

地域子育て支援拠点の利用状況による 幼児の生活リズム・習慣の違いの検討

オイカワ ナオキ
及川 直樹*

目的 地域子育て支援拠点（従来のひろば型）の利用状況により、幼児の生活リズム・習慣が異なるかどうか検討することを目的とした。

方法 長野県のA市内にある地域子育て支援拠点（以下、ひろば）のBひろばを利用する未就園の幼児と、その母親90組を対象とした。幼児は、0歳18名、1歳34名、2歳33名、3歳5名の計90名（男児38名、女児52名）、月齢は5～41カ月（平均 21.7 ± 9.2 カ月）であった。母親に対し、幼児の基本属性と平日の生活リズム・習慣に関する無記名の質問紙調査を実施した。ひろばの利用日数をもとに、週に1日以上利用するケースを定期利用群（53名、58.9%）、それより少なく利用するケースを不定期利用群（37名、41.1%）とし、幼児の生活リズム・習慣の各項目における2群間の差を分析した。

結果 ひろばの定期利用群の方が不定期利用群よりも、ひろばを午前から利用することが多かった（ $p < 0.05$ ）。夜間の就寝・起床時刻と睡眠時間、昼寝の開始・終了時刻と睡眠時間、メディアの視聴時間といった幼児の生活リズムに関する項目において、起床時刻は定期利用群の方が不定期利用群よりも早い傾向が認められたが（ $p < 0.10$ ）、その他の項目では有意な差が認められなかった。朝食摂取頻度、運動実施状況、主な遊び場所といった幼児の生活習慣に関する項目については、運動実施状況で定期利用群の方が不定期利用群よりも、積極的に体を動かすことが多かった（ $p < 0.01$ ）。主な遊び場所では、定期利用群の方が不定期利用群よりも、室内と戸外で同じくらい遊ぶことが多かった（ $p < 0.01$ ）。

結論 ひろばを定期的に午前から利用することは、ひろばの開所時刻に合わせた家庭生活を送ることにつながり、幼児の起床時刻に影響する可能性が示唆された。さらに、ひろばの豊かな物的・人的環境を定期的に利用することは、積極的に体を動かしたり、室内と戸外でバランスよく遊んだりするといった望ましい遊び方を幼児に定着させることが推察された。

キーワード 地域子育て支援拠点、利用頻度、未就園児、生活リズム、生活習慣

I 緒 言

最近の幼児の生活リズムは、以前より改善されてきているが、夜型化の傾向が依然として続いている¹⁾²⁾。幼児の睡眠リズムに関して、就園児の場合は登園時刻が決まっており、それに合わせて家庭生活を送るため比較的整っていること¹⁾³⁾が指摘されている。それに対し、未就

園児の場合は、保育所に通う幼児よりも就寝・起床時刻が遅く、その傾向は1歳児や起床時刻において顕著に現れている¹⁾⁴⁾。睡眠リズムは、テレビやDVD・ビデオ（以下、メディア）の視聴時間や朝食摂取、運動実施といったその他の生活リズム・習慣との関連^{5)~9)}も指摘されており、これらの生活習慣・リズムが整うことは幼児の心身の健やかな発達を促進することにつながる。

* 飯田女子短期大学幼児教育学科助教

以上より、幼児の生活リズム・習慣は、就園児と未就園児で異なることが予想される。未就園児に関しては、地域子育て支援拠点が全国に整備され、その数は2009年度見込みで7,100カ所にのぼっており、さらに2014年度までの数値目標として10,000カ所の設置が掲げられている¹⁰⁾。このことから、今後地域子育て支援拠点は、未就園児の利用が一層増加することが推測される。しかし、これまでに地域子育て支援拠点を利用する未就園児の生活リズム・習慣に着目した研究は見当たらない。地域子育て支援拠点を利用することは、未就園児の生活リズム・習慣にどのような影響があるのだろうか。

そこで、本研究では、地域子育て支援拠点（従来のひろば型、以下、ひろば）の利用状況により、幼児の生活リズム・習慣が異なるかどうか検討することを目的とした。

Ⅱ 方 法

（１） 調査対象

長野県のA市内にあるBひろばを利用する未就園の幼児と、その母親90組を対象とした。幼児は、0歳18名、1歳34名、2歳33名、3歳5名の計90名（男児38名、女児52名）、月齢は5～41カ月（平均 21.7 ± 9.2 カ月）であった。

対象のBひろばは、主に3歳未満の幼児とその保護者を対象に、毎週月～金曜日の10～15時に開所しており、予約不要で自由に利用できた。また、室内と戸外で多様な遊びが展開できる十分な環境があった。

（２） 調査方法・内容

母親に対し、幼児の基本属性と平日の生活リズム・習慣に関する無記名の質問紙調査を実施した。本研究への参加に際し、母親には研究の趣旨、内容および結果の取り扱いなどについて説明し、同意を得た。調査時期は、2012年6～12月であった。なお、本研究では基本属性のうち、ひろばの利用状況に関する項目のみ取り上げた。また、質問紙調査には、保護者の生活リズム・習慣に関する項目も含まれていたが、本

研究では扱わなかった。

ひろばの利用状況については、利用頻度として対象のBひろばを含めたA市内のひろば（8カ所）の週当たりの利用日数と、利用する時間帯（午前から利用する、午後から利用する、どちらも同じくらい）を尋ねた。幼児の生活リズム・習慣に関する項目は、夜間の就寝・起床時刻、昼寝実施の有無および開始・終了時刻、メディアの視聴時間、朝食摂取頻度（毎日食べる、週に1～2回食べない、週に3～4回食べない、週に5～6回食べない）、運動実施状況（多い、やや多い、やや少ない、少ない）、主な遊び場所（室内、戸外、どちらも同じくらい）であった。

（３） 分析方法

ひろばの利用頻度は、週に1日の利用を境に二分される傾向にあること¹¹⁾¹²⁾から、週に1日以上利用するケースを定期利用群（53名、58.9%）、それより少なく利用するケースを不定期利用群（37名、41.1%）とした。ひろばの利用時間帯では回答を2群に分け、ひろばの利用頻度とのクロス集計表を作成し、 2×2 の正確確率検定を行った。

夜間の就寝・起床時刻、昼寝の開始・終了時刻とそれぞれの差から求めた睡眠時間、メディアの視聴時間は、平均と標準偏差を算出した。さらに、ひろばの定期・不定期利用群間に差があるかどうかを確かめた（ t 検定）。

朝食摂取頻度、運動実施状況、主な遊び場所は、選択肢ごとの人数と割合を算出した。なお、運動実施状況の結果は、回答を2群に分けて示した。その上で、各項目において、ひろばの利用頻度による2群でクロス集計を行い、人数の分布に極端な偏りがみられた朝食摂取頻度以外の項目で χ^2 検定を行った。

以上の統計処理には、SPSS12.0を用いた。

Ⅲ 結 果

（１） ひろばの利用実態

ひろばの利用時間帯で最も多かったのは、

表1 ひろばの利用頻度と利用時間帯のクロス集計表

(単位 名, () 内%)

	総数	利用時間帯	
		午前利用群	午後・不規則利用群
総数	90 (100.0)	81 (90.0)	9 (10.0)
利用頻度			
定期利用群	53 (100.0)	51 (96.2)	2 (3.8)
不定期利用群	37 (100.0)	30 (81.1)	7 (18.9)

注 p<0.05, 両側検定

表2 幼児の生活リズムの実態

	人数	平均	標準偏差
就寝時刻	90	20時51分	39分
起床時刻	90	6時48分	44〃
睡眠時間	90	9時間56分	40〃
昼寝開始時刻	73	13時03分	67〃
昼寝終了時刻	73	14時41分	66〃
昼寝睡眠時間	73	1時間38分	27〃
メディアの視聴時間	82	1時間55分	84〃

注 1) 昼寝は、1日に一度実施するケースを採用した。
 2) 各項目において、欠損値のある幼児は除外した。

表3 ひろばの利用頻度ごとの幼児の生活リズムの実態

	定期利用群			不定期利用群			t 値
	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差	
就寝時刻	53	20時49分	39分	37	20時55分	39分	0.69
起床時刻	53	6時41分	42〃	37	6時57分	46〃	1.69*
睡眠時間	53	9時間52分	38〃	37	10時間02分	43〃	1.16
昼寝開始時刻	42	13時07分	74〃	31	12時58分	57〃	0.61
昼寝終了時刻	42	14時48分	71〃	31	14時32分	60〃	0.99
昼寝睡眠時間	42	1時間40分	25〃	31	1時間34分	31〃	0.89
メディアの視聴時間	49	1時間54分	91〃	33	1時間57分	76〃	0.17

注 *p<0.10

表4 幼児の生活習慣の実態

選択肢	人数	割合 (%)
朝食摂取頻度 (n=87)		
毎日食べる	86	98.9
週に1~2回食べない	1	1.1
運動実施状況 (n=89)		
多い	38	42.7
やや多い	32	36.0
やや少ない	17	19.1
少ない	2	2.2
主な遊び場所 (n=90)		
室内	45	50.0
どちらも同じくらい	37	41.1
戸外	8	8.9

注 各項目において、欠損値のある幼児は除外した。

「午前から利用する」であった(81名, 90.0%)。続いて、「どちらも同じくらい」が7名(7.8%), 「午後から利用する」が2名(2.2%)の順であった。回答に偏りがみられたことから、「午前から利用する」の回答を「午前利用群」、それ以外のすべての回答を「午後・不規則利用群」にまとめ、ひろばの利用頻度とクロス集計をしたものが表1である。「午前利用群」では、定期利用群(51名, 96.2%)の方が不定期利用群(30名, 81.1%)よりも多かった(p<0.05, 両側検定)。

(2) 幼児の生活リズムの実態とひろばの利用頻度の関連

表2は、幼児の生活リズムに関する各項目の平均と標準偏差を示したものである。夜間の就寝時刻は20時51分±39分、起床時刻は6時48分±44分、睡眠時間は9時間56分±40分であった。昼寝は86名(96.6%)が実施し、3名(3.4%)

は実施しないと回答した。昼寝を1日に一度実施するケースの開始時刻は13時03分±67分、終了時刻は14時41分±66分、昼寝の睡眠時間は1時間38分±27分であった。メディアの視聴時間は1時間55分±84分であった。

表3は、ひろばの利用頻度の2群ごとに、夜間の就寝・起床時刻と睡眠時間、昼寝の開始・終了時刻と睡眠時間、メディアの視聴時間といった幼児の生活リズムに関する項目の平均と標準偏差を示したものである。2群間では、起床時刻において有意傾向の差が認められ、定期利用群の方が不定期利用群よりも、起床時刻が早い傾向にあった(p<0.10)。その他の項目では、有意な差が認められなかった。

(3) 幼児の生活習慣の実態とひろばの利用頻度の関連

表4は、幼児の生活習慣に関する各項目の選択肢の人数と割合を示したものである。朝食摂

表5 ひろばの利用頻度と運動実施状況のクロス集計表

(単位 名, () 内%)

	総数	運動実施状況	
		多実施群	少実施群
総数	89 (100.0)	70 (78.7)	19 (21.3)
利用頻度			
定期利用群	53 (100.0)	47 (88.7)	6 (11.3)
不定期利用群	36 (100.0)	23 (63.9)	13 (36.1)

注 $\chi^2(1) = 7.85, p < 0.01$

表6 ひろばの利用頻度と主な遊び場所のクロス集計表

(単位 名, () 内%)

	総数	主な遊び場所	
		室内	どちらも同じくらい
総数	82 (100.0)	45 (54.9)	37 (45.1)
利用頻度			
定期利用群	47 (100.0)	20 (42.6)	27 (57.4)
不定期利用群	35 (100.0)	25 (71.4)	10 (28.6)

注 1) 戸外の回答は少数のため、除外した。

2) $\chi^2(1) = 6.76, p < 0.01$

取頻度は、1名(1.2%)のみ「週に1～2回食べない」、それ以外の86名(98.8%)は「毎日食べる」であった。運動実施状況は、「多い」が38名(42.7%)で最も多く、続いて「やや多い」が32名(36.0%)、「やや少ない」が17名(19.1%)、「少ない」が2名(2.2%)の順であった。主な遊び場所は、「室内」が45名(50.0%)で最も多く、続いて「どちらも同じくらい」が37名(41.1%)、「戸外」が8名(8.9%)の順であった。運動実施状況では、回答に偏りがみられたため、「多い」と「やや多い」の回答を「多実施群」とし、「やや少ない」と「少ない」の回答を「少実施群」にまとめた。その上で、各項目について、ひろばの利用頻度による2群でクロス集計を行った。なお、主な遊び場所については、「戸外」の回答が少数であったため、それらの回答を除外し、「室内」と「どちらも同じくらい」のみ取り上げた。

朝食摂取頻度は、定期利用群では51名全員が「毎日食べる」であり、不定期利用群では36名中35名(97.2%)が「毎日食べる」であった。運動実施状況(表5)に関して、「多実施群」では定期利用群(47名, 88.7%)の方が不定期利用群(23名, 63.9%)よりも多かった($p < 0.01$)。主な遊び場所(表6)については、「室内」は定期利用群(20名, 42.6%)の方が不定期利用群(25名, 71.4%)よりも少なかった($p < 0.01$)。

Ⅳ 考 察

ひろばを利用する幼児の生活リズム・習慣について、睡眠リズムに関しては、夜は21時前に就寝、朝は7時前に起床し、約10時間の睡眠時間を確保していた。昼寝は13時頃から開始、14時40分過ぎに終了し、1時間40分程度の睡眠時間を確保していた。メディアの視聴時間は約2時間であり、朝食はほぼすべての幼児が毎日摂取していた。運動は約8割の幼児が積極的に実施し、主な遊び場所は約9割の幼児が室内中心、あるいは室内と戸外が同じくらいであった。

本研究では、ひろばの利用頻度による幼児の生活リズム・習慣の違いを検討したところ、定期利用群の方が起床時刻の早い傾向が認められた。これについては、ひろばの利用時間帯や開所時刻との関係で考えることができる。すなわち、定期利用群は、ひろばを午前から利用することが有意に多かった。さらに、本研究で対象としたBひろばを含むA市内のひろばの半数は10時に開所するが、その他のひろばは9時、あるいは9時半に開所する。したがって、ひろばを定期的に午前から利用することは、ひろばの開所時刻に合わせた家庭生活を送ることにつながり、幼児の起床時刻に影響する可能性が示唆される。特に、未就園児は、保育所に通う幼児よりも起床時刻が遅い傾向にあること¹⁴⁾を踏まえると、ひろばの利用によって早起き習慣が定着するとすれば、非常に有意義である。ただし、今回の分析では、その差は傾向を示すにと

どまった。ひろばは、保育所よりも開所時刻が遅く、登園時刻が制限されるということがない上に、毎日利用するわけではないため、ひろばの利用頻度による起床時刻への影響が限定的であったとも考えられる。

また、運動実施状況と主な遊び場所において、定期利用群は積極的に体を動かしたり、室内と戸外で同じくらい遊んだりすることが有意に多かった。ひろばは、家庭よりも広い室内や戸外に遊具が豊富に用意され、スタッフが常駐し安全面にも配慮されている。さらに、同・異年齢の幼児と一緒に遊ぶことで興味・関心を広げたり、母親同士が交流する中で子どもとの遊び方のヒントを得る場でもある。このようなひろばの豊かな物的・人的環境を定期的に利用することが、積極的に体を動かしたり、室内と戸外でバランスよく遊ぶといった望ましい遊び方を幼児に定着させると考えられる。

本研究では、ひろばを定期的に利用することが、幼児の生活リズム・習慣を整える側面の一端が示された。このことは、子育て親子の交流の促進や、子育てなどに関する相談・援助といったひろばの基本事業¹³⁾以外にも、ひろばを利用することの有用性が示されたといえる。今後は、ひろばの定期的利用を促進するための方策を検討するとともに、ひろばの開所時刻や遊び環境を検証し、合わせて、ひろばで開催する講習会などで幼児の生活リズム・習慣の向上を啓発していけば、ひろばの利用による幼児の生活リズム・習慣への好影響がさらに増すものと期待される。

謝辞

本研究の実施にあたり、快く協力していただいたひろばのスタッフの方々を始め、保護者の皆さんと子ども達に心より御礼申し上げます。

文 献

- 1) ベネッセ次世代育成研究所. 第4回幼児の生活アンケート報告書 (<http://www.benesse.co.jp/jisedai>)
- 2) 衛藤隆. 幼児健康度に関する継続的比較研究 (http://plaza.umin.ac.jp/~jschild/book/pdf/2010_kenkochousa.pdf) 2012.5.7.
- 3) 中村晴信, 甲田勝康, 中村留美子, 他. 幼児期の生活習慣の変化についての縦断的研究. 小児保健研究 1999; 58(6): 690-5.
- 4) 鈴木美枝子, 平岩幹男, 衛藤隆. 幼児の就寝・起床時刻が母親の生活と養育態度に及ぼす影響. 小児保健研究 2011; 70(4): 495-505.
- 5) 栗谷とし子, 吉田由美. 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間と生活実態との関連. 小児保健研究 2008; 67(1): 72-80.
- 6) 服部伸一, 足立正, 嶋崎博嗣, 他. テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 小児保健研究 2004; 63(5): 516-23.
- 7) 厚生労働省. 平成17年乳幼児栄養調査結果の概要 (<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/dl/h0629-1b.pdf>) 2013.1.25.
- 8) 宮口和義, 出村慎一, 春日見章. 幼児の生活習慣と基礎運動能力との関係. 教育医学 2008; 54(2): 149-57.
- 9) 服部伸一, 足立正. 就寝時刻の差異が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 倉敷市立短期大学研究紀要 2005; 42: 7-12.
- 10) 内閣府. 子ども・子育てビジョン(概要) (<http://www8.cao.go.jp/shoushi/vision/pdf/gaiyo.pdf>) 2013.2.9.
- 11) 新川泰弘. 地域子育て支援拠点における利用頻度と子育て環境との関連性—ファミリーソーシャルワークの視点から—. 子ども家庭福祉学 2011; 11: 35-44.
- 12) 川口市福祉部子育て支援課. 川口市次世代育成支援に関するニーズ調査報告書 (<http://www.city.kawaguchi.lg.jp/ctg/Files/1/20130083/attach/nizuzenbu.pdf>) 2013.11.22.
- 13) 厚生労働省. 地域子育て支援拠点事業とは(概要) (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dl/kosodate_sien.pdf) 2013.2.5.