

現代の子どもの生活習慣調査

—沖縄の子どもを対象として—

Research on Life Habits in Children and Adolescents Today

—A Survey and Research Project in Okinawa—

谷田貝公昭 高橋弥生

(Masaaki YATAGAI Yayoi TAKAHASHI)

I. はじめに

幼児期から児童期にかけては、様々な生活習慣や社会規範を身に付ける大切な時期である。しかし、そのような習慣がきちんと身に付かなくなっているという状況が、現場の教員から多く聞かれるようになって久しい。最近の小学校現場ではさらにそのような問題が深刻になってきており、授業に集中してられない、生活リズムの乱れから遅刻が頻繁で、先生に対する態度や言葉が乱暴である、という様子も珍しくないようである。また、基本的生活習慣については、我々の調査でもその乱れを明らかにしている。^(注1) 文部科学省でも、このような現状を問題視して、2006年より「早寝、早起き、朝ごはん」運動を開始し、子ども達の生活リズムや食生活に目を向け始めている。

本調査では、小学生として必要な生活習慣がどの程度身に付いているのか、欠けている生活習慣が何であるかを明らかにしたい。

なお、今回の調査内容は、1989年に我々が沖縄の小学生944名を対象に行った調査項目と同じ項目で実施している。^(注2) 今回の調査結果と1989年調査の結果の比較も行い、その変化にも注目してみたい。なお、本文中の「自立」については、一般の精神発達検査作成の場合と同様に、特定の項目に対して同一年齢段階児の70～75%がこれを満足することをもって自立年齢と定めた。

II. 調査概要

1. 調査の目的

沖縄の小学生について、基本的生活習慣や社会規範といった社会生活に必要な習慣がどの程度身に付いているのかを明らかにすると同時に、欠けている生活習慣が何であるかも明らかにする。また、1989年の調査結果と比較し、その間の変化について考察する。

2. 調査方法

無記名の質問紙法で行った。沖縄県子ども会連絡協議会所属の地域子ども会を通じて質問紙

を配布し、保護者（主として母親）に回答してもらい、回収した。

3. 調査対象

沖縄県の小学生、男子483名、女子470名、計953名である。年齢分配は表1の通りである。

表1

年齢分配 (人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男子	60	52	88	58	116	109	483
女子	51	52	66	69	120	112	470
計	111	104	154	127	236	221	953

4. 調査内容

質問項目は、子どもの生活習慣・行動に関するもので、計48項目である。その分類は以下の通りである。

1) 食事の習慣に関するもの	4項目
2) 排泄の習慣に関するもの	4項目
3) 睡眠の習慣に関するもの	5項目
4) 清潔の習慣に関するもの	5項目
5) 着脱衣の習慣に関するもの	4項目
6) 自助行動に関するもの	4項目
7) 社会習慣に関するもの	6項目
8) 社会規範に関するもの	6項目
9) その他	10項目

5. 調査期間

平成18年（2006年）6月～9月

Ⅲ. 結果と考察

1. 食事の習慣に関して

○食事の時に好き嫌いをしますか

「好き嫌いをしない」割合は、全学年を通して30%前後、「よく好き嫌いをする」割合はどの学年でも10%前後である。学年や性差による違いは認められなかった。

○食事の時に、食べきれず残すことがありますか

「いつも残す」「時々残す」の割合が、学年の上昇に伴いわずかず減少している。その分「残さない」割合がわずかず増加している。加齢に伴い、自分の食事の量を把握できるようになるので、残すことが少なくなるのではないだろうか。性差は認められなかった。

○食事の時に、だらだらしないで食べますか（図1）

1、2年生の時期は、「よくだらだら食べる」と「時々だらだら食べる」を合わせると70%を超える。しかし3年生以降、学年の上昇に伴い「よく」と「時々」が減っていき、「だらだらしない」が増加している。ただ、6年生でも「だらだらしない」は53.39%しかなく自立は見られない。現代の小学生の約半数は食事に集中せずだらだらしながら食べている様子が見られる結果となった。性差は認められない。

○毎日、朝ご飯を食べますか（図2）

「毎日朝食を食べる」割合は、1～2年生では70%を超えているが、3年生で69.48%となり、その後も加齢とともに減少していき、6年生では54.75%となる。つまり6年生で毎朝朝食を食べているのは約半数しかいないということである。「時々朝食を食べない」という割合はあまり変化が無く、「朝食を食べない」という割合が学年の上昇と共に増加している。6年生では32.58%で、約3割の子どもが朝食を食べずに毎朝登校している現状が明らかになった。

図1 食事のときだらだら食べるか

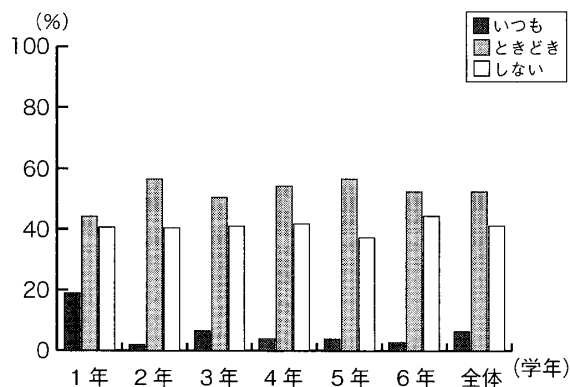
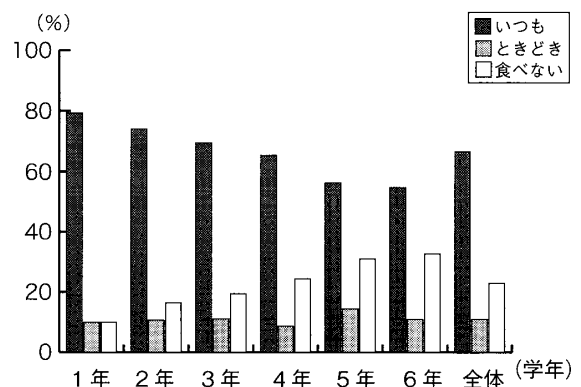


図2 毎朝ご飯をたべるか



2. 排泄の習慣に関して

○トイレを上手に使いますか

1年生の段階からすでに80%以上が「いつも上手に使える」と回答している。小学校入学前にトイレの使い方は身に付いていると考えることができる。

○おねしょしますか

どの学年も80%以上が「おねしょをしない」との回答である。特に高学年になると95%以上がしなくなる。「時々する」「いつもする」の割合も学年の上昇と共に減少し、高学年ではほとんど見られなくなる。

○朝、登校前に排便しますか（図3）

朝の排便が習慣になっているのは、小学生全体の25.43%で、時々排便しない割合を合わせても約60%ほどである。現代の子ども達の朝の排便の習慣は自立していないことが分かる。しかし、朝でなくともいつも決まった時間に排便ができているのであれば大きな問題は無い。

それについては次に述べる。

○規則的に大便がありますか（図4）

学年差および性差は見られない。全体の55.80%が規則的に排便があるという結果になっており、前述の通り、朝の排便が習慣になっているのが約25%であることから、約30%は朝以外の時間で習慣になっているということがわかる。「やや不規則」との回答が小学生全体で33.55%あるが、これは習慣になっているとは言えないので、「ない」の8.36%と合わせた約40%の子どもの排便が不規則である。

図3 朝、登校前に排便しますか

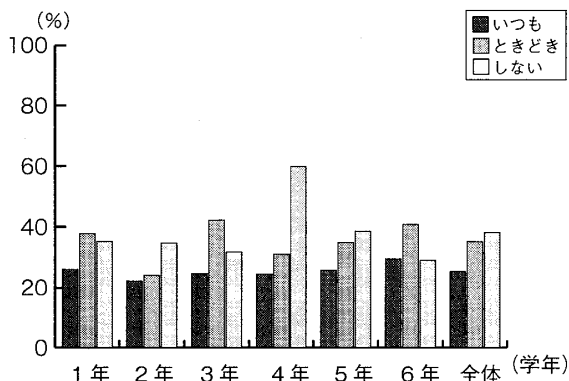
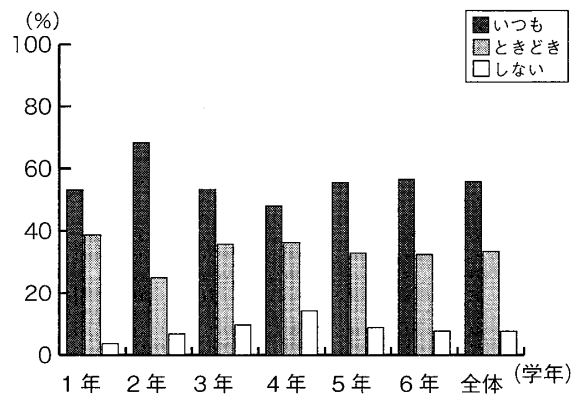


図4 規則的に大便がありますか



3. 睡眠の習慣に関して

○夜、寝る時間は決まっていますか（図5）

就寝時刻が決まっているのは小学生全体の25.43%で、学年による大きな差は見られない。残りの約75%は「不規則」(11.3%)か、「だいたい規則的」(63.23%)である子どもたちである。これは多くの小学生の就寝時刻が決まっていないことを表しており、成長期の子どもにとって望ましくない生活といえる。

○夜、寝るのは何時ごろですか

2年生までは10時までに就寝する割合が全体の70%を超えるのだが、3年生以降は少しずつ減少する。そして6年生になると10時までに就寝するのは40%程度で、10～11時までに就寝する子がそれを上回る約45%になる。学年の上昇に伴い11時以降に就寝する子どもが少しずつ増えてきている。

○朝、起きるのは何時ごろですか

就寝時刻と違い、朝の起床時刻は学年による差はあまり見られず、すべての学年で6～7時の時間帯に70%以上が起床している。これは学校の開始時刻と関係しているためであろう。就寝時刻が遅い高学年は、睡眠時間が短くなってしまうことが気になるところである。

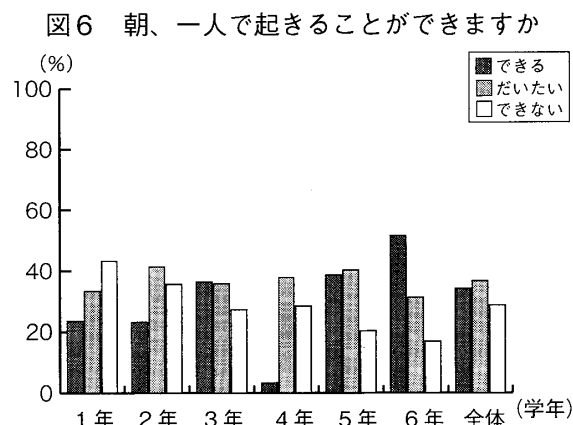
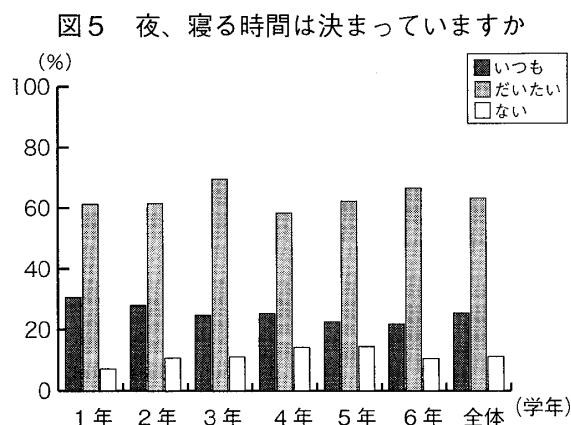
○夜、一人で寝ることができますか

一人で寝ることができるようになる割合は学年と共に上昇している。1年生では52.25%であったのが、5～6年生の高学年になると急に80%を超えるのである。高学年になると自分

の部屋を持つ子が増えてくることも影響しているであろう。

○朝、一人で起きることができますか（図6）

一人で寝る割合に比べると、一人で起きる、つまり自律起床ができる割合は非常に低くなっている。学年の上昇と共に少しずつ自律起床ができる割合が増加するものの5年生までは40%以下、6年生でもやっと51.58%である。自律起床ができないということは、睡眠時間が十分ではないことや、生活リズムが乱れていることが推測でき、心配な状況である。



4. 清潔の習慣に関して

○食事やおやつの前に、手を洗いますか

学年による大きな違いはなく、「いつも洗う」と「ときどき洗う」がほぼ同じ50%弱の値である。小学校在学中に70%を超える自立は見られない。学校では給食前に手洗いの指導をしている場合が多いので、「ときどき洗う」と回答している子については、学校以外での手洗いが習慣化していないと思われる。

○一人で風呂に入りますか

一人で風呂に入る子の割合は学年と共に上昇する。1年生では「いつも一人で入る」と「ときどき一人で入る」の割合が約40%で同じであるが、その後「いつも」の値が増加し続け、特に5年生で急増し87.29%になり、70%を超える。これは、5年生頃の二次性徴に伴う心身の変化が影響していると考えられる。

○入浴時、一人で頭を洗いますか

この項目も学年の上昇と共に「いつも一人で頭を洗う」割合が増加していく。ただし、1年生ですでに59.46%が「いつも」と回答しており、風呂には誰かと一緒に入るが、頭は自分で洗っている様子がうかがえる。2年生で74.04%となり、早くも自立する。

○寝る前に、歯磨きをしますか

就寝前の歯磨きについては、学年による差は見られない。「いつもみがく」の回答は、5年生以外はどの学年も60%台で、70%を超える学年はないのである。「ほとんどしない」という回答はわずかであるが、「ときどきしない」と回答している子が、どの程度の頻度で歯磨きを

しているかによって、就寝前の歯磨きの習慣が定着するかどうかが決まるのではないだろうか。

○朝、洗顔・歯磨きをしますか

就寝前の歯磨きとは違い、一年生の段階ですでに「いつもする」の回答が72.97%で70%を超え自立している。6年生で「いつも」が83.26%になるが、「ときどき」の回答が14.03%と約1割あるのが気になるところである。とはいえ、朝の洗顔・歯磨きの習慣は、小学校入学時には習慣になっているといえる。

5. 着脱の習慣に関して

○服が汚れたら、自分で着替えますか

1年生ですでに79.28%に達し、70%を超えて自立している。学年が上昇するにつれてさらに数値も上がり、高学年では90%を超えるので、この項目に関しては就学以前にすでにきちんと身に付いていることが分かる。10%程度の性差があり、女子の成績が良い。

○服を脱いだり・着たりしますか

この項目に関しても、1年生の段階ですでに95.50%と高い値で自立している。我々の調査からも着脱衣の習慣の自立の標準年齢は3歳6ヶ月であるのうなずける。(注1) 性差もない。

○脱いだ服は決まった場所に置きますか

脱いだ服を片付ける場合、家庭なら洗濯かごに入れることが多いのではないかと思います。だが学校なら体育の着替えの時には自分の席などに脱いだ服を置くのではないだろうか。この習慣が確立されていないと、学校で着替える時に、服を間違えたり、時間がかかったりしかねない。アンケート結果は、学年の上昇に伴い少しずつ「いつも」の割合が上がり、6年生では69.23%になるが、小学生の期間では70%を超えて自立することはない。この項目には性差が見られ、女子の成績が6年生以外は約一割ほど高くなっている。

○脱いだ服を自分でたたんだりしますか

学年による違いは、はっきりとは見られず、最高値だった6年生でも「いつも」自分でたたむという割合は24.89%にしかならない。「たたまない」という割合が、どの学年でも「いつも」の回答より高くなっている。つまり脱いだ服を自分でたたむという習慣は定着していないということである。また、性差がはっきりしており、ほとんどの学年で10～20%ほど女子の成績が良くなっている。

6. 自助行動に関して

○小さなけがを自分で手当てしますか

1年生の段階では、「いつも自分で手当てする」子は36.04%しかいない。しかし、学年とともに割合が上昇し、5年生で74.15%になり70%を超えて自立する。はっきりとした性差はな

いが、どの学年も女子の方がやや成績が良い。

○つめを自分で切りますか（図7）

1年生では、自分でつめを切らない子が多く61.26%で、逆に「いつも自分で切っている」子は17.12%しかいない。しかし学年の上昇とともにこの状況が逆転していき、自分で「いつも切る」子が増加していく。5年生で急増し77.54%になり、70%を超えて自立する。性差が見られ、女子の成績が良い。特に4、5年生では20%以上の差がある。

○身の回りの整理・整頓をしますか

「ときどきする」の回答がどの学年でも50～60%を占めている。学年による変化は感じられない。「いつもしている」との回答も、6年生で増加しているものの、学年の上昇に伴う変化として捉えることはできないだろう。

○自分の部屋の掃除を自分でしますか（図8）

この項目も、「ときどきする」の回答が50～60%を占めて目立っている。「いつもする」の回答は学年に伴い少しずつ増加しており、「ときどき」「いつも」の両者を合計すると、4年生以降は何とか70%を越えるといった状況である。「いつも」の回答だけを見た場合は、6年生でもやっと22.17%であるので自立には程遠い。全学年で女子の方がやや成績が良い。

図7 つめきり男女比較

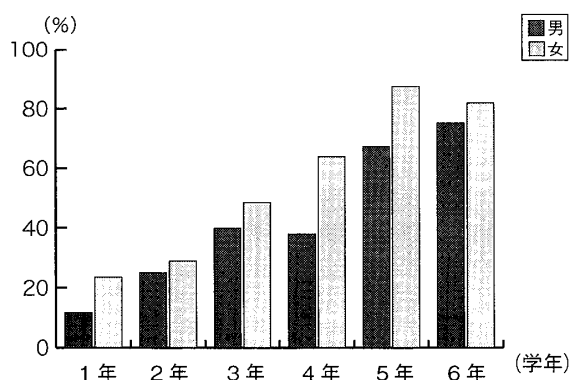
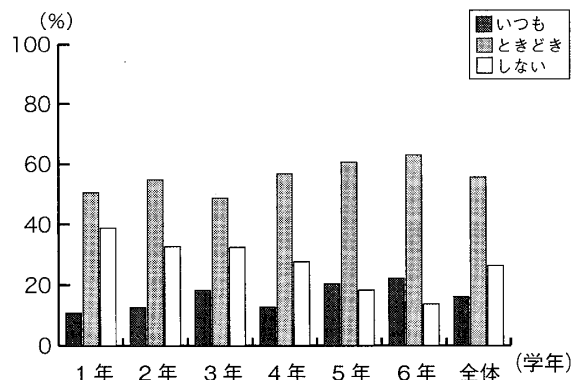


図8 自分の部屋の掃除を自分でしますか



7. 社会習慣に関して

○朝の挨拶、寝る前の挨拶などしますか

もっとも成績がよいのは1年生で、「いつも挨拶をする」のは64.86%である。その他の学年の「いつも」の割合は50%前後の値で、自立には至らない。ただし「ときどきする」、を含めると90%を超える。低学年での性差は無いが、3年生以降は女子の成績がやや良い。

○「ありがとう」「ごめんなさい」を言いますか（図9）

学年に関係なく、「いつも言う」と回答しているのは50～60%でしかない。お礼や謝罪の言葉を「ほとんど言わない」と回答しているのはほんのわずかではあるが、このような言葉については「ときどき」言っているのでは意味がないだろう。この項目の自立が見られないということは、他者とのコミュニケーションに問題が出ないか心配なところである。

○目上の人に丁寧な言葉を使いますか（図10）

この項目も「ときどき使う」の回答が多く、全学年とも60%前後の値となっている。しかし「いつも使う」との回答は、最高値となった6年生でさえ36.2%でしかない。ただ、「いつも」の回答が学年の上昇に伴って少しずつでも増加する傾向が見られるので中学に入学後に上昇する可能性は考えられるだろう。

図9 「ありがとう」「ごめんなさい」を言いますか

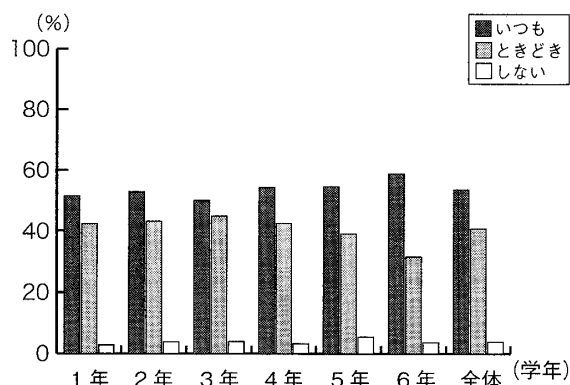
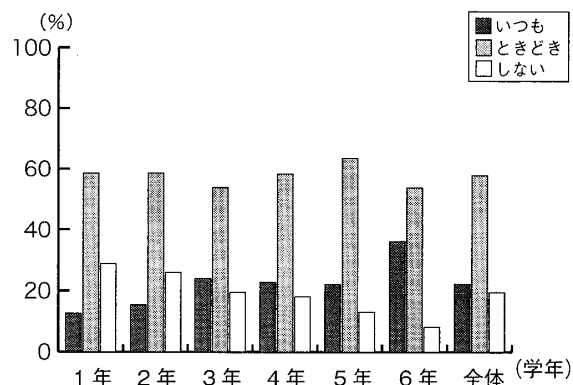


図10 目上の人に丁寧な言葉を使いますか



○電話がかかってきたとき、対応できますか

学年の上昇とともに電話の対応が「きちんとできる」割合が上昇するが、6年生でも65.16%で70%には達しない。ただし「だいたいできる」の回答を含めると、1年生以外は90%を超えている。性差が見られ、2年生以外は10%以上の差で女子の成績が良い。

○一人で年賀状など書けますか

学年の上昇に伴い、明らかに「きちんと書ける」割合が上昇していく。1年生で10%に満たなかったのが、6年生では59.28%になる。さらに「だいたい書ける」も合わせると2年生以降70%を超えている。また、性差がはっきりしており、女子の成績が良い。特に4年生以降は約30%の差があり、女子だけの成績を見るなら6年生で70%を超え、自立する。

○一人で友達や先生に電話をかけられますか

「きちんとできる」割合は学年とともに上昇し、6年生で71.04%となり70%を超えて自立する。1年生の時のみ「電話をかけられない」と回答している割合が43.24%もあるが、2年生からは減少し、ほぼ10%以下になるので、「きちんとできる」の回答だけでは70%を超えないが、電話をかけることは2年生以降かなりできるようになっていることがわかる。

8. 社会規範に関すること

○家や学校のきまりを守りますか

「きちんと守る」と回答している割合が、1年生と6年生がほぼ同数の50%弱で、2～5年生はそれより低い値となっている。「だいたい守る」との回答が全体の53.40%であるので、小学生の半数は家や学校のきまりを「だいたい」しか守れないという状況がうかがえる。また、

どの学年も女子の成績が良い。

○時間を守りますか（図11）

「きちんと時間を守る」との回答はどの学年もあまり差が無く、わずか30%前後で自立にはほど遠い状況である。「だいたい守る」との回答が全学年で50%以上を占めており、時間を守らなければいけない、という意識が小学生に弱いことがわかるのである。

○道路通行のきまりを守りますか

学年による違いははっきり表れていないが、高学年になると「きちんと守る」という回答が上昇する傾向が見られる。ただし6年生でも58.82%にしかならず、自立はしない。「だいたい守る」を合計すると全学年で90%を超える。女子の成績が良く、特に3～4年生の、男児が活発になる時期の差が大きい。

○嘘をつくことがありますか（図12）

「嘘をつかない」との回答は、どの学年も40%前後となっており、学年による差は見られない。「ときどき嘘をつく」という回答も学年差は無く、50%前後の値になっている。嘘をついてはいけないことを理解しているはずの高学年で、その値が上昇していないことは、規範意識が薄れていることを感じる。性差はあまり感じられない。

○物を大切にしますか

「大切にする」割合は学年とともに上昇しているが、6年生でもわずか46.15%であり、自立には至らない。「大切にしない」割合は学年とともに減少し、6年生になると5%以下になる。全体的に女子の成績が良くなっている。

図 11 時間を守りますか

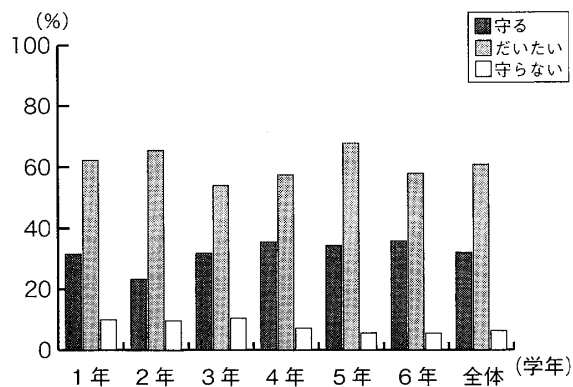
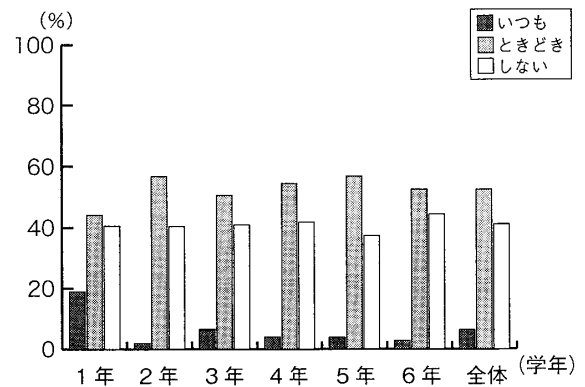


図 12 嘘をつくことがありますか



9. その他

○自分でできることは自分でやる

学年に伴って、少しずつ「いつもやる」割合が増加し、1年生の35.14%から6年生の54.75%となる。しかし小学校のうちに自立はしていない。ただし、「だいたいやる」を加えるとどの学年も90%を超える値となる。

○手伝いをきちんとやりますか

「いつもやる」の割合は30%弱と低く、学年による変化も見られない。また、性差もない。「だいたいやる」との回答が多く、どの学年も50～60%を占めており、「いつも」と「だいたい」を合計すると全学年とも80%を超える。

○むだ使いをしますか

「しない」の回答は、どの学年も50%前後の値である。「ときどきする」の回答はどの学年も40%前後である。性差は見られない。

○テレビを見る時間は決まっていますか（図13）

この項目は非常に成績が悪かった。「きちんと決まっている」のは1年生以外10%以下で、全体で見るとわずか5.65%しかいない。性差もない。「一応決まっている」という家庭が多く、ほとんどの学年で50%台である。ただし「決まっていない」という家庭も、全体の36.46%あることから、小学生の3人に1人はテレビの視聴時間が決められていない、ということになる。

○こづかいは、計画的に使いますか

こづかいを計画的に使う割合は、学年とともに上昇するものの、6年生に至ってもわずか33.03%しかいない。性差も見られない。ただ、「計画的に使わない」割合が3年生以降30%以下になるので、3年生頃からはこづかいの使い方に多少計画性を持たせていると考えられる。

○学校の宿題など自分から進んでやりますか（図14）

「いつもやる」割合は学年とともに上昇し、6年生で64.71%となる。しかし、自立には至らない。性差があり、男子の成績がかなり悪いためである。女子だけを見た場合は、4年生の段階で72.46%になり自立するが、男子の4年生の値は女子の半分以下の31.03%しかない。性差の大きい原因ははっきりしないが、男子の成績が全体の成績を下げているといえる。

○将来になりたい職業がありますか

なりたい職業が「ある」という回答は、全学年とも50～60%の値となっている。また、「ない」との回答はほとんどの学年で10%以下である。学年による違いは見られない。

○夢中になっている趣味がありますか

学年の上昇に伴って、少しずつ「ある」の回答が増加している。5～6年生になると約70%の子が「ある」と回答している。また、この項目に関しては男子の方が「ある」の回答が多い。

○自分のハンカチ、靴下など洗濯しますか

「いつもする」の回答はどの学年も非常に少なく、10%に満たない。「ときどきする」を含めても、4年生までは30%以下で、残りの70%以上は、小物類の洗濯を自分ではやらない、ということになる。

○服の汚れ、破れなど気にしますか

「いつも気にする」割合は、小学生全体では34.23%で、どの学年もほぼ同じような値である。「ときどき」の回答が40%以上ある学年がほとんどで、「いつも」と「ときどき」を合計すれば、80%前後となり、「気にしない」のは20%程度ということになる。性差があり、女子の方が「いつも気にする」割合がだいぶ高くなっている。

○友達とよく遊びますか

「よく遊ぶ」の回答は、1年生以外どの学年も70%台になっている。「だいたい遊ぶ」を含めると、ほとんどの小学生が友達と遊んでいる状況がうかがえる。性差もない。

図 13 テレビを見る時間は決まっていますか

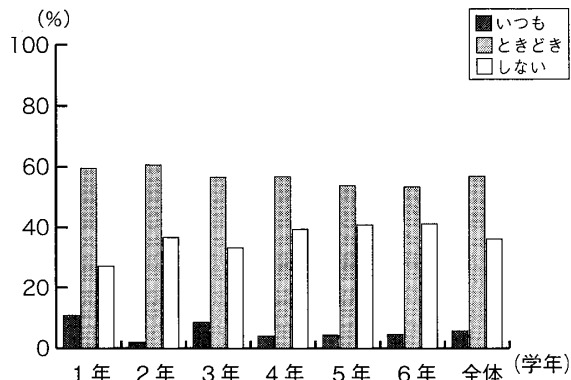
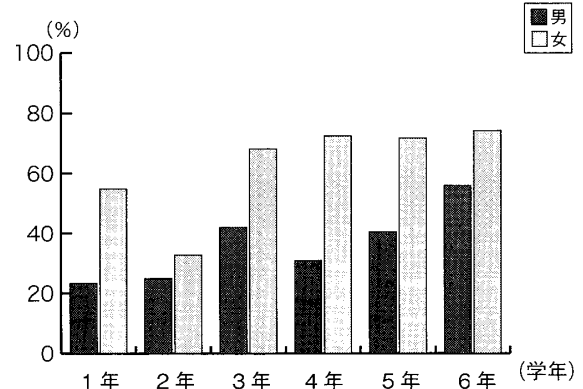


図 14 進んで宿題をやる男女比較



IV. まとめ

表2は、望ましい習慣が身に付いている割合の高い順に並べた物である。数値は小学生全体の中での割合である。これによると、10位までは「友達とよく遊びますか」以外、基本的な生活習慣に関する内容である。

自助行動に関する項目は「ケガの手当て」と「爪切り」が20位以内に入っているが、「整理整頓」と「部屋の掃除」は下位になっている。

社会習慣に関する項目は、「感謝やお詫びを言う」「就寝・起床の挨拶」についてはかろうじて20位以内であるが、それ以外の4項目については下位になっている。特に「目上の人への言葉使い」については42位と低い。

社会規範に関する項目は、すべて20位以下である。もっとも良いのが「道路通行のきまりを守る」21位で、「家や学校のきまりを守る」が27位、「時間を守る」35位、という現状に、小学生の「きまり」に対する意識の低さを感じる。

その他の項目では、「手伝いをする」や「こづかいを計画的に使う」がかなり低い順位であることから、家庭で子どもの存在がどのように扱われているのか、気になるところである。

また、「就寝時間が決まっている」「テレビを見る時間が決まっている」の2項目が非常に低い順位であることは、小学生の生活リズムの乱れをはっきりと表しているといえよう。

表2 望ましい習慣が身につけている割合

順位	質問項目	%	順位	質問項目	%
1	自分で服を脱いだり・着たりしますか。	95.80	24	電話がかかって来たとき、応対できますか。	49.95
2	おねしょしますか。	91.19	25	食事やおやつの前に、手を洗いますか。	47.32
3	服が汚れたら、自分で着替えますか。	88.04	26	自分でできることは自分でやりますか。	46.59
4	入浴時、一人で頭を洗いますか。	87.30	27	家や、学校のきまりを守りますか。	42.18
5	毎日、朝ご飯を食べますか。	82.48	28	食事の時に、だらだらしないで食べますか。	42.08
6	トイレをじょうずにつかいますか。 (紙をうまく使う、水を流すなど)	76.81	29	嘘をつくことがありますか。	40.82
7	朝、洗顔・歯磨きをしますか。	75.55	30	一人で、年賀状など書けますか。	39.14
8	友達とよく遊びますか。	74.61	31	朝、一人で起きることが出来ますか。	36.94
9	夜、一人で寝ることが出来ますか。	73.24	32	服の汚れや、破れなど気にしますか。	35.47
10	一人で風呂に入りますか。	72.51	33	食事の時に、食べきれず残すことがありますか。	35.15
11	夢中になってやる趣味がありますか。	65.06	34	物を大切にしますか。	34.31
12	小さなけがを自分で手当てしますか。 (バンドエイドを出して貼るなど)	64.43	35	時間を守りますか。	32.84
13	寝る前に、歯磨きをしますか。	62.43	36	食事の時に、好き嫌いをしますか。	30.54
14	脱いだ服は決まった場所に置きますか。	60.65	37	身の回りの整理・整頓をしますか。	27.07
15	将来なりたい職業がありますか。	57.40	38	手伝いを、きちんとやりますか。	26.76
16	つめを自分で切りますか。	56.24	39	こづかいは、計画的に使いますか。	26.44
17	規則的に大便がありますか。(毎日、一日おき、など)	55.51	40	朝、登校前に排便しますか。	25.92
18	一人で、友達、先生などに電話がかけられますか。	55.09	41	夜、寝る時間は決まっていますか。	24.55
19	親切にしてもらったら「ありがとう」、迷惑をかけたら「ごめんなさい」を言いますか。	54.25	42	目上の人に丁寧な言葉を使いますか。	23.92
20	朝の挨拶、寝る前の挨拶などしますか。	53.20	43	脱いだ服を自分でたたんだりしますか。	20.04
21	道路通行のきまりを守りますか。	53.10	44	自分の部屋の掃除を自分でしますか。	17.42
22	学校の宿題など自分から進んでやりますか。	52.26	45	自分のハンカチ、靴下など洗濯しますか。	5.98
23	むだ使いをしますか。	51.42	46	テレビを見る時間は決まっていますか。	5.46

V. 1989年調査との比較

我々は1989年に今回と同じ生活習慣調査を沖縄の小学生944名を対象に行っている。前回調査から17年が経過していることから、今回調査と結果を比較し、変化があったかどうかを検証してみる。

1. 自立項目の比較

望ましい習慣が身に付いている子どもの割合が学年の70%以上を超えた項目とその学年を比較してみる。表3は両調査の自立項目とその学年の一覧である。

これを見ると、前回の調査では1年生ですでに37項目が自立をしており、小学生の間に40項目が自立していた。ところが今回の調査では、1年生で6項目、6年生までを含めてもたったの14項目しか自立する項目はない。14項目の中でも、自立する学年が遅くなっている項目が8項目もあり、その遅れ方も、前は1年生で自立していた習慣が今回は高学年になってやっと自立するという状況である。わずか17年の間にこれほど生活習慣が身につかなくなってしまった現状には非常に問題だし、危機感すら感じる。

表3 両調査の自立項目と自立学年の比較

1989年	自立項目	2006年
1年	自分で着脱する	1年
1年	おねしょをしない	1年
1年	汚れた服の着替え	1年
1年	毎朝、朝食を食べる	*1年
1年	トイレを上手に使う	1年
1年	朝、洗顔・歯磨きをする	1年
1年	一人で洗髪する	2年
1年	友達とよく遊ぶ	2年
1年	一人で就寝する	5年
2年	一人で入浴する	5年
1年	ケガの手当て	5年
1年	自分で爪を切る	5年
1年	電話をする	6年
1年	夢中になっている趣味がある	6年
1年	手紙を書く	(6年、59.28)
1年	食事の時にだらだらしない	(6年、53.39)
1年	食事を残さない	(6年、43.89)
1年	自分の部屋の掃除	(6年、22.17)
1年	宿題など自分からやる	(6年、64.71)
1年	朝、夜の挨拶	(1年、64.86)
1年	決まった時間に就寝する	(1年、30.63)
1年	脱いだ服を決まった場所におく	(6年、69.23)
1年	テレビを見る時間が決まっている	(1年、10.81)

1年	身の回りを整理・整頓する	(6年、42.53)
1年	自分でできることは自分でする	(6年、54.75)
1年	好き嫌いをしない	(6年、35.75)
1年	手伝いをきちんとする	(1年、33.33)
1年	感謝・詫びの言葉を使う	(6年、58.82)
1年	物を大切に使う	(6年、46.15)
1年	電話の応対をする	(6年、65.16)
1年	就寝前の歯磨きをする	(6年、67.87)
1年	規則的に排便がある	(2年、68.27)
1年	食前に手を洗う	(6年、51.58)
1年	家や学校のきまりを守る	(1年、48.65)
1年	時間を守る	(6年、35.75)
1年	交通規則を守る	(2年、59.62)
1年	嘘をつかない	(6年、44.34)
1年	むだ使いをしない	(2年、60.58)
3年	目上の人へ敬語を使う	(6年、36.20)
4年	朝、一人で起きる	(6年、51.58)
40項目	自立した項目	14項目

*印は、学年の上昇とともに数値が減少するもの。
()内は最高値の学年と数値。自立はみられない。

2. 自立が大幅に遅れた項目

前回調査の時に自立していた項目で、今回自立していない項目（表3の二重線より下の項目）について、最高値となっている学年とその数値を（ ）内に記入してある。（ ）内の数値が50%以上ある項目については、今後の近い時期での自立を期待することができそうだが、数値が低い項目についてはいつ自立できるのか大きな不安がある。前回調査で自立していたのに、今回の調査では最高値でも50%以下であった項目は、「テレビを見る時間が決まっている」「決まった時間に就寝する」「手伝いをきちんとする」「好き嫌いをしない」「時間を守る」「目上の人へ敬語を使う」「自分の部屋の掃除をする」「身の回りを整理・整頓する」「食事を残さない」「嘘をつかない」「物を大切に使う」「家や学校のきまりを守る」の12項目である。特に、時間に関する3項目（「テレビを見る時間が決まっている」「決まった時間に就寝する」「時間を守る」）、家庭のしつけに関する3項目（「手伝いをきちんとする」「好き嫌いをしない」「自分の部屋の掃除をする」）の数値が大きく低下している。現代の小学校で起きている様々な子どもの問題行動は、これらの習慣が身に付いていないことも大きな原因になっていることは想像に難くない。

ちなみに、今回の調査で前回より自立が早まった項目は一つも無かった。

3. 学年と成績が比例しない項目

前回調査では、学年の上昇と成績が反比例していた項目は、「決まった時間に就寝する」「テレビを見る時間が決まっている」の2項目であった。今回の調査でもこの二つの項目に関して

は1年生の成績がもっとも高い数値となっている。ただし学年による明確な変化は、今回の調査では見られない。というのも、全体の数値が低すぎて、学年による差がはっきりしないのである。17年前には、成長とともに生活時間が変化している様子が伺えたのだが、今回は低学年のうちから生活時間が乱れている様子が見て取れる。また、今回調査では「毎朝、朝食を食べる」の項目が学年の上昇と成績が反比例している。朝食の重要性が見直されてきている昨今、この状況も見逃してはならないだろう。

その他に、今回調査では学年に関係なく成績が上下する項目が「朝、夜の挨拶」「手伝いをきちんとする」「規則的に排便がある」「家や学校のきまりを守る」「交通規則を守る」「むだ使いをしない」の6項目あった。この6項目については、今後どの年齢で習慣が身に付くのか予想することができない。特に「家や学校のきまりを守る」「交通規則を守る」「むだ使いをしない」の3項目は、自らを律する自律心の弱まりを表しており、これも学校生活の乱れにつながっているものと考えられる。

Ⅵ. おわりに

今回の生活習慣調査で、現代の小学生が多くの習慣を身につけていないという現状が明らかになった。わずか17年の間に、これほどまで低下してしまった原因はいくつもあり、それらが影響し合っていると考えられる。特に、親の子育て意識の変化、パソコンや携帯電話の普及、ゆとり教育の影響などが考えられるのではないだろうか。前回調査が行われた1989年以降、バブル景気やその崩壊といった社会情勢の大きな変化もあり、家庭生活もそれにとまって大きく揺れて、子どもの存在を気にする余裕もなかったのかもしれない。その結果、子どもたちは身につけるべき大切な習慣を身につけないまま成長し、様々な問題が生じている。さらに最近では、モンスターペアレントとかヘリコプターペアレントと呼ばれる親の問題が教育現場で生じているが、子ども達のもっとも身近な存在であり、しかもモデルとなるべき親の生活習慣がかなり乱れてしまっていることも、今回の結果に大きな影響を与えていることは間違いないだろう。

今回の調査結果を、保護者だけでなく保育や教育に関わる方々に重く受け止めていただき、今後の子育てや教育現場に是非反映させて欲しいと思う。

【参考文献】

注1 谷田貝公昭、高橋弥生「データでみる幼児の基本的な生活習慣—基本的な生活習慣の発達基準に関する研究」一藝社 2007年

注2 谷田貝公昭、佐藤野里子「子供の生活習慣調査（沖縄編）」目白学園女子短期大学研究紀要 p127～142 1990年