



2010年11月

報道関係者各位

## <バンダイこどもアンケートレポート Vol.183>

～お子様の寝る時間帯は？～

**寝る時間帯は『21:00～21:29』が第1位！「寝る子は育つ」と親の思いも就寝時間に影響！？  
～ 塾や習い事の影響で9～12歳の寝る時間は遅い傾向に ～**

株式会社バンダイ(本社:東京都台東区、代表取締役社長:上野和典)は、0歳から12歳のお子様の保護者の方を対象に、「お子様の寝る時間帯は？」というテーマでアンケート調査を実施いたしました。

当社では、従来より雑誌、新聞及びインターネット上で行っているアンケート付きプレゼント企画への回答を集計した「バンダイこどもアンケートレポート」の発表を月1回行っており、今回が数えて183回目となります。本調査活動において、質問内容を玩具に限定することなく、広い視野からこどもたちの生活に密着した生の声をまとめることで、現代に生きるこどもたちの実態をバンダイ流に解き明かしていこうと考えております。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社バンダイ 広報チーム ちゅうがんじ 中元寺/平井

TEL 03-3847-5005/FAX 03-3847-5214

こどもアンケート URL <http://www.bandai.co.jp/kodomo/>

## ■ 調査概要

【タイトル】	<バンダイこどもアンケートレポート Vol.183> 「お子様の寝る時間帯は？」
【実査期間】	2010年9月7日～9月16日
【調査対象】	0歳～12歳のお子様の保護者
【調査方法】	雑誌、新聞及びインターネット上でのアンケート付きプレゼント企画の 応募よりランダムに抽出
【調査実数】	2,000人（男の子の保護者 1,000人、女の子の保護者 1,000人）

## ■ フェイスシート

0～2歳、3～5歳、6～8歳、9～12歳のそれぞれ250人の男女(全体人数2,000人)の保護者より、アンケートデータを算出。

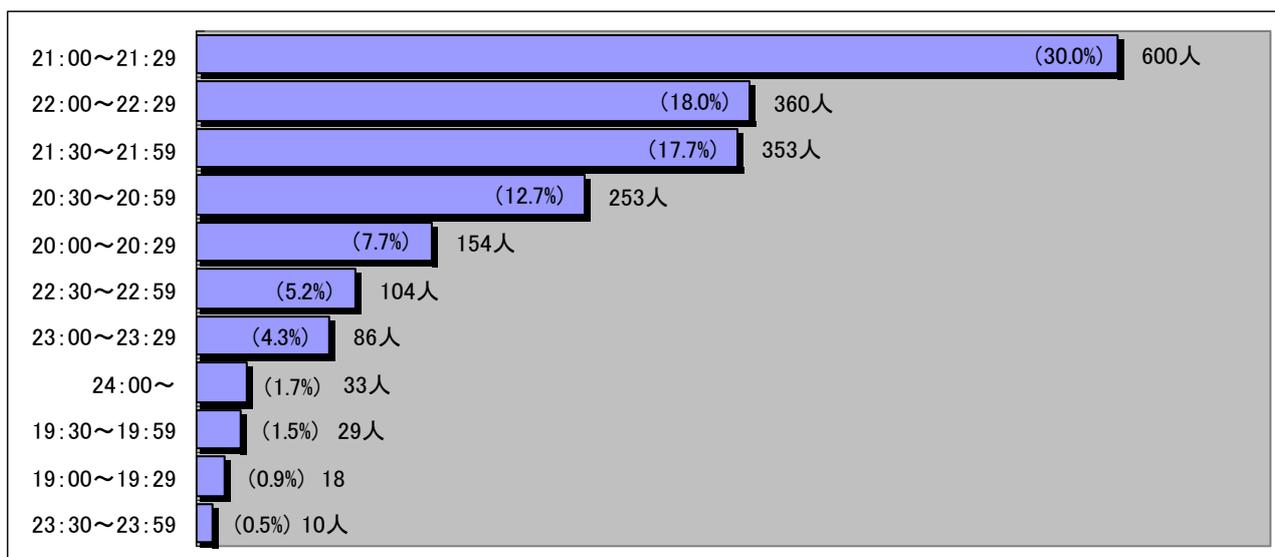
	男子		女子		計	
0～2歳	250人	25.0%	250人	25.0%	500人	25.0%
3～5歳	250人	25.0%	250人	25.0%	500人	25.0%
6～8歳	250人	25.0%	250人	25.0%	500人	25.0%
9～12歳	250人	25.0%	250人	25.0%	500人	25.0%

合計	1,000人	100.0%	1,000人	100.0%	2,000人	100.0%
----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

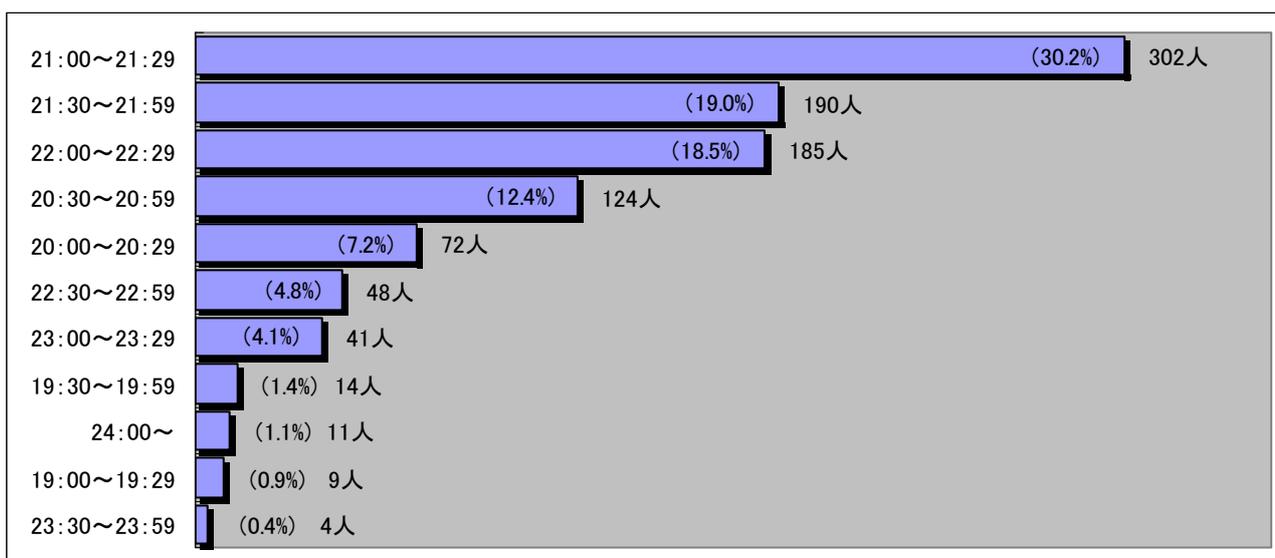
※ 本調査はタイトル「お子様の寝る時間帯は？」に対する自由回答を集計したものです。

## ■ お子様の寝る時間帯は？

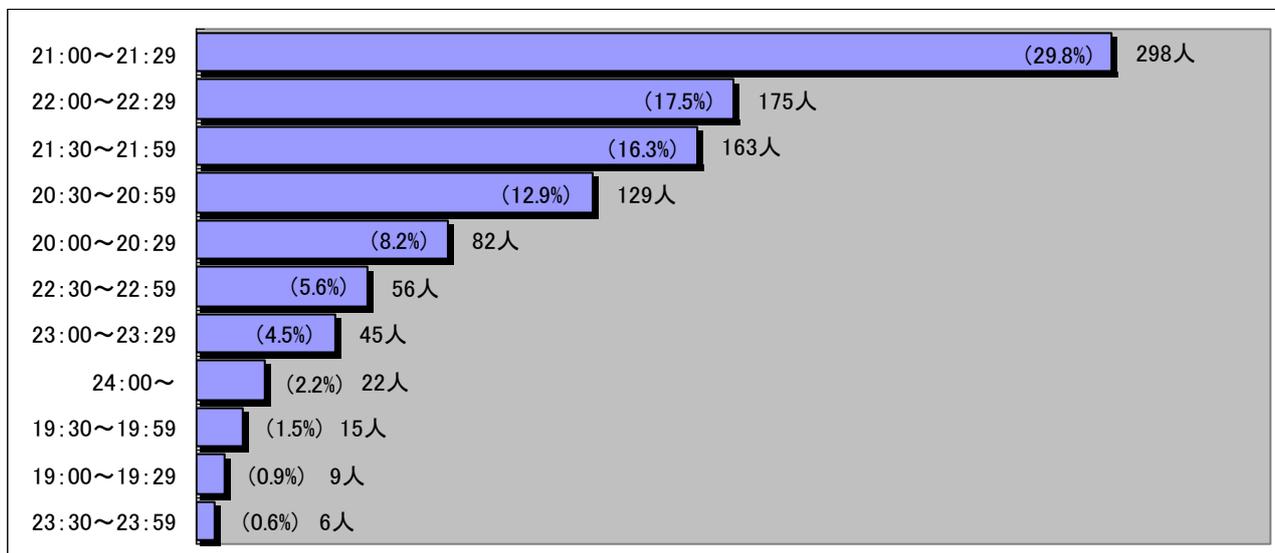
### <男女総合> (回答人数: 2,000人)



### <男子> (回答人数: 1,000人)



### <女子> (回答人数: 1,000人)



## 調査結果概要

### 『21:00～21:29』が寝る時間帯の第1位！ 親の思いが影響か！？

今回のアンケート調査では、こどもの寝る時間帯として『21:00～21:29』が総合1位となった。「毎日学校から帰ってきて、さらに外に遊びに行くので、疲れて21時には寝てしまいます」や「保育園に行き始めてから、体を動かしているのが21時には眠くなるようです」のコメントのように、昼間に遊び疲れて、21時に寝てしまうというこどもが多いことがわかった。また、「早寝早起きの習慣をしっかりとつけさせるため、幼稚園に通っている頃から21時には布団に入らせるようにしています」や「21時までには寝るのがこどもにとっていいと思っているので、その時間には寝かせるようにしています」など、朝のすっきりした目覚めや健康の維持を考え、こどもは21時には寝かせたほうがよいという保護者の考え方が反映される結果となった。

総合2位には、『22:00～22:29』という結果となった。「毎日21時就寝を目標としていますが、実際は22時頃です。なかなか宿題をやり始めないので、終わるのが遅くなってしまいます」のように、やるべきことがなかなか終わらなかった結果、本来は21時頃に寝てほしいが1時間ずれてしまっているというコメントが多く見受けられた。

### 寝る時間が最も遅いのは9～12歳！ 昼寝の時間が十分確保できる0～2歳も遅くなる傾向に。

年代別で見ると、23時以降に寝る割合は、3～8歳の17人(1.7%)に対して、0～2歳は51人(10.2%)と3倍以上の人数がいることがわかった。特に乳幼児の保護者からは、「夜は12時に寝ます。夜以外にも、10～13時、16～19時頃とずっと寝ています」や「昼間はずっと寝ている分、夜は夜中の1時か2時頃に寝ます。まだ3ヶ月なのですが、昼と夜が逆転してしまっています」など、睡眠のリズムが作れていない乳幼児ならではのコメントが多く寄せられた。

9～12歳では、『22:00～22:29』が152人(30.4%)で第1位になっていることに加え、23時以降に寝るこどもも61人(12.2%)という結果となり、他の年代よりも遅く寝る傾向が表れた。「帰宅後、宿題をやる時間もなく習い事や塾に行くので、いつも23時頃と遅くなってしまいます」や「19時頃クラブ活動から帰ってきて、ご飯を食べて宿題をしてお風呂に入ったりすると23時を過ぎています」の他、「21時から始まる観たいテレビ番組があるので、寝るのは22時以降です」のようなコメントも寄せられた。小学校高学年にもなると、勉強や習い事以外にも娯楽の時間の確保など、自分なりの生活リズム・習慣を作りたいことを望む年齢になり、生活スタイルの中で“やるべきこと”や“やりたいこと”が増え、寝る時間を削っている現状がうかがえた。

今回の調査では、こどもに少しでも早く寝てもらうために、保護者が工夫している回答も多く見受けられた。「興奮していて眠くなさそうな時は、車にのせて一走りする頃には寝ています」や「眠らない時に“ねないこだれだ”という絵本を読んだら、早く寝ないと出てくるおばけが怖かったらしく、早く寝るようになりました」、「幼稚園に通い始めて、お昼寝をするようになったら夜寝られなくなってしまいました。でも夕食を早く食べさせるように努力をしたところ、21時前には眠りにつくようになりました」など、健やかな成長のために、こどもの睡眠時間の確保を重要視する保護者の考えが垣間見えた。

### ◆ 寄せられたコメントの一部

だいたい 21 時前後です。実際一人で寝るまで放っておくと 22 時過ぎまで起きているので、寝室の時計を常に 1 時間早めてあります。 (3 歳男児の母親)

21 時までに寝かせるようにしています。以前、知人にこどもの成長ホルモンが 21 時頃から出ると聞いたので、その時間には寝させたいと思っています。 (4 歳男児の母親)

夫が 21 時に寝るので、強制的に 21 時に寝かされます。嵐の番組などを観たいらしいのですが、休日に録画したものを観ています。 (9 歳女児の母親)

21 時 30 分くらいです。父親の帰りが遅く、朝も早く出勤するので、会話ができないとお互いかわいそうなので、父親の帰りを待って寝かせます。 (5 歳男児の母親)

21 時から 30 分以内にはいつも布団に入ります。疲れているのか、1 日の出来事を話しながら少しすると寝ています。1 日の出来事を聞き、かわいい寝顔を見られるホッとする時間です。 (5 歳男児の母親)

22 時頃です。高校生の兄姉と一緒に行動するので、どうしても寝る時間が遅くなりがちです。 (11 歳女児の母親)

毎日夜中 0 時まで起きてテレビを見ています。旦那が遅く帰宅するので、喜んで眠れなくなっているのかも。 (2 歳女児の母親)

19 時 30 分です。小さい頃からこの時間を守っているので、学校のお泊りのある旅行では一番に寝てしまうそうです。本当は友達と夜遊びたいようですが、眠気が勝ってしまいます。 (11 歳女児の母親)

20 時です。19 時 30 分までテレビを観たら、トイレを済ませ、絵本を読んで布団に入ります。早く寝ているので、2 人共元気に起きてきます。 (3 歳男児・6 歳女児の母親)

■ お子様の寝る時間帯は？

<男女総合 年齢別アンケート結果>

● 0～2歳(500人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	138人	27.6%
2	20:30～20:59	69人	13.8%
3	21:30～21:59	66人	13.2%
4	22:00～22:29	65人	13.0%
5	20:00～20:29	56人	11.2%
6	22:30～22:59	34人	6.8%
7	23:00～23:29	23人	4.6%
8	24:00～	22人	4.4%
9	19:30～19:59	13人	2.6%
10	19:00～19:29	8人	1.6%
11	23:30～23:59	6人	1.2%

● 3～5歳(500人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	146人	29.2%
2	21:30～21:59	105人	21.0%
3	20:30～20:59	82人	16.4%
4	22:00～22:29	74人	14.8%
5	20:00～20:29	43人	8.6%
6	22:30～22:59	21人	4.2%
7	19:30～19:59	11人	2.2%
8	23:00～23:29	8人	1.6%
9	19:00～19:29	6人	1.2%
10	24:00～	4人	0.8%
11	23:30～23:59	0人	0.0%

● 6～8歳(500人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	199人	39.8%
2	20:30～20:59	85人	17.0%
3	21:30～21:59	84人	16.8%
4	22:00～22:29	69人	13.8%
5	20:00～20:29	44人	8.8%
6	22:30～22:59	9人	1.8%
7	23:00～23:29	5人	1.0%
8	19:30～19:59	4人	0.8%
9	19:00～19:29	1人	0.2%
10	23:30～23:59	各0人	各0.0%
	24:00～		

● 9～12歳(500人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	22:00～22:29	152人	30.4%
2	21:00～21:29	117人	23.4%
3	21:30～21:59	98人	19.6%
4	23:00～23:29	50人	10.0%
5	22:30～22:59	40人	8.0%
6	20:30～20:59	17人	3.4%
7	20:00～20:29	11人	2.2%
8	24:00～	7人	1.4%
9	23:30～23:59	4人	0.8%
10	19:00～19:29	3人	0.6%
11	19:30～19:59	1人	0.2%

■ お子様の寝る時間帯は？

<男子 年齢別アンケート結果>

● 0～2歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	69人	27.6%
2	20:30～20:59	39人	15.6%
3	22:00～22:29	35人	14.0%
4	21:30～21:59	各30人	各12.0%
	20:00～20:29		
6	22:30～22:59	16人	6.4%
7	23:00～23:29	11人	4.4%
8	24:00～	8人	3.2%
9	19:30～19:59	6人	2.4%
10	19:00～19:29	各3人	各1.2%
	23:30～23:59		

● 3～5歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	71人	28.4%
2	21:30～21:59	65人	26.0%
3	22:00～22:29	各37人	各14.8%
	20:30～20:59		
5	20:00～20:29	15人	6.0%
6	22:30～22:59	10人	4.0%
7	19:30～19:59	6人	2.4%
8	23:00～23:29	5人	2.0%
9	19:00～19:29	4人	1.6%
10	23:30～23:59	各0人	各0.0%
	24:00～		

● 6～8歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	102人	40.8%
2	20:30～20:59	41人	16.4%
3	21:30～21:59	38人	15.2%
4	22:00～22:29	36人	14.4%
5	20:00～20:29	22人	8.8%
6	22:30～22:59	6人	2.4%
7	23:00～23:29	3人	1.2%
8	19:30～19:59	2人	0.8%
9	19:00～19:29	各0人	各0.0%
	23:30～23:59		
	24:00～		

● 9～12歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	22:00～22:29	77人	30.8%
2	21:00～21:29	60人	24.0%
3	21:30～21:59	57人	22.8%
4	23:00～23:29	22人	8.8%
5	22:30～22:59	16人	6.4%
6	20:30～20:59	7人	2.8%
7	20:00～20:29	5人	2.0%
8	24:00～	3人	1.2%
9	19:00～19:29	2人	0.8%
10	23:30～23:59	1人	0.4%
11	19:30～19:59	0人	0.0%

■ お子様の寝る時間帯は？

<女子 年齢別アンケート結果>

● 0～2歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	69人	27.6%
2	21:30～21:59	36人	14.4%
3	20:30～20:59	各30人	各12.0%
	22:00～22:29		
5	20:00～20:29	26人	10.4%
6	22:30～22:59	18人	7.2%
7	24:00～	14人	5.6%
8	23:00～23:29	12人	4.8%
9	19:30～19:59	7人	2.8%
10	19:00～19:29	5人	2.0%
11	23:30～23:59	3人	1.2%

● 3～5歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	75人	30.0%
2	20:30～20:59	45人	18.0%
3	21:30～21:59	40人	16.0%
4	22:00～22:29	37人	14.8%
5	20:00～20:29	28人	11.2%
6	22:30～22:59	11人	4.4%
7	19:30～19:59	5人	2.0%
8	24:00～	4人	1.6%
9	23:00～23:29	3人	1.2%
10	19:00～19:29	2人	0.8%
11	23:30～23:59	0人	0.0%

● 6～8歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	21:00～21:29	97人	38.8%
2	21:30～21:59	46人	18.4%
3	20:30～20:59	44人	17.6%
4	22:00～22:29	33人	13.2%
5	20:00～20:29	22人	8.8%
6	22:30～22:59	3人	1.2%
7	23:00～23:29	各2人	各0.8%
	19:30～19:59		
9	19:00～19:29	1人	0.4%
10	23:30～23:59	各0人	各0.0%
	24:00～		

● 9～12歳(250人)

NO.	お子様の寝る時間帯は？	人数	%
1	22:00～22:29	75人	30.0%
2	21:00～21:29	57人	22.8%
3	21:30～21:59	41人	16.4%
4	23:00～23:29	28人	11.2%
5	22:30～22:59	24人	9.6%
6	20:30～20:59	10人	4.0%
7	20:00～20:29	6人	2.4%
8	24:00～	4人	1.6%
9	23:30～23:59	3人	1.2%
10	19:00～19:29	各1人	各0.4%
	19:30～19:59		

## バンダイこどもアンケートレポートガイド

当社は、1995年6月からこどもアンケートレポートを発行しております。

2008年5月以降の発行レポートは以下の通りです。

Vol.	発行	アンケート内容
Vol.153	2008年 5月	家族で旅行をするならどこへ行きたいですか？
Vol.154	2008年 6月	お子様の好きなキャラクターは何ですか？
Vol.155	2008年 7月	お子様に挑戦させてみたいスポーツは何ですか？
Vol.156	2008年 8月	祖父母と孫で一緒にする遊びは何ですか？
Vol.157	2008年10月	お子様の好きな公園での過ごし方は何ですか？
Vol.158	2008年10月	お子様の憧れの食べ物は何かですか？
Vol.159	2008年11月	お子様はエコ活動をしていますか？どんなことをしていますか？
Vol.160	2008年12月	今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？
Vol.161	2009年 1月	子育て中のお母さんが、自分の好きなことができる時間は1日に何時間ですか？
Vol.162	2009年 2月	お子様が“変身”してみたいものは何ですか？
Vol.163	2009年 3月	お子様からもらって嬉しかった「誕生日プレゼント」は何ですか？
Vol.164	2009年 4月	お子様は携帯電話を何歳から持ちたがりますか？持たせたいのは何歳からですか？
Vol.165	2009年 5月	お子様に結婚してほしい年齢は何歳ですか？
Vol.166	2009年 6月	お子様の好きなキャラクターは何ですか？
Vol.167	2009年 7月	お子様の好きなスポーツ選手は？
Vol.168	2009年 8月	一日だけ動物になれるとしたら、お子様は何の動物になりたいですか？
Vol.169	2009年 9月	お子様が友達になりたい有名人、キャラクターは誰ですか？
Vol.170	2009年10月	お子様の1ヶ月のお小遣いの金額とその使い道は？
Vol.171	2009年11月	子育てに困ったときに何を頼りにしますか？
Vol.172	2009年12月	今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？
Vol.173	2010年 1月	将来お子様になって欲しい職業は何ですか？
Vol.174	2010年 2月	お子様にかかる1年間の衣料代はいくらですか？
Vol.175	2010年 3月	お子様の好きな教科、嫌いな教科は何ですか？
Vol.176	2010年 4月	お母さんの息抜き方法は？
Vol.177	2010年 5月	お子様がお父さんとよくする遊びは何ですか？
Vol.178	2010年 6月	お子様の好きなキャラクターは何ですか？
Vol.179	2010年 7月	お子様は1年間に何冊本を読みますか？また読んでみたい本は何ですか？
Vol.180	2010年 8月	お子様の好きな野菜、嫌いな野菜は何ですか？
Vol.181	2010年 9月	お子様の好きな歴史上の人物は誰ですか？
Vol.182	2010年 10月	お子様と一緒に作りたい料理は？
Vol.183	2010年 11月	お子様の寝る時間帯は？

次回の予定は→「今年のクリスマスプレゼントの内容と予算は？」

Vol.1～177をまとめた「バンダイこどもアンケートレポート」1～15も刊行しております。