

令和4年度

生活実態調査 結果



依田窪南部中学校 PTA 厚生部

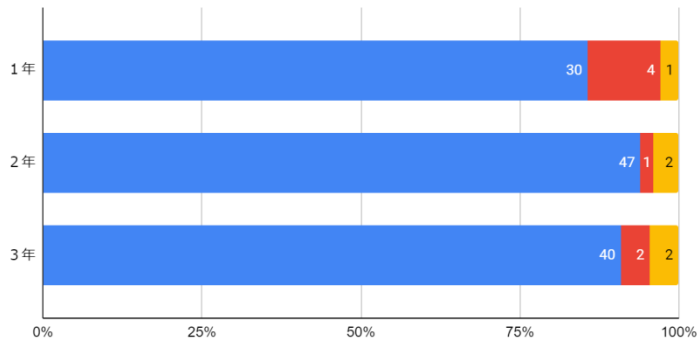
生活実態調査まとめ



令和4年9月実施 対象：保護者 回収率：65%

お父さんは、毎日朝食を食べていますか？

■ 毎日食べる ■ 時々食べない ■ ほとんど食べない

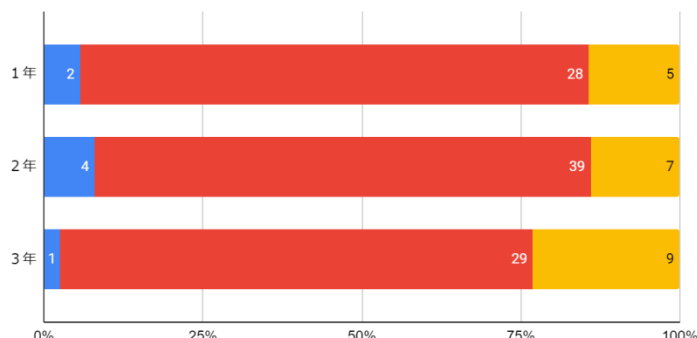


<厚生部コメント>

- ◎朝食を毎日食べる生徒が多く良い。
- ◎「朝食を食べる」という習慣が親にも子どもにも定着してきている。
- △朝食をほとんど食べない生徒がいる。

平日、お子さんは朝食を何時頃に食べ始めますか？

■ 5時～6時前 ■ 6時～7時前 ■ 7時以降

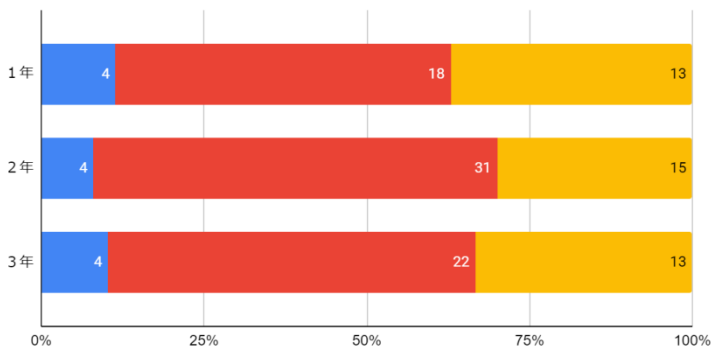


<厚生部コメント>

- ・6～7時に食べる生徒が多い。
- ・5～6時に食べる生徒は学校から遠い生徒であると考えられる。
- ・部活動や登校距離に関係している。

平日、起きてから家を出るまでの時間はどのくらいですか？

■ 30分未満 ■ 30分～1時間未満 ■ 1時間以上

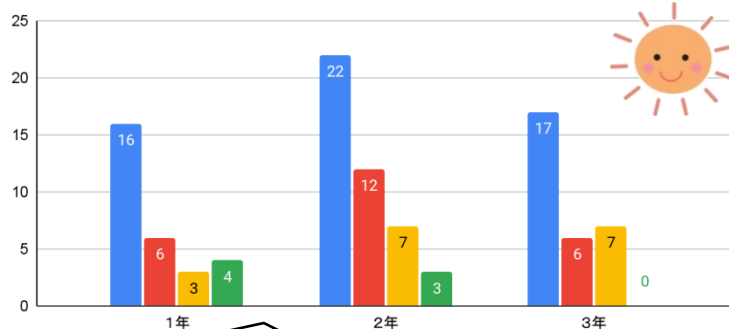


<厚生部コメント>

- ・30分～1時間未満が全体の半分を占めている。
- ・起床時間との関係がある。

お子さんの朝の調子はどうですか。当てはまる項目全てを選択してください。

■ 元気 ■ ポーとしている ■ だるそう ■ 機嫌が悪い

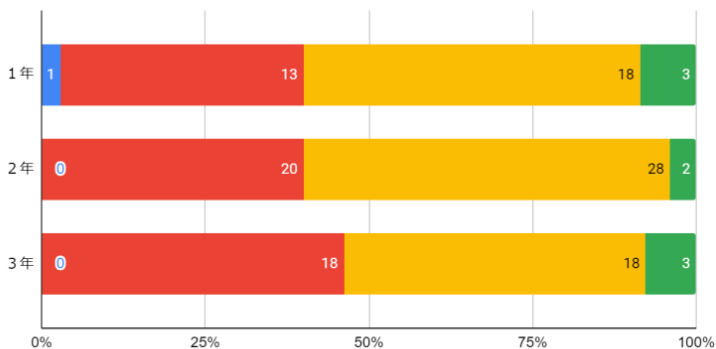


<厚生部コメント>

- ◎平均的に全学年約半分の生徒は元気である。
- △ポーとしている、だるそう、機嫌が悪い、生徒が多い。
- △就寝時間が確保されていないことが考えられる。
- ・3年生だけ機嫌が悪いが0であったのは、1年生に比べ、学校生活に慣れていることが考えられる。
- ・朝食を食べていない生徒、起床から家を出るまでの時間が30分未満の生徒には、ポーとしている、だるそう、機嫌が悪い様子が多く見られた。

平日、お子さんは夕食を何時頃に食べ始めますか？

■ 18時前 ■ 18時～19時前 ■ 19時～20時前 ■ 20時～21時前

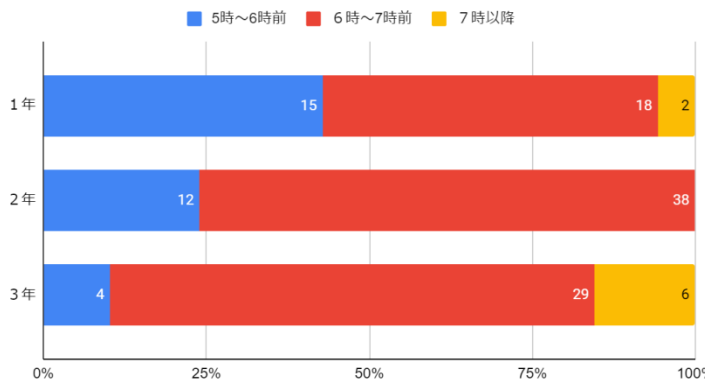


<厚生部コメント>

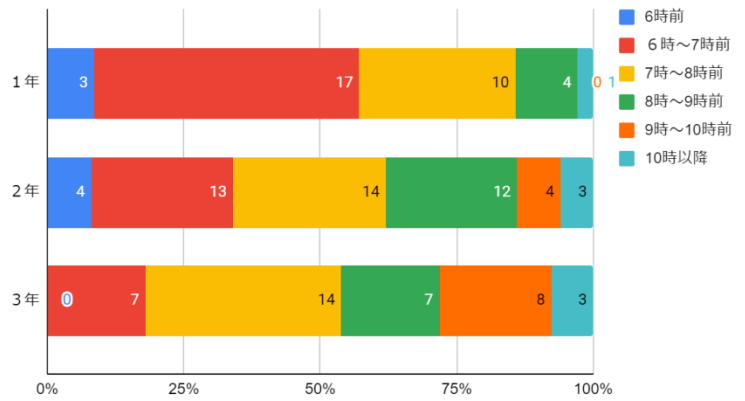
- ・20時までに夕食をとる生徒が多い。
- ・平均して学年の偏りはなく、18時～20時の間に夕食を食べ始める生徒が多い。
- ・各家庭の事情による。

※朝食は1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。成長期でもあるので、朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう。そのためには、夜早く寝て睡眠時間を確保すること、朝しっかりと起き、家を出るまでの時間に余裕を持てるようにすることが大切です。

平日のお子さんの起床時刻は何時頃ですか？

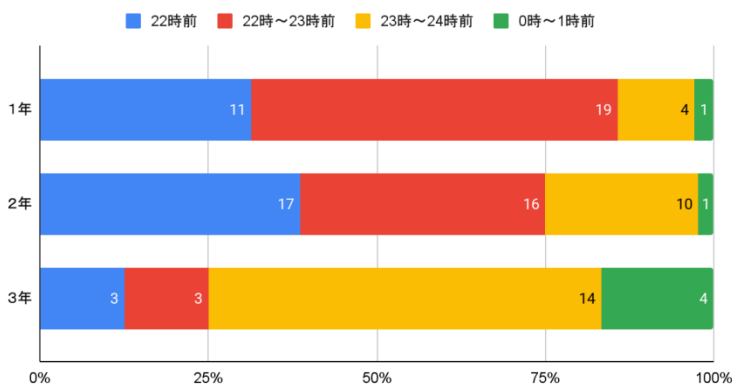


休日のお子さんの起床時刻は何時頃ですか？

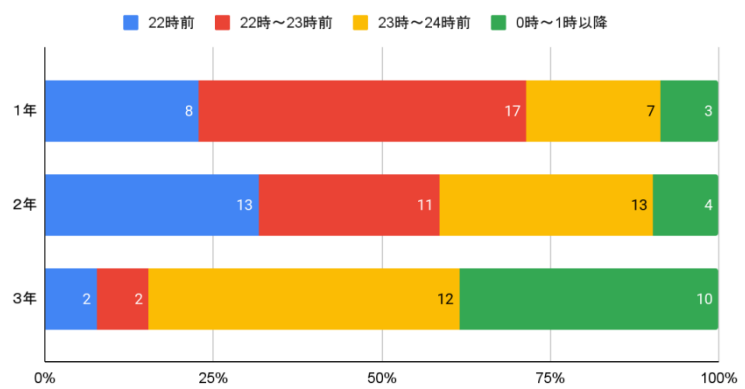


<厚生部コメント> ・平日は6～7時間とみんな同じくらいで休日はばらばらである。
 ・1、2年生は部活やバスの時間により、起床時間も早くないと間に合わない生徒も多い。
 ・地域的に高校生になれば早起きは必須になるので習慣づけたい。

平日のお子さんの就寝時刻は何時頃ですか？

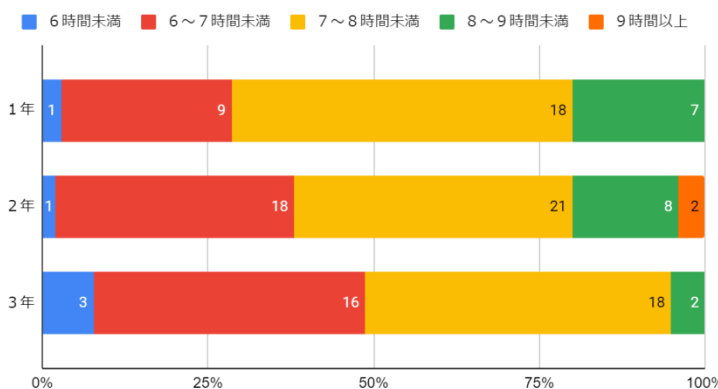


休日のお子さんの就寝時刻は何時頃ですか？

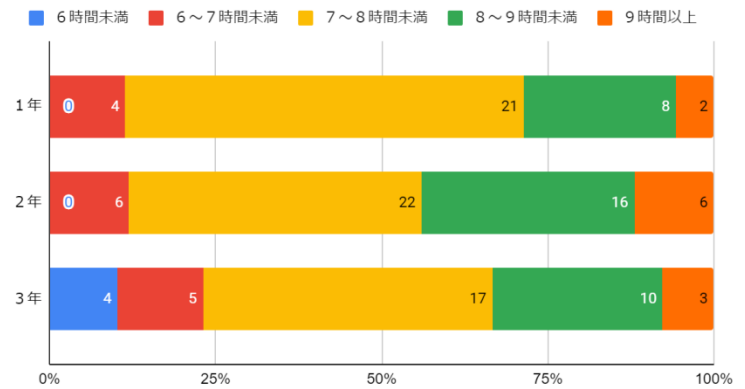


<厚生部コメント> △全体的に睡眠時刻が遅い。
 ・宿題や課題、テスト勉強も必要だが、効率よく学習できたら良い。
 ・平日、休日ともに3年生が遅い。

平日のお子さんの睡眠時間はどれくらいですか？



休日のお子さんの睡眠時間はどれくらいですか？

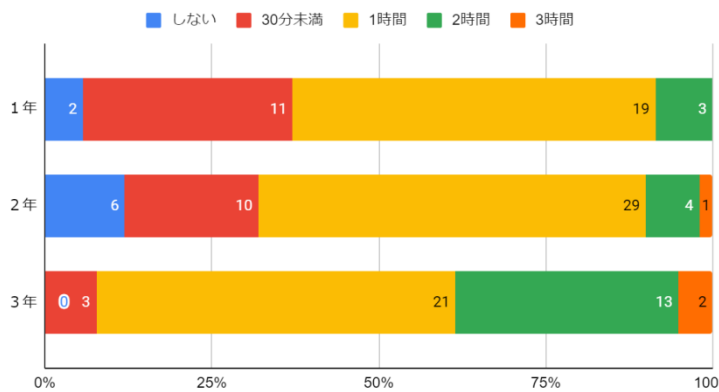


<厚生部コメント> ・7～8時間の睡眠時間が取れば良い。
 ・睡眠時間はどの学年も変わらない。

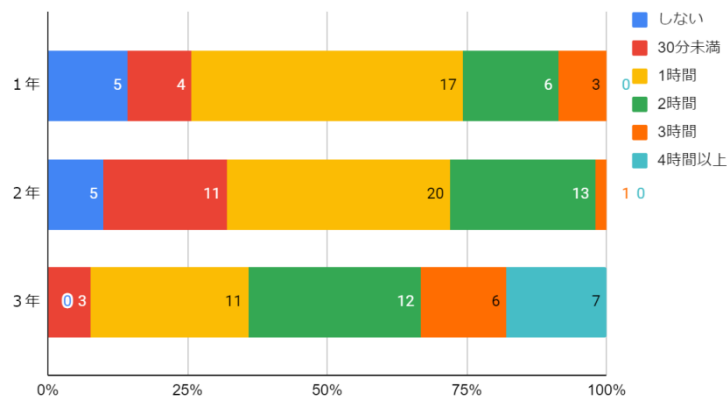
※睡眠には体の成長、記憶の整理、疲れを取る、ストレスを解消するといった効果があります。最低でも7時間、8時間以上の睡眠が取れるようにしましょう。

※平日と休日の睡眠時間の差が2時間以上となると、心身に影響が現れやすくなります。勉強や運動などのパフォーマンス向上のためにも平日、休日ともに規則正しい生活習慣が送れると良いです。

平日のお子さんの学習時間はどれくらいですか？

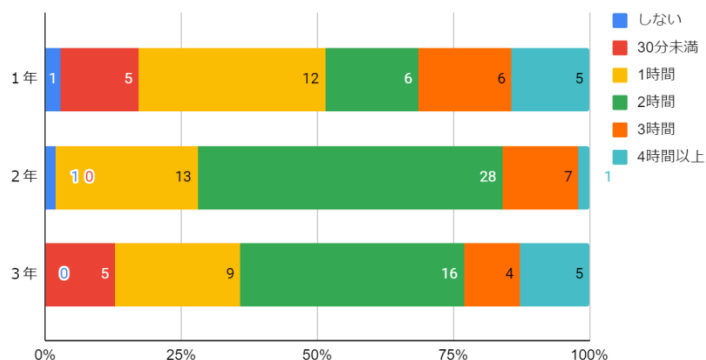


休日のお子さんの学習時間はどれくらいですか？

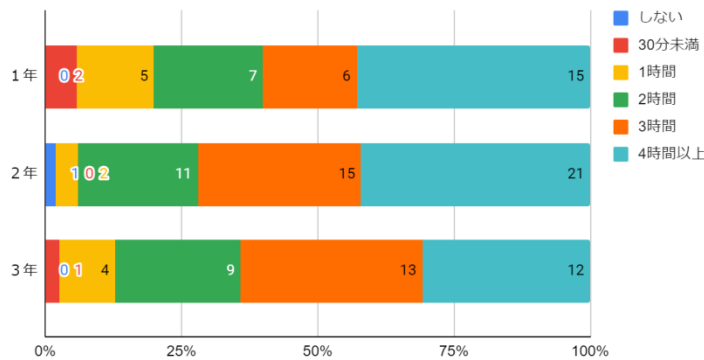


<厚生部コメント> ・学習時間が全体的に短く感じた。しかし、その短い時間でも効率よくできていれば問題はない。
 ・平日、休日両方とも1時間が多い。
 ・3年生は受験があるので休日の学習時間が多い。

平日、お子さんがメディア（スマホ、ゲーム、テレビ、タブレット等）に関わる時間はどれくらいですか？



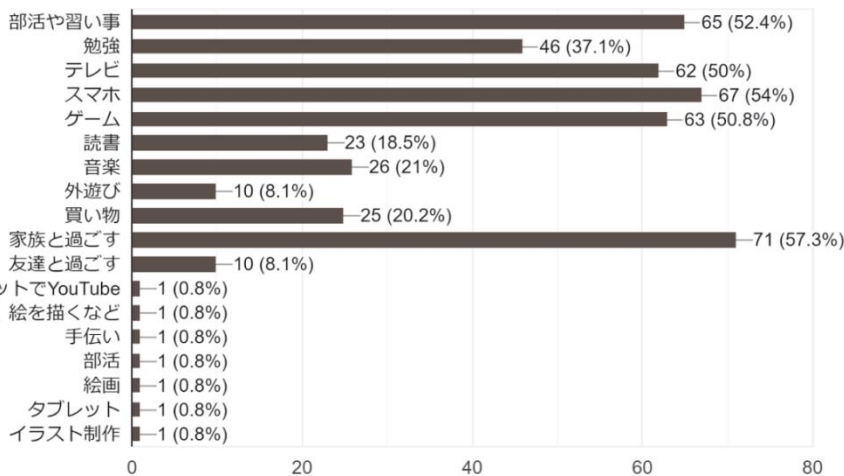
休日、お子さんがメディア（スマホ、ゲーム、テレビ、タブレット等）に関わる時間はどれくらいですか？



<厚生部コメント> ・平日は1~2時間メディアに関わる時間が多い。休日は部活の影響もあると考えられる。
 ・昔と比べたらメディアは必要であるが、家庭で使い方や必要の有無を話し合っって個々の使い方であらううまく使えていたらそれで良い。親が制限をかけて管理するのが望ましい。

お子さんは休日何をして過ごすことが多いですか？（複数回答）

124件の回答



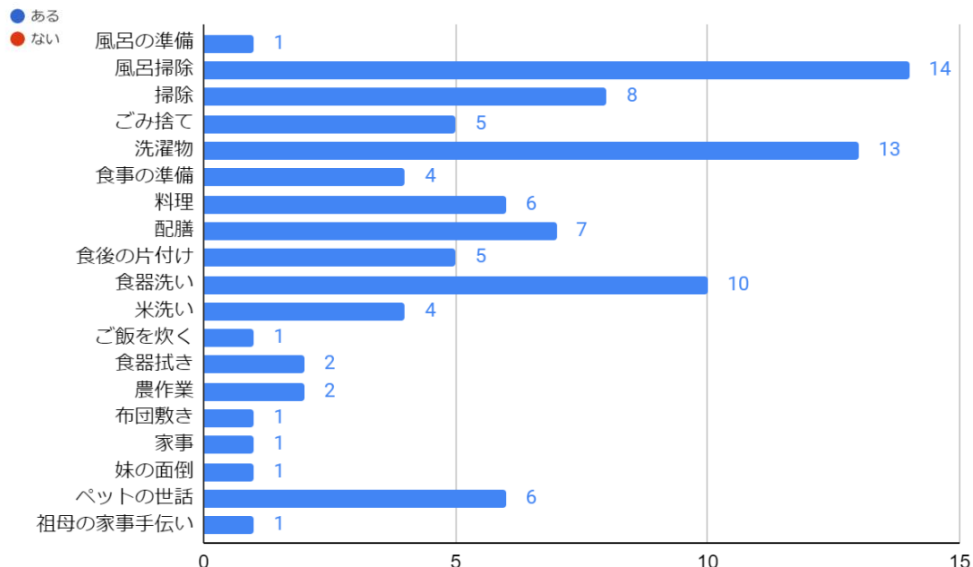
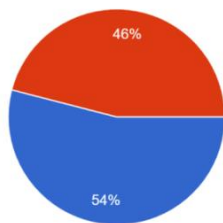
<厚生部コメント>

- ◎余暇をメディア以外にも読書・音楽・外遊び等有効に使えている。
- ・部活や習い事で多くは占めてはいるが、昔に比べてスマホやゲームの時間が半数以上となっている。
- ・家族と過ごす生徒が多い。
- ・友達と過ごす生徒が10名のみ。コロナの影響もあるのだろうか。
- ・部活や習い事をする生徒は半分しかない。
- ・勉強する生徒は37%である。
- ・テレビ、スマホ、ゲームの人数を合わせると大変なことになりそう。

※食事をすること、寝ること、お風呂に入ることといった日常生活に欠かせないことを後回しにしていることはありませんか？こんな状況はネット依存症になっている、あるいは、なりかけていると考えられます。子どもの過剰使用を防ぐためには、親子のコミュニケーションが効果的です。使用時間の目標やルールを決めたり、違う趣味や楽しみを見つけたりできると良いです。

家で任せている、自分から進んで行っているお手伝いはありますか？

124件の回答

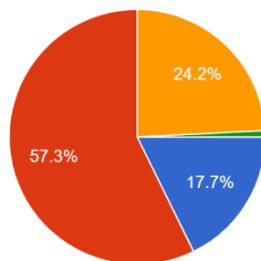


<厚生部コメント>

- ◎お手伝いをしている生徒が半数以上いる。
- △小学校の方がお手伝いする生徒が多かった。
- ・ほぼ半数の家庭で家事やペットの世話といったお手伝いが定着している。
- ・お手伝いをしている子どもにできることはどんどん任せた方が良い。

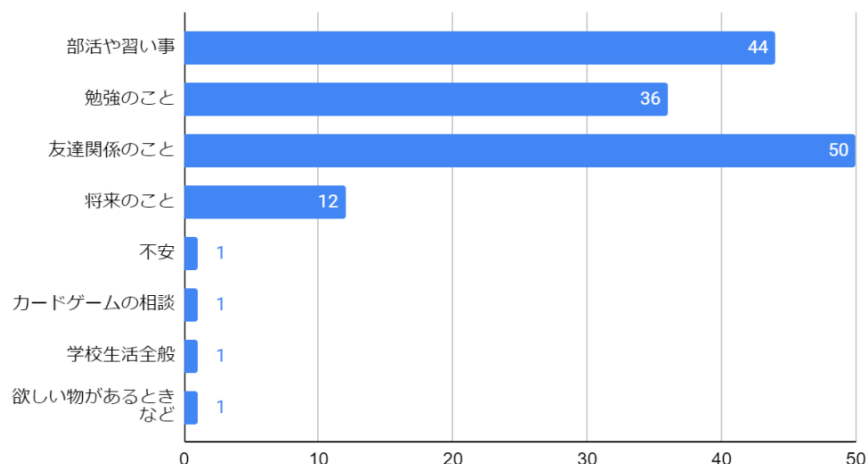
お子さんは、悩みを相談してくれますか？

124件の回答



- よく相談される
- たまに相談される
- 相談されない
- 兄にしている

どんな相談が多いですか？



<厚生部コメント>

- ・相談内容には、学校のこと、将来のこと、抱える不安、お願い事などがある。
- ・部活や習い事、学校の中など、子どもが多く時間を過ごす所での相談が多い。
- ・75%の子が何かしらの相談を家族にしている。
- ・しっかり話し合いがされているので、子どもたちも不安を感じる子が少ないのだと思う。
- ・「相談されない」が24%で心配である。

生活実態調査を始めて34年になります。

今年度は、生活リズムや休日の過ごし方について調査させていただきました。

スマートフォンなどの普及、塾や習い事などの時間の多忙化、コロナ禍による状況の変化など生活が乱れやすい環境が広がる中、「よりよい生活習慣の大切さ」は子どもも大人も同じだと思います。

昔から「早寝、早起き、朝ごはん」と言いますが、思春期は精神的にも肉体的にも大きく成長する時期です。

今年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、より早く大人として扱われる時代へと変化しています。

そんな中でも基本的な生活習慣は変わらず大切なことで、社会の中で生活するための生きる力といえるのではないのでしょうか。

これを機に、家庭での過ごし方を親子で話し合っていければと思います。

最後にアンケートにご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

PTA 厚生部部長 渡辺 春江