

幼児の生活リズムと保護者の意識変容に関する研究

— 啓発活動の意義に着目して —

田中 沙織

(2008年10月2日受理)

The Examination of Relationship between Life Rhythm and Parent's Consciousness among Young Children

Saori Tanaka

Abstract: The social background of child care and rearing has changed rapidly today in Japan. Also young children's life rhythm has changed compared with before. These disorders of life rhythm cause big influence to young children's mind and body health. To improve young child's mind and body health, it is effective that parents improve the life rhythm at home. Therefore, the educational campaign to parents about young child's life rhythm was held. In this research, the relationship between improvement of parent's consciousness and life rhythm of young child is clarified. As a result, half of parents' consciousness about young child's life rhythm has changed. Moreover, that parent has changed their behavior to improve their living at home. In addition, these parents cause improvement of young child's life rhythm remarkably. From these result, to improve young child's life rhythm, it was suggested that it is effective to transform the parents' consciousness.

Key words: young child, life rhythm, parents' consciousness

キーワード：幼児、生活リズム、保護者の意識

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、幼児の生活様相は昔と大きく変化を見せている。中でも、食生活、運動、睡眠といった生活習慣の乱れが指摘されており、こうした基本的な生活習慣の乱れは、幼児の心身に大きな影響を与えている(前橋；2004, 文部科学省；2002)。折しも食生活については平成17年7月から食育基本法が施行され、食育の重要性が一段と高まっており、幼児の食育に関する報告もなされている(鈴木ら；1999, 西村；2007, 文部科学省；2007)。また、知識偏重による運動の軽視や、交通機関の発達、住環境の変化といったライフスタイルの変化に伴い子どもの体力・運動能力は長期的に低下傾向にあることが指摘

されている(文部科学省；2007, 吉田；2002, 近藤ら；1989, 杉原ら；2007)。さらに睡眠に関しても、テレビやゲームの普及により子どもの生活時間が変化し、好ましい睡眠が確保できず、イライラ感や小児肥満などの影響も懸念されている(神山ら, 2003；大澤ら2003)。このような状況においては、現在のライフスタイルの多様化の中にあっても、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必要性が浮かび上がってくる(文部科学省, 2002)。

とはいえ、「食事」「運動」「睡眠」のうち、3分の2の食事(朝食・夕食)、平日帰宅後と休日の運動、睡眠は全て家庭での行為であり、「寝る」、「起きる」、「食べる」、「排泄する」、「活動する」という毎日の規則的

な生活習慣のリズム（以下、生活リズム）の大部分は家庭に委ねられている。そのため幼児の生活リズムは保護者の生活リズムであるとも言えるであろう。よって幼児の生活リズム改善に当たっては、家庭での生活そのものを修正していかなければ問題の解決には至らず、保護者の行動変容が欠かせないと考える。健康問題に関しては、行動を変容するための手法として、行動科学的な視点¹⁾が導入されることが多く見られる。わが国でも1960年代に米国のSHES（School Health Education Study：1967）が取り入れられ、保健教育に対するわが国の科学的保健認識の目標観のよりどころとなっている。そこでは、最終の目標は行動化であるが、短絡的に行動化を目指すのではなく、その前の認識や態度の育成を主目的として行動の可能性を養う²⁾ことが重要である。

このことを幼児期の生活リズムの改善に汎用する際には、保護者が幼児の生活リズムについての実態を知り、改善の意義や必然性を感じ、家庭で生活リズムを向上させる行動に移すというプロセスの中で効果が現れるものとする。そこで本研究では、保護者に対する啓発活動を行い、保護者の生活リズムに関する意識変容が幼児の生活リズムに与える影響について検討を行った。

II. 研究方法

H市内のF幼稚園に通う3歳児(20名)、4歳児(35名)、5歳児(34名)の保護者計89名に対して、無記名の質問紙（主に、生活・健康状況、睡眠状況、食の状況、運動状況について）を配布し分析を行った（回収率82% n=73）。幼児期における身体の発育や発達経過は、生育環境からの影響や日常の行動様式などの多くの相乗によってすすめられる。その観点から、質問紙は、個人の生育環境や日常の活動性等の記録を踏まえた子どもの発達や活動性の縦断的研究（船川, 1981, 1983；細谷, 1985；川原, 1987）における質問項目に修正を加えて作成した。

質問紙調査から得られた結果をもとに、筆者らが幼児の生活リズムに関する実態分析を行い、園を通じて月に2回の通信として発行し家庭へ配布した。また、有識者を招いた講演会を開催し、保護者への啓発を行った。その後、3歳(20名)、4歳(35名)、5歳(34名)計89名を対象に、生活リズム改善の啓発活動の効果を測定するために再度質問紙調査を行った（回収率70% n=62）。調査期間は平成19年6月～平成19年12月である（質問紙調査の内容については表1, 2を参照）。

表1 生活に関する質問紙調査内容

項目	質問内容	項目	質問内容
健康・生活	大便時刻	食	朝食摂取状況
	大便頻度		朝食欠食理由
	テレビ視聴時間		食品数
	読書時間		おやつの摂取頻度
睡眠	就寝時刻		間食の摂取頻度
	起床時刻		咀嚼の十分さ
	睡眠時間		一日の欠食状況
	目覚め方		ジュースの摂取状況
	目覚めの様子		お菓子の摂取状況
	昼寝時間		牛乳や小魚の摂取状況
運動	平日帰宅後の遊び方		野菜の摂取状況
	平日帰宅後に遊ぶ場所		偏食の有無
	平日帰宅後に遊ぶ人数		ながら食の有無
	休日の外遊び時間	個食の状況	
	休日の運動遊び時間		

表2 保護者の意識調査質問内容

	質問内容
意識調査	啓発活動の認知度
	保護者の生活リズムに関する意識
	子どもの生活リズムに関する意識
	家庭での生活リズム改善
	子どもの生活における変化
	生活リズム改善の啓発活動参加
	生活リズムの通信を読む頻度
	早寝・早起き・朝ごはんの難易順
啓発活動継続の希望	

III. 結果および考察

1. 生活リズムに関する幼児の実態の変化

ここでは、保護者に対して行った生活リズム改善の啓発活動実施後に、幼児の生活がいかに変容しているかについて検討を行うために、啓発活動前後の生活リズム実態についての比較を行った。

啓発活動実施前の生活リズム実態調査の結果からは、起床・就寝・睡眠時間や朝食の摂取についての問題は少ない傾向が見られた。しかし、テレビを観て過ごす時間やながら食を行う割合について問題が見られ、食に関しては欠食の有無ではなく摂食の仕方の問題が見られた。運動については屋外で遊ぶ幼児ほど運動遊びを好む傾向にあるが、屋内で体を動かさない幼児の多くはテレビ・ビデオなどの視聴時間が長い傾向に

あった。また、このことが「食」「睡眠」や「排泄」の問題に大きく影響を及ぼしているということが考えられた。

啓発活動実施前後の結果を比較ところ、以下のよう
な結果が得られた。全体的な傾向として、どの項目にも目覚しい幼児の実態の変化は見られなかったが、よい影響が見られた項目もあった。

実施前と実施後の睡眠に関する時間に関して、大きな変化は見られなかった（表3）。

表3 各年齢の睡眠に関する時間

		就寝時間	起床時間	睡眠時間
実施前	3歳児	21時06分	7時00分	10時間12分
	4歳児	20時48分	6時54分	10時間06分
	5歳児	20時48分	6時54分	9時間54分
実施後	3歳児	21時00分	7時00分	10時間30分
	4歳児	20時54分	7時06分	9時間54分
	5歳児	20時36分	7時18分	10時間12分

排便の頻度について、「毎日・定期（同じ時間に）」に排便があるという回答が実施前よりも20%弱増加し、「毎日排便がない（毎日はいらない、2・3日出ない）」の割合がわずかながら減少している（図1）。

しかし、目覚めの様子や運動の状況の項目は改善が見られないばかりか、啓発活動後の方が望ましくない結果が現れたものもあった。体を動かして遊ぶ「動的遊び」の割合は啓発活動実施前66%から実施後17%になり49%も減少した。さらには、体を動かさずに遊ぶ「静的遊び」は22%増加している（図2）。その理由として、啓発活動実施後の質問紙調査を行った時期が冬であったということが考えられる。朝方の気温が低い
ため爽快に起きることができないという声も聞かれ、啓発活動の効果以外に環境要因が影響していると考えられた。また一日の日照時間が少ないため、戸外で遊ぶ時間は減少し、それに伴い体を使った遊びも減少している。

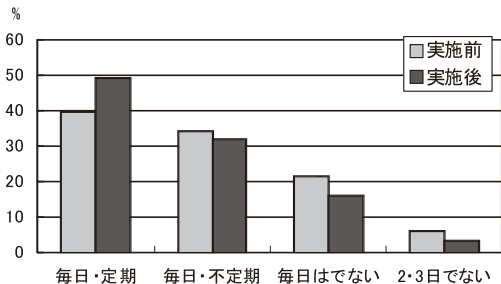


図1 排便の頻度

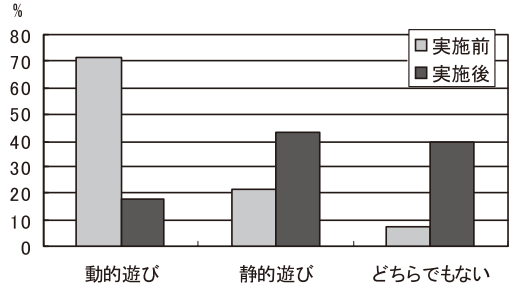


図2 平日の遊びの様子

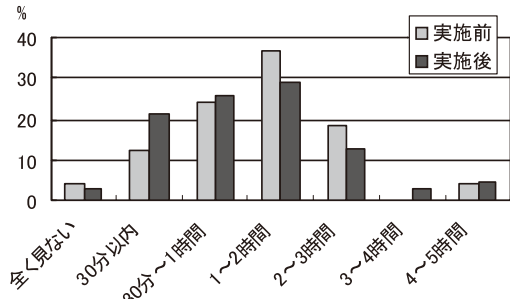


図3 テレビ等の視聴時間

しかしその中で、屋内で過ごす時間が増えたにもかかわらず、テレビ・ゲームの視聴時間が減少傾向にあったことは注目に値する。テレビの視聴時間について、30分前以内、30分～1時間の割合が増え、視聴時間が1時間以上の幼児が減少している（図3）。ながら食べる要因の大部分が「テレビを見ながら食事をする」であったことを考えると、この変化はながら食べる幼児の割合が減少したことの理由であるとも考えられる（図4）。しかし一方で、視聴時間が3～4時間、4時間以上の幼児の増加も見られる。このような結果からは、身体を動かす遊びが少なく、テレビを見ながら食事をし、睡眠時間も少ない幼児の姿が予想されるため、焦点を絞った啓発活動が必要となる。

偏食の有無についても、偏食する幼児が12%減少しており（図5）、環境要因に影響を受けない「食」に

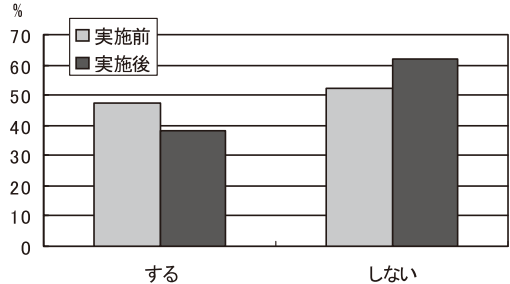


図4 ながら食べる有無

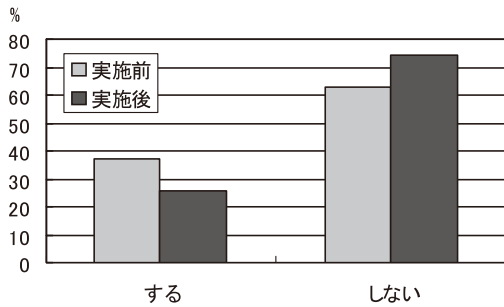


図5 偏食の有無

関する項目では、結果の向上が見られた項目が多く見られた。

今回の全体的なデータからは、啓発活動の前後で、幼児の生活に大きな改善が見られた項目は少なかったものの、排便・食については改善された項目が比較的多く見られた。しかし、環境的な要因に影響を受け、睡眠に関しては結果の向上があまり見られなかった。運動においては減退が見られる項目が多く、事前に期待したような思わしい結果を得ることはできなかった。以下では、啓発活動に対する保護者の意識に着目し、啓発活動の意義について明らかにする。

2. 保護者の意識

ここでは生活リズム改善のための通信の発行および講演会等の啓発活動後における保護者への意識調査についてまとめる。

園内の保護者に質問紙調査を行ったところ、生活リズム改善の啓発活動を実施した後、「生活リズムに関する啓発活動が行われていたと認識していた」保護者は全体の85%であった。15%の保護者は今回行った生活リズム改善の啓発活動について全く知らないことになり、この時点でこれら15%の保護者には啓発活動の効果は現れなかったことになる。また、月に2回園から配布される「通信を読んだ」保護者は全体の73%で、21%の保護者は通信の存在を知らない、もしくは知っているが読まないことがわかる(図6)。これは園内

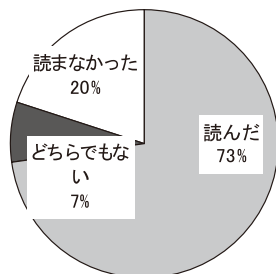


図6 生活リズムに関する通信を読むか

の協力体制と合わせて、園外から情報発信するのみならず、保護者に興味をもって情報を受け取ってもらえるような情報発信の方法も工夫する必然性を示唆している。

このような状況の下において、「生活リズムに関する意識が変容」したと回答した保護者は48%であり、他の回答に比べ有意 ($p<.01$) であった(図7)。

また、「家庭で生活リズム改善に取り組んだ」と回答した保護者は55%に達し、他の回答に比べ有意 ($p<.01$) であった(図8)。全体の約半数の保護者が、今回の啓発活動において生活リズムの重要性に気づき、これまでの生活を見直しながら実際の生活を改善をしようと行動を起していることが明らかとなった。しかしながら保護者の結果に対し、「生活リズムに関する子どもの意識変化」が見られた家庭は15%であった。このことは幼児期の子どもが主体的に自らの生活リズムを振り返り、意識的に自らの生活を改善することが困難であるということが考えられる。

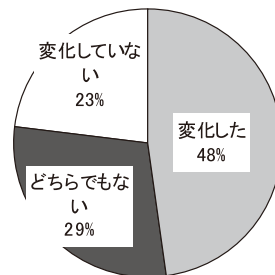


図7 保護者の生活リズムに関する意識

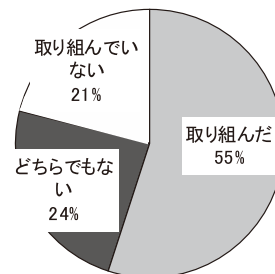


図8 家庭での生活リズムに改善

生活リズムに関する「子どもの意識の変化」が見られた子どもの割合は15%であったものの、「生活リズムに関する子どもの変化」が見られた割合は26%であった(図9)。この結果の意識の変化と実態の変化の差からは、幼児期では子どもが自らの生活リズムの改善を意識せずとも、家庭での生活リズムが改善されれば、子どもの生活リズムは改善される可能性が示唆された。

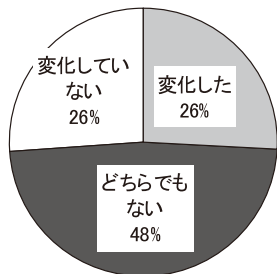


図9 生活リズムに関する子どもの変化

とはいえ、幼児の生活リズム改善に関する保護者へ向けた啓発活動によって、生活リズムの改善に取り組むきっかけを得た家庭でも、その効果が幼児の生活に見られた家庭は約半数の26%にとどまった。このことから、生活リズムを改善することで幼児の健康をより質の高いものとする難しさが示された。保護者の生活リズムに対する意識が変容し、家庭での生活リズム改善に取り組んだとしても、子どもの生活リズムが短時間では容易に変容しないことは想像に難くない。そのため生活リズムの改善へ向けた啓発活動が、結果として子どもの生活リズムや健康の変化に見られるまでには、ある程度継続した時間が必要であり、保護者の行動変容が継続し定着化することが望まれる。

また、「早く就寝すること」、「早く起床すること」、「朝食をとること」の中で保護者が1番難しいと感じていることは「早寝」の50%であった(図10)。家庭内の大人と子どもの生活のペースが異なることや、テレビ・ビデオやゲーム等の、いつでも子どもを夢中にさせ、早寝を難しくさせがちな道具が身の回りに多く存在することからも、半数の保護者が子どもの生活を大人の生活リズムに合わせず、早く寝かせることが難しいと感じていることが理解できる。

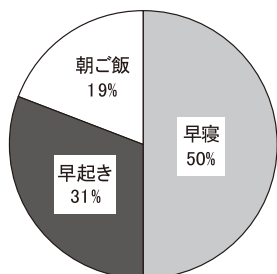


図10 最も難しいと感じる取り組み

一方で、啓発活動等の取り組みの継続希望に関しては、今後も生活リズム改善のための活動に取り組んでほしいと願う家庭は78%にのぼった。啓発活動の存

在を知らなかった保護者や、生活リズムに対しての意識や態度の変容が見られなかった保護者も含め、多くの保護者が幼児の生活リズムを整えることに関心を寄せていることがわかる(図11)。

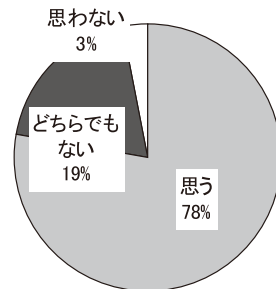


図11 啓蒙活動を継続してほしいと思うか

続いて「生活リズムに対する意識が変化した」と回答した保護者が、「家庭での生活リズム改善」を行った割合は77%であった。これと比較して、「生活リズムに対する意識が変化しなかった」保護者が、「家庭での生活リズム改善を行った」割合は29%である(図12)。また、「生活リズムに関する意識が変化した」と回答した保護者が、「子どもの変化が見られない」と答えた割合は13%であるのに対し、「生活リズムに関する意識が変化していない」と回答した保護者のうち、「子どもの生活に変化が見られない」と回答した保護者は71%にもものぼり(図13)、保護者の意識の変化が子どもの生活の変化に大きく影響していることがわかる。加えて、「家庭での生活リズム改善を行った」保護者における「子どもの生活の変化が見られた」割合は44%であるのに対し「家庭での生活リズム改善を行わなかった」家庭における「子どもの生活の変化が見られた」割合は0%であった(図14)。しかし生活リズムに関する意識が変化したと回答した保護者や、家庭での生活リズム改善に取り組んだ保護者においても、子どもの生活リズムの変化について「どちらでも

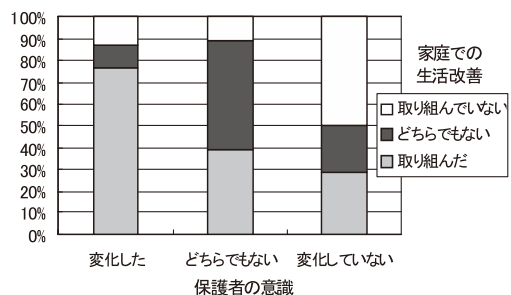


図12 保護者の意識×家庭での生活改善

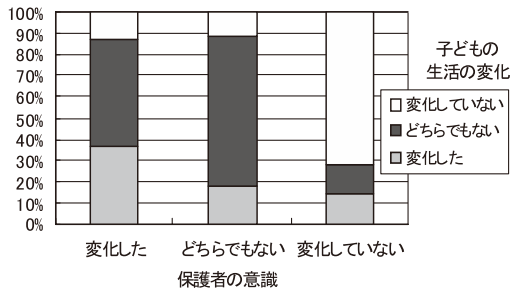


図13 保護者の意識×子どもの生活変化

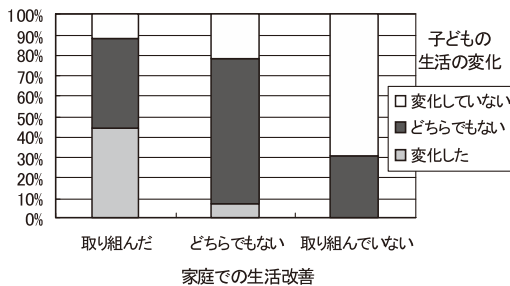


図14 家庭での生活改善×子どもの生活変化

ない」と回答した割合が多く、前述したように短時間では目に見える結果に出にくいことが明らかとなった。

通信の発行や講演会等によって、幼児の実態や生活リズム改善の意義を知ることで、保護者の意識に変化が起き、意識が変化しない保護者に比べて子どもの生活の向上が示される傾向が見られた。また、意識の変化にとどまらずに家庭において生活リズムの改善を行動に移すことができる場合には、そうでない場合と比較すると顕著に子どもの生活リズムに変化が見られる。

以上の結果から、幼児の生活リズムを改善するためには、家庭での生活リズム改善が必要不可欠である。しかしそのためには、保護者の生活リズムに関する意識が変容することが重要であり、その点で、啓発活動は、家庭での生活リズム改善に向けた保護者の意識改善を促すという側面から大きな意義があることが示唆された。しかし、啓発活動を行う場合には、情報発信を行っても30%弱の家庭には情報が届かないことが考えられる。より多くの保護者に幼児の生活リズムを整える重要性を啓発するためには、情報発信の際の伝わりやすい工夫が必要となる。また、家庭での生活リズム向上を目指して生活の改善を行った場合でも、成果として幼児の健康や生活による影響が見られるためには時間がかかるため、継続した啓発活動や行動変容の定着が望まれる。

IV. まとめ

身体的・心理的に健康な生活を営む為には、生きていく上で行う行為の一つひとつを見直し生活リズムを整える必要がある。その場合、生活リズムの中のどこに起点があり終点があるかという問題や、何に重点的に取り組むべきかという問題ではなく、生活全体を総体的に捉え、「食事」「運動」「睡眠」の内容の質の高さと規則正しいリズムに留意しながら毎日を過ごすことが、子どもたちを育てる大人の責務であると考えられる。

今回の調査からは、生活リズムに関する子どもの実態に基づいたデータと共に、生活リズムの改善を呼びかける通信を月に2回の割合で家庭に発行した。加えて有識者による幼児の生活リズムに関する講演を行い、保護者に対する啓発活動を試みた。その結果、85%の保護者が生活リズム改善の啓発活動が行われたことを認識した。また全体の約半数の保護者の生活リズムに関する意識は変化し、家庭での生活リズム改善に取り組むことが認められた。さらに、意識の変化にとどまらず、家庭において生活リズムの改善行動に移すことができる場合には、そうでない場合と比較すると顕著に子どもの生活リズムに変化が見られることから、家庭での生活リズム改善を行動に移すためには、まずは保護者の意識の変容が意義を持つことが明らかとなった。しかし保護者の意識・行動の変化は短時間で子どもの生活や健康の変化には現れず、生活「習慣」という言葉が表すように意識してから効果が結果として現れるまでには長い間継続して改善に取り組み、それを定着させる必要性が示唆された。

今回の結果から、いかに家庭に向けた情報発信を行いながら、大人も巻き込んだ活動を行えるかは今後の着目すべき課題である。また今後は、保護者の意識の変化から、いかに家庭での行動の変容が定着し、子どもの生活リズムの向上という効果として現れるのかという、啓発活動が結果に表れるまでのプロセスを検討することが必要となる。

【注】

- 1) 特に米国においては1950年代以降に学習理論の応用という形で行動療法が開発され、1970年代より医療機関の研究や教育にとって行動科学は欠かすことのできないものとなっている。
- 2) SHESでは、特に認識面の合理化・科学的な判断力が重視されているが、SHESのいう行動とは、考え(think)、感じ(feel)、行う(act)のものであり、単なる習慣ではなく認識や態度をも統合した概念とし

て使われるのである（渡辺；1988）。

【引用文献】

- 前橋明（2004）子どものからだの異変とその対策．*体育學研究*，**49**(3)．197-208
- 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（答申）．中央教育審議会
- 鈴木佐喜子，堀江まゆみ，若松美恵子（1999）保育者と親の食の違いに関する研究―保育，子育ての問題を中心に―．*保育学研究*，**37**(2)．200-208
- 西村れい子（2007）チームで取り組む食育の推進．*保育の友*，**55**(6)．16-19
- 松生泰子，佐田恵子，恵村洋子，梶美保，豊田和子（2007）食の意識調査と“食援助プログラム”に基づく実践改善：乳児保育の質的向上をめざして．*保育学研究*，**45**(2)．115-124

文部科学省（2007）文部科学白書，文部科学省 267-301

吉田伊津美，杉原隆，近藤充夫（2002）幼児の運動能力の年次推移．*体育の科学*，**52**(1) 29-33

近藤充夫，杉原隆，森司朗（1989）最近の幼児の運動能力．*体育の科学*，**39**(3)178-180

杉原隆，近藤充夫，吉田伊津美（2007）1960年代から2000年代に至る幼児の運動能力発達の時代変化．*体育の科学*，**57**(1)69-73

神山潤（2003）子どもの早起き習慣．子どもと発育発達，**1**(6)．391-395

大澤清二（2003）子どもの生活健康調査から．子どもと発育発達，**1**(6)．396-400

School Health Education Study（1967）A Conceptual to Curriculum Design．*Health Education*，30-31

渡辺正樹（1988）保健教育における行動変容の意義と可能性．*東京大学教育学部紀要*，**27**．457-462

（主任指導教員 七木田敦）