

## 児童生徒の生活実態調査(児童生徒用)

このアンケートは、「皆さんが元気で健やかに生活できるようにするためには、どうしたらよいか」を考え、今後の取組みに役立てるための資料に使用します。質問をよく読んで、あてはまる番号を○でかこんでください。

### I. あなた自身について

問1 あなたの学年を、次の中から1つ選んで下さい。

1. 小学校5年生                      2. 中学校2年生

問2 あなたの性別を、次の中から1つ選んで下さい。

1. 女子                                      2. 男子

問3 あなたと一緒に住んでいる人は誰ですか。次の中からあてはまるものをすべて選んでください。また、「5. 兄・姉」や「6. 弟・妹」がいる場合は、( )内に人数を、「7. その他」の人と住んでいる場合は( )内に記入(例えば、親戚のおじさんなど)して下さい。

1. 父    2. 母    3. 祖父(おじさん)    4. 祖母(おばあさん)  
5. 兄・姉( )人    6. 弟・妹( )人  
7. その他( )

### II. あなたの生活習慣について

問4 あなたの起きる時間についてお聞きします。次のそれぞれの質問について、あてはまる番号を1つ選んで下さい。

	午前6時より前	午前6時以降、午前6時30分より前	午前6時30分以降、午前7時より前	午前7時以降、午前7時30分より前	午前7時30分以降、午前8時より前	午前8時以降
4-1 学校がある日は、朝、何時ごろ起きますか	1	2	3	4	5	6
4-2 学校が休みの日は、朝、何時ごろ起きますか	1	2	3	4	5	6
4-3 朝、何時ごろに起きるのが理想的だと思いますか	1	2	3	4	5	6

問5 あなたが寝る時間についてお聞きします。次のそれぞれの質問について、あてはまる番号を1つ選んで下さい。

	午後8時より前	午後8時以降、午後9時より前	午後9時以降、午後10時より前	午後10時以降、午後11時より前	午後11時以降、午前0時より前	午前0時以降
5-1 学校がある日の、前日は、夜、何時ごろ寝ますか	1	2	3	4	5	6
5-2 学校が休みの日の、前日は、夜、何時ごろ寝ますか	1	2	3	4	5	6
5-3 夜、何時ごろに寝るのが理想的だと思いますか	1	2	3	4	5	6

問6 あなたの睡眠時間についてお聞きします。次のそれぞれの質問について、あてはまる番号を1つ選んで下さい。

	6時間より少ない	6時間以上、7時間より少ない	7時間以上、8時間より少ない	8時間以上、9時間より少ない	9時間以上、10時間より少ない	10時間以上
6-1 学校がある日は、何時間ぐらい寝ていますか	1	2	3	4	5	6
6-2 学校が休みの日は、何時間ぐらい寝ていますか	1	2	3	4	5	6
6-3 何時間ぐらい寝るのが理想的だと思いますか	1	2	3	4	5	6

問7 朝ごはんを食べていますか。次の中から1つ選んでください。

1. 毎日食べる  
2. まあまあ食べている  
3. あまり食べていない  
4. まったく食べていない →問11へ進んでください

問8 ふだん、朝ごはんでは何を食べていますか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 主食だけ(ごはんやパン、めん類)  
2. 主食+1品  
3. 主食+2品

問9 ふだん、何時ごろ朝ごはんを食べていますか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 午前6時より前  
2. 午前6時以降、午前6時30分より前  
3. 午前6時30分以降、午前7時より前  
4. 午前7時以降、午前7時30分より前  
5. 午前7時30分以降、午前8時より前  
6. 午前8時以降

問10 ふだん、家族といっしょに朝ごはんを食べていますか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 毎日家族といっしょに食べている  
2. まあまあ家族といっしょに食べている  
3. あまり家族といっしょに食べていない  
4. まったく家族といっしょに食べていない (自分ひとりで食べている)

問11 ふだん、何時ごろ夕ごはんを食べていますか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 午後6時より前  
2. 午後6時以降、午後7時より前  
3. 午後7時以降、午後8時より前  
4. 午後8時以降、午後9時より前  
5. 午後9時以降、午後10時より前  
6. 午後10時以降

問12 ふだん、家族といっしょに夕ごはんを食べていますか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 毎日家族といっしょに食べている  
2. まあまあ家族といっしょに食べている  
3. あまり家族といっしょに食べていない  
4. まったく家族といっしょに食べていない (自分ひとりで食べている)

問13 ふだん、お風呂に何時ごろ入っていますか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 午後6時より前  
2. 午後6時以降、午後7時より前  
3. 午後7時以降、午後8時より前  
4. 午後8時以降、午後9時より前  
5. 午後9時以降、午後10時より前  
6. 午後10時以降

問14 ふだん、排便(うんち)はいつごろですか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 毎日朝                                      2. 毎日昼  
3. 毎日夕方(午後3時から午後6時より前)  
4. 毎日夜(午後6時以降)  
5. 2日に1回                                  6. 3日以上でない

問15 保健体育の授業以外に、運動・スポーツ・身体を動かす遊びをしていますか。(運動部活動、地域または学校のスポーツクラブ、鬼ごっこなどを含みます)次の中から1つ選んで下さい。

1. めったにしない  
2. 月2～3回くらいしている  
3. 週1～2回している  
4. 週3～4回している  
5. 週5回以上している

問16 前の質問について、1日あたりどれくらいの時間、運動・スポーツ・身体を動かす遊びをしていますか。(運動部活動、地域または学校のスポーツクラブ、鬼ごっこなどを含みます)次の中から1つ選んで下さい。

1. 3時間以上  
2. 2時間以上、3時間より少ない  
3. 1時間以上、2時間より少ない  
4. 30分以上、1時間より少ない  
5. 30分より少ない

まだ、続きがあります。裏面に進んでください。



問 17 あなたは、学校の運動部活動や地域のスポーツクラブ(サッカークラブ・野球チームなど)に所属していますか。あてはまるもの**すべて**に○をつけて下さい。

1. 学校の運動部活動をしている
2. 地域のスポーツクラブ(サッカークラブ・野球チームなど)に所属している
3. 上記には所属していない →問20へ進んでください

問 18 前問で1又は2に回答した方にお聞きします。あなたは、学校の運動部活動や地域のスポーツクラブで週何日くらい活動していますか。次の中から**1つ**選んで下さい。

1. 週に1日
2. 週に2日
3. 週に3日
4. 週に4日
5. 週に5日
6. 週に6日
7. 週に7日

問 19 問 17 で1又は2に回答した方にお聞きします。あなたは、学校の運動部活動や地域のスポーツクラブ(サッカークラブ・野球チームなど)で、平均どのくらいの時間、活動していますか。それぞれについて○を**1つ**つけて下さい。

	活動していない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上、5時間より少ない	5時間以上、6時間より少ない	6時間以上、7時間より少ない	7時間以上
19-1 平日(月～金)の活動時間(1日平均)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19-2 土曜日の活動時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19-3 日曜日の活動時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9

問 20 勉強部屋や家電製品などについて、あなた専用のものを持っていますか。次の中から、あてはまるもの**すべて**に○をつけて下さい。

1. あなた専用の勉強部屋(こども部屋)
2. あなた専用のテレビ
3. あなた専用のパソコン
4. あなた専用の携帯電話(スマートフォン含む)
5. あなた専用のゲーム機
6. 1～5の中であてはまるものはない

問 21 ふだん(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか。(テレビゲームをする時間は除きます。)次の中から**1つ**選んで下さい。

1. 全く見たり、聞いたりしない
2. 1時間より少ない
3. 1時間以上、2時間より少ない
4. 2時間以上、3時間より少ない
5. 3時間以上、4時間より少ない
6. 4時間以上

問 22 ふだん(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯ゲームも含む)をしますか。次の中から**1つ**選んで下さい。

1. 全くしない
2. 1時間より少ない
3. 1時間以上、2時間より少ない
4. 2時間以上、3時間より少ない
5. 3時間以上、4時間より少ない
6. 4時間以上

問 23 家や図書館で、ふだん(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、読書しますか。(教科書や参考書、漫画、雑誌は除きます。)次の中から**1つ**選んで下さい。

1. 2時間以上
2. 1時間以上
3. 30分以上、1時間より少ない
4. 10分以上、30分より少ない
5. 10分より少ない
6. 全くしない

問 24 1か月に、何冊くらい本を読みますか。(教科書や参考書、漫画、雑誌は除きます。)次の中から**1つ**選んで下さい。

1. 1冊も読まない
2. 1冊～2冊
3. 3冊～4冊
4. 5冊～10冊
5. 11冊以上

問 25 あなたは学習塾(家庭教師の先生に教わっている場合も含みます)で勉強していますか。次の中から**1つ**選んで下さい。

1. 学習塾に通っていない
2. 学習塾などで、学校の勉強より進んだ内容や、難しい内容を勉強している
3. 学習塾などで、学校の勉強でよく分からなかったことを勉強している
4. 学習塾などで、2、3の両方を勉強している

問 26 ふだん(月曜日から金曜日)、放課後に何をして過ごすことが多いですか。次の中から最もあてはまるものを**1つ**だけ選んで下さい。

1. 学習塾など、学校や家以外の場所で勉強している
2. 学校の部活動(運動系や文化系)をしている
3. 習い事やスポーツクラブ・地域の活動に参加している。
4. 家で勉強や読書をしている
5. 自分や友達の家でテレビやビデオ・DVDを見たり、ゲームをしている
6. 家族と過ごしている
7. 友達や兄弟姉妹などと外で遊んでいる
8. パソコンや携帯電話(スマートフォン含む)でインターネットをしている。
9. パソコンや携帯電話(スマートフォン含む)でメールをしている。
10. 1～9以外

問 27 あなたの最近1か月の眠りはいかがでしたか。次の中から**1つ**選んで下さい。

1. たいへんよく眠れた
2. どちらかといえばよく眠れた
3. どちらかといえばよく眠れなかった
4. まったくよく眠れなかった

問 28 過去1か月の睡眠を振り返って、次の事柄に当てはまるものについて**1つ**選んで下さい。

1. 寝つけなくて困ることが週1回以上ある
2. 夜中に目が覚め、その後、寝つけないことが週1回以上ある
3. 朝早く目を覚ましてしまい、困ることが週1回以上ある
4. 一晩中、十分に眠れなかった感じのすることが週1回以上ある
5. 上記のような問題はない →問30へ進んでください

問 29 上の質問のように、よく眠れない(寝つけない、目が覚める、十分に眠った感じがしない)とき、起きてからの調子はどうですか。あてはまるもの**すべて**に○をつけて下さい。

1. 気分がすっきりしない
2. 学校や約束に遅れそうになる
3. 眠くて用事がテキパキできない
4. つい「いねむり」してしまう
5. 勉強などで間違いが多くなる
6. 眠くてたまらない
7. まったく問題ない

問 30 次のそれぞれのことは、あなたにどれくらい当てはまりますか。最も近いものを**1つ**選んで下さい。

	とてもそう思う	ある程度そう思う	あまりそう思わない	まったくそう思わない
30-1 地域の人にあいさつができる	1	2	3	4
30-2 夕食時に、親子で会話をしている	1	2	3	4
30-3 勉強するのは楽しいと思う	1	2	3	4
30-4 自分自身のことが好き	1	2	3	4

### Ⅲ. 授業や家庭での学習について

問 31 学校のある日、家で勉強する時間はどれくらいですか(塾などで勉強する時間を除く)。次の中から**1つ**選んで下さい。

1. 全くしない
2. 30分より少ない
3. 30分以上、1時間より少ない
4. 1時間以上、2時間より少ない
5. 2時間以上、3時間より少ない
6. 3時間以上、4時間より少ない
7. 4時間以上

問 32 あなたの成績は学年の中でどのくらいだと思いますか。次の中から**1つ**選んで下さい。

	とても良い	良い	普通	悪い	とても悪い
32-1 国語の成績(学力)	1	2	3	4	5
32-2 算数・数学の成績(学力)	1	2	3	4	5
32-3 体力テスト(スポーツテスト)の成績	1	2	3	4	5

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。