

教育センターだより

令和8年2月号

津幡町教育センター（津幡町教育委員会学校教育課）

生活状況調査より

令和7年10月に調査実施

町内 小学校4~6年生 959人 中学校1~3年生 840人

◆ 津幡町教育委員会では、町内小学校4~6年生と中学校1~3年生を対象に生活状況調査を実施しています。

今年度は15の項目について調査し1799人が回答しました。

1 平日（月～金）は夜何時ごろに寝ますか？	9 平日1日あたりどれくらいの時間読書をしますか？
2 （※10時を過ぎても起きている人のみ回答） 10時を過ぎても起きているのはなぜですか？	10 平日1日あたりどれくらいの時間ゲームをしますか？ (携帯式、スマートフォンやパソコンなどを使ったゲームなど)
3 平日は朝何時ごろ起きますか？	11 平日1日あたりどれくらいの時間スマートフォンやパソコンなどでSNSや動画視聴などをしますか？(R4より調査)
4 平日の平均睡眠時間はどれくらいですか？	12 自分だけのスマートフォンまたはパソコンなどを持っていますか？(学校のクロームブックはのぞく)
5 朝食を毎日食べていますか？	13 テレビを見る、ゲームをする、インターネットを使うなどについて家人とルールを決めていますか。
6 （※朝食を食べていない人のみ回答） 朝食を食べていないのはなぜですか？	14 （※ルールを決めている人のみ回答） あなたの家ではどんなルールを決めていますか。
7 近所の人に会った時あいさつをしていますか？	15 （※ルールを決めている人のみ回答） あなたは家人の人と決めたルールを守っていますか。
8 学校の授業以外に、平日1日あたりどれくらいの時間勉強しますか？	

結果から

【Q5】

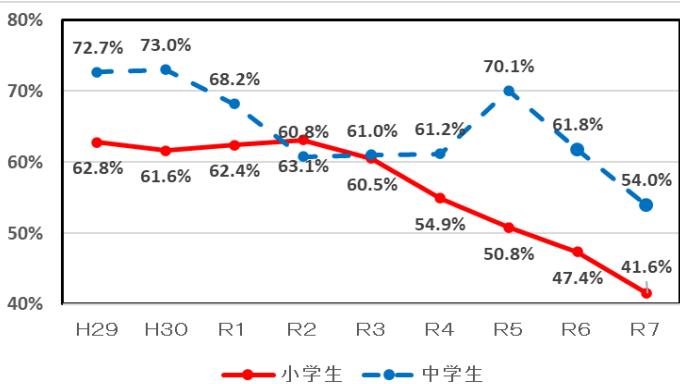
朝食を食べている子は小中とも95%を超えるなど、多くの児童生徒は早寝早起き朝ごはん、あいさつの状況は良好で、安定した状態を維持しています。一方、あまり食べていない、全く食べないと答えた小学生が46人いました。中学生は39人で昨年と比較し約40%減少し改善が見られました。睡眠と規則正しい食事は活力の源です。生活習慣が整うように促しましょう。

【Q8・10・11】

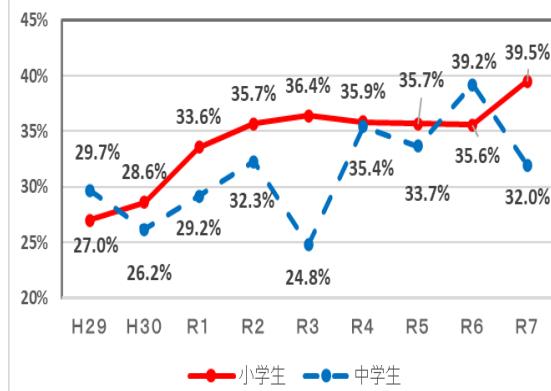
1時間以上勉強する子は小学生で約42%，中学生で54%となり、減少の傾向が見られます。(右のグラフ)

一方、ゲーム時間、SNSや動画視聴の時間は増加しています。(下のグラフ)

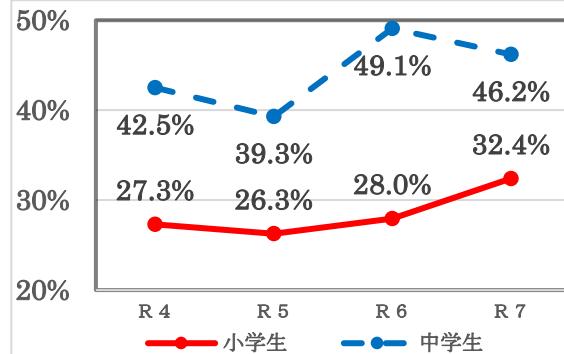
Q8
平日1時間以上
勉強する割合



Q10
平日2時間以上
ゲームをしている割合



Q11
平日2時間以上
動画視聴をしているSNSや



【Q13.15】

テレビを見る、ゲームをする、インターネットを使うなどについて家人の人とルールを決めている割合は、小学生では65.1%、中学生では44.8%でした。中1では昨年度小6時より約12%減少しており、中学校入学を機にスマートフォンの所持率が大幅に増加する一方で、ルール作りが進んでいない状況が伺えます。

決めたルールを守っていると肯定的に答えた割合は、小学生では89.6%、中学生では91.7%でルールを作れば守ろうとする意志が働き効果があると思われます。

【Q13】「家人の人とルールを決めていますか。」

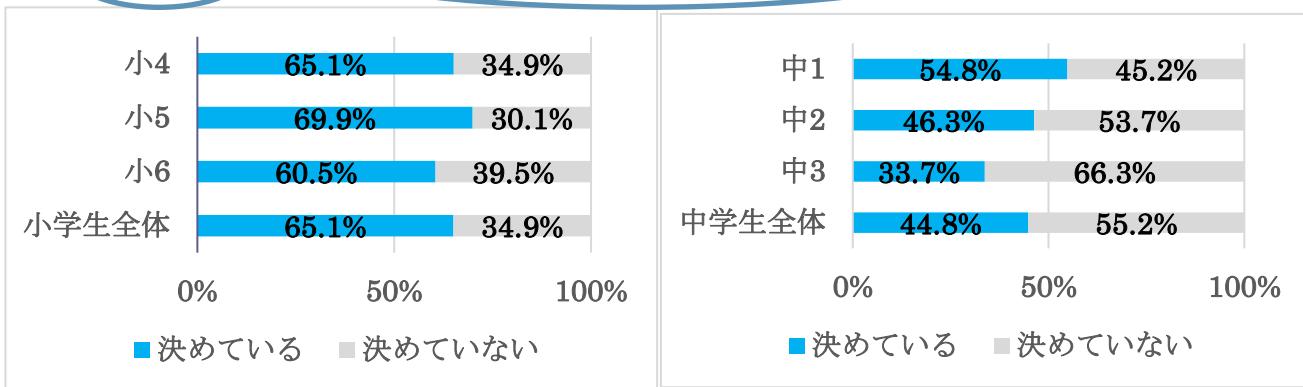
【Q14】「どんなルールを決めていますか。」

回答をいくつか紹介します。

小学生

【Q13】ルールを決めていますか。

中学生



【Q14】どんなルールを決めていますか。

時間、終了時刻、曜日を制限する

- ・1時間以内（中学生に多い）
- ・2時間以内（小学生に多い。中学生でも2番目に多い）
- ・午後9時まで（小学生に多い）
- ・午後10時まで（中学生は9時までと同程度多い）

学習に関連付けて制限する

- ・宿題をしてから使う。
- ・勉強した時間だけ使用する。（勉強優先）

危険を防ぐために制限する

- ・スクリーンタイム・アプリ制限設定をする。
- ・ダウンロードや動画視聴は親の許可を得る。
- ・自室にもっていかない。
- ・知らない人とはやり取りしない。会わない。

健康的な利用のために制限する

- ・休憩を取りながら使う。
- ・寝る前は見ない。使わない。

その他

- ・食事中や家族時間のときは使わない。

【これらの結果を受けて】

近年、ゲームやSNS、動画視聴をする時間が増加し、勉強時間が減少する傾向が見られます。今年度は、特に小学生でその傾向が顕著でした。全く勉強しないと回答した子は、小学生は昨年度より60%増加し36人、中学生は33%減少し48人でした。集中して学習できる雰囲気を作り家庭学習の習慣がしっかりと身に付くようにしましょう。多忙な1日の中でゲームやメディア利用に費やす時間が増えることで、勉強や睡眠の時間が削られる傾向にあり日々の生活への悪影響が危惧されます。また、悪質な行為によるネットトラブルも発生しており、早期発見が難しく解決までに長い時間を要することもあります。家庭のルールを決めている割合が学年を追うごとに低下傾向ですが、健康への影響、危険回避の観点からも、家庭でのルール作りやセルフコントロールの力をつけさせること、モデルである親自身がスマホとの付き合い方を示したりすることが大切だと思われます。