

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

# 目 次

第 1 章	はじめに	1
第 1 節	近年の日本における子どもの生活実態とその対応	1
第 2 節	用語の定義	2
第 3 節	諸外国における研究動向	3
第 4 節	日本における研究動向	4
第 5 節	子どもたちの夜型化した生活を見直す必要性	6
第 2 章	本研究の目的と意義、概要	8
第 1 節	本研究の目的	8
第 2 節	本研究の意義	8
第 3 節	本研究の概要	10
第 3 章	近年の保育園児の生活実態に関する広域調査	11
第 1 節	これまでに実施されてきた 幼児期の子どもの生活実態調査の課題	11
第 2 節	2010 年度における保育園児の生活実態とその課題(研究 I)	12
第 3 節	保育園児の就寝時刻・睡眠時間と生活実態との関連(研究 II)	28
第 4 節	保育園児の朝食欠食と生活実態との関連(研究 III)	41
第 5 節	排便時間帯別にみた保育園児の生活実態(研究 IV)	51
第 6 節	保育園児の生活実態の現状と睡眠・朝食・排便の大切さ	58

第 4 章	保育園児とその保護者の 1 週間の生活実態記録に関する研究	60
第 1 節	幼児期の子どもとその保護者の生活実態調査の必要性	60
第 2 節	保育園児とその保護者の 1 週間の生活記録分析(研究 V)	61
第 3 節	母親の就労のある日とない日の保育園児の生活実態(研究 VI)	69
第 4 節	母子の朝食摂取状況と幼児の生活実態の関連性(研究 VII)	84
第 5 節	わが子の生活に対する 母親の意識と保育園児の生活実態の関連性(研究 VIII)	89
第 6 節	保育園児の園内活動の実態(研究 IX)	98
第 7 節	保育園児の生活実態の現状と今後の課題	102
第 5 章	総合考察	106
第 1 節	本研究の結果のまとめ	106
第 2 節	保育園児の生活実態を改善するための提言	108

文 献

資 料

# 内 容 目 次

## 主 論 文

幼児の生活実態に関する研究  
－ 保育園 5・6 歳児とその保護者の 1 週間の生活記録分析 －

泉 秀生， 前橋 明， 町田和彦

平成 23 年 6 月 日本子ども家庭福祉学会第 12 回大会にて発表  
保育と保健 17 巻 第 2 号， 75－79， 2011 に掲載

## 副 論 文

朝の排便時間帯別にみた保育園 5・6 歳児の生活実態

泉 秀生， 前橋 明， 町田和彦

平成 22 年 10 月 第 16 回日本保育園保健学会にて発表  
厚生 の 指 標 Vol.58 No.13， 7－11， 2011 に掲載

## 参 考 論 文

### 1. 幼児の生活実態に関する考察

－ 保育園児の朝食欠食と生活要因との関連－

泉 秀生，前橋 明

運動・健康教育研究 第18巻 第1号，17－27，2010

### 2. 朝の排便状況別にみた保育園5・6歳児の生活実態

泉 秀生，前橋 明

保育と保健 第15巻 第2号，64－68，2009

### 3. 高知県の子どもたちの生活実態(2010年調査)とその課題

泉 秀生，前橋 明

幼少児健康教育研究 第17巻 第1号，30－42，2011

4. 幼児の健康づくりシステムの構築

－幼稚園児の生活習慣と午後あそびの実態からみた生活課題－

泉 秀生，前橋 明

幼児体育学研究 第3巻 第1号，45－51，2010

5. 韓国の幼児の生活実態とその課題(Ⅲ)

－ソウル特別市の子どもたちの家の幼児の健康生活課題の分析－

金 銀正・松尾瑞穂・泉 秀生・前橋 明

幼少児健康教育研究 第16巻 第1号，36－60，2010

6. 幼児の健康福祉に関する研究

－埼玉県保育園に通う幼児の生活実態とその課題－

越道あゆみ・稲吉 翼・松尾瑞穂・泉 秀生・前橋 明

食育学研究 第5巻 第2号，3－12，2010

## 第 1 章 はじめに

### 第 1 節 近年の日本における子どもの生活実態とその対応

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、幼児期でさえも、精神的疲労症状を訴える子どもの存在<sup>1)</sup>が確認されてきた。

全国子どもの健康実態調査委員会の報告によると、2009 年度に調査対象となった保育園児のうち、午後 9 時以降に就寝している幼児は、2 歳児以降で 5 割を上回っていることや、朝食を毎日食べる子どもの割合が、6 歳女児を除いて 9 割を下回っていること<sup>2)</sup>が報告されている。また、小学生においては、午後 9 時以降就寝の児童が 8 割以上いることや、テレビ・ビデオ視聴時間とゲーム使用時間の合計時間が平均 2 時間～3 時間になり、一方、戸外での運動時間が男子の低学年と女子の全学年において、平均 1 時間程度となっていること、そして、中学生では、平均就寝時刻が午後 10 時半以降となっていることや、朝食を毎日食べる子どもが 9 割を下回っていること等、基本的な生活習慣の乱れた子どもが、幼児期から中学校期にかけて多くいること<sup>3)4)</sup>が報告されている。

学校現場では、学習意欲や体力、気力の低下が問題視され、その一因として基本的な生活習慣の乱れが言われており、その改善策として、文部科学省により「早寝早起き朝ごはん運動」全国協議会が設立され、賛同する 100 を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）など、幅広い関係者・関係団体が協力<sup>5)</sup>し、活動している。

また、2000 年には、厚生省（現：厚生労働省）により、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）<sup>6)</sup>」といった国民運動が開始された。この運動では、生活習慣病およびその原因となる生活習慣などの課題についての対策として、一次予防を目指し、9 分野（栄養・食生活、身体活動と運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）に重点を置き、対策を講じている。

しかしながら、これらの取り組みの中には、幼児期の子どもの生活実態に関する内容については、とくに示されていないのが現状である。

## 第 2 節 用語の定義

第 1 節で述べたように、近年の子どもの生活実態は乱れていることが言われているものの、国レベルでの対策がなされておらず、とくに幼児への取り組みの少ないことが、今後の日本の成長・発展にとって懸念されるところである。

そこで、本研究では、幼児期の子どもの生活実態の現状を把握し、その改善策を検討することを目的とし、とくに、人間が健康的な生活を送る上で必要な、休養面・栄養面・運動面に分けて分析することとした。そこで、これらの用語の定義を、以下に示した。

### 1) 休養

辞書において、休養とは「仕事などを休んで、気力や体力を養うこと」とあるが、本研究においては幼児期の子どもの生活実態に着目していることから、「睡眠」を取り上げることとした。その中で、夜、眠りに就いた時刻を就寝時刻とし、その後、朝、起きた時刻を起床時刻とし、それらの間の時間を睡眠時間とした。また、就寝時刻と起床時刻の記録については、保護者に一任して記入していただいた。

### 2) 栄養

辞書においては、「生物が外界から物質を摂取し代謝してエネルギーを得、またこれを同化して生長すること。また、その摂取する物質」とあるが、本研究では、幼児の生活実態に着目したため、朝食摂取の有無や、共食状況、排便実施状況、また、朝食開始時刻や夕食開始時刻の記録を通して、栄養面を捉えることとした。なお、それぞれの実態については、保護者に一任し、記入していただいた。

### 3) 運動

辞書では、「体育・保健や楽しみのために身体を動かすこと」とあるが、本研究は幼児の中でも保育園児を対象としたため、帰宅後のあそびの時間やその内容、また、身体活動量としての歩数に着目することとした。

とくに、第 3 章で示した研究では、降園後の家庭における「あそび時間」や「外あそび時間」、「帰宅後のあそび内容」を保護者に記入していただき、第 4 章の研究では、それらの項目に加えて、園内における活動状況を把握するため、歩数計により、日中の身体活動量を測定し、保育士の記録のもと、日中の活動内容を調べることにした。

### 第 3 節 諸外国における研究動向

子どもを対象とした、生活実態に関する研究知見のうち、諸外国の研究動向としては、生活習慣病を抑制することに着目した内容が多く、幼児期の子どもの肥満を予防すること<sup>7)</sup>や身体活動量を増やすこと<sup>8)</sup>、また、幼児期から規則正しい生活を送ること<sup>9)</sup>等の必要性が提案されている。

睡眠時間や就寝時刻といった生活時間や朝食摂取や排便実施の有無などの生活の様子に着目した研究はいくつかの国で調査・報告されている。とくに、欧州においては盛んに行われており、6歳～14歳を対象として行われたスペインにおける研究では、Children Sleep Habits Questionnaireを用いて、子どもたちの睡眠習慣についての基礎研究を行っており、その結果、睡眠状況や睡眠習慣の乱れや、居住環境や年齢に見合った改善策を考えることの必要性<sup>10)</sup>が述べられていた。スペインにおける他の研究では、小学生 321 名を対象として、1 週間の睡眠習慣に関する記録を通して、学校のある日とない日や性別による、睡眠の実態の違いについて比較・分析しており、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっていることや、女子より男子の方が睡眠時間が短いこと<sup>11)</sup>等が報告されていた。

また、オランダに住む子ども 1507 名(平均年齢 8.5 歳)を対象として、Children's Sleep Habits Questionnaire を用いて行われた研究では、オランダの子どもはアメリカの子どもに比べて、睡眠習慣が乱れている傾向にあったが、中国の子どもに比べると、乱れていないことが述べられており、各国で、より良い睡眠習慣について考え、それらを改善するための対策を立て、各国が実生活に生かすことが、良い睡眠につながることを提案していた。とくに、国によって、文化や歴史、気候などの違いもあり、その違いが生活実態に影響を及ぼすことが考えられるため、国ごとに、適した生活実践の基準を設ける必要があること<sup>12)</sup>も述べていた。

次に、フィンランドに住む 10 歳～11 歳の小学生 1265 名を対象として行われた、睡眠習慣と食事摂取の関連性についての調査結果からは、学校のある日において、男子では、短時間睡眠の子どもほど疲労を訴える子どもの多いことが挙げられたとともに、エネルギーに富んだ食事をしている傾向にあること<sup>13)</sup>も報告されていた。さらに、イタリアのローマに住む 8 歳～14 歳の子ども 1073 名を対象とした、睡眠習慣に関する調査結果からは、学年により、睡眠習慣が異なることや、加齢に伴い、平日と休日の睡眠時間の間に大きな差がみられることや、夜型化した生活となっているこ

とが報告されていた。とくに、夜型の生活をおくっている子どもほど、日中の眠気に起因した問題行動の多いこと<sup>14)</sup>が述べられていた。

このような研究や報告は、アジアや南米諸国でも行われている。1999年の報告によると、サウジアラビアの小学生においても睡眠の乱れは顕著であり、とくに、日中にうたた寝をする児童が多くいること<sup>15)</sup>が報告されていた。また、中国では、小学生517名を対象として、ベッドシェア状況や家族構成、睡眠実態などを調べ、それぞれの関連性を分析しており、その結果、ベッドシェアをしている子どもは加齢に伴い減ることや、家の中に同居人が多い子どもや身体的に弱い子どもほど、ベッドシェアをしている傾向にあったものの、ベッドシェアが就寝時刻や睡眠時間に及ぼす影響はみられなかった<sup>16)</sup>。

ブラジルの調査では、7歳～10歳の小学生2482名を対象として、睡眠習慣についての実態調査を行い、小学校の開始時刻(7:00～12:00 vs 13:00～18:00)別に比較・検討した結果、小学校の開始時刻が遅い子どもの方が、就寝時刻が遅くなっていることや、入眠儀式として、寝る前に牛乳を飲む子どもの多いこと<sup>17)</sup>が報告されていた。

いずれの国においても、就寝時刻の遅れや睡眠不足が報告されており、とくに、学校のある日や平日における、睡眠習慣の乱れが顕著であることや、その結果、日中の眠気による子どもたちや授業への弊害の多いことがうかがえた。一方、国ごとに生活する環境や文化の違いがあることから、Arboledas<sup>10)</sup>が述べるように、国ごとに生活の実態を把握し、その課題を調査・分析し、その国に見合った規則正しい生活実践モデルを形成することが求められよう。

しかしながら、諸外国における、これらの研究に代表される生活実態に関する大半の研究<sup>18-21)</sup>が、児童期以降の子どもを対象とした報告となっており、幼児期の子どもを対象とした研究はほとんど報告されていない。

#### 第4節 日本における研究動向

日本においては、児童期以降の子どもだけではなく、幼児期の子どもを対象とした生活実態調査も数多くなされ、数多くの実態<sup>22-25)</sup>が発表されるとともに、子どもたちが抱える問題や課題が分析されてきた。

これまでに報告されてきた、幼稚園や保育園に通う幼児を対象とした調

査や研究をみると、小学校や中学校とは異なり、1園だけで多くの対象人数を得られないことや、調査の協力を得る際に、園だけでなく保護者の協力も必要な場合が多いため、サンプル数の確保が容易ではないことや、分析に時間がかかるため、多くのサンプル数による大規模な調査は僅少である。

そのような中でも、多くの子どもを対象として生活実態を報告しているものとしては、ベネッセ次世代研究所が行っている「幼児の生活アンケート<sup>26)</sup>」や、小児保健協会の「幼児健康度調査<sup>27)</sup>」が挙げられ、得られた数値が多くの研究で取り上げられている。これら2つの調査・報告は、前者が5年ごと、後者が10年ごとと、継続的に行われており、その実態が新聞やテレビ、雑誌などにも取り上げられ、日本国内への影響は小さくなく、子どもや保護者の生活実態を把握し、課題を発見することや、その対策を講じる上でも情報源と成り得る。しかしながら、これらの報告の内容をみると、単純集計や実態の把握に重点が置かれているため、詳細な分析ができていないように感じる。

ベネッセ次世代研究所の「幼児の生活アンケート<sup>26)</sup>」においては、調査の対象地域が関東近郊(東京・神奈川・千葉・埼玉)のみとなっていることや、就学前で規則正しい生活を身につけ、その生活に慣れる時期である5・6歳児の調査結果では、保育園児の占める人数割合が全体の2割程度しかいないことがうかがえた。また、調査項目においても、子育てについての親の考えやインターネット、携帯電話の項目など、多項目に渡ってはいるものの、食事や排便といった、栄養面の項目がほとんど見られないことや、運動面の項目においても、年齢別に分析されていなかった。

また、小児保健協会が行っている「幼児健康度調査<sup>27)</sup>」においては、分析方法が単純集計のため、詳細に分析されていないことや、実数値での回答項目が無いため、平均値が正確に算出できていないこと、また、幼稚園児と保育園児を区別して分析していないこと等、詳細な実態を把握・分析する上で、十分とは言えない内容であった。とくに、栄養面の項目がほとんど見られないことや、運動面の項目が年齢別に分析されていなかった点は、ベネッセの報告と類似していた。

幼児期の子どもは、成長が早く、年齢や性別により、生活実態や運動能力、発育速度など、多くの面で差が出るため、より詳細な分析結果を得るためには、幼稚園か保育園といった所属機関別に調査を行い、その中でも、年齢別や性別に、調査結果を吟味することが求められよう。また、子ども

の健やかな育ちを目指すためには、休養面・栄養面・運動面について、それぞれの面に注目して、吟味する必要もあるように考える。これらの条件を満たし、多くのサンプル数を用いた幼児の生活実態に関する調査と、その分析が求められるところである。

次に、近年の研究動向としては、子どもだけではなく、その保護者の生活実態にも着目した研究もされている。松村によると、小学6年生の子どもとその母親について、朝型の母親には朝型の子ども、夜型の母親には夜型の子どもが多いことや、母親が子どもの生活を規制しているほど、母子の生活リズムが一致する傾向にあること<sup>28)</sup>が報告されている。その他にも、幼児の就寝時刻には、母親の帰宅できる時間的条件、ならびに、夕食開始時刻が関与すること<sup>29)</sup>、また、幼児の睡眠・生活習慣を改善するためには、(1)幼児の就床時刻の後退は寝不足や行動問題の増加にも関連することを、主養育者に認識してもらうこと、(2)幼児のテレビ視聴終了時刻を早めること、(3)主養育者の朝の行動や夕食の時刻を見直すこと、(4)良好な睡眠を得るための知識教育を行うこと、が重要である<sup>30)</sup>と、指摘されている。

さらに、幼稚園児とその保護者を対象として、1週間の生活実態調査に関する研究も行われており、幼児の土曜日・日曜日の起床時刻は、他の曜日に比べて有意に遅くなっていることや、土曜日の就寝時刻が他の曜日に比べて有意に遅くなっていること<sup>31)</sup>が報告されていた。

## 第5節 子どもたちの夜型化した生活を見直す必要性

第1章においては、近年の日本と諸外国における子どもの生活実態に関する研究動向を示した。

第1節では、近年の日本における子どもの生活実態とそれに対する国の取り組みについて述べ、著しく夜型化した生活実態が幼児期から始まっているものの、日本の取り組みとしては、心の健康面に重点を置いているため、成人期以降の大人を対象とした対策が施され、幼児期の子どもたちへの対策としては、個人や団体に任せている現状にあることがわかった。また、第2節では、用語の定義を、休養・栄養・運動の3要素に分けて述べた。

次に、第3節では、諸外国の生活実態研究の近年の動向や研究知見などを取り上げて示した。その中では、遅寝の子どもほど、集中力が欠如して

いることや、日中の活動に集中できていないこと等が言われてはいるものの、児童期以降の子どもを対象とした報告が多く、幼児期の子どもを取り上げた研究については、僅少であることがわかった。

第4節においては、近年の日本における研究知見を取り上げて、幼児期の子どもの生活実態について、これまでに確認されてきたことをまとめた。その結果、これまでの研究においては、幼稚園や保育園といった施設別、また、年齢や性別に十分な分析ができていないことを確認した。そのため、これらの条件を満たす多くのサンプルを用いた研究と分析が求められ、あわせて、近年では、保護者の生活についても着目することや、曜日ごとの生活実態の変化についても分析することが求められた。

以上より、近年の子どもたちの夜型化した生活実態とそれに伴う子どもたちの心身へのネガティブな影響が世界各地で報告されており、規則正しい生活をおくることの大切さや、それを身につける能力を幼児期の子ども自身が有することや、保護者がその手助けをしてあげる必要性が示唆された。そのためにも、生活実態に関する、より詳細な研究が求められる。

## 第2章 本研究の目的と意義

### 第1節 本研究の目的

第1章では、近年の日本と諸外国における幼児期の子どもの生活実態に関する研究を取り上げて、その動向や実態、見いだされてきた課題を述べた。あわせて、それらの研究デザインについても調べた結果、これまで行われてきた幼児の生活実態に関する研究に満たされていなかった条件としては、以下のように整理することができる。

- ① 近年、夜型化が顕著な保育園児を対象とした調査・分析が、年齢や性別に、十分にされていない。
- ② 保育園児を対象とした、多くのサンプル数を用いた大規模な調査が少なく、十分な分析がされていない。
- ③ 生活実態を1度きりのアンケート調査によって、断続的に調査しているものが多く、継時的な変化が見られていない。
- ④ 保護者の生活実態が子どもの生活実態に与える影響を、十分に吟味した内容となっていない。

そこで、本研究では、幼児期の子どもの生活実態に関して、以上4点の課題を解決しながら、幼児期の子どもの健全育成に寄与すべき知見を見出すことを目的とした。

### 第2節 本研究の意義

これからの日本の家庭環境や子育てニーズの多様性を考えると、子どもの生活実態を詳細に把握・分析する上で、保護者の就労状況や就労の有無が子どもの生活に何らかの影響を与えていることが考えられるため、子どもと保護者の生活実態をみることや曜日ごとの生活実態の違いを見ることが求められよう。しかしながら、本章の第一節で述べたように、1度きりのアンケート調査による断続的な研究や、保護者の生活実態を聞かずに、子どもの生活実態のみを取り上げて分析している研究の多いこと、また、近年の幼児期の子どもの中でも、とくに、生活習慣とそのリズムの乱れが顕著な保育園児<sup>32)</sup>のみを対象とした研究が少ないことがうかがえる。さらに、保育園児を対象とした研究の中で、保護者と子どもの生活実態を継時

的にみた研究は、未だ実施されていない。

そこで、本研究では、保育園児の生活実態を調査1と調査2の2部構成で調べることにした。

調査1の研究Iでは、近年の幼児期の子どもの中でも、とくに、生活習慣とそのリズムの乱れが顕著な保育園児のみを取り上げて、生活実態に関する広域調査を行うことにした。また、多くのサンプル数を確保して、生活実態を詳細に把握し、あわせて、生活要因相互の関連性や課題を取り上げ、その改善策を考えることにした。そして、今後の子どもたちの健やかな暮らしと子育て支援に寄与すべき、よき知見を得ることにした。

また、研究IIとして、近年、遅れのみられる就寝時刻と短縮化されている睡眠時間を取り上げ、21時前に就寝できており、かつ、10時間以上の睡眠時間を確保できている早寝長時間睡眠児とその他の子どもの生活実態を比較・分析することとした。研究IIIでは、朝食摂取状況に着目し、朝食を毎朝食べている子どもと食べていない日もある子どもの生活実態を、研究IVでは、朝、登園前に家で排便している子どもと、降園後に排便している子どもの生活実態を、それぞれ比較・分析することとした。そして、これらの結果から、近年の子どもの生活実態の把握とその課題を明らかにすることや、子どもたちの健全育成にとってのネガティブな影響を明らかにし、その改善策を模索することとした。

調査2では、研究Vとして、保育園児とその保護者の生活実態の記録調査を1週間連続して行い、子どもとその保護者の生活実態を、より詳細に経時的に調査・分析することで、子どもの生活実態とその保護者の生活実態を整理し、あわせて、親子の生活がどのように関連し合っているのかを把握することとした。また、研究VIでは、保育園児の生活に影響を及ぼすことが予想される母親の就労状況に着目し、就労のある日とない日における母子の生活実態を比較・分析し、親の就労状況と子どもの生活との関連性を調べた。研究VIIでは、母子の朝食摂取状況の関連性を、調査VIIIでは、母親のわが子の生活に対する意識と子どもの生活実態との関連性を調べることにした。つまり、これまで行われてきた研究では明らかにできなかった、保護者の生活実態と幼児の生活実態の関連性や曜日毎の生活実態の違い等を明らかにすることを目標とした。

そして、これらの結果から、子どもたちの抱える様々な問題改善のための方策と具体的な保育・育児実践のあり方を模索し、子育てや保育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようとした。

### 第3節 本研究の概要

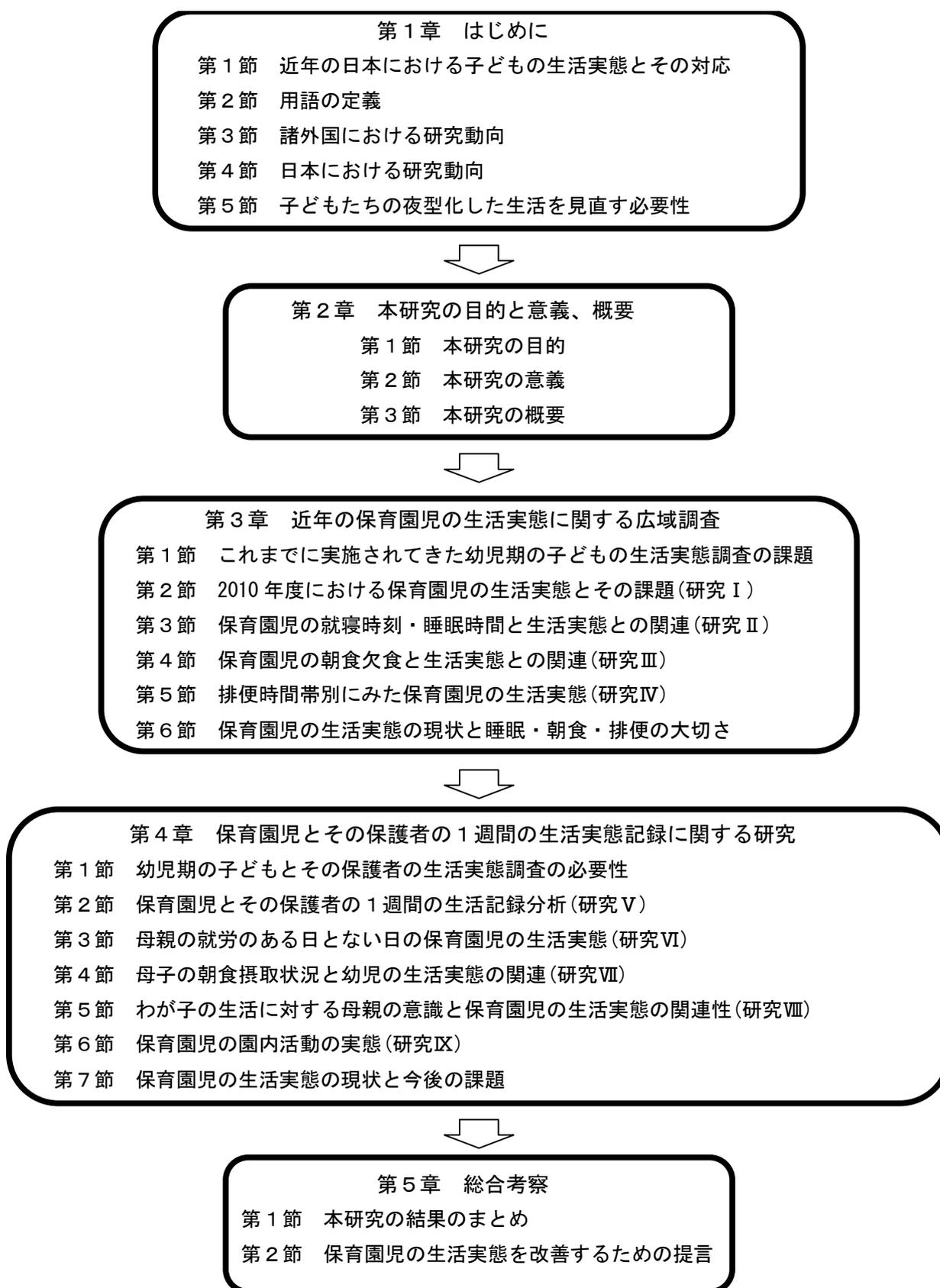


図1 本研究の構成

### 第 3 章 近年の保育園児の生活実態に関する広域調査

#### 第 1 節 これまでに実施されてきた幼児期の子どもの生活実態調査の課題

第 2 章の第 1 節でも述べたように、これまで行われてきた幼児期の子どもの生活実態の調査・研究については、幼稚園もしくは保育園といった所属機関や、年齢、性などに分類した、詳細な調査結果は十分に得られていないことが、本研究分野の課題の 1 つと言えよう。とくに、多くのサンプル数を用いた調査は実施されてきているものの僅かであり、とくに、実態のみの報告が多く、十分な分析がされていないのが現状である。

そこで、第 3 章では、生活リズムの顕著な乱れが報告されている保育園児を取り上げて、その生活実態に関する調査を広域で行うことで多くのサンプル数を得た。そして、年齢や性別に保育園児の生活実態を詳細に把握し、生活課題やその改善策を考えることとした(研究Ⅰ)。

また、得られた多くのデータを用いて、21 時前に就寝しており、かつ、夜間の睡眠時間を 10 時間以上確保できている保育園児と、その他の保育園児の生活実態を比較・分析することとした(研究Ⅱ)。あわせて、朝食摂取状況別にも、毎日、朝食を必ず食べている保育園児と、そうではない保育園児の生活実態を比較・分析し(研究Ⅲ)、さらには、朝、排便している子どもと降園後に排便している子どもの生活実態を比較・検討することとした。そして、これまでの調査・研究では報告されてこなかった実態や課題、また、改善策を模索することとした。

## 第2節 2010年度における保育園児の生活実態とその課題(研究Ⅰ)

### 目 的

これまで、心身ともに健康で生き生きとした子どもたちの暮らしづくりのために、幼児・児童・生徒の生活実態の全国調査を通して、各調査地の子どもたちの抱える問題点を把握し<sup>33~40)</sup>、あわせて、行政や保育・教育団体などに、子どもたちの生活課題や問題の改善策を提示してきた。また、問題改善に向けた具体的な取り組みの方策をも検討し<sup>41~44)</sup>、調査地域における講演・講習を通して、それらの実践を呼びかけている。

そして、2009年には、子どもたちの中でも、保育園幼児を取り上げて、全国的な生活課題の抽出、ならびに、健康的な生活実践のための提言がなされた(前橋, 2009)。

このような背景のもとに、時の流れと社会の変化に伴う子どもたちの新たな健康課題にも対処すべく、本報では、2010年に行った保育園児の生活調査から、子どもたちの抱える健康上の最新の課題を見だし、問題改善策を模索しようとした。

### 方 法

2010年1月~12月に、1都1府13県(東京都・大阪府・宮城県・埼玉県・神奈川県・石川県・三重県・滋賀県・和歌山県・兵庫県・岡山県・高知県・福岡県・長崎県・沖縄県)に居住する1~6歳の保育園児20,518名(1歳男児288名・女児229名, 2歳男児419名・女児342名, 3歳男児1,659名・女児1,536名, 4歳男児3,300名・女児2,993名, 5歳男児3,458名・女児3,154名, 6歳男児1,606名・女児1,534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<sup>25)</sup>を実施した。

調査内容は、①就寝時刻、②睡眠時間、③起床時刻、④起床の仕方、⑤起床時の機嫌、⑥朝食摂取状況、⑦朝食開始時刻、⑧朝食時のテレビ視聴状況、⑨朝食をいっしょに食べる人の有無、⑩朝の排便状況、⑪登園のために家を出る時刻、⑫主なあそび場、⑬テレビ・ビデオ視聴時間、⑭夕食前のおやつ摂取状況、⑮夕食開始時刻、⑯就寝前のおやつ摂取状況などであった。

統計処理は、SPSS(ver.19)を用いて、クロス集計、 $\chi^2$ 検定を行い、あわせて、生活時間をはじめとする数値項目間の相関係数<sup>45)</sup>を算出した。

## 結 果

保育園児の生活時間の平均値と標準偏差を表1-1と表1-2に、男女別にそれぞれ示した。

### 1. 就寝時刻

男児の平均就寝時刻は、1歳児で午後9時10分、2歳児で午後9時26分、3歳児で午後9時37分、4歳児で午後9時35分、5歳児で午後9時34分、6歳児で午後9時37分であった。

一方、女児は、1歳児で午後9時08分、2歳児で午後9時29分、3歳児で午後9時38分、4歳児で午後9時34分、5歳児で午後9時32分、6歳児で午後9時36分であった。

就寝時刻の時間帯別に、幼児の人数割合をみると、3歳児以降で午後9時前に寝ている子どもは、5.8%（3歳女児）～9.4%（4歳女児）であった（図1-1，図1-2）。また、午後10時以降に就寝する幼児の人数割合をみると、3～6歳児で4割程度みられ、3歳児では男女ともに42.1%、6歳男児で40.8%に上った。

### 2. 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は、1歳児で9時間26分、2歳児で9時間22分、3歳児で9時間23分、4歳児で9時間27分、5歳児で9時間28分、6歳児で9時間26分であった。

一方、女児では、1歳児で9時間34分、2歳児で9時間23分、3歳児で9時間24分、4歳児で9時間29分、5歳児で9時間31分、6歳児で9時間28分であった。

また、幼児期に夜間の睡眠として必要とされる10時間以上睡眠<sup>46)</sup>を満たしていない子どもは7割前後おり、9時間30分未満の短時間睡眠児<sup>47)</sup>は4割前後に上った（図2-1，図2-2）。

### 3. 起床時刻

男児の平均起床時刻は、1歳児で午前6時37分、2歳児で午前6時48分、3歳児で午前7時01分、4歳児で午前7時02分、5歳児と6歳児はともに午前7時03分であった。

女児では、1歳児で午前6時42分、2歳児で午前6時52分、3歳児で午前7時03分、4歳児と5歳児で午前7時04分、6歳児で午前7時05分であった。

### 4. 起床の仕方

男児において、「起こされることの方が多い」幼児と「いつも起こされ

る」幼児を合わせた割合は、1歳児で8.0%、2歳児で20.4%、3歳児で33.4%、4歳児で35.5%、5歳児で38.9%、6歳児で40.0%であった(図4-1)。

一方、女児では、1歳児で10.4%、2歳児で20.7%、3歳児で38.6%、4歳児で41.2%、5歳児で45.0%、6歳児で49.9%であった(図4-2)。

## 5. 起床時の機嫌

朝起きたときの男児の機嫌について、「いつも機嫌が悪い」と「機嫌の悪い時の方が多い」子どもを合わせると、1歳児で6.3%、2歳児で6.5%、3歳児で11.0%、4歳児で9.8%、5歳児で9.5%、6歳児で8.3%であった(図5-1)。

また、女児では、1歳児で2.2%、2歳児で6.2%、3歳児で12.9%、4歳児で12.7%、5歳児で12.0%、6歳児で10.9%であった(図5-2)。

## 6. 朝食前の活動

朝食を食べる前に何らかの活動をする幼児は、全年齢を通して3~4割みられたが、その内容をみると、3歳児以降では男女ともにテレビ・ビデオ視聴が最も多く、3歳男児で20.0%、女児で18.5%、4歳男児で24.4%、女児で19.9%、5歳男児で24.7%、女児で22.5%、6歳男児で27.4%、女児で21.5%となり、その割合は加齢に伴って増加する傾向にあった(表2)。

## 7. 朝食摂取状況

朝食摂取状況をみると、男児で、「毎日、食べている」子どもは、1歳児で88.7%、2歳児で87.2%、3歳児で84.9%、4歳児で87.3%、5歳児で89.6%、6歳児で89.1%であった(図6-1)。

女児では、1歳児で89.0%、2歳児で84.9%、3歳児で82.1%、4歳児で85.8%、5歳児で88.4%、6歳児で89.0%となり、男女ともに9割に満たなかった(図6-2)。

## 8. 朝食開始時刻

男児の平均朝食開始時刻は、1歳児で午前7時04分、2歳児で午前7時13分、3歳児で午前7時23分、4歳児で午前7時24分、5歳児と6歳児で午前7時25分であった。

女児では、1歳児で午前7時09分、2歳児で午前7時15分、3歳児で午前7時24分、4歳児で7時26分、5歳児で午前7時25分、6歳児で午前7時26分となった。

午前8時を過ぎて朝食を摂っている幼児は、3~6歳児で2割程度みら

れ、男児では、1歳児で6.9%、2歳児で13.1%、3歳児で18.5%、4歳児で19.0%、5歳児で19.4%、6歳児で19.9%であった(図7-1)。一方、女児では、1歳児で9.4%、2歳児で12.0%、3歳児で19.2%、4歳児で20.2%、5歳児で19.0%、6歳児で20.6%であった(図7-2)。

## 9. 朝食時のテレビ視聴

朝食時にテレビを「いつも見ている」「見ている方が多い」保育園児を合わせると、その人数割合は加齢に伴って多くなり、3歳児以上では45.6%(3歳男児)～51.2%(6歳男児)であった(図8-1, 図8-2)。

## 10. 朝の排便状況

朝、家を出る前に排便を「毎朝する」幼児は5.5%(3歳女児)～17.1%(1歳児)しかおらず、「毎朝する」幼児と「朝するときの方が多いい」幼児を加えると、1歳児が最も多く、男児で46.1%、女児で41.2%であった(図9-1, 図9-2)。2歳児以上では、16.6%(3歳女児)～31.1%(2歳男児)となり、女児の方が男児より低率であった。

## 11. 朝の疲労症状

朝、保護者から見たわが子が出るとき様子のうち、疲労症状として最も多かったものは「ねむけ」であり、1歳男児で10.1%、女児で10.0%、2歳男児で6.4%、女児で9.4%、3歳男児で11.0%、女児で11.9%、4歳男児で10.9%、女児で11.7%、5歳男児で10.6%、女児で10.4%、6歳男児で12.0%、女児で11.3%みられた(表3)。

## 12. 帰宅後のあそび

家に帰ってからのあそび内容(3項目選択)をみると、3歳児以降において、男児ではテレビ・ビデオ視聴が最も多く、女児ではお絵かきが最も多かった。テレビ・ビデオ視聴については、2歳児以上で男女ともに半数を超えており、加齢に伴い漸増した(表4)。

また、男児ではテレビゲームも加齢とともに増加しており、3歳児で6.8%、4歳児で13.8%、5歳児で23.9%、6歳児で31.1%となった。

## 13. 降園後のテレビ・ビデオ視聴時間

降園後のテレビ・ビデオの平均視聴時間は、男児では、1歳児で1時間06分、2歳児で1時間18分、3歳児で1時間36分、4歳児で1時間45分、5歳児で1時間51分、6歳児で1時間53分であった。

一方、女児では、1歳児で1時間01分、2歳児で1時間14分、3歳児で1時間34分、4歳児で1時間40分、5歳児で1時間48分、6歳児で1時間49分であった。

視聴時間が2時間を超過している幼児は加齢に伴って多くなり、男児で9.2%（1歳児）～27.0%（6歳児）、女児で7.6%（1歳児）～24.7%（6歳児）であった（図10-1，図10-2）。

#### 14. 主なあそび場

帰宅後の主なあそび場（複数回答）として、最も多かったのは「家の中」であり、およそ9割であった（図11-1-1～図11-2-6）。続いて多かったのは、2歳児以降では男女ともに「公園」であり、2歳男児で46.3%、女児で48.0%、3歳男児で55.0%、女児で50.0%、4歳男児で53.1%、女児で53.4%、5歳男児で53.6%、女児で52.4%、6歳男児で52.9%、女児で51.1%であった。

#### 15. 夕食開始時刻

男児の平均夕食開始時刻は、1歳児で午後6時44分、2歳児で午後6時51分、3歳児で午後6時49分、4歳児で午後6時48分、5歳児で午後6時49分、6歳児で午後6時52分であった。

また、女児では、1歳児で午後6時41分、2歳児で午後6時47分、3歳児と4歳児で午後6時49分、5歳児で午後6時50分、6歳児で午後6時55分であった。

午後7時以降に夕食を開始する保育園児の割合は47.0%～63.5%であり、16.7%（1歳女児）～26.8%（6歳女児）が午後7時半を過ぎてからであった（図12-1，図12-2）。

#### 16. 午後10時以降の活動

午後10時以降に就寝する幼児について、午後10時以降の活動内容をみると、4～6歳児では「テレビ視聴」が最も多く、4歳男児で13.1%、女児で12.7%、5歳男児で13.6%、女児で15.5%、6歳男児で17.6%、女児で18.1%であった（表6）。

また、3歳児以降では、ビデオ視聴が5%前後確認されたほか、テレビゲームも2歳児以降でみられ、0.2%（2歳男児）～3.6%（6歳男児）確認された。これらを加えると、3～6歳児では、光刺激を伴う映像との関わりが最も高率であった。

#### 17. 食事で気にかかること

食事中的わが子の様子を見て気になることとして最も多く挙げたのは、4歳児までは「遊びながら食べるので時間がかかる」、あるいは「あまり噛まないで食べる」であったが、5・6歳児では「テレビを見ながら食べる」が、男女児ともに最多となった（表7）。

## 18. 生活要因相互の関連性

保育園児の生活要因相互の関連性について、1%水準で、かつ、相関係数( $r$ )が $|0.3|$ 以上のものを抜粋し、図示した。

男児では、①夕食開始時刻が遅いと、就寝時刻が遅い( $r=0.33$ )。②就寝時刻が遅いと、睡眠時間が短く( $r=-0.66$ )、起床時刻( $r=0.47$ )や朝食開始時刻が遅い( $r=0.42$ )。③起床時刻が遅いと、朝食開始時刻( $r=0.88$ )や通園時刻が遅い( $r=0.58$ )。④朝食開始時刻が遅いと、通園時刻が遅い( $r=0.69$ )という結果となった(図13-1)。

一方、女児では、①夕食開始時刻が遅いと、就寝時刻が遅い( $r=0.35$ )。②就寝時刻が遅いと、睡眠時間が短く( $r=-0.67$ )、起床時刻( $r=0.47$ )や朝食開始時刻が遅い( $r=0.43$ )。③起床時刻が遅いと、朝食開始時刻( $r=0.89$ )や通園時刻が遅い( $r=0.61$ )。④朝食開始時刻が遅いと、通園時刻が遅い( $r=0.71$ )という結果となった(図13-2)。

## 考 察

2010年に行った保育園幼児の生活実態調査の結果から、多くの項目は2009年に報告された保育園幼児の生活実態<sup>32)</sup>と同様の傾向を示した。第一に気になることとして、午後10時以降に就寝する幼児の割合が約4割と多く、幼児が夜間に必要とされる10時間以上の睡眠を満たしていない幼児は、約7割に上ったことである。数値項目間の関連性をみてわかるように、就寝時刻が遅れると、睡眠時間が短くなる可能性の高くなることがかがえた。とくに、夜間の睡眠時間が9時間30分に達していないと、翌日に精神的な疲労症状を訴える<sup>47)</sup>ことが明らかとなっているが、対象児は、おしなべて睡眠時間が短いことや、9時間半未満睡眠児が4割程度確認されたこと、具体的な朝の疲労症状に「ねむそう」という幼児が約1割確認されたことから、近年の保育園幼児は、注意集中の困難さとともに精神的な疲労をも、幼児期から抱えている可能性が示された。

このような夜型生活は、朝のスタートに悪影響を及ぼすことが予想されるが、本調査結果においても自律起床できない子どもが3歳児以降で4割～5割いることや、朝の機嫌の悪い子どもが1割程度確認された。このことから、わが子を起こすことや機嫌の悪いわが子をなだめる等の負担で悩んでいる母親の存在が予想されるが、わが子の生活を朝型に切り替えることで、このような悩みが解決されることが、大いに考えられた。

十分な睡眠時間を確保するためには、子どもの日中の運動量を増やして、心地よく疲れさせることが求められるが、園で過ごす時間の長い保育園児の家庭でのテレビ・ビデオ視聴時間は、平均1時間を超え、2時間を超えている保育園児も1～2割確認された。朝食前の活動や夜10時以降の活動でもテレビ・ビデオ視聴が最高位であったことから、生活の中で頻りにテレビがついていることも予想された。このような中で、5・6歳児の保護者が、わが子の食事の様子で気にかかることとして「テレビを見ながら食べることを最も多く挙げていたことは、過度なテレビ利用を問題視している家庭も少なからずあるということである。したがって、まずは、家庭におけるテレビ・ビデオ視聴時間を減らすことが先決であろう。先行研究より、保護者がわが子のテレビ・ビデオ視聴の時間や時間帯を統制しているほど、その時間は減り、就寝時刻が早く、睡眠時間が長くなること<sup>48)</sup>や、絵本の読み聞かせの多い家庭ほど、メディアとのかかわりが少ないこと<sup>49)</sup>が報告されている。これらのことから、各家庭において、テレビ・ビデオ視聴の時間や時間帯のルールを作ることも一方法であるが、加えて、テレビ・ビデオ以外の読書や会話など、子どもが楽しいと感じ、自主的にテレビ・ビデオ以外の活動を選択することのできる子どもになるように接していくことが大切であろう。

第二に気になることとして、朝食摂取率の低さであった。幼児期には、生活を維持するとともに成長に必要な栄養を取り込む必要があるため、1日に3食の食事が必要不可欠であるが、幼児は胃腸の大きさ・機能ともに未熟であるため、3度の食事に加えて、午前10時や午後3時頃に摂取する間食も重要な栄養摂取の機会となっている。ところが、調査対象となった保育園児の約1割は、3食のうちの1食を欠いている結果となった。このことから、成長に必要な栄養を取り込むことができないだけでなく、日中に体温が上がらないことから活動できず、もっている能力を十分に発揮できていない子どもの存在が懸念された。したがって、この1割の幼児に対し、毎日の朝食摂取の実現が緊急の課題であろう。

とくに、朝食摂取状況の結果から、100%が期待される「毎日食べる」と答えた子どもが9割を下回ったことや、朝の排便のある子どもが、3歳児以上で2割～3割程度であったことから、夜型生活からの脱却は、子どもたちの健全育成に必要な不可欠であるため、各家庭においては、わが子の生活と、影響を及ぼす母親の生活時間を見直すことが求められよう。また、保育現場では、子どもたちの身体活動量を多く確保することで、夜には、

心地よい疲れから子どもたちが自然と早く眠くなるようにすることや、生活リズムの意義を保護者に呼び掛けることや、保護者の協力を促すこと、また、社会や企業が、わが国の宝である子どもの健全育成を見据えた支援が求められるのではなかろうか。

第三に気になることとして、朝の排便のできている幼児は、依然として男児は3割程度、女児は2割程度しかいなかったことである。朝は、空の胃に食物が入ることで、蠕動運動が促進され、1日の中で最も排便をしやすい時間帯であるが、朝の排便実施率が2～3割程度しかないという実態から、朝食の量や質の不足、朝の排便に費やす時間の短さが懸念された。朝、排便のない幼児は、就寝時刻の遅れや起床時刻の遅れがみられることから、まずは、起床を早め、朝、ゆとりをもって排泄する時間を捻出することが必要と考えられた。

このほか、帰宅後のあそび場として最も多かったのは、「家の中」であったことは、対象児が保育園児であることから、帰宅時刻が遅いため家の外で遊ぶ時間のない幼児もいることが考えられたが、「家の中」に次いで多かったのは「公園」であり、半数近く、あるいは半数を超えていた。これは、努めて公園でのあそびを取り入れようとした保護者の意識の表れかもしれない。実際に、国土交通省によると、わが国の都市公園ならびに特定地区公園（以下、都市公園等）の箇所数は年々増加し、平成21年度末には85,914か所が整備<sup>50)</sup>されている。また、都市公園等の面積をみると、平成21年度には116,529 haと昭和時代から年々増加の推移をたどっていることから、道路や空き地などのかつてのあそび場が変わって、公園というあそび場がより子どもたちにとって、身近な存在となっていることも関連していることが示唆された。しかしながら、帰宅時刻が遅いにも関わらず、長時間遊んで夕食時刻や就寝時刻に影響を来している家庭の存在もないとは言えず、今後、保育園児の帰宅時刻と帰宅後のあそび内容・あそび場の関連を分析していく必要があるだろう。

## ま と め

時の流れと社会の変化に伴う子どもたちの新たな健康課題に対処すべく、2010年の保育園児の生活調査から、子どもたちの抱える健康上の最新の課題を見いだそうとした。その結果、

(1) 午後10時以降に就寝する幼児の割合は約4割と多く、夜間に必要

とされる 10 時間以上の睡眠を満たしていない幼児は、約 7 割確認された。とくに、9 時間半未満睡眠児が 4 割程度確認されたこと、具体的な朝の疲労症状に「ねむそう」という幼児が約 1 割確認されたことから、近年の保育園幼児は、注意集中の困難さとともに精神的な疲労を幼児期から抱えている可能性が示された。

(2) 朝食摂取状況の結果より、「毎日食べる」と答えた子どもが 9 割を下回ったことから、対象児の約 1 割は、1 日に摂取する重要な 3 食のうちの 1 食を欠いている結果となった。これは、成長に必要な栄養を取り込むことができないだけでなく、日中の体温が上がらず、十分な能力を発揮できていないことが懸念された。したがって、この 1 割の幼児に対し、毎日の朝食摂取の実現が緊急の課題であろう。

(3) 帰宅後のあそび場として最も多かった「家の中」であったが、次いで多かったのは「公園」であった。これは、努めて公園でのあそびを取り入れようとした保護者の意識の表れとも考えられ、公園というあそび場がより子どもたちにとって身近な存在となっていることも関連していることが示唆された。しかしながら、帰宅時刻が遅いにも関わらず、長時間遊んで夕食時刻や就寝時刻に影響を来している可能性もあり、今後、保育園児の帰宅時刻と帰宅後のあそび内容・あそび場の関連を分析していく必要がある。

表1-1 生活活動の時間・内容および人数(男児)

項目	1歳児(288人)		2歳児(419人)		3歳児(1659人)		4歳児(3300人)		5歳児(3458人)		6歳児(1606人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時10分	41分	21時26分	36分	21時37分	49分	21時35分	42分	21時34分	39分	21時37分	39分
睡眠時間	9時間26分	42分	9時間22分	36分	9時間23分	49分	9時間27分	38分	9時間28分	38分	9時間26分	36分
起床時刻	6時37分	37分	6時48分	33分	7時01分	33分	7時02分	32分	7時03分	31分	7時03分	31分
朝食時刻	7時04分	35分	7時13分	31分	7時23分	32分	7時24分	30分	7時25分	29分	7時25分	30分
排便時刻	8時47分	227分	11時37分	326分	14時00分	338分	13時34分	335分	12時55分	335分	12時44分	332分
登園時刻	8時03分	32分	8時11分	32分	8時15分	32分	8時19分	30分	8時19分	30分	8時18分	31分
通園時間	9分	7分	10分	7分	9分	6分	9分	6分	9分	6分	9分	6分
あそび時間	2時間34分	97分	2時間39分	87分	2時間31分	83分	2時間32分	80分	2時間25分	79分	2時間19分	81分
外あそび時間	21分	31分	28分	36分	23分	38分	27分	39分	30分	44分	29分	42分
TV・ビデオ視聴時間	1時間6分	58分	1時間18分	61分	1時間36分	70分	1時間45分	66分	1時間51分	69分	1時間53分	68分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.2	1.0	2.2	1.1	2.3	1.1	2.5	1.2	2.5	1.2
夕食時刻	18時44分	41分	18時51分	40分	18時49分	36分	18時48分	39分	18時49分	37分	18時52分	37分

表1-2 生活活動の時間・内容および人数(女児)

項目	1歳児(229人)		2歳児(342人)		3歳児(1536人)		4歳児(2993人)		5歳児(3154人)		6歳児(1534人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時08分	42分	21時29分	36分	21時38分	39分	21時34分	41分	21時32分	40分	21時36分	38分
睡眠時間	9時間34分	38分	9時間23分	36分	9時間24分	36分	9時間29分	38分	9時間31分	38分	9時間28分	37分
起床時刻	6時42分	34分	6時52分	34分	7時03分	33分	7時04分	32分	7時04分	31分	7時05分	30分
朝食時刻	7時09分	30分	7時15分	30分	7時24分	32分	7時26分	30分	7時25分	29分	7時26分	30分
排便時刻	9時39分	260分	12時25分	319分	14時15分	332分	13時42分	332分	12時42分	325分	12時41分	325分
登園時刻	8時03分	30分	8時10分	31分	8時16分	32分	8時19分	30分	8時19分	29分	8時18分	30分
通園時間	9分	7分	8分	5分	8分	5分	9分	6分	9分	6分	8分	5分
あそび時間	2時間28分	79分	2時間26分	78分	2時間21分	77分	2時間24分	78分	2時間25分	82分	2時間15分	78分
外あそび時間	20分	27分	25分	34分	22分	37分	26分	39分	30分	44分	28分	47分
TV・ビデオ視聴時間	1時間1分	51分	1時間14分	58分	1時間34分	67分	1時間40分	65分	1時間48分	68分	1時間49分	70分
遊ぶ人数(人)	2.0	1.0	2.2	1.0	2.2	1.0	2.4	1.1	2.4	1.2	2.4	1.1
夕食時刻	18時41分	38分	18時47分	34分	18時49分	41分	18時49分	38分	18時50分	38分	18時55分	38分

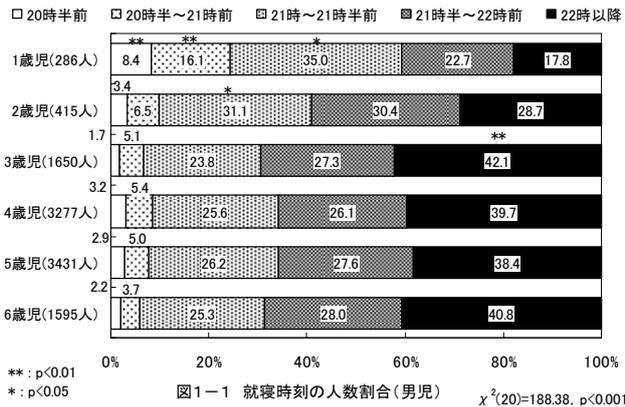


図1-1 就寝時刻の人数割合(男児)  $\chi^2(20)=188.38, p<0.001$

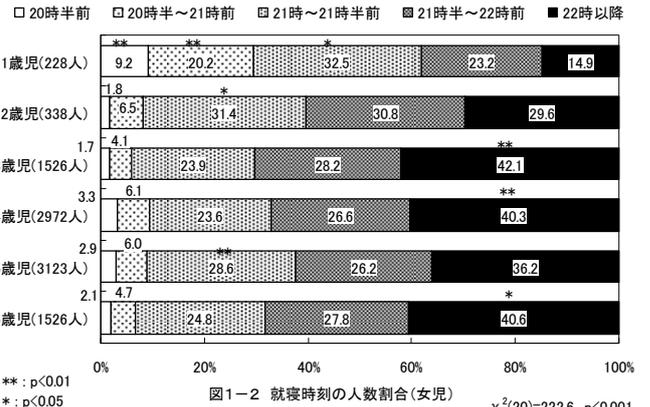


図1-2 就寝時刻の人数割合(女児)  $\chi^2(20)=222.6, p<0.001$

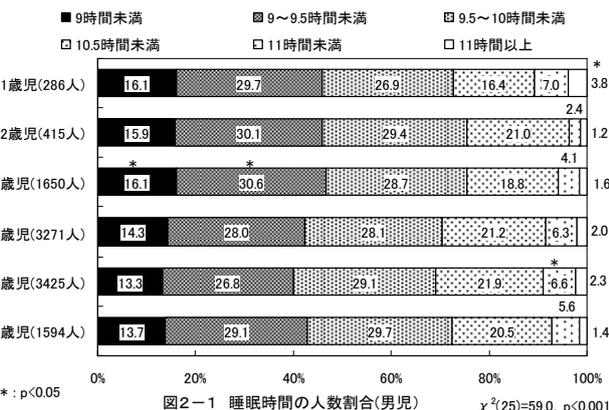


図2-1 睡眠時間の人数割合(男児)  $\chi^2(25)=59.0, p<0.001$

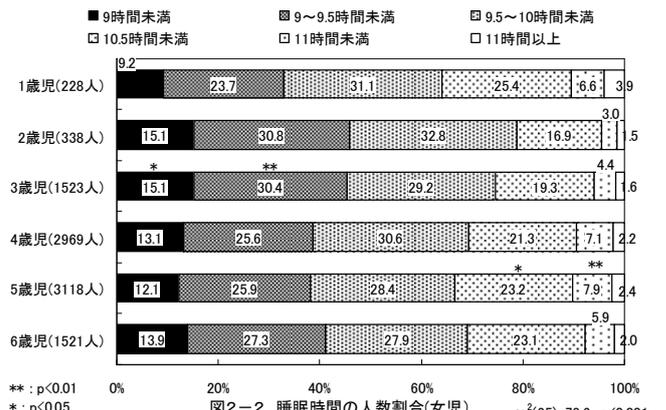


図2-2 睡眠時間の人数割合(女児)  $\chi^2(25)=78.6, p<0.001$

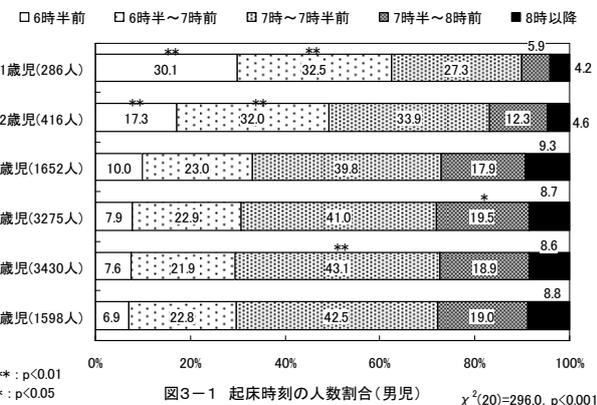


図3-1 起床時刻の人数割合(男児)  $\chi^2(20)=296.0, p<0.001$

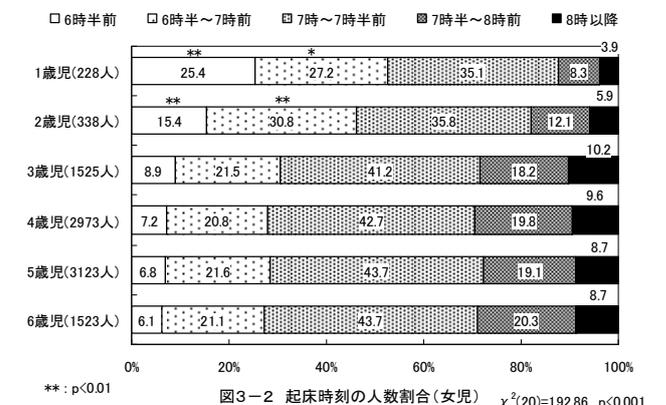


図3-2 起床時刻の人数割合(女児)  $\chi^2(20)=192.86, p<0.001$

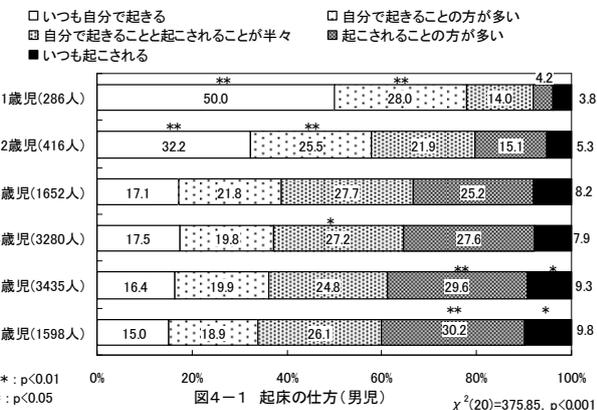


図4-1 起床の仕方(男児)  $\chi^2(20)=375.85, p<0.001$

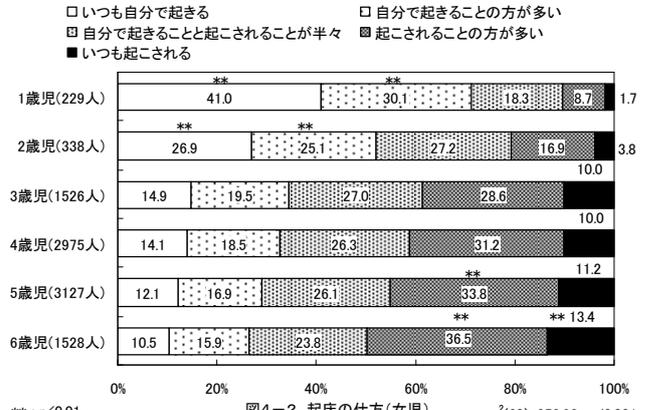


図4-2 起床の仕方(女児)  $\chi^2(20)=353.98, p<0.001$

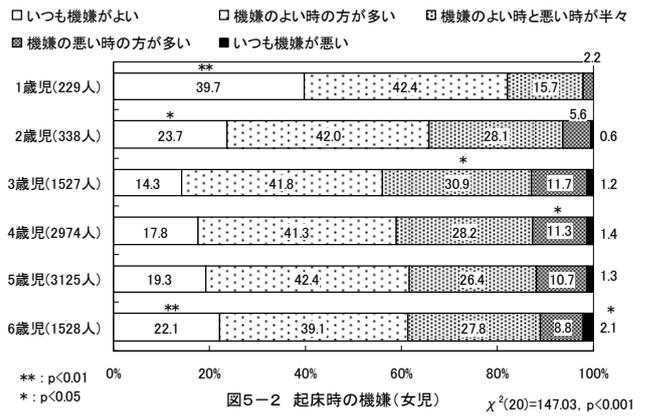
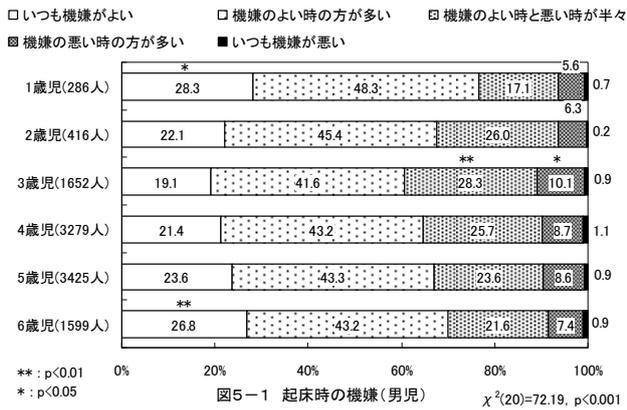
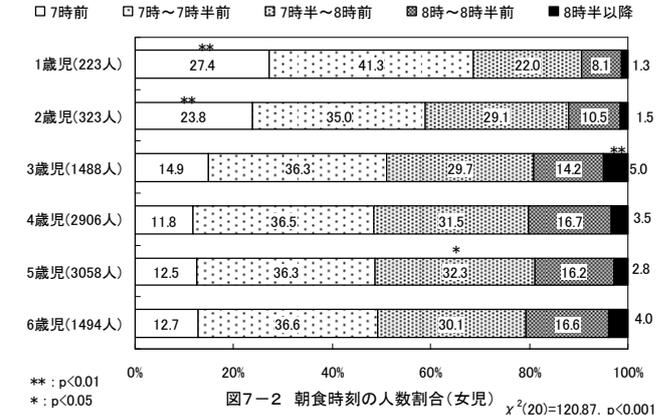
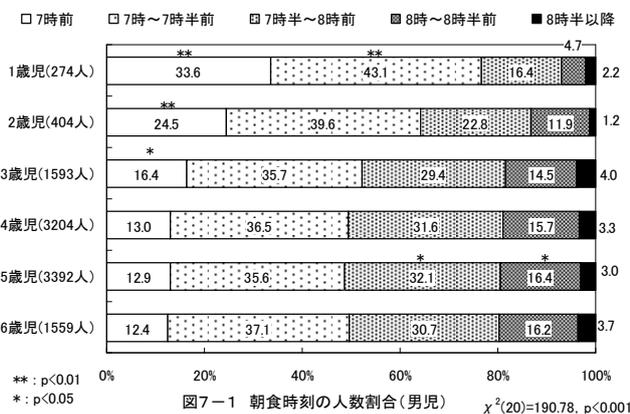
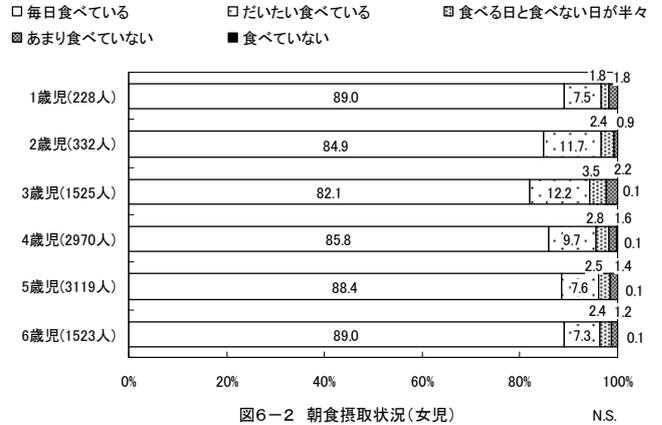
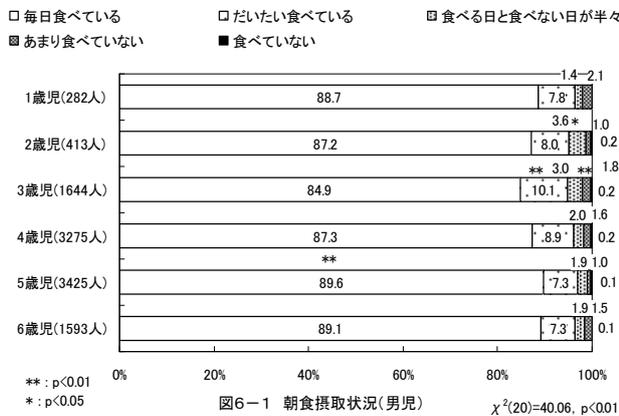


表2 朝食前の活動内容

対象	順位	1位		2位	
		男児	おもちゃでのあそび(26.6%)	テレビ・ビデオ視聴(9.4%)	おもちゃでのあそび(26.0%)
2歳	男児	おもちゃでのあそび(21.2%)	テレビ・ビデオ視聴(15.1%)	おもちゃでのあそび(14.2%)	テレビ・ビデオ視聴(15.1%)
	女児	テレビ・ビデオ視聴(15.7%)	おもちゃでのあそび(14.2%)	おもちゃでのあそび(14.3%)	テレビ・ビデオ視聴(20.0%)
3歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(20.0%)	おもちゃでのあそび(14.3%)	テレビ・ビデオ視聴(18.5%)	おもちゃでのあそび(6.8%)
	女児	テレビ・ビデオ視聴(18.5%)	おもちゃでのあそび(6.8%)	テレビ・ビデオ視聴(24.4%)	おもちゃでのあそび(11.0%)
4歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(24.4%)	おもちゃでのあそび(11.0%)	テレビ・ビデオ視聴(19.9%)	おもちゃでのあそび(5.6%)
	女児	テレビ・ビデオ視聴(19.9%)	おもちゃでのあそび(5.6%)	テレビ・ビデオ視聴(24.7%)	おもちゃでのあそび(8.0%)
5歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(24.7%)	おもちゃでのあそび(8.0%)	テレビ・ビデオ視聴(22.5%)	おもちゃでのあそび(3.5%)
	女児	テレビ・ビデオ視聴(22.5%)	おもちゃでのあそび(3.5%)	テレビ・ビデオ視聴(27.4%)	おもちゃでのあそび(5.3%)
6歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(27.4%)	おもちゃでのあそび(5.3%)	テレビ・ビデオ視聴(21.5%)	おもちゃでのあそび(2.5%)
	女児	テレビ・ビデオ視聴(21.5%)	おもちゃでのあそび(2.5%)		



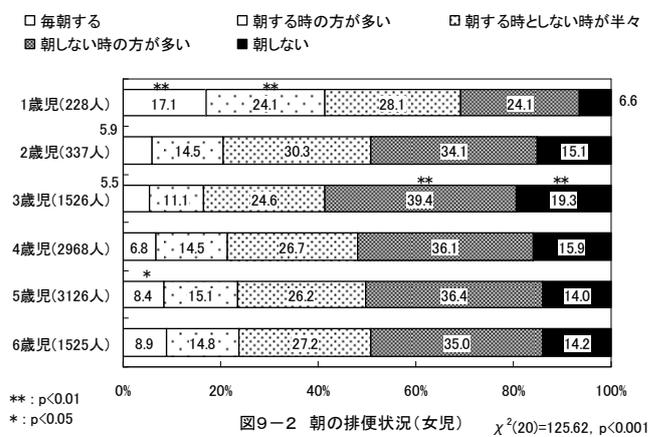
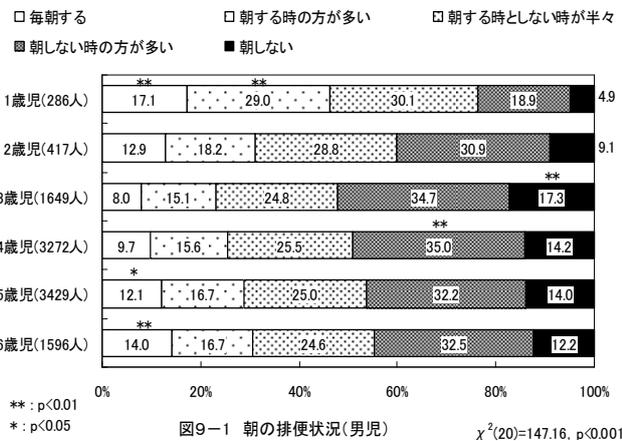
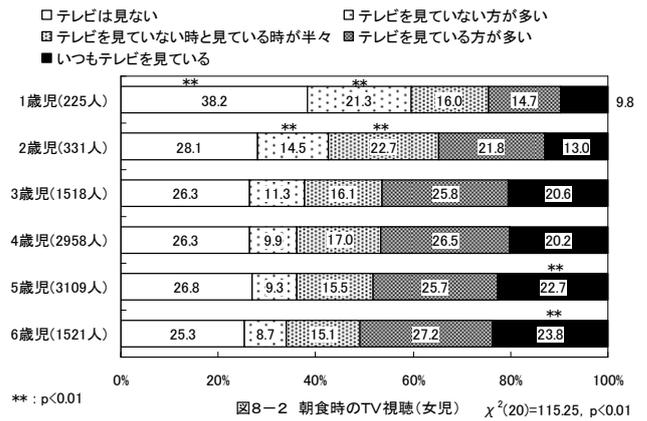
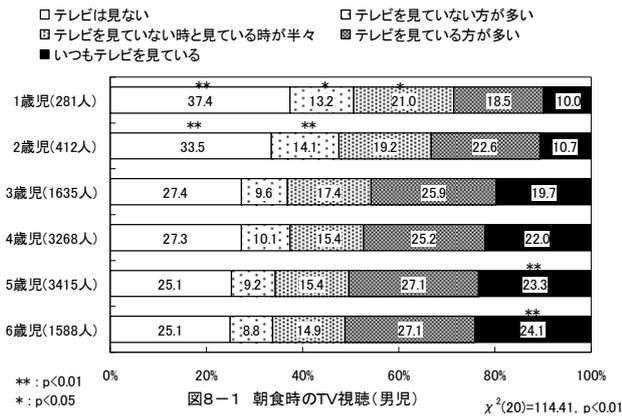


表3 朝の疲労症状

対象	順位		1位	2位
	男児	女児		
1歳	男児		ねむい(10.1%)	あくびがでる(3.1%)
	女児		ねむい(10.0%)	あくびがでる(4.8%)
2歳	男児		ねむい(6.4%)	あくびがでる(3.8%)
	女児		ねむい(9.4%)	物事が気にかかる(4.1%)
3歳	男児		ねむい(11.0%)	物事が気にかかる(3.9%)
	女児		ねむい(11.9%)	あくびがでる(2.8%)
4歳	男児		ねむい(10.9%)	物事が気にかかる(4.2%)
	女児		ねむい(11.7%)	あくびがでる(3.1%)
5歳	男児		ねむい(10.6%)	物事が気にかかる(3.4%)
	女児		ねむい(10.4%)	物事が気にかかる(2.9%)
6歳	男児		ねむい(12.0%)	あくびがでる(3.9%)
	女児		ねむい(11.3%)	あくびがでる・からだのだるい(2.7%)

表 4 帰宅後のあそび内容

対象	順位	1位	2位
	1歳	男児	乗り物のおもちゃ(55.6%)
	女児	絵本・本読み(59.4%)	ブロックあそび(40.6%)
2歳	男児	乗り物のおもちゃ(54.2%)	テレビ・ビデオ視聴(53.0%)
	女児	お絵かき, 絵本・本読み(52.6%)	テレビ・ビデオ視聴(47.7%)
3歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(58.2%)	乗り物のおもちゃ(44.8%)
	女児	お絵かき(61.7%)	テレビ・ビデオ視聴(53.1%)
4歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(61.2%)	ブロックあそび(38.3%)
	女児	お絵かき(69.4%)	テレビ・ビデオ視聴(50.5%)
5歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(62.9%)	ブロックあそび(33.0%)
	女児	お絵かき(71.4%)	テレビ・ビデオ視聴(52.4%)
6歳	男児	テレビ・ビデオ視聴(63.7%)	テレビゲーム(31.1%)
	女児	お絵かき(72.6%)	テレビ・ビデオ視聴(57.4%)

表 5 帰宅後の主なあそび場

対象	順位	1位	2位
	1歳	男児	家の中(93.8%)
	女児	家の中(94.3%)	家の庭(39.3%)
2歳	男児	家の中(89.0%)	公園(46.3%)
	女児	家の中(92.1%)	公園(48.0%)
3歳	男児	家の中(93.0%)	公園(55.0%)
	女児	家の中(92.9%)	公園(50.0%)
4歳	男児	家の中(92.6%)	公園(53.1%)
	女児	家の中(92.7%)	公園(53.4%)
5歳	男児	家の中(89.4%)	公園(53.6%)
	女児	家の中(92.3%)	公園(52.4%)
6歳	男児	家の中(88.9%)	公園(52.9%)
	女児	家の中(91.7%)	公園(51.1%)

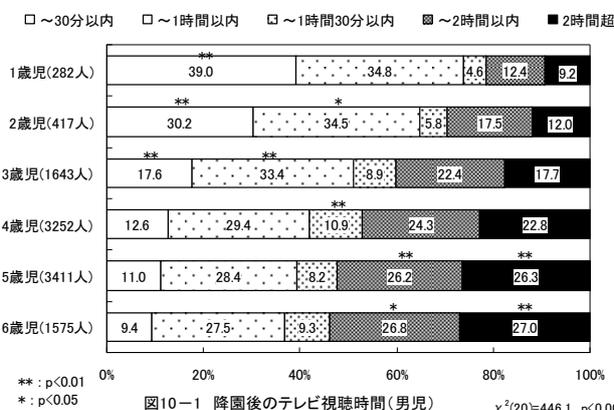


図10-1 降園後のテレビ視聴時間(男児)  $\chi^2(20)=446.1, p<0.001$

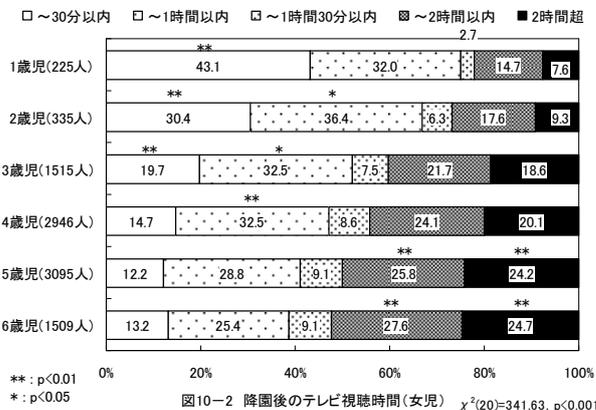


図10-2 降園後のテレビ視聴時間(女児)  $\chi^2(20)=341.63, p<0.001$

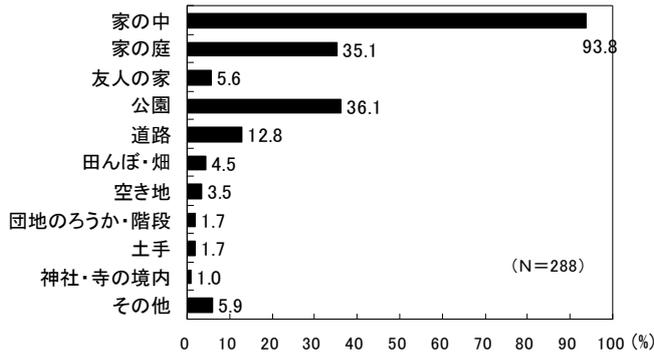


図11-1-1 主なあそび場(1歳男児)

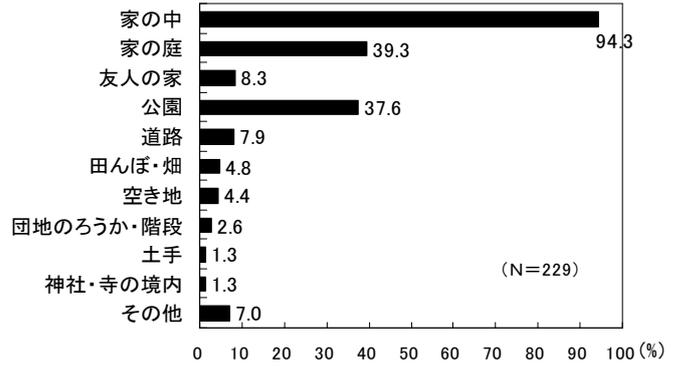


図11-2-1 主なあそび場(1歳女児)

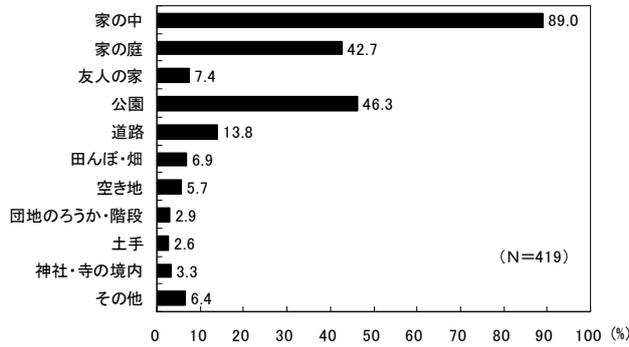


図11-1-2 主なあそび場(2歳男児)

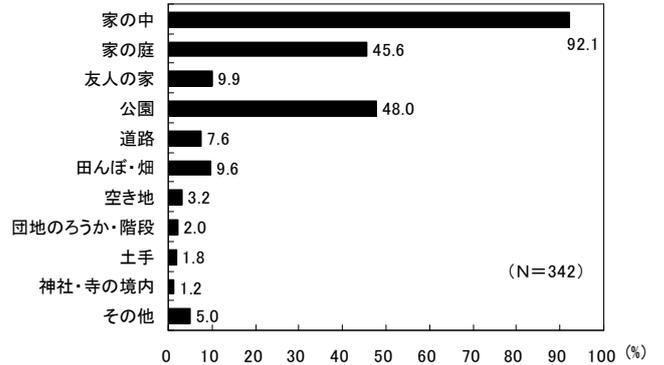


図11-2-2 主なあそび場(2歳女児)

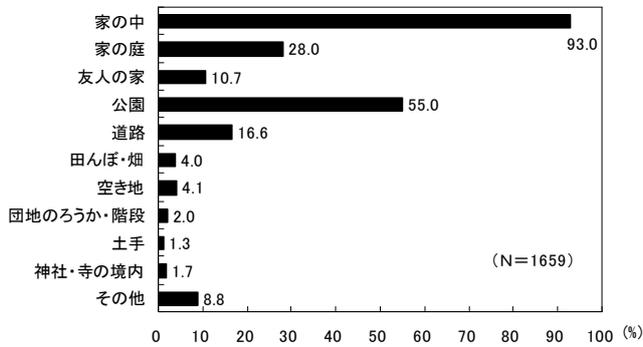


図11-1-3 主なあそび場(3歳男児)

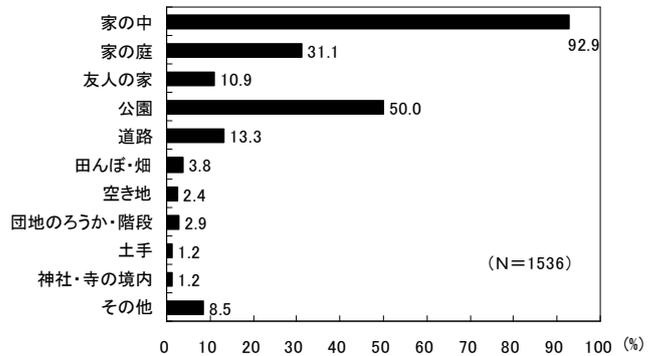


図11-2-3 主なあそび場(3歳女児)

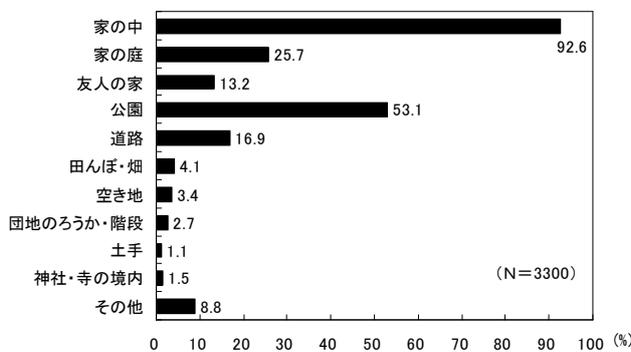


図11-1-4 主なあそび場(4歳男児)

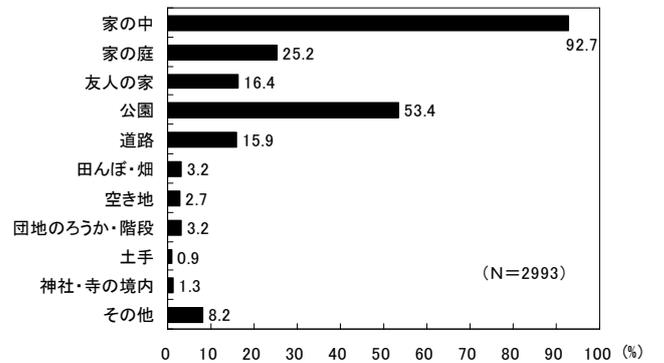


図11-2-4 主なあそび場(4歳女児)

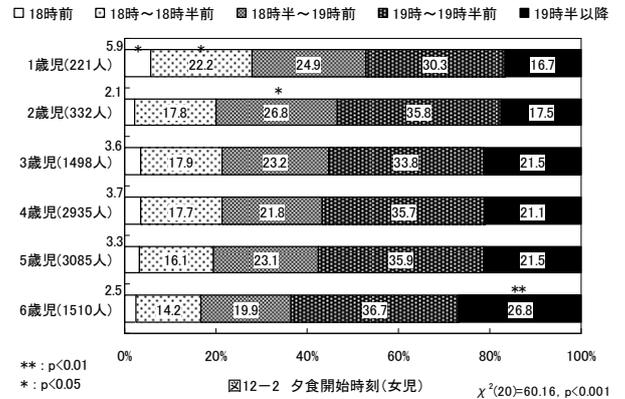
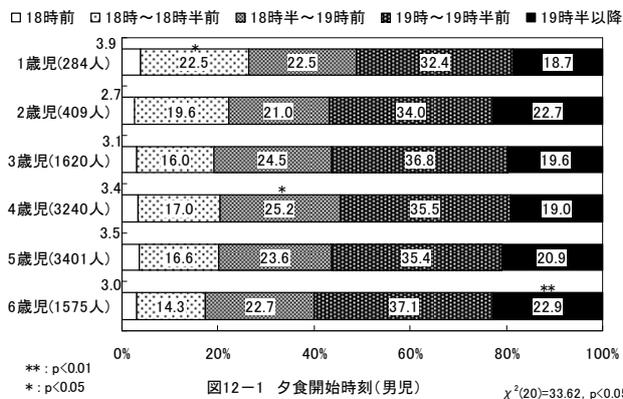
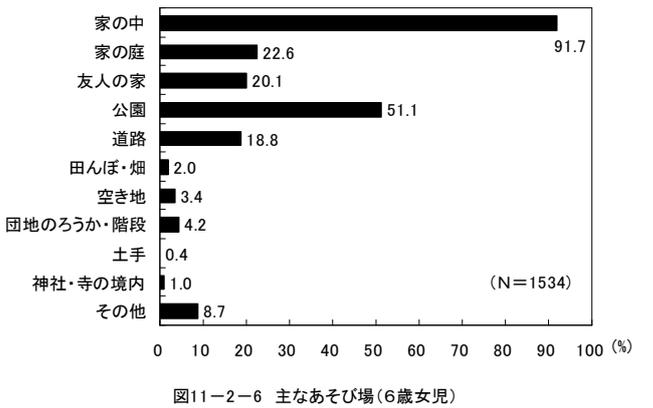
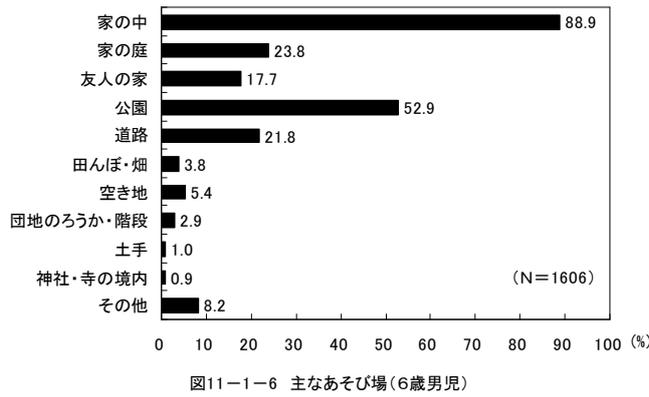
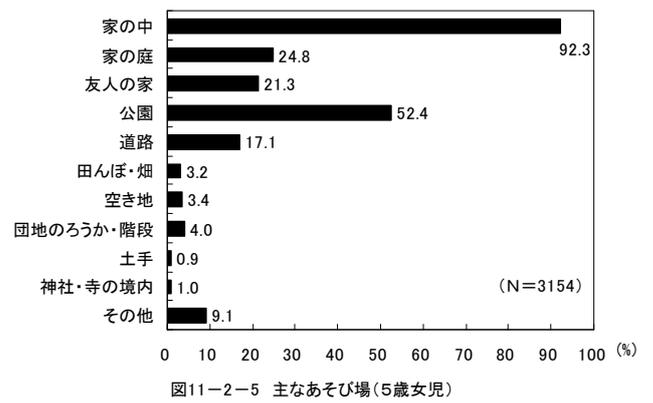
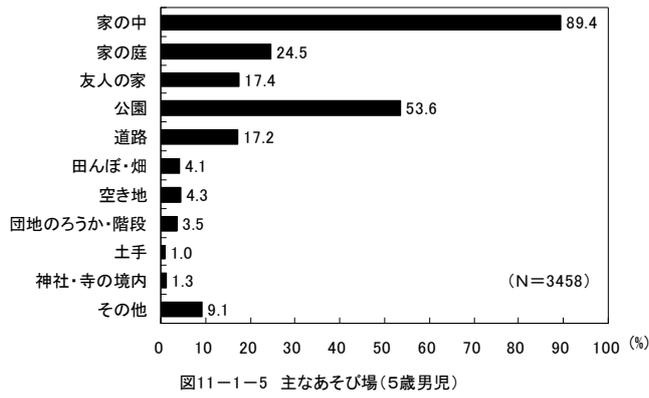


表6 午後10時以降の活動

対象	順位		
	1位	2位	
1歳	男児	おもちゃあそび(6.6%)	何もせず起きている(5.9%)
	女児	母親とのあそび・おもちゃあそび(8.3%)	父親とのあそび・本読み(6.6%)
2歳	男児	おもちゃあそび(10.3%)	本読み(9.1%)
	女児	本読み(11.7%)	おもちゃあそび(8.5%)
3歳	男児	おもちゃあそび(13.3%)	テレビ視聴(12.4%)
	女児	テレビ視聴(11.9%)	本読み・おもちゃあそび(11.6%)
4歳	男児	テレビ視聴(13.1%)	おもちゃあそび(12.1%)
	女児	テレビ視聴(12.7%)	本読み(10.3%)
5歳	男児	テレビ視聴(13.6%)	おもちゃあそび(8.7%)
	女児	テレビ視聴(15.5%)	きょうだいとのあそび(10.2%)
6歳	男児	テレビ視聴(17.6%)	きょうだいとのあそび(11.8%)
	女児	テレビ視聴(18.1%)	きょうだいとのあそび(13.4%)

表 7 食事で気にかかること

対象		順位	1位	2位
1歳	男児		遊びながら食べるので時間がかかる(34.7%)	あまり噛まないで食べる(32.6%)
	女児		あまり噛まないで食べる(32.8%)	遊びながら食べるので時間がかかる(31.4%)
2歳	男児		遊びながら食べるので時間がかかる(42.7%)	テレビを見ながら食べる(22.7%)
	女児		遊びながら食べるので時間がかかる(46.8%)	テレビを見ながら食べる(22.8%)
3歳	男児		遊びながら食べるので時間がかかる(42.9%)	テレビを見ながら食べる(33.0%)
	女児		遊びながら食べるので時間がかかる(43.6%)	テレビを見ながら食べる(32.4%)
4歳	男児		遊びながら食べるので時間がかかる(38.1%)	テレビを見ながら食べる(37.9%)
	女児		遊びながら食べるので時間がかかる(37.4%)	テレビを見ながら食べる(36.4%)
5歳	男児		テレビを見ながら食べる(42.8%)	遊びながら食べるので時間がかかる(30.7%)
	女児		テレビを見ながら食べる(40.3%)	遊びながら食べるので時間がかかる(30.1%)
6歳	男児		テレビを見ながら食べる(45.2%)	遊びながら食べるので時間がかかる(26.4%)
	女児		テレビを見ながら食べる(41.9%)	遊びながら食べるので時間がかかる(25.2%)

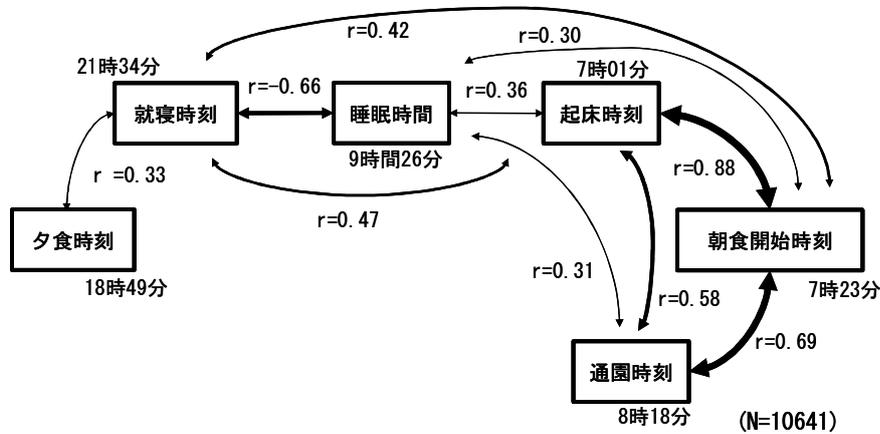


図13-1 生活要因相互の関連性(保育園1歳~6歳男児)

$p < 0.001, r \geq |0.3|$  のもののみを抜粋 [数値は相関係数(r)]

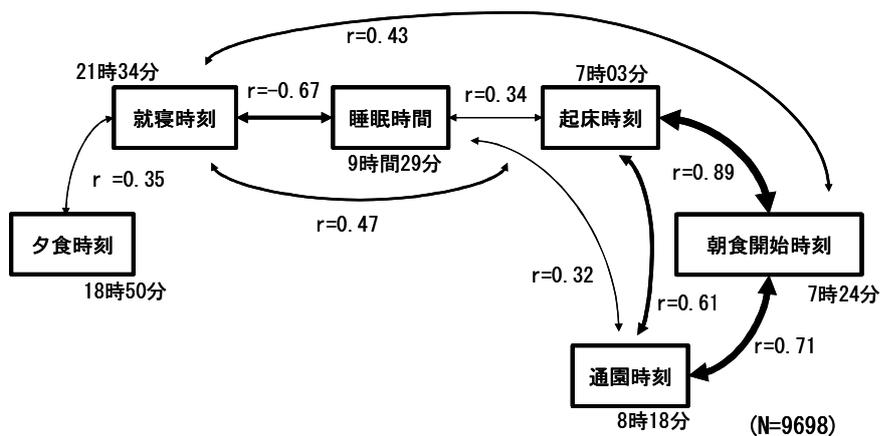


図13-2 生活要因相互の関連性(保育園1歳~6歳女児)

$p < 0.001, r \geq |0.3|$  のもののみを抜粋 [数値は相関係数(r)]

### 第3節 保育園児の就寝時刻・睡眠時間と生活実態との関連（研究Ⅱ）

#### はじめに

2010年に行った保育園児の生活実態に関する調査結果から、保育園児の平均就寝時刻は年齢や性を問わず、午後9時を上回ることや、夜間の睡眠時間が9時間30分に満たない幼児が大半であることが示された。これまで、就寝時刻の遅れや短時間睡眠の生活が子どもたちに及ぼすネガティブな影響として、①ステロイドホルモンの分泌異常により肥満を招くこと<sup>51)52)</sup>や、②成長ホルモンが十分に分泌されず、心身の成長を妨げる恐れのあること<sup>53)54)</sup>、③セロトニンの分泌が減少することで、イライラすることや感情のコントロールが困難になること<sup>53)54)</sup>、また、④メラトニンの分泌が抑えられ、決まった時刻に寝られなくなったり、老化やガン化が促進されたりする可能性のあること<sup>55)</sup>等が言われている。

しかし、幼児期の子どもたちを対象にして、就寝時刻や睡眠時間といった睡眠状況別にみた、生活実態やその様子について、最近の多くの子どもを対象にして分析された報告は僅少である。

そこで、本報では、保育園児とその保護者を対象に、幼児の生活実態の広域調査を通して、午後9時前に就寝し、かつ、夜間の睡眠時間が10時間以上の幼児とその他の幼児、それぞれの生活実態を比較・分析することとした。そして、子どもたちの抱える様々な問題の改善のための方策と具体的な保育実践のあり方を検討し、子育てや保育ならびに子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を検討・整理することとした。そして、育児支援と幼児の健康的な生活指導のための提言を試みることにした。

#### 方 法

##### 1. 対象者

1都14県（宮城県・埼玉県・東京都・神奈川県・石川県・三重県・滋賀県・和歌山県・兵庫県・岡山県・高知県・福岡県・長崎県・沖縄県）内にある保育園に通う5・6歳児計9,659名（男児5,019名、女児4,640名、平均年齢5歳8カ月±4.8カ月）の保護者に対して、実施した。

##### 2. 調査方法

2010年1月～12月に、無記名自記式質問紙調査票である「幼児の生活実態調査<sup>25)</sup>」を行った。調査票は、行政や保育、教育団体の協力を得て配

布し、各園を通して回収した。調査を行う際の倫理的配慮として、調査の趣旨、自由意思による参加、個人情報保護などについてを、文章を通して知らせ、調査票の返却をもって協力意思を確認した。

### 3. 調査内容

調査の内容は、わが子の平日の生活を構成する時刻(間)や、その様子を問うものであり、就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、夕食開始時刻、1日のテレビ・ビデオ視聴時間といった生活時間の実数値を求め、就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。また、起床の仕方については「いつも自分で起きる」、「自分で起きることの方が多い」、「自分で起きることと起こされることが半々」、「起こされることが多い」、「いつも起こされる」、起床時の機嫌については、「いつも機嫌が良い」、「機嫌がよい時の方が多い」、「機嫌が良い時と悪い時が半々」、「機嫌が悪い時の方が多い」、「いつも機嫌が悪い」とし、毎朝の排便状況を「毎朝する」、「朝する時の方が多い」、「朝する時としない時が半々」、「朝しない時の方が多い」、「朝しない」として調べた。また、夕食前のおやつ摂取状況と夕食後のおやつ摂取状況については、「毎日食べない」、「食べない時の方が多い」、「食べない時と食べる時が半々」、「食べる時の方が多い」、「食べる」とし、朝食時のTV視聴状況を「いつも見ない」、「見ない時の方が多い」、「見る時と見ない時が半々」、「見ている時の方が多い」、「いつも見ている」として、それぞれを5件法で求めた。

### 4. 分析方法

普段の生活において、午後9時前就寝で、かつ、夜間に10時間以上睡眠をしている幼児を「早寝長時間睡眠児」とし、その他の幼児の生活時間やその実態と、比較・分析することとした。

生活時間については、対応のないt検定を用いて、その平均値の差を求め、起床の仕方や起床時の機嫌、毎朝の排便状況、朝食時のTV視聴状況、夕食前のおやつ摂取状況、夕食後のおやつ摂取状況については、 $\chi^2$ 検定を行い、あわせて、生活時間相互の関連性を求めるために、相関係数を算出した。分析には、統計ソフトSPSS ver. 19.0J for windowsを用い、有意水準は1%とした。

解析の際、生活時間の平均値の差を、対応のないt検定を用いて行ったところ、男女間に差がみられたため、統計処理や分析は男女別に行った。

## 結 果

21 時前就寝、かつ、夜間に 10 時間以上睡眠できている幼児は、男児で 988 名（19.7%）、女児で 1034 名（22.3%）確認された（図 1）

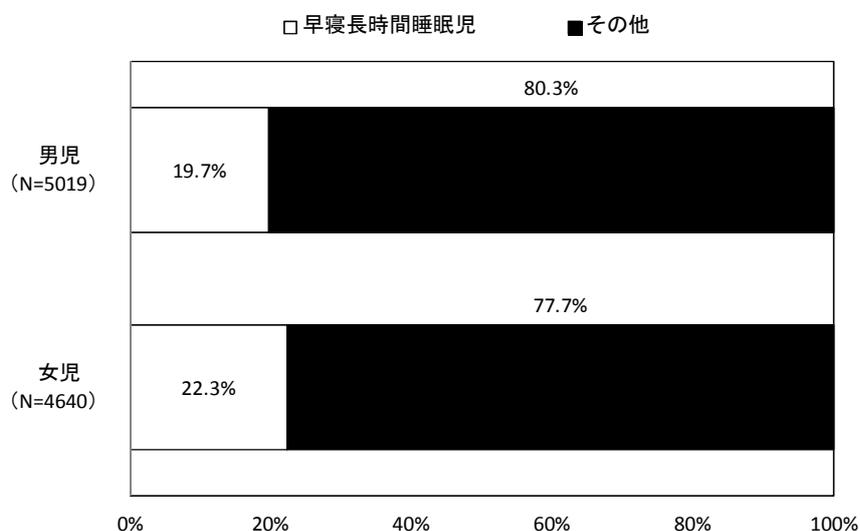


図 1 21 時前就寝かつ 10 時間以上睡眠児の割合（保育園 5、6 歳児）

## 1. 就寝時刻・睡眠時間別にみた生活時間

### 1) 就寝時刻

男児の平均就寝時刻は早寝長時間睡眠児で午後 8 時 46 分 ± 23 分、その他の幼児は午後 9 時 46 分 ± 33 分であり、女児では、早寝長時間睡眠児で午後 8 時 46 分 ± 22 分、その他の幼児が午後 9 時 47 分 ± 33 分であった（表 1）。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて有意に早い就寝時刻であった（ $p < 0.001$ ）。

### 2) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は早寝長時間睡眠児で 10 時間 16 分 ± 22 分、その他の幼児は 9 時間 17 分 ± 31 分であり、女児では、早寝長時間睡眠児で 10 時間 16 分 ± 22 分、その他の幼児が 9 時間 17 分 ± 31 分であった。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、有意に長い睡眠時間となった（ $p < 0.001$ ）。

### 3) 起床時刻

男児の平均起床時刻は早寝長時間睡眠児で午前 7 時 02 分 ± 24 分、その他の幼児で午前 7 時 03 分 ± 33 分であり、女児では、早寝長時間睡眠児で

午前 7 時 02 分 ± 30 分、その他の幼児で午前 7 時 04 分 ± 32 分であった。

#### 4) 朝食開始時刻

男児の平均朝食開始時刻は、早寝長時間睡眠児で午前 7 時 24 分 ± 22 分、その他の幼児では、午前 7 時 25 分 ± 31 分であり、女児では、早寝長時間睡眠児で午前 7 時 24 分 ± 22 分、その他の幼児は午前 7 時 26 分 ± 31 分であった。

#### 5) 登園のために家を出る時刻

男児の平均登園時刻は、早寝長時間睡眠児で午前 8 時 24 分 ± 24 分、その他の幼児で午前 8 時 18 分 ± 32 分であり、女児では、早寝長時間睡眠児で午前 8 時 23 分 ± 22 分、その他の幼児で午前 8 時 17 分 ± 31 分であった。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、有意に遅い登園時刻となった ( $p < 0.001$ )。

#### 6) 夕食開始時刻

男児の平均夕食開始時刻は早寝長時間睡眠児で午後 6 時 32 分 ± 34 分、その他の幼児で午後 6 時 55 分 ± 36 分であり、女児では、早寝長時間睡眠児で午後 6 時 32 分 ± 35 分、その他の幼児で午後 6 時 57 分 ± 37 分であった。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、有意に早い夕食開始となった ( $p < 0.001$ )。

#### 7) 1日のテレビ・ビデオ視聴時間

男児の1日のテレビ・ビデオの平均視聴時間は早寝長時間睡眠児で1時間46分 ± 63分、その他の幼児で1時間54分 ± 69分であり、女児では、早寝長時間睡眠児で1時間45分 ± 64分、その他の幼児で1時間50分 ± 69分であった。

男児では1%水準で、女児では5%水準で、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、有意に長いテレビ・ビデオ視聴時間であった。

表1 就寝時刻・睡眠時間別にみた保育園5,6歳児の生活実態 (平均値(標準偏差))

対象	項目	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食時刻	登園時刻	夕食開始時刻	テレビ・ビデオ利用時間
男児	早寝長時間睡眠児 (N=988)	20時46分 (23分)	10時間16分 (22分)	7時02分 (24分)	7時24分 (22分)	8時24分 (24分)	18時32分 (34分)	1時間46分(63分)
	その他の幼児 (N=4031)	21時46分 (33分)	9時間17分 (31分)	7時03分 (33分)	7時25分 (31分)	8時18分 (32分)	18時55分 (36分)	1時間54分(69分)
女児	早寝長時間睡眠児 (N=1034)	20時46分 (22分)	10時間16分 (22分)	7時02分 (30分)	7時24分 (22分)	8時23分 (22分)	18時32分 (35分)	1時間45分(64分)
	その他の子ども (N=3606)	21時47分 (33分)	9時間17分 (31分)	7時04分 (32分)	7時26分 (31分)	8時17分 (31分)	18時57分 (37分)	1時間50分(69分)

「早寝長時間睡眠児」との比較 : \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$   
早寝長時間睡眠児 : 21時前就寝かつ10時間以上睡眠を満たす幼児

## 2. 睡眠状況別にみた生活実態

### 1) 起床の仕方

男児の起床の仕方は、早寝長時間睡眠児で「いつも自分で起きる」が 231 名 (23.4%)、「自分で起きることの方が多い」が 253 名 (25.6%) であり、その他の幼児では「起こされることの方が多い」が 1284 名 (31.9%)、「いつも起こされる」が 440 名 (10.9%) であった (図 2-1)。女児の起床の仕方は、早寝長時間睡眠児で「いつも自分で起きる」が 212 名 (20.5%)、「自分で起きることの方が多い」が 252 名 (24.4%) であり、その他の幼児では「起こされることの方が多い」が 1363 名 (37.9%)、「いつも起こされる」が 491 名 (13.6%) であった (図 2-2)。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、自立起床している子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

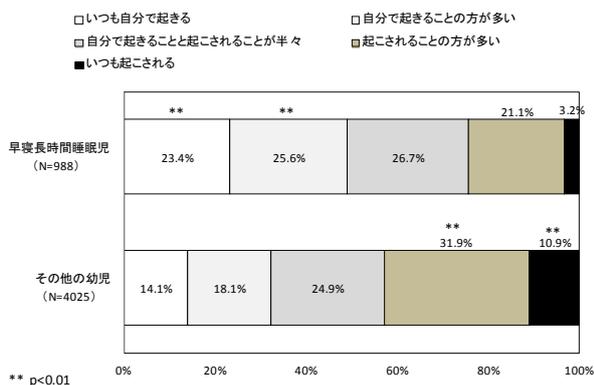


図2-1 睡眠状況別にみた起床の仕方(保育園5, 6歳男児)

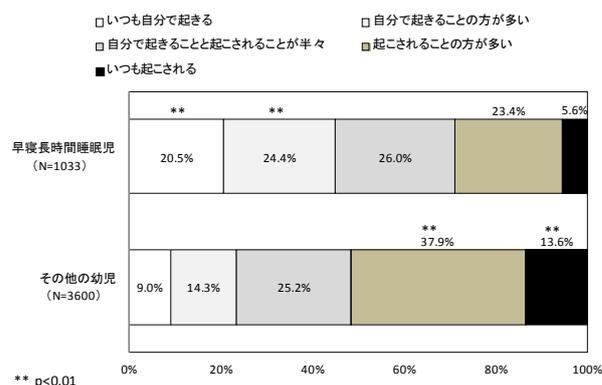


図2-2 睡眠状況別にみた起床の仕方(保育園5, 6歳女児)

### 2) 起床時の機嫌

男児の起床時の機嫌は、早寝長時間睡眠児で「いつも機嫌がよい」が 302 名 (30.7%)、「機嫌がよい時の方が多い」が 464 名 (47.2%) であり、その他の幼児では「機嫌がよい時と悪い時が半々」が 974 名 (24.2%)、「機嫌が悪い時の方が多い」が 364 名 (9.1%) であった (図 3-1)。女児の起床時の機嫌は、早寝長時間睡眠児で「いつも機嫌がよい」が 288 名 (27.9%)、「機嫌がよい時の方が多い」が 470 名 (45.5%) であり、その他の幼児では「機嫌がよい時と悪い時が半々」が 1029 名 (28.6%)、「機嫌が悪い時の方が多い」が 418 名 (11.6%) であった (図 3-2)。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、起床時の機嫌のよい子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

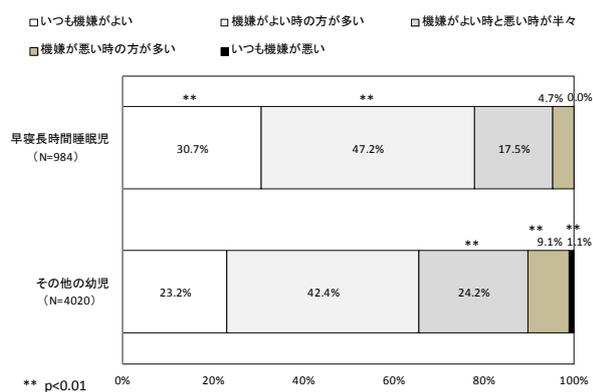


図3-1 睡眠状況別に見た起床時の機嫌(保育園5.6歳男児)

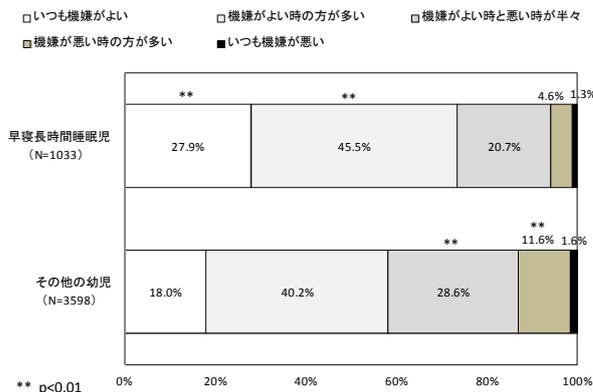


図3-2 睡眠状況別に見た起床時の機嫌(保育園5.6歳女児)

### 3) 朝の排便実施状況

男児の朝の排便実施状況は、早寝長時間睡眠児で「毎朝する」が167名(16.9%)、「朝する時の方が多い」が202名(20.5%)であり、その他の幼児では「朝しない時の方が多い」が1344名(33.4%)、「朝しない」が585名(14.6%)であった(図4-1)。女児の朝の排便状況は、早寝長時間睡眠児で「毎朝する」が132名(12.8%)、「朝する時の方が多い」が201名(19.5%)であり、その他の幼児では「朝しない時の方が多い」が1352名(37.6%)、「朝しない」が561名(15.6%)であった(図4-2)。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、毎朝、排便している子どもの割合が有意に多かった(p<0.001)。

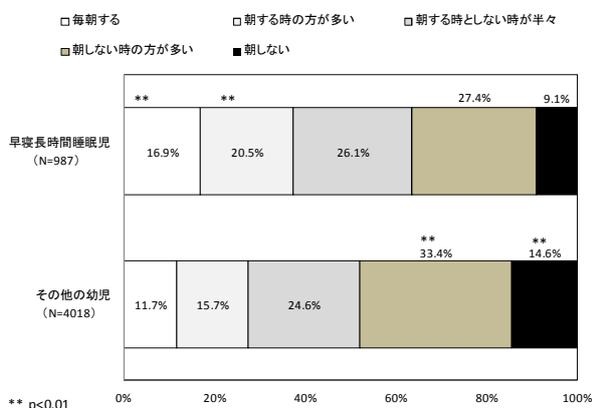


図4-1 睡眠状況別に見た朝の排便状況(保育園5.6歳男児)

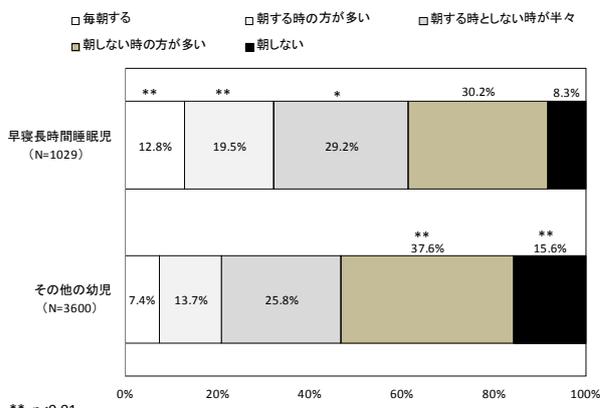


図4-2 睡眠状況別に見た朝の排便状況(保育園5.6歳女児)

#### 4) 朝食時のテレビ視聴状況

男児の朝食時のテレビ視聴状況は、早寝長時間睡眠児で「いつも見ない」が311名(31.5%)であり、その他の幼児では「いつも見ている」が992名(24.7%)であった(図5-1)。女児においては、「いつも見ない」が312名(30.3%)であり、その他の幼児では「いつも見ている」が876名(24.3%)であった(図5-2)。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、朝食時のテレビ視聴をしていない子どもの割合が有意に多かった( $p < 0.001$ )。

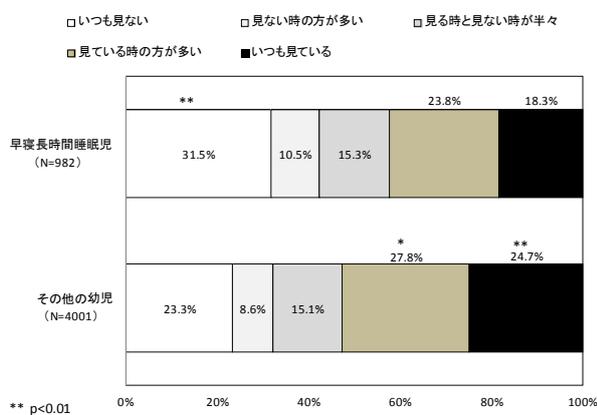


図5-1 睡眠状況別にみた朝食時のTV視聴状況(保育園5, 6歳男児)

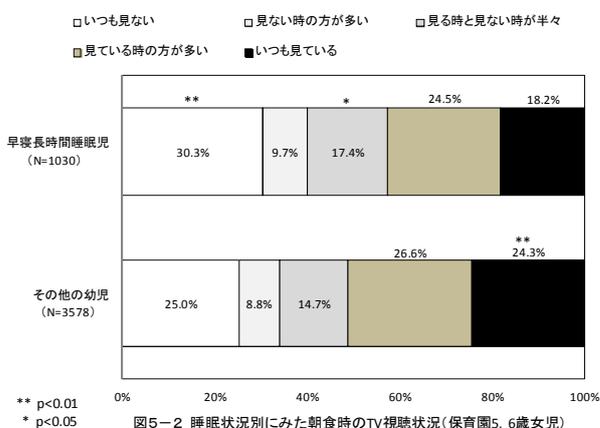


図5-2 睡眠状況別にみた朝食時のTV視聴状況(保育園5, 6歳女児)

#### 5) 夕食前のおやつ摂取状況

男児の夕食前のおやつ摂取状況は、早寝長時間睡眠児で「毎日食べない」が303名(30.9%)、「食べない時の方が多い」が329名(33.5%)であり、その他の幼児では「食べる時の方が多い」が689名(17.2%)、「毎日食べる」が422名(10.6%)であった(図6-1)。女児の夕食前のおやつ摂取状況は、早寝長時間睡眠児で「毎日食べない」が314名(30.6%)、「食べない時の方が多い」が334名(32.6%)であり、その他の幼児では「毎日食べる」が389名(10.9%)であった(図6-2)。

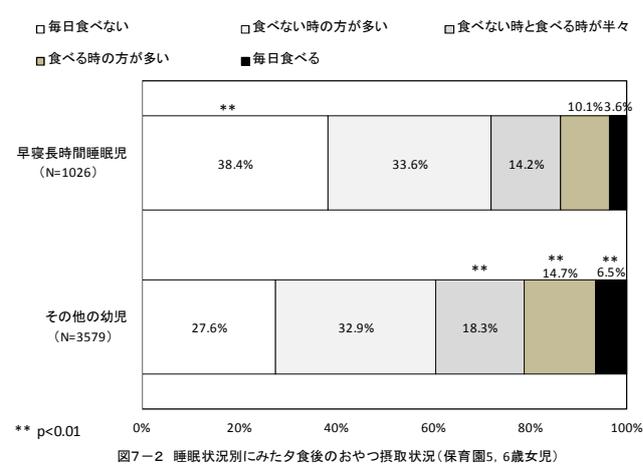
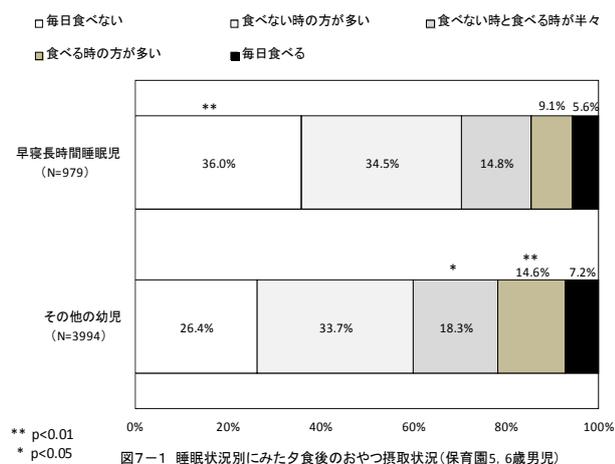
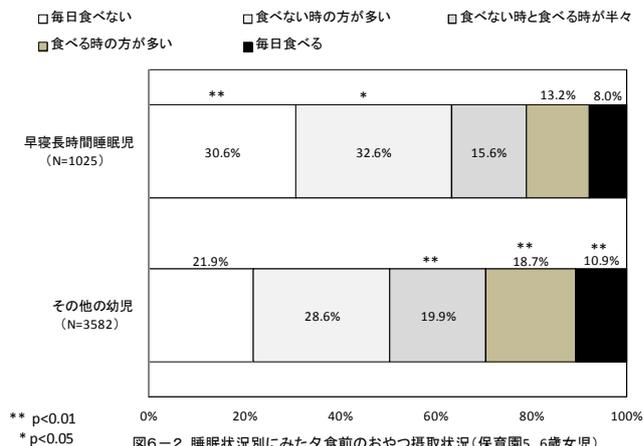
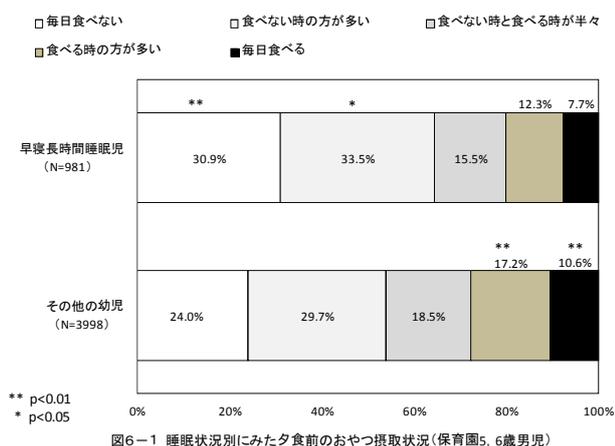
男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、夕食前のおやつを摂取しない子どもの割合が有意に多かった( $p < 0.001$ )。

#### 6) 夕食後のおやつ摂取状況

男児の夕食後のおやつ摂取状況は、早寝長時間睡眠児で「毎日食べない」が352名(36.0%)であり、その他の幼児では「食べない時と食べる時が半々」が729名(18.3%)、「食べる時の方が多い」582名(14.6%)であ

った（図7-1）。女児においては、早寝長時間睡眠児で「毎日食べない」が394名（38.4%）であり、その他の幼児では「食べない時と食べる時が半々」が654名（18.3%）、「食べる時の方が多い」が526名（14.7%）であった（図7-2）。

男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、夕食後のおやつを摂取しない子どもの割合が有意に多かった（ $p < 0.001$ ）。



### 3. 生活要因相互の関連性

早寝長時間睡眠児の生活要因相互の関連性について、0.1%水準で有意で、かつ、相関係数(=|r|)が0.3以上のものを抜粋すると、①就寝時刻が遅いと、睡眠時間が短く( $r = -0.47$ )、起床時刻( $r = 0.52$ )や朝食開始時刻が遅い( $r = 0.42$ )。②起床時刻が遅いと、朝食開始時刻( $r = 0.78$ )や通園時刻が遅い( $r = 0.34$ )。③朝食開始時刻が遅いと、通園時刻が遅い( $r = 0.48$ )となった(図8-1)。

一方、その他の幼児では、①就寝時刻が遅いと、睡眠時間が短く

( $r=-0.48$ )、起床時刻( $r=0.55$ )や朝食開始時刻が遅い( $r=0.51$ )。②起床時刻が遅いと、朝食開始時刻( $r=0.89$ )や通園時刻が遅い( $r=0.64$ )。③朝食開始時刻が遅いと、通園時刻が遅い( $r=0.73$ )となった(図8-2)。

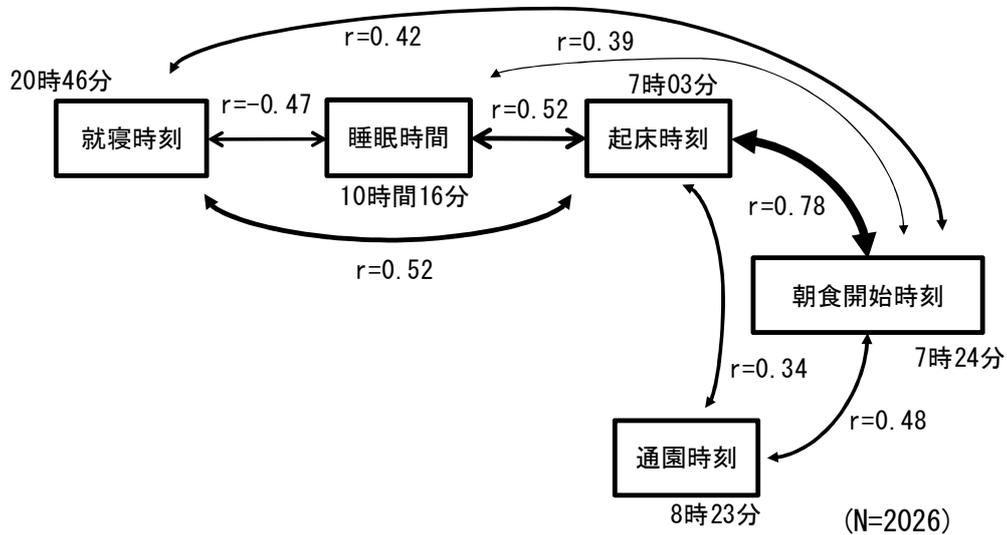


図8-1 早寝長時間睡眠児の生活要因相互の関連性(保育園5・6歳児)

$p<0.001, r\geq|0.3|$ のもののみを抜粋 [数値は相関係数( $r$ )]

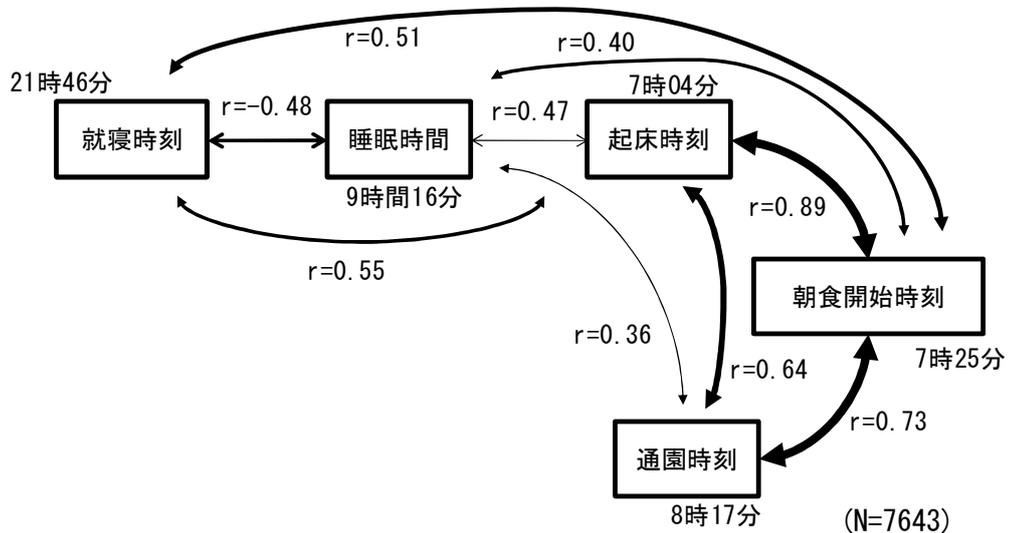


図8-2 早寝長時間睡眠児以外の子どもの生活要因相互の関連性(保育園5・6歳児)

$p<0.001, r\geq|0.3|$ のもののみを抜粋 [数値は相関係数( $r$ )]

## 考 察

近年の多くの子どもたちの睡眠状況を調べた結果、21時前就寝、かつ、夜間に10時間以上睡眠できている幼児は、男児で988名（19.7%）、女児で1034名（22.3%）と、男女ともに2割程度しかおらず、近年の保育園児の十分とは言えない睡眠状況が実態として確認された。就学前の幼児期に、規則正しい生活実態を学ばずに育つことで、小学校以降の生活実態も乱れることが予想され、未来を担う子どもたちの成長が、日々の暮らしから阻害されていることが懸念された。とくに、今後、幼児期から乱れた睡眠リズムの中で暮らしているために、その乱れた睡眠リズムを不思議に思わない環境で育つ子どもが増えることで、子どもたちが大人になり、睡眠リズムの乱れの連鎖が世代を越えて繰り返されることも考えられる。あわせて、夜型化し、短い睡眠時間しか確保できていない子どもたちの体力や意欲の低下、また、集中力の欠如などが懸念されるため、睡眠の大切さを子どもたちとその保護者にもっと伝えていくことが必要であろう。

次に、睡眠状況別に子どもたちの生活時間を比較したところ、睡眠時間は、男女ともに早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、1時間以上長くなっていた。これは、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、就寝時刻が1時間以上早くなっていることや、起床時刻や朝食開始時刻が両者の間でほとんど差が無かったことから、睡眠時間の確保のためには早寝をすることが必要不可欠であることが示された。とくに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、夕食開始時刻が23分程度早いことや、帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間が5～10分程度短くなっており、先行研究にあるように、就寝時刻を早めるためには、まず、保護者や子どもが規則正しい就寝時刻についての知識を有することや、それに見合った就寝時刻を設定すること<sup>30)</sup>が求められる。そのためには、夕食開始時刻を早める工夫をすること<sup>36)</sup>や、テレビやビデオ等の余暇活動を就寝時刻を遅れさせない程度に上手に付き合うこと<sup>48)49)</sup>が必要だという先行研究と同様の結果であった。

次に、普段の生活の様子から、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、自律起床できていることや起床時の機嫌の良いことが確認された。両者の睡眠時間の間には、1日につき1時間の差があるため、1週間（平日5日間）で5時間の差が生じることにより、単純に計算すると2週間で1日に必要な睡眠時間分（10時間）の差が生じることになる。つまり、慢性的な睡眠不足を幼児期から体験しており、注意・集中の困難やイライラ

等<sup>56)</sup>、今後の子どもたちの心身へのネガティブな影響が懸念される。実際、小学生と中学生に対する広域調査の結果<sup>3)4)</sup>からも、近年の子どもたちの朝の疲労自覚症状として、「ねむい」「横になりたい」「あくびがでる」「体がだるい」が上位を占めており、乱れた生活実態が、日中の活動に支障を来していることが予想される。また、高校生を対象とした先行研究からは、普段の生活において、就寝時刻の早い生徒や睡眠時間の長い生徒の方が、学業成績も良いこと<sup>57)</sup>が報告されている。つまり、幼児期のうちに睡眠習慣をしっかりと身につけておくことが必要不可欠であり、そうすることで、子どもたちが成長し、小学校・中学校・高校と進学する中で、日中の活動に精一杯取り組む集中力や意欲をもつことができ、ひいては、生き生きとした暮らしを育むことができるのではなかろうか。

次に、排便状況や朝食時のテレビ視聴状況の結果から、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、毎朝の排便を「毎朝する」「する時の方が多い」と答えた子どもの人数割合や、朝食時にテレビを「いつも見ない」子どもの割合が有意に多くなっていた。また、登園のために家を出る時刻に関しては、男女ともに早寝長時間睡眠児の方が遅くなっており、その他の子どもと比べて、起床してから登園のために家を出るまでの、家で過ごす時間が長いことがわかった。朝のゆとり時間のあることや朝食に集中できていることから、早寝長時間睡眠児の子どもの方がその他の子どもに比べて、排便を実施できていることが推察された。朝、登園前に、家で排便をすることは、心地よい気持ちで1日のスタートを切ることにつながり、前日から腸にたまっていた食物残渣を排出させることは、午前中からスカ一とした身体状況で、元気良く活動することを可能にし、園生活においても、友人や先生との円滑な関係を落ち着いて構築することもできやすい。排便<sup>58)</sup>は、朝、食物がからっぽの胃に入ることで、その刺激を脳へ伝えてから、腸が蠕動運動を始め出し、食物残渣を押し出そうとすることで生じるが、腸の中に満ちるだけの残りかすがたまらなければ排泄できないため、日頃から、腸内に残りかすとして、しっかりとした重さと体積のつくれる食事内容の充実が望まれることになる。1食でも欠食、もしくは不十分な食事をする、腸内が満たされず、排便のための反射も示さない、朝の排便を促すためには、朝の朝食摂取はもちろん、3食の食事の充実と、朝の朝食摂取に集中することが必要不可欠である。

次に、早寝長時間睡眠児に比べて、その他の幼児は夕食前後におやつを食べている子どもが多かったことから、夕食の開始時刻と子どもの空腹を

感じる時間帯が伴っていないことや、夕食の内容が、子どもにとって十分な量や質を満たしていないこと、また、子ども、もしくは保護者が、夕食を摂取することを大切に考えていないこと等が推察された。夕食は、栄養や体力の補給をする上で重要なだけでなく、夕食の開始時刻の遅れが生活時間を夜型化させること<sup>36)</sup>が報告されているため、朝食同様、夕食をしっかり摂取することやその時間帯についても、保護者や子どもはよく話し合い、大切に考えていく必要があるのではないだろうか。また、仕事をしている保護者も多いことが考えられるため、企業や地域、社会は、このような家庭を支えるための制度を整えていかなければならないであろう。

## ま と め

2010年に、保育園に通う5・6歳児、計9,676名の保護者に対して「幼児の生活実態調査」を行い、21時前に就寝し、かつ、夜間に10時間以上の睡眠時間を確保できている子どもとその他の子どもの生活時間やその様子を比較・分析した。

その結果、

- (1)男女ともに早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、就寝時刻や起床時刻、夕食開始時刻といった生活時間が有意に早かった ( $p < 0.001$ )。
- (2)1日のテレビ・ビデオ視聴に費やす時間は、男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて有意に短かった ( $p < 0.01 \sim 0.05$ )。
- (3)男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、自立起床している子どもの割合が有意に多く、起床時の機嫌のよい子どもが有意に多かった ( $p < 0.001$ )。
- (4)男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、毎朝、排便している子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。
- (5)男女ともに、早寝長時間睡眠児の方がその他の幼児に比べて、夕食前後のおやつを摂取していない子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

以上のことから、就寝時刻が21時前と早く、夜間の睡眠時間を10時間以上確保できている幼児の方が、その他の幼児に比べて生活時間が整っており、その様子も充実していた。保護者や家庭、地域、社会は、今一度、

わが子の健全育成にとっての規則正しい就寝時刻を設定することや、睡眠の重要性を認識し、今後の子どもたちの健全育成をサポートしていかねばならないであろう。

## 第4節 保育園児の朝食欠食と生活実態との関連(研究Ⅲ)

### 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を受け、子どもたちの生活も遅寝遅起きや短時間睡眠となり、その生活リズムの乱れから、幼児期でさえも、精神的疲労症状を訴える子どもの存在<sup>1)</sup>が確認されてきた。また、毎朝の朝食を欠食する子どもたちの割合も20年前と比べて増加しており、平成18年度国民健康・栄養調査<sup>59)</sup>によると、その割合は1～6歳児で7.6%、7～14歳で7.1%であった。

朝食の欠食は幼児期から習慣化していること<sup>60)</sup>が報告されており、幼児期からの朝食摂取の必要性を見直さなければならない。しかし、幼児期の子どもたちを対象にした、朝食の欠食と生活実態との関連や、その課題についての報告は少なく、とくに、最近の多くの人数を対象に分析された報告はない。

そこで、本報では、保育園児とその保護者を対象に、幼児の生活実態の広域調査を通して、朝食を欠食することのある幼児と、毎朝食べている幼児、それぞれの生活実態を比較・分析することとした。そして、子どもたちの抱える様々な問題の改善のための方策と具体的な保育実践のあり方を検討し、子育てや保育ならびに子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を検討・整理することとした。そして、育児支援と幼児の健康的な生活指導のための提言を試みることにした。

## 方 法

### 1. 対象者

1都14県(東京都・宮城県・埼玉県・神奈川県・石川県・三重県・滋賀県・和歌山県・兵庫県・岡山県・香川県・高知県・福岡県・長崎県・沖縄県)内にある保育園に通う5・6歳児、計9,676名(男児5,026名、女児4,650名、平均年齢5歳8カ月±4.8カ月)の保護者に対し、実施した。

### 2. 調査方法

2010年1月～12月に、無記名自記式質問紙調査票を用いて「幼児の生活実態調査<sup>25)</sup>」を行った。調査票は、行政や保育、教育団体の協力を得て配布し、各園を通して回収した。調査を行う際の倫理的配慮として、調査

の趣旨、自由意思による参加、個人情報保護などについて、文章を通して知らせ、調査票の返却をもって、協力意思を確認した。

### 3. 調査内容

調査の内容は、わが子の平日の生活を構成する時刻(間)や、その様子を問うものであり、就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、夕食開始時刻、1日のテレビ・ビデオ視聴時間といった生活時間の実数値を求め、就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。

また、朝食摂取状況については、「毎朝食べる」、「毎朝食べる時の方が多い」、「食べない時と食べる時が半々」、「毎朝食べないの方が多い」、「食べない」、起床の仕方については「いつも自分で起きる」、「自分で起きることの方が多い」、「自分で起きることと起こされることが半々」、「起こされることが多い」、「いつも起こされる」、起床時の機嫌については、「いつも機嫌が良い」、「機嫌がよい時の方が多い」、「機嫌が良い時と悪い時が半々」、「機嫌が悪い時の方が多い」、「いつも機嫌が悪い」とした。また、毎朝の排便状況を「毎朝する」、「朝する時の方が多い」、「朝する時としない時が半々」、「朝しない時の方が多い」、「朝しない」、夕食前のおやつ摂取状況と夕食後のおやつ摂取状況については、「毎日食べない」、「食べない時の方が多い」、「食べない時と食べる時が半々」、「食べる時の方が多い」、「食べる」として、それぞれを5件法で求めた。

### 4. 分析方法

朝食摂取状況において、「毎朝食べる時の方が多い」、「食べない時と食べる時が半々」、「毎朝食べないの方が多い」、「食べない」と答えた子どもを朝食欠食群とし、「毎朝食べる」と答えた子どもを朝食摂取群として、互いの生活時間やその様子を、比較・分析することとした。

生活時間については、対応のないt検定を用いて、その平均値の差を求め、起床の仕方や起床時の機嫌、毎朝の排便状況、夕食前のおやつ摂取状況、夕食後のおやつ摂取状況については、 $\chi^2$ 検定を行い、あわせて、生活時間相互の関連性を求めるために相関係数を算出した。分析には、統計ソフト SPSS ver. 19.0J for windows を用い、有意水準は1%とした。

なお、解析の際、生活時間の平均値の差を対応のないt検定を用いて行ったところ、男女間に差がみられたため、統計処理や分析は男女別に行った。

## 結 果

朝食欠食群の幼児は、男児で 526 名 (10.5%)、女児で 529 名 (11.4%) 確認された (図 1)。

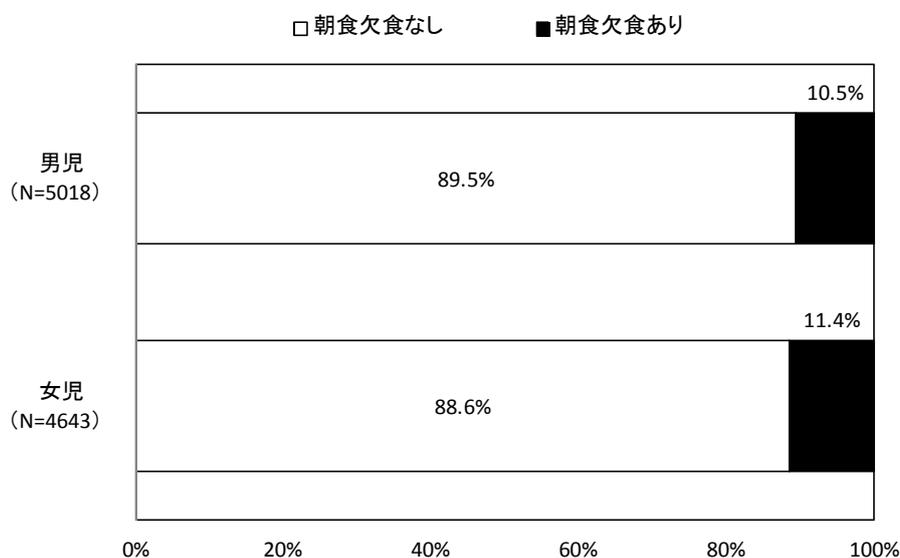


図 1 朝食を欠食している幼児の割合 (保育園 5, 6 歳児)

### 1. 朝食摂取状況別にみた生活時間

#### 1) 就寝時刻

男児の平均就寝時刻は朝食摂取群で午後 9 時 32 分 ± 38 分、欠食群で午後 9 時 57 分 ± 45 分であり、女児では、朝食摂取群で午後 9 時 31 分 ± 38 分、欠食群で午後 9 時 55 分 ± 42 分であった (表 1)。

男女ともに、朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて有意に早い就寝時刻となった ( $p < 0.001$ )。

#### 2) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間は朝食摂取群で 9 時間 28 分 ± 37 分、欠食群で 9 時間 24 分 ± 44 分であり、女児では、朝食摂取群で 9 時間 31 分 ± 38 分、欠食群で 9 時間 25 分 ± 40 分であった。

朝食摂取群の方が欠食群に比べて、男児では 5% 水準、女児では 1% 水準で、有意に長い睡眠時間となった。

#### 3) 起床時刻

男児の平均起床時刻は朝食摂取群で午前 7 時 01 分 ± 30 分、欠食群で午前 7 時 21 分 ± 34 分であり、女児では、朝食摂取群で午前 7 時 02 分 ± 30 分、欠食群で午前 7 時 21 分 ± 32 分であった。

男女ともに、朝食摂取群の方が欠食群に比べて、有意に早い起床時刻と

なった ( $p < 0.001$ )。

#### 4) 朝食開始時刻

男児の平均朝食開始時刻は、朝食摂取群で午前7時23分±29分、欠食群で午前7時44分±30分であり、女児では、朝食摂取群で午前7時23分±29分、欠食群で午前7時43分±31分であった。

男女ともに、朝食摂取群の方が欠食群に比べて、有意に早い朝食開始となった ( $p < 0.001$ )。

#### 5) 登園のために家を出る時刻

男児の平均登園時刻は、朝食摂取群で午前8時18分±30分、欠食群で午前8時23分±33分であり、女児では、朝食摂取群で午前8時18分±29分、欠食群で午前8時23分±31分であった。

朝食摂取群の方が欠食群に比べて、男児では1%水準、女児では0.1%水準で、有意に早い登園時刻となった。

#### 6) 夕食開始時刻

男児の平均夕食開始時刻は朝食摂取群で午後6時49分±37分、朝食欠食群で午後6時56分±40分であり、女児では、朝食摂取群で午後6時50分±37分、朝食欠食群で午後7時03分±41分であった。

男女ともに、朝食摂取群の方が欠食群に比べて、有意に早い夕食開始となった ( $p < 0.001$ )。

#### 7) 1日のテレビ・ビデオ視聴時間

男児の1日のテレビ・ビデオ視聴の平均時間は朝食摂取群で1時間47分±66分、朝食欠食群で2時間25分±80分であり、女児では、朝食摂取群で1時間40分±60分、朝食欠食群で2時間15分±77分であった。

男女ともに、朝食摂取群の方が欠食群に比べて有意に短かった ( $p < 0.001$ )。

表1 朝食摂取状況別にみた保育園5, 6歳児の生活実態

(平均値(標準偏差))

対象	項目	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	夕食開始時刻	テレビ・ビデオ利用時間
男児	朝食摂取群 (N=4484)	21時32分 (38分) $\lrcorner$	9時間28分 (37分) $\lrcorner$	7時01分 (30分) $\lrcorner$	7時23分 (29分) $\lrcorner$	18時49分 (37分) $\lrcorner$	1時間47分(66分) $\lrcorner$
	朝食欠食群 (N=524)	21時57分 (45分) $\lrcorner$	9時間24分 (44分) $\lrcorner$	7時21分 (34分) $\lrcorner$	7時44分 (30分) $\lrcorner$	18時56分 (40分) $\lrcorner$	2時間25分(80分) $\lrcorner$
女児	朝食摂取群 (N=4106)	21時31分 (38分) $\lrcorner$	9時間31分 (38分) $\lrcorner$	7時02分 (30分) $\lrcorner$	7時23分 (29分) $\lrcorner$	18時50分 (37分) $\lrcorner$	1時間40分(60分) $\lrcorner$
	朝食欠食群 (N=524)	21時55分 (42分) $\lrcorner$	9時間25分 (40分) $\lrcorner$	7時21分 (32分) $\lrcorner$	7時43分 (31分) $\lrcorner$	19時03分 (41分) $\lrcorner$	2時間15分(77分) $\lrcorner$

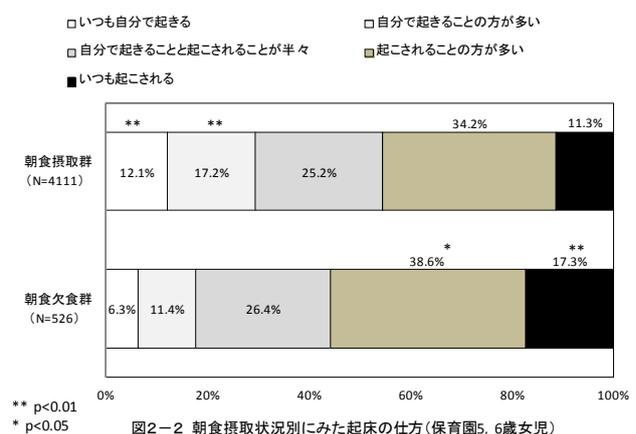
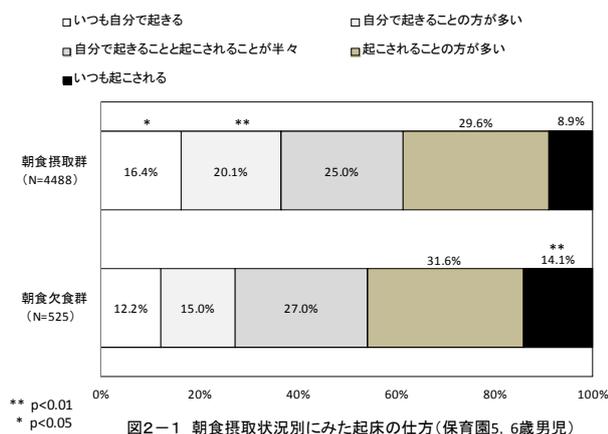
「朝食欠食群」との比較 : \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

## 2. 朝食摂取状況別にみた生活実態

### 1) 起床の仕方

男児の起床の仕方は、朝食摂取群で「いつも自分で起きる」が 737 名 (16.4%)、「自分で起きることの方が多い」が 903 名 (20.1%) であり、朝食欠食群では「起こされるの方が多い」が 166 名 (31.6%)、「いつも起こされる」が 74 名 (14.1%) であった (図 2-1)。女児の起床の仕方は、朝食摂取群で「いつも自分で起きる」が 499 名 (12.1%)、「自分で起きることの方が多い」が 708 名 (17.2%) であり、朝食欠食群では「起こされるの方が多い」が 203 名 (38.6%)、「いつも起こされる」が 91 名 (17.3%) であった (図 2-2)。

男女ともに、朝食摂取群の方が欠食群に比べて、自立起床している子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。



### 2) 起床時の機嫌

男児の起床時の機嫌は、朝食摂取群で「いつも機嫌がよい」が 1148 名 (25.6%)、「機嫌がよい時の方が多い」が 1953 名 (43.6%) であり、朝食欠食群では「機嫌がよい時と悪い時が半々」が 149 名 (28.3%)、「機嫌が悪い時の方が多い」が 72 名 (13.7%) であった (図 3-1)。女児の起床時の機嫌は、朝食摂取群で「いつも機嫌がよい」が 879 名 (21.4%)、「いつも機嫌がよい時の方が多い」が 1729 名 (42.1%) であり、朝食欠食群では「機嫌がよい時と悪い時が半々」が 193 名 (36.7%)、「機嫌が悪い時の方が多い」が 79 名 (15.0%) であった (図 3-2)。

男女ともに、朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて、起床時の機嫌のよ

い子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

### 3) 朝の排便実施状況

男児の朝の排便実施状況は、朝食摂取群で「毎朝する」が 603 名 (13.5%)、「朝する時の方が多い」が 777 名 (17.3%) であり、朝食欠食群では「朝しない時の方が多い」が 194 名 (37.0%)、「朝しない」が 103 名 (19.6%) であった (図 3-1)。女児の朝の排便状況は、朝食摂取群で「毎朝する」が 374 名 (9.1%)、「朝する時の方が多い」が 649 名 (15.8%) であり、朝食欠食群では「朝しない時の方が多い」が 207 名 (39.3%)、「朝しない」が 126 名 (23.9%) であった (図 4-2)。

男女ともに、朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて、毎朝、排便している子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

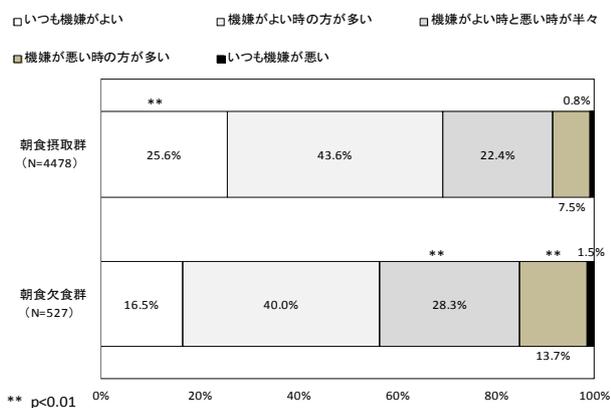


図3-1 朝食摂取状況別にみた起床時の機嫌(保育園5, 6歳男児)

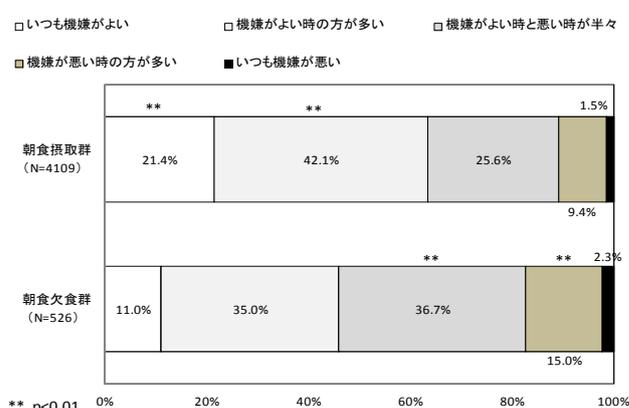


図3-2 朝食摂取状況別にみた起床時の機嫌(保育園5, 6歳女児)

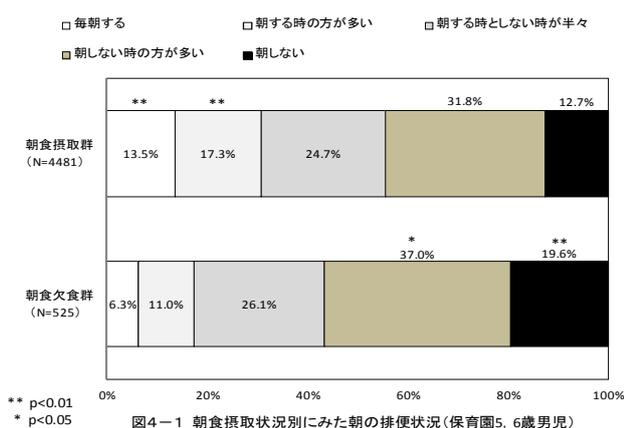


図4-1 朝食摂取状況別にみた朝の排便状況(保育園5, 6歳男児)

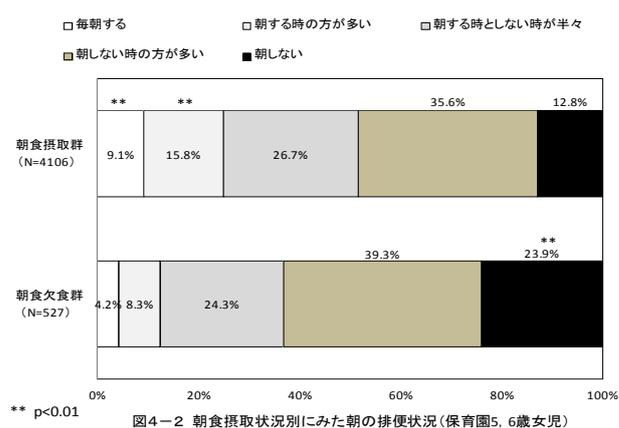


図4-2 朝食摂取状況別にみた朝の排便状況(保育園5, 6歳女児)

### 4) 夕食前のおやつ摂取状況

男児の夕食前のおやつ摂取状況は、朝食摂取群で「毎日食べない」が 1206 名 (27.1%)、「食べない時の方が多い」が 1375 名 (30.9%) であり、朝

食欠食群では「食べない時と食べる時が半々」が 152 名 (29.1%)、「食べる時の方が多い」が 111 名 (21.2%) であった (図 5-1)。女児の夕食前のおやつ摂取状況は、朝食摂取群で「毎日食べない」が 1040 名 (25.5%)、「食べない時の方が多い」が 1221 名 (29.9%) であり、朝食欠食群では「食べる時の方が多い」が 132 名 (25.1%) であった (図 5-2)。

男女ともに、朝食欠食群に比べて摂取群の方が、夕食前のおやつを摂取しない子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

### 5) 夕食後のおやつ摂取状況

男児の夕食後のおやつ摂取状況は、朝食摂取群で「毎日食べない」が 1321 名 (29.7%) であり、朝食欠食群では「食べない時と食べる時が半々」が 135 名 (26.0%) であった (図 6-1)。女児においては、朝食摂取群で「毎日食べない」が 1287 名 (31.5%) であり、朝食欠食群では「食べない時と食べる時が半々」が 119 名 (22.7%) であった (図 6-2)。

男女ともに、朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて、夕食後のおやつを摂取しない子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

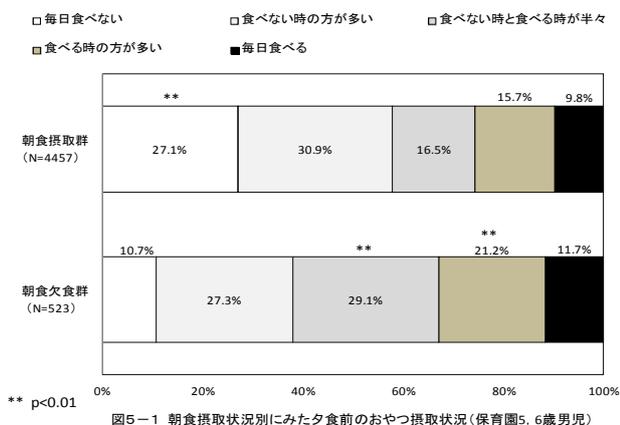


図 5-1 朝食摂取状況別みた夕食前のおやつ摂取状況 (保育園5, 6歳男児)

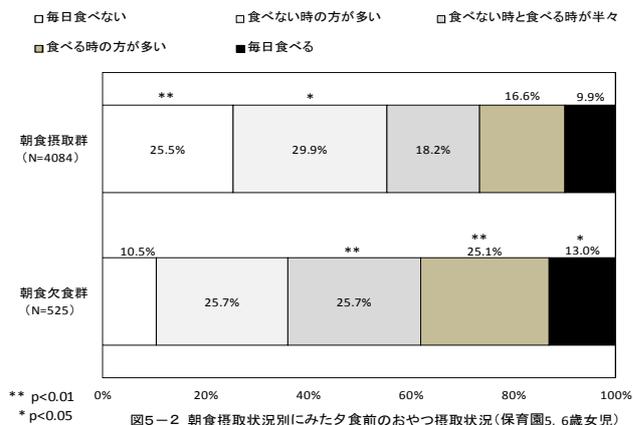


図 5-2 朝食摂取状況別みた夕食前のおやつ摂取状況 (保育園5, 6歳女児)

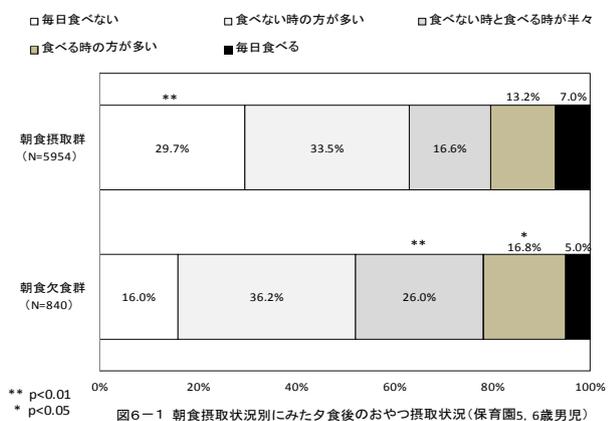


図 6-1 朝食摂取状況別みた夕食後のおやつ摂取状況 (保育園5, 6歳男児)

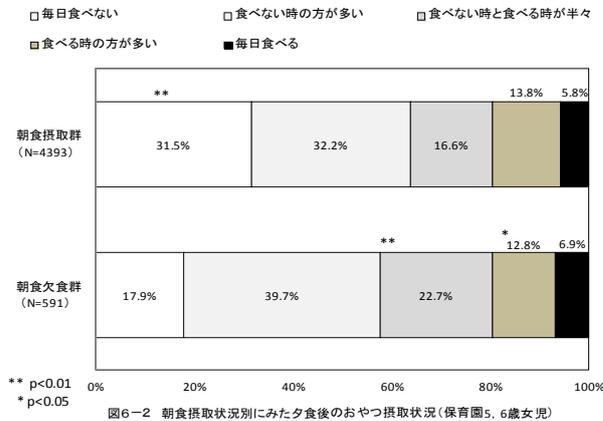


図 6-2 朝食摂取状況別みた夕食後のおやつ摂取状況 (保育園5, 6歳女児)

## 考 察

近年の多くの子どもたちの朝食摂取状況を調べた結果、毎朝、必ず朝食を食べている子どもが9割に満たなかったことから、今後、幼児期から、朝食を欠食することを不思議に思わない環境で育つ子どもが増えることや、成長期を迎える子どもたちの体力低下<sup>61)</sup>が懸念された。また、朝食欠食群の子どもたちが大人になり、朝食欠食の連鎖が、世代を越えて繰り返されることも考えられるため、朝食を摂取することの大切さを、子どもたちとその保護者にもっと理解させていくことが必要であろう。

次に、朝食摂取状況別に子どもたちの生活時間を比較したところ、男女ともに、朝食を欠食している幼児ほど、生活時間が遅く、夜型化していた。先行研究より、朝食を欠食している小学生ほど、日中の集中力が低下していることや、疲労感を得やすいといった、朝食欠食による日中の活動へのネガティブな影響<sup>62)</sup>が報告されている。つまり、幼児期の子どもにおいても、朝食を食べずに登園することで、日中、元気に動き回るだけの体力や気力がなく、その結果、心地よい疲労感を得られず、就寝時刻が遅くなることが推察された。また、保育園児の睡眠時間が短いことは、日中の活動において、注意・集中の困難さを生じさせる<sup>56)</sup>ことが報告されていることから、遅い就寝時刻、短時間睡眠、朝食の欠食が、近年の、子どもたちの日中の活動を阻害している原因となっていることが考えられた。実際、小学生の朝食欠食の原因としては、子どもたちの夜型化した生活リズムの乱れが挙げられている<sup>62)63)</sup>。

朝から心地よいスタートを切るためには、少なくとも始業2時間前<sup>46)</sup>の起床が望ましいが、朝食欠食群の子どもは、朝食摂取群に比べて、起床時刻や朝食開始時刻が、男女ともに18~19分程度遅くなっており、朝のゆとりのなさが顕著であった。このような、朝のゆとりのなさや、朝食の欠食により、朝食欠食群の子どもは朝食摂取群の子どもよりも、朝、排便できている子どもの割合が低率になることが推察された。朝、登園(校)前に、家で排便をすることは、心地よい気持ちで1日のスタートを切ることにつながる。また、前日から腸にたまった食物残渣を排出することは、午前中からスカーっとした身体状況で、元気良く活動することを可能にし、園や学校生活においても、友人や先生との円滑な関係を落ち着いて構築することもできやすい。排便<sup>58)</sup>は、朝、食物がからっぽの胃に入ることで、その刺激を脳へ伝えてから、腸が蠕動運動を始め出し、食物残渣を押し出そうとすることで生じるが、腸の中に満ちるだけの残りかすがたまらなけ

れば、排泄できない。そのため、日頃から、腸内に残りかすとして、しっかりとした重さと体積のつくれる食事内容の充実が望まれることになる。1食でも欠食をすると、排便のための反射も示さないので、朝の排便を促すためには、3食の食事の充実と、朝の朝食摂取が必要不可欠である。

次に、朝食欠食群の子どもは、夕食前後におやつを食べている子どもが多かったことから、夕食の開始時刻と子どもが空腹を感じる時間帯とが伴っていないことや、夕食の内容が、子どもにとって十分な量や質を満たしていないこと、また、子どももしくは保護者が、夕食を大切に考えていないこと等が考えられた。夕食は、栄養や体力の補給だけでなく、その時間の遅れが生活時間を遅らせる<sup>36)</sup>ことが報告されているため、朝食同様、夕食を摂取することや、その時間帯も、保護者や子どもは、大切に考える必要がある。また、仕事をしている保護者も多いことが考えられるため、企業や地域、社会は、このような家庭を支えるための制度を整えていかなければならないのではなかろうか。

朝食欠食群の幼児は、朝食摂取群の子どもに比べて、生活時間が遅くなっていたことから、朝食を用意してくれるといった世話や面倒を見てくれる人が傍にいないことが推察され、その結果、夜型の生活リズムへと拍車をかけている可能性が考えられた。生活時間は相互に関わりあっているため、1つの生活時間が乱れると数珠つなぎ式に他の生活時間も乱れる。この悪循環が、朝食欠食群の子どもたちの生活を夜型化させていることが予想されるが、1つの生活時間が整うと、他の生活時間も整う可能性が高いことから、家庭ごとにとできるところから、保護者と子どもが協力して生活時間を整える努力をする必要がある。とくに、朝食時の食卓をわが子といっしょに囲むことは、家族間でコミュニケーションを図るだけでなく、わが子の朝の心身の健康チェックができ、悩みや疲労状態などの訴えに耳を傾けられる等、子どもの育ちにおいて、とても重要な役割を担っているため、家庭における朝の食卓は極めて大切にしなければならない。

## ま と め

2010年に、保育園に通う5・6歳児、計9,659名の保護者に対して「幼児の生活実態調査」を行い、朝食を摂取している子どもと欠食している子どもの生活時間やその様子を比較・分析した。

その結果、

- (1)男女ともに朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて、就寝時刻や起床時刻、朝食開始時刻、夕食開始時刻などの生活時間が有意に早かった ( $p < 0.001 \sim 0.05$ )。
- (2)1日のテレビ・ビデオ視聴に費やす時間は、男女ともに、朝食摂取群の方が、朝食欠食群に比べて有意に短かった ( $p < 0.001$ )。
- (3)男女ともに、朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて、自立起床している子どもや起床時の機嫌のよい子どもの人数割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。
- (4)男女ともに、朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて、毎朝、排便している子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。
- (5)男女ともに、朝食摂取群の方が朝食欠食群に比べて、夕食前後のおやつを摂取していない子どもの割合が有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

以上のことから、朝食を摂取している子どもの方が、朝食を欠食している子どもに比べて、生活時間が整っており、その様子も充実していたが、毎朝、必ず朝食を食べている子どもが9割に満たなかったことから、今後、幼児期から、朝食を欠食することを不思議に思わない環境で育つ子どもが増えることが予想され、そのため、成長期を迎える子どもたちの体力低下が懸念された。朝食時の食卓をわが子といっしょに囲むことは、家族間でコミュニケーションを図るだけでなく、わが子の朝の心身の健康チェックができ、悩みや疲労状態などの訴えに耳を傾けられる等、子どもの育ちにおいて、とても重要な役割を担っている。そのためにも、家庭における朝の食卓は極めて大切にしなければならず、保護者や家庭、地域、社会は、今一度、朝食摂取の重要性を認識し、今後の子どもたちの健全育成をサポートしていかなければならない。

## 第5節 排便時間帯別にみた保育園児の生活実態(研究Ⅳ)

### はじめに

子どもたちの夜型化した生活や、朝食の欠食・孤食などの食事状況の悪化<sup>59)</sup>、また、日中の活動量の減少<sup>22)23)</sup>といった、子どもたちの健全育成に必要な「休養・栄養・運動」が軽視されてきている。とくに、これらの乱れた生活は、幼児期から習慣化し<sup>60)</sup>、健康的な生活をおくることを困難にしていることが報告されている。

これまで、幼児や児童を対象とした生活実態調査は数多くなされ、実態が公表され、分析されてきた<sup>25)49)64-66)</sup>。筆者らは、近年の幼児期の子どもたちにおける、朝の排便の少なさに着目し、毎朝、排便をしている子どもの方が、生活時間やその様子が整っていること<sup>67)</sup>を確認してきた。

しかし、これまでの調査・報告では、毎朝の排便の有無についてのみ着目されており、排便の時間帯に関しては十分に分析されてきていない。

そこで、本研究では、2009年度に行った「幼児の生活実態調査」結果をもとに、保育園児の普段の生活実態の中で、定時に排便している幼児のみを抽出し、排便の時間帯と生活状況との関連を分析した。そして、子どもたちが、健康で生き生きと生活するための知見を得ることとした。

### 方 法

2009年に、幼児の生活実態調査<sup>25)</sup>を1都9県(東京都・埼玉県・神奈川県・静岡県・富山県・石川県・岡山県・香川県・高知県・沖縄県)内にある保育園に通う5・6歳児2,072名(男児1,068名・女児1,003名)の保護者を対象に実施した。

調査の内容は、普段の平日の生活実態を聞くものであり、就寝時刻、起床時刻、起床時の機嫌、朝食開始時刻、朝食時のテレビ視聴状況、排便実施状況、排便時刻、登園のために家を出る時刻、帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間、夕食開始時刻、夕食後のおやつ摂取状況であった。そして、排便実施状況に関して、「定時にする」と答えた幼児(男児331名,女児232名)のみを抽出し、その中から、午前9時前に排便する幼児を「登園前排便児」(男児266名,女児178名)とし、午後4時以降に排便する幼児を「降園後排便児」(男児65名,女児54名)として2群に分けて、それぞれの生活時間やその実態を比較・分析することとした。なお、本分類に含まれな

かった幼児を「不定期排便児」(男児 737 名, 女児 771 名)として、それぞれの図表にその平均値や標準偏差、人数割合を示した。

統計処理は、SPSS for Windows Ver. J17 を用いて、対応のない t 検定、クロス集計、 $\chi^2$  検定を行った。

## 結 果

### 1. 保育園児の生活実態

保育園に通う 5・6 歳児の平均夕食開始時刻は、男児で午後 6 時 44 分、女児で午後 6 時 47 分、平均就寝時刻は、男児で午後 9 時 28 分、女児で午後 9 時 25 分、平均睡眠時間は、男児で 9 時間 25 分、女児で 9 時間 27 分、平均起床時刻は、男女児ともに午前 6 時 52 分であった(表 1)。また、平均朝食開始時刻は、男児で午前 7 時 16 分、女児で午前 7 時 15 分、登園のために家を出る時刻は、男女児ともに平均午前 8 時 12 分、帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間は、男児で平均 1 時間 47 分、女児で平均 1 時間 38 分となった。

### 2. 排便状況別にみた平均生活時間

#### 1) 夕食開始時刻

男児の平均夕食開始時刻は、「登園前排便児」(午後 6 時 40 分)の方が、「降園後排便児」(午後 6 時 54 分)に比べて、1%水準で有意に早かった(表 2-1)。

#### 2) 就寝時刻

男児の平均就寝時刻では、「登園前排便児」(午後 9 時 17 分)の方が、「降園後排便児」(午後 9 時 55 分)よりも、有意に早かった( $p < 0.001$ )。女児においても、「登園前排便児」(午後 9 時 19 分)の方が、「降園後排便児」(午後 9 時 39 分)に比べて、1%水準で有意に早く就寝していた(表 2-2)。

#### 3) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間では、「登園前排便児」(9 時間 26 分)の方が、「降園後排便児」(9 時間 07 分)よりも、有意に長かった( $p < 0.01$ )。女児においても、「登園前排便児」(9 時間 28 分)の方が、「降園後排便児」(9 時間 15 分)よりも、5%水準で有意に長い睡眠時間であった。

#### 4) 起床時刻

男児の平均起床時刻では、「登園前排便児」(午前 6 時 44 分)の方が、「降園後排便児」(午前 7 時 02 分)よりも有意に早かった( $p < 0.001$ )。

5) 朝食開始時刻

男児の平均朝食開始時刻においては、「登園前排便児」(午前7時08分)の方が、「降園後排便児」(午前7時21分)よりも有意に早かった ( $p < 0.01$ )。

6) 帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間

男児の平均テレビ・ビデオ視聴時間では、「登園前排便児」(1時間35分)の方が、「降園後排便児」(1時間53分)よりも、有意に短かった ( $p < 0.05$ )。

表1 保育園5・6歳児の生活時間(2009年度)

平均値(標準偏差)

項目 対象	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	メディア視聴時間
男児 (N=1068)	18時44分 (37分)	21時28分 (37分)	9時間25分 (34分)	6時52分 (30分)	7時16分 (30分)	8時12分 (30分)	1時間47分 (67分)
女児 (N=1003)	18時47分 (37分)	21時25分 (38分)	9時間27分 (36分)	6時52分 (31分)	7時15分 (29分)	8時12分 (30分)	1時間38分 (65分)

表2-1 排便の時間帯別にみた5・6歳男児の生活時間

平均値(標準偏差)

項目 対象	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	テレビ・ビデオ 視聴時間
登園前排便児 (N=265)	18時40分 (38分)	21時17分 (32分)	9時間26分 (31分)	6時44分 (26分)	7時08分 (27分)	8時09分 (28分)	1時間35分 (63分)
降園後排便児 (N=65)	18時54分 (39分)	21時55分 (45分)	9時間07分 (43分)	7時02分 (30分)	7時21分 (28分)	8時06分 (33分)	1時間53分 (61分)
不定期排便児 (N=721)	18時46分 (37分)	21時29分 (37分)	9時間26分 (34分)	6時55分 (31分)	7時19分 (31分)	8時14分 (30分)	1時間50分 (69分)

注 登園前排便児と降園後排便児における対応のないt検定(\*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ , \*\*\*:  $p < 0.001$ )

表2-2 排便の時間帯別にみた5・6歳女児の生活時間

平均値(標準偏差)

項目 対象	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	テレビ・ビデオ 視聴時間
登園前排便児 (N=178)	18時44分 (35分)	21時19分 (37分)	9時間28分 (38分)	6時47分 (30分)	7時10分 (30分)	8時13分 (29分)	1時間36分 (68分)
降園後排便児 (N=54)	18時50分 (32分)	21時39分 (37分)	9時間15分 (38分)	6時55分 (28分)	7時14分 (29分)	8時07分 (35分)	1時間45分 (73分)
不定期排便児 (N=754)	18時48分 (38分)	21時25分 (38分)	9時間28分 (35分)	6時53分 (31分)	7時16分 (29分)	8時12分 (30分)	1時間38分 (63分)

注 登園前排便児と降園後排便児における対応のないt検定(\*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ )

### 3. 朝の排便状況別にみた生活実態

#### 1) 起床時の機嫌

男児における「登園前排便児」では、起床時の機嫌が「いつも良い」「良い時の方が多い」幼児の割合(69.3%)が1%水準で有意に多かった(図1-1)

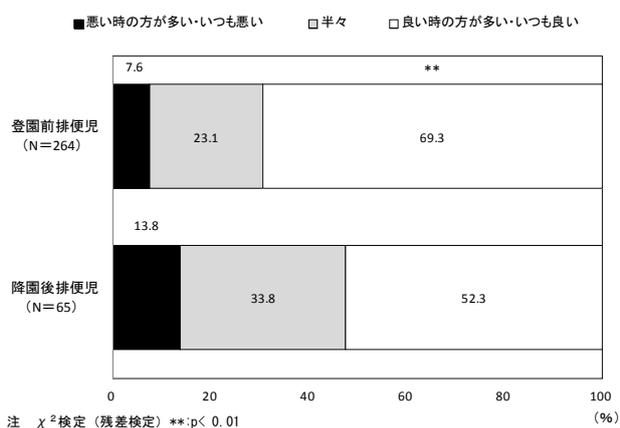


図1-1 排便の時間帯別にみた起床時の機嫌(保育園5・6歳男児)

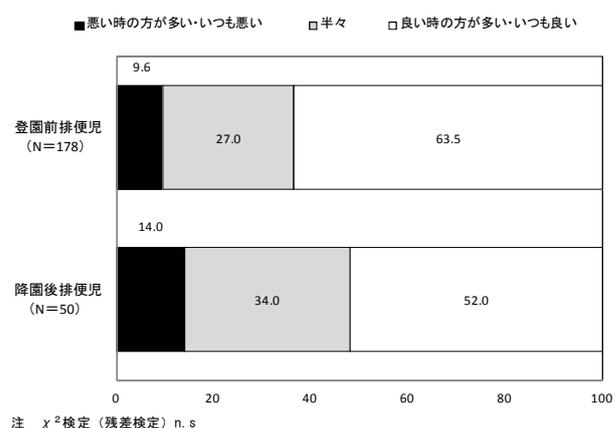


図1-2 排便の時間帯別にみた起床時の機嫌(保育園5・6歳女児) (%)

#### 2) 朝食時のテレビ視聴状況

男児の「登園前排便児」では、朝食時にテレビを「見ない」「見ない時の方が多い」幼児が42.6%と有意に多く( $p < 0.01$ )、「降園後排便児」では、「見る」「見る時の方が多い」幼児が67.7%と、1%水準で有意に多かった(図2-1)。

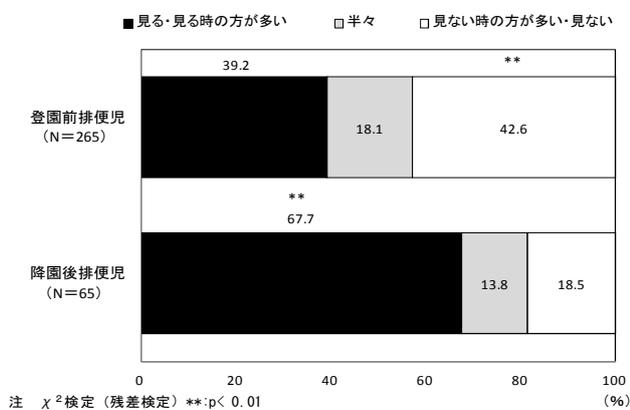


図2-1 排便の時間帯別にみた朝食時のテレビ視聴状況(保育園5・6歳男児)

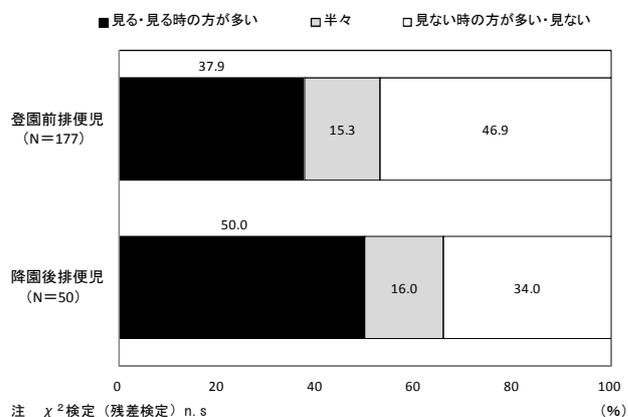


図2-2 排便の時間帯別にみた朝食時のテレビ視聴状況(保育園5・6歳女児)

### 3) 夕食後のおやつ摂取状況

男児の「登園前排便児」において、夕食後のおやつを「食べない」「食べない時の方が多い」と答えた幼児が 68.9%と有意に多く ( $p < 0.01$ )、「降園後排便児」では、夕食後のおやつを「食べる」「食べる時の方が多い」と答えた幼児が 25.0%となり、1%水準で有意に多かった(図3-1)。

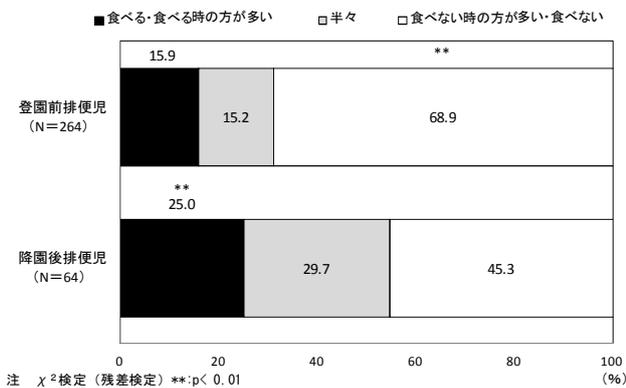


図3-1 排便の時間帯別にみた夕食後のおやつ摂取状況 (保育園5・6歳男児)

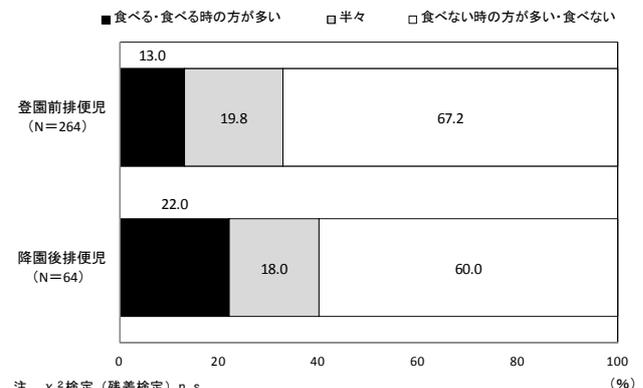


図3-2 排便の時間帯別にみた夕食後のおやつ摂取状況 (保育園5・6歳女児)

## 考 察

朝の排便を「定時にする」子どもは、男児で 1,068名中 331名 (31.2%)、女児で 1,003名中 232名 (23.1%)であった。また、朝9時までに排便する「登園前排便児」は男児で 266名 (24.9%)、女児で 178名 (17.7%)、午後4時以降の「降園後排便児」は、男児で 65名 (6.1%)、女児で 54名 (5.4%)であったことから、近年の子どもの朝の排便実施割合が低率であることや、排便実施が不定期であることが示唆されたとともに、食事量の不足や食事内容の悪さ、また、朝のゆとり時間のなさ<sup>67)</sup>等が推察された。

「登園前排便児」は、「降園後排便児」と比較して、夕食の開始時刻や就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻が有意に早いこと、また、睡眠時間が有意に長いことや1日のテレビ・ビデオ視聴時間が有意に短いことを確認した。つまり、「登園前排便児」は、「降園後排便児」に比べて、規則正しい生活をおくり、その結果、起床時の機嫌が「いつも良い・良いときの方が多い」子どもの割合が多い傾向につながったと言えるのではないだろうか。

排便は、朝、食物が空腹の胃に入ることで生じた刺激を大脳へ伝えてから、腸が蠕動運動を開始し、食物残さを押し出そうとすることで生じる<sup>58)68)</sup>が、腸の中に満ちるだけの残りかすがたまっていなければ、なかなか

便の排泄はできない。つまり、日頃から、腸内に残りかすとして、しっかりとした重さと体積のつくれる食事内容の充実が望まれることになり、1食でも欠食をすると、腸内の量が満たされず、排便のための反射も示しにくいので、朝の排便を促すためには、朝の朝食摂取はもちろん、定期的な3食の食事の充実が必要であろう。また、「登園前排便児」の方が、朝食時にテレビを「見ない」「見ない時の方が多い」と答えた子どもが多く、「降園後排便児」は「見る」「見る時の方が多い」子どもが多かったことから、わが子が食事をする際、食事に集中できる環境づくりを保護者が行う必要性があるだろう。

「登園前排便児」の方が、夕食後のおやつを「食べない」「食べない時の方が多い」子どもの割合が多く、「降園後排便児」では、夕食後におやつを「食べる」「食べる時の方が多い」割合が多くなったことから、朝、登園前に排便できるようにするためには、大腸内に排便を形成する食物残さを蓄積させるための、十分な質と量を夕食終了までにしっかり摂取させておくことが、朝の排便につながるものと推察された。とくに、朝、排便をしている子どもは、前日の夕食開始時刻が早いこと<sup>69)</sup>が報告されているため、前日の夕食開始時刻や就寝時刻を早めていくことが必要であろう。

## ま と め

2009年に、幼児の生活実態調査を1都9県の保育園5・6歳児2,071名(男児1,068名・女児1,003名)の保護者を対象に実施し、排便実施状況に関して、「定時にする」と答えた幼児のみを抽出し、その中から、午前9時前に排便する幼児「登園前排便児」と、午後4時以降に排便する幼児「降園後排便児」の2群に分けて、それぞれの生活時間を比較・分析した。

その結果、

- (1) 朝の排便状況を、「定時にする」子どもは、男児で1,068名中331名(31.1%)、女児で1,003名中232名(23.1%)であり、その中でも、朝9時までにする「登園前排便児」は男児で266名(24.9%)、女児で178名(17.7%)確認され、午後4時以降の「降園後排便児」は、男児で65名(6.1%)、女児で54名(5.4%)となった。
- (2) 男児において、「登園前排便児」の方が「降園後排便児」よりも、夕食開始時刻( $p < 0.01$ )や就寝時刻( $p < 0.001$ )、起床時刻( $p < 0.001$ )、朝食開始時刻( $p < 0.01$ )が有意に早く、あわせて、睡眠時間が有意に長い

( $p < 0.01$ )ことや、1日のテレビ・ビデオ視聴時間が有意に短い( $p < 0.01$ )ことを確認した。女兒では、「登園前排便児」の方が、「降園後排便児」と比較して、就寝時刻が有意に早く( $p < 0.01$ )、睡眠時間が有意に長くなった( $p < 0.05$ )。

(3) 「登園前排便児」の方が、起床時の機嫌が「いつも良い・良いときの方が多し」子どもの割合が有意に多くなった( $p < 0.01$ )。また、夕食後のおやつを、「登園前排便児」の方が「食べない」「食べない時の方が多し」子どもの割合が有意に多く、「降園後排便児」では「食べる」「食べる時の方が多し」割合が有意に多かつた( $p < 0.01$ )。

(4) 男児において、「登園前排便児」では、朝食時のテレビを「見ない」「見ない時の方が多し」子どもが多く、「降園後排便児」では「見る」「見る時の方が多し」子どもが多かつた( $p < 0.01$ )。

以上より、「登園前排便児」は、「降園後排便児」に比べて、夕食開始時刻や起床時刻、朝食開始時刻などの生活時間が全体的に早いことを確認した。とくに、男児では、「登園前排便児」の朝の機嫌が良いこと、朝食時にテレビを見る子どもや夕食後のおやつを食べる子どもが少ないことが確認され、幼児期の子どもでは、毎日排便をすることに加えて、登園前に排便をしていることが、規則正しい生活をおくれているかどうかを調べる判断材料になり得ることが予想された。

## 第 6 節 保育園児の生活実態の現状と睡眠・朝食・排便の大切さ

第 3 章では、多くの保育園児を対象として生活実態に関する広域調査を行い、近年の保育園児の生活実態を年齢や性別に把握し、あわせて、その課題や改善策を提示した。

第 2 節では、2010 年に調査対象となった 1 都 1 府 13 県の保育園に通う 1 歳～6 歳児、計 20,518 名を取り上げて、生活実態の詳細な把握に努め、その課題と改善策を見いだした。その結果、午後 10 時以降に就寝する幼児の割合は、1 歳男児で 17.8%、女児 14.9%、2 歳男児 28.7%、女児 29.6%、3 歳児は男女ともに 42.1%、4 歳男児 39.7%、女児 40.3%、5 歳男児 38.4%、女児 36.2%、6 歳男児 40.8%、女児 40.6%であり、10 時間以上の睡眠を満たしていない幼児の割合は、男児で 69.3%～75.4%、女児で 64.0%～78.7%と、7 割程度に上った。あわせて、保護者がわが子の朝の様子で気付くことで、「ねむそう」が約 1 割いることがわかった。つまり、近年の保育園児の就寝時刻の大幅な遅れや、それに伴う睡眠時間の短縮、そして、その結果から、朝から眠気を訴える子どもの多いことがわかった。

幼児期の子どもの生活実態調査を実施している他の研究報告を見ると、午後 10 時以降就寝児の人数割合は、ベネッセ次世代研究所の「幼児の生活アンケート」では 23.8%となっているが、幼稚園、保育園それぞれの就寝時刻や睡眠時間の平均値は示されているものの、就寝時刻別の人数割合については分析されていなかった。

小児保健協会による「幼児健康度調査」では、1 歳 6 カ月児で 30.0%、2 歳児で 35.0%、3 歳児で 31.0%、4 歳児で 26.0%、5～6 歳児で 25.0%であったが、幼稚園児と保育園児をいっしょにして分析されていることや、質問紙が実数値を聞くものではなく選択肢を用いて聞いているため、正確な平均値が得られておらず、詳細な実態とはなっていないことが予想された。

第 2 節で示した研究では、対象園を保育園に限定し、多くのサンプル数を確保したこと、また、年齢や性別に、各生活時間の平均値や人数割合を把握することができ、さらにはその改善策を示すことができた点で、とても有意義な研究成果となった。

次に、第 3 節では、第 2 節で得られたデータの中から、就学前の規則正しい生活を身につける年齢であり、かつ、その生活に慣れる年齢として保育所保育指針にも示されている 5・6 歳児を取り上げて、就寝時刻と睡眠

時間に着目し、21時前に就寝し、かつ、夜間に10時間以上の睡眠のできている早寝長時間睡眠児と、その他の子どもの生活実態を比較・検討し、また、第4節では、朝食摂取の有無別に生活実態を比較・検討した。これらの結果、21時前に就寝し、睡眠時間を10時間以上確保できている幼児や、朝食を毎朝しっかり食べている幼児の方が、その他の子どもに比べて生活時間が規則正しく、自律起床できている子どもや起床時の機嫌の良い子どもが多いことが確認された。あわせて、朝、排便できている子どもや夕食前後のおやつを食べていない子ども等、生活の様子も充実していることがわかった。

さらに、第5節では、2009年に行った、1都9県にある保育園に通う5・6歳児2,072名の調査結果から、登園前の朝に排便している「登園前排便児」の方が、降園後に排便している「降園後排便児」に比べて、生活時間が全体的に早いことを確認した。とくに、男児において、「登園前排便児」の朝の機嫌が良いこと、朝食時にテレビを見る子どもや夕食後のおやつを食べる子どもが少ないことが確認されたことから、幼児期の子どもでは、毎日排便をすることに加えて登園前に排便をしていることが規則正しい生活をおくっている証となり、ひいては、生き生きとした健やかな暮らしを育んでいく可能性が推察された。

以上の研究結果より、多くのサンプル数を用いた生活実態の広域調査や年齢や性別に分析を通して、近年の保育園児の乱れた生活実態が確認されたとともに、休養としての睡眠の大切さや、栄養としての朝食摂取の大切さ、また、朝の排便実施の大切さ等の研究知見が明らかとなった。

## 第4章 保育園児とその保護者の1週間の生活実態記録に関する研究

### 第1節 幼児期の子どもとその保護者の生活実態調査の必要性

第3章では、保育園児の生活実態に関する広域調査を行い、その結果を用いて、これまでの研究や報告では十分に吟味されてこなかった、年齢や性別に生活実態を把握し、その課題を見いだした。年齢や性による生活実態やその課題を見いだした結果から、総じて、近年の保育園児のさらなる夜型化した生活実態が浮き彫りとなった。あわせて、そのような乱れた生活実態の中でも、規則正しい睡眠習慣で生活している保育園児や、朝食をしっかりと食べている保育園児、また、排便を登園前にしている保育園児に着目し、その他の保育園児の生活実態と比較・分析した結果、睡眠状況や朝食摂取状況、排便の時間帯が整っている子どもほど、規則正しい生活をおくれていることが確認されたとともに、乱れた生活をおくる子どもは、朝から眠気を抱えており、生活実態に関しても、自律起床できていなかったり、起床時の機嫌が悪かったりすることの多い様子が確認された。

以上のように、第3章においては、保育園児の乱れた生活実態や、それに伴う子どもたちへのネガティブな影響を示した。しかしながら、これらの実態や知見は、近年、その生活実態の乱れの顕著な保育園に通う幼児のみを対象としており、1度きりのアンケート調査によって断続的に調査されたものであるため、曜日毎の生活実態の違いや、保護者の生活による子どもの生活実態への影響などの要因については吟味できていない。

そこで、第4章では、保育園児とその保護者の生活実態に関する記録を、1週間連続して行い、曜日毎の生活実態の違いや保育園児と保護者の生活実態との関連性を調べることにした(研究Ⅳ)。また、保育園に通う幼児の母親は就労している保護者が多くいることから、母親の就労のある日とない日の保育園児の生活実態を比較・検討することとした(研究Ⅴ)。

さらに、母親と子どもの生活実態の関わりを詳細に調べ、その実態から、今後の保育園児やその保護者に寄与すべき知見を得ることを目指した。具体的な分析内容としては、母と子の朝食摂取状況の生活実態の関連性(研究Ⅵ)や、わが子の就寝時刻に対する母親の意識と保育園児の生活実態との関連性(研究Ⅶ)、また、母親がわが子の就寝時刻を早める工夫をしているかどうかによって、保育園児の生活時間に変化を及ぼすのかどうか(研究Ⅷ)を調べることにした。

## 第 2 節 保育園児とその保護者の 1 週間の生活記録分析 (研究 V)

### はじめに

本報では、保育園児とその保護者を対象に、生活実態の 1 週間の記録を通して、幼児期の子どもの生活実態とその保護者の生活実態を曜日ごとに整理し、あわせて、親と子の生活が、どのように関連し合っているのか、分析することとした。

そして、得られた結果から、子どもたちの抱える様々な問題改善のための方策と具体的な保育・育児実践のあり方を検討した。そして、子育てや保育・教育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようとした。

### 方 法

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 (男児 70 名、女児 61 名) とその母親 117 名、父親 91 名を対象として、生活習慣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) 配布した。そして、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、得られた記録から、曜日別に生活時間の平均値と標準偏差を算出した。

調査内容は、①起床時刻、②朝食開始時刻、③家を出る時刻、④帰宅時刻、⑤夕食開始時刻、⑥帰宅後から就寝までのテレビ視聴時間、⑦入浴時刻、⑧就寝時刻、⑨母親の就労状況(就労開始時刻、就労終了時刻)であった。なお、睡眠時間については、就寝時刻と翌日の起床時刻から求め、就労時間に関しては、就労の開始時刻と終了時刻から算出した。

統計処理には、SPSS(ver.17)を用いて行った。各曜日間の生活時間の平均値の比較には、一元配置の分散分析、ならびに、Bonferroni の多重比較を行い、あわせて、各生活要因相互の関連性を相関係数( $r$ )を用いて算出した。

なお、統計処理の結果、平日間や男女間の平均生活時間に差がみられなかったため、平日(月曜日～金曜日)・土曜日・日曜日の 3 群に分けて解析を進めた。

## 結 果

### 1. 平日・土曜日・日曜日別にみた平均生活時間

保育園5・6歳児とその保護者の生活時間の平均値を、表1に示した。幼児の平均就寝時刻は、土曜日(午後9時42分)・平日(午後9時36分)・日曜日(午後9時27分)の順に遅く、平均睡眠時間は土曜日から日曜日にかけての夜間(9時間37分)が最も長くなった。また、起床時刻や朝食開始時刻については、母子ともに日曜日が最も遅く、次いで、土曜日、平日の順に遅かった。そして、帰宅時刻、夕食開始時刻、入浴時刻に関しては、母子ともに平日が最も遅く、次いで、土曜日、日曜日の順で遅くなった。

表1 保育園5・6歳児とその両親の1週間の生活実態

項目		平均値(SD)							
対象		就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	帰宅時刻	夕食開始時刻	入浴時刻	テレビ視聴時間 (帰宅後～就寝)
子ども	平日 (N=120)	21時36分 (40分)	9時間07分 (41分) ***	6時44分 (36分)	7時09分 (34分)	18時12分 (73分)	19時07分 (40分)	19時47分 (67分)	1時間15分 (58分)
	土曜 (N=120)	21時42分 (48分)	9時間37分 (61分) **	7時16分 (60分) ***	8時00分 (59分) ***	17時28分 (150分) ***	18時59分 (49分)	19時33分 (96分)	1時間44分 (76分) ***
	日曜 (N=120)	21時27分 (45分)	9時間17分 (47分) **	7時22分 (60分)	8時17分 (56分)	17時13分 (153分)	18時50分 (41分)	19時20分 (97分)	1時間53分 (81分)
母親	平日 (N=118)	22時49分 (76分)	7時間19分 (84分)	5時59分 (46分)	7時02分 (41分)	18時17分 (93分)	19時18分 (54分)	20時11分 (95分)	1時間12分 (69分)
	土曜 (N=116)	23時12分 (80分)	7時間51分 (89分)	6時40分 (80分)	7時48分 (61分) ***	17時41分 (152分) ***	19時02分 (54分) ***	20時09分 (120分)	1時間38分 (87分) ***
	日曜 (N=117)	22時38分 (85分)	7時間19分 (87分)	7時05分 (70分)	8時12分 (64分)	17時12分 (165分)	18時55分 (52分)	19時59分 (95分)	1時間46分 (81分)
父親	平日 (N=90)	23時33分 (114分)	9時間07分 (41分) ***	6時30分 (61分)	7時06分 (61分)	20時27分 (163分)	20時40分 (113分)	21時15分 (142分)	1時間11分 (61分)
	土曜 (N=86)	23時28分 (89分)	8時間14分 (96分) ***	7時21分 (79分) ***	8時00分 (69分) ***	18時25分 (258分) ***	19時27分 (90分) ***	20時24分 (168分) **	1時間47分 (90分) ***
	日曜 (N=91)	22時50分 (122分)	7時間46分 (122分)	7時36分 (80分)	8時23分 (66分)	18時29分 (180分)	19時23分 (86分)	20時18分 (106分)	1時間52分 (89分)

\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01, \* p<0.05

### 2. 保育園5・6歳児とその保護者の生活要因相互の関連性(相関関係)

#### 1) 平日の生活要因相互の関連性

##### (1) 保育園5・6歳児の生活

平日における保育園5・6歳児の生活要因相互の関連性を、相関係数を算出して図式化(|r| ≥ 0.4のものを抜粋)すると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻(r=0.88)や、登園のために家を出る時刻が早かった(r=0.42)。②朝食開始時刻が早いと、登園のために家を出る時刻が早い(r=0.61)。③帰宅時刻が早いと入浴時刻が早い(r=0.43)。④入浴時刻が早いと、就寝時刻が早い(r=0.49)。また、⑤就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長く(r=-0.49)、翌朝の起床時刻が早い

( $r=0.43$ )ことがわかった(図1-1)。

## (2) 母親の生活

保育園5・6歳児の母親の生活要因相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早い( $r=0.63$ )。②朝食開始時刻が早いと家を出る時刻が早い( $r=0.41$ )。③家を出る時刻が早いと、仕事の開始時刻が早い( $r=0.46$ )。④仕事の開始時刻が早いと、仕事の時間が長い( $r=-0.51$ )。⑤仕事の終了時刻が早いと仕事の時間が短く( $r=0.96$ )、帰宅時刻が早い( $r=0.45$ )。また、⑥帰宅時刻が早いと夕食開始時刻が早い( $r=0.43$ )。⑦就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長い( $r=-0.75$ )実態となった。

## (3) 父親の生活

保育園5・6歳児の父親の生活要因相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早く( $r=0.84$ )、朝、家を出る時刻が早い( $r=0.78$ )。②帰宅時刻が早いと夕食開始時刻が早く( $r=0.73$ )、入浴時刻( $r=0.58$ )や就寝時刻が早い( $r=0.46$ )。③夕食開始時刻が早いと、入浴時刻が早く( $r=0.55$ )、就寝時刻が早い( $r=0.41$ )。④就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長い( $r=-0.85$ )ことが確認された。

## (4) 保育園児、母親、父親の生活

保育園5・6歳児とその両親の平日の生活要因相互の関連性をみると、①子どもの生活と母親の生活は、互いに関連し合っていた。また、②母子ともに、父親の生活時間との間には有意な関連性はみられなかった。

## 2) 休日の生活要因相互の関連性

### (1) 保育園5・6歳児の生活

休日における保育園5・6歳児の生活時間相互の関連性を、相関係数を算出し、 $|r| \geq 0.4$ のもののみを抜粋した結果、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早く( $r=0.81$ )、家を出る時刻が早い( $r=0.57$ )。②朝食開始時刻が早いと、家を出る時刻が早い( $r=0.70$ )。③就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長い( $r=-0.52$ )ことを確認した(図1-2)。

### (2) 母親の生活

休日における、母親の生活時間相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早く( $r=0.80$ )、家を出る時刻が早い

( $r=0.55$ )。②朝食開始時刻が早いと家を出る時刻が早い( $r=0.63$ )。③家を出る時刻が早いと、仕事の開始時刻が早い( $r=0.61$ )。④仕事の開始時刻が早いと、仕事の終了時刻が早く( $r=0.70$ )、仕事の時間が短い( $r=-0.47$ )。また、⑤仕事の開始時刻が早いと入浴時刻が遅い( $r=-0.48$ )。⑥仕事の時間が短いと帰宅時刻が早く( $r=0.40$ )、夕食開始時刻が早い( $r=0.69$ )。⑦就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長い( $r=-0.72$ )ことがわかった。

### (3) 父親の生活

休日における、保育園5・6歳児の父親の生活要因相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早く( $r=0.80$ )、朝、家を出る時刻が早い( $r=0.61$ )。②帰宅時刻が早いと夕食開始時刻が早く( $r=0.50$ )、入浴時刻が早い( $r=0.76$ )。③夕食開始時刻が早いと、入浴時刻が早い( $r=0.52$ )。④就寝時刻が早いと睡眠時間が長い( $r=-0.76$ )実態となった。

### (4) 保育園児、母親、父親の生活

休日における保育園5・6歳児とその両親の生活要因相互の関連性をみると、①子ども・母親・父親の生活が互いに関連し合い、②母親の就労の開始時刻、終了時刻、仕事時間と、子ども・母親・父親の夕方以降の生活時間が互いに関連し合っていた。そして、③子どもと母親の就寝時刻に関しては、睡眠時間以外の生活時間との間に有意な相関関係は認められなかった。

## 考 察

保育園児の1週間の生活記録から、所沢市の保育園5・6歳児は、平日の就寝時刻が平均午後9時36分と遅く、起床時刻は平均午前6時44分と早いことから、平均睡眠時間が9時間07分となり、平日の睡眠状況は遅寝早起きの超短時間睡眠となっていることが確認された。これは、近年の保育園児の生活調査の結果<sup>32)</sup>よりも、さらに夜型化した生活実態が浮き彫りとなり、脳や自律神経機能の低下<sup>56)</sup>への懸念が、さらに大きくなった。また、起床時刻・就寝時刻ともに、土曜日が最も遅くなる点は、幼稚園児<sup>31)</sup>と同じ結果であったことから、近年の日本社会では、平日の睡眠時間の不足分を週末の休みの日に補うような暮らしを、幼児期から送っていることが考えられた。とくに、就寝時刻は、1週間を通して曜日による大き

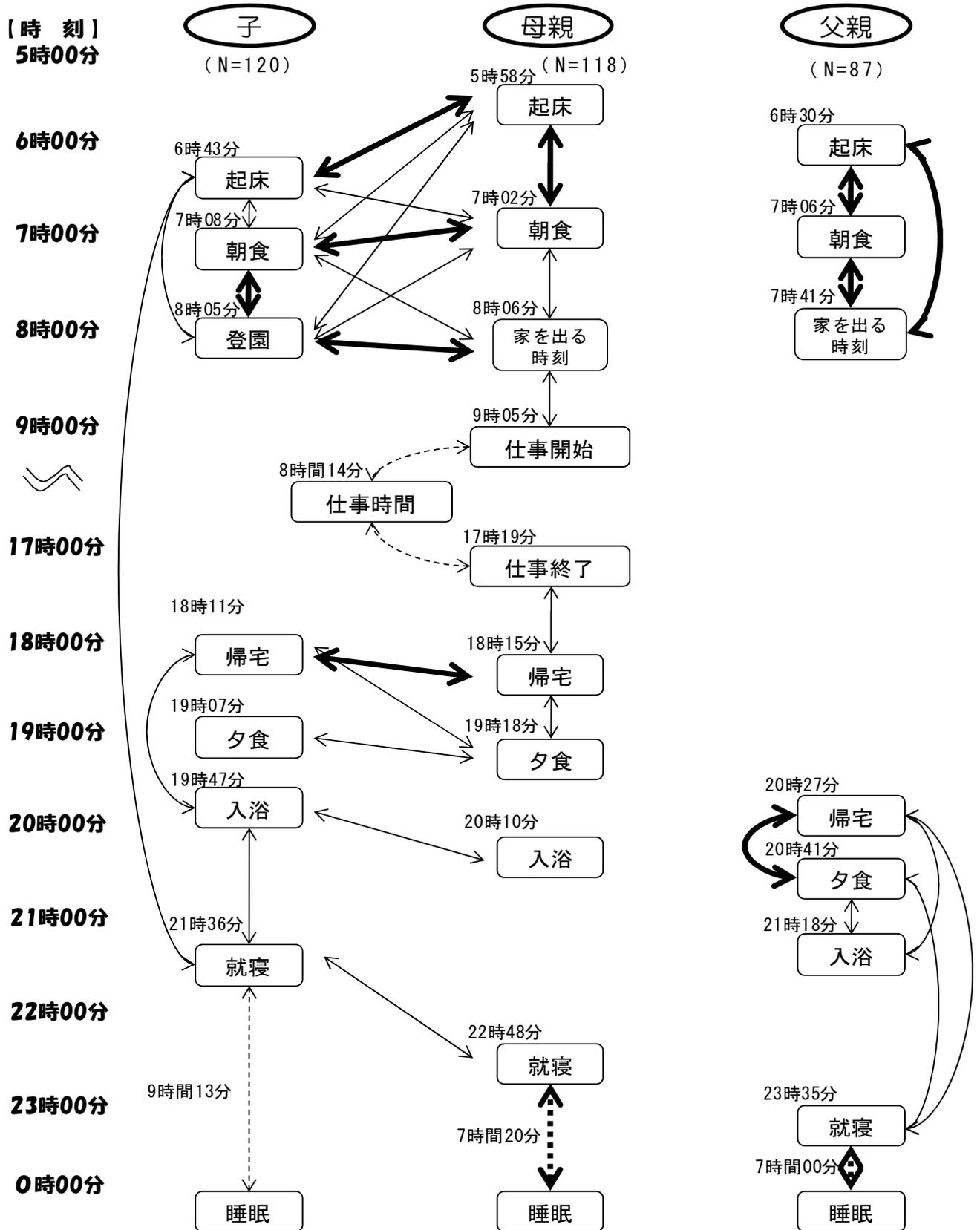


図 1 - 1 幼児期の子どもとその保護者の生活要因相互の関連性(平日)

(埼玉県所沢市保育園5・6歳児120名とその保護者205名)

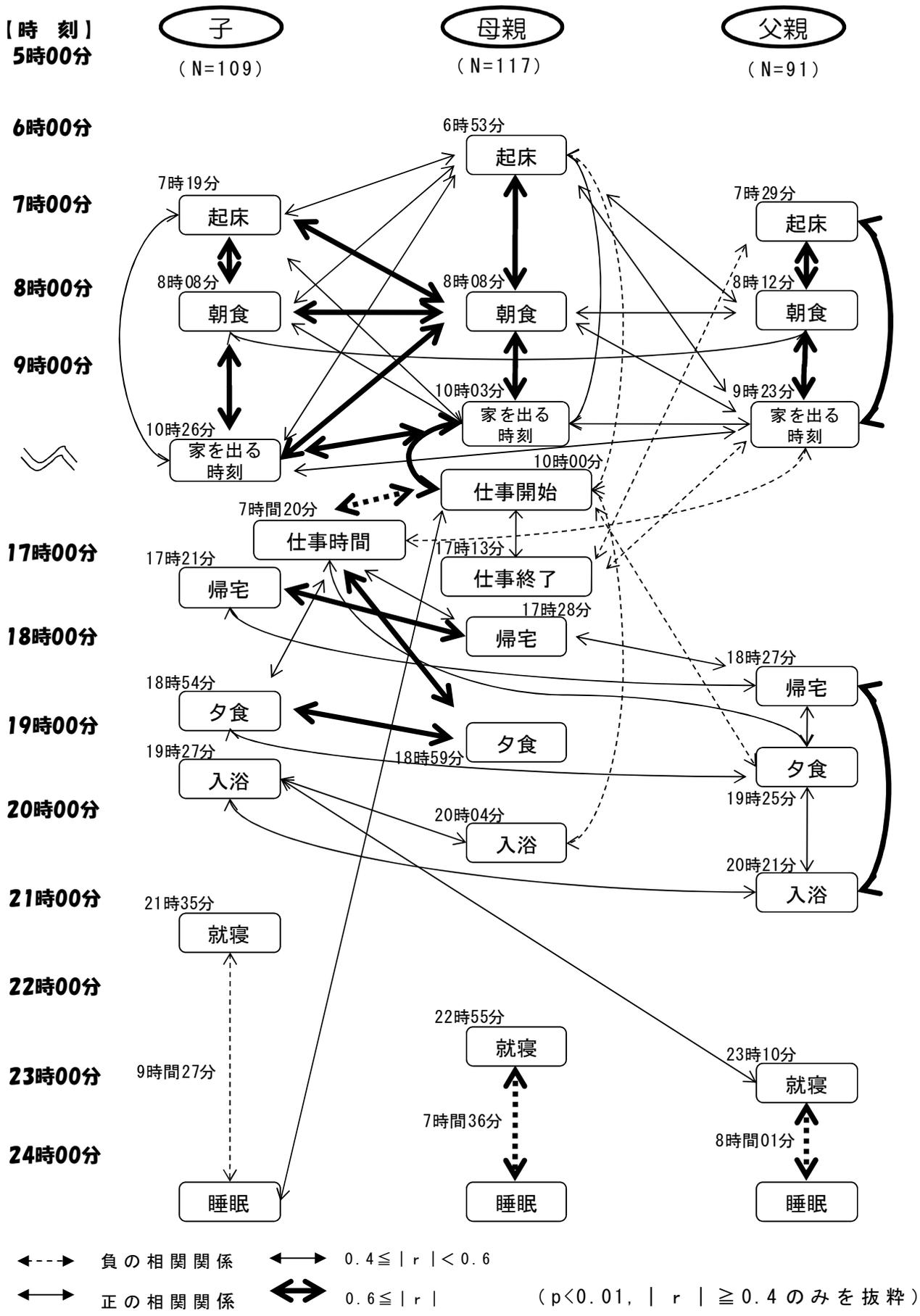


図1-2 幼児期の子どもとその保護者の生活要因相互の関連性(休日)

(埼玉県所沢市保育園5・6歳児109名とその保護者208名)

な差がみられなかったことから、起床時刻を遅らせることによって睡眠の不足分を補う現状が確認された。幼児期の子どもたちの健全育成を目指すためには、社会や園のスタート時刻は、昔も今もほぼ一定に保たれているため、就寝時刻を早める意識づけを、園や保護者、また、地域・社会が積極的に行う必要がある。

次に、生活要因相互の関連性から、保育園5・6歳児の就寝時刻を遅らせる誘因として、入浴時刻や帰宅時刻との関連が認められたため、就労している母親は、定時で仕事を終わらせることや1日の仕事量を決めて区切りをつけること、また、仕事をしていない母親は、わが子の就寝時刻を見据えた帰宅時刻や入浴時刻を設定し、努力することが必要だと言えよう。

平日のテレビ視聴時間と比較して、土曜日や日曜日の視聴時間は有意に長かった。長時間のテレビ視聴は、睡眠時間を短くし、その結果、心身へのネガティブな影響を与えることが報告<sup>53)</sup>されており、幼児期の子どもをもつ家庭では、テレビ視聴を控えることや、まずはテレビをつけることを減らしていくこと、また、わが子に対して、勝手にテレビをつけないことを約束させること等が必要であろう。あわせて、地域や社会においても、テレビやDVD等の使用は、健康を害さない程度に適切に使用できる子育て環境を整えることや、健康的な子育て文化・風土を形成していくことも必要だと考えた。

幼児とその保護者における、平日の生活要因相互の関連性をみると、母子間でのみ生活時間が互いに強く関わっていた。平日のわが子の生活時間との間に有意な関連性が認められなかった父親の生活実態は、休日においてのみ、子どもや母親の生活実態との間で、有意な関連性が認められた。つまり、幼児期の子どもの生活実態において、平日は母親の生活時間との間に強い関わりがあり、休日は父親・母親それぞれの生活実態と関連し合うことが確認された。

小学生を対象に行われた生活実態に関する調査結果から、朝型の母親をもつ子どもは朝型であり、夜型の母親をもつ子どもは夜型となる<sup>62)</sup>ことが報告されており、本研究においても、母子間の生活要因相互の関連性と、子どもの就寝時刻別にみた母親の生活実態の結果から、類似した結果を得た。つまり、幼児期の子どもがいる家庭において、わが子の生活を規則正しいものとするためには、母親自身の生活を見つめ直す必要性が示唆された。とくに、近年の日本では、女性の社会進出や働く母親が増えたことから、幼児期の子どもの生活を形成する1つの要因として、母親の就労状況

を把握する必要性が考えられた。先行研究においても、わが子の生活実態を把握する上で、母親の就労の有無・終了時刻・通勤時間などを考慮に入れることの必要性<sup>48)</sup>が示されており、本研究においても、母親の就労の開始時刻・就労時間・終了時刻が、わが子の帰宅時刻や夕食開始時刻と関連し合っていることから、同様の見解を得た。

## ま と め

埼玉県所沢市の公立保育園 13 園に通う 5・6 歳児 131 名（男児 70 名、女児 61 名）とその保護者を対象にして、幼児の生活習慣に関するアンケート調査を実施し、連続した 8 日間の生活時間を調査した結果、

(1) 幼児の平均就寝時刻は、土曜日・平日・日曜日の順で遅く、平均睡眠時間は土曜日から日曜日にかけての夜間(9 時間 37 分)が最も長くなった。

(2) 保育園 5・6 歳児とその保護者の平日の生活要因相互の関連性から、1%水準で有意で、かつ、 $|r| \geq 0.4$  のものをみると、①子どもの生活と母親の生活は互いに関連し合っていた。また、②母子ともに、父親の生活時間との間には、関連性は確認されなかった。一方、休日においては、①子ども・母親・父親の生活が互いに関連し合っており、②母親の仕事の開始時刻、終了時刻、仕事時間と、子ども・母親・父親の夕方以降の生活時間が互いに関連し合っていた。

以上より、所沢市の保育園 5・6 歳児の生活実態をみると、平日・土曜日・日曜日ごとに生活時間が異なっており、とくに土曜日の就寝時刻が遅くなっていること、また、全体的に就寝時刻の遅れを起床時刻を遅らせることで補っていることを確認した。また、母親の生活実態、とくに就労の状況や環境が、わが子の生活時間と強く関わりをもつことが示された。

つまり、保育園に通う幼児の健全育成のためには、家庭・保育現場・社会が共に協力し、できることから少しずつ行っていく必要性が求められた。

### 第3節 母親の就労のある日とない日の保育園児の生活実態(研究VI)

#### はじめに

本報では、保育園児とその保護者を対象に、1週間の連続した生活の記録を通して、子どもの生活実態とその保護者の生活実態を整理し、あわせて、親子の生活がどのように関連し合っているのかを比較・分析することとした。とくに、本節では、平日における母親の就労のある日とない日の生活実態に着目し、子どもの生活実態を比較・分析することとした。

そして、これらの結果から、子どもたちの抱える様々な問題改善のための方策と具体的な保育・育児実践のあり方を模索し、子育てや保育、ならびに子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようとした。

#### 方 法

##### 1. 調査の対象と方法

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(平均5.7歳±0.3歳)とその母親121名(平均36.5歳±4.0歳)を対象に、連続した8日間の生活時間の記録を行った。各家庭に、生活時間の記録用紙を8日間分(月曜日～翌週の月曜日)配布し、幼児と母親の連続した8日間の生活時間を母親に記入してもらった。そして、本報では、月曜日から金曜日までのデータを抽出し、平日の連続した5日間を分析の資料とした。

調査の項目は、母親と子どもの生活時間(起床時刻,朝食開始時刻,家を出る時刻,帰宅時刻,夕食開始時刻,帰宅後から就寝までのテレビ視聴時間,入浴開始時刻,就寝時刻)や母親の就労に関する項目(就労の有無,就労開始時刻,就労終了時刻)であった。なお、睡眠時間は、就寝時刻とその翌日の起床時刻から算出した。

##### 2. 解析方法

平日の連続した5日間の生活時間に関する記録から、母親の就労の「ある日」と「ない日」ごとに、子どもと母親の、それぞれの各生活時間の平均値を算出した。就労の「ある日」と「ない日」の生活時間の平均値の比較には、対応のないt検定を行い、人数分布に関してはクロス集計と $\chi^2$ 検定を行った。あわせて、生活要因相互の関連性を調べるために相関係数(r)を算出した。

### 3. 倫理的配慮

調査を行う際、対象児の通う園に研究の趣旨を事前に説明し、あわせて、保護者には紙面による説明を行った。また、調査は園と保護者ともにインフォームドコンセントが得られた上で、実施した。

なお、早稲田大学の研究倫理委員会の承認を得た。

## 結 果

### 1. 母親の就労の有無別にみた保育園5・6歳児とその母親の生活時間

母親の職種別人数割合を図1に示した。また、母親の就労の有無別にみた保育園5・6歳児とその保護者の生活時間の平均値を表2に示し、各生活時間の人数割合を図1～図9に、それぞれ示した。

幼児と母親に共通して、母親の就労の「ある日」の方が、「ない日」に比べて、帰宅時刻・夕食開始時刻が有意に遅く ( $p < 0.01 \sim 0.05$ )、また、朝食開始時刻・家を出る時刻は有意に早く ( $p < 0.001 \sim 0.01$ )、睡眠時間や帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間は有意に短かった ( $p < 0.001 \sim 0.05$ )。母親だけに差がみられたものとして、就労の「ある日」の方が、「ない日」に比べて、入浴時刻は有意に遅く ( $p < 0.05$ )、起床時刻は有意に早かった ( $p < 0.001$ )。

表1 母親の職種別人数割合

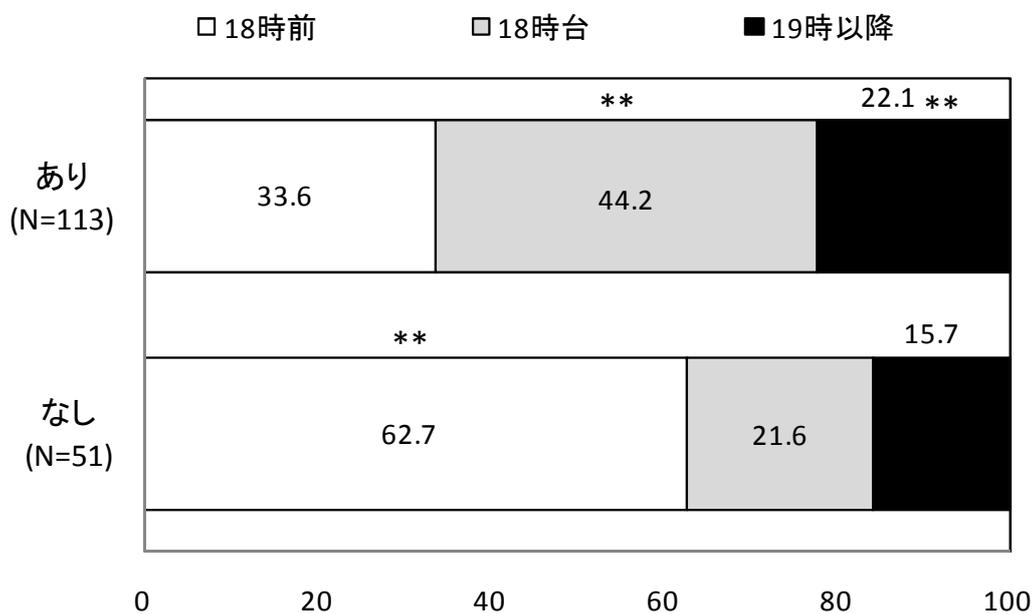
職 業	度数(人)	割合(%)
会社員	45	37.2
パート	41	33.9
公務員・団体職員	26	21.5
商工・製造業・サービス業	4	3.3
その他	3	2.5
専業主婦	2	1.7
合 計	121	100

表2 平日の母親の仕事の有無別にみた母親と保育園5・6歳児の生活時間(埼玉県所沢市)

平均値(標準偏差)

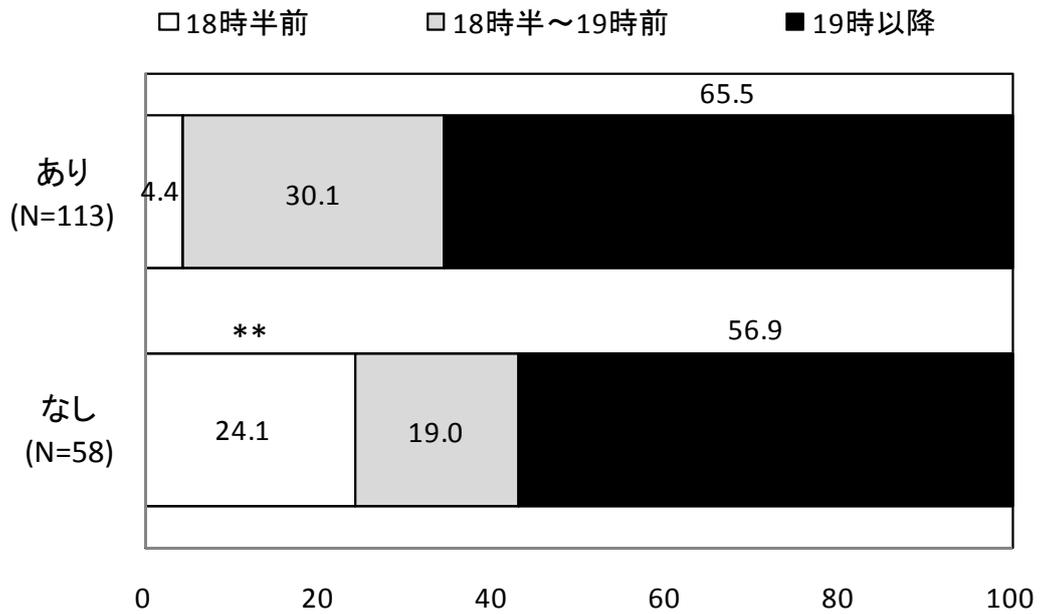
項目		帰宅時刻	夕食時刻	入浴時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食時刻	家を出る時刻	テレビ視聴時間
幼児	ある日 (N=113)	18時18分 (56分) **	19時10分 (33分) **	19時48分 (58分)	21時37分 (35分)	9時間06分 (32分) ***	6時43分 (33分)	7時07分 (30分) **	8時01分 (29分) ***	1時間10分 (49分) *
	ない日 (N=59)	17時32分 (94分)	18時53分 (37分)	19時32分 (64分)	21時27分 (42分)	9時間28分 (43分)	6時54分 (43分)	7時26分 (42分)	8時43分 (57分)	1時間30分 (57分)
母親	ある日 (N=112)	18時18分 (77分) *	19時24分 (45分) **	20時18分 (68分) *	22時49分 (60分)	7時間06分 (53分)	5時56分 (41分) ***	6時59分 (37分) **	8時02分 (43分) ***	1時間05分 (54分)
	ない日 (N=57)	17時43分 (102分)	19時00分 (48分) **	19時45分 (50分) *	22時46分 (80分)	7時間38分 (73分) **	6時23分 (45分) ***	7時20分 (45分) **	8時55分 (70分) ***	1時間29分 (72分) *

\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01, \* p<0.05



\*\* : p<0.01

図1 母親の仕事の有無別にみた幼児の帰宅時刻の人数割合 (埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)



\*\*：p<0.01 図2 母親の仕事の有無別にみた幼児の夕食開始時刻の人数割合(%)  
(埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)

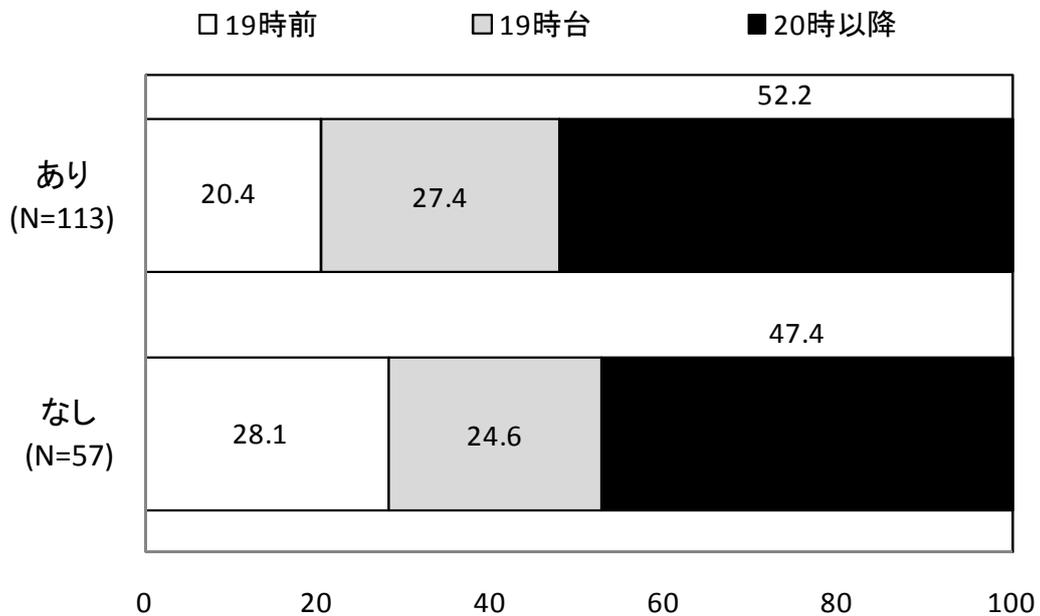


図3 母親の仕事の有無別にみた幼児の入浴時刻の人数割合(%)  
(埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)

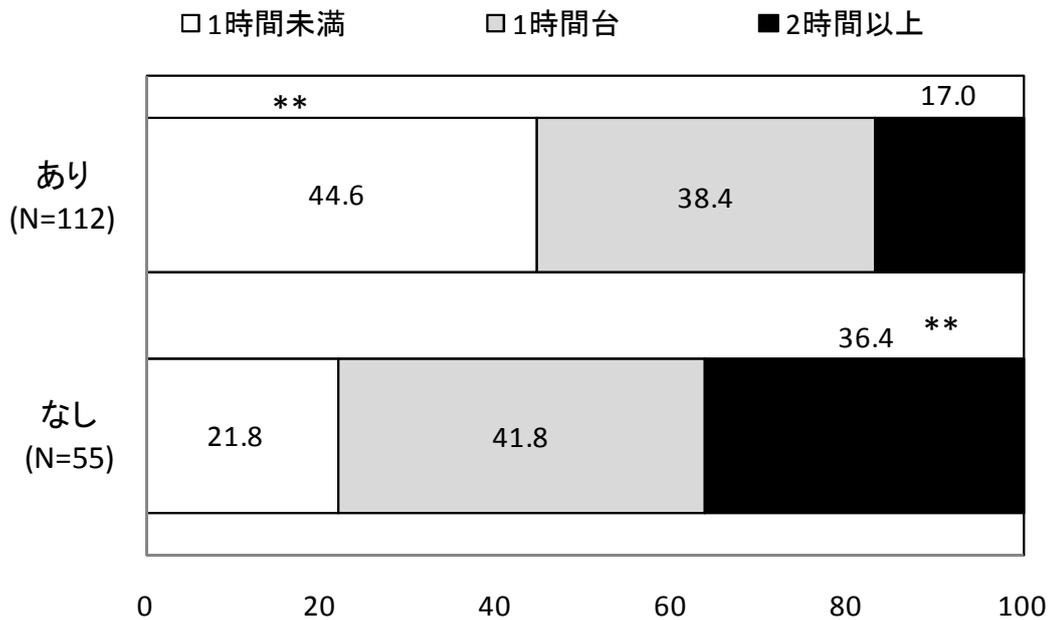


図4 母親の仕事の有無別にみた幼児の帰宅後のテレビ視聴時間の人数割合 (埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)

\*\* : p < 0.01

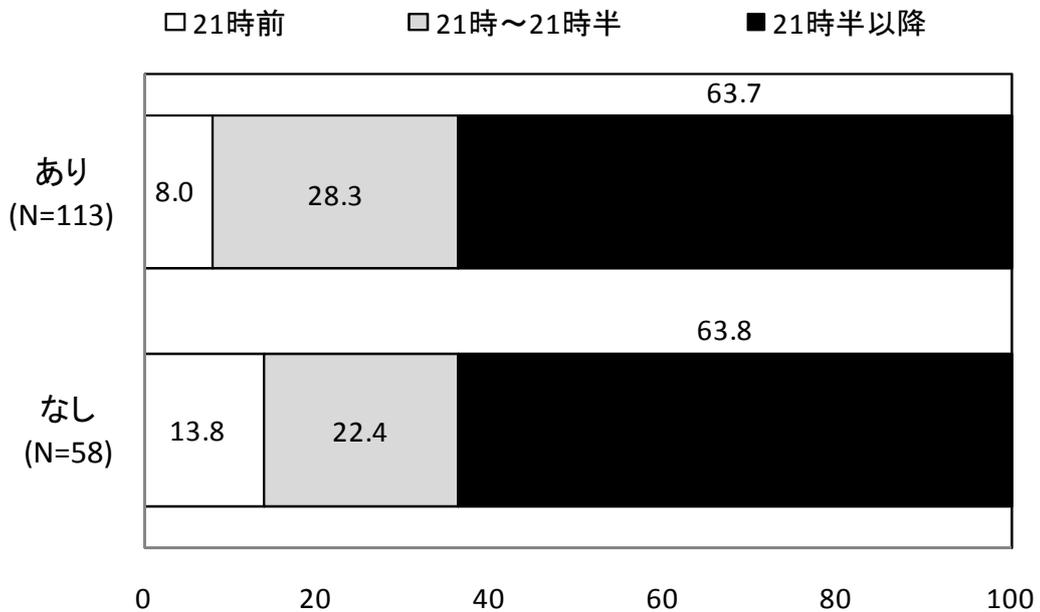
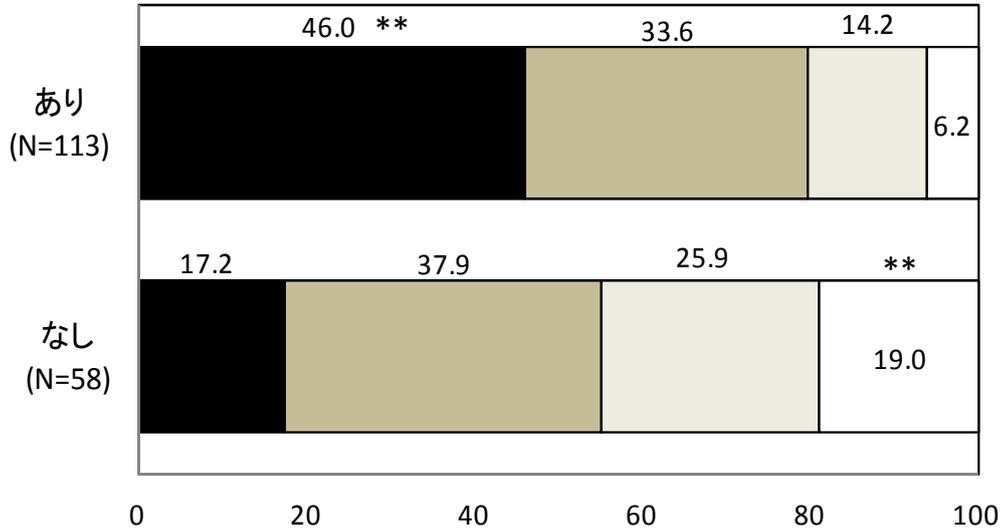


図5 母親の仕事の有無別にみた幼児の就寝時刻の人数割合 (埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)

\*\* : p < 0.01

\* : p < 0.05

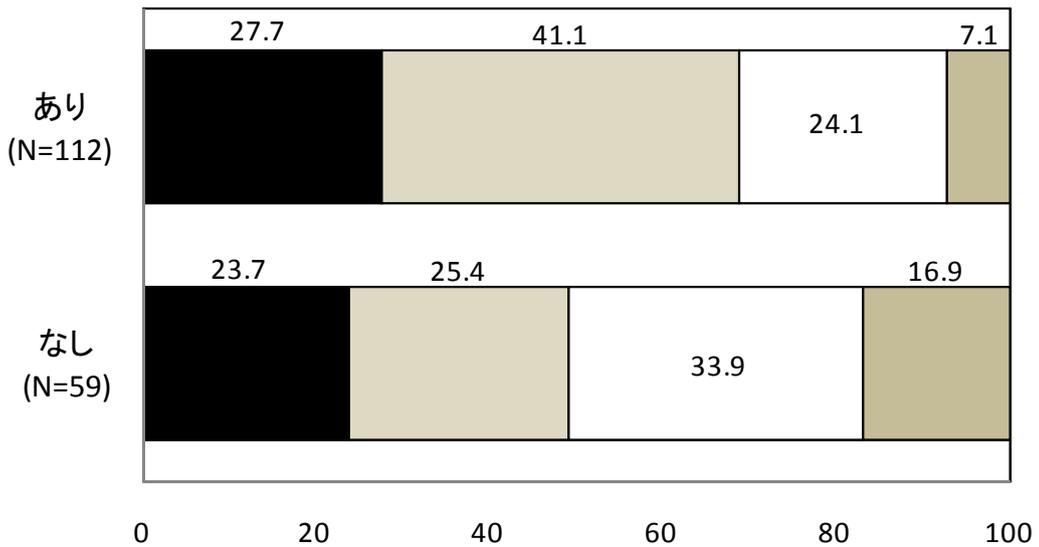
■ 9時間未満    ▨ 9時間～9時間半未満    □ 9時間半～10時間未満    □ 10時間以上



\*\* : p < 0.01

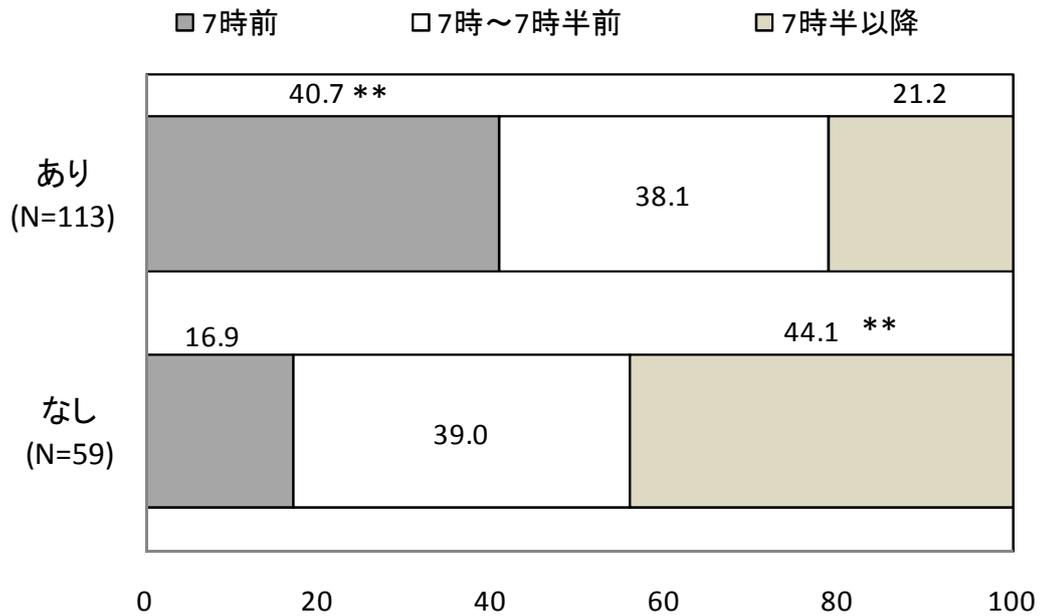
図6 母親の仕事の有無別にみた幼児の睡眠時間の人数割合 (%)  
(埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)

■ 6時半前    □ 6時半～7時前    □ 7時～7時半前    ▨ 7時半以降



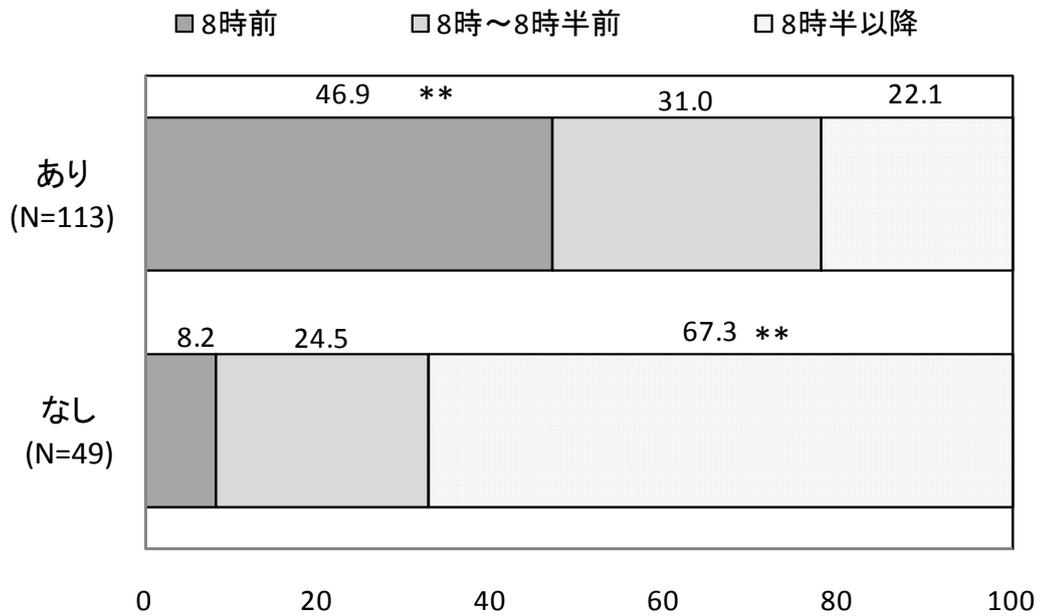
\*\* : p < 0.01

図7 母親の仕事の有無別にみた幼児の起床時刻の人数割合 (%)  
(埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)



\*\* : p < 0.01  
\* : p < 0.05

図8 母親の仕事の有無別にみた幼児の朝食開始時刻の人数割合 (%)  
(埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)



\*\* : p < 0.01

図9 母親の仕事の有無別にみた幼児の登園時刻の人数割合 (%)  
(埼玉県所沢市 保育園5・6歳児, 平日)

## 2. 母親の就労の有無別にみた生活要因相互の関連性

### 1) 母親の就労がある日の生活要因相互の関連性

#### (1) 保育園5・6歳児の生活

平日において、母親の就労が「ある日」の保育園5・6歳児の生活要因相互の関連性を、相関係数を算出して図式化(|r|≥0.5のものを抜粋)すると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻(r=0.91)が早い。②朝食開始時刻が早いと、登園のために家を出る時刻が早い(r=0.66)。③帰宅時刻が早いと入浴時刻が早い(r=0.56)。④入浴時刻が早いと、その日の就寝時刻が早い(r=0.53)。また、⑤就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長く(r=-0.52)、翌朝の起床時刻が早い(r=0.55)ことがわかった(図10-1)。

#### (2) 母親の生活

保育園5・6歳児の母親の生活要因相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早い(r=0.62)。②朝食開始時刻が早いと家を出る時刻が早い(r=0.56)。③家を出る時刻が早いと、仕事の開始時刻が早い(r=0.55)。④仕事の終了時刻が早いと仕事の時間が短く(r=0.89)、帰宅時刻が早い(r=0.71)。また、⑤帰宅時刻が早いと夕食開始時刻が早い(r=0.57)。⑥夕食開始時刻が早いと入浴時刻が早い(r=0.58)。⑦就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長く(r=-0.73)、翌朝の起床時刻が早い(r=0.51)実態となった。

#### (3) 保育園5・6歳児とその母親の生活

子どもと母親の生活要因相互の関連性をみると、①母親の起床時刻が早いと、子どもの起床時刻(r=0.52)や朝食開始時刻が早い(r=0.55)。②子どもの起床時刻が早いと、母親の朝食開始時刻が早い(r=0.57)。③母親の朝食開始時刻が早いと、子どもの朝食開始時刻が早い(r=0.68)。④母親の家を出る時刻が早いと、子どもの登園時刻が早い(r=0.71)。⑤子どもの登園時刻が早いと、母親の仕事の開始時刻が早い(r=0.54)。⑥母親の就労時間が短いと、子どもの帰宅時刻が早い(r=0.67)。⑦母親の仕事の終了時刻が早いと、子どもの帰宅時刻が早い(r=0.71)。⑧母親の帰宅時刻が早いと、子どもの帰宅時刻が早い(r=0.78)。⑨子どもの夕食開始時刻が早いと、母親の夕食開始時刻が早い(r=0.56)。⑩子どものテレビ視聴時間が長いと、母親のテレビ視聴時間が長い(r=0.72)ことが確認された。

## 2) 母親の就労がない日の生活要因相互の関連性

### (1) 保育園 5・6 歳児の生活

平日において、母親の就労がない日の保育園 5・6 歳児の生活要因相互の関連性を、相関係数を算出して図式化 ( $|r| \geq 0.5$  のものを抜粋) すると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早い ( $r=0.90$ )。②朝食開始時刻が早いと、登園のために家を出る時刻が早い ( $r=0.60$ )。また、③睡眠時間が長いと翌朝の起床時刻が遅く ( $r=0.53$ )、朝食開始時刻も遅い ( $r=0.52$ ) ことがわかった (図 10-2)。

### (2) 母親の生活

保育園 5・6 歳児の母親の生活要因相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早い ( $r=0.73$ )。②帰宅時刻が早いと入浴時刻が早い ( $r=0.51$ )。③就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長い ( $r=-0.83$ ) という実態となった。

### (3) 保育園 5・6 歳児とその母親の生活

子どもと母親の生活要因相互の関連性をみると、①母親の起床時刻が早いと、子どもの起床時刻 ( $r=0.59$ ) や朝食開始時刻が早い ( $r=0.56$ )。②子どもの起床時刻が早いと、母親の朝食開始時刻が早い ( $r=0.60$ )。③母親の朝食開始時刻が早いと子どもの朝食開始時刻が早い ( $r=0.70$ )。④子どもの登園時刻が早いと、母親の家を出る時刻が早い ( $r=0.69$ )。④子どもの帰宅時刻が早いと、母親の帰宅時刻が早い ( $r=0.94$ )。⑤子どもの夕食開始時刻が早いと、母親の夕食開始時刻が早い ( $r=0.75$ )。⑥子どものテレビ視聴時間が長いと、母親のテレビ視聴時間が長い ( $r=0.64$ ) ことが確認された。

## 考 察

保育園 5・6 歳児とその母親の連続した平日 5 日間の生活記録から、母親の就労の有無にかかわらず、子どもの睡眠時間は平均 9 時間 30 分を下回っており、平均就寝時刻 (21 時 30 分程度) や平均起床時刻 (7 時前) の結果から、保育園児の睡眠状況は遅寝早起きの短時間睡眠となっていることが確認された。とくに、夜間の睡眠時間が 9 時間に満たない超短時間睡眠児の割合が、母親の就労の「ある日」では、5 割程度確認され、近年の保育園児の生活調査結果<sup>32)</sup>よりも、さらに夜型化した生活実態が浮き彫りとなったことから、脳や自律神経機能の低下<sup>56)</sup>への懸念が、さらに大きくな

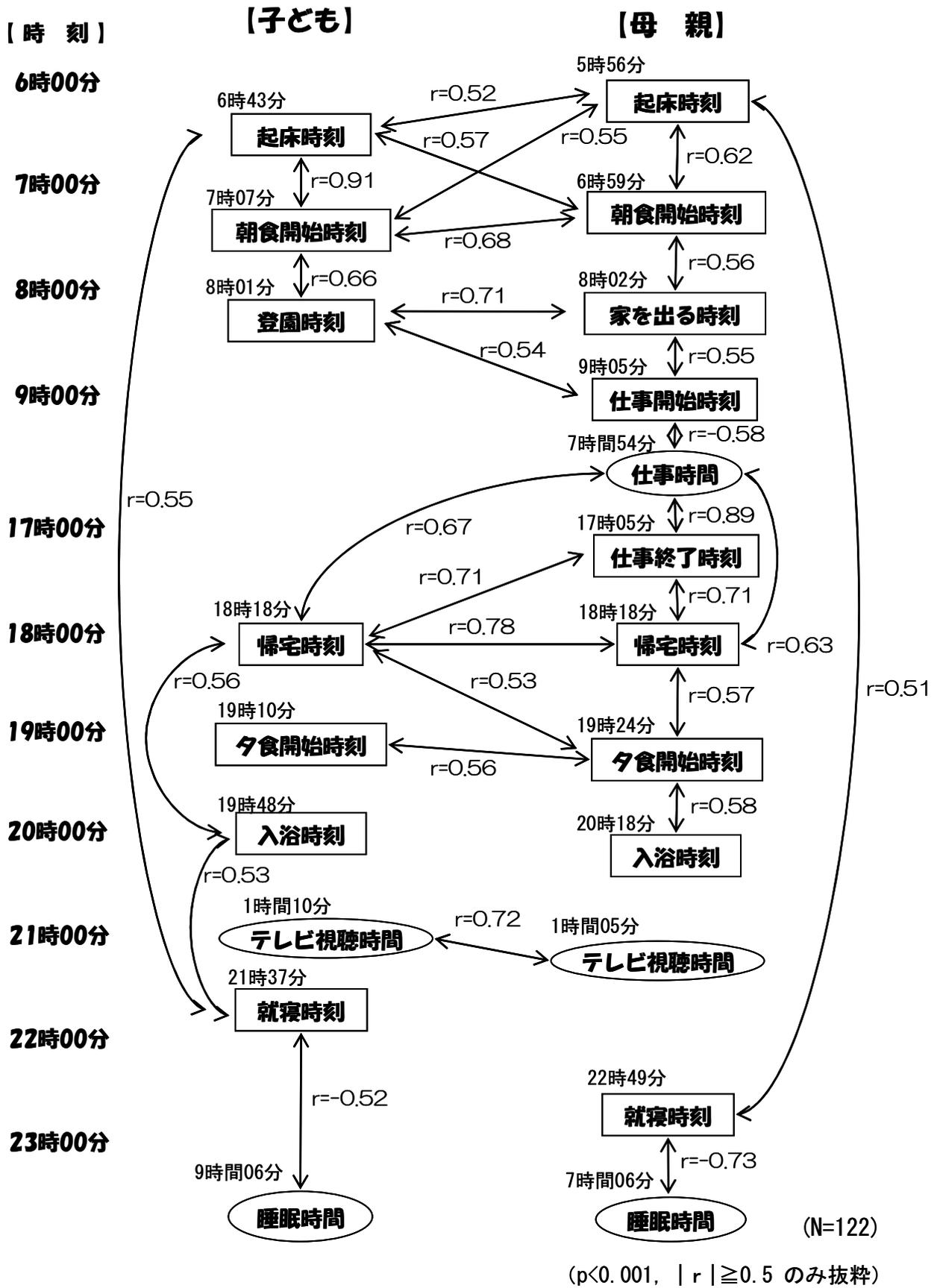


図10-1 保育園5・6歳児とその母親の生活要因相互の関連性（平日，就労のある日）

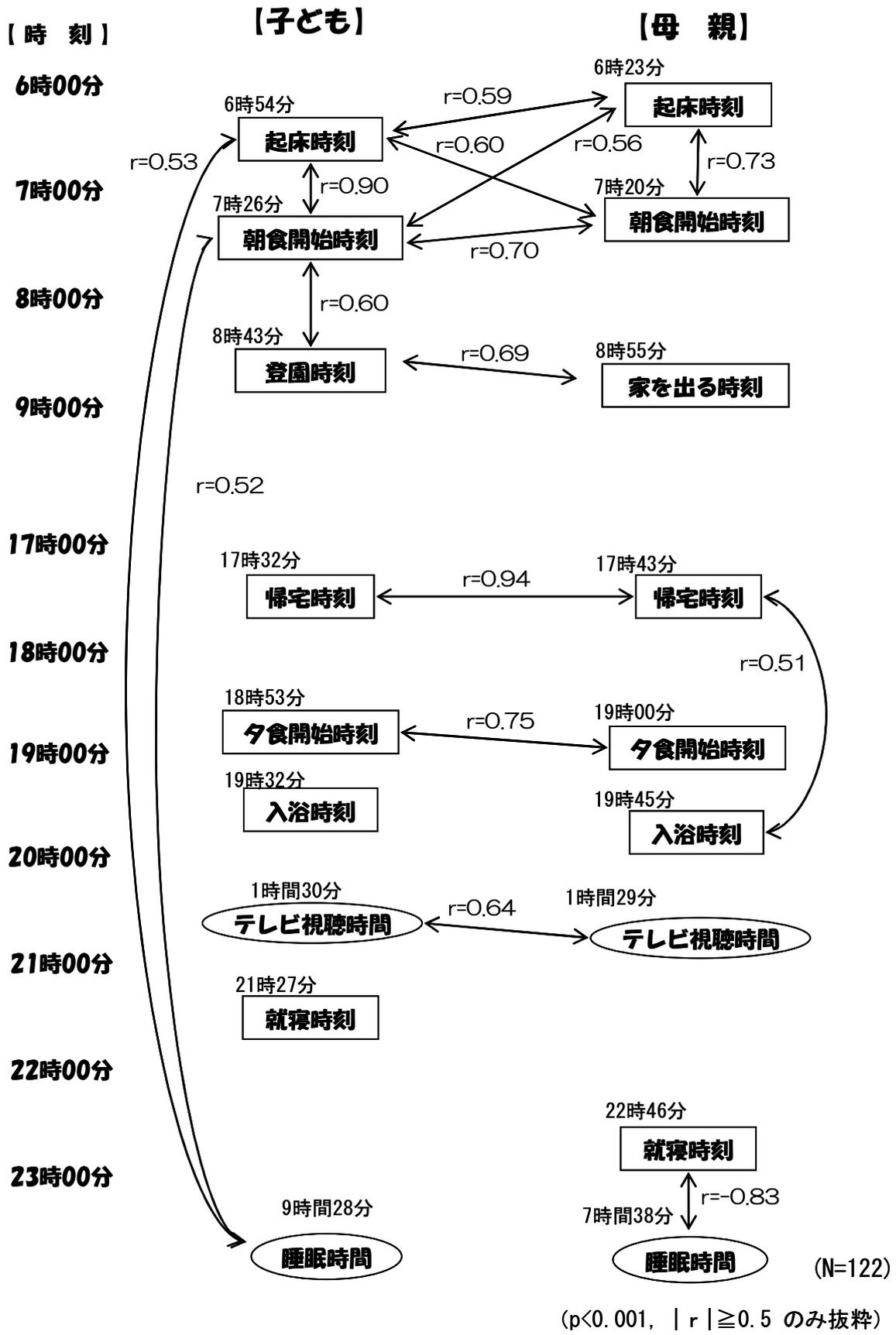


図10-2 保育園5・6歳児とその母親の生活要因相互の関連性（平日，就労のない日）

った。

また、母子ともに、母親の就労の「ある日」の方が「ない日」に比べて、帰宅後の生活時間が遅くなる一方で、起床から登園までの朝の生活時間は早くなったことから、母親の就労が幼児期の子どもの生活を夜型化させていることと、あわせて、朝の生活時間も早くしており、子どもを遅寝早起き型にさせている実態が示され、その中で、9時間未満の超短時間睡眠を経験させていることが懸念された。

母親の就労の「ある日」の生活要因相互の関連性から、母親、子どもそれぞれの生活時間においては、各生活時間相互の関連性が確認されたが、母親の就労の「ない日」においては、子どもと母親の両方とも、生活時間相互の関連性がほとんどないという特徴が確認された。このことから、保育園児とその母親の生活時間は、母親の就労の「ある日」の生活が主であるため、就労の「ない日」であっても、普段通りの、いわゆる、就労の「ある日」と同様の生活時間で行動している可能性が推察された。また、子どもと母親の生活要因相互の関連性から、母親の就労の「ある日」においては、母親と子どもの生活時間が複雑に関連し合っていたが、「ない日」では、それぞれの生活時間毎にのみ、関連し合っていた。つまり、近年の保育園児の生活時間は、母親の生活時間に合わせる傾向にあったことから、子どもたちの生活時間を整えるためには、幼児期の子どもにとっての理想的な生活時間に関する知識を母親に与えることが、まず、必要であろう。とくに、母親の就労の有無にかかわらず、保育園5・6歳児の平均就寝時刻が午後21時30分を過ぎていたことから、21時までには就寝させること、夜間には10時間以上の睡眠を確保させること等の具体的な数値を示すことが有効であろう。

古谷らの報告<sup>30)</sup>においても、幼児の就寝時刻の後退と関連する要因を吟味した結果、①主養育者に、幼児の就寝時刻が後退することにより、幼児の寝不足や問題行動が増加することを認識してもらうこと、②幼児のテレビ視聴終了時刻を早めること、③主養育者の朝の行動や夕食の時刻を見直すこと、④良好な睡眠を得るための知識教育を行うこと、があげられていた。また、小学生を対象に行われた生活実態に関する調査結果から、朝型の母親をもつ子どもは朝型であり、夜型の母親をもつ子どもは夜型となる<sup>62)</sup>ことが報告されていることから、幼児期の子どもがいる家庭においても、わが子の生活を規則正しいものとするためには、母親自身の生活を見つめ直す必要性のあることが示唆された。とくに、近年の日本では、女性の社

会進出や働く母親が増えたことから、幼児期の子どもの生活を形成する1つの要因として、母親の仕事の状況を把握することが必要である。

先行研究においても、わが子の生活実態を把握する上で、母親の仕事の有無・終了時刻・通勤時間などを考慮に入れることの必要性<sup>49)</sup>が示されており、本研究においても、母親の仕事の開始時刻・就労時間・終了時刻が、わが子の帰宅時刻や夕食開始時刻と関連し合っていたことから、同様の見解を得た。このことより、企業や地域・社会は、働きながらも子育てをしている家庭に、就労時間の短縮や子育てにおける補助費などの具体的な支援が必要とされよう。

次に、調査対象となった保育園児の帰宅後のテレビ視聴時間において、母親の就労の「ない日」の方が、「ある日」に比べて長かったことは、「ない日」の方が帰宅時刻が45分程度早かったため、家で過ごす時間が長く、その差によるものだと推察した。また、テレビ視聴時間別にみた人数割合の結果からは、母親の仕事が「ない日」では、2時間以上のテレビ視聴をしている子どもが36.4%と「ある日」に比べて多い反面、仕事の「ある日」では、1時間未満の子どもが多かったことから、仕事の「ある日」では、帰宅後の短い時間の中で、母親はわが子の夕食や入浴を済ませて就寝を促すのに対して、仕事の「ない日」においては、夕食や入浴と、あわせて、テレビ視聴時間を多く設けることで、仕事の「ある日」の就寝時刻と同時刻に寝かしつける、といった実態が推察された。幼児期の子どもにおけるテレビやビデオ等のメディア視聴に関して、視聴時間が1日2時間以上の子どもの方が、2時間未満の子どもに比べて、夜型化した生活習慣となり、テレビ・ビデオの視聴時間が幼児の健康的な生活リズムや生活習慣形成にネガティブな影響を及ぼすこと<sup>24)29)</sup>が報告されている。あわせて、乳幼児期における、テレビ・ビデオの長時間視聴が成長・発達に及ぼすネガティブな影響<sup>53)</sup>についても懸念されており、幼児期の子どもをもつ家庭では、テレビ視聴を控えることや、まずはテレビをつけることを減らしていくこと、わが子に対して、勝手にテレビをつけないことを約束させることが必要であろう。

他にも、テレビの視聴時間数や時間帯、また視聴する番組を決める等のテレビ利用のルールづくりを行っていくことや、地域や社会においても、テレビやDVD等の使用は、健康を害さない程度に適切に使用できる子育て環境を整え、健康的な子育て文化・風土を形成していくことも必要ではなかろうか。日本小児科医会<sup>70)</sup>は、保護者に向けて、①2歳までのテレビ・

ビデオ視聴は控える、②授乳中・食事中のテレビ・ビデオ視聴をやめる、③メディア接触は1日2時間までにする、④子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かない、⑤保護者と子どもでメディアを上手に使うルールを作る、の5つを提言しており、各家庭において、できる所から改善・実行していくことが必要であろう。

## ま と め

2010年6月～7月に、埼玉県所沢市の公立保育園に通う5・6歳児とその母親121名を対象として、生活時間に関する調査を、連続した5日間(月曜日から金曜日まで)行い、得られた記録から、母親の就労の「ある日」と「ない日」ごとに、生活時間の比較・分析を行った。

その結果、

- (1) 母親の就労の有無にかかわらず、平均睡眠時間が9時間30分を下回っており、平均就寝時刻(21時30分程度)や平均起床時刻(7時前)の結果から、近年の保育園5・6歳児は遅寝早起き短時間睡眠となっている実態を確認した。とくに、母親の就労の「ある日」では、夜間の平均睡眠時間が9時間に満たない超短時間睡眠児の割合が5割程度確認された。
- (2) 母親の就労の「ある日」の方が「ない日」に比べて、母子ともに、帰宅後の生活時間が遅く、起床から登園までの朝の生活時間は早くなっており、母親の就労が幼児期の生活を夜型化させていることと、あわせて、朝の生活時間も早めていた。
- (3) 生活要因相互の関連性から、母親の就労の「ある日」では、各生活時間が相互に関連し合い、母親と子どもの生活時間は複雑に関連し合っていたが、「ない日」においては、子ども自身の生活要因はほとんど関連し合っておらず、母親と子どもの生活時間相互の関連性は、各生活時間ごとでのみ関連し合っていた。
- (4) 母親の就労の「ない日」の方が、「ある日」に比べて、帰宅後のテレビ視聴時間が長かった。また、母親の就労が「ない日」では、テレビ視聴を2時間以上している子どもが36.4%おり、就労の「ある日」に比べて多かった。一方、就労の「ある日」では、テレビ視聴時間が1時間未満の子どもが多かった。

以上より、保育園児をもつ家庭では、就労の「ある日」「ない日」にか

かわらず、幼児期の子どもにとっての健康的な規則正しい生活時間を理解し、実践していく必要がある。そのためにも、企業や地域・社会、また、保育現場などが協力して、乳幼児期の子どもをもつ保護者に、子どもの健康にとって必要な規則正しい生活に関する知識や理論を周知徹底していくことが求められよう。とくに、就労の「ない日」では、テレビ視聴時間が2時間以上の子どもが多かったことから、テレビ視聴を短く控えることや、各家庭でわが子が勝手にテレビをつけないことを約束させること、また、テレビの視聴時間数や時間帯、視聴する番組を決める等のテレビ利用のルールづくりが大切であろう。

## 第4節 母子の朝食摂取状況と保育園児の生活実態の関連性(研究Ⅶ)

### はじめに

本報では、保育園児とその母親を対象に行った1週間の生活調査の結果から、保育園児の朝食摂取状況を詳細に把握し、朝食摂取状況別に生活時間を分析することとした。あわせて、保育園児とその母親の朝食摂取状況の関連性を見いだすこととした。

そして、得られた結果から、子どもたちの抱える様々な問題改善のための方策と具体的な保育・育児実践のあり方を検討して、子育てや保育・教育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようと考えた。

### 方 法

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117名(男児64名, 女児53名)の保護者を対象として、生活習慣に関するアンケート調査を実施した。

各家庭に、対象児とその母親の生活時間の記録用紙を8日間(月曜日～翌週の月曜日)配布し、幼児の連続した8日間の生活時間を得た。なお、本報では、月曜日～金曜日までの連続した5日分のデータを用いて、平日の実態を分析対象とした。調査内容は、起床時刻、朝食摂取状況、朝食開始時刻、家を出る時刻、帰宅時刻、夕食開始時刻、帰宅後から就寝までのテレビ視聴時間、入浴時刻、就寝時刻であった。

朝食摂取状況については、「よく食べた」「少し食べた」「食べなかった」の3件法で聞いた。そして、得られた保育園児の5日間の朝食摂取状況の結果から、毎朝「よく食べた」と答えた子どもを「摂取群」、1日でも「少し食べた」「食べていない」と答えた子どもを「不定期群」として、2群間の平日の生活時間を比較・検討した。あわせて、母親の生活時間と朝食摂取状況についても分析を加え、幼児の生活や朝食摂取状況との関連性を調べた。

統計処理には、SPSS(ver.19)を用いて、対応のないt検定と $\chi^2$ 検定を行った。なお、男女間における有意な差は認められなかったため、性による区別をせずに解析を進めることとした。

## 結 果

### 1. 保育園児の朝食摂取状況

連続した平日5日間の朝食摂取状況の結果から、毎朝「よく食べた」と答えた「摂取群」は117名中71名(60.7%)であった。

### 2. 保育園児の生活実態

調査対象児全体の生活時間をみると、平均就寝時刻は午後21時36分となっており、平均睡眠時間は9時間07分となった(表1-1)。

表1-1 保育園5・6歳児の朝食摂取状況別にみた平日の生活時間(埼玉県所沢市) [平均値(標準偏差)]

項目 群	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	登園時刻	帰宅時刻	夕食開始時刻	入浴時刻	TV視聴時間
摂取群 (N=71)	21時31分 (30分) *	9時間06分 (30分)	6時37分 (32分) **	7時01分 (29分) **	8時04分 (28分)	18時11分 (49分)	19時04分 (27分)	19時37分 (54分) *	1時間11分 (46分)
不定期群 (N=46)	21時44分 (37分)	9時間09分 (33分)	6時53分 (28分)	7時17分 (28分)	8時09分 (33分)	18時13分 (64分)	19時09分 (36分)	20時01分 (54分)	1時間21分 (51分)
全 体 (N=117)	21時36分 (40分)	9時間07分 (41分)	6時44分 (36分)	7時09分 (34分)	8時06分 (40分)	18時12分 (73分)	19時07分 (40分)	19時47分 (67分)	1時間15分 (58分)

\*\* : p<0.01 , \* : p<0.05

### 3. 朝食摂取状況別にみた生活実態

幼児では、「摂取群」の方が「不定期群」に比べて、入浴時刻・就寝時刻・起床時刻・朝食開始時刻が有意に早かった(p<0.01~0.05)。また、「摂取群」の母親の方が「不定期群」の母親に比べて、起床時刻が0.1%水準で有意に早かった(表1-2)。

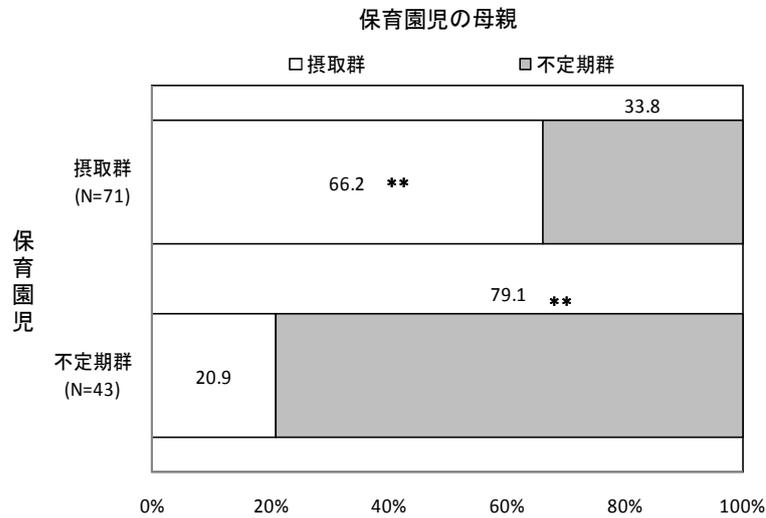
表1-2 保育園5・6歳児の朝食摂取状況別にみた母親の平日の生活時間(埼玉県所沢市) [平均値(標準偏差)]

項目 群	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	帰宅時刻	夕食開始時刻	入浴時刻	TV視聴時間
摂取群 (N=71)	22時43分 (56分)	7時間05分 (52分)	5時48分 (40分) ***	6時57分 (31分)	18時11分 (69分)	19時11分 (34分)	20時06分 (64分)	1時間08分 (55分)
不定期群 (N=43)	22時55分 (67分)	7時間19分 (52分)	6時15分 (34分)	7時09分 (39分)	18時16分 (78分)	19時27分 (53分)	20時19分 (85分)	1時間17分 (68分)
全 体 (N=114)	22時49分 (76分)	7時間19分 (84分)	5時59分 (46分)	7時02分 (41分)	18時17分 (93分)	19時18分 (54分)	20時11分 (95分)	1時間12分 (69分)

\*\*\* : p<0.001

#### 4. 母親と子どもの朝食摂取状況

「摂取群」の子どもの母親の方が、毎朝の朝食を「よく食べた (=「摂取群」)」と答えた割合が、0.1%水準で有意に多かった(図1)。



\*\*: $p<0.01$

図1 保育園5・6歳児と母親の朝食摂取状況  $\chi^2(1)=21.96, p<0.001$   
(埼玉県所沢市公立保育園13園)

#### 5. 幼児の生活要因相互の関連性

0.1%水準で有意で、かつ、 $|r| \geq 0.4$  のものを抜粋すると、図2のようになった。

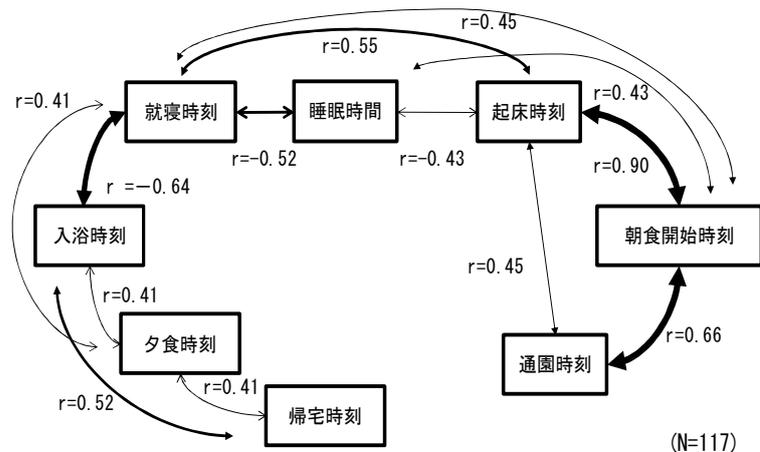


図2 生活要因相互の関連性(埼玉県所沢市保育園5・6歳児)

$p<0.001, r \geq |0.4|$  のもののみを抜粋 [数値は相関係数(r)]

## 考 察

対象児の平日の睡眠状況は、遅寝早起き・超短時間睡眠となっており、2009年の保育園児の生活実態調査の結果<sup>32)</sup>よりも、さらに夜型化した生活実態が浮き彫りとなっていたため、脳や自律神経機能の低下<sup>56)</sup>への懸念が、さらに大きくなった。

なお、生活要因相互の関連性から、帰宅時刻が遅れると、夜型化した生活になる可能性が示されたことから、仕事をもつ保育園児の母親は、帰宅時刻に注意することが、わが子の健やかな成長にとって大切であることを認識する必要があるだろう。

また、朝食をしっかりと食べている子どもの方が、生活時間が整っていた。先行研究より、朝食を欠食している小学生ほど、日中の集中力が低下していることや疲労感を得やすいといった、日中の活動へのネガティブな影響<sup>62)</sup>が報告されており、幼児期の子どもにおいても、朝食を食べずに登園することで、日中、元気に動き回るだけの体力や気力がなく、その結果、心地よい疲労感を得られていないことが懸念された。

あわせて、母親の起床時刻や朝食摂取状況の結果から、母親の生活実態がわが子の生活に大きな影響を与えていることが確認されたため、社会や地域、企業は、幼児期の子どもを育てながら働く母親を健康的にサポートする体制を、整えていく必要があるだろう。

## ま と め

保育園児とその母親を対象に行った連続した5日間の生活実態調査の結果から、保育園児とその母親の生活実態を把握し、その関連性を分析することとした。そして、朝食の摂取状況別に、母子の生活時間を分析するとともに、母子間における朝食摂取状況の関連性を見いだすこととした。

その結果、

- (1) 連続した平日5日間の朝食摂取状況の結果から、朝食を毎朝「よく食べた」と答えた「摂取群」は117名中71名(60.7%)であった。また、「摂取群」の子どもの母親の方が、毎朝の朝食を「よく食べた(=「摂取群」)」と答えた割合が、有意に多かった( $p < 0.001$ )。
- (2) 朝食摂取状況において、「摂取群」の方が「不定期群」に比べて、入浴時刻・就寝時刻・起床時刻・朝食開始時刻が有意に早かった( $p < 0.05 \sim 0.01$ )。また、「摂取群」の子どもの母親の方が、「不定期群」の子ど

もの母親に比べて、起床時刻が有意に早かった ( $p < 0.001$ )。

(3) 相関係数を算出して、生活要因相互の関連性をみると、①帰宅時刻が遅いと、夕食開始時刻や入浴時刻も遅い。②夕食開始時刻が遅いと、入浴時刻や就寝時刻が遅い。③入浴時刻が遅いと就寝時刻が遅い。④就寝時刻が遅いと睡眠時間が短く、起床時刻や朝食開始時刻が遅い。⑤起床時刻が遅いと朝食開始時刻や通園時刻が遅い。⑥朝食開始時刻が遅いと通園時刻が遅い、という結果となった。

以上より、保育園児とその母親の朝食摂取状況の間に、少なからず関連性のあることがわかった。とくに、仕事をもつ母親は、生活時間を夜型化させる第一歩となる可能性のある帰宅時刻の遅れに注意することがわが子の健やかな成長にとって大切であることが確認されたため、社会や地域、企業は、幼児期の子どもを育てながら働く母親を、まずは健康的にサポートする体制を整えていくことが急務とされる。また、幼児期の子どもにおいても、朝食を食べずに登園することで、日中、元気に動き回るだけの体力や気力が生じず、その結果、心地よい疲労感を1日の終わり頃には得られず、遅い就寝に繋がることが懸念された。

## 第5節 わが子の生活に対する母親の意識と保育園児の生活実態との 関連性(研究Ⅷ)

### 目 的

保育園児とその保護者の生活実態調査を1週間通して行った結果、平日では、保育園児とその母親の生活実態の間に有意な関連性が示され、とくに、母親の就労のある日における、保育園児の生活が夜型化していることが確認された。先行研究からも、保護者の帰宅時刻の遅れが、わが子の帰宅時刻を遅らせ、ひいては、夕食開始時刻や就寝時刻を遅くさせていることが報告されている。古谷らの調査によると、主養育者に対する睡眠教育を実施することにより、その子どもたちの生活習慣は改善したこと<sup>30)</sup>が報告されており、主養育者である保護者の、わが子の生活に対する意識も、幼児期の子どもたちの生活実態に影響を及ぼす可能性が考えられる。

そこで、本研究では、保育園5・6歳児の母親を対象に、わが子の生活実態調査を行うとともに、わが子の生活に対する母親の意識について調べることにした。とくに、就寝時刻やテレビ視聴に関する母親の意識に着目して、母親のわが子の生活実態に対する考えと、わが子の生活実態との関連性を分析することとし、子どもたちの健全育成に寄与すべき知見を得ることとした。

### 方 法

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121名(男児65名、女児56名)の母親を対象として、わが子の生活実態調査とその生活に関する母親の意識調査を実施した。

生活実態調査は、保護者の記入のもと、幼児の連続した平日5日間の生活時間を調査し、得られた記録から生活時間の平均値と標準偏差を算出した。

わが子の生活に関する母親の意識調査については、子どもの寝る時刻を決めているかどうかを4件法(「あてはまる」、「ややあてはまる」、「あまりあてはまらない」、「あてはまらない」)で調べ、「あてはまる」「ややあてはまる」と答えた母親については、設定しているわが子の就寝時刻の時間帯をも調べ、その時間帯別に、実際の幼児の生活時間を比較・分析する

こととした。

また、わが子の就寝を早めるための工夫をしているかどうかについてもうかがい、「あてはまる」を「工夫あり」、「ややあてはまる」を「やや工夫あり」、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を「工夫なし」と3群に分け、さらに、わが子のテレビやビデオ・DVDなどのメディアの視聴時間帯の上限を設けているかどうかについても4件法で聞き、「あてはまる」「ややあてはまる」と答えた母親については、視聴可能時間帯の上限時刻を調べ、その時間帯別に幼児の生活実態との関連性を分析することとした。

統計処理には、SPSS(ver.19)を用いて、一元配置の分散分析およびBonferroniの多重比較を行った。

## 結 果

### 1. 就寝時刻に関する母親の意識と子どもの生活実態

#### 1) 就寝時刻の設定の有無

わが子の就寝時刻の決定の有無について、「あてはまる」と答えた母親が39.7%(48名)、「ややあてはまる」が52.1%(63名)であり、わが子の就寝時刻を設定している母親が9割以上いることが示された(図1-1)。

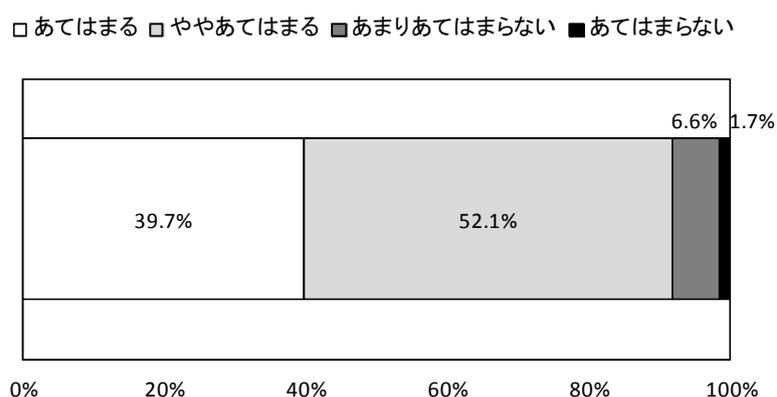


図1-1 子どもの寝る時刻を決めている(母親, N=121)

設定している、わが子の就寝時刻の時間帯は、21時前が39.7%(44名)、21時～21時半前が44.1%(49名)、21時半以降が16.2%(18名)、未設定が9.0%(10名)であった(図1-2)。一方、幼児期の子どもに求められる午後9時前に設定している母親が4割未満であった。

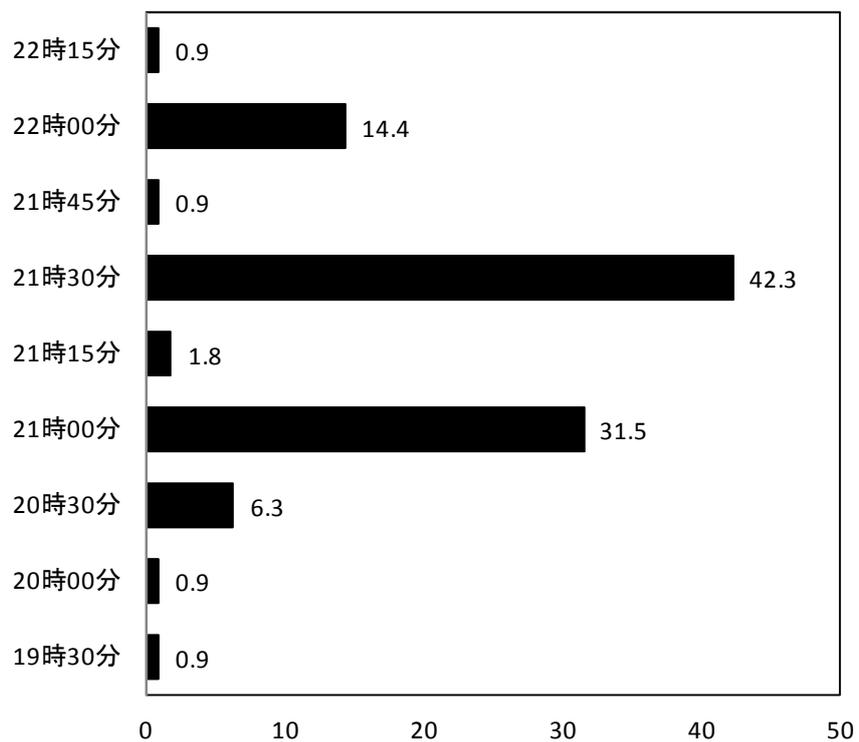


図1-2 母親の設定するわが子の平日の就寝時刻 (%)  
(保育園5・6歳児の母親, N=111)

## 2) 設定した就寝時刻別にみた保育園児の生活実態

母親の設定している就寝時刻別に、わが子の実際の生活時間を比較した結果、設定時刻が早い母親の子どもの方が、他の子どもに比べて生活時間が早くなった(表1)。また、就寝時刻を決めていない「未設定」の母親の子どもは、他の子どもに比べて夜型化した生活が顕著であり、遅寝遅起きの生活実態であった。

表1 母親が決めた就寝時刻別にみたわが子の生活時間

平均値(標準偏差)

項目 分類	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食時刻	家出時刻	帰宅時刻	夕食時刻	入浴時刻	テレビ時間
~21時 (N=44)	21時10分 (29分)	9時間22分 (32分)	6時30分 (33分)	6時58分 (30分)	8時06分 (35分)	17時56分 (42分)	18時52分 (28分)	19時21分 (47分)	1時間00分 (45分)
~21時半 (N=49)	21時42分 (18分) ***	9時間13分 (28分)	6時50分 (31分) *	7時11分 (30分)	8時11分 (32分)	18時08分 (52分)	19時06分 (25分)	19時47分 (46分)	1時間19分 (44分)
21時半~ (N=18)	22時06分 (17分) ***	8時間57分 (22分) *	6時56分 (14分) *	7時22分 (18分) *	8時08分 (26分)	18時47分 (61分) **	19時11分 (30分)	20時19分 (51分) ***	1時間27分 (57分)
未設定 (N=10)	22時19分 (30分) ***	9時間08分 (31分)	7時16分 (41分) ***	7時43分 (41分) ***	8時35分 (58分)	18時38分 (45分)	19時54分 (26分) ***	20時34分 (51分) ***	1時間32分 (44分)
全体平均 (N=111)	21時37分 (33分)	9時間13分 (30分)	6時46分 (33分)	7時10分 (31分)	8時11分 (35分)	18時12分 (52分)	19時05分 (31分)	19時46分 (53分)	1時間14分 (47分)

「~21時」との比較 : \* p<0.05, \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

### 3) 子どもの就寝を早める工夫の有無

母親がわが子の就寝時刻を早めるための工夫をしているかどうかについて、「あてはまる」と答えた母親は 30.6% (37 名)、「ややあてはまる」が 47.1% (57 名)であった (図 2-1)。

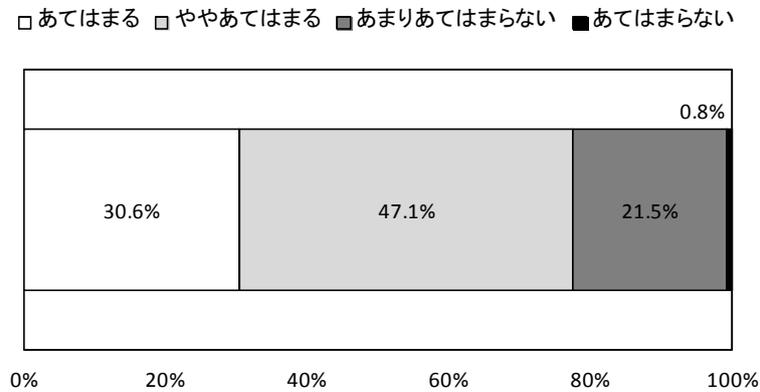


図2-1 子どもを早く寝かせるために工夫しているかどうか  
(母親, N=121)

わが子の就寝時刻を早めるために行っている工夫の内容としては、「部屋を暗くする」が 86.2% (81 名)と最も多く、次いで、「添い寝をする」が 58.5% (55 名)、「部屋を静かにする」が 55.3% (52 名)であった (図 2-2)。

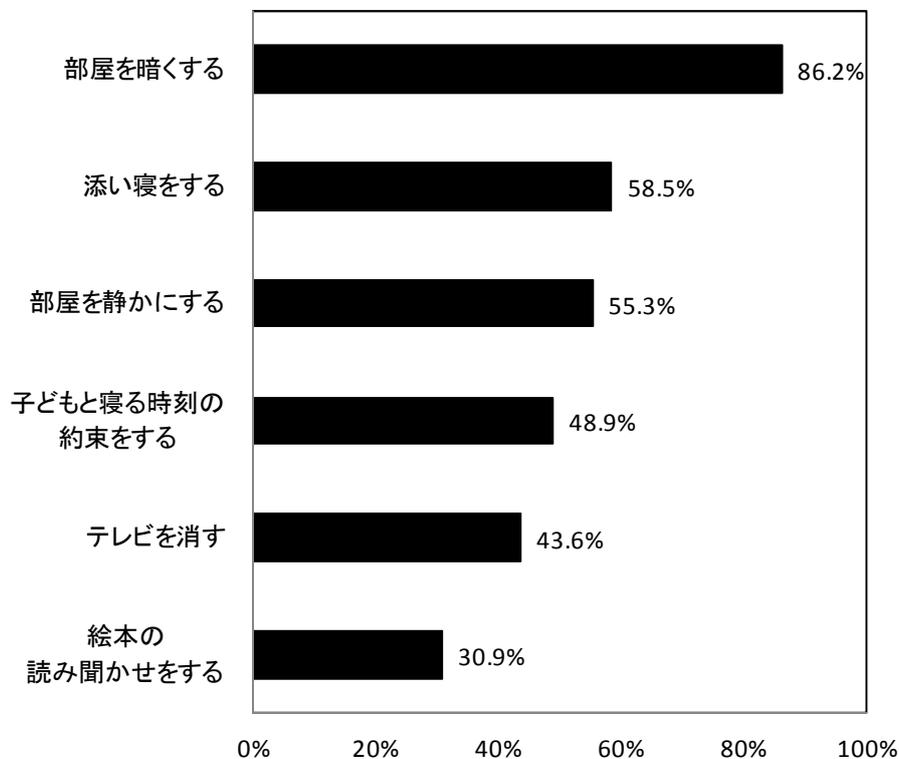


図2-2 子どもを早く寝かせるための工夫内容  
(母親, N=94, 複数選択)

#### 4) 就寝を早める工夫の有無別にみた生活実態調査結果

就寝時刻を早めるための工夫の有無別にみた、子どもの生活実態調査の結果から、「工夫あり(=あてはまる)」と答えた母親の子どもは、就寝時刻や起床時刻が「やや工夫あり(=ややあてはまる)」、「工夫なし(あまりあてはまらない, あてはまらない)」の子どもに比べて有意に早く、TV視聴時間も短い傾向にあった(表2)。

表2 就寝を早める工夫別にみた保育園5・6歳児の平日の生活時間(埼玉県所沢市) [平均値(標準偏差)]

群	項目	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	登園時刻	帰宅時刻	夕食開始時刻	入浴時刻	TV視聴時間
工夫あり (N=37)		21時15分 (31分)	9時間15分 (35分)	6時28分 (30分)	6時55分 (26分)	8時01分 (39分)	18時12分 (52分)	18時58分 (30分)	19時32分 (52分)	55分 (42分)
やや工夫あり (N=57)		21時45分 (28分) ***	9時間16分 (27分)	6時55分 (33分) ***	7時20分 (32分) **	8時16分 (36分)	18時13分 (55分)	19時08分 (31分)	19時54分 (49分)	1時間17分 (44分) **
工夫なし (N=27)		21時49分 (30分) ***	9時間04分 (24分)	6時48分 (28分)	7時11分 (28分)	8時13分 (25分)	18時09分 (46分)	19時10分 (30分)	19時51分 (61分)	1時間33分 (52分)
全体 (N=121)		21時37分 (33分)	9時間13分 (29分)	6時45分 (33分)	7時10分 (31分)	8時11分 (35分)	18時12分 (52分)	19時05分 (31分)	19時46分 (53分)	1時間14分 (47分)

\*\*\*: p<0.001, \*\*: p<0.01, \*: p<0.05

## 2. メディア視聴時間帯に関する母親の意識と子どもの生活実態

### 1) メディア視聴可能時間帯の設定の有無

わが子に対して、テレビやビデオ、DVDといったメディア視聴をしても良い時間帯を設定しているかどうかについて、「あてはまる」と答えた母親は19.0%(23名)、「ややあてはまる」が38.8%(47名)であった(図3-1)。

□あてはまる □ややあてはまる ■あまりあてはまらない ■あてはまらない

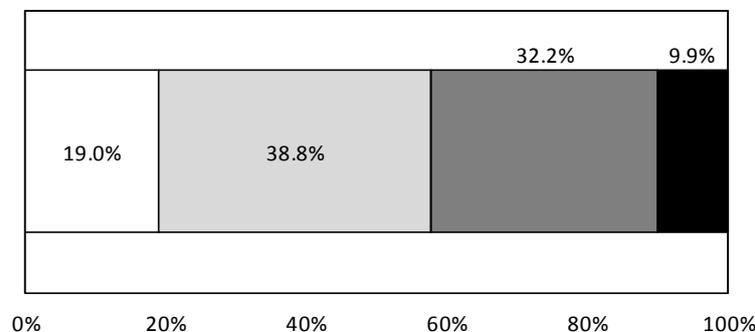


図3-1 子どものメディア視聴時間帯の決定の有無  
(保育園5・6歳児の母親, N=121)

そのうち、設定しているメディア視聴可能な時間帯の上限は、「午後8時まで」が22.3% (27名)、「午後9時まで」が28.1% (34名)、「午後9時過ぎ」が5.8% (7名)、無回答が1.7% (2名)、未設定が42.1% (51名)であった(図3-2)。

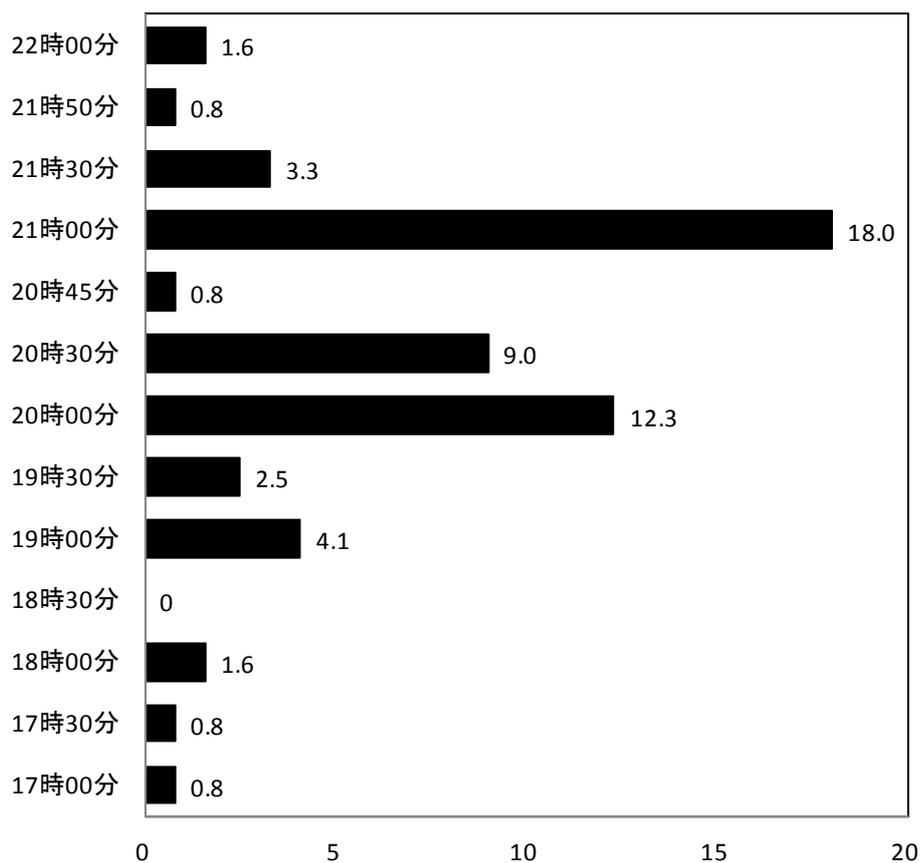


図3-2 母親の設定するわが子のメディア視聴時刻の上限時刻 (%)  
(保育園5・6歳児の母親, N=68)

## 2) 設定した就寝時刻別にみた保育園児の生活実態

母親の設定しているメディア視聴時刻の上限時刻別に、わが子の実際の生活時間を比較した結果、設定時刻が早い母親の子どもの方が、他の子どもに比べて生活時間が早い傾向にあり、上限時刻が「午後8時まで」の子どもの方が、「未設定」に比べて、就寝時刻と朝食開始時刻が5%水準で有意に早かった(表3)。

表3 母親が決めたテレビ終了時刻別にみた保育園5・6歳児の平日の生活時間(埼玉県所沢市) [平均値(標準偏差)]

群	項目	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	登園時刻	帰宅時刻	夕食開始時刻	入浴時刻	TV視聴時間
~20時 (N=27)		21時20分 (22分)	9時間18分 (26分)	6時36分 (32分)	6時55分 (31分)	8時04分 (37分)	18時06分 (37分)	18時57分 (22分)	19時37分 (38分)	59分 (41分)
~21時 (N=34)		21時39分 (25分)	9時間10分 (29分)	6時45分 (30分)	7時10分 (29分)	8時08分 (29分)	18時19分 (51分)	19時10分 (23分)	19時42分 (57分)	1時間09分 (38分)
21時~ (N=7)		21時54分 (21分)	8時間58分 (13分)	6時47分 (12分)	7時11分 (24分)	7時56分 (26分)	18時53分 (52分)	19時09分 (25分)	20時25分 (28分)	1時間16分 (37分)
未設定 (N=53)		21時41分 (40分)	9時間15分 (33分)	6時51分 (36分)	7時18分 (32分)	8時18分 (38分)	18時04分 (57分)	19時06分 (38分)	19時49分 (58分)	1時間25分 (55分)
全体 (N=121)		21時37分 (33分)	9時間13分 (29分)	6時45分 (33分)	7時10分 (31分)	8時10分 (35分)	18時12分 (52分)	19時05分 (31分)	19時46分 (53分)	1時間14分 (47分)

\*: p<0.05

## 考 察

幼児の睡眠について、正しい知識を有していない母親や親自身の生活が忙しく、就寝させたい就寝時刻はあるものの、遅らせざるを得ない母親の存在がうかがえた。わが子に規則正しい生活をおくらせるためには、保護者がわが子の生活時間を設定してあげることが大切であり、とくに、幼児期の子どもをもつ保護者は、わが子の健やかな成長にとっての規則正しい生活時間についての知識を有することが求められよう。

保育園児の母親121名のうち、わが子の就寝時刻を早める工夫について、「工夫あり」と答えた母親の割合が30.6% (37名)、「やや工夫あり」が47.1% (57名)となっていたことから、わが子の就寝時刻を早める工夫をしている母親が77.7%と、決して少なくないことを確認した。さらに、就寝時刻を早める工夫について、「工夫あり」と答えた母親の子どもの方が、「やや工夫あり」「工夫なし」と答えた母親の子どもよりも、就寝時刻が有意に早くなっており、工夫することの必要性がうかがえた。

母親がわが子の就寝時刻を早めるためにしている工夫の内容では、「部屋を暗くする」「部屋を静かにする」「テレビを消す」等の、子どもにとって寝やすい環境を整えてあげる環境面の工夫や、「子どもと添い寝をする」「子どもと寝る時刻の約束をする」「子どもに絵本の読み聞かせをする」といった、わが子に、直接、働きかけることで眠りを誘う工夫がみられた。つまり、直接的にせよ、間接的にせよ、保護者は、わが子の就寝時刻を促すために、「これから眠る」というメッセージとしての入眠儀式<sup>71)</sup>をしっかりと行うことの必要性が示された。

次に、わが子のテレビやビデオ、DVD等のメディア視聴時間の制限を設けている保護者は5割程度おり、その制限時間帯に関しては、「午後8時まで」が4割程度であり、「午後9時まで」を加えると9割程度となった。メディア視聴が可能な時間帯が早く設定されている子どもほど、降園後の生活時間が早い傾向にあったものの、全体的に大きな差が確認されなかったことは、幼児の生活時間が全体的に夜型化しているためだと推察された。先行研究より、メディア視聴時間の長い幼児ほど生活時間が夜型化しており、メディア視聴が幼児の生活にネガティブな影響を及ぼすこと<sup>48)49)</sup>が報告されているが、これらの調査・研究は、保育園児だけではなく幼稚園児をも含んだ対象となっていることから、このような結果が得られたことが考えられた。

いずれにせよ、過度なメディア視聴により夜型化しないように制限することも含め、規則正しい生活時間についての知識を保護者や子ども、また、地域・社会が理解し、積極的に実践していくことが求められよう。

## 結 論

埼玉県所沢市の公立保育園13園に通う5・6歳児の母親121名を対象として、わが子の就寝時刻やテレビ・ビデオ・DVD視聴時間帯の設定やわが子を早く寝かせるための工夫状況について調べた結果、

- (1) わが子の就寝時刻を決めている母親は91.8%(111名)おり、そのうち、21時前に設定している母親は39.7%(44名)であった。
- (2) 母親の設定している就寝時刻の早い子どもは早寝早起きの生活を送っており、就寝時刻を設定していない母親の子どもは、遅寝遅起きの生活実態となった。
- (3) わが子の就寝時刻を早める工夫をしている母親は37名(30.6%)おり、工夫している保護者の子どもの方が、その他の子どもに比べて、平均就寝時刻が30分程度早かった。
- (4) わが子のメディアの視聴可能時間帯の制限を設けているかどうかについて、「あてはまる」と答えた母親は19.0%(23名)、「ややあてはまる」が38.8%(47名)であった。また、上限時刻について、「午後8時まで」が22.3%(27名)、「午後9時まで」28.1%(34名)、「午後9時過ぎ」が5.8%(7名)、「未設定」が42.1%(51名)であった。
- (5) 母親の設定しているメディア視聴時間帯別に、わが子の実際の生活

時間を比較した結果、「午後 8 時まで」の子どもの方が、「未設定」に比べて、就寝時刻と朝食開始時刻が有意に早かった ( $p < 0.05$ )。

以上より、わが子に規則正しい生活を送らせるためには、保護者がわが子の就寝時刻を設定してあげることや、幼児に必要なとされる健康的な生活時間についての知識を有することが求められた。とくに、就寝時刻を早めるためには、各家庭で工夫した入眠儀式を行うことが有効であることを確認した。

## 第 6 節 保育園児の園内活動の実態(研究区)

### 目 的

本研究では、保育園児の日中の活動内容と身体活動量の記録を通して、近年の保育園児の園内活動の実態を把握することとした。

そして、得られた結果から、子どもたちが抱える問題点を見だし、その問題改善のための方策と具体的な保育・育児実践のあり方を検討して、子育てや保育・教育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようとした。

### 方 法

2010年5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309名を対象として、各園ごとに設定した平日5日間の日中の身体活動量(歩数)を測定し、あわせて、対象児の測定日における保育内容を記録した。

身体活動量の測定には、Kenz ライフコーダ PLUS (スズケン)を用いて、登園した午前9時～降園前の午後4時までを測定した(写真1)。また、ライフコーダは調査者の指示のもと、園児の腰部に装着することをクラス担任に依頼し、あわせて、ライフコーダに慣れるよう、測定開始日の2日前から園児に装着してもらい活動してもらった。

なお、子どもたちの身体活動量をより詳しく見るために、歩数の多い順から4群に分けてそれぞれの平均値を算出した。

### 結 果

#### 1. 日中の活動内容

日中の活動内容を調べた結果、動的な活動として、園庭あそび・運動会の練習・散歩・田畑での収穫・リズムあそび・プールあそび等が行われていた。静的な活動内容としては、誕生会・クッキング・話し合い・制作活動などであった(表1)。

#### 2. 日中の身体活動量

日中の身体活動量(平均値)は、天気や活動内容によってバラツキがあり、

最小歩数は平均 1145 歩、最高歩数は平均 12145 歩であった。

### 3. 群別にみた身体活動量の平均値

それぞれの園の各測定日において得られた歩数を、多い順に並べ替え、多い順から 4 群に分けてそれぞれの平均値を算出した結果、歩数の最も多い群では、平均 1555 歩～13378 歩、2 番目は 1190 歩～12559 歩、3 番目は 1000 歩～11749 歩、4 番目が 758 歩～10689 歩となった。



写真 1 Kenz ライフコーダー Plus

表1 保育園の日中の活動内容と身体活動量

園名	調査日(曜日)	活動内容		園内(9:00~16:00)の身体活動量(歩)				
		動的な内容	静的な内容	平均値(標準偏差)	上位1/4	上位2/4	上位3/4	上位4/4
A保育園 (N=26)	5月26日(水)	園庭あそび	誕生会	6326(1420)	8196	6775	5684	4649
	5月27日(木)	—	クッキング、誕生会、話し合い	5939(1584)	7902	6571	5318	3963
	5月28日(金)	散歩	誕生会	7467(1539)	8810	8151	7251	5655
	5月31日(月)	太鼓の練習、園庭あそび	—	3707(1540)	5481	4091	3102	1859
	6月1日(火)	園庭あそび	話し合い	4034(1638)	6510	3810	3148	2668
B保育園 (N=25)	5月26日(水)	園庭あそび	話し合い	3620(1033)	5029	3880	3177	2393
	5月27日(木)	散歩、屋内あそび	—	12145(1084)	13378	12559	11749	10689
	5月28日(金)	屋内あそび、園庭あそび	誕生会	5720(1620)	7736	6143	5260	3741
	5月31日(月)	散歩、園庭あそび	—	10553(1684)	12275	11322	10154	8461
	6月1日(火)	園庭あそび	話し合い	6697(1758)	8854	7172	6069	4693
C保育園 (N=20)	5月25日(火)	屋内あそび	—	8753(1079)	10103	9331	8178	7399
	5月26日(水)	屋内あそび	—	3007(577)	3638	3194	2854	2177
	5月28日(金)	園庭あそび	制作(絵画)、誕生会	4851(1387)	6575	5135	4449	3248
	6月1日(火)	太鼓の練習、園庭あそび	—	5046(1294)	6677	5550	4095	3557
	6月2日(水)	園庭あそび、誕生会	—	5329(1332)	7164	5555	4758	3837
D保育園 (N=29)	6月16日(水)	屋内あそび、プールあそび	—	2806(1009)	4067	3319	2524	1493
	6月17日(木)	園庭あそび、プールあそび	制作(壁画)	3239(1373)	5305	3389	2602	1956
	6月18日(金)	園庭あそび、太鼓の練習、プールあそび	—	4047(1126)	5636	4196	3562	2849
	6月21日(月)	太鼓の練習、園庭あそび、プールあそび	—	3533(1273)	5022	4085	3206	2386
	6月22日(火)	太鼓の練習、園庭あそび、プールあそび	—	4656(2005)	7348	4550	3593	2587
E保育園 (N=27)	6月16日(水)	園庭あそび	制作(運動会の道具)	6623(2175)	9232	7161	6189	4085
	6月17日(木)	園庭あそび、プールあそび	制作(壁画)	2440(589)	3239	2536	2219	1786
	6月18日(金)	じゃがいも掘り、プールあそび	—	4068(1017)	5272	4428	3718	2652
	6月21日(月)	プールあそび、買い物(カレー作り)	—	4849(2889)	9103	5609	3365	2212
	6月22日(火)	太鼓の練習、プールあそび	—	4973(1608)	7097	5210	4292	3292
F保育園 (N=17)	6月16日(水)	園庭あそび	制作(おみこし)	6155(1339)	8023	6515	5893	4656
	6月17日(木)	園庭あそび、太鼓の練習、プールあそび	—	5630(1823)	8354	6263	4465	4024
	6月18日(金)	プールあそび	クッキング	4859(1817)	7509	4885	3856	3185
	6月21日(月)	園庭あそび、プールあそび	誕生会	4729(2675)	8280	4922	3444	2271
	6月22日(火)	園庭あそび、プールあそび	制作(絵画)	4540(1990)	7299	3979	3236	2957
G保育園 (N=20)	6月30日(水)	太鼓あそび、プールあそび	—	4036(1154)	5556	4147	3709	2788
	7月1日(木)	夏祭りの予行練習	—	4543(1688)	6480	5290	3680	2265
	7月2日(金)	夏祭りの予行練習	—	4906(1295)	6540	5040	4347	3388
	7月5日(月)	リズムあそび、園庭あそび	—	4957(1304)	6630	5432	4330	3436
	7月6日(火)	—	制作あそび、交通訓練	4778(1686)	6851	5601	4144	2468
H保育園 (N=27)	6月30日(水)	太鼓の練習、プールあそび	園庭整備	3610(774)	4085	3884	3175	3365
	7月1日(木)	太鼓の練習、プールあそび	—	4100(880)	5260	4388	3849	2944
	7月2日(金)	夏祭りの練習、プールあそび	—	4439(1148)	5770	5120	3949	2884
	7月5日(月)	プールあそび	おみこし製作	4381(1747)	6502	4858	3570	2286
	7月6日(火)	太鼓の練習、プールあそび	おみこし製作	5710(1347)	7496	5792	5163	4390
I保育園 (N=20)	6月30日(水)	園庭あそび、屋内あそび、プールあそび	—	1145(324)	1555	1190	1000	758
	7月1日(木)	園庭あそび、プールあそび	—	5026(2016)	7677	5304	4138	2476
	7月2日(金)	園庭あそび、太鼓の練習	—	4584(1329)	6367	4806	3795	3065
	7月5日(月)	プールあそび	制作(染物)	4072(1472)	6200	4430	3262	2509
	7月6日(火)	太鼓の練習	制作(染物)	1789(1039)	3243	1797	1145	764
J保育園 (N=27)	7月12日(月)	園庭あそび	制作(絵画)	4131(1485)	5939	4626	3709	2932
	7月13日(火)	—	製作(花火)、話し合い	4211(1795)	6442	4997	3785	2547
	7月14日(水)	園庭あそび	—	4956(1316)	6728	5271	4413	3414
	7月15日(木)	園庭あそび、プールあそび	—	3910(1358)	5819	4019	3182	2406
	7月16日(金)	プールあそび	クッキング	2866(1007)	4276	3148	2375	1702
K保育園 (N=14)	7月22日(木)	野菜の収穫、プールあそび	クッキング	2883(771)	3771	3274	2940	1843
	7月23日(金)	リズムあそび、プールあそび	—	3706(773)	4651	4046	3658	2785
	7月26日(月)	園庭あそび、プールあそび	—	4871(1047)	6401	5188	4406	3538
	7月27日(火)	プールあそび	—	4177(1408)	6052	4716	3575	2386
	7月28日(水)	プールあそび	—	4275(1195)	5989	4513	3912	3086
L保育園 (N=28)	7月22日(木)	プールあそび	誕生会	5817(1989)	8555	6098	4801	3814
	7月23日(金)	リズムあそび、プールあそび	—	3907(1082)	5312	4324	3440	2562
	7月26日(月)	園庭あそび、プールあそび	—	5976(1862)	8637	6139	5180	4075
	7月27日(火)	野菜の収穫、園庭あそび、プールあそび	—	5648(1794)	7948	5856	4629	3861
	7月28日(水)	園庭あそび、プールあそび	—	4712(1435)	6871	4944	4063	3055
M保育園 (N=29)	7月22日(木)	屋内あそび、プールあそび	—	2304(933)	3366	2734	2070	1044
	7月23日(金)	園庭あそび、プールあそび	—	2933(1117)	4258	3387	2361	1538
	7月26日(月)	リズムあそび、プールあそび	—	2893(1608)	4913	2811	2377	1469
	7月27日(火)	プールあそび	話し合い	2026(1162)	3219	1976	1497	1213
	7月28日(水)	リズムあそび、プールあそび	—	2879(653)	3686	3031	2580	2086
全体平均				4638(1811)	6433	4961	4056	3116

## 考 察

午前9時～午後4時までの身体活動量(歩数)において、全体平均が、健康指標として求められる8000歩以上<sup>22)</sup>の歩数を超えた日が、調査期間中の5日間に1日以上あった園は13園中2園しかなかった。また、各園で得られた歩数の上位4分の1の平均値をみると、8000歩を超えた日が調査期間中に1日も無かった園が7園あったことから、所沢市においても、日中の身体活動量の少ないことが、実態として示された。

さらに、1日の歩数を多い順に4等分したうち、最も低い4番目の群の平均値が、午前中に求められる4000歩<sup>22)</sup>にも達していない日が、調査期間中に4日以上あった園が10園あり、今後の子どもたちの体力のますますの低下が懸念された。

先行研究より、普段活発ではない幼児ほど、活動的な保育内容にすることで、運動量の増加が期待できることや、幼児期の子どもたちの運動量の確保および、運動習慣の育成のためには、保育者の子どもたちへの働きかけの必要性<sup>72)</sup>が求められよう。

つまり、保育者にとって、保育所内における保育内容の見直しや子どもたちへの働きかけの工夫をしていくことが、今後、大いに求められるといえよう。あわせて、各家庭では、休日に、子どもたちがダイナミックに動くことのできる近隣の公園や広場に積極的に連れていくことで、子どもの身体活動を促すことができ、その結果、園での自発的な活動につながるものと期待した。

## ま と め

2010年5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309名を対象として日中の身体活動量(歩数)と保育内容を記録した結果、

(1)日中の身体活動量の平均値は4638歩±1811歩と極めて少なく、園ごとに見ると、その幅は1145歩～12145歩であった。

(2)子どもたちの体力低下に歯止めをかける運動実践が、園と各家庭が連携して行っていくことが急務である。

## 第 7 節 保育園児の生活実態の現状

第 4 章においては、埼玉県所沢市の公立保育園 13 園に通う保育園 5・6 歳児とその保護者を対象として、生活実態に関する 1 週間の継続調査を行い、保育園児の生活実態を継続的に捉えることとした。あわせて、母親の生活実態や就労状況、また、わが子の生活に対する意識についても調査し、母子間における生活実態の関連性について分析することとした。そして、近年の保育園児のさらなる生活課題を模索し、その改善策を考えた。

第 2 節の調査で得られた結果からは、保育園児の平日の平均就寝時刻が午後 9 時 30 分程度と遅いことや、平均起床時刻が午前 6 時 40 分程度と早いこと、また、その結果、平均睡眠時間が 9 時間程度となり、平日の睡眠状況は遅寝早起きの超短時間睡眠となっていることを確認した。これは、第 3 章で確認した多くのサンプルを用いた生活実態調査の結果よりも、さらに夜型化した生活実態が浮き彫りとなり、子どもたちの脳や自律神経機能の低下への懸念がさらに大きくなった。その他にも、起床時刻と就寝時刻ともに、土曜日が最も遅くなっていることも確認し、近年の日本社会では、平日の睡眠時間の不足分を週末の休みの日に補うような曜日感覚を、幼児期から経験していることが推察された。あわせて、就寝時刻が 1 週間を通して、一貫して 21 時を過ぎており、曜日による大きな差がみられなかったことから、起床時刻を遅らせることによって睡眠時間を確保している現状も確認された。これまで、就寝時刻を遅らせる誘因として、夕食の開始時刻が報告されていたが、本章の調査結果から、入浴時刻や帰宅時刻においても、就寝時刻を遅らせる一因となっている可能性が示された。また、幼児期の子どもの生活実態において、平日は母親の生活時間との間に強い関連性があり、休日は父親・母親それぞれの生活実態と関連し合うことも確認された。

つまり、本調査より、保育園 5・6 歳児の生活実態は、平日・土曜日・日曜日といった曜日ごとに異なっていること、また、就寝時刻は一貫して遅く、その遅れを起床時刻を遅らせることで補っていることが明らかとなった。

第 3 節では、連続した平日 5 日間の生活記録から、母親の就労の「ある日」と「ない日」ごとに生活時間の比較・分析を行い、母親の就労の「ある日」では、夜間の睡眠時間が 9 時間に満たない超短時間睡眠児の割合が 5 割程度確認された。また、母子ともに、母親の就労の「ある日」の方が

「ない日」に比べて、帰宅後の生活時間が遅くなっているが、起床から登園までの朝の生活時間は早くなっていたことから、母親の就労のある日には、幼児期の子どもの生活が母親の生活の影響で夜型化してしまっている可能性のあることと、あわせて、朝の生活時間も早くさせており、子どもの生活を遅寝早起き型にさせている可能性が考えられ、その結果、9時間未満の超短時間睡眠を経験させていることが懸念された。

また、母親の就労の「ある日」においては、母子ともに各生活時間相互の関連性が確認されたが、就労の「ない日」においては、母子ともに、生活時間相互の関連性がほとんどなかったことから、保育園児とその母親の生活時間は、母親の就労の「ない日」であっても、就労の「ある日」と同様の生活時間で活動している可能性が推察された。あわせて、子どもと母親の生活要因相互の関連性から、母親の就労の「ある日」においては、母親と子どもの生活時間が複雑に関連し合っていたが、「ない日」では、各生活時間毎にのみ関連し合っており、近年の保育園児の生活時間は、母親の生活時間に合わせる傾向にあったことがうかがえた。

さらに、保育園児の帰宅後のテレビ視聴時間において、母親の仕事が「ない日」では、2時間以上のテレビ視聴をしている子どもが36.4%と、「ある日」に比べて多い反面、仕事の「ある日」では、1時間未満の子どもの割合が多かったことから、仕事の「ある日」では、帰宅後の短い時間の中で、母親はわが子の夕食や入浴を済ませて就寝を促すのに対して、仕事の「ない日」においては、夕食や入浴と、あわせて、テレビ視聴時間を多く設けることで、仕事の「ある日」の就寝時刻と同時刻に寝かしつける、といった実態が考えられた。

第4節においては、朝食の摂取状況別に母子の生活時間を分析し、母子の朝食摂取状況の関連性を調査した結果、連続した平日5日間の朝食摂取状況から、毎日の朝食を毎朝「よく食べた(摂取群)」と答えた保育園児は117名中71名(60.7%)であり、「少し食べた」「食べなかった」と答えた日が調査した5日間で1日でもあった「非摂取群」の保育園児は46名(39.3%)であった。また、「摂取群」の子どもの母親の方が、「非摂取群」の子どもの母親に比べて毎朝の朝食を「よく食べた」と答えた割合が有意に多く、母子間における朝食摂取状況に関連性のあることを確認した。とくに、朝食を毎朝摂取している「摂取群」の子どもの方が「非摂取群」の子どもの母親に比べて、生活時間が有意に早かったことや、「摂取群」の子どもの母親の方が、「非摂取群」の子どもの母親に比べて、起床時刻が早いこ

とを確認した。

次に、第5節においては、母親のわが子の就寝時刻やテレビ・ビデオ・DVDといったメディア視聴時間についての、母親の意識と生活実態との関連性について調べた。その結果から、わが子の就寝時刻を決めている母親は121名中111名(91.8%)おり、そのうち、21時前に設定している母親は44名(39.7%)であったことや、その設定時刻の早い子どもの方が、早寝早起きの生活を送っていること、また、就寝時刻を設定していない母親の子どもは遅寝遅起きの生活実態となっていることを確認した。さらに、わが子の就寝時刻を早める工夫をしている母親は121名中37名(30.6%)おり、工夫している保護者の子どもの方が、工夫していない母親の子どもより就寝時刻が平均30分程度早かったことから、忙しい中でも、就寝時刻を設定することや入眠儀式をしたり、工夫をしたりすることで、わが子に早めの就寝を促している母親のいることを確認した。

また、わが子のメディア視聴の制限を設けているかどうかについて、「あてはまる」と答えた母親は121名中23名(19.0%)、「ややあてはまる」が47名(38.8%)であり、「あてはまる」「ややあてはまる」と答えた70名の母親が設けている時間帯に関しては、「午後8時まで」が27名(22.3%)、「午後9時まで」が34名(28.0%)、「午後9時過ぎ」が7名(5.8%)、「未設定」が51名(42.1%)であった。母親の設定しているメディア視聴時間帯別に、わが子の生活時間を比較したところ、「午後8時まで」に制限している母親の子どもの方が、「未設定」の子どもに比べて就寝時刻と朝食開始時刻が有意に早かったものの、調査対象児の生活が全体的に遅寝早起き、短時間睡眠の生活実態となっており、大きな違いはみられなかった。

さいごに、第6節では、近年の保育園児の日中の身体活動量(歩数)と園内活動に着目し、その実態を調査した。その結果から、午前9時～午後4時までの身体活動量(歩数)の平均値において、健康指標として求められる8000歩以上の歩数を超える園が少なかったことや、さらには、各園の園児から得られた歩数の上位4分の1の平均値においても、8000歩を超えた園が少なかったことから、日中の身体活動量の少ないことが実態として示された。さらに、歩数の少ない子どもたちの1日の歩数においては、健康指標として午前中に求められる4000歩にも達していないことが確認され、今後子どもたちの体力のますますの低下が懸念されたことから、園の先生方は、日中に活動的な保育内容にすることや、子どもたちへの働きかけをすることが必要であろう。あわせて、各家庭では、休日に、子どもたち

がダイナミックに動くことのできる近隣の公園や広場に積極的に連れていくことで、子どもの身体活動を促すことができ、その結果、園での自発的な活動につながるものと期待した。

以上のことから、第4章では、1週間を通した母親と子どもの生活実態を調査し、あわせて、母親のわが子の生活に対する意識や園内活動について分析して得られた結果から、保育園児の生活実態について、これまで知られていなかったことが明るみになった。とくに、保育園児の夜型化した生活実態が深刻化していること、また、保育園児の生活は曜日ごとに異なることや、母親の就労状況や意識、心がけ等でも変わってくることも新たに確認された。

## 第5章 総合考察

### 第1節 本研究の結果のまとめ

本研究をまとめるにあたり、各章で得られた研究結果や研究知見を再確認することとする。

第1章においては、子どもの生活実態に関する日本や諸外国における研究動向を示した。諸外国においては、遅寝の子どもほど集中力が無く、日中の活動に集中できていないこと等が言われてはいたが、幼児期の子どもを取り上げた研究は少なかった。日本においては、幼児期の子どもを対象とした研究はされており、近年の日本の子どもの生活実態が夜型化していることが幼児期から確認された。

夜型化した生活実態から、日本の子どもたちの集中力や気力、体力などが低下していることが言われており、このような生活課題が数多く報告されているものの、日本の取り組みとしては成人期以降の大人を対象にしたものが実施されてはいるものの、幼児への対策としては国や行政レベルではなく、個人や団体に任せている現状にあった。また、幼児期の子どもを対象とした多くの調査・研究にみられることとして、サンプル数が少ないことや、幼稚園児と保育園児を区別せずに分析していることが問題点として挙げられた。

第2章では、第1章で調べた日本や諸外国の研究動向から、これまで行われてきた幼児の生活実態に関する研究の課題を以下の4点にまとめた。まず、①幼児期の子どもの生活実態について、近年、夜型化が顕著な保育園児に対する調査・分析が、年齢や性別に、十分にされていないこと。また、②保育園に通う幼児を対象とした、多くのサンプルを用いた大規模な調査が少なく、あわせて、十分な分析がされていない。そして、③生活実態を1度きりのアンケート調査によって、断続的に調査しているものが多く、継時的な変化が見られていない。さらには、④保護者の生活実態が子どもの生活実態に与える影響についても十分に吟味されていない、といった4点が課題として取り上げた。

第3章では、近年、その生活リズムの乱れが言われている保育園児の生活実態に関する広域調査を行い、多くのサンプルを用いて、年齢別、性別に生活実態を把握し、その課題を見いだした。その結果、近年の保育園児

の夜型化した生活実態が浮き彫りとなったとともに、そのような乱れた生活実態の中でも、規則正しい睡眠実態の保育園児や、朝食をしっかりと食べている保育園児ほど、規則正しい生活をおくれていることが確認された。とくに、乱れた生活をおくる子どもは保護者からみても朝から眠そうであり、生活実態に関しても自律起床できていなかったり、起床時の機嫌が悪かったり、基本的な生活リズムを獲得できていないことが確認された。

第4章では、埼玉県所沢市の保育園5・6歳児を取り上げて、第3章で行った1度きりのアンケート調査だけでは十分に調査することのできなかった、曜日毎の生活実態の違いや保護者の生活実態が子どもの生活実態に及ぼす影響などについて分析することとした。

その結果、平日の平均就寝時刻が午後9時30分程度と遅いことや、平均起床時刻が午前6時40分程度と早いこと、また、そのため、平均睡眠時間が9時間程度となり、平日の睡眠状況は遅寝早起きの超短時間睡眠となっていることを確認し、多くのサンプルを用いた生活実態調査の結果よりも、さらに夜型化した生活実態が浮き彫りとなった。さらには、起床時刻・就寝時刻ともに、土曜日が最も遅くなっていることを確認し、あわせて、就寝時刻では1週間を通して曜日による大きな差がみられなかったことや、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の開始時刻以外にも、入浴時刻や帰宅時刻との関連についても示すことができた。

また、幼児期の子どもの生活について、平日は母親の生活時間との間に強い関わりがあることや、休日は父親・母親それぞれの生活実態と関連し合うことを確認した。とくに、母親の生活実態や就労の有無が、わが子の生活時間と強く関わりをもつことが示され、母親の就労の「ある日」の方が「ない日」に比べて、帰宅後の生活時間が遅くなり、起床から登園までの朝の生活時間は早くなっており、母親の就労が幼児期の子どもの生活を遅寝早起き型にさせている可能性が考えられ、その結果、9時間未満の超短時間睡眠を経験させていることが懸念された。また、保育園児の生活実態は母親の就労の「ない日」であっても、就労の「ある日」と同じ様な生活時間で過ごしている可能性が推察された。とくに、母親の仕事が「ない日」では、2時間以上のテレビ視聴をしている子どもが、「ある日」に比べて多い反面、仕事の「ある日」では、平均テレビ視聴時間が1時間未満の子どもが多かった。これらのことから、仕事の「ない日」においては、仕事の「ある日」に比べて早く帰宅しても、テレビの視聴時間を多く設け

ることで、仕事の「ある日」の就寝時刻と同時刻に寝かしつける、といった実態が考えられた。

次に、母親のわが子の生活に対する意識とその実態を、1週間連続して調査した結果、朝食を毎日「よく食べた」と答えた保育園児の母親においても、朝食を毎日「よく食べた」と答えた割合が有意に多く、母子の朝食摂取状況に関連性のあることを確認した。さらに、母親のわが子の就寝時刻やテレビ・ビデオ・DVD視聴時間に対する意識と、わが子の生活実態との関連性について調べた結果から、就寝すべき時刻やメディア視聴を止めるべき時刻を早く設定している母親の子どもの方が早寝早起きの生活を送っていること、また、就寝時刻を設定していない母親の子どもは遅寝遅起きの生活実態となっていることを確認した。あわせて、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の方が、就寝時刻が平均30分程度早くなっており、忙しい中でも、就寝時刻を設定することや早めの就寝を促す工夫をしたりすることで、わが子の就寝時刻を早めさせている母親のいることを確認した。このような傾向は、メディア視聴についても同様の結果が得られるものと考えていたが、近年の幼児期の子どもは、全体的に遅寝早起き短時間睡眠の生活実態となっており、大きな違いはみられなかった。

さいごに、保育園児の日中の身体活動量(歩数)と園内活動に着目し、その実態を調査した結果から、子どもたちの身体活動量が少なくなっていることを確認した。そのため、園の先生は、日中に活動的な保育内容にすることや、子どもたちへの働きかけをすることが必要であることや、あわせて、各家庭では、休日に子どもたちがダイナミックに動くことのできる近隣の公園や広場に積極的に連れていくこと等が求められることを述べた。

## 第2節 保育園児の生活実態を改善するための提言

本研究で行った、多くのサンプルを用いた広域調査と、保育園児とその保護者を対象に実施した1週間の継時的な調査によって得られた結果から、近年の保育園児の生活実態を詳細に把握することができ、あわせて、これまでの研究からは導き出されなかった研究知見を得ることができた。

そこで、得られた調査結果や知見をもとに、今後、保育園児の生活実態を改善するための提言をしたいと思う。

## 1. 子どもの生活実態調査の実施と分析

第1章や2章でも述べたように、これまでの調査・研究では、幼稚園や保育園を区別せずに、また、年齢や性別ごとの比較・分析を十分に行ってこなかったように感じる。本報告で行った広域調査ではとくに、保育園だけを抽出し、年齢別や性別にそれぞれの生活実態の違い、もしくは共通点を導き出したことにより、保育園児をもつ保護者や、その子どもたちに保育を提供する保育者の方々にとって有益な指標となり得る情報を得ることができたであろう。

生活実態についての、より詳細な研究知見を得るためには、県や市町村、園単位で調査を実施することも必要であろう。実際に、日本各地で、子どもたちの生活実態調査が行われ、その地域の子どもたちの生活実態が詳細に把握されており、得られた結果から生活課題を見つけ、その地域ででき得る取り組みが実践されている。

これらの調査を実施するためには、保育園や幼稚園などの現場、また、保護者や保育者の理解や協力が無くては実施できない。そのためにも、国や地域、メディア等は、近年の子どもの乱れた生活実態と、それに伴う子どもたちの心身へのネガティブな影響について、その深刻さにもっと注目し、警鐘を鳴らす必要性があるのではなかろうか。

調査を行う際は、研究者がその調査グループに入ることも必要であり、研究者が参加することで、綿密な調査計画が立てられ、調査がスムーズに遂行されるであろう。また、得られた結果を、より詳細に分析することで、新たな生活課題や改善策も得られるであろう。

忘れてはならないこととして、少子高齢社会の日本にとって、女性の社会進出がさらに加速することが大いに考えられるため、今後、幼児期の子どもの生活実態を調査・分析する際には、国や企業、地域などの子育て支援対策にも目を向けて、より包括的に子どもや保護者の生活を考えていく必要がある。

## 2. 保護者と子どもの生活実態調査の実施と分析

本調査の結果より、近年の保育園児の生活実態は保護者の生活時間に引っ張られる形で夜型化しており、とくに、母親の生活実態や就労状況、また、母親のわが子の生活に対する意識や考えが、子どもの生活実態に影響を及ぼす可能性が示された。そのため、保育園児だけの生活実態を調査す

ることは、生活実態の把握や、その課題を見いだすためには有益ではあるものの、その原因を模索するためには不十分であり、保護者に対する調査をも行う必要性があった。

これらの調査を実施するためには、上記したことと同様に、保育園や幼稚園などの現場、また、保護者や保育者の理解や協力はもちろんのこと、国や地域、また、メディア等による、近年の子どもたちの乱れた生活実態に関する情報の継続した提示が必要不可欠である。

### 3. 規則正しい生活についての教育や指導の実施

近年の核家族化や著しい夜型社会により、規則正しい生活についての知識を有していない保護者や、忙しい毎日により、知識はあっても実践できていない家庭の多いことが予想される。また、就労状況によっては、子どもを早く寝かすことが時間的に不可能な家庭や、毎朝、子どもを早く起床させざるを得ない家庭も考えられる。しかしながら、本調査の結果から、帰宅後の生活を早める工夫をしたり心がけたりすることで、わが子の生活実態を規則正しい生活に近づける家庭が多くあったのも事実である。このことから、規則正しい生活についての知識や、不規則な生活実態による子どもの心身へのネガティブな影響についての知識を有することの大切さが確認されたとともに、その知識を基にした生活を、実践することの必要性が示された。

保護者に対する、規則正しい生活についての教育や指導は、子どもの通う園で実施することが現実的であろう。さらに、各家庭ごとに生活水準や子育てへの意識、また、生活リズムに関する知識などの異なることが予想されるため、育児をしながら働いている保護者の方々に対する、働きかけや対話を通して、日本の幼児期の子どもを育てる家庭の現状を、より詳細に知ることが求められよう。このような草の根運動が実を結び、地域や社会全体が周知し、実践していく風土を作っていくことが求められるのではないだろうか。そのためには、国や企業には、子どもを育てながら育児実践する父親や母親に対する理解を深めてもらうことや、そのためのルール作りを求めたいところである。

また、これから大人になる子どもに対しての、教育や指導は必要不可欠である。そのためには、園だけではなく、小学校や中学校、高校を通して、生活リズムの大切さについて話し合う機会や呼びかけを行うことが求められよう。

## VI. 文 献

- 1) 本保恭子・中居麻有・前橋 明：子どもの健康な発達と子育て環境，子どもの健康福祉研究 2， pp. 3-26， 2004.
- 2) 前橋 明：保育園児の生活実態調査(2009年報告)，食育学研究 Vol.5 No.1， pp.69-91， 2010.
- 3) 全国子どもの健康実態調査委員会：小学校児童の生活実態－2009年度報告， pp.77-100， 2010.
- 4) 全国子どもの健康実態調査委員会：中学校生徒の生活実態－2009年度報告， pp.101-115， 2010.
- 5) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について：文部科学省ホームページ， [ttp://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/asagohan/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm)
- 6) 健康日本 21 ホームページ：  
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/index.html>
- 7) Stenhammar C・Sarkadi A・Edlund B：The role of parents' educational background in healthy lifestyle practices and attitudes of their 6-year-old children， Public Health Nutrition 10， pp.1305-1313， 2007.
- 8) Karin A・Kerry L・Dowda M・Maria J：Validation and Calibration of the Actical Accelerometer in Preschool Children， Medicine & Science in Sports & Exercise 38， pp.152-157， 2006.
- 9) Ikeda T・Aoyagi O：Testing the causal relationship between children's motor ability and lifestyle: How does life rhythm influence physical activity and motor ability?， 発育発達研究 42， pp.11-23. 2009.

- 10) Arboledas GP, Alarcon MC · Gonzalez GM, Rosello AL · Salort MM : Habits and problems with sleep from 6 to 14 years in the valencian community, View own children, ANALES DE PEDIATRIA 74(2), pp.103-115, 2011.
- 11) Canet T : Sleep-wake habits in Spanish primary school children, SLEEP MEDICINE 11(9), pp.917-921, 2010.
- 12) Ong LC · Yang WW · Wong, SW · alSiddiq F · Khu YS : Sleep habits and disturbances in Malaysian children with epilepsy, JOURNAL OF PAEDIATRICS AND CHILD HEALTH 46(3), pp.80-84, 2010.
- 13) Westerlund L · Ray C · Roos E : Associations between sleeping habits and food consumption patterns among 10-11-year-old children in Finland , BRITISH JOURNAL OF NUTRITION 102(10) , pp.1531-1537, 2009.
- 14) Russo PM · Bruni O · Lucidi F · Ferri R · Violani C : Sleep habits and circadian preference in Italian children and adolescents, JOURNAL OF SLEEP RESEARCH 16(2), pp.163-169, 2007.
- 15) BaHammam A · AlFaris E · Shaikh S · Bin Saeed : Prevalence of sleep problems and habits in a sample of Saudi primary school children, ANNALS OF SAUDI MEDICINE 26(1), pp.7-13, 2006.
- 16) Silva, TA · Carvalho, LBC · Silva, L · Medeiros, M · Natale, VB · Carvalho, JEC · Prado, LBF · Prado, GF : Sleep habits and starting time to school in Brazilian children , ARQUIVOS DE NEURO-PSIQUIATRIA 63(2B), pp.402-406, 2005.
- 17) Liu XC · Liu LQ · Wang RZ : Bed sharing, sleep habits, and sleep problems among Chinese school-aged children, SLEEP 26(7), pp.839-844, 2003.

- 18) Tremaine RB・Dorrian J・Blunden S : Measuring sleep habits using the Sleep Timing Questionnaire: A validation study for school-age children, SLEEP AND BIOLOGICAL RHYTHMS 8(3), pp.194-202, 2010.
- 19) Cladellas R・Chamarro A・Badia MD・Oberst U・Carbonell X : Effects of sleeping hours and sleeping habits on the academic performance of six- and seven-year-old children: A preliminary study, CULTURA Y EDUCACION 23(1), pp.119-128, 2011.
- 20) Raphaelle Reine Lydie van Litsenburg・Waumans R C・Gerrit van den Berg・Rainoud J.B.J Gemke : Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study, EUROPEAN JOURNAL OF PEDIATRICS 169(8), pp.1009-1015, 2010.
- 21) Ods T・Maher C・Blunden S・Matricciani L : Normative Data on the Sleep Habits of Australian Children and Adolescents, SLEEP 33(10), pp.1381-1388, 2010.
- 22) 前橋 明 : 近年の保育園児の身体活動量と睡眠との関係, 保育と保健 14(2), pp. 24-28, 2008.
- 23) 前橋 明 : 近年の子どもたちが抱える3つの問題, こころのオアシス 6(62), pp. 18-20, 2008.
- 24) 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 63(5), pp. 516-523, 2004.
- 25) 泉 秀生・前橋 明 : 神奈川県の子どもたちの生活実態とその課題, 食育学研究 3, pp. 1-33, 2008.
- 26) ベネッセ次世代育成研究所 : 幼児の生活アンケート  
[http://www.benesse.co.jp/jisedaiken/research/research\\_13.html](http://www.benesse.co.jp/jisedaiken/research/research_13.html)

- 27) 特例社団法人日本小児保健協会：平成 22 年度幼児健康度調査 速報  
版：小児保健研究 70(3)，pp.448-457，2011.
- 28) 松村京子：児童の生活リズムに関する研究（第 3 報）－母と子の生活  
リズム－，日本家庭科教育学会誌 36(1)，pp.81-85，1993.
- 29) 服部伸一・足立 正：幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後  
のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性，小児保健研究 65(3)，  
pp.507-512，2006.
- 30) 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 67(3)，pp.504-512，2008.
- 31) 服部伸一・嶋崎博嗣・足立 正・三宅孝昭：曜日別にみた幼稚園児の  
生活時間について，小児保健研究 66(6)，pp.840-846，2007.
- 32) 全国実態調査委員会：幼児の生活実態－2009 年度報告－，食育学研究  
5，pp.36-76，2010.
- 33) 泉 秀生：地域別・季節別にみた保育園児の生活状況，子どもの健康  
福祉研究 5，pp.19-22，2006.
- 34) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島の幼児の運動に関する研究，  
幼児体育学研究 1(1)，pp.3-14，2007.
- 35) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島幼児の健康福祉に関する研  
究（Ⅰ）－石垣島の幼児の生活実態とその課題－，食育学研究 2(1)，  
pp.32-42，2007.
- 36) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島幼児の健康福祉に関する研  
究（Ⅱ）－夕食時刻を早める知恵集め調査（その 1）－，食育学研究  
2(1)，pp.43-51，2007.

- 37) 木屋まどか・前橋 明：幼児の睡眠の補完に関する研究－保育現場でできる内容の検討－，食育学研究 2(1)，pp.52-62，2007.
- 38) 泉 秀生・奥富庸一・前橋 明：幼児期の健康福祉に関する研究－保育園に通う5歳児の生活時間と朝の排便状況－，食育学研究 2(1)，pp.63-65，2007.
- 39) 牧野千絵・前橋 明：石川県における幼児の生活課題に関する研究，食育学研究 2(1)，pp.66-73，2007.
- 40) 前橋 明：保育園児の健康福祉に関する研究，保育と保健 12(1)，pp.31-35，2006.
- 41) 所沢市：健康日本 21 所沢市計画，2006.
- 42) 高知新聞：土佐の教育改革 10 年 成果は上がったのか〈下〉，2006 年 9 月 10 日.
- 43) 北陸中日新聞：園児の夜型広がる(石川県社会福祉協議会)，2007 年 5 月 24 日.
- 44) 神奈川県保育士会：平成 18 年度保育内容研究会報告書，2007.
- 45) 大森豊緑・前橋 明：最新健康科学概論，朝倉書店，pp.110-117，2005.
- 46) 前橋 明・石井浩子・渋谷由美子・中永征太郎：幼稚園児ならびに保育園児の園内生活時における疲労スコアの変動，小児保健研究 56(4)，pp.569-574，1997.
- 47) 渋谷由美子・石井浩子・前橋 明・中永征太郎：幼児期の健康管理に関する研究－(2)朝の登園前の生活実態について－，運動・健康教育研究 8(1)，pp.79-82，1999.

- 48) 服部伸一・足立 正：幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連，小児保健研究 65(3), pp. 507-512, 2006.
- 49) 栗谷とし子・吉田由美：幼児のテレビ・ビデオ視聴時間，ゲーム時間と生活実態との関連，小児保健研究 67(1), pp. 72-80, 2008.
- 50) 国土交通省 HP：  
[http://www.mlit.go.jp/report/press/city10\\_hh\\_000056.html](http://www.mlit.go.jp/report/press/city10_hh_000056.html)
- 51) Sekine, M., Yamagami, T., Hamanishi, S., Handa, K., Saito, T., Nanri, S., Kawaminami, K., Tokui, N., Yoshida, K., Kagamimori, S., : Parental obesity, lifestyle factors and obesity in preschool children: results of the Toyama Birth Cohort study, J. Epidemiol 12, pp.33-39, 2002.
- 52) Sekine, M., Yamagami, T., Handa, K., Saito, T., Nanri, S., Kawaminami, K., Tokui, N., Yoshida, K., Kagamimori, S., : A dose-response relationship between short sleeping hours and childhood obesity : results of the Toyama Birth Cohort study, Child Care Health Dev. 28, pp.163-170, 2002.
- 53) 神山 潤：子どもの睡眠 眠りは脳と心の栄養，芽ばえ社，pp.6-11, 2003.
- 54) 相馬範子：生活リズムでいきいき脳を育てる 子育ての科学 98 のポイント，合同出版，pp.8-18, 2009.
- 55) 神山 潤：眠りの科学と子どもの眠り④ 睡眠衛生の基本ー夜ふかしの問題点ー，pp.1101-1107, 小児科臨床 Vol.58 No.6, 2005.
- 56) 前橋 明：子どものからだの異変とその対策，体育学研究 49 (3), pp. 1-13, 2004.

- 57) Amy R. Wolfson・Mary A. Carskadon : Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents, Child Development Vol.69 No.4 , pp. 875-887, 1998.
- 58) 二木 武・帆足英一・川井 尚・庄司順一 : 新版 小児の発達栄養行動－摂食から排泄まで／生理・心理・臨床－, 医歯薬出版株式会社, pp. 211-214, 1995.
- 59) 健康・栄養情報研究会 : 国民健康・栄養の現状－平成 18 年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－, 第一出版, p. 67, 2009.
- 60) 徳村光昭・南里清一郎・関根道和・鏡森定信 : 朝食欠食と小児肥満の関係, 日本小児科学会雑誌 108(12), pp. 1487-1494, 2004.
- 61) 文部科学省 : 子どもの体力向上のための総合的な方策 (答申), 2002, [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm)
- 62) 松村京子 : 児童の生活リズムに関する研究 (第 4 報)－朝型・夜型と学習状況－, 日本家庭科教育学会誌 37(2), pp. 75-81, 1994.
- 63) 春木 敏・川端徹朗 : 小学生の朝食摂食行動の関連要因, 日本公衆衛生誌 52, pp. 235-245, 2005.
- 64) 松村京子 : 児童の生活リズムに関する研究 (第 3 報)－母と子の生活リズム－, 日本家庭科学会誌 36(1), pp. 81-85, 1992.
- 65) 前橋 明・泉 秀生 : 保育園幼児の生活実態 2007 の考察, 幼少児健康教育研究 15(1), pp. 21-31, 2009.
- 66) 泉 秀生・前橋 明 : 幼児の生活実態に関する考察－保育園児の朝食欠食と生活要因との関連－, 運動健康教育研究 18(1), pp. 17-27, 2010.

- 67) 泉 秀生・前橋 明：朝の排便状況別にみた保育園 5, 6 歳児の生活実態, 保育と保健 15(2), pp.64-68, 2009.
- 68) 前橋 明：輝く子どもの未来づくりー健康と生活を考えるー, 岡山県, 明研図書, pp.92-93, 2008.
- 69) 片岡あゆみ・原田健次・奥田豊子：生活リズムの形成と基本的生活習慣の自立に向けての取組み, 食育学研究 1(1), pp.46-47, 2006.
- 70) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会：「子どもとメディア」の問題に対する提言, 日本小児科医会会報 27, pp.7-10, 2004.
- 71) 神山 潤：眠りの科学と子どもの眠り③ 子どもによく見る睡眠関連病態, 小児科臨床 58(5), pp.909-915, 2005.
- 72) 菊池 透・山崎 恒・亀田一博・樋浦 誠・仁科正裕・内山 聖：保育所における保育士の働きかけと運動量との関連, 小児保健研究 61(3), pp.470-474, 2002.

## 謝 辞

私が、「子どもの生活実態」をテーマに研究を始めてから、早いもので約7年の歳月が経とうとしております。そして、この度、1つの論文としてまとめることができました。今までの大学生活や研究生活を思い返すと、決して、私1人だけの力でまとめあげられた論文ではなく、これまでに、実に多くの方々のご指導、ご協力を頂いてきました。

早稲田大学人間科学学術院の町田和彦教授には、私の主査を引き受けて頂き、多くの貴重なご助言と温かいご指導を頂きました。博士課程より、町田先生にご教授を頂き、得られたデータに対する多角的な捉え方や考え方を学ばせて頂き、大変、勉強になりました。有難うございました。

また、早稲田大学人間科学学術院の前橋明教授には、学部時から修士課程を経て、博士後期課程に至るまで、実に9年間に渡ってご指導頂きました。お忙しい中にも関わらず、朝も晩も平日も休日も関係なく、沢山の時間を指導に割いて頂き、研究のイロハはもちろんのこと、研究者として、教育者として、また、1人の人間としての振る舞い方や礼儀作法、事務処理方法などを教えて頂きました。有難うございました。

早稲田大学人間科学学術院の辻内琢也先生は、副査を引き受けて下さり、貴重なご指摘と温かい励ましを頂きました。辻内先生から頂いた叱咤激励は、次への発展のために大変参考になりました。有難うございました。

ここでは書き表せませんが、実に多くの先生方をはじめ、早稲田大学町田研究室、前橋研究室の皆様、また、多くの先輩・後輩・友人からも沢山のご協力や温かい励ましを頂きました。皆さんからの温かいご支援のお陰でここまで努力を続けて来られました。有難うございました。

また、多くの時間を割いて調査に快くご協力いただいた、保育園児とその保護者、関連の先生方に心より感謝申し上げます。皆様のご協力が無ければ、私の研究は成り立ちませんでした。有難うございました。本調査の結果を踏まえ、今後も調査・研究に勤しみ、子どもたちの健やかな成長に寄与する知見を得ることで、皆様への感謝に代えさせて頂きたいと思っております。

最後になりましたが、私の研究に対して、陰ながら大きな支援をしてくれた両親をはじめ、家族のみんなに感謝申し上げます。

2011年1月吉日

泉 秀生