

# 保幼小接続期における子どもの家庭生活

— 就学前後の子どもの生活時間の変化に着目して —

瀬尾 知子

## Family Lives of Children in Transitional Period from Preschool to Elementary School: Focusing on Changes in Children's Routines Before and After Entering School

SENOO, Tomoko

### Abstract

This study aimed to clarify the changes in children's family lives during the transitional periods of entering nursery school, kindergarten, and elementary school. The focus is on changes in routine at home, such as the time of getting up, going to bed, sleeping, and morning and evening mealtimes of 5-year-old children either at kindergarten, nursery school, or a certified child center, and the first-grade students of elementary schools. Results indicated that the first-grade students at elementary schools showed earlier times of waking up and having breakfast than other preschool children, and their sleeping hours tended to be shorter. Furthermore, no difference was confirmed in the time of going to bed and having dinner between preschool children and first-graders at an elementary school. The above suggested that the children's routines would change from family-oriented to school-oriented lifestyles after entering elementary school. The transition period from preschool education facilities to elementary schools appears to be a significant change in children's lives, which is demonstrated by the abovementioned changes in their routines. Thus, it is essential to take their routines at school and at home into consideration.

**Key Words:** transitional period from preschool to elementary school, children, student, lifestyle, living hour

### 1 問題と目的

就学前教育・保育制度の国際比較（文部科学省，2006）では，就学前教育の在籍率は，3歳児では75%，4歳児では94%，5歳児では97%となっている。5歳児になるとほとんどの子どもが就学前教育をうけており，集団生活を行っている。しかし，小学校への入学を機に，就学前教育とは異なる学習環境やルールの違いに，子どもたちは多くの戸惑いを経験する。1990年頃半ば頃から，小学校1年生の児童が学校生活に上手く適応できないために起こる問題行動，いわゆる「小1プロブレム」が問題視され，現在もなお，その問題解決に向けての取り組みが行われている。

現在では，幼稚園や保育所，認定こども園（以下，園とする）から小学校への接続期に子どもの学びが連続的に行われることの重要性が謳われ，園から小学校への学びのスムーズな移行のための様々な取り組みやカリキュラム開発が行われている（e.g., 赤木・田部ら，2016；新井・山本ら，2019）。また，子どもの学習環境の変化への対応する子どもの学びの連携だけでなく，園での教

育を担う保育者と小学校教員との連携や幼児と児童といった子ども同士の交流が行われており，教育実践が蓄積されている。しかし，小学校の入学を機に，変化するのは学習環境や学校でのルールといった，学校生活だけではない。

園に通う子どもは，家庭の生活状況により，朝の7時頃から9時ころまでに登園しており，登園時間には幅がある。そして，降園時間もまた，幼稚園や保育所，認定こども園といった園の形態や家庭の生活状況により異なっている。降園時間に関しては，登園時間よりもさらに大きな幅があり，14時頃から19時頃の降園時間といったように個人差が大きい。このように，就学前の子どもは大人の生活時間に合わせて登園降園をしている。一方，小学校では，始業時間と下校時間が決まっており，学校の時間に合わせて登校下校している。したがって，子どもたちは小学校への入園を機に，家庭での生活に合わせた生活時間から，学校生活に合わせた生活時間へと生活時間の大きな変化を経験することになる。瀬尾（2022）は，秋田県の幼児期の子どもの生活時間の調査から，遅

寝早起きであることを明らかにしており、家庭の生活時間を大切にしたい生活リズムをつくっていることを示唆している。では、就学前後で子どもたちの生活時間は実際に家庭での生活に合わせた生活時間から学校の生活に合わせた生活時間へと変化するのだろうか。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切であることから、2006年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、文部科学省と連携して「早寝早起き朝ごはん」国民運動が推進されている。先行知見からも、起床時間が早い方が朝食時間も早く、朝食をゆっくりとることが出来、朝の排泄が習慣化されることが明らかになっており（篠原・長野・堀内, 2021）、早起きは望ましい生活習慣を身に付けるためには重要であることが示されている。また、十分な睡眠をとり、睡眠習慣を確立することが小児肥満をはじめとする小児の生活習慣病予防に重要であることが指摘されている（関根・鏡森, 2007）。そして規則正しい睡眠習慣と睡眠時間を確保することは大人以上に子どもにとって重要であることが示されている（亀井・岩垂, 2012）。幼少期に、生活リズムを整え、十分な睡眠時間を確保し、基本的な生活習慣を確立することは極めて重要であり、保幼小接続期において、生活のリズムをつくる生活時間がどのように変化するかを検討することは、今後の保幼小接続期の家庭生活と学校生活のあり方を考える上で重要であると考えられる。

したがって本研究では、子どもの起床、就寝、睡眠、食事時間といった家庭における生活時間に着目する。そして、小学校を機に、家庭の生活状況に応じた生活時間から学校の生活に応じた生活時間へと移行するのか、5歳児クラスの子どもの持つ保護者と小学校1年生の子どもの持つ保護者への生活時間に関する質問紙調査により明らかにすることを目的とする。保幼小接続期の子どもの家庭生活におけるスムーズな移行がなされているのかを考えることは、保幼小接続期の子どもの成長を支える家庭との連携を考える上で重要な資料となることが期待できる。

## 2 方法

### 2-1 対象

秋田県A市に通う5歳児クラスの子どもの持つ保護者と小学校1年生の子どもの持つ保護者184名であった（5歳児クラス；113名、小学校1年生71名）。

### 2-2 調査方法

2018年2月に研究承諾が得られた3園と小学校2校を対象に、保護者に対する質問紙調査を実施した。質問紙は園ならびに小学校を通じて保護者に配布し回収した。

なお、質問紙は無記名の自記式質問紙を用いた。

### 2-3 調査内容

子どもの起床時間、就寝時間、睡眠時間、食事の状況、つまり幼児期から児童期にかけての生活習慣について調査を行った。

### 2-4 倫理的配慮

園長ならびに校長の承諾を得た上で、各クラスの担任から保護者に対して保護者会で説明を行い研究協力の了承を得た。また、調査の目的と合わせて、調査への参加は自由意志であり、拒否をしても不利益を被らないこと、回答は個人を特定できないように処理し、調査以外の目的で使用しないことを説明した文書を添付した。

なお、本研究は、秋田大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号：第28-3）。

## 3 結果と考察

### 3-1 5歳児クラスと小学校1年生の子どもの起床時間の検討

はじめに、起床時間の検討を行う。子どもの起床時間を5時半から6時未満、6時から6時半未満、6時半から7時未満、7時から7時半未満、7時半から8時未満、8時以降の6つに分類をした（表1）。

次に、5歳児クラスと小学校1年生の子どものものでは、起床時間に違いがあるのか検討するために就学前後（園・

表1 5歳児クラスと小学校1年生の子どもの起床時間区分

	5歳クラス(人)	小学校1年生(人)
5時半～6時未満	1	1
6時～6時半未満	21	31
6時半～7時未満	47	30
7時～7時半未満	27	9
7時半～8時未満	16	0
8時以降	1	0
合計	113	71

表2 5歳児クラスと小学校1年生の子どもの起床時間の比較と残差分析の結果

	5歳児クラス	残差分析	小学校1年生	残差分析
7時以前に起床	69 (80.5)	▽**	62 (50.5)	▲**
7時以降に起床	44 (32.5)	▲**	9 (20.5)	▽**

注) 数値は人数を表し、( )は期待値を示している。また、「▲」は有意に多いことを、「▽」は有意に少ないことを示している (\*\* $p<.01$ )。

小学校) × 起床時間 (7 時以前, 7 時以降) の  $x^2$  検定を行った。その結果, 就学前後の違いによる起床時間の偏りは有意であった ( $x^2(1) = 14.66, p < .01$ )。したがって, 園と小学校では, 子どもの起床時間が異なることが示された。さらに残差分析の結果, 5 歳児クラスの子どもは 7 時以降に起床する人数が有意に多く, 小学校 1 年生クラスの子どもは 7 時以前に起床する人数が有意に多かった (表 2)。

ベネッセ教育研究所 (2008) の第 1 回放課後の生活時間調査の結果によると, 小学生の起床時間は 7 時をピークにしてそれ以降に起床する割合は急激に少なくなっていることが明らかになっている。これは学校の始業時間に合わせると多くの子どもが 7 時以前に起きる必要があるからであり, 以上の結果からも, 小学校 1 年生になると学校の生活時間に合わせた生活スタイルをとっていることが示された。

### 3-2 5 歳児クラスと小学校 1 年生の子どもの就寝時間の検討

3-1 では起床時間について検討を行った。ここでは就寝時間の検討を行う。はじめに, 子どもの就寝時間を 20 時から 20 時半未満, 20 時半から 21 時未満, 21 時から 21 時半未満, 21 時半から 22 時未満, 22 時から 22 時半未満, 22 時半から 23 時未満, 23 時以降の 7 つに分類をした (表 3)。

次に, 5 歳児クラスと小学校 1 年生の子どもでは, 就寝時間に違いがあるのか検討するために就学前後 (園・

表 3 5 歳児クラスと小学校 1 年生の子どもの就寝時間区分

	5歳クラス(人)	小学校1年生(人)
20時～20時半未満	5	5
20時半～21時未満	16	11
21時～21時半未満	46	20
21時半～22時未満	20	21
22時～22時半未満	18	11
22時半～23時未満	7	2
23時以降	1	1
合計	113	71

表 4 5 歳児クラスと小学校 1 年生の子どもの就寝時間の比較

	5 歳児クラス	小学校 1 年生
22 時以前に就寝	87 (88.4)	57 (55.6)
22 時以降に就寝	26 (24.6)	14 (15.4)

注) 数値は人数を表し, ( ) は期待値を示している。

小学校) × 就寝時間 (22 時以前, 22 時以降) の  $x^2$  検定を行った。その結果, 就学前後の違いによる偏りはなかった ( $x^2(1) = 0.23, ns$ ) (表 4)。したがって, 園と小学校といった就学前後の校種の違いにより, 子どもの就寝時間に差がないことが示された。

ベネッセ教育研究所 (2008) の第 1 回放課後の生活時間調査の結果によると, 小学生の約 60% の子どもが 22 時までには就寝していることが示されている。またベネッセ教育研究所 (2016) の幼児の生活に関する調査結果によると 4 歳から 6 歳 11 か月までの園に通っている園児の約 75% の子どもが 22 時までには就寝することが示されている。本結果では, 小学校 1 年生の子どもの約 80%, 5 歳児クラスの子どもの約 77% が 22 時までには就寝しており, 就学後も, 小学校 1 年生になると, 早寝の傾向があることが示された。

### 3-3 5 歳児クラスと小学校 1 年生の子どもの睡眠時間の検討

3-1 の子どもの起床時間と 3-2 の子どもの就寝時間から, 子どもの就寝時間を算出し, 睡眠時間の検討を行う。ここでは, 子どもの睡眠時間を 7 時間以上 8 時間未満, 8 時間以上 9 時間未満, 9 時間以上 10 時間未満, 10 時間以上 11 時間未満, 11 時間以上の 5 つに分類をした (表 5)。そして, 5 歳児クラスと小学校 1 年生の子どもでは, 睡眠時間に違いがあるのか検討するために就学前後 (園・小学校) × 睡眠時間 (7 時間以上 8 時間未満, 8 時間以上 9 時間未満, 9 時間以上 10 時間未満, 10 時間以上 11 時間未満, 11 時間以上) の Fisher の正確確率検定を行った。その結果, 就学前後の違いによる偏りは有意であった ( $p < .05$ )。したがって, 園と小学校といった校種の違いにより, 子どもの就寝時間が異なることが示

表 5 5 歳児クラスと小学校 1 年生の子どもの就寝時間の分類と比較

	5 歳児 クラス	残差分析	小学校 1 年生	残差分析
7 時間以上 8 時間未満	1 (2.5)		3 (1.5)	
8 時間以上 9 時間未満	20 (24.6)		20 (15.4)	
9 時間以上 10 時間未満	58 (58.3)		37 (36.7)	
10 時間以上 11 時間未満	31 (25.2)	▲ *	10 (15.8)	▽ *
11 時間以上	3 (2.5)		1 (1.5)	
合計	113		71	

注) 数値は人数を表し, ( ) は期待値を示している。また, 「▲」は有意に多いことを, 「▽」は有意に少ないことを示している ( $*p < .05$ )。

された。さらに残差分析の結果、5歳児クラスの子どもは10時間以上11時間未満の睡眠時間をとる人数が有意に多いことが示された(表5)。

以上の結果から、幼児期から児童期への移行期に、睡眠時間が短くなる傾向が示された。これは、小学校の始業時間に合わせて早起きになるため、睡眠時間が短くなっていることが考えられる。

### 3-4 5歳児クラスと小学校1年生の子どもの朝食をとる時間帯の検討

3-4では、子どもの朝食をとる時間帯について検討を行う。はじめに、子どもの朝食をとる時間帯を6時頃、6時半頃、7時頃、7時半頃、8時以降の5つに分類を行った(表6)。そして、5歳児クラスと小学校1年生の子どものものでは、朝食をとる時間帯に違いがあるのか検討するために就学前後(園・小学校)×食事をとる時間帯(6時頃、6時半頃、7時頃、7時半頃、8時頃)のFisherの正確確率検定を行った。その結果、就学前後の違いによる偏りは有意であった( $p < .01$ )。したがって、園と小学校といった校種の違いにより、子どもの朝食をとる時間帯が異なることが示された。さらに残差分析の結果、5歳児クラスの子どもは7時半、8時以降に朝食をとる人数が有意に多く、小学校1年生クラスの子どもは、6時頃、6時半頃に朝食をとる人数が有意に多いことが示された(表6)。

これらの結果から、幼児期から児童期への移行期に、朝食をとる時間帯も、小学校の始業時間に合わせて早起きになるとともに、食事の時間帯も早くなっていることが示された。

表6 5歳児クラスと小学校1年生の子どもの朝食をとる時間の分類と比較

	5歳児クラス	残差分析	小学校1年生	残差分析
6時頃	5 (8.6)	▽*	9 (5.4)	▲*
6時半頃	30 (39.3)	▽**	34 (24.7)	▲**
7時頃	35 (38.7)		28 (24.6)	
7時半頃	34 (20.9)	▲**	0 (13.1)	▽**
8時以降	9 (5.5)	▲**	0 (3.5)	▽**
合計	113		71	

注) 数値は人数を表し、( )は期待値を示している。また、「▲」は有意に多いことを、「▽」は有意に少ないことを示している(\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ )。

### 3-5 5歳児クラスと小学校1年生の子どもの夕食をとる時間帯の検討

3-5では、子どもの夕食をとる時間帯の検討を行う。はじめに、子どもの夕食をとる時間帯を、17時半頃、18時頃、18時半頃、19時頃、19時半頃、20時以降の6つに分類をした(表7)。

次に、5歳児クラスと小学校1年生の子どものものでは、夕食をとる時間帯に違いがあるのか検討するために就学前後(園・小学校)×夕食をとる時間帯(17時半頃、18時頃、18時半頃、19時頃、19時半頃、20時以降)の $\chi^2$ 検定を行った。その結果、就学前後の違いによる偏りはなかった( $\chi^2(5) = 4.30$ ,  $ns$ ) (表7)。したがって、園と小学校では、子どもの夕食をとる時間帯には差がみられないことが示唆された。幼児期から児童期の移行期に、子どもの夕食をとる時間帯に変化は見られず、園や小学校からの帰宅後の食習慣に違いがないことが示された。

表7 5歳児クラスと小学校1年生の子どもの夕食をとる時間の分類と比較

	5歳児クラス	小学校1年生
17時半頃	3 (3.1)	2 (1.9)
18時頃	32 (30.7)	18 (19.3)
18時半頃	28 (27.0)	16 (17.0)
19時頃	33 (35.6)	25 (22.4)
19時半頃	13 (10.4)	4 (6.6)
20時以降	4 (6.1)	6 (3.9)
合計	113	71

注) 数値は人数を表し、( )は期待値を示している。

## 4 まとめ

本研究では、幼稚園、保育所、認定こども園に通う5歳児クラスと小学校1年生クラスに通う子どもの起床、就寝、睡眠、朝夕の食事の時間帯と言った家庭での生活時間に注目して、保幼小接続期における家庭生活の変化を明らかにすることを目的として検討を行った。

その結果、起床時間や朝食時間帯は小学校1年生クラスの子どもの方が早く、睡眠時間も短くなる傾向が示唆された。一方、就寝時間と夕食時間帯は就学前後で違いはみられないことが示された。

本研究の結果から子どもたちは、小学校を機に、家庭の生活状況に応じた生活時間から学校の生活に応じた生活時間へと移行することが示唆された。これまで、保幼



小接続期におけるスムーズな移行のためのスタートカリキュラムや、保幼小の教員間の連携や、子ども同士の交流などといった、学校生活への適応に向けて多くの取り組みがなされてきた。しかし、本研究の結果から、就学前教育から小学校への移行は、子どもにとって学校生活だけでなく、家庭生活も、大きな変化があり家庭での生活リズムについても、スムーズな移行について考慮していくことが大切であると考えられる。そして今後は、接続期における家庭生活の変化が学校生活に与える影響について検討することが課題である。

## 5 引用文献

- 赤木信介・田部絢子・石川衣紀・内藤千尋・高橋智. (2016). 就学前教育と小学校の接続・連携に関する調査研究：『松江市保幼小接続カリキュラム』の検討を通して，東京学芸大学紀要（総合教育科学系），67，53-68.
- 新井英靖・山本征紀・渡邊鮎美・飛坂陽子・伊藤佳奈子・岸田美羽・山崎佑紀・亀山優佳・山口寧・石原真優子・吉田昌代・五味祥子・羽鳥健太・宮崎友美子・大内裕貴・鈴木杏奈・上松加穂理. (2019). 保幼小接続期のカリキュラムと授業づくりに関する検討—保幼小接続期の学習のつまづきを軽減する教材の開発と学習の展開—，茨城大学教育実践研究，38，101-114.
- ベネッセ教育研究所. (2008). 第1回放課後の生活時間調査 <https://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail1.php?id=3196> (2022年12月17日アクセス)
- ベネッセ教育研究所 (2016). 第5回 幼児の生活アンケート

ト調査

- [https://berd.benesse.jp/up\\_images/research/YOJI\\_all\\_P01\\_65.pdf](https://berd.benesse.jp/up_images/research/YOJI_all_P01_65.pdf) (2022年12月17日アクセス)
- 亀井雄一, 岩垂喜貴. (2012). 子どもの睡眠, 保健医療科学, 61, 11 - 17.
- 文部科学省. (2006). 就学前教育・保育制度の国際比較 [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/049/shiryo/attach/1376406.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/049/shiryo/attach/1376406.htm) (2022年12月18日アクセス)
- NHK 放送文化研究所. (2010). 年国民生活時間調査, <http://www.nhk.or.jp/bunken/yoron/lifetime/index.html> (2022年12月17日アクセス)
- 関根道和・鏡森定信. (2007). 子どもの睡眠と生活習慣病, 医学のあゆみ, 233, 833-836.
- 瀬尾知子. (2022). 秋田県の小・中学生はなぜ学力が高いのか—秋田県の子どもの生活習慣と就学前教育からの思案—, チャイルド・リサーチ・ネット <https://www.blog.crn.or.jp/lab/01/144.html> (2022年12月16日アクセス)
- 篠原俊明・長野康平・堀内亮輔. (2021). 幼児の起床時刻別にみた生活習慣の特徴—東京都荒川区の保育園児を対象に—, 東京未来大学研究紀要, 15, 69-77.

## 6 謝辞

本研究の調査にご協力くださったA市5歳児クラスの園児の皆様，小学校1年生クラスの児童の皆さまならびに保護者の皆さま，園長先生，校長先生はじめ諸先生方に心より感謝申し上げます。

