

原 著

石川県における幼児の生活課題に関する研究

Research on life problem of young children in Ishikawa Prefecture

牧野千絵¹⁾
Chie MAKINO

前橋 明²⁾
Akira MAEHASHI

要 旨：石川県の保育園児の生活実態を、アンケートを通して把握し、幼児の抱える様々な問題の改善のための方策を検討した。その結果、

- (1) 全年齢児とも、約6割が午後7時を過ぎての夕食の開始であった。
- (2) 就寝時刻は、3歳児から6歳児まで、4割以上が午後10時以降就寝であり、また、10時間以上睡眠を満たしていない子どもたちが約8割確認された。
- (3) 朝起きるとき、いつも自分で起きることのできる幼児は、2割にも満たない状態であり、そのときの機嫌では、明らかに機嫌の良い子どもは3割もいなかった。
- (4) 朝食を食べることのできている子どもは、3・4歳児で8割程度であり、朝食時に約4割以上の子どもが、テレビ視聴をしながら食事をしていった。
- (5) 朝の排便のある幼児は、「毎朝する」と「朝するときの方が多し」をあわせても、3割程度しかいなかった。
- (6) 主なあそび場では、「公園」が第2位にあがっていたことは、石川県の特徴として、注目すべき点であった。今後は、戸外での運動を活性化させていくためにも、今ある公園を、子どもたちにとって、これまで以上に魅力的なものに整備していく必要がある。

key words：幼児，保育園，石川県，食事，生活課題

目 的

本研究では、石川県の保育園児の生活実態¹⁾を、アンケート調査を通して把握するとともに、その結果をもとに、幼児の抱える様々な問題の改善のための方策を検討し、子育てや保育ならびに健康福祉活動に寄与すべき知見を検討・整理することとした。そして、育児支援と幼児の生活指導のための提言を試みることにした。

方 法

調査は、2006年6月、石川県内の保育園児21,509名（3歳男児2,766名・女児3,288名、

4歳男児3,629名・女児3,363名、5歳男児3,605名・女児3,403名、6歳男児710名・女児745名）の保護者を対象に実施した。

調査内容²⁾は、①就寝時刻、②睡眠時間、③起床時刻、④起床のしかた、⑤起床時の機嫌、⑥朝食摂取状況、⑦朝食時刻、⑧朝食時のテレビ視聴、⑨朝の排便状況、⑩主なあそび場、⑪夕食前のおやつ、⑫夕食開始時刻、⑬夜のおやつ摂取状況であった。

統計処理には、ピアソンの相関分析、SPSSver.11を利用した。

1) 早稲田大学 人間科学部 福祉教育研究室

2) 早稲田大学 人間科学学術院

結 果

1. 就寝時刻

就寝時刻は、3歳男児で平均午後9時42分、女児で午後9時39分、4歳男児で午後9時41分、女児で午後9時43分、5歳男児で午後9時43分、女児で午後9時42分、6歳男児で午後9時40分、女児で午後9時42分となった(表1-1, 表1-2)。

就寝時刻の時間帯別に、幼児の人数割合をみると、3歳児から6歳児まで、4割以上が午後10時以降就寝となった(図1-1, 図1-2)。ちなみに、5歳男児で48.0%、4歳女児で49.0%と、ほぼ5割の幼児が午後10時を過ぎての就寝であった。

2. 睡眠時間

保育園児の睡眠時間は、3歳男児で平均9時

間20分、女児で9時間24分、4歳男児で9時間21分、女児で9時間23分、5歳男児で9時間20分、女児で9時間22分、6歳男児で9時間20分、女児で9時間21分となった。

9時間未満の短時間睡眠の子どもたちは、14~18%程度おり、また、幼児期に夜間の睡眠として必要とされる10時間以上睡眠を満たしていない子どもたちは、約8割存在することを確認した(図2-1, 図2-2)。

3. 起床時刻

起床時刻は、3歳男児で平均午前7時2分、女児で午前7時3分、4歳男児で午前7時2分、女児で午前7時7分、5歳男児で午前7時3分、女児で午前7時4分、6歳男児で午前7時1分、女児で午前7時4分となった。

午前8時以降に起床する幼児は、3歳男児で

表1-1 生活活動の時間・内容および人数(男児)

項目	3歳児(2766人)		4歳児(3629人)		5歳児(3605人)		6歳児(710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
就寝時刻	21時42分	37分	21時41分	47分	21時43分	38分	21時40分	38分
睡眠時間	9時間20分	37分	9時間21分	46分	9時間20分	38分	9時間20分	37分
起床時刻	7時02分	32分	7時02分	32分	7時03分	33分	7時01分	32分
朝食時刻	7時27分	29分	7時28分	30分	7時29分	30分	7時28分	31分
外あそび時間	45分	45分	48分	44分	49分	42分	54分	41分
夕食時刻	18時46分	38分	18時50分	42分	18時51分	38分	18時49分	39分

表1-2 生活活動の時間・内容および人数(女児)

項目	3歳児(3288人)		4歳児(3363人)		5歳児(3403人)		6歳児(745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
就寝時刻	21時39分	37分	21時43分	46分	21時42分	48分	21時42分	41分
睡眠時間	9時間24分	36分	9時間23分	45分	9時間22分	49分	9時間21分	49分
起床時刻	7時03分	31分	7時07分	31分	7時04分	33分	7時04分	43分
朝食時刻	7時28分	29分	7時30分	29分	7時28分	30分	7時28分	30分
外あそび時間	42分	39分	42分	39分	46分	43分	51分	49分
夕食時刻	18時48分	36分	18時50分	37分	18時51分	38分	18時49分	37分

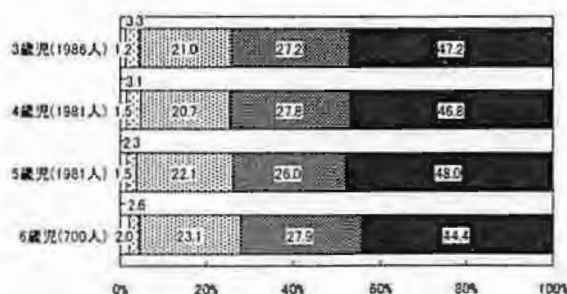
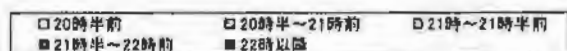


図1-1 就寝時刻の人数割合(男児)

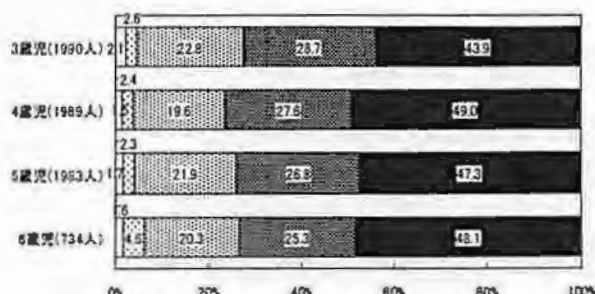
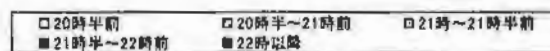


図1-2 就寝時刻の人数割合(女児)

7.7%、女児で7.2%、4歳男児で8.1%、女児で9.0%、5歳男児で8.6%、女児で9.3%、6歳男児で8.6%、女児で10.8%みられた(図3-1, 図3-2)。

4. 起床のしかた

朝起きるとき、いつも自分で起きることのできる幼児の割合をみると、3歳児から6歳児まで、2割にも満たない状態であった(図4-1, 図4-2)。

5. 起床時の機嫌

朝起きたときの機嫌の良さをみると、いつも機嫌がよい子どもは、3歳男児で15.8%、女児で14.0%、4歳男児で16.7%、女児で13.0%、5歳男児で20.7%、女児で17.1%、6歳男児で25.8%、女児で19.9%であった(図5-1, 図5-2)。

6. 朝食摂取状況

保育園児の朝食摂取状況をみると、毎朝、朝

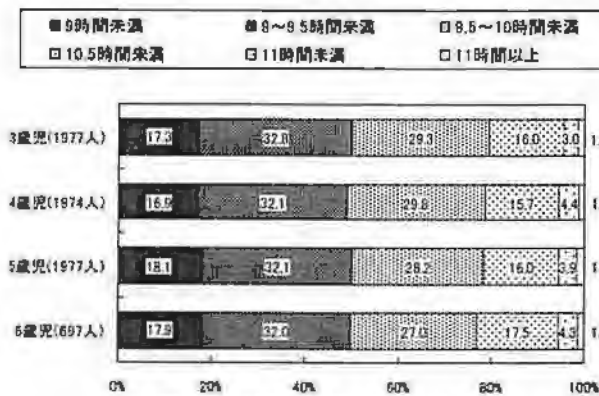


図2-1 睡眠時間の人数割合(男児)

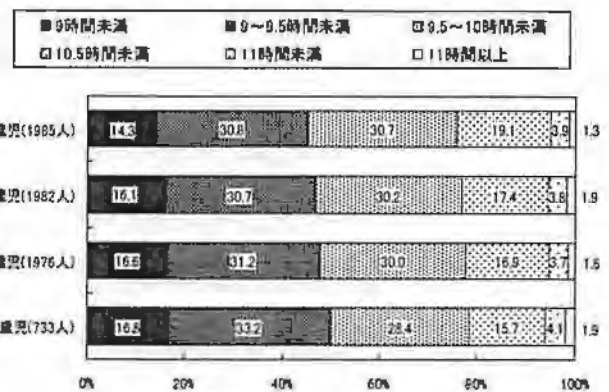


図2-2 睡眠時間の人数割合(女児)

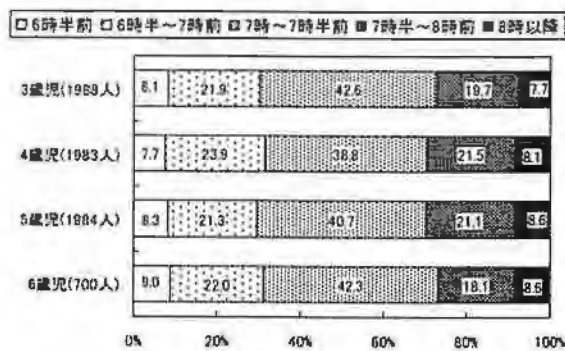


図3-1 起床時刻の人数割合(男児)

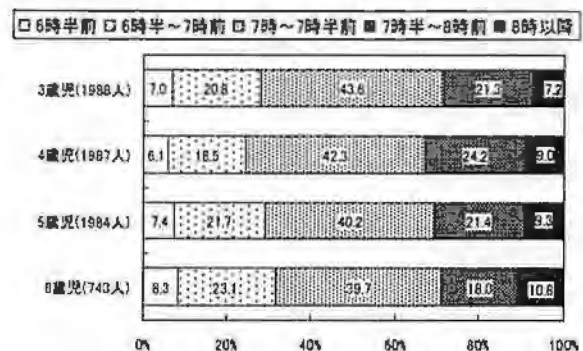


図3-2 起床時刻の人数割合(女児)

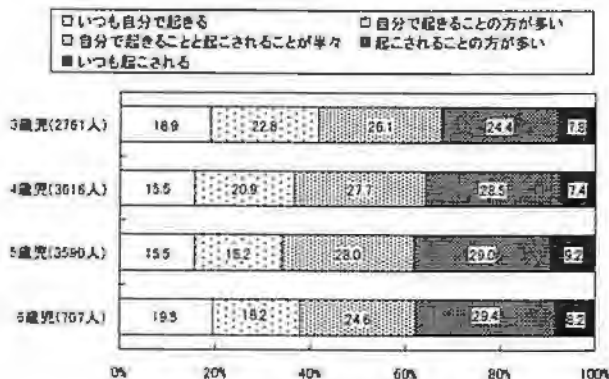


図4-1 起床の仕方(男児)

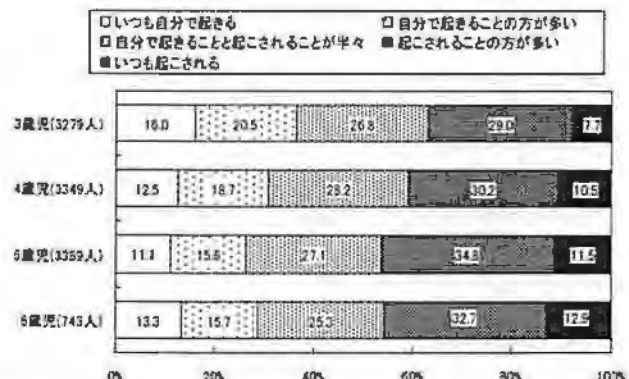


図4-2 起床の仕方(女児)

食を食べている子どもは、3歳男児で79.8%、女児で80.1%、4歳男児で83.4%、女児で81.4%、5歳男女とも85.2%、6歳男児で85.3%、女児で84.2%であった(図6-1、図6-2)。

7. 朝食時刻

午前8時を過ぎて朝食を摂っている幼児は、3歳男児で21.7%、女児で22.5%、4歳男児で23.7%、女児で25.9%、5歳男児で24.6%、女

児で22.9%、6歳男児で22.6%、女児で24.0%確認された(図7-1、図7-2)。

8. 朝食時のテレビ視聴

朝食時にテレビを見ている保育園児の割合は、「いつも見ている」幼児は3歳男児で20.8%、女児で18.8%、4歳男児で21.8%、女児で22.9%、5歳男女とも24.0%、6歳男児で26.4%、女児で26.5%が確認された(図8-1、図8-2)。「テレビを見ている方が多い」を加え

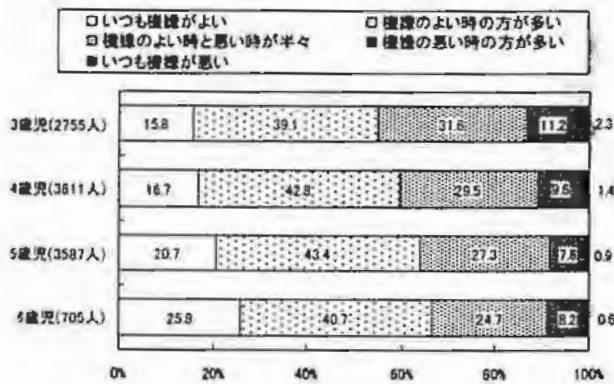


図5-1 起床時の機嫌(男児)

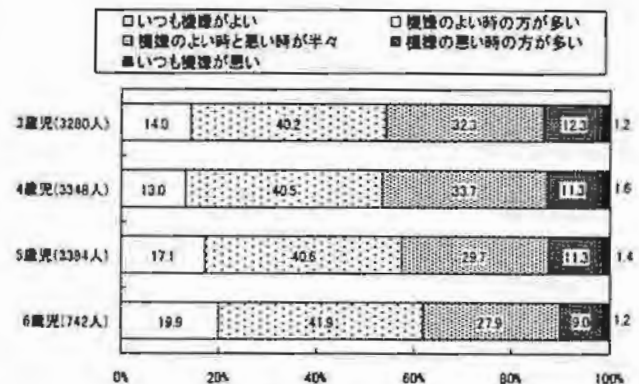


図5-2 起床時の機嫌(女児)

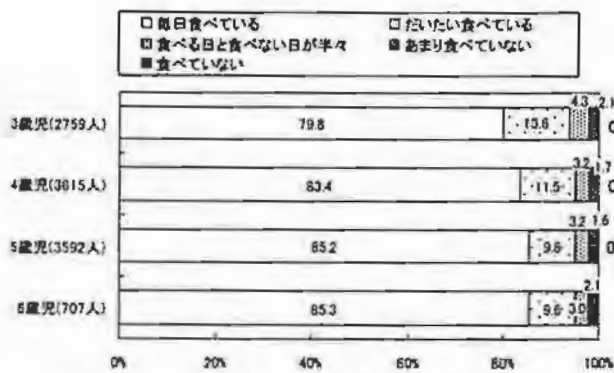


図6-1 朝食摂取状況(男児)

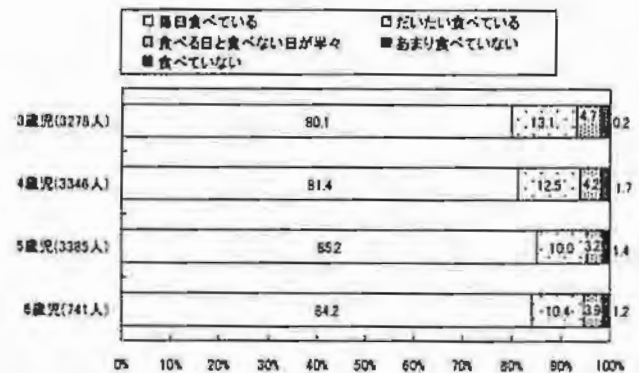


図6-2 朝食摂取状況(女児)

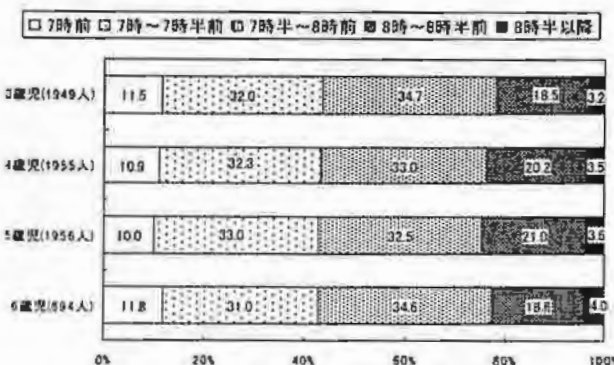


図7-1 朝食時刻の人数割合(男児)

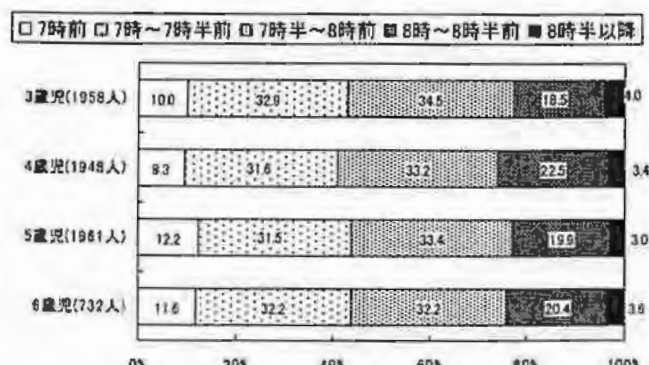
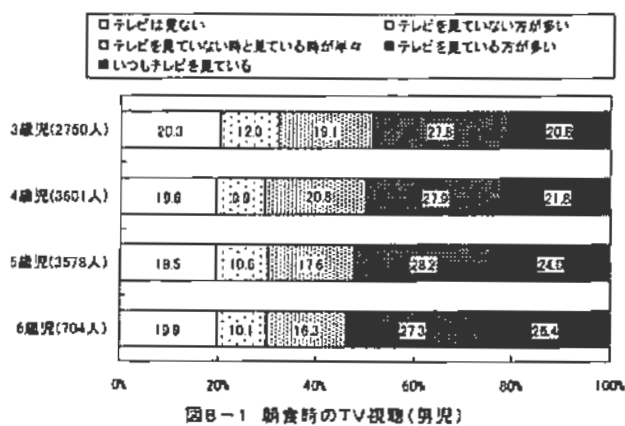


図7-2 朝食時刻の人数割合(女児)

ると、約4割以上はテレビ視聴とのかかわりの中で食事をしている実態であった。

9. 朝の排便状況

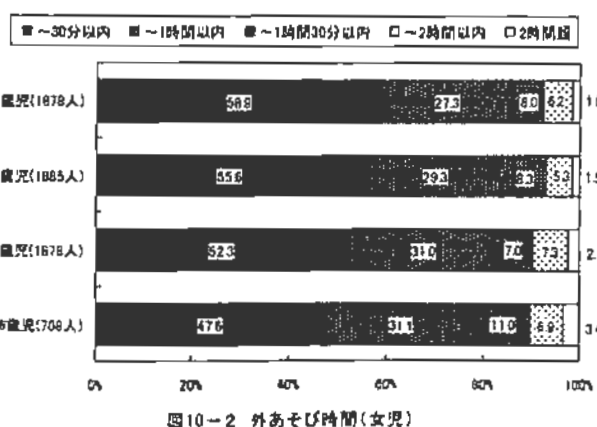
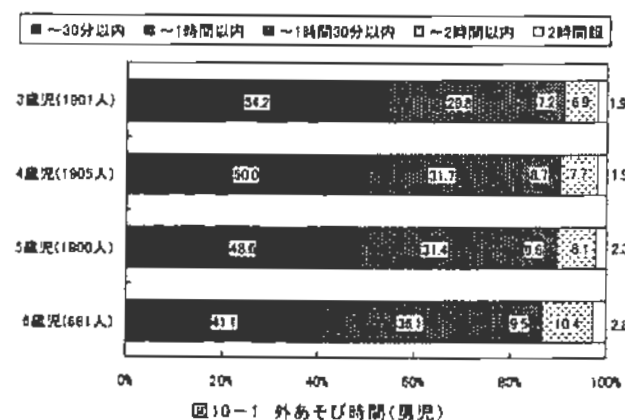
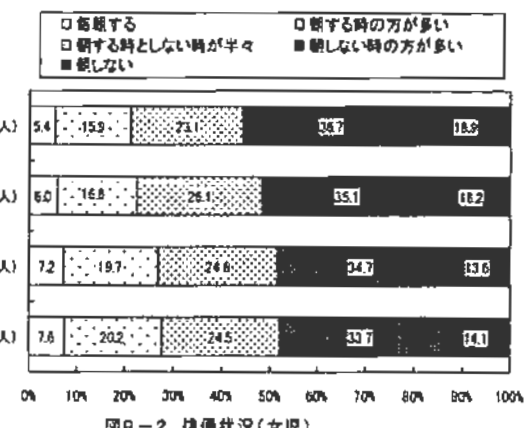
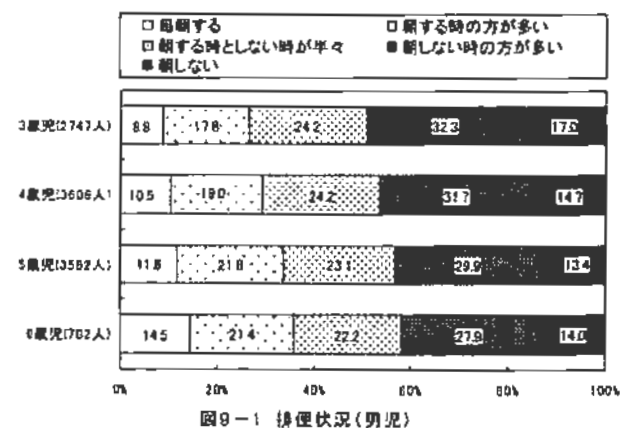
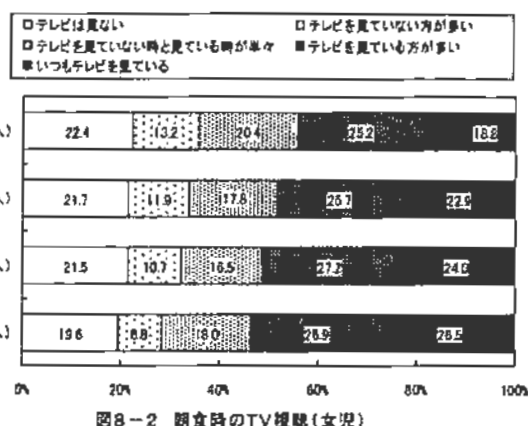
朝の排便のある幼児の割合は、「毎朝する」と「朝するときの方が多い」の両者を加えても、3・4歳児では3割に満たず、5・6歳児では約3割であった(図9-1, 図9-2)。5歳では、男女とも85.2%が朝食を食べているにもかかわらず、男児では11.8%、女児では7.2%しか排便がないという実態が確認された。



10. 外あそび

1日の外あそびの平均時間は、3歳男児で45分、女児で42分、4歳男児で48分、女児で42分、5歳男児で49分、女児で46分、6歳男児で54分、女児で51分となった。また、外あそび時間が1時間未満の子どもは、全年齢児とも、約8割であった(図10-1, 図10-2)。

主なあそび場では、全年齢児とも、「家の中」に次いで、「公園」が第2位であった(図11-1-1~図11-1-4, 図11-2-1~図11-2-4)。



3歳児(2766人)

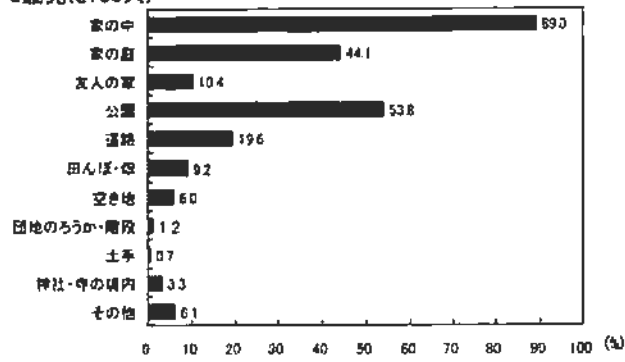


図11-1-1 主なあそび場(男児)

3歳児(3288人)

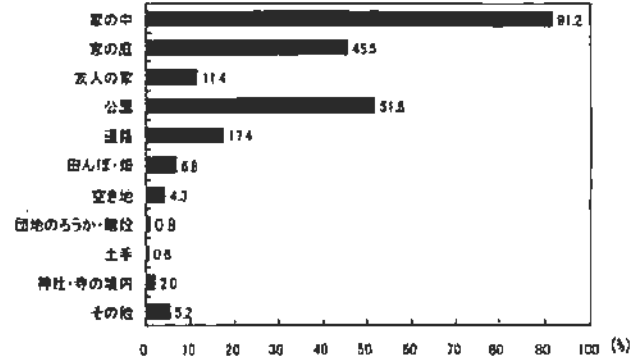


図11-2-1 主なあそび場(女児)

4歳児(3629人)

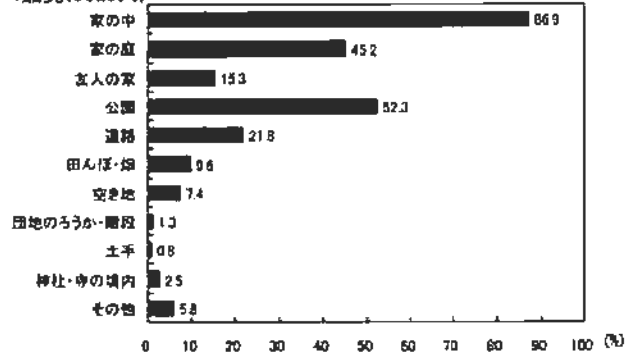


図11-1-2 主なあそび場(男児)

4歳児(3363人)

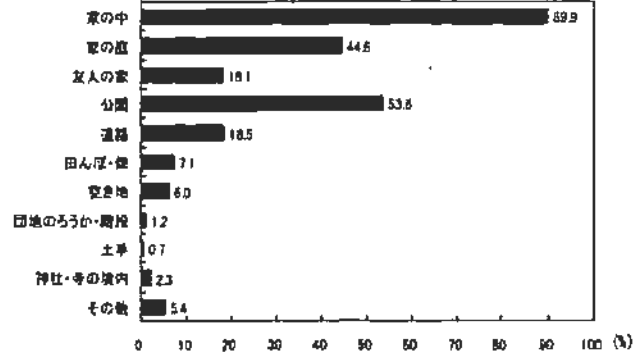


図11-2-2 主なあそび場(女児)

5歳児(3805人)

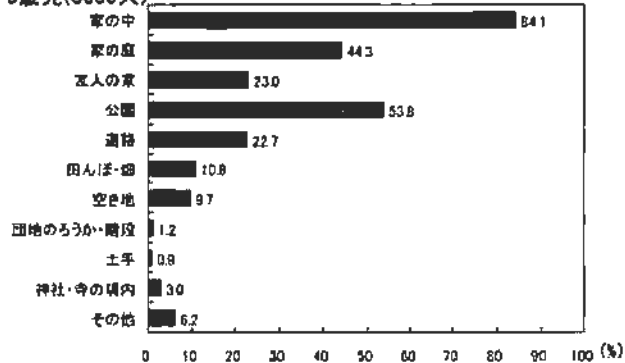


図11-1-3 主なあそび場(男児)

5歳児(3403人)

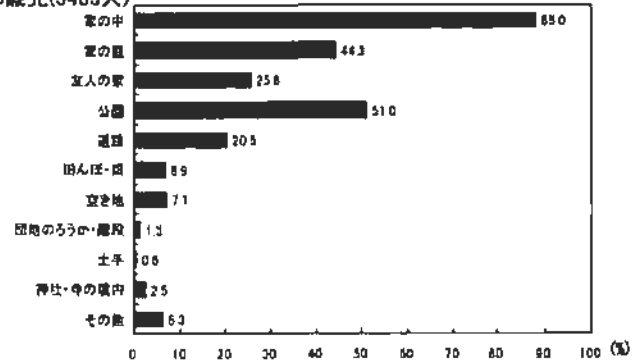


図11-2-3 主なあそび場(女児)

6歳児(710人)

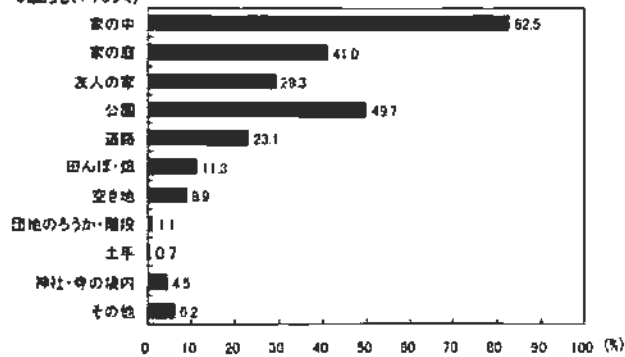


図11-1-4 主なあそび場(男児)

6歳児(745人)

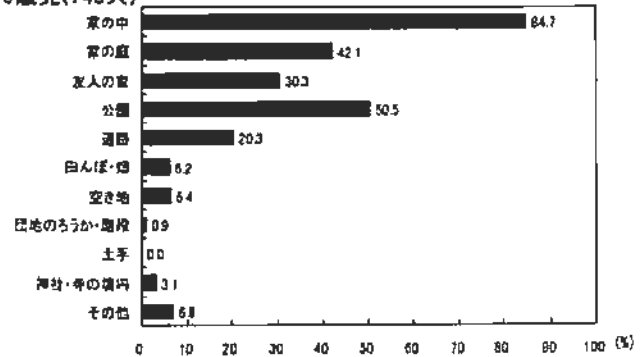


図11-2-4 主なあそび場(女児)

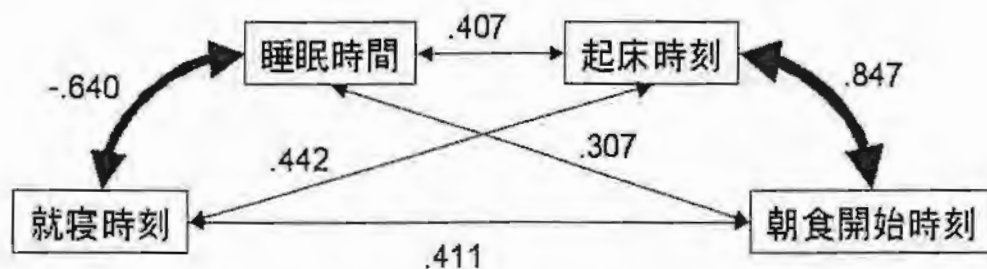
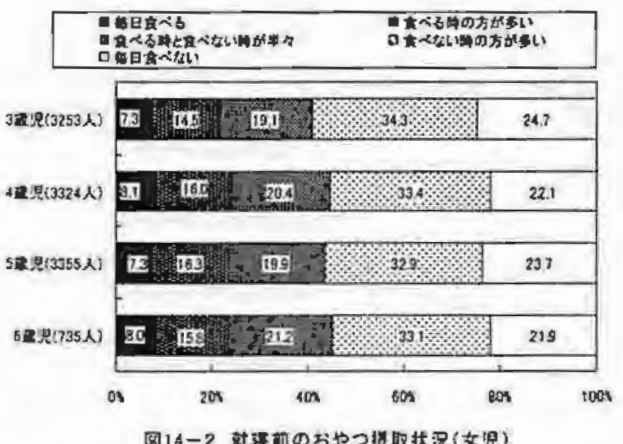
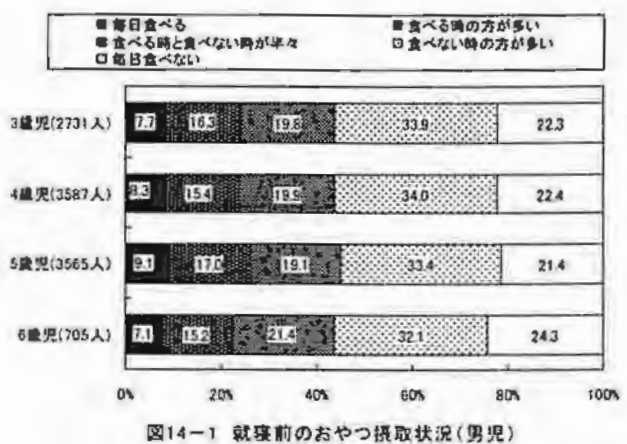
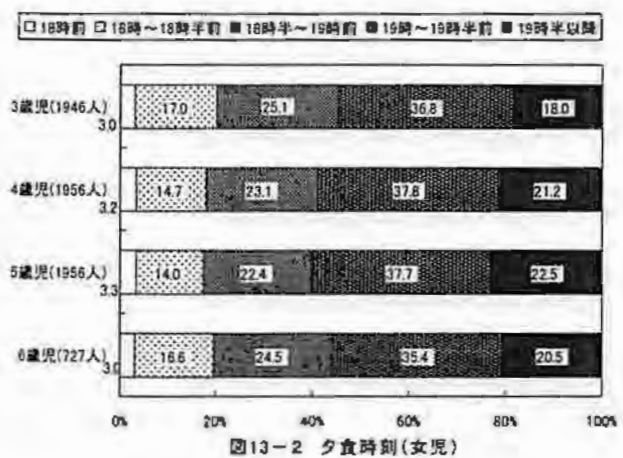
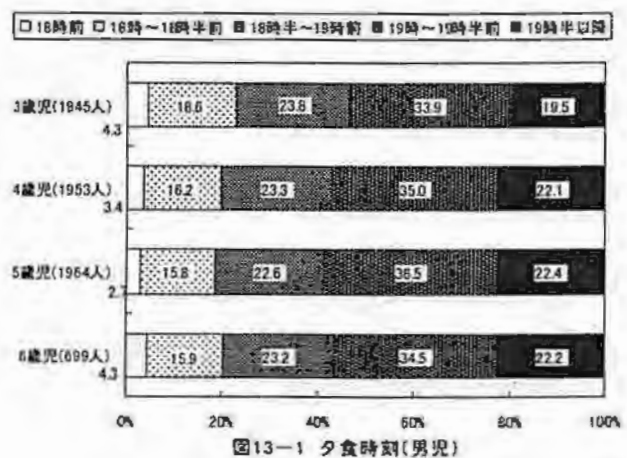
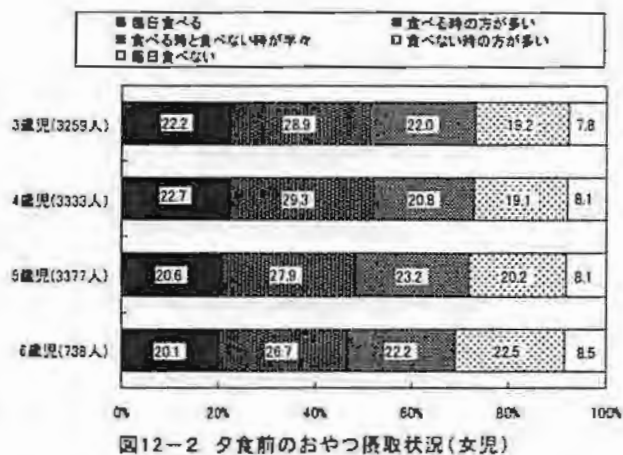
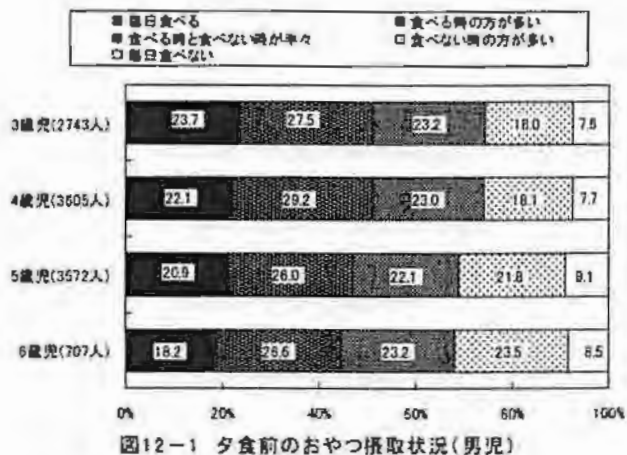


図15 保育園児の生活要因相互の関係性 (p<0.001, |r|>0.30のみ抜粋)

11. 夕食前のおやつ

夕食前のおやつ摂取の状況では、「毎日食べる」と「食べる時の方が多い」幼児の割合をあわせると、4～5割となった(図12-1, 図12-2)。

12. 夕食開始時刻

夕食開始時刻は、全年齢児とも、約6割が午後7時を過ぎての夕食であった(図13-1, 図13-2)。ちなみに、午後7時半以降に夕食を食べ始める幼児は、約22%確認された。

13. 夜のおやつ摂取状況

就寝までのおやつ摂取状況を見ると、毎日食べる子どもと、食べる時の方が多い子どもは、20～25%程度であった(図14-1, 図14-2)。

14. 生活要因相互の関連性

子どもたちの生活時間相互の相関係数を算出して、0.1%水準で、かつ、 $|r| > 0.30$ の有意な関連性のみられたものを抽出してみると、就寝時刻が遅くなると、起床や朝食開始が遅れ、それは、再度、就寝を遅らせるという循環が認められた。また、睡眠時間は短くなった(図15)。

考 察

「早寝早起き」への対策としては、子どもの日中の運動量を増やすことによって、心地よい疲れを生じさせて、睡眠リズムを整えていくことが有効である。つまり、早寝のためには、日中の外あそびが極めて重要となる。

その外あそびの1日の平均時間は、全年齢児とも1時間未満であったが、主なあそび場では、今日、全国的に「家の中」や「友だちの家」が多い中、「公園」が第2位にあがっていたことは、石川県の特徴として、注目すべき点である。つまり、子どもたちが戸外で、しかも身体を動かすことのできる場に身を投じているわけであるから、行政や地域社会は、今ある公園を、子どもたちにとって、これまで以上に魅力的なものに整備していく必要がある。そうすることにより、子どもたちが運動量を増やしていき、健康づくりのよりいっそうの充実が図れることになる。

また、就寝の遅れの大きな誘因となる夕食開始の遅れは、午後7時過ぎて夕食を食べ始める子どもが6割を超えているからであろう。

さらに、夕食前におやつを「毎日食べる」「食べる時の方が多い」と答えた幼児の割合が、4～5割であったことより、夕食が食べられなくなってしまい、その分、夜食に走って夜遅くまで起きている子どもたちも多いのであろう。

それらの結果、全年齢児の4割以上が午後10時以降就寝となり、とくに、5歳男児では48.0%、4歳女児では49.0%と、ほぼ5割の幼児が午後10時を過ぎての就寝となっていた。できるかぎり、午後9時までに就寝³⁾ができるよう、保護者の理解と配慮が求められるところである。

ま と め

石川県保育園児の生活の実態を調査・分析した結果、

(1) 夕食開始時刻は、全年齢児とも、約6割が午後7時を過ぎての開始であった。

(2) 就寝時刻は、3歳児から6歳児まで、4割以上が午後10時以降就寝であった。また、睡眠時間では、10時間以上睡眠を満たしていない子どもたちが約8割存在した。

(3) 朝起きるとき、いつも自分で起きることのできる幼児は、2割にも満たない状態であった。また、朝起きたときの機嫌の良さをみると、明らかに機嫌の良い子どもは3割もいなかった。

(4) 毎日、朝食を食べることのできている子どもは、3・4歳児で8割程度であった。また、朝食時のテレビ視聴では、「常に見ている」と「どちらかというで見ている」をあわせると、約4割以上の子どもが、テレビ視聴とのかかわりの中で食事をしていた。

(5) 朝の排便のある幼児は、「毎朝する」と「朝するときの方が多い」をあわせても、3割程度しかいなかった。

【文 献】

- 1) インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク：子どもの健康福祉研究5，明研図書，pp.81-101，2006。
- 2) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心白書2004，ブックハウス・エイチデイ，p.153，2004。
- 3) 前橋 明：生活リズム向上大作戦，大学教育出版，pp.85-88，2006。