

平成 30 年 8 月 2 日公表

日頃から「早寝早起き朝ごはん」や自然体験・生活体験、お手伝いをしている子供は、自律性・積極性・協調性といった自立的行動習慣が身についている

「青少年の体験活動等に関する意識調査（平成 28 年度調査）」結果の概要

■ 本調査の概要

国立青少年教育振興機構では、我が国の青少年の体験活動等の現状を把握するため、平成 18 年度より自然体験や生活体験等の実施状況や日々の生活習慣、自立に関する意識等について、全国規模の調査を実施し、青少年の体験活動や生活習慣、意識等の現状や経年変化について明らかにしています。

平成 28 年度調査では、多様で変化の激しい社会において個人の自立の必要性が指摘されている昨今の現状を鑑み、将来の社会的自立の基礎となる資質能力の一つとして青少年の自立的行動習慣（自律性、積極性、協調性）に着目し、早寝早起き朝ごはんや携帯電話・スマートフォンの利用時間といった生活習慣や、自然体験、生活体験、お手伝いといった体験活動との関係について検証を行いました。

■ 調査結果のポイント

- ポイント① 日頃から「早寝早起き朝ごはん」を行っている子供、自然体験や生活体験、お手伝いを多く行っている子供は、自律性・積極性・協調性といった自立的行動習慣が身についている傾向がある。
- ポイント② 自立的行動習慣が身についている子供ほど、自己肯定感が高く、心身の疲労感が弱い傾向がある。
- ポイント③ 自立的行動習慣が身についている子供や自己肯定感が高い子供は増加傾向にある。

【お問い合わせ先】

国立青少年教育振興機構 総務企画部調査・広報課／青少年教育研究センター

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1

TEL : 03-6407-7740 FAX : 03-6407-7689 E-mail : honbu-jyouthou@niye.go.jp

調査の概要

1. 調査の目的

青少年教育関係者が実施する事業の企画立案、運営等に資するため、青少年の体験活動等や自立に関する意識等の実態について全国規模の調査を実施し、基礎資料を提供する。

2. 調査内容

<青少年調査>

- ・自然体験・生活体験・お手伝いの実態
- ・生活習慣等の実態
- ・自立に関する意識・行動
- ・生活環境・メディア接触
- ・携帯電話・スマートフォンの使用 他

<保護者調査>

- ・子供の自然体験の実態
- ・子供の体験活動に対する意識
- ・保護者の子供へのしつけや教育等に関する実態
- ・保護者の自然体験の実態
- ・子供の教育費や世帯収入 他

3. 調査対象

- ・全国の公立小学校1年生・2年生・3年生の保護者
- ・全国の公立小学校4年生・5年生・6年生とその保護者
- ・全国の公立中学校2年生
- ・全国の公立全日制高等学校2年生

4. 調査実施時期

平成29年2月～同年3月

5. 回収数

配布数				回収数						
学校種別	学年	学校数 ^①	在籍児童・生徒数 ^②	学校数		調査票				組数 ^d
				回収数 ^③	回収率 ^a	子供用		保護者用		
						回収数 ^④	回収率 ^b	回収数 ^⑤	回収率 ^c	
小学校	1年	100	2,718	98	98.0%	***	***	2,446	90.0%	***
	2年	100	2,796	99	99.0%	***	***	2,496	89.3%	***
	3年	100	3,038	97	97.0%	***	***	2,671	87.9%	***
	4年	100	3,058	95	95.0%	2,734	89.4%	2,736	89.5%	2,730
	5年	100	3,056	99	99.0%	2,830	92.6%	2,832	92.7%	2,825
	6年	100	3,003	94	94.0%	2,594	86.4%	2,588	86.2%	2,586
中学校	2年	150	5,010	148	98.7%	4,652	92.9%	***	***	***
高等学校	2年	150	5,676	149	99.3%	5,506	97.0%	***	***	***
計		900	28,355	879	97.7%	18,316	92.5%	15,769	89.2%	8,141

回収率 a : $③ \div ① \times 100$

回収率 b : $④ \div ② \times 100$

回収率 c : $⑤ \div ② \times 100$

組数 d : 回収した調査票のうち、同一家庭で子供用と保護者用の調査票ともに回収できた数

調査結果の概要【青少年調査】

1. 青少年の生活行動や体験と自立的行動習慣の関係

青少年の起床・就寝・朝食の習慣や、自然体験・生活体験といった様々な体験、家庭でのお手伝いと自立的行動習慣の関係について分析するために、小学4年生～小学6年生、中学2年生及び高校2年生を対象にクロス集計を行った。

ここでは、「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査（平成18年度調査）」にならい、自立的行動習慣を「自律性」「積極性」「協調性」の3つの指標に分けて分析を行った。各指標に含まれる質問項目を表1に示す。

表1. 自立的行動習慣に関する指標
 （「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査（平成18年度調査）」を元に作成）

<自律性> (12点満点)	<積極性> (12点満点)	<協調性> (12点満点)
・人の話をきちんと聞く	・困った時でも前向きに取り組む	・困っている人がいたときに手助けをする
・ルールを守って行動する	・自分の思ったことをはっきりと言う	・友達が悪いことをしていたら、やめさせる
・周りの人に迷惑をかけずに行動する	・人から言われなくても、自分から進んでやる	・相手の立場になって考える
・自分でできることは自分でする	・先のことを考えて、自分の計画を立てる	・誰とでも協力してグループ活動をする

「早寝早起き朝ごはん」を行っている子供は、自立的行動習慣が身についている

就寝・起床・朝食の習慣と自立的行動習慣の関係について分析したところ、「早寝早起きで朝ごはんを毎日食べている」群が、「自律性」「積極性」「協調性」高得点群の割合が最も高かった。

一方、「遅寝遅起きで朝ごはんを食べない日がある」群は、高得点群の割合が最も低かった（図1～3）。

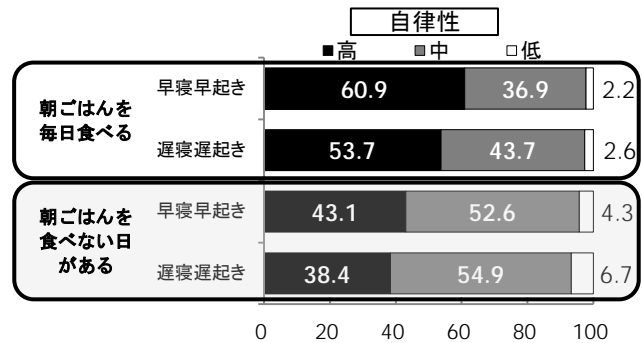


図1. 就寝・起床・朝食の習慣と自律性の関係
 (小5、中2、高2)

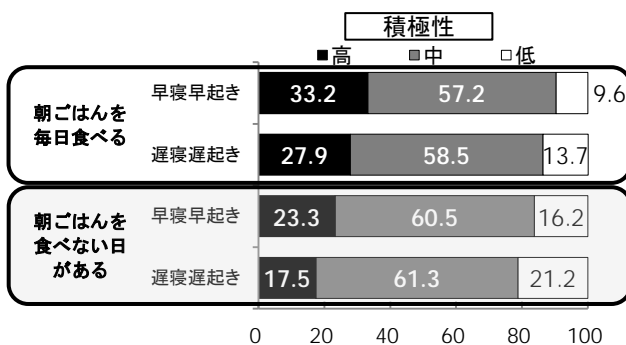


図2. 就寝・起床・朝食の習慣と積極性の関係
 (小5、中2、高2)

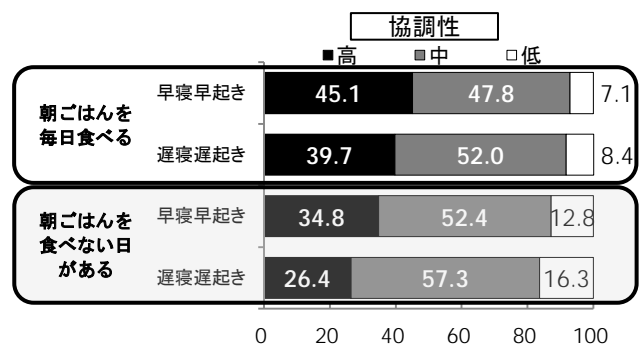


図3. 就寝・起床・朝食の習慣と協調性の関係
 (小5、中2、高2)

自然体験が豊富な子供ほど、自立的行動習慣が身についている

自然体験と自立的行動習慣の関係について分析したところ、自然体験が豊富な群ほど「自律性」「積極性」「協調性」高得点群の割合が高くなる傾向がみられた（図4～6）。

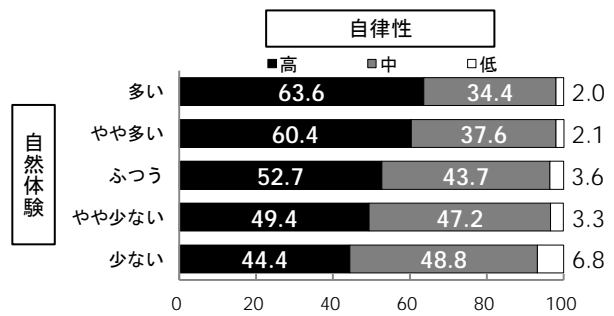


図4. 自然体験と自律性の関係
(小4～小6、中2、高2)

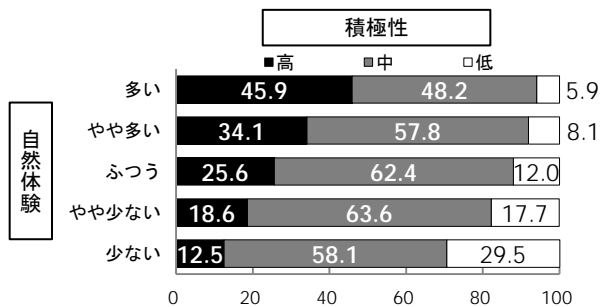


図5. 自然体験と積極性の関係
(小4～小6、中2、高2)

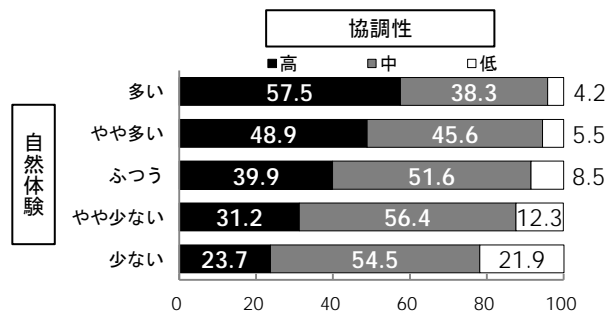


図6. 自然体験と協調性の関係
(小4～小6、中2、高2)

生活体験が豊富な子供ほど、自立的行動習慣が身についている

生活体験と自立的行動習慣の関係について分析したところ、生活体験が豊富な群ほど「自律性」「積極性」「協調性」高得点群の割合が高くなる傾向がみられた（図7～9）。

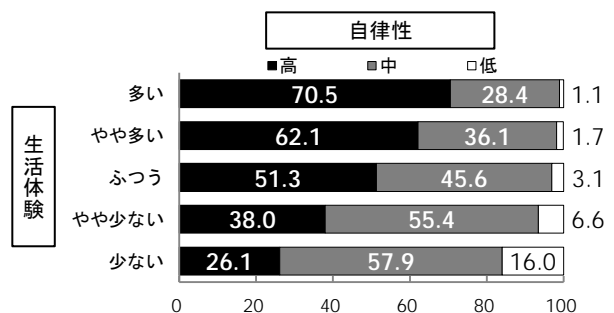


図7. 生活体験と自律性の関係
(小4～小6、中2、高2)

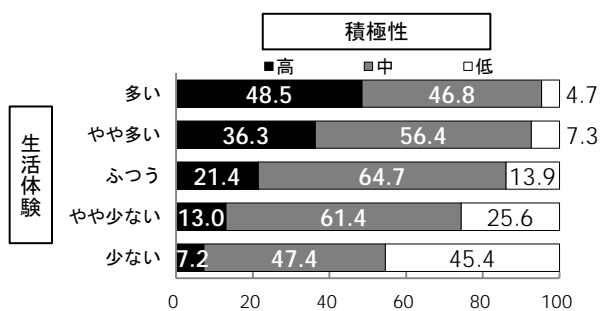


図8. 生活体験と積極性の関係
(小4～小6、中2、高2)

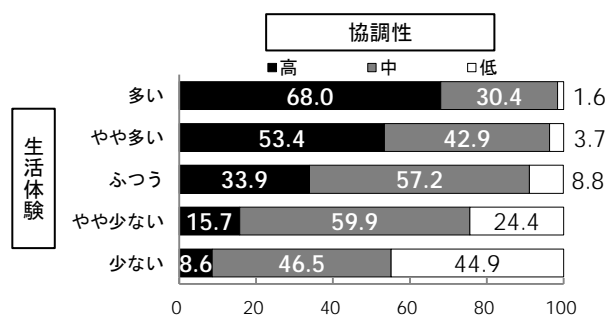


図9. 生活体験と協調性の関係
(小4～小6、中2、高2)

お手伝いをよくする子供ほど、自立的行動習慣が身についている

お手伝いと自立的行動習慣の関係について分析したところ、お手伝いが豊富な群ほど「自律性」「積極性」「協調性」高得点群の割合が高くなる傾向がみられた（図 10～12）。

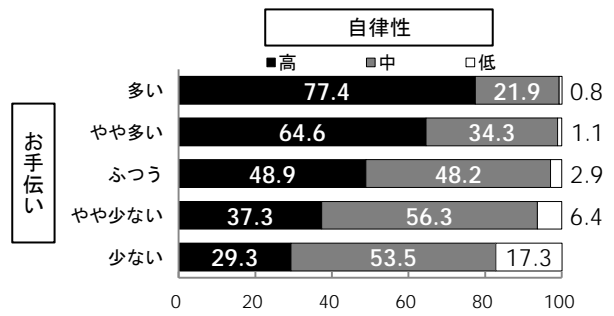


図 10. お手伝いと自律性の関係
(小4～小6、中2、高2)

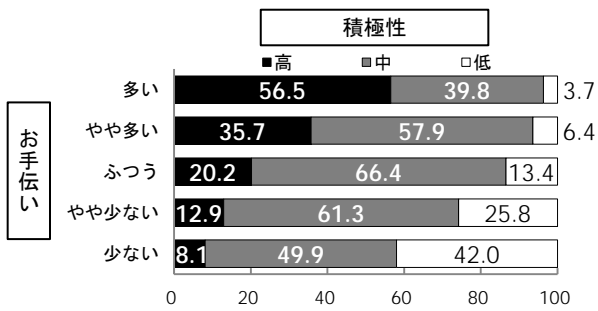


図 11. お手伝いと積極性の関係
(小4～小6、中2、高2)

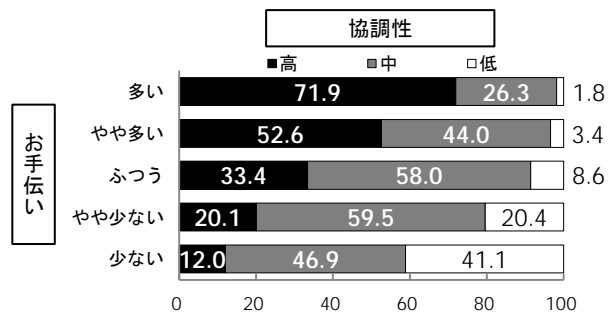


図 12. お手伝いと協調性の関係
(小4～小6、中2、高2)

2. 青少年の自立的行動習慣と意識の関係

自立的行動習慣が身につけている子供ほど、自己肯定感が高い

自立的行動習慣と自己肯定感の関係について分析したところ、「自律性」「積極性」「協調性」高得点群ほど「自己肯定感」が高い群の割合が高くなる傾向がみられた（図13～15）。

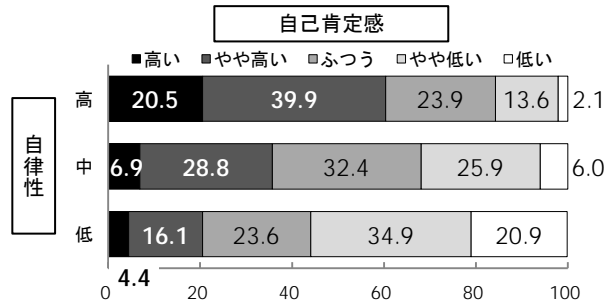


図13. 自律性と自己肯定感の関係
(小4～小6、中2、高2)

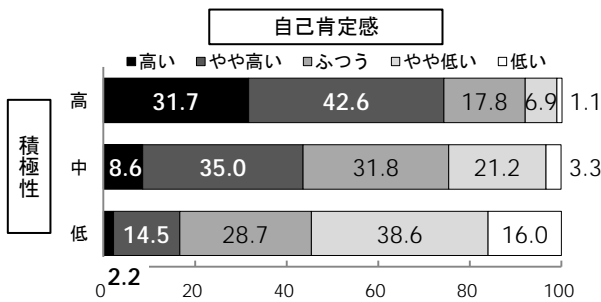


図14. 積極性と自己肯定感の関係
(小4～小6、中2、高2)

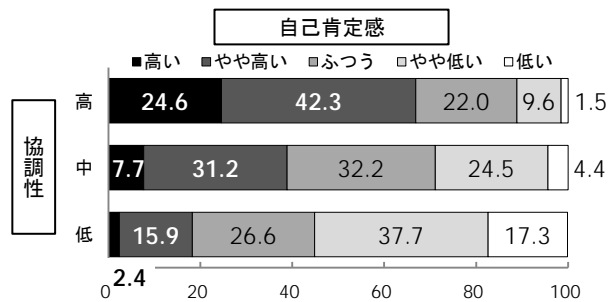


図15. 協調性と自己肯定感の関係
(小4～小6、中2、高2)

自立的行動習慣が身につけている子供ほど、携帯電話・スマートフォンの利用時間が短い

自立的行動習慣と1日の携帯電話・スマートフォン利用時間の関係について分析したところ、「自律性」「積極性」「協調性」高得点群ほど「1日の携帯電話・スマートフォン利用時間」が短くなる傾向がみられた（図16～18）。

ここでは、自分用の携帯電話・スマートフォンを所有している子供のみ集計対象とした。

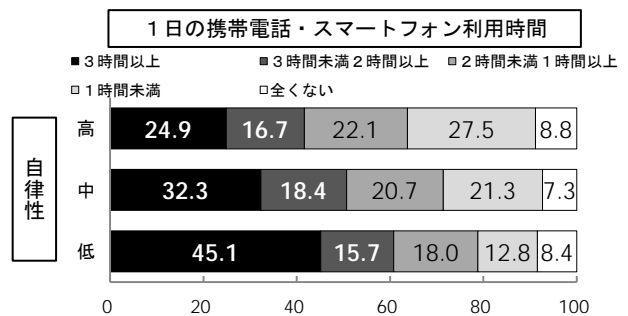


図16. 自律性と携帯電話・スマートフォンの利用の関係
(小4～小6、中2、高2)

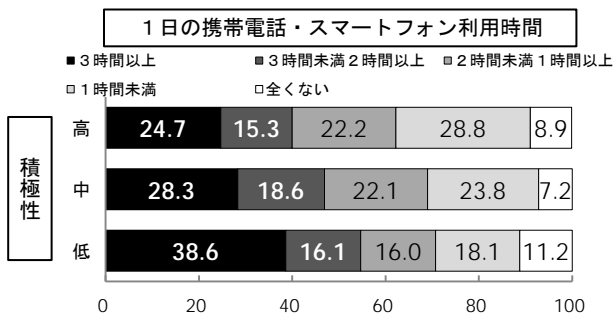


図17. 積極性と携帯電話・スマートフォンの利用の関係
(小4～小6、中2、高2)

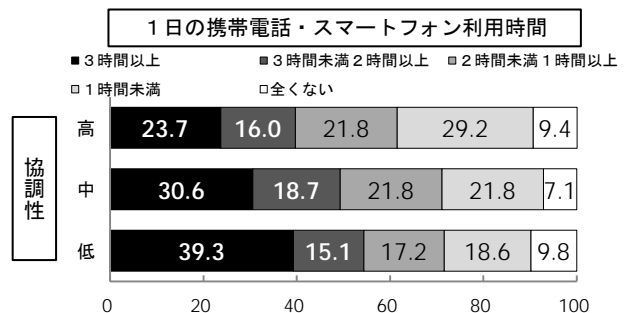


図18. 協調性と携帯電話・スマートフォンの利用の関係
(小4～小6、中2、高2)

自立的行動習慣が身についている子供ほど、心身の疲労を感じる事が少ない

自立的行動習慣と心身の疲労感の関係について分析したところ、「自律性」「積極性」「協調性」高得点群ほど「心身の疲労感」が強い群の割合が低くなる傾向がみられた(図19~21)。

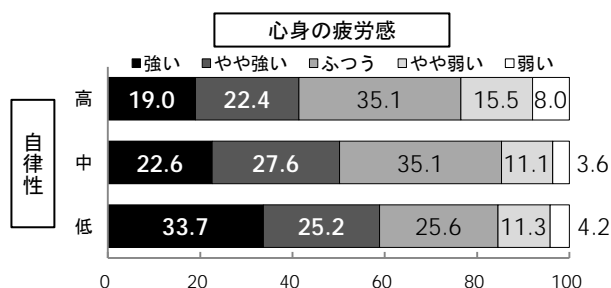


図19. 自律性と心身の疲労感の関係 (小4~小6、中2、高2)

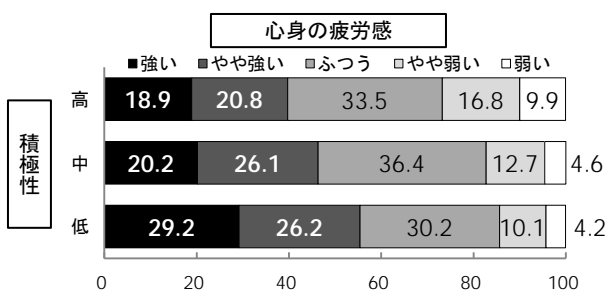


図20. 積極性と心身の疲労感の関係 (小4~小6、中2、高2)

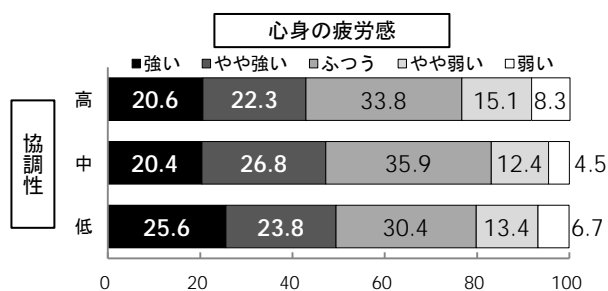


図21. 協調性と心身の疲労感の関係 (小4~小6、中2、高2)

(参考)「早寝早起き朝ごはん」を行っている子供は、心身の疲労を感じる事が少ない

早寝早起きで朝ごはんを毎日食べている群は、心身の疲労感が強い群の割合が最も低くなり、遅寝遅起きで朝ごはんを食べない日がある群は、心身の疲労感が強い群の割合が最も高くなる傾向がみられた(図22)。

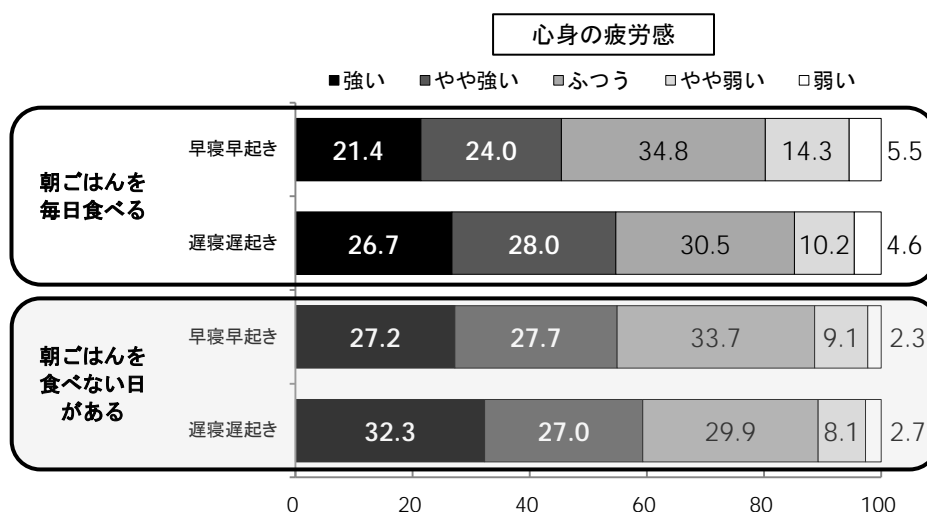


図22. 就寝・起床・朝食の習慣と心身の疲労感の関係 (小5、中2、高2)

3. 青少年の体験活動等の現状と推移

(1) 自然体験

5割以上の子供が「海や川で泳いだこと」に「何度も体験している」と回答

以下の自然体験に関する項目に対して「何度もある」と回答した割合をみると、「海や川で泳いだこと（54.5%）」が最も高く、次いで「チョウやトンボ、バッタなどの昆虫をつかまえたこと（48.3%）」、「野鳥を見たり、鳴く声を聞いたこと（46.2%）」となっている。

一方、他の自然体験に関する項目と比べて低かったものは、「ロープウェイやリフトを使わずに高い山に登ったこと（16.7%）」、「キャンプをしたこと（27.2%）」、「大きな木に登ったこと（28.4%）」となっている（図23）。

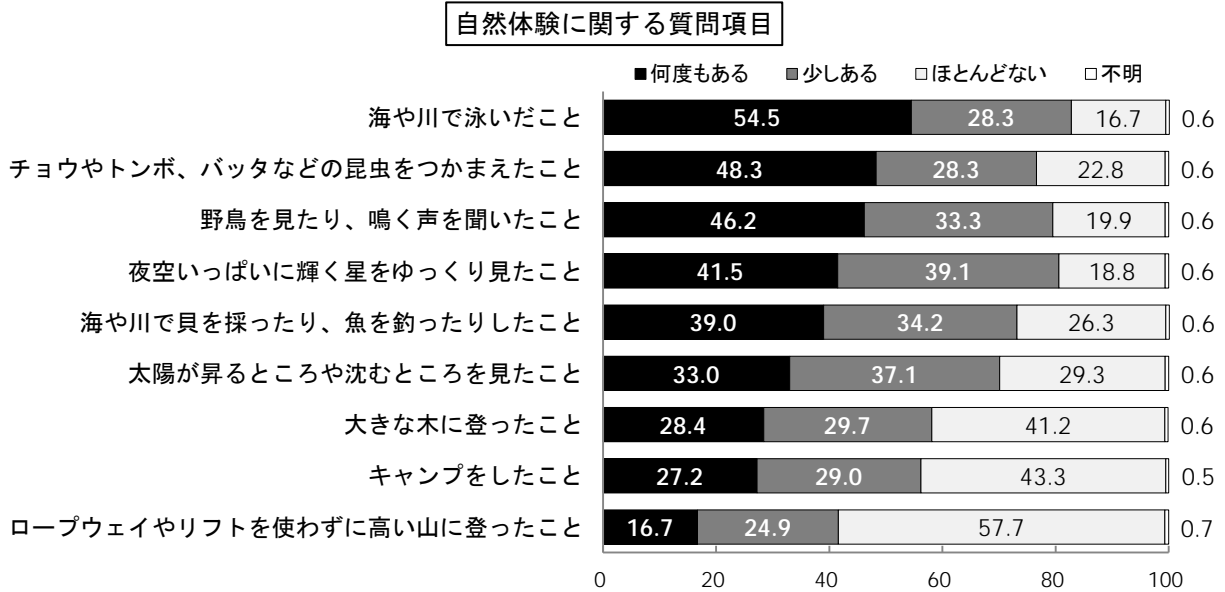


図23. 自然体験の現状（小4～小6、中2、高2）

約10年間で子供の自然体験は増加

自然体験の推移をみると、平成17年度から平成24年度にかけて「何度もある」の割合が高くなり、平成24年度以降は横ばいで推移している（図24～26）。

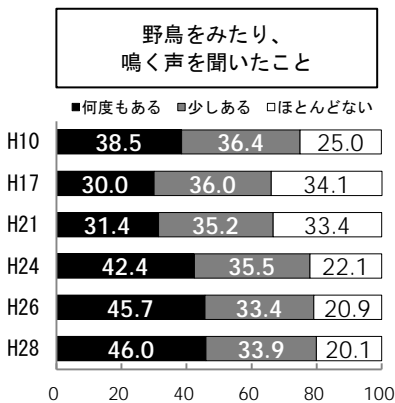


図24. 野鳥をみたり、
鳴く声を聞いたことの推移
（小4、小6、中2）

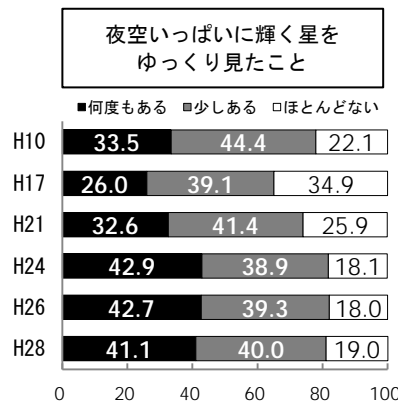


図25. 夜空いっぱい輝く星を
ゆっくり見たことの推移
（小4、小6、中2）

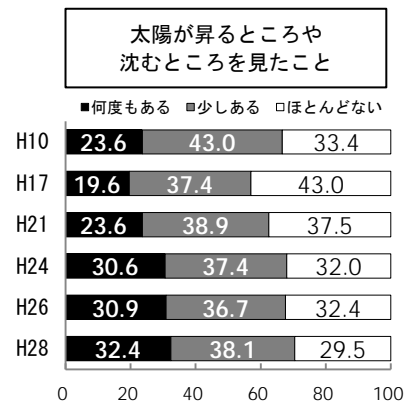


図26. 太陽が昇るところや
沈むところを見たことの推移
（小4、小6、中2）

平成17年度調査以降の数値を平成10年度調査の数値と比較するため、集計対象を小4、小6、中2のみとし、かつ不明な回答を除いている（生活体験・お手伝いについても同様）。

(2) 生活体験

「タオルやぞうきんを絞ったこと」を何度も体験している子供は9割以上

以下の生活体験に関する項目に対して「何度もある」と回答した割合をみると、「タオルやぞうきんを絞ったこと（91.8%）」が最も高く、次いで「小さい子どもを背負ったり、遊んであげたりしたこと（54.5%）」、「ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと（49.7%）」となっている。

一方、他の生活体験に関する項目と比べて低かったものは、「赤ちゃんのおむつをかえたり、ミルクをあげたこと（14.1%）」、「弱いものいじめやケンカをやめさせたり、注意したこと（17.4%）」となっている（図27）。

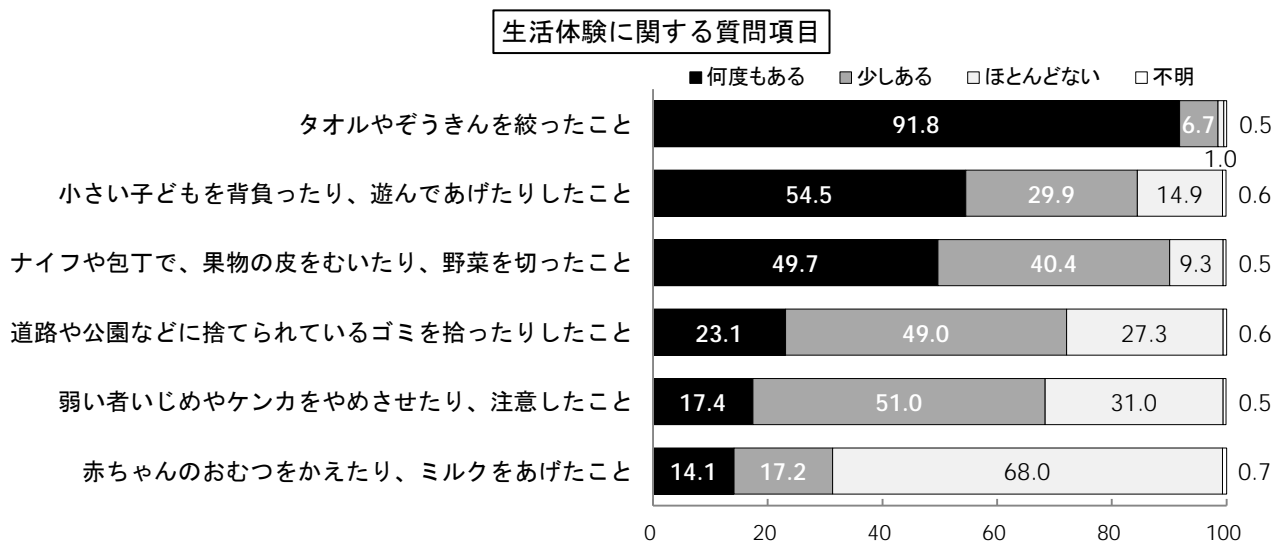


図27. 生活体験の現状（小4～小6、中2、高2）

ナイフや包丁の使用はやや減少傾向

「ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと」に「何度もある」と答えた割合は、平成17年度と比べるとやや減少している（図28）。

「小さい子どもを背負ったり遊んであげたりしたこと」や「弱いものいじめやケンカをやめさせたり、注意したこと」の推移をみると、平成17年度から平成24年度にかけて「何度もある」の割合が高くなり、平成24年度以降は横ばいで推移している（図29、30）。

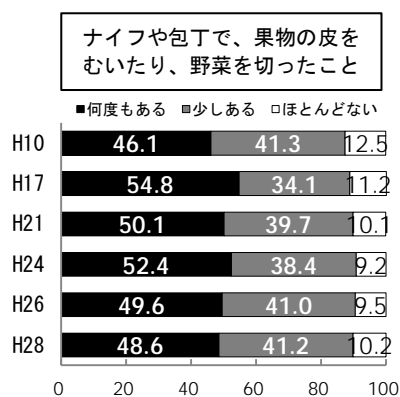


図28. ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったことの推移（小4、小6、中2）

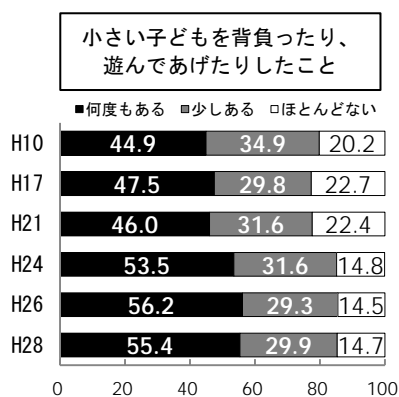


図29. 小さい子どもを背負ったり遊んであげたりしたことの推移（小4、小6、中2）

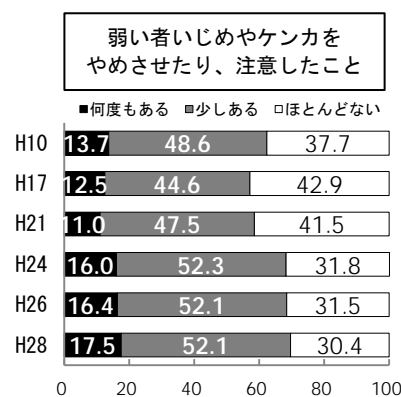


図30. 弱いものいじめやケンカをやめさせたり、注意したことの推移（小4、小6、中2）

(3) お手伝い

日常なお手伝いの実施率は2～3割程度

以下のお手伝いに関する項目に対して「いつもしている」と回答した割合をみると、「食器をそろえたり、片付けたりすること（35.0%）」が最も高く、次いで「お風呂洗いをしたり、窓ふきを手伝うこと(25.3%)」、「家の中のお掃除や整頓を手伝うこと(23.5%)」となっている。

一方、他のお手伝いに関する項目と比べて低かったものは、「靴などをそろえたり、磨いたりすること（16.5%）」、「お料理の手伝いをする（19.8%）」、「新聞や郵便物をとってくる（20.0%）」となっている（図31）。

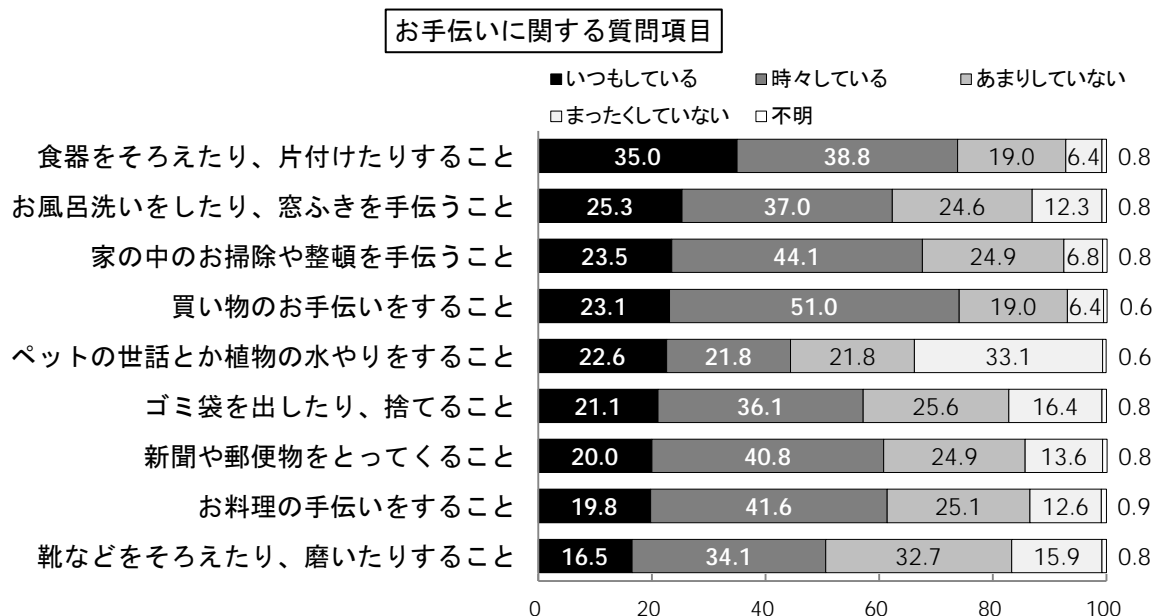


図31. お手伝いの現状（小4～小6、中2、高2）

18年間で子供のお手伝いは増加

お手伝いの推移をみると、平成10年度から平成24年度にかけて「いつもしている」の割合が高くなっているが、平成24年度以降は横ばいで推移している（図32～34）。

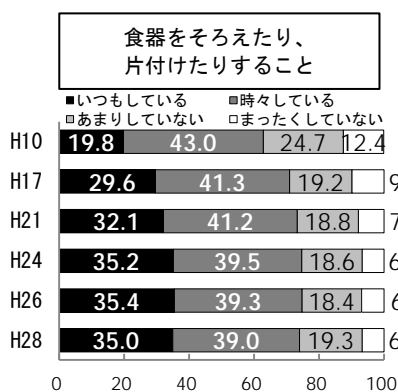


図32. 食器をそろえたり、片付けたりすることの推移（小4、小6、中2）

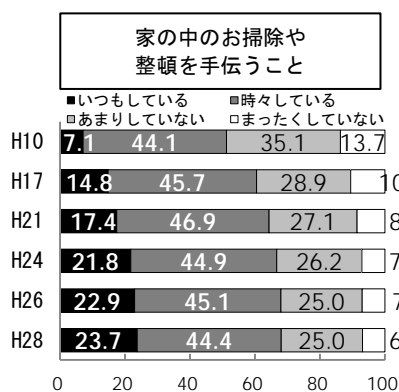


図33. 家の中のお掃除や整頓を手伝うこと（小4、小6、中2）

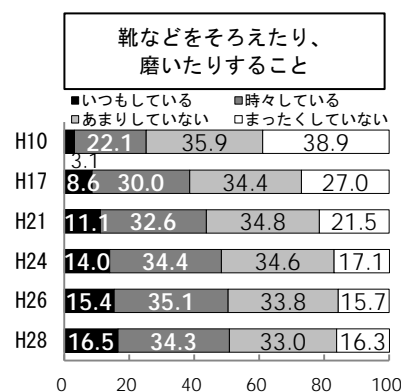


図34. 靴などをそろえたり、磨いたりすることの推移（小4、小6、中2）

(4) 読書

高校2年生の5割以上は「ほとんど本を読まない」

1か月に読む本の数の推移をみると、平成18年度から平成24年度にかけて「10冊以上」の割合が高くなり、「1～2冊」及び「ほとんど読まない」の割合が低くなっている（図35）。

しかし、学年別にみると、学年が上がるにつれ読書数は減少し、高校2年生では「ほとんど読まない」子供の割合が5割以上である（図36）。

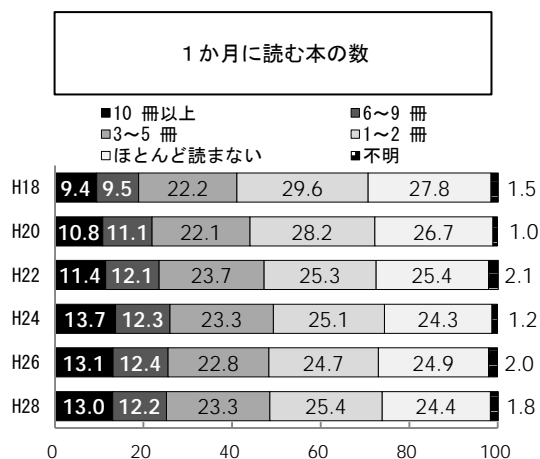


図35. 1か月に読む本の数の推移
(小4～小6、中2、高2)

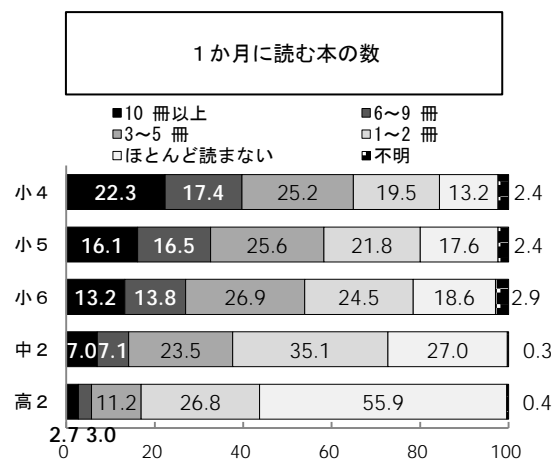


図36. 学年ごとの1か月に読む本の数の現状
(小4～小6、中2、高2)

携帯電話・スマートフォンを長く利用するほど、読書数が減少する

1日の携帯電話・スマートフォンの利用時間が長い子供ほど、1か月に読む本の数が少なくなる傾向がみられ、携帯電話・スマートフォンを1日3時間以上利用する子供の5割近くが「ほとんど読まない」と回答した。

ここでは、自分用の携帯電話・スマートフォンを所有している子供のみ集計対象とした。

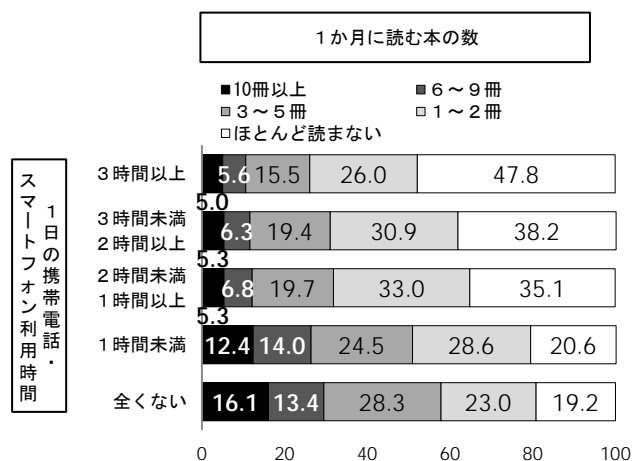


図37. 1日の携帯電話・スマートフォンの利用時間と1か月に読む本の数の関係 (小4～小6、中2、高2)

4. 青少年の意識等の現状と推移

(1) 自立的行動習慣

自立的行動習慣が身についている子供の割合は10年間で向上

自立的行動習慣全体の推移をみると、平成18年度から平成28年度にかけて「身についている」「やや身についている」を合計した割合は高くなっている（図38）。

項目別にみると、「ルールを守って行動する」等多くの項目は、平成18年度から平成28年度にかけて「とても当てはまる」と回答した子供の割合が高くなっている（図39～41）。

一方、「先のことを考えて、自分の計画を立てる」についてはあまり変化がみられない（図42）。

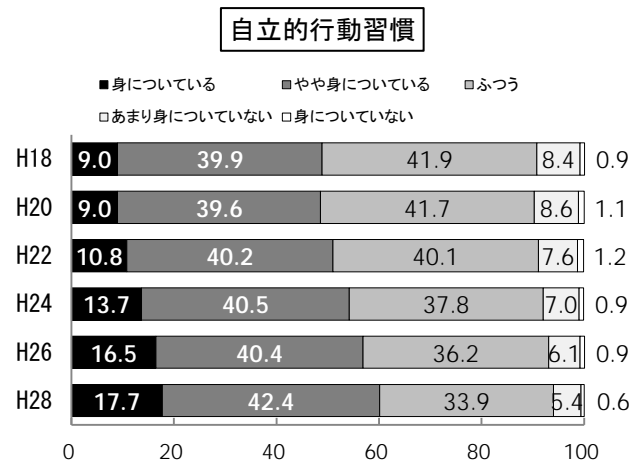


図38. 自立的行動習慣の推移
(小4～小6、中2、高2)

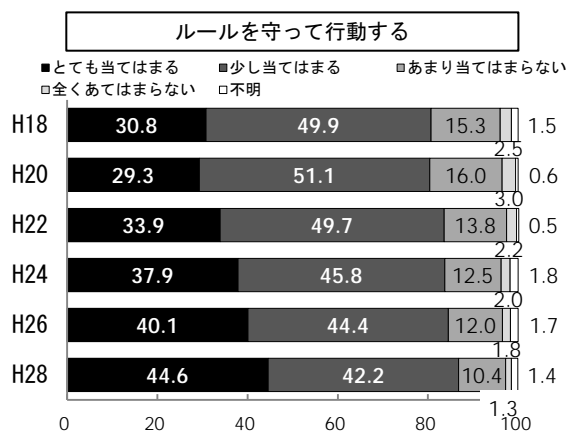


図39. 「ルールを守って行動する」の推移
(小4～小6、中2、高2)

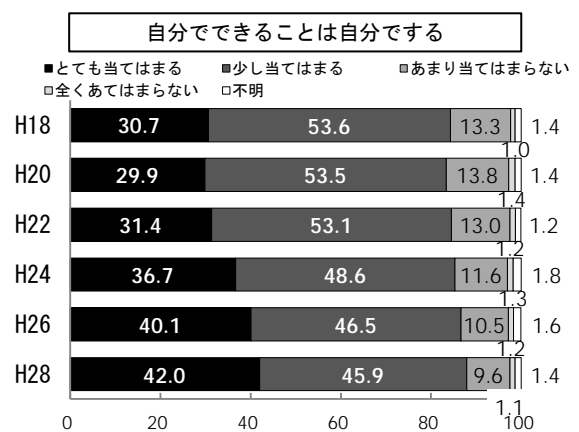


図40. 「自分でできることは自分でする」の推移
(小4～小6、中2、高2)

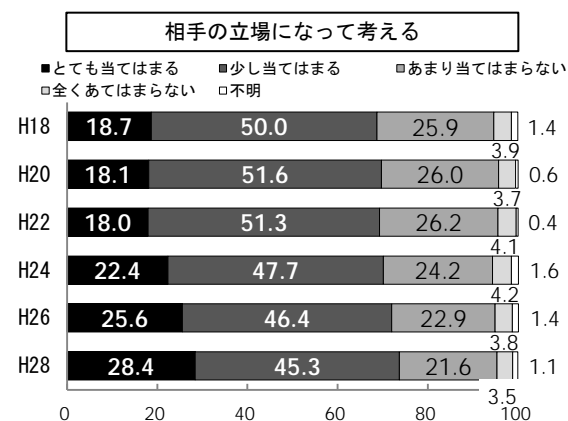


図41. 「相手の立場になって考える」の推移
(小4～小6、中2、高2)

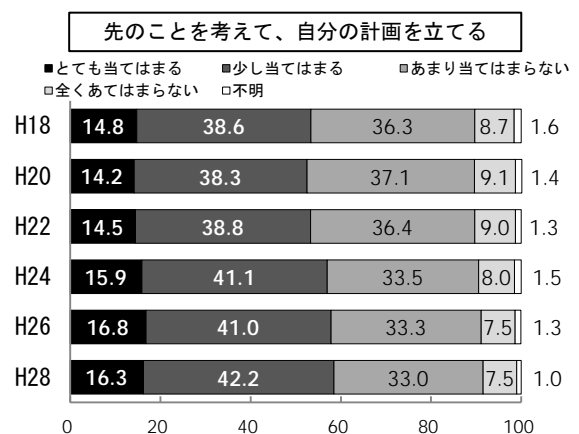


図42. 「先のことを考えて、自分の計画を立てる」の推移
(小4～小6、中2、高2)

(2) 自己肯定感

自己肯定感が高い子供の割合は向上傾向

自己肯定感全体の推移をみると、平成20年度から平成28年度にかけて「高い」「やや高い」を合計した割合は高くなっている（図43）。

項目別にみると、「今の自分が好きだ」や「勉強は得意な方だ」について「とても思う」「少し思う」と回答した子供の割合が、平成20年度から平成28年度にかけて高くなっている（図44、45）。

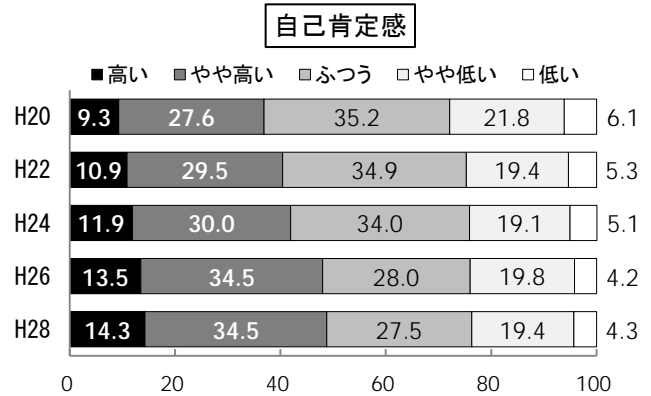


図43. 自己肯定感の推移
(小4～小6、中2、高2)

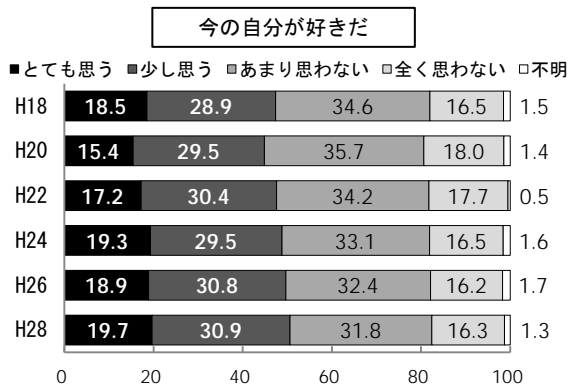


図44. 「今の自分が好きだ」の推移
(小4～小6、中2、高2)

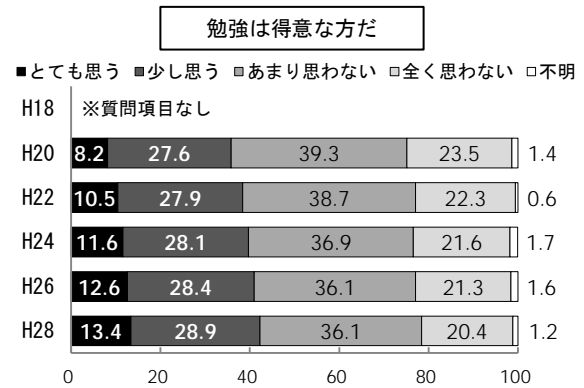


図45. 「勉強は得意な方だ」の推移
(小4～小6、中2、高2)

小学校から中学校にかけて、自己肯定感が高い子供の割合は大きく減少

学年が上がるにつれて、「今の自分が好きだ」や「勉強は得意な方だ」について「とても思う」「少し思う」と回答した子供の割合が減少する傾向がみられ、特に小学6年生から中学2年生にかけて大きく減少している（図46、47）。

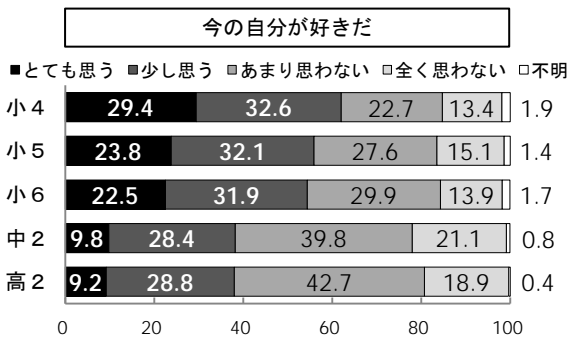


図46. 学年ごとの「今の自分が好きだ」の現状
(小4～小6、中2、高2)

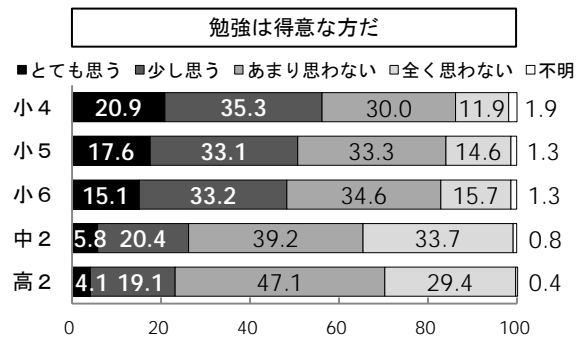


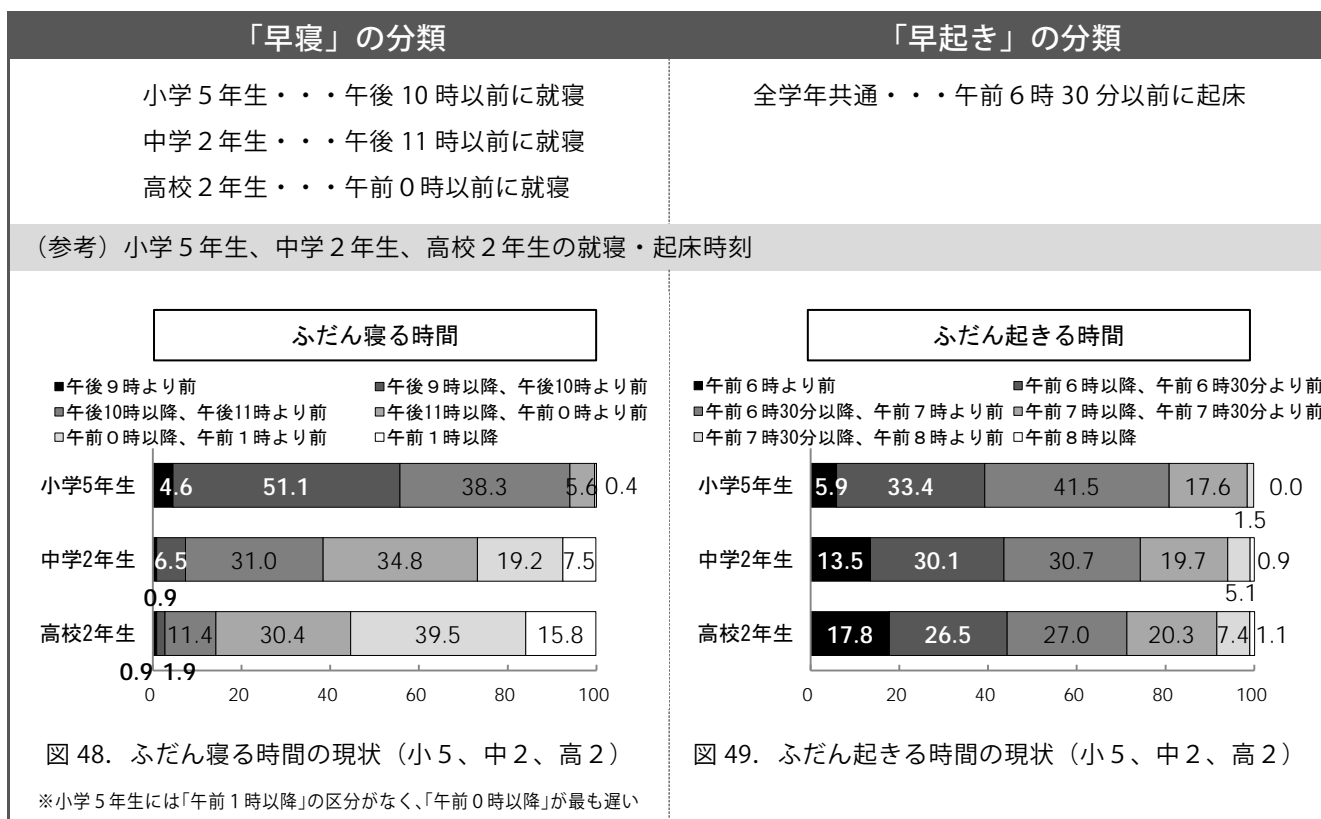
図47. 学年ごとの「勉強は得意な方だ」の現状
(小4～小6、中2、高2)

■ 青少年の体験活動等及び意識等に関する区分

<p>自然体験に関する質問項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チョウやトンボ、バッタなどの昆虫をつかまえたこと ・海や川で貝を採ったり、魚を釣ったりしたこと ・大きな木に登ったこと ・ロープウェイやリフトを使わずに高い山に登ったこと ・太陽が昇るところや沈むところを見たこと ・夜空いっぱいに輝く星をゆっくり見たこと ・野鳥を見たり、鳴く声を聞いたこと ・海や川で泳いだこと ・キャンプをしたこと 	<p>※ 各項目に対する回答について、 「何度もある」=1点、「少しある」=2点、「ほとんどない」=3点と得点化し、各質問項目の合計を項目数で割った平均点により、以下の5段階に類した。</p> <p>「多い」=1.0点以上 1.4点未満 「やや多い」=1.4点以上 1.8点未満 「ふつう」=1.8点以上 2.2点未満 「やや少ない」=2.2点以上 2.6点未満 「少ない」=2.6点以上 3.0点以下</p>
<p>生活体験に関する質問項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと ・タオルやぞうきんなどを絞ったこと ・道路や公園などに捨てられているゴミを拾ったりしたこと ・弱いものいじめやケンカをやめさせたり、注意したこと ・赤ちゃんのおむつをかえたり、ミルクをあげたこと ・小さい子どもを背負ったり、遊んであげたりしたこと 	<p>※ 各項目に対する回答について、 「何度もある」=1点、「少しある」=2点、「ほとんどない」=3点と得点化し、各質問項目の合計を項目数で割った平均点により、以下の5段階に類した。</p> <p>「多い」=1.0点以上 1.4点未満 「やや多い」=1.4点以上 1.8点未満 「ふつう」=1.8点以上 2.2点未満 「やや少ない」=2.2点以上 2.6点未満 「少ない」=2.6点以上 3.0点以下</p>
<p>お手伝いに関する質問項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物のお手伝いをする事 ・新聞や郵便物をとってくる事 ・靴などをそろえたり磨いたりすること ・食器をそろえたり片付けたりすること ・家の中のお掃除や整頓を手伝うこと ・ゴミ袋を出したり捨てること ・お風呂洗いをしたり窓ふきを手伝うこと ・お料理の手伝いをする事 ・ペットの世話とか植物の水やりをする事 	<p>※ 各項目に対する回答について、 「いつもしている」=1点、「時々している」=2点、「あまりしていない」=3点、「まったくしていない」=4点と得点化し、各質問項目の合計を項目数で割った平均点により、以下の5段階に類した。</p> <p>「多い」=1.0点以上 1.6点未満 「やや多い」=1.6点以上 2.2点未満 「ふつう」=2.2点以上 2.8点未満 「やや少ない」=2.8点以上 3.4点未満 「少ない」=3.4点以上 4.0点以下</p>
<p>自己肯定感に関する質問項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校の友だちが多い方だ ・学校以外の友だちが多い方だ ・勉強は得意な方だ ・今の自分が好きだ ・自分には、自分らしさがある ・体力には自信がある 	<p>※ 各項目に対する回答について、 「とても思う」=1点、「少し思う」=2点、「あまり思わない」=3点、「まったく思わない」=4点と得点化し、各質問項目の合計を項目数で割った平均点により、以下の5段階に類した。</p> <p>「高い」=1.0点以上 1.6点未満 「やや高い」=1.6点以上 2.2点未満 「ふつう」=2.2点以上 2.8点未満 「やや低い」=2.8点以上 3.4点未満 「低い」=3.4点以上 4.0点以下</p>

■ 「早寝早起き」の区分

本調査においては、小学5年生、中学2年生、高校2年生の就寝・起床時間をもとに、概ね半数が就寝・起床する時間を基準として、「早寝早起き」を以下のとおり分類した。



■ 「心身の疲労感」の区分

本調査では、青少年の不登校や引きこもりが増加したり、気力がわかない、あるいは自分の感情をコントロールできない青少年が増加しているという指摘を踏まえ、日常生活の中で感じる不安定な気分や、それに伴う身体的疲労感を広義的に「心身の疲労感」として捉え、青少年の心身の疲労感の現状把握や、必要な手立てを検討するための分析を行った。

心身の疲労感に関する質問項目	
(A)いらいらしたり、むしゃくしゃしたりすること (A)悩んだり、落ちこんだりすること (A)ものごとに集中できないこと (B)特に運動やスポーツもしないのに、ふだん疲れていると感じること	※ 各項目に対する回答について、 「よくある(A及びB)」= 1点、「時々ある(A及びB)」= 2点、 「あまりない(A)または「ほとんどない(B)」= 3点、 「ない(A)または「まったくない(B)」= 4点と得点化し、 各質問項目の合計を項目数で割った平均点により、以下の5段階に類した。 「強 い」=1.0点以上1.6点未満 「やや強い」=1.6点以上2.2点未満 「ふ つ う」=2.2点以上2.8点未満 「やや弱い」=2.8点以上3.4点未満 「弱 い」=3.4点以上4.0点以下

■ 経年比較を行った調査

実施年度 (本調査での略記)	調査名	実施機関
平成 10 年度調査 (H10)	子どもの体験活動等に関するアンケート調査 (文部省委嘱調査)	青少年教育活動研究会
平成 17 年度調査 (H17)	青少年の自然体験活動等に関する実態調査	国立オリンピック記念青少年総合センター
平成 18 年度調査 (H18)		
平成 20 年度調査 (H20)	青少年の体験活動等と自立に関する実態調査	
平成 21 年度調査 (H21)		国立青少年教育振興機構
平成 22 年度調査 (H22)		
平成 24 年度調査 (H24)	青少年の体験活動等に関する実態調査	
平成 26 年度調査 (H26)		