただきありがとうございました。

長谷川隆明さん・北川昌敏さん  
横田早苗さん・富永重雄さん  
横田謙一さん・一谷清明さん  
堀尾治朗さん・富永豊さん  
池野浩文さん

**朝食サポーター**

朝5時30分から健康推進員さんを中心にも5名の方が和食中心の朝ごはんをつくってくださいました。

参加者：スタッフ一同「美味しいね」と大好評でした。

横田三子さん・杉原美洋子さん  
貴嶋敏子さん・西川光江さん  
横田麗子さん  
ありがとうございました。

**買い物サポーター**

健康推進員5名の方が毎日午後1時から食材の買い出しと仕分けをしてくださいました。

牧元和美さん・松岡季子さん  
河島文子さん・東郷ひとみさん  
貴嶋敏子さん  
ありがとうございました。

### 虎っ子そば打ち体験

地元中野区で取れたそばを体験していただきます。

**そば打ち体験の講師に、地域の方が大活躍!!**

一谷清明さん・村上門さん  
富永豊さん

**登下校サポーター**

原部日出男さんは、毎日、子どもたちと一緒に歩いて見守りをしてくださりました。ありがとうございました。

**虎っ子通学合宿実行委員会**

のみなさん、毎朝合宿所から出勤され、夜帰宅してくださいました。夜の見回りやおやすみサポーターをしてくださいました。

今月のトピック

## 虎っ子通学合宿

「早寝・早起き・朝ごはん」の正しい生活リズム  
親に頼らず生活体験

9月18日から22日まで

**相談役・学生リーダー**

道真県立大学・道真大学の学生 11名

リーダーが率先して話し掛けてくれたおかげで、自分たちも楽しめた。自分を見つめ直す機会も多かった。学生リーダーと地域の大人と朝がわかる関係も築き、子どもたちと地域のつながりも深まりました。

**参加者**

子どもたち  
虎郷小学校 4年～6年 20名  
虎郷中学校 1年～2年 6名

保護者から  
少したかくなって帰ってきたように思いました。今までより皆さんの手助けもしてくれやすくなりました。朝も早く寝るようになりました。

↑ 通学合宿の様子を全戸配布の町の広報誌に掲載

2005年 9月												氏名 遊智 太郎			
午前						午後						覚醒回数			
0	2	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10	12	回数	特記事項	
1日	[睡眠記録]											1	1	残業のため就寝が遅れる	
2日	[睡眠記録]											2	2	夕食後、昼寝	
3日	[睡眠記録]											2	2	トイレに2回	
4日	[睡眠記録]											2	2	心配事があり、寝れなかった そのため、翌日早く寝れた	
5日	[睡眠記録]														
日	[睡眠記録]														
日	[睡眠記録]														
日	[睡眠記録]														
日	[睡眠記録]														
日	[睡眠記録]														
日	[睡眠記録]														

↑ 睡眠・覚醒リズム表

今年度、県内で実施された通学合宿の内、県内の医科大学の睡眠学講座と連携して、通学合宿をきっかけに子どもたちの生活リズムがどのように変化したかを把握するために睡眠・覚醒リズムの記帳を試みた事例が見られた。今後、このような取組を県内に紹介していきたいと考える。

平成19年度 滋賀県家庭教育支援協議会 委員名簿

	氏 名	所 属
会長	加用美代子	京都橋大学文学部児童教育学科教授
	谷口久美子	NPO法人CASN代表
	東 紀子	甲賀市教育委員会事務局こども未来課主任教諭
	川寄 孝	彦根市福祉保健部子どもセンター所長兼子ども未来室長
	上路美智代	守山市子育てサポーターリーダー
	久保 宏子	滋賀県家庭相談員
	村田 和彦	滋賀県健康福祉部子ども・青少年局主幹

事務局	関 百合子	滋賀県教育委員会事務局生涯学習課課長
	美濃部俊裕	滋賀県教育委員会事務局生涯学習課参事
	北島 泰雄	滋賀県教育委員会事務局生涯学習課主査
	安田 寛次	滋賀県教育委員会事務局生涯学習課社会教育主事
	近藤 秀幸	滋賀県教育委員会事務局生涯学習課社会教育主事