



「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究 [結果の概要]

【本調査研究の概要】

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、平成30年に『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究会（委員長：明石要一）を設け、子供の頃の「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする規則正しい生活習慣や様々な体験と、大人になった現在の自尊感情や共生感等の資質・能力等との関係について調査・分析を行ってまいりました。このたびその結果がまとまりましたので、概要をお知らせします。

【結果の概要】

結果1

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、年代が若いほど相関関係が強かった。(P1)

結果2

子供の頃朝の活動（朝活）をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、30代以下の方が40代以上より相関関係が強く、特に20代以下の朝活をよく行っていた人は資質・能力の高い割合が多かった。(P4)

結果3

子供の頃自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。特に20代以下については、資質・能力の高い割合が多かった。(P6)

結果4

子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり）が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。(P8)

結果5

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、親から生活習慣に関するしつけを受けていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。(P12)

結果6

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていて、体験活動をよく行っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。(P16)

【問い合わせ先】「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局（国立青少年教育振興機構）担当：渡邊・藤江
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
TEL：03-6407-7618 FAX：03-6407-7699 Email：hayane-hayaoki@niye.go.jp

結果 1

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、年代が若いほど相関関係が強かった。

子供の頃の起床時刻や就寝時刻が早い、朝食を毎日食ベるといった規則正しい生活習慣に関して、大人になった現在の資質・能力との関係について分析を行った結果、子供の頃に規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、年代別にみると、年代が若いほど規則正しい生活習慣と現在の資質・能力との相関関係が強かった。

※子供の頃の「規則正しい生活習慣」は、[参考] 調査の概要「5. 本調査で使用している用語の説明」(1)を参照。

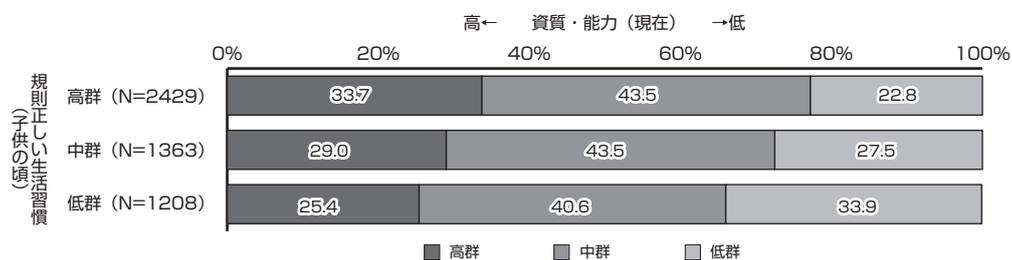


図 1-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力

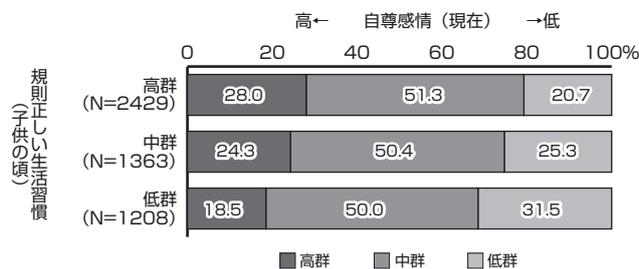


図 1-1-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の自尊感情

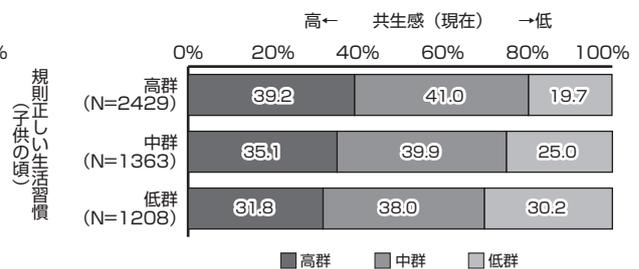


図 1-1-2 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の共生感

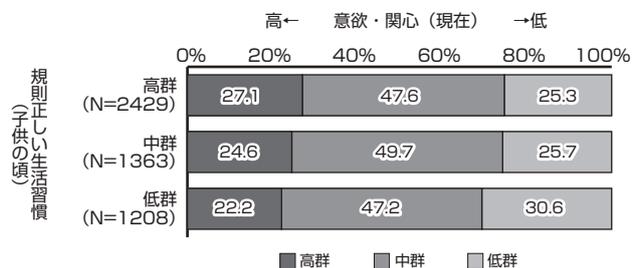


図 1-1-3 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の意欲・関心

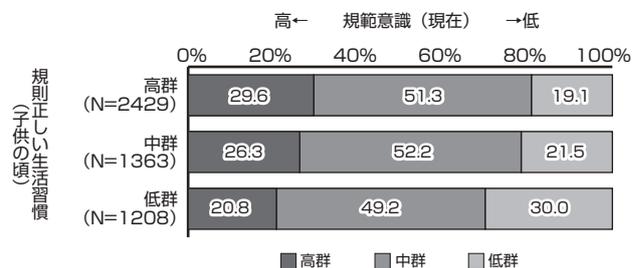


図 1-1-4 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の規範意識

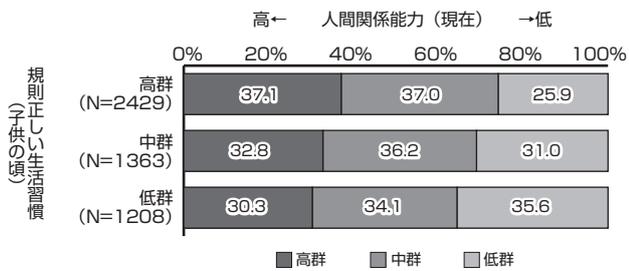


図 1-1-5 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力

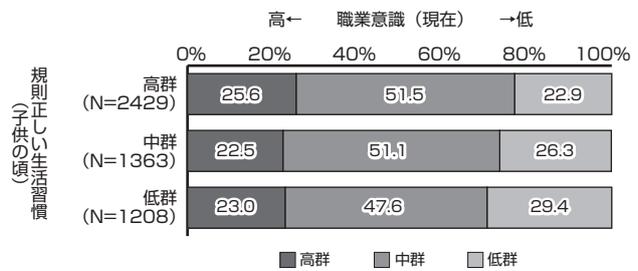


図 1-1-6 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の職業意識

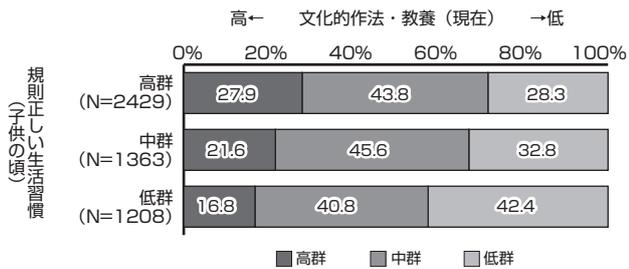


図 1-1-7 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の文化的作法・教養

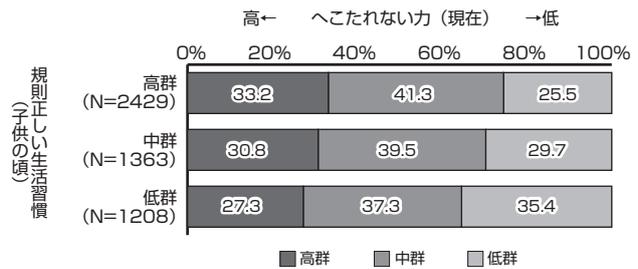


図 1-1-8 子供の頃の規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力

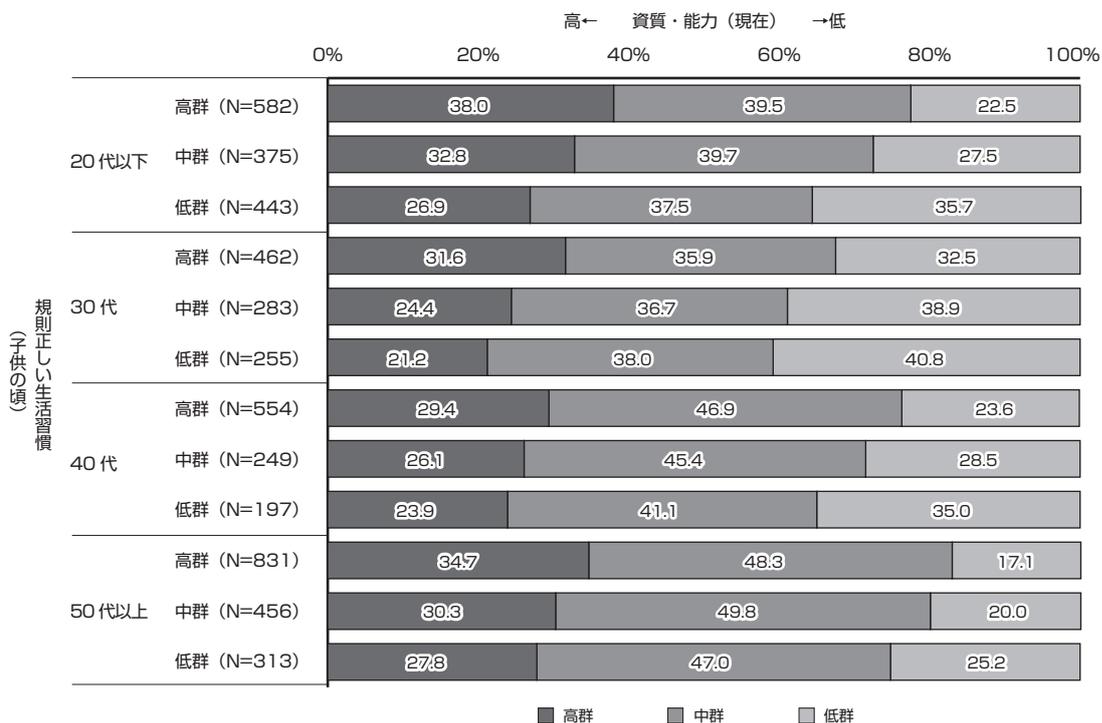


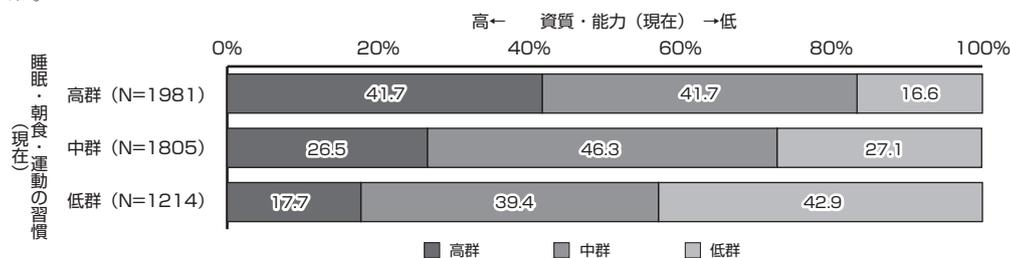
図 1-2 年代別にみた子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

(参考) 現在の睡眠・朝食・運動の習慣と現在の資質・能力との関係

結果1では、「子供の頃」の規則正しい生活習慣と「大人になった現在」の資質・能力との関係を見てきたが、下の図のように、「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」と現在の資質・能力との関係についても、規則正しい睡眠・朝食・運動の習慣をよくしている人ほど、資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

すなわち、子供の頃の規則正しい生活習慣と同様、大人になった現在の規則正しい生活習慣（睡眠・朝食・運動）も、現在の資質・能力に大きな影響を与えていると言える。

※「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」は、[参考] 調査の概要「5. 本調査で使用している用語の説明」(4)を参照。



(参考) 図 現在の睡眠・朝食・運動の習慣と現在の資質・能力

結果 2

子供の頃朝の活動（朝活）をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別にみると、30代以下の方が40代以上より相関関係が強く、特に20代以下の朝活をよく行っていた人は資質・能力の高い割合が多かった。

子供の頃の朝早く起きて取り組んだ活動（以下、「朝活」という。）をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。資質・能力別にみると、共生感や人間関係能力について、子供の頃に朝活をよく行っていた人の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

年代別にみると、30代以下の年代の方が40代以上の年代より相関関係が強い傾向がみられた。

また、20代以下については他の年代に比べて朝活をよく行っていた人の資質・能力が高い人の割合が多いという傾向がみられた。

※「朝活多群」及び「朝活少群」は、[参考] 調査の概要「5. 本調査で使用している用語の説明」（3）①を参照。

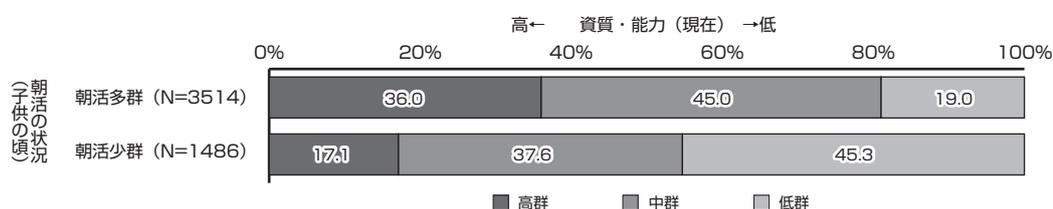


図 2-1 子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

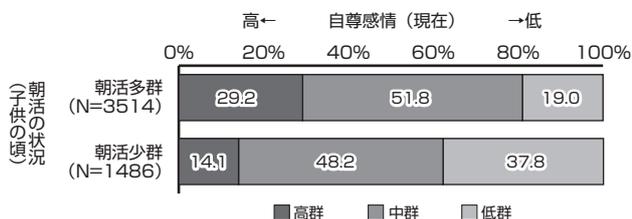


図 2-1-1 子供の頃の朝活の状況と現在の自尊感情

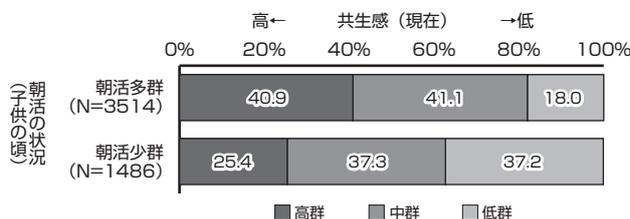


図 2-1-2 子供の頃の朝活の状況と現在の共生感

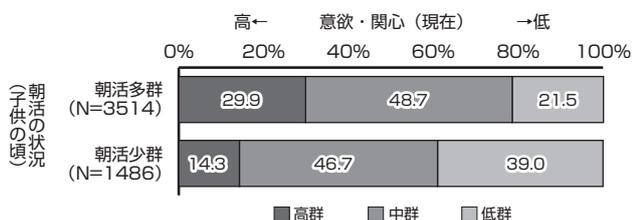


図 2-1-3 子供の頃の朝活の状況と現在の意欲・関心

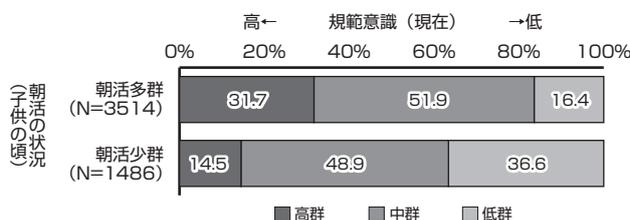


図 2-1-4 子供の頃の朝活の状況と現在の規範意識

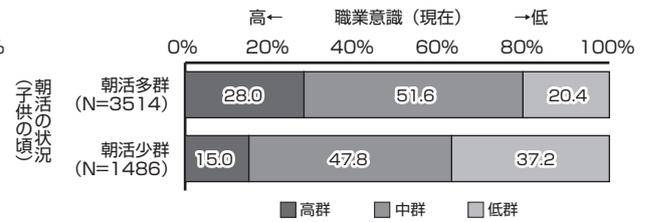
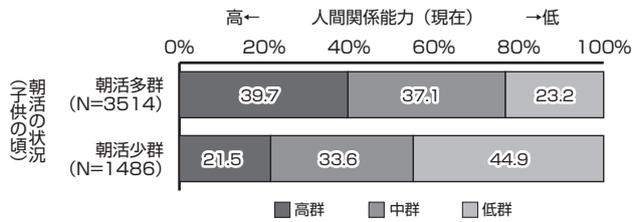


図 2-1-5 子供の頃の朝活の状況と現在の人間関係能力

図 2-1-6 子供の頃の朝活の状況と現在の職業意識

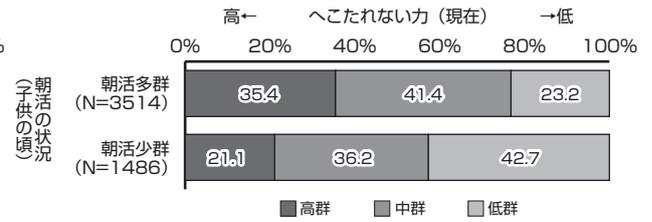
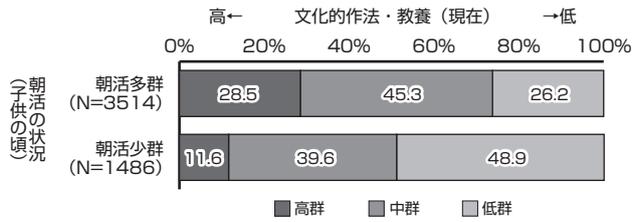


図 2-1-7 子供の頃の朝活の状況と現在の文化的作法・教養

図 2-1-8 子供の頃の朝活の状況と現在のへこたれない力

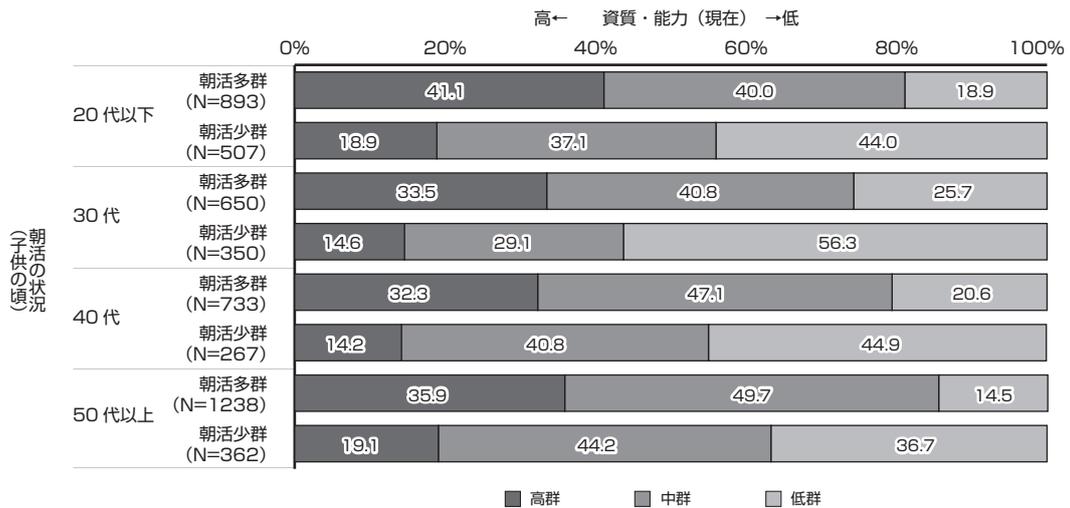


図 2-2 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

結果3

子供の頃自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。特に20代以下については、資質・能力の高い割合が多かった。

子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の体験活動をよく行っているほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

体験活動別にみると、特に、「友達との遊び」「地域活動」「家族行事」について、活動が多いほど資質能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、年代別にみると20代以下については体験活動の多い人の資質・能力の高い割合が多かった。

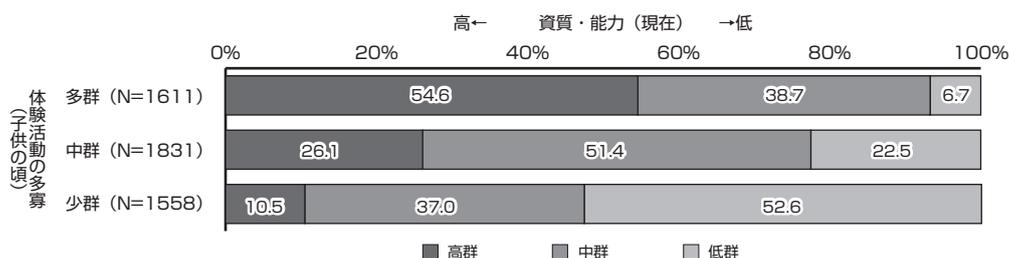


図 3-1 子供の頃の体験の多寡と現在の資質・能力

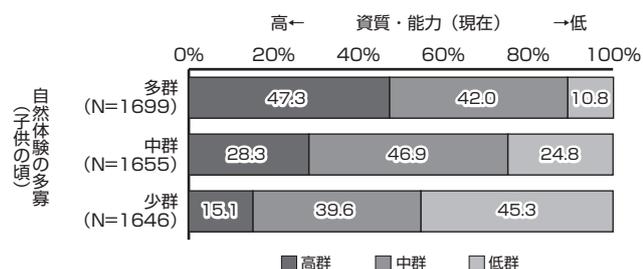


図 3-1-1 子供の頃の自然体験の多寡と現在の資質・能力

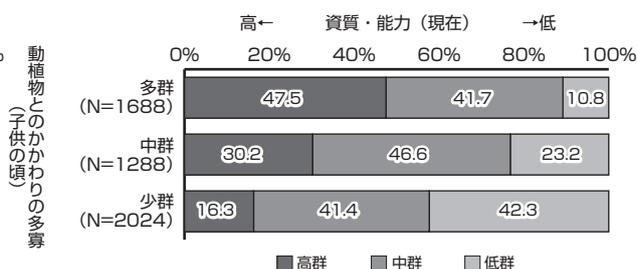


図 3-1-2 子供の頃の動植物とのかかわりの多寡と現在の資質・能力

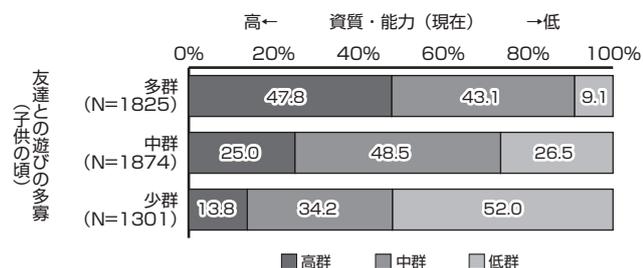


図 3-1-3 子供の頃の友達との遊びの多寡と現在の資質・能力

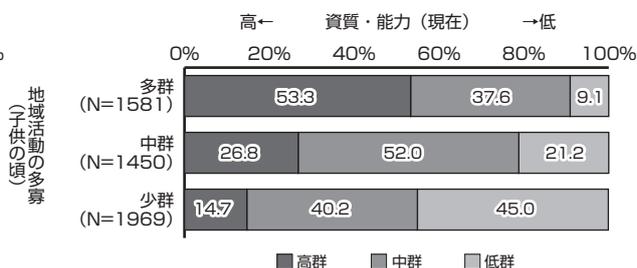


図 3-1-4 子供の頃の地域活動の多寡と現在の資質・能力

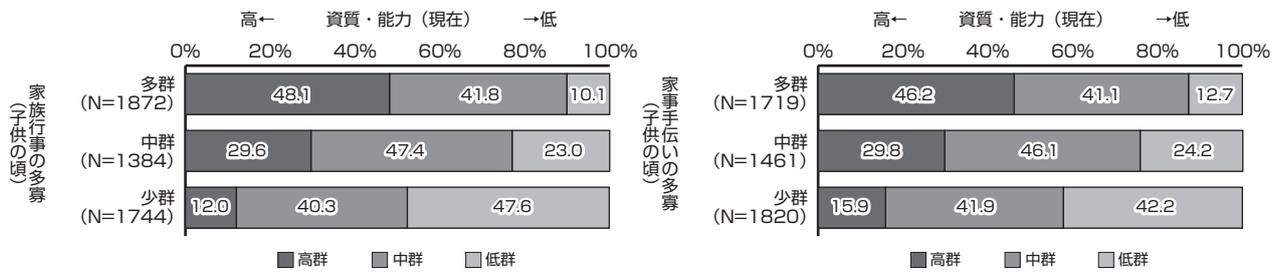


図 3-1-5 子供の頃の家族行事の多寡と現在の資質・能力 図 3-1-6 子供の頃の家事手伝いの多寡と現在の資質・能力

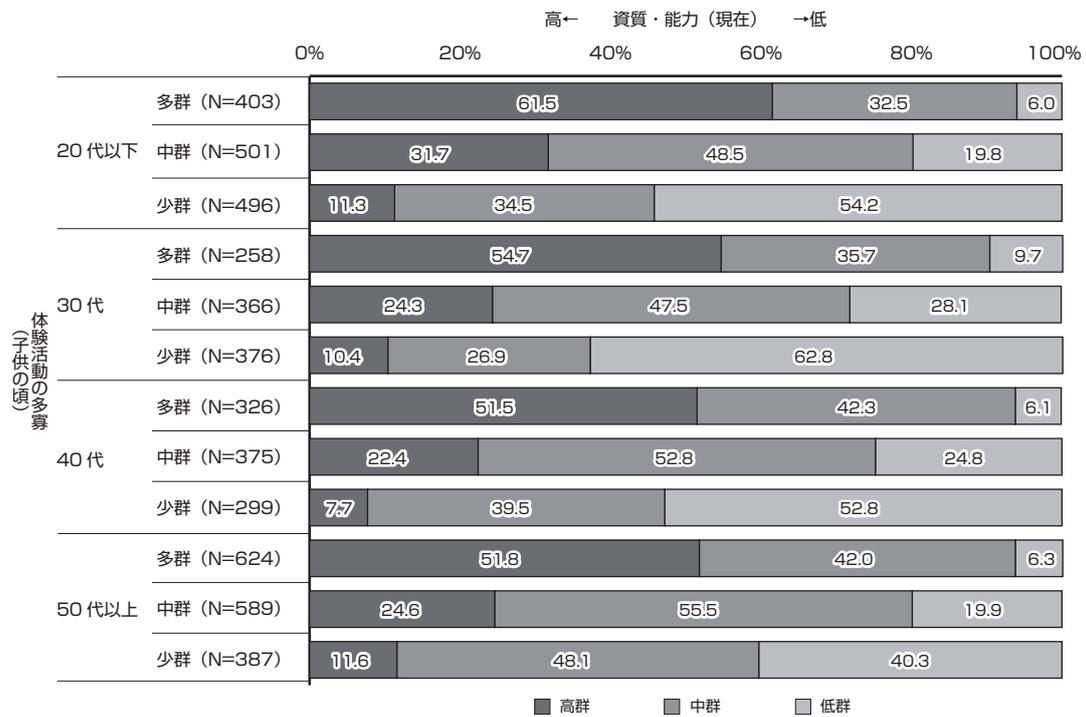


図 3-2 年代別にみた子供の頃の体験の多寡と現在の資質・能力

結果 4

子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり）が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのふり）と大人になった現在の資質・能力との関係について分析を行った結果、子供の頃の体験活動の質が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い割合が多い傾向がみられた。特に、共生感や人間関係能力、へこたれない力について、その傾向が強くみられた。

[遊びっぷり]

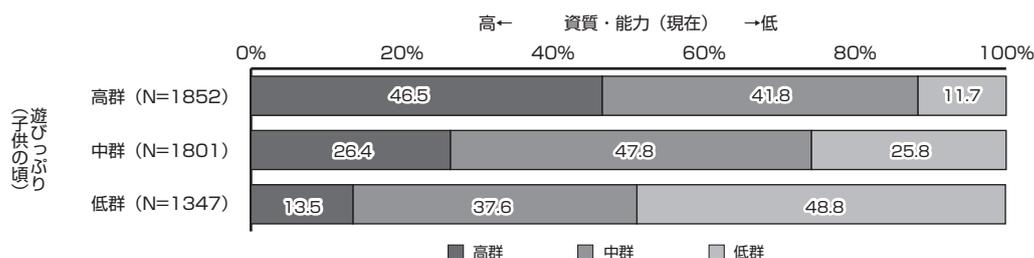


図 4-1 子供の頃の遊びっぷりと現在の資質・能力

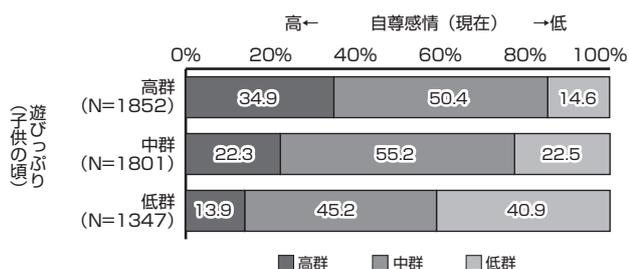


図 4-1-1 子供の頃の遊びっぷりと現在の自尊感情

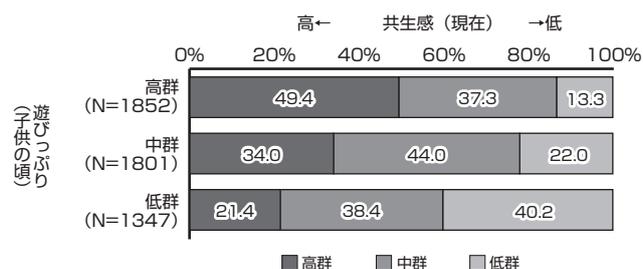


図 4-1-2 子供の頃の遊びっぷりと現在の共生感

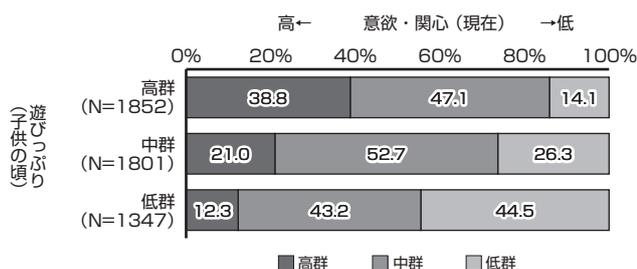


図 4-1-3 子供の頃の遊びっぷりと現在の意欲・関心

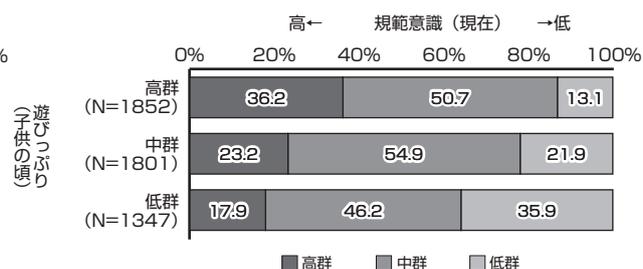


図 4-1-4 子供の頃の遊びっぷりと現在の規範意識

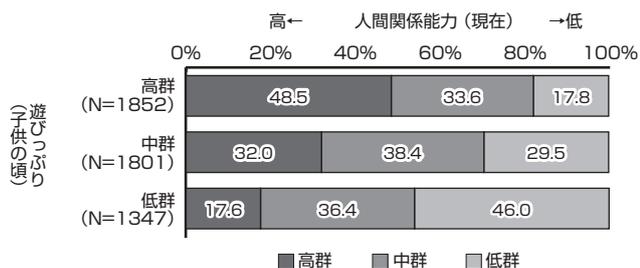


図 4-1-5 子供の頃の遊びっぷりと現在の人間関係能力

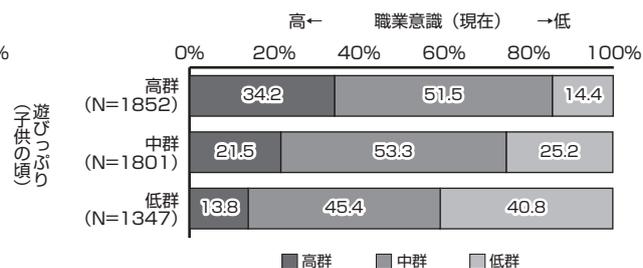


図 4-1-6 子供の頃の遊びっぷりと現在の職業意識

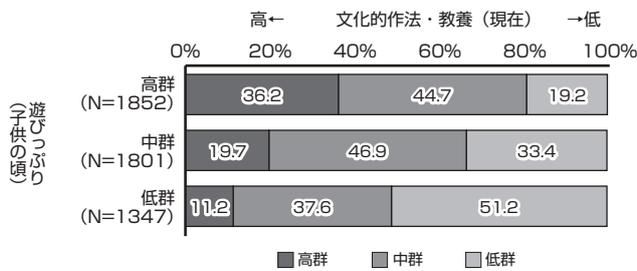


図 4-1-7 子供の頃の遊びっぷりと現在の文化的作法・教養

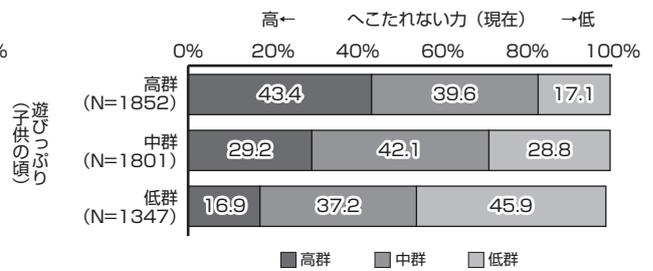


図 4-1-8 子供の頃の遊びっぷりと現在のへこたれない力

[付き合いっぷり]

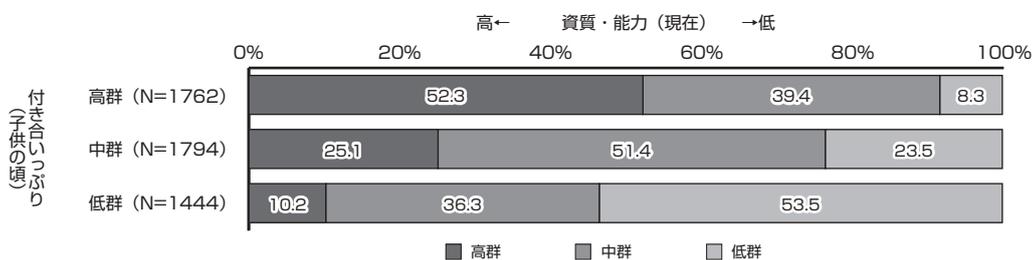


図 4-2 子供の頃の付き合いっぷりと現在の資質・能力

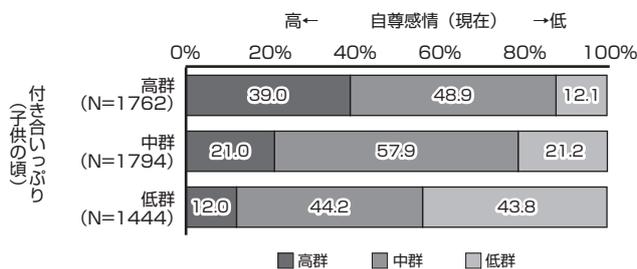


図 4-2-1 子供の頃の付き合いっぷりと現在の自尊感情

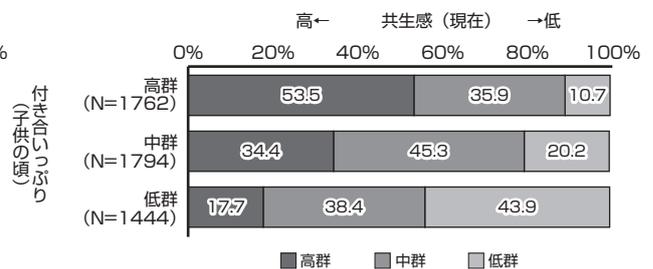


図 4-2-2 子供の頃の付き合いっぷりと現在の共感感

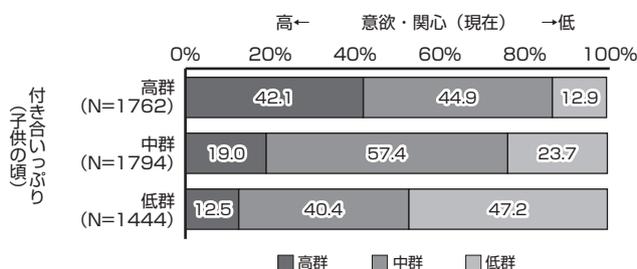


図 4-2-3 子供の頃の付き合いっぷりと現在の意欲・関心

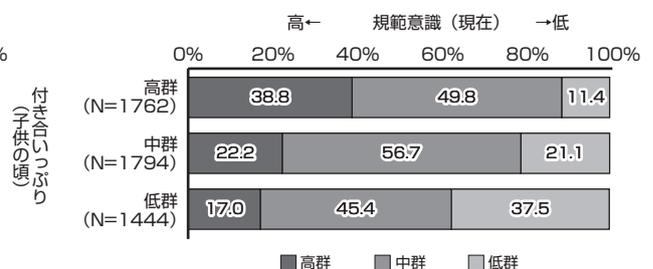


図 4-2-4 子供の頃の付き合いっぷりと現在の規範意識

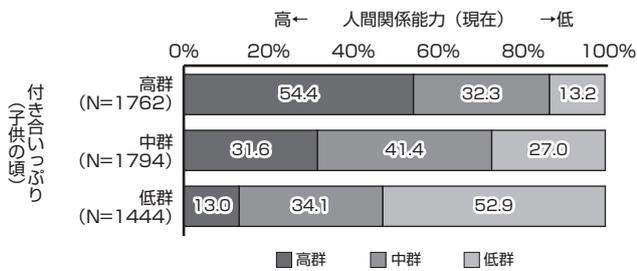


図 4-2-5 子供の頃の付き合いっぷりと現在の人間関係能力

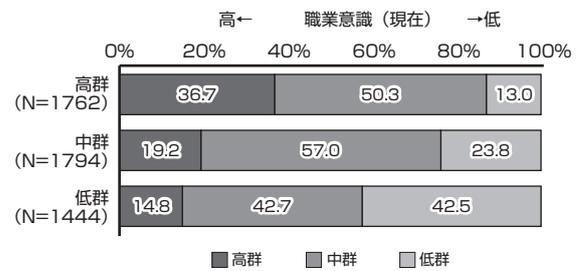


図 4-2-6 子供の頃の付き合いっぷりと現在の職業意識

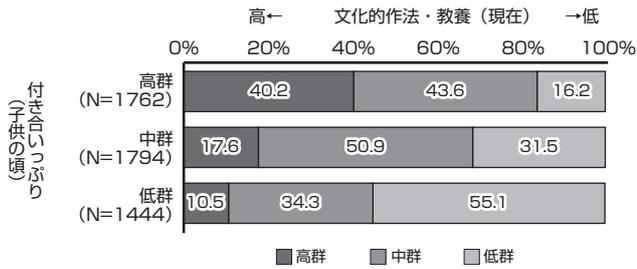


図 4-2-7 子供の頃の付き合いっぷりと現在の文化的作法・教養

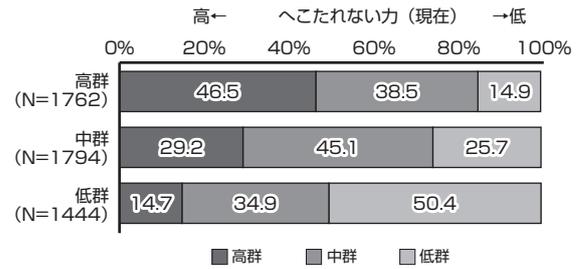


図 4-2-8 子供の頃の付き合いっぷりと現在のへこたれない力

[食べっぷり]

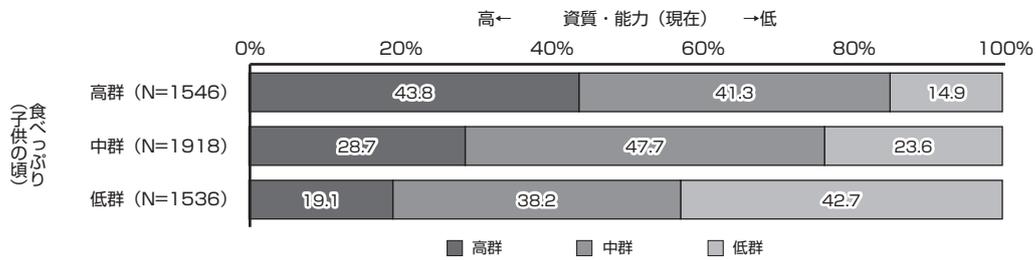


図 4-3 子供の頃の食べっぷりと現在の資質・能力

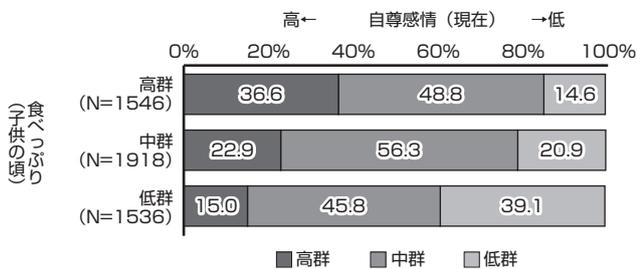


図 4-3-1 子供の頃の食べっぷりと現在の自尊感情

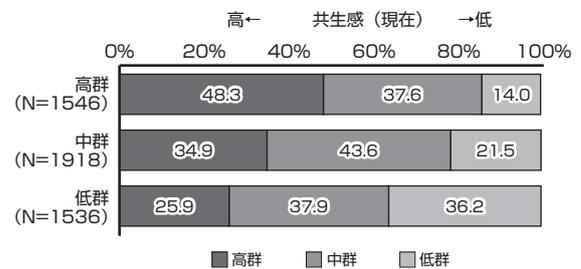


図 4-3-2 子供の頃の食べっぷりと現在の共生感

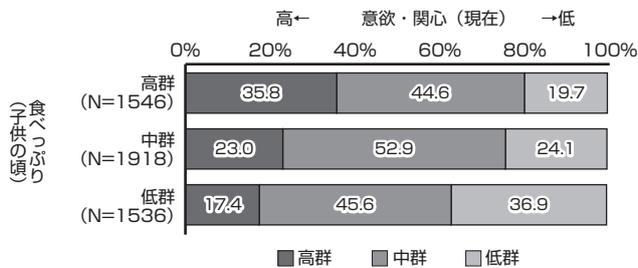


図 4-3-3 子供の頃の食べっぷりと現在の意欲・関心

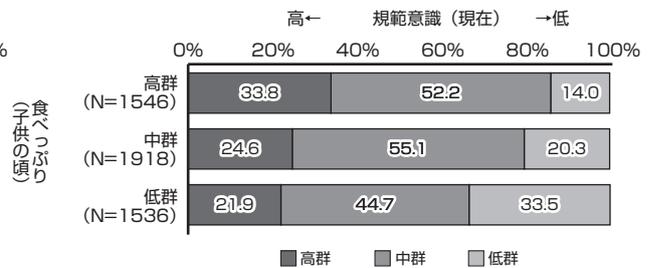


図 4-3-4 子供の頃の食べっぷりと現在の規範意識

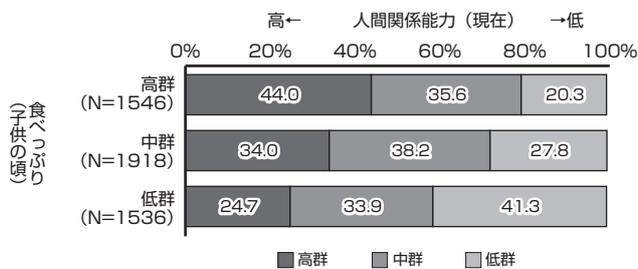


図 4-3-5 子供の頃の食べっぷりと現在の人間関係能力

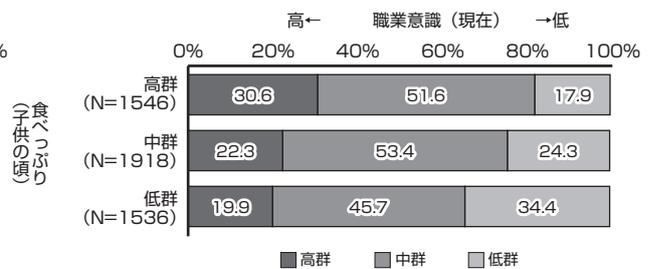


図 4-3-6 子供の頃の食べっぷりと現在の職業意識

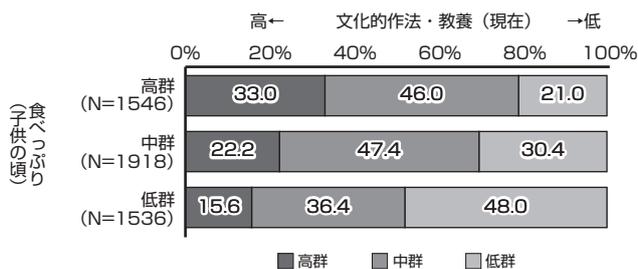


図 4-3-7 子供の頃の食べっぷりと現在の文化的作法・教養

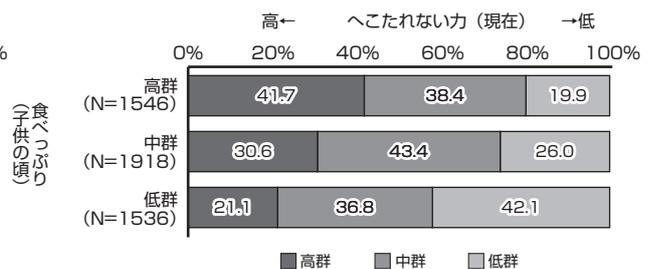
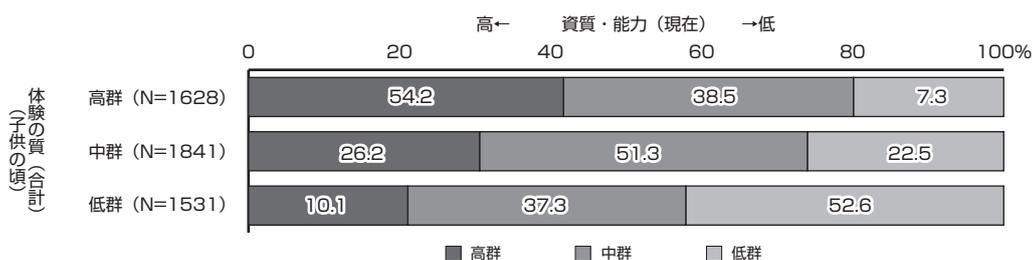


図 4-3-8 子供の頃の食べっぷりと現在のへこたれない力

(参考) 子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係

子供の頃の体験の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つのぷり）と大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の体験の質が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。



(参考) 図 子供の頃の体験の質と現在の資質・能力

結果5

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、親から生活習慣に関するしつけを受けていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。

子供の頃の家庭の経済状況と大人になった現在の資質・能力の関係についてみると、全体的には、経済状況にゆとりがあった人のほうが、現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。

また、経済状況に関わらず、規則正しい生活習慣をよく行っていた人ほど現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。特に規範意識については、経済状況との関連性が低かった。

次に、子供の頃、親から「毎朝、きちんと食事を食べること」、「毎朝、決まった時間にきちんと起きること」、「夜ふかしをしないで早く寝ること」という規則正しい生活習慣に関する「しつけ」をよく受けていたかに加えて、大人になった現在の資質・能力との関係を見ると、家庭の経済状況に関わらず、子供の頃に親からの規則正しい生活習慣に関するしつけをよく受けていた人は、現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

※「規則正しい生活習慣に関する親からのしつけ」は、[参考]調査の概要「5. 本調査で使用している用語の説明」(3)②を参照。

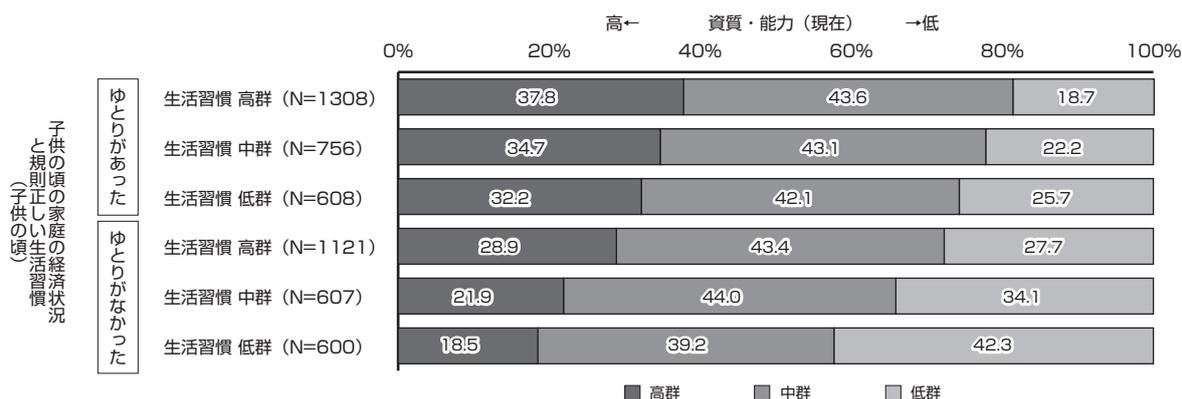


図 5-1 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

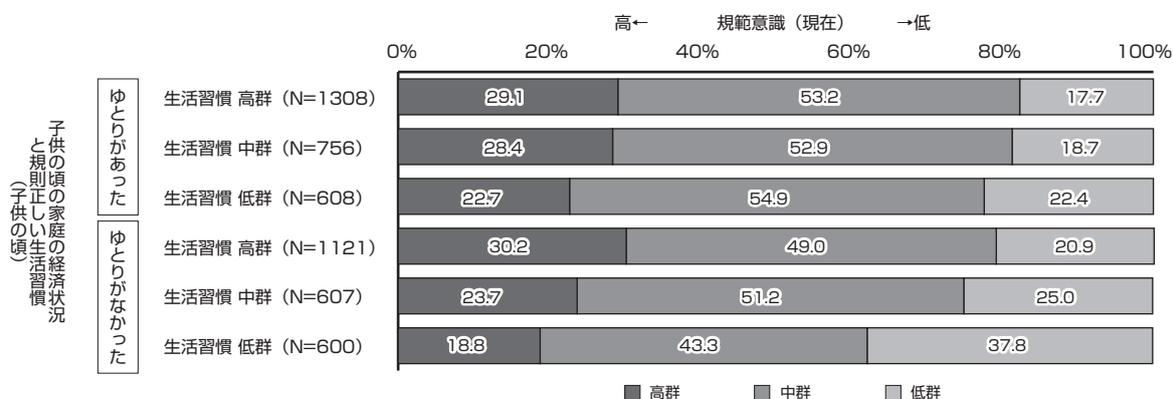


図 5-1-1 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の規範意識

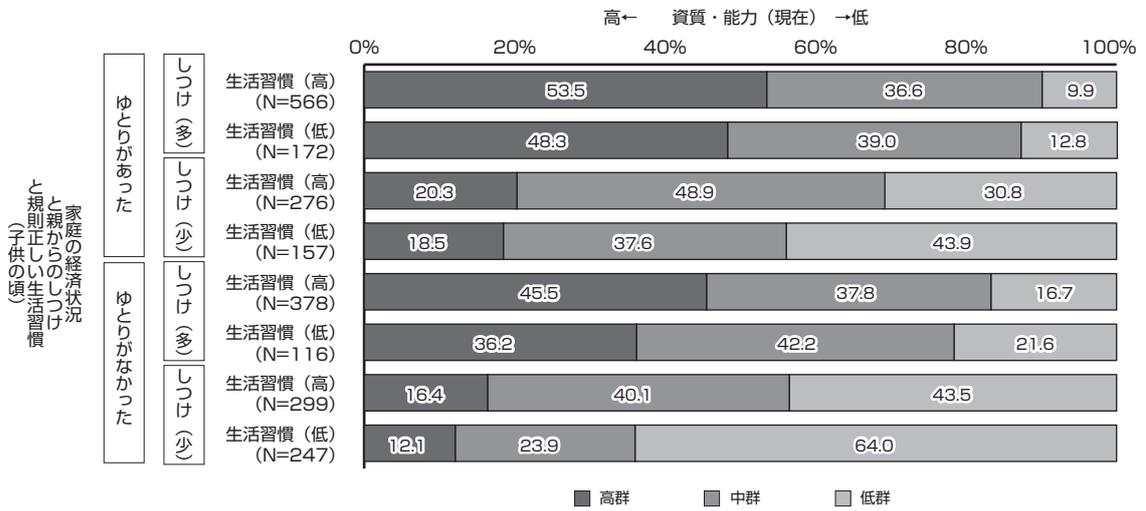


図 5-2 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

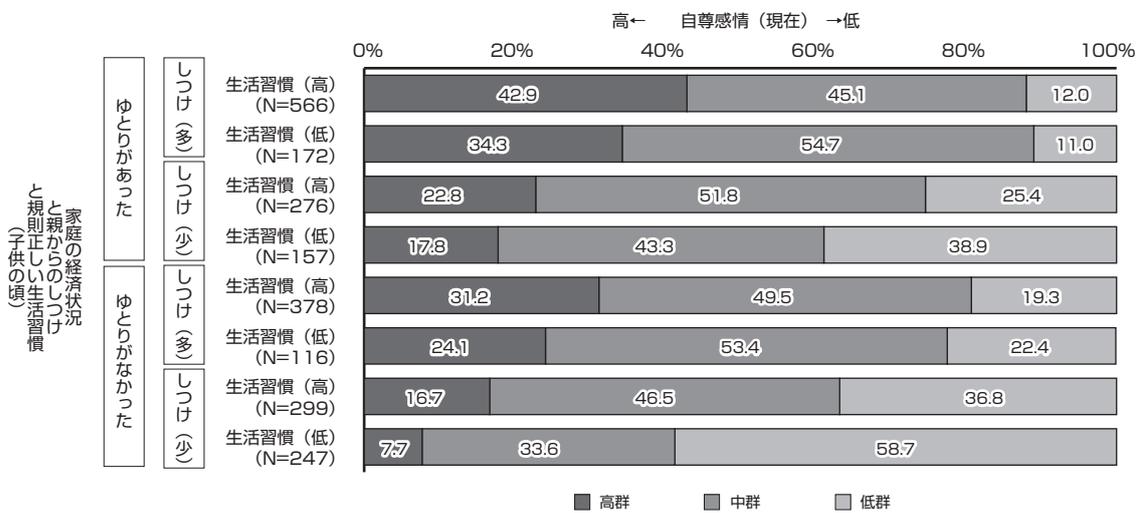


図 5-2-1 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の自尊心

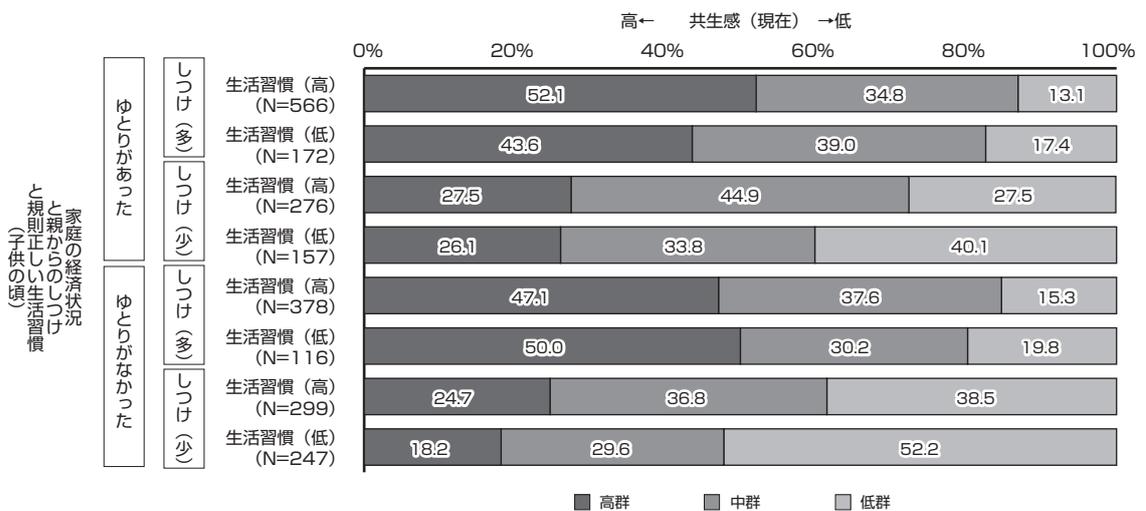


図 5-2-2 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の共生感

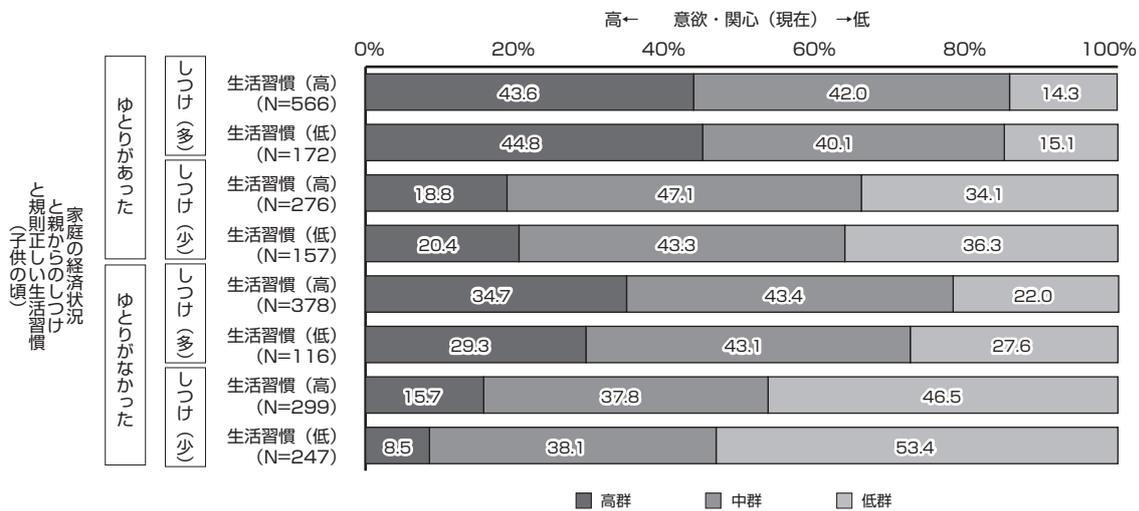


図 5-2-3 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の意欲・関心

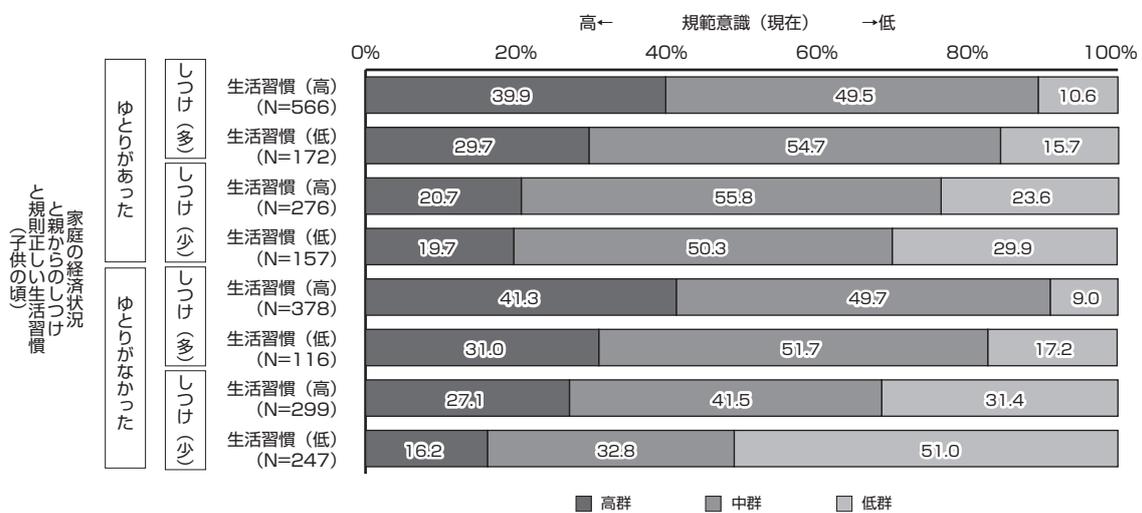


図 5-2-4 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の規範意識

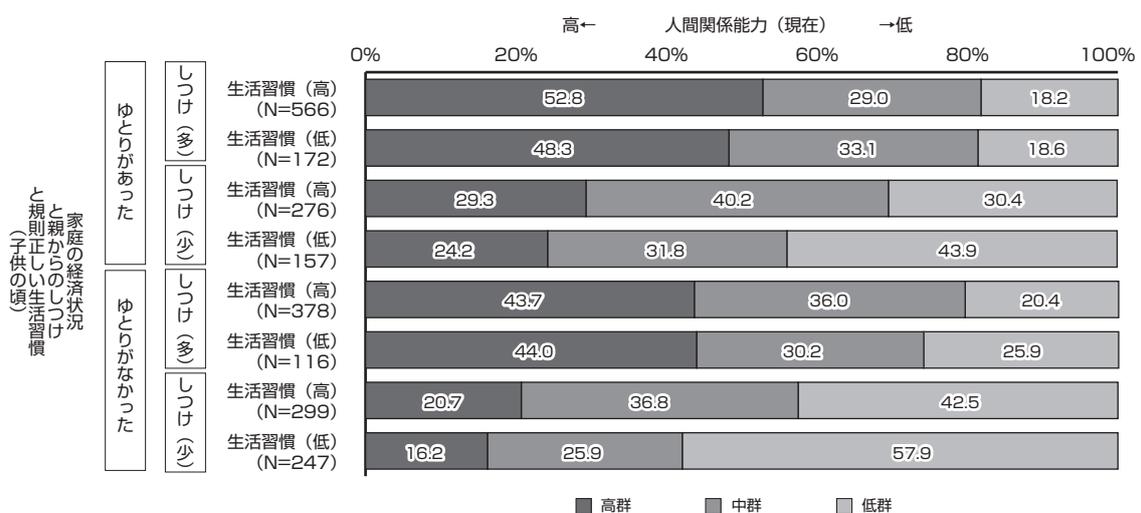


図 5-2-5 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の人間関係能力

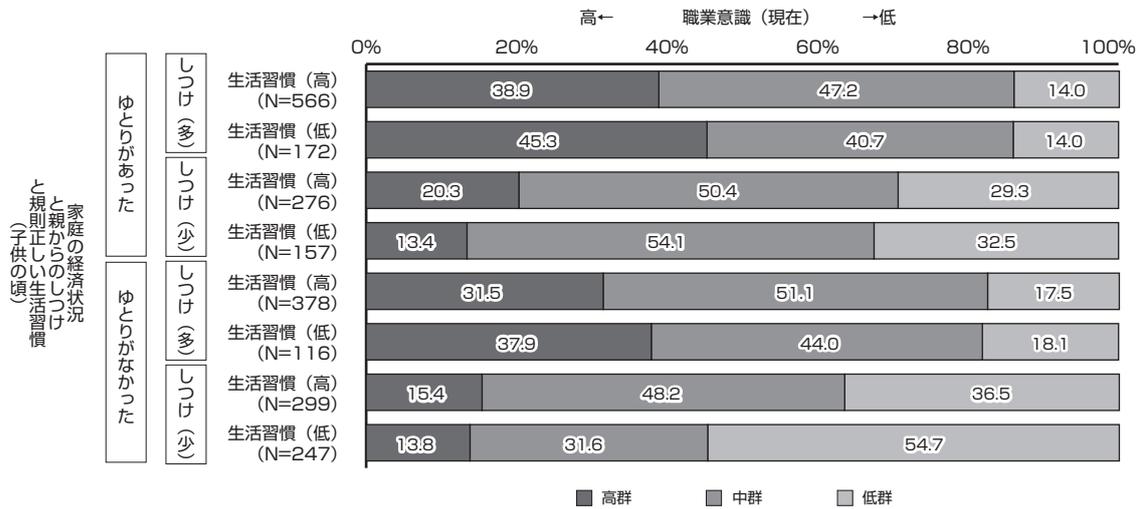


図 5-2-6 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の職業意識

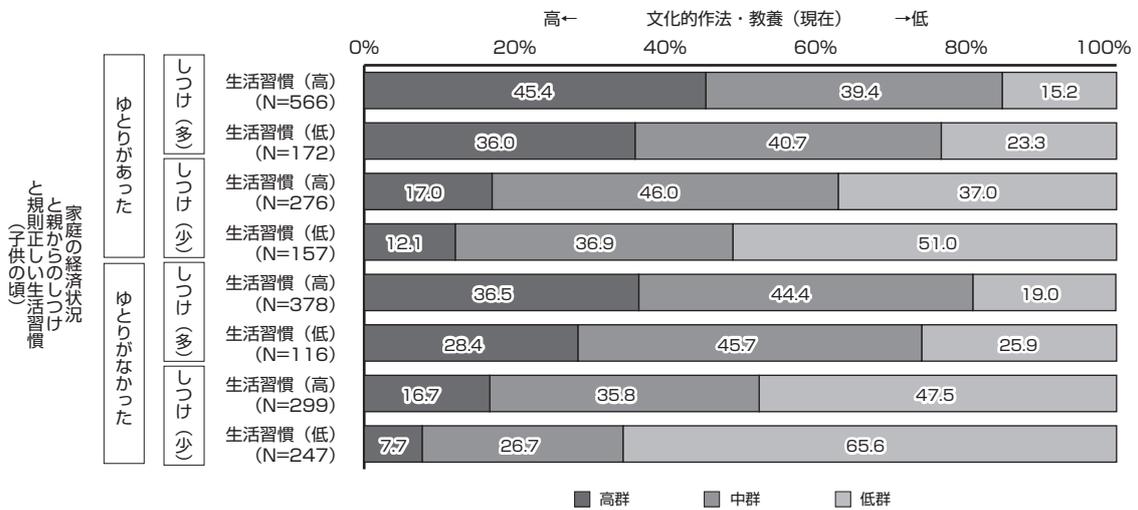


図 5-2-7 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の文化的作法・教養

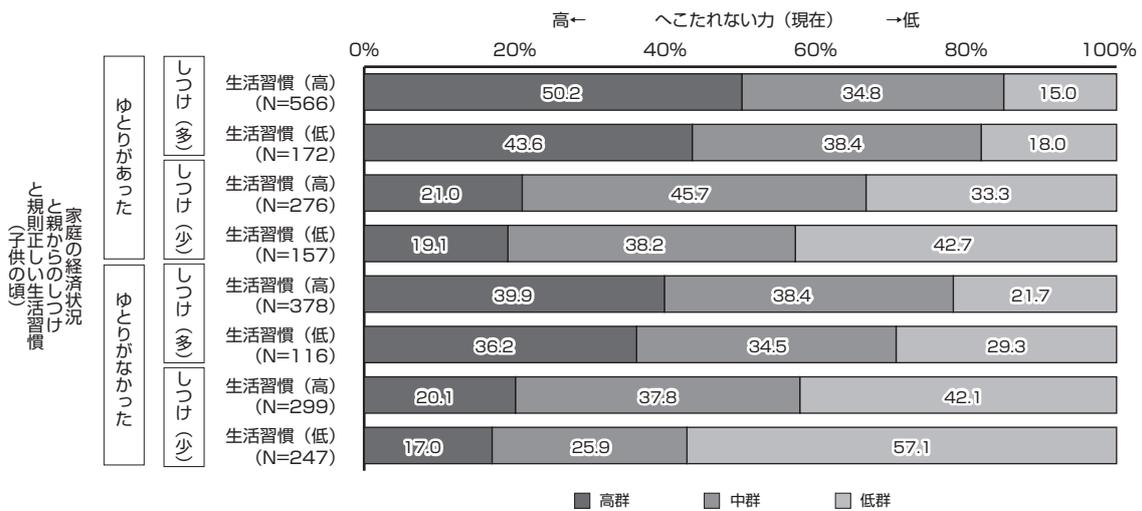


図 5-2-8 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在のへこたれない力

結果6

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていて、体験活動をよく行っていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣に体験活動を加えて現在の資質・能力との関係を見ると、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣や体験活動をよく行っていた人ほど、そうでなかった人に比べ、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

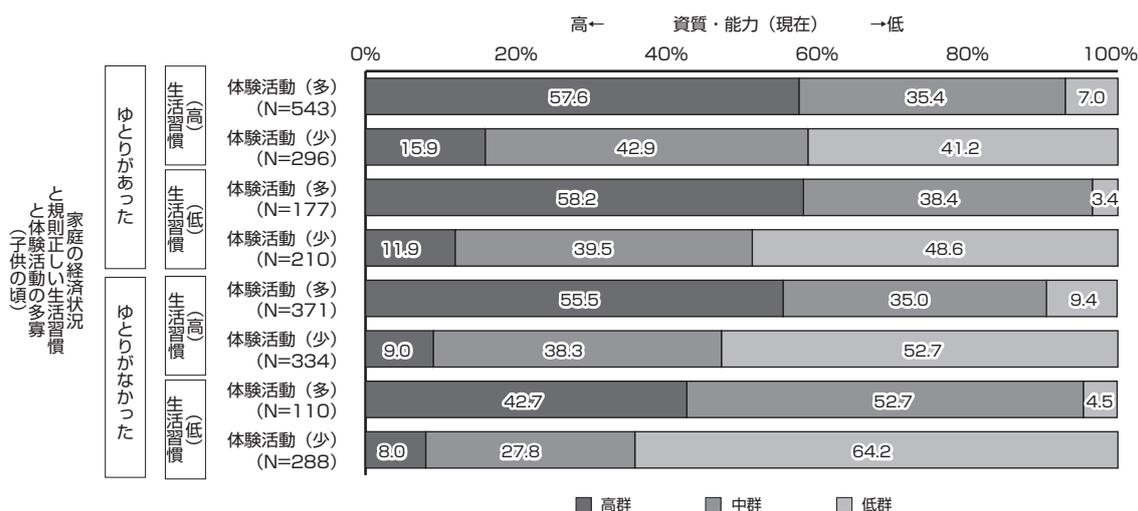


図6 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の資質・能力

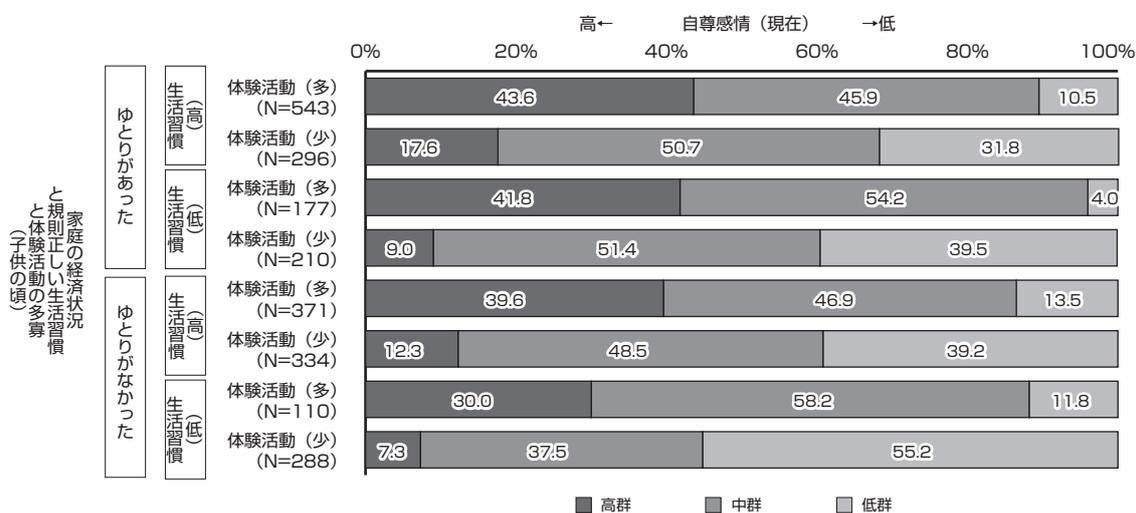


図6-1 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の自尊感情

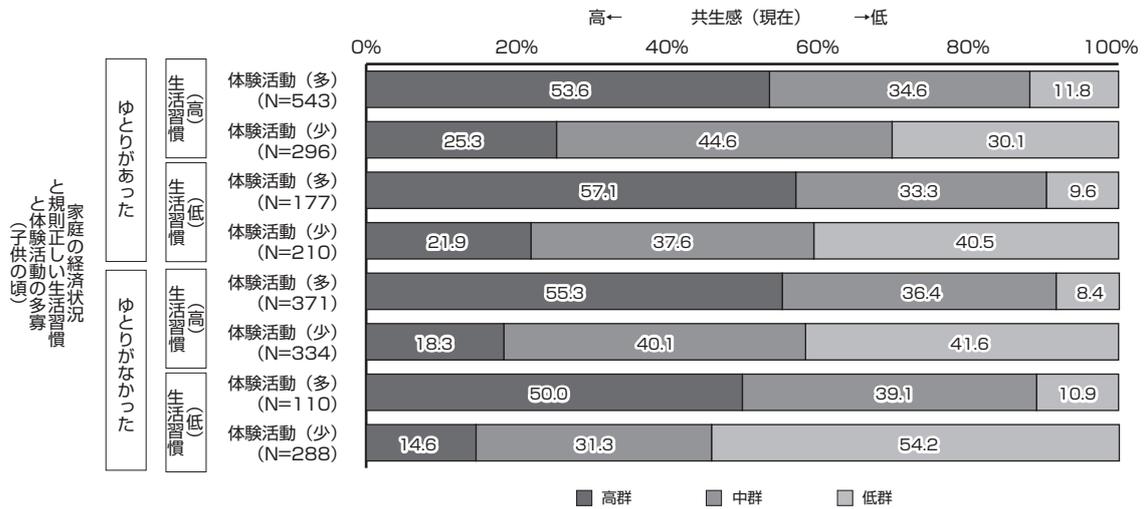


図 6-2 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の共生感

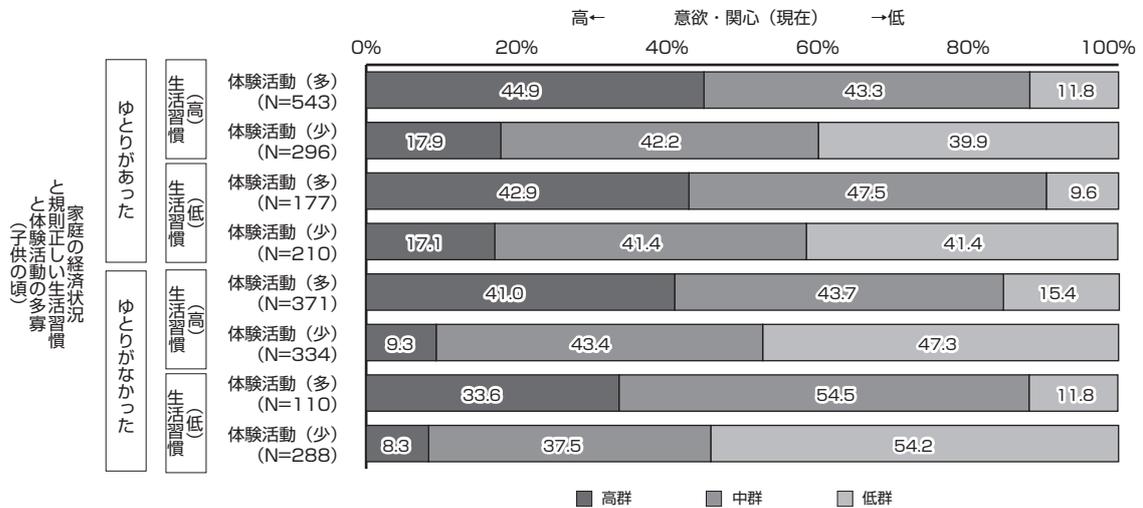


図 6-3 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の意欲・関心

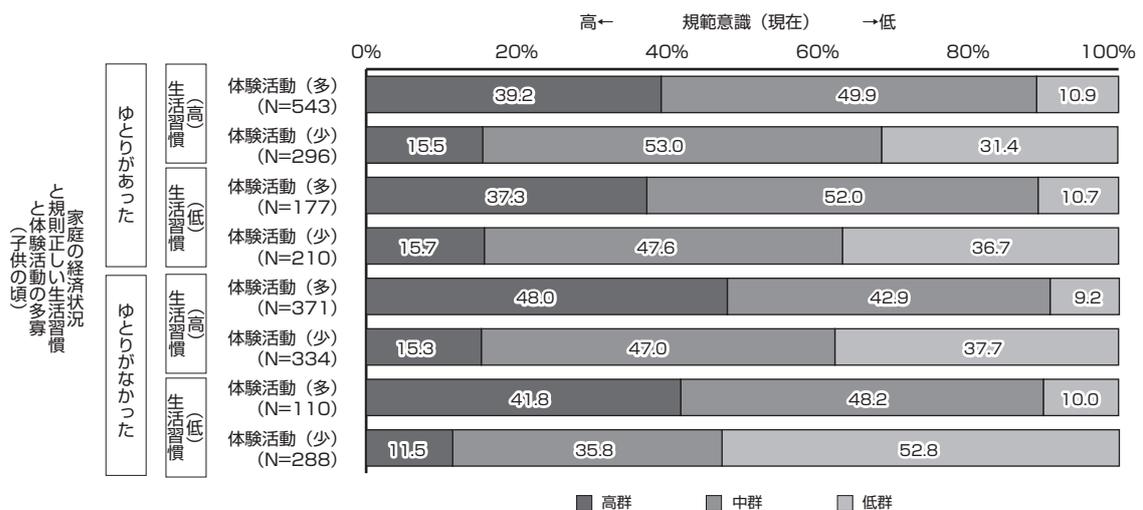


図 6-4 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の規範意識

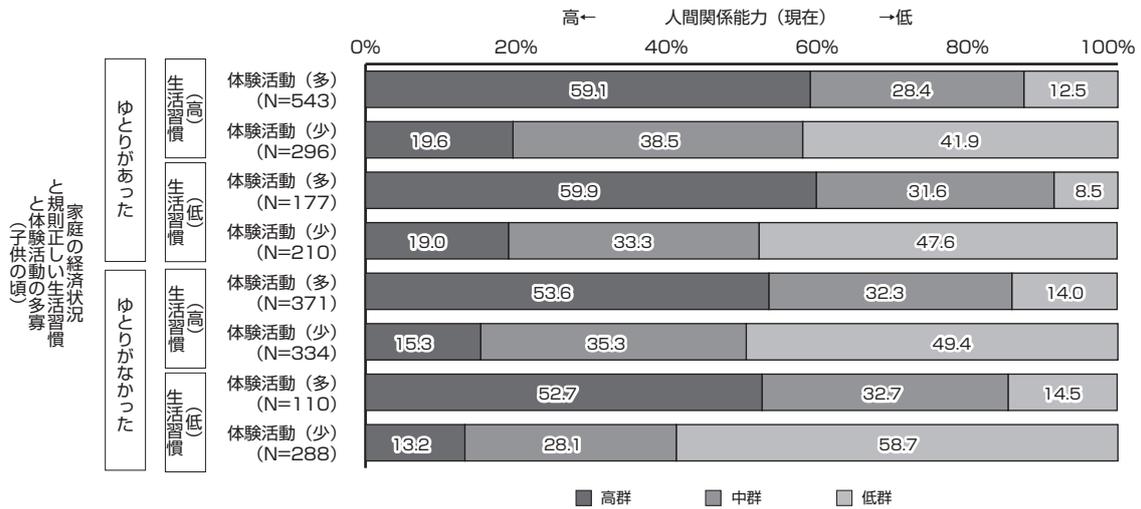


図 6-5 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の人間関係能力

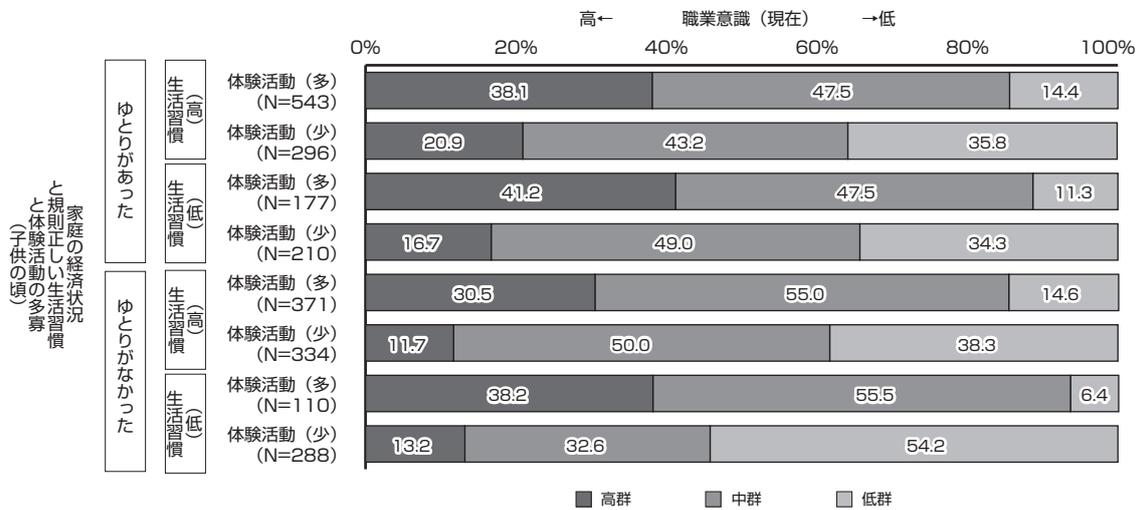


図 6-6 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の職業意識

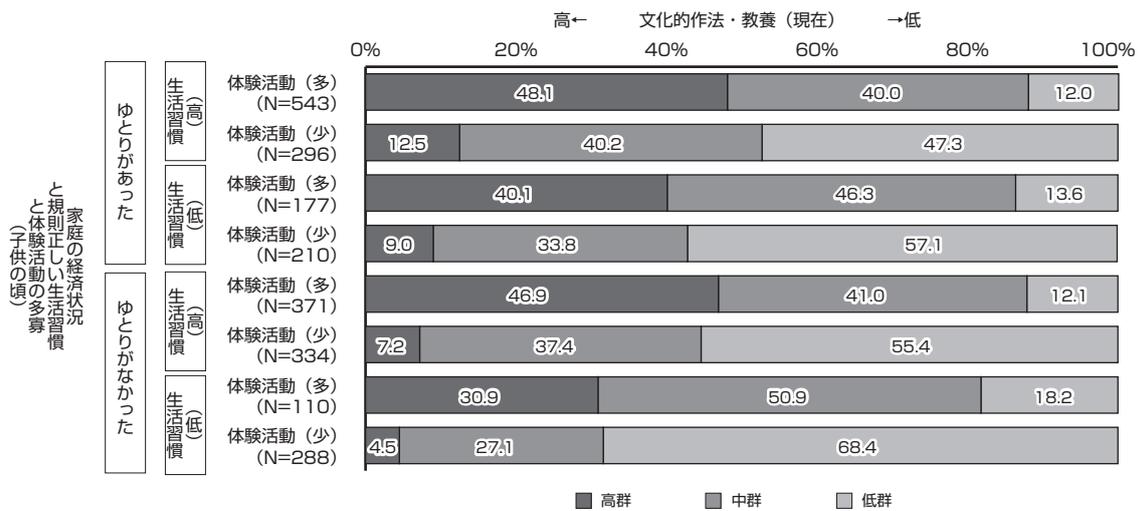


図 6-7 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の文化的作法・教養

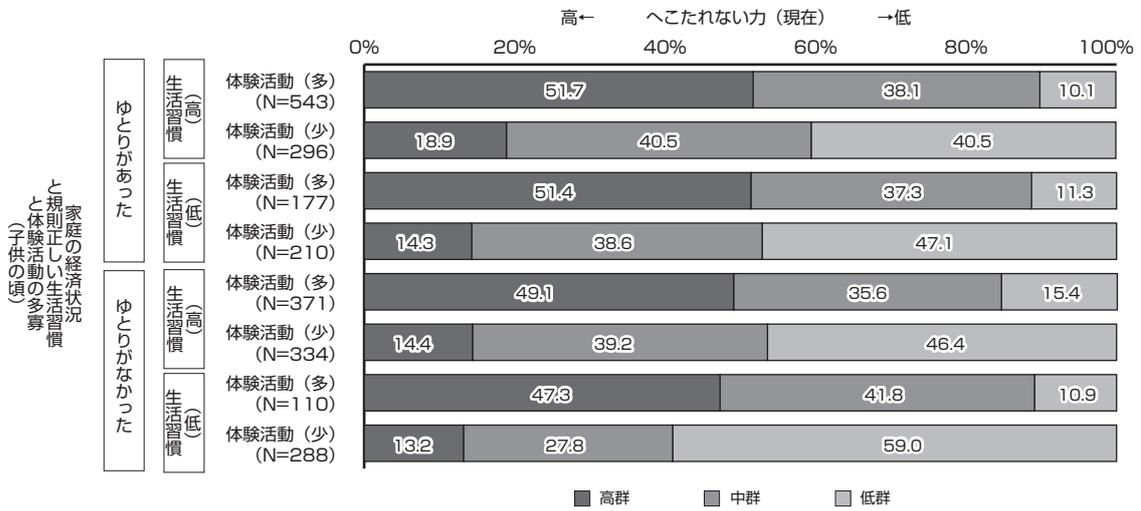
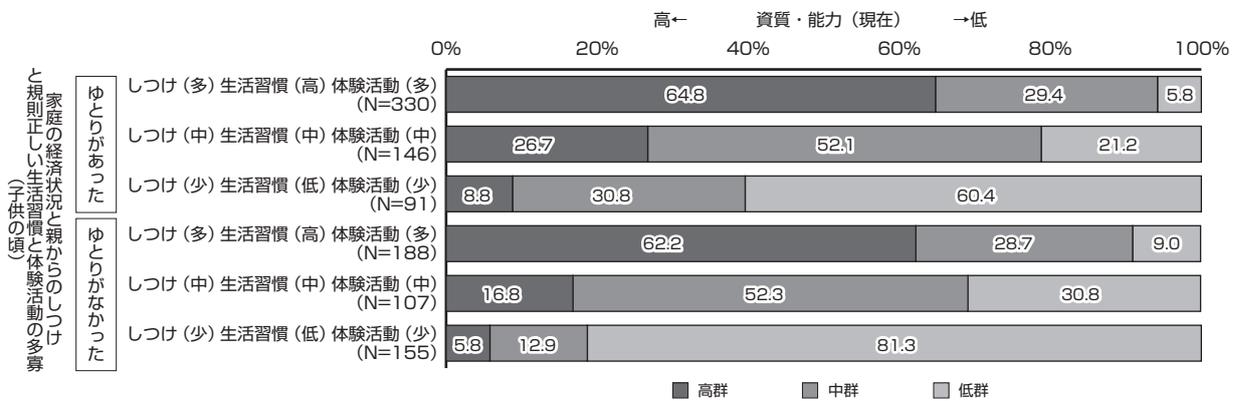


図 6-8 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在のへこたれない力

(参考) 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣、体験活動の多寡と大人になった現在の資質・能力との関係

結果 5 及び 6 においては、家庭の経済状況別に、子供の頃の規則正しい生活習慣やしつけ、体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係をみてきたが、子供の頃の状況全体と現在の資質・能力との関係を家庭の経済状況別にみると下の図のとおりである。

すなわち、子供の頃にしつけ、生活習慣、体験活動をしっかり行っていた人は、家庭の経済状況に関係なく現在の資質・能力が高い人の割合が多いことがわかる。また、家庭の経済状況にゆとりがなかった家庭の方が相関関係が強くみられた。



(参考) 図 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣、体験活動の多寡と現在の資質・能力

[参考] 調査の概要

1. 調査対象 : 全国の18~65歳(学生・社会人)の男女5,000人
2. 調査期間 : 平成30(2018)年11月22日(木)~30日(金)8日間
3. 調査方法 : ウェブアンケート調査
4. 主な調査項目
 - (1) 子供の頃(小学校3~4学年の頃)の体験や生活習慣
 - ・小学生の頃の体験(自然体験、動植物とのかかわり、友達との遊び、地域活動、家族行事、家事手伝い、放課後・休日の体験)
 - ・基本的な生活習慣(睡眠習慣、食習慣、朝の活動など)
 - ・体験等の質(遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり)
 - ・家庭での状況(親からのしつけ、親とのかかわり、家族との愛情・絆・家庭の経済状況)
 - (2) 大人になった現在の資質・能力や生活状況
 - ・体験を通して得られる資質・能力(自尊感情、共生感、意欲・関心、規範意識、人間関係能力、職業意識、文化的作法・教養、へこたれない力)
 - ・生活習慣(睡眠習慣、食習慣、運動習慣)
 - ・仕事や家庭などでの状況(身体的・精神的健康、仕事、家庭、朝の活動、ボランティア活動)
 - ・子供へのしつけ

5. 本調査で使用する用語の説明

(1) 子供の頃の「規則正しい生活習慣」について

本調査では、「小学生の頃の起床時刻や就寝時刻はだいたい何時頃でしたか」「小学生の頃、毎日、朝食を食べていましたか」の回答をそれぞれ得点化(「午前6時台以前」3点、「午前7時台」2点、「午前8時以降」1点、「午後9時台以前」3点、「午後10時台」2点、「午後11時以降」1点、「毎日食べていた」3点、「だいたい毎日食べた」「食べないときがときどきあった」2点、「食べないことが多かった」1点)し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに「規則正しい生活習慣」の合成変数を作成した。この合成変数の平均(M)及び標準偏差(SD)を算出し、それらを基準に「高群」($M+SD \div 2$ 以上)「中群」($M-SD \div 2$ 以上 $M+SD \div 2$ 未満)「低群」($M-SD \div 2$ 未満)に分類した。

(2) 大人になった「現在の資質・能力」について

大人になった「現在の資質・能力」については、国立青少年教育振興機構が過去に実施した研究成果をもとに検討を行い、自然体験や生活体験などの様々な体験活動を通して得られる資質・能力として「自尊感情」「共生感」「意欲・関心」「規範意識」「人間関係能力」「職業意識」「文化的作法・教養」「へこたれない力」を取り上げ本調査を行った。各資質・能力を構成する項目は、以下のとおりである。

<p>〔自尊感情〕</p> <ul style="list-style-type: none">・自分のことが好きである・家族を大切にできる人間だと思う・通っていた(いる)学校が好きである・今、住んでいる町が好きである・日本が好きである	<p>〔共生感〕</p> <ul style="list-style-type: none">・休みの日は自然の中で過ごすことが好きである・動物園や水族館などに行くのが好きである・悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる・友達がとても幸せな体験をしたことを知ったら、私までうれしくなる・人から無視されている人のことが心配になる
--	---

<p>〔意欲・関心〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっと深く学んでみたいことがある ・なんでも最後までやり遂げたい ・経験したことの無いことには何でもチャレンジしてみたい ・分からないことはそのままにしないで調べたい ・いろいろな国に行ってみたい 	<p>〔規範意識〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・叱るべき時はきちんと叱れる親が良いと思う ・交通規則など社会のルールは守るべきだと思う ・電車やバスの中で化粧や整髪をしても良いと思う ・電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う ・他人をいじめている人がいると、腹がたつ
<p>〔人間関係能力〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人前でも緊張せずに自己紹介ができる ・けんかをした友達を仲直りさせることができる ・近所の人に挨拶ができる ・初めて会った人とでもすぐに話ができる ・友達に相談されることがよくある 	<p>〔職業意識〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10代の頃に、なりたい職業ややってみたい仕事があった ・大人になったら仕事をするべきだと思う ・できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う ・お金が十分にあれば、できれば仕事はやりたくないと思う ・今が楽しければ、それでいいと思う
<p>〔文化的作法・教養〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お盆やお彼岸にはお墓参りに行くべきだと思う ・目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる ・ひな祭りや子どもの日、七夕、お月見などの年中行事が楽しみだ ・はしを上手く使うことができる ・日本の昔話を話すことができる 	<p>〔へこたれない力〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何事も前向きに取り組むことができる ・どんなに難しいことでも、努力すれば自分の力でやり遂げられる ・厳しく叱られてもくじけない ・失敗してもあきらめずにもう一度挑戦することができる ・ひどく落ち込んだ時でも、時間をおけば元気にふるまえる

また、各資質・能力については、構成する項目に対する回答を得点化（とてもあてはまる4点～まったくあてはまらない1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに各資質・能力の合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M+SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M-SD \div 2$ 以上 $M+SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M-SD \div 2$ 未満）に分類した。

(3) 子供の頃の生活状況について

①朝早く起きて取り組んだ活動（朝活）について

以下の項目に対する回答（「何度もある」、「少しある」、「ほとんどない」）で、一つでも「何度もある」と答えた人を「朝活多群」とし、それ以外を「朝活少群」に分類した。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・運動・スポーツ（なわとび、かけっこ、野球等） ・自然体験（虫取り・魚釣り・野鳥観察等） ・楽器演奏（ピアノ、バイオリン等） ・絵・工作 ・読書（絵本・マンガを含む） ・生き物の世話（水やり、エサやり等） ・家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等） ・勉強（宿題を含む） |
|--|

②「規則正しい生活習慣に関する親からのしつけ」について

本調査では、「あなたは、小学生の頃、自分の親（保護者）から次のようなことをどのくらい言われましたか」について、以下の項目に対する回答をそれぞれ得点化（「よく言われた」4点～「ほとんど言われなかった」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M+SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M-SD \div 2$ 以上 $M+SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M-SD \div 2$ 未満）に分類した。

〔規則正しい生活習慣に関する親からのしつけ〕

- ・毎朝、きちんと朝食を食べること
- ・毎朝、決まった時間にきちんと起きること
- ・夜ふかしをしないで早く寝ること

(4) 大人になった現在の生活状況について

大人になった「現在の睡眠・朝食・運動の習慣」について

本調査では、「あなたは、自分の睡眠時間が足りていると思いますか」「あなたは、ふだん朝食を食べていますか」「あなたは、この1年間、運動やスポーツをしていますか」の項目に対する回答をそれぞれ得点化（「足りている」4点～「足りない」1点、「毎日食べる」4点～「ほとんど食べない」1点、「よくしている」4点～「していない」1点）し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに合成変数を作成した。この合成変数の平均（M）及び標準偏差（SD）を算出し、それらを基準に「高群」（ $M+SD \div 2$ 以上）「中群」（ $M-SD \div 2$ 以上 $M+SD \div 2$ 未満）「低群」（ $M-SD \div 2$ 未満）に分類した。

6. 体制（「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究会）※令和3年3月31日現在

- | | | |
|--------|--------|------------------------------|
| 委員長 | 明石 要一 | 千葉敬愛短期大学学長 |
| 委員 | 青木 康太郎 | 國學院大學人間開発学部准教授 |
| | 青山 鉄兵 | 文教大学人間科学部准教授 |
| | | 国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター副センター長 |
| | 庄子 佳吾 | 愛知文教女子短期大学幼児教育学科専任講師 |
| | 田中 壮一郎 | 国立青少年教育振興機構顧問 |
| | 丸山 登 | 国立青少年教育振興機構運営諮問委員 |
| | 山本 裕一 | 青山学院大学コミュニティ人間科学部特任教授 |
| | 結城 光夫 | 公益財団法人高崎財団副理事長 |
| アドバイザー | 片山 純一 | 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会客員研究員 |