

高知県土佐市幼児の生活習慣とその課題

Living Conditions of young children and their problems in Tosa city, Kochi

門倉洋輔¹⁾

Yousuke KADOKURA

前橋 明²⁾

Akira MAEHASHI

要 旨:本研究では、2018年1月に、高知県土佐市の1歳～6歳の幼児785人(男児414人、女児371人)の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を行い、その実態を把握し、生活習慣の特徴をまとめ、分析を行った。そして、子どもたちの抱える健康管理上の問題点を抽出し、改善策を模索した。その結果、

- (1) 21時前に就寝している幼児は、男女ともに4割程度、7時前起床ができていない幼児は、男女ともに4割程度しかいなかった。また、9時間30分未満の短時間睡眠の幼児は、男女ともに4割程度であったことより、短時間睡眠で遅起きの子どもの多さを懸念した。
- (2) 帰宅後の主なあそびは、「乗り物のおもちゃ」や「絵本・本読み」、「テレビ・ビデオ」、「ままごと」、「お絵かき」であり、からだを動かす動的なあそびは少なく、静的なあそびがほとんどであった。
- (3) 朝食摂取状況が9割を超えているにもかかわらず、毎朝、排便習慣のある幼児は2割以下と少なく、排便習慣が不規則の幼児の多いことを確認した。運動不足により、睡眠と食事、排便の生活習慣とそのリズムに乱れが生じ、全体の生活リズムに悪循環が生じていることが考えられた。
- (4) 十分な睡眠時間を確保するためには、日中の外あそび時間を増やし、夜には心地よい疲労感をもたせ、自然に就寝時刻が早まるからだづくりを提案していきたい。日常的にからだを動かす習慣を身につけることとして、鬼ごっこのようなからだを活発に動かす伝承あそびを広めるとともに、動いて汗をかくことの必要性をしっかりと伝えていきたい。

key words : 高知県土佐市幼児, 生活習慣, 睡眠時間, 外あそび時間, 主なあそび場

はじめに

早稲田大学子ども健康福祉学前橋研究室では、2003年より、全国の子どもたちを対象とした生活習慣調査¹⁾を実施し、子どもたちの生活リズムに関する研究を進めてきた。その中で、近年の子どもたちが抱えさせられている問題として、①睡眠リズムの乱れの問題、②摂食リズムの乱れの問題、③運動不足の問題²⁾を確認している。つまり、睡眠や食事・排便、運動などの生活習慣とそのリズムが乱れることで、自律神経の働きが弱まり、体温リズムに乱れが生じ、より生活リズムの悪循環が進むことを指摘している。

また、前橋³⁾は、生活リズムの問題の改善策として、朝ごはんをしっかりと食べ、日中に運動

し、ぐっすり眠ることを提唱した「食べて、動いて、よく寝よう！」運動を推奨している。

高知県土佐市においては、野村ら⁴⁾が、2017年に幼児の生活習慣と体力・運動能力の実態調査を行った。そして、高知県土佐市の幼児の生活習慣の乱れとそのリズムの夜型化が影響して、健康管理上のネガティブな生活状況を引き起こしていることを確認している。

しかしながら、生活習慣の改善は、すぐに変化が生じるものではないため、長期的かつ継続的な改善提案と努力が必要であると考えた。

そこで、本研究では、あらためて、高知県土佐市の幼児の生活習慣調査を行い、幼児の生活習慣の実態を把握するとともに、睡眠と外あそびに着

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

目し、子どもたちの抱える健康管理上の問題点を抽出し、改善策を検討することとした。そして、児童の健康福祉に寄与すべき知見を得ようとした。

方 法

2018年12月に、高知県上佐市の1歳～6歳の幼児785人〔男児414人、女児371人：幼稚園幼児59人（男児33人、女児29人）、保育園幼児726人（男児381人、女児345人）〕の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施した。

調査の主な内容は、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取時刻、外あそび時間などであった。

倫理的配慮について、調査の回答は任意であること、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を、調査園および保護者に説明し、賛同を得た幼児の保護者から回答を得た。

統計処理には、SPSS（Ver.25）を用いて、生活時間相互の関連をみるために、ピアソンの相関分を用いて、相関係数（ r ）を算出し、0.1%水準で2変量の間の中程度以上の相関がある $r \geq 0.3$ のものを抜粋し、図示した。

結 果

1. 就寝時刻

高知県上佐市幼児の就寝時刻は、平均にして、21時04分（1歳女児）～21時29分（3歳女児）の範囲であり、22時以降就寝の幼児の割合は、7.7%（1歳女児）～30.7%（5歳女児）みられた（図1）。

2. 睡眠時間

幼児の平均睡眠時間は、9時間21分（6歳男児）～9時間47分（1歳女児）の範囲であり、睡眠時間が9時間30分未満の幼児は、23.1%（1歳女児）～45.2%（3歳男児）いた（図2）。

3. 起床時刻

幼児の平均起床時刻は、6時46分（6歳男児、6歳女児）～6時57分（2歳女児）であり、午前7時以降に起床している幼児は、38.5%（1歳男児）～69.2%（1歳女児）いた（図3）。

4. 朝食摂取状況

幼児の平均朝食開始時刻は、7時8分（1歳男

児、1歳女児）～7時20分（2歳男児）の範囲であり、朝食を「毎日食べている」幼児は、86.7%（3歳女児）～100%（1歳男児、1歳女児）いた（図4）。

5. 排便状況

幼児の朝の排便状況は、「毎朝する」幼児が6.3%（3歳女児）～23.1%（1歳男児）の範囲であり、排便時間帯が「不定期」な幼児は、44.3%（2歳男児）～69.2%（1歳男児）いた（図5）。

6. 外あそび時間

幼児の平均外あそび時間は9分（1歳女児）～30分（4歳男児）であり、外あそび時間が30分以内の子どもたちは70.6%（4歳男児）～91.7%（1歳女児）いた（図6）。

7. 主なあそび場

幼児の主なあそび場は、性・年齢を問わず、1位が「家の中」であった。2位は、性・年齢によって異なるが、「家の庭」または、「公園」があげられた（図7-1、図7-2）。

8. 帰宅後のあそび

帰宅後のあそびの1位をみると「乗り物のおもちゃ」が、1歳男児（84.6%）と2歳男児（58.6%）で、「絵本・本読み」は1歳女児（69.2%）で、「テレビ・ビデオ」は1歳女児（69.2%）、3歳男児（60.7%）、4歳男児（60.9%）、5歳男児（69.1%）、6歳男児（65.2%）で、「ままごと」は2歳女児（68.3%）と3歳女児（63.1%）、「お絵かき」は、4歳女児（69.7%）と5歳女児（76.1%）、5歳女児（85.1%）であった（図8-1、図8-2、図8-3、図8-4）。

9. 夕食開始時刻

幼児の平均夕食開始時刻は、18時31分（1歳女児、3歳女児）～18時50分（1歳男児）であり、19時以降に夕食を食べる幼児は36%（2歳女児）～58%（3歳男児）もいた（図9）。

10. 夜10時以降の活動

夜10時以降の活動の1位をみると「何もせず起きている」が、1歳男児（7.7%）、4歳女児（7.9%）、6歳女児（8.5%）で、「おもちゃでのあそび」は1歳男児（7.7%）、1歳女児（7.7%）、2歳男児（8.6%）、3歳男児（8.3%）、4歳男児（6.9%）で、「テレビ視聴」は5歳男児（5.3%）、5歳女児（11.4%）、6歳女児（8.5%）で、「ビデオ視聴」

は6歳男児（9.1%）で、「きょうだいとのあそび」は6歳女児（8.5%）でみられた（表1）。

11. 生活時間相互の関連性

土佐市の幼児の生活時間相互の関連性をみると、男女児ともに、就寝時刻と起床時刻、朝食開始時刻、夕食開始時刻との間に有意な関連性を確認した（図10）。また、就寝時刻の遅れが短時間睡眠に繋がっていることも確認した（図10）。

考 察

今回の土佐市の幼児の生活習慣調査において、9時間30分未満の短時間睡眠の幼児は、男女ともに4割程度みられた。就寝時刻では、21時前に就寝している幼児は、男女ともに4割程度と少なく、起床時刻においても、7時前起床ができていない幼児は、男女ともに4割程度しかいなかった。土佐市の幼児は、遅寝遅起き、睡眠不足になっているものと危惧した。睡眠時間が9時間30分に達しない短時間睡眠の子どもは、注意集中ができない、イライラする、じっとしてられないという状態⁵¹になることが懸念されている。

家庭での外あそび時間が30分未満の幼児は、男女ともに8割程度と、外あそび時間の短い傾向がみられた。夜、心地よい疲れを感じて、早めの時間にぐっすり眠るには、外あそびが最も適している⁶¹が、本調査の実施が冬季の1月であったため、降園後は暗くなって、戸外での運動の積極的な実施は期待できないであろう。

幼児の主なあそび場は、性や年齢を問わず、1位に「家の中」があげられた。一方で、2位は、性・年齢によって異なるが、「家の庭」または、「公園」があげられた。土佐市は、外あそびのできる環境自体は整っていると考えられた。

しかし、帰宅後のあそびの1位は、「乗り物のおもちゃ」、「絵本・本読み」、「テレビ・ビデオ」、「ままごと」、「お絵かき」であり、からだを動かす動的なあそびは少なく、静的なあそびがほとんどであった。

土佐市の幼児は、朝食摂取状況が9割を超えているにも関わらず、毎朝、排便習慣のある幼児は2割以下と少なく、排便習慣が不規則の幼児の多いことも確認された。運動不足により、睡眠と食

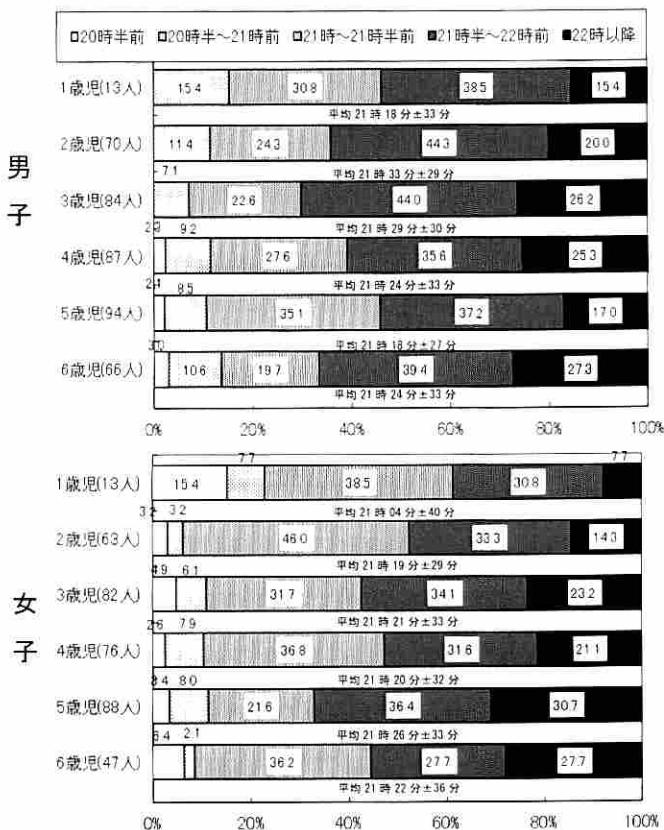


図1 幼児の就寝時刻別人数割合（高知県土佐市）

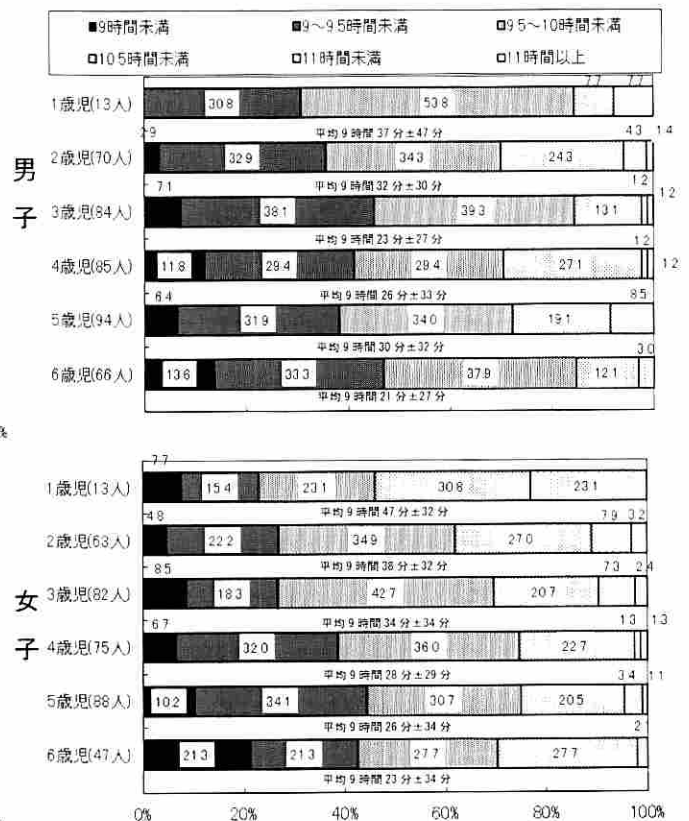


図2 幼児の睡眠時間別人数割合（高知県土佐市）

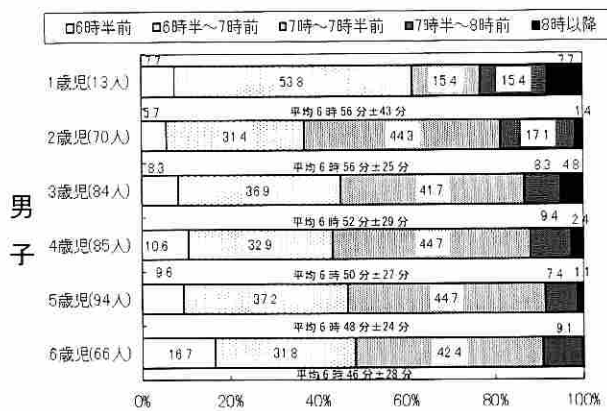


図3 幼児の起床時刻別人数割合 (高知県土佐市)

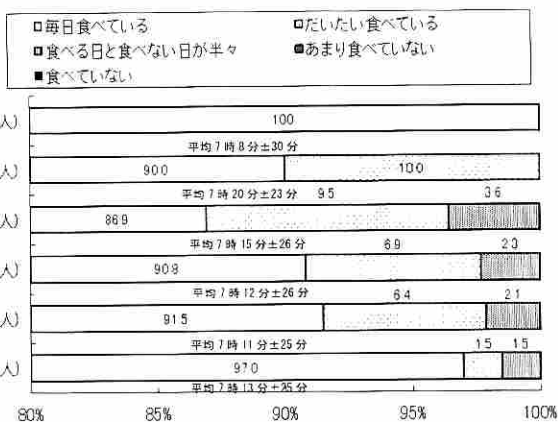
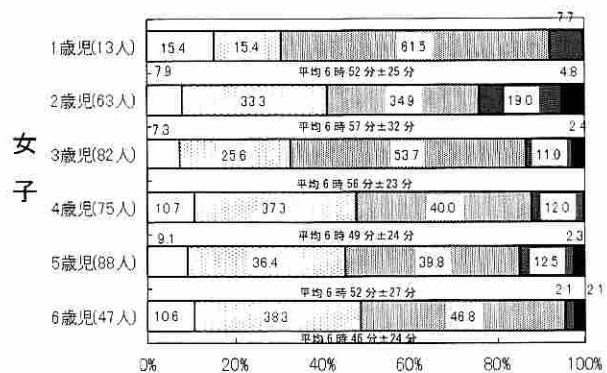


図4 幼児の朝食開始時刻と朝食摂取状況別人数割合 (高知県土佐市)



女子

女子

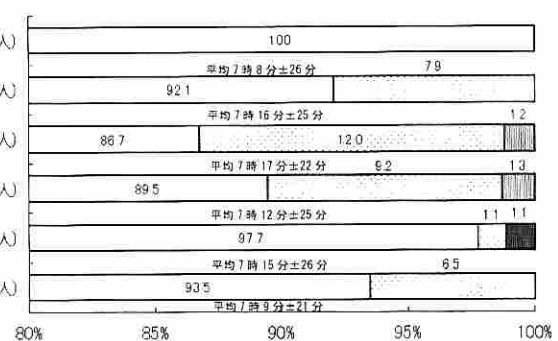
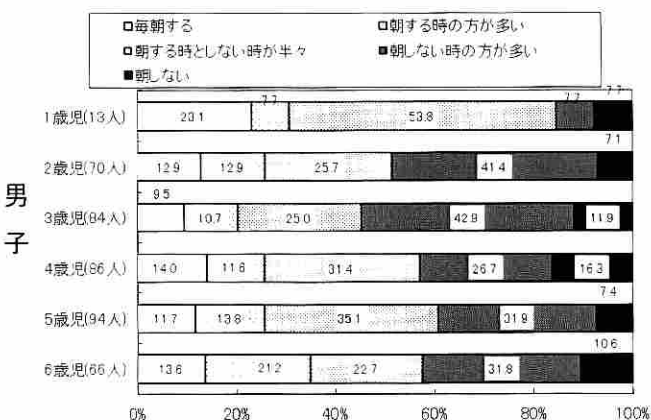


図5 幼児の朝の排便状況別人数割合 (高知県土佐市)



男子

男子

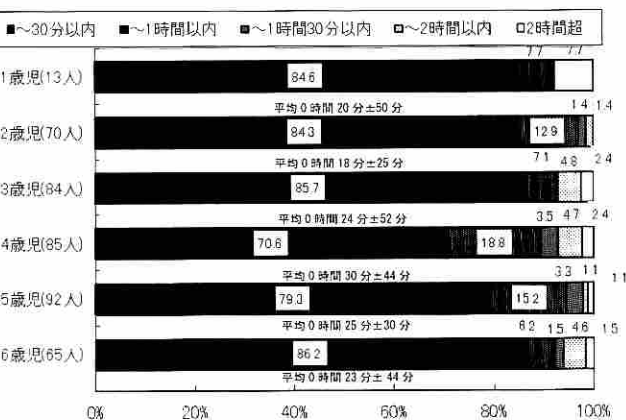
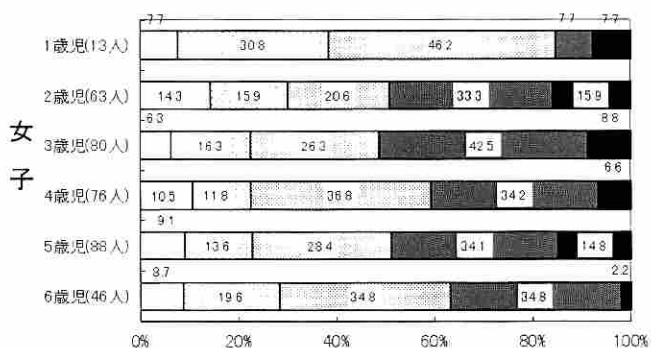
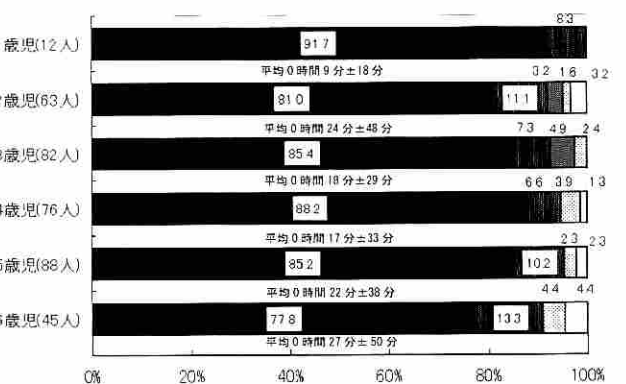


図6 幼児の外あそび時間別人数割合 (高知県土佐市)



女子

女子



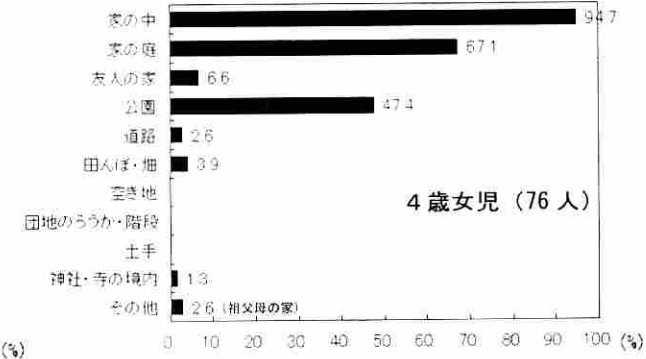
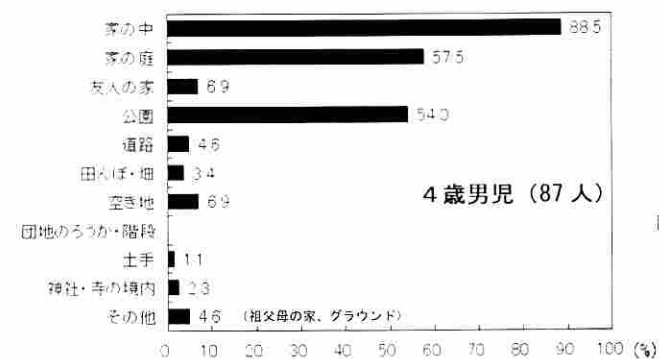
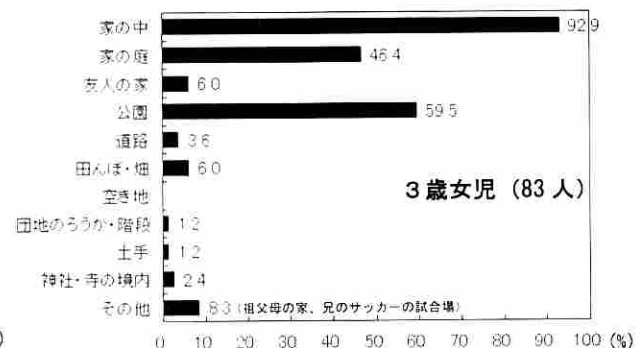
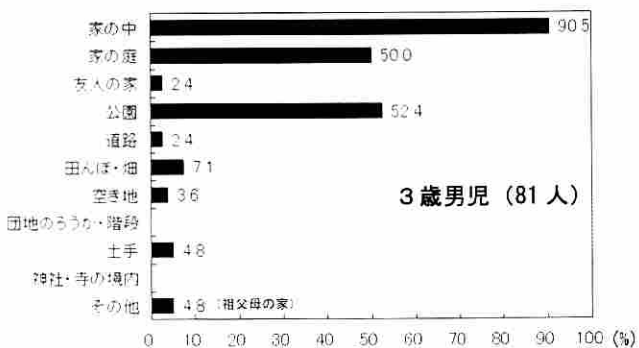
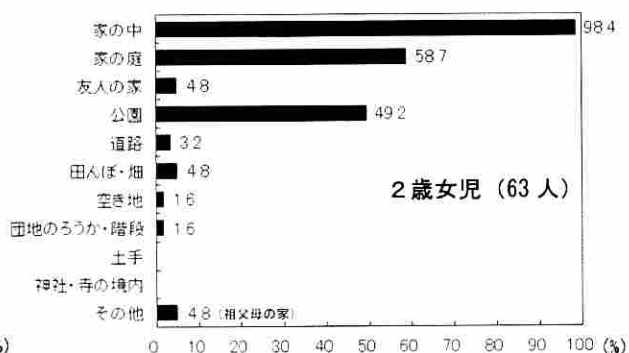
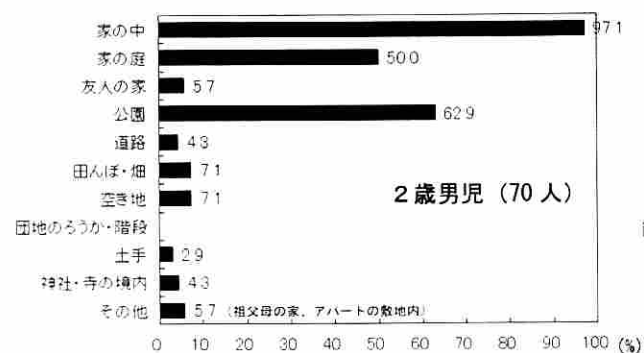
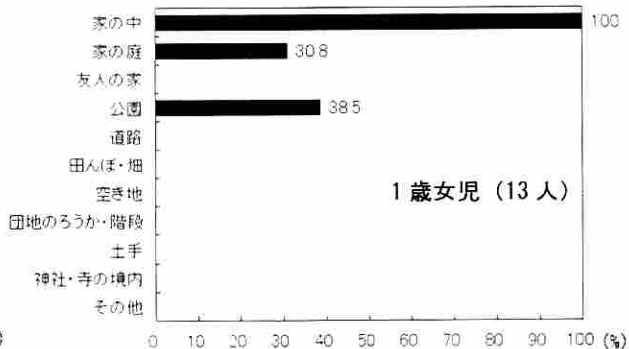
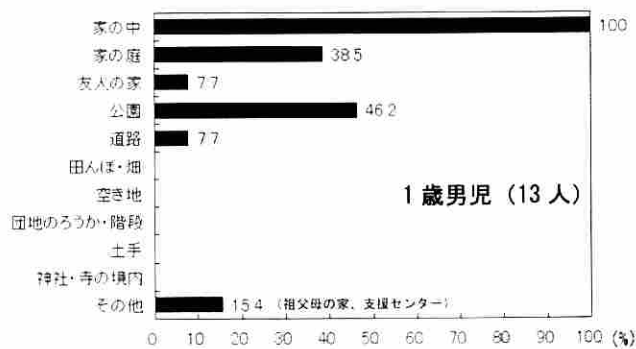


図7-1 主なあそび場 (1~4歳児) (高知県土佐市)

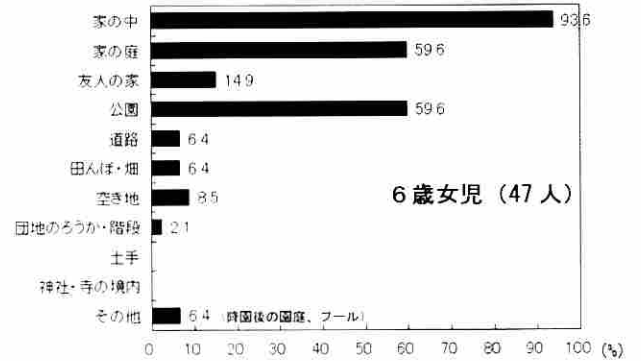
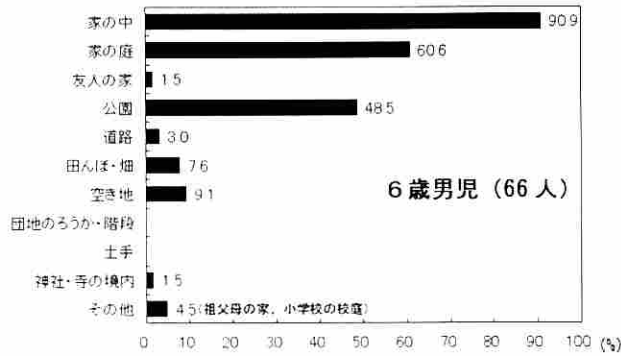
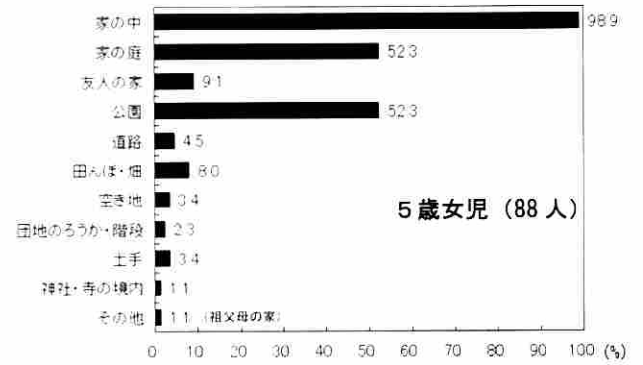
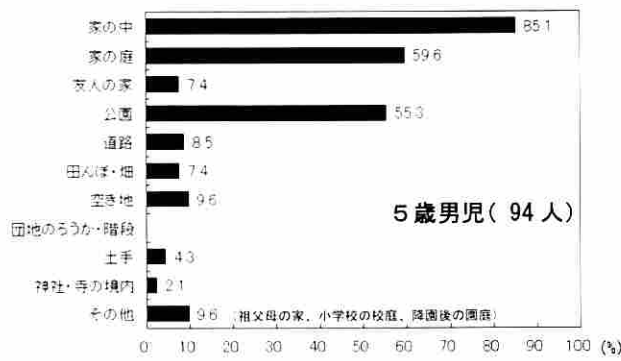


図 7-2 主なあそび場 (5、6歳児) (高知県土佐市)

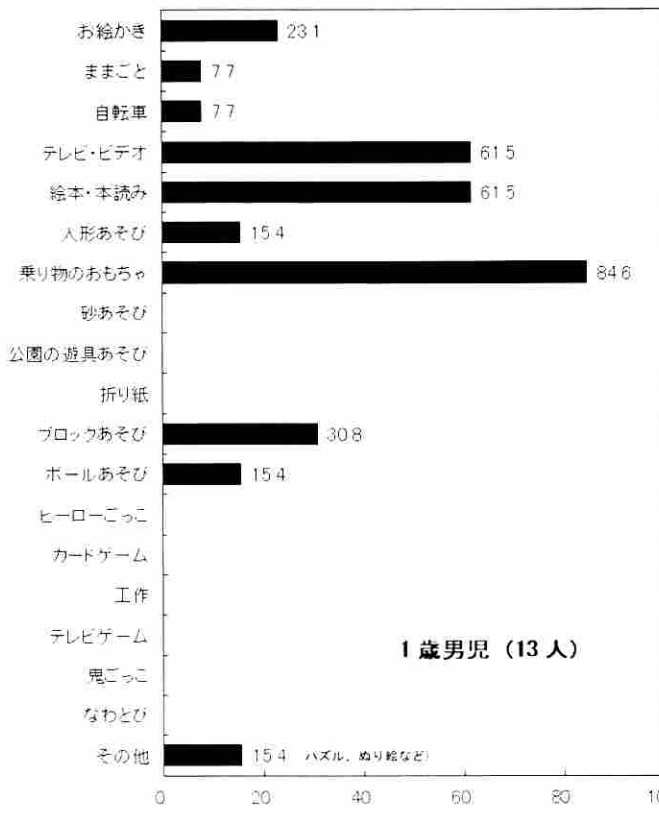


図 8-1 帰宅後のあそび (1歳児) (高知県土佐市)

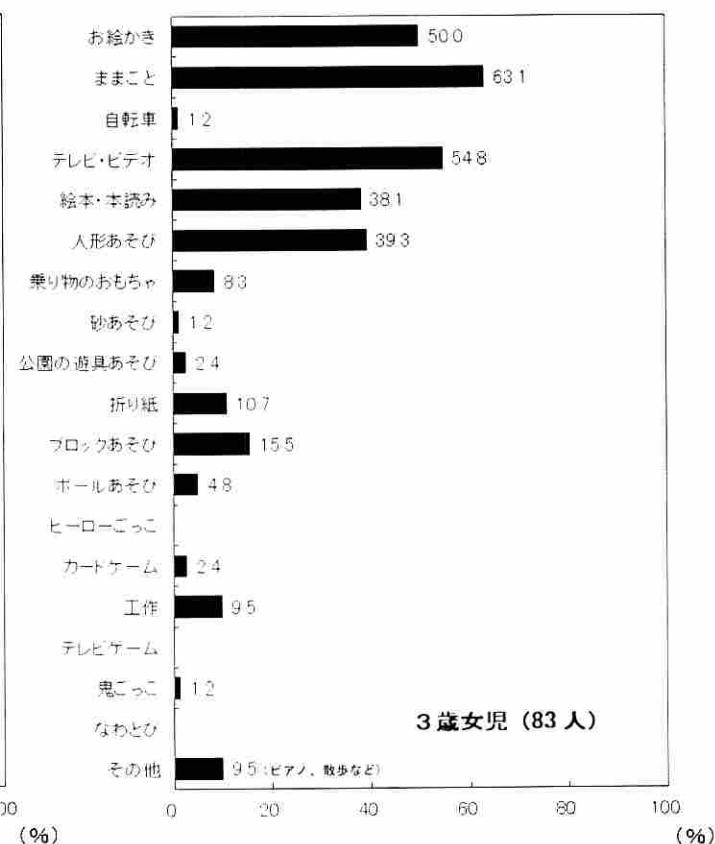
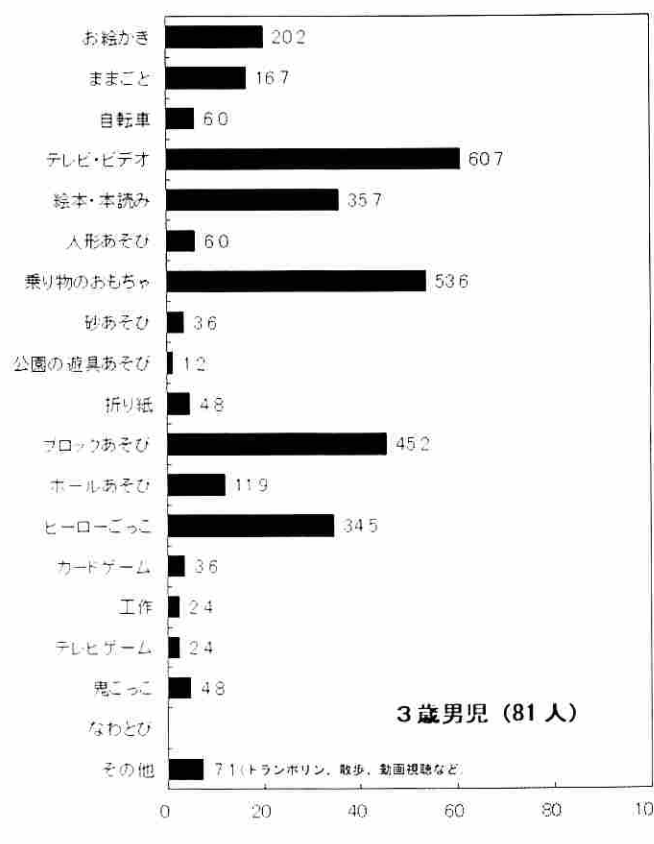
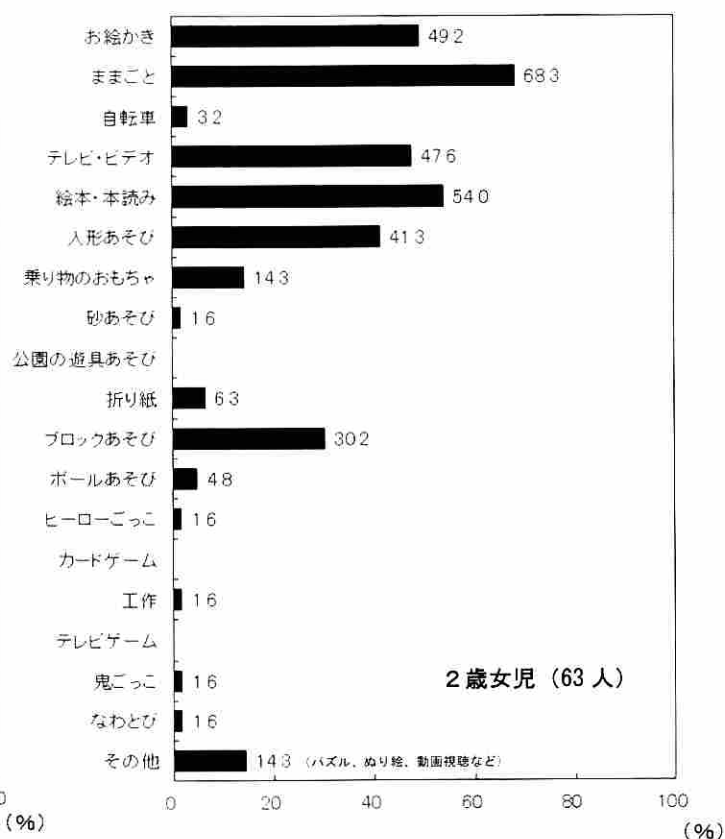
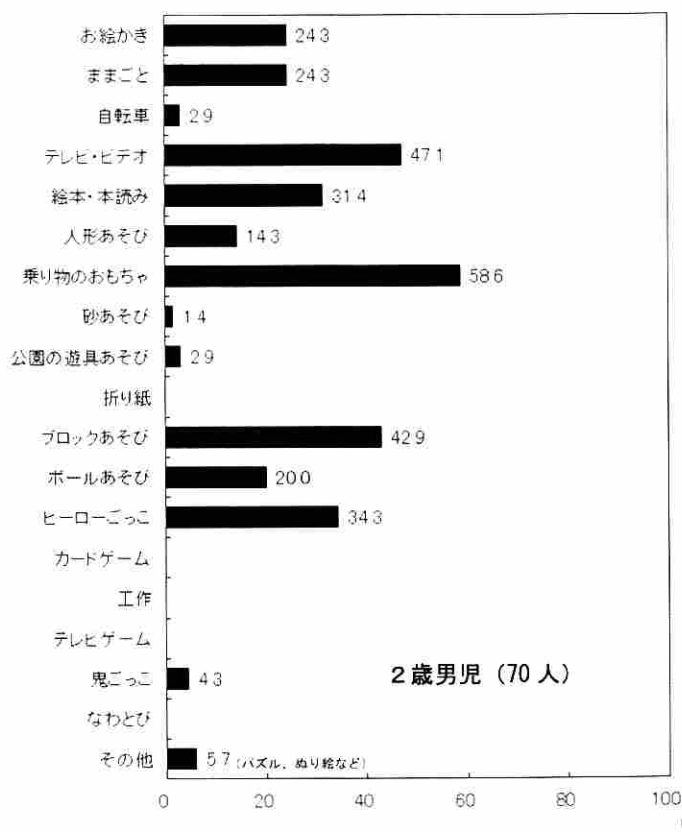


図8-2 帰宅後のあそび(2、3歳児)(高知県土佐市)

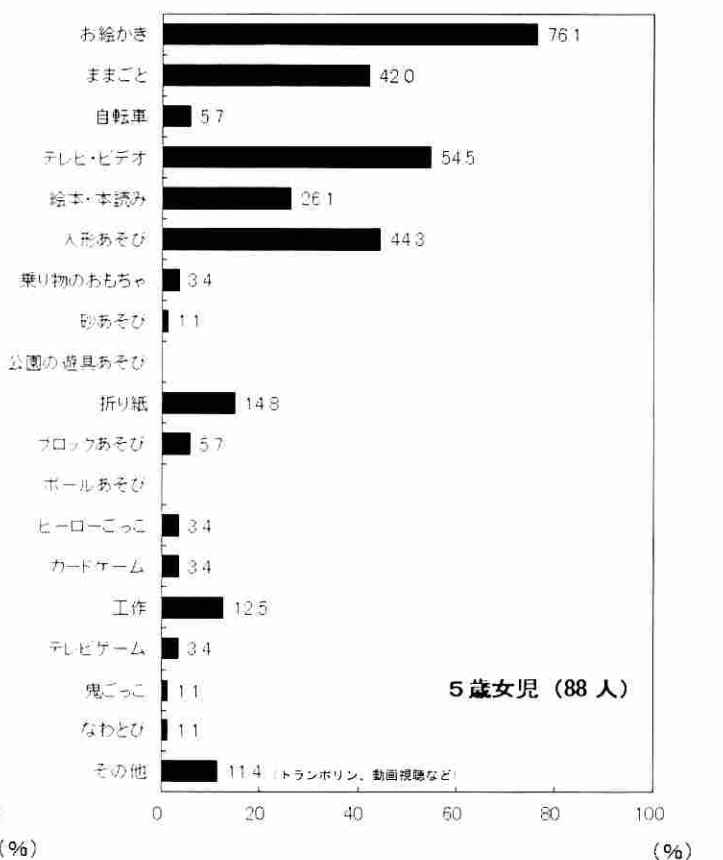
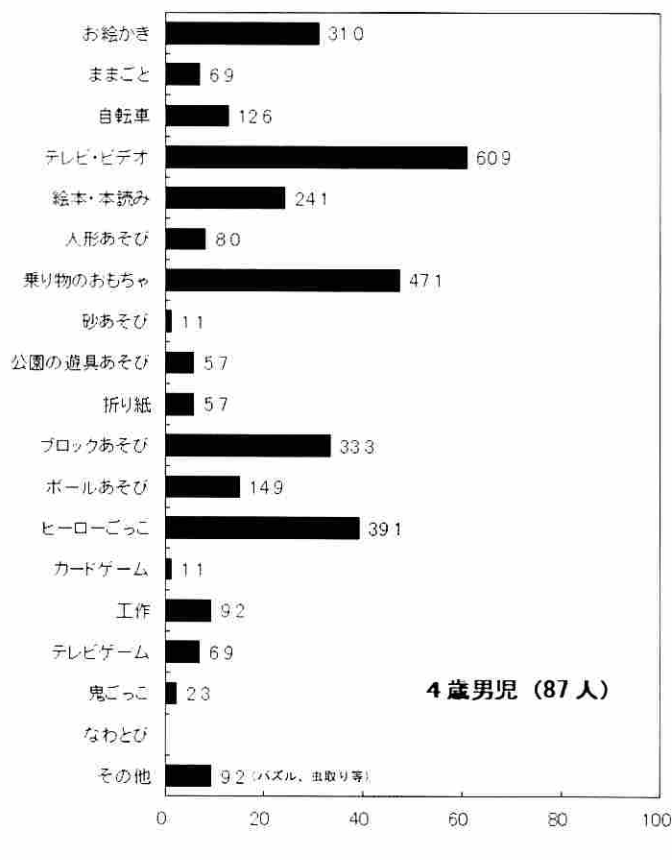


図8-3 帰宅後のあそび(4、5歳児) (高知県土佐市)

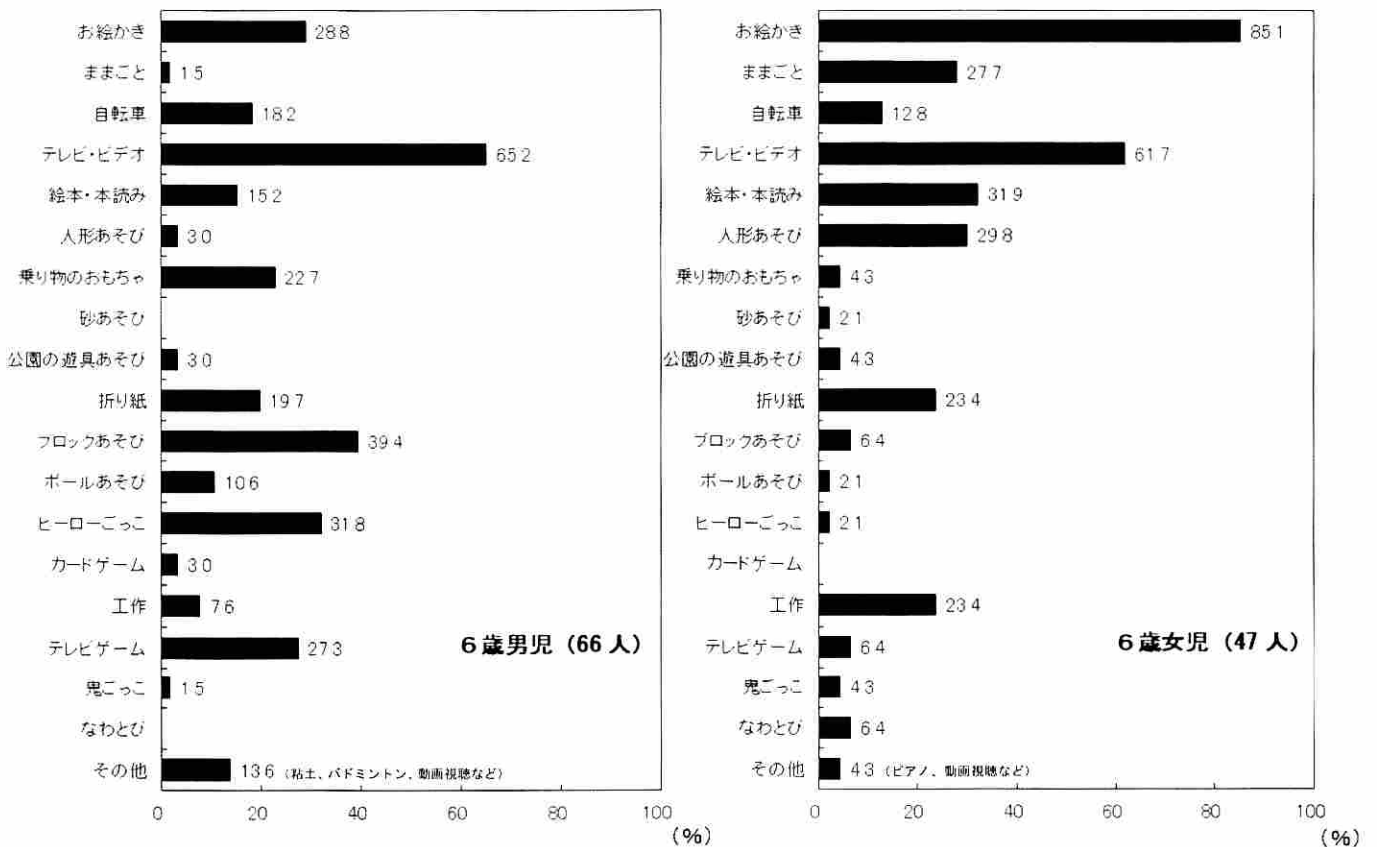


図8-4 帰宅後のあそび(6歳児) (高知県土佐市)

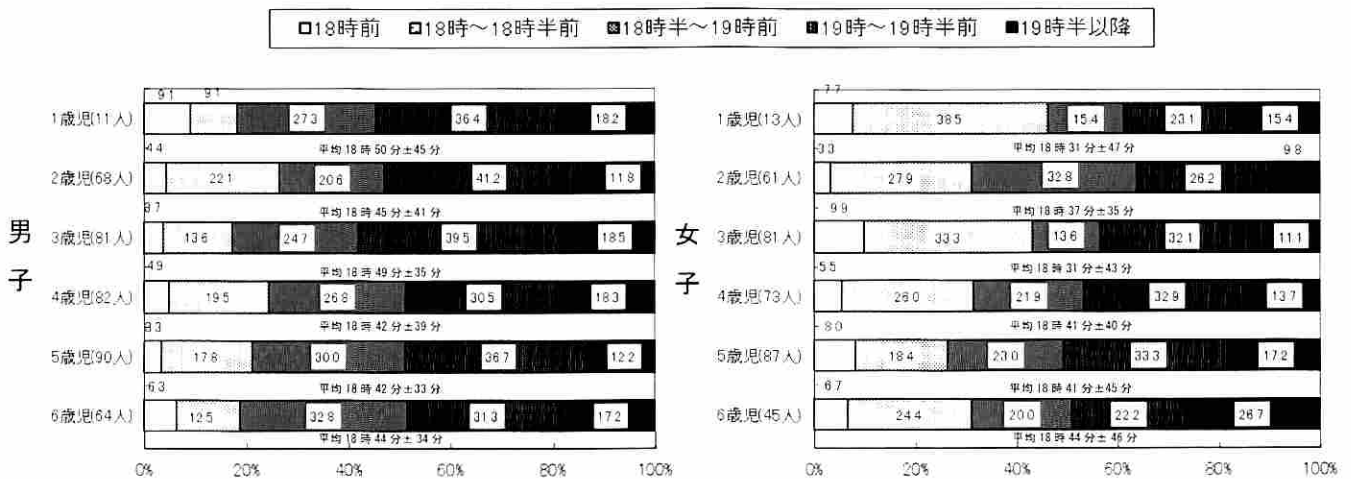


図9 幼児の夕食開始時刻別人数割合(高知県土佐市)

事、排便の習慣とそのリズムに乱れが生じ、全体の生活リズムに悪循環を生じていることが考えられた。

土佐市では、子どもの「からだ」と「こころ」の総合的な健康づくりとして、2017年より「子どもの健康づくりアクションプラン」⁷⁾を推進している。その中で、日常的にからだを動かす習慣を身につけることとして、鬼ごっこやかくれんぼ等の伝承あそびを推奨している。

また、前橋⁶⁾は、子どもの運動能力を高めるためには、歩く、走る、登る等のからだを移動させる「移動系運動スキル」、高いところに立つ、平均台に乗って落ちないように渡る等のからだの姿勢を維持する「平衡系運動スキル」、ものを投げる、蹴る、打つ等の操作をする「操作系運動スキル」、ものにぶら下がったり、押ししたり、引いたりする等の筋力や持久力を用いる「非移動系運動スキル」、これら4つの運動スキルをバランス

表1 幼児の夜10時以降の活動内容（高知県土佐市）

順位		1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児 (N=13人)	何もせず起きている・おもちゃでのあそび (7.7%)				
	女児 (N=13人)	おもちゃでのあそび・本読み・父親とのあそび・母親とのあそび (7.7%)				
2歳児	男児 (N=70人)	おもちゃでのあそび (8.6%)	父親のあそび・テレビ視聴 (5.7%)	きょうだいのあそび・本読み (4.3%)		
	女児 (N=63人)	本読み (12.7%)	おもちゃでのあそび (7.9%)	何もせず起きている・テレビ視聴・きょうだいのあそび (4.8%)		
3歳児	男児 (N=84人)	おもちゃでのあそび (8.3%)	何もせず起きている・テレビ視聴・きょうだいのあそび (4.8%)			ビデオ視聴 (3.6%)
	女児 (N=84人)	本読み (6.0%)	おもちゃでのあそび (4.8%)	何もせず起きている・テレビ視聴・きょうだいのあそび・父親とのあそび・母親とのあそび (2.4%)		
4歳児	男児 (N=87人)	おもちゃでのあそび (6.9%)	本読み (5.7%)	テレビ視聴 (4.6%)	きょうだいのあそび (3.4%)	何もせず起きている・父親とのあそび (2.3%)
	女児 (N=76人)	何もせず起きている (7.9%)	おもちゃでのあそび・本読み (5.3%)	母親とのあそび・きょうだいのあそび (3.9%)		
5歳児	男児 (N=94人)	テレビ視聴 (5.3%)	おもちゃでのあそび (4.3%)	きょうだいのあそび (3.2%)	何もせず起きている・ビデオ視聴・テレビゲーム (1.1%)	
	女児 (N=88人)	テレビ視聴 (11.4%)	おもちゃでのあそび (8.0%)	きょうだいのあそび (5.7%)	本読み (3.4%)	何もせず起きている・父親とのあそび (2.3%)
6歳児	男児 (N=66人)	ビデオ視聴 (9.1%)	おもちゃでのあそび・テレビ視聴 (7.6%)	何もせず起きている・きょうだいのあそび (4.5%)		
	女児 (N=47人)	何もせず起きている・テレビ視聴・きょうだいのあそび (8.5%)			おもちゃでのあそび (6.4%)	本読み (4.3%)

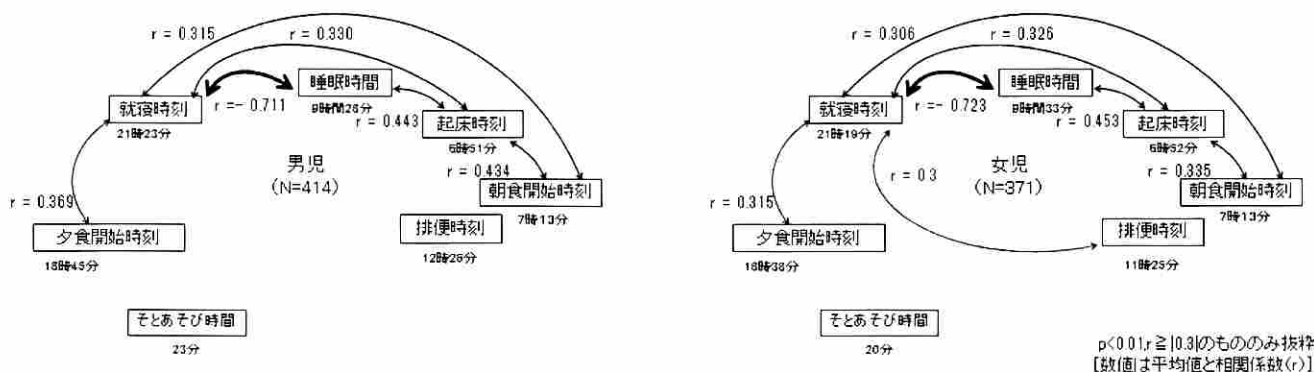


図10 幼児の生活時間 相互の関連性（高知県土佐市）

よく経験することを推奨している。そのような中で、伝承あそびの代表格ともいえる鬼ごっこは、4つの運動スキルを高めることに、非常に適した外あそびであると考えた。通常の鬼ごっこでも、「移動系運動スキル」を身につけさせることができるが、決められた線の上しか逃げられない「せん鬼」では、「平衡系運動スキル」を、鬼がターゲットの子にボールをぶつけることで捕まえる「ボール鬼」では、「操作系スキル」を、鬼以外の

子が、うんていや木などの高いところにつかまっていたり、ぶら下がっている時だけ鬼にタッチされない「ぶら下がり鬼」では、「非移動系運動スキル」を同時に養うことができる。運動スキル強化の汎用性の高さに加えて、鬼ごっこは、幼児でも気軽に楽しく行うことができる外あそびであると考えた。

しかし、土佐市の幼児は、全年齢を通して、帰宅後のあそびで鬼ごっこを選択した数は、5%に

も満たなかった。前述した「子どもの健康づくりアクションプラン」のような試みを、広く保護者に周知するとともに、鬼ごっこのようなからだを活発に動かすことのできる伝承あそびを幼児に広めることで、日中は外でからだを動かす楽しさと心地よい疲れを得ることの大切さを伝えたい。

まとめ

本研究では、2018年1月に、高知県土佐市の1歳～6歳の幼児785人（男児414人、女児371人）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を行い、その実態を把握し、生活習慣の特徴をまとめ、分析をした結果、

- (1) 21時前に就寝している幼児は、男女ともに4割程度、7時前に起床ができていない幼児は、男女ともに4割程度しかおらず、また、9時間30分未満の短時間睡眠の幼児は、男女ともに4割程度みられたことより、遅寝遅起き、短時間睡眠の子どもの多さを懸念した。
 - (2) 帰宅後の主なあそびは、「乗り物のおもちゃ」、「絵本・本読み」、「テレビ・ビデオ」、「ままごと」、「お絵かき」であり、からだを動かす動的なあそびよりは、静的なあそびがほとんどであった。
 - (3) 土佐市の幼児は、朝食摂取状況が9割を超えているにも関わらず、毎朝、排便習慣のある幼児は2割以下と少なく、排便習慣が不規則の幼児の多いことも確認された。
 - (4) 運動不足により睡眠と食事、排便の生活習慣とそのリズムに乱れが生じ、全体の生活リズムに悪循環が生じていることが考えられた。
- 以上より、十分な睡眠時間を確保するためには、

日中の外あそび時間を増やし、適度な疲労感をもたせることで、就寝時刻を早めることを提案していきたい。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査にご協力いただきました高知県土佐市教育委員会の東村 亮先生、北村 崇先生、保育園・幼稚園の皆様、ならびに、保護者の皆様、ご指導いただきました宮本雄司先生、小石浩一先生、五味葉子先生、姜 碧瑩様をはじめ、前橋研究室の皆様にご感謝申し上げます。

文 献

- 1) 前橋 明：資料1「幼児の生活調査へのご協力のお願い」, 食育学研究3(2), pp.28-29, 2008.
- 2) 前橋 明：子どもの健康福祉指導ガイド, 大学教育出版, pp.21-25, 2017.
- 3) 前橋 明：生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開, レジャー・レクリエーション研究75, pp.41-48, 2017.
- 4) 野村麻衣・宮本雄司・前橋 明：高知県土佐市における幼児の生活習慣と体力・運動能力の実態とその課題, 子どもの健康福祉学研究29, pp.13-22, 2018.
- 5) 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, 2017.
- 6) 前橋 明：3歳からの今どき「外あそび」育児, 主婦の友社, pp.47-54, 2015.
- 7) 土佐市役所：第2次子どもの健康づくりアクションプラン, 土佐市役所, p.33, 2017.