

(1)電子機器を使ったゲーム

※「平均使用時間」は行っている子どもだけの平均時間である。

概要

※令和3年度から、電子機器を使ったゲームを「オンラインのゲーム」と「オンライン以外のゲーム」に分けて調査しているため、過去の調査結果とは単純に比較できない。

- 電子機器を使ったゲームの実施の有無、平均使用時間ともに、オンライン以外のゲームでは小学校4年生がピークでその後は減少していた。一方、オンラインゲームでは実施率は中学校1年生、平均時間は中学校2年生が最も多かった。
- 男女の比較ではいずれの学年も男子の実施率が高く、特にオンラインゲームではその差が大きかった。

課題

- 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めていないと回答する割合は学年を追うごとに高くなっている。
- 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めていない子どもほど、使用時間が長い。

令和3年度の調査結果

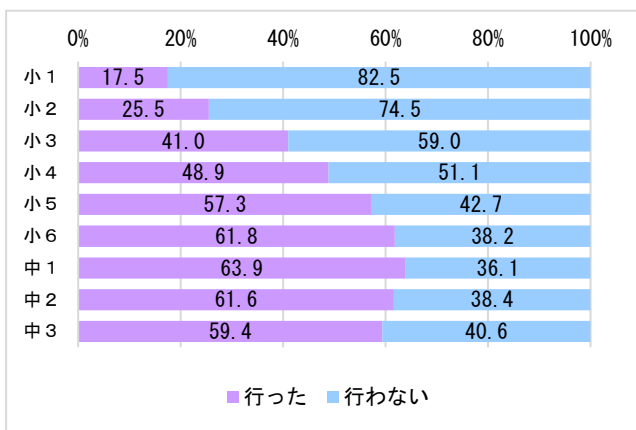


図3-(1)-1 オンラインゲーム 実施の有無 p<0.01

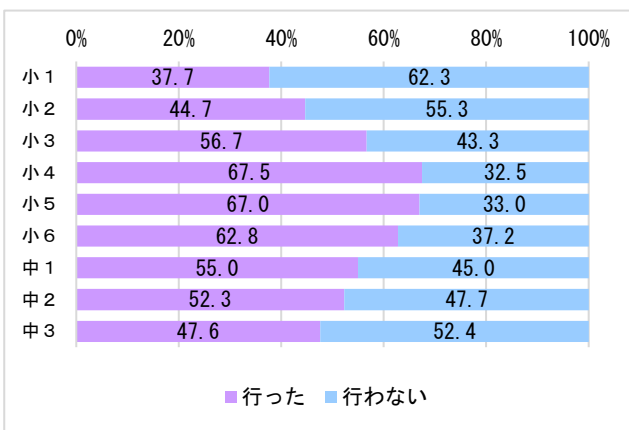


図3-(1)-2 オンライン以外のゲーム 実施の有無 p<0.01

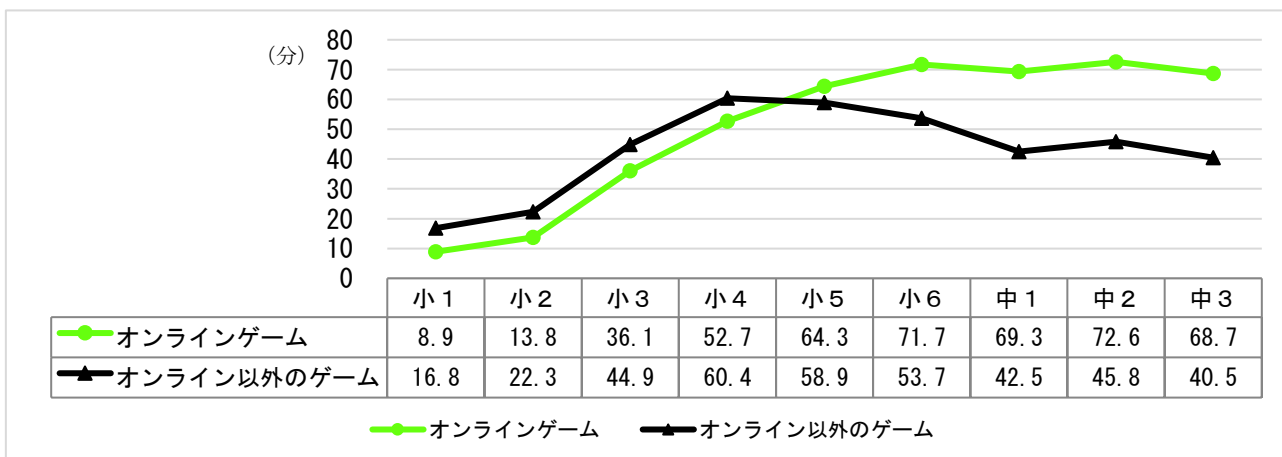


図3-(1)-3 電子機器を使ったゲームの平均使用時間

男子・女子の比較

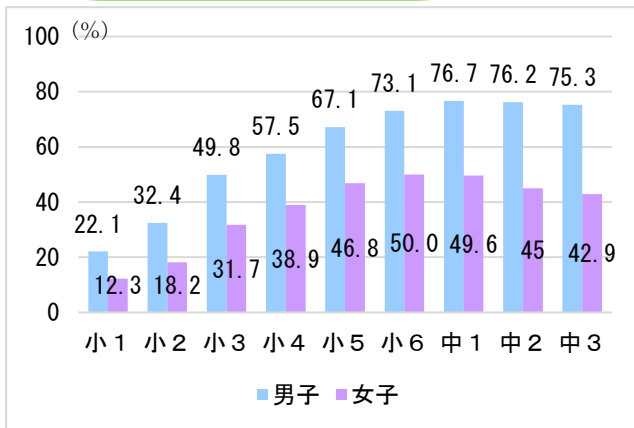


図 3-(1)-4 オンラインゲーム実施の有無 (男女別)

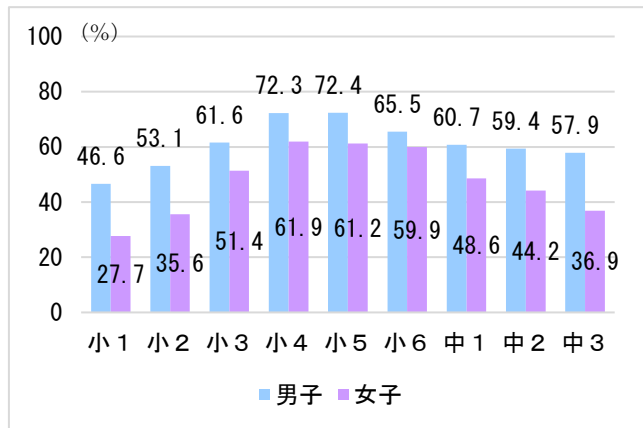


図 3-(1)-5 オンライン以外のゲーム実施の有無 (男女別)

電子機器を使ったゲームの使用時間とメディアの決まり事との関連

令和3年度の調査結果

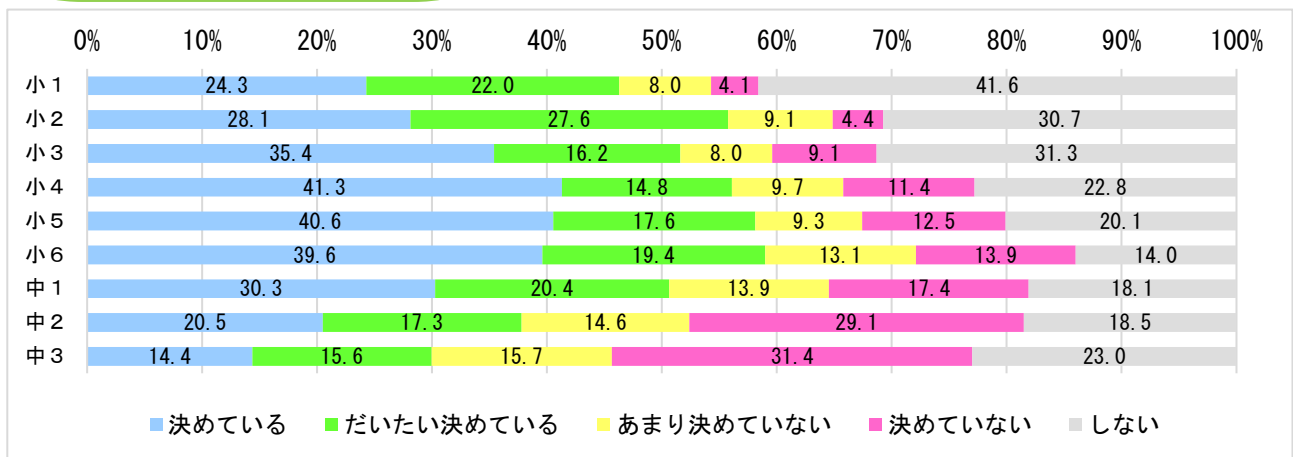


図 3-(1)-6 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めている p<0.01

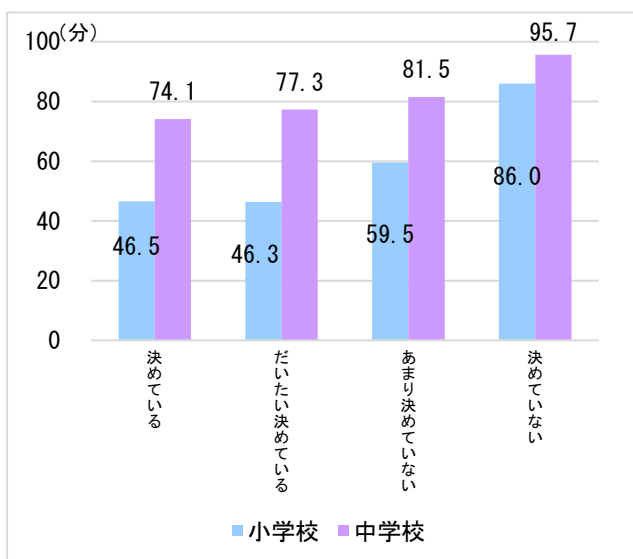


図 3-(1)-7 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めている
×オンラインゲーム平均使用時間

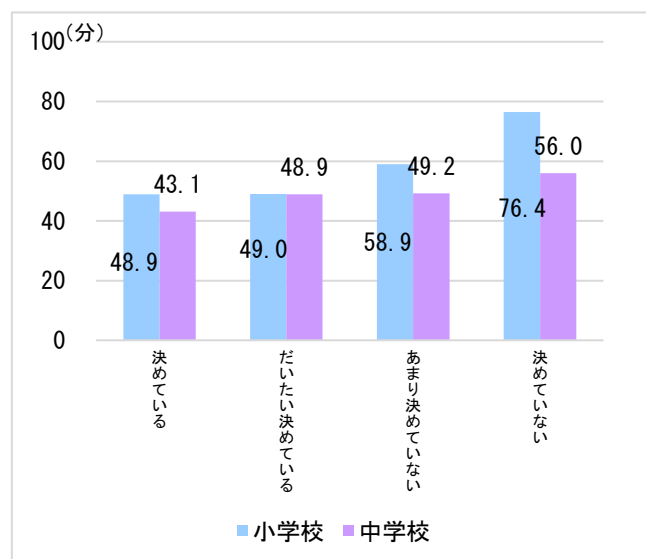


図 3-(1)-8 電子機器を使ったゲームの使用時間を決めている
×オンライン以外のゲーム平均使用時間

(2) 電子機器を使った通信

※「平均使用時間」は行っている子どもだけの平均時間である。

概要

※令和3年度から、電子機器を使った通信を「メール、ライン」「SNS」「通話」に分けて調査しているため、過去の調査結果とは単純に比較できない。

- 電子機器を使った通信を「行った」と回答した割合は、メール、ラインが一番高く、中学生では65%以上だった。
- 学年が上がるごとに「行った」と回答した割合が高くなっていった。特に中学生から増加していた。
- メール、ラインの平均使用時間の最長は、中学校2年生の82.9分だった。
- 男女の比較では、全学年において、女子の割合が高かった。

課題

- 中学生になると、使用割合や使用時間が増えている。
- 通信時間を決めていない中学生の使用時間が長くなっている。

令和3年度の調査結果

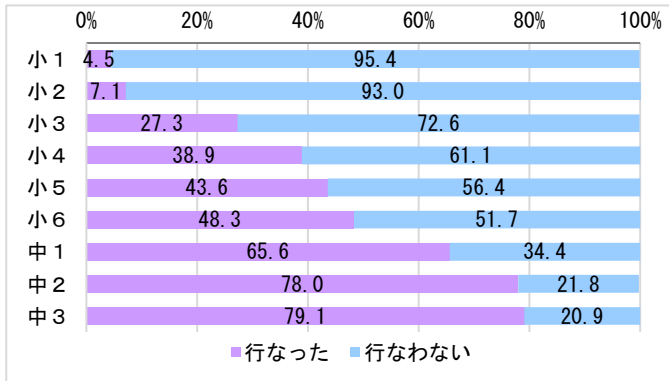


図 3-(2)-1 電子機器を使った通信（メール、ライン）実施の有無 p<0.01

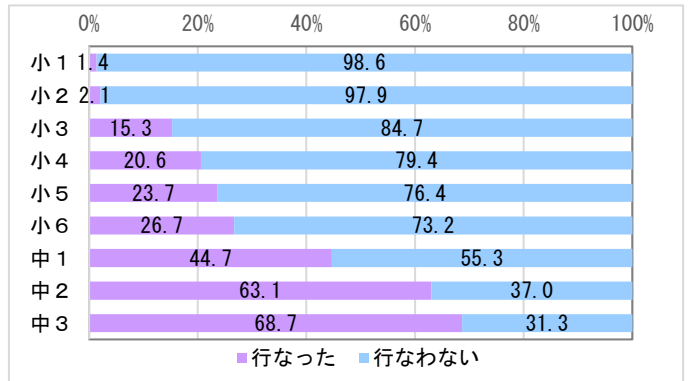


図 3-(2)-2 電子機器を使った通信（SNS）実施の有無 p<0.01

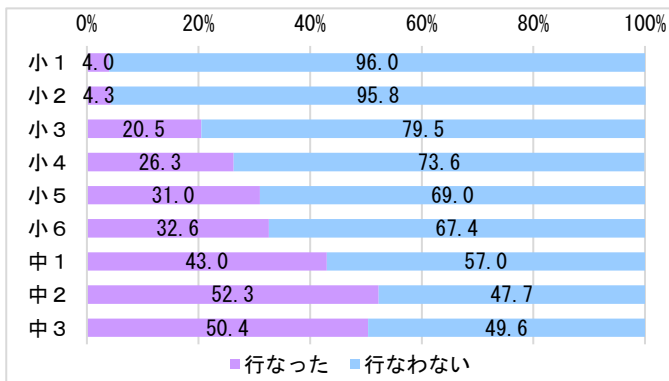


図 3-(2)-3 電子機器を使った通信（スマホ等通話）実施の有無 p<0.01

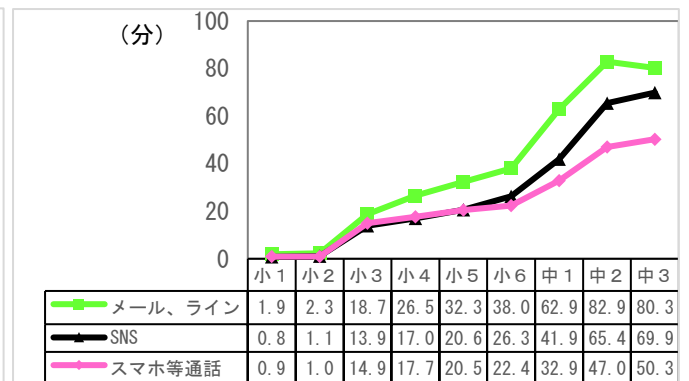


図 3-(2)-4 電子機器を使った通信 平均使用時間

男子・女子の比較

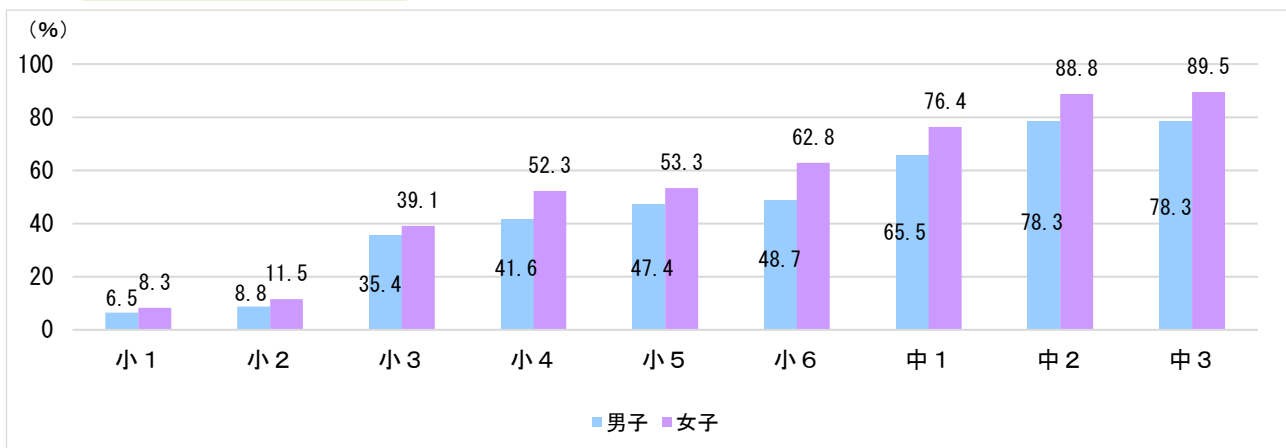


図 3-(2)-5 電子機器を使った通信 実施の有無 (男女別)

電子機器を使った 通信の時間とメディアの約束事との関連

令和3年度の調査結果

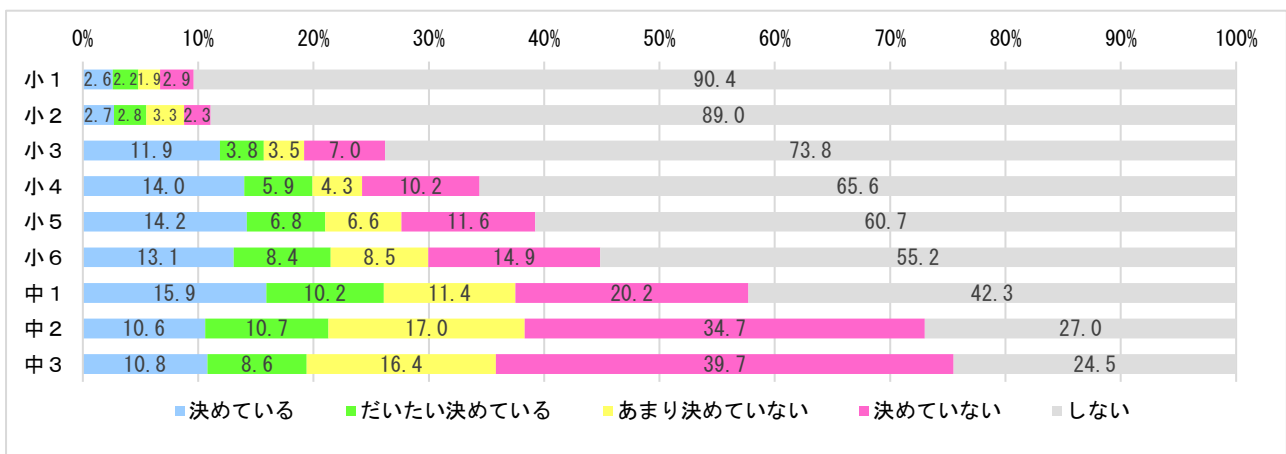


図 3-(2)-6 電子機器を使った通信の時間を決めている $p < 0.01$

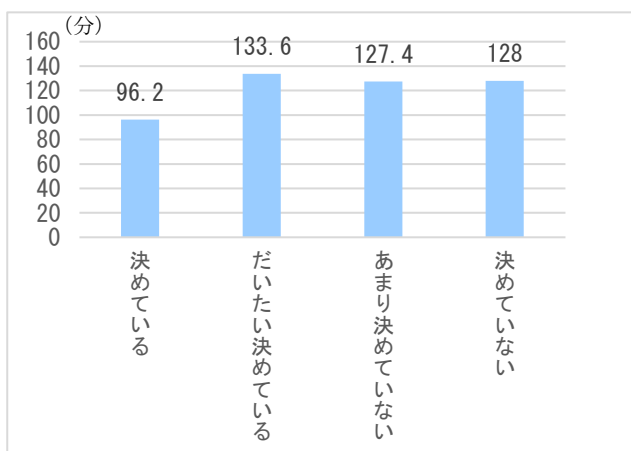


図 3-(2)-7 電子機器を使った通信時間を決めている
× 電子機器を使った通信平均使用時間(小学校)

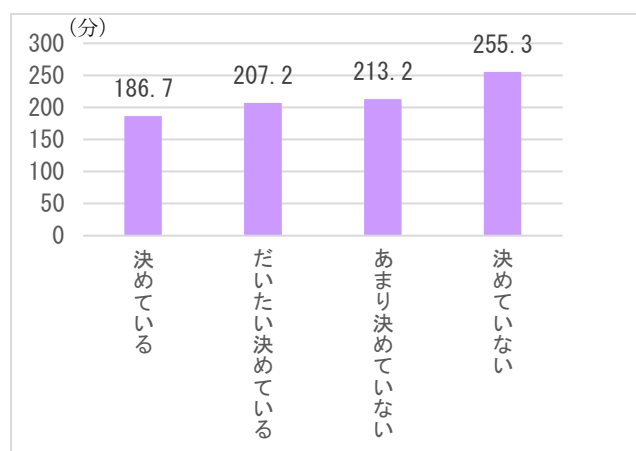


図 3-(2)-8 電子機器を使った通信時間を決めている
× 電子機器を使った通信平均使用時間(中学校) $p < 0.01$

「電子機器を使った通信時間を決めている」と「電子機器を使った通信平均使用時間」をクロス集計した結果、中学校では時間を決めている子どもほど、通信平均使用時間が短かった。

(3)ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画

※「平均視聴時間」は見ている子どもだけの平均時間である。

概要

- インターネットやインターネットの動画を「見た」と回答した割合は、小学校で70%以上、中学校で90%以上だった。平成30年度の調査と比較すると全体的に増加していた。
- 平均視聴時間は、中学校2年生が145.3分と最長だった。30年度調査と比較すると、全学年で増加していた。学年が上がるにつれて増加しており、中学3年生では50分以上増加していた。
- 男女を比較すると、大きな差は見られなかった。
- インターネットやインターネットの動画を見る時間を「あまり決めていない」「決めていない」と回答した割合は、学年が進むにつれ増加していた。

課題

- 小学校1年生でゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画を「見た」と回答した割合が72.7%であり、小学校での割合が増えている。
- インターネットやインターネットの動画の視聴時間を「決めていない」と回答した子どもは、「決めていない」と回答した子どもよりも視聴時間が長い。

令和3年度の調査結果

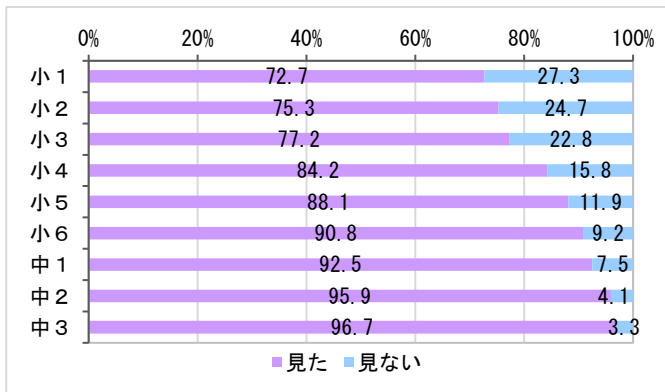


図 3-(3)-1 令和3年度 ゲームや通信以外のインターネットやインターネット動画 視聴の有無 p<0.01

平成30年度の調査結果

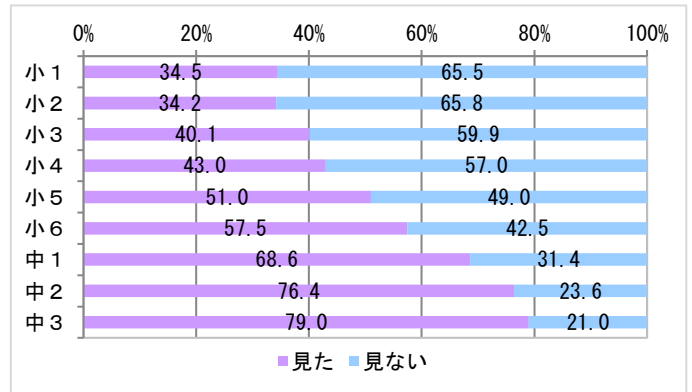


図 3-(3)-2 平成30年度 ゲームや通信以外のインターネットやインターネット動画 視聴の有無 p<0.01

平成27年度・30年度との比較

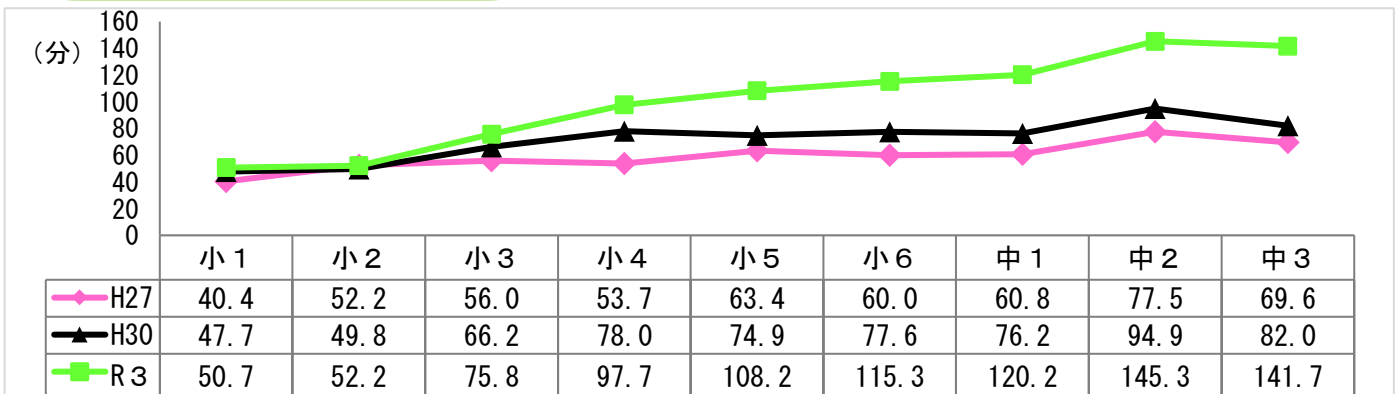


図 3-(3)-3 ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画 平均視聴時間 p<0.01

男子・女子の比較

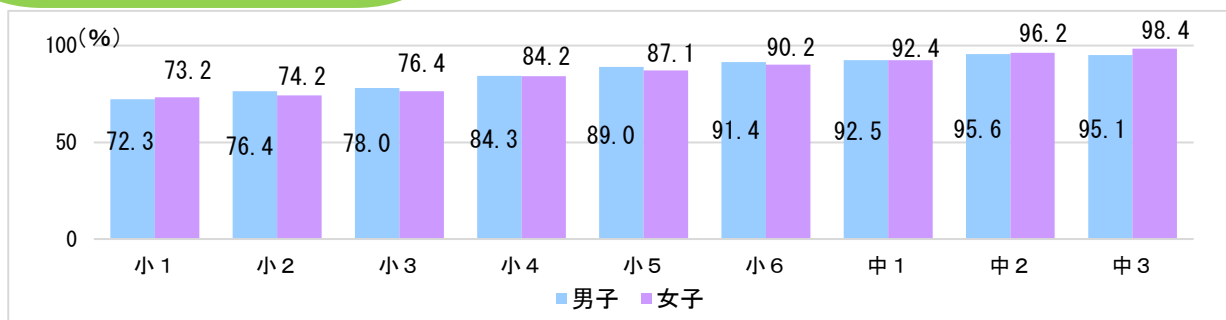


図 3-(3)-4 ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画 視聴の有無 (男女別) $p < 0.01$

インターネットやインターネットの動画 視聴の時間と メディアの約束事との関連

令和3年度調査結果

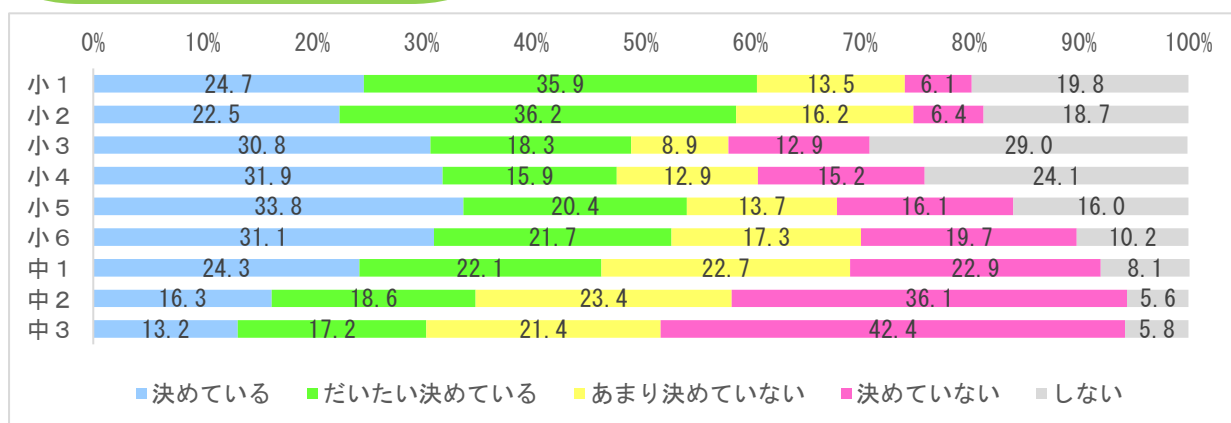


図 3-(3)-5 ゲームや通信以外のインターネットやインターネットの動画の視聴時間を決めている $p < 0.01$

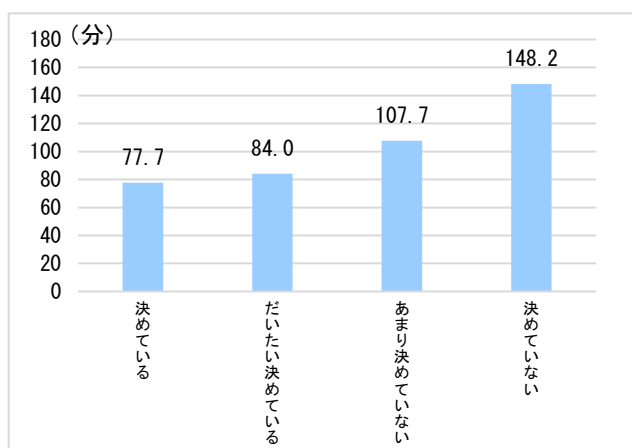


図 3-(3)-6 インターネットやインターネット動画の視聴時間を決めている
×インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間(小学校) $p < 0.01$

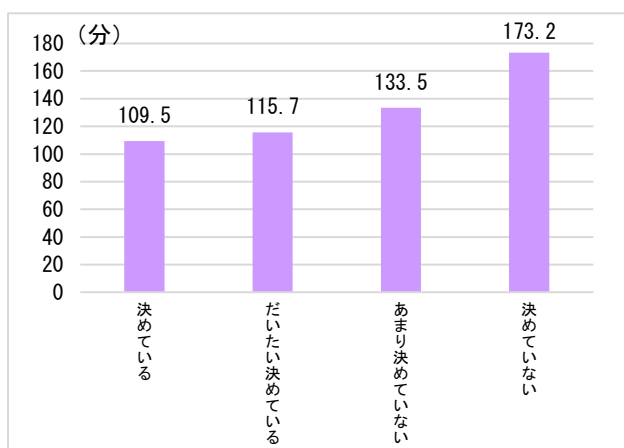


図 3-(3)-7 インターネットやインターネットの動画の視聴時間を決めている
×インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間(中学校) $p < 0.01$

「インターネットやインターネットの動画の視聴時間を決めている」と「インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間」をクロス集計した結果、時間を決めている子どもほど視聴時間は短く、決めていない子どもほど長い傾向だった。「決めている」と「決めていない」の平均視聴時間には、約70分の差があった。

(4) テレビ・録画動画・DVD

※「平均視聴時間」は見ている子どもだけの平均時間である。

概要

- ※令和3年度から、テレビ・DVDに録画動画を追加したため、過去の調査結果とは単純に比較できない。
- 30年度調査と比較して、テレビ・録画動画・DVDを「見た」と回答した割合は、全学年で増加していた。
- 30年度調査と比較して、平均視聴時間は、小学校1年生、2年生以外の学年で増加していた。
- 小学校低学年では、約50%の子どもがテレビ・録画動画・DVDの視聴時間を「決めている」「だいたい決めている」と回答しているが、その割合は学年が進むにつれ、減少していた。

課題

- 全学年において、80%以上がテレビ・録画動画・DVDを「見た」と回答している。
- 視聴時間を「決めている」と回答した場合は、視聴時間が短く、「決めていない」と回答した場合は長い。

令和3年度の調査結果

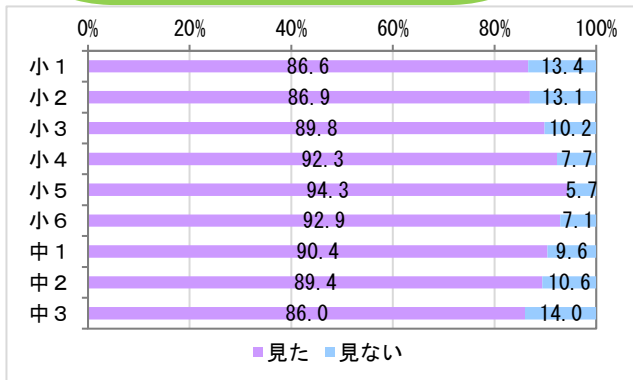


図3-(4)-1 令和3年度
テレビ・録画動画・DVD 視聴の有無 p<0.01

平成30年度の調査結果

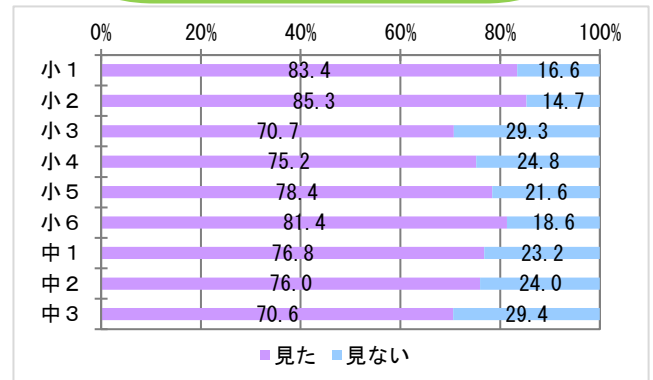


図3-(4)-2 平成30年度
テレビ・DVD 視聴の有無

平成27年度・平成30年度との比較

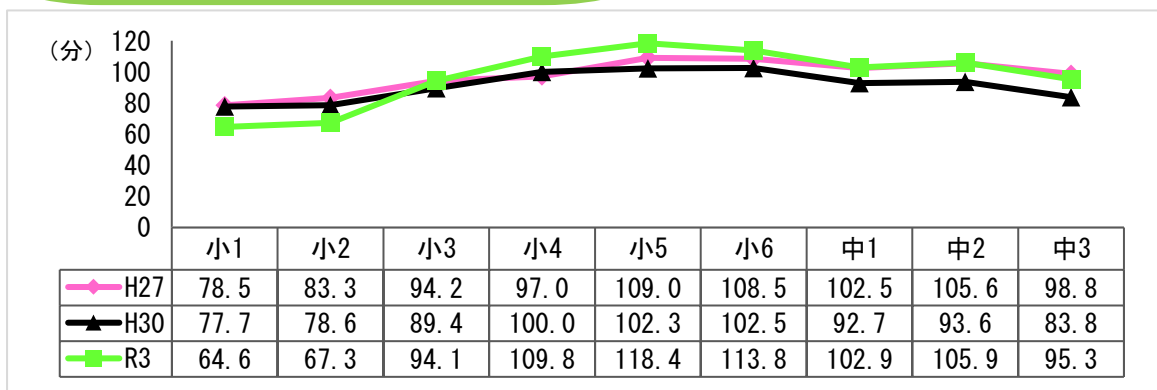


図3-(4)-3 テレビ・録画動画・DVD 平均視聴時間 p<0.01

男子・女子の比較

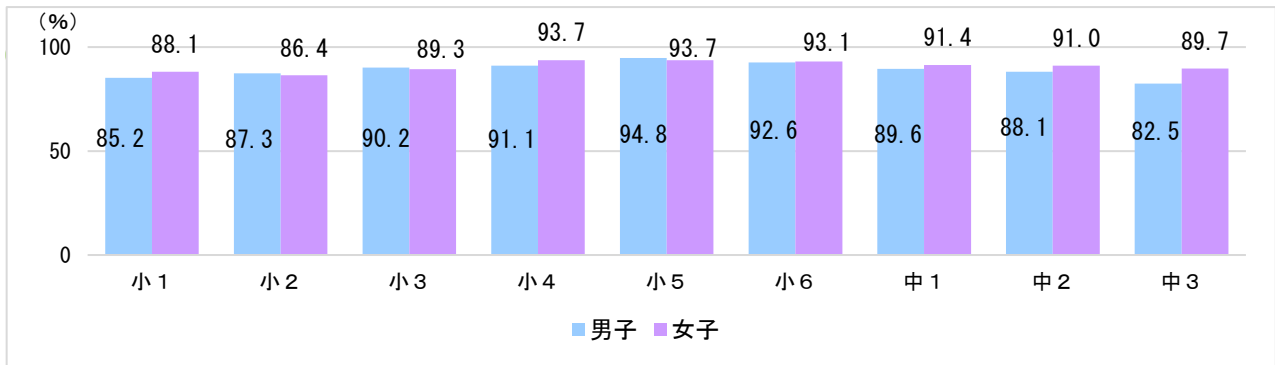


図3-(4)-4 テレビ・録画動画・DVD視聴の有無（男女別）

テレビ・録画動画・DVDの視聴時間とメディアの約束事との関連

令和3年度の調査結果

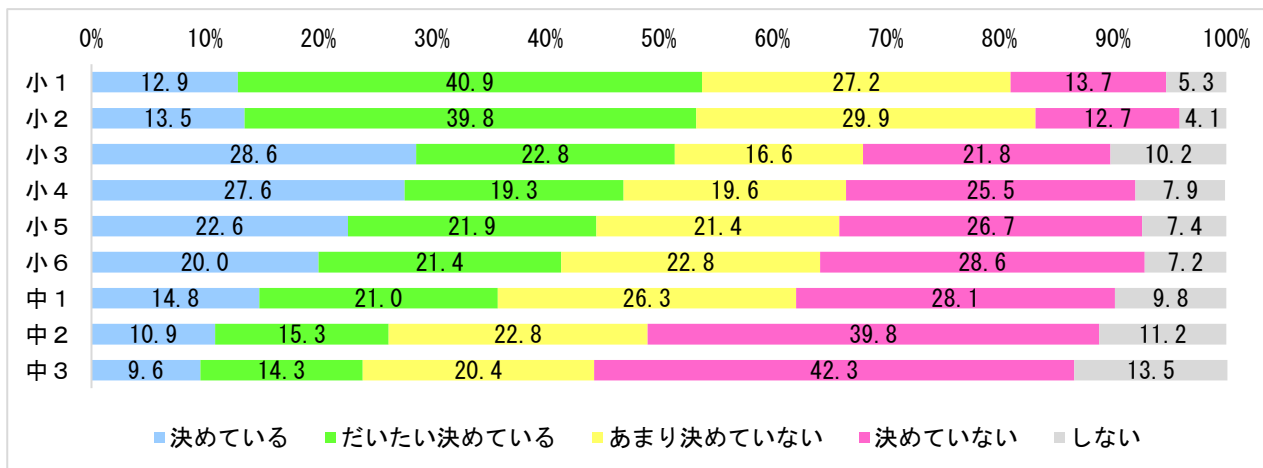


図3-(4)-5 テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を決めている p<0.01

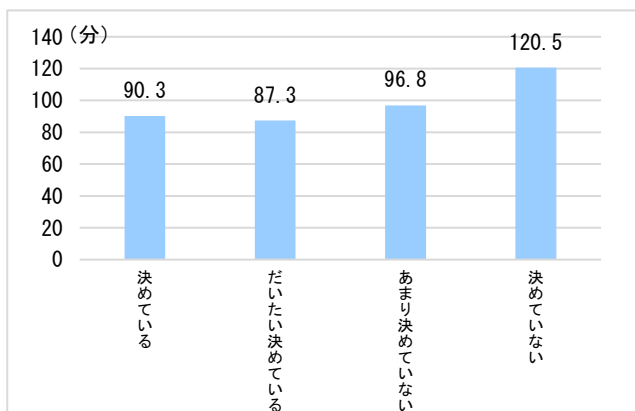


図3-(4)-6 テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を決めている
×テレビ・録画動画・DVD 平均視聴時間（小学校）p<0.01

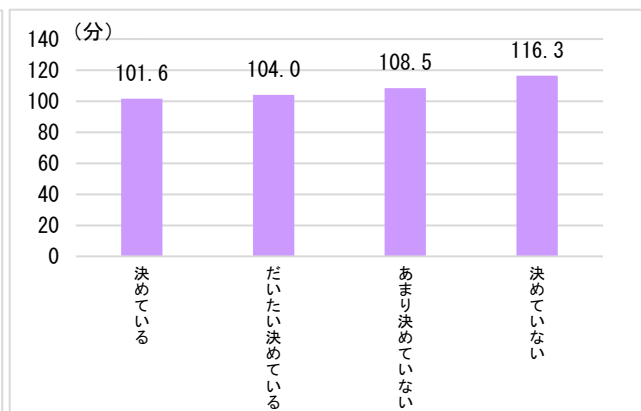


図3-(4)-7 テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を決めている
×テレビ・録画動画・DVD 平均視聴時間（中学校）p<0.01

テレビ・録画動画・DVDの視聴時間を「決めている」と「テレビ・録画動画・DVDの平均視聴時間」をクロス集計した結果、時間を決めている子どもほど、視聴時間が短かった。また、学年が進むにつれ、時間を決めていない傾向が見られた。

(5) 家庭学習の時間

概要

*令和3年度から、電子機器を使用した学習をしていると考え、「オンラインの学習時間」と「オンライン以外の学習時間」に分けて調査を行っているため、過去の調査結果とは、単純に比較できない。

- 家庭学習の平均時間は、中学校1年生が一番多く93.0分だった。27・30年度調査と比較すると増加していた。
- 家以外での学習時間を27・30年度調査と比較すると、全学年とも大幅に減少していた。
- 電子機器を使用した学習の平均時間は、小学3年生以降で急激に増加していた。

課題

○小学校1年生・小学校2年生が、家での時間及び家以外での学習時間で、27・30年度調査より短くなっている。

平成27年度・平成30年度との比較

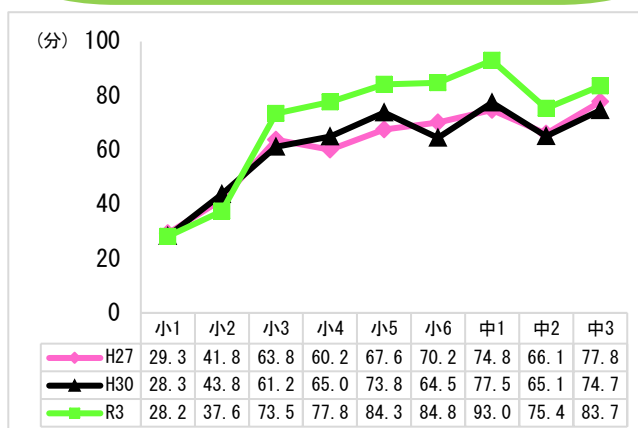


図3-(5)-1 家での平均学習時間

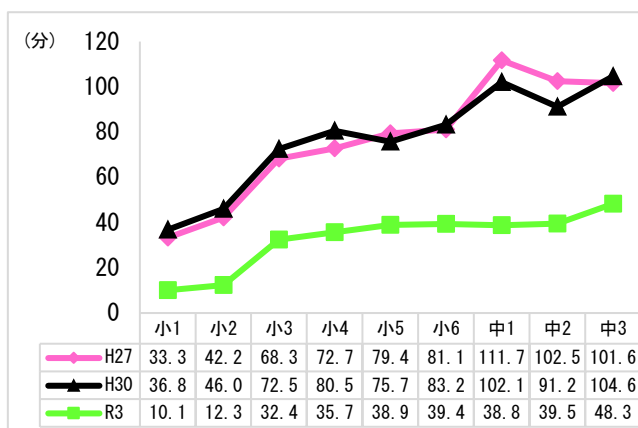


図3-(5)-2 家以外(塾など)での平均学習時間

令和3年度の調査結果

男子・女子の比較

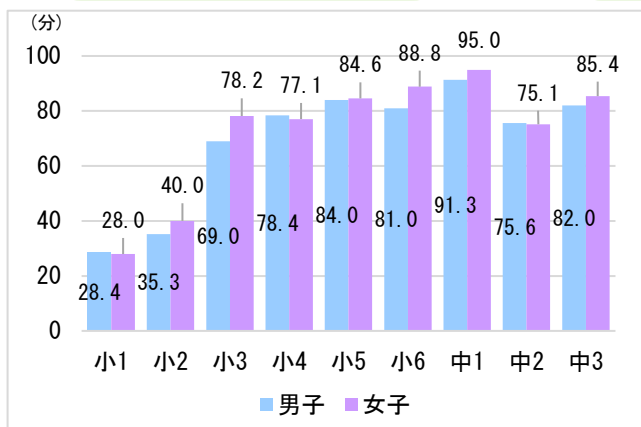


図3-(5)-3 家での平均学習時間(男女別) $p < 0.01$

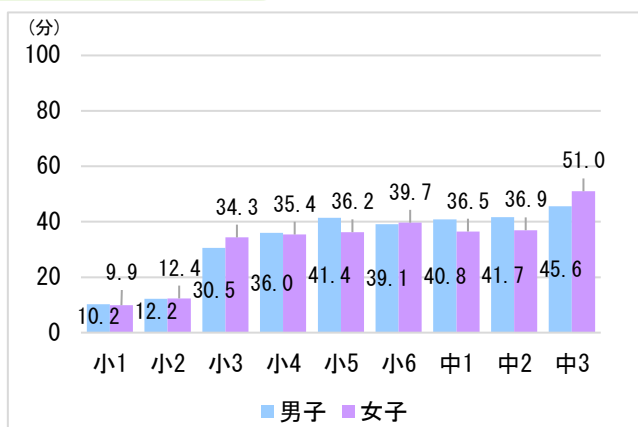


図3-(5)-4 家以外(塾など)での平均学習時間(男女別)

学習の時間と学習の約束事との関連

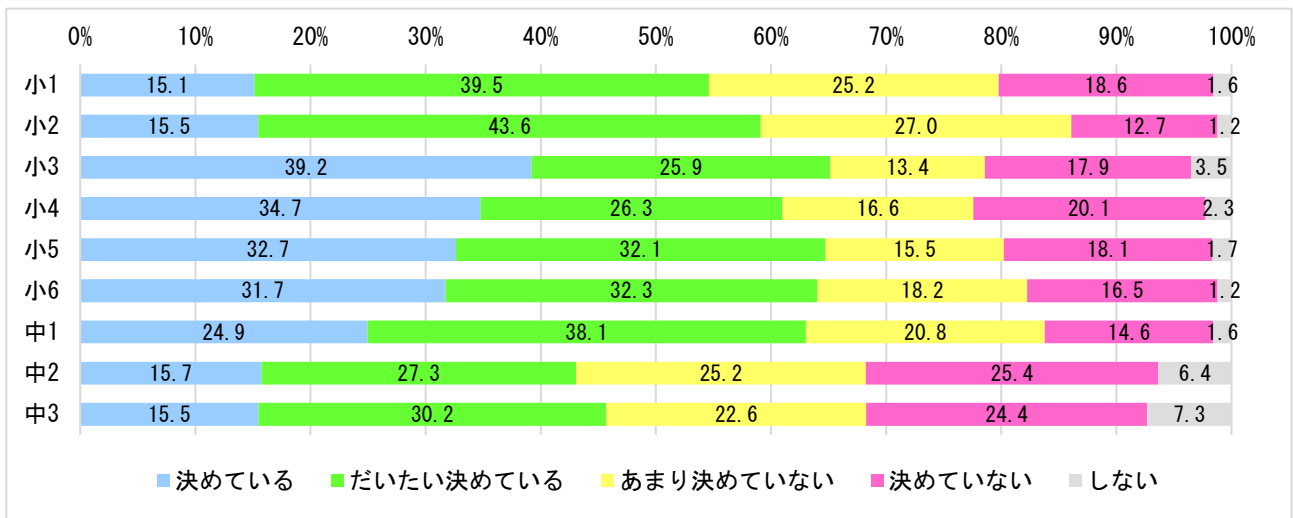


図 3-(5)-5 家庭学習の時間を決めている p<0.01

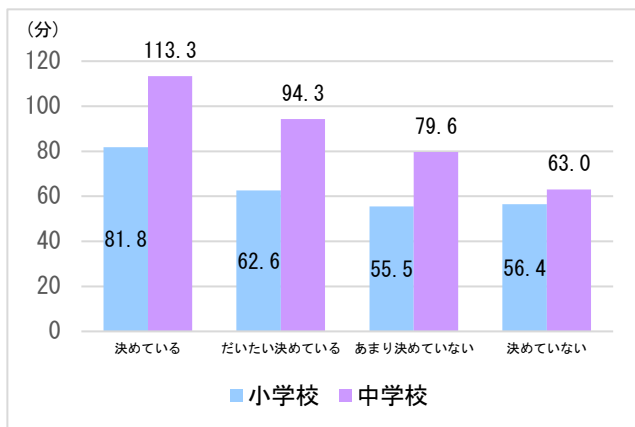


図 3-(5)-6 勉強時間を決めている
× 家庭学習時間の平均 p<0.01

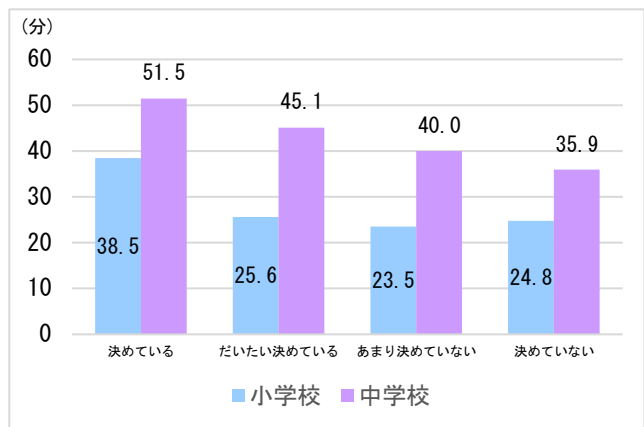


図 3-(5)-7 勉強時間を決めている
× 家庭以外の学習時間の平均 p<0.01

「勉強時間を決めている」と「家庭学習時間」及び「家庭以外の学習時間」をクロス集計した結果、「決めている（だいたい決めている）」と回答した子どもほど、平均学習時間が長い傾向だった。最も差があったのは、家庭学習時間（中学校）で 50.3 分だった。

電子機器を使用した学習

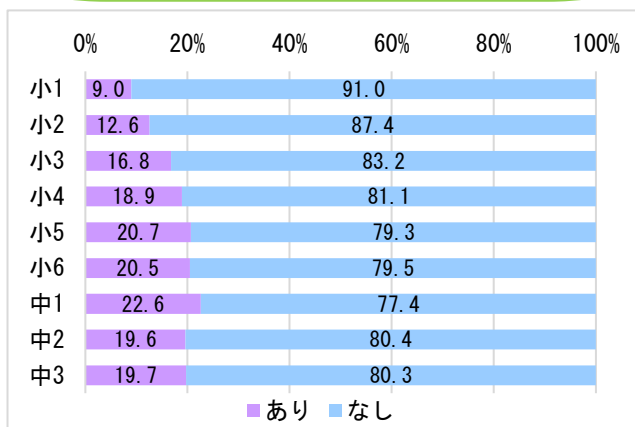


図 3-(5)-8 電子機器（オンライン）での学習の有無

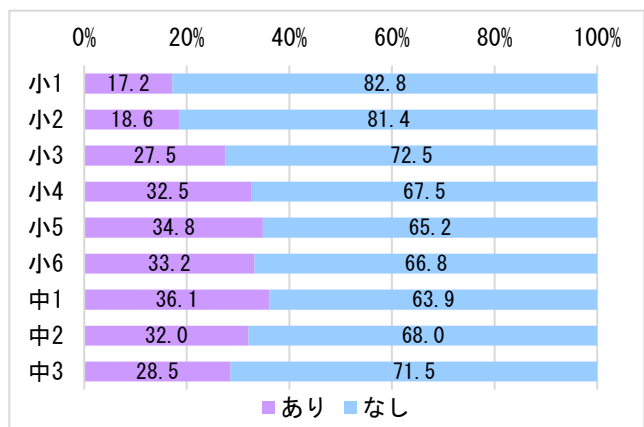


図 3-(5)-9 電子機器（オンライン以外）での学習の有無

男子・女子の比較

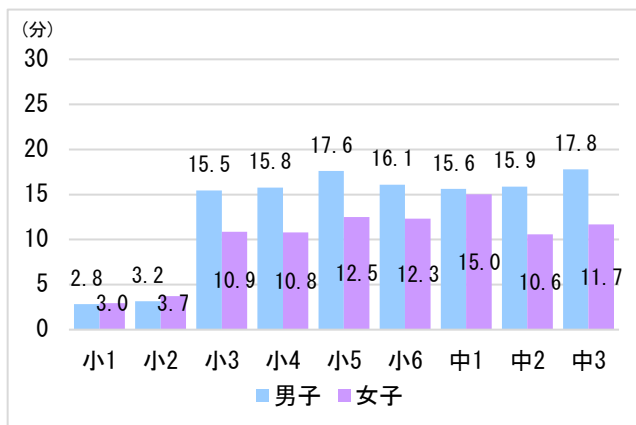


図 3-(5)-10 電子機器（オンライン）平均学習時間（男女別）
p<0.01

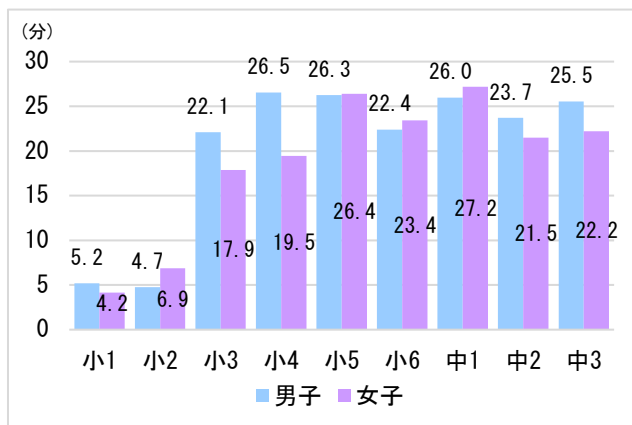


図 3-(5)-11 電子機器（オンライン以外）平均学習時間（男女別）
p<0.05

学習の時間と学習の約束事との関連

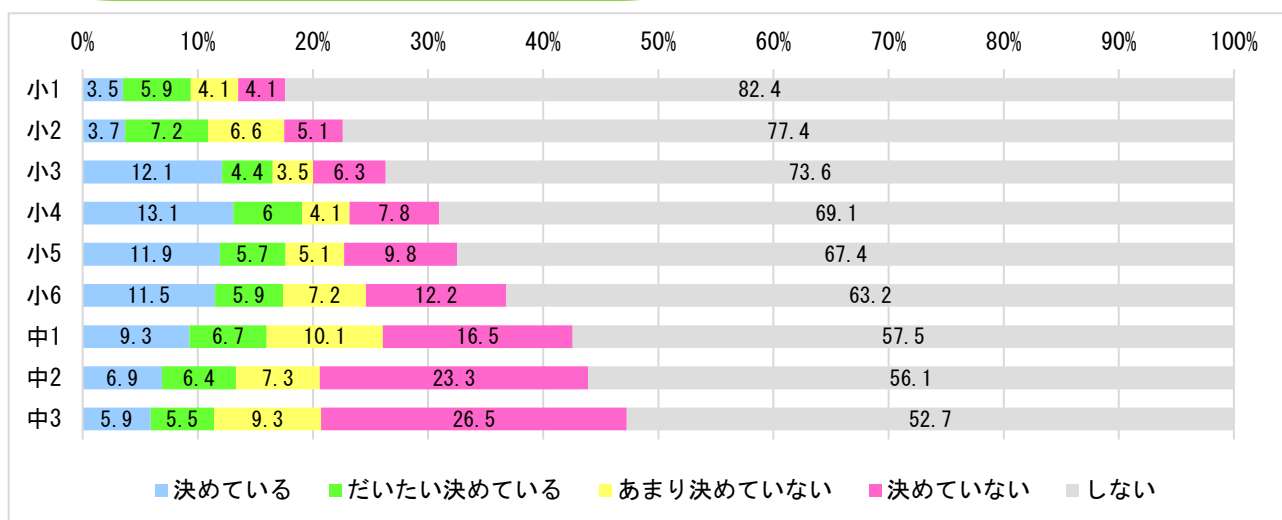


図 3-(5)-12 電子機器を使用した学習の時間を決めている p<0.01

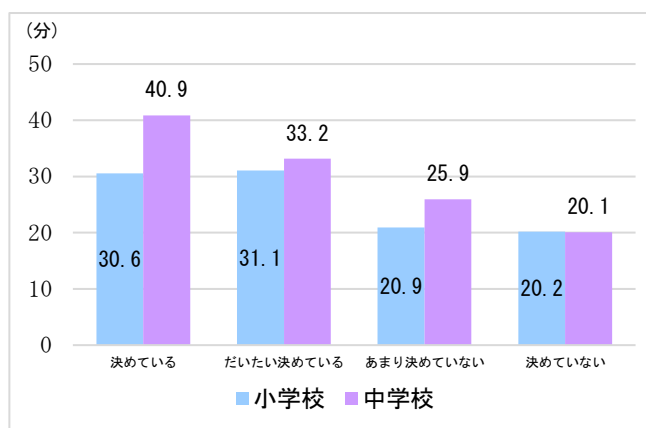


図 3-(5)-13 電子機器を使った学習の時間を決めている
× オンライン学習時間の平均 p<0.01

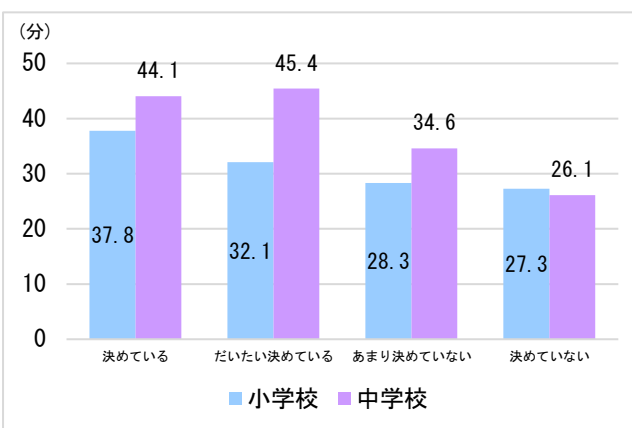


図 3-(5)-14 電子機器を使った学習の時間を決めている
× オンライン以外の学習時間の平均 p<0.01

「電子機器を使った勉強時間を決めている」と「オンライン学習」及び「オンライン以外の学習」をクロス集計した結果、「決めている（だいたい決めている）」と回答した子どもほど、平均学習時間が長い傾向だった。最も差があったのは、オンライン学習時間（中学校）で 20.8 分だった。

(6)本(マンガ、雑誌以外)の 読書時間

※「平均時間」は読んでいる子どもだけの平均時間である。

概要

- マンガ、雑誌以外の本を「読んだ」と回答した割合は、小学校4年生から中学校1年生では70%台、他の学年は50~60%台であり、30年度調査と比較すると全学年で増加していた。
- 読書の平均時間は、小学校1・2年生で十数分、小学校3年生以上の学年では、40~55分だった。
- 読書の平均時間には男女差があり、中学校3年生以外の学年において女子の方が長かった。

課題

○前回調査と比較すると、小学校1・2年生、中学校3年生の読書平均時間が減っている。

令和3年度の調査結果

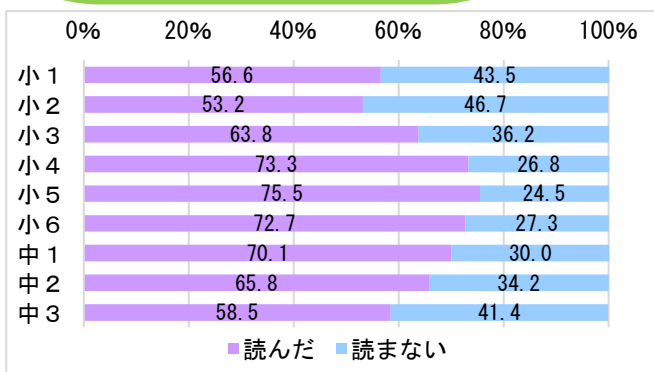


図3-(6)-1 本(マンガ、雑誌以外)の読書の有無 p<0.01

平成30年度の調査結果

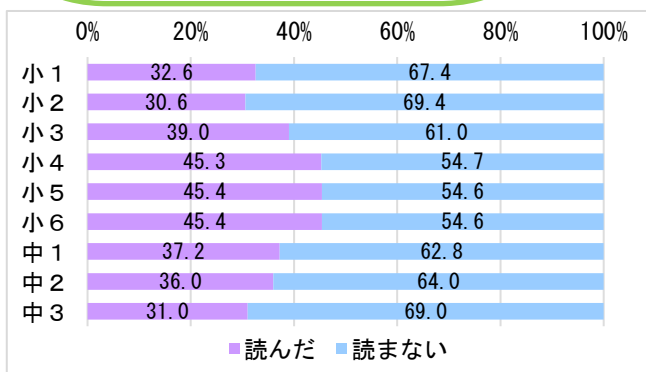


図3-(6)-2 本(マンガ、雑誌以外)の読書の有無 p<0.01

平成27年度・平成30年度との比較

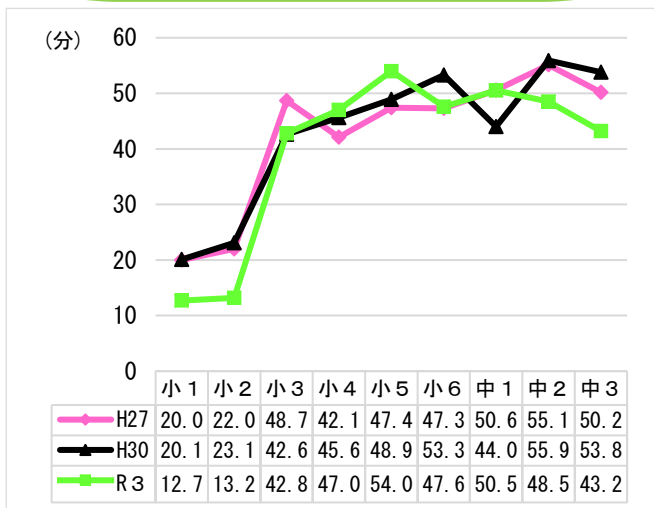


図3-(6)-3 本(マンガ、雑誌以外)の読書 平均時間

男子・女子の比較

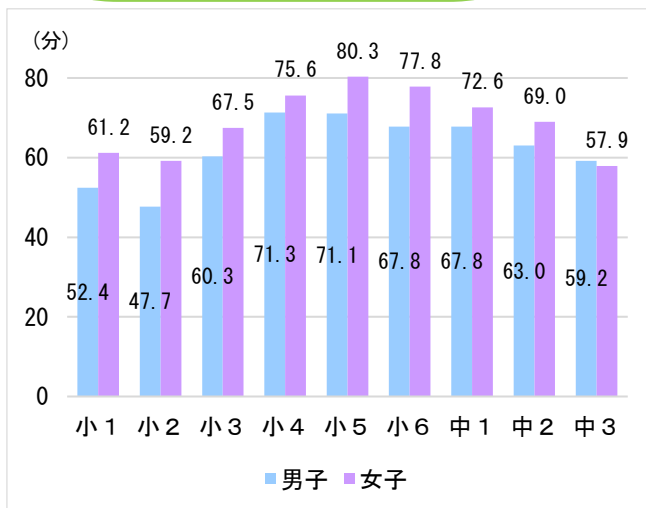


図3-(6)-4 本(マンガ、雑誌以外)の読書の平均時間(男女別) p<0.01

(7)他の項目との関連

① 電子機器によるゲームの時間と睡眠習慣

就寝時刻の違いによる電子機器を使ったゲーム平均時間（行った児童生徒のみを対象）をクロス集計した。小中学生で比較すると、小学生はオンライン、オンライン以外のいずれも就寝時刻が遅いほどゲーム平均時間が長かった。特に、オンラインゲームは9時前の就寝と1時以降の就寝では、ゲーム平均時間に2時間以上の差があった。中学生は、オンライン、オンライン以外のいずれも9時台が最もゲーム平均時間が短く、1時台以降が最も長かった。

次に、起床時刻の違いによる電子機器を使ったゲーム平均時間をクロス集計した結果、小中学生で比較すると、オンラインゲームでは8時台以降を除いた起床時間帯において、ゲーム平均時間は中学生の方が長かった。また、オンラインゲーム、オンライン以外のゲームとも6時台の時間帯に起床している子どもの平均時間が一番短かった。

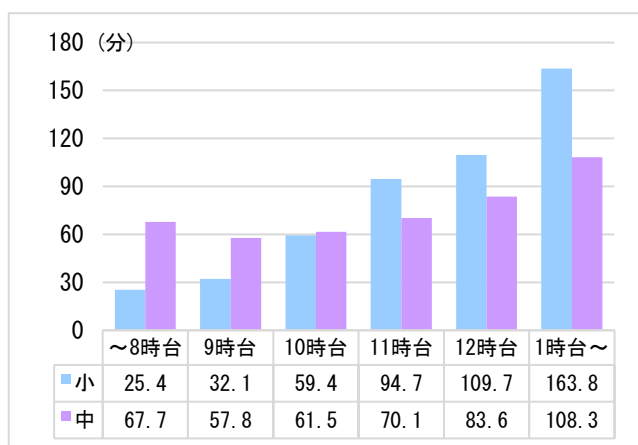


図3-(7)-1 就寝時刻×電子機器を使った
オンラインゲーム平均時間 p<0.01

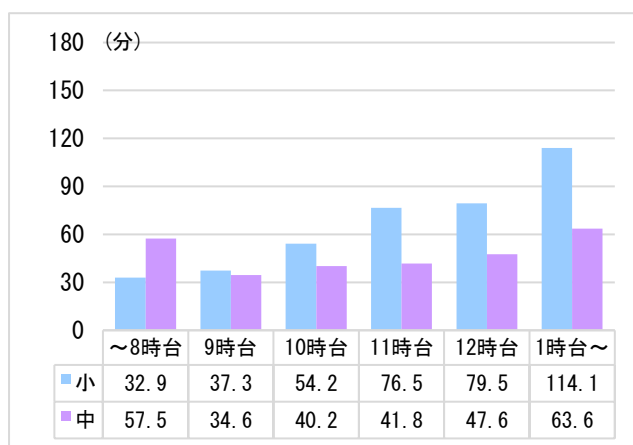


図3-(7)-2 就寝時刻×電子機器を使った
オンライン以外のゲーム平均時間 p<0.01

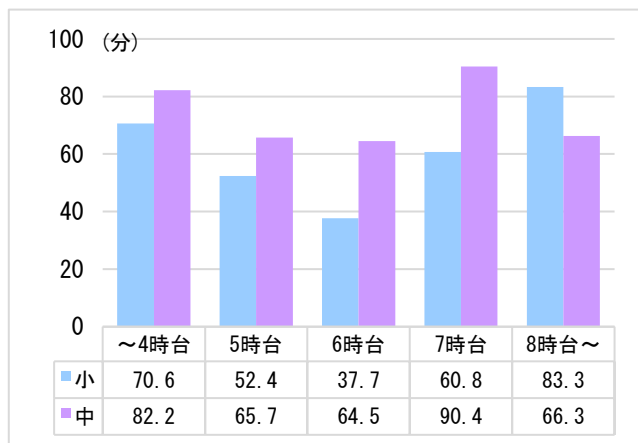


図3-(7)-3 起床時刻×電子機器を使った
オンラインゲーム平均時間 p<0.01

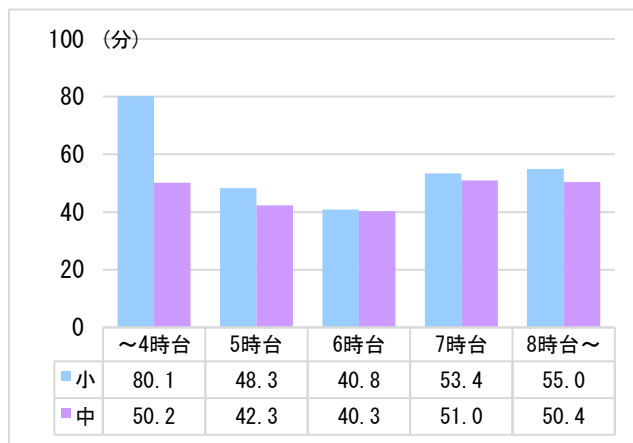


図3-(7)-4 起床時刻×電子機器を使った
オンライン以外のゲーム平均時間 p<0.01

② 電子機器による通信と睡眠習慣

9時以降の就寝では就寝時間帯が遅いほど通信平均時間が長く、小中学生での比較では、どの就寝時間帯でも中学生の通信平均時間が長かった。また、小学生では11時以降、中学生では9時台を除くすべての就寝時間帯での通信平均時間が120分を超えていた。次に、起床時刻の違いによる電子機器を使った通信平均時間を集計した。小学生、中学生のいずれも6時台に起床している子どもの通信平均時間が最短だった。ただし、中学生の通信平均時間は、どの時間帯も120分を越えていた。

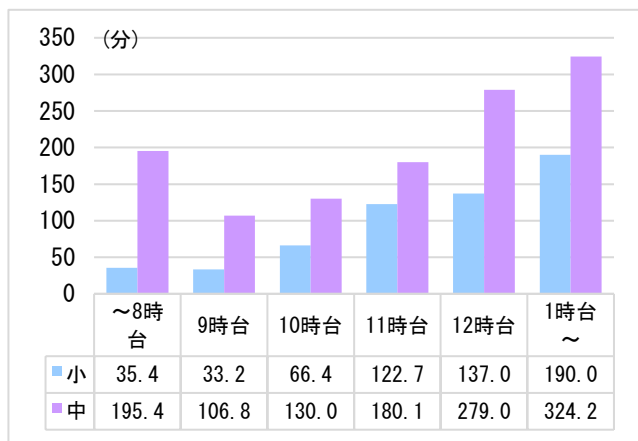


図3-(7)-5 就寝時刻×電子機器を使った通信平均時間 p<0.01

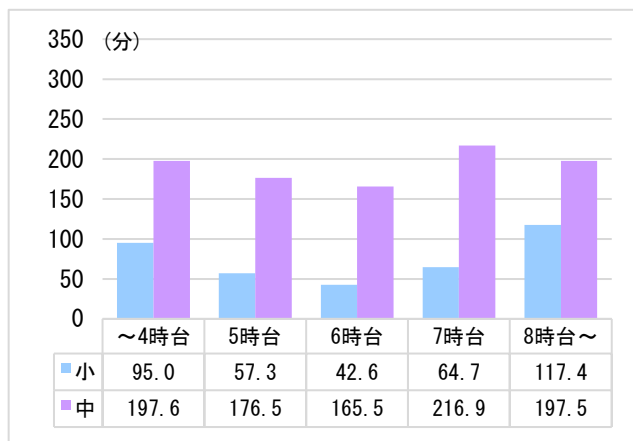


図3-(7)-6 起床時刻×電子機器を使った通信平均時間 p<0.01

③ インターネット・動画と睡眠習慣

就寝時刻とインターネット・動画の平均視聴時間をクロス集計した結果、小学生では就寝時刻が遅くなるほど視聴時間が長くなる傾向が見られた。就寝時刻が1時台に寝た子どもと8時台前に寝た子どもの平均視聴時間の差は、180分程度の差があった。中学生では9時台に就寝している子どもの平均視聴時間が短く、この時間帯を境に就寝時刻が遅い又は早くなるほど、平均視聴時間が長くなっていった。就寝時刻が1時台に寝た子どもと9時台に寝た子どもの平均視聴時間の差は、115分程度の差があった。

次に、起床時刻とインターネット・インターネットの動画の平均視聴時間をクロス集計した結果、6時台に起床している子どもの平均視聴時間が一番短い結果だった。さらに、この時間帯を境に、起床時刻が遅い又は早い子どもほど平均使用時間が長かった。

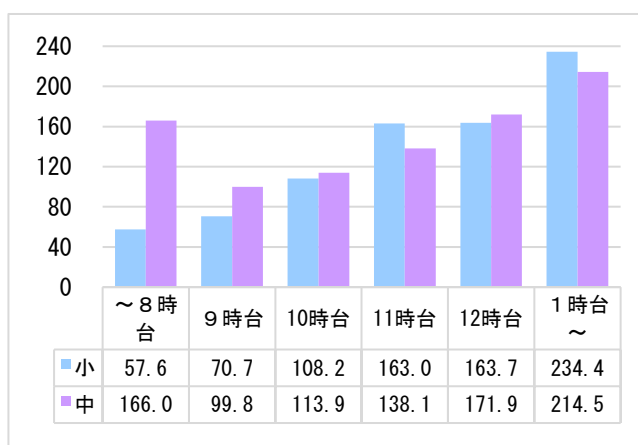


図3-(7)-7 就寝時刻×インターネット・インターネットの動画平均時間 p<0.01

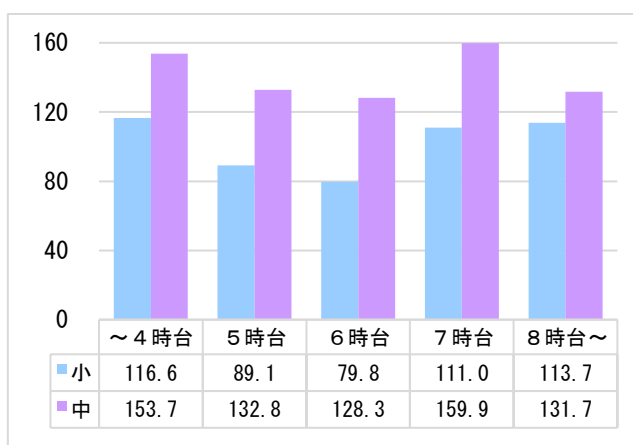


図3-(7)-8 起床時刻×インターネット・インターネットの動画平均時間 p<0.01

④ テレビ・録画・DVDと睡眠習慣

就寝時刻とテレビ・DVDの平均時間をクロス集計した結果、小学生の平均視聴時間は、11時台が最も長く、11時台を境に視聴時間が短くなっていった。9時台に寝た子どもと11時台に寝た子どもの視聴時間では、50分程度の差が見られた。一方、中学生では就寝時刻による差はあまり見られなかったが、平均視聴時間は11時台が短く、11時台を境に就寝時刻が遅い又は、早くなるほど視聴時間が長かった。起床時刻とテレビ・録画・DVDの平均時間をクロス集計した結果、小学生・中学生のいずれも6時台に起床している子どもが最も短かった。

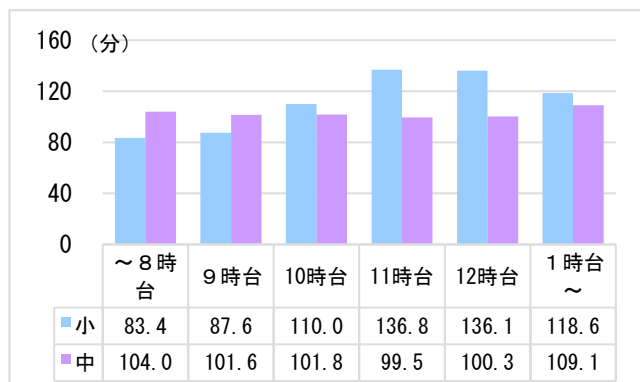


図3-(7)-9 就寝時刻×テレビ・録画・DVD平均時間 p<0.01

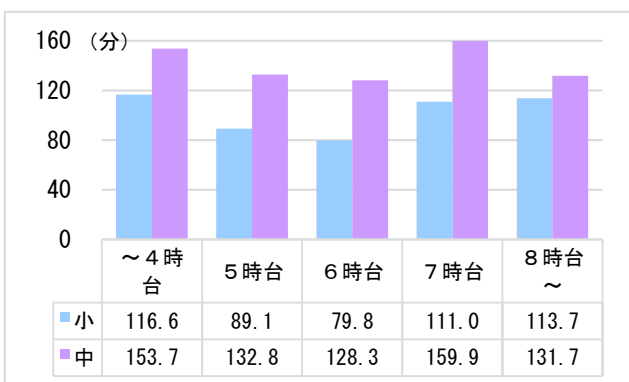


図3-(7)-10 起床時刻×テレビ・録画・DVD動画平均時間 p<0.01

⑤ 家庭学習と睡眠習慣

就寝時刻と家での学習時間をクロス集計した結果、小学生の就寝時刻による差は約25分であり、就寝時刻が遅い子どもが最も長かった。中学生の就寝時刻による差は約15分であり、9時台に就寝している子どもが最も長かった。就寝時刻と家以外での学習時間をクロス集計した結果、小学生と中学生では、逆の様子を示していた。

起床時刻と家での学習時間をクロス集計した結果、小学生・中学生のいずれも4時台以前に起きた子どもの学習平均時間が一番長かった。

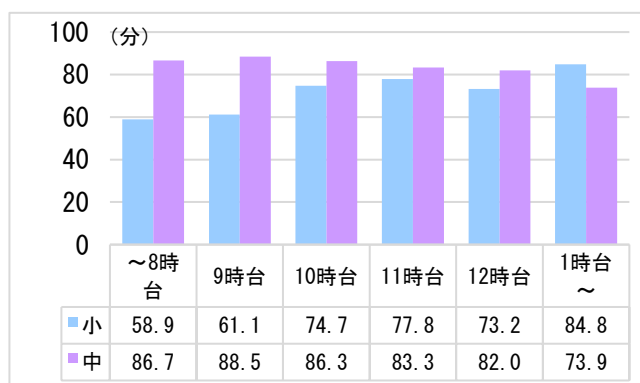


図3-(7)-11 就寝時刻×家での学習平均時間 p<0.01

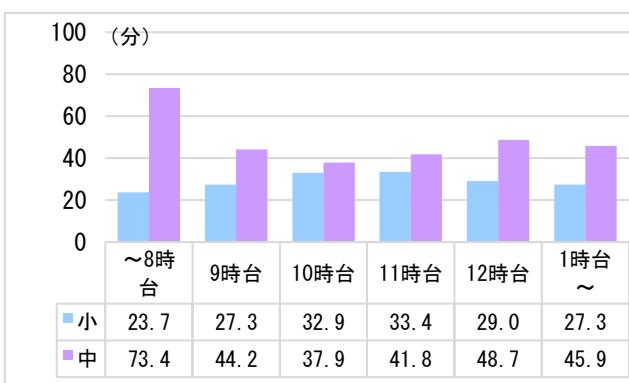


図3-(7)-12 就寝時刻×家以外での学習平均時間 p<0.01

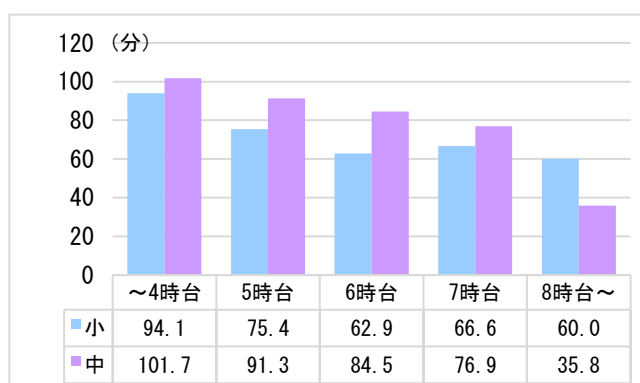


図3-(7)-13 起床時刻×家での学習平均時間 p<0.01

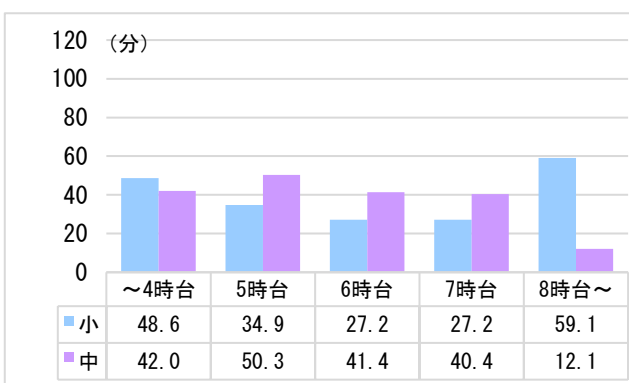


図3-(7)-14 起床時刻×家以外での学習平均時間 p<0.01

⑥ 電子機器を使用した学習と睡眠習慣

就寝時刻と電子機器(オンライン)を使用した学習をクロス集計した結果、小学生の就寝時刻による差は約 20 分であり、就寝時刻が遅い子どもが最も長かった。中学生は 12 時台に就寝した子どもが最も長かった。就寝時刻と電子機器(オンライン以外)を使用した学習をクロス集計した結果、小学生は 11 時台が最も長かった。中学生では 9 時台が最も長かった。

起床時刻と電子機器(オンライン)を使用した学習をクロス集計した結果、小中学生ともに 4 時台以前に起きた子どもの学習平均時間が一番長かった。起床時刻による差は、小学校で約 15 分、中学校で約 6 分だった。起床時刻と電子機器(オンライン以外)を使用した学習をクロス集計した結果、小中学生共に 4 時台以前に起きた子どもの学習平均時間が一番長かった。起床時刻による差は、小学校で約 21 分、中学校で約 6 分だった。

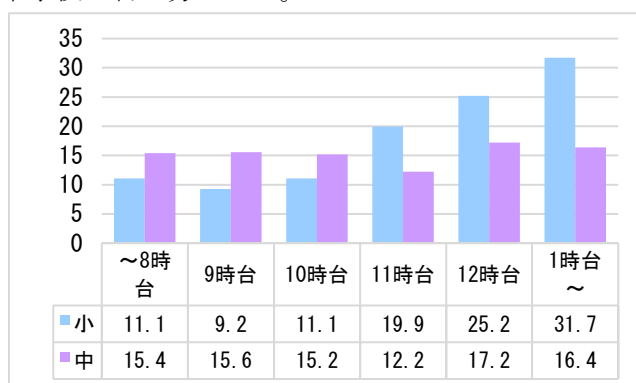


図 3-(7)-15 就寝時刻×電子機器(オンライン)学習平均時間 p<0.01

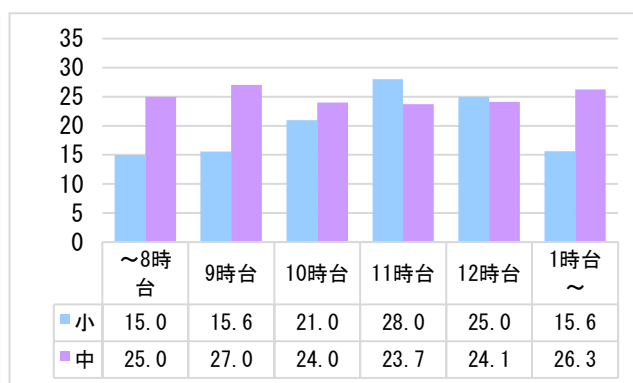


図 3-(7)-16 就寝時刻×電子機器(オンライン以外)学習平均時間 p<0.01

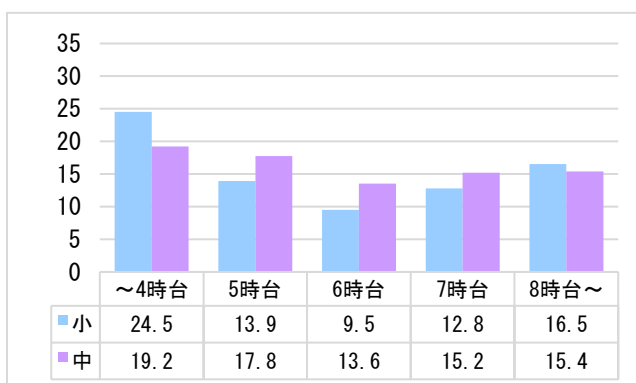


図 3-(7)-17 起床時刻×電子機器(オンライン)学習平均時間

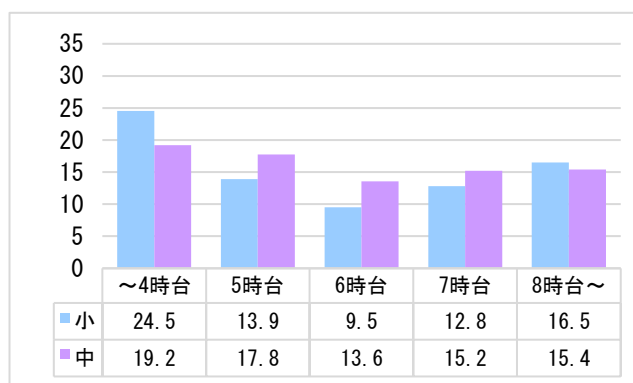


図 3-(7)-18 起床時刻×電子機器(オンライン以外)学習平均時間 p<0.05

⑦ 起床の様子と学校外での日頃の様子(問 19)

睡眠習慣と学校外での日頃の様子について、問 19 の 12 項目について平均時間をクロス集計した。その結果、「すっきり目覚めた」と回答した子どもは、すべての電子機器において使用時間が短く、「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもは使用時間が長かった。

学習時間は、「すっきり目覚めた」と回答した子どもが一番長く、「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもの学習時間は短かった。

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| (1) 家での平均学習時間 | (7) 電子機器を使用したオンライン以外の学習 |
| (2) 家以外での平均学習時間 | (8) 電子機器を使用したオンラインゲーム |
| (3) マンガ、雑誌以外の平均読書時間 | (9) 電子機器を使用したオンライン以外のゲーム |
| (4) テレビ・録画動画・DVD | (10) 電子機器を使用した通信(メール、ライン) |
| (5) インターネット・動画 | (11) 電子機器を使用した通信(SNS) |
| (6) 電子機器を使用したオンライン学習 | (12) 電子機器を使用した通信(通話) |

表 3-(7)-1 すっきり起床×家での学習平均時間 p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	75.5 分 (61.6)
少し眠たかった	71.0 分 (60.2)
眠くて起きられなかった	62.5 分 (54.4)

表 3-(7)-3 すっきり起床×マンガ・雑誌以外の平均読書時間 p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	44.8 分 (44.0)
少し眠たかった	38.0 分 (41.1)
眠くて起きられなかった	37.8 分 (45.8)

表 3-(7)-5 すっきり起床×インターネット・動画 p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	89.3 分 (70.8)
少し眠たかった	104.5 分 (75.6)
眠くて起きられなかった	121.6 分 (87.1)

表 3-(7)-7 すっきり起床×オンライン以外の学習

	平均時間
すっきり目が覚めた	21.0 分
少し眠たかった	19.1 分
眠くて起きられなかった	19.2 分

表 3-(7)-9 すっきり起床×オンライン以外のゲーム p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	47.4 分
少し眠たかった	52.7 分
眠くて起きられなかった	58.1 分

表 3-(7)-11 すっきり起床×SNS 通信時間 p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	22.3 分
少し眠たかった	30.1 分
眠くて起きられなかった	40.7 分

表 3-(7)-2 すっきり起床×家以外での学習平均時間

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	33.9 分 (77.1)
少し眠たかった	32.4 分 (76.1)
眠くて起きられなかった	34.0 分 (77.3)

表 3-(7)-4 すっきり起床×テレビ・録画動画・DVD p<0.01

	平均時間 (H30)
すっきり目が覚めた	92.8 分 (69.0)
少し眠たかった	100.0 分 (74.6)
眠くて起きられなかった	99.9 分 (79.3)

表 3-(7)-6 すっきり起床×オンライン学習

	平均時間
すっきり目が覚めた	12.9 分
少し眠たかった	11.5 分
眠くて起きられなかった	10.8 分

表 3-(7)-8 すっきり起床×オンラインゲーム p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	47.4 分
少し眠たかった	52.7 分
眠くて起きられなかった	58.1 分

表 3-(7)-10 すっきり起床×メール、ライン通信時間 p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	31.6 分
少し眠たかった	40.8 分
眠くて起きられなかった	49.1 分

表 3-(7)-12 すっきり起床×通話時間 p<0.01

	平均時間
すっきり目が覚めた	19.5 分
少し眠たかった	24.1 分
眠くて起きられなかった	29.7 分

⑧ 睡眠時間と帰宅後の日頃の様子 (問 19)

⑦と同様に、問 19 の (1) ~ (12) の項目について平均使用時間の比較を行った。その結果、学習時間では、小学生は 5 時間未満が最も学習時間が長く、9 時間台が最も短かった。中学生は、9 時間台が最も長く、8 時間台及び 10 時間台が短い傾向だった。マンガ・雑誌以外の読書時間では、小学生、中学生ともに 5 時間台未満が最も長く、小学生は 9 時間台、中学生は 7 時間台が最も短かった。インターネット・動画では、小学生、中学生ともに 5 時間未満が最も長く、9 時間台が最も短かった。電子機器を

使用した通信時間では、中学生が小学生の2倍程度の時間で使用しており、小学生では5時間台、中学生では5時間台未満が最も長く使用していた。一方で、9時間台が最も短かった。全体をみると、5時間台及び5時間台未満が全ての項目で使用時間が長く、9時間台が短い傾向だった。

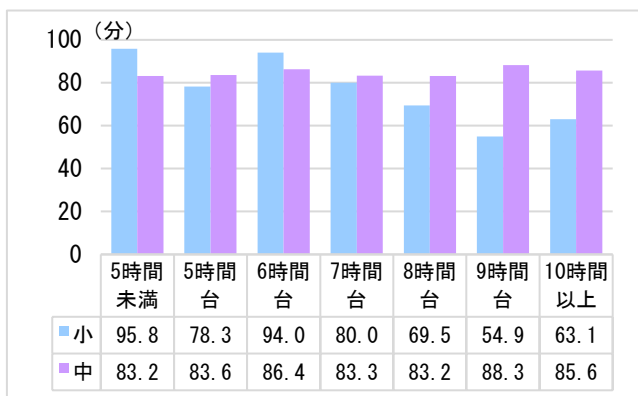


図3-(7)-19 睡眠時間×家での学習平均時間 p<0.01

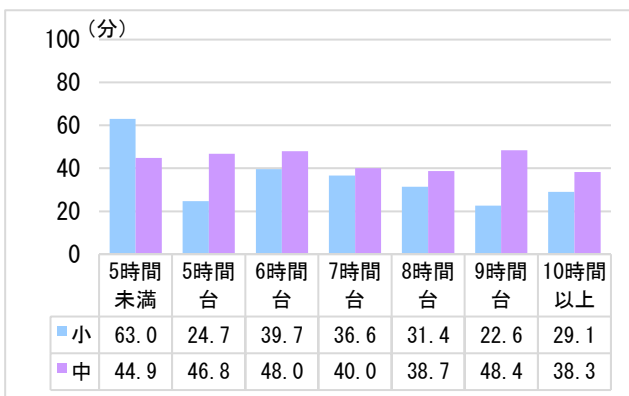


図3-(7)-20 睡眠時間×家以外での学習平均時間 p<0.01

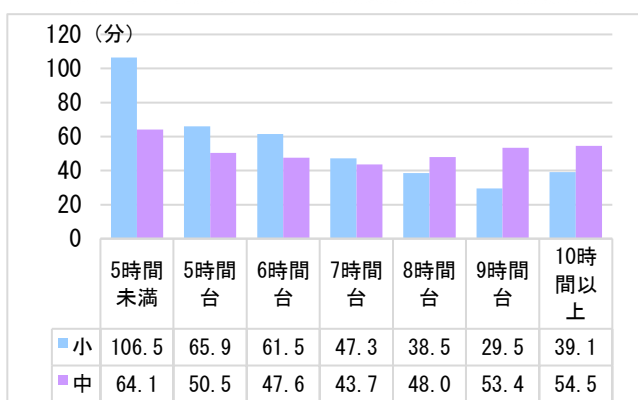


図3-(7)-21 睡眠時間×マンガ・雑誌以外の平均読書時間 p<0.01

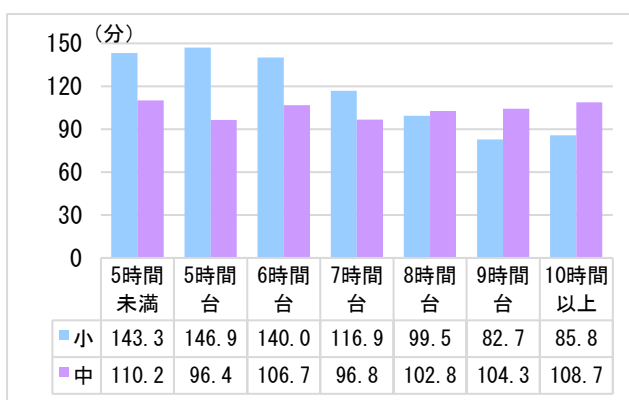


図3-(7)-22 睡眠時間×テレビ・録画動画・DVD p<0.01

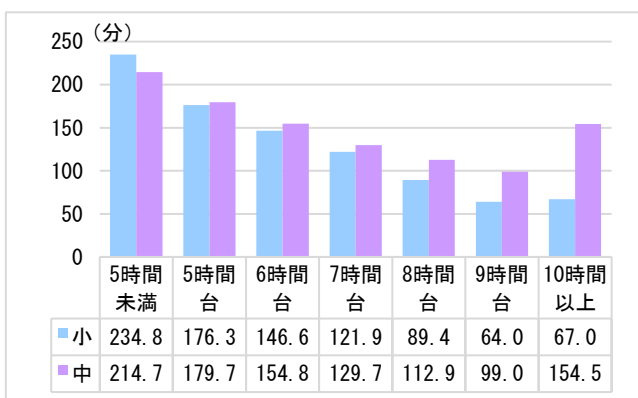


図3-(7)-23 睡眠時間×インターネット・動画 p<0.01

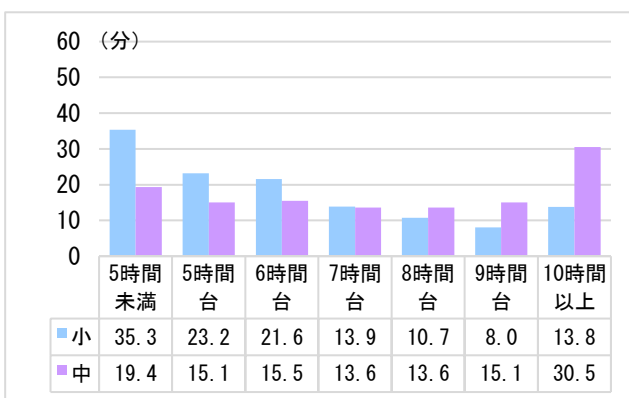


図3-(7)-24 睡眠時間×オンライン学習 p<0.01

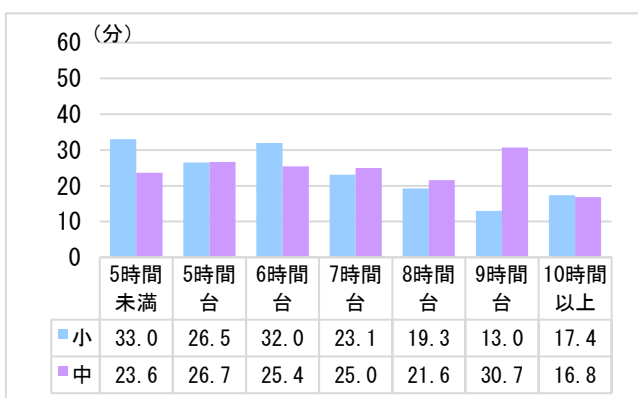


図3-(7)-25 睡眠時間×オンライン以外の学習 p<0.01

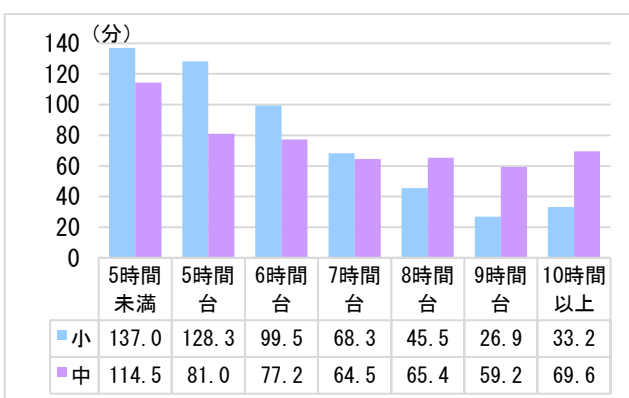


図3-(7)-26 睡眠時間×オンラインゲーム時間 p<0.01

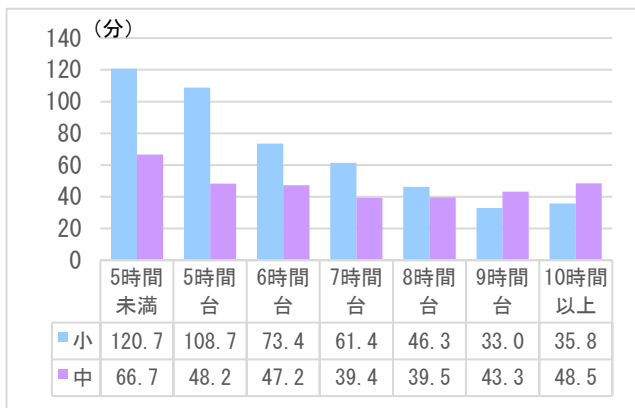


図3-(7)-27 睡眠時間×オンライン以外のゲーム時間 $p < 0.01$

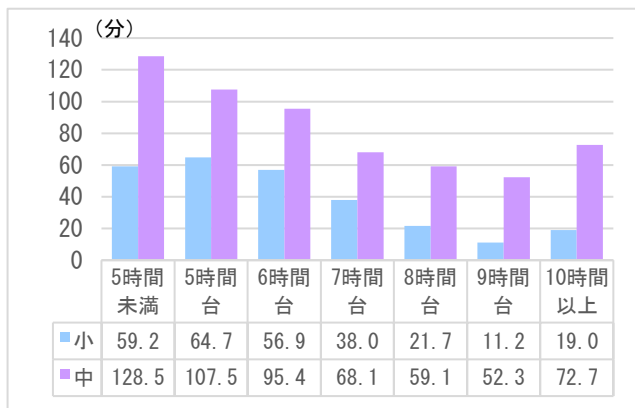


図3-(7)-28 睡眠時間×メール、ライン通信時間 $p < 0.01$

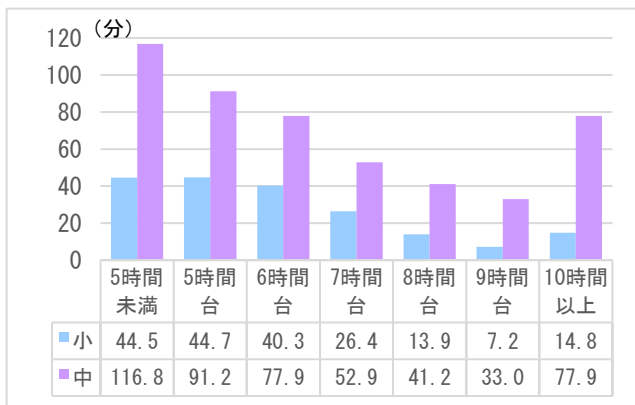


図3-(7)-29 睡眠時間×SNS通信時間 $p < 0.01$

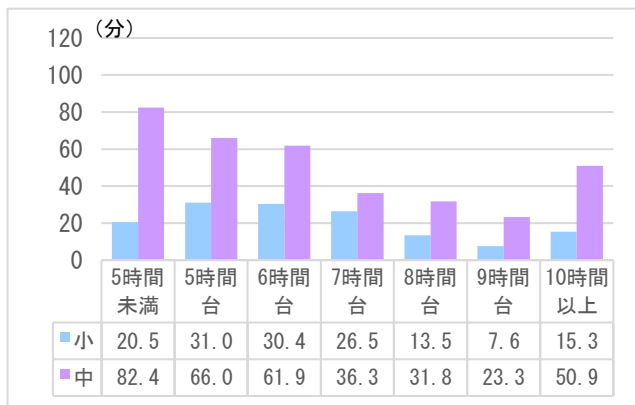


図3-(7)-30 睡眠時間×通話時間 $p < 0.01$



(8)まとめと 健康教育への示唆

まとめ

平成 27 年度から、電子機器についてはゲーム、通信、インターネット（ゲームや通信以外）や動画、テレビ・ビデオ・DVDに分けて調査を行っている。30 年度調査においては、(3) テレビ・ビデオ・DVDのうち、ビデオを削除した。今回の調査からは以下の 3 点について変更や追加を行った。そのことを踏まえてまとめる。

- * (1) 電子機器を使ったゲームについて、オンラインとオンライン以外に分けた。
- * (2) 電子機器を使った通信について、メール・ライン、SNS、通話に分けた。
- * (5) 家庭学習の時間について、オンライン学習とオンライン以外の学習を追加した。

① メディアの使用状況

使用の有無については、電子機器を使ったオンラインゲームは、中学校 1 年生の 63.9%をピークに小学生は増え、中学生は減っていた。オンライン以外のゲームは、小学校 4 年生の 67.5%をピークに下学年は増え小学校 5 年生からは減っていた。電子機器を使った通信は、メール、ライン、SNS、通話のいずれも学年が上がるにつれて増加していた。インターネットやインターネットの動画も通信と同様な傾向を示している。特に、メール、ライン、SNSは中学生になると使用の割合が高かった。テレビ・録画動画・DVDは 30 年度調査と比較すると全学年で増加していた。

平均使用時間については、オンラインゲームとオンライン以外のゲームとを比較すると、小学校 4 年生まではオンライン以外のゲーム、小学校 5 年生からはオンラインのゲームを長く使用していた。電子機器を使った通信は、メール、ライン、SNS、通話のいずれも中学生になると使用時間が長くなっていった。特に、中学校 2 年生のメール、ラインの使用時間が一番長く 82.9 分だった。30 年度調査と比較すると、インターネットやインターネットの動画の平均視聴時間が小学校 6 年生で 37.7 分、中学校 3 年生で 59.7 分増えていた。テレビ・録画動画・DVDは、27・30 年度調査と比較すると、大きな差はなかった。放映時間等、時間が決まっている場合が多いためではないかと考えられる。平均使用時間を男女差で見ると、ゲームはオンライン、オンライン以外のいずれも全学年において男子が長く、逆に通信は、男子より女子の使用時間が長かった。

約束事については、ゲームは小学校 5 年生、インターネットやインターネットの動画は小学校 1 年生が使用時間を「決めている」「だいたい決めている」割合が最も多かった。メディアの使用について、使用時間を決めている子どもと決めていない子どもとを比較した場合、平均使用時間に右表のような差が見られた。

このことから、使用しているメディアの特徴や時期を把握し、始める時期に約束事を決める等、子どもの実態や課題に応じた健康教育が必要である。

表 3- (8) -1 電子機器使用時間を「決めている」子どもと「決めていない」子どもとの平均使用時間の差 分

	小学生	中学生
オンラインのゲーム	39.5	21.6
オンライン以外のゲーム	27.5	12.9
通信	31.8	68.6
インターネット・インターネットの動画	70.5	63.7
テレビ・録画動画・DVD	30.2	14.7

② メディア使用と睡眠習慣

小学生は、就寝時刻の早い子どもほどメディアの平均使用時間・平均視聴時間が短い。中学生は、9時台に就寝している子どもは一番平均使用時間が短かった。

起床時刻とメディアとの関係において、6時～7時に起床している子どもが、ゲーム、通信（メール、ライン、SNS、通話）、インターネットやインターネットの動画、テレビ・録画動画・DVDの全項目で使用・視聴時間が最も短い。逆に起床時刻が5時前の子どもと遅い子どもは、平均使用時間・平均視聴時間が長かった。

「すっきり目覚めた」と回答した子どもは、全項目において「少し眠たかった」「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもよりも平均使用時間・平均視聴時間が短かった。適切な睡眠時間をとっている子どもは、メディアの平均視聴時間が短く、すっきり目覚めていると考えられる。

このことから、メディアと睡眠とは密接な関係があり、睡眠の時間と質をしっかりと確保するよう帰宅後の生活時間設定をしていくことが望ましい。

③ メディアと家庭学習・読書

平均学習時間を30年度調査と比較すると、家での学習時間は増え、家以外の学習時間は減っていた。家庭学習の時間を決めている子どもほど、学習の平均時間は長かった。また、ゲームの使用時間が短い子どもほど家庭学習の時間が長かった。起床時刻と学習時間との関係では、家での学習及びオンライン以外での学習において、4時台に起床した子どもの学習時間が小学生・中学生とも一番長かった。中学生において、メディアの平均視聴時間が長い中学校2年生は、家庭学習の平均時間が短かった。起床の様子との関係では、「すっきり目覚めた」と回答した子どもの家庭学習時間が長かった。

読書は、30年度調査と比較すると全学年で増加していた。しかし、平均時間で見ると小学校1、2年生や、中学校2・3年生は短くなっていた。起床の様子との関係では家庭学習時間と同様に「すっきり目覚めた」と回答している子どもの平均時間が長かった。

このことから、メディアは時間を決めて使用することが、望ましい生活習慣を確立するために重要である。また、家庭と協力し、家庭学習の時間や読書等も含めた生活時間を配分する取組が必要である。

健康教育への示唆



◎メディアの使用時間を決める。休憩時間を作る。

- ・メディア（電子機器を使ったゲーム・通信、インターネット・インターネットの動画、テレビ・DVD）に接する総時間は、1日2時間までとする。
（※日本小児科医会「子どもとメディア」の問題に対する提言から）
- ・メディアの用途に応じて、個人に加えて学級、学年、学校、地域等で約束事を決める。特に、使い始めに決める。

◎帰宅後は、睡眠や家庭学習時間を含めた生活時間をマネジメントしていく。

- ・学年に応じた家庭学習時間や時間帯の設定と、集中して学習できる環境を整える。
- ・就寝及び起床時刻を一定にし、生活リズムの乱れを防ぐ。

◎情報モラル教育との連携を強化する。