

2 0 1 3

研修報告書

子どもの精神的健康と生活習慣との関連性に関する研究

— 睡眠を中心とした家庭調査からの分析 —

兵庫県立教育研修所 義務教育研修課

不登校対策推進研修員

加島ゆう子

目 次

はじめに

1 過去2年間の研究成果・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
(1) 2011 年度『睡眠健康教育』が児童の心的状況に及ぼす影響に関する研究	
ア 目的	
イ 内容	
ウ 実施方法	
エ 結果	
オ 考察	
(2) 2012 年度『睡眠健康教育』が児童の『学校環境適応感』へ及ぼす影響に関する研究	
ア 目的	
イ 内容	
ウ 実施方法	
エ 結果	
オ 考察	
2 子どもの精神的健康度（QOL）と睡眠を中心とした生活習慣との関連性に関する調査と分析・・・	3
(1) 問題	
(2) 目的	
(3) 方法	
(4) 結果	
(5) 考察	
3 まとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
引用文献・参考文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9

はじめに

平成 24 年度の「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」(文部科学省, 2013)によると、小・中学校における不登校児童生徒数は約 113,000 人であり、前年度より約 4,800 人減少しており、全児童生徒数に占める割合は 1.09% (前年度 1.12%) であった。一方、平成 24 年度の「兵庫県下の公立学校児童生徒の問題行動等の状況について」(兵庫県教育委員会, 2013)によると、本県の不登校児童生徒数は小学校 777 人、中学校 4,150 人であり、全児童生徒に占める割合は小学校で 0.25% (全国 0.31%)、中学校で 2.55% (全国 2.56%) とわずかながら全国平均を下回った。しかし、依然として高い水準で推移しており、学校における喫緊の課題となっている。また本県の同調査において、不登校になったきっかけと考えられる状況は、小学生は不安など情緒的混乱が 26.5% と最も多く、続いて親子関係をめぐる問題が 24.2%、無気力が 21.9% と続いている。中学生では無気力が最も多く 24.0%、続いて不安など情緒的混乱が 18.5%、いじめを除く友人関係をめぐる問題が 15.6% となっており、友人関係といった学校生活上の悩みの解決とともに、不安や無気力といった児童生徒自身の心的状況の改善が必要であると思われる。

三池 (2002) は、登校できない児童の多くが小児型慢性疲労症候群であり、心身症の児童の 40~75% は寝付きの悪さや、朝起きられないなどの睡眠障害を訴えていると示唆しており、不登校となるきっかけやその要因として睡眠の状況に起因するものがあると考えられる。

そこで筆者は 2011 年に、県内の A 小学校の児童を対象に「睡眠健康教育」を実施し、睡眠を中心とした生活リズムの立て直しが児童の心的状況に及ぼす影響についての調査を実施した。また、2012 年には個々の心的状況の改善が児童の学校環境適応感に及ぼす影響についての調査を実施した。それらの調査の結果、「睡眠健康教育」の実施後は児童の心的状況は改善され、学校環境適応感が上昇することが明らかとなった (加島, 2011・2012)。

しかし、学校で「睡眠健康教育」を実施しても、児童の実際の睡眠場所は家庭であり、家庭の協力なしでは望ましい生活リズムの定着は難しい。また毛受 (2008) は、小児期の睡眠は親の睡眠スタイルに大きく影響されるとしており、児童の睡眠習慣は家庭の生活環境による影響が大きく、学校で「睡眠健康教育」を実施するだけでは十分な成果は得られないと思われる。そこで、本年度は親子の睡眠の状況と親子関係、児童の精神的健康度 (QOL) に関する実態調査を行い、睡眠の質及び親子関係が子どもの精神的健康度に及ぼす影響についての分析を行った。

以下において、これら 2011 年と 2012 年の調査結果の概要と、本年度の調査結果の詳細について報告する。

1 過去2年間の研究成果

(1) 2011年度『睡眠健康教育』が児童の心的状況に及ぼす影響に関する研究

ア 目的

本研究は、睡眠が児童の心身に与える影響を質問紙調査によって把握するとともに、「睡眠健康教育」が児童の心的状況に及ぼす効果を検証することを目的とした。

イ 内容

- a 対象 3年生・4年生・5年生の児童 計402名
- b 時期 事前調査：2011年9月中旬～9月下旬 事後調査：2011年10月上旬～10月中旬
- c 内容 「睡眠健康教育」実施前後における質問紙調査
 - ・「睡眠状況」に関する7項目（多肢選択法）
 - ・「心的状況（自尊感情・学習意欲・ストレス度・抑うつ度）」に関する4領域58項目（評定尺度法）

ウ 実施方法

事前の質問紙調査を行った後、1単位（45分）の「睡眠健康教育」の授業をスライドおよびワークシートを用いて実施し、「生活習慣チェックリスト」をもとに生活習慣確立のための目標を設定させた。そして、同日より2週間にわたり「睡眠ノート」に記録を取らせた。最終日に、事前調査と同じ項目の質問紙を用いて事後調査を実施した。

エ 結果

事後調査において、ポジティブな心的状況を示す「自尊感情」「学習意欲」領域の平均値は増加し、ネガティブな心的状況を示す「ストレス反応度」「抑うつ度」領域の平均値は減少した（図1）。

オ 考察

「睡眠健康教育」の実施後において児童の心的状況に大きな改善が見られた。しかし、これらの心的状況は、家族との関わり、友人関係、調査した日の出来事、学校行事や担任との関わり等の影響で容易に変化するものであり、今回の結果の全てが「睡眠健康教育」の成果だと断定することは難しいかもしれない。しかし、ほとんどの項目で改善が見られたのは、睡眠を中心とした生活リズムの立て直しによって、睡眠の大切さに対する児童の意識に何らかの変化が生まれたためではないだろうか。この意識の定着が心的状況の改善に繋がるものと考える。

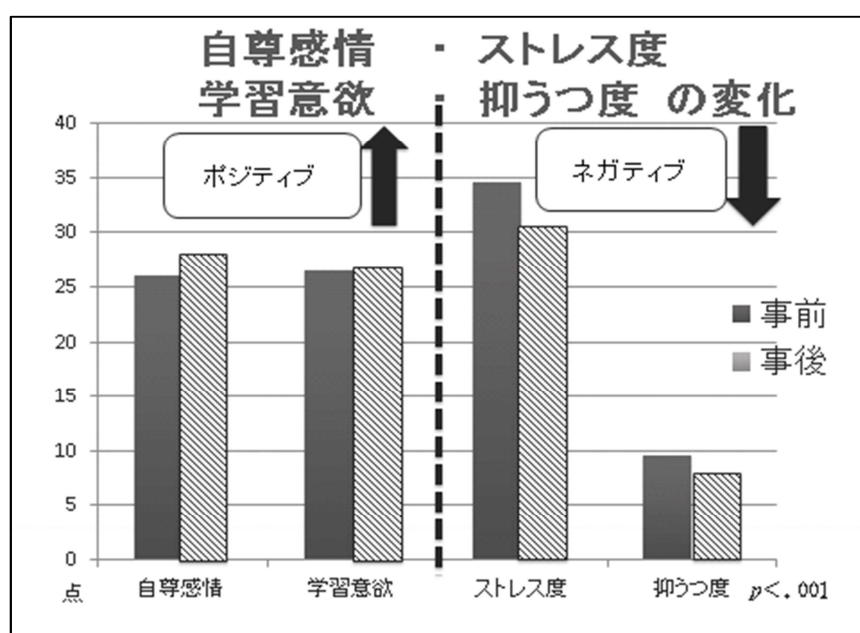


図1 「睡眠健康教育」実施前後における心的状況の変化（2011） n=402

（２）2012 年度『睡眠健康教育』が児童の『学校環境適応感』へ及ぼす影響に関する研究

ア 目的

2011 年の調査結果から、「睡眠健康教育」の実施によって心的状況が改善されることが示唆された。そこで 2012 年は、「睡眠健康教育」の実施による心的状況の改善が、学校環境に対する児童の適応感に及ぼす変化を検証することを目的とした。

イ 内容

- a 対象 3 年生・4 年生の児童 計 251 名
- b 時期 事前調査：2012 年 10 月中旬 事後調査：2012 年 10 月下旬
- c 内容 「睡眠健康教育」実施前後における質問紙調査
 - ・睡眠習慣と心身の状態に関するもの（事前 8 項目、事後 9 項目）
 - ・学校環境適応感尺度「アセス」（「生活満足感」（5 項目）、「対人的適応感」（20 項目）、「学習的適応感」（5 項目）の計 30 項目）

ウ 実施方法

事前の質問紙調査を行った後、30 分間の「睡眠健康教育」の授業を実施し、「生活習慣チェックリスト」をもとに生活習慣確立のための目標を設定させた。そして、同日より 2 週間にわたり「睡眠ノート」に記録を取らせた。最終日に、事前と同じ項目の質問紙を用いて事後調査を実施した。

エ 結果

「睡眠健康教育」の実施後、学校環境適応感尺度「アセス」の平均値は全ての領域において上昇した（図 2）。特に「教師サポート」においては、事前は基準値（集積データの平均）より低かったが、事後には基準値と同程度にまで上昇した。

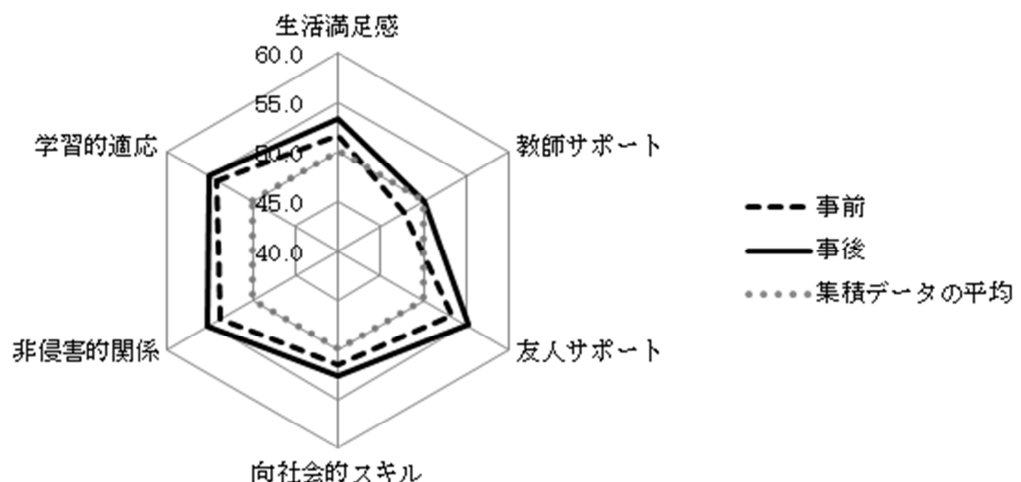


図 2 「睡眠健康教育」実施前後における「アセス」の平均値

オ 考察

2011 年の調査において、生活リズムの立て直しが児童の心的状況を改善させることが示唆された。今回はその結果を基に、生活リズムの立て直しが学校環境適応感へ及ぼす変化を調査した。その結果、8 クラス中 7 クラスにおいて、総合的な適応感である「生活満足感」が高まり、無視やいじわるなどの拒否的・否定的な友だち関係がないと感じている程度を示す「非侵害的関係」で改善が見られた。これは「睡眠健康教育」によって、睡眠に対する児童の意識や行動が変化し、睡眠を中心とした生活リズムの修正に意識的に取り組んだことによって、心的状況が改善され、学校適応感が向上したものと考えられる。また、学級は個が集まる集団であるため、一人ひとりの心的状況や学校適応感が良好になったことによって、児童同士の円滑な人間関係が育まれ、学校の居心地が良くなったと推測される。今回の調査によって、個々の心的状況の改善が学校環境への適応感に影響を及ぼすことが示唆された。

2 子どもの精神的健康度(QOL)と睡眠を中心とした生活習慣との関連性に関する調査と分析

(1) 問題

2011 年及び 2012 年の調査において、「睡眠健康教育」で睡眠の大切さを理解し、生活リズムを立て直すことによって、児童の心的状況や学校適応感が改善されることが示唆された。しかし、その効果は「睡眠健康教育」の直後は顕著であっても、児童たちの睡眠は家庭環境や保護者の影響を受けやすく持続は難しいと思われる。

精神的健康度を意味する QOL は「クオリティー・オブ・ライフ(quality of life)」の略であり「生活の質」「生存の質」等と訳されている。QOL は多くの因子（その人の生活にかかわる要素）を包括する概念であり、身体が健康ということだけではなく、精神的にも、また社会適応的にも良い状態であるかどうかまで考慮されている。

小学生版 QOL 尺度の開発者である古荘（2009）は、睡眠時間が足りていると思っている児童の方が QOL 得点は高く、生活の満足度が高いことを示した。近年、児童の睡眠時間は、高学年になるほど少なくなる現状があり、睡眠の質の変化は QOL の変化に対応しているのではないかと考えられる。実際、筆者が 2011 年に行った調査において、高学年の児童たちは、就寝時刻が低学年に比べて遅いという結果が得られており（図 3）、塾や習い事などで十分な睡眠時間の確保が難しい現状が示されている（図 4）。そのため、QOL と睡眠を中心とした生活習慣について考慮する意味は大きいと思われる。

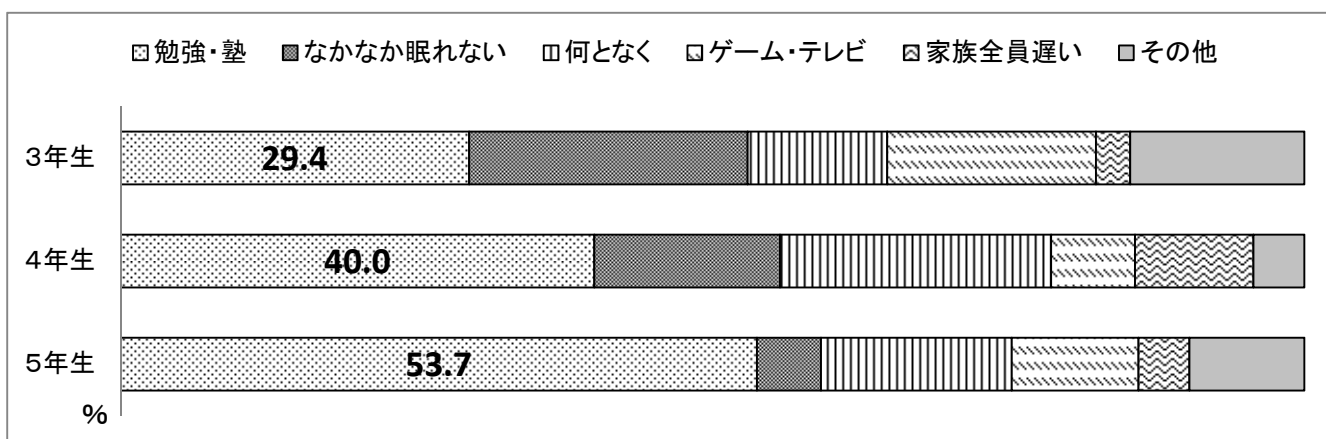
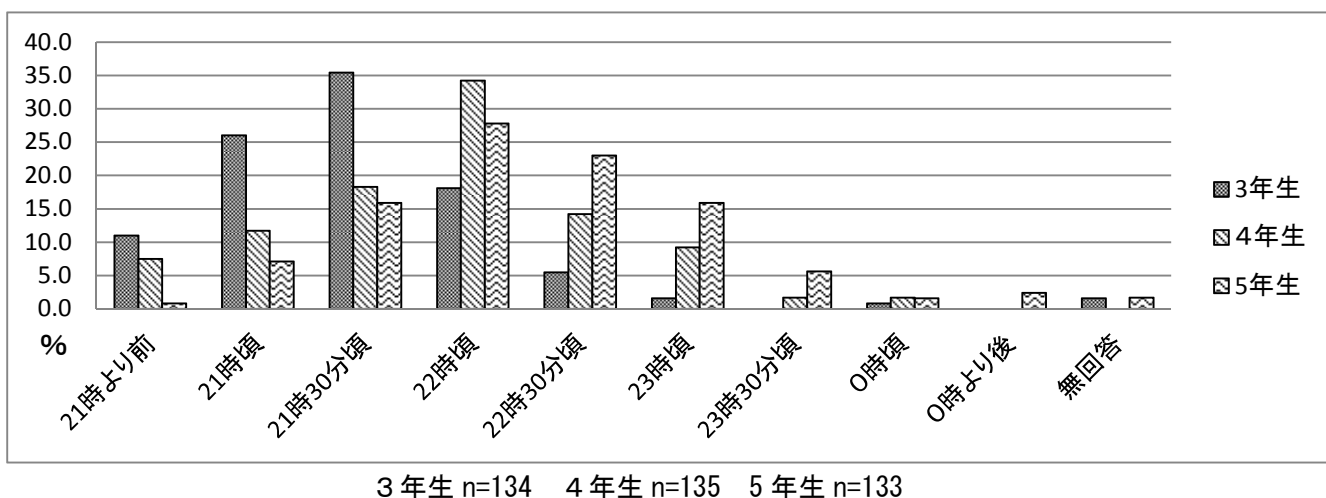


図 4 夜 10 時以降に就寝する理由（2011 年）

3 年生 n=34 4 年生 n=70 5 年生 n=93

では、このような現状の中でどのようにすれば児童の QOL を高めることができるのだろうか。田中ら（2000）は、中学生を対象に睡眠に関する調査を実施し、睡眠不健康群は睡眠健康良好維持群に比べ、朝の気分が悪いと答えた割合が有意に高いことを報告している。また小谷ら（2012）は、良好な睡眠が確保できていれば起床時の状態は良いとし、「朝すっきり目がさめる（気分良く目がさめる）」児童を「睡眠の質の高い」児童と定義している。そこで、たとえ十分な睡眠時間を確保できなくとも、「睡眠の質」を上げる、つまり「朝すっきりと目がさめ

る」ことができれば子どもの精神的健康度(QOL)は高まるのではないだろうかと考えた。

(2) 目的

生活習慣と親子関係の実態調査を実施するとともに、「睡眠の質」と子どもの精神的健康度(QOL)との関連性について分析する。

(3) 方法

ア 調査対象

- ・ 児 童 3年生 130名 (男子 68名・女子 62名) 4年生 124名 (男子 58名・女子 66名)
5年生 133名 (男子 77名・56名) 計 387名 (男子 203名・女子 184名) (回収率 95.8%)
- ・ 保護者 1年生～5年生までの保護者 計 636名 (回収率 97.2%)

イ 調査時期

2013年11月1日～7日

ウ 調査方法

- ・ 質問紙による調査を実施
- ・ 小学生版 QOL 尺度の対象が3年生以上であるため、1・2年生は保護者用のみ配布し、家庭で記入した後、封筒に密封し、担任が教室で回収
- ・ 3年生～5年生は保護者用及び児童用を配布し、家庭で記入後、両者の質問紙を同一の封筒に密封し、担任が教室で回収

エ 調査内容

a 児童用 (資料1)

- ・ 睡眠の状況と生活習慣に関するもの (全14項目)
「平日の起床時間と就寝時間」「午後10時より遅く寝る理由」「寝付きの良さ」「中途覚醒」「遊び」「起床状態」「学校忌避感」「親の傾聴態度」「生活で大切にしていること」等
- ・ 小学生版 QOL 尺度 (6領域各4項目 全24項目 5段階評価 得点合計120点)

b 保護者用 (資料2)

- ・ 親子の睡眠の状況と生活習慣に関する内容 (全23項目)
「親の睡眠の状況 (起床時間・就寝時間・平均睡眠時間・睡眠不足感)」「児童の睡眠の状況 (起床時間・就寝時間・午後10時より遅く寝る理由・就寝前の過ごし方・寝付きの良さ・中途覚醒・昼寝)」「児童の睡眠に関する保護者の考え」「食生活」等

オ 小学生版 QOL 尺度について

ドイツの Ravens と Bullinger ら (2003) は、子どもの QOL を「子どもの主観的な心身両面からの健康度・生活全体の満足度」と定義した。この定義に基づいた QOL を客観的に測定できる指標として、小学生版 QOL 尺度が古荘 (2009) によって作成された。この尺度は8歳以上の児童を対象にしており、6つの領域 (「身体的健康」「情緒的 Well-being (精神的な健康度)」「自尊感情」「家族」「友達」「学校生活」) で構成されている。この6領域それぞれに4つずつの質問項目が作成されており、それぞれに対して「この一週間の自分の状態に当てはまるかどうか」を児童自身が5段階評価 (①ぜんぜんなかった～⑤いつもそうだった) を行う。6領域それぞれに4項目、計24項目の質問があり、その得点合計によって児童たちの評価を数値化し、得点が高いほど QOL が高いと判断される。

カ 分析方法

質問紙に記入された回答をデータ化し、統計ソフト (SPSS Statistics ver. 22) を用いて統計的な分析を行った。QOL 尺度については、全24項目の得点合計を用いて分析を行った。

(4) 結果

ア 「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」と QOL との関係

「朝すっきり目がさめる（気分良く起きられる）」の問いに「よくある」と答えた児童の QOL 得点の平均点は 120 点満点中 94.3、「ときどきある」と答えた児童は 92.7、「あまりない」と答えた児童は 84.5、「ぜんぜんない」と答えた児童は 78.8 であった。これらには弱い正の相関 ($r=.336$ 、 $p<.001$) が認められた（図 5）。

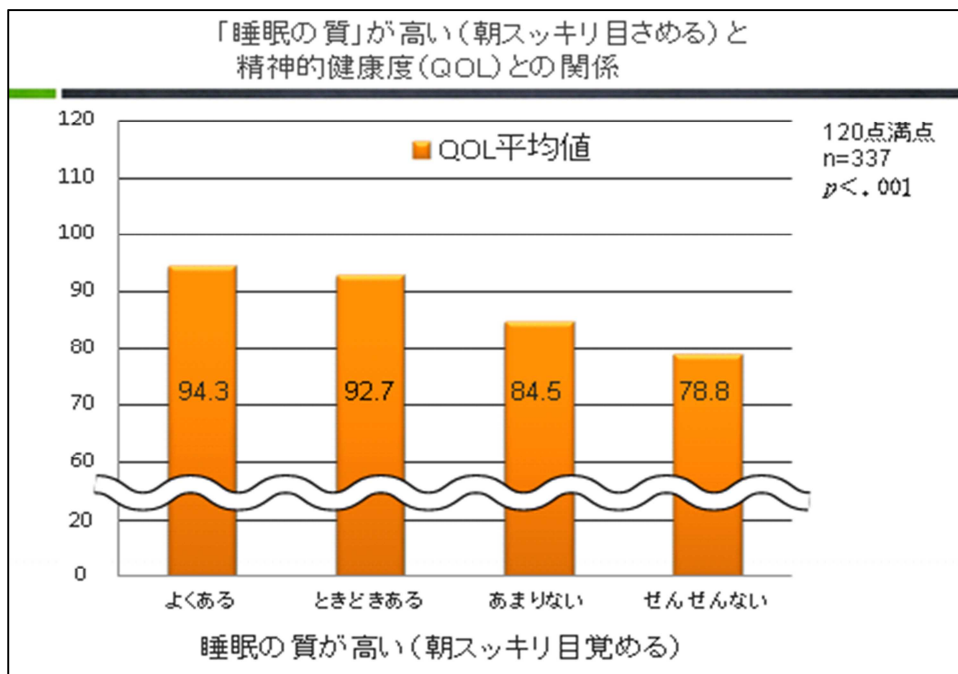


図 5 「睡眠の質」と QOL との関係

イ 「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」と「床につくとすぐに眠れる」との関係

「ふとん（ベッド）にはいるとすぐ眠れる」の問いに「よくある」と答えた児童の「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」の平均点が 2.69、「ときどきある」と答えた児童は 2.42、「あまりない」と答えた児童は 2.18、「ぜんぜんない」と答えた児童は 1.95 であった。これらには弱い正の相関 ($r=.250$ 、 $p<.001$) が認められた（図 6）。

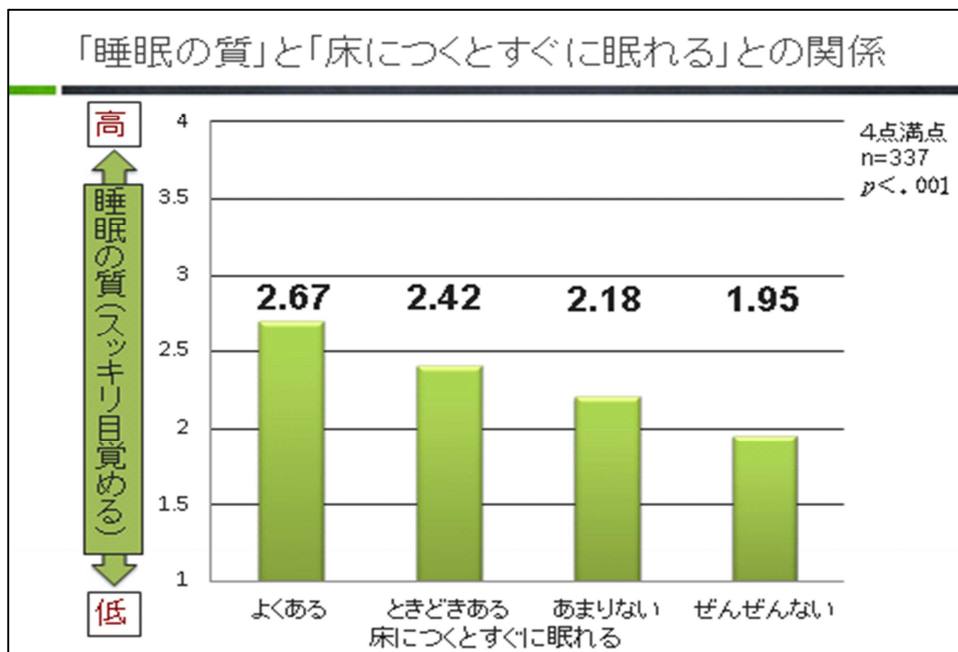


図 6 「睡眠の質」と「床につくとすぐに眠れる」との関係

ウ 「床につくとすぐに眠れる」と「親に話を聞いてもらえる」との関係

「ふとん（ベッド）にはいるとすぐ眠れる」の問いに「よくある」と答えた児童の「親に話を聞いてもらえる」の平均点は 3.68、「ときどきある」と答えた児童は 3.45、「あまりない」と答えた児童は 3.23、「ぜんぜんない」と答えた児童は 3.19 であった。これらには弱い正の相関 ($r=223$ 、 $p<.001$) が認められた（図 7）。

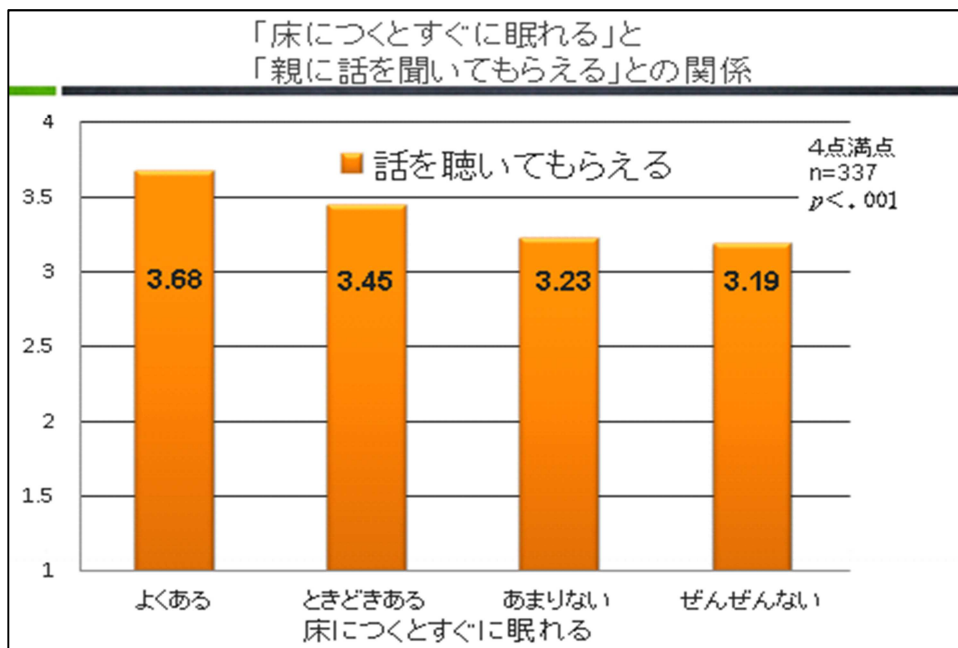


図 7 「床につくとすぐに眠れる」と「親に話を聞いてもらえる」との関係

エ 「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」と「学校に行きたくないと思う（学校忌避感）」との関係

「学校に行きたくないと思うことがある」の問いに「よくある」と答えた児童の「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」の平均点は 1.99、「ときどきある」と答えた児童は 2.03、「あまりない」と答えた児童は 2.29、「ぜんぜんない」と答えた児童は 2.79 であった。これらには弱い負の相関 ($r=263$ 、 $p<.001$) が認められた（図 8）。

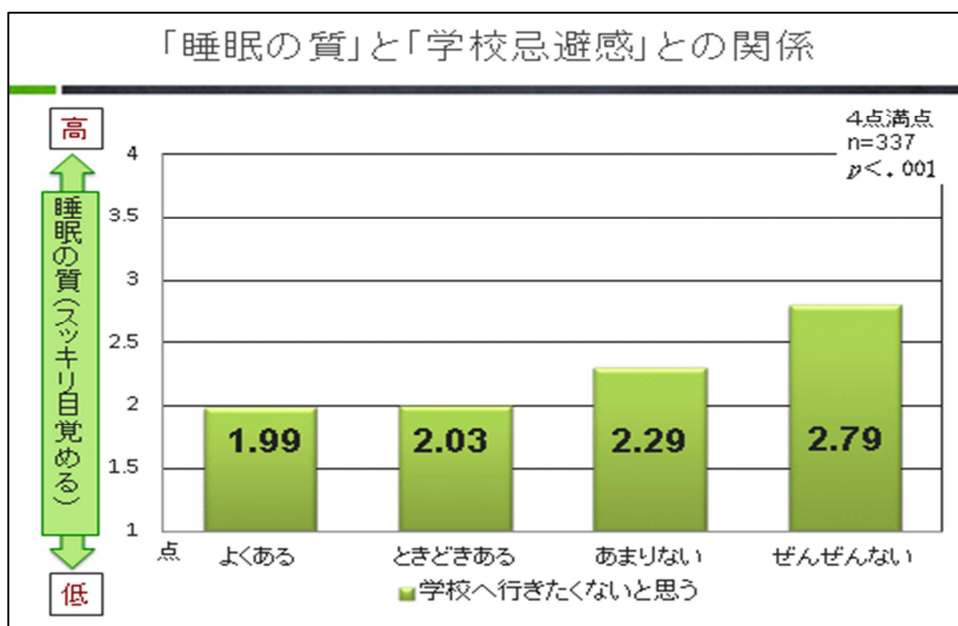


図 8 「睡眠の質」と「学校に行きたくないと思う（学校忌避感）」との関係

(5) 考察

以上の結果より、まず「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」と児童の「精神的健康度（QOL）」には、有意な正の相関が認められ、睡眠の質が高いほど児童の精神的健康度（QOL）は高いことが示された。このことから、「睡眠の質」を上げること、つまり「朝すっきり目がさめる」ことは、児童の精神的健康の増進に繋がるということが示唆された。

次に、「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」と「床につくとすぐに眠れる」との間、「床につくとすぐに眠れる」と「親に話を聞いてもらえる」との間のそれぞれにも有意な正の相関が認められた。これらより、睡眠の質を上げるには、寝付きを良くすることが大切であり、寝付きを良くするためには「親に話を聴いてもらえる」というような親子の密接なコミュニケーションが有効であると考えられる。また「睡眠の質（朝すっきり目がさめる）」と「学校に行きたくないと思う（学校忌避感）」との間には有意な負の相関が認められていることから、睡眠の質と学校忌避感には関連があることも示唆された。

一方、今回の質問紙調査において、寝付きの良い児童の親に「寝かしつける工夫」について自由記述を求めたところ、日常的に「添い寝」「読み聞かせ」「マッサージ」「会話」等、実践していることが多数回答された（図9）。これは、児童が学校等で様々なストレスを抱えて帰宅したとしても、児童の話に親がしっかりと耳を傾けるなどのコミュニケーションを図ることができれば、児童の不安は低減され、その安心感によってすぐに深い眠りに入ることができるからだと考えられる。これらの児童への働きかけは、児童が朝すっきり目がさめることに繋がり、精神的健康度を高め、結果として学校忌避感の低減につながるのではないかと考えられる。もちろん、これらの結果は相関関係による示唆に過ぎず、その因果関係にまで言及することはできない。しかし、普段から「児童の話をしっかりと聞く」などの親子の関わりを持つこと、児童の寝付き、朝の目覚め感に注意しておくことには、児童の精神的健康度の増進や学校忌避感の減少のためにも意を払う必要があるという示唆は得られたと考えられる。

今後は、これらの因果関係の検証を行っていくことを課題とするとともに、今回の調査結果を「睡眠健康教育」の質の向上に生かす等、教育実践の場に積極的に還元していきたいと考える。

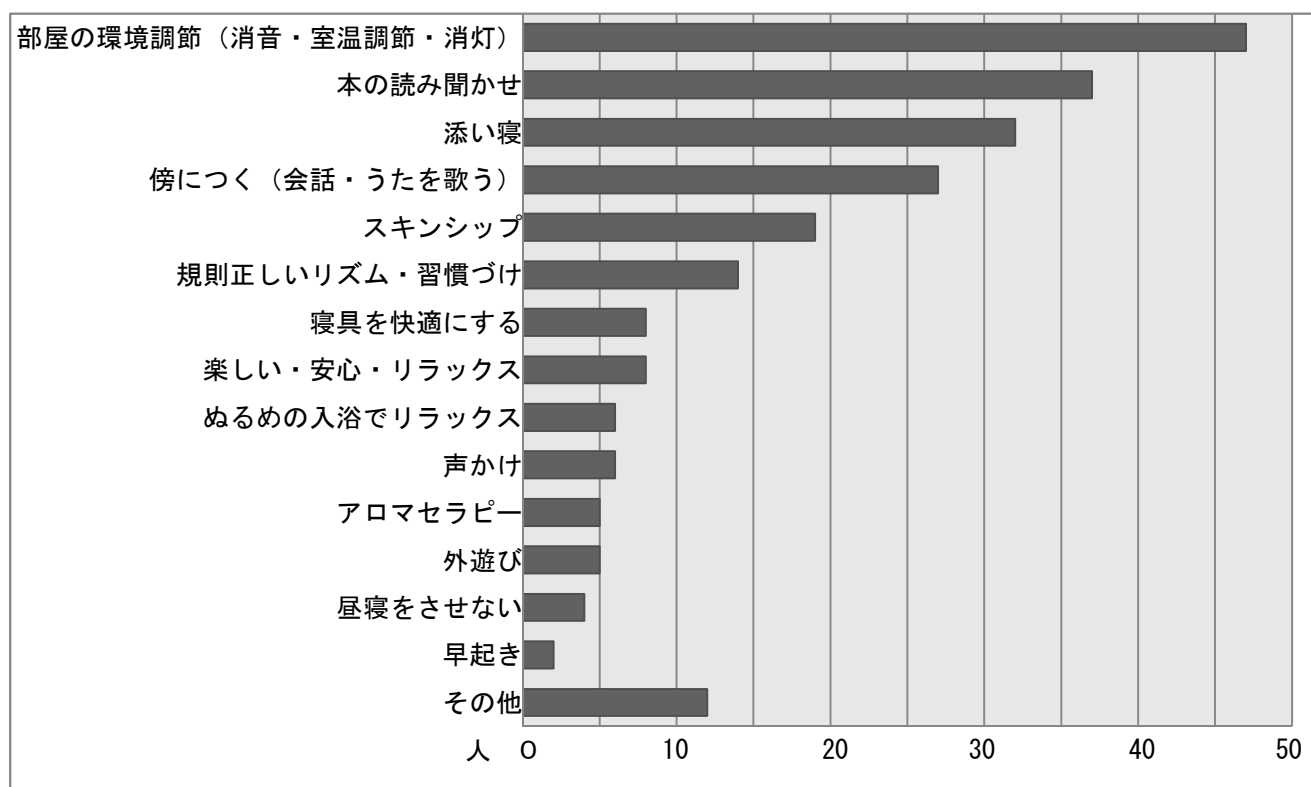


図9 寝かしつける工夫の内容

3 まとめ

2011年から3年間、子どもの睡眠に関する調査研究を行ってきた。その結果、以下のような示唆が得られた。

- ・適切な睡眠リズムの保持は、子どもの心的状況を良好にする。そのためには、幼少期から睡眠習慣の定着を図ることが大切である。
- ・睡眠習慣の定着を図るために、学校は、睡眠の大切さについて保護者と共に考える機会を設ける等、睡眠習慣に関する啓発を行い、保護者の理解と協力を得ることが大切である。
- ・子どもの睡眠の質を高めていくためにも、密接な親子のコミュニケーションを日常的に心がけることが大切である。

筆者が子どもの心身の健康と睡眠の関連に興味を抱いたのは、睡眠障害で不登校になった子どもとの出会いがきっかけであった。今回の研究において、図8に示すとおり、「睡眠の質」、つまり「朝すっきり目がさめる」かどうかと「学校へ行きたくないと思う」気持ちとは有意な相関があるという結果が得られた。これは、学校へ行きたくないから朝の目覚めが悪いのか、朝の目覚めが悪いから学校へ行きたくない気持ちになるのか、その因果関係まではわからない。しかし、不登校の子どもを持つ保護者からは、子どもが「朝が起きられない」「昼夜逆転の日々」であり、子どもも親も悩んでいるという声を聴くことが多い。また、子どもの生活習慣が気になる親ほど「早く寝なさい!」と声を掛けて睡眠リズムを整えようとするが、なかなかうまくいかないことも多い。今回の研究結果を基に、睡眠習慣に直接働きかけるだけでなく、子どもの心（感情）をしっかりと聴き、受け止め、その感情を言語化して返す等の親子のコミュニケーションが、睡眠の質の改善にも繋がることを伝えていきたい。

社会全体が夜型化する中で、親も子どもも十分な睡眠を取ることができない家庭が増加している。今後、子どもの睡眠習慣の適正化を支援し、基本的な生活習慣を確立させ、良好な心身の発達を促すためにも、学校と家庭が協力した積極的な取組が必要と感じている。この研究成果がその一助となれば幸いである。

〈引用文献〉

- 岡部悟志（2009）『『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, 放課後の生活時間報告書」ベネッセコーポレーション, 58 - 70
- 小谷正登・岩崎久志・加島ゆう子・木田重果・来栖清美・下村明子・白石大介・藤村真理子・三宅靖子（2012）「中学生における睡眠を中心とした生活臨床に関する研究 - 中学生 8, 059 名への生活実態調査をもとに - 」子ども環境学研究 第 8 巻第 3 号, 24-32
- 睡眠文化研究所（2003）「東京 400 家族 都市生活における家族の睡眠の現状」報告書
- 田中秀樹・平良一彦・荒川雅志ほか（2000）「思春期における心身の健康保全に係わる適正な睡眠確保の為の生活習慣についての検討」学校メンタルヘルス, Vol. 3, 57-62
- 兵庫県教育委員会（2013）「平成 24 年度兵庫県下の公立学校児童生徒の問題行動等の状況について」
- 古荘純一（2009）「日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか 児童精神科医の報告」 光文社新書
- 松崎くみ子・根本芳子・柴田玲子ほか（2007）「小学生版 QOL 尺度－日本における Kid-KINDL Questionnaire の検討－」
- 毛受矩子（2008）「子どもの睡眠と親の養育姿勢の分析」 四天王寺国際仏教大学紀要 第 45 号 331-346
- 文部科学省（2013）「平成 24 年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」
- 文部科学省（2013）「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会設置要綱」
- 山本理恵（2010）「小学生の心身の健康状態に関する調査研究－不登校意識との関連を中心に－」

〈参考文献〉

- 神山 潤（2005）「眠りの基礎知識 - 最近話題の低セロトニン症候群も含めて - 」 東京家政大学 臨床相談センター紀要 第 5 集 1 - 22
- 神山 潤（2008）『眠りを奪われた子どもたち』 岩波ブックレット
- 神山 潤（2010）『「夜更かし」の脳科学 子どもの心と体を壊すもの』 中央公論新社
- 神山 潤（2011）『子どもの睡眠 - 眠りは脳と心の栄養 - 』 芽ばえ社
- 神山 潤（2011）『子どもの睡眠外来 キーワード 6 つと国際分類活用術』 中山書店
- 小谷正登・岩崎久志・加島ゆう子・木田重果・来栖清美・下村明子・白石大介・藤村真理子・三宅靖子（2010）「生徒指導に生かす睡眠を中心とした生活臨床の可能性 - 小学生への生活実態調査をもとに - 」日本生徒指導学会機関誌「生徒指導学研究」第 9 号, 31-45
- 小谷正登・岩崎久志・来栖清美・白石大介・藤村真理子・三宅靖子（2009）「乳幼児の病理現象に関する生活臨床の可能性 - 保護者・保育者への生活実態調査の結果をもとに - 」臨床教育学研究第 15 号, 67-85
- 小谷正登・岩崎久志・加島ゆう子・木田重果・来栖清美・下村明子・白石大介・藤村真理子・三宅靖子（2010）「小学生の病理現象に関する生活臨床の可能性 - 保護者・教師への生活実態調査をもとに - 」臨床教育学研究第 16 号, 39-63
- 小谷正登・岩崎久志・岩崎理恵・加島ゆう子・河西利枝・木田重果・下村明子・白石大介・藤村真理子・三宅靖子（2012）「生活病理に抗するための生活臨床に関する実証的研究」平成 23 年度科学研究費補助金 基盤研究（c）（課題番号 22530890）
- 三池輝久（1997）『フクロウ症候群』 講談社
- 三池輝久（2002）『学校を捨ててみよう！ 子どもの脳は疲れている』 講談社
- 三池輝久（2009）『不登校外来』 診断と治療社
- 三池輝久（2011）『子どもとねむり（乳幼児編） 良質の睡眠が発達障害を予防する』 メディアアイランド

アンケートのおねがい

これはみなさんの睡眠と生活の様子を知るためのアンケートです。

アンケートは表と裏の3ページあります。なまえを書きませんので安心して答えてください。

あてはまる番号に○をつけるか、()のなかに答えを書いてください。これはテストではありませんので、自分の思ったとおりに答えてください。おわりましたら、記入もれがないかをたしかめて、おうちのひとのアンケートといっしょに封筒に入れて先生にわたしてください。

回答の仕方

【まちがった回答の仕方】

横線の上には○をつけません。

- 学校がある日の朝の起きる時間（だいたいの時間でかまいません）

6時より前 6時頃 6時30分頃 7時頃 7時30分頃 8時頃 8時より後

① ——— ② ——— ③ ~~—————~~ ④ ——— ⑤ ——— ⑥ ——— ⑦

【正しい回答の仕方】 数字を囲むように○をつけます。

- 学校がある日の朝の起きる時間（だいたいの時間でかまいません）

6時より前 6時頃 6時30分頃 7時頃 7時30分頃 8時頃 8時より後

① ——— ② ——— ③ ——— ④ ——— ⑤ ——— ⑥ ——— ⑦

○ はじめにあなたのことをおしえてください。

(1) あなたは何年生ですか？ ① 3年生 ② 4年生 ③ 5年生 ④ 6年生

(2) あなたの性別は？ ① 男の子 ② 女の子

○ 普段のあなたの生活についておしえてください。

(3) 学校がある日の朝の起きる時間（だいたいの時間でかまいません）

6時より前 6時頃 6時30分頃 7時頃 7時30分頃 8時頃 8時より後
① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____ ⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____

(4) 学校がある日の夜の寝る時間（だいたいの時間でかまいません）

9時より前 9時頃 9時30分頃 10時頃 10時30分頃 11時頃 11時30分頃 12時頃 12時より後
① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____ ⑤ _____ ⑥ _____ ⑦ _____ ⑧ _____ ⑨ _____

(5) (4) の質問で 10時より遅く寝る（④～⑨に○を入れた人）と答えた人は、そのおもな理由を1つだけえらんで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ① なんとなく（特別な理由はない） | ② 宿題や勉強をしている |
| ③ 家族みんなの寝る時間がおそい | ④ 夜おそくまでテレビやビデオをみている |
| ⑤ パソコンやテレビゲームをしている | ⑥ 電話やメールをしている |
| ⑦ なかなか眠れない | ⑧ 家に帰る時間がおそい |
| ⑨ その他の理由（ | ） |

- | | よくある | ときどきある | あまりない | ぜんぜんない |
|--|---------|---------|---------|---------|
| (6) ふとん(ベッド)にはいるとすぐ眠れる | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |
| (7) 夜中に何度も目がさめる | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |
| (8) 朝すっきり目がさめる（気分よく起きられる） | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |
| (9) 午前中に、眠くなることがある | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |
| (10) 学校に行きたくないと思うことがある | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |
| (11) おうちの人（ひと）はあなたの話（はなし）をよく聞いてくれる | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |
| (12) 放課後外で遊ぶ | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |
| (13) 夜ふとんに入る直前（直前）までテレビゲームやD S（ディーエス）などをする | ① _____ | ② _____ | ③ _____ | ④ _____ |

以下、問 14～37 は「子どものQOL尺度」を使用

〈引用文献〉

古荘純一（2009）「日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか 児童精神科医の報告」 光文社新書

以下の質問に最も当てはまる番号をひとつだけ選び○をつけるか、必要事項をご記入下さい。

◎ あなた自身とお子さんについてお答えください。

- (1) お子さんの性別は ①男子 ②女子
- (2) お子さんの学年は ①1年生 ②2年生 ③3年生 ④4年生 ⑤5年生 ⑥6年生
- (3) あなたとお子さんの関係は ①母 ②父 ③祖父母 ④その他 ()

◎ あなたの平日の睡眠についてお答えください。

- (4) 朝の起床時刻を教えてください。

①6時以前 ②6時頃 ③6時30分頃 ④7時頃 ⑤7時30分頃 ⑥8時頃 ⑦8時以降

- (5) 夜の就寝時刻を教えてください。

①9時以前 ②9時頃 ③9時30分頃 ④10時頃 ⑤10時30分頃 ⑥11時頃 ⑦11時30分頃
⑧12時頃 ⑨12時以降

- (6) この1週間の平均睡眠時間を教えてください。

①4時間以下 ②約5時間 ③約6時間 ④約7時間 ⑤約8時間 ⑥9時間以上

- (7) 日常において睡眠不足を感じることはありますか。

①感じるが多い ②たまに感じる ③あまり感じない ④全く感じない

◎ お子さんの睡眠についてお答えください。

- (8) お子さんの平日の朝の起床時刻を教えてください。

①6時以前 ②6時頃 ③6時30分頃 ④7時頃 ⑤7時30分頃 ⑥8時頃 ⑦8時以降

- (9) お子さんの平日の就寝時刻を教えてください。

①9時以前 ②9時頃 ③9時30分頃 ④10時頃 ⑤10時30分頃 ⑥11時頃 ⑦11時30分頃
⑧12時頃 ⑨12時以降

- (10) お子さんの平日の平均睡眠時間を教えてください。

①4時間以下 ②約5時間 ③約6時間 ④約7時間 ⑤約8時間 ⑥9時間以上

- (11) お子さんの睡眠時間についてどのように感じていますか。

① 少なすぎる ②ちょうどよい ③多すぎる ④どちらともいえない

(12) 問(9)で、お子さんが午後10時以降に就寝すると答えた方のみ、下記の問いにお答えください。
午後10時以降に就寝する理由として、一番当てはまるものを1つだけ選んでお答えください。

- ①なんとなく（特別な理由はない）
②宿題や勉強をしている
③家族みんなの寝る時間がおそい
④テレビを見たり、コンピューターゲーム（携帯式ゲームや携帯電話・パソコンによるゲームを含む）をしたりしている
⑤メールをしている
⑥塾や稽古事などのため帰宅時間が遅くなる
⑦その他（ ）

(13) お子さんは床に入る 1 時間にどのように過ごすことが多いですか。最も多いものを選んでお答えください。

- ①家族で会話をする ②宿題や勉強をする ③お風呂に入る
- ④テレビをみたり、コンピューターゲーム（携帯式ゲームや携帯電話によるゲームを含む）をしたりしている ⑤本を読んでいる ⑥飲食をしている
- ⑦わからない ⑧その他（ ）

◎ お子さんの就寝時の環境や習慣、行動について教えてください。

(14) お子さんはどのように床につきますか。

- ①決まった時間に自分から床につく ②時間は不規則だが自分から床につく
- ③決まった時間に大人が声をかければ床につく ④寝るように声かけしてもなかなか床につかない

(15) お子さんの寝付きはどうですか。

- ①毎日良い ②時々良い ③時々悪い ④毎日悪い

(16) 問(15)でお子さんの寝付きが①毎日良い②時々良いと答えた方へお聞きします。
お子さんが床につく際何か工夫をされていることがありますか？

- ①はい (どのような工夫ですか)

②いいえ

(17) お子さんの起床時の目覚めはどうですか。

- ①毎日良い ②時々良い ③時々悪い ④毎日悪い

(18) お子さんの夜中の覚醒について教えてください。

- ①夜中に目を覚ますことはない ②週に数回、夜中に目を覚ますことがある
③夜中に目を覚ますことがよくある

(19) 問(18)で夜中に目を覚ますと答えた方へお聞きします。その理由に当てはまるものがあれば○を入れてください。(複数回答可)

- ①トイレへ行く ②おねしょをする ③眠ったまま歩く ④大きないびきをかく
⑤呼吸が止まる ⑥叫び声をあげたり、泣きじゃくったりする
⑦怖い夢を見て目を覚ます ⑧その他 ()

(20) お子さんは下校後、仮眠（昼寝）をしますか。

- ①ほとんどいつもそうである ②時々そうである ③めったにない

(21) お子さんの睡眠に関して当てはまる項目に○をつけてください。

- ①睡眠習慣は確立されており問題はないと感じている
②子どもの睡眠に関してあまり関心がない（意識したことがない）
③改善すべき点があるため、改善しようと努めている

(具体的にお書きください)

- ④改善すべき点があるが、どのようにすれば良いかわからない

(具体的にお書きください)

◎ お子さんの食生活について教えてください。

(22) お子さんの朝ごはんについておたずねします。

- ①毎朝必ず食べる ②ときどき食べる ③あまり食べない ④全然食べない

(23) お子さんは、夕食を何時ごろ食べることが多いですか。

- ①午後 5 時前 ②午後 5 時～6 時前 ③午後 6 時～7 時前 ④午後 7 時～8 時前
⑤午後 8 時～9 時前 ⑥午後 9 時～10 時前 ⑦午後 10 時以降

以上で終わります。ご協力ありがとうございました。児童用アンケートと一緒に封筒に入れ担任までご提出ください

資料 3

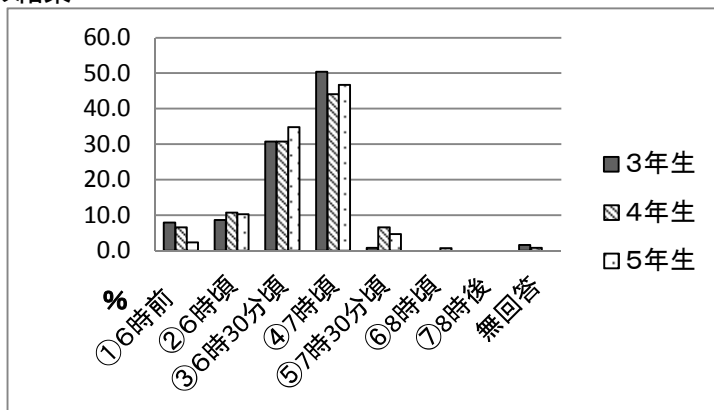
「睡眠の状況と生活習慣他」に関する親子調査の結果

(1) 児童用調査（睡眠の状況と生活習慣他）の結果

ア a. 調査「睡眠の状況と生活習慣」

(問3) 学校がある日の朝の起きる時間

6時30分頃から7時頃に起床する児童が多く、7時頃に起床する3年生は50.4%、4年生は44.2%、5年生は46.8%であった(図1)。



(問4) 学校がある日の夜の寝る時間

図1 児童の起床時刻（平日）

就寝時刻をみると、22時以降に床につく3年生は全体の26.0%、4年生は61.0%、5年生76.3%であった。また、夜0時以降に床につくと回答した3年生は0.8%、4年生は1.7%、5年生は4.0%であった。高学年ほど就寝時刻が遅く、夜型化していることがわかる(図2)。

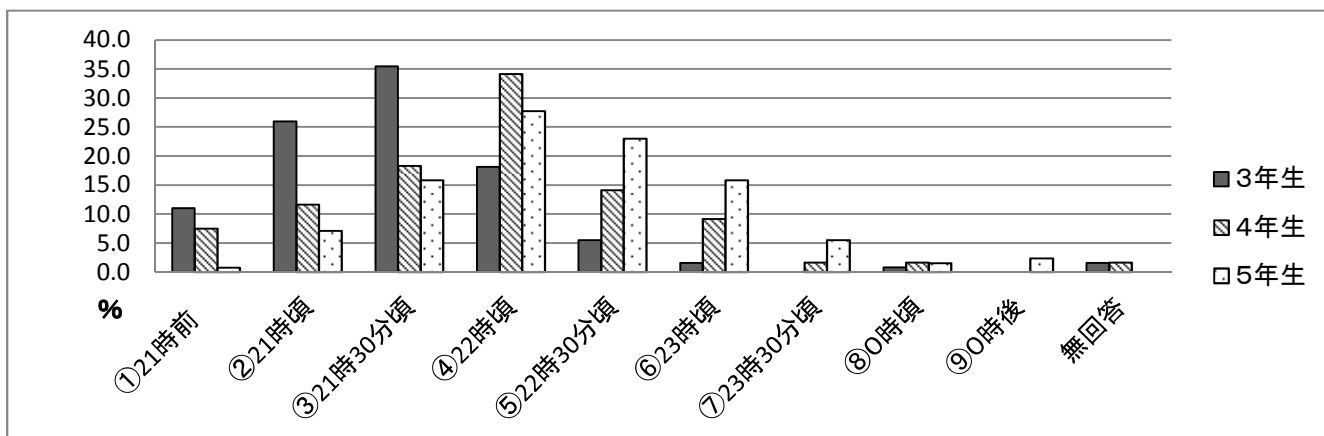


図2 児童の就寝時刻（平日）

(問5) 夜10時より遅く寝ると答えた人は、その主な理由を1つだけ選びなさい。

最も多い回答をみると3年生は「なかなか眠れない」が23.5%、4年生は「勉強」が31.4%、5年生も「勉強」が37.6%であった。5年生では「帰宅が遅い」が16.1%で2番目に多く、塾通いのために帰宅時間が遅くなると考えられ「勉強」と「帰宅が遅い」を合わせると53.7%であった(図3)。

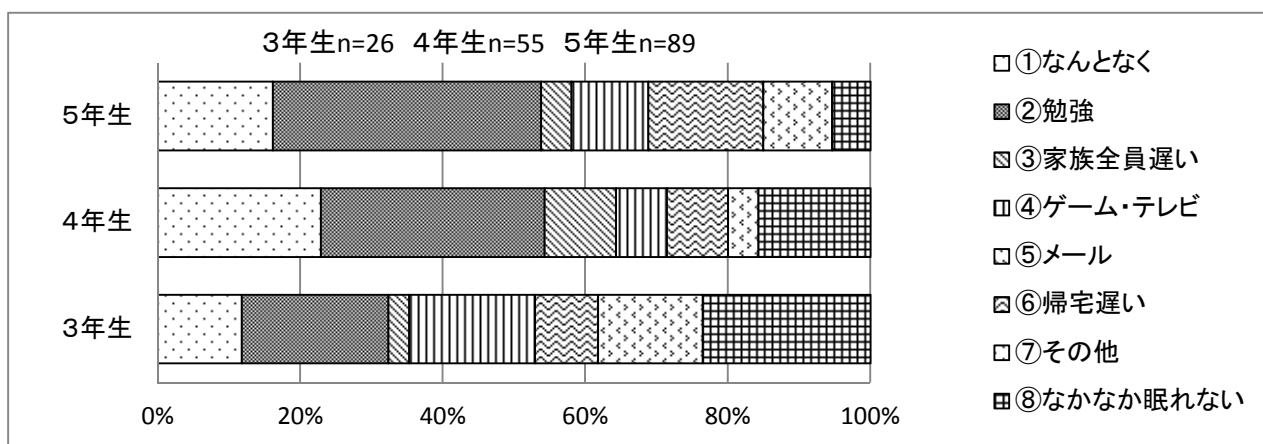


図3 22時以降に就寝する理由

(問6) ふとんに入るとすぐ眠れる

「よくある」と回答した児童は3年生が41.7%、4年生が39.2%、5年生が36.5%であった。また4年生では「あまりない」「ぜんぜんない」合わせて28.0%となり、他学年とくらべ寝付きの悪い児童が多い(図4)。

(問7) 夜中に何度も目がさめる

「よくある」「ときどきある」を合わせると、3年生が22.8%、4年生が19.2%、5年生が10.3%となり、問5の回答からも、3年生がなかなか眠れず、夜中に目がさめる児童が多い(図5)。

(問8) 朝すっきり目がさめる(気分良く起きられる)

「よくある」と回答した児童は、3年生は35.4%、4年生は22.5%、5年生は15.9%と差がある(図6)。問4の児童の就寝時間と合わせてみても、学年があがるほど、寝る時間が遅くなり、朝すっきり目がさめない児童が多い。

(問9) 午前中に眠くなることがある

「よくある」は3年生は11.0%、4年生は16.7%、5年生は15.1%であり、「ときどきある」と合わせると、3年生は36.5%、4年生は59.2%、5年生は59.6%となり(図7)、学年があがるほど朝はすっきり目がさめず、午前中に眠くなる児童が多い。

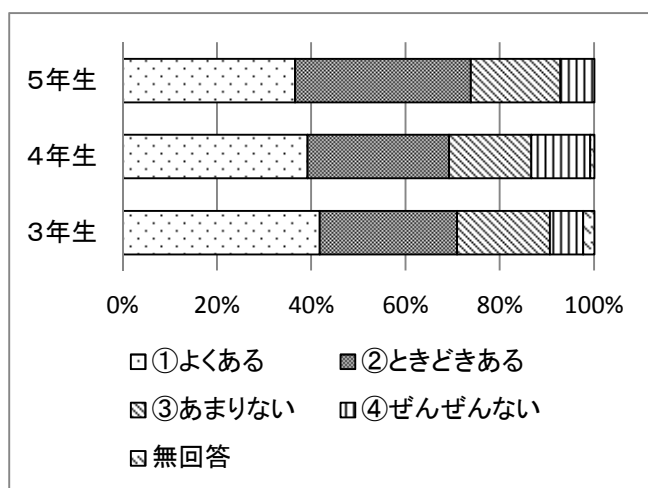


図4 ふとんに入るとすぐに眠れる

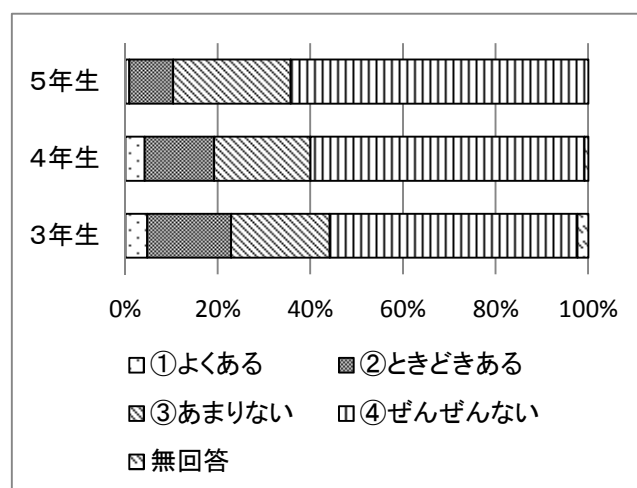


図5 夜中に何度も目がさめる

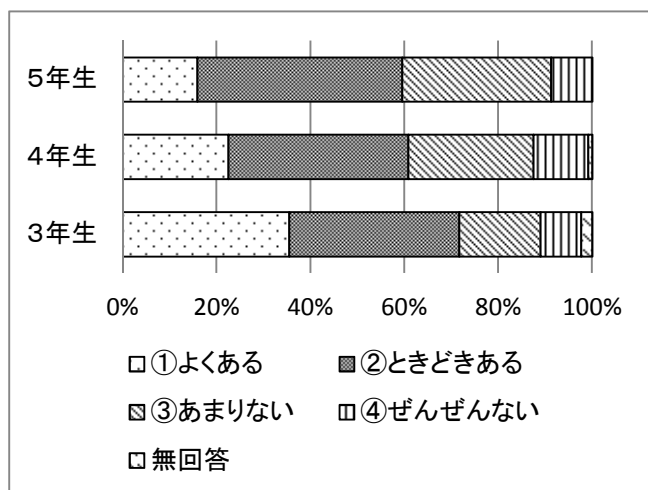


図6 朝すっきり目が覚める

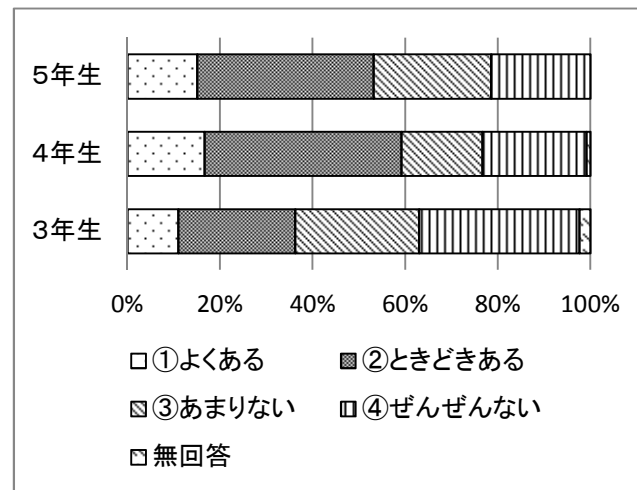


図7 午前中に眠くなることがある

(問 10) 学校に行きたくないと思うことがある

「よくある」と回答した児童は4年生に多く 21.7%で、「よくある」「ときどきある」を合わせると 54.2%となり、約半数の児童が学校忌避感を抱いていることがわかる (図 8)。

(問 11) おうちの人はあなたの話をよく聞いてくれる

「よくある」と回答した児童は3年生が 63.8%、4年生が 50.8%、5年生が 63.5%であり、「あまりない」「ぜんぜんない」を合わせると、3年生は 14.2%、4年生 18.3%、5年生 5.6%と差がある (図 9)。

(問 12) 放課後外で遊ぶ

「よくある」と回答した児童は3年生が 28.3%、4年生が 25.8%、5年生が 19.0%で、放課後外で遊ぶ児童は2割から3割ほどであり、学年があがるほど放課後外で遊ぶ児童が少なくなる (図 10)。

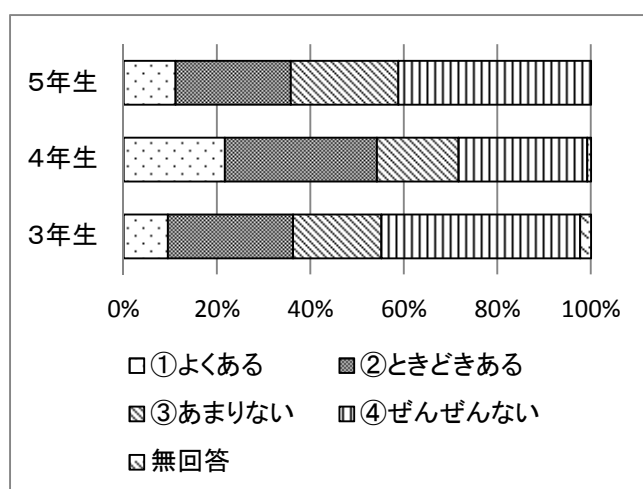


図 8 学校に行きたくないと思うことがある

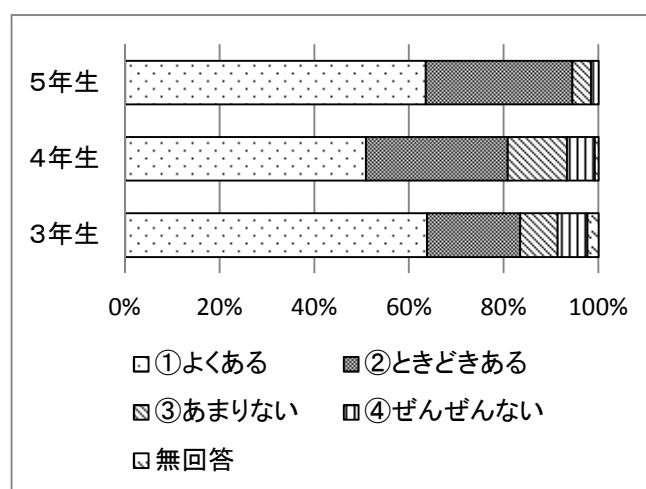


図 9 おうちの人は話を聞いてくれる

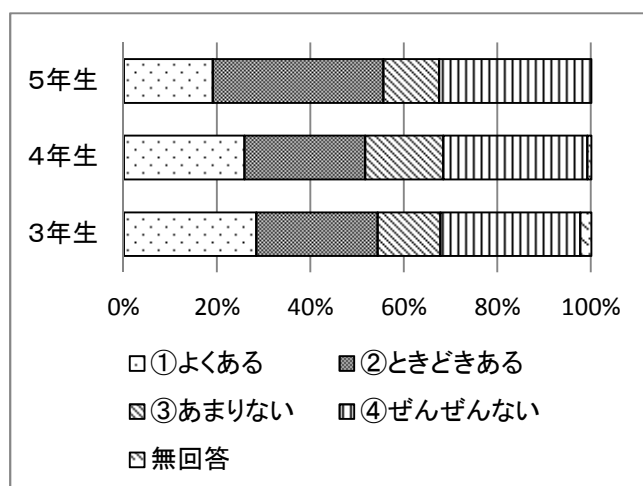


図 10 放課後外で遊ぶ

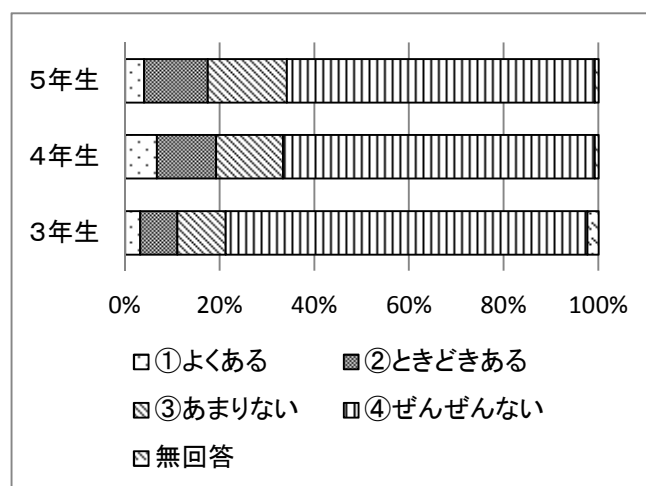


図 11 寝る直前までゲームをする

(問 13) 夜ふとんに入る直前までテレビゲームやDS などをすることがある

「よくある」と回答したのは3年生が 3.1%、4年生が 6.7%、5年生が 4.0%であり、「ときどきする」が3年生で 7.9%、4年生が 12.5%、5年生が 13.5%となり、寝る直前にゲーム機器に触れる児童の数は1割～2割である (図 11)。

(問 38) 次の中であなたが一番大切だと思う（たいつにしていること）はなんですか？

「食事」「睡眠」「運動」「勉強」の中で一番大切だと思うものについて問うと、3 学年とも「睡眠」と回答した児童が最も多かった。特に 4 年生・5 年生は昨年、睡眠健康教育を実践した学年であり、その効果の表れではないかと推測される（図 12）。

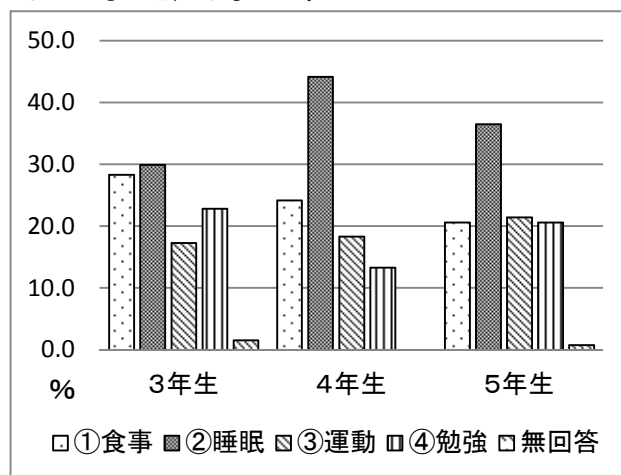


図 12 一番大切だと思うものは何ですか

(2) 保護者用調査（親子の睡眠の状況と生活習慣他）の結果

ア a. 調査「睡眠の状況と生活習慣」

(回答数 1 年生 124 2 年生 106 3 年生 120
4 年生 122 5 年生 125)

(問 3) あなたとお子さんとの関係は。

全学年、回答者の 90%以上が母親である（図 13）。

(問 4) あなたの平日の起床時刻を教えてください。

保護者自身の起床時刻をみると、6 時頃が最も多く、全学年で 33.1%、次に 6 時 30 分頃の 27.5%である（図 14）。

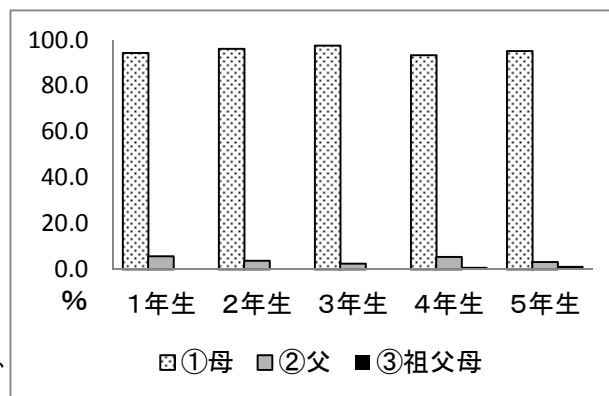


図 13 児童との関係

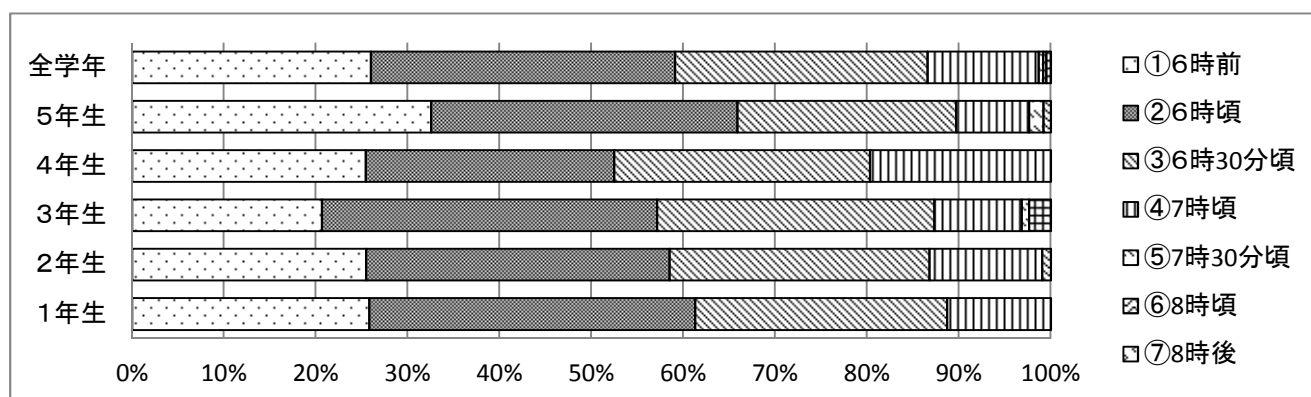


図 14 保護者の起床時刻

(問 5) あなたの平日の就寝時刻を教えてください。

保護者の平日の就寝時刻は、1 年生では 22 時頃までに就寝する保護者が 20.1%いるが、5 年生では 7.1%と少なくなり、児童の学年があがると保護者の就寝時刻は遅く夜型になり、「0 時以降に就寝する」が 5 年生の保護者では 31.0%と多くなる（図 15）。

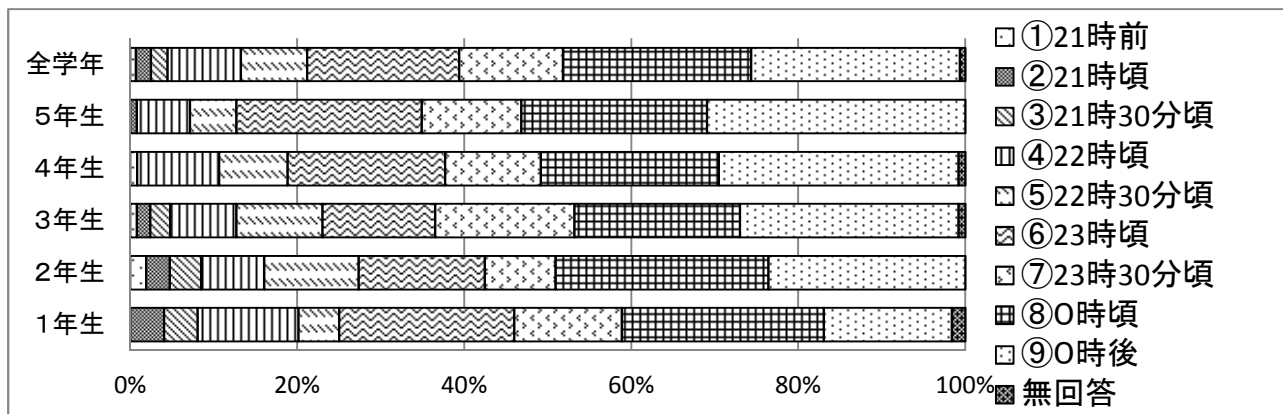


図 15 保護者の就寝時刻

(問 6) あなたのこの 1 週間の平均睡眠時間を教えてください。

保護者の平均睡眠時間は 6 時間が最も多く、続いて 7 時間、5 時間である (図 16)。

(問 7) あなたは日常において睡眠不足を感じることはありませんか。

保護者の睡眠不足感をみると、1 年生の保護者については他の学年と比較すると少なめではあるが、全体でみると約 8 割が「よくある」「ときどきある」と回答している (図 17)。

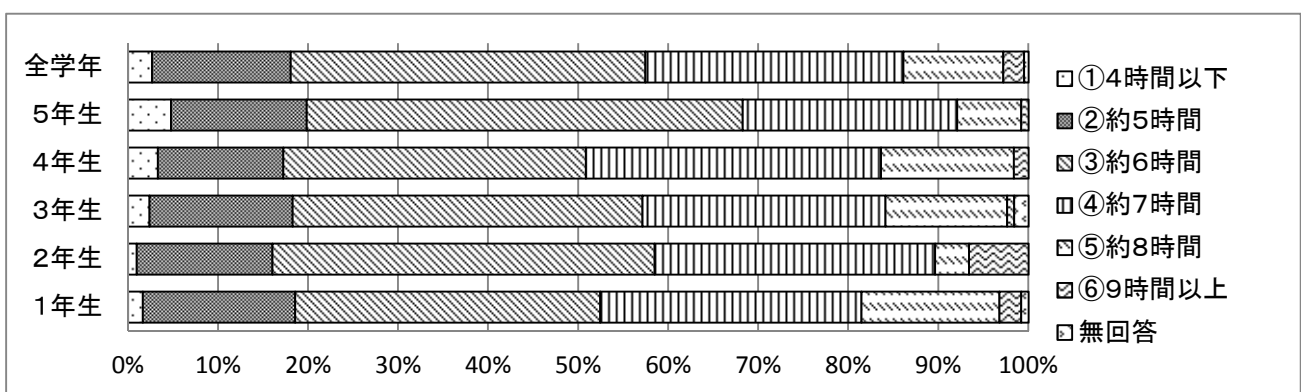


図 16 保護者の平均睡眠時間

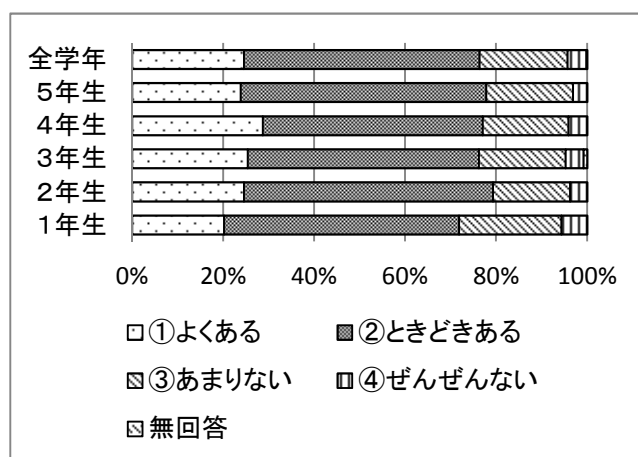


図 17 保護者の睡眠不足感

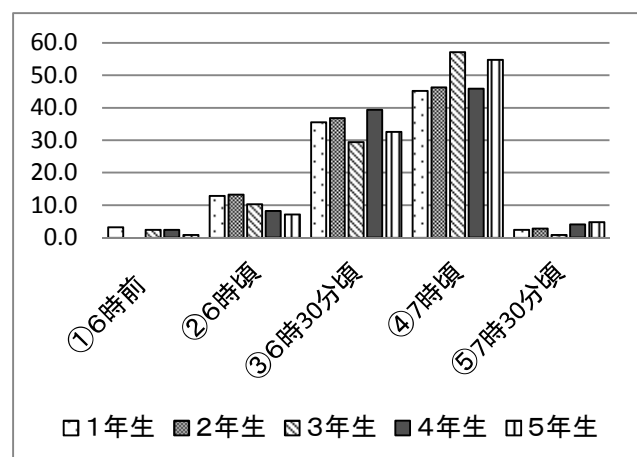


図 18 わが子の起床時刻

(問 8) お子さんの平日の起床時刻を教えてください。

全学年、7 時頃の起床が最も多く、低学年ほど早起きの傾向がある (図 18)。

（問 9）お子さんの平日の就寝時刻を教えてください。

1 年生は 21 時頃の就寝が最も多く 33.9%で、大半の児童が 21 時 30 分までに就寝している。2 年生は 21 時 30 分の就寝が 36.8%で、3 年生も 21 時 30 分の就寝が 42.9%である。保護者の回答と児童の回答に差はなく、わが子の睡眠時間を保護者もよく把握していることがわかる（図 19）。

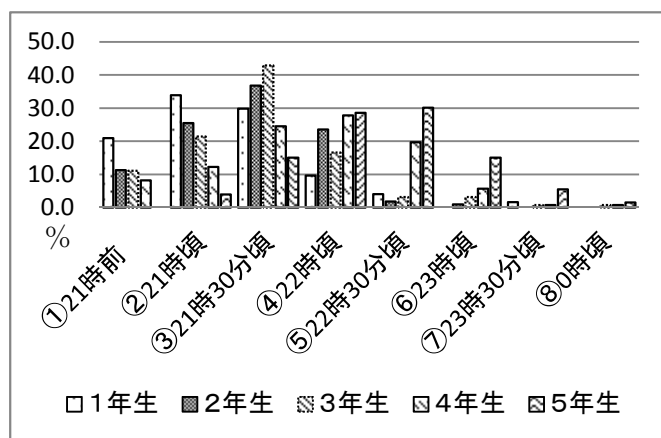


図 19 わが子の就寝時刻

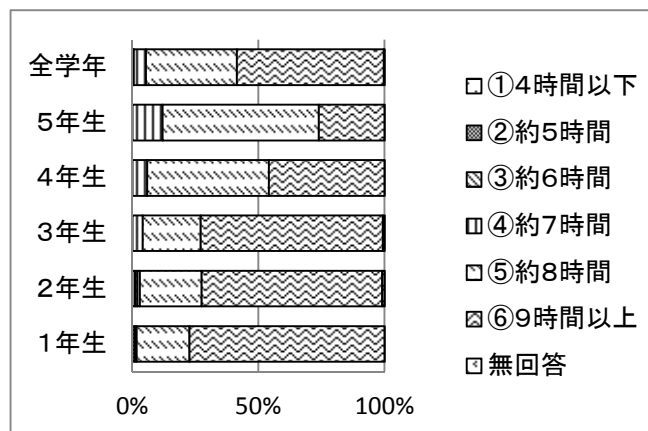


図 20 わが子の平均睡眠時

（問 10）お子さんの平日の平均睡眠時間を教えてください。

（問 11）お子さんの睡眠時間についてどのように感じていますか。

1～3 年生の保護者の約 7 割以上が、わが子の平均睡眠時間を 9 時間以上と回答しており、4 年生・5 年生の保護者は約 8 時間と回答している（図 20）。また、1～4 年生までの保護者の約 7 割は、わが子の睡眠時間はちょうどよいと回答しているが、5 年生の保護者になると約 3 割が少なすぎると回答している（図 21）。

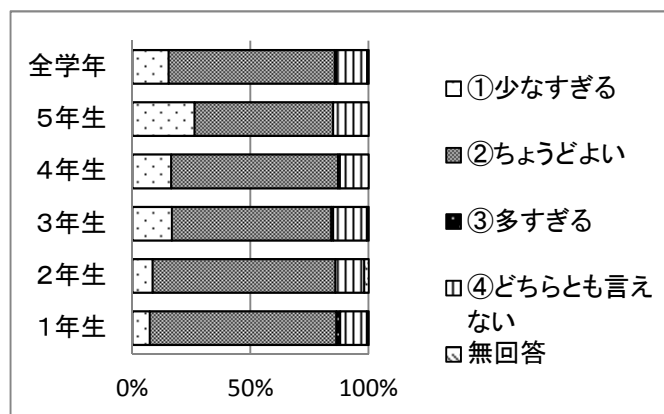


図 21 わが子の睡眠時間をどのように感じるか

（問 12）問 9 でお子さんが 22 時以降に就寝すると答えた方へ。

22 時以降に就寝する理由として、一番当てはまるものを 1 つだけ選んでお答えください。

（回答数 1 年生 17 2 年生 23 3 年生 26 4 年生 55 5 年生 89）

22 時以降に就寝すると回答した 1 年生の保護者は 17 名で、約半数がその理由を「家族全員就寝時刻が遅い」と回答しており、2 年生では「家族全員就寝時刻が遅い」と「なんとなく」が約 7 割を占め、5 年生では「勉強」と「塾」を合わせると 6 割にも及ぶ（図 22）。

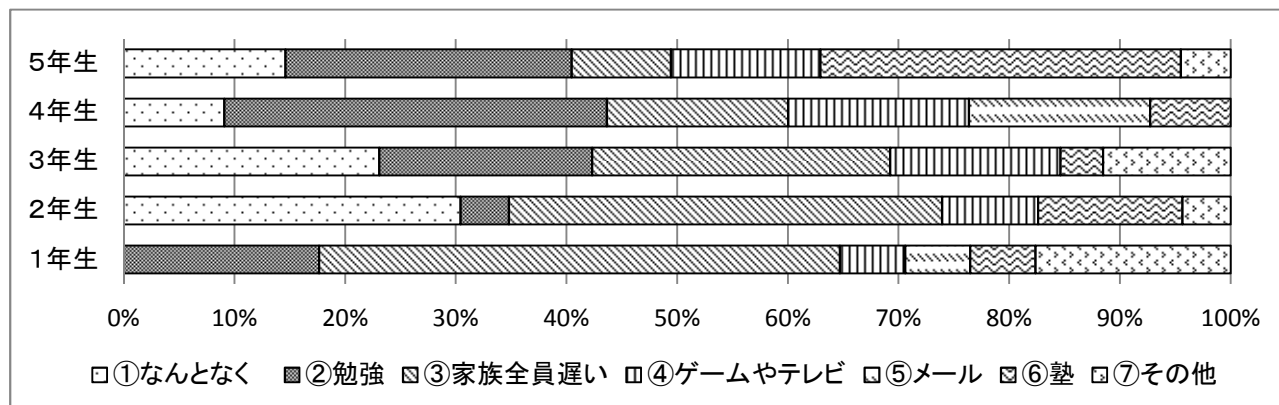


図 22 わが子が夜 10 時以降に寝る理由

(問 13) お子さんは床につく 1 時間前にどのように過ごすことが多いですか。

全学年、最も多い回答は「入浴」で、その次に「テレビを見る」「家族で会話をする」が続く。高学年ほど「宿題・勉強」の割合も増える(図 23)。

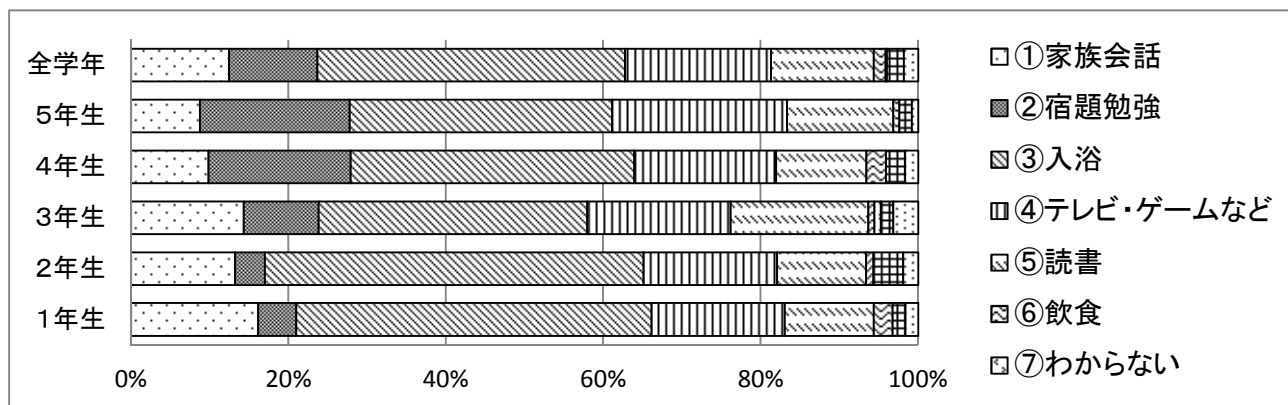


図 23 わが子の就寝 1 時間前の過ごし方

(問 14) お子さんはどのように床につきますか。

低学年ほど「定刻に声かけ」をされて床につく児童が多く、学年が上がるほど定刻に、もしくは不規則だが自分で床につく児童が増える。また、2 年生以外のどの学年にも 1 割ほど「声掛けをしても床につかない」児童がいる(図 24)。

(問 15) お子さんの寝付きはどうか。

わが子の寝つきについては全学年ともに約 7 割～8 割が「毎日よい」と回答している(図 25)。

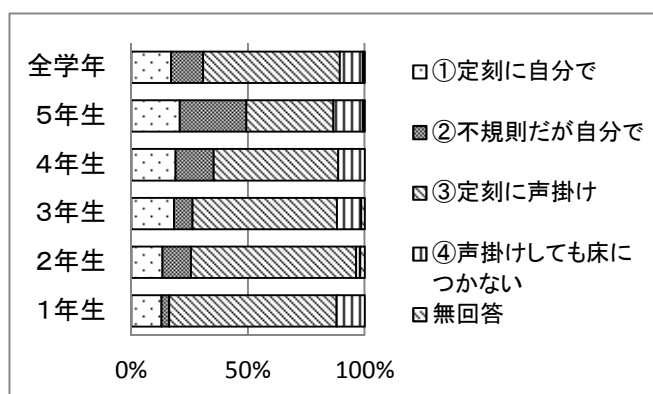


図 24 わが子の床のつき方

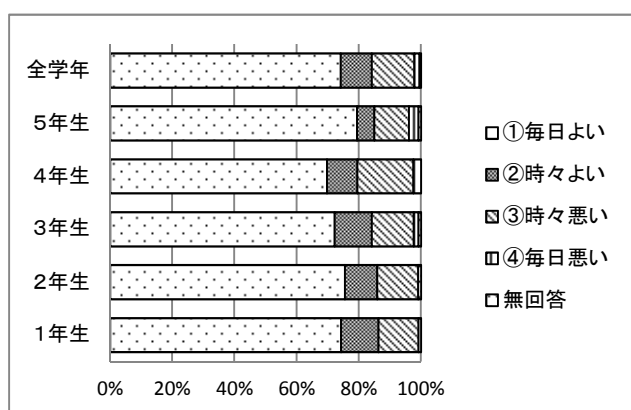


図 25 わが子の寝つき

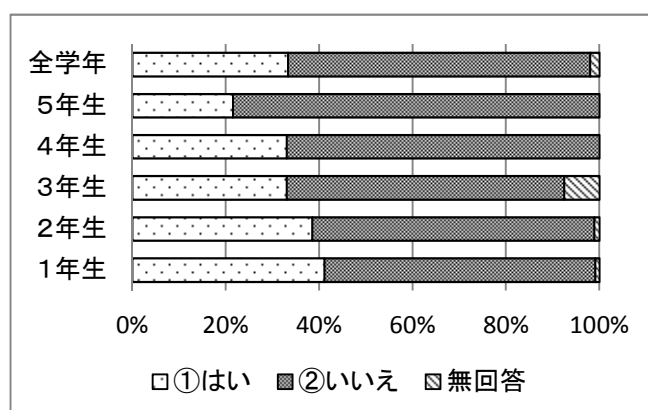


図 26 寝かしつける工夫

(問 16-1) 問 15 でお子さんの寝つきが良いと答えた方へ。床につく際何か工夫をされていることがありますか。

(回答数 1 年生 107 2 年生 91 3 年生 106 4 年生 97 5 年生 107)

「寝かしつける工夫」をしている保護者は低学年に多く、1 年生では「寝つきが良い」と回答した 107 名中 41.1%が何らかの工夫をしている(図 26)。

(問 16-2) どのような工夫ですか。

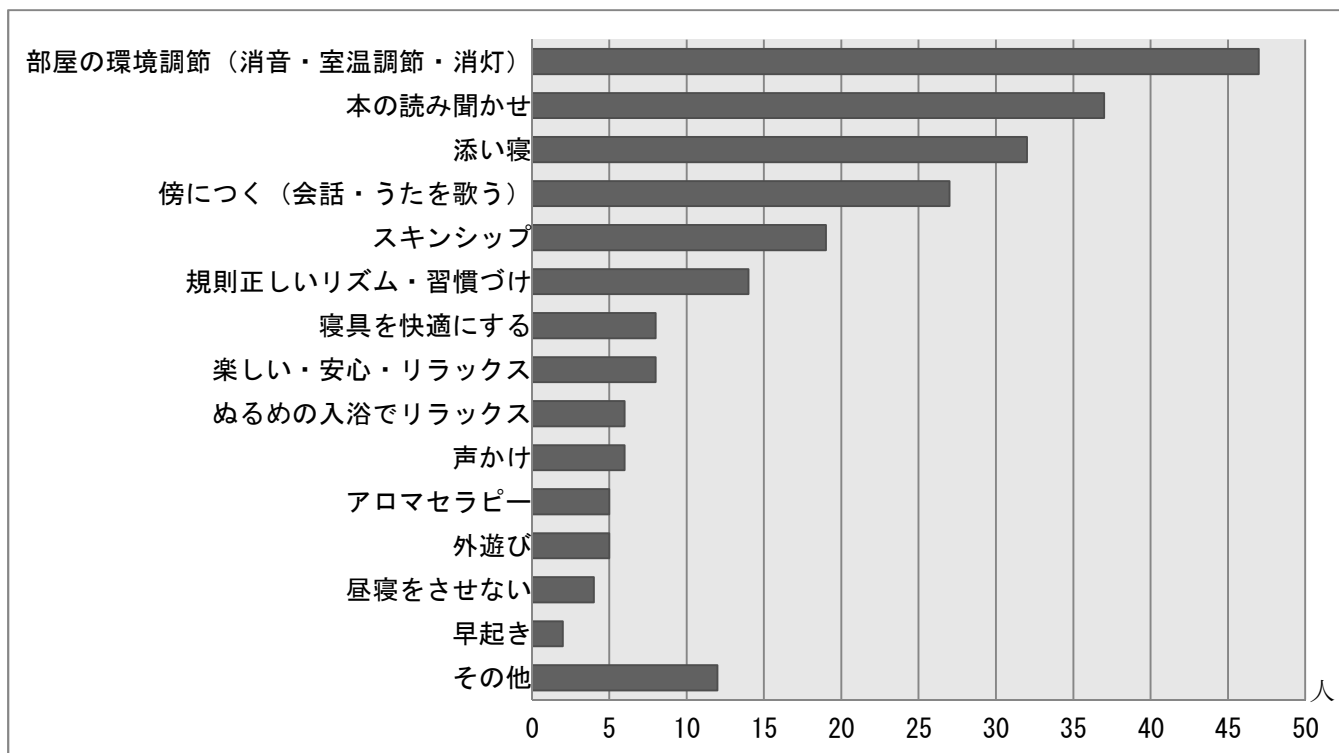


図 27 寝かしつける工夫の内容

寝付きの良い児童の保護者が行っている「寝かしつける工夫」として最も多い回答は「電気を消す・生活音を立てない・室温に注意する」など寝室の環境を整えることである。その次に多い回答として「本の読み聞かせ」「添い寝」「傍につく」「スキンシップ」が続く (図 27) (別添資料 4 参照)。

(問 17) お子さんの起床時の目覚めはどうか。

わが子の「起床時の目覚め」について約 6 割の保護者が「よい」と回答している (図 28)。

(問 18) お子さんの夜中の覚醒について教えてください。

わが子が「夜中に目を覚ますことがあるか」という質問に約 8 割～9 割が「ない」と回答している (図 29)。

(問 20) お子さんは下校後、仮眠 (昼寝) をしますか。

わが子の「仮眠 (昼寝)」について、1～4 年生までは 9 割以上が「めったにない」と回答しているが、5 年生では約 1 割が「時々する」と回答している (図 30)。

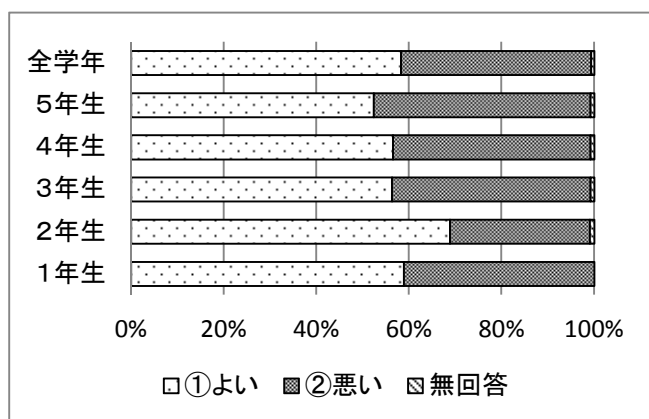


図 28 わが子の目覚め

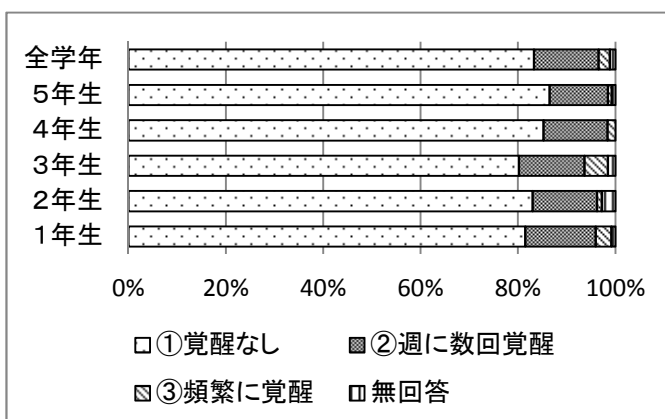


図 29 わが子の中途覚醒

(問 21) お子さんの睡眠に関して当てはまる項目に
○をつけてください。

- ①睡眠習慣は確立されており問題はないと感じている
- ②子どもの睡眠に関してあまり関心がない
(意識したことがない)
- ③改善すべき点があるため、改善しようと努めている
- ④改善すべき点があるが、どのようにすれば良いかわからない

わが子の睡眠に関する親の意識について、1
生～4年生の保護者の約6割～7割が「問題な
い」と回答しており、「改善のため努力中」と回
答した保護者は約2割である。5年生では「問
題ない」が約5割に減り、「改善のために努力し
ている」が約4割、「改善すべき点があるがど
のようにしてよいかわからない」保護者が約1割
である(図31)。

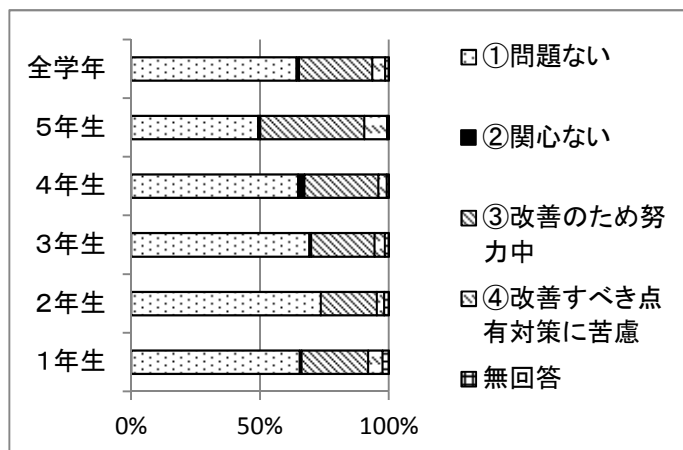
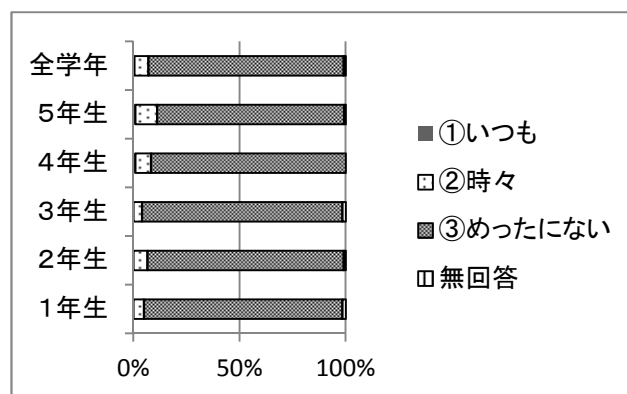


図31 わが子の睡眠に関する親の意識

(問21) お子さんの朝ごはんについておたずねします。

「朝食の摂取状況」について、1・2・4年生
はほぼ100%が「毎朝食べる」と回答している
が、3年生では「時々食べる」が5.6%、5年
生では「あまり食べない」「全然食べない」を合
わせると5.0%いる(図32)。

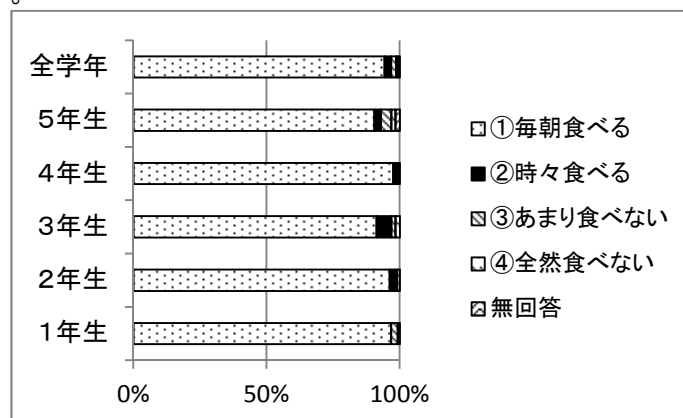


図32 わが子朝食摂取状況

(問 23) お子さんは、夕食を何時ごろ食べることが多いですか。

「夕食の摂取時刻」は1～3年生で
18時～19時前が最多く4・5年生で
19時～20時前が多くなる。5年生で
20時以降に夕食をとる児童が約1割
いる(図33)。

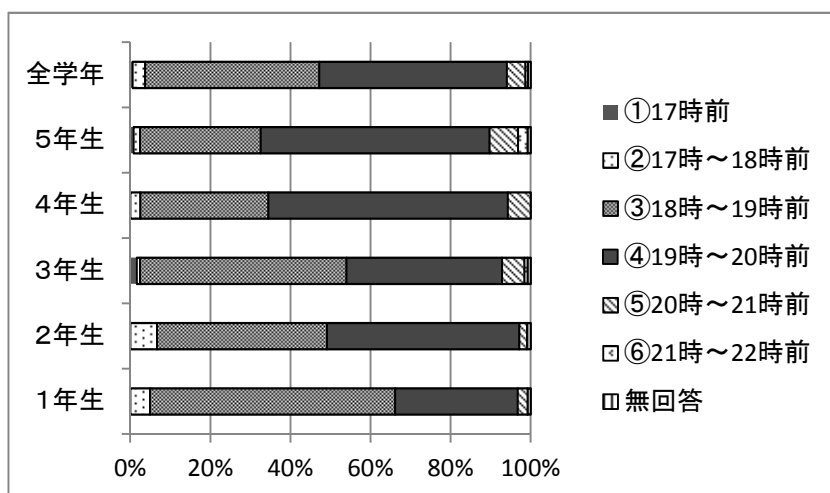


図33 わが子の夕食摂取時刻

(3) 子どもの精神的健康度（QOL）の結果

3年生～5年生までの児童の精神的健康度がどの程度か、QOL 尺度 24 項目について、それぞれ 5 段階で評価してもらった。各項目 5 点満点での平均値を示したものが表 1 である。得点が高いほど健康状態がよいことを示している。（★は否定的質問なので、点数を逆転させている）

＜身体的健康＞領域では 5 年生が「疲れてぐったりしたことがあった」の得点が低く、＜情緒的 Well-being＞領域では 4 年生の「楽しかったし、たくさん笑った」、5 年生では「一人ぼっちのような気がした」の得点が低い。＜自尊感情＞領域においては、他の領域と比較するとどの学年も得点が低く、4 年生においてはすべての項目において低い。＜家族＞領域では 5 年生が他学年と比べると得点が低く、特に「家で気持ちよくすごしていた」が低い。

表1 QOL尺度各項目の得点の平均値

		3年生 n=123	4年生 n=118	5年生 n=126
身体的健康	病気かなと思ったことがあった★	4.4	4.5	4.4
	頭が痛かったり、お腹が痛かったりした★	4.2	4.2	4.0
	疲れてぐったりしたことがあった★	3.9	3.7	3.5
	元気がいっぱいだった	3.9	3.7	4.3
	平均点	4.1	4.0	4.1
情緒的 Well-being	楽しかったし、たくさん笑った	4.1	3.9	4.6
	たいくつだった(つまらなかった)★	4.3	4.2	4.7
	一人ぼっちのような気がした★	4.6	4.6	3.9
	びくびくしていた(怖かった)★	4.8	4.7	4.0
	平均点	4.4	4.3	4.3
自尊感情	自分はすばらしい(よくやった)と思った	2.7	2.4	3.9
	自分は何でもできる感じがした	2.5	2.3	3.5
	自分に満足していた(自分が好きだ)	3.1	2.9	3.8
	いいことをたくさん思いついた	3.3	2.9	4.2
	平均点	2.9	2.6	3.9
家 族	両親(お父さんやお母さん)となかよくしていた	4.3	4.0	2.7
	家で気持ちよくすごしていた	4.3	3.9	2.3
	家で家族とけんかした★	4.0	3.6	3.1
	両親にしたいこと(やりたいこと)をさせてもらえなかった★	4.0	3.7	3.1
	平均点	4.2	3.8	2.8
友だち	友だちといっしょにあそんだ	4.0	4.0	4.1
	ほかの子どもたちに自分は好かれていると思った	2.6	2.7	3.9
	友だちと楽しくすごした	4.2	4.2	4.0
	ほかの子どもたちと自分はちがっているような気がした★	4.0	3.7	2.8
	平均点	3.7	3.7	3.7
学 校	学校の勉強はやさしかった(かんたんだった)	3.6	3.7	4.3
	授業はたのしかった	3.9	3.1	3.7
	次の週が来るのが楽しみだった	3.4	2.9	3.4
	わるい点数やわるい成績をとらないか心配だった★	3.5	3.5	3.3
	平均点	3.6	3.3	3.7

★逆転項目