

1 夜更かしと睡眠不足

(1) 夜更かしの一般化？

子どもの就寝時刻が遅くなり、生活が「夜型」になっているといったことは既に定説のようになっている。そしてこれを裏づけるようなデータとして、例えば「東京都子ども基本調査」などがある。継続しているこの調査によると、表Ⅲ－２－１のように中学２年生で就寝が12時以降、小学５年生で10時半以降の「夜更かし」の子どもは今や半数前後を占め、しかもその割合は増えてきている。

表Ⅲ－２－１ 「東京都子ども基本調査」における夜更かし化と今回データ

中２ 就寝時刻12時以降		1986	1989	1992	1995	1998	今回全国	今回大都市	(%)
男 子		45.4	44.3	41.1	44.5	48.2	15.9	30.9	
女 子		36.0	42.3	46.4	50.5	55.6	22.1	44.4	

小５ 就寝時刻10時半以降		1986	1989	1992	1995	1998	今回全国	今回大都市	(%)
男 子		33.4	22.5	51.6	61.2	59.1	22.0	25.0	
女 子		39.2	24.3	53.8	58.1	60.6	25.7	28.6	

しかし、これを今回調査の結果と比較すると、大きく異なっている。全国的に見ると上記のような夜更かしの子どもは２割前後の少数派に過ぎない。大都市の子どもだけを取り出してみても、中２では全国に比べて夜更かしの割合が多くなるが、小５ではほとんど変わらない。

つまり、夜型への移行という傾向は、大都市や特に東京の子どもの傾向であり、全国的にはさほど進んでいるわけではないと考えられる。また、平均を見ると（表Ⅲ－２－２）大都市の子どもは郡部の子どもに比べて就寝時刻が14分遅いが、起床時刻も同じく14分遅く、その結果睡眠時間は変わらない。10万以上・未満の都市は中間に位置し、結果的に睡眠時間は地域によらずほぼ同じである。

表Ⅲ－２－２ 就寝時刻、起床時刻、睡眠時間（平均）

		就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
大都市	小学生	22：08	6：55	8：48
	中学生	23：09	6：58	7：49
10万以上	小学生	21：58	6：46	8：48
	中学生	23：10	6：48	7：38
10万未満	小学生	21：52	6：40	8：48
	中学生	22：53	6：43	7：50
郡 部	小学生	21：52	6：41	8：48
	中学生	22：55	6：45	7：50

また、平均とは別に睡眠時間の短い子ども（小学生：8時間以下，中学生：7時間以下）の比率を比較してみると，小学生では大都市で27.6%とやや多いが（10%水準有意），中学生では10万以上の都市で多い（33.4%：5%水準有意）と逆転している。したがって大都市の子どもの夜更かしが睡眠不足に結びつくかといえは，小学生ではその傾向が他の地域よりやや強いものの，睡眠時間の平均は変わらないわけであり，はっきりした傾向性としては指摘できない。つまり，大都市で夜型化の進行はある程度確認できるが，それが睡眠不足につながっているとはあまり言えないことになる。

(2) 大都市における夜更かし化

ではなぜ都会の子どもは夜更かしなのだろうか。

今回調査で質問している項目の中で，夜更かしを促す可能性のあることがらは，行動時間（テレビやビデオ・ファミコン，友達との遊び，家での勉強），塾や習いごと（日数），自分専用の持ち物（テレビ，電話，携帯電話やPHS，個室）である。

まず，これらの要因が夜更かしにつながるのかどうか，全体で小・中学生別にみると，表Ⅲ－2－3 のようになる。

表Ⅲ－2－3 夜更かしを促す要因（就寝時刻の平均）

生 活 時 間		ほとんど しない	30 分 くらい	1 時間 くらい	2 時間 くらい	3 時間 くらい
テレビやビデオ, ファミコンなど	小学生	21 : 48	21 : 45	21 : 51	22 : 03	22 : 11
	中学生	23 : 03	22 : 52	23 : 01	23 : 01	23 : 11
友達と遊ぶ	小学生	21 : 56	21 : 54	21 : 57	21 : 59	21 : 58
	中学生	23 : 01	22 : 49	23 : 04	23 : 01	23 : 14
家で勉強	小学生	21 : 59	21 : 52	22 : 04	21 : 52	22 : 11
	中学生	23 : 03	22 : 57	22 : 58	23 : 17	23 : 16
塾や習いごと		0 日	1 ～ 2 日	3 日～		
	小学生	21 : 56	21 : 56	21 : 58		
	中学生	22 : 54	23 : 01	23 : 15		
持ち物		持っ てい ない	持っ てい る			
テレビ	小学生	21 : 57	22 : 00			
	中学生	23 : 03	23 : 02			
電話機	小学生	21 : 57	22 : 02			
	中学生	23 : 02	23 : 21			
携帯電話・PHS	小学生	21 : 57	22 : 00			
	中学生	23 : 01	23 : 33			
個室	小学生	21 : 57	21 : 57			
	中学生	22 : 56	23 : 05			

テレビを見たり友達と遊んだり勉強したりといった行動は，おおむね3時間以上になると夜更かしにつながる事がわかる。しかし，テレビなどを自分専用で持っていることはあまり夜更かしとは関連せ

ず、結びつくのは中学生で電話や携帯電話を持っている場合だけである。塾や習いごとについても小学生では影響せず、中学生で週3日以上行っている場合に限られる。

ではこうした行動は、大都市の子どもにより多く見られるのだろうか（表Ⅲ－2－4）。

表Ⅲ－2－4 都市規模による生活の違い

生活時間の平均(分)		大都市	10万以上	10万未満	郡部
テレビやビデオ、ファミコンなど	小学生	92.9	79.8	84.8	85.3
	中学生	94.8	84.1	87.4	94.9
友達と遊ぶ	小学生	76.5	72.9	61.8	71.5
	中学生	53.3	40.8	46.9	54.5
家で勉強	小学生	29.7	32.3	28.4	32.6
	中学生	45.0	48.2	42.8	42.9
塾や習いごとの日数平均(日)		大都市	10万以上	10万未満	郡部
	小学生	2.2	2.1	2.0	2.1
	中学生	2.0	2.0	1.9	1.9
持ち物(%)		大都市	10万以上	10万未満	郡部
テレビ	小学生	16.2	15.0	12.1	13.3
	中学生	24.4	22.6	26.1	30.3
電話機	小学生	1.1	1.4	2.9	1.5
	中学生	2.1	6.1	3.3	4.2
携帯電話・PHS	小学生	3.2	1.7	0.5	0.0
	中学生	7.8	5.6	4.9	3.1
個室	小学生	48.6	56.5	53.4	58.5
	中学生	60.6	69.8	79.2	85.4

就寝時刻の差が最も大きい大都市と郡部を比較した場合、小学生のテレビなどを見る時間は大都市の方が7.6分長い、中学生ではほぼ同じである。その他の生活時間と塾や習いごとについてはむしろ大都市と郡部の数値は似通っている。また、持ち物の中で夜更かしに影響する電話機や携帯電話（中学生）は、携帯電話のみ大都市ほど所持率が高いが、有意差ではない。つまり、これらの状況の違いが大都市の子どもの夜更かし傾向に直接結びついているとは言えそうにない。

以上を考えると、夜更かし傾向は確かに大都市で見られ、特に小学生ではテレビやファミコンなどに費やす時間もひとつの原因であると推測はできる。しかしそれがそのまま睡眠不足につながるかといえ、大都市の小学生の一部を除いて、必ずしもそうとは言えない。大都市の子どもは寝るのが遅いのも同じ程度、起きるのも遅いのである。

こうした傾向は、よく言われるようなテレビやファミコンなどへの耽溺や個室への引きこもり、あるいは通塾をはじめ勉強時間が長くなることによって夜更かしになり、睡眠時間が削られているというよりは、大都市で全体的に広がっている夜型の生活パターンが子どもにも少しずつ浸透しつつあるということではなかろうか。

今回調査では質問項目に含まれていないため推測しかできないが、例えば大都市では通勤時間が長く

親の帰宅が遅くなるため、家族の食事の時刻や就寝時刻が遅めにシフトする。また、商店や外食をする店、娯楽施設なども遅くまで開いている。これらによって、子どもの生活時間も遅い方にシフトするわけである。しかし、大都市では小・中学生の通学時間は短めであり、そのぶん朝は少し遅くまで寝て就寝の遅さをカバーできるのではなかろうか。

(3) 夜更かしの子どもの生活

上でみたように、夜更かしや睡眠不足の子どもが全体的に増えているとは必ずしも言えないことがわかったが、夜更かしで睡眠不足の子どもが一部にいてもまた確かである。こういった子どもはどのような家庭に多く、また生活面でどのような特徴を示しているであろうか。

就寝時刻と睡眠時間の間には非常に強い負の相関があるので（相関係数： -0.89 ），睡眠時間で見ていく。ここでは睡眠時間が小学生で8時間以下、中学生で7時間以下の者を睡眠不足の群とし、他項目との関連をクロス集計によって見ていく。

まず、睡眠不足を招く要因としては、テレビなどを見る時間や勉強時間の長さがあることは先に見たとおりである。親や家庭のあり方では（表Ⅲ—2—5）、「子どもの寝る時刻を決めている」場合に睡眠不足が少ないのは当然であろう。他に有意差があるのは、子どもの勉強をみてあげることが多い家庭では睡眠不足が少ないが、子育てや親子関係に関する他の項目では相関は見られず、これらが直接睡眠不足につながるとはあまり言えない。

表Ⅲ—2—5 子育てのあり方と睡眠不足の比率

	あてはまる		あてはまらない
子どもの寝る時刻を決めている	17.0	<<	33.7
お子さんの勉強をみてあげることが多い	21.5	<	26.4

「あてはまる」「まああてはまる」の合計

<<：1%水準有意 <：5%水準有意。以下の表でも同じ。

睡眠不足の子どもは生活面において問題が多く、情緒的にもイライラしたり「キレ」やすいといったことが言われる。実際こうした傾向を示しているだろうか（表Ⅲ—2—6）。

表Ⅲ—2—6 睡眠不足と子どもの生活、性格

	睡眠不足		非・睡眠不足
授業中いねむりする	18.7	>>	8.8
授業中おしゃべりを続ける	12.6	>>	8.0
親に逆らったり口答えする	46.5	>>	39.1
学校をずる休み*	12.5	>>	6.0
夜遅くまで街や盛り場で遊ぶ*	10.1	>>	5.3
腹が立つと顔に出してしまう	46.4	>>	38.8
小さなことでイライラする	41.0	>>	33.6
自分の長所・短所を考える	40.3	>>	34.1

「よくある」「ときどきある」の合計

*「よくある」「ときどきある」「1～2回したことがある」

いくつかの項目では有意差がみられる。睡眠不足の子どもに授業中の居眠りが多くなるのは予想されるところであるし、おしゃべりやずる休み、夜遅くまでの遊びといった逸脱行動もやや多く見られる。またイライラするとか怒りがすぐに顔に出るといった点で、情緒的な問題もある程度はうかがえる。

しかし、これ以外の項目では睡眠不足の子どもとそうでない子どもとの間に差がないというのもまた事実である。他の多くの逸脱行動や、「ものごと集中できない」、「ひどく怒ったり乱暴をしてしまう」といった性格特性については、睡眠不足との関連は特に見出せない。

よく言われるように、睡眠不足に代表される不規則な生活パターンは、心身の健康な成長を妨げることはあるし、逆にメディアへの耽溺や逸脱的な行動の結果として睡眠時間が削られることもあるのは否定できない。しかし、実際睡眠が不足している子どもは、今回データを見る限りさほど多くはない。また、ある種の子育てのあり方がそのまま睡眠不足につながるというわけでもない。今の子どもは個室でテレビやファミコンに夢中になるあまり、多くが睡眠不足で、そのためイライラしたり「キレ」やすい、といった安易な一般化には慎重になるべきであろう。

2 メディアへの耽溺

(1) テレビの所有と子どもの生活

子どもの生活で次に取り上げるのは、前項とも関連するが、メディアへの接触や耽溺によって子どもは「孤立」し、家族や友人との関係が希薄化したり、社会性が乏しくなっているといった定説である。ここでは、自分専用のテレビの所有と、テレビやビデオを見たりファミコンなどのゲームをした時間を指標として用いる（個室への引きこもりもこうした文脈で語られることが多いが、自分専用の部屋を持っているのは全体で65.0%と既に多数派であるので、ここでは用いない）。

まず、自分のテレビを持っている子ども（全体で20.1%）と持っていない子どもの生活やパーソナリティを比較すると（表III-2-7）、様々な項目で差異が生じている。家庭生活では、テレビを持っている子どもは家族と出かけたり家の手伝いをするのが少ない一方、親がほしいものを買ってくれることが多く、コミュニケーションや対話よりモノを介した親子関係がうかがえる。ただし、両親との会話や意思の疎通については特に差はなく、これらを欠きがちであるとは言えない。