

## 報 告

## 幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに 降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性

服部 伸一<sup>1)</sup>, 足立 正<sup>2)</sup>

## 〔論文要旨〕

幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻, 通勤時間, 夕食開始時刻, さらには, 降園時以降のテレビ・ビデオの視聴時間との関連について明らかにするために, 保育所に通所する3歳から5歳の幼児を持つ保護者138名を対象として, 生活時間調査を実施した。

その結果, 幼児の就寝時刻と夕食中および夕食後から就寝までのテレビ・ビデオの視聴時間との間に正の相関関係が認められた。両親の通勤に関わる勤務状況との関連については, 母親の通勤時間が長いほど, また, 母親の帰宅時刻並びに夕食開始時刻が遅いほど幼児の就寝時刻も遅くなっていた。

以上より, 夕食中および夕食後から就寝までのテレビ・ビデオの視聴時間を調整することにより, 幼児の就寝時刻を早められる可能性が示唆された。さらに, 幼児の就寝時刻には, 母親の帰宅できる時間的条件並びに夕食開始時刻が関与することが明らかとなり, 子育て期におけるゆとりある育児時間の確保が課題となることが指摘された。

**Key words :** 幼児, 就寝時刻, 帰宅時刻, テレビ・ビデオ視聴, 育児時間

## I. はじめに

平成12年度に実施された日本小児保健協会の「幼児健康度調査」<sup>1)</sup>によれば, 午後10時以降に就寝する小児の割合は, 昭和55年値および平成2年値と比較し, 3歳児(22%→36%→52%), 4歳児(13%→23%→59%), 5・6歳児(10%→17%→40%)となり, 生活の夜型化が進行していることがわかる。ベネッセ教育開発研究センターによる2005年3月の調査<sup>2)</sup>では, 幼児の就寝時刻はやや早くなり, わずかながら改善方向にはあるものの, 依然として遅寝の傾向には変わりはない。

これまでの先行研究において, 親の就寝時刻が子どもの就寝時刻に関与することについて

は, 詳細な検討がなされている<sup>3)4)</sup>。また, 1日のテレビ視聴時間の長さは, 幼児の睡眠習慣の形成に対して負の相関関係が認められることが指摘されている<sup>5)</sup>。しかし, 幼児の睡眠習慣に直接影響すると思われる両親の通勤に関わる勤務状況並びに降園時以降のテレビ・ビデオ視聴との関連については, 未だ十分に明らかにされていない。

そこで, 本研究では, 幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻, 通勤時間, 夕食開始時刻, さらには, 降園時以降のテレビ・ビデオの視聴時間との関連について明らかにすることを目的として調査を行ったので報告する。

Interrelatedness among Bedtime of Nursery School Children, Their Parents' Hour of Getting Home, and Hours of Their TV/Video Viewing After School  
Shinichi HATTORI, Tadashi ADACHI

1) 関西福祉大学(研究職) 2) 倉敷市立短期大学(研究職)

別刷請求先: 服部伸一 関西福祉大学 〒678-0255 兵庫県赤穂市新田380-3

Tel: 0791-46-2525 Fax: 0791-46-2526

[1766]

受付 05.11.10

採用 06. 2.22

## II. 方法

### 1. 調査対象と分析方法

平成17年6～7月に、岡山県内における私立保育所2園に通所する3歳から5歳の幼児を持つ保護者138名を対象として、機縁法による質問紙調査を実施した。その結果、109名（回収率79.0%）の回答を得、欠損値のある回答を除く107名を分析対象とした。対象児の内訳について、性別は男児56名（52.3%）、女児51名（47.7%）となり、年齢別の人数は3歳児46名（43.0%）、4歳児48名（44.9%）、5歳児13名（12.1%）であった。

調査項目としては、基本的属性（回答者、年齢、性別、兄弟数、祖父母との同居の状況）、直近の平日5日間における平均的な睡眠状況（起床時刻・就寝時刻）およびテレビ・ビデオの視聴時間（起床から登園時まで、降園後から夕食前まで、夕食中、夕食後から就寝まで、総時間）、両親の通勤に関わる勤務状況（帰宅時刻、通勤時間）および夕食開始時刻等を選択した。

データの集計・分析には、Excel 統計およびSPSS (ver.13) を使用し、資料の統計処理については、相関分析（ピアソンの積率相関係数）を用いた。なお、対象児の就寝時刻は、年齢と性による二要因の分散分析の結果、交互作用・主効果とも認められなかったため、全対象児107名を一括して統計処理を行った。

### 2. 調査対象地域および保育所の概要

調査対象となった2保育所のある岡山市は、岡山県の県庁所在地である。人口は67万人を擁し、県内の文化・交通・経済の中心都市である。該当の保育所が存在する地域は、岡山市の西部に位置するベッドタウンであり、世帯数10,396戸、人口は25,121人（平成17年11月、岡山市調べ）である。保護者は、市内の事業所や地方自治体に勤務する者並びに市内で自営業を営む者が大半を占めており、うち約70%が片道30分以内の通勤圏内に居住している。

また、該当の保育所は、保育所保育指針に基づいた保育活動を展開するとともに、乳児保育、延長保育、一時保育および地域の子育て支援事業も併せて実施している。すなわち、本研究に

おける調査対象は、特別な保育特性や地域特性を有する集団ではなく、わが国の地方都市において、保育所に通う幼児と保護者のごく一般的な生活状況を有しているものと推察される。

## III. 結果

### 1. 幼児の生活状況

回答者は、母親102名（95.3%）、父親4名（3.7%）、無回答1名（0.9%）であった。調査対象となった幼児について、兄弟数は $2.02 \pm 0.76$ 人（平均値±標準偏差）、祖父母との同居状況は、同居している13名（12.1%）、同居していない93名（86.9%）、無回答1名（0.9%）であった（表1）。

幼児の睡眠の状況について、起床時刻は午前7時4分±30分、就寝時刻は午後9時29分±40分であった。テレビ・ビデオの視聴状況については、起床から登園までが19.8分±15.2分、降園後から夕食前までが30分±22.6分、夕食中が16.9分±19.1分、夕食後から就寝までが36.7分±29.5分となり、夕食前と夕食後に平均30分程度視聴していた。また、総時間は102.0分±56.1分という結果であった。

両親の通勤に関わる勤務状況については、母親の帰宅時刻は午後6時±1時間5分、母親の通勤時間は23.2分±16.4分、父親の帰宅時刻は午後8時36分±1時間44分、父親の通勤時間は27.0分±21.2分であった。また、夕食開始時刻は午後7時4分±42分であった。

### 2. 就寝時刻とテレビ・ビデオ視聴時間との関連

幼児の就寝時刻と降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連については、夕食中の視聴時間（ $r=0.214$ ,  $p<0.05$ ）、夕食後から就寝までの視聴時間（ $r=0.250$ ,  $p<0.05$ ）との間に正の相関が認められた（表2）。

### 3. 就寝時刻と両親の勤務状況および夕食開始時刻との関連

幼児の就寝時刻と両親の通勤に関わる勤務状況との関連については、母親の帰宅時刻（ $r=0.268$ ,  $p<0.01$ ）、母親の通勤時間（ $r=0.213$ ,  $p<0.05$ ）および夕食開始時刻（ $r=0.502$ ,  $p<0.01$ ）との間に正の相関が認められた（表3）。

表1 幼児の生活状況並びに両親の勤務状況

分類	項目	内容	
基本的属性	年齢別人数	① 3歳児 46名 (43.0%) ② 4歳児 48名 (44.9%) ③ 5歳児 13名 (12.1%)	
	性別	① 男児 56名 (52.3%) ② 女児 51名 (47.7%)	
	兄弟数	2.02±0.76人	
	祖父母との同居	① 同居している 13名 (12.1%) ② 同居していない 93名 (86.9%) ③ 無回答 1名 (0.9%)	
睡眠	起床時刻	午前7時4分±30分	
	就寝時刻	午後9時29分±40分	
テレビ・ビデオ視聴時間	起床から登園時まで	19.8分±15.2分	
	降園後から夕食前まで	30.0分±22.6分	
	夕食中	16.9分±19.1分	
	夕食後から就寝まで	36.7分±29.5分	
	総時間	102.0分±56.1分	
両親の勤務状況	母親	帰宅時刻	午後6時±1時間5分
		通勤時間	23.2分±16.4分
	父親	帰宅時刻	午後8時36分±1時間44分
		通勤時間	27.0分±21.2分
夕食開始時刻		午後7時4分±42分	

表2 幼児の就寝時刻と降園時以降のテレビ・ビデオ視聴時間との相関

		就寝時刻	テレビ・ビデオ視聴時間		
			降園後～夕食前	夕食中	夕食後～就寝
就寝時刻		1.000			
テレビ・ビデオ 視聴時間	降園後～夕食前	0.049	1.000		
	夕食中	0.214*	0.085	1.000	
	夕食後～就寝	0.250*	0.190	0.295**	1.000

\* : p<0.05, \*\* : p<0.01

IV. 考 察

子どもの就寝時刻が遅くなった背景を概観すると、①乳幼児を育てながら働く女性の割合が増加し、保育ニーズの多様化に伴って、保育時間が長くなった結果、帰宅後の生活が後ろにずれ込んできたこと、②24時間営業のコンビニエ

ンスストアや深夜営業のスーパーが増加し、夜遅い時間帯での利用が日常化したこと、③子どもの生活時間内におけるテレビ・ビデオ視聴の割合が高まり、夜遅い時間帯での利用がみられること等が、その主な要因として挙げられる。こうした社会の変化によって、夜と昼の境目が曖昧になり、大人と子どもの生活時間の区別が

表3 幼児の就寝時刻と両親の勤務状況および夕食開始時刻との相関

	就寝時刻	母帰宅時刻	母通勤時間	父帰宅時刻	父通勤時間	夕食開始時刻
就寝時刻	1.000					
母帰宅時刻	0.268**	1.000				
母通勤時間	0.213*	0.068	1.000			
父帰宅時刻	-0.071	-0.040	-0.235*	1.000		
父通勤時間	-0.067	0.059	0.326**	0.085	1.000	
夕食開始時刻	0.502**	0.287**	-0.042	-0.017	-0.054	1.000

\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$ 

つきにくくなったのではないかと考えられる。

鈴木ら<sup>6)</sup>は、生活リズムが不整な子どもは、日々の保育活動において、保育者が「気になる子」として認識するケースが多く、理由なき攻撃性やこだわり、無表情など、情動面での発達が懸念されるケースがあると述べている。

生活リズムの健康面への影響については、疲労度の増大や活動性・集中力・注意力の低下につながる可能性があり<sup>7)8)</sup>、ひいては学童期や思春期の不定愁訴やストレス、睡眠障害、不登校や生活習慣病等との関連についても指摘されている<sup>9)~13)</sup>。さらに、幼児期の睡眠習慣は、児童期以降も継続すること<sup>14)</sup>が報告されており、幼児期における望ましい習慣形成の意義は極めて大きいと考えられる。

近年の幼児の生活調査においては、親の就寝時刻が遅いと子どもの就寝時刻も遅いこと<sup>4)</sup>、保育所児の方が幼稚園児に比べて就寝時刻が遅いこと<sup>15)</sup>が指摘されてきた。しかし、母親がフルタイムで働く場合の子どもの生活背景については未だ検討されておらず、共働き世帯が専業主婦世帯を上回る今日の状況下<sup>16)</sup>においては、親の帰宅時刻・通勤時間も含めて、家庭生活の実態をより詳細かつ具体的に把握する必要がある。

本研究では、幼児の就寝時刻を規定する背景要因として、まず降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連について検討した。その結果、夕食中および夕食後から就寝までの視聴時間と幼児の就寝時刻との間に弱い正の相関関係が認められた。すなわち、これらの時間帯におけるテレビ・ビデオ視聴の時間を調整することにより、就寝時刻を早められる可能性が示唆された。

次に、幼児の就寝時刻と両親の通勤に関わる勤務状況並びに夕食開始時刻との関連について、母親の帰宅時刻、母親の通勤時間、夕食開始時刻との間に有意な相関関係が示された。さらには、母親の帰宅時刻と夕食開始時刻との間においても有意な相関関係が認められ、幼児の就寝時刻に対しては、母親の帰宅時刻との関連が強いことが明らかとなった。中でも、夕食開始時刻との相関が高いことから、育児期においては、少しでも早めの帰宅を心がけるとともに、季節によっては入浴を先に行ったり、父親の家事・育児への協力を求めたりするなどの工夫が求められよう。

一方、父親の帰宅時刻は平均午後8時36分であり、母親の帰宅時刻とは2時間30分以上の差が認められた。父親の帰宅時刻の累積度数分布をみると、午後7時までが21.8%、午後8時までは41.4%、午後9時までの帰宅は67.8%という結果であった(表4)。夕食開始時刻が午後7時4分であり、調査対象者の86.9%が祖父母と同居していないことから、半数以上の家庭で

表4 父親の帰宅時刻の累積度数分布

(N=87)

帰宅時刻	度数	累積度数
午後7時まで	19名(21.8%)	19名(21.8%)
午後8時まで	17名(19.5%)	36名(41.4%)
午後9時まで	23名(24.6%)	59名(67.8%)
午後10時まで	15名(17.2%)	74名(85.1%)
午後11時まで	7名(8.0%)	81名(93.1%)
午後12時まで	6名(6.9%)	87名(100.0%)

は、母親が急いで職場から帰宅後、一人で夕食の準備をし、子どもに食事をさせ、入浴の世話をし、就寝準備をするという親子ともに時間的ゆとりのない家庭生活をしていることが推察された。

わが国における育児期にある父親の残業頻度が、週4回以上が57.2%<sup>17)</sup>、週60時間以上就業する父親が約23%<sup>18)</sup>という実態では、父親が子育てに直接関わることは極めて困難であり、子どもの遅寝の原因の1つになっているものと思われる。ベネッセの調査報告<sup>19)</sup>にも示されているように、帰宅が早い父親ほど子どもの面倒をよくみており、午後7時台に帰宅する父親では、子どもの入浴(69.4%、午後8時台帰宅34.5%)、子どもを寝かしつける(35.5%、同21.8%)などの世話ができる割合が、それ以降に帰宅する父親に比べ、比較的高くなっている。

子どもを寝かしつけるためには、入眠儀式<sup>20)</sup>という一定の順序と、ある程度の時間的ゆとりが必要であることから、家庭内においては夫婦の協力が不可欠であり、またそれを実行できるような両親の育児時間が確保されているかどうかを吟味しなければならない。幼児期は、基本的な生活習慣(睡眠・排泄・食事・着脱衣・清潔)の形成期<sup>21)</sup>であり、一つひとつの生活行動を反復し、徐々に自分でできるように習慣化するプロセスが、家庭生活の中に位置づいている必要がある。

平成16年12月、政府の少子化社会対策会議で決定された「少子化社会対策大綱に基づく重点施策の具体的実施計画について(子ども・子育て応援プラン)」<sup>22)</sup>には、男女ともに子育ての責任を果たしつつ就業できる環境づくりが謳われ、男性を含めた働き方の見直しが明示されている。そして、国民の目線に立った具体的な指標(「育児期に長時間就業する者の割合」、「男性の家事・育児時間割合」)の提示が検討されている。同プランの目標の1つである「子どもが健康に育つ社会」を実現するためにも、育児の視点に立った労働環境の整備とサポート体制の充実が求められるであろう。

本研究では、幼児の遅寝に関連する要因を、両親の帰宅時刻と降園時以降のテレビ・ビデオの視聴時間に求めた。今後は、両親の労働環境

の実態をさらに詳細に把握するとともに、深夜型スーパーやコンビニエンスストアの利用状況、外食の利用頻度、入浴開始時刻等との関連についても併せて検討していきたい。

## V. ま と め

幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻、通勤時間、夕食開始時刻、さらには、降園時以降のテレビ・ビデオの視聴時間との関連について明らかにするために、保育所に通所する3歳から5歳の幼児を持つ保護者138名を対象として、生活時間調査を実施した。その結果、

- (1) 降園時以降のテレビ・ビデオの視聴状況は、降園後から夕食前までの視聴が30.0分、夕食中が16.9分、夕食後から就寝までが36.7分という結果であった。
- (2) 両親の通勤に関わる勤務状況については、母親の帰宅時刻は午後6時、母親の通勤時間は23.2分、父親の帰宅時刻は午後8時36分、父親の通勤時間は27.0分であった。また、夕食開始時刻は午後7時4分であった。
- (3) 幼児の就寝時刻と降園後のテレビ・ビデオ視聴との関連については、夕食中の視聴時間および夕食後から就寝までの視聴時間との間に正の相関関係が認められた。
- (4) 両親の通勤に関わる勤務状況との関連については、母親の通勤時間が長いほど、また、母親の帰宅時刻並びに夕食開始時刻が遅いほど幼児の就寝時刻も遅くなっていた。

以上より、夕食中および夕食後から就寝までのテレビ・ビデオの視聴時間を調整することにより、幼児の就寝時刻を早められる可能性が示唆された。さらに、幼児の就寝時刻には、母親の帰宅できる時間的条件並びに夕食開始時刻が関与することが明らかとなった。

## 謝 辞

本調査の実施にあたり、ご協力下さいました保育関係者・保護者の皆様に厚く御礼申し上げます。

また、調査結果の整理にご尽力いただいた秋本里英氏に心より謝意を表します。

## 付記

本研究は、平成17年度関西福祉大学地域社会福祉政策研究所のプロジェクト研究助成（研究代表者：服部伸一）の交付を受けて実施した。

## 文 献

- 1) 日本小児保健協会. 平成12年度幼児健康度調査報告書 2002: 31-32.
- 2) ベネッセ教育研究開発センター. 第3回幼児の生活アンケート 2005: 2.
- 3) 松村京子. 児童の生活リズムに関する研究(第3報) —母と子の生活リズム—. 日本家庭科教育学会誌 1992; 36(1): 81-85.
- 4) 睡眠文化研究所. 都市生活における家族の睡眠の現状 2003: 3.
- 5) 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): 516-523.
- 6) 鈴木みゆき, 野村芳子, 瀬川昌也. 養育環境が睡眠—覚醒リズムに及ぼす影響—保育所に通う2歳児の保育活動の考察—, 臨床環境医学 2003; 12(2): 122-127.
- 7) 前橋 明, 石井浩子, 渋谷由美子他. 保育園児における疲労の訴えスコアの変動に及ぼす生活条件, 小児保健研究 1994; 53(5): 709-715.
- 8) 塩見優子, 秋山雅美, 池本貞子. 幼稚園児の生活習慣と身体機能との関係—岡山県下4幼稚園児を対象として—, 順正短期大学研究紀要 1991; 19: 155-165.
- 9) 三池輝久. 小児の睡眠障害と疲労感, 日本小児科学会雑誌 2000; 104(1): 1-4.
- 10) Tomoda A, miike T, Yomamine K et al: Disturbed circadian core temperature rhythm and sleep disturbance in school Refusal children and adolescents, Biological Psychiatry 1996; 51: 71-76.
- 11) 三池輝久. 不登校にまつわる小児の倦怠感, ストレスと臨床 2000; 8: 1-4.
- 12) 内田勇人, 松浦伸郎, 諸富嘉男他. 小学生の不定愁訴の背景, 小児保健研究 1997; 56(4): 545-555.
- 13) 大国真彦. 生活習慣病と小児保健, 小児保健研究 1998; 57(4): 501-505.
- 14) 福田一彦. 幼児期から児童期にかけての睡眠習慣・睡眠問題に関する縦断的研究, 平成10~13年度科学研究費補助金研究成果報告書(基盤研究C) 2002; 25-34.
- 15) ベネッセ教育研究開発センター. 第3回幼児の生活アンケート 2005: 22-25.
- 16) 内閣府. 男女共同参画白書(平成17年度版) 2004: 69.
- 17) 第一生命経済研究所. 共働き夫婦の仕事と家庭生活に関する調査 2005: 2-3.
- 18) 厚生労働省. 厚生労働白書(平成17年度版) 2005: 224.
- 19) ベネッセ教育研究開発センター. 第3回幼児の生活アンケート 2005: 15.
- 20) 神山 潤. 「夜ふかし」の脳科学(初版). 東京: 中央公論新社 2005: 201-202.
- 21) 山下俊郎. 幼児の生活指導(保育学講座5). 東京: フレーベル館 1970: 2-3.
- 22) 厚生労働省: 厚生労働白書(平成17年度版) 2005: 225.