

## &lt;原著&gt;

〔近畿医療福祉大学紀要〕  
Vol.10 (2)67~75 (2009)

## 1ヵ月の体験保育児と在園児の生活習慣の比較

日坂歩都恵<sup>1)</sup>, 井上 裕子<sup>2)</sup>, 坂根美紀子<sup>3)</sup>

## A Comparison of the Lifestyles of Children Who Have One-Month Trial Experiences at Nursery-Schools and Regular Nursery-School Children.

Hozue HISAKA<sup>1)</sup>, Hiroko INOUE<sup>2)</sup>, Mikiko SAKANE<sup>3)</sup>

## Abstract

Recently nursery-school administrators have been requested not only to manage conventional early-childhood care and education at nursery schools, but also to attempt to include children who are currently being taken care of by their parents at home. It is important that nursery-school teachers understand the actual conditions of children's lifestyles and support them, taking effective practices of early-childhood care and education into consideration.

In this research, we investigated the lifestyles of children who have only had a one-month trial experience at nursery schools (i.e. trial nursery-school children) in comparison to those of regular nursery-school children. The subjects were the parents of 73 trial- and 74 regular nursery-school children in Hyogo Prefecture.

The research was conducted from June to November in 2007. Questionnaires were distributed to the subjects by nursery school staff.

As a result, we discovered that the bedtimes of both the trial nursery-school children and the regular nursery-school children were usually late. Furthermore, a shortage of sleep and inadequate sleep rhythm were found. However, the regular nursery-school children were more highly motivated and had better appetites than the trial nursery-school children.

In conclusion, we argue that it is important for children to get up and go to bed early and at consistent times.

Also, the parents of trial nursery-school children need to devise sufficient amounts of quality children's activities appropriate to their children's developmental process in order to promote increased incentive and appetite.

**Key words** : Nursery-School, Trial Nursery-School Children, Regular Nursery-School Children, Lifestyle  
保育園、体験保育児、在園児、生活習慣

---

1) 近畿医療福祉大学 (Kinki Health Welfare University) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1996-5  
2) 津田このみ保育園 (Tsuda Konomi Nursery University) 〒672-8079 姫路市飾磨区今在家6丁目133  
3) 神戸親和女子大学 (Kobe Shinwa Women's University) 〒651-1111 神戸市北区鈴蘭台北町7-13-1

## 1. 研究目的

近年、核家族や少子化が進み、地域のつながりも希薄化する中で、従来一般的であった親族や近隣の支援や助言が得られにくくなり、親が孤立感・不安感・負担感の中で子育てに向き合う場面が増加している。

特に、「国民生活基礎調査の概況」(2005年)<sup>1)</sup>によれば、児童のいる世帯の母の仕事の有無では、「仕事なし」が40.2%となっている。末子でみれば、0歳児では71.6%、末子5歳児では、43.0%と末子の年齢がさがるほど「仕事なし」の割合が高くなる傾向がある。つまり、末子の年齢が低いほど、母親が子育てに専念している現状にあることは、働いている母親への支援も当然必要であるが、在宅で子育てしている母親への支援も緊急度が高まっている。

少子化対策<sup>2)</sup>として、国は「すべての子育て家庭に社会が責任をもつ」という具体策である「エンゼルプラン」を1995年度より実施し、2005年度からは「次世代育成支援対策推進法」に基づき、市町村や都道府県、事業主等の行動計画が実行に移された。また、保育園は、児童福祉法第48条の3の規定を踏まえ、地域の住民に対して、保育に関する情報の提供や乳幼児の保育に関する相談・助言を行うように努めなければならないと示している<sup>3)</sup>。

つまり、保育園は、その園に通っている子どもの保育(在園児保育)やその保護者の支援だけにとどまらず、地域に在宅している親子をも含めた子育て支援に取り組むことが求められている。

保育園では、地域の子育て家庭に対する子育て支援の事業として、1ヵ月の体験保育を実施している。

厚生労働省「乳幼児栄養調査」(2005年)<sup>4)</sup>

は、4歳児未満の親を対象に「起床・就寝時刻」をみると、依然として午後10時以降に就寝する子どもが3人に1人の割合で高く、「朝食習慣」は、就寝時刻が10時以降で欠食がみられる子どもの割合が高かった。子どもの生活時間や生活リズムが不規則になっていることを明らかにしている。

生田<sup>5)</sup>は、「幼児・児童の発育期に幼児・児童の体の発育発達と健康の保持増進にとって1日の体の周期リズムを整えることが重要である」と指摘している。1日の周期リズムは、体温や血圧、睡眠-覚醒、摂食、ホルモン、酸素活性などが関係しているため、子どもの規則正しい生活習慣の形成に向けた保育士や保護者の対応が必要である。

本研究では、子どもの生活習慣を調査し、1ヵ月の体験保育児(体験児と略す)と在園児の生活習慣の比較を考察し、子どもの生活状況の実態把握と改善を検討することを研究目的とした。

## 2. 研究方法

兵庫県内の私立保育園2園の1ヵ月の体験児73名(2歳児の男児23名、女児19名 3歳児の男児18名、女児13名)と在園児74名(2歳児の男児15名、女児16名 3歳児の男児25名、女児18名)、計147名の保護者を対象に、平成19年6月~11月にかけて、園を通じて調査用紙を配布し、数日後、記入された用紙を園で回収した。その結果、回収率は、体験児の保護者が91.25%、在園児の保護者が74.00%であった。

調査項目の内容は、起床方法、起床・就寝時刻、睡眠時間、朝食の有無、嫌いな食品、食欲の有無、遊びの場所、意欲の有無、1日のテレビ視聴時間、夕食のテレビ視聴の有無など、主に生活に関する内容であった。

なお、アンケート調査のデータの集計・分析は、Excel 統計及び SPSS を使用した。統計処理については、差の平均値の t 検定と  $\chi^2$  検定を用いた。なお、全項目の平均値の検定は性差が認められず、衣服の着脱以外の項目は年齢差が認められなかったため、全対象児 147名を一括して統計処理を行った。

### 3. 結果と考察

#### 1. 体験児と在園児の睡眠の平均値

今回調査を行なった保育園の生活習慣を表 1 に示した。

体験児の 1 日の平均起床時刻は午前 7 時 35 分 ± 48 分、平均就寝時刻午後 9 時 46 分 ± 53 分、平均睡眠時間は、9 時 48 分 ± 47 分、平均テレビ視聴の終了時刻は午後 7 時 41 分 ± 89 分、平均寝つく時間は 33 分 ± 19 分であった。

在園児は、1 日の平均起床時刻は午前 7 時 05 分 ± 37 分、平均就寝時刻午後 9 時 35 分 ± 39 分、平均睡眠時間は、9 時 28 分 ± 42 分、平均テレビ視聴の終了時刻は午後 8 時 02 分 ± 68 分、平均寝つく時間は 24 分 ± 11 分であった。

体験児と在園児の 1 日の起床時刻・就寝時刻・睡眠時間・テレビ視聴の終了時刻・寝つく時間の比較を行ったところ、起床時刻 ( $p < 0.001$ )、睡眠時間 ( $p < 0.01$ )、寝つく時間 ( $p < 0.001$ ) に有意な差が認められた。

したがって、体験児は在園児よりも、平均起床時刻が 30 分遅く、平均睡眠時間は、20 分長く、平均寝つく時間は 9 分遅いことが確認された。

体験児は、在園児に比べ、登園時刻が午前 10 時で遅く、起床時刻も影響していると推察される。また、体験児は、昼間、戸外で体を動かす遊びが在園児より少なく、室内によるテレビの視聴時間が長い傾向にあり、夜、すぐに寝つきにくい子どもが多いと考えられ

る。

したがって、体験児は、戸外の活動量を増やし、1 日のテレビは視聴時間を短くし、早寝・早起きすることが大切である。この生活リズムは休日でも守ることが必要であろう。

表 1 体験保育児と在園児の睡眠の平均値と標準偏差

項目	体験保育児(n=73)		在園児(n=74)		t検定
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
起床時刻	午前7時35分	±48分	午前7時05分	±37分	***
	午後9時46分	±53分	午後9時35分	±39分	
睡眠時間	9時間48分	±47分	9時間28分	±42分	**
視聴終了時刻	午後7時41分	±89分	午後8時02分	±68分	
寝つき	33分	±19分	24分	±11分	***

$p < 0.05^*$   $p < 0.01^{**}$   $p < 0.001^{***}$

表 2 体験保育児と在園児の生活習慣の分布

項目	体験保育児		在園児		$\chi^2$ 検定	
	n	%	n	%		
起床方法	1人で起きる	50	69	26	35	**
	1人で起きる時もある	12	16	26	35	
	時々起こす	9	12	14	19	
	いつも起こす	2	3	8	11	
起床時刻	午前6時台	10	14	17	23	**
	午前7時台	33	45	52	71	
	午前8時台	23	32	4	6	
	午前9時台	7	10	1	1	
就寝時刻	午後8時台	7	10	7	10	*
	午後9時台	35	48	39	53	
	午後10時台	17	23	26	35	
	午後11時台	14	19	2	3	
睡眠時間	8時間	10	14	10	14	*
	9時間	26	36	44	60	
	10時間	31	42	16	22	
	11時間	6	8	4	5	
朝食	必ず食べる	53	73	54	73	
	大体食べる	11	15	12	16	
	食べないことがある	9	12	8	11	
	食べない	0	0	0	0	
嫌いな食品	ない	7	10	16	22	
	少しある	46	63	38	51	
	5品目以上ある	13	18	17	23	
	10品目ある	7	10	3	4	
食欲	よく食べる	23	32	33	45	*
	どちらかというと食べる	27	37	32	43	
	あまり食べない	16	22	4	5	
	小食である	7	10	5	7	
遊び場所	戸外遊びが多い	14	19	24	32	
	戸外・室内両方で遊ぶ	53	73	47	64	
	室内遊びが多い	6	8	3	4	
意欲	意欲が旺盛ある	28	38	39	53	**
	どちらかと旺盛	33	45	30	41	
	あまり旺盛でない	12	16	5	7	
1日のテレビ視聴時間	1時間未満	5	7	6	9	*
	1時間以上2時間未満	31	43	46	65	
	2時間以上3時間未満	24	33	15	21	
	3時間	13	18	4	6	
夕食のテレビ視聴	見ない	18	31	22	30	**
	時々見る	26	45	28	38	
	いつも見る	14	24	24	32	

$p < 0.05^*$   $p < 0.01^{**}$

#### 2. 体験保育児と在園児の生活習慣

##### (1) 睡眠

「起床方法」の比率は、図 1、表 2 によ

ると、「1人で起きる」体験児は69%で最も高く、在園児は35%で低かった。「いつも起こす」体験児は3%で、在園児は11%であった。「起床方法」は、両者に有意な差が認められた ( $p<0.01$ )。

在園児は、体験児より「親に起こしてもらう」子どもが多かった。つまり、自ら起床できにくいのは、睡眠時間が短いと考えられる。

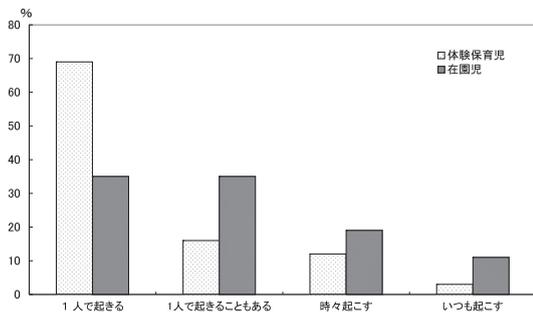


図1 起床方法

「起床時刻」の比率は、図2、表2によると、在園児は「7時台」は71%で、体験児は45%であった。在園児の「8時間以降」は7%で、体験児42%であった。「起床時刻」については、両者に有意な差が認められた ( $p<0.01$ )。

すなわち、在園児は、体験児にくらべると、起床時刻が「午前7時頃まで」が94%で良好であった。

前橋<sup>6)</sup>は、午前7時前に起床している

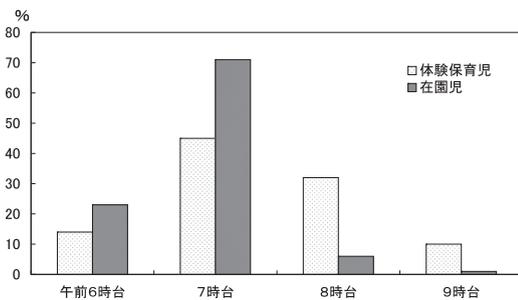


図2 起床時刻

子どもの身体状況が健康的であることを明らかにしている。つまり、子どもが午前9時頃からの活動にスムーズに入っていくためには、午前7時頃までに起床していることが望ましいと考えられる。

「就寝時刻」の比率は、図3、表2によると、両者とも「午後9時台」が最も高かった。「午後10時以降」に就寝する体験児は42%で、在園児は38%で、両者とともに遅寝の傾向があった。「就寝時刻」については、両者は有意な差が認められた ( $p<0.05$ )。

体験児は、在園児よりも就寝時刻が遅かった。つまり、体験児は在園児よりも起床時刻が遅く、寝つきが悪いことから、睡眠リズムが不規則になっていると考えられる。

子どもの睡眠は、大人の夜型の生活に合わせるのではなく、夜9時頃までには就寝することが重要である。

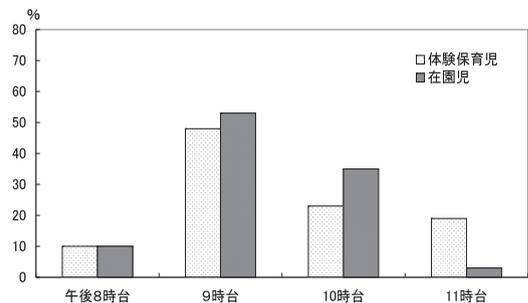


図3 就寝時刻

「睡眠時間」の比率は、図4、表2によると、体験児は「9時間」が36%で、在園児が60%であった。「10時間以上」の体験児は50%で、在園児は27%であった。「睡眠時間」については、両者は有意な差が認められた ( $p<0.05$ )。

つまり、体験児は在園児よりも睡眠時間は長い傾向であった。

原田<sup>7)</sup>の文献によると、デーミントは、2～3歳児のふさわしい1日の睡眠時間

は、12時間としている。脳が発達する期間は、ノンレム睡眠の時間が長く、いたずらを始める1歳から3歳頃が最長になる。これはこの時期に脳の使用が顕著であると考えられる。特に、睡眠時間が8時間の子どもが両者ともに14%であり、これらの子どもは睡眠不足であると考えられる。

岡村ら<sup>8)</sup>は、「1日の周期リズムは、脳の視床下部にある視交叉上核と呼ばれる神経細胞に体内時計が存在し、ここに時計遺伝子があり、この時計遺伝子が昼間は活発に働き、夜間はほとんど働かず、約1日周期で変化している」としている。また、中川ら<sup>9)</sup>は、「この体内時計の遺伝子が存在する視交叉上核の神経細胞は、幼児期に戸外の太陽の明るい光の中で遊ぶことにより発達する」と報告している。

すなわち、子どもの1日の規則正しい生活リズムを身につけていくことは、早寝早起き、戸外遊び等の生活習慣を形成していくことが大切であろう。

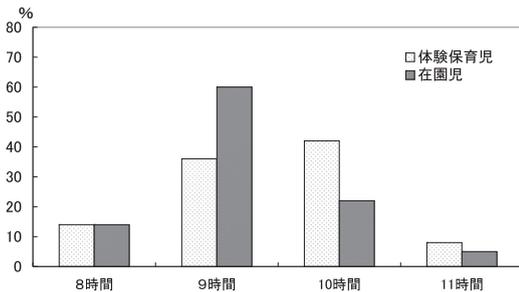


図4 睡眠時間

## (2) 食事

「朝食の有無」の比率は、図5、表2によると、両者とも「必ず食べる、大体食べる」が約9割で、おおむね良好であった。しかし、「食べないこともある」は、両者とも約1割であった。「朝食の有無」については、両者の差は認められなかった。

相馬<sup>10)</sup>は、「朝食は、午前中の脳の働きを保障し、朝食に米飯を主食とする和食を常食すると、ブドウ糖の働きが持続して、脳に十分なエネルギーが補給されるので朝食の摂取は重要である」と述べている。つまり、脳が働くにはブドウ糖を摂取することが大切で、朝の欠食は、学習や活動の能率や意欲などに影響すると考えられる。

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(2004年)<sup>11)</sup>では、就寝時刻が遅くなるほど、欠食の割合が高くなり、母親の朝食習慣との関係では、母親に欠食がある場合には子どもの欠食が見られると報告されている。

このように、親の子どもの頃の生活習慣が次世代に影響を及ぼしている。したがって、親子ともに望ましい生活・食習慣の見直しが重要であろう。

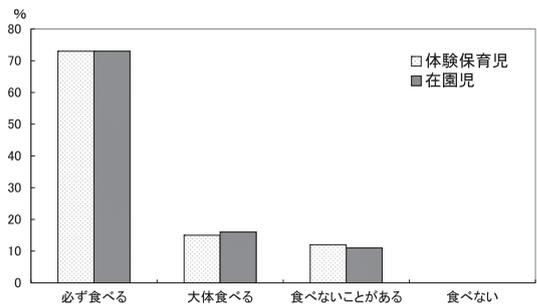


図5 朝食の有無

「嫌いな食品」の比率は、図6、表2によると、「少しある」体験児が63%で、在園児が51%であった。体験児の方が嫌いな食品が多かった。両者ともに「5～10品目ある」は、約3割であった。「嫌いな食品」は、両者に有意な差が認められなかった。

原田<sup>12)</sup>は嫌いな食品が多い子どもは、子どもの運動能力が低く、テレビの視聴時間も長く、帰宅後の戸外遊び時間が短い、睡眠時間が短いなどの傾向があることを報告している。

つまり、嫌いな食品の多い子どもは、戸外での活動量が不足し、空腹にならず、食欲がないことなどが推察されるので、このような問題を改善する工夫が必要であろう。

子どもが好き嫌がなく何でも食べられるということは、健やかな成長を促し、食生活を豊かにしていく。しかし、子どもが、ある食品を嫌っても、栄養面には他の食品で補うことができるのであれば、強制したりあるいは何とか食べさせようと神経質になったりせず、むしろ栄養のバランスがとれているかを食事全体でとらえることが望ましい。

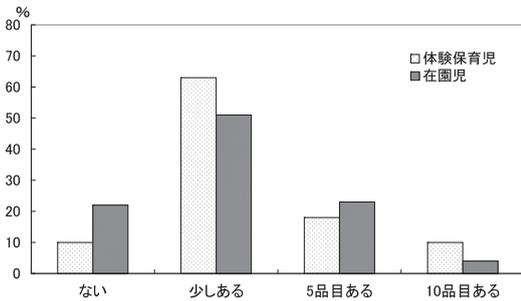


図6 嫌いな食品

「食欲」の比率は、図7、表2によると、「よく食べる」あるいは「どちらかちいうと食べる」在園児は88%で、体験児が69%であった。「あまり食べない」あるいは「小食である」在園児は12%で、体験児が32%であった。「食欲」は、両者に有意な差が認められた ( $p < 0.05$ )。

「食欲」は、在園児が体験児より良好であった。在園児は、起床時刻が早い、1日のテレビの視聴時間が短い、戸外の活動量が多いことが、食欲旺盛につながっていると考えられる。つまり、子どもの食欲は、食事前に空腹になるような生活リズムを整えることが必要であろう。

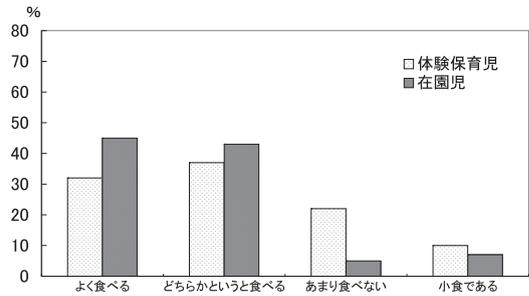


図7 食欲

### (3) 遊び場所

「遊び場所」の比率は、図8、表2によると、「戸外遊び」の在園児は32%で高く、体験児は19%で低かった。「遊び場所」の両者の差は有意に認められなかった。

島田<sup>13)</sup>は昼間の戸外での活動的な遊びを展開し、エネルギーを発散させることは、食欲や睡眠にも良い影響を与えると述べている。

つまり、昼間の活動が充実していれば質の良い睡眠が得られ、朝は心地よく目覚めることができると考えられる。しかし、子どもが戸外で遊んでいても、遊びの内容が静的な活動に終始していたのでは充実した生活が送れているとはいえない。

したがって、子どもの遊ぶ場所と内容は、動と静のバランスを配慮した遊びの工夫が必要であろう。

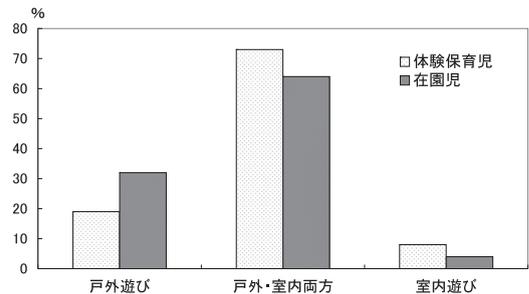


図8 遊び場所

#### (4) 意欲（遊び）

「意欲」の比率は、図9、表2によると、「意欲旺盛」あるいは「どちらかというと旺盛」な在園児は94%で、体験児が83%で良好であった。「あまり旺盛でない」体験児は16%で、在園児の7%であった。「意欲」は、両者に有意な差が認められた（ $p<0.01$ ）

在園児は、体験児より意欲の旺盛な子どもが多かった。在園児は、体験児よりも早起きで、就寝時の寝つきが良く、食欲も旺盛であることなどが遊びへの意欲につながっていると考えられる。

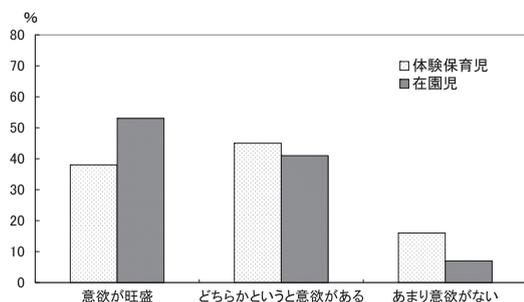


図9 意欲

#### (5) テレビの視聴

「1日のテレビの視聴時間」の比率は、図10、表2によると、「1時間以上2時間未満」の在園児は65%で最も高く、体験児は43%であった。「2時間以上」の体験児は51%で高く、在園児は27%であった。「1日のテレビの視聴時間」の両者の差は有意に認められた（ $p<0.05$ ）。

すなわち、「1日のテレビの視聴時間」は、体験児が在園児よりテレビを視聴する時間が長かった。

服部<sup>14)</sup>は、テレビの視聴時間が長い子どもほど、就寝時刻が遅く、短時間の睡眠でかつ就寝・起床のリズムが不規則となっており、生活リズムが安定していない傾向があると報告している。日本小児科医学会<sup>15)</sup>は、

テレビやビデオで多くの時間を費やすことは、言葉や心の発達の遅れを妨げることを提言している。

1日のテレビの視聴時間が長い子どもは、生活リズムが不規則で、言葉や心の発達に影響を及ぼすことから、テレビの視聴時間を一定の時間に決めておくこと重要である。

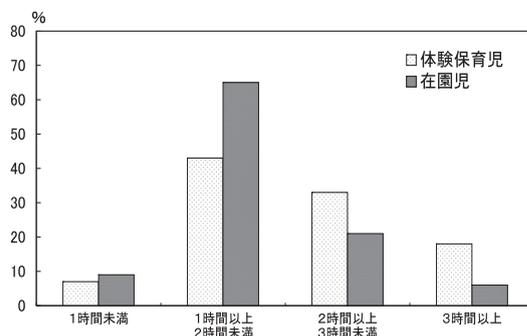


図10 1日のテレビ視聴時間

「夕食のテレビ視聴の有無」の比率は、図11、表2によると、両者ともに夕食時にテレビを「見ない」は約3割であった。「いつも見る」体験児は24%で、在園児が32%であった。「夕食のテレビ視聴の有無」については、両者は有意な差が認められた（ $p<0.01$ ）。

すなわち、在園児は、体験児に比べ、夕食にテレビを「いつも視聴している」が多かった。テレビを視聴しながら食事する子どもは、テレビに気を取られながら、食物を咀嚼しかつ味わうなどということは難しいであろう。

したがって、子どものテレビのつきあい方について、保護者へ助言し、改善していくことが必要である。

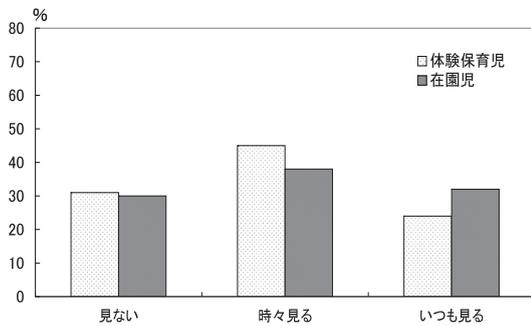


図11 夕食のテレビ視聴

(6) 衣服の着脱

「衣服の着脱」の比率は、図12、表3に示した。2歳児は、「いつも自分で着る」体験児は2%、在園児は3%で両者ともに低かった。「ほとんど手伝ってもらう」体験児は54%で最も高く、在園児は35%であった。2歳児の「衣服の着脱」は、両者に有意な差は認められなかった。

3歳児は、「いつも自分で着る」体験児が13%で、在園児の30%であった。「ほと

んど手伝ってもらう」体験児は35%で、在園児の12%であった。3歳児の「衣服の着脱」は、両者に有意な差が認められた(p<0.05)。

すなわち、「衣服の着脱」は、体験児よりも在園児の方が自ら衣服を着脱する態度が育っていることがみられる。衣服の着脱は、子どもの発達過程に応じて手を添え、自分でしようとする気持ちを尊重しながら見守ったり、援助したりすることが大切であろう。

4. 結論

本研究では、子どもをもつ保護者147名を対象に、子どもの生活習慣の調査を実施し、1ヵ月の体験保育児と在園児の生活習慣の比較を考察し、子どもの実態把握と改善を検討した。

その結果、在園児は体験児よりも、起床時刻、寝つきの良さ、就寝時刻、食欲、意欲、

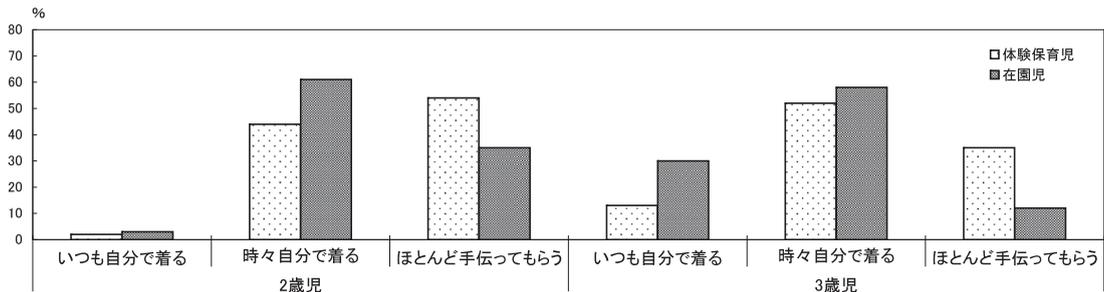


図12 衣服の着脱

表3 体験保育児と在園児の衣服の着脱の分布 (年齢別)

項目	2歳児		χ <sup>2</sup> 検定	3歳児		χ <sup>2</sup> 検定
	n=41	n=31		n=31	n=43	
	体験保育児	在園児		体験保育児	在園児	
衣服の着脱	いつも自分で着る	2	3	13	30	*
	時々自分で着る	44	61	52	58	
	ほとんど手伝ってもらう	54	35	35	12	

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

1日のテレビの視聴時間、衣服の着脱（3歳児）がおおむね良好であった。

体験児は在園児よりも、起床方法、睡眠時間、夕食のテレビの視聴がおおむね良好であった。

しかし、生活習慣の各項目で改善を要する事柄は、在園児が、起床方法、睡眠時間、夕食のテレビ視聴であった。特に、在園児の睡眠不足は、早く寝る習慣が必要であろう。

体験児は、起床時刻、就寝時刻、食欲、意欲（遊び）、1日のテレビの視聴時間であった。集団生活の体験が少ない体験児は、家庭内でのテレビの視聴時間を短くし、子ども同士、戸外で体を動かす遊びを増やし、食欲や意欲を高めていくことが望まれる。また、体験児は、早寝、早起きの睡眠リズムの獲得を積み重ねていくことが重要である。

幼児期の健やかな心身の発達は、日常生活習慣に左右され、特に、子育て家庭での生活のあり方に大きく支えられている。

今後、保育園の保育士は、1人1人の子どもの生活の実態を把握し、その対応をしていくことが必要であろう。また、保育園と保護者は、基本的な生活習慣の重要性について相互に話し合い、学び合える場をつくり、常に見直していくことが必要である。

本調査の実施にあたり、ご協力くださいました保育園の職員の皆様、保護者の皆様に深く感謝いたします。

### 参考・引用文献

- 1) 厚生労働省大臣官房統計情報部：国民生活基礎の概況，2005
- 2) 全国保育団体連絡会：保育白書，ひとなる書房，2007，25-26
- 3) 小六法編集委員会：保育福祉小六法，みらい，2006
- 4) 全国保育団体連絡会：保育白書，ひとなる書房，2006，20
- 5) 生田香明：現代身体教育論，日本放送出版協会，2002，150-151
- 6) 前橋明，渋谷由美子，有木信子，中永征太郎：幼児の健康管理のための生活条件（I）－身体活動量と体力に関わる生活習慣－，幼少児健康教育研究8（2），33-44
- 7) 原田碩三編：子ども健康学，みらい，130-139，2004
- 8) Tei,H.,Okamura,H.,Shigeyoshi,Y.,Fukuhara,C.,Ozawa,R.,Hiroshi,M.and Sakaki,Y.：Circadian oscillation of a mammalian homologue of the Drosophila period gene.Nature389(6650):443-444，1997
- 9) 相馬範子：生活リズムで生き生き脳を育てる，合同出版，2009
- 10) 中川八郎，永井克也：脳と生物時計，1996，5-15
- 11) 前掲書2)，17-18
- 12) 前掲書6)，122
- 13) 島田ミチコ，前橋明，三宅孝昭，石井浩子，細川七重：聖和幼稚園における園児の生活状況と保育のプログラムの妥当性について，乳幼児教育学研究第14号，2005，145
- 14) 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)，507-512，2006
- 15) 日本小児科医会「子どもメディア」対策委員会：子どもとメディアに対する提言，2004