

# 子どもたちの生活リズムの実態とその問題点

平井 美穂・神川 康子

## Present Situation and Problem Related to Children's Rhythm of Life

Miho HIRAI, Yasuko KAMIKAWA

キーワード：子ども，生活リズム，睡眠，日常生活

Key words : children, rhythm of life, sleep, daily life

### 1. 緒言

いじめ，不登校，学級崩壊といったさまざまな問題行動や，非行少年の低年齢化，凶悪化など，近年は子どもたちの「新しい荒れ」が問題になっている。<sup>1)</sup> 例えば，崩壊クラスでは「急に泣き出し，パニックを起こす」「みんなでいっしょに行動することを苦にする」「いきなり友達をたたく」というように，人とのコミュニケーションがうまく取れず，攻撃的な子どもの姿が見られる。

このような問題行動の原因の一つとして，子どもたちの日常生活の過ごし方が挙げられる。1998年文部省発表の「子どもの体験活動調査」によると，特に何もしていないのに疲れたと感じる子どもたちが増え，学年があがるにつれて日常生活にストレスを感じている。<sup>2)</sup>

現代人の就寝時刻は年々遅くなる傾向にあり，<sup>3)</sup> 小学生でも12時以降に就寝する児童がみられる。学校段階が進むにつれてさらに就寝時刻は遅くなり，それにともない睡眠時間も短くなると考えられる。就寝時刻が遅くなる原因としては，塾や習い事からの帰宅時刻が遅いことや，深夜までのテレビ視聴などがあげられる。<sup>4)</sup>

このような夜型の生活では十分な睡眠をとることができないので，起床の自立ができず，朝の目覚めも悪くなる。つまり人間が持っている本来の体内リズムが乱れ，心身の健康状態に影響を及ぼすといわれている。<sup>5)</sup> 例えば近年の子どもの低体温化や排便リズムの乱れなどである。<sup>6), 7)</sup> こうした生活リズムの乱れから体内リズムが乱れ，子どもたちの心身が不安定になり，日常的に疲労していたりイライラして攻撃的になるのではないかと考えられる。

そこで，本論文では現代の子どもたちの生活リズムの実態を明らかにすることによって，その問題点と解決策を見出していくことを目的とする。

### 2. 調査方法

#### (1) 調査内容

小学生の調査は1996年7月と10月に，中学生と高校生の

調査は1998年7月に，大学生の調査は1996年と1997年の10月に行った。内容は表1の通りであり，学校段階により調査項目には若干の違いがある。

#### (2) 調査対象者

富山県内に居住する小学生，中学生，高校生，大学生を対象に調査の依頼をした。

#### (3) 調査方法

富山県内の小学校，中学校，高等学校の協力のもとに，アンケート用紙を担任に配布してもらい教室で生徒自身に回答させた後，回収を行った。大学生に関しても大学の講義時間内に配布し，その場で回答させた後回収した。有効回収票の内訳は表2に示す。

表1：各学校段階における調査内容

小学生	中学生・高校生	大学生
① 基本的属性	① 基本的属性	① 基本的属性
② 家庭生活	② 家庭生活	② 睡眠習慣
③ 学校生活	③ 学校生活	③ 睡眠評価
④ 睡眠について	④ 睡眠について	④ 睡眠中の状態
⑤ 食生活について	⑤ 休日の過ごし方	⑤ 昼間の生活
⑥ 現在の心身状態	⑥ 食生活について	⑥ 食生活について
	⑦ 交友関係	⑦ 睡眠に関する
	⑧ 現在の心理状態	自由筆記
	⑨ 生活空間について	

表2：有効調査表内訳（学校段階別，性別）

学校段階	性別			合計
	男子	女子	不明	
小学校 低学年	208	209	3	420
小学校 高学年	215	232	3	450
中学生	208	215	2	425
高校生	257	296	2	555
大学生	380	441	3	824
合計	1,268	1,393	13	2,674

### 3. 結果および考察

#### (1) 各学校段階における子どもたちの生活リズムの実態

##### 1) 就寝時刻

学校段階が進むにつれて就寝時刻が遅く、夜型の生活となる傾向が認められた。図1に示すように中学生から0:00以降に就寝する割合が急激に増加している。0:00以降に就寝する割合は小学校低学年では0.2%、小学校高学年では2.3%であるが、中学生では36.4%、高校生では65.5%、大学生では69.0%となっている。各学校段階の詳細は次のとおりである。

小学校低学年の就寝時刻のピークは22:00前で86.3%である。小学校高学年のピークは22:00前で45%、22:00台の39.9%と合わせると84.9%となり、ほぼ23:00前には就寝している。中学生のピークは23:00台で42.4%、0:00台の25.5%を合わせると67.9%となっている。高校生のピークは0:00台で41.2%、23:00台の26.6%を合わせると67.8%となっている。中学生と高校生では23:00台、0:00台の割合が逆転していて高校生の方が就寝時刻が遅くなっている。大学生のピークは0:00台で33.8%、1:00台の22.4%、2:00以降の12.8%を合わせると69.0%となっている。

このことから、小学生、中学生、高校生、大学生と就寝時刻のピークが21:00台から0:00台へとほぼ一時間ずつ遅くなっていくことがわかる。

##### 2) 起床時刻

就寝時刻と同様に、学校段階が進むにつれて起床時刻が遅く、さらにその個人差が大きくなっていく傾向が認められた。各学校段階の詳細は次のとおりである。

図2に示すように小学校低学年の起床時刻のピークは6:30-7:00で55.2%、7:00-7:30の21.3%、6:00-6:30の20.6%を合わせると6:00-7:30の起床が97.1%となっている。小学校高学年のピークも6:30-7:00で42.9%、6:00-6:30の27.9%、7:00-7:30の20.4%を合わせるとやはり6:00-7:30の起床が91.2%となっている。中学生のピークは6:30-7:00で37.4%、7:00-7:30の26.8%、6:00-6:30の18.4%を合わせると6:00-7:30の起床は82.6%となっており、小学生より1割程度少ない。高校生のピークは7:00-7:30で35.5%、6:30-7:00の25.9%、7:30-8:00の17.7%を合わせると6:30-8:00の起床が79.1%となっており、中学生よりもピークが30分ほどずれ込んでいる。大学生のピークはさらに遅くなり8:30以降が26.7%で最も多く、8:00-8:30の24.1%、7:00-7:30の19.7%、7:30-8:00の15.7%を合わせると7:00以降の起床が86.2%となっている。

##### 3) 睡眠時間

就寝時刻・起床時刻の遅れからも推測されるように、学校段階が進むにつれて睡眠時間は短く、個人差も大きくなる。特に小学校高学年から中学生にかけて睡眠時間が短くなる傾向がある。図3に示すように小学校低学年では9時間程度が63.9%、8時間程度が25%で、約9割が8~9時間の睡眠と回答している。小学校高学年では8時間程度が39.2%、9時間程度が31.5%、約7割が6~7時間の睡眠と回答している。大学生では7時間程度が34.1%、6時間程度が33.6%で高校生よりも若干少なく睡眠時間帯も異なるが、約7割が6~7時間の睡眠をとっている。

間程度が31.5%となっており、約7割が8~9時間の睡眠と回答している。ところが中学生では急に8時間、9時間程度が減り、7時間程度が44.5%、6時間程度が22.9%となっており、約7割が6~7時間の睡眠と回答している。高校生ではさらに睡眠時間は短くなり7時間程度が36.8%、6時間程度が34.2%となっており、約7割が6~7時間の睡眠と回答している。大学生では7時間程度が34.1%、6時間程度が33.6%で高校生よりも若干少なく睡眠時間帯も異なるが、約7割が6~7時間の睡眠をとっている。

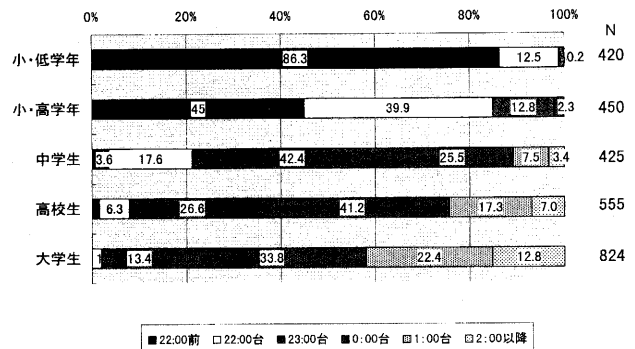


図1：就寝時刻

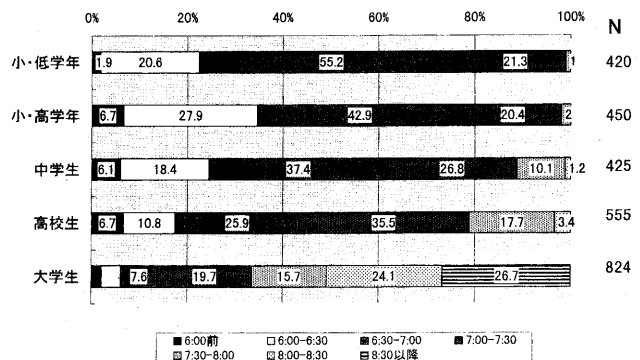


図2：起床時刻

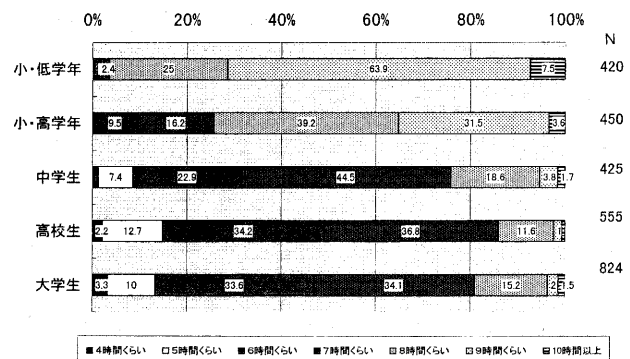


図3：睡眠時間

##### 4) 睡眠充足状況

前述のような睡眠時間の実態であるが、はたしてその睡眠

で足りているだろうか。本調査では睡眠充足度として「もっとたくさん眠りたい」「ちょうどよい」「寝過ぎたと思う」の3段階で評価してもらった。図4に示すように学校段階が進むにつれて睡眠時間が「ちょうどよい」とする割合が減少し、「もっとたくさん眠りたい」と睡眠不足を感じている割合が増加している。「もっとたくさん眠りたい」とする割合は高校生(57.5%)が最も高く、中学生(56.7%)、大学生(52%)、小学校高学年(39.1%)、小学校低学年(32.9%)と続いている。特に中学生以降から睡眠不足を感じる割合が高くなっているところは、睡眠時間が急に短縮するところと一致し、睡眠の取り方に問題があると考えられる。

5) 起床方法および起床時の気分

朝どのように起床しているかでは、どの学校段階でも自然覚醒は約3割となっており、残りの約7割は目覚し時計または家族によって起こされている。図5に示すように学校段階が進むにつれて「家族に起こされる」割合が減少し、「目覚し時計など」を使って起床する割合が増加している。「家族に起こされる」割合は小学校低学年(61.4%)が最も高く、小学校高学年(48.5%)、中学生(37.8%)、高校生(33.8%)、大学生(8%)と続いている。学校段階が進むにつれて人に起こされる他律型起床から、目覚しでも自分で起きるという自律型起床へと移行していくことがわかる。

目覚めた後にすぐに行動するかについて、布団から「すぐに出る」「少ししてから出る(10分ぐらい)」「なかなか出られない(10分以上)」の3段階で評価してもらった。図6に示すように布団からすぐに出られる割合は、どの学校段階でも3割前後である。布団から「なかなか出られない」割合は大学生(31.8%)が最も高く、中学生(16.1%)、高校生(13.7%)、小学校低学年(12.7%)、小学校高学年(11.7%)と続いている。寝起きの気分に関しては「非常にすっきりしている」「だいたいすっきりしている」「なかなかすっきりしない」の3段階で評価してもらった。図7に示すように小学校低学年から高校生までは学校段階が進むにつれて寝起きが「非常にすっきりしている」という割合が減少し、「なかなかすっきりしない」割合が増加している。寝起きが「なかなかすっきりしない」とする割合は高校生(53.5%)が最も高く、中学生(46.9%)、大学生(34.3%)、小学校高学年(29.2%)、小学校低学年(26.5%)と続いている。

大学生よりはリズムの乱れが少ない小学生の約3割、中学・高校生の約5割は寝起きがすっきりせず、気持ちのよい朝を迎えられていないことは発達段階に応じた睡眠がとられていない可能性とともに問題点として明らかになってきた。

(2) 生活リズムの乱れが子どもたちの心身に及ぼす影響

1) 生活リズムが睡眠評価(寝起き)に及ぼす影響

生活リズムと睡眠評価との関連をみるために、アンケート集計ソフト「秀吉」によりカイ自乗検定を行った。以下に有意な関連が見られたものを示す。

寝起きのすっきり感とすぐに布団から出られるかどうかは、全ての学校段階において $p < 0.01$ で有意な関連がみられた。

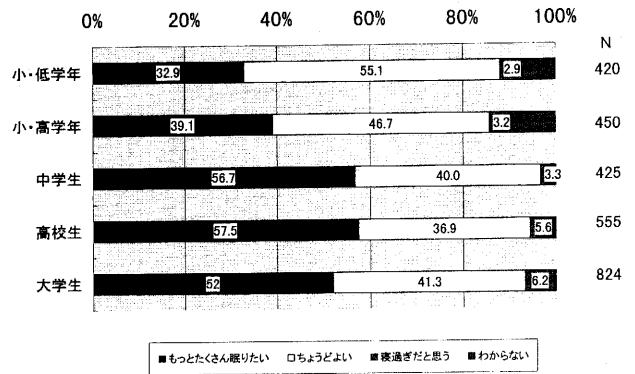


図4：睡眠充足状況

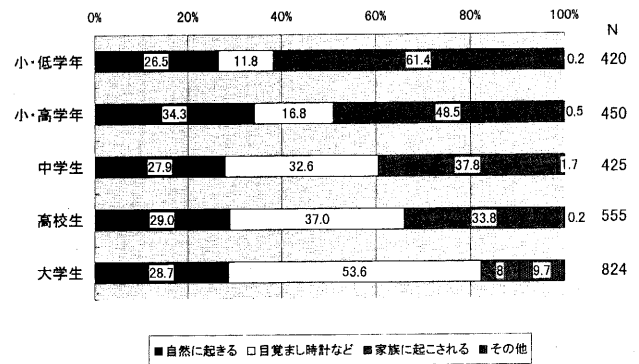


図5：起床方法

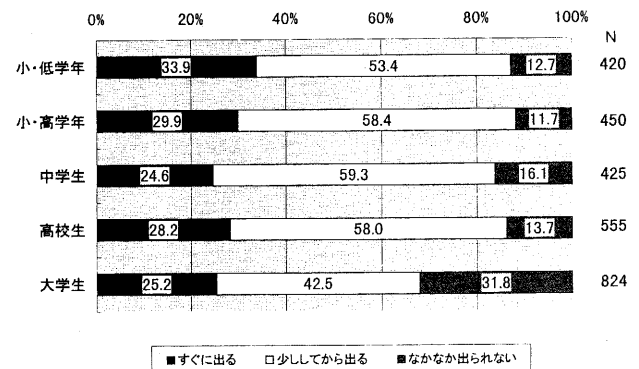


図6：目覚め方

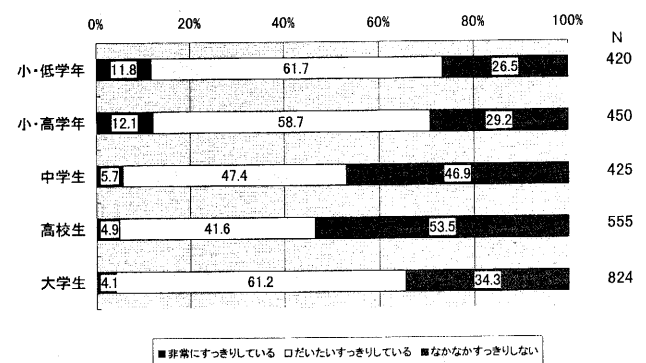


図7：寝起き

また寝起きのすっきり感は「起床時刻」とは小学校高学年では $p<0.05$ 、それ以外の学校段階では $p<0.01$ で有意、「睡眠充足状況」とは全ての学校段階で $p<0.01$ で有意な関連がみられた。つまり、どの学校段階においても寝起きのすっきりしない子どもは起床時刻が遅く、なかなか布団から出ることができず、睡眠充足度が低い傾向があるといえる。

一方、どの学校段階でも寝起きのすっきり感と「睡眠時間」との有意な関連はみられなかった。つまり、寝起きのすっきり感の評価を高めるためには睡眠時間の長さよりも睡眠の質を深くし、充足感が得られるようにすることが必要である。そのために、決まった時刻に起床し、すぐに行動できる睡眠のとり方を検討し、確保する必要がある。

次に学校段階別に寝起きのすっきり感と生活リズムの関連をみていく。

小学校低学年・高学年では寝起きのすっきり感と「起床方法」や「排便時刻」でも有意な関連がみられた。起床方法については低学年・高学年ともに寝起きのすっきりしない子どもは家族に起こされている傾向があり、自然覚醒の割合が低い。低学年では寝起きがすっきりしている子どもは「自然覚醒」が49%、「家族に起こされる」が38.8%であるが、寝起きがなかなかすっきりしない子どもでは「自然覚醒」が15.9%、「家族に起こされる」が80.4%となっており両者の関連は $p<0.01$ で有意であった。傾向が似ているので高学年で図に示したが、図8のように高学年は寝起きがすっきりしている子どもでは「自然覚醒」が43.4%、「家族に起こされる」が28.3%であるが、寝起きがなかなかすっきりしない子どもでは「自然覚醒」が24.6%、「家族に起こされる」が63.5%で、やはり $p<0.01$ で有意な関連がみられた。

排便時刻については低学年・高学年ともに寝起きがすっきりしない子どもは朝に排便がなく、高学年ではより不規則になる傾向がある。図9に示すように高学年では寝起きがすっきりしている子どもでは「朝」に排便をする割合が38.9%、「決まっていない」が31.5%であるが、寝起きがなかなかすっきりしない子どもでは「朝」に排便をする割合が17.7%、「決まっていない」が56.2%となっていて $p<0.01$ で有意な関連がみられた。

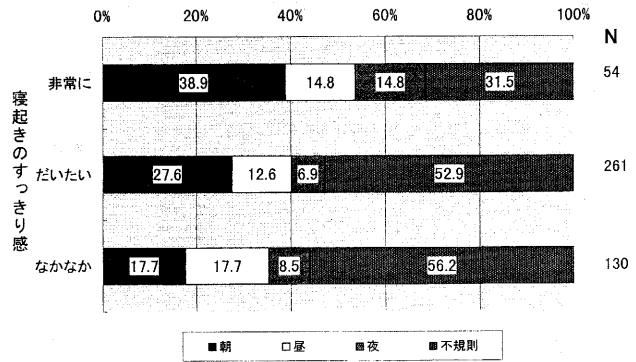


図9：寝起きと排便時刻（小学校・高学年）（ $p<0.01$ ）

その他、高学年では「寝起き」のすっきり感と日中の「居眠り」「あくび」や「平日の就寝時間」とも $p<0.01$ で有意な関連がみられ、寝起きがすっきりしない子どもは授業中に居眠り、あくびをする頻度が高い結果であった。また、平日の就寝時刻も遅く悪循環する傾向がみられた。

中学生・高校生では「寝起き」のすっきり感と有意な関連がみられた項目は「朝食の有無」「朝食を食べない理由」「休口前の就寝時刻」「休口の起床時刻」であった。ただし、「朝食を食べない理由」「休口前の就寝時刻」「休口の起床時刻」は中学生・高校生の調査のみに用いられた項目である。

朝食については中学生・高校生ともに寝起きがすっきりしない子どもは朝食を取らない割合が多い。高校生の場合を図10に示すが、寝起きがすっきりしている子では朝食を「必ず食べる」が92.6%、だいたいすっきりしている子では84.4%、なかなかすっきりしない子では70.4%となっており $p<0.01$ で有意な関連がみられた。朝食を取らない理由で最も多かったのは「時間がない」で、寝起きの良し悪しに関わらず中学生・高校生の約2割が朝食を食べる時間がないと答えている。高校生で寝起きのすっきりしない子の16.7%が朝食を食べない理由を「食べたいと思わない」と答えており、寝起きのすっきりしている子の4%と比べると約4倍も多くみられた。

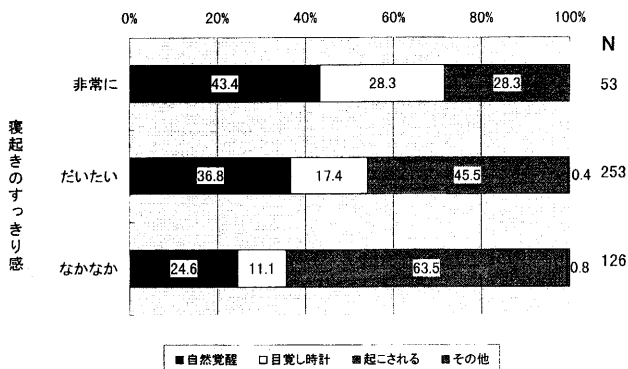


図8：寝起きと起床方法（小学校・高学年）（ $p<0.01$ ）

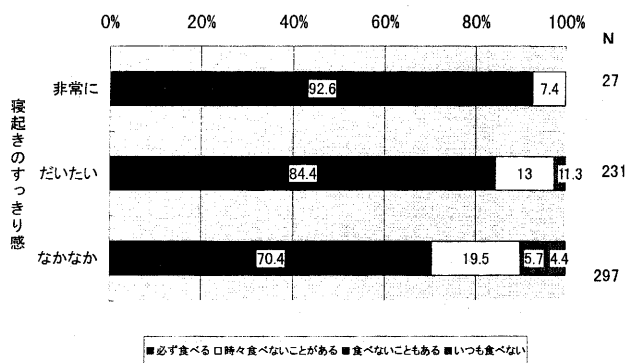


図10：朝食の有無（高校生）（ $p<0.01$ ）

休日前の就寝時刻については図11に示すように中学生では休日前の就寝時刻のピークは23:00-23:30と0:00-0:30でともに22.1%, 23:30-0:00の11.3%を合わせると約6割が23:00-0:30の間に就寝している。高校生では休日前の就寝時刻のピークは0:00-0:30で24.3%, 2:00以降が23.6%, 1:00-1:30が17.1%と続いており約8割が0:00以降に就寝している。中学生・高校生ともに休日前の就寝時刻は平日の就寝時刻よりも深夜にずれ込む傾向がみられた。また, 高校生の方が中学生よりも休日前の就寝時刻が深夜にずれ込む傾向が大きい。平日の寝起きのすっきり感との関係をみていくと, 中学生・高校生ともに寝起きがすっきりしない子どもは休日前になると就寝時刻が深夜にずれ込む傾向がある。中学生では $p<0.05$ で有意な関連がみられ, 寝起きがすっきりしている子どもの休日前就寝時刻のピークは11:00-11:30で45.8%, 11:30-0:00が16.7%と続いている。だいたいすっきりしている子どものピークは11:00-11:30で26.0%, 0:00-0:30が22.4%, 0:30-1:00が22.4%と続いている。なかなかすっきりしない子どものピークは0:00-0:30, 0:30-1:00で, ともに23.9%となっている。高校生では $p<0.01$ で中学生よりさらに有意な関連がみられ, 図12に示すように寝起きがすっきりしている子どもの休日前就寝時刻のピークは0:00-0:30で24%, だいたいすっきりしている子どもは0:00-0:30で37%であるが, なかなかすっきりしない子どもは2:00以降が29.2%となっており, ピークがかなり深夜にずれこんでいる。

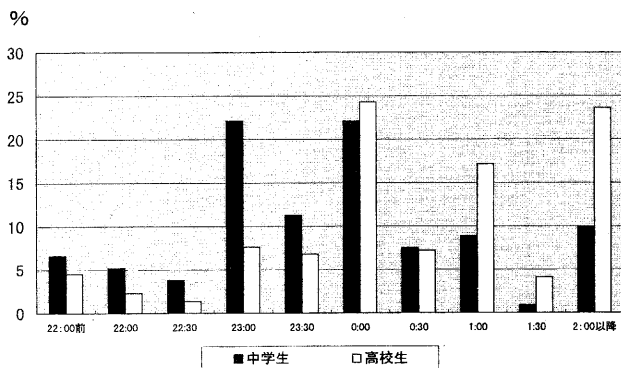


図11: 休日前の就寝時刻

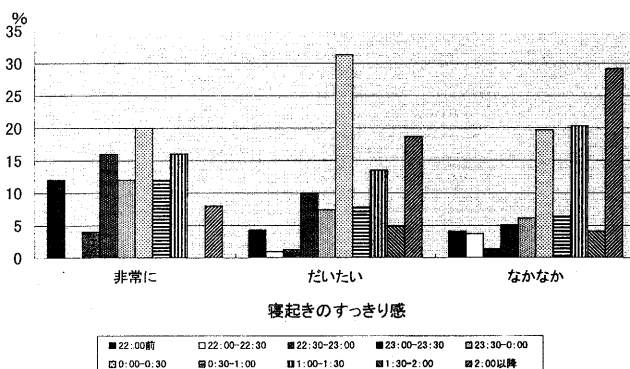


図12: 寝起きと休日前の就寝時刻 (高校生) ( $p<0.01$ )

休日の起床時刻については図13に示すように中学生では休日の起床時刻のピークは10:00以降が24.6%, 次に8:00-8:30で20.5%, 9:00-9:30が15.1%と続いており, 約7割が休日は8:00以降に起床している。高校生で休日の起床時刻のピークは10:00以降が31.7%, 次に9:00-9:30で18.7%, 8:00-8:30が16.8%と続いており, 約8割が休日は8:00以降に起床している。中学生・高校生ともに休日の起床時刻は平日の起床時刻と比べると昼近くまでずれ込む傾向がみられた。また, 休日前の就寝時刻が中学生よりも高校生の方が深夜にずれ込んでいることから推測されるように, 休日の起床時刻のずれ込みにおいても高校生の方が大きい傾向がみられた。平日の寝起きのすっきり感との関係をみていくと, 中学生・高校生ともに寝起きの悪い子どもは休日の起床時刻が遅く, 昼近くまで寝ている傾向がある。中学生では $p<0.01$ で有意な関連がみられ, 寝起きがすっきりしている子どものピークは8:00-8:30で20.8%, 7:00-7:30が16.7%, 9:00-9:30が12.5%と続いている。だいたいすっきりしている子どものピークは8:00-8:30で23.1%, 7:00-7:30が16.9%, 9:00-9:30が15.9%と続いている。なかなかすっきりしない子どものピークは8:00-8:30で18.8%, 10:00-10:30が15.7%, 9:00-9:30が15.2%と続いている。高校生でも $p<0.01$ で有意な関連がみられ, 図14に示すように, 寝起きがすっきりしている子どものピークは8:00-8:30, 10:00以降で, ともに20%となっている。だいたいすっきりしている子どものピークは9:30-10:00, 10:00以降で, ともに21.3%となっている。なかなかすっきりしない子どものピークは10:00以降で41.4%となっている。高校生において休日に10:00以降に起床する割合は, 寝起きがなかなかすっきりしない子どもでは約4割みられ, 寝起きがすっきりしている子どもたちの約2割に比べると約2倍となっている。中学生・高校生ともに寝起きがすっきりしない子どもは休日前の就寝時刻が深夜にずれ込み, また休日の起床時刻も昼近くまでずれ込んでいることが分かった。休日の生活リズムの乱れが平日の寝起きのすっきり感に影響していると推察される。

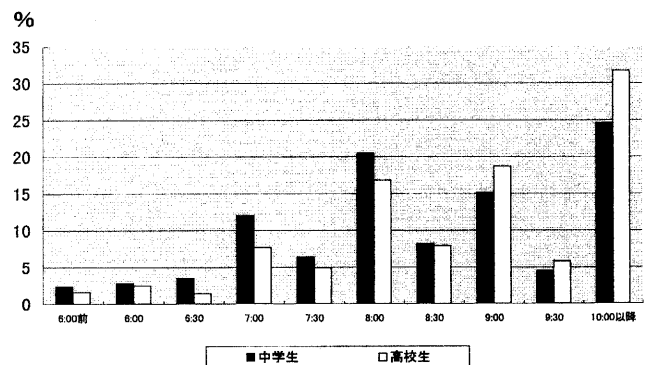


図13: 休日の起床時刻

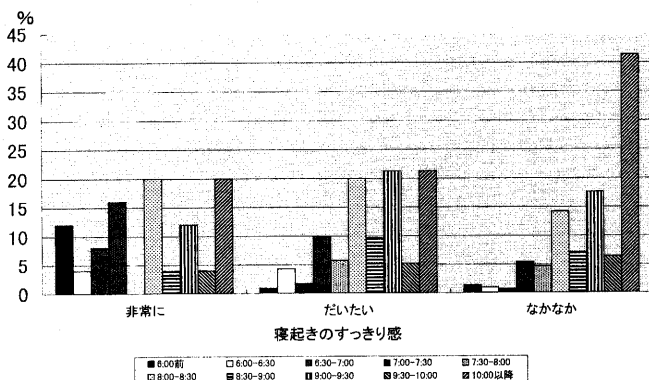


図14：寝起きと休日の起床時刻（高校生）(p<0.01)

また、高校生では「寝起き」のすっきり感と「起き方」「居眠りの有無」「平日の就寝時刻」ともp<0.01で有意な関連がみられた。寝起きがすっきりしない子どもは自然に目が覚めず、家族に起こしてもらい傾向がある。また、授業中の居眠り頻度も高く、平日の就寝時刻も深夜にずれこんでいることがわかった。

## 2) 睡眠評価の悪さが心身に及ぼす影響

睡眠評価と心身の状態において有意な関連がみられたものを以下に示す。

小学校低学年・高学年では寝起きすっきり感と「忘れ物」「日常の心身状態」「叱られる内容とその数」で有意な関連がみられた。

忘れ物については低学年・高学年ともに寝起きがすっきりしない子どもは忘れ物をよくする傾向がみられた。図15に示すように高学年で忘れ物を「よくする」と答える割合は寝起きがすっきりしている子どもでは5.6%であるが、なかなかすっきりしない子どもでは20.5%となっており、p<0.01で有意な関連がみられた。寝起きが悪さが注意力の低下につながっているのではないかと推測される。

日常の心身状態については低学年・高学年ともに寝起きがすっきりしない子どもは「非常に健康」と答える割合が低く、何らかの不調を訴える割合が高かった。「非常に健康」と答える割合は、低学年で寝起きがすっきりしている子どもでは73.5%、寝起きがなかなかすっきりしない子どもでは50.0%となっておりp<0.01で有意な関連がみられた。低学年では寝起きがすっきりしない子どもでは「疲れやすい」子が13.6%、「風邪を引きやすい」子も13.6%となっており、寝起きがすっきりしている子の約2倍となっている。高学年で「非常に健康」と答える割合は図16に示すように寝起きがすっきりしている子どもでは53.7%、なかなかすっきりしない子どもでは33.1%となっておりp<0.01で有意な関連がみられた。高学年で日常の心身状態が「疲れやすい」と答える割合は、寝起きがすっきりしている子どもでは13%、なかなかすっきりしない子どもでは23.8%となっている。寝起きが悪さが子どもたちの日中の心身状態に影響を与えており、疲れやすい現代の子どもたちの姿が伺える。

「家庭で叱られる内容・数」に関しては、寝起きが悪い

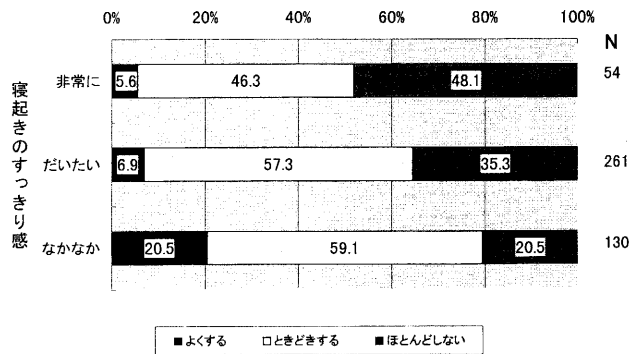


図15：寝起きと忘れ物（小学校・高学年）(p<0.01)

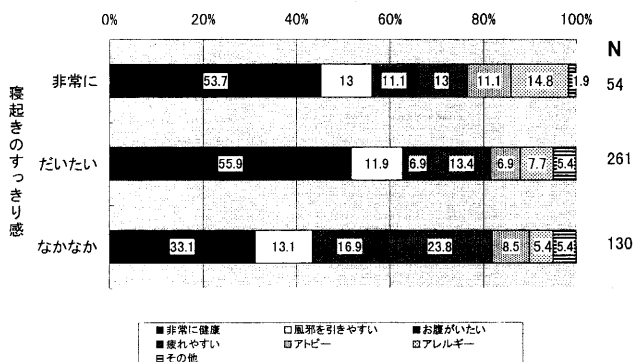


図16：寝起きと健康状態（高学年・高学年）(p<0.01)

子どもはよく叱られる傾向があり、p<0.01で有意な関連がみられた。叱られる内容をみていくと、低学年で寝起きがなかなかすっきりしない子は「生活態度」が53.6%と最も多く、次に「兄弟喧嘩」が44.5%、「勉強」が35.5%と続いている。高学年で寝起きがなかなかすっきりしない子は「勉強」が46.9%と最も多く、次に「兄弟喧嘩」が36.9%、「生活態度」が32.3%となっている。低学年と高学年において、「勉強」と「生活態度」の順序が入れ替わっているものの、叱られる内容の上位3項目は共通している。

また、高学年では寝起きすっきり感と「不安や悩みとその数」ともp<0.01で有意な関連がみられ、寝起きがすっきりしない子どもほど不安や悩みなど心配事を抱えている傾向があった。また不安や悩みの内容をみていくと、寝起きすっきりしている子どもは「勉強」が27.8%で最も多く、次に「健康」が22.2%、「将来」が22.2%と続いている。寝起きがなかなかすっきりしない子どもは「勉強」が40.8%と最も多く、次に「金」が31.5%、「友達」が21.5%と続いている。ある程度の不安や悩みは人が成長するために欠かせないものである。しかし寝起きがすっきりしない子どもでは不安や悩みを多く認識し、日常的に過度のストレスを感じ心身状態が安定しない。そのため睡眠も安定せず、さらに疲労・ストレスも解消されず、寝起きがすっきりしないという悪循環もみられる。

中学生・高校生では寝起きすっきり感と「日中のだるさの有無」「疲れたと言う頻度」「起床時の疲れの有無」とも

有意な関連がみられた。口中のだるさの有無については中学生・高校生ともに寝起きがすっきりしない子どもは日常的にだるさを感じる傾向がある。図17に示すように、中学生では寝起きがすっきりしない子どもは「いつも」「おもに午前中に」だるく感じる傾向がある。「いつもだるい」という割合は、寝起きがすっきりしている子どもでは16.7%、だいたいすっきりしている子どもでは14.6%、なかなかすっきりしない子どもでは32.7%となっており $p<0.01$ で有意な関連がみられた。だるさの理由をみると、表3に示すように寝起きがすっきりしている子では「授業」が66.7%と最も多く、「部活動」が12.5%と続いている。だいたいすっきりしている子どもでも「授業」が39.8%、「特に理由はない」が19.9%と続いている。寝起きの悪い子どもでも「授業」が48.7%、「特に理由はない」が24.6%と続いている。寝起きの良し悪しに関わらず、中学生の生活の大部分を占める学校の授業がだるさの理由として一番に挙げられている。ここで中学生の授業への意欲をみると、「意欲的に取り組んでいる」と答える生徒はわずか12.9%にすぎず、「特に意欲的ではないがやっている」が34.1%、「教科によって意欲が違う」が47.6%、「意欲的ではなく面倒に思っている」が5.4%となっている。子どもたちが学校の授業に意欲的に取り組めるよう、教師の力量も問われているが、子ども達それぞれの生活の見直しが必要であるといえる。寝起きのすっきり感との関係を見ると、寝起きがすっきりしない子どもでは特に理由はないがなんとなくだるさを感じる事が多い。まずは身体面の問題を解決し、精神的な面で意欲をもたせることが重要であろう。

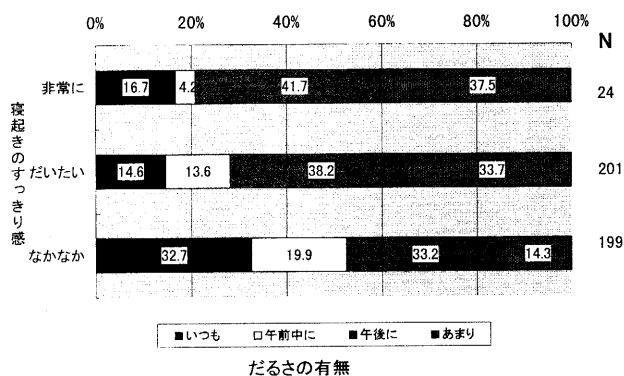


図17：寝起きとだるさの有無（中学生）（ $p<0.01$ ）

表3：寝起きのすっきり感とだるさの理由の関係（中学生）

順位	1位	2位	3位
非常にすっきり	授業 (66.7%)	部活動 (12.5%)	特に理由はない・通学 (8.3%)
だいたいすっきり	授業 (39.8%)	特に理由はない (19.9%)	部活動 (7.4%)
なかなかすっきりしない	授業 (48.7%)	特に理由はない (24.6%)	部活動 (12.6%)

高校生でも中学生と同様の傾向がみられ、寝起きがすっきりしない子どもの52.5%が「いつもだるい」と答えており、中学生よりも多くなっている。だるさの理由をみると、寝起きの良し悪しに関わらず「授業」と答える割合が約6割で最も多い。

疲労度に関しては、中学生・高校生ともに寝起きがすっきりしない子どもは朝起きてても疲れがとれていないと答えており、「疲れた」という頻度も高く、ともに $p<0.01$ で有意な関連がみられた。図18に示すように高校生で起床時に疲れが残っていると答える割合は、寝起きがすっきりしている子どもでは11.1%、だいたいすっきりしている子どもでは9.1%、なかなかすっきりしない子どもでは41.6%となっている。寝起きがすっきりしない子どもは生活リズムが乱れがちなので、十分な睡眠が取れず、朝起きてても疲労が回復していないと推察される。

また図19に示すように、高校生では寝起きがすっきりしない子どもではイライラする頻度が多く、 $p<0.01$ で有意な関連がみられた。また、家で過ごす方をみると寝起きがすっきりしている子どもよりも「家族との会話」が少なく、音楽を聴くなど「趣味」に時間をかける傾向がみられた。家での主な過ごし方に「家族との会話」を選ぶ割合は、寝起きがすっきりしている子どもは29.6%、なかなかすっきりしない子どもでは5.4%であった。家族の生活リズムにずれが生じると、家族間で十分なコミュニケーションがとれなくなる。子どもの生活は家族の生活リズムの影響を大きく受けるため、子どもの生活リズムを整えるには家族の生活リズムも合わせて考える必要がある。

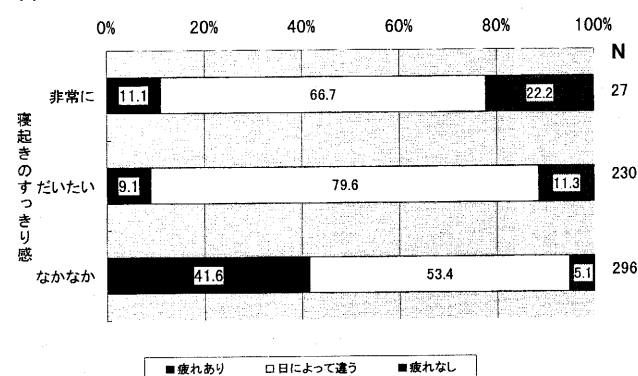


図18：寝起きと起床時の疲れの有無（高校生）（ $p<0.01$ ）

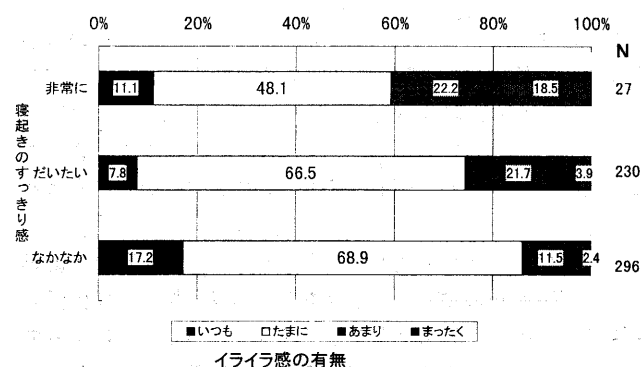


図19：寝起きとイライラ感の有無（高校生）（ $p<0.01$ ）

中学生・高校生では寝起きのすっきり感と「学校生活の楽しさ」でも $p < 0.01$ で有意な関連がみられた。中学生では寝起きがすっきりしている子どもでは学校が「すごく楽しい」と答える割合が66.7%、「まあまあ楽しい」が20.8%で合わせると87.5%となっており、寝起きがなかなかすっきりしない子どもでは「すごく楽しい」が22.4%、「まあまあ楽しい」が62.5%で合わせると84.9%となっている。中学生の約9割が学校を「すごく」または「まあまあ」楽しいと思っているが、寝起きの良し悪しによって「すごく楽しい」と「まあまあ楽しい」と答える割合が入れ替わっている。高校生では寝起きがすっきりしている子どもでは学校が「すごく楽しい」と答える割合が14.8%、「まあまあ楽しい」が63.0%で合わせると77.8%となっているが、寝起きがなかなかすっきりしない子どもでは「すごく楽しい」が7.1%、「まあまあ楽しい」が51.4%で合わせると58.5%となっている。高校生では中学生よりも学校が「楽しい」と思っている割合が低く、寝起きがなかなかすっきりしない子どもは寝起きがすっきりしている子どもより約2割少ない。

#### 4. 要約

小学生、中学生、高校生、大学生の生活リズムの実態を把握するための調査を行った。結果の分析から、学校段階が進むにつれて就寝時刻が夜間にずれ込み起床時刻が遅くなるという「夜型の生活リズム」に移行し、生活リズムの個人差が大きくなる傾向があることが分かった。

そのため学校段階が進むにつれて睡眠評価も低くなる傾向が見られ、小学生の約3割、中学生・高校生の約5割が朝の寝起きがなかなかすっきりしていない。また、小学校低学年の約3割、小学校高学年の約4割、中学生・高校生の6割近くが睡眠不足を感じている実態が明らかになった。

「寝起き」がなかなかすっきりしないということは、睡眠の質と時間帯に問題があるといえる。そこで各学校段階によって質問紙が異なるが、寝起きの良さとの関連で生活実態を分析した。寝起きがすっきりしない子どもたちは睡眠時間帯が深夜にずれこみ、朝起きる時刻も遅い傾向がみられた。またその傾向は休日になるとさらに深夜へのずれ込みが大きくなり、生活リズムの乱れが著しい傾向がみられた。その結果、心身も不安定になる傾向が共通してみられた。

夜型の生活を日常的に送ることによって、人間本来の生体リズムにずれが起こる。また平日と休日の生活リズムの差が大きいと生体リズムが乱れる。そのため朝起きたときに疲れがとれておらず、寝起きがすっきりしない。だから特に理由もないのに日常的にだるさを感じ、学校の授業などに意欲的にとりくめず、自己評価も低くなるのではないかと推察される。

今後は生活リズムの乱れが子どもたちの心身に及ぼす影響について実験的に検証し、子どもたち自身が規則的な生活の重要性を実感し、自分たちの生活を見つめ直すことによってよりよい生活を送ることができるよう提言していきたい。

#### 引用文献

- 1) 文部省：「生徒指導上の諸問題の現状と文部省の施策について」、1998
- 2) 文部省：「子供の体験活動調査」、1998
- 3) 神川康子：「現代人の生活行動と睡眠（第1報）1982年と1993年における富山県の睡眠調査の比較」、p427-437, 1997
- 4) くもん子ども研究所：「からぎ子どもモニター・アンケート子どもと健康-からぎREPORT」、1996
- 5) 宮田洋：「脳と心」、p41-52, 培風館、1996
- 6) 全国養護教諭サークル協議会企画：「保健室だから見えるからだところ（小学校編）」、p122-140, 農山漁村文化協会、1997
- 7) カゴメ株式会社：「子どものライフスタイルと排便実態に関する調査」、1996