

幼児の生活習慣の実態と余暇活動の実際

— 2014年調査を分析して —

○前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

永井伸人〔國學院高等学校〕

李 昭娜〔早稲田大学大学院〕

吉村眞由美〔早稲田大学人間総合研究センター〕 泉 秀生〔郡山女子大学〕

key words : 保育園幼児, 生活習慣, 睡眠時間, 夕食開始時刻, 余暇活動

はじめに

早稲田大学「子どもの健康福祉学」研究室では、わが国の子どもたちの生活習慣調査を広域で行い、乳幼児期の子どもたちの生活習慣の乱れ¹⁾を確認し、子どもたちの健全育成にネガティブな影響を与えている生活課題を見だし、それらの改善策を模索・検討してきた。

本研究では、幼児の生活習慣に関する調査を、その保護者に実施し、2014年度の長日期に調査の対象となった、保育園幼児の生活習慣ならびに余暇活動の実態やその特徴を把握し、健康管理上の課題を見いだすこととした。そして、幼児が心身ともに健康で、いきいきとした生活が送れるように、支援していくための方策を検討した。

方 法

2014年4月～9月に、1都1府10県（宮城・埼玉・東京・新潟・静岡・福井・大阪・岡山・広島・高知・熊本・沖縄）の保育園に通う1歳～6歳の幼児3,227名（男児1,605名・女児1,622名）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施した。

主な調査項目は、就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、朝食摂取状況、排便時刻、外あそび時間、夕食開始時刻、テレビ・ビデオの視聴時間などであった。

統計処理には、SPSS(ver. 22)を用いて χ^2 検定を行い、あわせて、生活要因（時間）相互の関連性をみるために相関係数(r)を算出した。

結 果

2014年の保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数を、男女別に表1-1と表1-2にそれぞれ示した。また、生活習慣実態の時間帯別人数割合を図1-1～図8-2に、生活要因（時間）相互の関連性を図9-1と図9-2に、帰宅後のあそび内容を表2にまとめた。

表1-1 保育園幼児の生活活動の時間および人数(男児) (2014年)

項目	1歳児(128人)		2歳児(188人)		3歳児(368人)		4歳児(428人)		5歳児(432人)		6歳児(61人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	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55分	34分	21時14分	34分	21時25分	33分	21時29分	37分	21時27分	36分	21時33分	35分
睡眠時間	9時間37分	32分	9時間31分	34分	9時間23分	37分	9時間21分	38分	9時間21分	37分	9時間11分	32分
起床時刻	6時34分	29分	6時46分	35分	6時49分	31分	6時50分	30分	6時48分	31分	6時46分	28分
朝食開始時刻	7時02分	28分	7時13分	33分	7時12分	29分	7時12分	29分	7時12分	29分	7時11分	27分
登園時刻	8時07分	26分	8時08分	31分	8時06分	30分	8時04分	32分	8時08分	31分	8時06分	31分
排便時刻	9時15分	54分	11時40分	29分	13時15分	42分	12時49分	37分	12時48分	41分	11時40分	17分
夕食開始時刻	18時30分	39分	18時43分	38分	18時42分	37分	18時49分	38分	18時50分	35分	18時54分	32分
(平日)あそび時間	3時間7分	126分	2時間45分	102分	2時間37分	87分	2時間24分	79分	2時間19分	73分	2時間27分	84分
うち、外あそび時間	34分	106分	34分	105分	37分	108分	26分	93分	31分	97分	29分	89分
TV・ビデオ視聴時間	1時間24分	84分	1時間37分	76分	1時間39分	68分	1時間45分	68分	1時間45分	66分	1時間51分	57分

表1-2 保育園幼児の生活活動の時間および人数(女児) (2014年)

項目	1歳児(146人)		2歳児(194人)		3歳児(384人)		4歳児(407人)		5歳児(434人)		6歳児(57人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	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	21時00分	31分	21時21分	37分	21時26分	37分	21時33分	38分	21時31分	36分	21時23分	37分
睡眠時間	9時間37分	35分	9時間27分	37分	9時間27分	38分	9時間22分	36分	9時間20分	34分	9時間30分	33分
起床時刻	6時38分	28分	6時49分	29分	6時53分	30分	6時55分	33分	6時51分	29分	6時54分	27分
朝食開始時刻	6時03分	27分	7時12分	29分	7時16分	30分	7時17分	33分	7時13分	29分	7時14分	28分
登園時刻	8時03分	28分	8時12分	57分	8時10分	30分	8時12分	31分	8時08分	31分	8時16分	30分
排便時刻	10時14分	293分	11時51分	315分	14時21分	335分	12時57分	335分	12時10分	329分	10時10分	270分
夕食開始時刻	18時39分	37分	18時40分	39分	18時43分	37分	18時43分	37分	18時48分	37分	18時43分	34分
(平日)あそび時間	2時間40分	91分	2時間34分	95分	2時間24分	84分	2時間18分	79分	2時間13分	73分	1時間55分	61分
うち、外あそび時間	28分	35分	26分	31分	28分	40分	25分	35分	28分	35分	21分	26分
TV・ビデオ視聴時間	1時間18分	57分	1時間25分	63分	1時間39分	63分	1時間39分	65分	1時間42分	66分	1時間40分	55分

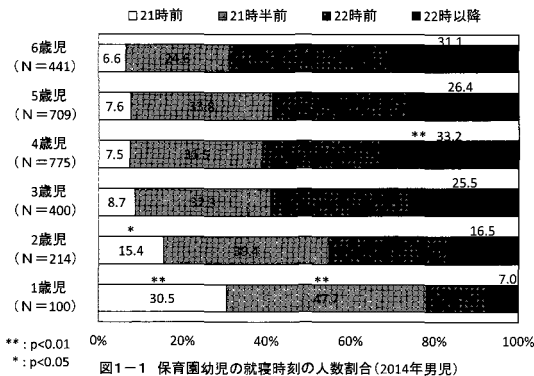


図1-1 保育園幼児の就寝時刻の人数割合(2014年男児)

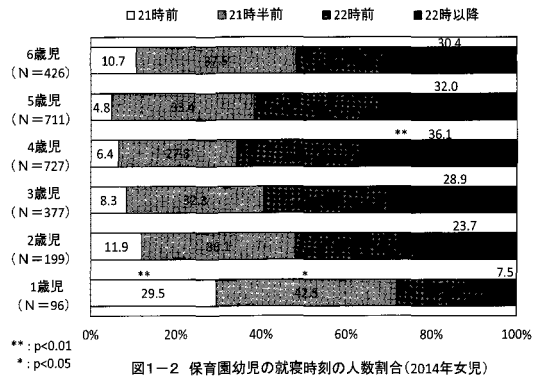


図1-2 保育園幼児の就寝時刻の人数割合(2014年女児)

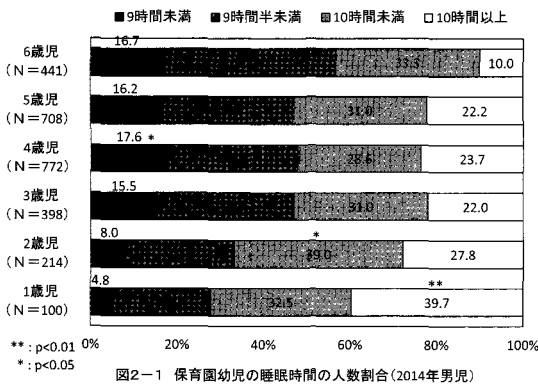


図2-1 保育園幼児の睡眠時間の人数割合(2014年男児)

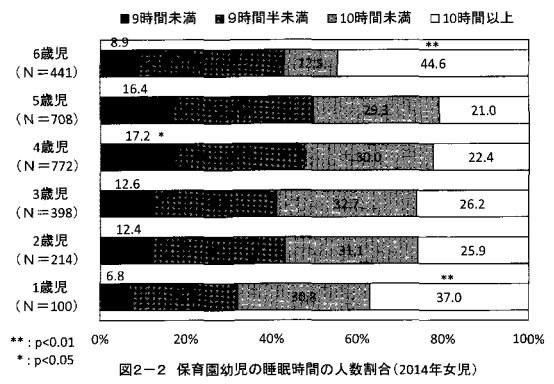


図2-2 保育園幼児の睡眠時間の人数割合(2014年女児)

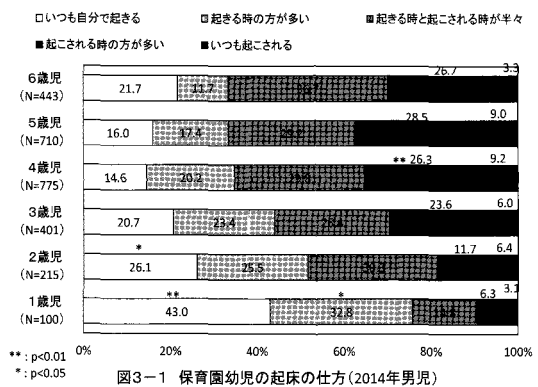


図3-1 保育園幼児の起床の仕方(2014年男児)

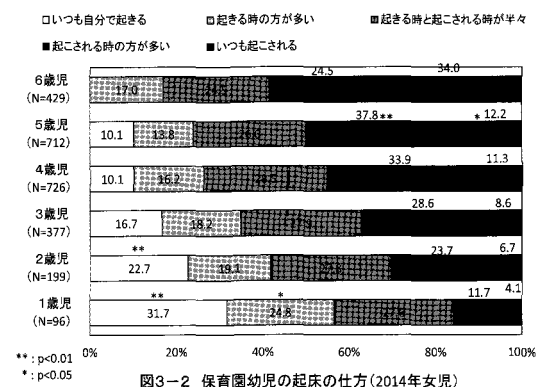


図3-2 保育園幼児の起床の仕方(2014年女児)

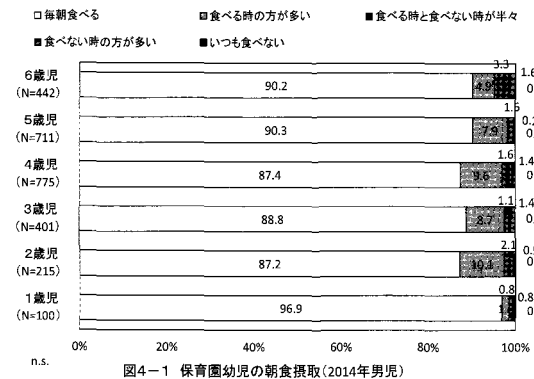


図4-1 保育園幼児の朝食摂取(2014年男児)

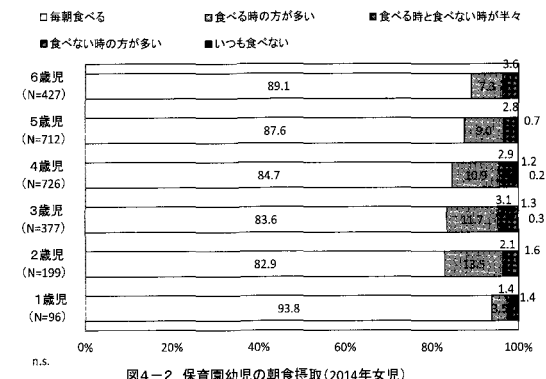


図4-2 保育園幼児の朝食摂取(2014年女児)

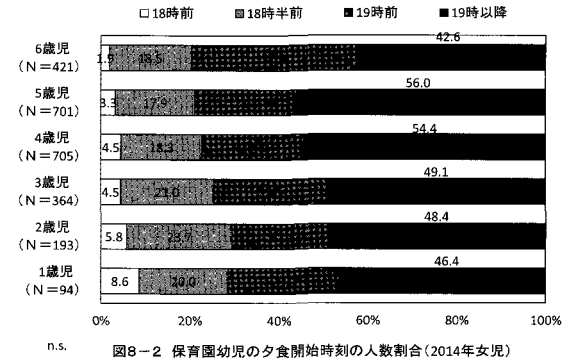
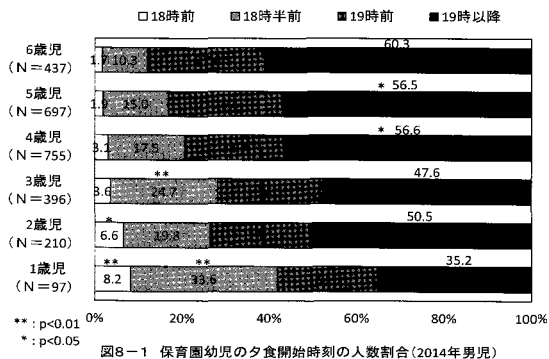
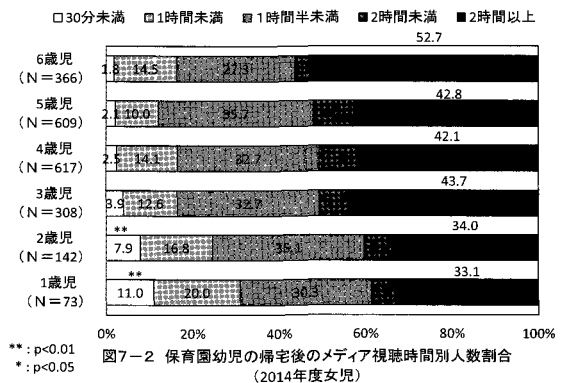
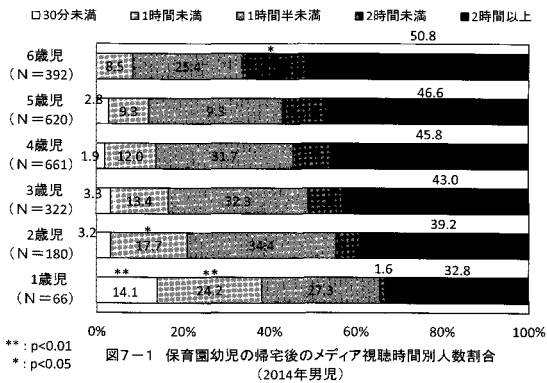
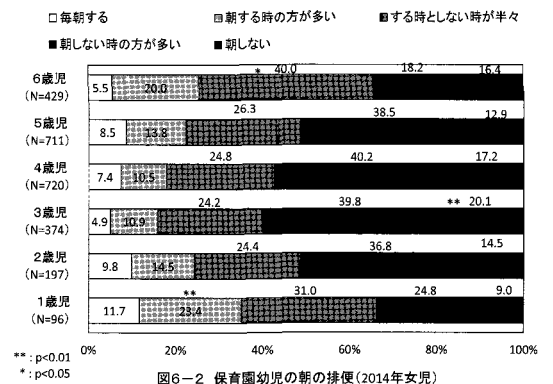
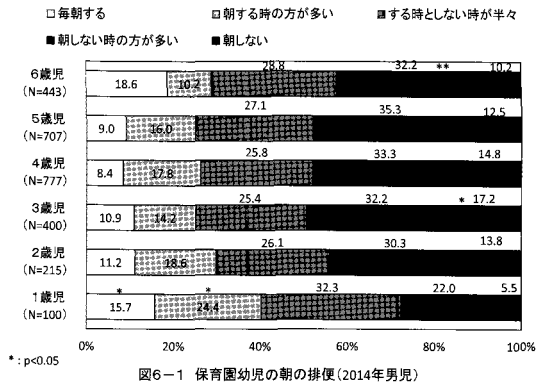
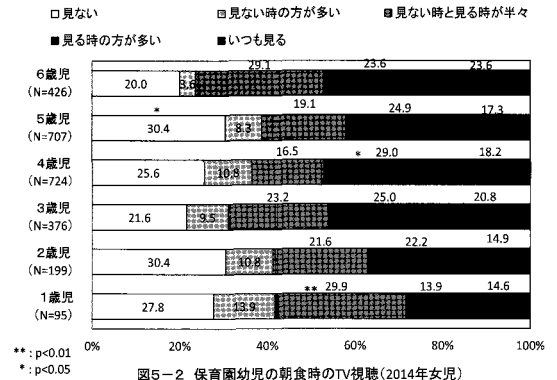
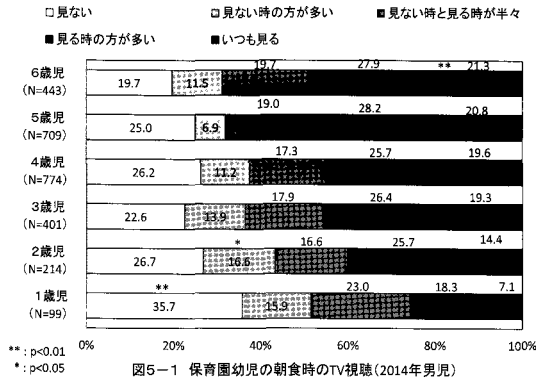


表2 保育園幼児の帰宅後のあそび内容

年齢・性		順位	1位	2位
1歳児	男児 (N=129)		乗り物のおもちゃ (56.6%)	ボールあそび (43.4%)
	女児 (N=146)		絵本・本読み (61.0%)	テレビ・ビデオ (50.0%)
2歳児	男児 (N=189)		乗り物のおもちゃ (62.4%)	テレビ・ビデオ (58.7%)
	女児 (N=195)		ままごと (57.4%)	テレビ・ビデオ (53.8%)
3歳児	男児 (N=371)		テレビ・ビデオ (60.6%)	乗り物のおもちゃ (43.1%)
	女児 (N=385)		お絵かき・ままごと (各56.6%)	テレビ・ビデオ (56.4%)
4歳児	男児 (N=431)		テレビ・ビデオ (67.3%)	ヒーローごっこ (41.3%)
	女児 (N=409)		お絵かき (71.6%)	テレビ・ビデオ (55.0%)
5歳児	男児 (N=434)		テレビ・ビデオ (61.8%)	ヒーローごっこ (30.6%)
	女児 (N=437)		お絵かき (74.1%)	テレビ・ビデオ (58.6%)
6歳児	男児 (N=61)		テレビ・ビデオ (60.7%)	ブロックあそび ヒーローごっこ (各39.3%)
	女児 (N=58)		お絵かき (58.6%)	テレビ・ビデオ (43.1%)

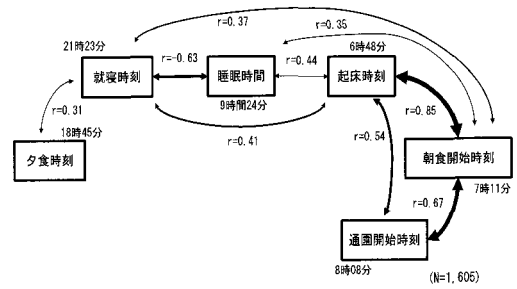


図9-1 生活要因相互の関連性(2014年度 保育園1歳~6歳男児)
p<0.001, r≥|0.3|のもののみを抜粋【数値は相関係数(r)】

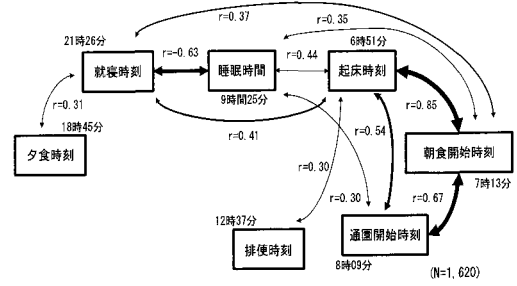


図9-2 生活要因相互の関連性(2014年度 保育園1歳~6歳女児)
p<0.001, r≥|0.3|のもののみを抜粋【数値は相関係数(r)】

考 察

近年の保育園幼児の生活上、気になる点は、3歳児以降の就寝時刻が平均にして午後9時30分前後と遅寝であったのに対して、平均起床時刻が7時前と早く、そのため、平均睡眠時間が9時間30分を下回る結果となったことである。つまり、遅寝・早起き・短時間睡眠の乱れた睡眠習慣となっていたことから、注意・集中の困難さを訴える子どもや、イライラしやすい子ども²⁾が多いのではないかと懸念した。とくに、年齢や性にかかわらず、帰宅後のあそび内容の上位にテレビ・ビデオが確認されたことや、2時間以上視聴している子どもが4割前後もいたことから、遅い時刻までテレビ画面からの光刺激を受けており、環境面や身体面からみても寝ることのできる状況にない子どもの存在が推察された。

生活要因(時間)相互の関連性から、男女ともに、夕食の開始時刻が遅寝の引き金になっていたことや、5割以上の子どもが19時以降の遅い夕食となっていたことから、遅い夕食の開始が就寝時刻を遅くさせていることが示唆され、夕食開始を早める工夫を地域や家庭ごとに実践していくことが求められた。

ま と め

本調査の結果から、近年の保育園幼児の生活は、21時半就寝・7時前起床の遅寝で、9時間30分程度の短時間睡眠となり、生活リズムが崩れていたため、今一度、規則正しい生活を送る必要性を、世の中に周知・徹底することが求められた。とくに、夕食開始の遅れや帰宅後のテレビ・ビデオの長時間視聴が、保育園幼児の生活を夜型化させている誘因となっていたことから、各家庭や地域で、夕食開始時刻を早める工夫や知恵を共有したり、夜になったらテレビを消したりする等、子どもを早く寝かせるように促すことが必要であろう。また、保育園生活時間内において、積極的な運動の導入と戸外あそびの奨励が大いに求められる。

文 献

- 1) 前橋 明：近年の保育園児の身体活量と睡眠との関係，保育と保健14(2)，pp.24-28，2008.
- 2) 渋谷由美子・石井浩子・前橋 明・中永征太郎：幼児期の健康管理に関する研究－(2)朝の登園前の生活実態について－，運動・健康教育研究8(1)，pp.79-82，1999.