第６章　生活行動・意識

第１節　生活行動

1　生活時間

（起床時刻と就寝時刻）

○低年齢層はこの５年で早寝早起きになっている。（図表 57）

図表 57　起床時刻と就寝時刻

（1）平均起床時刻（平日）

	平成 18 年（2006 年）	平成 23 年（2011 年）
10～14 歳	6 時 44 分	6 時 38 分
15～19 歳	7 時 01 分	6 時 54 分
20～24 歳	7 時 53 分	7 時 56 分
25～29 歳	7 時 20 分	7 時 17 分
小学生（10 歳以上）	6 時 44 分	6 時 38 分
中学生	6 時 45 分	6 時 41 分
高校生	6 時 43 分	6 時 36 分
その他の在学者	7 時 59 分	7 時 55 分

（2）平均就寝時刻（平日）

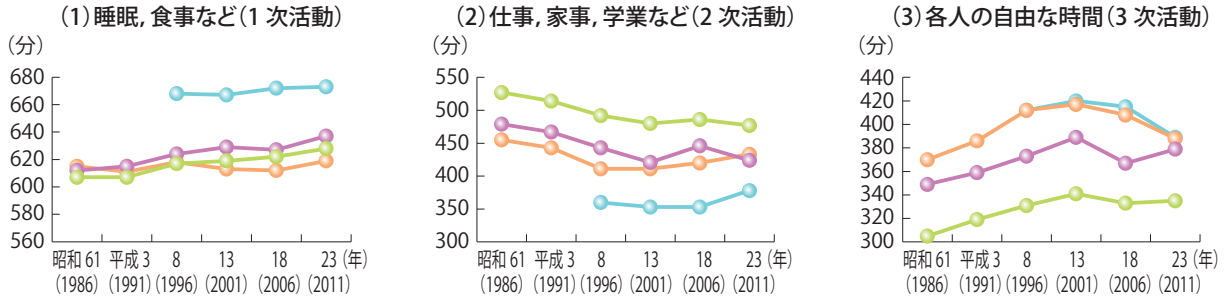
	平成 18 年（2006 年）	平成 23 年（2011 年）
10～14 歳	22 時 30 分	22 時 24 分
15～19 歳	23 時 58 分	23 時 48 分
20～24 歳	0 時 31 分	0 時 31 分
25～29 歳	0 時 05 分	0 時 07 分
小学生（10 歳以上）	22 時 02 分	21 時 57 分
中学生	23 時 04 分	22 時 55 分
高校生	23 時 50 分	23 時 42 分
その他の在学者	0 時 47 分	0 時 37 分

（出典）総務省「社会生活基本調査」

（睡眠や食事，仕事や家事，自由な時間）

○睡眠や食事の時間が増加。自由な時間は 10 代で減少。（図表 58）

図表 58　１次活動，２次活動，３次活動時間



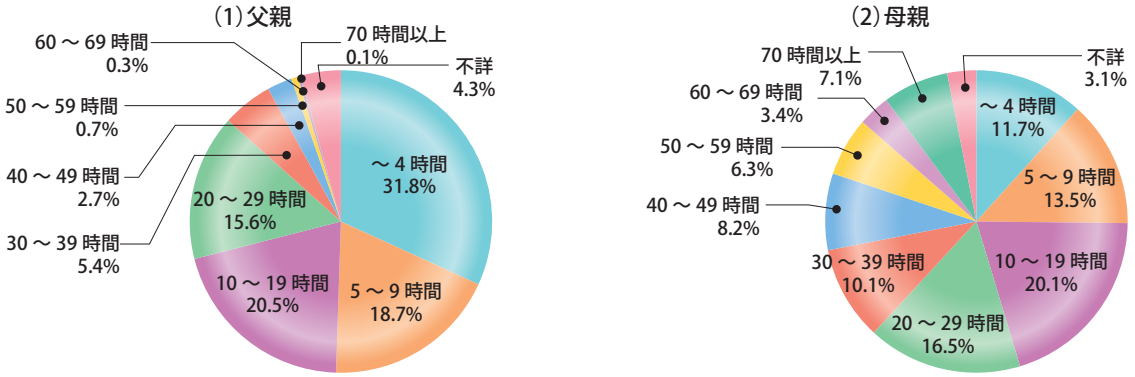
（出典）総務省「社会生活基本調査」
（注）睡眠や食事など生理的に必要な活動を１次活動，仕事や家事，学業など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動を２次活動，それら以外で各人が自由に使える時間における活動を３次活動という。

2 行動

（親とのかかわり）

○１週間の会話時間が父親とは「～４時間」が，母親とは「10～19時間」が最も多い。（図表59）

図表59 父母と子どもたちとの会話時間（１週間当たり）（平成21年）

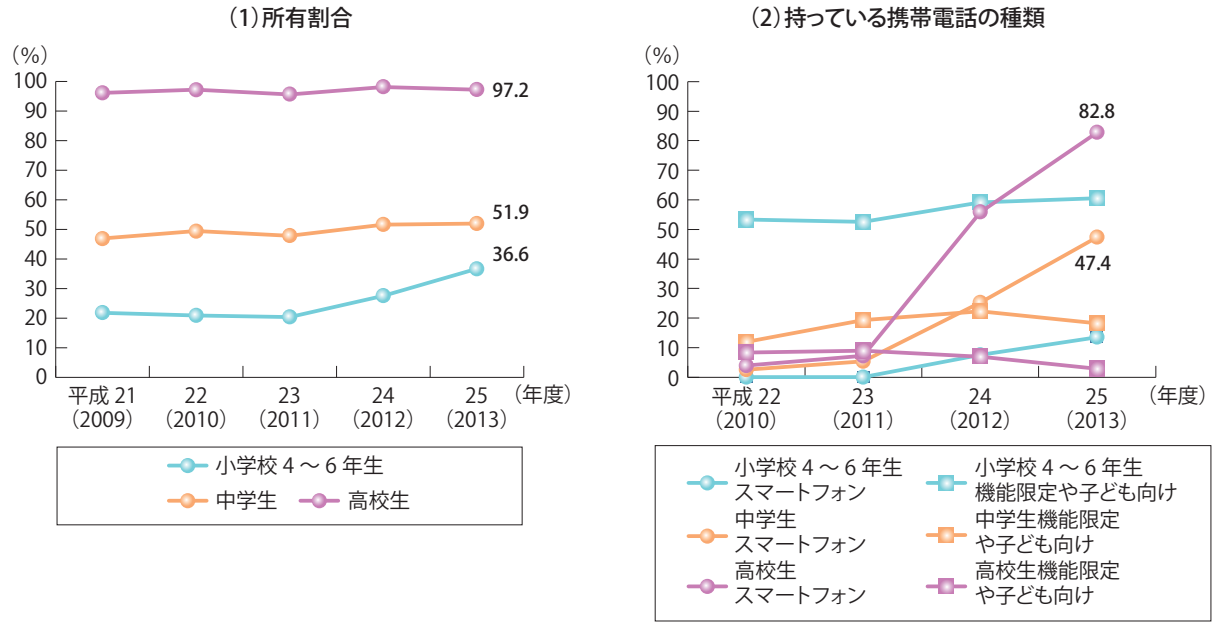


（出典）厚生労働省「全国家庭児童調査」

（携帯電話やインターネットの利用）

○高校生の９割以上が携帯電話を所有しており，うち８割はスマートフォンを所有。（図表60）

図表60 携帯電話（PHS・スマートフォンを含む）の利用状況



（出典）内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」
（注）1.（1）の所有割合は，自分専用と家族と一緒に使っているものの合計。
2.（2）において，機能限定スマートフォンや子ども向けスマートフォンは割合がわずかであるため，含めていない。

第２節　意識

1　幸せ感，不安や悩み

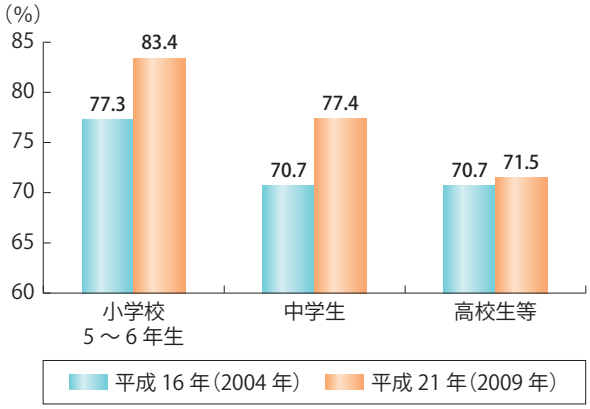
（幸せ感）

○幸せだと思う小学生・中学生・高校生等の割合は上昇。（図表61）

（不安や悩み）

○不安や悩みを抱えている小学生・中学生・高校生等の割合も上昇。不安や悩みの主な内容は勉強や進路。（図表62）

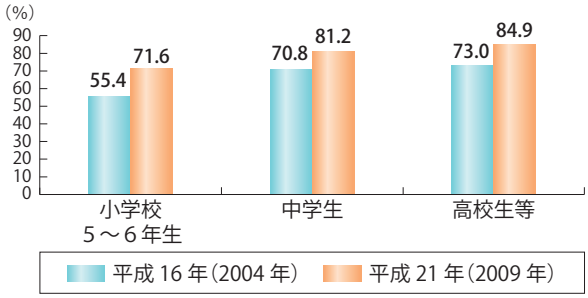
図表61　幸せ感（幸せだと思う者の割合）



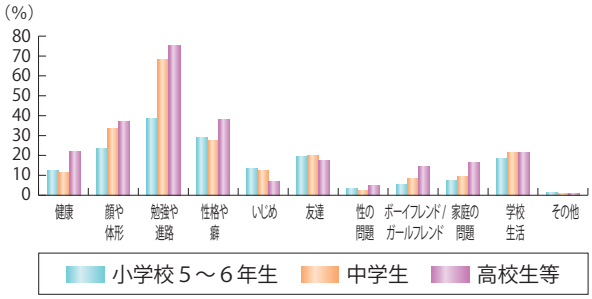
（出典）厚生労働省「全国家庭児童調査」
（注）1．高校生等とは，高校生と，各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。
2．ここでいう幸せだと思う者とは，「今，幸せだと思うか」との問いに対し「とても幸せだと思う」「やや幸せだと思う」と回答した者の合計。

図表62　不安や悩み

(1)不安や悩みを抱えている者の割合



(2)不安や悩みの内訳(平成21年 複数回答)



（出典）厚生労働省「全国家庭児童調査」
（注）高校生等とは，高校生と，各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の合計。

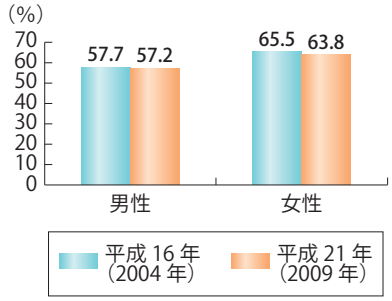
2　結婚の意思，ライフコース

（結婚の意思）

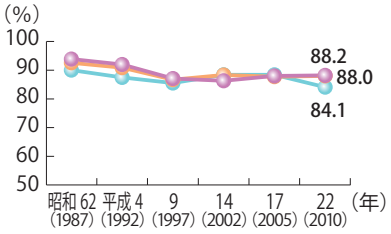
○結婚する意思を持つ未婚者は９割前後で推移。（図表63）

図表63　結婚の意思のある者の割合

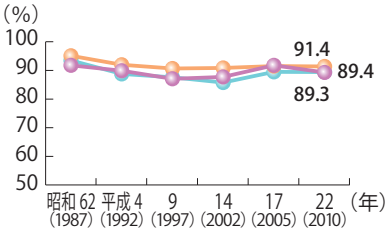
(1)中学生・高校生

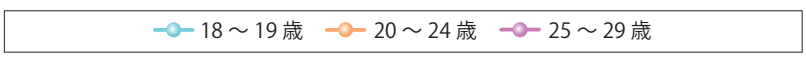


(2)18歳以上(男性)



(3)18歳以上(女性)





（出典）厚生労働省「全国家庭児童調査」，国立社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査（独身者調査）」
（注）1．(1)のグラフは，「将来，結婚をしたいと思っているか」との問いに対し「結婚はしたい」「結婚はしたくない」「まだわからない」の中から「結婚はしたい」を選んだ，中学生，高校生，各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒の割合。
2．(2)と(3)のグラフは，「いずれ結婚するつもり」「一生結婚するつもりはない」「不詳」のうち「いずれ結婚するつもり」が選択された割合。