

原 著

中国黒竜江省ハルビン市における幼児の生活習慣の実態と課題

Living conditions of young children in Harbin City, Heilongjiang
in China and their problems

姜 碧瑩¹⁾
Biyang Jiang

宮本雄司²⁾
Yuji Miyamoto

前橋 明²⁾
Akira Maehashi

Abstract: This research was focused on grasping the living conditions of 117 young children who live in Harbin city, Heilongjiang, China, through the investigation of life habits. According to the collected data, it was found that: (1) The average sleeping time was only 9 hours 37 minutes per day, what was both less than 10 hours that children needed. (2) The 51.9% of boys and the 44.4% of girls had the aperiodic defecate problem. (3) The average time of outdoor activities per day was only 1hour 35minutes (boys) and 1hour 30minutes (girls), while the time of watching TV was 1hour 1minute (boys) and 1hour 5minutes (girls). These results suggest that it is necessary for children to go to bed more earlier to get much more sleeping time; eat balance diet; and decrease the TV time to get much outdoor activities.

key words : ハルビン市, 幼児, 生活習慣, 静的なあそび, カウプ指数

はじめに

中国では、「国家は計画出産を推進して人口の増加を経済発展計画に適応させる」¹⁾ という理念に基づき、1982（昭和57）年から一人っ子政策を実施してきた。一方、高齢化に対応するために、2016（平成28）年から二人っ子政策²⁾へと政策転換を行った。その結果、2016（平成28）年の出生数は約1,846万人となり、2015（平成27）年の1,655万人より、11.5%上昇³⁾した。

乳児期は、生活全般にわたって養育者による世話が必要であることに対して、幼児期には、食事、睡眠、排便などの基本的な生活習慣が自分自身でできるようになる。幼児期は、人の個性や人格を形成する大切な時期であることから、生活習慣を教える適時期⁴⁾でもある。つまり、子どもの健康のためには、幼児期から、前橋が提唱する「食べて、動いて、よく寝よう」⁵⁾という生活習慣を身につけさせることが重要である。

中国青少年研究センターは、1999（平成11）年から5年ごとに、全国10省で、心理健康、価

値観、習い事、生活習慣、人間関係など、10項目に関する「発展状況調査」⁶⁾を実施しているが、調査対象は小学校から中学校までの児童と生徒のみで、幼児を対象とした調査は行われていない。

そこで、本研究では、中国に居住する幼児の生活習慣調査を保護者に対して行い、中国各地における幼児の生活習慣の実態を把握するとともに、健康管理上の問題点を確認して、それらの改善策を検討することとした。

方 法

2016年9月に、幼児の生活習慣調査の実施にあたり、協力の得られた黒竜江省ハルビン市のA幼児園で、幼児117名（4歳以下男児23名・女児27名、5歳男児26名・女児33名、6歳男児5名・女児3名）の保護者を対象に、幼児の生活習慣調査を実施した。

主な調査内容は、①就寝時刻、②起床時刻、③朝食時刻、④夕食時刻、⑤朝食摂取状況、⑥朝の排便状況、⑦帰宅後のあそび状況、⑧一日のテレ

1) 早稲田大学大学院人間科学研究科

2) 早稲田大学人間科学学術院

ビ・ビデオ視聴時間、⑨主なあそび場、⑩夜10時以降の活動などであった。

統計処理には、SPSS (Ver.22) を用いて、幼児の生活時間の関連性を明らかにするために、相関係数 (r) を算出し、 $|r| \geq 0.3$ のものを抜粋して、図で示した。

倫理的配慮

本研究の倫理的配慮として、調査の実施は、同意を得られた対象にのみ回答をしてもらった。また、回答は無記名であり、得られたデータはすべてコード化で処理し、結果は本研究以外に使用しないこととした。

結 果

1. 就寝時刻

平均就寝時刻は、4歳以下の男児で21時15分、女児で21時13分、5歳男児で21時04分、女児で21時03分、6歳男児で21時18分、女児で21時10分であった(表1)。

22時以降に就寝している幼児の人数割合は、

4歳以下の男児で26.1%、女児で18.5%、5歳男児で4.0%、女児で12.9%、6歳男児で40.0%、女児では皆無であった(図1)。

2. 起床時刻

平均起床時刻は、4歳以下の男児では6時39分、女児6時52分、5歳男女児はともに6時47分、6歳の男児6時50分、女児6時30分であった(表1)。

7時以降に起床していた幼児は、4歳以下の男児で39.1%、女児で55.5%、5歳男児で60.0%、女児で58.0%、6歳男児で60.0%あり、女児では皆無であった(図2)。

3. 睡眠時間

平均睡眠時間は、4歳以下の男児で9時間24分、女児で9時間38分、5歳男児で9時間42分、女児で9時間43分、6歳男児で9時間32分、女児で9時間20分であった。

10時間未満の短時間睡眠児は、4歳以下の男児で73.9%、女児で48.1%、5歳の男児で56.0%、女児で58.2%、6歳男児で80.0%、女児で100%

表1 中国ハルビン市幼児の生活活動の時間および人数

項目	男児		4歳以下児(23人)		5歳児(26人)		6歳児(5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15分	37分	21時04分	25分	21時18分	40分		
睡眠時間	9時間24分	32分	9時間42分	29分	9時間32分	34分		
起床時刻	6時39分	23分	6時47分	23分	6時50分	24分		
朝食時刻	7時24分	30分	7時16分	21分	7時30分	24分		
排便時刻	11時11分	357分	12時12分	325分	13時25分	473分		
登園時刻	7時40分	22分	7時39分	28分	7時36分	18分		
通園時間	15分	13分	15分	13分	13分	7分		
あそび時間	3時間55分	80分	3時間01分	68分	2時間12分	16分		
うち、外あそび時間	2時間06分	78分	1時間15分	45分	1時間02分	34分		
TV・ビデオ視聴時間	56分	43分	1時間03分	49分	1時間12分	50分		
遊ぶ人数(人)	3.5	1.9	2.7	1.1	3.8	1.5		
夕食時刻	18時05分	49分	18時01分	47分	18時06分	25分		
項目	女児		4歳以下児(27人)		5歳児(33人)		6歳児(3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13分	37分	21時03分	39分	21時10分	17分		
睡眠時間	9時間38分	38分	9時間43分	43分	9時間20分	17分		
起床時刻	6時52分	29分	6時47分	19分	6時30分	—		
朝食時刻	7時22分	30分	7時18分	14分	7時18分	2分		
排便時刻	14時37分	335分	11時57分	322分	17時00分	—		
登園時刻	7時49分	16分	7時45分	12分	7時36分	11分		
通園時間	14分	8分	13分	8分	25分	21分		
あそび時間	3時間15分	68分	3時間26分	103分	6時間0分	120分		
うち、外あそび時間	1時間30分	58分	1時間22分	41分	3時間0分	120分		
TV・ビデオ視聴時間	1時間10分	48分	58分	39分	1時間40分	69分		
遊ぶ人数(人)	3.3	1.9	3.2	2.4	3.7	0.6		
夕食時刻	18時05分	42分	17時59分	51分	17時50分	17分		

□20時半前 □20時半～21時前 □21時～21時半前 □21時半～22時前 ■22時以降

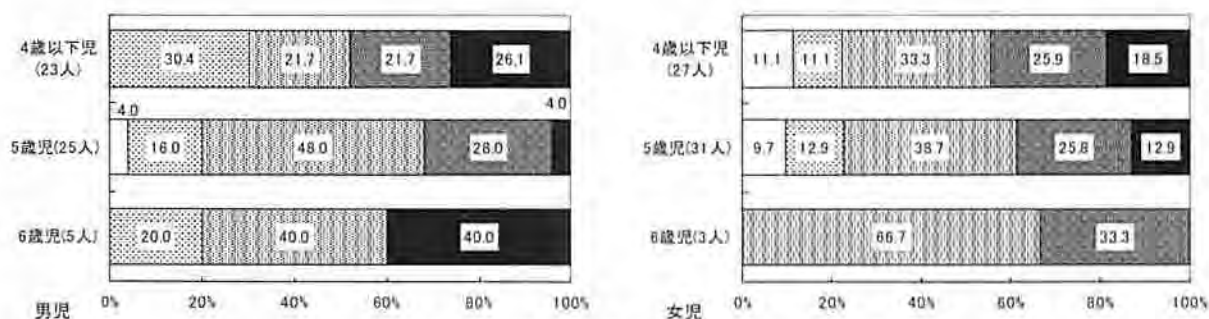


図1 中国ハルビン市幼児の就寝時刻の人数割合

□6時半前 □6時半～7時前 □7時～7時半前 □7時半～8時前 ■8時以降

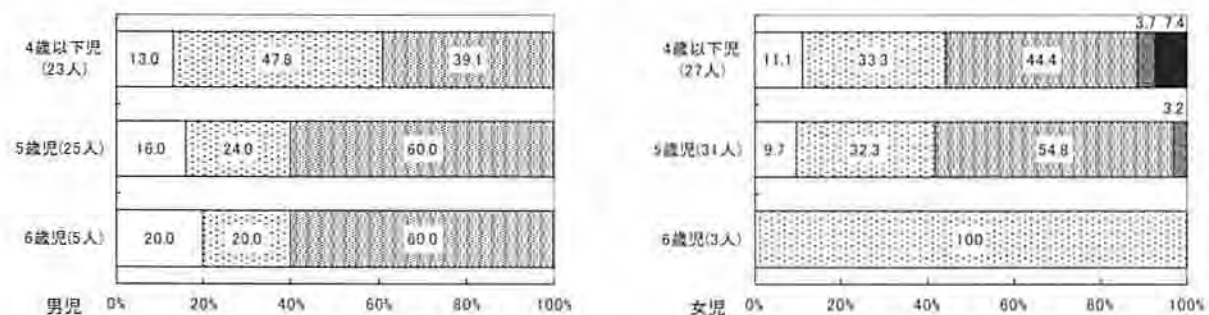


図2 中国ハルビン市幼児の起床時刻の人数割合

■9時間未満 □9～9.5時間未満 □9.5～10時間未満
□10.5時間未満 □11時間未満 □11時間以上

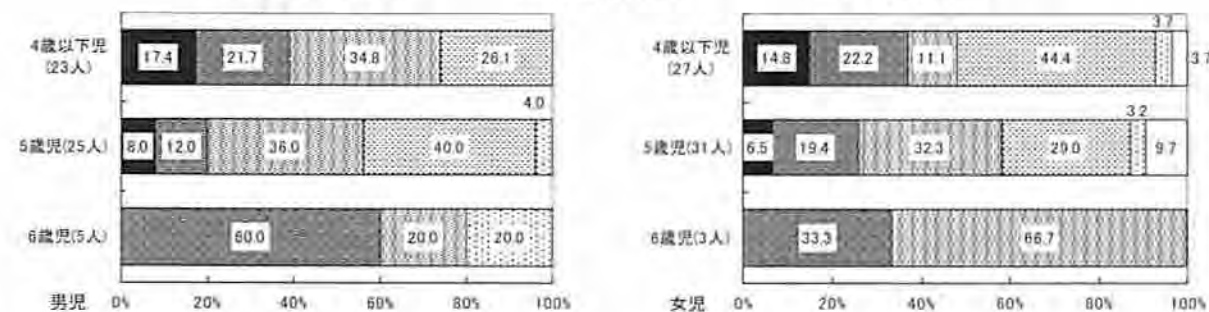


図3 中国ハルビン市幼児の睡眠時間の人数割合

であった(図3)。

4. 起床の仕方

「いつも自分で起きる幼児」と「自分で起きることの方が多い」幼児を合わせると、4歳以下の男児で60.8%、女児で40.7%、5歳の男児で34.6%、女児で56.3%、6歳の男児では皆無、女児では66.7%いた(図4)。

5. 睡眠の状態

「よく眠る」と「途中で起きないことの方が多い」幼児を合わせると、4歳以下の男児で73.9%、女児で96.3%、5歳男児で88.5%、女児で90.9%、6歳男児で80.0%、女児100%であった(図5)。

6. 朝の疲労症状有訴率

朝の疲労症状で訴えが多いものは、4歳以下の

男児では「きちんとしてられない (17.4%)」、女児では「物事が気にかかる (18.5%)」、5歳男児では「横になりたい (7.7%)」、女児では「物事が気にかかる (12.1%)」、6歳男児では「きちんとしてられない」、「物事に熱心になれない」、「気分がわるい」、「横になりたい」が20.0%ずつ、女児は皆無であった (図6)。

7. 朝食摂取状況

朝食を「毎日食べている」幼児は、4歳以下の男児で82.6%、女児で85.2%、5歳男児で88.5%、女児で78.1%、6歳男児で80.0%、女児で66.7%いた (図7)。

朝食時刻において、7時半前に朝食を食べる幼児は、4歳以下の男児で59.0%、女児で50.0%、5歳男児で62.5%、女児で68.7%、6歳男児で25.0%、女児では100%であった (図8)。

朝食時にTVを「いつも見ている」あるいは「見

ている方が多い」幼児の割合は、4歳以下の男児で13.0%、女児で11.1%、5歳男児で7.6%、女児で3.1%、6歳男女児では皆無であった (図9)。

8. 排便状況

排便を「毎朝する」あるいは「朝する時の方が多い」幼児の割合は、4歳以下の男児で26.1%、女児で51.8%、5歳男児で42.3%、女児で36.4%、6歳男児で20.0%、女児では皆無であった (図10)。

排便時間帯においては、8時前に排便する幼児は、4歳以下の男児で26.0%、女児で11.1%、5歳男児で30.8%、女児で30.3%、6歳男児で20.0%、女児では皆無であった。

排便の不規則の幼児は、4歳以下の男児で60.9%、女児で55.6%、5歳男児で42.3%、女児で33.3%、6歳男児で60.0%、女児で66.7%いた (図11)。

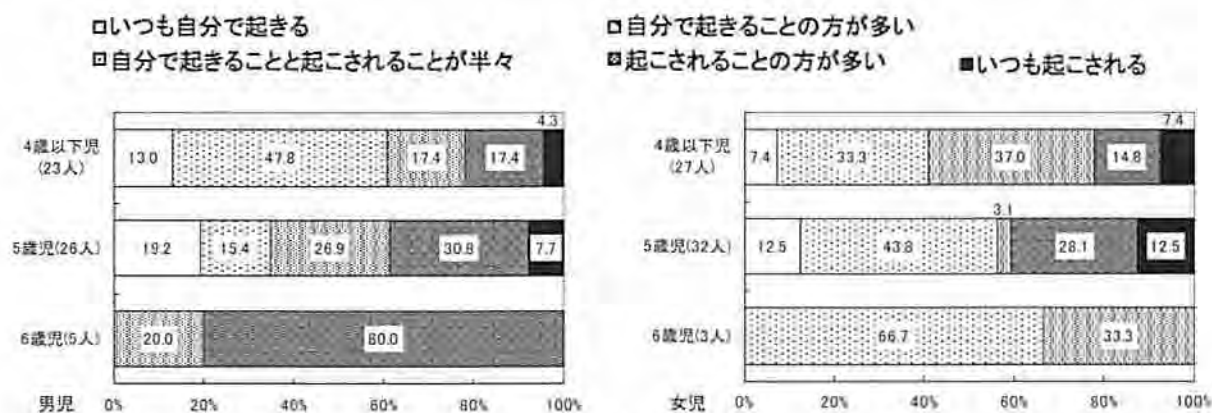


図4 中国ハルビン市幼児の起床の仕方

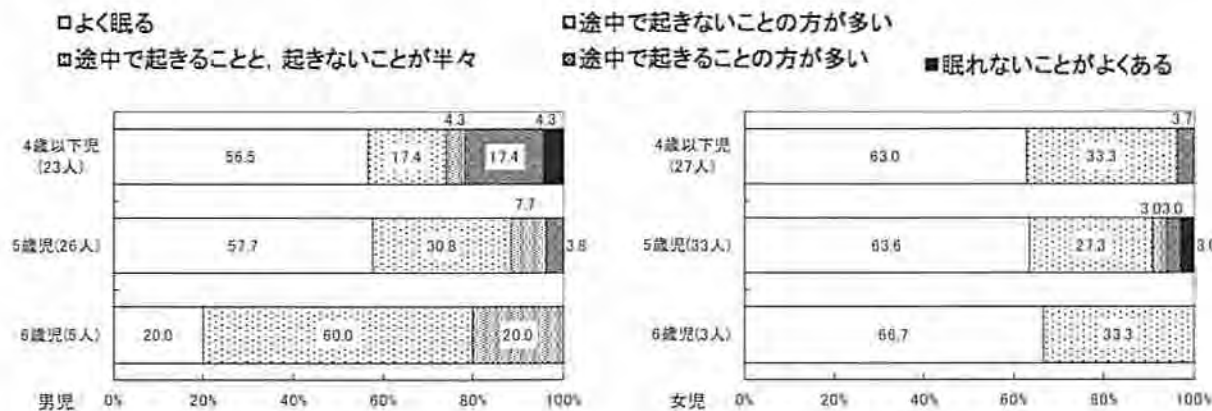
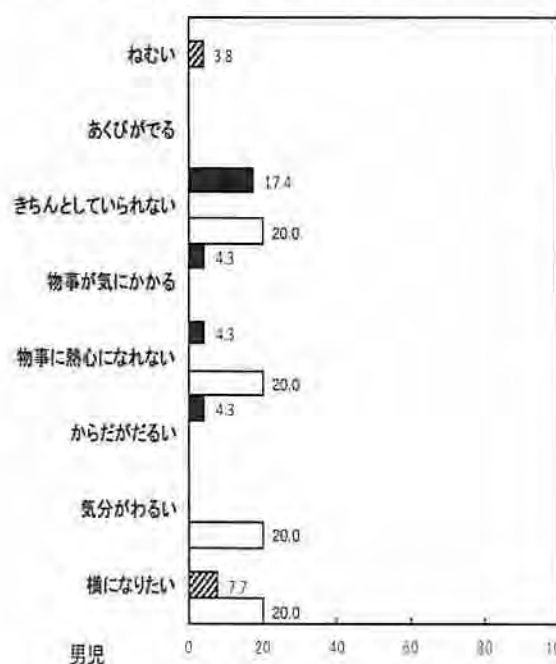


図5 中国ハルビン市幼児の睡眠の状態

■ 4歳以下児(23人) □ 5歳児(26人) ▨ 6歳児(5人)



■ 4歳以下児(27人) □ 5歳児(33人) ▨ 6歳児(3人)

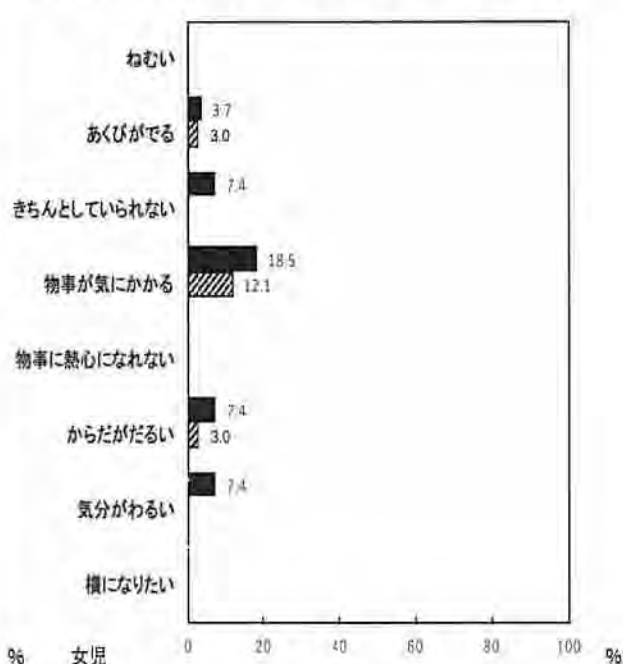


図6 中国ハルビン市の幼児の朝の疲労症状有訴率

□ 毎日食べている

▨ 食べる日と食べない日が半々

□ だいたい食べている

▨ あまり食べていない

■ 食べていない

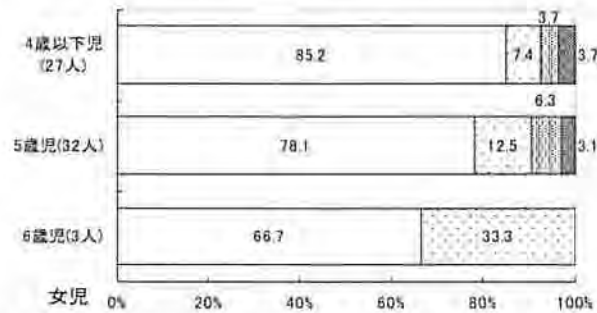
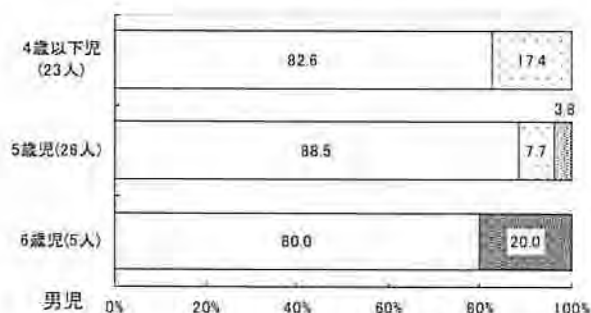


図7 中国ハルビン市の幼児の朝食摂取状況

□ 7時前 □ 7時～7時半前 ▨ 7時半～8時前 ▨ 8時～8時半前 ■ 8時半以降

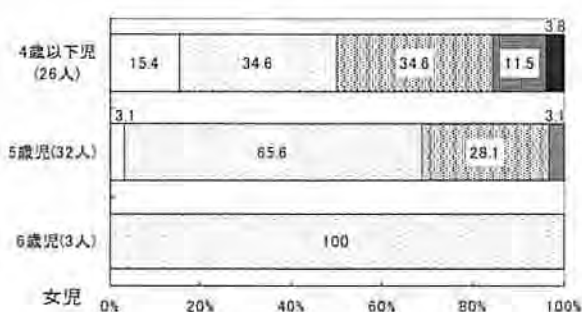
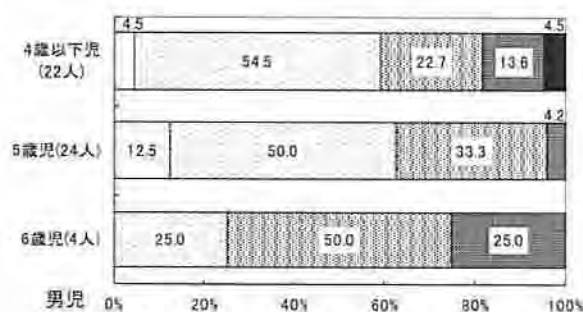


図8 中国ハルビン市幼児の朝食時刻の人数割合

□テレビは見ない
 □テレビを見ていない時と見ている時が半々
 □テレビを見ていない方が多い
 □テレビを見ていない方が多い
 □テレビを見ていない方が多い
 ■いつもテレビを見ている

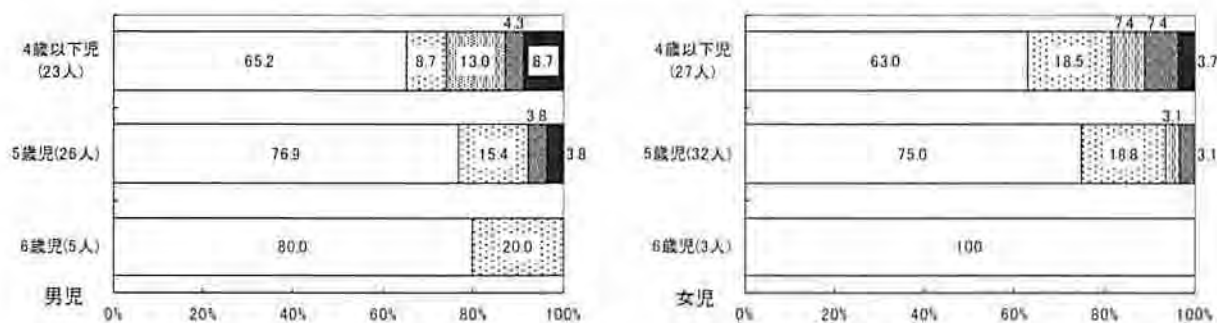


図9 中国ハルビン市の幼児の朝食時のTV視聴

□毎朝する
 □朝する時としない時が半々
 □朝する時の方が多い
 □朝する時の方が多い
 □朝する時の方が多い
 ■朝しない

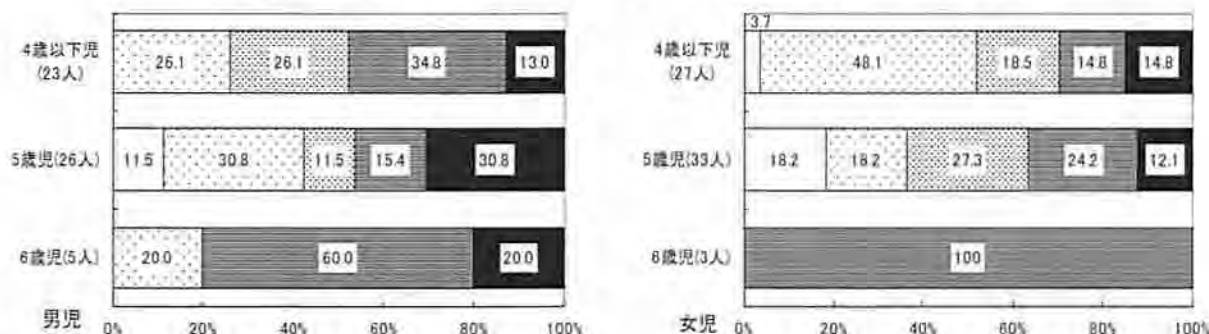


図10 中国ハルビン市の幼児の排便状況

□7時前
 □12時～18時前
 □7時～8時前
 □18時以降
 □8時～12時前
 □不定期

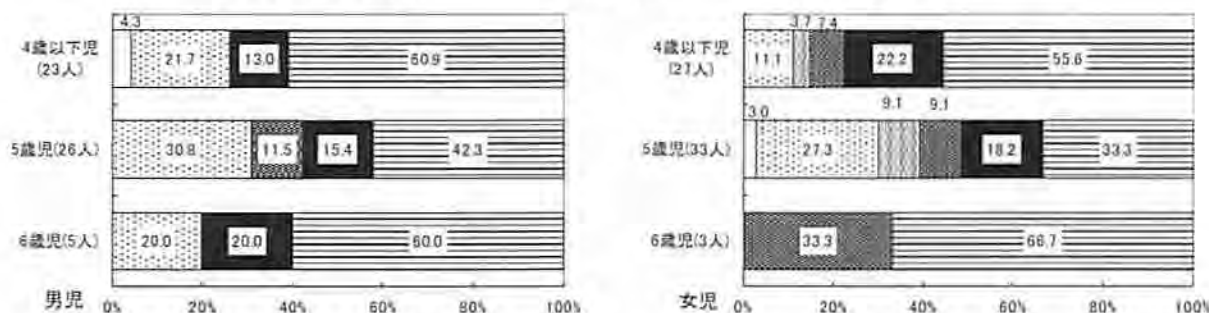


図11 中国ハルビン市の幼児の排便時間帯

9. 帰宅後のあそび状況

帰宅後の外あそび時間が1時間以内の幼児は、4歳以下の男児で39.1%、女児で55.5%、5歳男児で57.7%、女児で57.6%、6歳男児で80.0%、

女児で33.3%であった(図12)。

遊び場所について、「ほとんど外で遊ぶ」あるいは「どちらかといえば、外に出て遊ぶ」幼児は、4歳以下の男児で13.0%、女児で3.7%、5歳男児で4.2%、女児で15.1%、6歳男女児で皆無で

あることを確認した(図13)。

帰宅後のあそびで、一番多いものをあげると、4歳以下の男児では乗り物のおもちゃが60.9%、女児では絵本・本読みが51.9%、5歳男児では乗り物のおもちゃが80.8%、女児ではお絵かきが57.6%、6歳男児ではテレビ・ビデオが80.0%、女児ではテレビ・ビデオが100%であることを確認した(図14)。

10. 習い事の状況

習い事が2種類以上の幼児では、4歳以下の男児で13.0%、女児で34.6%、5歳男児で52.0%、女児で75.5%、6歳男児で40.0%、女児で33.3%いた(図15)。

11. 夜10時以降の活動

夜10時以降の活動内容で多いものから順に示すと、4歳以下の男児では、本読みとテレビ視聴

(各30.4%)であった(図16)。女児では、母親とのあそび(44.4%)と本読み(37.0%)であった(図16)。

5歳男児では、おもちゃでのあそび(42.3%)であった(図16)。女児では、母親とのあそび(24.2%)、本読み・何もせず起きている・父親とのあそび(21.2%ずつ)であった(図16)。

6歳男児では、何もせず起きている(40.0%)、本読み・テレビ視聴・祖父母とのあそび・おもちゃでのあそび(各20.0%)であり、女児では、おもちゃでのあそび(66.7%)、テレビ視聴・きょうだいとのあそび・父親とのあそび・母親とのあそび・外出(各33.3%)であった(図16)。

夜10時以降外出する幼児割合は、4歳以下の男児で4.3%、女児で3.7%、5歳男児で11.5%、女児で12.1%、6歳男児では皆無、女児で33.3%

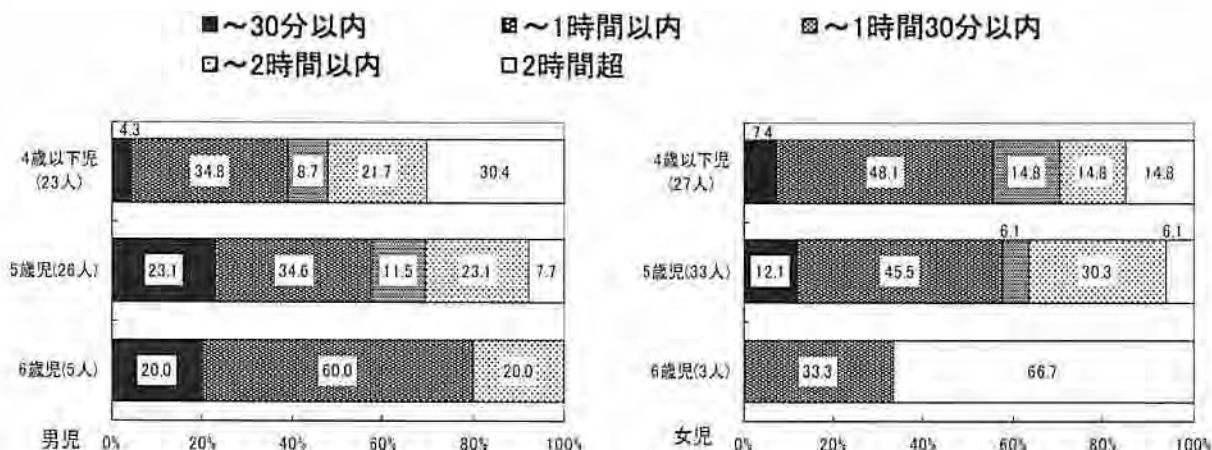


図12 中国ハルビンの市の幼児の外あそび時間

□ほとんど外で遊ぶ □どちらかといえば、外に出て遊ぶ
 □家の中と外と同じくらい □どちらかといえば、家の中で遊ぶ ■ほとんど家の中で遊ぶ

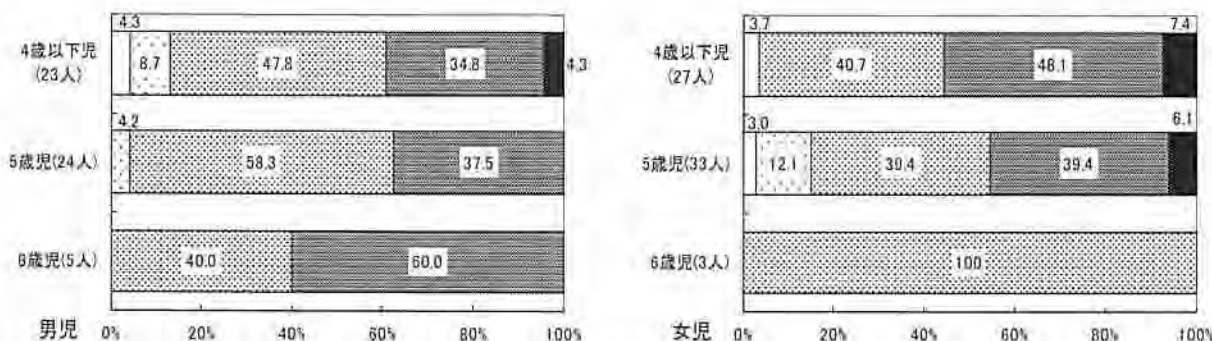


図13 中国ハルビンの市の幼児の遊ぶ場所: 屋内・屋外

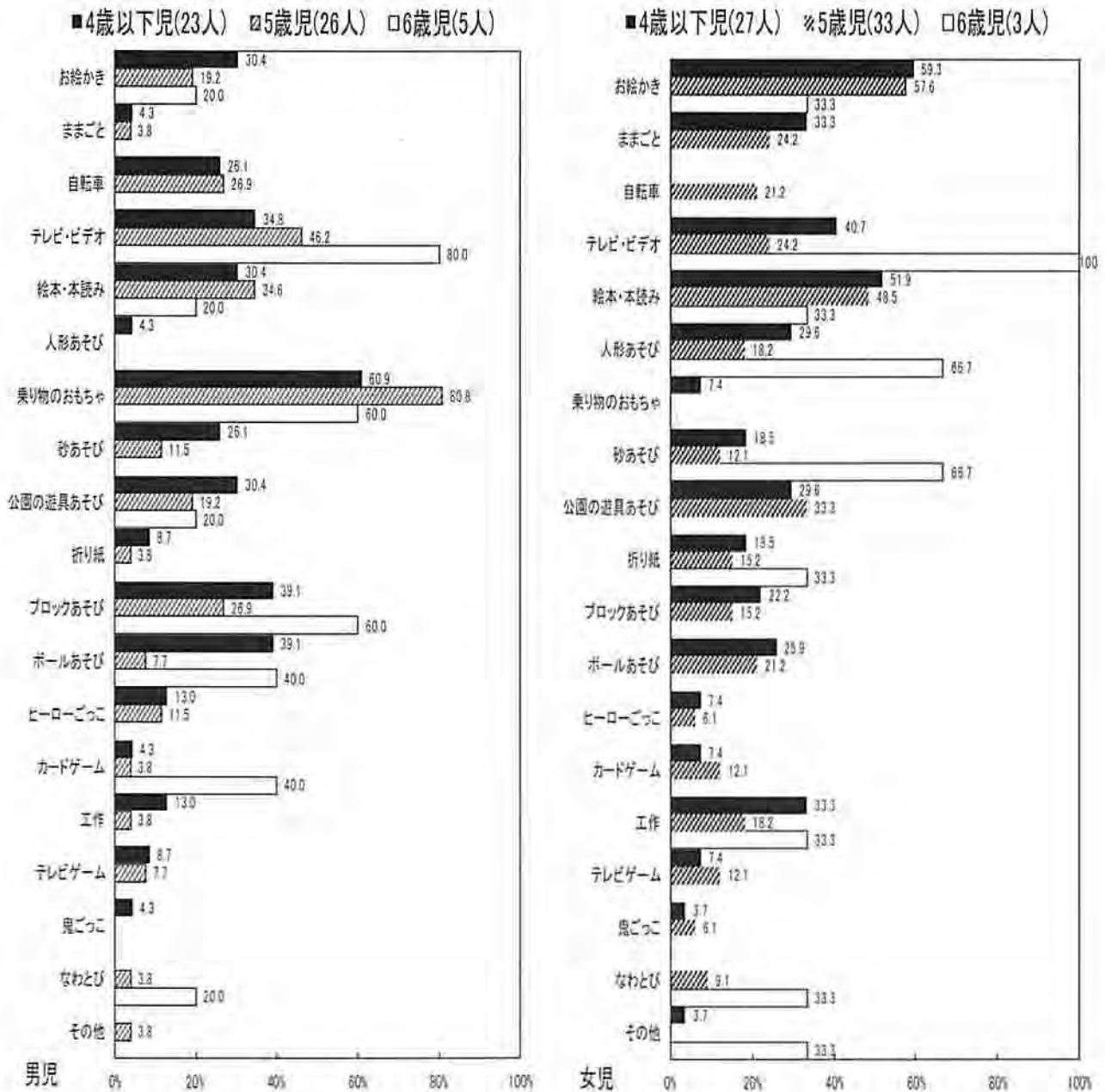


図 14 中国ハルビン市の幼児の 帰宅後のあそび状況

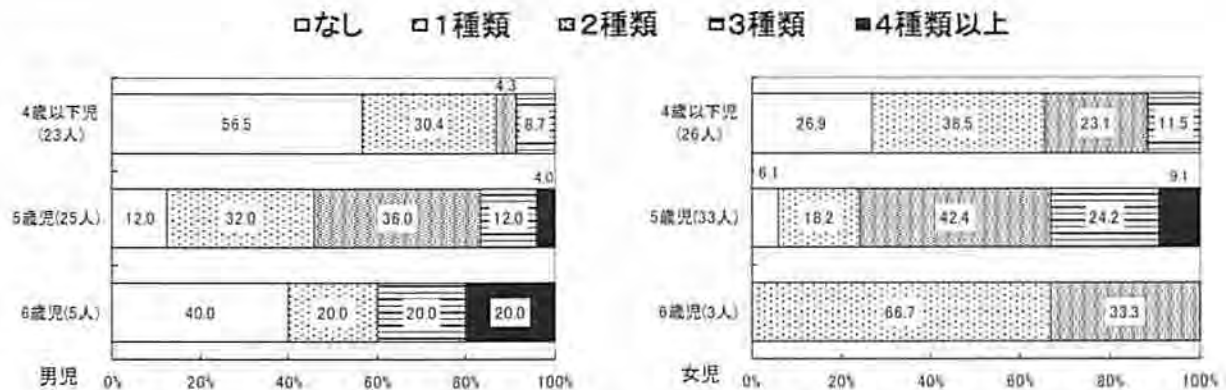


図 15 中国ハルビン市の幼児の習い事の数

いた（図16）。

12. カウプ指数

カウプ指数において、普通に該当する幼児の人数割合は、4歳以下の男児59.1%、女児51.9%、5歳男児40.0%、女児43.8%、6歳男児皆無、女児33.3%であった（図17）。

13. 生活時間相互の関連性

男児では、就寝時刻が遅くなると起床時刻が遅くなった（ $r=0.37$ ）。起床時刻が遅くなると朝食時刻（ $r=0.49$ ）や登園時刻（ $r=0.55$ ）が遅くなった（図18）。女児では、起床時刻が遅くなると朝食時刻（ $r=0.77$ ）と排便時刻（ $r=0.40$ ）が遅くなった。朝食時刻が遅くなると、排便時刻（ $r=0.36$ ）と登園時刻（ $r=0.42$ ）が遅くなった（図18）。

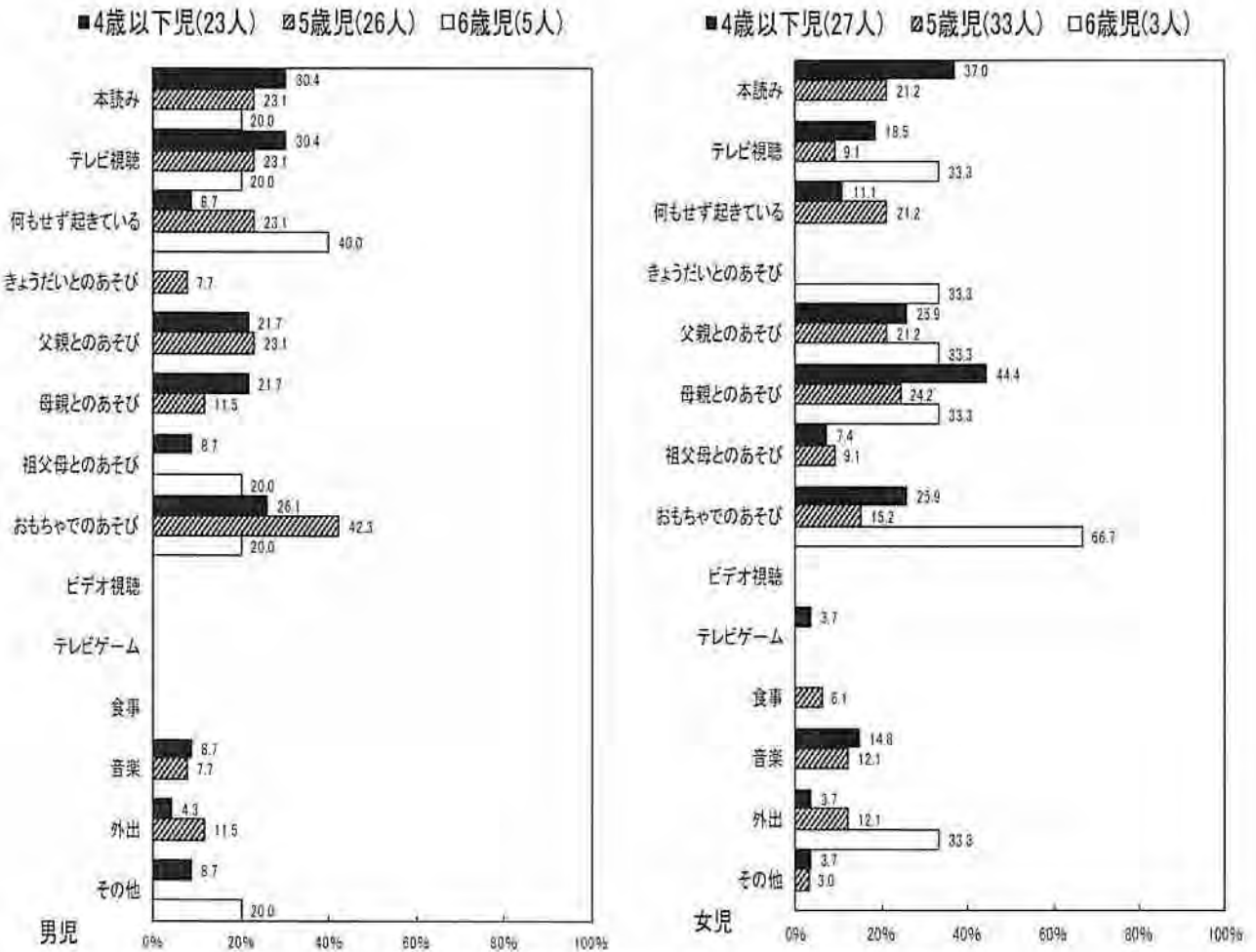


図16 中国ハルビンの市の幼児の夜10時以降の活動

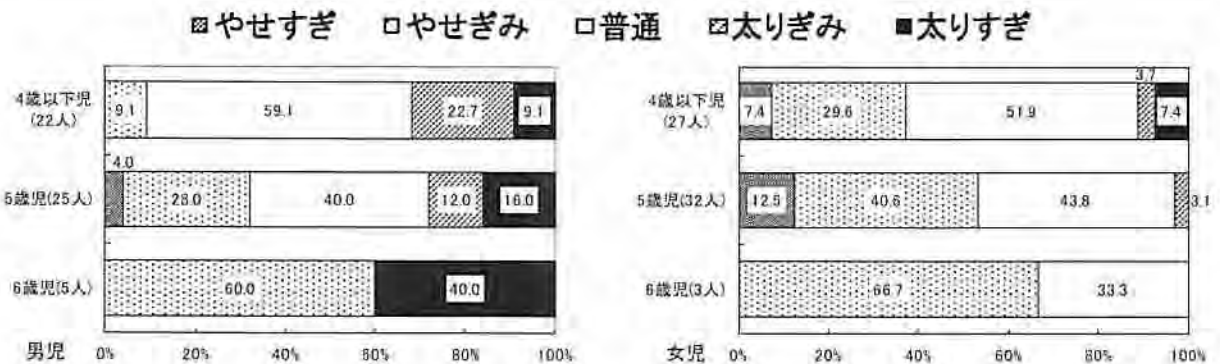


図17 中国ハルビンの市の幼児のカウプ指数別人数割合

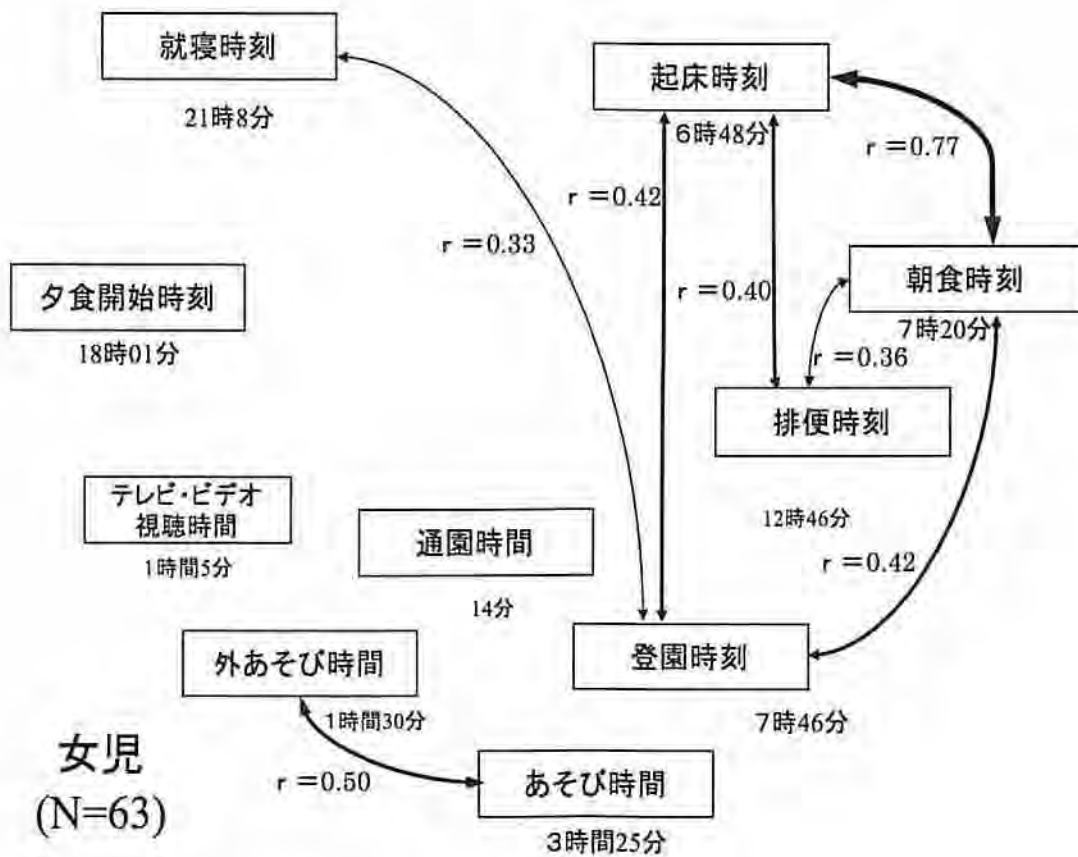
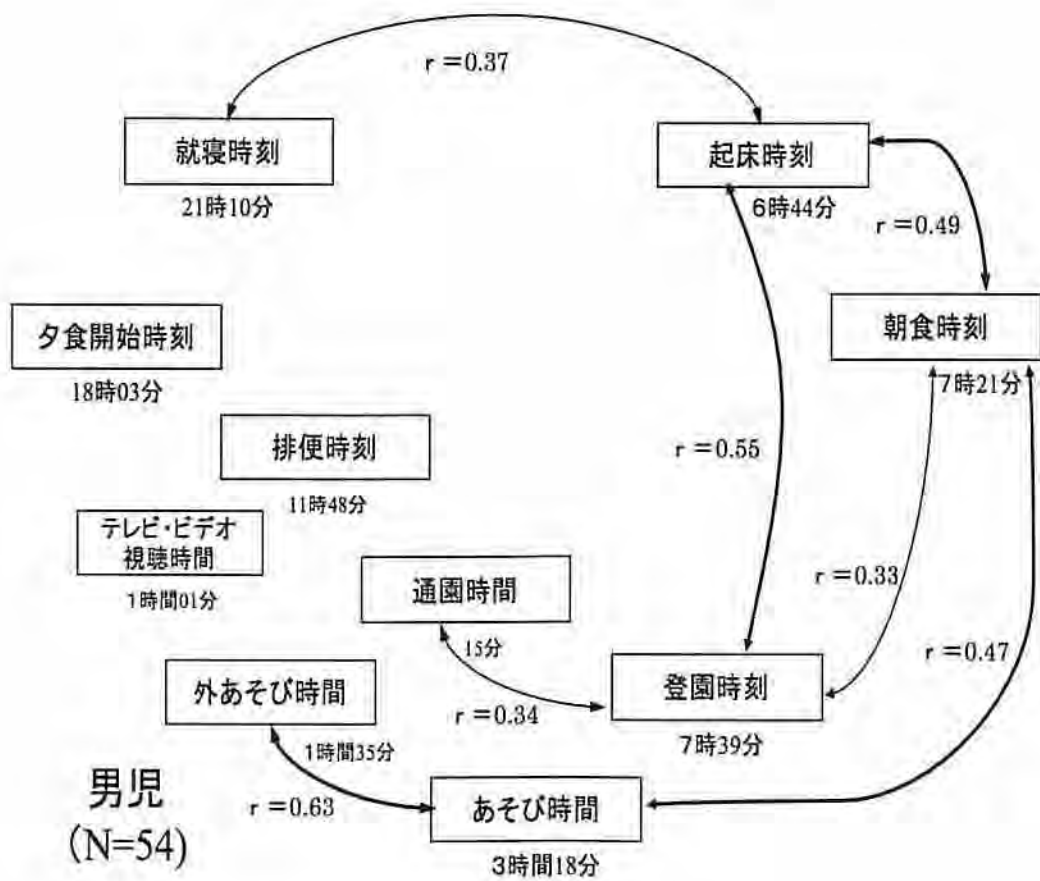


図 18 中国ハルビンの幼児の生活時間相互の関連性
 $p < 0.001$, $r \geq |0.3|$ のもののみを抜粋[数値は、平均値と相関係数(r)]

考 察

睡眠時間が9時間30分を下回る短時間睡眠の子どもは、注意集中ができず、イライラする⁵⁾ことが懸念されている。今回の調査において、9時間30分未満の短時間睡眠の幼児は、中国ハルビン市において、男女ともに約4割みられた。また、21時前に就寝している幼児は、男女とも約3割程度と少なく、7時前に起床している幼児は5割程度しかいなかった。ハルビン市の幼児は、就寝時刻が遅く、睡眠時間が短くなっており、平均睡眠時間は9時間20分(6歳女児)～9時間43分(5歳女児)の範囲であった。

毎日、朝食を食べている幼児の割合は8割を超えていたが、朝の排便が不定期である幼児は約6割もいたことを確認した。平均朝食開始時刻(7時20分)と平均登園時刻(7時43分)の間の時間が、平均23分と短いので、排便をする時間の余裕のなさが懸念された。また、カウプ指数をみると、「普通」に該当する幼児が5割を下回っていた。女児では、やせぎみの幼児の人数割合が4割ほどみられ、食が細く、食物の量が足りないことや質が良くないこと等が誘因と考えられた。

中国教育部の「3～6歳幼児学習と発展ガイド」⁷⁾では、幼児は、毎日、外あそびを2時間以上、そのうち体育活動あそびが1時間以上することを目安としている。今回のハルビン市の調査では、帰宅後の主なあそび場は、男女を問わず「家の中」という回答が最も多かった。また、帰宅後のあそびの内容をみると、女児では、「お絵かき」や「絵本・本読み」や「人形あそび」といった静的な活動が上位に挙げられていた。今回の調査では、ハルビン市の幼児は、園内での活動調査を含んでいないため、発展ガイドが目安としている推奨あそび時間に活動内容が達しているかどうか、把握できないが、降園後に、からだをしっかりと動かす外あそび時間の短いことと静的あそびの多いこと、テレビ・ビデオ視聴の多いことを確認した。テレビ・ビデオ視聴は、平面的な画面を見るために、人との距離感覚や奥ゆき等の空間認知能力が育っていないのではないかと懸念した。

前橋⁸⁾は、日中の活動量が低下し、動けなくなっている子は、夜に心地よく疲れを感じられず、

早めに就寝できないと指摘している。早めに就寝できないと、翌朝、早く起きることができず、朝ごはんがしっかり食べられず、登園前に排便がないという悪循環となることが懸念された。

家庭と園とが連携をして、幼児の健全育成のために、「食べて、動いて、よく寝よう」運動⁹⁾を推奨して、健康的な生活習慣づくりをすることが必要と考えた。

まとめ

2016年9月に、ハルビン市の幼稚園幼児117人(男児54人、女児63人)の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施し、健康管理上の問題点を抽出し、改善策を検討した。

その結果、

- (1) ハルビン市の幼児の平均就寝時刻(21時09分)は、幼児にとっての推奨時刻である21時より遅く、平均睡眠時間(9時間37分)も10時間未満であることを確認した。遅寝により、遅起き、朝食を十分に食べる余裕がなく、朝に排便ができないという悪循環を断ち切る必要があるだろう。日中、特に体温がピークになる午後3時～5時の間に、十分な運動あそびをさせて、しっかり運動エネルギーを発散し、夜に心地よい疲れを得て早めに就寝することを啓発していきたいと考えた。
- (2) 毎日、朝食を食べる幼児の割合は約8割であり、朝の排便が不定期である幼児が約6割と多かった。保護者は、わが子が朝早く自律起床ができ、朝食を食べさせて、その後に余裕をもって、排便習慣を作らせていくことが必要である。さらに、1日3食で、栄養バランスの良い食物を食べさせることが必要であろう。十分な繊維質をとるために、毎日、野菜と果物を摂取させることも呼びかけたい。
- (3) 静的なあそびやテレビ・ビデオ視聴の多さを確認した。からだをしっかりと動かせる動的なあそびをにより、心地よい疲れが得られ、夜型生活から脱却して、睡眠リズムを整えることで、体力がつくようになる。また、日中の運動量が少なく、体力の低い幼児に対して、両親といっしょに楽しみ、汗のかける親子体操を推奨した

い。

今後は、中国の地域別に調査を進めていくとともに、朝食時刻と排便、カウプ指数の関係を加味して、分析を深めていきたいと考えている。

文 献

- 1) 全国人民代表大会：中華人民共和国憲法，第1章第25条，1982.
- 2) 中国共産党第十八回中央委員会：中国共産党第十八回中央委員会第五回全体会議公報，2015.
- 3) 中華人民共和国統計局：中華人民共和国人口統計年鑑，2016.
- 4) 松田純子：幼児期における基本的な生活習慣の形成：今日的意味と保育の課題，実践女子大学生活科学部紀要56，pp.67-76，2104.
- 5) 前橋 明：子どもの未来づくり1-食べて、動いて、よく寝よう-，明研図書，2010.
- 6) 中国青少年研究センター：中国児童・生徒発展状況調査報告書（1999～2010），2010.
- 7) 中華人民共和国教育部：3～6歳幼児学習と発展ガイド，p.6，2012.
- 8) 前橋 明：子どもの健康福祉指導ガイド，大学教育出版，pp.21-23，2017.