

調査のお願い

これはテストではありません。多くの方々にお願いして、
 皆さんの生活の様子についてお聞きするものです。

名前を書く必要はありません。また、あなたの回答が、他の
 人に知られることはありません。

あまり考えこまずに、思ったとおりにお答えください。 わか
 らないところや答えにくいところは、とぼしてかまいません。

回答のしかた

● あなたはカレーライスが好きですか。

とても 好き 好き ふつう きらい とても
 1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5
 (2)

あなたが、もし、カレーライスを「好き」なら、
 上のように「2」を○で囲んでください。

● () には、あてはまる数字や言葉を書いてください。

1 はじめに、あなたのことを教えてください。

1) 学校名…………… () 小学校・中学校・高等学校

A 設置区分【高校生のみ】…………… 1. 公立 2. 国立 3. 私立 4. その他 ()

B 課程【高校生のみ】…………… 1. 全日制 2. 定時制 3. 通信制 4. その他 ()

C 学科【高校生のみ】…………… 1. 普通科 2. 商業科 3. 工業科
 4. 総合学科 5. その他 ()

2) 通っている学校の種類…………… 1 ——— 2 ——— 3 ——— 4……………5 (1つに○)
 【小学生・中学生のみ】
 公立 国立大学の よく
 (市立・区立など) 附属 私立 その他 わからない

3) 学年…………… () 年生

4) 性別…………… 1. 男子 2. 女子

5) 住んでいるところの郵便番号…………… □□□—□□□□

I. はじめに、ある1日の生活についてお聞きします。

2 11月11日(月曜日)から11月15日(金曜日)までの5日間のうち1日を選んで、あなたがその日にしたことを15分ごとに教えてください。学校に行かなかった日は除いてください。

11月11日 11月12日 11月13日 11月14日 11月15日
 1) 選んだ日…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 (1つに○)

1日中 ときどき 雨は
 雨がふっていた 雨がふっていた ふらなかった
 2) その日の天気…………… 1 ————— 2 ————— 3 (1つに○)

3) その日、おもにしたこと…………… 下の【行動の種類】のなかから番号(11~96)を選んで、次のページの おもにしたこと(番号) のところに書いてください。

【行動の種類】

大きな分類	番号	行 動	行動の例
生活に必要な時間	11	睡眠	寝る、昼寝をする
	12	身のまわりのこと	顔を洗う、着替える、トイレ、お風呂、次の日の準備をするなど
	13	食事	朝ごはんや晩ごはんを食べる、おやつを食べる、外食をするなど
移動	21	通学	学校に行く(登校)、学校から帰る(下校)
	22	移動(通学以外)	遊びや買い物に行くときの移動、習い事や塾に行くときの移動など
学校で過ごす	31	学校	朝の会、授業、休けい時間、帰りの会など
	32	放課後に学校ですごす(部活動以外)	放課後に運動場で遊ぶ、図書室で本を読む、児童会【小学生のみ】・生徒会【中学生・高校生のみ】や委員会の活動をする、クラブ活動【小学生のみ】をする、放課後に学校で勉強するなど
	33	部活動【中学生・高校生のみ】	部活動をする(朝練習を含む)
遊び(学校以外)	41	屋外での遊び・スポーツ	公園や広場で遊ぶ、スポーツをするなど
	42	室内での遊び	自分や友だちの家で遊ぶ、カードゲームで遊ぶなど
	43	ゲーム機で遊ぶ	テレビゲームや携帯ゲーム機(DSやPSPなど)で遊ぶ
勉強(学校以外)	51	学校の宿題	学校の宿題をする
	52	勉強(学校の宿題以外)	自分で勉強をする、塾の宿題をするなど
	53	学習塾・予備校	塾や予備校【高校生のみ】に行って勉強する
習い事	61	習い事・スポーツクラブ	楽器・習字・そろばんなどの習い事に行く、スポーツクラブに行くなど
	62	習い事の練習	楽器の練習、そろばんの宿題など
メディア	71	テレビ・DVD	テレビやDVDなどを見る
	72	本・新聞	本を読む(マンガ・雑誌以外)、新聞を読む
	73	マンガ・雑誌	マンガを読む、雑誌を読む
	74	音楽	音楽を聴く、楽器を弾くなど
	75	携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う	携帯電話・スマートフォン・パソコン・タブレット型端末(iPadなど)を使う(電話、メール、チャット、インターネット、ゲームなど)
人と過ごす	81	家族と話す・すごす	お父さんやお母さんと話をする、一緒にすごすなど
	82	友だちと話す・すごす	友だちと話をする、一緒にすごすなど
その他	91	家の手伝い	晩ごはんのしたくを手伝う、おつかいに行くなど
	92	買い物	コンビニやショッピングセンターに行く、お店で買い物をするなど
	93	からだを休める	休けいする、ぼーっとする、ごろごろする、うたた寝をするなど
	94	ペットとすごす	ペットと遊ぶ、ペットの散歩に行くなど
	95	アルバイト【高校生のみ】	アルバイトをする
	96	その他	その他(どれにもあてはまらない行動)

II. 続けて、ふだんの生活についてお聞きします。

3 ふだん（学校がある日）の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。

① 朝、起きる時間

6時より前 6時ごろ 6時30分ごろ 7時ごろ 7時30分ごろ 8時ごろ 8時よりあと
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7

② 夜、寝る時間

10時より前 10時ごろ 10時30分ごろ 11時ごろ 11時30分ごろ 12時ごろ 12時30分ごろ 1時ごろ 1時30分ごろ 2時ごろ 2時よりあと
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7 ————— 8 ————— 9 ————— 10 ————— 11

4 あなたはふだん（学校がある日）、次のことを、1日にどれくらいの時間やっていますか。
 日によって違うときは、平均してだいたいの時間を教えてください。

- | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| | しない | 5分 | 10分 | 15分 | 30分 | 1時間 | 2時間 | 3時間 | 4時間 | 4時間
より多い |
|--|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
- 1) 朝ごはんを食べる…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 2) 晩ごはんを食べる…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 3) 通学する（片道）…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 4) 学校の宿題をする…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 5) 学校の宿題以外の勉強をする… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 6) テレビやDVDを見る…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 7) テレビゲームや
携帯ゲーム機で遊ぶ…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 8) 携帯電話を使う…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 9) スマートフォンを使う…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 10) パソコンを使う…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 11) タブレット型端末を使う
（iPad など）…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 12) 音楽を聴く…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 13) 本を読む…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 14) マンガや雑誌を読む…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 15) 新聞を読む…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 16) 家の手伝いをする…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 17) 昼寝をする…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
 - 18) 外で遊ぶ・スポーツをする
（習い事・部活動を除く）…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

5 土曜日の学校での過ごし方についてお聞きします。あなたは、月に何回くらい土曜日に学校に行っていますか。月によって違うときは、平均してだいたいの回数を教えてください。
 ※授業、部活動(小学生はクラブ活動)、行事など、学校の活動で登校する回数をお答えください。

1. ない→ **6** に進んでください。
 2. 1回
 3. 2回
 4. 3回
 5. 4回以上

「2. 1回」「3. 2回」「4. 3回」「5. 4回以上」に○をつけた人だけにお聞きします。
 ▶ 土曜日の学校で、次のようなことは月に何回くらいありますか。

	ない	1回	2回	3回	4回以上
1) クラス全員で授業を受けること.....	1	2	3	4	5
2) 個別に補習を受けること.....	1	2	3	4	5
3) 部活動(小学生はクラブ活動)の練習や試合.....	1	2	3	4	5

6 あなたは、土曜日に学校の授業があったほうが良いと思いますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. すべての土曜日を休みにするのがいい
 2. 月に2回くらい、土曜日に学校の授業があるのがいい
 3. すべての土曜日に学校の授業があるのがいい

Ⅲ. 次に、習い事や学習塾・予備校、部活動などについてお聞きします。

7 あなたは今、習い事や学校外のクラブに行っていますか(学習塾や予備校は除きます)。

1. 行っている 2. 行っていない (どちらかに○をつけてください。)
→ 次のページの **8** に進んでください。

「1. 行っている」に○をつけた人だけにお聞きします。

① あなたが行っているものすべてに○をつけてください。

1. 楽器・音楽 2. スポーツ 3. 英語・英会話
 4. 習字・こう筆 5. そろばん 6. その他 (具体的に:)

② 習い事や学校外のクラブには、1週間に何回くらい行っていますか。
 1日に2か所行くときは「2回」と数えてください。

1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回以上
1	2	3	4	5	6	7

③ 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。
 1回の時間が違うときは、平均してだいたいの時間を教えてください。

30分	1時間	1時間30分	2時間	2時間30分	3時間	3時間30分	4時間	4時間より多い
1	2	3	4	5	6	7	8	9

IV. 次に、時間の使い方や時間についての考えをお聞きします。

11 あなたはふだん（学校がある日）、次の人と1日にどれくらいの時間をすごしていますか。学校の授業の時間や睡眠時間は除いてください。

- | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|--------------------|
| | ほとんど
ない | 15分 | 30分 | 1時間 | 2時間 | 3時間 | 4時間 | 4時間
より多い | いない・一緒に
暮らしていない |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|--------------------|
- 1) お父さん…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 …………… 9
- 2) お母さん…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 …………… 9
- 3) きょうだい…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 …………… 9
- 4) 祖父母（おじいさん・おばあさん）… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 …………… 9
- 5) 友だち…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8
- 6) 彼（彼女）…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 …………… 9

【中学生・高校生のみ】

- 7) 1人（自分だけですごす）…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8

12 ふだん（学校がある日）、あなたが1日のうちで、1番好きな時間は何時ごろですか。また、なぜその時間が好きですか。もっとも好きな時間1つだけに○をつけ、その理由を自由に書いてください。

好きな時間（1つ選んで○をつけてください。）

記入例：8時ごろが好きな場合…

6時	7時	8時	9時
		○	

																							
0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時

その時間が好きな理由（自由に書いてください）

13 あなた自身について、次のことはどれくらいあてはまりますか。

- | | とても
あてはまる | わりと
あてはまる | あまり
あてはまらない | まったく
あてはまらない |
|---------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1) 朝は自分で起きる…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) 規則正しい生活をしている…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 人に言われなくても自分から勉強する…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) 計画的に勉強をする…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) 定期テストはしっかり準備する…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

【中学生・高校生のみ】

- | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| 6) 約束の時間を守るほうだ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) 思いついたらすぐ行動に移すほうだ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) 時間をむだに使っていると感じる…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) もっとゆっくりすごしたい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10) 好きなことをする時間をもっとほしい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11) 毎日が楽しい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12) 将来の目標がはっきりしている…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13) 自分は将来、幸せになれると思う…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14) 将来のためにがまんするよりも今を楽しみたい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15) 将来は世界で活躍したい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16) これからの世の中を良くするためにがんばりたい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17) 将来の目標を持ちたい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

14 あなたは次のように感じることはありませんか。

- | | とても
感じる | わりと
感じる | あまり
感じない | まったく
感じない |
|--------------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 1) 疲れやすい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) いらいらする…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) やる気が起きない…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) 忙しい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) 何となくさびしい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) 気分が落ちこむ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) 自分に自信が持てない…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) 肩がこる…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) 食欲がない…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

V. 次に、友だちとの関係やメディアの使い方についてお聞きします。

15 友だちとの関係について、次のようなことはどのくらいあてはまりますか。

- | | とても
そう | わりと
そう | あまり
そうでない | まったく
そうでない |
|-------------------------------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| 1) はじめて会う人でもなかよくできる…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) 友だちの意見に左右されやすい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 友だちに悩みごとを相談する…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) 友だちといつも一緒にいたい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) 友だちが多いほうだ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) 友だちを笑わせるのがじょうずだ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) 友だちを傷つけないように気をつかう…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) 友だちから自分がどう見られているか気になる…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

16 次に、携帯電話・スマートフォン、パソコン、タブレット型端末、携帯型音楽プレイヤーなどの利用についてお聞きします。
 あなたはふだん、家で次のようなものを使っていますか。それぞれについて、あてはまるもの1つに○をつけてください。

		自分 は 使 っ て い な い	家 族 と 一 緒 に 使 っ て い る	自 分 専 用 の も の を 使 っ て い る
1) 携帯電話	 1	----- 2	----- 3
2) スマートフォン	 1	----- 2	----- 3
3) パソコン	 1	----- 2	----- 3
4) タブレット型端末 (iPad など)	 1	----- 2	----- 3
5) 携帯型音楽プレイヤー (iPod touch など) ※インターネットに接続可能なもの	 1	----- 2	----- 3

17 あなたは、携帯電話・スマートフォン、パソコン、タブレット型端末、携帯型音楽プレイヤーのいずれかを使って、次のようなことをしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. メール・チャット (LINE など) をする | 7. 勉強する (学校の授業を除く) |
| 2. SNS (Twitter・mixi など) をする | 8. 音楽を聴く |
| 3. 電話・テレビ電話をする | 9. 写真を撮る |
| 4. インターネット検索をする | 10. 本やマンガを読む |
| 5. 動画サイト (YouTube など) を見る | 11. その他 (具体的に: _____) |
| 6. ゲームをする | 12. いずれも使っていない |

「1. メール・チャットをする」「2. SNS をする」に○をつけた人だけにお聞きします。【高校生のみ】

SQ あなたは、次のようなことをしながらメール・チャット、SNS をすることがありますか。
 あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. 通学しながら | 6. テレビを見ながら |
| 2. 学校の授業を受けながら | 7. 食事をしながら |
| 3. 学校の休み時間をすごしながら | 8. お風呂に入りながら |
| 4. 家で勉強しながら | 9. 布団に入りながら |
| 5. 友だちと一緒にすごしながら | 10. 1～9のことをしながらすることはない |

VI. ふだん行く場所や1年間のすごし方についてお聞きします。

18 あなたは、自分1人や友だちだけで、次のような場所にどれくらい行きますか。
家の人と一緒に行く場合は除きます。【中学生・高校生のみ】

	ほとんど ない	月に 1回未満	月に 1回くらい	月に 2~3回くらい	週に 1回くらい	週に 2~3回	それ 以上
1) カラオケに行く……………	1	2	3	4	5	6	7
2) ゲームセンターに行く……………	1	2	3	4	5	6	7
3) ファミレスやカフェ、…………… ファストフード店などに行く	1	2	3	4	5	6	7
4) ショッピングセンターに行く……………	1	2	3	4	5	6	7

19 あなたは、1年間に、次のことを何回くらいしますか。
 家の人と一緒にする場合も含まれます。学校の行事は除きます。

	ほとんど しない	1回	2回	3~4回	5~9回	10回 以上
1) 動物園や水族館に行く……………	1	2	3	4	5	6
2) 映画館に映画を観に行く……………	1	2	3	4	5	6
3) 美術館や博物館に行く……………	1	2	3	4	5	6
4) コンサートやライブに行く……………	1	2	3	4	5	6
5) 遊園地やテーマパークに行く……………	1	2	3	4	5	6
6) スポーツを観に行く……………	1	2	3	4	5	6
7) キャンプに行く……………	1	2	3	4	5	6
8) 家族で旅行に行く……………	1	2	3	4	5	6
9) ボランティア活動に参加する……………	1	2	3	4	5	6
10) 家で季節の行事をする (クリスマス、節分など)……………	1	2	3	4	5	6
11) お墓参りをする……………	1	2	3	4	5	6
12) 地域の行事に参加する(夏祭りなど)……………	1	2	3	4	5	6

VII. あなたのことをお聞きします。

20 あなたの今の成績は、クラスの中でだいたいどのくらいですか。

上のほう	やや上のほう	真ん中くらい	やや下のほう	下のほう
1	2	3	4	5

