

「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究〔中間まとめ〕

【本研究の概要】

「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・能力や生活習慣等との関係について調査し、分析を進めています。このたび、中間報告がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

【主な調査結果】

結果① 子供の頃、早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い。

- 子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在、自尊感情（自分のことが好きである）（図1）、規範意識（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）（図2）などが高い人が多い。

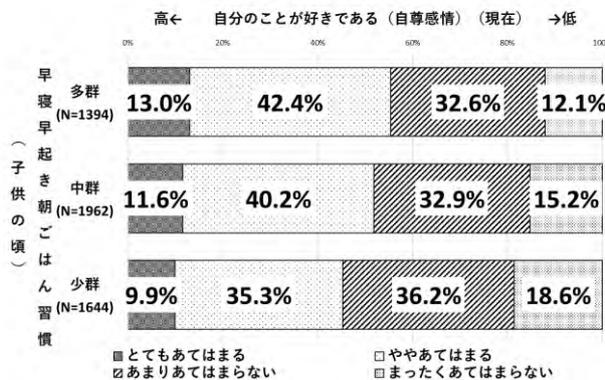


図1 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と自分のことが好きである（自尊感情）（現在）の関係

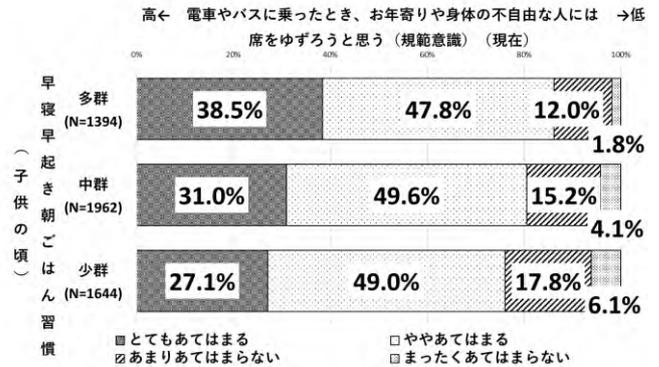


図2 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う（規範意識）（現在）の関係

- 子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在も規則正しい生活をしている人の割合が高く（図3、図4）、さらに、仕事にやりがいを感じていたり（図5）、家事をしている（図6）と答えた人が多い。

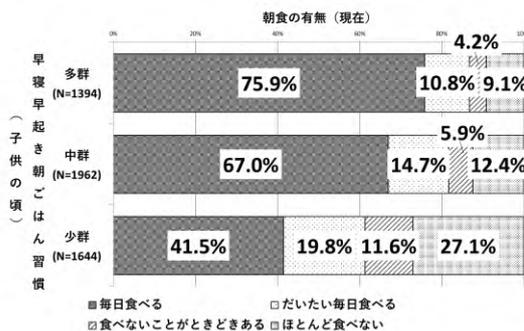


図3 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と朝食の有無（現在）の関係

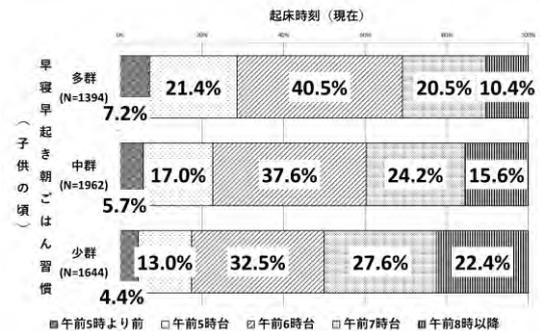


図4 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と起床時刻（現在）の関係

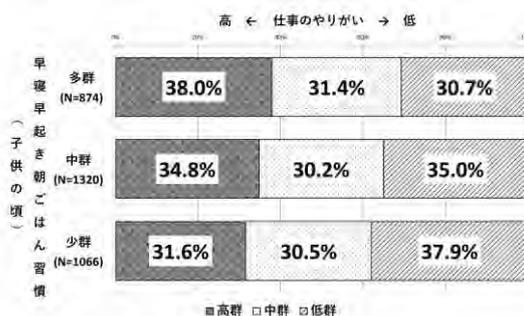


図5 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と仕事のやりがい（現在）の関係

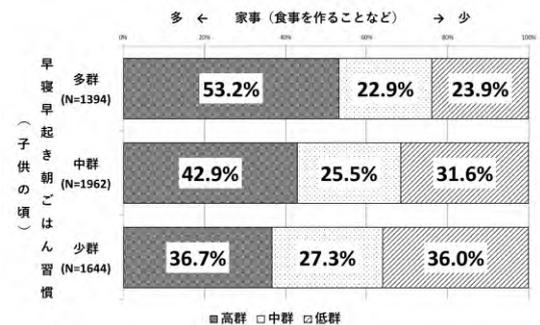


図6 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と家事（食事をすることなど）（現在）の関係

結果② 子供の頃、早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在、資質・能力が高い。また、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、資質・能力が高い人が多くなる傾向がみられる。

○ 子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の自尊感情、規範意識（図7）、文化的作法・教養が高い人が多い（図8）。

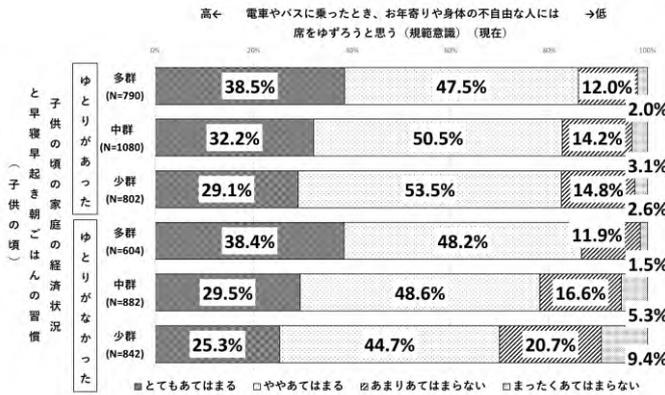


図7 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う（規範意識）（現在）の関係

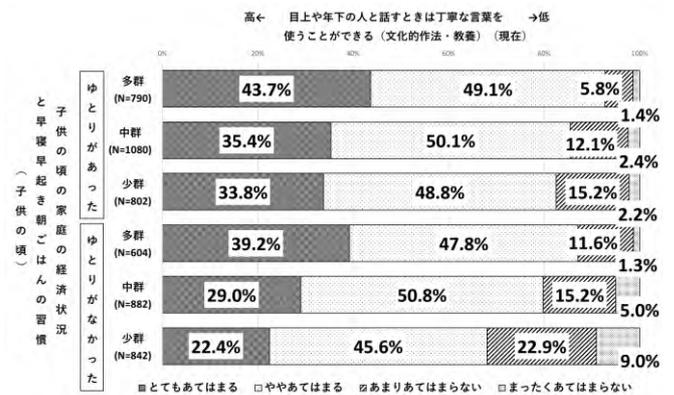


図8 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる（文化的作法・教養）（現在）の関係

○ 子供の頃の家庭の経済状況別に現在の資質・能力をみたところ、家庭の経済状況にゆとりがあった方が、全体的な傾向として大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。しかし、家庭の経済状況にゆとりがなかった家庭においても、親からのしつけを受け、「早寝早起き朝ごはん」をよくしていた人は現在の資質・能力の高い人が多くなる傾向がみられる（図9）。

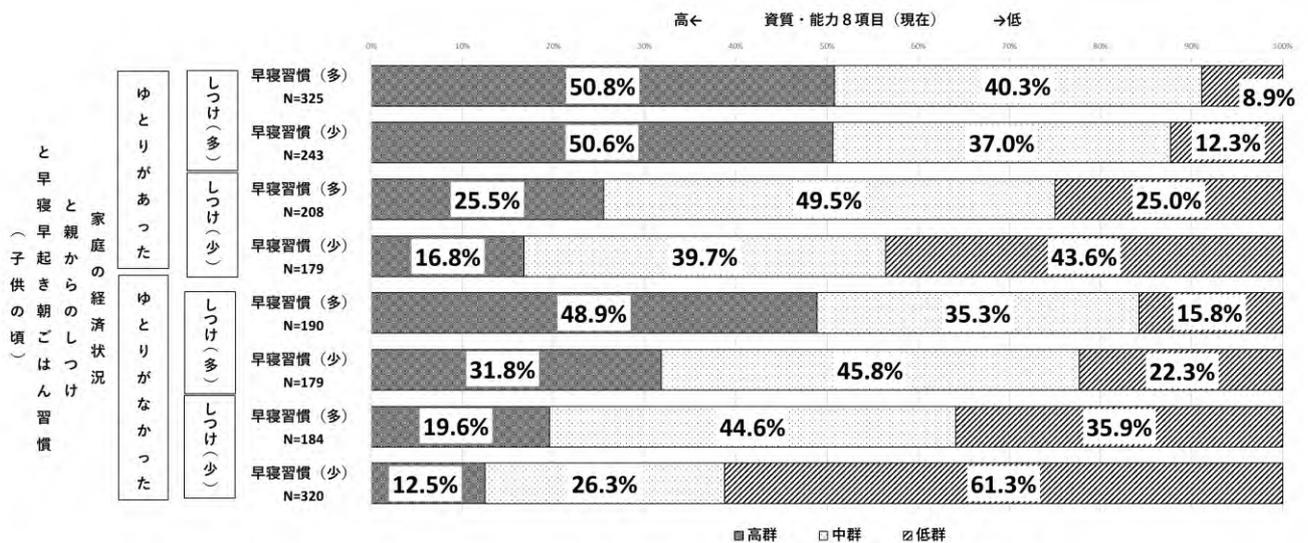


図9 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの有無と早寝早起き朝ごはんの習慣と資質・能力（現在）の関係

※資質・能力8項目は、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8つであり、詳細は報告書の4pをご参照ください。

結果③ 子供の頃、朝早く起きて活動【朝活】をしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い。

- 子供の頃に朝活として運動・スポーツや家事の手伝いをしていた人ほど、人間関係能力（「初めて会った人とでもすぐに話ができる」など）（図 10）、へこたれない力（「何事も前向きに取り組むことができる」など）（図 11）、規範意識（図 12）、文化的作法・教養（図 13）が高い人が多い。

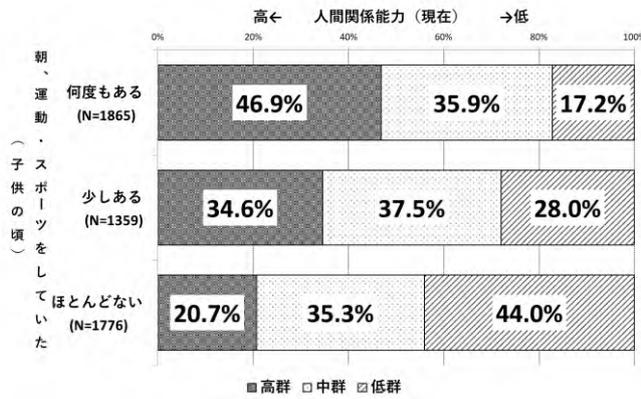


図 10 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と人間関係能力（現在）の関係

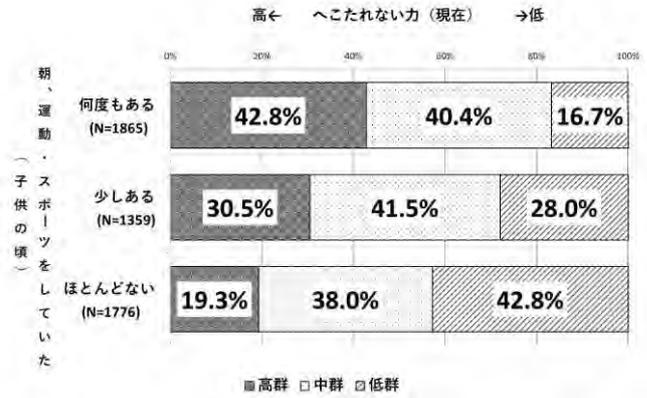


図 11 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）とへこたれない力（現在）の関係

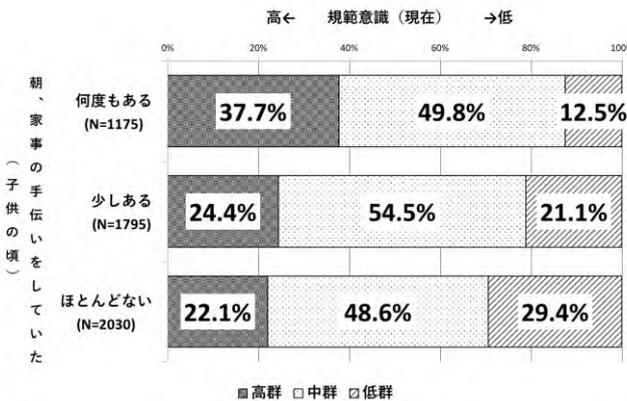


図 12 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と規範意識（現在）の関係

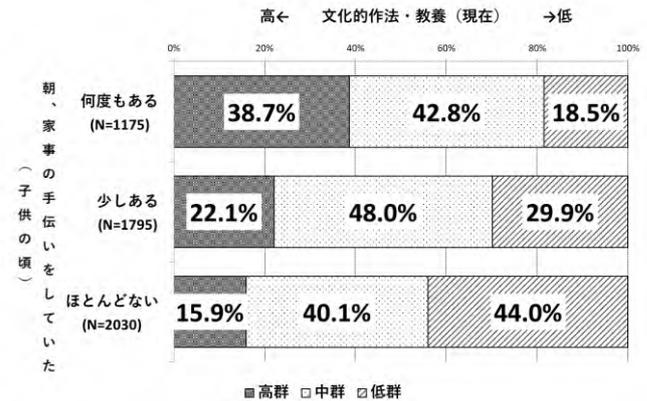


図 13 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と文化的作法・教養（現在）の関係

- 子供の頃の朝活と現在の資質・能力の相関分析を行ったところ、子供の頃に朝活として運動・スポーツや家事の手伝いをしていた人は、いずれの資質・能力ともやや相関がみられたが、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かった（表 1）。

表 1 朝活（子供の頃）と資質・能力（現在）の相関関係

朝活の種類	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
運動・スポーツ(なわとび・かけっこ・野球等)	+	+	+	+	+	+	+	+
家事の手伝い(靴みがき、ゴミ出し等)	+	+	+	+	+	+	+	+
勉強(宿題を含む)	+	+	+	-	+	-	+	+
読書(絵本・マンガを含む)	-	-	+	-	+	-	+	+
テレビゲーム	-	-	-	-	-	-	-	-

※相関に関する詳細は報告書の 23 p をご参照ください。

- 子供の頃に朝活として運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）をしていた人ほど、現在、運動やスポーツをしていたり（図 14）、健康に対する意識が高い人が多くなる傾向があり（図 15）、家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）をしていた人ほど、食事をつくることや部屋の掃除や片づけをすること等の家事を行っていたり（図 16）、ボランティア活動を行っている人が多くなる傾向がみられた（図 17）。

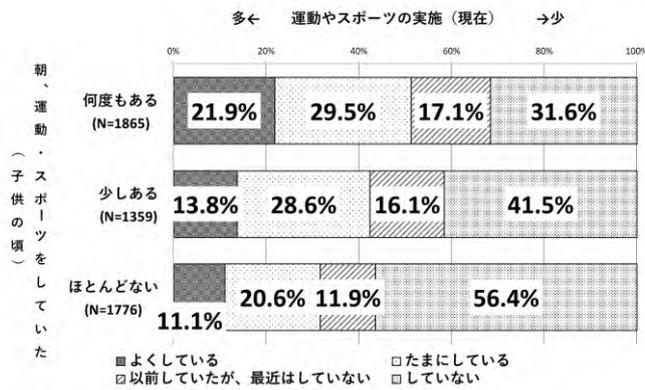


図 14 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と運動やスポーツの実施（現在）の関係

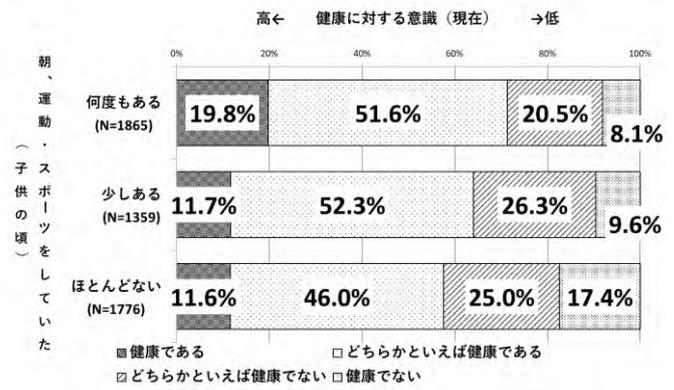


図 15 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と健康に対する意識（現在）の関係

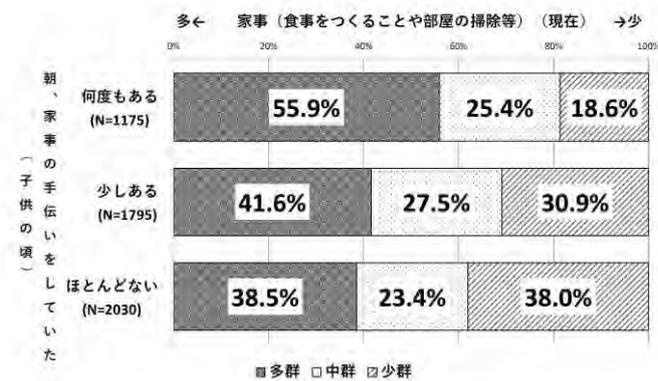


図 16 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と家事（食事をつくることや部屋の掃除等）（現在）の関係

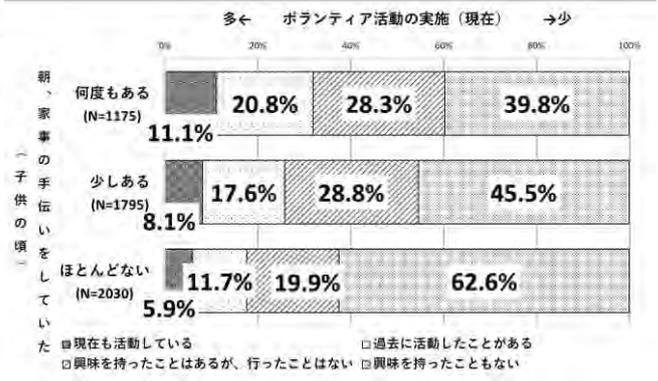


図 17 朝活の家事の手伝い（子供の頃）とボランティア活動の実施（現在）の関係

第1章 研究の概要

1. 研究の目的	1
2. 研究のポイント	1
3. 研究方法	1
4. 研究体制	2
5. 回答者の基本的属性	3
6. 用語の定義	3
7. 本書を読むにあたって	4

第2章 〔中間まとめ〕の調査結果

1. 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の資質・能力や生活状況の関係	5
(1) 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の資質・能力の関係	
(2) 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の生活状況の関係	
(3) 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の基本的生活習慣の関係	
2. 子供の頃の家庭の経済状況と現在の資質・能力の関係	13
(1) 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の資質・能力の関係	
(2) 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親のしつけと現在の資質・能力の関係	
3. 子供の頃の朝活と現在の資質・能力や生活状況の関係	20
(1) 子供の頃の朝活と現在の資質・能力との関係	
(2) 子供の頃の朝活と現在の生活状況との関係	

資料

調査票 [子供の頃の体験と現在の生活習慣に関するアンケート]

第1章 研究の概要

1. 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、子供の頃の基本的な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. 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ことと、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ことと、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. 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）
- ・基本的な生活習慣（睡眠習慣、食習慣、朝の活動など）
- ・体験等の質（遊びの熱中度、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代：男女各200人、20～50代：男女各500人、60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る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る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るないように配慮し

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. 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2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
	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	青木 康太朗	國學院大學人間開発学部准教授
	庄子 佳吾	愛知文教女子短期大学幼児教育学科助教

5. 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）

(%)

	教職員など正規の職員・従業員・民間企業等の正社員や公務員	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

6. 用語の定義

(1) 早寝早起き朝ごはんの習慣について

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、早寝早起き朝ごはんの習慣について、以下のように定義している。

早起き：朝6～7時台に起きること
朝ごはん：ミルクやジュースなどだけの場合は、朝ごはんを摂ったこととしない

また、本研究では、子供の頃「あなたは、小学生の頃、毎日、朝食を食べていましたか」「朝、人に起こされなくて自分で起きたこと」「夜更かしをして、遅くまで起きていたこと」（逆転項目）の回答をそれぞれ得点化（「毎日食べていた」4点～「食べないことが多かった」1点、「ほぼ毎日した」3点～「ほとんどない」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「早寝早起き朝ごはん習慣」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÷2以上）「中群」（M-SD÷2以上 M+SD÷2未満）「低群」（M-SD÷2未満）に分類した。

さらに、「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大人になった現在の「睡眠・朝食・運動習慣」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。

<p>〔自尊感情〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>〔共生感〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>〔意欲・関心〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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みたい 	<p>〔規範意識〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>〔人間関係能力〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>〔職業意識〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>〔文化的作法・教養〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>〔へこたれない力〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。

7. 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。

第2章 「中間まとめ」の調査結果

1. 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の資質・能力や生活状況の関係

結果① 子供の頃、早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い。

(1) 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の資質・能力の関係

子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど（早寝早起き朝ごはん習慣の多群）、現在の自尊感情、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・教養及びへこたれない力といった資質・能力が高い人が多くなる傾向がみられた。

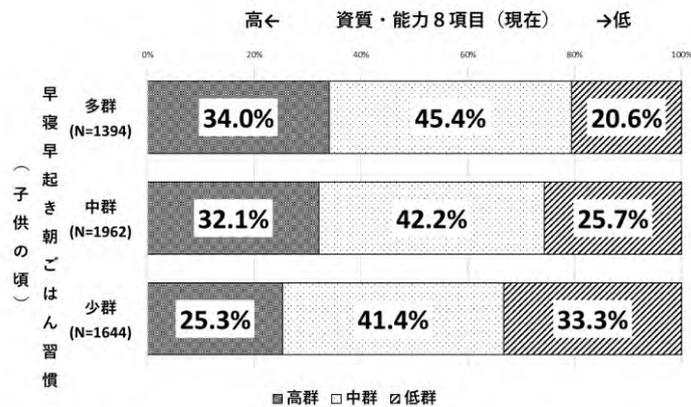


図1-1-1 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と資質・能力（現在）の関係

<自尊感情>

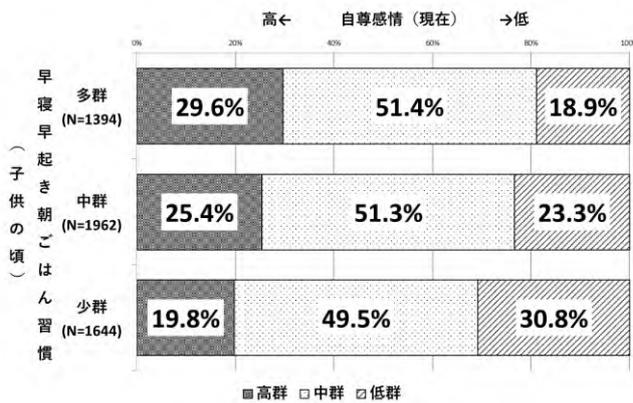


図1-1-2 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と自尊感情（現在）の関係

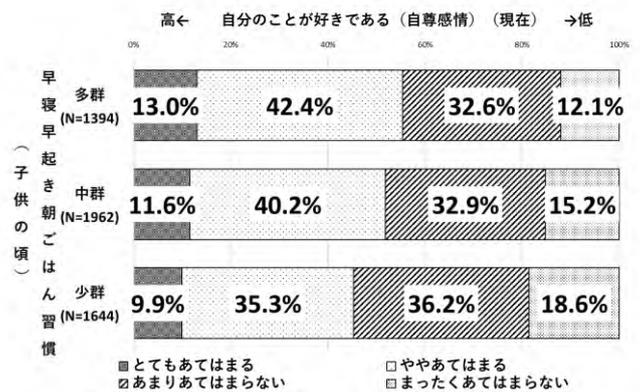


図1-1-3 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と自分のことが好きである（自尊感情）（現在）の関係

<共生感>

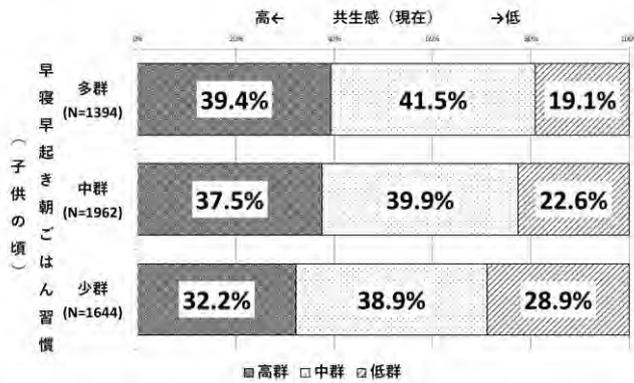


図 1-1-4 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) と共生感 (現在) の関係

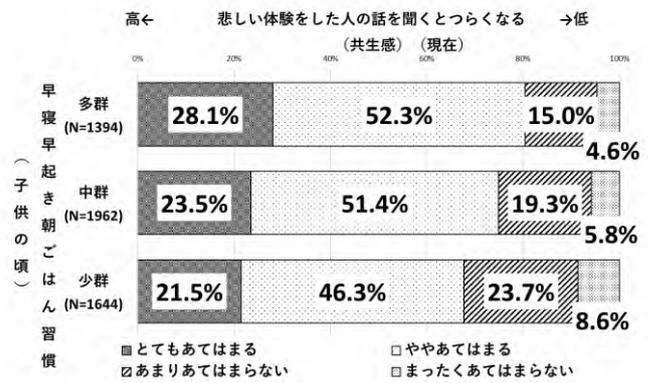


図 1-1-5 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) と悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる (共生感) (現在) の関係

<意欲・関心>

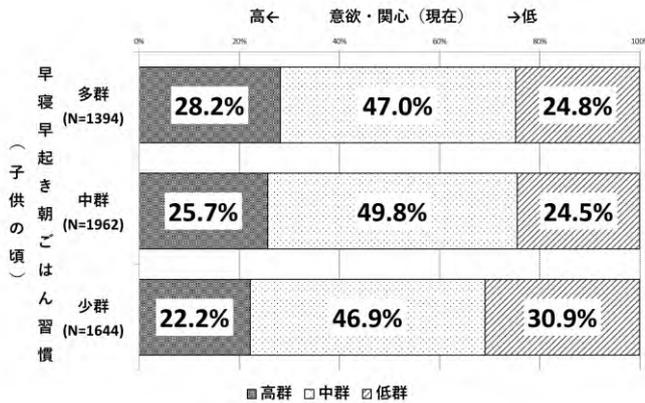


図 1-1-6 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) と意欲・関心 (現在) の関係

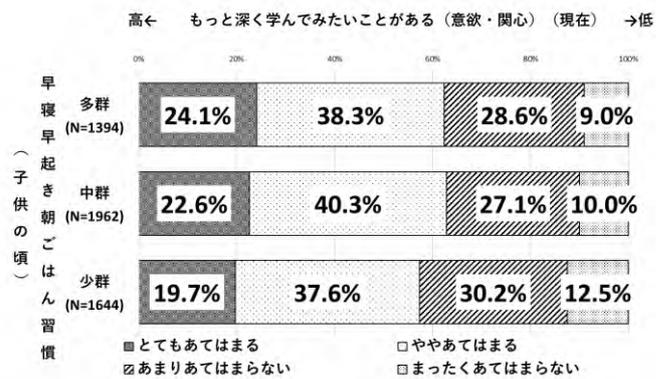


図 1-1-7 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) ともっと深く学んでみたいことがある (意欲・関心) (現在) の関係

<規範意識>

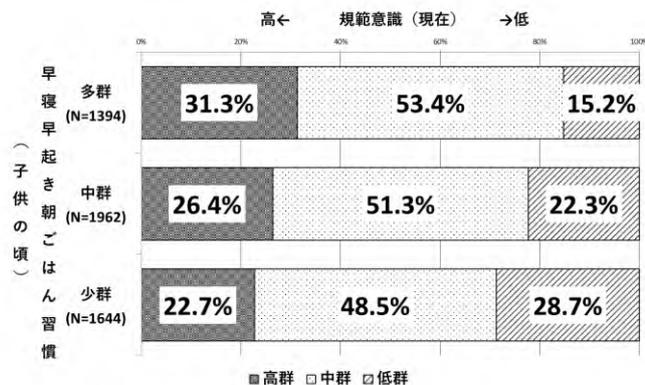


図 1-1-8 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) と規範意識 (現在) の関係

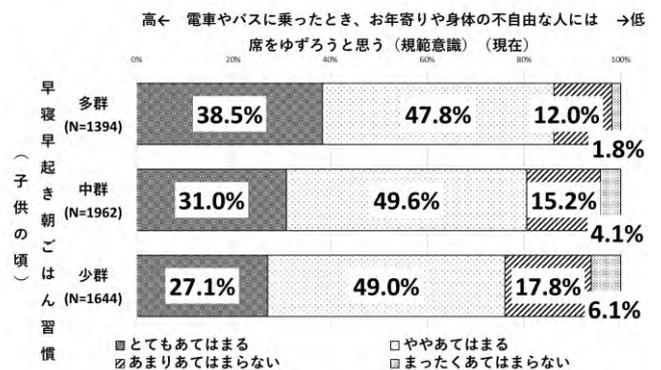


図 1-1-9 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや体の不自由な人には席をゆずろうと思う (規範意識) (現在) の関係

<人間関係能力>

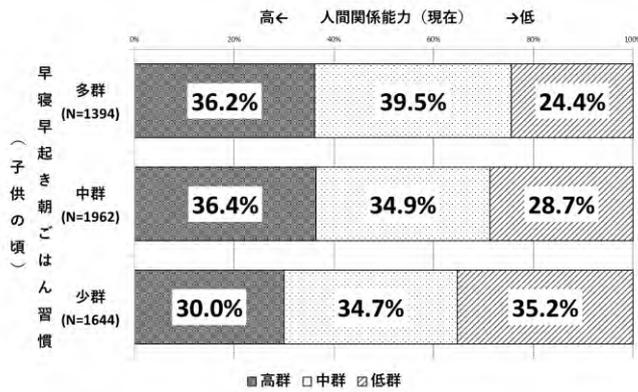


図 1-1-10 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と人間関係能力（現在）の関係

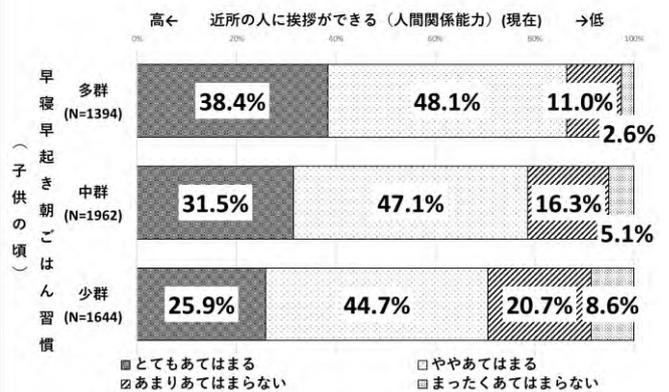


図 1-1-11 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と近所の人に挨拶ができる（人間関係能力）（現在）の関係

<職業意識>

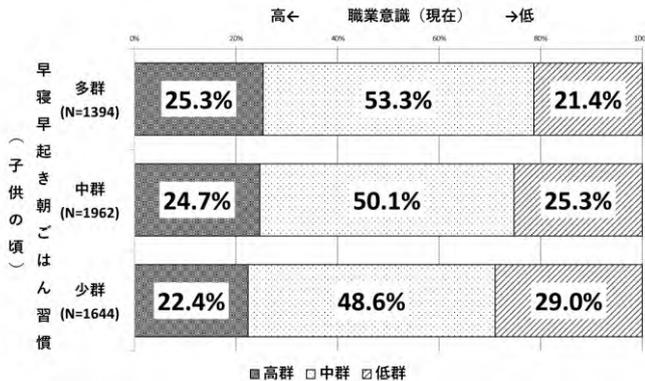


図 1-1-12 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と職業意識（現在）の関係

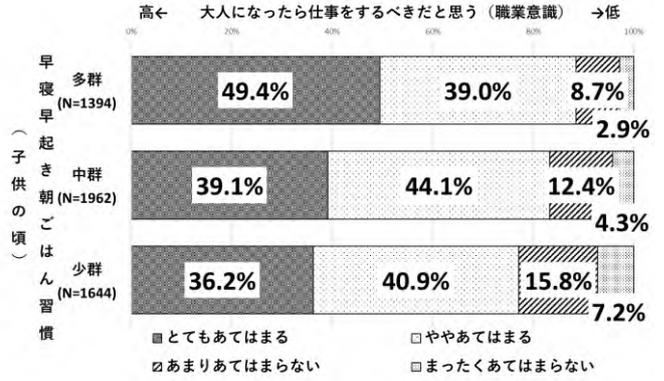


図 1-1-13 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と大人になったら仕事をするべきだと思う（職業意識）（現在）の関係

<文化的作法・教養>

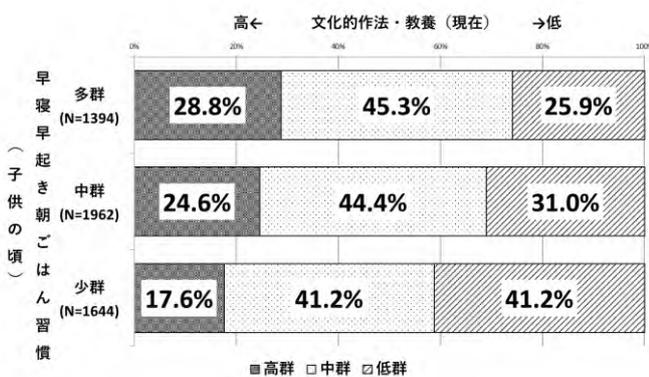


図 1-1-14 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と文化的作法・教養（現在）の関係

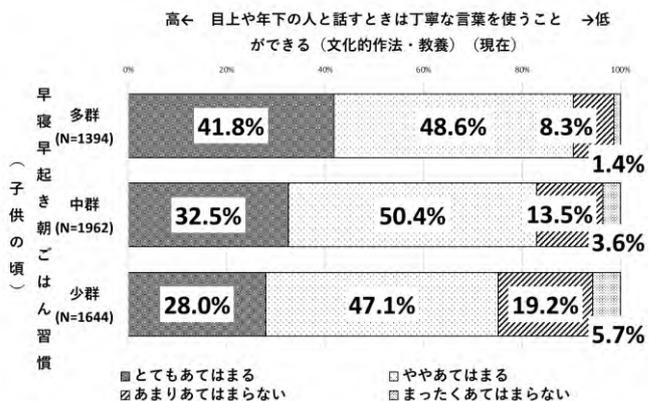


図 1-1-15 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる（文化的作法・教養）（現在）の関係

＜へこたれない力＞

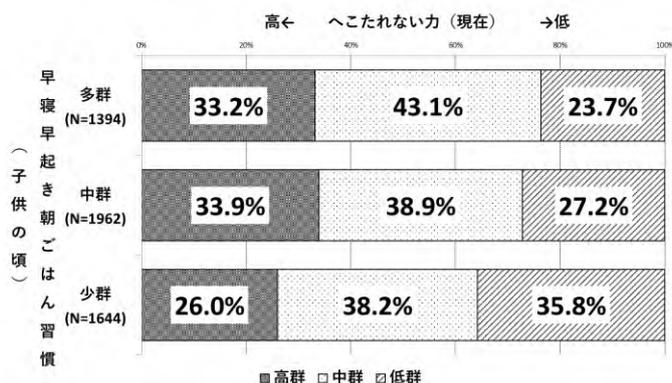


図 1-1-16 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) とへこたれない力 (現在) の関係

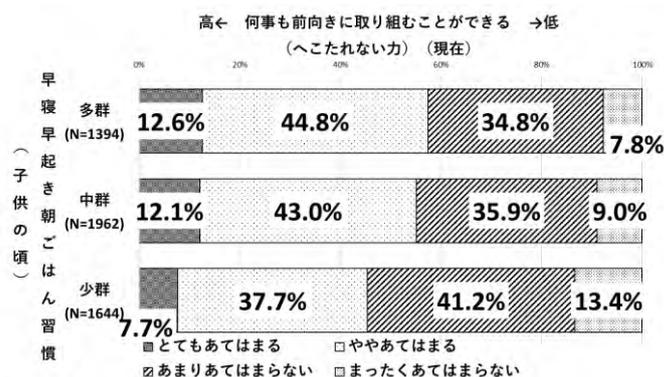


図 1-1-17 早寝早起き朝ごはん習慣 (子供の頃) と何事も前向きに取り組むことができる (へこたれない力) (現在) の関係

(参考) 子供の頃の自然体験と現在の資質・能力の関係

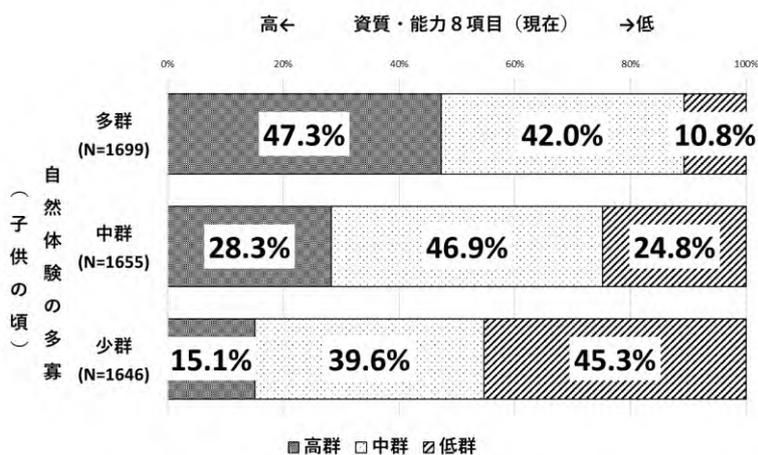


図 1-1-18 自然体験 (子供の頃) と資質・能力 8 項目 (現在) の関係

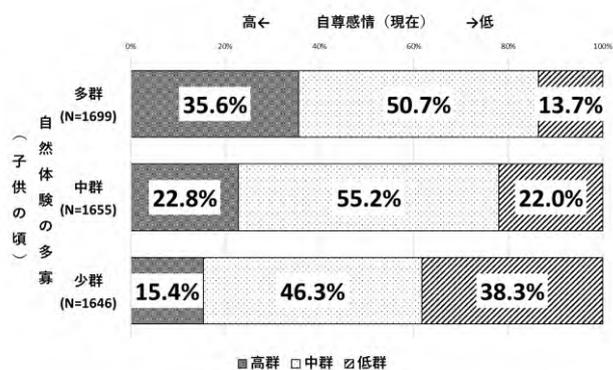


図 1-1-19 自然体験 (子供の頃) と自尊感情 (現在) の関係

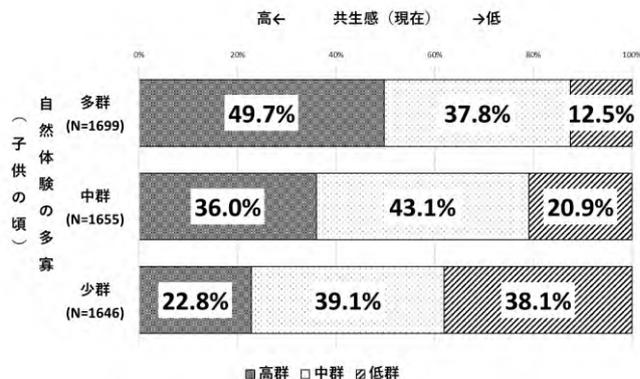


図 1-1-20 自然体験 (子供の頃) と共生感 (現在) の関係

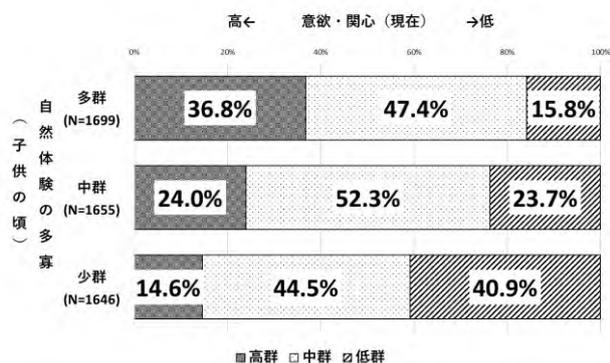


図 1-1-21 自然体験（子供の頃）と意欲・関心（現在）の関係

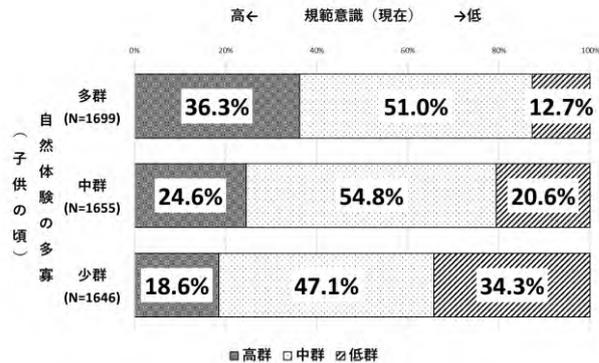


図 1-1-22 自然体験（子供の頃）と規範意識（現在）の関係

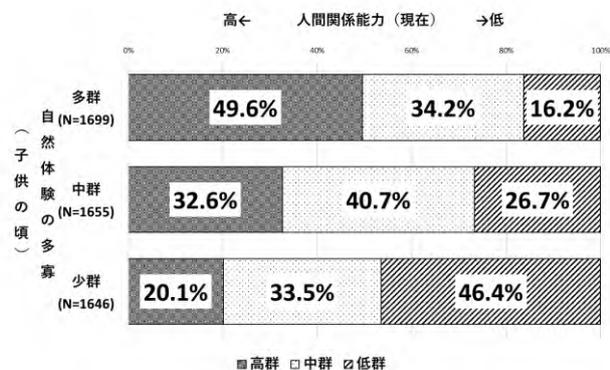


図 1-1-23 自然体験（子供の頃）と人間関係能力（現在）の関係

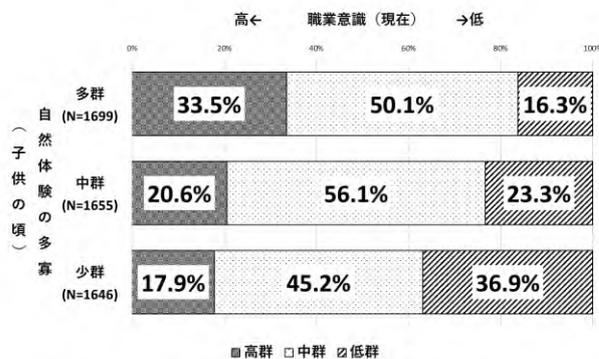


図 1-1-24 自然体験（子供の頃）と職業意識（現在）の関係

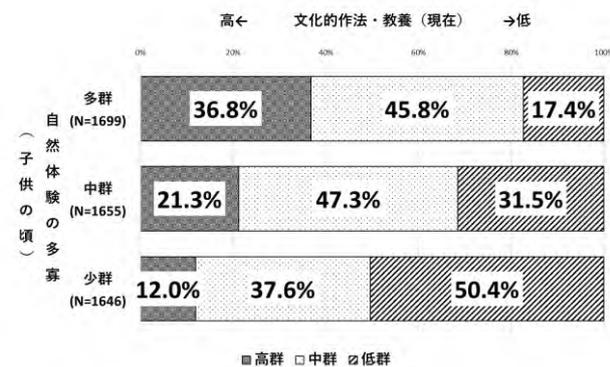


図 1-1-25 自然体験（子供の頃）と文化的作法・教養（現在）の関係

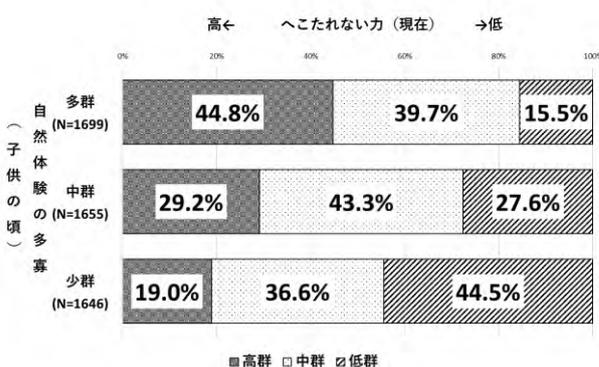


図 1-1-26 自然体験（子供の頃）とへこたれない力（現在）の関係

(2) 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の基本的な生活習慣の関係

子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人は、大人になった現在、朝食を食べる、起床・就寝時間が早い、運動をよくしているといった規則正しい生活習慣（睡眠・朝食・運動習慣）をしている人の割合が高くなる傾向がみられた。

<規則正しい生活習慣（睡眠・朝食・運動習慣）>

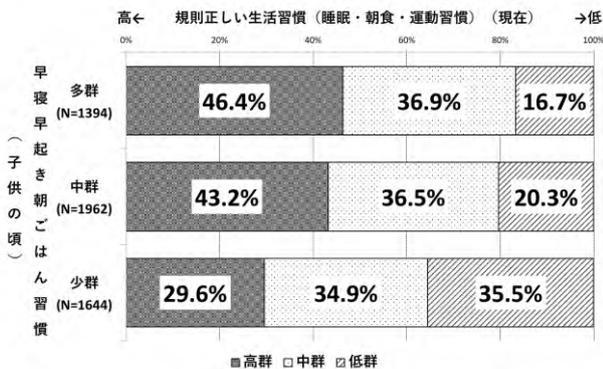


図1-2-1 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と規則正しい生活習慣（睡眠・朝食・運動習慣）（現在）の関係

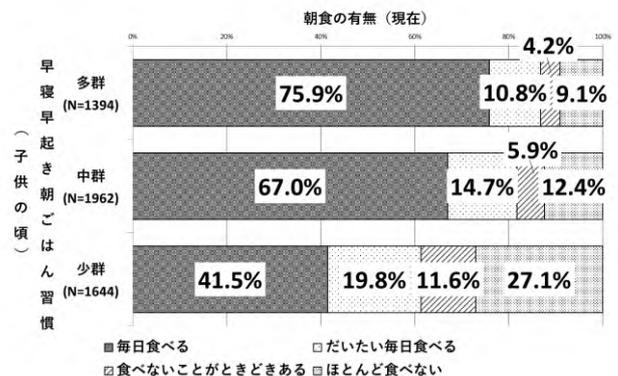


図1-2-2 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と朝食の有無（現在）の関係

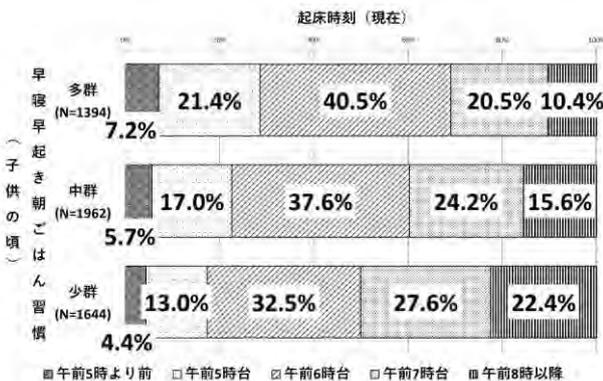


図1-2-3 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と起床時間（現在）の関係

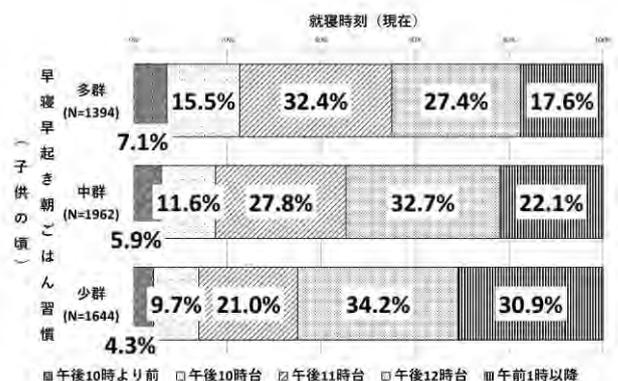


図1-2-4 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と就寝時間（現在）の関係

(3) 子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の生活状況の関係

子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在、仕事にやりがいを感じていたり、家事をしていたり、食事や睡眠といった子供へのしつけをしていると答えた人が多くなる傾向がみられた。

<仕事のやりがい>

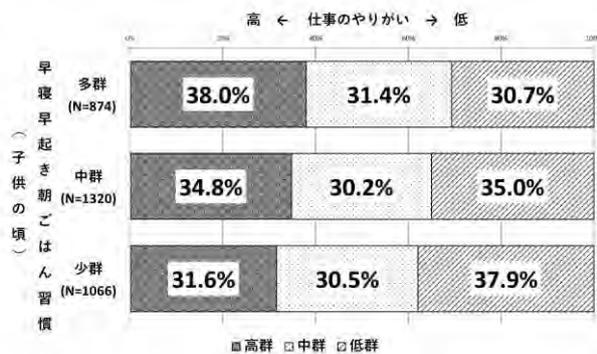


図1-3-1 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と仕事のやりがい（現在）の関係

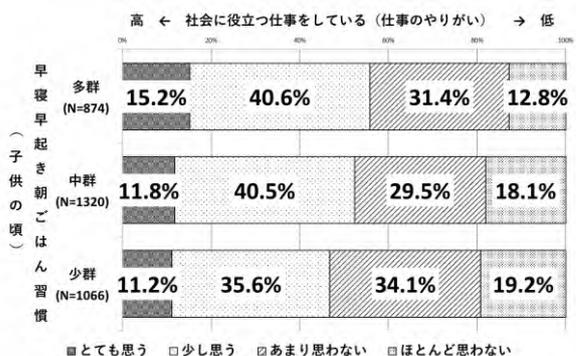


図1-3-2 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と社会に役立つ仕事をしている（仕事のやりがい）（現在）の関係

<家事>

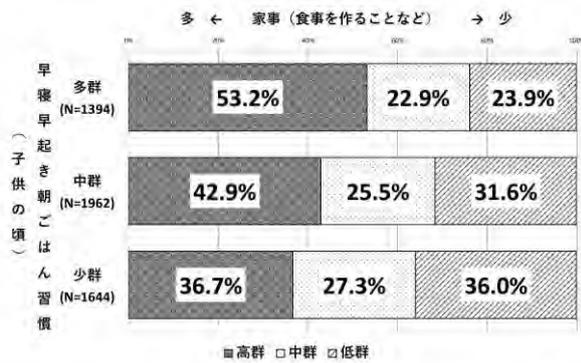


図 1-3-3 早寝早起朝ごはん習慣 (子供の頃) と家事 (現在) の関係

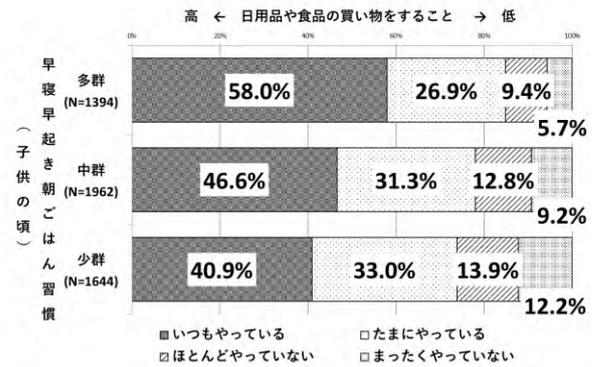


図 1-3-4 早寝早起朝ごはん習慣 (子供の頃) と日用品や食品の買い物をすること (現在) の関係

<子供へのしつけ>

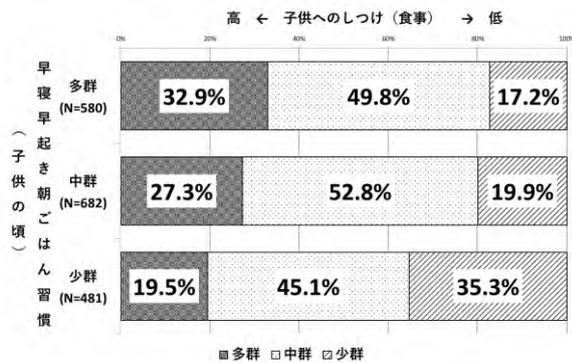


図 1-3-5 早寝早起朝ごはん習慣 (子供の頃) と子供へのしつけ (食事) (現在) の関係

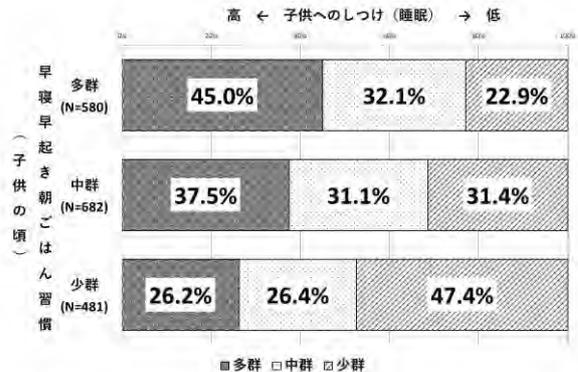


図 1-3-6 早寝早起朝ごはん習慣 (子供の頃) と子供へのしつけ (睡眠) (現在) の関係

さらに、早寝早起朝ごはんをよくしている人ほど、体力に自信がある人や健康だと思っている人、メンタルヘルスが良好な人が多くなる傾向がみられた。

<自分の体力に関する意識>

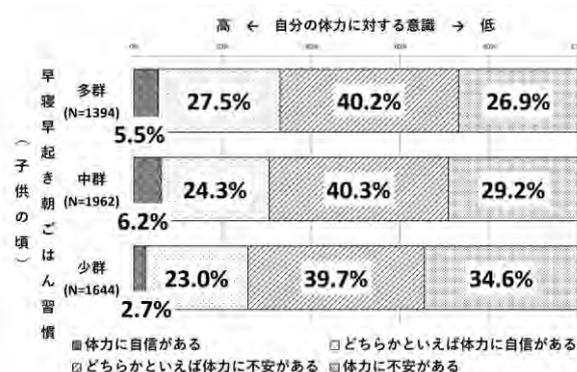


図 1-3-7 早寝早起朝ごはん習慣 (子供の頃) と自分の体力に対する (現在) の関係

<健康に対する意識>

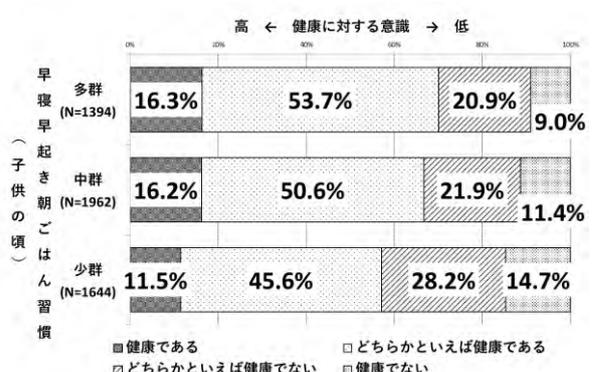


図 1-3-8 早寝早起朝ごはん習慣 (子供の頃) と健康に対する意識 (現在) の関係

<メンタルヘルス>

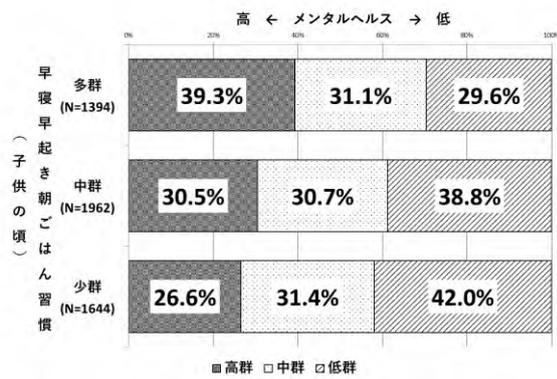


図1-3-9 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）とメンタルヘルス（現在）の関係

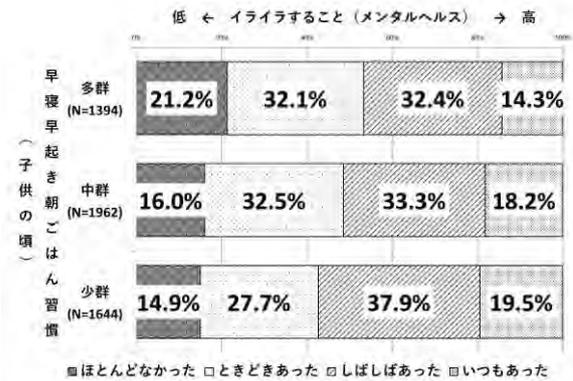


図1-3-10 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）とイライラすること（メンタルヘルス）（現在）の関係

2. 子供の頃の家庭の経済状況と現在の資質・能力の関係

結果② 子供の頃、早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在、資質・能力が高い。また、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、資質・能力が高くなる傾向がみられる。

(1) 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはん習慣と現在の資質・能力の関係

子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の自尊感情（自分のことが好きである）、規範意識（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）、文化的作法・教養（目上や年下の人話すときは丁寧な言葉を使うことができる）、へこたれない力（何事も前向きに取り組むことができる）といった資質・能力が高い人が多くなる傾向がみられた。

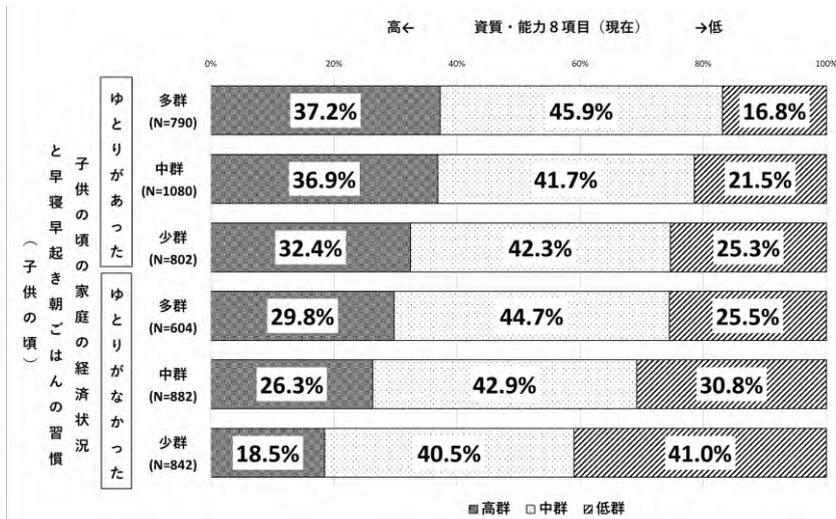


図2-1-1 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と資質・能力8項目（現在）の関係

<自尊感情>

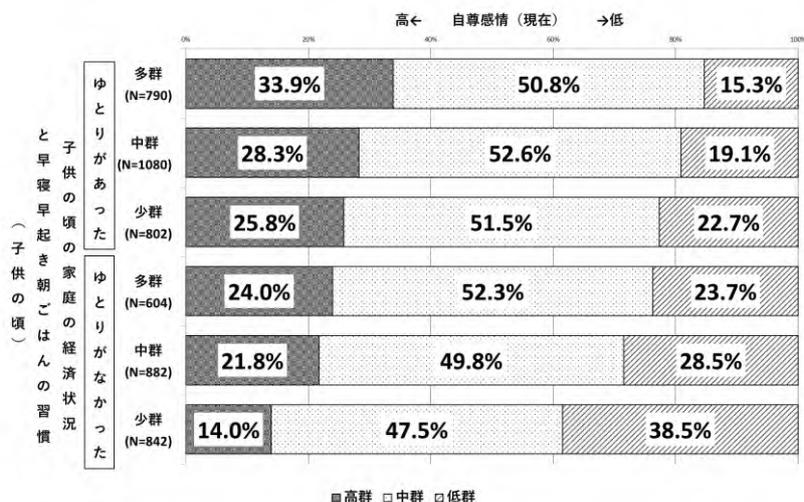


図2-1-2 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と自尊感情（現在）の関係

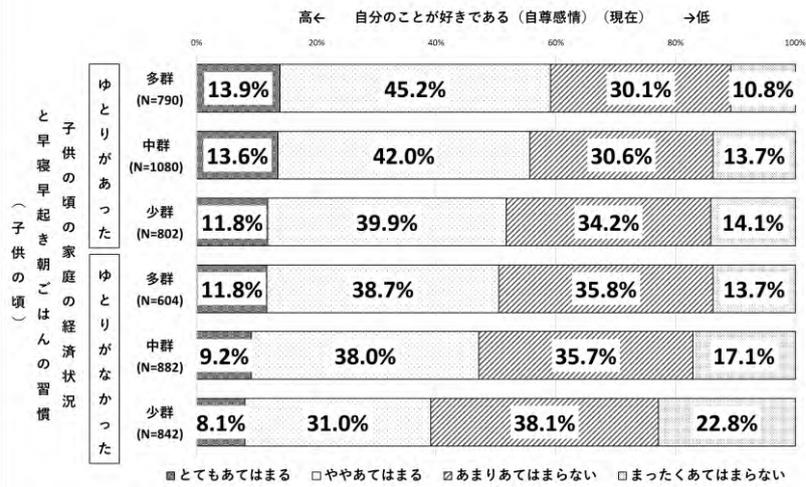


図2-1-3 家庭の経済状況別に見た子供の頃の早寝早起朝ごはんの習慣と自分のことが好きである (自尊感情) (現在) の関係

<規範意識>

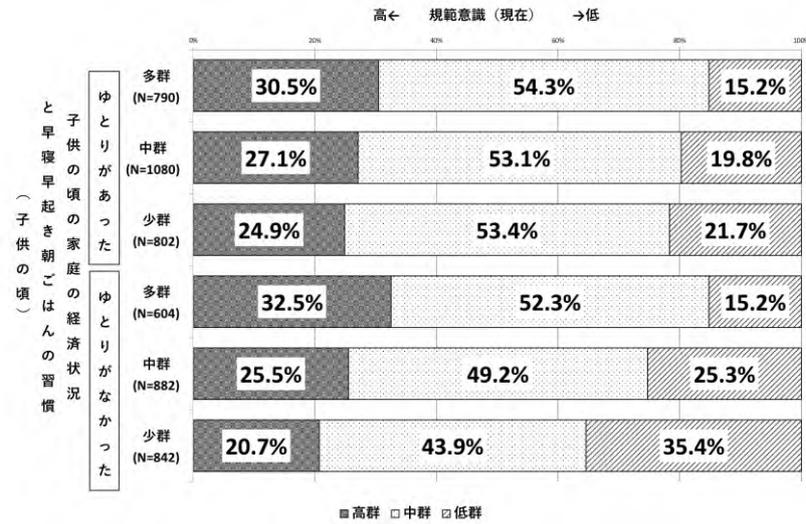


図2-1-4 家庭の経済状況別に見た子供の頃の早寝早起朝ごはんの習慣と規範意識 (現在) の関係

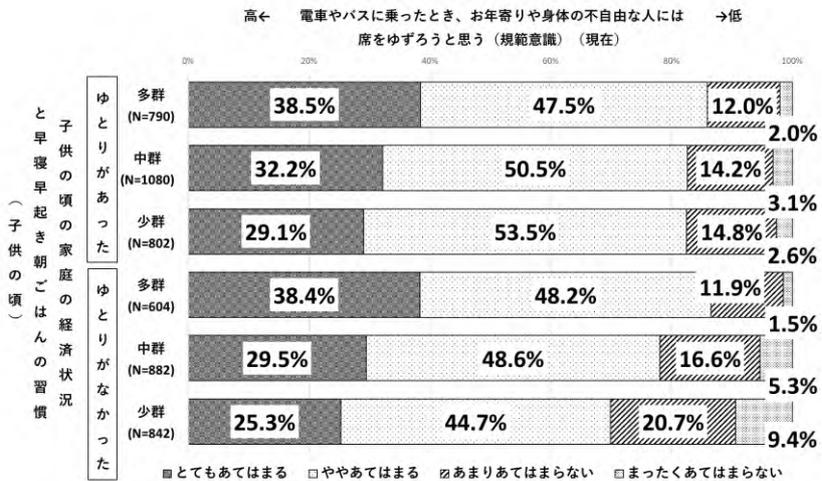


図2-1-5 家庭の経済状況別に見た子供の頃の早寝早起朝ごはんの習慣と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う (規範意識) (現在) の関係

<文化的作法・教養>

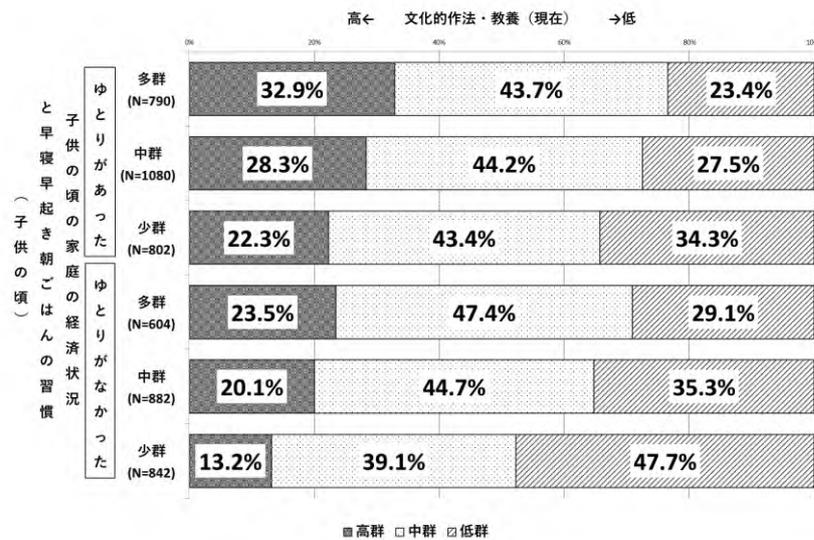


図2-1-6 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と文化的作法・教養（現在）の関係

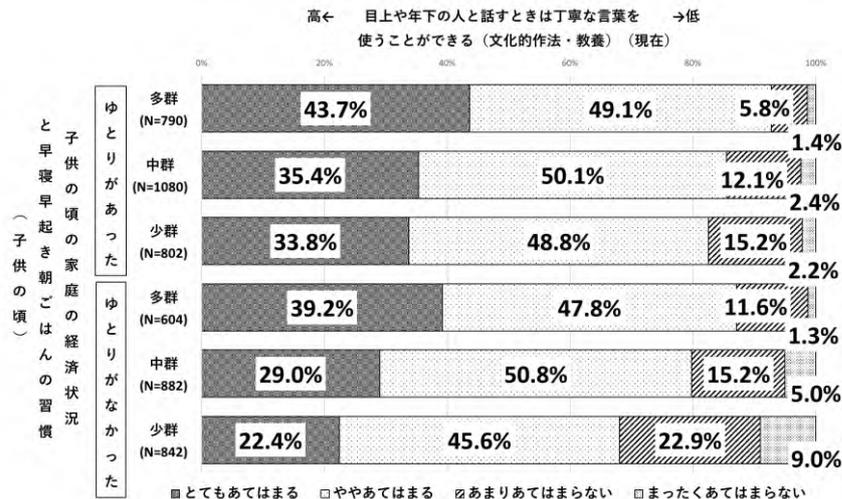


図2-1-7 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる（文化的作法・教養）（現在）の関係

<へこたれない力>

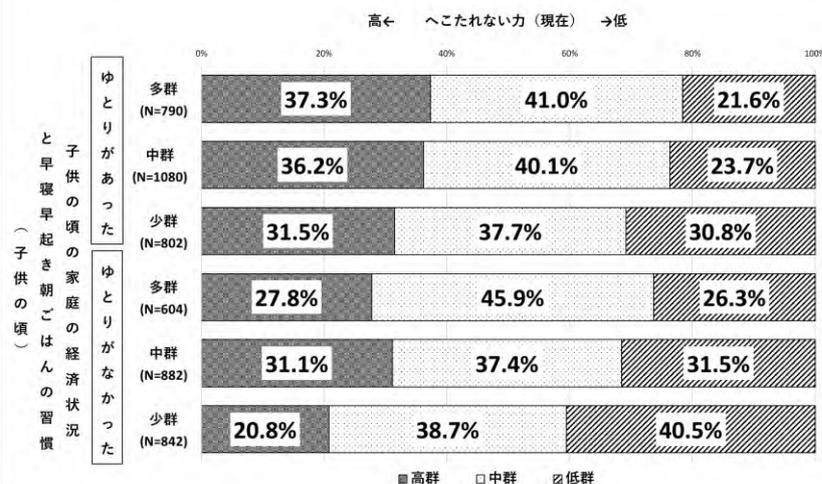


図2-1-8 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣とへこたれない力（現在）の関係

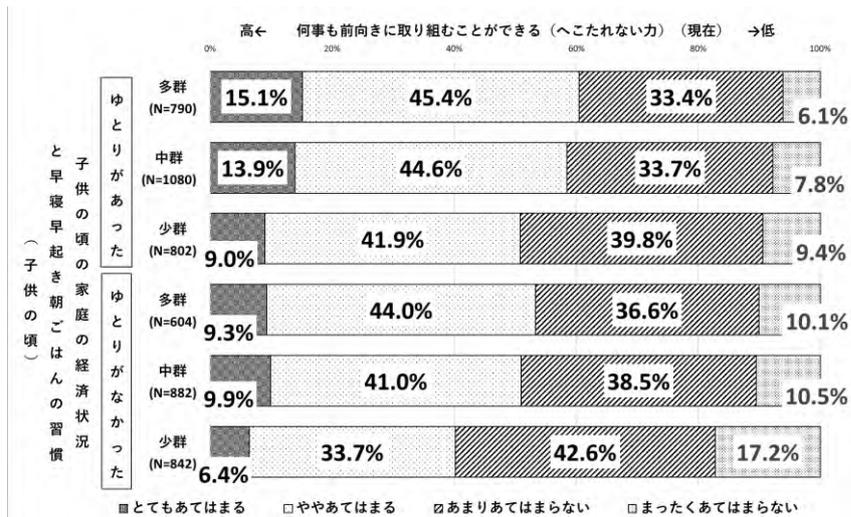


図 2-1-9 家庭の経済状況別にみた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と何事も前向きに取り組むことができる（へこたれない力）（現在）の関係

(2) 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけと早寝早起き朝ごはん習慣と現在の資質・能力の関係

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、早寝早起き朝ごはんをよくしていた人（しつけ（多）早寝習慣（多））ほど、そうでなかった人（しつけ（少）早寝習慣（少））と比べ、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の自尊感情（自分のことが好きである）、規範意識（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）、文化的作法・教養（目上や年下の人話すときは丁寧な言葉を使うことができる）、へこたれない力（何事も前向きに取り組むことができる）が高い人が多くなる傾向がみられた。

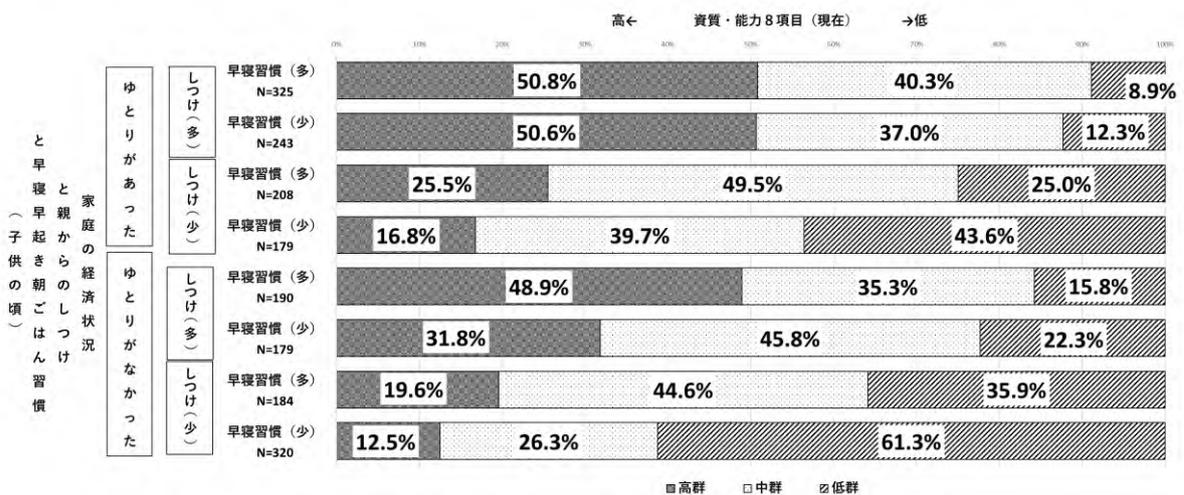


図 2-2-1 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と資質・能力 8 項目（現在）の関係

<自尊感情>

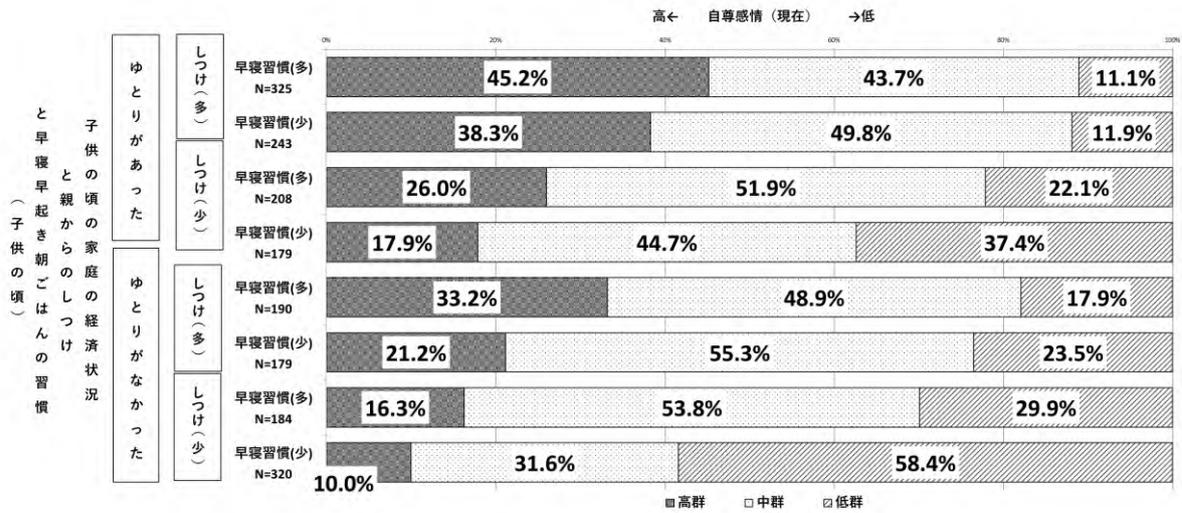


図 2-2-2 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と自尊感情（現在）の関係

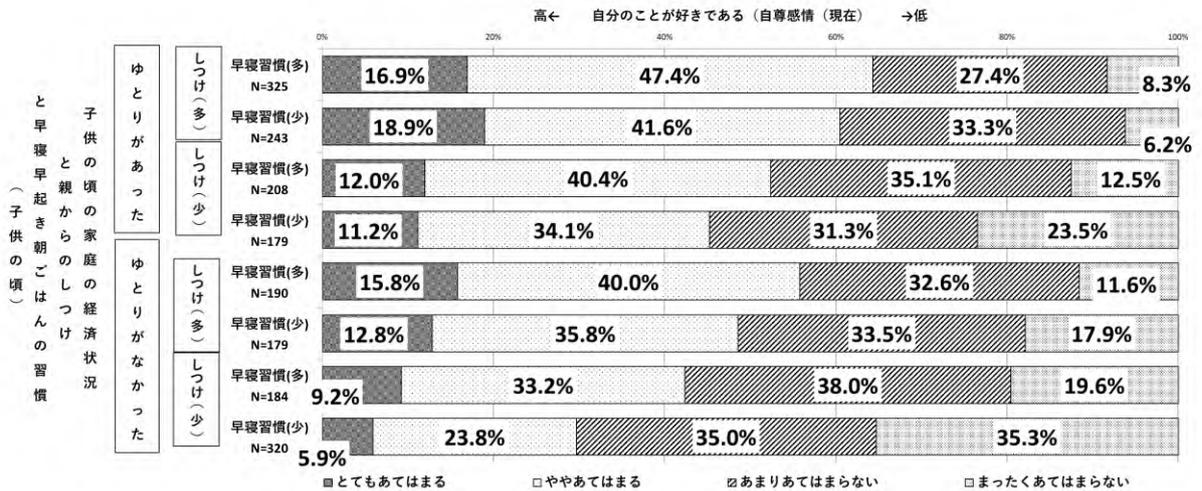


図 2-2-3 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と自分のことが好きである（自尊感情）（現在）の関係

<規範意識>

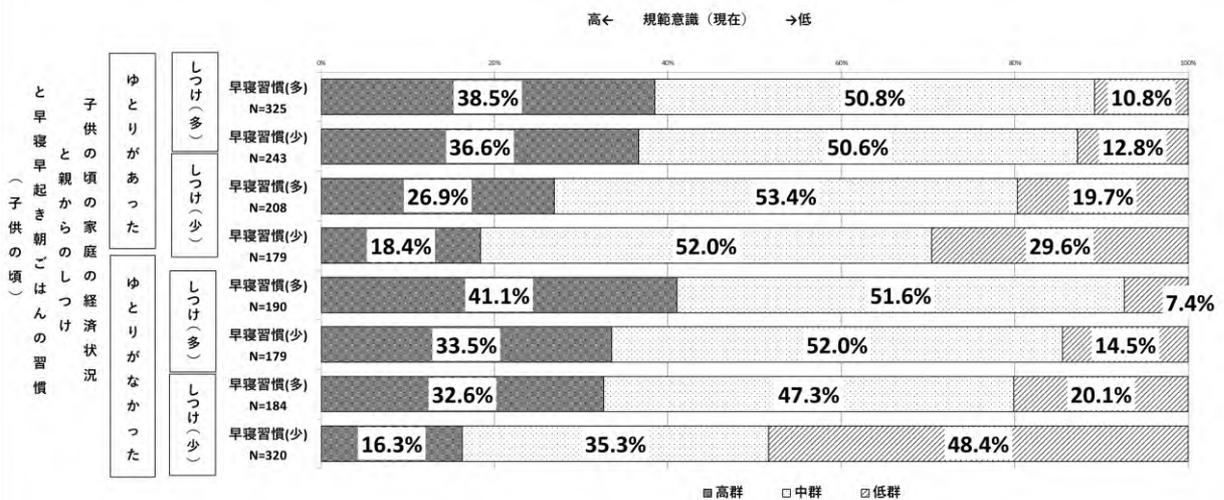


図 2-2-4 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と規範意識（現在）の関係

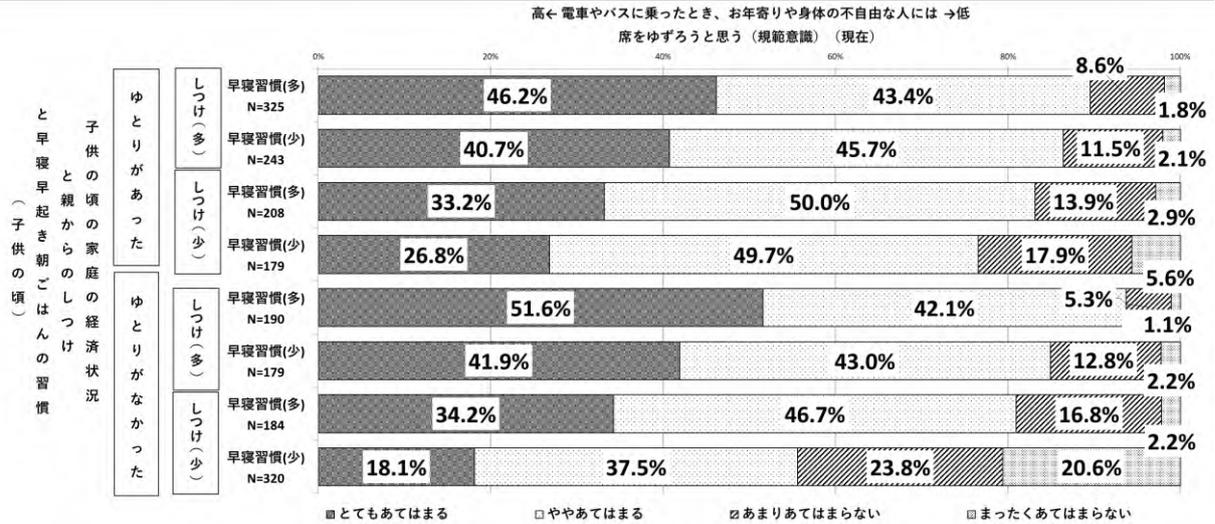


図 2-2-5 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う（規範意識）（現在）の関係

<文化的作法・教養>

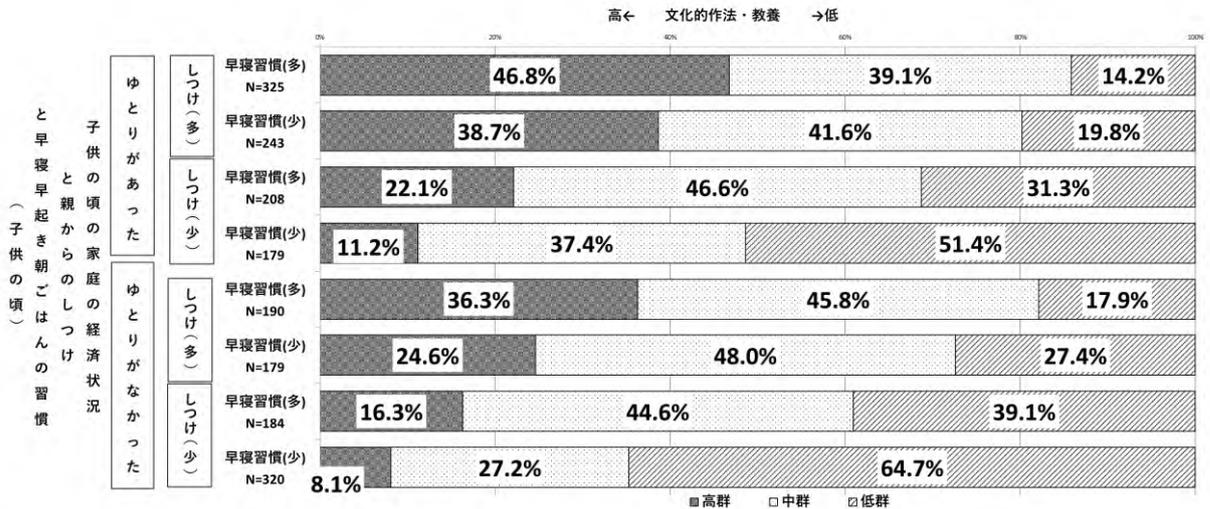


図 2-2-6 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と文化的作法・教養（現在）の関係

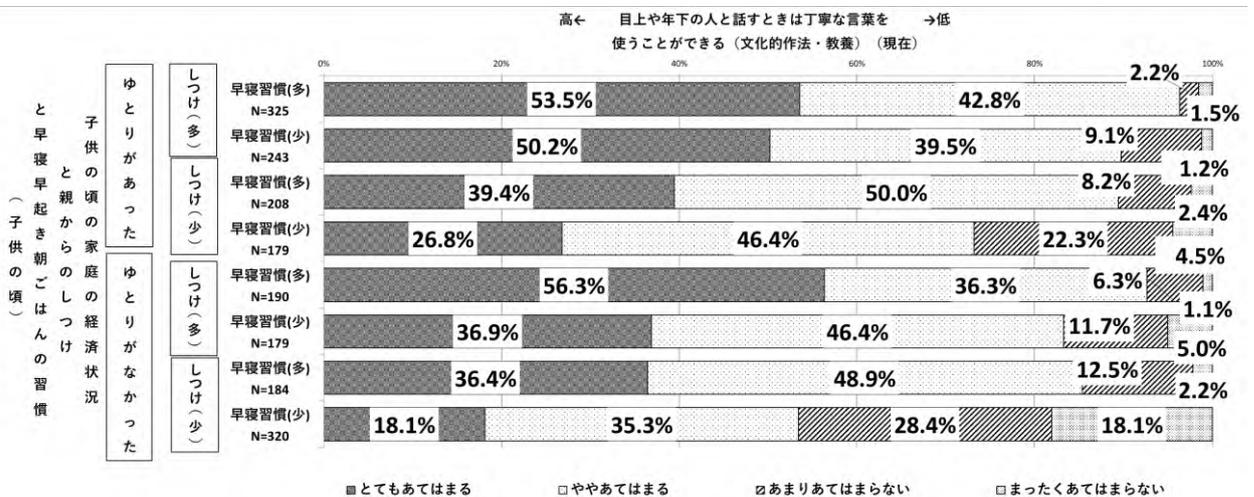


図 2-2-7 家庭の経済状況別にみた子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる（文化的作法・教養）（現在）の関係

＜へこたれない力＞

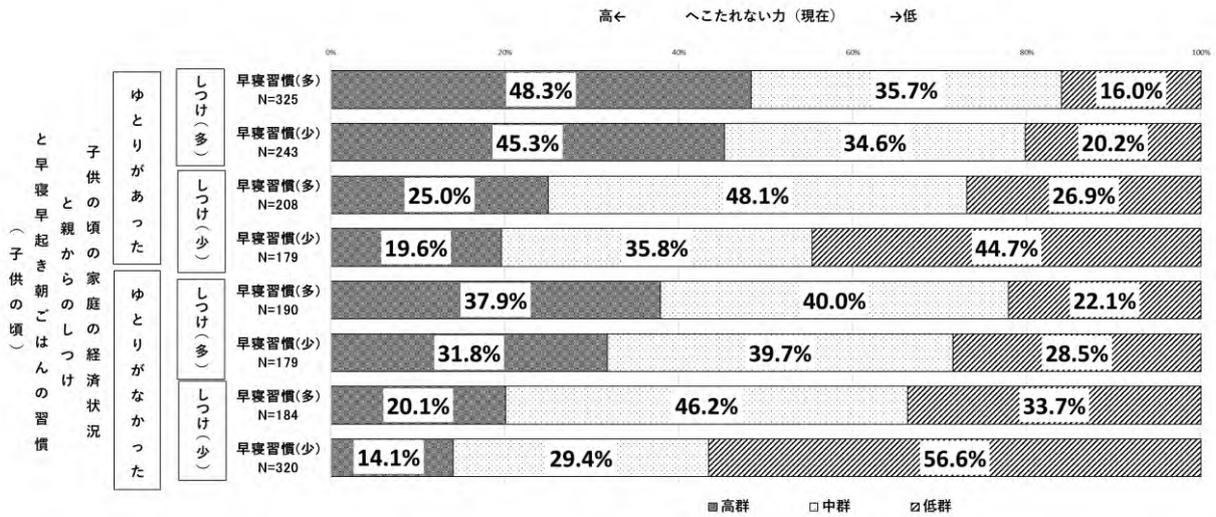


図 2-2-8 家庭の経済状況別に見た子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣とへこたれない力（現在）の関係

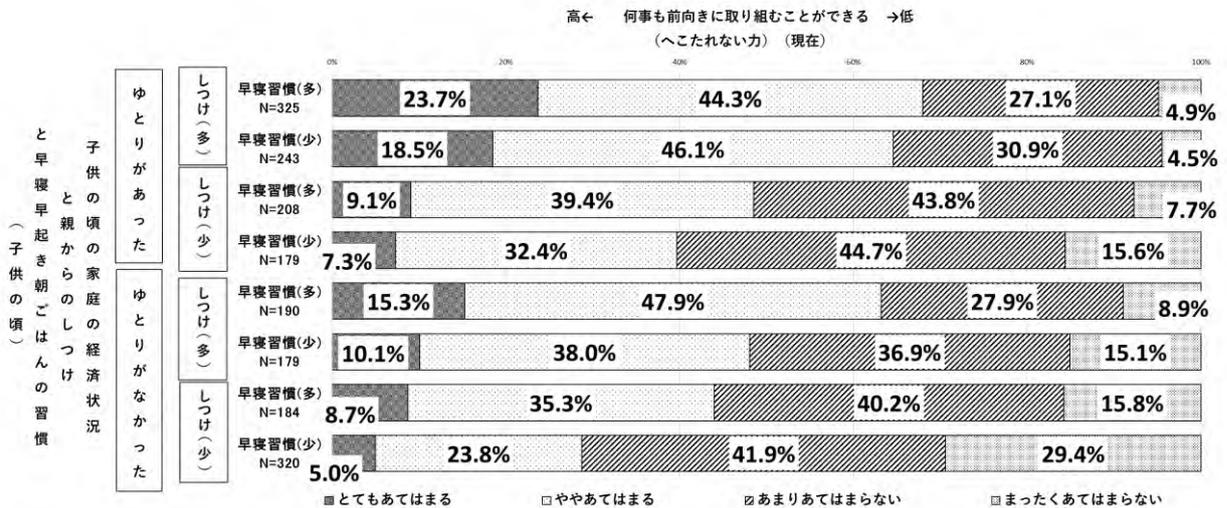
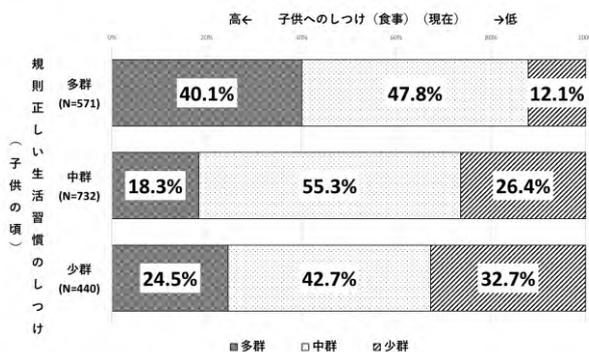


図 2-2-9 家庭の経済状況別に見た子供の頃の親からのしつけの多寡と早寝早起き朝ごはんの習慣と何事も前向きに取り組むことができる（へこたれない力）（現在）の関係

（参考）子供の頃の親からの規則正しい生活習慣のしつけの多寡と、大人になった現在の子供へのしつけの多寡の関係

＜子供へのしつけ（食事）＞



＜子供へのしつけ（睡眠）＞

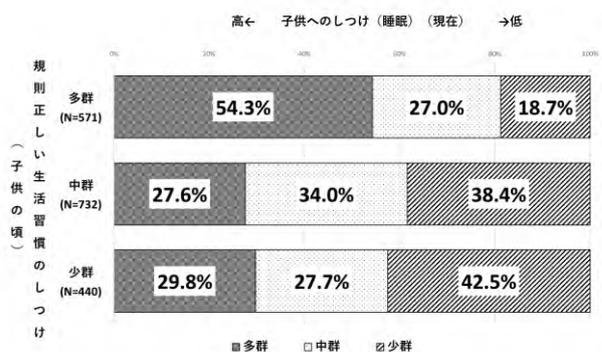


図 2-2-10 子供の頃の親からの規則正しい生活習慣のしつけの多寡と大人になった現在の子供へのしつけ（食事）の多寡の関係

図 2-2-11 子供の頃の親からの規則正しい生活習慣のしつけの多寡と大人になった現在の子供へのしつけ（睡眠）の多寡の関係

3. 子供の頃の朝活と現在の資質・能力や生活状況の関係

結果③ 子供の頃、朝早く起きて活動【朝活】をしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い。

(1) 子供の頃の朝活と現在の資質・能力の関係

子供の頃に朝活として運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）をしていた人ほど、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）やへこたれない力（何事も前向きに取り組むことができる）が高い人が多くなる傾向がみられ、家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）をしていた人ほど、現在の規範意識（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席をゆずろうと思う）や文化的作法・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）が高い人が多くなる傾向がみられた。

また、子供の頃に朝活として勉強（宿題を含む）をしていた人ほど、現在の自尊感情（自分のことが好きである）や意欲・関心（もっと深く学んでみたいことがある）が高い人が多くなる傾向がみられ、読書（絵本・マンガを含む）をしていた人ほど、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）や意欲・関心（もっと深く学んでみたいことがある）が高い人が多くなる傾向がみられた。

<運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）>

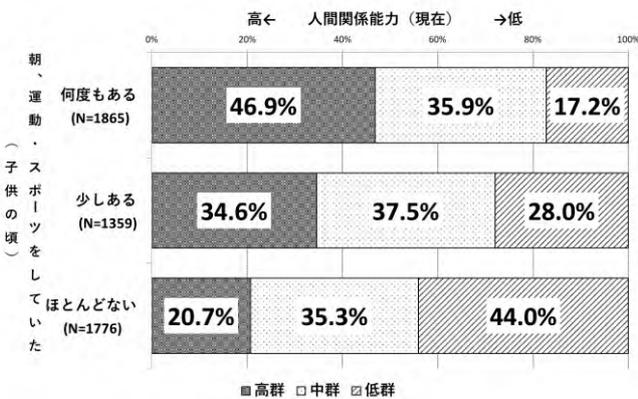


図3-1-1 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と人間関係能力（現在）の関係

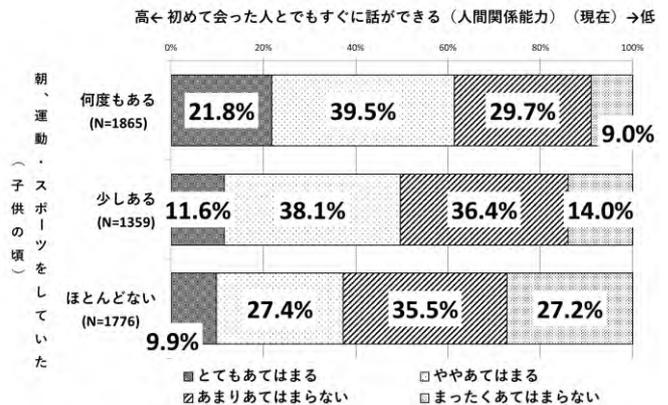


図3-1-2 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と初めて会った人とでもすぐに話ができる（人間関係能力）（現在）の関係

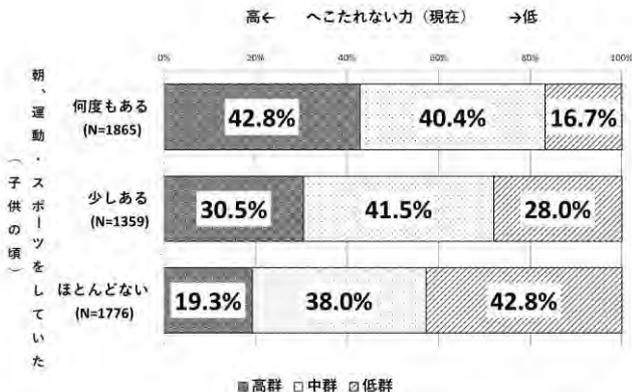


図3-1-3 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）とへこたれない力（現在）の関係

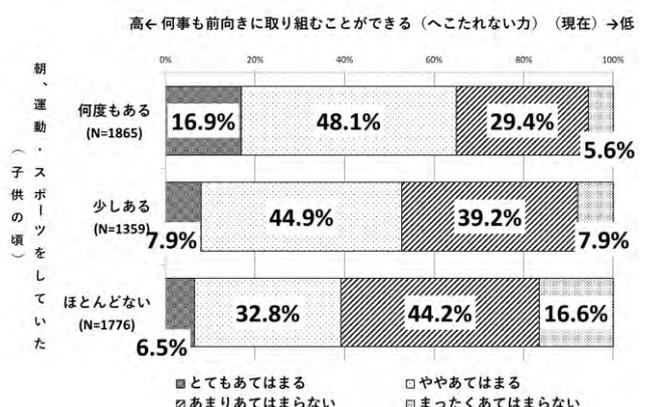


図3-1-4 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と何事も前向きに取り組むことができる（へこたれない力）（現在）の関係

<家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）>

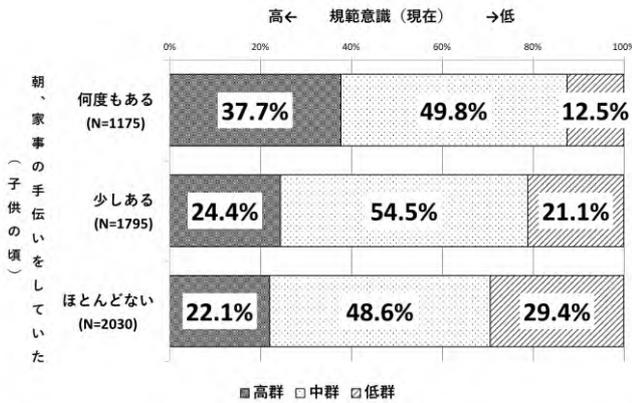


図3-1-5 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と規範意識（現在）の関係

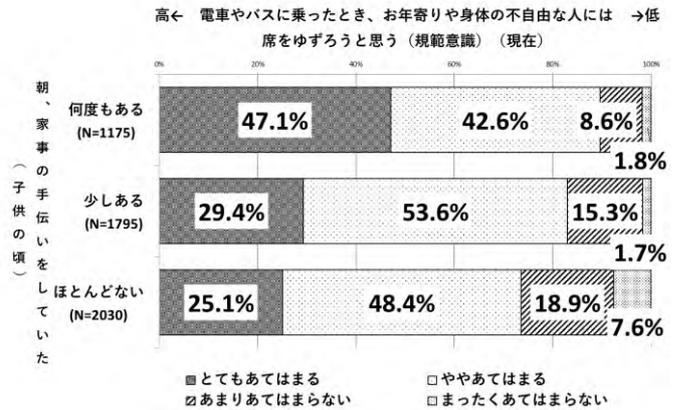


図3-1-6 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う（規範意識）（現在）の関係

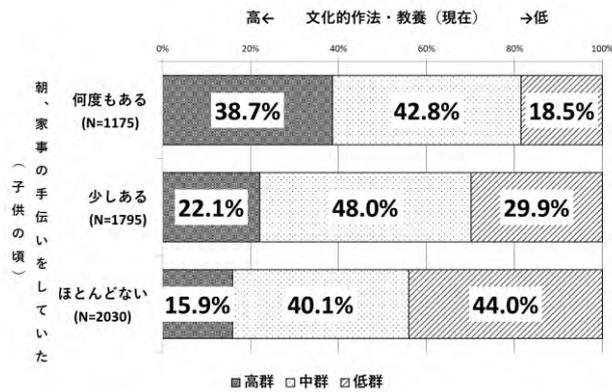


図3-1-7 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と文化的作法・教養（現在）の関係

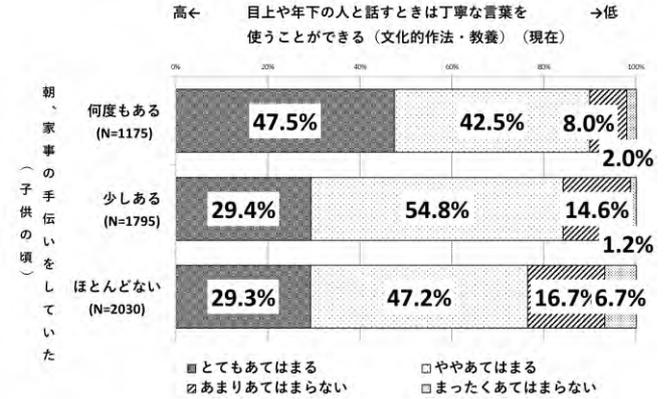


図3-1-8 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる（文化的作法・教養）（現在）の関係

<勉強（宿題を含む）>

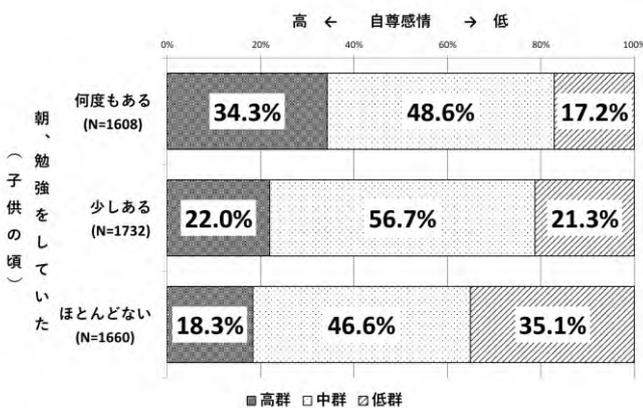


図3-1-9 朝活の勉強（子供の頃）と自尊感情（現在）の関係

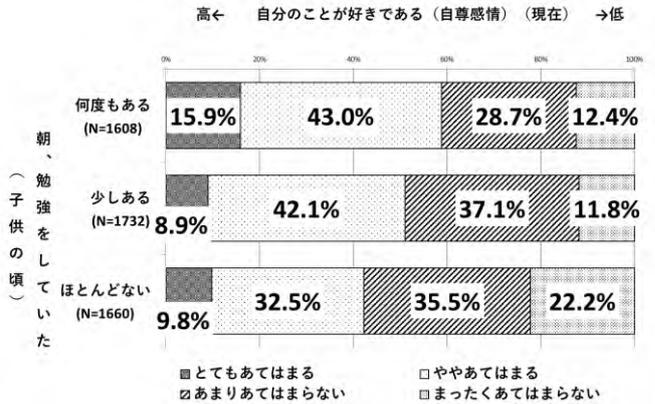


図3-1-10 朝活の勉強（子供の頃）と自分のことが好きである（自尊感情）（現在）の関係

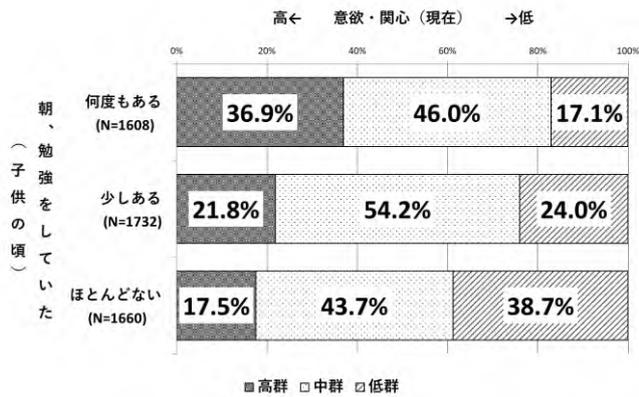


図3-1-11 朝活の勉強 (子供の頃) と意欲・関心 (現在) の関係

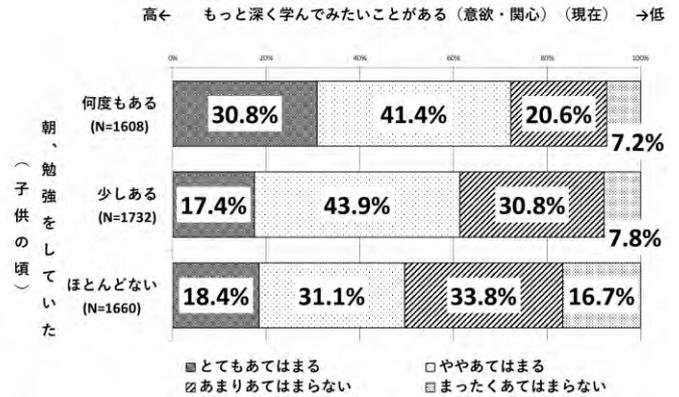


図3-1-12 朝活の勉強 (子供の頃) ともっと深く学んでみたいことがある (意欲・関心) (現在) の関係

<読書 (絵本・マンガを含む)>

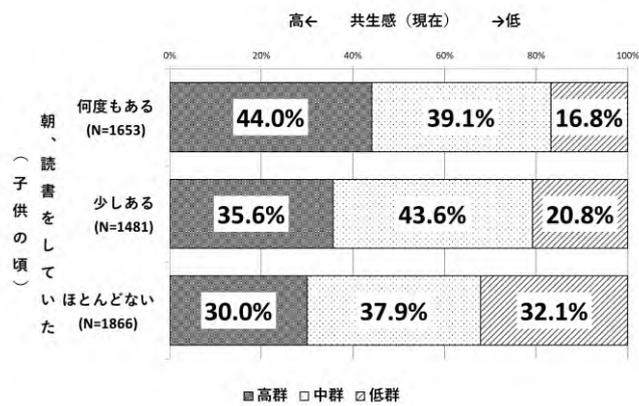


図3-1-13 朝活の読書 (子供の頃) と共生感 (現在) の関係

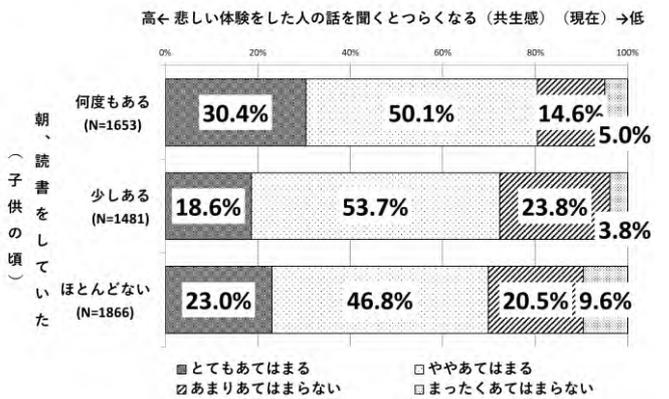


図3-1-14 朝活の読書 (子供の頃) と悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる (共生感) (現在) の関係

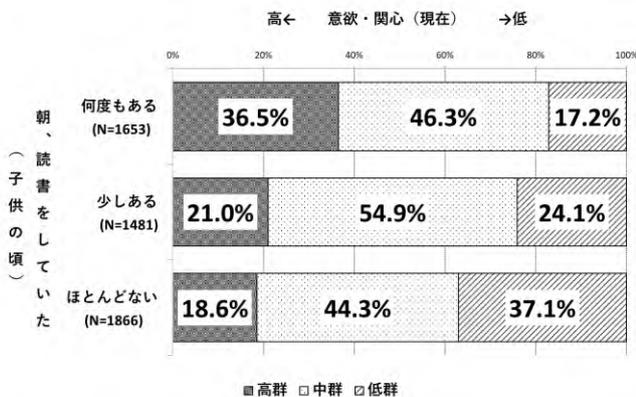


図3-1-15 朝活の読書 (子供の頃) と意欲・関心 (現在) の関係

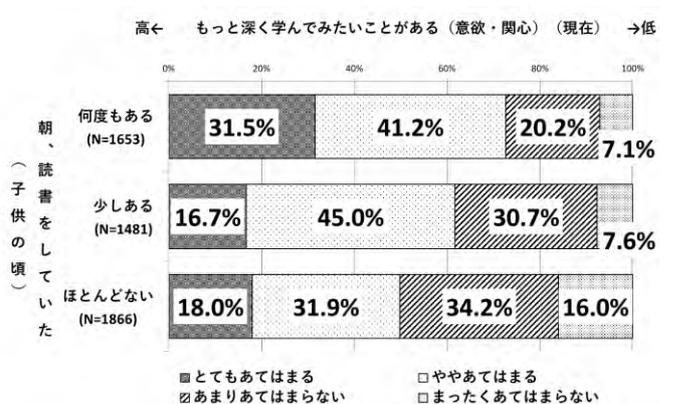


図3-1-16 朝活の読書 (子供の頃) ともっと深く学んでみたいことがある (意欲・関心) (現在) の関係

子供の頃の朝活と現在の資質・能力の相関分析を行ったところ、子供の頃に朝活として運動・スポーツや家事の手伝いをしていた人は、いずれの資質・能力ともやや相関がみられたが、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かった。

表1 朝活（子供の頃）と資質・能力（現在）の関係

	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
運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）	.224	.223	.261	.205	.309	.202	.255	.291
家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）	.215	.241	.266	.210	.325	.200	.285	.289
勉強（宿題を含む）	.213	.217	.258	—	.288	—	.247	.255
読書（絵本・マンガを含む）	—	—	.238	—	.246	—	.223	.213
テレビゲーム	—	—	—	—	—	—	—	—

上記は相関係数（r）＝.20以上を記載

※相関係数の強さの目安

相関係数とは2つの変数の関連度合いを示す統計学的指標。相関係数による相関関係の強さの一般的な目安は下記のとおり。

- 0.0～±0.2：ほとんど相関がない
- ±0.2～±0.4：やや相関がある
- ±0.4～0.7：相関がある
- ±0.7～±0.9：強い相関がある
- ±0.9～±1.0：極めて強い相関がある

（2）子供の頃の朝活と現在の生活状況の関係

子供の頃に朝活として運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）をしていた人ほど、現在、運動やスポーツをしていたり、健康に対する意識が高い人が多くなる傾向があり、家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）をしていた人ほど、食事をつくることや部屋の掃除や片づけをすること等の家事を行っていたり、ボランティア活動を行っている人が多くなる傾向がみられた。

また、子供の頃に朝活として勉強（宿題を含む）をしていた人ほど、現在、仕事にやりがいを感じていたり、将来に対して「明るい」と感じている人が多くなる傾向があり、読書（絵本・マンガを含む）をしていた人ほど、仕事にやりがいを感じていたり、子供への学習に対するしつけを行っていた人が多くなる傾向がみられた。

<運動・スポーツ（なわとび・かけっこ・野球等）>

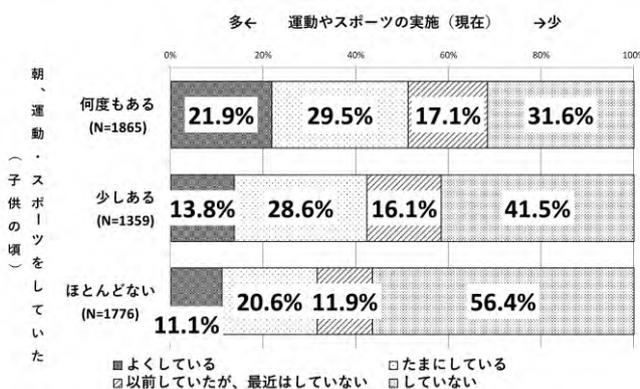


図3-2-1 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と運動やスポーツの実施（現在）の関係

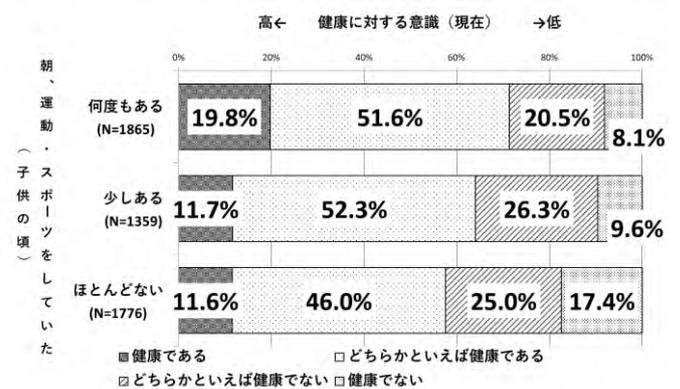


図3-2-2 朝活の運動・スポーツ（子供の頃）と健康に対する意識（現在）の関係

<家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）>

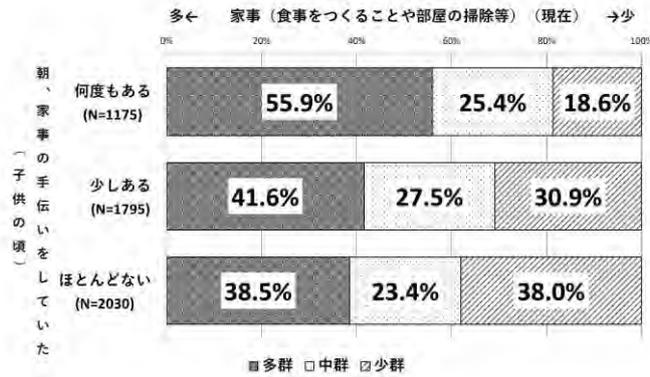


図3-2-3 朝活の家事の手伝い（子供の頃）と家事（現在）の関係

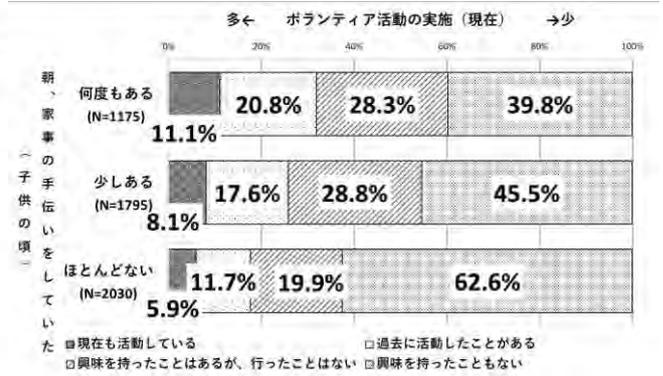


図3-2-4 朝活の家事の手伝い（子供の頃）とボランティア活動の実施（現在）の関係

<勉強（宿題を含む）>

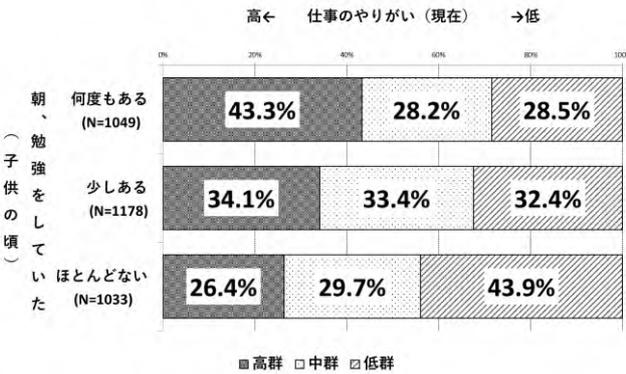


図3-2-5 朝活の勉強（子供の頃）と仕事のやりがい（現在）の関係

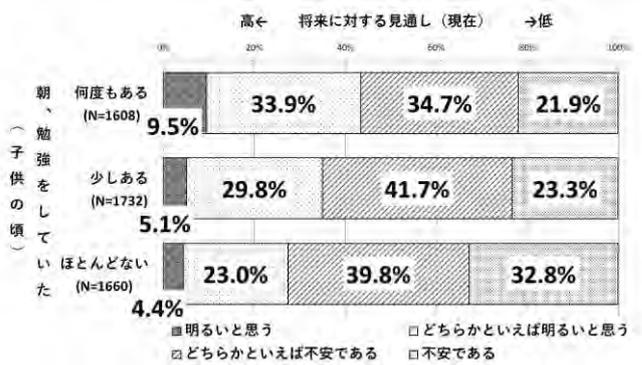


図3-2-6 朝活の勉強（子供の頃）と将来に対する見通し（現在）の関係

<読書（絵本・マンガを含む）>

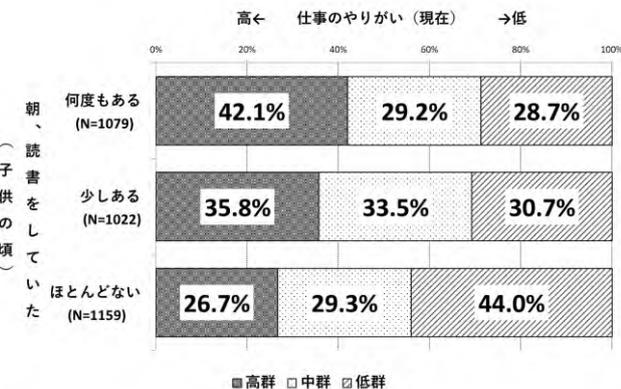


図3-2-7 朝活の読書（子供の頃）と仕事のやりがい（現在）の関係

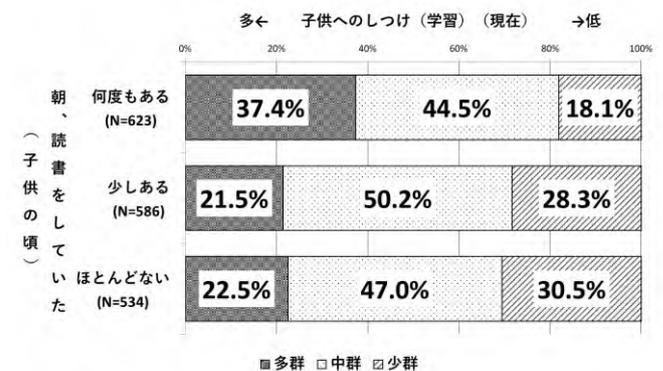


図3-2-8 朝活の読書（子供の頃）と子供へのしつけ（学習）（現在）の関係

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
- 2. 100～300万円台
- 3. 400～600万円台
- 4. 700～900万円台
- 5. 1,000万円以上
- 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	ほとんどやらない	まったくやらない
(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	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な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	4. ダイエットのために食べない
2. 食欲がない	5. 食べると体調が悪くなる
3. 朝食が用意されていない	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）

- | |
|--|
| <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）

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 週に3日以上 2. 週に1~2日以上 3. 月に1~3日 4. 3か月に1~3日 5. その他 () |
|--|

[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）

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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）

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）

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）

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）

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えますか。(○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. 一人で食べるのがときどきあった	3. 一人で食べるのがときどきあった
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、食事の好き嫌いがありましたか。（○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こと	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) 家族で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）

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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 |
|--|

