

就寝時刻別にみた保育園幼児の余暇活動および生活実態とその課題

○王 思宇〔早稲田大学大学院〕 松尾瑞穂〔早稲田大学大学院〕

徳間千翔子〔早稲田大学〕 前橋 明〔早稲田大学〕

key words : 就寝時刻, 保育園幼児, 夜 10 時以降の活動, 朝の疲労症状, 帰宅後の外あそび

はじめに

近年、日本の子どもたちを取り巻く環境をみると、遅寝遅起きや短時間睡眠をはじめとする睡眠リズムの乱れ、朝食の欠食や朝の排便のなさの摂食リズムの乱れ、長時間のメディアを用いた活動の増加と外あそびの減少の問題^{1~2)}が多く確認されている。なかでも、幼児の夜 10 時以降の活動の多くは、メディアを用いた活動であることがわかってきた。しかし、幼児の余暇活動と就寝時刻との関連性を詳細にみた近年の報告は、未だなされていない。

そこで、本研究では、保育園幼児の生活習慣調査を保護者に実施し、幼児の余暇活動および生活習慣の実態を就寝時刻別に比較・分析するとともに、子どもたちの抱える課題と改善すべき方策を検討した。

方 法

2012 年 12 月に、広島県広島市の保育園 19 園に通う 4 歳～6 歳までの幼児 1,132 名（男児 582 名、女児 550 名）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施した。主な調査内容は、就寝時刻、帰宅後の外あそび状況、午後 10 時以降の活動、前夜からの睡眠時間、起床時刻、朝食摂取状況、朝の排便状況、夕食前のおやつ摂取状況、夕食開始時刻などであった。そして、余暇活動と生活状況を就寝時刻別に比較・検討した。

結 果

幼児の就寝時刻から、21 時前就寝児と 21 時台就寝児、22 時以降就寝児の 3 つの群に分けて、それぞれの生活時間・内容および人数を、表 1-1 と表 1-2 に示した。

1. 就寝時刻別にみた余暇活動

(1) 平均テレビ・ビデオ視聴時間は、「22 時以降就寝」群の男児で 2 時間 2 分、女児で 1 時間 51 分であり、「21 時台就寝」群より男児で平均 30 分、女児で 18 分、「21 時前就寝」群より、男児で平均 50 分、女児で 26 分長かった（表 1-1, 表 1-2）。

(2) 「22 時以降就寝」群の夜 10 時以降の活動をみると、男女を問わず、「テレビ視聴」が第一位を占め、男児では 37.0%、女児では 30.9%いた（図 1）。

(3) 帰宅後のあそびの第 1 位としては、3 群ともに、男児はテレビ視聴、女児はお絵かきであった。「21 時前就寝」群の男児でテレビ視聴が 52.5%を、女児でお絵かきが 80.6%を占めた。「21 時台就寝」群の男児ではテレビ視聴が 63.5%、女児でお絵かきが 77.9%であった。「22 時以降就寝」群の男児ではテレビ視聴が 71.1%、女児ではお絵かきが 78.3%いた（図 2-1～図 2-3）。

(4) 朝食時のテレビ視聴状況は、「いつもテレビを見ている」と「テレビを見ている方が多い」幼児は、「22 時以降就寝」群の男児では 58.2%、女児では 50.0%おり、「21 時台就寝」群の男児より 13.0%、女児は 5.4%、「21 時前就寝」群の男児より 23.2%、女児より 9.1%多かった（図 3）。

2. 就寝時刻別にみた生活状況

(1) 平均就寝時刻は、「22 時以降就寝」群の男児で 22 時 15 分、女児で 22 時 14 分で、「21 時前就寝」群の男児より 1 時間 54 分、女児より 1 時間 49 分、「21 時台就寝」群の男児より 59 分、女児より 57 分、それぞれ遅かった。

(2) 平均睡眠時間が 9 時間 30 分未満の幼児は、「22 時以降就寝」群の男児で 69.1%、女児では 71.5%お

表 1-1 就寝時刻別にみた保育園幼児の生活時間・内容および人数 (男児)

| 項目 | 21時前就寝(40人) | | 21時台就寝(299人) | | 22時以降就寝(211人) | |
|------------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|
| | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 |
| 就寝時刻 | 20時21分 | 16分 | 21時16分 | 15分 | 22時15分 | 22分 |
| 睡眠時間 | 10時間02分 | 68分 | 9時間33分 | 32分 | 9時間01分 | 35分 |
| 起床時刻 | 6時24分 | 71分 | 6時49分 | 31分 | 7時16分 | 32分 |
| 朝食時刻 | 8時57分 | 35分 | 7時08分 | 28分 | 7時36分 | 33分 |
| 排便時刻 | 9時32分 | 243分 | 13時15分 | 339分 | 14時48分 | 340分 |
| 登園時刻 | 7時54分 | 35分 | 8時01分 | 33分 | 8時20分 | 37分 |
| 通園時間 | 10分 | 7分 | 10分 | 6分 | 10分 | 7分 |
| あそび時間 | 1時間57分 | 72分 | 2時間10分 | 69分 | 2時間23分 | 66分 |
| うち、外あそび時間 | 20分 | 43分 | 15分 | 30分 | 10分 | 20分 |
| TV・ビデオ視聴時間 | 1時間12分 | 51分 | 1時間32分 | 55分 | 2時間2分 | 71分 |
| 遊ぶ人数(人) | 2.4 | 1.2 | 2.2 | 0.9 | 2.1 | 1.0 |
| 夕食時刻 | 18時22分 | 35分 | 18時52分 | 34分 | 19時10分 | 37分 |

表 1-2 就寝時刻別にみた保育園幼児の生活時間・内容および人数 (女児)

| 項目 | 21時前就寝(31人) | | 21時台就寝(321人) | | 22時以降就寝(230人) | |
|------------|-------------|------|--------------|------|---------------|------|
| | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 |
| 就寝時刻 | 20時25分 | 14分 | 21時17分 | 15分 | 22時14分 | 24分 |
| 睡眠時間 | 10時間03分 | 34分 | 9時間31分 | 32分 | 9時間00分 | 44分 |
| 起床時刻 | 6時29分 | 30分 | 6時48分 | 30分 | 7時15分 | 42分 |
| 朝食時刻 | 8時50分 | 35分 | 7時08分 | 29分 | 7時35分 | 32分 |
| 排便時刻 | 10時00分 | 275分 | 12時58分 | 337分 | 15時36分 | 316分 |
| 登園時刻 | 7時56分 | 35分 | 8時01分 | 33分 | 8時22分 | 33分 |
| 通園時間 | 12分 | 7分 | 10分 | 8分 | 10分 | 9分 |
| あそび時間 | 1時間49分 | 45分 | 1時間57分 | 60分 | 2時間26分 | 80分 |
| うち、外あそび時間 | 12分 | 19分 | 11分 | 22分 | 10分 | 22分 |
| TV・ビデオ視聴時間 | 1時間29分 | 54分 | 1時間33分 | 57分 | 1時間51分 | 68分 |
| 遊ぶ人数(人) | 2.3 | 0.8 | 2.2 | 1.0 | 2.1 | 0.9 |
| 夕食時刻 | 18時38分 | 40分 | 18時51分 | 37分 | 19時12分 | 40分 |

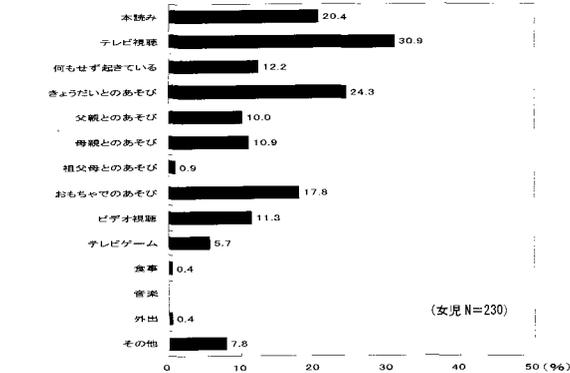
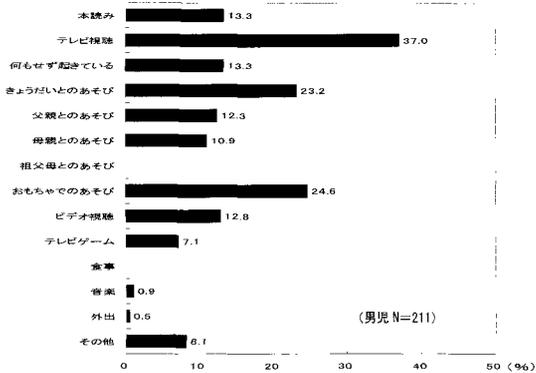


図 1 22時以降就寝児の22時以降の活動

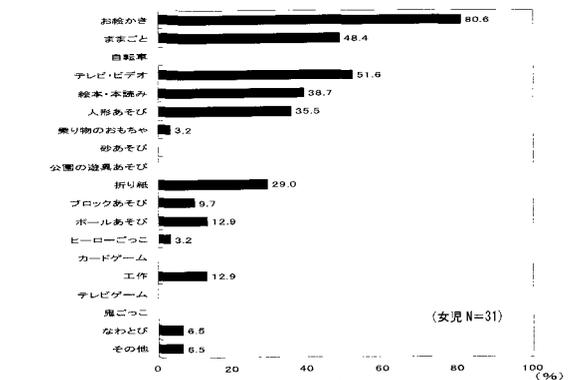
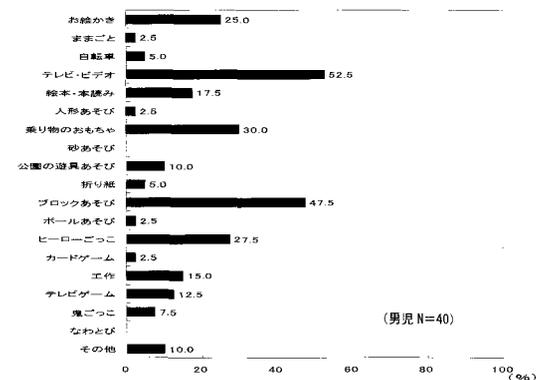


図 2-1 21時前就寝児の帰宅後のあそび

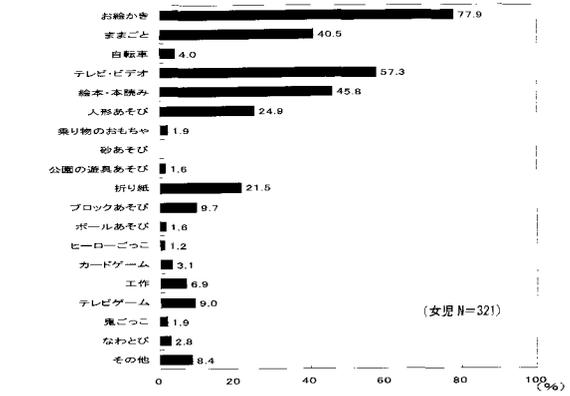
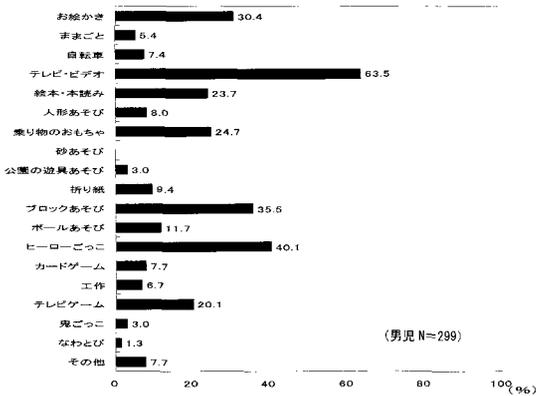


図 2-2 21時台就寝児の帰宅後のあそび

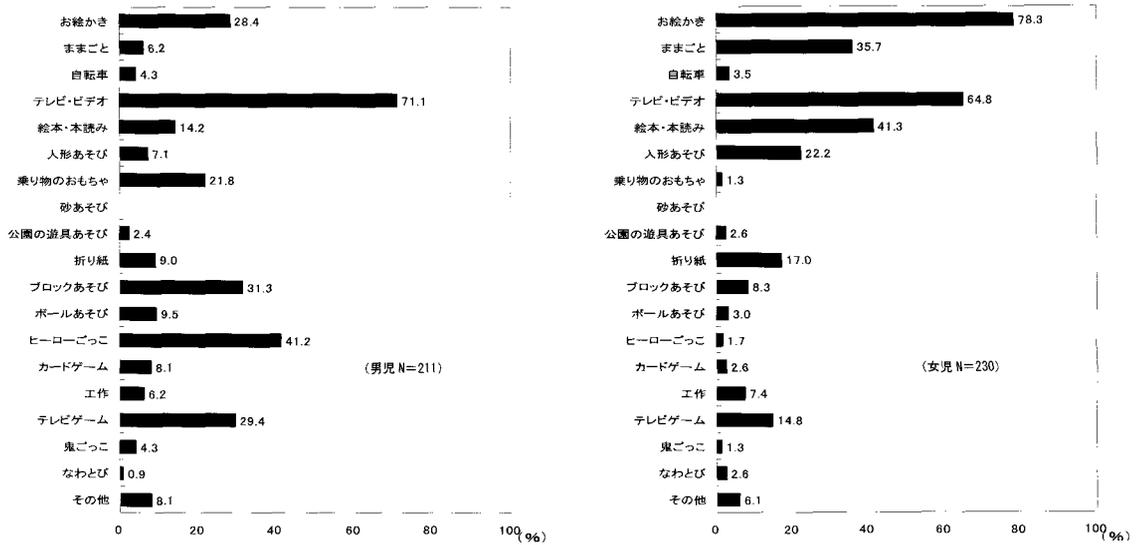


図2-3 22時以降就寝児の帰宅後のあそび

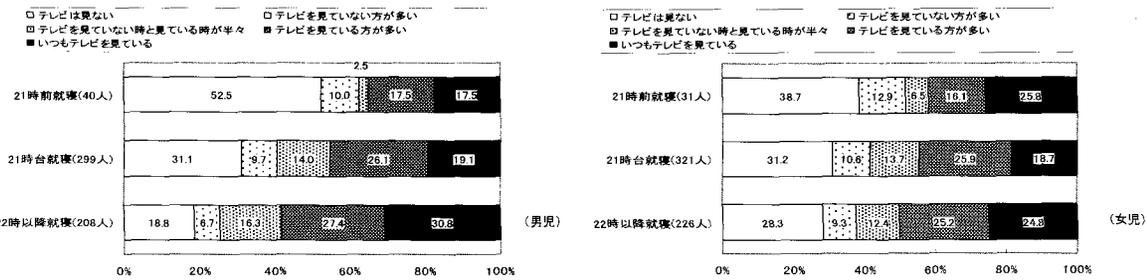


図3 就寝時刻別にみた保育園幼児の朝食時のTV視聴

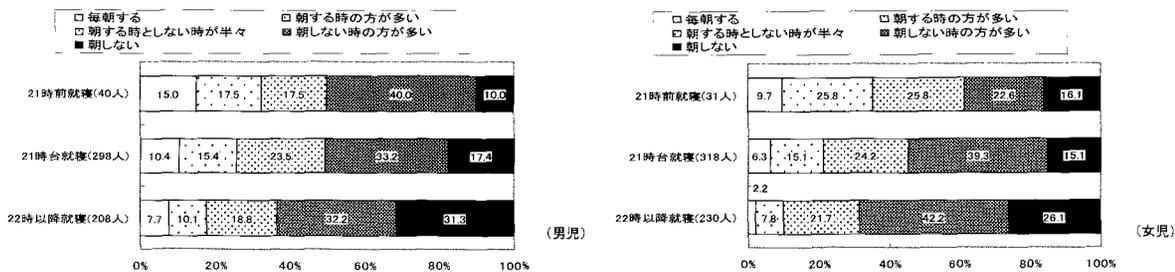


図4 就寝時刻別にみた保育園幼児の朝の排便状況

り、「21時台就寝」群の男児では32.9%、女児では36.0%、「21時前就寝」群の男児では5.0%、女児では6.5%いた。

(3) 朝の疲労症状をみると、3つの群ともに、第1位は「ねむい」であり、ねむけを訴える幼児は、「22時以降就寝」群の男児では20.4%、女児では16.1%いた。「21時前就寝」群より男児で17.9%、女児で6.4%、「21時台就寝」群より男児で14.0%、女児で4.9%、それぞれ多かった。

(4) 朝食を毎日食べている「22時以降就寝」群の男児は83.9%、女児は80.3%、「21時台就寝」群の男児は92.3%、女児は91.0%、「21時前就寝」群の男児は92.5%、女児は90.3%いた。「毎朝、排便する」と「朝する時の方が多い」幼児は、「22時以降就寝」群の男児では17.8%、女児では10.0%、「21時台就寝」群の男児では25.8%、女児では21.4%、「21時前就寝」群の男児では32.5%、女児では35.5%いた(図4)。

(5) 夕食前のおやつを毎日食べている「22時以降就寝」群の男児は19.0%、女児は20.6%、「21時台就寝」群の男児より8.2%、女児より6.7%、「21時前就寝」群の男児より11.5%、女児より1.2%、それぞれ多かった。夕食開始時刻が19時以降の「21時前就寝」群の男児は25.0%、女児は39.2%、「21時台就寝」群の男児は61.8%、女児は58.5%、「22時以降就寝」群の男児は78.0%、女児は76.1%であった(図9)。

考 察

3つの群ともに、帰宅後のあそびの第1位は、男児でテレビ視聴、女児ではお絵かきであり、室内でできる「静的な活動」であった。また、就寝時刻が遅くなるとともに、男児のテレビ視聴時間が長くなっていく傾向が見られた。さらに、男女を問わず、「テレビ視聴」は、22時以降就寝児の22時以降の活動の第1位で、3割を超えたことから、長時間のテレビ視聴が遅寝の誘因となっていることを確認した。

子どもたちを早めに就寝させるためには、家でのテレビ視聴時間、とくに、夜10時以降のテレビ視聴を控えさせるべきであろう。幼児の健やかな成長のためには、1日に2時間未満のテレビ・ビデオ視聴が望ましい³⁾とされているので、テレビ・ビデオ視聴の時間を短縮させることと、幼児にふさわしい内容を選ぶこと、テレビ・ビデオを遅くまで見せない姿勢を示すことが求められた。また、夜、子どもたちに心地よい疲れを生じるために、保育園生活時に、今以上に外あそびを充実させてもらいたい。

また、「22時以降就寝」群の約6割の男児と約半数の女児が、朝食時にテレビを見ている実態があり、とくに、男児の方は、21時前就寝児より、テレビ視聴の割合が倍になっていたことから、幼児が朝起きたら、テレビよりは、家族といっしょに朝食を食べることに集中できるゆとり時間が必要であろう。

男女を問わず、「21時前就寝」群の幼児は、ほかの2群の幼児より、10時間以上の睡眠時間をとり、起床時刻、朝食開始時刻と排便時刻が早く、夕食開始時刻も早いことが確認された。早寝の幼児は、前夜から十分な睡眠時間を確保し、翌朝の早い起床をもたらすこと、起床して登園まで朝のゆとり(朝食と朝の排便)時間も確保できていた。また、夕食前のおやつを控えるため、夕食を早めに済ませることも、就寝時刻を早める誘因だと考えた。男女ともに、就寝時刻が遅くなると、朝の疲労症状の訴えも多くなっていったことから、遅寝は一夜の睡眠で疲れが回復できず、朝の疲労の引き金になると言える。よって、元気な朝を迎えるためには、早めの就寝が非常に大切だと言えよう。

ま と め

広島市内の保育園に通う幼児1,132名(男児582名、女児550名)の生活習慣の実態を調査して、就寝時刻別に幼児の余暇活動と生活習慣の実態を比較・分析した。その結果、

(1)「22時以降就寝」群の幼児の22時以降の活動の第1位は「テレビ視聴」であったことから、長時間のテレビ視聴が遅寝の主な誘因となっていることを確認した。早めに就寝するためには、長時間のテレビやビデオ視聴を控える工夫が求められた。(2)3群ともに、帰宅後のあそびが静的な活動であったため、保育園生活時の外あそびを、今以上に充実させるよう、保育園側の協力が必要である。(3)「22時以降就寝」群の幼児に、生活リズムや活動内容で健康管理上、悪い状態の者が多かった。

以上より、子どもたちの生活リズムを整えるために、早寝早起きからはじめ、家庭での過度なテレビ視聴を控え、日中の保育園での外あそびをより充実させてもらいたい。

文 献

- 1) 前橋 明:輝く子どもの未来づくり, 明研図書, pp.12-41, 2008.
- 2) 王 思宇・李 昭娜・松尾瑞徳・徳間千翔子・金 賢植・前橋 明:広島市における保育園幼児の生活実態とその課題(2012年)一朝の排便の有無別にみた幼児の生活実態一, 食育学研究8(1), pp.44-45, 2013.
- 3) 暮石 渉・吉田恵子:テレビは子供の成績に影響を与えるか?, 桃山学院大学 経済経営論集51(1), pp.25-56, 2009.