

# 3歳児の基本的な生活習慣の実践 —山県市内の幼稚園と保育園に通う3歳児の傾向—

梶浦恭子, 木澤光子, 三輪聖子, 高橋正司

家政学部生活科学科生活科学専攻

(2010年9月24日受理)

## Practice of Basic Lifestyle Habits with Three-year-old Children —Tendencies of Three-year-old Children in Kindergarten and Preschools in the City of Yamagata—

Department of Home and Life Sciences, Faculty of Economics,  
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501-2592)

KAJIURA Kyoko, KIZAWA Mitsuko, MIWA Satoko  
and TAKAHASHI Masashi

(Received September 24, 2010)

### I はじめに

3歳児は子どもの成長・発達にとって特別な時期にあたる。幼稚園の入園が3歳であることからわかるが、依存性の高い乳児期から自我の芽生える自立の幼児期へと大きな転換期となっていくのが3歳児である。

例えば、学校教育法第23条には幼稚園の目標の1番目に掲げられているのが、「健康、安全で幸福な生活のために必要な基本的な習慣を養い、身体諸機能の調和的発達を図ること。」<sup>1)</sup>である。日常的に「健康」や「安全」の意識の土台がしっかり築かれ、生きる力の基礎をつくる幼児期に健康的な生活をしっかり形成しておかなくてはならないのである。

「幼稚園教育要領解説」③発達の特性には、「幼児期において依存と自立の関係を十分に体験することは、将来にわたって人とのかかわり、充実した生活をいとむために大切なことである。」<sup>2)</sup>とある。

平成20年に改訂された幼稚園教育要領「健康」領域における基本的な生活習慣の形成に関する内容の取り扱いには、従来どおり、健康や安全な生活に向かっている安定感のある生活、戸外での活動や遊びへの意欲、生活リズムの創造、食事の楽しみ、生活習慣の習得、病気の予防などが取り上げられている。そして、「家庭での生活経験に配慮し」といった文言が加えられ、特に3歳児においては、一人ひとりの発達と家庭環境に沿った対応が保育者に求められる。

社会や保育者から家庭養育力が低下傾向にあるという声であるが、幼児期に大切といわれる食生活や早寝早起きをはじめ幼児の育つ環境は、今どのように家庭で育てられているのだろうか。それらを明らかにするため、岐阜県山県市の幼稚園・保育園の3歳児を対象に実態調査を実施した。3歳児を持つ保護者223人の回答を得ることができたので、その傾向を提示することとした。

## II 研究方法

### (1) 対象

岐阜県山県市内の幼稚園及び保育園の3歳児を持つ保護者を対象に調査をお願いし実施した。H幼稚園76人、S保育園6人、T保育園43人、TM保育園29人、I保育園25人、IW保育園8人、IN保育園5人、UM保育園7人、O保育園6人、N保育園11人、TN保育園7人であり、幼稚園76人、保育園147人、計223人の回答を回収した。

回答した人は、幼稚園75人(98.7%)が母親、父親1人(1.3%)であった。保育園は144人(98%)が母親、父親1人(0.7%)、祖母1人(0.7%)が回答した。

また回答者の就労状況図1をみると、幼稚園は61.8%、保育園は31%が専業主婦と回答しており、専業主婦率は幼稚園の約半分である<sup>3)</sup>。

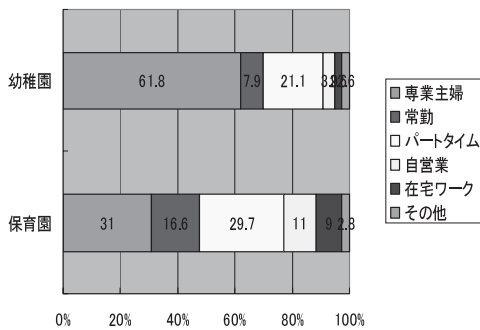


図1 回答者の就労状況<sup>3)</sup>

### (2) 実施時期

平成21年7月に各園の3歳児担当の保育者を通して保護者に質問紙を配布、1週間後に回収した。

### (3) 調査内容

質問紙は、「幼稚園教育要領」及び「保育所保育指針」にあげられている3歳児の獲得すべき基本的な生活習慣、「清潔」「食事」「着

脱衣」「排泄」「睡眠」の5つの領域について獲得されているかどうかを問う内容で構成した。質問紙の内容は、対象児以外の子ども的人数と年齢、家族構成、母親の就業形態など対象幼児の属性把握のための6項目、「朝ご飯を家族の誰かと食べる」「決まった時間に寝る」「決まった時間に排便をする」など基本的な生活習慣を問う質問36項目、そして生活時間帯を把握する時間帯調査1項目の計43項目で構成した。

### (4) 分析方法

質問紙調査により得られた回答は、統計解析ソフトSPSSを使用し解析を行った。

## III 結果と考察

### (1) 子どもの生活リズム

#### 1) 起床時間と就寝時間、睡眠時間

3歳児の平均起床時間は図2をみると、7時で、91.5%が7時30分までに起きている。

3歳児の就寝時間の多くは、図3にあるように21時である。21時30分までに89%が就寝する。22時が10.7%、23時と24時は1人ずつ存在し、21時以降に就寝する割合が31.3%で、夜型の生活がうかがえる。河邊編集『演習保育内容健康』<sup>4)</sup>によると、日本の乳幼児の就寝時刻遅いといわれ「いわゆる『夜更かし』」である。一般的に乳幼児は19時から20時頃に就寝し、6時過ぎには起床することが望ましい」といわれている。遅い就寝時間は睡眠不足となり、起床時間がずれてくるという生活リズムの乱れと、身体の影響、つまり「生理的に問題を引き起こす」といわれる。

睡眠時間を調べたところ図4に示すとおり、65%は、10時間以上を確保していた。一方それに満たない子が35%みられる。最

も長い睡眠時間は12時間0.9%, 最も短い睡眠時間は7時間30分0.4%であった。最も多い10時間で、32.7%である。河邊は、子どもの「1日に必要な睡眠時間は、3歳児から5歳児で12~13時間程度といわれている。<sup>5)</sup>これはあくまでも平均時間で個人差はあるが<sup>6)</sup>と述べている。ここから99.1%は睡眠時間を十分に満たしていないことになる。さらに、「睡眠は疲労を回復し次の日の活動エネルギーを生み出し、また睡眠中に成長ホルモンが分泌されることが解明されており、成長期の子どもにとって十分な睡眠はきわめて重要である<sup>7)</sup>」といっている。

次に、就寝、起床時間が習慣づけられているかという点、決まった時間に寝るが91.4% (ほとんどいつもする57%を含める)、決まった時間に起きるが96% (ほとんどいつもする57%を含める)である。決まった時間に寝ることが習慣化していない8% (18人)、決まった時間に起きることが習慣化していない4% (9人)は少数ではあるが、先に述べた23時、24時就寝時間である両者ともに家庭への指導、支援の必要性がある。子どもにとって楽しいはずの園生活が活力に欠けてはいないか心配される。「人は、1日24時間サイクルの地球のいとなみと、それより長い体内時計の時差を調節しながら生活しているが、朝日を浴びて活動することによって行われるといわれていることから、早寝早起リズムの定着が望まれる。調節できずに成長すると、自律神経のバランスが崩れ起立性調節障害の原因に成ることもある<sup>8)</sup>」と河邊はいう。

その他に起床時間が7時以降ということは、登園前のゆとりある身じたくや排便ができていないか、自分のこととして行動する自立の芽が育つ環境にあるかが懸念される。

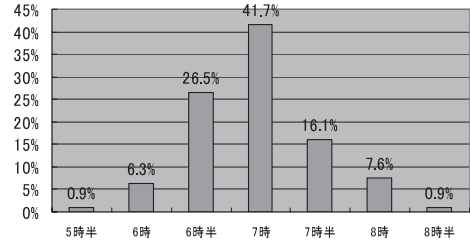


図2 子どもの起床時間

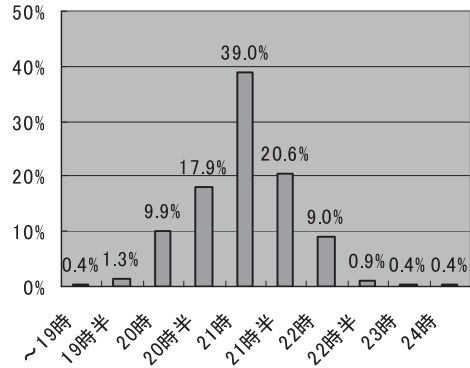


図3 子どもの就寝時間

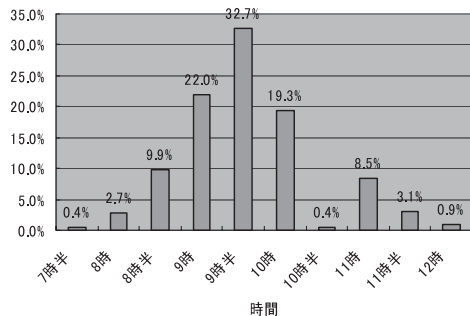


図4 子どもの睡眠時間

## 2) 朝食時間と摂取状況

図5の朝食時間は多くが7時30分で、8時までには91.0%が朝食を開始している。朝食時間が8時30分8.6%, 9時0.5%とあるが、間もなく登園時刻である。

朝食時は、図6にあるように家族と一緒に「いつも食べる」78%, 「ほとんどいつも食べる」15.7%をあわせると93.7%は、欠食・孤食でない。「家族とほとんど食べない」、「家族とまったく食べない」が6.2%である。数

値は低いがこれらは問題で、一人ひとりの事情をふまえながら適切な支援が必要であると考える。

幼児期の食習慣は、生涯を通して健康な生活を送るためにも、成長発達に必要な栄養を摂取するという意味においても重要である。1日3食のうち2食を家庭で摂ることは、「おいしいね」と味わう味覚や会話力（コミュニケーション）、空腹から満腹になる満足感や安心感、「きれいに食べられたね」と命を食すことや食卓に食品がのぼるまでの準備する家族への感謝、はしの持ち方などの基礎マナー等、家族で多くのことをやりとりするひと時である。そうした幼少期の家族で摂る食卓風景は、貴重な体験として心に刻まれる。園では、気の合う子とごっこ遊びによって食の風景が再現されていく。

保育所保育指針に「子どもと保護者の安定した関係に配慮して、保護者の養育力の向上に資するよう、適切に支援すること<sup>2)</sup>と支援の基本と、「保護者に育児不安等が観られる場合には、保護者の希望に応じて個別の支援を行うよう努めること<sup>2)</sup>」が記載されている。家庭と連携をしながら、子どもらしい活力のある豊かな生活がなされていくように必要な手立てを考えることが大切である。

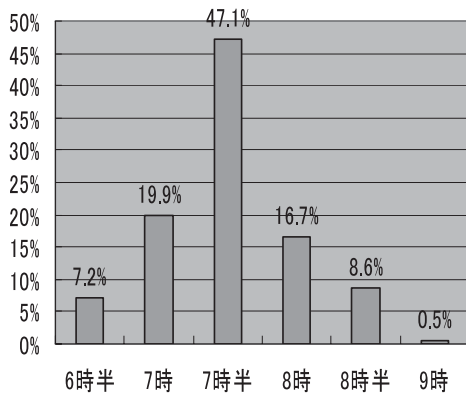


図5 朝食時間

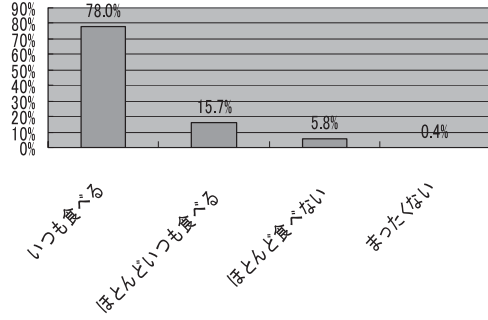


図6 朝食を家族と食べる

3) 朝の身じたく時間（家庭における 洗顔・歯磨き・排便）

図7の朝の洗顔時間は、起床後の6時から登園するまでの9時の時間帯でする43%に対し、57%が記入されていない。

食後の歯磨きでは、習慣化している「いつもする」28.3%と、「ほとんどいつもする」60.5%に対し、「ほとんどない」10.8%、「まったくない」0.4%となっている。朝の歯磨き時間帯は、6時30分から9時30分と分散している。

洗顔、歯磨きは、大人が関与して習慣化すると考えられるので、遅い起床の生活リズムの乱れがこの結果となって表れていると考えられる。決まった時間に排便するでは、「いつもする」「ほとんどいつもする」をあわせると59.6%で、40.4%は決まっていない。3歳児は、排便時間が定まらない実態がうかがえる。

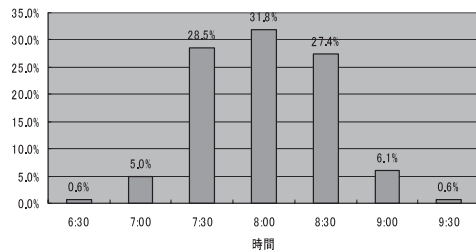


図7 洗顔時間

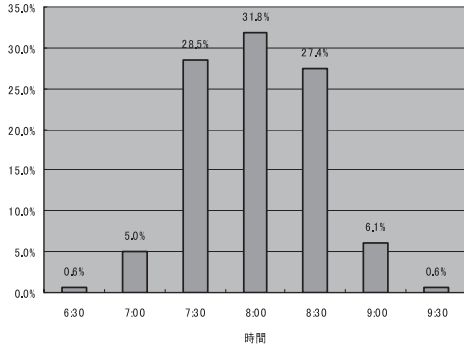


図8 歯磨き時間

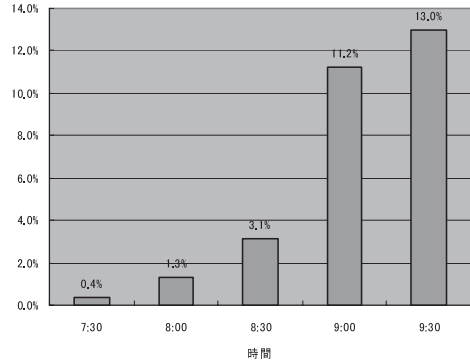


図10 登園時間

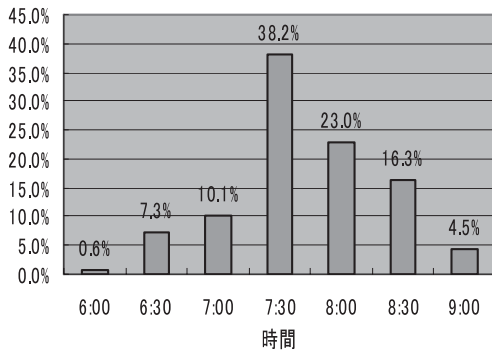


図9 排便時間

#### 4) 登園時間

登園時間の図10からは、7時30分から9時30分と2時間の幅がある。送迎する人が、祖父母であるのか父親なのか、母親なのか、また送迎方法がバス（幼稚園の場合）なのか、自転車なのか、徒歩なのかによっても違ってくるので一概には捉えにくいところがある。

園の活動の流れからみると、8時30分から9時までを目安に登園することは、登園後の遊び環境へのスムーズな入り方が可能となる。

#### 5) 帰宅時間

図11をみると15時から、17時30分までに95.5%が帰宅時間となっている。残り4.5%が午後18時～19時の帰宅時間である。園における生活時間の平均値が8時間と計算した時、1日の3分の1の時間は園生活である。子どもが家庭で過ごす生活は、睡眠と食とその他の家族とのかかわりであろうが、12時間の睡眠時間を除くと4時間になる。家族で過ごす時間の少ないことに改めて驚かされる。貴重な時間と捉え、生活リズムのサイクルを親子で上手につくって過ごす参考となるような工夫や方法などを園行事や通信などで支援していくことが必要と考える。

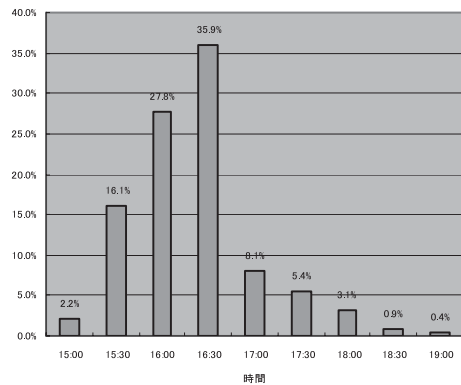


図11 子帰宅時間

6) 夕食時間

(夕食時間, テレビ視聴時間, 食事中テレビを見る)

図12の夕食の時間は, 最も早い1人が16時に19時には, 91.9%であるが, 21時, 21時30分が1人ずつ存在する。しかし, 98.6%が手作り夕食という状況で, つくる人の努力はみられるが, 子どもにとっては, 早い時間に食事を摂る工夫が求められる。

食事の準備や片付けを手伝うでは, 52.2%「いつもする」10.3%, 「ほとんどいつもする」39.9%あわせて52.2%, 「ほとんどしない」41.7%, 「まったくしない」49.8%と2分割される。

3歳児のテレビ視聴時間図13をみると, 1時間以内は48%, 1.5~2.5時間が27.4%, 3時間以上が0.8%みられた。1日の視聴時間が2時間をこえることは, 3歳児の生活習慣形成という点からは問題であろう。また, 図14に示すとおり食事中にテレビを見る家庭が「いつもする」, 「ほとんどする」をあわせて52.4%, 逆に見ない家庭が「ほとんどない」, 「まったくしない」あわせて47.6%となっており, テレビ視聴に対する家庭の習慣は, ほぼ拮抗している。食事中のテレビ視聴は食事に集中できず, 会話は少なくなり, 子どもの様子を保護者は気にして改善されなければならない。小児科医の田澤によると, 「生活習慣は赤ちゃんのときから」「ご飯の時のテレビには消しましょう。お顔をあわせ, 会話を楽しみましょう。」などといくつかの項目を並べている。「テレビ画面への過剰な暴露は, 発達段階にある脳を疲労させ, 言語獲得のための空間と時間を奪い, 言語を学習しようとする意欲を奪い, 人間として共感する力を育てる機会を失わせ, ちょっとした衝動で非言語的(物理的)に爆発する子どもたちを誕生させているのではないのでしょうか。」<sup>9)</sup>, さらに

に「過剰な光と音は家族の脳が疲労し, 睡眠障害を生み, 疲労を加算させていく。」<sup>10)</sup> ことを述べている。

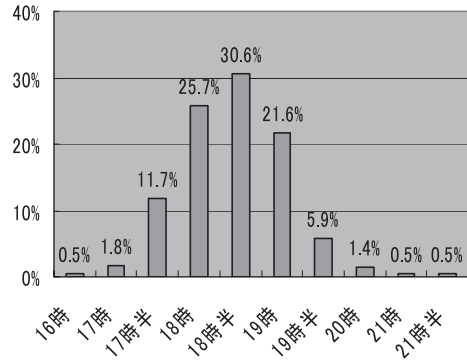


図12 夕食の時間

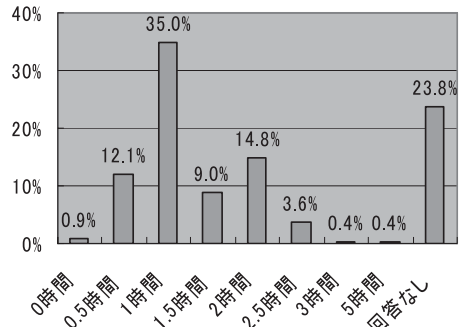


図13 子どものテレビ視聴時間

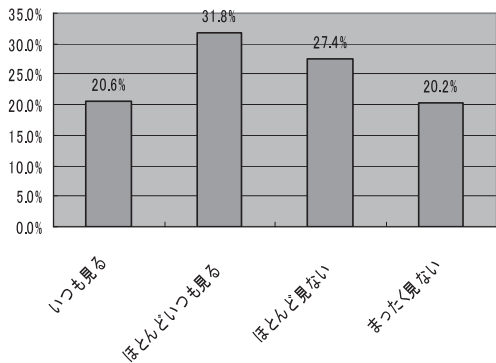


図14 食事中テレビ視聴

#### IV まとめ

①山県市の3歳児の平均就寝時刻は午後9時、平均起床時間は7時で、睡眠時間の多くは10時間であった。3歳児の望ましい就寝時刻を比較すると、1～2時間遅い。また、それにともない起床時間も遅い結果となっている。3歳児の睡眠時間は12～13時間程度であるので、99.1%は睡眠時間を満たしていない。睡眠は疲労回復、睡眠中の成長ホルモン分泌などからも重要な問題である。起床の遅いことは朝食、身じたく、排便の時間がゆっくり持てず、伸びようとする自立の芽を妨げる傾向となる。②朝食時は、家族と一緒にほとんどが食べているが、少数の孤食は、注意を払わなければならない。一人ひとりの事情をふまえた支援が必要である。③朝の身じたくと、朝の歯磨きは習慣化されているが、3歳児の排便については、済ませる時間が定まらない実態があった。体調を整え清潔で安心な生活ができるように、何事にも関心・意欲の旺盛なこの時期にぜひ身につけさせたい。④登園時間は、2時間の幅があるが、子どもがスムーズな遊びに入るには、園リズムを理解するとよい。⑤帰宅時間からみる家族生活のリズムは、家庭によって異なる帰宅時間からはじまる。1日の3分の1が園生活で、子どもが家庭で過ごす活動の時間は、約4時間である。貴重な時間と捉え、生活リズムとして親子で上手く過ごす工夫や方法などを、園、保護者（地域）で考えることが必要である。

⑥夕食の時間は、ほとんどが手作りであり健康的であるが、早い時間に食事をする工夫が求められる。⑦食事の準備や片付けを手伝うでは、はっきり2分割される。食事中にテレビを見る家庭、逆に見ない家庭もはっきりわかれた。また、1日の視聴時間が2時間をこえることは問題である。食事中のテレビ視聴は集中できず、会話の減少などからも改善されるべきである。

この結果を、保護者、幼児、保育者にフィードバックし、今後の心身の健全な育成に役立てていけたらと考える。

また、生活習慣としての片付け、手洗い、服を脱ぐ、入浴、昼のおもらしなどは今後傾向をつかみ報告できるよう進めたい。

#### 参考文献

- 1) 学校教育法 第3章 23条
- 2) 文部科学省 幼稚園教育要領解説 2008
- 3) 木澤光子 岐阜女子大学紀要38 pp41～47 2010
- 4) 河邊貴子 演習保育内容健康 2008 pp5～6
- 5) 河鍋鶯（編）保育の安全と管理 同文書院 2008
- 6) 前掲書4) pp5
- 7) 前掲書7)
- 8) 前掲書4) pp7
- 9) 田澤雄作 テレビ画面の幻想と弊害 むかつく・キレル・不登校の彼方にあるもの 悠飛社 2003 pp154～156 pp94～96