

規則正しい生活習慣が子どもに与える影響は？

文部科学省「全国学力・学習状況調査」では、生活習慣が身につけている子どもの得点が高いことが示されています。規則正しい生活を送ることは、子どもにどのような影響を与えるのでしょうか。生活習慣づくりがもたらす利点について見ていきます。

1 「規則正しい生活を送る子どもは成績がよい」は本当か？

図1 生活習慣について「まったくない」と回答した比率（成績別）

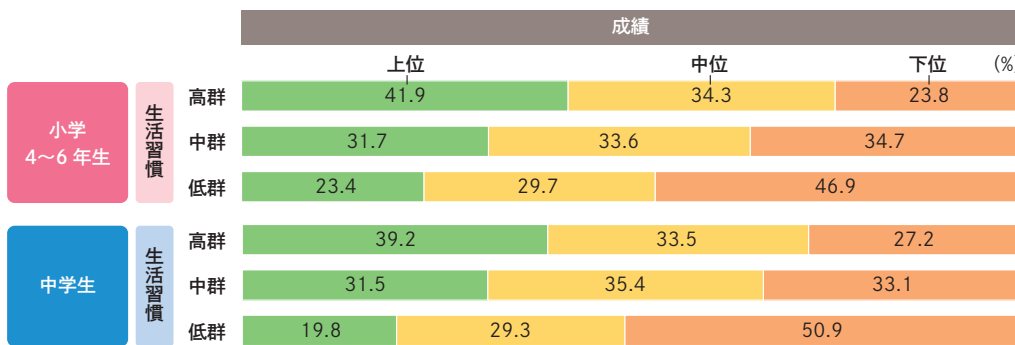
| | 小学4～6年生 (%) | | | | 中学生 (%) | | | |
|--------------------------|-------------|------|--------|--------|---------|------|--------|--------|
| | 全体 | 成績別 | | | 全体 | 成績別 | | |
| | | 上位 | 中位 | 下位 | | 上位 | 中位 | 下位 |
| 次の日の学校の準備をしない | 57.3 | 62.2 | 59.4 | > 50.8 | 53.3 | 60.1 | > 54.2 | > 47.0 |
| 家族に朝起こしてもらう | 22.1 | 24.3 | 23.7 | > 18.6 | 21.3 | 25.1 | 20.7 | 18.8 |
| 朝ごはんを食べない | 90.4 | 94.2 | 91.5 | > 85.8 | 86.5 | 93.4 | 90.0 | ≫ 78.0 |
| 歯をみがかない | 63.6 | 70.0 | > 65.0 | > 56.3 | 65.8 | 72.2 | 68.2 | > 58.7 |
| 食べ物の好き嫌いをする | 25.0 | 29.9 | > 24.2 | 21.2 | 27.9 | 30.7 | 29.5 | > 24.4 |
| 身の回りを整理・整頓しない | 18.4 | 22.7 | > 17.4 | 15.5 | 19.2 | 24.1 | > 18.6 | 16.0 |
| お金をむだ使いする | 51.6 | 62.3 | ≫ 51.0 | > 42.3 | 38.8 | 51.4 | ≫ 38.6 | > 29.0 |
| インターネット・SNSのルールやマナーを守らない | 84.5 | 88.9 | > 83.7 | 81.0 | 70.2 | 76.2 | > 70.4 | > 65.4 |
| 学校のきまりをやぶる | 67.7 | 73.9 | > 68.0 | > 61.8 | 68.8 | 74.8 | 70.7 | > 62.5 |
| 学校の宿題を忘れる | 57.1 | 68.1 | > 58.2 | ≫ 45.8 | 52.1 | 65.2 | > 55.5 | ≫ 38.8 |

注1) 数値は、「よくある」「ときどきある」「あまりない」「まったくない」の選択肢の中から、「まったくない」と回答した比率を示した。ただし、「インターネット・SNSのルールやマナーを守らない」だけは「使っていない」の選択肢を設けており、「まったくない」と「使っていない」の合計の比率を示した。

注2) 成績は、小学4～6年生は国語・算数・理科・社会、中学生は国語・数学・理科・社会・英語の点数を合計し、上位・中位・下位が3分の1ずつになるように分けた。

注3) 成績別について5ポイント以上の差があるものに「>」を、10ポイント以上の差があるものに「≫」をつけた。

図2 学校の成績（生活習慣別）



注1) 成績は、小学4～6年生は国語・算数・理科・社会、中学生は国語・数学・理科・社会・英語の点数を合計し、上位・中位・下位が3分の1ずつになるように分けた。

注2) 生活習慣は、図1に示した10項目を合計し、高群・中群・低群が3分の1ずつになるように分けた。

生活習慣と学校の成績との関連

最初に、生活習慣と学校の成績との関連を確認していく。

図1は、本調査（P.29上部の出典参照）で、生活習慣に関する10項目について、学校の成績の上位・中位・下位別に、「まったくない」と回答した比率を示した。つまり、数値が高いほど、生活習慣が身につけていることを表している。それを見ると、すべての項目で成績上位層の方が規律を守っていて、生活習慣が身につけていることが分かる。

例えば、「朝ごはんを食べない」の否

定率は、小学4～6年生も中学生も成績の上位と下位で10～15ポイント程度の差がある。そうした食習慣に限らず、「次の日の学校の準備をしない」「家族に朝起こしてもらう」「歯をみがかない」「身の回りを整理・整頓しない」「お金をむだ使いする」「インターネット・SNSのルールやマナーを守らない」など、生活する上で必要な習慣を身につけているかどうかは、成績により異なっている。

図2は、図1で用いた10項目を利用し、生活習慣が身につけている程度で高群・中群・低群の3グループに分け、各グルー

プにおける成績の上位・中位・下位の割合を示したものだ。高群が、より生活習慣が身につけている子ども、低群が、より身につけていない子どもとなる。高群ほど成績上位層が多く、生活習慣と学校の成績には関連があることが読み取れる。

なぜ、生活習慣が身につけている子どもほど成績がよいのか。1つの仮説は、「学習習慣への好影響」だ。早寝早起きをしたり、インターネットやSNSなどの使用ルールを守ったりする子どもは、学習時間を十分に確保しているのではないかと推測できる。

東京大学社会科学研究所とベネッセ教育総合研究所が共同で立ち上げた「子どもの生活と学び」研究プロジェクトによる第4回調査(2018年実施)。毎年、小学1年生から高校3年生までの親子2万組に調査し、子どもの成長プロセスや成長に必要な環境・働きかけを研究している。

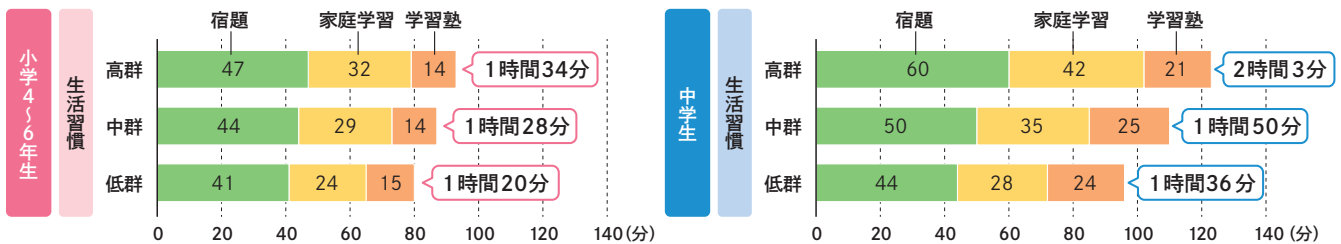
◎保護者の影響など、より詳細な解説は、下記ウェブサイトをご覧ください。
<https://www.blog.crn.or.jp/lab/11/05>



専門は教育社会学、社会調査。乳幼児期から高等教育まで、子ども・保護者の意識・実態や、教員の指導に関する調査研究を担当。文部科学省を始めとする行政委員や大学講師などを歴任。

2 生活習慣が身につけていると、学習習慣にも好影響

図3 1日の学習時間(生活習慣別)



注) 生活習慣は、図1に示した10項目を合計し、高群・中群・低群が3分の1ずつになるように分けた。

図4 行っている学習方法の割合(生活習慣別)

| | 小学4～6年生 (%) | | | 中学生 (%) | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------|------|---------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 全体 | 生活習慣別 | | 全体 | 生活習慣別 | | | | | | | |
| | | 高群 | 中群 | | 低群 | 高群 | 中群 | 低群 | | | | |
| 考えても分からないことは親や先生に聞く | 85.6 | 89.3 | 86.7 | > | 79.3 | 73.9 | 80.4 | > | 75.4 | > | 66.0 | |
| くり返し書いて覚える | 57.0 | 71.6 | » | 54.5 | » | 41.1 | 62.1 | 72.7 | > | 64.8 | » | 49.0 |
| 計画を立てて勉強する | 45.7 | 61.4 | » | 43.6 | » | 27.8 | 45.3 | 59.3 | » | 47.5 | » | 29.6 |
| テストで間違えた問題をやり直す | 70.3 | 82.0 | » | 70.9 | » | 54.4 | 63.5 | 74.7 | > | 65.0 | » | 51.2 |
| 問題を解いた後、ほかの解き方がないかを考える | 37.8 | 49.0 | » | 34.5 | > | 27.3 | 31.1 | 39.8 | > | 31.6 | > | 22.2 |
| 何が分かっていないか確かめながら勉強する | 46.5 | 61.5 | » | 42.5 | » | 32.0 | 56.8 | 70.0 | » | 58.2 | » | 42.6 |
| 遊ぶときは遊び、勉強するときは集中して勉強する | 70.8 | 84.6 | » | 70.4 | » | 53.0 | 72.1 | 84.8 | » | 74.0 | » | 58.0 |
| 友だちと勉強を教えあう | 56.8 | 64.0 | > | 56.5 | > | 47.6 | 61.9 | 64.5 | 62.5 | 58.7 | | |
| 自分に合った勉強のやり方を工夫する | 54.5 | 67.1 | » | 52.6 | » | 40.2 | 61.5 | 73.0 | » | 62.3 | » | 49.7 |

注1) 数値は、「よくする」「ときどきする」「あまりしない」「まったくしない」の選択肢の中から、「よくする」と「ときどきする」の合計の比率を示した。
 注2) 生活習慣は、図1に示した10項目を合計し、高群・中群・低群が3分の1ずつになるように分けた。
 注3) 生活習慣別について5ポイント以上の差があるものに「>」を、10ポイント以上の差があるものに「>>」をつけた。

生活習慣と学習時間・学習方法との関連

次に、身につけている生活習慣の程度の違いによって、学習時間に違いがあるかを確かめた。図3を見ると、生活習慣の高群ほど1日の学習時間が長い傾向がある。特に中学生が顕著で、低群の1時間36分に対して、高群は2時間3分と30分ほど長かった。中でも、宿題や家庭学習の時間の差が大きかった。

さらに、生活習慣の程度の違いによって、学習方法が異なる傾向が見られた。図4は、学習に効果的と考えられる9種類の学習方法について、生活習慣の程度別に肯定率を算出したものだ。すべての学習方法で、より規則正しい生活を送っている高群の子どもの方が、数値が高い。

例えば、「計画を立てて勉強する」の高群と低群の差は、小学4～6年生では33.6ポイント、中学生では29.7ポイントで、倍ほどの開きが見られた。

ここで、もう1つの仮説が立てられる。それは、時間をコントロールしたり、規律を守ったりして規則正しい生活を送るために必要な能力が、学習方法を工夫したり、より効果的な学習の仕方を試行錯誤したりする能力と、共通なのではないかということだ。「共通能力」仮説と名づけられる考え方であり、データでは、生活習慣と学習方法には、学習時間よりも強い相関が見られる。その考え方に基けば、生活をコントロールする能力を身につけることが、主体的に学習する力

を高めることに直接つながっていると言える。

規則正しい生活は、学習行動にプラス

「学習習慣への好影響」仮説も、「共通能力」仮説も、規則正しい生活を送ること、さらにはそれを可能とする能力を高めることは、学習行動にプラスとなり、成績に象徴される成果(アウトカム)に有益になることは間違いない。その意味でも、生活習慣づくりは非常に重要だ。加えて、子どもの自立に必要な力は、学力だけではない。ぜひ、多くの学校に、自分の生活を主体的にマネジメントする上で必要な力を子どもに育成することを、意識していただきたい。