

## 保育園幼児の生活と夜 10 時以降の活動

—2011 年調査より—

○前橋 明 [早稲田大学人間科学学術院]

泉 秀生 [郡山女子大学]

松尾瑞穂 [国際学院埼玉短期大学]

key words : 保育園幼児, 生活習慣, 生活リズム, 夜 10 時以降の活動, 2011 年生活調査

### はじめに

本研究では、保育園幼児の保護者に対し、子どもの生活習慣調査を実施し、その結果から、保育園幼児の抱える生活習慣や夜の時間の過ごし方に関する課題とその対策を模索することとした。

### 方 法

2011 年に保育園幼児 9,787 名の保護者に対し、その子どもの生活習慣の実態を調査した。主な質問項目は、就寝時刻、夜 10 時以降の活動、起床時刻、朝食摂取状況、朝の排便状況、帰宅後のあそび、帰宅後の主なあそび場などであった。

### 結 果

保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数を、年齢別・性別に表 1-1・表 1-2 に示した。夜 10 時以降に就寝する幼児が、どのような活動をしているのかをみると、3 歳男児では、おもちゃでのあそび (11.7%) が最も多く、次いで、テレビ視聴 (10.4%) であった (図 1-1)。女児では、テレビ視聴 (8.8%) が最も多く、次いで、本読み (8.0%) であった。4 歳以上児では、男女ともテレビ視

表 1-1 保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数 (男児)

項目	1歳児(861人)		2歳児(1213人)		3歳児(1257人)		4歳児(830人)		5歳児(564人)		6歳児(229人)	
	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差
就寝時刻	21時06分	41分	21時19分	41分	21時28分	40分	21時30分	38分	21時31分	39分	21時28分	34分
睡眠時間	9時間47分	40分	9時間39分	39分	9時間33分	41分	9時間25分	36分	9時間22分	39分	9時間27分	37分
起床時刻	6時53分	32分	6時58分	33分	7時02分	35分	6時55分	29分	6時53分	31分	6時56分	29分
朝食時刻	7時17分	28分	7時21分	28分	7時23分	27分	7時19分	28分	7時18分	28分	7時19分	28分
排便時刻	10時11分	251分	13時21分	295分	13時50分	306分	13時03分	321分	12時14分	327分	13時11分	330分
登園時刻	8時10分	23分	8時13分	31分	8時14分	22分	8時12分	25分	8時15分	41分	8時10分	28分
通園時間	12分	8分	12分	8分	12分	8分	10分	7分	9分	7分	9分	7分
あそび時間	3時間13分	93分	3時間13分	88分	3時間08分	90分	2時間48分	88分	2時間19分	75分	2時間28分	87分
うち、外あそび時間	24分	34分	29分	36分	30分	38分	30分	36分	32分	39分	27分	39分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間40分	80分	2時間01分	78分	2時間03分	75分	1時間59分	74分	1時間48分	61分	1時間55分	67分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.2	2.1	1.0	2.3	1.1	2.4	1.1	2.4	1.2	2.3	1.0
夕食時刻	18時32分	40分	18時37分	38分	18時39分	40分	18時43分	38分	18時43分	38分	18時49分	37分

表 1-2 保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数 (女児)

項目	1歳児(851人)		2歳児(1196人)		3歳児(1167人)		4歳児(813人)		5歳児(568人)		6歳児(238人)	
	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差	対象 平均値	標準 偏差
就寝時刻	21時09分	44分	21時22分	41分	21時27分	39分	21時29分	39分	21時30分	34分	21時27分	37分
睡眠時間	9時間46分	41分	9時間40分	39分	9時間33分	37分	9時間30分	39分	9時間22分	34分	9時間24分	36分
起床時刻	6時56分	33分	7時02分	30分	7時01分	29分	6時59分	31分	6時52分	30分	6時51分	31分
朝食時刻	7時19分	28分	7時23分	27分	7時24分	27分	7時21分	29分	7時14分	28分	7時14分	30分
排便時刻	10時46分	270分	14時17分	274分	14時34分	281分	13時10分	307分	12時09分	321分	12時32分	325分
登園時刻	8時10分	23分	8時13分	22分	8時14分	22分	8時13分	26分	8時10分	27分	8時06分	30分
通園時間	12分	7分	12分	8分	11分	8分	10分	8分	8分	6分	9分	8分
あそび時間	3時間07分	97分	3時間09分	91分	3時間00分	86分	2時間41分	86分	2時間20分	79分	2時間13分	73分
うち、外あそび時間	24分	33分	26分	32分	26分	34分	27分	33分	28分	34分	30分	38分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間42分	79分	1時間53分	76分	2時間02分	78分	1時間59分	77分	1時間53分	209分	2時間00分	66分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.1	2.2	1.0	2.2	1.1	2.2	1.0	2.3	1.1	2.5	1.4
夕食時刻	18時36分	39分	18時38分	38分	18時39分	37分	18時43分	40分	18時45分	39分	18時48分	41分

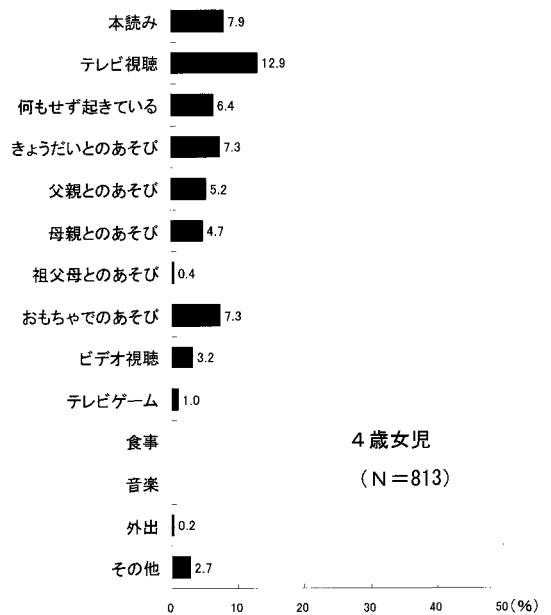
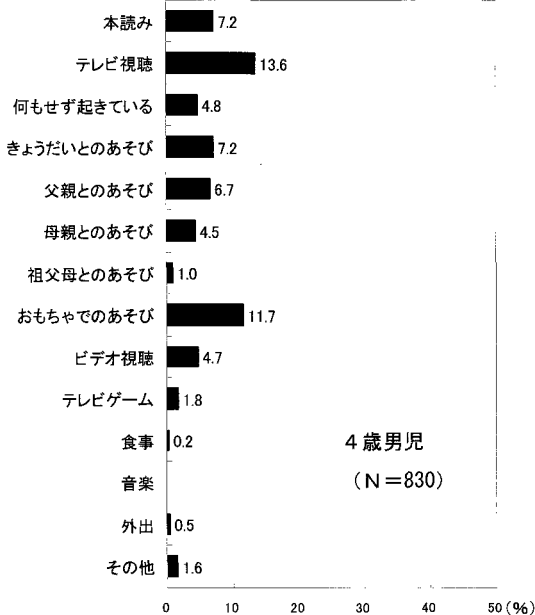
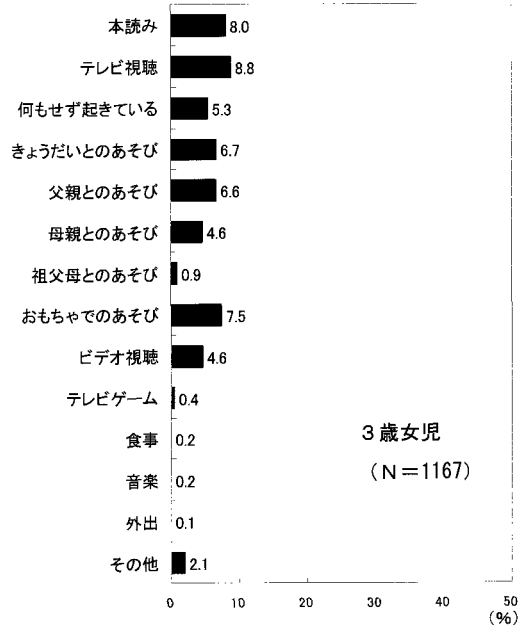
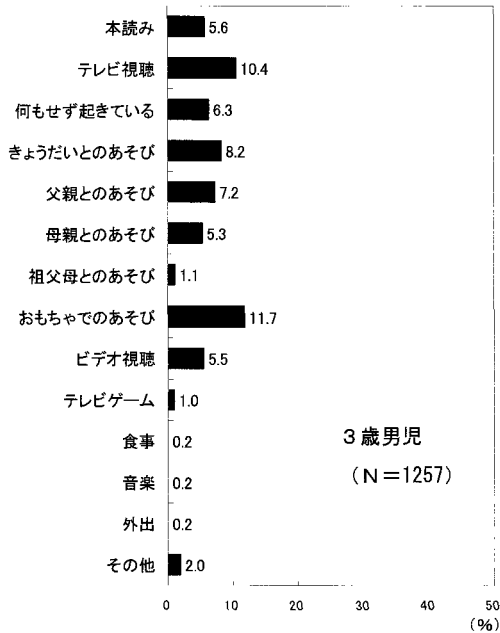


図1-1 幼児の夜10時以降の活動（保育園3・4歳児，2011年）

聴（12.2%～14.7%）が第1位であった（図1-2）。中でも、テレビ視聴・ビデオ視聴、テレビゲームといった光刺激を伴う活動の人数割合をあわせると、1歳男児で5.3%、女児で8.8%、2歳男児で11.8%、女児で11.7%、3歳男児で13.8%、女児で16.9%、4歳男児で20.1%、女児で17.1%、5歳男児で23.5%、女児で19.1%、6歳男児で17.4%、女児で22.3%となった。

また、夜10時を過ぎてテレビ視聴、ビデオ視聴、テレビゲームを行う幼児の人数割合は、男児は4歳と5歳で、女児では6歳で、それぞれ2割を超えた（図2）。

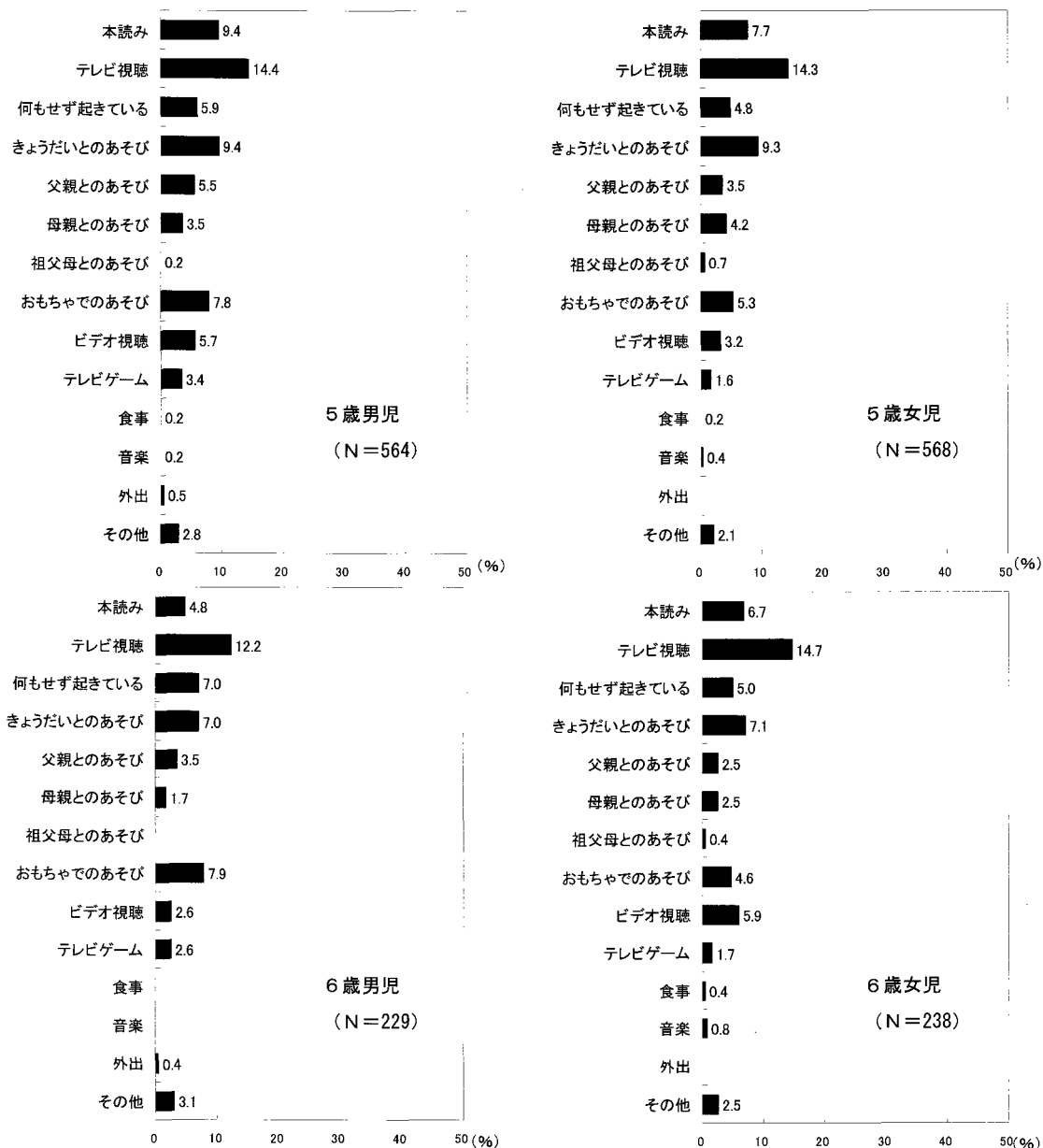


図1-2 幼児の夜10時以降の活動（保育園5・6歳児，2011年）

### 考 察

睡眠時間は、4歳を過ぎると平均9時間30分以下の短時間睡眠となり、注意・集中力のなさや、イライラ感の増大、じっとしてられない状態を誘発していくことが心配された。幼児期の睡眠と覚醒のリズムを図3で示すとおり、午後10時には就寝してもらいたいが、多くの子どもたちが起きて図1で示す様々な活動を行っている。中でも、光や音の刺激の強いテレビやビデオ視聴、テレビゲームの実施は、睡眠とは逆行するものであり、この状態が維持されると、健康的な睡眠リズムの確立は難しい。

子どもたちの睡眠のリズムが乱れると、図4で示すように、朝ご飯が食べられない、摂食のリズムが

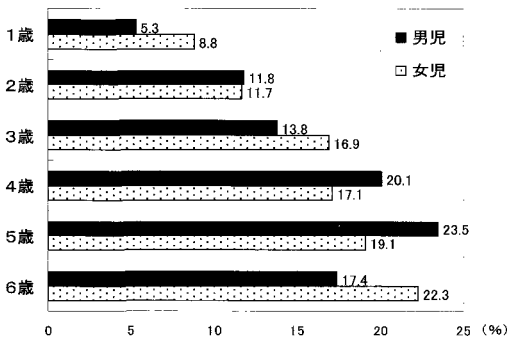


図2 夜10時以降にテレビ視聴、ビデオ視聴、テレビゲームを行う保育園幼児の人数割合

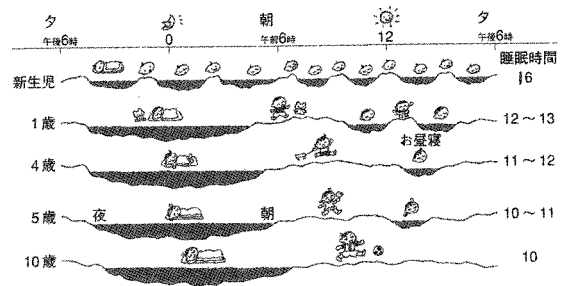


図3 ヒトの睡眠と活動の加齢に伴う変化<sup>1)</sup>

崩れていく。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下し、運動不足になり、心地良い疲れが得られず早く眠れないという悪循環となる。そして、体力低下を生じるだけでなく、自律神経の働きが弱まって、体温リズムの乱れを生じ、やがて、ホルモンの分泌リズムも崩れてくる。このような状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強どころではなくなる。学力低下や体力低下を引き起こすようになっていく。

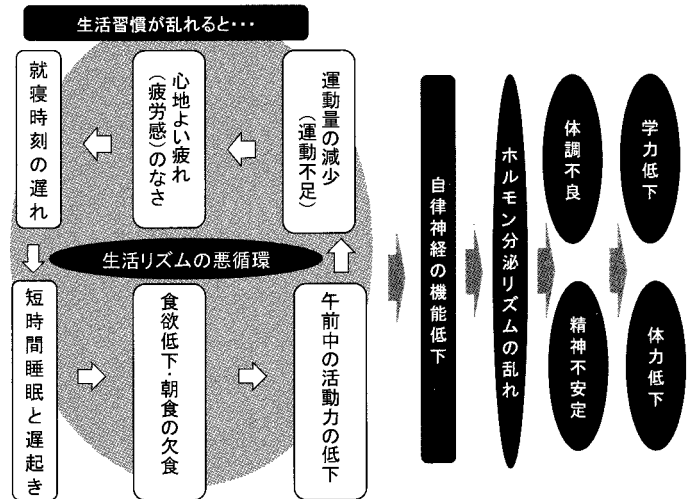


図4 近年の日本の子どもたちが抱える心とからだの問題発現のプロセス<sup>2)</sup>

つまり、睡眠、食事、運動の機会が子どもたちの生活に保障されないと、自律神経の働きが悪くなって、オート

マティックにからだを守ることができなくなり、結果的に意欲もわかず、自発的に、自主的に行動できなくなっていくのである。そのような問題を生じさせないようにするためにも、今回、確認されている夜間、とくに夜10時以降の諸活動は控えさせたいものである。

### まとめ

子どもたちの活動が効率よく展開されるためには、まず、子どもたちの生活を整え、1日のスタートを快く開始できる状態にもっていくことが、最も大切なことである。そのためにも、今回の調査で、保育園幼児に多いと明らかになった、睡眠を妨げる光刺激や音刺激のあるメディアを用いた夜のあそびはできうる限り控えて睡眠を整え、より一層の生活リズム向上に向けての努力が求められると言えよう。

### 文献

- 1) 前橋 明：子どもたちが抱える健康福祉上の諸問題，日本教育 No.406，pp.14-17，2011.
- 2) 前橋 明：体温リズムと子どもの生活一心身ともに健康で、生き生きとした暮らしづくりのための知恵一，小児歯科臨床 16(6)，pp.16-22，2011.