

「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究

報告書

令和 3 年 3 月



「早寝早起き朝ごはん」
全 国 協 議 会

目次

第1章 調査研究の概要	1
1. 調査研究の目的	1
2. 調査研究のポイント	1
3. 調査研究方法	1
4. 回答者の基本的属性	2
5. 本調査研究で使用している用語の説明	3
6. 本書を読むにあたって	5
7. 調査研究体制	5
第2章 調査結果の概要	7
第3章 現在の生活習慣や生活状況	
1. 現在の基本的生活習慣	27
(1) 睡眠習慣（起床・就寝時刻、睡眠時間、睡眠時間の過不足）	
(2) 食習慣（朝食の有無、食べない理由、食事のとり方）	
(3) 運動習慣（実施の有無、頻度、体力に対する意識）	
2. 現在の価値観・生活状況	34
(1) 仕事（仕事の状況、仕事のやりがい、ワークライフバランス）	
(2) 家庭（家事の能力、家事や育児の負担、子供へのしつけ）	
(3) 活動（朝活、ボランティア活動）	
(4) 健康（健康状態、メンタルヘルス、将来の見通し）	
3. 現在の資質・能力	46
(1) 自尊感情	
(2) 共生感	
(3) 意欲・関心	
(4) 規範意識	
(5) 人間関係能力	
(6) 職業意識	
(7) 文化的作法・教養	
(8) へこたれない力	
4. 現在の基本的生活習慣と生活状況や資質・能力の関係	60
(1) 現在の基本的生活習慣と生活状況の関係	
(2) 現在の基本的生活習慣と資質・能力の関係	
5. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の普及状況	65
(1) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度	
(2) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と現在の基本的生活習慣の関係	
(3) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と現在の子供へのしつけの関係	

第4章 子供の頃の生活状況と現在の資質・能力との関係	69
[I] 子供の頃の規則正しい生活習慣や体験と大人になった現在の資質・能力との関係	69
1. 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係	69
(1) 起床時刻	
(2) 就寝時刻	
(3) 朝ごはん	
(4) 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係	
2. 子供の頃の朝の活動（朝活）と大人になった現在の資質・能力との関係	80
(1) 朝活の状況	
(2) 子供の頃の朝活と大人になった現在の資質・能力との関係	
3. 子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係	87
(1) 子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係	
(2) 年代別にみた子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係	
4. 子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係	90
(1) 子供の頃の遊びっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係	
(2) 子供の頃の付き合いっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係	
(3) 子供の頃の食べっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係	
[II] 子供の頃の家庭の経済状況別にみた規則正しい生活習慣や体験と大人になった現在の資質・能力との関係	95
1. 子供の頃の家庭の経済状況別にみた規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係	95
2. 子供の頃の家庭の経済状況別にみた親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係	98
3. 子供の頃の家庭の経済状況別にみた規則正しい生活習慣及び体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係	102
[III] 本章のまとめ	106
第5章 考察	107
考察1. 「早寝早起き朝ごはん」の成果と“朝活”のすすめ	107
考察2. 家庭における生活習慣の獲得プロセスの諸相 ～「早寝早起き朝ごはん」をしているのは誰か～	113
考察3. 子供の頃の規則正しい生活習慣と将来の自立的な生活習慣に関する一考察	120
第6章 本調査研究のまとめ	
「早寝早起き朝ごはん」の効果調査結果を読み解く	127
資 料	
・単純集計表	
・調査票	

第1章 調査研究の概要

1. 調査研究の目的

本調査研究は、子供の頃に「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活を送っていた人が大人になってからどのような資質・能力を身につけているのかを明らかにすることで、子供の頃の基本的生活習慣の確立の大切さを示す基礎資料を得ることを目的とする。

2. 調査研究のポイント

- (1) 子供の頃に「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活リズムを身につけると、現在の資質・能力や生活状況との関係を明らかにする。
- (2) 子供の頃に「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活リズムを身につけると、現在の「朝食・運動・睡眠」習慣や生活状況との関係を明らかにする。
- (3) 子供の頃の体験と現在の資質・能力や生活状況との関係を明らかにする。

3. 調査研究方法

(1) 調査対象

全国の18～65歳（学生・社会人）の男女 5,000人

(2) 調査期間

平成30（2018）年11月22日（木）～30日（金）8日間

(3) 調査方法

ウェブアンケート調査

(4) 調査内容

①子供の頃（小学校3～4学年の頃）の体験や生活習慣

- ・小学生の頃の体験（自然体験、動植物とのかかわり、友達との遊び、地域活動、家族行事、家事手伝い、放課後・休日の体験）
- ・基本的生活習慣（睡眠習慣、食習慣、朝の活動など）
- ・体験等の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり）
- ・家庭での状況（親のしつけ、親とのかかわり、家族との愛情・絆、家庭の経済状況）

②大人になった現在の資質・能力や生活状況

- ・体験を通して得られる資質・能力（自尊感情、共生感、意欲・関心、規範意識、人間関係能力、職業意識、文化的作法・教養、へこたれない力）
- ・生活習慣（睡眠習慣、食習慣、運動習慣）
- ・仕事や家庭などでの状況（身体的・精神的健康、仕事、家庭、朝の活動、ボランティア活動）
- ・子供へのしつけ

(5) 回収数

5,000人（10歳代：男女各200人、20～50歳代：男女各500人、60歳代：男女各300人）（調査対象者の抽出条件）以下は、国勢調査（平成27年度）並びに住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（平成30年1月1日現在）等を参考にした。

- ・10～20歳代のうち、大学生・大学院生300人（男女各150人）のサンプルを確保した。
- ・性、年齢ごとに、回答者の既婚者・未婚者の割合が、実社会の構成比と大幅に異ならないように配慮した。
- ・性、年齢ごとに、回答者の就労・未就労の割合が、実社会の構成比と大幅に異ならないように配慮した。
- ・回答者の居住する地域ブロックが実社会の構成比と大幅に異ならないように配慮した。
- ・回答者の居住する都市規模が実社会の構成比と大幅に異ならないように配慮した。都市規模の分類は、平成30年4月1日時点での各市区町村の人口に応じて、「指定都市及び特別区」、「人口20万人以上の市」、「人口20万人未満の市及び町村」とする。

(地域ブロック)

北海道＝北海道 (1道)

東北＝青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県 (6県)

関東＝茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県 (1都6県)

中部＝新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県 (9県)

近畿＝三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県 (2府5県)

中国＝鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県 (5県)

四国＝徳島県、香川県、愛媛県、高知県 (4県)

九州＝福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県 (8県)

4. 回答者の基本的属性

①最終学歴 (%)

	中学校	高校	短大・高専	専門学校	大学	大学院	わからない
全体 (N=5,000)	1.9	28.1	9.7	12.5	43.5	3.9	0.4
男性 (N=2,500)	2.2	24.5	3.0	10.5	53.1	6.3	0.4
女性 (N=2,500)	1.6	31.7	16.4	14.5	33.8	1.5	0.4
10代 (N=400)	1.8	45.3	4.3	5.0	42.3	0.0	1.5
20代 (N=1,000)	3.8	24.0	3.6	13.5	50.8	3.8	0.5
30代 (N=1,000)	2.0	23.3	6.5	16.1	46.4	5.3	0.4
40代 (N=1,000)	1.6	26.0	15.6	13.7	38.1	4.8	0.2
50代 (N=1,000)	0.6	31.9	14.1	11.8	37.3	4.1	0.2
60代 (N=600)	1.3	28.8	11.8	8.8	46.3	2.5	0.3

②職業（雇用形態） (%)

	民間企業等の正社員や公務員・教職員など正規の職員・従業員	民間企業等の経営者や役員	自営業主、家族従事者、自由業	契約社員、派遣会社の登録社員	パート、アルバイト	学生	専業主婦、主夫	無職（家事手伝いを含む）	その他
全体 (N=5,000)	35.1	1.1	7.5	5.7	15.7	10.0	12.6	10.7	1.5
男性 (N=2,500)	50.6	1.9	9.8	5.1	6.9	10.4	0.5	13.1	1.6
女性 (N=2,500)	19.7	0.3	5.2	6.2	24.6	9.5	24.6	8.4	1.4
10代 (N=400)	3.0	0.3	0.5	0.5	4.5	86.0	0.8	3.5	1.0
20代 (N=1,000)	36.7	0.4	2.4	6.8	17.3	15.0	6.3	12.8	2.3
30代 (N=1,000)	44.1	0.4	6.4	6.6	17.2	0.3	13.4	9.8	1.8
40代 (N=1,000)	45.0	1.2	9.7	4.3	17.3	0.1	12.5	8.5	1.4
50代 (N=1,000)	38.4	1.6	12.0	5.9	16.1	0.1	16.8	8.0	1.1
60代 (N=600)	17.2	3.0	11.7	7.7	15.0	0.0	22.7	21.8	1.0

5. 本調査研究で使用している用語の説明

(1) 「規則正しい生活習慣」について

本調査研究では、「小学生の頃の起床時刻や就寝時刻はだいたい何時頃でしたか」「小学生の頃、毎日、朝食を食べていましたか」の回答をそれぞれ得点化（「午前6時台以前」3点、「午前7時台」2点、「午前8時以降」1点、「午後9時台以前」3点、「午後10時台」2点、「午後11時以降」1点、「毎日食べていた」3点、「だいたい毎日食べた」「食べないときがときどきあった」2点、「食べないことが多かった」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに「規則正しい生活習慣」の合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M + SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M - SD \div 2$ 以上 $M + SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M - SD \div 2$ 未満）に分類した。

(2) 「大人になった現在の資質・能力」について

「大人になった現在の資質・能力」については、国立青少年教育振興機構が過去に実施した研究成果をもとに検討を行い、自然体験や生活体験などの様々な体験活動を通して得られる資質・能力として「自尊感情」「共生感」「意欲・関心」「規範意識」「人間関係能力」「職業意識」「文化的作法・教養」「へこたれない力」を取り上げ本調査研究を行った。各資質・能力を構成する項目は、以下のとおりである。

〔自尊感情〕 ・自分のことが好きである ・家族を大切にできる人間だと思う ・通っていた（いる）学校が好きである ・今、住んでいる町が好きである ・日本が好きである	〔共生感〕 ・休みの日は自然の中で過ごすことが好きである ・動物園や水族館などに行くのが好きである ・悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる ・友達がとても幸せな体験をしたことを知ったら、私までうれしくなる ・人から無視されている人のことが心配になる
〔意欲・関心〕 ・もっと深く学んでみたいことがある ・なんでも最後までやり遂げたい ・経験したことのないことには何でもチャレンジしてみたい ・分からないことはそのままにしないで調べたい ・いろいろな国に行ってみたい	〔規範意識〕 ・叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う ・交通規則など社会のルールは守るべきだと思う ・電車やバスの中で化粧や整髪をしても良いと思う ・電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う ・他人をいじめている人がいると、腹がたつ
〔人間関係能力〕 ・人前でも緊張せずに自己紹介ができる ・けんかをした友達を仲直りさせることができる ・近所の人に挨拶ができる ・初めて会った人とでもすぐに話ができる ・友達に相談されることがよくある	〔職業意識〕 ・10代の頃に、なりたい職業ややってみたい仕事があった ・大人になったら仕事をするべきだと思う ・できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う ・お金が十分にあれば、できれば仕事はやりたくないと思う ・今が楽しければ、それでいいと思う
〔文化的作法・教養〕 ・お盆やお彼岸にはお墓参りに行くべきだと思う ・目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる ・ひな祭りや子どもの日、七夕、お月見などの年中行事が楽しみだ ・はしを上手く使うことができる ・日本の昔話を話すことができる	〔へこたれない力〕 ・何事も前向きに取り組むことができる ・どんなに難しいことでも、努力すれば自分の力でやり遂げられる ・厳しく叱られてもくじけない ・失敗してもあきらめずにもう一度挑戦することができる ・ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる

また、各資質・能力については、構成する項目に対する回答を得点化（とてもあてはまる4点～まったくあてはまらない1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに各資質・能力の合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M + SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M - SD \div 2$ 以上 $M + SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M - SD \div 2$ 未満）に分類した。

以上 $M + SD \div 2$ 未満)「低群」($M - SD \div 2$ 未満)に分類した。

(3) 子供の頃の生活状況について

①朝早く起きて取り組んだ活動（朝活）について

以下の項目に対する回答（「何度もある」、「少しある」、「ほとんどない」）で、一つでも「何度もある」と答えた人を「朝活多群」とし、それ以外を「朝活少群」に分類した。

- ・ラジオ体操
- ・運動・スポーツ（なわとび、かけっこ、野球等）
- ・自然体験（虫取り・魚釣り・野鳥観察等）
- ・楽器演奏（ピアノ、バイオリン等）
- ・絵・工作
- ・読書（絵本・マンガを含む）
- ・生き物の世話（水やり、エサやり等）
- ・家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）
- ・勉強（宿題を含む）

②「規則正しい生活習慣に関する親からのしつけ」について

本調査研究では、「あなたは、小学生の頃、自分の親（保護者）から次のようなことをどのくらい言われましたか」について、以下の項目に対する回答をそれぞれ得点化（「よく言われた」4点～「ほとんど言われなかった」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M + SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M - SD \div 2$ 以上 $M + SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M - SD \div 2$ 未満）に分類した。

- 〔規則正しい生活習慣に関する親からのしつけ〕
- ・毎朝、きちんと朝食を食べること
 - ・毎朝、決まった時間にきちんと起きること
 - ・夜ふかしをしないで早く寝ること

(4) 大人になった現在の生活状況について

①大人になった「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」について

本調査研究では、「あなたは、自分の睡眠時間が足りていると思いますか」「あなたは、ふだん朝食を食べていますか」「あなたは、この1年間、運動やスポーツをしていますか」の項目に対する回答をそれぞれ得点化（「足りている」4点～「足りない」1点、「毎日食べる」4点～「ほとんど食べない」1点、「よくしている」4点～「していない」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M + SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M - SD \div 2$ 以上 $M + SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M - SD \div 2$ 未満）に分類した。

②「仕事のやりがい」について

本調査研究では、「今の自分の仕事についてどのように思っていますか」について、「責任のある仕事を任されている」「生きがいを感じられる仕事をしている」「社会に役立つ仕事をしている」「自分の成長につながる仕事をしている」の4項目に対する回答をそれぞれ得点化（「とても思う」4点～「まったく思わない」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M + SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M - SD \div 2$ 以上 $M + SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M - SD \div 2$ 未満）に分類した。

③「家事の能力」について

本調査研究では、「普段の生活で、次の家事をどの程度やっていますか」について、「食事をつくること」「部屋の掃除や片づけをすること」「洗濯すること」「日用品や食品の買い物をすること」の4項目に対する回答をそれぞれ得点化（「いつもやっている」4点～「まったくやっていない」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M+SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M-SD \div 2$ 以上 $M+SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M-SD \div 2$ 未満）に分類した。

④「メンタルヘルス」について

本調査研究では、「最近の1か月間のあなたの状態について最もあてはまるもの」について、「イライラすること」「ひどく疲れること」「不安になること」「物事に集中できないこと」の4項目に対する回答をそれぞれ得点化（「いつもあった」4点～「ほとんどなかった」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M+SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M-SD \div 2$ 以上 $M+SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M-SD \div 2$ 未満）に分類した。

6. 本書を読むにあたって

- 図表、文中にある「N」は該当する質問の回答者数であり、回答比率（%）の算出の基数である。
- 図表に示している回答比率（%）は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、その和が必ずしも100.0%と一致しない場合がある。

7. 調査研究体制（「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究会）

※令和3年3月31日現在

委員長	明石 要一	千葉敬愛短期大学学長
委員	青木 康太郎	國學院大學人間開発学部准教授
	青山 鉄兵	文教大学人間科学部准教授
		国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター副センター長
	庄子 佳吾	愛知文教女子短期大学幼児教育学科専任講師
	田中 壮一郎	国立青少年教育振興機構顧問
	丸山 登	国立青少年教育振興機構運営諮問委員
	山本 裕一	青山学院大学コミュニティ人間科学部特任教授
	結城 光夫	公益財団法人高崎財団副理事長
アドバイザー	片山 純一	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会客員研究員

第2章 調査結果の概要

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、平成30年に『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究会（委員長：明石要一）を設け、子供の頃の「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする規則正しい生活習慣や様々な体験と、大人になった現在の自尊感情や共生感等の資質・能力等との関係について調査・分析を行った。その結果の詳細は第3章以下に掲載することとし、本章ではその概要をまとめた。

結果1

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、年代が若いほど相関関係が強かった。

結果2

子供の頃朝の活動（朝活）をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、30代以下の方が40代以上より相関関係が強く、特に20代以下の朝活をよく行っていた人は資質・能力の高い割合が多かった。

結果3

子供の頃自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。特に20代以下については、資質・能力の高い割合が多かった。

結果4

子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり）が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

結果5

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、親から生活習慣に関するしつけを受けていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。

結果6

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていて、体験活動をよく行っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

結果 1

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、年代が若いほど相関関係が強かった。

子供の頃の起床時刻や就寝時刻が早い、朝食を毎日食えるといった規則正しい生活習慣に関して、大人になった現在の資質・能力との関係について分析を行った結果、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、年代別にみると、年代が若いほど規則正しい生活習慣と現在の資質・能力との相関関係が強かった。

※子供の頃の「規則正しい生活習慣」は、第1章「5. 本調査研究で使用している用語の説明」(1)を参照。

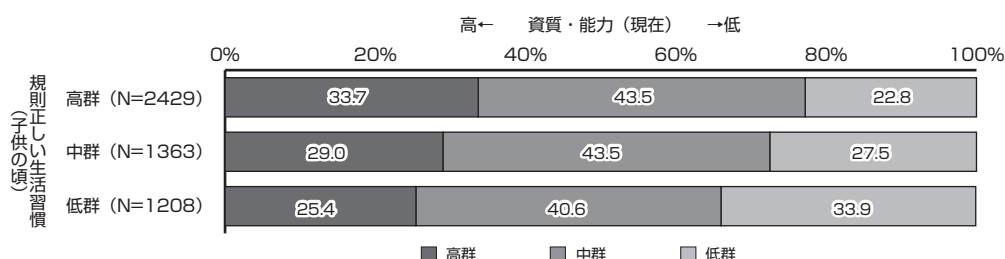


図 1-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力

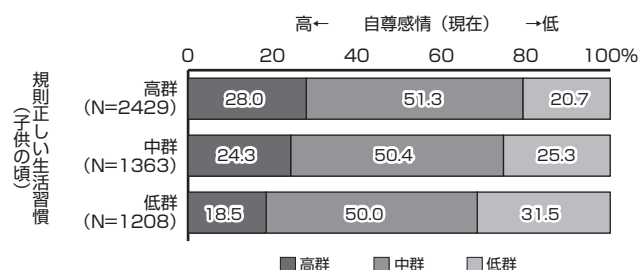


図 1-1-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の自尊感情

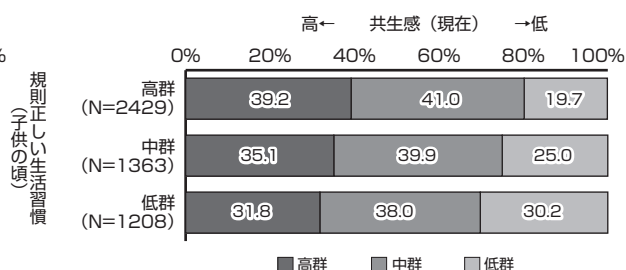


図 1-1-2 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の共生感

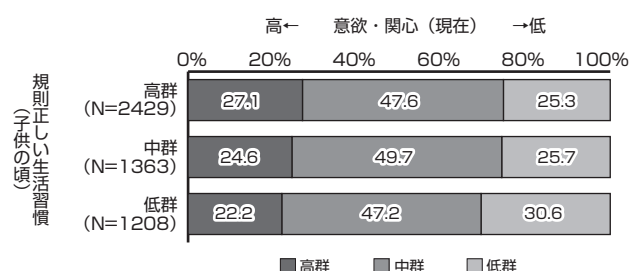


図 1-1-3 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の意欲・関心

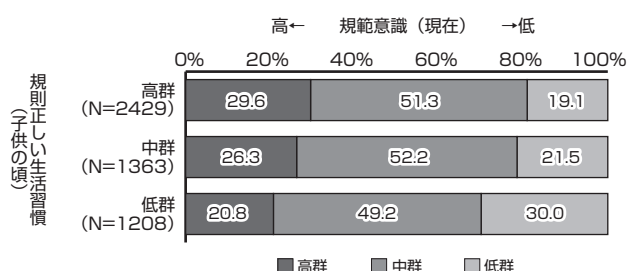


図 1-1-4 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識

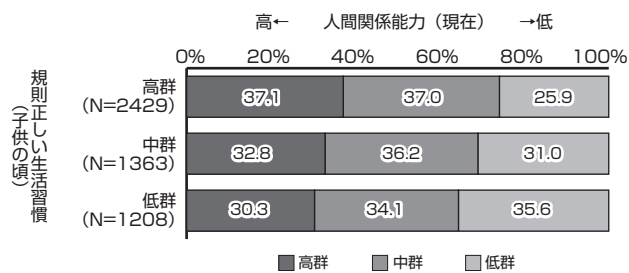


図 1-1-5 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力

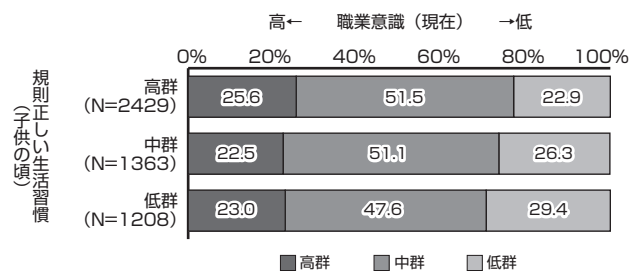


図 1-1-6 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の職業意識

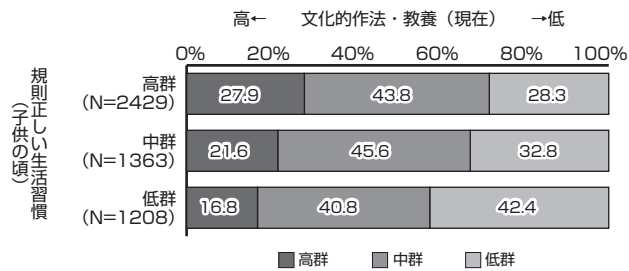


図 1-1-7 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の文化的作法・教養

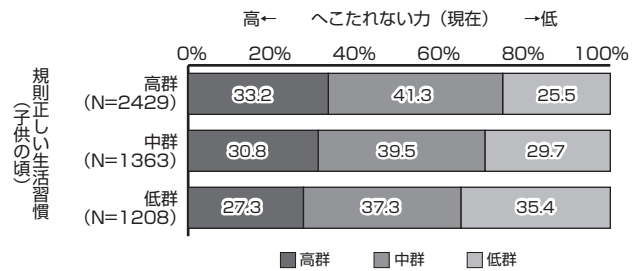


図 1-1-8 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力

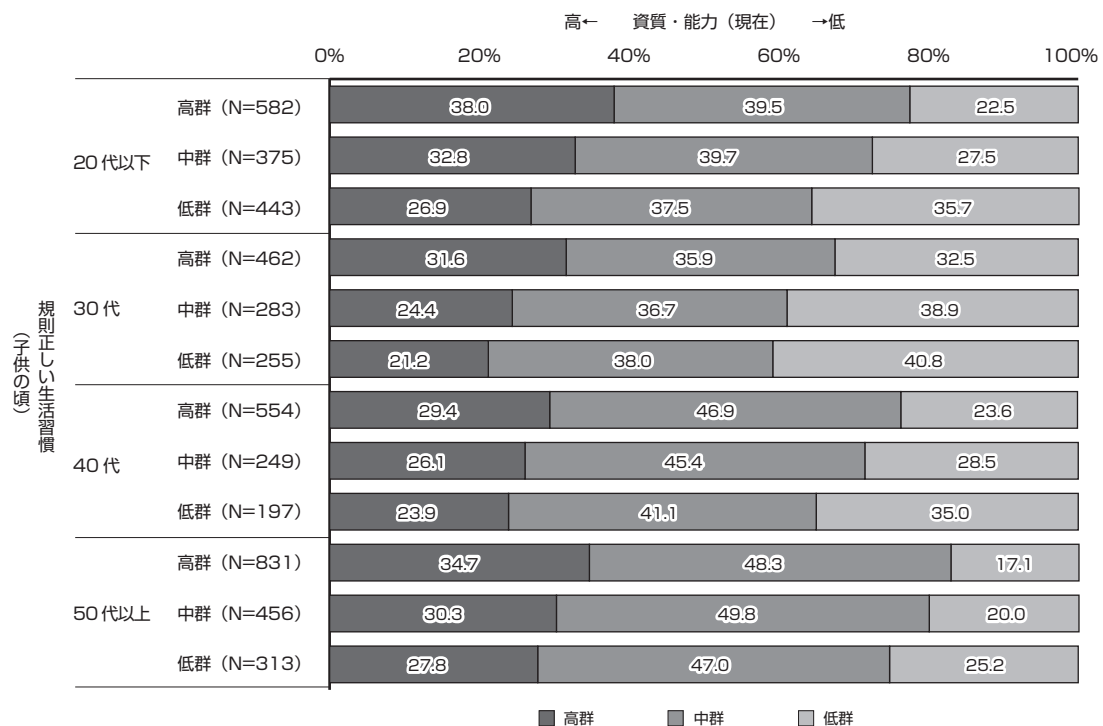


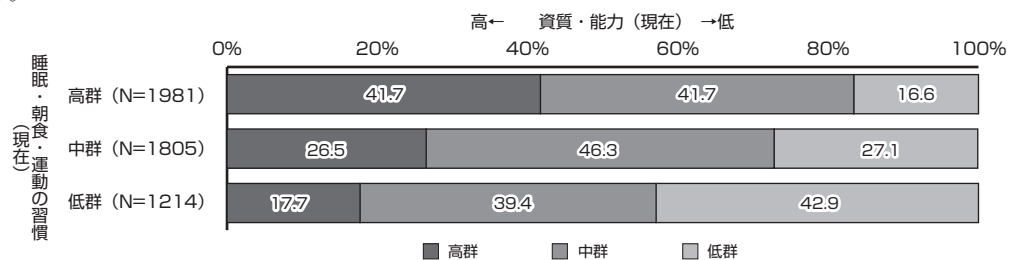
図 1-2 年代別にみた子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

（参考）現在の睡眠・朝食・運動の習慣と現在の資質・能力との関係

結果1では、「子供の頃」の規則正しい生活習慣と「大人になった現在」の資質・能力との関係をみてきたが、下の図のように、「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」と現在の資質・能力との関係についても、規則正しい睡眠・朝食・運動の習慣をよくしている人ほど、資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

すなわち、子供の頃の規則正しい生活習慣と同様、大人になった現在の規則正しい生活習慣（睡眠・朝食・運動）も、現在の資質・能力に大きな影響を与えていると言える。

※「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」は、第1章「5. 本調査研究で使用している用語の説明」（4）①を参照。



（参考）図 現在の睡眠・朝食・運動の習慣と現在の資質・能力

結果 2

子供の頃朝の活動（朝活）をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、30代以下の方が40代以上より相関関係が強く、特に20代以下の朝活をよく行っていた人は資質・能力の高い割合が多かった。

子供の頃の朝早く起きて取り組んだ活動（以下、「朝活」という。）をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。資質・能力別にみると、共生感や人間関係能力について、子供の頃に朝活をよく行っていた人の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

年代別にみると、30代以下の年代の方が40代以上の年代より相関関係が強い傾向がみられた。

また、20代以下については他の年代に比べて朝活をよく行っていた人の資質・能力が高い人の割合が多いという傾向がみられた。

※「朝活多群」及び「朝活少群」は、第1章「5. 本調査研究で使用している用語の説明」（3）①を参照。

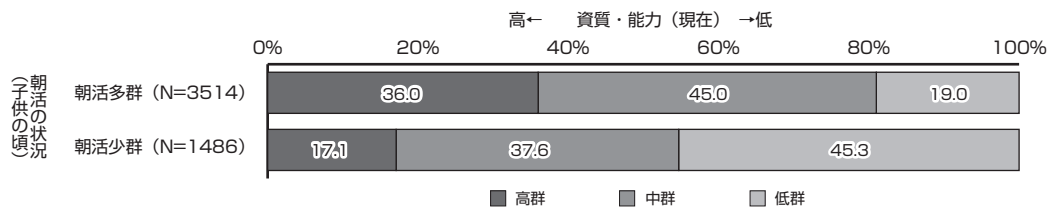


図 2-1 子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

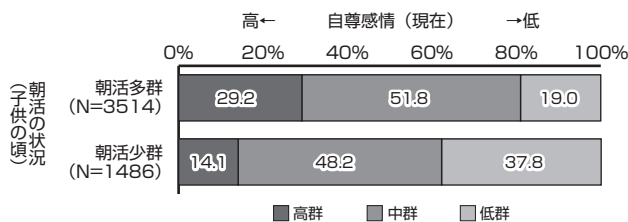


図 2-1-1 子供の頃の朝活の状況と現在の自尊感情

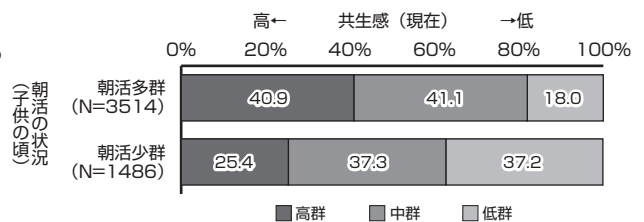


図 2-1-2 子供の頃の朝活の状況と現在の共生感

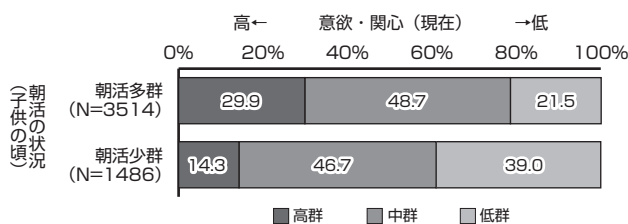


図 2-1-3 子供の頃の朝活の状況と現在の意欲・関心

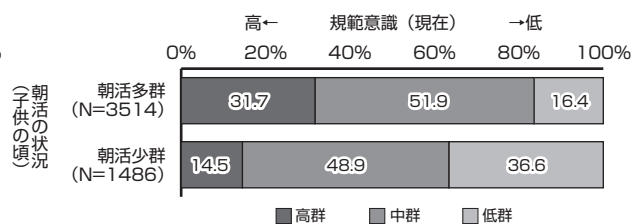


図 2-1-4 子供の頃の朝活の状況と現在の規範意識

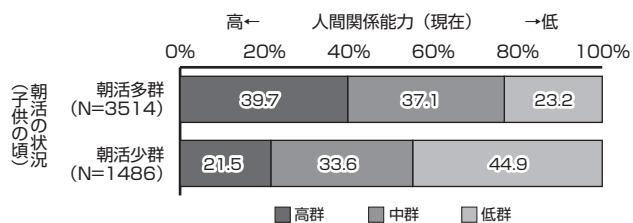


図 2-1-5 子供の頃の朝活の状況と現在の人間関係能力

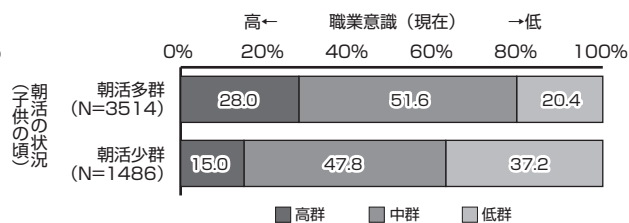


図 2-1-6 子供の頃の朝活の状況と現在の職業意識

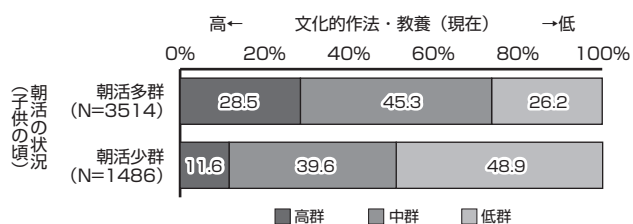


図 2-1-7 子供の頃の朝活の状況と現在の文化的作法・教養

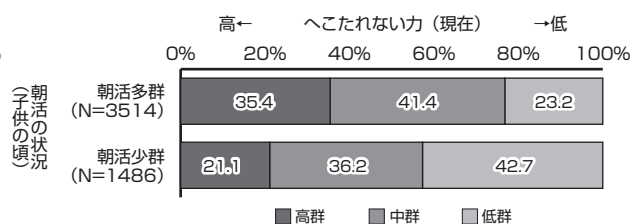


図 2-1-8 子供の頃の朝活の状況と現在のへこたれない力

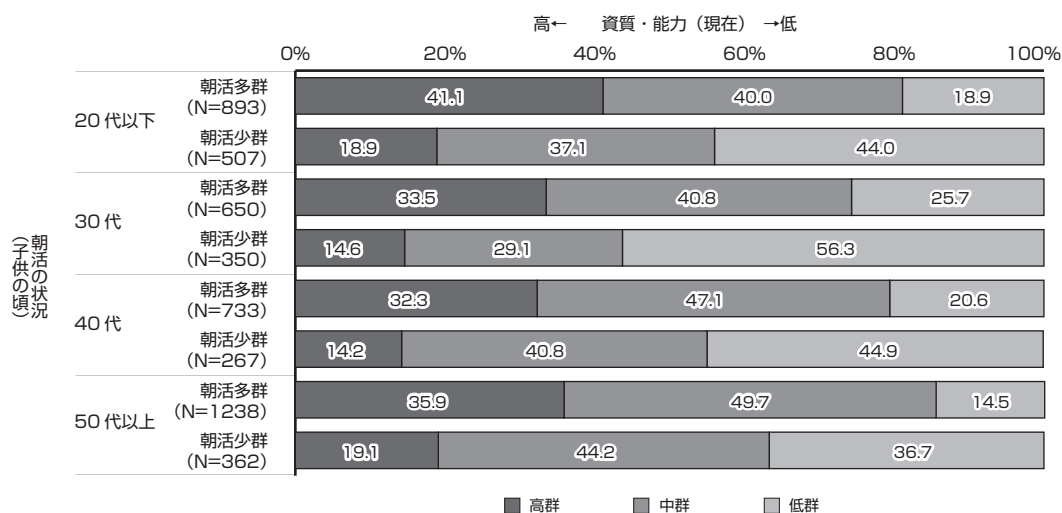


図 2-2 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

結果 3

子供の頃自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。特に 20 代以下については、資質・能力の高い割合が多かった。

子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の体験活動をよく行っているほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

体験活動別にみると、特に、「友達との遊び」「地域活動」「家族行事」について、活動が多いほど資質能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、年代別にみると 20 代以下については体験活動の多い人の資質・能力の高い割合が多かった。

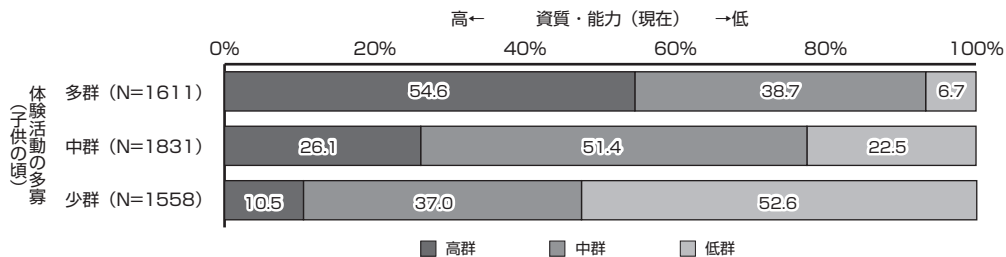


図 3-1 子供の頃の体験の多寡と現在の資質・能力

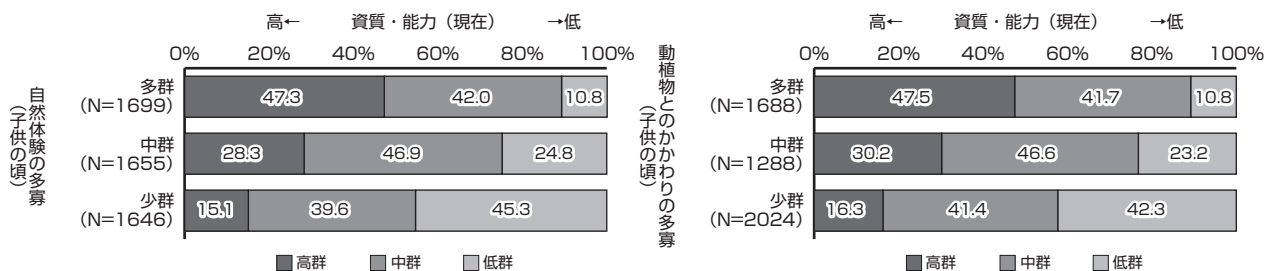


図 3-1-1 子供の頃の自然体験の多寡と現在の資質・能力

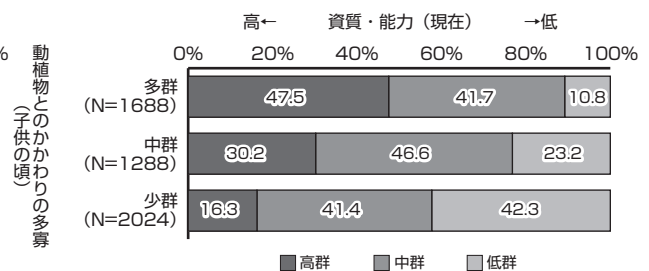


図 3-1-2 子供の頃の動植物とのかかわりの多寡と現在の資質・能力

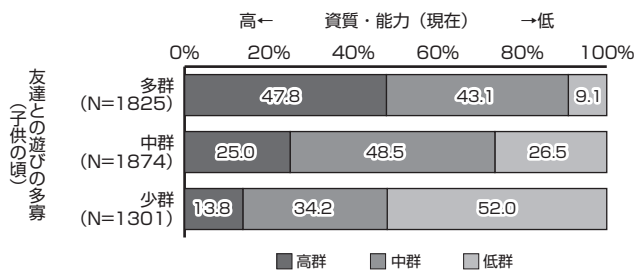


図 3-1-3 子供の頃の友達との遊びの多寡と現在の資質・能力

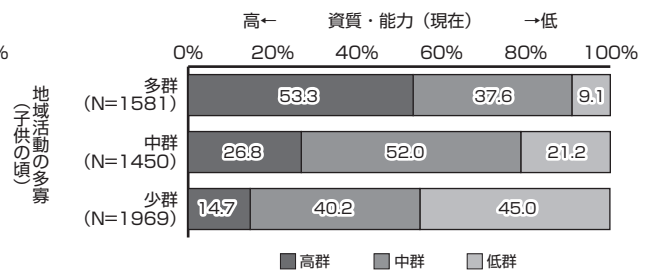


図 3-1-4 子供の頃の地域活動の多寡と現在の資質・能力

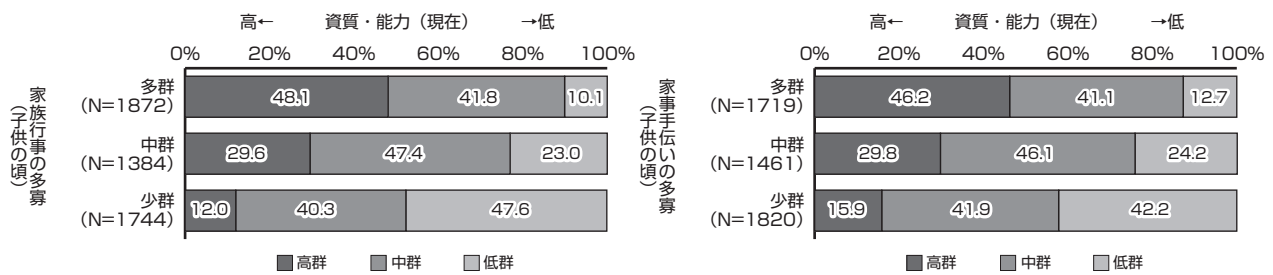


図 3-1-5 子供の頃の家族行事の多寡と現在の資質・能力 図 3-1-6 子供の頃の家事手伝いの多寡と現在の資質・能力

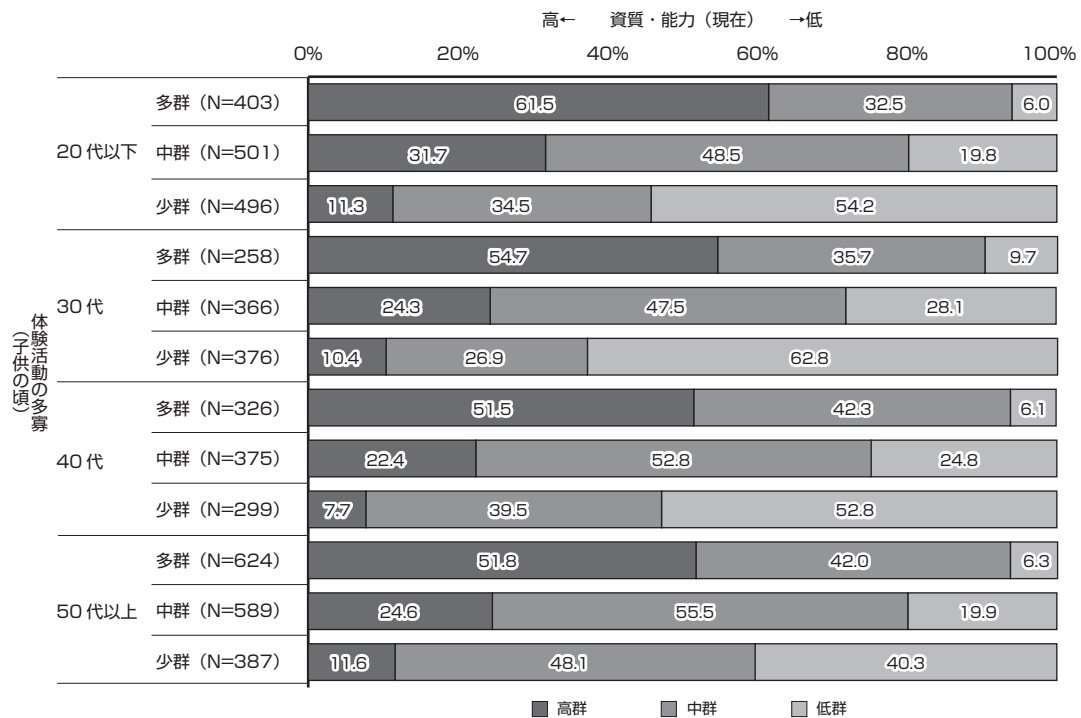


図 3-2 年代別にみた子供の頃の体験の多寡と現在の資質・能力

結果 4

子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり）が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係について分析を行った結果、子供の頃の体験活動の質が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い割合が多い傾向がみられた。特に、共生感や人間関係能力、へこたれない力について、その傾向が強くみられた。

[遊びっぷり]

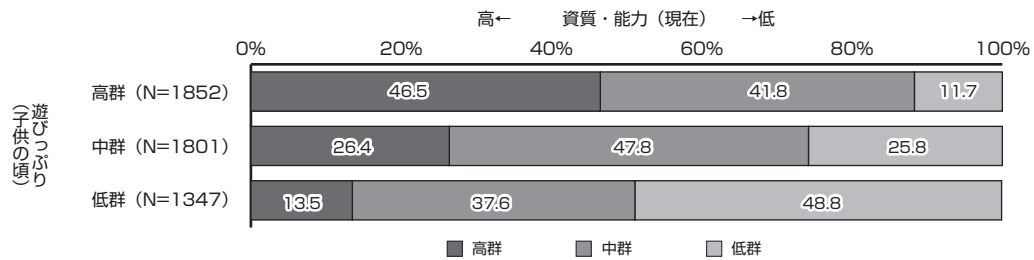


図 4-1 子供の頃の遊びっぷりと現在の資質・能力

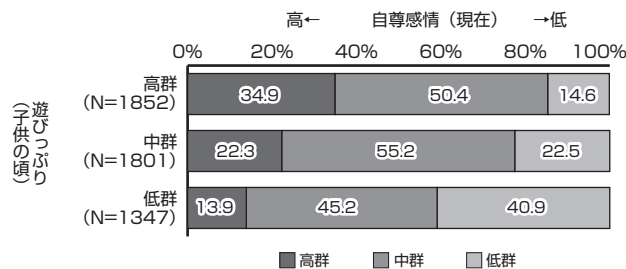


図 4-1-1 子供の頃の遊びっぷりと現在の自尊感情

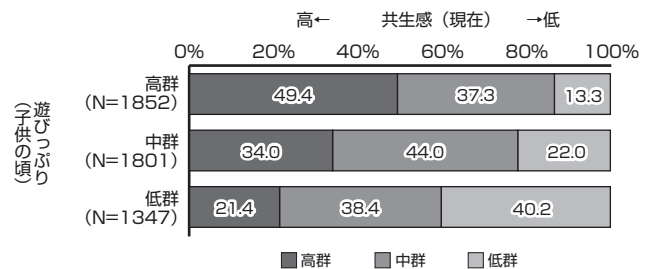


図 4-1-2 子供の頃の遊びっぷりと現在の共生感

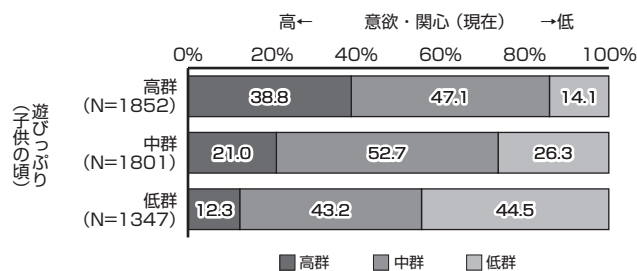


図 4-1-3 子供の頃の遊びっぷりと現在の意欲・関心

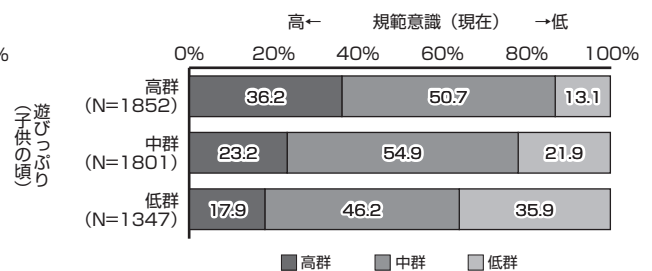


図 4-1-4 子供の頃の遊びっぷりと現在の規範意識

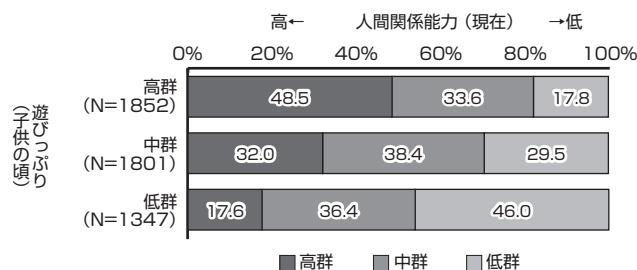


図 4-1-5 子供の頃の遊びっぷりと現在の人間関係能力

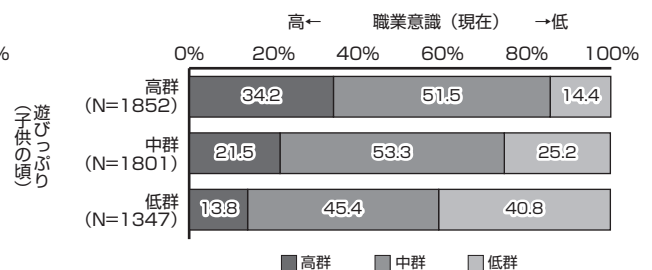


図 4-1-6 子供の頃の遊びっぷりと現在の職業意識

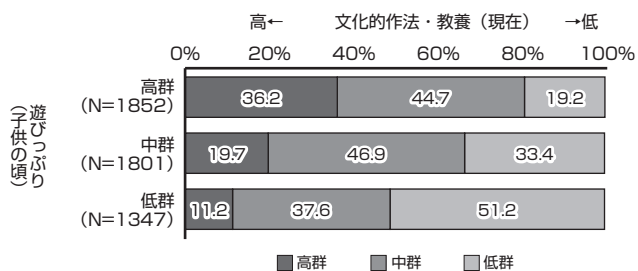


図 4-1-7 子供の頃の遊びっぷりと現在の文化的作法・教養

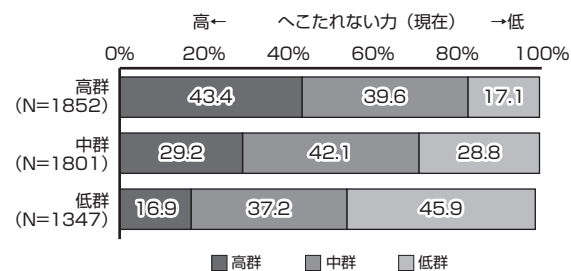


図 4-1-8 子供の頃の遊びっぷりと現在のへこたれない力

[付き合いっぷり]

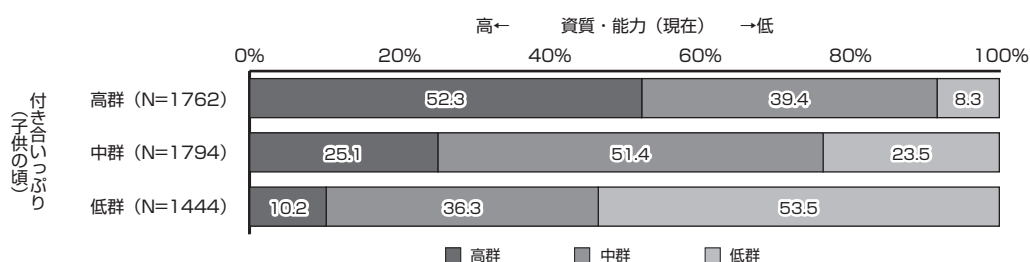


図 4-2 子供の頃の付き合いっぷりと現在の資質・能力

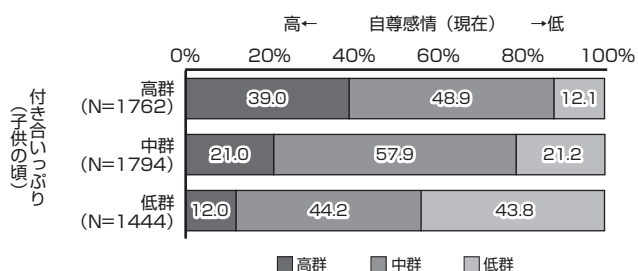


図 4-2-1 子供の頃の付き合いっぷりと現在の自尊感情

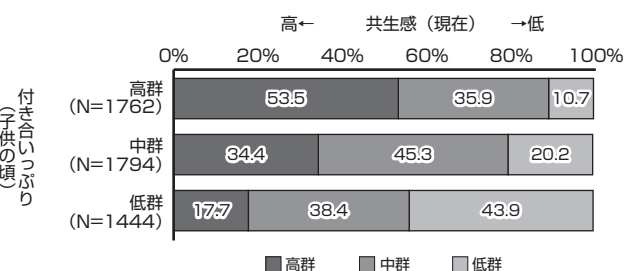


図 4-2-2 子供の頃の付き合いっぷりと現在の共感

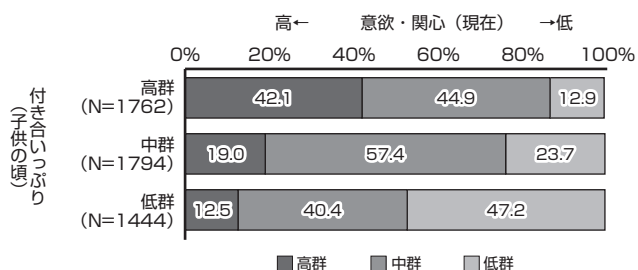


図 4-2-3 子供の頃の付き合いっぷりと現在の意欲・関心

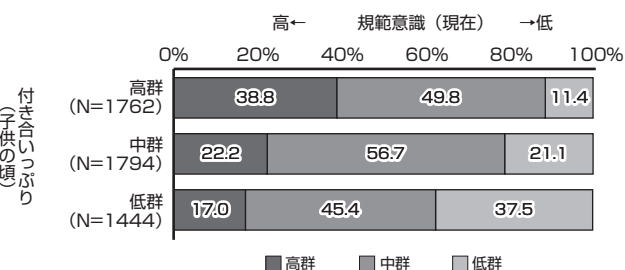


図 4-2-4 子供の頃の付き合いっぷりと現在の規範意識

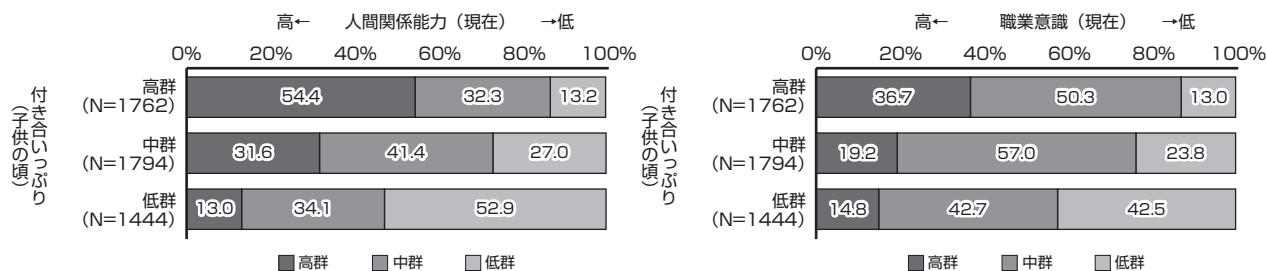


図 4-2-5 子供の頃の付き合いっぷりと現在の人間関係能力 図 4-2-6 子供の頃の付き合いっぷりと現在の職業意識

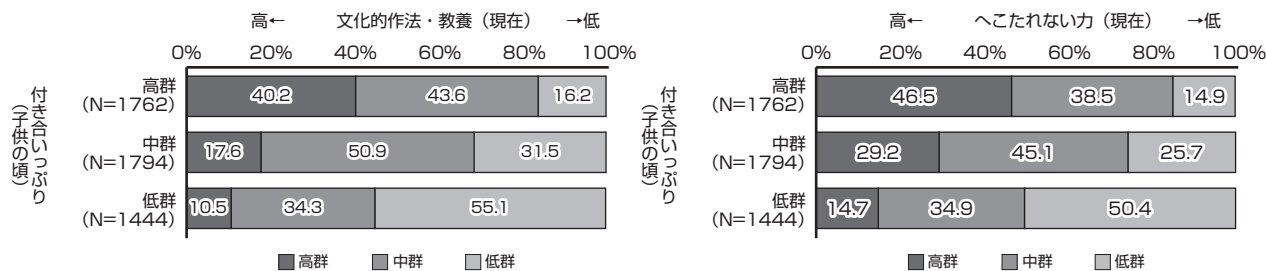


図 4-2-7 子供の頃の付き合いっぷりと現在の文化的作法・教養 図 4-2-8 子供の頃の付き合いっぷりと現在のへこたれない力

[食べっぷり]

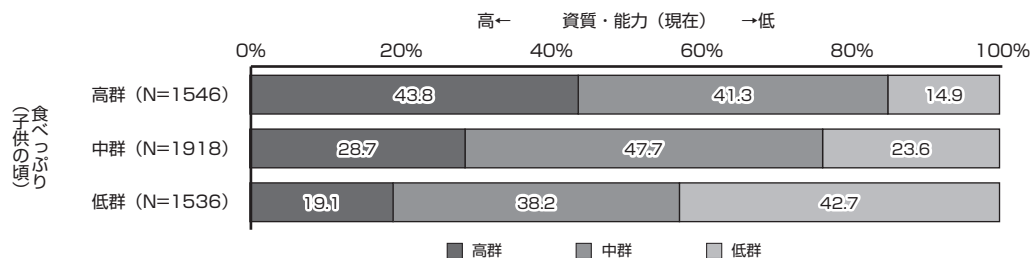


図 4-3 子供の頃の食べっぷりと現在の資質・能力

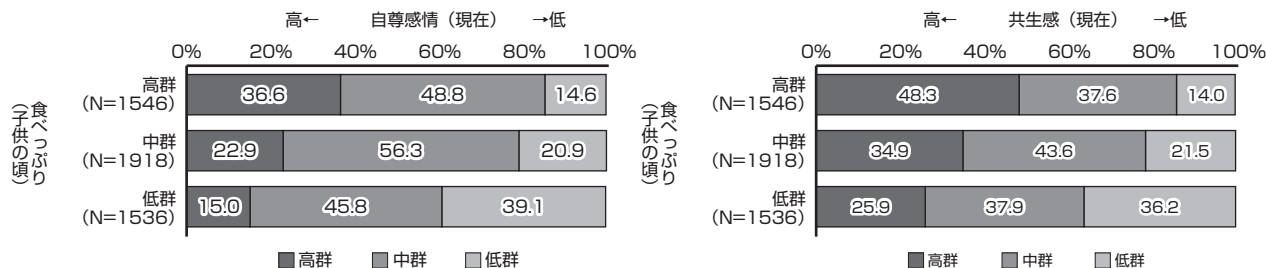


図 4-3-1 子供の頃の食べっぷりと現在の自尊感情 図 4-3-2 子供の頃の食べっぷりと現在の共生感

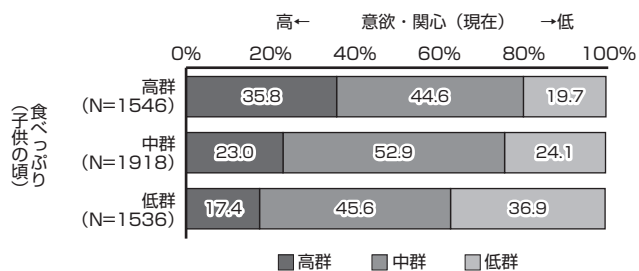


図 4-3-3 子供の頃の食べっぷりと現在の意欲・関心

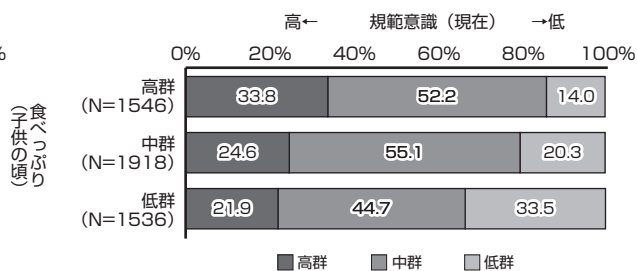


図 4-3-4 子供の頃の食べっぷりと現在の規範意識

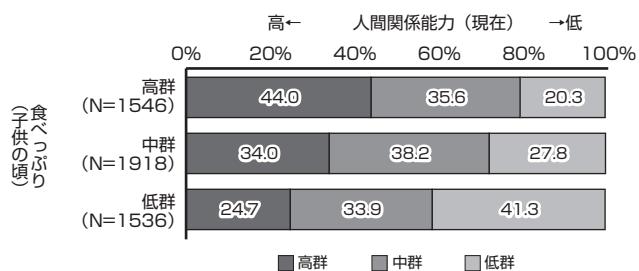


図 4-3-5 子供の頃の食べっぷりと現在の人間関係能力

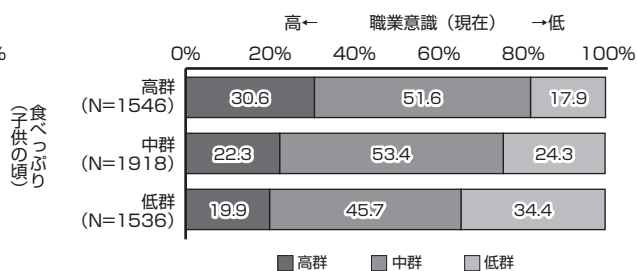


図 4-3-6 子供の頃の食べっぷりと現在の職業意識

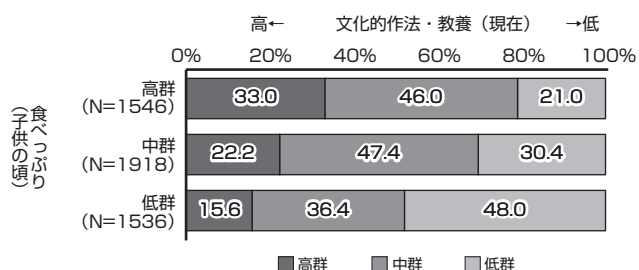


図 4-3-7 子供の頃の食べっぷりと現在の文化的作法・教養

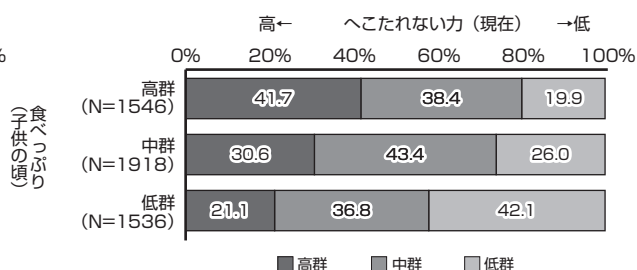
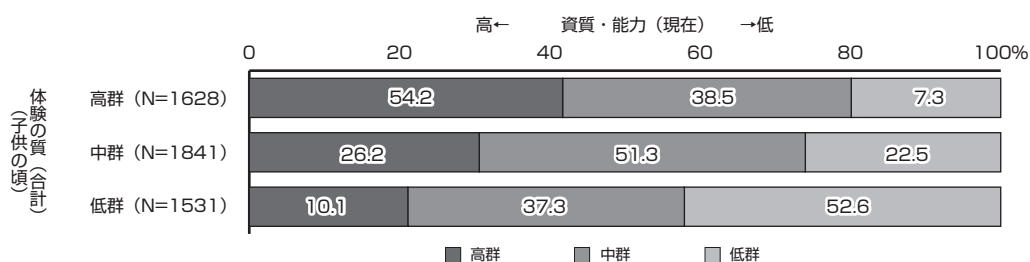


図 4-3-8 子供の頃の食べっぷりと現在のへこたれない力

(参考) 子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係

子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の体験の質が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。



(参考) 図 子供の頃の体験の質と現在の資質・能力

結果 5

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、親から生活習慣に関するしつけを受けていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。

子供の頃の家庭の経済状況と大人になった現在の資質・能力の関係についてみると、全体的には、経済状況にゆとりがあった人のほうが、現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、経済状況に関わらず、規則正しい生活習慣をよく行っていた人ほど現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。特に規範意識については、経済状況との関連性が低かった。

次に、子供の頃、親から「毎朝、きちんと食事を食べること」、「毎朝、決まった時間にきちんと起きること」、「夜ふかしをしないで早く寝ること」という規則正しい生活習慣に関する「しつけ」をよく受けていたかに加えて、大人になった現在の資質・能力との関係をみると、家庭の経済状況に関わらず、子供の頃に親からの規則正しい生活習慣に関するしつけをよく受けていた人は、現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

※「規則正しい生活習慣に関する親からのしつけ」は、第1章「5. 本調査研究で使用している用語の説明」(3)②を参照。

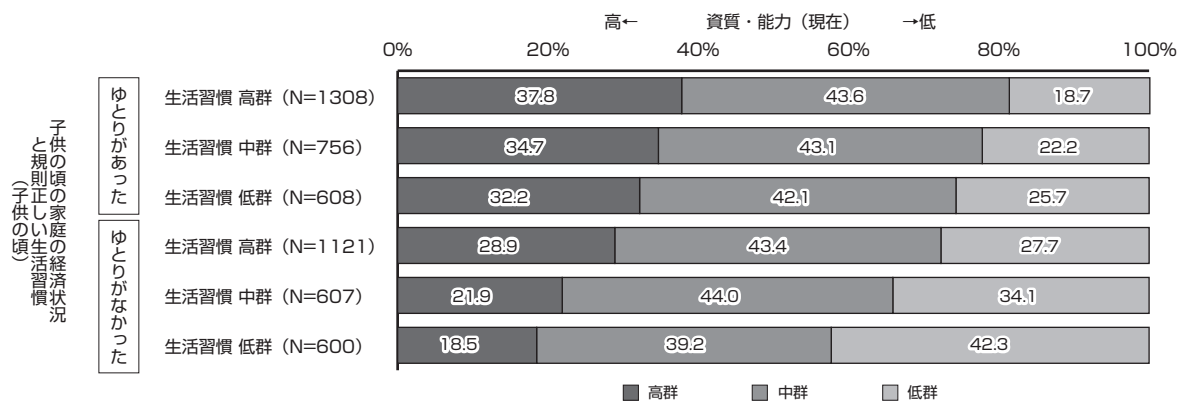


図 5-1 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

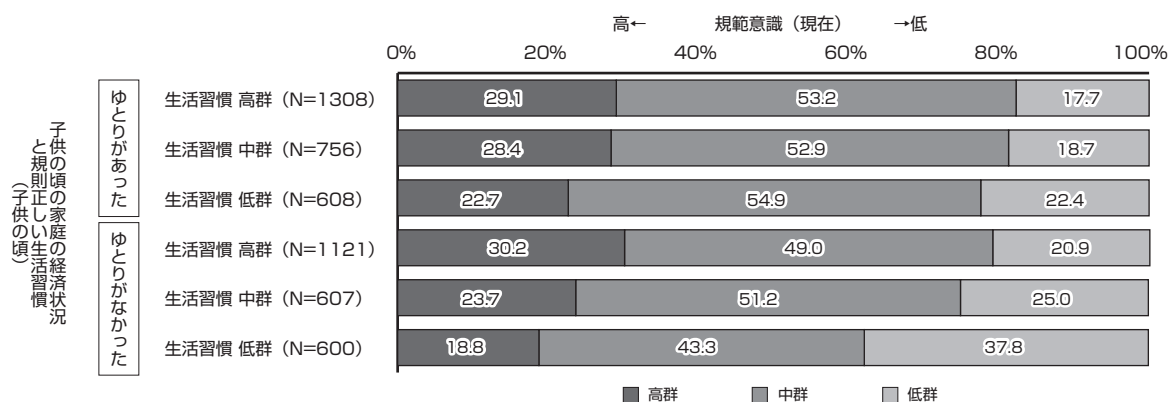


図 5-1-1 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の規範意識

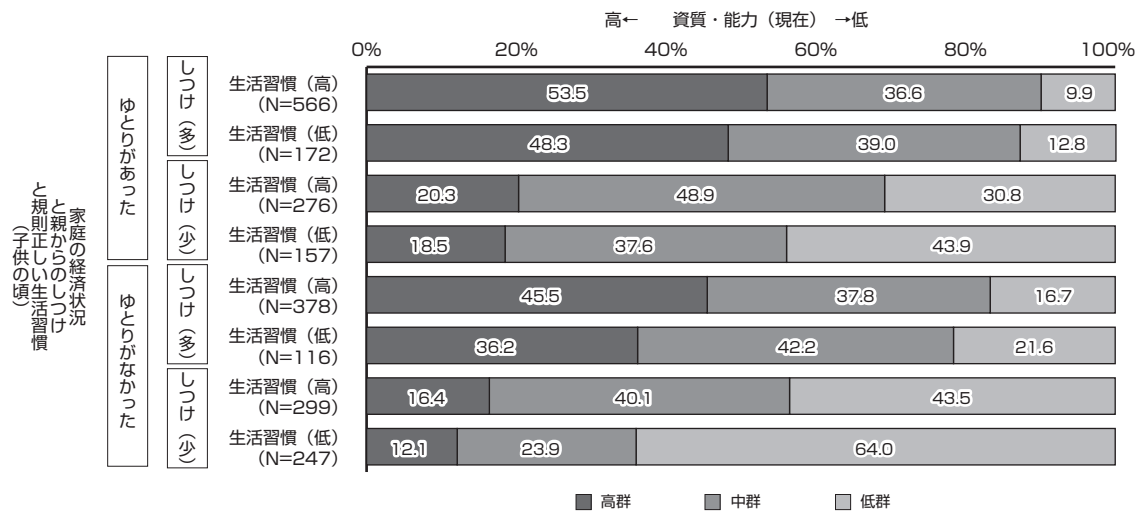


図 5-2 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

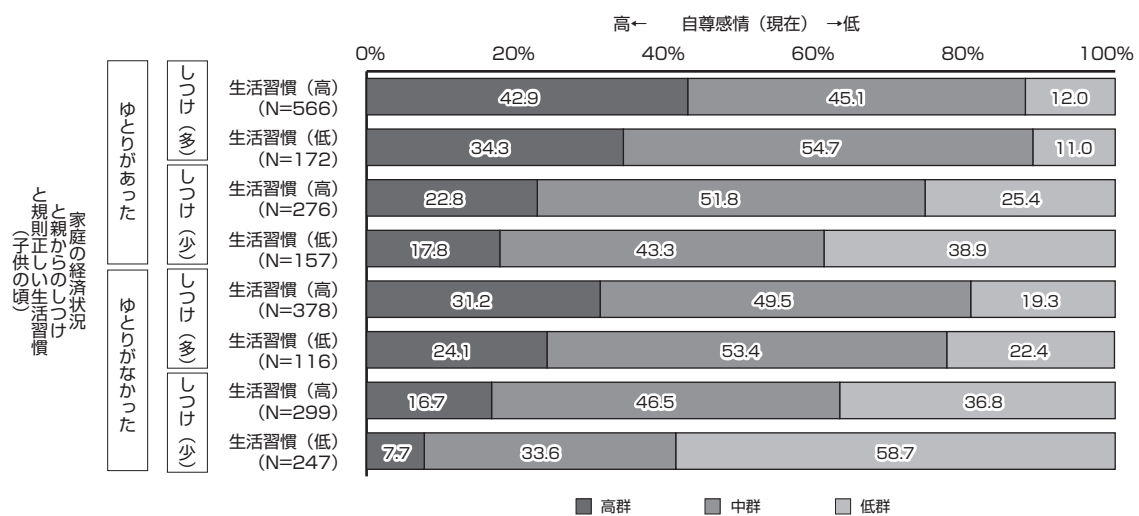


図 5-2-1 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の自尊感情

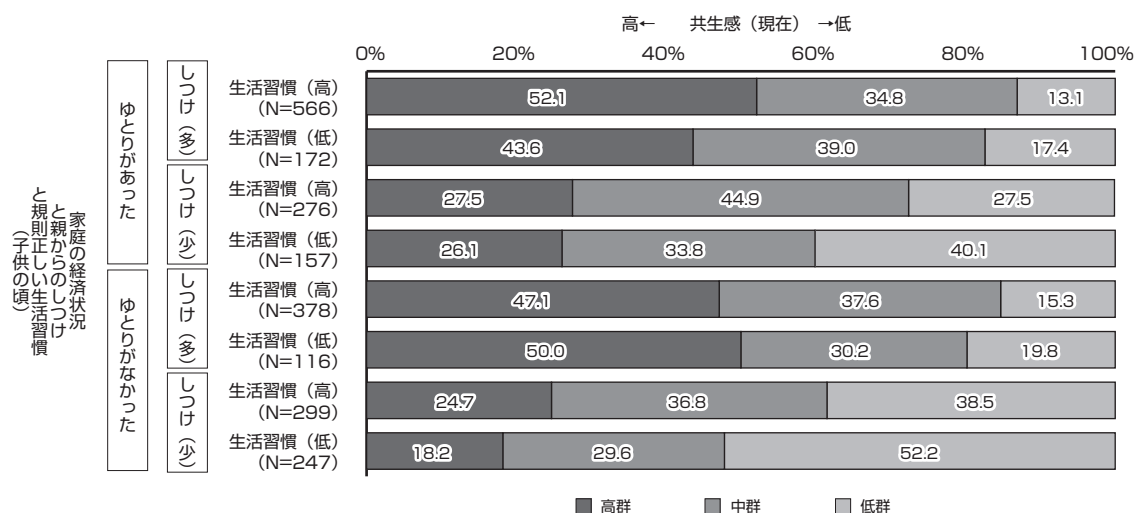


図 5-2-2 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の共生感

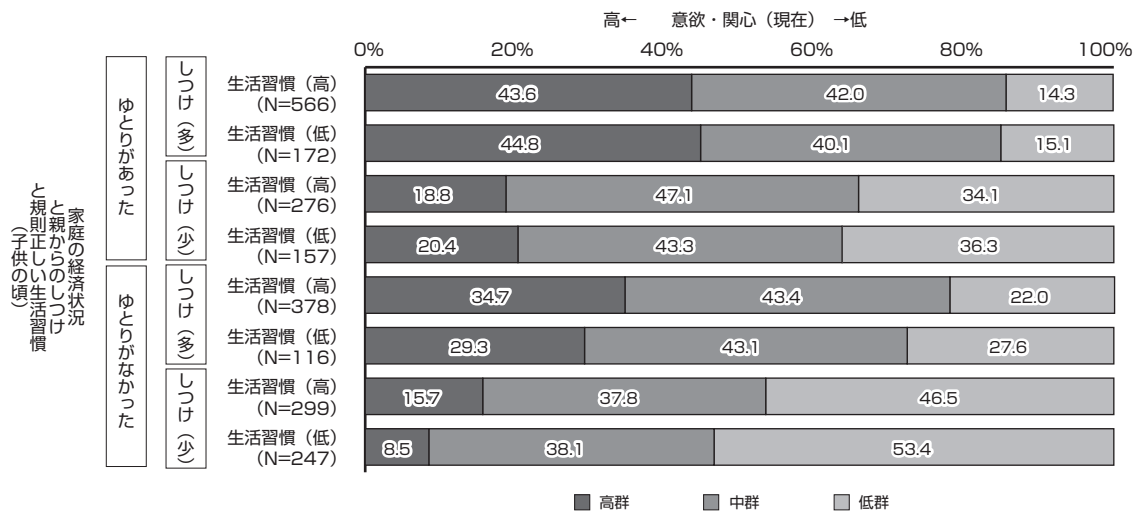


図 5-2-3 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の意欲・関心

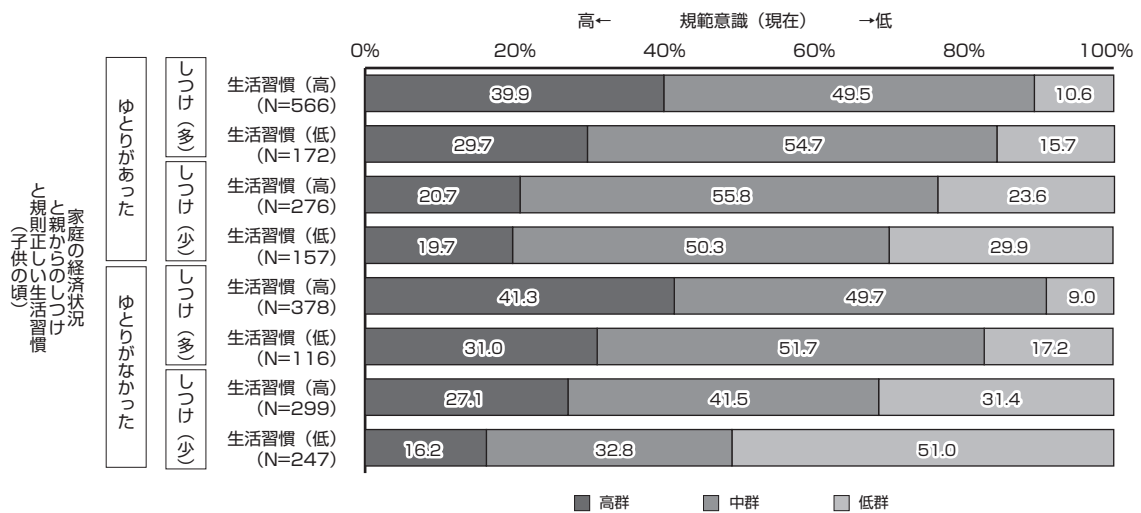


図 5-2-4 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の規範意識

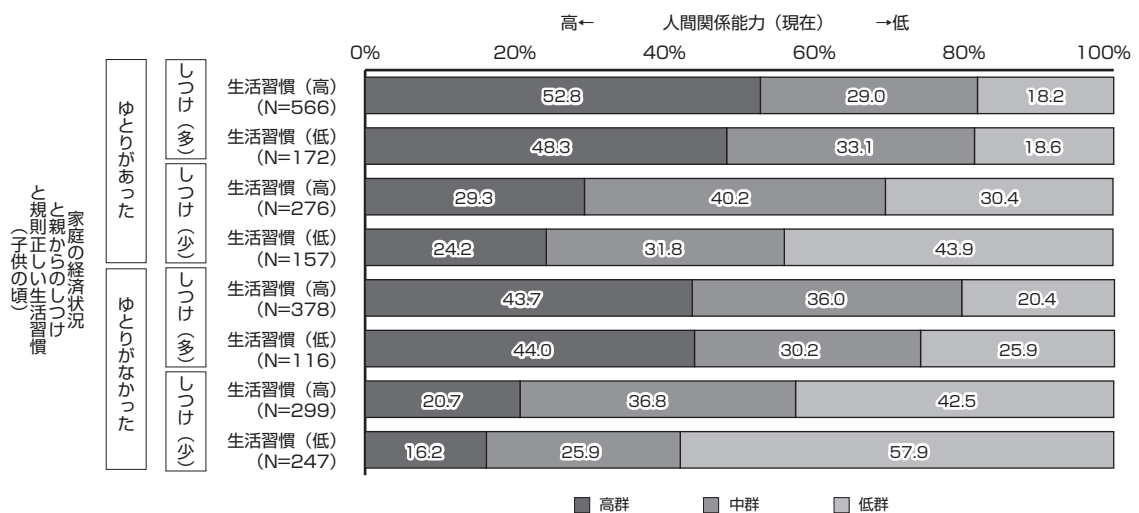


図 5-2-5 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力

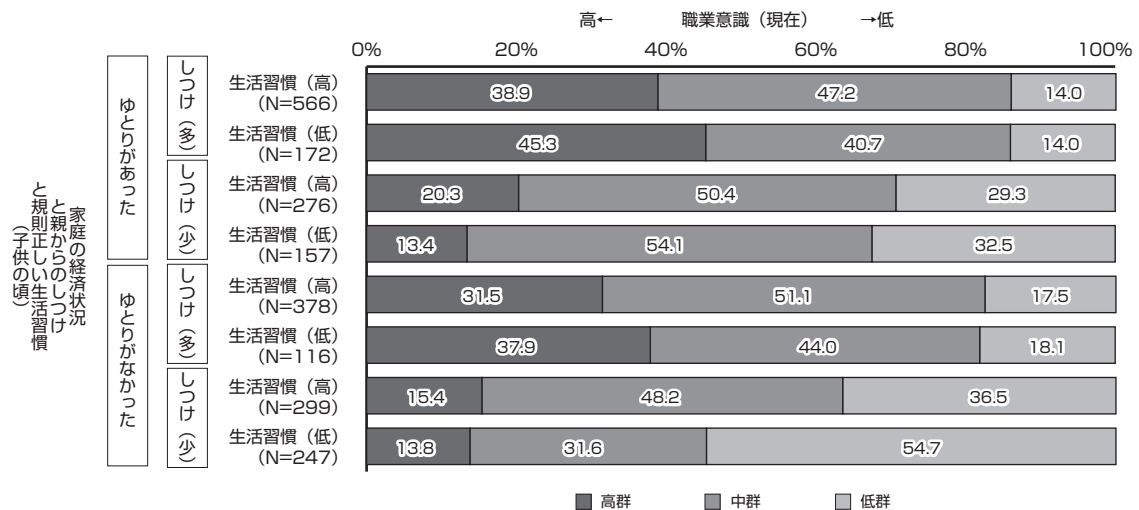


図 5-2-6 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の職業意識

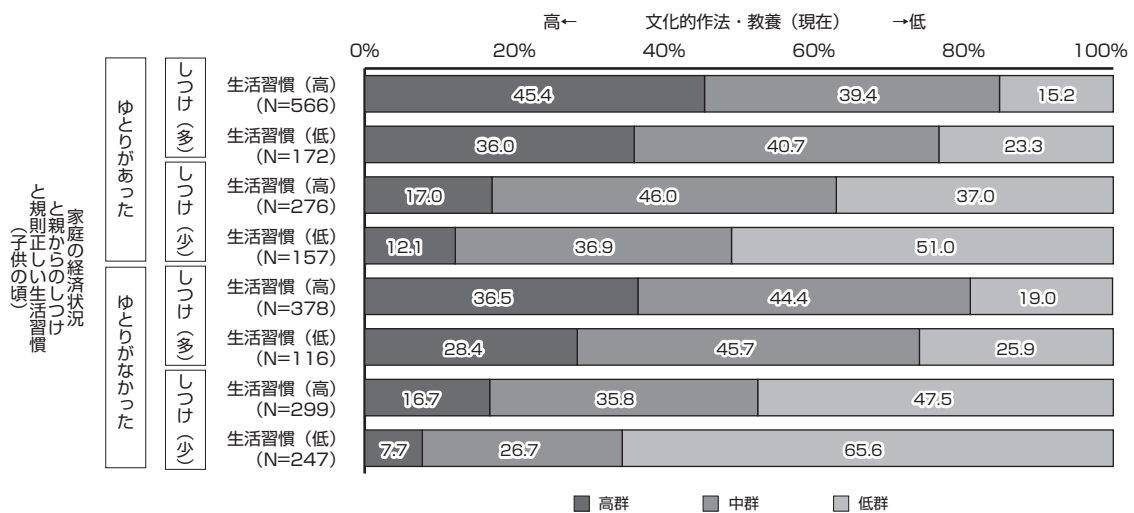


図 5-2-7 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の文化的作法・教養

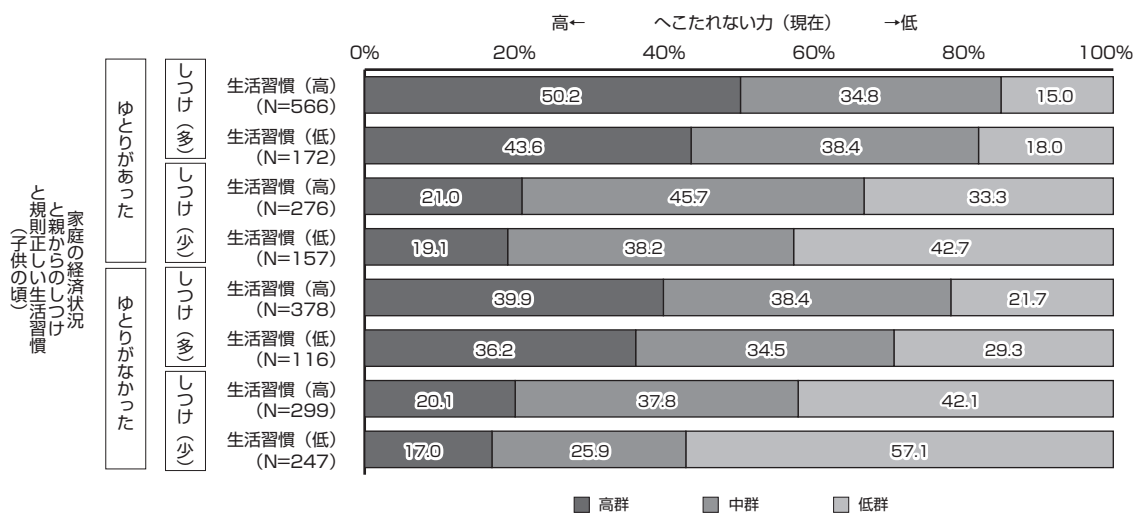


図 5-2-8 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力

結果 6

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていて、体験活動をよく行っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣に体験活動を加えて現在の資質・能力との関係をみると、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣や体験活動をよく行っていた人ほど、そうでなかった人に比べ、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

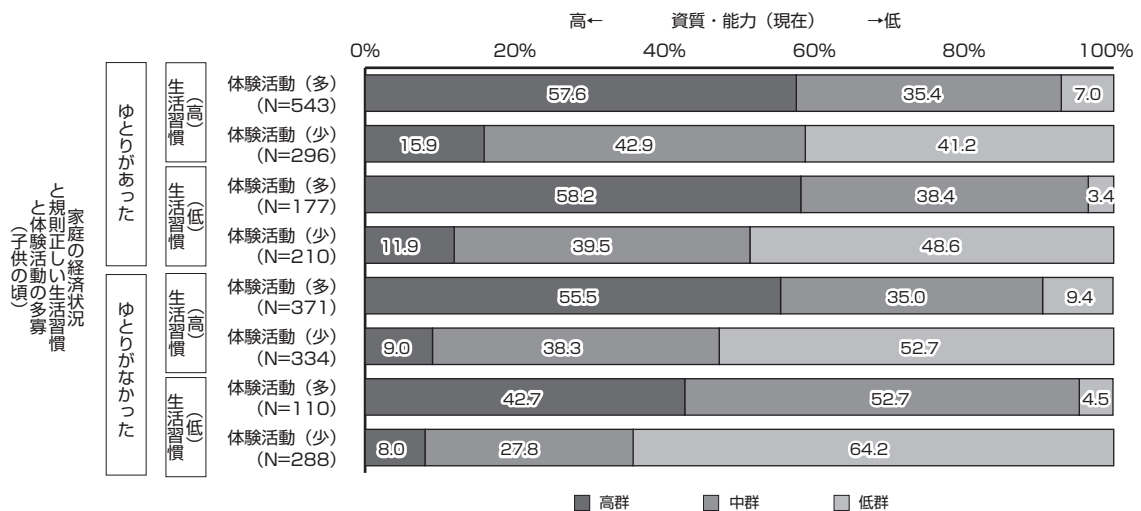


図 6 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の資質・能力

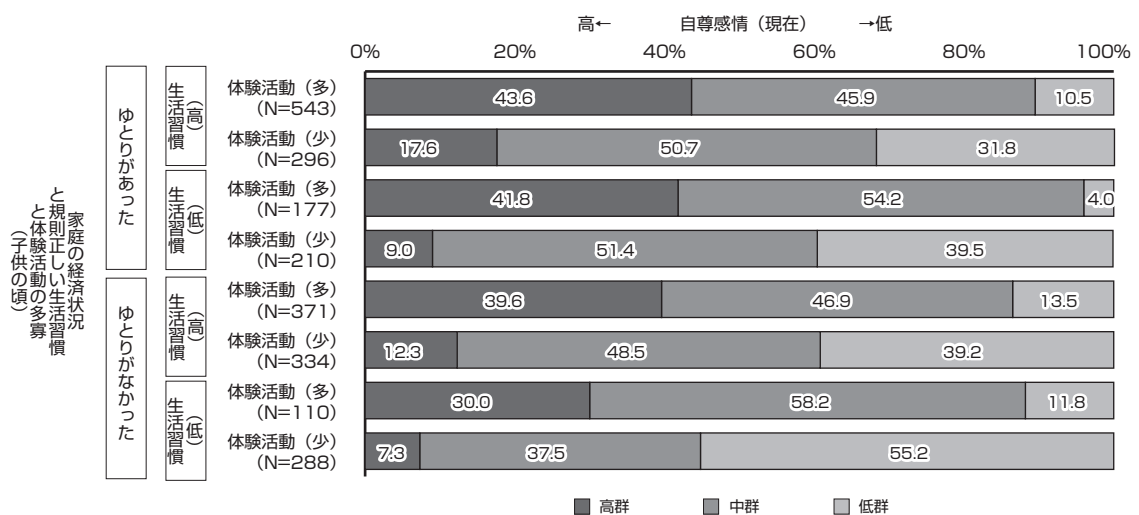


図 6-1 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の自尊感情

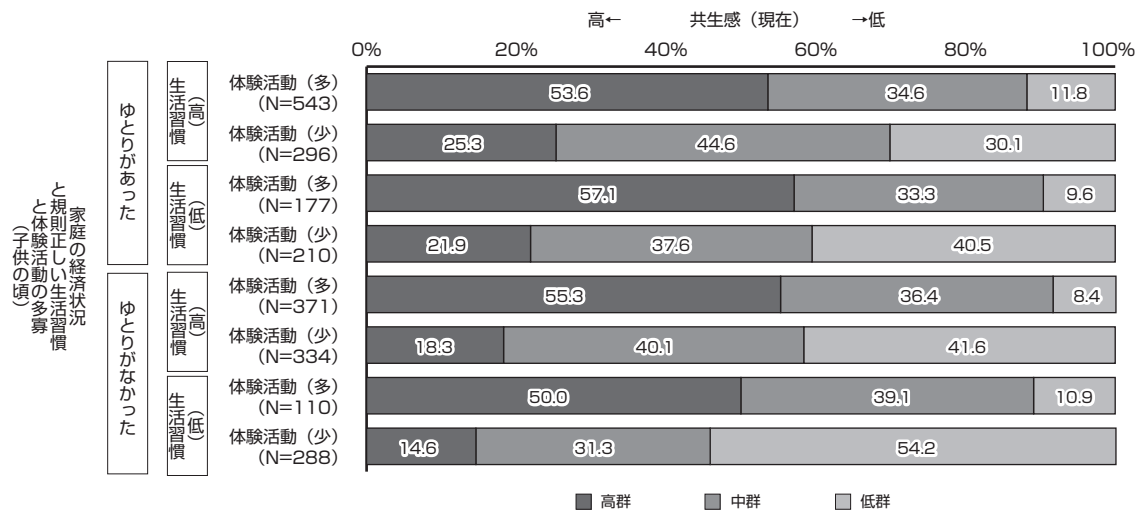


図 6-2 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の共生感

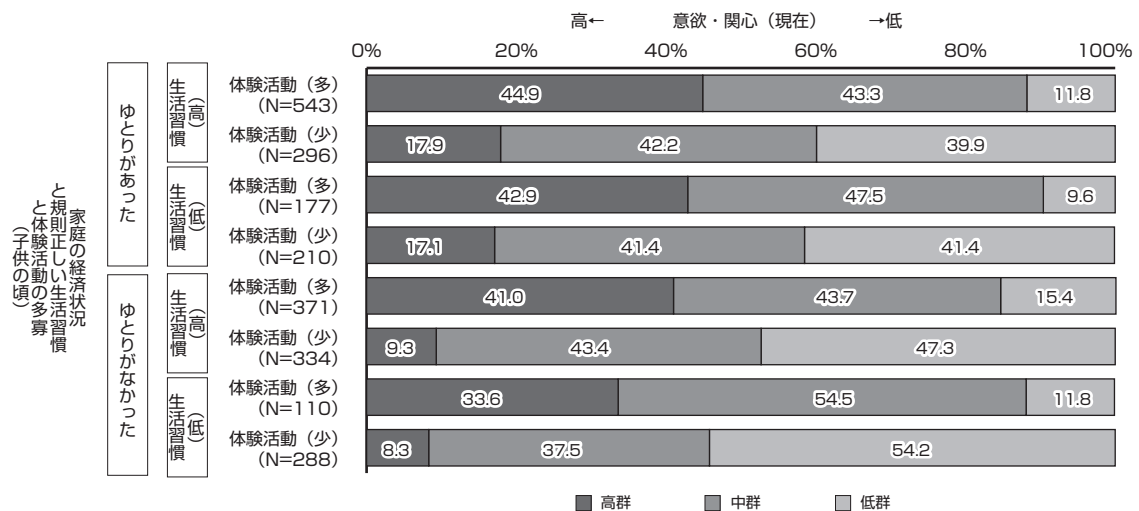


図 6-3 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の意欲・関心

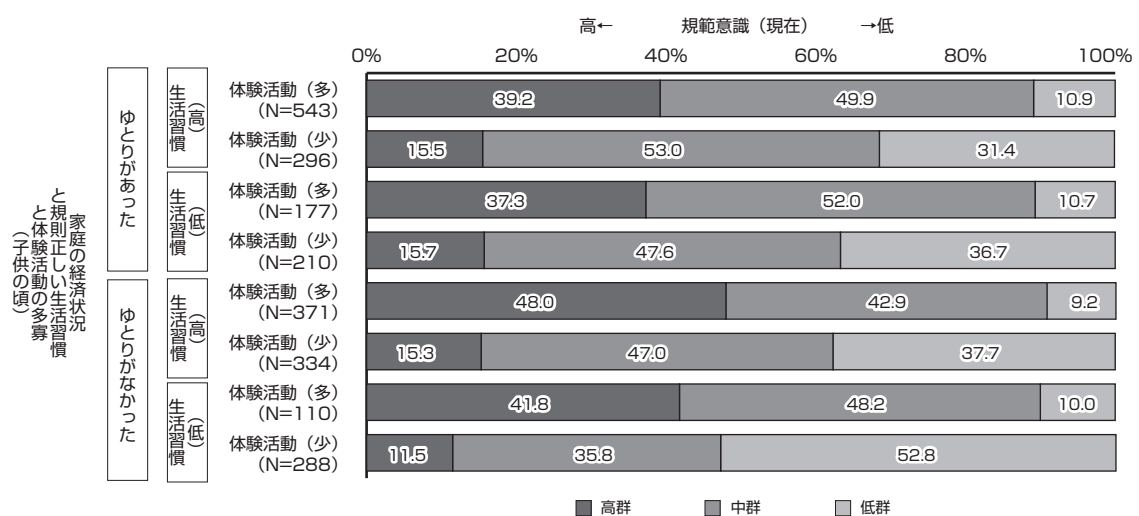


図 6-4 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の規範意識

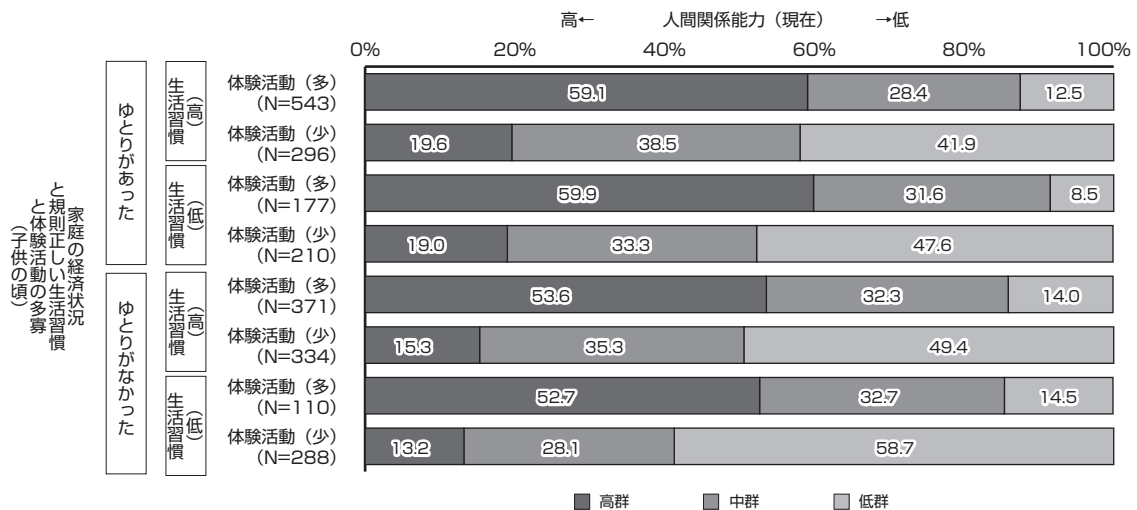


図 6-5 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の人間関係能力

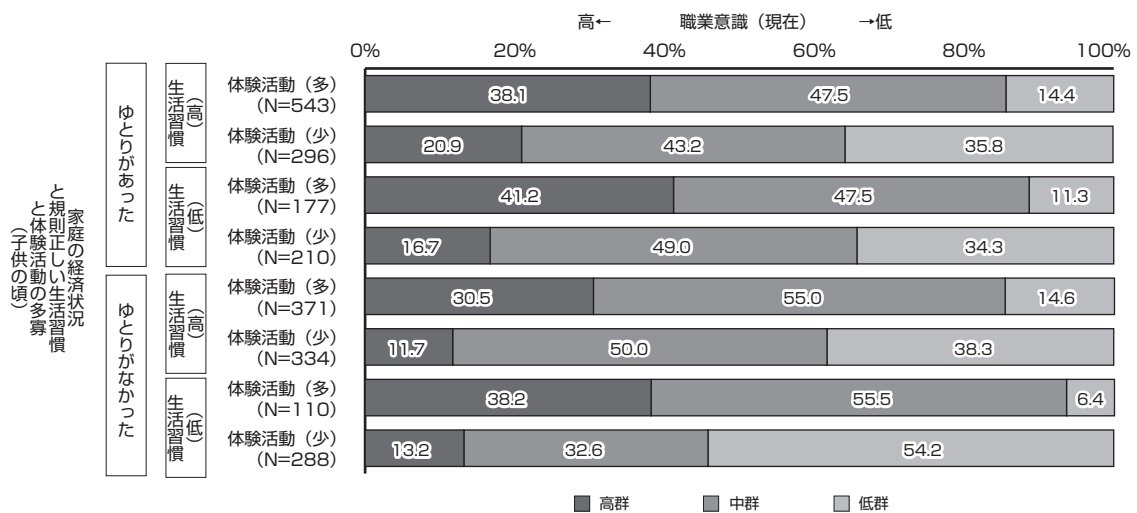


図 6-6 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の職業意識

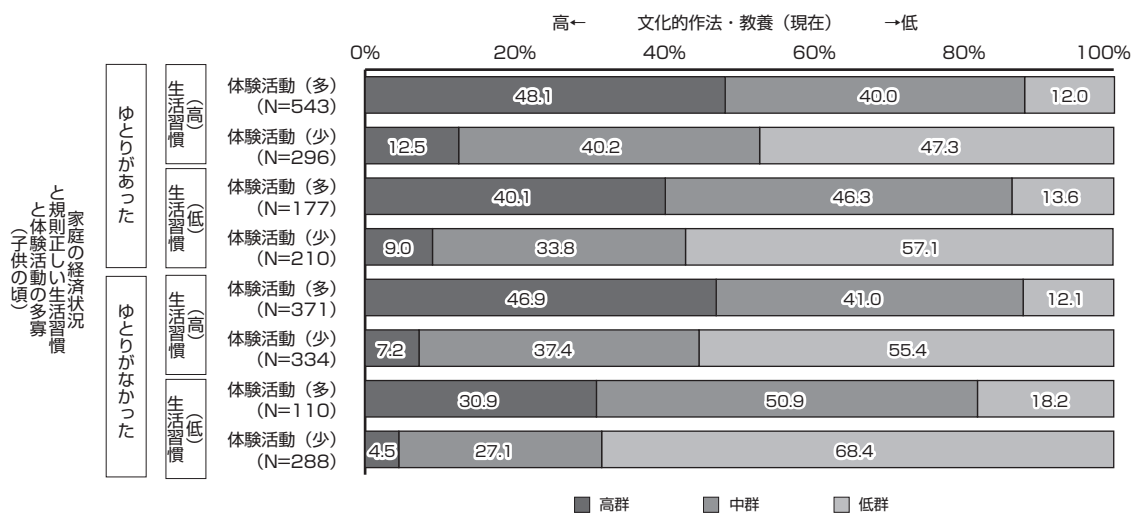


図 6-7 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の文化的作法・教養

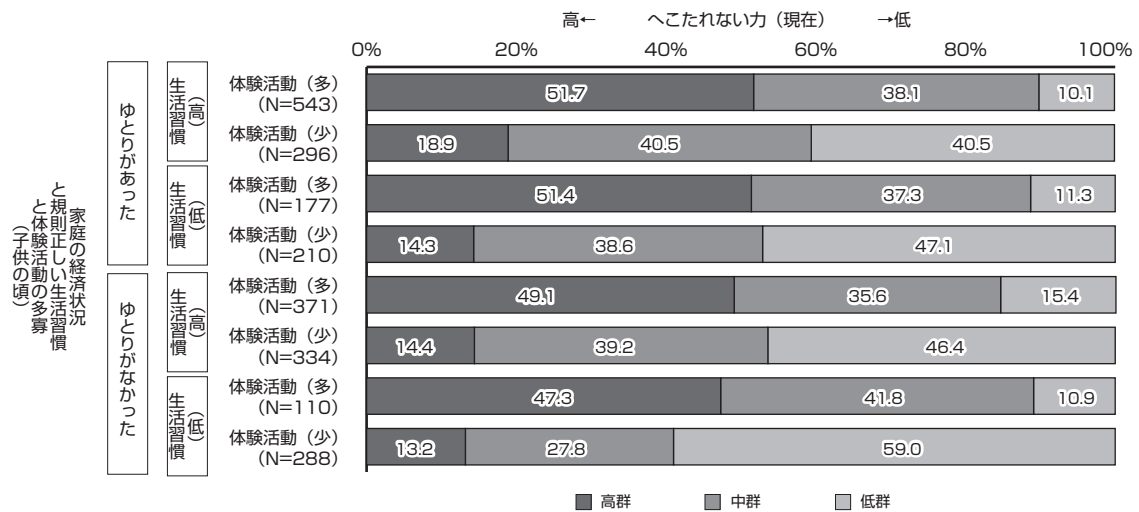
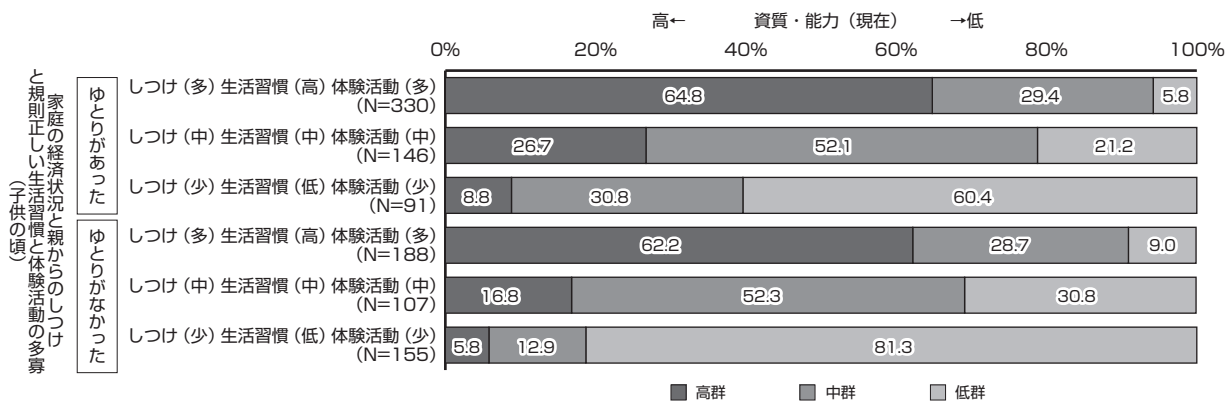


図 6-8 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在のへこたれない力

(参考) 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣、体験活動の多寡と大人になった現在の資質・能力との関係

結果 5 及び 6 においては、家庭の経済状況別に、子供の頃の規則正しい生活習慣やしつけ、体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係をみてきたが、子供の頃の状況全体と現在の資質・能力との関係を家庭の経済状況別にみると下の図のとおりである。

すなわち、子供の頃にしつけ、生活習慣、体験活動をしっかり行っていた人は、家庭の経済状況に関係なく現在の資質・能力が高い人の割合が多いことがわかる。また、家庭の経済状況にゆとりがなかった家庭の方が相関関係が強くみられた。



(参考) 図 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣、体験活動の多寡と現在の資質・能力

第3章 現在の生活習慣や生活状況

本章では、現在の基本的生活習慣（睡眠習慣、食習慣、運動習慣）、現在の価値観・生活状況（仕事、家庭、活動、健康）、現在の資質能力（自尊感情、共生感、意欲・関心、規範意識、人間関係能力、職業意識、文化的作法・教養、へこたれない力）について、性別（一部の項目除く）、年齢別にクロス集計した結果を示している。

また、現在の基本的生活習慣（睡眠習慣、食習慣、運動習慣）によって、現在の価値観・生活状況や資質・能力に違いがみられるのかについて検証を行った。さらに、子供の基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上を目指し、平成18年より推進している「早寝早起き朝ごはん」国民運動の普及状況と、その認知度によって現在の基本的生活習慣や子供へのしつけに違いがみられるのかということも併せて検証した。

1. 現在の基本的生活習慣

（1）睡眠習慣（起床・就寝時刻、睡眠時間、睡眠時間の過不足）

〈起床・就寝時刻〉

平日の起床・就寝時刻をたずねたところ、起床時刻では「午前6時台」（36.7%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「午前7時台」（24.3%）、「午前5時台」（16.9%）の順になっている。就寝時刻では「午後12時台」（31.7%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「午後11時台以降」（26.8%）、「午後11時台」（23.7%）の順になっている。

それらを年代別にみると、起床時刻では「午前5時台」より前に起床する人の割合は年代が上がるにつれて高くなる一方、「午前8時以降」に起床する人の割合は年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。就寝時刻では「午後12時台」「午前1時以降」に就寝する人の割合は年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。

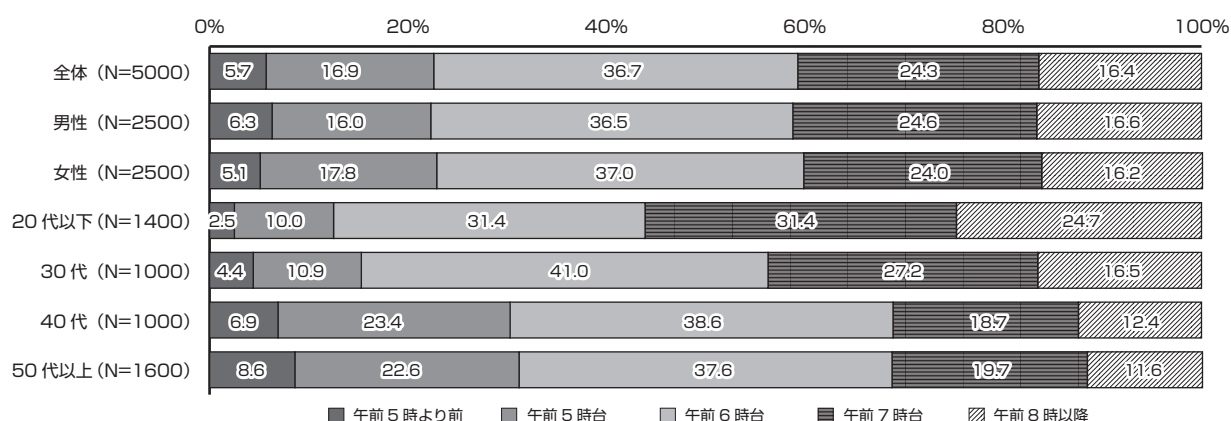


図 1-1. 平日の起床時刻（全体・男女別・年代別）

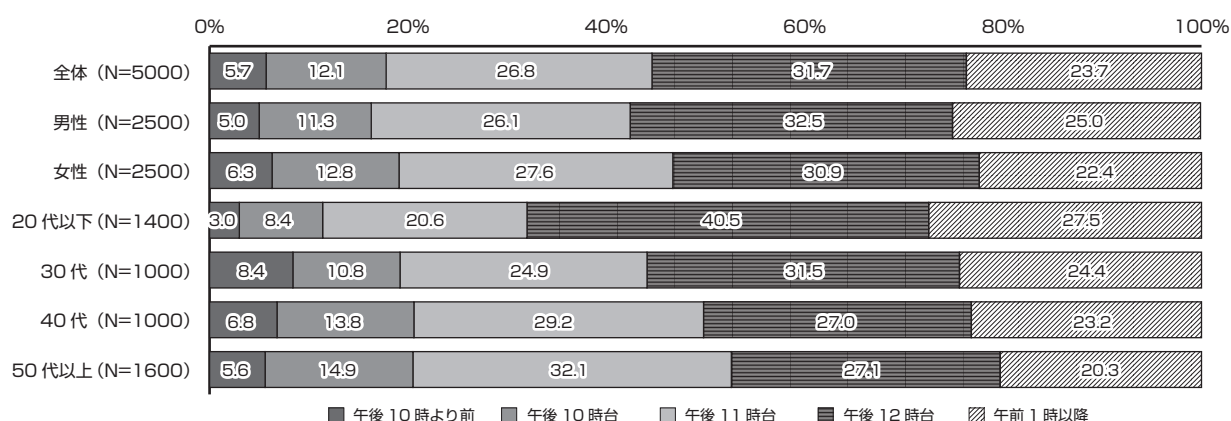


図 1-2. 平日の就寝時刻（全体・男女別・年代別）

〈睡眠時間〉

平日及び休日の睡眠時間をたずねたところ、平日の睡眠時間では「6 時間」(39.9%)と回答した人の割合が最も高く、次いで「7 時間」(29.5%)、「5 時間以下」(15.4%)の順になっている。休日の睡眠時間では「7 時間」(32.6%)と回答した人の割合が最も高く、次いで「8 時間」(27.9%)、「6 時間」(20.3%)の順になっている。

それらを年代別にみると、平日の睡眠時間では「5 時間以下」と回答した人の割合は年代が上がるにつれて高くなる一方、「8 時間」と回答した人の割合は年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。休日の睡眠時間では、「5 時間以下」「6 時間」「7 時間」と回答した人の割合は年代が上がるにつれて高くなる一方、「8 時間」「9 時間」「10 時間」と回答した人の割合は年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。いずれの年代も平日と比較して休日の睡眠時間が高くなる傾向がみられた。

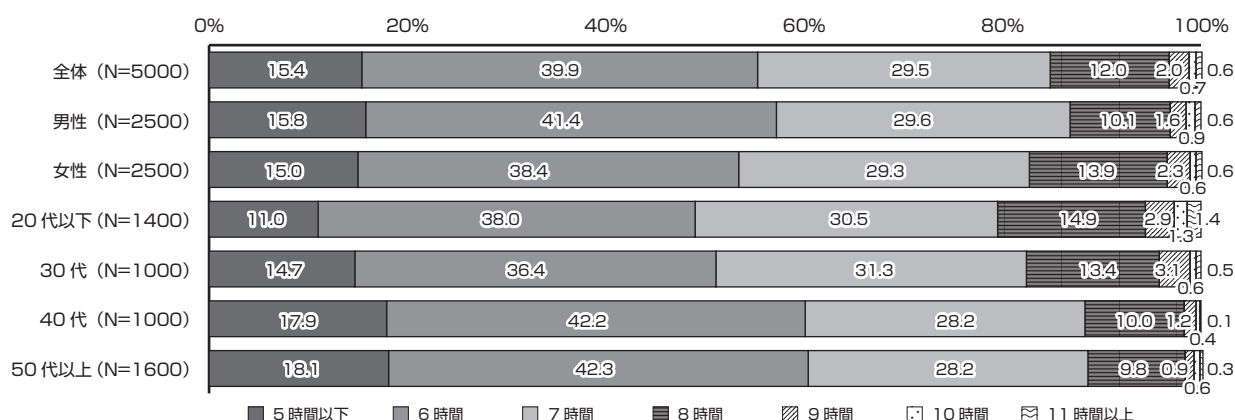


図 1-3. 平日の睡眠時間（全体・男女別・年代別）

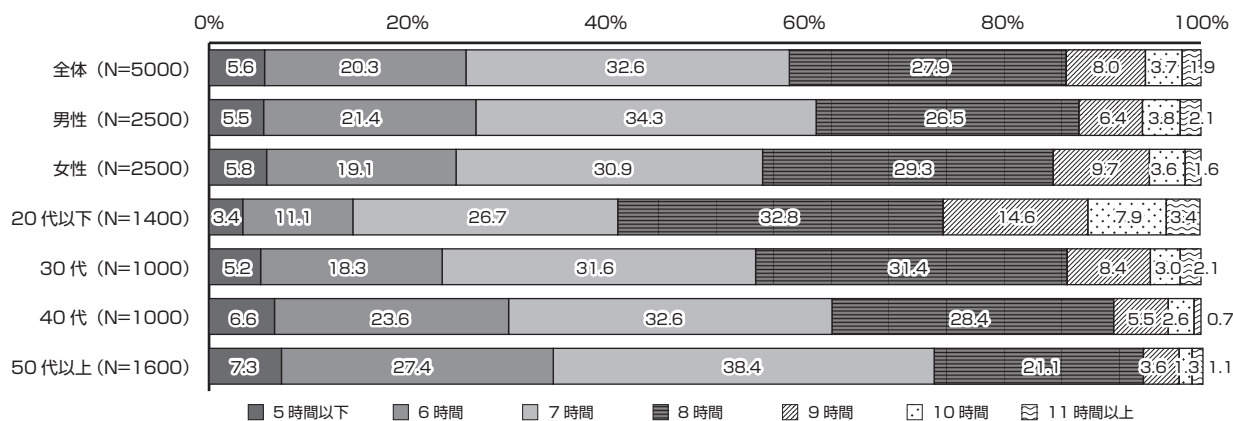


図 1-4. 休日の睡眠時間（全体・男女別・年代別）

〈睡眠時間の過不足〉

睡眠時間の過不足をたずねたところ、睡眠時間が「足りている」（「足りている」＋「だいたい足りている」：以下同様）と回答した人の割合（52.7％）は約5割であった。

また、年代別にみると、睡眠時間が「足りている」と回答した人の割合が最も多かったのは50代以上（57.0％）であった。一方で、20代から40代にかけて睡眠時間が「足りない」（「足りていない」＋「あまり足りていない」）と回答する人の割合が高くなる傾向がみられた。

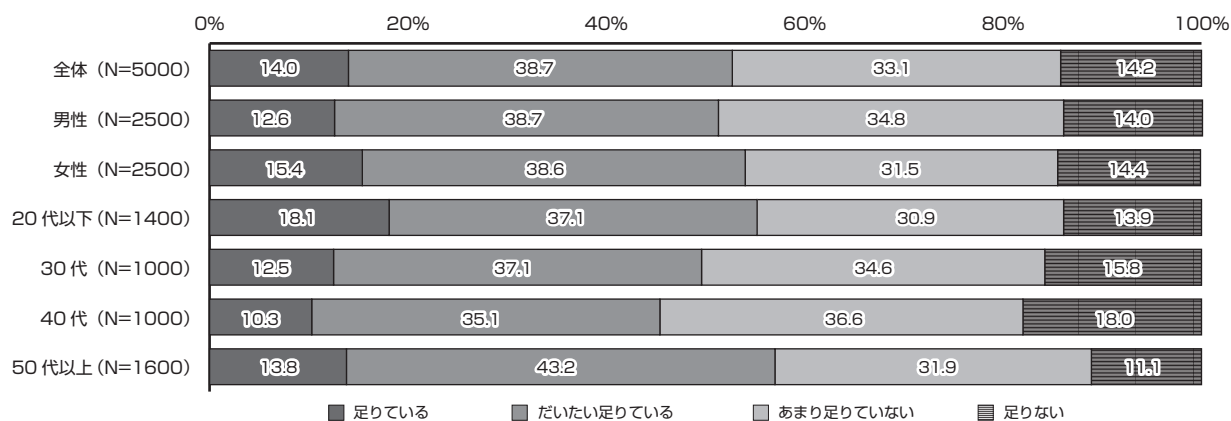


図 1-5. 睡眠時間の過不足（全体・男女別・年代別）

(2) 食習慣（朝食の有無・食べない理由、食事のとり方）

〈朝食の有無〉

ふだん朝食を食べているかをたずねたところ、「毎日食べる」（「毎日食べる」＋「だいたい毎日食べる」：以下同様）と回答した人の割合（76.4%）は7割強であった。

それらを男女別にみると、「食べる」と回答した割合は女性（79.1%）のほうが高く、逆に「食べない」（「ほとんど食べない」＋「食べないときがある」）と回答した割合は男性（26.4%）のほうが高くなっていた。

また、年代別にみると、「毎日食べる」と回答した人の割合は、50代以上（70.3%）が最も高く、年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられた。

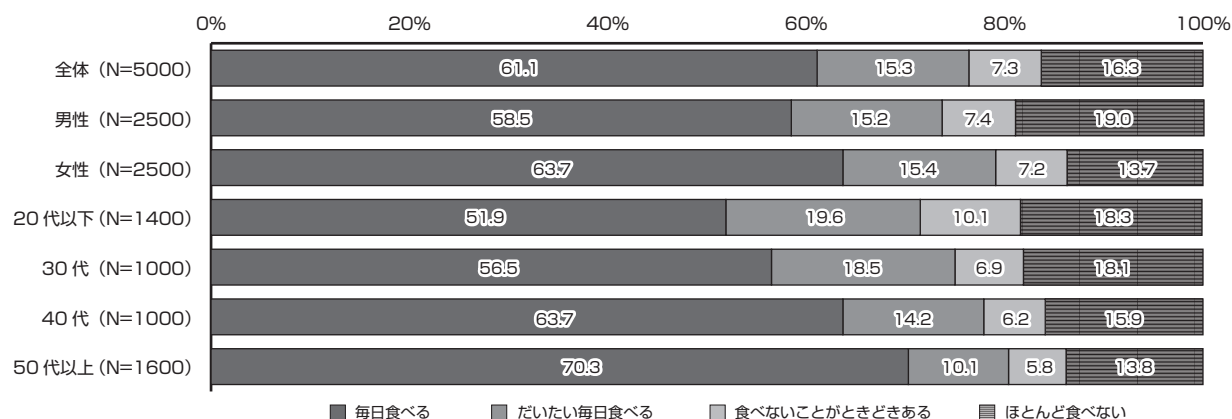


図 1-6. 朝食の有無（全体・男女別・年代別）

〈朝食を食べない理由〉（朝食を食べない人のみ 1,182 人）

朝食を食べない理由をたずねたところ、「食欲がない」（37.9%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「食べる時間がない」（33.8%）「食えると体調が悪くなる」（9.6%）の順になっている。

それらを男女別にみると、「食べる時間がない」と回答した割合は男性（36.8%）のほうが高く、「食欲がない」と回答した割合は女性（42.0%）のほうが高くなっていた。

また、年代別にみると、「食欲がない」と回答した割合は50代以上（46.6%）が最も高く、年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられ、逆に「食べる時間がない」と回答した割合は20代以下（43.7%）が最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。

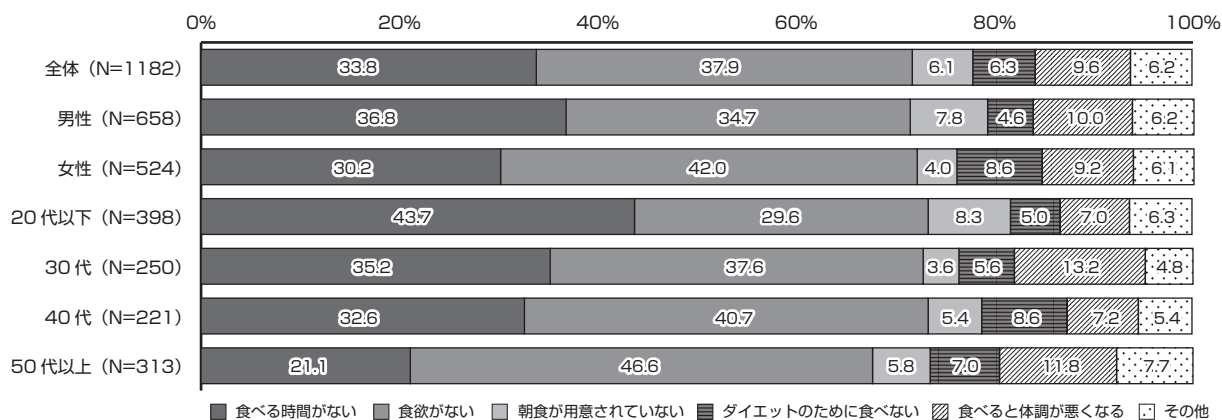


図 1-7. 朝食を食べない理由（全体・男女別・年代別）

〈食事のとり方で心がけていること〉

食事のとり方で心がけていることをたずねたところ、「している」（「いつもしている」＋「たまにしている」：以下同様）と回答した人の割合は、「決まった時間に食べること」（73.3%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「栄養のバランスを考えて食べること」（66.6%）、「食べ過ぎないこと」（65.3%）、「間食や夜食をひかえること」（59.2%）の順になっている。

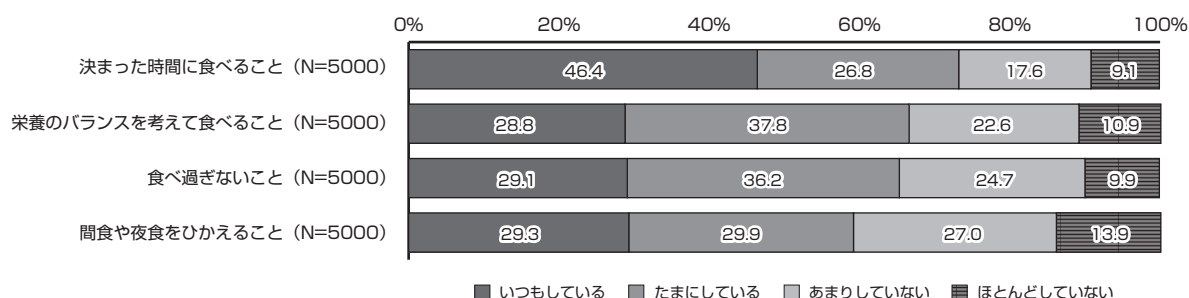


図 1-8. 食事のとり方で心がけていること（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、いずれの項目においても「している」と回答した人の割合は50代以上が最も高く、年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられた。特に「決まった時間に食べること」でその傾向が顕著にみられた。

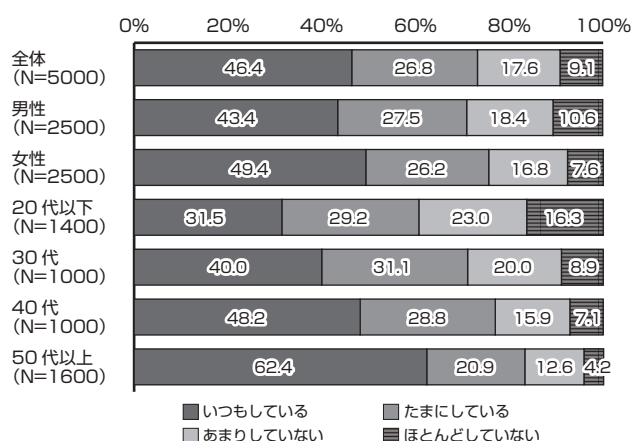


図 1-9. 決まった時間に食べること（全体・男女別・年代別）

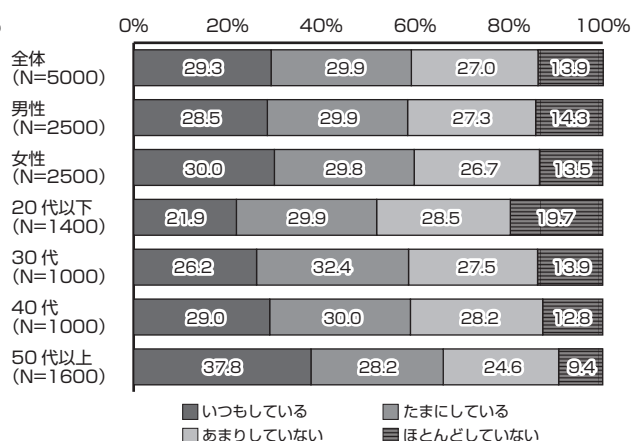


図 1-10. 間食や夜食をひかえること（全体・男女別・年代別）

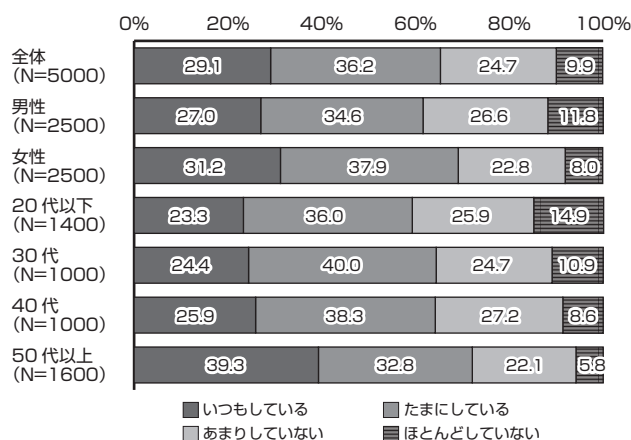


図 1-11. 食べ過ぎないこと（全体・男女別・年代別）

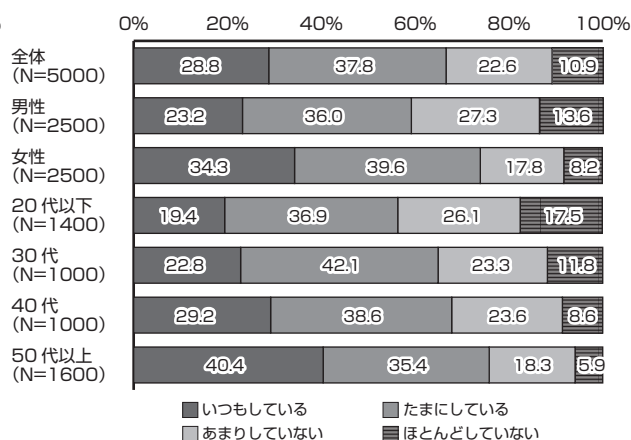


図 1-12. 栄養のバランスを考えて食べること（全体・男女別・年代別）

（３）運動習慣（実施の有無、頻度、体力に対する意識）

〈運動・スポーツの実施の有無〉

運動やスポーツの実施についてたずねたところ、「している」（「よくしている」＋「たまにしている」：以下同様）と回答した人の割合は41.9%で、「していない」（「していない」＋「以前していたが、最近していない」：以下同様）と回答した人は58.1%であった。

それらを男女別にみると、「している」と回答した割合は男性（48.6%）のほうが高く、逆に「していない」と回答した割合は女性（64.7%）のほうが高くなっていた。

また、年代別にみると、「している」と回答した人の割合は20代以下（48.3%）が最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。

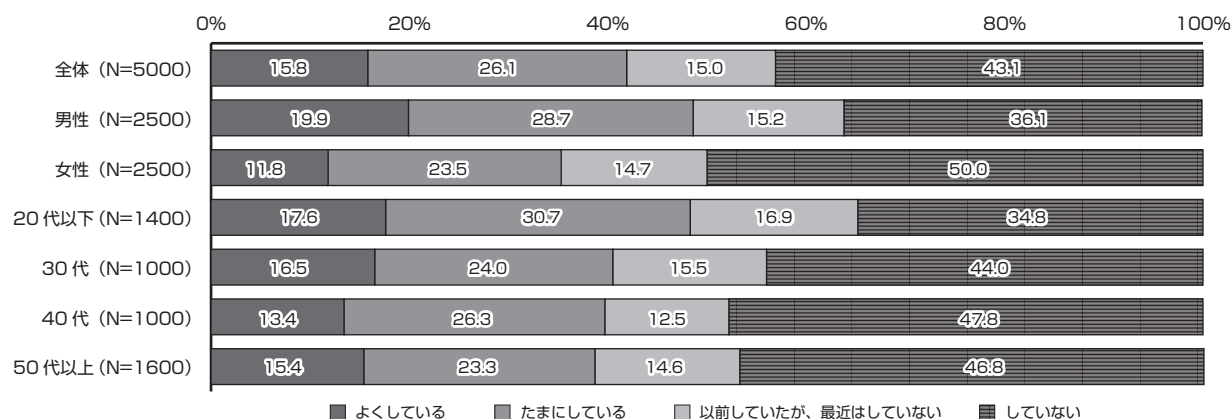


図 1-13. 運動やスポーツの実施（全体・男女別・年代別）

〈運動・スポーツの実施頻度〉（運動・スポーツを実施している人のみ 2,097 人）

どのくらいの頻度で運動やスポーツをしているかたずねたところ、運動・スポーツの実施頻度は「週に1～2日以上」（42.2%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「週に3日以上」（34.3%）、「月に1～3日」（19.1%）の順になっている。

それらを年代別にみると、「週に1～2日以上」と回答した人の割合は40代（44.6%）が最も高く、「週に3日以上」と回答した人の割合は50代以上（38.7%）、「月に1～3日」と回答した人の割合は20代以下（20.8%）が最も高かった。

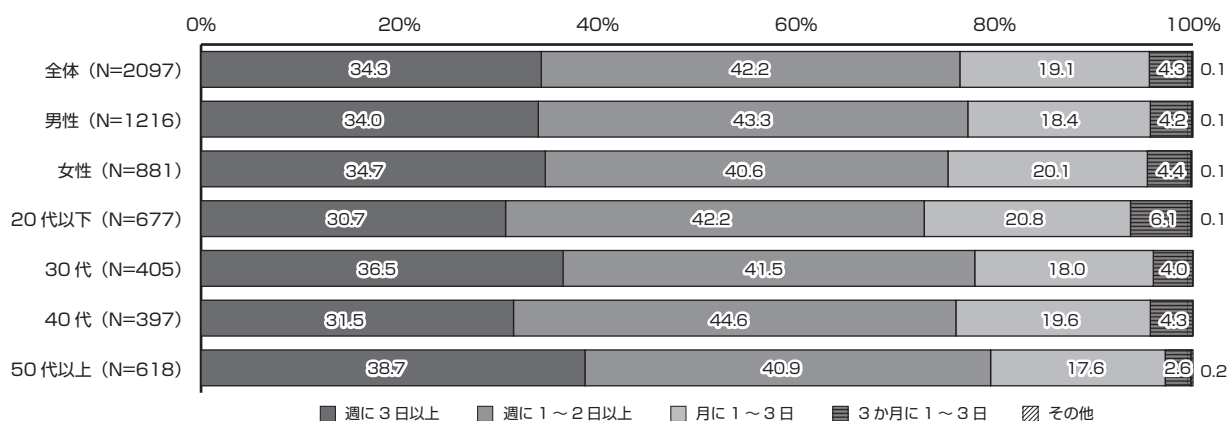


図 1-14. 運動やスポーツの頻度（全体・男女別・年代別）

〈自分の体力に対する意識〉

自分の体力に対する考えをたずねたところ、「体力に自信がある」（「体力に自信がある」＋「どちらかといえば体力に自信がある」：以下同様）と回答した人の割合は 29.7%で、「体力に不安がある」（「体力に不安がある」＋「どちらかといえば体力に不安がある」：以下同様）と回答した人の割合は 70.3%であった。

それらを男女別にみると、「体力に自信がある」と回答した割合は男性（35.1%）のほうが高く、逆に「体力に不安がある」と回答した割合は女性（75.9%）のほうが高くなっていた。

また、年代別にみると、「体力に自信がある」と回答した人の割合は 20 代以下（31.2%）と 50 代以上（31.2%）が最も高く、「体力に不安がある」と回答した人の割合は 30 代（74.1%）が最も高かった。

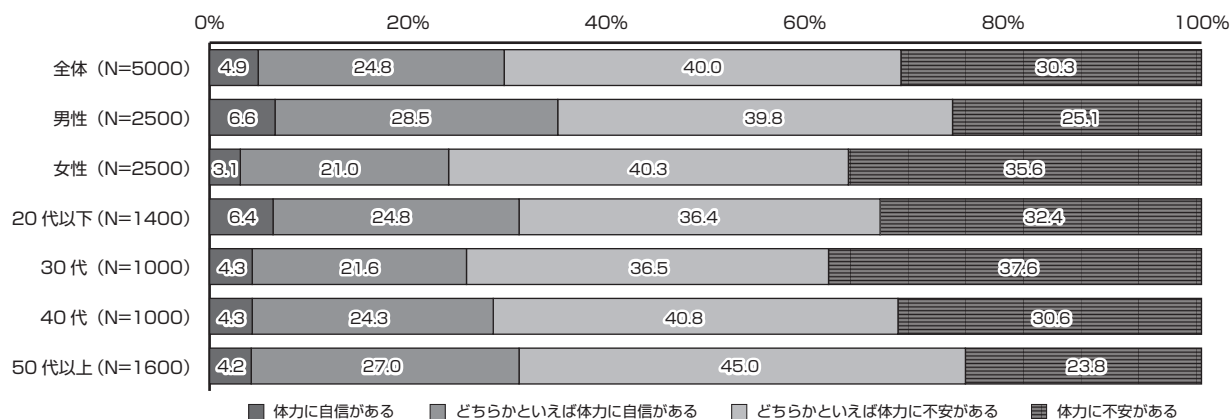


図 1-15. 自分の体力に対する意識（全体・男女別・年代別）

2. 現在の価値観・生活状況

(1) 仕事（仕事の状況、仕事のやりがい、ワークライフバランス）

〈仕事の状況〉（就労者のみ / 自営業除く 1,812 人）

現在の仕事の昇進状況をたずねたところ、「人並み」と回答した人の割合が 50.2%であったのに対し、「人よりも昇進が早い」（「人よりも昇進が早い」+「どちらかといえば人よりも昇進が早い」：以下同様）と回答した人の割合は 18.0%、「人よりも昇進が遅い」（「人よりも昇進が遅い」「どちらかといえば人よりも昇進が遅い」：以下同様）と回答した人の割合は 31.8%であった。

それらを男女別にみると、「人よりも昇進が早い」と回答した割合は男性（21.1%）のほうが高く、逆に「人並み」と回答した割合は女性（60.2%）のほうが高くなっていた。

また、年代別にみると、仕事の状況は、20 代以下から 40 代にかけて「人並み」と回答した人の割合が減少する一方、「人よりも昇進が遅い」と回答した人の割合は 20 代以下から 40 代にかけて高くなる傾向がみられた。

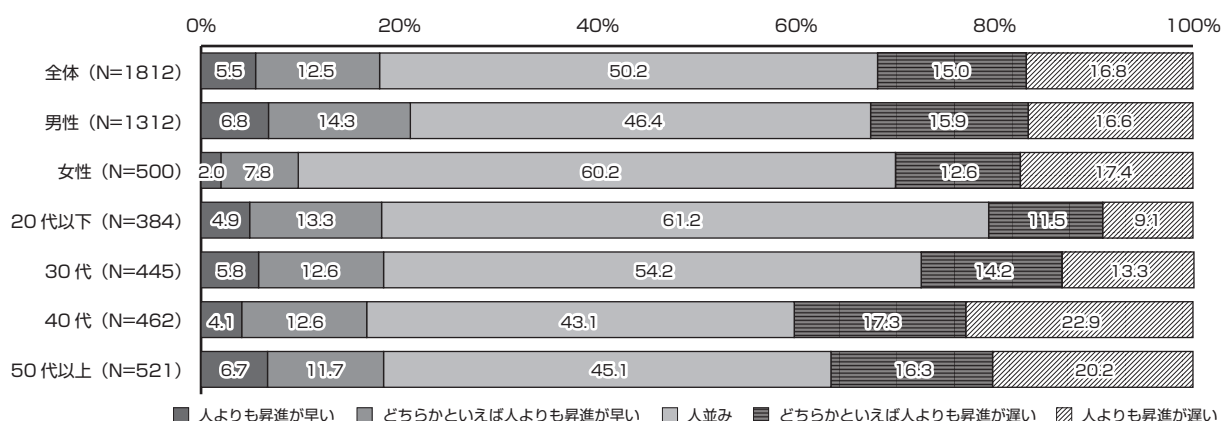


図 2-1. 仕事の状況（全体・男女別・年代別）

〈仕事のやりがい〉（就労者のみ 3,260 人）

「仕事のやりがい」を感じている人（「高群」）を年代別にみると、50 代以上（37.0%）が最も高く、次いで 40 代（34.8%）、20 代以下（33.1%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「思う」（「とても思う」+「少し思う」：以下同様）と回答した人の割合は、「責任のある仕事を任されている」（57.6%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「自分の成長につながる仕事をしている」（51.4%）、「生きがいを感ぜられる仕事をしている」（47.9%）の順になっている。

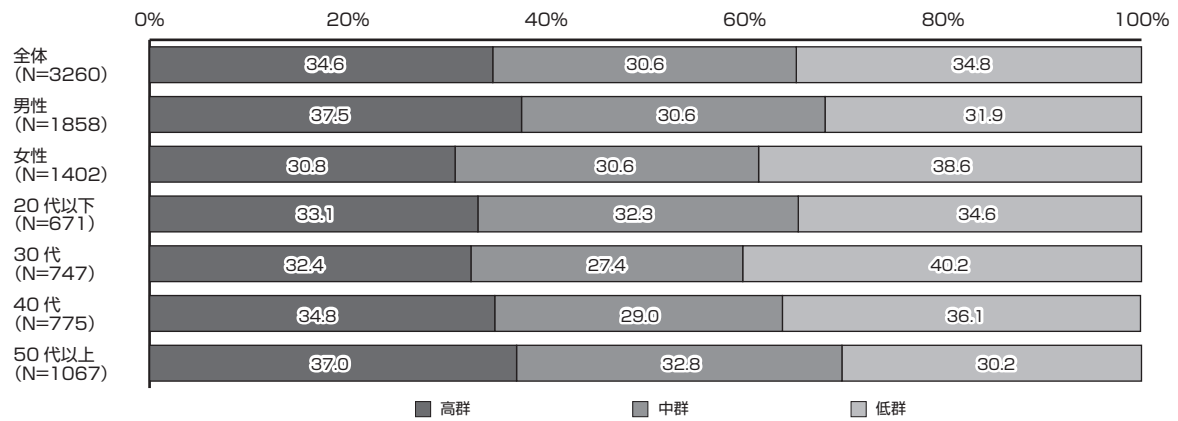


図 2-2. 仕事のやりがい（全体・男女別・年代別）

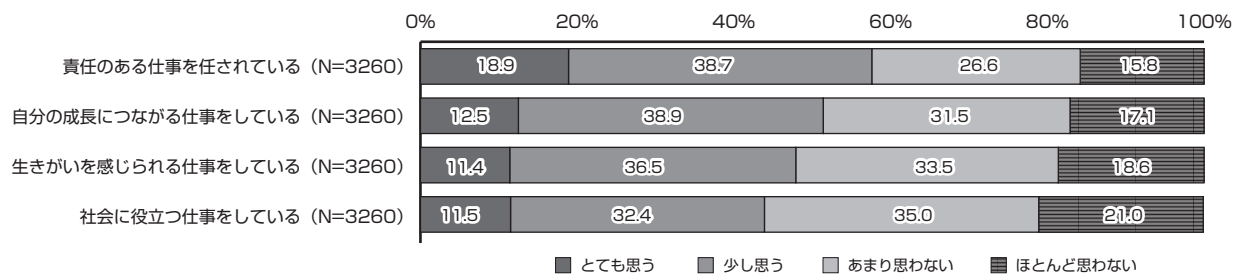


図 2-3. 仕事のやりがい（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、いずれの項目において「思う」と回答した人の割合は30代が最も低く、30代から年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられた。「自分の成長につながる仕事をしている」については、「思う」と回答した人の割合は20代以下（51.0%）が最も高くなっている。

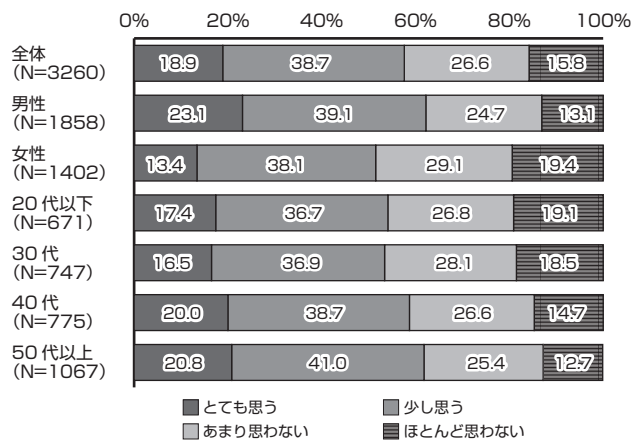


図 2-4. 責任のある仕事を任されている（全体・男女別・年代別）

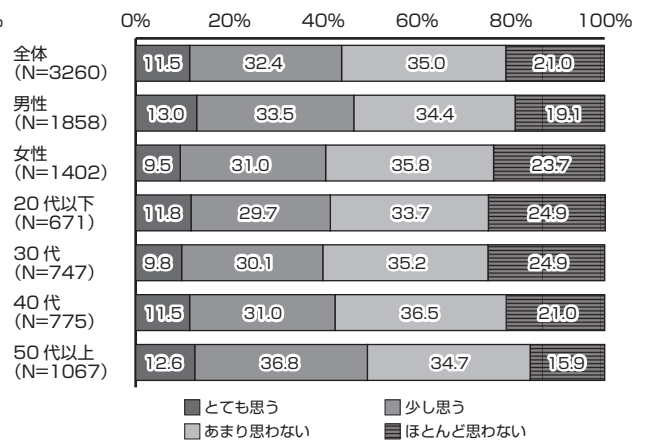


図 2-5. 生きがいを感じられる仕事をしている（全体・男女別・年代別）

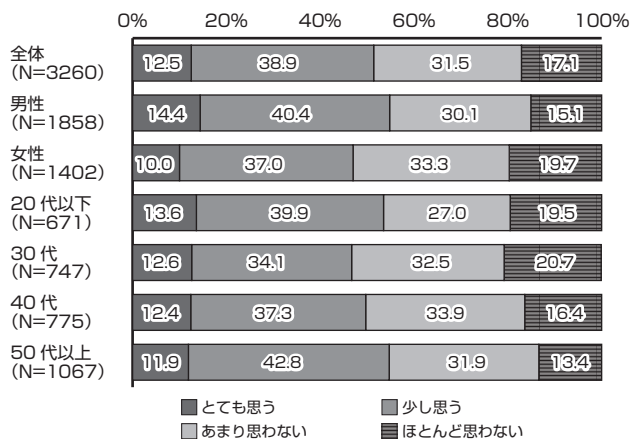


図 2-6. 社会に役立つ仕事をしている
(全体・男女別・年代別)

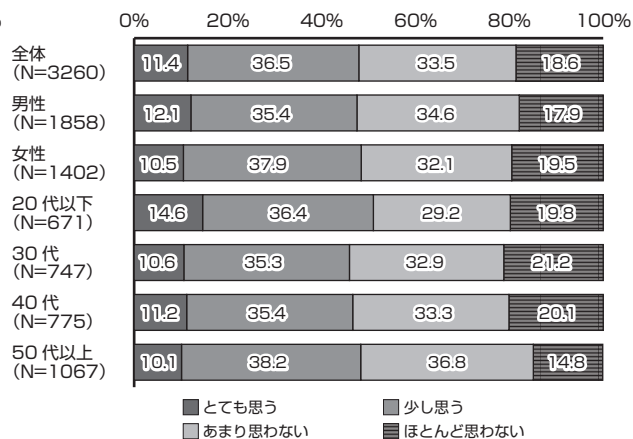


図 2-7. 自分の成長につながる仕事をしている
(全体・男女別・年代別)

〈ワークライフバランス〉(就労者のみ 3,260 人)

仕事と私生活のバランスについてたずねたところ、「仕事と私生活のバランスの取れた生活」と回答した人の割合は 32.4%であったのに対し、「仕事中心の生活」(「仕事中心の生活」+「どちらかといえば仕事中心の生活」：以下同様)と回答した人の割合は 31.8%、「私生活中心の生活」(「私生活中心の生活」+「どちらかといえば私生活中心の生活」：以下同様)と回答した人の割合は 35.8%であった。

それらを男女別にみると、「仕事中心の生活」と回答した割合は男性 (36.5%) のほうが高く、逆に「私生活中心の生活」と回答した割合は女性 (41.4%) のほうが高くなっていた。

また、年代別にみると、「仕事中心の生活」と回答した人の割合が最も高かったのは 40 代 (35.1%) で、「仕事と私生活のバランスの取れた生活」と回答した人の割合が最も高かったのは 50 代以上 (36.1%) であった。

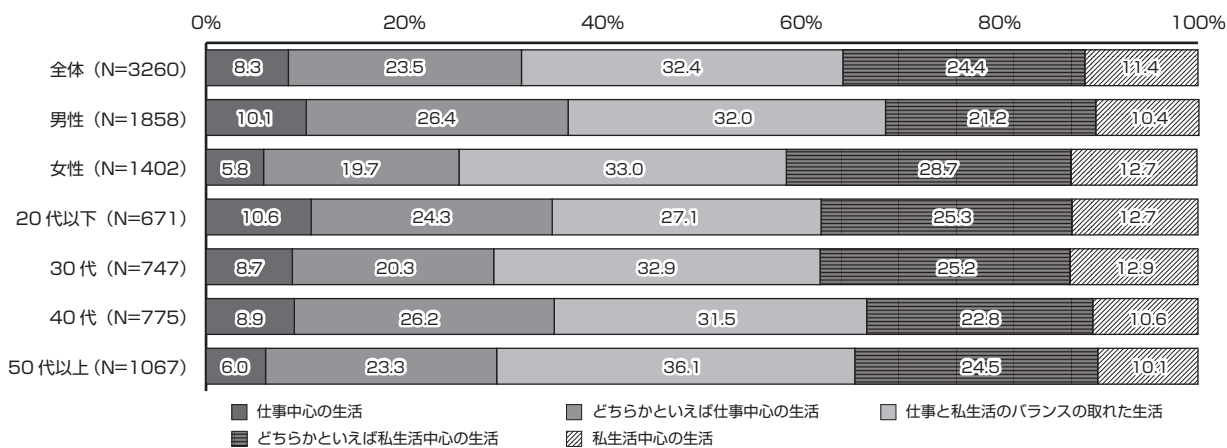


図 2-8. ワークライフバランス (全体・男女別・年代別)

（２）家庭（家事の能力、家事や育児の負担、子供へのしつけ）

〈家事の能力〉

「家事の能力」が高い人（「高群」）を年代別にみると、50代以上（53.9%）が最も高く、次いで40代（47.9%）、30代（45.0%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「やっている」（「いつもやっている」＋「たまにやっている」：以下同様）と回答した人の割合は、「部屋の掃除や片づけをすること」（79.2%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「日用品や食品の買い物をすること」（78.6%）、「洗濯すること」（68.7%）、「食事をつくること」（65.8%）の順になっている。

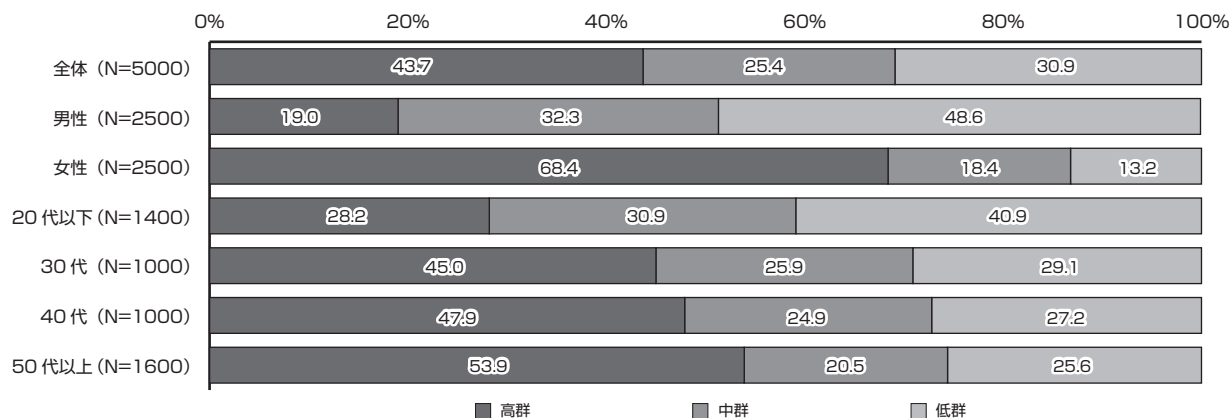


図 2-9. 家事の能力（全体・男女別・年代別）

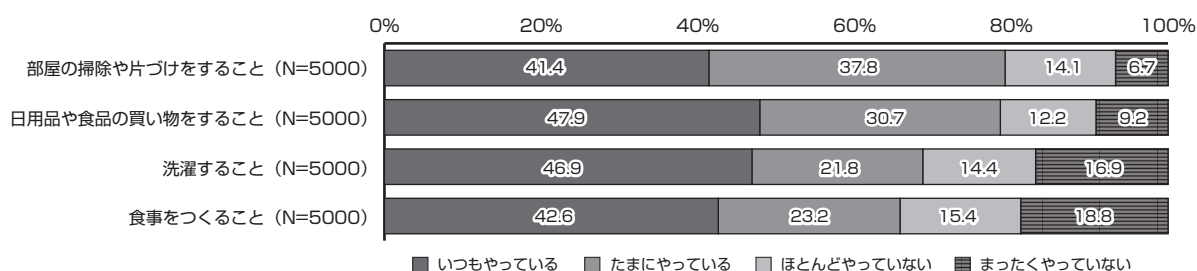


図 2-10. 家事の能力（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、いずれの項目において、年代が上がるにつれて「やっている」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。特に「日用品や食品の買い物をすること」でその傾向が顕著にみられた。

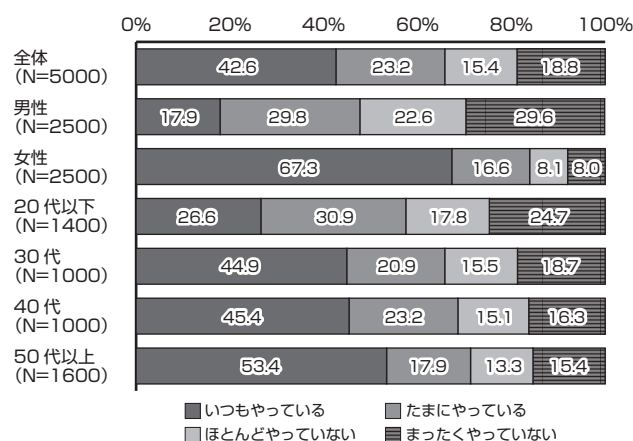


図 2-11. 食事をつくること
（全体・男女別・年代別）

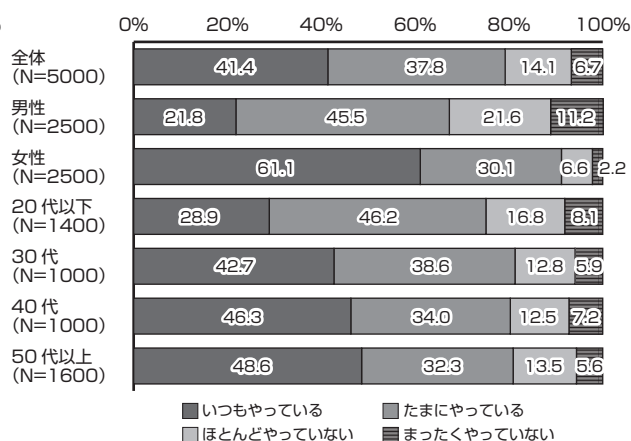


図 2-12. 部屋の掃除や片づけをすること
（全体・男女別・年代別）

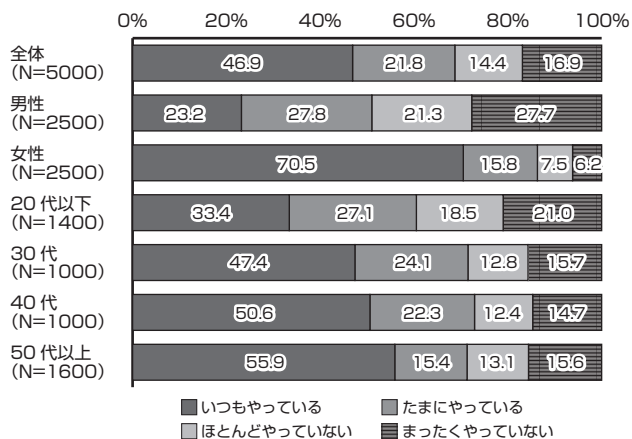


図 2-13. 洗濯すること
(全体・男女別・年代別)

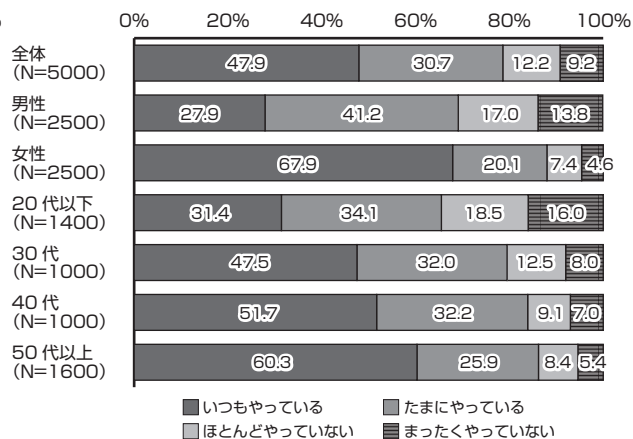


図 2-14. 日用品や食品の買い物をすること
(全体・男女別・年代別)

〈家事や育児の負担〉(既婚者のみ 2,476 人)

家事や育児の負担についてたずねたところ、「どちらも同じくらい負担する」と回答した人の割合は 12.0%であったのに対し、「夫のほうが多く負担する」(「夫のほうが多く負担する」+「どちらかという」と: 以下同様)と回答した人の割合は 8.3%、「妻のほうが多く負担する」(「妻のほうが多く負担する」+「どちらかという」と妻のほうが多く負担する): 以下同様)と回答した人の割合は 79.7%であった。

それらを年代別にみると、「どちらも同じくらい負担する」「夫のほうが多く負担する」と回答した人の割合が最も高かったのは 20 代以下(どちらも同じくらい負担する: 17.1%、夫のほうが多く負担する: 12.7%)であり、「妻のほうが多く負担する」と回答した人の割合が最も高かったのは 40 代(82.1%)であった。

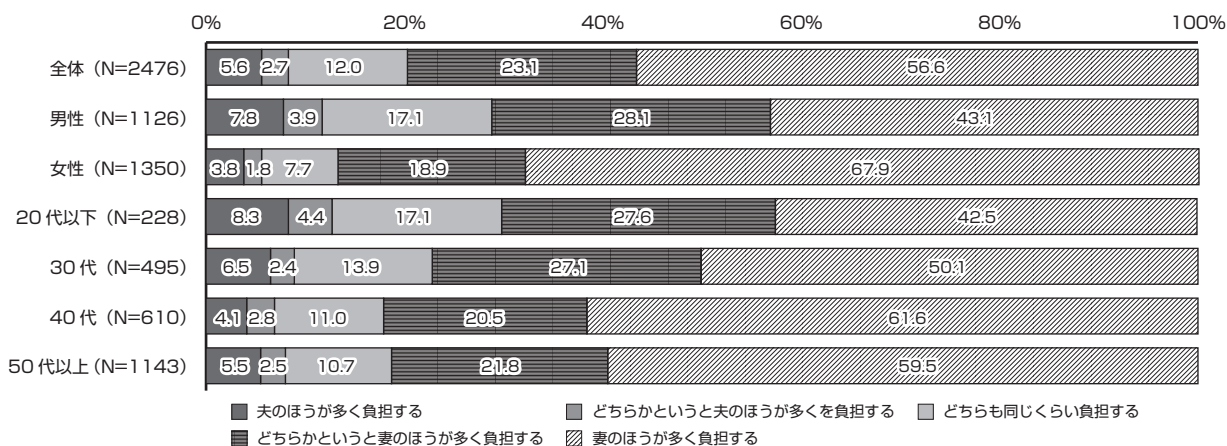


図 2-15. 夫婦の間での家事や育児の負担 (全体・男女別・年代別)

〈子供へのしつけ〉(小学生以上の子供がいる人のみ 1,743 人)

子供へのしつけについてたずねたところ、「熱心にしてきた」(「熱心にしてきた」+「まあしてきた」: 以下同様)と回答した人の割合は、「毎朝、きちんと朝食を食べること」(87.0%)が最も高く、次いで「食事のマナーを守って食べること」(86.2%)、「食事は好き嫌いせず、残さず食べること」(81.6%)の順になっている。

それらを年代別にみると、「熱心にしてきた」と回答した人の割合は「家の中でばかり遊ばず、外に行き遊ばせること」「運動やスポーツをすること」「家事の手伝いをすること」以外のすべてのしつけで、30 代が最も高くなっている。

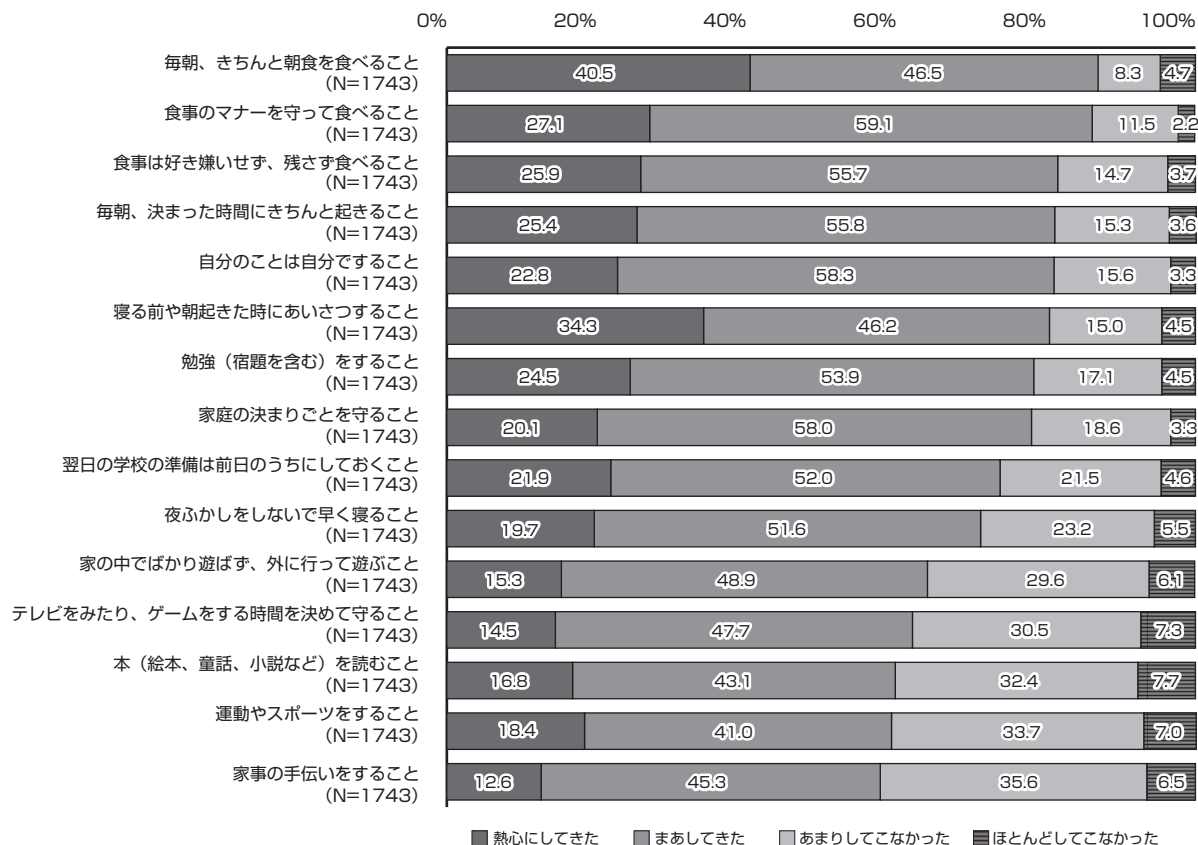


図 2-16. 子供へのしつけ（各項目）

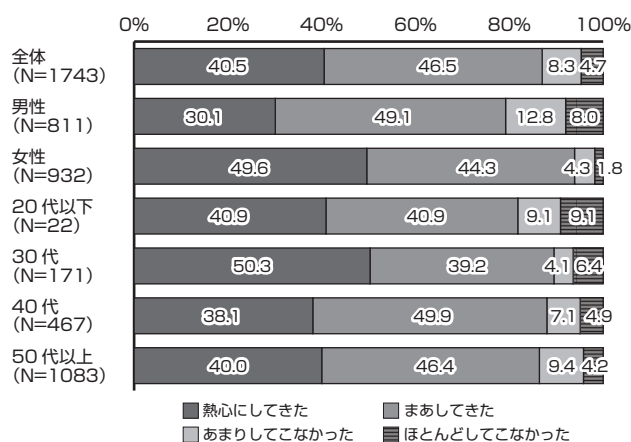


図 2-17. 毎朝、きちんと朝食を食べること（全体・男女別・年代別）

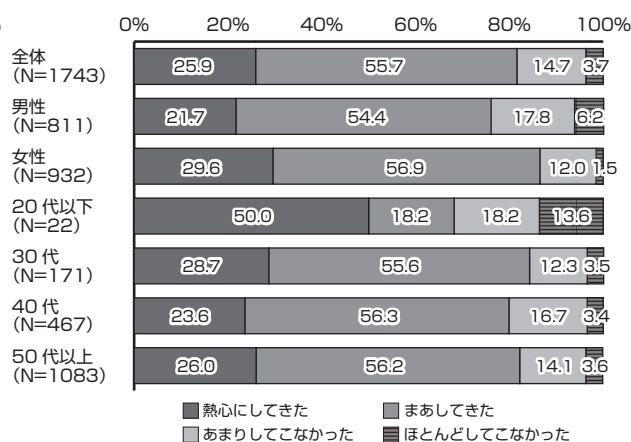


図 2-18. 食事は好き嫌いせず、残さず食べること（全体・男女別・年代別）

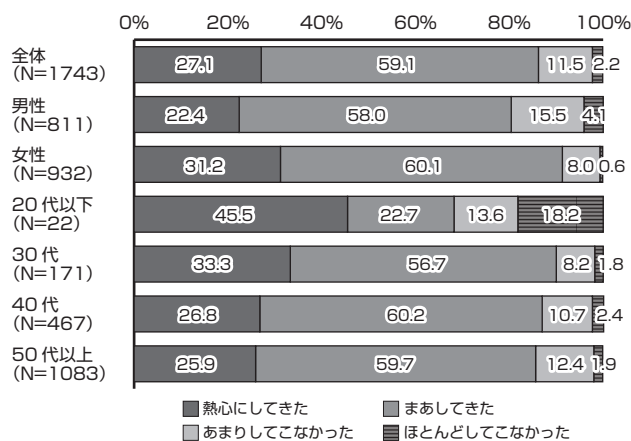


図 2-19. 食事のマナーを守って食べること（全体・男女別・年代別）

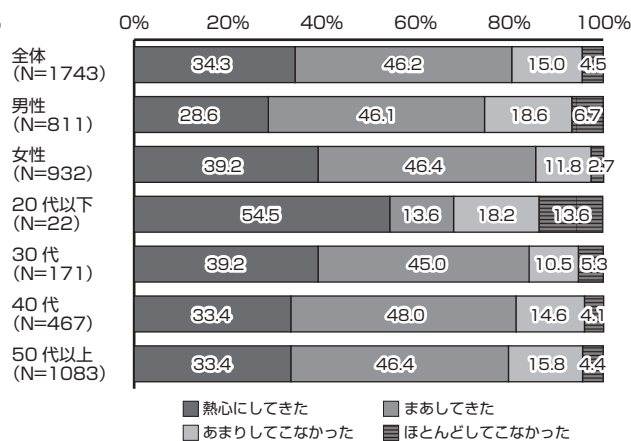


図 2-20. 寝る前や朝起きた時にあいさつすること（全体・男女別・年代別）

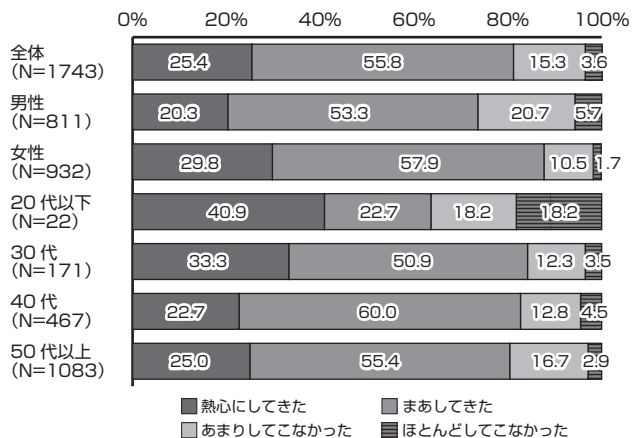


図 2-21. 毎朝、決まった時間にきちんと起きること (全体・男女別・年代別)

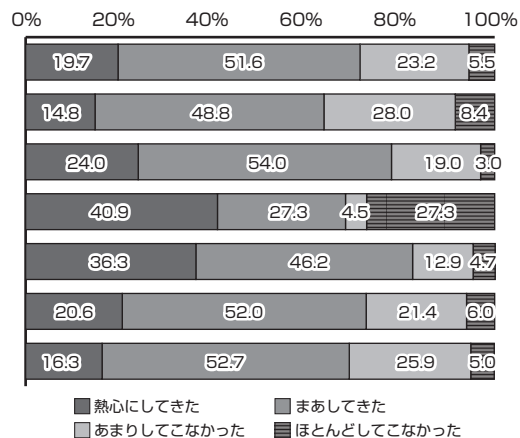


図 2-22. 夜ふかしをしないで早く寝ること (全体・男女別・年代別)

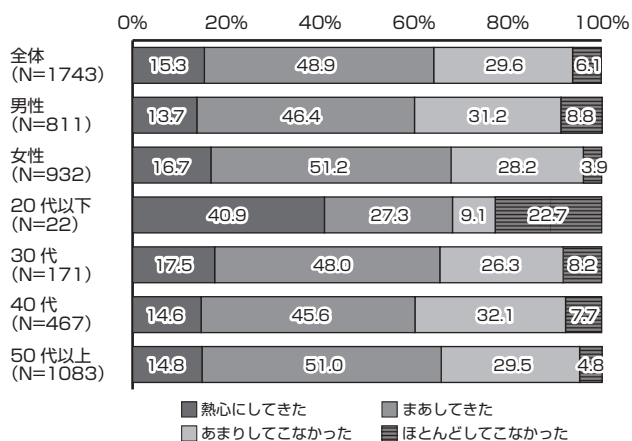


図 2-23. 家の中でばかり遊ばず、外に行って遊ぶこと (全体・男女別・年代別)

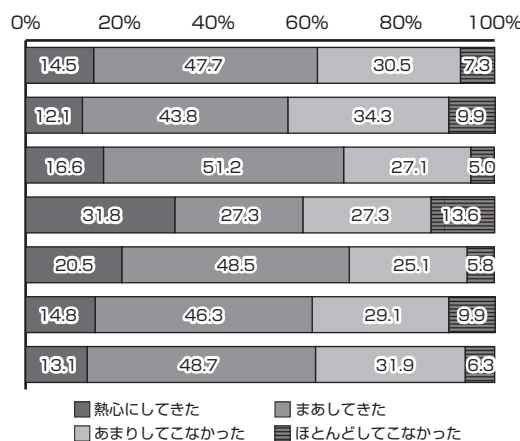


図 2-24. テレビをみたり、ゲームをする時間を決めて守ること (全体・男女別・年代別)

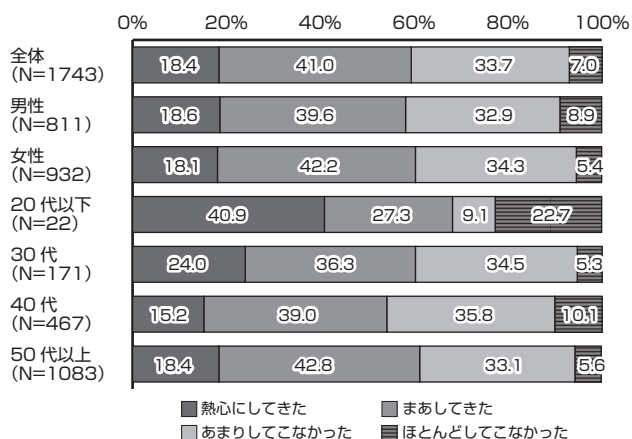


図 2-25. 運動やスポーツをすること (全体・男女別・年代別)

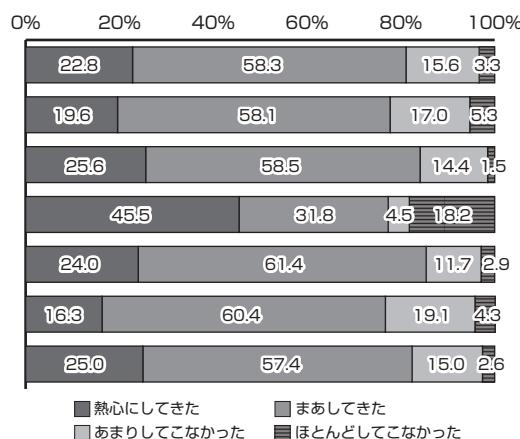


図 2-26. 自分のことは自分ですること (全体・男女別・年代別)

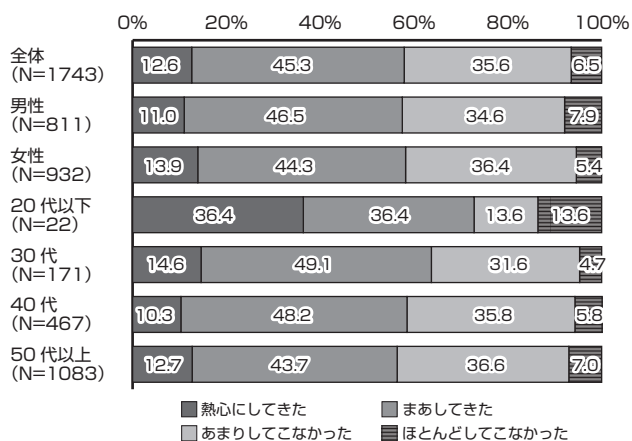


図 2-27. 家事の手伝いをする事 (全体・男女別・年代別)

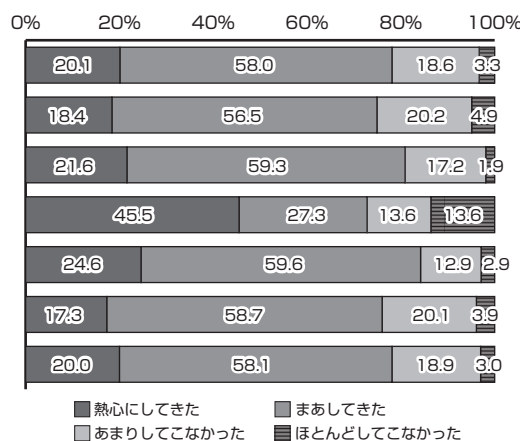


図 2-28. 家庭の決まりごとを守る事 (全体・男女別・年代別)

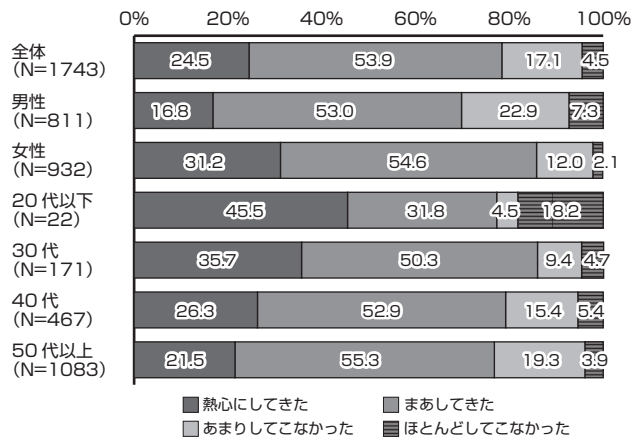


図 2-29. 勉強（宿題を含む）をすること
（全体・男女別・年代別）

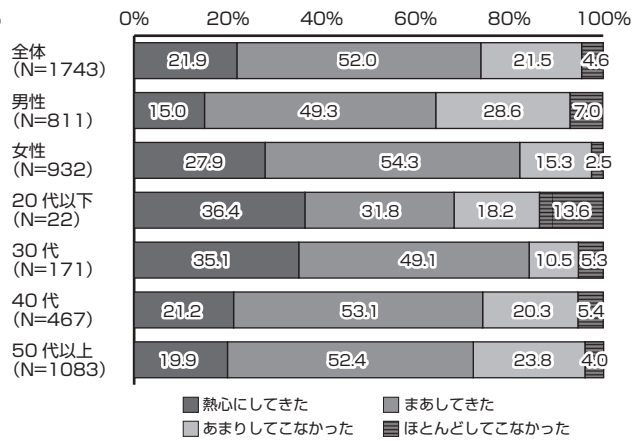


図 2-30. 翌日の学校の準備は前日のうちしておくこと
（全体・男女別・年代別）

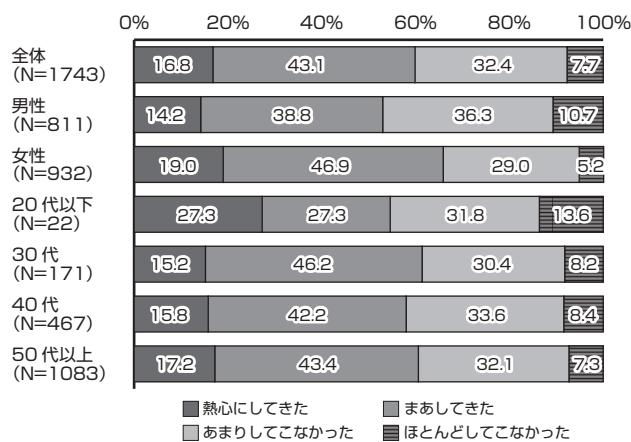


図 2-31. 本（絵本、童話、小説など）を読むこと
（全体・男女別・年代別）

（３）活動（朝活、ボランティア活動）

〈朝活の実施〉

朝活の実施についてたずねたところ、「している」（「よくしている」＋「たまにしている」：以下同様）と回答した人の割合は 23.1%で、「していない」（「したことがない」＋「以前していたが、最近はやしていない」：以下同様）と回答した人は 76.9%であった。

それらを年代別にみると、「している」と回答した人の割合は 20 代以下（26.9%）が最も高く、「していない」と回答した人の割合は 40 代（81.3%）が最も高かった。

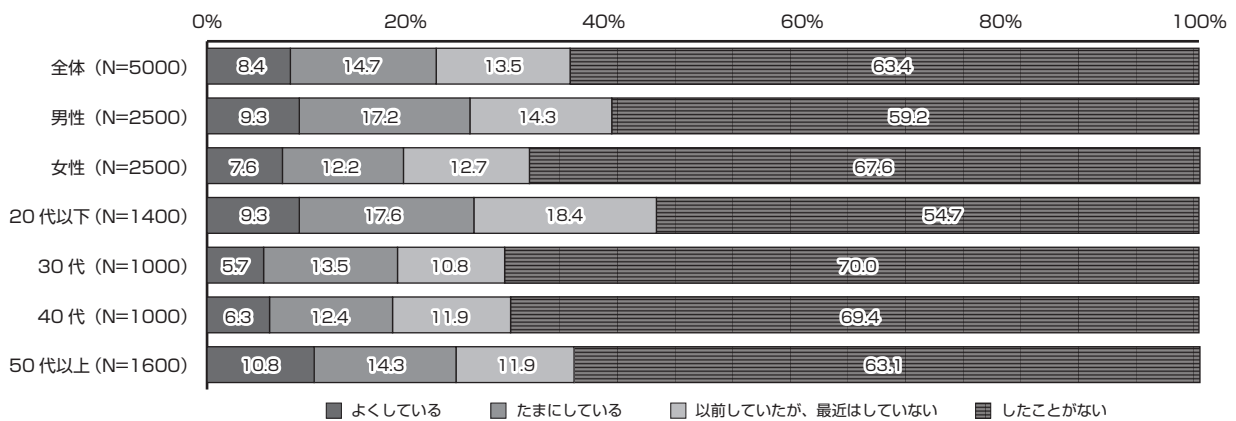


図 2-32. 朝活の実施（全体・男女別・年代別）

〈ボランティア活動の実施〉

過去 5 年間のボランティア活動への参加についてたずねたところ、「興味を持ったこともない」（51.1%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「興味を持ったことはあるが、行ったことはない」（25.1%）、「過去に活動したことがある」（16.0%）の順であり、「現在も活動している」（7.9%）と回答した人の割合が最も低かった。

それらを年代別にみると、「現在も活動している」と回答した人の割合は 50 代以上（11.1%）が最も高く、「興味を持ったこともない」と回答した人の割合は 30 代（59.4%）が最も高かった。

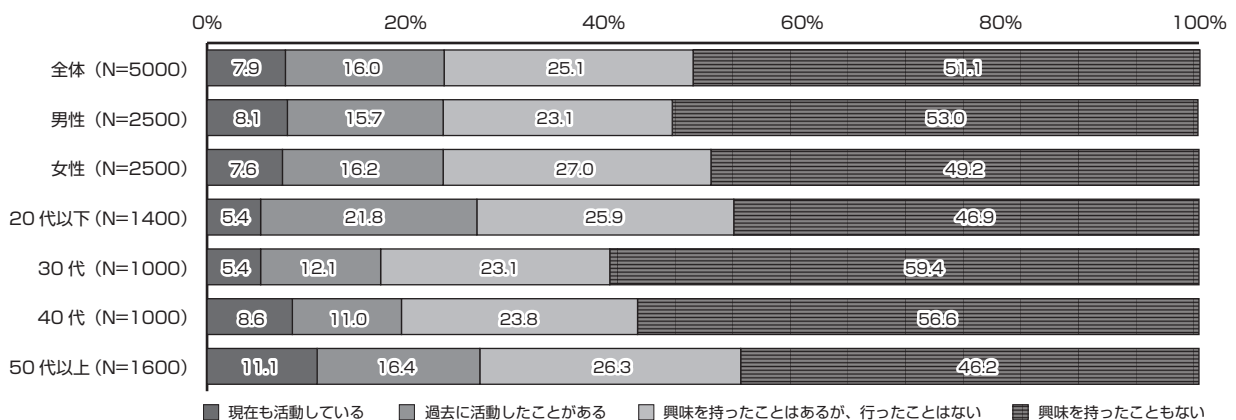


図 2-33. ボランティア活動の実施（全体・男女別・年代別）

（４）健康（健康状態、メンタルヘルス、将来の見通し）

〈健康状態〉

現在の健康状態に対する考えをたずねたところ、「健康である」（「健康である」＋「どちらかといえば健康である」：以下同様）と回答した人の割合は 64.5%で、「健康でない」（「健康でない」＋「どちらかといえば健康でない」：以下同様）と回答した人の割合は 35.5%であった。

それらを年代別にみると、「健康である」と回答した人の割合は 50 代以上（66.2%）が最も高く、「健康でない」と回答した人の割合は 30 代（37.4%）が最も高かった。

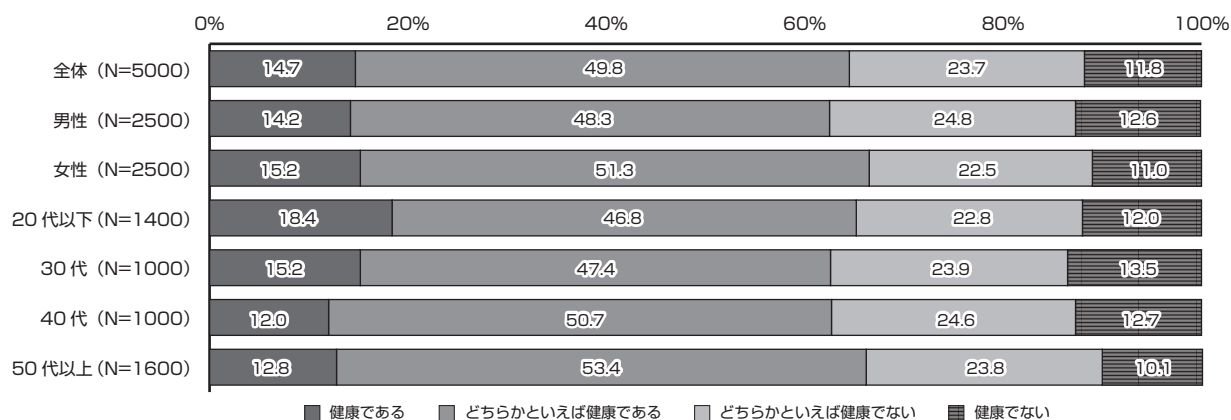


図 2-34. 健康に対する意識（全体・男女別・年代別）

〈メンタルヘルス〉

「メンタルヘルス」が良好な人（「高群」）を年代別にみると、50代以上（46.6%）が最も高く、次いで40代（29.4%）、30代（24.9%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「あった」（「いつもあった」＋「しばしばあった」：以下同様）と回答した人の割合は「イライラすること」（52.1%）が最も高く、次いで「ひどく疲れること」（48.9%）、「不安になること」（45.7%）の順になっている。

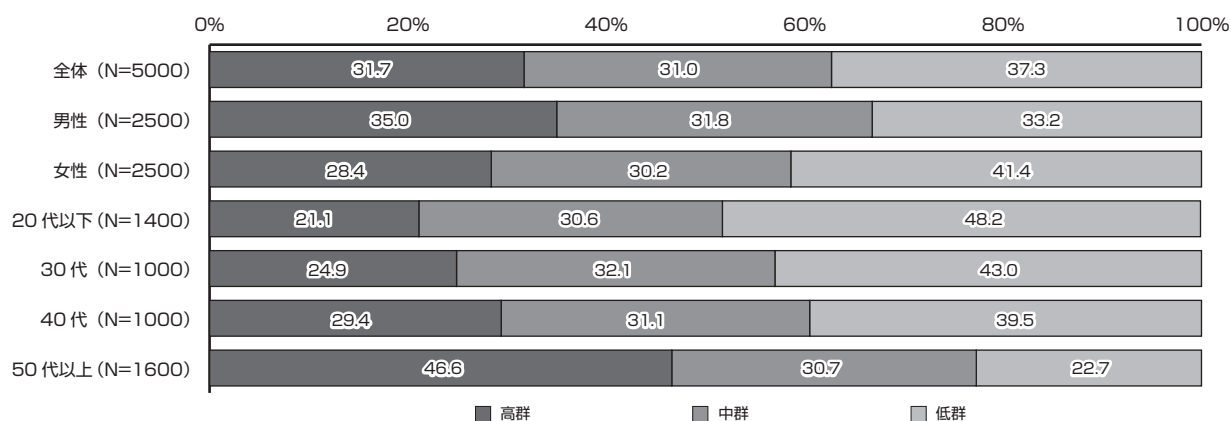


図 2-35. メンタルヘルス（全体・男女別・年代別）

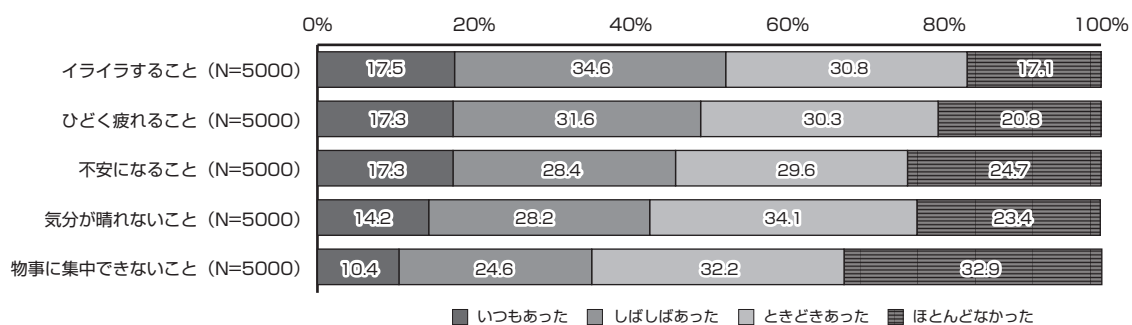


図 2-36. メンタルヘルス（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、いずれの項目において「あった」と回答した人の割合は20代以下が最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。特に「物事に集中できないこと」でその傾向が顕著にみられた。

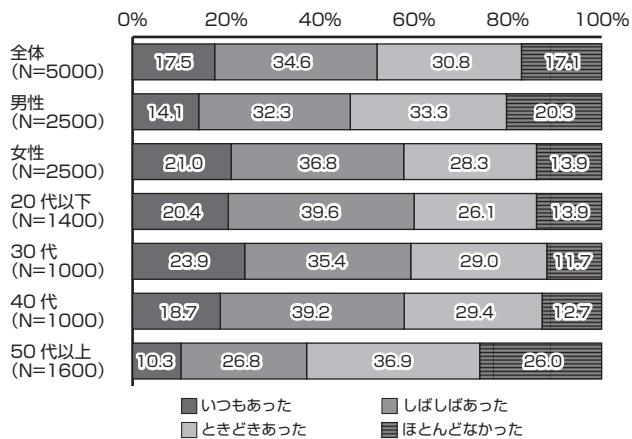


図 2-37. イライラすること
(全体・男女別・年代別)

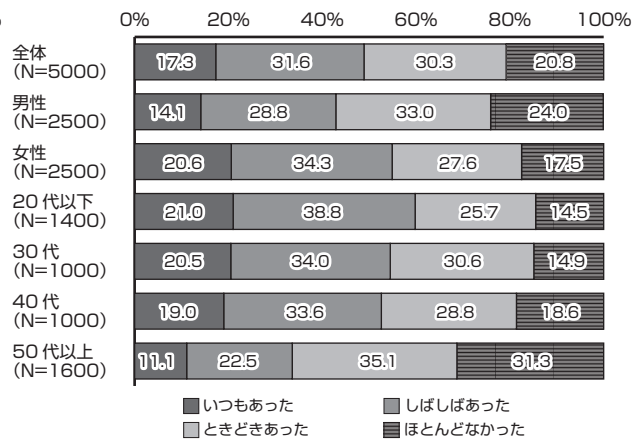


図 2-38. ひどく疲れること
(全体・男女別・年代別)

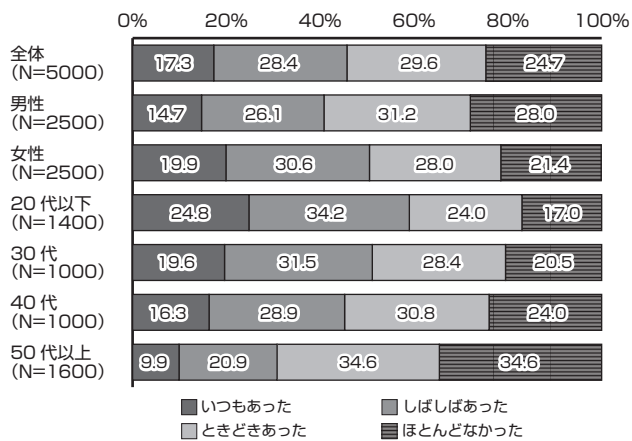


図 2-39. 不安になること
(全体・男女別・年代別)

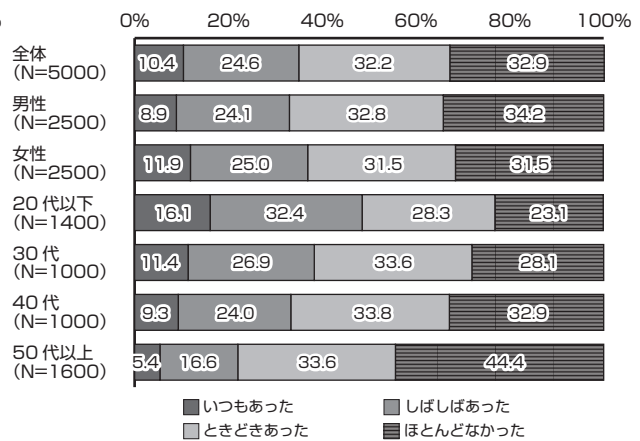


図 2-40. 物事に集中できないこと
(全体・男女別・年代別)

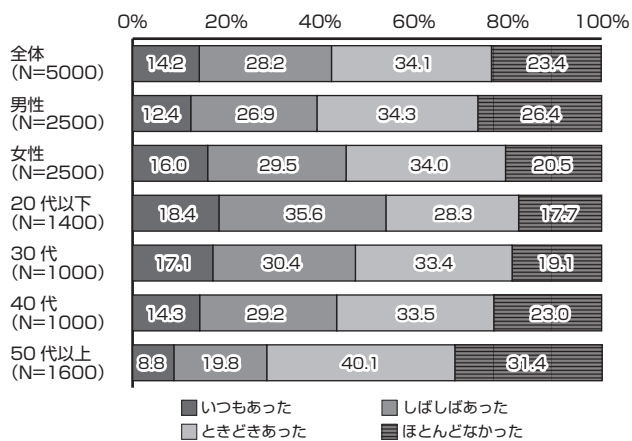


図 2-41. 気分が晴れないこと
(全体・男女別・年代別)

〈将来の見通し〉

将来に対して明るい見通しをもっているかたずねたところ、「明るいと思う」（「明るいと思う」＋「どちらかといえば明るいと思う」：以下同様）と回答した人の割合は35.2%で、「不安である」（「不安である」＋「どちらかといえば不安である」：以下同様）と回答した人の割合は64.8%であった。

それらを年代別にみると、「明るいと思う」と回答した人の割合は20代以下（39.2%）が最も高く、「不安である」と回答した人の割合は40代（69.0%）が最も高かった。

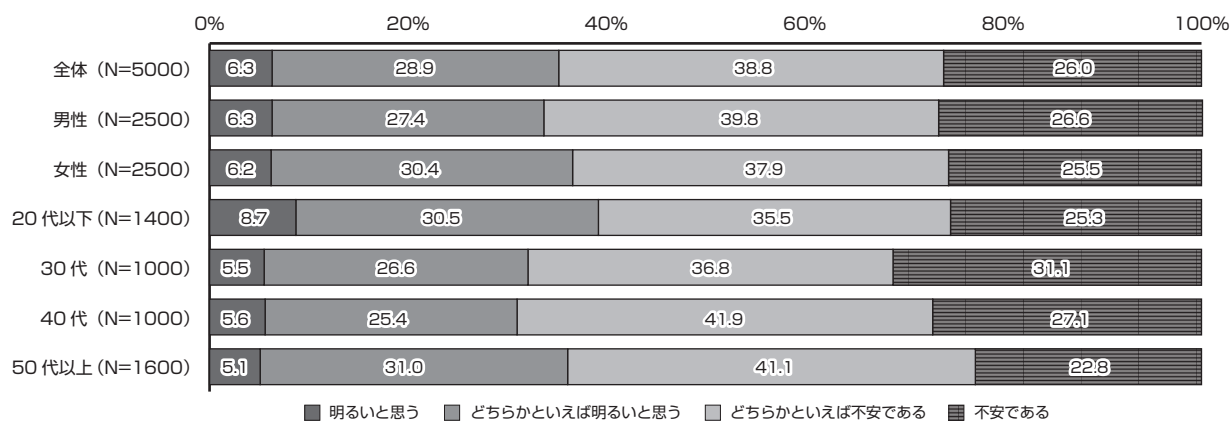


図 2-42. 将来の見通し（全体・男女別・年代別）

3. 現在の資質・能力

(1) 自尊感情

「自尊感情」が高い人（「高群」）を年代別にみると、50代以上（28.6%）が最も高く、次いで20代以下（25.1%）、40代（22.1%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」（「とてもあてはまる」＋「あてはまる」：以下同様）と回答した人の割合は、「日本が好きである」（82.1%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「家族を大切にできる人間だと思う」（68.3%）、「今、住んでいる町が好きである」（65.3%）の順になっている。

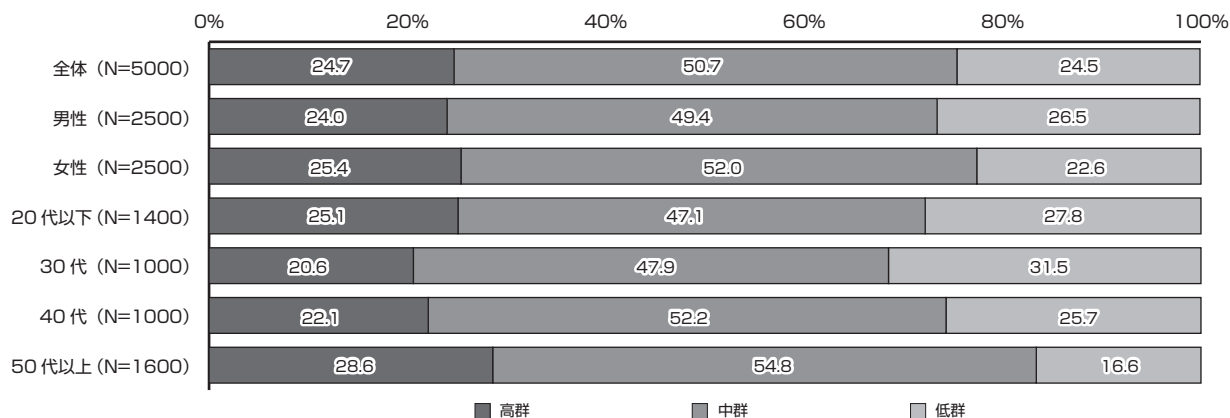


図 3-1. 自尊感情（全体・男女別・年代別）

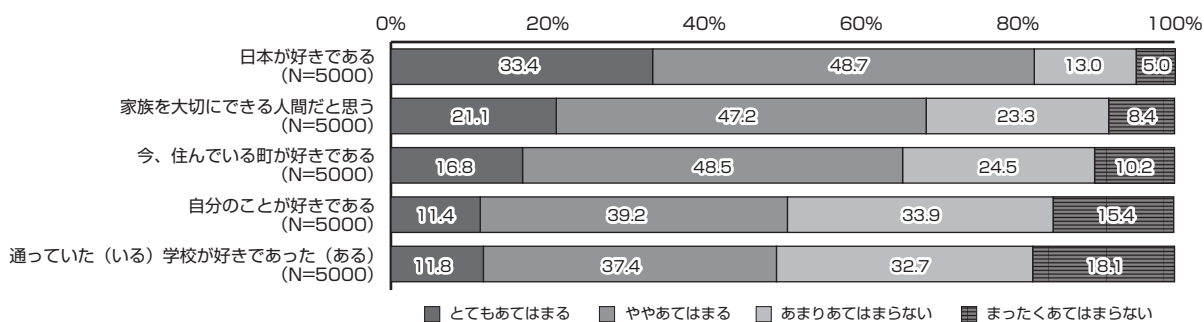


図 3-2. 自尊感情（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、すべての項目において「あてはまる」と回答した人の割合は50代以上が最も高かった。

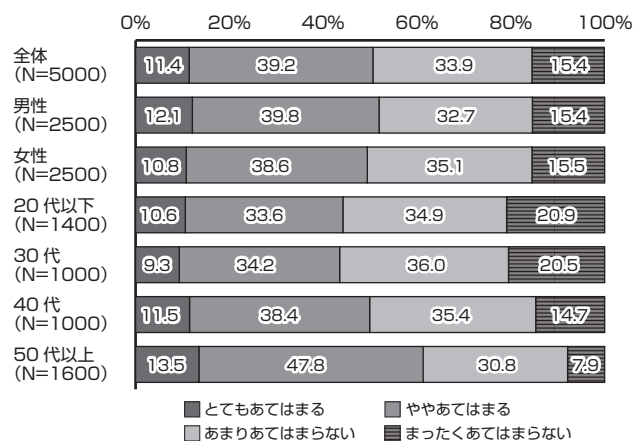


図 3-3. 自分のことが好きである（全体・男女別・年代別）

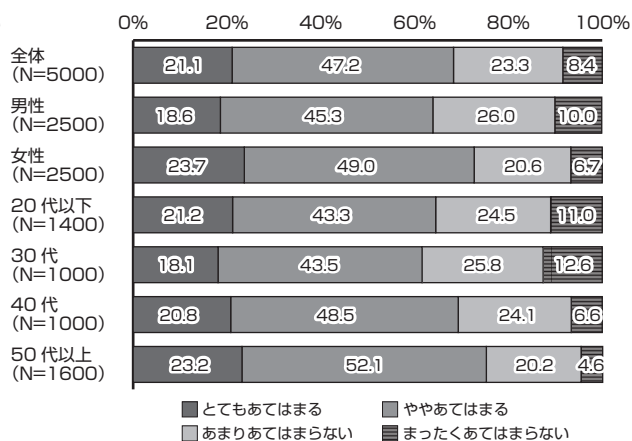


図 3-4. 家族を大切にできる人間だと思う（全体・男女別・年代別）

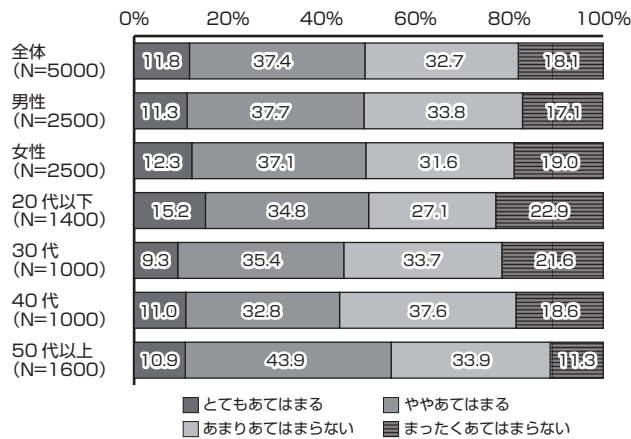


図 3-5. 通っていた (いる) 学校が好きであった (ある)
(全体・男女別・年代別)

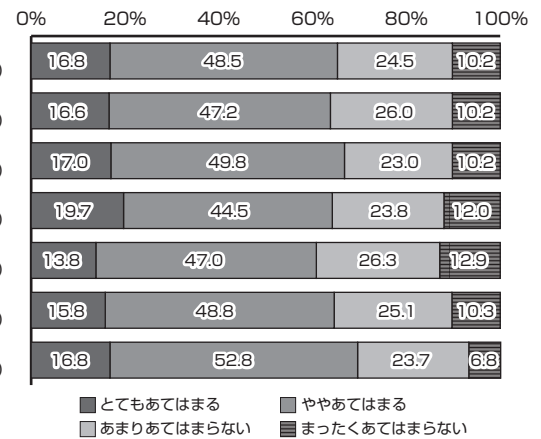


図 3-6. 今、住んでいる町が好きである
(全体・男女別・年代別)

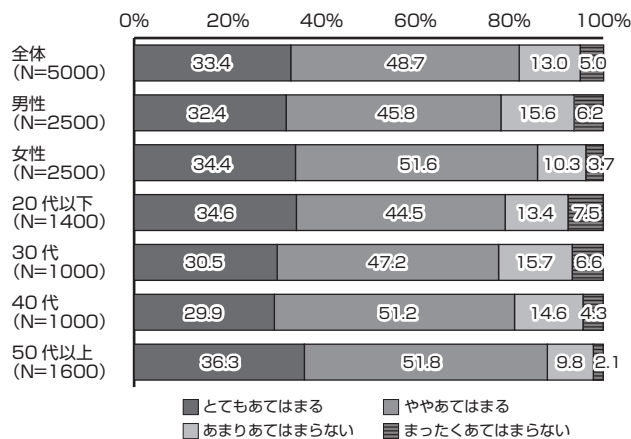


図 3-7. 日本が好きである
(全体・男女別・年代別)

(2) 共生感

「共生感」が高い人(「高群」)を年代別にみると、20代以下(39.4%)が最も高く、次いで30代(37.5%)、50代(34.3%)の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」(「とてもあてはまる」+「あてはまる」：以下同様)と回答した人の割合は、「悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる」(74.1%)と回答した人の割合が最も高く、次いで「友達がとても幸せな体験をしたことを知ったら、私までうれしくなる」(66.3%)、「人から無視されている人のことが心配になる」(62.7%)の順になっている。

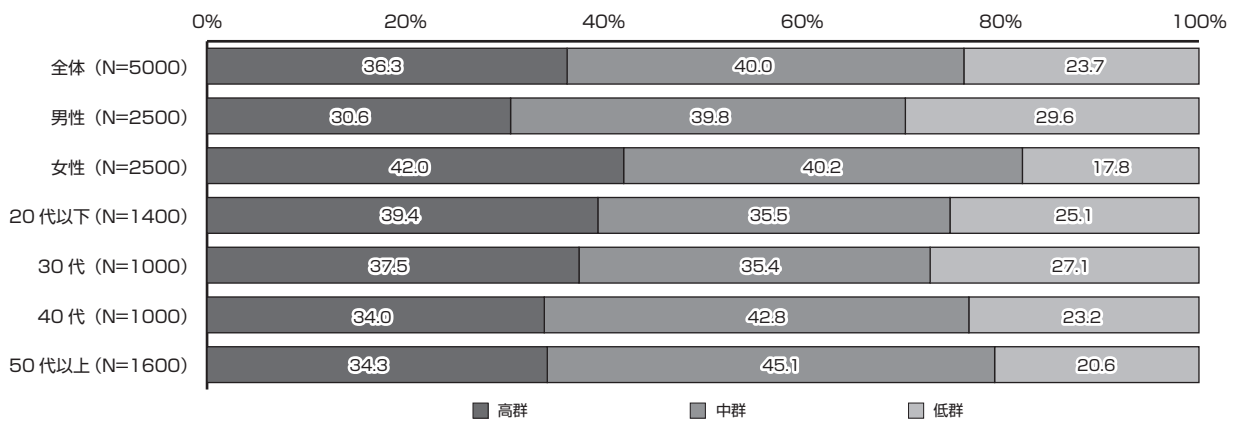


図 3-8. 共生感（全体・男女別・年代別）

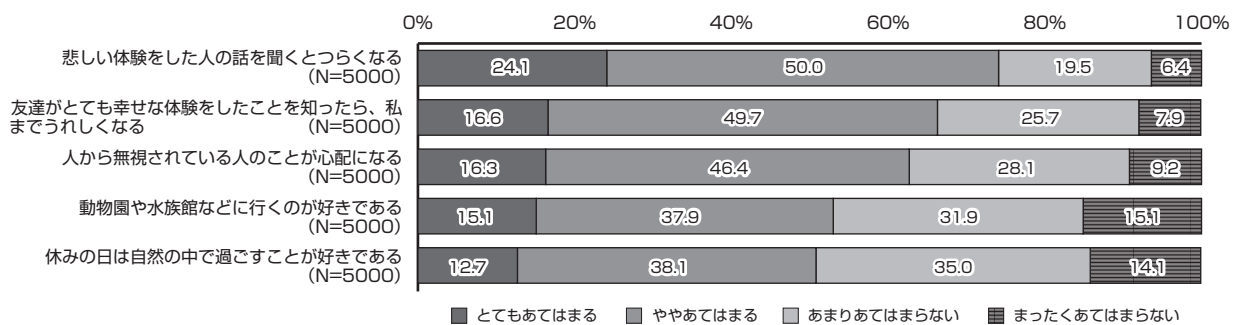


図 3-9. 共生感（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、「悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる」は、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が高くなり、「人から無視されている人のことが心配になる」は、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が低くなる傾向がみられた。

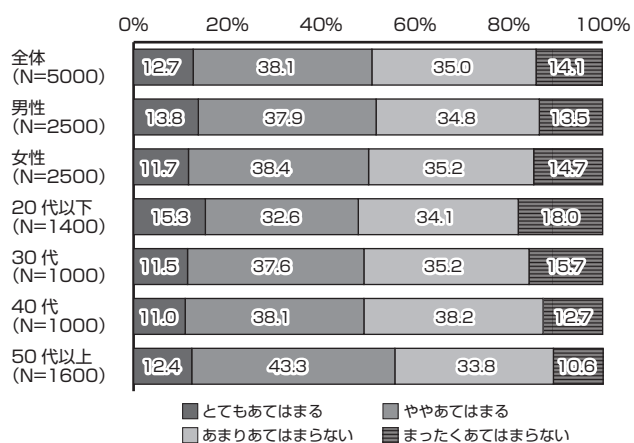


図 3-10. 休みの日は自然の中で過ごすことが好きである
（全体・男女別・年代別）

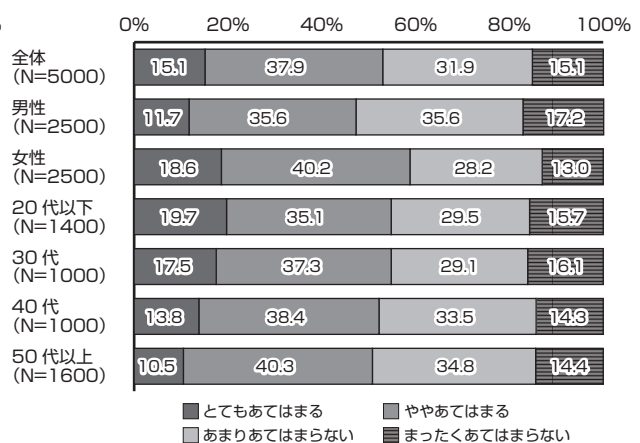


図 3-11. 動物園や水族館などに行くのが好きである
（全体・男女別・年代別）

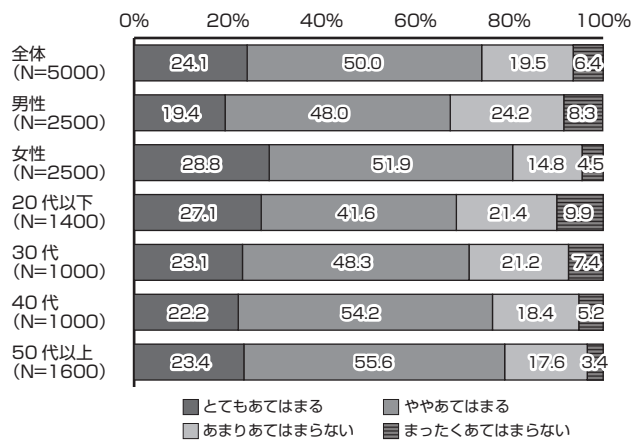


図 3-12. 悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる
(全体・男女別・年代別)

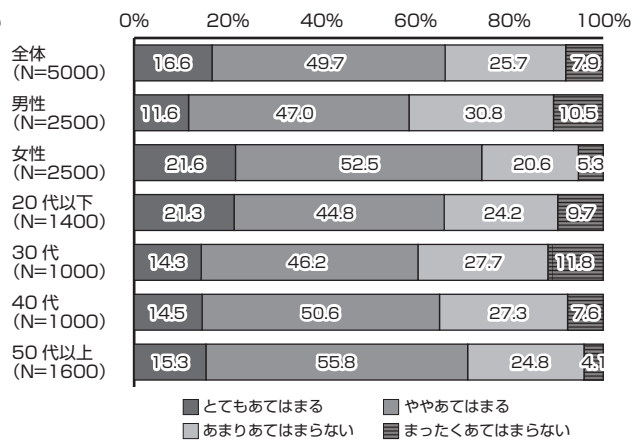


図 3-13. 友達がとても幸せな体験をしたことを知ったら、私までうれしくなる
(全体・男女別・年代別)

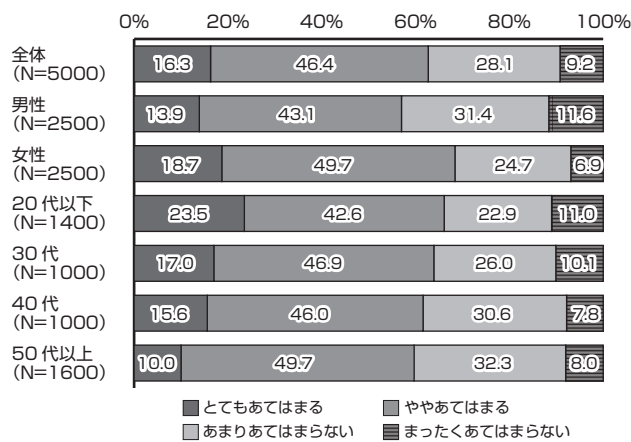


図 3-14. 人から無視されている人のことが心配になる
(全体・男女別・年代別)

(3) 意欲・関心

「意欲・関心」が高い人（「高群」）を年代別にみると、20代以下（32.7%）が最も高く、次いで30代（24.4%）、40代（23.7%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」（「とてもあてはまる」＋「あてはまる」：以下同様）と回答した人の割合は、「分からないことはそのままにしないで調べたい」（78.0%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「なんでも最後までやり遂げたい」（69.2%）、「もっと深く学んでみたいことがある」（60.9%）の順になっている。

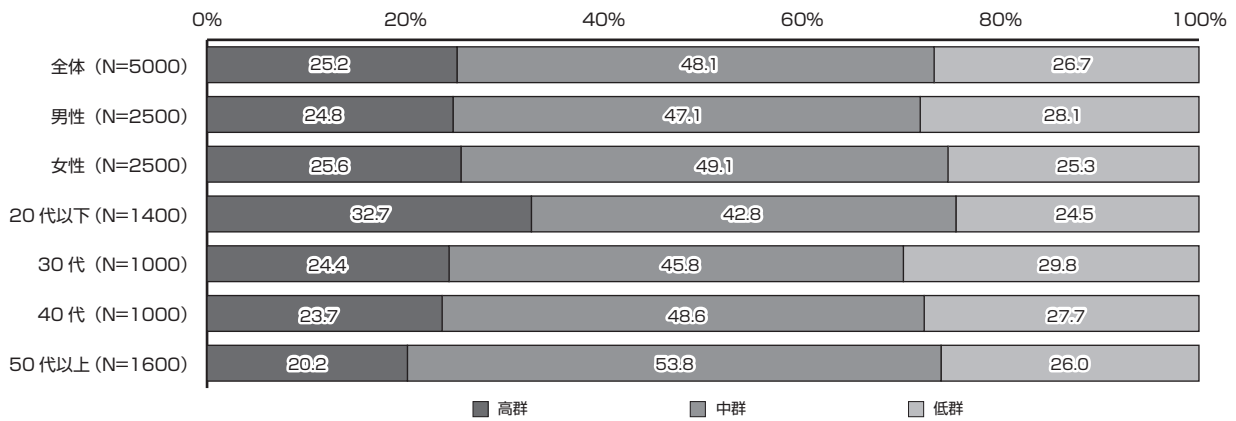


図 3-15. 意欲・関心（全体・男女別・年代別）

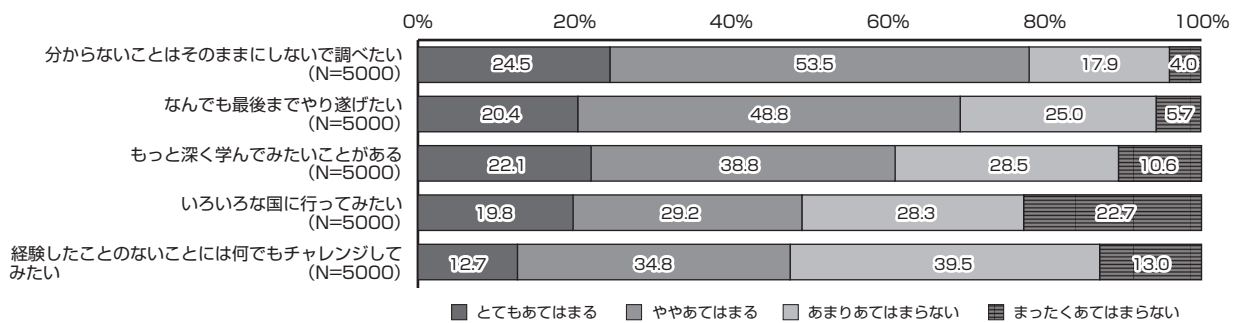


図 3-16. 意欲・関心（各項目）

各項目の回答を年代別にみたと、「分からないことはそのままにしないで調べたい」は、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が高くなり、「もっと深く学んでみたいことがある」は、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が低くなる傾向がみられた。

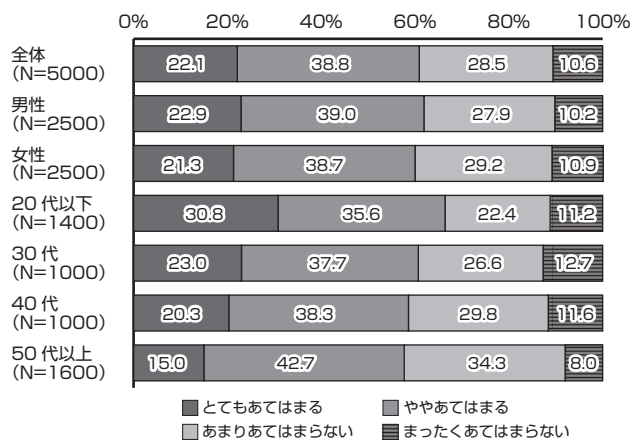


図 3-17. もっと深く学んでみたいことがある（全体・男女別・年代別）

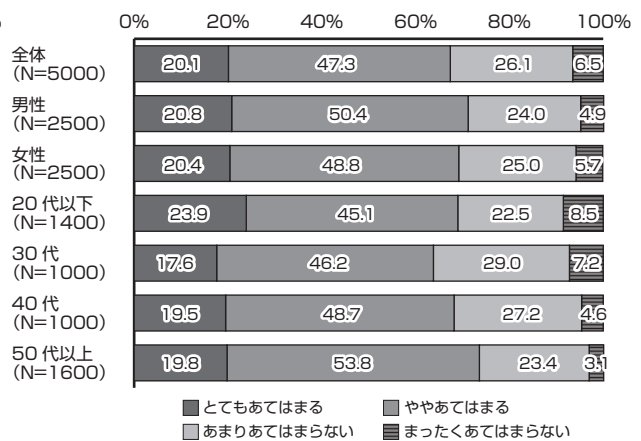


図 3-18. なんでも最後までやり遂げたい（全体・男女別・年代別）

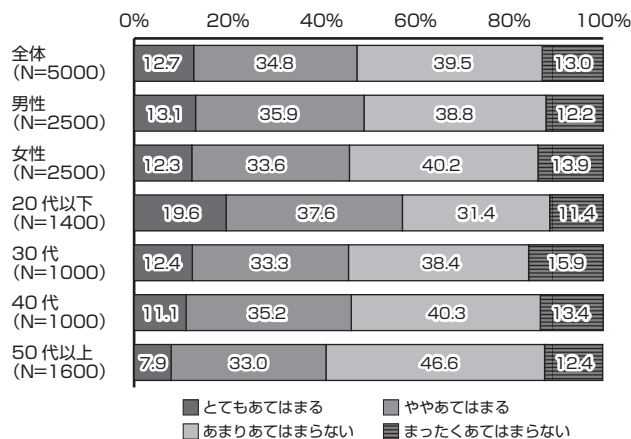


図 3-19. 経験したことの無いことには何でもチャレンジしてみたい
(全体・男女別・年代別)

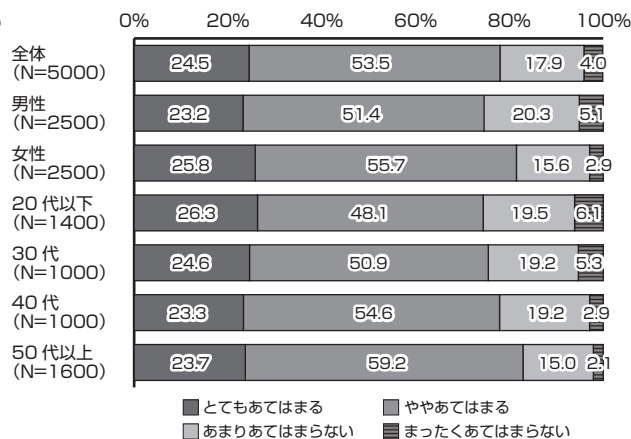


図 3-20. 分からないことはそのままにしないで調べたい
(全体・男女別・年代別)

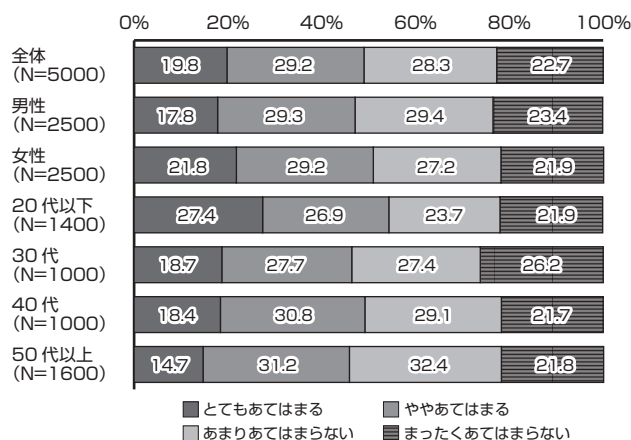


図 3-21. いろいろな国に行ってみたい
(全体・男女別・年代別)

(4) 規範意識

「規範意識」が高い人（「高群」）を年代別にみると、50代以上（30.9%）が最も高く、次いで40代（28.1%）、20代以下（23.5%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」（「とてもあてはまる」＋「あてはまる」：以下同様）と回答した人の割合は、「交通規則など社会のルールは守るべきだと思う」（89.3%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う」（86.7%）、「他人をいじめている人がいると、腹が立つ」（85.2%）の順になっている。

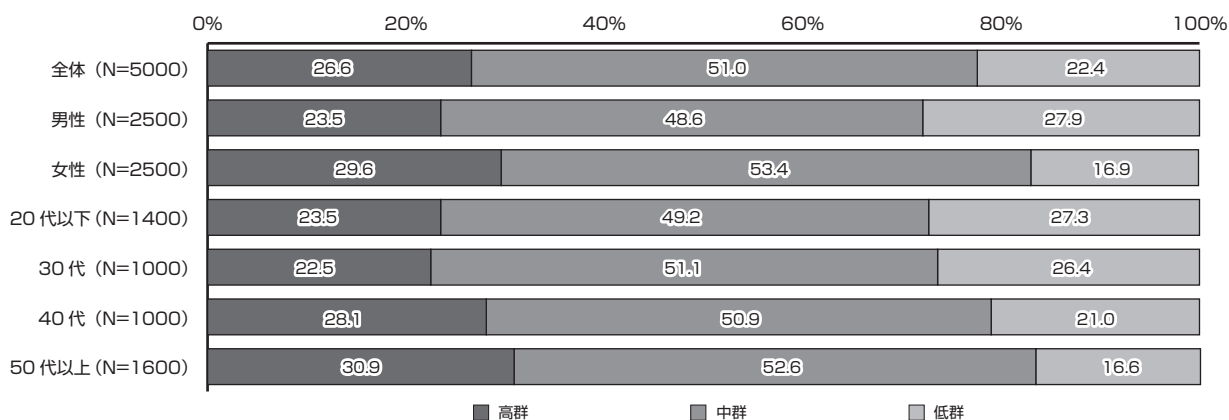


図 3-22. 規範意識（全体・男女別・年代別）

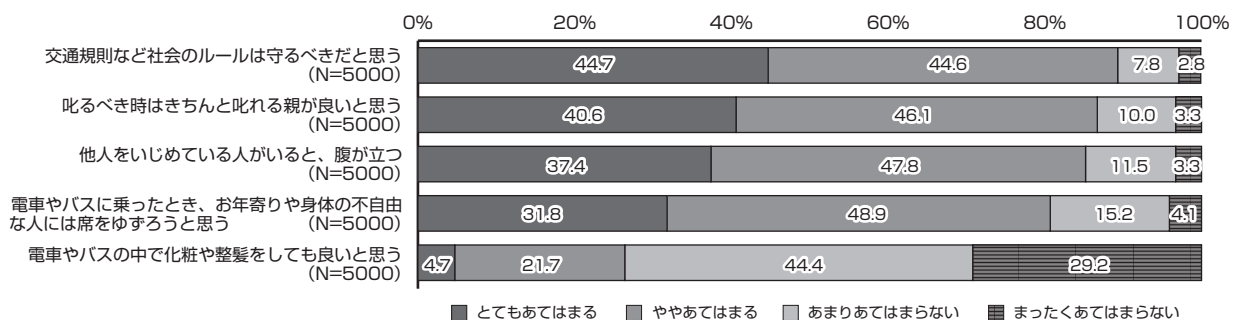


図 3-23. 規範意識（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、「叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う」「交通規則など社会のルールは守るべきだと思う」「他人をいじめている人がいると、腹が立つ」については、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられ、「電車やバスの中で化粧や整髪をしても良いと思う」以外のすべての項目において「あてはまる」と回答した人の割合は50代以上が最も高かった。

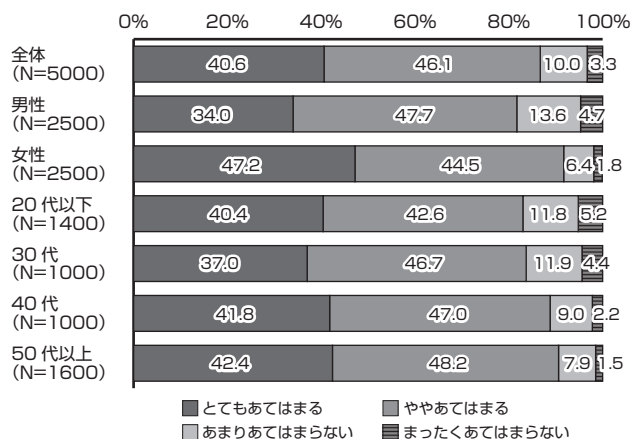


図 3-24. 叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う (全体・男女別・年代別)

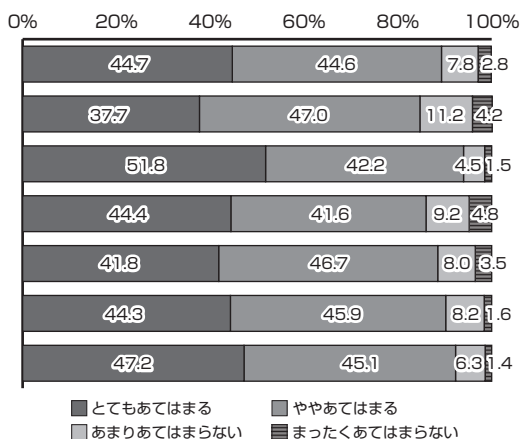


図 3-25. 交通規則など社会のルールは守るべきだと思う (全体・男女別・年代別)

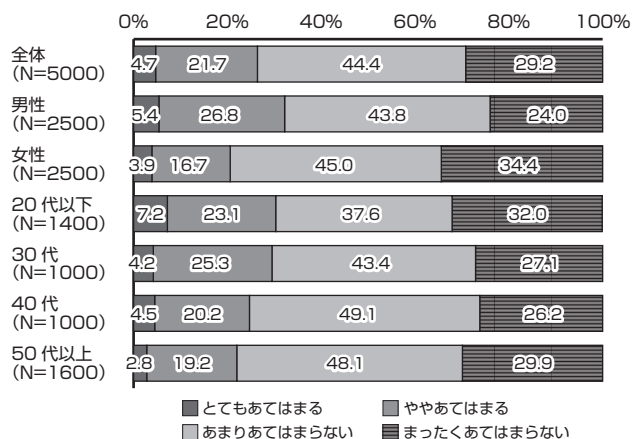


図 3-26. 電車やバスの中で化粧や整髪をしても良いと思う (全体・男女別・年代別)

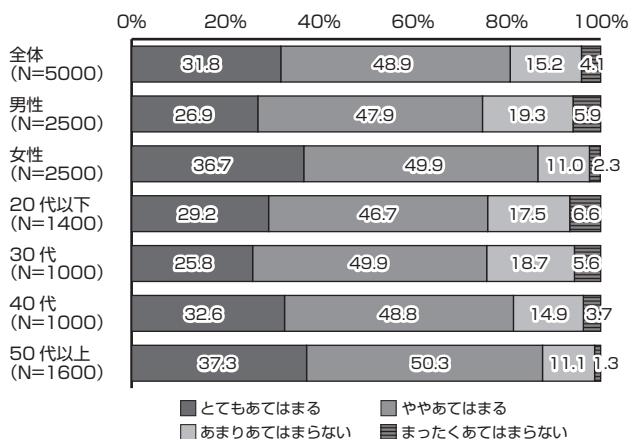


図 3-27. 電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う (全体・男女別・年代別)

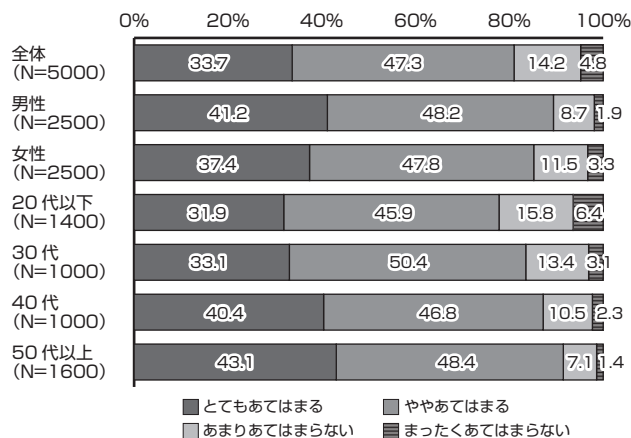


図 3-28. 他人をいじめている人がいると、腹が立つ
(全体・男女別・年代別)

(5) 人間関係能力

「人間関係能力」が高い人（「高群」）を年代別にみると、50代以上（40.9%）が最も高く、次いで20代以下（32.2%）、40代（31.3%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」（「とてもあてはまる」＋「あてはまる」：以下同様）と回答した人の割合は、「近所の人に挨拶ができる」（78.2%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「初めて会った人とでもすぐに話ができる」（49.6%）、「友達に相談されることがよくある」（38.2%）の順になっている。

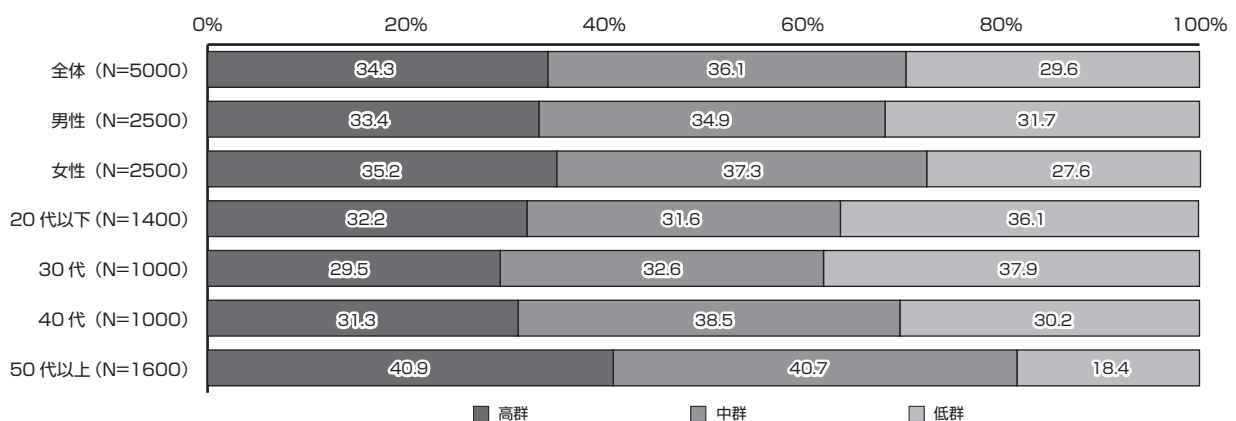


図 3-29. 人間関係能力（全体・男女別・年代別）

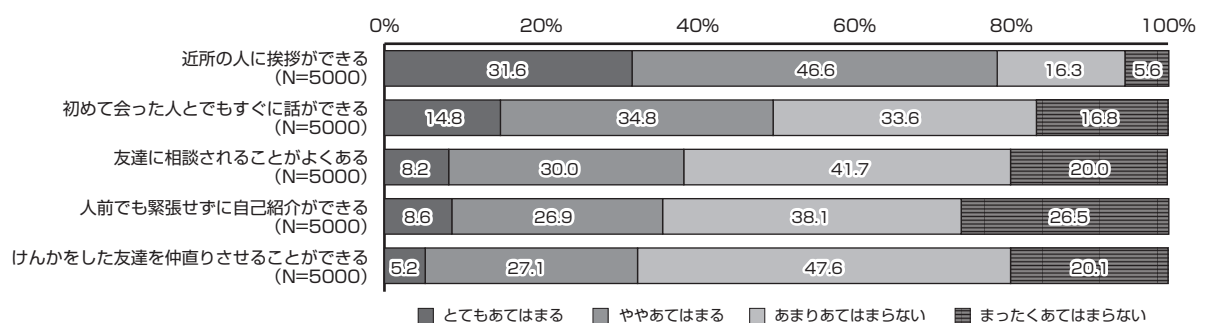


図 3-30. 人間関係能力（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、「近所の人に挨拶ができる」「初めて会った人とでもすぐに話ができる」については、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。特に「近所の人に挨拶ができる」でその傾向が顕著にみられた。

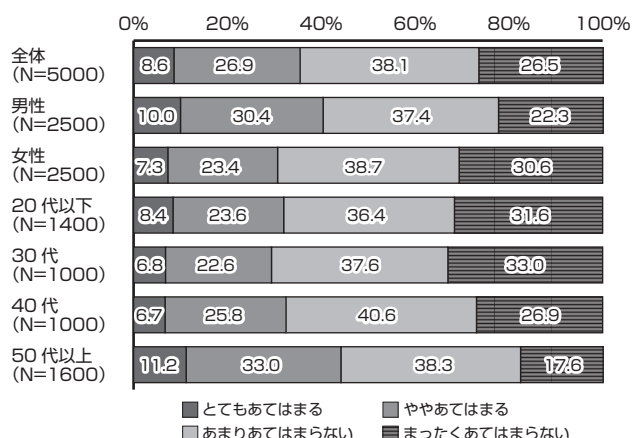


図 3-31. 人前でも緊張せずに自己紹介ができる (全体・男女別・年代別)

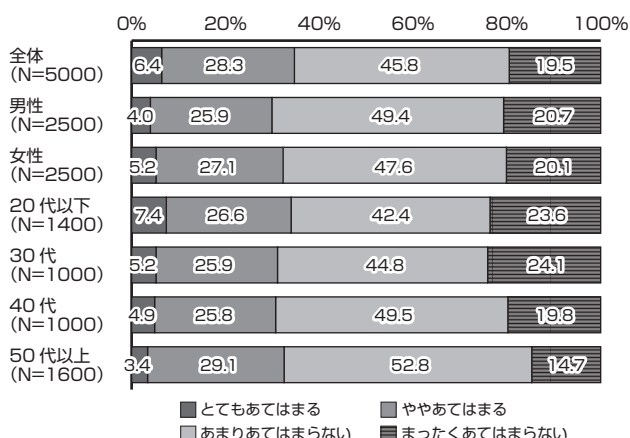


図 3-32. けんかをした友達を仲直りさせることができる (全体・男女別・年代別)

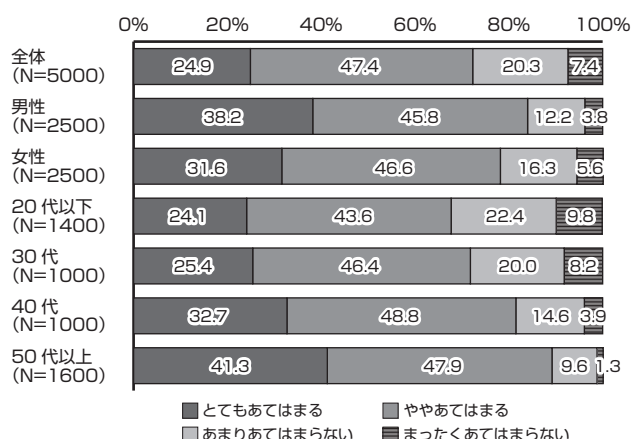


図 3-33. 近所の人に挨拶ができる (全体・男女別・年代別)

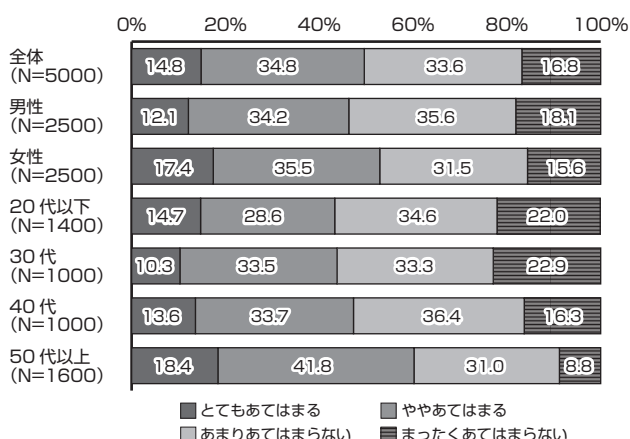


図 3-34. 初めて会った人とでもすぐに話ができる (全体・男女別・年代別)

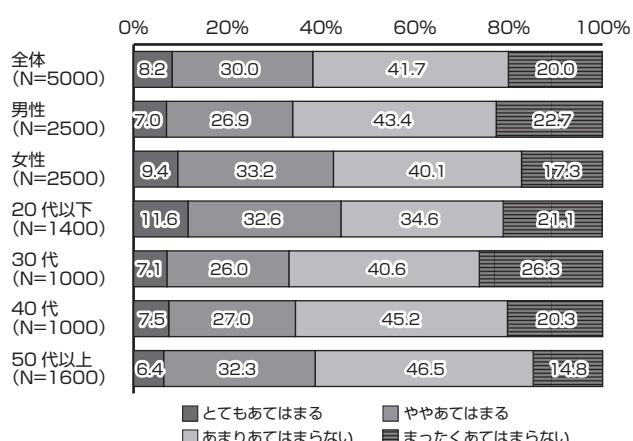


図 3-35. 友達に相談されることがよくある (全体・男女別・年代別)

(6) 職業意識

「職業意識」が高い人（「高群」）を年代別にみると、20代以下（34.2%）が最も高く、次いで50代以上（21.8%）、40代（20.4%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」（「とてもあてはまる」＋「あてはまる」：以下同様）と回答した人の割合は、「大人になったら仕事をするべきだと思う」（82.6%）と回答した人

の割合が最も高く、次いで「できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う」(67.3%)、「お金が十分にあれば、できれば仕事はやりたくないと思う」(64.7%)の順になっている。

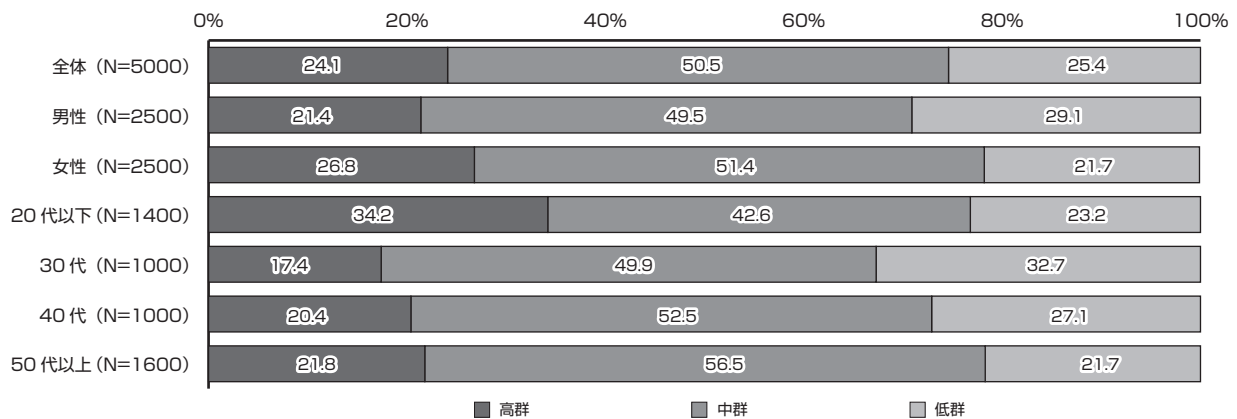


図 3-36. 職業意識 (全体・男女別・年代別)

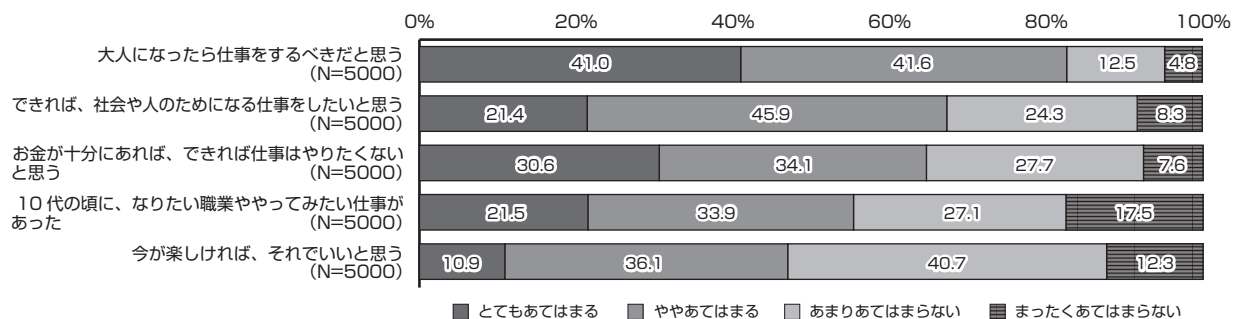


図 3-37. 職業意識 (各項目)

各項目の回答を年代別にみたところ、「今が楽しければ、それでいいと思う」については、「あてはまる」と回答した人の割合は 20 代以下 (60.2%) が最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。

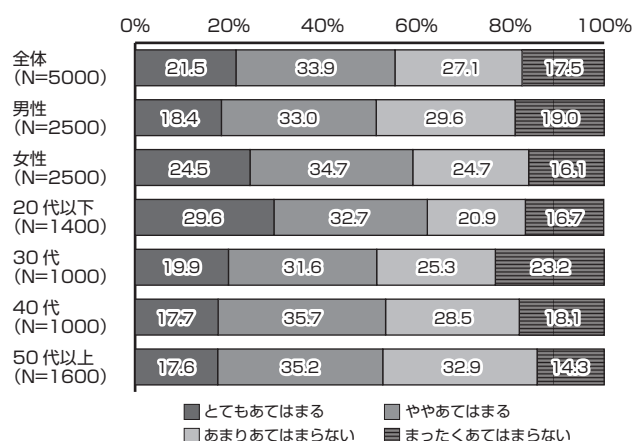


図 3-38. 10 代の頃に、なりたい職業ややってみたい仕事があった (全体・男女別・年代別)

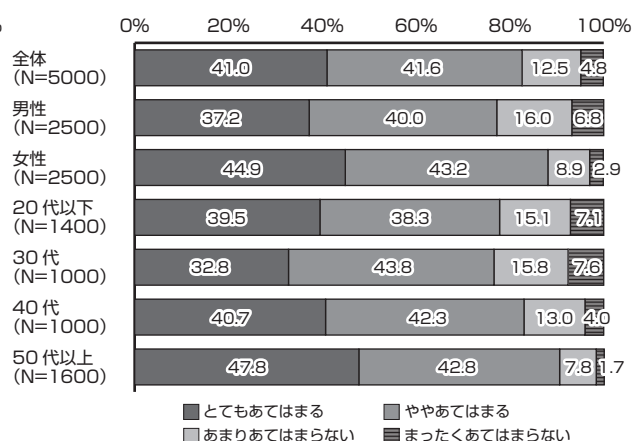


図 3-39. 大人になったら仕事をするべきだと思う (全体・男女別・年代別)

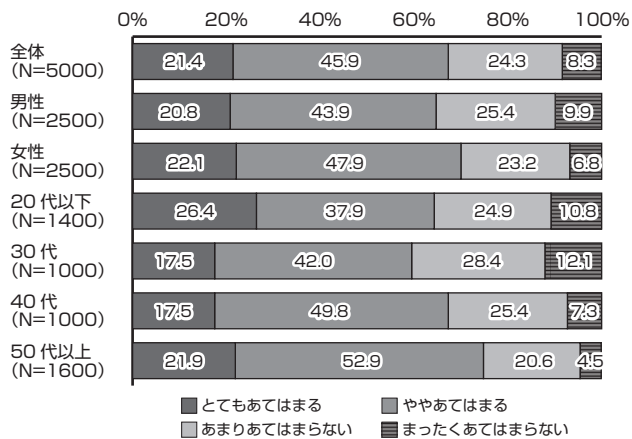


図 3-40. できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う
(全体・男女別・年代別)

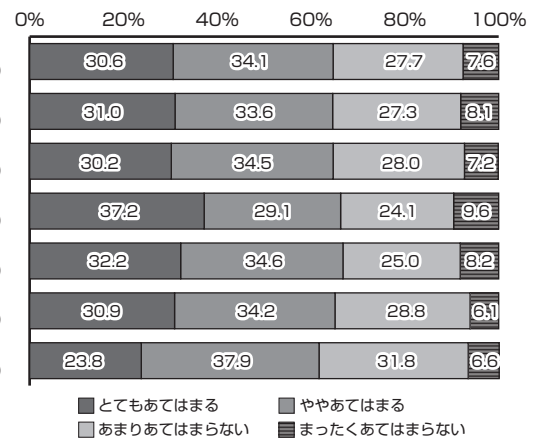


図 3-41. お金が十分にあれば、できれば仕事はやりたくないと思う
(全体・男女別・年代別)

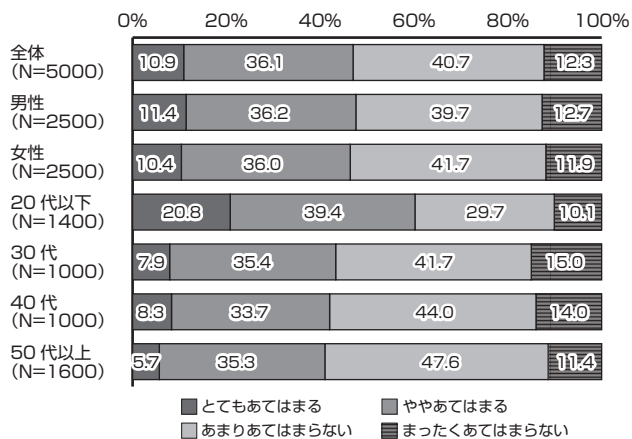


図 3-42. 今が楽しければ、それでいいと思う
(全体・男女別・年代別)

(7) 文化的作法・教養

「文化的作法・教養」が高い人(「高群」)を年代別にみると、20代以下(25.0%)が最も高く、次いで50代以上(23.8%)、40代(23.2%)の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」(「とてもあてはまる」+「あてはまる」：以下同様)と回答した人の割合は、「目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる」(82.4%)と回答した人の割合が最も高く、次いで「はしを上手く使うことができる」(68.7%)、「お盆やお彼岸にはお墓参りに行くべきだと思う」(67.4%)の順になっている。

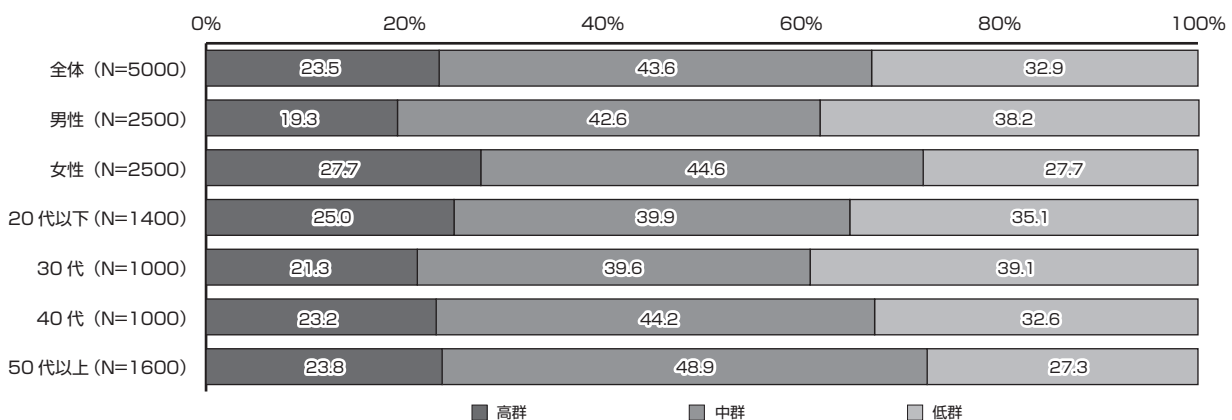


図 3-43. 文化的作法・教養 (全体・男女別・年代別)

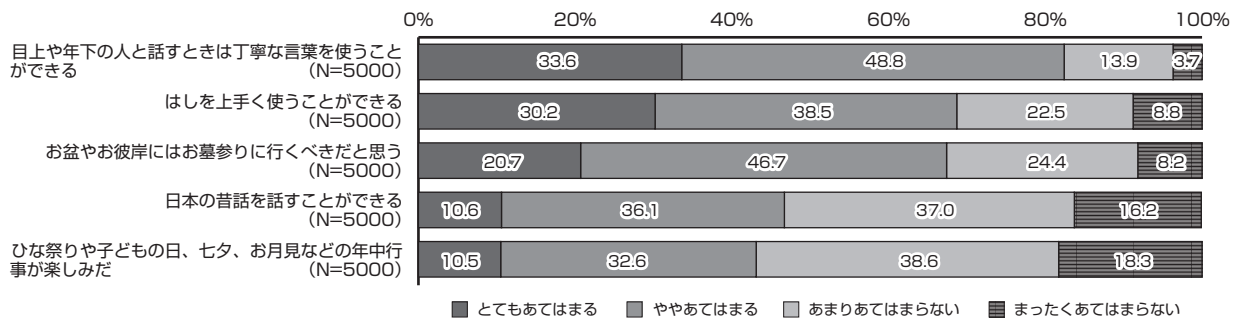


図 3-44. 文化的作法・教養（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、「目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる」「日本の昔話を話すことができる」については、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。「ひな祭りや子どもの日、七夕、お月見などの年中行事が楽しみだ」については「あてはまる」と回答した人の割合は20代以下（45.4%）が最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられた。

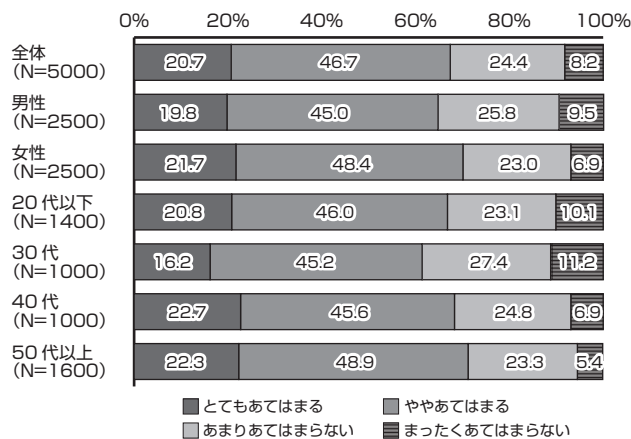


図 3-45. お盆やお彼岸にはお墓参りに行くべきだと思う (全体・男女別・年代別)

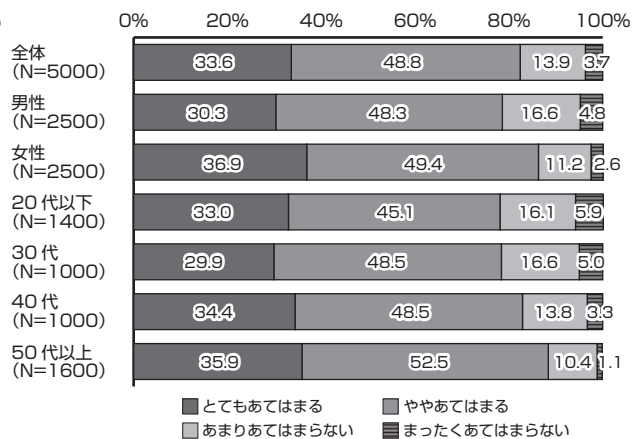


図 3-46. 目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる (全体・男女別・年代別)

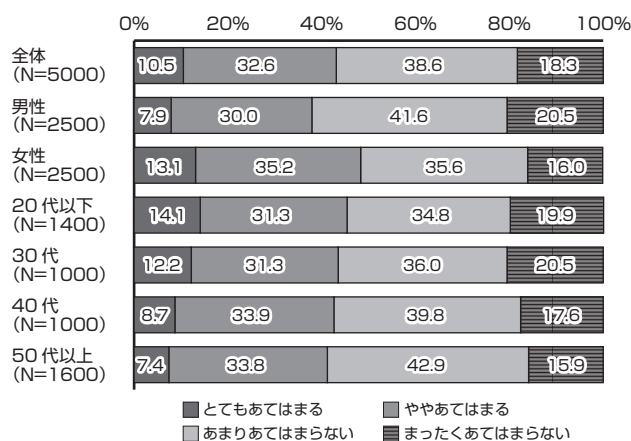


図 3-47. ひな祭りや子どもの日、七夕、お月見などの年中行事が楽しみだ (全体・男女別・年代別)

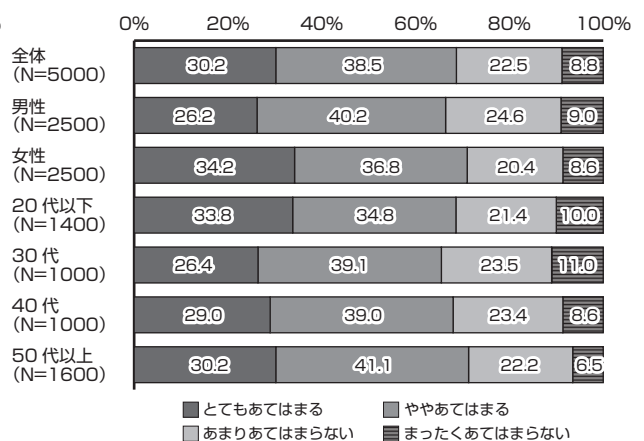


図 3-48. はしを上手く使うことができる (全体・男女別・年代別)

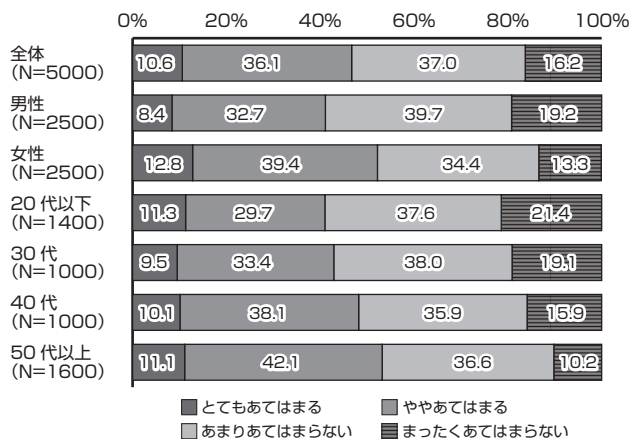


図 3-49. 日本の昔話を話することができる
(全体・男女別・年代別)

(8) へこたれない力

「へこたれない力」が高い人（「高群」）を年代別にみると、50代以上（34.0%）が最も高く、次いで20代以下（31.8%）、40代（30.1%）の順になっている。

各項目別にみたところ、「あてはまる」（「とてもあてはまる」＋「あてはまる」：以下同様）と回答した人の割合は、「ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる」（61.9%）と回答した人の割合が最も高く、次いで「失敗してもあきらめずにもう一度挑戦することができる」（53.7%）、「どんなに難しいことでも、努力をすれば自分の力でやり遂げられる」（53.5%）の順になっている。

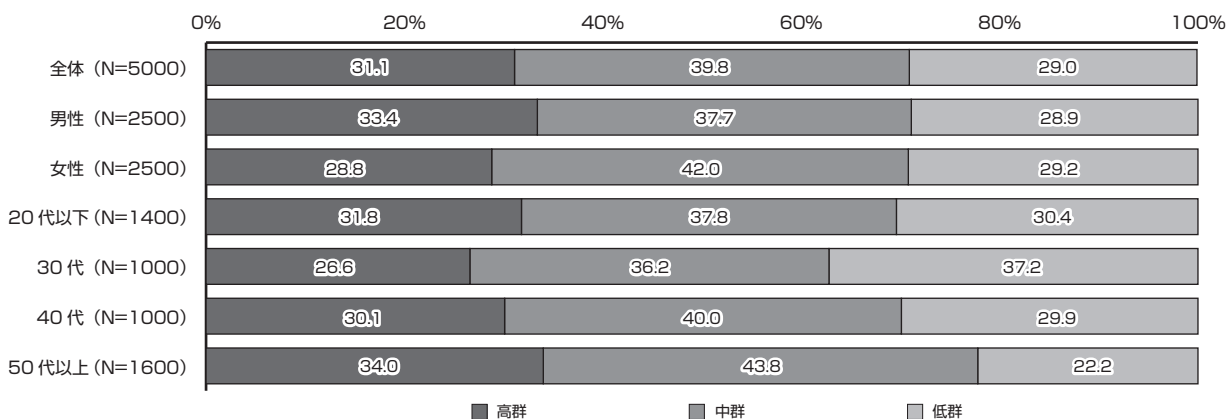


図 3-50. へこたれない力（全体・男女別・年代別）

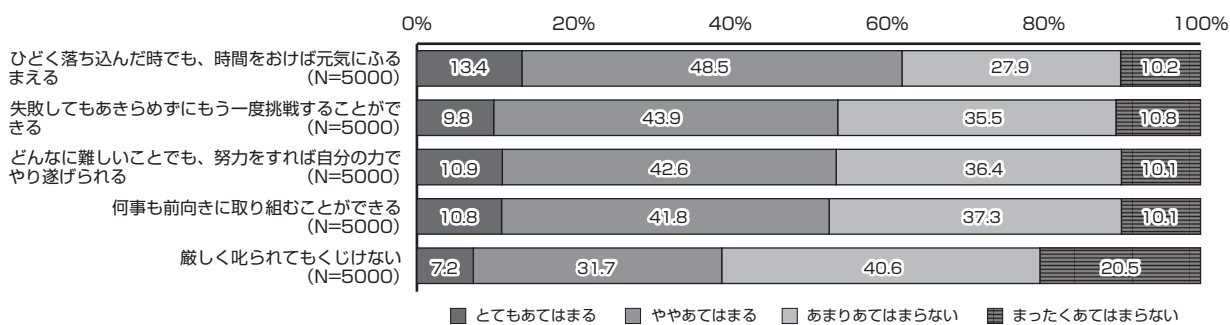


図 3-51. へこたれない力（各項目）

各項目の回答を年代別にみたところ、いずれの項目においても30代から年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。特に「ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる」でその傾向が顕著にみられた。

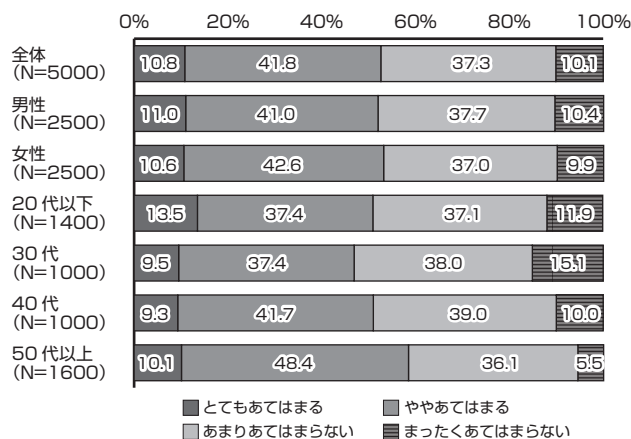


図 3-52. 何事も前向きに取り組むことができる
(全体・男女別・年代別)

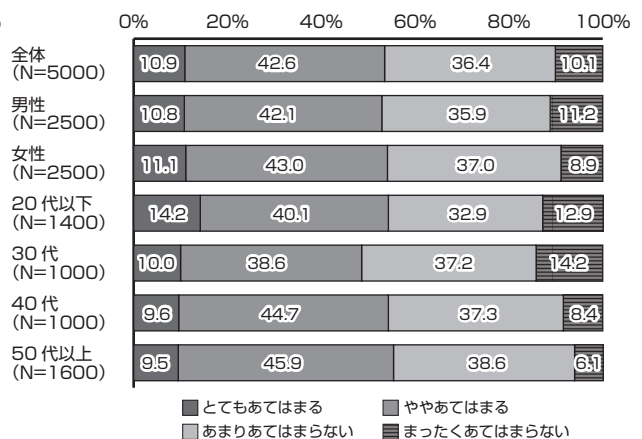


図 3-53. どんなに難しいことでも、努力をすれば自分の力でやり遂げられる
(全体・男女別・年代別)

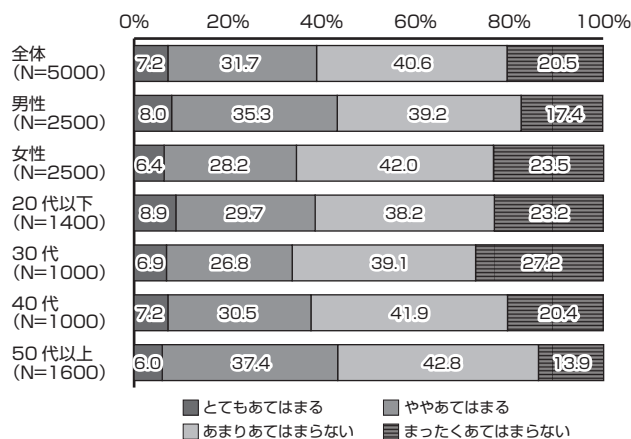


図 3-54. 厳しく叱られてもくじけしない
(全体・男女別・年代別)

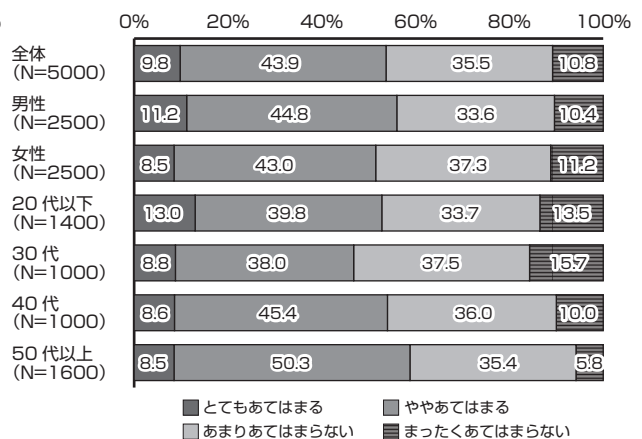


図 3-55. 失敗してもあきらめずにもう一度挑戦することができる
(全体・男女別・年代別)

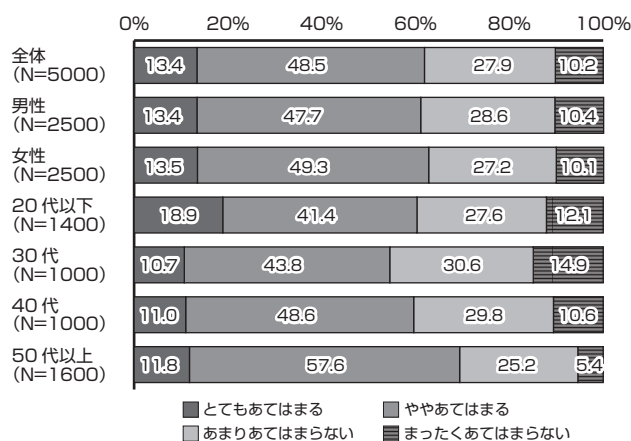


図 3-56. ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる
(全体・男女別・年代別)

4. 現在の基本的生活習慣と生活状況や資質能力の関係

(1) 現在の基本的生活習慣と生活状況の関係

〈現在の基本的生活習慣〉

「大人になった現在の基本的生活習慣（睡眠習慣、食習慣、運動習慣）」が身についている人（「高群」）の割合を年代別にみると、20代以下（42.4%）が最も高く、次いで50代以上（41.6%）、30代（37.7%）の順になっている。

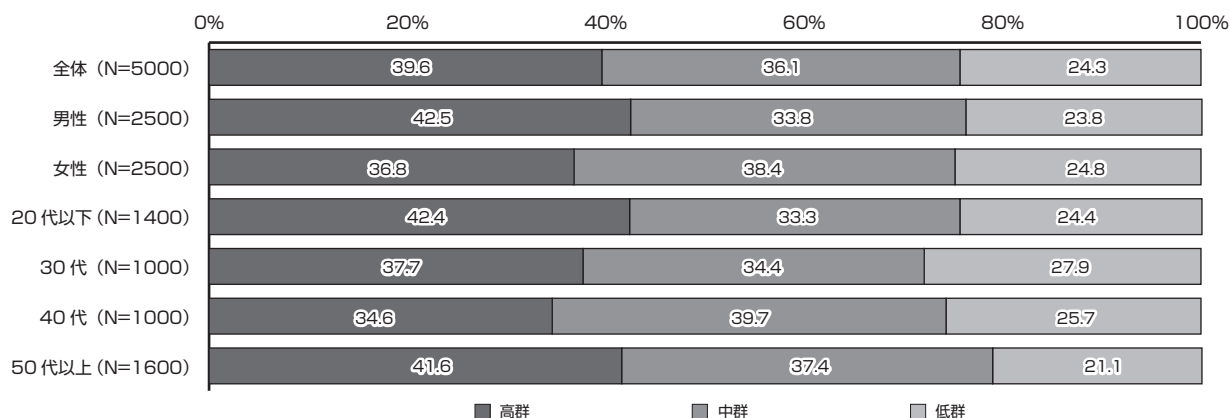


図 4-1. 睡眠・朝食・運動習慣（全体・男女別・年代別）

〈現在の基本的生活習慣と仕事の関係〉

現在の基本的生活習慣と仕事（仕事の状況、仕事のやりがい、ワークライフバランス）の関係をみると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的生活習慣が身についている人（「高群」）ほど、「人よりも昇進が早い」（「人よりも昇進が早い」+「どちらかといえば人よりも昇進が早い」）と回答した人や「仕事のやりがい」を感じている人（「高群」）、「仕事と私生活のバランスの取れた生活」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

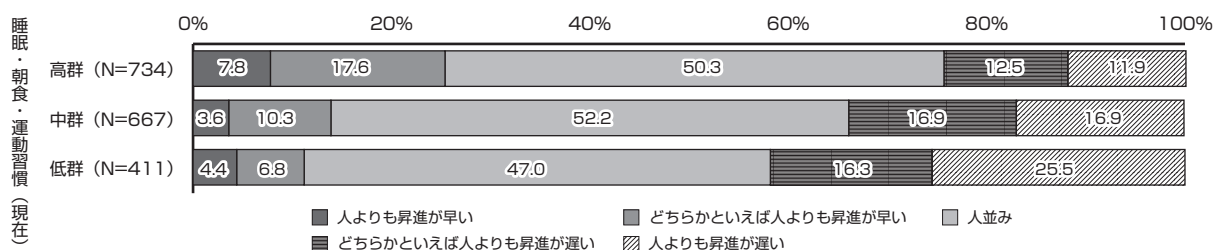


図 4-2. 睡眠・朝食・運動習慣と仕事の状況の関係（就労者のみ／自営業除く 1,812 人）

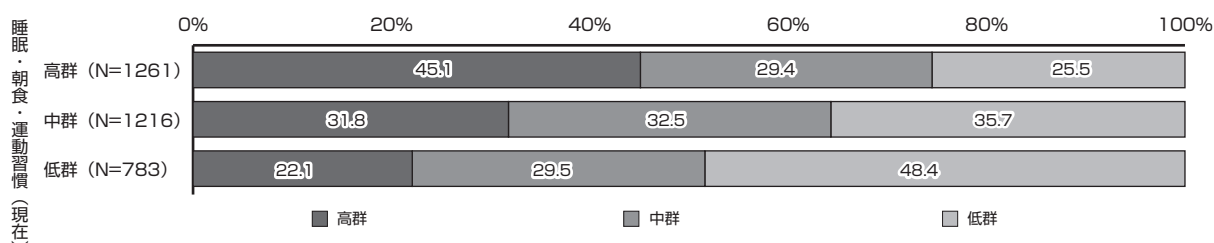


図 4-3. 睡眠・朝食・運動習慣と仕事のやりがいの関係（就労者のみ 3,260 人）

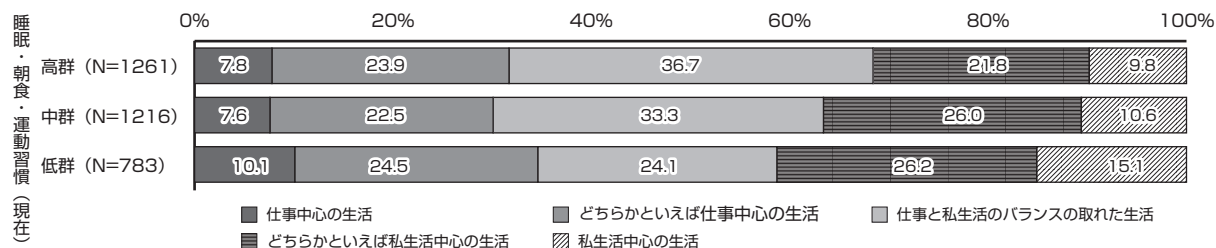


図 4-4. 睡眠・朝食・運動習慣とワークライフバランスの関係（就労者のみ 3,260 人）

現在の基本的な生活習慣と仕事のやりがいの各項目との関係を見ると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的な生活習慣が身につけている人（「高群」）ほど、いずれの項目においても「思う」（「とても思う」＋「少し思う」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

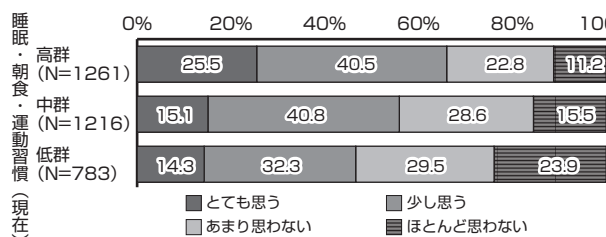


図 4-5. 睡眠・朝食・運動習慣と責任のある仕事を任されているとの関係

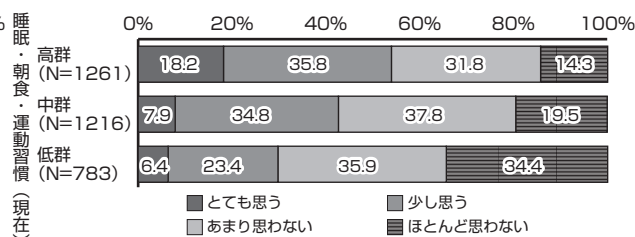


図 4-6. 睡眠・朝食・運動習慣と生きがいを感じる仕事をしているとの関係

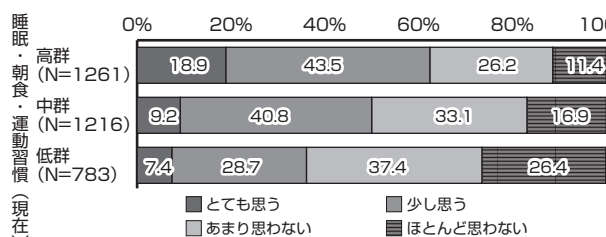


図 4-7. 睡眠・朝食・運動習慣と社会に役立つ仕事をしているとの関係

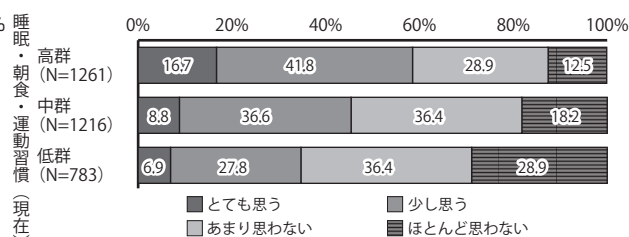


図 4-8. 睡眠・朝食・運動習慣と自分の成長につながる仕事をしているとの関係

〈現在の基本的な生活習慣と子供へのしつけの関係〉（小学生以上の子供がいる人のみ 1,743 人）

現在の基本的な生活習慣と「子供へのしつけ」の関係をみると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的な生活習慣が身につけている人（「高群」）ほど、「学習」を除き、子供へのしつけに熱心してきた人（「高群」）の割合が高くなる傾向がみられた。

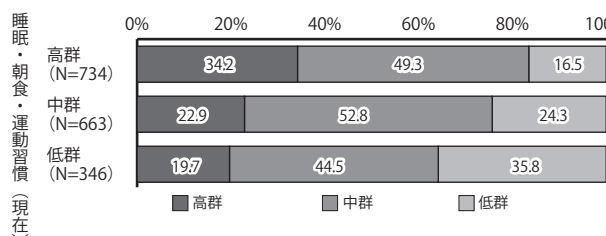


図 4-9. 睡眠・朝食・運動習慣と子供へのしつけ（食事）の関係

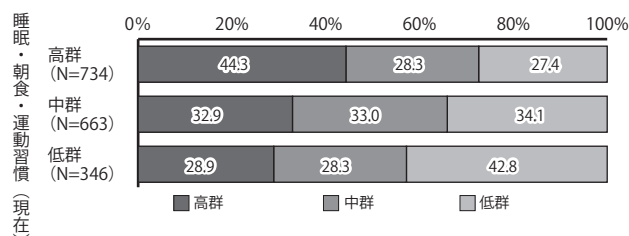


図 4-10. 睡眠・朝食・運動習慣と子供へのしつけ（睡眠）の関係

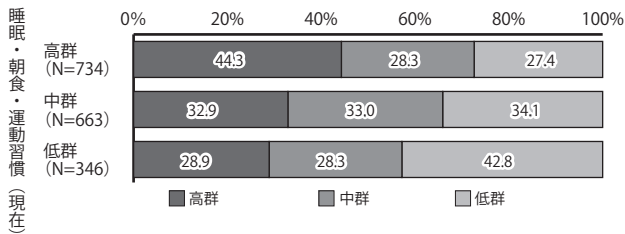


図 4-11. 睡眠・朝食・運動習慣と子供へのしつけ（運動）の関係

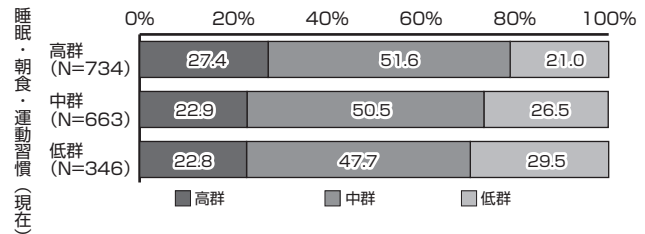


図 4-12. 睡眠・朝食・運動習慣と子供へのしつけ（自立）の関係

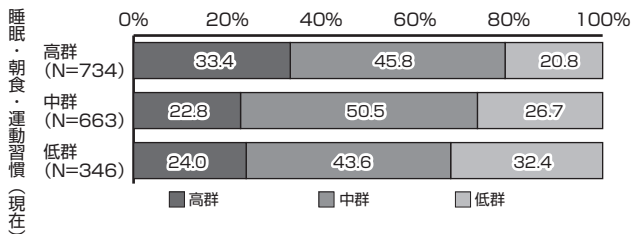


図 4-13. 睡眠・朝食・運動習慣と子供へのしつけ（学習）の関係

〈現在の基本的生活習慣と朝活、ボランティア活動の関係〉

現在の基本的生活習慣と朝活、ボランティア活動の関係をみると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的生活習慣が身についている人（「高群」）ほど、朝活を「している」（「よくしている」+「たまにしている」）と回答した人の割合やボランティア活動を「現在もしている」「過去に活動したことがある」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

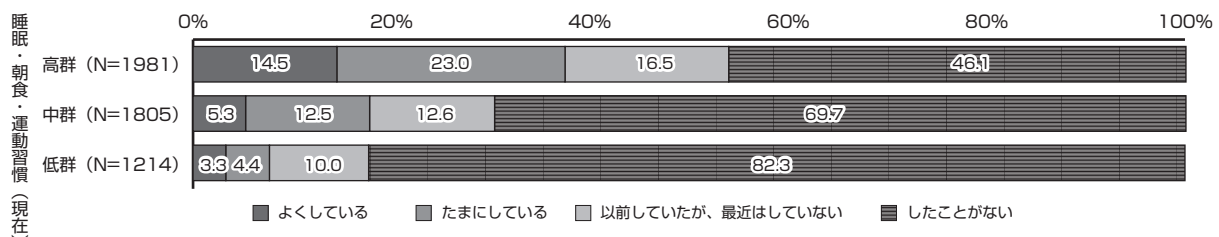


図 4-14. 睡眠・朝食・運動習慣と朝活の実施の関係

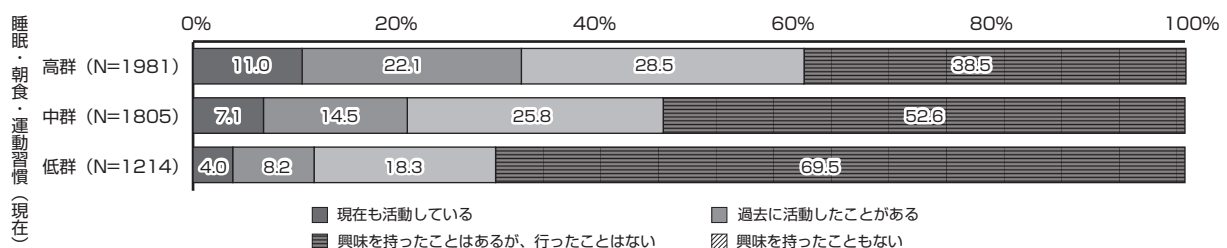


図 4-15. 睡眠・朝食・運動習慣とボランティア活動の実施の関係

〈現在の基本的生活習慣と健康状態、メンタルヘルスの関係〉

現在の基本的生活習慣と健康状態、メンタルヘルスの関係をみると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的生活習慣が身についている人（「高群」）ほど、「健康である」（「健康である」+「どちらかといえば健康である」）と回答した人の割合や「メンタルヘルス」が良好な人（「高群」）の割合が高くなる傾向がみられた。

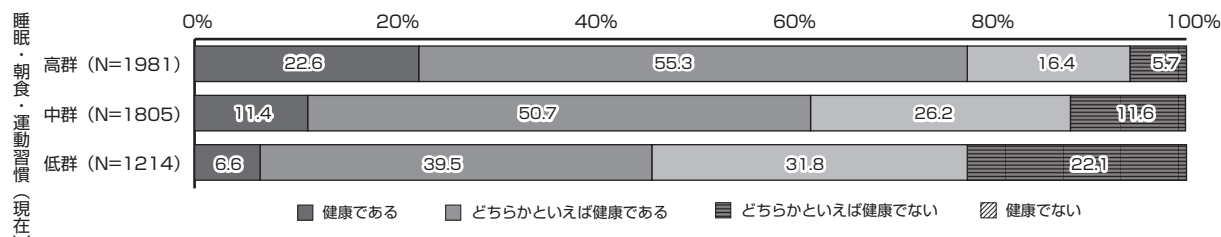


図 4-16. 睡眠・朝食・運動習慣と現在の健康状態の関係

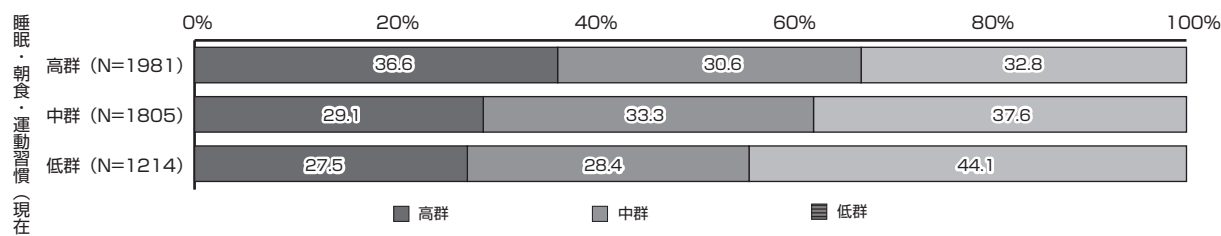


図 4-17. 睡眠・朝食・運動習慣とメンタルヘルスの関係

現在の基本的な生活習慣とメンタルヘルスの各項目との関係を見ると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的な生活習慣が身につけている人（「高群」）ほど、いずれの項目においても「あった」（「いつもあった」＋「しばしばあった」：以下同様）と回答した人の割合が低くなる傾向がみられた。

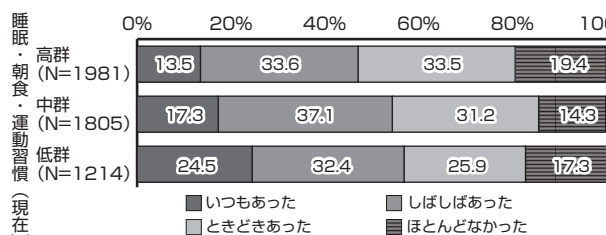


図 4-18. 睡眠・朝食・運動習慣とイライラすることの関係

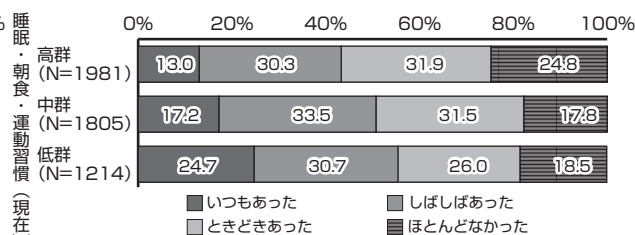


図 4-19. 睡眠・朝食・運動習慣とひどく疲れることの関係

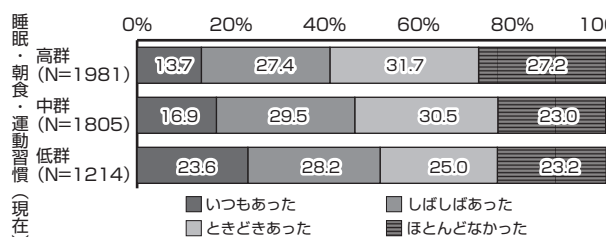


図 4-20. 睡眠・朝食・運動習慣と不安になることの関係

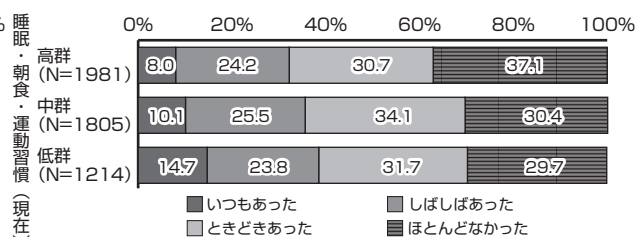


図 4-21. 睡眠・朝食・運動習慣と物事に集中できないことの関係

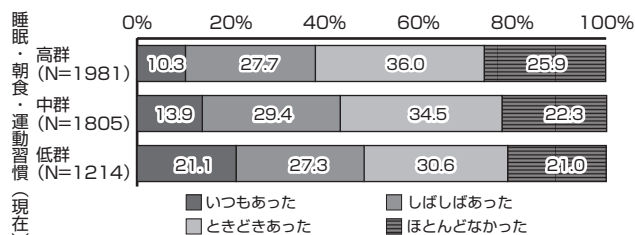


図 4-22. 睡眠・朝食・運動習慣と気分が晴れないことの関係

〈現在の基本的生活習慣と将来の見通しの関係〉

現在の基本的生活習慣と将来の見通しの関係をみると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的生活習慣が身についている人（「高群」）ほど、「明るいと思う」（「明るいと思う」＋「どちらかといえば明るいと思う」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

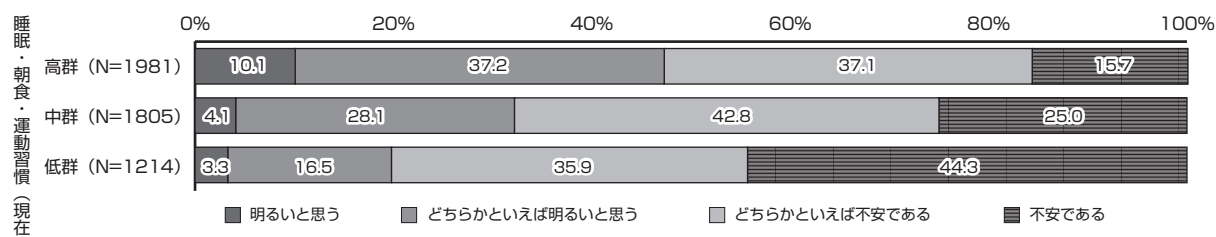


図 3-4-23. 睡眠・朝食・運動習慣と将来の見通しの関係

（２）現在の基本的生活習慣と資質・能力の関係

現在の基本的生活習慣と資質・能力（自尊感情、共生感、意欲・関心、規範意識、人間関係能力、職業意識、文化的作法・教養、へこたれない力）の関係をみると、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的生活習慣が身についている人（「高群」）ほど、いずれの資質・能力においても高い人（「高群」）の割合が高くなる傾向がみられた。

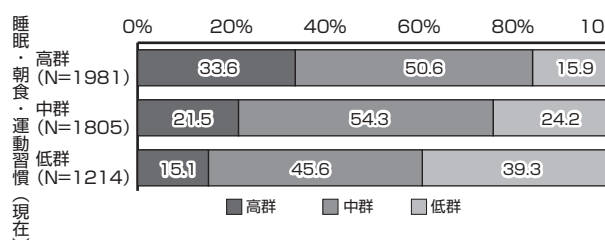


図 4-24. 睡眠・朝食・運動習慣と自尊感情の関係

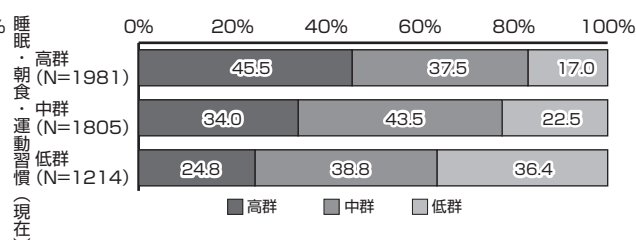


図 4-25. 睡眠・朝食・運動習慣と共生感の関係

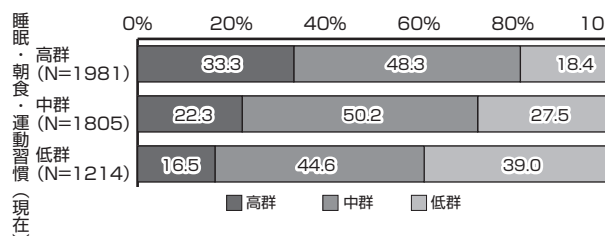


図 4-26. 睡眠・朝食・運動習慣と意欲・関心の関係

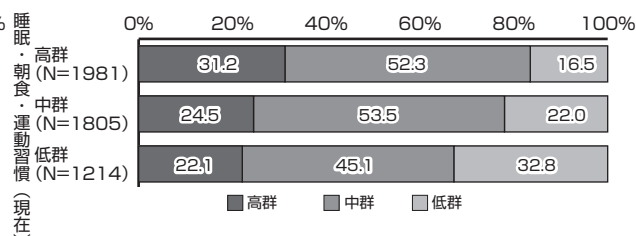


図 4-27. 睡眠・朝食・運動習慣と規範意識の関係

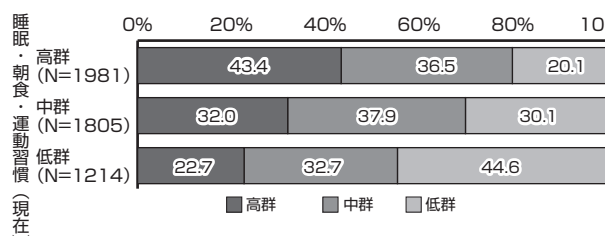


図 4-28. 睡眠・朝食・運動習慣と人間関係能力の関係

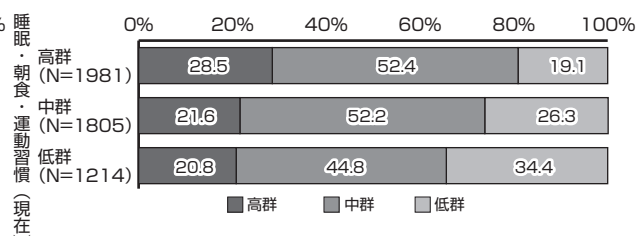


図 4-29. 睡眠・朝食・運動習慣と職業意識の関係

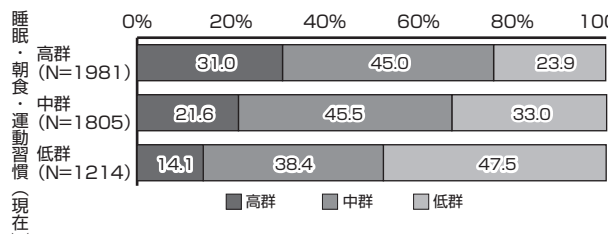


図 4-30. 睡眠・朝食・運動習慣と文化的作法・教養の関係

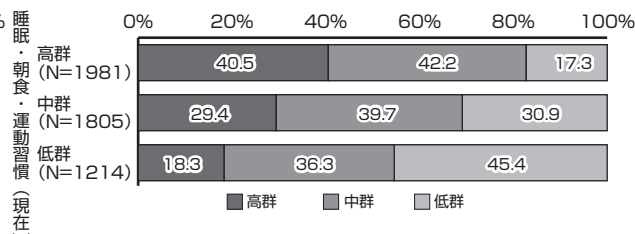


図 4-31. 睡眠・朝食・運動習慣とへこたれない力の関係

5. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の普及状況

(1) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度

これまで「早寝早起き朝ごはん」国民運動のことを知っていたかについてたずねたところ、「運動の趣旨や取組を知っている」と回答した人の割合は 13.6%、「聞いたことはあるが、よく知らない」と回答した人の割合は 26.7%であったのに対し、「聞いたことがない」と回答した人の割合は 59.7%であった。

それらを年代別にみると、「運動の趣旨や取組を知っている」「聞いたことはあるが、よく知らない」と回答した人の割合が最も高かったのは 20 代以下（運動の趣旨や取組を知っている：18.1%、聞いたことはあるが、よく知らない：29.9%）であり、「聞いたことがない」と回答した人の割合が最も高かったのは 50 代以上（65.8%）であった。

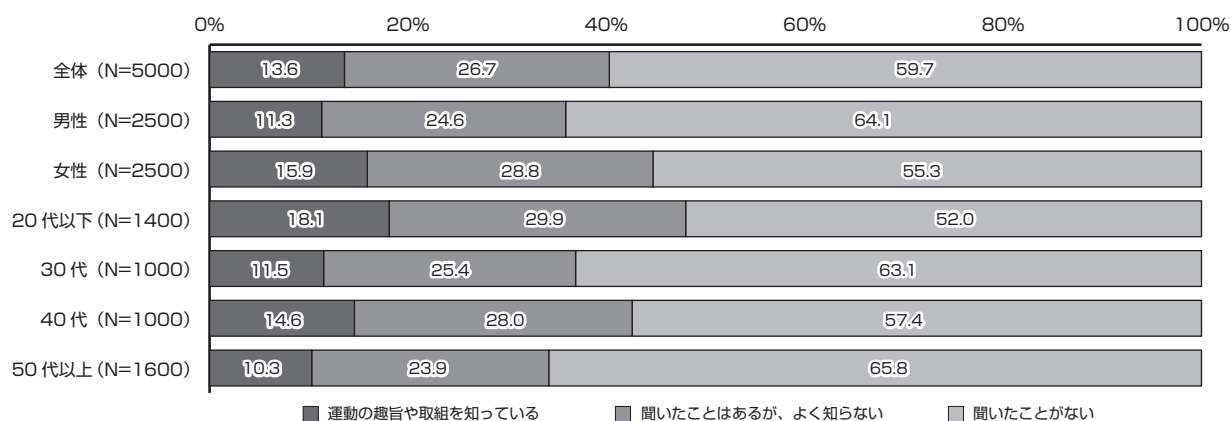


図 4-32. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度（全体・男女別・年代別）

(2) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と現在の基本的生活習慣の関係

〈「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と現在の基本的生活習慣〉

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と現在の基本的生活習慣の関係をみると、「運動の趣旨や取組を知っている」と回答した人ほど、「睡眠・朝食・運動習慣」といった基本的生活習慣が身についている人（「高群」）の割合が高くなる傾向がみられた。

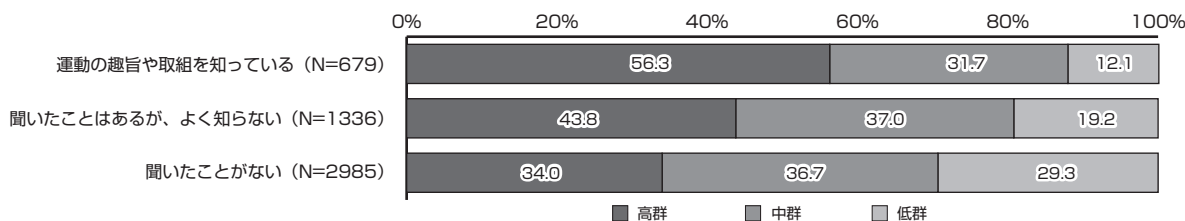


図 4-33. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と睡眠・朝食・運動習慣の関係

〈「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と起床・就寝時刻、睡眠時間の過不足〉

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と平日の起床・就寝時刻の関係をみると、「運動の趣旨や取組を知っている」と回答した人ほど、「午前7時台」までに起床すると回答した人の割合や「午後12時台」までに就寝すると回答した人の割合、睡眠時間が「足りている」（「足りている」＋「だいたい足りている」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

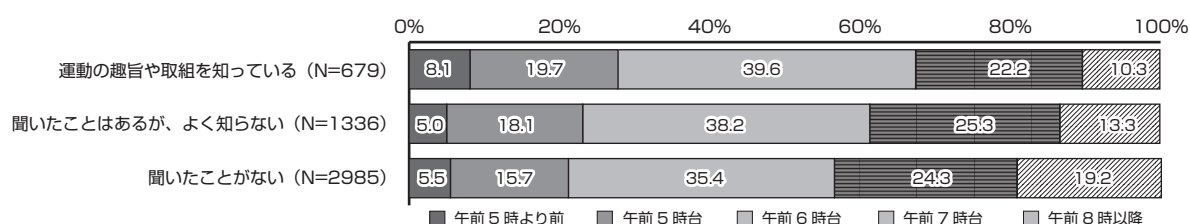


図 4-34. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と平日の起床時刻の関係

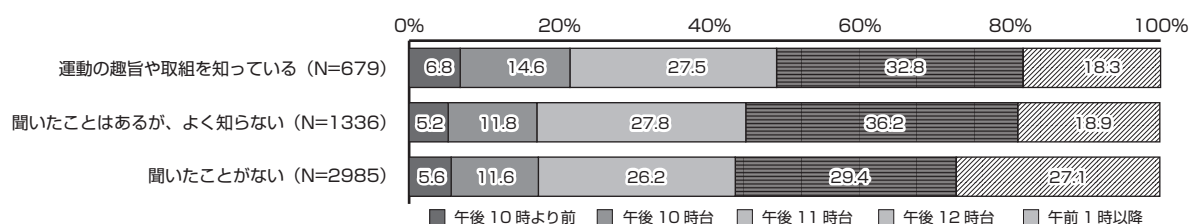


図 4-35. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と平日の就寝時刻の関係

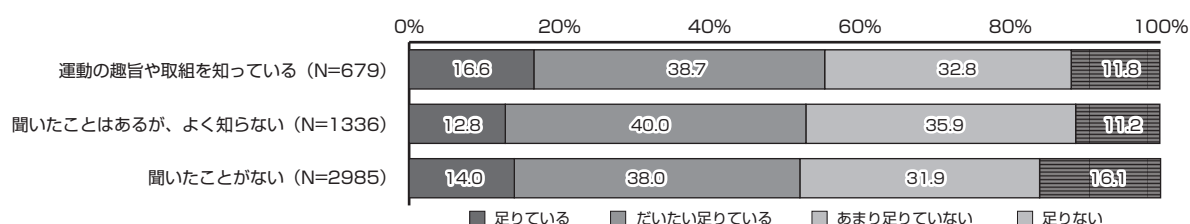


図 4-36. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と睡眠時間の過不足の関係

〈「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と朝食の有無〉

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度とふだん朝食を食べているかの関係をみると、「運動の趣旨や取組を知っている」と回答した人ほど、「毎日食べる」（「毎日食べる」＋「だいたい毎日食べる」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

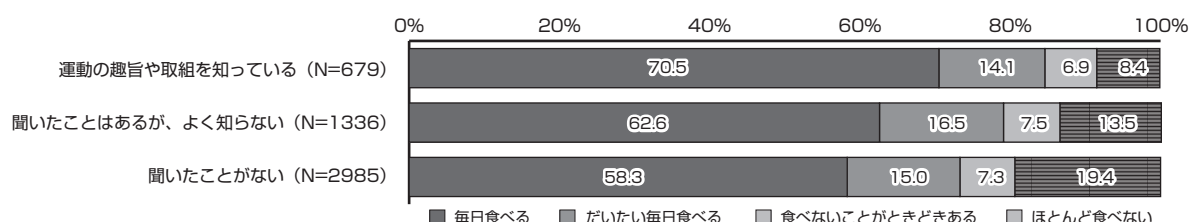


図 4-37. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と朝食の有無の関係

〈「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と運動・スポーツの実施の有無〉

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と運動やスポーツの実施の関係をみると、「運動の趣旨や取組を知っている」と回答した人ほど、「している」（「よくしている」＋「たまにしている」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

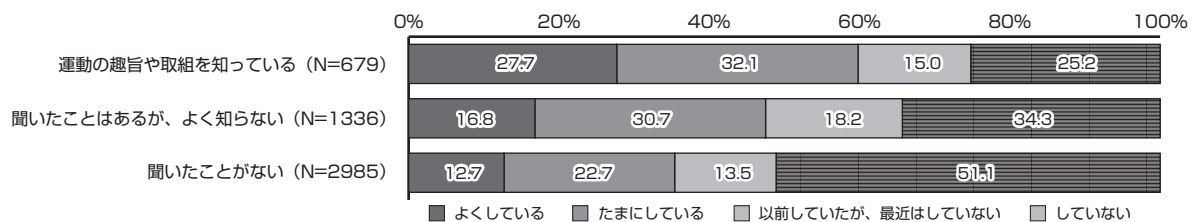


図 4-38. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と運動・スポーツの実施の有無の関係

〈「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と自分の体力に対する意識〉

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と自分の体力に対する考えの関係をみると、「運動の趣旨や取組を知っている」と回答した人ほど、「体力に自信がある」（「体力に自信がある」＋「どちらかといえば体力に自信がある」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。

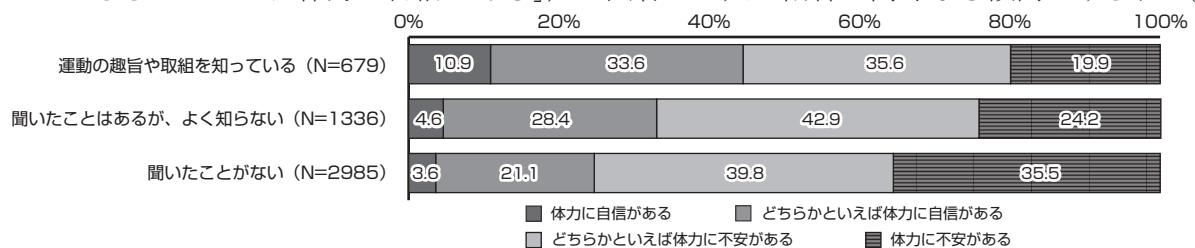


図 4-39. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と自分の体力に対する意識の関係

（3）「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と現在の子供へのしつけの関係

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と子供へのしつけ※得点化と分類方法の関係をみると、「運動の趣旨や取組を知っている」と回答した人ほど、いずれのしつけにおいても熱心にしてきた人（「高群」）の割合が高くなる傾向がみられた。

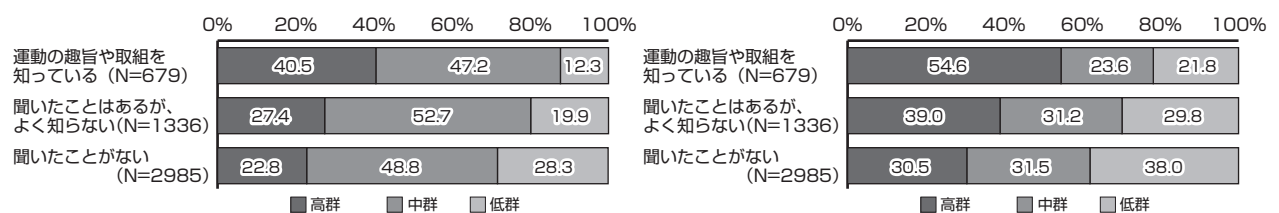


図 4-40. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と子供へのしつけ（食事）の関係

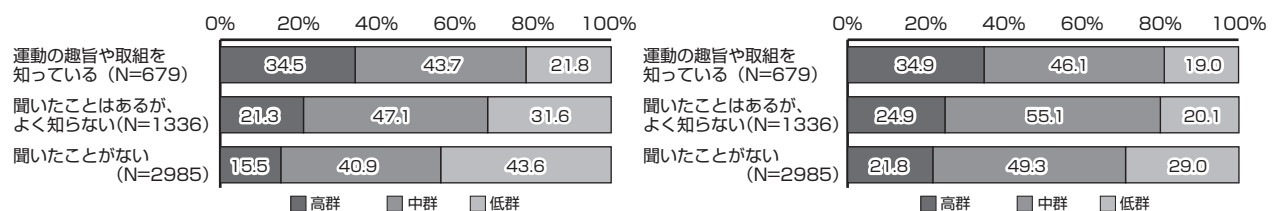


図 4-42. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と子供へのしつけ（運動）の関係

図 4-43. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と子供へのしつけ（自立）の関係

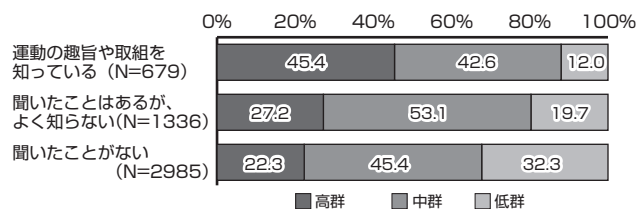


図 4-44. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の認知度と子供へのしつけ（学習）の関係

第4章 子供の頃の生活状況と現在の資質・能力との関係

本章では、子供の頃の生活習慣、体験活動、朝活等の生活状況と大人になった現在の資質・能力がどのような関係にあるかをみるとともに、家庭の経済状況によってこれらの生活習慣や活動と大人になった現在の資質・能力との関係に差異があるかどうかをみることにする。

〔Ⅰ〕 子供の頃の規則正しい生活習慣や体験と大人になった現在の資質・能力との関係

本項では、子供の頃に規則正しい生活習慣や体験活動、朝活をどの程度行っていたかということや、体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり）はどうだったかという状況と、大人になった現在の資質・能力との関係をみることにする。

1. 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係

（1）起床時刻

① 起床時刻

子供の頃の起床時刻については、「午前7時台」が一番多く（56.5%）、次に「午前6時台」が多かった（37.5%）。また、子供の頃の起床時刻が早かった人ほど、現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。ただし、「午前6時より前」に起床していた人は、現在の資質・能力が低い人の割合も多かった（33.6%）。

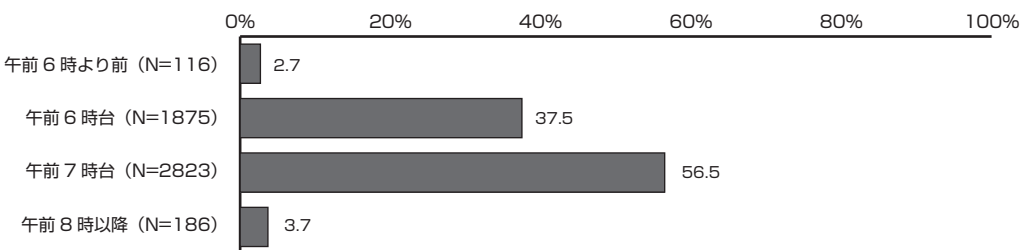


図 1-1 子供の頃の起床時刻

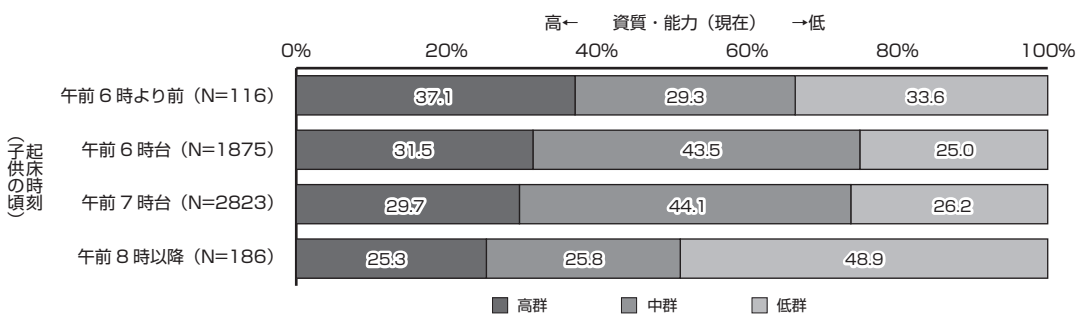


図 1-2 子供の頃の起床時刻と現在の資質・能力

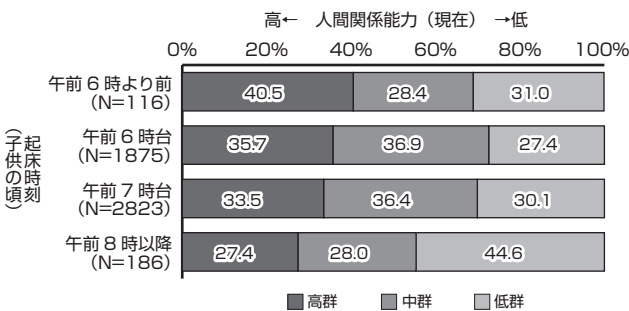


図 1-2-1 子供の頃の起床時刻と現在の人間関係能力

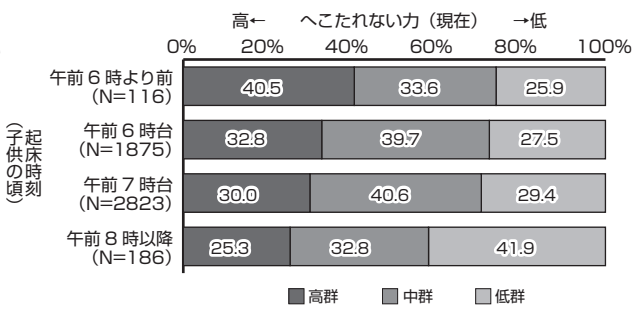


図 1-2-2 子供の頃の起床時刻と現在のへこたれない力

② 「朝、人に起こされないで自分で起きたこと」

子供の頃の起床に関して、ほぼ毎日「朝、人に起こされないで自分で起きた」人が約4割おり、これらの人については、現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

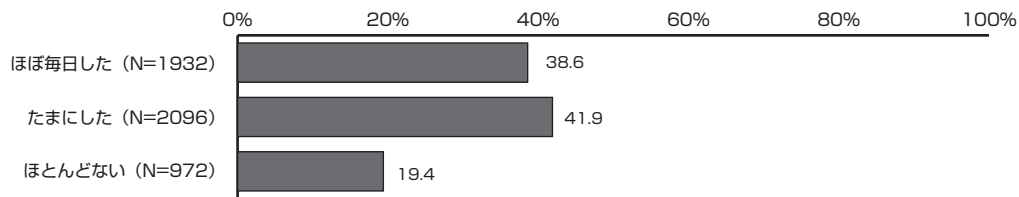


図 1-3 「朝、人に起こされないで起きたこと」

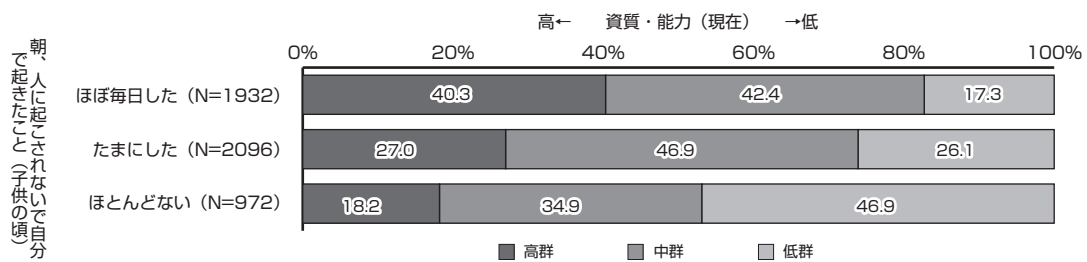


図 1-4 子供の頃「朝、人に起こされないで自分で起きたこと」と現在の資質・能力

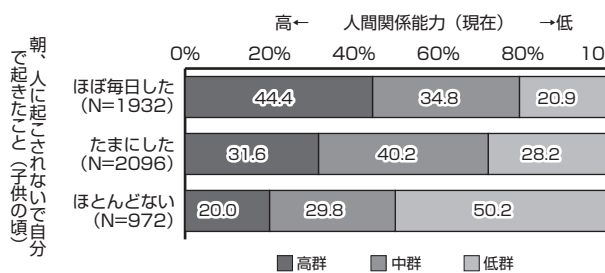


図 1-4-1 子供の頃「朝、人に起こされないで自分で起きたこと」と現在の人間関係能力

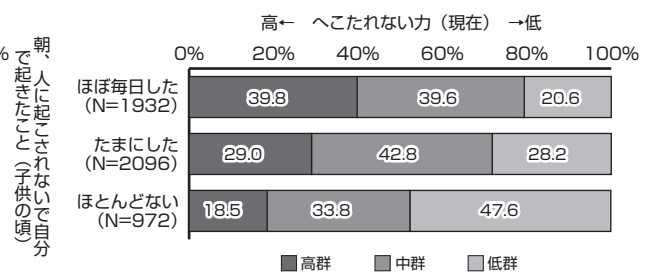


図 1-4-2 子供の頃「朝、人に起こされないで自分で起きたこと」と現在のへこたれない力

(2) 就寝時刻

① 就寝時刻

子供の頃の就寝時刻については、「午後 10 時台」が一番多く (39.4%)、次に「午後 9 時」台が多かった (35.8%)。年代別には年代が低くなるほど就寝時刻が遅くなる傾向がみられた。また、就寝時刻が早かった人ほど、現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

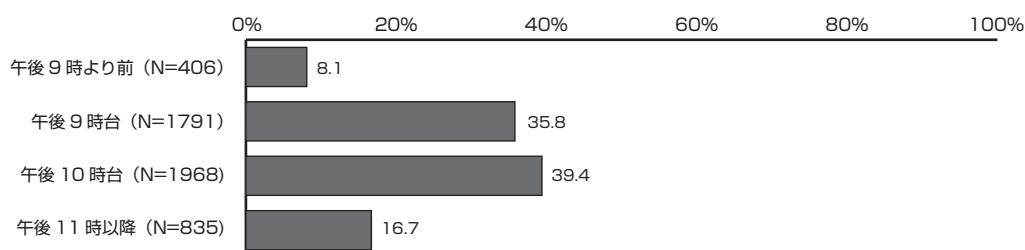


図 1-5 子供の頃の就寝時刻

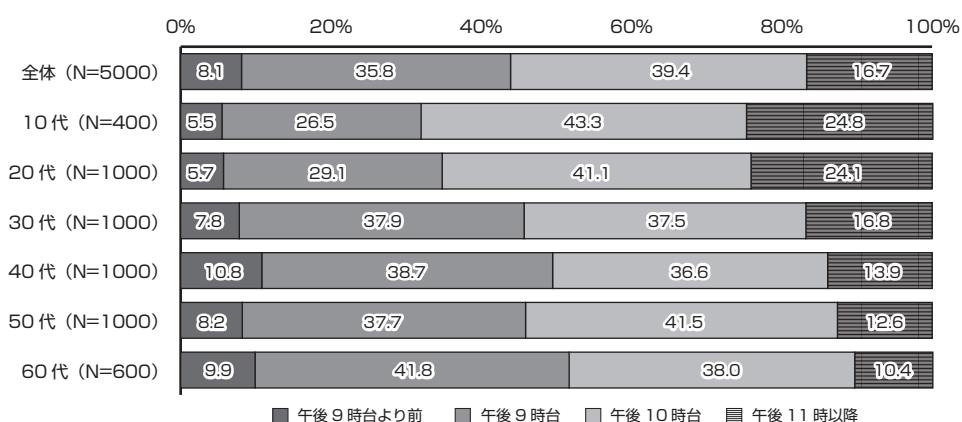


図 1-6 年代別にみた子供の頃の就寝時刻

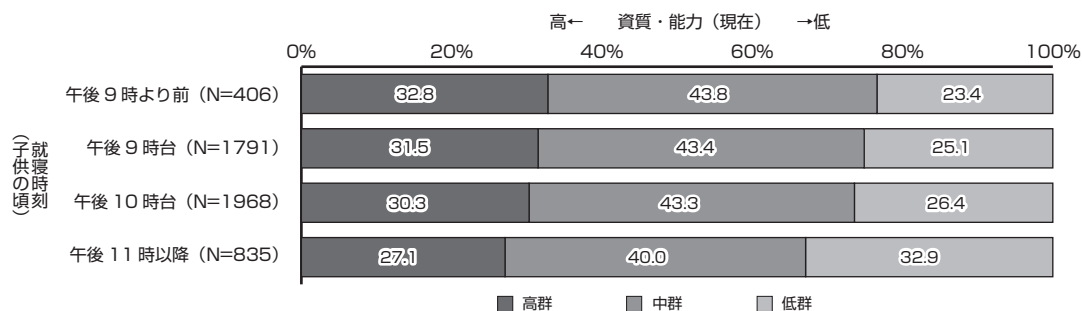


図 1-7 子供の頃の就寝時刻と現在の資質・能力

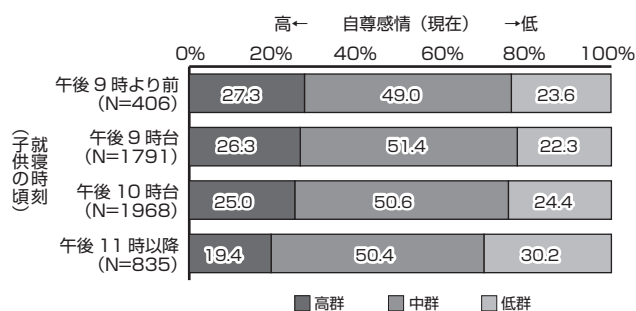


図 1-7-1 子供の頃の就寝時刻と現在の自尊感情

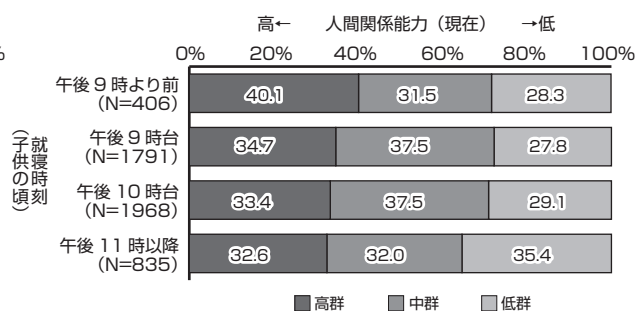


図 1-7-2 子供の頃の就寝時刻と現在の人間関係能力

② 「夜更かしをして、遅くまで起きていたこと」

子供の頃の就寝に関して、ほぼ毎日「夜更かしをして、遅くまで起きていた」と答えた人が23.2%いたが、これらの人の74.3%は午後11時前に就寝している。

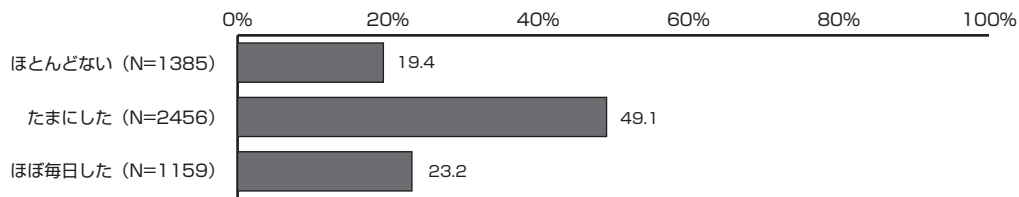


図 1-8 「夜更かしをして、遅くまで起きていたこと」

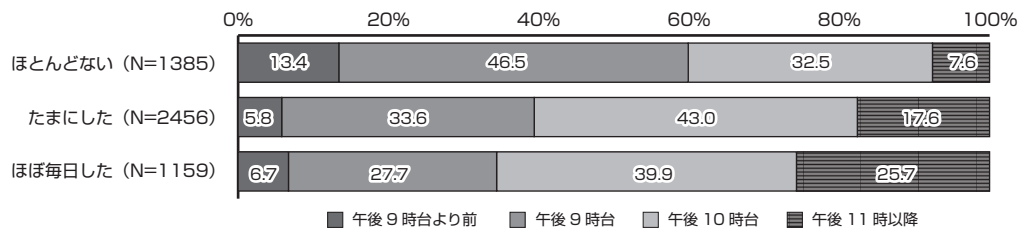


図 1-9 子供の頃、「夜更かしをして、遅くまで起きていたこと」

(3) 朝ごはん

子供の頃、朝ごはんを「毎日食べていた」人が73.2%、「だいたい毎日食べていた」人が16.7%であった。また、子供の頃、毎日朝ごはんを食べていた人ほど、現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

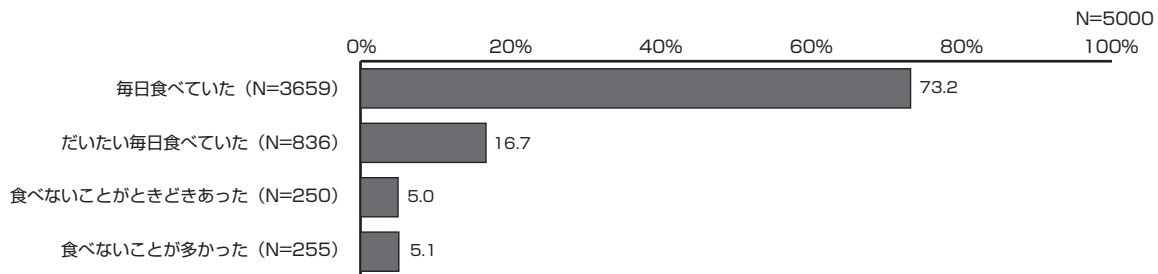


図 1-10 子供の頃の朝ごはんの摂取状況

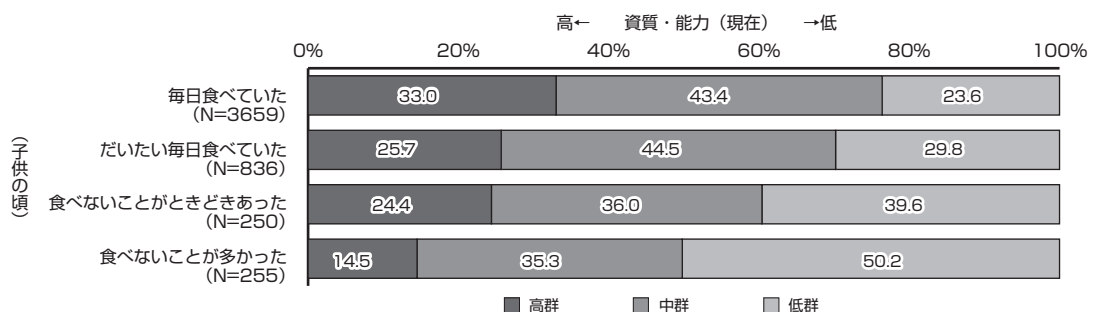


図 1-11 子供の頃の朝ごはんの摂取状況と現在の資質・能力

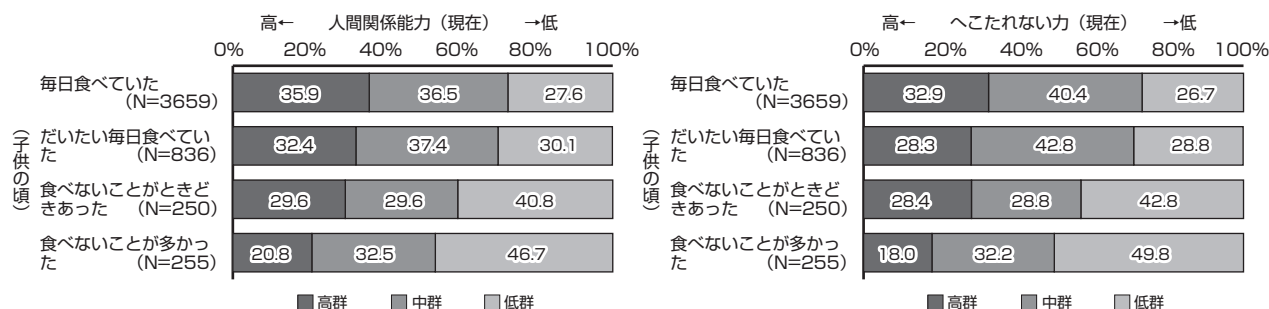


図 1-11-1 子供の頃の朝ごはんの摂取状況と現在の人間関係能力 図 1-11-2 子供の頃の朝ごはんの摂取状況と現在のへこたれない力

（４）子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係

（１）から（３）までは、起床時刻、就寝時刻、朝食の状況と大人になった現在の資質・能力との関係を個別にみてきたが、本項では、これらの生活習慣全体と大人になった現在の資質・能力との関係をみることにする。

（１）から（３）では、起床時刻や就寝時刻が早い人、朝食をよく食べる人はそれぞれ大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向にあるということが明らかになったが、これらの生活習慣全体との関係をみても、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、年代別にみると、年代が若いほど、規則正しい生活習慣と現在の資質・能力との相関関係が強かった。

※「規則正しい生活習慣」は、第１章「５．本調査研究で使用している用語の説明」（１）を参照。

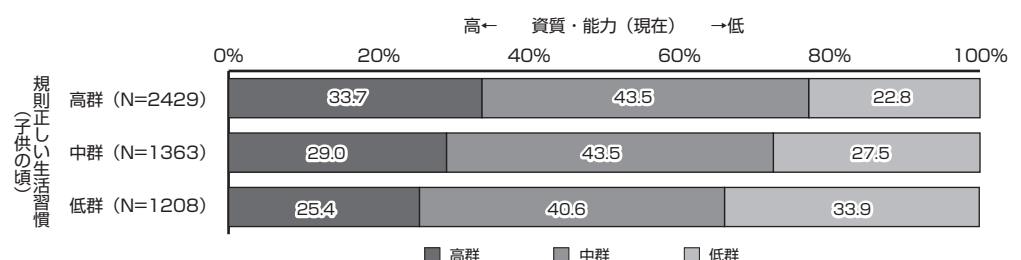


図 1-12 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力

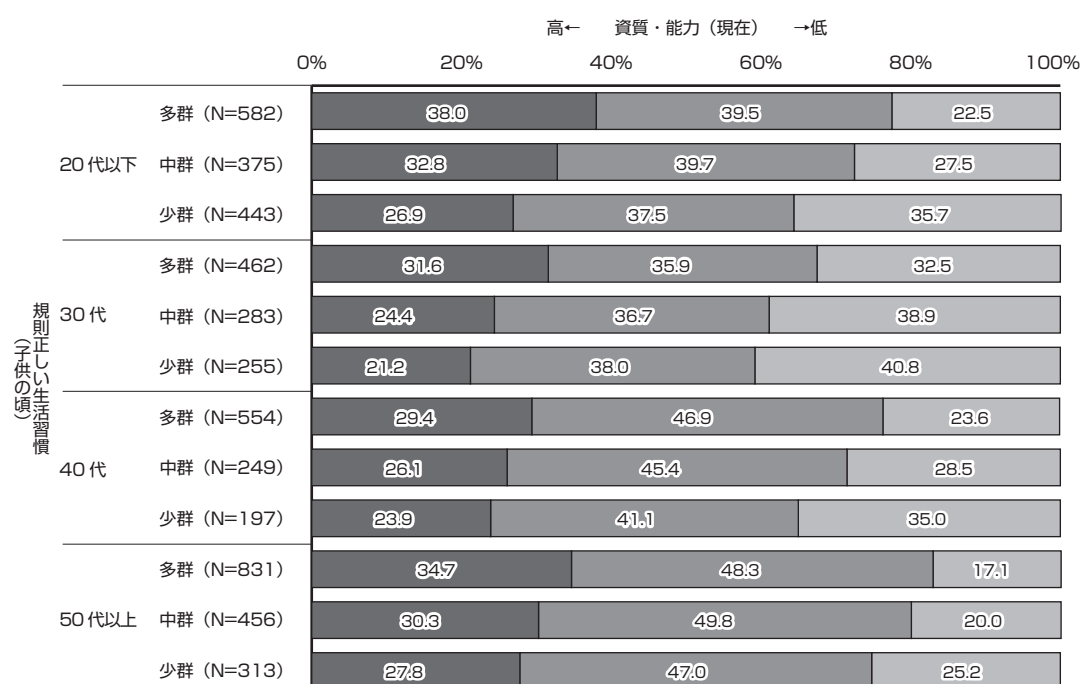


図 1-13 年代別にみた子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

① 現在の自尊感情との関係

子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、現在の自尊感情（例えば「自分のことが好きである」、「家族を大切にできる人間だと思う」という項目）が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

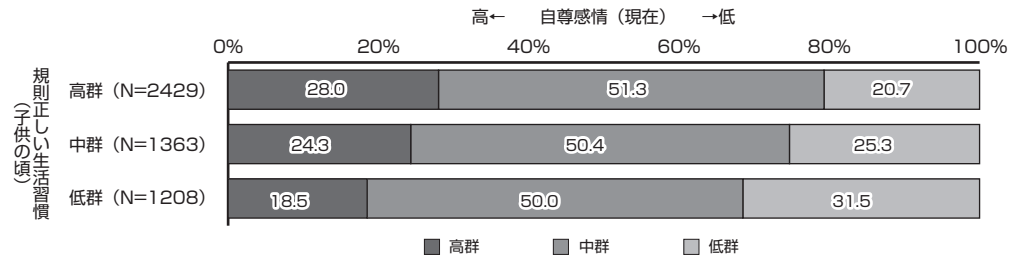


図 1-14 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の自尊感情

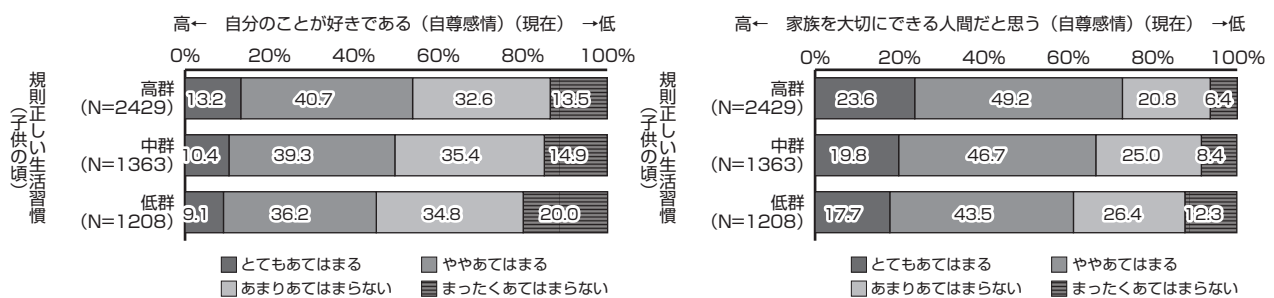


図 1-14-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の自尊感情（自分のことが好きである）

図 1-14-2 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の自尊感情（家族を大切にできる人間だと思う）

② 現在の共生感との関係

子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、現在の共生感（例えば「悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる」という項目）が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

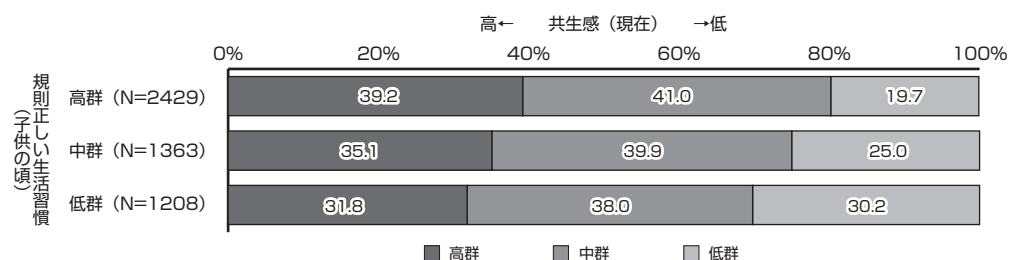


図 1-15 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の共生感

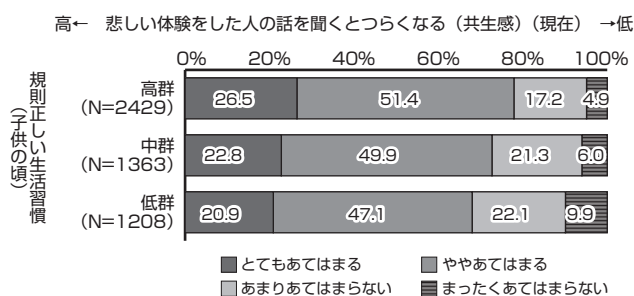


図 1-15-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の共生感（悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる）

③ 現在の意欲・関心との関係

子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、現在の意欲・関心（例えば「なんでも最後までやり遂げたい」という項目）が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

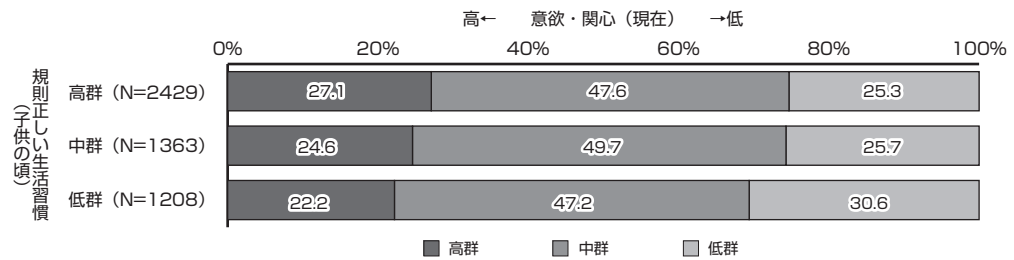


図 1-16 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の意欲・関心

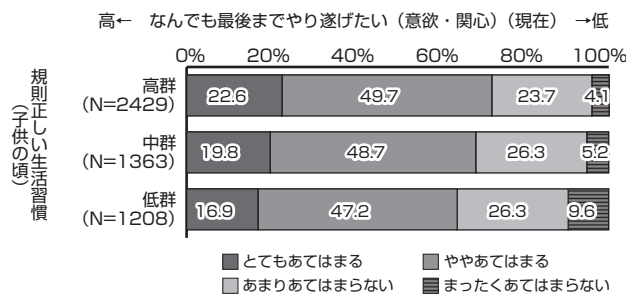


図 1-16-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の意欲・関心（なんでも最後までやり遂げたい）

④ 現在の規範意識との関係

現在の規範意識については、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。特に、「叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う」、「交通規則など社会のルールは守るべきだと思う」、「電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う」、「他人をいじめている人がいると、腹が立つ」という項目について、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

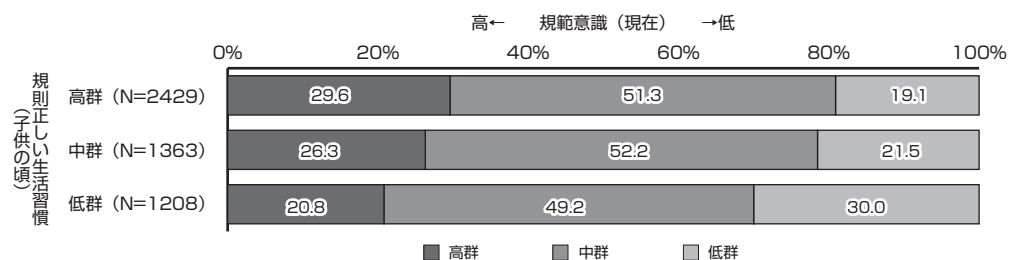


図 1-17 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識

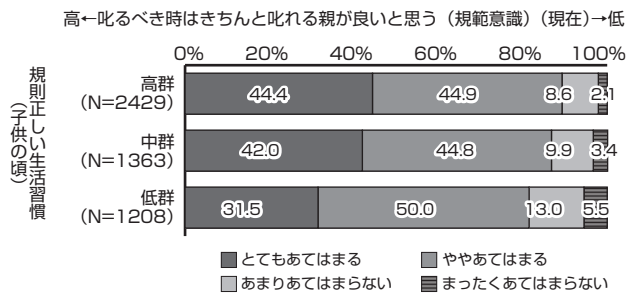


図 1-17-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識（叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う）

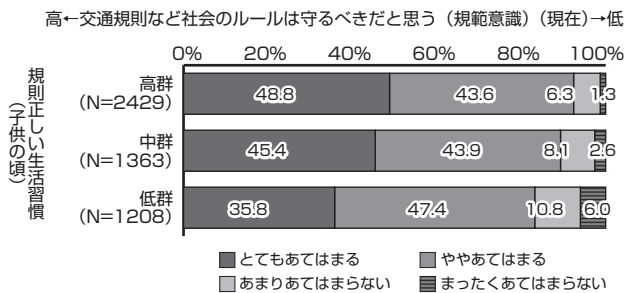


図 1-17-2 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識（交通規則など社会のルールは守るべきだと思う）

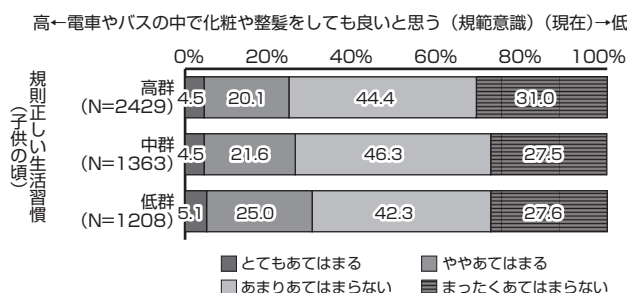


図 1-17-3 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識（電車やバスの中で化粧や整髪をしても良いと思う）

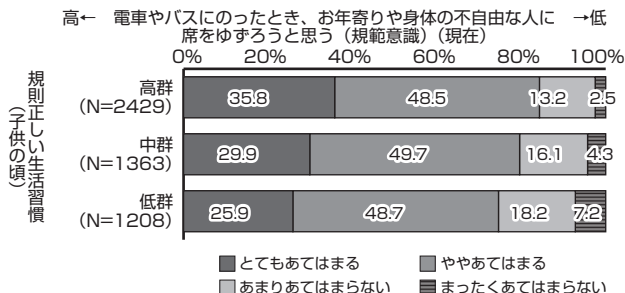


図 1-17-4 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識（電車やバスにのったとき、お年寄りや身体の不自由な人に席をゆずろうと思う）

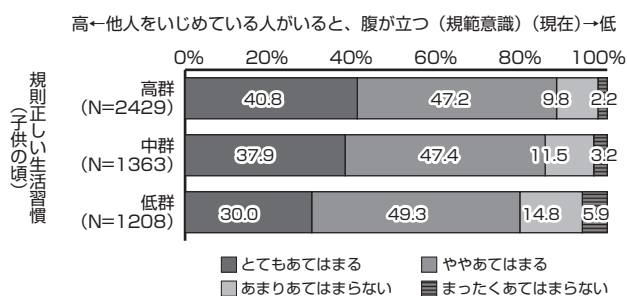


図 1-17-5 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識（他人をいじめている人がいると、腹が立つ）

⑤ 現在の人間関係能力との関係

子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、おおむね現在の人間関係能力（例えば「近所の人に挨拶ができる」、「初めて会ったとでもすぐに話ができる」という項目）が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

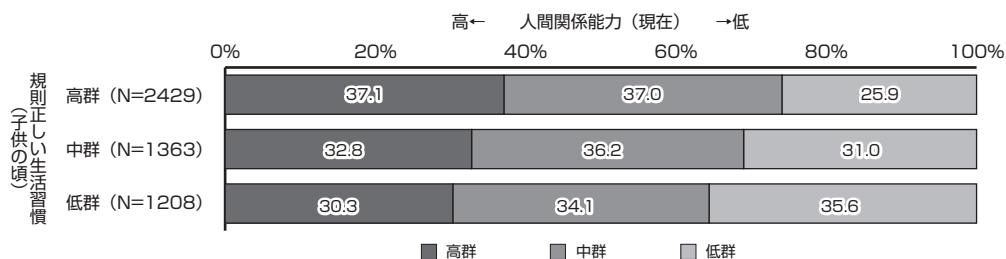


図 1-18 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力

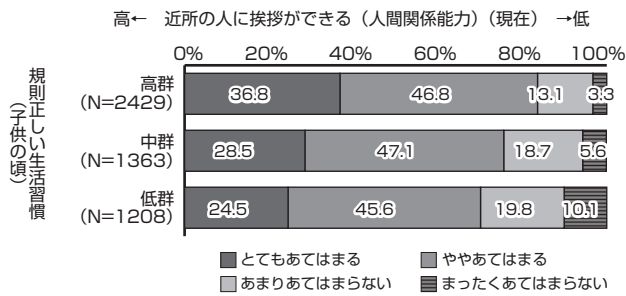


図 1-18-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力（近所の人に挨拶ができる）

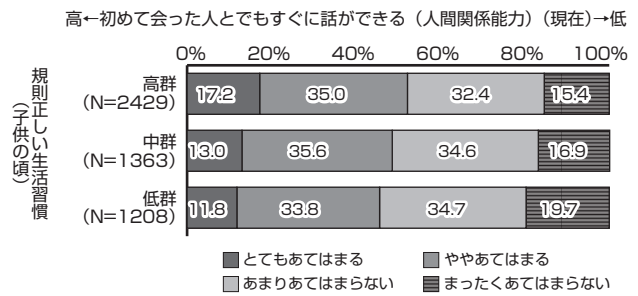


図 1-18-2 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力（初めて会った人とでもすぐに話ができる）

⑥ 現在の職業意識との関係

子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、現在の職業意識（例えば「大人になったら仕事をするべきだと思う」という項目）が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

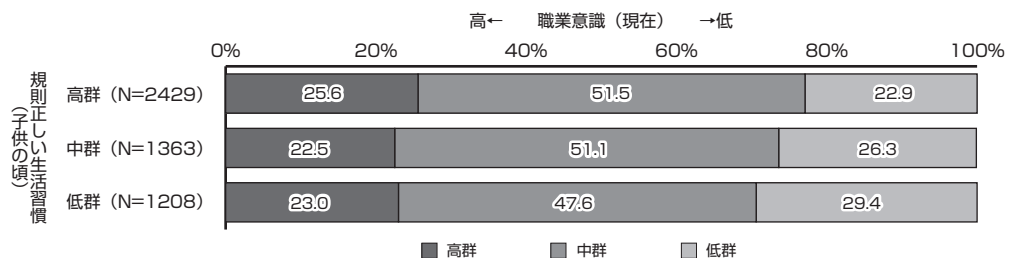


図 1-19 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の職業意識

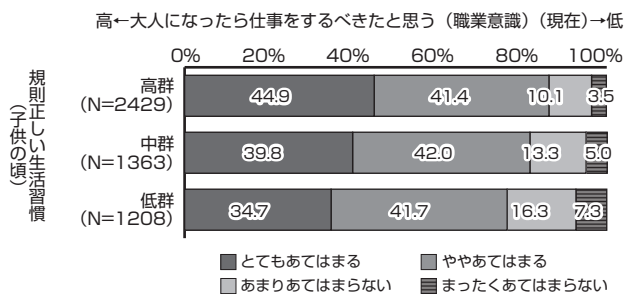


図 1-19-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の職業意識（大人になったら仕事をするべきだと思う）

⑦ 現在の文化的作法・教養との関係

子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、現在の文化的作法・教養（例えば「目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる」という項目）が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

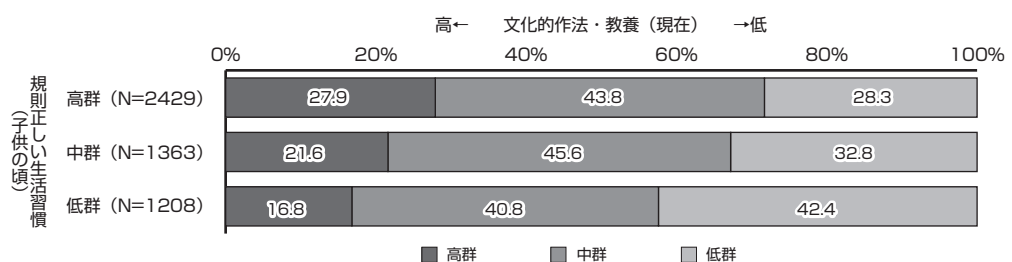


図 1-20 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の文化的作法・教養

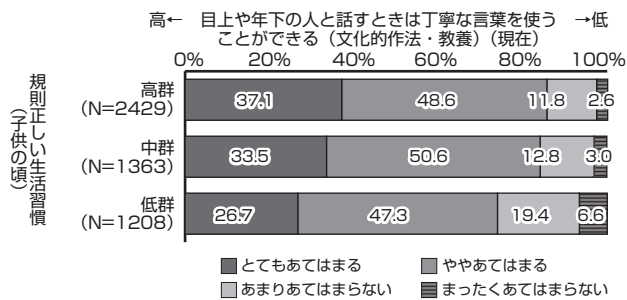


図 1-20-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の文化的作法・教養（目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる）

⑧ 現在のへこたれない力との関係

子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、現在のへこたれない力（例えば「何事も前向きに取り組むことができる」、「厳しく叱られてもくじけない」、「ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる」という項目）が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

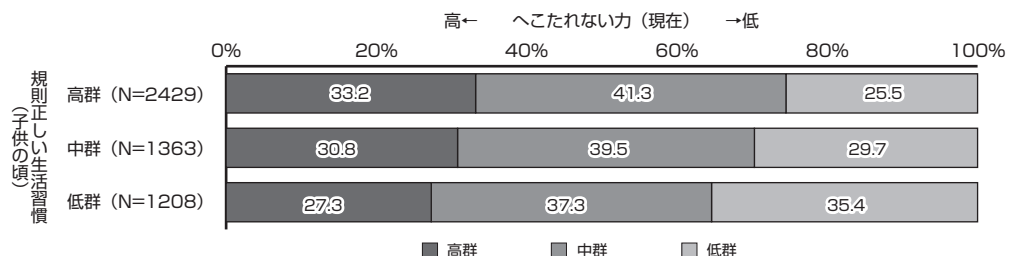


図 1-21 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力

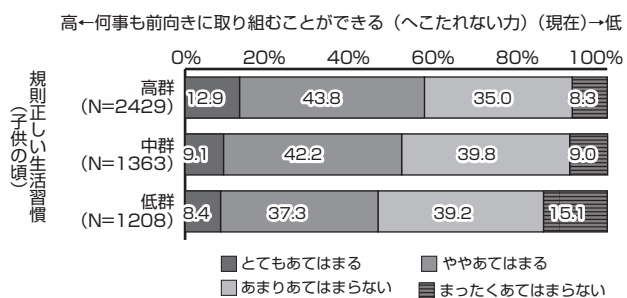


図 1-21-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力（何事も前向きに取り組むことができる）

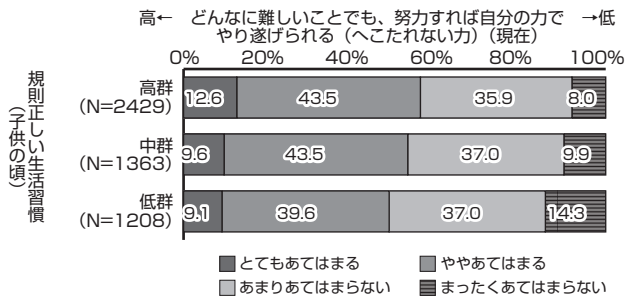


図 1-21-2 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力（どんなに難しいことでも、努力すれば自分の力でやり遂げられる）

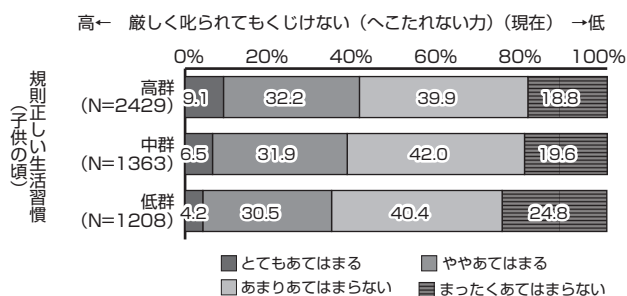


図 1-21-3 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力（厳しく叱られてもくじけない）

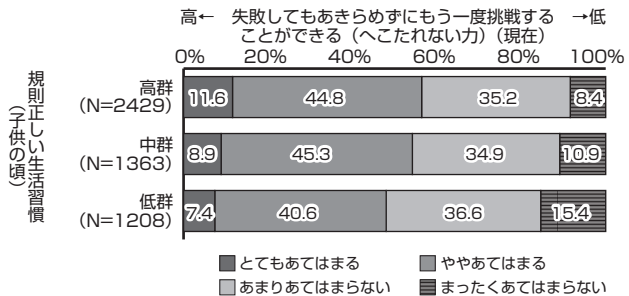


図 1-21-4 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力（失敗してもあきらめずにもう一度挑戦することができる）

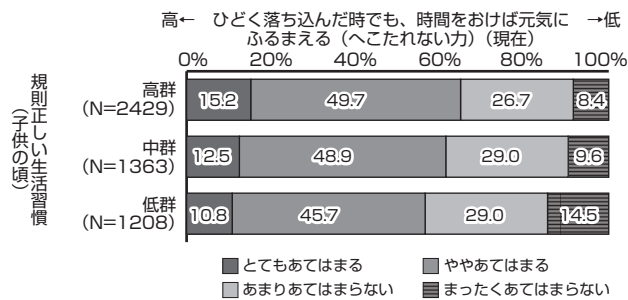


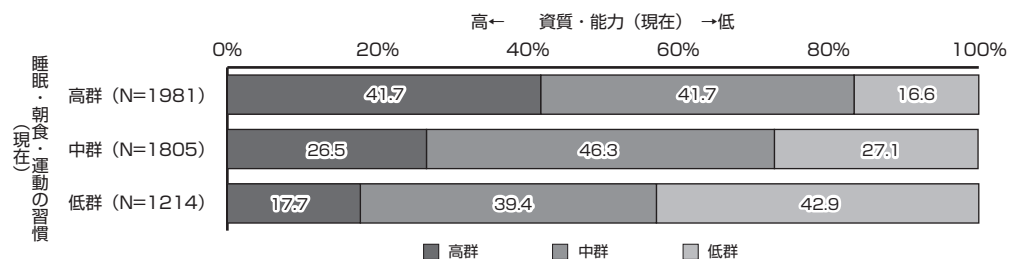
図 1-21-5 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力（ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる）

（参考）現在の睡眠・朝食・運動の習慣と現在の資質・能力との関係

（４）では、「子供の頃」の規則正しい生活習慣と「大人になった現在」の資質・能力との関係との関係を見てきたが、下の図のように、「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」と現在の資質・能力との関係についても、規則正しい睡眠・朝食・運動の習慣をよくしている人ほど、現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

すなわち、子供の頃の規則正しい生活習慣と同様、大人になった現在の規則正しい生活習慣（睡眠・朝食・運動）も、大人になった現在の資質・能力に大きな影響を与えていると言える。

※「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」は、第１章「５．本調査研究で使用している用語の説明」（４）①を参照。



（参考）図 現在の睡眠・朝食・運動の習慣と現在の資質・能力

2. 子供の頃の朝の活動（朝活）と大人になった現在の資質・能力との関係

（1）朝活の状況

子供の頃に朝早く起きて取り組んだ活動（朝活）について、「ラジオ体操」や「運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）」、「自然体験（虫取り・魚釣り・野鳥観察等）」、「楽器演奏（ピアノ、バイオリン等）」、「絵・工作」、「読書（絵本・マンガを含む）」、「生き物の世話（水やり、エサやり等）」、「家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）」、「勉強（宿題を含む）」の朝活を一つでも「何度もある」と回答した人（朝活多群）の割合は70.3%であった。すべて「少しある」、「ほとんどない」と回答した（朝活少群）は29.7%であった。男女別にみると、朝活多群は男性が66.6%、女性が74.0%で、女性のほうが若干高かった。年代別にみると、朝活多群は20代以下63.8%、30代65.0%、40代73.3%、50代以上77.4%と、年代が高くなるほど高かった。

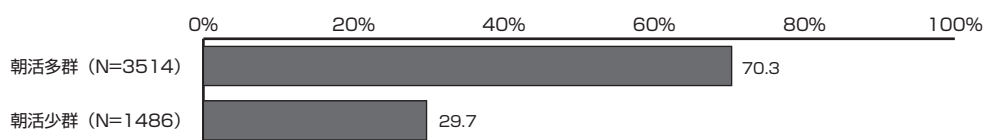


図 2-1 子供の頃の朝活状況

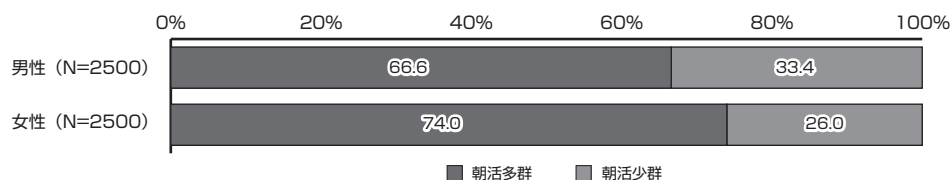


図 2-2 男女別にみた子供の頃の朝活状況

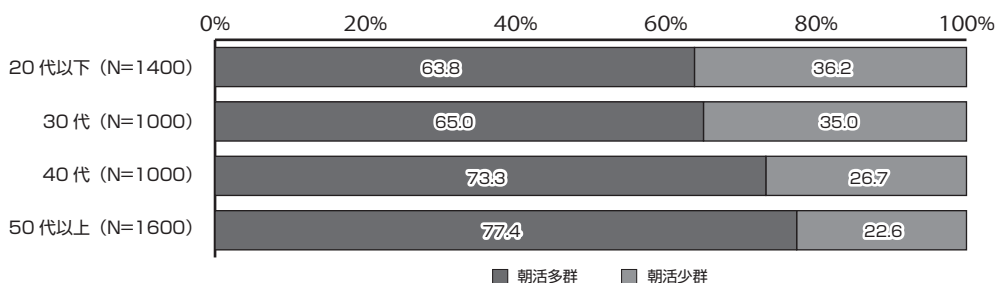


図 2-3 年代別にみた子供の頃の朝活状況

子供の頃の朝活の実施状況を種目別かつ年代別にみると、ラジオ体操や自然体験（虫取り、魚釣り等）は年代が高くなるほど「何度もある」と回答した人が多かった。また楽器演奏を除き年代が若くなるほど「ほとんどない」と回答した人が多い傾向がみられた。

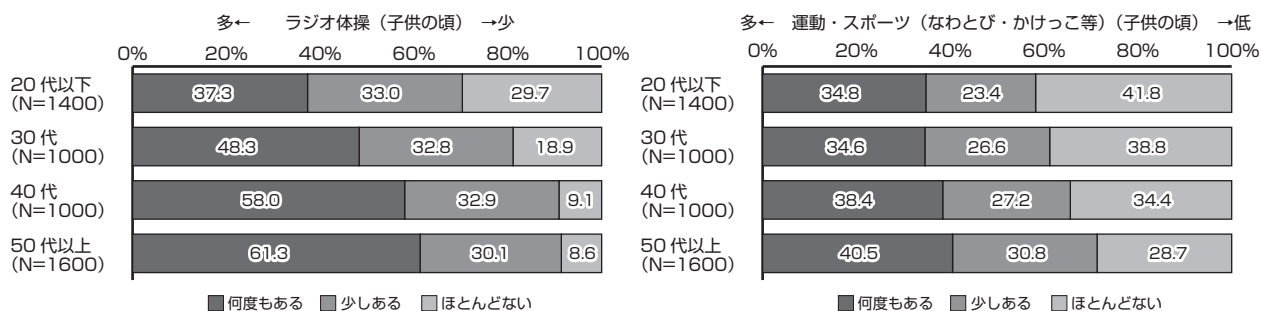


図 2-4-1 年代別にみた子供の頃、朝、ラジオ体操をしたこと

図 2-4-2 年代別にみた子供の頃、朝、運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）をしたこと

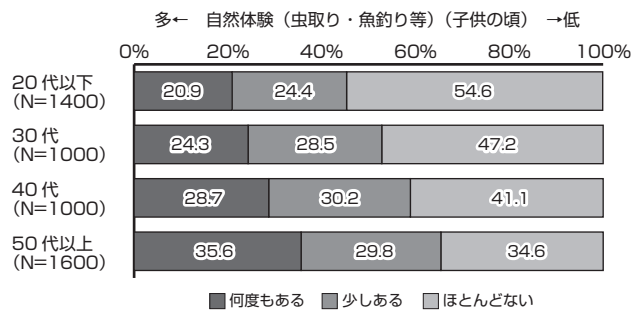


図 2-4-3 年代別にみた子供の頃、朝、自然体験（虫取り、魚釣り、野鳥観察等）をしたこと

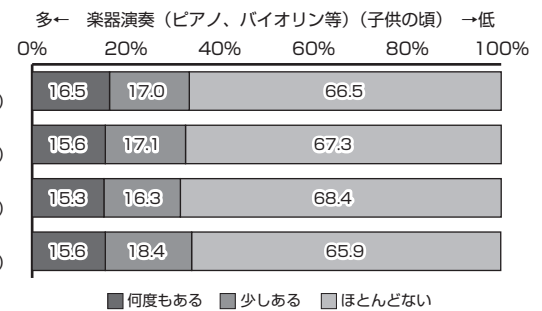


図 2-4-4 年代別にみた子供の頃、朝、楽器演奏（ピアノ、バイオリン等）をしたこと

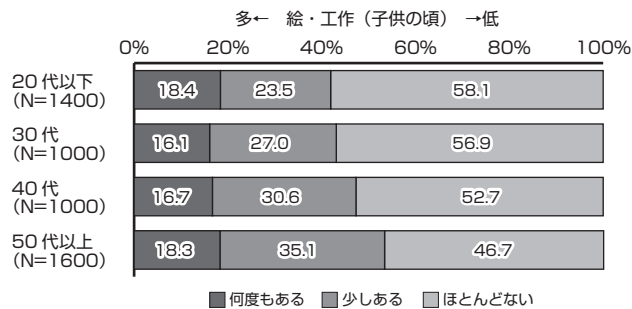


図 2-4-5 年代別にみた子供の頃、朝、絵・工作をしたこと

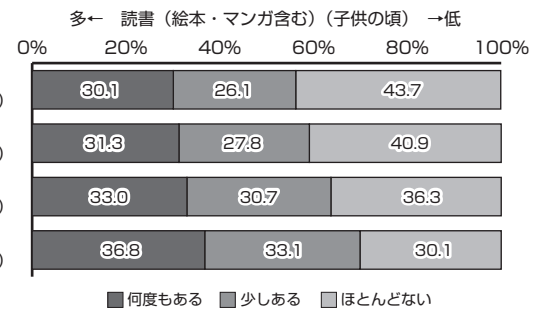


図 2-4-6 年代別にみた子供の頃、朝、読書（絵本・マンガを含む）をしたこと

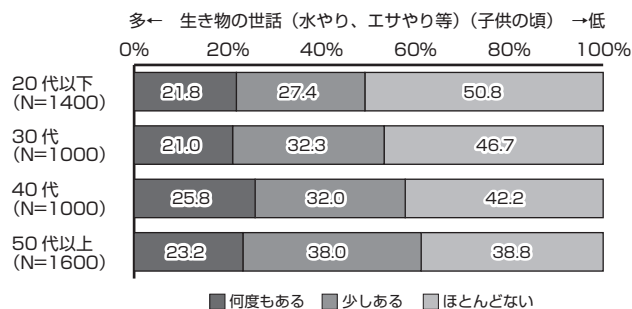


図 2-4-7 年代別にみた子供の頃、朝、生き物の世話（水やり、エサやり等）をしたこと

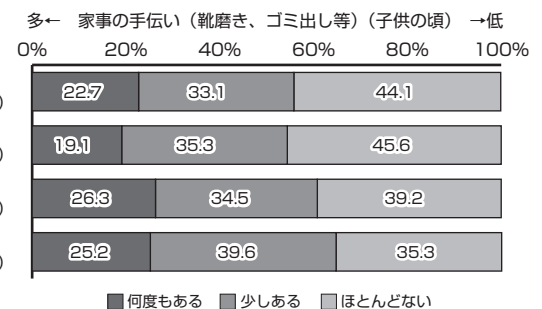


図 2-4-8 年代別にみた子供の頃、朝、家事手伝い（靴磨き・ゴミ出し等）をしたこと

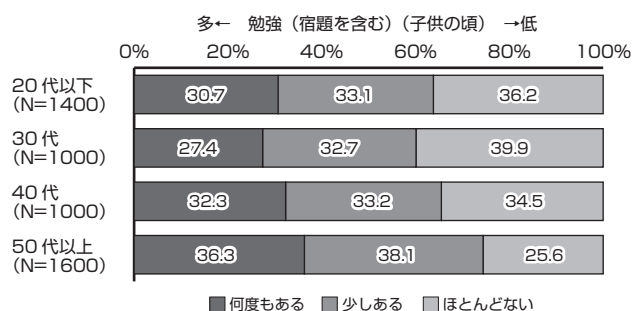


図 2-4-9 年代別にみた子供の頃、朝、勉強（宿題を含む）をしたこと

(2) 子供の頃の朝活と大人になった現在の資質・能力との関係

①子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力との関係

子供の頃に朝活をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。資質・能力別にみると、共生感や人間関係能力について、子供の頃に朝活をよく行っていた人の資質・能力が高い人の割合が多かった。

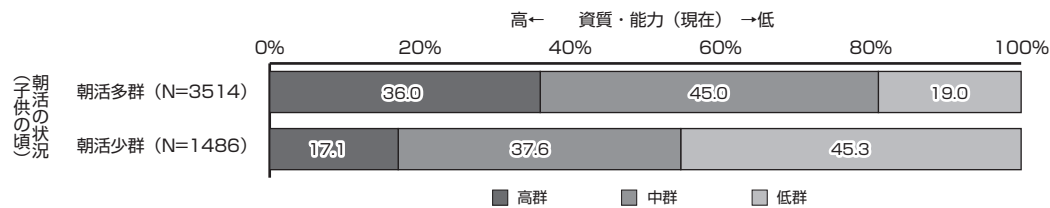


図 2-5 子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

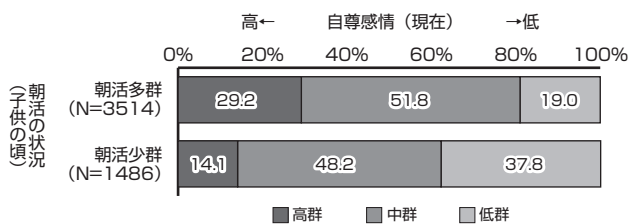


図 2-5-1 子供の頃の朝活の状況と現在の自尊感情

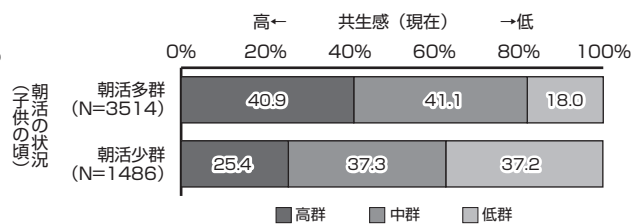


図 2-5-2 子供の頃の朝活の状況と現在の共生感

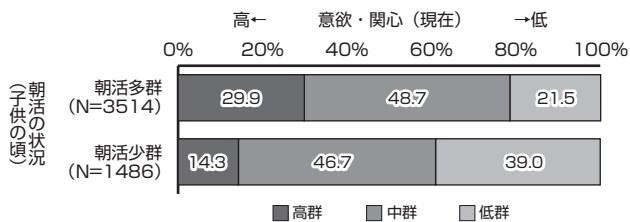


図 2-5-3 子供の頃の朝活の状況と現在の意欲・関心

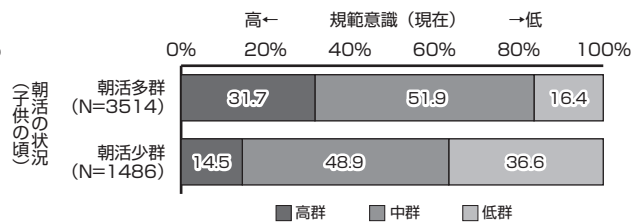


図 2-5-4 子供の頃の朝活の状況と現在の規範意識

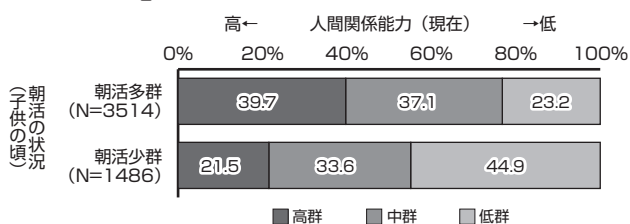


図 2-5-5 子供の頃の朝活の状況と現在の人間関係能力

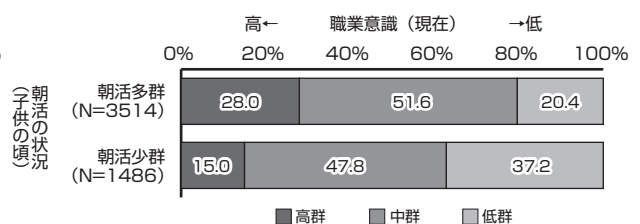


図 2-5-6 子供の頃の朝活の状況と現在の職業意識

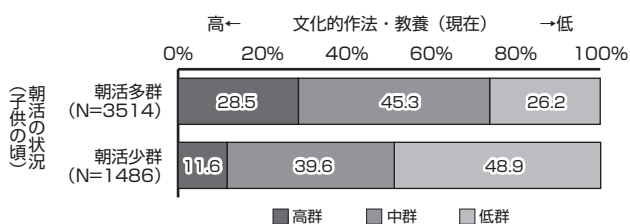


図 2-5-7 子供の頃の朝活の状況と現在の文化的作法・教養

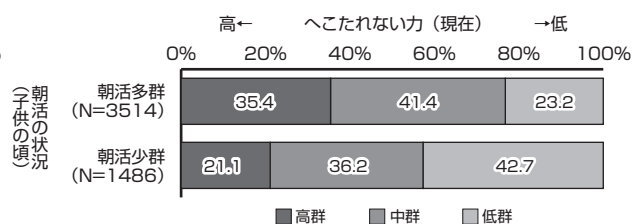


図 2-5-8 子供の頃の朝活の状況と現在のへこたれない力

②男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力との関係

男女別に、子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力との関係をみると、男女ともに、子供の頃に朝活をよく行っていた人ほど大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多いという傾向がみられた。また、男性のほうが女性より、朝活の状況と現在の資質・能力との相関関係が強かった。

さらに、個別の資質・能力別にみると、子供の頃に朝活をよく行っていた人について、男性は人間関係能力やへこたれない力について資質・能力が高い人の割合が多く、女性は共感や人間関係能力について資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

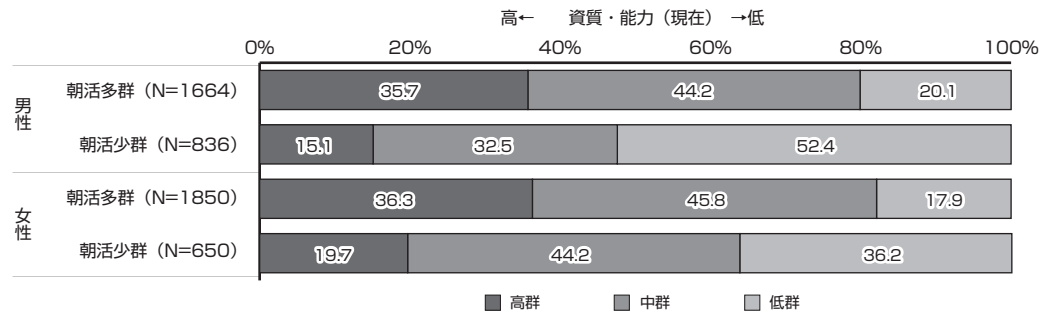


図 2-6 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

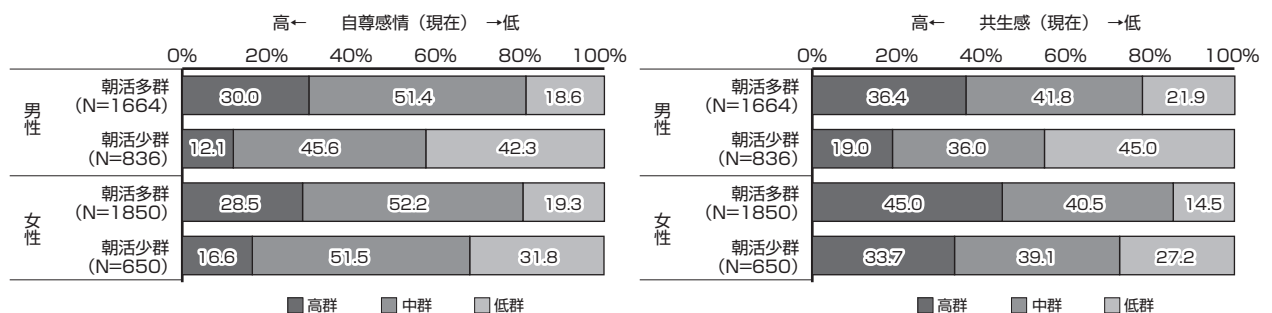


図 2-6-1 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の自尊感情

図 2-6-2 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の共感

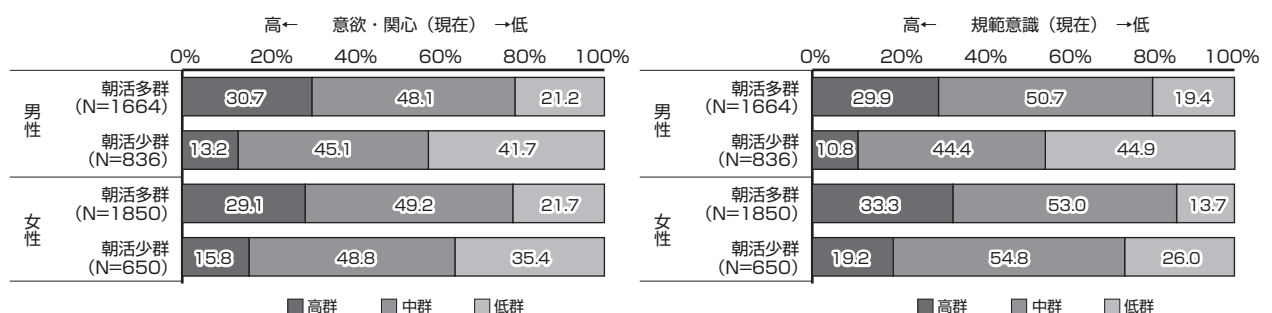


図 2-6-3 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の意欲・関心

図 2-6-4 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の規範意識

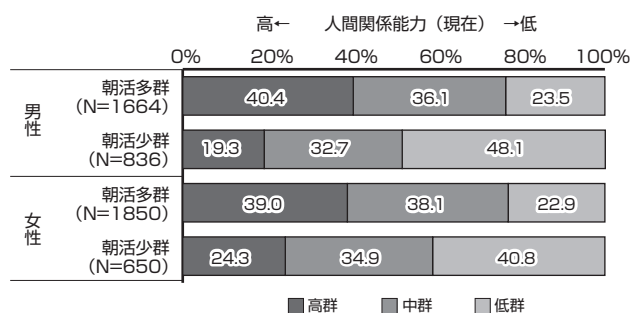


図 2-6-5 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の人間関係能力

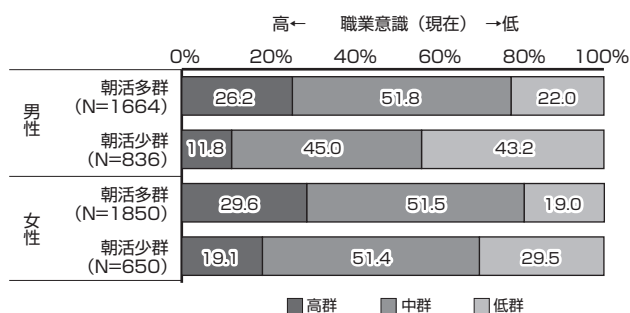


図 2-6-6 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の職業意識

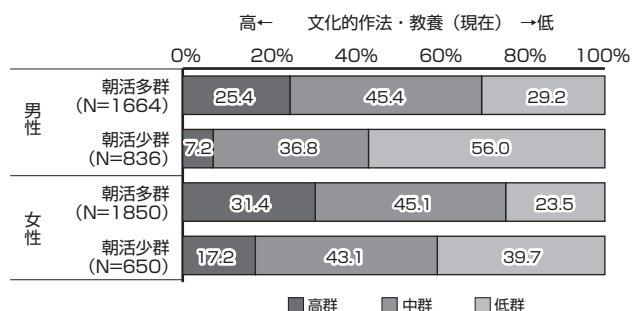


図 2-6-7 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の文化的作法・教養

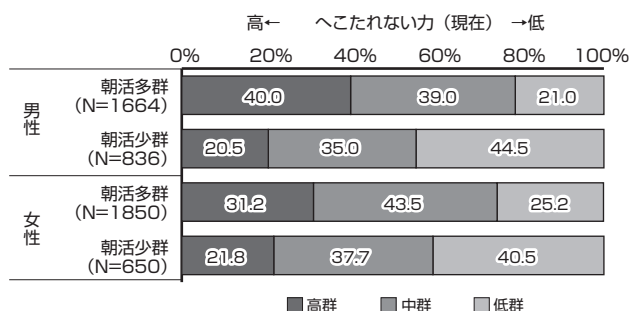


図 2-6-8 男女別にみた子供の頃の朝活の状況と現在のへこたれない力

③年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力との関係

年代別に、子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力との関係をみると、どの年代においても子供の頃に朝活をよく行っていた人ほど大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。また、30代以下の年代の方が40代以上の年代より、相関関係が強い傾向がみられた。

さらに、20代以下の方が他の年代に比べて朝活をよく行っていた人の資質・能力が高い人の割合が多いという傾向がみられ、特に共生感や職業意識について高い人の割合が多かった。

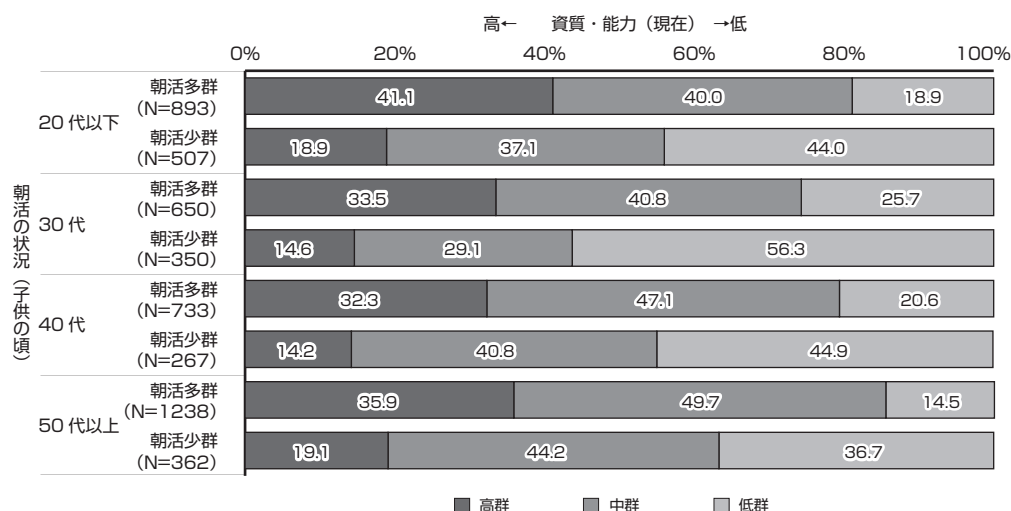


図 2-7 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

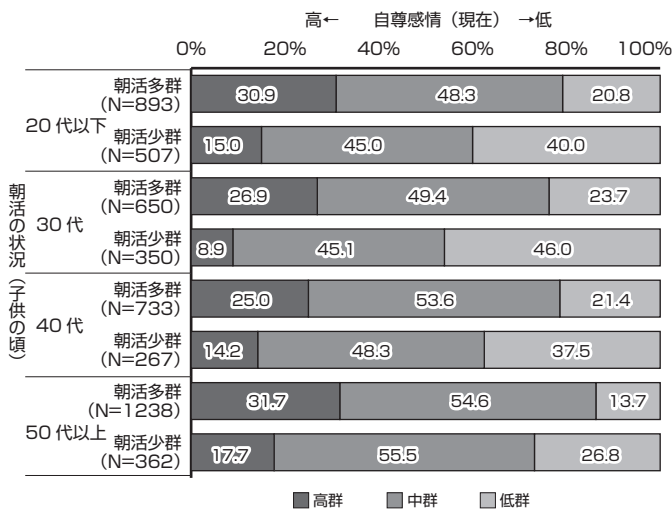


図 2-7-1 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の自尊感情

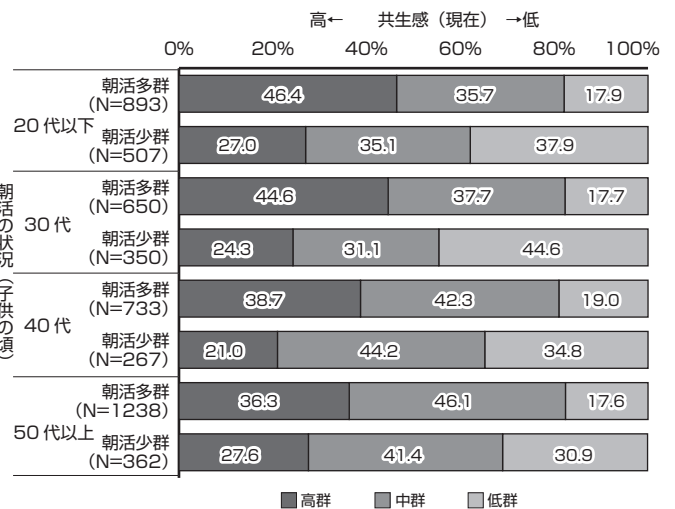


図 2-7-2 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の共生感

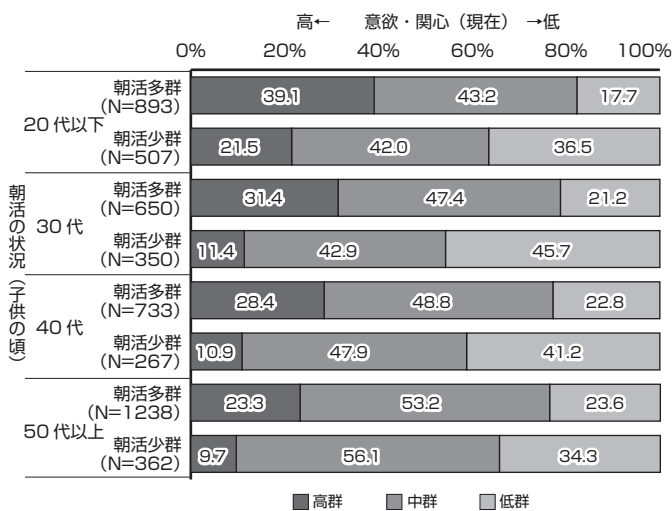


図 2-7-3 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の意欲・関心

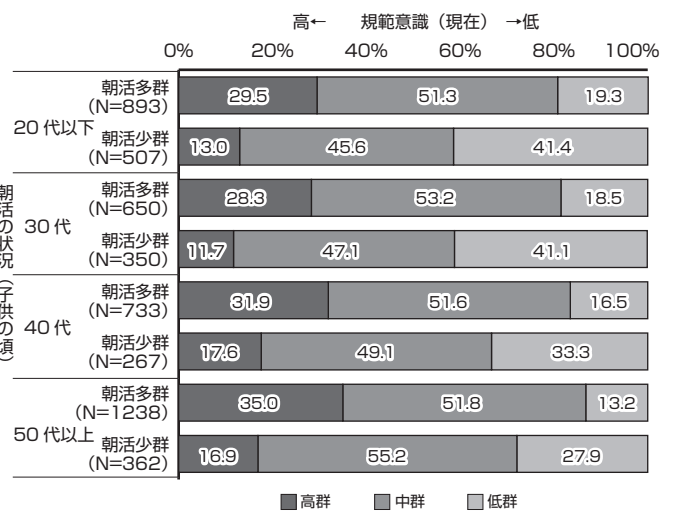


図 2-7-4 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の規範意識

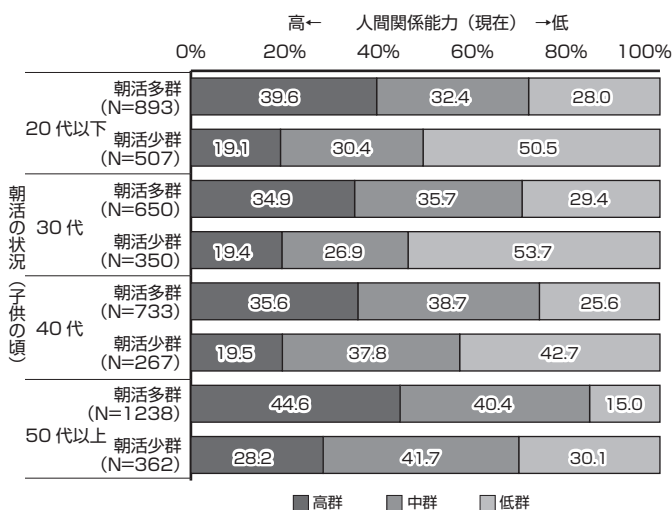


図 2-7-5 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の人間関係能力

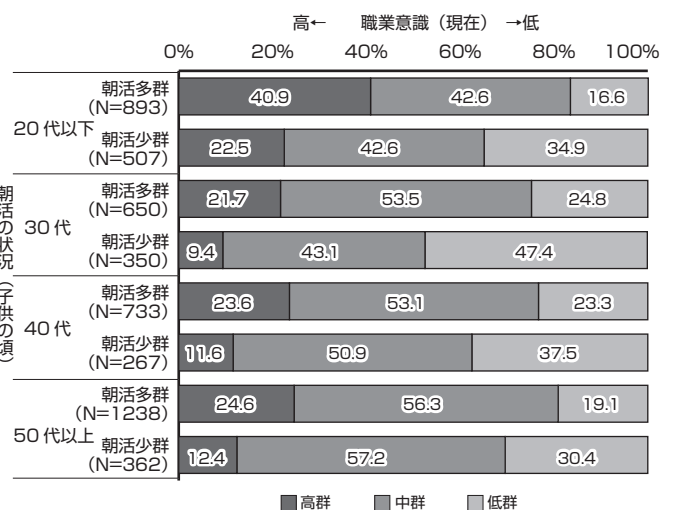


図 2-7-6 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の職業意識

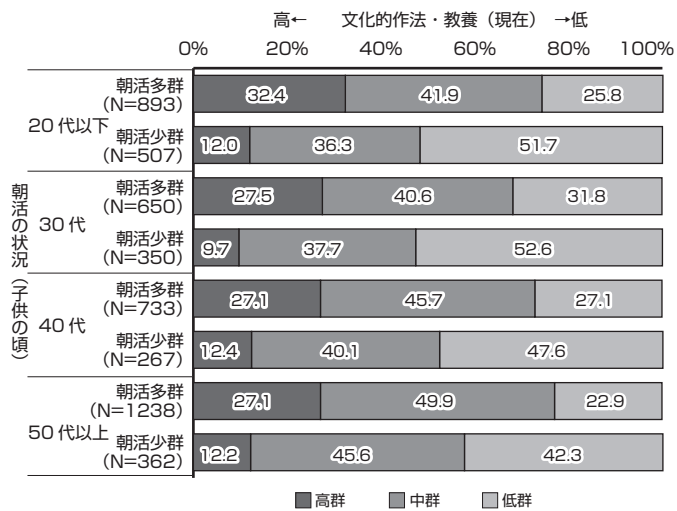


図 2-7-7 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の文化的作法・教養

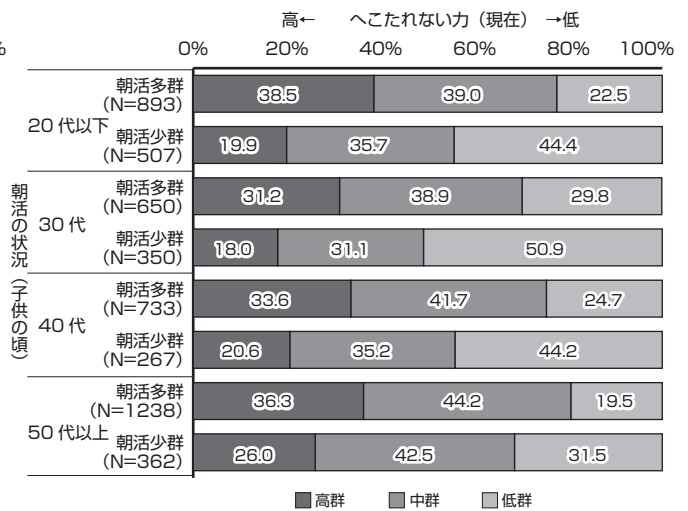


図 2-7-8 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在のへこたれない力

3. 子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係

(1) 子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係

子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の体験活動が多ければ多いほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

体験活動別にみると、特に、「友達との遊び」「地域活動」「家族行事」について、活動が多いほど資質・能力が高い人の割合が多いという傾向がみられた。

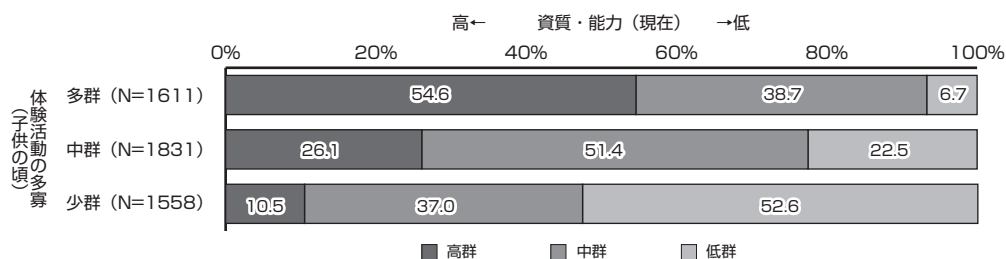


図 3-1 子供の頃の体験の多寡と現在の資質・能力

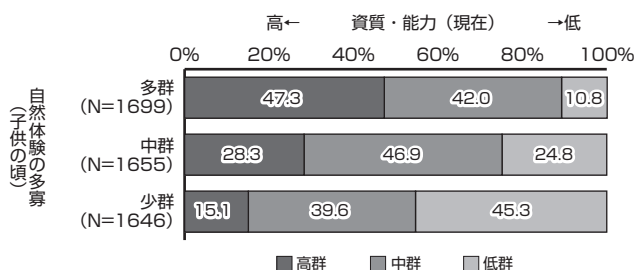


図 3-1-1 子供の頃の自然体験の多寡と現在の資質・能力

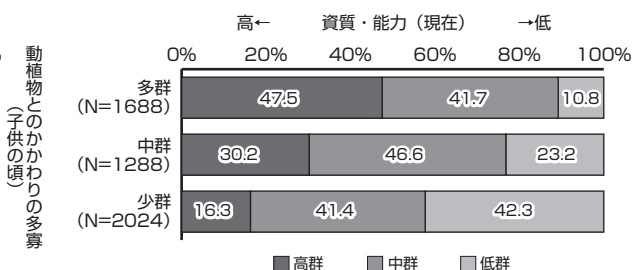


図 3-1-2 子供の頃の動植物とのかかわりの多寡と現在の資質・能力

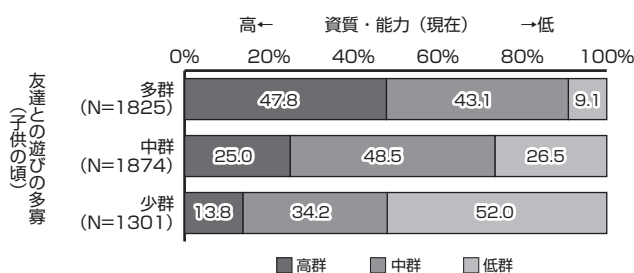


図 3-1-3 子供の頃の友達との遊びの多寡と現在の資質・能力

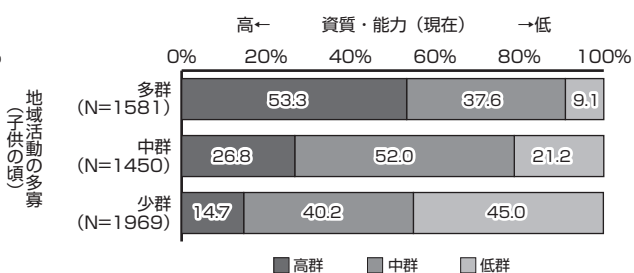


図 3-1-4 子供の頃の地域活動の多寡と現在の資質・能力

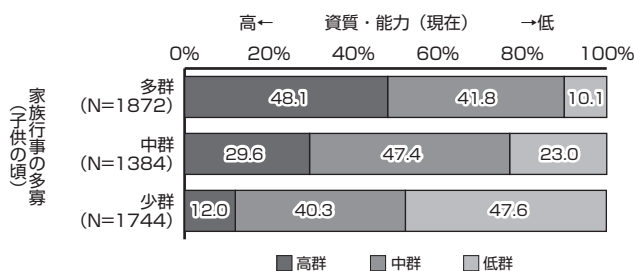


図 3-1-5 子供の頃の家族行事の多寡と現在の資質・能力

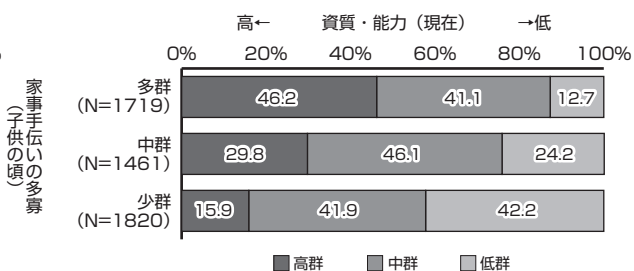


図 3-1-6 子供の頃の家事手伝いの多寡と現在の資質・能力

（２）年代別にみた子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係

どの年代においても、子供の頃の体験活動が多かった人ほど、現在の資質・能力が高い人の割合が多いという傾向がみられたが、特に20代以下の人については他の年代に比べて、資質・能力が高い人の割合が多かった。体験活動別にみると「家事手伝い」を多くしていた人について、20代以下は他の年代に比べて現在の資質・能力が高い人の割合が多かった。

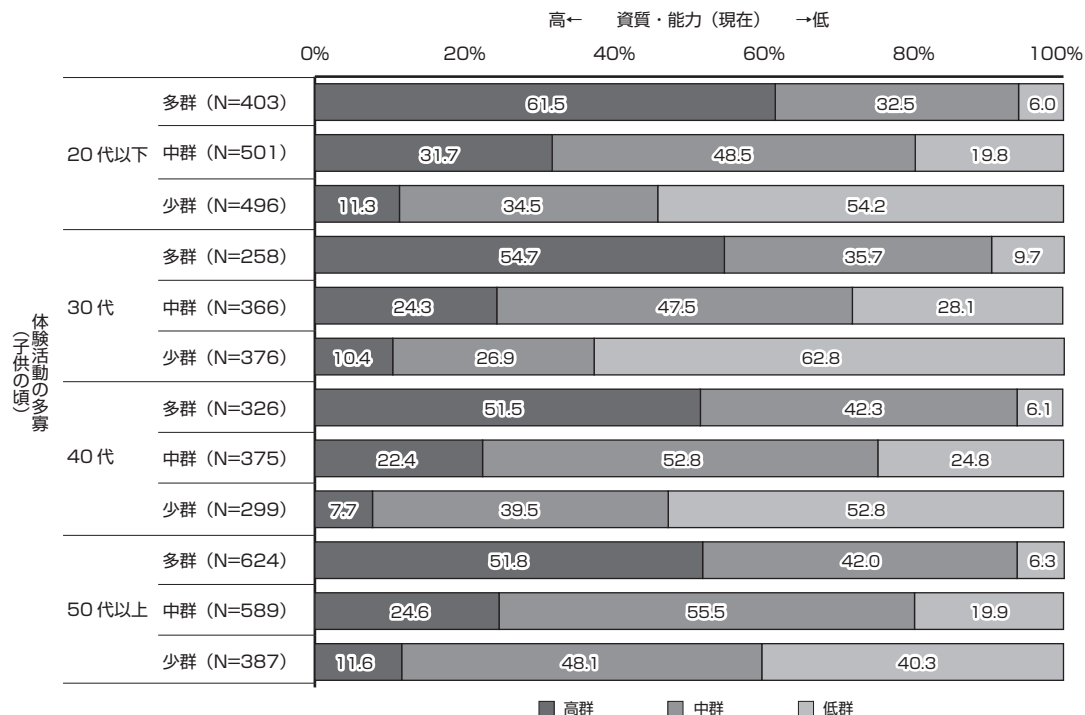


図 3-2 年代別にみた子供の頃の体験の多寡と現在の資質・能力

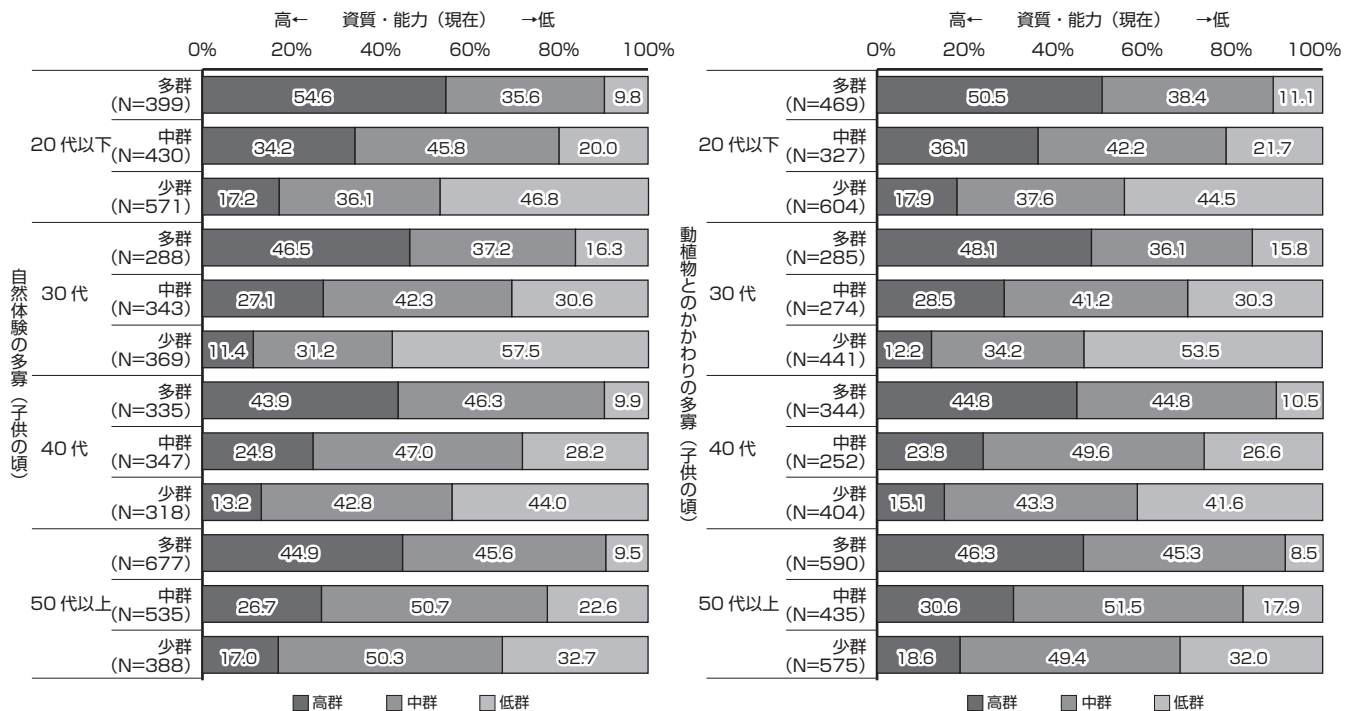


図 3-2-1 年代別にみた子供の頃の自然体験の多寡と現在の資質・能力

図 3-2-2 年代別にみた子供の頃の動物植物とのかわりの多寡と現在の資質・能力

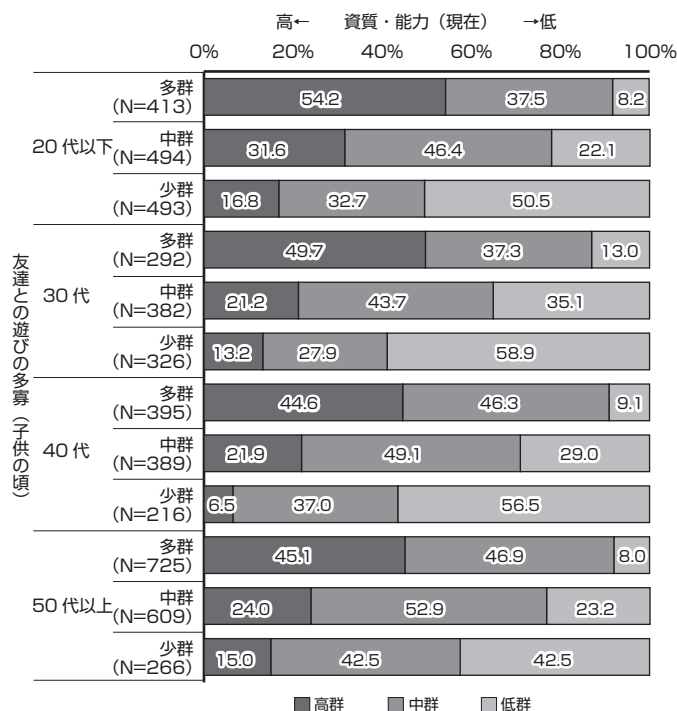


図 3-2-3 年代別にみた子供の頃の友達との遊びの多寡と現在の資質・能力

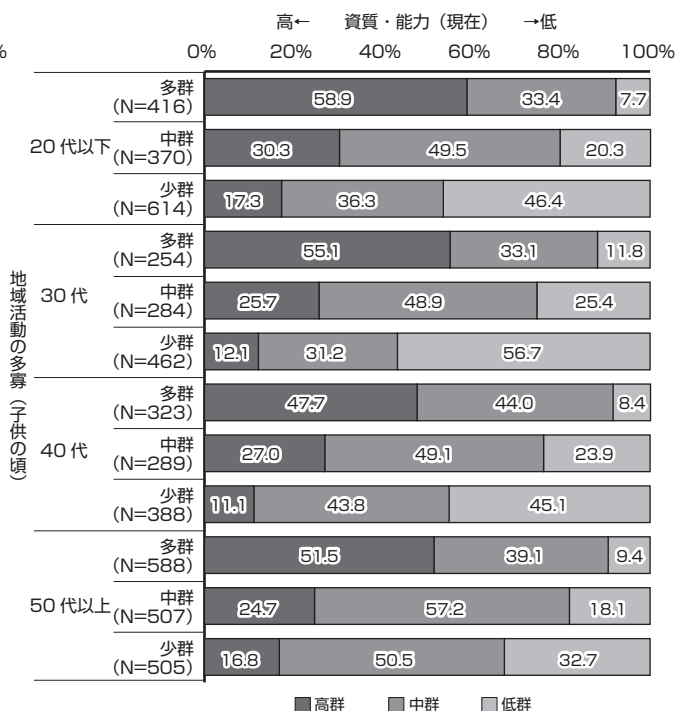


図 3-2-4 年代別にみた子供の頃の地域活動の多寡と現在の資質・能力

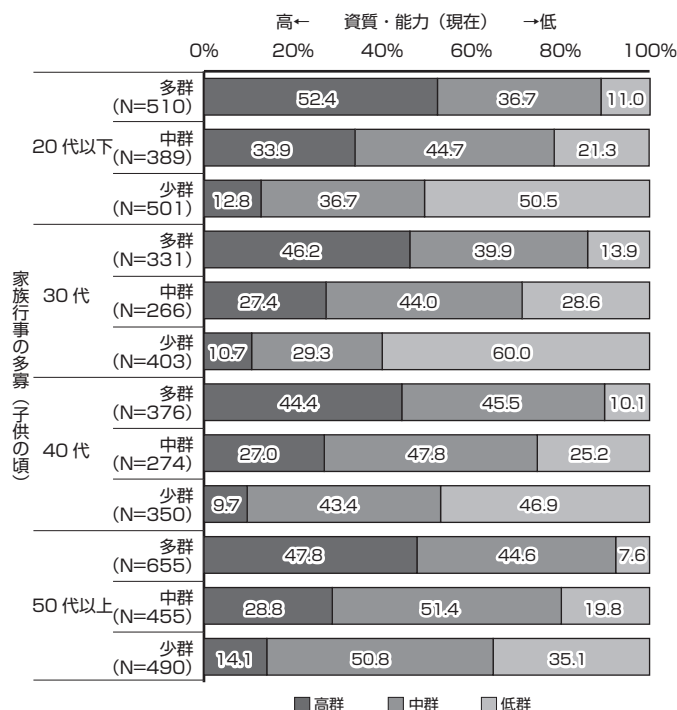


図 3-2-5 年代別にみた子供の頃の家族行事の多寡と現在の資質・能力

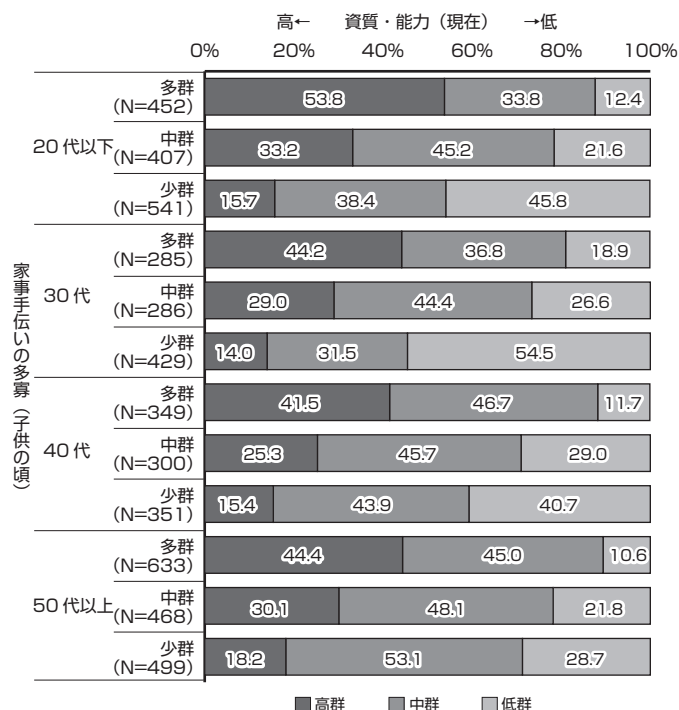


図 3-2-6 年代別にみた子供の頃の家事手伝いの多寡と現在の資質・能力

4. 子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係

前項においては、子供の頃の「体験活動の多さ」と大人になった現在の資質・能力との関係についてみたが、本項では「体験活動の質」（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係についてみることにした。

※3つのぷりについて

「遊びっぷり」とは「遊びに夢中で時間がすぐに過ぎてしまうと感じる」「遊び疲れて、夜いつの間にか眠ってしまう」「新しい遊びを考える」という経験が多くあったかどうかを指す。

「付き合いっぷり」とは「友達と喜びや悲しみを共有する」「友達から人に言えない悩みや本音を打ち明けられる」「困っている友達をみて本気で助けて欲しいと思う」という経験が多くあったかどうかを指す。

「食べっぷり」とは「食事をするのが楽しみ」「食べる量が多い」「食事の好き嫌いが少ない」というようなことがあったかどうかを指す。

（1）子供の頃の遊びっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係

子供の頃の遊びっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の遊びっぷりが良かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。特に、共生感、意欲・関心、人間関係能力、へこたれない力という資質・能力について、その傾向が強くみられた。

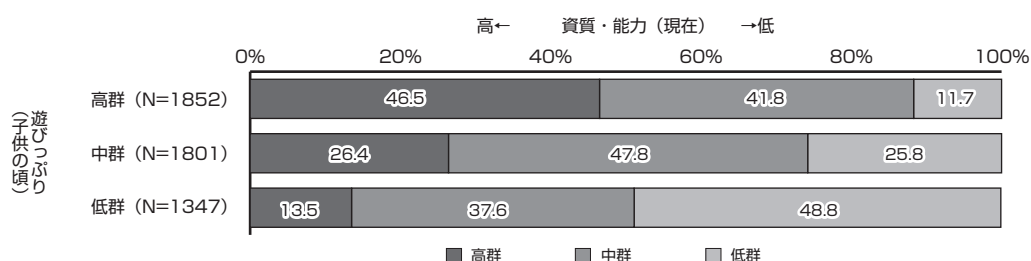


図 4-1 子供の頃の遊びっぷりと現在の資質・能力

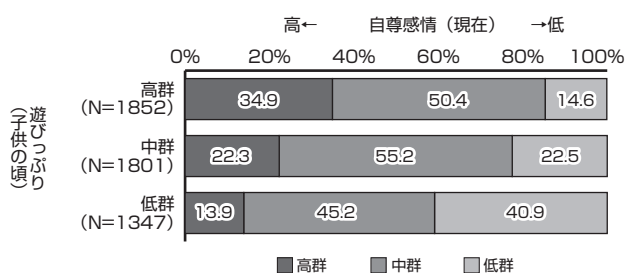


図 4-1-1 子供の頃の遊びっぷりと現在の自尊感情

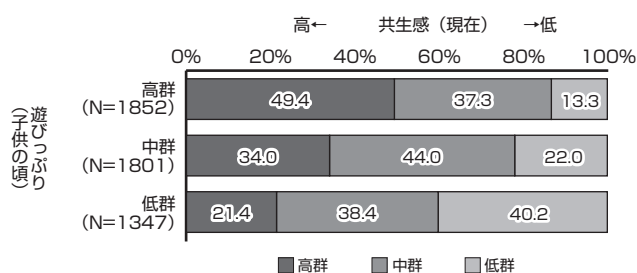


図 4-1-2 子供の頃の遊びっぷりと現在の共生感

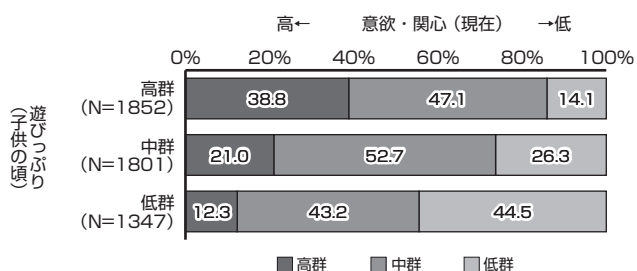


図 4-1-3 子供の頃の遊びっぷりと現在の意欲・関心

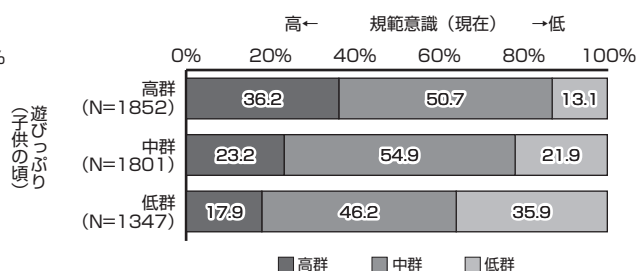


図 4-1-4 子供の頃の遊びっぷりと現在の規範意識

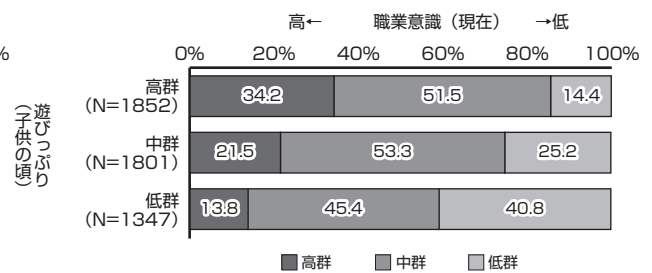
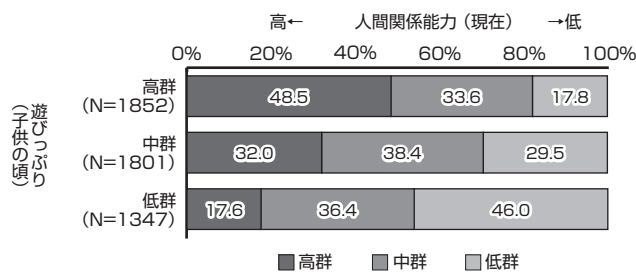


図 4-1-5 子供の頃の遊びっぷりと現在の人間関係能力

図 4-1-6 子供の頃の遊びっぷりと現在の職業意識

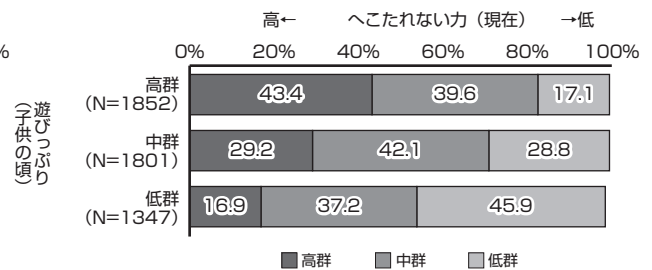
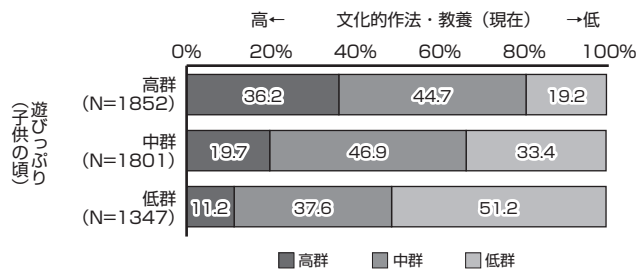


図 4-1-7 子供の頃の遊びっぷりと現在の文化的作法・教養

図 4-1-8 子供の頃の遊びっぷりと現在のへこたれない力

(2) 子供の頃の付き合いっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係

子供の頃の付き合いっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の付き合いっぷりが良かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。特に、共生感、人間関係能力、へこたれない力という資質・能力について、その傾向が強くみられた。

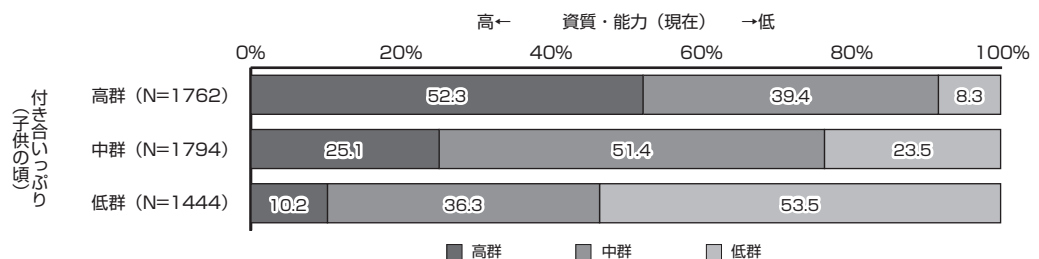


図 4-2 子供の頃の付き合いっぷりと現在の資質・能力

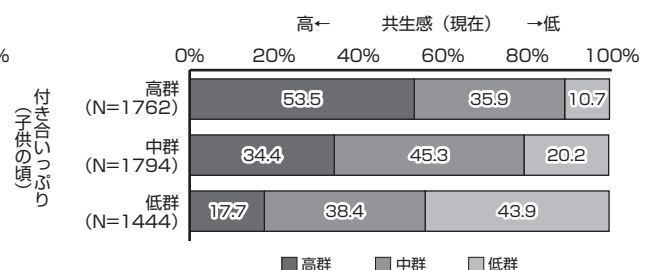
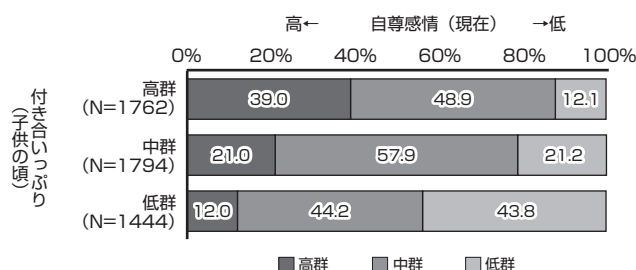


図 4-2-1 子供の頃の付き合いっぷりと現在の自尊感情

図 4-2-2 子供の頃の付き合いっぷりと現在の共生感

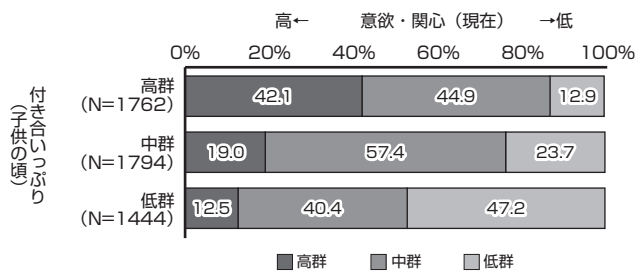


図 4-2-3 子供の頃の付き合いっぷりと現在の意欲・関心

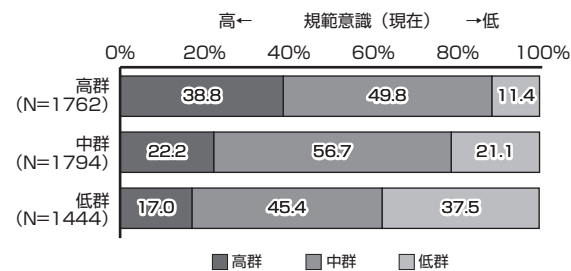


図 4-2-4 子供の頃の付き合いっぷりと現在の規範意識

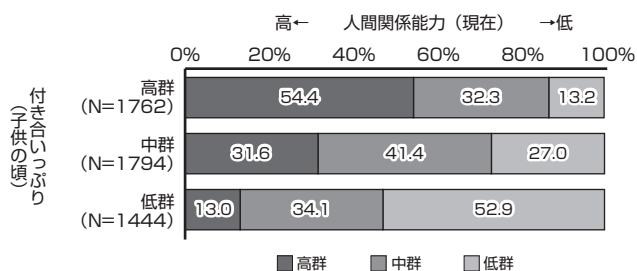


図 4-2-5 子供の頃の付き合いっぷりと現在の人間関係能力

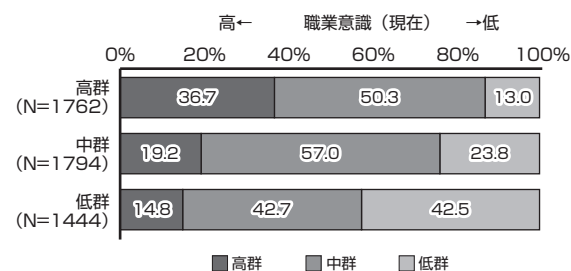


図 4-2-6 子供の頃の付き合いっぷりと現在の職業意識

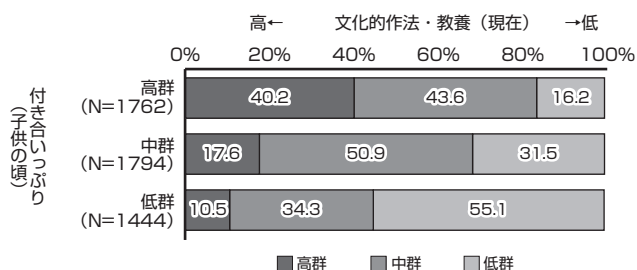


図 4-2-7 子供の頃の付き合いっぷりと現在の文化的作法・教養

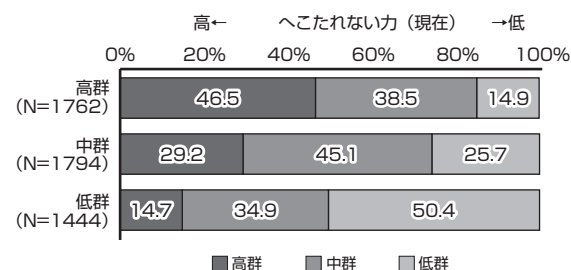


図 4-2-8 子供の頃の付き合いっぷりと現在のへこたれない力

(3) 子供の頃の食べっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係

子供の頃の食べっぷりと大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の食べっぷりが良かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

特に、自尊感情、共生感、へこたれない力という資質・能力について、その傾向が強くみられた。

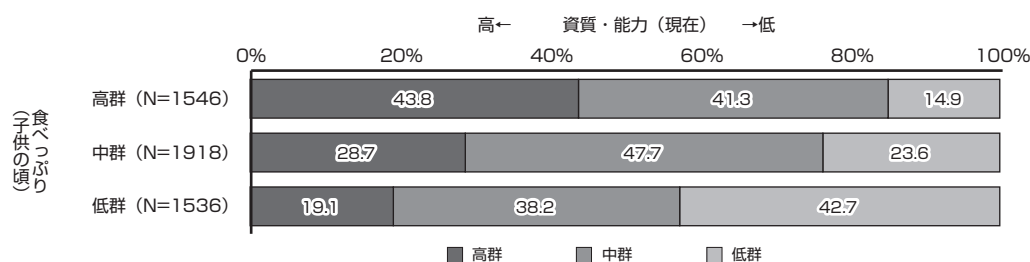


図 4-3 子供の頃の食べっぷりと現在の資質・能力

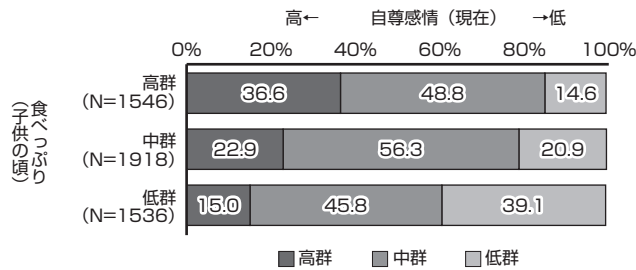


図 4-3-1 子供の頃の食べっぷりと現在の自尊心

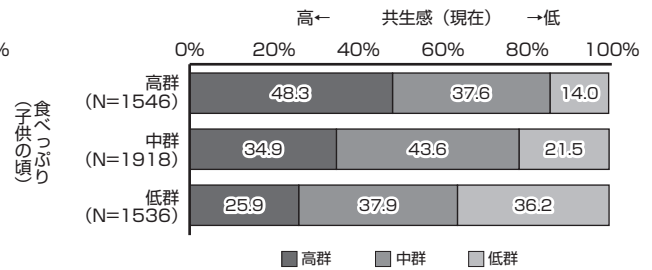


図 4-3-2 子供の頃の食べっぷりと現在の共感性

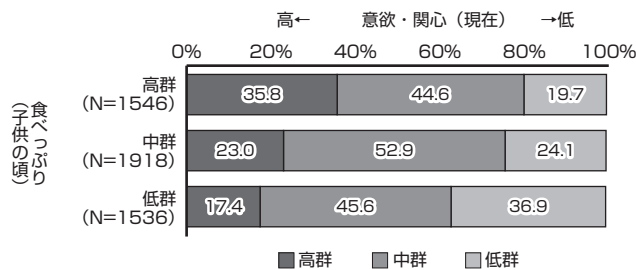


図 4-3-3 子供の頃の食べっぷりと現在の意欲・関心

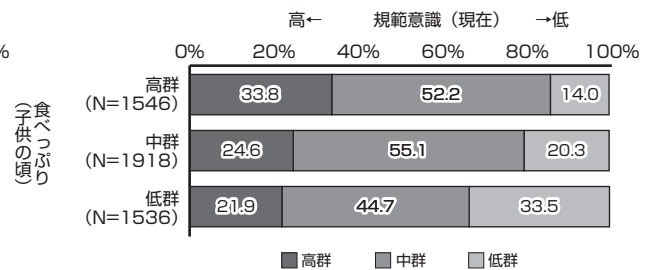


図 4-3-4 子供の頃の食べっぷりと現在の規範意識

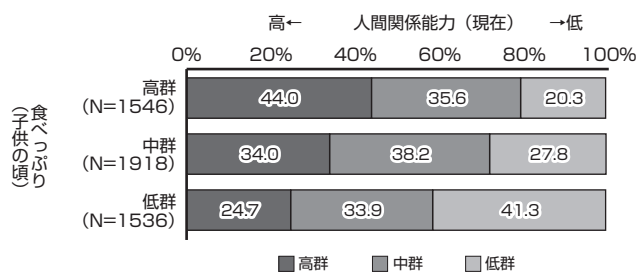


図 4-3-5 子供の頃の食べっぷりと現在の人間関係能力

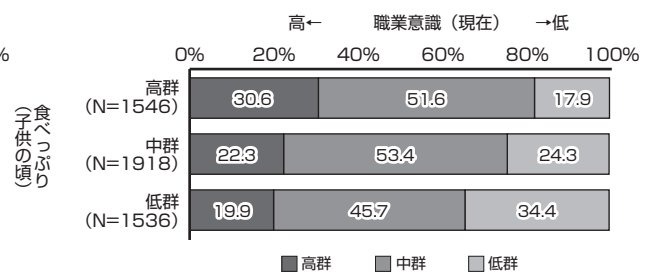


図 4-3-6 子供の頃の食べっぷりと現在の職業意識

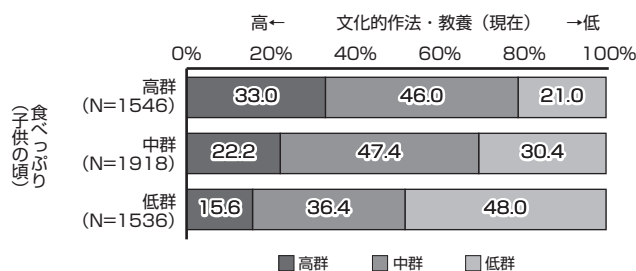


図 4-3-7 子供の頃の食べっぷりと現在の文化的作法・教養

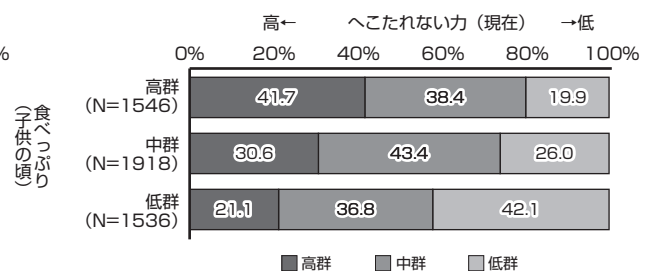
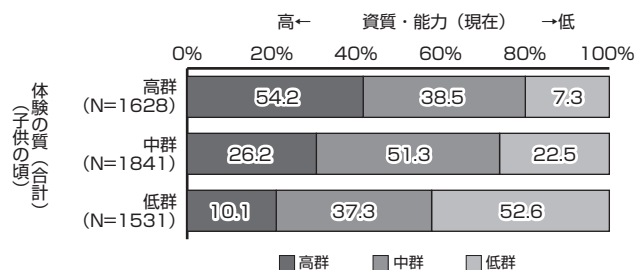


図 4-3-8 子供の頃の食べっぷりと現在のへこたれない力

(参考) 子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係

子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の体験の質が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。



(参考) 図 子供の頃の体験の質と現在の資質・能力

〔Ⅱ〕子供の頃の家庭の経済状況別にみた規則正しい生活習慣や体験と大人になった現在の資質・能力との関係

〔Ⅰ〕においては、子供の頃の規則正しい生活習慣や体験と大人になった現在の資質・能力との関係についてみてきたが、本項では、子供の頃の家庭の経済状況別に子供の頃の規則正しい生活習慣やしつけ、体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係について分析した。

1. 子供の頃の家庭の経済状況別にみた規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係

家庭の経済状況にゆとりがあった人のほうが、ゆとりがなかった人よりも、大人になったときの資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。特に、規範意識や人間関係能力といった資質・能力において、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かとの関連性が低かった。

なお、家庭の経済状況にゆとりがなかった人でも規則正しい生活習慣をよくしていた人については、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が、経済状況にゆとりがあった人の割合にかなり近くなっているという傾向がみられた。

一方、子供の頃に規則正しい生活習慣を行っていなかった人については、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が低い人の割合が多くなる傾向がみられた。特に、経済状況にゆとりがなかった人のほうが、現在の資質・能力が低い人の割合がかなり多くなる傾向がみられた。

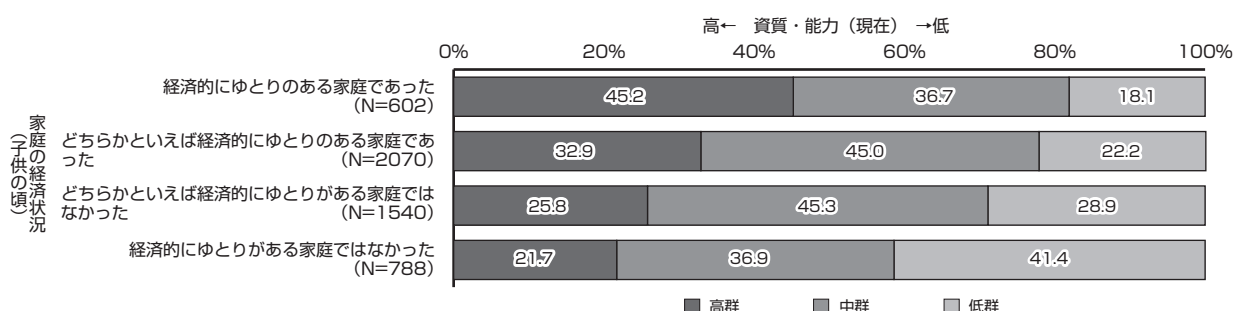


図 5-1 子供の頃の家庭の経済状況と大人になった現在の資質・能力との関係

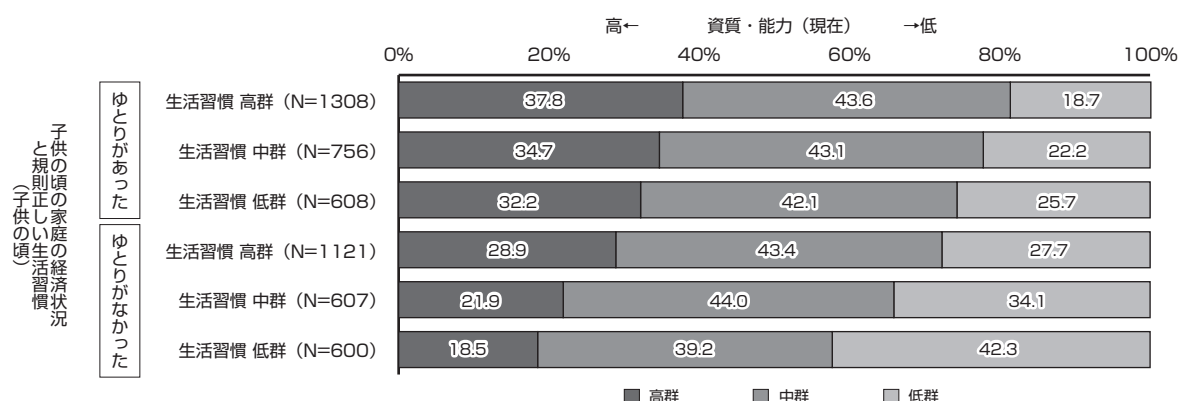


図 5-2 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

① 規範意識との関係について

家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、大人になった現在の規範意識が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。特に規範意識については家庭の経済状況による差はあまりみられなかった。

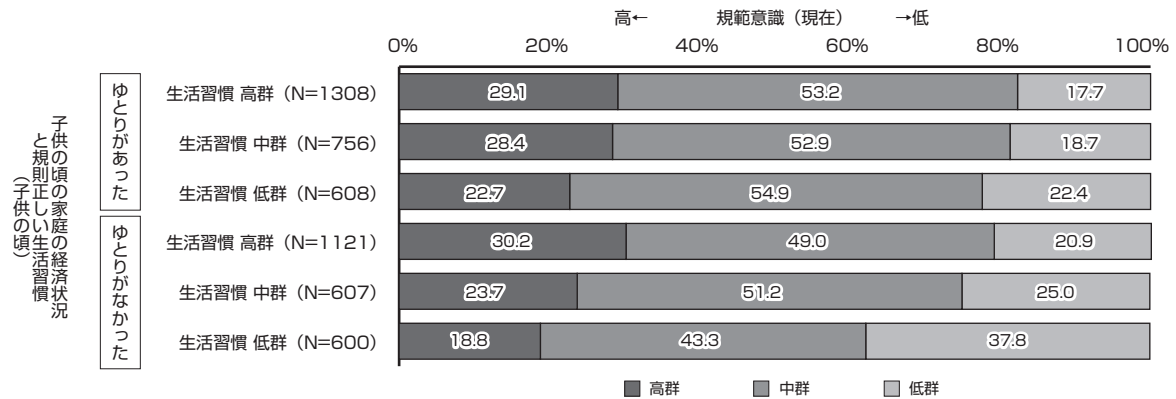


図 5-2-1 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の規範意識

特に「電車やバスに乗ったとき、お年寄りや体の不自由な人には席をゆずろうと思う」の項目では、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

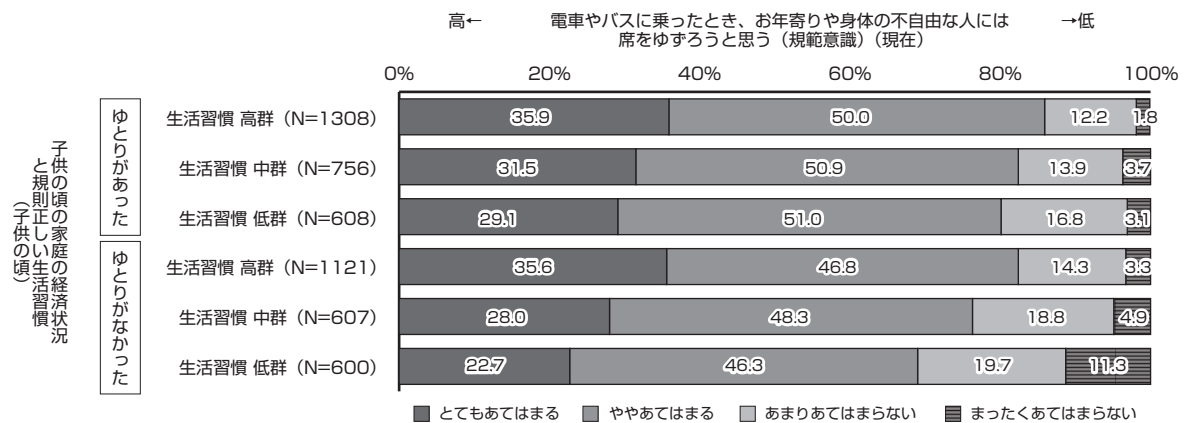


図 5-2-2 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の規範意識（電車やバスに乗ったとき、お年寄りや体の不自由な人には席を譲ろうと思う）

② 人間関係能力との関係について

家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、おおむね大人になった現在の人間関係能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

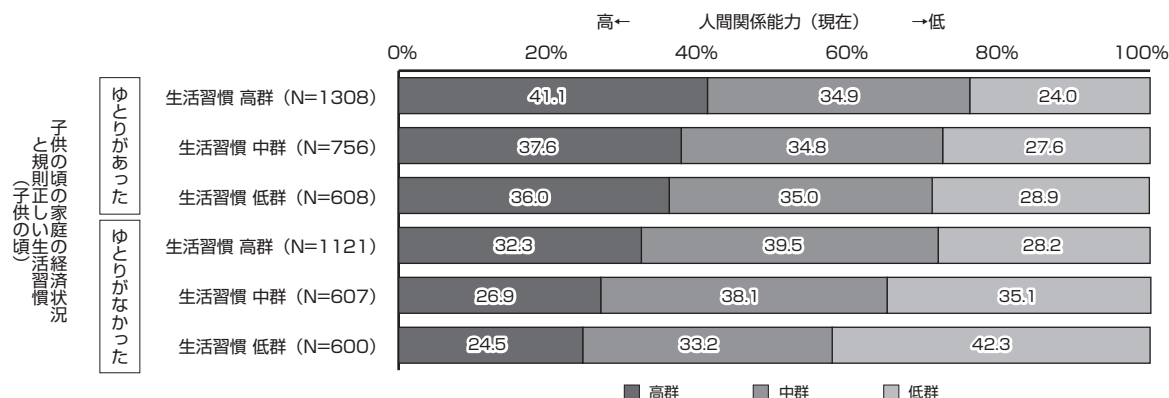


図 5-2-3 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力

特に「近所の人に挨拶ができる」の項目では、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

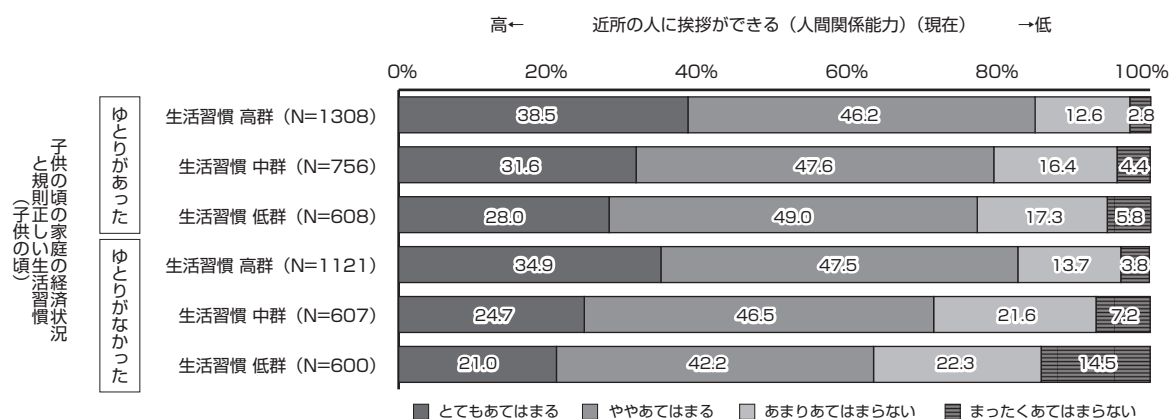


図 5-2-4 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力（近所の人に挨拶ができる）

2. 子供の頃の家庭の経済状況別にみた親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力との関係

前項においては、子供の頃の「家庭の経済状況及び生活習慣」と、大人になった現在の資質・能力の関係をみてきたが、本項においては、子供の頃の「家庭の経済状況及び生活習慣」に加え、子供の頃に親からの規則正しい生活習慣の「しつけ」をよく受けていたか否かを加え、大人になった現在の資質・能力との関係をみることにした。

全体的には、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に親からの規則正しい生活習慣のしつけを受け、規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、そうでなかった人に比べ、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

資質・能力別にみると、特に共生感、人間関係能力及び文化的作法・教養について、経済状況に関わらず、生活習慣やしつけがきちんとして行われていた人ほど現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

なお、ここでいう「しつけ」とは、「毎朝、きちんと食事を食べること」、「毎朝、決まった時間にきちんと起きること」、「夜ふかしをしないで早く寝ること」の習慣を子供に身につけさせることを指す。

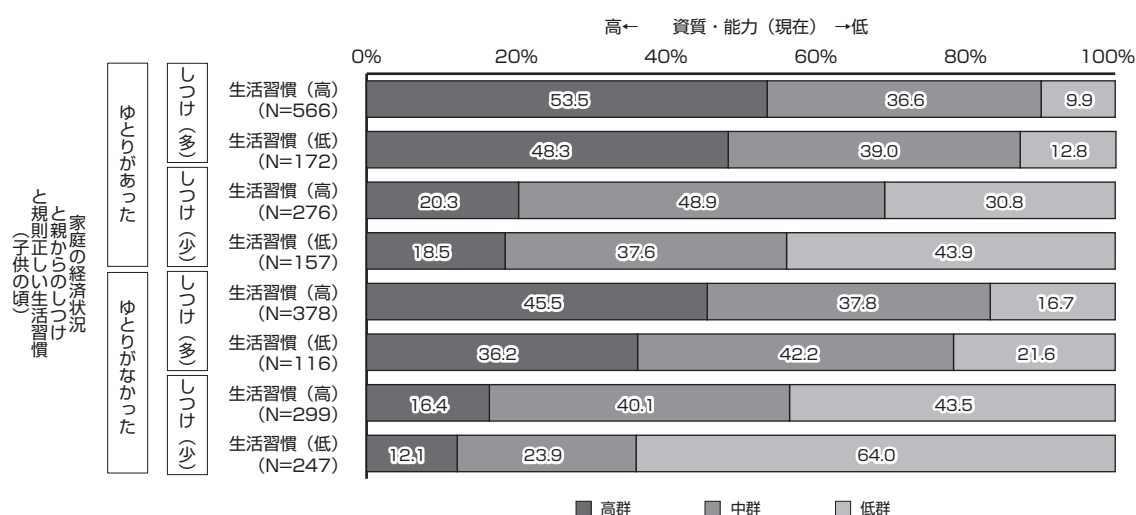


図 5-3 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

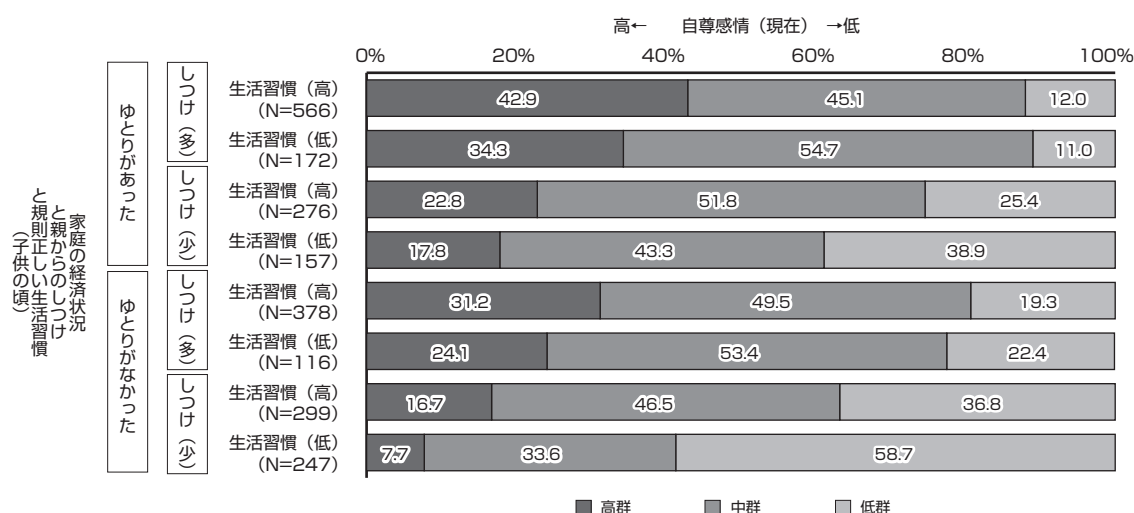


図 5-3-1 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の自尊感情

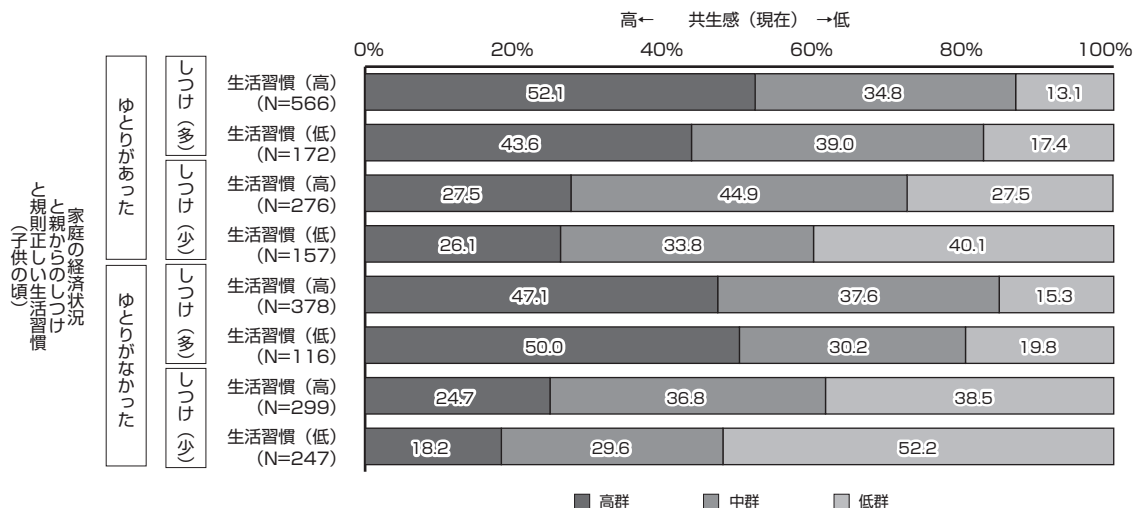


図 5-3-2 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の共生感

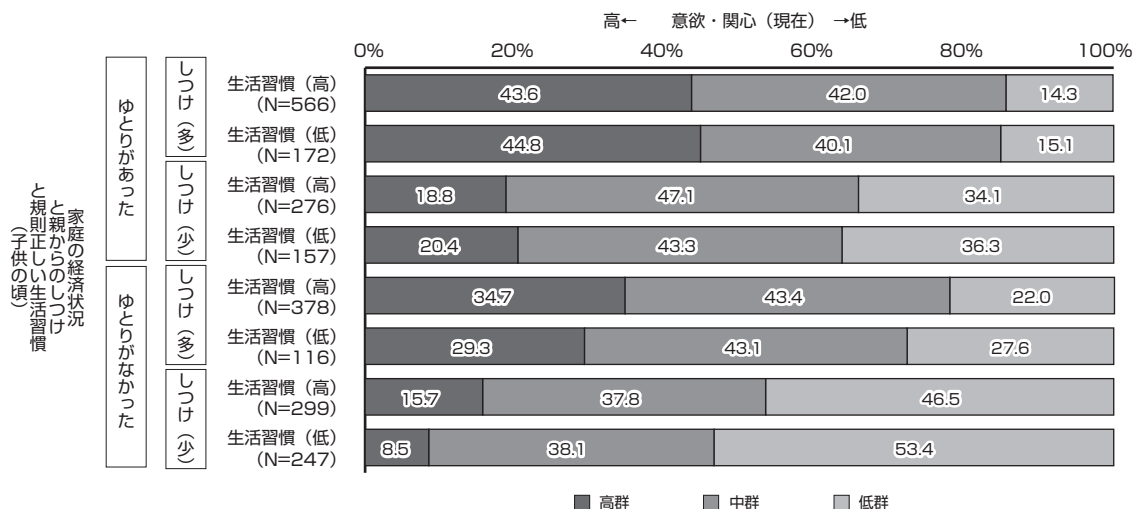


図 5-3-3 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の意欲・関心

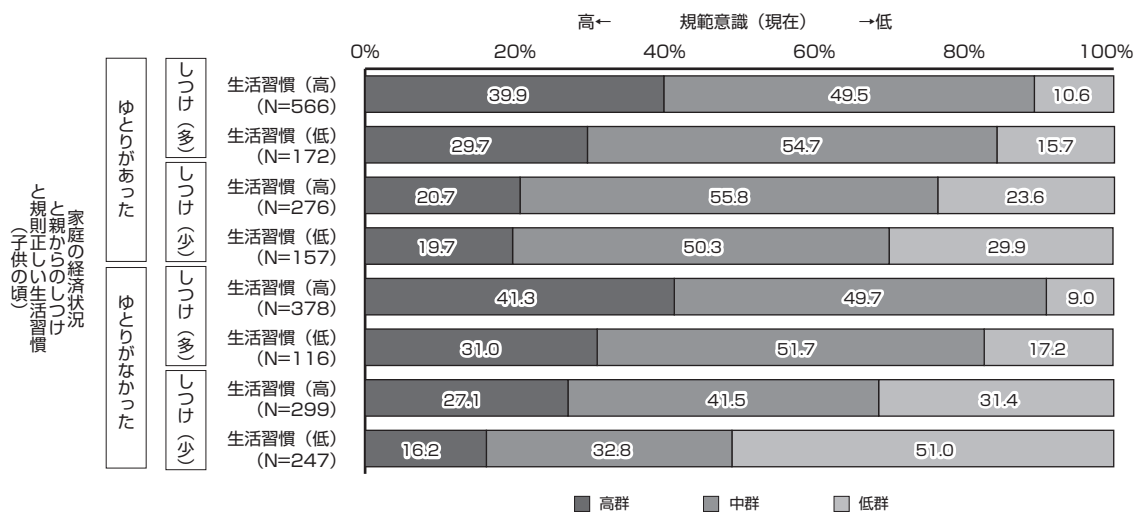


図 5-3-4 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の規範意識

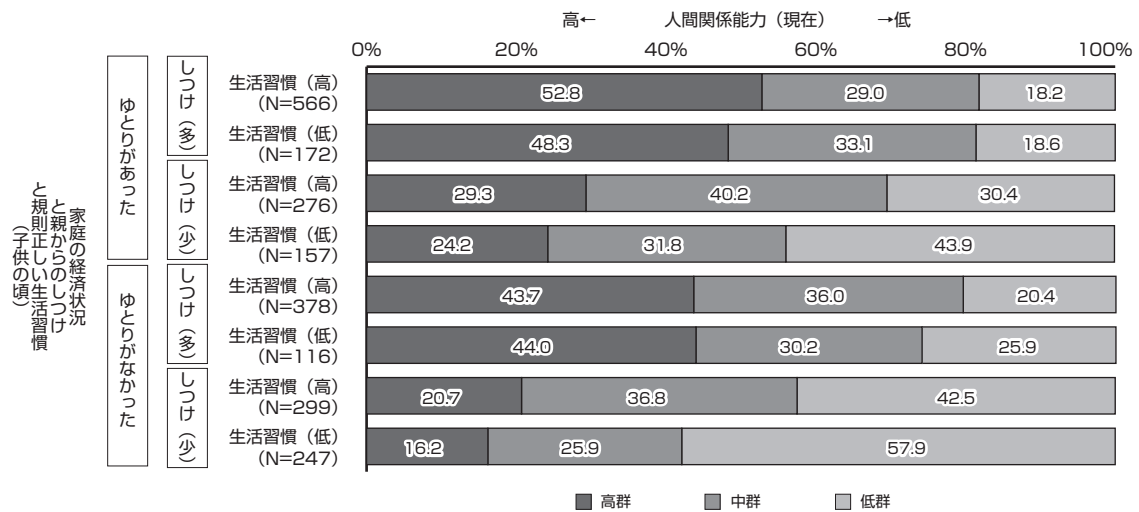


図 5-3-5 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力

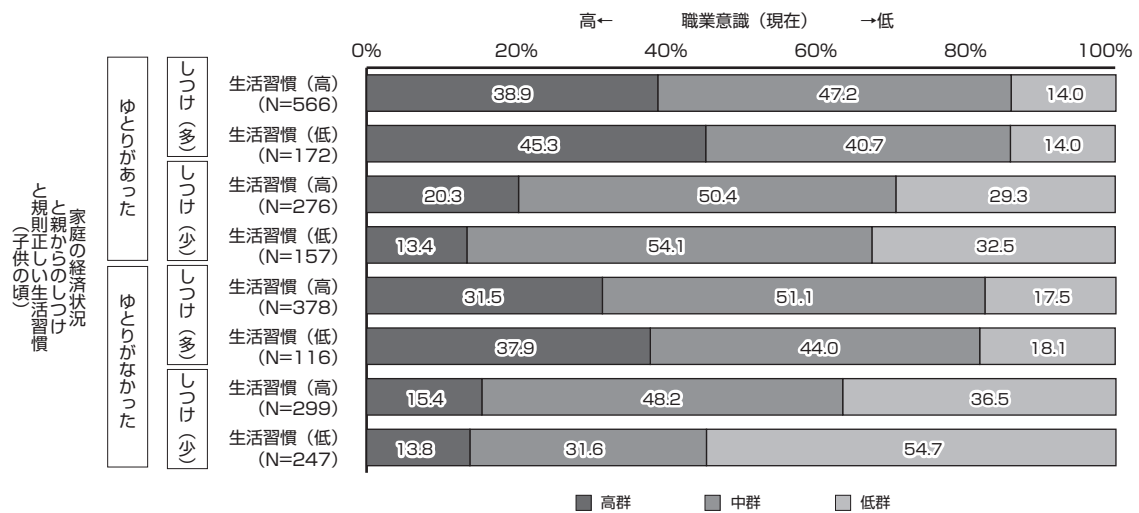


図 5-3-6 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の職業意識

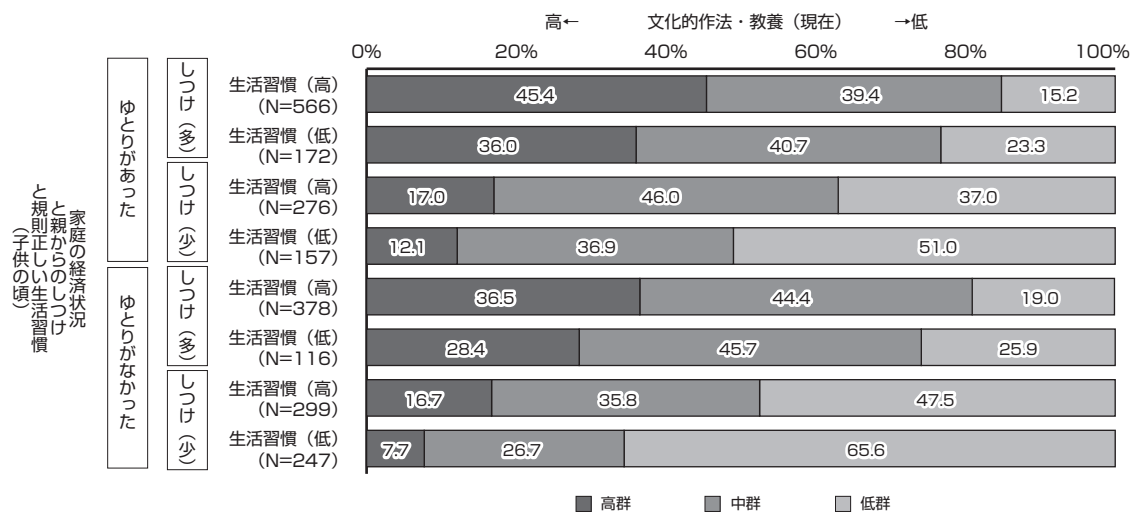


図 5-3-7 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の文化的作法・教養

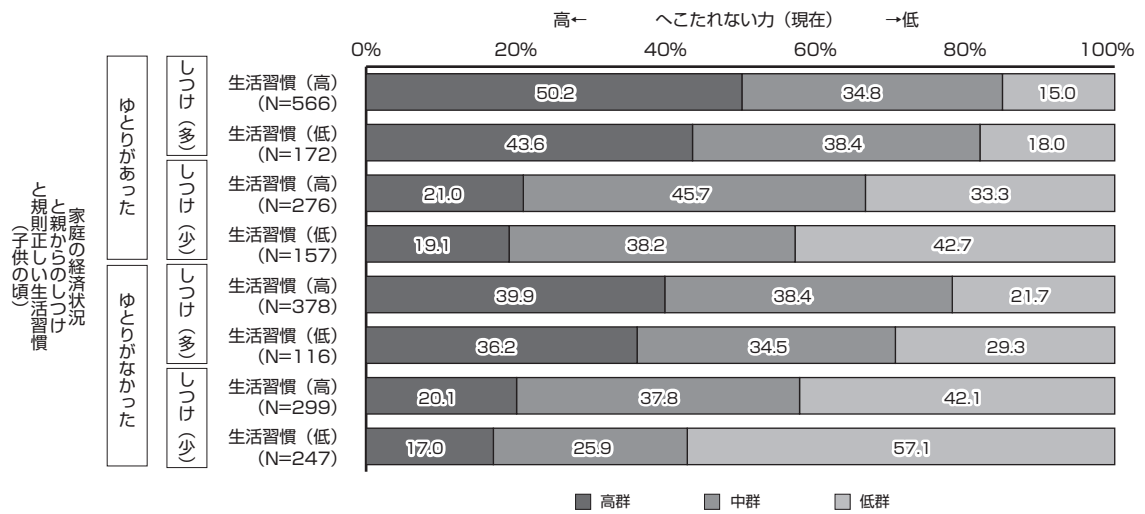


図 5-3-8 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力

3. 子供の頃の家庭の経済状況別にみた規則正しい生活習慣及び体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係

前項の2においては、子供の頃の「家庭の経済状況及び生活習慣」、「親からのしつけ」について、大人になった現在の資質・能力との関係をみてきたが、本項においては、子供の頃の「親からのしつけ」の代わりに「体験活動」を入れ、子供の頃の「家庭の経済状況、生活習慣、体験活動」と、大人になった現在の資質・能力との関係をみることにした。

全体的には、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣をよく行い、体験活動をよくしていた人ほど、そうでなかった人に比べ、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

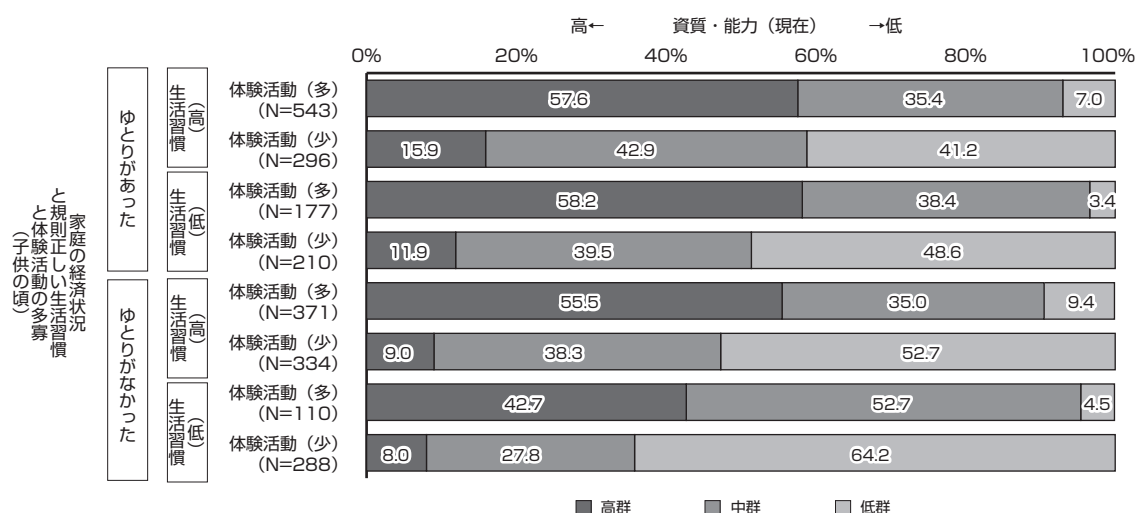


図6 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の資質・能力

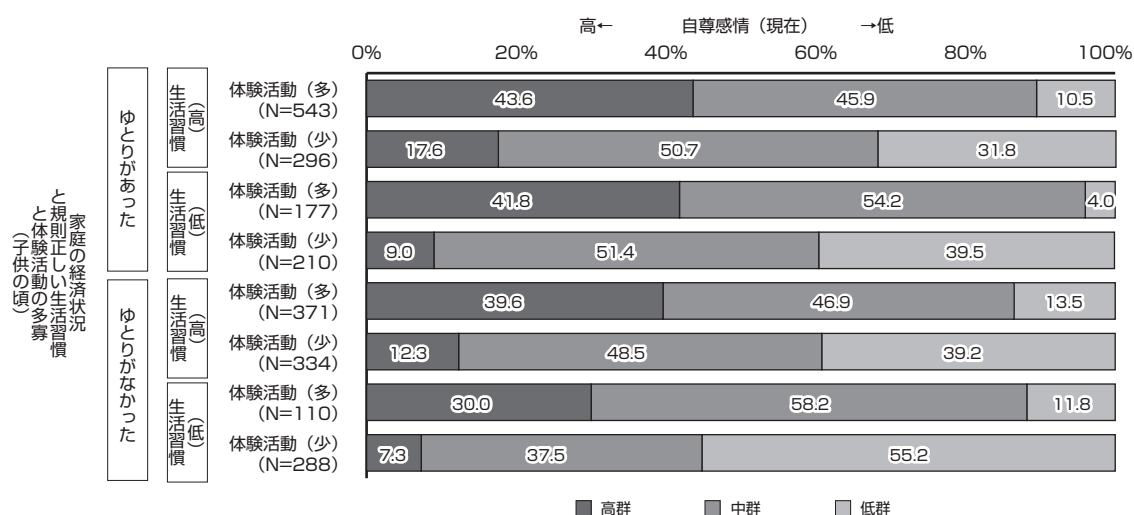


図6-1 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の自尊感情

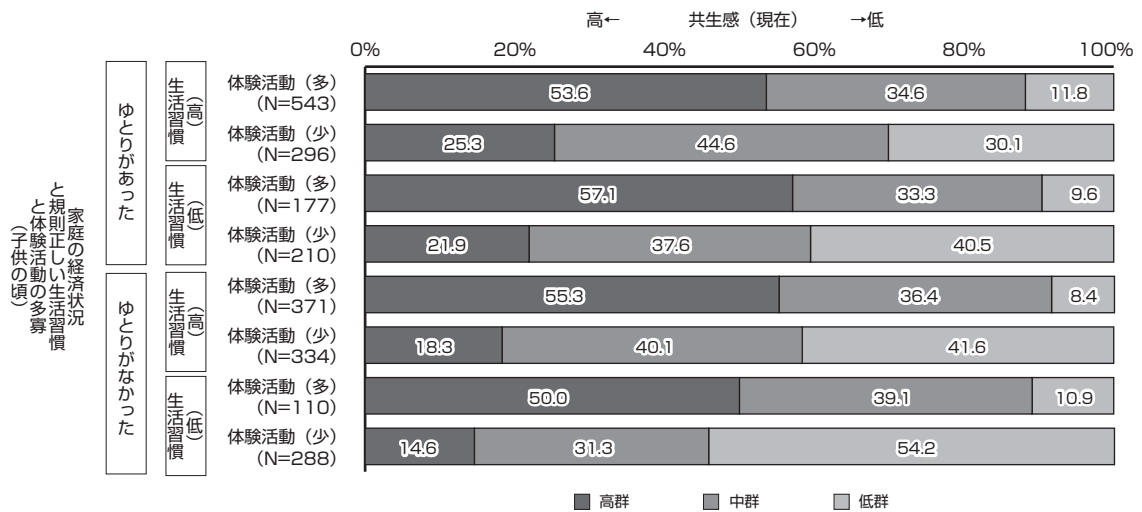


図 6-2 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の共生感

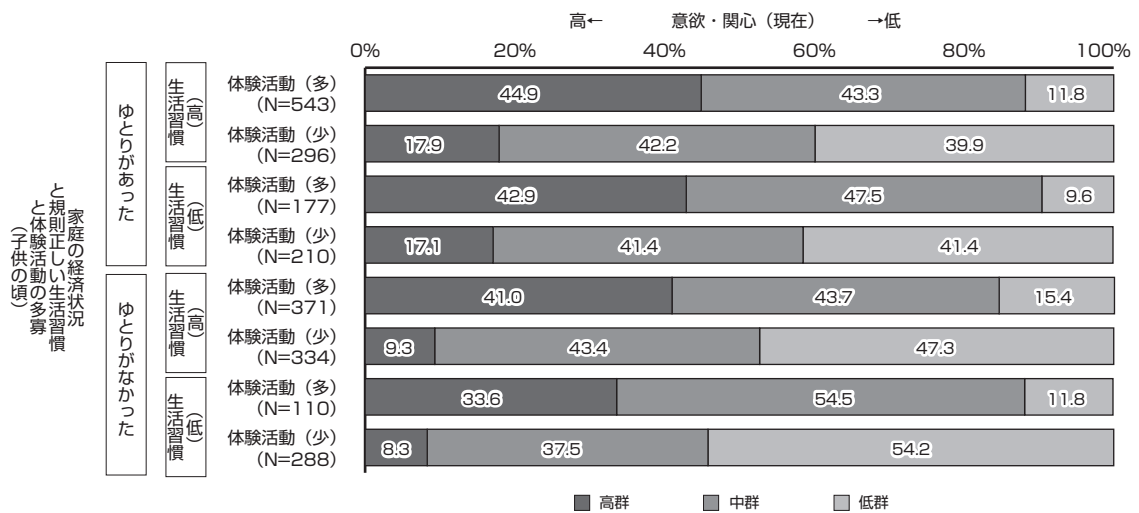


図 6-3 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の意欲・関心

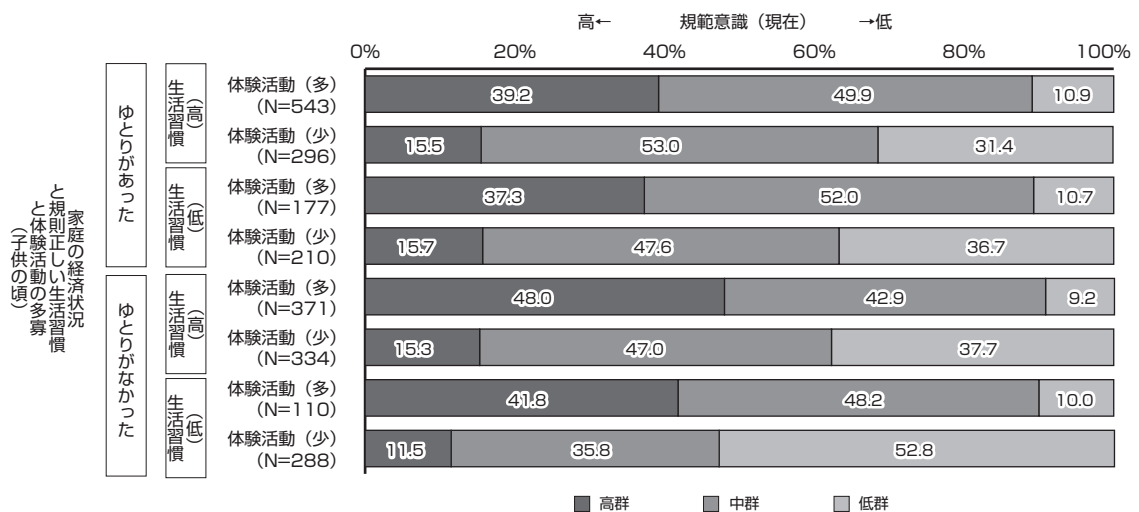


図 6-4 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の規範意識

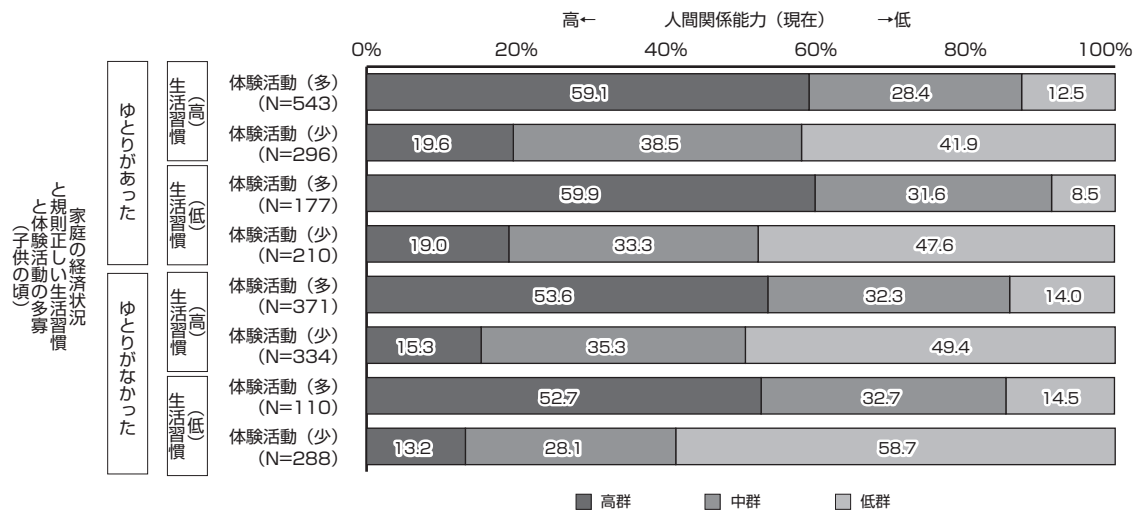


図 6-5 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の人間関係能力

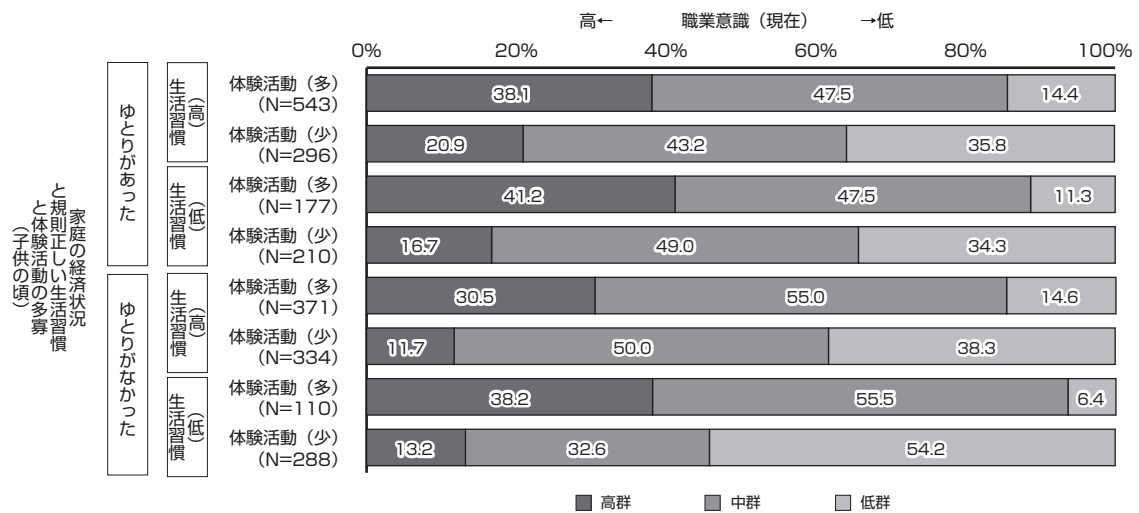


図 6-6 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の職業意識

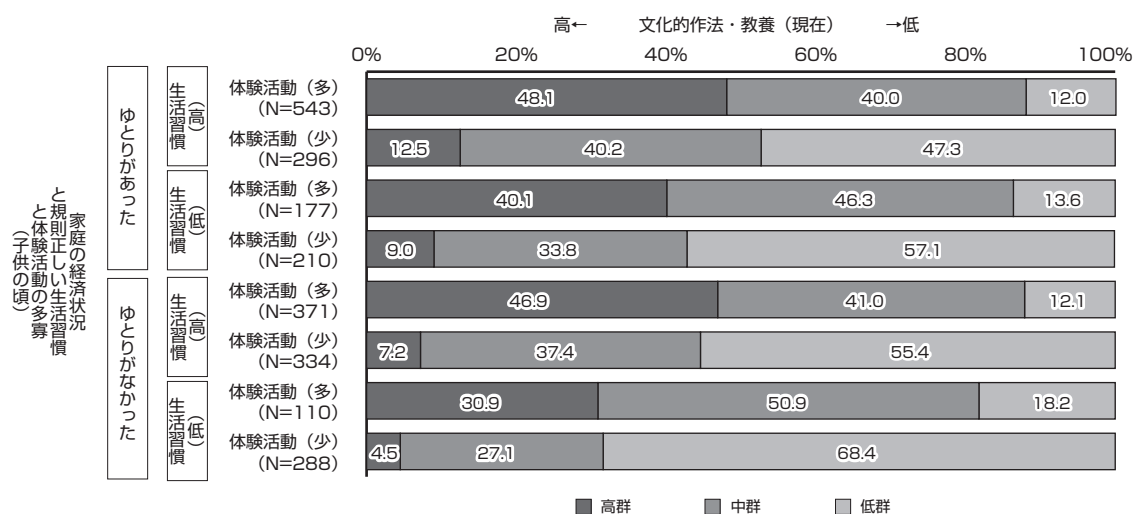


図 6-7 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の文化的作法・教養

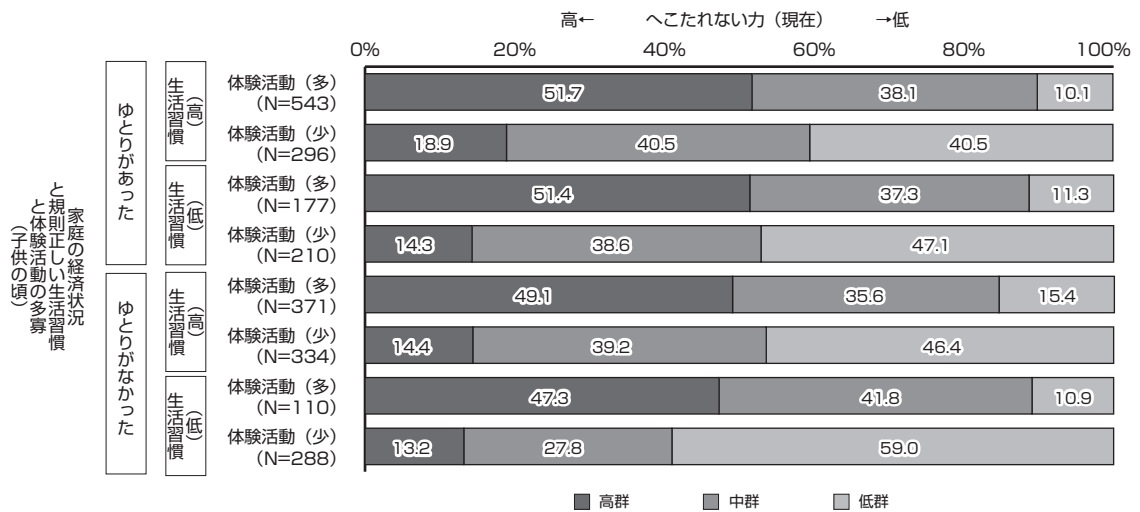
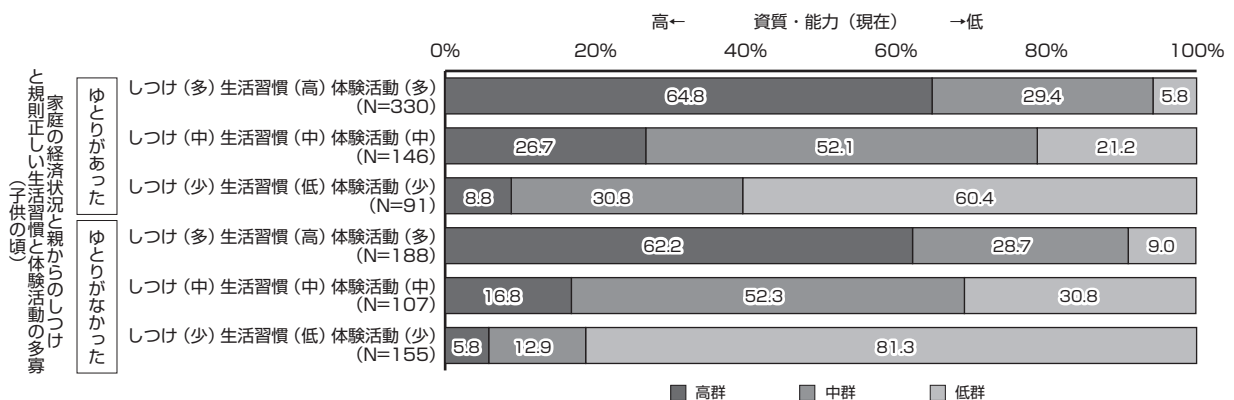


図 6-8 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在のへこたれない力

(参考) 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣、体験活動の多寡と大人になった現在の資質・能力との関係

[II] においては、家庭の経済状況別に、子供の頃の規則正しい生活習慣やしつけ、体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係をみてきたが、子供の頃の状況全体と現在の資質・能力との関係を家庭の経済状況別にみると下の図のとおりである。

すなわち、子供の頃にしつけ、生活習慣、体験活動をしっかり行っていた人は、家庭の経済状況に関係なく現在の資質・能力が高い人の割合が多いことがわかる。また、家庭の経済状況にゆとりがなかった家庭の方が相関関係が強くみられた。



(参考) 図 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣、体験活動の多寡と現在の資質・能力

〔Ⅲ〕本章のまとめ

本章では、子供の頃の早寝早起き朝ごはんという規則正しい生活習慣、各種の体験活動、朝活、しつけの状況と、大人になった現在の資質・能力との関係、さらには家庭の経済状況との関連をみてきたところである。

全体的に言えることは、早寝早起き朝ごはんという規則正しい生活習慣を子供の頃によく行ってきた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向にあり、また、これらの生活習慣に加えて、様々な体験活動や朝活をよく行い、基本的な生活習慣のしつけを受けていた人ほど、資質・能力が高い割合が多いという傾向がみられた。

したがって、子供の頃には、早寝早起き朝ごはんという規則正しい生活習慣だけでなく、様々な体験活動、朝活、基本的な生活習慣のしつけを総合的に行うようにすることが、大人になった時の資質・能力の育成にとって重要であるといえる。

また、子供の頃の体験活動の質も大人になった時の資質・能力と相関関係がみられた。

さらに、家庭の経済状況と大人になったときの資質・能力との関係については、経済的にゆとりがない場合であっても、子供の頃に規則正しい生活習慣や様々な体験活動をよく行っており、きちんとしつけがなされていれば、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向にある。一方、経済的にゆとりがあった場合でも、子供の頃に規則正しい生活習慣や様々な体験活動が少なかったり、きちんとしつけがなされていない場合には、大人になった時の資質・能力が低い人の割合が多くなる傾向にある。したがって、経済状況にゆとりがあるか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣や様々な体験活動を行うとともに、大人が子供にきちんとしつけを行うことが、大人になった時の資質・能力にとって重要であるといえる。

このような規則正しい生活習慣、様々な体験活動、朝活、しつけは、大人が子供に適切に関わり支援することにより、身につけられると考えられる。したがって、「子供の貧困」が社会問題になっている現在、各地域で地域の大人が連携し、子供たちの生活習慣や体験活動、更にはしつけについて取り組むことが必要となっているのではないだろうか。

第5章 考察

考察1.「早寝早起き朝ごはん」の成果と“朝活”のすすめ

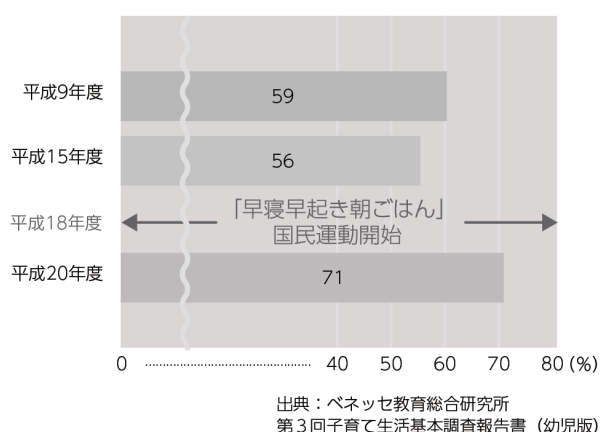
青山学院大学コミュニティ人間科学部特任教授

(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会前事務局長) 山本 裕一

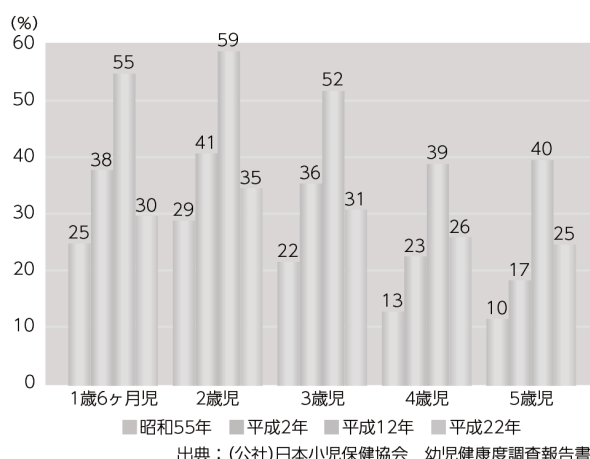
1. はじめに

「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタートしてから15年目を迎えた。この間、規則正しい生活をしつづけている保護者が増加したり、夜10時以降に寝る幼児の割合が激減するなど子供の生活リズムに関する国民の関心は高まり、必ずしも本運動によるものだけではないと思われるが、一定の成果を上げてきたことは確かである。

●規則正しい生活リズムが身につくようにしている保護者の割合が大幅に増加しています。

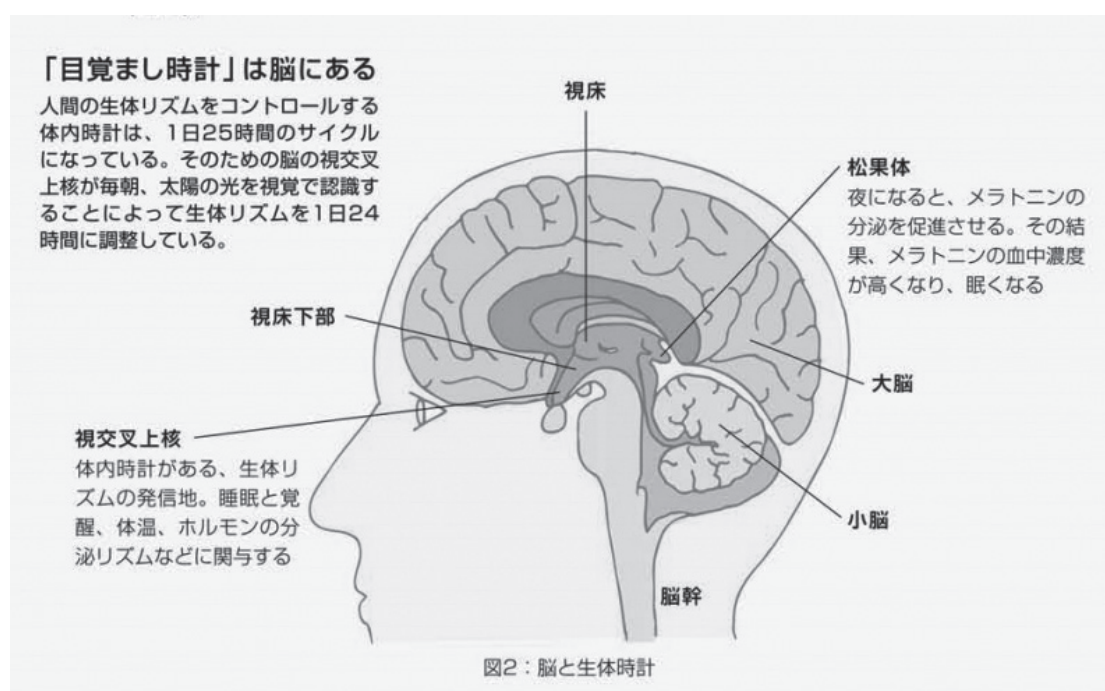


●夜10時以降に寝る幼児の割合が大幅に減少しています。



「早寝早起き朝ごはん10年のあゆみ」（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）より

子供の成長にとって不可欠なホルモンで体内時計を調節するメラトニンは、夜の10時から午前2時の間に最も多く分泌されることから、この間を含めてぐっすり眠ることが重要であること、また、朝の光を浴びて分泌される神経伝達物質セロトニンは、心を沈ませやる気を起こす源と言



「家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん
—子どもの生活リズム向上ハンドブック—」（文部科学省）より

われている。セロトニンを多く分泌させるには①早起き（6時ころ）し、②散歩、家事、体操など軽く体を動かし、③朝ごはんをよくかんで食べると効果があることがわかっている。「早寝早起き朝ごはん」国民運動は、このように脳科学の観点から科学的根拠を示しながら展開したことに特長がある。

本稿では、セロトニンの分泌にも関わる朝の活動（朝活）の意義について、調査結果を踏まえ考えてみたい。

2. 朝活とは

本調査では、小学生の頃に早起きして朝に活動したことを調査しており、調査項目として以下のように、①ラジオ体操、②運動・スポーツ（縄跳び・かけっこ・野球等）、③自然体験（虫取り・魚釣り・野鳥観察等）、④楽器演奏（ピアノバイオリン等）、⑤絵・工作、⑥テレビ・ラジオの視聴、⑦読書（絵本・マンガを含む）、⑧テレビゲーム、⑨生き物の世話（水やり、エサやり等）、⑩家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）、⑪勉強（宿題を含む）の11項目をあげている。これを「何度もある」と回答した上位5項目では、①ラジオ体操（51.3%）、⑥テレビ・ラジオの視聴（42.2%）、②運動・スポーツ（37.3%）、⑦読書（33.1%）、⑪勉強（32.2%）の順となっている。気軽な朝活として一般的にはテレビ・ラジオの視聴が最上位のイメージであるが、それよりもラジオ体操が上位にあることは興味深い。これを年代別に見ると、20歳代以降においてテレビ・ラジオの視聴よりもラジオ体操のほうが上位（10代；38.5・45.0、20代；36.8・39.5、30代；48.3・39.2、40代；58.0・44.3、50代60.7・41.6、60代62.2・47.0 各%）にあり、40歳代以上になるとその差が大きくなっている。これらの年代は、夏休み中、神社やお寺の境内、地域の広場などで行われた朝のラジオ体操の印象が強かったことが考えられる。町内会のおじさん、おばさんから、参加シートに出席のスタンプを押してもらって喜んだことが懐かしい。一方で、ラジオ体操は、かつて学校の運動会の初めのプログラムとして定番だったが、最近は内容が多様化しており、こうしたことも調査結果に影響していることが考えられる。

ラジオ体操

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	38.5	33.0	44.0	36.8	30.6	43.0	48.3	42.4	54.2	58.0	51.0	65.0	60.7	56.2	65.2	62.2	61.3	63.0	51.3	46.0	56.6
少しある	34.3	34.0	34.5	32.5	34.2	30.8	32.8	34.8	30.8	32.9	37.4	28.4	30.7	34.6	26.8	29.2	29.3	29.0	32.0	34.4	29.6
ほとんどない	27.3	33.0	21.5	30.7	35.2	26.2	18.9	22.8	15.0	9.1	11.6	6.6	8.6	9.2	8.0	8.7	9.3	8.0	16.7	19.5	13.8

テレビ・ラジオの視聴

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	45.0	43.0	47.0	39.5	38.2	40.8	39.2	38.4	40.0	44.3	46.6	42.0	41.6	40.8	42.4	47.0	43.3	50.7	42.2	41.4	42.9
少しある	23.3	26.0	20.5	24.2	27.2	21.2	26.8	28.2	25.4	26.0	27.4	24.6	29.6	33.0	26.2	29.5	32.7	26.3	26.7	29.2	24.3
ほとんどない	31.8	31.0	32.5	36.3	34.6	38.0	34.0	33.4	34.6	29.7	26.0	33.4	28.8	26.2	31.4	23.5	24.0	23.0	31.1	29.4	32.8

運動スポーツ

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	36.0	33.5	38.5	34.3	35.6	33.0	34.6	37.4	31.8	38.4	41.0	35.8	38.9	42.0	35.8	43.2	42.0	44.3	37.3	38.9	35.7
少しある	25.0	31.0	19.0	22.8	24.2	21.4	26.6	27.6	25.6	27.2	30.2	24.2	30.5	32.4	28.6	31.3	36.0	26.7	27.2	29.7	24.7
ほとんどない	39.0	35.5	42.5	42.9	40.2	45.6	38.8	35.0	42.6	34.4	28.8	40.0	30.6	25.6	35.6	25.5	22.0	29.0	35.5	31.4	39.6

読書

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	34.5	30.0	39.0	28.4	24.6	32.2	31.3	28.6	34.0	33.0	31.8	34.2	34.7	30.2	39.2	40.2	34.0	46.3	33.1	29.5	36.6
少しある	25.5	29.5	21.5	26.4	28.0	24.8	27.8	28.6	27.0	30.7	33.8	27.6	33.5	38.8	28.2	32.5	37.7	27.3	29.6	32.7	26.5
ほとんどない	40.0	40.5	39.5	45.2	47.4	43.0	40.9	42.8	39.0	36.3	34.4	38.2	31.8	31.0	32.6	27.3	28.3	26.3	37.3	37.8	36.9

勉強

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	35.3	31.5	39.0	28.9	25.6	32.2	27.4	24.2	30.6	32.3	31.2	33.4	33.2	28.8	37.6	41.5	37.7	45.3	32.2	29.0	35.3
少しある	29.5	33.0	26.0	34.5	37.4	31.6	32.7	33.4	32.0	33.2	36.4	30.0	39.2	45.6	32.8	36.3	40.7	32.0	34.6	38.1	31.2
ほとんどない	35.3	35.5	35.0	36.6	37.0	36.2	39.9	42.4	37.4	34.5	32.4	36.6	27.6	25.6	29.6	22.2	21.7	22.7	33.2	32.9	33.5

3. 朝に体を動かすということ

ラジオ体操は第一と第二に分かれている。第一はどの年代の方でもできるように考案され、リズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすように構成されている。第二は、第一に比べると大きく体を動かしたり、跳んだりといった動作が多くなり、筋力を強化することにポイントが置かれている。いずれにしても、朝の運動は他の時間帯に比べて基礎代謝が高くなるという研究報告もあり、また脳の活性化にも役立つと言われる。(注1)

(注1) 西村典子（アスレティックトレーナー）「ラジオ体操の効果・メリット」<https://allabout.co.jp/gm/gc/421257/#2>

ラジオ体操を3年以上（週5日以上）行っている55歳以上の男女500人を対象に、ラジオ体操の効果について行った調査（注2）によると、放送に合わせて朝、ラジオ体操をしている人は80.5%であった。また、身体的測定において以下の結果が得られた。

- ・60歳以上では実年齢より10～20歳若い傾向が見られた。
- ・心循環系の指標の一つとなる加速度脈波に比較的良好な結果が得られた。
- ・胸郭の形態変化、呼吸筋力の低下等加齢による肺機能の低下が、ラジオ体操の動作により、低下が抑制されていることが推測された。
- ・適度な運動により骨密度が高められることから、骨粗しょう症の予防に効果があることが予測された。（骨密度が10m障害物歩行、5mジグザグ歩行、握力等の筋力系の体力要素と相関があることが判明したため、ラジオ体操に加えて体操前後の歩行、補助運動などを行うことが効果的であるという。）

また、精神的健康度について調査したところ、女性では傾向が見られなかったが、男性はラジオ体操の経験年数が長くなるほど精神的な健康度の割合が少なくなる傾向が見られた。

(注2) (一財) 簡易保険加入者協会『平成25年度ラジオ体操事業調査研究 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究』平成26年3月

「脳を鍛えるには運動しかない！」(注3)によると、アメリカのイリノイ州にあるネーバーヴィル・セントラル高校では、授業開始前（0時間体育）のランニングの導入によって、太りすぎの生徒が3%（アメリカの全国平均30%）となり、TIMSS調査では数学が世界6位（アメリカ全体で世界19位）、理科が世界1位（同16位）となった。

0時間体育は、生徒たちが朝7時過ぎに集まり、トラックを走りスピードを競わせるが、目的はスピードの勝負ではなく心拍数を185以上にすることだった。本書では「運動をして脳の準備を整えてから机に向かってなにか新しいことを覚えよう」とすると、脳に入ってくる刺激がニューロンの結合を強めていく」とあり、さらに「近年の研究によって、運動が生物学的変化を引き起こし、脳のニューロンを結びつけることがわかったからだ。脳が学習するには、そうした結びつきが作られなければならない。逆に言えば、脳はそのように新しい結びつきを作れるからこそ、変化に対応できるのだ。神経科学者がこのプロセスについて探究するうちに、運動がなによりの刺激となって、脳は学習の準備をし、意欲をもち、その能力を高めることがわかってきた。とくに有酸素運動は『適応』に劇的な効果を及ぼす。」と書かれている。

(注3) ジョン・J・レイティ、エリック・ヘイガーマン著（NHK出版）2009年

4. 朝の読書

このように朝、運動することによる効果が明らかにされてきているが、朝の読書（朝読）も我が国の学校において広く行われている。朝の読書が『現代用語の基礎知識』（自由国民社編）に初めて登場したのは2008年である。これによると、授業の前に10分間の読書をしようとする運動で、1988年、千葉県私立高校で始まり、2007年8月現在で小学校70%、中学校68%、高等学校35%で実施とある。最新版（2020年版）によると、小学校81%、中学校82%、高等学校45%という状況で推移している。ここで注目したいことは、1988年に始まりその後、現代用語として“市民権”を得たのが2008年ということで、これは「早寝早起き朝ごはん」国民運動の開始（2006年）と無関係ということでもないだろう。ちなみに、「早寝早起き朝ごはん」が『現代用語の基礎知識』に掲載されたのは2007年である。

5. 朝活による精神面での効果

このように朝活は、身体的能力を高め、脳を活性化することにも影響を与えていることがわかっている。前述したセロトニン“天然の抗うつ剤”とも言われ、一日中充実感を感じやすい脳にさせやる気を起こさせる源だとも言われている。今回の調査でも、こうしたことを裏付ける結果が出ている。子供の頃の朝活と現在の資質・能力の相関分析を行った結果は、以下のとおりである。

朝活と資質能力の関係										相関分析		相関係数	相関関係
	自尊感情 (平均値)	共生感 (平均値)	意欲・関心 (平均 値)	規範意識 (平均 値)	人間関係能力 (平 均値)	職業意識 (平均 値)	文化的作法・教養 (平均値)	へこたれない力 (平均値)					
ラジオ体操 (小) (朝活)	0.238	0.242	0.194	0.309	0.232	0.212	0.277	0.195				0.0~±0.2	ほとんど相関がない
運動・スポーツ (なわと び・かけっこ・野球等)	0.224	0.223	0.261	0.205	0.309	0.202	0.255	0.291				0.2~±0.4	やや相関がある
自然体験 (虫取り・魚釣 り・野鳥観察等) (小)	0.201	0.225	0.239	0.188	0.308	0.173	0.243	0.274				0.4~±0.7	相関がある
楽器演奏 (ピアノ・バイオ リン等) (小) (朝活)	0.159	0.187	0.227	0.107	0.262	0.161	0.202	0.201				0.7~±0.9	強い相関がある
絵・工作 (小) (朝活)	0.169	0.212	0.246	0.142	0.279	0.182	0.233	0.244				0.9~±1.0	極めて強い相関がある
テレビ・ラジオの視聴 (小) (朝活)	0.179	0.204	0.22	0.201	0.195	0.203	0.210	0.190					
読書 (絵本・マンガを含 む) (小) (朝活)	0.173	0.194	0.238	0.176	0.246	0.181	0.223	0.213					
テレビゲーム (小) (朝 活)	0.040	0.088	0.162	0.048	0.080	0.109	0.075	0.109					
生き物の世話 (水やり・エ サやり等) (小) (朝活)	0.218	0.267	0.272	0.199	0.318	0.204	0.283	0.269					
家事の手伝い (おみがき ゴミ出し等) (小) (朝 活)	0.215	0.241	0.266	0.210	0.325	0.200	0.285	0.289					
勉強 (宿題を含む) (小) (朝活)	0.213	0.217	0.258	0.193	0.288	0.196	0.247	0.255					

※：相関係数は1%水準で有意（両側）です。

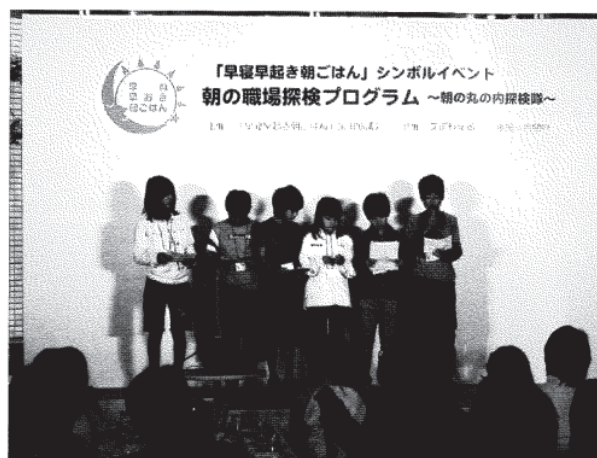
これをみると、子供の頃に朝活を行っていた人は資質・能力の多くの項目に相関がみられた。特に、運動・スポーツと家事の手伝いでは、すべての項目について相関がみられた。一方、テレビゲームについてはいずれの資質・能力とも相関がみられないという結果であった。このように、朝活は身体面だけではなく精神面においても良い影響をもたらすことが明らかとなった。

6. 大人の生活スタイルとしての“朝活”

こうした子供の頃の朝活の体験とは別に、最近、大人の生活スタイルとして朝活が注目されている。たとえば東京都心では、大手町・丸の内・有楽町エリアをキャンパスに出勤前の時間を活用した「丸の内朝大学」が開講されている。これは、正規の大学ではなく民間企業やNPO法人等が実行委員会を組織して運営している。この大学は2009年の開設だが、きっかけとなったのは2006年の丸の内で開催された「朝 EXPO」というイベントであるという。この年は「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタートした年であり、運動のキックオフイベントとして実施した場所は、まさに丸の内のオフィス街であった。子供たちに朝の丸の内で職場体験をしてもらい、そのあと朝食をとるというイベントであったが、このイベントの協力団体が「丸の内朝大学」の構成員となっていることから、国民運動がこうした分野にも影響を与えたと言えるかもしれない。

■シンボルイベントの実施概要

平成 18 年 5 月 24 日、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会主催により、「早寝早起き朝ごはん」運動のシンボルイベント「朝の職場体験プログラム」（朝の丸の内探検隊）を開催。約 70 名の小学生による丸の内周辺企業への訪問、ワンポイント栄養指導等を通して、参加する子どものみならず、周辺企業や就労者に生活習慣「早寝早起き朝ごはん」の意義を考える機会となりました。

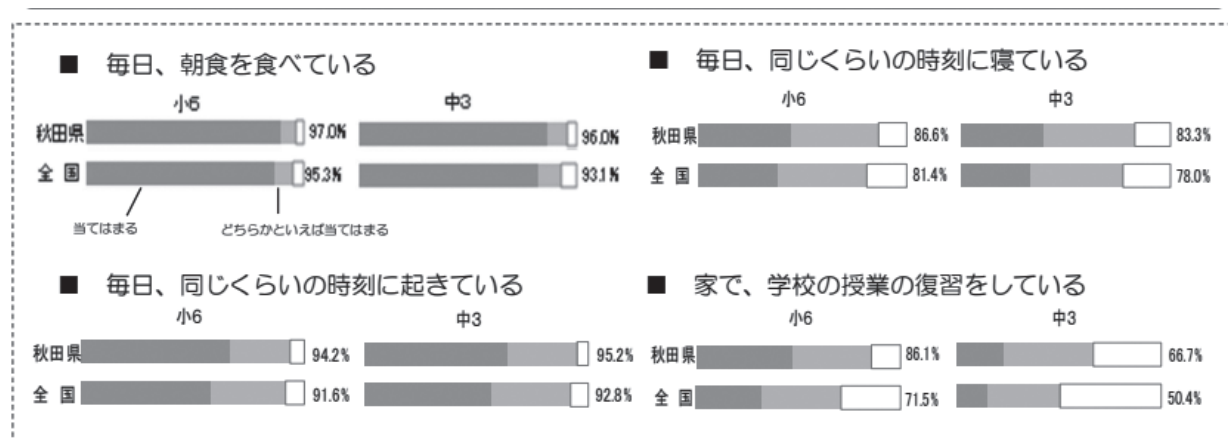


「『早寝早起き朝ごはん』国民運動 3 年間の歩み」（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）より

また、東京都では、朝の通勤ラッシュの緩和を目指して「時差 Biz」というキャンペーンを展開している。さらに、東急電鉄は「グッチョイモーニング」として朝型通勤の習慣化を通じた生産性向上や朝活の推進を目的としたプロジェクトを行っている。こうした活動はとりわけ昨今のコロナ禍において通勤電車の混雑緩和に効果的であり、朝の時間帯を改めて捉えなおすという発想の転換につながっていくだろう。

7. おわりに

“学力日本一”として有名になった秋田県。当県は学力に興味・関心がもたれているが、生活習慣の規則正しさについてあまり注目がされていないのではないだろうか。以下の表をみると、秋田県の子供たちが全国との比較において規則正しい生活を送っていることがわかる。



注：データは平成 31 年度全国学力・学習状況調査児童生徒質問紙調査の結果より

「令和 2 年度秋田県教育」

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/3525>

秋田県では、『秋田わか杉 七つの「はぐくみ」』といった“標語”を制定し、その第一に「早寝早起き朝ごはん」をあげている。学力日本一の秋田県自らが、何が大切であるかを体現していると言えよう。



秋田わか杉 七つの「はぐくみ」

一 早寝 早起 朝ごはん
生活リズムは全ての基本

二 元気なあいさつ 明るい返事
規則 約束 守る わか杉

三 読んで 話して 書いて 高める
「問い」を 発する 思考力

四 問題解決 子どもが主体
授業の 続きは 家庭で 学習

五 職場体験 インターンシップ
地域で 育む 子どもの キャリア

六 学校や 地域 の 話題 で 語り 合い
将来の 夢 家族 で えがく

七 ふるさとを 支える 自覚 と 志
みんな で つくる 未来 の 秋田

※本県の未来を担う子どもたちを「わか杉」と呼んでいます。

さらに、全国学力・学習状況調査（平成 31 年度 公立・児童）における子供の意識に関する調査項目で、「自分には、よいところがあると思いますか」で「当てはまる」との回答は秋田県 50.4%（全国 38.8%）、「将来の夢や目標を持っていますか」で「当てはまる」との回答は秋田県 75.3%（全国 65.9%）、「難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか」で「当てはまる」との回答は秋田県 39.2%（全国 30.1%）、「人の役に立つ人間になりたいと思いますか」で「当てはまる」との回答は秋田県 83.4%（全国 74.7%）となっており、いずれも全国平均を上回っている。本調査においても、子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣が大人になってからの現在の資質・能力や生活の充実度に好影響をもたらしていることが明らかになっており、早寝早起き朝ごはんの効果は、だれもが認める取組であると言えるよう。

筆者がかつて国立オリンピック記念青少年総合センターで勤務していたころ、稲を育てたり「早寝早起き朝活し隊」を組織し、早寝早起き朝ごはんの PR を兼ねて渋谷界隈を散策したことがある。また、宿泊者向けに“朝活のすすめ”として施設周辺の見どころを紹介したこともある。施設は明治神宮や代々木公園に隣接し、朝の散歩にはうってつけのロケーションにある。普段何気なく通り過ぎてしまう街並みも、予備知識を得て意識しながら歩いてみるとまた違った景色が見えてくる。まさに、“朝活”は三文の徳（得）があるというものである。昨今のコロナ禍において運動不足に陥り、また人との接触がままならず精神的にも経済的に厳しい状況のなか、早起きして自宅周辺の散歩といった、まずはできるところからはじめてみてはどうだろうか。新たな発見に出会ったり新たな発想がひらめいてくるかもしれない。

考察 2. 家庭における生活習慣の獲得プロセスの諸相～「早寝早起き朝ごはん」をしているのは誰か～

文教大学人間科学部准教授

(国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター副センター長) 青山 鉄兵

1. はじめに

本稿の目的は、本調査の結果をもとに、家庭における基本的な生活習慣の獲得プロセスの諸側面を検討することである。具体的には、「早寝早起き朝ごはん」に関連する調査項目のうち、夜ふかしと朝食の欠食の状況に着目し、家庭において、こうした生活習慣がどのようにして獲得される（あるいは失われる）のか、また、保護者の意識や家庭の環境等がこうしたプロセスにどのような影響を与えるのか、等について検討を行う。

子供の成長過程における生活習慣の重要性は、これまでも「早寝早起き朝ごはん」国民運動をはじめとするさまざまな文脈で繰り返し指摘されてきた。一方で、「早寝早起き朝ごはん」等の基本的な生活習慣は、文字通り生活の中での習慣であるため、「結局各家庭の中で取り組まなければならない実践できず、その意味では保護者頼みである」という側面も有している¹。このことは、国民運動の推進等による社会的な意識の啓発の重要性を改めて示すものであると同時に、望ましい生活習慣を獲得できるかどうか、保護者の意識や家庭の環境の影響を受けやすいということでもあり、望ましい生活習慣を獲得しやすい子供とそうでない子供の格差が生じやすいということでもある。

もちろん、「現代社会は多様化しており、保護者が様々な価値観をもつのは当然なので、いきなり理想を保護者に押し付ける」のではなく、「できることから無理せず一步步取り組みを進め、保護者の努力をきちんと受け止めていく」ことが重要であることは言うまでもない²。さらに、これらの生活習慣の獲得を「親の心構え」の問題としてのみ論じるのではなく、どのような家庭で「早寝早起き朝ごはん」ができていないのか、あるいはできていないのか等も含めて検討していくことが重要となる³。

2. これまで指摘されてきたこと

(1) 生活習慣の獲得に影響を及ぼす要因

これまで、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする基本的な生活習慣の獲得に影響を及ぼす要因について、さまざまな視点から検討が行われてきた。

第1に、保護者の意識や保護者自身の習慣による影響が指摘されてきた。例えば、国立青少年教育振興機構が2012年に行った「子供の生活力に関する実態調査」によれば、「夜ふかしをしないこと」や「毎朝、朝食を食べること」といった習慣は、保護者自身が子供の頃にできていたほど、保護者が「身につけておくべき」であると考えているほど、子供もそうした習慣を身につけている割合が高い。また、保護者自身についても、子供の頃にできていた保護者ほど、こうした習慣を「身につけておくべき」であると考えている割合が高い傾向が見られる⁴。さらに、保護者が「夜ふかしをしないこと」および「毎朝、朝食を食べること」を「身につけておくべき」であると考えている割合については、子供の性別による違いは見られないが、「毎朝、朝食を食べること」にのみ、母親の方が父親よりも「身につけておくべき」であると考えている割合が高くなっている⁵。

こうした生活習慣の獲得が、主として家庭におけるしつけによる部分が大きいことを考えれば、保護者の意識や保護者自身の子供の頃の習慣が、子供の習慣と関係していることは当然とも言えるが⁶、こうした生活習慣が、家庭内で保護者から子供へと受け継がれやすいものであることを改めて確認しておく必要があるだろう。

第2に、家庭の経済状況や、居住地域等の社会的な要因による影響が指摘されてきた。関根道中は、母子世帯や父子世帯では朝食の欠食率が高いなど、社会経済的に不利な状況にある家庭ほど、望ましくない生活習慣を身につけている傾向があることから、社会経済格差が生活習慣格差につながりやすく、将来的な健康格差にもつながりやすいことを指摘している⁷。こうした生活習慣の格差が、教育や健康に関する格差の拡大や再生産にも関わっていることを踏まえる時、社会的に不利な状況にある子どもに望ましい生活習慣を身につけられるようにどのように支援して

いくつか、といったことが重要な課題となる。ただし、上述の関根の議論においては、家庭の経済状況との関連が直接分析できているわけではないため、経済状況によって生活習慣の獲得にどのような差があるのかについては、より詳細な検討が必要であると言える。

また、居住地域による影響について、岡部悟志は「早寝早起き朝ごはん」が困難な家庭が、相対的に都市部に多いことを指摘している⁸。この点について、都市部では学習塾や習い事の多いことが放課後の子供の生活時間に影響を及ぼしている可能性も考えられよう（なお、岡部は母親の学歴や就業形態との関連が見られなかったことを報告している⁹）。一方で、赤利吉弘・内藤義彦は、同一自治体内においても、小学校間において「早寝早起き朝ごはん」の状況に差が見られることを指摘している¹⁰。これは、自治体内の地域特性による影響だけでなく、学校教育による取り組みが子供達の生活習慣に影響を与えていることを示すデータといえるだろう。

(2) 発達段階ごとの習得プロセスの多様性

「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする生活習慣の獲得プロセスに注目するとき、もう1つ重要なことは、こうした習慣が、子供から大人になる過程で必ずしも「できるようになる」ものとは限らず、「できなくなっていく」ことも少なくないということである。

上述の「子供の生活力に関する実態調査」によれば、小学校4,5,6年生、中学2年生、高校2年生を対象とした設問において、「夜ふかしをしないこと」が「できる」と回答した割合は、小学校4年生が約5割で、その後学年が上がるごとに割合が単調に減少し、高校2年生では約2割となる。また、「毎朝、朝食を食べること」が「できる」と回答した割合は、小学校4年生～中学2年生までは約85%でほぼ変化が見られないが、高校2年生になると76.1%と、約10ポイント低下する¹¹（ただし、本調査の結果からも分かるとおり、20代～50代の状況を比較すると、大人の場合は年齢が高い世代ほど平日の就寝時刻は早く、朝食の欠食は少なくなる傾向も見られる）。

また、同調査のデータを用いて、高校2年生に対して小学校入学時点、中学校入学時点、回答時点（高校2年生）でそれぞれの習慣が身に付いていたかを尋ねた質問の回答を分析した結果によれば、「毎朝、朝食を食べること」については小学校入学時点でできていた人のほうが、高校2年生になってもできている割合が高いが、「夜ふかしをしないこと」については、小学校入学時にできていたかどうか、高校2年生になってもできているかに関係していない¹²。

ここでは、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする生活習慣の獲得に関連して、①これらの生活習慣が、大人になるにつれて身に付いていくよりも、むしろ失われていく傾向にあること、②一口に「早寝早起き朝ごはん」といっても、睡眠に関する習慣と食事に関する習慣では、獲得プロセスや環境による影響のあり方が異なっている可能性があること、といった2点を確認することができる。

3. 調査結果からみた生活習慣の獲得プロセス

こうした状況を踏まえ、以下では、本調査の結果をもとに、子供の夜ふかしと朝食の欠食の状況について、保護者の意識や習慣との関係や、経済状況等の家庭を取り巻く環境との関連について検討を行う。具体的には、夜ふかしと朝食の欠食に関して、①小学生の頃の習慣（どれくらいしていたか）[n=5000]、②小学生の頃の保護者からのしつけ（保護者からどれくらい言われたか）[n=5000]、③現在の習慣（調査票に現在の夜ふかしの頻度に関する質問項目がないため、「自分の睡眠時間が足りていると思いますか」の項目を代用）[n=5000]、④子供へのしつけ（子育てをする上でどれくらい身につけさせようとしてきたか）[n=1743 ※子供が1人以上いると回答した場合のみ]の間にどのような関連が見られるかについて、経済状況等の違いにも注目しながらクロス集計を行う。

(1) 子供の頃の生活習慣との関連

小学生の頃の保護者からのしつけと、小学生の頃の習慣の関係についてみると、夜ふかしについては、小学生の頃に保護者からよく言われた場合ほど、夜ふかしをよくしていた傾向が見られるが、朝食については、小学生の頃に保護者からよく言われているほど、欠食をしていなかった

(朝食を食べていた) 傾向が見られる。ここでは、保護者からの声かけの持つ意味が、夜ふかしと朝食の場合で異なっており、夜ふかしについては、夜ふかしをよくしていたために、保護者から注意を受ける機会が多くなっていたのだと考えられる。

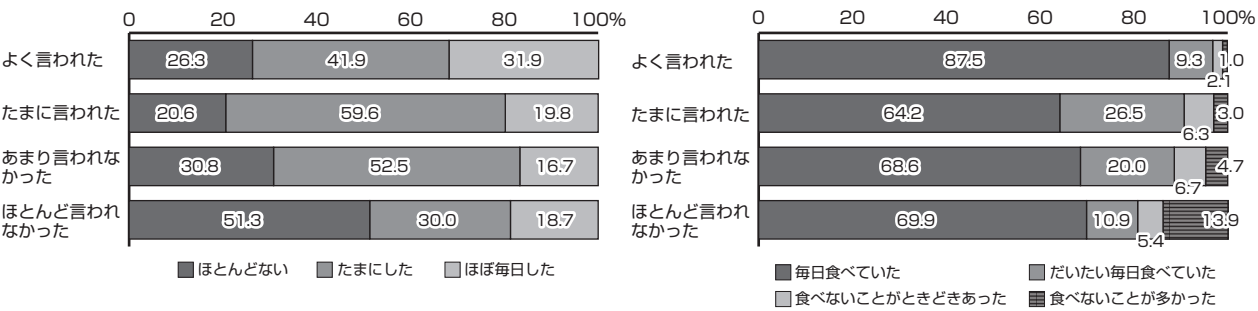


図 1 保護者からのしつけ（夜ふかし）×子供の頃の夜ふかし 図 2 保護者からのしつけ（朝ごはん）×子供の頃の朝ごはん

次に、小学生の頃の習慣と、現在の習慣の関係についてみると、現在の睡眠時間の状況については、小学生の頃の夜ふかしの習慣との間には目立った関連は見られないが、朝食については、小学生の頃にきちんと朝食を食べていた方が、現在の欠食率が低くなる傾向が見られる。

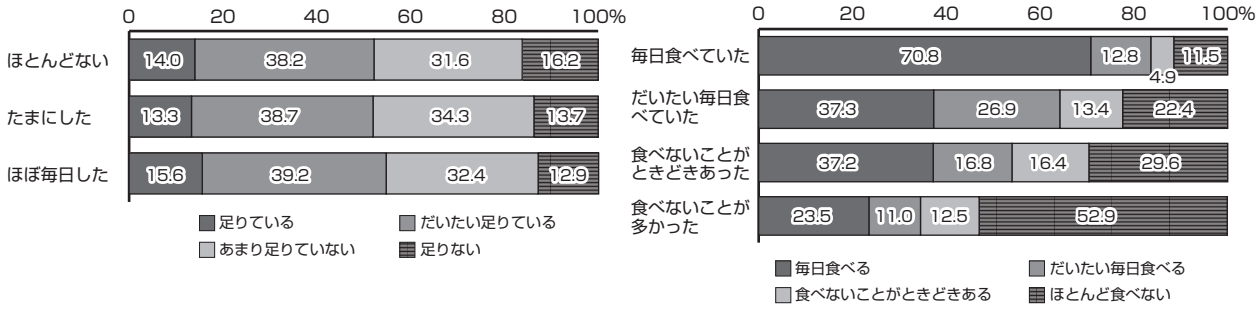


図 3 子供の頃の夜ふかし×現在の睡眠時間 図 4 子供の頃の朝ごはん×現在の朝ごはん

(2) 子供へのしつけとの関連

現在の習慣と、子供へのしつけの関係についてみると、夜ふかし・朝食の双方で、保護者が良好な習慣を持っているほど、自分の子供にも同様の習慣を身につけさせることに熱心である傾向が見られ、この傾向は特に朝食で顕著である。特に、睡眠が「足りない」と回答した保護者や、朝食を「ほとんど食べない」と回答した保護者において、それらのしつけを「ほとんどしてこなかった」割合の高さが目立つ。

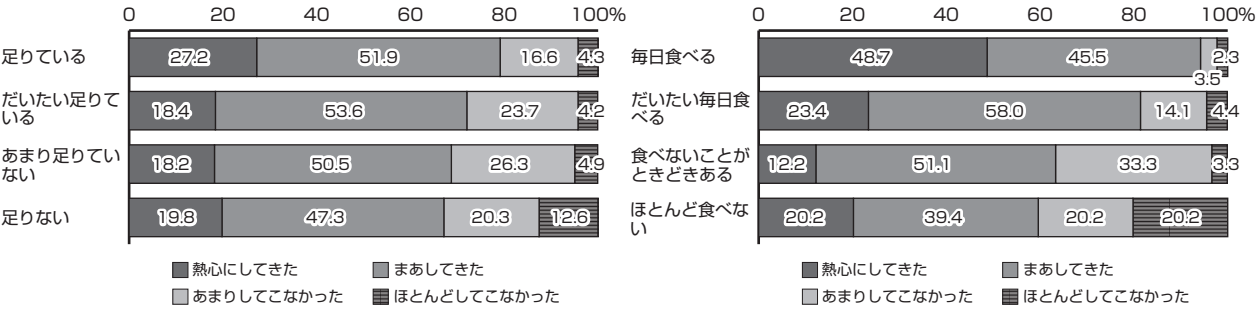


図 5 現在の睡眠時間×子供へのしつけ（夜ふかし） 図 6 現在の朝ごはん×子供へのしつけ（朝ごはん）

小学生の頃の習慣と、子供へのしつけの関係についてみると、子供へのしつけを「熱心にしてきた」と回答した割合は、子供の頃の夜ふかしが「ほとんどない」場合と「ほぼ毎日した」場合の双方で、また、朝食を「毎日食べていた」場合と「食べないことが多かった」場合の双方で割合が高い傾向が見られる。ただし、朝食については、子供の頃に欠食が多いほど、しつけを「ほとんどしてこなかった」割合が高くなる傾向も見られる。子供の頃に望ましい習慣を身につけていた経験だけでなく、むしろ身につけていなかった経験も、子供へのしつけの積極性を高める要因になっている可能性があると考えられる。

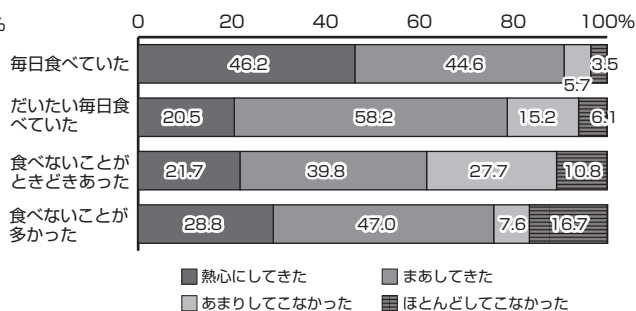
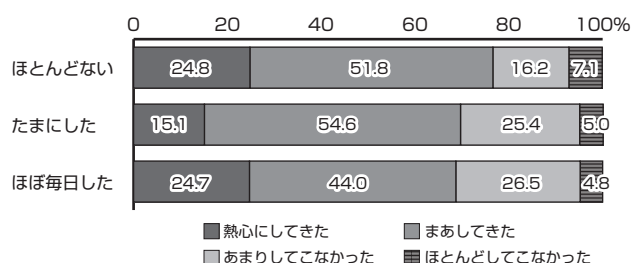


図7 子供の頃の夜ふかし×子供へのしつけ（夜ふかし）

図8 子供の頃の朝ごはん×子供へのしつけ（朝ごはん）

小学生の頃の保護者からのしつけと、子供へのしつけの関係についてみると、夜更かしと朝食のいずれにおいても、子供の頃に保護者から「よく言われた」場合と「ほとんど言われなかった」場合の双方で子供へのしつけを「熱心にしてきた」割合が高くなっている。ただし、夜ふかしについては、子供の頃に保護者からあまり言われていないほど、しつけを「ほとんどしてこなかった」割合が高くなる傾向も見られる。子供の頃の習慣と同様に、子供の頃に保護者からのしつけを多く受けていることだけでなく、むしろあまりしつけをされなかった経験も、自身の子供へのしつけの積極性を高める要因になっている可能性があると考えられる。

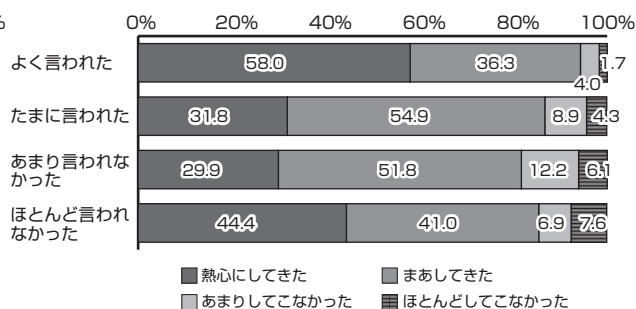
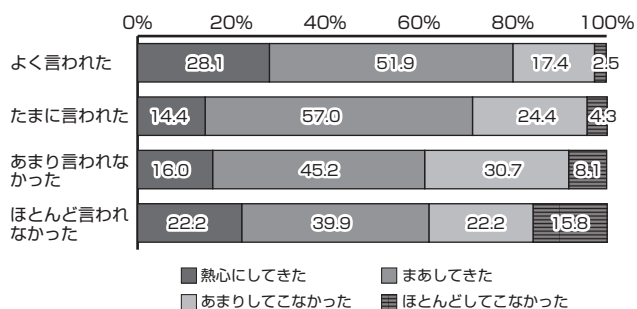


図9 保護者からのしつけ（夜ふかし）×子供へのしつけ（夜ふかし）

図10 保護者からのしつけ（朝ごはん）×子供へのしつけ（朝ごはん）

(3) 子供の頃の経済状況との関連

小学生の頃の経済状況と、小学生の頃の保護者からのしつけの関係についてみると、経済的にゆとりがある家庭ほど、夜ふかしおよび朝食に関するしつけに積極的である傾向が見られる。特に、夜ふかし・朝食の双方で、経済的に「ゆとりがなかった」家庭で「ほとんど言われなかった」割合の高さが目立つ。

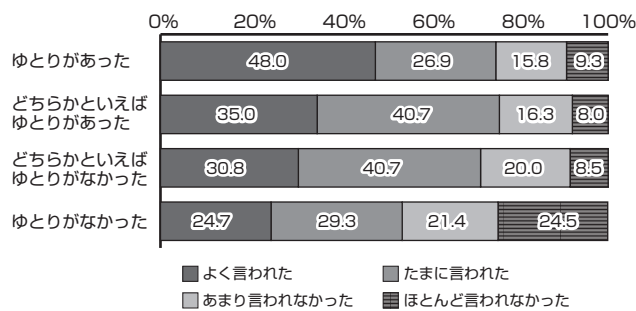


図 11 子供の頃の経済状況×保護者からのしつけ (夜ふかし)

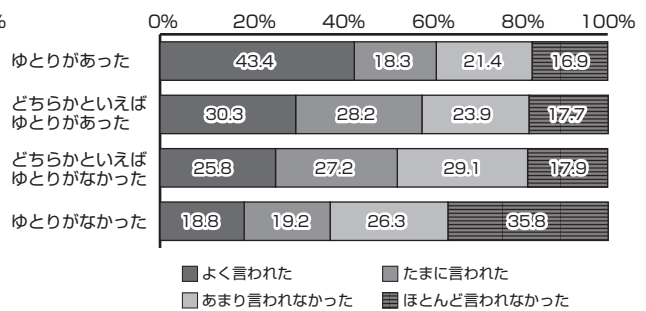


図 12 子供の頃の経済状況×保護者からのしつけ (朝ごはん)

小学生の頃の経済状況と、小学生の頃の習慣の関係についてみると、夜ふかしについては家庭の経済状況との関連があまり見られず、経済的に「ゆとりがなかった」場合に夜ふかしの経験が「ほとんどない」という回答の割合が高くなっている。この点については、子供部屋の有無などが関係している可能性も考えられる。朝食については、経済的にゆとりがある家庭ほど、欠食が少ない傾向が見られる。

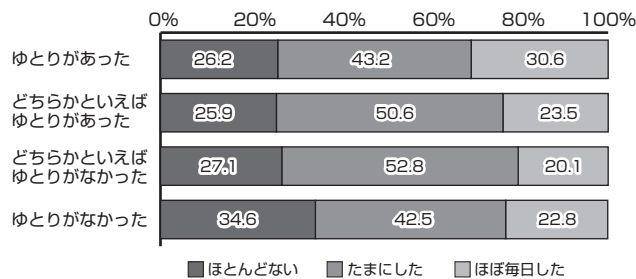


図 13 子供の頃の経済状況×子供の頃の夜ふかし

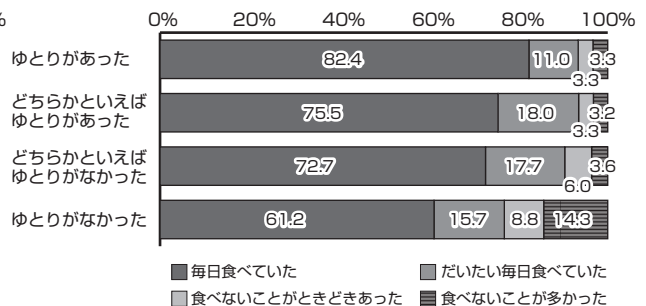


図 14 子供の頃の経済状況×子供の頃の朝ごはん

小学生の頃の経済状況と、子供へのしつけの関係についてみると、夜ふかしおよび朝食の双方について、あまり目立った関連ではないものの、全体的に経済的にゆとりがあった場合ほど、自分の子供のしつけにも熱心な傾向が見られる。

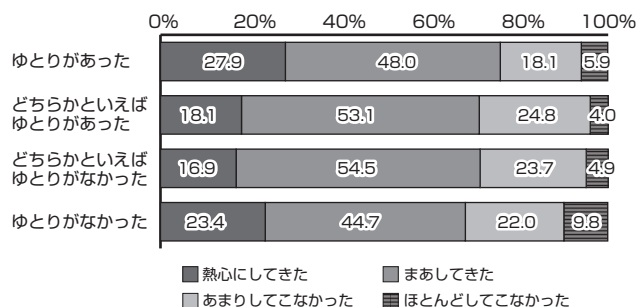


図 15 子供の頃の経済状況×子供へのしつけ (夜ふかし)

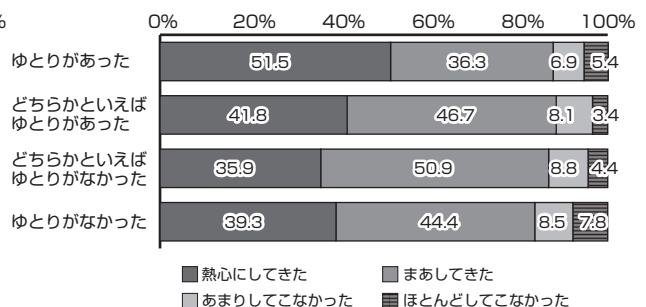


図 16 子供の頃の経済状況×子供へのしつけ (朝ごはん)

4. おわりに

以上、本稿では、家庭における生活習慣の獲得プロセスに注目し、主に夜ふかしと朝食に関する習慣について、子供の頃の保護者からのしつけや、大人になってからの習慣、子供へのしつけ等と関係を見るとともに、これらが子供の頃の経済状況とどのように関わっているかについて検討してきた。

本稿では、第1に、先行研究でも指摘されていたように、保護者からのしつけが、子供の習慣に影響を与えていることが確認された。ただし、特に夜ふかしにおいては、夜ふかしをしているために保護者からの注意を受けやすいといったことも考えられるため、一概に、しつけ（声かけ）の量が多いほど、子供の生活習慣が身につけやすいと言えない状況も確認された。

第2に、子供の頃の生活習慣と大人になってからの生活習慣の関係においても、先行研究と同様、夜ふかしと朝食で異なる傾向が見られた。一口に生活習慣といっても、睡眠と朝食では、身につけた習慣がその後も継続するかどうかの違いが見られるということは、子供の年齢期ごとに、必要とされる支援が異なる可能性も考えられるため、今後もこうした習慣の獲得プロセスについて、より詳細な検討が求められよう。

第3に、子供の頃や現在の習慣、保護者から受けたしつけが、自分の子供へのしつけとも関連している傾向が見られた。これまでも指摘されてきたように、生活習慣が家庭において世代間で引き継がれやすい傾向にあることが確認できたと言えるが、一方で、子供の頃に望ましい習慣を身につけていなかった場合や、保護者からあまりしつけをされてなかった場合で、自身の子供に熱心にしつけをしている割合が高くなっており、必ずしも、自身の子供の頃の経験の通りに子供のしつけを行っているわけではない傾向も見られた。

第4に、ここまで見てきた、保護者からのしつけや、子供の頃の習慣が、子供の頃の経済状況と関連していることが確認された。特に、経済的に「ゆとりがなかった」家庭において、保護者からのしつけがほとんどなかったり、習慣を身につけていなかった割合が高く、先行研究でも指摘されていたような、社会経済的に不利な状況にある家庭で、子供の生活習慣の獲得が困難になりやすい状況が、改めて確認されたと言える。

本稿で行った検討は、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする基本的な生活習慣の獲得を支援していく上での前提的な作業として位置づくものと言える。本稿では基本的な項目のクロス集計を行ったが、今後はこうした生活習慣の獲得プロセスに関するより詳細な分析が求められよう。

5. 参考文献

- ¹ 服部真樹「子どもの生活習慣と「早寝早起き朝ごはん」国民運動」『小児科臨床』Vol. 64 増刊号, 2011, p. 333.
- ² 同上, p. 333.
- ³ 直井道子「「家庭の教育力」言説について思うこと」『家族社会学研究』第19巻第2号, 2007, p. 5.
- ⁴ 国立青少年教育振興機構『「子供の生活力に関する実態調査」報告書』2015, pp. 163-167.
- ⁵ 同上, p. 56.
- ⁶ 同様の傾向を指摘しているものとして、服部真樹、前掲、及び中堀伸枝・関根道和・山田正明・立瀬剛志「子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連：文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から」『日本公衆衛生雑誌』63（4）, 2016 など。
- ⁷ 関根道和「格差社会と子どもの生活習慣・教育機会・健康－社会の絆で格差の連鎖から子どもを守る－」『学術の動向』2010. 4, pp. 82-85.
- ⁸ 岡部悟志「「早寝早起き朝ごはん」ができている子どもの特徴とその家庭環境」ベネッセコーポレーション『研究所報 55（放課後の生活時間調査報告書－小・中・高校生を対象に）』2009, p. 69-70.
- ⁹ 同上, p. 68.
- ¹⁰ 赤利吉弘・内藤義彦「地方自治体における児童の「早寝早起き朝ごはん」と食習慣・生活習慣との関連－学校クラスタ化で見た検討－」『日本食育学会誌』第11巻第2号, 2017, pp. 191-192.
- ¹¹ 国立青少年教育振興機構, 前掲, pp. 30-31.

¹² 青山鉄兵「子供の生活スキル習得プロセスの諸相」国立青少年教育振興機構，前掲，pp. 205-208.

考察3. 子供の頃の規則正しい生活習慣と将来の自立的な生活習慣に関する一考察

國學院大學人間開発学部准教授

(国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター客員研究員) 青木 康太朗

1. はじめに

子供が健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など、規則正しい生活習慣を身につけることが大切である。このような基本的な生活習慣は人間の態度や行動の基礎となるもので、将来の社会的な自立や自己実現において重要な要素の一つになるといわれている¹⁾。そのため、規則正しい生活習慣を子供のうちに身につけさせることは、生活リズムを整え、心身の発達や成長を促すだけでなく、自分の身のまわりのことや生活の管理を自分でできるようになるなど、自立への歩みにもつながるのである。

国立青少年教育振興機構が全国の青少年を対象に行った調査²⁾によると、早寝早起きで朝ごはんを毎日食べている子供は、“自分でできることは自分でする”といった自律性や“人から言われなくても自分から進んでやる”といった積極性、“困っている人がいたときに手助けをする”といった協調性など、自立的行動習慣が身につけている傾向にあることが示されている。また、本調査研究においても、子供の頃に規則正しい生活習慣を送っていた人ほど、自尊感情や意欲・関心、規範意識、人間関係能力といった資質・能力が高い傾向にあることが明らかになっている。この他にも、子供の頃に基本的な生活習慣を獲得する意義や大切さを示した研究（エビデンス）はいくつもあるが、子供の頃に規則正しい生活を送っていた人が現在どのような生活を送っているのかについてはあまり触れられてこなかった。

そこで、本稿では、子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の生活状況の関係について分析を行い、子供の頃の規則正しい生活習慣が将来の自立的な生活習慣（睡眠習慣、食習慣、運動習慣等）につながるのかについて検証することを目的とした。

2. 分析方法

子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の生活状況の関係を分析する枠組みは図1のとおりである。

まず大人になった現在の生活状況のうち、自立的な生活習慣として「睡眠習慣」「食習慣」「運動習慣」「家事の習慣」を取り上げ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」とクロス集計・ χ^2 検定を行い、それらの関係の有意性について検証した。また、子育て期にある大人の生活状況の一つとして子育てに着目し、現在の「子供へのしつけ」と子供の頃の「規則正しい生活習慣」について分析を行うことで、子供の頃の規則正しい生活習慣と子育ての関係についても検証することとした。

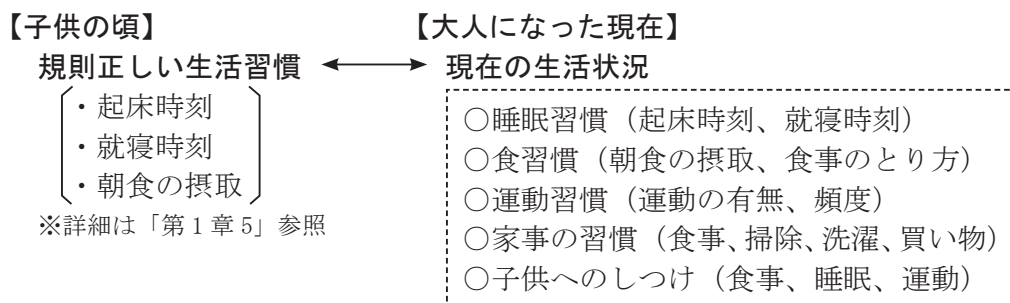


図1. 分析の枠組み

3. 分析結果

(1) 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の自立的な生活習慣の関係

① 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の睡眠習慣の関係

現在の睡眠習慣として「起床時刻」「就寝時刻」「睡眠時間の充足感」を取り上げ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」ととの関係を検証（クロス集計・ χ^2 検定）したところ、それぞれに有意な連関がみられた。

現在の「起床時刻」との関係を見ると、子供の頃の「規則正しい生活習慣」の高群は「午前5時より前」「午前5時台」と回答した人の割合が他の群よりも高く（図2）、現在の「就寝時刻」との関係においても「午後10時より前」「午後10時台」「午後11時台」と回答した人の割合が他の群よりも高くなる傾向がみられた（図3）。そこで、「睡眠時間の充足感」との関係をみたところ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」が高群になるにつれ、「足りている」「だいたい足りている」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた（図4）。

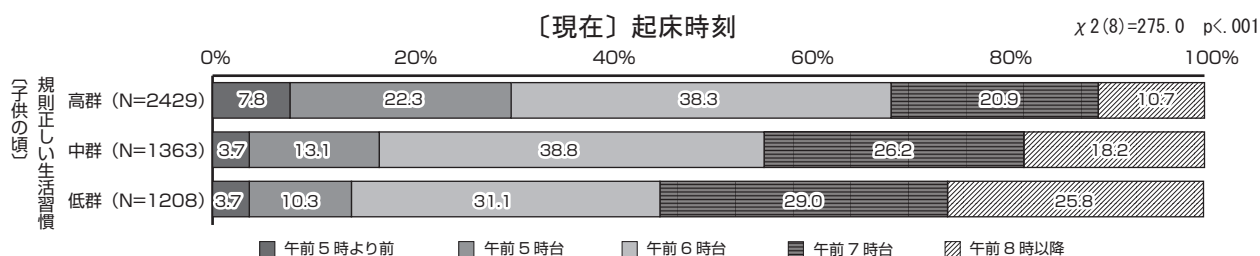


図2. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の起床時刻

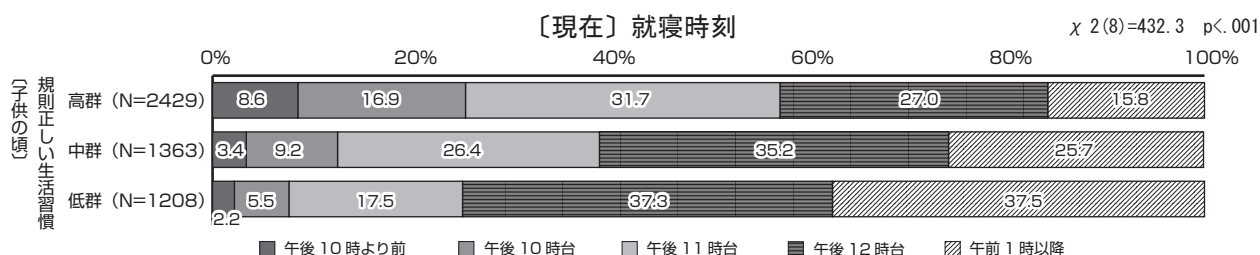


図3. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の就寝時刻

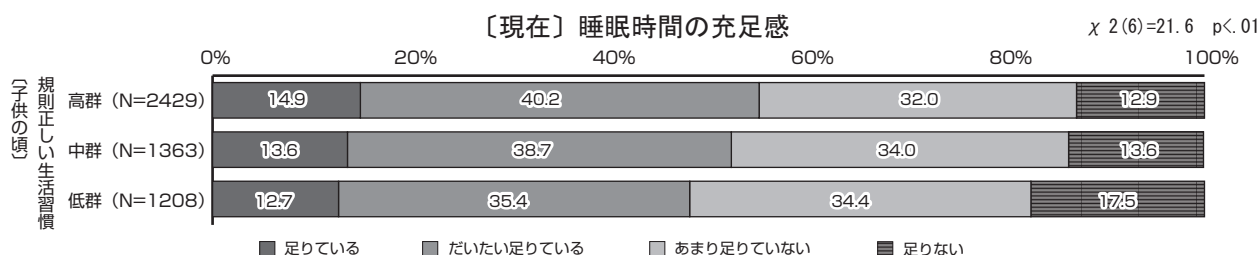


図4. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の睡眠時間の充足感

② 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の食習慣の関係

現在の睡眠習慣として「朝食の摂取」「食事のとり方」を取り上げ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」との関係を検証（クロス集計・ χ^2 検定）したところ、それぞれに有意な連関がみられた。

現在の「朝食の摂取」との関係を見ると、子供の頃の「規則正しい生活習慣」が高群になるにつれ、朝食を「毎日食べる」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた。一方、「だいたい毎日食べる」「食べないことがときどきある」「ほとんど食べない」と回答した人の割合は、低群になるにつれて高くなる傾向がみられた（図5）。

次に、現在の「食事のとり方」との関係のみたところ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」が高群になるにつれ、「決まった時間に食べること」「間食や夜食をひかえること」「食べ過ぎないこと」「栄養バランスを考えて食べること」を「している」「いつもしている」＋「たまにしている」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた（図6～9）。

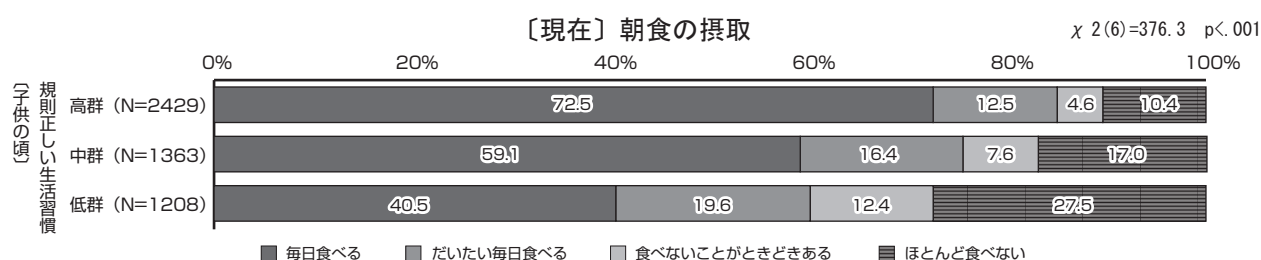


図5. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の朝食の摂取

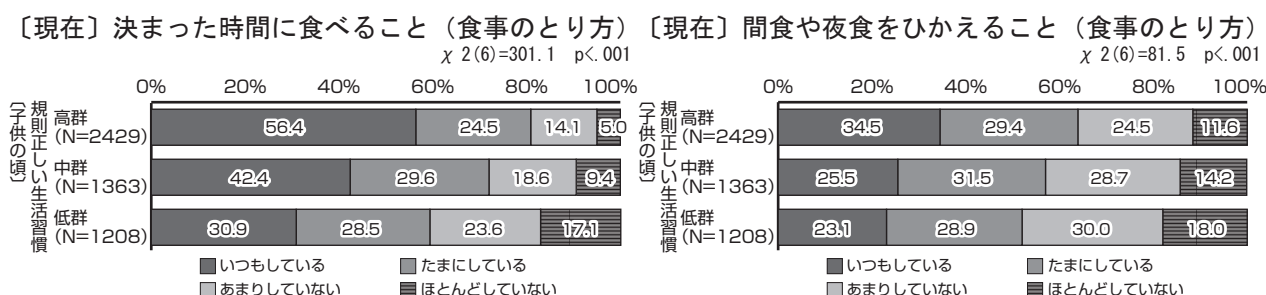


図6. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の食事のとり方（決まった時間に食べること）

図7. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の食事のとり方（間食等を控えること）

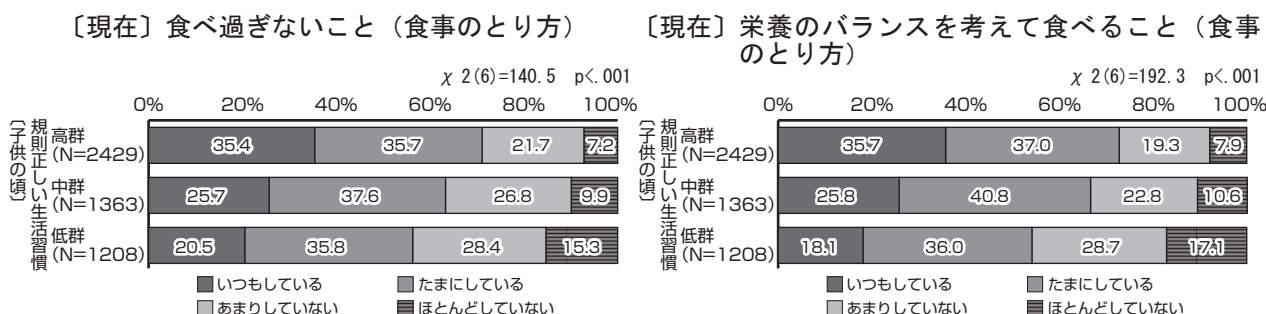


図8. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の食事のとり方（食べ過ぎないこと）

図9. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の食事のとり方（栄養バランスを考えること）

③ 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の運動習慣の関係

現在の運動習慣として「運動やスポーツの実施」「運動やスポーツの頻度」を取り上げ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」との関係を検証（クロス集計・ χ^2 検定）したところ、それぞれに有意な連関がみられた。

現在の「運動やスポーツの実施」との関係を見ると、子供の頃の「規則正しい生活習慣」が高群になるにつれ、この1年間に運動・スポーツを「している」（「よくしている」＋「たまにしている」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた（図10）。そこで、「している」と回答した人（N=2097）の運動・スポーツの実施頻度をみたところ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」が高群になるにつれ、「週に3日以上」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた（図11）。

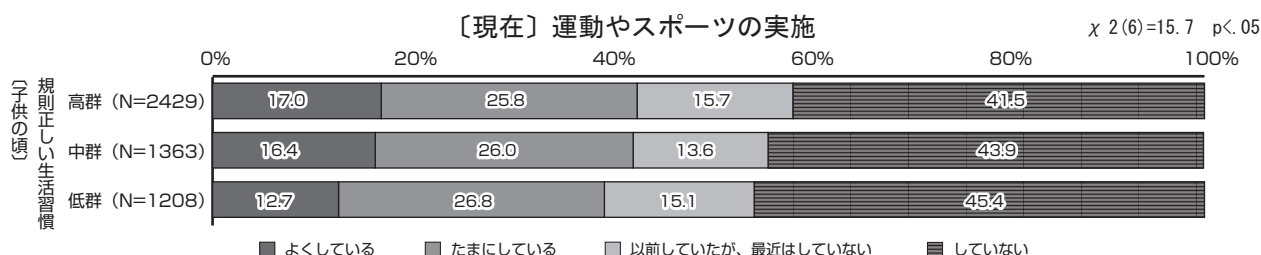


図10. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の運動やスポーツの実施

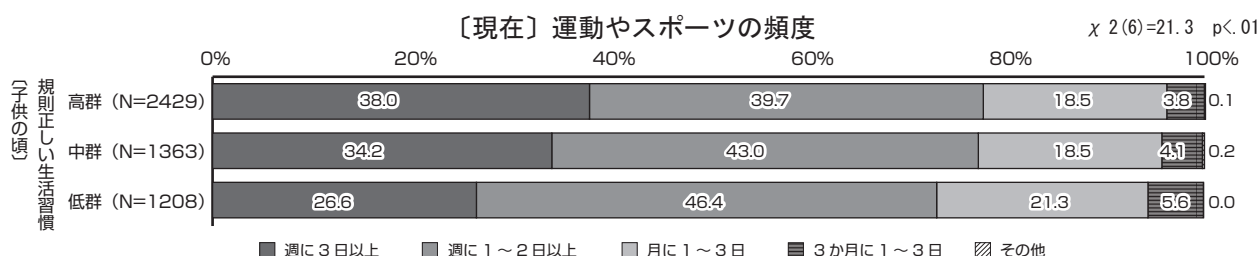


図11. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の運動やスポーツの実施頻度

④ 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の家事の習慣の関係

現在の家事の習慣として「食事をつくること」「部屋の掃除や片づけをすること」「洗濯すること」「日用品や食品の買い物をすること」を取り上げ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」との関係を検証（クロス集計・ χ^2 検定）したところ、それぞれに有意な連関がみられた。

そこで、現在の家事の習慣の4項目との関係をみたところ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」が高群になるにつれ、いずれの家事も「やっている」（「よくやっている」＋「たまにやっている」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた（図12～15）。

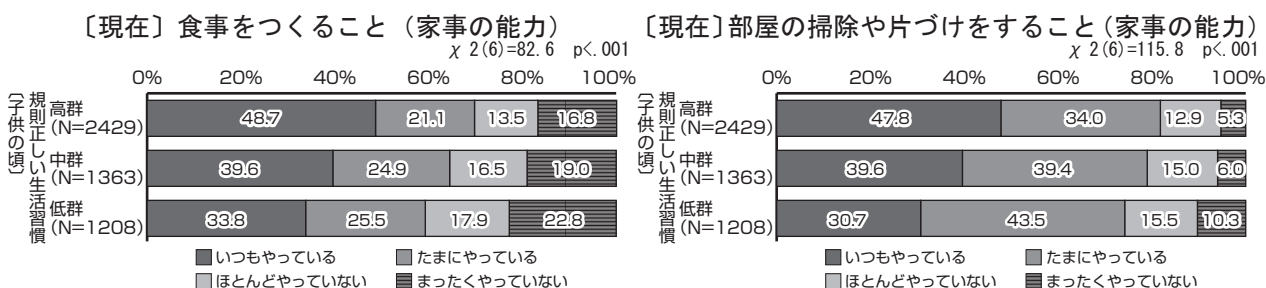


図12. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の家事の習慣（食事をつくること）

図13. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の家事の習慣（部屋の掃除や片づけをすること）

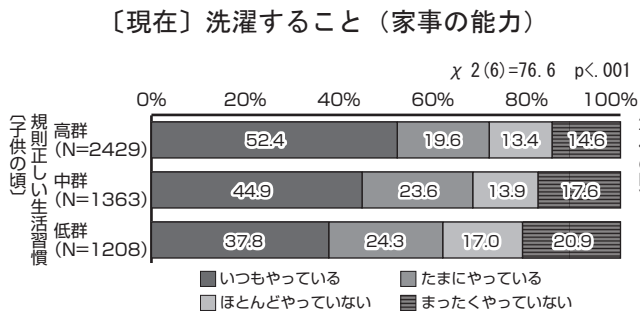


図 14. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の家事の習慣（洗濯すること）

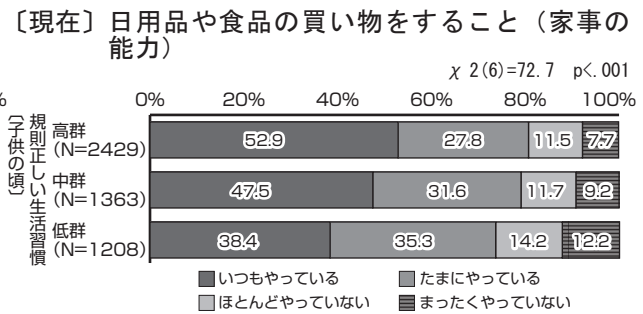


図 15. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の家事の習慣（日用品等の買い物をすること）

（2）子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の子供へのしつけの関係

現在の「子供へのしつけ」(N=1743)のうち、早寝早起き朝ごはんに関連するしつけとして「毎朝、きちんと朝食を食べること」「毎朝、決まった時間にきちんと起きること」「夜ふかしをしないで早く寝ること」「家の中でばかり遊ばず、外に行って遊ぶこと」の4項目を取り上げ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」との関係について検証（クロス集計・ χ^2 検定）したところ、それぞれに有意な連関がみられた。

そこで、早寝早起き朝ごはんに関連するしつけの4項目との関係をみたところ、子供の頃の「規則正しい生活習慣」が高群になるにつれ、いずれのしつけも「してきた」（「熱心にしてきた」＋「まあしてきた」）と回答した人の割合が高くなる傾向がみられた（図16～19）。

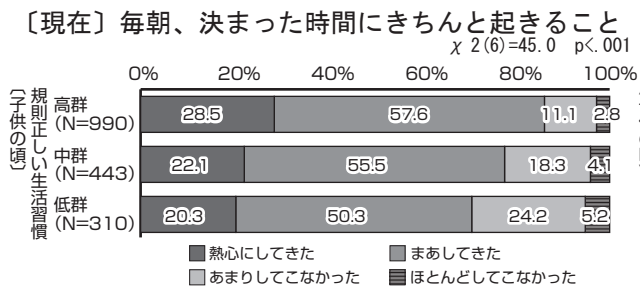


図 16. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の子育てに対する意識（決まった時間に起きること）

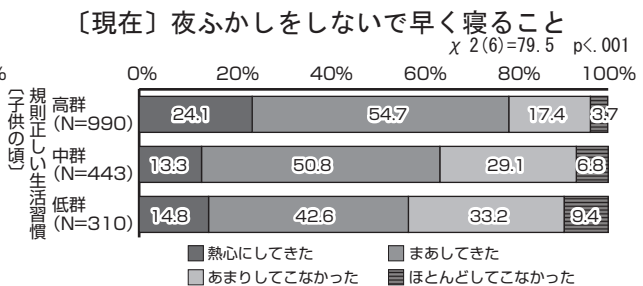


図 17. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の子育てに対する意識（夜更かしをせずに早く寝ること）

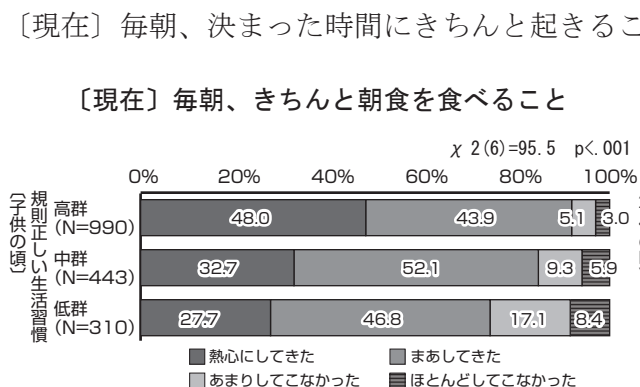


図 18. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の子育てに対する意識（毎朝、朝食を食べること）

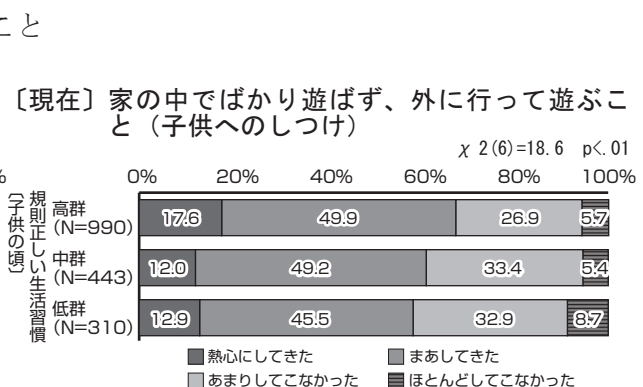


図 19. 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の子育てに対する意識（外に行って遊ぶこと）

4. 考察

(1) 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の自立的な生活習慣の関係

本稿では、子供の頃の規則正しい生活習慣が将来の自立的な生活習慣につながるのかという点に着目し、子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の生活状況の関係について分析を行った。その結果、子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の生活状況（睡眠習慣、食習慣、運動習慣、家事の習慣）に有意な連関がみられ、子供の頃に規則正しい生活を送っていた人の現在の生活を見ると下記のような傾向がみられた。

- ・ 早寝、早起きの人が多く、睡眠時間の充足感が高い人も多い。
- ・ 毎日朝食を食べている人が多く、食事のとり方も“決まった時間に食べる”“間食や夜食をひかえる”“食べ過ぎない”“栄養バランスを考えて食べる”ようにしている人が多い。
- ・ 運動やスポーツをしている人が多く、そのうち、子供の頃に規則正しい生活を送っていた人ほど運動・スポーツを“週3日以上”している人が多い。
- ・ 普段の生活で、“食事をつくる”“部屋の掃除や片づけをする”“洗濯する”“日用品や食品の買い物をする”といった家事をやっている人が多い。

基本的な生活習慣を身につけることは自立への一歩といわれるように、幼少期の睡眠、食事、運動といった生活習慣は日々の生活の積み重ねの中で人間の態度や行動の基礎として培われ、それが将来の社会的自立や自己実現につながっていくと考えられている。平成24年3月に刊行された「つながりが創る豊かな家庭教育～親子が元気になる家庭教育支援を目指して～」(家庭教育支援の推進に関する検討委員会)では「中高生向けの生活習慣づくりの推進」が示され、規則正しい生活習慣づくりが自分自身をマネジメントする力(自己管理能力)を身につけていくことの基礎になると指摘されている³⁾。

前述のとおり、子供の頃に規則正しい生活を送っていた人は、そうでなかった人と比べると、睡眠習慣、食習慣、運動習慣、家事の習慣のいずれにおいてもよりよい生活習慣を身につけている傾向がみられたことから、子供の頃に規則正しい生活習慣を確立することは将来の自立的な生活習慣につながるということが本稿の分析結果からも示唆されたと考える。

(2) 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の子供へのしつけの関係

本稿では、子供の頃に規則正しい生活を送っていた人はどのような子育てをしているのかという点に着目し、子供の頃の「規則正しい生活習慣」と現在の「子供へのしつけ」の関係についても分析を行った。その結果、子供の頃に規則正しい生活を送っていた人は、そうでなかった人に比べ、「毎朝、きちんと朝食を食べること」「毎朝、決まった時間にきちんと起きること」「夜ふかしをしないで早く寝ること」「家の中でばかり遊ばず、外に行き遊ぶこと」など、規則正しい生活習慣のしつけに力を入れていた人が多い傾向にあることが分かった。このことから、子供の頃に規則正しい生活習慣を身につけることは将来の子育てにも関係してくることが示唆された。

親からのしつけは、青少年期に限らず、将来、大人になった時の資質・能力にも関係があることが過去の調査研究^{4) 5) 6)}でも明らかにされている。また、本調査研究では、親から生活習慣等のしつけを受けていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向にあることが示された(第4章Ⅱ参照)。

現在、我が国では7人に1人の子供が貧困状態にあるといわれており、そうした子供たちが、生まれ育った環境に左右されることなく、夢や希望を持ち、何事にも前向きに挑戦できる環境を作ることが喫緊の課題となっている。また、家庭の経済格差が子どもの学力格差・教育格差を生み、世代間で貧困が連鎖するといわれていることから、こうした貧困の連鎖をいかに断ち切るのかということも大きな課題となっている。

子供の貧困対策については学習支援をはじめ様々な取組が行われているが、その取組の一つとして、国立青少年教育振興機構では「生活・自立支援キャンプ」を実施し、経済的に困

難な状況にある子供の規則正しい生活習慣の確立や自立する力の育成に取り組んでいる 7)。

このように、貧困家庭や児童養護施設等で暮らす子供たちの規則正しい生活習慣の確立を目指すことは、学習意欲や体力、気力を高めるだけでなく、自己肯定感や規範意識といった資質・能力の向上を促すきっかけとなり、将来の自立的な生活習慣の確立にもつながってくるものと考ええる。さらに、本稿の分析結果から、子供の頃の規則正しい生活習慣は将来の子育てやしつけにも関係してくることが本稿の分析結果から示唆されたことから、貧困の連鎖を絶つための方策の一つとして、貧困家庭等における「早寝早起き朝ごはん」の推進をより強く打ち出していてもいいのではないかと考える。

5. おわりに

子供の頃の規則正しい生活習慣の確立は将来の自立的な生活習慣（睡眠習慣、食習慣、運動習慣等）につながるということが示唆されたが、自立的な生活習慣を身につけた大人になると、どのような生活をしていたり、考えをもっていたりするのでしょうか。

本調査研究では、大人になった現在の基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動習慣）と現在の生活状況の関係について分析を行っている（「第3章4」を参照）。その結果をみると、現在、基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動習慣）を身につけている人ほど、“仕事にやりがいを感じている”“ワークライフバランスが取れている”“子供のしつけを熱心に行っている”“ボランティア活動をしている”“メンタルヘルスが良好”“将来に明るい見通しをもっている”といった傾向がみられる。

子供の頃の規則正しい生活習慣が心身の発達や成長を促す効果があることは既に数多くの研究で示されている。そのため、今後、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を更に推進していくためには、子供の頃の規則正しい生活習慣の確立が将来の生活や今後の人生にどう結びついていくのかということについて検証を深めし、その成果を社会に広く発信していくことが大切になると考える。

参考文献

- 1) 文部科学省 (2010)「生徒指導提要」, pp152-154.
- 2) 国立青少年教育振興機構 (2019)「青少年の体験活動等に関する意識調査(平成 28 年度調査)」, p87.
- 3) 家庭教育支援の推進に関する検討委員会 (2012)「つながりが創る豊かな家庭教育～親子が元気になる家庭教育支援を目指して～」, p21.
- 4) 国立青少年教育振興機構 (2016)「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成 26 年度調査)」, p114.
- 5) 国立青少年教育振興機構 (2014)「子供の生活力に関する実態調査」.
- 6) 国立青少年教育振興機構 (2018)「子供の頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究」.
- 7) 国立青少年教育振興機構「子供の貧困対策に対する取組」, <https://www.niye.go.jp/services/kodomo/>, 2021 年 4 月 24 日参照.

第6章 本調査研究のまとめ

「早寝早起き朝ごはん」の効果調査結果を読み解く

千葉敬愛短期大学学長 明石 要一

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足して15年がたつ。これまでに全国的に運動を展開してきている。そして、かなり運動の浸透がみられているし、幼児の生活リズムも規則正しいものになり始めた、という報告もある。また、昔から「早起きは三文の得」と言われてきた。私もそういわれて育ってきた。

しかし、本当に早寝と早起き、そして朝ごはんは、子供の成長にとって効果があるのだろうか。残念ながら、この疑問に対するエビデンスを持っていなかった。そこで、今回「早寝早起き朝ごはん」はどんな効果をもたらすか、実証的な調査研究をした。興味深い調査結果が得られている。

1 子供の頃、「早寝早起き朝ごはん」を実行した人は、「ひとかどの社会人」になっている

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」を生活リズムに取り入れた人ほど、大人になった時、自己肯定感が高く、規範意識も強く、へこたれない力を身に付けてハッピーな生活を送っている、という結果が出ている。

相撲界では「三年先の稽古」という言い伝えがある。今の稽古が後になって「肥し」になっている、という。「早寝早起き朝ごはん」もまさに、三年先の稽古になっているようだ。早起きは三文の得だけでなく、「一両」にもなっているのである。

2 「早寝早起き朝ごはん」の効果は、家庭の経済状況に左右されない

残念ながら、現在は経済格差が学力格差を生む。そして体験格差まで左右する。家庭の経済状況が子供たちの生活を大きく変えているのである。

ところが、今回の調査で次の二つの興味深い知見を得ることができた。

1) 子供の頃、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを身に着けた人は、たとえ、家庭の経済が大変であっても「ひとかどの大人」になっている。

家庭の経済状況より、規則正しい生活リズムを身につけたほうが効果的、と言えるのである。

2) 子供の頃、親から生活習慣のしつけを受けた人ほど、家庭の経済状況に関わらず「ひとかどの大人」になっているのである。

「経済」より家庭の「しつけ」が効果的、と言えるのである。

3 朝早く起きて活動した人ほど、「ひとかどの大人」になっている

朝の活動を「朝活」と呼ぶ。ここでは、ラジオ体操、縄跳び・かけっこ、ピアノなどの楽器演奏、読書、宿題、動物の世話、お手伝い、それからテレビゲームなどを取り上げている。

結論を先に言えば、子供頃、「朝活」をしていた人ほど、「ひとかどの大人」になっている、のである。ただし、なぜか「テレビゲーム」だけは相関（結びつき）は見られなかった。

「朝活」はテレビゲーム以外、何でもよい。とにかく、朝早く起きて一定の時間（15分から30分）活動をするのである。それが、大人になった時ジワジワ効いてくる。まさに漢方薬となる。

「朝活」の効果はこの調査実施の時、予想してなかった。「瓢箪から駒」という面があった。

この「朝活」は学校の中でも取り入れたらどうだろうか。忙しい子供が出現している。放課後なかなか集まる機会が少なくなっている。とりわけ、小学校4年生あたりから稽古や学習塾で遊ぶ機会が失われつつある。「休み時間」は貴重である。「朝読書」も欠かせない。もう一つ、15分でも30分でもよいから学校での「朝活」の場面を増やしてほしいものである。

企業人や政治家は忙しい。夜の会合を設定するのはなかなか難しい。そこで編み出した案が「朝食会」である。これなら、多くの方の時間調整がしやすい。

これからは、大人だけでなく子供たちに多種多様な「朝活」を用意する時期になっているようである。

単純集計表

＜集計表の見方＞

- ・「全体」とは、当該年代の回答者全体の結果を表す。
- ・「男性」または「女性」とは、当該年代のうち、回答者の性別が男性または女性である者の結果を表す。
- ・「回答者数」とは、当該質問項目に回答すべき者の数を表す。
- ・パーセントの数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、択一式の質問項目であっても、その和は必ずしも 100.0% に一致しない。

問1 あなたご自身の現在の状況についてお聞きします。

〔1-1〕あなたの年齢は次のうちどれですか。（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
10代	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	8.0	8.0
20代	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0
30代	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0
40代	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0
50代	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0
60代	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	100.0	12.0	12.0	12.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔1-2〕あなたの性別は次のうちどれですか。（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
男性	50.0	100.0	0.0	50.0	100.0	0.0	50.0	100.0	0.0	50.0	100.0	0.0	50.0	100.0	0.0	50.0	100.0	0.0	50.0	100.0	0.0
女性	50.0	0.0	100.0	50.0	0.0	100.0	50.0	0.0	100.0	50.0	0.0	100.0	50.0	0.0	100.0	50.0	0.0	100.0	50.0	0.0	100.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔1-3〕あなたが最後に通った（又は現在通っている）学校は次のうちどれですか（中退も含みます）。（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
中学校	1.8	2.0	1.5	3.8	4.4	3.2	2.0	2.6	1.4	1.6	1.8	1.4	0.6	0.8	0.4	1.3	1.3	1.3	1.9	2.2	1.6
高校	45.3	48.5	42.0	24.0	23.8	24.2	23.3	21.0	25.6	26.0	22.6	29.4	31.9	23.4	40.4	28.8	20.7	37.0	28.1	24.5	31.7
短大・高専	4.3	3.5	5.0	3.6	2.8	4.4	6.5	2.0	11.0	15.6	4.0	27.2	14.1	3.4	24.8	11.8	2.3	21.3	9.7	3.0	16.4
専門学校	5.0	5.0	5.0	13.5	9.0	18.0	16.1	13.0	19.2	13.7	14.2	13.2	11.8	10.6	13.0	8.8	6.0	11.7	12.5	10.5	14.5
大学	42.3	39.5	45.0	50.8	53.6	48.0	46.4	53.4	39.4	38.1	49.6	26.6	37.3	53.6	21.0	46.3	65.7	27.0	43.5	53.1	33.8
大学院	0.0	0.0	0.0	3.8	5.8	1.8	5.3	7.8	2.8	4.8	7.6	2.0	4.1	7.8	0.4	2.5	4.0	1.0	3.9	6.3	1.5
わからない	1.5	1.5	1.5	0.5	0.6	0.4	0.4	0.2	0.6	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.7	0.4	0.4	0.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔1-4〕あなたの職業は次のうちどれですか。（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
民間企業等の正社員や公務員・教職員など正規の職員・従業員	3.0	4.0	2.0	36.7	46.8	26.6	44.1	60.4	27.8	45.0	67.4	22.6	38.4	62.0	14.8	17.2	24.3	10.0	35.1	50.6	19.7
民間企業等の経営者や役員	0.3	0.0	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.8	0.0	1.2	2.2	0.2	1.6	3.2	0.0	3.0	5.0	1.0	1.1	1.9	0.3
自営業主、家族従事者、自由業	0.5	0.5	0.5	2.4	3.2	1.6	6.4	7.8	5.0	9.7	11.0	8.4	12.0	17.6	6.4	11.7	15.7	7.7	7.5	9.8	5.2
契約社員、派遣会社の登録社員	0.5	0.5	0.5	6.8	5.8	7.8	6.6	6.0	7.2	4.3	2.4	6.2	5.9	4.0	7.8	7.7	12.0	3.3	5.7	5.1	6.2
パート、アルバイト	4.5	4.5	4.5	17.3	12.4	22.2	17.2	10.4	24.0	17.3	3.8	30.8	16.1	1.2	31.0	15.0	8.0	22.0	15.7	6.9	24.6
学生	86.0	86.0	86.0	15.0	17.2	12.8	0.3	0.2	0.4	0.1	0.2	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	10.0	10.0	10.4	9.5
専業主婦・主夫	0.8	0.0	1.5	6.3	0.0	12.6	13.4	0.4	26.4	12.5	0.0	25.0	16.8	1.0	32.6	22.7	2.0	43.3	12.6	0.5	24.6
無職(家事手伝いを含む)	3.5	4.0	3.0	12.8	11.4	14.2	9.8	12.6	7.0	8.5	11.0	6.0	8.0	9.6	6.4	21.8	32.0	11.7	10.7	13.1	8.4
その他	1.0	0.5	1.5	2.3	2.8	1.8	1.8	1.4	2.2	1.4	2.0	0.8	1.1	1.2	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.6	1.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

※〔1-4〕で「1.」～「2.」と回答した人のみ

〔1-4-SQ1〕あなたの昇進のスピードは次のどれにあてはまりますか。（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
人よりも昇進が早い	0.0	0.0	0.0	5.1	6.8	2.2	5.8	7.8	1.4	4.1	5.2	0.9	6.0	6.7	2.7	9.1	10.2	6.1	5.5	6.8	2.0
どちらかといえば人よりも昇進が早い	0.0	0.0	0.0	13.7	16.5	8.9	12.6	13.4	10.8	12.6	15.8	2.6	11.8	12.3	9.5	11.6	13.6	6.1	12.5	14.3	7.8
人並み	100.0	100.0	100.0	59.8	59.3	60.7	54.2	48.7	66.2	43.1	38.5	57.0	42.8	42.0	45.9	52.9	46.6	69.7	50.2	46.4	60.2
どちらかといえば人よりも昇進が遅い	0.0	0.0	0.0	11.9	10.2	14.8	14.2	16.0	10.1	17.3	19.0	12.3	17.3	17.2	17.6	13.2	15.9	6.1	15.0	15.9	12.6
人よりも昇進が遅い	0.0	0.0	0.0	9.4	7.2	13.3	13.3	14.1	11.5	22.9	21.6	27.2	22.3	21.8	24.3	13.2	13.6	12.1	16.8	16.6	17.4
回答者数	13	8	5	371	236	135	445	306	139	462	348	114	400	326	74	121	88	33	1,812	1,312	500

※〔1-4〕で「1.」～「5.」と回答した人のみ

〔1-4-SQ2〕あなたは、今の自分の仕事についてどのように思っていますか。（○はそれぞれ1つ）

(1)責任のある仕事を任されている

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とても思う	17.1	15.8	18.8	17.5	21.6	12.6	16.5	20.6	10.9	20.0	25.1	13.5	19.9	23.4	14.7	22.9	26.7	17.4	18.9	23.1	13.4
少し思う	34.3	36.8	31.3	36.8	37.3	36.2	36.9	37.7	35.9	38.7	38.7	38.7	42.8	43.0	42.7	37.0	37.4	36.4	38.7	39.1	38.1
あまり思わない	28.6	26.3	31.3	26.7	24.5	29.4	28.1	26.0	30.9	26.6	24.7	29.0	25.5	24.5	27.0	25.1	22.6	28.8	26.6	24.7	29.1
ほとんど思わない	20.0	21.1	18.8	19.0	16.6	21.8	18.5	15.7	22.2	14.7	11.5	18.8	11.8	9.1	15.7	15.0	13.3	17.4	15.8	13.1	19.4
回答者数	35	19	16	636	343	293	747	427	320	775	434	341	740	440	300	327	195	132	3,260	1,858	1,402

(2)生きがいを感じられる仕事をしている

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とても思う	20.0	21.1	18.8	11.3	14.0	8.2	9.8	10.3	9.1	11.5	12.7	10.0	11.9	13.6	9.3	14.1	15.9	11.4	11.5	13.0	9.5
少し思う	28.6	31.6	25.0	29.7	32.4	26.6	30.1	30.0	30.3	31.0	32.7	28.7	36.4	35.9	37.0	37.9	39.5	35.6	32.4	33.5	31.0
あまり思わない	22.9	26.3	18.8	34.3	31.8	37.2	35.2	35.6	34.7	36.5	35.7	37.5	35.8	36.1	35.3	32.1	30.8	34.1	35.0	34.4	35.8
ほとんど思わない	28.6	21.1	37.5	24.7	21.9	28.0	24.9	24.1	25.9	21.0	18.9	23.8	15.9	14.3	18.3	15.9	13.8	18.9	21.0	19.1	23.7
回答者数	35	19	16	636	343	293	747	427	320	775	434	341	740	440	300	327	195	132	3,260	1,858	1,402

(3)社会に役立つ仕事をしている

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とても思う	25.7	31.6	18.8	12.9	16.0	9.2	12.6	14.8	9.7	12.4	15.2	8.8	12.4	13.0	11.7	10.7	10.8	10.6	12.5	14.4	10.0
少し思う	31.4	26.3	37.5	40.4	41.7	38.9	34.1	34.9	33.1	37.3	39.4	34.6	40.1	41.4	38.3	48.9	51.3	45.5	38.9	40.4	37.0
あまり思わない	20.0	26.3	12.5	27.4	26.2	28.7	32.5	30.2	35.6	33.9	31.6	37.0	33.8	33.2	34.7	27.5	27.2	28.0	31.5	30.1	33.3
ほとんど思わない	22.9	15.8	31.3	19.3	16.0	23.2	20.7	20.1	21.6	16.4	13.8	19.6	13.6	12.5	15.3	12.8	10.8	15.9	17.1	15.1	19.7
回答者数	35	19	16	636	343	293	747	427	320	775	434	341	740	440	300	327	195	132	3,260	1,858	1,402

(4)自分の成長につながる仕事をしている

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とても思う	22.9	26.3	18.8	14.2	17.2	10.6	10.6	10.5	10.6	11.2	11.8	10.6	10.7	10.9	10.3	8.9	8.7	9.1	11.4	12.1	10.5
少し思う	34.3	31.6	37.5	36.5	35.0	38.2	35.3	33.3	38.1	35.4	36.6	33.7	36.8	35.7	38.3	41.6	37.9	47.0	36.5	35.4	37.9
あまり思わない	22.9	21.1	25.0	29.6	30.3	28.7	32.9	33.3	32.5	33.3	32.7	34.0	38.1	40.0	35.3	33.9	38.5	27.3	33.5	34.6	32.1
ほとんど思わない	20.0	21.1	18.8	19.8	17.5	22.5	21.2	23.0	18.8	20.1	18.9	21.7	14.5	13.4	16.0	15.6	14.9	16.7	18.6	17.9	19.5
回答者数	35	19	16	636	343	293	747	427	320	775	434	341	740	440	300	327	195	132	3,260	1,858	1,402

(5)その他

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とても思う	9.1	0.0	16.7	3.1	2.0	4.3	1.1	0.6	1.7	2.8	1.5	4.2	1.5	0.0	3.4	2.7	4.7	0.0	2.2	1.3	3.3
少し思う	0.0	0.0	0.0	1.6	3.0	0.0	0.7	0.0	1.7	1.6	1.5	1.7	1.0	0.0	2.3	5.4	7.0	3.2	1.5	1.5	1.5
あまり思わない	0.0	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.8	0.8	0.5	0.9	0.0	4.1	2.3	6.5	0.7	0.7	0.7
ほとんど思わない	90.9	100.0	83.3	94.8	94.1	95.7	98.1	99.4	96.6	94.8	96.2	93.3	97.0	99.1	94.3	87.8	86.0	90.3	95.6	96.5	94.5
回答者数	11	5	6	193	101	92	270	154	116	258	130	120	203	115	88	74	43	31	1,001	548	453

[1-4-SQ3]あなたの仕事と私生活のバランスは、次のどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
仕事中心の生活	17.1	21.1	12.5	10.2	13.7	6.1	8.7	9.6	7.5	8.9	10.6	6.7	6.2	7.7	4.0	5.5	7.7	2.3	8.3	10.1	5.8
どちらかといえば仕事中心の生活	25.7	26.3	25.0	24.2	24.5	23.9	20.3	23.7	15.9	26.2	31.1	19.9	24.3	28.2	18.7	21.1	21.5	20.5	23.5	26.4	19.7
仕事と私生活のバランスの取れた生活	2.9	0.0	6.3	28.5	30.3	26.3	32.9	34.4	30.9	31.5	30.4	32.8	34.2	31.4	38.3	40.4	37.4	44.7	32.4	32.0	33.0
どちらかといえば私生活中心の生活	34.3	36.8	31.3	24.8	21.9	28.3	25.2	21.3	30.3	22.8	18.0	29.0	24.6	21.6	29.0	24.2	24.1	24.2	24.4	21.2	28.7
私生活中心の生活	20.0	15.8	25.0	12.3	9.6	15.4	12.9	11.0	15.3	10.6	9.9	11.4	10.7	11.1	10.0	8.9	9.2	8.3	11.4	10.4	12.7
回答者数	35	19	16	636	343	293	747	427	320	775	434	341	740	440	300	327	195	132	3,260	1,858	1,402

[1-5]過去一年間のあなたの世帯(独身の方は個人)収入はどのくらいでしたか
(税込み・臨時収入等も含みます)。(〇は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
100万円未満	21.5	20.5	22.5	15.3	13.4	17.2	9.5	5.2	13.8	5.4	3.0	7.8	5.9	4.4	7.4	7.3	7.3	9.8	7.7	11.9	
100～300万円台	14.5	14.0	15.0	34.9	36.0	33.8	32.2	33.2	31.2	25.4	21.8	29.0	24.2	20.8	27.6	36.8	36.0	37.7	28.9	27.8	30.0
400～600万円台	17.8	17.0	18.5	28.4	31.2	25.6	34.7	36.2	33.2	37.0	40.2	33.8	27.6	28.8	26.4	32.0	30.0	34.0	30.8	32.2	29.4
700～900万円台	11.5	11.0	12.0	11.1	11.4	10.8	14.9	16.8	13.0	20.7	23.0	18.4	23.7	25.2	22.2	12.2	14.7	9.7	16.5	17.9	15.0
1,000万円以上	8.5	9.5	7.5	4.8	4.8	4.8	5.4	5.8	5.0	8.6	9.6	7.6	15.6	19.6	11.6	8.5	9.0	8.0	8.6	9.8	7.4
無収入	26.3	28.0	24.5	5.5	3.2	7.8	3.3	2.8	3.8	2.9	2.4	3.4	3.0	1.2	4.8	3.2	3.0	3.3	5.4	4.5	6.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

[1-6]あなたは結婚していますか。(〇は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
結婚(事実婚も含む)している	0.8	0.0	1.5	22.5	15.2	29.8	49.5	39.4	59.6	61.0	57.4	64.6	72.7	72.6	72.8	69.3	67.7	71.0	49.5	45.0	54.0
結婚していない	99.3	100.0	98.5	77.5	84.8	70.2	50.5	60.6	40.4	39.0	42.6	35.4	27.3	27.4	27.2	30.7	32.3	29.0	50.5	55.0	46.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

※[1-6]で「1.」と回答した人のみ

[1-6-SQ1]夫婦の間での家事や育児の負担は次のうちどれに当てはまりますか。(〇は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
夫のほうが多く負担する	0.0	0.0	0.0	8.4	18.4	3.4	6.5	10.2	4.0	4.1	5.6	2.8	5.8	6.6	4.9	5.0	6.9	3.3	5.6	7.8	3.8
どちらかというと夫のほうが多くを負担する	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	3.4	2.4	3.0	2.0	2.8	5.2	0.6	2.3	3.3	1.4	2.9	3.0	2.8	2.7	3.9	1.8
どちらも同じくらい負担する	0.0	0.0	0.0	17.3	25.0	13.4	13.9	24.4	7.0	11.0	16.4	6.2	12.2	17.1	7.4	7.9	8.4	7.5	12.0	17.1	7.7
どちらかというと妻のほうが多く負担する	33.3	0.0	33.3	27.6	25.0	28.9	27.1	36.5	20.8	20.5	24.7	16.7	20.8	25.6	15.9	23.6	30.0	17.4	23.1	28.1	18.9
妻のほうが多く負担する	66.7	0.0	66.7	42.2	25.0	51.0	50.1	25.9	66.1	61.6	48.1	73.7	58.9	47.4	70.3	60.6	51.7	69.0	56.6	43.1	67.9
回答者数	3	0	3	225	76	149	495	197	298	610	287	323	727	363	364	416	203	213	2,476	1,126	1,350

[1-7]あなたは、普段の生活で、次の家事をどの程度やっていますか。(〇はそれぞれ1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代
--	-----	--	--	-----	--	--	-----	--	--	-----	--	--	-----	--	--	-----

(2)部屋の掃除や片づけをすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
いつもやっている	22.8	19.0	26.5	31.3	23.0	39.6	42.7	22.8	62.6	46.3	22.0	70.6	46.5	18.8	74.2	52.2	24.3	80.0	41.4	21.8	61.1
たまにやっている	49.5	47.0	52.0	44.9	46.4	43.4	38.6	47.2	30.0	34.0	45.2	22.8	32.5	42.6	22.4	31.8	45.3	18.3	37.8	45.5	30.1
ほとんどやっていない	19.3	22.5	16.0	15.8	20.0	11.6	12.8	19.8	5.8	12.5	20.0	5.0	14.8	26.4	3.2	11.3	21.3	1.3	14.1	21.6	6.6
まったくやっていない	8.5	11.5	5.5	8.0	10.6	5.4	5.9	10.2	1.6	7.2	12.8	1.6	6.2	12.2	0.2	4.7	9.0	0.3	6.7	11.2	2.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(3)洗濯すること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
いつもやっている	21.0	19.0	23.0	38.4	28.0	48.8	47.4	24.2	70.6	50.6	21.0	80.2	54.8	21.2	88.4	57.8	23.3	92.3	46.9	23.2	70.5
たまにやっている	23.8	24.5	23.0	28.4	29.8	27.0	24.1	31.6	16.6	22.3	31.0	13.6	16.6	24.4	8.8	13.5	20.7	6.3	21.8	27.8	15.8
ほとんどやっていない	26.5	22.5	30.5	15.3	18.2	12.4	12.8	18.4	7.2	12.4	21.6	3.2	12.9	24.2	1.6	13.3	25.3	1.3	14.4	21.3	7.5
まったくやっていない	28.8	34.0	23.5	17.9	24.0	11.8	15.7	25.8	5.6	14.7	26.4	3.0	15.7	30.2	1.2	15.3	30.7	0.0	16.9	27.7	6.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(4)日用品や食品の買い物をすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
いつもやっている	19.0	17.0	21.0	36.4	30.6	42.2	47.5	25.6	69.4	51.7	26.4	77.0	56.6	26.2	87.0	66.3	40.0	92.7	47.9	27.9	67.9
たまにやっている	31.0	30.0	32.0	35.3	37.0	33.6	32.0	43.4	20.6	32.2	46.4	18.0	28.3	45.0	11.6	21.8	37.0	6.7	30.7	41.2	20.1
ほとんどやっていない	26.5	26.0	27.0	15.3	16.2	14.4	12.5	18.0	7.0	9.1	15.0	3.2	9.6	18.2	1.0	6.5	12.3	0.7	12.2	17.0	7.4
まったくやっていない	23.5	27.0	20.0	13.0	16.2	9.8	8.0	13.0	3.0	7.0	12.2	1.8	5.5	10.6	0.4	5.3	10.7	0.0	9.2	13.8	4.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔1-8〕あなたにはお子さんが何人いますか。(〇は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
1人いる	1.8	1.0	2.5	9.1	6.2	12.0	16.3	11.8	20.8	17.4	14.4	20.4	16.2	15.0	17.4	14.7	13.0	16.3	13.7	11.1	16.3	
2人いる	0.0	0.0	0.0	4.9	4.0	5.8	15.2	13.8	16.6	26.3	26.0	26.6	37.3	35.2	39.4	39.3	38.0	40.7	21.5	20.4	22.6	
3人以上いる	0.3	0.5	0.0	0.8	0.6	1.0	5.4	4.0	6.8	8.0	7.4	8.6	12.1	12.0	12.2	17.7	18.0	17.3	7.4	7.0	7.8	
子供はいない	98.0	98.5	97.5	85.2	89.2	81.2	63.1	70.4	55.8	48.3	52.2	44.4	34.4	37.8	31.0	28.3	31.0	25.7	57.4	61.5	53.4	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

※〔1-8〕で「1.」～「3.」と回答した人のみ

〔1-8-SQ1〕第一子のお子さまの年齢は次のどれに当てはまりますか。(〇は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
就学前(0～5歳)	62.5	0.0	100.0	87.2	75.9	93.6	53.7	54.1	53.4	9.7	11.3	8.3	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.1	15.7	20.1
小学生(6～12歳)	37.5	100.0	0.0	11.5	20.4	6.4	36.0	35.8	36.2	27.5	26.4	28.4	2.7	4.8	0.9	0.2	0.5	0.0	14.8	15.2	14.4
中学生(13～15歳)	0.0	0.0	0.0	0.7	1.9	0.0	7.0	6.1	7.7	16.6	20.1	13.7	3.0	3.9	2.3	0.2	0.5	0.0	6.3	7.4	5.4
高校生以上(16歳以上)	0.0	0.0	0.0	0.7	1.9	0.0	3.3	4.1	2.7	46.2	42.3	49.6	93.8	90.4	96.8	99.5	99.0	100.0	60.9	61.7	60.1
回答者数	8	3	5	148	54	94	369	148	221	517	239	278	656	311	345	430	207	223	2,128	962	1,166

※〔1-8-SQ1〕で「2.」～「4.」と回答した人のみ

〔1-8-SQ2〕あなたは、子育てをするうえで、子供へのしつけとして、次のような行動や習慣をどのくらい身につけさせようとしてきましたか。(〇はそれぞれ1つ)

(1)毎朝、きちんと朝食を食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	42.1	38.5	50.0	50.3	41.2	56.3	38.1	23.1	50.6	37.7	31.5	43.2	43.5	30.9	55.2	40.5	30.1	49.6
まあしてきた	33.3	33.3	0.0	42.1	38.5	50.0	39.2	39.7	38.8	49.9	55.2	45.5	47.5	46.4	48.4	44.7	50.7	39.0	46.5	49.1	44.3
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	10.5	15.4	0.0	4.1	7.4	1.9	7.1	12.3	2.7	11.2	15.6	7.2	6.7	11.1	2.7	8.3	12.8	4.3
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	5.3	7.7	0.0	6.4	11.8	2.9	4.9	9.4	1.2	3.7	6.5	1.2	5.1	7.2	3.1	4.7	8.0	1.8
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(2)食事は好き嫌いせず、残さず食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	52.6	46.2	66.7	28.7	26.5	30.1	23.6	18.9	27.5	25.0	22.1	27.5	27.7	20.8	34.1	25.9	21.7	29.6	
まあしてきた	33.3	33.3	0.0	15.8	23.1	0.0	55.6	55.9	55.3	56.3	55.7	56.9	56.4	53.2	59.1	56.0	56.5	55.6	55.7	54.4	56.9	
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	21.1	15.4	33.3	12.3	11.8	12.6	16.7	20.3	13.7	14.9	18.2	11.9	13.0	16.9	9.4	14.7	17.8	12.0	
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	3.5	5.9	1.9	3.4	5.2	2.0	3.8	6.5	1.4	3.3	5.8	0.9	3.7	6.2	1.5	
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932	

(3)食事のマナーを守って食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	47.4	38.5	66.7	33.3	35.3	32.0	26.8	20.3	32.2	24.8	21.8	27.5	27.7	20.3	34.5	27.1	22.4	31.2	
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	26.3	30.8	16.7	56.7	52.9	59.2	60.2	60.4	60.0	59.3	55.8	62.3	60.5	62.8	58.3	59.1	58.0	60.1	
あまりしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	7.7	16.7	8.2	8.8	7.8	10.7	15.1	7.1	14.1	19.2	9.6	9.8	13.0	6.7	11.5	15.5	8.0	
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	15.8	23.1	0.0	1.8	2.9	1.0	2.4	4.2	0.8	1.8	3.2	0.6	2.1	3.9	0.4	2.2	4.1	0.6	
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932	

(4)寝る前や朝起きた時に「おはよう」「おやすみ」といったあいさつをすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	57.9	46.2	83.3	39.2	45.6	35.0	33.4	27.4	38.4	33.1	28.2	37.4	34.0	23.7	43.5	34.3	28.6	39.2	
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	15.8	23.1	0.0	45.0	39.7	48.5	48.0	47.2	48.6	46.7	47.7	45.8	45.8	46.9	44.8	46.2	46.1	46.4	
あまりしてこなかった	33.3	33.3	0.0	15.8	15.4	16.7	10.5	7.4	12.6	14.6	20.3	9.8	15.9	18.5	13.6	20.8	10.8	15.0	18.6	11.8	11.8	
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	5.3	7.4	3.9	4.1	5.2	3.1	4.3	5.5	3.2	4.7	8.7	0.9	4.5	6.7	2.7	
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932	

(5)毎朝、決まった時間にきちんと起きること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	42.1	46.2	33.3	33.3	32.4	34.0	22.7	17.0	27.5	24.3	20.1	28.1	26.0	18.4	33.2	25.4	20.3	29.8
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	26.3	15.4	50.0	50.9	48.5	52.4	60.0	56.6	62.7	53.6	51.9	55.1	58.1	56.5	59.6	55.8	53.3	57.9
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	21.1	23.1	16.7	12.3	16.2	9.7	12.8	20.3	6.7	19.3	22.7	16.2	12.8	19.8	6.3	15.3	20.7	10.5
ほとんどしてこなかった	66.7	66.7	0.0	10.5	15.4	0.0	3.5	2.9	3.9	4.5	6.1	3.1	2.8	5.2	0.6	3.0	5.3	0.9	3.6	5.7	1.7
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(6)夜ふかしをしないで早く寝ること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	42.1	46.2	33.3	36.3	22.1	45.6	20.6	15.1	25.1	15.8	12.3	18.8	17.2	13.5	20.6	19.7	14.8	24.0
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	31.6	23.1	50.0	46.2	48.5	44.7	52.0	48.1	55.3	52.1	49.0	54.8	53.7	51.7	55.6	51.6	48.8	54.0
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	16.7	12.9	20.6	7.8	21.4	29.2	14.9	27.6	30.8	24.6	23.5	27.1	20.2	23.2	28.0	19.0
ほとんどしてこなかった	66.7	66.7	0.0	21.1	30.8	0.0	4.7	8.8	1.9	6.0	7.5	4.7	4.6	7.8	1.7	5.6	7.7	3.6	5.5	8.4	3.0
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(7)家の中でばかり遊ばず、外に行って遊ぶこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	42.1	38.5	50.0	17.5	19.1	16.5	14.6	11.8	16.9	13.6	11.7	15.4	16.5	15.0	17.9	15.3	13.7	16.7
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	31.6	30.8	33.3	48.0	50.0	46.6	45.6	45.8	45.5	51.6	48.1	54.8	50.0	44.9	54.7	48.9	46.4	51.2
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	10.5	7.7	16.7	26.3	23.5	28.2	32.1	32.5	31.8	30.0	33.4	27.0	28.6	30.9	26.5	29.6	31.2	28.2
ほとんどしてこなかった	66.7	66.7	0.0	15.8	23.1	0.0	8.2	7.4	8.7	7.7	9.9	5.9	4.7	6.8	2.9	4.9	9.2	0.9	6.1	8.8	3.9
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(8)テレビをみたり、ゲームをする時間を決めて守ること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	31.6	38.5	16.7	20.5	16.2	23.3	14.8	11.3	17.6	12.9	10.7	14.8	13.5	11.6	15.2	14.5	12.1	16.6
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	31.6	23.1	50.0	48.5	47.1	49.5	46.3	43.9	48.2	46.9	44.5	49.0	51.4	43.5	58.7	47.7	43.8	51.2
あまりしてこなかった	33.3	33.3	0.0	26.3	23.1	33.3	25.1	27.9	23.3	29.1	33.5	25.5	33.8	35.1	32.8	29.1	36.7	22.0	30.5	34.3	27.1
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	5.8	8.8	3.9	9.9	11.3	8.6	6.4	9.7	3.5	6.0	8.2	4.0	7.3	9.9	5.0
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(9)運動やスポーツをすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	42.1	38.5	50.0	24.0	32.4	18.4	15.2	14.2	16.1	17.8	18.2	17.4	19.3	17.9	20.6	18.4	18.6	18.1
まあしてきた	33.3	33.3	0.0	26.3	23.1	33.3	36.3	38.2	35.0	39.0	37.3	40.4	42.7	39.9	45.2	43.0	43.0	43.0	41.0	39.6	42.2
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	10.5	7.7	16.7	34.5	25.0	40.8	35.8	38.2	33.7	34.9	35.1	34.8	30.5	29.0	31.8	33.7	32.9	34.3
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	21.1	30.8	0.0	5.3	4.4	5.8	10.1	10.4	9.8	4.6	6.8	2.6	7.2	10.1	4.5	7.0	8.9	5.4
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(10)自分のことは自分ですること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	47.4	30.8	83.3	24.0	19.1	27.2	16.3	12.3	19.6	23.0	19.8	25.8	28.1	26.1	30.0	22.8	19.6	25.6
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	36.8	46.2	16.7	61.4	64.7	59.2	60.4	61.8	59.2	58.2	58.4	58.0	56.3	53.1	59.2	58.3	58.1	58.5
あまりしてこなかった	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	11.7	11.8	11.7	19.1	19.3	18.8	16.2	17.9	14.8	13.0	15.9	10.3	15.6	17.0	14.4
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	15.8	23.1	0.0	2.9	4.4	1.9	4.3	6.6	2.4	2.6	3.9	1.4	2.6	4.8	0.4	3.3	5.3	1.5
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(11)家事の手伝いをすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	36.8	23.1	66.7	14.6	11.8	16.5	10.3	9.0	11.4	12.1	10.4	13.6	13.7	12.6	14.8	12.6	11.0	13.9
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	42.1	46.2	33.3	49.1	51.5	47.6	48.2	49.1	47.5	44.1	48.1	40.6	43.0	40.6	45.3	45.3	46.5	44.3
あまりしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	31.6	32.4	31.1	35.8	34.0	37.3	36.6	33.4	39.4	36.5	39.1	34.1	35.6	34.6	36.4
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	4.7	4.4	4.9	5.8	8.0	3.9	7.2	8.1	6.4	6.7	7.7	5.8	6.5	7.9	5.4
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(12)家庭の決まりごとを守ること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	47.4	38.5	66.7	24.6	25.0	24.3	17.3	14.2	20.0	19.3	17.2	21.2	21.2	20.8	21.5	20.1	18.4	21.6
まあしてきた	33.3	33.3	0.0	26.3	23.1	33.3	59.6	61.8	58.3	58.7	57.1	60.0	57.7	57.8	57.7	58.6	54.6	62.3	58.0	56.5	59.3
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	15.8	23.1	0.0	12.9	8.8	15.5	20.1	24.1	16.9	20.4	21.1	19.7	16.7	18.8	14.8	18.6	20.2	17.2
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	2.9	4.4	1.9	3.9	4.7	3.1	2.6	3.9	1.4	3.5	5.8	1.3	3.3	4.9	1.9
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(13)勉強(宿題を含む)をすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
熱心にしてきた	33.3	33.3	0.0	47.4	38.5	66.7	35.7	29.4	39.8	26.3	15.1	35.7	20.1	14.0	25.5	23.7	16.9	30.0	24.5	16.8	31.2
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	36.8	38.5	33.3	50.3	44.1	54.4	52.9	55.7	50.6	56.7	56.2	57.1	53.3	50.2	56.1	53.9	53.0	54.6
あまりしてこなかった	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.4	17.6	3.9	15.4	20.8	11.0	19.4	24.0	15.4	19.1	26.6	12.1	17.1	22.9	12.0
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	15.8	23.1	0.0	4.7	8.8	1.9	5.4	8.5	2.7	3.8	5.8	2.0	4.0	6.3	1.8	4.5	7.3	2.1
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932

(14)翌日の学校の準備は前日のうちにしておくこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
熱心してきた	33.3	33.3	0.0	36.8	30.8	50.0	35.1	26.5	40.8	21.2	15.6	25.9	18.5	11.0	25.2	21.9	15.5	27.8	21.9	15.0	27.9	
まあしてきた	0.0	0.0	0.0	36.8	38.5	33.3	49.1	48.5	49.5	53.1	50.9	54.9	51.6	50.6	52.5	53.5	47.3	59.2	52.0	49.3	54.3	
あまりしてこなかった	33.3	33.3	0.0	15.8	15.4	16.7	10.5	16.2	6.8	20.3	26.4	15.3	26.3	32.8	20.6	20.0	29.5	11.2	21.5	28.6	15.3	
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	5.3	8.8	2.9	5.4	7.1	3.9	3.5	5.5	1.7	4.7	7.7	1.8	4.6	7.0	2.5	
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932	

(15)本(絵本、童話、小説など)を読むこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
熱心してきた	33.3	33.3	0.0	26.3	23.1	33.3	15.2	19.1	12.6	15.8	11.3	19.6	17.3	15.9	18.6	17.0	12.1	21.5	16.8	14.2	19.0	
まあしてきた	33.3	33.3	0.0	26.3	38.5	0.0	46.2	41.2	49.5	42.2	40.6	43.5	43.6	38.3	48.4	43.0	37.2	48.4	43.1	38.8	46.9	
あまりしてこなかった	0.0	0.0	0.0	36.8	23.1	66.7	30.4	29.4	31.1	33.6	38.7	29.4	32.2	35.1	29.6	32.1	39.1	25.6	32.4	36.3	29.0	
ほとんどしてこなかった	33.3	33.3	0.0	10.5	15.4	0.0	8.2	10.3	6.8	8.4	9.4	7.5	6.9	10.7	3.5	7.9	11.6	4.5	7.7	10.7	5.2	
回答者数	3	3	0	19	13	6	171	68	103	467	212	255	653	308	345	430	207	223	1,743	811	932	

〔1-9〕あなたは、これまで「早寝早起き朝ごはん」国民運動のことを知っていましたか。

(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
運動の趣旨や取組を知っている	23.5	26.0	21.0	15.9	16.8	15.0	11.5	9.8	13.2	14.6	8.6	20.6	10.9	6.6	15.2	9.3	7.0	11.7	13.6	11.3	15.9	
聞いたことはあるが、よく知らない	35.5	30.0	41.0	27.7	25.2	30.2	25.4	24.6	26.2	28.0	26.0	30.0	23.4	21.2	25.6	24.8	23.3	26.3	26.3	26.3	28.8	
聞いたことがない	41.0	44.0	38.0	56.4	58.0	54.8	63.1	65.6	60.6	57.4	65.4	49.4	65.7	72.2	59.2	65.8	69.7	62.0	59.7	64.1	55.3	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

問2 あなたご自身の最近の生活の様子や考え方についてお聞きします。

〔2-1〕あなたの平日(曜日に限らず仕事や学校等がある日)の起床時刻、就寝時刻は平均して何時頃ですか。なお、日勤・夜勤など変則勤務の方は日勤を想定して回答してください。(○はそれぞれ1つ)

〔起床時刻〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
午前5時より前	1.3	2.0	0.5	3.0	3.8	2.2	4.4	5.2	3.6	6.9	6.6	7.2	8.7	9.4	8.0	8.3	9.3	7.3	5.7	6.3	5.1
午前5時台	10.0	9.0	11.0	10.0	10.8	9.2	10.9	8.4	13.4	23.4	20.8	26.0	24.3	25.0	23.6	19.8	19.0	20.7	16.9	16.0	17.8
午前6時台	34.3	32.5	36.0	30.2	31.6	28.8	41.0	40.0	42.0	38.6	38.6	38.6	36.4	34.6	38.2	39.5	41.0	38.0	36.7	36.5	37.0
午前7時台	36.3	37.5	35.0	29.5	29.6	29.4	27.2	28.0	26.4	18.7	21.4	16.0	19.2	18.2	20.2	20.5	18.0	23.0	24.3	24.6	24.0
午前8時以降	18.3	19.0	17.5	27.3	24.2	30.4	16.5	18.4	14.6	12.4	12.6	12.2	11.4	12.8	10.0	11.8	12.7	11.0	16.4	16.6	16.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔就寝時刻〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
午後10時より前	1.8	2.0	1.5	3.5	3.2	3.8	8.4	5.8	11.0	6.8	5.8	7.8	5.1	5.4	4.8	6.5	7.0	6.0	5.7	5.0	6.3	
午後10時台	6.0	4.5	7.5	9.4	9.8	9.0	10.8	8.0	13.6	13.8	12.8	14.8	13.1	13.2	13.0	18.0	18.3	17.7	12.1	11.3	12.8	
午後11時台	14.3	13.5	15.0	23.1	21.8	24.4	24.9	24.4	25.4	29.2	27.0	31.4	31.7	31.8	31.6	32.7	33.3	32.0	26.8	26.1	27.6	
午後12時台	49.3	49.5	49.0	37.0	37.6	36.4	31.5	33.6	29.4	27.0	29.4	24.6	28.5	27.6	29.4	24.7	24.3	25.0	31.7	32.5	30.9	
午前1時以降	28.8	30.5	27.0	27.0	27.6	26.4	24.4	28.2	20.6	23.2	25.0	21.4	21.6	22.0	21.2	18.2	17.0	19.3	23.7	25.0	22.4	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

〔2-2〕あなたの平日及び休日の睡眠時間はそれぞれ平均して何時間ぐらいですか。(○はそれぞれ1つ)

〔平日〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
5時間以下	13.5	13.5	13.5	10.0	10.0	10.0	14.7	17.0	12.4	17.9	17.6	18.2	19.5	20.2	18.8	15.7	14.3	17.0	15.4	15.8	15.0	
6時間	47.5	49.5	45.5	34.2	37.0	31.4	36.4	37.8	35.0	42.2	45.4	39.0	44.5	43.4	45.6	38.5	39.3	37.7	39.9	41.4	38.4	
7時間	24.5	22.5	26.5	32.9	34.4	31.4	31.3	31.6	30.8	28.2	27.8	28.6	26.0	26.2	25.8	31.8	31.7	32.0	29.5	29.6	29.3	
8時間	10.8	10.0	11.5	16.6	14.0	19.2	13.4	9.6	17.2	10.0	7.6	12.4	7.7	7.0	8.4	13.2	13.7	12.7	12.0	10.1	13.9	
9時間	1.5	2.0	1.0	3.5	2.2	4.8	3.1	2.6	3.6	1.2	0.8	1.6	1.1	1.4	0.8	0.5	0.3	0.7	2.0	1.6	2.3	
10時間	0.8	0.5	1.0	1.5	1.4	1.6	0.6	0.6	0.6	0.4	0.6	0.2	0.8	1.6	0.0	0.2	0.3	0.0	0.7	0.9	0.6	
11時間以上	1.5	2.0	1.0	1.3	1.0	1.6	0.5	0.6	0.4	0.1	0.2	0.0	0.4	0.2	0.6	0.2	0.3	0.0	0.6	0.6	0.6	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

〔休日〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
5時間以下	2.3	3.0	1.5	3.8	2.8	4.8	5.2	5.6	4.6	6.6	6.2	7.0	6.8	7.2	6.4	8.2	7.0	9.3	5.6	5.5	5.8	
6時間	11.8	15.0	8.5	10.9	12.2	9.6	18.3	19.4	17.2	23.6	26.4	20.8	27.1	26.2	28.0	27.8	28.0	27.7	20.3	21.4	19.1	
7時間	26.3	28.5	24.0	26.9	29.0	24.8	31.6	35.0	28.2	32.6	34.4	30.8	37.7	38.6	36.8	39.5	38.7	40.3	32.6	34.3	30.9	
8時間	27.5	28.5	26.5	34.9	35.8	34.0	31.4	27.6	35.2	28.4	24.2	32.6	21.9	20.8	23.0	19.7	21.0	18.3	27.9	26.5	29.3	
9時間	16.8	11.0	22.5	13.8	11.2	16.4	8.4	6.6	10.2	5.5	4.4	6.6	3.9	3.4	4.4	3.0	3.0	3.0	8.0	6.4	9.7	
10時間	11.3	9.5	13.0	6.6	5.8	7.4	3.0	3.2	2.8	2.6	3.4	1.8	1.5	2.6	0.4	0.8	0.7	1.0	3.7	3.8	3.6	
11時間以上	4.3	4.5	4.0	3.1	3.2	3.0	2.1	2.4	1.8	0.7	1.0	0.4	1.1	1.2	1.0	1.0	1.7	0.3	1.9	2.1	1.6	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

〔2-3〕あなたは、自分の睡眠時間が足りていると思いますか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
足りている	16.0	14.0	18.0	18.9	16.8	21.0	12.5	9.8	15.2	10.3	9.0	11.6	12.4	12.2	12.6	16.0	16.0	16.0	14.0	12.6	15.4
だいたい足りている	35.0	35.0	35.0	38.0	36.2	39.8	37.1	37.6	36.6	35.1	35.4	34.8	40.3	40.6	40.0	48.0	49.3	46.7	38.7	38.7	38.6
あまり足りていない	34.6	36.5	32.5	29.5	32.6	26.4	34.6	37.0	32.2	36.6	38.6	34.6	33.8	34.0	33.6	28.8	28.3	29.3	34.8	31.8	31.5
足りない	14.5	14.5	14.5	13.6	14.4	12.8	15.8	15.6	16.0	18.0	17.0	19.0	13.5	13.2	13.8	7.2	6.3	8.0	14.2	14.0	14.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-4〕あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(○は1つ)
(※ ミルクやジュースなどだけの場合は「4. ほとんど食べない」ことにします。)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
毎日食べる	60.8	62.5	59.0	48.4	47.6	49.2	56.5	51.6	61.4	63.7	57.8	69.6	66.7	65.0	68.4	76.3	75.7	77.0	61.1	58.5	63.7	
だいたい毎日食べる	17.8	17.0	18.5	20.4	19.2	21.6	18.5	18.6	18.4	14.2	16.8	11.6	11.2	9.2	13.2	8.3	9.0	7.7	15.3	15.2	15.4	
食べないことがときどきある	6.8	5.5	8.0	11.5	11.6	11.4	6.9	7.6	6.2	6.2	5.4	7.0	6.2	7.0	5.4	5.0	5.0	5.0	7.3	7.4	7.2	
ほとんど食べない	14.8	15.0	14.5	19.7	21.6	17.8	18.1	22.2	14.0	15.9	20.0	11.8	15.9	18.8	13.0	10.3	10.3	10.3	16.3	19.0	13.7	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

※〔2-4〕で「3.」～「4. 」と回答した人のみ

〔2-4-SQ1〕あなたが朝食を食べない一番の理由は何ですか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
食べる時間がない	54.7	53.7	55.6	40.7	46.4	34.2	35.2	36.9	32.7	32.6	37.0	26.6	22.2	24.8	18.5	18.5	19.6	17.4	33.8	36.8	30.2
食欲がない	24.4	19.5	28.9	31.1	27.7	34.9	37.6	34.2	42.6	40.7	39.4	42.6	48.4	43.4	55.4	42.4	37.0	47.8	37.9	34.7	42.0
朝食が用意されていない	8.1	12.2	4.4	8.3	8.4	8.2	3.6	4.0	3.0	5.4	7.1	3.2	5.0	8.5	0.0	7.6	13.0	2.2	6.1	7.8	4.0
ダイエットのために食べない	1.2	2.4	0.0	6.1	3.0	9.6	5.6	6.0	5.0	8.6	3.9	14.9	7.7	6.2	9.8	5.4	4.3	6.5	6.3	4.6	8.6
食べると体調が悪くなる	8.1	9.8	6.7	6.7	7.8	5.5	13.2	14.8	10.9	7.2	5.5	9.6	11.3	10.9	12.0	13.0	13.0	13.0	9.6	10.0	9.2
その他	3.5	2.4	4.4	7.1	6.6	7.5	4.8	4.0	5.9	5.4	7.1	3.2	5.4	6.2	4.3	13.0	13.0	13.0	6.2	6.2	6.1
回答者数	86	41	45	312	166	146	250	149	101	221	127	94	221	129	92	92	46	46	1,182	658	524

〔2-5〕あなたは、食事のとり方で次のことをどの程度していますか(○はそれぞれ1つ)

(1)決まった時間に食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
いつもしている	34.3	35.5	33.0	30.4	33.2	27.6	40.0	35.4	44.6	48.2	42.6	53.8	57.3	51.6	63.0	70.8	67.0	74.7	46.4	43.4	49.4	
たまにしている	28.0	26.0	30.0	29.7	27.2	32.2	31.1	30.2	32.0	28.8	32.0	25.6	23.7	26.4	21.0	16.2	18.7	13.7	26.8	27.5	26.2	
あまりしていない	22.0	22.5	21.5	23.4	22.2	24.6	20.0	22.6	17.4	15.9	16.8	15.0	14.2	15.8	12.6	9.8	9.7	10.0	17.6	18.4	16.8	
ほとんどしていない	15.8	16.0	15.5	16.5	17.4	15.6	8.9	11.8	6.0	7.1	8.6	5.6	4.8	6.2	3.4	3.2	4.7	1.7	9.1	10.6	7.6	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(2)間食や夜食をひかえること

		10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
		全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
いつもしている		20.0	16.5	23.5	22.7	21.6	23.8	26.2	27.0	25.4	29.0	26.6	31.4	35.1	33.8	36.4	42.3	45.0	39.7	29.3	28.5	30.0	
たまにしている		30.8	28.5	33.0	29.5	30.4	28.6	32.4	32.8	32.0	30.0	30.4	29.6	29.3	29.2	29.4	26.3	25.7	27.0	29.9	29.9	29.8	
あまりしていない		28.5	31.5	25.5	28.5	27.8	29.2	27.5	26.0	29.0	28.2	29.6	26.8	25.9	28.4	23.4	22.3	20.0	24.7	27.0	27.3	26.7	
ほとんどしていない		20.8	23.5	18.0	19.3	20.2	18.4	13.9	14.2	13.6	12.8	13.4	12.2	9.7	8.6	10.8	9.0	9.3	8.7	13.8	14.3	13.5	
回答者数		400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(3)食べ過ぎないこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
いつもしている	20.3	19.5	21.0	24.5	22.8	26.2	24.4	21.6	27.2	25.9	22.8	29.0	35.7	32.2	39.2	45.2	46.7	43.7	29.1	27.0	31.2	
たまにしている	35.3	29.5	41.0	36.3	35.2	37.4	40.0	39.0	41.0	38.3	35.4	41.2	34.6	34.0	35.2	29.8	29.0	30.7	36.2	34.6	37.9	
あまりしていない	29.0	33.5	24.5	24.6	24.4	24.8	24.7	26.4	23.0	27.2	31.6	22.8	23.1	26.0	20.2	20.5	18.3	22.7	24.7	26.6	22.8	
ほとんどしていない	15.5	17.5	13.5	14.6	17.6	11.6	10.9	13.0	8.8	8.6	10.2	7.0	6.6	7.8	5.4	4.5	6.0	3.0	9.9	11.8	8.0	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(4)栄養のバランスを考えて食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
いつもしている	20.5	23.5	17.5	19.0	19.6	18.4	22.8	16.0	29.6	29.2	20.6	37.8	35.1	26.4	43.8	49.2	40.0	58.3	28.8	23.2	34.3
たまにしている	33.5	28.0	39.0	38.3	34.4	42.2	42.1	40.6	43.6	38.6	36.6	40.6	38.8	38.0	39.6	29.7	31.7	27.7	37.8	36.0	39.6
あまりしていない	27.0	30.0	24.0	25.8	25.6	26.0	23.3	27.8	18.8	23.6	31.2	16.0	19.4	27.0	11.8	16.5	21.3	11.7	22.6	27.3	17.8
ほとんどしていない	19.0	18.5	19.5	16.9	20.4	13.4	11.8	15.6	8.0	8.6	11.6	5.6	6.7	8.6	4.8	4.7	7.0	2.3	10.9	13.6	8.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-6〕あなたは、この1年間、運動やスポーツをしていますか？(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
よくしている	24.3	29.5	19.0	15.0	21.4	8.6	16.5	23.8	9.2	13.4	16.4	10.4	13.3	15.2	11.4	18.8	18.3	19.3	15.8	19.9	11.8	
たまにしている	34.3	35.5	33.0	29.3	33.8	24.8	24.0	27.2	20.8	26.3	30.0	22.6	23.4	24.0	22.8	23.0	24.0	22.0	26.1	28.7	23.5	
以前していたが、最近はしていない	19.8	17.0	22.5	15.7	14.8	16.6	15.5	13.0	18.0	12.5	13.6	11.4	14.3	18.0	10.6	15.0	16.7	13.3	15.0	15.2	14.7	
していない	21.8	18.0	25.5	40.0	30.0	50.0	44.0	36.0	52.0	47.8	40.0	55.6	49.0	42.8	55.2	43.2	41.0	45.3	43.1	36.1	50.0	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

※〔2-6〕で「1.」「2.」と回答した人のみ

〔2-6-SQ1〕あなたは、現在どのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか？(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
週に3日以上	34.6	37.7	30.8	28.7	29.3	27.5	36.5	36.5	36.7	31.5	32.8	29.7	34.1	31.6	36.8	45.4	41.7	49.2	34.3	34.0	34.7	
週に1～2日以上	45.3	43.8	47.1	40.6	43.1	36.5	41.5	42.7	39.3	44.6	45.3	43.6	42.8	45.4	39.8	38.2	37.0	39.5	42.2	43.3	40.6	
月に1～3日	16.2	14.6	18.3	23.3	20.7	27.5	18.0	17.3	19.3	19.6	18.5	21.2	20.2	19.4	21.1	13.9	18.1	9.7	19.1	18.4	20.1	
3か月に1～3日	3.8	3.8	3.8	7.2	6.5	8.4	4.0	3.5	4.7	4.3	3.4	5.5	2.7	3.6	1.8	2.4	3.1	1.6	4.3	4.2	4.4	
その他	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	
回答者数	234	130	104	443	276	167	405	255	150	397	232	165	367	196	171	251	127	124	2,097	1,216	881	

〔2-7〕あなたは、自分の体力についてどのように感じていますか？（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
体力に自信がある	8.3	13.0	3.5	5.7	8.0	3.4	4.3	6.8	1.8	4.3	5.2	3.4	4.7	5.6	3.8	3.3	3.7	3.0	4.9	6.6	3.1
どちらかといえば体力に自信がある	29.8	30.0	29.5	22.8	28.4	17.2	21.6	25.8	17.4	24.3	29.2	19.4	24.7	27.4	22.0	30.8	33.0	28.7	24.8	28.5	21.0
どちらかといえば体力に不安がある	34.0	32.0	36.0	37.3	36.4	38.2	36.5	38.4	34.6	40.8	41.8	39.8	42.7	40.8	44.6	48.8	48.0	49.7	40.0	39.8	40.3
体力に不安がある	28.0	25.0	31.0	34.2	27.2	41.2	37.6	29.0	46.2	30.6	23.8	37.4	27.9	26.2	29.6	17.0	15.3	18.7	30.3	25.1	35.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-8〕あなたは、この1年間、「朝の活動」（始業前等の朝の時間をうまく使い、自分の趣味や勉強などの活動に当ててること）をしていますか？（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よくしている	13.5	15.5	11.5	7.6	9.2	6.0	5.7	7.4	4.0	6.3	6.4	6.2	7.9	7.8	8.0	15.5	16.0	15.0	8.4	9.3	7.6
たまにしている	21.0	22.5	19.5	16.2	20.8	11.6	13.5	16.4	10.6	12.4	14.4	10.4	13.7	15.8	11.6	15.2	15.7	14.7	14.7	17.2	12.2
以前していたが、最近はしていない	24.3	23.0	25.5	16.1	16.6	15.6	10.8	11.0	10.6	11.9	13.4	10.4	11.2	12.8	9.6	13.0	14.0	12.0	13.5	14.3	12.7
したことがない	41.3	39.0	43.5	60.1	53.4	66.8	70.0	65.2	74.8	69.4	65.8	73.0	67.2	63.6	70.8	56.3	54.3	58.3	63.4	59.2	67.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-9〕あなたは、過去5年間のうち、ボランティア活動（町内会活動等も含む）をしたことがありますか。（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
現在も活動している	5.3	4.5	6.0	5.5	5.6	5.4	5.4	6.8	4.0	8.6	8.0	9.2	10.5	10.8	10.2	12.2	12.7	11.7	7.9	8.1	7.6
過去に活動したことがある	36.3	36.0	36.5	16.0	18.8	13.2	12.1	10.8	13.4	11.0	10.4	11.6	16.6	14.8	18.4	16.0	15.7	16.3	16.0	15.7	16.2
興味を持ったことはあるが、行ったことはない	28.0	24.5	31.5	25.1	23.6	26.6	23.1	21.0	25.2	23.8	21.2	26.4	25.1	25.2	25.0	28.3	24.7	32.0	25.1	23.1	27.0
興味を持ったこともない	30.5	35.0	26.0	53.4	52.0	54.8	59.4	61.4	57.4	56.6	60.4	52.8	47.8	49.2	46.4	43.5	47.0	40.0	51.1	53.0	49.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-10〕今のあなたは、健康だと思いますか？（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
健康である	23.0	23.5	22.5	16.6	16.4	16.8	15.2	15.8	14.6	12.0	12.0	12.0	12.9	11.2	14.6	12.5	10.3	14.7	14.7	14.2	15.2
どちらかといえば健康である	47.8	46.5	49.0	46.4	45.8	47.0	47.4	45.8	49.0	50.7	48.8	52.6	50.5	48.6	52.4	58.3	56.7	60.0	49.8	48.3	51.3
どちらかといえば健康でない	19.3	17.5	21.0	24.2	24.6	23.8	23.9	25.6	22.2	24.6	26.2	23.0	24.7	26.6	22.8	22.2	23.7	20.7	23.7	24.8	22.5
健康でない	10.0	12.5	7.5	12.8	13.2	12.4	13.5	12.8	14.2	12.7	13.0	12.4	11.9	13.6	10.2	7.0	9.3	4.7	11.8	12.6	11.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-11〕過去5年間に病気で入院したことがありますか？（○は1つ）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
ある	6.5	5.5	7.5	9.3	9.2	9.4	8.2	8.0	8.4	10.9	9.8	12.0	14.1	15.6	12.6	16.8	21.3	12.3	11.0	11.5	10.6
ない	93.5	94.5	92.5	90.7	90.8	90.6	91.8	92.0	91.6	89.1	90.2	88.0	85.9	84.4	87.4	83.2	78.7	87.7	89.0	88.5	89.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-12〕最近1か月間のあなたの状態について最もあてはまるものに○をつけてください。（○はそれぞれ1つ）

(1)イライラすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
いつもあった	19.3	15.0	23.5	20.9	17.0	24.8	23.9	17.6	30.2	18.7	16.0	21.4	13.0	11.0	15.0	5.8	4.7	7.0	17.5	14.1	21.0
しばしばあった	43.3	38.0	48.5	38.1	34.6	41.6	35.4	32.2	38.6	39.2	38.4	40.0	29.7	29.2	30.2	21.8	20.0	23.7	34.6	32.3	36.8
ときどきあった	25.8	31.0	20.5	26.3	28.6	24.0	29.0	33.2	24.8	29.4	31.2	27.6	36.1	37.2	35.0	38.3	40.0	36.7	30.8	33.3	28.3
ほとんどなかった	11.8	16.0	7.5	14.7	19.8	9.6	11.7	17.0	6.4	12.7	14.4	11.0	21.2	22.6	19.8	34.0	35.3	17.2	17.1	20.3	13.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)ひどく疲れること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
いつもあった	20.0	17.0	23.0	21.4	17.2	25.6	20.5	15.0	26.0	19.0	17.0	21.0	13.7	10.8	16.6	6.8	6.3	7.3	17.3	14.1	20.6
しばしばあった	44.5	40.0	49.0	36.5	33.8	39.2	34.0	30.4	37.6	33.6	30.0	37.2	25.4	25.0	25.8	17.7	15.0	20.3	31.6	28.8	34.3
ときどきあった	24.8	29.0	20.5	26.1	29.2	23.0	30.6	35.4	25.8	28.8	30.6	27.0	35.1	36.6	33.6	35.0	36.0	34.0	30.3	33.0	27.6
ほとんどなかった	10.8	14.0	7.5	16.0	19.8	12.2	14.9	19.2	10.6	18.6	22.4	14.8	25.8	27.6	24.0	40.5	42.7	38.3	20.8	24.0	17.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(3)不安になること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
いつもあった	25.5	23.5	27.5	24.5	19.6	29.4	19.6	16.8	22.4	16.3	15.6	17.0	12.5	9.2	15.8	5.5	4.7	6.3	17.3	14.7	19.9
しばしばあった	39.8	34.5	45.0	32.0	30.4	33.6	31.5	25.8	37.2	28.9	28.2	29.6	22.9	23.4	22.4	17.7	14.7	20.7	28.4	26.1	30.6
ときどきあった	21.3	23.0	19.5	25.1	26.2	24.0	28.4	32.8	24.0	30.8	31.2	30.4	33.6	35.4	31.8	36.3	35.7	37.0	29.6	31.2	28.0
ほとんどなかった	13.5	19.0	8.0	18.4	23.8	13.0	20.5	24.6	16.4	24.0	25.0	23.0	31.0	32.0	30.0	40.5	45.0	36.0	24.7	28.0	21.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(4)物事に集中できないこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
いつもあった	19.0	17.5	20.5	15.0	12.2	17.8	11.4	8.8	14.0	9.3	8.6	10.0	6.5	5.2	7.8	3.7	4.3	3.0	10.4	8.9	11.9
しばしばあった	38.0	36.0	40.0	30.2	29.6	30.8	26.9	24.0	29.8	24.0	23.8	24.2	19.0	21.4	16.6	12.5	12.0	13.0	24.6	24.1	25.0
ときどきあった	25.0	25.5	24.5	29.6	30.0	28.6	33.6	35.2	32.0	33.8	34.2	33.4	33.9	32.2	35.6	33.2	36.0	33.0	32.2	32.8	31.5
ほとんどなかった	18.0	21.0	15.0	25.2	27.6	22.8	28.1	32.0	24.2	32.9	33.4	32.4	40.6	41.2	40.0	50.7	47.7	53.7	32.9	34.2	31.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	2,500	2,500	2,500

(5)気分が晴れないこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
いつもあった	18.3	15.5	21.0	18.5	15.2	21.8	17.1	14.0	20.2	14.3	14.2	14.4	10.6	9.6	11.6	5.7	5.0	6.3	14.2	12.4	16.0
しばしばあった	38.5	36.5	40.5	34.4	33.0	35.8	30.4	27.8	33.0	29.2	28.8	29.6	22.5	22.0	23.0	15.3	14.0	16.7	28.2	26.9	29.5
ときどきあった	29.3	28.5	30.0	27.9	28.4	27.4	33.4	36.2	30.6	33.5	30.6	36.4	39.3	38.8	39.8	41.3	43.3	39.3	34.1	34.3	34.0
ほとんどなかった	14.0	19.5	8.5	19.2	23.4	15.0	19.1	22.0	16.2	23.0	26.4	19.6	27.6	29.6	25.6	37.7	37.7	37.7	23.4	26.4	20.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔2-13〕あなたは、自分の将来に対して明るい見通しをもっていますか、それとも不安を抱えていますか。
(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
明るいと思う	10.8	11.5	13.0	7.0	7.6	6.4	5.5	5.4	5.6	5.6	5.4	5.8	5.1	4.6	5.6	5.0	5.7	4.3	6.3	6.3	6.2
どちらかといえば明るいと思う	32.3	28.0	36.5	29.8	28.4	31.2	26.6	22.4	30.8	25.4	26.0	24.8	30.1	27.6	32.6	32.5	35.3	29.7	28.9	27.4	30.4
どちらかといえば不安である	35.0	39.5	30.5	35.7	36.8	34.6	36.8	39.2	34.4	41.9	41.4	42.4	39.4	41.6	37.2	44.0	40.0	48.0	38.8	39.8	37.9
不安である	19.8	19.5	20.0	27.5	27.2	27.8	31.1	33.0	29.2	27.1	27.2	27.0	25.4	26.2	24.6	18.5	19.0	18.0	26.0	26.6	25.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

問3 あなたは、次のことについて、今の自分にどのくらいあてはまると思いますか。(○はそれぞれ1つ)

(1)自分のことが好きである

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	10.8	11.5	10.0	10.5	11.4	9.6	9.3	9.6	9.0	11.5	13.2	9.8	12.8	13.4	12.2	14.7	13.7	15.7	11.4	12.1	10.8
ややあてはまる	37.0	35.5	38.5	32.3	36.6	28.0	34.2	34.6	33.8	38.4	38.0	38.8	44.9	43.2	46.6	52.5	54.3	50.7	47.2	39.8	38.6
あまりあてはまらない	33.0	36.0	30.0	35.6	31.0	40.2	36.0	35.6	36.4	35.4	33.2	37.6	32.5	33.4	31.6	28.0	26.3	29.7	33.9	32.7	35.1
まったくあてはまらない	19.3	17.0	21.5	21.6	21.0	22.2	20.5	20.2	20.8	14.7	15.6	13.8	9.8	10.0	9.6	4.8	5.7	4.0	15.4	15.4	15.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)家族を大切にできる人間だと思う

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	22.3	19.5	25.0	20.8	20.6	21.0	18.1	16.0	20.2	20.8	17.6	24.0	21.9	18.8	25.0	25.3	20.3	30.3	21.1	18.6	23.7
ややあてはまる	46.0	45.5	46.5	42.2	39.6	44.8	43.5	38.8	48.2	48.5	49.0	48.0	52.1	49.6	54.6	52.0	52.3	51.7	47.2	45.3	49.0
あまりあてはまらない	21.3	25.0	17.5	25.8	26.6	25.0	25.8	31.0	20.6	24.1	24.0	24.2	21.3	25.8	16.8	18.3	21.3	15.3	23.3	26.0	20.6
まったくあてはまらない	10.5	10.0	11.0	11.2	13.2	9.2	12.6	14.2	11.0	6.6	9.4	3.8	4.7	5.8	3.6	4.3	6.0	2.7	8.4	10.0	6.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(3)通っていた(いる)学校が好きであった(ある)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	20.5	23.0	18.0	13.1	11.4	14.8	9.3	8.8	9.8	11.0	10.4	11.6	10.3	9.6	11.0	11.8	12.0	11.7	11.8	11.3	12.3
ややあてはまる	36.3	34.5	38.0	34.2	37.2	31.2	35.4	33.6	37.2	32.8	33.4	32.2	43.2	43.0	43.4	45.0	46.0	44.0	37.4	37.7	37.1
あまりあてはまらない	25.5	25.5	25.5	27.8	26.8	28.8	33.7	36.8	30.6	37.6	39.0	36.2	35.2	37.6	32.8	31.8	31.3	32.3	32.7	33.8	31.6
まったくあてはまらない	17.8	17.0	18.5	24.9	24.6	25.2	21.6	20.8	22.4	18.6	17.2	20.0	11.3	9.8	12.8	11.3	10.7	12.0	18.1	17.1	19.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(4)今、住んでいる町が好きである

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	25.0	24.5	25.5	17.6	17.8	17.4	13.8	13.4	14.2	15.8	16.0	15.6	15.2	14.2	16.2	19.3	19.3	19.3	16.8	16.6	17.0
ややあてはまる	44.3	45.5	43.0	44.6	43.2	46.0	47.0	42.6	51.4	48.8	49.2	48.4	52.4	52.0	52.8	53.3	51.7	55.0	48.5	47.2	49.8
あまりあてはまらない	20.8	19.0	22.5	25.0	25.4	24.6	26.3	30.2	22.4	25.1	26.2	24.0	24.5	26.4	22.6	22.3	24.0	20.7	24.5	26.0	23.0
まったくあてはまらない	14.8	13.0	16.5	19.3	19.4	19.2	15.7	16.0	15.4	12.7	11.8	8.6	12.0	7.9	7.4	8.4	5.0	5.0	10.2	10.2	10.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(5)日本が好きである

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	38.3	35.5	41.0	33.1	32.4	33.8	30.5	28.8	32.2	29.9	31.0	28.8	36.5	34.6	38.4	36.0	34.7	37.3	33.4	32.4	34.4
ややあてはまる	48.0	46.0	50.0	43.1	39.4	46.8	47.2	43.0	51.4	51.2	48.6	53.8	50.6	48.4	52.8	53.7	52.3	55.0	48.7	45.8	51.6
あまりあてはまらない	7.8	11.5	4.0	15.7	18.0	13.4	15.7	20.2	11.2	14.6	15.4	13.8	10.4	13.4	7.4	8.8	10.7	7.0	13.0	15.6	10.3
まったくあてはまらない	6.0	7.0	5.0	8.1	10.2	6.0	6.6	8.0	5.2	4.3	5.0	3.6	2.5	3.6	1.4	1.5	2.3	0.7	5.0	6.2	3.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(6)休みの日は自然の中で過ごすことが好きである

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	16.3	17.5	15.0	14.9	17.2	12.6	11.5	10.6	12.4	11.0	12.6	9.4	11.9	13.8	10.0	13.2	13.0	13.3	12.7	13.8	11.7
ややあてはまる	30.0	27.5	32.5	33.7	33.6	33.8	37.6	34.0	41.2	38.1	40.8	35.4	43.5	44.4	42.6	42.8	42.7	43.0	38.1	37.9	38.4
あまりあてはまらない	39.0	42.0	36.0	32.1	29.8	34.4	35.2	39.4	31.0	38.2	34.8	41.6	33.4	32.0	34.8	34.3	35.3	33.3	35.0	34.8	35.2
まったくあてはまらない	14.8	13.0	16.5	19.3	19.4	19.2	15.7	16.0	15.4	12.7	11.8	13.6	11.2	9.8	12.6	9.7	9.0	10.3	14.1	13.5	14.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(7)動物園や水族館などに行くのが好きである

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性	
とてもあてはまる	18.5	13.0	24.0	20.2	17.2	23.2	17.5	12.2	22.8	13.8	11.2	16.4	17.6	8.6	14.6	8.7	6.7	10.7	15.1	11.7	18.6
ややあてはまる	33.3	32.0	34.5	35.8	31.6	40.0	37.3	32.8	41.8	38.4	37.4	39.4	42.1	39.8	44.4	37.3	39.0	35.7	37.9	35.6	40.2
あまりあてはまらない	33.3	37.5	29.0	28.0	33.2	22.8	29.1	34.8	23.4	33.5	35.0	32.0	31.7	35.4	28.0	39.8	40.7	39.0	31.9	35.6	28.2
まったくあてはまらない	15.0	17.5	12.5	16.0	18.0	14.0	16.1	20.2	12.0	14.3	16.4	12.2	14.6	16.2	13.0	14.2	13.7	14.7	15.1	17.2	13.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(8) 悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	30.0	24.0	36.0	26.0	22.6	29.4	23.1	17.8	28.4	22.2	19.6	24.8	23.7	17.0	30.4	22.8	17.7	28.0	24.1	19.4	28.8
ややあてはまる	42.3	43.0	41.5	41.4	38.6	44.2	48.3	44.6	52.0	54.2	51.8	56.6	55.0	54.2	55.8	56.7	56.3	57.0	50.0	48.0	51.9
あまりあてはまらない	19.0	24.0	14.0	22.3	25.4	19.2	21.2	27.2	15.2	18.4	20.8	16.0	17.7	24.6	10.8	17.3	22.7	12.0	19.5	24.2	14.8
まったくあてはまらない	8.8	9.0	8.5	10.3	13.4	7.2	7.4	10.4	4.4	5.2	7.8	2.6	3.6	4.2	3.0	3.2	3.3	3.0	6.4	8.3	4.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(9) 友達がとても幸せな体験をしたことを知ったら、私までうれしくなる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	27.3	27.0	27.5	22.0	21.0	23.0	17.0	13.6	18.8	14.5	11.0	18.0	15.6	9.2	22.0	14.8	9.3	20.3	16.6	11.6	21.6
ややあてはまる	43.5	43.0	44.0	45.3	43.2	47.4	46.2	41.0	51.4	50.6	46.4	54.8	53.4	51.4	55.4	59.7	59.7	59.7	49.7	47.0	52.5
あまりあてはまらない	21.0	24.5	17.5	25.5	29.6	21.4	27.7	33.2	22.2	27.3	32.4	22.2	26.4	33.4	19.4	22.2	26.3	18.0	25.7	30.8	20.6
まったくあてはまらない	8.3	11.0	5.5	10.3	13.2	7.4	11.8	16.0	7.6	7.6	10.2	5.0	4.6	6.0	3.2	3.3	4.7	2.0	7.9	10.5	5.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(10) 人から無視されている人のことが心配になる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	27.3	27.0	27.5	22.0	21.0	23.0	17.0	13.6	18.8	14.5	11.0	18.0	15.6	9.2	22.0	14.8	9.3	20.3	16.6	11.6	21.6
ややあてはまる	43.0	40.0	46.0	42.5	38.8	46.2	46.9	41.8	52.0	46.0	43.8	48.2	50.6	47.8	53.4	48.2	45.7	50.7	46.4	43.1	49.7
あまりあてはまらない	19.5	20.0	19.0	24.2	25.8	22.6	26.0	30.6	21.4	30.6	32.8	28.4	30.9	36.0	25.8	34.7	40.0	29.3	28.1	31.4	24.7
まったくあてはまらない	10.3	13.0	7.5	11.3	14.4	8.2	10.1	14.0	6.2	7.8	10.0	5.6	7.8	9.4	6.2	8.3	8.0	8.7	9.2	11.6	6.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(11) もっと深く学んでみたいことがある

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	37.8	37.0	38.5	28.0	29.6	26.4	23.0	23.4	22.6	20.3	22.4	18.2	16.5	16.0	17.0	12.5	13.7	11.3	22.1	22.9	21.3
ややあてはまる	35.3	36.5	34.0	35.8	38.4	33.2	37.7	36.6	38.8	38.3	38.0	38.6	41.3	40.4	42.2	45.0	45.0	45.0	38.0	39.0	38.7
あまりあてはまらない	19.3	19.5	19.0	23.6	21.0	26.2	26.6	26.6	26.6	29.8	28.8	30.8	34.1	35.2	33.0	34.7	33.3	36.0	28.5	27.9	29.2
まったくあてはまらない	7.8	7.0	8.5	12.6	11.0	14.2	12.7	13.4	12.0	11.6	10.8	12.4	8.1	8.4	7.8	7.8	8.0	7.7	10.6	10.2	10.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(12) なんでも最後までやり遂げたい

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	27.0	26.0	28.0	22.7	25.6	19.8	17.6	18.0	17.2	19.5	18.4	20.6	20.3	17.8	22.8	18.8	17.3	20.4	20.4	20.1	20.8
ややあてはまる	48.0	45.5	50.5	43.9	43.2	44.6	46.2	41.6	50.8	48.7	48.4	49.0	53.0	52.8	53.2	55.2	53.7	56.7	48.8	47.3	50.4
あまりあてはまらない	19.0	21.0	17.0	23.9	21.4	26.4	29.0	31.8	26.2	27.2	27.8	26.6	23.5	25.6	21.4	23.2	25.7	20.7	25.0	26.1	24.0
まったくあてはまらない	6.0	7.5	4.5	9.5	9.8	9.2	7.2	8.6	5.8	4.6	5.4	3.8	3.2	3.8	2.6	2.8	3.3	2.3	5.7	6.5	4.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(13) 経験したことのないことには何でもチャレンジしてみたい

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
とてもあてはまる	23.0	20.5	25.5	18.2	18.0	18.4	12.4	13.2	11.6	11.1	14.0	8.2	8.9	8.0	9.8	6.3	7.0	5.7	12.7	13.1	12.3
ややあてはまる	42.3	45.5	39.0	35.7	38.6	32.8	33.3	31.4	35.2	35.2	34.6	35.8	34.4	38.0	30.8	30.7	31.3	30.0	34.8	35.9	33.6
あまりあてはまらない	26.0	25.0	27.0	33.6	31.4	35.8	38.4	38.8	38.0	40.3	38.6	42.0	44.1	44.0	44.2	50.8	51.7	50.0	39.5	38.8	40.2
まったくあてはまらない	8.8	9.0	8.5	12.5	12.0	13.0	15.9	16.6	15.2	13.4	12.8	14.0	12.6	10.0	15.2	12.2	10.0	14.3	13.0	12.2	13.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(14) 分からないことはそのままにしないで調べたい

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	24.0	25.0	23.0	27.2	28.8	25.6	24.6	21.2	28.0	23.3	22.8	23.8	22.5	19.6	25.4	25.7	22.7	28.7	24.5	23.2	25.8
ややあてはまる	47.8	45.5	50.0	48.3	44.0	52.6	50.9	50.6	51.2	54.6	52.4	56.8	60.0	57.4	62.6	57.8	57.0	58.7	53.5	51.4	55.7
あまりあてはまらない	22.5	23.0	22.0	18.3	19.4	17.2	19.2	21.0	17.4	19.2	21.2	17.2	15.1	19.8	10.4	14.8	18.3	11.3	17.9	20.3	15.6
まったくあてはまらない	5.8	6.5	5.0	6.2	7.8	4.6	5.3	7.2	3.4	2.9	3.6	2.2	2.4	3.2	1.6	1.7	2.0	1.3	4.0	5.1	2.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(15) いろいろな国に行ってみたい

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	31.5	25.5	37.5	25.8	23.8	27.8	18.7	17.0	20.4	18.4	18.4	18.4	16.2	13.4	19.0	12.2	10.7	13.7	19.8	17.8	21.8
ややあてはまる	28.5	33.5	23.5	26.3	27.0	25.6	27.7	25.6	29.8	30.8	29.6	32.0	30.5	31.8	29.2	32.3	31.7	33.0	29.2	29.3	29.2
あまりあてはまらない	22.5	21.5	23.5	24.2	25.4	23.0	27.4	29.2	25.6	29.1	29.4	28.8	32.7	35.0	30.4	31.8	32.7	31.0	28.3	29.4	27.2
まったくあてはまらない	17.5	19.5	15.5	23.7	23.8	23.6	26.2	28.2	24.2	21.7	22.6	20.8	20.6	19.8	21.4	23.7	25.0	22.3	22.7	23.4	21.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(16) 叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	41.3	43.0	39.5	40.0	33.0	47.0	37.0	29.6	44.4	41.8	35.4	48.2	43.0	34.8	51.2	41.3	33.3	49.3	40.6	34.0	47.2
ややあてはまる	43.5	38.0	49.0	42.3	43.6	41.0	46.7	47.8	45.6	47.0	48.2	45.8	47.0	50.2	43.8	50.2	55.7	44.7	46.1	47.7	44.5
あまりあてはまらない	12.0	14.5	9.5	11.7	14.8	8.6	11.9	16.2	7.6	9.0	13.2	4.8	8.5	12.6	4.4	7.0	9.0	5.0	10.0	13.6	6.4
まったくあてはまらない	3.3	4.5	2.0	6.0	8.6	3.4	4.4	6.4	2.4	2.2	3.2	1.2	1.5	2.4	0.6	1.5	2.0	1.0	3.3	4.7	1.8
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	7.5	7.5	7.5	7.1	8.6	5.6	4.2	4.8	3.6	4.5	5.6	3.4	2.9	3.4	2.4	2.7	3.0	2.9	4.7	5.4	3.9
ややあてはまる	20.5	25.0	16.0	24.2	29.8	18.6	25.3	29.2	21.4	20.2	25.4	15.0	20.0	25.2	14.8	17.8	23.7	12.0	21.7	26.8	16.7
あまりあてはまらない	41.3	37.0	45.5	36.2	31.2	41.2	43.4	43.8	43.0	49.1	49.0	49.2	49.1	49.6	48.6	46.3	51.0	47.1	44.4	43.8	45.0
まったくあてはまらない	30.8	30.5	31.0	32.5	30.4	34.6	27.1	22.2	32.0	26.2	20.0	32.4	28.0	21.8	34.2	33.2	22.3	44.0	29.2	24.0	34.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	36.5	31.5	41.5	26.3	22.0	30.6	25.8	19.6	32.0	32.6	29.2	36.0	37.0	31.0	43.0	37.8	33.3	42.3	31.8	26.9	36.7
ややあてはまる	44.0	42.0	46.0	47.8	45.0	50.6	49.6	48.6	51.2	48.8	46.8	49.2	49.6	49.6	48.6	51.3	51.7	51.0	48.9	47.9	49.9
あまりあてはまらない	14.5	20.0	9.0	18.7	22.8	14.6	18.7	24.0	13.4	14.9	16.8	13.0	12.1	17.4	6.8	9.5	12.7	6.3	15.2	19.3	11.0
まったくあてはまらない	5.0	6.5	3.5	7.2	10.2	4.2	5.6	7.8	3.4	3.7	5.6	1.8	1.3	2.0	0.6	1.3	2.3	0.3	4.1	5.9	2.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		全体	男性
とてもあてはまる	31.8	29.0	34.5	32.0	30.0	34.0	33.1	28.8	37.4	40.4	37.4	43.4	42.8	38.2	47.4	43.5	37.3	49.7	37.4	33.7	41.2
ややあてはまる	44.8	43.5	46.0	46.3	43.8	48.8	50.4	50.0	50.8	46.8	46.4	47.2	46.9	46.6	47.2	50.8	53.7	48.0	47.8	47.3	48.2
あまりあてはまらない	15.8	16.5	15.0	15.8	17.8	13.8	13.4	16.4	10.4	10.5	13.0	8.0	8.9	13.6	4.2	4.2	6.3	2.0	11.5	14.2	8.7
まったくあてはまらない	7.8	11.0	4.5	5.8	8.4	3.4	3.1	4.8	1.4	2.3	3.2	1.4	1.4	1.6	1.2	1.5	2.7	0.3	3.3	4.8	1.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	3,000	1,500	1,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性	
とてもあてはまる	8.8	9.5	8.0	8.2	10.2	6.2	6.8	8.4	5.2	6.7	7.8	5.6	10.8	11.8	9.8	11.8	13.0	10.7	8.6	10.0	7.3	
ややあてはまる	28.3	28.0	28.5	21.8	27.4	16.2	22.6	23.4	21.8	25.8	30.4	21.2	32.1	36.0	28.7	28.2	34.5	39.0	30.0	26.9	30.4	23.4
あまりあてはまらない	36.0	37.0	35.0	36.5	34.6	38.4	37.6	37.8	37.4	40.6	40.0	41.2	38.0	37.8	38.2	38.7	36.0	40.7	38.1	37.4	38.7	
まったくあてはまらない	27.0	25.5	28.5	33.5	27.8	39.2	33.0	30.4	35.6	26.9	21.8	32.0	19.1	14.4	23.8	15.0	11.3	18.7	26.5	22.3	30.6	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	9.0	12.0	6.0	6.7	8.2	5.2	5.2	6.4	4.0	4.9	6.2	3.6	3.6	3.8	3.4	3.0	4.0	2.0	5.2	6.4	4.0
ややあてはまる	33.0	30.0	35.5	24.0	27.2	20.8	25.9	24.4	27.2	25.8	26.8	25.0	28.3	32.8	23.8	30.5	30.3	27.1	28.3	25.9	
あまりあてはまらない	38.8	39.5	38.0	43.9	38.6	42.0	44.8	44.6	45.2	49.5	47.6	51.2	52.7	49.2	56.2	53.0	55.7	50.7	47.6	45.8	
まったくあてはまらない	19.3	18.0	20.5	25.4	26.0	24.8	24.1	24.6	23.6	19.8	19.4	20.2	15.4	14.2	16.6	13.5	10.0	17.0	20.1	19.5	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	25.0	20.5	29.5	23.8	21.6	26.0	25.4	19.6	31.2	32.7	25.6	39.8	39.4	29.6	49.2	44.3	33.3	55.3	31.6	24.9	38.2
ややあてはまる	43.8	41.5	46.0	43.6	43.0	44.2	46.4	44.2	48.8	48.8	48.4	49.2	48.3	52.6	44.0	47.3	53.7	41.0	46.6	47.4	45.8
あまりあてはまらない	21.8	28.0	15.5	22.7	23.2	22.2	20.0	24.0	16.0	14.6	20.6	8.6	10.9	15.8	6.0	7.3	11.3	3.3	16.3	20.3	12.2
まったくあてはまらない	9.5	10.0	9.0	9.9	12.2	7.6	8.2	12.2	4.2	3.9	5.4	2.4	1.4	2.0	0.8	1.0	1.7	0.3	5.6	7.4	3.8
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
とてもあてはまる	17.3	13.5	21.0	13.7	12.8	14.6	10.3	9.2	11.4	13.6	12.0	15.2	17.8	13.2	22.4	19.3	13.3	25.3	14.8	12.1	17.4
ややあてはまる	28.0	28.5	27.5	28.9	26.8	31.0	33.5	29.8	37.2	33.7	33.2	34.2	41.5	43.6	39.4	42.3	43.3	41.3	34.8	34.2	35.5
あまりあてはまらない	33.0	36.5	29.5	35.3	37.6	33.0	33.3	33.6	33.0	36.4	38.0	34.8	30.6	32.4	28.8	31.7	36.7	26.7	33.6	35.6	31.2
まったくあてはまらない	21.8	21.5	22.0	22.1	22.8	21.4	22.9	27.4	18.4	16.3	16.8	15.8	10.1	10.8	9.4	6.7	6.7	6.7	16.8	18.1	15.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	400	300	300	2,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性	
とてもあてはまる	14.5	11.5	17.5	10.5	8.6	12.4	7.1	7.4	6.8	7.5	6.4	8.6	6.1	4.2	8.0	7.0	6.7	7.3	8.2	7.0	9.4	
ややあてはまる	37.8	32.5	43.0	30.5	28.6	32.4	26.0	22.4	29.6	27.0	23.6	30.4	32.3	30.8	33.8	32.2	26.7	37.7	30.0	26.9	33.2	
あまりあてはまらない	31.5	34.0	29.0	35.9	37.8	34.0	40.6	39.2	42.0	45.2	48.0	42.4	45.9	47.8	44.0	47.5	51.0	44.0	41.7	43.4	40.1	
まったくあてはまらない	16.3	22.0	10.5	23.1	25.0	21.2	26.3	31.0	21.6	20.3	22.0	18.6	15.7	17.2	14.2	13.3	15.7	11.0	20.0	22.7	17.3	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	300	300	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	37.0	30.5	43.5	26.7	22.2	31.2	19.9	17.0	22.8	17.7	15.6	19.8	18.3	16.6	20.0	16.5	14.3	18.7	21.5	18.4	24.5
ややあてはまる	35.0	35.5	34.5	31.8	33.8	29.8	31.6	28.8	35.2	35.7	34.8	36.6	36.0	34.6	37.4	33.8	33.0	34.7	33.9	33.0	34.7
あまりあてはまらない	16.8	20.0	13.5	22.6	24.0	21.2	25.3	28.0	22.4	28.5	29.6	27.4	30.6	34.0	27.2	36.7	40.0	33.3	27.1	29.6	24.7
まったくあてはまらない	11.3	14.0	8.5	18.9	20.0	17.8	23.2	26.8	19.6	18.1	20.0	16.2	15.1	14.8	15.4	13.0	12.7	13.3	17.5	19.0	16.1
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体【性別】			
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	女性		
とてもあてはまる	54.0	57.0	57.0	33.7	32.0	35.4	32.8	28.8	36.8	40.7	37.6	43.8	46.9	47.0	52.8	49.2	43.3	55.0	47.0	37.2	44.9	
ややあてはまる	32.0	29.5	34.5	40.8	37.8	43.8	43.8	40.0	47.6	42.3	39.8	44.8	42.2	43.0	41.4	43.8	46.3	41.3	41.0	40.0	43.2	
あまりあてはまらない	9.8	14.5	5.0	17.3	18.8	15.8	15.8	21.0	10.6	13.0	16.4	9.6	9.2	13.4	5.0	5.3	8.0	2.7	12.5	16.0	8.9	
まったくあてはまらない	4.3	5.0	3.5	8.2	11.4	5.0	7.6	10.2	5.0	4.0	6.2	1.8	1.7	2.6	0.8	1.7	2.3	1.0	4.8	6.8	2.9	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	500	500	300	300	5,000	2,500	2,500

(28)できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
とてもあてはまる	37.5	32.5	42.5	22.0	23.6	20.4	17.5	17.4	17.6	17.5	17.0	18.0	22.0	20.8	23.2	21.8	20.0	23.7	21.4	20.8	22.1
ややあてはまる	35.0	35.5	34.5	39.1	38.0	40.2	42.0	36.4	47.6	49.8	45.2	54.4	50.8	51.4	50.2	56.5	57.3	55.7	45.9	43.9	47.9
あまりあてはまらない	19.5	22.0	17.0	27.0	24.2	29.8	28.4	31.4	25.4	29.2	21.6	22.3	22.4	22.2	17.8	18.3	17.3	24.3	25.4	23.2	
まったくあてはまらない	8.0	10.0	6.0	11.9	14.2	9.6	12.1	14.8	9.4	7.3	8.6	6.0	4.9	5.4	4.4	3.8	4.3	3.3	8.3	9.9	6.8
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(29)お金が十分にあれば、できれば仕事はやりたくないと思う

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	31.5	30.0	33.0	39.5	37.6	41.4	32.2	34.6	29.8	30.9	32.4	29.4	26.9	27.6	26.2	18.5	18.3	18.7	30.6	31.0	30.2
ややあてはまる	30.0	31.0	29.0	28.8	28.8	28.8	34.6	31.8	37.4	34.2	34.2	34.2	37.2	36.2	38.2	39.2	41.0	37.3	34.1	33.6	34.5
あまりあてはまらない	28.0	29.0	27.0	22.5	23.0	22.0	25.0	25.6	24.4	28.8	26.0	31.6	30.1	30.6	29.6	34.5	32.7	36.3	27.7	27.3	28.0
まったくあてはまらない	10.5	10.0	11.0	9.2	10.6	7.8	8.2	8.0	8.4	6.1	7.4	4.8	5.8	5.6	6.0	7.8	8.0	7.7	7.6	8.1	7.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(30)今が楽しければ、それでいいと思う

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	25.0	24.0	26.0	19.1	18.4	19.8	7.9	9.2	6.6	8.3	9.8	6.8	5.5	6.2	4.8	6.0	6.3	5.7	10.9	11.4	10.4
ややあてはまる	41.8	39.0	44.5	38.4	39.2	37.6	35.4	33.6	37.2	33.7	33.2	34.2	33.2	34.1	34.8	33.4	37.2	39.7	34.7	36.1	36.2
あまりあてはまらない	25.3	29.0	21.5	31.5	30.0	33.0	41.7	40.4	43.0	44.0	41.6	46.4	47.9	47.4	48.4	47.2	45.7	48.7	40.7	39.7	41.7
まったくあてはまらない	8.0	8.0	8.0	11.0	12.4	9.6	15.0	16.8	13.2	14.0	14.4	13.6	12.5	11.6	13.4	9.7	8.3	11.0	12.3	12.7	11.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(31)お盆やお彼岸にはお墓参りに行くべきだと思う

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	25.8	25.0	26.5	18.8	19.8	17.8	16.2	12.0	20.4	22.7	24.2	21.2	22.5	20.6	24.4	22.0	20.7	23.3	20.7	19.8	21.7
ややあてはまる	45.8	46.5	45.0	46.1	42.8	49.4	45.2	44.4	46.0	45.6	41.8	49.4	47.5	46.4	48.6	51.3	51.3	51.3	46.7	45.0	48.4
あまりあてはまらない	20.3	18.0	22.5	24.3	24.0	24.6	27.4	31.0	23.8	24.8	26.0	23.6	24.1	27.4	20.8	22.0	22.0	22.0	24.4	25.8	23.0
まったくあてはまらない	8.3	10.5	6.0	10.8	13.4	8.2	11.2	12.6	9.8	6.9	8.0	5.8	5.9	5.6	6.2	4.7	6.0	3.3	8.2	9.5	6.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(32)目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	44.0	38.0	50.0	28.6	24.6	32.6	29.9	27.6	32.2	34.4	33.6	35.2	36.1	32.2	40.0	35.7	30.7	40.7	33.6	30.3	36.9
ややあてはまる	39.0	41.0	37.0	47.5	48.4	46.6	48.5	45.6	51.4	48.5	46.6	50.4	51.7	51.4	52.0	53.8	55.0	52.7	48.8	48.3	49.4
あまりあてはまらない	12.8	15.5	10.0	17.4	19.2	15.6	16.6	19.8	13.4	13.8	15.8	11.8	11.0	14.4	7.6	9.5	13.0	6.0	13.9	16.6	11.2
まったくあてはまらない	4.3	5.5	3.0	6.5	7.8	5.2	5.0	7.0	3.0	3.3	4.0	2.6	1.2	2.0	0.4	1.0	1.3	0.7	3.7	4.8	2.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(33)ひな祭りや子どもの日、七夕、お月見などの年中行事が楽しみたい

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	17.8	13.0	22.5	12.6	9.4	15.8	12.2	8.6	15.8	8.7	7.8	9.6	7.3	5.8	8.8	7.5	4.3	10.7	10.5	7.9	13.1
ややあてはまる	34.8	31.0	38.5	29.9	29.6	30.2	31.3	28.4	34.2	33.9	32.0	35.8	33.6	30.0	37.2	34.2	29.3	39.0	32.6	30.0	35.2
あまりあてはまらない	32.8	38.0	27.5	35.6	37.2	34.0	36.0	36.8	35.2	39.8	41.4	38.2	41.5	46.0	37.0	45.3	52.7	38.0	38.6	41.6	35.6
まったくあてはまらない	14.8	18.0	11.5	21.9	23.8	20.0	20.5	26.2	14.8	17.6	18.8	16.4	17.6	18.2	17.0	13.0	13.7	12.3	18.3	20.5	16.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(34)はしを上手く使うことができる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	42.5	36.0	49.0	30.3	25.4	35.2	26.4	22.8	30.0	29.0	27.6	30.4	29.0	25.6	32.4	32.2	25.3	39.0	30.2	26.2	34.2
ややあてはまる	32.5	37.0	28.0	35.7	39.2	32.2	39.1	41.0	37.2	39.0	38.8	39.2	40.3	39.8	40.8	42.5	45.7	39.3	38.5	40.2	36.8
あまりあてはまらない	17.0	19.5	14.5	23.2	24.8	21.6	23.5	23.2	23.8	23.4	25.4	21.4	23.0	26.8	19.2	20.8	25.0	16.7	22.5	24.6	20.4
まったくあてはまらない	8.0	7.5	8.5	10.8	10.6	11.0	11.0	13.0	9.0	8.6	8.2	9.0	7.7	7.8	7.6	4.5	4.0	5.0	8.8	9.0	8.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(35)日本の昔話を話すことができる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
とてもあてはまる	15.3	14.5	16.0	9.7	10.2	9.2	9.5	6.6	12.4	10.1	8.8	11.4	10.3	6.6	14.0	12.5	7.0	18.0	10.6	8.4	12.8
ややあてはまる	33.5	34.5	32.5	28.2	26.8	29.6	33.4	29.6	37.2	38.1	35.4	40.8	42.2	36.2	48.2	41.8	36.3	47.3	36.1	32.7	39.4
あまりあてはまらない	34.8	38.0	31.5	38.8	37.2	40.4	38.0	40.6	35.4	35.9	36.8	35.0	36.0	41.8	30.2	37.7	44.7	30.7	37.0	39.7	34.4
まったくあてはまらない	16.5	13.0	20.0	23.3	25.8	20.8	19.1	23.2	15.0	15.9	19.0	12.8	11.5	15.4	7.6	8.0	12.0	4.0	16.2	19.2	13.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(36)何事も前向きに取り組むことができる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		全体	男性
とてもあてはまる	16.0	18.0	14.0	12.5	13.2	11.8	9.5	10.4	8.6	9.3	10.4	8.2	9.5	8.4	10.6	11.0	8.7	13.3	10.8	11.0	10.6
ややあてはまる	43.0	42.5	43.5	35.2	38.2	32.2	37.4	34.6	40.2	41.7	39.0	44.4	46.9	47.0	46.8	50.8	48.7	53.0	41.8	41.0	42.6
あまりあてはまらない	31.5	31.0	32.0	39.4	35.6	43.2	38.0	38.8	37.2	39.0	40.2	37.8	37.0	38.0	38.0	34.5	39.0	30.0	37.3	37.0	37.6
まったくあてはまらない	9.5	8.5	10.5	12.9	13.0	12.8	15.1	16.2	14.0	10.0	10.4	9.6	6.6	6.6	6.6	3.7	3.7	10.1	10.4	9.9	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(38)厳しく叱られてもくじけない

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
とてもあてはまる	11.5	15.5	7.5	7.8	8.6	7.0	6.9	8.6	5.2	7.2	7.8	6.6	5.9	6.2	5.6	6.2	4.7	7.7	7.2	8.0	6.4
ややあてはまる	33.8	33.5	34.0	28.1	32.2	24.0	26.8	30.0	23.6	30.5	34.6	26.4	35.8	39.8	31.8	40.0	44.3	35.7	31.7	35.3	28.2
あまりあてはまらない	36.8	37.0	36.5	38.8	38.8	38.8	39.1	37.4	40.8	41.9	39.0	44.8	43.4	42.6	44.2	41.7	39.0	44.3	40.6	39.2	42.0
まったくあてはまらない	18.0	14.0	22.0	25.3	20.4	30.2	27.2	24.0	30.4	20.4	18.6	22.2	14.9	11.4	18.4	12.2	12.0	12.3	20.5	17.4	23.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(39)失敗してもあきらめずにもう一度挑戦することができる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
とてもあてはまる	14.5	18.5	10.5	12.4	15.0	9.8	8.8	11.2	6.4	8.6	9.8	7.4	8.6	8.6	8.6	8.3	6.7	10.0	9.8	11.2	8.5
ややあてはまる	41.3	41.0	41.5	39.2	43.2	35.2	38.0	35.2	40.8	45.4	45.8	45.0	48.0	48.6	47.4	54.2	58.3	50.0	43.9	44.8	43.0
あまりあてはまらない	33.5	30.5	36.5	33.8	28.4	39.2	37.5	38.4	36.6	36.0	35.0	37.0	37.1	36.6	37.6	32.5	29.0	36.0	35.5	33.6	37.3
まったくあてはまらない	10.8	10.0	11.5	14.6	13.4	15.8	15.7	15.2	16.2	10.0	9.4	10.6	6.3	6.2	6.4	5.0	6.0	4.0	10.8	10.4	11.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(40)ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
とてもあてはまる	26.0	26.5	25.5	16.1	17.4	14.8	10.7	10.0	11.4	11.0	12.8	9.2	12.0	9.4	14.6	11.5	11.0	12.0	13.4	13.4	13.5
ややあてはまる	40.5	39.5	41.5	41.8	40.6	43.0	43.8	41.0	46.6	48.6	48.0	49.2	55.2	56.2	54.2	61.5	61.7	61.3	48.5	47.7	49.3
あまりあてはまらない	25.8	26.5	25.0	28.3	28.2	28.4	30.6	33.8	27.4	29.8	28.2	31.4	26.7	28.6	24.8	22.7	22.3	23.0	27.9	28.6	27.2
まったくあてはまらない	7.8	7.5	8.0	13.8	13.8	13.8	14.9	15.2	14.6	10.6	11.0	10.2	6.1	5.8	6.4	4.3	5.0	3.7	10.2	10.4	10.1
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

問4 あなたご自身の子供の頃の体験についてお聞きします。

〔4-1〕あなたは、小学生の頃、次のようなことをどのくらいしたことがありますか。

それぞれ当てはまる番号に○をつけてください。(○は1つずつ)

(1)海や川で貝を採ったり、魚を釣ったりしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	18.5	18.0	18.0	17.3	18.4	16.2	20.1	21.0	19.2	23.5	28.8	18.2	28.4	38.6	18.2	33.0	44.7	21.3	23.3	28.2	18.4
少しある	39.3	38.5	40.0	32.6	33.0	32.2	35.2	35.2	35.2	38.6	39.6	37.6	34.7	33.8	35.6	32.5	30.3	34.7	35.3	35.0	35.5
ほとんどない	42.3	42.5	42.0	50.1	48.6	51.6	44.7	43.8	45.6	37.9	31.6	44.2	36.9	27.6	46.2	34.5	25.0	44.0	41.4	36.7	46.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)海や川で泳いだこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	29.8	28.0	31.5	23.4	22.6	24.2	25.6	24.6	26.6	30.7	33.0	28.4	32.1	37.2	27.0	37.3	46.0	28.7	29.2	31.2	27.2
少しある	38.0	40.0	36.0	35.4	34.6	36.2	38.9	38.4	39.4	38.7	38.0	39.4	38.3	37.0	39.6	37.5	34.0	41.0	37.8	36.9	38.7
ほとんどない	32.3	32.0	32.5	41.2	42.8	39.6	35.5	37.0	34.0	30.6	29.0	32.2	29.6	25.8	33.4	25.2	20.0	30.3	33.0	31.9	34.1
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(3)太陽が昇るところや沈むところを見たこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	26.3	25.0	27.5	23.1	25.2	21.0	23.8	25.0	22.6	28.2	31.2	25.2	34.6	38.0	31.2	42.2	47.0	37.3	29.1	31.5	26.7
少しある	35.0	38.0	32.0	32.4	32.8	32.0	36.5	35.4	37.6	38.1	40.8	35.4	40.3	40.4	40.2	37.2	38.0	36.3	36.7	37.5	36.0
ほとんどない	38.8	37.0	40.5	44.5	42.0	47.0	39.7	39.6	39.8	33.7	28.0	39.4	25.1	21.6	28.6	20.7	15.0	26.3	34.2	31.0	37.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(4)夜空いっぱい輝く星をゆっくり見たこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	31.3	29.0	33.5	23.2	21.6	24.8	24.2	21.6	26.8	28.1	28.2	28.0	33.6	35.8	31.4	40.2	42.0	38.3	29.1	28.8	29.5
少しある	35.3	35.0	35.5	33.8	35.2	32.4	37.2	35.8	38.6	41.7	45.2	38.2	40.1	39.4	40.8	38.3	41.0	35.7	38.0	38.8	37.1
ほとんどない	33.5	36.0	31.0	43.0	43.2	42.8	38.6	42.6	34.6	30.2	26.6	33.8	26.3	24.8	27.8	21.5	17.0	26.0	32.9	32.4	33.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(5)湧き水や川の水を飲んだこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	16.0	16.0	16.0	13.9	15.6	12.2	13.0	13.2	12.8	17.0	18.2	15.8	20.5	25.2	15.8	24.3	31.7	17.0	17.1	19.5	14.6
少しある	29.3	31.5	27.0	24.6	27.0	22.2	29.3	30.2	28.4	30.3	35.2	25.4	33.3	36.4	30.2	33.3	35.3	31.3	29.8	32.5	27.2
ほとんどない	54.8	52.5	57.0	61.5	57.4	65.6	57.7	56.6	58.8	52.7	46.6	58.8	46.2	38.4	54.0	42.3	33.0	51.7	53.1	48.0	58.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(6)米や野菜などを栽培したこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	28.5	22.5	34.5	16.2	13.6	18.8	15.5	12.2	18.8	15.2	14.0	16.4	14.3	15.6	13.0	16.8	17.7	16.0	16.5	15.0	18.1
少しある	41.5	42.0	41.0	35.3	33.4	37.2	29.9	28.8	31.0	26.7	28.2	25.2	27.2	27.6	26.8	26.2	27.7	24.7	30.3	30.3	30.3
ほとんどない	30.0	35.5	24.5	48.5	53.0	44.0	54.6	59.0	50.2	58.1	57.8	58.4	58.5	56.8	60.2	57.0	54.7	59.3	53.2	54.7	51.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(7)花を育てたこと

	10代			20代			30代			40代			50代		
--	-----	--	--	-----	--	--	-----	--	--	-----	--	--	-----	--	--

(8)ペットなどの生き物の世話をしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	34.0	29.0	39.0	30.5	25.2	35.8	28.7	23.8	33.6	35.9	31.4	40.4	32.9	33.2	32.6	38.3	38.7	38.0	32.9	29.7	36.2
少しある	34.8	38.0	31.5	33.4	34.4	32.4	35.4	37.8	33.0	36.0	39.0	33.0	37.9	35.0	40.8	34.5	36.0	33.0	35.5	36.6	34.3
ほとんどない	31.3	33.0	29.5	36.1	40.4	31.8	35.9	38.4	33.4	28.1	29.6	26.6	29.2	31.8	26.6	27.2	25.3	29.0	31.6	33.7	29.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(9)チョウやトンボ、バッタなどの昆虫をつかまえたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	35.0	38.0	32.0	27.1	27.4	26.8	29.8	30.6	29.0	38.5	42.2	34.8	43.9	48.8	39.0	44.3	56.3	32.3	36.0	39.6	32.4
少しある	30.0	32.0	28.0	35.7	36.4	35.0	38.1	38.4	37.8	39.1	41.0	37.2	35.6	35.6	35.6	33.2	33.0	33.3	36.1	36.8	35.4
ほとんどない	35.0	30.0	40.0	37.2	36.2	38.2	32.1	31.0	33.2	22.4	16.8	28.0	20.5	15.6	25.4	22.9	10.7	34.3	27.9	23.6	32.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(10)野鳥を見たり、鳴く声を聞いたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	28.0	25.0	31.0	22.6	20.0	25.2	22.0	23.0	26.7	26.0	27.7	27.0	28.4	27.7	27.0	28.4	27.0	26.2	25.7	26.7	26.7
少しある	33.0	36.5	29.5	30.6	32.2	29.0	35.7	35.8	35.6	36.8	39.4	34.2	41.0	43.2	38.8	40.5	41.7	39.3	36.3	38.0	34.6
ほとんどない	39.0	38.5	39.5	46.8	47.8	45.8	41.8	42.2	36.5	33.2	39.8	31.3	29.8	32.8	29.5	31.3	29.8	37.5	36.2	38.7	38.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(11)かくれんぼや缶けりをしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	51.3	47.0	55.5	43.8	39.2	48.4	45.5	41.2	49.8	56.4	55.0	57.8	61.9	61.2	62.6	65.7	66.3	65.0	53.5	51.0	56.0
少しある	32.5	33.5	31.5	33.6	35.2	32.0	35.2	35.8	34.6	31.5	34.4	28.6	29.2	29.0	29.4	29.3	30.0	28.7	32.0	33.2	30.9
ほとんどない	16.3	19.5	13.0	22.6	25.6	19.6	19.3	23.0	15.6	12.1	10.6	13.6	8.9	9.8	8.0	5.0	3.7	6.3	14.5	15.8	13.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(12)ままごとやヒーローごっこをしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	41.3	29.0	53.5	36.3	26.2	46.4	35.6	25.0	46.2	45.6	37.2	54.0	48.5	38.2	58.8	47.0	34.0	60.0	42.1	31.7	52.6
少しある	32.8	39.5	26.0	32.8	30.8	34.8	34.8	34.0	35.6	35.3	41.0	29.6	35.7	40.0	31.4	37.5	42.0	33.0	34.8	37.4	32.3
ほとんどない	26.0	31.5	20.5	30.9	43.0	18.8	29.6	41.0	18.2	19.1	21.8	16.4	15.8	21.8	9.8	15.5	24.0	7.0	23.0	30.9	15.1
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(13)すもうやおしくらまんじゅうをしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	30.0	29.0	31.0	21.6	19.6	23.6	25.6	21.0	30.2	33.6	33.2	34.0	40.2	38.0	42.4	45.2	46.7	43.7	32.0	30.3	33.8
少しある	36.8	34.0	39.5	33.4	30.8	36.0	37.4	37.6	37.2	40.2	41.2	39.2	41.7	44.4	39.0	37.0	38.0	36.0	37.9	38.1	37.8
ほとんどない	33.3	37.0	29.5	45.0	49.6	40.4	37.0	41.4	32.6	26.2	25.6	26.8	18.1	17.6	18.6	17.8	15.3	20.3	30.1	31.6	28.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(14)友人とケンカしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	40.3	39.5	41.0	31.1	27.8	34.4	30.2	27.4	33.0	35.1	33.6	36.6	37.2	38.0	36.4	38.0	36.3	39.7	34.5	32.9	36.1
少しある	40.8	40.5	41.0	42.8	43.0	42.6	47.8	46.8	48.8	49.4	47.4	49.2	47.6	49.2	46.3	48.5	50.7	46.3	46.9	47.1	46.8
ほとんどない	19.0	20.0	18.0	26.1	29.2	23.0	22.0	25.8	18.2	15.5	15.0	16.0	13.6	14.4	12.8	13.5	13.0	14.0	18.6	20.0	17.1
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(15)弱い者いじめやケンカを注意したり、やめさせたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	9.0	10.0	8.0	8.5	9.6	7.4	7.4	6.8	8.0	10.8	12.0	9.6	12.3	13.2	11.4	12.5	12.3	12.7	10.0	10.6	9.4
少しある	38.8	41.0	36.5	26.8	29.2	24.4	30.7	30.6	30.8	35.0	37.6	32.8	38.5	41.2	35.8	42.8	47.7	38.0	34.4	36.7	32.2
ほとんどない	52.3	49.0	55.5	64.7	61.2	68.2	61.9	62.6	61.2	54.2	50.4	58.0	49.2	45.6	52.8	44.7	40.0	49.3	55.5	52.7	58.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(16)近所の小さい子どもと遊んであげたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	27.5	21.0	34.0	21.9	19.4	24.4	20.4	16.6	24.2	25.4	29.6	30.0	28.8	31.2	31.3	28.7	34.0	25.5	22.3	28.7	28.7
少しある	34.8	40.0	29.5	30.2	29.2	31.2	35.1	37.4	32.8	42.8	46.8	38.8	41.1	42.2	40.0	43.5	46.3	40.7	37.8	39.9	35.8
ほとんどない	37.8	39.0	36.5	47.9	51.4	44.4	44.5	46.0	43.0	31.8	32.0	31.6	28.9	29.0	28.8	25.2	25.0	25.3	36.7	37.8	35.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(17)近所の人に叱られたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	11.3	16.0	6.5	11.4	14.0	8.8	12.3	15.0	9.6	16.5	19.2	13.8	18.5	23.6	13.4	17.0	23.0	11.0	14.7	18.4	11.0
少しある	28.8	35.0	22.5	31.1	33.4	28.8	40.0	43.0	37.0	45.6	50.4	40.8	42.4	45.2	39.6	41.2	44.0	38.3	39.1	42.5	35.6
ほとんどない	60.0	49.0	71.0	57.5	52.6	62.4	47.7	42.0	53.4	37.9	30.4	45.4	39.1	31.2	47.0	41.8	33.0	50.7	46.3	39.1	53.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(19)祭りに参加したこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	54.8	49.0	60.5	42.5	34.6	50.4	37.6	31.2	44.0	37.4	31.2	43.6	38.3	35.2	41.4	37.5	30.7	44.3	40.0	34.0	46.0
少しある	33.8	35.0	32.5	36.3	38.2	34.4	43.0	43.2	42.8	45.5	48.8	42.2	43.9	43.4	44.4	46.3	50.7	42.0	42.0	43.6	40.4
ほとんどない	11.5	16.0	7.0	21.2	27.2	15.2	19.4	25.6	13.2	17.1	20.0	14.2	17.8	21.4	14.2	16.2	18.7	13.7	18.0	22.4	13.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(20)地域清掃に参加したこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	31.3	27.0	35.5	20.2	18.6	21.8	16.8	16.4	17.2	17.7	15.0	20.4	19.5	19.0	20.0	23.8	22.7	25.0	20.2	18.7	21.7
少しある	34.5	35.5	33.5	34.6	35.2	34.0	38.4	34.0	42.8	37.9	42.6	33.2	38.2	38.6	37.8	42.2	42.0	42.3	37.6	38.0	37.3
ほとんどない	34.3	37.5	31.0	45.2	46.2	44.2	44.8	49.6	40.0	44.4	42.4	46.4	42.3	42.4	42.2	34.0	35.3	32.7	42.2	43.4	41.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(21)家族の誕生日を祝ったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	63.0	54.5	71.5	50.1	39.2	61.0	48.5	37.6	59.4	49.4	38.4	60.4	49.5	42.6	56.4	46.8	38.7	55.0	50.2	40.6	59.8
少しある	25.0	29.5	20.5	30.7	36.6	24.8	33.2	35.8	30.6	34.1	38.8	29.4	33.5	38.0	29.0	37.2	39.7	34.7	32.8	37.0	28.6
ほとんどない	12.0	16.0	8.0	19.2	24.2	14.2	18.3	26.6	10.0	16.5	22.8	10.2	17.0	19.4	14.6	16.0	21.7	10.3	17.1	22.5	11.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(22)お墓参りをしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	56.3	50.0	62.5	52.7	46.4	59.0	49.4	42.4	56.4	52.5	46.0	59.0	55.3	50.8	59.8	58.0	51.7	64.3	53.4	47.3	59.6
少しある	29.0	34.5	23.5	28.2	31.0	25.4	33.5	36.6	30.4	34.1	39.0	29.2	31.0	35.8	26.2	31.0	34.7	27.3	31.4	35.4	27.4
ほとんどない	14.8	15.5	14.0	19.1	22.6	15.6	17.1	21.0	13.2	13.4	15.0	11.8	13.7	13.4	14.0	11.0	13.7	8.3	15.2	17.3	13.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(23)家族の病気の看病をしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	23.3	21.0	25.5	15.9	13.8	18.0	15.5	13.2	17.8	18.5	15.4	21.6	21.9	19.0	24.8	26.7	26.3	27.0	19.4	17.1	21.7
少しある	30.8	34.0	27.5	30.3	31.2	29.4	32.8	33.0	32.6	36.3	37.2	35.4	36.2	40.0	32.4	32.2	32.0	32.3	33.4	34.8	32.0
ほとんどない	46.0	45.0	47.0	53.8	55.0	52.6	51.7	53.8	49.6	45.2	47.4	43.0	41.9	41.0	42.8	48.1	41.2	41.7	40.7	47.1	48.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(24)親戚、友人の家にひとりで宿泊したこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	33.3	31.0	35.5	23.2	21.2	25.2	22.2	19.0	25.4	23.9	21.2	26.6	30.1	31.4	28.8	29.5	29.3	29.7	26.1	24.6	27.6
少しある	29.8	33.0	26.5	27.4	27.4	27.4	33.9	34.2	33.6	36.4	41.4	31.4	36.2	37.2	35.2	39.7	41.7	37.7	33.9	35.7	32.2
ほとんどない	37.0	36.0	38.0	49.4	51.4	47.4	43.9	46.8	41.0	39.7	37.4	42.0	33.7	31.4	36.0	30.8	29.0	32.7	40.0	39.8	40.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(25)家族で家の大掃除をしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	49.5	43.5	55.5	36.6	31.0	42.2	34.7	29.4	40.0	40.2	34.0	46.4	41.5	36.0	47.0	43.0	37.0	49.0	39.7	34.0	45.4
少しある	34.0	39.0	29.0	36.3	37.6	35.0	38.1	40.4	35.8	40.2	43.8	36.6	39.5	43.0	36.0	43.7	46.0	41.3	38.8	41.6	36.0
ほとんどない	16.5	17.5	15.5	27.1	31.4	22.8	27.2	30.2	24.2	19.6	22.2	17.0	19.0	21.0	17.0	13.3	17.0	9.7	21.5	24.4	18.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(26)ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	39.5	34.0	45.0	28.8	22.2	35.4	29.6	21.0	38.2	37.2	30.0	44.4	42.2	34.6	49.8	49.8	37.7	62.0	36.7	28.8	44.6
少しある	36.0	35.5	36.5	39.6	41.8	37.4	39.2	40.8	37.6	38.1	40.4	35.8	37.2	30.4	33.8	37.2	30.4	34.3	26.3	37.1	40.0
ほとんどない	24.5	30.5	18.5	31.6	36.0	27.2	31.2	38.2	24.2	24.7	29.6	19.8	24.0	28.2	19.8	15.8	20.0	11.7	26.2	31.2	21.1
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(27)家の中の掃除や整頓を手伝ったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	49.3	46.0	52.5	34.8	28.8	40.8	34.5	28.6	40.4	40.6	32.2	49.0	44.6	37.0	52.2	48.3	37.0	51.3	40.6	33.4	47.8
少しある	38.0	38.0	38.0	42.9	44.6	41.2	42.9	46.2	39.6	43.6	49.6	37.6	41.2	47.0	35.4	41.5	50.3	32.7	42.1	46.6	37.7
ほとんどない	12.8	16.0	9.5	22.3	26.6	18.0	22.6	25.2	20.0	15.8	18.2	13.4	14.2	16.0	12.4	10.2	12.7	7.7	17.2	20.0	14.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(28)ゴミ袋を出したり、捨てたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性	
何度もある	38.3	38.5	38.0	30.0	29.2	30.8	30.2	27.6	32.8	36.8	33.8	39.8	39.4	36.8	42.0	41.5	37.3	45.7	35.3	33.0	37.6	
少しある	38.8	37.0	40.5	33.4	36.4	30.4	35.2	36.6	33.8	33.7	38.0	29.4	32.4	36.4	28.4	30.7	31.7	29.7	33.7	36.2	31.2	
ほとんどない	23.0	24.5	21.5	36.6	34.4	38.8	34.6	35.8	33.4	29.5	28.2	30.8	28.2	26.8	29.6	27.8	31.0	24.7	31.0	30.7	31.2	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(30)食器をそろえたり、片付けたりしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	48.5	45.0	52.0	39.8	35.0	44.6	35.2	28.4	42.0	41.3	32.6	50.0	46.2	37.8	54.6	48.2	34.3	62.0	42.2	34.5	49.8
少しある	37.3	36.5	38.0	37.7	38.0	37.4	40.3	42.0	38.6	38.8	42.8	34.8	35.7	37.6	33.8	37.0	42.3	31.7	37.9	40.1	35.8
ほとんどない	14.3	18.5	10.0	22.5	27.0	18.0	24.5	29.6	19.4	19.9	24.6	15.2	18.1	24.6	11.6	14.8	23.3	6.3	19.9	25.4	14.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔4-2〕あなたは、小学生の頃、放課後や休日に次のようなことをどのくらいしたことがありますか。

(1)友達と外遊びをしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	70.5	60.5	80.5	64.8	59.8	69.8	66.4	62.6	70.2	72.0	69.6	74.4	74.9	73.4	76.4	77.0	74.7	79.3	70.5	66.9	74.1
少しある	20.8	27.0	14.5	23.7	25.0	22.4	25.1	26.2	24.0	20.8	22.0	19.6	19.7	20.8	18.6	18.8	19.7	18.0	21.8	23.3	20.2
ほとんどない	8.8	12.5	5.0	11.5	15.2	7.8	8.5	11.2	5.8	7.2	8.4	6.0	5.4	5.8	5.0	4.2	5.7	2.7	7.7	9.8	5.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)友達と室内遊びをしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	68.3	60.5	76.0	63.2	57.0	69.4	67.3	64.6	70.0	67.4	65.8	69.0	66.7	59.6	73.8	64.0	54.7	73.3	66.1	60.8	71.3
少しある	23.5	26.5	20.5	24.9	27.4	22.4	24.1	23.4	24.8	24.8	25.4	24.2	26.1	32.0	20.2	28.7	34.7	22.7	25.3	27.9	22.7
ほとんどない	8.3	13.0	3.5	11.9	15.6	8.2	8.6	12.0	5.2	7.8	8.8	6.8	7.2	8.4	6.0	7.3	10.7	4.0	8.6	11.3	6.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(3)一人でテレビをみたり、テレビゲームをして遊んだこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	70.0	65.0	75.0	62.1	65.6	58.6	60.7	65.0	56.4	56.2	61.4	51.0	40.0	36.8	43.2	31.5	27.7	35.3	53.2	54.3	52.1
少しある	22.0	24.5	19.5	23.6	22.8	24.4	26.5	22.6	30.4	27.4	26.6	28.2	31.6	36.2	27.0	29.7	33.7	25.7	27.1	27.6	26.6
ほとんどない	8.0	10.5	5.5	14.3	11.6	17.0	12.8	12.4	13.2	16.4	12.0	20.8	28.4	27.0	29.8	38.8	38.7	39.0	19.7	18.1	21.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(4)読書（絵本・マンガを含む）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	54.3	43.0	65.5	50.2	44.6	55.8	52.2	46.4	58.0	56.5	50.8	62.2	55.2	44.0	66.4	54.2	46.7	61.7	53.7	46.2	61.1
少しある	29.0	36.5	21.5	28.9	31.6	26.2	31.6	31.4	31.8	32.2	34.6	29.8	31.3	37.2	25.4	36.5	40.0	33.0	31.5	34.7	28.3
ほとんどない	16.8	20.5	13.0	20.9	23.8	18.0	16.2	22.2	10.2	11.3	14.6	8.0	13.5	18.8	8.2	9.3	13.3	5.3	14.8	19.1	10.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(5)勉強（宿題を含む）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	59.8	50.0	69.5	52.1	43.0	61.2	52.2	44.6	59.8	55.1	49.2	61.0	55.9	46.6	65.2	60.8	53.0	68.7	55.1	47.0	63.2
少しある	29.3	35.5	23.0	33.2	37.2	29.2	35.1	38.0	32.2	33.1	36.8	29.4	35.3	41.2	29.4	33.3	39.0	27.7	33.7	38.2	29.2
ほとんどない	11.0	14.5	7.5	14.7	19.8	9.6	12.7	17.4	8.0	11.8	14.0	9.6	8.8	12.2	5.4	5.8	8.0	3.7	11.2	14.8	7.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(6)スポーツクラブや少年団で活動したこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	36.8	43.0	30.5	28.2	31.2	25.2	29.0	33.2	24.8	27.3	33.0	21.6	20.1	23.6	16.6	14.5	18.3	10.7	25.6	29.8	21.4
少しある	21.5	23.5	19.5	18.4	20.6	16.2	22.1	23.4	20.8	24.0	26.4	21.6	24.6	31.2	18.0	18.5	22.0	15.0	21.8	24.8	18.7
ほとんどない	41.8	33.5	50.0	53.4	48.2	58.6	48.9	43.4	54.4	48.7	40.6	56.8	55.3	45.2	65.4	67.0	59.7	74.3	52.6	45.3	60.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(7)習い事（音楽、書道、茶道等）に通ったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	57.5	49.0	66.0	47.0	40.0	54.0	47.1	37.6	56.6	46.3	35.8	56.8	39.4	30.0	48.8	34.7	24.7	44.7	44.7	35.6	53.9
少しある	22.5	26.0	19.0	24.1	24.6	23.6	31.2	33.0	29.4	32.9	36.0	29.8	38.9	43.2	34.6	33.3	34.7	32.0	31.2	33.6	28.8
ほとんどない	20.0	25.0	15.0	28.9	35.4	22.4	21.7	29.4	14.0	20.8	28.2	13.4	21.7	26.8	16.6	32.0	40.7	23.3	24.1	30.8	17.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔4-3〕あなたは、小学生の頃、朝早く起きて次のようなことをしたことがありますか？（○はそれぞれ1つ）

(1)ラジオ体操

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	38.5	33.0	44.0	36.8	30.6	43.0	48.3	42.4	54.2	58.0	51.0	65.0	60.7	56.2	65.2	62.2	61.3	63.0	51.3	46.0	56.6
少しある	34.3	34.0	34.5	32.5	34.2	30.8	32.8	34.8	30.8	32.9	37.4	28.4	30.7	34.6	26.8	29.2	29.3	29.0	32.0	34.4	29.6
ほとんどない	27.3	33.0	21.5	30.7	35.2	26.2	18.9	22.8	15.0	9.1	11.6	6.6	8.6	9.2	8.0	8.7	9.3	8.0	16.7	19.5	13.8
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	36.0	33.5	38.5	34.3	35.6	33.0	34.6	37.4	31.8	38.4	41.0	35.8	38.9	42.0	35.8	43.2	42.0	44.3	37.3	38.9	35.7
少しある	25.0	31.0	19.0	22.8	24.2	21.4	26.6	27.6	25.6	27.2	30.2	24.2	30.5	32.4	28.6	31.3	36.0	26.7	27.2	29.7	24.7
ほとんどない	39.0	35.5	42.5	42.9	40.2	45.6	38.8	35.0	42.6	34.4	28.8	40.0	30.6	25.6	35.6	25.5	22.0	29.0	35.5	31.4	39.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	400	1,000	500	500	1,000	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(4)楽器演奏(ピアノ、バイオリン等)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	18.8	10.0	27.5	15.6	10.4	20.8	15.6	7.2	24.0	15.3	10.6	20.0	15.4	9.2	21.6	16.0	7.0	25.0	15.8	9.1	22.5
少しある	16.5	14.5	18.5	17.2	18.6	15.8	17.1	16.2	18.0	16.3	15.4	17.2	18.3	19.6	17.0	18.7	15.0	22.3	17.3	16.9	17.8
ほとんどない	64.8	75.5	54.0	67.2	71.0	63.4	67.3	76.6	58.0	68.4	74.0	62.8	66.3	71.2	61.4	65.3	78.0	52.7	66.9	74.0	59.8
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(5)絵・工作

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	21.3	17.5	25.0	17.3	12.6	22.0	16.1	11.2	21.0	16.7	16.4	17.0	16.8	17.0	16.6	20.7	16.7	24.7	17.6	14.8	20.3
少しある	23.5	23.5	23.5	23.5	24.4	22.6	27.0	26.2	27.8	30.6	31.8	29.4	34.0	39.8	28.2	36.8	37.7	36.0	29.3	30.8	27.8
ほとんどない	55.3	59.0	51.5	59.2	63.0	55.4	56.9	62.6	51.2	52.7	51.8	53.6	49.2	43.2	55.2	42.5	45.7	39.3	53.1	54.3	51.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(6)テレビ・ラジオの視聴

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	45.0	43.0	47.0	39.5	38.2	40.8	39.2	38.4	40.0	44.3	46.6	42.0	41.6	40.8	42.4	47.0	43.3	50.7	42.2	41.4	42.9
少しある	23.3	26.0	20.5	24.2	27.2	21.2	26.8	28.2	25.4	26.0	27.4	24.6	29.6	33.0	26.2	29.5	32.7	26.3	26.7	29.2	24.3
ほとんどない	31.8	31.0	32.5	36.3	34.6	38.0	34.0	33.4	34.6	29.7	26.0	33.4	28.8	26.2	31.4	23.5	24.0	23.0	31.1	29.4	32.8
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(7)読書(絵本・マンガを含む)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	34.5	30.0	39.0	28.4	24.6	32.2	31.3	28.6	34.0	33.0	31.8	34.2	34.7	30.2	39.2	40.2	34.0	46.3	33.1	29.5	36.8
少しある	25.5	29.5	21.5	26.4	28.0	24.8	27.8	28.6	27.0	30.7	33.8	27.6	33.5	38.8	28.2	32.5	37.7	27.3	29.6	32.7	26.5
ほとんどない	40.0	40.5	39.5	45.2	47.4	43.0	40.9	42.6	39.0	36.3	34.4	38.2	31.8	31.0	32.6	27.3	28.3	26.3	37.3	37.8	36.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(8)テレビゲーム

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	38.0	38.5	37.5	32.7	41.4	24.0	33.4	42.2	24.6	28.8	38.0	19.6	6.0	7.8	4.2	3.8	5.7	2.0	23.7	29.6	17.7
少しある	20.0	22.0	18.0	24.3	24.0	24.6	24.8	25.0	24.6	21.5	24.4	18.6	16.3	22.8	9.8	7.2	9.0	5.3	19.8	22.1	17.6
ほとんどない	42.0	39.5	44.5	43.0	34.6	51.4	41.8	32.8	50.8	49.7	37.6	61.8	77.7	69.4	86.0	89.0	85.3	92.7	56.5	48.3	64.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(9)生き物の世話(水やり、エサやり等)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	23.5	21.0	26.0	21.1	18.6	23.6	21.0	18.2	23.8	25.8	26.8	24.8	22.0	21.6	22.4	25.2	27.0	23.3	22.9	22.0	23.8
少しある	31.0	26.5	26.0	27.9	31.0	24.8	32.3	34.8	29.8	32.0	35.0	29.0	37.9	42.8	33.0	38.2	39.7	36.7	32.7	35.6	29.8
ほとんどない	50.3	52.5	48.0	51.0	50.4	51.6	46.7	47.0	46.4	42.2	38.2	46.2	40.1	35.6	44.6	36.7	33.3	40.0	44.4	42.4	46.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(10)家事の手伝い(靴みがき、ゴミ出し等)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	25.0	22.0	28.0	21.8	20.8	22.8	19.1	17.6	20.6	26.3	25.0	27.6	22.0	18.4	25.6	30.5	24.0	37.0	23.5	21.0	26.0
少しある	34.0	35.5	32.5	32.8	33.2	32.4	35.3	35.6	35.0	34.5	37.0	32.0	39.7	43.4	36.0	39.3	42.7	36.0	35.9	37.8	34.0
ほとんどない	41.0	42.5	39.5	45.4	46.0	44.8	45.6	46.8	44.4	39.2	38.0	40.4	38.3	38.2	38.4	30.2	33.3	27.0	40.6	41.2	40.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(11)勉強(宿題を含む)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	35.3	31.5	39.0	28.9	25.6	32.2	27.4	24.2	30.6	32.3	31.2	33.4	33.2	28.8	37.6	41.5	37.7	45.3	32.2	29.0	35.3
少しある	29.5	33.0	26.0	34.5	37.4	31.6	32.7	33.4	32.0	33.2	36.4	30.0	39.2	45.6	32.8	36.3	40.7	32.0	34.6	38.1	31.2
ほとんどない	35.3	35.5	35.0	36.6	37.0	36.2	39.9	42.4	37.4	34.5	32.4	36.6	27.6	25.6	29.6	22.2	21.7	22.7	33.2	32.9	33.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

【4-4】あなたは、「小学生」の頃、次のようなことをどのくらい経験したことがありますか。(〇はそれぞれ1つ)

(1)遊びに夢中で時間がすぐ過ぎてしまうと感じたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	70.8	67.0	74.5	59.7	57.2	62.2	55.3	54.0	56.6	59.4	59.4	59.4	56.6	57.6	55.6	56.7	59.7	53.7	58.7	51.5	59.2
少しある	19.5	21.0	18.0	23.2	24.2	22.2	28.9	27.8	30.0	29.6	29.2	30.0	32.9	34.8	31.0	31.3	30.3	32.3	28.2	28.5	28.0
ほとんどない	9.8	12.0	7.5	17.1	18.6	15.6	15.8	18.2	13.4	11.0	11.4	10.6	10.5	7.6	13.4	12.0	10.0	14.0	13.1	13.3	12.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)遊び疲れて、夜いつの間にか眠ってしまったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	55.5	53.0	58.0	42.7	41.2	44.2	38.8	38.6	39.0	40.0	44.4	35.6	36.9	42.2	31.6	41.2	43.7	38.7	41.1	42.8	39.4
少しある	28.0	29.5	26.5	30.8	32.0	29.6	34.1	33.8	34.4	35.0	32.6	37.4	39.6	39.8	39.4	34.8	35.7	34.0	34.3	34.3	34.4
ほとんどない	16.5	17.5	15.5	26.5	26.8	26.2	27.1	27.6	26.6	25.0	23.0	27.0	23.5	18.0	29.0	24.0	20.7	27.3	24.6	23.0	26.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	500	2,000	2,500	2,500

〔4-5〕あなたは、「小学生」の頃、友達とのかかわりの中で、次のようなことをどのくらい感じたことがありますか。(○はそれぞれ1つ)

(1)友達と喜びや悲しみを共有したこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
何度もある	52.3	46.0	58.5	36.4	32.0	40.8	34.6	31.6	37.6	33.3	30.8	35.8	32.6	30.2	35.0	35.0	33.0	37.0	35.8	32.6	39.0	
少しある	33.3	36.0	30.5	36.8	35.6	38.0	41.6	38.8	44.4	46.5	46.2	46.8	49.1	50.2	48.0	43.2	43.3	43.0	42.6	42.2	43.0	
ほとんどない	14.5	18.0	11.0	26.8	32.4	21.2	23.8	29.6	18.0	20.2	23.0	17.4	18.3	19.6	17.0	21.8	23.7	20.0	21.6	25.2	18.0	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(2)友達から人に言えない悩みや本音を打ち明けられたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
何度もある	37.3	28.5	46.0	25.3	21.2	29.4	22.6	18.2	27.0	23.2	23.0	23.4	18.4	16.0	20.8	19.3	15.3	23.3	23.2	19.8	26.6	
少しある	36.5	38.5	34.5	32.9	31.2	34.6	37.7	36.0	39.4	38.5	35.4	41.6	44.1	45.8	42.4	37.3	36.7	38.0	38.0	37.2	38.9	
ほとんどない	26.3	33.0	19.5	41.8	47.6	36.0	39.7	45.8	33.6	38.3	41.6	35.0	37.5	38.2	36.8	43.3	48.0	38.7	38.8	43.0	34.5	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(3)困っている友達をみて、本気で助けてあげたいと思ったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
何度もある	43.0	34.5	51.5	27.9	25.6	30.2	23.3	18.4	28.2	23.7	23.8	23.6	21.5	19.8	23.2	24.0	20.3	27.7	25.6	22.7	28.5	
少しある	35.5	39.5	31.5	36.9	35.4	38.4	40.9	40.2	41.6	42.8	41.6	44.0	47.1	49.2	45.0	42.8	43.3	42.3	41.5	41.6	41.4	
ほとんどない	21.5	26.0	17.0	35.2	39.0	31.4	35.8	41.4	30.2	33.5	34.6	32.4	31.4	31.0	31.8	33.2	36.3	30.0	32.9	35.6	30.1	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

〔4-6〕あなたは、小学生の頃、次のようなことをどのくらいしたことがありますか。(○はそれぞれ1つ)

(1)寝る前や朝起きた時に「おはよう」「おやすみ」といったあいさつをすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
ほぼ毎日した	63.5	52.5	74.5	57.6	50.6	64.6	57.1	48.4	65.8	59.0	49.0	69.0	56.3	51.0	61.6	61.8	52.7	71.0	58.5	60.3	66.7	
たまにした	23.5	30.5	16.5	24.8	26.0	23.6	28.2	32.0	24.4	29.1	36.4	21.8	31.0	36.2	25.8	27.0	31.0	23.0	27.7	32.3	23.2	
ほとんどない	13.0	17.0	9.0	17.6	23.4	11.8	14.7	19.6	9.8	11.9	14.6	9.2	12.7	12.8	11.2	11.2	16.3	6.0	13.8	17.4	10.1	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(2)自分のふとんの上げ下ろしやベッドを整頓したこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
ほぼ毎日した	32.0	29.0	35.0	26.5	23.4	29.6	27.2	26.0	28.4	34.7	30.0	39.4	40.2	34.2	46.2	49.0	37.7	60.3	34.2	29.6	38.8	
たまにした	40.3	42.0	38.5	36.9	39.6	34.2	40.8	39.8	41.8	42.0	45.0	39.0	40.2	42.4	38.0	35.3	40.0	30.7	39.4	41.5	37.4	
ほとんどない	27.8	29.0	26.5	36.6	37.0	36.2	32.0	34.2	29.8	23.3	25.0	21.6	19.6	23.4	15.8	15.7	22.3	9.0	26.4	28.9	23.9	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(3)朝、人に起こされないで自分で起きたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
ほぼ毎日した	34.3	33.5	35.0	31.6	30.6	32.6	34.4	32.2	36.6	40.6	37.2	44.0	43.3	39.4	47.2	49.3	45.7	53.0	38.6	36.0	41.2	
たまにした	39.0	40.0	38.0	41.1	42.4	39.8	42.7	43.6	41.8	42.6	44.6	40.6	43.2	49.4	37.0	40.7	43.7	37.7	41.9	44.4	39.4	
ほとんどない	26.8	26.5	27.0	27.3	27.0	27.6	22.9	24.2	21.6	16.8	18.2	15.4	13.5	11.2	15.8	10.0	10.7	9.3	19.4	19.5	19.4	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(4)夜更かしをして、遅くまで起きていたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
ほぼ毎日した	33.3	30.5	36.0	27.0	25.4	28.6	22.3	22.0	22.6	22.5	24.2	20.8	19.0	20.8	17.2	19.7	18.3	21.0	23.2	23.1	23.2	
たまにした	40.8	43.0	38.5	45.6	44.8	46.4	49.2	48.4	50.0	49.0	51.6	46.4	53.8	58.0	49.6	52.8	57.7	48.0	49.1	50.9	47.3	
ほとんどない	26.0	26.5	25.5	27.4	29.8	25.0	28.5	29.6	27.4	28.5	24.2	32.8	27.2	21.2	33.2	27.5	24.0	31.0	27.7	26.0	29.4	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

〔4-7〕あなたは、小学生の頃、授業中に寝てしまったことがありましたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
よくあった	9.0	9.0	9.0	6.7	8.0	5.4	4.1	6.0	2.2	2.4	3.0	1.8	1.8	2.4	1.2	1.2	1.7	0.7	3.9	4.8	2.9	
たまにあった	16.0	16.5	15.5	20.0	22.6	17.4	15.2	16.2	14.2	13.8	15.8	11.8	11.5	16.8	6.2	10.7	13.3	8.0	14.7	17.2	12.1	
ほとんどなかった	25.8	28.0	23.5	26.1	26.2	26.0	29.3	28.2	30.4	27.3	27.0	27.6	31.2	33.8	28.6	32.5	36.7	28.3	28.7	29.7	27.8	
まったくなかった	49.3	46.5	52.0	47.2	43.2	51.2	51.4	49.6	53.2	56.5	54.2	58.8	55.5	47.0	64.0	55.7	48.3	63.0	52.7	48.3	57.2	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

〔4-8〕あなたは、小学生の頃、放課後(家に帰ってから)や休みの日に昼寝をしていましたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
よくしていた	9.3	8.5	10.0	7.3	6.6	8.0	4.3	3.4	5.2	2.2	2.2	2.2	2.5	2.6	2.4	2.0	1.7	2.3	4.2	3.8	4.6	
たまにしていた	28.0	29.5	26.5	26.2	27.0	25.4	23.5	23.4	23.6	19.9	20.8	19.0	21.6	22.8	20.4	19.0	20.3	17.7	22.8	23.6	21.9	
ほとんどしなかった	31.8	27.0	36.5	31.6	30.8	32.4	33.3	31.4	35.2	35.1	36.6	33.6	35.7	36.8	34.6	36.7	40.0	33.3	34.1	34.1	34.1	
まったくしなかった	31.0	35.0	27.0	34.9	35.6	34.2	38.9	41.8	36.0	42.8	40.4	45.2	40.2	37.8	42.6	42.3	38.0	46.7	38.9	38.5	39.4	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

〔4-9〕あなたの小学生の頃の起床時刻や就寝時刻はだいたい何時頃でしたか。(○はそれぞれ1つ)

〔起床時刻〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
午前5時より前	1.3	1.5	1.0	0.6	1.2	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	0.2	0.4	0.4	0.8	0.0	0.5	0.7	0.3	0.5	0.7	0.2
午前5時台	2.5	4.0	1.0	1.7	2.4	1.0	1.6	1.8	1.4	2.0	2.4	1.6	1.7	2.2	1.2	2.2	3.0	1.3	1.9	2.4	1.3
午前6時台	36.5	34.0	39.0	35.4	33.2	37.6	37.1	32.2	42.0	42.4	42.0	42.8	34.9	33.6	36.2	38.5	38.3	38.7	37.5	35.5	39.5
午前7時台	55.3	54.5	56.0	56.6	58.0	55.2	56.5	58.8	54.2	53.0	52.2	53.8	60.3	59.8	60.8	56.3	55.0	57.7	56.5	56.7	56.2
午前8時台	2.3	3.0	1.5	3.1	3.2	3.0	2.5	4.2	0.8	1.0	1.6	0.4	1.3	2.2	0.4	1.5	1.7	1.3	1.9	2.7	1.2
午前9時以降	2.3	3.0	1.5	2.6	2.0	3.2	2.1	2.6	1.6	1.3	1.6	1.0	1.4	1.4	1.4	1.0	1.3	0.7	1.8	1.9	1.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔就寝時刻〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
午後8時より前	1.5	2.0	1.0	1.4	1.6	1.2	1.5	2.8	0.2	1.3	1.6	1.0	1.4	1.2	1.6	1.2	1.3	1.0	1.4	1.8	1.0
午後8時台	4.0	3.5	4.5	4.3	3.4	5.2	6.3	4.2	8.4	9.5	7.4	11.6	6.8	5.2	8.4	8.7	7.3	10.0	6.7	5.2	8.3
午後9時台	26.5	23.0	30.0	29.1	27.6	30.2	37.9	29.2	46.6	38.7	33.2	44.2	37.7	31.6	43.8	41.8	38.0	45.7	35.8	30.7	40.9
午後10時台	43.3	44.5	42.0	41.1	42.2	40.0	37.5	42.4	32.6	36.6	41.0	32.2	41.5	45.2	37.8	38.0	42.0	34.0	39.4	42.8	36.0
午後11時台	17.0	17.5	16.5	18.4	19.4	17.4	14.7	18.8	10.6	11.0	13.6	8.4	11.2	14.8	7.6	8.7	9.7	7.7	13.5	15.9	11.0
午後12時以降	7.8	9.5	6.0	5.7	5.8	5.6	2.1	2.6	1.6	2.9	3.2	2.6	1.4	2.0	0.8	1.7	1.7	1.7	3.2	3.7	2.8
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔4-10〕あなたは、小学生の頃、毎日、朝食を食べていましたか。(○は1つ)

(※ ミルクやジュースなどだけの場合は「4. 食べないことが多かった」ことにします。)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
毎日食べていた	76.0	74.0	78.0	68.9	65.4	72.4	69.4	65.0	73.8	75.4	70.4	80.4	74.1	70.4	77.8	79.5	75.0	84.0	73.2	69.2	77.2
だいたい毎日食べていた	13.8	15.5	12.0	18.7	20.6	16.8	20.9	24.0	17.8	14.9	17.8	12.0	15.7	17.6	13.8	13.2	16.7	9.7	16.7	19.2	14.2
食べないことがときどきあった	5.0	4.5	5.5	5.8	6.4	5.2	4.7	5.0	4.4	4.7	5.8	3.6	5.1	5.4	4.8	4.5	4.7	4.3	5.0	5.4	4.6
食べないことが多かった	5.3	6.0	4.5	6.6	7.6	5.6	5.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	5.1	6.6	3.6	2.8	3.7	2.0	5.1	6.2	4.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

※〔4-10〕で「1.」～「3.」と回答した人のみ

〔4-10-SQ1〕小学生の頃、朝食はごはん中心でしたか、それともパン中心でしたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
ごはん中心	45.1	48.9	41.4	49.1	50.2	48.1	52.3	56.6	48.1	61.9	64.5	59.4	69.9	71.3	68.5	81.1	82.0	80.3	60.1	62.4	57.9
パン中心	36.7	36.7	36.6	31.6	31.2	32.0	30.1	26.8	33.3	27.9	25.5	30.2	22.3	22.9	21.8	12.9	11.1	14.6	26.8	25.5	28.1
ごはんもパンも同じ割合	17.4	13.3	21.5	17.1	16.2	18.0	16.1	15.1	17.1	9.7	9.4	10.0	7.2	5.1	9.1	5.8	6.6	5.1	12.1	11.0	13.1
その他	0.8	1.1	0.5	2.1	2.4	1.9	1.5	1.5	1.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.6	0.6	0.2	0.3	0.0	1.0	1.2	0.9
回答者数	379	188	191	934	462	472	950	470	480	950	470	480	949	467	482	583	289	294	4,745	2,346	2,399

〔4-11〕あなたは、小学生の頃、朝食や夕飯を家族(父母、祖父母といった大人)と一緒に食べていましたか。

(○は1つ)

〔朝食〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
ほぼ毎日一緒に食べていた	48.3	51.0	45.5	50.5	53.6	47.4	54.9	54.6	55.2	57.2	55.6	58.8	59.5	58.4	60.6	66.0	63.7	68.3	56.2	56.2	56.2
だいたい一緒に食べていた	21.8	19.5	24.0	22.8	22.6	23.0	24.5	26.4	22.6	24.9	25.8	24.0	22.9	23.4	22.4	21.7	23.3	20.0	23.4	24.0	22.7
一人で食べることもときどきあった	10.3	11.0	9.5	9.4	6.0	12.8	8.0	8.0	8.0	8.7	9.4	8.0	7.5	8.0	7.0	6.5	7.0	6.0	8.3	8.0	8.6
一人で食べることも多かった	19.8	18.5	21.0	17.3	17.8	16.8	12.6	11.0	14.2	9.2	9.2	9.2	10.1	10.2	10.0	5.8	6.0	5.7	12.1	11.8	12.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔夕食〕

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
ほぼ毎日一緒に食べていた	75.0	73.0	77.0	74.3	71.6	77.0	75.8	72.6	79.0	72.6	68.2	77.0	74.8	70.0	79.6	79.5	75.7	83.3	75.0	71.4	78.7
たまたに食べていた	17.0	18.5	15.5	18.0	20.6	15.4	19.0	20.2	17.8	22.4	26.2	18.6	18.3	20.6	16.0	16.8	21.0	12.7	18.9	21.5	16.3
一人で食べることもときどきあった	4.3	4.0	4.5	3.4	3.2	3.6	2.7	3.6	1.8	2.7	2.6	2.8	3.5	5.2	1.8	2.7	2.0	3.3	3.1	3.5	2.8
一人で食べることも多かった	3.8	4.5	3.0	4.3	4.6	4.0	2.5	3.6	1.4	2.3	3.0	1.6	3.4	4.2	2.6	1.0	1.3	0.7	2.9	3.6	2.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔4-12〕あなたは、小学生の頃、よく噛んでごはんを食べていましたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく噛むようにしていた	24.5	26.0	23.0	17.1	19.4	14.8	13.6	13.2	14.0	14.1	12.8	15.4	13.8	12.2	15.4	17.2	16.3	18.0	15.7	15.6	15.9
どちらかといえば噛むようにしていた	33.8	27.0	40.5	30.4	28.8	32.0	29.9	28.0	31.8	29.2	29.2	29.2	25.3	26.0	24.6	25.3	24.0	26.7	28.7	27.4	30.0
あまり意識していなかった	32.3	33.0	31.5	36.8	34.2	39.4	40.8	41.2	40.4	43.2	42.8	43.6	45.6	45.6	45.6	46.8	47.7	46.0	41.5	41.1	41.8
ほとんど意識していなかった	9.5	14.0	5.0	15.7	17.6	13.8	15.7	17.6	13.8	13.5	15.2	11.8	15.3	16.2	14.4	10.7	12.0	9.3	14.1	15.9	12.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔4-13〕あなたは、小学生の頃、おやつを食べていましたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
ほぼ毎日食べていた	48.3	45.0	51.5	39.4	33.0	45.8	40.7	27.6	53.8	44.3	33.4	55.2	36.8	24.6	49.0	38.0	24.3	51.7	40.7	30.2	51.1
たまに食べていた	42.8	43.5	42.0	49.2	53.0	45.4	48.8	58.6	39.0	44.7	50.4	39.0	50.5	59.2	41.8	50.7	59.0	42.3	48.1	54.8	41.5
ほとんど食べなかった	9.0	11.5	6.5	11.4	14.0	8.8	10.5	13.8	7.2	11.0	16.2	5.8	12.7	16.2	9.2	11.3	16.7	6.0	11.2	15.0	7.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔4-15〕あなたは、小学生の頃、同級生と比べて、食べる量はどの程度でしたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
多いほうであった	28.5	35.5	21.5	22.2	26.4	18.0	19.7	20.8	18.6	17.9	20.8	15.0	14.6	18.0	11.2	10.8	13.0	8.7	18.5	21.6	15.3
人並みであった	52.8	50.5	55.0	58.7	57.4	60.0	63.1	63.4	62.8	65.4	67.6	63.2	69.9	70.6	69.2	73.5	74.7	72.3	64.5	64.8	64.1
少ないほうであった	18.8	14.0	23.5	19.1	16.2	22.0	17.2	15.8	18.6	16.7	11.6	21.8	15.5	11.4	19.6	15.7	12.3	19.0	17.1	13.6	20.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500

〔4-16〕あなたは、小学生の頃、朝食や夕食など食事をするのが楽しみでしたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
楽しみだった	38.3	33.5	43.0	33.9	31.0	36.8	31.3	28.6	34.0	30.1	30.4	29.8	30.8	30.0	31.6	30.0	29.7	30.3	31.9	30.2	33.5
どちらかといえば楽しみだった	43.3	43.5	43.0	44.3	47.2	41.4	45.5	47.2	43.8	48.3	48.6	48.0	51.2	51.8	50.6	50.2	48.3	52.0	47.3	48.2	46.4
どちらかといえば楽しみではなかった	13.0	16.0	10.0	13.4	13.0	13.8	15.4	17.2	13.6	15.4	15.2	15.6	13.1	14.2	12.0	15.0	17.0	13.0	14.3	15.2	13.4
楽しみではなかった	5.5	7.0	4.0	8.4	8.8	8.0	7.8	7.0	8.6	6.2	5.8	6.6	4.9	4.0	5.8	4.8	5.0	4.7	6.5	6.3	6.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

〔4-17〕あなたは、小学生の頃、自分の親(保護者)から次のようなことをどのくらい言われましたか。(○は1つ)

(1)毎朝、きちんと朝食を食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	38.8	36.5	41.0	33.0	32.2	33.8	26.5	25.8	27.2	26.5	22.2	30.8	26.3	22.8	29.8	26.0	22.0	30.0	28.7	26.2	31.2
たまに言われた	22.5	26.5	18.5	26.2	27.2	25.2	27.3	28.6	26.0	25.8	29.0	22.6	23.7	28.0	19.4	23.8	24.7	23.0	25.3	27.6	22.9
あまり言われなかった	15.8	16.5	15.0	20.3	20.8	19.8	24.7	21.2	28.2	27.0	27.4	26.6	30.9	31.2	30.6	31.0	32.7	29.3	25.6	25.4	25.8
ほとんど言われなかった	23.0	20.5	25.5	20.5	19.8	21.2	21.5	24.4	18.6	20.7	21.4	20.0	19.1	18.0	20.2	19.2	20.7	17.7	20.5	20.8	20.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)食事は好き嫌いせず、残さず食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	38.8	37.5	40.0	34.7	33.2	36.2	32.9	33.0	32.8	34.6	32.2	37.0	32.5	31.6	33.4	33.8	35.0	32.7	34.1	33.2	35.0
たまに言われた	33.5	33.5	33.5	32.6	36.6	28.6	32.8	29.8	35.8	35.1	37.4	32.8	33.0	33.8	32.2	36.7	37.0	36.3	33.8	34.6	32.9
あまり言われなかった	15.0	14.5	15.5	18.9	18.2	19.6	21.5	21.8	20.6	22.3	25.2	19.4	25.3	25.0	22.8	18.8	19.3	20.3	20.4	20.7	20.2
ほとんど言われなかった	12.8	14.5	11.0	13.8	12.0	15.6	12.8	15.4	10.2	10.3	9.2	11.4	10.6	9.6	11.6	9.7	8.7	10.7	11.7	11.4	11.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(3)食事のマナーを守って食べること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	46.0	43.5	48.5	34.3	32.4	36.2	29.0	27.4	30.6	30.5	25.6	35.4	28.6	23.8	33.4	29.3	23.3	35.3	31.7	28.1	35.2
たまに言われた	30.3	33.5	27.0	34.2	34.2	34.2	36.7	33.0	40.4	36.7	38.2	35.2	36.5	38.8	34.2	40.2	43.7	36.7	36.1	36.8	35.4
あまり言われなかった	13.0	12.0	14.0	18.8	19.0	18.6	22.6	24.6	20.6	22.3	25.2	19.4	25.3	27.8	22.8	21.0	22.7	19.3	21.4	23.0	19.7
ほとんど言われなかった	10.8	11.0	10.5	12.7	14.4	11.0	11.7	15.0	8.4	10.5	11.0	10.0	9.6	9.6	9.6	9.5	10.3	8.7	10.9	12.1	9.7
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(4)寝る前や朝起きた時に「おはよう」「おやすみ」といったあいさつをすること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	38.8	32.0	45.5	29.0	25.0	33.0	25.6	24.4	26.8	28.0	22.8	33.2	25.4	21.2	29.6	26.8	20.0	33.7	27.9	23.6	32.2
たまに言われた	22.3	26.0	18.5	29.8	31.6	28.0	32.1	32.6	31.6	28.1	32.4	23.8	27.4	28.6	26.2	28.3	32.0	24.7	28.7	31.0	26.4
あまり言われなかった	20.3	23.0	17.5	21.9	24.0	19.8	24.3	23.2	25.4	27.2	27.6	26.8	31.4	35.4	27.4	31.0	32.7	29.3	26.3	27.8	24.8
ほとんど言われなかった	18.8	19.0	18.5	19.3	19.4	19.2	18.0	19.8	16.2	16.7	17.2	16.2	15.8	14.8	16.8	13.8	15.3	12.3	17.1	17.6	16.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(5)毎朝、決まった時間にきちんと起きること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	32.5	31.5	33.5	25.5	26.6	24.4	22.6	21.4	23.8	26.2	22.0	30.4	24.2	20.0	28.4	26.0	19.7	32.3	25.4	22.9	28.0
たまに言われた	32.0	32.5	31.5	35.4	35.6	35.2	34.1	32.6	35.6	32.8	35.0	30.6	35.9	37.4	34.4	35.2	41.3	29.0	34.4	35.7	33.2
あまり言われなかった	20.3	21.0	19.5	22.6	21.8	23.4	27.1	27.2	27.0	25.1	26.8	23.4	27.6	30.6	24.6	27.0	26.3	27.7	25.3	26.1	24.6
ほとんど言われなかった	15.3	15.0	15.5	16.5	16.0	17.0	16.2	18.8	13.6	15.9	16.2	15.6	12.3	12.0	12.6	11.8	12.7	11.0	14.8	15.3	14.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(6)夜ふかしをしないで早く寝ること

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	43.5	40.0	47.0	36.5	35.4	37.6	31.9	30.6	33.2	32.6	26.0	39.2	30.9	25.4	36.4	31.5	24.3	38.7	33.6	29.6	37.7
たまに言われた	31.8	31.0	32.5	36.1	36.4	35.8	37.6	35.2	40.0	37.8	43.6	32.0	38.7	42.4	35.0	39.0	43.0	35.0	37.3	39.2	35.4
あまり言われなかった	14.8	18.5	11.0	15.3	15.0	15.6	18.6	19.0	18.2	18.5	19.2	17.8	20.2	21.8	18.6	20.7	24.0	17.3	18.2	19.4	17.0
ほとんど言われなかった	10.0	10.5	9.5	12.1	13.2	11.0	11.9	15.2	8.6	11.1	11.2	11.0	10.2	10.4	10.0	8.8	8.7	9.0	10.9	11.9	10.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(7)家の中でばかり遊ばず、外に行って遊ぶこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	23.5	25.5	21.5	17.5	19.6	15.4	14.9	17.4	12.4	16.9	16.0	17.8	14.1	14.8	13.4	15.8	12.7	19.0	16.5	17.1	15.8
たまに言われた	22.5	24.5	20.5	26.4	31.0	21.8	29.7	30.2	29.2	27.1	31.4	22.8	23.5	25.2	21.8	21.8	25.0	18.7	25.8	28.5	23.8
あまり言われなかった	28.5	27.5	29.5	28.2	26.4	30.0	30.7	27.8	33.6	32.1	31.2	33.3	38.0	37.0	39.0	37.0	35.0	39.0	32.5	30.9	34.2
ほとんど言われなかった	25.5	22.5	28.5	27.9	23.0	32.8	24.7	24.6	24.8	23.9	21.4	26.4	24.4	23.0	25.8	25.3	27.3	23.3	25.3	23.5	27.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
よく言われた	38.3	36.0	40.5	30.3	33.0	27.6	26.2	30.8	21.6	20.7	21.0	20.4	11.0	11.2	10.8	8.3	6.0	10.7	21.7	22.8	20.6	
たまに言われた	29.3	33.5	25.0	29.9	32.8	27.0	32.7	33.0	32.4	31.0	38.2	23.8	21.2	25.4	17.0	22.7	24.7	20.7	28.0	31.5	24.5	
あまり言われなかった	18.3	17.5	19.0	21.7	19.2	24.2	21.8	20.3	20.3	25.7	24.4	27.0	34.4	34.4	34.4	31.0	29.7	32.3	25.9	24.7	27.1	
ほとんど言われなかった	14.3	13.0	15.5	18.1	15.0	21.2	19.3	15.6	23.0	22.6	16.4	28.8	33.4	29.0	37.8	38.0	39.7	36.3	24.4	21.0	27.8	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
よく言われた	23.0	28.0	18.0	14.7	17.0	12.4	11.6	13.6	9.6	9.4	9.4	9.4	8.2	9.6	6.8	8.5	7.0	10.0	11.6	13.0	10.3
たまに言われた	22.5	25.5	19.5	24.0	20.0	18.0	24.6	26.8	22.4	23.6	29.2	18.0	18.6	23.8	13.4	17.8	20.3	15.3	22.1	26.4	17.8
あまり言われなかった	28.5	24.5	32.5	32.1	29.6	34.6	34.7	32.8	36.6	37.2	36.0	38.4	41.6	41.4	41.8	39.8	38.7	41.0	36.2	34.6	37.8
ほとんど言われなかった	26.0	22.0	30.0	29.2	23.4	35.0	29.1	26.8	31.4	29.8	25.4	34.2	31.6	25.2	38.0	33.8	34.0	33.7	30.1	26.0	34.2
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】 男性 女性
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	
よく言われた	32.0	28.0	36.0	24.0	22.8	25.2	18.9	17.0	20.8	22.1	19.4	24.8	22.8	19.2	26.4	25.8	23.3	28.3	23.2	20.7	25.7
たまに言われた	32.8	38.0	27.5	35.0	37.0	33.0	38.0	36.0	40.0	36.8	38.4	35.2	38.9	39.6	38.2	37.5	38.0	37.0	36.9	37.8	35.8
あまり言われなかった	19.8	18.5	21.0	22.9	22.8	23.0	25.8	27.8	23.8	25.9	27.4	24.4	26.1	30.8	28.1	23.2	24.7	27.4	25.4	26.2	22.9
ほとんど言われなかった	15.5	15.5	15.5	18.1	17.4	18.8	17.3	19.2	15.4	15.2	14.8	15.6	12.2	10.4	14.0	13.5	14.0	13.0	15.4	15.3	15.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】 男性 女性	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性		女性
よく言われた	31.3	30.5	32.0	21.8	19.2	24.4	16.5	10.8	22.2	22.1	16.8	27.4	21.4	14.4	28.4	23.3	17.0	29.7	21.7	16.7	26.6	
たまに言われた	33.0	29.0	37.0	37.1	37.8	36.4	35.8	34.6	37.0	36.6	36.2	37.0	37.5	38.6	36.4	41.0	39.7	42.3	37.0	36.5	37.4	
あまり言われなかった	22.8	24.5	21.0	22.8	23.2	24.3	30.2	34.4	26.0	26.7	29.4	24.0	28.3	35.6	21.0	23.8	28.1	19.0	26.3	29.8	22.8	
ほとんど言われなかった	13.0	16.0	10.0	18.3	20.6	16.0	17.5	20.2	14.8	14.6	17.6	11.6	12.8	11.4	14.2	11.8	14.7	9.0	15.1	17.0	13.2	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	
よく言われた	33.0	29.0	37.0	22.3	20.8	23.8	18.9	15.6	22.2	19.8	17.0	22.6	18.5	14.2	22.8	21.5	17.0	26.0	21.1	17.9	24.4
たまに言われた	31.0	33.0	29.0	37.1	39.8	34.4	32.8	32.4	33.2	37.6	36.6	38.6	37.0	37.8	36.2	36.7	35.0	38.3	35.8	36.2	35.4
あまり言われなかった	18.8	20.5	17.0	21.7	20.6	22.8	30.0	32.4	27.6	27.4	30.6	24.2	29.0	33.0	25.0	27.2	32.8	28.2	28.6	28.8	23.9
ほとんど言われなかった	17.3	17.5	17.0	1.8	1.8	1.9	18.3	19.6	17.0	15.2	15.8	14.6	15.5	15.0	16.0	14.7	15.7	13.7	16.7	17.1	16.3
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】 男性 女性
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	女性	
よく言われた	42.8	39.5	46.0	31.3	31.0	31.6	26.2	25.0	27.4	28.8	27.0	30.6	28.0	26.2	25.8	30.2	27.0	33.3	29.5	28.2	30.8
たまに言われた	26.8	32.0	21.5	32.6	34.2	30.8	32.6	34.4	30.8	33.2	30.7	29.4	35.1	38.0	32.2	35.5	37.7	33.3	33.1	35.8	30.8
あまり言われなかった	16.5	15.5	17.5	17.2	14.2	18.2	34.3	24.6	24.0	21.9	23.4	20.4	24.7	25.2	24.2	21.3	27.1	21.0	21.6	21.9	21.4
ほとんど言われなかった	14.0	13.0	15.0	18.4	17.4	19.4	16.9	16.0	17.8	16.1	12.6	19.6	14.2	10.6	17.8	13.0	13.7	12.3	15.8	14.0	17.6
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】 男性 女性	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性		女性
よく言われた	40.0	35.5	44.5	29.3	25.4	33.2	21.4	17.6	25.2	22.7	20.2	25.2	21.5	18.4	24.6	24.5	20.0	29.0	25.1	21.6	28.7	
たまに言われた	30.5	25.5	25.5	33.4	34.8	32.0	35.6	39.4	31.8	34.0	36.0	32.0	34.2	37.6	30.8	37.0	38.3	35.7	34.3	37.0	31.6	
あまり言われなかった	15.0	16.5	13.5	21.1	23.6	18.6	25.4	25.2	25.6	26.5	28.6	24.4	28.7	30.4	27.0	24.0	27.0	21.0	21.4	26.1	22.7	
ほとんど言われなかった	14.5	12.5	16.5	16.2	16.2	16.2	17.6	17.8	17.4	16.8	15.2	18.4	15.6	13.6	17.6	14.5	14.7	14.3	16.1	15.3	17.0	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	3,000	1,500	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	女性	
よく言われた	17.8	17.0	18.5	13.4	12.2	14.6	11.5	10.2	12.8	11.4	9.8	13.0	10.1	8.4	11.8	13.8	10.7	17.0	12.4	10.8	14.0
たまに言われた	27.0	31.5	22.5	25.4	30.6	20.2	24.5	24.4	24.6	25.2	27.8	22.6	25.0	28.0	22.2	23.7	27.1	25.7	25.0	27.3	22.8
あまり言われなかった	26.3	27.5	25.0	35.6	32.4	34.2	34.2	37.2	39.8	34.6	39.5	40.8	38.2	39.0	43.7	34.7	35.1	36.1	34.1	34.0	
ほとんど言われなかった	29.0	24.0	34.0	30.7	28.6	32.8	29.8	31.2	28.4	26.2	22.6	29.8	25.4	22.8	28.0	23.5	24.3	22.7	27.6	25.9	29.0
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(1)親に褒められたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	女性
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性			
何でもある	59.0	51.0	67.0	42.6	36.2	49.0	34.8	30.8	38.8	29.1	26.4	31.8	26.3	23.2	29.4	29.7	27.3	32.0	34.8	30.7	39.0
少しある	30.5	36.0	25.0	39.7	45.2	34.2	44.8	45.8	43.8	49.7	52.0	47.4	51.2	57.2	45.2	46.8	48.0	45.7	45.1	48.7	41.6
ほとんどない	10.5	13.0	8.0	17.7	18.6	16.8	20.4	23.4	17.4	21.2	21.6	20.8	22.5	19.6	25.4	23.5	24.7	22.3	20.0	20.6	19.4
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	2,000	2,500	2,500

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何でもある	57.0	56.0	58.0	48.7	41.8	55.6	47.1	41.6	52.6	48.2	43.2	53.2	43.0	41.2	44.8	38.8	38.0	39.7	46.6	42.6	50.6
少しある	31.5	35.0	28.0	36.7	41.0	32.4	38.0	41.8	34.2	38.6	43.6	33.6	44.1	46.2	42.0	42.8	42.7	43.0	39.1	42.4	35.8
ほとんどない	11.5	9.0	14.0	14.6	17.2	12.0	14.9	16.6	13.2	13.2	13.2	13.2	12.9	12.6	13.2	18.3	19.3	17.3	14.2	15.0	13.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(3)親に勉強をみてもらったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
何度もある	34.8	33.0	36.5	30.0	25.6	34.4	25.0	21.4	28.6	18.0	17.0	19.0	12.8	12.0	13.6	14.7	12.7	16.7	21.7	19.4	24.0	
少しある	36.0	37.5	34.5	36.9	40.2	33.6	38.7	40.4	37.0	35.3	38.0	32.6	38.5	42.2	34.8	35.3	34.0	36.7	37.0	39.2	34.8	
ほとんどない	29.3	29.5	29.0	33.1	34.2	32.0	36.3	38.2	34.4	46.7	45.0	48.4	48.7	45.8	51.6	50.0	53.3	46.7	41.3	41.4	41.2	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(4)親に読み聞かせをしてもらったこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	男性	女性		
何度もある	30.0	28.0	32.0	28.8	23.4	34.2	20.3	17.0	23.6	15.3	14.4	16.2	10.7	9.6	11.8	11.8	10.0	13.7	18.8	16.3	21.4	
少しある	33.5	36.0	31.0	30.5	31.6	29.4	36.8	38.8	34.8	33.6	37.6	29.6	33.0	38.4	27.6	28.3	30.0	26.7	32.9	35.8	30.0	
ほとんどない	36.5	36.0	37.0	40.7	45.0	36.4	42.9	44.2	41.6	51.1	48.0	54.2	56.3	52.0	60.6	59.8	60.0	59.7	48.3	47.9	48.7	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(5)親にやりたいことやほしいものを我慢されたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
何度もある	38.5	38.5	38.5	35.9	32.8	39.0	33.8	30.4	37.2	35.5	35.8	35.2	31.4	29.4	33.4	29.2	23.7	34.7	33.9	31.6	36.2	
少しある	40.8	44.5	37.0	37.6	41.0	34.2	42.6	43.6	41.6	43.6	46.0	41.2	46.3	51.4	41.2	47.3	52.0	42.7	43.0	46.2	39.7	
ほとんどない	20.8	17.0	24.5	26.5	26.2	26.8	23.6	26.0	21.2	20.9	18.2	23.6	22.3	19.2	25.4	23.5	24.3	22.7	23.1	22.2	24.1	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(6)親に社会のルールやマナーについてしつけられたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
何度もある	43.0	41.5	44.5	34.6	28.6	40.6	31.9	27.6	36.2	31.7	27.0	36.4	29.9	24.4	35.4	31.5	25.0	38.0	32.8	27.8	37.8
少しある	37.3	42.5	32.0	41.6	47.2	36.0	43.2	44.4	42.0	46.5	50.4	42.6	47.7	54.6	40.8	45.0	50.0	40.0	44.2	48.7	39.6
ほとんどない	19.8	16.0	23.5	23.8	24.2	23.4	24.9	28.0	21.8	21.8	22.6	21.0	22.4	21.0	23.8	23.5	25.0	22.0	23.0	23.4	22.5
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(7)親と人生や将来について話をしたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
何度もある	36.0	32.5	39.5	20.4	17.6	23.2	13.9	10.6	17.2	11.8	13.0	10.6	9.6	9.4	9.8	9.3	7.7	11.0	15.1	13.6	16.6	
少しある	38.8	43.5	34.0	38.1	40.0	36.2	40.0	42.2	37.8	39.4	39.6	39.2	40.1	44.0	36.2	34.0	33.7	34.3	38.7	40.7	36.7	
ほとんどない	25.3	24.0	26.5	41.5	42.4	40.6	46.1	47.2	45.0	48.8	47.4	50.2	50.3	46.6	54.0	56.7	58.7	54.7	46.2	45.7	46.6	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

【4-19】あなたは、小学生の頃、自分の家族とのかかわりの中で、次のようなことがどのくらいありましたか。
(○はそれぞれ1つ)

(1)家族で一緒にいることが楽しいと感じたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性
何度もある	59.3	49.0	69.5	49.7	42.4	57.0	44.6	38.2	51.0	40.6	35.6	45.6	42.3	38.8	45.8	46.7	46.7	46.7	45.8	40.5	51.0
少しある	30.0	37.5	22.5	35.5	39.8	31.2	38.5	41.2	35.8	42.4	46.6	38.2	44.5	50.6	38.4	37.8	37.7	38.0	39.1	43.2	35.1
ほとんどない	10.8	13.5	8.0	14.8	17.8	11.8	16.9	20.6	13.2	17.0	17.8	16.2	13.2	10.6	15.8	15.5	15.7	15.3	15.1	16.3	13.9
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

(2)家族の一員として役に立っていると感じたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
何度もある	35.5	29.5	41.5	30.4	27.6	33.2	27.6	25.4	29.8	26.8	24.2	29.4	27.0	25.2	28.8	30.7	26.7	34.7	28.9	26.0	31.7	
少しある	43.3	52.0	34.5	37.2	40.2	34.2	40.9	42.0	39.8	41.7	42.0	41.4	47.5	51.4	43.6	44.2	50.0	38.3	42.2	45.3	39.2	
ほとんどない	21.3	18.5	24.0	32.4	32.2	32.6	31.5	32.6	30.4	31.5	33.8	29.2	25.5	23.4	27.6	25.2	23.3	27.0	28.9	28.7	29.1	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

(3)家族からの愛情を感じたこと

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		【性別】	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
何度もある	57.3	50.5	64.0	47.7	41.0	54.4	44.4	38.6	50.2	41.6	39.4	43.8	42.2	36.4	48.0	49.2	47.7	50.7	45.7	40.8	50.5	
少しある	30.8	36.5	25.0	36.1	41.2	31.0	39.3	41.6	37.0	41.4	43.6	39.2	44.0	52.8	35.2	38.3	39.7	37.0	39.2	43.5	34.9	
ほとんどない	12.0	13.0	11.0	16.2	17.8	14.6	16.3	19.8	12.8	17.0	17.0	13.8	10.8	16.8	12.5	12.7	12.3	15.1	15.6	14.6		
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

【4-20】あなたは、小学生の頃の家庭の経済状況についてどのような印象をもっていますか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体		性別別	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
経済的にゆとりのある家庭であった	19.8	23.0	16.5	14.1	11.6	16.6	11.4	8.4	14.4	12.2	9.6	14.8	8.9	7.4	10.4	9.5	8.3	10.7	12.0	10.2	13.8	
どちらかといえば経済的にゆとりのある家庭であった	48.0	43.0	53.0	44.2	42.6	45.8	45.9	46.8	45.0	39.8	40.6	39.0	36.7	40.6	32.8	35.3	34.0	36.7	41.4	41.6	41.2	
どちらかといえば経済的にゆとりがある家庭ではなかった	23.0	24.0	22.0	25.9	28.4	23.4	29.6	31.2	28.0	31.2	32.8	29.6	36.5	36.2	36.8	36.0	39.7	32.3	30.8	32.4	29.2	
経済的にゆとりがある家庭ではなかった	9.3	10.0	8.5	15.8	17.4	14.2	13.1	13.6	12.6	16.8	17.0	16.6	17.9	15.8	20.0	19.2	18.0	20.3	15.8	15.7	15.8	
回答者数	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500	

【4-21】あなたは、中学生の頃、定期テストの1週間前はどのように勉強していましたか。(○は1つ)

	10代			20代			30代			40代			50代			60代			全体	【性別】		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性		男性	女性	
テスト範囲をくまなくコツコツ勉強していた																						
テストに出そうなところにヤマを張り、そこに集中的に勉強していた	39.8	35.0	44.5	35.9	30.2	41.6	40.1	33.2	47.0	39.6	36.2	43.0	40.0	39.0	41.0	41.8	38.7	45.0	39.3	35.2	43.5	
テスト前日になってから、慌てて一夜漬けで勉強していた	18.8	20.0	17.5	19.7	21.0	18.4	17.8	21.0	14.6	18.6	20.4	16.8	19.4	17.2	21.6	20.3	19.3	21.3	19.0	19.8	18.2	
特に勉強しなかった	20.8	19.0	22.5	20.1	21.2	19.0	23.8	22.0	25.6	24.8	21.8	27.8	25.2	25.4	25.0	22.5	22.3	22.7	23.1	22.3	24.0	
その他	19.8	25.5	14.0	23.7	26.8	20.6	18.1	23.6	12.6	16.9	21.6	12.2	15.5	18.2	17.8	14.8	19.7	10.0	18.1	22.4	13.8	
回答者数	1.0	0.5	1.5	0.6	0.8	0.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.2	0.4	0.2	0.6	0.5	0.0	1.0	0.4	0.3	0.5	
	400	200	200	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	1,000	500	500	500	600	300	300	5,000	2,500	2,500

子供の頃の体験と現在の生活習慣に関するアンケート

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〔本調査について〕

このアンケートは、全国の 18～65 歳までの成人を対象に、子供の頃に体験したことや現在の生活習慣や意識等についてお伺いするものです。

ご回答いただきました内容はすべて数値化するとともに統計的に処理を行いますので、個々の回答が公になることはございません。また、本調査の目的以外に使用することはありません。

本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

問 1 あなたご自身の現在の状況についてお聞きします。

〔1-1〕 あなたの年齢は次のうちどれですか。（○は1つ）

1. 10 歳代 2. 20 歳代 3. 30 歳代 4. 40 歳代 5. 50 歳代 6. 60 歳代

〔1-2〕 あなたの性別は次のうちどれですか。（○は1つ）.....

1. 男性 2. 女性

〔1-3〕 あなたが最後に通った（又は現在通っている）学校は次のうちどれですか（中退も含みます）。（○は1つ）

1. 中学校 2. 高校 3. 短大・高専 4. 専門学校 5. 大学 6. 大学院 7. わからない

〔1-4〕 あなたの職業は次のうちどれですか。（○は1つ）

1. 民間企業等の正社員や公務員・教職員など正規の職員・従業員
2. 民間企業等の経営者や役員
3. 自営業主、家族従事者、自由業
4. 契約社員、派遣会社の登録社員
5. パート、アルバイト
6. 学生
7. 専業主婦・主夫
8. 無職（家事手伝いを含む）
9. その他

※〔1-4〕で「1.」～「2.」と回答した人のみ

〔1-4-SQ1〕あなたの昇進のスピードは次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1. 人よりも昇進が早い
2. どちらかといえば人よりも昇進が早い
3. 人並み
4. どちらかといえば人よりも昇進が遅い
5. 人よりも昇進が遅い

※〔1-4〕で「1.」～「5.」と回答した人のみ

〔1-4-SQ2〕あなたは、今の自分の仕事についてどのように思っていますか。(○はそれぞれ1つ)

質問項目	とても思う	少し思う	あまり思わない	ほとんど思わない
(1) 責任のある仕事を任されている	4	3	2	1
(2) 生きがいを感じられる仕事をしている	4	3	2	1
(3) 社会に役立つ仕事をしている	4	3	2	1
(4) 自分の成長につながる仕事をしている	4	3	2	1
(5) その他 ()	4	3	2	1

〔1-4-SQ3〕あなたの仕事と私生活のバランスは、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1. 仕事中心の生活
2. どちらかといえば仕事中心の生活
3. 仕事と私生活のバランスの取れた生活
4. どちらかといえば私生活中心の生活
5. 私生活中心の生活

〔1-5〕過去一年間のあなたの世帯(独身の方は個人)収入はどのくらいでしたか(税込み・臨時収入等も含みます)。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 1. 100万円未満 | 3. 400～600万円台 | 5. 1,000万円以上 |
| 2. 100～300万円台 | 4. 700～900万円台 | 6. 無収入 |

〔1-6〕あなたは結婚していますか。(○は1つ)

1. 結婚(事実婚も含む)している
2. 結婚していない

※ [1-6] で「1.」と回答した人のみ

[1-6-SQ1] 夫婦の間での家事や育児の負担は次のうちどれに当てはまりますか。(○は1つ)

1. 夫のほうが多く負担する
2. どちらかというと夫のほうが多くを負担する
3. どちらも同じくらい負担する
4. どちらかというと妻のほうが多く負担する
5. 妻のほうが多く負担する

[1-7] あなたは、普段の生活で、次の家事をどの程度やっていますか。(○はそれぞれ1つ)

質問項目	いつもやっている	たまにやっている	ほとんどやっていない	まったくやっていない
(1) 食事をつくること	4	3	2	1
(2) 部屋の掃除や片づけをすること	4	3	2	1
(3) 洗濯すること	4	3	2	1
(4) 日用品や食品の買い物をすること	4	3	2	1

[1-8] あなたにはお子さんが何人いますか。(○は1つ)

1. 1人いる
2. 2人いる
3. 3人以上いる
4. 子供はいない

※ [1-8] で「1.」～「3.」と回答した人のみ

[1-8-SQ1] 第一子のお子さまの年齢は次のどれに当てはまりますか。(○は1つ)

1. 就学前 (0～5 歳)
2. 小学生 (6～12 歳)
3. 中学生 (13～15 歳)
4. 高校生以上 (16 歳以上)

※〔1-8-SQ1〕で「2.」～「4.」と回答した人のみ

〔1-8-SQ2〕あなたは、子育てをするうえで、子供へのしつけとして、次のような行動や習慣をどのくらい身につけさせようとしてきましたか。（○はそれぞれ1つ）

質問項目	熱心にしてきた	まあしてきた	あまりしてこなかった	ほとんどしてこなかった
(1) 毎朝、きちんと朝食を食べること	4	3	2	1
(2) 食事は好き嫌いせず、残さず食べること	4	3	2	1
(3) 食事のマナーを守って食べること	4	3	2	1
(4) 寝る前や朝起きた時に「おはよう」「おやすみ」といったあいさつをすること	4	3	2	1
(5) 毎朝、決まった時間にきちんと起きること	4	3	2	1
(6) 夜ふかしをしないで早く寝ること	4	3	2	1
(7) 家の中でばかり遊ばず、外に行き遊ぶこと	4	3	2	1
(8) テレビをみたり、ゲームをする時間を決めて守ること	4	3	2	1
(9) 運動やスポーツをすること	4	3	2	1
(10) 自分のことは自分ですること	4	3	2	1
(11) 家事の手伝いをする	4	3	2	1
(12) 家庭の決まりごとを守る	4	3	2	1
(13) 勉強（宿題を含む）をすること	4	3	2	1
(14) 翌日の学校の準備は前日のうちにしておく	4	3	2	1
(15) 本（絵本、童話、小説など）を読む	4	3	2	1

〔1-9〕 あなたは、これまで「早寝早起き朝ごはん」国民運動のことを知っていましたか。（○は1つ）

1. 運動の趣旨や取組を知っている 2. 聞いたことはあるが、よく知らない 3. 聞いたことがない

〔「早寝早起き朝ごはん」国民運動について〕

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切です。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、子供たちの望ましい基本的生活習慣の育成や生活リズムの向上を目指すとともに、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運を醸成するため、平成18年より「早寝早起き朝ごはん」国民運動に取り組んでいます。

問2 あなたご自身の最近の生活の様子や考え方についてお聞きします。

[2-1] あなたの平日（曜日に限らず仕事や学校等がある日）の起床時刻、就寝時刻は平均して何時頃ですか。
 なお、日勤・夜勤など変則勤務の方は日勤を想定して回答してください。（○はそれぞれ1つ）

(起床時刻)		(就寝時刻)	
1. 午前 5 時より前	4. 午前 7 時台	1. 午後 10 時より前	4. 午後 12 時台
2. 午前 5 時台	5. 午前 8 時以降	2. 午後 10 時台	5. 午前 1 時以降
3. 午前 6 時台		3. 午後 11 時台	

〔2-2〕 あなたの平日及び休日の睡眠時間はそれぞれ平均して何時間ぐらいですか。(○はそれぞれ1つ)

(平日) ※曜日に限らず仕事や学校等がある日		(休日)	
1. 5 時間以下	5. 9 時間	1. 5 時間以下	5. 9 時間
2. 6 時間	6. 10 時間	2. 6 時間	6. 10 時間
3. 7 時間	7. 11 時間以上	3. 7 時間	7. 11 時間以上
4. 8 時間		4. 8 時間	

〔2-3〕 あなたは、自分の睡眠時間が足りていると思いますか。（○は1つ）

1. 足りている 2. だいたい足りている 3. あまり足りていない 4. 足りない

〔2-4〕 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(○は1つ)

(※ ミルクやジュースなどだけの場合は「4. ほとんど食べない」ことにします。)

1. 毎日食べる 2. だいたい毎日食べる 3. 食べないことがときどきある 4. ほとんど食べない

※ [2-4] で「3.」～「4.」と回答した人のみ

〔2-4-SQ1〕 あなたが朝食を食べない一番の理由は何ですか。(○は1つ)

1. 食べる時間がない
2. 食欲がない
3. 朝食が用意されていない
4. ダイエットのために食べない
5. 食べると体調が悪くなる
6. その他（ ）

〔2-5〕 あなたは、食事のとり方で次のことをどの程度していますか（○はそれぞれ1つ）

質問項目	いつもしている	たまにしている	あまりしていない	ほとんどしていない
(1) 決まった時間に食べる	4	3	2	1
(2) 間食や夜食をひかえる	4	3	2	1
(3) 食べ過ぎない	4	3	2	1
(4) 栄養のバランスを考えて食べる	4	3	2	1

〔2-6〕 あなたは、この1年間、運動やスポーツをしていますか？（○は1つ）

1. よくしている
2. たまにしている
3. 以前していたが、最近はしていない
4. していない

※ 〔2-6〕 で「1.」「2.」と回答した人のみ

〔2-6-SQ1〕 あなたは、現在どのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか？（○は1つ）

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| 1. 週に3日以上 | 4. 3か月に1～3日 |
| 2. 週に1～2日以上 | 5. その他（ ） |
| 3. 月に1～3日 | |

〔2-7〕 あなたは、自分の体力についてどのように感じていますか？（○は1つ）

1. 体力に自信がある
2. どちらかといえば体力に自信がある
3. どちらかといえば体力に不安がある
4. 体力に不安がある

〔2-8〕 あなたは、この1年間、「朝の活動」（始業前等の朝の時間をうまく使い、自分の趣味や勉強などの活動に当てること）をしていますか？（○は1つ）

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. よくしている2. たまにしている3. 以前していたが、最近はしていない4. したことがない |
|---|

（朝の活動の例）

- 情報収集や学習を目的とした新聞やインターネットの閲読、テレビやラジオの視聴
- ウォーキング、ジョギング、野球、サッカー、体操、ストレッチ、筋トレといった運動・スポーツ
- 読書、音楽鑑賞、録画番組・DVDの視聴
- ガーデニングや家庭菜園といった趣味
- 語学や資格取得のための勉強、勉強会・セミナー・異業種交流会への参加

〔2-9〕 あなたは、過去5年間のうち、ボランティア活動（町内会活動等も含む）をしたことがありますか。（○は1つ）

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 現在も活動している2. 過去に活動したことがある3. 興味を持ったことはあるが、行ったことはない4. 興味を持ったこともない |
|--|

〔2-10〕 今のあなたは、健康だと思いますか？（○は1つ）

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. 健康である2. どちらかといえば健康である3. どちらかといえば健康でない4. 健康でない |
|---|

〔2-11〕 過去5年間に病気で入院したことがありますか？（○は1つ）

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. ある2. ない |
|---|

〔2-12〕 最近 1 か月間のあなたの状態について最もあてはまるものに○をつけてください。

(○はそれぞれ 1 つ)

質問項目	いつもあった	しばしばあった	ときどきあった	ほとんどなかった
(1) イライラすること	4	3	2	1
(2) ひどく疲れること	4	3	2	1
(3) 不安になること	4	3	2	1
(4) 物事に集中できないこと	4	3	2	1
(5) 気分が晴れないこと	4	3	2	1

〔2-13〕 あなたは、自分の将来に対して明るい見通しをもっていますか、それとも不安を抱えていますか。

(○は 1 つ)

1. 明るいと思う
2. どちらかといえば明るいと思う
3. どちらかといえば不安である
4. 不安である

問3

あなたは、次のことについて、今の自分にどのくらいあてはまると思いますか。(○はそれぞれ1つ)

質問項目	とても あてはまる	やや あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
(1) 自分のことが好きである	4	3	2	1
(2) 家族を大切にできる人間だと思う	4	3	2	1
(3) 通っていた（いる）学校が好きであった（ある）	4	3	2	1
(4) 今、住んでいる町が好きである	4	3	2	1
(5) 日本が好きである	4	3	2	1
(6) 休みの日は自然の中で過ごすことが好きである	4	3	2	1
(7) 動物園や水族館などに行くのが好きである	4	3	2	1
(8) 悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる	4	3	2	1
(9) 友達がとても幸せな体験をしたことを知ったら、私までうれしくなる	4	3	2	1
(10) 人から無視されている人のことが心配になる	4	3	2	1
(11) もっと深く学んでみたいことがある	4	3	2	1
(12) なんでも最後までやり遂げたい	4	3	2	1
(13) 経験したことのないことには何でもチャレンジしてみたい	4	3	2	1
(14) 分からないことはそのままにしないで調べたい	4	3	2	1
(15) いろいろな国に行ってみたい	4	3	2	1
(16) 叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う	4	3	2	1
(17) 交通規則など社会のルールは守るべきだと思う	4	3	2	1
(18) 電車やバスの中で化粧や整髪をしても良いと思う	4	3	2	1
(19) 電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には 席をゆずろうと思う	4	3	2	1
(20) 他人をいじめている人がいると、腹が立つ	4	3	2	1

質問項目	とても あてはまる	やや あてはまる	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
(21) 人前でも緊張せずに自己紹介ができる	4	3	2	1
(22) けんかをした友達を仲直りさせることができる	4	3	2	1
(23) 近所の人に挨拶ができる	4	3	2	1
(24) 初めて会った人とでもすぐに話ができる	4	3	2	1
(25) 友達に相談されることがよくある	4	3	2	1
(26) 10代の頃に、なりたい職業ややってみたい仕事があった	4	3	2	1
(27) 大人になったら仕事をするべきだと思う	4	3	2	1
(28) できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う	4	3	2	1
(29) お金が十分にあれば、できれば仕事はやりたくないと思う	4	3	2	1
(30) 今が楽しければ、それでいいと思う	4	3	2	1
(31) お盆やお彼岸にはお墓参りに行くべきだと思う	4	3	2	1
(32) 目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる	4	3	2	1
(33) ひな祭りや子どもの日、七夕、お月見などの年中行事が楽しみだ	4	3	2	1
(34) はしを上手く使うことができる	4	3	2	1
(35) 日本の昔話を話すことができる	4	3	2	1
(36) 何事も前向きに取り組むことができる	4	3	2	1
(37) どんなに難しいことでも、努力をすれば自分の力でやり遂げられる	4	3	2	1
(38) 厳しく叱られてもくじけない	4	3	2	1
(39) 失敗してもあきらめずにもう一度挑戦することができる	4	3	2	1
(40) ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる	4	3	2	1

問4 あなたご自身の子供の頃の体験についてお聞きします。

(1) 小学生(3～4年生ぐらい)の頃の体験についてお聞きします。

[4-1] あなたは、小学生の頃、次のようなことをどのくらいしたことがありますか。それぞれ当てはまる番号に○をつけてください。(○は1つずつ)

質問項目	何度もある	少しある	ほとんどない
(1) 海や川で貝を採ったり、魚を釣ったりしたこと	3	2	1
(2) 海や川で泳いだこと	3	2	1
(3) 太陽が昇るところや沈むところを見たこと	3	2	1
(4) 夜空いっぱい輝く星をゆっくり見たこと	3	2	1
(5) 湧き水や川の水を飲んだこと	3	2	1
(6) 米や野菜などを栽培したこと	3	2	1
(7) 花を育てたこと	3	2	1
(8) ペットなどの生き物の世話をしたこと	3	2	1
(9) チョウやトンボ、バッタなどの昆虫をつかまえたこと	3	2	1
(10) 野鳥を見たり、鳴く声を聞いたこと	3	2	1
(11) かくれんぼや缶けりをしたこと	3	2	1
(12) ままごとやヒーローごっこをしたこと	3	2	1
(13) すもうやおしくらまんじゅうをしたこと	3	2	1
(14) 友人とケンカしたこと	3	2	1
(15) 弱い者いじめやケンカを注意したり、やめさせたこと	3	2	1
(16) 近所の小さい子どもと遊んであげたこと	3	2	1
(17) 近所の人に叱られたこと	3	2	1
(18) バスや電車で体の不自由な人やお年寄りに席をゆずったこと	3	2	1
(19) 祭りに参加したこと	3	2	1
(20) 地域清掃に参加したこと	3	2	1

質問項目	何 度 も あ る	少 し あ る	ほ と ん ど な い
(21) 家族の誕生日を祝ったこと	3	2	1
(22) お墓参りをしたこと	3	2	1
(23) 家族の病気の看病をしたこと	3	2	1
(24) 親戚、友人の家にひとりで宿泊したこと	3	2	1
(25) 家族で家の大掃除をしたこと	3	2	1
(26) ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと	3	2	1
(27) 家の中の掃除や整頓を手伝ったこと	3	2	1
(28) ゴミ袋を出したり、捨てたこと	3	2	1
(29) 洗濯をしたり干したりしたこと	3	2	1
(30) 食器をそろえたり、片付けたりしたこと	3	2	1

〔4-2〕あなたは、小学生の頃、放課後や休日に次のようなことをどのくらいしたことがありますか。
(○はそれぞれ1つ)

質問項目	何 度 も あ る	少 し あ る	ほ と ん ど な い
(1) 友だちと外遊びをしたこと	3	2	1
(2) 友だちと室内遊びをしたこと	3	2	1
(3) 一人でテレビをみたり、テレビゲームをして遊んだこと	3	2	1
(4) 読書（絵本・マンガを含む）	3	2	1
(5) 勉強（宿題を含む）	3	2	1
(6) スポーツクラブや少年団で活動したこと	3	2	1
(7) 習い事（音楽、書道、茶道等）に通ったこと	3	2	1

〔4-3〕 あなたは、小学生の頃、朝早く起きて次のようなことをしたことがありますか？

(○はそれぞれ1つ)

質問項目	何度もある	少しある	ほとんどない
(1) ラジオ体操	3	2	1
(2) 運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）	3	2	1
(3) 自然体験（虫取り・魚釣り・野鳥観察等）	3	2	1
(4) 楽器演奏（ピアノ、バイオリン等）	3	2	1
(5) 絵・工作	3	2	1
(6) テレビ・ラジオの視聴	3	2	1
(7) 読書（絵本・マンガを含む）	3	2	1
(8) テレビゲーム	3	2	1
(9) 生き物の世話（水やり、エサやり等）	3	2	1
(10) 家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）	3	2	1
(11) 勉強（宿題を含む）	3	2	1

〔4-4〕 あなたは、「小学生」の頃、次のようなことをどのくらい経験したことがありますか。

(○はそれぞれ1つ)

質問項目	何度もある	少しある	ほとんどない
(1) 遊びに夢中で時間がすぐ過ぎてしまうと感じたこと	3	2	1
(2) 遊び疲れて、夜いつの間にか眠ってしまったこと	3	2	1
(3) 新しい遊びを考えたこと	3	2	1

〔4-5〕 あなたは、「小学生」の頃、友達とのかかわりの中で、次のようなことをどのくらい感じたことがありますか。(○はそれぞれ1つ)

質問項目	何度もある	少しある	ほとんどない
(1) 友達と喜びや悲しみを共有したこと	3	2	1
(2) 友達から人に言えない悩みや本音を打ち明けられたこと	3	2	1
(3) 困っている友達をみて、本気で助けてあげたいと思ったこと	3	2	1

〔4-6〕あなたは、小学生の頃、次のようなことをどのくらいしたことがありますか。(○はそれぞれ1つ)

質問項目	ほぼ毎日した	たまにした	ほとんどない
(1) 寝る前や朝起きた時に「おはよう」「おやすみ」といったあいさつをすること	3	2	1
(2) 自分のふとんの上げ下ろしやベッドを整頓したこと	3	2	1
(3) 朝、人に起こされなくて自分で起きたこと	3	2	1
(4) 夜更かしをして、遅くまで起きていたこと	3	2	1

〔4-7〕あなたは、小学生の頃、授業中に寝てしまったことがありましたか。(○は1つ)

1. よくあった 2. たまにあった 3. ほとんどなかった 4. まったくなかった

〔4-8〕あなたは、小学生の頃、放課後（家に帰ってから）や休みの日に昼寝をしていましたか。(○は1つ)

1. よくしていた 2. たまにしていた 3. ほとんどしなかった 4. まったくしなかった

〔4-9〕あなたの小学生の頃の起床時刻や就寝時刻はだいたい何時頃でしたか。(○はそれぞれ1つ)

(起床時刻)		(就寝時刻)	
1. 午前5時より前	4. 午前7時台	1. 午後8時より前	4. 午後10時台
2. 午前5時台	5. 午前8時台	2. 午後8時台	5. 午後11時台
3. 午前6時台	6. 午前9時以降	3. 午後9時台	6. 午後12時以降

〔4-10〕あなたは、小学生の頃、毎日、朝食を食べていましたか。(○は1つ)

(※ ミルクやジュースなどだけの場合は「4. 食べないことが多かった」ことにします。)

1. 毎日食べていた
2. だいたい毎日食べていた
3. 食べないことがときどきあった
4. 食べないことが多かった

※ 〔4-10〕で「1.」～「3.」と回答した人のみ

〔4-10-SQ1〕小学生の頃、朝食はごはん中心でしたか、それともパン中心でしたか。(○は1つ)

1. ごはん中心 2. パン中心 3. ごはんもパンも同じ割合 4. その他

〔4-11〕あなたは、小学生の頃、朝食や夕飯を家族（父母、祖父母といった大人）と一緒に食べていましたか。（○は1つ）

（朝食）	（夕食）
1. ほぼ毎日一緒に食べていた	1. ほぼ毎日一緒に食べていた
2. だいたい一緒に食べていた	2. だいたい一緒に食べていた
3. 一人で食べることがときどきあった	3. 一人で食べることがときどきあった
4. 一人で食べるが多かった	4. 一人で食べるが多かった

〔4-12〕あなたは、小学生の頃、よく噛んでごはんを食べていましたか。（○は1つ）

1. よく噛むようにしていた
2. どちらかといえば噛むようにしていた
3. あまり意識していなかった
4. ほとんど意識していなかった

〔4-13〕あなたは、小学生の頃、おやつを食べていましたか。（○は1つ）

1. ほぼ毎日食べていた	2. たまに食べていた	3. ほとんど食べなかった
--------------	-------------	---------------

〔4-14〕あなたは、小学生の頃、食事の好き嫌いはありましたか。（○は1つ）

1. まったくなかった	2. 少しあった	3. たくさんあった
-------------	----------	------------

〔4-15〕あなたは、小学生の頃、同級生と比べて、食べる量はどの程度でしたか。（○は1つ）

1. 多いほうであった	2. 人並みであった	3. 少ないほうであった
-------------	------------	--------------

〔4-16〕あなたは、小学生の頃、朝食や夕食など食事をするのが楽しみでしたか。（○は1つ）

1. 楽しみだった
2. どちらかといえば楽しみだった
3. どちらかといえば楽しみではなかった
4. 楽しみではなかった

〔4-17〕 あなたは、小学生の頃、自分の親（保護者）から次のようなことをどのくらい言われましたか。

（○は1つ）

質問項目	よく言われた	たまに言われた	あまり言われなかった	ほとんど言われなかった
(1) 毎朝、きちんと朝食を食べること	4	3	2	1
(2) 食事は好き嫌いせず、残さず食べること	4	3	2	1
(3) 食事のマナーを守って食べること	4	3	2	1
(4) 寝る前や朝起きた時に「おはよう」「おやすみ」といったあいさつをすること	4	3	2	1
(5) 毎朝、決まった時間にきちんと起きること	4	3	2	1
(6) 夜ふかしをしないで早く寝ること	4	3	2	1
(7) 家の中でばかり遊ばず、外に行って遊ぶこと	4	3	2	1
(8) テレビをみたり、ゲームをする時間を決めて守ること	4	3	2	1
(9) 運動やスポーツをすること	4	3	2	1
(10) 自分のことは自分ですること	4	3	2	1
(11) 家事の手伝いをする事	4	3	2	1
(12) 家庭の決まりごとを守ること	4	3	2	1
(13) 勉強（宿題を含む）をすること	4	3	2	1
(14) 翌日の学校の準備は前日のうちにしておくこと	4	3	2	1
(15) 本（絵本、童話、小説など）を読むこと	4	3	2	1

〔4-18〕 あなたは、小学生の頃、自分の親（保護者）とのかかわりの中で、次のようなことがどのくらいありましたか。（○はそれぞれ1つ）

質問項目	何度もある	少しある	ほとんどない
(1) 親に褒められたこと	3	2	1
(2) 親に厳しく叱られたこと	3	2	1
(3) 親に勉強をみてもらったこと	3	2	1
(4) 親に読み聞かせをしてもらったこと	3	2	1
(5) 親にやりたいことやほしいものを我慢されたこと	3	2	1
(6) 親に社会のルールやマナーについてしつけられたこと	3	2	1
(7) 親と人生や将来について話をしたこと	3	2	1

〔4-19〕 あなたは、小学生の頃、自分の家族とのかかわりの中で、次のようなことがどのくらいありましたか。（○はそれぞれ1つ）

質問項目	何度もある	少しある	ほとんどない
(1) 家族と一緒にいることが楽しいと感じたこと	3	2	1
(2) 家族の一員として役に立っていると感じたこと	3	2	1
(3) 家族からの愛情を感じたこと	3	2	1

〔4-20〕 あなたは、小学生の頃の家庭の経済状況についてどのような印象をもっていますか。（○は1つ）

1. 経済的にゆとりのある家庭であった 2. どちらかといえば経済的にゆとりのある家庭であった 3. どちらかといえば経済的にゆとりがある家庭ではなかった 4. 経済的にゆとりがある家庭ではなかった
--

(2) 中学生の頃の体験についてお聞きします。

〔4-21〕 あなたは、中学生の頃、定期テストの1週間前はどのように勉強していましたか。(○は1つ)

1. テスト範囲をくまなくコツコツ勉強していた
2. テストに出そうなところにヤマを張り、そこを集中的に勉強していた
3. テスト前日になってから、慌てて一夜漬けで勉強していた
4. 特に勉強しなかった
5. その他 ()

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究 報告書 執筆者

庄子 佳吾	愛知文教女子大学短期大学幼児教育学科専任講師 (第3章)
片山 純一	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 客員研究員 (第4章)
山本 裕一	青山学院大学コミュニティ人間科学部特任教授 (第5章 考察1)
青山 鉄兵	文教大学人間科学部人間科学科准教授 国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター副センター長 (第5章 考察2)
青木 康太朗	國學院大學人間開発学部准教授 (第5章 考察3)
明石 要一	千葉敬愛短期大学学長 (第6章)
国立青少年教育振興機構国民運動等推進室 (第1章、第2章、第4章)	

「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究 報告書

令和3年3月

編集・発行

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号

TEL 03-6407-7618 FAX 03-6407-7699
