

高校生の生活の実態

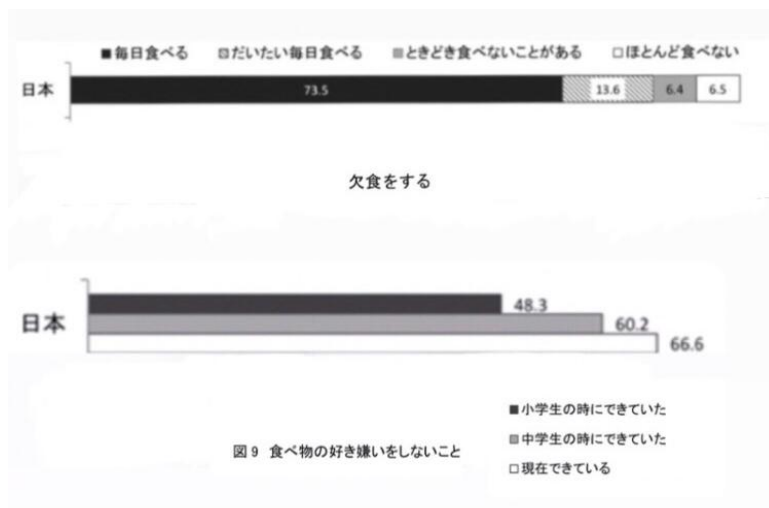
3年4組24番 西尾 風音

1. はじめに

私は現在、日本の高校生の生活習慣に問題があると思う。なぜ私がこのテーマについて研究しようとしたのかというと、高校での授業中睡眠をしていたり授業に集中できず、ぼーっとしている人をよく見かける。そこでなぜこんなにも眠たくなったり頭が働かなくなったりするのか疑問に思いこのテーマを設定した。このテーマを研究していくにあたり、高校生の学習意欲の向上につながればよいと思う。

2. 序論

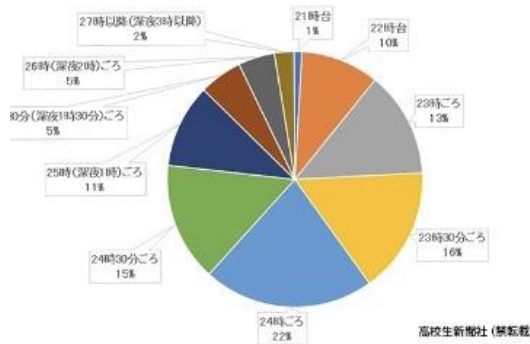
実際、独立行政法人国立青少年教育振興機構によると、



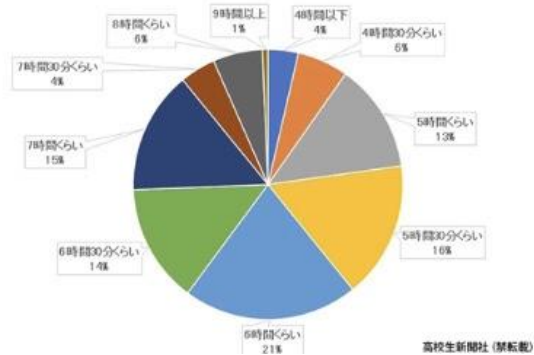
日本の高校生の約半数は「0時以降」に寝ると回答し、「夜更かししないこと」が小学生の時には9割弱は「できていた」が、高校生になると3割弱にまで減少している。その一方で食生活については「毎日食べる」と回答した人が7割を超えていて、食べ物の好き嫌いをしないことが「できている」と回答した割合が7割弱と高くなっており、食生活は健康的であるということがわかる。

そして、高校生新聞によると、

Q. 就寝時間は何時ごろですか？

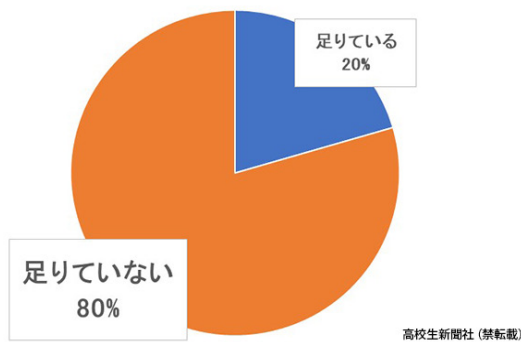


Q. 睡眠時間は何時間くらいですか？



就寝時間が、高校生の約60%の人が日付を跨いでいるということが分かる。遅い人では深夜3時以降に就寝するという人も存在している。また、高校生に必要な睡眠時間は2015年の国立睡眠財団が公表した、年齢別に必要と考えられている睡眠時間では、14歳～17歳は「8～10時間」と示されているが、高校生新聞社のアンケート結果によると8時間以上の睡眠が確保出来ているのは約7%にとどまってしまっている。

Q. 睡眠時間は足りていますか？



また、睡眠時間が足りていると思っている高校生は約20%となっている。8割の高校生が「今の睡眠時間では足りていない」と思っていることがわかった。足りていると感じている人も2割はあるものの、多くの高校生が「もっと眠りたい!」と感じている。

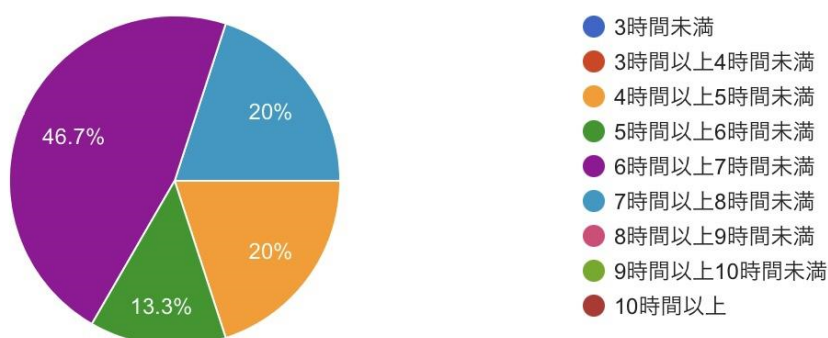
この先行研究から、国際高校生の生活の実態はどうなっているのかをアンケート結果を用いてどのような原因で生活習慣が崩れてしまっているのか、どのような改善策があるのかを研究していく。

3. 本論

日本の高校生の生活の実態について調べると規模が大きすぎるため、国際高校生に絞って研究を行っていく。この研究をおこなっていくにあたって、睡眠時間や、朝食の有無についてアンケートをとった。その結果として、

睡眠時間は何時間ですか？

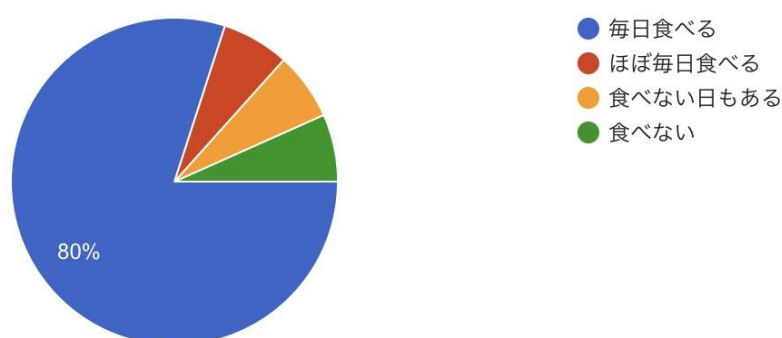
図表 10-1



睡眠時間は何時間ですか？と聞いたところ、6時間以上7時間未満の人が多く、高校生に必要とされている8時間以上の睡眠を確保出来ている人は、いなかった。また、睡眠時間が7時間以上8時間未満の人は、授業中眠たくなると答えた人と眠たくなると答えた人が約半数となっていて、7時間未満の睡眠の人は全ての人が授業中眠たくなると回答した。睡眠時間が取れない理由としていちばん多かったのは、学校で出されている課題があるため、受験勉強など勉強についてのことやスマートフォンを触っていたら時間がたっていた、YouTubeを見ていたなど、自分で改善出来ることなどが挙げられた。この睡眠時間の不足から、集中力がなくなってしまうたり、無気力、ダルさ、気分が悪くなるなどといった、昼間の学習に影響を及ぼすことになっている。

毎日朝食をとっていますか？

図表 10-2



また、毎日朝食は取っていますか？と聞いたところ、80%の人は毎日食べていると回答し、先行研究と同じく、国際高校生も朝食の欠食はあまり見られなかった。少数派の食べない日もある、食べないと回答した人は食べれない、食べない原因として、朝起ききれなく、時間が無いことが挙げられ、朝食の欠食にも睡眠時間が関係してきているということがわかった。睡眠時間が足りないことで、朝食の欠食にもつながり、授業中の集中具合などにも影響を及ぼす。そこから、私はまず第一に睡眠時間の確保が生活習慣を改善するいちばんの方法だと考えた。受験生でもある高校三年生になると、多くの人が、夜更かし型への移行が多くなる一方で朝の学校の登校時間には変化がないため睡眠時間が減り、睡眠不足が訴えられる。ま

た、運動することも減ってしまい、身体の疲労が感じにくくなってしまいうので適切な運動をすることにより身体の疲労を感じられ適切な睡眠時間の確保に繋がると私は考えた。睡眠時間の確保が一日の生活のリズムを作っている。

4. 結論

このように先行研究や、実際に国際高校生にとってアンケート結果から高校生の生活の実態が見えてきた。小学生、中学生の頃はできていた睡眠時間の確保が高校生になり、できなくなってしまっている。その背景には、スマートフォンの所有、勉強時間の確保、部活動で帰りが遅くなるなどといった高校生らしい原因が多くあった。また、受験生にもなると夜遅くまでの勉強が必要になり昼間の集中力がなくなってしまい夜型へと移行してしまっている事実があげられる。睡眠時間が確保されないことで朝食を食べる時間が省かれ更に授業中の学習意欲を落としてしまっている。

今後の課題としては、少しでも国際高校生に今の皆さんの生活の実態について知ってもらう必要があると思っている。また、規則正しい生活習慣や摂食行動が心身にどう関係があるのか、問題行動等と睡眠等との関係性についてどのような関係にあるのかなど睡眠と食生活に限らず、もっと深く研究をおこなっていきたいと思っている。また、この研究から睡眠時間、朝食の欠食などから改善出来る点を探し、解決策を見出し国際高校生に伝えられるようにしていく。そこから、またでてきた新たな課題を発見しより国際高校生が健康で学習することへの意欲が高まっていくことができるように自分自身が先頭に立って伝えていくべきだなどと思う。「高校生の睡眠」「メディアとの付き合い方」「上手な時間の使い方」を自分なりに探すことも必要だと感じた。

5. おわりに

このような研究をおこなっている自分自身も授業中眠たくなってしまったりすることがよくあるのでまずは人に伝える前に自分が睡眠時間の確保や朝食をしっかり食べることをしていかなければならない。しっかりと寝る時間を決め、休日平日関係なく早起きを心がけ高校生として勉強にしっかりと取り組む姿勢を示さなければならぬと感じた。自分が全てのことを自信を持ってできたと言えるようにならなければ国際高校生にも説得力がないと思うので積極的に生活習慣の見直しをおこなっていく。

これから私1人では国際高校生の生活を全て見直すことはとても出来ないもので、まずは身近の人から声をかけていき、またそこから生活習慣の見直しが広がっていけばこの研究をした意味があると思う。

6. 参考文献・出典

2014年3月 文部科学省「子どもの生活習慣づくりに関する検討会」

<https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/kentokai/24/pdf/s3-1.pdf> (2022. 9. 28)

2018年3月30日 独立行政法人国立青少年教育振興機構

<https://www.niye.go.jp/kanri/upload/editor/126/File/gaiyou.pdf> (2022. 9. 26)

2021年6月14日 全日本高等学校新聞連盟 「高校生の睡眠時間調査」

<https://www.koukouseishinbun.jp/articles/-/7695> (2022. 9. 26)