

保育園に通う幼児の生活習慣の検討

郷間 英世・宮地 友美*・鈴木 万喜子**・
立田 瑞穂**・中市 悠**・郷間 安美子***

Lifestyle Habits of Nursery School Children

Hideyo GOMA, Tomomi MIYACHI*, Makiko SUZUKI**,
Mizuho TATSUTA**, Haruka NAKAICHI**, and Amiko GOMA***

Accepted December 16, 2011

抄録：近年の我が国では核家族化が進むとともに、女性の就業が一般的になってきている。それに伴い、子どもの生活習慣や生活環境も急変している。そこで、保育園に通う幼児の生活習慣について調査した。2～6歳の幼児の保護者643名に調査用紙を配布し354名(55.1%)から回答を得、分析に供した。子どもの一般的な生活は、7時半に起きて朝食を食べて8時半ごろ保育園に行き、17時頃自宅へ帰り、21時過ぎの就寝までに2時間ほどの遊びと2～3時間のテレビやビデオを見るというものであった。しかし中には、朝食を食べないことがあるもの9.4%、テレビやビデオを4時間以上みる児が11.0%、23時以後に就寝するもの8.5%と、生活習慣に問題を示すものが多いという結果であった。保護者は、子どもの気になる点として、「こだわりが強い」「落ち着きがない」「集中力がない」女兒では「引込み思案」などを挙げるものが多かった。生活習慣と子どもの問題行動や発達との関連も指摘されており、今後健やかな発達のための改善点を検討する必要があると考えられた。

索引語：保育園、幼児、生活習慣

Abstract : In Japan of recent years, with advancing changes toward a nuclear family, it has become common for women to work and the lifestyle habits and environment of children have undergone rapid change. This study investigates the lifestyle habits of children in nursery schools. A questionnaire concerning the daily habits of their children's (age 2-6 years) was distributed to 643 parents, of which 354 parents (55.1%) replied, and results analyzed. The general daily life of their children is as follows: get up at about 7:30am, eat breakfast and go to nursery school at approximately 8:30am. They return home at approximately 5:00pm, play for two hours, eat dinner and watch TV or videos for 2-3 hours until going to bed at approximately 9:00pm. Amongst them however, 9.4% frequently skip their breakfast, 11.0% watch TV or videos for over 4 hours a day, and 8.5% go to bed after 11 pm, revealing problems in lifestyle habits for many. Points of concern for numerous guardians, their children's stubbornness and obsessiveness, hyperactivity, attention deficit, etc., and for female children, shyness and brooding. It having been pointed out that lifestyle habits are related to a child's development and behavior, and

* 亀岡市保健センター

** 京都教育大学大学院教育学研究科障害児教育専攻

*** 京都国際社会福祉センター

consideration of remedial means is needed to ensure sound development.

Key Words : children, nursery school, lifestyle habits

1. 目 的

近年、子どもをめぐる環境も変わってきている。家族形態では、少子高齢化の進行の中で三世代家族は減少し、核家族世帯が増加してきている¹⁾。また、女性の社会進出や男女平等に対する意識の変化に加え、少子化による労働力確保の要請など、働く女性は増加し、共働き世帯が増加してきている²⁾。そして、就学前の子どもの保育場所として保育所における子どもが増加しつつあり、2010年では4歳以上の児の42.2%に達している²⁾。このような環境の中で、政府は子育てと仕事の両立を支援する方策として低年齢児保育、延長保育等の拡充や整備を進めてきている。この保育所の拡充整備は子どもを産んだ女性が仕事を続けていくためには便利だが、一方で、子どもにとっての家庭の大切さから考えると、子どもの立場は犠牲になっているのではないかと、そして子どもに家庭時間の保障が必要なのではとの指摘もある³⁾。とはいえ、現代は家族の形も様々で、子どもを育てる親の考え方も多様である。そこで本研究では、最近増加しているといわれる保育園の子どもの、生活習慣の問題点を検討するための資料を得ることを目的として調査研究を行った。

2. 方 法

対象は、京都市の保育園5園の2～5歳児の保護者643名である。調査は、保育園に在籍する子どもの保護者にアンケート用紙を配布し、後日、園を通じて回収した。回収は男児180名、女児174名、計354名で、回収率は55.1%であった。子どもの年齢および性別を表1に示した。男女とも2歳児は少なく3～6歳児が多かった。調査内容は主に家庭での子どもの生活習慣についてであり、①家族構成や保育時間、②起床時間や就寝時間、③食生活、④遊び、⑤テレビやビデオの視聴時間、⑥日常生活で気になること、などについてである。なお、調査前に保育園を通じて文書で了解を得た。統計学的検討は χ^2 検定を用いた。

表1 対象児数

	男	女	計
2歳	3	2	5
3歳	41	50	91
4歳	32	39	71
5歳	58	44	102
6歳	45	37	92
不明	1	2	3
計	180	174	354

3. 結 果

1) 家族構成と保育園での保育時間

家族構成を表2に示した。核家族が301（85.03%）、三世代家族は46（12.99%）であった。核家族のうち両親ともあるのは272（核家族の90.4%）、片方の親のみ29（核家族の9.6%）であったが、三世代家族では両親ともあるのは31（三世代家族の67.4%）、片方の親のみ15（三世代家族の32.6%）で、片方の親のみの家族は核家族より三世代家族で有意（ $p < 0.01$ ）に多かった。子どもの保育園での保育時間は8時半頃から17時頃まで、平均男児8.8時間、女児8.5時間、全体では8.6時間であった。

表2 家族構成

	人（%）			
	両親あり	片方の親	回答なし	計
三世代家族	31（8.76）	15（4.24）	7（1.98）	46（12.99）
核家族	272（76.84）	29（8.19）		301（85.03）
回答なし				7（1.98）
計	303（85.59）	44（12.43）	7（1.98）	354（100.00）

2) 起床や睡眠について

起床や就寝の時刻や睡眠時間を表3に示した。起床の平均時刻は7時過ぎ、就寝の平均は9時過ぎであり、睡眠時間は10時間半程度であった。年齢ごとの平均睡眠時間は、3歳11.0時間、4歳10.7時間、5歳10.1時間、6歳9.5時間と成長とともに睡眠時間が短縮した。就寝時刻を図1に示した。男女とも21時台が48.9%と約半数を占め、次いで22時台であった。しかし、23時台と就寝時刻の遅い幼児も男児7.8%、女児9.2%、全体の8.5%にみられた。就寝時刻が遅くなった場合は、起床時刻が遅くなる傾向と昼寝時間が延びる傾向が見られた。

表3 睡眠について

	寝つき			寝起き			起床時刻 (平均)	就寝時刻 (平均)	睡眠時間 (h)
	よい	悪い	回答なし	よい	悪い	回答なし			
男児 (n = 180)	88.3%	10.6%	1.1%	77.8%	18.9%	3.3%	7:05	21:10	10.3
女児 (n = 174)	85.1%	11.5%	3.4%	66.7%	26.4%	6.9%	7:10	21:05	10.6
合計 (n = 354)	86.7%	11.0%	2.3%	72.3%	22.6%	5.1%	7:10	21:05	10.5

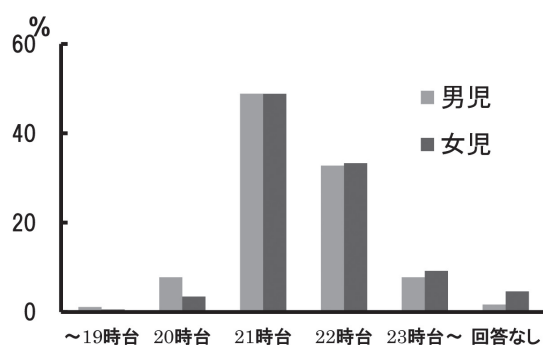


図1 子どもの就寝時刻

3) 食生活について

朝食の摂取状況を図2に示した。「毎日食べる」子どもが90.6%と多かったが、「週1～2回食べない」が8.24, 「週3～4回食べない」が0.4%, 「ほとんど食べない」が0.6%で、食べないことがあるのが日常化している子どもが9.4%にみられた。朝食を食べない理由を図3に示した。それは「食べる時間がない」が53.3%と多く、次いで「作っても食べない」26.7%, 「食べる習慣がない」6.7%であった。偏食（好き嫌い）の有無を図4に示したが、偏食の多い子は10.1%であった。

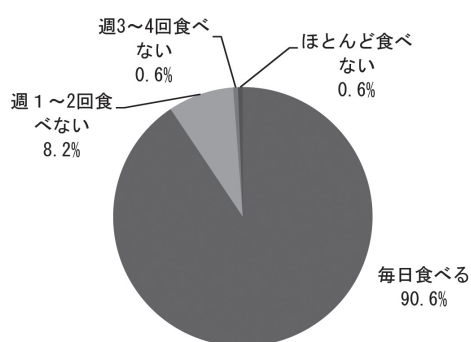


図2 朝食の摂取状況

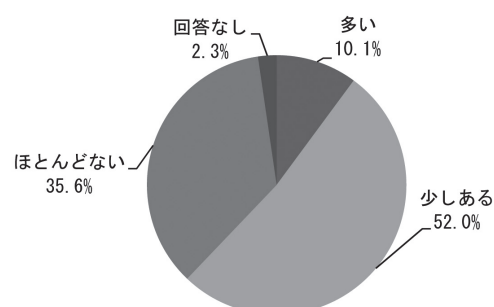


図3 朝食を食べない理由

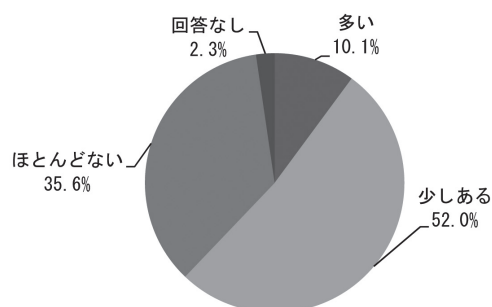


図4 偏食の有無

4) テレビやビデオの視聴時間

テレビやビデオの視聴時間を図5に示した。男女とも2～3時間が多く、次いで1～2時間であった。4時間以上の例も全体で11.0%にみられた。

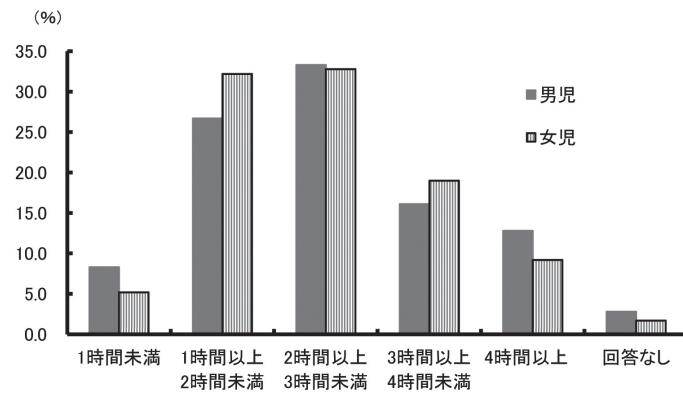


図5 テレビの視聴時間

5) 遊びについて

帰宅後の家庭での遊び時間を図6に示した。遊び時間では「2時間くらい」という回答が男児43.2%，女児44.1%，全体で43.6%と最も多く，次いで「1時間くらい」であった。また好きな遊びを図7に示したが，男児に最も人気のある遊びは「おもちゃ」であり67.2%が選んでいた。ついで「ブロック」62.8%，「公園」，「お絵かき」などであった。女児で最も人気の高い遊びは「お絵かき」86.2%で，次いで「絵本」76.4%，「ままごと」72.4%であった。多くの遊びの種類で有意な男女差を認めた。

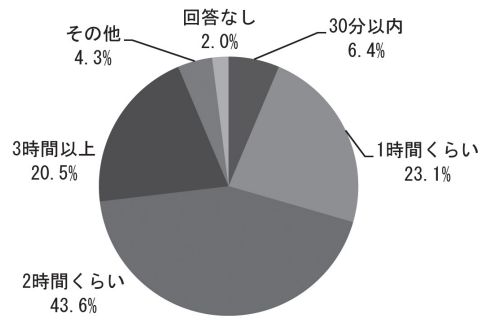


図6 家庭での遊び時間

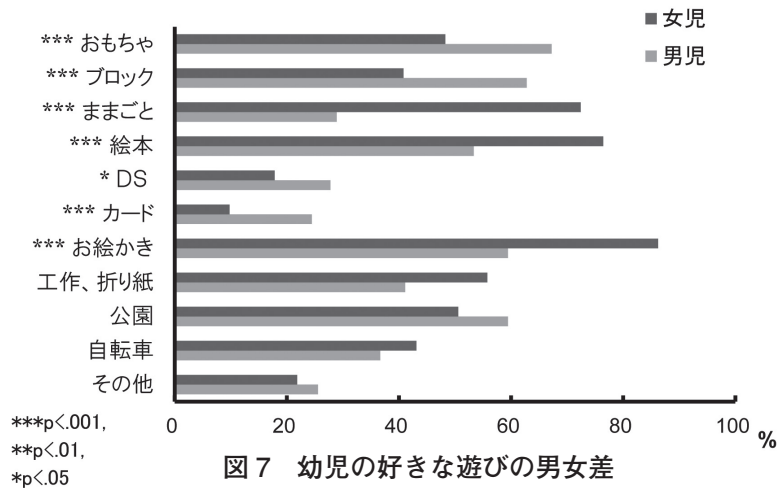


図7 幼児の好きな遊びの男女差

6) 日常生活で気になること

保護者が、子どものことで日常生活において気になることや困っていることについての回答結果を図8に示した。最も多く見られた項目は、「こだわりが強い」であり、男児の24.4%、女児の19.5%が回答していた。また、「落ち着きがない」「集中力がない」「よく手が出る」の項目は、男児の回答が女児よりも多く見られた。また、「引っ込み思案である」に関しては、男児よりも女児の回答数が多かった。

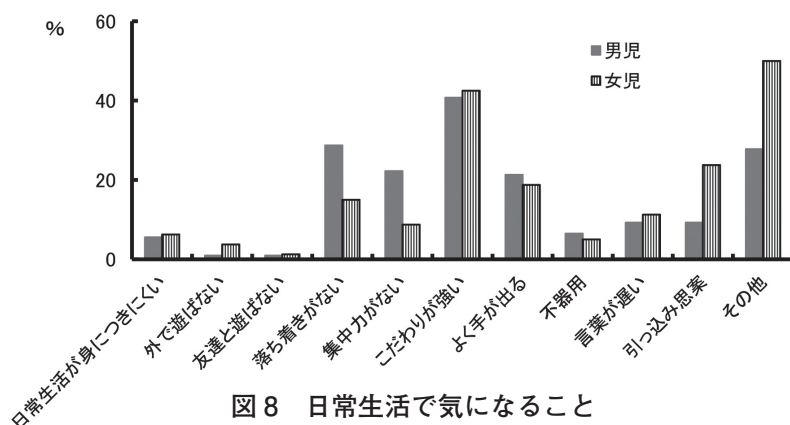


図8 日常生活で気になること

4. 考 察

1) 調査結果からみた現代の子どもの家族と生活

2010年度の国民生活基礎調査⁴⁾では、子どものいる世帯における核家族の割合は76.9%であり、そのなかの「ひとりの親（片方の親）と未婚の子のみの世帯」（ひとり親家庭）は6.6%と報告されている。本調査結果は、核家族の割合も、ひとりの親家庭の割合も、国民生活基礎調査より高値を示した。したがって、保育園の幼児を抱える世帯においては、核家族の家庭やひとり親家庭の割合が高いものと考えられる。

生活調査の結果では、保育園に通う一般的な幼児の生活は、次のようになる。すなわち、7時半に起きて朝食を食べて8時半ごろ保育園に行く。17時頃自宅へ帰り、21時過ぎの就寝までに2時間ほどの遊びと2～3時間のテレビやビデオを見て、10時間半ほど眠るというものである。しかしながら、平均的な子どもとは異なっていた生活習慣の子ども少なからず存在している。たとえば、朝食を食べないことのある子ども9.4%、テレビやビデオを一日4時間以上みる子ども11.0%、23時以後に就寝する子ども8.5%などである。

幼児の起床時間や就寝時間などの生活時間に関して、平成2年の調査報告⁵⁾では、起床時間は7時台が多く、就寝は9時台が、睡眠時間は10時間台が多いという結果であった。これは本調査とほぼ同じ結果であった。しかしこの報告では、就寝が11時以後の子どもの数は、3歳児5.8%、4歳児2.6%、5～6歳児1.2%で今回調査結果より少なく、就寝時間の遅い夜型の子は近年増加していることが推測された。就寝時間が遅いことに関して、古谷⁶⁾は、幼児の就床時刻の後退は寝不足や行動問題の増加にもつながることから、子どもが良好な睡眠を得るための知識教育を養育者に行うことが、幼児

の睡眠や生活習慣を改善するために重要であることを述べている。

朝食の欠食に関して、昭和 63 年では保育園児 9.7%、幼稚園児 9.2%との報告⁷⁾がある。今回も同じような割合であり、改善はみられていない。朝食をとることは生活を活動的に過ごすうえでも大切であり、小松⁸⁾は食生活や食習慣は子どもの成長や発達にとって重要であると述べている。また、小学生や中学生の調査では、欠食が多い子どもほど体力合計点が低いことや、肥満の割合は高くなること⁹⁾、などが報告されている。今後の対応すべき課題であろうと思われる。

幼児期のテレビやビデオの視聴時間に関して、平成 2 年の調査では 2 時間台が多いと報告¹⁰⁾されている。また、同調査で 4 時間以上視聴しているのは、3 歳児 17.0%、4 歳児 11.9%、5～6 歳児 8.0%で、今回と同様の割合であった。幼児期のテレビやビデオの視聴に関して、服部ら¹¹⁾は、テレビ視聴時間の長い幼児は、就寝時間が遅くなり、睡眠時間が短くなるとともに、就寝・起床のリズムが不規則になること、そして、朝食摂取が十分でなく、偏食傾向が見られ、衣服の着脱などの日常生活習慣が形成しにくくなることなどを明らかにし、子どもの生活全体に対して悪影響を及ぼすとしている。また、谷村ら¹²⁾は、テレビ視聴は知識や情動の体験をすることで、能動的生活や直接的体験の契機になり、よい影響をもたらすことがある一方で、好ましくない情報による問題や直接体験せず受動的に終わってしまうなどの悪影響の可能性について報告し、テレビ視聴に対する乳幼児からの家庭の態度が重要であることを示した。したがって、長時間のテレビやビデオの視聴は避けるべきであろう。幼児期の子どもの生活習慣は、保護者の養育姿勢の影響を受けることが大きいと考えられ、保護者に対する情報提供や育児指導も必要と考えられる。

2) 保護者の気になる問題と現代の子ども

保護者が気になる子どもの項目として、男児は「こだわりが強い」「落ち着きがない」「集中力がない」「よく手が出る」などが、多く挙げられていた。男児の項目はいずれも、知的発達に問題はないが、社会性や行動に問題を有する広汎性発達障害（PDD）や注意欠陥多動性障害（ADHD）など発達障害の子どもの行動特徴とされているものである。郷間ら¹³⁾は、保育園に在籍する幼児約 2000 名の検討から、発達障害児と同様の行動特徴を持つが診断を受けていない「気になる子」が近年増加してきており、在籍男児の約 20%、女児の 5%存在し、保育園での生活に支援が必要であることを報告している。本検討では親が気になっていることや困っていることを質問したもので、子どもの行動の程度は不明であるが興味深く、今後詳細な検討が必要と考えられる。また、これらの行動は、睡眠、テレビやビデオの視聴などの生活習慣との関連も言われている。たとえば清川ら¹⁴⁾は、テレビやビデオなどのメディア漬けが子どもたちの生活習慣の乱れ・睡眠不足・外遊びの減少・運動不足を引き起こし、ひいては前頭前野の機能低下のためキレやすいなど感情や行動のコントロール不足や暴力行動につながるとしている。Christakis¹⁵⁾も、1 歳および 3 歳時のテレビ視聴時間は 7 歳時の多動性尺度評価や注意の問題に有意に影響を及ぼすと報告し、テレビ視聴について警鐘を鳴らしている。また睡眠に関して鈴木ら¹⁶⁾は 5 歳児の睡眠覚醒リズムとの関係を検討し、睡眠覚醒リズムの乱れと保育活動における「気になる子」が一致する傾向があり、その気になる子どもたちは無気力・集中力や持続力の欠如・こだわり・攻撃性などの特徴をもっていたと報告している。今回は、日常生活と子どもの行動の関係については検討できていないが、今後の課題としたいと考えている。

文 献

- 1) 有村大士, 家族・家庭, 日本子ども家庭総合研究所編, KTC 中央出版, 日本子ども資料年鑑 2011, 2011, pp.67-88
- 2) 全国保育団体連絡会・保育研究所編, 保育の今, ちいさいなかま社, 保育白書 2011, 2011, pp.7-116
- 3) 中江和恵, 子どもが健やかに育つ家庭づくり, 草土文化, 日本子どもを守る会編, 子ども白書 2010, 2010, pp.66-71
- 4) 児童のいる世帯の状況, 平成 22 年国民生活基礎調査, 厚生労働省, 2011, <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/>
- 5) 子どもの生活時間, 日本子ども資料年鑑, 日本総合愛育研究所編第 3 巻, KTC 中央出版, 1992, pp.431-437, (社団法人日本小児保健協会「幼児健康度調査」1991 資料)
- 6) 古谷真樹, 山尾碧, 田中秀樹, 幼児の夜ふかしと主養育者に対する睡眠教育の重要性, 小児保健研究, 第 67 巻, pp.504-512, 2008
- 7) 子どもの食生活の実態, 日本子ども資料年鑑, 日本総合愛育研究所編第 3 巻, KTC 中央出版, 1992, pp.229-235 (厚生省保健医療局「国民栄養調査」1991 資料)
- 8) 小松啓子, 乳幼児期の栄養と食生活, 小児科, 46 巻, pp.1817-1822, 2005
- 9) 子どもの食の実態と意識, 日本子ども家庭総合研究所編, 日本子ども資料年鑑 2011, KTC 中央出版, 2011, pp.170-175 (文部科学省スポーツ・青少年局「平成 21 年度全国体力・運動能力。運動習慣等調査」, 2010 資料)
- 10) 幼児の生活時間, 日本子ども資料年鑑, 日本総合愛育研究所編第 3 巻, KTC 中央出版, 1992, pp.435-438 (日本小児保健協会「幼児健康度調査」1991 資料)
- 11) 服部伸一, 足立正, 嶋崎博嗣, 三宅孝昭, テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 小児保健研究, 第 63 巻, pp.516-523, 2004
- 12) 谷村雅子, 松井一郎, 林龍哉, 小林登, 幼児・小学生へのテレビの影響と家庭の態度, 小児保健研究, 第 54 巻, pp.378-384, 1995
- 13) 郷間英世, 郷間安美子, 川越奈津子, 保育園に在籍している診断のついている障害児および診断はついていないが保育上困難を有する「気になる子ども」についての調査研究, 発達・療育研究 (京都国際社会福祉センター紀要), Vol.23, pp.19-29, 2007
- 14) 清川輝基, 内海裕美, 「メディア漬け」で壊れる子どもたち, 東京: 少年写真出版社, 2009.
- 15) Christakis DA, et al. *Early Television Exposure and Subsequent Attention Problems in Children. Pediatrics* ; 113 : pp.708-13, 2004
- 16) 鈴木みゆき・野村芳子・瀬川昌也, 5 歳児の睡眠一覚醒リズムと三角形模写, 小児保健学会講演集, pp.263-4, 2003