

上海の幼稚園児の生活状況について

— 園児の生活時間相互の関連 —

Living Conditions at a Kindergarten in Shanghai

— Interrelationship of Time Use among Kindergarten Children —

近大姫路大学看護学部看護学科
新沼 正子

NIINUMA, Masako

University of Kindai Himeji

Faculty of Nursing, Department of Nursing

次世代教育学部こども発達学科
林 基子

HAYASHI, Motoko

Department of Child Development

Faculty of Education for Future Generation

キーワード：上海，幼稚園児，生活状況，生活時間

Abstract : A time use survey was conducted among the parents of 127 children (ages 4 to 6) enrolled at a kindergarten in Shanghai, China employing a Japanese educational curriculum. As a result of examining correlations among the survey parameters, those parameters for which positive correlations or negative correlations were observed consisted of: (1) going to bed early, waking up early and breakfast, (2) ensuring ample time for going to school after waking up, and (3) regulation of playing time and TV viewing time. Going to bed early was suggested to be important in terms of making it possible to ensure required sleep time.

Keywords : Shanghai, kindergarten children, living conditions, time study

I. はじめに

現今の幼児の生活状況は、夜型の生活やメディア遊び、朝食欠食など多くの問題を抱えている¹⁾。それらの問題は、文化や習慣の異なる他国にもみられるのかどうか興味を持たれる。我々は、昨年、中国上海の日系幼稚園で調査をする機会を得た。そこで、本研究では、上海の日系幼稚園の幼児の生活実態について、起床、就寝時刻などの生活リズムに焦点を当て、検討を加えた。つまり幼稚園児の1日の過ごし方を生活時間の側面から捉え、健康的な生活を営むための生活条件について検討を加えようとした。園児の日常生活を連続した時間経過の中で位置づけることにより、生活行動相互の関連性が明らかにされるのではないかと考えた。また園児の生活内容は、それぞれが独立したものではなく相互に関連しており、その実状を連続数として示される生活行動相互の関連性を相関係数として比較検討し、園児の「健康的な生活のあり方」とは何か、そのためには生活習慣をどのように変容させればよいか等について検討しようとした。

II. 方法

調査は、上海市内の幼稚園に在籍する4～6歳児で本研究への承諾が得られた127名の保護者を対象とし、2014年11月にアンケート調査を実施した。幼稚園は日系幼稚園で、日本の教育カリキュラムを採用している。主な生活調査項目は、起床・就寝・登園等の時刻、遊びの状況などであった(表2参照)。

得られた資料の統計処理²⁾は、平均値の差の検定、相関性の検定を用いた。この場合の統計的有意確率(危険率)5%以下とし、SPSS23.0J for Windowsにより統計処理をした。

【倫理的配慮】

調査は無記名自記式とした。趣意書に調査目的と意義、目的以外に称しないこと、協力は自由意志により、諾否により不利益を被らないことを明記し、質問紙の配布と回収は個別の封筒に封入し、園に協力依頼した。個人が特定できないよう、無記名で個々に封をして配布と回収を実施した。

表2 生活時間調査項目の平均値と標準偏差

項目	平均±SD (男児)	平均±SD (女児)
起床時刻	7時04分±24分	7時03分±21分
朝食時刻	7時27分±20分	7時25分±18分
登園時刻	8時16分±08分	8時15分±10分
平日遊び時間	153分±57分	136分±56分
平日外遊び時間	55分±37分	47分±35分
TV視聴時間	84分±48分	62分±37分
夕食開始時刻	6時27分±35分	6時18分±44分
就寝時刻	8時58分±30分	8時56分±26分
睡眠時間	10時間54分±34分	10時間53分±24分
起床から登園までの時間	1時間11分±24分	1時間11分±21分

表1 住居階数 (マンション等)

住居階	人数	%
1～9階	53	41.73
10～19階	34	26.77
20～29階	21	16.54
30～39階	2	1.57
不明	17	13.39
合計	127	100

Ⅲ. 結果

上海の幼児の住環境の特徴は、対象児の95.3%がアパート・マンションに居住していた(表1)。さらに、そのうちの約半数が10階以上の高層マンションにおける生活であった。日常生活における生活時間調査³⁾の結果は表2に示した。起床から登園までの平均時刻には男女差はみられず、両者とも約1時間であった。また、遊び時間、テレビ視聴時間は男子に比して女子が短くなった(P<0.05)。夕食から就寝までの時間は約2時間半となり、睡眠時間は11時間程度であった。以上の結果は、わが国におけるこれまでの保育園児の調査結果と類似するものであった⁴⁾。次に、生活時間

相互の関連性を男女別のPearsonの単純相関係数として表3に示した。

起床時刻は就寝時刻・睡眠時間・起床から登園までの時間との間に、男女とも有意な相関がみられ、起床時刻が早い場合には就寝時刻も早くなり、睡眠時間と起床から登園までの時間は長くなった。男子においてのみ、外遊び時間と起床時刻との間に負の有意な相関が認められた。つまり早起きの園児は、外遊び時間が長くなることが示された。同様な傾向が朝食においてもみられた。すなわち朝食時刻を早くすることにより、前日の就寝時刻が早くなり、睡眠時間は長くなる。そして起床から登園までの時間が長くなり、時間的なゆとりが得られることになる。

次に、遊び時間については、まず男子において、1日の遊び時間が長い場合には、外遊び時間が長くなると同時にテレビ視聴の時間も長くなる傾向にあった。一方女子においては、遊び時間とテレビ視聴時間との間には正の有意な相関がみられた。

次に夕食時刻と就寝時刻についてみると、夕食時刻との関連性は男女ともに認められなかった。就寝時刻については、すでに述べたように起床時刻・朝食時刻において、男女とも正の有意な相関が認められるとともに、男ではテレビ視聴時間、女子では遊び時間に正

表3 調査項目の相関係数

(女児の有意な相関) *P<0.05 **P<0.01

	起床時刻	朝食時刻	登園時刻	遊び時間	外遊時間	TV時間	夕食時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床から登園
起床時刻	-	0.769**	0.320*	-	-	-	-	0.523**	-0.329*	-0.876**
朝食時刻	-	-	0.337**	-	-	-	-	0.382**	-	-0.600**
登園時刻	-	-	-	-	0.305*	-	-	-	-	-
遊び時間	-	-	-	-	-	0.390**	-	0.262*	-	-
外遊時間	-0.245*	-0.268*	-	0.273*	-	-	-	-	-0.264*	-
TV時間	-	-	-	0.241*	-	-	-	-	0.266*	-
夕食時刻	-	-	-	-	-	-	-	-	0.357**	-
就寝時刻	0.263*	0.282*	-	-	-	0.444**	-	-	0.633**	-0.507**
睡眠時間	-0.475**	-0.353**	-	-	-	0.267*	-	0.724**	-	-
起床から登園	-0.935**	-0.774**	-	-	-	-	-	-	0.484**	-

(男児の有意な相関) *P<0.05 **P<0.01

の相関がみられた。つまり、就寝時刻を早くすることは、テレビ視聴、遊び時間の短縮につながるが明らかにされた。

次に睡眠時間についてみると、男子において睡眠時間が長い場合には、男女共に起床時刻が早くなるという結果となった。これは一見矛盾しているようであるが、早寝早起きによる睡眠時間が確保されることを意味している。睡眠時間が長くなると就寝時刻が遅くなるという関係について、どのように捉えるかを検討する必要があるが、遅い就寝による睡眠の質の低下を意味しているのかもしれない。

最後に起床から登園までの時間に関わる項目は、男女とも起床時刻と朝食時刻において負の有意な相関となった。この場合、男子においては睡眠時間であり、睡眠時間が満たされ早起きをすることにより、登園までの時間的ゆとりが得られることになる。一方女子においては、就寝時刻との間に正の有意な相関がみられた。この点については不明なところである。

IV. 考察

幼稚園児の生活時間調査は、時間又は時刻として示されており、すべて連続数で記されている。そのため調査項目間の単純相関係数として結果をまとめることができた。すなわち、男女別の相関係数の総組合せから、統計的に有意な値に注目して、生活時間調査項目間の関連性が示された。これによって幼稚園児の生活習慣を変容させるためには、現状において実施可能な項目について、健康的な過ごし方を考慮しつつ、あわせて他の項目への影響を検討することがもとめられる。例えば、起床時刻を早めるためには、前日の就寝時刻を早める必要がある。それは睡眠時間の確保、つまり早寝早起きの生活習慣への継続的な実践が求められる。早起きにより、朝食の時間的なゆとり、朝食摂取により排便刺激⁵⁾が充足され、毎朝の排便が可能になる。朝の排便は、園内生活活動を快適なものにし、仲間づくりや運動遊びを活性化することになる。この点においては、男子において、起床時刻と外遊び時間との間には、負の相関がみられたことから、早起きの園児は、外遊び時間が長くなることを意味している。同様なことが朝食時刻についてもみられる。つまり朝食時刻が早い男子園児は外遊び時間が長くなる。朝食時刻を早めるための条件としては、前日の就寝時刻を早め睡眠時間を充足するような生活リズムの構築

がもとめられる。この点については女子においても類似した結果が得られている。本調査の結果において、就寝時刻と睡眠時間の間には正の相関がみられている。つまり、就寝時刻の遅れが睡眠時間を長くするという結果になった。この点については不明なところであるが、本調査結果の範囲内において考えられることは、それぞれの平均値±標準偏差において、10時間以上の睡眠が確保されていることから、さほど懸念することではないかもしれない。いずれにせよ、幼稚園児の生活時間調査項目間の相関性からみた場合の日常生活の過ごし方について、多方面からの検討を行うことにより、幼稚園児のQuality of Life（生活の質）を向上させる方策がある。

就寝を早め睡眠時間を充足させることにより、早起きが可能になる。早起きにより朝食時刻が早くなり朝の排便、朝の時間的なゆとりが期待されることになる。そして昼間の遊びで、TV視聴時間を意識的に調節することにより、就寝時刻を早め、睡眠時間の確保が可能となり、健康的な生活リズムが構築されることになる。男女共通してみられる相関性の結果から、起床時刻が早くなるためには、就寝時刻を早くし、必要睡眠時間の確保と1日の疲労の回復を可能にする。そして快い目覚めは、朝の食欲を高め、朝食の欠食防止策となる⁶⁾。つまり食育⁷⁾にみられる「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することになる。また早起きにより、朝の時間的なゆとりの時間が得られるため、子どもの精神的負担の軽減と共に、朝の排便が習慣化する。つまり「生活リズムの調節」「遊び時間」「TV視聴時間」「睡眠時間」「就寝時刻」等の相互関係を意識することにより、1日の健康的な生活リズムの構築につとめなければならない。

本研究の結果の概要を踏まえて育児支援に関する生活指導マニュアルの作成が望まれる。

V. 結論

上海の園児を対象に生活時間調査を実施し、調査項目間の相関性を検討した結果、正の相関、負の相関がみられた項目を列記すると（1）早寝・朝起き・朝ごはん（2）起床後登園までの時間的ゆとりの確保（3）遊び時間・TV視聴時間を調節し、就寝時刻を早めることにより、必要睡眠時間の確保を可能にすることが示唆された。

謝辞

本調査に協力いただいた、幼稚園関係者、ならびに幼稚園とその保護者の皆様に深く感謝いたします。

文献

- 1) 日本体育・学校保健センター「児童生徒の食生活等実態調査」(1995, 2000)
- 2) 岸根卓郎：理論・応用統計学, 第13版 朝倉書店 450-459, 1991
- 3) 中永征太郎：Time Studyにみられる朝型・夜型の差異, 学校保健研究, Vol.33, No.12, 575-580, 1991
- 4) 梅島元子, 片山湖那, 藤原郁子, 中永征太郎：保育園児の起床時刻からみた生活状況について, くらしき作陽大学・作陽音楽短期大学「研究紀要」第42巻第1号, 79-85, 2009
- 5) 鈴木泰三・星猛：新生理学講義(1) 南山堂433-438, 1981
- 6) 中原澄男：乳幼児の栄養と食生活指導, 第一出版, 16-18, 2000
- 7) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局：楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～, 「食を通じた子どもの健全育成(～いわゆる「食育」の視点から～)のあり方に関する検討会」報告書, 2004