

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）
概要書

動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに
及ぼす影響と問題改善策の検討

Effects of video watching on young children's living conditions and
their rhythms and measures to improve the problems

2023年7月

早稲田大学大学院 人間科学研究科
五味 葉子
GOMI, Yoko

研究指導担当教員： 前橋 明 教授

動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響と 問題改善策の検討

Effects of video watching on young children's living conditions
and their rhythms and measures to improve the problems

五味 葉子 (GOMI, Yoko) 指導：前橋 明

はじめに

日本の幼児は、①長いテレビ視聴時間、②夕食開始時刻の遅さ、③運動不足などを要因とし、睡眠時間が短くなっている¹⁾とされていた。そして、長時間のテレビ視聴は、言語の発達の遅れ²⁾、体力・運動能力の低下³⁾など、幼児の健全な成長を阻む様々な要因となる可能性が、先行研究にて示された。しかし、現代では、テレビ以外にも、パソコンやスマートフォン等、動画を視聴できる機器が幼児の生活の中にも存在する時代となった。よって、今後は、「動画視聴」として研究を行う必要があると考えた。

そこで、本研究では、幼児が健康生活を送るための動画視聴との関わり方について、生活調査と動画視聴の実態調査ならびに体力・運動能力測定を実施し、幼児の健康管理上の問題とその改善策を検討し、提案することとした。

方 法

研究1では、2017年4月から2018年3月にかけて、136園の3～6歳の保育園幼児5,891人(男児3,073人、女児2,818人)の保護者に対して、朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響をみるために、幼児の生活習慣に関する実態調査を行った。

研究2では、2018年10月～2019年6月にかけて、32園(保育園17園、幼稚園15園)の3～6歳児1,387人(男児723人、女児664人)の保護者に対して、幼児の生活習慣と動画視聴に関する調査を行った。研究3は、研究2の内容に加えて、体力・運動能力の測定を加えて実施した。

研究4では、2023年1月～2月、幼児の生活習慣と動画視聴調査を、3～6歳の幼児30人(男児18人、女児12人)の保護者に対して実施した。その後、コントロール群には、平日5日間、登園前の動画視聴を0分にして、1週間の生活を送ってもらい、対照群には通常の生活を送ってもらった。それぞれに、5日間の登園前と帰宅後の動画視聴時間の記録と、生活習慣に関する記録をとった。

また、これらの研究は、早稲田大学倫理審査委員会より承諾をいただいた(早稲田大学倫理委員会承認番号：研究2と研究3【2018-227】、研究4【2022-403】)。

結 果

1. 【研究1】朝食時にいつもテレビを見ないI群幼児の平均就寝時刻は、21時3分(6歳男児)～21時10分(3

歳男児・4歳女児)の範囲であり、朝食時にいつもテレビを見ているII群幼児の平均就寝時刻は、21時7分(4歳女児)～21時34分(5歳男児)の範囲であった。また、22時以降に就寝する幼児の割合は、I群幼児で7.4%(6歳男児)～18.2%(4歳女児)おり、II群幼児では27.7%(6歳男児)～39.3%(5歳男児)いた。

2. 【研究2】早寝・早起き・10時間以上睡眠のできているIII群の幼児の平日登園前の平均動画視聴時間は、11.9分±15分、その他のIV群の幼児で21.8分±20分であり、視聴時間が0分の幼児の割合はIII群幼児で48.4%、IV群幼児で28.3%おり、III群幼児が1%水準で多かった(表1)。動画視聴の仕方では、「子ども一人で、静かに動画を見る」幼児の割合は、III群幼児がIV群幼児に比べ、有意に少ないことを確認した($p<0.05$)。一方、「人といっしょに、からだを動かしながら、動画を見る」割合は、III群で9.0%、IV群で4.6%と、III群幼児が有意に多かった($p<0.01$)。

3. 【研究3】登園前の動画視聴時間が0分のV群の「普通」体型の幼児は、50.0%(5歳女児)～72.7%(6歳女児)の範囲であり、登園前の動画視聴時間が1分以上のVI群の幼児では、36.4%(6歳女児)～66.2%(3歳男児)の範囲でいた。また、V群幼児の1日の合計動画視聴時間の平均は47分(5歳女児)～1時間05分(6歳女児)、VI群幼児では、1時間38分(3歳男児、4歳女児)～2時間15分(6歳女児)と、全ての性・年齢において、0.1%～1%水準でVI群幼児の方が有意に長かった(表2)。VI群の幼児の両手握力値は、13.4kg(5歳女児)～15.9kg(6歳男児)であり、VI群幼児で13.4kg(5歳女児)～15.5kg(6歳男児)、立ち幅とびの跳躍距離は、V群の幼児で97.5cm(5歳女児)～124cm(5歳男児)、VI群幼児では99cm(5歳女児)～112.8cm(6歳男児)の範囲であった。

4. 【研究4】介入前の幼児全体の平均就寝時刻は21時9分、介入後のコントロール群のIX群の幼児は20時59分、非コントロール群のX群の幼児では20時58分と、いずれの群も介入前よりも就寝時刻が早かった。また、22時以降就寝児の割合は、介入前の幼児全体では23.3%、介入後のIX群幼児では11.1%、X群幼児では25.0%おり、顕著な差は確認できなかったが、IX群幼児の割合が一番少なかった。

表1 睡眠習慣別にみた幼児の生活時間

項目	Ⅲ群 (N=62) (21時前就寝・7時前起床・ 10時間以上睡眠が実行できている群)	Ⅳ群 (N=1,325) (その他の幼児)
就寝時刻	20時10分±25分	21時28分±30分 ***
睡眠時間	10時間16分±21分	9時間16分±29分 ***
起床時刻	6時26分±17分	6時44分±25分 ***
朝食時刻	6時51分±18分	7時06分±24分 ***
夕食時刻	18時14分±43分	18時52分±39分 ***
平日登園前の動画視聴時間	11.9分±15分	21.8分±20分 ***
平日帰宅後の動画視聴時間	55分±36分	1時間15分±57分 ***
1日合計動画視聴時間	1時間07分±45分	1時間35分±68分 ***
疲労スコア	0.05点±0.2点	0.20点±0.5点 ***
遊ぶ人数	2.7人±1.5人	2.3人±1.0人 ***

Ⅲ群に対する差：***：p<0.001

表2 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の動画視聴時間

V群 (登園前の動画視聴0分)	3歳男児 (n=22)	4歳男児 (n=43)	5歳男児 (n=105)	6歳男児 (n=23)
平日登園前の動画視聴時間	0分	0分	0分	0分
平日帰宅後の動画視聴時間	58分±43分	56分±45分	59分±52分	52分±35分
1日合計動画視聴時間	58分±43分	56分±45分	59分±52分	52分±35分
Ⅵ群 (登園前の動画視聴1分以上)	3歳男児 (n=77)	4歳男児 (n=133)	5歳男児 (n=256)	6歳男児 (n=45)
平日登園前の動画視聴時間	30分±20分 ***	29分±15分 ***	31分±18分 ***	31分±17分 ***
平日帰宅後の動画視聴時間	1時間08分±48分	1時間27分±68分 ***	1時間22分±52分 ***	1時間38分±62分 ***
1日合計動画視聴時間	1時間38分±62分 **	1時間56分±75分 ***	1時間53分±62分 ***	2時間10分±69分 ***

V群に対する差：**：p<0.01, ***：p<0.001

た。介入前の幼児全体の平均入浴時刻は19時9分、介入後のⅨ群幼児では18時59分、Ⅹ群幼児では19時12分であった。また、入浴時刻が20時以降の幼児の割合は、介入前の幼児全体では33.3%、介入後のⅨ群幼児も33.3%、Ⅹ群幼児では41.7%いた。

考 察

動画視聴の仕方では、登園前の動画視聴が0分のⅢ群幼児の方が「子ども一人で、静かに動画を見る」割合が有意に少なく(p<0.05)、「人といっしょに、からだを動かしながら、動画を見る」割合が多かった(p<0.01)ことから、動画視聴の際に、保護者が幼児といっしょにみることで、朝のトイレタイムの促しや寝る前の準備、布団に入るタイミング等、保護者が幼児への言葉がけをスムーズに行い、生活リズムを整える1つのきっかけになると推察した。

登園前の動画視聴が0分のV群幼児や帰宅後の動画視聴が30分未満のⅦ群幼児は、帰宅後の動画視聴時間や1日合計の動画視聴時間は、年齢が進んでも短く維持できているものの、その他のⅥ群とⅧ群の幼児では、3歳<4歳・5歳<6歳と、加齢に伴い、視聴時間が長くなるとともに、長い動画視聴時間の影響が、生活時間や生活活動に現れてくるのは、年齢が進んだ5歳以降であること確認した。

研究4の介入前後の2群間の平均就寝時刻に有意な違いは確認できなかったが、22時以降に就寝している幼児の割合が、コントロール群のⅨ群で11.1%、非コントロール群のⅩ群で25.0%と、Ⅹ群幼児の割合が多く、1日の平均合計動画視聴時間は、Ⅹ群の方が有意に長かった。つまり、朝の登園前の動画視聴のコントロールにより、朝からメリハリをもって生活することで、1日の動画視聴を短くし、就寝を早めることに繋がるのではないかと期待した。

ま と め

- (1) 登園前の動画視聴が0分であること、帰宅後の視聴が30分未満であること、登園前の動画視聴をコントロールすることで、1日合計動画視聴時間は短くなることを確認した。つまり、食事時の動画視聴を控えたり、動画視聴をコントロールしたりすることで、1日の動画視聴時間を短くすることに繋がり、動画から受ける光刺激が少ないことにより、長い睡眠時間につながることや日中にしっかり動けることから、普通体型の人数割合の多さに繋がっていくのではないかと推察した。
- (2) 動画視聴時間が長くなることの影響が、生活時間や生活活動に現れてくるのは、年齢が進み、5歳以降になってからではないかと推察し、動画視聴は、視聴時間帯や視聴時間を決めて視聴し、長い時間の視聴を習慣化させないことが重要と考えた。
- (3) 各家庭の保護者の就労状況、家族構成などの環境や状況は多様であるからこそ、家庭にあった取り組みを、子どもも含めて話し合い、家族の中で決めて実行することが大切と考えた。

文 献

- 1) 前橋 明：子どもの生活リズム向上戦略ー「食べて、動いて、よく寝よう！」運動の奨励ー, レジャー・レクリエーション研究 79, pp. 41-44, 2016.
- 2) 加納亜紀・高橋香代・片岡直樹：テレビ・ビデオの長時間視聴が幼児の言語発達に及ぼす影響, 日本小児科学会雑誌 108(11), pp. 1391-1397, 2004.
- 3) 長谷川 大・前橋 明：保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連ーテレビ・ビデオ視聴時間とのかかわりを中心にー, 幼少児健康教育研究 15(1), pp. 32-48, 2009.