

原著

幼児の起床時刻別にみた生活習慣の特徴

— 東京都荒川区の保育園児を対象に —

篠原 俊明¹⁾・長野 康平²⁾・堀内 亮輔³⁾

Lifestyle Characteristics Among Preschoolers by Wake-up Time:
A Case Study of Nursery School Children in Arakawa Ward, Tokyo

Toshiaki Shinohara¹⁾, Kohei Nagano²⁾, and Ryosuke Horiuchi³⁾

要 約

本研究は、東京都荒川区の保育園に通園する幼児を対象に起床時刻別の生活習慣の特徴を捉えることを目的とした。そのため、東京都内の4、5歳児425名対象に、アンケート調査を実施した。その結果、以下のことが明らかとなった。

本研究の対象児の多くが9時間30分未満の短時間睡眠となっていた。スクリーンタイムは2時間以内となっており、適切にテレビやスマートフォンと関わっていることが示唆された。

また、起床時刻が早いほど、朝食時刻が早く、4歳児においては朝食を摂取する時間が長かった。起床時刻による就寝時刻の差異はなく、起床時刻が早いほど、睡眠時間が短くなった。7時前に起床した場合、起床時の機嫌がよく、起床が6時半前の場合、朝の排泄が良好である一方、7時半以降に起床すると朝の排泄が習慣化されていないことが明らかとなった。

以上のことから、生活習慣においては、就寝時刻を早め、起床時刻を早くすることの必要性が示唆された。

キーワード：生活習慣、幼児、起床時刻、スクリーンタイム、保育園

I. 緒 言

2006年に文部科学省が幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、「早寝早起き朝ごはん」を推進し、さらに2006年には「早寝早起き朝ごはん全国協議会」が設立され、子どもの生活習慣の確立に

向け様々な取組がなされている。また、幼稚園教育要領（文部科学省，2017）や保育所保育指針（厚生労働省，2017）の領域「健康」においても基本的な生活習慣の形成に向けた内容が明記されており、幼児期からの生活習慣の獲得の重要性が伺える。

しかし、日本小児保健協会（2011）が1980年から

1) 篠原 俊明 東京未来大学こども心理学部 (Tokyo Future University) shinohara-toshiaki@tokyomirai.jp
2) 長野 康平 東京未来大学こども心理学部非常勤講師 (Tokyo Future University)
3) 堀内 亮輔 社会福祉法人葛飾福祉館 (Katsushika-Fukushikan)

10年毎に行う幼児の健康度を捉えた調査によると、2010年度の調査においては、幼児の生活の夜型化は改善傾向にあるものの、22時以降に就寝する幼児の割合は、1歳6カ月児で30%、2歳児で35%、3歳児で31%、4歳児で26%、5-6歳児で25%となっている。加えて、ベネッセ教育総合研究所（2016）の調査によると、2015年度時点で4歳から6歳11か月までの保育園児では40.5%、幼稚園児では11.1%が22時以降に就寝していること、起床時刻が20年間で早まっていることが報告されており、幼児の睡眠時間が短くなっていることが伺える。幼児期の望ましい睡眠時間については、National Sleep Foundation（2015）は、幼児の推奨睡眠は10～13時間、限界最短睡眠時間は8～9時間、限界最長睡眠時間は14時間としており、今日の幼児の睡眠時間の短さが懸念される。これらのことから、生活の夜型化や短い睡眠時間など、今日の幼児の生活習慣は乱れている現状にあると考えられる。

このような睡眠に関わる問題に代表される幼児の生活習慣の乱れの原因として、スクリーンタイムの多さや保護者の影響が挙げられる。服部ほか（2004）は、テレビ・ビデオを使用する時間が長いほど就寝時刻が遅く、睡眠時間が短くなり、朝食摂取が十分でないことを報告し、泉・前橋（2019）はスマートフォンなどのモバイル機器の使用が就寝・起床時刻や朝食時刻に影響を及ぼすことを明らかにしている。また、母親の就労の有無が幼児の就寝・起床時刻や睡眠時間に影響を及ぼすこと（泉ほか、2012；冬木・佐野、2019）、母親の養育態度が幼児の就寝・起床時刻に影響を及ぼすこと（服部ほか、2007a）が報告されている。つまり、テレビやスマートフォンといったスクリーンタイムや母親の生活実態が幼児の就寝・起床時刻に影響を及ぼすといえる。

就寝時刻についてはこれまでに、就寝時刻が遅くなることで、朝食の欠食や朝食・夕食時刻が遅くなること（古谷ほか、2008；綾部ほか、2005）や、就寝時刻が不規則であると日中の活動性の低下や風邪をひきやすいことが報告されている（茂手本・大山、

2004）。さらに、就寝時刻が21時前である幼児は、自立起床ができること、起床時の機嫌が良いこと、朝の排便が良好であること、朝食摂取が良好であること、就寝時刻が22時以降の幼児と比して、テレビ・ビデオの視聴時間が有意に短いことが報告されている（松坂・前橋、2018）。

一方、起床時刻については、起床時刻が朝食時刻、夕食時刻、就寝時刻に関連があること（服部ほか、2007b）、第二子以降の幼児の方が第一子と比して起床時刻が早いこと（鈴木ほか、2011）が報告されている。また、起床時刻が遅い場合、朝食の食欲がない傾向にあること（真名子ほか、2003）や朝食時のテレビ視聴の有無やテレビ視聴の長さその他の生活習慣との関連があること（五味・前橋、2019；高橋・前橋、2019）が報告されている。つまり、起床時刻も就寝時刻と同様に幼児の生活習慣に関連しているといえる。しかし、起床時刻と生活習慣との関連についての知見は十分とはいえず、特に、自立起床や起床時の機嫌、朝の排泄状況など朝の活動との関連についての情報は不足している。

幼児期の生活習慣に向けた取組である「早寝早起き朝ごはん」の主旨を考えれば、起床時刻と生活習慣要因との関連を明らかにすることは重要であるとともに、幼児の生活習慣の形成に向けて意義ある知見になり得ると考えられる。

そこで、本研究では、東京都荒川区の保育園に通園する幼児を対象に起床時刻別の生活習慣の特徴を捉えることを目的とした。

II. 研究方法

1. 調査対象および調査期間

東京都荒川区の公立保育園に在園する4歳児239名（男児122名、女児117名）、5歳186名（男児110名、女児76名）の保護者を対象とした。幼児の生活習慣について無記名自記式の質問紙を用いて、2018年11月から12月にかけてアンケート調査を実施した。

2. 調査項目

本研究では、子どもの生活白書2008（日本食育学術会議, 2008）や泉ほか（2012）を参考に、保育士15名と筆者との協議と荒川区保育課による確認のもと独自の質問項目を設定した。具体的な質問項目は、表1のようである。

3. 統計解析

幼児の生活習慣の実態を捉えるために、性別・年齢別の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、朝食時刻、朝食時間、夕食時刻、夕食時間、登園時刻、降園時刻、スクリーンタイム（以下、生活時間と示す^{注1)}の平均値と標準偏差を求めた。就寝・起床時刻や登園・降園時刻などの時刻については、冬木・佐野(2019)を参考に、00:00を起点とし、数値データとして扱った。睡眠時間は、就寝・起床時刻から算出し、起床時刻から登園時刻までの時間を朝時間として算出した。また、泉ほか（2012）、五味・前橋（2019）、高橋・前橋（2019）を参考に、就寝時刻は6群、起床時刻は5群、睡眠時間は6群に分類し、割合を算出した。

次に、起床時刻別の生活習慣の特徴を捉えるために、起床時刻については下記の5群を使用した（「6時半前」「6時半～7時前」「7時～7時半前」「7時半～8時」「8時以降」）。起床時刻別の分析の前に、生活時間を従属変数として、性と年齢を要因とする対応のない二要因分散分析を行った。その結果、表2のようになり、朝食時間の年齢にのみ主効果が認められた(F (1, 420) = 6.188, p = 0.013)。そのため、起床時刻別の生活習慣の特徴を捉える際には、朝食時間を除き、年齢および性別には考慮する必要がないと判断し、分析した。朝食時間については、年齢別に分析した。

朝時間、就寝時刻、睡眠時間、朝食時刻、朝食時間、登園時刻、スクリーンタイムを従属変数として、起床時刻を要因とした対応のない一要因分散分析を実施し、有意差が認められた場合には、多重比較検定（Bonferroni法）を行った。自立起床、起床時の機嫌、朝の排泄状況については、 χ^2 検定を行い、有

表1 質問項目リスト

調査項目	回答方法	回答欄（選択肢または記述式）
基本属性		
子どもの性別	単一	1. 男児 2. 女児
子どもの年齢	記述 () 歳	
※子どもの年齢から年代に分類	記述 () 歳	1. 4 歳児 2. 5 歳児
生活習慣		
就寝時刻	記述 () 時 () 分	
起床時刻	記述 () 時 () 分	
自立起床	単一	1. いつも自分で起きる 2. 自分で起きることが多い 3. 自分で起きることが半々 4. 起こされて起きることが多い 5. いつも起こされて起きる方が多い
起床時の機嫌	単一	1. いつも機嫌がよい 2. 機嫌がよい時が多い 3. 機嫌がよい時と悪い時が半々 4. 機嫌が悪い時が多い 5. いつも機嫌が悪い
朝食時刻 ^{a)}	記述 () 時 () 分	
朝食時間	記述 () 分	
夕食時刻	記述 () 時 () 分	
夕食時間	記述 () 分	
登園時刻	記述 () 時 () 分	
降園時刻	記述 () 時 () 分	
テレビ・ビデオ視聴時間 ^{b)}	記述 () 時間 () 分 / 遊ばせない	
スマートフォンの使用時間	記述 () 時間 () 分 / 遊ばせない	

a) 荒川区保育課の施設と15名の保育士との協議により、朝食欠食の項目は設定していない。

b) テレビ・ビデオ視聴時間とスマートフォンの使用時間を合計してスクリーンタイムとした。遊ばせないの選択肢の場合は、「0分」として処理した。

表2 性別・年齢別にみた生活時間の二要因分散分析の結果

	男児				女児				性		年齢		交互作用	
	4歳児 (n=122)		5歳児 (n=110)		4歳児 (n=117)		5歳児 (n=76)		F値	p	F値	p	F値	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD						
就寝時刻	22時11分	18分	22時11分	18分	22時11分	20分	22時14分	16分	0.298	0.585	1.006	0.316	0.458	0.499
起床時刻	7時11分	18分	7時02分	38分	7時05分	33分	7時02分	33分	0.892	0.346	3.068	0.081	0.687	0.408
睡眠時間	9時間00分	38分	8時間50分	43分	8時間54分	36分	8時間48分	33分	1.225	0.269	3.749	0.054	0.180	0.672
朝食時刻	7時33分	37分	7時26分	40分	7時27分	33分	7時23分	31分	1.292	0.256	2.354	0.126	0.168	0.682
朝食時間	22分	9分	20分	8分	22分	8分	21分	7分	0.044	0.833	6.188	0.013	0.001	0.975
夕食時刻	18時35分	36分	18時40分	41分	18時38分	41分	18時40分	47分	0.038	0.845	0.849	0.357	0.126	0.723
夕食時間	33分	13分	32分	12分	33分	11分	35分	14分	0.909	0.341	0.002	0.965	1.700	0.193
登園時刻	8時32分	38分	8時29分	38分	8時34分	35分	8時31分	35分	0.371	0.543	0.934	0.334	0.009	0.926
降園時刻	17時27分	57分	17時36分	56分	17時29分	42分	17時33分	57分	0.012	0.913	1.276	0.259	0.289	0.591
スクリーンタイム	117分	80分	111分	71分	95分	57分	108分	72分	2.295	0.131	0.516	0.473	1.997	0.158

有意差が認められた場合には残差分析を実施した。解析には、IBM SPSS Statistics25を用い、統計上の有意水準はすべて5%未満とした。

4. 倫理的配慮

調査に先立ち、調査協力園の園長、保育士および保護者に研究の趣旨、個人情報およびデータは本研究のみで使用し個人が特定されないこと、質問紙は調査終了後破棄することを説明し、同意の得られた保護者のみを対象とした。また、本調査は、設定した質問項目について荒川区保育課による確認を受けており、そのうえで調査実施が承認された。

Ⅲ. 結果

1. 対象児の生活習慣の実態

表2をみると、性と年齢に関わらず就寝時刻は22時以降となり、起床時刻は7時02分から7時11分、睡眠時間は8時間48分から9時間00分となった。朝食時刻は、7時30分前後で朝食時間は20分程度、夕食時刻は18時35から40分で夕食時間は30分程度となった。登園時刻は8時30分前後、降園時刻は17時30分前後、スクリーンタイムは95分から117分となった。

次に、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間について、先行研究（五味・前橋，2019；高橋・前橋，2019）をもとに、就寝時刻と睡眠時間は6群、起床時刻は

5群に分類し、性別・年齢別に割合を算出した。22時以降に就寝する割合は、女児4歳児の93.2%から女児5歳児の100.0%となった（図1）。図2は起床時刻の割合を示しており、7時以前に起床する割合は、男児4歳児の25.4%から男児5歳児の31.0%となり、8時以降の割合は、女児5歳児の7.9%から男児4歳児の18.9%であった。睡眠時間は、10時間未満の割合は、4歳男児の86.9%から5歳女児の93.4%となり、短時間睡眠である9時間30分（以下、9.5時間）（泉ほか，2012；泉・前橋，2017）を下回る割合は、4歳男児の67.2%から5歳女児の80.2%となった（図3）。

2. 起床時刻別にみた生活習慣の特徴

起床時刻を要因、朝時間、就寝時刻、睡眠時間、朝食時刻、朝食時間、登園時刻、スクリーンタイムを従属変数として、対応のない二要因分散分析を実施した結果が表3となっている。「就寝時刻」と5歳児の「朝食時間」以外で有意差が認められ、多重比較検定を実施した。その結果、朝時間は、6時半前＞6時半～7時前、7時～7時半前、7時半～8時前、8時以降と、6時半～7時前、7時～7時半前、7時半～8時前＞8時以降となった。睡眠時間は、8時以降＞7時半～8時前＞7時～7時半前＞6時半～7時前＞6時半前となり、朝食時刻も8時以降＞7時半～8時前＞7時～7時半前＞6時半～7時前

表3 起床時刻別にみた朝時間、就寝時刻、睡眠時間、朝食時刻、朝食時間、登園時刻、スクリーンタイムの一要因分散分析の結果

	起床時刻										F値		p		多重比較
	6時半前 (n=40)		6時半～7時前 (n=83)		7時～7時半前 (n=158)		7時半～8時前 (n=91)		8時以降 (n=53)						
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD					
朝時間	113分	38分	86分	31分	86分	27分	83分	20分	67分	17分	17.56	0.000	A>B,C,D,E B,C,D>E		
就寝時刻	22時12分	17分	22時09分	24分	22時12分	17分	22時15分	18分	22時10分	16分	1.20	0.309			
睡眠時間	7時間50分	19分	8時間26分	26分	8時間50分	17分	9時間16分	19分	9時間56分	22分	279.81	0.000	E>D>C>B>A		
朝食時刻	6時31分	18分	6時57分	18分	7時24分	14分	7時53分	13分	8時25分	19分	497.74	0.000	E>D>C>B>A		
朝食時間	4歳児 (239)	26分	7分	24分	8分	22分	10分	24分	9分	18分	8分	3.43	0.009	A、B、D>E	
	5歳児 (186)	24分	7分	22分	8分	19分	7分	21分	8分	19分	9分	2.22	0.069		
登園時刻	7時56分	38分	8時01分	29分	8時29分	28分	8時54分	19分	9時15分	18分	98.14	0.000	C、D、E>B、A E>D>C		
スクリーンタイム	93分	66分	87分	52分	102分	67分	121分	68分	152分	71分	9.02	0.000	E>C、B、A D>B		

A：6時半前 B：6時半～7時前 C：7時～7時半前 D：7時半～8時前 E：8時以降
※（ ）は人数を表す

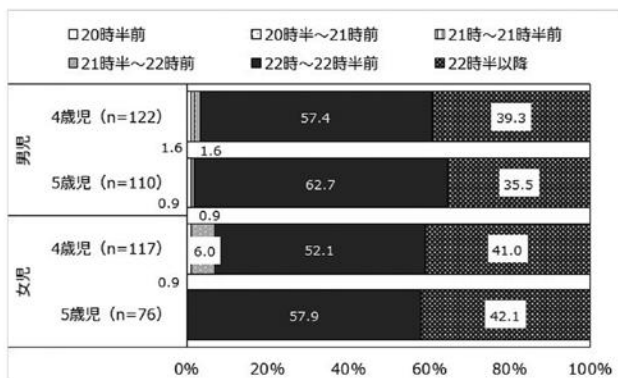


図1 性別・年齢別の就寝時刻の分布

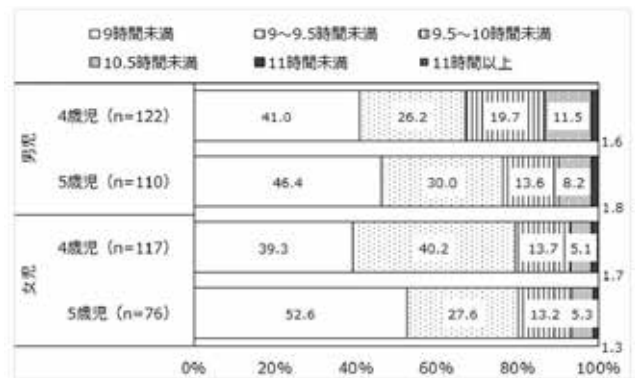


図3 性別・年齢別の睡眠時間の分布

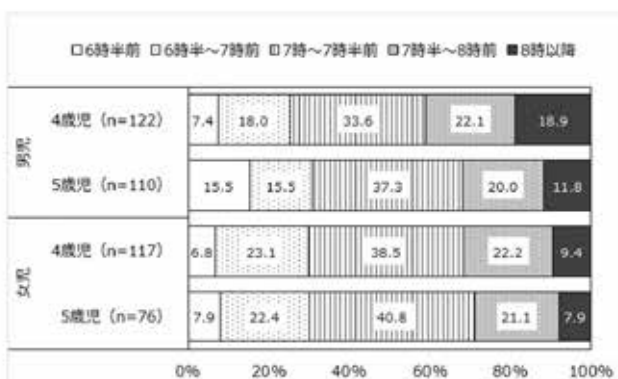


図2 性別・年齢別の起床時刻の分布

>6時半前となった。朝食時間は、4歳児において6時半前、6時半～7時前、7時半～8時前>8時以降となり、登園時刻は、8時以降、7時半～8時前、7時～7時半前>6時半～7時前、6時半前と、8時以降>7時半～8時前>7時～7時半前となった。スクリーンタイムは、8時以降>7時～7時半前、6

時半～7時前、6時半前と、7時半～8時前>6時半～7時前となった。

次に起床時刻の5群と自立起床、起床時の機嫌、朝の排泄状況について、 χ^2 検定を行った。自立起床では、有意差が認められなかった(表4)。起床時の機嫌については、有意差が認められ残差分析の結果、6時半前の「いつも機嫌がよい」と6時半～7時前の「機嫌がよい時の方が多い」の割合が有意に高く、6時半前の「半々」と7時半～8時前の「いつも機嫌がよい」の割合が有意に低かった(表5)。朝の排泄状況については、6時半前の「毎朝する」と「ほぼ毎日する」、7時半～8時前の「あまりしない」と8時以降の「朝はしない」の割合が有意に高く、6時半前の「朝はしない」と6時半～7時前の「朝はしない」の割合が有意に低かった(表6)。

IV. 考 察

本研究は、東京都荒川区の保育園児を対象に、起床時刻別の幼児の生活習慣の特徴を捉えることを目的とした。

本研究の対象児は、性別、年齢に関わらず、平均就寝時刻が22時以降となっており（表2）、さらに22時以降に寝ている割合は9割を超えることが明らかとなった（図2）。これまでの幼児の就寝時刻を地域別に捉えた研究をみると、長野県の幼児の就寝時刻の平均は、6歳児は21時台、3歳児から5歳児は20時台となっており（李ほか, 2019）、他の都道府県と比べて、日の出、日の入り時刻の違いや年間を通して温暖な気候といった地域性や夜型社会の文化などの影響で子どもの生活時間が遅くなる傾向にあるとされる沖縄県の幼児の平均就寝時刻は21時14分から21時17分であることが報告されている（泉・前橋, 2017）。さらに、森川・前橋（2013）は、全国の8つの地域の幼児の生活習慣について調査を行っており、その結果、就寝時刻が最も早いのは山梨県の21時02分で、最も遅いのは沖縄県の21時39分であったとしている。加えて、東京都足立区の幼児の生活習慣を捉えた報告では、就寝時刻の平均は、4歳児では21時33分、5歳児では21時36分となっている（泉・前橋, 2019）。京都市を対象とした報告ではあるものの、行政区によって生活習慣に差異が生じることが報告されている（田邊・前橋, 2014）。本研究は荒川区の幼児を対象としているため、行政区によって生活習慣に差異がある可能性が考えられるものの、特に本研究の対象児においては、就寝時刻の遅れがより顕著なものであった。この結果は、荒川区の幼児の生活習慣を考えるうえで大きな課題であり、早急な対策が必要と考えられる。また、睡眠時間の平均が短時間睡眠といわれる9.5時間（泉ほか, 2012; 泉・前橋, 2017）を下回っており（表2）、9.5時間以上睡眠している割合も高くなく（図3）、幼児の夜型化した生活と睡眠不足の現状が明らかとなった。睡眠不足により、コルチコステロイドの分

表4 起床時刻別の自立起床

	自立起床				
	a	b	c	d	e
6時半前 (n=40)	25.0%	17.5%	20.0%	25.0%	12.5%
6時半～7時前 (n=83)	7.3%	25.6%	28.0%	30.5%	8.5%
7時～7時半前 (n=158)	12.0%	18.4%	29.1%	32.3%	8.2%
7時半～8時前 (n=91)	6.6%	12.1%	36.3%	29.7%	15.4%
8時以降 (n=53)	5.7%	17.0%	37.7%	26.4%	13.2%

$$\chi^2 = 24.127 \quad p = .087$$

a : いつも自分で起きる b : 自分で起きることの方が多い
c : 半々 d : 起こされて起きることの方が多い
e : いつも起こされて起きる

表5 起床時刻別の起床時の機嫌

	起床時の機嫌				
	a	b	c	d	e
6時半前 (n=40)	32.5%	40.0%	10.0%	15.0%	2.5%
6時半～7時前 (n=83)	15.7%	53.0%	21.7%	8.4%	1.2%
7時～7時半前 (n=158)	16.7%	41.7%	29.5%	12.2%	0.0%
7時半～8時前 (n=91)	8.8%	38.5%	35.2%	16.5%	1.1%
8時以降 (n=53)	13.2%	39.6%	34.0%	9.4%	3.8%

は、有意に高い 是、有意に低い

$$\chi^2 = 31.825 \quad p = .011$$

a : いつも機嫌がよい b : 機嫌がよい時の方が多い c : 半々
d : 機嫌が悪い時の方が多い e : いつも機嫌が悪い

表6 起床時刻別の朝の排泄状況

	朝の排泄状況				
	a	b	c	d	e
6時半前 (n=40)	15.4%	30.8%	33.3%	10.3%	10.3%
6時半～7時前 (n=83)	3.7%	22.2%	30.9%	25.9%	17.3%
7時～7時半前 (n=158)	4.4%	20.9%	29.1%	17.7%	27.8%
7時半～8時前 (n=91)	3.3%	18.7%	26.4%	27.5%	24.2%
8時以降 (n=53)	7.5%	11.3%	22.6%	15.1%	43.4%

は、有意に高い 是、有意に低い

$$\chi^2 = 34.320 \quad p = .005$$

a : 毎朝する b : ほぼ毎日する c : 半々 d : あまりしない
e : 朝はしない

泌異常により肥満を招くことや交感神経系の活動の高まりにより高血圧を招くこと、セロトニンの働きが低下し、イライラする傾向になるとされており（神山, 2005）、幼児が十分な睡眠時間を確保できるよう支援していくことの重要性が改めて確認された。

スクリーンタイムは、95分から117分となっている(表2)。谷川ほか(2020)の研究によると、4歳から6歳までの幼児の1日のスクリーンタイムは158分から173分であったとされ、藤井(2016)は、3歳から5歳の幼児の1日のスクリーンタイムは、142分から175分であったと報告している。2004年に日本小児科医会「子どもとメディア委員会」は、子どもとメディアとの関わりについての提言において、メディアとの接触時間を2時間以内に留めることとしており、米国小児科学会(Hagan et al.,2008)は、「子どもがスクリーンを見る時間は2時間以内がよい」と推奨している。本研究の対象児はスクリーンタイムの時間が、先行研究と比べて短い傾向にあり、推奨されているスクリーンタイムの時間内に収まっていることから、テレビ・ビデオ、スマートフォンなど適切な時間で関わっていることが伺える。

そして、起床時刻をみると、起床時刻の平均が7時02分から7時11分となり(表2)、8時以降に起床する割合は7.9%から18.9%となった(図2)。森川・前橋(2013)の報告によると、全国の起床時刻の平均は6時55分となっており、足立区の幼児を対象とした調査では、4、5歳児の起床時刻は6時50分程度となっている(泉・前橋,2019)。荒川区の幼児の起床時刻は、遅い傾向にあり、就寝時刻の結果も考慮すると、遅寝遅起きになっている可能性が示唆された。また、朝食時刻についても、泉・前橋(2019)の4、5歳児ともに7時10分との報告と比べると遅い傾向にある。

次に、起床時刻別の生活習慣の特徴をみると、起床時刻が早いと朝食時刻も早くなることが明らかとなった(表3)。これまでに、起床時刻と朝食時刻については、服部ほか(2007b)や李ほか(2019)が、起床時刻の早い場合、朝食時刻も早くなるとしており、本研究はこの報告を支持する結果となり、起床時刻と朝食時刻には関連があることが改めて示された。これまでに朝食を欠食する幼児の特徴として、起床時刻と朝食時刻が遅いことが報告されているものの(服部ほか,2007b;泉・前橋,2010)、朝食に

かける時間との関連については明らかにされていない。朝食時間をみると、5歳児においては起床時刻と朝食時間に顕著な差はみられないものの、4歳児においては8時以降に起床する場合、8時前に起床する場合に比べて朝食時間が短くなっており、起床時刻が遅いことが朝食にかかる時間にも影響を及ぼすことが本研究によって新たな知見として得られた。また、起床から登園までの時間(朝時間)は、起床時刻が早くなるほど長くなる傾向にあり、このことと朝食時間の結果を鑑みると、起床時刻が早い場合、登園までの時間が十分にあることで子どもたちは落ち着いて、朝食を摂取することができると考えられる。さらに、真名子ほか(2003)が、起床時刻が遅い幼児は、朝食の食欲がないと訴える幼児の割合が高いことを報告しており、起床時刻を早めることは朝食という活動において重要な要因であると考えられる。

登園時間については、起床時刻が早いほど早くなっている(表3)。起床時刻と登園時刻とは関連があるとされており(泉・前橋,2010)、本研究も同様の結果となった。睡眠時間は、起床時刻が遅いほど長くなっている。就寝時刻をみると、有意差が認められておらず、起床時刻が遅くなるほど、必然的に睡眠時間が長くなったと考えられる。8時以前に起床している幼児は、短時間睡眠となっており、これまでに多くの研究において主張されているように、就寝時刻を早め、睡眠時間を確保する必要性が示唆された。スクリーンタイムは、起床時刻が遅いほど長い傾向にあったものの、本研究の調査内容では、登園までの時間や降園後など、いつテレビ視聴やスマートフォンを使用しているのかを捉えることが困難である。そのため、今後はそれらの使用実態を詳細に捉え検証していく必要があると思われる。

起床時刻別の自立起床をみると、有意差は認められず(表4)、起床時刻と自立起床には関連がないと考えられる。起床時の機嫌については、起床時刻が7時前の場合、機嫌がよい傾向にあることが明らかとなった(表5)。茂手本・大山(2004)は、機嫌

よく目覚めたこどもは、睡眠満足度が高い可能性があると言及しており、7時前に起床している子どもは、睡眠に満足しているのかもしれない。朝の排泄は、6時半前に起床した場合、朝の排泄が習慣化しており、7時半以降の起床では、朝の排泄が習慣化されていない（表6）。起床時刻が6時半前の場合、朝時間が長くなっており、そのことで朝にゆとりが生まれ、排泄をゆっくりとする時間を確保でき、朝の排泄習慣の形成に寄与しているかもしれない。

以上のことから、荒川区の幼児は、これまでの報告と比べて、就寝時刻が遅い傾向にあるとともに、睡眠時間が短いことが明らかとなった。また、起床時刻別にみると、就寝時刻に差異はなかったことから、起床時刻が早いほど睡眠時間が短かった。一方で、起床時刻が早い場合、朝食時刻が早く、朝食に時間をかけて摂取している様子が伺えた。また、6時半前に起床すると、登園までの時間が長く、ゆっくりと朝食を摂ることができ、朝の排泄が習慣化されていた。したがって、就寝時刻を早め、起床時間を早めることで、望ましい幼児の生活習慣の形成に繋がると考えられた。

V. 本研究の限界

本研究は、幼児の生活習慣の実態と、起床時刻別に幼児の生活習慣の特徴を捉えた。一方で、幼児の生活習慣には母親や主養育者の就労状況や生活習慣が影響を及ぼすことが知られているが（服部ほか，2007a；古谷ほか，2008；泉ほか，2012）、本研究においては、母親や主養育者の就労や生活習慣については捉えていない。また、本研究の対象児は保育園児であり、午睡も行っている可能性がある。幼児の睡眠においては昼寝も重要な要因となっているが本研究では、そのことについては調査していない。そのため、今後はそれらを捉えてより詳細に生活習慣の実態や起床時刻との関連について明らかにしていく必要があると思われる。

VI. 結 論

本研究では、幼児の生活習慣の実態を捉えるとともに、起床時刻別に幼児の生活習慣の特徴を捉えることを目的とした。その結果、以下のことが明らかとなった。

- 1) 就寝時刻、起床時刻ともに、先行研究と比して遅寝遅起きの傾向にあり、睡眠時間は多くの幼児において9.5時間以下となり、短時間睡眠となっていた。
- 2) スクリーンタイムは、95分から117分となり、メディア接触時間が奨励されている2時間以内となっており、適切にテレビやスマートフォンと関わっていることが示唆された。
- 3) 起床時刻が早いほど、朝食時刻が早く、4歳児においては朝食を摂取する時間が長くなった。
- 4) 起床時刻による就寝時刻の差異はなく、そのため、起床時刻が早いほど、睡眠時間が短くなった。
- 5) 7時前に起床した場合、起床時の機嫌がよく、起床が6時半前の場合、朝の排泄な良好である一方、7時半以降に起床すると朝の排泄が習慣化されていないことが明らかとなった。

注1) 本研究においては、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、朝食時刻、朝食時間、夕食時刻、夕食時間、登園時刻、降園時刻、スクリーンタイムのすべてを指し示す際は、「生活時間」として表す。

VI. 参考文献

- 綾部園子，小西史子，大塚恵美子（2005）朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識，*栄養学雑誌*，63（5），273-283
- ベネッセ教育総合研究所（2016）第5回 幼児の生活アンケート，<https://berd.benesse.jp/>（参照日：2020.9.7）
- 藤井千恵（2016）幼児の睡眠・生活リズムと親子の生活習慣等の関連，*愛知教育大学研究報告教育科学編*，65，43-51
- 古谷真樹，山尾碧，田中秀樹（2008）幼児の夜ふかしと主養育者に対する睡眠教育の重要性，*小児保健研究*，

- 67 (3), 504-512
- 冬木春子, 佐野千夏 (2019) 母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 日本家政学会誌, 70 (8), 512-521
- 五味葉子, 前橋明 (2019) 朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響, レジャー・レクリエーション研究, 87, 17-27
- Hagan, J. F., Shaw, J. S., Duncan, P. M. (2008) Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 3rd ed., American Academy of Pediatrics, 109-119
- 服部伸一, 足立正, 嶋崎博嗣, 三宅孝昭 (2004) 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, 63 (5), 516-523
- 服部伸一, 足立正, 三宅孝昭, 北尾岳夫, 嶋崎博嗣, (2007a) 母親の養育態度が幼児の睡眠習慣に及ぼす影響, 小児保健研究, 66 (2), 322-330
- 服部伸一, 嶋崎博嗣, 足立正, 三宅孝昭 (2007b) 曜日別にみた幼稚園児の生活時間について, 小児保健研究, 66 (6), 840-846
- 泉秀生, 前橋明 (2010) 幼児の生活実態に関する考察: 保育園児の朝食欠食と生活要因との関連, 運動・健康教育研究, 18 (1), 17-27
- 泉秀生, 前橋明, 町田和彦 (2012) 幼児期の生活実態に関する研究: 母親の就労のある日とない日の保育園5・6歳児の生活実態, 小児保健研究, 71 (3), 371-377
- 泉秀生, 前橋明 (2017) 沖縄県に住む幼稚園児の生活実態に関する研究: 生活習慣とあそび場所との関連性 (2014年調査), レジャー・レクリエーション研究, 81, 1-7
- 泉秀生, 前橋明 (2019) 保育園に通園する乳幼児のモバイル機器 (スマートフォン・タブレット・パソコン) の利用状況と生活習慣との関係, 小児保健研究, 78 (6), 655-661
- 厚生労働省 (2017) 保育所保育指針
- 神山潤 (2005) 「夜ふかし」の脳科学, 子どもの心と体を壊すもの, 中央公論新社
- 真名子香織, 久野 (永田) 一恵, 荒尾恵介, 水沼俊美 (2003) 朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係, 栄養学雑誌, 61 (1), 9-16
- 松坂仁美, 前橋明 (2018) 保育園幼児の生活習慣と体格, 体力・運動能力の実態と課題: 就寝時刻からの分析, レジャー・レクリエーション研究, 85, 23-32
- 文部科学省 (2006) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について, https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/ (参照日: 2020.9.20)
- 文部科学省 (2017) 幼稚園教育要領
- 森川春貴, 前橋明 (2013) わが国の地域別にみた幼児の生活習慣の実態とその課題, 子ども健康福祉研究, 18, 107-113
- 茂手木明美, 大山建司 (2004) 幼児期の睡眠パターンの特徴と身体活動, 生活習慣との関連, 小児保健研究, 64 (1), 39-45
- National Sleep Foundation (2015) How Much Sleep Do We Really Need? <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need> (参照日: 2020.11.7)
- 日本食育学会 (2008) 子どもの生活白書2008
- 日本小児保健協会 (2011) 平成22年度幼児健康度調査報告, <https://www.jschild.or.jp/> (参照日: 2020.9.7)
- 日本小児科医会「子どもとメディア委員会」(2004) 子どもとメディアの問題に対する提言, <https://www.jpaweb.org/> (参照日: 2020.9.7)
- 李昭娜, 泉秀生, 宮本雄司, 前橋明 (2019) 長野県における幼稚園幼児の生活状況と午後あそびの実態, レジャー・レクリエーション研究, 87, 5-16
- 鈴木美枝子, 平岩幹男, 衛藤隆 (2011) 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, 70 (4), 495-505
- 高橋昌美, 前橋明 (2019) 朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣に及ぼす影響, レジャー・レクリエーション研究, 88, 31-43
- 田邊貴大, 前橋明 (2014) 京都市の行政区別にみた保育園幼児の生活習慣の実態とその課題, 子ども健康福祉研究, 19, 133-155
- 谷川裕子, 寺本圭輔, 乙木幸道, 小宮秀一 (2020) 日本人幼児の1日のスクリーンタイムが身体組成の発育と運動能力の発達に及ぼす影響, 発育発達研究, 86, 66-75

(しのはら としあき・ながの こうへい・
ほりうち りょうすけ)

【受理日 2020年12月2日】