

沖縄県に住む幼稚園幼児の生活実態に関する研究 —生活習慣とあそび場所との関連性（2014年調査）—

○泉 秀生〔郡山女子大学〕

前橋 明〔早稲田大学〕

キーワード：沖縄県，幼稚園幼児，生活時間，外あそび，睡眠時間

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。遅寝・短時間睡眠の乱れた生活を送っている幼児の存在は、全国的に報告されているが、とくに、沖縄県の幼児の乱れた生活が顕著²⁾である。

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わせ、夜には、心地よい疲労感を子どもたちに抱かせる³⁾ことが効果的である。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、家の中で過ごすことを余儀なくされる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⁴⁾等も知られている。実際、2013年度に6県(新潟、福井、長野、千葉、岡山、高知)の幼稚園3～6歳児1,460名を対象にした広域調査の結果においても、「だいたい家の外」で遊ぶ幼児の方が、「だいたい家の中」で遊ぶ幼児に比べて、外あそび時間が平均1時間程度長く、TV・ビデオ視聴時間が平均30分程度短いことが確認された。

しかしながら、生活リズムの乱れが顕著な沖縄県における、幼稚園幼児を対象としての降園後のあそび場所と生活習慣との関連性については、未だ分析されていない。

そこで、本研究では、沖縄県に居住する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、外のどちらか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、沖縄県の子どもたち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

2014年に沖縄県11市町村(豊見城・糸満・南城の3市、八重瀬・与那原・南風原の3町、渡嘉敷・座間味・粟国・渡名喜・伊江の5村)の幼稚園4～6歳児1,786名(男児930名・女児856名、平均5歳3か月±5か月)の保護者に対して、幼児の生活習慣調査⁵⁾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」を「だいたい家の外で遊ぶ群」とし、「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「だいたい家の中で遊ぶ群」とした。そして、「外と中が半々」を合わせた3群に分けて、比較・分析をした。

統計処理⁸⁾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(r)を算出した。

結 果

幼稚園からの帰宅後に、普段、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、自律起床の状況を図1-1と図1-2に、朝食をいっしょに食べる人の有無を図2-1と図2-2に、朝食時のTV視聴状況を図3-1と図3-2に、朝の排便実施状況を図4-1と図4-2に、それぞれ示した。また、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

本調査の結果から、沖縄県に居住する幼稚園幼児の生活習慣の実態をみると、男女ともに、平均夕食開始時刻が19時前後、平均就寝時刻が21時25分程度となっており、帰宅後から遅い生活時間となっていることを確認した。一方、平均起床時刻は、6時50分より前

平均値(標準偏差)

群(遊ぶ場所別)	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
だいたい家の外 (N=197)	18時52分 (39分)	21時14分 (32分)	9時間27分 (31分)	6時41分 (25分)	7時01分 (20分)	7時47分 (18分)	1時間38分 (80分)	1時間31分 (56分)
外と中が半々 (N=283)	18時58分 (36分)	21時21分 * (30分)	9時間20分 (30分)	6時42分 (23分)	7時05分 (23分)	7時49分 (17分)	1時間01分 *** (55分)	1時間33分 (56分)
だいたい家の中 (N=437)	19時03分 ** (36分)	21時28分 *** (37分)	9時間18分 ** (33分)	6時46分 (25分)	7時07分 ** (22分)	7時50分 (17分)	26分 *** (22分)	1時間54分 *** (74分)
男児全体平均 (N=917)	18時59分 (37分)	21時23分 (34分)	9時間21分 (32分)	6時44分 (25分)	7時05分 (22分)	7時49分 (17分)	52分 (60分)	1時間42分 (66分)

「だいたい家の外」群の平均値との差 : * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

平均値(標準偏差)

群(遊ぶ場所別)	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
だいたい家の外 (N=134)	18時52分 (41分)	21時17分 (36分)	9時間26分 (36分)	6時44分 (23分)	7時07分 (22分)	7時51分 (18分)	1時間35分 (23分)	1時間32分 (57分)
外と中が半々 (N=237)	18時57分 (36分)	21時24分 (32分)	9時間21分 (32分)	6時45分 (25分)	7時07分 (22分)	7時52分 (17分)	1時間01分 *** (57分)	1時間30分 (55分)
だいたい家の中 (N=462)	19時00分 (38分)	21時28分 ** (33分)	9時間18分 (33分)	6時47分 * (22分)	7時07分 (23分)	7時52分 (20分)	26分 *** (58分)	1時間43分 (66分)
女児全体平均 (N=835)	18時58分 (38分)	21時25分 (34分)	9時間20分 (34分)	6時46分 (23分)	7時07分 (22分)	7時52分 (19分)	47分 (58分)	1時間38分 (62分)

「だいたい家の外」群の平均値との差 : * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

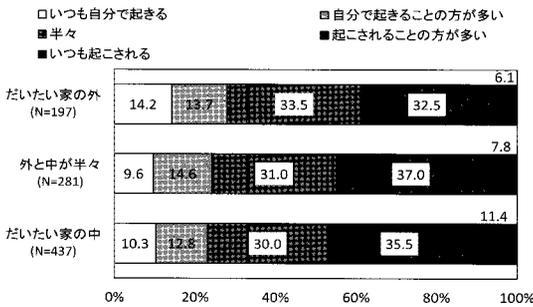


図1-1 遊ぶ場所別にみた朝の自律起床状況
(沖縄県幼稚園男児)

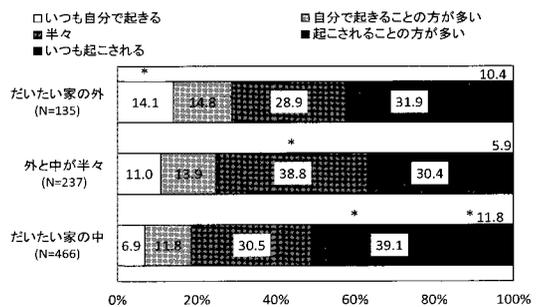


図1-2 遊ぶ場所別にみた朝の自律起床状況
(沖縄県幼稚園女児)

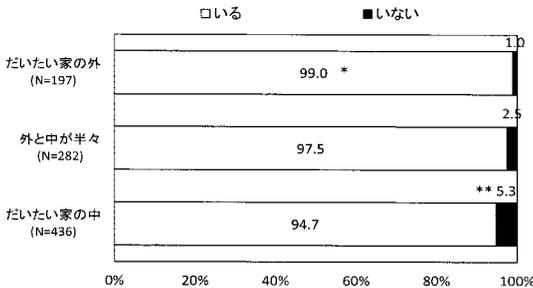


図2-1 遊ぶ場所別にみた朝食をいっしょに食べる人の有無
(沖縄県幼稚園男児)

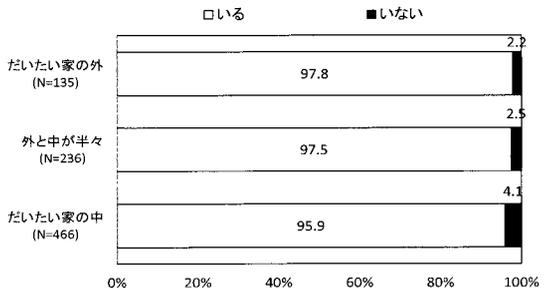


図2-2 遊ぶ場所別にみた朝食をいっしょに食べる人の有無
(沖縄県幼稚園女児)

*: p<0.05

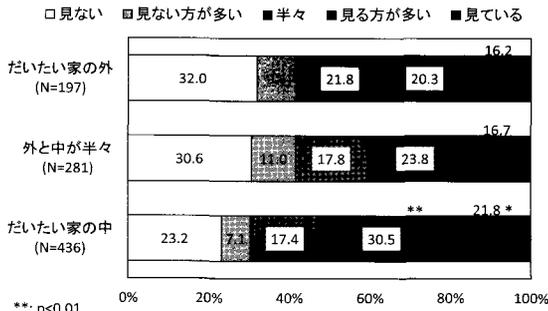


図3-1 遊ぶ場所別にみた朝食時のTV視聴状況 (沖縄県幼稚園男児)

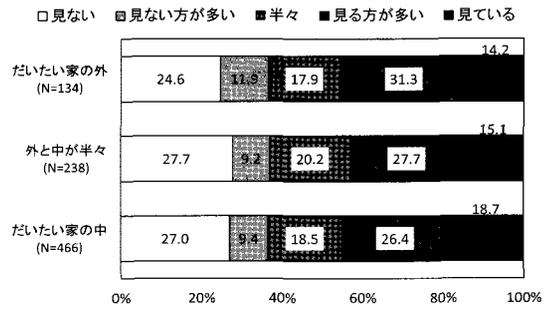


図3-2 遊ぶ場所別にみた朝食時のTV視聴状況 (沖縄県幼稚園女児)

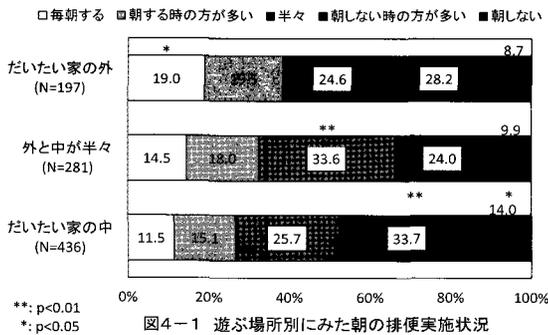


図4-1 遊ぶ場所別にみた朝の排便実施状況 (沖縄県幼稚園男児)

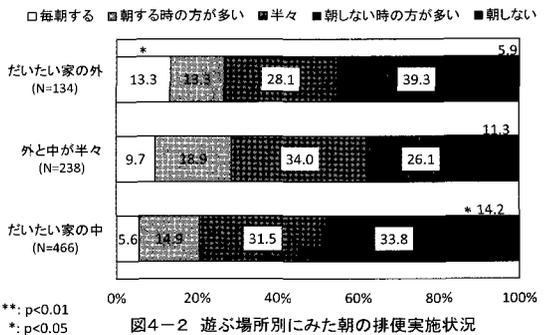


図4-2 遊ぶ場所別にみた朝の排便実施状況 (沖縄県幼稚園女児)

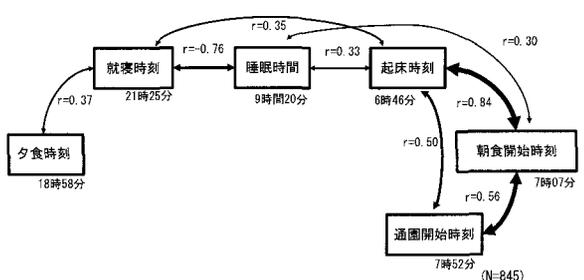
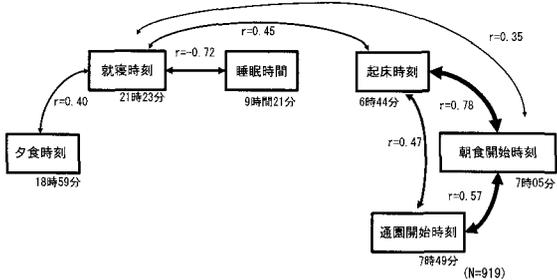


図5-1 幼児の生活要因(時間)相互の関連性(沖縄県幼稚園男児)
 $p < 0.001, r \geq 0.3$ のもののみを抜粋【数値は相関係数(r)と平均値】

図5-2 幼児の生活要因(時間)相互の関連性(沖縄県幼稚園女児)
 $p < 0.001, r \geq 0.3$ のもののみを抜粋【数値は相関係数(r)と平均値】

となっていた。そのため、平均睡眠時間が9時間30分を下回り、短時間睡眠となっていたことから、注意・集中の困難さやイライラ感を訴えやすい子ども⁶⁾の生活特徴となっており、注意が必要であろう。3万人以上の幼児を対象に実施した、2010年度の幼稚園幼児の生活実態調査⁷⁾の結果からは、就寝時刻が21時前後、起床時刻が7時前後であり、夜間の睡眠時間は平均10時間程度であった。つまり、沖縄県に居住する、幼稚園幼児の生活特徴として、遅寝早起きで、短時間睡眠となっている実態が確認されたため、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、保護者啓発、ならびに、子どもたちへの教育を行っていくことが求められよう。

次に、普段の遊ぶ場所別に、沖縄県に居住する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」で遊ぶ群の子どもの方が、「だいたい家の中」で遊ぶ群の子どもよりも、生活時間が早く、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が、就寝時刻が21時を超えていたため、外あそびの運動負荷量が少なかったり、質が偏っていたりして、子どもの体力に見合った負荷となっていない可能性がうかがえた。そのため、年上の友だちと遊んだり、より運動量の多いあそびに興じたりする等、夜間の早い時間帯に就寝できるだけの心地よい疲労感を得てほしいところである。一方、「だいたい家の中」で遊ぶ子どもは、自律起床できず、また、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、自身の生活をコントロールできていなかったり、TV・ビデオがついている暮らしに慣れていたりする生活環境が考えられた。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もうかがえた。その結果、朝の排便のある子どもの割合が低率となっているものと推察した。

以上より、沖縄県においても、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、今以上に子どもたちに教えていくことが求められよう。とくに、子どもたち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。また、外あそびをしている子どもにおいても、遅寝・短時間睡眠の生活であったことから、より運動量の多いあそびを導入させて、夜には、心地よい疲労感を得させることや、規則正しい生活について、保護者ともども、学べる環境を準備する必要性が求められる結果となった。

ま と め

2014年に沖縄県11市町村の幼稚園4～6歳児1,786名(男児930名・女児856名)の保護者に対して、幼児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」で遊ぶ幼児ほど、TV・ビデオ視聴時間が短く、朝食時にTVを見ていない子どもが多く、早く就寝し、睡眠時間も長かった。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いくことが、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) 松尾瑞穂・前橋 明:沖縄県における離島幼児の健康福祉に関する研究(I)-石垣島の幼児の生活実態とその課題-,食育学研究2(1), pp. 32-42, 2007.
- 3) 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.
- 4) 前橋 明:近年の保育園児の身体活動量と睡眠との関係,保育と保健14(2), pp. 24-28, 2008.
- 5) 日本食育学会:子どもの生活白書2005,大学教育出版, pp. 1522-1525, 2005.
- 6) 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おける疲労スコアの変動,小児保健研究56(4), pp. 569-574, 1997.
- 7) 日本食育学会:幼稚園児(2010年度生活調査結果),食育学研究6(2), p. 95, 2011.
- 8) 田窪正則:SPSSで学ぶ調査系データ解析,東京図書, pp. 22-101, 2009.