

幼児期の生活習慣と発達に関する研究

喜多雅子*¹ 大橋喜美子*²

Habits and Development of Preschool children

Masako Kita*¹ and Kimiko Ohashi*²

Abstract

In recent years there have been rapid changes in the social environment of preschool children with parents becoming the only center of family - in particular as a result of an increase in the number of working mothers and changes in lifestyles. Accordingly, preschool children are unable to maintain regular habits; causing concern about the effect on their physical and mental development. Additionally parents are at a loss with contemporary child care which increasingly gives priority to facilities and rationalization.

A questionnaire and a new K-system development examination were used to study the habits and developmental stages of three-year-olds. Results indicate a positive correlation between family mealtimes, greetings and conversation, family experiences, a positive sense of family; and the development of preschoolers. It is necessary for child care support to help create positive surroundings in the home.

はじめに

近年、幼児を取り巻く社会環境は急激に変化をとげている。とりわけ1975年以降の日本の合計特殊出生率は2.0を割り、2002年は1.32、2003年には1.29とほぼ横ばい状態である。そのような状況下、社会生活の変化に伴い、幼児の生活は夜更かしや朝食の欠食など、親中心の生活を余儀なくされ、生活習慣の乱れによる発達への影響が危惧されている。昭和61年国民栄養調査によると母親の調理にかかる時間が短くなるにつれて、食生活の乱れが多い傾向にあった。

また、発達相談に訪れる幼児の中には、生活習慣の乱れに注目し、それら生活全般を見直すことによってことばの遅れなどが改善されるケースも少なくない。

子育て中の親は、現実の生活や子どもの姿に戸惑い悩みながら、一方で合理性や利便性

* 1 きた まさこ：大阪国際大学短期大学部助教授

* 2 おおはし きみこ：神戸女子大学（元大阪国際大学短期大学部）〈2004.1.9受理〉

が優先され、そうしたことに気付かない傾向にある。

そこで保育士や保育園栄養士は幼児期にある子どもの生活に着目して、睡眠や食生活など基本的な習慣についての援助者となることが望まれる。

本研究では幼児期の生活習慣と発達の関係を明らかにして、保護者への指導援助について考察検討を行う。

1. 研究の目的・対象・方法

1. 目的

本研究は、幼児の生活習慣と心身の発達の関連性について明らかにし、育児支援のための基礎資料とすることを目的とする。

2. 方法

1. アンケート調査

(1) 調査時期：平成15年6月～7月

(2) 調査人数：150名配布

116名回収（回収率77.3%）

(3) アンケート配布・回収方法

園長に了解が得られた大阪府下3幼稚園の3歳児の保護者を対象に生活習慣や発達に関するアンケート調査用紙を幼稚園の担任を通し配布していただき、後日回収した。

なお、その際に、調査の主旨に関して説明した文章を添付し、調査の協力、結果の公表について承諾の可否について明記して頂き、封筒に入れて封印後、担任に提出された調査用紙を回収した。回収した調査用紙については、保管に留意し、プライバシーの侵害や個人情報が漏洩しない様に配慮した。

(4) 調査内容：

各種発達状況に関する設問は、日本保育学会（1970）「幼児の心身発達全国調査」と村山ら（1985）が行った「幼児の成長発達と教育課程に関する基礎的調査」を参考に、今井（1999）が4領域80項目の調査方法を基に一部改変した。子どもの状況について、それぞれ「ほとんど出来ない」を1点、「少しできる」を2点、「だいたいできる」を3点、「かなりできる」を4点、「たいていできる」を5点として集計、比較検討した。同様に咀嚼に関する状況についても咀嚼力に関する項目5項目を設定し、5件法を用いて集計、比較した。調査の主な内容は下記の通りであるが、生活習慣や発達状況だけでなく、幼児の健康に関わっていると考えられる項目に付いても取り上げた。また、記述以外は間隔尺度として分析に用いた。

○基本属性（生年月日、家族構成など）

○生活習慣（起床時間、朝食時間、朝食状況、排便状況、間食状況、夕食状況、

就寝時間など)

- 食生活状況（食欲、食に関する関心、偏食、食体験、食事の時の様子など）
- 運動嗜好、運動状況など
- 子どもの様子、育児に関する負担感
- 子どもの発達状況
 - ・咀嚼力 ・生活領域 ・運動領域
 - ・認知領域 ・情緒領域
 - ・言葉・社会性領域

2. 新版K式発達検査

前記アンケート調査実施園の協力と保護者の了解を得て新版K式発達検査を107名に実施した。うちアンケート調査の回答と新版K式発達検査の整合性を求めた結果、ここでの対象児は101名となった。また、発達検査は、生活年齢と発達年齢の月齢差が生じた幼児についての子育て支援の基礎資料とした。

3. 分析

アンケート調査の分析には、SPSS for Windows 11.5.1jを使用し、項目間の相関関係について検定を行った。

II. 結果及び考察

1. 基本属性

1.1 対象児 101名

生活年齢区分	人数	平均
3歳5ヶ月未満	16	3:04
～4歳	62	3:12
～4歳5ヶ月	23	4:01
合計	101	

（左記の対象児はアンケート調査及び新版K式発達検査を実施した生活年齢区分における幼児数である。）

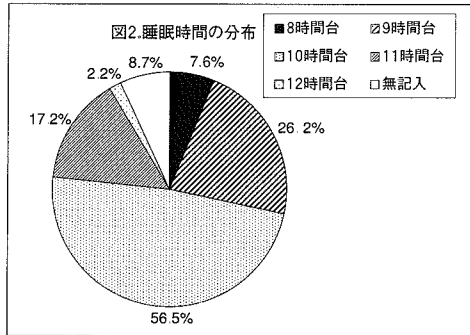
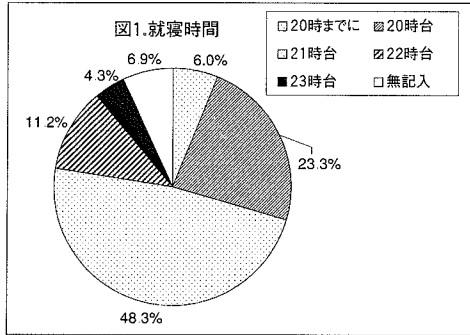
1.2 両親の平均年齢

父親	36.2歳
母親	32.8歳

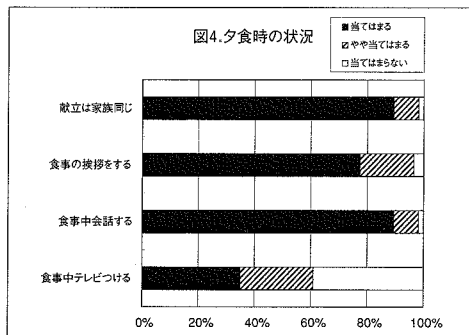
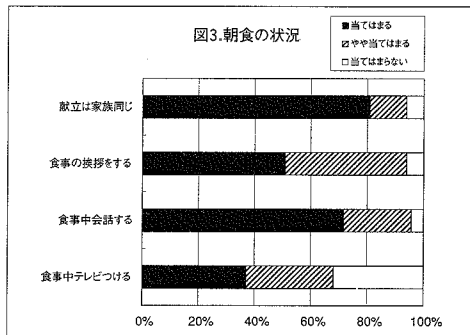
2. 生活習慣や食生活状況の概要

近年、幼児の生活の夜型化が問題となっており、平成12年の幼児健康度調査において、3歳児の22時以降に就寝する割合が51.8%であったのに対し、今回の調査対象幼児においては、15.5%であった（図1）。同様に3歳児にとって望ましいとされる10時間以上の睡眠時間を取っている幼児も75.8%、平均睡眠時間も10時間6分と全体としては、おおむね良好であると言えた（図2）。

また、朝食の摂取状況においても「毎日食べる」が95.7%と、朝食の欠食が多いとされる現代において、良好な状況であった。



しかしながら、朝食のメニューが家族と「時々違う」、「ほとんど違う」という、家族で食事をしているながら、個別に好きなものを食べる「個食」の状況にある家庭が19.8%、また、朝食時に家族と話を「時々」しかししない、もしくは「ほとんどしない」が、28.4%であった(図3)。夕食においても、「個食」が見られる家庭は、12.8%、会話が「時々」もしくは、「ない」家庭が12.1%見られ、食事の場が家族のコミュニケーションの場として機能していない場合もあるように思われた。



このほか、食生活上の問題点として、「小食」が、29.3%、「ムラ食い」が49.1%、「好き嫌いがある(偏食)」が70.7%の子にもあるという回答であった。

排便は、今回の調査においても、起床時間や朝食時間、就寝時間が早いほど朝の排便が良好であり、生活リズムの状況を示す指標となりうると思われるが、「毎日ある」と回答した者は、22.6%に過ぎず、何らかの問題が幼児の生活の中に潜在している可能性を伺わせた。

また、歯磨きは、62.6%が程度の差はあれ、ほぼ一人できると回答しており、同様に、衣服の着脱に関しては87.1%、排泄は69.8%、箸の使用に関しては67.6%が一人できると回答した。

咀嚼力の基礎は、2～3歳児までに形成されるとされているが、「飲み込めずに食べものが口の中に残る」は15.5%、「よく噛まずに飲み込む」は13.3%と、咀嚼の発達において何らかの問題があると考えられる子どもが見られた。

3. 生活習慣と発達状況の関係

生活習慣、生活状況と質問紙による発達状況の関連をまとめたものが表1である。

その結果、各領域とも相関関係が認められたのは、「料理を手伝いたがる」、「食卓の準備をしたがる」といった生活に対する積極的な関わりの有無であった。幼児にとって、意欲をどのように芽ばえさせ、育てていくかが重要であると思われた。近年、教育現場において自己価値感を高めることで、自己教育力や自主性・行動力を涵養する試みがなされているが、幼児期において意欲を満たさせることで達成感を生み出すことが、自己価値感を育てることにつながり、幼児の心の発達にとっては重要ではないか思われた。

また、偏食と生活領域や運動領域、認知領域での発達状況の間に負の相関関係が認められた。偏食については、大人になれば自然に改善される、特に何かが食べられないことが栄養状態に影響することはない、といった保護者の考え方や専門職である栄養士の立場であっても食物アレルギーの可能性もあるかも知れないという配慮から積極的に偏食に対して対応することが少ないのが現状であるが、そのことがかえって幼児の心身に影響する可能性があることも知っておく必要があるかも知れない。

さらに、食事の際の会話や挨拶、朝食時の大人との共食が発達状況と正の相関を示す場合もあり、大人の言動や行動に触れる体験が幼児の発達にとっては、重要であることを保護者や保育士、保育園栄養士が認識しておくことが必要で、積極的な声かけが大切ではないかと考えられた。

表1. 生活習慣と質問紙による発達状況との関係 (Spearmanの相関係数)

n = 116

	咀嚼力に関する発達	生活領域に関する発達状況	運動領域に関する発達状況	認知領域に関する発達状況	情緒領域に関する発達状況	言葉・社会性に関する発達状況
朝食時挨拶				.220**		
朝食時の会話				.310**		.244**
朝食の共食			.222**			
夕食時挨拶				.269**		
夕食時の会話			.248**	.252**		
食関心度		.357**	.328**	.251**	.240**	.411**
偏食		-.255**	-.274**	-.301**		
豊富な食体験			.277**			
楽しそうに食べる	.373**		.277**			.298**
咀嚼力に関する発達			.351**			.302**

** : p < .01

「楽しそうに食べる」という行動も咀嚼力、運動領域や言語・社会性に関する発達状況と正の相関が認められた。厚生労働省・文部科学省・農林水産省が国民が健康に過ごす上での指針となる食生活指針を示しているが、その中にも「食事を楽しみましょう」という項目を掲げている。しかしながら、食事を楽しいもの、コミュニケーションの場であるとして認識できるのは小学生高学年までの食生活によるという報告もあり、栄養補給という

だけでなく、楽しめる食生活の場を作っていくことが必要であると考えられる。

一方、咀嚼力に関する発達状況と運動能力や運動領域、言語・社会性領域に関する発達状況の間には、正の相関が認められたが、今回の調査においては、咀嚼力の発達と大人との共食との間に相関関係は認められなかった。咀嚼力の発達のためには、大人がよく噛むように声かけをすることや食べ方を見せることが重要であるとされていたが、これは、対象家庭では、大人と共食したからといって、会話の有無に関して差が認められなかったことなどから、大人と食事をしたにもかかわらず、それが咀嚼力を身につける上で有効な食事の場となっていないことが原因と考えられる。

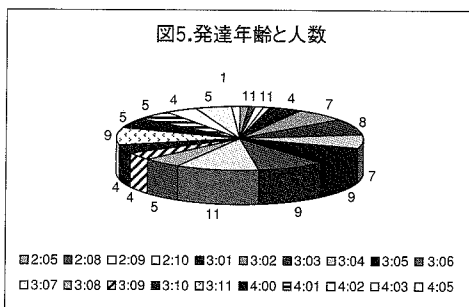
また、行事食・アウトドアクッキング・外食などの食体験が多いほど、運動領域において、大変弱いながらも有意な正の相関関係が認められ、生活の中での豊富な体験が発達を促すことを示しているのではないかと考えられた。

なお、今回の調査においては、生活習慣のうち、就寝時間、睡眠時間に関して、問題となる対象者数が少なかったため、各種発達状況との何らかの関係について見いだすことはできなかった。

4. 新版K式発達検査の結果および考察

4.1 発達検査の結果を6ヶ月毎にカテゴリー化した(図5)

発達平均年齢は下記の通りである。本研究では障害を持った幼児についても同様に検査を行ないその結果について表示している。



発達年齢区分	人数	平均
3歳5ヶ月未満	39	2:56
～4歳0ヶ月	42	3:08
～4歳5ヶ月	20	4:01
合計	101	

4.2 発達年齢にみる朝食時、夕食時における挨拶、テレビ観賞、家族との会話の比較

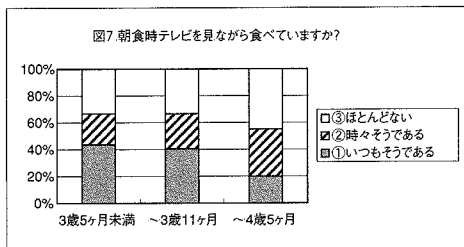
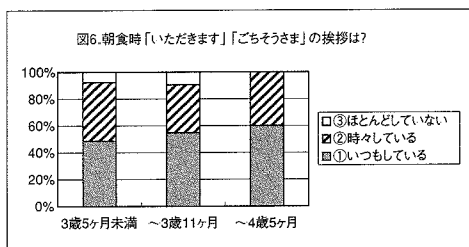
(1) 朝食時について

朝食を食べ始める際の挨拶は「いつもしている」子どもは発達年齢が3歳5ヶ月未満では48%、3歳6ヶ月から3歳11ヶ月では54%、4歳から4歳5ヶ月では60%だった(図6)。

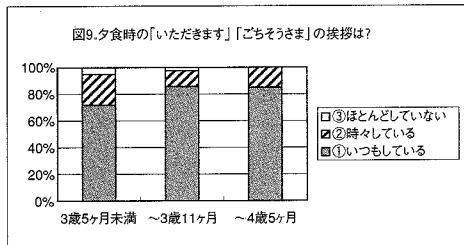
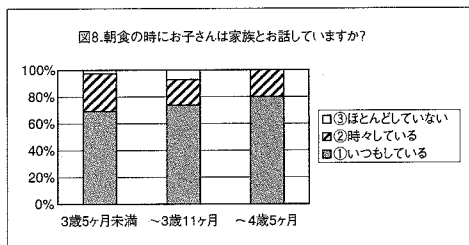
また、朝食時「テレビを見ながら食べていますか」については「見ていない」としている子どもは、3歳5ヶ月未満では33%、3歳6ヶ月から3歳11ヶ月では33%、4歳から4歳5ヶ月では45%だった(図7)。

「食事の時にお子さんは家族とお話をしていますか」では「している」が、3歳5ヶ月未満では69%、3歳6ヶ月から3歳11ヶ月では74%、4歳から4歳5ヶ月では80%だった(図8)。

幼児期の生活習慣と発達に関する研究



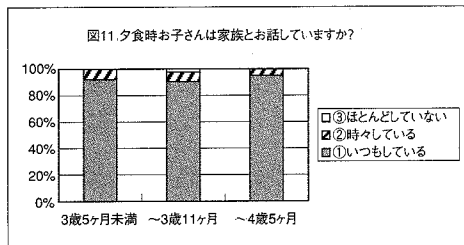
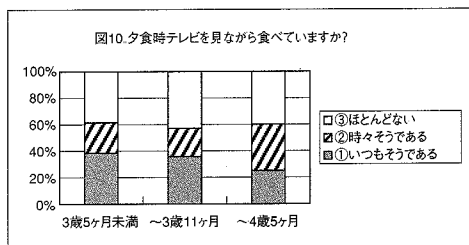
このように朝食場面での特徴を見ると、3歳5ヶ月未満では、テレビを見ながら食べる子どもは44%と全体から見ると高い率を示していた。3歳6ヶ月から3歳11ヶ月では、テレビを見ながら(41%)家族との会話(74%)も存在していた。4歳から4歳5ヶ月では朝の挨拶は60%、家族との会話は80%の子どもに見られ、テレビを見ながら食事をする子どもは20%と低い率を示していた。



(2) 夕食時について

夕食を食べ始める際の挨拶は「いつもしている」子どもは発達年齢3歳5ヶ月未満では72%、3歳6ヶ月児から3歳11ヶ月では86%、4歳から4歳5ヶ月では85%だった(図9)。

また、夕食時「テレビを見ながら食べていますか」については「見ていない」としている子どもは、3歳5ヶ月未満では38%、3歳6ヶ月から3歳11ヶ月では43%、4歳から4歳5ヶ月では40%だった(図10)。



「食事の時におさんは家族とお話をしていますか」では3歳5ヶ月未満92%、3歳6ヶ月から3歳11ヶ月91%、4歳から4歳5ヶ月95%だった(図11)。

以上のことから夕食の場面では、3群ともに家族との会話は90%以上であり、テレビを見ないで夕食をする子どもは40%前後であった。

(3) 考察

発達年齢3歳5ヶ月未満の子どもは、朝食時より夕食時の挨拶が24% ($p=0.0176$ $p < .05$)、家族との会話は23% ($p=0.0413$ $p < .05$) と高かった。3歳6ヶ月から3歳11ヶ月では夕食時の挨拶が朝食時より32% ($p=0.0042$ $p < .01$) 高く、4歳から4歳5ヶ月では夕食時の挨拶25% ($p=0.0229$ $p < .05$) が高かった。

それぞれ直接確率計算法 (JavaScript STAR) 片側検定において5%および1%水準による有意性がみられた。

3群の年齢群はともに朝食時に比べ、夕食時は食事時の挨拶や家族と会話をしていることが理解できる。

また、テレビ鑑賞では、朝食時より夕食時に「テレビを見ながら食べる」点に微妙に高い率を示しているのは4歳から4歳5ヶ月だった。4歳から4歳5ヶ月以外の子どもは、夕食時より朝食時に「テレビを見ながら食べる」率が高かった。この時期の子どもは発達の見ても自己主張が強い時期でもあり、母親が多忙な朝は、テレビを見ながらの食事となる傾向であることがうかがえた。

このように見ると、ゆったりとした環境の中では、挨拶や基本的な生活習慣に関する力が発揮できると考えてよいであろう。また、発達はよりよき環境によって、さらに自ら発達しようとする子ども自身の力として備わっていくと考えることができる。

5. 生活年齢と発達年齢の月例差から生じた子どもの姿

5.1 結果および考察

ここでは生活年齢と発達年齢において生じた誤差の見方について検討を行う。

発達検査を行う際、時間的な制約から認知・適応、言語・社会の検査のみ実施した。ここでは、生活年齢と発達年齢に誤差が見られなかった子どもをゼロとし基軸とした。生活年齢と発達年齢の月例差がゼロからプラス9までをA群、ゼロからマイナス4までをB群、マイナス5からマイナス14までをC群とした。(例：1は1ヶ月を示す)

(1) 対象児

発達・生活年齢誤差群	A群	B群	C群
人数	38	35	28

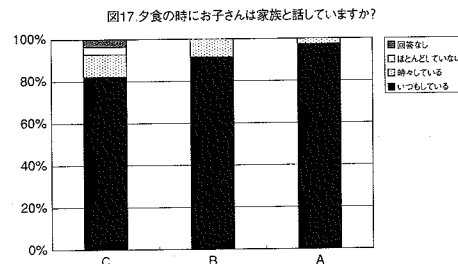
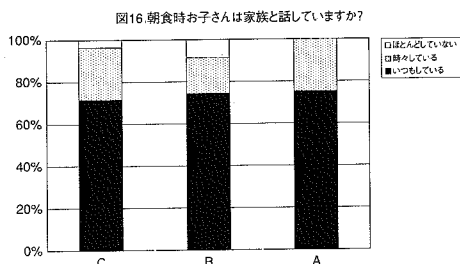
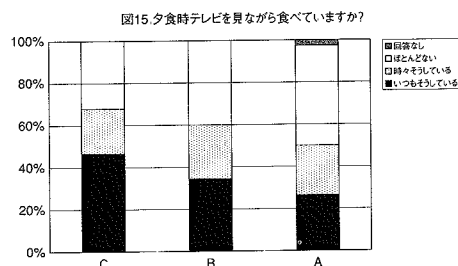
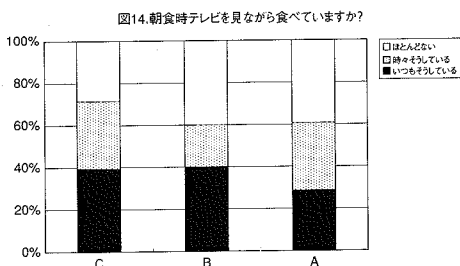
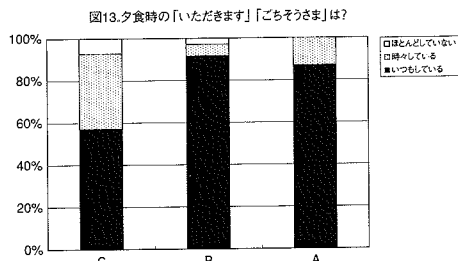
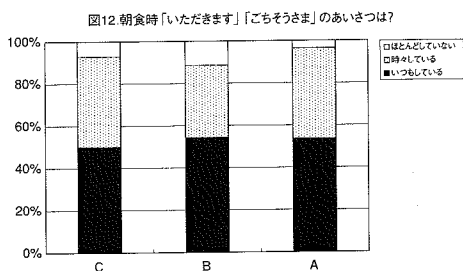
(2) 朝食時、夕食時の挨拶、テレビ観賞、家族との会話場面に見られる相違について

朝食時の挨拶ではA・B・C群ともに50~55%の子どもが「いつもしている」と回答があった。しかし、「ほとんどしていない」ではA群の1%に対してB群(11%)C群(7%)と差が生じた(図12)。夕食時の挨拶では「いつもしている」A群(87%)B群(91%)に対してC群(57%)と30~34%と差が見られた(図13)。

朝のテレビ鑑賞(図14)では見ている子どもがA群(34%)B群(40%)C群(39%)と大きな差は見られなかったが、夕方のテレビ鑑賞では見ている子どもがA群(26%)B群(34%)C群(47%)と3群間において13~21%の差が生じていた(図15)。また、朝食時の会話ではA群(74%)B群(74%)C群(71%)では3群の間では3%の差が見ら

幼児期の生活習慣と発達に関する研究

れたにすぎなかった(図16)。しかし、夕食時の会話では、A群(97%) B群(91%)に対してC群(82%)と9~15%の差が生じていた(図17)。



(3) 考察

発達年齢と生活年齢の誤差群の比較では、C群とA群、C群とB群間における差が顕著であった。

直接確率計算法 (JavaScript STAR) の片側検定によると、朝食の挨拶を「ほとんどしていない」ではA群とB群間 ($p=0.0031$ $p < .01$) では1%水準で有意性がみられ、A群とC群間 ($p=0.0351$ $p < .05$) において、5%水準で有意性がみられた。

夕食時の挨拶では「いつもしている」では、A群とC群間 ($p=0.0076$ $p < .01$)、B群とC群間 ($p=0.0032$ $p < .01$) において1%水準による有意性がみられた。夕方のテレビ観賞では、A群とC群間 ($p=0.0093$ $p < .01$) において、1%水準による有意性がみられた。

以上のように、月例差がマイナス5からマイナス14までのC群に所属する子どもについて、その要因を考察した。結果、子ども自身の発達がゆるやかな場合と、幼い兄弟がいて

親に手をかけてもらえないであろうことが推測できるケースであることが明らかになった。

また、生活年齢が低い子どもは、発達年齢間での差が生じやすく、生活年齢が高くなるにつれて発達年齢間との差が生じにくい傾向が見られた。こうしたことから、生活年齢が低い子どもほど個人差もあり環境に影響されやすいことが指摘できる。

Ⅲ. 結論

以上のことから、幼児の発達にとって、規則正しい生活や、日々の家庭生活の中での多様な経験や食に関する習慣、特に食事の摂取状況や楽しい雰囲気での食事、そのための声かけに配慮することが重要であり、家庭にはこれらの環境作りが求められることが明らかになった。

一方で専門機関や保育園幼稚園などの集団の場において、基本的な生活習慣を守ることが大切という指導にとどまらず、人格形成の土台である大切な営みであることを知らせていく必要がある。そして、基本的な生活習慣で身についた生理的なリズムが、子どもの毎日を生き生きと楽しく過ごせるものであること、また、知的活動や体力作りに影響するものであることを保護者に知らせ、ケースに応じた育児支援をしていくことが大切であると考えられる。

参考文献

- ・今井靖親：幼児の発達の捉え方に関する研究(2)2000 桜花学園大学研究紀要、第2号、2000
- ・平成12年度幼児健康度調査報告書、社団法人日本小児保健協会、2001
- ・健康咀嚼指導士研修会テキスト、日本咀嚼学会、2003
- ・現代家族の育児に関する地域調査報告書 「現代家族の育児困難と育児支援のあり方」研究会1997
- ・外山紀子：食事概念の獲得—小学生から大学生に対する質問紙調査による検討—日本家政学会誌、41(8)：707-714

【謝辞】

今回のアンケート調査にご協力頂いた幼稚園の園長先生はじめ、先生方並びに保護者の皆様に感謝申し上げます。

なお、本研究は、平成15年度大阪国際大学特別研究費学術研究助成のもと実施され、一部は平成15年度乳幼児教育学会において発表した。