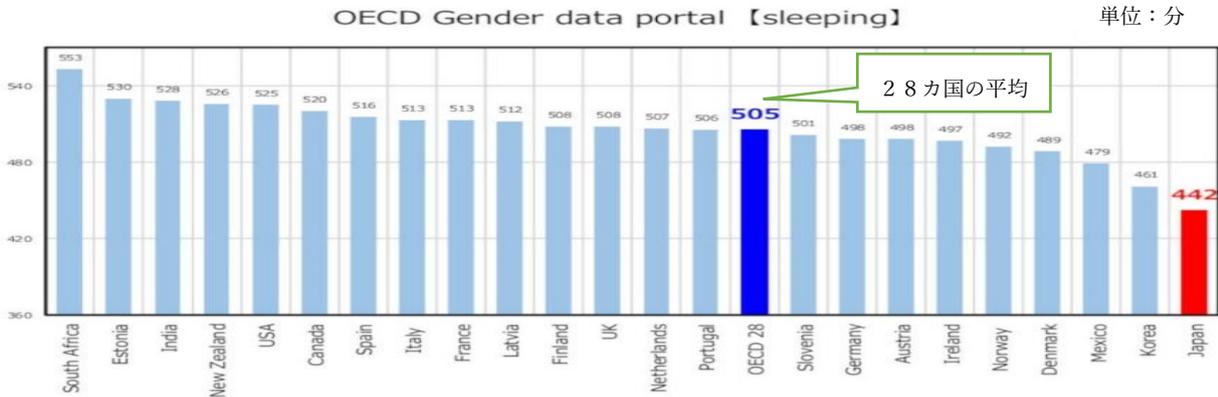


# 規則正しい生活習慣と学力の関係

「生活リズム」を規則正しくすることが、体内時計を整え、  
授業中の頭の働きを活発にします。



出典：OECD の国際比較調査 (2018)

近年、日本人の睡眠時間は減少を続けており、その結果、日本は世界で最も睡眠時間の短い国の一つとなっていることが分かります。大人の夜型生活にまき込まれ、子供たちの入眠時間も遅くなり、睡眠時間が短くなっています。日本の小学生の3割が「午前中から眠くて仕方がない」と訴えており、不登校の大きな原因となっています。

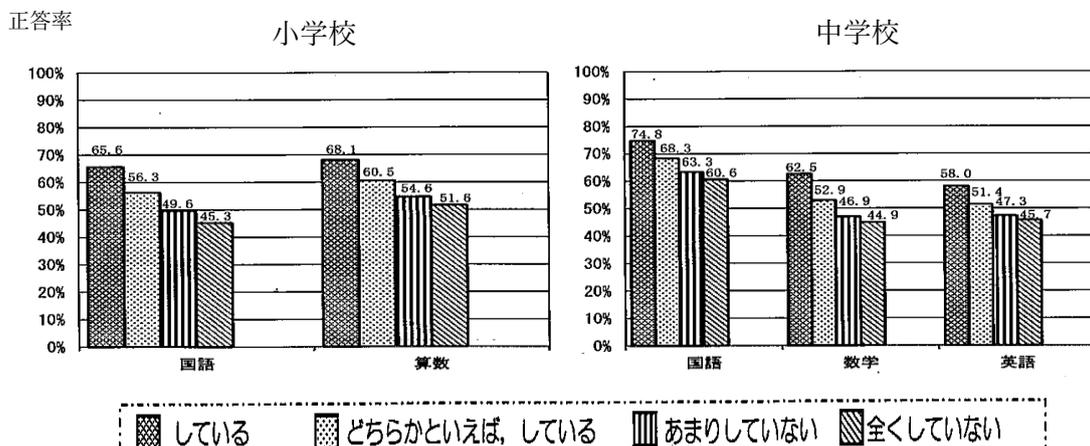
睡眠に関して問題を抱えている場合、日中の眠気につながり、注意機能や課題遂行能力の低下につながる事が知られています。子どもの場合には授業中に眠気を生じることなどから、学業成績の悪化につながるという科学的なデータも存在します。

眠気の要因としては、

- ① 単に睡眠不足から生じるもの
- ② 概日リズムという人の体に組み込まれた体内時計が刻む約 24 時間のリズムの乱れによるものの2つが指摘されています。

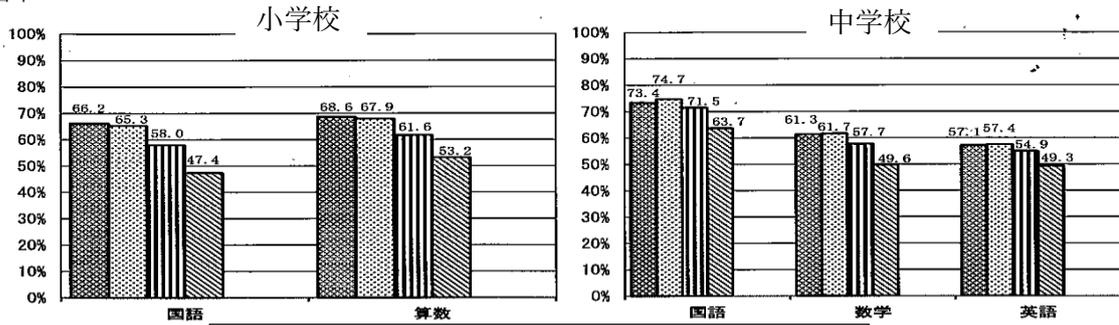
また、令和元年度の全国学力・学習状況調査 質問紙調査では、基本的な生活習慣と平均正答率には相関関係があることが報告されています。

「朝食を毎日食べていますか？」



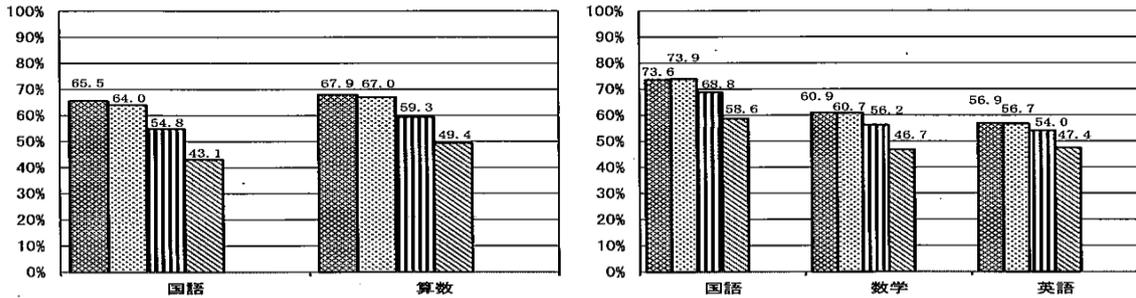
「毎日、同じぐらいの時刻に寝ていますか？」

正答率



「毎日、同じぐらいの時刻に起きていますか？」

正答率



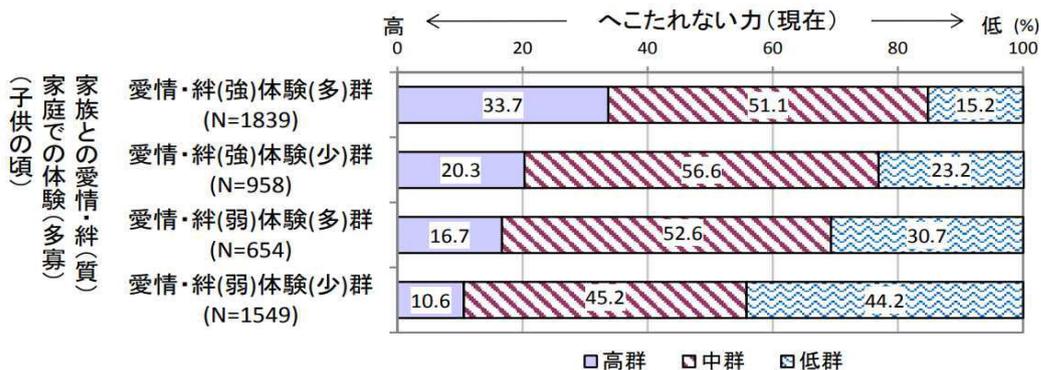
## 家庭での関わりと自己肯定感・意欲・へこたれない力の関係

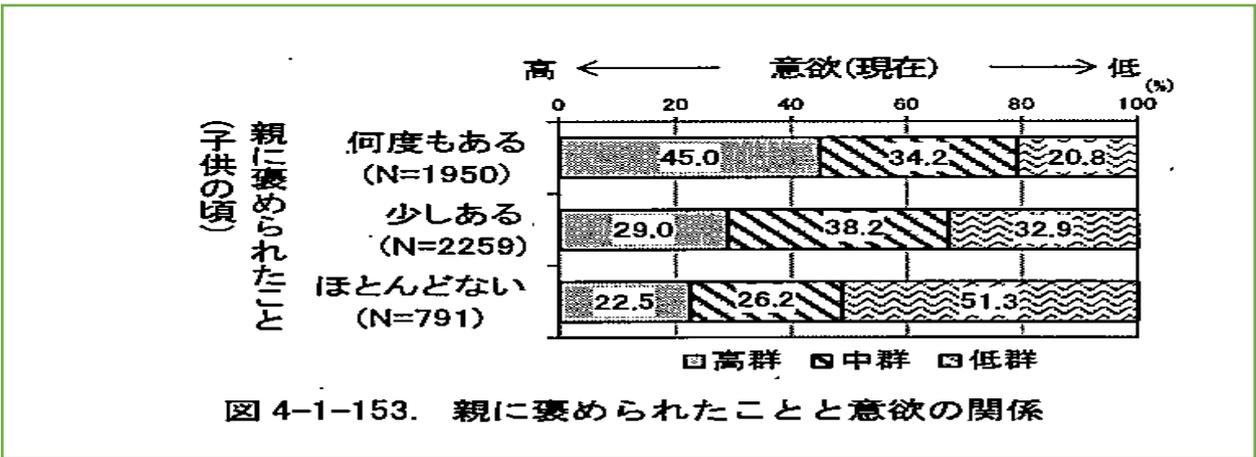
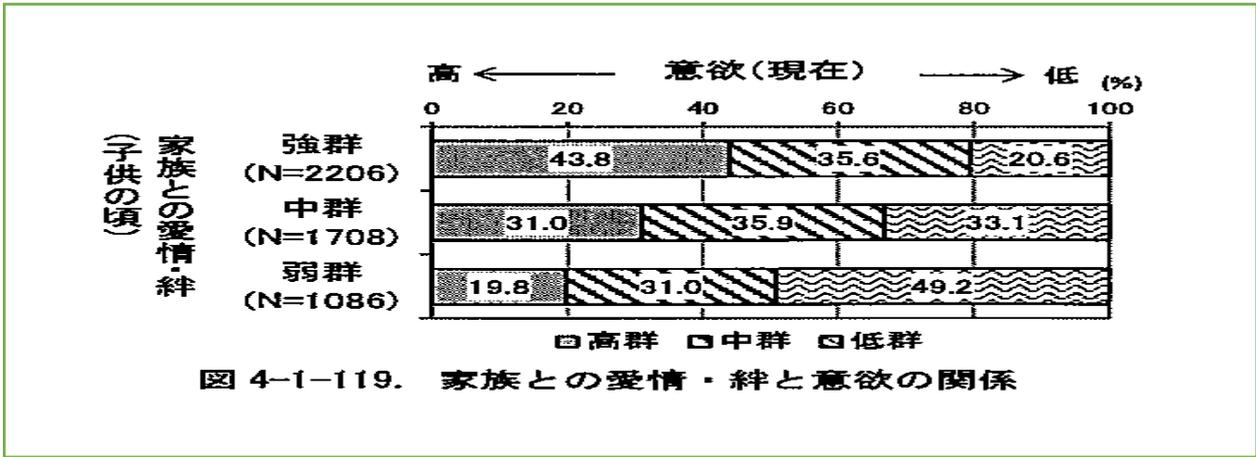
子どもの頃の家庭での関わりが、自己肯定感や前向きな意欲、

へこたれない力に大きく影響します。

日本の子ども達の自己肯定感が諸外国に比べ低いことや、失敗を恐れて挑戦しない子どもや打たれ弱い若者の増加が懸念されています。これからの時代、様々な人とかかわりながら、何事にも意欲的に取り組む姿勢をもち、多少の困難や逆境があってもへこたれず前向きに生きていける力を身につけた大人に育てていくことが大切です。青少年教育振興機構が行った子どもの体験や人間関係と社会を生き抜く資質・能力（へこたれない力、自己肯定感、意欲等）についての調査（20代～60代の成人5,000人を対象）では、周りの大人からほめられた経験が多かった人や家族との愛情や絆が強い人は、大人になっても自己肯定感や意欲、へこたれない力が高いという傾向がみられました。

### 家族との愛情・絆（質） 家庭での体験（多寡）とへこたれない力の関係

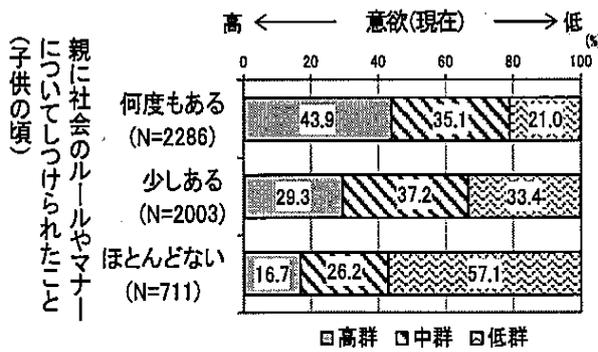
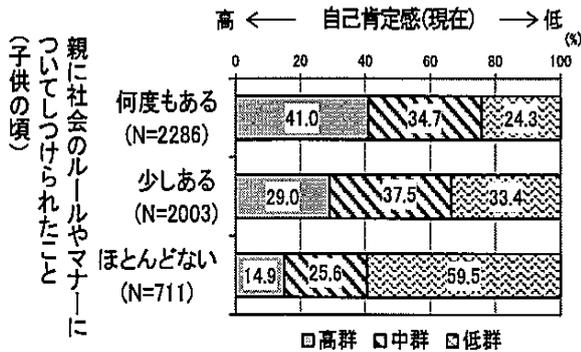




## ルールやマナーのしつけと意欲・自己肯定感の関係

子どもの頃からのルールを守る態度が、自己肯定感や前向きな意欲につながります。

平成 30 年度の青少年教育振興機構の調査では、子どもの頃に社会のルールやマナーについてしつけられた経験が多い人ほど、自己肯定感や前向きな意欲、へこたれない力が高いことが報告されています。子どもの頃の関わりは、子どもが自立して生きていくための大切な贈り物になることが分かります。



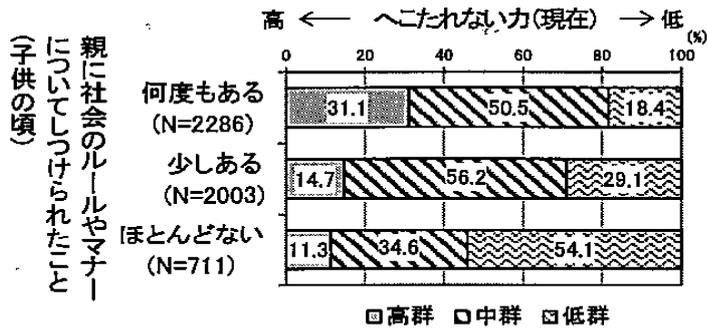


図 4-1-46. 親にルールやマナーを身につけられたこととへこたれない力の関係

## 読書活動によって育まれる「コミュニケーションスキル」「思いやりの心」

読書によって、豊かな感性や表現力等、いろいろな力が育ちます。

本にたくさんふれることで、様々な疑似体験や感情を味わい、人の気持ちに共感する力も育っていきます。平成 27 年度「子どもの生活力に関する調査」(国立青少年教育振興機構)では、就学前から中学時代までに読書活動が多い高校生・中学生ほど、「コミュニケーションスキル」が高いという結果が出ています。他にも、小学校に入学する前や低学年時に読書活動が多かった中学生や高校生は、人を思いやる気持ちや社会のルールを守る意識などの能力が高い傾向があるという結果も出ています。読書を通して、様々な力がつくといった結果がみられます。

### 子どもの生活力に関する実態調査(平成27年、(独)国立青少年教育振興機構)

読書をする事が多い子供ほど、コミュニケーションスキルや礼儀・マナースキルが高い傾向にある。

