

A市における乳幼児の生活習慣の実態と今後の課題

金山 時恵

看護学科

(2008年11月12日受理)

子どもたちの発育には、早寝早起きの生活リズムの確立や十分な睡眠の確保が重要である。A市における幼稚園児と保育園児の起床時間は7時が、就寝時間では22時が最も多くみられた。幼稚園児の就寝時刻では、18時30分から23時の差がみられ、保育園児では20時から23時の差がみられ、23時に就寝する幼児は11名であった。就寝時間は両者において有意差がみられた。また、22時以降に就寝する児は2~3名と数名ではあるが2歳からみられ生活リズムが夜型化していた。

幼少期から望ましい生活リズムや生活習慣を獲得することは、子どもの将来の健康にとって重要である。今後はさらに、文部科学省がはじめた子どもの生活習慣改善のための「早寝・早起き・朝ごはん」を家族全員で意識し取り組むことから始めることも必要であると考え。また、両児とも遊び場所は家の中での遊びがほとんどであった。遊びは、子どもたちが成長発達していく上でのエネルギーの源であり、遊びを通して多くの社会性を身につけ多くのことを学び自立していくものである。子どもたちの安全を守りながら、大人も一緒に遊んであげているというスタンスではなく、大人の趣味や得意な遊びを取り入れて積極的に遊びを楽しむ姿勢を持つことが必要である。

(キーワード) 幼児, 生活習慣, 睡眠, 遊び時間

はじめに

日本の2006年の合計特殊出生率は1.32¹⁾であり、少子化が進み人口の減少社会を迎えている。また、家族の構成人員においても2.65人²⁾と減少を続けており、いわゆる核家族化も進んでいる状況である。社会の少子化、核家族化が子どもの成長や発達に与える影響には、きょうだいや仲間、祖父母や親戚など人との多様な人間関係を経験する機会が少ないことから、対人関係能力などが育ちにくいことが考えられる。さらに、少ない子どもに十分な手をかけて大切に育てるとする親の育児観も変化している。このように子どもたちを取り巻く環境の変化は、さらに子どもたちの生活リズムにも影響をもたらしている。子どもたちの発育には早寝早起きの生活リズムの確立や十分は睡眠の確保が重要である。しかし、近年生活リズムは夜型化している³⁾。これは、親社会では昼夜の区別がないライフスタイルが増加し、生活パターンも24時間社会という状況にあるからである。24時間社会は、生活習慣が夜型化し、都市化の進展に伴い生活時間が1日中切れ目のなくなった社会と言われる。このような不適切な環境によって、子どもたちの発育が損なわれていると考え

ることができる。乳幼児期に獲得した生活リズムが将来の健康に大きく影響することから、望ましい生活リズムを身につけ、生活習慣の確立を実践していくことが最も重要である。

そこで、今回A市における幼児の食事、睡眠、遊びなどの生活習慣の実態を明らかにするため調査をした。A市は、過疎化・少子高齢化の進む地域であり、毎年出生する子どもの数も年々減少傾向にある。また、核家族化も進み、長年地域で受け継がれてきた文化の伝承は途絶え、かつて多くの子どもたちが群れて遊び、近隣社会とのかかわりの中で育つ場であった地域社会が崩壊しつつある状況である。そこには、都市部と差のない子どもたちの現状があると思われる。

以上のことから、幼児の生活習慣の実態から課題を捉え、次世代を担う子どもたちの健やかな成長を助長するための方法を検討した。

I 研究目的

A市における幼児の食事、睡眠、遊びなどの生活習慣の実態と今後の課題を明らかにし、子どもたちの健やか

*連絡先: 金山時恵 看護学科 新見公立短期大学 718-8585 新見市西方1263-2

な成長を助長するための方法を検討する。

II 研究方法

1) 調査対象

A市にある保育園，幼稚園に通園する児312名

2) 調査方法

保育園，幼稚園長に調査を依頼し，通園している保護者に自記式質問紙を配布し留め置き法にて後日回収した。

3) 調査内容

基本属性，起床時間とその時の機嫌，朝食摂取の有無と活動，排便の有無，遊び，夕食の時間，間食の有無，就寝時間とその時の活動など

4) 調査期間

2005年1月20日～3月15日

5) 分析方法

統計ソフトSPSS16.0 J for Windows を用い，幼稚園児と保育園児の食事，睡眠，遊び時間などについてX2検定により比較を行う。

6) 倫理的配慮

調査対象者に質問紙は無記名で，調査結果は本研究以外には使用しないことを明記し，調査への協力は自由意思によるもの，調査に協力しないことで不利益を受けることはないこと，個人を特定されることはないことを文書で説明し，返信をもって同意を得たものとした。

III 結果

回答は209名（67.0%）から回答が得られた。記載者は母親が190名（90.9%），父親が14名（6.7%），祖母が4名（1.9%）であった。

1. 基本属性（表1）

年齢は，4歳が54名（25.8%）と最も多く，次いで5歳が53名（25.6%），6歳が42名（20.1%）であった。内訳では，11ヶ月から6歳9ヶ月となっており，平均年齢は4.26±1.4歳であった。

通園場所は，幼稚園が76名（36.4%），保育園が133名（63.6%）であった。幼稚園では，6歳が29名（38.2%），4歳25名（32.9%）であった。一方，保育園児では，5歳児が33名（24.8%），4歳が31名（23.3%）であった（表1）。性別は，男児109名（52.2%），女児100名（47.8%）であった。

2. 生活習慣の状況

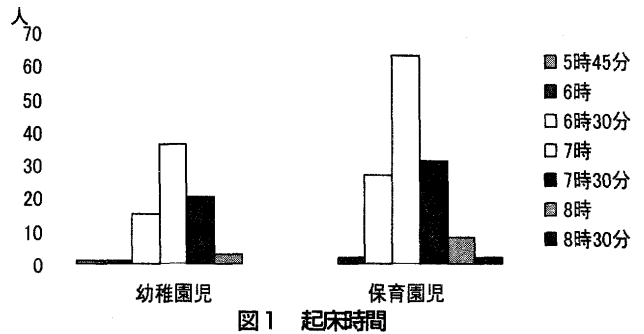
1) 睡眠に関する生活習慣

表1 対象の属性

年齢	11月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	合計
幼稚園児	0	0	0	1	25	21	29	76
保育園児	1	9	18	28	31	33	13	133
合計	1	9	18	29	56	54	42	209

(1) 平日の起床時間は，7時が69名（33.0%）と最も多く，次いで6時30分が42名（20.0%）であった。平均で7時30分±0.5分であった。

幼稚園児では，7時が36名（47.4%）と最も多く，次いで7時30分が20名（26.3%）であった。幼稚園児では，5時45分から8時30分という差がみられた。一方，保育園児では，7時が63名（47.3%）と最も多く，次いで7時30分が31名（23.3%）であった。保育園児では，6時から8時という差がみられた（図1）。起床時間にほとんど差はみられなかった。

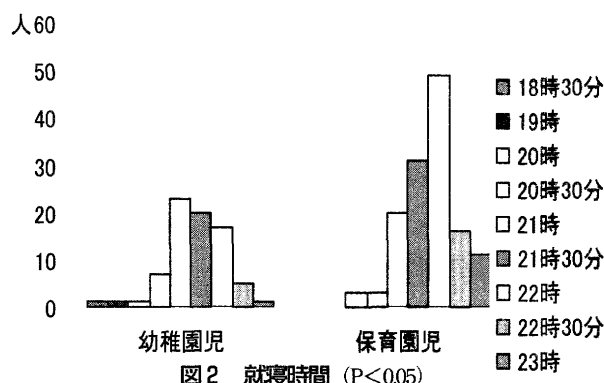


(2) 起き方では，起こされることが多いが81名（38.9%）と最も多く，次いで自分で起きることと起こされることが半々であるが55名（26.4%），いつも起こされることが多いが30名（14.4%）であった。幼稚園児では，起こされることが多いが29名（38.1%），次いで半々が21名（27.6%）であった。一方，保育園児では，起こされることが多いが52名（39.1%）と最も多く，次いで半々が34名（25.6%）であった。いつでも自分で起きる児は，幼稚園児では4名（5.3%），保育園児では13名（9.8%）であった。

(3) 起床時の機嫌については，機嫌が良い時と悪い時が半々であるが73名（35.4%）と最も多く，次いで機嫌が良い時のほうが多いが69名（33.5%）であった。幼稚園児では，半々であると機嫌が良い時のほうが多いが25名ずつ（32.9%）と最も多く，次いで機嫌が悪い時のほうが多いが12名（15.8%）であった。一方，保育園児では，半々であるが48名（36.1%）と最も多く，次いで機嫌が良い時のほうが多いが44名（33.1%）であった。いつも機嫌が良い児は，幼稚園児では11名（14.5%），保育園児では17名（12.8%）であった。

(4) 就寝時間では，22時が66名（31.6%）と最も多く，

次いで21時30分が51名（24.4%）であった。平均は21時55分±0.7分であった。幼稚園児では、21時が23人（30.3%）と最も多く、次いで21時30分が20名（26.3%）であった。幼稚園児では、18時30分から23時のという差がみられた。一方、保育園児では、22時が49名（36.8%）と最も多く、次いで21時30分が31名（23.3%）であった。保育園児では20時から23時という差がみられ、23時に就寝する児は11名（8.3%）であった（図2）。就寝時間では、幼稚園児と保育園児において有意な差がみられた（ $P < 0.05$ ）。

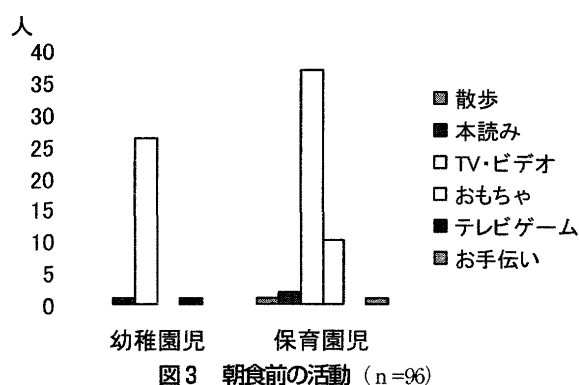


(5) 夜22時以降に就寝する児（ $n=73$ ）の活動では、テレビゲームをしているが22名（30.1%）と最も多く、次いで食事をしているが21名（28.8%）、母親と遊ぶが18名（24.7%）であった。幼稚園児では、テレビゲームをしているが11名（15.1%）と最も多く、次いで母親と遊ぶが9名（12.3%）であった。一方、保育園児では、食事をしているが15名（20.5%）と最も多く、次いで本を読むが13名（17.8%）であった。

(6) 夜はよく眠れるかについては、よく眠る（途中で起きない）が158名（76.7%）と最も多かった。一方、眠りが悪い（夜泣きなど）が2名（1.0%）であった。幼稚園児では、よく眠るが63名（82.9%）と最も多く、次いで途中で起きないことのほうが多いが10名（13.2%）であった。一方、保育園児では、よく眠るが95名（71.4%）と最も多く、次いで途中で起きないことのほうが多いが26名（19.5%）であった。また、保育園児において眠りが悪いが2名（1.0%）であった。

2) 食事に関する生活習慣

(1) 朝食前の活動については、しない児が113名（54.1%）、する児は96名（45.9%）であった。すると回答した児の内容では、テレビ・ビデオを観るが63名（77.8%）と最も多く、次いでおもちゃで遊ぶが10名（12.3%）であった。幼稚園児では、しないと回答した児が48名（63.2%）であった。一方、保育園児ではすると回答児が53名（39.8%）と多く、内容ではテレビ・ビデオを観るが37名（56.9%）であった（図3）。



(2) 朝食摂取の有無については、毎日食べているが147名（71.4%）と最も多く、次いでだいたい食べているが38名（18.4%）であった。幼稚園児では、毎日食べているが60名（78.9%）と最も多く、次いでだいたい食べているが9名（16.7%）であった。一方、保育園児では、毎日食べているが87名（65.4%）と最も多かった。また、朝食時間では、7時30分が39名（18.8%）と最も多く、次いで7時が31名（15.0%）であった。平均は7.2時±0.4時であった。

(3) 朝食時のテレビ視聴については、いつもテレビを観ているが62名（30.4%）と最も多く、次いでテレビを観ることのほうが多いが48名（23.5%）であった。一方、テレビを観ないが38名（18.6%）あった。

(4) 朝食を一緒に食べる人はいるかでは、いるが190名（91.8%）と最も多かった。また、誰と食べるかでは（複数回答）、母親が134名（70.5%）、次いできょうだい113名（70.0%）、父親82名（43.2%）の順であった。

(5) 食事の様子から気になること（複数回答）では、テレビを観ながら食べるが94名（45.0%）と最も多く、次いで遊びながら食べるので時間がかかるが69名（33.0%）、好き嫌いが多すぎるが45名（21.5%）の順であった。幼稚園児では、テレビを観ながら食べるが43名（56.6%）と最も多かった。一方、保育園児では、遊びながら食べるので時間がかかるが52名（39.1%）と最も多かった。また、口を皿に持って行って食べるや肘を突いて食べるについては、両園児に少数ではあるがみられた。

(6) 夕食前1時間くらいの前におやつを食べるかでは、食べるほうが多いと食べないほうが多いがともに52名（25.2%）であった。次いで食べる時と食べない時が半々が51名（24.8%）であった。幼稚園児では、食べないほうが多いが20名（26.3%）と最も多く、次いで半々が18名（23.7%）であった。一方、保育園児では、食べるほうが多いが35名（26.3%）と最も多く、次いで半々が33名（24.8%）であった。

(7) 夕食を食べる時間では、19時が69名(35.9%)と最も多く、次いで18時30分が42名(21.9%)であった。平均は18時7分±0.6分であった。

(8) 夕食後、寝るまでにおやつや夜食を食べるかでは、食べない時のほうが多いが67名(33.2%)と最も多く、次いで毎日食べないが63名(31.2%)であった。幼稚園児では、食べないほうが多いと毎日食べないがいずれも26名(34.2%)であった。毎日食べるは2名(2.6%)であった。保育園児では、食べないほうが多いが41名(30.8%)と最も多く、次いで毎日食べないが37名(27.8%)であった。毎日食べるは5名(3.8%)であった。毎日食べる児のおやつは、果物やアイスなどであった。

3) 排便に関する生活習慣

排便の状況では、朝しないときのほうが多いが73名(35.8%)と最も多く、次いで朝しないが56名(27.5%)であった。一方、毎朝すると回答した児は9名(4.4%)と少数であった。幼稚園児では、朝しないほうが多いが22名(28.9%)と最も多かった。毎朝する児は5名(0.7%)であった。一方、保育園児では、朝しないほうが多いが51名(38.3%)と最も多く、朝しないが36名(27.1%)であった。毎朝する児は4名(3.0%)であった。

4) 遊びに関する習慣

(1) 平日に遊ぶ時間の1日平均では、180分が52名(26.7%)と最も多く、次いで120分46名(23.6%)であった。30分から480分という差がみられた。平均は、189.8分±95.9分であった。そのうち外遊びの時間について、幼稚園児では、外遊びの時間において60分が30名(25.3%)と最も多く、次いで30分が12名(15.8%)であった。一方、保育園児では、外遊びの時間において0分、遊ばないが61名(45.9%)と最も多く、次いで30分が27名(20.3%)であった。幼稚園児と保育園児では、外遊びの時間において有意な差がみられた($P<0.05$) (図4)。

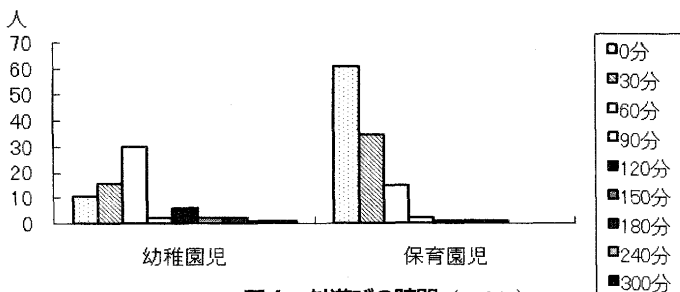


図4 外遊びの時間 (p<0.05)

(2) 遊び場所では、ほとんど家の中で遊ぶが78名(38.0%)と最も多く、次いでどちらかといえば家の中で遊ぶが71名(34.6%)であった。1日の中で、テレビやビ

デオを観る時間の平均では、幼稚園児では、120分が22名(28.9%)と最も多く、次いで180分17名(22.4%)であった。保育園児では、120分が40名(30.0%)と最も多く、次いで60分が25名(18.8%)であった。10分程度と回答した児が1名であった。また、300分と回答した児が2名であった。幼稚園児と保育園児では、1日の中でテレビ・ビデオの視聴時間において有意な差がみられた($P<0.05$) (図5)。

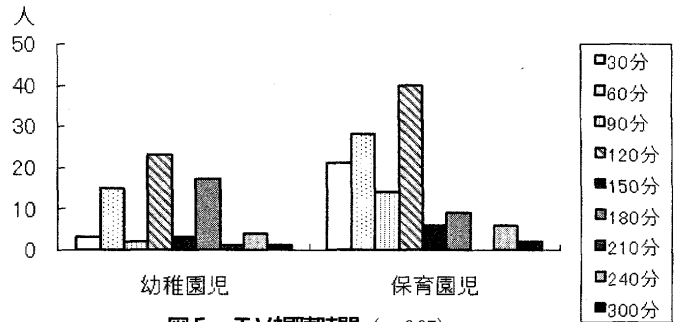


図5 TV視聴時間 (p<0.05)

(3) 園から帰ってする遊び(3つ選択)では、テレビ・ビデオ鑑賞が128名(61.2%)と最も多く、次いでお絵かきが99名(47.4%)、絵本・本読みが71名(34.0%)であった。幼稚園児では、テレビ・ビデオ鑑賞が51名(67.1%)と最も多く、次いでお絵かきが36名(47.3%)、絵本・本読みが20名(26.3%)であった。一方、保育園児では、テレビ・ビデオ鑑賞が77名(58.0%)と最も多く、次いでお絵かきが63名(47.4%)、絵本・本読みが51名(38.3%)であった。また、普段何人と遊ぶかでは、2人が84名(40.2%)と最も多く、次いで1人が57名(27.3%)であった。

(4) 習い事の有無では、していないが178名(87.3%)と最も多かった。していると回答した20名(12.7%)の児は、ピアノや英語、くもん等の習い事をしていた。

IV 考察

少子高齢化の進むA市の幼稚園児と保育園児を対象とした睡眠、食事、遊びなどの生活習慣の実態とその比較を行った結果、就寝時間、外遊び時間、テレビ・ビデオ視聴時間において有意な差がみられた。

1. 睡眠について

子どもにとっての睡眠は、昼夜の明暗の区別に従った睡眠・覚醒リズムをとることであり、「寝る子は育つ」ということわざとおり、子どもの発育において生活リズムを整えるために十分な睡眠の確保が重要となる。本研究において、就寝時間は幼稚園児では21時、保育園児では22時が最も多く両者で有意差がみられた。これは、保育

園児は11ヶ月・1歳から通園しており幼稚園児より年齢が低いですが、就寝時間が幼稚園児より遅くなっているという事は、家庭の状況などが影響しているのではないかと推測される。

近年、「24時間社会」ということばがある。それは24時間営業のコンビニエンスストアに代表されるように、昼夜の区別なく社会活動が日常化し、さらに生活の利便性を追求することから24時間化を当たり前のように知覚している状況にある。そのため、親世代の大人社会において、昼夜の区別ないライフスタイルが日常化し生活リズムも24時間化が進んでいる。そして、並行して親世代の影響を受けやすい乳幼児だけでなく児童・生徒においても夜遅くまで起きている者が多くなっている。

2001年の幼児健康度調査⁴⁾では、夜22時以降の就寝率が1歳児54.5%、2歳児59.2%、3歳児51.7%、4歳児38.6%、5歳～6歳児39.6%であり、20年前と比べると各年齢で2～4倍に増加している。幼児の生活習慣を確立していく過程には、親の生活習慣が多いに影響を与えることは周知のとおりであろう。本研究においても、22時以降に就寝する児は2～3名と数名ではあるが2歳からみられており、生活リズムの夜型化が推測される。これは、大人の生活の形態や生活の価値観などが影響していると思われる。しかし、幼児にとっての夜更かしは、夜間の睡眠時間が短く、その分起床時間が遅く、昼寝時間が長いといった特徴がみられる⁵⁾。さらに、夜更かしの問題点として、神山は「夜の受光増加と朝の受光減少で、生体時計と地球時刻との同調が損なわれ、概日リズムを呈するさまざまな生理現象の相互関係が破綻し、不適切な時期に眠気と不眠が生じ疲労し、食欲や意欲が低下し作業能率は低下し、活動量も低下してしまう⁶⁾」と述べている。私たち大人にとっても、本来睡眠は重要であり十分な睡眠時間を確保することの必要性は十分に理解できているはずである。しかし、ついつい親の生活リズムに子どもたちを巻き込んでしまっている現状がある。睡眠に対する子どもの意識は薄れ、就寝・起床という生活リズムの重要な生活習慣は確立されにくく、発育が損なわれていく危険性がある。

そのため、大人は睡眠の意義を再認識し、子どもへの手本を示すことが重要である。規則正しい生活をすることの重要性を認識できるような働きかけを行う必要がある。幼少期から望ましい生活リズムや生活習慣を獲得することは、子どもの将来の健康にとって重要である。今後はさらに、文部科学省がはじめた子どもの生活習慣改善のための「早寝・早起き・朝ごはん」を家族全員で意識し取り組むことから始めることも必要であると考えられる。

2. 食事と遊びについて

朝食の摂取状況は、ほぼ全員が朝食を食べており望ま

しい習慣であると言える。しかし、平成17年度乳幼児栄養調査⁷⁾において、朝食に欠食がある子どもは約1割あり、就寝時間が遅くなるほど欠食の割合は高くなる。また、親（母）の朝食習慣に欠食のある場合には、子どもも欠食のある傾向がみられるという結果がある。本研究では、献立や食材などの食事内容や母親の朝食習慣など多くの要素を今回は調査できていないため、今後は関連づけながら検討する必要がある。

食事の様子から気になることについて、先行調査⁸⁾では、遊び食い、偏食する、むら食いが上位を占めていた。本研究においては、テレビを観ながら食べる、遊びながら食べるので時間がかかるなどが上位を占めておりほぼ同様の結果となった。1日のテレビ総視聴時間においても、両者に有意差がみられた。これは、幼稚園児は保育園児より早く帰宅するため、その時間をテレビ・ビデオ鑑賞やお絵かき、絵本・本読みなどの活動へと費やされていた。さらに、現在、社会のIT化とともに子どもたちのテレビ・ビデオの視聴時間やコンピューターゲームの使用時間が増加してきており、これらの電子メディアの乳幼児期からの早期接触や長時間視聴の発達への影響が危惧されている。テレビ・ビデオの長時間視聴の影響について、言葉の遅れ、表情が乏しい・視線が合わないなどの情緒発達に関する問題、遊びや運動面の発達の遅れなどが考えられる⁹⁾としている。このような現状を踏まえ、日本小児科医会による子どもとメディアに関する提言¹⁰⁾が発表された。その中には、「食事中はテレビ・ビデオの視聴は止める」など5つの提言がある。メディアは生活上必要な情報源でありツールであり教材でもある。しかし子どもたちにとっては発達阻害要因でもあり発達促進のためのツールでもあり両刃の剣である。今後は、親自身もこれらのことを認識しメディアを適切に利用できる能力を身につける必要がある。

さらに、本研究では子どもたちの遊び場所は家の中での遊びがほとんどであった。自然に囲まれた地域ではあるが、そこには子どもたちが自由に走り回れる環境が減ってきている現状がある。さらに、近年は、犯罪や事故などが日常茶飯事起こっており、子どもたちが犠牲となっている状況がある。そのため、外で自由に遊ぶということは必然的にしなくなっている。遊びは、子どもたちが成長発達していく上でのエネルギーの源であり、遊びを通して多くの社会性を身につけ多くのことを学び自立していくものである。子どもたちの安全を守りながら、大人も一緒に遊んであげているというスタンスではなく、大人の趣味や得意な遊びを取り入れて積極的に遊びを楽しむ姿勢を持つことが必要である。そして、親から子どもへ文化を継承することにもつながるものと考えられる。

今後の課題

昨今のめまぐるしい社会の変化に伴い、中山間地域であるA市で生活する幼児の生活習慣の実態も、社会の変化あるいは大人の生活の変化に伴い、生活リズムの夜型化、電子メディアの接触などから子どもの就寝時間や、食事時間など生活習慣は変化していた。豊かになっている社会の中で、子どもが育つという視点から捉えると多くの問題を持つ生活環境といえる。外遊びが少ない、テレビ視聴が多いという現状は、人間形成の基盤づくりの時期にある幼児期には弊害が大きいと考える。大人社会が生んだ弊害をまず大人自ら自覚して、子どもの視点に立ち改善を図ることが重要である。また、地域での高齢者と幼児との遊びなどの交流を通して、伝統行事などが伝承できるような取り組みをさらに推進していくことも必要ではないかと考える。今後も継続した調査を行うとともに、電子メディアへの接触による現状を調査し取り組みについても検討をしていきたい。

謝辞

調査にご協力いただきました皆さまに深謝いたします。

文献

- 1) 厚生統計協会：国民衛生の動向，人口動態統計「出生」，42，2007
- 2) 厚生統計協会：国民衛生の動向，人口動態統計「世帯数」，38，2007
- 3) 日本小児保健協会：平成12年度幼児健康度調査報告書。2001
- 4) 前掲書，3)
- 5) 近藤洋子：乳幼児期の育児環境と子どもの発達。保健の科学，49 (6)，382-385，2007
- 6) 神山 潤：子どもの睡眠について。地域保健，39 (9)，20-26，2008
- 7) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：平成17年度乳幼児栄養調査報告書，2006
- 8) 前掲書，7)
- 9) 子どもとメディア研究会：子どもとメディアの“新しい関係”を求めて，2003
- 10) 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」の問題に関する提言，2004

The status and future issues of young children's lifestyles in the city of A

Tokie KANAYAMA

Niimi College, 1263-2 Nishigata, Niimi, Okayama 718-8585, Japan

Summary

Getting enough sleep on a daily basis is essential for the growth and development of children. Among children going to kindergartens or nursery schools in the city of A, it was most common to get up at 7:00 and go to bed at 22:00. The time of going to bed varied from 18:30 to 23:00 in kindergarteners, and from 20:00 to 23:00 in nursery school children, showing a significant variation in each group, and there were 11 children who went to bed at 23:00. Regarding the TV/video viewing time, a daily mean of 120 min was the most common, with a significant variation in each group. There were even a few 2-year-olds going to bed at 22:00 or later, indicating young children's daily rhythms shifting to later hours. Following an appropriate daily rhythm and lifestyle from early childhood is important for the person's future health. As a starter, it may be necessary to consciously practice, with the whole family, the "go to bed early, get up early, and have breakfast" strategy to improve children's lifestyles, proposed by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. It was also notable that children in both groups stayed indoors for most of their playtime. Playing and activities promoting the growth of children allow them to develop social skills and learn many things necessary for their independence. When enjoying children's company, it is necessary for adults not to behave as guardians of children's security, but to positively interact with them in their hobbies or something they are good at.

Key words: young child, lifestyle, sleep, playtime