

子どもの成育と健康度に関する研究Ⅲ

— 基本的生活習慣の獲得 —

須永 進*・青木 知史**・堀田 典生***

A Study on Growth and Health of Children III

Susumu SUNAGA, Satoshi AOKI, Norio HOTTA

要 旨

本研究では、これまで子どもの成育と健康度の視点から、社会性、運動といった各発達面に焦点をあて、報告を行ってきた。今回は、5、6歳児の幼児の基本的生活習慣の獲得や遊び環境などの現況を把握し、考察することを目的に調査を行った結果、幼児の成育に必要とされる生活習慣に関する項目のうち、6割弱から9割以上までその獲得率に幅広い差が認められたが、全体的には一部の項目を除き、後退傾向がみられた。また、成育と健康に関係する遊び環境では、テレビ視聴時間が減り、1人から2人の少数で室内遊びをする子どもが3割強いることが明らかになっている。

キーワード：子どもの基本的生活習慣、遊び環境、テレビ視聴

1. はじめに

本研究では、子どもの成育と健康度に関する研究として、これまで5、6歳の幼児を持つ保護者を対象に質問紙法による調査を行い、2014年に子どもの社会性の発達について¹⁾²⁾、また、2015年には運動能力との関係による視点に立ってその研究結果³⁾を随時公にしてきた。今回は、幼児の基本的生活習慣の獲得状況や友達を含む幼児の遊び環境の現況を把握し、報告するものである。

2. 方法と目的

本研究は今回、幼稚園及び保育所に通う5、6歳児を持つ保護者を対象に質問紙⁴⁾による調査を行い、主に保護者による援助なしに、子ども自身で自立に必要なとされる基本的生活習慣の獲得状況を尋ね、その達成状況(割合)の結果を考察することとした。

このことにより、子どもの成育過程による自立の現況を理解し、年々変容する幼児期の子どもの発達状況

の傾向を把握して、今後の幼児教育、保育の内容や方法を検討するための基礎資料となることを目的としている。

調査対象とした施設の選定方法は、倫理的配慮の上、この研究の目的や方法に同意され、協力に承諾いただいた幼稚園5園(北海道、埼玉県、大阪府、静岡県、三重県内の各1園ずつ)と、保育所5か所(北海道、東京都、静岡県、岐阜県、大阪府内の各1か所ずつ)の計10施設で、その保護者493名より回答を得た。

調査期間は2012年9月から10月に実施している。

また、本研究は大阪成蹊短期大学の研究倫理の審査を受け、承認されている(2012年)。

3. 結果と考察

本研究では、文末に(表1)として幼児の基本的生活習慣に関する27の項目について、その項目ごとに、1. あてはまる(「とても」を含む)、2. あてはまらない(「全く」を含む)、3. どちらともいえない、の3つに分類する方法でその結果を、またそれ以外の28

* 三重大学

** 大阪成蹊大学

*** 中部大学

から34の項目については同じ(表1)のような分類・表記している。

1) 生活習慣の獲得状況

この(表1)では、今回の調査のうち、5,6歳の幼児がどの程度、基本的な生活習慣を獲得しているか、その割合を示しているが、それぞれの項目については、この(表1)を参照していただくとして、ここでは、獲得状況の割合が多い項目(上位5つ)をあげると、次の(図1)になる。

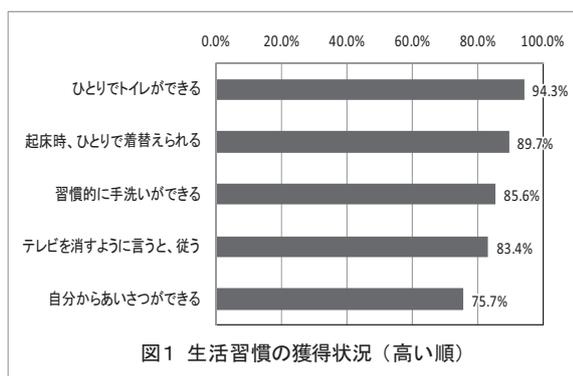


図1 生活習慣の獲得状況(高い順)

今回の調査に限っては、「ひとりでトイレができる」割合が465人で、全体の94.3%と、ほぼ全員に近い幼児がひとりでできるという結果になっている。また、「あてはまらない」(ひとりでできない)幼児は、わずかに7人(1.4%)であった。

次いで、「起床時、ひとりで着替えられる」442人(89.7%)と高い割合を示している。

以下、「習慣的に手洗いができる」が422人(85.6%)、「テレビを消すように言うと、従う」は、411人(83.4%)、また、「自分からあいさつができる」は、373人(75.7%)などが、他の生活習慣の項目に比べて、高い割合を示している。

その反対に、低い割合の項目としては、以下の(図2)の通りである。

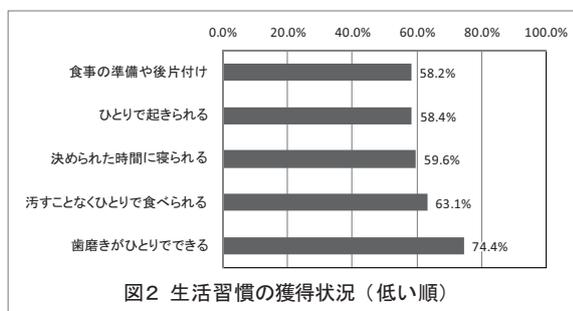


図2 生活習慣の獲得状況(低い順)

それによると、生活習慣の獲得の割合が低い項目としては、まず「食事の準備や後片づけができる」が今回の調査項目のうちで一番低く、全体で287人(58.2%)であった。また、「ひとりで起きられる」も

ほぼ同じ程度の低い割合288人(58.4%)で、次いで「決められた時間に寝られる」は294人(59.6%)という結果である。

この結果から、幼児がひとりでできる生活習慣のうち高い割合が示されたトイレや着替え、手洗い、あいさつについては、家庭だけでなく、日中の多くの時間を過ごす幼稚園や保育所での生活を通して保育者から指導を受け、その習慣を身につけていく機会が園児にあることがその一つの要因と考えられる。またその反対に、食事の準備や後片づけやひとりで起きる、決められた時間に寝られるなどは、どちらかというそれぞれの家庭でのしつけや教育と深い関係があると仮定すると、家庭での養育姿勢や子育て方法が少なからず影響している結果の表れと、いえるかもしれない。

なお、この結果を現代の幼児の一つの傾向とみると、その変容について考察を進めていく必要があるだろう。

その試みとして、同様の内容を調査した先行研究⁵⁾と比較することにした。

次の(図3)は、今回の調査を行った2012年より12年前(2000年)の、他の機関による調査結果⁶⁾を参考に比較したものである。

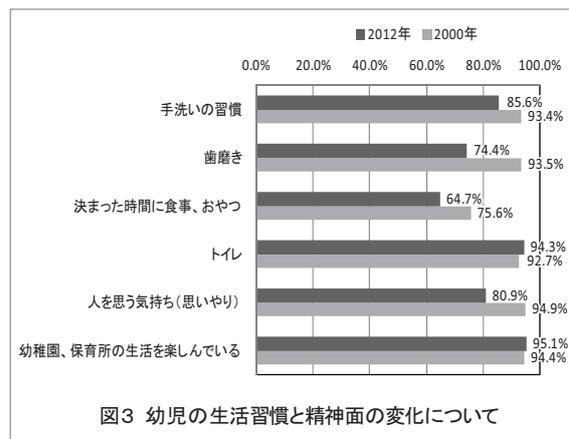


図3 幼児の生活習慣と精神面の変化について

これによると、生活習慣に関して、例えば「トイレがひとりでできる」幼児の割合は、12年前に比べ、やや増加している反面、手洗い、歯磨き、決まった時間に食事、おやつを食べるといった項目は軒並み低下していることがわかる。

また、幼稚園、保育所などの集団保育については、「楽しんでいる」幼児の割合は微増がみられるが、精神的な発達面では「人を思う気持ち」(相手を思いやる気持ち)に関して、14%程度減少している。

上記の結果については、家庭や保護者の価値観の変化に加え、養育姿勢、子育て観の変化など、がその要因のひとつと考えられる。

もちろん、この二つの調査が同じ条件で実施されたわけではないため、単純に比較検討をすることは避け

るべきであるが、12年間という時間の経過による生活習慣の獲得の状況や幼児の精神面における変容については、その一端を伺い知ることができるものと思われる。

2) 幼児の遊び環境と友達関係の現況

次に、子どもの成育と健康に欠かせない遊びについて回答を得ている。今回の質問項目のうち、遊びに関しては、以下の(図4)の結果となっている。

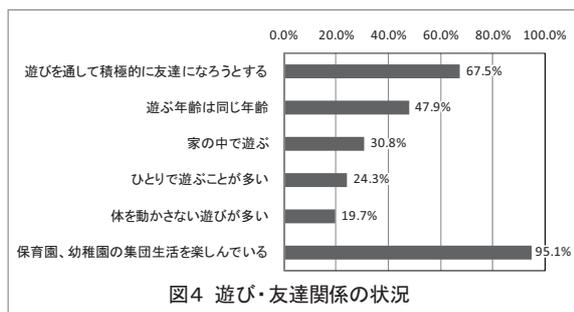


図4 遊び・友達関係の状況

この図の結果からわかるように、5、6歳の幼児期の子どもにとって遊びは仲間づくりや集団で遊ぼうとする意向が強く、7割(67.5%)近い幼児にそうした傾向がみられた。また、その遊びでは同じ年齢集団で活動する幼児の割合が約2人にひとり(47.9%)という結果になっている。これは、幼稚園や保育所の多くが、年齢別クラス編成が行われていることや、降園後に地域の年齢の異なる子どもたちと遊ぶ機会が少なくなっている今日的な遊び環境に少なからず影響を受けていることが考えられる。続いて、約20%から30%台である「家の中で遊ぶ」「ひとりで遊ぶ」「体を動かさない遊びが多い」については、現在の幼児を取り巻く遊び環境を示す典型的な結果といえる。

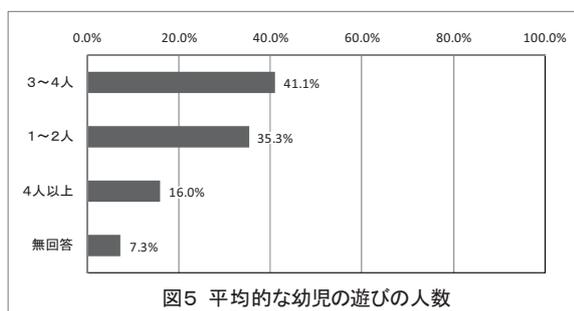


図5 平均的な幼児の遊びの人数

このような調査結果をふまえると、次のようなことが指摘できよう。

まず、幼児自身は遊びを通して他の子どもたちと友達関係やコミュニケーションをとりたいという想いが感じられる一方、実際には同じ年齢の子どもを中心に、家の中で、主に3人から4人ないしは1人から2人程度の友達と体を動かさない遊びに興じるか、あるいは一人で遊ぶ幼児が少なくないという現況があると、こ

の調査結果から理解できる。

このことから、これまでの他の調査⁷⁾でも指摘されてきたように、今回も子ども、特に幼児に限っては、遊びが比較的少人数で、家の中でどちらかという体をあまり動かさない遊びか、ひとり遊びが中心になっていることが推測される。遊びが子どもの心身の豊かな成育に大きな役割を果たしているという点から、この結果は由々しき状況にあると言っても過言ではないかもしれない。

この遊びに関係のあるテレビ視聴についても今回は調査を行っている。

その結果については、次の(図6)に12年前の状況と比較するために併記している。グラフの上段が今日(2012年時点)で、下段が12年前(2000年)の結果⁸⁾となっている。

これをみると、12年間の間にテレビ視聴の時間数に大きな変化のあることに気付かされる。すなわち、テレビ視聴時間の減少という傾向が、今回の調査から明らかになった。

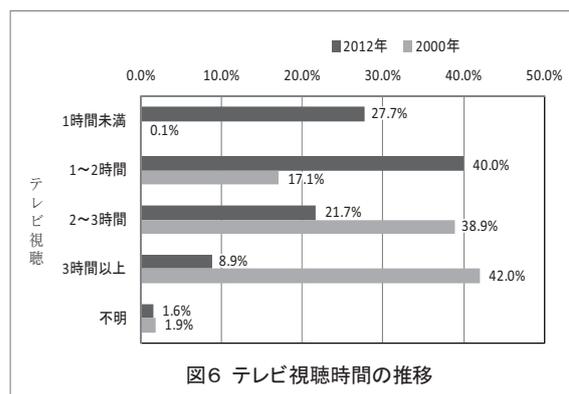


図6 テレビ視聴時間の推移

この12年間という時間的経過の中で、そうした変化をもたらす何らかの要因を指摘するとすれば、次の点が考えられる。

まず、幼児のテレビ離れが進んできたのではないかと、ということである。その背景として考えられるのは、テレビに替わるもの、すなわちゲーム機器の普及が一つの背景と考えられる。幼児を対象としたソフトや機器が多数出回るようになり、家庭内外で容易に興じることができるようになったためではないだろうか。

このことは、パソコンやタブレットといった多様性のある機器の出現にもあてはまる。

また、テレビを視聴する場合、今回の調査結果でも明らかのように、「テレビを消すようにいうとそれに従う」子どもが全体の8割以上(83.4%)いることから、視聴時間への保護者の教育やしつけの影響も、そうした背景にあることが推測される。

このように、幼児期の子どもとテレビの関係をみると、この12年間に大きな変化が現れているといえる。

かつて、テレビの功罪が叫ばれ、子ども、とりわけ幼児にとってのテレビ視聴のあり方が問題になった時期から今日に至る時間的スパンの中で、次第にテレビと距離を置くようになった半面、それに替わる高次化する電子機器への移行で、幼児の遊びや成育にどのような影響が及ぶのか、注視していく必要がある。

3) その他の項目

今回の調査は、5、6歳児という就学を控えた幼児がその対象になっているため、質問項目にそうした内容が含まれている。すなわち、就学後の学習に結び付きのある、文字や数字、記号等に関する質問がそれである。例えば、「日常生活で使われる文字や数字、記号などに興味がある」「日常生活で使われる文字や数字、記号などがわからないときは、自分から聞いてくる」「日常の生活の出来事や興味・関心のあることを進んで話す」などである。具体的な数値は、資料の表を参照していただくとして、ここでは、その傾向から次のことを指摘することにする。

今回の調査により、上記の質問への回答で該当する割合がそれぞれ85%から90%程度と、高い割合を示している点である。

小学校入学を控えているということがその主因であることは疑いないが、これまでみてきた生活習慣に関する項目のうち、獲得の割合が低いものが少なからずみられたことを考えると、幼児の成育あるいは健康面で危惧される結果とはいえないだろうか。

言い換えると、就学後、小1プログラムと呼ばれる課題に直面している今日の小学校教育にあって、こうした基本的な生活習慣の獲得との関係は、直接的ではないと断言できるかどうかである。

この点については、さらなる調査研究を待つことにしたい。

4. まとめ

以上のように、今回の調査で、幼児の基本的な生活習慣について、それぞれの項目ごとに差がみられたが、なかでも生活習慣が身につけている割合が6割程度という項目もいくつかみられた。こうした項目の獲得率は、年々変容が予想されるが、家庭の養育や幼稚園、保育所といった集団生活との関連を無視することはできない。例えば、トイレがひとりですることができる割合を、2000年次と12年間後の2012年次の推移をみると、わずかながら増えている。しかしながら、その反面、手洗い、歯磨き、決まった時間での食事、おやつといった習慣は、減少している。また、精神面では、「人を思う気持ち」に関しては、15%程度減少している。こ

うした変容をどうみるか、さらなる分析を要するが、子どもの生活習慣の変化の他、子どもと日常的に接する保護者や保育者など人的かかわりの様態も影響があるとみるのであれば、この点の検討も今後の課題といえる。

また、友達関係や遊び環境にもその特徴がみられた。調査対象となった5、6歳児では、友達を交えた遊び志向が高いことが認められるが、今回もそうした傾向が明らかになる反面、室内で少数あるいはひとりで、あまり体を動かない遊びも2割から3割程度いることが判明している。

最後に、本研究では、これまで幼児の社会性の発達や運動に関する調査結果を公表したが、今回は、生活習慣の現況（獲得状況）や一部精神面での発達などについて分析・考察を行った。

今後は、この3つの調査結果を軸に、それぞれがどのように影響し合っているのか、クロス集計等により分析を行い、子どもの望ましい成育と健康度について、さらなる考察を進めていく必要がある。

参考・引用文献

- 1) 青木知史、須永 進、堀田典生「子どもの成育と健康度に関する研究Ⅰ—社会性の発達を中心に—」『大阪成蹊短期大学研究紀要』第11巻通巻第51号 2014、p1~9
- 2) 青木知史、須永 進、堀田典生「子どもの成育と健康度に関する研究Ⅰ—社会性の発達を中心に—」日本保育学会第66回大会発表要旨集 2014、p469
- 3) 堀田典生、青木知史、須永 進「子どもの成育と健康度に関する研究Ⅱ—子どもアクティビティ尺度を用いた検討—」日本保育学会第67回大会発表要旨集 2014、p389
- 4) 質問紙については、「子どもの成育と健康度に関する研究Ⅰ—社会性の発達を中心に—」『大阪成蹊短期大学研究紀要』第11巻通巻第51号 2014に掲載されているので、参照のこと。
- 5) 6) 7) 8) 日本小児保健協会「平成12年度幼児健康度調査報告書」2001

本稿の調査結果については、2015年5月に行われた日本保育学会第68回大会で研究発表（ポスター）を行っている。発表内容については、発表要旨集2015（CD版）を参照のこと。

子どもの育成と健康度に関する研究Ⅲ

表1 幼児の基本的な生活習慣

			あてはまる	どちらでもない	あてはまらない	無回答	計				あてはまる	どちらでもない	あてはまらない	無回答	計
1)	起床のとき、ひとりで起きることができる	幼稚園	162	61	38	2	263	15)	遊びは、主に家の中が多い。	幼稚園	80	133	48	2	263
			61.6%	23.2%	14.4%	0.8%	100.0%			保育所	72	108	49	1	230
		保育所	126	48	56	0	230				31.3%	47.0%	21.3%	0.4%	100.0%
		合計	288	109	94	2	493			合計	152	241	97	3	493
			58.4%	22.1%	19.1%	0.4%	100.0%				30.8%	48.9%	19.7%	0.6%	100.0%
2)	起床のとき、ひとりで着替えることができる	幼稚園	241	12	9	1	263	16)	隣・近所の友達と遊ぶより、ひとりで遊ぶことが多い。	幼稚園	45	114	103	1	263
			91.6%	4.6%	3.4%	0.4%	100.0%			保育所	75	85	68	2	230
		保育所	201	18	11	0	230				32.6%	37.0%	29.6%	0.9%	100.0%
		合計	442	30	20	1	493			合計	120	199	171	3	493
			89.7%	6.1%	4.1%	0.2%	100.0%				24.3%	40.4%	34.7%	0.6%	100.0%
3)	起床や就寝のとき、「おはよう」「おはよう」と自分から言える	幼稚園	209	38	15	1	263	17)	ふだんの遊びは、テレビを観たり、ゲームなど体をあまり動かさない遊びが多い。	幼稚園	46	99	117	1	263
			79.5%	14.4%	5.7%	0.4%	100.0%			保育所	51	84	95	0	230
		保育所	164	42	24	0	230				22.2%	36.5%	41.3%	0.0%	100.0%
		合計	373	80	39	1	493			合計	97	183	212	1	493
			75.7%	16.2%	7.9%	0.2%	100.0%				19.7%	37.1%	43.0%	0.2%	100.0%
4)	決められた時間に寝ることができる	幼稚園	169	66	27	1	263	18)	遊ぶ友達は年齢が同じ子どもが多い。	幼稚園	142	74	46	1	263
			64.3%	25.1%	10.3%	0.4%	100.0%			保育所	94	88	48	0	230
		保育所	125	59	46	0	230				40.9%	38.3%	20.9%	0.0%	100.0%
		合計	294	125	73	1	493			合計	236	162	94	1	493
			59.6%	25.4%	14.8%	0.2%	100.0%				47.9%	32.9%	19.1%	0.2%	100.0%
5)	ひとりでバジャマや寝間着に着替えて寝る	幼稚園	234	18	9	2	263	19)	遊びを通して友達関係を積極的に持とうとしている。	幼稚園	187	59	13	4	263
			89.0%	6.8%	3.4%	0.8%	100.0%			保育所	146	68	13	3	230
		保育所	186	29	15	0	230				63.5%	29.6%	5.7%	1.3%	100.0%
		合計	420	47	24	2	493			合計	333	127	26	7	493
			85.2%	9.5%	4.9%	0.4%	100.0%				67.5%	25.8%	5.3%	1.4%	100.0%
7)	家庭で食事やおやつは決まった時間に食べている	幼稚園	194	52	16	1	263	20)	トイレはひとりでできる	幼稚園	255	4	3	1	263
			73.8%	19.8%	6.1%	0.4%	100.0%			保育所	210	14	4	2	230
		保育所	125	70	34	1	230				91.3%	6.1%	1.7%	0.9%	100.0%
		合計	319	122	50	2	493			合計	465	18	7	3	493
			64.7%	24.7%	10.1%	0.4%	100.0%				94.3%	3.7%	1.4%	0.6%	100.0%
8)	食事は、好き嫌いがなく食べられる	幼稚園	120	59	82	2	263	21)	家で、興味のある本や絵本を自分から読んだり、読んでほしいという	幼稚園	225	21	16	1	263
			45.6%	22.4%	31.2%	0.8%	100.0%			保育所	212	11	7	0	230
		保育所	105	67	57	1	230				92.2%	4.8%	3.0%	0.0%	100.0%
		合計	225	126	139	3	493			合計	437	32	23	1	493
			45.6%	25.6%	28.2%	0.6%	100.0%				88.6%	6.5%	4.7%	0.2%	100.0%
9)	食事は、家族それぞれの時間に食べることが多い	幼稚園	47	63	151	2	263	22)	遊びや活動のあとの後片づけが習慣的にできる	幼稚園	102	111	48	2	263
			17.9%	24.0%	57.4%	0.8%	100.0%			保育所	84	95	51	0	230
		保育所	49	52	127	2	230				36.5%	41.3%	22.2%	0.0%	100.0%
		合計	96	115	278	4	493			合計	186	206	99	2	493
			19.5%	23.3%	56.4%	0.8%	100.0%				37.7%	41.8%	20.1%	0.4%	100.0%
10)	どちらかと言うと、手作りよりはコンビニやスーパーマーケットの惣菜が多い。	幼稚園	5	30	227	1	263	23)	日常生活で使われる文字や数字、記号などに興味・関心がある	幼稚園	235	22	3	3	263
			1.9%	11.4%	86.3%	0.4%	100.0%			保育所	209	15	5	1	230
		保育所	8	28	194	0	230				90.9%	6.5%	2.2%	0.4%	100.0%
		合計	13	58	421	1	493			合計	444	37	8	4	493
			2.6%	11.8%	85.4%	0.2%	100.0%				90.1%	7.5%	1.6%	0.8%	100.0%
11)	こぼしたり、汚すことなく、ひとりで食べられる。	幼稚園	170	65	27	1	263	24)	日常生活で使われる文字や数字、記号などがわからないときに、自分から聞いてくる	幼稚園	245	14	3	1	263
			64.6%	24.7%	10.3%	0.4%	100.0%			保育所	211	13	6	0	230
		保育所	141	63	25	1	230				91.7%	5.7%	2.6%	0.0%	100.0%
		合計	311	128	52	2	493			合計	456	27	9	1	493
			63.1%	26.0%	10.5%	0.4%	100.0%				92.5%	5.5%	1.8%	0.2%	100.0%
12)	食事の準備や後片づけができる。	幼稚園	159	67	36	1	263	25)	日常の生活の出来事や興味・関心のあることを進んで話す	幼稚園	222	34	6	1	263
			60.5%	25.5%	13.7%	0.4%	100.0%			保育所	200	25	5	0	230
		保育所	128	66	36	0	230				87.0%	10.9%	2.2%	0.0%	100.0%
		合計	287	133	72	1	493			合計	422	59	11	1	493
			58.2%	27.0%	14.6%	0.2%	100.0%				85.6%	12.0%	2.2%	0.2%	100.0%
13)	歯磨きはひとりでできる	幼稚園	206	38	18	1	263	26)	遊びや言動のなかに友達や周囲の人(家族や先生など)への思いやりがみられる	幼稚園	216	43	3	1	263
			78.3%	14.4%	6.8%	0.4%	100.0%			保育所	183	42	4	1	230
		保育所	161	42	27	0	230				79.6%	18.3%	1.7%	0.4%	100.0%
		合計	367	80	45	1	493			合計	399	85	7	2	493
			74.4%	16.2%	9.1%	0.2%	100.0%				80.9%	17.2%	1.4%	0.4%	100.0%
14)	手洗いの習慣がある	幼稚園	244	13	5	1	263	27)	保育園や幼稚園の集団生活を喜んで、楽しんでいる	幼稚園	252	8	2	1	263
			92.8%	4.9%	1.9%	0.4%	100.0%			保育所	217	10	3	0	230
		保育所	178	33	19	0	230				94.3%	4.3%	1.3%	0.0%	100.0%
		合計	422	46	24	1	493			合計	469	18	5	1	493
			85.6%	9.3%	4.9%	0.2%	100.0%				95.1%	3.7%	1.0%	0.2%	100.0%

(次ページへ続く)

表1 幼児の基本的な生活習慣(前ページから続く)

28)	いつも遊ぶ友達の平均的 人数をお答えください	幼稚園	1人か ら2人	3人か ら4人	4人 以上	無回答	合計			
			96	115	39	13	263			
		保育所	36.5%	43.7%	14.8%	4.9%	100.0%			
			78	89	40	23	230			
		合計	33.9%	38.7%	17.4%	10.0%	100.0%			
		174	204	79	36	493				
		合計	35.3%	41.4%	16.0%	7.3%	100.0%			

		30分以 内	30分 から1時 間	1時間 から2 時間	2時間 から3 時間	3時間 から4 時間	4時間 以上	観ない	無回答	合計	
29)	テレビは1日にどれくらい観 ますか	幼稚園	9	52	110	59	24	3	2	4	263
			3.4%	19.8%	41.8%	22.4%	9.1%	1.1%	0.8%	1.5%	100.0%
		保育所	7	66	87	48	12	5	1	4	230
			3.0%	28.7%	37.8%	20.9%	5.2%	2.2%	0.4%	1.7%	100.0%
	合計	16	118	197	107	36	8	3	8	493	
		合計	3.2%	23.9%	40.0%	21.7%	7.3%	1.6%	0.6%	1.6%	100.0%

		ひとり で	きょう だいで	家族と	テレビ は観な い	無回答	合計	
31)	テレビを観る場合、主に誰と 観ますか	幼稚園	19	127	111	2	4	263
			7.2%	48.3%	42.2%	0.8%	1.5%	100.0%
		保育所	9	113	105	0	3	230
			3.9%	49.1%	45.7%	0.0%	1.3%	100.0%
	合計	28	240	216	2	7	493	
		合計	5.7%	48.7%	43.8%	0.4%	1.4%	100.0%

		はい	いいえ	テレビ は観な い	無回答	合計	
32)	テレビを消すように言うと、 それに従いますか	幼稚園	227	30	1	5	263
			86.3%	11.4%	0.4%	1.9%	100.0%
		保育所	184	43	0	3	230
			80.0%	18.7%	0.0%	1.3%	100.0%
	合計	411	73	1	8	493	
		合計	83.4%	14.8%	0.2%	1.6%	100.0%

		はい	いいえ	無回答	合計	
33)	パソコンをゲームや学習に 使っていますか	幼稚園	57	202	4	263
			21.7%	76.8%	1.5%	100.0%
		保育所	184	43	3	230
			80.0%	18.7%	1.3%	100.0%
	合計	98	388	7	493	
		合計	19.9%	78.7%	1.4%	100.0%

		0時間	30分未 満	30分~ 1時間 未満	1以上 ~2時 間未満	2時間 以上	無回答	合計	
34)	お子さんがパソコンを使う時 間は、1日に何時間くらいで すか	幼稚園	173	5	24	18	3	40	263
			65.8%	1.9%	9.1%	6.8%	1.1%	15.2%	100.0%
		保育所	142	5	18	14	2	49	230
			61.7%	2.2%	7.8%	6.1%	0.9%	21.3%	100.0%
	合計	315	10	42	32	5	89	493	
		合計	63.9%	2.0%	8.5%	6.5%	1.0%	18.1%	100.0%