

沖縄県幼児の生活リズムの問題とその対策

一 (2) 地区別にみた幼児の生活習慣の実態と余暇時間の費やし方の特徴と課題一

○照屋真紀

前橋 明

〔早稲田大学大学院〕

〔早稲田大学人間科学学術院〕

要 旨

2013年11月～2014年2月に、沖縄県幼児8,895人の保護者に対して、子どもの生活習慣と子育てに対する保護者の意識に関するアンケート調査を実施し、地区ごとに幼児の生活時間と保護者の理想とする幼児の生活時間、ならびに余暇時間の費やし方を分析した。

その結果、

- (1) 「22時以降」に就寝する幼児の割合は中頭・那覇地区の幼児に多く、中頭・那覇地区の幼児は遅寝の傾向にあることを確認した。「20時半～21時半前」に就寝する幼児の割合は島尻地区の幼児が有意に多かった ($p < 0.01$)。わが子の理想の就寝時刻について、島尻地区の幼児の保護者では「20時半前」「20時半～21時前」とする割合が、有意に多く、那覇地区においては、「21時～21時半前」と答えた保護者が最も多かった ($p < 0.01$)。中頭地区では「21時半～22時前」「22時以降」が多いことが確認され、幼児期の子どもにとって、正しい就寝時刻についての保護者の知識に差のあることが示された。
- (2) 那覇地区の幼児は、外あそび時間が「30分未満」の割合が5割おり、1%水準で有意に多かった。また、テレビ・ビデオ視聴時間が「30分未満」の幼児は、島尻地区に多く、「2時間以上」の幼児は中頭地区に多かった。長時間のテレビ・ビデオ視聴が中頭地区の幼児の就寝時刻を遅らせる起因となっていることが確認された。

これらのことより、子どもの健全育成にとって必要な正しい生活時間や余暇時間の過ごし方について、地区ごとの特徴に合わせた指導啓発をしていくことが求められた。

key words : 沖縄県地区, 幼児, 生活リズム, 余暇時間, 保護者

はじめに

早稲田大学子どもの健康福祉学研究室では、わが国の子どもたちの生活習慣の実態や体力・運動能力に関する調査・測定を広域で行い、子どもたちの抱える・抱えさせられている問題点を抽出し、改善策を検討してきた。その中で、沖縄県全体と離島を含めた各地域における、幼児の生活実態に関する研究¹⁻²⁾が行われてきた。先行研究³⁾においては、沖縄県6市にみた幼児の生活習慣の実態が明らかにされてきた。しかし、地区別で分析した幼児の生活習慣や余暇時間の費やし方、幼児の生活習慣に関する保護者の意識の比較について、沖縄県を対象とした研究は未だ実施されていない。

そこで、本研究では、沖縄県の幼児の生活習慣の実態を地区別で比較・検討し、地区ごとの生活習慣や余暇時間の費やし方に関する特徴を把握するとともに、保護者による幼児の生活習慣や余暇活動の意識についても調査し、分析することとした。地区別に分析することにより、地区別の健康管理上の問題点を確認し、その改善策を検討することとした。

方 法

2013年11月～2014年2月に、沖縄県10市町村の保育園131園に通う2歳～6歳児5,097人(男児2,537人、女児2,560人)と沖縄県14市町村の幼稚園72園に通う3歳～6歳児3,798人(男児1,904人、女児1,894人)の保護者に対して、子どもの生活習慣に対する保護者の意識を尋ねるアンケート調査を実施した。主な調査項目は、就寝時刻・起床時刻・降園後のあそび時間などの生活実態と保護者の理想とするわが子の生活時間や生活の実態であった。

なお、分析については、地区別に「中頭」「那覇」「島尻」の3群に分けて、幼児の就寝時刻、保

護者の理想とする幼児の就寝時刻、余暇時間の費やし方を比較・分析した。

統計処理は、SPSS (Ver. 24.0) を用いて、幼児の生活習慣と地区の関連性をみるために、クロス集計と調整残差⁴⁾を行った。また、地区別に、幼児の生活時間の平均値の差を比較するために、一要因分散分析⁴⁾を行った。

倫理的配慮

調査を行うにあたり、研究の目的と方法、個人名が特定されることはなくプライバシーは保護されること、調査結果は研究目的以外に使用しないことを説明した。

結 果

1. 就寝時刻

男児の平均就寝時刻は、21時25分(島尻)～21時36分(中頭)、女児では21時26分(島尻)～21時35分(中頭・那覇)であった(表1)。「22時以降」に就寝する幼児は、男児で27.3%(島尻)～39.3%(中頭)、女児では29.1%(島尻)～38.8%(中頭)いた(図1)。「22時以降」に就寝する幼児の割合は中頭地区の幼児が有意に多かった($p < 0.01$)。また、「20時半～21時前」、「21時～21時半前」に就寝する幼児の割合は、島尻地区の幼児が有意に多かった($p < 0.01$)。

2. 保護者が考える幼児の理想就寝時刻

保護者が考える幼児の理想就寝時刻は「21時～21時半」と答えた保護者の人数割合が最も多く、男児の保護者で63.4%(島尻)～70.6%(那覇)、女児の保護者では64.5%(島尻)～71.2%(那覇)であった(図2)。中頭地区の男児をもつ保護者は「21時半～22時前」を理想とした割合は1%水準で多く、「22時以降」を理想とした割合は5%水準で多かった。島尻地区においては、「20時半前」「20時半～21時前」を理想とする割合が多かった($p < 0.01$)。

3. 外あそび時間

男児の平均外あそび時間は、37分(那覇)～46分(島尻)、女児では33分(那覇)～45分(島尻)であった。外あそび時間が「30分未満」の幼児は、那覇地区が最も多く(男児47.6%、女児51.2%)、1%水準で有意に多かった(図3)。外あそびが「2時間以上」の幼児は島尻地区の女児(14.3%)が有意に多かった($p < 0.01$)。

4. テレビ・ビデオ視聴時間

男児の平均テレビ・ビデオ視聴時間は、1時間29分(那覇・島尻)～1時間37分(中頭)、女児では1時間23分(那覇)～1時間31分(中頭)であった。テレビ・ビデオ視聴時間が「30分未満」の幼児は、島尻地区が最も多く(男児4.1%、女児5.6%)、1%水準で有意に多かった(図4)。テレビ・ビデオ視聴時間が「2時間以上」の幼児は、中頭地区(男児42.0%、女児39.9%)が1%水準で有意に多かった。

考 察

沖縄県の幼児の生活実態と地区別に比較したところ、平均就寝時刻において、島尻地区と、他2地区と比較して、9分～11分の開きがあった。就寝時刻別の人数割合において、中頭・那覇地区と島尻地区を比較すると、「22時以降」に就寝する幼児の割合が多かったことから、中頭・那覇地区の幼児は遅寝の傾向にあることを確認した。わが子の理想の就寝時刻について、島尻地区の幼児の保護者では「20時半前」「20時半～21時前」とする割合が有意に多く、那覇地区においては、「21時～21時半前」と答えた保護者が最も多く、中頭地区では「21時半～22時前」「22時以降」の多いことが確認され、幼児期の子どもにとって、正しい就寝時刻についての知識に差のあることが示された。幼児の就寝・起床は、親の影響を受けること⁵⁾が報告されていることから、子どもの健全育成にとって必要な生活時間を啓発し、保護者が正しい知識を得る機会を与えることが必要といえよう。島尻地区において、幼児の生活リズムに関する保護者への指導や育成がどのように行われている

表1 地区別にみた沖縄県幼児の生活活動時間および人数

項目	対象	男児						女児					
		中頭(1285人)		那覇(1496人)		島尻(1660人)		中頭(1316人)		那覇(1529人)		島尻(1609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36分	39分	21時32分	37分	21時25分	35分	21時35分	36分	21時35分	37分	21時26分	33分
睡眠時間		9時間21分	35分	9時間22分	36分	9時間22分	33分	9時間20分	36分	9時間20分	37分	9時間22分	33分
起床時刻		6時57分	28分	6時54分	28分	6時47分	25分	6時56分	28分	6時55分	29分	6時48分	26分
朝食時刻		7時17分	27分	7時13分	27分	7時07分	24分	7時16分	28分	7時15分	29分	7時07分	25分
排便時刻		12時44分	33分	13時07分	35分	11時56分	32分	13時02分	32分	13時38分	32分	11時43分	31分
登校時刻		8時10分	31分	8時07分	32分	8時01分	26分	8時01分	26分	8時08分	33分	8時01分	27分
帰宅時刻		16時53分	116分	17時10分	98分	16時52分	113分	16時47分	124分	17時10分	99分	16時48分	115分
あそび時間		2時間43分	87分	2時間25分	74分	2時間31分	83分	2時間36分	83分	2時間21分	75分	2時間30分	83分
うち、外あそび時間		45分	53分	37分	49分	46分	56分	41分	50分	33分	46分	45分	56分
テレビ・ビデオ視聴時間		1時間37分	58分	1時間29分	56分	1時間29分	59分	1時間31分	56分	1時間23分	53分	1時間28分	57分
夕食開始時刻		19時02分	37分	19時03分	37分	19時01分	36分	19時04分	37分	19時06分	37分	19時03分	36分

** : p < 0.05, ** : p < 0.01

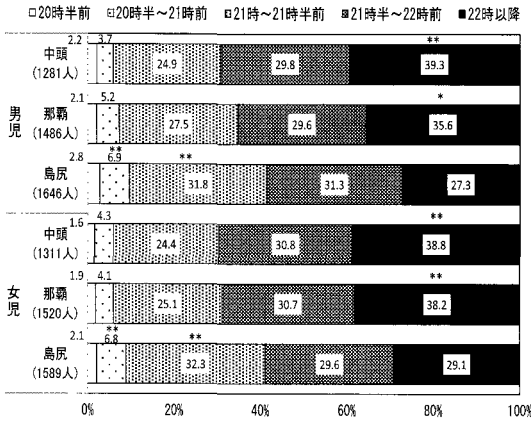


図1 地区別にみた沖縄県幼児の就寝時刻の人数割合

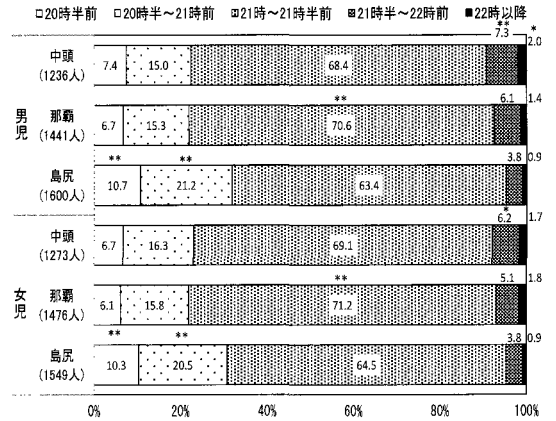


図2 地区別にみた保護者の理想とする沖縄県幼児の就寝時刻人数割合

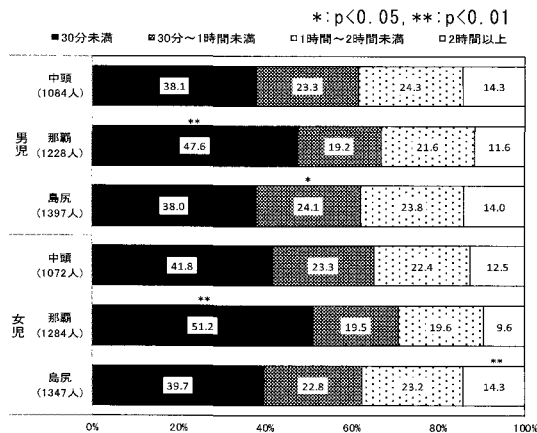


図3 地区別にみた幼児の外あそび時間の人数割合

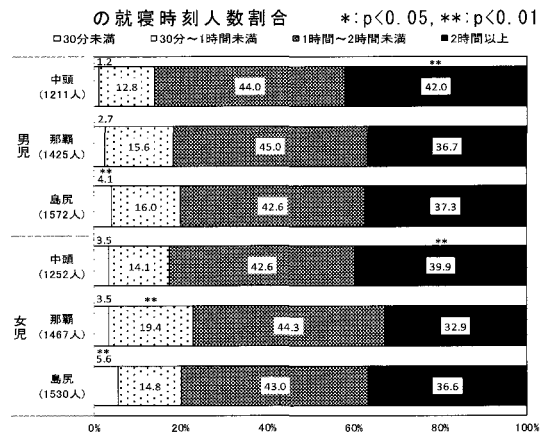


図4 地区別にみた幼児のTV・ビデオ視聴時間の人数割合

* : p < 0.05, ** : p < 0.01

** : p < 0.01

るかを把握し、他地区も生活習慣の意識の改善が図れるような支援活動が求められた。

那覇地区においては、外あそびが「30分未満」の幼児の割合が多かった。就寝時刻を早めるためには、日中の余暇活動の中で戸外あそびを奨励⁶⁾し、子どもたちの運動量を増やして、夜には心地

よく疲れさせることが求められる。しかし、那覇地区は、他2地区と比較して、都市地区であるため、子どもを安心して遊ばせる公園や広場などの場所の減少や、いっしょに外に遊ぶ身近な友だちの減少など、外あそびに興じる環境が整っていないことが懸念された。今後、外あそびを行うために必要な物理的・人的環境の実態調査を行い、改善策を検討することが必要であろう。

中頭地区においては、テレビ・ビデオ視聴時間が「2時間以上」の割合が多い特徴を確認した。幼児期にテレビやビデオの視聴時間が長いと、就寝が遅くなる⁷⁾ことが指摘されていることから、中頭地区幼児においても、長時間のテレビ・ビデオ視聴が就寝時刻の遅れに起因しているものと推察した。幼児のテレビ・ビデオ視聴に関しての保護者の介入や家庭における健康的なテレビ・ビデオ視聴のルールづくりをすることを保護者に啓発する必要があるだろう。

まとめ

2013年11月～2014年2月に、沖縄県幼児8,895人の保護者に対して、子どもの生活習慣と子育てに関する保護者の意識調査を実施し、地区ごとに幼児の生活時間と、保護者の理想とする幼児の生活時間、および余暇時間の費やし方を分析した。

その結果、

- (1) 「22時以降」に就寝する幼児の割合は中頭・那覇地区の幼児に多く、中頭・那覇地区の幼児は遅寝の傾向にあることを確認した。「20時半～21時半前」に就寝する幼児の割合は島尻地区の幼児が有意に多かった ($p < 0.01$)。わが子の理想の就寝時刻について、島尻地区の幼児の保護者では「20時半前」「20時半～21時前」とする割合が多く、那覇地区においては、「21時～21時半前」と答えた保護者が最も多かった。中頭地区では「21時半～22時前」「22時以降」が多く確認され、幼児期の子どもにとって、正しい就寝時刻についての保護者の知識に差があることが示された。
- (2) 那覇地区の幼児は、外あそび時間が「30分未満」の割合が5割おり、1%水準で有意に多かったため、外あそびを行うために必要な環境の実態調査を行い、改善策を検討することが、今後必要であろう。テレビ・ビデオ視聴時間が「30分未満」の幼児は島尻地区に多く、「2時間以上」の幼児は中頭地区に多かった。長時間のテレビ・ビデオ視聴が中頭地区の幼児の就寝時刻を遅らせる起因となっていることが確認された。

以上のことより、子どもの健全育成にとって必要な正しい生活時間や余暇時間の過ごし方について、地区ごとの特徴に合わせた啓発をしていくことが求められた。

謝辞

本研究を進めるにあたり、調査にご協力をいただきました、前沖縄県島尻郡教育研究所羽根田幸江先生、沖縄県14市町村の教育委員会、沖縄県私立保育園連盟会長玉城善徳先生、沖縄県の幼稚園・保育園とその関係者の皆様、保護者の皆様に、心よりお礼申し上げます。

文献

- 1) 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。
- 2) 黒島さくら・前橋 明：沖縄県における夕食開始時刻別にみた幼児の生活実態，子どもの健康福祉研究 15，pp.75-93，2011。
- 3) 黒島さくら・前橋 明：子どもの未来づくり3－沖縄県における地域別にみた幼稚園幼児の生活実態－，明研図書，pp.90-105，2012。
- 4) 竹原卓真：SPSSのススメ1，北大路書房，pp.100-242，2007。
- 5) 三星喬史・加藤久美・清水佐知子・松本小百合・鷹野雪保・井上悦子・毛利育子・下野九理子・大野ゆう子・谷池雅子：日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について，小児保健研究 71（6），pp.808-816，2012。
- 6) 前橋 明：体温リズムと子どもの生活－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－，運動・健康教育研究 19（1），pp.1-6，2011。
- 7) 服部伸一・足立 正・嶋崎博嗣・三宅孝昭：テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響，小児保健研究 63（5），pp.516-523，2004。