

韓国における幼児の生活習慣の状況と午後あそびの実態

○李 昭娜 [早稲田大学大学院人間科学研究科] 李 珣京 [明知大学スポーツ芸術科]
前橋 明 [早稲田大学人間科学学術院]

key words: 韓国, 幼児, 生活習慣, 余暇時間, 運動あそび

はじめに

子どもたちは、生まれつきの潜在力を基盤として、日常生活の中で環境と相互作用しながら成長するが、近年の韓国では、社会全体の夜型化や保護者中心の夜型生活などの影響を受けて、子どもたちの生活は遅寝遅起きや短時間睡眠となり、生活リズムが不規則になってきた^{1~3)}。

特に、幼児期は短い期間に大きく発育・発達を遂げる幼児期に、遅寝遅起きや短時間睡眠などの睡眠の問題、朝食の欠食や朝の排便のなさ等の摂食の問題、外あそび時間の短縮化やテレビ・ビデオ視聴の増加などが誘因となる運動不足の問題を受けて、韓国の子どもたちは、はたして健全に育っているのか、心配である。韓国における生活習慣に関する先行研究の主なものは、大人を対象とする研究であり、子どもに関する研究がみられても、それらは、小学校高学年や中・高校生を対象としたものである。韓国の統計庁では、1999年から5年ごとに「生活時間調査」⁴⁾を実施しているが、その対象も満10歳以上を対象としているので、幼児期のことは不明である。

そこで、本研究では、韓国に居住する幼児の生活習慣調査を保護者に対して行い、韓国の幼児が抱えている・抱えさせられている健康管理上の問題や余暇活動の問題を確認し、それらの改善策を検討し、提示することとした。

方 法

2014年7~8月に、韓国の1歳~5歳までの幼児738人(男児435人, 女児303人)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、睡眠時の状況、起床時の状況、朝食時の状況、排便状況、あそび状況(あそび時間、外あそび時間、TV・ビデオ視聴時間など)、夕食時の状況、夜10時以降の活動などであった。

研究の倫理的配慮として、本アンケート調査は、個人が特定されることや強制ではないことを説明した。また、個人情報には本研究の目的以外には使用しないこととし、外部からアクセスできない安全な環境下に厳重に管理した。

なお、統計処理においては、生活時間相互の関連性をみるために、SPSS ver. 22.0を用いて、 χ^2 検定⁵⁾を行い、あわせて、ピアソンの相関係数(r)⁶⁾を算出した。

結 果

韓国における幼児の生活時間の平均や人数を、表1(男児)と表2(女児)に整理した。

1. 睡眠時の状況

平均就寝時刻は、21時26分(女児5歳)~22時6分(男児5歳)の範囲であり、22時以降に就寝する幼児は、25.0%(女児5歳)~75.0%(男児5歳)いた。

平均睡眠時間は、9時間44分(女児4歳)~10時間11分(女児5歳)であり、10時間未満の短時間睡眠児は25.0%(女児5歳)~52.4%(女児4歳)いた。うち、9時間30分を下回る短時間睡眠の幼児は、8.3%(女児5歳)~30.0%(女児3歳)であった。睡眠の状況をみると、「よく眠る」

表1 韓国幼児の生活時間および人数（男児）

項目	対象		1歳児(102人)		2歳児(170人)		3歳児(105人)		4歳児(42人)		5歳児(16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44分	56分	21時52分	61分	21時51分	55分	21時38分	35分	22時06分	56分		
睡眠時間	9時間57分	59分	9時間53分	55分	10時間04分	63分	9時間55分	45分	9時間52分	53分		
起床時刻	7時42分	62分	7時45分	55分	7時56分	61分	7時34分	33分	7時58分	57分		
朝食時刻	8時39分	55分	8時35分	54分	8時34分	52分	8時17分	33分	8時55分	64分		
排便時刻	10時43分	172分	11時07分	198分	12時37分	259分	9時58分	189分	10時14分	72分		
登園時刻	9時16分	80分	9時12分	98分	9時11分	43分	9時14分	75分	10時15分	55分		
通園時間	13分	8分	17分	9分	16分	13分	17分	6分	13分	2分		
あそび時間	5時間30分	193分	5時間15分	199分	3時間56分	132分	3時間47分	88分	7時間0分	175分		
うち、外あそび時間	1時間44分	74分	2時間1分	160分	1時間57分	117分	1時間18分	40分	2時間1分	47分		
TV・ビデオ視聴時間	1時間16分	77分	1時間28分	65分	1時間19分	64分	1時間15分	58分	1時間26分	48分		
遊ぶ人数(人)	2.5	1.4	3.3	3.3	3.7	2.5	3.3	1.6	5.5	4.6		
夕食時刻	18時41分	40分	18時33分	47分	18時42分	51分	18時30分	37分	18時33分	44分		

表2 韓国幼児の生活時間および人数（女児）

項目	対象		1歳児(81人)		2歳児(136人)		3歳児(51人)		4歳児(22人)		5歳児(13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44分	60分	21時54分	57分	21時54分	43分	21時54分	38分	21時26分	51分		
睡眠時間	9時間50分	58分	9時間55分	52分	9時間51分	55分	9時間44分	36分	10時間11分	42分		
起床時刻	7時35分	60分	7時48分	57分	7時45分	48分	7時38分	34分	7時38分	46分		
朝食時刻	8時35分	51分	8時39分	61分	8時37分	42分	8時35分	52分	8時23分	74分		
排便時刻	11時02分	175分	11時20分	212分	13時09分	260分	13時33分	242分	9時23分	122分		
登園時刻	9時50分	78分	9時33分	58分	9時17分	32分	8時20分	124分	9時06分	43分		
通園時間	13分	9分	13分	7分	15分	8分	16分	8分	11分	7分		
あそび時間	5時間17分	239分	4時間26分	168分	4時間0分	121分	5時間4分	188分	3時間55分	185分		
うち、外あそび時間	1時間51分	93分	1時間38分	80分	1時間21分	47分	1時間5分	50分	1時間47分	69分		
TV・ビデオ視聴時間	1時間21分	69分	1時間27分	70分	1時間18分	61分	1時間15分	32分	1時間32分	71分		
遊ぶ人数(人)	2.4	1.6	3.3	2.5	3.7	3.1	3.0	1.2	4.9	3.1		
夕食時刻	18時45分	55分	18時40分	40分	18時40分	44分	18時34分	35分	18時43分	19分		

幼児の人数割合は、41.7%（女児5歳）～64.1%（男児4歳）であった。

2. 起床時の状況

平均起床時刻は、7時34分（男児4歳）～7時58分（男児5歳）であった。朝8時以降に起床する幼児は、33.3%（女児5歳）～62.5%（男児5歳）いた。起床の仕方を見ると、「いつも自分で起きる」幼児の割合は、15.4%（女児5歳）～71.3%（女児1歳）であった。起床時の機嫌を見ると、「いつも機嫌がよい」幼児の人数割合は、9.1%（女児4歳）～40.3%（女児2歳）であった。

3. 朝食と排便状況

朝食の摂取状況を見ると、朝食を「毎日食べる」幼児の人数割合は、53.8%（女児5歳）～86.3%（女児1歳）であった。平均朝食開始時刻を年齢別にみると、8時17分（男児4歳）～8時55分（男児5歳）の範囲にあった。朝8時以降に朝食を摂取している幼児は、83.4%（女児4歳）～91.3%（女児3歳）いた。

排便状況については、「毎朝する」幼児の人数割合は、14.6%（男児4歳）～56.3%（男児5歳）であり、平均排便時刻は、9時23分（女児5歳）～13時33分（女児4歳）の範囲であった。うち、午後に排便をしている幼児と不定期的な幼児は、13.4%（男児5歳）～78.2%（女児4歳）いた。

4. あそび状況

平均あそび時間は、3時間47分（男児4歳）～7時間0分（男児5歳）であり、そのうち、平均外あそび時間は1時間5分（女児4歳）～2時間1分（男児2歳、5歳）であった。帰宅後のあそびは、年齢を問わず、男児ではブロックあそびが最も多く、女児では絵本や本読み、ままごとが多かった（複数回答）。遊ぶ場所については、「どちらかといえば、家の中で遊ぶ」と「ほとんど家の中で遊ぶ」幼児は、16.7%（女児5歳）～54.1%（女児1歳）いた。

テレビ・ビデオの平均視聴時間をみると、1時間15分（男児・女児4歳）～1時間32分（女児5歳）の範囲であり、視聴時間が2時間を超えている幼児は1～2割程度いた。

5. 習い事

習い事の内容（複数回答）をみると、性別と年齢を問わず、からだを動かす体操、幼児体育、

表3 韓国幼児の帰宅後のあそび

対象	1 位	2 位
男児	1 歳 絵本・本読み (39.2)	ブロックあそび (36.3)
	2 歳 テレビ・ビデオ (31.2)	乗り物のおもちゃ (27.6)
	3 歳 ブロックあそび (41.9)	絵本・本読み (31.4)
	4 歳 ブロックあそび (45.2)	テレビ・ビデオ (35.7)
	5 歳 ブロックあそび (31.3)	ままごと (25.0)
女児	1 歳 テレビ・ビデオ (31.3)	ボールあそび (25.0)
	2 歳 絵本・本読み (35.8)	お絵かき (28.4)
	3 歳 ままごと (43.4)	お絵かき (42.6)
	4 歳 ままごと (52.9)	ブロックあそび (49.0)
	5 歳 ままごと (54.5)	お絵かき (50.0)
		ブロックあそび (50.0)
		お絵かき (46.2)
		人形あそび (46.2)

(複数回答)

バレーが多かった。

6. 夕食時の状況

平均夕食開始時刻は、18時30分(男児4歳)～18時45分(女児1歳)あり、夕食を19時以降に食べる幼児は、31.8%(女児4歳)～60.0%(男児5歳)いた。

7. 夜10時以降の活動

夜10時以降の活動(複数回答)の中で、男女児ともに、おもちゃでのあそびやテレビ視聴がもっとも多かった。

8. 生活時間相互の関連性

韓国の幼児738人の生活時間相互の関連性を検討した結果、1%水準で有意な関連性がみられ、かつ、2変量の間に中程度以上¹⁵⁾の相関関係がある、 $r \geq |0.3|$ のものを抜粋した。その結果、就寝時刻が遅くなると睡眠時間が短くなり($r=-0.36$)、起床時刻($r=0.51$)や、朝食開始時刻($r=0.43$)は遅くなる(図14)。睡眠時間が長いと起床時刻が遅い($r=0.50$)。起床時刻が遅いと朝食開始時刻が遅い($r=0.74$)。朝食開始時刻が遅いと登園時刻が遅い($r=0.40$)という結果になった。

考 察

幼児期の健康的な生活リズムの基本として、睡眠時間は夜間に10時間以上を確保すること⁷⁾が推奨されている。成長期に十分な睡眠時間を確保するためには、日中の余暇活動の中で戸外あそびを奨励し、子どもの運動量を増やして、夜には心地よく疲れさせることが一つの健康的な方法であろう。

韓国幼児の生活特徴は、外あそび時間も長く、体育的な習い事からだを動かしているにもかかわらず、就寝時刻が遅く、それにつれて、起床時刻、朝食開始時刻、排便時刻まで遅くなっている。そして、睡眠時間は短くなるという傾向がみられた。また、睡眠リズムの乱れから、男女ともに、起床時に自分で起きる子どもは多くて約7割、機嫌がよい子どもは多くて約4割もいなかった。そして、朝に、注意集中が困難であったり、物事が気にかかり、熱心になれなかったり、寝不足によるねむけやあくび症状を訴えていた。先行研究より、夜間の睡眠時間が9時間30分未満の幼児は精神的な疲労症状を訴えやすくなる⁸⁾ことが明らかとなっている。午後あそびでブロックあそび、ままごと、お絵かきが最も多く、夜10時以降の活動は、おもちゃでのあそびやテレビ視聴が多く占めている結果から、韓国の幼児は昼間には家で静的なあそびが多く、夜遅くまで活動を行うことで体温が下がり、やがて、これら生活リズムの乱れから体調の不調や病気につながっていくと懸念した。

朝は、空腹の状態でご飯が食べられることで、大腸の蠕動運動が促進される1日の中で

最も排便をしやすい時間帯であるが、朝食を毎日摂取している幼児は、男女児ともに、約5～8割程度しかおらず、平均排便時刻も正午前であったことから、朝食の量の不足や質の悪さ、朝の排便に費やすゆとり時間の短さが懸念された。先行研究によると、睡眠リズムが乱れてくると、朝ごはんが十分に食べられない⁹⁾ことが言われており、摂食のリズムが崩れていく。そして、エネルギーを摂取しないと、午前中の活動力が低下し、運動不足になっていく⁹⁾ことが報告されている。1日の生活の中で、朝、家で排便ができるような習慣ができていると、園生活においても、午前中から元気に活動できることが期待できる。毎日、朝食を摂取することの必要性、食事の量や内容、規則正しい生活についての情報を、子どもたちやその保護者に、しっかり伝えていくことが求められた。

韓国の幼児は、長い睡眠時間を確保するために、夜の光刺激や活動を控えさせて、就寝時刻を1時間ほど早めること、そして、子どもに絵本の読み聞かせをしたり、話し合いすることで、子どもを落ち着かせて寝る準備をさせ、いっしょに布団に入り、少しでも早く就寝できる環境を作る工夫が必要であろう。そして、1日の生活の中で生き生きと動ける基盤となる朝食の大切さをしっかり伝えていくことが求められた。

ま と め

2014年7～8月に、韓国の幼児738人(男児435人、女児303人)の生活習慣調査を実施した。その結果、

(1) 就寝時刻の平均は、21時26分(女児5歳)～22時6分(男児5歳)の範囲にあった。22時以降に就寝する幼児は、25.0%(女児5歳)～75.0%(男児5歳)いた。また、遅寝につれて、睡眠時間も短くなり、起床時刻、朝食開始時刻、排便時刻、登園時刻まで遅くなっていった。

(2) 睡眠リズムの乱れから、男女ともに、自分で起きられない子どもが多く、機嫌のよい子どもも少なかった。そして、朝から睡眠不足からくる疲労症状を訴える子どもの多さを確認した。

(3) 毎日、朝食を摂取している幼児は、53.8%(女児5歳)～86.3%(女児1歳)おり、毎朝、排便をしている幼児は、11.1%(女児4歳)～60.0%(男児5歳)と、極めて少なかった。

長めの睡眠時間を確保するためには、少しでもからだを動かすレクリエーション活動を、余暇時間内に取り入れることや、子どもの夜の活動を控えさせて、少しでも子どもに落ち着いて寝る準備をさせることが大切であろう。

文 献

- 1) 李 玟京・金 鉉基・金 賢植・松尾瑞穂・泉 秀生・金 銀正・李 清茂・前橋 明：韓国仁川における児童の生活状況とその課題，食育学研究7(2)，pp.82-117，2013。
- 2) 金 賢植・馬 佳濂・李 昭娜・前橋 明：韓国の幼稚園幼児の生活実態とその課題(V)一幼児の習い事の分析を通じて一，子どもの健康福祉研究19，pp.11-17，2014。
- 3) 金 銀正・松尾瑞穂・前橋 明：韓国の幼児の生活実態とその課題(I)一ソウル特別市の子ども家の幼児の健康生活課題の分析一，食育学研究4(2)，pp.15-29，2009。
- 4) 韓国統計庁生活時間調査：http://kostat.go.kr/survey/lifestyle/lis_dl/1/4/index.board，2015/7/20。
- 5) 心理データ解析Case study：http://www.f.waseda.jp/oshio.at/edu/data_c/top.html，2015/7/20。
- 6) 多変量解析の基礎知識：<http://www.macromil.com/method/d01.html>，2014/1/31。
- 7) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：幼児期の良好な睡眠についての検討，保育と保健18(1)，pp.27-30，2012。
- 8) 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。
- 9) 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。