

## 第1群研究発表

### 1 幼児の生活リズムに影響する家庭環境条件

高知女子大学保育短期大学部	○宮 上 多加子 (26回生)
高知女子大学	山 崎 美恵子 (5回生)
高知女子大学	中 野 綾 美 (27回生)
高知女子大学	益 守 かつき (33回生)

#### I はじめに

子どもの健康な成長・発達を促すためには、睡眠・食事・活動などの毎日の生活を規則正しく送ることが重要であると言われている。しかし、現代社会においては、子どもをとりまく環境が変化し、必ずしも子ども達自身の身体のリズムに合わせた生活が送れず、生活リズムの乱れから起こる健康問題が指摘されている。

生活リズムという用語は、日常用語として使われてはいるが、生活リズムという概念は、研究者によって、その内容と基準は統一されていないのが現状である。本研究では「生活リズム」とは、生活の規則性と周期性<sup>1)</sup>を言い、「生活リズムの確立」とは、人間の体内に生まれる前からすでに組み込まれている生体リズム、特に1日24時間を単位とした生体リズム(サーカディアンリズム)に調和させた1日の生活のリズムを確立することを意味する。したがって、「生活リズムの乱れ」とは、生体リズムと生活リズムとの間にアンバランスが生じている状態をいう。<sup>2)</sup>

今回、生活リズムの良否を判定するための日常生活の基準を作成し、その基準を尺度とした子ども(幼児期)の生活リズムと、子どもの生活リズムに直接影響すると考えられる家庭環境条件との関連を分析し、若干の知見を得たので報告する。

#### II 研究目的

- ① 保育所に通う子どもの生活リズムを評価するため、睡眠・摂食・活動性のリズムの3点から生活の実態を分析する。
- ② 父親・母親それぞれの仕事の時間帯、世話する人の有無、保育所からの帰宅場所、母親の意識が子どもの生活リズムにどのように関連しているかを明らかにする。

#### III 研究方法

高知市内の5保育所の3～6歳児456名を調査対象に、保育所を通して保護者に質問紙調査を行った。調査期間は、1992年6月4日～6月30日までである。質問内容は<子ども・母

親・父親の背景及び日常生活の状況に関するもの8項目><生活リズムに関するもの45項目  
 (子どもの生活リズムに関するもの25項目)>合計53項目からなっている。子どもの生活リズムに関するもの25項目については5段階評価とした。5段階評価の基準は、佐野の学説をもとにしながら既存の生活リズムに関する文献を検討した結果から、「全くそうである」から「全くそうでない」の5段階に分類した。時間については、睡眠・摂食・活動性のリズムが最良の状態だとされている現象を最高点とし、これを尺度として評価した。(表1) 次いで、「全くそうでない」とレベル5を1点、「全くそうである」とレベル1を5点として、睡眠50点満点、摂食45点満点、活動性30点満点とし、それぞれを4分割してリズムを「良い」、「やや良い」、「やや悪い」、「悪い」の4段階で評価した。

分析は、統計パッケージSPSS/PC+を用いて、カイ2乗検定、一元配置分散分析を行った。

表1 生活リズムを構成する時間の尺度

	最良の時間 → 最悪の時間				
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
起床時刻	AM5:30 ～6:30	6:31～ 7:00	7:01～ 7:30	7:31～ 8:00	8:01以後
就床時刻	PM8:30 以前	8:31～9:00	9:01～9:30	9:31～10:00	10:00 以後
睡眠時間	9時間半～ 10時間半	10時間半以上	9時間～ 9時間半未満	8時間半～ 9時間未満	8時間半未満
朝食時間	AM7:01～ 7:30	7:00 以前	7:31～8:00	8:01～8:30	8:31 以後
夕食時間	PM6:01～ 7:00	6:00 以前	7:01～7:30	7:31～8:00	8:01 以後
テレビ・ビデオ 視聴時間	30分未満	30分～ 1時間未満	1時間～ 2時間未満	2時間～ 3時間未満	3時間以上

#### IV 結果および考察

##### 1. 対象児の背景

1) 回収率は、77.2%(352名)であった。対象児352名の性別は、男児53.6%、女児45.5%、NA0.9%であり、年齢別では3歳児19.9%、4歳児31.0%、5歳児35.7%、6歳児10.8%、NA2.6%であった。本人を含む兄弟の数では2人53.2%、3人22.4%、1人19.9%と3人以下が大部分であり、兄弟の順位では、1番目52.2%、2番目33.0%、3番目11.1%の順であった。

2) 母親の仕事の時間帯は、「昼間に一定時間自宅外で仕事をしている」が60.0%と多く、

以下「自宅内で家事以外の仕事をしている」13.9%、「不規則な勤務時間帯で自宅外で仕事をしている」6.8%などであった。父親の仕事の時間帯は、「昼間に一定時間自宅外で仕事をしている」が43.1%と多いが、「早出・残業・出張などが多い」20.5%、「早朝や深夜までの自宅外勤務」12.5%、「不規則な勤務時間帯で自宅外で仕事をしている」7.4%であった。昼間に一定時間規則的に自宅外で就労している者は、母親60.0%、父親43.1%で母親の方が多く、不規則な勤務状態の者は、父親44.9%、母親17.9%と父親の方に多かった。

- 3) 両親以外に子どもの世話をする人の有無では、世話する人が「いる」48.0%、「いない」50.9%、NA1.1%であった。「世話する人がいる」と答えた家庭の場合でも、子どもが保育所から帰宅後に世話出来る状態の人がいる場合であり、世話する人も子どもが登園している時間帯は保育に専従できない状態であると思われる。

保育所からの帰宅場所は、「平常保育後、直接自宅に帰る」44.0%、「居残り保育後直接自宅に帰る」41.8%、「保育所から祖父母の家に行き、その後自宅に帰る」9.1%などであった。

## 2. 生活リズムの良否

図1～図3は各項目ごとの段階別割合を表したものである。

### A) 睡眠リズム

睡眠リズムは、図の10項目で良否を評価した。PM8:30以前を就床の最良の時刻とすると遅寝、AM5:30～6:30を起床の最良の時刻とすると遅起きの傾向があり、毎朝自律起床している者は11.4%と少なかった。しかし、9～10時間半を最良の睡眠時間とすると、保育所での昼寝時間を考慮すれば、96%はほぼ充足されていると思われる。

### B) 摂食リズム

平日の朝食は、最良の時間帯であるAM7:00～7:30までに摂っている者が40.1%いたが、おやつの時間は毎日決まっていない者が約50%あり、乱れがちであった。また休日の朝食時間は、平日より遅い傾向があった。(図2)

### C) 活動性リズム

テレビ・ビデオ視聴時間は平日、休日とも1～2時間未満が40%前後と多く、最良の時間が1日30分未満という基準と比較するとテレビを見ている時間が長かった。(図3)

### D) 睡眠・摂食・活動性の各リズムの評価

睡眠リズムの評価は、「良い」6.3%、「やや良い」43.8%、「やや悪い」40.6%、「悪い」5.7%であった。摂食リズム、活動性リズムは「良い」がそれぞれ8.5%、14.2%であるが、「やや悪い」と「悪い」の占める割合は、睡眠リズムは46.3%、摂食リズムは34.7%、活動性リズムは32.4%であって、睡眠リズムが乱れている子どもの占める割合が多かった。

図1. 睡眠リズム

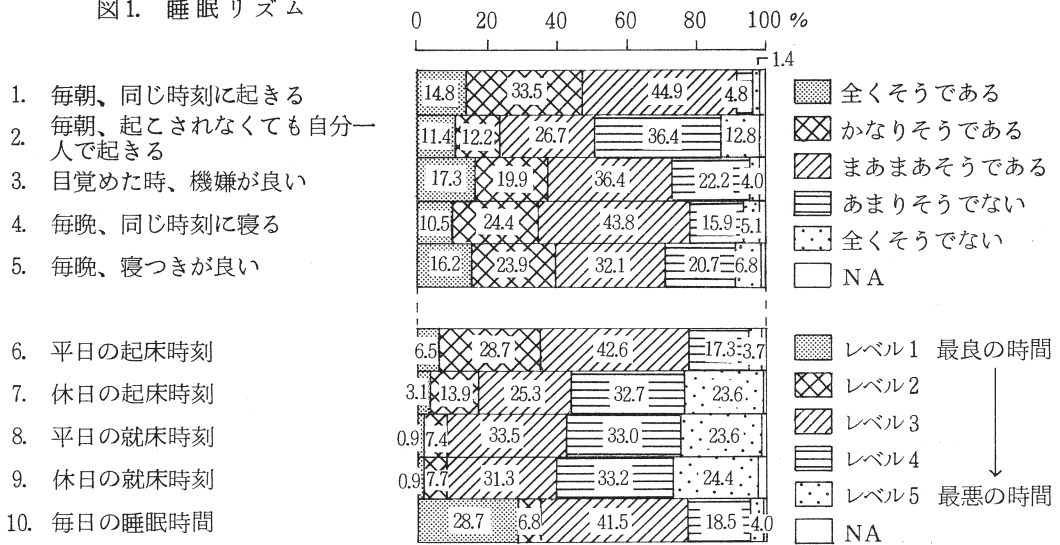


図2. 摂食リズム

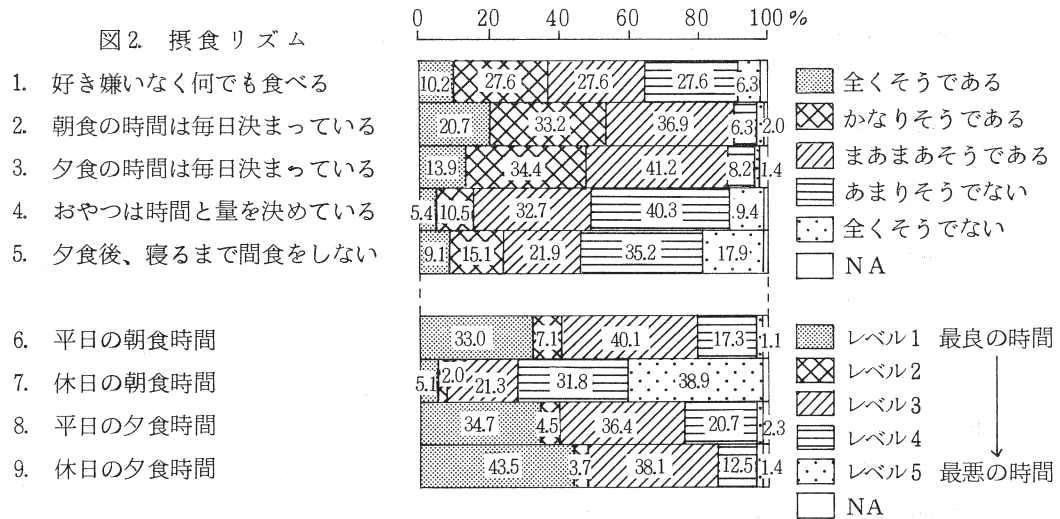
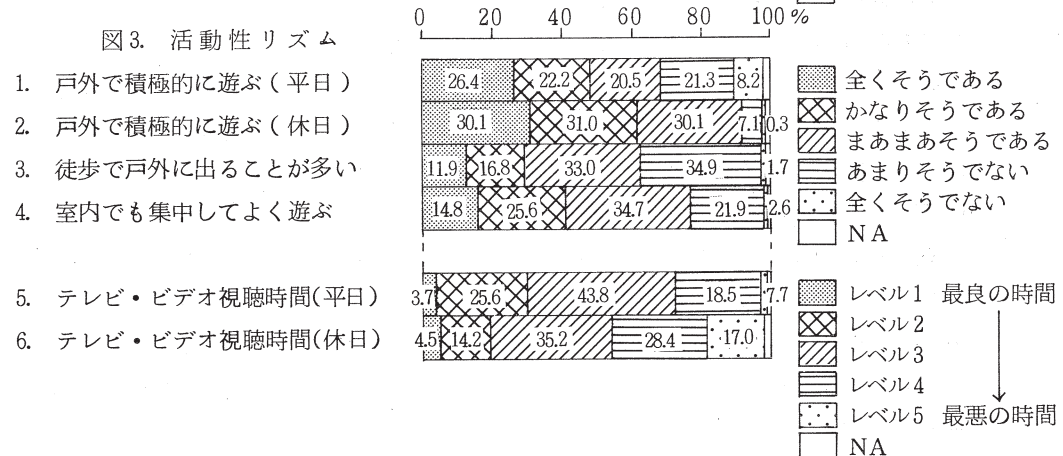


図3. 活動性リズム



### 3. 生活リズムに対する母親の意識と我が子の評価および各リズムとの関係

生活リズムを確立することが重要であるかという問いに対する母親の意識は、NAを除いて328名中「重要である」89.0%、「どちらともいえない」10.1%、「重要でない」0.9%であった。また、我が子の生活リズムが確立しているかという親の評価は、「確立している」50.0%、「どちらともいえない」37.2%、「確立していない」12.8%であった。子どもの生活リズムに対する母親の意識と我が子の評価には関連があり( $p < 0.05$ )、生活リズムの確立が重要であると思っている母親は、我が子の生活リズムが確立していると評価している割合が多かった。

各リズムの良否と我が子の生活リズムに対する母親の意識との関連においては、睡眠および摂食のリズムが「良い」「やや良い」子どもの母親には、生活リズムの確立が重要だと思っている母親が睡眠93.6%、摂食94.2%と多く、母親の意識は、摂食リズムと睡眠リズムに関連がみられた。( $p < 0.05$ )活動性リズムとの関連はなかった。

各リズムの良否と我が子の生活リズムの評価との関連においては、それぞれのリズムが「良い」「やや良い」子どもは、母親が我が子の生活リズムが確立していると評価している割合が睡眠74.0%、摂食61.1%、活動性52.7%と比較的多かった( $p < 0.01$ または $p < 0.05$ )。しかし、母親が生活リズムが確立していると評価している子どもでも、我々が尺度として用いた基準からすると、リズムが悪い方へずれていた。

### 4. 生活リズムと家庭環境条件との関連

#### A) 生活リズムに関する25項目と家庭環境条件との関連

生活リズムに関する25項目それぞれについて家庭環境条件との関連を分析した。

- ① 母親の仕事の時間帯と平日の子どもの起床時刻には関連があり( $p < 0.05$ )、サラリーマンなどの昼間に一定時間自宅外就労をしている母親の子どものほうが、自営業などの自宅内就労や不規則な勤務時間の自宅外就労の母親の子どもよりも早起きの傾向にあった。しかし、いずれも最良の基準とした起床時間帯よりは30分から1時間遅かった。
- ② 父親の仕事の時間帯と子どもの睡眠時間とは関連があり( $p < 0.05$ )、不規則な自宅外就労をしている父親の子どもに十分な睡眠をとっている者が多かった。また、父親の仕事の時間帯と「買い物・散歩など、徒歩で戸外に出ることが多い」という項目には関連があり( $p < 0.01$ )、自営業などの自宅内就労をしている父親や、営業・農業・漁業などの父親の子どもは割合が多く、不規則な自宅外就労をしている父親の子どもは割合が少なかった。
- ③ 両親以外の世話する人の有無と子どもの平日の朝食、夕食時間ともに関連があった。

( $p < 0.05$ )朝食時間では、世話する人がいる子どもは最良の時間帯であるAM7:30

以前に朝食を摂る子どもが多く、AM7:30以後は徐々に減少していたが、世話する人がいない子どもはAM7:31~8:00に朝食を摂る子どもが多かった。また、夕食時間は、世話する人がいる子どもは最良の時間帯であるPM6:00~7:00に夕食を摂る子どもが多く、以後は徐々に減少していたが、世話する人がいない子どもはそれよりも遅い時間にずれる傾向があった。

- ④ 保育所からの帰宅場所と子どもの睡眠時間、平日の朝食時間と夕食時間には関連があった ( $p<0.01$ または $p<0.05$ )。子どもの睡眠時間は、保育所から降園して自宅にいる時間が長い子どものほうが最良の睡眠時間が確保されていた。朝食の時間は、「居残り保育後、直接自宅に帰る」子どもに最良の時間帯の子どもが占める割合が多く、「平常保育後、直接自宅に帰る」子どもは最良の時間帯よりも30分以上遅く朝食を摂る子どもが多かった。「平常保育後、直接自宅に帰る」子どもは母親または世話できる状態にある人がいるために、朝食の時間が母親の出勤に無理に合わせる必要がなく、朝食時間が遅くなると考えられる。また、夕食時間は、「平常保育後、直接自宅に帰る」子どもの約50%はPM7:00以前に夕食を摂っており、「居残り保育後、直接自宅に帰る」子どもはそれより30分から1時間遅く夕食を摂っている傾向にあった。居残り保育をしている子どもは、母親とともに帰宅し、母親が夕食の支度をするが多いために夕食の時間が遅くなっていると考えられる。

#### B) 睡眠・摂食・活動性の各リズムの評価と家庭環境条件との関連

各リズムの良否と父母の仕事の時間帯、両親以外の世話する人の有無、保育所からの帰宅場所とは、有意な関連がなかった。(図4)

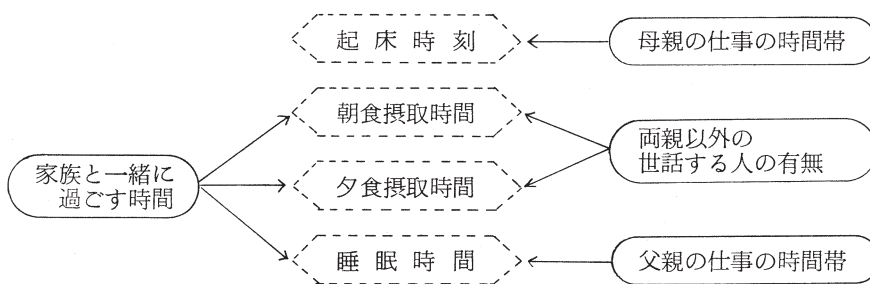


図4. 生活リズムを構成する時間と関連のあった家庭環境条件

中川の調査<sup>3)</sup>では、母親が有職の園児のほうが夕食の時刻や就寝時刻が不規則で就寝時刻も遅いという結果であり、小芝ら<sup>4)</sup>は、生活リズム確立の条件のひとつとして朝の起床から



登園までの時間があり、これを規定する要因として前日の夕食時刻、および就寝時刻を上げている。また、母親が就業している子どもは、いずれの時刻も遅くなる傾向があるとしている。しかし、子どもの生活リズムを確立していくためには、睡眠・摂食・活動性のリズムを構成する子どもの日常行動1つ1つに着目し、より良い保育を確立していくこと、家庭環境条件についても、単に母親の職業の有無というレベルのとらえ方ではなく、例えば両親の勤務時間帯や世話する人の有無などを総合的にみて、子どものリズムを尊重できる環境にあるかどうかを査定していかなければならない。

## V おわりに

個々の子どもの生体リズム(サーカディアンリズム)そのものを測定して、生活リズムの良否を評価することは困難が多いため資料が乏しいのが現状である。本研究で用いた尺度基準は文献から抽出したものであり、現実の日常生活においてこの基準通りの生活を送ることは無理が多いと思われる。従って、今後はより現実の生活に即した基準の開発が課題であると考えられる。

## VI 引用文献

- 1) 稲村博・小川捷之、生活リズム、共立出版KK、1985、p65
- 2) 佐野勝徳、子育て子育て生活リズム、エイデル研究所、1988、p75
- 3) 中川美子、幼児の日常生活に関する研究 - 母親の職業の有無による比較 -、小児保健研究、47(4)、473-478、1988.
- 4) 小芝隆・石塚盈代、幼児の朝の余裕時間を規定する要因、日本小児保育学会第38回大会論文集、1985.