

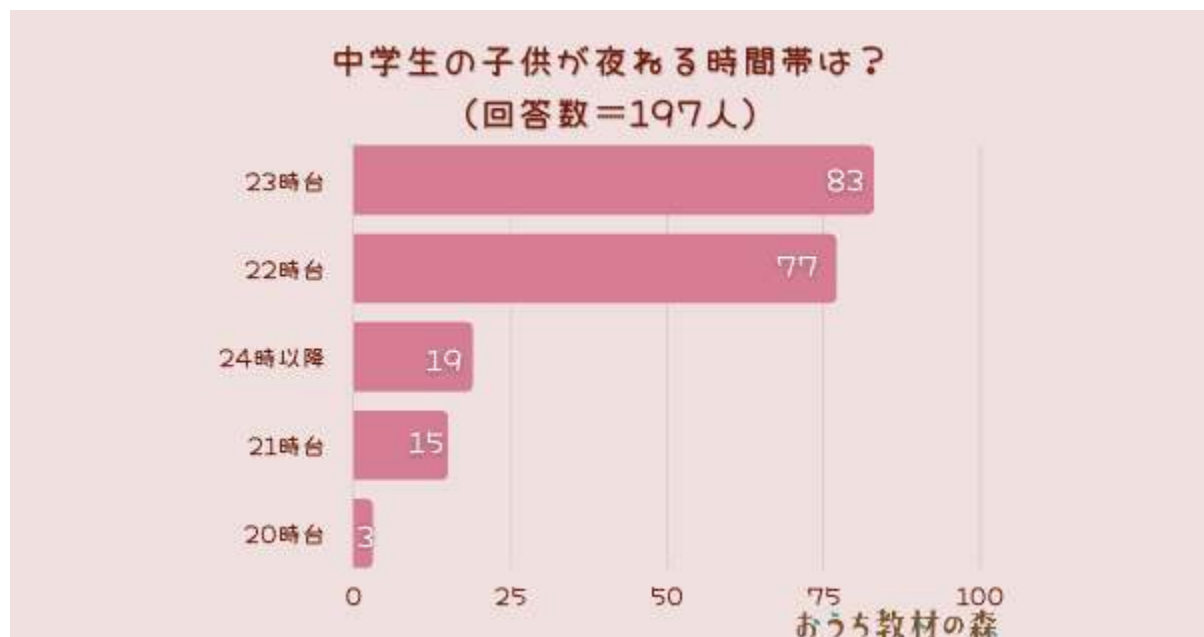
ARINA株式会社が運営する幼児、小学生の親御さん向けの教育メディア「おうち教材の森」(<https://naki-blog.com/study/>)は、日本全国の中学生以下のお子さんをお持ちの親御さんを対象に「中学生の子どもが寝る時間帯は何時？」のアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:3人、20代:32人、30代:75人、40代:63人、50代:22人、60代以上:5人)
- 調査主体: ARINA株式会社、おうち教材の森
- 調査時期: 2022年3月1日～3月2日
- 調査レポート: <https://naki-blog.com/study/survey-report-37>

* 本アンケート結果を引用する場合は「おうち教材の森」のURL (<https://naki-blog.com/study/>) を使用してください。

調査結果

「中学生の子どもが寝る時間帯は何時？」とアンケート調査した結果、1位は『23時台』でした。



1位:23時台

- 夕食を食べてお風呂に入って、勉強をしたりテレビを見て落ち着くのがその時間帯だから。
- もう少し早く寝てほしいのですが、結局いつもこの時間になります。
- もともと遅かったのが、年齢があがって更に遅くなった。
- 夜は塾に通っているから。
- 勉強や趣味などで早すぎず遅すぎない時間帯に寝たいと思うから。

2位:22時台

- 21時台は早く、23時台だと遅すぎるため。
- 早くて9時台、遅くて23時台だと思うので、最も多いのは22時台だと考えたからです。
- 23時前までには寝るイメージがあるため。
- 部活で次の日早いから。
- 眠くなる時間だから。

3位:24時以降

- 寝る前にスマホを見たりしてだんだん眠くなる時間が24時ごろのようです。
- ゲームをしたり、友人とのライン、勉強もあるから。
- 中学生は家庭学習などもあるので寝る時間帯は24時以降になると思われる。
- 毎日1時頃寝ている。勉強の後にオンラインゲームしている時もある。
- 中学生になると色々なことに興味を持ち始めるから。

4位:21時台

- その日やるべきことをするとそのくらいの時間になるから。
- 部活で疲れているから。
- 義務教育中までの睡眠時間を考えると22時過ぎまで起きていると寝不足になるから。
- 寝不足は健康に悪影響だから。

5位:20時台

- 眠くなるから。
- 大体その時間帯に寝ている。
- 平均的に寝なければいけない時間だと思うから。

【総括】「中学生の子どもが寝る時間帯は何時？」とアンケート調査した結果、1位は『23時台』でした

中学生になると部活動や塾など活動時間が夜間へ移る傾向にあり、寝る時間帯も遅くなっていることが分かりました。

小学生に比べ子どもの自主性を重んじており、「早く寝てほしいが強要はしない」という姿勢が多く見受けられます。

また近年、家庭内のインターネット環境が整備されており、YouTubeやSNS、LINE等は時間帯を気にする事なく楽しむことができます。

親世代が子どもだった頃よりも現代の中学生は誘惑が増えているのだと考えられます。

ARINA株式会社は、運営するメディア「おうち教材の森」を通じて、1人でも多くの方が、より良い家庭学習環境を整えられるように、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。