

## &lt;原著&gt;

## 1ヵ月の体験保育前後における子どもの生活習慣の変化

日坂歩都恵<sup>1)</sup>、坂根美紀子<sup>2)</sup>、井上裕子<sup>3)</sup>、長瀬修子<sup>1)</sup>

## A Change of the Lifestyles of Children Who Had One-Month Trial Experiences at Nursery-Schools.

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

These days nursery schools are expected not only to offer conventional childcare and education but also to provide child-support programs for parents in each community; therefore, nursery school teachers need to understand a current situation of lifestyle in the children of the community. Thus, the aims of this study were to investigate lifestyle in children who experienced one-month trial childcare as a child-support program at nursery schools and to clarify the effects of the trial childcare on their lifestyle. We conducted a survey of 139 parents of the children participated the trial child care at nursery schools in Hyogo Prefecture in the form of a questionnaire on their lifestyle.

Consequently, the respective numbers of the children who had appetite and motivation sufficiently increased. The enhancement in appetite and motivation would be due to group play regularly in midmorning in the trial childcare. This fact indicates that the trial childcare could effect some change in their lifestyle. To examine the change in lifestyle in the longer-term trial childcare will be an issue in the future.

Key words : Nursery-School, Trial Nursery-School Children, Lifestyle

保育園、体験保育、生活習慣

## 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・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、厚生労働省の2010年度就学前児童の

保育状況<sup>1)</sup>では、3歳未満児の保育所利用児童の割合が22.8%で、そのうち約77%の母親が子育てに専念している。当然働いている母親への支援は必要であるが、在宅で子育てしている母親への支援の緊急度が高まっている。

保育園は、地域の子育て支援の場として、従来からの在園児保育だけにとどまらず、地域の在宅家庭の親子をも視野に入れた保育に

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) 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

3) 津田このみ保育園 (Tsuda Konomi Nursery School) 〒672-8079 姫路市飾磨区今在家6丁目133

取り組むことが求められている。

保育園による地域の在宅子育て家庭に対する支援事業として、1ヵ月の体験保育を実施している。

2007年度の調査では、1ヵ月の体験保育に参加した在宅児と保育園の在園児の生活習慣を比較し、報告した<sup>2)</sup>。

その結果、在園児は在宅児に比べると、起床時刻、寝つきの良さ、就寝時刻、食欲、意欲、1日のテレビの視聴時間、衣服の着脱がおおむね良好であった。

すなわち、在園児は早寝・早起きで、規則正しい生活をしており、意欲や食欲のある子が多かった。一方、在宅児はいずれの項目においても、在園児よりも生活習慣において改善を要するという結果であった。

そこで、本研究では、1ヵ月の体験保育前（体験前児と略す）と体験保育後の子ども（体験後児と略す）の生活習慣を調査し、体験保育による変化について比較・検討をおこなった。

## 2. 研究方法

兵庫県内の私立T保育園の1ヵ月の体験保育に参加した子どもは、1歳児（男児5名、女児5名）、2歳児（男児49名、女児44名）、3歳児（男児17名、女児14名）、4歳児（男児2名、女児3名）計139名の保護者を対象に、平成18～22年、6月～11月の体験保育の前後に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、92.66%であった。

測定項目は、(1) 睡眠；起床方法、起床時刻、就寝時刻、床につく時刻、寝つきの時間、睡眠時間（午睡を除く）、(2) 食事；朝食の有無、嫌いな食品の有無、食欲、(3) 遊び；戸外遊び、遊びの場所、(4) 意欲の有無、(5) テレ

び視聴；1日のテレビの視聴時間、夕食のテレビ視聴の有無、テレビ番組、(6) 排便、(7) 衣服の着脱である。

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139名を一括して統計処理を行った。

## 3. 結果と考察

### 1. 1ヵ月の体験保育前後の睡眠の平均値と標準偏差

調査対象になった体験前児の平均起床時刻を示した表1では、午前7時30分±47分、平均視聴終了時刻は午後7時11分±89分、平均床につく時刻は午後9時04分±56分、平均寝つきは33分±17分、平均就寝時刻は午後9時40分±49分、平均睡眠時間は9時50分±40分であった。体験後児は、平均起床時刻は午前7時19分±42分、平均視聴終了時刻は午後7時00分±130分、平均床につく時刻は午後8時59分±44分、平均寝つきは29分±15分、平均就寝時刻は午後9時30分±43分、平均睡眠時間は9時48分±33分であった。

体験保育前後の睡眠の各項目の変化は、いずれの項目も有意な差がみとめられなかったが、保育後児の方が、起床時刻が11分、就寝時刻が10分早かった。

表1 体験保育前後の睡眠

	体験保育前(n=136)		体験保育後(n=136)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
起床時刻	午前7時30分	±47分	午前7時19分	±42分
視聴終了時刻	午後7時11分	±89分	午後7時00分	±130分
床につく時刻	午後9時04分	±56分	午後8時59分	±44分
寝つき	33分	±17分	29分	±15分
就寝時刻	午後9時40分	±49分	午後9時30分	±43分
睡眠時間	9時間50分	±40分	9時間49分	±33分

表2 体験保育前後の生活習慣等の分布

項目		体験保育前		体験保育後		χ <sup>2</sup> 検定
		n	%	n	%	
起床方法	1人で起きる	96	69	83	61	なし
	1人で起きる時もある	22	16	30	22	
	時々起こす	15	11	16	12	
	いつ起こす	6	4	7	5	
起床時刻	午前6時台	22	16	26	19	なし
	7時台	66	48	74	54	
	8時台	40	29	31	23	
	9時台	10	7	5	4	
就寝時刻	午後8時台	13	10	19	14	なし
	9時台	67	50	78	57	
	10時台	36	27	31	23	
	11時台	18	13	8	6	
睡眠時間	8時間	10	7	4	3	なし
	9時間	52	39	68	50	
	10時間	63	47	57	42	
	11時間	9	7	7	5	
朝食	必ず食べる	102	73	108	79	なし
	大体食べる	23	17	22	16	
	食べないことがある	13	9	5	4	
	食べない	1	1	1	1	
嫌いな食べ物	ない	14	10	16	12	なし
	少しある	84	60	75	55	
	5品目以上	21	15	25	18	
	10品目以上	20	14	20	15	
食欲	よく食べる	43	31	54	40	*
	どちらかというと食べる	52	37	57	42	
	あまり食べない	31	22	17	13	
	小食である	13	9	8	6	
戸外遊び	戸外遊びが多い	30	22	36	26	なし
	戸外・室内両方で遊ぶ	102	73	97	71	
	室内遊びが多い	7	5	3	2	
意欲	意欲が旺盛である	58	42	72	53	*
	どちらかというと旺盛	66	48	59	43	
	あまり旺盛でない	14	10	5	4	
1日のテレビ視聴時間	1時間未満	10	8	14	11	なし
	1時間以上2時間未満	41	33	47	36	
	2時間以上3時間未満	41	33	35	27	
	3時間	34	27	33	26	
夕食のテレビ視聴	見ない	1	1	0	0	なし
	ほとんど見ない	26	22	18	16	
	時々見る	48	41	45	39	
	いつも見る	43	36	52	45	
テレビ番組	決めている	24	17	34	25	なし
	大体決めている	78	57	74	54	
	決めていない	36	26	28	21	
排便	朝いつも排便する	11	8	9	7	なし
	1日に1回排便する	103	75	107	79	
	便秘や下痢になりがち	24	17	20	15	

p<0.05\*

## 2. 体験保育前後の生活習慣の分布

### (1) 睡眠

#### ①起床方法 (表2 参照)

「起床方法」は、「1人で起きる」と「1人で起きる時もある」体験前児は85%、体験後児は83%であった。体験前と後の起床方法は有意な差はみとめられなかった。起床時に自分で目をさますには、年齢に合った睡眠時間をとり、自然に自分

で目がさめることが大切である。

#### ②起床時刻 (表2 参照)

「起床時刻」は、「7時台」の体験前児は48%、体験後児は54%で最も高かった。「8時以降に起床する」体験前児は36%、体験後児は27%であった。「起床時刻」については、両者に有意な差がみとめられなかった。すなわち、体験保育前後共に、起床時刻の遅い子が約3割であった。これは、体験保育児の登園時刻が午前10時で遅かったことが起床時刻に影響を及ぼしていると考えられる。

#### ③就寝時刻 (表2 参照)

「就寝時刻」は、両者とも「9時台」が最も高かった。「10時台」と「11時台」の体験前児は40%で高く、体験後児の方が29%で低くなった。「就寝時刻」は、両者に有意な差が認められなかったが、体験保育後は約1割の子が早寝するようになった。

すなわち、1ヵ月間の体験保育後の就寝時刻はわずかな変化であったが、今後も規則正しい集団生活を繰り返しながら、保育者や保護者は、子どもの生活リズムが確立できるように生活を送ることが重要である。

#### ④睡眠時間 (表2 参照)

「睡眠時間」は、「10時間」の体験前児が47%で最も高かったが、体験後児は「9時間」50%で、体験保育前後の有意な差はみとめられなかった。

原田<sup>3)</sup>の文献によると、デーミント、クライトマンは、1日の睡眠時間は、1歳が13時間、2歳が12時間、3、4歳は11時間が望ましいと報告している。

睡眠時間「9時間以下」の体験前児は46%、体験後児は53%であり、半数の子どもが睡眠不足と考えられた。

体験保育児の年齢別平均睡眠時間を示した表3は、睡眠時間がいずれの年齢も平均9時間台で、体験保育児の平均午睡時間の1時間34分を合わせても1日の睡眠時間は約11時間であった。

表3 体験保育前後の年齢別睡眠時間

年齢	体験保育前			体験保育後		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
1歳児	10	9時59分	±48分	10	9時52分	±34分
2歳児	91	9時47分	±29分	90	9時49分	±32分
3歳児	30	9時55分	±36分	32	9時49分	±37分
4歳児	5	9時48分	±45分	4	9時37分	±19分

年齢別睡眠時間の比率を示した表4は、特に、1、2歳児の睡眠時間は「11時間」以上は1割以下で、きわめて睡眠時間が短かった。これらは、親の生活時間の影響や、テレビに向かっているなど様々な背景がみられる。

原田<sup>4)</sup>は、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歳頃が最長になり、これはこの時期に脳の使用が顕著であると述べている。すなわち、保育園は、保護者に対して年齢に応じた睡眠時間の大切さを伝えていくことが必要である。

睡眠は子どもの生活リズムの基盤で、睡眠不足による脳の活動のリズムの乱れが続くと、子どもの発育・発達に問題が生じると考えられる。就寝時刻が遅くなっても、起床時刻を一定にすることでリセットし、睡眠のリズムを整えていくことが肝要である。

表4 年齢別睡眠時間

年齢	睡眠時間	%
1歳児	8時間	5
	9時間	40
	10時間	45
	11時間	10
2歳児	8時間	4
	9時間	46
	10時間	44
	11時間	5
3歳児	8時間	7
	9時間	42
	10時間	43
	11時間	8
4歳児	8時間	11
	9時間	33
	10時間	56
	11時間	0

## (2) 食事

### ①朝食の有無（表2参照）

「朝食の有無」では、両者とも「必ず食べる」が70%以上で最も高かった。「食べないこともある」と「食べない」の体験前児は10%で、体験後児は5%でやや低下した。「朝食の有無」については、両者の差はみとめられなかった。

朝食の欠食児は1名で少なかったが、朝食は、ブドウ糖の働きによって、午前中の脳に必要なエネルギーが補給されるので毎日、朝食の摂取が重要である。

### ②嫌いな食品（表2参照）

「嫌いな食品」は、有意な差はみとめられなかった。「5品目以上」と「10品目以上」の体験前児は29%で、体験後児は33%で高かった。嫌いで食べない食品（食べたくない、好きでない）が5つ以上ある場合は偏食といわれるが、栄養の点からも優れ、また食事のメニューの中に入れやすい食品を嫌う子がいるので子どもに食べやすくする等の調理に工夫をする必要がある。

### ③食欲（表2参照）

「食欲」では、「どちらかというと食べ

る」が体験前児は37%、体験後児は42%で最も多かった。「あまり食べない」体験前児は22%であったが、保育後は13%に低下した。「食欲」については、は有意な差がみとめられた ( $p<0.05$ )。

すなわち、「食欲」は体験前児よりも体験後児の方が「食欲」のある子どもが増えていた。体験保育は、午前中に集団で戸外や室内でさまざまな活動をした、友だちと一緒に食べることで、「食欲」のある子どもが増加したものと考えられる。

### (3) 遊び (表2参照)

#### ①遊び場所

「遊び場所」では、両者の差は有意にみとめられなかった。戸外遊びでは、体験前児が22%で、体験後児が36%であった。「戸外・室内両方で遊ぶ」は両者とも約7割と高かった。

#### ②体験保育前後の普段の遊び

体験保育前後の普段の遊びは図1に示した。いずれの項目も体験保育前と後の差はみとめられなかった。体験前児の普段の遊びは、「すべり台等の固定遊具」が最も高く、次に「ブロック」、「テレビ」であった。体験後児は、「すべり台等の

固定遊具」や「ブロック」、「お絵かき」であった。

体験保育前は、午前中の遊び中でテレビを視聴していた子が多かったが、保育所の集団生活を体験するようになり、体験保育後の「テレビ」が11%に減少した。

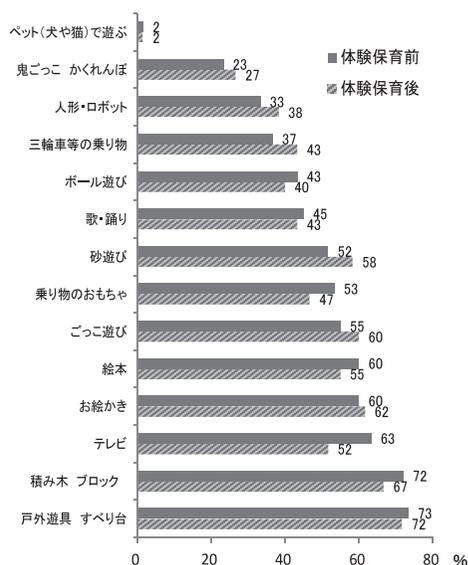


図1 体験保育前後の遊び

体験保育前後の3歳未満児(1、2歳児)45名と3歳以上児(3、4歳児)15名の「普段の遊び」を比較したものを表5に示した。

体験前児は、「砂遊び」が3歳未満児よりも3歳以上児の方が多く、有意な差でみとめられた ( $p<0.05$ )。また、体験

表5 体験保育前後の遊び

	体験保育前 n=60					体験保育後 n=60				
	3歳未満児		3歳以上児		$\chi^2$ 検定	3歳未満児		3歳以上児		$\chi^2$ 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
戸外の遊具 すべり台	33	73	11	73		32	71	11	73	
積み木 ブロック 粘土	35	78	8	53		29	64	11	73	
テレビ	28	62	10	67		23	51	8	53	
絵本	30	67	6	40		27	60	6	40	
お絵かき	22	53	12	80		27	60	10	67	
ごっこ遊び	27	60	6	40		26	58	10	67	
乗り物のおもちゃ	23	51	9	60		21	47	7	47	
砂遊び	22	49	9	60	*	26	58	9	60	
歌・踊り	22	49	5	33		20	44	6	40	
ボール遊び	17	38	9	60		15	33	9	60	
三輪車等の乗り物	13	29	9	60		18	40	8	53	
人形・ロボット	15	33	5	33		17	38	6	40	
鬼ごっこ かくれんぼ	9	20	5	33		8	18	9	60	*
ペット(犬や猫)で遊ぶ	1	2	0	0		1	2	0	0	

\*  $p<0.05$

後児のうち、3歳以上児は「鬼ごっこやかくれんぼ」で遊ぶ子が有意な差で多かった ( $p<0.05$ )。つまり、体験保育後の子どもの遊びは、年齢に応じた必要な遊びをするようになり、今後も子どもの遊びの質や量を留意することが大切である。

(4) 意欲 (表2参照)

「意欲」では、「意欲旺盛」な体験前児は42%で、体験後児の方が53%で高かった。「あまり旺盛でない」体験前児は10%で、体験後児の4%よりも低かった。「意欲」において両者の差は有意にみとめられた ( $p<0.05$ )。すなわち、体験後児は、体験前より意欲が旺盛になった。

(5) テレビの視聴時間 (表2参照)

① 1日のテレビの視聴時間

「1日のテレビの視聴時間」では、「1時間以上2時間未満」テレビを視聴している体験前児は33%、体験後児は36%で両者とも最も高かった。「3時間以上」の体験前児は27%で、体験後児は26%であった。「テレビの視聴時間」は有意な差がみとめられなかった。

テレビの視聴時間帯を示した表6によると、両者とも午前のテレビ視聴時間帯は「8～9時」が最も高かった。午後の視聴時間帯は、体験前児は「16～17時」に51%、体験後児は「17～18時」に最も視聴していた。つまり、体験後児の方が午後のテレビの時間帯がやや遅く視聴している子どもが多かった。

服部<sup>5)</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様子が推察されたと述べている。

表6 テレビの視聴時間帯

視聴時間帯	体験保育前	体験保育後
	%	%
午前	7～8時	22
	8～9時	59
	9～10時	15
	10～11時	3
	11～12時	1
午後	16～17時	36
	17～18時	37
	18～19時	13
	19～20時	10
	20～21時	3
	21～22時	0

② 夕食のテレビ視聴の有無 (表2参照)

「夕食のテレビ視聴」では、体験前児は夕食に、テレビを「時々見る」と「いつも見る」は約77%で、体験後児も84%で高かった。

「夕食のテレビ視聴の有無」については、有意な差が認められなかった。すなわち、夕食にテレビを視聴していた体験後児は約8割できわめて高かったが、食事中にテレビをつけている場合、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。

また、日常の食事の場が子どもの自発的な生活体験の場であることや親子のコミュニケーションの場であることを理解することが必要である。

③ テレビの番組 (表2参照)

「テレビの番組」では、「大体決めている」体験前児が57%で、体験後児では54%であった。「決めていない」体験前児は26%で、体験後児は21%であった。「テレビの番組」の両者の有意な差はみとめられなかった。つまり、午前中は戸外遊びを増やし、テレビをだらだらと視

聴するのではなく、子どもが視聴したい番組や時間帯を決めることで、子どもの就寝時刻が遅くならないように留意したい。

#### (6) 排便（表2参照）

「排便」では、「朝いつも排便をする」と「1日に1回排便をする」体験前児が83%で、体験後児は86%であった。「便秘や下痢になりがち」の体験前児は17%で、体験後児は15%であった。「排便」の両者の有意な差はみとめられなかった。

すなわち、「便秘や下痢になりがち」の子どもは約2割で、便秘の子は繊維の多い食べ物を摂る、運動する、早寝早起きをする、毎日一定時刻に便器に腰をかけるなどで工夫が必要である。また、下痢の子は、一般的に食べ物の病原菌、あるいはストレスによって起きることもあるので、この対応は水分の補給と食事を控えめにするとよいであろう。

#### (7) 衣服の着脱（表7参照）

「衣服の着脱」では、年齢差があったので3歳未満児と3歳以上児に分けた。3歳未満児は「ほとんど手伝ってもらおう」体験前児は52%で最も多かったが、体験後児は35%に減少した。3歳未満児の「衣服の着脱」は、両者に有意な差はみとめられなかった。しかし、「時々自分で着る」子が11%と高くなった。

3歳以上児では、「いつも自分で着る」体験前児は31%、体験後児は38%、「ほとんど手伝ってもらおう」体験前児は14%、保育後児は11%で変化はみられなかった。

すなわち、3歳未満児は、個人差も大

きいが、一人一人の発達過程を考慮しながら保育士が支援することで、自ら衣服を着脱しようとする自主的な態度がみられた。

表7 体験保育前後の衣服の着脱

衣服の着脱	3歳未満児		3歳以上児	
	n=101	n=100	n=36	n=36
	体験保育前	体験保育後	体験保育前	体験保育後
いつも自分で着る	5	8	31	38
時々自分で着る	44	55	56	50
ほとんど手伝ってもらおう	52	37	14	11

## 4. 結論

本研究では、子どもをもつ保護者139名を対象に、子どもの生活習慣の調査を実施し、子どもの1ヵ月の体験保育前後の生活習慣の変化について検討した。

その結果、体験保育後は、体験保育前よりも食欲、意欲のある子どもが増加した。しかし、1ヵ月間の体験保育後の生活習慣は、これ以外の項目においては変化がみられなかった。

体験保育により、在宅児が集団の中で生活することで、1日のテレビ視聴時間が短くなる傾向がみられ、仲間と戸外で体を動かす楽しい遊びを繰り返すことで食欲、意欲のある子どもが増加したと考えられる。

体験保育前後にかかわらず、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間、嫌いな食べ物、1日のテレビ視聴時間、夕食のテレビ視聴の有無については、改善を要する項目であった。

特に、在宅児の睡眠のリズムは、遅寝・遅起きの子が多く、大人に合わせた夜型の傾向であることから、早寝、早起きの習慣を形成する必要がある。

夕食時にテレビを視聴している子どもが多いが、テレビを視聴することで意識がそちらの方に向き、食事に集中できなくなる。食事は家族

のコミュニケーションの場として重要であることから食事中のテレビの視聴は避けるべきである。

子どもの健やかな心身の発達は、毎日繰り返される生活習慣に左右される。この1ヵ月の体験保育を通して生活習慣はやや変化がみられたが、大人に合わせた生活をさせないように、保護者は、子どもの年齢や発達過程に応じた規則正しい生活のリズムの形成を促すことが重要である。

体験保育後も保育園は在宅子育て家庭の親子の基本的な生活習慣を改善するために、子育て支援の継続的な取り組みが必要である。

### 参考・引用文献

- 1) 厚生労働省、保育所関連状況取りまとめ、2010
- 2) 日坂歩都恵、井上裕子、坂根美紀子:1ヵ月の体験保育児と在園児の生活習慣の比較、近畿医療福祉大学第10巻第2号67-75頁、2009
- 3) 原田碩三編:子ども健康学、みらい、130-139頁、2004
- 4) 前掲書2) 134頁
- 5) 服部真一、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頁、2006
- 6) 日本子ども家庭総合研究所:日本子ども資料年鑑、KTC 中央出版、2011
- 7) 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
- 8) ベネッセ次世代育成研究所:第4回幼児の生活アンケート報告書、2011