

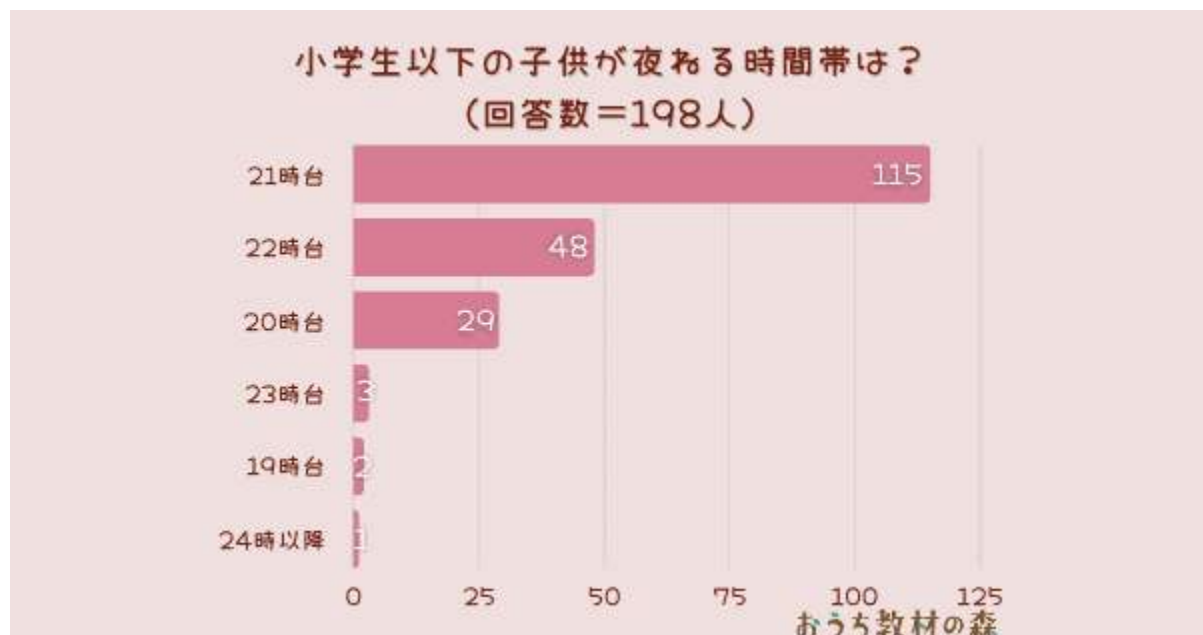
ARINA株式会社が運営する幼児、小学生の親御さん向けの教育メディア「おうち教材の森」(<https://naki-blog.com/study/>)は、日本全国の中学生以下のお子さんをお持ちの親御さんを対象に「小学生以下の子どもが寝る時間帯は何時？」のアンケートを実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:2人、20代:35人、30代:81人、40代:61人、50代:16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-36>

* 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

「小学生以下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『21時台』でした。



1位:21時台

- ゴールデンタイムに当たる時間は寝て欲しいのと、翌日も朝が早いので。
- 効率的な睡眠ができるのが21時だと言われているから。
- 子供は10時間睡眠が必要と聞いていたので、7時に起きる為には21時台だと思っています。
- 朝は6時半起床のため、できるだけ早く寝かせたいと思っています。18時帰宅後、お風呂、夕飯、テレビの時間を作ると、寝る時間は早くても21時になってしまいます。

- 自分自身がそうだったから。

2位:22時台

- 一緒に寝るから。
- 早めに寝るように言っているから。
- 子供の成長のためになるべく22時台には寝させるようになっています。
- 自分が小学生の頃、それくらいの時間帯に寝ていたから。

3位:20時台

- 子供が寝落ちするから。
- 寝坊しないため。
- 保育園で疲れている時はそれぐらいです。
- 学校と学童から帰宅して夕食後宿題して寝る時間だから。
- いつも21時前には疲れ切って寝てしまいます。
- 早寝早起きから、そのくらいがいいと思うから。

4位:23時台

- 23時台まではまだギリギリ起きていても良いのでは？と思えるから。
- 宿題、習い事の練習でこの時間になってしまう。
- 友達とラインしていたりする事から。

5位:19時台

- ご飯を食べて眠くなるから。
- 習慣になっているから。

6位:24時以降

- 自室で、テレビやネットが見られるから。

【総括】小学生以下の子どもが寝る時間帯、1位は『21時台』でした！

子どもの健康や成長のために早めの就寝を意識する回答が多い一方、「くつろぐ時間」や「友達とのLINE」といった自由時間を設けている家庭が多い印象でした。

小学生以下の子どもがいる家庭では、早寝早起きの規則正しい生活を守るために「帰宅、着替え、食事、お風呂、勉強」などのタスクをどのように効率化するかがポイントのようです。

しかし、慌ただしさの中にも「くつろぎの時間」を考慮している事から子どものストレス発散にも目を向けて対応していることが分かります。

家庭内の努力が顕著に現れた調査結果となりました。

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。