

平成 27 年度 科学研究費補助金

基盤研究(C) (課題番号 25350952) 研究報告書

子どもの睡眠を中心とした生活臨床に関する実証的研究

研究報告書

国際比較調査 (デンマーク編)

平成 29 年 1 月

研究代表者 小谷 正登 (関西学院大学)

はじめに (調査・研究の目的)

激しい社会変動の中、「生活異変」や「生活病理」とも呼ばれる、子どもや親の睡眠・食生活・運動・対人関係などの生活基盤・環境の異変や病的現象は、子どもの情緒や体調を不安定にさせるとともに、暴力行為、いじめ、不登校などの教育問題の発生に関連していると考えられます。この関連性を明らかにするために、平成 19 年度から 21 年度までの 3 か年にわたって兵庫県在住の乳幼児・小学生・中学生(研究代表者:武庫川女子大学名誉教授・白石大介)を対象に、平成 22 年度には兵庫県立高等学校に在籍する高校生を対象に生活実態調査を行い、縦断的研究の視点から乳幼児期から高校生までの子どもの「生活病理」の実態を詳細に検討・考察しました(研究代表者:小谷正登、日本学術振興会科学研究費補助金、研究課題名「生活病理に抗するための生活臨床に関する実証的研究」、基盤研究(C)、課題番号 22530890、期間:平成 22 年度～24 年度の 3 か年)。続いて同科研費をもとに、睡眠を中心とした生活全体の立て直し(生活臨床)の重要性をさらに明らかにすることを目的とし、平成 23 年度は小学生約 1,400 名、24 年度は中学生約 1,600 名、25 年度には新たな科学研究費補助金(研究代表者:小谷正登、研究課題名「子どもの睡眠を中心とした生活臨床に関する実証的研究」、基盤研究(C)、課題番号:25350952、平成 25 年度～27 年度の 3 か年)をもとに高校生約 1,900 名を対象に、睡眠の重要性を教示する睡眠健康教育(保健指導)を施す前後での小中高校生の心身(特に心の面)の状態を比較することで同教育の意義と効果を検討しました。その結果、1. 生活の夜型化による睡眠の質の低下を背景に、心身の不調を感じていること、2. 睡眠の質と心身の状態を含めた生活の諸側面が関連していること、3. 睡眠を中心とした「生活臨床(生活の立て直し)」の行動化が、自尊感情と学習意欲の向上およびストレス反応度と抑うつ度の低下などの心的状態を改善することの 3 つの知見が示されました。そして、睡眠習慣が確立している子どもは心身の状態が安定し、生活全般で十分に能力を発揮できることが推測できました。

一方、2012 年における日本の子ども(17 歳以下)の貧困率は 16.3%であり、上昇傾向が続いています。また、OECD の調査(2010)では、加盟国 34 か国中 10 番目に高く(15.7%)、OECD 平均(13.3%)を上回っています。対照的に、福祉・教育大国と呼ばれるデンマークでは子どもの貧困率はわずか 3.7%であり、国民 1 人あたりの実質 GDP、健康寿命、人生選択の自由度、汚職レベルの低さ、寛容度などの要素を評価基準とした国連「世界幸福度調査(2016)」においても 1 位となっています。なお、単なる経済的な豊かさではない生活の豊かさの高さを示している同調査で 53 位であった日本では、1965 年から 2010 年の間に小学生(10 歳以上)で 43 分間、中学生で 58 分間、高校生では 53 分間も睡眠時間が短くなり、子どもの多忙化がうかがえます。前述の小中高校生を対象とした生活実態調査の結果である「質の高い睡眠と心身の状態を含めた生活の諸側面の良好な状態との間に関連性がある」ことを踏まえると、生活の豊かさ(幸福度)との関連が考えられる睡眠習慣の変化が、児童・生徒の心身の不調などと関連のあることが推測できます。

そこで本報告書では、子どもの貧困率が低く、幸福度の高いデンマークの子どもたちを対象に行った生活実態調査の結果(2012 年 8 月～12 月、国民学校 5～9 年生 634 名)を分析・考察し、その概要を報告します。なお現在、本書の結果の詳細な分析・考察を進めているところです。これらの結果を受け、今後も、生活の立て直しのための具体的な方策に関する提言を行うとともに実効性のあるプログラムを作成することを目指して、調査・研究の対象を広げて実践を行うことで「睡眠を中心とした生活臨床」の意義と有効性をさらに明らかにしていく所存です。

なお、本研究・調査に関する詳細な内容については、研究代表者のホームページ(<http://www.g-kotani.com/>)をご覧くださいませたら、幸いです。

「謝辞」

本調査・研究にご協力いただきましたデンマーク国内の公私立国民学校の生徒・保護者・教職員の皆様、そして同国のペダゴグである加藤幸夫氏に、心より御礼を申し上げます。

調査概要

1. 研究モデル：生活実態調査：睡眠・食事・現在の心身の状態などに関するデンマーク語による自記式質問紙調査(自尊感情の測定を含む)
2. 調査・分析対象：都市部(コペンハーゲン、オーフス、オーデンセ)および農村部(ボーゲンセ)の公私立国民学校(フォルケスコーレ・Folkeskole、日本の小中学校・0～9年生:10年間の義務教育)5～9年生 634名(5・6年生 229名・7～9年生 405名)
3. 調査時期：2012年8月～12月
4. 調査内容：5・6年生：基本的属性(学年・性別)、生活実態(睡眠、食事、放課後の過ごし方、学校生活、人間・友人関係、現在の心身の状態など)に関する57項目・自尊感情の測定(Rosenberg, 1965)、7～9年生：5・6年生とほぼ同様の内容(62項目)の生活実態調査、両調査用紙とも白石らが日本の小学生(2008)・中学生(2009)対象の調査で使用した内容をデンマーク語に翻訳し、調査に使用した。

分析概要

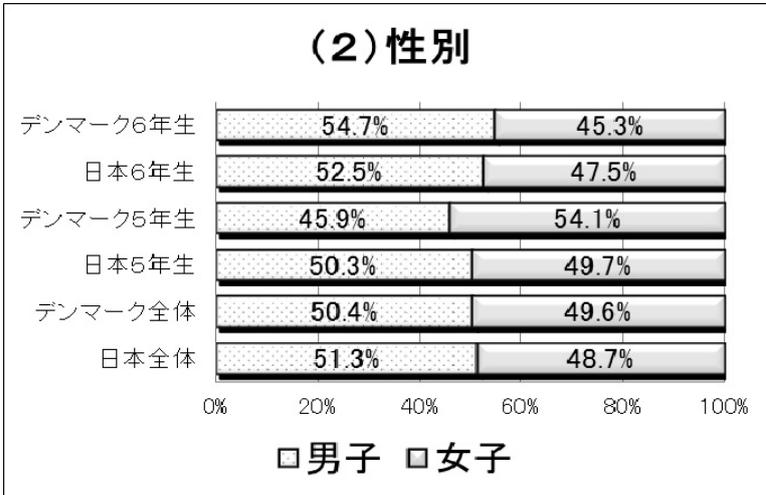
デンマーク調査の結果と以下の日本調査の結果との比較検討を行った。

1. (日本) 小学校調査：調査(分析)対象：A市立小学校5・6年生 2,319名 調査方法・時期：記式質問紙調査・2008年11月 調査項目(両調査とも共通)：基本的属性(学年・性別)、生活実態(睡眠、食事、放課後の過ごし方、学校生活、人間・友人関係、現在の心身の状態など)に関する57項目・自尊感情の測定(Rosenberg, 1965)
2. (日本) 中学校調査：調査(分析)対象：A市立中学校1・2・3年生 8,059名 調査方法・時期：自記式質問紙調査・2009年11月 調査項目(両調査とも共通)：基本的属性(学年・性別)、生活実態(睡眠、食事、放課後の過ごし方、学校生活、人間・友人関係、現在の心身の状態など)に関する57項目・自尊感情の測定(Rosenberg, 1965)

考察結果

- ・両国の子どもにおいて、睡眠の質と生活の諸側面、特に情緒・感情・身体的側面との関連性が示された。
- ・デンマークの5・6年生の方が日本の小学校5・6年生より、起床時刻・就寝時刻がともに早く、睡眠の質が高いこと、さらに心身の状態が良好であることが示唆された。
- ・デンマークの7～9年生の方が日本の中学校1～3年生より、起床・就寝時刻がともに早く、睡眠の質が高いこと、さらに心身の状態が良好であることが示唆された。

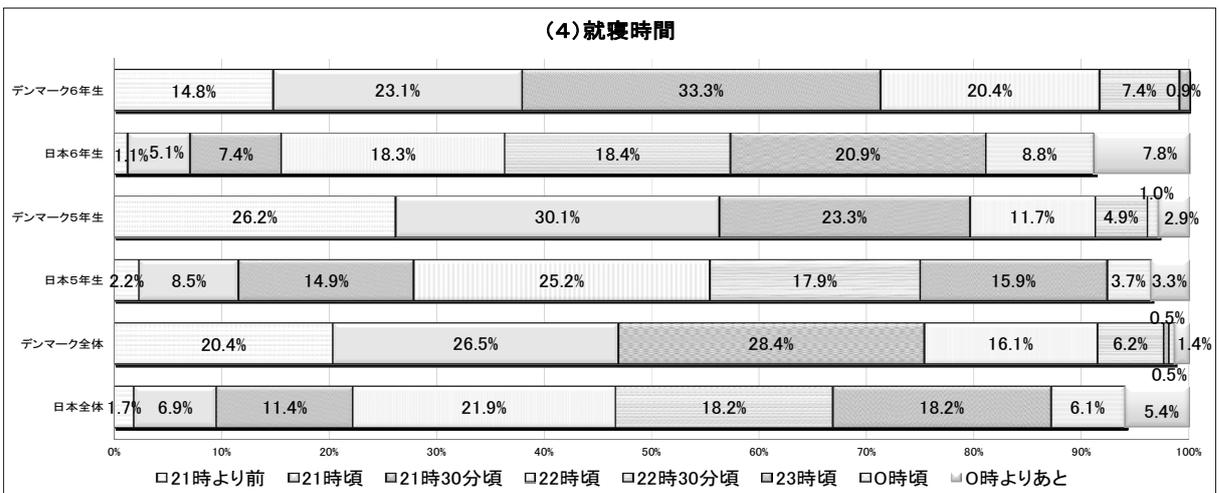
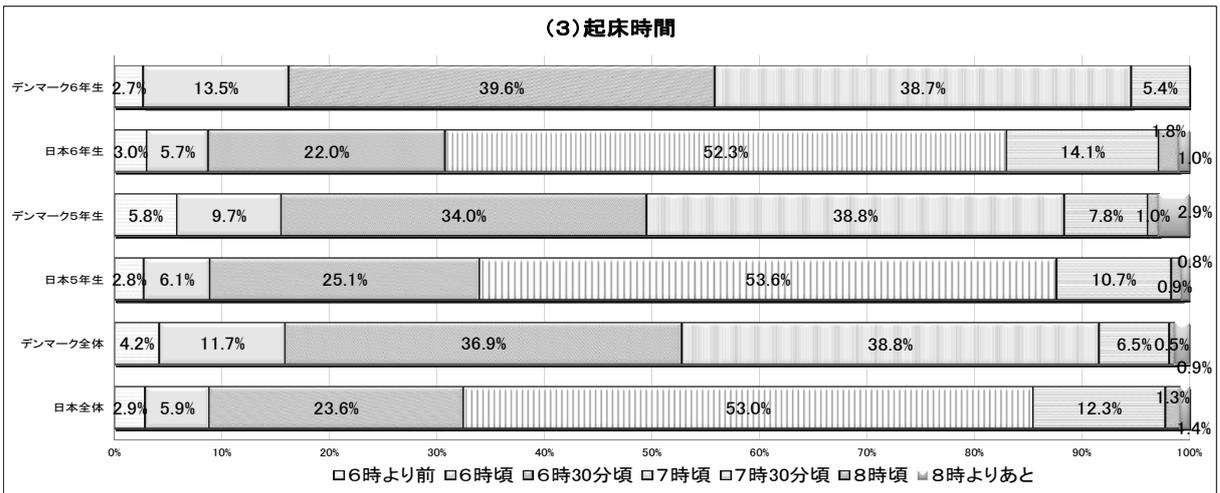
【二国(デンマーク・日本)間比較(5・6年生)】

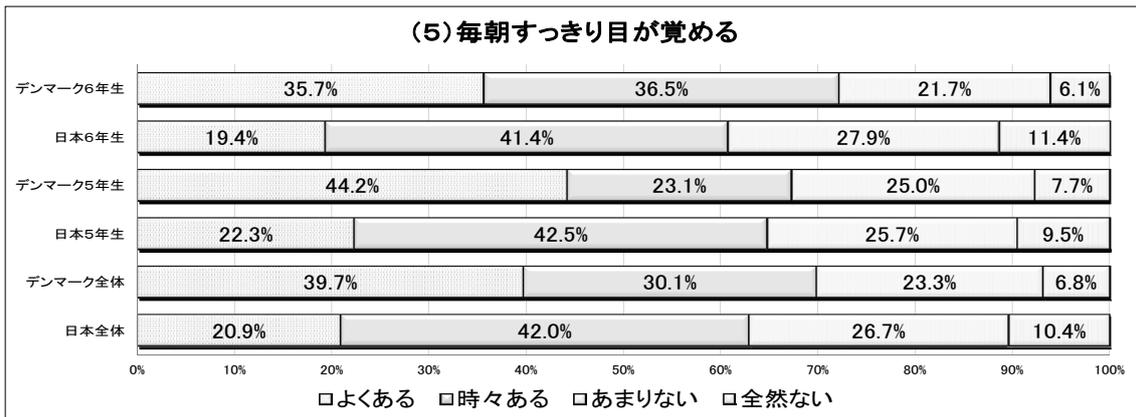


(2) 調査対象の男女比は両国ともほぼ同様である。

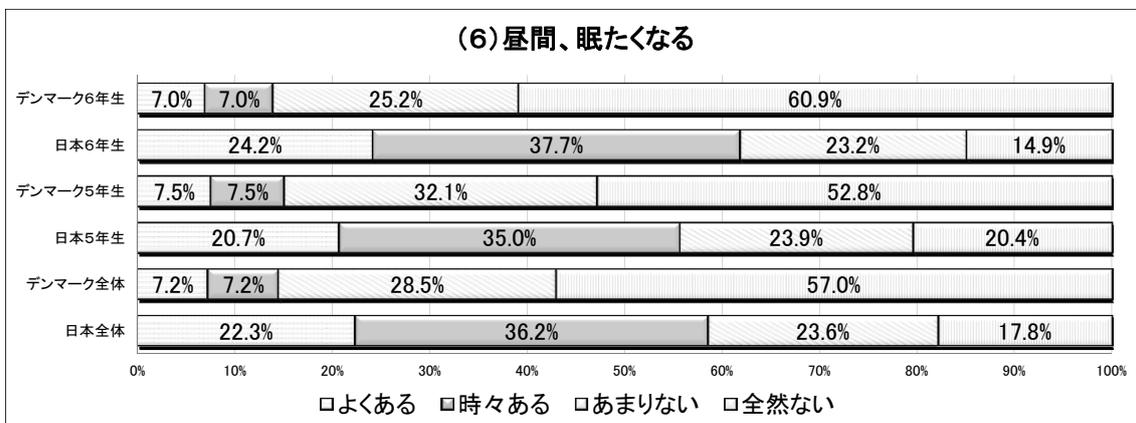
(3)(4) 起床時刻では、6時30分以前の割合が(日)32.4%に対し(デ)52.8%であり、就寝時刻では、21時以前の割合が(日)8.6%に対し、(デ)46.9%であった。この傾向は、5・6年生でも同様であった。

()内の数字は、設問番号である。また、(日)は日本を、(デ)はデンマークを表す。

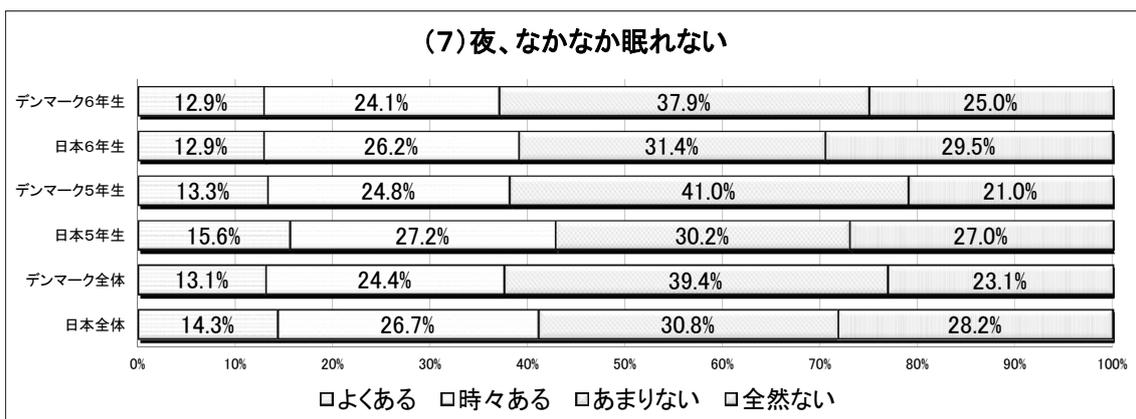




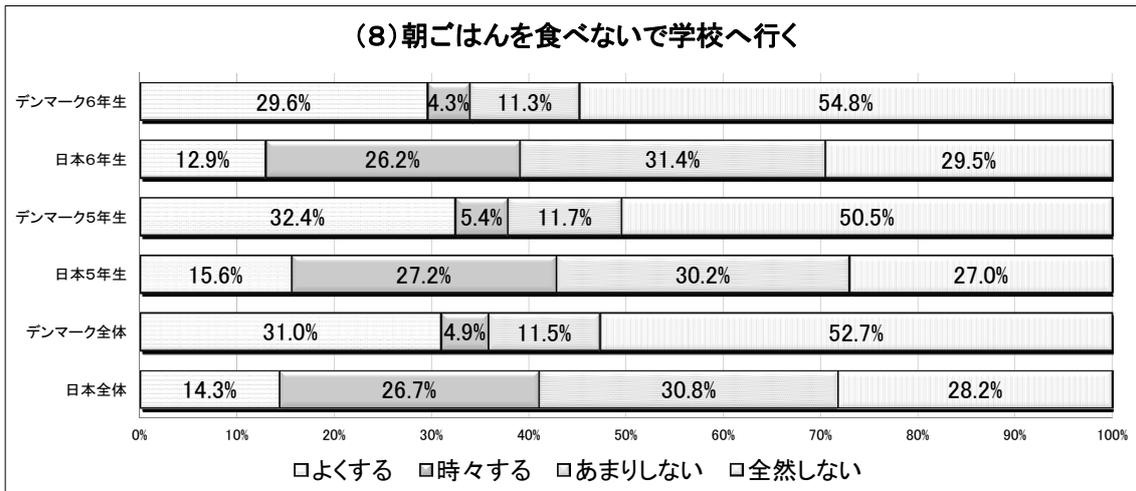
(5) 目覚めの状態では、「あまり・全然ない」群の割合は大きな差がないのに対し、「よくある」群の割合が、(日)20.9%に対し、(デ)39.7%である。



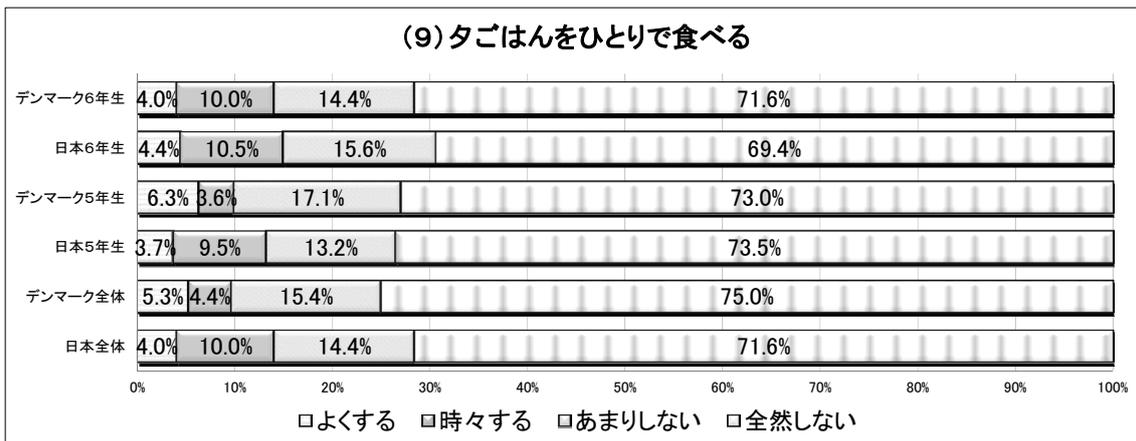
(6) 昼間の眠気の状態では、「あまり・全然ない」群の割合は、(日)41.4%に対し、(デ)85.5%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



(7) 入眠困難の状態では、両国とも大きな差はなく、「あまり・全然ない」群の割合は、(日)59.0%に対し、(デ)62.5%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



(8) 朝食の欠食登校の状態では、「時々する。あまりしない」(中間層)群の割合は、(日)57.5%、(デ)16.4%であった。一方「よくする」群は(日)14.3%、(デ)31.0%であり、「全然しない」群は(日)28.2%、(デ)52.7%であった。この傾向は、5・6年生でも同様であった。



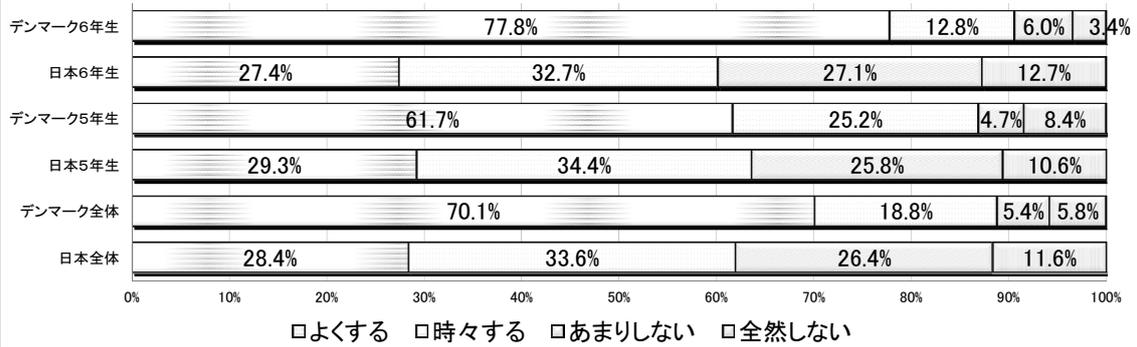
(9) 夕食の孤食の状態では、両国とも大きな差はなく、「あまり・全然ない」群の割合は、(日)86.0%に対し、(デ)90.4%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。

(10) 夕食の共食(家族)の状態では、「よく・時々する」群の割合は、(日)62.0%に対し、(デ)88.9%であった。特に、「よくする」群の差は顕著(日:28.4%・デ:70.1%)であった。

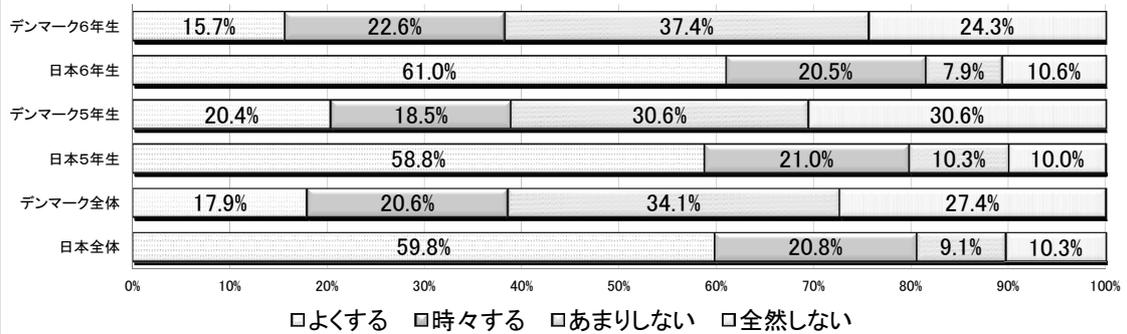
(11) テレビを見ながらの食事に関しては「よくする」群の割合は、(日)59.8%に対し、(デ)17.9%と両国の差が大きく、「よく・時々する」群を合わせると(日)は80.6%であった。

(12) 食事の楽しさに関しては両国とも大きな差はなく、「よくする」群の割合は(日)52.8%に対し、(デ)53.5%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。

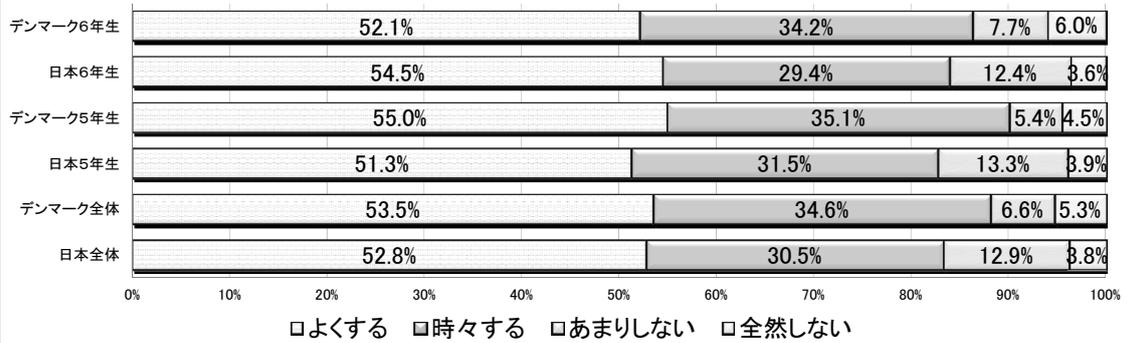
(10) 夕ごはんを家族全員そろってから食べる

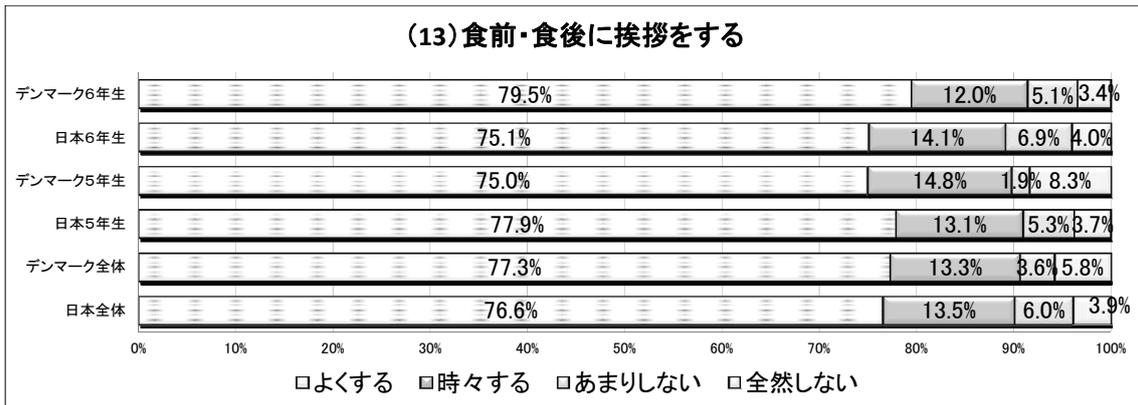


(11) テレビを見ながらごはんを食べる

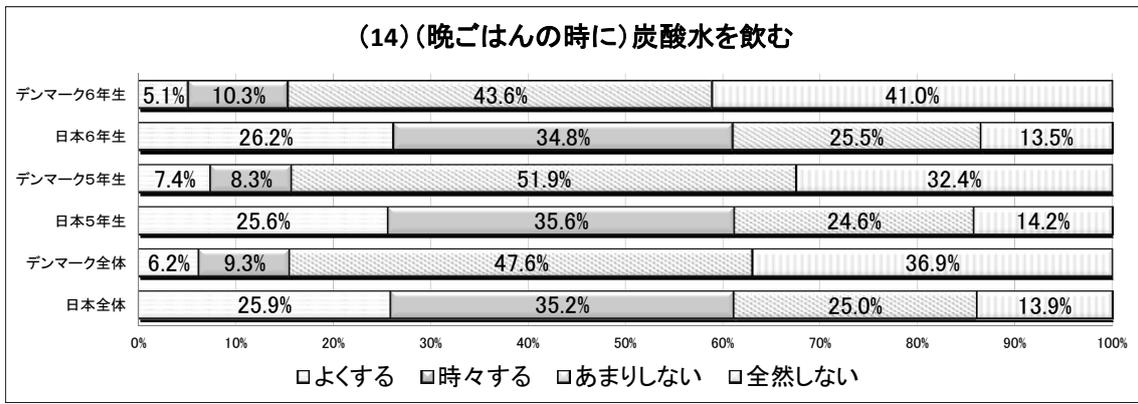


(12) 食事を楽しいと感じる





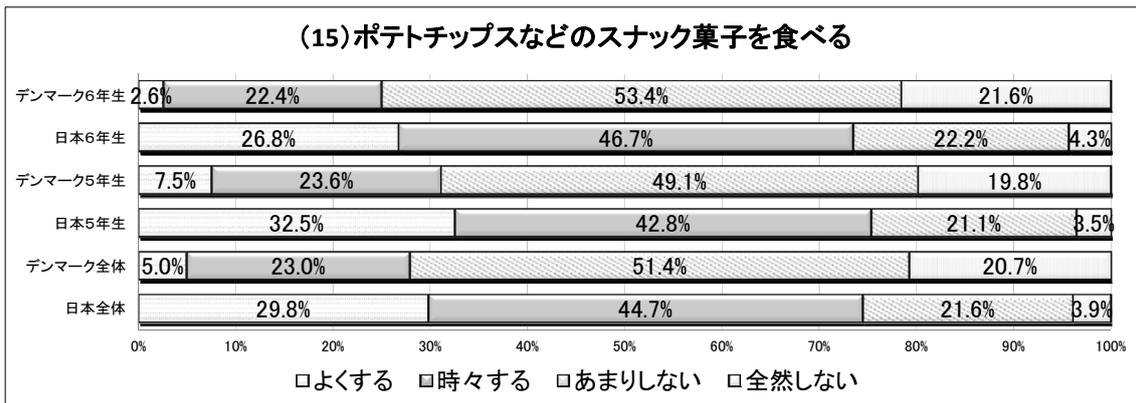
日本版は食前に「いただきます」、デンマーク版は食後に「ごちそうさま」を言う。



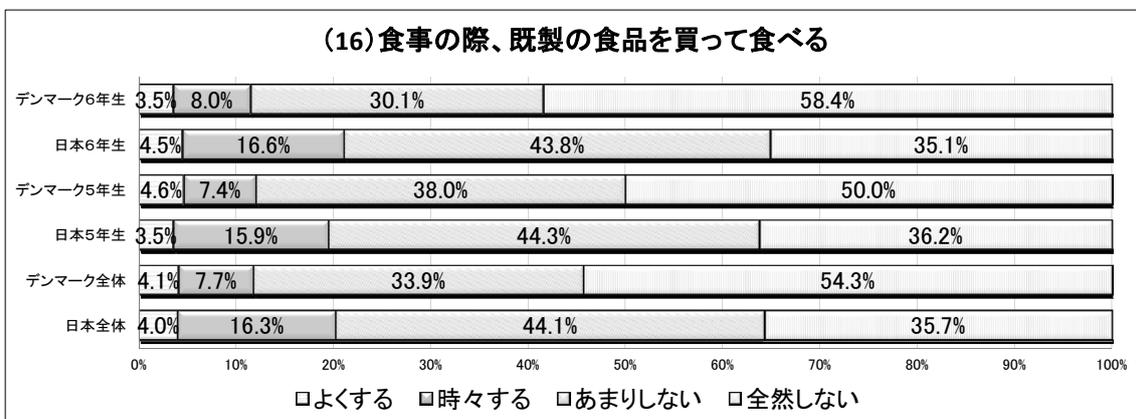
デンマーク版は晩御飯の時に限定、日本版は限定していない。

(13) 食前・食後の挨拶では、両国とも大きな差はなく、「よくする」群の割合は、(日)76.6%に対し、(デ)77.3%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。

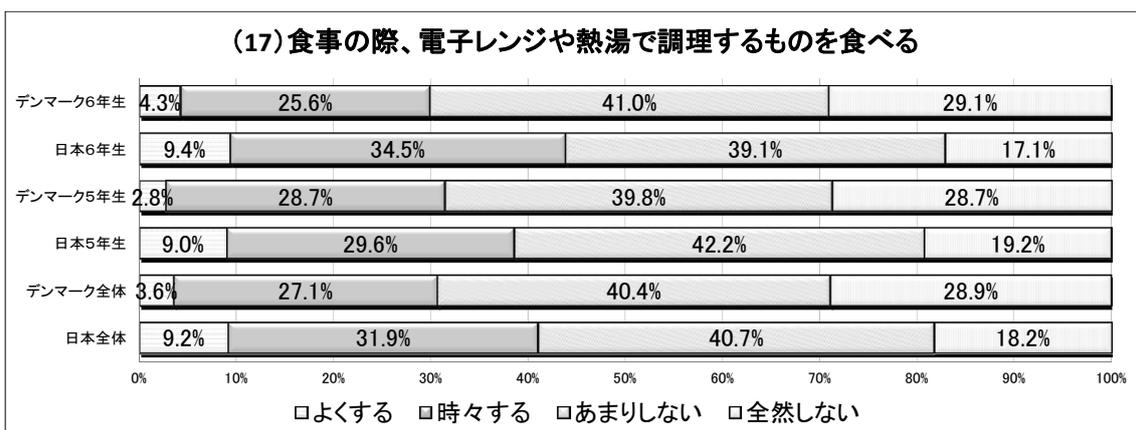
(14) 食事時の炭酸水の飲用については「よく・時々する」群の割合は(日)61.1%に対し、(デ)15.5%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



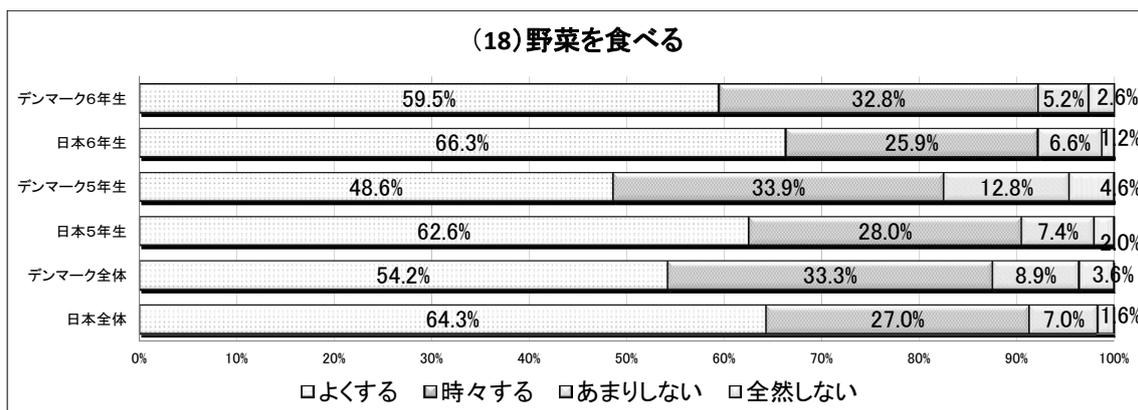
(15) スナック菓子などを食べるかどうかは「よく・時々する」群の割合は(日)74.5%に対し、(デ)28.0%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



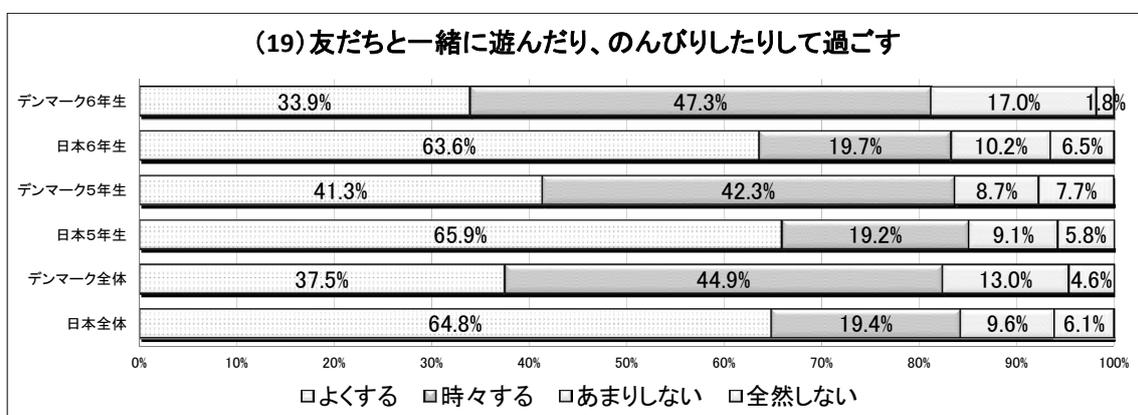
(16) 既製食品の摂取に関しては「よくする」群の割合は大きな差がないのに対し、「全然しない」群の割合が(日)35.7%に対し、(デ)54.3%である。この傾向は、5・6年生でも同様であった。



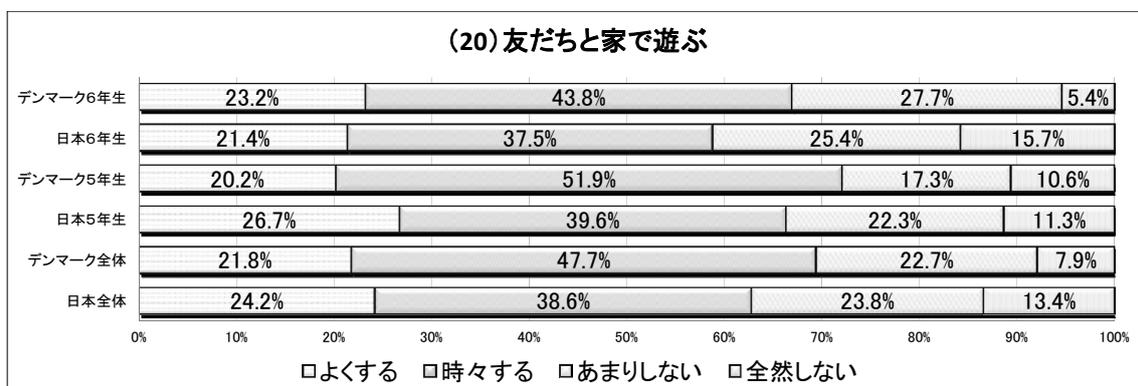
(17) インスタント食品の摂取に関しては「よく・時々する」群の割合は(日)41.1%に対し、(デ)30.7%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



(18) 野菜の摂取に関しては「よく・時々する」群の割合は(日)91.3%(デ)87.5%であり大きな差がないのに対し、「よくする」群の割合が5年生では(日)62.6%(デ)48.6%である。

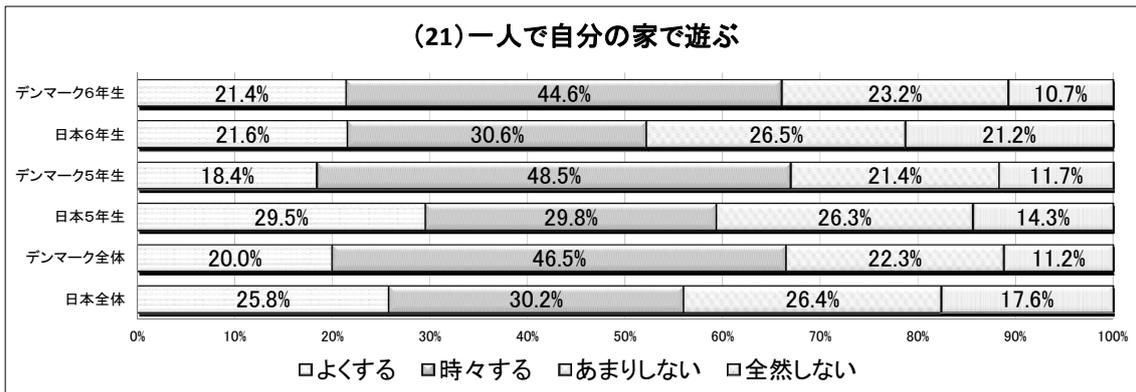


(19) 友だちと一緒に遊んだりのんびり過ごすでは、「よく・時々する」群の割合は、両国間で大差はないが、「よくする」群の割合は(日)64.8%に対し、(デ)37.5%である。この傾向は、5・6年生でも同様であった。

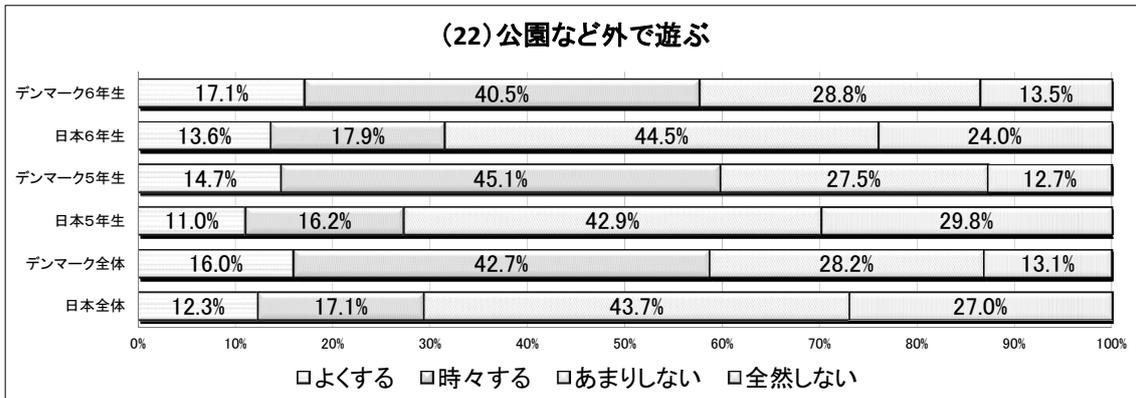


日本版は「友だちの家で遊ぶ」と尋ねた。

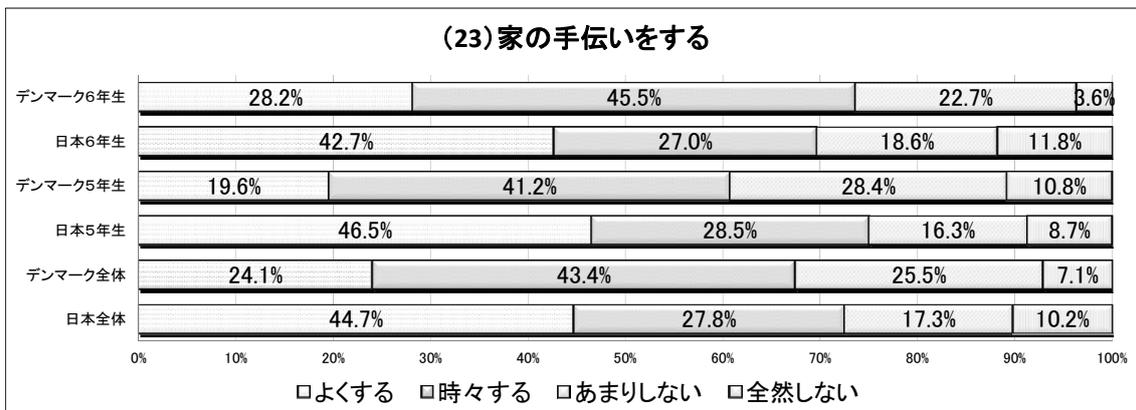
(20) 友だちと家で遊ぶは「よく・時々する」群の割合は(日)62.8%(デ)69.5%であり、大きな差はなく、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



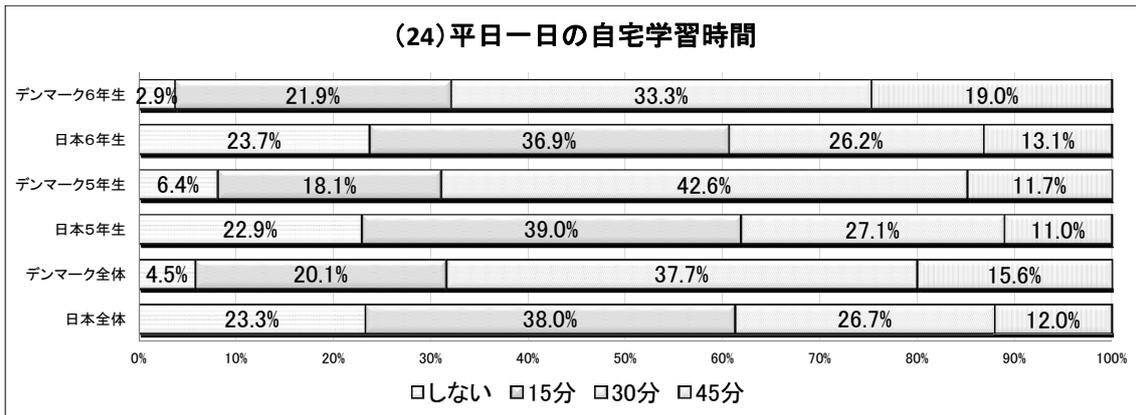
日本版は「一人で」とは限定していない。
 (21)(一人で)自分の家で遊ぶは「よく・時々する」群の割合は(日)56.0% (デ)66.5%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



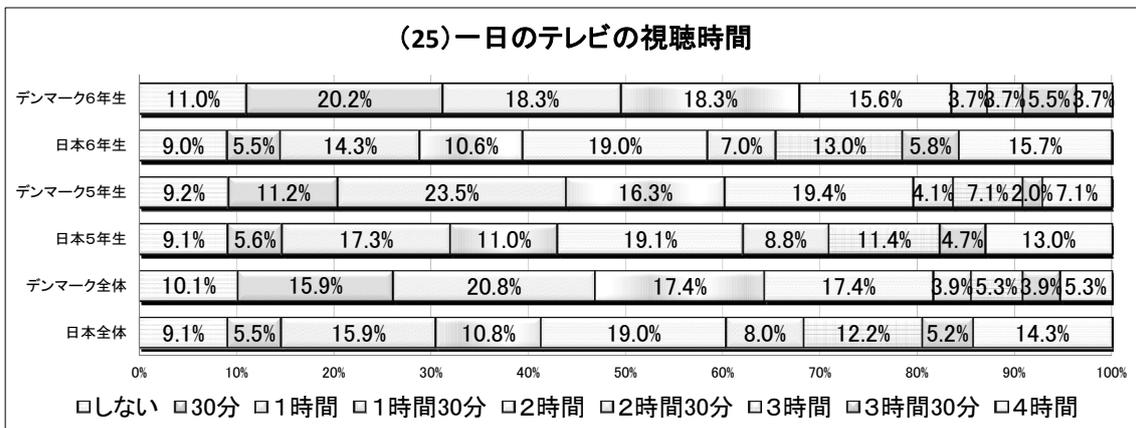
(22)公園など外で遊ぶは「よく・時々する」群の割合は(日)29.4%に対し、(デ)58.7%であり、この傾向は、5・6年生でも同様であった。



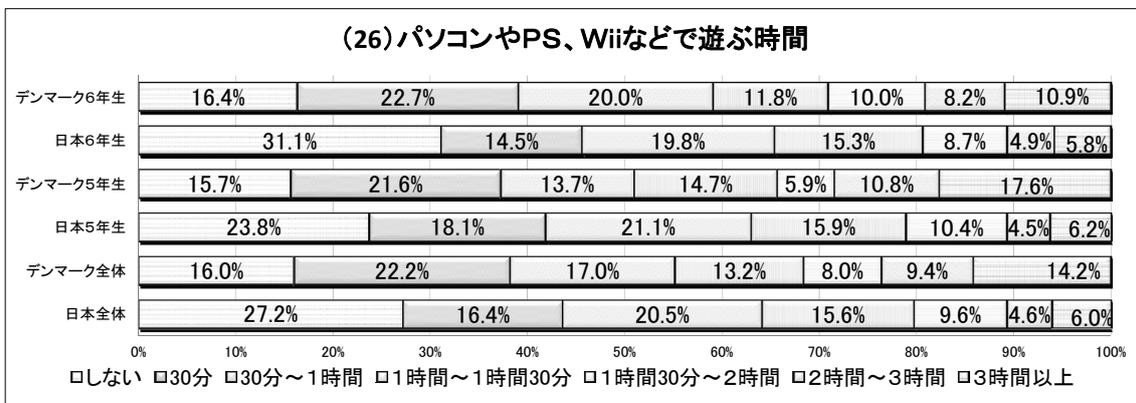
(23)家の手伝いをするでは、「よく・時々する」群の割合は、両国で大差はないが、「よくする」群の割合は(日)44.7%に対し、(デ)24.1%である。この傾向は、5・6年生でも同様であった。



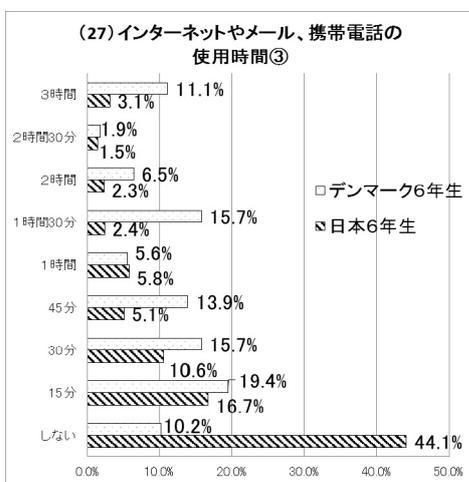
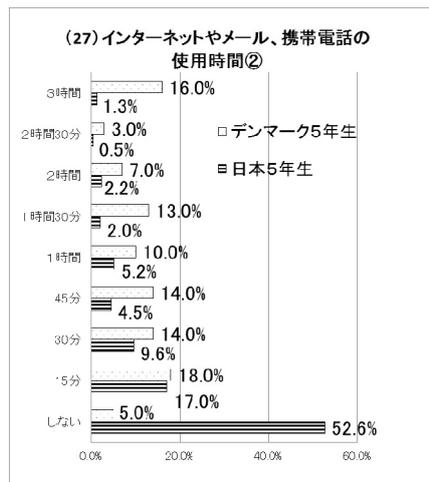
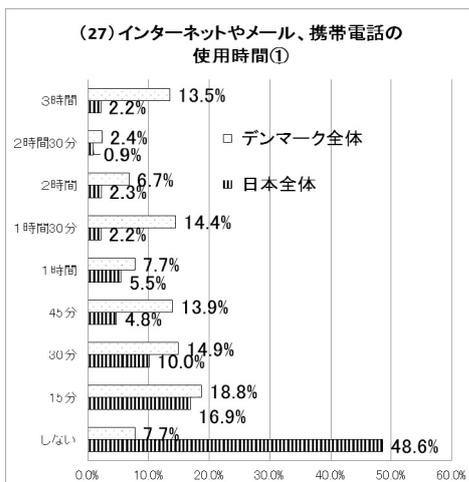
(24) 平日の一日の自宅学習時間では、「しない」群の割合は(日)23.3%に対し、(デ)4.5%であり、(日)は「15分」群の割合が38.0%と最も多く、(デ)は「30分」群の割合が37.7%と最も高い。この傾向は、5・6年生でも同様であった。



(25) 一日のテレビの視聴時間では、(日)は「2時間」群の割合が19.0%と最も多く、(デ)は「1時間」群の割合が20.8%と最も高い。学年で見ると(日)は5・6年生共に「2時間」群の割合が最も多く、(デ)は6年生が「30分」群の割合が20.2%、5年生は「1時間」群の割合が23.5%と最も高い。

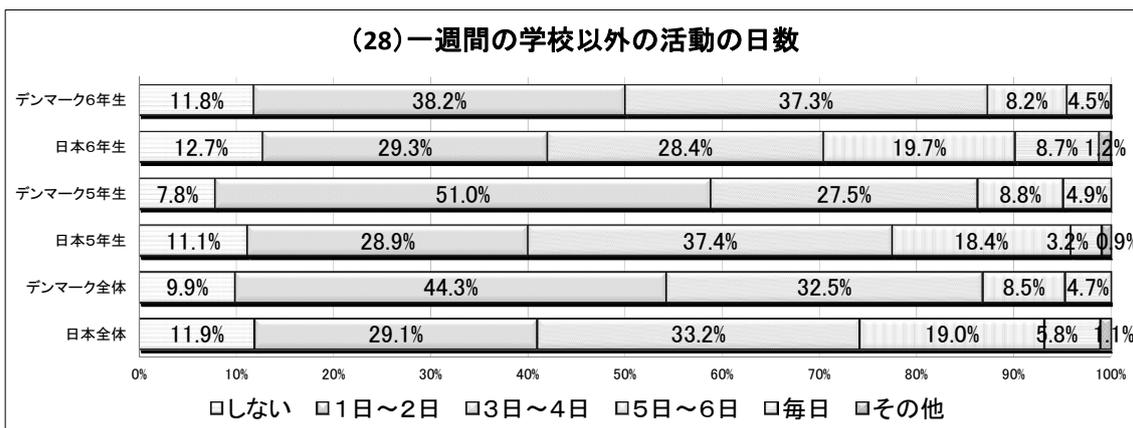


(26) パソコンやPS、Wiiなどで遊ぶ時間では、(日)は「しない」群の割合が27.2%と最も多く、(デ)は「30分」群の割合が22.2%と最も高い。



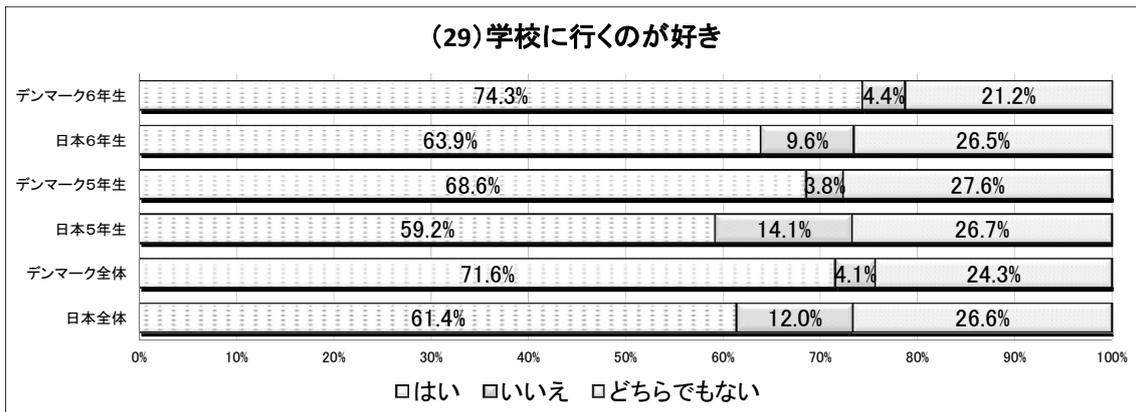
「しない」は日本版で「携帯を持っていない」と回答した者である。

(27) インターネットやメール、携帯電話の使用時間では、(日)は「しない」群の割合が 48.6%であるのに対し、(デ)は 7.7%である。また、1 時間 30 分以上の使用時間では、(日)は 7.6%であるのに対し、(デ)は 37.0%であった。

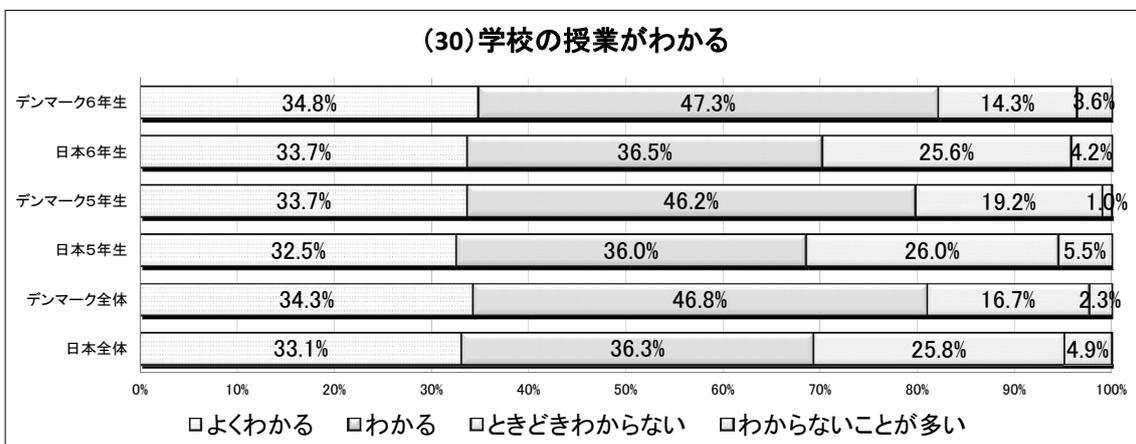


※ 日本版は「塾やおけいこ」であり、デンマークはスポーツや音楽などの活動を行う頻度である。

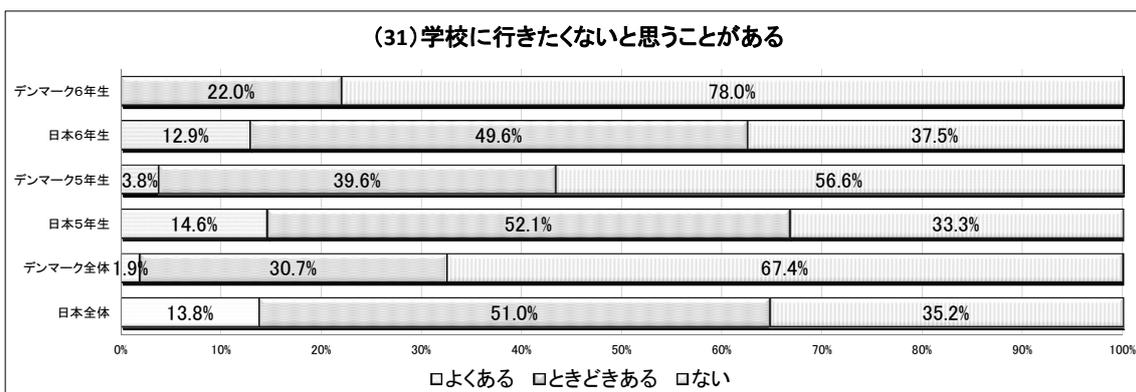
(28) 学校以外の活動の日数では、(日)は「3日~4日」群の割合が 33.2%と最も多く、(デ)は「1~2日」群の割合が 44.3%と最も高い。



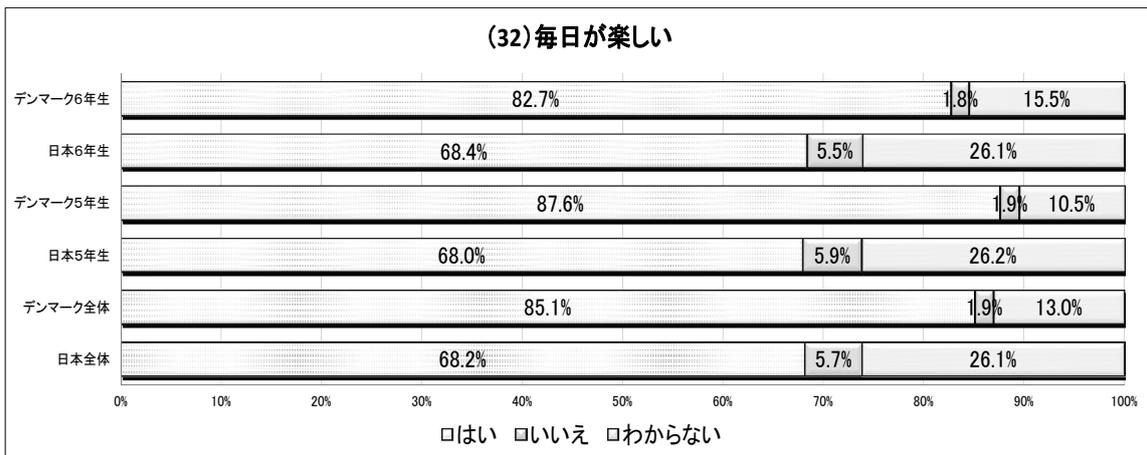
(29) 学校に行くのが好きかどうかでは、「はい」群の割合が(日)は 61.4%、(デ)は 71.6%であり、「いいえ」群の割合は(日)は 12.0%、(デ)は 4.1%でと差が大きい。



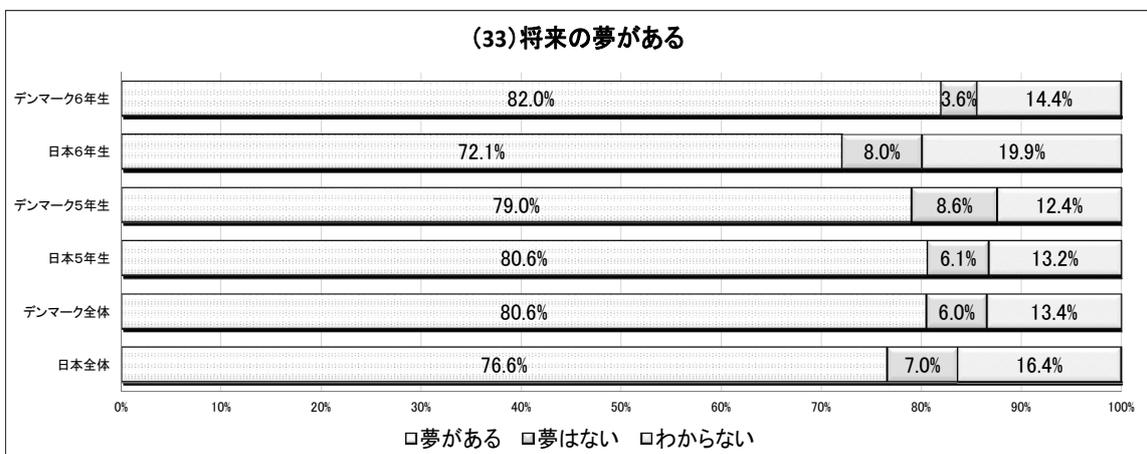
(30) 学校の授業がわかるかどうかでは、「よくわかる・わかる」群の割合が(日)は 69.4%、(デ)は 81.1%である。



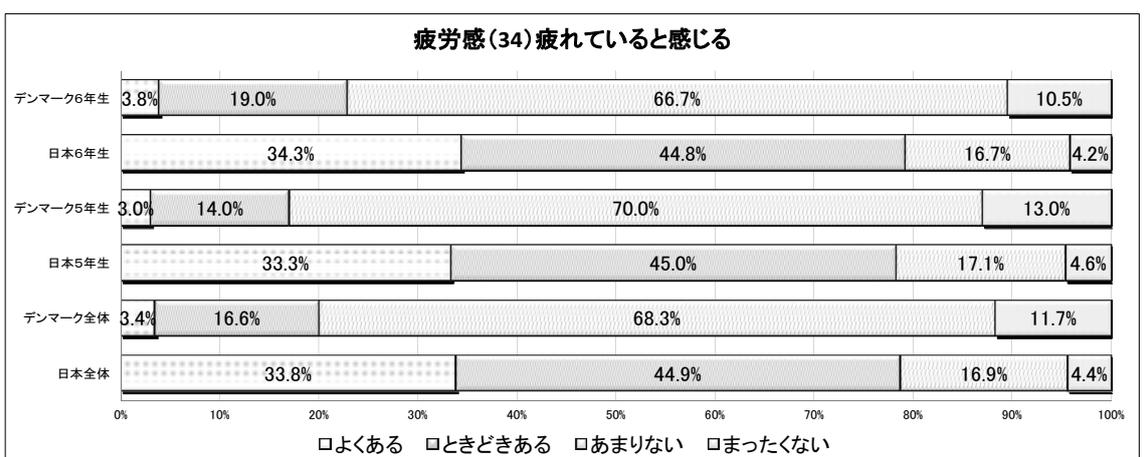
(31) 学校忌避感については、「よくある」群の割合が(日)は 13.8%、(デ)は 1.9%であり、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は 64.8%、(デ)は 32.6%になる。



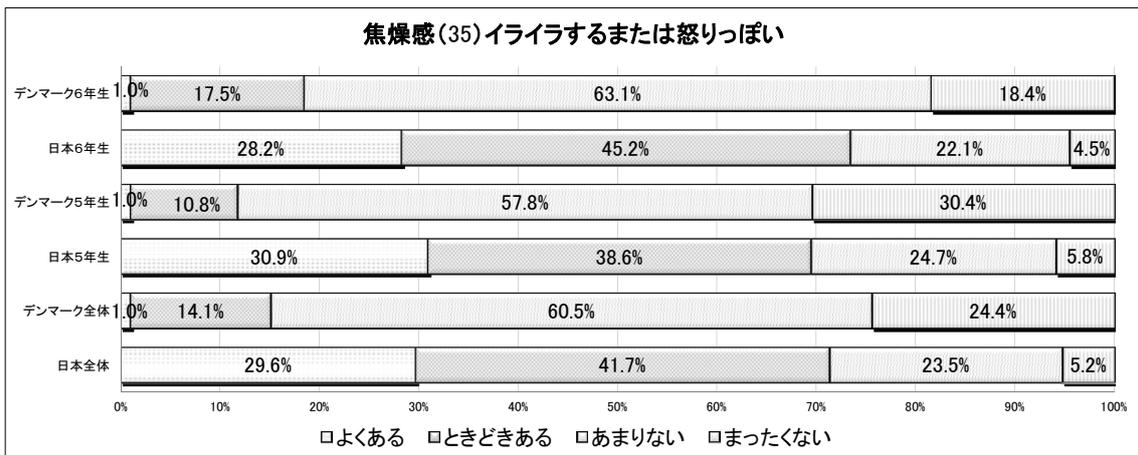
(32) 毎日の楽しさについては、「はい」群の割合が(日)は68.2%、(デ)は85.1%である。



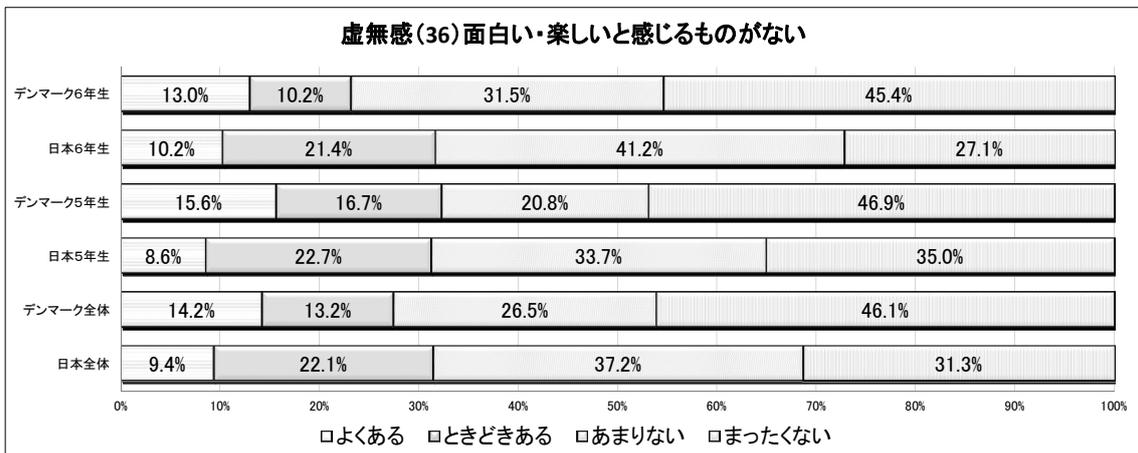
(33) 将来の夢については、「夢がある」群の割合が(日)は76.6%、(デ)は80.6%である。



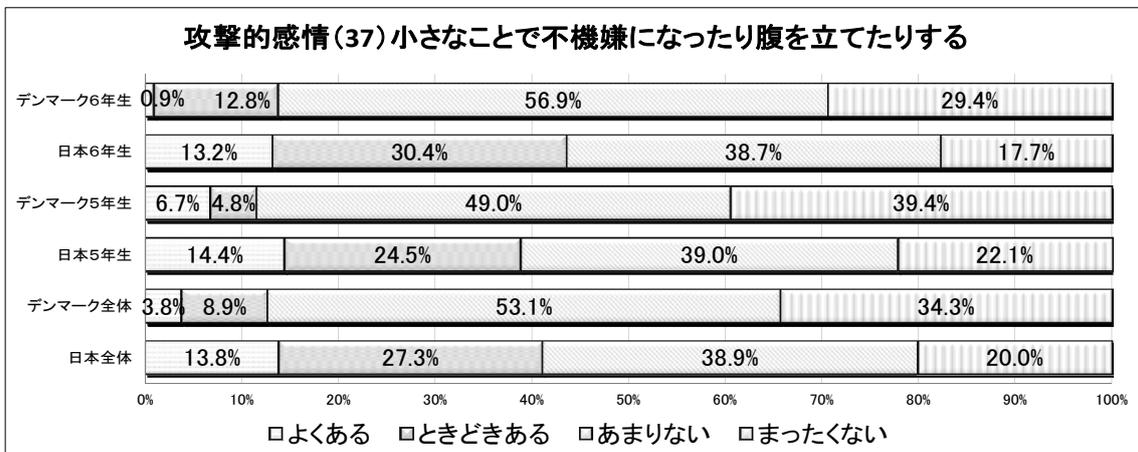
(34) 疲労感については、「よくある」群の割合が(日)は33.8%、(デ)は3.4%であり、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は78.7%、(デ)は20.0%になり大きな差がみられる。



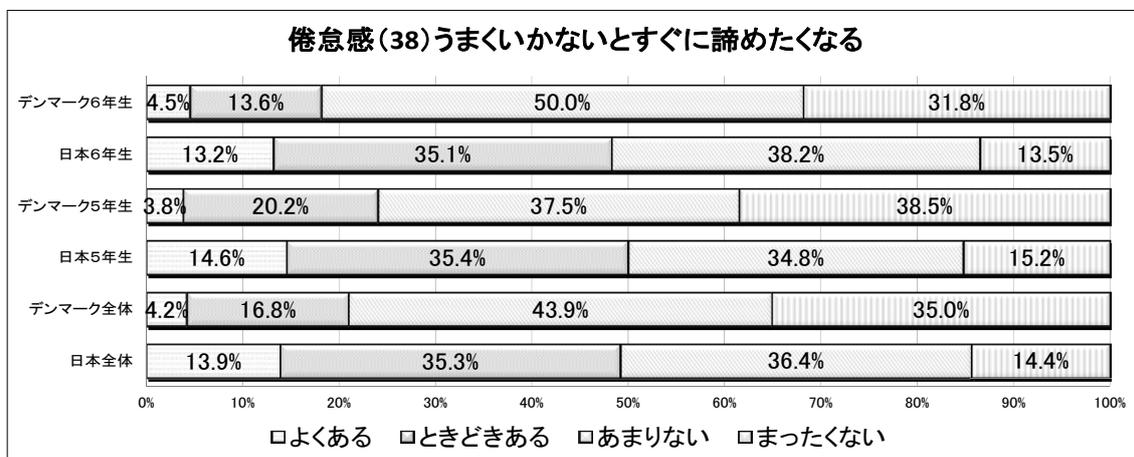
(35) 焦燥感については、「よくある」群の割合が(日)は 29.6%、(デ)は 1.0%であり、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は 71.3%、(デ)は 15.1%になり大きな差がみられる。



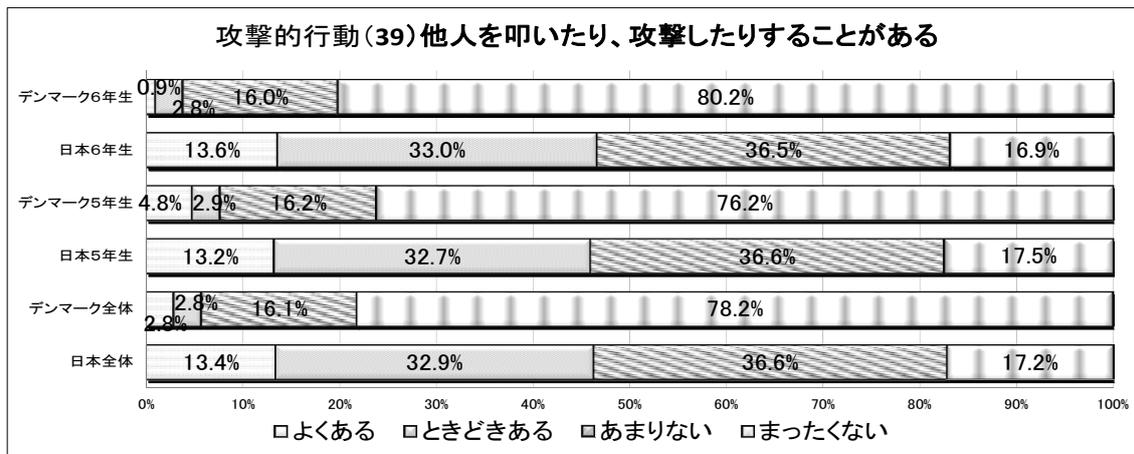
(36) 虚無感については「よくある」群の割合が(日)は 9.4%、(デ)は 14.2%でデンマーク全体の方が日本全体より多いが、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は 31.5%、(デ)は 27.4%になり日本全体の方が多い。また、「まったくない」の割合は(日)は 31.3%、(デ)は 46.1%でデンマーク全体の方が多い。



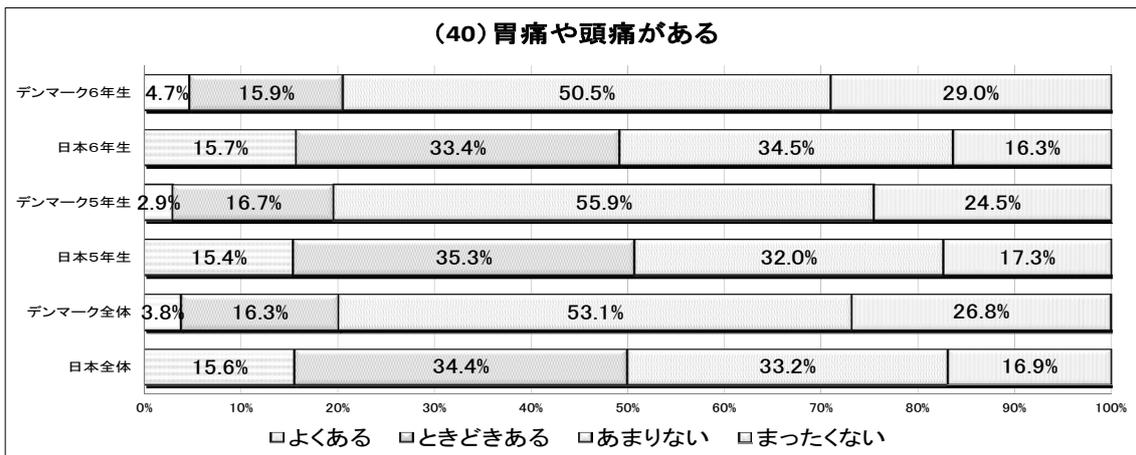
(37)攻撃的感情については、「よくある」群の割合が(日)は13.8%、(デ)は3.8%であり、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は41.1%、(デ)は12.7%になり大きな差がみられる。



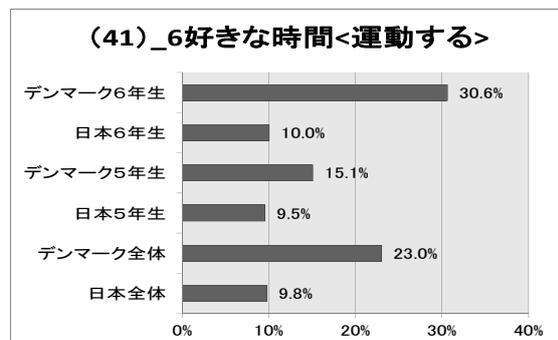
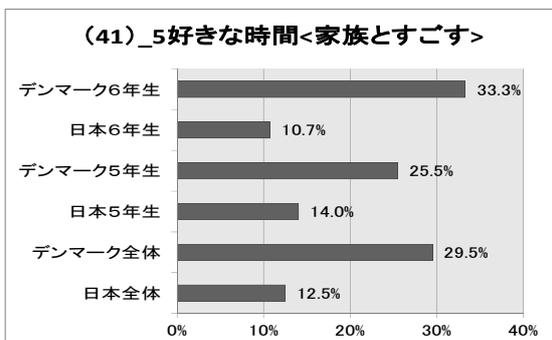
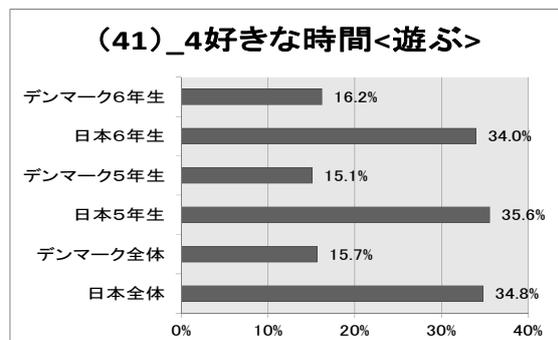
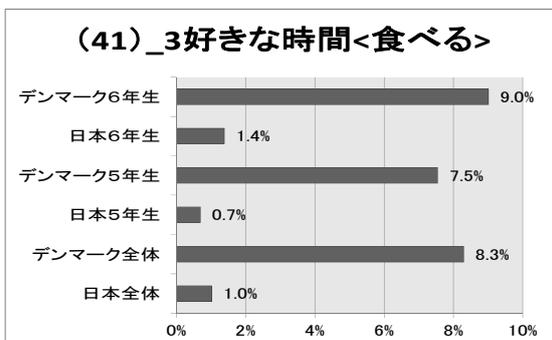
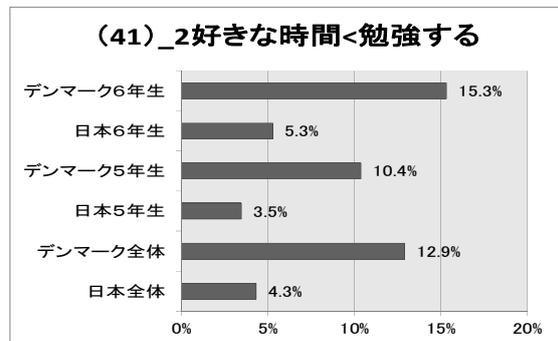
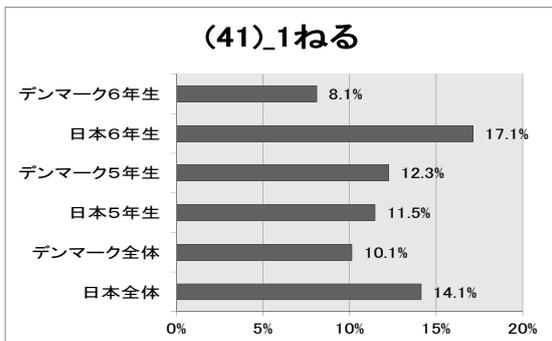
(38)倦怠感については、「よくある」群の割合が(日)は13.9%、(デ)は4.2%であり、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は49.2%、(デ)は21.0%になり大きな差がみられる。

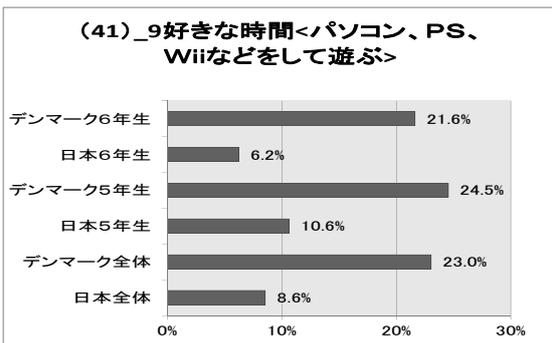
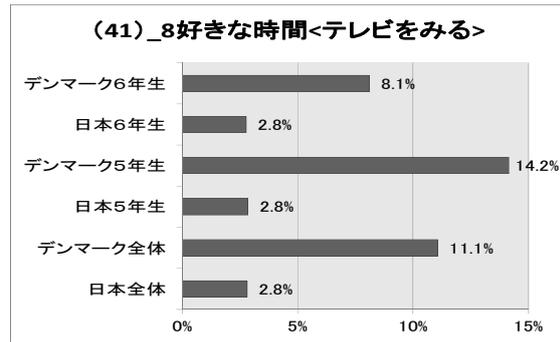
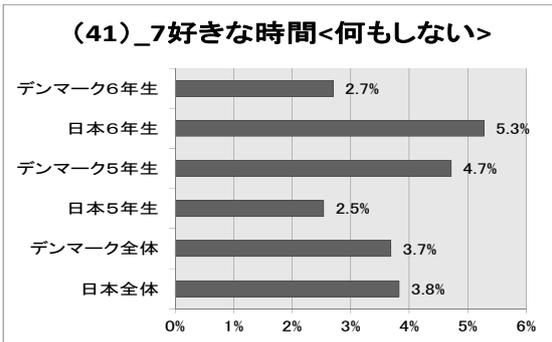


(39) 攻撃的行動については、「よくある」群の割合が(日)は13.4%、(デ)は2.8%であり、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は46.3%、(デ)は5.6%になり大きな差がみられる。

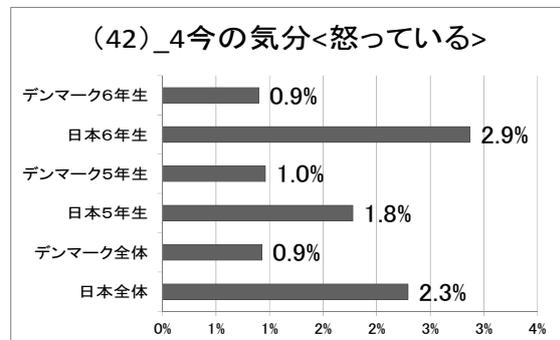
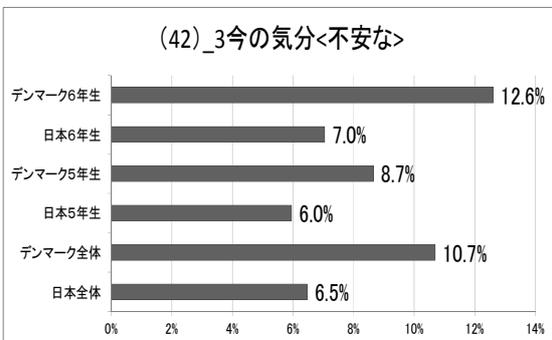
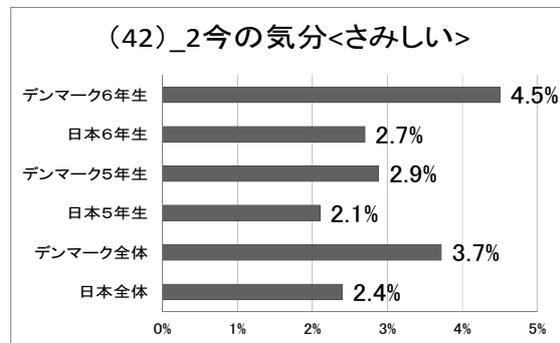
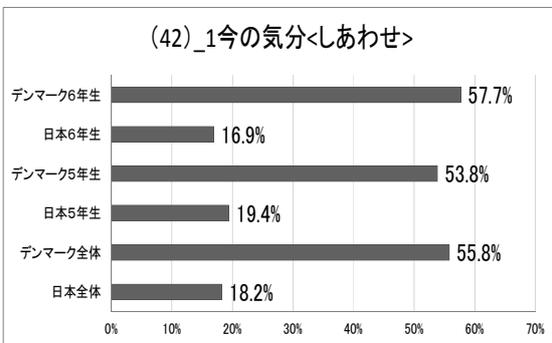


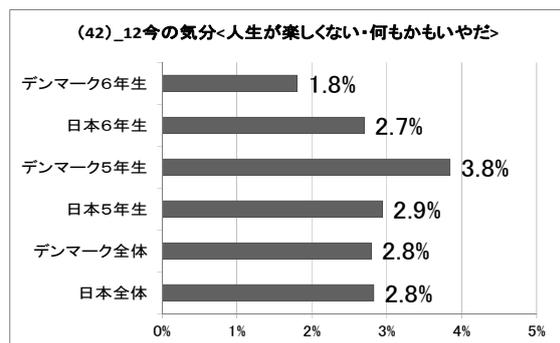
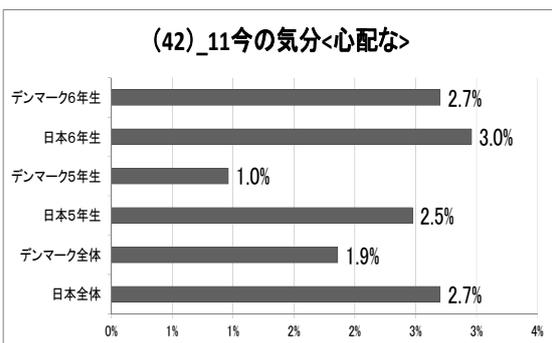
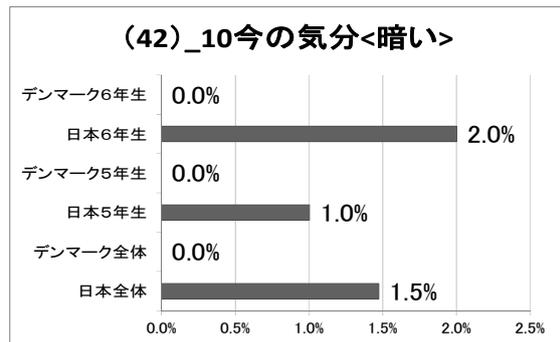
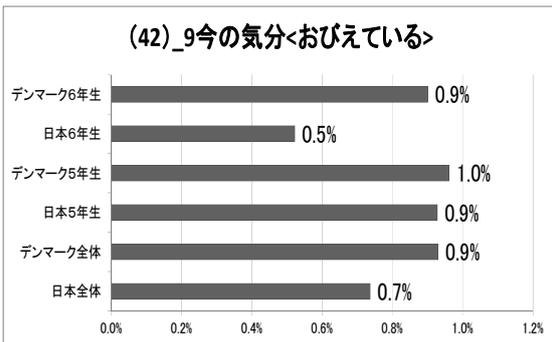
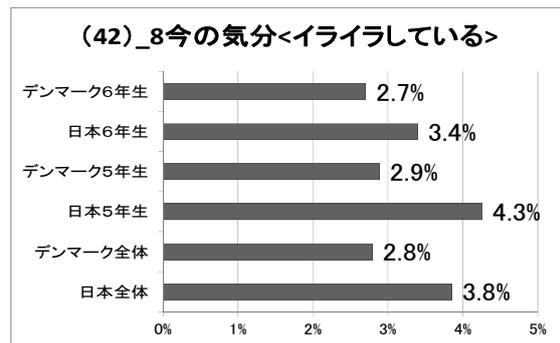
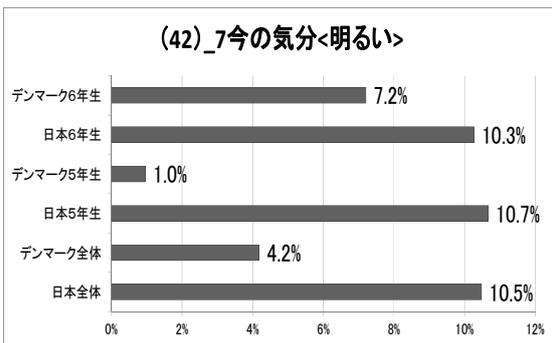
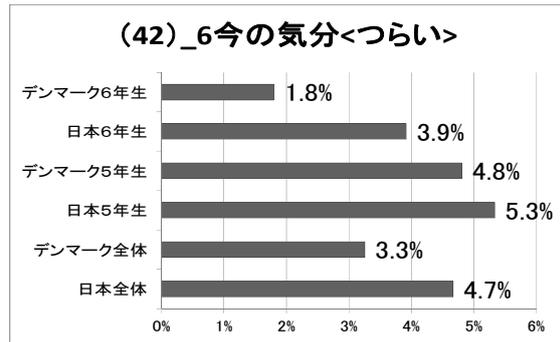
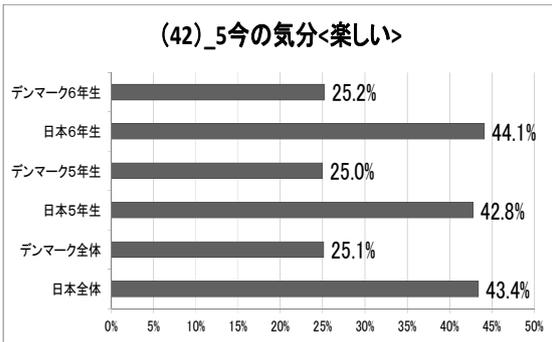
(40) 胃痛や頭痛があるがどうかについては、「よくある」群の割合が(日)は15.6%、(デ)は3.8%であり、「よくある・ときどきある」群の割合を合わせると、(日)は50.0%、(デ)は20.1%になり大きな差がみられる。



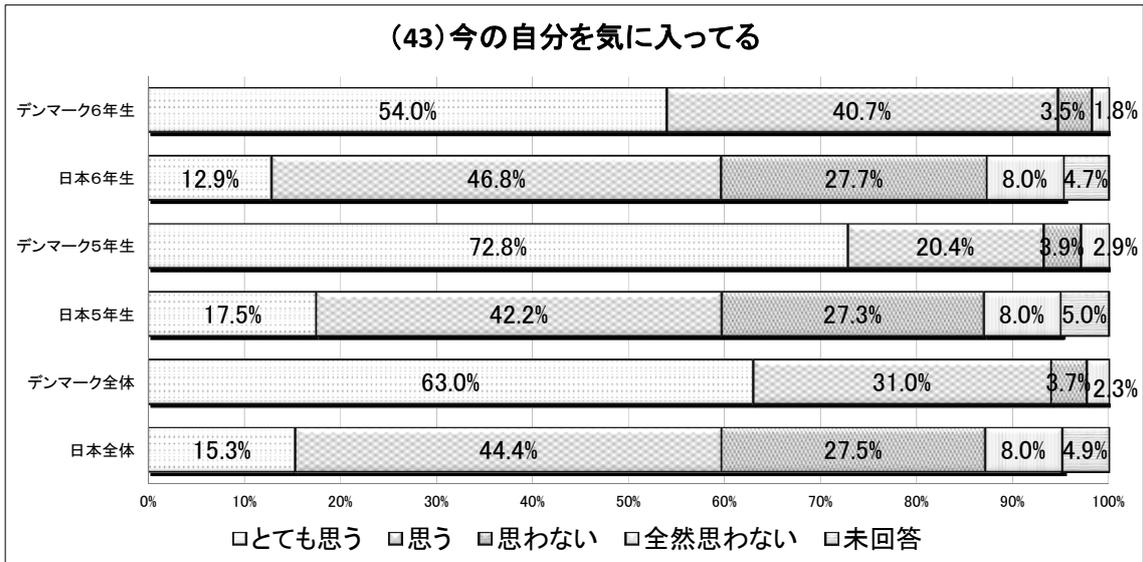


(41) 日本の子どもたちの多忙化がうかがえる。一方、デンマークの子どもたちの活動的な様子が感じられる。



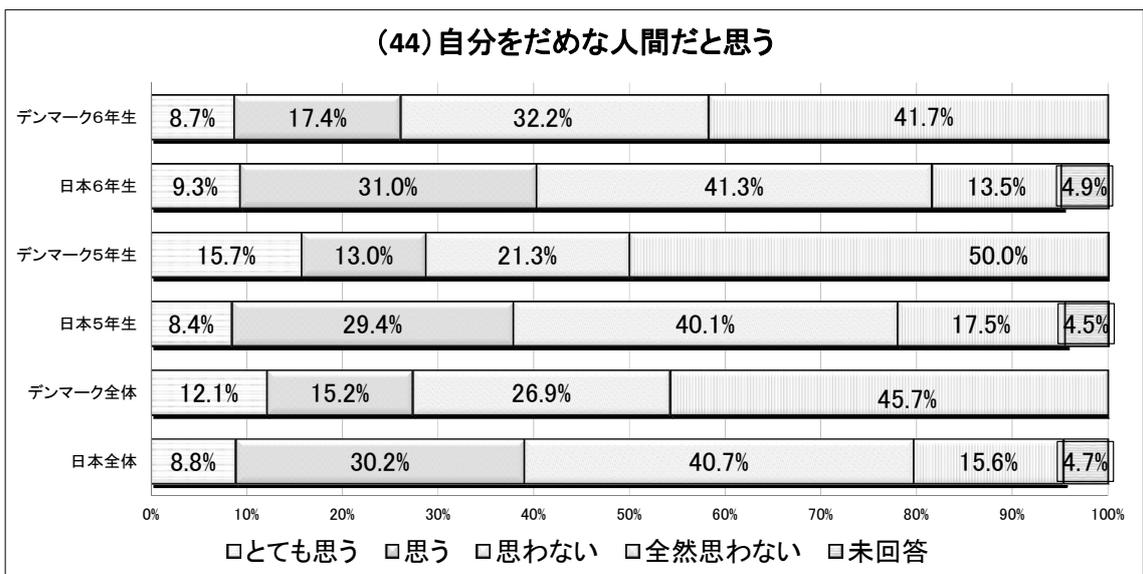


(42)今の気分についてはデンマーク全体が「しあわせ」「さみしい」「不安な」「おびえている」の4項目で日本全体の割合を上回り、日本全体は「怒っている」「楽しい」「つらい」「明るい」「イライラしている」「暗い」「心配な」「人生が楽しくない・何もかもいやだ」の8項目がデンマーク全体の割合を上回っている。

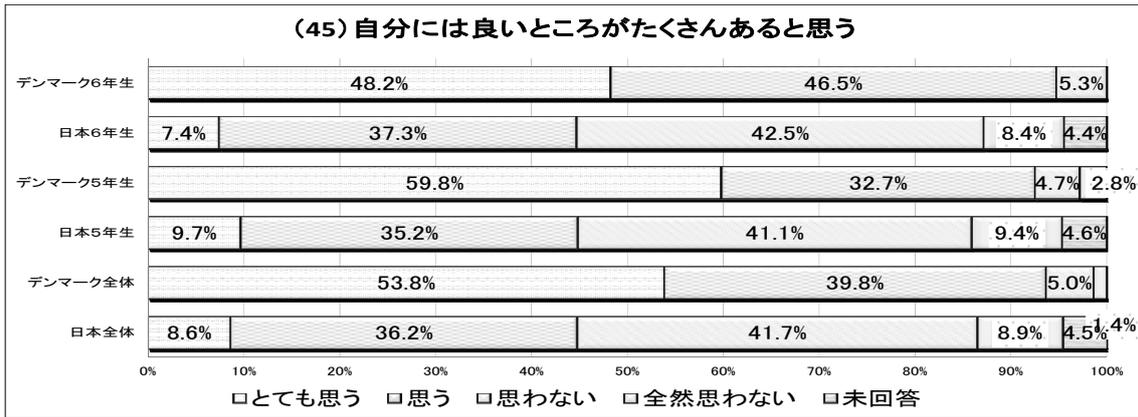


(43)今の自分を気に入っているかどうかについては、「とてもそう思う」群の割合が(日)は15.3%、(デ)は63.0%であり、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は59.7%、(デ)は94.0%になり大きな差がみられる。

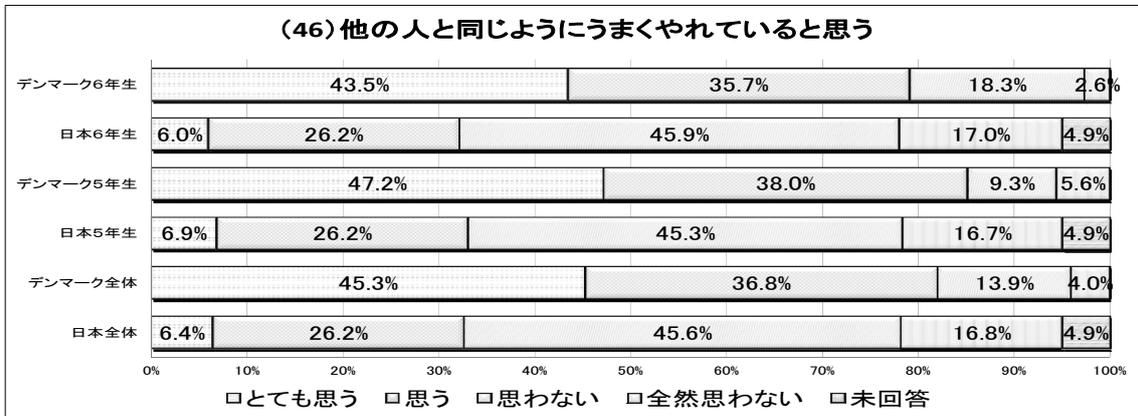
(43)～(52)の10項目は、自尊感情測定尺度の各項目である。



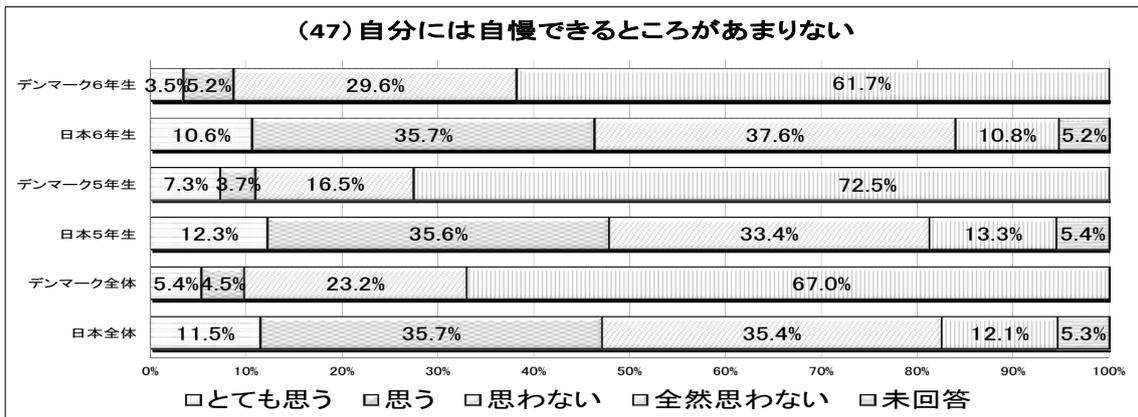
(44)自分をだめな人間だと思うかどうかについては、「とてもそう思う」群の割合が(日)は8.8%、(デ)は12.1%であり、デンマーク全体の割合が多いが、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は39.0%、(デ)は27.3%になり日本全体の割合が多くなる。また、「全然思わない」群の割合を比べると、(日)は15.6%、(デ)は45.7%になり大きな差がみられる。



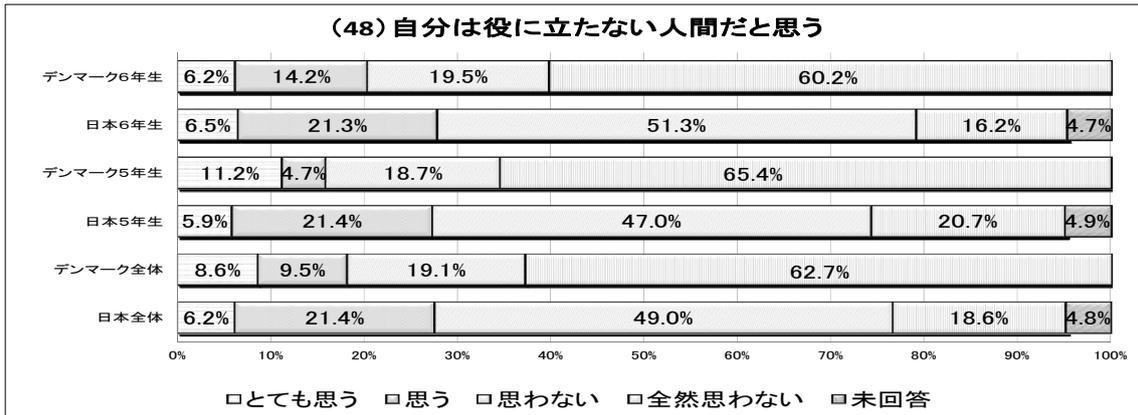
(45) 自分には良いところがたくさんあると思うかどうかについては、「とても思う」群の割合が(日)は8.6%、(デ)は53.8%であり、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は44.8%、(デ)は93.6%になり大きな差がみられる。



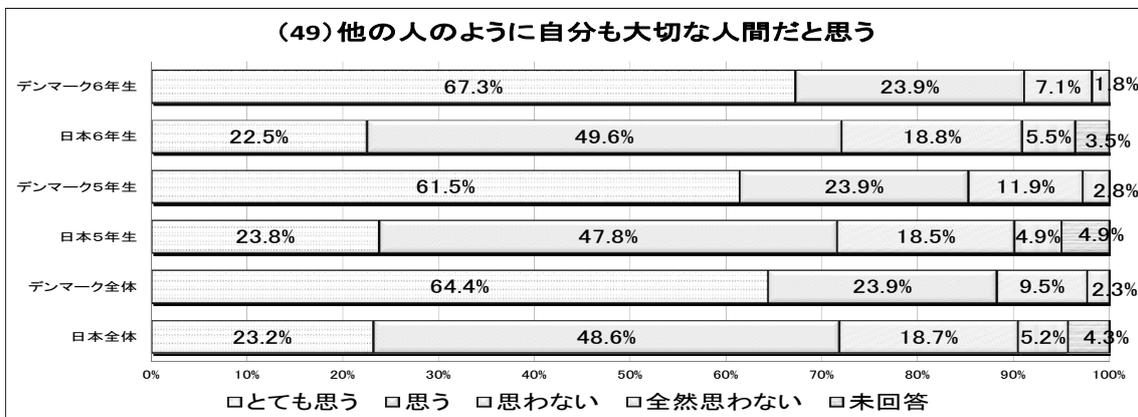
(46) 他の人と同じようにうまくやれていると思うかどうかについては、「とても思う」群の割合が(日)は6.4%、(デ)は45.3%であり、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は32.6%、(デ)は82.1%になり大きな差がみられる。



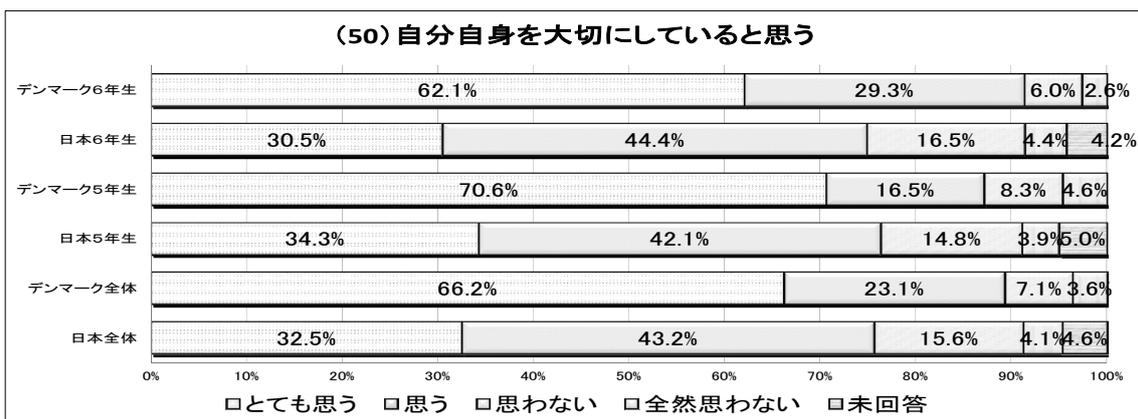
(47) 自分には自慢できるところがあまりないと思うかどうかについては、「とても思う」群の割合が(日)は11.5%、(デ)は5.4%であり、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は47.2%、(デ)は9.9%になり大きな差がみられる。また、「全然思わない」群の割合でみると(日)は12.1%、(デ)は67.0%である。



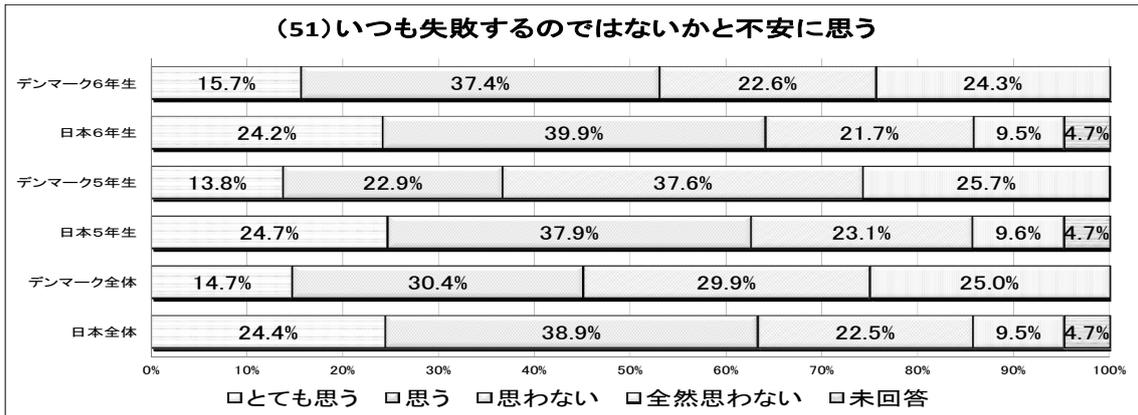
(48) 自分は役に立たない人間だと思うかどうかについては、「とても思う・思う」群の割合が、(日)は 27.6%、(デ)は 18.1%であり、大きな差はないが、「全然思わない」群の割合でみると(日)は 18.6%、(デ)は 62.7%と差が大きくなる。



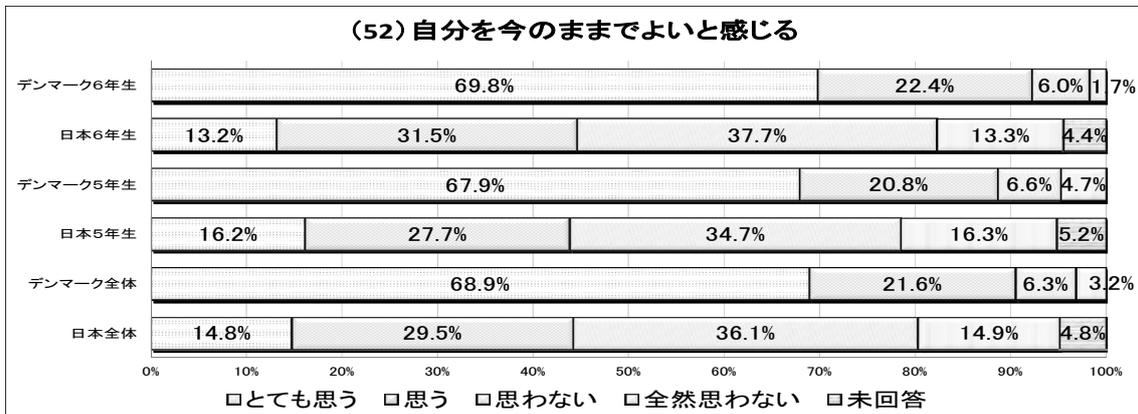
(49) 他の人のように自分も大切な人間だと思うかどうかについては、「とても思う」群の割合が(日)は 23.2%、(デ)は 64.4%であり大きな差がみられ、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は 71.8%、(デ)は 88.3%になる。



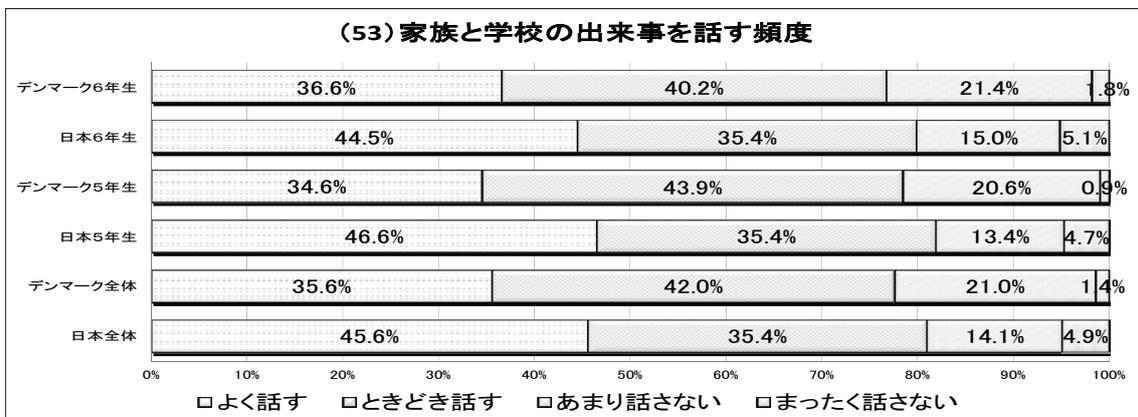
(50) 自分自身を大切にしていると思うかどうかについては、「とても思う」群の割合が(日)は 32.5%、(デ)は 66.2%であり大きな差がみられ、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は 75.7%、(デ)は 89.3%になる。



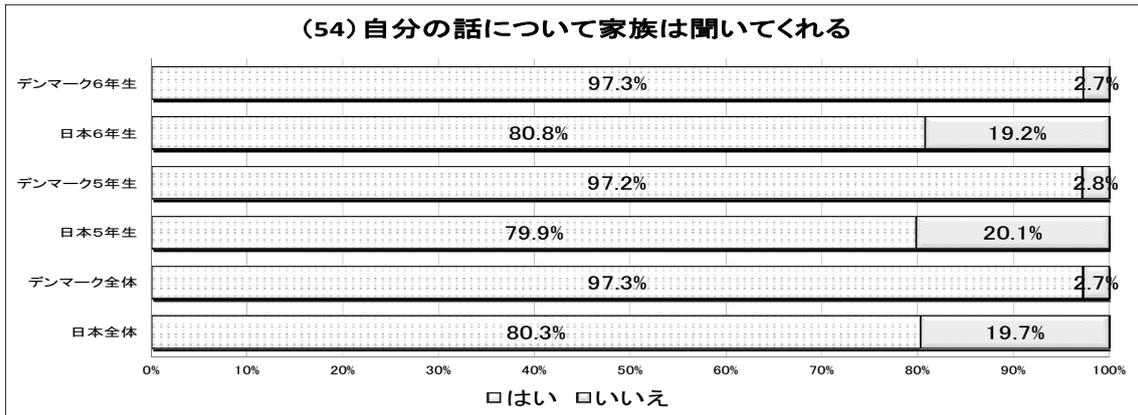
(51) いつも失敗するのではないかと不安に思うかどうかについては、「とても思う」群の割合が(日)は 24.4%、(デ)は 14.7%であり、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は 63.3%、(デ)は 45.1%になる。



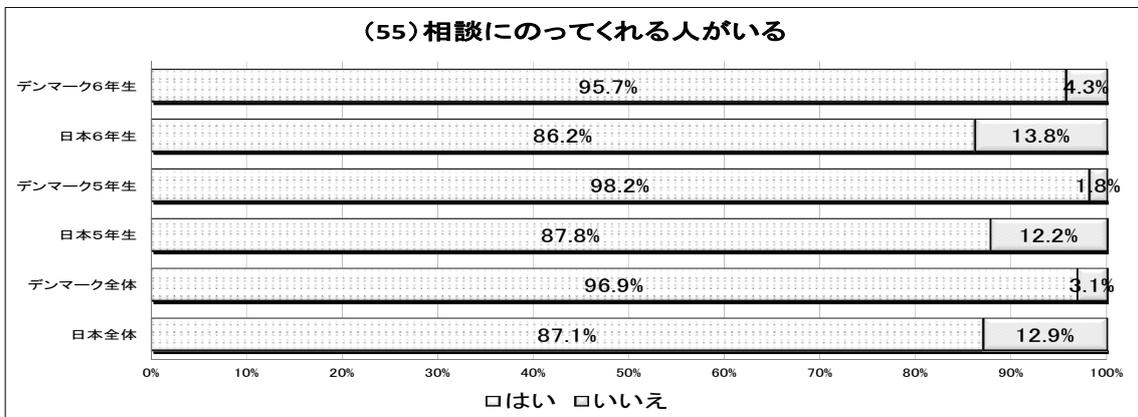
(52) 自分を今のままでよいと感じるかどうかについては、「とても思う」群の割合が(日)は 14.8%、(デ)は 68.9%であり大きな差がみられ、「とても思う・思う」群の割合を合わせると、(日)は 44.3%、(デ)は 90.5%になる。



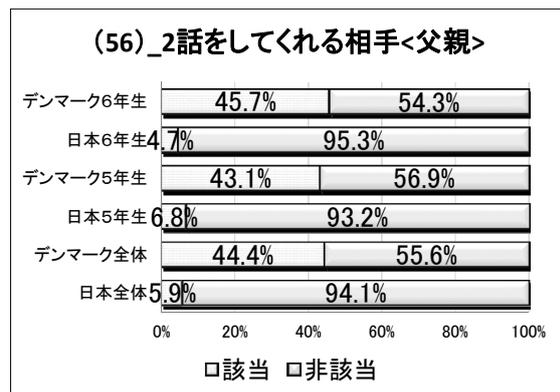
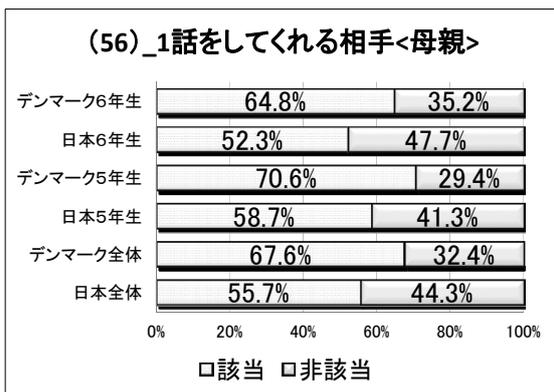
(53) 家族と学校の出来事を話す頻度では、「よく話す」群の割合が(日)は 45.6%、(デ)は 35.6%である。

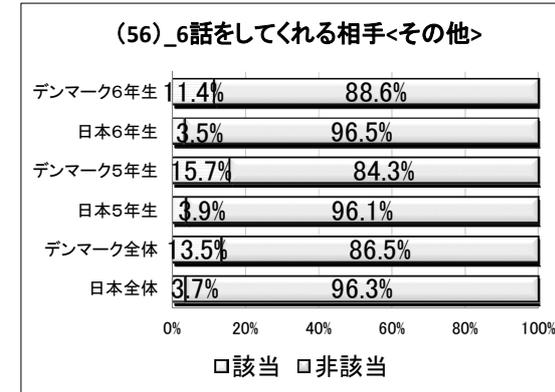
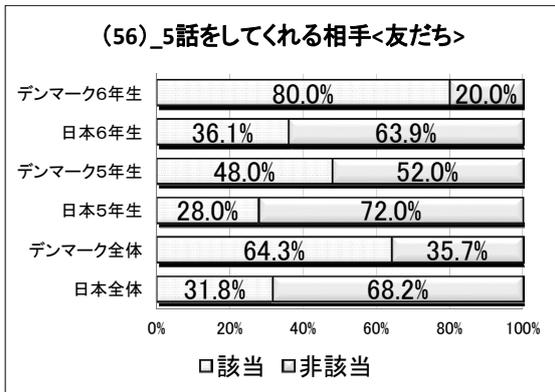
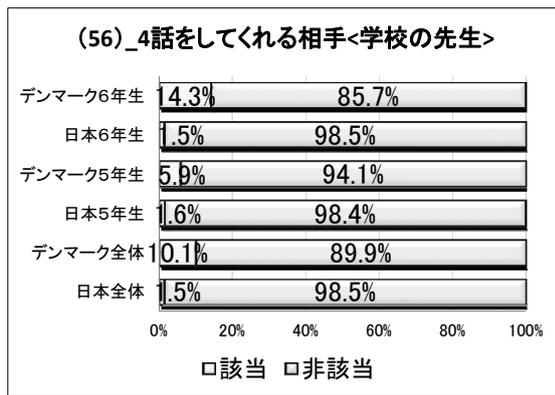
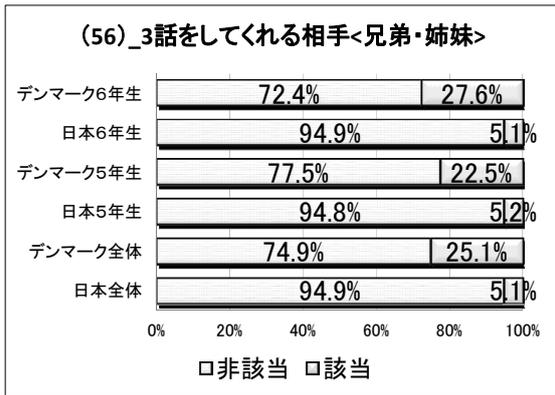


(54) 自分の話について家族は聞いてくれるは「はい」群の割合が(日)は80.3%、(デ)は97.3%である。

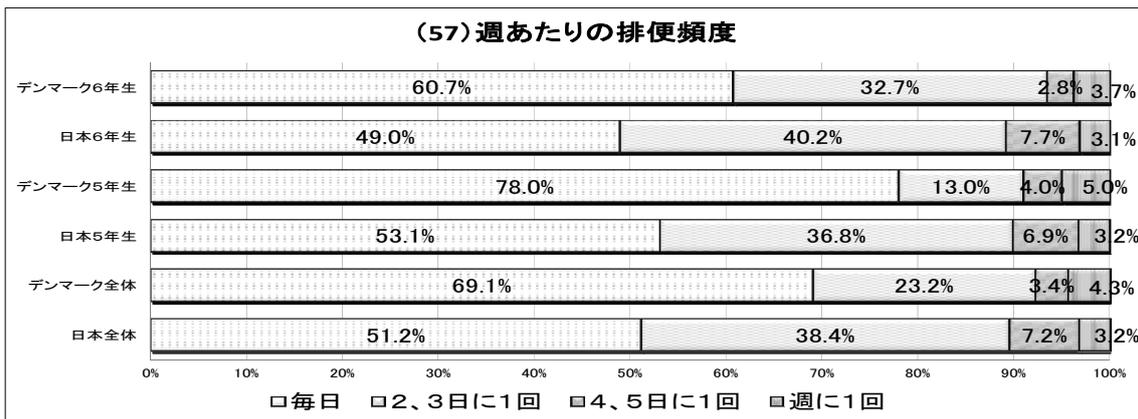


(55) 相談にのってくれる人がいるは「はい」群の割合が(日)は87.1%、(デ)は96.9%である。

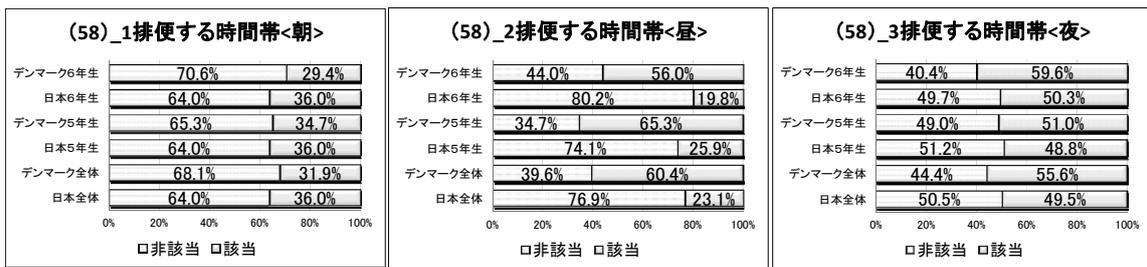




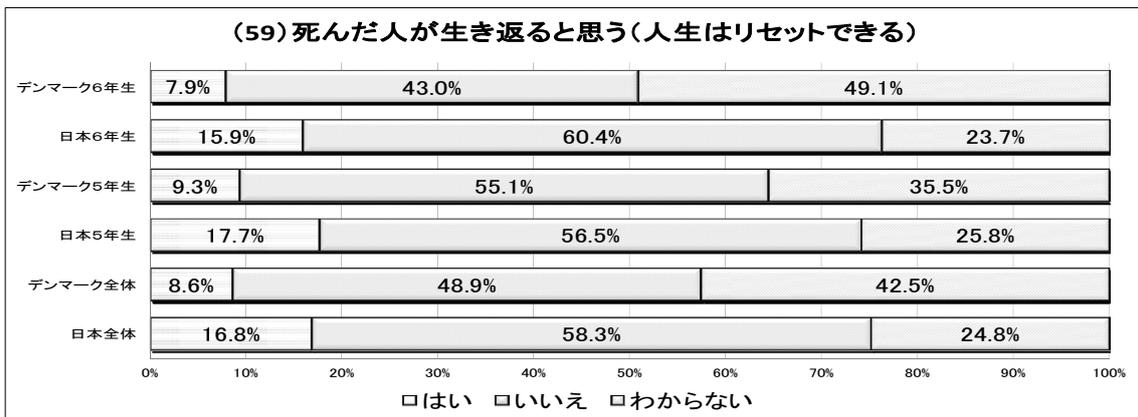
(56)話をしてくれる相手について、「母親」群の割合は(日)は55.7%、(デ)は67.6%であり大きな差はないが、「父親」群の割合は(日)は5.9%、(デ)は44.4%と差が大きい。「兄弟・姉妹」群は(日)は94.9%、(デ)は74.9%、「学校の先生」群は(日)は1.5%、(デ)は10.1%、「友だち」群は(日)は31.8%、(デ)は64.3%である。



(57) 週あたりの排便頻度は「毎日」群の割合が(日)は51.2%、(デ)は69.1%である。



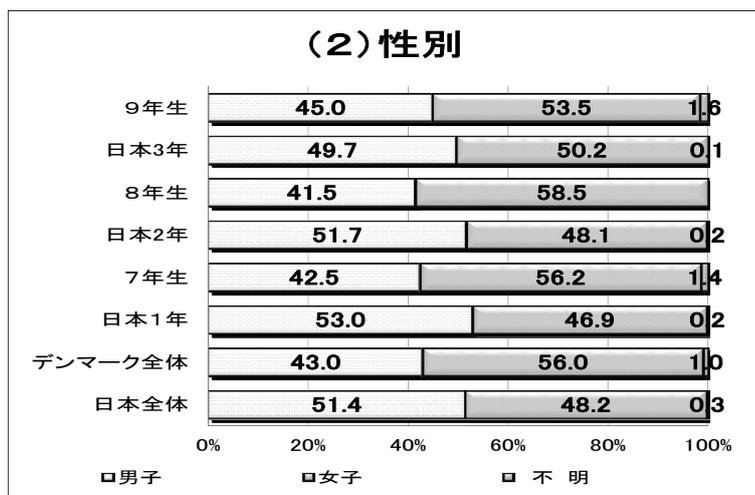
(58)排便する時間帯では、(日)は「昼」群の割合が76.9%で最も多く、(デ)は「朝」群の割合が68.1%で最も多い。



(59)死んだ人が生き返ると思うかどうかについては、「はい」群の割合が(日)は16.8%、(デ)は8.6%である。

【二国(デンマーク・日本)比較(7～9年生)】

(2) 性別

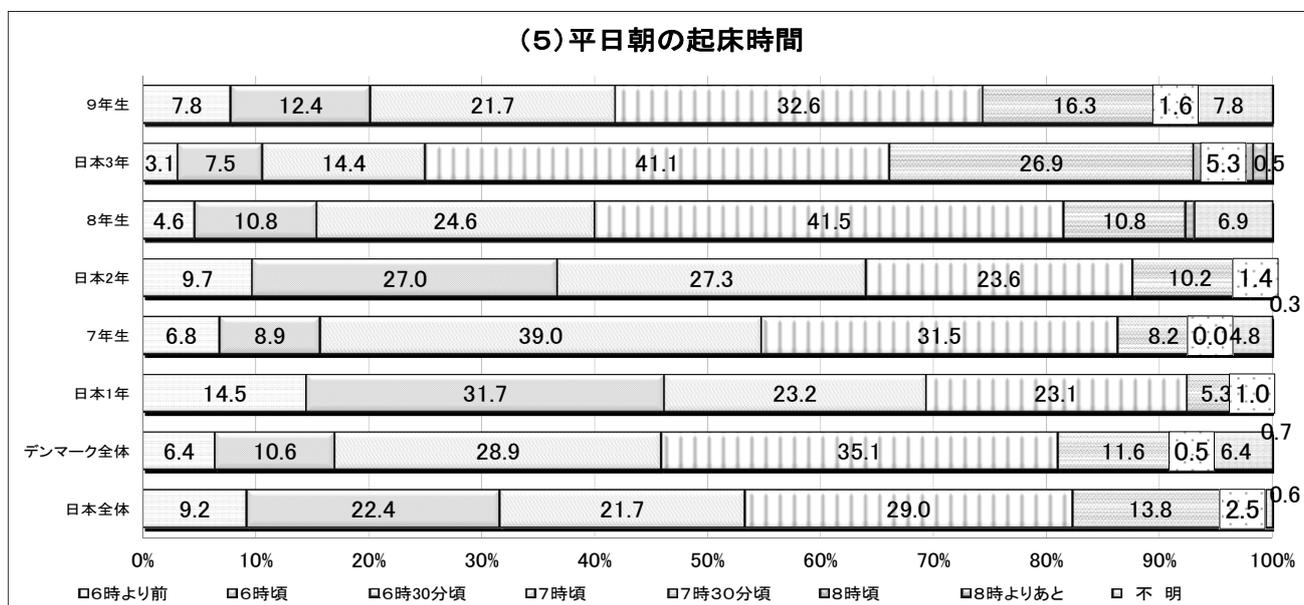


(2) 調査対象の男女比は、女子の割合が(デ)の方が少し多い。

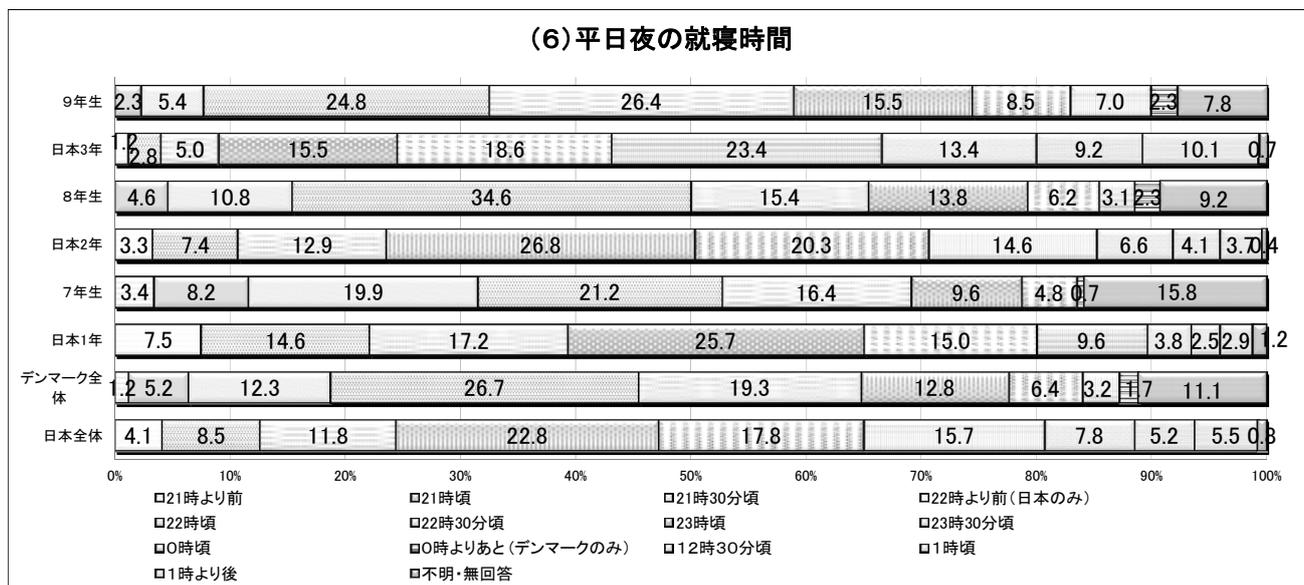
(5) 起床時刻では、6時以前群と6時頃群の割合を合わせると(日)31.6%に対し(デ)17.0%であり、(日)の生徒が早起きであるという傾向がわかる。また、両国ともに起床時間の割合が最も多いのは7時頃群である。(6) 就寝時刻では、22時以前群の割合は(日)4.1%で、(デ)18.7%。午前0時以降群の割合は(日)34.2%に対し、(デ)4.9%であった。

()内の数字は、設問番号である。

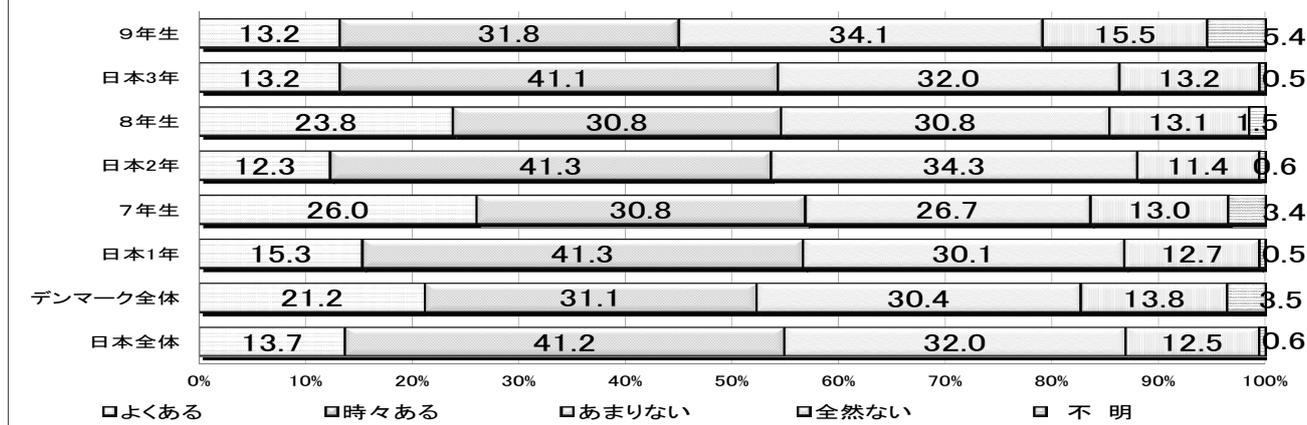
(5) 平日朝の起床時間



(6) 平日夜の就寝時間

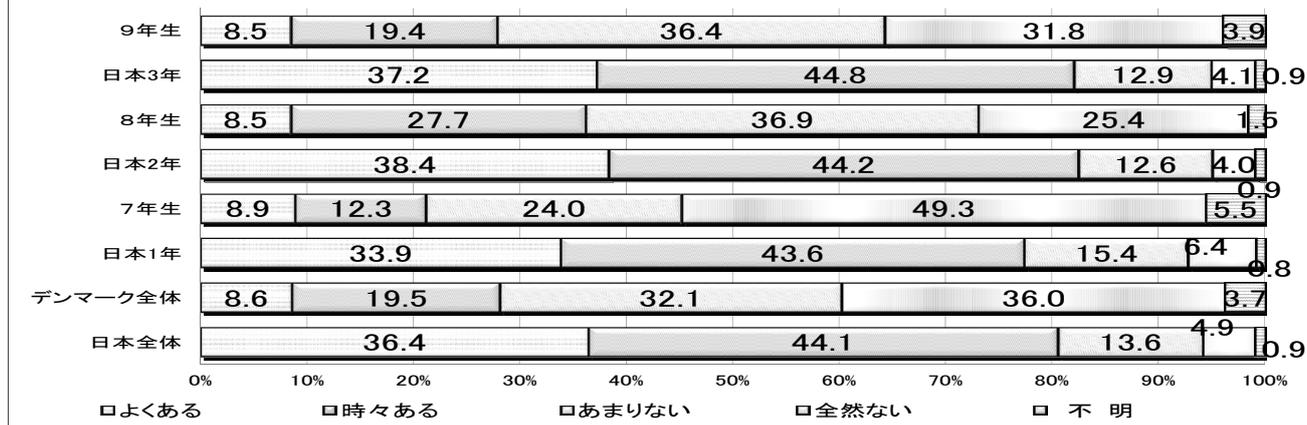


(7) 朝すっきり目がさめる(気分よく起きられる)



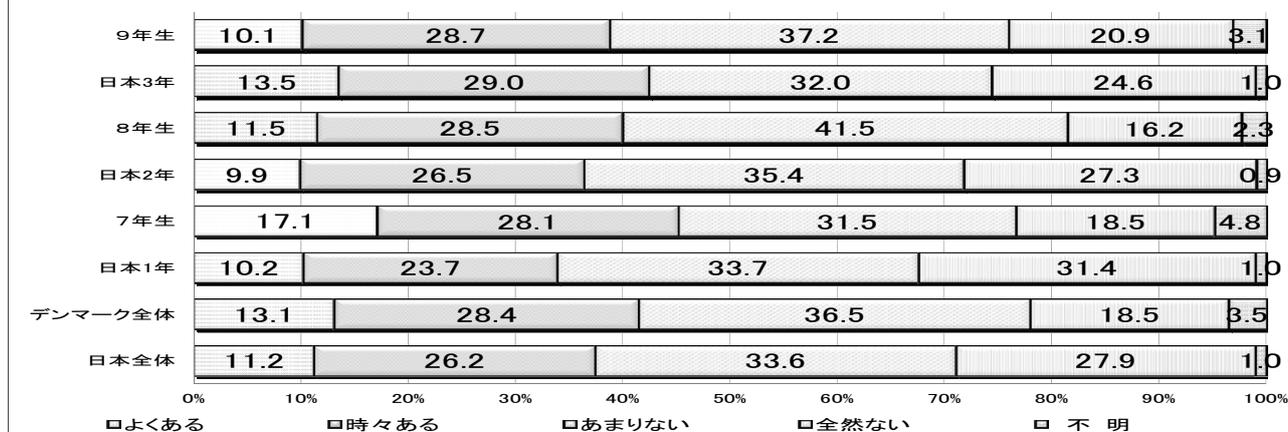
(7) 目覚めの状態では、「あまり・全然ない」群の割合は大きな差がないのに対し、「よくある」群の割合が、(日)13.7%に対し、(デ)21.2%である。

(8) 昼間、眠くなることがある



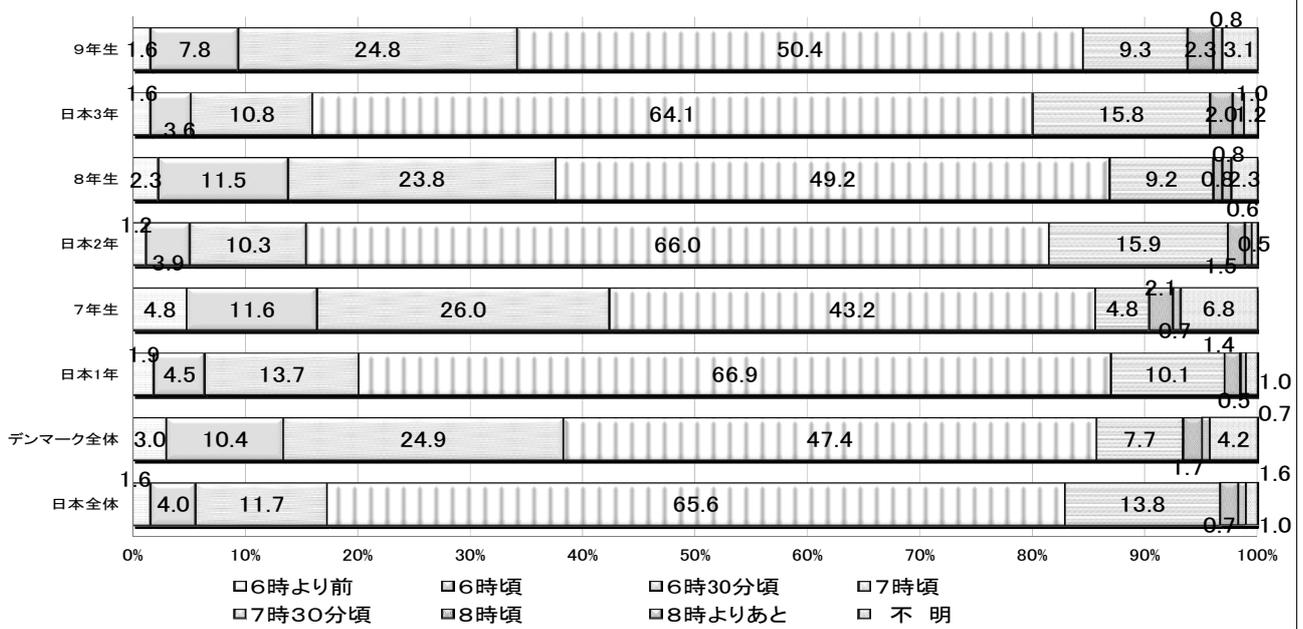
(8) 昼間の眠気の状態では、「よくある・時々ある」群の割合は、(日)80.5%に対し、(デ)28.1%である。

(9) 夜、なかなかねむれない



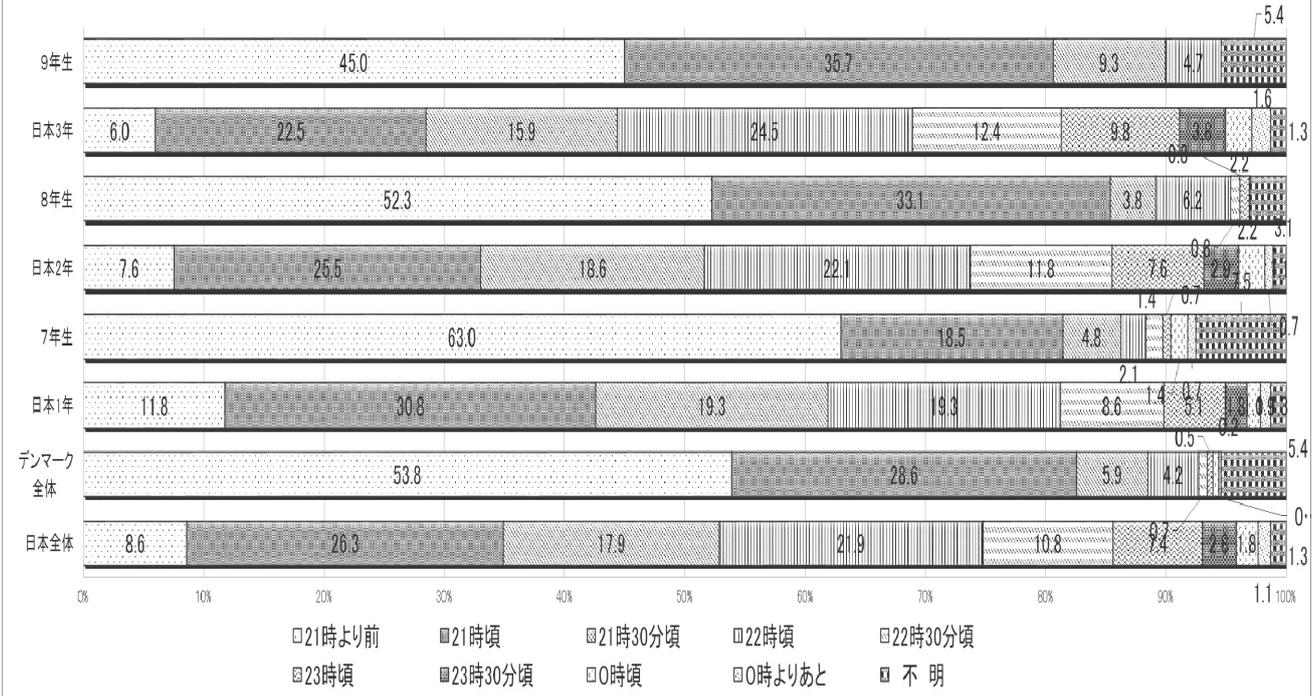
(9) 夜の寝つきの状態では、「よくある・時々ある」群の割合は、(日)37.4%、(デ)41.5%であり両国大差はない。

(10) 小学校低学年(1, 2年生)時の平日朝の起床時間



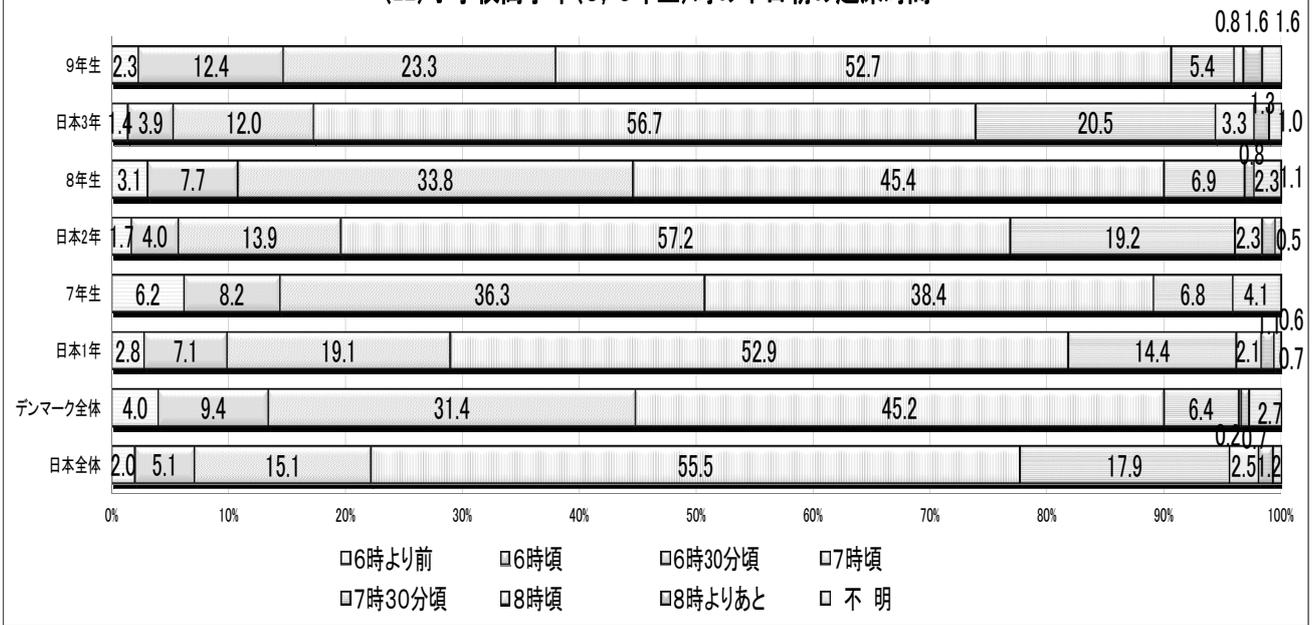
(10) 小学校低学年(1・2年生)時の平日朝の起床時間は、両国共に7時頃群の割合が最も多い。

(11) 小学校低学年(1, 2年生)時の平日夜の就寝時間



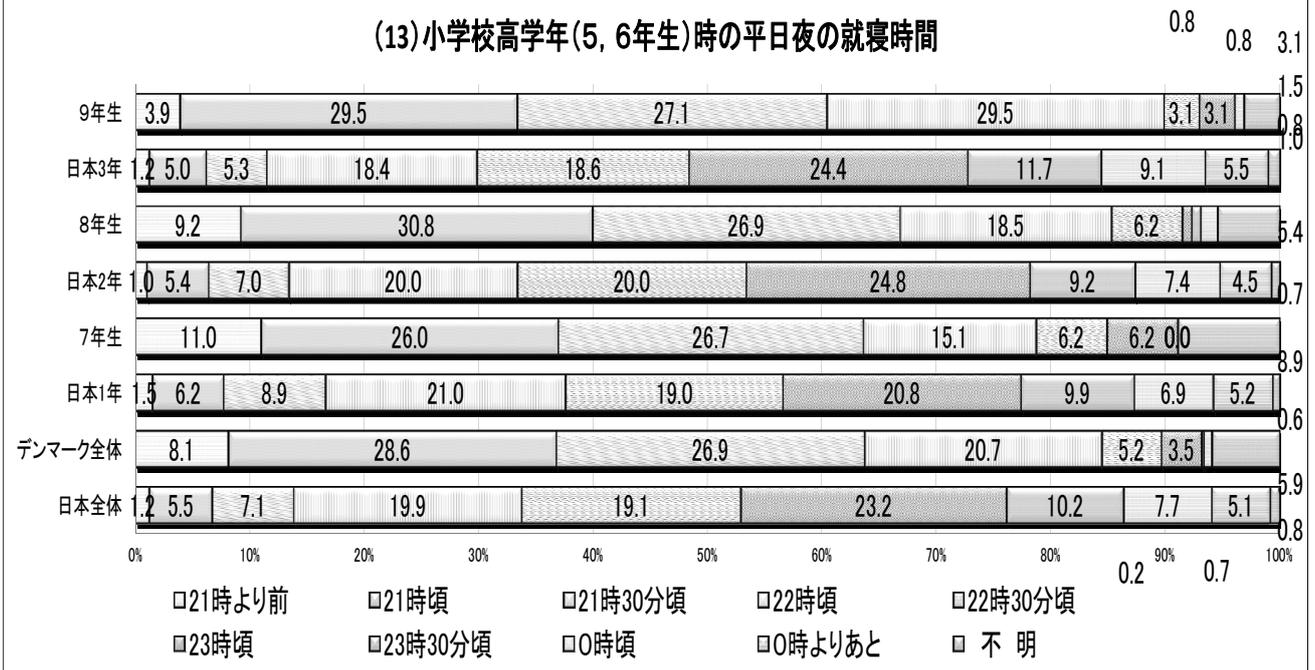
(11) 小学校低学年(1・2年生)時の平日夜の就寝時間は、21時頃より以前の群の割合が(日)34.9%に対し(デ)82.4%と大差があり、(デ)の方が早寝の傾向にある。

(12) 小学校高学年(5, 6年生)時の平日朝の起床時間



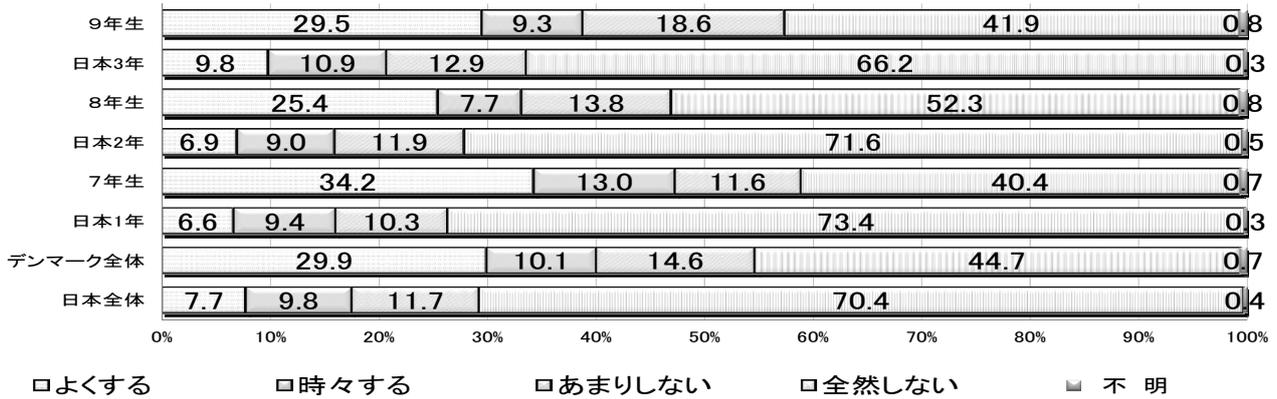
(12) 小学校高学年(5・6年生)時の平日朝の起床時間は、両国共に7時頃群の割合が最も多い。1・2年生と同様の傾向にある。

(13) 小学校高学年(5, 6年生)時の平日夜の就寝時間



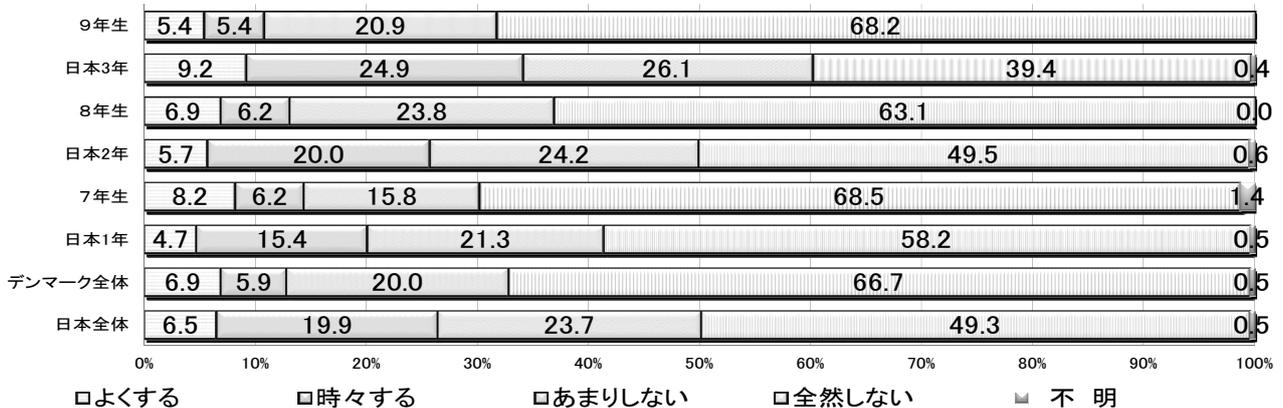
(13) 小学校高学年(5・6年生)時の平日夜の就寝時間は、(デ)は21時頃群の割合が28.6%と最も高く、(日)は23時頃群の割合が23.2%と最も高くなる。また、23時頃以降に就寝する群の割合をみると、(日)の46.2%に対し(デ)は4.4%と大差がある。

(14) 朝ごはんを食べないで学校へ行く



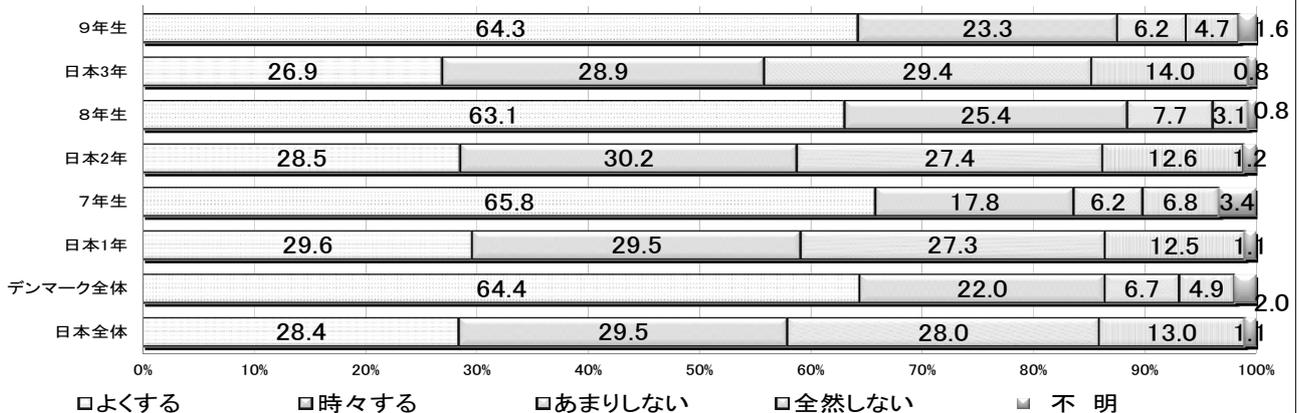
(14) 朝食の欠食状況では、「よくする・時々する」群の割合は、(日)17.5%に対し、(デ)40.0%である。

(15) 夕ごはんをひとりで食べる



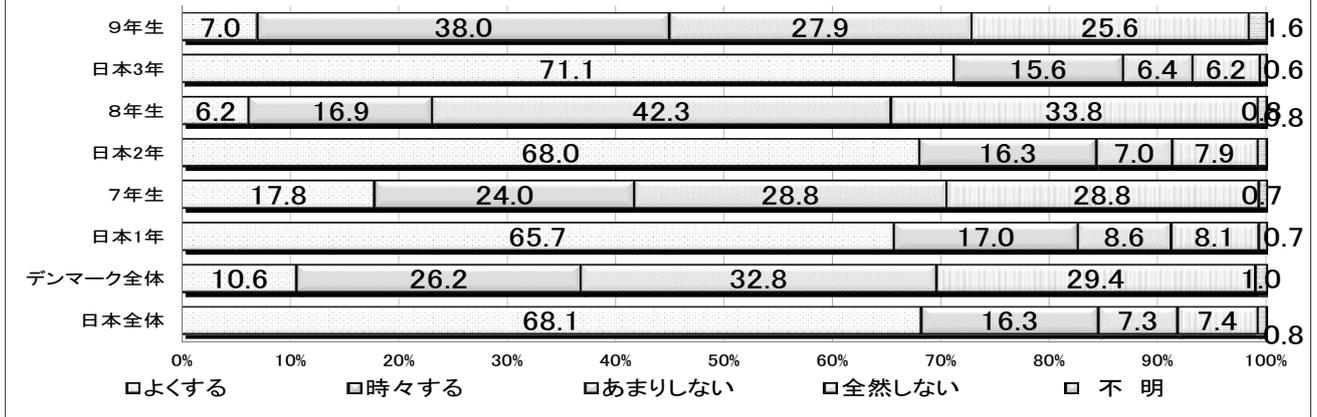
(15) 夕飯の孤食状況では、「よくする・時々する」群の割合は、(日)26.4%に対し、(デ)12.8%である。

(16) 夕ごはんを家族全員そろってから食べる



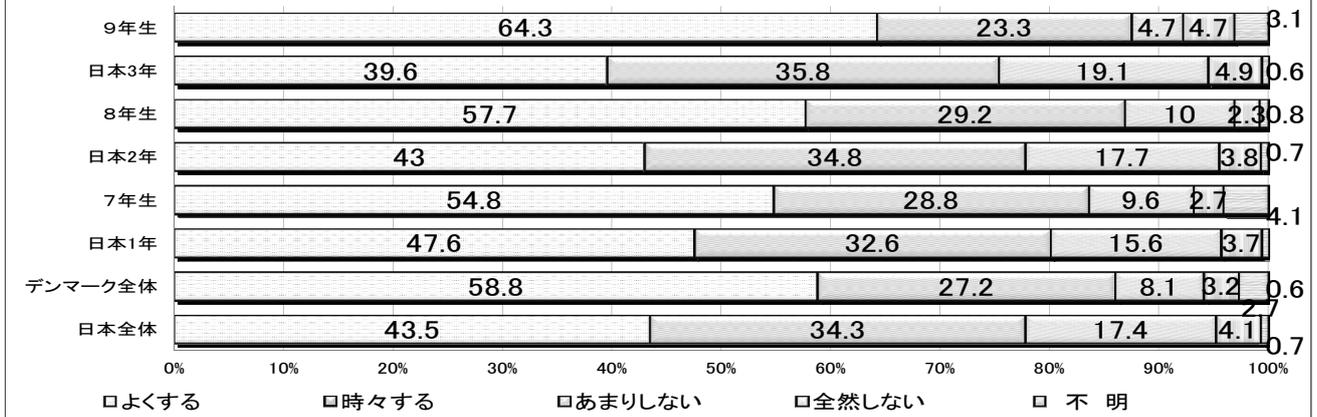
(16) 夕食を家族そろって食べるかどうかでは「よくする」群の割合は、(日)28.4%、(デ)64.4%であり大差がある。

(17) テレビを見ながらごはんを食べる



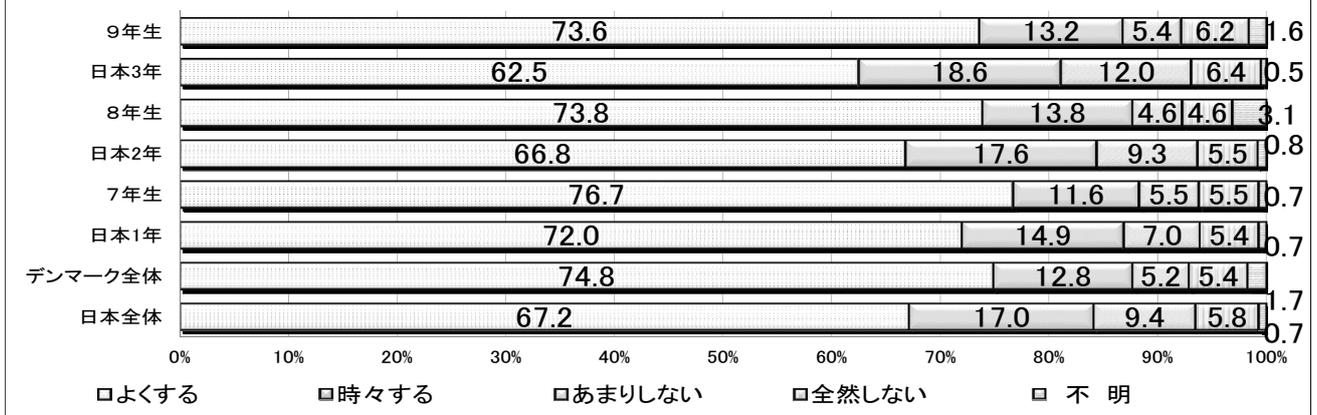
(17) 食事中のテレビの視聴では、「よくする」群の割合が(日)68.1%、(デ)10.6%であり大差がある。

(18) 食事を楽しいと感じる



(18) 食事の楽しさでは、「よくする」群が(日)43.5%、(デ)58.8%である。

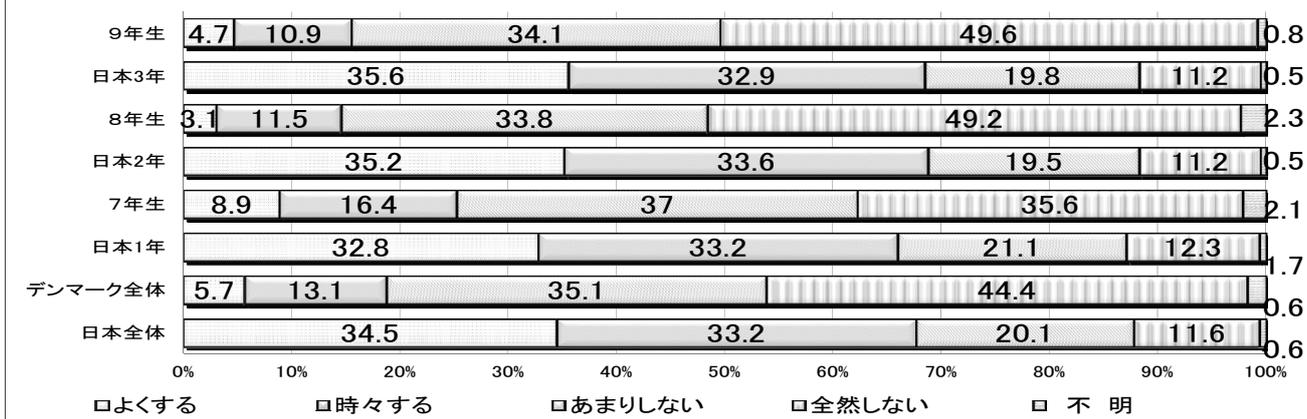
(19) 食事の前の挨拶「いただきます」「ごちそうさま」を言う



日本版は食前に「いただきます」、デンマーク版は食後に「ごちそうさま」を言う。

(19) 食前・食後の挨拶では、両国とも大きな差はなく、「よくする」群の割合は、(日)67.2%に対し、(デ)74.8%である。

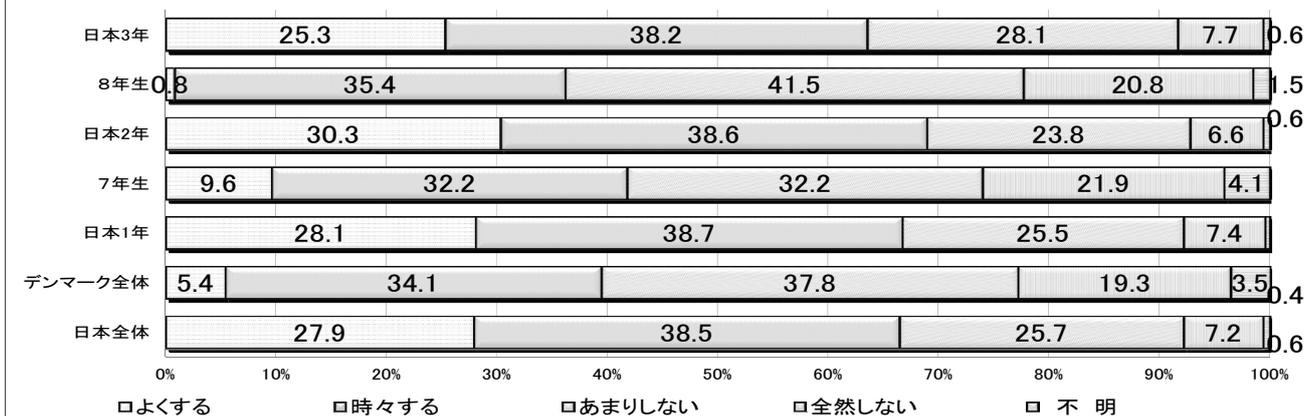
(20) 炭酸飲料水(コーラやジュースなど)を飲む



デンマーク版は晩御飯の時に限定、日本版は限定していない。

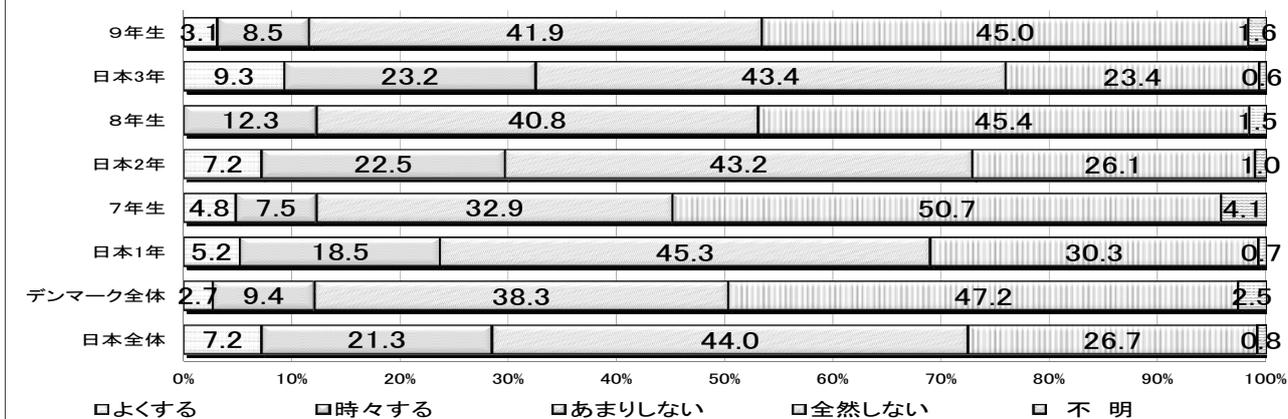
(20) 食事中の炭酸水の飲用については「よく・時々する」群の割合は(日)67.7%に対し、(デ)18.8%である。

(21) ポテトチップスなどのスナック菓子を食べる



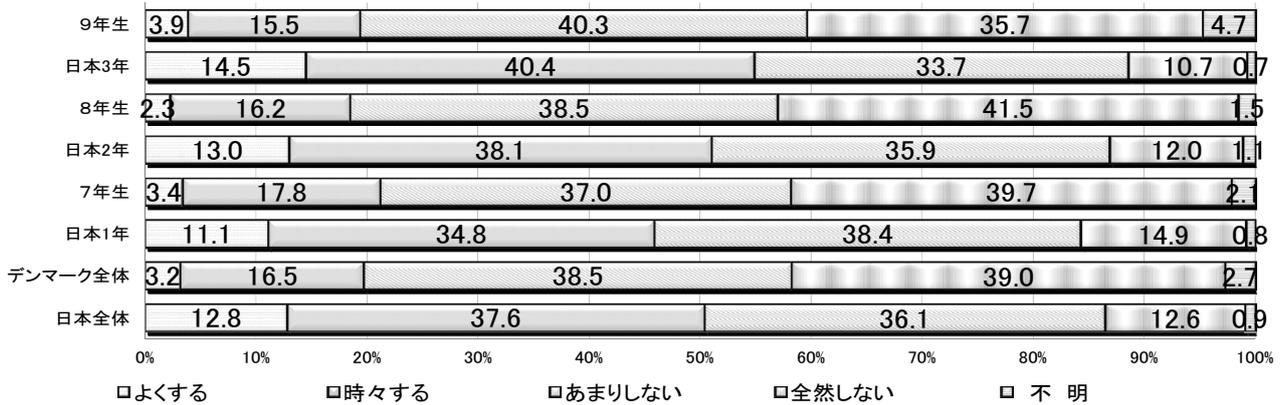
(21) スナック菓子を食べるかでは、「よくする」群の割合は、(日)27.9%に対し、(デ)5.4%である。

(22) コンビニやスーパーのお弁当を食べる



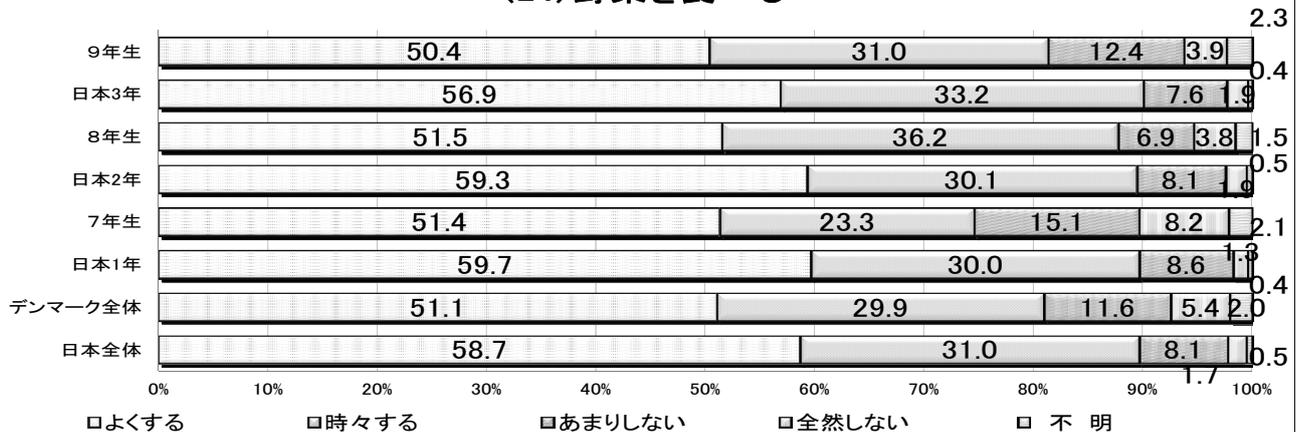
(22) コンビニなどの弁当を食べるかでは、「よく・時々する」群の割合は(日)28.5%に対し、(デ)12.1%である。

(23) インスタントのラーメンやカップめんを食べる



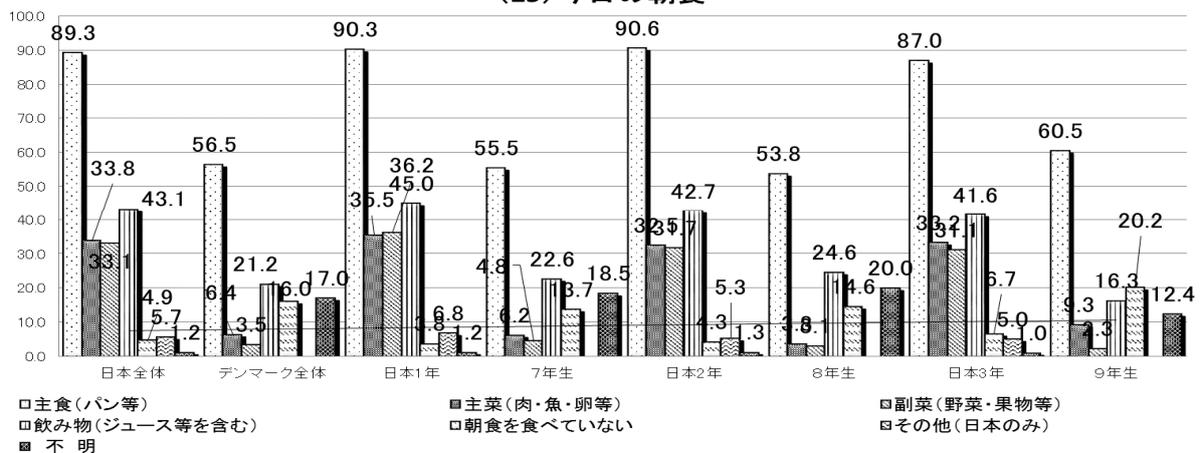
(23) インスタント麺を食べるかでは、「よく・時々する」群の割合は(日) 50.4%に対し、(デ) 19.7%である。

(24) 野菜を食べる



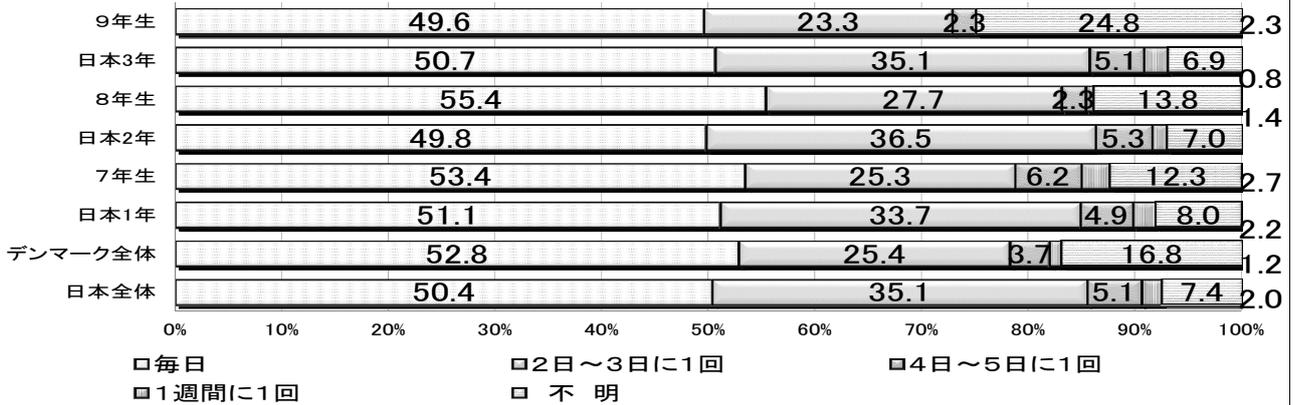
(24) 野菜を食べるかでは、「よくする」群の割合は、(日)58.7%に対し、(デ)51.1%で両国に差はない。

(25) 今日の朝食



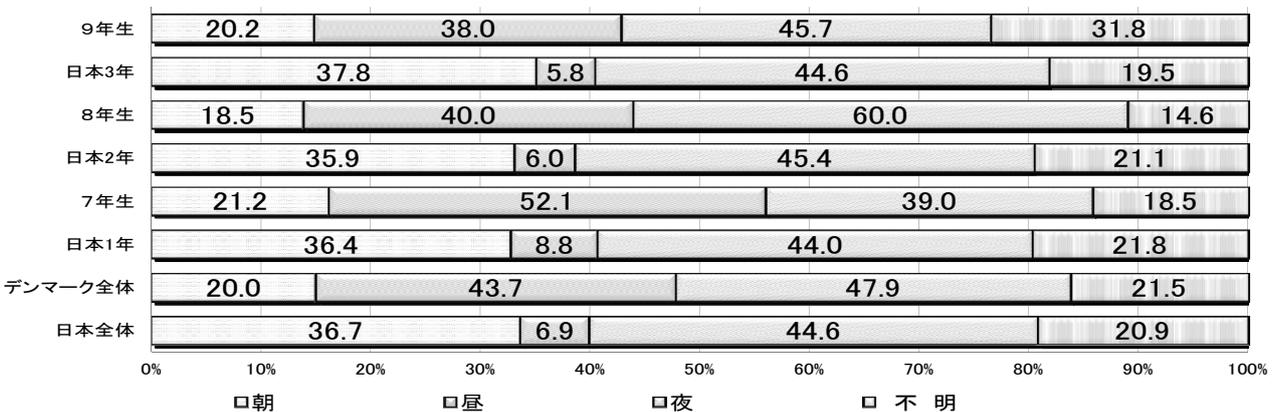
(25) 日本の方が、朝食の種類数が多い傾向がうかがえる。

(26) 週あたりの排便頻度



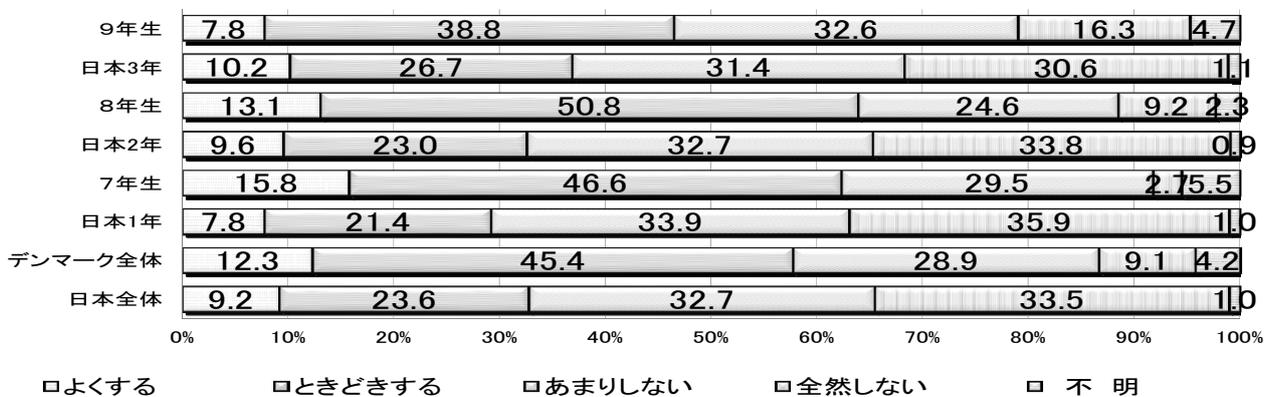
(26) 週あたりの排便頻度は、「毎日」群の割合が(日)が50.4%、(デ)が52.8%と、両国とも半数以上が毎日排便している。

(27) 排便する時間帯



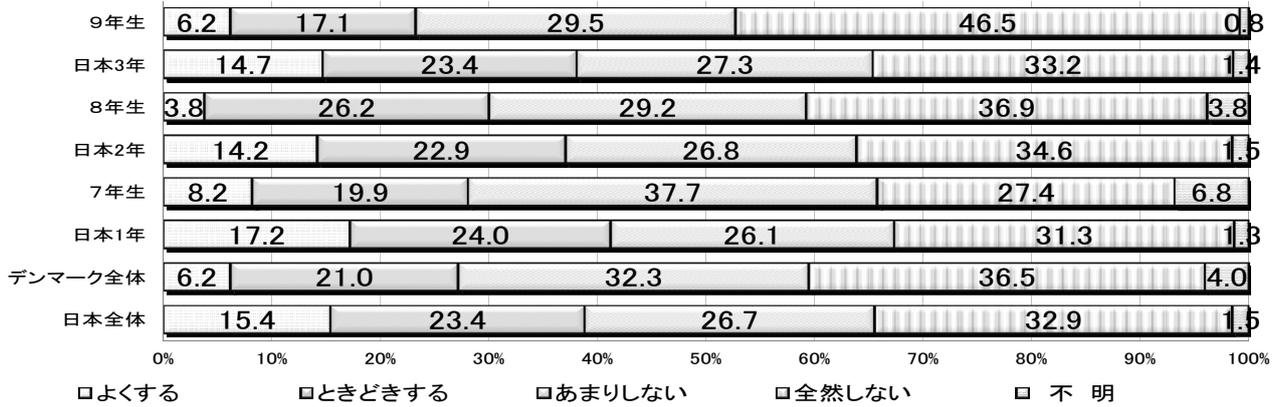
(27) 排便の時間帯では、夜の群の割合が(日)は44.6%、(デ)は47.9%と最も多く、続いて(日)は朝の群の割合が36.7%と多く、(デ)は昼の群の割合が43.7%と多い。

(29) 友だちと家で遊ぶ



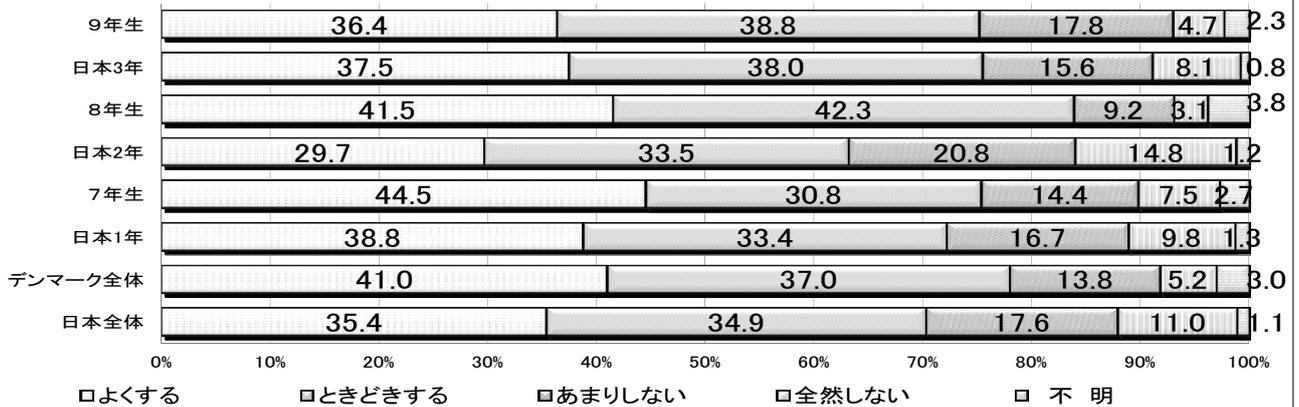
(29) 友だちと家で遊ぶでは、(日)は「全然しない」群の割合が33.5%と最も多く、(デ)は「ときどきする」群の割合が45.4%と最も多い。

(30) 公園など外で遊ぶ



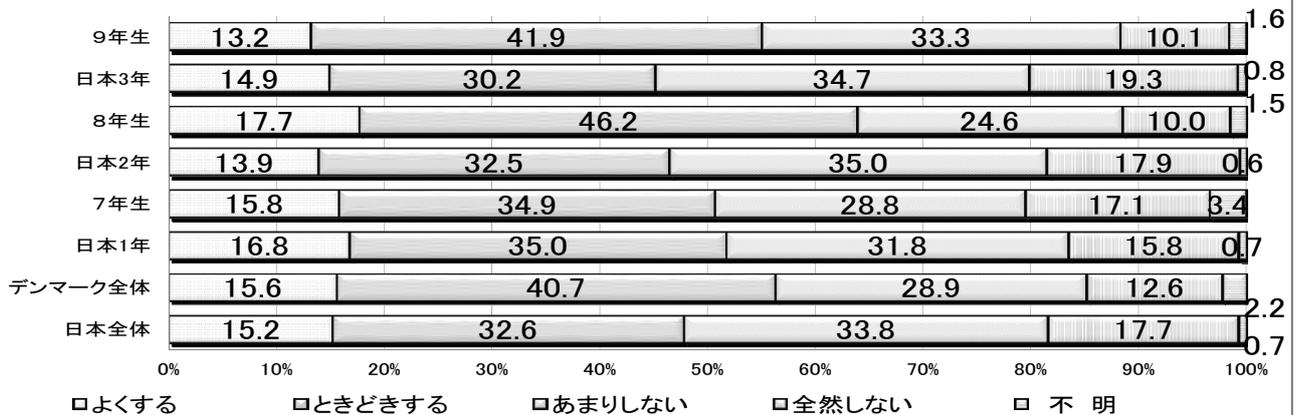
(30) 公園など外で遊ぶは、「全然しない」群の割合が両国共に最多で(日)32.9%、(デ)36.5%である。

(31) 塾や学校の宿題をする

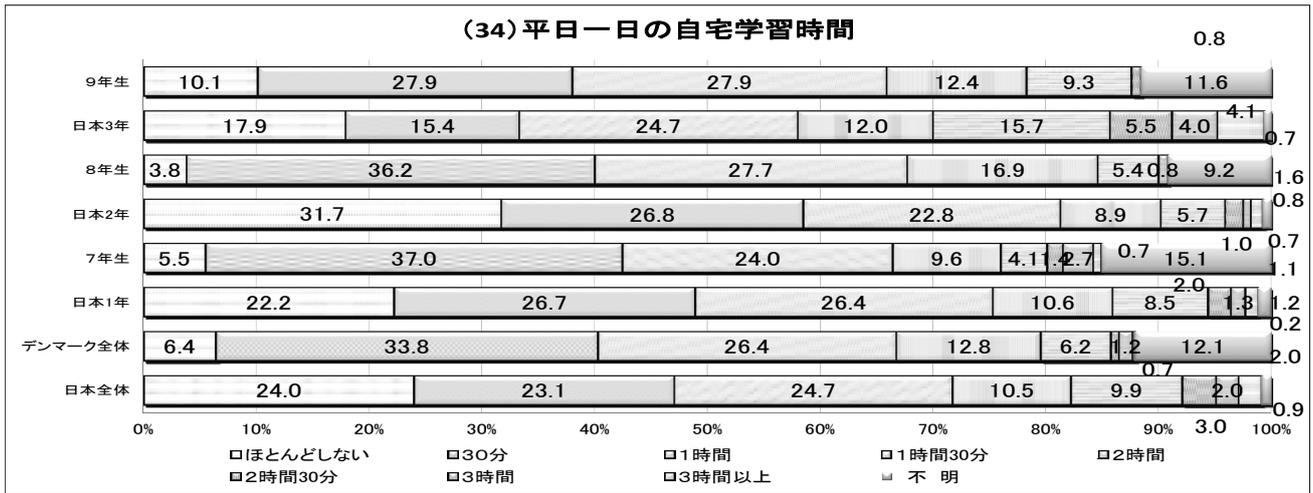


(31) 塾や学校の宿題をするでは、「よくする」群の割合が(日)35.4%で、(デ)が41.0%である。

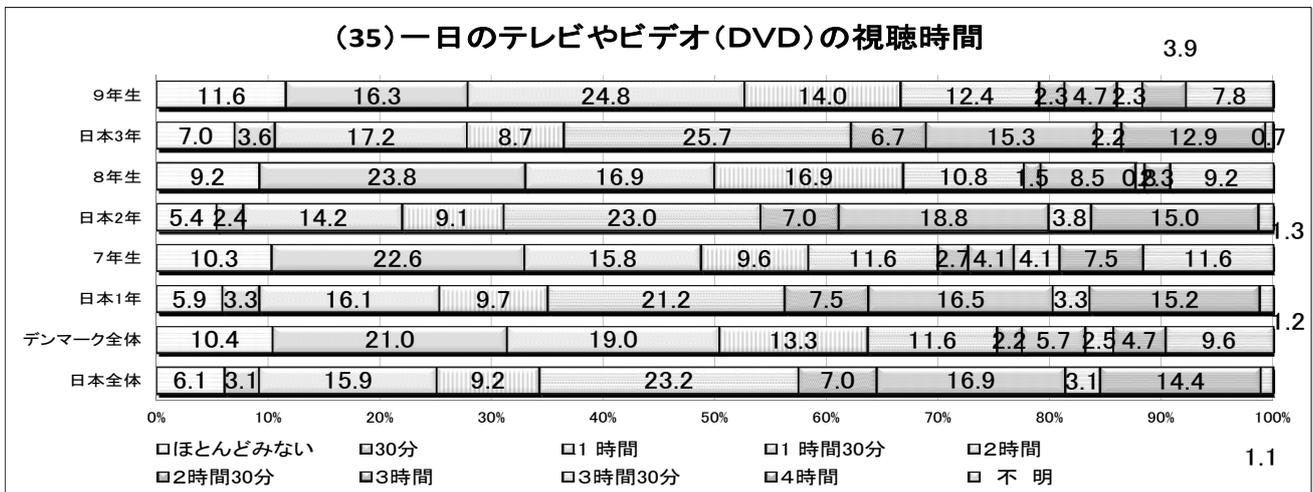
(33) 家の手伝いをする



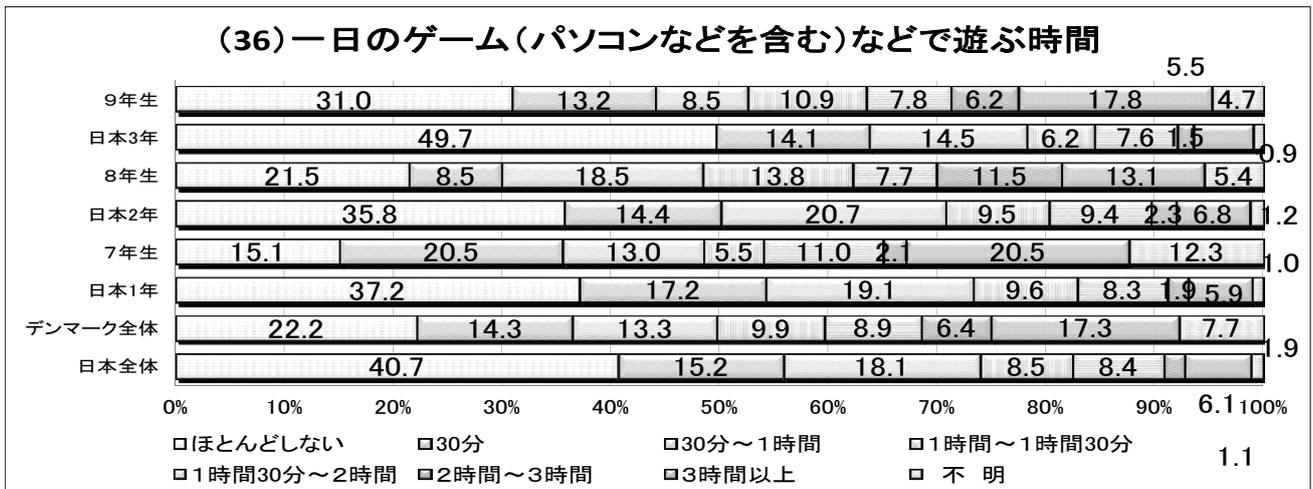
(33) 家の手伝いをするでは、(デ)は「ときどきする」群の割合が40.7%と最多で、(日)は「あまりしない」群の割合が33.8%と最多である。



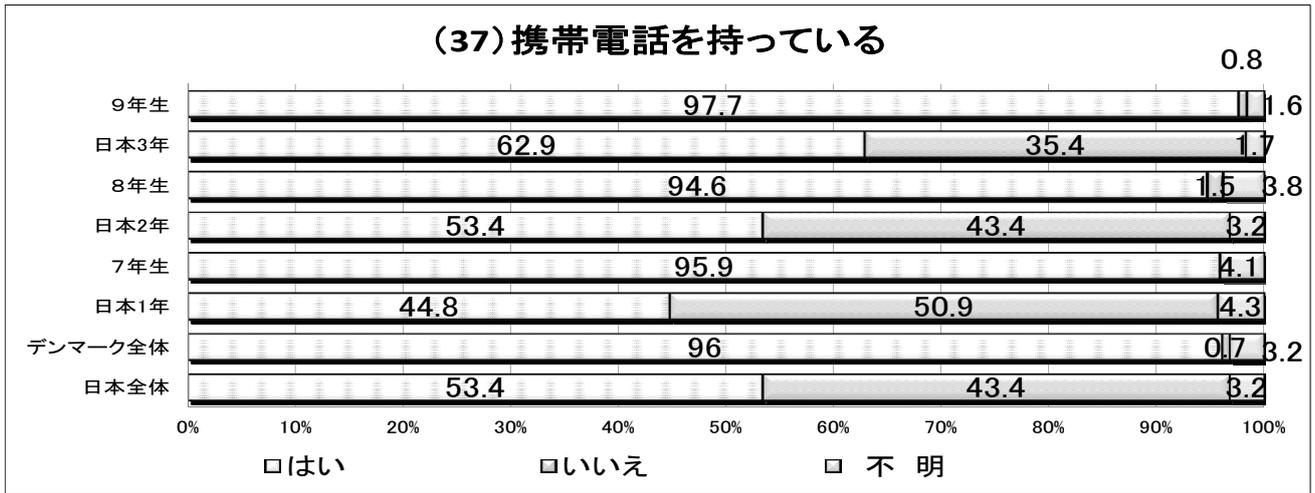
(34) 平日における一日の自宅学習時間では、「ほとんどしない」群の割合が(日)24.0%で、(デ)6.4%で差がある。(日)の最多学習時間は「1時間」群の24.7%で、(デ)は「30分」群の33.8%である。



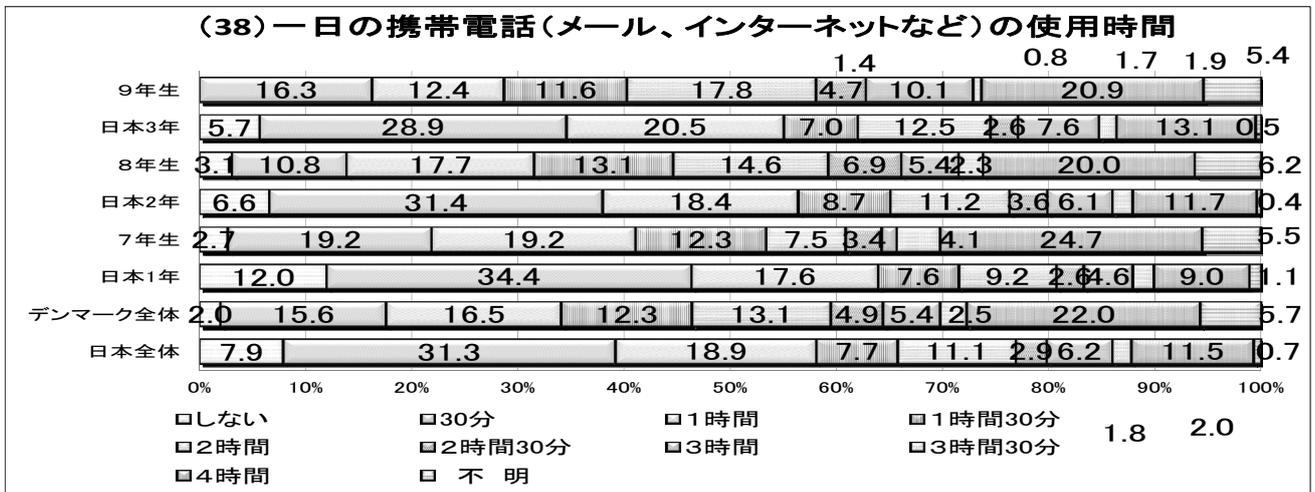
(35) テレビ・ビデオ・DVDの視聴時間では、「ほとんど見ない」群の割合が(日)6.1%、(デ)10.4%であり、「1時間以内」群の割合は(日)19.0%、(デ)40.0%となり、「ほとんど見ない」群と「1時間以内」群を合わせると(デ)では50.4%の割合となる。また、(日)では「4時間」群の割合が14.4%ある。



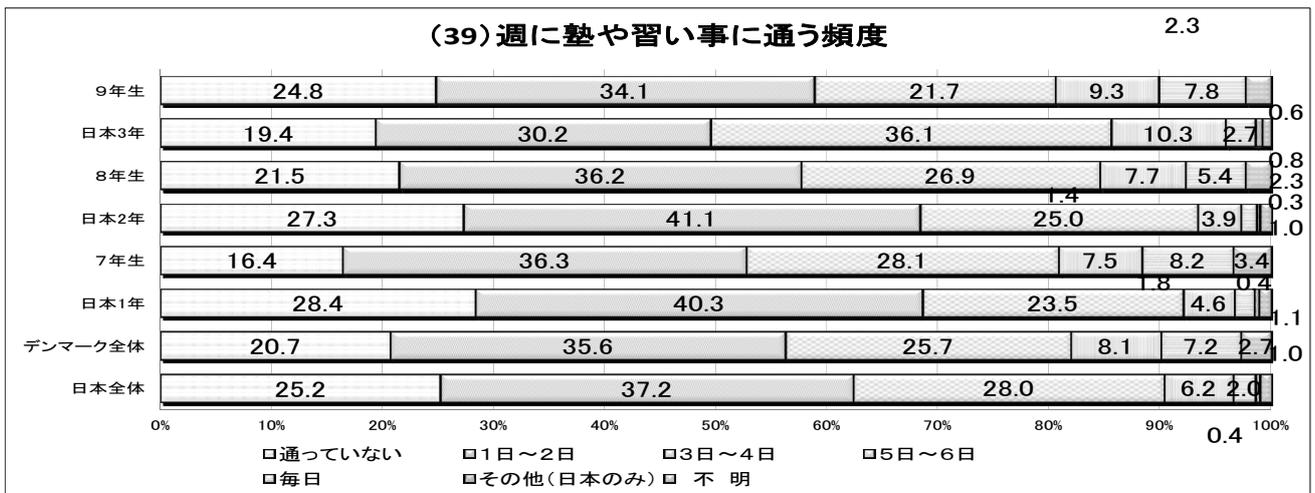
(36) ゲーム等で遊ぶ時間では、「ほとんどしない」群の割合が(日)40.7%、(デ)22.2%である。二番目に多いのは(日)の「30分~1時間」群の割合で18.1%、(デ)の「3時間以上」群の割合で17.3%である。



(37) 携帯電話の所持では、「持っている(はい)」群の割合が(日)53.4%、(デ)96.0%であり、大差がある。

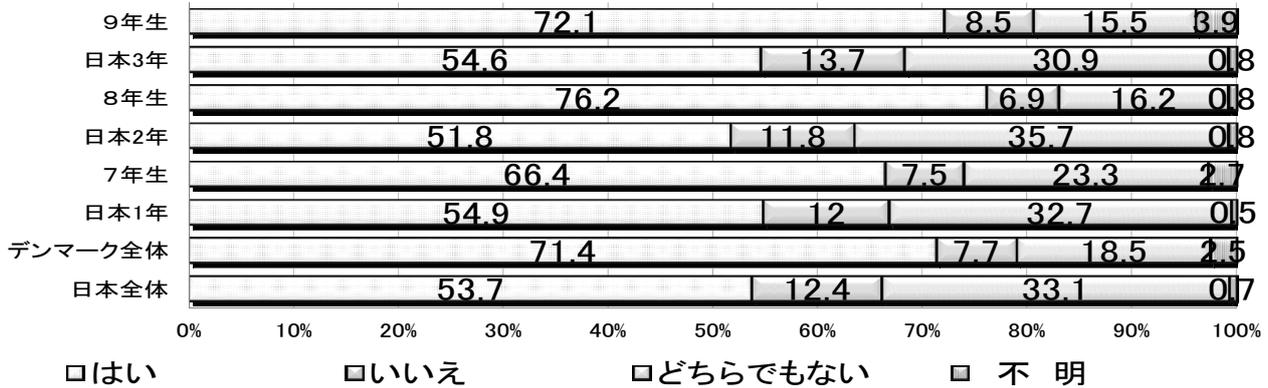


(38) 携帯電話の使用時間では、最多時間群をみると(日)は「30分」群の割合が31.3%、(デ)は「4時間」群の割合の22.0%である。



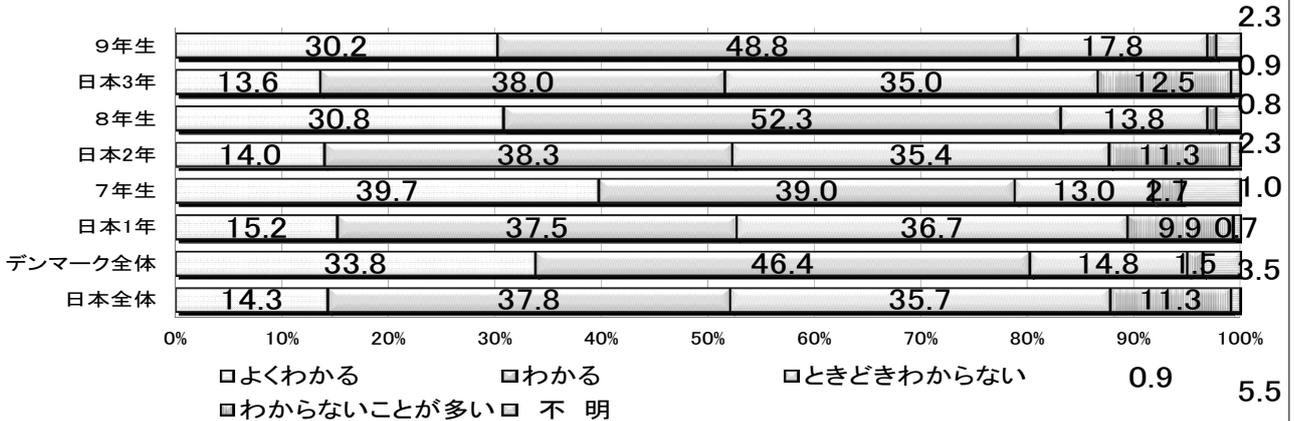
(39) 塾や習い事に通う頻度では、(日)(デ)共に「1日~2日」群の割合が最多で、(日)37.2%、(デ)35.6%である。

(40) 学校がすき



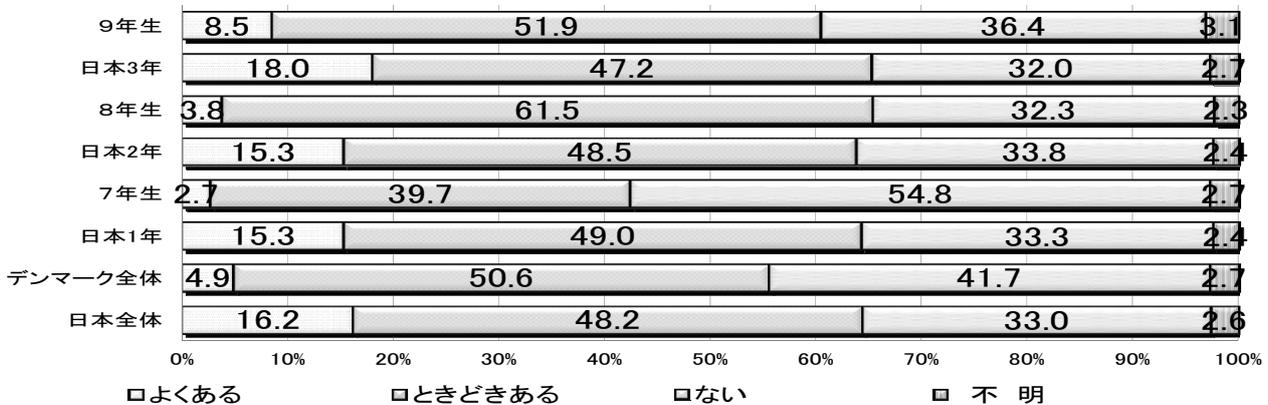
(40) 学校が好きかどうかでは、「はい」群の割合が(日)53.7%、(デ)71.4%であり、「いいえ」群の割合が(日)12.4%、(デ)7.7%である。

(41) 学校での勉強(授業)



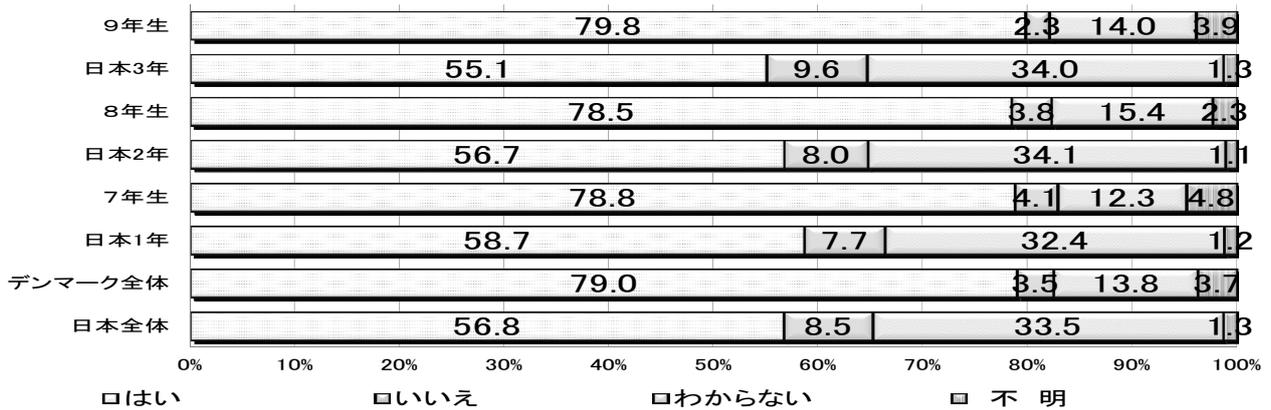
(41) 学校での勉強(授業)の理解については、「よくわかる」群の割合が(日)14.3%、(デ)33.8%であり、「よくわかる」群の割合と「わかる」群の割合を合わせると(日)52.1%、(デ)80.2%と差が大きい。

(42) 学校に行きたくないと思うこと



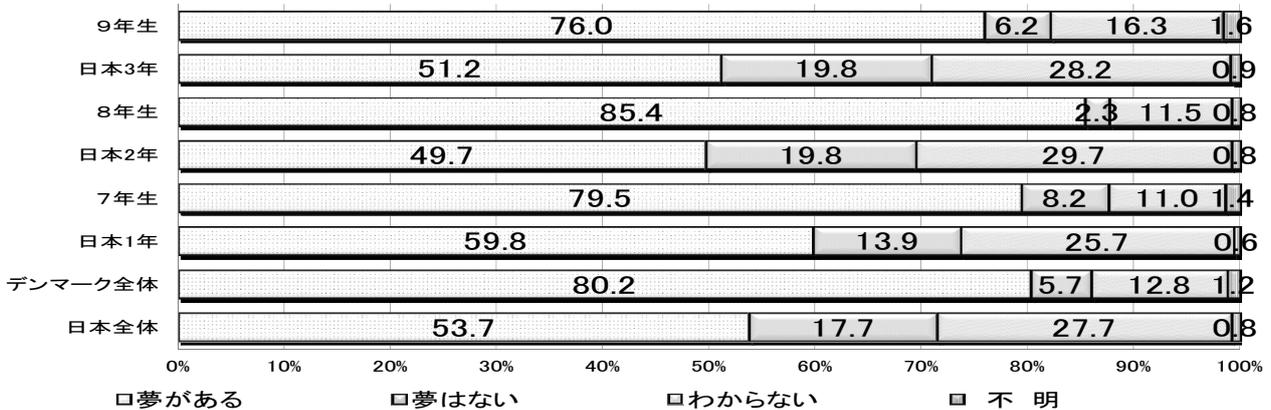
(42) 学校に行きたくないと思うかどうかでは、「よくある」群の割合が(日)16.2%、(デ)4.9%である。

(43) 毎日が楽しい



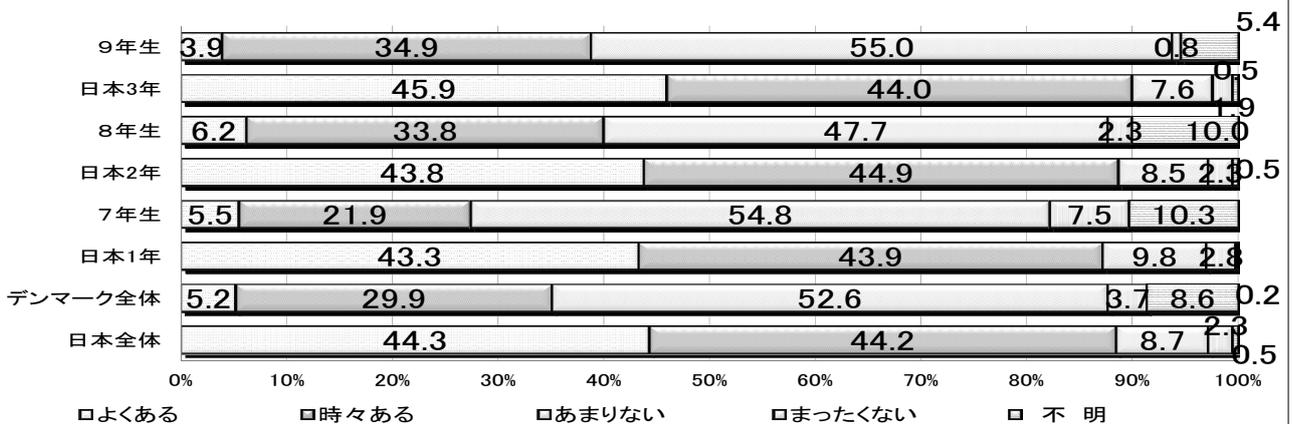
(43) 毎日が楽しいかどうかでは、「はい」群の割合が、(日)56.8%、(デ)79.0%と差が大きい。

(44) 将来の夢



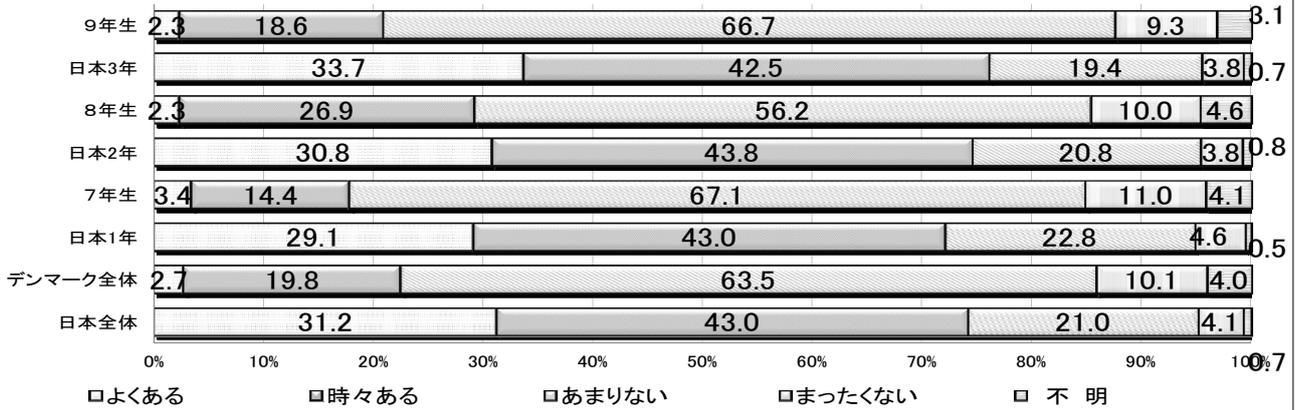
(44) 将来の夢があるかどうかでは、「夢がある」群の割合が、(日)53.7%、(デ)80.2%で差が大きい。

疲労感(45) 疲れていると感じること



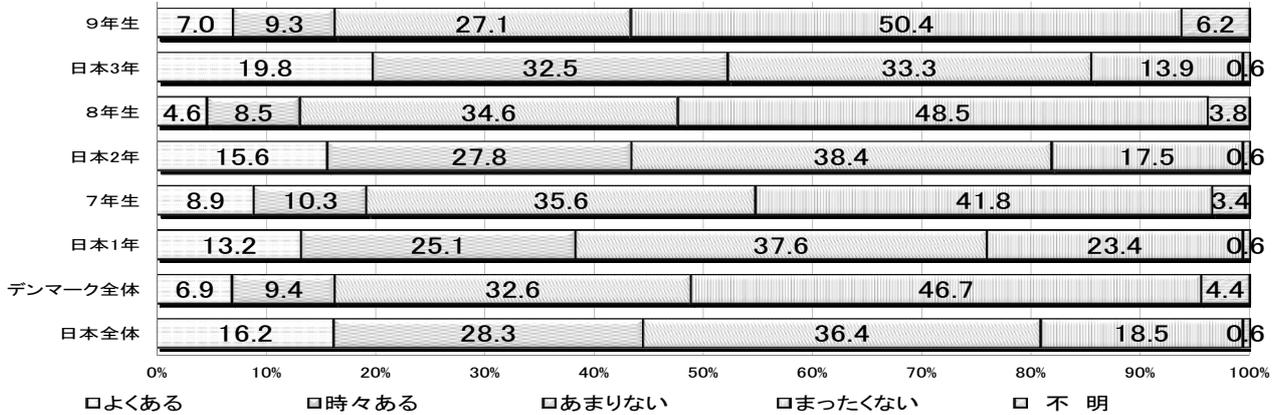
(45) 疲労感については、「よくある・ときどきある」群の割合は、(日)88.5%、(デ)35.1%となり差が大きい。

焦燥感(46)イライラすること



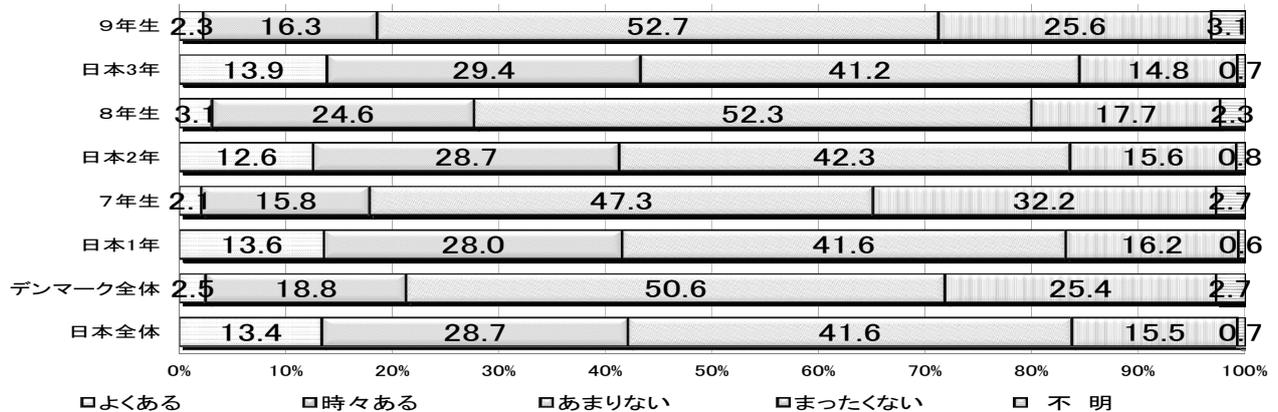
(46) 焦燥感については、「よくある・時々ある」群の割合が、(日)74.2%、(デ)22.5%となり差が大きい。

虚無感(47)何をしてもおもしろくないと感じること



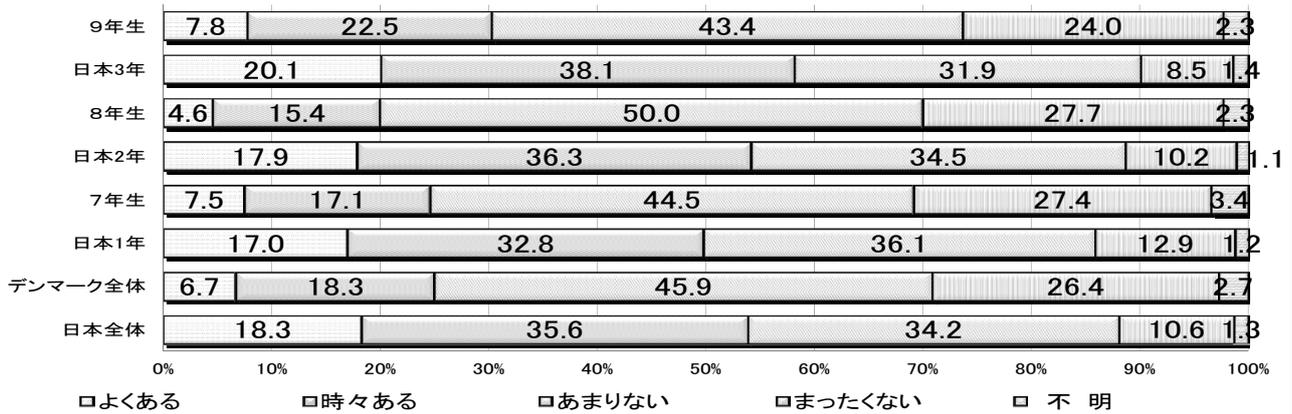
(47) 虚無感については、「よくある・時々ある」群の割合が、(日)44.5%、(デ)16.3%となり差が大きい。

攻撃的感情(48)ちょっとしたことで腹がたつ



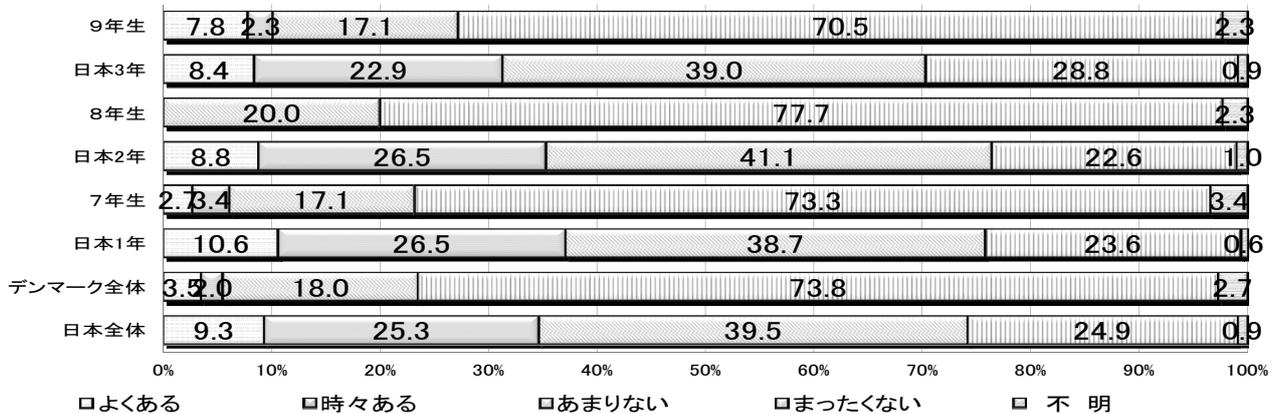
(48) 攻撃的感情については、「よくある・時々ある」群の割合が、(日)42.1%、(デ)21.3%となり差が大きい。

倦怠感(49)あきっぽく、途中でやめたくなること



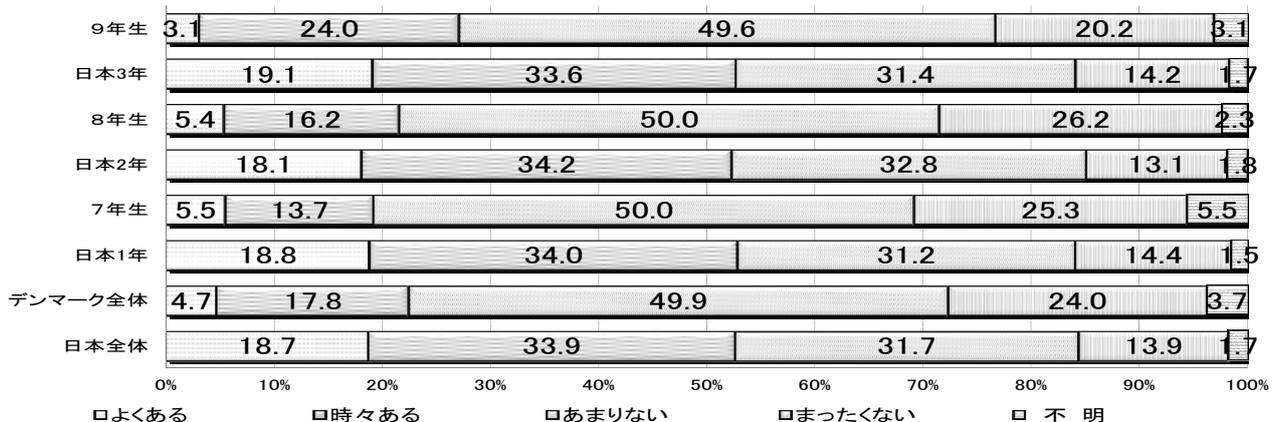
(49) 倦怠感については、「よくある・時々ある」群の割合が、(日)53.9%、(デ)25.0%となり差が大きい。

攻撃的行動(50)人をたたいたり、乱暴なことをしてしまうこと



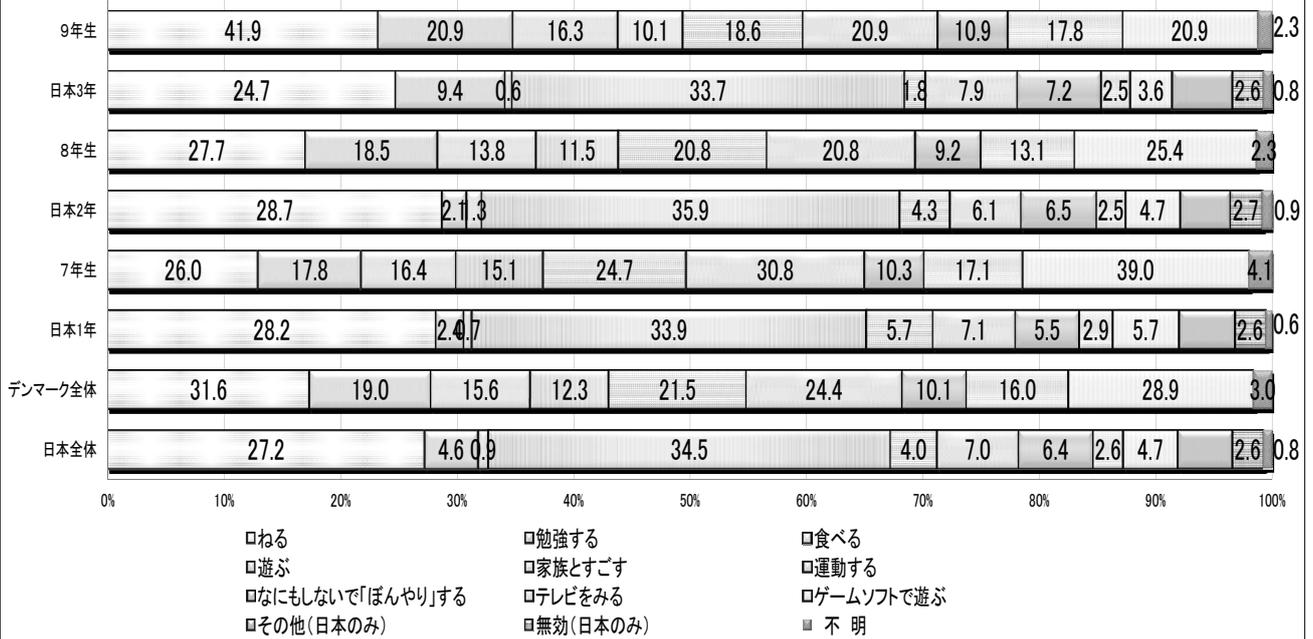
(50) 攻撃的行動については、「よくある・時々ある」群の割合が、(日)34.6%、(デ)7.5%となり差が大きい。

(51)おなかや頭が痛くなったり、気分がわるくなったりすること



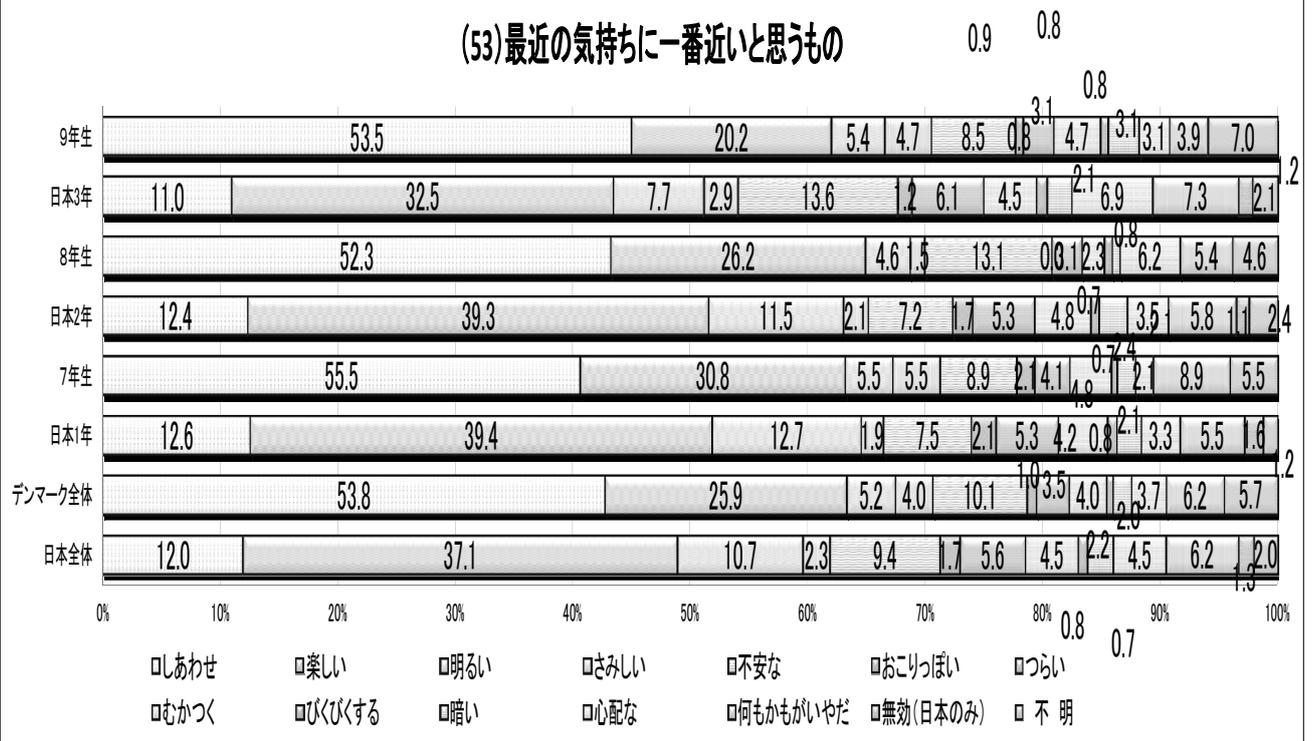
(51) 体調不良を訴える頻度については、「よくある・時々ある」群の割合が、(日)52.6%、(デ)22.5%となり差が大きい。

(52) 今一番ほしい時間



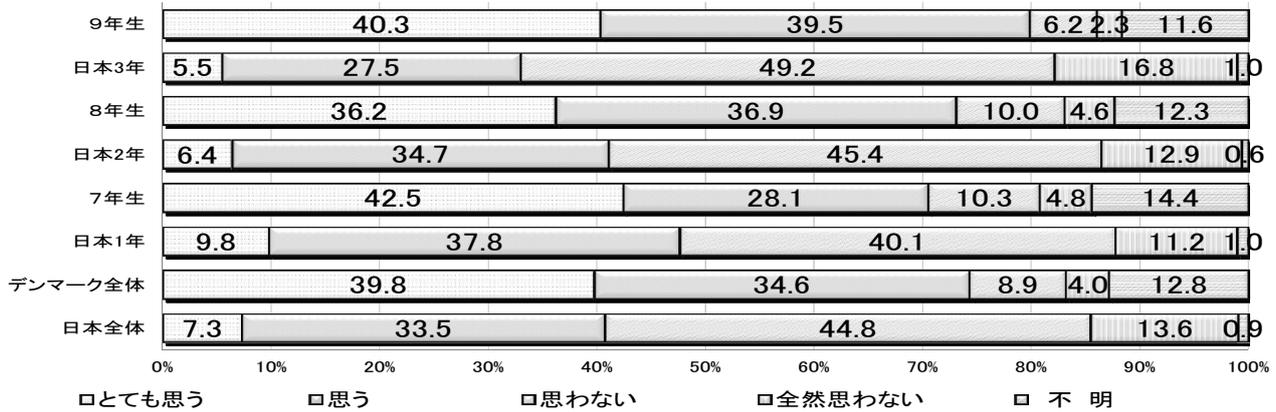
(52) 今一番ほしい時間を尋ねると、(日)は「遊ぶ」群の割合が34.5%と最多であり、(デ)は「ねる」群の割合が31.6%で最多である。

(53) 最近の気持ちに一番近いと思うもの



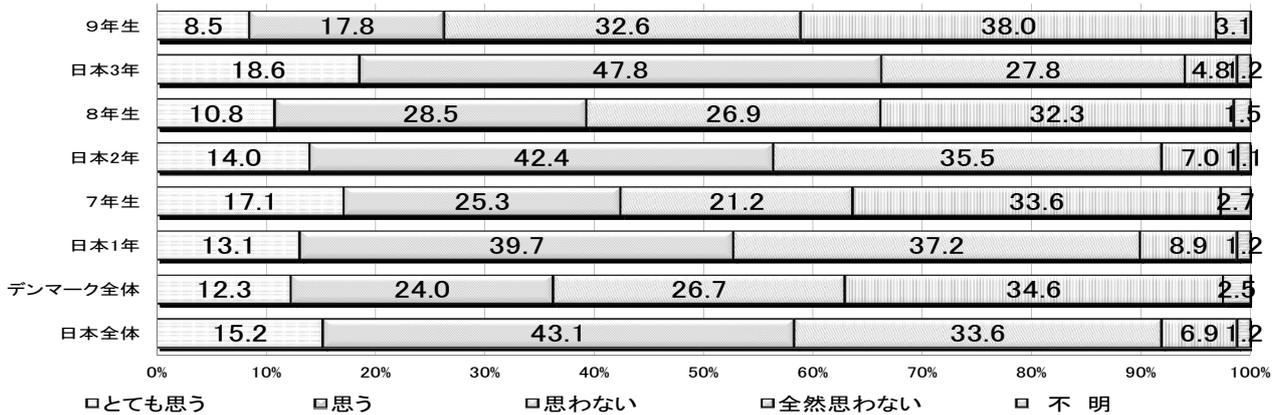
(53) 最近の気持ちに一番近いものについては、(日)は「楽しい」群の割合が37.1%と最多であり、(デ)は「しあわせ」群の割合が53.8%で最多である。

(54)今の自分を気に入っている



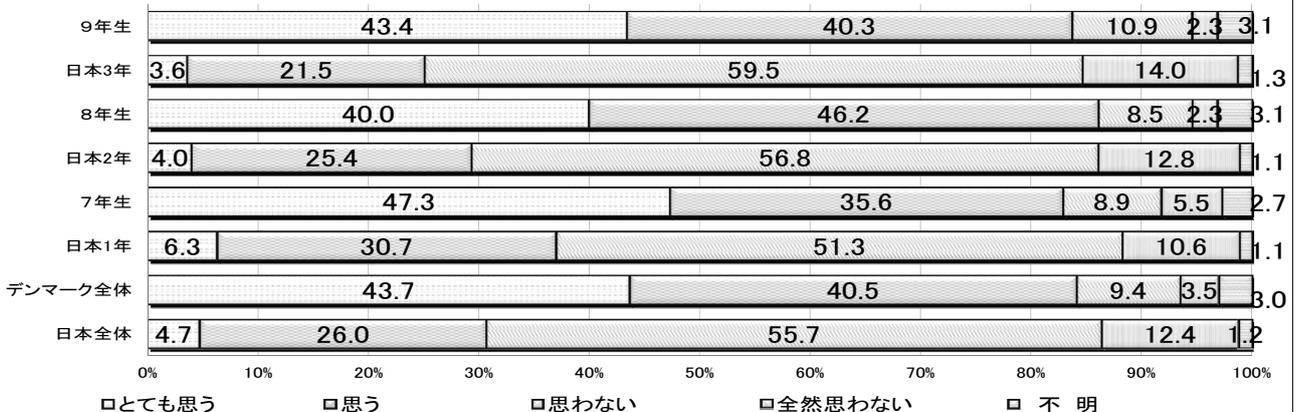
(54)今の自分を気に入っているかについては、「とても思う・思う」群の割合が、(日)40.8%、(デ)74.4%となり差が大きい。

(55)自分をだめな人間だと思う



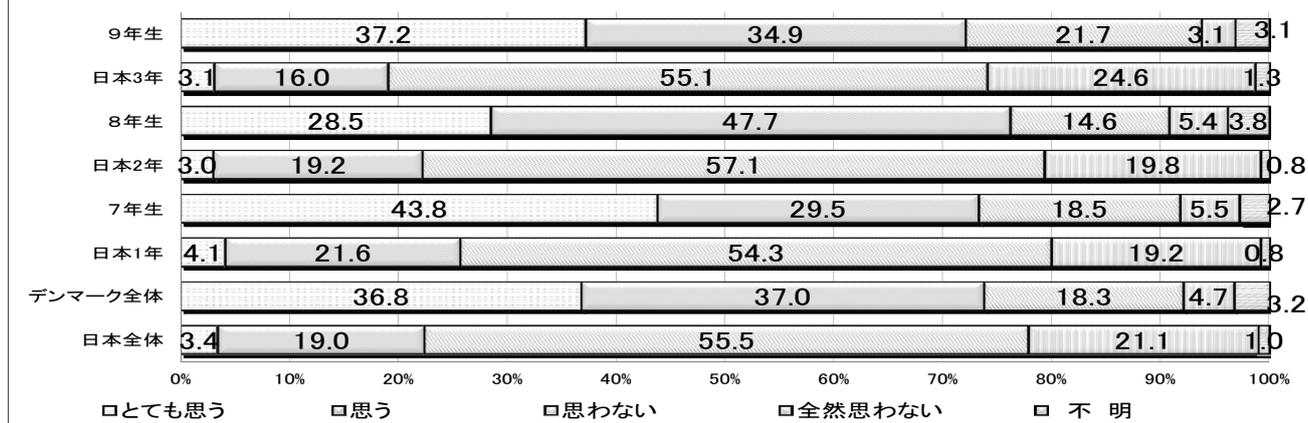
(55)自分をだめな人間だと思うかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日)58.3%、(デ)36.3%となり差が大きい。

(56)自分には良いところがたくさんある



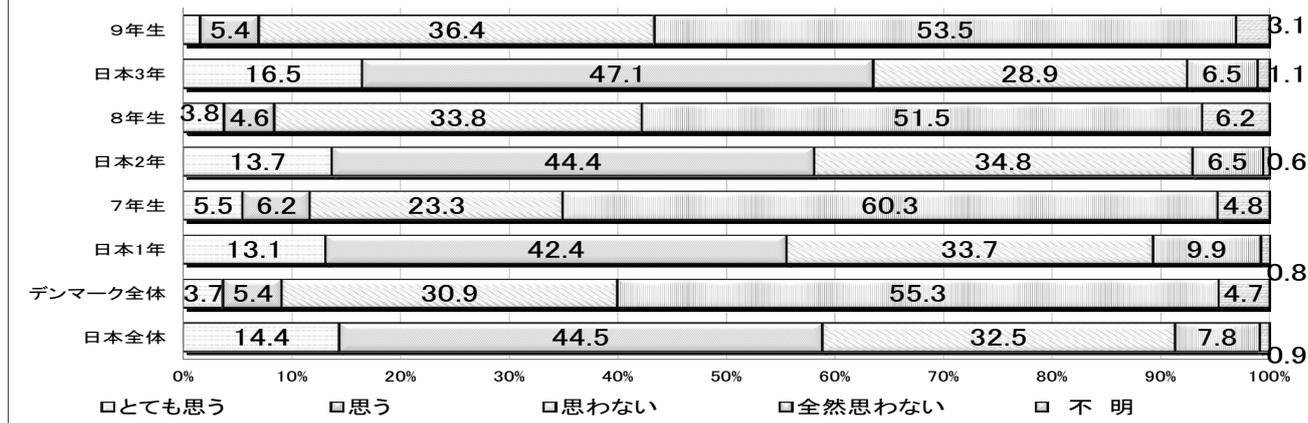
(56)自分には良いところがたくさんあると思うかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日)30.7%、(デ)84.2%となり差が大きい。

(57) 他の人と同じように何でもうまくできるほうだ



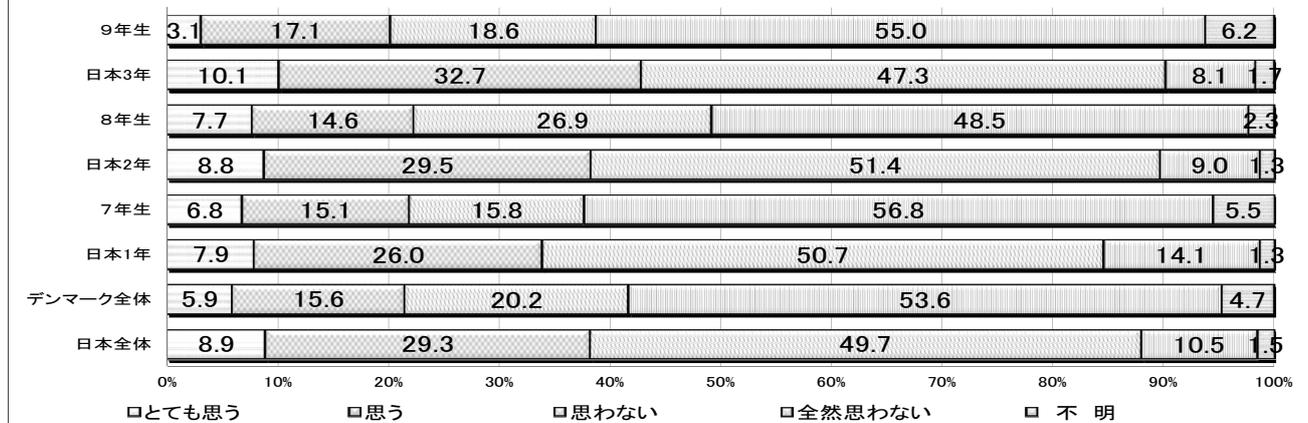
(57) 他の人と同じように何でもうまくできるほうだと思うかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日) 22.4%、(デ) 73.8%となり差が大きい。

(58) 自分には自慢できるところがあまりない



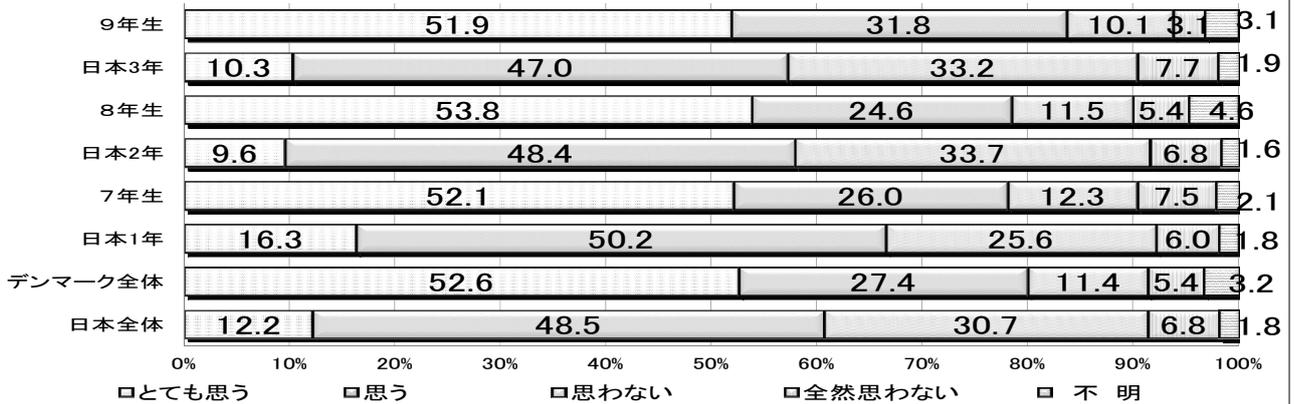
(58) 自分には自慢できるところがあまりないと思うかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日) 58.9%、(デ) 9.1%となり差が大きい。

(59) 自分は役に立たない人間だ



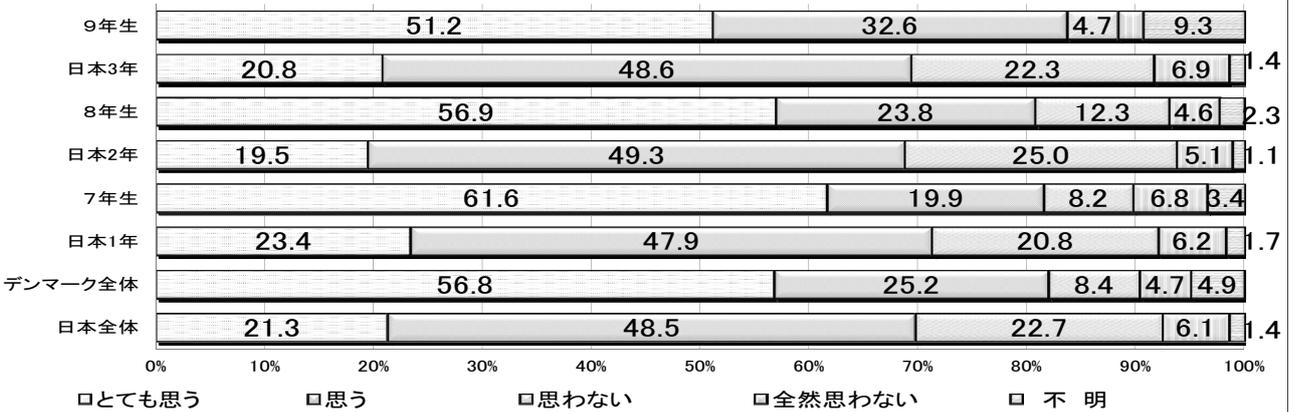
(59) 自分は役に立たない人間だと思うかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日) 38.2%、(デ) 21.5%となり、「ぜんぜん思わない」群の割合では、(日) 10.5%、(デ) 53.6%となり差が大きい。

(60)他の人と同じように、自分も大切な人であると思う



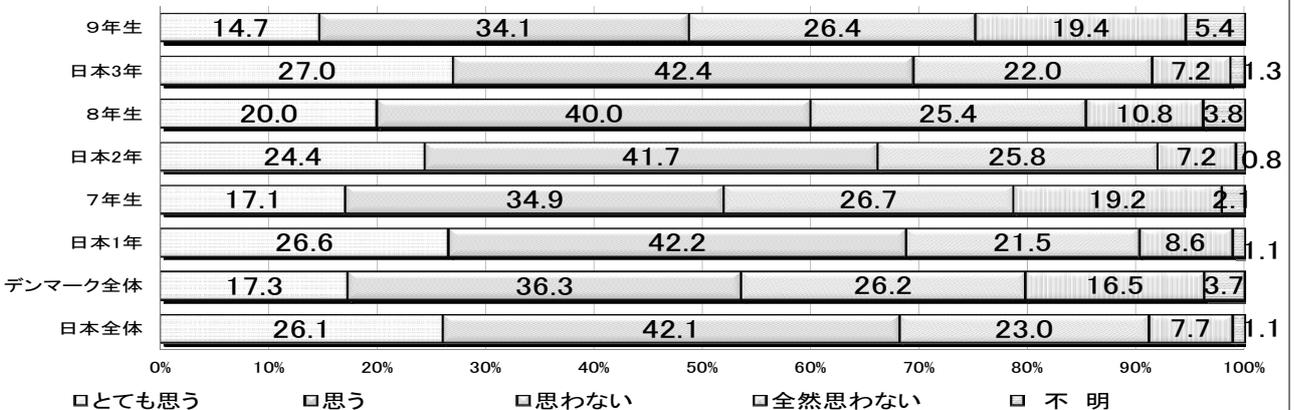
(60)他の人と同じように自分も大切な人であると思うかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日)60.7%、(デ)80.0%となり差が大きい。

(61)自分をもっと大事にできるようになりたい



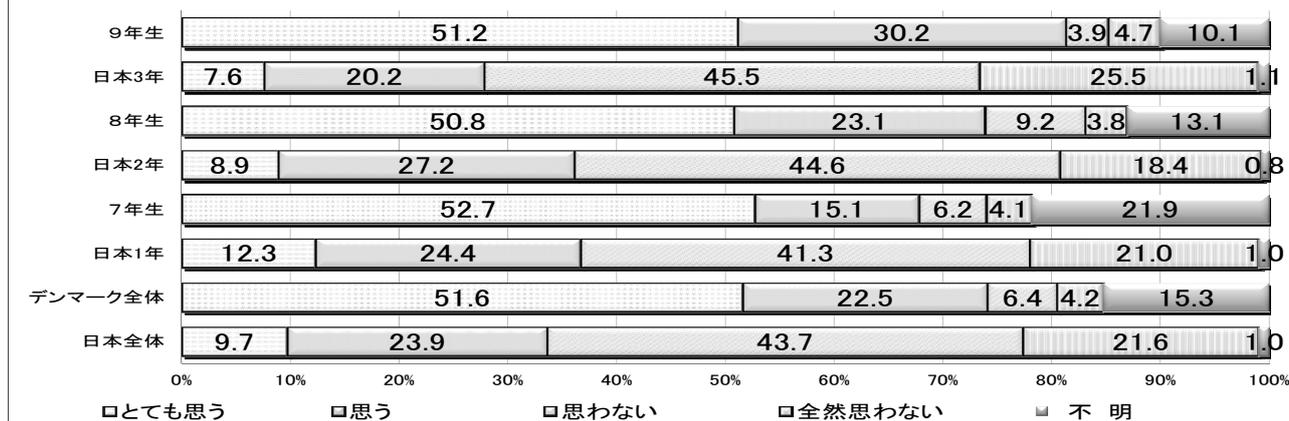
(61)自分をもっと大事にできるようになりたいと思うかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日)69.8%、(デ)82.0%となり差が大きい。

(62)いつも失敗するのではないかと不安に思うこと



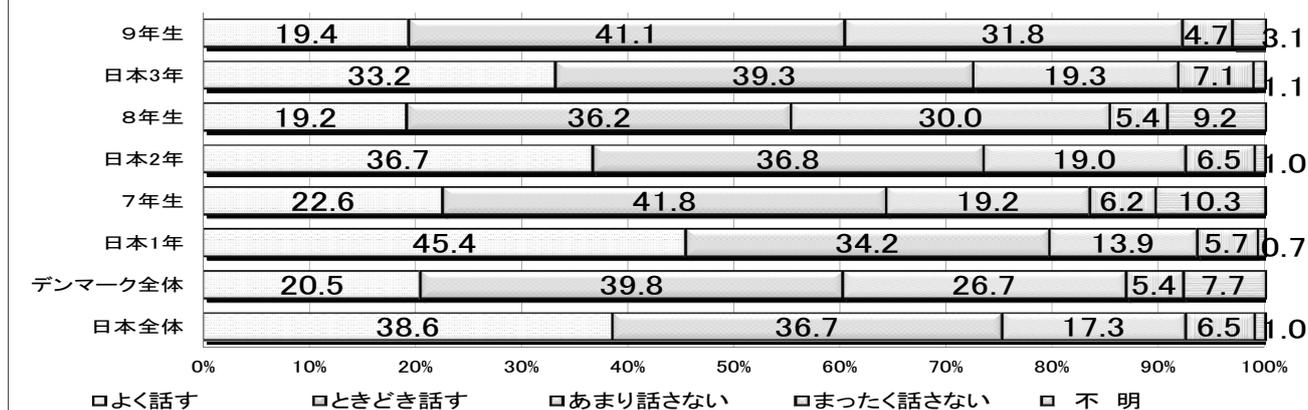
(62)いつも失敗するのではないかと不安に思うことがあるかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日)68.2%、(デ)53.6%で、あまり差はない。

(63) 自分を「今のままでよい」と感じている



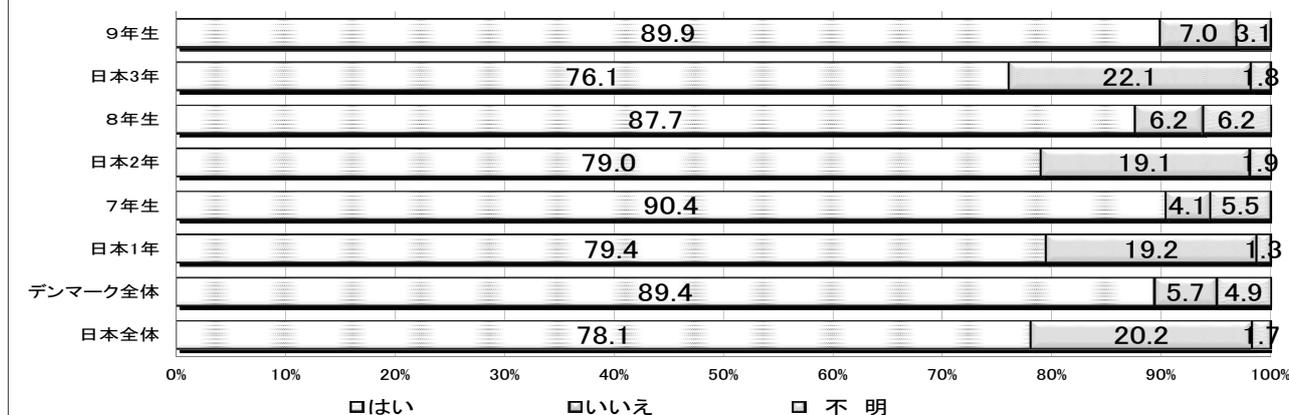
(63) 自分を「今のままでよい」と感じているかどうかでは、「とても思う・思う」群の割合が、(日)33.6%、(デ)74.1%となり差が大きい。

(64) 家族と学校での出来事を話す頻度



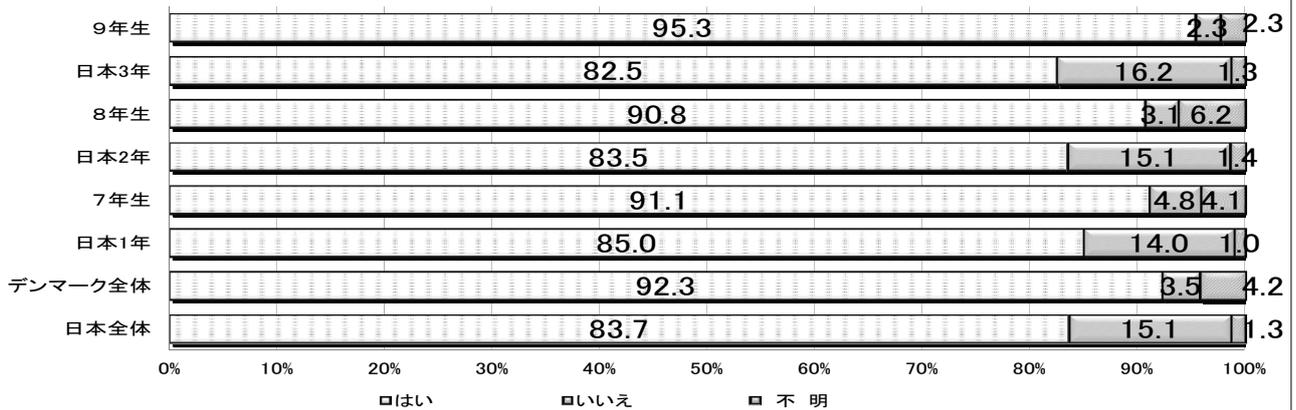
(64) 家族と学校での出来事を話す頻度では、「よく話す」群の割合が(日)38.6%、(デ)20.5%である。

(65) 家族は自分の話を真剣に聞いてくれている



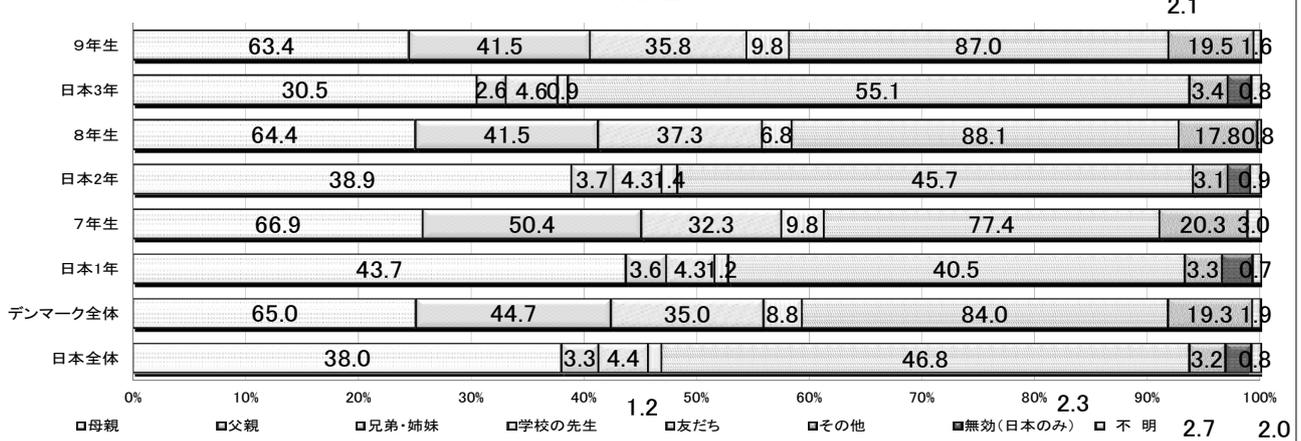
(65) 家族は自分の話を真剣に聞いてくれているかどうかでは、「はい」群の割合が(日)78.1%、(デ)89.4%である。

(66)何か困った時に相談できる人がいる



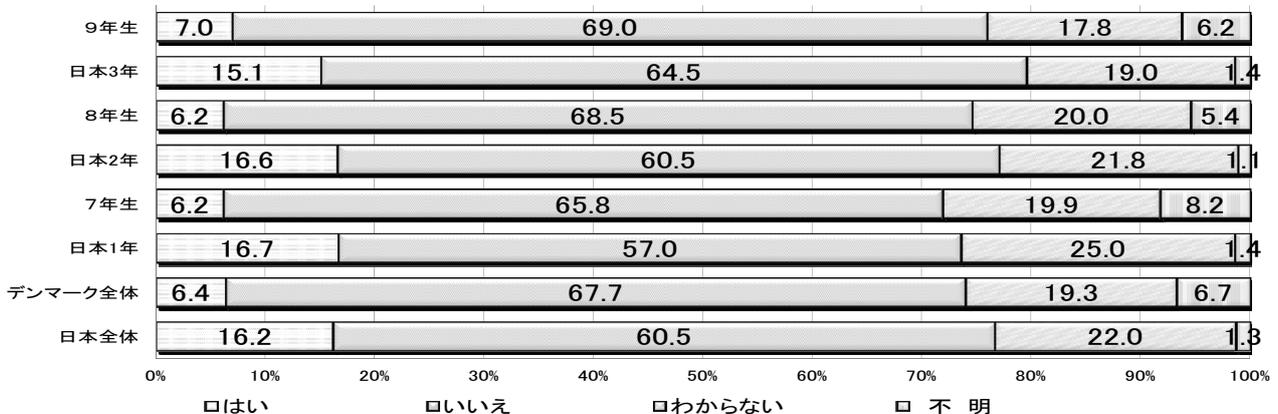
(66)困った時に相談できる相手の有無については、日本では学年が進むに従って「いる」と答えた者の割合が低下するのに対し、デンマークではその割合が上昇

(67)一番相談する人



(67)デンマークでは複数回答がなされたため、合計が100%を超えている。日本と比較すると、父親、兄弟・姉妹、学校の先生の割合が高い傾向がうかがえる。

(68)死んだ人間が再び息をして生き返れると思う



(68)死んだ人が生き返ることがあると思うかどうかでは、「はい」群の割合が(日)16.2%、(デ)6.4%である。

Undersøgelse for danske børn

デンマークの子どもの調査

Sæt ring om det svar der passer bedst.

もっとも当てはまるものに をつけて下さい。

1) Hvilken klasse går du i? どのクラスに通っていますか?

5. klasse 5 クラス 6.klasse. 6 クラス

2) Er du? あなたは? Dreng 男子 Pige 女子

3) Hvad tid stå du op til hverdag? 毎朝何時に起きますか?

1. Før 6:00 (6:00 以前) – 2. 6:00 – 3. 6:30 – 4. 7:00 – 5. 7:30 – 6. 8:00 – 7. efter 8:00 (8:00 以降)

(4) Hvad tid går du i seng til hverdag? 毎晩何時に寝ますか?

1. Før 21:00 (21:00 以前) – 2. 21:00 – 3. 21:30 – 4. 22:00 – 5. 22:30 – 6. 23:00 – 7. 23:30 –

8. 0:00 – 9. efter 0:00 (0:00 以降)

(5) Jeg er frisk når jeg står op hver morgen. 毎朝すっきり目覚める。

1(næsten altid).よくある– 2(ofte).時々ある–

3(sjældent).あまりない– 4(næsten aldrig).全然ない

(6) Jeg er søvngig ved middagstid. 昼間に眠たくなる。 1. – 2. – 3. – 4.

(7) Jeg kan ikke falde i søvn om aftenen. 夜、なかなか眠れない。 1. – 2. – 3. – 4.

<Spisning>

(8) Jeg spiser ikke morgenmad hjemmefra. 朝ごはんを食べずに家を出る。 1. – 2. – 3. – 4.

(9) Jeg spiser aftensmads alene derhjemme. 一人で夕ごはんを食べる。 1. – 2. – 3. – 4.

(10) Jeg spiser aftensmad, når familien er samlet. 家族そろって一緒に夕ごはんを食べる。

1. – 2. – 3. – 4.

(11) Jeg spiser mad, mens jeg ser TV. テレビを見ながら食事をする。 1. – 2. – 3. – 4.

(12) Jeg synes, det er dejligt at spise. 食べることは楽しい。 1. – 2. – 3. – 4.

(13) Jeg siger "tak for mad", når jeg har spist. 食後に「ごちそうさま」を言う。 1. - 2. - 3. - 4.

(14) Jeg drikker sodavand til aftensmaden. 晩御飯の時に炭酸水を飲む。 1. - 2. - 3. - 4.

(15) Jeg spiser chips og/eller andre tilsvarende snacks.ポテトチップスと(や)それと同じようなお菓子を食べる。 1. - 2. - 3. - 4.

(16) Jeg spiser mad, som jeg køber færdiglavet (ikke junkfood). 食事の際、出来合いのものを買って食べる。(ジャンクフードは除く) 1. - 2. - 3. - 4.

(17) Jeg spiser mad, som kan tilberedes i mikrobølgeovn eller med kogende vand.

食事の際、電子レンジや熱湯で調理するものを食べる 1. - 2. - 3. - 4.

(18) Jeg spiser grøntsager. 野菜を食べる。 1. - 2. - 3. - 4.

<Hvordan bruge du tid efter skolen> どのように放課後の時間を使いますか？

(19) Jeg leger og hygger sammen med venner. 友達と一緒に遊んだりのんびりしたりして過ごす。

1. - 2. - 3. - 4.

(20) Jeg leger hjemme hos venner. 友達と家で遊ぶ。 1. - 2. - 3. - 4.

(21) Jeg leger hjemme (hos mig selv). 一人で自分の家で遊ぶ。 1. - 2. - 3. - 4.

(22) Jeg leger udenfor og/eller på en udendørs legeplads. 外や公園で遊ぶ。 1. - 2. - 3. - 4.

(23) Jeg hjælper til med husholdningsarbejde. 家事の手伝いをする。 1. - 2. - 3. - 4.

<Hvad laver du, efter du kommer hjem?> 家に帰ってからは何をしますか？

(24) Hvor lang tid bruger du på dine lektier om dagen?

1 日にどのくらいの時間を宿題に使いますか？

1. Ingen tid しない。 - 2. 15min.15分 - 3. 30min.30分 - 4. 45min.45分 - 5. 60min.60分 - 6. 90min.90分
- 7. 2timer.2時間 - 8. over 2 timer.2時間以上

(25) Hvor lang tid bruger du på at se fjernsyn om dagen?

1 日にどのくらいの時間テレビを見ますか？

1. Ingen tid しない。 – 2. 15min.15 分 – 3. 30min.30 分 – 4. 45min.45 分 – 5. 60min.60 分 – 6. 90min.90 分 – 7. 2timer.2 時間 – 8. over 2 timer.2 時間以上

(26) Hvor lang tid bruger du om dagen på at spille (pc/PS/Wii eller lignende)?

どのくらいの時間（パソコンまたは PS または Wii など）で遊びますか？

1. Ingen tid しない。 – 2. 15min.15 分 – 3. 30min.30 分 – 4. 45min.45 分 – 5. 60min.60 分 – 6. 90min.90 分 – 7. 2timer.2 時間 – 8. over 2 timer.2 時間以上

(27) Hvor lang tid bruger du på internet/mail/mobiltelefon om dagen?

どれくらいの時間をインターネットやメール、携帯電話に使いますか？

1. Ingen tid しない。 – 2. 15min.15 分 – 3. 30min.30 分 – 4. 45min.45 分 – 5. 60min.60 分 – 6. 90min.90 分 – 7. 2timer.2 時間 – 8. over 2 timer.2 時間以上

(28) Hvor ofte går du til sport/musik eller lignende om ugen?

週にどのくらいの頻度でスポーツや音楽などの活動を行いますか？

1. Aldrig.なし – 2. 1 til 2 dage.1 日か 2 日 – 3. 3 til 4 dage.3 日か 4 日 – 4. 5 til 6 dage.5 日か 6 日 – 5. hver dag.毎日

<Personlig> あなた自身のことについて

(29) Er du glad for at gå i skole? 学校に行くのが好きですか？

1. Ja. はい 2. Nej. いいえ 3. ved ikke.どちらでもない

(30) Kan du følge med i undervisningen? 学校の授業はわかりますか？

1. kan nemt følge med. よくわかる – 2. kan følge med. わかる – 3. kan somme tider ikke følge med. – ときどきわからない 4. kan ofte ikke følge med. 分からないことが多い

(31) Får du lyst til at pjække fra skolen? 学校に行きたくないと思うことがありますか？

1. ofte.よくある – 2. nogle gange.ときどきある – 3. aldrig.ない

(32) Er du glad i dagligdagen? 毎日は楽しいですか？

1. Ja. はい – 2. Nej. いいえ – 3. ved ikke.どちらでもない

(33) Har du en eller flere drømme for din fremtid? 将来の夢が1つまたは複数ありますか?

1. Ja. はい – 2. Nej. いいえ – 3. ved ikke わからない.

<Hvor ofte er følgende sætninger sande for dig? Sæt ring om det svar der for dig passer bedst.>

(34) Jeg føler mig træt (og uden energi). 疲れていると感じる。(体力がない)

1(meget ofte)よくある。 – 2(ofte).ときどきある – 3(sjældent).あまりない – 4(aldrig)まったくない.

(35) Jeg er irriteret og/eller irriterbar. イライラするまたは怒りっぽい。 1. – 2. – 3. – 4.

(36) Der er ikke noget, som jeg finder sjovt/glædeligt. 面白い、楽しいと感じるものがない。

1. – 2. – 3. – 4.

(37) Jeg bliver sur eller vred over småting. 小さなことで不機嫌になったり腹をたてたりする。

1. – 2. – 3. – 4.

(38) Jeg får hurtigt lyst til at give op (når noget ikke fungerer). うまくいかないとすぐに諦めたくなる。

1. – 2. – 3. – 4.

(39) Jeg slår/angriber andre mennesker (f.eks. andre børn). 他人を叩いたり攻撃したりすることがある(例えば他の子どもなど)

1. – 2. – 3. – 4.

(40) Jeg får mave- og hovedpine. 胃痛や頭痛がある。

1. – 2. – 3. – 4.

(41) Hvad vil du helst prioritere at bruge tid på lige nu? あなたは今何に時間を使うことが好きですか?

1. Sove. 寝る 2. Studere. 勉強する 3. Spise. 食べる 4. Lege. 遊ぶ

5. Være sammen med familie. 家族と一緒にいる 6. Motion. 運動

7. Lave ingenting. 何もしない 8. Se fjernesyn. テレビを見る

9. Spiller spil (pc, PS, Wii eller lignende). パソコン、PS、Wii などをして遊ぶ

(42) Hvordan føler du dig lige nu? 今どんな気分ですか?

1. Lykkelig. 幸せ 2. Trist. さびしい 3. Usikker. 不安 4. Vred. 怒っている 5. Sjov. 楽しい 6. Hårdt. 辛い

7. Lyse 明るい 8. Irriteret. イライラしている 9. Bange. おびえている 10. Mørk. 暗い

11. Bekymrede. 心配 12. Livet er ikke sjovt. 人生がたのしくない。

<Hvordan opfatter du dig selv?> あなたは自分自身をどう思っていますか？

(43) Er du glad for dig selv? 自分のことが好きですか？

1.(Enig)とても思う – 2.(Delvis enig)思う – 3.(Delvis uenig) 思わない – 4.(Uenig)全く思わない

(44) Synes du selv, at du ikke er god nok? あなた自身あなたが良くないと思いますか？

1. – 2. – 3. – 4.

(45) Synes du selv, at du har mange gode sider? 自分はたくさん良いところがあると思いますか？

1. – 2. – 3. – 4.

(46) Synes du selv, at du klarer dig lige så godt som andre? 自分は他人のようによくやれていると思いますか。 1. – 2. – 3. – 4.

(47) Synes du selv, at du har noget, som du kan være stolt af? 自分には何か誇ることでできるものがあると思いますか？ 1. – 2. – 3. – 4.

(48) Synes du selv, at du ikke er nogen, som kan bruges til noget? 自分は役に立たない人間だと思いますか？ 1. – 2. – 3. – 4.

(49) Synes du selv, at du er lige så vigtig som andre? 他の人のように、自分も大切な人間だと思いますか。 1. – 2. – 3. – 4.

(50) Tænker du selv, at du vil passe på dig selv? 自分自身に目を向け、もっと大事にしたいと思いますか？

1. – 2. – 3. – 4.

(51) Er du tit bange for at tage fejl? いつも失敗することを恐れていますか？

1. – 2. – 3. – 4.

(52) Er du tilfreds med dit "nuværende" liv? 「今」のあなたの人生は幸せですか？

1. – 2. – 3. – 4.

(53) Taler/fortæller du om, hvad du har oplevet i skolen til din familie? 学校で何があったのかとどういうことについて家族に話をしますか？

1. Meget ofte. 毎日する 2. ofte. 時々する 3. sjældent. あまりしない 4. aldrig. 全くしない

(54) Lytter din familie til det, som du vil fortælle? あなたの話を家族は聞いてくれますか？

1. Ja. はい 2. Nej. いいえ

(55) Har du en/flere personer du kan tale med, hvis du har brug for det? 話したい時に一緒に話をしてくれる人が 1 人または複数いますか? 1. Ja. はい 2. Nej. いいえ

(56) Hvis du har svaret "Ja" til forgående spørgsmål: Hvem er denne/disse personer?

上の質問に「はい」答えた方に質問です。その人物は誰ですか?

1. Mor. 母 2. Far. 父 3. Søskende. 兄弟姉妹 4. Skolelærer. 学校の先生 5. Ven(ner). 友達

6. Andre(_____)その他

(57) Hvor ofte om ugen har du afføring? 週に何回排便がありますか?

1.) Hver dag. 毎日 2.) 1 gang hver 2-3 dage. 2, 3 日に 1 回 3.) 1 gang hver 4-5 dage. 4, 5 日に 1 回

4.) 1 gang om ugen. 週に 1 回

(58) Hvornår på dagen har du afføring? 1 日のうちいつごろ排便がありますか?

1. Morgen. 朝 2. Middag. 昼 3. Aften. 夜

(59) Tror du, at livet kan nulstilles (at alting kan "sættes tilbage", som det var)?

人生はリセットできると思いますか? (または全て元に戻すことができると思いますか?)

1. Ja. はい 2. Nej. いいえ 3. Ved ikke. 分からない

Mange tak for din tid og deltagelse. お時間を頂きありがとうございました。

Undersøgelse for danske børn 7. – 9.klasse

7 ~ 9 クラスのデンマークの子どもへの調査

Sæt ring om det svar der passer bedst. 最も当てはまるものに をつけて下さい。

(1) Hvilken klasse går du i? どのクラスに通っていますか?

7.klasse. 7 クラス 8.klasse. 8 クラス 9.klasse. 9 クラス

(2) Er du? あなたは? Dreng 男子 Pige 女子

(3)

(4)

(5) Hvad tid stå du op til hverdag? 毎朝何時に起きますか?

1. Før 6:00 (6:00 以前) – 2. 6:00 – 3. 6:30 – 4. 7:00 – 5. 7:30 – 6. 8:00 – 7. efter 8:00 (8:00 以降)

(6) Hvad tid går du i seng til hverdag? 毎晩何時に寝ますか?

1. Før 21:00 (21:00 以前) – 2. 21:00 – 3. 21:30 – 4. 22:00 – 5. 22:30 – 6. 23:00 – 7. 23:30 –

8. 0:00 – 9. efter 0:00 (0:00 以降)

(7) Jeg er frisk når jeg står op hver morgen. 毎朝すっきり目が覚める

1(næsten altid).よくある – 2(ofte).時々ある –

3(sjældent).あまりない – 4(næsten aldrig).全然ない

(8) Jeg er søvrig ved middagstid. 昼間に眠くなることがある。 1. – 2. – 3. – 4.

(9) Jeg kan ikke falde i søvn om aftenen. 夜、なかなか眠れない。 1. – 2. – 3. – 4.

Den gang du gik til indskoling(1,2.klasse)... 低学年のクラス的时候は (1 , 2 クラスの時) . . .

(10) Hvad tid ståede du op til hverdag? 毎朝何時に起きていましたか?

1. Før 6:00(6:00 以前) – 2. 6:00 – 3. 6:30 – 4. 7:00 – 5. 7:30 – 6. 8:00 – 7. efter 8:00 (8:00 以降)

(11) Hvad tid gik du i seng til hverdag? 毎晩何時に寝ていましたか?

1. Før 21:00(21:00 以前) – 2. 21:00 – 3. 21:30 – 4. 22:00 – 5. 22:30 – 6. 23:00 – 7. 23:30 – 8. 0:00 –

9. efter 0:00(0:00 以降)

Den gang du gik til mellem gruppen(5,6.klasse)... 中学年のころは(5,6クラス)・・・

(12) Hvad tid ståede du op til hverdag? 毎朝何時に起きていましたか?

1. Før 6:00(6:00 以前) – 2. 6:00 – 3. 6:30 – 4. 7:00 – 5. 7:30 – 6. 8:00 – 7. efter 8:00(8:00 以降)

(13) Hvad tid gik du i seng til hverdag? 毎晩何時に寝ていましたか?

1. Før 21:00(6:00 以前) – 2. 21:00 – 3. 21:30 – 4. 22:00 – 5. 22:30 – 6. 23:00 – 7. 23:30 – 8. 0:00 –
9. efter 0:00(0:00 以降)

<Spisning> 食事

1(næsten altid).よくする – 2(ofte)時々する。 –

3(sjældent).あまりない – 4(næsten aldrig).全然しない

(14) Jeg spiser ikke morgenmad hjemmefra.朝ごはんを食べずに家を出る。

1. – 2. – 3. – 4.

(15) Jeg spiser aftensmads alene derhjemme. 夕ごはんを一人で食べる。

1. – 2. – 3. – 4.

(16) Jeg spiser aftensmad, når familien er samlet.家族そろって一緒に夕ごはんを食べる。

1. – 2. – 3. – 4.

(17) Jeg spiser mad, mens jeg ser TV. テレビを見ながら食事をする。

1. – 2. – 3. – 4.

(18) Jeg synes, det er dejligt at spise. 食事は楽しいと感じる。

1. – 2. – 3. – 4.

(19) Jeg siger "tak for mad", når jeg har spist. 食後に「ごちそうさま」を言う。

1. – 2. – 3. – 4.

(20) Jeg drikker sodavand til aftensmadsen. 夕飯の時に炭酸水を飲む。

1. – 2. – 3. – 4.

(21) Jeg spiser chips og/eller andre tilsvarende snacks. ポテトチップや(と)そのようなお菓子を食
べる。

1. - 2. - 3. - 4.

(22) Jeg spiser mad, som jeg køber færdiglavet (ikke junkfood). 食事の際、出来合いのものを買って食
べる(ジャンクフードは除く) 1. - 2. - 3. - 4.

(23) Jeg spiser mad, som kan tilberedes i mikrobølgeovn eller med kogende vand. 食事の際、電子レン
ジや熱湯を使って調理するものを食べる。 1. - 2. - 3. - 4.

(24) Jeg spiser grøntsager. 野菜を食べる。

1. - 2. - 3. - 4.

(25) Hvad har du spist til morgenmad i dag? Sæt ring, hvis du har flere end én.

今朝の朝食は何を食べましたか? 当てはまれば1つか複数をつけてください。

1.brød. パン- 2. kød, fisk, æg. 肉、魚、卵- 3.grøntsager.野菜- 4.drik(juice).飲み物(ジュース)

- 5.ikke spist. 食べていない

(26) Hvor ofte om ugen har du afføring? 週に何回排便をしますか?

1.) Hver dag.毎日 2.) 1 gang hver 2-3 dage. 週 2,3 回 3.) 1 gang hver 4-5dage. 週 4.5 日

4.) 1 gang om ugen. 週に1回

(27) Hvornår på dagen har du afføring? 1日のうちいつ排便しますか?

1. Morgen.朝 2. Middag.昼 3. Aften.夜

<Hvordan bruge du tid efter skolen> 放課後をどのように使っていますか

1(næsten altid)よくする.- 2(ofte).ときどきする- 3(sjældent).あまりしない

- 4(næsten aldrig).全然しない

(28)

(29) Jeg leger hjemme hos venner.友達と家で遊ぶ。

1. - 2. - 3. - 4.

(30) Jeg leger udenfor og/eller på en udendørs legeplads. 公園や屋外で遊ぶ。

1. - 2. - 3. - 4.

(31) Jeg laver lektier. 習い事をしている。 1. - 2. - 3. - 4.

(32)

(33) Jeg hjælper til med husholdningsarbejde. 家事の手伝いをしている。 1. - 2. - 3. - 4.

<Hvad laver du, efter du kommer hjem?> 家に帰ってきてからは何をしていますか？

(34) Hvor lang tid bruger du på dine lektier om dagen? 宿題にどのくらいの時間を使っていますか？

1. Ingen tid. していない - 2. 30min.30分 - 3. 60min.60分 - 4. 90min.90分 - 5. 2timer.2時間 - 6. 150min.2時間30分 - 7. 3timer.3時間 - 8. over 3timer.3時間以上

(35) Hvor lang tid bruger du på at se fjernsyn om dagen? 1日にどのくらいテレビを見ますか？

1. Ingen tid. していない - 2. 30min.30分 - 3. 60min.60分 - 4. 90min.90分 - 5. 2timer.2時間 - 6. 150min.2時間30分 - 7. 3timer.3時間 - 8. over 3timer.3時間以上

(36) Hvor lang tid bruger du om dagen på at spille (pc/PS/Wii eller lignende)?

パソコン,ps,Wiiなどでどのくらいの時間遊びますか？

1. Ingen tid. していない - 2. 30min.30分 - 3. 60min.60分 - 4. 90min.90分 - 5. 2timer.2時間 - 6. 150min.2時間30分 - 7. 3timer.3時間 - 8. over 3timer.3時間以上

(38) Hvor lang tid bruger du på internet/mail/mobiltelefon om dagen?

1日にどのくらいインターネットやメール、携帯電話を使いますか？

1. Ingen tid.使わない - 2. 30min.30分 - 3. 60min.60分 - 4. 90min.90分 - 5. 2timer.2時間
- 6. 150min.2時間30分 - 7. 3timer.3時間 - 8. 210min.3時間30分 - 9. 4timer.4時間

(39) Hvor ofte går du til sport/musik eller lignende om ugen?

週にどのくらいの頻度でスポーツや音楽活動などを行いますか？

1. Aldrig. しない - 2. 1 til 2 dage.1,2回 - 3. 3 til 4 dage. 3,4回 - 4. 5 til 6 dage. 5,6回 - 5. hver dag.毎日

<Personlig>

(40) Er du glad for at gå i skole? 学校へ通うことが好きですか？

1. Ja.はい 2. Nej.いいえ 3. ved ikke.どちらでもない

(41) Kan du følge med i undervisningen? 学校での授業が分かりますか?

1. kan nemt følge med.よくわかる – 2. kan følge med. わかる
– 3. kan somme tider ikke følge med. – 時々わからない
4. kan ofte ikke følge med.分からないことが多い

(42) Får du lyst til at pjække fra skolen? 学校に行きたくないと思うときがありますか?

1. ofte. よくある – 2. nogle gange.時々ある – 3. aldrig.ない

(43) Er du glad i dagligdagen? 毎日が楽しいですか?

1. Ja.はい – 2. Nej.いいえ – 3. ved ikke.どちらでもない

(44) Har du en eller flere drømme for din fremtid? 将来の夢が1つまたは複数ありますか?

1. Ja はい. – 2. Nej いいえ. – 3. ved ikke どちらでもない.

<Hvor ofte er følgende sætninger sande for dig? Sæt ring om det svar der for dig passer bedst.>

どれが今のあなたにあてはまりますか? 最もあてはまるものに をつけてください。

(45) Jeg føler mig træt (og uden energi). 疲れていると感じる (または体力がない)。

- 1(meget ofte)よくある. – 2(ofte).ときどきある –
3(sjældent). あまりない – 4(aldrig)まったくない.

(46) Jeg er irriteret og/eller irriterabel. いらいらする、または怒りっぽい。

1. – 2. – 3. – 4.

(47) Der er ikke noget, som jeg finder sjovt/glædeligt. 面白い、楽しいと感じるものがない。

1. – 2. – 3. – 4.

(48) Jeg bliver sur eller vred over småting. 小さなことで不機嫌になったり腹を立てたりする。

1. – 2. – 3. – 4.

(49) Jeg får hurtigt lyst til at give op (når noget ikke fungerer). うまくいかないとすぐに諦めたくなる。

1. – 2. – 3. – 4.

(50) Jeg slår/angriber andre mennesker (f.eks. andre børn). 他の人を叩いたり攻撃したりする (例えば他の子どもなど) 1. – 2. – 3. – 4.

(51) Jeg får mave- og hovedpine. 頭痛や胃痛がある。 1. - 2. - 3. - 4.

(52) Hvad vil du helst prioritere at bruge tid på lige nu? あなたは今何に時間を使うことが好きですか?

1. Sove. 寝る 2. Studere. 勉強する 3. Spise. 食べる 4. Lege. 遊ぶ

5. Være sammen med familie. 家族と一緒にいること 6. Motion. 運動 7. Lave ingenting. 何もしない

8. Se fjernesyn. テレビを見る 9. Spille spil (pc, PS, Wii eller lignende) パソコン、PS、Wii などをする。

(53) Hvordan føler du dig lige nu? 今どのように感じていますか?

1. Lykkelig. 幸せ 2. Trist. 寂しい 3. Usikker. 不安 4. Vred. 怒りっぽい 5. Sjov. 楽しい 6. Hårdt. 辛い

7. Lyse. 明るい 8. Irriteret. イライラしている 9. Bange. おびえている 10. Mørk. 暗い

11. Bekymrede. 心配 12. Livet er ikke sjovt. 人生がたのしくない。

<Hvordan opfatter du dig selv?> あなたは自分自身をどう思っていますか?

(54) Er du glad for dig selv? 自分のことが好きですか?

1. (Enig) とても思う - 2. (Delvis enig) 思う -

3. (Delvis uenig) 思わない - 4. (Uenig) 全然思わない

(55) Synes du selv, at du ikke er god nok? あなたは自分自身をどう思っていますか?

1. - 2. - 3. - 4.

(56) Synes du selv, at du har mange gode sider? 自分には良いところがたくさんあると思いますか。

1. - 2. - 3. - 4.

(57) Synes du selv, at du klarer dig lige så godt som andre? 自分は他人のように上手くやれていると思いますか。 1. - 2. - 3. - 4.

(58) Synes du selv, at du har noget, som du kan være stolt af? 自分には何か誇ることもできるものがあると思いますか。 1. - 2. - 3. - 4.

(59) Synes du selv, at du ikke er nogen, som kan bruges til noget? 自分は人の役に立たない人間だと思いますか。 1. - 2. - 3. - 4.

(60) Synes du selv, at du er lige så vigtig som andre? 他の人と同じように、自分も大切な人間だと思いますか。 1. - 2. - 3. - 4.

(61) Tænker du selv, at du vil passe på dig selv? 自分自身に目を向け、もっと大事にしたいと思いませんか? 1. - 2. - 3. - 4.

(62) Er du tit bange for at tage fejl? いつも失敗することを恐れていますか?

1. - 2. - 3. - 4.

(63) Er du tilfreds med dit "nuværende" liv? 「今」のあなたの人生に満足していますか?

1. - 2. - 3. - 4.

(64) Taler/fortæller du om, hvad du har oplevet i skolen til din familie?

学校で何があったかを家族に話しますか?

1. Meget ofte. よく話す 2. ofte. 時々話す 3. sjældent. あまり話さない 4. aldrig. 全く話さない

(65) Lytter din familie til det, som du vil fortælle? あなたの話を家族は聞いてくれますか?

1. Ja. はい 2. Nej. いいえ.

(66) Har du en/flere personer du kan tale med, hvis du har brug for det?

あなたが話したい時に一緒に話をしてくれる人が1人または複数いますか?

1. Ja. はい 2. Nej. いいえ.

(67) Hvis du har svaret "Ja" til forgående spørgsmål: Hvem er denne/disse personer?

はいと答えた方に質問です。その人物は誰ですか?

1. Mor. 母 2. Far. 父 3. Søskende. 兄弟姉妹 4. Skolelærer. 学校の先生

5. Ven(ner). 友達 6. Andre(_____)その他

(68) Tror du, at livet kan nulstilles (at alting kan "sættes tilbage", som det var)?

人生はリセットできると思いますか? (または全て元に戻すことができると思いますか?)

1. Ja. はい 2. Nej. いいえ 3. Ved ikke. 分からない

Mange tak for din tid og deltagelse.

デンマークの子どもの調査<5・6年生用> ～学年別クロス集計結果～

■自尊感情測定

(1) 学年

	全体	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全体	229 100.0	-	-	-	-	-	-	-	2 0.9	-	-	-	3 1.3	2 0.9	5 2.2	7 3.1	3 1.3	8 3.5	7 3.1	9 3.9
5年生	111 100.0	-	-	-	-	-	-	-	2 1.8	-	-	-	1 0.9	2 1.8	4 3.6	2 1.8	1 0.9	1 0.9	-	6 5.4
6年生	117 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 1.7	-	1 0.9	5 4.3	2 1.7	7 6.0	7 6.0	3 2.6
不明	1 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	不明
全体	10 4.4	11 4.8	17 7.4	21 9.2	13 5.7	23 10.0	18 7.9	14 6.1	21 9.2	3 1.3	1 0.4	-	31 13.5
5年生	5 4.5	4 3.6	6 5.4	13 11.7	7 6.3	9 8.1	9 8.1	9 8.1	12 10.8	1 0.9	1 0.9	-	16 14.4
6年生	5 4.3	6 5.1	11 9.4	8 6.8	6 5.1	14 12.0	9 7.7	5 4.3	9 7.7	2 1.7	-	-	15 12.8
不明	-	1 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

全体	平均得点(点)
198 100.0	31.5
95 48.0	31.8
102 51.5	31.3
1 0.5	30.0

デンマークの子どもの調査<7・8・9年生用> ～学年別クロス集計結果～

■自尊感情測定

(1) 学年

	全体	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全体	405 100.0	-	-	-	2 0.5	-	-	1 0.2	2 0.5	2 0.5	1 0.2	2 0.5	3 0.7	5 1.2	2 0.5	16 4.0	9 2.2	12 3.0	15 3.7	23 5.7
7年生	146 100.0	-	-	-	-	-	-	1 0.7	1 0.7	1 0.7	1 0.7	-	-	3 2.1	-	4 2.7	3 2.1	4 2.7	7 4.8	6 4.1
8年生	130 100.0	-	-	-	2 1.5	-	-	-	1 0.8	1 0.8	-	-	3 2.3	2 1.5	1 0.8	5 3.8	3 2.3	3 2.3	5 3.8	7 5.4
9年生	129 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 1.6	-	-	1 0.8	7 5.4	3 2.3	5 3.9	3 2.3	10 7.8
不明	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	不明
全体	22 5.4	18 4.4	19 4.7	20 4.9	29 7.2	21 5.2	21 5.2	17 4.2	10 2.5	2 0.5	1 0.2	-	130 32.1
7年生	6 4.1	7 4.8	9 6.2	6 4.1	7 4.8	5 3.4	5 3.4	9 6.2	4 2.7	1 0.7	-	-	56 38.4
8年生	9 6.9	7 5.4	6 4.6	7 5.4	11 8.5	6 4.6	7 5.4	4 3.1	2 1.5	-	1 0.8	-	37 28.5
9年生	7 5.4	4 3.1	4 3.1	7 5.4	11 8.5	10 7.8	9 7.0	4 3.1	4 3.1	1 0.8	-	-	37 28.7
不明	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

全体	平均得点(点)
275 100.0	30.1
90 32.7	30.1
93 33.8	29.5
92 33.5	30.6
-	-

「子どもの睡眠を中心とした生活臨床に関する実証的研究」 研究組織

【研究代表者】

小谷 正登 関西学院大学・教職教育研究センター・教授

【研究分担者・研究協力者(50音順)】

*岩崎 久志 流通科学大学・サービス産業学部・教授

加島ゆう子 西宮市立甲陵中学校・主幹教諭(養護)(報告書編集責任者)

*来栖 清美 森ノ宮医療大学・保健医療学部・教授

河西 利枝 芦屋市教育委員会・学校教育課

木田 重果 西宮市教育委員会・学校教育課

*下村 明子 愛知医科大学・看護学部・教授

白石 大介 武庫川女子大学・名誉教授

*三宅 靖子 天理医療大学・医療学部・教授

(* は、研究分担者)

発行日 平成 29 年 1 月 31 日

発行責任者 小谷 正登

関西学院大学 教職教育研究センター

〒662-8501 兵庫県西宮市上ヶ原一番町 1-155

印刷 有限会社 仁川印刷所

〒662-0863 兵庫県西宮市室川町 1 番 25 号