

~~~~~  
研 究  
~~~~~

## テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響

服部 伸一<sup>1)</sup>, 足立 正<sup>2)</sup>  
嶋崎 博嗣<sup>3)</sup>, 三宅 孝昭<sup>4)</sup>

### 〔論文要旨〕

岡山県内の幼児をもつ保護者466名を対象に、幼児の生活調査を行い、テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響について検討した。

その結果、テレビ視聴時間の短い幼児は、就寝時刻が早く、就寝・起床のリズムが規則正しくなり、食習慣や排便習慣も良好であった。

一方、テレビ視聴時間の長い幼児は、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなるとともに、就寝・起床のリズムが不規則となった。また、朝食摂取が十分でなく、偏食傾向がみられ、間食摂取時刻が不規則であった。さらに、食事中にテレビを見る習慣があり、見る番組を決めておらず、「大便後の手洗い」や「園に行く用意」など、清潔や着脱衣の習慣も形成しにくくなっていた。

**Key words :** 幼児, テレビ視聴時間, 生活習慣

### 1. 目 的

2004年1月、日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会は、アメリカ小児科学会の提言<sup>1)</sup>をもとに、テレビを含むメディア接触の低年齢化、長時間化が子どもの戸外遊びの機会を奪い、人との関わり体験や運動不足、コミュニケーション能力の低下などの問題を生じさせるとして、『子どもとメディア』の問題に対する提言<sup>2)</sup>を発表した。提言は、①「2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控える」、②「授乳中・食事中のテレビ・ビデオ視聴は止める」、③「メディア接触は1日2時間までにする」、④「子ども部屋には、テレビ、ビデオ、パソコンを置かない」、⑤「保護者と子どもでメディアを上手に使うルールを作る」という5つの内容から構成されており、メディア接触が子どもの成長に及ぼす影響について配慮することの緊急性、

必要性を強く訴えている。

近年、幼児の生活習慣についての調査研究<sup>3)-5)</sup>や報告<sup>6)7)</sup>は数多くなされており、遅寝、食生活の乱れ、戸外での運動遊びの減少、テレビ・ビデオ視聴時間の増加など、種々の問題点が指摘されている。特に、就寝時刻の遅れの背景には、夕方以降のテレビ視聴の影響があることが報告<sup>8)</sup>されているが、1日のテレビ視聴時間の長短が、幼児の生活習慣全体にどのように影響するのかを詳細に検討した研究は認められない。幼児期は、基本的な生活習慣(睡眠、排泄、食事、清潔、着脱衣)の形成期<sup>9)</sup>にあたり、テレビ視聴時間の長短は、その獲得にも少なからず影響を及ぼすのではないかと推察される。

そこで、本研究では、テレビ視聴時間の長短が、幼児の生活習慣の形成に及ぼす影響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。

The Influence of Television Viewing Time on Infantile Lifestyle

Shinichi HATTORI, Tadashi ADACHI, Hirotsugu SHIMAZAKI, Takaaki MIYAKE

1) 倉敷市立短期大学 (研究職), 2) くらしき作陽大学 (研究職),

3) 兵庫教育大学 (研究職), 4) 大阪府立大学 (研究職)

別刷請求先: 服部伸一 倉敷市立短期大学 〒711-0937 岡山県倉敷市児島稗田町160番地

Tel: 086-473-1860 Fax: 086-473-1857

[1637]

受付 04. 5.27

採用 04. 7.21

## II. 方 法

岡山県内の公立保育所4園の幼児226名と公立幼稚園5園の幼児343名、計569名の3歳から5歳児を持つ保護者を対象に、平成15年11月下旬から12月上旬にかけて、園を通じて調査用紙を配布し、数日後、記入された用紙を園で回収した。その結果、保育所児159名、幼稚園児307名、計466名(回収率81.9%)の回答を得、欠損値を除いた459名を分析対象とした。対象児の内訳については、性別は男児226名(49.2%)、女児233名(50.8%)となり、年齢別の人数は、3歳児65名(14.2%)、4歳児198名(43.1%)、5歳児196名(42.7%)であった。

幼児の生活習慣についての調査項目は、中川<sup>4)</sup>の調査票を参考にし、これにテレビ視聴時間に関する項目を加えるとともに、生活リズムの状況を詳細に把握するために、起床時刻の規則性についての質問項目を付け加えた(表1)。

分析については、1日のテレビ視聴時間別に、「1時間未満」(以下「A群」)、「1時間以上2時間未満」(以下「B群」)、「2時間以上3時間未満」(以下「C群」)、「3時間以上」(以下「D群」)の4群に分類し、これら4つのカテゴリと幼児の生活習慣調査の各質問項目、および新しく追加した就寝時刻、起床時刻、睡眠時間に関する数値データについて比較・検討した。

データの集計・分析にはExcel統計およびSPSS(version 10)を使用した。統計処理については、 $\chi^2$ 検定、一元配置の分散分析並びに多重比較(LSD法)を用いた。なお、テレビ視聴時間には、男女差、年齢差、幼稚園・保育所別による差が認められなかったため、全対象児459名を一括して統計処理を行った。

## III. 結 果

### 1. 幼児の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間

調査対象となった幼児の平均就寝時刻は午後

表1 幼児の生活習慣についての調査内容

1) 朝起きたとき「おはよう」を言いますか	①いつも言う	②時々言う	③ほとんど言わない
2) 朝、洗顔・歯みがきをしますか	①いつもする	②時々する	③ほとんどしない
3) 排便について	①朝いつも排便する	②1日1回排便する	③便秘または下痢になりがち
4) 大便後手洗いはしますか	①いつも洗う	②時々洗う	③ほとんど洗わない
5) 夜寝る時刻は決まっていますか	①決まっている	②大体決まっている	③不規則になりがち
*6) 朝起きる時刻は決まっていますか	①決まっている	②大体決まっている	③不規則になりがち
7) 朝食について	①主食と副食をきちんと食べる	②パンと牛乳または紅茶など簡単な朝食が多い	③時々食べない
8) 嫌いな食品について	①ほとんどない	②ふつう	③嫌いな食品が多い
9) お茶・牛乳以外の飲み物(ジュース・乳酸菌飲料など)をいつも飲みますか	①ほとんど飲まない	②時々飲む	③いつも飲む
10) 間食の時刻について	①決まっている	②大体決まっている	③不規則になりがち
11) 衣服は自分で着ますか	①いつも自分で着る	②時々自分で着る(大体自分で着る)	③ほとんど手伝ってもらう
12) 幼稚園や保育園へ行く時の用意は自分でしますか	①いつも自分でする	②時々自分でする(大体自分でする)	③いつも手伝ってもらう
13) 食事前の配膳や後片付けなどの手伝いについて	①いつも手伝う	②時々手伝う	③ほとんど手伝わない
14) 戸外で積極的に遊びますか	①戸外で遊ぶことが多い	②戸外・室内両方で遊ぶ	③室内で遊ぶことが多い
15) テレビを見ることについて、見る番組を決めていますか	①決めている	②大体決めている	③決めていない
16) 食事中(夕食時)テレビを見ますか	①テレビは見ない	②時々見る	③いつもテレビを見る
*17) 1日のテレビ視聴時間について	①1時間未満 ④3時間以上	②1時間以上2時間未満	③2時間以上3時間未満

\*中川(1989)の調査票に追加した質問項目

表2 幼児の就寝時刻・起床時刻・睡眠時間

項目	全体 (N=459)	男児 (N=226)	女児 (N=223)
就寝時刻	午後9時17分±38分	午後9時16分±37分	午後9時19分±39分
起床時刻	午前7時7分±25分	午前7時7分±25分	午前7時7分±25分
睡眠時間	9時間47分±45分	9時間49分±35分	9時間49分±38分

9時17分±38分、平均起床時刻は午前7時7分±25分、平均睡眠時間は9時間47分±45分(表2)、午後10時以降に就寝している幼児の割合は、22.8%(表3)となり、1986年の先行調査<sup>10)</sup>の2.8%を大きく上回っていた。なお、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間には、性差は認められなかった。

## 2. 幼児の生活習慣について

幼児の生活習慣に関する全体集計および男女別の集計結果を、表3に示した。「1日のテレビ視聴時間」に関しては、「1時間未満」の幼児は、12.4%、「1時間以上2時間未満」43.8%、「2時間以上3時間未満」35.3%、「3時間以上」8.5%という結果であった。

## 3. テレビ視聴時間と幼児の生活習慣について

### (1) 清潔・排泄

1日のテレビ視聴時間別に、幼児の生活習慣との関連について分析した結果、「排便」は、「朝いつも排便する」幼児が、「A群」が29.8%と最も高く、「D群」18.4%、「B群」13.1%、「C群」11.1%という順であった( $p < 0.05$ , 表4)。また、「大便後の手洗い」は、「いつも洗う」が、「A群」79.0%、「B群」77.1%、「C群」74.7%に対し、「D群」では、51.3%とやや低い割合となった( $p < 0.05$ )。さらに、「洗顔・歯みがき」では、「ほとんどしない」幼児が、「A群」6.9%であるのに対し、「C群」10.5%、「D群」18.0%と比較的高い割合となった。

### (2) 睡眠

「就寝時刻の規則性」について、「決まっている」幼児は、「A群」47.4%、「B群」31.3%、「C群」21.0%、「D群」12.8%と、テレビ視聴時間が長くなるほど、その割合が低くなった( $p < 0.001$ )。特に「D」群では、「不規則になりがち」と答えた幼児が、20.5%と比較的高い割合を示していた。

合を示していた。

「就寝時刻」について、「午後9時まで」の幼児は、「A群」では26.8%、「B群」16.9%、「C群」9.3%、「D群」5.9%という順であった( $p < 0.01$ )。「D」群では、「午後10時以降」に寝る幼児は、38.2%と高い割合となった。また、「起床時刻の規則性」では、「決まっている」幼児は、「A群」が50.9%と最も高く、「B群」43.3%、「D群」38.5%、「C群」27.8%という順であった( $p < 0.05$ )。

### (3) 食事と間食のとり方

「朝食」について、「主食と副食をきちんと食べる」幼児は、「A群」42.1%、「B群」41.0%、「C群」23.3%、「D群」12.8%となり、テレビ視聴時間が長くなるほど、その割合が低くなった( $p < 0.001$ )。また、「嫌いな食品」については、「ほとんどない」幼児の割合が、「A群」が50.9%と最も高くなり、「多い」と答えた幼児は、「C群」26.5%、「D群」28.2%と比較的高くなっていった( $p < 0.05$ )。さらに、「ジュースなどの飲み物」について、「いつも飲む」幼児は、「A群」5.3%、「B群」12.4%、「C群」24.8%、「D群」51.3%となり、テレビ視聴時間が長くなるほど、「いつも飲む」割合が高くなっていった( $p < 0.001$ )。

「間食摂取の規則性」に関しては、「決まっている」幼児は、「A群」27.8%、「B群」17.9%、「C群」14.4%、「D群」2.6%となり、テレビ視聴時間が長くなるほど、その割合が低くなった( $p < 0.01$ )。特に、「不規則になりがち」と答えた幼児が、「D群」で51.3%と高い割合となった。

### (4) あいさつ・着脱衣・手伝い

朝のあいさつについて、「いつも言う」幼児は、「A群」76.8%、「B群」69.2%、「C群」65.6%、「D群」59.0%と、テレビ視聴時間が短いほど、あいさつをする割合が高くなる傾向にあった。

表3 幼児の生活習慣

項目	性別	全体	男児	女児	
		N=459	N=226	N=233	
清潔	洗顔・歯みがき	いつもする	66.5	63.3	69.5
		時々する	24.1	26.1	22.3
		ほとんどしない	9.3	10.6	8.2
排便	排便	朝いつも排便	14.9	17.8	12.1
		1日1回排便	71.1	70.7	71.4
		便秘または下痢になりがち	14.0	11.6	16.5
排泄	大便後の手洗い	いつも洗う	74.3	72.1	76.4
		時々洗う	22.0	24.3	19.7
		ほとんど洗わない	3.7	3.5	3.9
睡眠	就寝時刻の規則性	決まっている	28.1	25.7	30.5
		大体決まっている	64.7	67.7	61.8
		不規則になりがち	7.2	6.6	7.7
睡眠	就寝時刻	午後9時まで	14.7	14.9	14.5
		午後9時から午後10時まで	62.5	62.8	62.3
		午後10時以降	22.8	22.3	23.2
睡眠	起床時刻の規則性	決まっている	38.3	35.8	40.8
		大体決まっている	60.3	64.2	56.7
		不規則になりがち	1.3	0.0	2.6
食事と間食のとり方	朝食	主食と副食をきちんと食べる	32.5	36.3	28.9
		簡単な朝食	61.8	59.3	63.8
		時々欠食	5.9	4.4	7.3
	食事と間食のとり方	嫌いな食品	ほとんどない	37.0	36.3
ふつう			43.1	42.5	43.8
多い			19.8	21.2	18.5
食事と間食のとり方	ジュースなどの飲みもの	ほとんど飲まない	20.7	15.6	25.8
		時々飲む	60.0	65.3	54.9
		いつも飲む	19.2	19.1	19.3
食事と間食のとり方	間食摂取時刻の規則性	決まっている	16.5	15.8	17.2
		大体決まっている	53.0	55.4	50.7
		不規則になりがち	30.5	28.8	32.2
あいさつ・着脱衣・手伝い	あいさつ「おはよう」を言う	いつも言う	68.0	67.3	68.7
		時々言う	27.6	28.3	27.0
		ほとんど言わない	4.4	4.5	4.3
	あいさつ・着脱衣・手伝い	衣服	いつも自分で着る	70.2	67.3
時々(または大体)自分で着る			27.9	30.1	25.8
ほとんど手伝ってもらう			2.0	2.7	1.3
あいさつ・着脱衣・手伝い	園へ行く用意	いつも自分でする	35.7	31.0	40.3
		時々(または大体)自分でする	46.0	47.8	44.2
		いつも手伝ってもらう	18.3	21.2	15.5
あいさつ・着脱衣・手伝い	手伝い	いつも手伝う	20.5	16.4	24.6
		時々手伝う	60.5	58.0	62.9
		ほとんど手伝わない	19.0	25.7	12.5
遊び	遊び場所	戸外が多い	21.4	23.9	18.9
		戸外・室内両方	67.1	63.3	70.8
		室内が多い	11.5	12.8	10.3
テレビ視聴	1日のテレビ視聴時間	1時間未満	12.4	11.9	12.9
		1時間以上2時間未満	43.8	42.0	45.5
		2時間以上3時間未満	35.3	37.2	33.5
		3時間以上	8.5	8.8	8.2
テレビ視聴	テレビ番組	決めて見る	11.5	12.8	10.3
		大体決めて見る	56.6	58.4	54.9
		決めていない	31.8	28.8	34.8
テレビ視聴	食事中のテレビ視聴	テレビは見ない	24.1	23.0	25.1
		時々見る	33.3	34.5	32.0
		いつもテレビを見る	42.7	42.5	42.9

注) 表内の数値は%を示す。

表4 テレビ視聴時間と幼児の生活習慣

項 目		分 類	A群	B群	C群	D群	$\chi^2$ 検定
			N=57	N=201	N=162	N=39	
清潔	洗顔・歯みがき	いつもする	70.7	67.7	64.8	61.5	
		時々する	22.4	24.9	24.7	20.5	
		ほとんどしない	6.9	7.5	10.5	18.0	
排便	排便	朝いつも排便	29.8	13.1	11.1	18.4	p<0.05
		1日1回排便	61.4	72.4	72.2	73.7	
		便秘または下痢になりがち	8.8	14.6	16.7	7.9	
排泄	大便後の手洗い	いつも洗う	79.0	77.1	74.7	51.3	p<0.05
		時々洗う	14.0	20.9	21.6	41.0	
		ほとんど洗わない	7.0	2.0	3.7	7.7	
睡眠	就寝時刻の規則性	決まっている	47.4	31.3	21.0	12.8	p<0.001
		大体決まっている	50.9	64.2	69.8	66.7	
		不規則になりがち	1.8	4.5	9.3	20.5	
睡眠	就寝時刻	午後9時まで	26.8	16.9	9.3	5.9	p<0.01
		午後9時から午後10時まで	60.7	65.1	61.3	55.9	
		午後10時以降	12.5	18.0	29.3	38.2	
睡眠	起床時刻の規則性	決まっている	50.9	43.3	27.8	38.5	p<0.05
		大体決まっている	47.4	55.2	71.6	59.0	
		不規則になりがち	1.8	1.5	0.6	2.6	
食事と間食のとり方	朝食	主食と副食をきちんと食べる	42.1	41.0	23.3	12.8	p<0.001
		簡単な朝食	56.1	54.5	69.1	74.4	
		時々欠食	1.8	4.5	7.4	12.8	
	食事と間食のとり方	嫌いな食品	ほとんどない	50.9	39.3	30.9	30.8
ふつう			40.4	44.8	42.6	41.0	
多い			8.8	15.9	26.5	28.2	
食事と間食のとり方	ジュースなどの飲みもの	ほとんど飲まない	33.3	25.9	12.4	10.3	p<0.001
		時々飲む	61.4	61.7	62.7	38.5	
		いつも飲む	5.3	12.4	24.8	51.3	
食事と間食のとり方	間食摂取時刻の規則性	決まっている	27.8	17.9	14.4	2.6	p<0.01
		大体決まっている	50.0	57.7	50.0	46.2	
		不規則になりがち	22.2	24.5	35.6	51.3	
あいさつ・着脱衣・手伝い	あいさつ「おはよう」を言う	いつも言う	76.8	69.2	65.6	59.0	
		時々言う	16.1	27.8	30.0	35.9	
		ほとんど言わない	7.1	3.5	4.4	5.1	
	あいさつ・着脱衣・手伝い	衣服	いつも自分で着る	66.7	73.1	70.4	59.0
時々(または大体)自分で着る			33.3	25.9	25.9	38.5	
ほとんど手伝ってもらう			0.0	1.0	3.7	2.6	
あいさつ・着脱衣・手伝い	園へ行く用意	いつも自分でする	47.4	42.3	27.8	18.0	p<0.01
		時々(または大体)自分でする	36.8	44.3	50.0	51.3	
		いつも手伝ってもらう	15.8	13.4	22.2	30.8	
あいさつ・着脱衣・手伝い	手伝い	いつも手伝う	19.3	22.4	17.4	25.6	
		時々手伝う	70.2	58.7	60.9	53.9	
		ほとんど手伝わない	10.5	18.9	21.7	20.5	
遊び	遊び場所	戸外が多い	28.1	24.4	18.5	7.7	
		戸外・室内両方	64.9	62.7	70.4	79.5	
		室内が多い	7.0	12.9	11.1	12.8	
テレビ視聴	テレビ番組	決めて見る	28.1	12.9	5.6	5.1	p<0.001
		大体決めて見る	38.6	66.2	55.6	38.5	
		決めていない	33.3	20.9	38.9	56.4	
テレビ視聴	食事時のテレビ視聴	テレビは見ない	42.1	30.7	14.8	2.6	p<0.001
		時々見る	49.1	36.7	27.8	15.4	
		いつもテレビを見る	8.8	32.7	57.4	82.1	

注1) 表内の数値は%を示す。

注2) 分類: A群「1時間未満」, B群「1時間以上2時間未満」, C群「2時間以上3時間未満」, D群「3時間以上」

また、「衣服」については、「いつも自分で着る」幼児は、「A群」66.7%に対し、「D群」は59.0%とやや低い結果となった。「園へ行く用意」では、「いつも自分でする」幼児は、「A群」47.4%、「B群」42.3%、「C群」27.8%、「D群」18.0%と、テレビ視聴時間が長いほど、「自分でする」割合が低くなった ( $p < 0.01$ )。さらに、「手伝い」に関しては、「ほとんど手伝わない」幼児が、「A群」10.5%に対し、「C群」21.7%、「D群」は20.5%とやや高くなる傾向にあった。

(5) 遊び

「遊び場所」について、「戸外が多い」幼児は、「A群」28.1%、「B群」24.4%、「C群」18.5%、「D群」7.7%と、テレビ視聴時間が短いほど、戸外遊びをする割合が高くなる傾向にあった。

(6) テレビ視聴

「テレビ番組」について、「決めて見る」幼児は、「A群」28.1%、「B群」12.9%、「C群」5.6%、「D群」5.1%という結果であった ( $p < 0.001$ )。また、「食事中のテレビ視聴」に関しては、「いつもテレビを見る」幼児が、「A群」8.8%、「B群」32.7%、「C群」57.4%、「D群」82.1%という結果を示した ( $p < 0.001$ )。すなわち、1日のテレビ視聴時間が長い幼児ほど、テレビ番組を決めて見ておらず、食事中にテレビを見ながら食べる習慣があることが明らかとなった。

4. テレビ視聴時間と就寝時刻・起床時刻・睡眠時間について

次に、1日のテレビ視聴時間別に、群間の就寝時刻・起床時刻・睡眠時間の比較を行ったところ、「就寝時刻」( $F = 10.25, p < 0.001, A$

$< C \cdot D, B < C \cdot D$ ), 「起床時刻」( $F = 2.72, p < 0.05, B < C$ ), 「睡眠時間」( $F = 8.74, p < 0.001, A > B \cdot C \cdot D, B \cdot C > D$ )とも有意差が認められた(表5)。すなわち、1日のテレビ視聴時間が長い幼児ほど、就寝時刻が遅くなり、短時間睡眠となっていることを認めた。

IV. 考 察

神山<sup>11)</sup>は、夜更かしの問題点として、①睡眠時間が減り、②メラトニン分泌が低下し、③コルチコステロイド分泌パターンが変わり、④脱同調に陥り、⑤生活習慣病の危険が高まると指摘し、特に、コルチコステロイド分泌パターンの変化は、朝の体調不良をもたらすと述べている。また、1日約25時間周期の生体時計を1日24時間周期の地球時間に合わせることができない脱同調<sup>12)</sup>では、睡眠覚醒リズム、体温リズム、ホルモン分泌リズムに狂いが生じ、日中の活動量低下を介して、学習力低下・認知力低下や攻撃性・イライラ感の増強につながることを危惧している。

これまでに、子どもの心身不調の原因が、睡眠不足に起因することは、多くの研究<sup>13)~15)</sup>によって明らかにされており、その遅寝となる原因の1つが、夜遅い時間帯でのテレビ視聴であると考えられる。近年の幼児の生活習慣に関する調査研究<sup>6)8)</sup>において、午後10時以降に就寝する幼児の行動内容に関して、「テレビ・ビデオを見ていた」と答えた者が全体の40.6%、「おもちゃで遊んでいた」が25.7%、「父親(母親)と遊んでいた」が18.8%という結果が示されて

表5 テレビ視聴時間と就寝時刻・起床時刻・睡眠時間

分類 項目	A群	B群	C群	D群	F 値	多重比較
	N=57	N=201	N=162	N=39		
就寝時刻	午後9時2分±40分	午後9時12分±37分	午後9時25分±35分	午後9時36分±36分	10.25***	A < C・D, B < C・D
起床時刻	午前7時5分±25分	午前7時4分±26分	午前7時11分±20分	午前7時2分±29分	2.72*	B < C
睡眠時間	10時間4分±33分	9時間52分±34分	9時間45分±37分	9時間25分±46分	8.74***	A > B・C・D, B・C > D

注1) 有意差: \* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$

注2) 分類: A群「1時間未満」, B群「1時間以上2時間未満」, C群「2時間以上3時間未満」, D群「3時間以上」

おり、幼児が夜遅い時間帯に起きている場合に、テレビ視聴をする割合が高くなることが明らかとなっている。

本調査の結果において、テレビ視聴時間が長い幼児ほど、就寝時刻が遅く、短時間睡眠で、かつ就寝・起床のリズムが不規則となっており、生活リズムの安定していない様子が推察された。また、テレビ視聴時間が長い幼児ほど、朝食摂取が十分でなく、偏食傾向となり、間食摂取の時刻が不規則になるとともに、食事中にテレビを見る割合が高くなっていた。食事中のテレビ視聴は、食事に集中できない習慣を招くことから、子どもの食欲不振<sup>16)</sup>や健康状況<sup>3)</sup>とも関連することが指摘されており、食事中の態度については細かい配慮が払われねばならない。

排便習慣をみると、テレビ視聴時間が1時間未満の幼児は、朝いつも排便する割合が29.2%であり、1時間以上の群(11.1%~18.4%)と比較して高くなっていた。朝に排便するためには、身体が十分に覚醒し、食事をしっかりと摂取することが必要である<sup>17)</sup>と考えられるが、テレビ視聴時間の短い幼児ほど睡眠時間が長く、朝食をきちんと食べる傾向にあった。また、テレビ視聴時間が短い幼児は、就寝時刻も早くなっており、十分な睡眠をとって起床しているため、比較的身体の覚醒状況が良く、食欲も旺盛であると考えられる。その結果として、朝の排便習慣が形成された幼児の割合が高くなっているものと推察される。さらに、偏食のある幼児が少なく、バランスのとれた食事をしていることも排便習慣を形成している原因となっているのであろう。このように、テレビ視聴時間の短い幼児は、朝型の生活リズムを持っており、朝食の摂取や偏食に関してもテレビ視聴時間が長い幼児と比較して、望ましい食習慣を形成している割合が高いと言える。

本研究において、テレビ視聴時間が3時間以上の幼児は、他の群の幼児と比べ、「園に行く用意」を自分ですると答えた者の割合が18.0%と低く、「衣服」の項目においても、ほぼ同様の傾向が認められた。「着脱衣」の習慣に関しては、「衣服を自分で着る」は3歳で73.3%、4歳で91.8%、5歳で98.4%の通過率を示すこ

とが報告<sup>18)</sup>されており、テレビ視聴時間の長さは、「着脱衣」の習慣形成とも関連することを示唆する結果となった。また、「大便後の手洗い」についても、1時間未満の幼児は、「いつも洗う」者の割合が79.0%となり、3時間以上テレビ視聴している幼児の51.3%に比して、衛生面に関する習慣も良好であった。

テレビの視聴時間をコントロールするためには、親が子どもの生活リズムや生活習慣づくりへの意識を高め、その意識を持続させる必要がある。一方で、節度のない長時間のテレビ視聴は、子どもの興味優先の生活スタイルに陥りやすく、親のしつけが細かいところまで行き届かなくなる可能性があると推察される。

谷村<sup>19)</sup>らは、テレビの子どもへの影響について、親の配慮次第で散歩中に出会う動植物をじっくりと観察したり、親子で夜星空を見て楽しむなどといった、能動的な生活・直接体験への契機となる反面、テレビ視聴を放置した場合は、長時間視聴・受動的な生活姿勢・間接体験の増加などの悪影響が生じると指摘している。すなわち、子どものテレビ視聴への関与は、親の育児姿勢を反映するものであり、子どものしつけや家庭教育に対する認識の程度と関連するものと考えられる。本研究において、テレビ視聴時間が短い幼児は、就寝時刻が早く、就寝・起床のリズムが規則正しくなり、食習慣や排便習慣も良好であるという結果が示すように、親が子どものテレビ視聴時間に対する意識を高めることによって、子どもの生活習慣全体が改善される可能性が示唆されたと言える。

2002年4月より始まった「ノーテレビデー」<sup>20)</sup>の実践が示すように、テレビ視聴時間をコントロールすることによって、親が子どもと向き合う時間や関わり合う時間が増え、子どもを中心とした家庭生活について考える傾向が高まることが報告されている。テレビは、その活用の仕方次第で、教養や知識、情操や娯楽の提供をもたらす、種々の事象への関心を高め、友人・家族とのコミュニケーションを豊かにする可能性を有している。しかし、その一方で、長時間のテレビ視聴が、子どもの健康や生活習慣の形成にもたらす影響を考慮した対応が望まれる。

土谷<sup>21)</sup>は、乳幼児期における長時間のメデイ

ア接触の背景には、現代の育児環境の困難さがあると指摘し、現代の育児は、乳幼児への接触・養育体験の乏しい母親一人に過重な負担が集中している傾向が強く、簡便に子守りをしてくれるテレビ視聴やビデオの使用が習慣化せざるを得ない実態があると述べている。本研究においては、長時間テレビ視聴する幼児の背景要因については分析できなかった。今後、両親の養育態度と子どものテレビ視聴行動との関連を分析するとともに、長時間のテレビ・ビデオ視聴をさせざるを得ない母親の社会的・心理的状況や育児環境との関連についても併せて検討する予定である。

## 謝 辞

本調査の実施にあたり、ご協力下さいました保育所・幼稚園の先生方、保護者の皆様に深く感謝いたします。最後に、本研究をすすめるにあたり、有益なるご指導・ご助言を賜りました関西福祉大学和田武夫教授に心より謝意を表します。

## 文 献

- 1) Committee on Public Education. Media Education. Pediatrics 1999; 104(2): 341-343.
- 2) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会。「子どもとメディア」の問題に対する提言：<http://www5d.biglobe.ne.jp/~k-media/proposal01.pdf>.
- 3) 中川美子. 幼稚園児の健康と日常生活との関連について. 小児保健研究 1987; 46(4): 425-431.
- 4) 中川美子. 母親のしつけと幼児の日常生活行動に関する研究. 小児保健研究 1989; 48(5): 537-544.
- 5) 上延富久治, 山本信弘, 竹内和子. 幼児の健康を中心とした生活習慣に関する調査研究(2) — 幼児の生活習慣の実態と親の養育態度等との関係 —. 学校保健研究 1985; 27(2): 84-92.
- 6) 服部伸一, 前橋 明. 幼児の健康面における生活実態について — (1)2000年度「幼児の生活状況調査」にみられる一般的傾向 —. 幼少児健康教育研究 2001; 10(1): 48-54.
- 7) ベネッセ教育研究所. 第2回幼児の生活アンケート報告書. ベネッセ教育研究所 2000: 19-72.
- 8) 服部伸一. 保育園児の睡眠と生活状況との関連. 小児歯科臨床 2002; 7(5): 48-53.
- 9) 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: 108-111.
- 10) 中川美子. 幼稚園児の日常生活について. 愛知県立大学論集 1987; 36: 93-113.
- 11) 神山 潤. 眠りを奪われた子どもたち. 東京, 岩波書店, 2004: 24-45.
- 12) 神山 潤. 睡眠の生理と臨床. 東京, 診断と治療社, 2003: 194-196.
- 13) 三池輝久. 睡眠・身体リズムの乱れ. 小児内科 2000; 32(9): 1317.
- 14) 前橋 明. 子どもの心とからだの異変とその対策. 岡山, 明研図書, 2001: 25-52.
- 15) 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.
- 16) 日教組・日研共同調査委員会. 子どもの生活環境調査報告 いま, 子どもたちから失われている人間らしい生活. 教育評論 1980: 20-49.
- 17) 服部伸一, 前橋 明. 幼児の健康管理に関する研究 — 保育園児の生活と朝の排便習慣について —. 幼少児健康教育研究 2002; 11(1): 35-42.
- 18) 松原達哉. 生活能力の発達, 日本の幼児の成長・発達に関する総合調査 — 保育カリキュラムのための基礎資料 —. 東京, サンマーク出版, 1987: 627.
- 19) 谷村雅子, 松井一郎, 谷 龍哉, 小林 登. 幼児・小学生へのテレビの影響の実態と家庭の態度. 小児保健研究 1995; 54(3): 376-384.
- 20) 子どもとメディア研究会. 子どもとメディアの“新しい関係”を求めて 2003: 64-79.
- 21) 土谷みち子. 子どもとメディア — 乳幼児期からのテレビ・ビデオ接触の問題点と臨床的保育活動の有効性 —. 国立女性会館研究紀要 2001; 5: 35-46.