

東広島市における幼児の生活リズムに関する研究 —睡眠と運動に着目した実態調査からの検討—

田中 沙織¹ 七木田 敦²

Research on child's life rhythm focus on sleep and activities — Examination from investigation of actual conditions in Higashi-Hiroshima City —

Saori Tanaka¹, Nanakida Atushi²

The environment of child's life has changed rapidly today. And, the lifestyle related disease increases, and the level of declining birthrate and an aging has risen, too. As a result, child's life aspect also shows the large change compared with before. Therefore even though a present lifestyle is diversified of it, it is important to promote a suitable basic lifestyle from the viewpoint that puts the whole of lifestyle in daily life like the child eating habits, the movement and sleep, etc. In this research, it pays attention to “Activities” and “Sleep”, and child's realities in Higashi-Hiroshima City are clarified based on the question paper investigation. Moreover, it aims to clarify the relations of each other by analyzing the influence given among “Movement” and “Sleep”.

As a result, the relation was shown to both of the movement and sleep. There is a complementary relation there, and to do moderate activities, the adequate sleep was necessary, and to have plenty of sleep, needing a moderate movement became clear.

Key Words : Child Life rhythm Sleep The movement

I. はじめに

生活習慣病の増加や少子高齢化の水準が高くなり社会的背景が目まぐるしく変わり行く現代、今日の子どもたちの生活実態を過去と比較すると、就寝時間の遅れ、欠食など様々な生活の乱れが指摘されている。身の回りには便利な道具が溢れて、幼児の生活様相も昔と大きく変化を見せている。このようなことから子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるために、文部科学省は中央教育審議会答申において、子どもの健やかな成長のために子どもの生活習慣全体を見直し適切なものにする事は、現在のライフスタイルの多様化の中でも変わらず大切なことであることや、食生活、休養・睡眠など日常の生活習慣全体を視

野に入れた観点から、「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」という“健康3原則”が子ども自身に徹底されることが必要であることを言及している。

II. 目的

本研究では子どもの生活習慣のうち特に「運動」と「睡眠」に着目し、質問紙調査をもとに東広島市における幼児の実態を明らかにする。また、「運動」と「睡眠」との二者間で与えている影響を分析することで、相互の関連性を明らかにすることを目的とする。

III. 研究方法

東広島市内の幼稚園（3ヶ所）、保育所（46ヶ所）、児童館（1ヶ所）に通う乳幼児の保護者計3431名に対して、主に家庭環境、生活状況、健康状況、運動状況についての幼児の生活リズム

1 広島大学
2 広島大学大学院

ムに関する独自で作成したアンケートを配布し、子どもの生活について回答を得た。その中から3歳(636名)、4歳(781名)、5歳(836名)を対象に分析を行った。調査期間は平成19年6月～平成19年7月である。

IV. 結果と考察

1. 幼児の属性

幼児の性別は男児54%、女児46%であった。全回答のうち、3歳が20%、4歳が24%、5歳が26%の割合である。身長・体重については表1に示す。また、本調査では一家庭あたり平均2.1人子どもがおり、核家族率は81%であった。核家族率が非常に高く、現代的な家族形態であると言える。

表1 幼児の年齢別性別身長・体重

		身長 (cm)	体重 (kg)
3歳	男児	94.2	14.4
	女児	94.5	14.3
4歳	男児	102.8	16.3
	女児	99.7	15.8
5歳	男児	106.4	18.7
	女児	110.3	17.9

2. 幼児の睡眠について

東広島における幼児の睡眠に関する時間は表2のような結果になった。昼寝の時間は年齢が上がるにつれて短くなっていることがわかる。ベネッセ教育研究開発センター(2005)によると、午後10時以降に就寝する就学前の幼児の割合は29%であったが、今回の調査では10時以降に寝る幼児は3歳児で8.0%、4歳児で8.2%5歳児で6.1%見られた。また、睡眠時間が9時間以下の幼児の割合は、3歳児で11.6%、4歳児で14.5%、5歳児で11.1%であった。

表2 幼児の年齢別睡眠に関する時間

	就寝時間	睡眠時間	昼寝時間
3歳	21時24分	9時間24分	1時間15分
4歳	21時24分	9時間18分	1時間04分
5歳	21時18分	9時間48分	0時間30分

昼寝の有無に関して、「する」77%、「しない」23%という回答を得た(図1)。「しない」と回答した年齢を見ると、年齢が高いほど昼寝をしない割合が高い。

年齢が上がるにつれて、睡眠のリズムが確立

していくことや、家庭や各施設で就学に向けた取り組みが行われていることが考えられる。

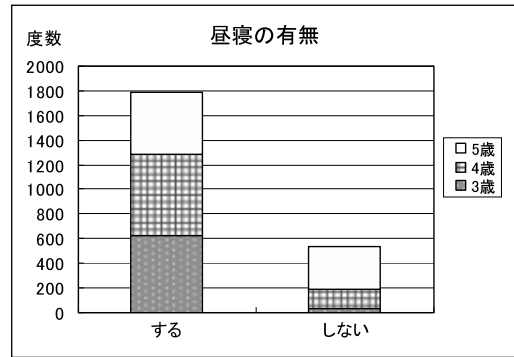


図1. 昼寝の有無

また、添い寝を「する」家庭が81%、「しない」家族が19%であることがわかった(図2)。このことから、幼児期には添い寝をする家庭が多いことが分かる。また添い寝を「しない」幼児の年齢は高くなるにつれ増加する傾向にある。ブロックライン(2005)は、子どもの睡眠について調査を行っている。その中で「子どもを寝かしつける時どのようなことをしているか(複数回答)」という質問項目では「添い寝をする」という回答が群を抜いて上位を占め68.7%であった。今回の結果からも、添い寝をする家庭が多く見られ、このことは東広島市でも子どもを寝かしつける一つの方法として「添い寝をする」という保護者の取り組みが考えられる。

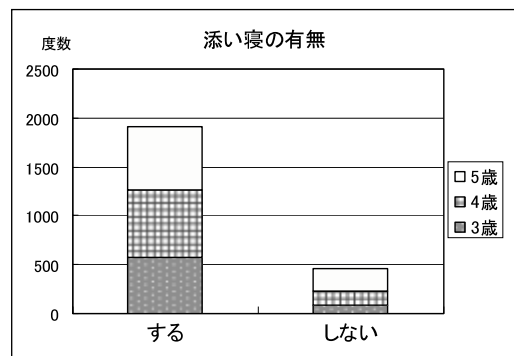


図2. 添い寝の有無

幼児の目覚め方については、「一人で起きる」38%、「家の人におこされる」49%、「目覚ましで起きる」1%、「決まっていない」12%であることが分かった。幼児の目覚め方については、「一人で起きる」、もしくは「家族に起される」に二分されているといえる。年齢間における有

意差は見られなかった(図3)。

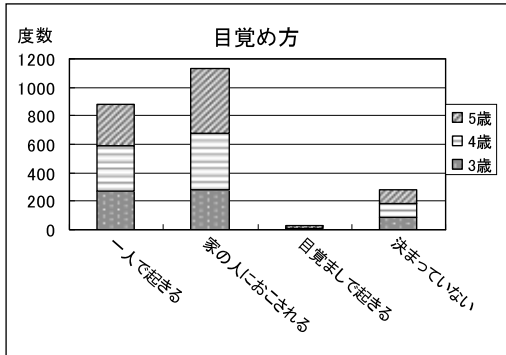


図3. 目覚め方

子どもが朝目覚めたときの様子について、「不快」が48%、「爽快」が52%という回答が得られ、年齢間の差は見られなかった。また、主な2つの目覚め方に着目して分析を行った結果、「一人で起きる」幼児には「爽快」に目覚める幼児が多く(80%)、「家の人に起される」幼児には「不快」と感じる幼児が多く存在する(71%)こと、また、睡眠時間が長くなるにつれて「一人で起きる」割合が高くなっていくこと(図4)がわかる。

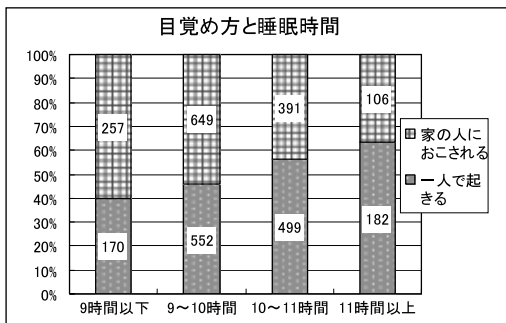


図4 目覚め方と睡眠時間

子どもの目覚めの様子が「不快」であるという回答の中で、睡眠時間が「11時間以上」という回答は7%、「9時間以上11時間未満」が72%、「9時間未満」が21%であった。一方で「爽快」と答えた回答者の睡眠時間を分類すると「11時間以上」が12%、「9時間以上11時間未満」が77%、「9時間未満」が11%であった(図5)。「不快」と「爽快」で睡眠時間が「9時間未満」と答えた回答者の割合を比較すると、睡眠時間が短ければ不快と感じやすく、睡眠時間が多ければ爽快と感じやすいということが考えられる。

これらから、一人で起きられるように睡眠時間を確保することが、幼児の爽快な目覚めを促すことができる。

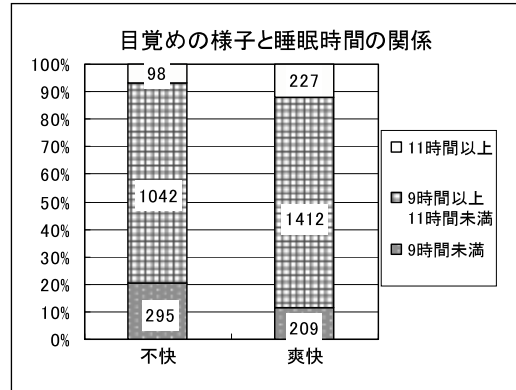


図5 目覚めの様子と睡眠時間の関係

3. 幼児の運動について

帰宅後「屋内」で遊ぶ幼児は63%(男児:51%,女児:49%)、「屋外」で遊ぶ幼児は37%(男児:57%,女児:43%)であった。理由として、家庭ごとの帰宅時間に差があり、安全の面からも帰宅後に幼児が外で遊ぶことは危険が伴うことが考えられる。

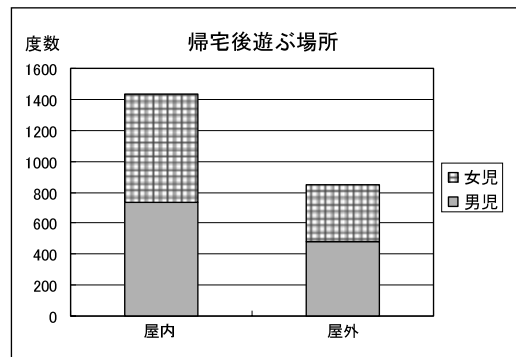


図6 帰宅後に遊ぶ場所

図7では帰宅後にどのような遊びを行うか(遊びの様子)について質問し、体を動かす遊びを「動的遊び」、体を動かさない遊びを「静的遊び」として表した。帰宅後に「動的遊び」を行う回答者は56%、「静的遊び」を行う回答者は44%であった。図7の結果から、「動的遊びは」比較的男児(65%)が多く取り入れており、「静的遊び」では、男女ほぼ同数(男児:44%,女児:56%)であることがわかった。また、帰宅後に「動的遊び」を行う回答者の中で休日に「屋外」で遊ぶ回答者は62%、「屋内」

で遊ぶ回答者は38%，帰宅後に「静的遊び」を行う回答者の中で休日に「屋外」で遊ぶ回答者は13%，「屋内」で遊ぶ回答者は87%であった。このことから，帰宅後に体を動かして遊ぶ幼児は休日も運動遊びを行い，帰宅後に体を動かさないう遊ぶ幼児は休日も運動遊びを行いにくい傾向にあることが示された。

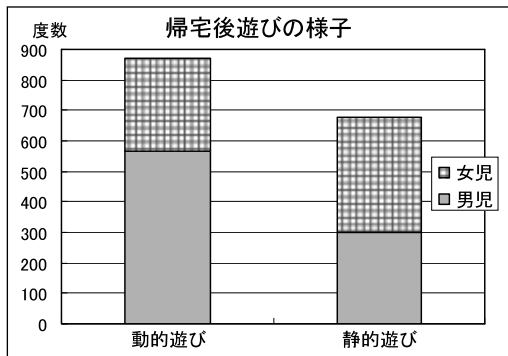


図7 帰宅後の遊びの様子

休日に屋外に出て遊ぶ時間（動的遊び・静的遊びを問わない）を質問したところ，「1時間以下」が36%（男児：50%，女児：50%），「1～2時間」が30%（男児：56%，女児：44%），「2～3時間」が16%（男児：53%，女児：47%），「3時間以上」が18%（男児：58%，女児：42%）の割合であり，男女間に有意な差は見られなかった（図8）。平日に保育所や幼稚園等で屋外で遊んでいる時間を考えれば，2時間以下が全体の6割以上を占めている状況は，平日と休日の生活環境に差がある状況を表しているといえる。

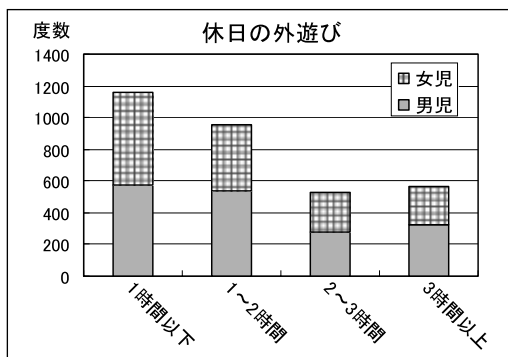


図8 休日の外遊び時間

図9によると，休日に運動する時間を「1時間以下」と答えた回答者は67%（男児：48%，女児：52%），「1～2時間」が19%（男児：

60%，女児：40%），「2～3時間」が8%（男児：60%，女児：40%），「3時間以上」が6%（男児：67%，女児：33%）であった。図8と比較すると，「外遊び」は男女ほぼ同じ割合で取り組んでいるが，「運動遊び」では時間が長くなるほど男児の割合が増えていることがわかる。

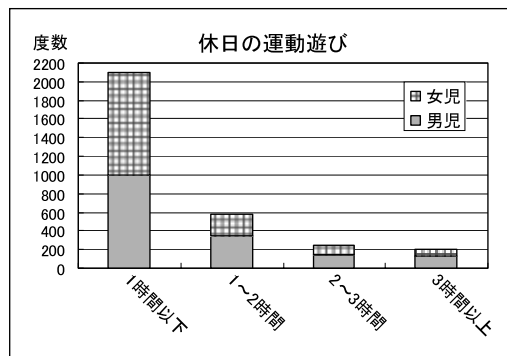


図9 休日の運動遊び時間

休日の運動遊びに従事する時間が長いほど平日帰宅後に屋外で遊ぶ傾向が強くなることが示されている。加えて，休日の運動遊びに従事する時間が長いほど平日帰宅後に動的遊びをする傾向が見られる（図10）。

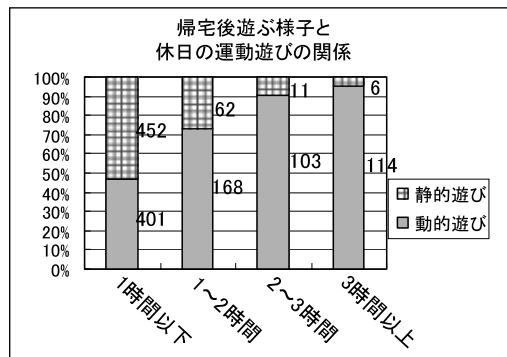


図10 休日の運動遊び時間と帰宅後遊ぶ様子の関係

近所の遊び場について「ある」という回答者が73%，「ない」という回答者が27%であった。そこで近所の遊び場の有無によって，日ごろの遊びがいかに変化するかを，図11に示す。近所に遊び場が「ある」と答えた回答者の中で，帰宅後に「静的遊び」をする回答者が40%，「動的遊び」をする回答者が60%であり，近所に遊び場が「ない」と答えた回答の中で，帰宅後に「静的遊び」をする回答者が52%，「動的遊び」をする回答者が48%を占めた（図11）。また，近所に遊び場が「ある」と答えた回答の

中で、帰宅後に「屋外」で遊ぶ回答者が40%、「屋内」で遊ぶ回答者が60%であり、近所に遊び場が「ない」と答えた回答の中で、帰宅後に「屋外」で遊ぶ回答者が31%、「屋内」で遊ぶ回答者が69%を占めた。

以上から、近所に遊び場があることで動的遊び、屋外遊びを促進することができると思われる。

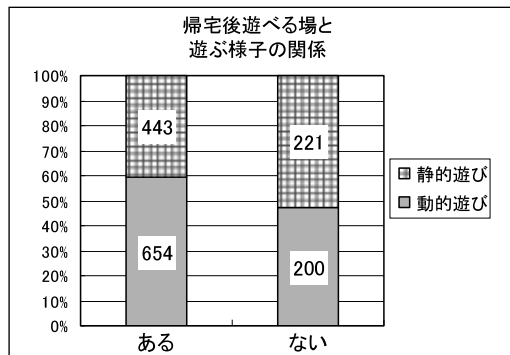


図11 帰宅後に遊ぶ様子と近所の遊べる場の関係

図12では、平日・休日を問わず「親子で体を動かしている」と答えた家庭における保護者の運動の好嫌を示したものである。このことから、保護者が運動に対する肯定的な感情を持っている家庭は、親子で運動に取り組む傾向にあるということが考えられる。

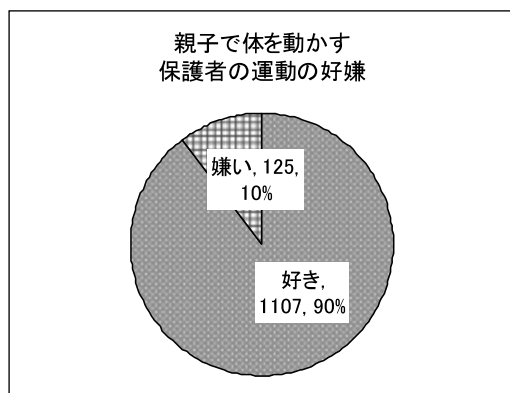


図12 親子で体を動かして遊ぶ回答者における保護者の運動の好嫌

4. 幼児の睡眠と運動の関係性について

図13の就寝時間と帰宅後の遊びの様子では、21時以前に就寝する幼児で66%が帰宅後に動的な運動遊びをしている。しかし、帰宅後に動的な遊びをする幼児の割合は、就寝時間が遅くなるにつれて減少していき、23時以降に就寝する幼児では、帰宅後に動的な運動遊びを行う割合

が46%である。

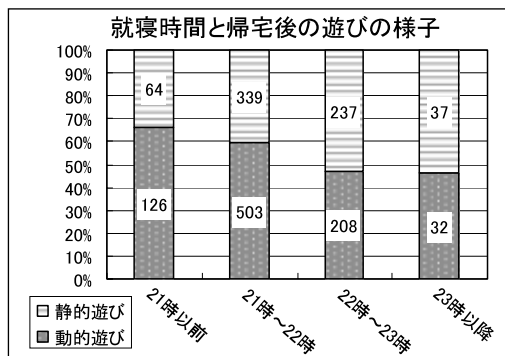


図13 就寝時間と帰宅後の遊びの様子

休日の運動遊び時間には平日の運動が加味されないため、日中に運動をする時間の長さが就寝時間の早さと影響があるとは一概に言い難い。しかし、就寝時間が遅くなるに従って、休日に運動遊び時間が長い幼児の割合が減少してゆく(図14)。休日で園に登園しない日数は登園する日数と比較すると遥かに少ないにも関わらずこの結果を得たことは、運動と就寝時間の間の関連性が伺える。

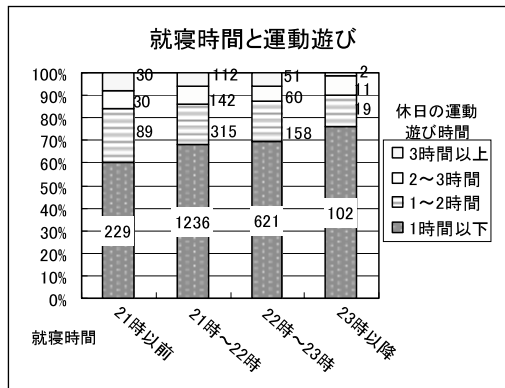


図14. 休日の運動遊び時間と帰宅後に遊ぶ場所の関係

9時間以下の睡眠時間をとっている幼児の帰宅後の遊びの様子を見てみると、「静的遊び」が48%、「動的遊び」が52%である一方、11時間以上の睡眠時間をとる幼児では「静的遊び」は36%、「動的遊び」は64%であった(図15)。このように、睡眠時間が長くなるほど「動的遊び」を行っている幼児の割合が高くなる傾向がある。

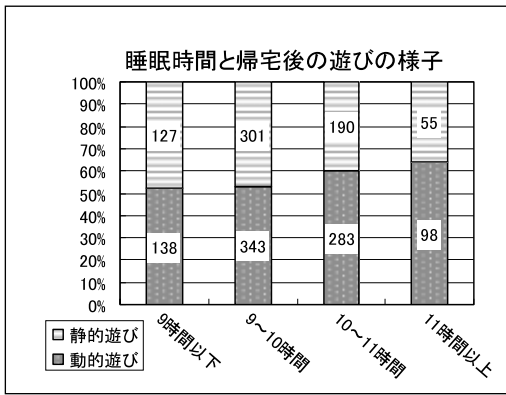


図15 睡眠時間と帰宅後の遊びの様子

睡眠時間が長くなるにつれて、休日に運動遊びを行う時間が長い幼児の割合が増える傾向にあるといえる(図16)。図14・15・16の結果は、1日の生活リズムが乱れた生活を送ると、眠たい時に眠れず、食欲は低下、疲労感は増し、昼間の活動性が低下するため、昼間の運動を積極的に行うことで、質の高い「覚醒」、質の高い「眠り」の確保が必要である(神山, 2003)ように、昼間の身体活動量と就寝時間には関連があると考えられる。十分な睡眠時間を保障することは昼間の体を動かすことに繋がり、また昼間に体を動かすことは十分な睡眠の確保へと繋がるという循環した関係があることが示唆された。

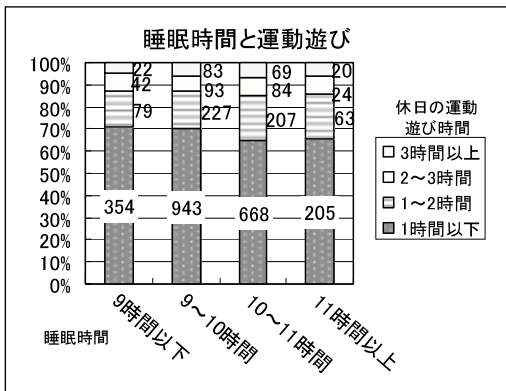


図16 睡眠時間と休日の運動遊び時間

朝の目覚めにおいて、「一人で起きる」という回答者のうち帰宅後の遊びの様子が「静的遊び」37%、「動的遊び」63%の割合であった。一方「家の人に起される」という回答者のうち、帰宅後の遊びの様子が「静的遊び」50%、「動的遊び」50%の割合であった(図17)。

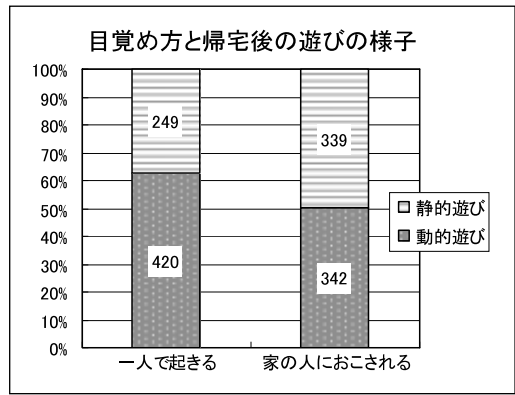


図17 目覚め方と帰宅後の遊びの様子

また、朝の目覚めが「不快」とする回答者のうち、帰宅後に「動的遊び」をする幼児は48%なのに対し、「爽快」とする回答者では、「動的遊び」をする幼児は63%に上る(図18)。これは、図13、図15を考慮に入れば、日中に体を動かす遊びを行うことと、就寝時間が早いこと・睡眠時間が長いことに関連性があり、このことは朝の目覚めが爽快であるということにも関連性があると考えられる。

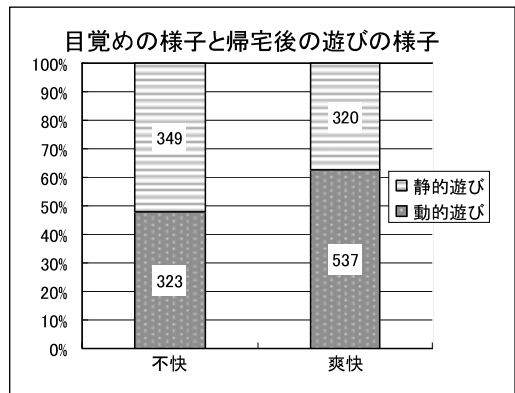


図18 目覚めの様子と帰宅後の遊びの様子

V. まとめ

睡眠に関して、目覚め方や目覚めの様子における年齢間の差異はないが、就寝時間・睡眠時間・昼寝時間・昼寝の有無・添い寝に関しては年齢間で発達による違いが見られた。また、睡眠時間が長いほど目覚めが爽快であり、誰かに起こされなくとも一人で目覚める傾向にあることが明らかになった。運動に関しては、帰宅後に体を動かして遊ぶ幼児は屋外で遊ぶことが多く、休日も運動遊びを行う傾向にあること、遊び場が近所にあることと帰宅後に外で体を動か

して遊ぶことに関連性があること、保護者の運動の好嫌と親子で体を動かして遊ぶ頻度に関連があることが明らかとなった。また、「睡眠」と「運動」の両者の関係性からは、幼児が体を動かして遊ぶことは、就寝時間を早め、十分な睡眠時間の確保、爽快な目覚めに関係があることが示唆された。この結果から、心理面では、保護者の運動に対する肯定的な感情を促進するような情報を提示することによって、幼児の運動や睡眠に良い影響を与えることが考えられる。その他、環境面では幼児が安心して遊べる場の確保や整備が改善点として挙げられる。

今後は、「食」に関する観点も加えて分析し、幼児の生活全体を俯瞰的に捉えることが課題となる。

引用文献

- 文部科学省 2002 子どもの体力向上のための総合的な方策について。中央審議会答申
- ベネッセ教育研究開発センター 2005 第3回幼児の生活アンケート
- ブロックライン「はっぴーママアンケート 子どもの睡眠について」 2005 子育て・教育・子どもの暮らしのデータ集 生活情報センター
- 神山 潤 2003 「子どもの早起き習慣」子どもと発育発達Vol.1 No.6