

## 第2章

## 金・土・日曜日の時間の使い方

根舛セツ子・田上純子

「学校5日制」になり、休み明けの保健室は“心身の調整”のために訪れる生徒たちで大賑わいであると聞く。そして、多くの養護教諭が中学生の生活時間や生活リズムが変わりつつあると感じている。では、どのように変わりつつあるのだろうか。金曜日から日曜日までの3日間の就寝時刻、起床時刻、および金曜日の放課後の過ごし方と土曜日の過ごし方をみてみた。

## 1. 就寝時刻と起床時刻

## 1) 就寝時刻

表2-1は、金・土・日曜日の3日間の就寝時刻を尋ねた結果である。さらに、図2-1で、中学生全体の就寝時刻の傾向をみてみた。金・土・日曜日ともに「23～24時頃」に寝ている生徒が約5割いる。土曜日になると、「1～2時頃」に寝る生徒が21.1%と多くなり、「3時頃以降」の深夜に就寝している生徒も約5%もいる。おそらく土曜日の夜は、明日休みだと思うと心身ともにホッとし、開放的になるのであろう。バラエティなどの深夜番組を見たり、メールのやりとりで熱中したり、受験勉強をしたりなど、深夜遅くまで、のんびりと自由に自分の時間を過ごしている様子がうかがえる。

保健室に来室する生徒の様子から、女子の方が男子よりも就寝時刻が遅いことを想定していた。しかし、金曜日は女子の8割近くが「24時頃以前」には就寝している。男子は、「22時頃以前」の就寝型も3割いるものの、「3時頃以降」の遅寝型が女子よりも多い傾向にあり、土曜日になると増加している。

次に、学年別に就寝時刻の比較をしてみた(図2-2)。どの学年も共通して、「23～24時頃」が就寝時刻のピークとなっている。しかし、他の時間帯においては学年差がみられる。3年生は、「1～2時頃」が他の学年より多く、「3時頃以降」も若干多い傾向にある。

表2-1に戻り、金曜日の1年生の就寝時刻をみてみると、「23時頃以降」に寝ている生徒が、56.6%もいる。ハードな学校生活を過ごしていくには、睡眠不足をきたすことによる弊害(集中力の欠如、けがやトラブルなど)が考えられるので、体力と健康の両面からも、就寝時刻を含めた生活習慣について注意を促していく必要がある。

「学校5日制」になり、中学生にとって、土曜日の夜はのんびりと自由に過ごす時間帯として捉えられているように思われる。そして、ますます就寝時刻が遅くなる傾向にある。

日曜日の夜は、金曜日の就寝時刻に近い結果が

表2-1 就寝時刻×性・学年

	(% )											
	22時頃以前			23～24時頃			1～2時頃			3時頃以降		
	金曜日	土曜日	日曜日	金曜日	土曜日	日曜日	金曜日	土曜日	日曜日	金曜日	土曜日	日曜日
全 体	28.4	23.0	27.6	51.5	51.1	52.6	16.7	21.1	16.5	3.4	4.9	3.3
男 子	31.1	25.1	30.2	48.4	48.8	50.9	16.2	20.2	15.4	4.3	5.9	3.6
女 子	25.5	20.6	24.9	54.8	53.6	54.5	17.2	22.0	17.7	2.4	3.8	2.9
1 年	43.5	37.4	44.8	49.8	49.5	47.4	5.8	10.5	6.5	1.0	2.6	1.4
2 年	28.0	21.8	27.7	54.8	57.9	55.8	15.0	16.9	14.4	2.2	3.5	2.2
3 年	12.9	9.1	9.7	50.0	46.3	55.0	30.0	36.0	29.1	7.2	8.6	6.3

出ている。このことは、明日は学校があるということをも中学生が意識しているからであろう。

2) 起床時刻

「最近の中学生は疲れている」という声が聞かれる。そのため、起床時刻も遅く、朝食もそこに、目覚めないまま学校へ駆け込んでくることが多いといわれている。

中学生の起床時刻を中学生全体の傾向と男女別、学年別、そして曜日別にみていくことにした。

中学生全体をみたものが表2-2である。さらに、図2-3をみると、授業のある金曜日と休日の土・日曜日の起床時刻に違いがみられる。休日の土・日曜日の起床時刻は同じ傾向にあり、10時頃以降に起床する中学生が約2割いる。

図2-1 就寝時刻 × 曜日

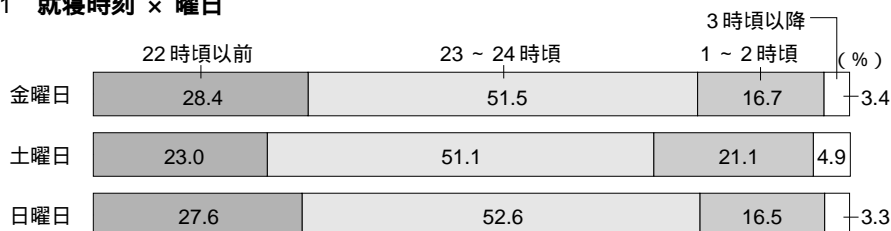


図2-2 金曜日の就寝時刻 × 学年

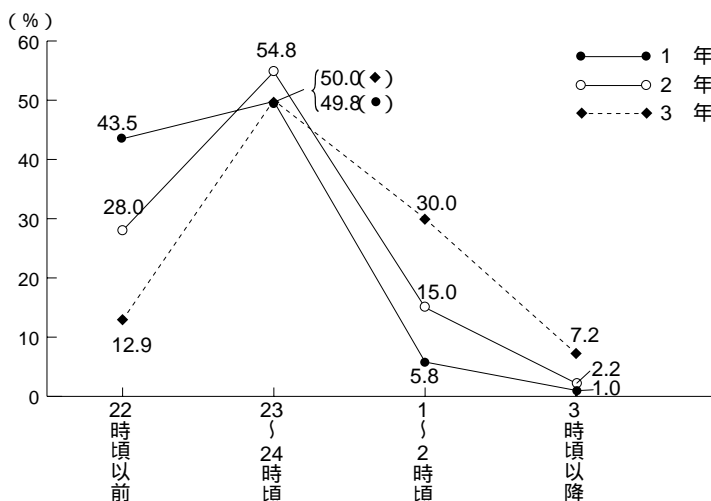


表2-2 起床時刻 × 性・学年

	7時頃以前			8~9時頃			10~11時頃			12時頃以降		
	金曜日	土曜日	日曜日	金曜日	土曜日	日曜日	金曜日	土曜日	日曜日	金曜日	土曜日	日曜日
全体	90.5	47.3	45.2	7.9	33.9	34.0	1.0	14.0	15.2	0.6	4.8	5.6
男子	88.1	49.9	50.5	10.1	31.8	30.4	1.0	13.0	13.3	0.8	5.3	5.8
女子	93.1	44.5	39.7	5.6	36.0	37.6	0.9	15.2	17.2	0.4	4.3	5.5
1年	93.3	60.3	54.5	6.2	29.7	31.0	0.5	8.1	11.8	0.0	1.9	2.8
2年	92.5	53.2	50.9	5.8	30.3	30.5	0.9	11.4	13.3	0.7	4.9	5.3
3年	85.6	27.8	30.2	11.8	41.7	40.4	1.6	22.7	20.6	1.1	7.7	8.9

男女別にみると(表2-2)、授業のある金曜日は、約9割の女子が「7時頃以前」に起床している。しかし、休日の日は起床時刻が遅い傾向にあり、「12時頃以降」の遅い起床は男子に若干多くなっている。

学年別に、金・土・日曜日の3日間の起床時刻をみたのが図2-4である。土・日曜日の「7時頃以前」の起床時刻について、1、2年生と3年生との違いが顕著にみられる。その時間帯には、1、2年生の5~6割が起きている。しかし、3年生は3割前後しか起きていない。遅くまで寝ている3年生と、休日ではあるが部活動などの予定があり早起きせざるをえない1、2年生との違いだと考える。土日に昼近くまで寝ている生徒はウィークデーに早く起きることができるのだろうか。

か。

おそらく、土日に生活の変化をきたした生徒が、休み明けに気分不良や疲れ、だるさなど心身の不調を訴え保健室に来室してくると思われる。

## 2. 金曜日の放課後

### 1) 金曜日の放課後の過ごし方

中学生は、金曜日の放課後をどのように過ごしているのだろうか。

12項目を示し、どのように過ごしているかをたずねてみた(表2-3)。金曜日の放課後に、友だちと遊ぶ時間や読書の時間が少ないことがわかる。一方、テレビやビデオは9割の生徒たちが見ている。しかも、「3時間以上」も見続けている

図2-3 起床時刻 × 曜日

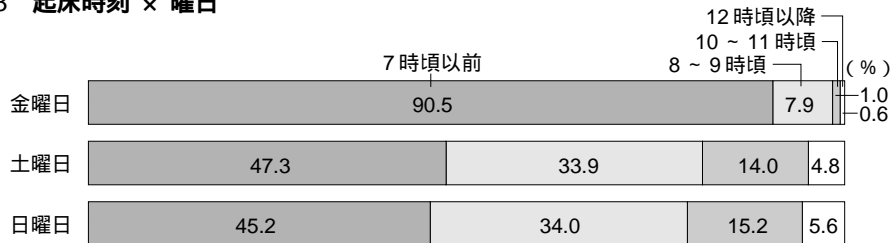
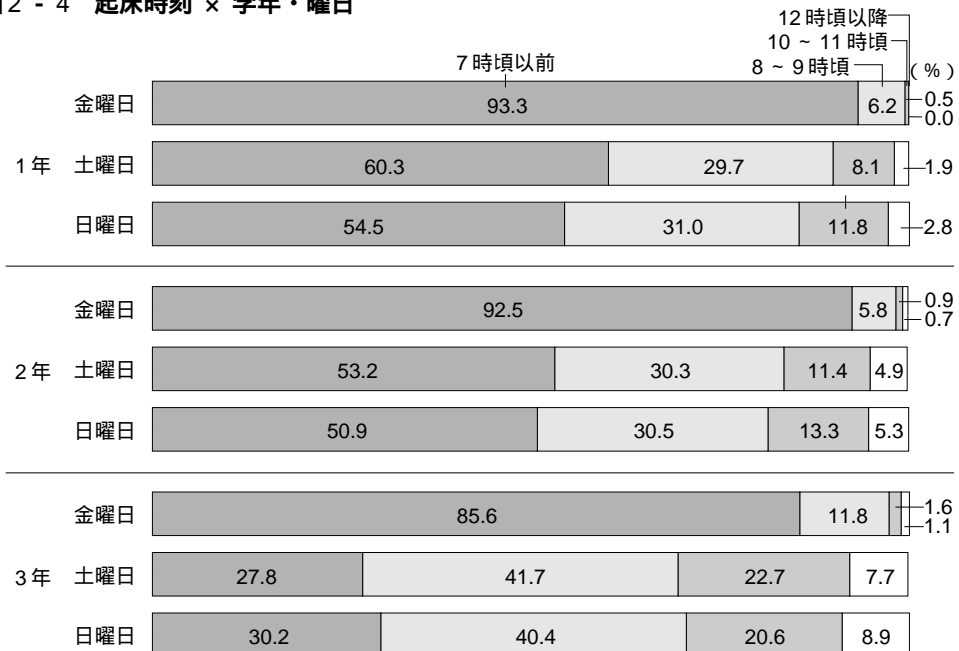


図2-4 起床時刻 × 学年・曜日



生徒が22.0%もいることがわかった。

また、「家族でおしゃべりをした」は「30分以内」が36.4%と多い。会話の少ない中学生にとって、30分以内でも会話をしたという実感がわくのであろうか。次いで「30分以内」で多いのは「マンガや雑誌を読んだ」が32.8%で続く。

「家で勉強をした」と答えた生徒もいるものの、最大値が「30分以内」の18.3%と少ない。「部活動をした」生徒で「3時間以上」は11.1%である。

2) 金曜日の放課後は楽しかったか

表2 - 3 より、金曜日の放課後、部活動に50.6%（「した（30分以内～3時間以上）」割合）が参加し、テレビ・ビデオを90.1%の生徒が視聴している中学生の姿が浮き彫りにされたが、彼らはそ

れらを楽しいと実感しているのだろうか。

そこで、金曜日の放課後は楽しかったかとたずねてみた（表2 - 4）。

1年生と2年生は、「とても楽しかった」「わりと楽しかった」を合わせると約75%が、「楽しかった」と答えている。特に2年生は、「わりと楽しかった」割合が高い。しかし、3年生になると、「あまり楽しくなかった」と「ぜんぜん楽しくなかった」を合わせると約4割にも上る。3年生は部活動がなくなり、受験を意識した放課後の生活になるため、楽しくないと思われる。

男女別にしてみると、女子の方が男子よりも「楽しかった」と答えている者が多い。

表2 - 3 金曜日の放課後の過ごし方

	(%)						
	しなかった	30分以内	1時間くらい	1時間半くらい	2時間くらい	2時間半くらい	3時間以上
部活動をした	49.3	3.0	9.1	9.8	11.0	6.6	11.1
塾で勉強をした	70.7	0.4	2.6	6.8	9.6	4.3	5.6
家で勉強をした	41.5	18.3	17.4	7.3	7.7	2.3	5.5
テレビやビデオを見た	10.0	10.4	19.2	12.7	18.1	7.7	22.0
読書をした	67.4	17.4	8.5	2.7	1.6	0.7	1.7
マンガや雑誌を読んだ	40.5	32.8	16.2	5.4	2.6	0.5	1.9
自分の趣味のことにした	50.7	17.4	13.5	6.5	4.8	2.0	5.0
1人でボーっとした	61.4	25.3	6.8	1.9	1.6	0.2	2.8
友達と遊んだ	79.2	3.0	2.5	2.0	3.6	2.1	7.6
つきあっている子とデートした	97.7	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	1.4
街をブラブラした	91.4	3.2	1.8	1.1	0.9	0.4	1.1
家族でおしゃべりをした	31.8	36.4	18.1	5.1	2.8	1.3	4.4

表2 - 4 金曜日の放課後の楽しさ × 性・学年

	(%)					
	全体	男子	女子	1年	2年	3年
とても楽しかった	20.4	18.0	22.8	25.5	19.2	16.1
わりと楽しかった	50.2	49.9	50.5	50.4	56.4	44.0
あまり楽しくなかった	21.2	22.6	19.7	17.5	18.0	28.2
ぜんぜん楽しくなかった	8.2	9.4	7.0	6.6	6.5	11.7

### 3. 土曜日の過ごし方

#### 1) 土曜日は楽しかったか

土曜日の様子をたずねてみた(表2-5)。全体的にみると、75.6%の中学生が土曜日を楽しく過ごしている。

学年別では、1年生と2年生は土曜日を楽しく過ごしている様子がうかがえる。しかし、3年生は「あまり」「ぜんぜん」を合わせると、34.0%の生徒が「楽しくなかった」と答えている。

#### 2) 土曜日にしたこと

土曜日にしたことをみてみると(表2-6)。1、2年生は、部活動への参加者が5~6割もいる。また、1年生は2年生よりも、部活動への参加や遠征が若干多い。3年生は「調べものをしに、図書館や美術館などに行っていた」と答えた者が約1割いる。

「学校5日制」における中学生の土曜日は、半数の者が部活動や遠征などで過ごしていることが明らかになった。

#### 3) 土曜日はどのように過ごしたか

休日になった土曜日を生徒たちはどのように過ごしているのだろうか。その過ごし方についてたずねてみたのが表2-7である。

「部活動をした」が35.9%（「した(30分以内~3時間以上)」割合)、「テレビやビデオを見た」が90.2%、「友だちと遊んだ」が29.5%となっている。

テレビやビデオは「3時間以上」視聴している生徒が27.2%もあり、休日をテレビやビデオを見ながらのんびりと過ごしている様子がうかがえる。

表2-8で、部活動の参加状況を男女別、学年別にみてみた。

1、2年生の参加が多く、「3時間以上」の長時間にわたって活動している者も4割前後いる。男女別にみると、男子よりも女子の方が、「3時間以上」参加している割合が若干高い。

次に、テレビ・ビデオの視聴時間についてみてみた(表2-9)。

男女別、学年別にみても大きな差はみられない。3年生の24.1%が「3時間以上」も視聴していることは考えさせられる。

表2-5 土曜日の楽しさ × 性・学年

	(%)					
	全体	男子	女子	1年	2年	3年
とても楽しかった	30.0	26.8	33.4	37.8	30.5	21.3
わりと楽しかった	45.6	47.3	43.8	43.7	48.6	44.7
あまり楽しくなかった	17.0	17.8	16.2	12.8	15.3	23.0
ぜんぜん楽しくなかった	7.4	8.2	6.6	5.7	5.6	11.0

表2-6 土曜日にしたこと × 性・学年

	(%)					
	全体	男子	女子	1年	2年	3年
勉強をしに、学校に行った	5.1	5.8	4.3	4.5	6.6	4.1
部活動をしに、学校に行った	26.0	27.0	24.9	38.2	36.1	3.0
部活動で、他の学校や競技場などに遠征していた	13.7	16.7	10.5	20.6	18.0	2.1
地域主催の行事に参加していた	6.0	6.5	5.4	7.0	5.7	5.1
調べものをしに、図書館や美術館などに行っていた	6.4	7.1	5.7	4.7	5.0	9.8
山や川などで、自然とふれあっていた	2.7	3.7	1.6	2.5	2.7	2.8

複数回答

表2 - 7 土曜日の過ごし方

	(%)						
	しなかった	30分以内	1時間くらい	1時間半くらい	2時間くらい	2時間半くらい	3時間以上
部活動をした	64.1	0.4	0.2	2.0	2.6	2.5	28.2
塾で勉強をした	76.2	0.2	1.3	3.2	5.9	3.4	9.7
家で勉強をした	40.7	16.3	15.1	9.1	7.1	2.9	8.7
テレビやビデオを見た	9.8	9.3	18.3	12.6	16.5	6.3	27.2
読書をした	70.9	14.3	8.8	2.4	1.3	1.0	1.3
マンガや雑誌を読んだ	42.7	26.9	18.1	5.7	2.8	1.3	2.6
自分の趣味のことをした	47.9	14.9	14.6	5.3	6.0	2.4	9.0
1人でボーっとした	66.0	20.3	7.3	1.9	1.2	0.4	2.9
友だちと遊んだ	70.5	1.9	2.5	1.6	3.4	1.7	18.4
つきあっている子とデートした	97.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	2.0
街をブラブラした	83.7	4.4	4.9	1.7	1.4	0.2	3.6
家族でおしゃべりをした	33.8	26.6	20.5	7.9	3.5	1.2	6.6

表2 - 8 土曜日の過ごし方「部活動をした」×性・学年

		(%)				
		男子	女子	1年	2年	3年
部活動をした	しなかった	62.6	65.8	46.8	50.6	96.8
	30分以内	0.6	0.3	0.3	0.6	0.4
	1時間くらい	0.4	0.0	0.2	0.4	0.0
	1時間半くらい	3.3	0.6	3.4	2.4	0.0
	2時間くらい	3.6	1.5	3.4	4.1	0.2
	2時間半くらい	3.0	1.9	2.6	4.4	0.4
	3時間以上	26.5	29.9	43.2	37.5	2.3

表2 - 9 土曜日の過ごし方「テレビやビデオを見た」×性・学年

		(%)				
		男子	女子	1年	2年	3年
テレビやビデオを見た	しなかった	11.1	8.3	10.5	9.4	9.4
	30分以内	9.4	9.2	8.8	7.6	11.6
	1時間くらい	18.6	17.9	19.1	16.7	19.0
	1時間半くらい	11.8	13.3	12.6	12.8	12.3
	2時間くらい	16.8	16.2	15.2	16.5	17.9
	2時間半くらい	4.5	8.2	5.6	7.6	5.8
	3時間以上	27.6	26.8	28.2	29.4	24.1