

# 幼児の生活リズムと生活習慣に関する年次比較

穂丸 武臣・渡部 琢也  
勝田 みな・渡邊 明宏  
斉藤 典子

## I はじめに

生体は、環境から情報とエネルギーの入出力を行うことによって生命の保持と成長が行われ、階層的秩序に従って自己組織化し、発育発達が進行する開放システムである（V.Bertalanffy 1978）。したがって、幼児の生活環境は最も重要であり、子どもが健やかに成長するために最適な環境を構築することは、保育関係者の切実な願いである。幼児の健康や発育発達を維持増進するためには、幼児の生活リズムや生活習慣および生活環境に注意を払って、問題に対して常に改善を図る必要がある。

しかし、子どもの社会環境は大変厳しく憂慮すべき状態にある。日本学術会議の合同子どもの成育環境分科会（2008）は、子どもの元気を取り戻し諸問題を解決するために、子どもの成育環境の4つの要素の1つである成育空間について、さらに2011年には成育方法について、その改善にむけて課題と提言を行った。

筆者が愛知県内の幼児を対象にした生活リズムや生活環境の調査を始めたのは、正木健雄（1981）の幼児のからだに触れているという、ショッキングな調査データと地域における定点観測の提言に触発されてからである。それ以降、筆者は愛知県の幼児の生活リズムや生活環境に関する調査報告を行ってきた（1986、1987、1996、1999、2002、2011）。その結果、幼児の生活リズムや生活習慣に関する問題では、朝食を摂らないで登園する、睡眠不足のままに登園する子どもなど、健康に関する問題が多岐に渡っていることを明らかにした。また、少子化の影響もあって外遊び時間の減少や、群れて遊ぶ子どもは減少し、人間関係や社会性の発達にも影響を与えていることに対して保育関係者に注意を喚起してきた。

21世紀初頭の我が国の社会環境は、産業構造や経済的状况の変化によって、保護者の労働形態や就業率を厳しいものとしている。そのような環境が幼児の生活リズムや生活習慣にも影響を与えている。

筆者らは、1999年と2009年に幼児の身体発達調査と同時に生活習慣に関わるアンケート調査を実施し、身体発達と生活リズム・生活習慣や生活環境との関連を探求してきた。ここでは、幼児の生活リズム・生活習慣および生活環境の変化について年次比較を行った結果と課題について報告する。

## II 研究方法

1. 調査対象：幼児の生活習慣・リズム・環境に関する1999年（以下99年調査と表記）と2009年（以下09年調査と表記）のアンケート調査は、名古屋市、三河地区、尾張地区の保育所、幼稚園、認定こども園（09年より）の身体発達測定に参加した幼児の保護者を対象に行ったものである。

対象者数は表1に示した。分析対象の人数は、5歳児の保護者は99年調査では1323名、09年調査では1845名であった。

表1 調査対象保育園児数

調査年	保育園児	幼稚園児	認定こども園児	不明	合計
1999年	1106	216		1	1323
2009年	1487	157	201		1845

2. 調査内容の概要：アンケート調査項目は、99年調査で行った内容を基本に継承し、若干の修正と追加を行った。調査内容は、A.生活リズム、B.朝の生活習慣、C.降園後の生活習慣、D.夕方の生活習慣、E.家庭での保育状況など74項目であった。

記入に際しては、無記名で、平日の天気の良い日を基準にして、生活リズムの項目に関しては時刻や時間を記入、生活習慣に関しては、選択肢から該当する項目を選択して記入するように依頼した。また、回答したくない質問に対しては、空欄のままで良いことを明記した。

3. 調査時期：99年調査と09年調査は5月～6月に行った。

4. 調査方法：アンケート用紙は、園長より保護者の了解を得て配布し、園長を通して回収を行った。

5. 分析方法：99年調査の分析は名古屋市立大学人文社会学部のSASによって、09年調査の分析はSPSS16.0を使用した。定量的データの年次比較の有意差はt検定によって、定性的なデータの年次比較は $\chi^2$ 検定により $p < 0.05$ 未満を有意とした。

### Ⅲ 結果

#### 1. フェースシート部分について

アンケート調査の回答者は、99年調査では、母親が96.4%、父親は3.6%、09年調査では、母親が98.1%であった。父親は1.9%であった。

#### 2. 幼児の生活リズムについて

##### (1) 生活時間に関する項目

平均起床時刻と平均就床時刻、平均睡眠時間は図1-1に示した。

##### 1) 起床時刻

起床時刻は、09年調査では午前7時3分であり、99年調査の7時16分より13分、早くなっていた ( $p < 0.001$ )。

##### 2) 就床時刻

就床時刻は、09年調査では午後9時13分で、99年調査の9時19分より約6分、早くなっていた ( $p < 0.001$ )。

##### 3) 睡眠時間

睡眠時間は、99年調査では、約9時間58分であった。09年調査では9時間50分となり、約8分間短縮していた。したがって、この10年間で睡眠時間がさらに短縮したことになる ( $p < 0.001$ )。

A1. 起床・就床時刻と睡眠時間比較

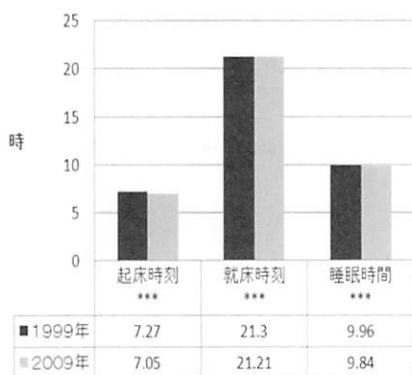


図1-1 起床・就床時刻と睡眠時間の年次比較

#### (2) 朝・夕食時刻と登・降園時刻の比較

平均朝食・夕食時刻と平均登園・降園の99年調査と09年調査の年次比較は図1-2に示した。

##### 1) 朝食時刻について

朝食時刻は、99年調査では7時42分であったのに対して、09年調査は7時24分であり、18分ほど早くなっていた。

##### 2) 登園時刻

登園時刻は、99年調査では8時36分であったのに対して、09年調査では8時24分12分ほど早くなっていた。

##### 3) 降園時刻

降園時刻は、99年調査には午後3時48分であったが、09年調査には午後4時30分となり、42分遅くなっていた。

##### 4) 夕食時刻

夕食時刻は、99年調査では午後7時18分であったが、09年調査では午後6時42分となり、36分ほど早くなっていた。

A2. 朝夕食時刻と登降園時刻の比較

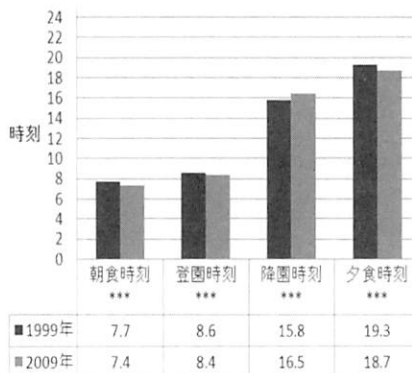


図1-2 朝食時刻と降園時刻の年次比較

## 2. 朝の生活習慣について

### (1) 起床時の状態

起床時の状態とは、目覚めの状態であり、図 2-1 に示した。自立起床機嫌良好は、自ら目覚めて、機嫌の良い姿で、もっとも望ましい目覚めの状態である。これと反対は保護者などに起こしてもらって、機嫌が悪い状態であり、他律起床機嫌不良である。自立起床機嫌良好の比率は 99 年調査には約 52%であったが、09 年調査には約 44%と、約 8%の減少であった。そして、他律起床機嫌不良が 99 年調査に比較して 5%、増加していた。目覚めの状態が良くないことを示しているといえよう ( $p < 0.05$ )。

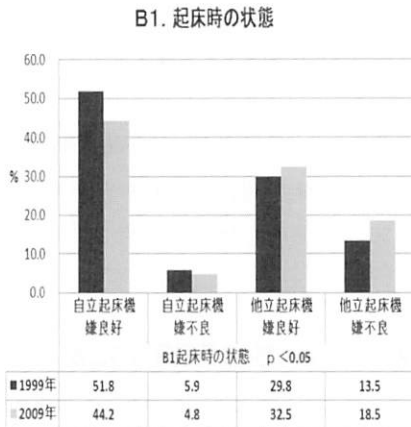


図 2-1 起床時の状態の年次比較

### (2) 朝の挨拶の実施率

朝の挨拶の実施率については図 2-2 に示した。99 年調査の約 63%に比較して、09 年調査では 3%の増加であった ( $p < 0.05$ )。

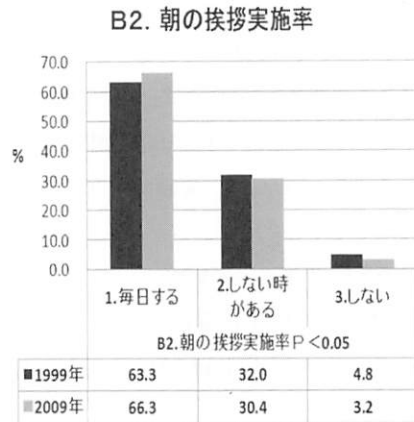


図 2-2 朝の挨拶の実施率の年次比較

### (3) 朝の洗面の実施率

朝の洗面の実施率は図 2-3 に示した。99 年調査の約 52%に比較して、09 年調査では約 50%と実施率が約 2%低下した。そして、洗面をしない比率は、99 年に比較して 09 年調査では約 2 倍に増加していた。

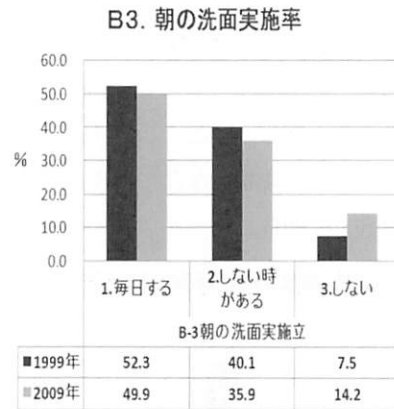


図 2-3 朝の洗面実施率の年次比較

(4) 朝の歯磨き実施率

朝の歯磨きの実施率は図 2-4 に示した。99 年調査の約 53% に比較して 09 年調査では約 59% と約 6% の増加を示した。逆に歯磨きを全くしない幼児は 99 年調査に比べて 09 年調査では約 2% 増加した。歯磨き実施率の改善が認められた ( $p < 0.01$ )。

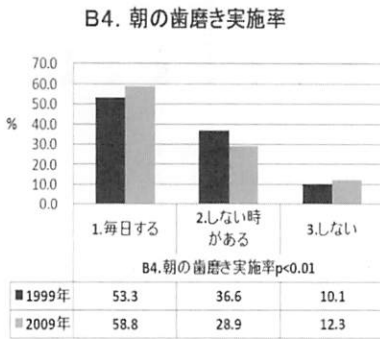


図 2-4 朝の歯磨き実施率の年次比較

(5) 朝食の摂取率

朝食の摂取率は図 2-5 に示した。朝食の摂取率は 99 年調査では、毎日するが約 88% であったが、09 年調査では約 92% となり、約 4% の増加となった ( $p < 0.05$ )。朝食の摂取率の改善が認められた。

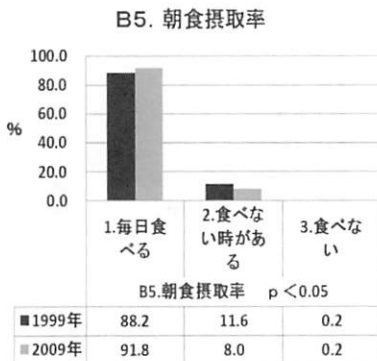


図 2-5 朝食摂取率の年次比較

(6) 朝の主食

朝食の主食の種類については図 2-6 に示した。99 年調査では、ご飯食が 54%、パン食が約 44% であった。しかし、09 年調査ではご飯食が約 47%、パン食が約 49% となり、主食の順位が逆転していた。また、わずかであるが 99 年調査の新設項目であるコンビニ食が 09 年調査で出現した。

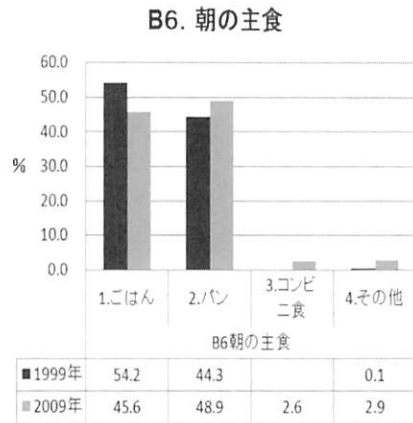


図 2-6 朝の主食の年次比較

3. 降園後の生活習慣

(1) 降園後の外遊び時間と室内遊び時間

降園後の外遊びと室内遊び時間の年次比較は、図 3-1 に示した。99 年調査では、外遊び時間が 65 分であったが、09 年調査では 43 分で 22 分間短縮していた ( $p < 0.001$ )。

室内遊び時間は 99 年調査では 109 分であり、09 年調査では 105 分となり、4 分間ほど減少したが有意な差ではなかった。外遊び時間の短縮が認められた。

A3. 降園後の外遊び・室内遊び時間比較

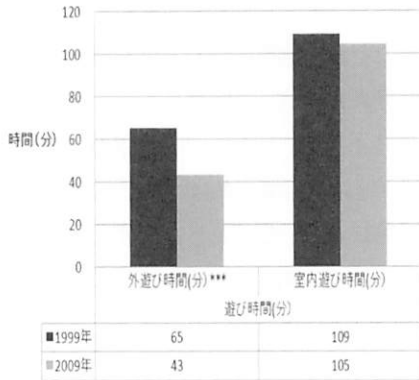


図 3-1 降園後の外・室内遊び時間の年次比較

(2) 通塾率について

幼児が塾へ行っている比率を通塾率としてその年次比較を図 3-2 に示した。

99 年調査の比率は 44%であった。09 年調査では約 43%であり、約 1%の減少であった。有意な年次差は認められなかった。

C1. 通塾率

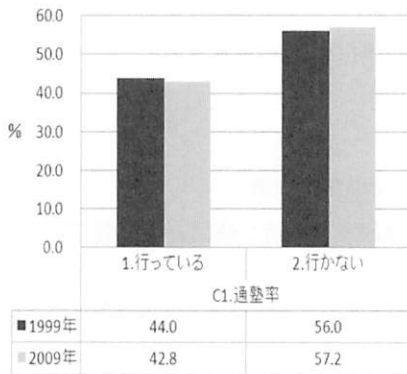


図 3-2 通塾率の年次比較

(3) 友達の数

近所の友達の数について図 3-3 に示した。

99 年調査では 3 人と回答した比率が約 20%で最多であったのに対して、09 年調査では友達

がないという回答の比率が約 35%で最多であった。近所の友達の数減少が認められた ( $p < 0.01$ )。

C2. 友達の数

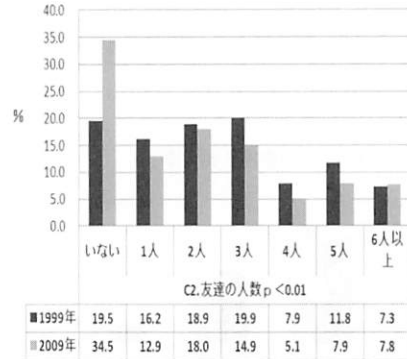


図 3-3 近所の友達数の年次比較

4. 夕方の生活習慣

(1) 夕食時の同伴者

家族との団らんの状況を夕食時の同伴者として年次比較を図 4-1 に示した。

家族全員がそろって食事をする比率は 99 年調査の約 50%から 09 年調査には約 55%と、家族がそろって食事する比率が 5%増加していた。家族団らんで夕食をする家庭が増加していることが認められた ( $p < 0.001$ )。

D1. 夕食時の同伴者

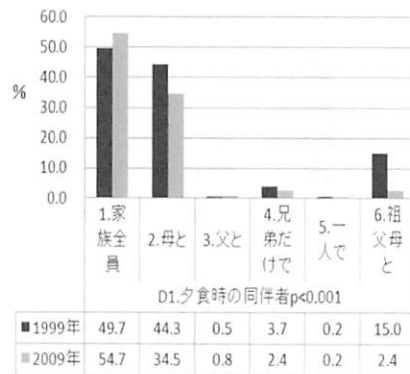


図 4-1 夕食時の同伴者の年次比較

(2) 夕食時のテレビ視聴

テレビを見ながらの食事の状況についての年次比較を図4-2に示した。テレビを見ながらの食事の比率は99年調査には約40%であった。それに対して、09年調査では約34%となり、約6%減少した。逆に全く見ない比率は09年調査には約7%増加した( $p < 0.001$ )。

夕食時のマナーが改善されたといえよう。

D2. 夕食時のTV視聴

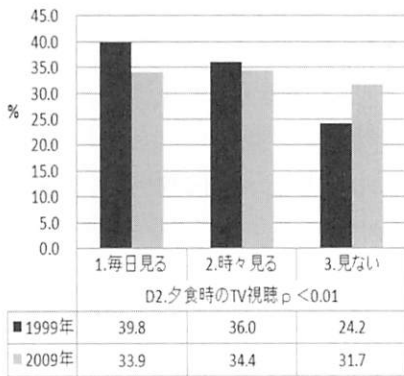


図4-2 夕食時のTV視聴の年次比較

(3) 夕食時の会話の状態

夕食中の家族でのコミュニケーション状態を図4-3に示した。

99年調査では約80%であったのに対して、09年調査では約87%となり、約7%の増加で、家族間の会話の比率が高くなったといえる( $p < 0.01$ )。

D3. 夕食時の会話

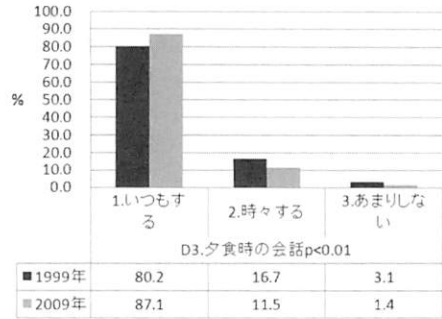


図4-3 夕食時の会話の年次比較

(4) 夕食後の歯磨き

夕食後の歯磨きの実施率の年次比較は図4-4に示した。毎日実施する比率は、99年調査では約74%であったが09年調査では約83%で、歯磨きの実施率は約9%高くなっていった。

夕食後の歯磨き実施率が向上したといえる( $P < 0.001$ )。

D4. 夕食後の歯磨き

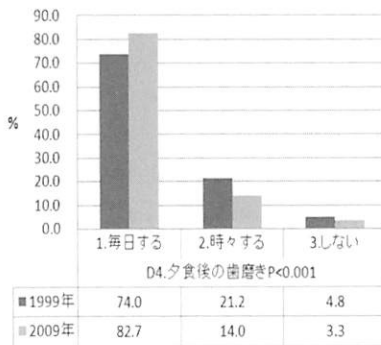


図4-4 夕食後の歯磨き実施率の年次比較

## 5. 家庭における保育状況

### (1) 家庭でしつけをする人

家庭で幼児のしつけを誰が主に行っているかの年次比較を図5-1に示した。99年調査では母親が最も多く、約57%であったのに対して、父母が協力して行うは約41%であった。09年調査では母親の比率が約49%、父母が協力して行う比率が約48%であった。

幼児のしつけに父親が参加する家庭が増加していることが認められた ( $p < 0.01$ )。

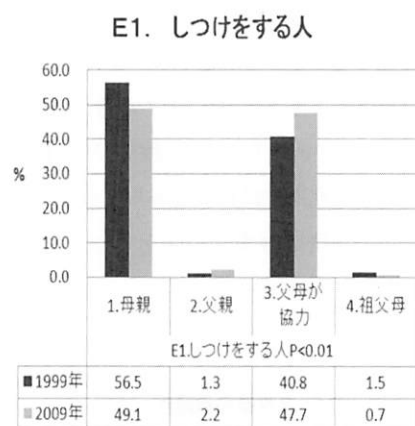


図5-1 しつけをする人の年次比較

### (2) ゲーム機の保有率

家庭におけるゲームの保有率の年次比較を図5-2に示した。ゲーム機の保有率は、99年調査には、約51%であった。09年調査には約71%となり、約20%の増加となった。

家庭のテレビゲームやその他のゲーム機器の保有率が急増していることが認められた ( $p < 0.01$ )。

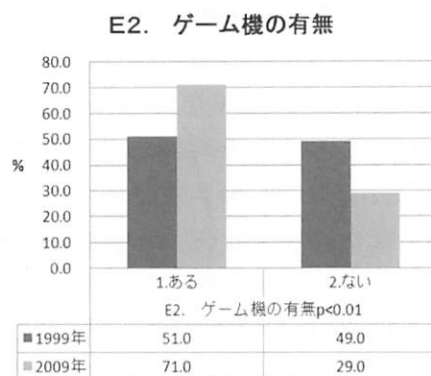


図5-2 ゲーム機保有率の年次比較

### (3) テレビの見せ方

幼児のテレビの見せ方についての年次比較を図5-3に示した。99年調査では、幼児に自由に見せていた比率が約42%で最多であった。次に子どもに選択させるが、約31%、親が規制するは約23%であった。09年調査では、親が規制するが約39%で最多となり、子どもの自由は約30%であった。家庭におけるテレビの見せ方に変化が認められた ( $p < 0.01$ )。

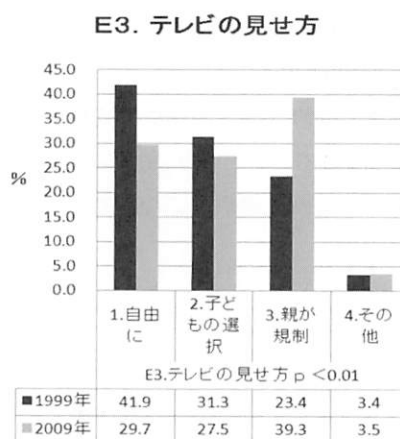


図5-3 テレビの見せ方の年次比較



(4) 子どもの運動量について

保護者による幼児の運動量についての評価を図 5-4 に示した。子どもの運動量を現状で良いと評価している保護者の比率は、99 年調査では約 65%で、やや不足は約 32%であった。09 年調査では、現状で良いと思っている親は約 61%となり、やや不足と思っている親は約 35%であった。

幼児の運動不足を感じている保護者の増加傾向が認められた ( $p < 0.01$ )。

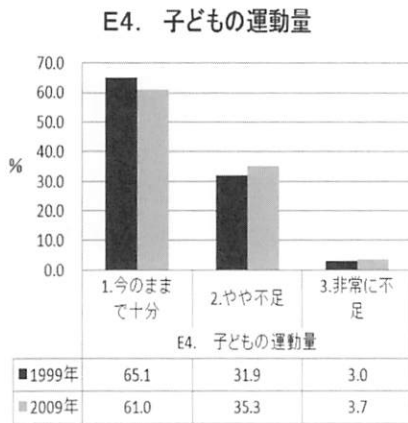


図 5-4 子どもの運動量の年次比較

(5) 親の子育ての楽しさについて

子育ての楽しさについての年次比較を図 5-5 に示した。非常に楽しい、やや楽しいを合わせると、99 年調査では約 91%であった。09 年調査では約 93%となり、子育てを楽しんでいる親の増加傾向が認められた ( $p < 0.01$ )。

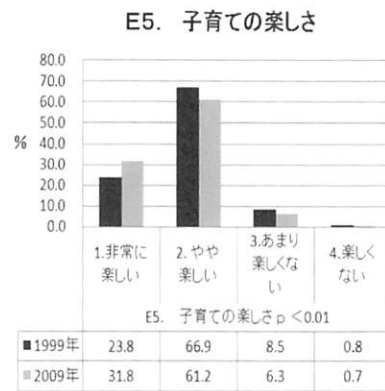


図 5-5 子育ての楽しさについての年次比較

#### IV 考察

現在、子どもの生活習慣・生活リズムの改善を目指して、文部科学省は「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（2006）を発足させ、全国の教育機関を通して国民運動を展開している。一方、日本学術会議は「我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立にむけて」をテーマに政策提言を行なった（2008）。それによれば、我が国の子どもは今、極めて危機的な状況にある。体力・運動能力の低下、肥満、糖尿病などの生活習慣病の増加、学力や意欲の低下などの問題点を指摘した上で、このような危機的状況をもたらしたのは子どもの育成環境の変化であり、育成環境の4つの要素として「空間、方法、時間、コミュニティ」を挙げ、これらの環境改善のために、国家的取り組みの必要性を強調している。また、日本学術会議子どもの健康分科会（2010）は、日本の子どものヘルスプロモーションのために提言を行い、子どものライフスタイルや健康は、家庭、地域、学校、職場、国などの在り方に強く影響を受けているのでこれらの自然的、社会的、心理的環境の改善の必要性を強調している。

幼児に対して最も身近で影響力の強いのは家庭の生活環境である。労働経済白書（2011）によれば、親の労働環境ともいえる就業形態の変化は、99年においては、正規職員・従業員の雇用者に対する比率は75.1%であった。しかし、09年には、66.6%へ減少し、パート・アルバイトの比率は20.8%～22.7%へ増加、派遣社員は4.1%～11.1%へ増加した（2011）。したがって、10年間で保護者の労働形態の大きな変化が生じていることは明らかであった。しかも、幼児を持っている年代の女性の雇用形態もパート、派遣職員の比率が大きな増加を示していた。このことが、幼児の生活リズム・生活習慣に影響を与えていることは容易に想像できる。

筆者らは幼児の生活習慣に関する報告書（1999）で、朝食を摂らない子が多い、睡眠不足のままに登園する子どもなど、健康に関する問題が多岐に渡っていることを報告した。ここでは、生活リズム、朝の生活習慣、降園後の生活習慣、夕方の生活習慣、家庭での保育環境とその関連について99年調査と09年調査の年次比較から問題点を考察する。

まず、幼児の生活リズムである起床時刻、就床時刻、睡眠時間の変化は、5歳児の起床時刻についての比較は99年調査よりも09年調査において13分、就床時刻は約6分、早くなり、それに対して睡眠時間は約7分間短縮していた。

ベネッセ次世代育成研究所の第4回幼児の生活アンケート報告書（2011）（以下 ベネッセ調査と記す）によると、この15年間で幼児は早起きになっており、就床時刻は早まる傾向を示していた。しかし、睡眠時間は15年間に短縮傾向を示していた。ベネッセ調査の対象は、関東地区であるが、愛知県下の幼児にも同様の傾向のあることが明らかになった。

筆者は99年調査報告で、愛知県内の幼児の睡眠時間が10時間を切ったことを明らかにし、保育関係者に注意を喚起した。09年調査ではさらに睡眠時間が減少したことが判明した。

神山（2004、2009）は、睡眠のリズムとその問題点について、夜更かしは遅起きや午睡では取り返すことはできないと述べている。このことは、深夜の睡眠と午睡の質の違いがあるという意味である。また、同じ睡眠時間であっても早寝早起き型と遅寝遅起き型ではコルチゾール分泌パ

ターンに有意な差があると述べている。また、幼児の起床時刻、就床時刻、睡眠時間の異なる群のCBCL (Child Behavior Check List) チェックリストによる行動調査から、CBCL得点に差が認められ、生活リズムの差異が行動に影響を与えている可能性を示唆した。そして睡眠時間の多寡よりも早寝、早起きの規則正しい生活が重要であるとも述べている。

濱西島子 (2011) は、「富山出生コホート研究」の追跡調査より、子どもの睡眠習慣が母親の就業状況に影響を受けていることや幼児の睡眠習慣は学童期へ継続する傾向にあることを示したうえで、幼児期の規則正しい生活習慣の重要性を指摘している。

専業主婦が減少し就業率が上がったことや親の生活リズムの影響によって、幼児の早寝早起き現象が都市部において認められている。愛知県においても同様の傾向が確認された。幼児の早寝早起きの傾向を認めるにしても睡眠時間が引き続き減少していることは、幼児の発育発達の視点からは憂慮すべき問題であるといえる。

他の生活リズムについては、年次比較において朝食時刻は 20 分、登園時刻は 12 分早くなっていた。そして、降園時刻は 42 分遅くなり、夕食時刻は 36 分早まっていた。筆者 (2002) らの調査報告では、過去 10 年間に朝食時刻、登園時刻、降園時刻、夕食時刻などは、約 10 分から 20 分、遅くなる傾向であったから、09 年調査の結果は、幼児の生活リズムが変化していることを示す現象であると解釈された。また、ベネッセ調査 (2011) でも同様の傾向が示されている。その理由として考えられることは、親の就業率の増加によって母親の出勤時刻の影響を受けて、幼児の起床時刻が早くなったこと、母親の就業率と退社時刻の影響を受けて降園時間の遅延が生じていることが推測された。

朝の生活習慣に関する項目では、一日の行動の始まりである目覚めの好ましい状態は、自ら気持ちよく起床した状態である。これを示す自立起床機嫌良好は 99 年調査に比較して 09 年調査は約 8% の減少であった。これは、早寝早起きの傾向を示しているにもかかわらず睡眠時間の減少による睡眠不足を示していると解釈された。朝の洗面実施率の低下を除いて、朝の挨拶実施率、朝の歯磨き実施率、朝食の摂取率が増加傾向を示した。このことは健康習慣確立の観点からは評価できる。しかし、朝食が米飯食からパン食に変化し、さらにコンビニ食の出現は、親の職業形態の変化による出勤前の忙しさから手間を省くことに原因があるとすれば、朝の食事が幼児の活動エネルギー源の意味を持つことや成長に必要な栄養の面から要注意の問題であると思われた。

降園後の生活習慣で最も注意を要したのは、遊び時間の問題である。降園後の外遊び時間は 99 年調査に比較して、22 分間の減少であった。室内遊びの時間に有意な年次差はなかったことから、外遊び時間の減少の理由として考えられることは、降園時刻が約 42 分間も遅くなったことが影響していると思われた。これと関連して、子どもは運動量不足であると感じている親は、99 年調査より 09 年調査において有意に増加していた。これは、降園後の外遊び時間の減少を親が観察した結果が反映していると推察された。

筆者ら (1986) は、幼児の運動能力の成績が降園後の遊び時間よりも在園時間の長短と関係が高いことを明らかにした。このことから在園時間の延長した分、外遊びが園内でおこなわれてい

れば、あまり心配する必要はないといえる。なぜなら今、幼児にとって遊び環境として最も恵まれているのは園内であり、そこには遊びの仲間、時間、空間、それに遊び指導のガキ大将が存在しているからである。

降園時刻の遅延は、通塾率にも影響を与えているようである。通塾率は 99 年調査に比較して 09 年調査には、わずか 1% であるが低下を示した。これはベネッセ調査 (2011) でも 5 歳児の場合は、00 年調査に比較して 10 年調査では 1% の減少を認めているから、これは、愛知県だけでなく全国的な現象であるといえよう。また、近所の友達数が 99 年調査に比較して 09 年調査では、友達がいないと回答した比率が 15% も増加していた。これが降園後の外遊び時間の減少と関連して、地域での孤立化を意味するものであれば憂慮すべき現象であるといえよう。

夕方の生活習慣について、夕食時の同伴者は一家団らの状態を問うた項目である。99 年調査に比較して 09 年調査では家族全員で食事をする比率が 5% 増加し、さらに夕食時の会話はいつもするが約 7% 増加していた。夕食の歯磨きの実施率は約 9% 増加した。さらに夕食時のテレビを見ながらの比率は約 6% 減少し、見ない比率が約 7% 増加した。これらの項目は好ましい生活習慣であると評価された。それをもたらした一つの要因として、夕食時の一家団らの家庭が増えたことにあると思われた。そのことは、父親が夕食に加わる比率が増加したことを意味している。また、家庭におけるゲーム機の保有率は 99 年調査に比較し 09 年調査では、約 20% の増加である。もちろん、幼児だけでなく親世代が使用することが目的で保有率が上がっているのであろうが、当然、幼児が使用する比率も増加している。大切なことはその使用の適正化の問題である。ゲーム機の使い方は 09 年調査で加えた新項目で、親が規制しているのは約 65% であった。これはテレビの見せ方で親が規制している比率の約 39% よりはるかに高い数字である。ゲームの過剰使用に対する親の警戒感の現れであることが推察された。五十嵐 (2007) は、子どものテレビ・ビデオ視聴時間の増加による弊害と予防について、テレビやビデオの長時間視聴により子どもの就寝時間の遅延や、就寝・起床のリズムの乱れや食習慣、排便習慣の悪化など生活習慣にも影響があることを報告している。このような視点から、テレビの見せ方に関しては、09 年調査では親の規制率が約 16% 増加し、ゲーム機と同様に IT 機器などの適正使用に向けた親の意識の高まりがあると思われた。

親の子育ての楽しさについては、非常に楽しいと回答した比率が 99 年調査に比較して 09 年調査は 8% 増加していた。これは、しつけをする人が母親だけでなく父親が保育に参加する比率が増加していることが大きく影響していると推察された。ベネッセ調査 (2011) のデータを見ると、母親の子育て意識は否定的な項目より肯定的な項目の比率がやや増加しているように読み取れることから、父親の保育への参加は大きな影響を与えているといえる。

幼児の生活リズムや生活習慣に最も影響を与える環境は保護者である。99 年調査から 09 年調査における日本の経済状況や産業構造の変化に伴う親の就業状況の変化は直接的に子どもの生活リズムに影響を与えていることが明らかになった。

最後に、仙田 (2007) は、「わが国の子どもを元気にする環境づくりに必要なアクションプラン

として、(1) 子どもの成育空間の再整備として、子どもの生活と密着した場所で多様な遊びができるような場を整備すること。(2) 子どもの成育のための道具や方法の適切な使用および学習として、電子メディアの適切な使用やその学習をすること。(3) 子どもの成育時間の健全化として、健全な生活時間を担保すること。(4) 子どもの成育コミュニティの再構築として、異年齢集団の遊びの構築や家庭、地域、学校での関係性の再構築など」を挙げている。

さらに、小川 博(2007)は『子どもを元気にする「環境」探しは、子どもの外側にあるモノや人を個別に選びだすことではなく、子どもと保育者との関係性が重要である』と述べていることも留意しておく必要がある。

これらの指摘を実現するためには、国や地方自治体と保育関係者が共同して環境改善への取り組みをすることは当然であるが、最優先課題は親が安心して子育てができる社会環境の構築である。

## VI まとめ

以上の結果と考察は以下のようにまとめられる。

### 1. 幼児の生活リズムについて

幼児の生活時間に関する起床時刻と就床時刻は、99 調査と 09 年調査の年次比較から遅寝遅起きから早寝早起きの生活習慣へ生活スタイルの変化が認められた。しかし、睡眠時間の減少は継続していた。

### 2. 朝の生活習慣について

朝の生活習慣の年次比較では、朝食の摂取、朝の挨拶、洗面、歯磨きなどの実施率が改善されていた。逆に自立起床、登園前の排便などはやや実施率の低下傾向を示した。朝の主食はごはん食よりもパン食の比率が高く、さらにコンビニ食が出現していた。

### 3. 降園後の生活習慣について

降園後の生活習慣の年次比較では、降園時刻の遅延によって、外遊び時間が有意に短縮していた。近所に遊び友達がないという比率が大幅に増加した。また、通塾率はやや減少傾向を示した。

### 4. 夕方の生活習慣について

夕方の生活習慣の年次比較では、夕食を家族全員でする家庭、夕食時の会話、夕食後の歯磨き実施率の増加、テレビを見ながらの食事の減少など、生活習慣の改善が認められた。

### 5. 家庭での保育状況について

家庭における保育の状況の年次比較では、幼児のしつけを父母が協力して行う比率が増加した。ゲーム機の所有率は大幅に増加したが、その使い方は親が制御する傾向が認められた。

## 謝辞

本研究にあたり、調査にご協力いただいた愛知県内の保育関係者および保護者の方々に厚くお礼を申し上げます。なお、調査の資料収集から分析は、東海地区の子どもの発育発達研究会メンバーのご協力によって行われたことを付記いたします。

## 参考文献

- 穂丸武臣 (1986) 幼児の生活リズム習慣に関する研究, 名古屋市立保育短期大学幼児教育研究所紀要, 第 23 巻, p1-10
- 穂丸武臣, 三井淳蔵, 植屋春見 (1986) 幼児の遊び環境と運動能力の関連, 教育医学, 第 31 巻 4 号, p 6-11
- 穂丸武臣 (1987) 幼児の生活リズム・習慣の地域差, 名古屋市立保育短期大学幼児教育研究所紀要, 第 2 4 巻, p1-11.
- 穂丸武臣, 三井淳蔵, 森美喜夫 (1999) 幼児の身体発達と遊び環境の変化—愛知県 T 市の '86 年と '96 年の比較—, 名古屋市立大学人文社会学部研究紀要, 第 6 号, p 175-187
- 穂丸武臣, 野中壽子, 花井忠征 (2002) 愛知県における幼児の生活リズム・生活習慣・遊び環境の実態とその問題について, 名古屋市立大学人文社会学部研究紀要, 第 12 号, p101-127
- 穂丸武臣 (2003) 幼児の運動能力に及ぼす遊び環境等に関する研究について, 東海保健体育科学, 第 25 巻, No1 p1-11
- 穂丸武臣, 藤井勝紀, 野中壽子 (2011) 愛知県における幼児の生活リズム・生活習慣・遊び環境の実態, 子ども発育発達研究会, p 55-83
- 濱西島子 (2011) 子どもの睡眠リズムとおとなの睡眠リズム, 子どもと発育発達, Vol. 9-1, 杏林書院, P4-7
- ベネッセ次世代育成研究所 (2011) 第 4 回 幼児の生活アンケート報告書, 研究所報, Vol. 6 , p 24-26
- 五十嵐 隆 (2007) 小児科医からみた子どもを元気にする環境, 日本発育発達学会編, 子どもと発育発達, Vol. 5-2, 杏林書院, p 70-75
- 神山 潤 (2004) 子どもの早起き習慣, 日本発育発達学会編, 子どもと発育発達, Vol. 1-6, 杏林書院, p391-395.
- 神山 潤 (2009) 生活リズムと眠りの悩み, 日本発育発達学会編, 子どもと発育発達, Vol. 6-2, 杏林書院, p66-70
- 正木健雄 (1981) 日本のこども・青年のからだの調査—乳幼児のからだ—アンケート報告書, 日本体育大学研究所報, 第 6 号, p1-11
- 文部科学省生涯学習政策局 (2006) 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会  
[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/31/1310031\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2011/08/31/1310031_1.pdf)
- 日本学術会議合同子どもの成育環境分科会 (2008) 我が国の子どもの成育環境の改善にむけて—成育空間の課題と提言—, 日本学術会議, p 1-20  
[www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t62-15.pdf](http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t62-15.pdf)

## 幼児の生活リズムと生活習慣に関する年次比較

日本学術会議合同子どもの成育環境分科会（2011）我が国の子どもの成育環境の改善にむけて  
—成育方法の課題と提言—, 日本学術会議, p 1-77

[www.sej.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-21-t123-1.pdf](http://www.sej.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-21-t123-1.pdf)

小川 博（2007）保育の立場からみた子どもを元気にする環境, 日本発育発達学会編, 子どもと発育発達, Vol. 5-2, 杏林書院, p 66-69

厚生労働省（2011）就業形態の動向, 労働経済白書, 平成 23 年版, p23

仙田 満（2007）子どもを元気にする環境づくり, 日本発育発達学会編, 子どもと発育発達, Vol. 5-2, 杏林書院, p 62-65

Von Bertalanffy(1978) 長野 敬, 太田邦明昌, 一般システム理論, みすず書房, p 36-38

穂丸武臣・渡部琢也・勝田みな（名古屋経営短期大学）

渡邊明宏（名古屋学芸大学ヒューマンケア学部）

斉藤典子（サイトーアクアティックアカデミー）