

子育て支援者育成に関する研究 －保護者と支援者に対する「子どもの食事」に関する調査－

The Development of Childcare Supporters
— A Survey of Parents' and Supporters' Attitudes to Children's Diets —

鷲 見 裕 子
Hiroko Sumi
宮 崎 つた子
Tsutako Miyazaki
寶 來 敬 章
Takaaki Horai

(要約)

子育て支援者育成の取り組みの基礎資料を得ることを目的として、子育て広場を利用する保護者と支援者に食事について不安な時期や留意点、困り事を調査した。その結果、保護者の出産直後や離乳期の不安や食の困りごとにに対して支援者も同様に認識していた。支援者は「一緒に楽しく食べる」など食の情緒的役割や生活習慣に起因する「食事のリズム」を留意すべきが高く、一方、「食のマナー」は保護者より低くとらえており、その点で保護者との認識に差がみられた。

(キーワード)

子育て支援、食事、生活習慣、保護者、支援者

I はじめに

少子化の進行や子育て世帯の核家族化により、家族や地域の「子育て力」が低下し、地域での「子育ち・子育て」支援が必要な時代を迎えている。今や「子育て」は家庭内の私事ではなく、社会全体で取り組むべき「次世代育成」という社会的課題となっている。

津市においては、親と子どもが共に成長する多様な子育て環境の実現を目指して「次世代育成支援行動計画」を策定、前期の取り組みを踏まえつつ、子どもが自ら育つ「子育ち」を支援するために後期行動計画を策定した。このような背景の中で、津市は、それぞれの家庭に子育てをする力を高めるために、親としての体験、子育てについての学びの機会の提供等を行い、子育ての自信をもち、親自身の自己肯定感を高めていけるように支援を行っている。親子広場や支援センターでは、利用者の視点にたった子育ち、子育てを支援するサービスを充実させ、子育て家庭の孤立や様々な不安や悩みを取り除き、親と子どもが一緒になって成長し、子どもたちが健やかに育つことの喜びがさらに実感できるように子育て支援者の育成も行っている¹。

本学育児文化研究センターは、平成23年6月におやこひろば「たかたん」を開所し、地域の子育ち支援に寄与することをめざすとともに、津市の子育て支援ネットワーク委員会等の参画団体として行政や他の子育て支援団体との連携を深めてきた。このような経緯の中、津市から「広場のネットワークに

による『子育ち支援』の視点を家庭・地域に育てる事業の一環を委託され、取り組みを始めた。平成24年度は、0～2歳児の「子育ち支援」の実態調査研究や子育て支援者および保護者研修会、子育て広場関係者の交流会事業を企画し、運営、開催した。

本研究は、それらの委託事業の一つである0歳～2歳児の子育ちを中心に、支援者育成の取り組みの基礎資料とできる基本的生活習慣に関する資料の蓄積と現状把握を目的として行った。本報告では、子育て支援センターや広場を利用する保護者と子育て支援者を対象として行なった質問紙調査の中の「子どもの食事」に関する結果より、保護者と支援者の子育てにおける食についての認識の現状把握とともに、両者の認識のあり方を比較検討した。

II 研究方法

1. 調査対象・調査期間

津市内の子育て支援センター及び広場（以下、子育て広場）44施設に、参加した子どもの保護者とその支援者を対象として、平成24年11月から平成25年2月の期間に調査を実施した。

2. 調査方法

無記名自記式質問紙調査とした。調査用紙に調査主旨、倫理的配慮等を明記し、津市の子ども総合支援室に調査内容等の承諾を得て、津市内の子育て広場の責任者に依頼文を添えて質問紙を配布、回収した。

3. 調査内容

基本属性、保護者及び子どもの生活習慣（保護者調査のみ）、5つの基本的生活習慣を取り上げそれぞれの不安な時期、留意事項、困り事、さらに、基本的生活習慣に関する子育てに必要な機関や情報の入手先、子育て支援施策に関する認知とした。本報告の分析対象である子どもの食事に関する項目は平成17年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）²を参考に、保護者は「授乳や食事について不安があった時期」、「食事で特に気をついていること」、「離乳食で困ったこと」、「食事で困っていること」で構成した。支援者には「保護者が授乳や食事で不安に感じている時期」、「子どもの食事で特に気をつけなければならないこと」、「離乳食で困っていること」、「子どもの食事で困っていること」で構成した。回答形式は複数選択回答で行った。

4. 分析方法

データの集計・分析には統計ソフトSPSSver21.0を用いた。分析はカイ二乗検定を行い、有意差のあった項目はクロス集計の残差分析で偏りの確認を行った。なお、有意水準0.05未満を有意差ありとした。

5. 倫理的配慮

津市の委託事業の一貫として、津市の子育ち支援に寄与する調査アンケートである主旨や調査結果は

個人を特定するものでないこと、回答内容で対象者が不利益になることはない等を紙面で示し、各子育て広場の支援者から調査に同意の得られた対象者に回答を依頼して実施した。なお、本研究内容は津市の承諾および高田短期大学の倫理審査にて承認を得ている。

III 結 果

保護者は回答を得た 632 名より記入不備と子どもが 4 歳以上を除いた 477 名を分析対象とした。支援者は 149 名より回答を得た。

1. 基本属性（表 1・表 2）

表 1 保護者の基本属性

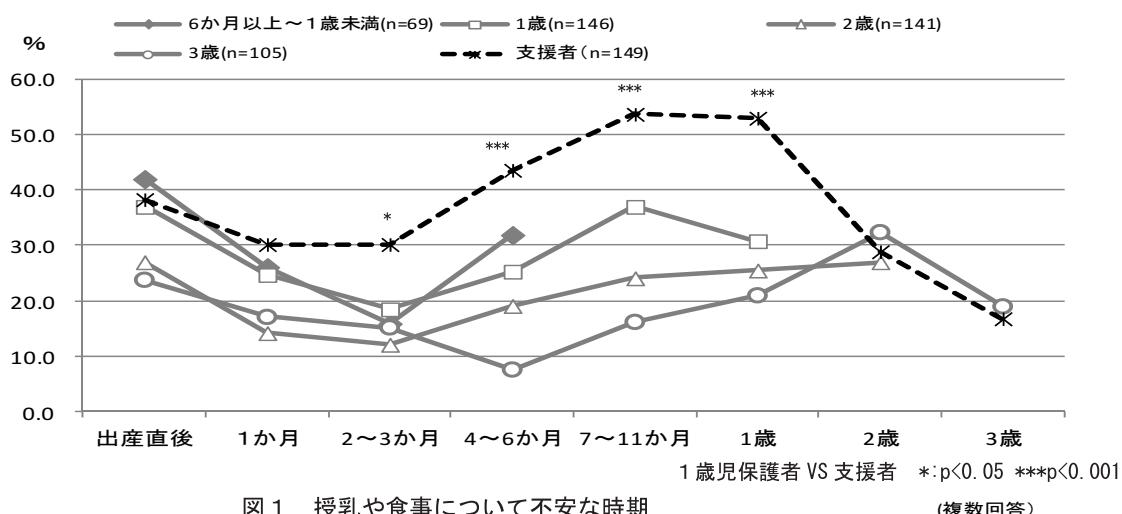
			n=477, 人数 (%)		
性別	女	473 (99.2)	子どもの年齢	0 歳	85 (17.8)
	男	3 (0.6)		1 歳	146 (30.6)
	未記入	1 (0.2)		2 歳	141 (29.6)
年齢	20 歳未満	5 (1.1)	就労形態	3 歳	105 (22.0)
	20 歳代	85 (17.8)		就労*	94 (19.7)
	30 歳代	332 (69.6)		非就労	372 (78.0)
	40 歳代	49 (10.3)		未記入	11 (2.3)
	50 歳以上	3 (0.6)	*就労：正規、非正規、産休・育休 中を含む		
	未記入	3 (0.6)			

表 2 支援者の基本属性

n=149, 人数 (%)		
性別	女	146 (98.0)
	男	3 (2.0)
年齢	20 歳代	7 (4.7)
	30 歳代	40 (26.9)
	40 歳代	45 (30.2)
	50 歳代	33 (22.1)
	60 歳以上	23 (15.4)
	未記入	1 (0.7)

保護者の性別は、99.2%が女性であり、年齢は 30 歳代が 69.6%で、30 歳代と 40 歳代で 80% を占めており、職業は 78.0% が非就労と回答し、専業主婦を含む無職であった。子どもの年齢では 1 歳と 2 歳ともに 30% 前後あった。なお、表 1 には記載していないが 0 歳 85 名 (17.8%) のうち、6 か月未満が 16 名 (3.3%)、6 か月以上 1 歳未満が 69 名 (14.5%) であった。

支援者は女性が 98% とほとんどであり、年齢は 40 歳代が 30.2%、30 歳代が 26.9% で、30～50 歳代で 80% を占めていた。



2. 授乳や食事について不安な時期（図1）

保護者が授乳や食事が不安な時期について年齢別にみると、すべての年齢で出産直後が高くなっています。6か月から1歳の保護者では40%前後あり、授乳に対する不安の大きさが伺える。その後、2~3か月までは不安の割合が低くなっていくが、4~6か月以降の離乳食開始時期から一転、不安な割合が上昇し、1~2歳頃まで高くなる傾向であった。

支援者が、広場の保護者が授乳や食事に不安を感じている時期の回答は、出産直後は4割、その後2~3か月以降1歳までは上昇し、7~11か月から1歳前後では50%以上で最も高く、その後は低くなり3歳前後では2割を下回った。月齢・年齢の経過による不安な傾向は保護者・支援者で同じであったが、その割合は1か月以降2歳まで支援者が保護者より大きかった。1歳の保護者と支援者の検定を行った結果、2~3か月 ($p<0.05$) から1歳 ($p<0.001$) まで有意差が認められた。

3. 子どもの食事で特に気をつけている（気をつけねばならない）こと（図2）

保護者が子どもの食事で特に気をつけていること（乳汁期・離乳初期については今後気をつけたいこと）については、「栄養のバランス」が0歳81.2%、1歳81.5%、2歳78.0%、3歳81.0%などの年齢において最も高かった。他は年齢によりバラツキがみられ、「食事のマナー」は0歳で30.6%が3歳で58.1%と年齢が上がるにつれ高くなり ($p<0.001$)、「一緒に楽しく食べる」は年齢により有意差 ($p<0.01$) が認められた。

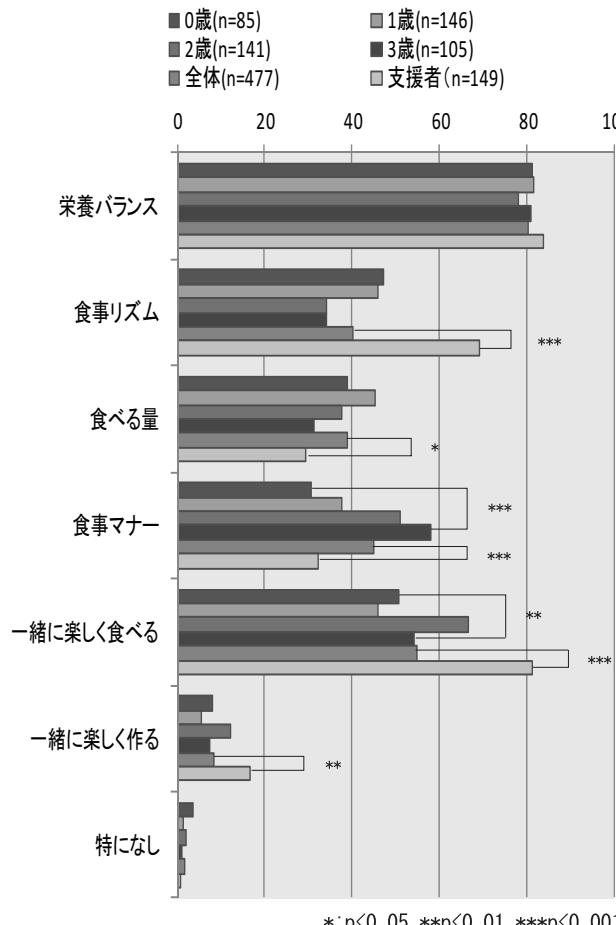


図2 子どもの食事で特に気をつけていること

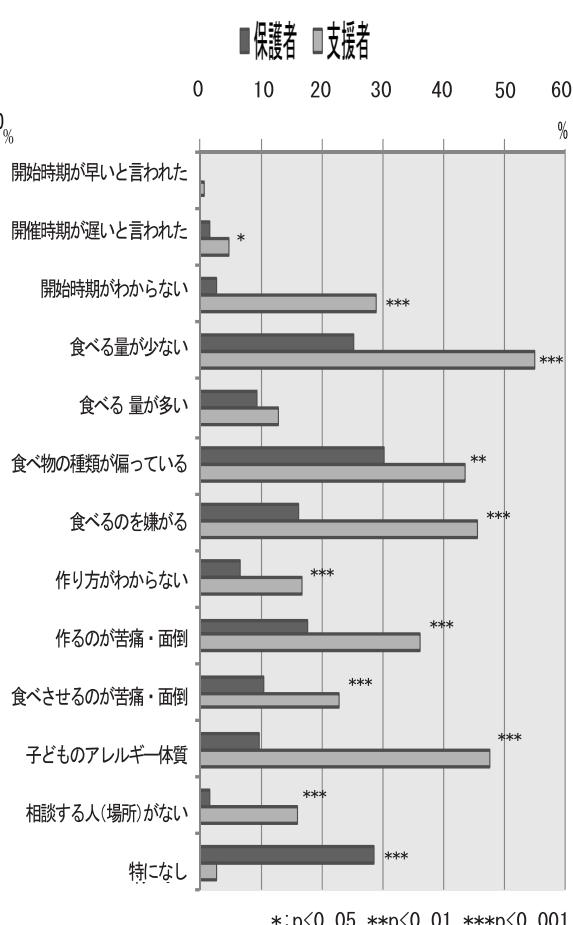


図3 離乳食で困ったこと (n=477 複数回答)

められた。「食事のリズム」は年齢が上がると低くなる傾向であった。

保護者全体と支援者では「栄養のバランス」は両者とも8割と最も高く、保護者では次いで「一緒に楽しく食べる」(54.7%)「食事のマナー」(44.9%)と半数であった。支援者は「一緒に楽しく食べる」も81.2%、次いで「食事のリズム」が69.1%あり、保護者より有意($p<0.001$)に高かった。一方、「食事のマナー」32.2%で保護者の方が高かった($p<0.001$)。

4. 子どもの離乳食で困ったこと（図3）

保護者は「食べ物の種類が偏っている」30.7%が最も高く、次いで「食べる量がわからない」25.3%であった。離乳食作りの困難さとして「作るのが苦痛・面倒」が18.0%回答された。また「特になし」22.9%と困ったことがないとする保護者が1/4あった。一方、支援者の回答は、「特になし」2.7%とほとんどなく、保護者は離乳食で困っていると支援者は認識している。困っている項目では「食べる量が少ない」が55.0%と最も高く、次いで「子どものアレルギー体質」47.7%、「食べるのを嫌がる」45.6%、「食べ物の種類が偏っている」43.6%と4割以上の結果であり、「作るのが苦痛・面倒」36.2%、「食べさせるのが苦痛・面倒」22.8%と保護者自身の要因もあがつた。全ての項目で保護者より高い値であり、「開始時期が早いと言われた」「食べるのが多い」以外は保護者と支援者間に有意差が認められた。

5. 子ども（1歳以上）の食事で困っていること（図4）

保護者の回答の年齢別では「遊び食べ」はどの年齢群も35%以上の高い割合であるが、他の項目は発達との関連で年齢により有意な差がみられた。「偏食する」($p<0.01$)、「食べるのに時間がかかる」($p<0.001$)は

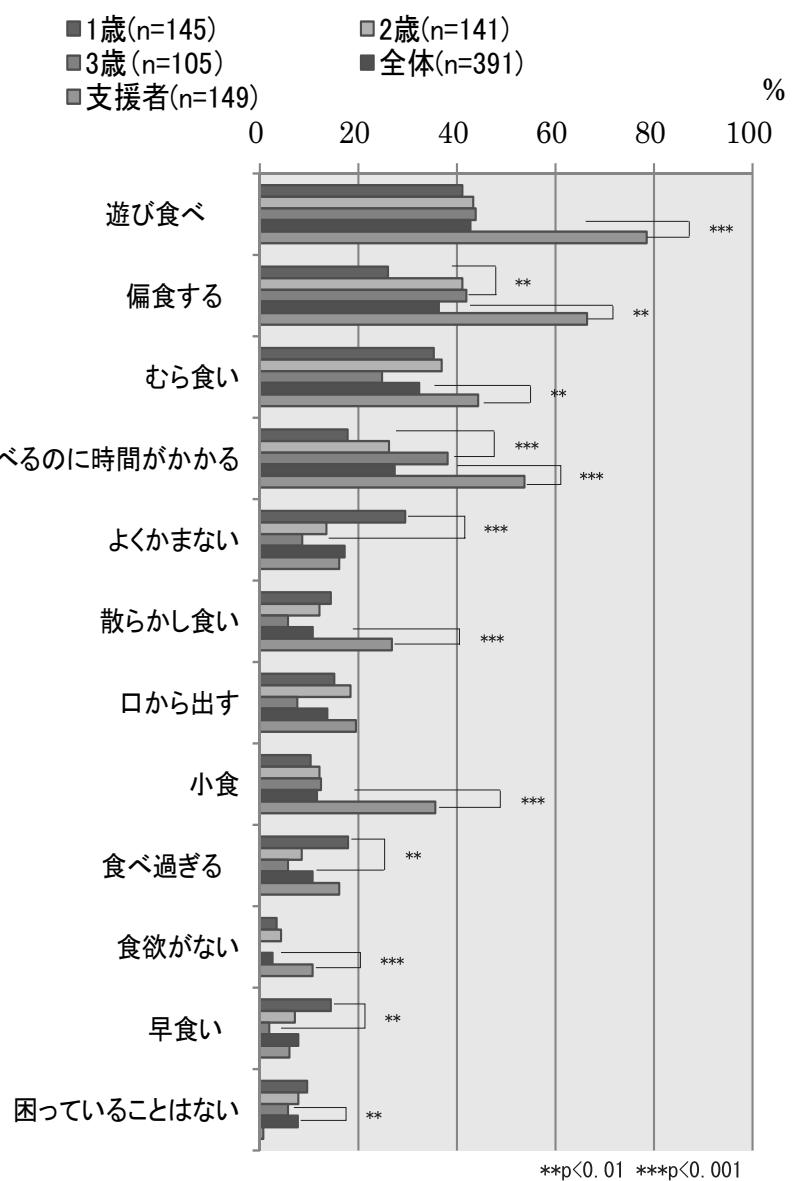


図4 食事で困っていること（1歳以上 複数回答）

1歳の保護者より他の年齢群が高かった。一方、「よくかまない」(p<0.001)、「早食い」(p<0.001)、「食べ過ぎる」(p<0.01)は1歳が他の年齢より高い回答であった。

保護者の全体と支援者の結果では、両者とも回答が多い項目「遊び食べ」保護者42.7%、支援者78.35% (p<0.001)、「偏食する」36.3%、66.4% (p<0.001)、「食べるのに時間がかかる」27.4%、53.7% (p<0.001)、「むら食い」32.3%、44.3% (p<0.01)であり、その割合は有意に支援者が高かった。その他「散らかし食い」、「小食」、「食欲がない」も支援者の方が高く (p<0.001)、少數ではあるが「困ったことはない」は保護者が有意に高かった (p<0.01)。

III. 考察

本研究は、子育て広場を利用している保護者の子育てにおける食に関する不安や困りごとについての認識を調査し、さらに広場支援者がどのように把握しているかも調査し比較検討した。その結果、授乳や食事について不安な時期は、保護者も支援者も平成17年度乳幼児栄養調査²の結果と同様に、出産直後をピークとして減少し、4~6ヶ月で再び増加し、1歳前後で高くなる傾向であった。出産直後が不安とするものが多いことについては、「母乳が不足気味」「母乳が出ない」と報告²されている。また、その割合は、保護者では子どもの年齢別で異なり、1歳までは2・3歳に比べて総じて高い値であった。これは直近と振返ってみての回答である影響が考えられる。また、支援者の割合は高くなつており、支援者は保護者が食の不安、特に離乳食に不安を感じていると強く認識していた。

子どもの食事で特に気をつけていることは、保護者、支援者とともに、また子の年齢に関係なく「栄養のバランス」が最も高く、栄養教育として普及されている食生活指針や食事バランスガイド、健康日本21などや授乳・離乳支援ガイド等によりその重要性は周知されているといえる。しかし、その内容を理解されているかは定かではない。

保護者より支援者が高くなった項目に「一緒に楽しく食べる」と「食事のリズム」があった。子どもの食に関する問題の増加から、平成23年度策定された第2次食育推進基本計画の重点課題として「家庭における共食を通じた食育の推進」が掲げられた³。小中学生ではあるが、共食により食事中に会話のあるものは健康状態や食生活がよく、食事場面での楽しい雰囲気は親密な親子関係を形成し、心的健康によい影響を与えると報告⁴⁻⁶されている。このような子どもの心身の健康のための共食や、食べることに伴う心の発達の重要性を支援者は強く認識されている結果と考えられ、その点で保護者とのずれがみられた。また、「食事のリズム」では保護者は平成17年度乳幼児栄養調査²と同じように、0、1、2歳と年齢が上がるにつれ低くなる傾向にある。幼児にとって食は生活の中心であり、食事のリズムは生活習慣の獲得に大きく関連している。平成21年国民健康・栄養調査⁷などより20~30歳代の朝食欠食率が男女とも高くなつておらず、子育て世代の規則正しい食事への意識が低下していることが推察される。保護者の食習慣は子どもの食習慣に強く影響する⁸⁻¹⁰ので、この点の保護者の意識を高める必要がある。一方、「食事のマナー」を保護者は気をつけている割合が高くなつており、日々の食卓場面での留意事項にしつけ的な意識がより高くなっていると考えられる。

離乳食で困ったことの結果から、保護者より支援者が困っていると感じている割合が高かった。授乳・

離乳の支援ガイド¹¹でも母乳または育児用ミルクの乳汁栄養から幼児食に移行する離乳の過程で摂食機能は発達し、自立へと向かっていくと記載され、離乳食や幼児食により子どもは多くの発達機能を獲得する。保護者・支援者の高い項目が「食べものの種類が偏っている」であり、先述の気をつけていることの結果と同様に、栄養バランスに対する意識が高いためといえる。また、「食べる量が少ない」「食べるのを嫌がる」の子どもの食べ方に対する困難さもみられた。「作るのが苦痛・面倒」は特に支援者が高くあげており、保護者の献立不案内や調理困難さも離乳期の食事不安につながっていると支援者は考えている。

1歳以上の食事で困っていることは、幼児の食生活上で母親が困っている問題は「遊び食べ」、「偏食する」、「むら食い」、「食べるのに時間がかかる」、「よくかまない」の順であった。これらは「遊び食べは」は9ヶ月頃から2歳にかけて、手づかみ食べやスプーンで自食しようとする子どもがまだ上手に食べられず、興味関心も広がるため、食卓上や周囲に気が散り、保護者には遊んでいると判断する場合もありえる。また、保護者が「食事のマナー」への関心が高いことからも、自食をさせず保護者が介助してしまう状況も考えられる。その場合、子どもが自分で食べる意欲を失うことになりかねないので注意が必要である。「よくかまない」は前段階の離乳食の進行と子どもの発達段階の不対応による影響が大きいことが報告¹²されている。

子育てにおいて、食に関する不安や心配は決して少なくない。著者ら¹³の調査においても基本的生活習慣の中で食に関することが最も不安とする結果を得た。子育て広場を利用している保護者は属性からも在宅の子育て家庭が多く、近年の核家族化などの家族形態変容や地域交流の少ない時代では子育ての不安や困りごとを相談・支援する場として子育て広場は重要である。広場支援者が利用者の生活実態や子育ての不安や困りごとに関して理解し、適切な対応ができる子育ての知識や技術、経験力をつけ、相談・支援を積極的に行う必要性がこの結果からも明らかとなった。

本報告は食に関するものであるが、会退ら¹⁴や山本ら¹⁵の報告にあるように食と睡眠等の基本的生活習慣は関連があることが示されているので、さらに、本研究で行った他の基本的生活習慣との関係を探り、深めていきたい。また、幼児期の食行動や好ましい生活習慣は親の食態度や養育態度が強く関連していると報告¹⁶されている。子育て支援の場においても、幼児だけでなく、保護者や家族の食生活や食教育に対する意識や行動を促す働きかけも取り組む必要があると考える。

IV まとめ

子育て広場において乳幼児を家庭で子育てる保護者と子育て支援者に子どもの食に対する不安や困りごとを調査した。その結果、保護者が懐く離乳期の不安や食に対する困りごとに関して、支援者も同様に認識していた。その中で、支援者は子どもの食の状況から「一緒に楽しく食べる」など食の情緒的役割や生活習慣に起因する「食事のリズム」を留意すべきとする点が高く、保護者との認識に差がみられた。今後は他の生活習慣の調査結果との比較検討を行い、支援者研修などの子育て支援の場での活用につなげていきたい。

謝 辞

最後に、本研究は三重県津市委託事業「子育て広場ネットワークによる『子育ち支援』の視点を家庭・地域に育てる事業」の一部であり、研究に際してご理解とご協力頂きました津市こども総合支援室、子育て支援センターや広場の関係者、利用者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

本研究は第 61 回日本小児保健協会学術大会（2013 年 9 月）において発表した。

【参考文献】

- 1 津市健康福祉部こども総合支援室：津市次世代育成支援行動計画 後期計画（平成 22 年度—平成 26 年度）（2010）
- 2 厚生労働省：平成 17 年度乳幼児栄養調査結果の概要、
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html>
- 3 内閣府：第 2 次食育推進基本計画、<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/index.html>
- 4 佐々晴美他：大人と一緒に食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響、日本家庭科教育学会誌、46、226-233（2003）
- 5 足立己幸他：共食観からみた子どもたちの食生活、からだの科学、212、39-42、（2000）
- 6 岸田紀子他：学童の食事中における会話の有無と健康及び食生活との関連、栄養学雑誌、51、23-30、（1993）
- 7 国立健康・栄養研究所：国民健康・栄養の現状—平成 21 年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より一、第一出版、（2012）
- 8 綾部園子他：朝食から見た幼児の食生活と保護者の食事意識、栄養学雑誌、63、273-283（2005）
- 9 八倉巻和子他：幼児の食行動と養育条件に関する研究 -2- 幼児の食行動に及ぼす養育条件、小児保健研究、51、728-739（1992）
- 10 富岡文枝：幼児の食教育と両親の食意識及び食行動との関わり、栄養学雑誌、57、25-36（1999）
- 11 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド（離乳編）<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17c.pdf>
- 12 池谷真梨子他：全国保育所における園児の摂食に関する実態調査、栄養学雑誌、71、155-162（2013）
- 13 宮崎つた子他：子育て支援に関する地域貢献活動の取り組みー講演会参加者アンケートの結果よりー、高田短期大学育児文化研究、9（2014）
- 14 会退友美他：幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連、栄養学雑誌、69、304-311（2011）
- 15 山本聰子他：幼児の就寝時刻の規則性に影響する要因ー生活習慣、養育態度、養育行動、知識の関連ー、小児保健研究、72、706-712、（2013）
- 16 大岡貴史他：乳幼児の保護者が感じる食行動の問題点と食事の楽しさとの関連、小児保健研究、72、485-492（2013）