

幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開(XXVI)
 一 幼稚園幼児の生活実態とあそび場所との関連性 (2013年調査結果) 一
 ○泉 秀生〔郡山女子大学〕

石井浩子〔京都ノートルダム女子大学〕 前橋 明〔早稲田大学〕

key words : 幼稚園幼児, 生活時間, 外あそび, 睡眠時間, テレビ視聴時間

はじめに

近年、社会全体の夜型化やテレビ・ビデオ、ならびに、携帯型ゲーム機の過度な利用、保護者中心の夜型生活などの影響から、子どもたちの生活も遅寝遅起きや短時間睡眠となり、その睡眠リズムの乱れから、幼児期でさえも精神的疲労症状を訴える子どもの存在¹⁾が確認されてきた。

子どもたちの就寝時刻を早め、夜間に十分な睡眠時間を確保させるためには、日中の外あそびを積極的に行い、夜には、心地よい疲労感を子どもたちに抱かせることが効果的²⁾であると報告されている。しかしながら、時間・空間・仲間の3つの間(マ)が揃わない現代において、家の中で過ごす子どもたちの多いことが懸念される。

外あそびをすることで、身体活動量(歩数)が増加することや、その結果、生活習慣が規則正しく整うこと等も知られているが、近年の多くの幼稚園幼児を対象とした、降園後のあそびの場所と生活習慣との関連性については、未だ定かにされていない。

そこで、本研究では、幼稚園幼児の生活習慣調査を実施し、普段の生活において、幼稚園からの帰宅後に、家の中、もしくは、外のどちらで遊ぶ方が多いのかを把握するとともに、遊ぶ場所と生活習慣との関連性について分析することとした。そして、近年の幼児期の子どもの生活習慣改善のための方策を検討して、子育てや保育・教育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようと考えた。

方 法

2013年に6県(新潟、福井、長野、千葉、岡山、高知の各県)の幼稚園3～6歳児1,460名(男児724名・女児736名)の保護者に対して、幼児の生活習慣調査³⁾を実施した。

調査内容は、幼児の就寝時刻や起床時刻、朝食時のTV視聴状況ならびに朝食摂取(孤食)状況、排便実施状況、あそび場所、外あそび時間、TV視聴時間などであった。あそび場所に関しては、普段の子どもの様子として、「ほとんど外で遊ぶ」「どちらかといえば外で遊ぶ」「だいたい家の外」、「ほとんど家の中で遊ぶ」と「どちらかといえば家の中で遊ぶ」を「だいたい家の中」とし、「外と中が半々」を合わせた3つに分けて分析した。

統計処理は、SPSS(ver.20)を用いて一元配置の分散分析、Bonferroniの多重比較や χ^2 検定を行い、あわせて、相関係数を算出した。

結 果

普段、幼稚園からの帰宅後に、幼児が遊ぶ場所別に各生活習慣の平均値および標準偏差を表1-1と表1-2に、朝食時のTV視聴状況を図1-1と図1-2に、孤食状況を図2-1と図2-2にそれぞれ示した。また、遊ぶ場所別にみた朝の排便実施状況を図3-1と図3-2に示し、生活時間相互の関連性について、0.1%水準で有意で、かつ、 $|r| \geq 0.3$ のもののみを抜粋し、図4-1と図4-2にそれぞれ示した。

考 察

2013年度に調査した幼稚園幼児の生活習慣の実態をみると、男女ともに、平均夕食開始

表1-1 幼稚園幼児の遊ぶ場所別にみた生活時間(2013年, 男児)

平均値(標準偏差)

遊ぶ場所	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	外あそび時間	TV・ビデオ時間
だいたいの家の外 (N=150)	18時24分 (43分)	20時49分 (39分)	9時間26分 (38分)	6時37分 (28分)	7時02分 (28分)	8時14分 (34分)	1時間35分 (52分)	1時間32分 (47分)
外と中が半々 (N=200)	18時22分 (32分)	20時57分 (38分)	9時間33分 (41分)	6時49分 ** (28分)	7時14分 (30分)	8時18分 (33分)	1時間04分 *** (34分)	1時間56分 ** (63分)
だいたいの家の中 (N=374)	18時27分 (36分)	21時02分 ** (37分)	9時間33分 (40分)	6時52分 *** (32分)	7時18分 (30分)	8時21分 (30分)	29分 *** (28分)	2時間02分 *** (73分)
男児全体平均 (N=724)	18時25分 (37分)	20時58分 (38分)	9時間32分 (40分)	6時48分 (31分)	7時14分 (30分)	8時19分 (32分)	1時間16分 (58分)	1時間54分 (67分)

「だいたいの家の外」との差 : ** p<0.01, *** p<0.001

表1-2 幼稚園幼児の遊ぶ場所別にみた生活時間(2013年, 女児)

平均値(標準偏差)

遊ぶ場所	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	外あそび時間	TV・ビデオ時間
だいたいの家の外 (N=114)	18時27分 (32分)	20時49分 (37分)	9時間30分 (40分)	6時44分 (24分)	7時04分 (26分)	8時07分 (35分)	1時間30分 (61分)	1時間39分 (63分)
外と中が半々 (N=204)	18時30分 (39分)	20時54分 (42分)	9時間38分 (45分)	6時52分 (31分)	7時14分 (29分)	8時14分 (36分)	1時間01分 *** (37分)	1時間46分 (55分)
だいたいの家の中 (N=418)	18時26分 (37分)	20時58分 (37分)	9時間37分 (39分)	6時53分 * (31分)	7時18分 *** (30分)	8時23分 *** (31分)	26分 *** (26分)	1時間56分 * (67分)
女児全体平均 (N=736)	18時28分 (37分)	20時55分 (38分)	9時間36分 (41分)	6時51分 (30分)	7時15分 (30分)	8時18分 (34分)	46分 (44分)	1時間51分 (64分)

「だいたいの家の外」との差 : * p<0.05, *** p<0.001

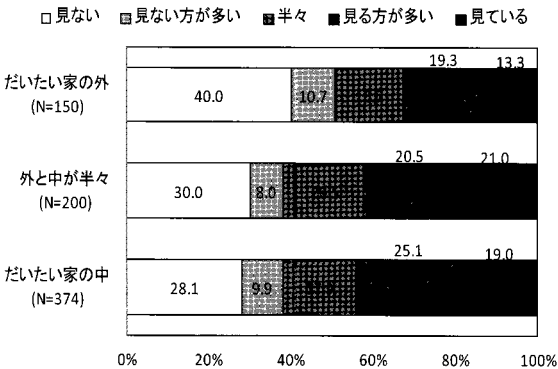
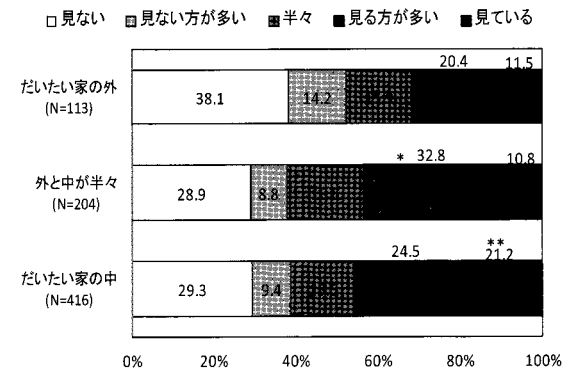


図1-1 遊ぶ場所別にみた朝食時のTV視聴状況 (2013年度, 幼稚園男児)



** : p<0.01
* : p<0.05

図1-2 遊ぶ場所別にみた朝食時のTV視聴状況 (2013年度, 幼稚園女児)

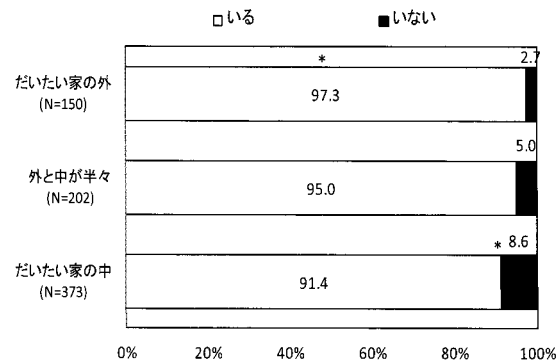


図2-1 遊ぶ場所別にみた朝食をいっしょに食べる人の有無 (2013年度, 幼稚園男児)

* : p<0.05

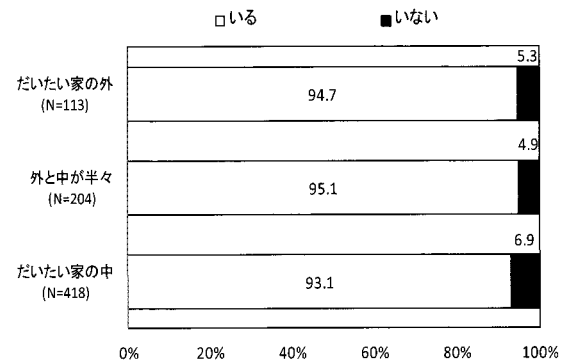


図2-2 遊ぶ場所別にみた朝食をいっしょに食べる人の有無 (2013年度, 幼稚園女児)

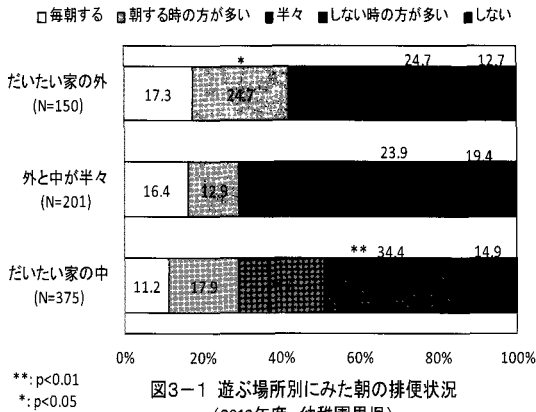


図3-1 遊ぶ場所別にみた朝の排便状況 (2013年度, 幼稚園男児)

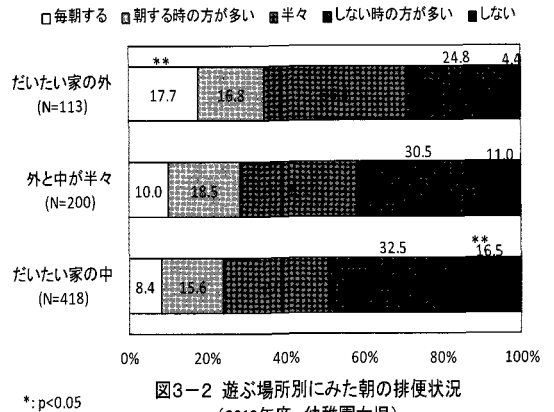


図3-2 遊ぶ場所別にみた朝の排便状況 (2013年度, 幼稚園女児)

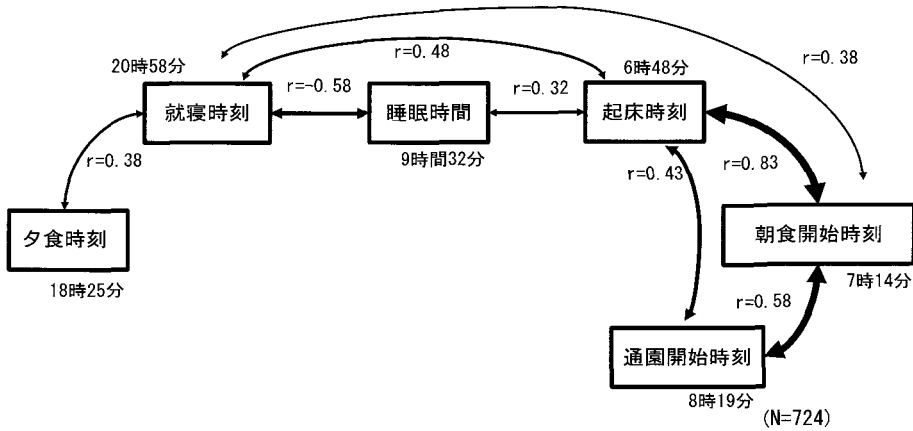


図4-1 幼児の生活要因(時間)相互の関連性(2013年度 幼稚園男児)
p<0.001, r≧|0.3|のもののみを抜粋【数値は相関係数(r)】

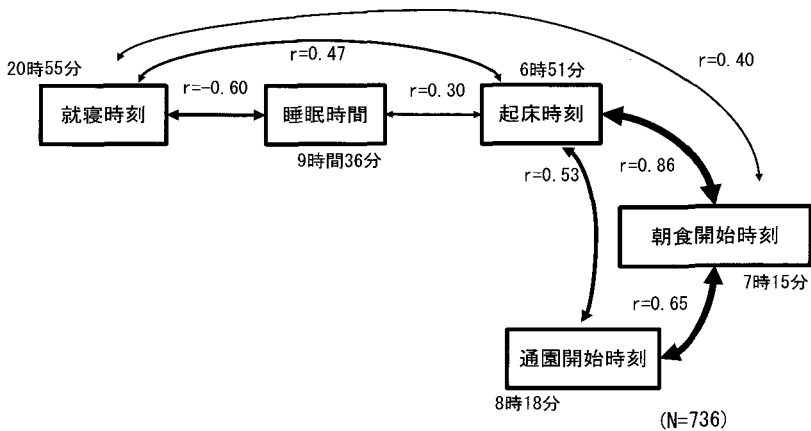


図4-2 幼児の生活要因(時間)相互の関連性(2013年度 幼稚園女児)
p<0.001, r≧|0.3|のもののみを抜粋【数値は相関係数(r)】

時刻が18時30分前、平均就寝時刻が21時前となっており、夜、眠りにつくまでは規則正しい生活実態となっていた。しかしながら、平均睡眠時間が9時間30分程度と、短くなっており、それは注意・集中の困難さやイライラを訴えやすい子どもの生活特徴⁴⁾であるため、注意が必要であろう。3万人以上の幼児に実施した、2010年度の幼稚園幼児の生活実態調査⁵⁾の結果からは、就寝時刻が21時程度、起床時刻が7時程度であり、夜間の睡眠時間は平均10時間程度であった。つまり、本調査により、幼稚園幼児の生活特長として、早寝早起きにも関わらず短時間睡眠となっている新たな実態が見られたため、今後、注意して見守っていくことが必要であり、あわせて、規則正しい生活習慣に関する知識や理論を具体的な数値とともに示していくことが求められよう。

次に、普段の遊ぶ場所別に、幼稚園幼児の生活習慣をみると、男女ともに、「だいたい家の外」で遊ぶ子どもの方が、「外と中が半々」や「だいたい家の中」で遊ぶ子どもよりも、外あそび時間が長く、かつ、TV・ビデオ視聴時間が短かった。このことより、「だいたい外」で遊ぶ子どもは、長い時間、外であそびに興じられることや、多くの時間を費やせるだけのあそびの種類を知っていたり、物事に熱中できたりすること等が推察された。一方、「だいたい家の中」で遊ぶ子どもは、朝食時にTV視聴をしている子どもが、有意に多かったことから、TV・ビデオが点いている暮らしに慣れているものと推察した。あわせて、「だいたい家の中」で遊ぶ子どもの方が、朝食をいっしょに食べる人がいない、いわゆる、孤食の子どもが多かったことから、朝食を食べることに集中できていない様子や、好きなものばかり食べてしまい、食事の質や量が十分ではない様子が考えられた。その結果、排便を実施している子どもの割合が低率となっていると推察した。

以上より、外で遊ぶ子どもほど、規則正しい生活を送っていることが確認されたため、保護者はわが子の外あそびを習慣化させ、園では、魅力的な外あそびの内容を子どもたちに教えることが求められよう。とくに、子どもを戸外に安心して送り出せるよう、防犯・防災の視点も忘れないようにし、あそび環境を社会全体で整えていくことが必要であろう。

ま と め

幼稚園3～6歳児1,460名の生活習慣調査を実施し、降園後のあそび場所別に生活習慣の実態を分析した結果、(1)「だいたい家の外」で遊ぶ幼児の外あそび時間は平均1時間30分程度であったが、「だいたい家の中」で遊ぶ幼児は30分に満たなかった。(2)「だいたい家の外」で遊ぶ幼児のTV・ビデオ視聴時間は平均1時間30分程度であったが、「だいたい家の中」で遊ぶ幼児は2時間程度であり、さらに、朝食時にTVを見ている子どもが多かった。以上より、日中、生活の中に外でからだを動かす時間を取り入れ、活動的に過ごすことの大切さを確認したとともに、安心・安全な外あそびの環境を整えてあげることが、子どもたちの健全育成にとって急務であるといえよう。

文 献

- 1) 本保恭子・中居麻有・前橋 明：子どもの健康な発達と子育て環境，子どもの健康福祉研究2，pp. 3-26，2004.
- 2) 前橋 明・松尾瑞穂・石井浩子：幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開(Ⅲ) -2011年冬季沖縄キャラバンの実際-，幼少児健康教育研究18(1)，pp. 37-58，2012.
- 3) 日本食育学術会議：子どもの生活白書2005，大学教育出版，pp. 1522-1525，2005.
- 4) 前橋 明・石井浩子・渋谷由美子・中永征太郎：幼稚園児ならびに保育園児の園内生活時ににおける疲労スコアの変動，小児保健研究56(4)，pp. 569-574，1997.
- 5) 日本食育学術会議：幼稚園児(2010年度生活調査結果)，食育学研究6(2)，p. 95，2011.