

朝の活動を快くスタートできる乳幼児の生活と余暇時間の過ごし方

How to spend daily life and leisure time of young children who can start their morning activities comfortably

池内 昌美¹⁾

Masami IKEUCHI

1) 大阪成蹊大学

前橋 明²⁾

KOBAYASHI Hitomi

2) 早稲田大学人間科学学術院

本研究では、2009～2018年度までの10年間の保育園幼児105,536人の生活習慣調査の結果を整理し、①自律起床ができ、②朝の機嫌が良く、③朝の疲労症状の訴えがない幼児を朝の活動を快く開始できる幼児とし、その生活状況と余暇活動との関係性を分析した。

その結果、

- (1)自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、2009～2018年度の幼児は2,004人おり、その平均就寝時刻は、20時48分(1歳女児)～21時09分(6歳男児)で、21時00分前後であった。また、平均起床時刻は、6時28分(4歳男児)～6時42分(6歳女児)の6時30分前後であった。これにより、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない幼児は、多くが早寝・早起きをしていることを確認した。今後、さらに快いスタートができる幼児たちが増えるようにするためには、早寝・早起きである21時前就寝と7時前起床について、保護者に具体的な時刻の目安を知らせ、実践を促すことが必要であろう。
- (2)多くの幼児が7時までに起きることを鑑みると、朝起きてから登園を開始するまでに約1時間半の時間がある。幼児たちは、時間の余裕があることにより、朝食をきちんと食べることができていたと推察した。しかし、保育園に登園する前に、朝、家庭において「毎朝、排便をする」幼児は、2割前後しか、いなかった。1日を快いスタートをしている良い生活状況下の幼児においても、今日では、排便を促すための食事量や食事内容の乏しき、運動量の少なさがあるのではないかと懸念した。今後は、朝の排便の大切さをしっかり伝えていく理論普及と実践活動計画づくりが課題であると考えた。
- (3)1日を快くスタートをしている幼児の約8割～9割が、テレビ・ビデオ視聴を2時間以内に抑えていることを確認した。今後、さらに、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、3条件が整った毎日を元気に過ごすことのできる幼児が増えていくためには、テレビやビデオの視聴時間を短くすることが課題であろう。
- (4)生活は、1つのサイクルでつながっているため、1つの生活時間が悪くなると、次から次へと生活リズムが崩れてく(18)。しかし、生活の節目の1つの生活時間が改善できると、次第にほかのことも良くなっていく。朝、起きた時に疲労症状の訴えがなく、朝の機嫌が良く、自律起床のできる幼児は、早寝・早起きができていることにより、快いスタートが切れていたことから、毎日を元気に過ごすためには、早目に夕食を摂り、早く寝て、早く起きて、毎朝ご飯を食べることと、日中の運動の実践が大切であろう。
- (5)乳幼児期は、様々なあそびを楽しむ中で行動範囲を拡大し、身体や運動の機能を高めるとともに人や物との

関わりを広げていくことにより、新たな気づきを得ていく。そして、充実感や満足感を味わうことによって、より自分から周囲と関わろうとするようになり、こうした日々の経験の積み重ねによって、健全な心身が育まれていく。そのため、乳幼児期においては、テレビやビデオを視聴よりは、家庭や保育園において、周囲の大人や友達とふれあってからだを動かす時間を増やすことを推奨したい。

key words: 幼児, 快いスタート, テレビ・ビデオ視聴時間, 生活リズム

はじめに

これまで、幼児の生活習慣の実態を把握するために、多くの調査が行われており、幼児の抱える問題点として、就寝時刻の遅さや、起床時刻は早い、それによる睡眠時間の短さ、朝食摂取状況の悪さ、テレビ・ビデオの過度な視聴時間¹⁾⁶⁾などが報告されてきた。また、保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間と体力と運動能力との関連性⁶⁾については、テレビ・ビデオ視聴時間の短い幼児の方が、テレビ・ビデオ視聴時間の長い幼児よりも、体力・運動能力の優れていることが報告されている。

ところが、近年は、幼児の降園後のあそび状況は、テレビ・ビデオ視聴の時間が長く、運動時間が短く⁷⁾なっており、運動エネルギーの発散や情緒の開放ができず⁸⁾、1日を元気に過ごすことができているのではないかと懸念した。そのため、人として健康で豊かな人生を送るためには、幼児期から健康的に過ごすことのできる基盤づくりをすることが必要であり、外あそびを中心とした身体活動や運動を積極的に取り入れ、体力をつけておくことが求められると考えた。

子どもたちの健全育成には、健康的な早寝・早起きのリズムを、幼児期から習慣化していくことが必要である。とりわけ、「早寝・早起き」「3度の食事とおやつの摂取」「運動の実践」という休養、栄養、運動の3要素の充実を基盤にした生活習慣とそのリズムづくり⁹⁾は、健康を保持・増進する上でも、一生を通して必要不可欠である。そのため、健康な人生を送るための基盤づくりを、幼児期から、余暇時間の中で外あそびを中心とした運動を積極的に取り入れ、体力をつけさせていくことが必要である。つまり、健康的な生活習慣の中で、からだを動かす余暇活動を行うことは、幼児の健やかな成長にとって大切なことであるため、保育園幼児が園で過ごす時間以外の余暇活動をどのように過ごしているのかを把握し、近年の幼児の余暇時間の過ごし方の特徴とその課題を見出すことが求められた。

しかし、これらの視点をもとにした全国的で、かつ、多量のデータの蓄積のもとに検討された研究はなされていない。

そこで、本研究では、幼児の生活と余暇時間の過ごし方、および、健康管理上の課題を、2009～2018年度の調査結果の整理をすることによって、朝の活動を快く開始できる（朝の開始を快くスタートできる）乳幼児の生活状況と余暇時間の過ごし方を見だし、子どもたちが生き生きとした1日を過ごすことができる方法を見出すこととした。

方 法

早稲田大学の前橋 明研究室が、広域で収集した2009～2018年度までの10年間の保育園幼児105,536人の生活習慣調査の結果を整理し、朝の活動を快く開始できる幼児（①自律起床ができ、②朝の機嫌が良く、③朝の疲

労症状の訴えがない幼児) 7,004人の生活状況と余暇活動との関係性を分析した。あわせて、健康管理上の問題点の改善策を検討し、提案していくこととした。

統計処理は、SPSS(ver. 20)を用いて、年齢ごとの生活時間の平均値の差をみるために、一元配置分散分析でTukeyの多重比較¹⁰⁾を行い、比較した。そして、生活時間相互の関連性を分析するため、ピアソンの相関係数(r)を算出し、0.1%水準で、2変量の間の中程度以上¹¹⁾の相関のあるもの(|r|≥0.30)を抽出した。

倫理的な配慮として、本研究を通して個人が特定されず、任意であることを保護者へ説明し、調査への協力の許可と同意が得られた対象にのみ、調査が実施された。そして、早稲田大学の倫理審査委員会の承認を得て、過去10年間の アンケート調査結果を、本研究に使用した(早稲田大学倫理審査許可番号:2018-HN031)。

結 果

1. 早いスタート群の生活時間と余暇時間

2009～2018年度までの幼児105,536人のうち、早いスタートのできている幼児は7,004人(6.6%)おり、その平均生活時間を、性別・年齢別に、表1にまとめた。

表1 早いスタート群の生活時間(2009～2018年度): (N=7,004)

男児 (N=4,049)	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食時刻	あそび時間	外あそび時間	テレビ・ビデオ視聴時間	夕食時刻
1歳児 (464人)	20時50分	9時間42分	6時32分	7時05分	2時間39分	27分	1時間08分	18時33分
2歳児 (483人)	21時01分	9時間35分	6時37分	7時07分	2時間50分	35分	1時間22分	18時36分
3歳児 (692人)	21時06分	9時間31分	6時37分	7時08分	2時間47分	36分	1時間28分	18時32分
4歳児 (936人)	21時06分	9時間31分	6時28分	7時10分	2時間23分	32分	1時間39分	18時32分
5歳児 (1002人)	21時07分	9時間29分	6時37分	7時10分	2時間31分	36分	1時間41分	18時35分
6歳児 (472人)	21時09分	9時間28分	6時37分	7時10分	2時間27分	29分	1時間47分	18時37分
女児 (N=2,955)	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食時刻	あそび時間	外あそび時間	TV・ビデオ視聴時間	夕食時刻
1歳児 (431人)	20時48分	9時間43分	6時32分	7時05分	2時間34分	23分	1時間02分	18時31分
2歳児 (392人)	21時02分	9時間38分	6時41分	7時10分	2時間41分	29分	1時間19分	18時28分
3歳児 (503人)	21時01分	9時間37分	6時38分	7時08分	2時間40分	28分	1時間27分	18時27分
4歳児 (673人)	21時03分	9時間35分	6時39分	7時11分	2時間34分	30分	1時間29分	18時32分
5歳児 (676人)	21時03分	9時間37分	6時40分	7時11分	2時間29分	33分	1時間40分	18時36分
6歳児 (280人)	21時04分	9時間37分	6時42分	7時13分	2時間19分	29分	1時間30分	18時38分

*p<.05

1) あそび時間

保育園からの降園後の男児のあそび時間の平均をみると、2時間23分(4歳児)～2時間50分(2歳児)の範囲であり、女児は2時間19分(6歳児)～2時間41分(2歳児)であった(表1)。

平均値を年齢別に比較すると、男児では、5歳、6歳児と比べて、2歳、3歳児のあそび時間が有意に長かった(p<0.05)。また、女児でも5歳児と比べて、2歳、3歳児のあそび時間が有意に長かった(p<0.05)。

あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が2時間を超えている男児は、48.3%(6歳児)～57.9%(2歳

児・3歳児) おり、女児では、39.8% (6歳児) ~52.7% (3歳児) いた (図1)。

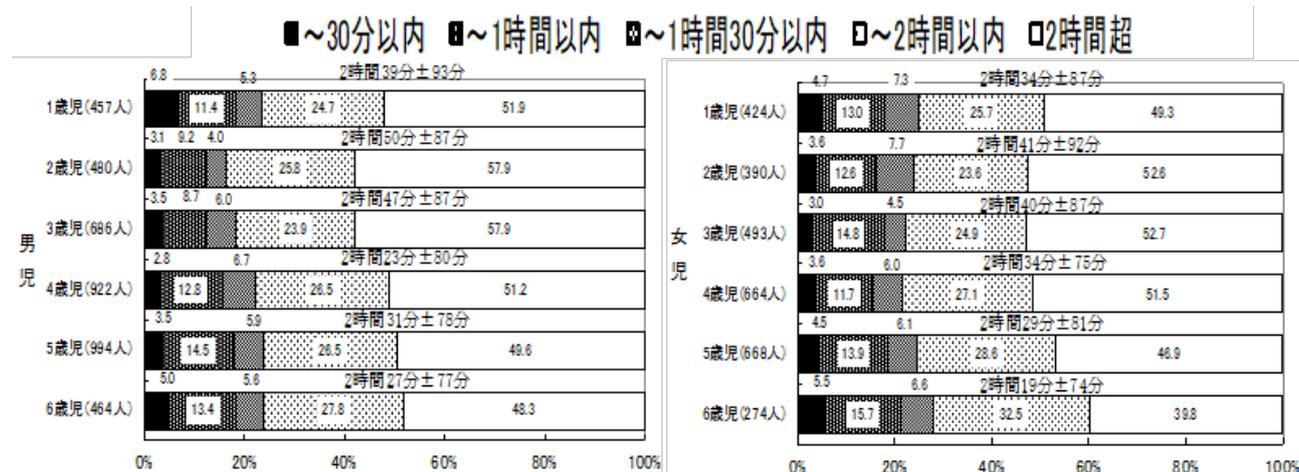


図1 早いスタート群のあそび時間の年齢別人数割合 (2009~2018年度)

2) 外あそび時間

余暇時間の中での外あそび時間の平均をみると、男児では27分 (1歳児) ~36分 (3歳児・5歳児) であり、女児では23分 (1歳児) ~33分 (5歳児) の範囲であった (表1)。

平均値を年齢別に比較すると、男児では、1歳児と比べて、3歳、6歳児の外あそび時間が有意に長かった ($p < 0.05$)、また、女児では1歳児と比べて、5歳児の外あそび時間が有意に長かった ($p < 0.05$)。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が30分以内の男児は65.3% (5歳児) ~76.6% (1歳児) おり、女児では66.2% (5歳児) ~79.2% (1歳児) いた (図2)。

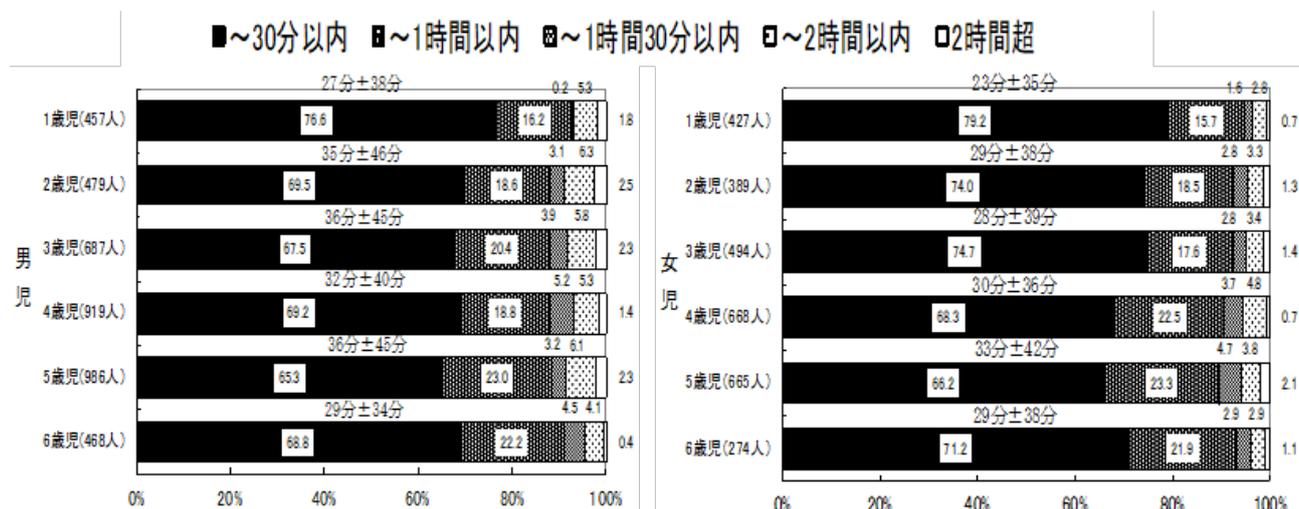


図2 早いスタート群の外あそび時間の年齢別人数割合 (2009~2018年度)

3) テレビ・ビデオ視聴時間

1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は1時間08分 (1歳児) ~1時間47分 (6歳児)、女児は1時間02分 (1歳児) ~1時間40分 (5歳児) の範囲であった (表1)。

平均値を年齢別に比較すると、男児では、2歳~6歳児と比べて、1歳児のテレビ・ビデオ視聴時間が有意に短く ($p < 0.05$)、5歳、6歳児と比べて2歳、3歳児も有意に短かった。また、女児でも、2歳~6歳児と比べて、1歳

児のテレビ・ビデオ視聴時間が有意に短く(p<0.05)、5歳児と比べて2歳～4歳児も有意に短かった(p<0.05)。

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合をみると、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間以内の男児は77.8% (6歳児)～88.5% (1歳児) あり、女児では79.1% (5歳児)～90.6% (1歳児) いた (図3)。

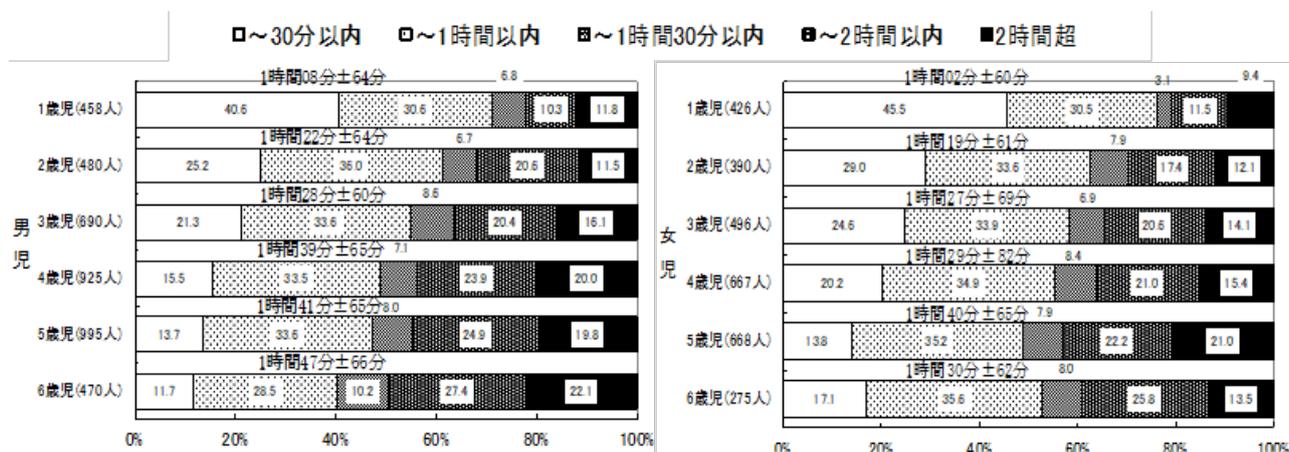


図3 早いスタート群のテレビ・ビデオ視聴時間の年齢別人数割合 (2009～2018年度)

4) 降園後のあそび内容

1歳児、2歳男児で降園後に1番多いあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3歳～6歳児では「テレビ・ビデオ視聴」であった (表2)。

1歳女児で1番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2歳～6歳児では「お絵かき」であった。

表2 降園後の早いスタート群の幼児のあそび内容 (2009～2018年度)

年齢・性別		順位	1位	2位	3位	4位	5位
1歳児	男児 (N=464)		乗り物のおもちゃ(59.5%)	テレビ・ビデオ視聴(43.8%)	絵本・本読み(40.7%)	ブロックあそび(39.0%)	ボールあそび(34.1%)
	女児 (N=431)		絵本・本読み(49.0%)	ブロックあそび(37.6%)	テレビ・ビデオ視聴(36.2%)	お絵かき(30.9%)	ままごと(30.6%)
2歳児	男児 (N=483)		乗り物のおもちゃ(60.7%)	テレビ・ビデオ視聴(64.7%)	絵本・本読み(41.4%)	ブロックあそび(36.4%)	お絵かき(24.0%)
	女児 (N=392)		お絵かき(57.1%)	ままごと(54.3%)	絵本・本読み(48.0%)	テレビ・ビデオ視聴(45.2%)	ブロックあそび(31.9%)
3歳児	男児 (N=692)		テレビ・ビデオ視聴(54.9%)	乗り物のおもちゃ(43.9%)	ブロックあそび(39.5%)	ヒーローごっこ(37.1%)	絵本・本読み(29.8%)
	女児 (N=503)		お絵かき(59.8%)	ままごと(56.1%)	テレビ・ビデオ視聴(45.7%)	絵本・本読み(38.0%)	人形あそび(32.6%)
4歳児	男児 (N=936)		テレビ・ビデオ視聴(55.7%)	ヒーローごっこ(41.7%)	ブロックあそび(38.2%)	乗り物のおもちゃ(33.2%)	絵本・本読み(25.2%)
	女児 (N=673)		お絵かき(66.7%)	ままごと(47.4%)	テレビ・ビデオ視聴(43.8%)	絵本・本読み(35.1%)	人形あそび(25.0%)
5歳児	男児 (N=1,002)		テレビ・ビデオ視聴(61.8%)	ブロックあそび(36.2%)	ヒーローごっこ(29.5%)	お絵かき(25.5%)	自転車(22.3%)
	女児 (N=676)		お絵かき(72.9%)	テレビ・ビデオ視聴(50.1%)	ままごと(39.1%)	絵本・本読み(36.8%)	人形あそび(22.6%)
6歳児	男児 (N=472)		テレビ・ビデオ視聴(60.4%)	ブロックあそび(30.9%)	お絵かき(28.2%)	ヒーローごっこ(27.5%)	テレビゲーム(25.2%)
	女児 (N=280)		お絵かき(77.1%)	テレビ・ビデオ視聴(51.1%)	絵本・本読み(39.3%)	ままごと(32.9%)	人形あそび(20.0%)

(複数回答)

2. 早いスタート群の幼児の生活状況

1) 就寝時刻

就寝時刻の平均をみると、男児は20時50分（1歳児）～21時09分（6歳児）の範囲であり、女児は20時48分（1歳児）～21時04分（6歳児）であった（表1）。

平均値を年齢別に比較すると、男児では、2歳～6歳児と比べて、1歳児の就寝時刻が有意に早かった（ $p<0.05$ ）、また、女児でも2歳～6歳児と比べて、1歳児の就寝時刻が有意に早かった（ $p<0.05$ ）。

就寝時刻の人数割合をみると、21時前に就寝している男児は21.7%（6歳児）～40.4%（1歳児）おり、女児では23.7%（6歳児）～43.9%（1歳児）いた（図4）。

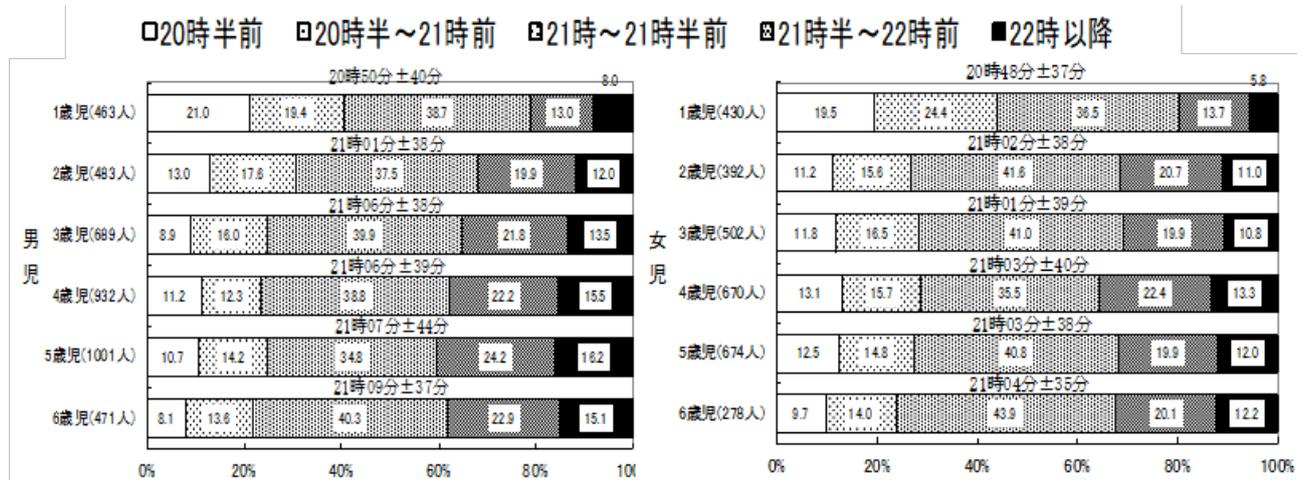


図4 早いスタート群の就寝時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、男児で9時間28分（6歳児）～9時間42分（1歳児）の範囲であり、女児は9時間35分（4歳児）～9時間43分（1歳児）であった（表1）。

平均値を年齢別に比較すると、男児では、3歳～6歳児と比べて、1歳児の睡眠時間が有意に長く（ $p<0.05$ ）、また、女児では4歳児と比べて、1歳児の睡眠時間が有意に長かった（ $p<0.05$ ）。

睡眠時間の人数割合をみると、9時間未満の男児は7.3%（1歳児）～11.4%（5歳児）おり、女児では5.1%（6歳児）～8.8%（4歳児）いた（図5）。

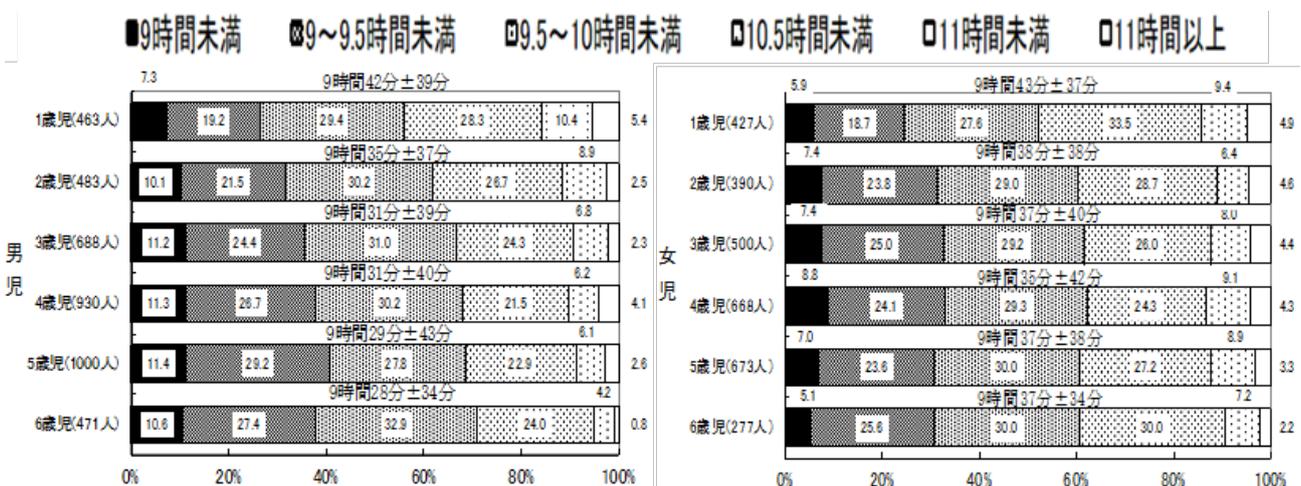


図5 早いスタート群の睡眠時間の年齢別人数割合（2009～2018年度）

3) 起床時刻

平均起床時刻は、男児では6時28分（4歳児）～6時37分（2歳児・3歳児・5歳児・6歳児）の範囲であり、女児は6時32分（1歳児）～6時42分（6歳児）であった（表1）。

平均値を年齢別に比較すると、男児では、1歳児と比べて、4歳児の起床時刻が有意に早く(p<0.05)、また、女児では2歳～6歳児と比べて、1歳児の起床時刻が有意に早かった（p<0.05）。

起床時刻の人数割合をみると、7時前に起床している男児は58.7%（4歳児）～66.3%（1歳児）、女児では51.6%（6歳児）～64.7%（1歳児）いた（図6）。

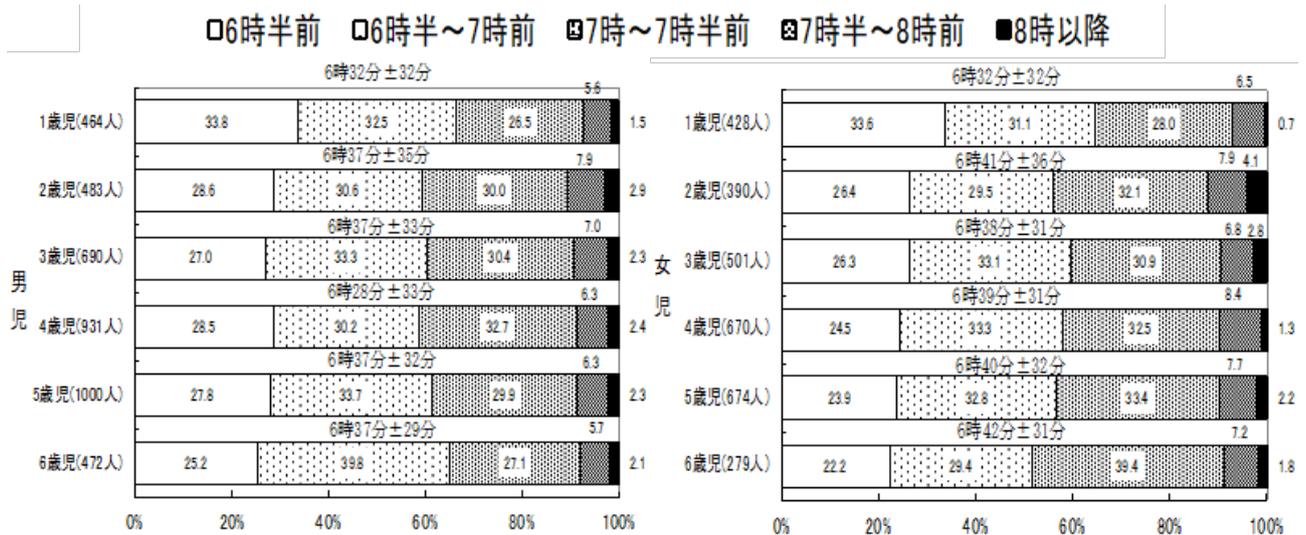


図6 早いスタート群の起床時刻の年齢別人数割合（2009～2018年度）

4) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況の人数割合をみると、朝食を毎日食べている男児は90.4%（2歳児）～95.4%（5歳児）おり、女児では92.4%（3歳児）～95.7%（6歳児）いた（図7）。

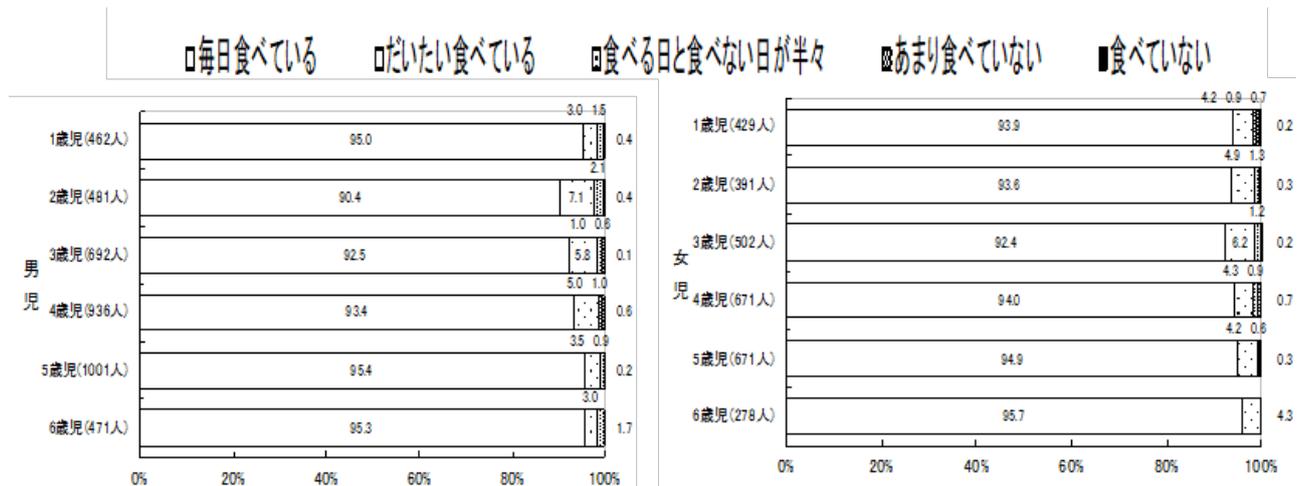


図7 早いスタート群の朝食摂取状況の年齢別人数割合（2009～2018年度）

5) 排便状況

保育園に向かう前、朝、家庭において、「毎朝、排便をする」男児は15.7%（3歳児）～28.0%（1歳児）おり、女児では12.3%（2歳児）～23.0%（1歳児）いた（図8）。

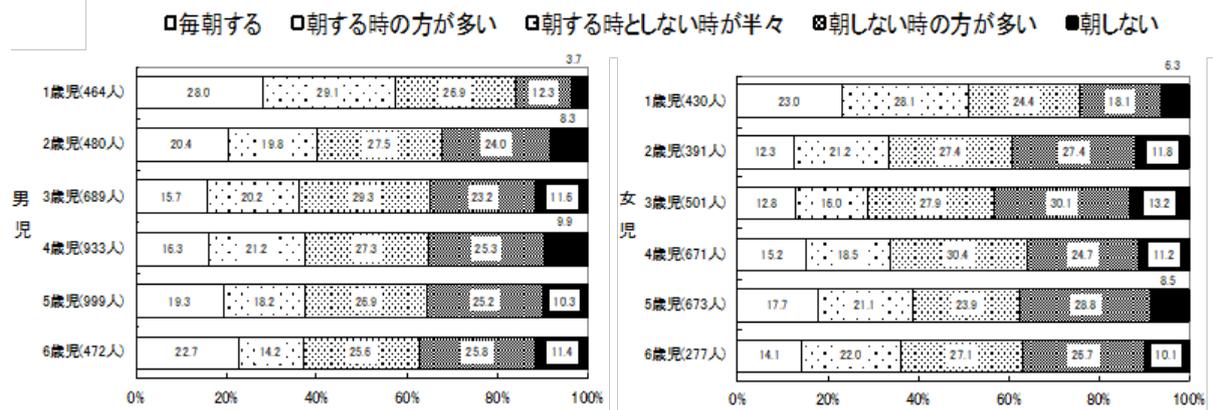


図8 早いスタート群の排便状況の年齢別人数割合 (2009～2018年度)

6) 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、男児では18時32分 (3歳児・4歳児)～18時37分 (6歳児) の範囲であり、女児では18時27分 (3歳児)～18時38分 (6歳児) であった (表1)。

平均値を年齢別に比較すると、女児では5歳、6歳児と比べて、2歳、3歳児の夕食開始時刻が有意に早かった ($p<0.05$)。

夕食時刻の人数割合をみると、19時前に夕食を摂取する男児は57.9% (6歳児)～61.9% (1歳児) おり、女児では56.9% (6歳児)～66.6% (3歳児) いた (図9)。

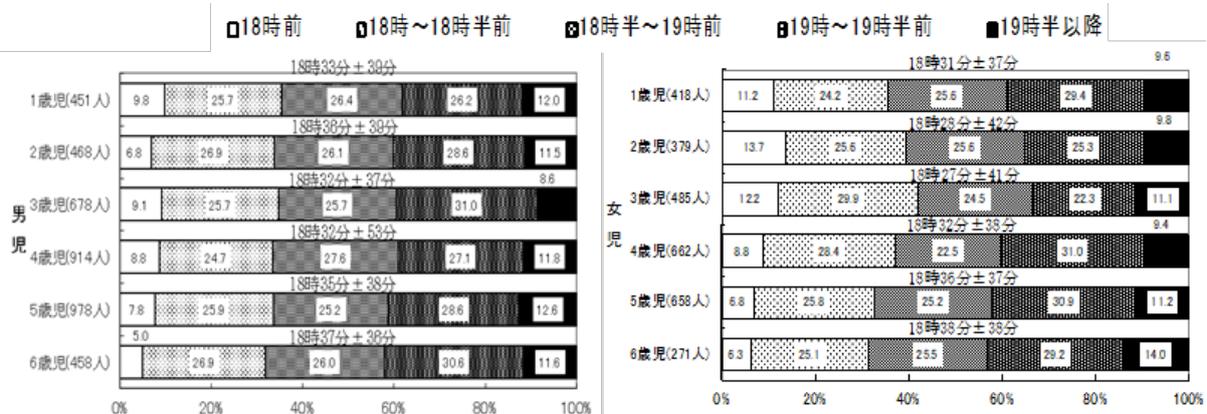


図9 早いスタート群の夕食開始時刻の年齢別人数割合 (2009～2018年度)

3. 早いスタート群の生活時間相互の関連性

男児の生活時間相互の関連性では (図10)、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻が遅くなり ($r=0.32$)、就寝時刻が遅いと睡眠時間が短くなり ($r=-0.65$)、朝食開始時刻は遅く ($r=0.38$)、起床時刻が遅く ($r=0.42$) になった。起床時刻が遅いと、朝食開始時刻が遅くなり ($r=0.79$)、登園開始時刻も遅くなった ($r=0.46$)。また、あそび時間が長いと外あそび時間も長く ($r=0.36$) になった。

一方、女児の生活時間相互の関連性では、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻が遅くなり ($r=0.35$)、また、就寝時刻が遅いと、睡眠時間が短くなり ($r=-0.64$)、朝食開始時刻は遅く ($r=0.40$)、起床時刻が遅く ($r=0.40$) になった。起床時刻が遅いと朝食開始時刻が遅くなり ($r=0.76$)、登園開始時刻も遅くなった ($r=0.47$)。そして、あそび時間が長いと外あそび時間も長く ($r=0.31$) になった。

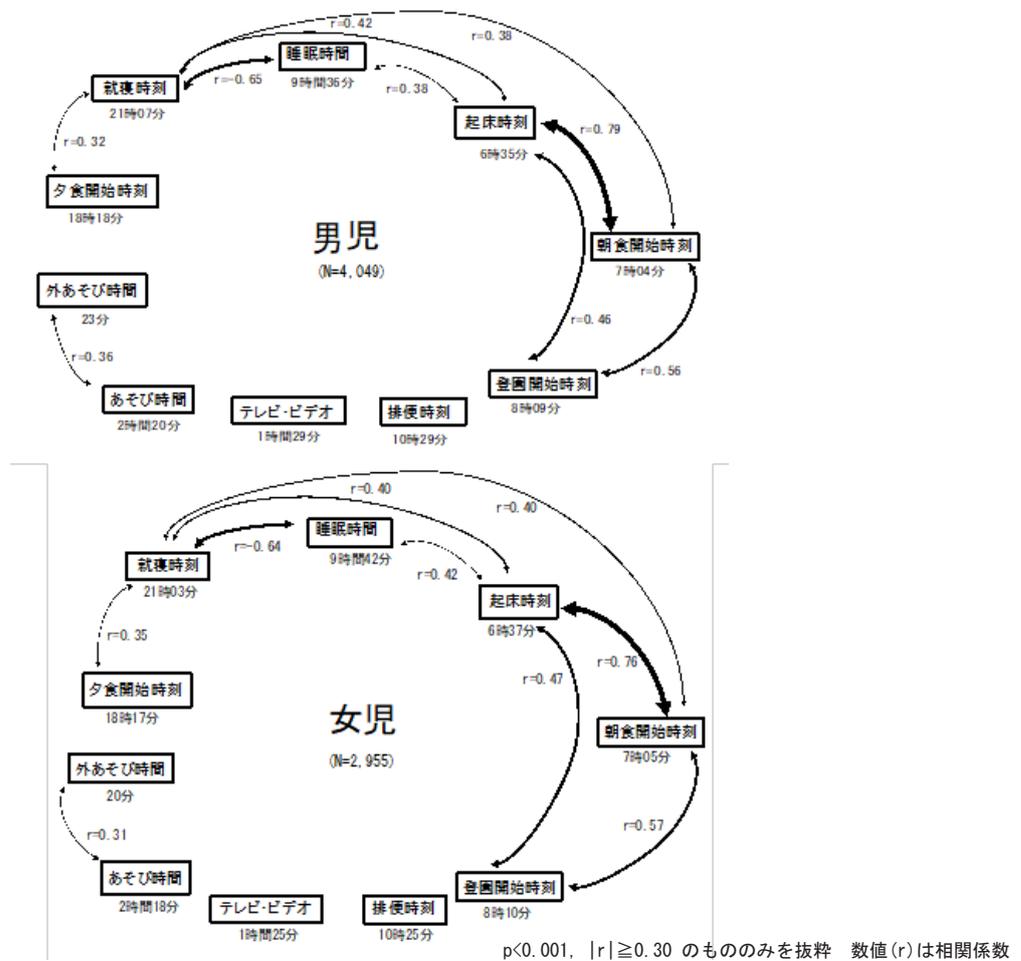


図10 早いスタート群の幼児の生活時間相互の関連性 (2009～2018年度)

考 察

自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、2009～2018年度の幼児の平均就寝時刻は、20時48分（1歳女児）～21時09分（6歳男児）で、早寝であった。また、平均起床時刻は、6時28分（4歳男児）～6時42分（6歳女児）の6時30分前後であり、起床時刻の人数割合をみると、7時前に起床していた幼児は、51.6%（6歳女児）～66.3%（1歳男児）いた。これにより、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない多くの幼児は、早寝・早起きをしていることを確認した。

朝に機嫌よく起きて、1日を快くスタートするためには、十分な睡眠が必要である。そのためには、早寝・早起きの実践はもちろん必要であるが、中でも、22時を過ぎて寝ると、次の日に睡眠が足りずに集中力を欠いたり、イライラしたりして、1日を快く過ごすことが難しくなる¹²⁾ことを保護者にもしっかりと伝えていく必要がある。照屋¹³⁾は、幼児たちの生活習慣と生活に関する保護者の意識について、アンケート調査を行い、わが子の理想の就寝時刻を「21時前」と答えた保護者は約2割、「夜間に10時間以上」の睡眠時間と答えた保護者は約1割しかいなかったことを報告した。また、幼児にとって健康的な生活時間を知っている保護者の幼児ほど、実際の生活が規則正しいことも報告した。このことから、今後、さらに早いスタートのできる幼児が増えるためには、早寝・早起きである21時前就寝と7時前起床について、保護者に具体的な時刻の目安を知らせ、実践を促すことが必要であろう。

朝食摂取の人数割合をみると、朝食を毎日食べていた幼児は90.4%（2歳男児）～95.7%（6歳女児）いた。多

くの幼児の登園時刻が8時前後であることを鑑みると、朝6時30分前後に起きてから登園を開始するまでに約1時間30分の時間がある。幼児たちは、時間的な余裕があることにより、朝食をきちんと食べることができると推察した。朝に、時間に余裕をもつためには、早く寝ることと、早く起きることが必要である。そのためには、日中に運動あそびを、戸外でしっかりさせ、夜に心地よい眠りにつけるようにすることが大切である¹⁴⁾。

朝の機嫌が良く、自律起床ができ、疲労症状の訴えがない幼児は、早寝早起きをすることによって、朝食をきちんと食べていることが明らかとなった。しかし、保育園に登園する前に、朝、家庭において「毎朝、排便をする」幼児は、12.3% (2歳女児) ~28.0% (1歳男児) しか、いなかったことから、排便を促すことができていなかったと推察した。また、1日を快いスタートをしている良い生活状況下の幼児においても、今日では、排便を促すための食事量や食事内容の乏しさ、運動量の少なさがあるのではないかと懸念した。今後は、朝の排便の大切さをしっかり伝えていく理論普及と実践活動計画づくりが課題であると考えた。

佐野ら¹⁵⁾は、朝、排便をする幼児は起床から通園までの平均在宅時間が1時間29分であることを報告している。それにより、朝、排便をする幼児は、朝、ゆっくりとトイレに座る時間があると推察した。

よって、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない幼児は、早く寝ることにより、早く起きることができ、朝食を摂取することにより、エネルギーを得て、元気に活動する準備が整っていると示唆された。

生活時間相互の関連性では、男児は、夕食開始時刻と就寝時刻、就寝時刻と睡眠時間、就寝時刻と起床時刻との間には、それぞれ有意な相関性が得られた。女児も男児と同じく、夕食開始時刻と就寝時刻、就寝時刻と睡眠時間、就寝時刻と起床時刻との間には、それぞれ有意な相関性が得られた。

人の体温¹⁶⁾は、生体リズムにしたがって、午前2時~4時が最も低く、15時~17時で高くなるサイクルがある。早寝・早起きの睡眠リズムを整え、朝食を食べることで、幼児たちの体温は登園時に高まり、活動効率が上がる¹⁷⁾。そのため、幼児が毎日を元気に過ごすためには、早目に夕食を摂り、早く寝て、早く起きて、毎朝ご飯を食べることが大切である。生活は、1つのサイクルでつながっているため、1つが悪くなると、次から次へと生活リズムが崩れてく¹⁸⁾。しかし、生活の節目の1つの生活時間が改善できると、次第にほかのことも良くなっていく。朝、起きた時に疲労症状の訴えがなく、朝の機嫌が良く、自律起床のできる幼児は、早寝・早起きができていることにより快いスタートが切れていることから、毎日を元気に過ごすためには早寝・早起き・朝ごはん、プラス運動の実践が大切であろう。

1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間は、1時間02分 (1歳女児) ~1時間47分 (6歳男児) の範囲であった。また、テレビ・ビデオの視聴が2時間以内の幼児は77.8% (6歳男児) ~90.6% (1歳女児) いたことにより、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない幼児は、テレビやビデオを2時間以内におさえている幼児の多いことを確認した。幼児期は、テレビ・ビデオ視聴時間を1日2時間以内にする¹⁹⁾ことが日本小児科医会では目安とされており、高橋ら²⁰⁾の保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超えて視聴している幼児が多かったことの報告と比べると、本研究対象児のテレビ・ビデオ視聴はコントロールできているものと推察した。今後、さらに、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、3条件が整った毎日を元気に過ごすことのできる幼児が増えていくためには、テレビやビデオの視聴時間を短くすることが課題であろう。また、高橋ら²¹⁾は、幼児は夜型の生活が10年間、続いていることを報告しており、現在、それはスマートフォンやタブレット²²⁾の普及に伴う使用の影響が一因であるとも考えられることから、今後は、テレビやビデオに加え、スマートフォンやタブレット等の使用も控えるよう呼びかけていきたい。平均テレビ・ビデオ視聴時間は、男児では1歳児が

1時間08分、2歳児が1時間22分、3歳児が1時間28分、4歳児が1時間39分、5歳児が1時間41分、6歳児が1時間47分であった。また、女児では、1歳児が1時間02分、2歳児が1時間19分、3歳児が1時間27分、4歳児が1時間29分、5歳児が1時間40分、6歳児が1時間30分であった。また、男女ともに1歳児と比べて2歳から6歳児は、年齢が上がるとともにテレビ・ビデオ視聴時間が有意に長くなることを確認した。それにより、全ての年齢の幼児のテレビ・ビデオ視聴時間の目安を2時間以内¹⁹⁾にするのではなく、年齢に応じたテレビ・ビデオ視聴時間を目安とすることが大切であろう。乳幼児期は、様々なあそびを楽しむ中で行動範囲を拡大し、からだや運動の機能を高めるとともに、人や物との関わりを広げていくことにより、新たな気づきを得ていく。そして、外あそびを通して充実感や満足感を味わうことによって、より自分から周囲と関わろうとするようになり、こうした日々の経験の積み重ねによって、健全な心身が育まれていくのである²³⁾。そのため、乳幼児期においては、テレビやビデオの視聴よりは、家庭や保育園において、周囲の大人や友だちとふれあって、戸外でからだを動かす時間を増やすことを推奨したい。

1日を快くスタートしている幼児は、テレビやビデオの視聴時間が短く、からだを動かしていることから、今後、さらに、疲労症状の訴えがなく、朝の機嫌が良く、自律起床ができ、毎日を元気に過ごすことができる幼児を増やすためには、保護者へ早寝早起きの大切さを伝えるとともに、夕食時刻を早め、21時には幼児を寝かせるように心がけ、情緒面の落ち着きや安定を図るために、寝つきへの導入として幼児といっしょに絵本を読む、スキップあそびをする等、幼児とやさしくふれ合うことができる静的なかかわりのもち方も提案したい。テレビやビデオを見る静的な活動に対して、日中は戸外あそびを充実することで、幼児は運動の快適さを身につけ、その中で、人や物や時間への対処をしていくことにより、社会性や人格を育てていく²⁴⁾のである。母親へは、幼児と運動することを推奨するとともに、幼児の発達にとって戸外あそびの重要性も伝えることが必要であろう。

また、保育園へも、保護者の啓発活動への協力を根気強く呼びかけていくことと、園内生活時間内で幼児たちの身体活動量を増やすからだづくりの保育プログラムの再考の働きかけが必要であることが考えられた。

ま と め

①自律起床ができ、②朝の機嫌が良く、③朝の疲労症状の訴えがない朝の活動を快く開始できる幼児の生活状況と余暇活動との関係性を分析した。

その結果、

- (1)1日を快くスタート(自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない)をしている幼児の約8割～9割が、テレビ・ビデオの視聴を2時間以内に抑えていることを確認した。今後、さらに、3条件が整った毎日を元気に過ごすことができる幼児が増えていくためには、テレビやビデオの視聴時間を短くすることが課題であろう。
- (2)21時前に就寝をしている幼児は2割～4割いた。また、7時前に起床していた幼児は、約6割いた。これにより、自律起床ができ、朝の機嫌が良く、朝、疲労症状の訴えがない、多くの幼児は、早寝・早起きをしていることを確認した。今後、さらに、朝の活動を快く開始できる幼児たちが増えるためには、保護者に早寝の21時前就寝と、早起きである7時前起床の具体的な時刻の目安を知らせていくことが必要であろう。
- (3)1日を快くスタートをしている幼児の9割以上が、朝食を毎日食べていた。多くの幼児は、早く寝て早く起き、疲労症状の訴えがないことから、朝食をきちんと食べていたと推察した。

(4)生活時間相互の関連性では、男女ともに、夕食開始時刻と就寝時刻、就寝時刻と睡眠時間、就寝時刻と起床時刻との間には、それぞれ有意な相関性が得られた。毎日を元気に過ごすためには、夕食開始を少しでも早めることと、早寝・早起き・朝ごはん、プラス運動の実践が大切であろう。

謝 辞

本研究をすすめるにあたり、調査にご協力いただきました各園の園長先生をはじめ、先生方、ならびに、保護者の皆様に、心より御礼を申し上げます。

文 献

- 1) 泉 秀生・田山美智子・前橋 明: 神奈川県の子供たちの生活実態とその課題, 食育学研究3(2), pp.16-33, 2008.
- 2) 前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生・長谷川大: 高知県における幼児の生活実態と課題, 食育学研究3(2), pp.52-67, 2008.
- 3) 前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生・長谷川大: 岐阜県における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究14(1), pp.12-27, 2008.
- 4) 泉 秀生・松尾瑞穂・前橋 明: 高知県室戸市の幼児たちの生活実態と課題, 幼少児健康教育研究16(1), pp.24-35, 2010.
- 4) 泉 秀生・前橋 明: 岡山県の子供たちの生活実態とその課題, 食育学研究3(2), pp.34-51, 2008.
- 6) 長谷川大・前橋 明: 保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連—テレビ・ビデオ視聴時間との関わりを中心に—, 幼少児健康教育研究15(1), pp.32-48, 2009.
- 7) 高橋昌美・前橋 明: 保育園幼児の降園後の余暇時間の過ごし方およびその課題, レジャー・レクリエーション研究85, pp.11-22, 2018.
- 8) 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, 子どもの健康教育研究19, pp.1-5, 2014.
- 9) 前橋 明: 食べて、動いて、よく寝よう!—子どもが生き生きする3つの法則, 食育学研究8(1), pp.4-16, 2013.
- 10) 山内光哉: 心理・教育のための統計法<第2版>, サイエンス社, pp.135-162, 2002.
- 11) 田中 敏・山際勇一郎: 新訂ユーザーのための教育・心理統計と実験計画法, 教育出版, pp.176-196, 1992.
- 12) 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—, 日本幼少児健康教育学会19(1), pp.1-6, 2011.
- 13) 照屋真紀・泉 秀生・前橋 明: 沖縄県幼児の生活習慣と保護者の健康意識の問題, 保育と保健23(1), pp.88-93, 2017.
- 14) 前橋 明: 子どものからだの異変とその対策, 体育学研究49(3), pp.197-208, 2004.
- 15) 佐野祥平・前橋 明: 保育園幼児の朝の排便について, 保育と保健23(2), pp.80-82, 2017.
- 16) 前橋 明: 幼児のからだの異変とその対策, 体育学研究49(3), pp.197-208, 2004.
- 17) Akira Maehashi: Daily rhythm improvement strategy for Children— Encouraging the “Eat, be active and sleep well” movement—: レジャー・レクリエーション研究79, pp.41-44, 2016.
- 18) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明: 保育園幼児の生活要因(時間)相互の関連性とその課題, 保育と保健19(1),

pp.53-55, 2013.

- 19) 日本小児科医会「幼児とメディア」対策委員会：「子どもとメディア」の問題に対する提言, 2004.
- 20) 高橋昌美・前橋 明：保育園幼児の余暇時間の過ごし方とその課題, 子どもの健康福祉研究27, pp.69-81. 2017.
- 21) 高橋昌美・前橋 明：幼児の生活と余暇時間の過ごし方および健康管理上の課題, 子どもの健康福祉研究 32, pp.112-120, 2021.
- 22) 総務省：第2節ICTサービスの利用動向, 令和2年版情報通信白書, pp.336-339. 2020.
- 23) 厚生労働省編：保育所保育指針解説書, フレーベル館, pp.15-123, 2018.
- 24) 前橋 明：幼児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.