

## 東京都葛飾区保育園における幼児の生活習慣づくりへの取り組み

○山梨みほ〔早稲田大学大学院〕 泉 秀生〔郡山女子大学〕 前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

キーワード：保育園，生活状況，外あそび，教育，生活リズム

### はじめに

乳幼児期は、運動機能が急速に発達し、多様な動きを身につけやすい時期であるため、多くの運動刺激を与えて、神経回路を張り巡らせること<sup>1)</sup>が大切である。それらが発達すると、タイミングよく動くことや、力の加減をコントロールできる等、運動を調整する能力が高まり、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさのときに身を守る動きを身につけやすくなる<sup>2)</sup>と言われている。その他にも、運動をすることは、運動機能の充進みならず、幼児期から規則正しいリズムで生活する上でも大切な要素である。

早稲田大学子どもの健康福祉学研究室<sup>3)</sup>では、子どもたちの生活習慣調査を広域で行い、その実態を把握している。あわせて、乳幼児期の子どもへの健全育成にとって、ネガティブな影響を及ぼす生活課題やそれらの改善策を検討してきた。

これまで、東京都に居住する保育園幼児を対象とした生活習慣やそのリズムについての研究<sup>3)</sup>や親と子の自発的運動習慣の関連性<sup>4)</sup>についての研究は行われてきた。これらの研究から、母親からみて、父親の育児参加が協力的であると、規則正しい生活習慣を身につけやすく<sup>3)</sup>、また、親と子で主体的に運動を実践することは、親の身体面および精神面において良好となること<sup>4)</sup>等が報告された。しかし、東京都に居住する保育園幼児とその母親の両方の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上のための研究報告は、確認できなかった。

そこで、本研究では、東京都に居住する幼児とその保護者の生活状況を調査し、その実態を把握・分析するとともに、子どもたちの健康管理上の課題と改善策を検討し、提案していくこととした。

### 方 法

2014年1月～3月に、東京都葛飾区の保育園7園に通う1歳～6歳の幼児717名（男児368名、女児349名）とその母親に対し、母と子の生活習慣に関するアンケート調査を実施した。主な調査内容は、幼児の就寝時刻・起床時刻・朝食摂取状況・外あそび時間などであった。

統計処理には、SPSS ver22.0を用いて、生活時間相互の関連性をみるために、ピアソンの相関係数（ $r$ ）を算出・図式化し、また、母親への家事や育児の手伝いをしてくれる人の有無別に母親の生活時間を算出し、対応のない $t$ 検定により平均値の差を調べ、比較・検討した。

### 結 果

幼児の生活時間を表1-1と表1-2に、母親の子育てを手伝ってくれる人の有無別にみた生活時間を表2に、保育園のデイリープログラムを表3にそれぞれ示した。また、母と子の各生活時間の人数割合を図1～図4に、幼児と母親の各生活要因（時間）相互の関連性を図5と図6に、それぞれ示した。

### 考 察

調査の結果、平均就寝時刻は、21時05分（1歳女児）～21時41分（6歳男児）であり、また、9時間30分未満の短時間睡眠児の割合は、25.0%（1歳女児）～45.7%（6歳男児）であったことから、葛飾区の幼児においても、全国的な傾向<sup>5)</sup>と同様に、遅寝・短時間睡眠の夜型化した生活実態が確認さ

表 1-1 幼児の生活活動の時間および人数（東京都葛飾区保育園男児）

項目	1歳児(37人)		2歳児(57人)		3歳児(66人)		4歳児(82人)		5歳児(66人)		6歳児(60人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時12分	37分	21時28分	46分	21時32分	32分	21時29分	35分	21時35分	39分	21時41分	45分
睡眠時間	9時間37分	35分	9時間27分	45分	9時間32分	37分	9時間27分	40分	9時間28分	45分	9時間17分	41分
起床時刻	6時50分	30分	6時56分	29分	7時04分	34分	6時57分	29分	7時04分	32分	6時58分	31分
朝食時刻	7時16分	28分	7時19分	28分	7時22分	29分	7時22分	35分	7時27分	33分	7時22分	31分
排便時刻	12時04分	338分	14時34分	327分	12時21分	361分	12時36分	328分	13時20分	300分	12時15分	311分
登園時刻	8時11分	30分	8時01分	42分	8時06分	31分	8時14分	29分	8時12分	36分	8時09分	31分
通園時間	9分	4分	8分	6分	12分	10分	9分	6分	8分	10分	9分	5分
あそび時間	2時間15分	93分	2時間16分	65分	2時間13分	77分	2時間28分	121分	2時間27分	82分	2時間11分	100分
外あそび時間	12分	33分	14分	32分	29分	59分	1時間10分	46分	33分	39分	21分	45分
TV・ビデオ視聴時間	1時間26分	69分	1時間30分	64分	1時間32分	56分	1時間37分	52分	1時間34分	62分	1時間44分	72分
遊ぶ人数(人)	1.6	0.5	1.9	0.8	1.9	1.3	2.2	0.9	2.0	0.9	2.3	1.0
夕食時刻	18時37分	46分	18時42分	40分	18時44分	44分	18時48分	59分	18時44分	42分	18時46分	38分

表 1-2 幼児の生活活動の時間および人数（東京都葛飾区保育園女児）

項目	1歳児(24人)		2歳児(43人)		3歳児(66人)		4歳児(79人)		5歳児(83人)		6歳児(54人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時05分	28分	21時29分	34分	21時21分	34分	21時28分	46分	21時33分	35分	21時16分	66分
睡眠時間	9時間43分	31分	9時間38分	27分	10時間02分	49分	9時間31分	44分	9時間27分	38分	9時間52分	67分
起床時刻	6時48分	35分	7時07分	27分	7時54分	46分	6時59分	32分	7時00分	33分	7時09分	26分
朝食時刻	7時10分	37分	7時27分	26分	7時22分	30分	7時31分	83分	7時27分	37分	7時36分	28分
排便時刻	9時10分	264分	12時21分	323分	14時08分	329分	13時02分	319分	14時10分	304分	14時17分	295分
登園時刻	8時04分	36分	8時24分	27分	8時14分	34分	8時08分	29分	8時14分	36分	8時26分	27分
通園時間	9分	4分	10分	5分	9分	8分	9分	5分	11分	8分	8分	5分
あそび時間	2時間0分	62分	2時間12分	103分	2時間8分	100分	2時間0分	73分	2時間32分	82分	2時間3分	73分
うち、外あそび時間	9分	26分	10分	24分	17分	31分	17分	45分	17分	32分	15分	23分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間14分	70分	1時間39分	60分	1時間28分	57分	1時間39分	64分	1時間40分	56分	1時間47分	57分
遊ぶ人数(人)	1.7	0.6	1.9	0.7	2.0	0.8	2.1	0.7	2.0	0.8	2.2	1.1
夕食時刻	18時30分	42分	18時23分	58分	18時45分	36分	18時44分	57分	18時23分	66分	18時56分	40分

表 2 母親の子育てを手伝ってくれる人の有無別にみた母親の生活時間（東京都葛飾区）

家事手伝いの有無	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	帰宅時刻	自由時間
有(N=401)	23時02分	7時間22分	6時24分	17時25分	1時間49分
無(N=41)	22時55分	7時間06分	5時48分	17時33分	*p<0 1時間29分

表 3 実践デイリープログラム（葛飾区保育園）

時刻	内容
7:15	順次登園
8:30	自由あそび
10:00	一斉活動 (運動あそび・外あそび 制作活動・生活発表)
11:30	片づけ
12:00	食事
13:00	お昼寝
14:30	めざめ
15:00	おやつ
15:50	午後の外あそび
16:40	順次降園

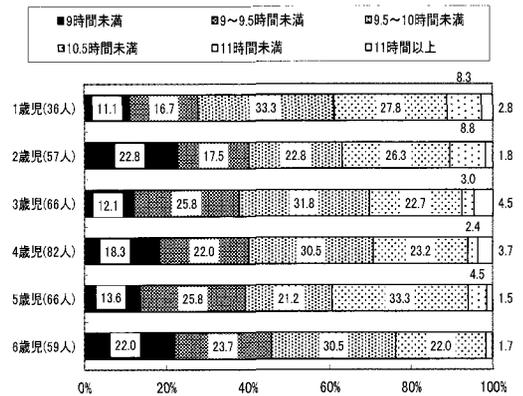


図 1-1 幼児の睡眠時間別の人数割合 (東京都葛飾区保育園男児)

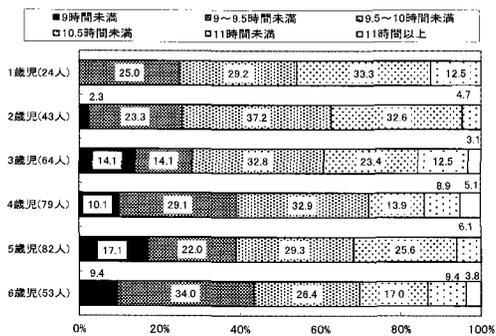


図1-2 幼児の睡眠時間別の人数割合 (東京都葛飾区保育園女児)

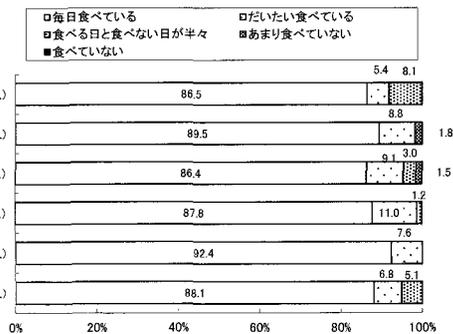


図2-1 幼児の朝食摂取状況別人数割合 (東京都葛飾区保育園男児)

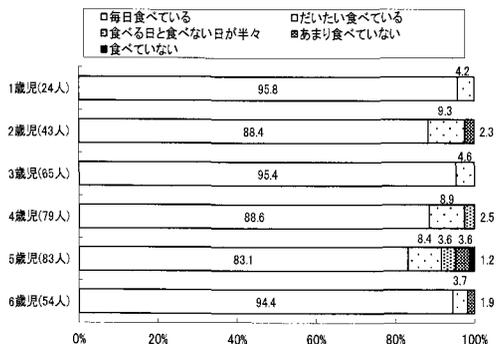


図2-2 幼児の朝食摂取状況別人数割合 (東京都葛飾区保育園女児)

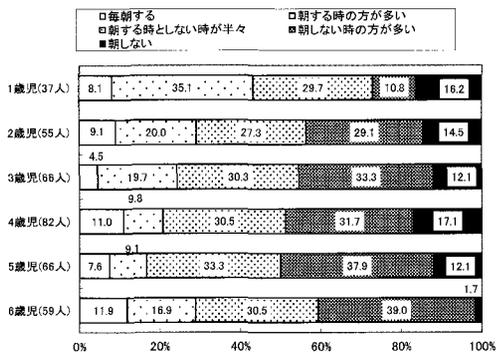


図3-1 幼児の朝食の排便状況別人数割合 (東京都葛飾区保育園女児)

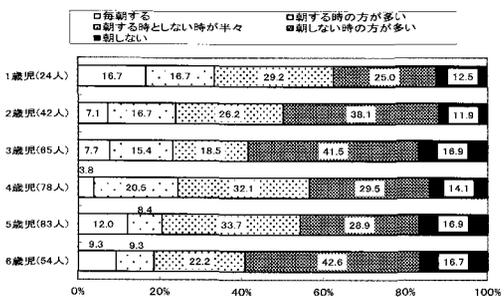


図3-2 幼児の朝食の排便状況別人数割合 (東京都葛飾区保育園女児)

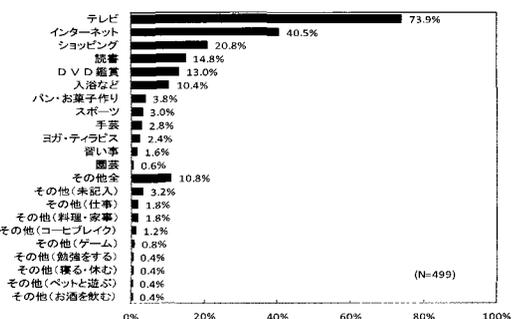


図4 母親が自由時間に行っていること (東京都葛飾区保育園幼児の母親)

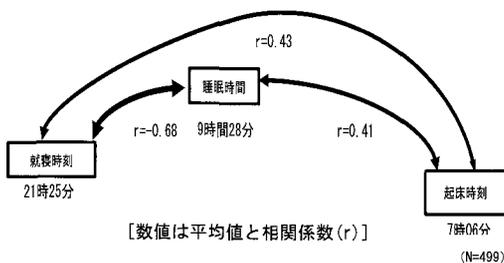


図5 幼児の生活要因(時間)相互の関連性 (東京都葛飾区保育園)  $p < 0.001, |r| \geq 0.3$  のもののみを抜粋

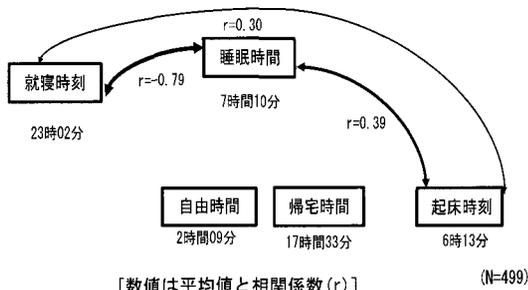


図6 母親の生活要因(時間)相互の関連性 (東京都葛飾区保育園)  $p < 0.001, |r| \geq 0.3$  のもののみを抜粋

れた。幼児期の子どもは、午後9時までに就寝させ、夜間に少なくとも10時間以上の睡眠時間を確保する<sup>2)</sup>ことが健康管理上、求められる。中でも、9時間30分未満の短時間睡眠児の特徴として、日中のイライラ感や、注意・集中の困難さ<sup>3)</sup>の訴えが報告されているため、葛飾区の子どもにおいても、同様の傾向が懸念された。また、葛飾区の幼児の降園後の平均外あそび時間は、4歳男児、5歳男児を除いて「30分以内」であった。多くの保育園幼児は、帰宅時刻が遅いため、一旦、家に帰ると、戸外でのびのびと運動する時間の少ないことが考えられた。

保育園で実践すべき1日の保育内容を考えると、外で思いきりからだを動かして遊べる時間を設けることや、とくに、午前と午後のそれぞれ1回ずつ、運動あそびを実践することが大切である。午前中のあそびはもちろんのこと、体温の高まった午後の外あそびも大切であり、情緒の解放やたくさん遊ぶことで、降園後の自宅では空腹を訴え、きちんと夕食をとることに繋がる。また、夜には心地よい疲労感が得られることで、早寝をして、深い睡眠がとれるようになり、朝はすっきりと目覚め<sup>2)</sup>ることに繋がるであろう。

したがって、葛飾区では、教育委員会の主導で、保健所、保育園が連携し「こども体力向上プロジェクトの推進」事業を実施<sup>5)</sup>している。1日の中で、子どもが多くの時間を費やす保育園においても、家庭での生活リズムの整調の手助けになる<sup>2)</sup>よう、午前中に1時間以上、午後50分程度外あそびができるようなデイリープログラムを考え、保育実践をしている。また、乳児期の、歩行がまだ確立していない時期から、たくさんの歩行ができるように、保育を工夫している。

このように、葛飾区教育委員会や区立保育園と、子どもに関わる、各部所が協力して取りくみ、多岐にわたる様々な経験を子ども達が実践できるようにして、乳幼児期から望ましい生活リズムや運動習慣の定着<sup>5)</sup>を図っている。

以上のように、自治体を上げて、家庭と教育関連部所や保育園と連携し、正しい生活リズムづくりや健康的で豊かな食生活を育める教育を推し進めることが、望ましい家庭環境づくりと、子ども達の心身の健全育成に寄与することに繋がるといえよう。

## ま と め

2014年度に、東京都葛飾区に居住する幼児とその保護者の生活状況を調査した結果、

- (1) 葛飾区の幼児においても、平均就寝時刻が21時05分(1歳男児)～21時41分(6歳女児)と夜型化した生活実態が確認された。
- (2) 葛飾区の保育園幼児は、保育時間が長く、帰宅後、外あそびができない現状にあるため、保育園の生活時間内において、午前と午後ともに、身体を十分動かす外あそびの実践をしている。

## 文 献

- 1) 文部科学省幼児期運動指針：www.mext.go.jp.
- 2) 前橋 明：子どもが生き生きと活動し、もっている力を発揮できる条件，子どもの健康福祉研究19，pp.1-5，2014.
- 3) 高田谷久美子：子どもの生活時間と健康問題，Yamanashi Nursing Journal，pp.2-6，2007.
- 4) 江川 賢：子育て世代家族の家族機能と親子の自発的運動習慣との関連性，無作為抽出標本による生態学的検討，発育発達研究58，pp.10-17，2013.
- 5) かつしかくの教育プラン：www.city.katsushika.lg.jp.