

早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

概要書

幼児の生活と余暇時間の過ごし方

および健康管理上の課題

Problems of the living conditions and the way of
leisure time choices of young children

2021年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

b 高橋 昌美

TAKAHASHI, Masami

研究指導担当教員： 前橋 明 教授

はじめに

これまでに実施されてきた幼児の生活習慣の調査研究^{1~2)}をみると、幼児の抱える健康管理上の問題点として、就寝時刻の遅さ、睡眠時間の短さ、朝食摂取量の減少、テレビ・ビデオの過度な視聴と運動不足などが報告されてきた。幼児から高校生までの余暇時間³⁾を年齢別に調べたところ、テレビ・パソコン等の平均使用時間は、中学3年生までは性差がみられなかったが、高校1~2年生では、女子の使用時間の長いことが明らかとなった。健康や体力づくりのために、運動の確保が必要不可欠であるが、今日、成長期にある幼児たちは、テレビやパソコン、携帯端末などの静的な活動に多くの時間を費やし、運動不足になっている。これら健康面の問題は、わが国において何年頃から、また、何歳頃から生じているのか、季節や地域の違いがあるのかを知り、あわせて、幼児の生活の中で多くの時間を占めるテレビ・ビデオ視聴や外あそび等の余暇時間の過ごし方とその変化を分析したいと考えた。さらに、健康指標として、朝の自律起床ができ、機嫌が良く、疲労症状の訴えない幼児の生活条件を、多くのデータをもとに検討することにより、幼児が朝の活動を早く開始でき、1日を生き生きと過ごすことができる生活状況が見いだせ、その知見を一般化できるのではないかと考えた。しかし、早くスタートできる生活条件(生活時間、余暇活動)について、全国的に調査し、多量のデータの蓄積のもとに検討された研究はなされていない。

そこで、本研究では、幼児の生活と余暇時間の過ごし方および健康管理上の課題(2009~2018年度)の整理と分析をすることとした。10年間の幼児の平均的な生活実態(全体)の把握、年度別、四季別、地域別、体型別に幼児の生活特徴と余暇活動の関係性を見いだすことと、朝の活動を早く開始できる幼児(自律起床、朝の機嫌良好、朝の疲労の訴え無し)の生活条件と余暇活動との関係を見いだすことを目的とした。つまり、幼児の生活習慣と余暇活動との関係を分析することで、幼児が健康的な生活を送るための方策を探ることとした。

方 法

早稲田大学の前橋研究室が、広域で収集した2009~2018年度までの10年間の保育園幼児105,536人の生活習慣調査の結果を、年度ごと、四季(I期:4月~6月、II期:7月~9月、III期:10月~12月、IV期:1月~3月)ごと、地域(北海道・東北地方、東北地方を除く本州、四国・九州地方)ごと、体型ごとに整理し、幼児の生活習慣の実態と子どもたちの抱える健康管理上の問題点を見いだした。そして、朝の活動を早く開始できる幼児の生活条件と余暇活動との関係性を分析した。あわせて、今後の問題改善策を検討し、提案していくこととした。

統計処理は、SPSS(ver.20)を用いて、年齢と生活時間、ならびに、年齢と余暇時間の人数割合の差をみるためにクロス集計ならびに、 χ^2 検定を実施した。また、生活時間の平均値の差をみるために、t検定を行い、比較した。そして、生活時間相互の関連性を分析するため、ピアソンの相関係数(r)を算出し、0.1%水準で、2変量の間に中程度以上の相関のあるもの($|r| \geq 0.3$)を抽出した。

倫理的な配慮として、本研究を通して個人が特定されず、任意であることを保護者へ説明し、調査への協力の同意が得られた対象の調査結果を用いて、分析した。なお、本研究の実施にあたっては、早稲田大学の倫理審査(許可番号:2018-HN031)を経て、調査研究を実施し、集計・分析を行った。

結 果

- 10年間の幼児全体において、22時以降の就寝児は、性を問わず1割~3割の範囲でいた。また、帰宅後のあそびで最も多かったのは、男児では、1歳児、2歳児で「乗り物のおもちゃ」であり、3歳児~6歳児は「テレビ・ビデオ視聴」であった。一方、女児では、1歳児で「絵本・本読み」が最も多く、2歳児・3歳児では「ままごと」、4歳~6歳児「お絵かき」であった。
- 年度別にみると、22時以降就寝の幼児は、男女ともに2016年度(約10%)を除いて約3割いた。テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している幼児は、男女ともに約2割~3割おり、10年間で顕著な差はみられなかった。
- 四季別にみると、22時以降就寝の幼児は、I期・II期・III期では男女ともに、3割程度おり、IV期は男児で約3割~5割、女児で約3割~4割いた。I期・II期の平均就寝時刻は、5歳の男女児ともに、2018年度を除いて21時30分~21時40分の範囲であり、III期は21時20分~21時40分の範囲で、IV期は21時30分~21時50分の範囲と、I期からIV期になるにつれて就寝時刻が遅くなっていった。また、テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している幼児は、I期で男女ともに1~4割ほど、II期では男児で1~3割、女児で1~4割いた。III期・IV期は男女ともに1~3割いた。
- 地域別にみると、22時以降就寝の幼児は、男女ともに、本州において3割以上、四国・九州地方では2009年度~2018年度では1歳・2歳児の男児を除いて、この10年を通して約3割~5割いた。テレビ・ビデオ視聴時間が長くなる中で、とくに長い2時間を超えて視聴している幼児の割合は、全地域において、男女ともに2割以上おり、地域差はみられなかった。
- 体型別にみると、22時以降就寝の幼児の割合は、標準体型の幼児で5.9%(1歳男児)~29.3%(5歳男児)いた。やせすぎの幼児では12.8%(1歳男児)~40.7%(3歳男児)、ふとりすぎの幼児では7.9%(1歳男児)~47.7%(5歳男児)いた。
- 全体の幼児と早いスタートをしている幼児の平均就寝時刻を比較すると、全体の幼児は21時05分(1歳男・女児)~21時29分(3歳・4歳・6歳男・女児)、早いスタートをしている幼児は20時48分(1歳女児)~21時09分(6歳男児)であり、早いスタートをしている幼児の方が17分~20分早かった。また、平均夕食時刻を比較すると、全体の幼児は18時37分(1歳男・女児)~18時49分(6歳女児)であり、早いスタートをしている幼児は18時27分(3歳女児)~18時38分(6歳女児)であったことから、早いスタートをしている幼児の方が10分~11分早いことを確認した。平均起床時刻は全体の幼児が6時43分(1歳男児)~6時56分(3歳・4歳・6歳女児)、早いスタートをしている幼児が6時28分(4歳男児)~6時42分(6歳女児)であり、早いスタートをしている幼児の方が14分~15分早かった。

考 察

10年間の保育園幼児の就寝時刻をみると、3～6歳の男女児はともに3割が22時以降に就寝する夜型の生活を送っており、帰宅後のあそび内容は、男女ともに静的な活動が多かった。保育園幼児は、保護者が働いているために帰宅が夕方から夜の場合が多く、降園すると、友だち(人)との交流や運動量の確保が難しい現状を考慮すると、保育園内生活時間内で幼児の運動量を増やす、園側の理解と協力が大いに必要になってくるであろう。

年度別では、2009年度にはすでに遅寝の夜型生活になっていることを確認した。ほとんどの世帯でモバイル機器を保有しており⁴⁾、それらのモバイル機器が家庭へ普及することにより、子どもたちはそれらの機器を使って一人で、しかも長時間遊ぶことができ、これが遅寝の幼児が増える一因になると推察した。

四季別に、22時以降就寝の5歳児の人数割合をみると、I期からIV期に向かうにしたがい、増加した。冬は気温が低くなり、たくさん運動をしても汗をかきにくく、夏場よりも運動量を確保しやすい⁵⁾ため、短日期のIV期にこそ、戸外でからだをしっかりと動かし、心地よい疲労感を得て、早く寝ることへつなげる契機にする必要がある。テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している幼児については、男・女ともに、四季別の違いはみられず、1割～4割いた。ただし、テレビ・ビデオの平均視聴時間をみると、IV期はI期・II期・III期と比べて視聴時間が長いことを確認した。また、幼児が毎日を元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝食の摂取が大切であり、季節にかかわらず実践することが必要である。また、保護者は、季節により生活のリズムが異なる内容(就寝時刻、テレビ・ビデオ視聴時間)のあることを知り、毎日の健康的な生活リズムづくりを工夫する必要がある。

地域別に幼児の生活状況をみると、遅い就寝が全国的な傾向であったことから、地域に関わらずに早く寝ることの大切さを保護者へ伝えていくだけでなく、夜に就寝しやすいからづくりや環境づくりを園や家庭で行っていくことが求められよう。また、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えている幼児は、地域に関わらず多いことを確認したことから、今後も全国的にテレビやビデオをみる静的で対物的な活動が続き、子どもたちのからだの心肺機能が高まらない状態になっていくのではないかと懸念した。

体型にかかわらず、22時以降に就寝する遅寝の幼児が多かったことから、夜型化の生活を防ぐ⁶⁾には、就寝時刻を早めること、そのためには、「午後の戸外でのあそび時間を増やして、心地よい疲れを誘発させること」、「だらだらと夜遅くまでテレビやビデオを見せないこと」が大切と考えた。

10年間の対象児の中から、1日を快くスタートしている幼児の多くは、早寝・早起き(21時前就寝・7時前起床)をしていることを確認した。10年間の幼児全体の平均生活時間と快いスタートをしている幼児の平均生活時間を比較した結果、平均就寝時刻は、快いスタートの幼児の方が17分～20分早く、平均夕食開始時刻は10分～11分早かったことから、全体的に就寝時刻を20分、夕食開始時刻を10分程度、早めることにより、翌朝は15分程度早く起きることができ、朝の活動を快く開始することにつながるものと推察した。しかし、朝、家庭において「毎朝、排便をする」幼児は、1割～2割しかいなかったことから、良い生活状況下の幼児においても、今日では、排便を促すための食分量や食事内容の乏しさ、運動量の少なさがあるのではないかと懸念した。また、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝の疲労症状の訴えがない3条件が整った幼児は、テレビやビデオ視聴を2時間以内に抑えている幼児の多いことも確認した。高橋ら⁷⁾が実施した、2017年の保育園幼児の調査結果と比較すると、3条件が整った幼児は、テレビ・ビデオ視聴のコントロールができていることがわかった。幼児たちの健やかな成長のために大切なこととして、夜間には、光刺激や音刺激のあるテレビやビデオ等の視聴を控え、静かで暗さのある就寝しやすい環境を整えること、保育園へ協力を呼びかけて、保育の中で日中の運動を行ってもらうこと、家庭では夕食時刻を早め、21時までには幼児を寝かせることが大切である。今後、さらに快いスタートの3条件が整った形で、毎日を元気に過ごすことができる幼児が増えていくためには、保護者へ早寝・早起き(21時前就寝・午前7時前起床)の大切さを継続して伝えていくことに加えて、夕食の開始を10分早めるとともに、テレビやビデオにかわる日中の運動や戸外あそびの充実を図ることと、朝の排便のために食分量を増やし、食事内容の質を高めることを推奨していきたい。

ま と め

2009～2018年度までの10年間の保育園幼児105,536人の生活習慣調査を行い、幼児の生活習慣や余暇時間の過ごし方の実態を把握し、幼児の抱える健康管理上の問題点を見いだした。その結果、(1)10年間：22時以降に就寝する幼児が3割もおり、生活の夜型化が進んでいた。また、帰宅後のあそび内容は、男女ともに静的な活動が多かった。(2)年度別：2009年度には、すでに遅寝の夜型生活になっていた。(3)四季別：テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している幼児は、男女とも常に2割程度いた。(4)地域別：遅い就寝が全国的な傾向であった。また、テレビ・ビデオを2時間を超えて視聴している幼児は、地域に関わらず2割程度いた。(5)体型別：標準体型・やせすぎ・太りすぎの幼児において、22時以降に就寝している幼児が約3割ずついた。(6)朝を快くスタートする幼児は、10年間の幼児全体の平均生活時間と比較して、就寝時刻が早く、睡眠時間が長く、夕食時刻が有意に早いという違いがみられたものの、あそび時間や外あそび時間などの余暇時間には顕著な違いはみられなかった。

文 献

- 1)前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生・長谷川 大：高知県における子どもの生活実態と課題，食育学研究3(2)，pp.52-67，2008.
- 2)高橋昌美・前橋 明：保育園幼児の降園後の余暇時間の過ごし方とその課題，レジャー・レクリエーション研究85，pp.11-22，2018.
- 3)高橋昌美・前橋 明：子どもの余暇時間の過ごし方の実際と課題－3歳から高校生までの余暇時間の過ごし方の違いを比較して－日本幼児体育学会第11回大会，pp.80-81，2015.
- 4)総務省：情報機器の保有状況，平成30年版情報白書，
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd252110.html> (2020年3月9日閲覧)。
- 5)前橋 明：日本幼児体育学会ニュースレター13(1)，pp.1-16，2020.
- 6)前橋 明：食べて、動いて、よく寝よう！幼児が生き生きする3つの法則，食育学研究8(1)，pp.3-16，2013.
- 7)高橋昌美・前橋 明：保育園幼児の余暇時間の過ごし方とその課題，子どもの健康福祉教育研究27，pp.69-81，2017.