

群馬県保育園幼児の生活と余暇時間のついでし方

○小石浩一〔早稲田大学人間科学部前橋明研究室〕

キーワード：群馬県，保育園幼児，生活習慣，就寝時刻，余暇時間

はじめに

近年、わが国の社会全体の夜型化¹⁾や、テレビ・インターネットの過度な利用²⁾、働く母親の増加³⁾により、子どもたちの就寝時刻や夕食開始時刻の遅れ⁴⁾、睡眠時間の減少⁵⁾など、生活習慣の乱れが顕著となってきた。さらに、あそび場の激減や、それに伴う外あそび時間の減少と体力・運動能力の低下、親子のふれあい機会の減少⁶⁾などによって、幼児を含む子どもたちの生活リズムの乱れ⁷⁾が明らかとなってきた。

このような中、早稲田大学前橋研究室では、わが国の子どもたちの生活習慣の実態調査を広域で行い、遅寝遅起き・短時間睡眠児の増加や外あそびについてやす時間減少などの生活習慣の乱れを確認し、乳幼児期からの健全育成および良好な生活実践にネガティブな影響を及ぼす要因を把握し、改善方法を模索してきた。そして、問題改善の具体的な取り組みを、各地の保育・教育団体といっしょに検討し、実践に結び付けている。

これまで、幼児の生活習慣調査を全国的に実施してきており、埼玉県所沢市の保育園5・6歳児の調査では、母親の生活実態、とくに疲労の状況や生活環境が、わが子の生活習慣と強く関わりをもつ⁶⁾ことが示され、子どもたちの乱れた生活習慣の実態とともに、園児の生活習慣に影響を及ぼす可能性が大いに考えられ、保護者の、わが子の生活習慣に対する意識との関連性についても調べる必要があるが、このような研究は僅少である。あわせて、これらの調査は関東地方では、南関東の東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県で実施しているが、北関東では実施されていない。

そこで、本研究では、夏の暑さと、冬の寒さが厳しい群馬県⁷⁾に注目して、幼児の生活状況の実態と保護者の理想、また、余暇時間のついでし方として、習い事に着目して調査を行い、それらの結果から子どもたちの生活習慣の実態を把握し、保育園幼児の抱える・抱えさせられている、様々な問題改善のための改善策を立案することとした。

方 法

2014年4月～5月に、群馬県の保育園13園に通う1歳～6歳までの幼児1,223名（男児631名、女児592名）の保護者に対し、幼児の生活習慣についてのアンケート調査を実施した。

主な調査の内容は、「休養（就寝時刻・睡眠時間）」、「運動（外あそび時間・余暇活動）」に関する項目であった。

結 果

保育園幼児における、生活習慣調査の結果を、表1-1と表1-2に、また、生活実態の人数割合を図1～図5に、習い事の内容を表2に、それぞれ示した。

考 察

子どもが健やかな生活を過ごすためには、休養（睡眠）・栄養（食）・運動（外あそび）といった、生活習慣とそのリズムを整えること⁵⁾が重要である。睡眠不足による体調の乱れは、食のリズムを乱し、

表1-2 群馬県13園の保育園幼児の生活活動の時間・内容及び人数(男児)

対象	1歳児(112名)		2歳児(104名)		3歳児(122名)		4歳児(140名)		5歳児(144名)		6歳児(9名)	
	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02分	39分	21時17分	34分	21時23分	39分	21時18分	38分	21時21分	39分	21時23分	27分
就寝時刻(理想)	20時30分	29分	20時41分	26分	20時43分	26分	20時41分	27分	20時46分	25分	20時23分	25分
睡眠時間	9時間37分	35分	9時間33分	37分	9時間31分	43分	9時間34分	33分	9時間29分	37分	9時間36分	34分
起床時刻	6時38分	31分	6時49分	37分	6時55分	31分	6時52分	30分	6時51分	30分	6時59分	36分
起床時刻(理想)	6時34分	45分	6時37分	47分	6時41分	29分	6時37分	26分	6時31分	42分	6時49分	24分
朝食開始時刻	7時07分	30分	7時13分	32分	7時20分	30分	7時16分	30分	7時17分	28分	7時14分	40分
排便時刻	10時43分	296分	12時10分	312分	12時46分	307分	13時04分	315分	12時40分	338分	7時20分	14分
夕食開始時刻	18時33分	39分	18時41分	71分	18時41分	35分	18時50分	40分	18時49分	41分	18時37分	66分
夕食開始時刻(理想)	18時20分	26分	18時27分	30分	18時20分	27分	18時27分	29分	18時27分	31分	18時32分	32分
入浴時刻	19時26分	52分	19時40分	55分	19時37分	57分	19時26分	63分	19時42分	46分	19時20分	71分
入浴時刻(理想)	19時08分	48分	19時18分	42分	19時13分	48分	19時02分	57分	19時18分	46分	19時00分	55分
(平日)あそび時間	2時間41分	99分	2時間23分	72分	2時間31分	68分	2時間18分	66分	2時間21分	76分	1時間42分	45分
うち、外あそび時間	24分	31分	30分	32分	33分	33分	31分	42分	36分	40分	17分	25分
TV・ビデオ視聴時間	1時間21分	91分	1時間28分	70分	1時間41分	89分	1時間43分	83分	1時間44分	85分	1時間53分	76分
(休日)あそび時間	6時間23分	153分	6時間9分	154分	6時間26分	127分	6時間42分	142分	6時間35分	146分	6時間11分	127分
うち、外あそび時間	1時間53分	101分	2時間11分	86分	2時間22分	77分	2時間34分	87分	2時間35分	97分	3時間27分	148分
TV・ビデオ視聴時間	1時間50分	86分	2時間37分	90分	2時間35分	95分	2時間54分	87分	2時間57分	91分	4時間27分	92分

表1-2 群馬県13園の保育園幼児の生活活動の時間・内容及び人数(女児)

対象	1歳児(86名)		2歳児(113名)		3歳児(126名)		4歳児(126名)		5歳児(132名)		6歳児(9名)	
	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06分	34分	21時13分	37分	21時22分	39分	21時20分	40分	21時15分	33分	20時57分	46分
就寝時刻(理想)	20時35分	29分	20時41分	25分	20時41分	28分	20時48分	27分	20時47分	24分	20時33分	26分
睡眠時間	9時間42分	36分	9時間36分	40分	9時間38分	37分	9時間32分	40分	9時間35分	30分	9時間38分	40分
起床時刻	6時48分	32分	6時49分	33分	7時01分	44分	6時52分	34分	6時50分	33分	6時36分	23分
起床時刻(理想)	6時38分	50分	6時37分	46分	6時43分	47分	6時37分	26分	6時33分	28分	6時27分	22分
朝食開始時刻	7時15分	29分	7時14分	28分	7時24分	33分	7時20分	36分	7時16分	28分	6時59分	32分
排便時刻	10時42分	296分	10時04分	310分	13時38分	300分	12時09分	322分	11時51分	295分	13時13分	333分
夕食開始時刻	18時30分	42分	18時43分	37分	18時40分	41分	18時51分	42分	18時46分	32分	18時46分	49分
夕食開始時刻(理想)	18時18分	32分	18時21分	28分	18時20分	30分	18時28分	29分	18時27分	29分	18時32分	38分
入浴時刻	19時14分	60分	19時34分	54分	19時37分	54分	19時39分	59分	19時39分	47分	19時42分	56分
入浴時刻(理想)	18時57分	50分	19時13分	45分	19時15分	47分	19時19分	68分	19時19分	44分	19時23分	46分
(平日)あそび時間	2時間43分	68分	2時間27分	68分	2時間35分	71分	2時間15分	69分	2時間14分	68分	2時間13分	51分
うち、外あそび時間	28分	27分	29分	34分	30分	18分	25分	28分	30分	36分	44分	57分
TV・ビデオ視聴時間	1時間30分	93分	1時間35分	92分	1時間57分	111分	1時間49分	134分	1時間32分	80分	1時間30分	69分
(休日)あそび時間	6時間26分	135分	6時間34分	137分	6時間20分	153分	7時間08分	141分	6時間28分	134分	5時間34分	188分
うち、外あそび時間	1時間39分	58分	1時間17分	94分	2時間21分	93分	2時間27分	86分	2時間23分	95分	3時間17分	105分
TV・ビデオ視聴時間	2時間20分	108分	2時間27分	95分	2時間55分	110分	2時間55分	81分	2時間33分	81分	3時間09分	98分

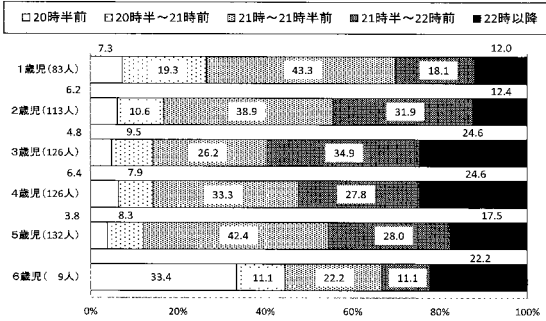


図1-1 群馬県保育園における就寝時刻の人数割合(男児)

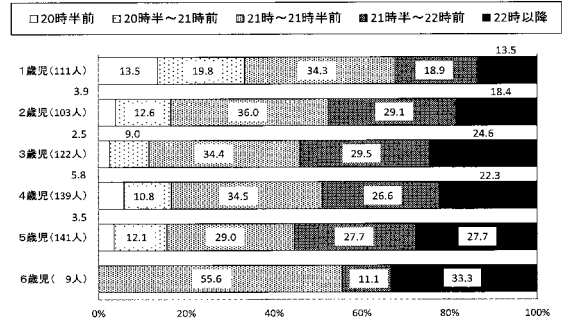


図1-2 群馬県保育園における就寝時刻の人数割合(女児)

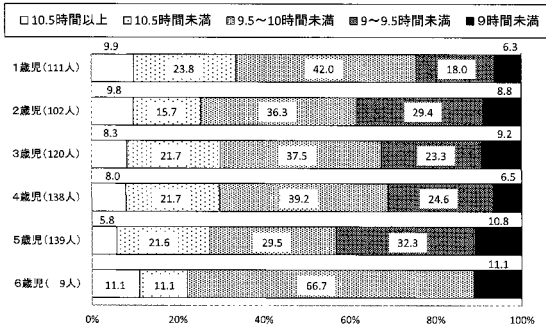


図2-1 群馬県保育園における睡眠時間の人数割合(男児)

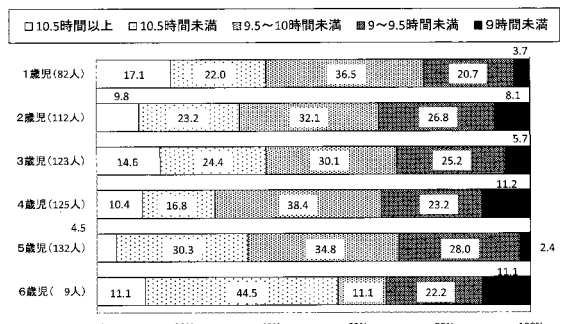


図2-2 群馬県保育園における睡眠時間の人数割合(女児)

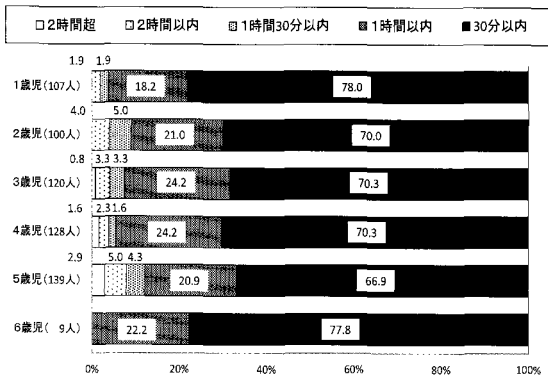


図3-1 群馬県保育園児における平日の外あそび時間人数割合 (男児)

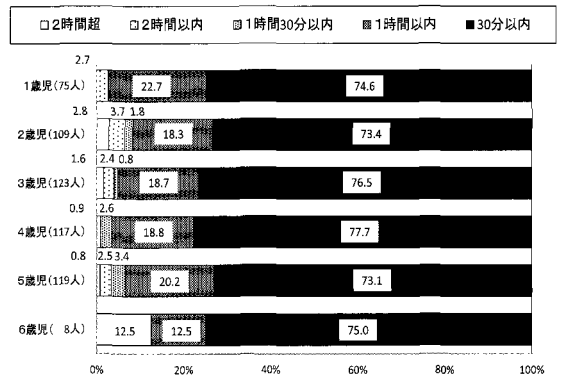


図3-2 群馬県保育園児における平日の外あそび時間の人数割合 (女児)

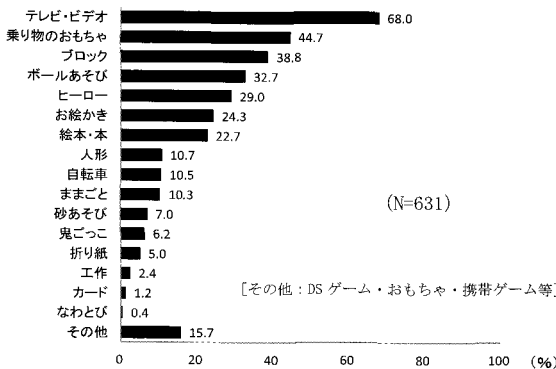


図4-1 群馬県保育園児における帰宅後のあそび：3項目選択 (男児) (2014年4月・5月調査)

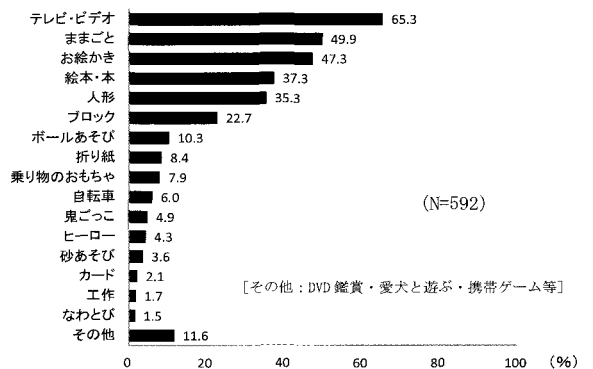


図4-2 群馬県保育園児における帰宅後のあそび：3項目選択 (女児) (2014年4月・5月調査)

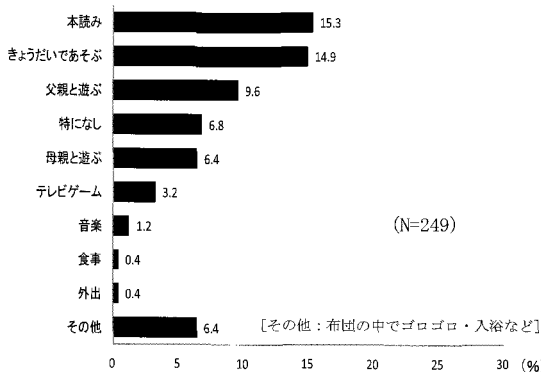


図5 群馬県保育園児における夜10時以降活動の人数割合 (男児女児)

表2 群馬県保育園幼児における習い事的人数割合

順位	性	
	男児	女児
第1位	スイミング (9.4%)	音楽関係 (11.0%)
第2位	英会話 (5.5%)	スイミング (6.5%)
第3位	音楽関係 (4.3%)	英会話 (6.3%)
第4位	体操・スポーツクラブ (1.9%)	バレエ・ダンス (2.2%)
第5位	サッカー (1.6%)	体操・スポーツクラブ (1.2%)

日中の活動力や自律神経の機能を低下させ、やがて、ホルモンの分泌リズムが乱れ、体調不良・精神不安定に陥りやすくなる⁶⁾ことが報告されている。本調査の対象児においても、幼児期の子どもの健全育成に必要とされる10時間以上の睡眠³⁾を有する子どもは25.5% (2歳男児) ~55.6% (6歳女児)であり、睡眠不足となっている子どもたちの日中の活動や生活の様子とともに、今後の子どもたちの心身へのネガティブな影響が懸念された。本調査の対象児では、理想とされる21時前就寝⁶⁾児が2割しか確認できなかったことから、群馬県の保育園幼児においても、夜型化した生活が明らかとなった。就寝時刻を早めるために、日中、戸外で活発に運動し、夜間に心地よい疲労感を得させて眠気を誘発させる

ことが有効だと考えたが、平日における外あそび時間が30分以内の子どもが、66.9%（5歳男児）～78.0%（1歳男児）であり、帰宅後に運動を行う時間を確保する難しさが推察された。

子どもたちの習い事の順位としては、男児は、スイミング（9.4%）、女児では、音楽関係（11.0%）が、それぞれ最も多かった。習い事の中での体を動かす活動だけでなく、就寝時刻を早めるためには、帰宅後に親子で気軽にできる運動あそびを紹介することや、あわせて、園内で、午前とともに午睡後の体温が高く活動的な15時以降に行う運動あそびの実践活動を啓蒙していき、保護者や保育者に運動の必要性を伝え、子どもたちの生活リズムを改善していく必要があると考えた。

ま と め

群馬県内の保育園13園に通う1歳児～6歳児1,223名を対象として、生活習慣調査を実施した。

その結果、

- (1) 10時間以上の睡眠を有する子どもは、25.5%（2歳男児）～38.0%（6歳女児）であり、午後9時前に就寝している子どもが2割であった。
- (2) 平日の帰宅後の外あそび時間が、「30分以内」の子どもは、66.9%（5歳男児）～78.0%（1歳男児）であった。
- (3) 習い事の順位としては、男児は、スイミング（9.4%）、女児では、音楽関係（11.0%）が、それぞれ最も多かった。また、帰宅後のあそびは、テレビ・ビデオ視聴が65.3%（女児）～68.0%（男児）で、男女ともに最も多かった。

以上より、群馬県保育園幼児の生活課題としては、就寝時刻が遅いにもかかわらず、起床時刻が早いため、夜間の睡眠時間が10時間に満たない短時間睡眠となっていることであった。とくに、帰宅後の余暇時間についてやす内容を検討することと、家庭でできる親子で行う運動あそびの内容を提示することで、夜に心地よい疲労を子どもたちに感じさせる必要性があった。そして、園で行う午後の運動あそびの種類や実施方法を保育者に伝えることで、就寝時刻を早め、睡眠時間を確保し、健全な生活リズムを保てるように提案したい。

謝 辞

本研究にあたり、多大なご協力をいただきました、群馬県前橋市（4園）・高崎市（3園）・太田市（1園）・みどり市（2園）・伊勢崎市（3園）の13園の園長先生および関係者の皆様に、心より御礼申し上げます。

文 献

- 1) 前橋 明：子どもの生活白書2008年版，日本食育学術会議，pp.11-12，2008.
- 2) 泉 秀生・前橋 明：岡山県の子どもの生活実態とその課題，食育学研究3（2），pp.46-47，2008.
- 3) 厚生労働省：平成23年度版働く母親の実情 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/...ei-jitsu-ujou/dl/11gaiyou.pdf>
- 4) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島の幼児の健康福祉に関する研究（1）－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.
- 5) 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.
- 6) 泉 秀生：保育園児の生活実態に関する研究，早稲田大学審査学位論文博士（人間科学），pp.28-69，2012.
- 7) 群馬県ホームページ：www.pref.gunma.jp/