

第1節 生活行動

1 生活時間

(1) 起床時刻と就寝時刻

低年齢層はこの5年で早寝早起きになっている。

平日の平均起床時刻は、10～14歳が6時38分、15～19歳が6時54分、20～24歳が7時56分、25～29歳が7時17分となっている。低年齢層のほうが早く起きており、また、この5年で起床時刻が早くなっている。平均就寝時刻をみると、10～14歳が22時24分、15～19歳が23時48分、20～24歳が0時31分、25～29歳が0時7分となっている。低年齢層では就寝時刻がこの5年で早くなっている。(第1-6-1表)

第1-6-1表 起床時刻と就寝時刻

(1) 平均起床時刻(平日)

	平成18年(2006年)	平成23年(2011年)
10～14歳	6時44分	6時38分
15～19歳	7時01分	6時54分
20～24歳	7時53分	7時56分
25～29歳	7時20分	7時17分
小学生(10歳以上)	6時44分	6時38分
中学生	6時45分	6時41分
高校生	6時43分	6時36分
その他の在学者	7時59分	7時55分

(2) 平均就寝時刻(平日)

	平成18年(2006年)	平成23年(2011年)
10～14歳	22時30分	22時24分
15～19歳	23時58分	23時48分
20～24歳	0時31分	0時31分
25～29歳	0時05分	0時07分
小学生(10歳以上)	22時02分	21時57分
中学生	23時04分	22時55分
高校生	23時50分	23時42分
その他の在学者	0時47分	0時37分

(出典) 総務省「社会生活基本調査」

(2) 睡眠や食事、仕事や家事、自由な時間

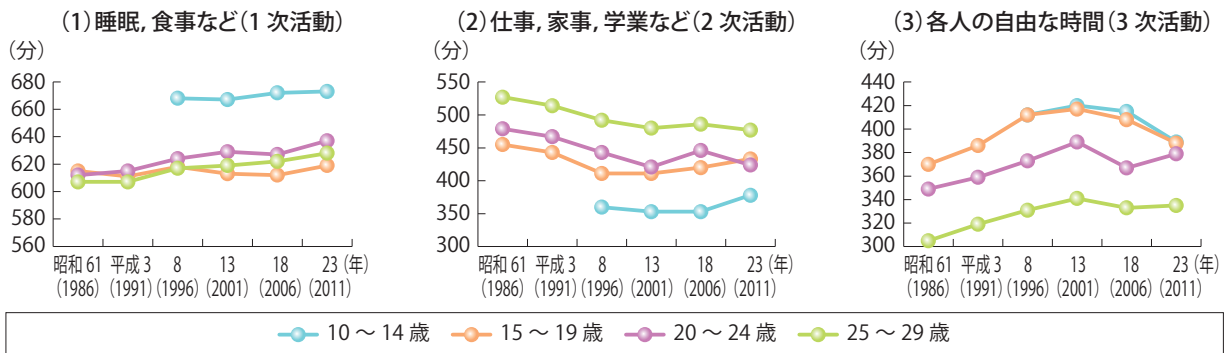
睡眠や食事の時間が増加。自由な時間は10代で減少。

睡眠や食事にかかる時間はおおむねどの年齢層でも増加している。(第1-6-2図(1))

仕事や家事、学業など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動にかかる時間は、2000年代に入ってから、10代では増加傾向にある一方、20代ではほぼ横ばいで推移している。20代は長期的には減少傾向にある。(第1-6-2図(2))

これら以外で各人が自由な活動にかかる時間は、2000年代に入るまではどの年齢層でも増加してきたが、その後、10代では減少に転じ、20代では横ばいとなっている。(第1-6-2図(3))

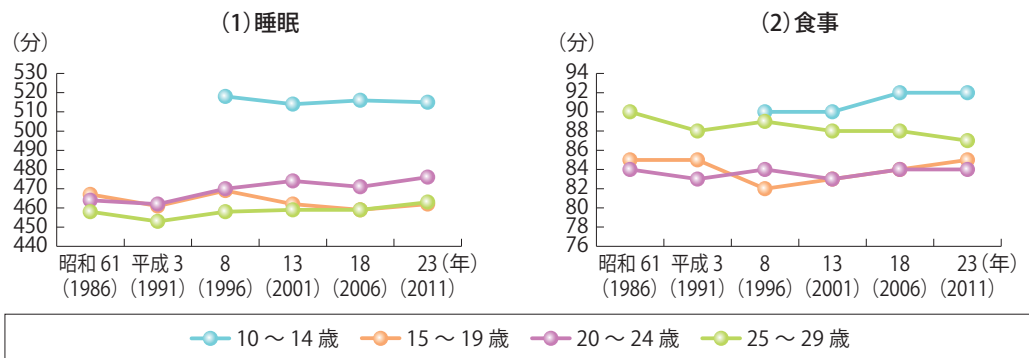
第1-6-2図 1次活動, 2次活動, 3次活動時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」
 (注) 睡眠や食事など生理的に必要な活動を1次活動, 仕事や家事, 学業など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動を2次活動, それら以外で各人が自由に使える時間における活動を3次活動という。

睡眠時間は10代ではおおむね横ばい, 20代では増加傾向にある。食事にかかる時間は, この10年をみると, 10代では増加傾向, 20~24歳はおおむね横ばい, 25~29歳は減少傾向にある。(第1-6-3図)

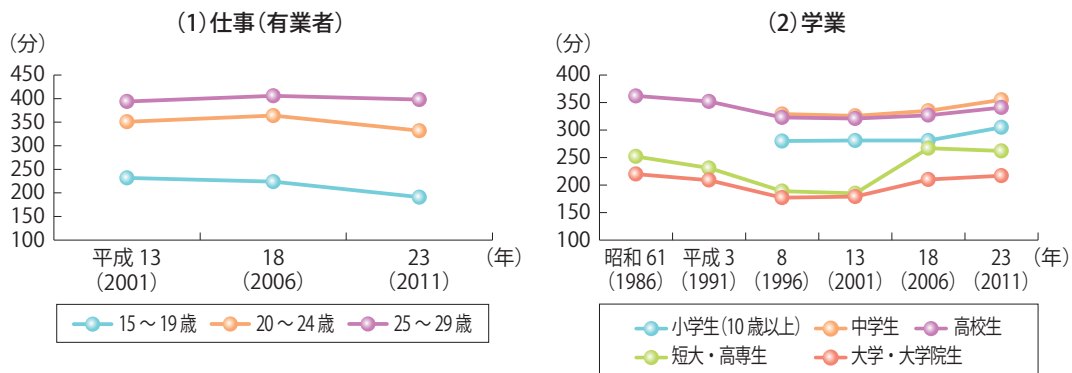
第1-6-3図 睡眠と食事の時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」

有業者の仕事時間は15~19歳と20~24歳で減少傾向にある。学業にかかる時間は, 2000年代以降, 小学生, 中学生, 高校生, 大学生などのいずれでも増加傾向にある。(第1-6-4図)

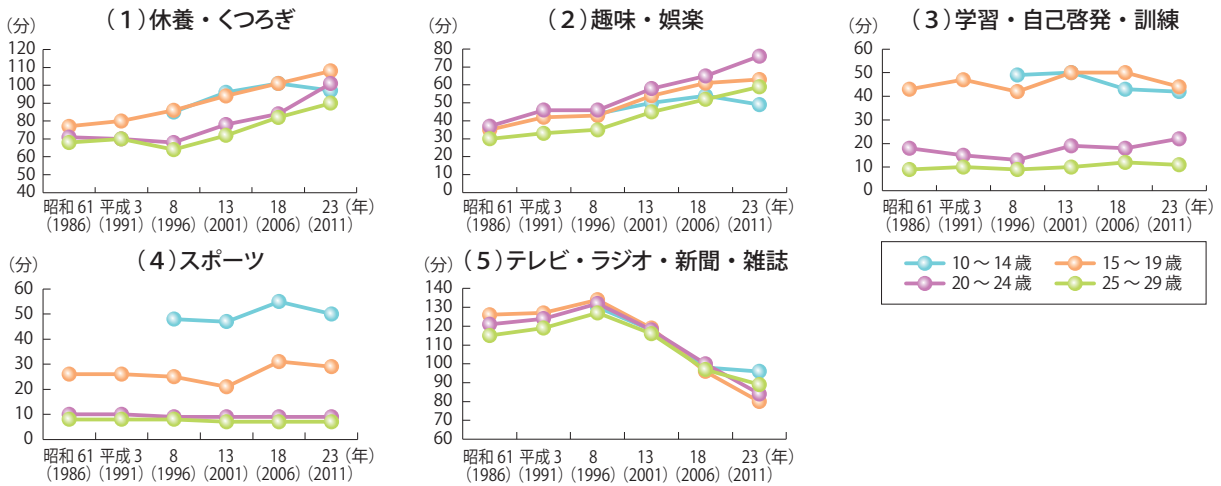
第1-6-4図 仕事と学業の時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」

各人が自由な活動にける時間では、休養・くつろぎや趣味・娯楽の時間は、いずれの年齢層でも総じて増加傾向にあるが、10代前半では5年前から減少した。テレビ・ラジオ・新聞・雑誌にける時間は減少している。学習・自己啓発・訓練の時間は、10～14歳は減少、15～19歳ではほぼ横ばい、20代では若干増えている。スポーツにける時間は、10代では若干増加、20代ではほぼ横ばいである。(第1-6-5図)

第1-6-5図 休養や自己啓発の時間



(出典) 総務省「社会生活基本調査」

2 行動

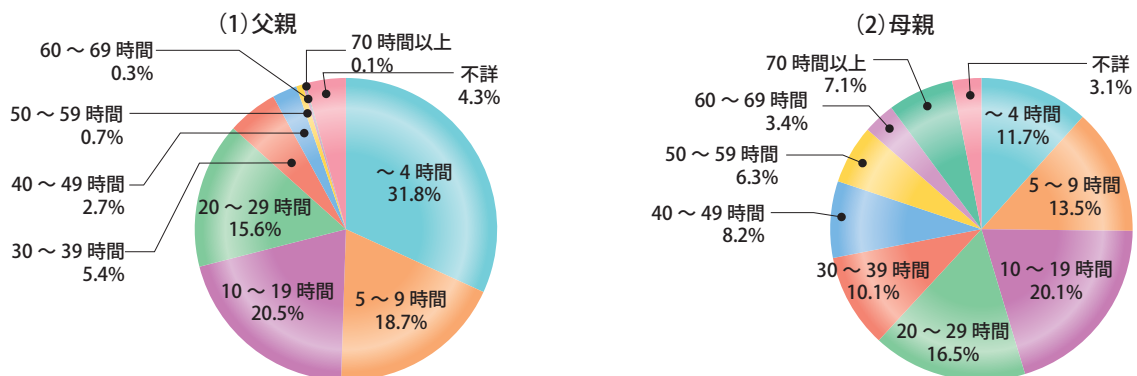
(1) 親とのかかわり

1週間の会話時間が父親とは5時間に満たない子どもが、母親とは10～19時間程度の子どもが最も多い。特に一緒にすることがない親子が中学生で1割弱、高校生で1割強。

18歳未満の子どもが親とどのくらい会話しているのかをみると、1週間のうちで父親と会話する時間は、4時間以下(31.8%)が最も多く、10～19時間(20.5%)、5～9時間(18.7%)と続いている。(第1-6-6図(1))

1週間のうちで母親と会話する時間は、10～19時間(20.1%)が最も多く、次いで、20～29時間(16.5%)、5～9時間(13.5%)となっている。1日当たりに換算すると、母親の約半数は子どもたちと1～4時間程度の会話をしていることになる。(第1-6-6図(2))

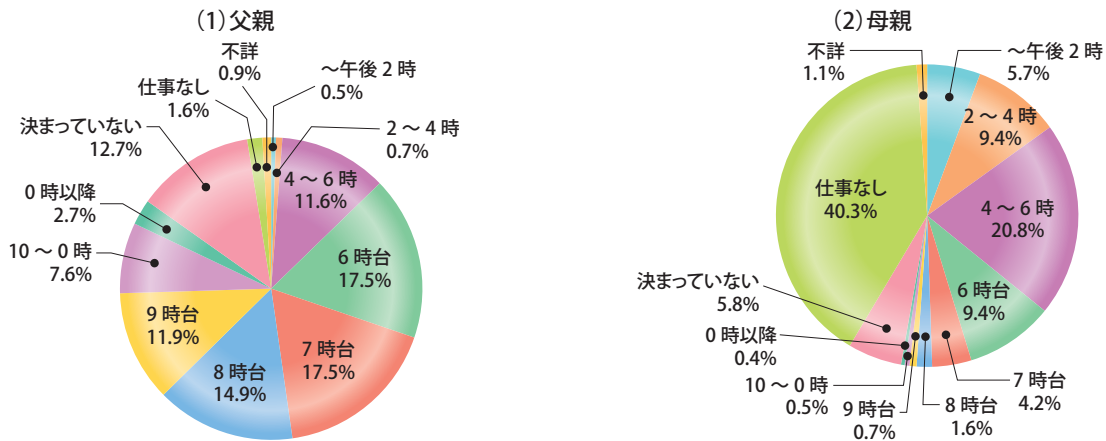
第1-6-6図 父母と子どもたちとの会話時間(1週間当たり)(平成21年)



(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」

この背景として、仕事をしていない母親が4割を占めていることや父親の帰宅時間が遅いことが考えられる。母親のうち仕事を持っている者の多くは夕刻までに帰宅しているが、3割以上の父親は夜8時以降に帰宅しており、夜10時以降の者も1割程度いる。(第1-6-7図)

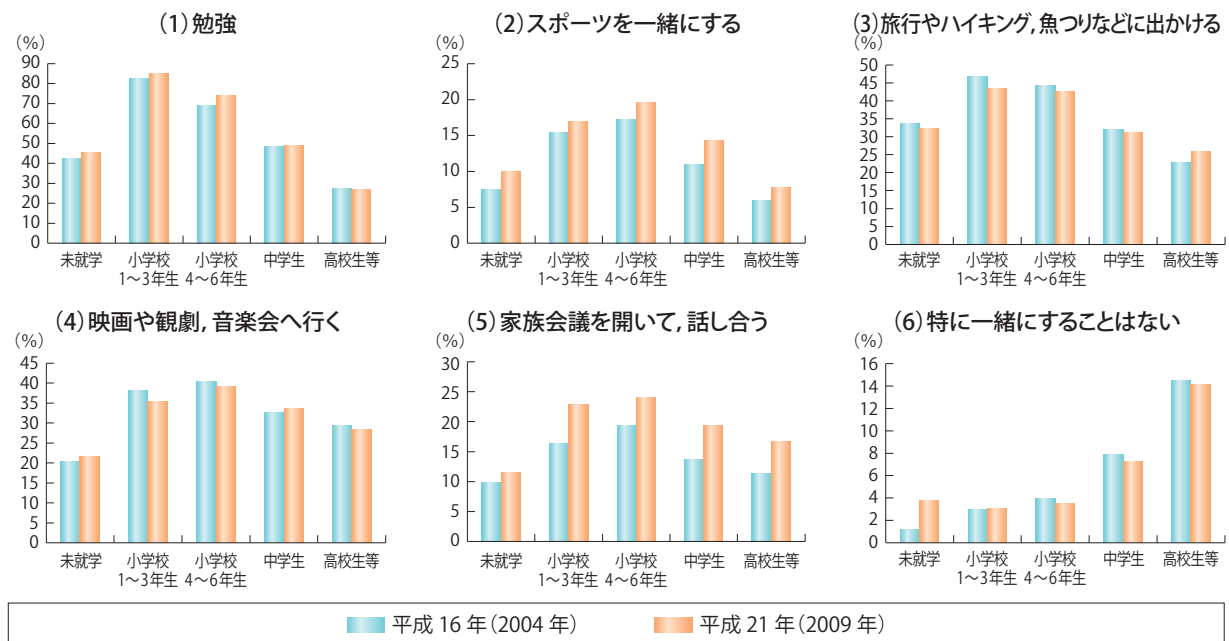
第1-6-7図 父母の帰宅時間 (平成21年)



(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」

親と子どもたちがよく一緒にすることをみると、例えば、勉強を親がみている小学生が7～8割、中学生が5割程度となっている。スポーツと一緒にする親子は小学生で2割弱、中学生で1割強、高校生で1割以下であるが、この5年ではそうした親子の割合が上昇している。家族会議を開いて話し合う親子は小学生の2割強、中学生と高校生の2割弱であるが、その割合がこの5年で大きく上昇している。しかし、「特に一緒にすることはない」親子が中学生で1割弱、高校生等で1割強となっている。(第1-6-8図)

第1-6-8図 父母と子どもたちがよく一緒にすること



(出典) 厚生労働省「全国家庭児童調査」

(注) 1. 保護者に調査したもの。複数回答。
2. 高校生等とは、高校生と、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。

第1部
第1章
第2章
第3章
第4章
第5章
第6章