

早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

保育園児の生活実態に関する研究

Research on the Living Conditions of Nursery School Children

2012年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

泉 秀生

IZUMI, Shu

研究指導教員： 町田和彦 教授

はじめに

近年、社会全体の夜型化やテレビ・ビデオの過度な利用、保護者中心の夜型生活などの影響から、子どもたちの生活も遅寝遅起きや短時間睡眠となり、その睡眠リズムの乱れから、幼児の生活でさえも、朝食摂取率や朝の排便実施率の低下、テレビ・ビデオ視聴の長時間化や外あそびの減少などの生活課題が確認されてきた。とくに、保育園児の乱れた生活実態が顕著であり、子どもたちの心身へのネガティブな影響が懸念されている。

これまで、幼児期の子どもを対象とした生活実態に関する研究はされてきたが、保育園児だけを対象とした調査・研究の少ないことや、調査を行ってはいっても、対象児の人数が少なく、年齢や性などによる十分な分析はされてこなかった。また、子どもだけを対象とした1度きりのアンケート調査が多く、保護者の生活実態や曜日ごとの継時的な変化などについても分析されていない。

そこで、本研究では、保育園児の生活実態を詳細に把握すべく、これまでの調査・研究では十分に分析されてこなかった内容を吟味し、調査を実施することとした。調査1では、保育園児を対象とした広域調査を行い、近年の保育園児の生活実態や課題を、年齢や性別に詳細に把握し、その改善策を模索することとした。調査2では、調査1で見いだされた保育園児の生活課題の誘因を模索するために、保育園児とその保護者の生活実態調査を1週間連続して実施し、保護者と子どもの生活実態の関連性を調べ、あわせて、生活実態の継時的な変化を捉えることとした。そして、これらの調査を通して、近年の保育園児の生活実態を把握し、その課題を見だし、あわせて、幼児期の子どもの健全育成に寄与すべき知見や改善策を模索することとした。

方 法

【調査1】

2010年1月～12月に、1都1府13県に居住する1～6歳の保育園児20,518名の保護者を対象に、幼児の生活実態に関するアンケート調査を実施した。調査内容は、就寝時刻や起床時刻、朝食開始時刻などの生活時間や、朝食摂取状況や起床の仕方、起床時の機嫌といった普段の様子であった。

【調査2】

2010年6月～7月に、埼玉県所沢市の公立保育園13園に通う5・6歳児131名とその保護者を対象として、生活実態に関する調査を実施した。

各家庭に、対象児とその保護者の生活時間の記録用紙を8日間（月曜日～翌週の月曜日）分配布し、保護者の記入のもと、幼児とその保護者の連続した8日間の生活時間を調査した。

結果と考察

調査1より、年齢や性を問わず、近年の保育園児の乱れた生活実態が浮き彫りとなったが、その中でも、睡眠習慣の整った保育園児や朝食をしっかりと食べている保育園児など、規則正しい生活をおくっている保育園児も確認された。乱れた生活実態となっている子どもは保護者からみても、朝から眠たそう、自律起床できていない、起床時の機嫌が悪いといった、子どもたちの健やかな成長にネガティブな影響を与えていることがわかった。多くの保育園児は、乱れた生活実態となっていることを確認したとともに、保育園児やその保護者はもちろんのこと、園や地域、社会などが、規則正しい生活の大切さを、今一度、見直す必要性のあることが課題として挙げられた。

調査2からは、保育園児の睡眠状況が、1週間を通して遅寝早起きの短時間睡眠となっていることを確認し、今までに行われてきた調査・報告よりもさらに深刻化した生活実態となっていた。とくに、起床時刻・就寝時刻ともに、土曜日が最も遅いことや、平日の不足した睡眠時間を休日で補う生活を幼児期からしていることを確認したとともに、就寝時刻を遅らせる誘因として、今までに報告されてきた夕食開始時刻の遅れだけではなく、入浴時刻や帰宅時刻の遅れによる影響についても確認された。

また、母親の就労が幼児期の子どもの生活を乱している可能性や、母親の規則正しい生活についての知識の無さが、わが子に9時間未満の短時間睡眠の生活をおくらせていること等が懸念された。とくに、母親の就労の「ある日」よりも帰宅時刻の早い、就労の「ない日」であっても、わが子のテレビ・ビデオ視聴を長く設けることで、就労の「ある日」と同じ夜型化した生活をわが子におくらせていることが考えられた。さらに、母親とわが子の朝食摂取状況が似通った結果となっていたことや、わが子の就寝すべき時刻やメディア視聴の終了時刻を早めに設定している母親の子どもほど、早寝早起きの生活となっていること、また、わが子の就寝時刻を早める工夫をしている母親の子どもほど就寝時刻が早くなっており、忙しい中でも、わが子の生活時間を設定することや早めるための工夫をすることで、規則正しい生活をおくらせている母親のいることを確認した。つまり、保護者の生活実態や規則正しい生活に対する意識の有無が、保育園児の生活を乱す誘因となること、また、それらをサポートする支援体制を充実させることが課題として挙げられた。

以上より、幼児の生活実態をより詳細に把握するためには、広域調査の実施や、保護者の生活実態やその意識を調査する必要性が示された。また、幼児の健全育成のためには幼児やその保護者に対して、規則正しい生活実践の必要性や、乱れた生活が子どもたちの心身にもたらすネガティブな影響を伝えること、さらには、働きながら子育てをする女性をサポートする支援体制が求められた。