

乳幼児の基本的生活習慣の獲得に関する研究

Research on the Fundamental Habits of Daily Living in Early Childhood

鷺 見 裕 子

Hiroko Sumi

宮 崎 つた子

Tsutako Miyazaki

(要約)

子どもの生活習慣獲得は時代とともに変化が生じていることが明らかになっている。本研究では現代の子どもの基本的生活習慣獲得の実態を把握し、過去のデータと比較した。その結果、5つの習慣では排泄は遅れている傾向が顕著であり、早まっている傾向のあるものは着脱衣であった。他の習慣も遅くなったり、早くなったり、変わらない項目がそれぞれみられた。これらの変化は社会的状況の変化に加え、家庭生活でのおむつや衣類などの生活環境の変化や保護者の子育てに対する意識が影響していると考えられた。

(キーワード)

基本的生活習慣 獲得時期 変化 実態調査

I. はじめに

乳幼児期は社会に適応して生活するうえで不可欠かつ最も基本的な事柄の食事・睡眠・排泄・着脱衣・清潔の5つの基本的生活習慣を獲得することが重要な発達課題とされる。この時期は基本的生活習慣の動作が身体機能として可能となるだけでなく、人々の行動の意味をある程度理解し、周囲の行動を模倣する意欲をもつといった精神発達が伴って、自分の置かれた社会が持つ発達様式を身につけようという発達的基礎ができる時期である¹。

子どもが基本的生活習慣を獲得するためには、大人が子どものモデルとなる必要があり²、家庭においては保護者が習慣形成のモデルとなるため家庭環境や保護者の意識、姿勢が子どもの生活習慣獲得に対して重要である。我が国の家庭環境は核家族化、少子化の進行、共働き家庭の増加などの社会状況の変化により、本来行われるべき家庭教育が行われなくなってきたという「家庭の教育力の低下」³が問題視されている。さらに、生活習慣獲得の困難や生活習慣の乱れが子どもの日常生活に対し様々な影響を及ぼしていることが分かっている。このため基本的生活習慣の獲得には、家庭とともに集団保育の場の役割も大きく、現行の「幼稚園教育要領⁴」や「保育所保育指針⁵」にもその重要性が示されている。具体的には幼稚園教育要領⁴では主に保育内容「健康」の領域で扱われ、ねらいの(3)として「健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける」とし、その内容では「(6)健康な生活のリズムを身に付ける」「(7)身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする」「(8)幼稚園における生活の仕方を知り、自分たちの生活の場を整えながら見通しをもって行動する」とされている。保育所保育指針⁵でも、ほぼ同様の内容が記載されており、さらに3歳未満児の保育に関する配慮事項には、「一人一人の状態の応じ、落ち着いた雰囲気の中で行うようにし、子どもが自分でしよ

うとする気持ちを尊重すること」と記述されている。

子どもの発達と密接に関連しているとはいえ、時代とともに子どもの生活習慣獲得に変化が生じていることは先行研究⁶からも明らかになっており、保護者の養育意識や社会事情の変化、育児用品、家電製品の機能向上、大人の生活時間帯の変化が基本的生活習慣の発達基準に影響を与えていていると考えられている。

著者らは子どもの生活リズムの乱れや保護者の育児不安、育児困難に対する子育て支援の場での取り組みにむけての基礎資料を得る目的で調査研究⁷⁻¹⁰を実施した。それにより基本的生活習慣を獲得する発達段階に応じた年齢ごとで保護者の不安意識は習慣ごとに異なることと、保護者と支援者間にある意識には差があることを確認した。本研究では、保護者への獲得状況調査より現在の乳幼児の基本的生活習慣獲得の実態を把握するとともに、過去のデータとの比較により基本的生活習慣の発達基準への生活環境や養育意識の変化があたえる影響を検討した。

II. 方 法

1. 研究対象：A 市内の 61 か所の幼稚園・保育園の 1-5 歳児クラスに通う子どもをもつ保護者 2,463 人
2. 調査期間：2016 年 9 月
3. 調査内容：基本的生活習慣の「食事」「排泄」「着脱衣」「清潔」「睡眠」の 5 つについて先行研究⁶と同様の項目で、一部の用語を現代にあった表現に変えた無記名自記式のアンケートを作成した。
4. 調査方法：A 市の教育委員会および所属部署に調査趣旨を説明し、調査の了承を得た。その後、各園長に文書で説明と依頼を行い、同意が得られた園の各クラス担任を通じて保護者に依頼文とアンケート用紙を配布した。
5. 分析方法：調査項目ごとに無記入・記入不備を除いたものを分析対象として単純集計および対象児の年齢区分による集計を行った。対象児の年齢区分は、離乳の 3 項目以外は回答された年齢を 6 か月ごとに分類した。

習慣獲得の標準年齢（発達基準）は先行研究と同様に同一年齢区分児の 70-75% が「はい」と回答している場合に自立したとみなし、その年齢を標準年齢とした。

6. 倫理的配慮：アンケートの依頼文に回答は任意であり回収をもって研究への参加の同意とみなすことを明記した。また、調査は無記名で行い、得られたデータは統計学的に処理を行い、個人を特定されることはないことを記した。さらに、施設側にも個人が特定されないよう糊付きの提出用封筒とともに配布し、封をして園に提出されたものを回収した。なお、本研究は高田短期大学研究倫理審査委員会（高短第 956-3 号）の承認を得たうえで実施した。

III. 結 果

調査対象者 2,463 名のうち 1,627 名より回答が得られた（回答率 66.1%）。5 名に満たなかった「6 歳 6 か月から 7 歳」の 1 名、記入漏れにより年齢不明の 8 名は無効回答とし、1,618 名を分析対象とした。

回答者の年齢は30歳代が64.3%、20～40歳代で99.4%を占め、母親が95.1%であった。

1. 対象児の属性

子どもの内訳は「1歳から1歳6か月」15名(0.9%)と少なかったが、「1歳6か月から2歳」99名(6.1%)、「2歳から2歳6か月」116名(7.1%)、それ以降の年齢も100名を超えた。また、男50.3%、女49.6%と男女に差はなかった(表1)。

2. 各習慣における獲得の標準年齢

標準年齢(発達基準)は先行研究⁴⁾と同様に、同一年齢区分児の70～75%が「はい」と回答している場合に自立したとみなし、その年齢を標準年齢とした。なお、本研究の調査対象が1歳から6歳6か月であるため、1歳で80%以上の子どもが「はい」と答えていた項目に関しては標準年齢を「1歳以前」とした。また1歳で70%台の項目は「1歳」とし、同様に6歳6か月で70%未満である項目は「6歳6か月以降」とした。

1) 食事

離乳に関して、離乳(卒乳)の平均年齢は15.7か月であり、離乳食開始の平均年齢は、6.4か月であった。また、離乳食の完了として大人と同じ普通のご飯を食べ始める平均年齢は13.8か月であった(表2)。

表1 対象児の属性

性別	度数	%
男	818	50.3
女	807	49.6
不詳	2	0.1
合計	1627	100.0
年齢(結果表表記)	度数	%
1歳0か月～1歳5か月 (1.0～1.6)	15	0.9
1歳6か月～1歳11か月 (1.6～2.0)	99	6.1
2歳0か月～2歳5か月 (2.0～2.6)	116	7.1
2歳6か月～2歳11か月 (2.6～3.0)	123	7.6
3歳0か月～3歳5か月 (3.0～3.6)	118	7.3
3歳6か月～3歳11か月 (3.6～4.0)	144	8.9
4歳0か月～4歳5か月 (4.0～4.6)	142	8.7
4歳6か月～4歳11か月 (4.6～5.0)	224	13.8
5歳0か月～5歳5か月 (5.0～5.6)	192	11.8
5歳6か月～5歳11か月 (5.6～6.0)	250	15.4
6歳0か月～6歳5か月 (6.0～6.5)	195	12.0
6歳6か月～6歳11か月	1	0.1
不詳	8	0.5
合計	1627	100.0

表2 離乳に関する項目

年齢	離乳の時期		離乳食の開始時期		離乳食の完了時期	
	%	累計	%	累計	%	累計
0か月～2か月	1.0	1.0	0.2	0.2	0.1	0.1
3か月～5か月	3.1	4.1	31.2	31.4	0.0	0.1
6か月～8か月	6.4	10.5	61.6	93.1	2.4	2.5
9か月～11か月	11.3	21.8	3.2	96.2	13.0	15.5
12か月～14か月	37.0	58.8	2.3	98.5	54.1	69.6
15か月～17か月	9.3	68.2	0.2	98.7	9.2	78.9
18か月～20か月	12.9	81.1	0.7	99.4	16.3	95.1
21か月～23か月	2.2	83.2	0.1	99.5	0.6	95.7
24か月～26か月	8.1	91.3	0.2	99.7	3.3	99.0
27か月～29か月	1.4	92.7	0.3	100.0	0.2	99.2
30か月～32か月	2.7	95.4			0.3	99.6
33か月～35か月	0.8	96.2			0.4	100.0
36か月～38か月	2.2	98.4				
39か月～41か月	1.6	100.0				
全体平均		15.65か月		6.37か月		13.8か月

表3 食事行動の自立に関する項目 (%)

年齢	コップこぼさない	スプーンと茶碗	箸と茶碗	箸の使用に関して			一人で食べる	大体こぼさない
				持つて食べる	握り箸	正しい持ち方		
1.0-1.6	73.3	40.0	0.0	0.0	22.2	0.0	13.3	13.3
1.6-2.0	87.6	38.8	2.9	6.1	50.7	3.0	33.3	29.6
2.0-2.6	97.4	60.0	19.1	32.2	55.2	15.1	42.2	49.1
2.6-3.0	98.4	75.4	38.2	51.2	51.0	25.7	56.9	68.6
3.0-3.6	100.0	83.6	48.2	59.5	55.0	36.1	64.4	78.6
3.6-4.0	99.3	90.2	76.4	91.5	30.4	60.9	64.6	87.9
4.0-4.6	97.9	90.1	83.3	93.6	25.7	65.2	79.6	92.1
4.6-5.0	99.6	95.5	83.9	95.5	20.6	62.4	85.7	87.5
5.0-5.6	99.5	97.9	93.2	98.4	11.8	70.1	93.2	91.6
5.6-6.0	99.6	96.4	95.5	98.8	9.4	71.5	92.4	90.4
6.0-6.6	99.0	97.9	96.4	99.5	9.7	70.6	99.5	93.8

食事行動の自立に関して、1歳で自分でコップを持って飲むは100.0%、スプーンを自分で持って食べるは93.3%でありともに1歳以前であった。また、コップでこぼさないで飲むことができるのは1歳であった。スプーンと茶碗を両手に持って食べられるようになるのは2歳6か月、箸と茶碗を両手に一緒に持って食べられるようになるのは3歳6か月であった。箸の使用に関する項目として、2歳頃に半数が箸を使用して食事をしているが、握り箸の終了は3歳6か月、箸が正しく持てるようになるのは5歳であった。また、大体こぼさないで食べられようになるのは3歳、始めから終わりまで手伝いがいらぬ、最後まで一人でご飯が食べられるようになるのは4歳であった(表3)。

食事にかかる時間は、1歳6か月以上ではどの年齢も30~40分が最も割合が高かった。1歳~1歳6か月では10~20分が40.0%と支援が必要な年齢であるので40分以上は0.0%であった。

また全年齢の平均は29.3分であった(表4)。

表4 食事にかかる時間 (分)

年齢	10-20分	20-30分	30-40分	40-50分	50分以上
1.0-1.6	40.0	26.7	33.3	0.0	0.0
1.6-2.0	24.5	25.5	39.8	8.2	2.0
2.0-2.6	9.6	36.0	43.9	8.8	1.8
2.6-3.0	17.4	24.8	44.6	8.3	5.0
3.0-3.6	15.5	23.3	45.7	10.3	5.2
3.6-4.0	7.1	25.5	46.1	14.2	7.1
4.0-4.6	17.3	15.8	42.4	12.9	11.5
4.6-5.0	5.9	25.3	43.9	15.8	9.0
5.0-5.6	12.7	22.2	37.6	18.0	9.5
5.6-6.0	10.1	26.2	49.2	9.3	5.2
6.0-6.6	16.5	25.3	39.2	13.9	5.2

2) 睡眠

就寝時刻・起床時刻は、21時頃に就寝、7時頃に起床する子どもが6割を占めていた。22時頃に就寝する子どもは23.6%、23時頃に就寝する子どもは2.1%あった(図1、図2)。

昼寝に関して、1歳から4歳6か月までの子どもは9割以上が昼寝をしているがそれ以降は昼寝をする子どもは大きく減る。4歳6か月から5歳で昼寝時間も減少して、3歳6か月から4歳の子どもと6歳から6歳6か月の子どもとでは平均昼寝時間に約30分の差がみられた。

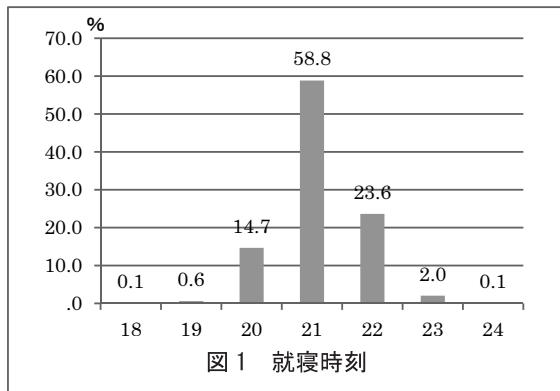


図1 就寝時刻

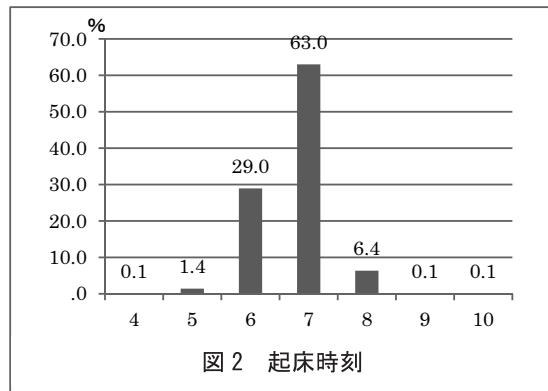


図2 起床時刻

添い寝は3歳までは8割の保護者が添い寝をしており、その後減少はしていくが、5歳でも51.6%が、6歳でも40.8%が添い寝している。また、現在、添い寝をしていないと答えた保護者のうち、添い寝の終了時期の回答は3歳が最も多く、次が4歳であった。就寝時、そばに付き添いがなく眠れる子どもは4歳でも46.8%で半数が付き添いを必要としている。無燈で就寝のできる割合はどの年齢も75%以上あり、無燈就寝の習慣は年齢に関係していなかった。

就寝前の排尿に関して、3歳6か月の時点で77.6%が就寝前に排尿を行っているが、促されずに排尿に行けるようになる「就寝前の排尿の自立」は6歳であった。

寝巻きを一人で着られる標準年齢は3歳、就寝前の挨拶ができるは2歳であった(表5)。

表5 就寝と就寝準備行動の自立(%)

年齢	添い寝 している	無燈で 寝れる	付添無で 寝れる	昼寝	寝巻き			就寝前挨拶
					一人でできる	就寝前の排尿	言わなくても 就寝前に排尿	
1.0-1.6	92.9	86.7	35.7	100.0	0.0	0.0	0.0	33.3
1.6-2.0	81.8	91.8	29.6	100.0	7.1	5.7	1.2	45.5
2.0-2.6	84.5	82.6	20.9	99.1	26.5	22.7	3.6	74.1
2.6-3.0	81.0	86.0	26.2	99.2	60.5	49.2	9.5	91.0
3.0-3.6	77.2	75.2	28.9	100.0	74.8	60.5	12.5	91.5
3.6-4.0	63.6	81.3	37.6	97.9	91.5	77.6	35.0	92.4
4.0-4.6	64.7	82.3	46.8	92.1	96.4	80.1	39.4	97.2
4.6-5.0	57.3	79.2	52.0	31.7	97.3	82.5	50.0	96.4
5.0-5.6	51.6	81.5	50.8	25.3	99.5	89.9	63.0	98.4
5.6-6.0	50.2	79.4	56.1	14.2	99.2	89.6	66.5	96.3
6.0-6.6	40.8	81.0	66.8	9.2	99.5	88.6	76.5	97.4

表6 排泄行動の自立(%)

年齢	おむつの 使用	排尿			排便				和式・洋式 両方使える
		予告	付き添い	一人	予告	付き添い	一人	パンツをとつてもう	
1.0-1.6	100.0	6.7	7.1	0.0	20.0	7.1	7.1	14.3	0.0
1.6-2.0	100.0	8.4	12.0	0.0	18.8	8.5	1.1	2.4	3.4
2.0-2.6	100.0	25.9	35.2	3.6	26.6	17.3	4.6	13.1	8.2
2.6-3.0	86.2	53.4	69.6	24.4	53.8	41.8	19.0	30.4	29.1
3.0-3.6	78.6	71.9	81.3	39.1	70.7	55.0	28.7	45.5	43.9
3.6-4.0	46.9	86.4	87.9	75.5	88.7	77.0	62.9	68.3	56.7
4.0-4.6	31.4	95.7	91.5	84.2	92.9	87.6	78.5	85.3	69.3
4.6-5.0	17.9	95.5	89.9	93.3	95.0	91.4	84.3	87.7	73.9
5.0-5.6	5.8	96.8	93.9	98.9	97.4	94.2	95.7	92.2	83.0
5.6-6.0	9.7	94.7	90.7	95.6	94.7	91.9	93.6	87.8	90.8
6.0-6.6	6.7	91.6	90.0	97.4	90.5	91.3	93.8	89.1	94.8
									75.8

3) 排 泄

おむつ使用の離脱の標準年齢は4歳6か月であった。

排泄行動の自立に関して、排尿・排便の予告ができるのはともに3歳であった。排尿の際に一人ですべてできるようになるのは3歳6か月であった。排便では、付き添いがあれば一人で用を足せるようになるのは3歳6か月、パンツをとつてもう一人で用を足せるようになるのは4歳、紙の使用も含めて一人ですべてできるようになるのは4歳6か月であった。排泄の自立では排尿と排便で1年の差がみられた。また、和式・洋式トイレどちらでも使用できるようになる「排便の完全自立」は、6歳であった(表6)。

4) 着脱衣

衣服の着脱に関して、手伝いなしに脱ぐことができるのは3歳であった。一人で両袖を通すのは3歳で、前ボタンをかける、手伝いなしに衣服が着られるようになるのは3歳6か月であった。

パンツをはく、帽子をかぶるは2歳6か月で、靴下をはくは3歳で一人で行えていた。靴をはくは2歳6か月でできていた。留め具等で一般的になっているマジックテープでは2歳でとめられるが、ひもを蝶々結びができるようになるのは6歳6か月以降であった(表7)。

表7 着脱衣行動の自立(%)

年齢	脱げる	着れる	両袖を通す	前ボタンをかける	靴を履く	蝶々結び	マジックテープ	靴下をはく	パンツをはく	帽子をかぶる
1.0-1.6	0.0	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0	7.1	0.0	0.0	13.3
1.6-2.0	7.1	6.1	12.1	0.0	19.4	1.0	52.0	9.3	7.3	39.8
2.0-2.6	21.9	18.6	28.9	5.2	67.8	0.0	79.3	27.4	33.0	62.3
2.6-3.0	45.9	46.3	59.8	24.0	91.7	0.0	94.3	65.3	80.8	80.7
3.0-3.6	71.6	68.4	76.3	41.2	95.8	0.9	96.6	82.2	89.8	89.7
3.6-4.0	85.2	86.0	92.3	71.8	97.9	1.4	98.6	95.8	96.5	98.6
4.0-4.6	93.5	95.0	96.5	86.3	100.0	0.7	99.3	94.4	98.6	97.2
4.6-5.0	92.9	96.4	96.9	91.5	100.0	4.5	100.0	98.7	100.0	99.1
5.0-5.6	97.9	100.0	97.4	97.4	100.0	6.8	100.0	99.5	100.0	100.0
5.6-6.0	98.0	99.2	99.2	97.2	99.6	15.4	98.8	98.8	99.6	99.6
6.0-6.6	99.0	99.5	98.5	98.4	100.0	27.7	100.0	99.0	99.5	100.0

5) 清潔

食前に手を洗う習慣は1歳6か月で78.8%あった。歯磨きに関して、朝の歯磨きが一人でできるようになるのは4歳6か月、一人でできる・できないに関わらず、就寝前に歯磨きをする習慣は1歳から確立していた。2歳6か月で石鹼を使って一人で手を洗うことができていた。一人で顔を洗えるようになるのは4歳で、一人で顔を拭けるようになるのは3歳であった。また、うがいは2歳6か月でできた。

髪をとかすことができるようになるのは4歳、鼻を一人でかめるようになるのも4歳であった。(表8)。

表8 清潔習慣と清潔行動の自立(%)

年齢	就寝前歯磨き	食前の手洗い	うがい	歯磨き		顔洗い		手洗い		髪をとかす	鼻をかむ
				朝一人で	顔洗い	顔拭き	手を洗う	石鹼を使う			
1.0-1.6	73.3	66.7	6.7	14.3	0.0	13.3	7.1	6.7	6.7	13.3	
1.6-2.0	94.9	78.8	19.2	18.2	2.0	18.2	41.4	29.3	10.1	11.1	
2.0-2.6	98.3	76.1	49.1	25.2	9.6	34.2	62.9	46.6	23.3	19.0	
2.6-3.0	95.9	71.9	70.5	37.0	25.6	60.7	86.1	81.1	35.3	37.7	
3.0-3.6	97.4	76.7	85.5	49.6	34.5	75.0	97.5	91.5	37.8	46.9	
3.6-4.0	97.9	75.0	92.4	66.9	62.7	86.7	98.6	96.5	59.3	68.3	
4.0-4.6	97.2	71.4	95.1	68.1	71.8	89.2	100.0	97.2	72.6	72.3	
4.6-5.0	98.2	77.5	98.2	81.1	80.7	93.3	99.1	98.7	80.9	78.6	
5.0-5.6	99.5	76.1	100.0	89.5	92.7	98.9	100.0	99.0	81.8	83.7	
5.6-6.0	97.6	73.4	98.8	90.4	96.0	98.0	100.0	99.6	86.1	89.9	
6.0-6.6	100.0	81.4	99.0	93.3	96.9	97.9	99.5	100.0	89.0	94.4	

3. 先行研究との比較

山下調査(1935年調査)、谷田貝調査(2003年調査)、本調査(2016年調査)より、習慣獲得の標準年齢や離乳に関する時期、食事時間などがどのように変化したのかを比較した(表9)。

以下に各習慣で1歳以上の変化がみられた項目をあげる。

1) 食事

1935年調査と2003年調査の比較では、「箸と茶碗を両手で使用」「箸を正しく使用する」が遅く、「食事前後の挨拶」が早くなっていた。また「食事の平均所要時間」は長くなる傾向であった。2016年調査では、箸の使用に関して、「箸と茶碗を両手で使用」は1935年調査で2歳6か月、2003年調査4歳、2016年調査で3歳6か月、「箸を正しく使用する」は1935年調査で3歳6か月、2003年調査は6歳・2016年調査は5歳と1935年調査よりは遅くなっているが、2003年調査よりは早い傾向にあった。一方、「食事前後の挨拶」は1935年調査で3歳、2003年調査1歳6か月・2016年調査1歳と早くなる傾向にある。また、「食事の平均所要時間」が1935年調査で19.9分から2003年調査で27.9分と8分長くなり、2016年調査では29.3分とさらに長くなった。

2003年調査と2016年調査の比較では、「こぼさないで飲む」が2003年調査2歳、2016年調査1歳以前と早くなっていた。また、「離乳食の開始時期」が6.0か月から6.4か月、「離乳の終了時期」12.7か月から13.8か月と遅くなっていた。

表9 3調査の標準年齢等の比較

	項目	本調査(2016年)	谷田貝調査(2003年)	山下調査(1935年)
食事	自分で食事をしようとする	1歳以前	1歳	
	自分でコップを持って飲む	1歳以前	1歳6か月	1歳6か月
	こぼさないで飲む	1歳	2歳	2歳6か月
	スプーンを自分で持って食べる	1歳以前	1歳6か月	1歳6か月
	スプーンと茶碗を両手で使用	2歳6か月	2歳6か月	2歳6か月
	箸の使用	3歳6か月	3歳6か月	3歳
	握り箸の終了	3歳6か月	4歳	
	箸と茶碗を両手で使用	3歳6か月	4歳	2歳6か月
	箸を正しく使用	5歳	6歳	3歳6か月
	一人で食事ができる	4歳	3歳6か月	3歳6か月
	こぼさないで食事をする	3歳	3歳	3歳
	食事前後の挨拶	1歳	1歳6か月	3歳
	食事の平均所要時間	29.3分	27.9分	19.9分
	離乳時期	1歳6か月	1歳	
睡眠	離乳食の開始時期	6.37か月	5.99か月	
	固い普通のごはんの開始時期	13.80か月	12.68か月	
	就寝前後の挨拶	2歳	2歳	4歳
	寝間着に着替える	3歳	3歳6か月	5歳6か月
	就寝前の排尿	3歳6か月	3歳6か月	1歳6か月
	就寝前の排尿の自立	6歳	6歳	5歳
	添い寝の終止	6歳6か月以降	6歳6か月	4歳
排泄	就寝時の付き添いの終止	6歳6か月以降	6歳6か月	5歳
	昼寝の終止	5歳	6歳	3歳6か月
	おむつの使用離脱	4歳6か月	3歳6か月	2歳6か月
	排尿排便の予告	4歳6か月	3歳6か月	2歳6か月
	付き添えば一人で排尿ができる	3歳	3歳	2歳6か月
	排尿の自立	3歳6か月	3歳6か月	3歳6か月
	パンツをとれば排便ができる	4歳	3歳6か月	3歳
	排便の自立	3歳6か月	4歳	4歳
着脱衣	夢中粗相の消失	4歳6か月	4歳6か月	4歳
	排便の完全自立	6歳	5歳	4歳6か月
	一人で脱ごうとする	2歳	1歳6か月	2歳
	一人で着ようとする	2歳	2歳	2歳6か月
	帽子をかぶる	2歳6か月	2歳6か月	3歳6か月
	靴をはく	2歳6か月	2歳6か月	2歳
	パンツをはく	2歳6か月	3歳	4歳
	両袖を通す	3歳	3歳6か月	4歳6か月
	前ボタンをかける	3歳6か月	3歳6か月	4歳
	靴下をはく	3歳	3歳6か月	4歳6か月
清潔	脱衣の自立	3歳	3歳6か月	5歳
	着衣の自立	3歳6か月	3歳6か月	6歳
	紐結びができる	6歳6か月以降	8歳	5歳
	うがい	2歳6か月	2歳6か月	4歳
	顔を拭く	3歳	3歳	4歳
	顔を洗う	4歳	4歳	4歳
	鼻をかむ	4歳	4歳	4歳
	朝の歯磨き	4歳6か月	5歳	5歳6か月
	手を洗う	2歳6か月	2歳6か月	2歳6か月
	石鹼の使用	2歳6か月	3歳6か月	3歳6か月

※1歳児で習慣を得た者が80%以上の場合は標準年齢を「1歳以前」とした

※1歳児で習慣を得た者が70%台の場合は「1歳」とした

※6歳6か月で習慣を得た者が70%に満たない場合は「6歳6か月以降」とした

2) 睡 眠

1935年と2003年調査の比較では、「就寝前後の挨拶」が2歳、「寝間着に着替える」が2歳早くなり、「就寝前の排尿」2歳、「就寝前の排尿の自立」1歳、「添い寝の終止」1歳6か月、「就寝時の付き添いの中止」1歳6か月、「昼寝の終止」2歳6か月遅くなつたことが判明している。これらと2016年調査を比較した結果、「就寝前の排尿」、「就寝前の排尿の自立」は1935年調査よりは遅くなつたが、2003年調査とは変化はなかつた。「就寝前後の挨拶」も1935年調査より早いが、2003年調査とは同年齢であった。

「昼寝の終止」に関して1935年調査では3歳6か月であったのが、2003年調査では6歳、2016年調査5歳と1935年調査よりは遅くなつたが、2003年調査と比較すると1歳早くなつた。「添い寝の終止」と「就寝時の付き添いの終止」では、1935年調査で4歳と5歳が、2003年調査で6歳6か月、2016年調査では6歳6か月以降と遅くなつてゐる傾向が続いてゐる。「寝間着に着替える」では、1935年調査で5歳6か月、2003年調査で3歳6か月、2016年調査では3歳と早くなる傾向が続いてゐる。

また22時以降に就寝する子どもの割合は2003年調査で31.2%、本調査では25.7%と若干減少した。

3) 排 泄

1935年と2003年調査の比較より、「おむつの使用離脱」、「排尿排便の予告」で遅くなつてゐるという結果であった。これらと2016年調査を比較した結果、「おむつの使用離脱」に関しては、1935年調査で2歳6か月、2003年調査で3歳6か月、2016年調査では4歳6か月と離脱時期が遅れがさらに続き、2003年調査と比較して1歳、1935年調査とは2歳の差が生じていた。しかし、おむつの終了時期を尋ねた質問項目から3歳6か月から4歳までにおむつがいらなくなると答えた子どもが8割を超えることから、昼間のおむつの使用離脱となるともう少し早いと考えられる。

また、2016年調査では「パンツをとれば排便ができる」が1935年調査より1歳、「排便の完全自立」は2003年調査より1歳獲得時期が遅くなつた。

1935年からの歴史を見ると、排泄に関する多くの項目で遅れている傾向がみられ、2003年調査と比較してもその傾向は続いていた。

4) 着脱衣

1935年と2003年調査の比較より、「帽子をかぶる」、「パンツをはく」、「両袖を通す」、「靴下をはく」の4項目が1歳、「脱衣の自立」1歳6か月、「着衣の自立」2歳6か月獲得が早くなつた結果であった。2016年調査では「パンツをはく」、「両袖を通す」、「靴下をはく」が1歳6か月、「脱衣の自立」2歳と2003年よりさらに獲得が早くなつてゐる。着脱衣に関連する項目では全体的に獲得が早まつてゐるという結果がみられた。

しかし、「紐を結ぶ」は1935年調査では5歳で獲得していたが、2003年調査では8歳、2016年調査では、6歳6か月以降であった。これについて、どの年齢でも1935年調査・2003年調査と比較して紐を結ぶことができると答えた子どもの割合は本研究が最も低くなつており、着脱衣の項目の中で唯一獲得時期が遅くなつてゐると考えられる。

5) 清 潔

1935年と2003年調査の比較より、「うがい」1歳6か月、「顔を拭く」1歳、「食前の手洗い」1歳6

か月、「髪をとかす」1歳と早くなっていた。「食前の手洗い」の習慣に関しては2016年調査の結果では、更に変化しており、1935年調査で5歳、2003年調査で3歳6か月、2016年調査では1歳6か月で、1935年調査より3歳6か月、2003年調査からも2歳も早くなった。

また、「石鹼の使用」が1935年調査・2003年調査ではどちらも3歳6か月であったが、2016年調査では2歳6か月と早くなっていた。「朝の歯磨き」は1935年調査5歳6か月、2003年調査5歳、2016年調査4歳6か月と早くなってきた。「顔を洗う」「鼻をかむ」については3調査を通して4歳と変化はみられなかった。

1935年の先行研究と比較し、標準年齢より基本的生活習慣の自立の時期に変化が表れた項目をみると、「排泄」が8項目中6項目で獲得が遅くなっていた。また、「着脱衣」は、11項目中8項目で早くなっていた。これらの2つは全体的にみて獲得が遅く、もしくは早くなった習慣と考えることができる。「食事」「睡眠」「清潔」の3項目についてはそれぞれ変化はみられたが項目により、獲得が早くなる、遅くなる、変化なしと分散していた。

IV. 考 察

保護者の基本的生活習慣の獲得に関する意識について、就学前の幼児をもつ保護者を対象にした生活アンケート(2015年)¹¹から、母親が「子育てで力を入れていること」の設問で「他者への思いやりをもつこと」、「親子でたくさんふれあうこと」、3番目に「基本的生活習慣を身につけること」があがり、これは10年間変化がない結果であった。その後は「社会のマナーやルールを身につける」、「自分でできることは自分でする」との結果で、社会性の習得や自立を子育てで重視されていることがわかる。一方で、子育てでの困り事としてあげられるのも同様の事柄が多くみられる。基本的生活習慣の獲得は子どもの発達と密接に関連するとともに、生活環境や養育者の意識の影響が大きい。

本報の結果から、獲得年齢の経年変化より特徴的な習慣として、獲得が早くなっている着脱衣と清潔、また遅くなった排泄と箸について考察する。

1. 獲得が早くなった習慣

2016年調査の結果から着脱衣に関する項目が全体的に早まっているものが多く、この傾向は2003年調査⁶でも明らかになっていた。ただ、子どもの着衣・脱衣への意欲には大きな変化がない結果であるが、多くの項目の自立年齢は早くなっている。これは子どもにとって着脱しやすい衣服が増えたことがあるといえる¹²。また、幼児期の子どもは何でも一人でやってみたがり、試行錯誤をしながら、自分でできたという喜びを味わい、次第に自立していく。子どもにとって着脱のしやすい衣類の普及は、保護者にとって脱がせやすい・着させやすいだけではなく、子どもの自立心を引き出しやすく、着脱衣に関する習慣全体の獲得が早まる傾向につながっていると考えられる。一方で、シンプルな服が増えたことはボタン・スナップ留め、紐結びといった手先を使う細かな作業の機会を減少させている。本報の結果からも着脱衣習慣の中で「紐結びができる」の獲得年齢は大きく遅れていた。

次に清潔の習慣の中では、「手を洗う」は3調査とも2歳6か月と獲得時期に変化ないが、「石鹼の使用」が2016年調査では2003年調査と比較して1年早くなった。近年は石鹼が従来の固形ではなくポン

式が普及し、さらに泡状になって出るため、手をこすり合わせて石鹼を泡立てる必要がないことが早まった一因といえる。また、食前の手洗いを習慣とする年齢も大きく早まっている結果から、保護者の清潔に関する意識の高さが伺える。

2. 獲得が遅れている習慣

2003年調査と比較して遅れている項目が特に多かった習慣は排泄であり、おむつの使用の離脱時期、排便排尿の予告、排便の自立に関する項目で遅れがみられた。この傾向は1935年調査と2003年調査との比較でも明らかになっており、2016年調査ではさらにおむつ離れが遅れて、おむつへの依存が高まっているといえる。おむつ外しは子どもが排泄後の不快感を感じることがきっかけとなるが、紙おむつの性能が向上したことにより不快感が感じにくく、さらに多くの尿量を吸収できることから、通告できるようになるのが遅れていると考えられる。排泄のしつけに関して、うまくいったとき・うまくいかなかつたときの保護者の気持ちを調査した研究では、うまくいかなかつたときは、44.9%が「自分の接し方や態度が悪かった」、27.8%が「腹がたった」と感じていると報告¹³されている。実際に2016年調査において基本的生活習慣で日頃思うことの自由記載の回答では、排泄に関する項目が多数あげられており、多くの保護者が気になり、苦労している習慣といえる。トイレットトレーニングは、神経系の発達に伴って進んでいく排泄の仕組みを理解する必要があり、さらに個人差が大きい¹⁴ので、その子どもの現状を把握し、焦らず、関わっていくことを伝える必要がある。

食事の習慣では箸に関する獲得の遅れが目立った。「箸と茶碗を両手で使用」については、箸と茶碗を両手で持って食事をするためには両手の協応動作ができる必要があるが、同じ食具であるスプーンでは「スプーンと茶碗を両手で使用」では3調査とも獲得年齢に変化がなかった。このことからも箸の持ち方・使い方の獲得は難しいことがわかる。「箸を正しく使用できる」は1935年調査の3歳6か月から2016年調査は5歳と大きく遅れる結果であった。その要因としては、まず食事の内容の変化が大きいことが考えられる。洋風の食事が日常的に食されており、箸以外のスプーンやフォークの使用機会が増えている。箸の持ち方・使い方には継続的訓練が必要とされており、箸の使用機会の減少が箸の獲得に影響をしているといえる。また、箸の使用には各指の力のバランスが整い、箸をコントロールするための手指などの機能が充実する必要がある。箸使用の機会減少とともに、近年の生活環境の様子から、以前に比べ子どもたちが日常生活の中で細かく手指を使う遊びや生活活動の減少による手指の微細運動の発達の遅れも要因と考えられる。箸の指導に関する研究¹⁵では幼児を取り巻く周囲の環境や箸の使用時の励ましによって、幼児の「箸の持ち方・使い方」や「上手に食べること」への関心を高め、「伝統型」の習得に繋がるとしている。また、手指の発達段階に合わせた指導を繰り返すことの有効性も示唆されている¹⁶。

以上で取り上げた習慣のみならず、子どもが基本的生活習慣を獲得するためには子どもの心身の発達をふまえ、適時性・順序性と反復が重要である。その場合、保護者や保育者は本研究で示されたような過去と現在で獲得時期に変化を生じていることを理解し、子ども一人一人にあった関わりをしていくことが大切である。

V. まとめ

本研究では、子どもを取り巻く社会背景が変化している中で現代の子どもの基本的生活習慣獲得の実態を把握するためにアンケート調査を行った。結果として、基本的生活習慣の獲得を過去と比較し、5つの習慣の中で排泄は遅れている傾向が顕著であり、早まっている傾向のあるものは着脱衣であった。その他の習慣も遅くなったり、早くなったり、変わらない項目がそれぞれみられた。これらの変化は社会的状況の変化に加え、家庭生活でのおむつや衣類などの生活環境の変化や保護者の子育てに対する意識が影響していると考えられた。

謝辞

本研究を行うにあたり、協力いただきました幼稚園・保育園・認定こども園の先生方および保護者の皆様に心より感謝申し上げます。また、高田短期大学育児文化研究センター、グループ研究③「子どもの基本的生活習慣と育児」において、研究員の皆様からご指導、ご助言をいただきました。御礼申し上げます。

引用文献

- 1 及川郁子：健康な子どもの看護，メヂカルフレンド社，166（2005）
- 2 松田純子：幼児期における基本的生活習慣の形成－今日的意味と保育の課題－，実践女子大学生活科学部紀要，51，67-76（2013）
- 3 濱名陽子：幼児教育の変化と幼児教育の社会学，教育社会学研究，88，87-102（2011）
- 4 文部科学省：幼稚園教育要領解説，フレーベル館（2008）
- 5 厚生労働省：保育所保育指針解説書，フレーベル館（2008）
- 6 谷田貝公昭：データで見る幼児の基本的生活習慣，一藝社（2009）
- 7 鶯見裕子,宮崎つた子,寶來敬章：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－，高田短期大学紀要，32，143-150（2014）
- 8 宮崎つた子,鶯見裕子,寶來敬章：子育て支援のための基本的生活習慣に関する研究－保護者と子育支援者に対する調査より－，高田短期大学育児文化研究，9，21-28（2014）
- 9 鶯見裕子,宮崎つた子：子育て支援のための基本的生活習慣に関する研究(2)－広場利用保護者と支援者の子育て意識の検討－，高田短期大学育児文化研究，10，21-31（2015）
- 10 鶯見裕子,宮崎つた子：子育て支援のための基本的生活習慣に関する研究(3)－子育て広場を利用する乳幼児の食と睡眠－，高田短期大学育児文化研究，11，37-43（2016）
- 11 ベネッセ教育総合研究所：第5回幼児の生活アンケート，41-43（2016）
- 12 高橋弥生,嶋崎博嗣：新・保育内容シリーズ1 健康，一藝社，16-17（2011）
- 13 堀井奈緒,前田美子,宮下朱里：幼児の排泄のしつけに関する研究－保育所(園)に通所(園)する児をもつ母親の意識とその関連要因－，日本看護学会誌，13，84-90（2004）
- 14 近藤洋子；子どもの日常生活の現状，小児科臨床，67，2017-2024（2014）

乳幼児の基本的生活習慣の獲得に関する研究

- 15 宇都宮通子,五島淑子：「箸の持ち方・使い方」指導のための基礎的研究, 山口大学教育学部教育実践総合センター研究紀要, 25, 337-351 (2008)
- 16 中野ひとみ,鈴木啓子：子どもの手指の発達が箸の使い方に及ぼす影響, 調理科学会平成29年度研究発表要旨集, 87 (2019)