

# NEWS RELEASE

「睡眠の日（3/18）」にあわせて「子どもの睡眠調査」の結果を発表。  
**平均睡眠時間は小学生\*が8時間56分、中学生が7時間57分。**  
**睡眠の重要性は理解しつつも「もっと夜遅くまで起きていたい」6割超。**

公益財団法人博報堂教育財団の調査研究機関 こども研究所では、全国の小学4年生～中学3年生を対象に、子どもをとりまくさまざまなトピックスについて、子どもたち自身がどう感じ、考えているのかを明らかにすることを目的とした調査を実施しています。  
（\*小学生=4～6年生※以下同様）

今回は3月18日の「睡眠の日」を前に子どもの睡眠状況から意識までを調査。結果から見えてきたのは、睡眠時間を削ってでも、やりたいことがあると感じている子どもたちの姿でした。

## 調査結果のポイント

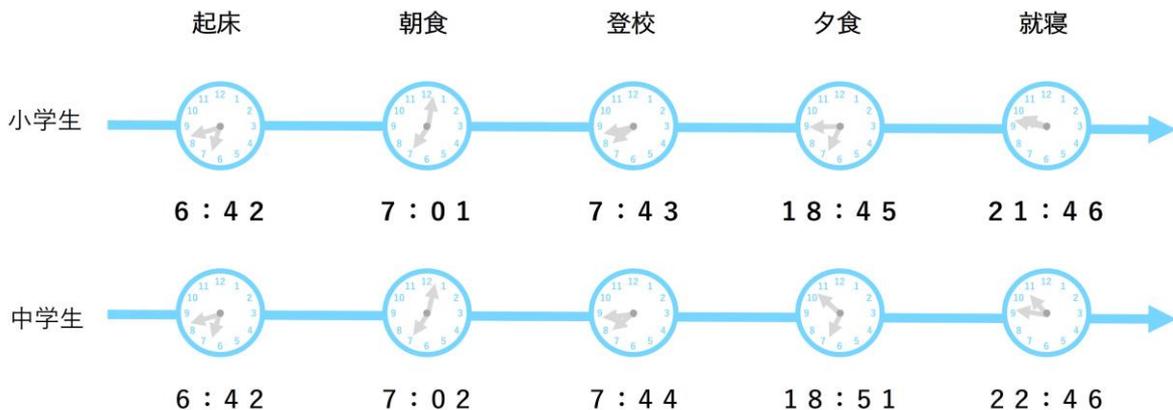
- 平均睡眠時間は小学生が8時間56分、中学生が7時間57分。厚生労働省の推奨睡眠時間をわずかに下回る結果に。
- 理想の夜の過ごし方は「家族と話す」よりも「ゲームや動画などを楽しむ」。
- 小学生の3割、中学生の半数以上が、布団の中にスマホ等を持ち込んでいる。
- 睡眠の重要性は認識しながらも「もっと夜遅くまで起きていたい」6割超。
- 7割強が昼間に眠気を感じており、小学生の5割、中学生の6割が「学校で昼寝時間があるとうれしい」。

## 1. 平均睡眠時間は小学生が8時間56分、中学生が7時間57分。

- 平日（学校がある日）の平均就寝時刻は小学生が21時46分、中学生が22時46分。平均起床時刻は小中学生ともに6時42分でした。
- 平日の平均睡眠時間は、小学生が8時間56分、中学生が7時間57分と、いずれも厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」の推奨時間（小学生：9-12時間、中学生：8-10時間）をわずかに下回りました。
- 小学生と中学生で、夕食時刻に大きな違いはありませんでしたが、中学生では就寝時刻が約1時間遅い結果となりました。

\*睡眠時間の算出方法については最終頁「調査概要」※1に記載

### ■平日（学校がある日）の一日



### ■平均睡眠時間

		平日	休日
小 中 別	小学生	8時間56分	9時間53分
	中学生	7時間57分	9時間26分

## 2. 理想の夜の過ごし方は「家族と話す」よりも「ゲームや動画などを楽しむ」。

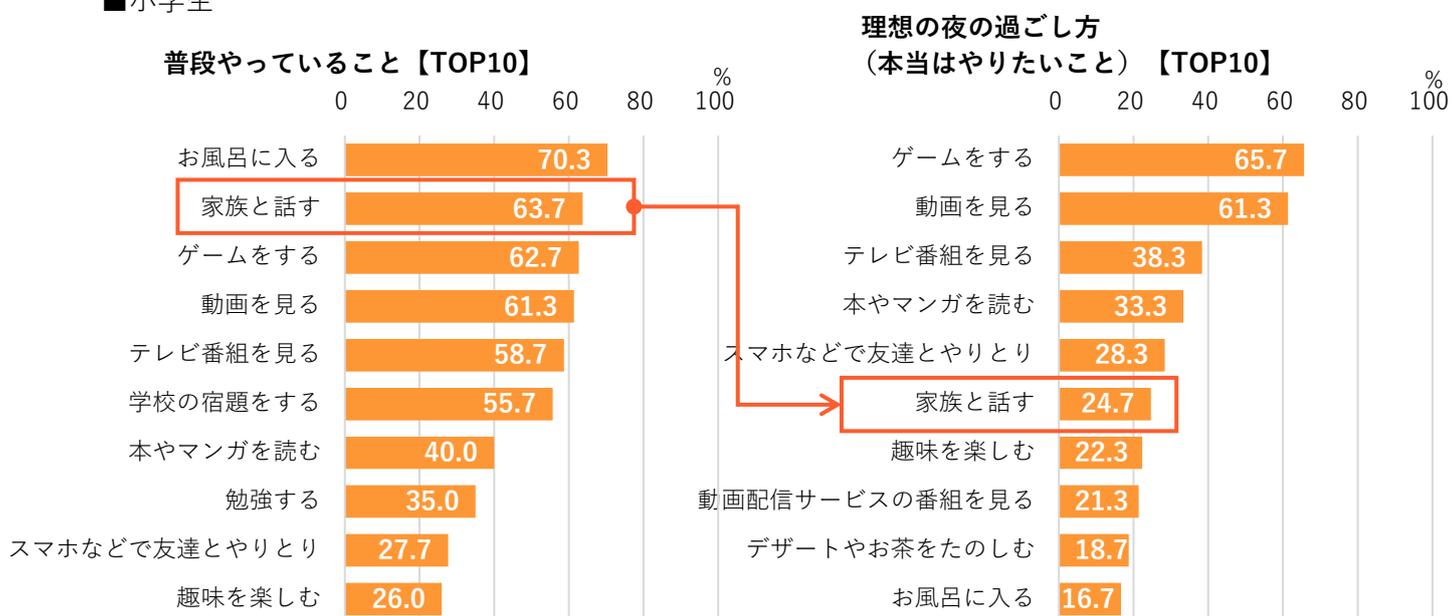
- 普段の夕食後から寝るまでの時間の過ごし方は、小中学生ともに1位「お風呂に入る・シャワーをあびる（小学生：70.3% 中学生71.3%）」ですが、2位は小学生「家族と話す（63.7%）」中学生「動画を見る（71.0%）」、3位は小学生「ゲームをする（62.7%）」中学生「家族と話す（70.0%）」でした。
- 一方、理想の夜の過ごし方（自由に過ごせるなら本当はやりたいこと）は、小学生では1位「ゲームをする（65.7%）」2位「動画を見る（61.3%）」3位「テレビ番組を見る（38.3%）」。中学生では1位「動画を見る（57.0%）」2位「ゲームをする（52.0%）」3位「スマホなどで友達とやりとりをする（44.3%）」でした。
- 「家族と話す」は小中学生ともに、普段の過ごし方の上位3位以内に入っていますが、理想の過ごし方の差分でみると、小学生で39.0pt、中学生で48.3ptも低下する結果となり、子どもにとって夕食後の時間は「じぶん時間」を楽しみたいと感じている様子が伺えました。
- 男女比較では、「ゲームをする（男子73.3%・女子46.0%）」は男子が高く、「SNSを見る」（男子22.3%・女子36.0%）、「スマホ等で友達とやりとりをする（男子40.0%・女子50.3%）」は女子が高い結果でした。

Q. あなたが、学校がある日に、夜ごはんを食べた後からねるまでに

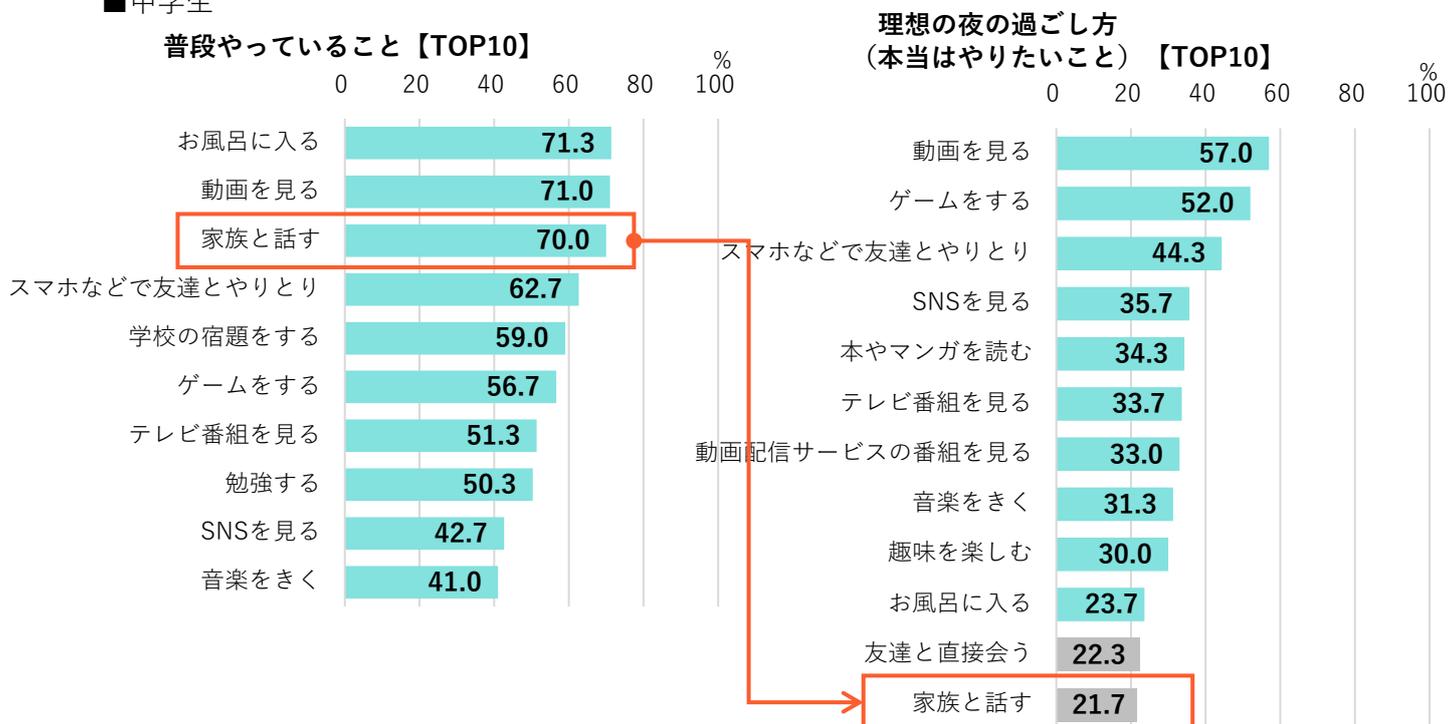
【1】普段やっていることと、【2】自由に過ごせるなら本当はやりたいことを教えてください。（いくつでも）

※ふとんに入る前までのことについてお答えください。

### ■小学生



### ■中学生



### 3. 小学生の3割、中学生の半数以上が、布団の中にスマホ等を持ち込んでいる。

- 寝る直前のふとんの中での行動は、小学生では1位「何もしないでぼーっとする(29.0%)」2位「すぐ寝る(25.7%)」3位「(一緒に寝ている)家族と話す(18.3%)」。中学生では1位「動画を見る(25.3%)」2位「すぐ寝る(24.7%)」3位は同率で「何もしないでぼーっとする(21.0%)」「SNSを見る(21.0%)」でした。
- その中でも睡眠時間が平均より短い睡眠S層\*に高い行動として、小学生では1位「動画を見る(+16.4pt)」2位「ゲームをする(+7.8pt)」3位「音楽をきく(+5.8pt)」、中学生では1位「動画を見る(+11.1pt)」2位「SNSを見る(+10.3pt)」3位「音楽をきく(+6.0pt)」となりました。
- また、小学生の31.0%、中学生の55.7%が寝る時に、スマホやゲーム機などの電子端末を布団の中に持ち込んでいました。
- 小中学生ともに睡眠S層は、スマホ等を布団の中に持ち込んでいる割合が睡眠L層に比べて+10pt以上であり、そうした行動が睡眠時間に影響している可能性があります。

\*睡眠S層・L層の定義については最終頁「調査概要」※2に記載

#### Q. あなたは、学校がある日に、ふとんに入ってから寝るまでに、ふとんの中で何かしていますか。(いくつでも)

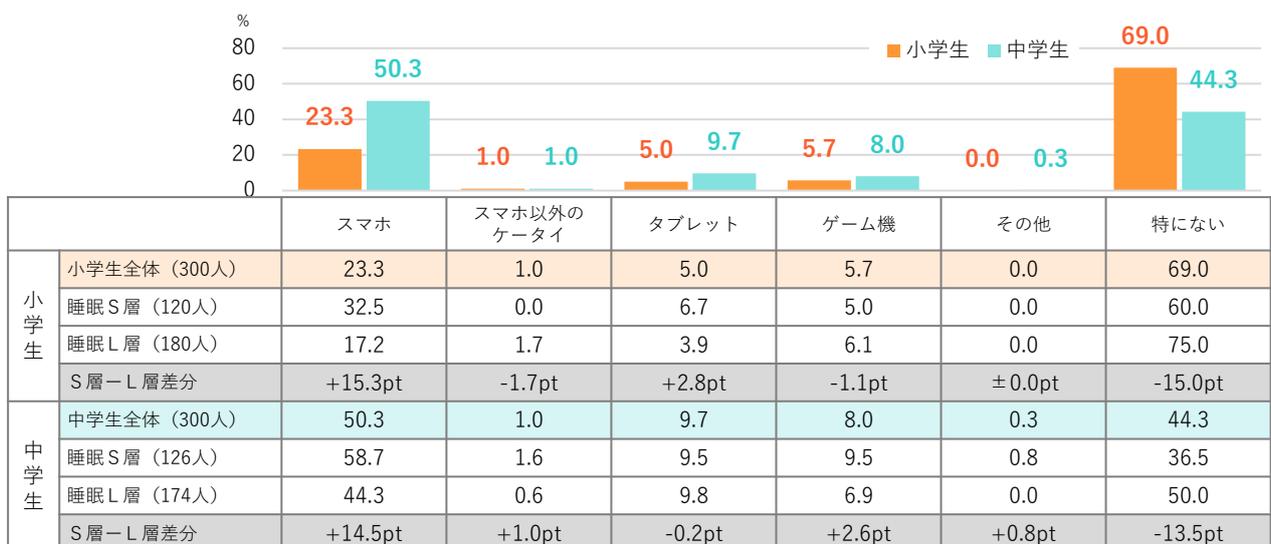
##### ■小学生



##### ■中学生



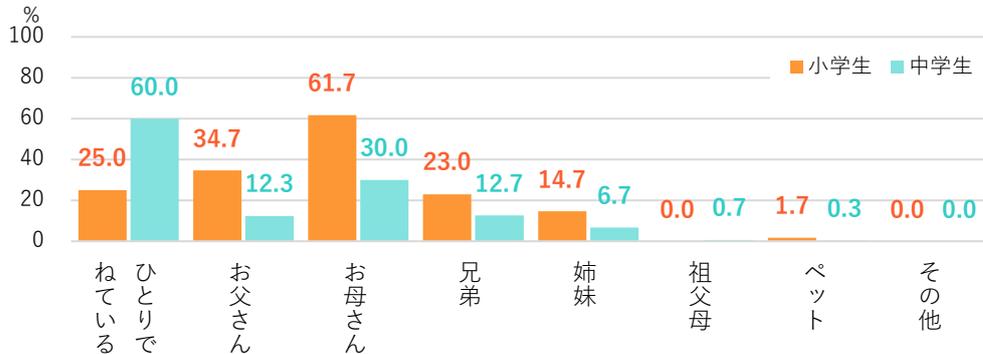
#### Q. 寝る時にふとんの中に持ちこむことがある電子機器(いくつでも)



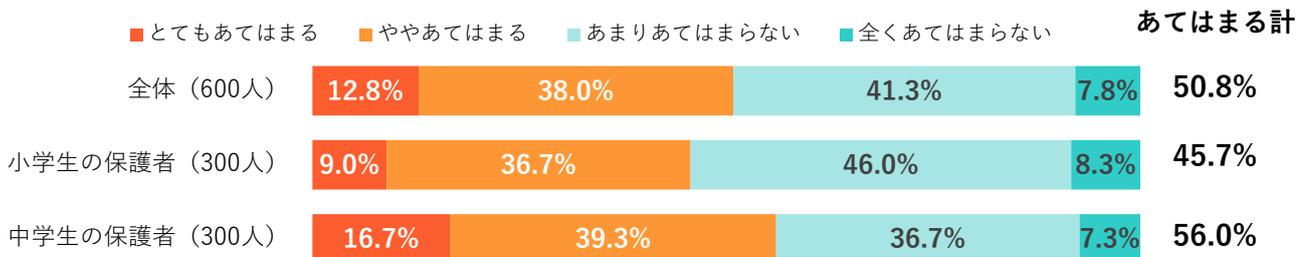
## 4. 小学生の7割、中学生の4割が家族と同室で就寝。

- 誰と同じ部屋で寝ているかを聞いたところ、小学生では「母親（61.7%）」「父親（34.7%）」であり、「ひとりで寝ている」は25.0%。中学生では「母親（30.0%）」「父親（12.3%）」であり、「ひとりで寝ている（60.0%）」でした。小学生では7割、中学生でも4割は家族の誰かと同じ部屋で寝ていることがわかりました。
- 保護者に対して「子どもはできる限り一人で寝るべきだ」と思うかを聞いたところ、小学生の保護者では45.7%、中学生の保護者では56.0%にとどまり、小中学生ともに、半数近くの保護者が「子どもは一人で寝るべき」と感じていないことがわかりました。

Q. あなたは、だれと同じ部屋でねていますか。



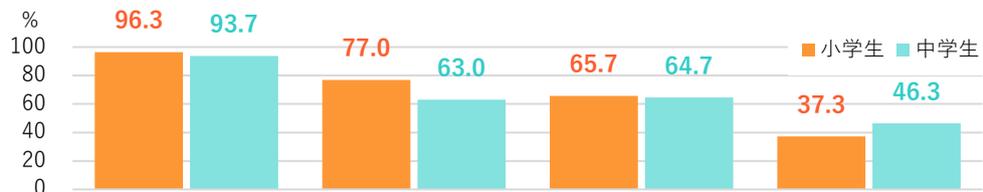
Q. お子様の睡眠について、あなたのお考えにどの程度あてはまりますか。【子どもはできる限り一人で寝るべきだ】



## 5. 睡眠の重要性は認識しながらも「もっと夜遅くまで起きていたい」6割。

- 全体で見ると9割以上は「成長のためにねることは大切だ」と認識していましたが、「もっと夜遅くまで起きていたい」が6割を超えました。
- 睡眠時間の長さ別にみると、小中学生ともに睡眠S層は「自分はじゅうぶんねむれている」のスコアが低く、また「寝る時間を減らしてもやりたいことがある」「もっと夜遅くまで起きていたい」は、S層がL層より高いスコアでした。
- 睡眠の重要性はわかっているながらも、「遅くまで起きていたい」、「寝る時間を削ってでもやりたいことがある」という子どもたちの気持ちが垣間見えます。

Q. 次のことについて、あなたにあてはまるほうをえらんでください。(はい/いいえ)

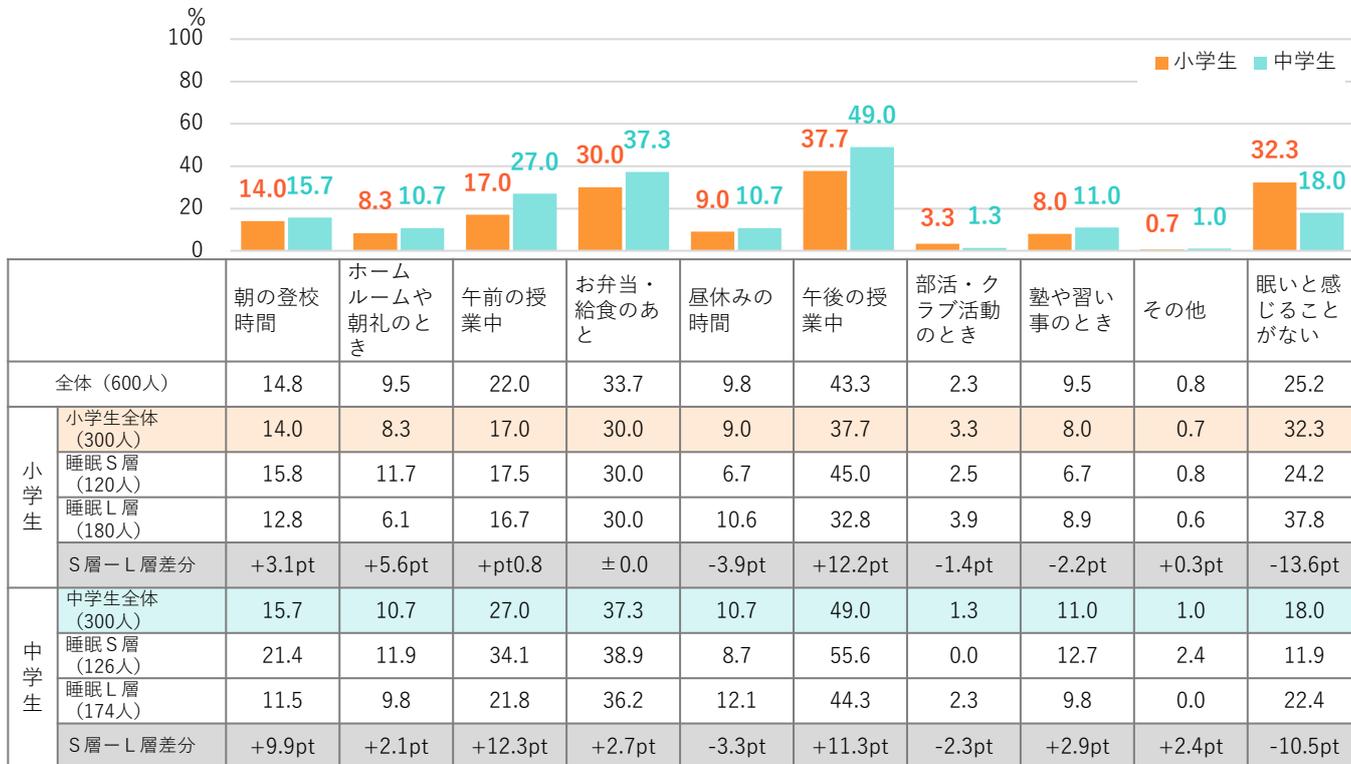


		成長のためにねることは大切だ	自分はじゅうぶんねむれている	もっと夜遅くまで起きていたい	ねる時間を減らしてもやりたいことがある
全体 (600人)		95.0	70.0	65.2	41.8
小学生	小学生全体 (300人)	96.3	77.0	65.7	37.3
	睡眠S層 (120人)	96.7	66.7	72.5	45.8
	睡眠L層 (180人)	96.1	83.9	61.1	31.7
	S層-L層差分	+0.6pt	-17.2pt	+11.4pt	+14.2pt
中学生	中学生全体 (300人)	93.7	63.0	64.7	46.3
	睡眠S層 (126人)	92.1	50.0	69.8	58.7
	睡眠L層 (174人)	94.8	72.4	60.9	37.4
	S層-L層差分	-2.8pt	-22.4pt	+8.9pt	+21.4pt

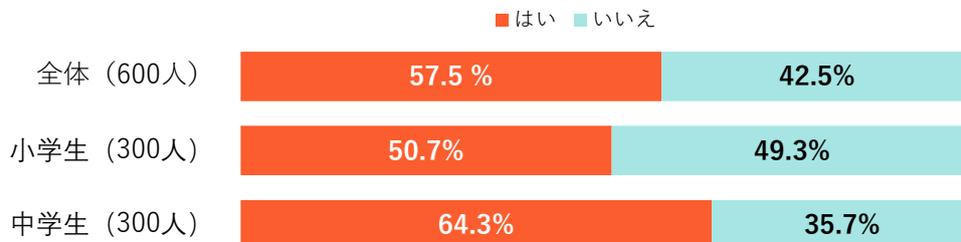
## 6. 7割強が昼間に眠気を感じており、小学生の5割、中学生の6割が「学校で昼寝時間があるとうれしい」。

- 学校がある日の朝から夕方までに「眠いと感じることがない」が25.2%。つまり7割強の小中学生は学校がある日の日中、眠気を感じていることがわかりました。特に中学生の睡眠S層は9割近くが日中に眠気を感じていました。
- また小学生の50.7%、中学生の64.3%が「学校にお昼寝時間があるとうれしい」と回答しました。

Q. あなたは、学校がある日の朝から夕方までの間で、どんな時にねむいと感じますか。（いくつでも）



Q. 次のことについて、あなたにあてはまるほうをえらんでください。【学校にお昼寝時間があるとうれしい】



## 【相良労働衛生コンサルタント事務所所長 相良 雄一郎（医師）によるコメント】

成長期の子どもにとって睡眠は大切です。「寝る子は育つ」と言いますが、睡眠前半の3-4時間の深睡眠の時に成長ホルモンが集中的に出るので、ことわざ通りです。

しかし近年、子どもだけでなく大人も、一日のストレスを動画やゲームなどで発散してからじゃないと寝る気にならないという「就寝時間の先延ばし」が問題になっています。休日前だからと遅くまで起きていることや休日の寝坊も、生活リズムを崩すので良くありません。

よい睡眠が取れるかどうかは、夜に寝るときだけでなく、日中の過ごし方も大切です。朝は明るい（照度が高い）場所で目を覚まし、朝食にタンパク質を摂って、昼間は体を動かして日光を浴び、夜はスマホやタブレットから少しでも離れる時間を持つ。午後、特に昼食後は、一日のうちでも特に眠くなる時間帯ですが、15時までに15分くらいの昼寝ならば、寝覚めのぼーとした感じも少なく、夜の入眠に悪影響もありません。

睡眠を考えることは、睡眠だけでなく、自分の生活時間をどう使うかに関わってきます。子どもたちに伝えたいのは「今のあなたの睡眠が、将来のあなたをつくる」ということです。



### 相良労働衛生コンサルタント事務所 所長 相良雄一郎（医師）

山形大学医学部卒。睡眠学会専門医・産業医・労働衛生コンサルタント（保健衛生）・精神保健指定医。小中学校の生徒、企業勤めの現役世代、市民講座の高齢者など、幅広い年齢層を対象に睡眠講演を行い、老若男女問わず誰もが快適な睡眠習慣を得るための普及活動に努めている。

## 「トピックス調査」調査概要

- ◆調査手法 : インターネット調査
- ◆調査実施日 : 2025年1月26日
- ◆調査エリア : 全国
- ◆企画・分析 : 公益財団法人 博報堂教育財団 こども研究所
- ◆調査対象者 : 小学4年生～中学3年生男女  
とその保護者（一部項目のみ）
- ◆実施・集計 : QO株式会社
- ◆調査パネル : 株式会社マクロミル

小4～中3 (人)				保護者 (人)	
学年	性別		計	年代	計
	男子	女子			
小学4年生	50	50	100	30代	95
小学5年生	50	50	100	40代	381
小学6年生	50	50	100	50代	124
中学1年生	50	50	100	合計	600
中学2年生	50	50	100		
中学3年生	50	50	100		
合計	300	300	600		

**※1【睡眠時間の算出方法について】**

「睡眠時間」とは、本調査において「就寝時刻」と「起床時刻」をそれぞれ自由回答（1分刻み）で聴取し、回答者ごとに「起床時刻」と「就寝時刻」の差分から算出したものです。

「平均睡眠時間」とは、上記「睡眠時間」の平均を求めたものであり、本調査リリースでは、小学生、中学生それぞれで平均睡眠時間を算出しています。

**※2【睡眠Short層、睡眠Long層の考え方について】**

睡眠Short層、睡眠Long層については以下のように定義しています。

本調査における

- 【小】睡眠S層：小学生の平均睡眠時間より睡眠時間が短い層
- 【小】睡眠L層：小学生の平均睡眠時間より睡眠時間が長い層
- 【中】睡眠S層：中学生の平均睡眠時間より睡眠時間が短い層
- 【中】睡眠L層：中学生の平均睡眠時間より睡眠時間が長い層

## 公益財団法人 博報堂教育財団 こども研究所について

**【公益財団法人 博報堂教育財団】**

博報堂教育財団は、児童に対する国語教育と視覚・聴覚障がい者に対する教育を助成し、あわせてその活動に関する調査研究を行うことで、健全な人間形成に寄与することを目的に、1970年に財団法人博報児童教育振興会として誕生いたしました。その後、2011年に公益認定を受け、2020年に現在の名称に変更しました。

設立から50年以上を経た今日では、「子ども・ことば・教育」を活動領域ととらえ、設立以来の事業である優れた教育実践活動を顕彰する「博報賞」をはじめ「児童教育実践についての研究助成」「教職育成奨学金」「海外の子どもたちの日本語教育支援」「世界の子どもたちとの日本語交流」「社会啓発事業」さらに「調査研究事業（こども研究所）」などの活動を行っています。

**【公益財団法人 博報堂教育財団 こども研究所】**

博報堂教育財団こども研究所は、調査研究事業の一環で、2017年に設立されました。独自の調査や実験的な取り組みによって子どもの姿をありのままにとらえ、子どもたちの可能性について新たな発見をし、それを社会と共有することで、子どもに対する見方やイメージの枠を広げていくことを目指しています。

こども研究所ホームページでは、調査研究の結果を広く公開しています。

<https://kodomoken.hakuhodofoundation.or.jp/>

### 本件に関するお問い合わせ

- 公益財団法人 博報堂教育財団 こども研究所 田口・福嶋・亀田・島津

<https://www.hakuhodofoundation.or.jp/contact/> （財団お問い合わせページ）