

令和8年度 幼児・児童の生活習慣の状況について

令和8年9月

丹波篠山市教育研究所

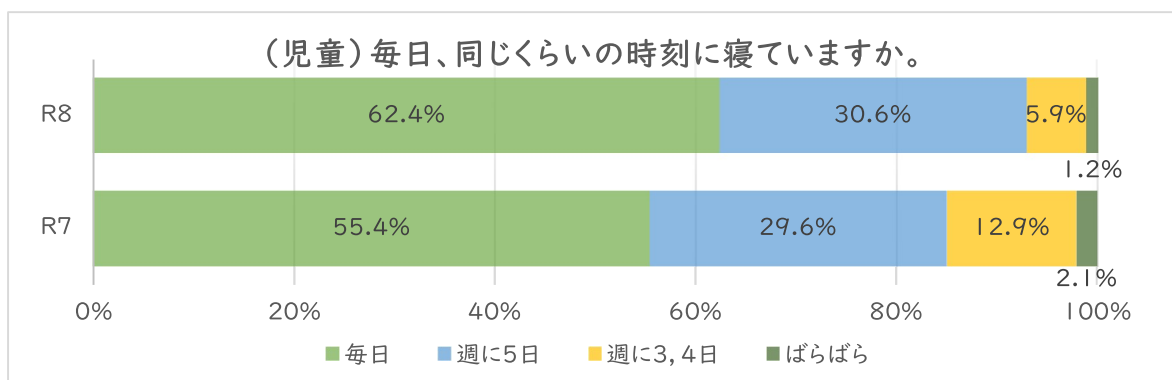
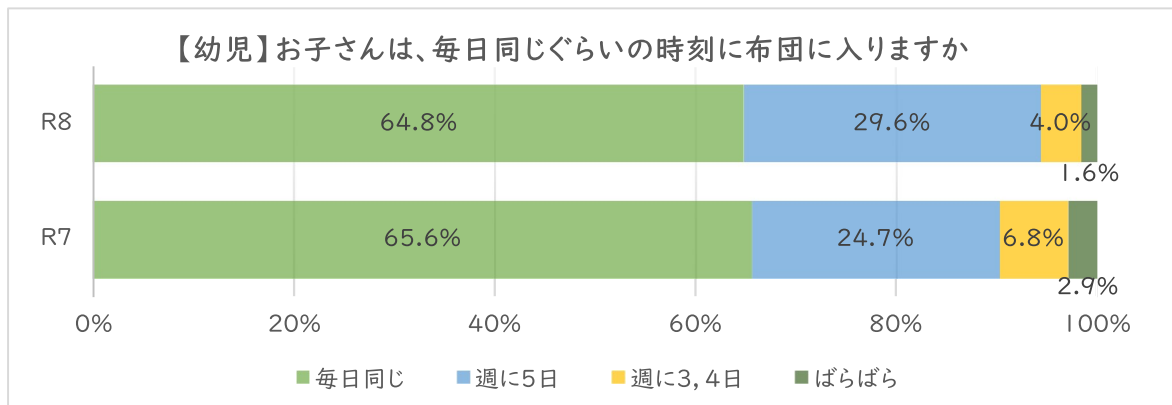
丹波篠山市は、子どもたちが夢をもって健全に育つために、その土台となる基本的な生活習慣づくりを大切にしています。そこで、幼児や低学年児童の生活習慣の状況を明らかにすることを目的として、5月末に調査を実施しました。

令和8年度は、市内在園の3歳児、5歳児をもつ保護者と市内小学校1年生をもつ保護者に回答をお願いし、424名分の回答をいただきました。

今年度は、URL や二次元コードからアンケートにアクセスいただき、調査を実施しました。

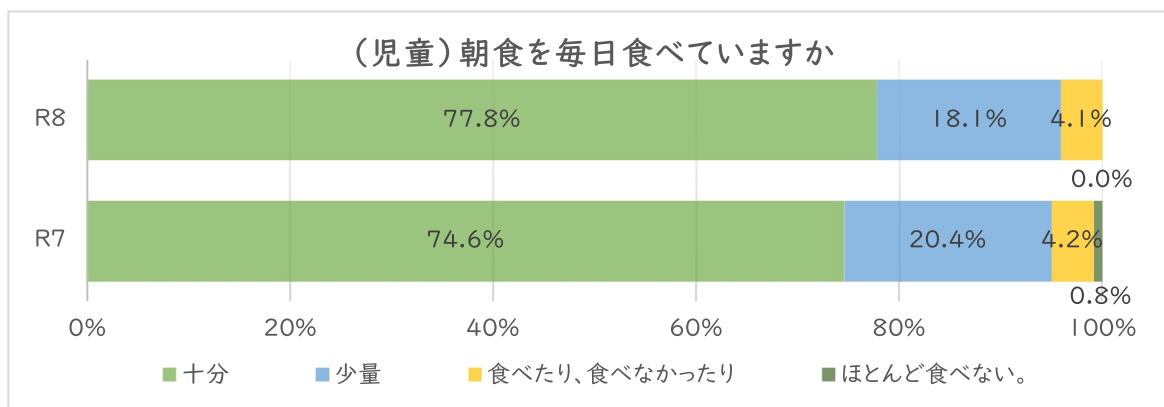
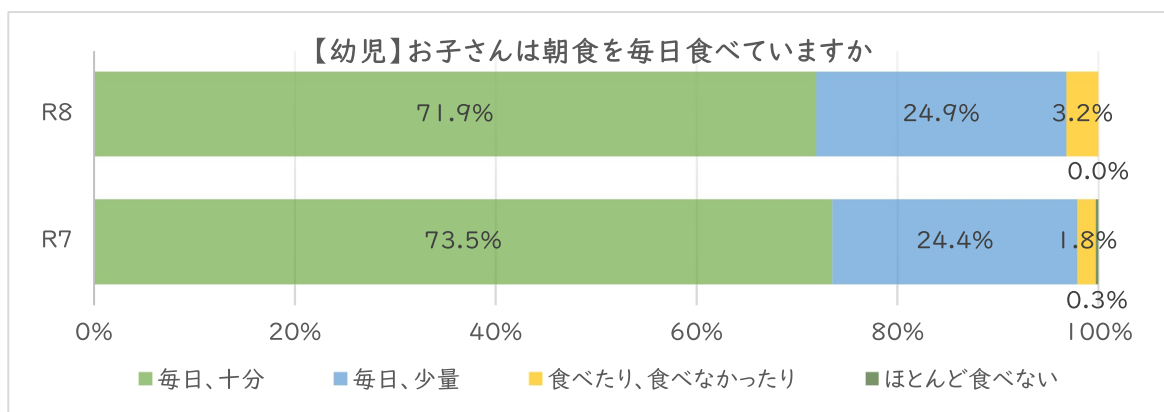
■睡眠習慣について

「毎日同じぐらいの時刻に布団に入る・寝る」と回答した割合は、幼児では64.8%（R7:65.6%）と微減しましたが、児童では62.4%（R7:55.4%）と、前年度より改善が見られます。睡眠時間は幼児では10～13時間、児童では9～12時間が推奨されています。生活リズムを整え、十分な睡眠時間の確保ができるよう引き続きよろしくお願いします。



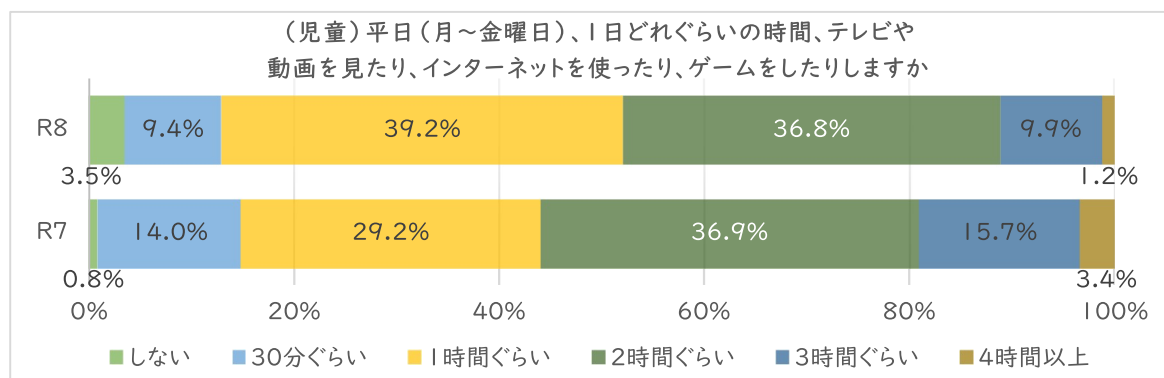
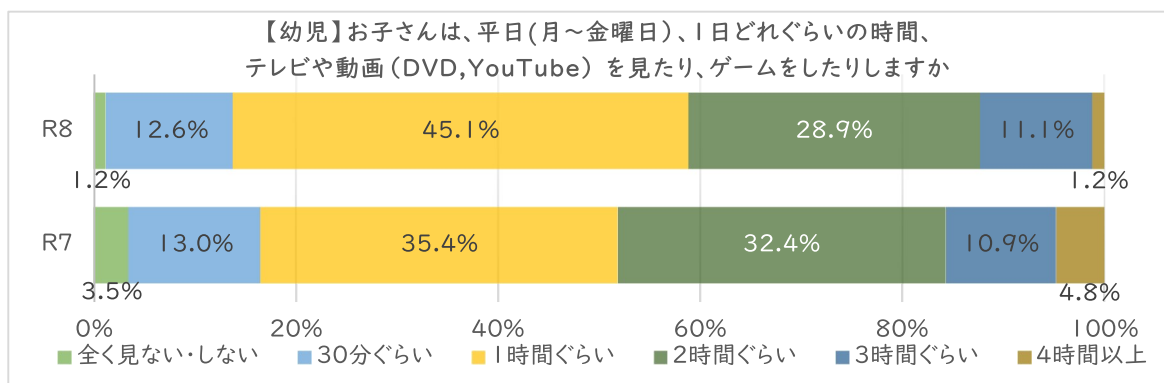
■朝食について

朝食を「毎日、十分（または十分）」食べている割合は、幼児で71.9%（R7:73.5%）、児童で77.8%（R7:74.6%）となっており、児童において摂取状況が向上しています。



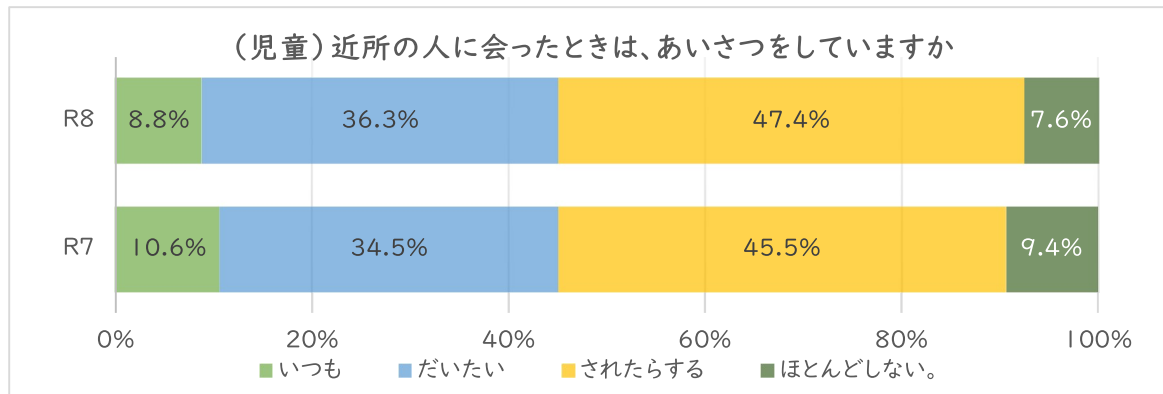
■メディアの視聴時間について

平日に1日「1時間ぐらい」視聴・利用する割合は、幼児で45.1%(R7:35.4%)、児童で39.2%(R7:29.2%)と共に増加しています。一方で、2時間以上利用する層も一定数存在します。



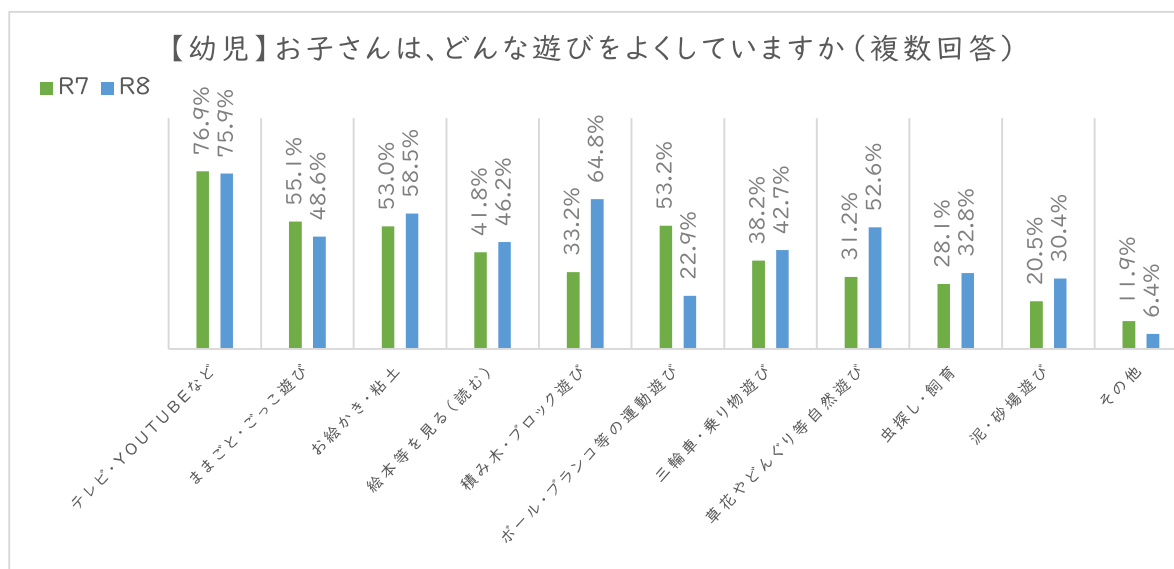
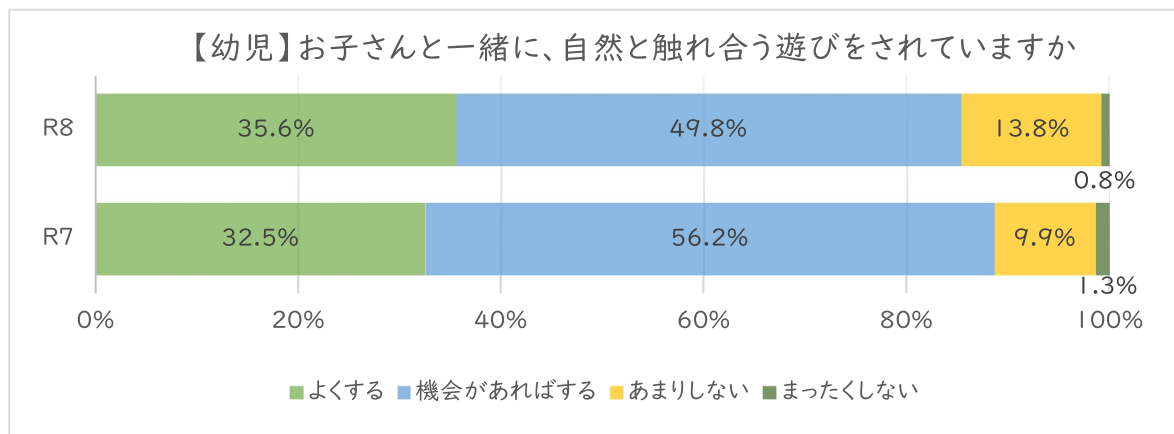
■あいさつについて

あいさつについては、児童の調査で調べています。近所の人に会ったときに「いつも」あいさつをする児童は 8.8% (R7:10.6%) にとどまり、「だいたい (36.3%) 」や「されたらする (47.4%) 」が多くを占めています。



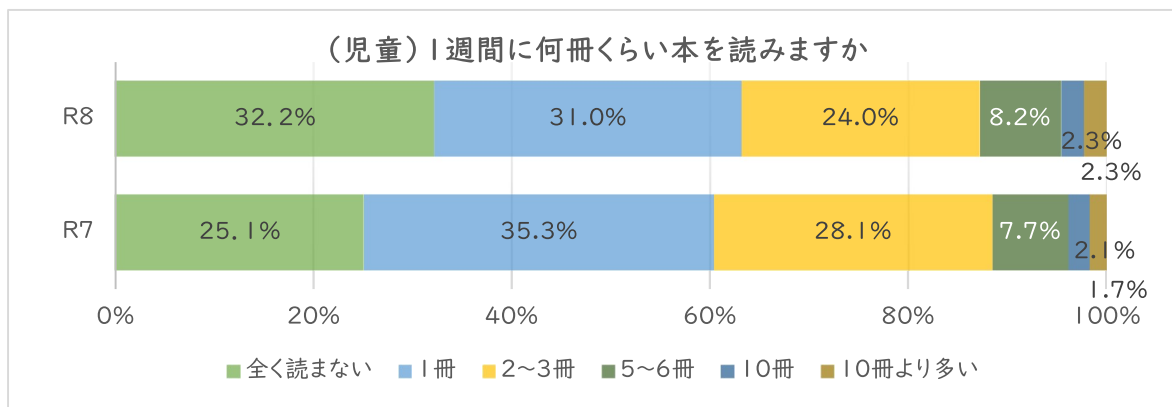
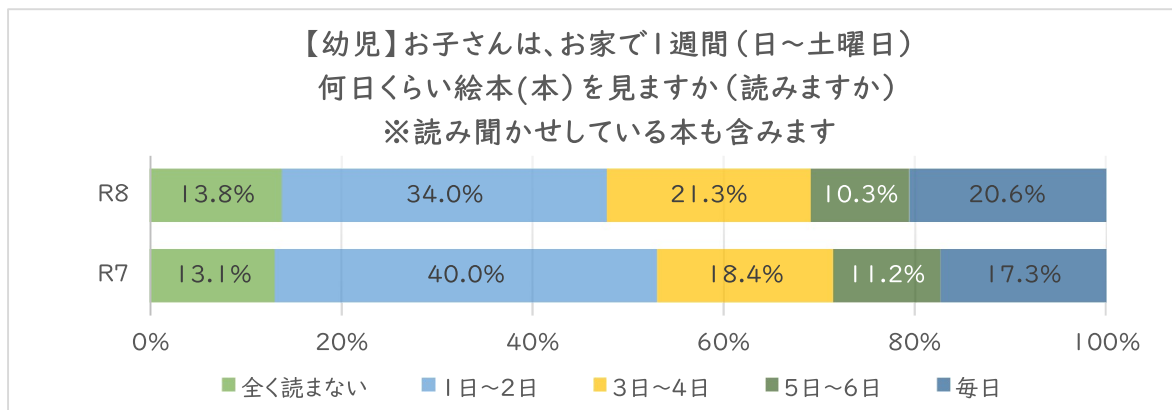
■遊びについて

遊びについては、幼児の調査で調べています。保護者が子どもと一緒に自然と触れ合う遊びを「よくする」と回答した割合は35.6%で、前年度の32.5%からわずかに上昇しました。よくしている遊びとして最も多いのは「テレビ・You Tube など」の75.9%ですが、R7 の33.2%から64.8%へと大幅に増加した「積み木・ブロック遊び」や、R7 の31.2%から52.6%へと伸びた「草花やどんぐり等自然遊び」など、創造的・活動的な遊びの割合も高まっています。



■本に触れる時間について

家庭で「毎日」絵本を見る・読む幼児は20.6%で、R7の17.3%から増加しています。1週間に「全く読まない」と回答した児童は32.2%、約7ポイント増加している点が注目されます。一方で、週に「1冊」読む児童は31.0%、「2～3冊」は24.0%となっています。幼児・児童にとって本に触れる機会はとても大切になります。また、読み聞かせは①子どもの心が安定する②想像力が育まれる③言語能力が向上する④感情表現が豊かになる⑤集中力がアップするの5つの効果が期待できると言われています。



■お子さんの健やかな成長に向けて

お子さんの健やかな成長を支えるためには、まず「寝る・起きる・食べる」といった毎日の生活リズムを整えることが大切であり、調査結果からも多くのご家庭が同じ時刻に就寝することや朝食をしっかり摂ることを意識されていることが分かります。

具体的には、タイマーを活用して次の行動への切り替えを促したり、夜のルーティンを決めたりする工夫に加え、食事面でもお子さんが食べやすいよう調理を工夫したり、好きなメニューを取り入れたりすることで、安定した心身の土台が作られています。また、テレビや動画、ゲームなどの利用については、あらかじめ親子で時間を約束して守る習慣をつけるとともに、絵本の読み聞かせや外遊び、自然との触れ合いといった五感を刺激する豊かな実体験の時間を積極的に確保していきましょう。

日々の関わりにおいては、お子さんが自分の力で準備や片付けに取り組めるよう、道具を子どもサイズにするなどの環境を整え、小さなできたことに対しても肯定的な言葉でほめて認めてあげることが、自立心と自信を育む鍵となります。何気ない日常の中での温かい言葉がけや、一緒に散歩を楽しむような触れ合いを大切にしながら、親子で共に楽しみ、一歩ずつ成長の喜びを分かち合っていきましょう。

■自由記述から

調査の自由記述欄には、保護者のみなさんが「困っていること」と「うまくいっているコツや工夫」を書いていただきました。その中で、多くの方が書かれていたものをまとめました。参考にしてください。

寝る時刻・起きる時刻に関する悩み（寝つきが悪い・寝る時間が遅い・寝起きが悪い など）

1 生活リズムを整える工夫

起床・就寝、食事、入浴などの時刻を毎日ほぼ同じに保つことで、生活のリズムを安定させようとしている様子が見られます。また、土日でもできるだけ平日と同じ生活ペースを意識し、疲れが見られる際には週末の朝に少し長めに休ませるなど、睡眠時間の確保に努めておられるとの声が寄せられています。

2 寝る前のルーティンづくり

寝る前に翌日の予定を確認し、楽しみを伝えることで気持ちを整える工夫や、寝る前の流れを一定にすることでスムーズに入眠できるようにされている様子が見られます。布団で絵本を読む習慣づけや、就寝前に「今日あったことを話す時間」を設けるなど、安心して眠りにつける環境づくりを大切にされていることが伝わってきます。

3 時間の意識づけ

タイマーを活用して行動の区切りをつけたり、ご飯やお風呂などを「だいたい同じ時間」に終えたりすることで、子どもが時間を意識しやすいように配慮されている様子が見られます。夜 9 時までに布団に入るようにするなど、無理のない範囲で一定のリズムを保とうとされている姿も見受けられます。

4 メディア利用の調整

YouTube の視聴を控えたり、ゲームやテレビの利用時間を決めて長時間にならないようにするなど、メディアとの適切な距離感を意識されている声が寄せられています。

5 親の関わり方

親が同じ時間に就寝できるように事前に用事を済ませておくことや、朝は決まった時間に一度起こすこと、朝日が入るようにカーテンを少し開けておくことで目覚めを整える工夫など、温かい関わりが多く見られます。また、朝食をご飯・おかず・フルーツをそろえて食べさせるなど、生活のメリハリを意識されている様子も伝わってきます。

テレビや動画（YouTube など）やゲームに関する悩み

1 視聴時間やルールの設定

YouTube やテレビばかりにならないよう、あらかじめ視聴時間やルールを決めて取り組んでおられる様子が見られます。また、動画視聴の際には終わりの時間を伝えたり、タイマーで区切りをつけたりすることで、子どもが時間を意識しやすいように工夫されているとの声が寄せられています。

2 メディア環境の調整

テレビを置かないなど、家庭の環境そのものを整えることで、必要以上に長時間視聴する状況を避けられているご家庭も見られます。目的がない時にはテレビをつけないようにするなど、必要な場面に限定して利用されている様子も伝わってきます。

3 外遊びや他者との関わりを増やす工夫

YouTube やゲームに偏らないよう、外遊びの時間を増やしたり、歳の近い親族と遊ぶ機会をつくらせたりするなど、メディア以外の活動を意識的に取り入れておられる声も寄せられています。休日には外出したり、一緒に遊ぶ時間を確保したりすることで、自然とメディア利用が減るように工夫されている様子が見られます。

4 子どもが納得しやすいルールづくり

「何時まで」と事前に約束してからゲームや動画を利用させるなど、子どもが見通しをもって行動できるようにされている取り組みも見受けられます。タイマーを使うことでルールが明確になり、子ども自身も慣れて過度な視聴をしなくなるという声も寄せられています。

食事に関する悩み(ご飯をあまり食べたがらない。お菓子ばかり食べる。食事中じっとできない。)

1 食べやすい工夫や栄養への配慮

朝食ではタンパク質を必ず取り入れるようにしたり、オムライスや焼き飯の際に細かく切った野菜を混ぜることで、子どもが食べやすい形に工夫されている様子がうかがえます。また、栄養面を意識しつつも、まずは「食べてもらえること」を大切に、子どもが受け入れやすい食事内容を選ばれているとの声も寄せられています。

2 食事の時間や環境の整え方

毎日同じ時間に食事をすることで生活リズムを整えようとされているご家庭が見られます。さらに、食卓にテレビを置かない、ゲームやおもちゃを最低限にするなど、食事に集中しやすい環境づくりを心がけておられる様子が伝わってきます。

生活習慣(準備・片付け)を付けるためにはどうすればよいのか

1 見通しを持たせる工夫

寝る前に翌日の予定を確認したり、事前に「次は何をするか」を伝えたりすることで、子どもが見通しをもって行動できるようにされている様子がうかがえます。また、やるべきことを伝える際には、その理由や先の見通しも合わせて伝えることで、納得して行動しやすくなるとの声が寄せられています。

2 生活リズムやルーティンの確立

毎日の生活リズムを一定にし、食事・歯みがき・起床・就寝などを同じ時間帯で行うことで、自然と行動が整うように工夫されているご家庭が見られます。兄弟と同じ時間で行動することで、声かけが増え、本人も「一緒にやろう」という気持ちになりやすいという声も寄せられています。

3 環境づくり(自分でできる仕組み)

自分で用意できるように収納を分かりやすくしたり、必要なものを目につく場所に一覧で示したりするなど、子どもが主体的に準備できる環境を整えておられる様子がうかがえます。ホワイトボードに週間予定や持ち物を書き出し、確認しながら準備する取り組みも見られています。

4 時間の意識づけ

時計を見ながら「何時に何をするか」を決めて行動したり、タイマーを活用して区切りをつけたりすることで、時間を意識した行動につながっているとの声が寄せられています。遊びや食事を始める前に「何分で終わるか」を自分で決めさせることで、納得して切り替えやすくなるという工夫も見られます。

5 楽しさと結びつける工夫

次の行動に進むために、楽しいことと結びつけて伝える工夫が寄せられています。

【例】

- ・お風呂にお気に入りのおもちゃを用意する
- ・布団に新しい絵本を置いておく
- ・「よーいどん」で家族と競争する
- ・親とどちらが早くできるかゲームにする

こうした遊びの要素を取り入れることで、前向きに行動しやすくなる様子がうかがえます。

6 デジタルツールの活用

リマインダー機能を使って準備や就寝時間を知らせるなど、デジタルツールを活用して見通しを持たせる取り組みも見られています。音声で知らせてくれることで、子どもが自ら動きやすくなるとの声が寄せられています。

7 親の関わりと心の安定への配慮

忙しい日が続くと、普段は気にならないことでぐずったりわがままが出たりすることもあるため、少しでも親子でふれあう時間をつくったり、体を休められる環境を整えたりすることを大切にされている様子が伝わってきます。こうした関わりによって、子どもが穏やかに過ごせるようになるとの声も寄せられています。

子どもとのふれあい方について

1 子どもの気持ちに寄り添う関わり

子どもに「今どんな気持ち？」と問いかけたり、親が話したいことを穏やかに伝えたりするなど、気持ちを共有する時間を大切にされている様子がうかがえます。また、否定的な言葉をできるだけ避け、ほめる言葉がけを意識することで、子どもが安心して気持ちを表せるように配慮されているとの声も寄せられています。

2 スキンシップや肯定的な言葉がけ

「大好き」「かわいい」と伝えながら抱きしめるなど、日常の中で温かいスキンシップを重ねておられるご家庭が見られます。褒めて伸ばす姿勢を大切に、子どもと同じ目線で楽しむことで、安心感や自己肯定感につながっている様子が伝わってきます。

3 生活の見通しを持たせる工夫

遊びや食事を始める前に「何分で終わるか」を自分で決めてもらうなど、見通しを持って行動できるようにされている取り組みが見られます。時間になって切り上げることが難しい場合でも、親が決めた時間より「自分で決めた時間」のほうが納得しやすいという声が寄せられています。

4 やるべきことと遊びの順序づけ

学校の準備や宿題を先に済ませてから遊ぶようにするなど、やるべきことと遊びの順番を明確にする工夫が見られます。遊びの前に声かけをして、習慣として定着するように意識されている様子がうかがえます。

5 楽しさを取り入れた声かけ

時間を決めてゲーム感覚で取り組んだり、「どちらが早くできるか競争する」など、楽しさを取り入れながら行動を促す工夫が寄せられています。こうした遊びの要素が、前向きな行動につながっているとの声も見られます。

6 子どものタイミングを尊重する姿勢

歯みがきなどのやるべきことについて、できるだけ子どもが自ら動き出すのを待つなど、子どものタイミングを尊重する関わりを大切にされている様子がうかがえます。

7 家庭の準備や時間の使い方の工夫

フルタイム勤務の中でも、帰宅後の負担を減らすために食事の準備を前もって行うなど、子どもとの時間を確保する工夫が寄せられています。お休みの日にはできる限り外で遊ぶ時間をつくるなど、親子のふれあいを大切にされている姿も見受けられます。

本読み（読み聞かせ）

1 子供が自分で選ぶ機会を作る

図書館で子ども自身が興味のある本を選び、借りて読む習慣を大切にされている様子がうかがえます。寝る前の絵本も自分で選んでもらうことで、読書への主体的な気持ちが育まれているとの声が寄せられています。

2 図書館を活用した読書習慣づくり

2週に1度、週末に図書館へ行き、好きな本を借りて寝る前に読むことが習慣になっているご家庭が見られます。図書館を利用することで、絵本のマナー化を防ぎ、常に新しい本との出会いがあるよう工夫されている様子が伝わってきます。

3 家庭環境の工夫（自分でできる仕組みづくり）

掃除道具や棚を子どものサイズに合わせ、いつでも手伝いやすいように同じ場所に整えておくなど、子どもが自分で行動しやすい環境づくりをされている声も寄せられています。こうした環境が、読書だけでなく日常の自立にもつながっている様子がうかがえます。

その他

1 自然に触れる遊びや興味を尊重する関わり

こども園から帰った後にザリガニ捕りをしたり、暗くなるまで外遊びを楽しんだりするなど、自然に触れる機会を大切にされている様子がうかがえます。また、危ないこと以外は、子どもが「やってみた

い」と言ったことをできる限り経験させるようにされており、興味や意欲を尊重した関わりが見られます。

2 周囲の人や関係機関に相談しながら子育てを進める姿勢

初めての子育てで迷うことがあれば、その都度インターネットで調べたり、両親や友人、同じ学校の保護者に尋ねたりして対処されているとの声が寄せられています。一人で抱え込まず、周囲に困りごとを伝え、助けを求めることを大切にされている姿勢が伝わってきます。

3 子どもと同じ目線で話す工夫

子どもと話す際には、できるだけ同じ目線の高さで向き合うようにされており、威圧感なく思いを伝えられるよう配慮されている様子が見えます。

4 声かけの工夫とタイミングへの配慮

一度の声かけでは伝わらないことがあるため、行動に移すまで繰り返し丁寧に声をかける工夫が寄せられています。また、集中しやすい子どもの特性を踏まえ、声かけのタイミングを考えたり、必要な場面ではあえて集中を切らせたり、逆に集中しているときは見守るなど、状況に応じた関わりが見られます。

5 自分でできる環境づくり

ホワイトボードに「できたよカード」を作り、歯みがき・食事・準備などができたらめくって完了にするなど、達成感を得られる仕組みづくりをされています。また、規則正しい生活を意識しながら、子どもの気持ちを聞き、そこから「今すべきこと」「したいこと」に気づけるように話し合う取り組みも見られます。

6 子どもの気持ちを尊重しながら行動を促す工夫

本人の気持ちを丁寧に聞き取り、そこから話を広げて「どうすれば達成できるか」を一緒に考えるなど、子どもの主体性を大切にした関わりが寄せられています。

この他にも、たくさん子育てについての工夫が書いてありました。
ご協力ありがとうございました。

