

平成19年度 大阪市就学前児童 生活実態アンケート調査結果報告

【目次】

| | | |
|---|-------|-----|
| はじめに | | 338 |
| 1 調査の概要 | | 338 |
| 2 結果のポイント | | 343 |
| 3 結果の概要 | | 344 |
| 4 生活実態アンケート調査に基づく 「就学前児童健全育成プログラム」の課題と目標 | | 367 |
| 5 アンケート調査票（原票） | | 369 |

はじめに

都市化・少子化・核家族化等の進行のもと、こどもたちの育ちをめぐる様々な課題が指摘されている中で、生涯にわたる人間形成の基礎を培う大切な時期である乳幼児期の充実した育ちを支えていくことは、学齢期以降の生活や学びの基盤を作ることはもとより、次代の大阪を担うこども・青少年が、健やかに育ち自立していく力の土台を育むうえで極めて重要である。

そのため大阪市では、幼稚園や保育所、さらには在宅子育て家庭への支援の場で活用でき、就学前児童の健全育成に向けた共通の視点を持って日々の活動に活かしていける「就学前児童健全育成プログラム」を、平成19年度、20年度の2か年で策定することとした。

19年度については、市内の就学前児童の現状把握調査や、親子の愛着の形成や生活リズム等こどもの健全育成に関わる有識者講演会を開催し、プログラム策定に向けた知見を得るとともに、幼稚園や保育所等で取り組む実践プログラムの試行事業を実施し効果の検証を行った。

本報告書は、そのうち就学前児童生活実態アンケート調査の結果と、そこから得たプログラム策定にあたっての視点等を取りまとめたものである。

1 調査の概要

(1) 調査の目的

本調査は、大阪市内の就学前児童の養育者を対象にアンケート調査を行い、睡眠や食事等の生活習慣、遊びやメディア接触の状況、養育者の意識等を把握することで、就学前児童健全育成プログラムの策定を進めるうえでの基礎資料とすることを目的に実施した。

(2) 調査対象

本調査では、大阪市内の幼稚園もしくは保育所の3歳児クラス(以下「3歳児」という。)と5歳児クラス(以下「5歳児」という。)に在園(所)しているこどもの養育者、および、区保健福祉センターが実施する「1歳6か月児健康診査」を受診したこども(以下「1歳児」という。)の養育者を対象とした。

(3) 抽出方法

本調査では、1歳児・3歳児・5歳児ともに1000人分を回収することを見込んで配付数を決定した。3歳児及び5歳児については、市内の市立保育所、私立保育園、市立幼稚園、私立幼稚園の在籍児童数を集計し、本市の3歳児及び5歳児人口からそれぞれの在籍割合を算出し、想定回収率からそれぞれの配付必要数を割り当てた(回収方法の違いから、私立幼稚園は50%、その他は80%の回収率を見込んだ)。そのうえで、大阪市内を5ブロックに分け、各ブロックの割り当て数を満たす児童が在園(所)している施設を無作為に抽出した。

また、1歳児については郵送による回収であるため、回収率を30%と想定し、市内24区の1歳6か月児健康診査におけるひと月あたりの受診者数から、配付必要数を算出した。

(4) 調査方法

本調査では、3歳児・5歳児については、各園を通じて調査票を配付し、私立幼稚園以外は園で回収を行った(私立幼稚園は、養育者からの個別郵送にて回収を行った)。

1歳児については、平成19年10月15日から12月14日までの2か月間に実施された各区の健康診査会場で配付し、回収は養育者からの個別郵送にて行った。

(5) 調査期間

平成19年10月15日から平成20年1月31日まで

(6) 回収結果

調査票の回収結果は次のとおりである。

表1 調査票の回収結果

| | 配付数 | 回収数 | 有効回収数 | 回収率 |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 1歳児用 | 3,272 | 691 | 669 | 21.1% |
| 3歳児用 | 1,984 | 1,018 | 1,006 | 51.3% |
| 5歳児用 | 2,356 | 1,290 | 1,256 | 54.8% |
| 不明 | | 132 | | |
| 合計 | 7,612 | 3,131 | 2,931 | 41.1% |

(7) 調査項目

調査項目は次のとおりである。なお、アンケート調査票は巻末に添付している。

表2 調査票の調査項目

| 調査内容 | | 項目 |
|------------------|-----------------------|----------|
| 属 性 | こどもの年齢 | 問1 |
| | こどもの性別 | 問2 |
| | 回答者とこどもの続柄 | 問3 |
| | 回答者の年齢 | 問4 |
| | 回答者の就業形態 | 問5 |
| | 配偶者の就業形態 | 問6 |
| | 同居家族 | 問7 |
| | 居住区 | 問8 |
| 生 活 習 慣 | こどもの生活時間 | 問9(~) |
| | 回答者の生活時間 | 問10(~) |
| | こどもが定期的に通っているところ | 問11 |
| | 幼稚園や保育所未就園(未入所)児の利用機関 | 問12 |
| | 問12の利用頻度 | 問13 |

| | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | こどもの起床時刻はどのように決まっているか | 問14 |
| | こどもの就寝時刻はどのように決まっているか | 問15 |
| | こどもを寝かせるときに決まってすること | 問16 |
| | こどもの就寝時間に対する養育者の評価 | 問17 |
| | 夜10時以降に就寝するこどもがしていること | 問18 |
| | こどもの朝食摂取状況 | 問19 |
| | こどもが朝食を食べない主な理由 | 問20 |
| | こどもは誰と朝食を食べているか | 問21 |
| | 夕方5時から夜寝るまでのこどものおやつ | 問22 |
| | こどもは誰と夕食を食べているか | 問23 |
| | こどもの夕食時刻はどのように決まっているか | 問24 |
| | こどもの排便状況(1歳児は回答不要) | 問25 |
| | おむつについて(1歳児は回答不要) | 問26 |
| | トイレの自立について(1歳児は回答不要) | 問27 |
| | 回答者の朝食摂取状況 | 問28 |
| | 回答者が朝食を食べない主な理由 | 問29 |
| | 回答者の夕食時刻はどのように決まっているか | 問30 |
| こ ど も の 遊 び | 家の中でこどもがよくする遊び(内遊び) | 問31 |
| | 内遊びにおけるこどもの遊び相手 | 問32 |
| | 絵本の保有数 | 問33 |
| | こどもの絵本を読む頻度 | 問34 |
| | こどものテレビやビデオ視聴時間 | 問35 |
| | こどもがテレビゲーム等をしている時間 | 問36 |
| | こどもがひとりで遊んでいる時間 | 問37 |
| | 休日のこども過ごし方 | 問38 |
| | 休日に家の中でこどもと何をして遊んでいるか | 問39 |
| | 家の周りにこどもを遊ばせられるスペースはあるか | 問40 |
| | 戸外でこどもがよくする遊び(外遊び) | 問41 |
| | 外遊びにおけるこどもの遊び相手 | 問42 |
| | 養 育 者 の 意 識 | 小学校に入学するまでにこどもに身につけさせたいこと |
| 家庭での子育てにおいて、今最も知りたいこと | | 問44 |
| 普段の生活の中でのこどもとの会話について | | 問45(~) |
| こどもとの生活場面における回答者の意識 | | 問46(~) |
| 回答者以外の養育者の有無 | | 問47 |
| 問47の養育者がこどもと関わっている時間 | | 問48 |
| 伝承遊びについて | | 問49 |
| 季節行事や伝統行事について | | 問50 |
| | 困っていること、悩んでいること | 問51(自由記述) |

(8) 調査対象の基本的な属性

表3 こどもの年齢分布と性別

| | | 男 | 女 | 無回答 |
|-----|----|------|------|-----|
| 1歳児 | 度数 | 349 | 321 | 2 |
| | % | 51.9 | 47.8 | 0.3 |
| 3歳児 | 度数 | 510 | 488 | 0 |
| | % | 51.1 | 48.9 | 0 |
| 5歳児 | 度数 | 628 | 616 | 2 |
| | % | 50.4 | 49.4 | 0.2 |
| 全体 | 度数 | 1566 | 1492 | 4 |
| | % | 51.1 | 48.7 | 0.1 |

表4 家族構成(子どもから見た続柄)

| | | 父 | 母 | 祖父 | 祖母 | 兄 | 姉 | 弟 | 妹 | その他 | 無回答 |
|-----|----|------|------|-----|------|------|------|------|------|-----|-----|
| 1歳児 | 度数 | 648 | 653 | 28 | 57 | 181 | 142 | 15 | 12 | 15 | 1 |
| | % | 96.4 | 97.2 | 4.2 | 8.5 | 26.9 | 21.1 | 2.2 | 1.8 | 2.2 | 0.1 |
| 3歳児 | 度数 | 911 | 968 | 55 | 95 | 262 | 238 | 173 | 152 | 27 | 1 |
| | % | 91.3 | 97 | 5.5 | 9.5 | 26.3 | 23.8 | 17.3 | 15.2 | 2.7 | 0.1 |
| 5歳児 | 度数 | 1107 | 1212 | 87 | 143 | 354 | 333 | 290 | 245 | 24 | 0 |
| | % | 88.8 | 97.3 | 7 | 11.5 | 28.4 | 26.7 | 23.3 | 19.7 | 1.9 | 0 |
| 全体 | 度数 | 2779 | 2969 | 184 | 317 | 834 | 746 | 510 | 438 | 68 | 2 |
| | % | 90.8 | 97 | 6 | 10.4 | 27.2 | 24.4 | 16.7 | 14.3 | 2.2 | 0.1 |

表5 回答者とこどもの続柄

| 父 | 母 | 祖父 | 祖母 | その他 | 無回答 |
|------|-------|------|------|------|------|
| 104 | 2937 | 2 | 13 | 1 | 5 |
| 3.4% | 95.9% | 0.1% | 0.4% | 0.0% | 0.2% |

表6 回答者の年齢分布

| 16～19歳 | 20～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 無回答 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 3 | 412 | 2157 | 462 | 15 | 5 | 8 |
| 0.1% | 13.5% | 70.4% | 15.1% | 0.5% | 0.2% | 0.3% |

表7 回答者の就業形態

| 常時雇用 | 自営業 | パート・アルバイト | 無職 | その他 | 無回答 |
|-------|------|-----------|-------|------|------|
| 592 | 157 | 756 | 1369 | 174 | 14 |
| 19.3% | 5.1% | 24.7% | 44.7% | 5.7% | 0.5% |

表8 配偶者の就業形態

| 常時雇用 | 自営業 | パート・アルバイト | 無職 | その他 | いない | 無回答 |
|-------|-------|-----------|------|------|------|------|
| 2143 | 436 | 67 | 66 | 32 | 207 | 111 |
| 70.0% | 14.2% | 2.2% | 2.2% | 1.0% | 6.8% | 3.6% |

表9 居住区分布

| 都島区 | 福島区 | 此花区 | 西区 | 港区 | 大正区 | 天王寺区 | 浪速区 | 西淀川区 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 165 5.4% | 70 2.3% | 76 2.5% | 150 4.9% | 133 4.3% | 50 1.6% | 159 5.2% | 17 0.6% | 177 5.8% |
| 東淀川区 | 東成区 | 生野区 | 旭区 | 城東区 | 阿倍野区 | 住吉区 | 東住吉区 | 西成区 |
| 128 4.2% | 70 2.3% | 93 3.0% | 74 2.4% | 322 10.5% | 207 6.8% | 92 3.0% | 72 2.4% | 105 3.4% |
| 淀川区 | 鶴見区 | 住之江区 | 平野区 | 北区 | 中央区 | その他 | 不明 | 無回答 |
| 137 4.5% | 145 4.7% | 199 6.5% | 235 7.7% | 111 3.6% | 45 1.5% | 6 0.2% | 22 0.7% | 2 0.1% |

表10 こどもが日頃通っているところ

| | | 幼稚園 | 保育所 | ベビーセンター | 祖父母宅 | その他 | 特にない | 無回答 |
|-----|----|------|------|---------|------|------|------|-----|
| 1歳児 | 度数 | 14 | 178 | 22 | 157 | 137 | 213 | 31 |
| | % | 2.1 | 26.5 | 3.3 | 23.4 | 20.4 | 31.7 | 4.6 |
| 3歳児 | 度数 | 530 | 453 | 1 | 122 | 56 | 5 | 6 |
| | % | 53.1 | 45.4 | 0.1 | 12.2 | 5.6 | 0.5 | 0.6 |
| 5歳児 | 度数 | 707 | 525 | 0 | 131 | 61 | 3 | 2 |
| | % | 56.7 | 42.1 | 0 | 10.5 | 4.9 | 0.2 | 0.2 |
| 全体 | 度数 | 1290 | 1260 | 24 | 427 | 259 | 222 | 39 |
| | % | 42.1 | 41.1 | 0.8 | 13.9 | 8.5 | 7.3 | 1.3 |

表11 幼稚園や保育所、ベビーセンターに通っていないこどもで利用したことがあるもの(1歳児)

| 幼稚園・保育所等の園庭開放 | 地域子育て支援センター | つどいの広場 | 地域の子育てサークルやサロン | その他 | 特にない | 無回答 |
|---------------|-------------|--------|----------------|------|-------|------|
| 153 | 173 | 114 | 133 | 35 | 144 | 19 |
| 33.0% | 37.3% | 24.6% | 28.7% | 7.5% | 31.0% | 4.1% |

表12 上記機関の利用頻度(1歳児)

| 週に1度以上 | 月に2,3度 | 月に1回程度 | ほとんど利用しない | 無回答 |
|--------|--------|--------|-----------|-------|
| 104 | 76 | 70 | 95 | 119 |
| 22.4% | 16.4% | 15.1% | 20.5% | 25.6% |

2 結果のポイント

(基本的な生活習慣)

- ・ こどもの就寝時刻は21・22時台に集中。ただし、全体を見ると1/4以上のこどもが22時以降の就寝であり、決して早いとはいえない。一方で、養育者は21時までには、遅くとも21時台にはこどもを寝かせたいと考えており、理想と現実のギャップに悩む養育者の姿が伺える。
- ・ 早く寝ているこどもの養育者は、意識して寝かせるための工夫をしている。一方で、就寝時刻の遅いこどもの養育者は、こどもが眠くなったら寝かせる等、こどもの状態にまかせていることが多い。
- ・ 就寝時刻が遅いこどもはテレビの視聴時間が長く、昼間の外遊びも活発ではなく、排便習慣が身につけにくい等の傾向が見られる。
- ・ 養育者の朝食の習慣とこどもの朝食の習慣には関連がある。養育者が必ず朝食を食べる場合は、こどももまた必ず朝食を食べる割合が高いが、養育者が食べない、あるいは食べないことが多い場合は、こどもも朝食を毎日食べる習慣が少なくなる傾向がある。
- ・ 基本的な生活習慣を身につけることは大事であり、それは家庭でなすべき課題である、ということは養育者も十分に分かっている。けれども、就寝やテレビ視聴、こどもとの関わり方の現状を見ると、それをどう行動に移したらいいのかという点で戸惑い、日々の慌ただしい生活に流されてしまっている、という状況が浮かびあがってくる。

(こどもの遊び)

- ・ 異年齢の集団で遊ぶ機会がほとんどない、家の近所に遊び友達がいない等、こども同士で遊ぶ機会は圧倒的に限られている。
- ・ テレビ視聴が長いこどもはゲーム時間も長く、絵本の読み聞かせが少ない。こどもと関わろうとする養育者の意識も低下し、親子のコミュニケーションの時間を少なくする要因にもなっている。
- ・ 外遊びの場所が限定されている中で、公園に対する期待は大きいですが、不満も多く、安心して遊ぶことのできる公園環境の整備が求められている。

(養育者の意識)

- ・ 子育てに関して養育者は、基本的な生活習慣についてはもっぱら家庭で、学習への意欲・態度や対人的な能力については家庭と保育所・幼稚園の双方で育てていくものと考えている。
- ・ 子育てについて知りたい情報は、どの年齢も教育機関(保育所・幼稚園・小学校・習い事)の情報が1位であり、急病時の対応等が2位であるが、3位には年齢ごとの特徴が現れており、1歳児は生活習慣、3歳児はこどもへの接し方、5歳児はこども同士の遊ばせ方となっている。

3 結果の概要

(1) ちょっと気になるこどもの就寝時刻

保育所・幼稚園で子どもたちと話をしていると、21時、22時台のテレビ番組の話題で持ちきりになることがある。「テレビを見てからお風呂に入るの?」「そう!」「え!そんな遅くまでテレビを見ているの?」...いったい子どもたちは何時くらいに寝ているのだろう。こんなとき、子どもたちの就寝時刻がちょっと気になる。

a. 年齢別の就寝時刻

表1 こどもの年齢別の就寝時刻の分布

| | | 就寝時刻 | | | | | | | 合計 |
|-----|----|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--------|
| | | 18-20時 | 20-21時 | 21-22時 | 22-23時 | 23-24時 | 24時以降 | その他 | |
| 1歳児 | 度数 | 14 | 105 | 346 | 142 | 34 | 18 | 1 | 660 |
| | % | 2.1% | 15.9% | 52.4% | 21.5% | 5.2% | 2.7% | 0.2% | 100.0% |
| 3歳児 | 度数 | 26 | 188 | 509 | 235 | 37 | 7 | 0 | 1002 |
| | % | 2.6% | 18.8% | 50.8% | 23.5% | 3.7% | 0.7% | 0.0% | 100.0% |
| 5歳児 | 度数 | 8 | 138 | 763 | 309 | 32 | 2 | 0 | 1252 |
| | % | 0.6% | 11.0% | 60.9% | 24.7% | 2.6% | 0.2% | 0.0% | 100.0% |
| 合計 | 度数 | 48 | 431 | 1618 | 686 | 103 | 27 | 1 | 2914 |
| | % | 1.6% | 14.8% | 55.5% | 23.5% | 3.5% | 0.9% | 0.0% | 100.0% |

全体的に見ると、半数のこどもの就寝時刻が21時台に集中しているが、1歳児には、少数ながら他の年齢と比べて就寝時刻が遅くなっているこどももいる。また、1/4以上のこどもが22時以降に就寝しており、十分な睡眠時間が取れているとは言い難い状況にある。

1歳児では在宅のこどもが多く、時間的な制約は少ない。それが逆に生活のリズムが整わない原因となっているのかもしれない。一方、5歳児は21時から22時台に集中する傾向があり、早いとは決していえないが、子どもたちの生活パターンが決まってきているといえるだろう。

b. こどもの就寝時刻についての養育者の評価

就寝時刻が遅くなると、こどもの就寝時刻に対する養育者の評価も「ちょうどよい」から「やや遅い」、「とても遅い」へとシフトする。21時を過ぎると「やや遅い」と感じる養育者も増え、40%以上を占めるようになる。ただし、22時までであれば「ちょうどよい」と感じる養育者も半数を上回っており、一昔前の意識と比較すると、こどもが寝るべき時間に関する許容範囲が広がっている印象を受ける。

表2 こどもの就寝時刻に対する養育者の評価

| | | 就寝時刻の評価 | | | | | 合計 | |
|----------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|------|
| | | とても遅い | やや遅い | ちょうどよい | やや早い | とても早い | | |
| こどもの就寝時刻 | 18-20時 | 度数 | 0 | 1 | 31 | 12 | 4 | 48 |
| | % | 0.0% | 2.1% | 64.6% | 25.0% | 8.3% | 100.0% | |
| | 20-21時 | 度数 | 2 | 53 | 355 | 13 | 6 | 429 |
| | % | 0.5% | 12.4% | 82.6% | 3.0% | 1.4% | 100.0% | |
| | 21-22時 | 度数 | 12 | 708 | 883 | 1 | 2 | 1606 |
| | % | 0.7% | 44.1% | 55.0% | 0.1% | 0.1% | 100.0% | |
| | 22-23時 | 度数 | 141 | 499 | 43 | 1 | 0 | 684 |
| | % | 20.6% | 73.0% | 6.3% | 0.1% | 0.0% | 100.0% | |
| | 23-24時 | 度数 | 71 | 31 | 1 | 0 | 0 | 103 |
| | % | 68.9% | 30.1% | 1.0% | 0.0% | 0.0% | 100.0% | |
| 24時以降 | 度数 | 22 | 3 | 1 | 1 | 0 | 27 | |
| % | 81.5% | 11.1% | 3.7% | 3.7% | 0.0% | 100.0% | | |
| その他 | 度数 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| % | 100.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 100.0% | | |
| 合計 | 度数 | 249 | 1295 | 1314 | 28 | 12 | 2898 | |
| % | 8.6% | 44.7% | 45.3% | 1.0% | 0.4% | 100.0% | | |

どの養育者も21時までにはこどもを寝かせたいと考えているようであるが、実際には1/4以

上のこどもが22時以降に就寝しており、養育者の思いとは裏腹に、決して早く寝ているとはいえない状況にある。また、5歳児になると、保育所・幼稚園に通っているこどもがほとんどのため、帰宅から就寝までの生活パターンが定着しつつあると考えられる。一方、1歳児の養育者からは、21時までには寝かせようと思いつつも、うまくこどもの生活リズムをつくれないうる困惑も伝わってくる。養育者に対して早く寝かせるための具体的な手段や方法を啓発していくことが必要であろう。

c. 22時以降にこどもがしていること

表3 22時以降にこどもがしていること

| | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|-----|--------------------|---------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 1歳児 | おもちゃで遊ぶ (15.5%) | 父親と遊ぶ (13.5%) | 何をするわけでもない (7.9%) | 母親と遊ぶ (7.6%) | テレビを見る (7.4%) |
| 3歳児 | おもちゃで遊ぶ (10.2%) | テレビを見る (9.3%) | きょうだいで遊ぶ (6.6%) | 父親と遊ぶ (6.3%) | 本を読む (5.9%) |
| 5歳児 | テレビを見る (14.7%) | きょうだいで遊ぶ (10.0%) | おもちゃで遊ぶ (5.9%) | 父親と遊ぶ (5.8%) | 本を読む (4.9%) |
| 全体 | テレビを見る (11.1%) | おもちゃで遊ぶ (9.4%) | 父親と遊ぶ (7.6%) | きょうだいで遊ぶ (7.5%) | 何をするわけでもない (5.4%) |

22時以降に就寝するこどもについて、22時以降にしていることを選択してもらった。いずれの年齢群も上位に「テレビを見る」が入っている。また、1歳児では「何をするわけでもない」も上位にきている。また、「父親と遊ぶ」がいずれの年齢でも上位に入る。

「テレビを見る」「何をするわけでもない」という回答からは、こどもたちが食事や入浴等、生活に不可欠な行為のために遅い時間まで起きているわけではない様子が伺える。また、次の表からも就寝の時刻とテレビの視聴時間には密接な関係があることが分かる。22時以降に就寝するこどもはテレビの視聴時間も長い。さらに、就寝時刻が遅くなると絵本の読み聞かせも少なくなっており、遅い時刻まで起きているこどもは、養育者が積極的に関わっているというよりも、何となく起きているという印象が強い。

表4 こどもの就寝時刻とテレビ視聴

| | | テレビの視聴時間 | | | | | | 合計 |
|----------|--------|----------|-------|---------|-------|-------|--------|--------|
| | | 見ない | 30分まで | 30分～1時間 | 1～2時間 | 2～3時間 | 3時間以上 | |
| こどもの就寝時刻 | 18-20時 | 度数 | 1 | 10 | 17 | 13 | 3 | 47 |
| | % | 2.1% | 21.3% | 36.2% | 27.7% | 6.4% | 6.4% | 100.0% |
| | 20-21時 | 度数 | 12 | 39 | 125 | 176 | 64 | 429 |
| | % | 2.8% | 9.1% | 29.1% | 41.0% | 14.9% | 3.0% | 100.0% |
| | 21-22時 | 度数 | 27 | 96 | 418 | 627 | 943 | 1607 |
| | % | 1.7% | 6.0% | 26.0% | 39.0% | 21.3% | 8.0% | 100.0% |
| 22-23時 | 度数 | 9 | 20 | 150 | 252 | 173 | 711 | |
| % | 1.3% | 3.8% | 22.1% | 37.1% | 25.3% | 10.4% | 100.0% | |
| 23-24時 | 度数 | 0 | 3 | 17 | 34 | 30 | 104 | |
| % | 0.0% | 2.8% | 16.3% | 33.0% | 29.1% | 18.8% | 100.0% | |
| 24時以降 | 度数 | 0 | 3 | 5 | 7 | 6 | 21 | |
| % | 0.0% | 11.1% | 18.3% | 25.0% | 22.2% | 22.2% | 100.0% | |
| 合計 | 度数 | 49 | 177 | 732 | 1709 | 818 | 3092 | |
| % | | 1.7% | 6.1% | 29.3% | 55.3% | 21.4% | 100.0% | |

表5 こどもの就寝時刻と絵本の読み聞かせ

| | | 絵本を読む頻度 | | | | | 合計 | |
|----------|--------|---------|----------|---------|---------|--------|--------|------|
| | | 毎日読む | 週に2～3回読む | 1回読んでおく | あまり読まない | 読まない | | |
| こどもの就寝時刻 | 18-20時 | 度数 | 21 | 11 | 7 | 6 | 2 | 47 |
| | % | 44.7% | 23.4% | 14.8% | 12.8% | 4.3% | 100.0% | |
| | 20-21時 | 度数 | 156 | 121 | 54 | 91 | 8 | 430 |
| | % | 36.0% | 28.1% | 12.6% | 21.2% | 1.9% | 100.0% | |
| | 21-22時 | 度数 | 453 | 426 | 297 | 196 | 29 | 1607 |
| | % | 28.1% | 26.4% | 18.4% | 12.2% | 2.4% | 100.0% | |
| 22-23時 | 度数 | 144 | 161 | 124 | 225 | 28 | 682 | |
| % | 21.1% | 23.6% | 18.2% | 33.0% | 4.1% | 100.0% | | |
| 23-24時 | 度数 | 25 | 18 | 15 | 39 | 8 | 105 | |
| % | 24.3% | 17.5% | 14.0% | 37.3% | 8.0% | 100.0% | | |
| 24時以降 | 度数 | 5 | 6 | 3 | 19 | 3 | 27 | |
| % | 18.5% | 22.2% | 11.1% | 70.0% | 11.1% | 100.0% | | |
| 合計 | 度数 | 804 | 763 | 500 | 767 | 87 | 2911 | |
| % | | 27.7% | 25.8% | 17.2% | 26.4% | 3.0% | 100.0% | |

一方、「父親と遊ぶ」に関しては、父親の就労状況とも付き合わせて考える必要がある。父親の帰宅時刻は1/4以上が22時以降であり、こうした中でこどもが父親と遊ぼうとすれば、こど

もが夜ふかしをせざるを得ない。こうした父親の就労状況もまた、こどもの就寝時刻を遅くする原因となっていると考えられる。

d. 就寝時刻の遅さの影響

表6 こどもの就寝時刻と起床時刻の関係

| | | こどもの起床時刻 | | | | | | | 合計 | |
|----------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 6時以前 | 6時-6時半 | 6時半-7時 | 7時-7時半 | 7時半-8時 | 8時-8時半 | 8時半以降 | | |
| こどもの就寝時刻 | 18-20時 | 度数 | 2 | 12 | 15 | 13 | 5 | 1 | 0 | 48 |
| | | % | 4.2% | 25.0% | 31.3% | 27.1% | 10.4% | 2.1% | 0.0% | 100.0% |
| | 20-21時 | 度数 | 4 | 36 | 113 | 199 | 61 | 17 | 1 | 431 |
| | | % | 0.9% | 8.4% | 26.2% | 46.2% | 14.2% | 3.9% | 0.2% | 100.0% |
| | 21-22時 | 度数 | 1 | 37 | 187 | 697 | 526 | 157 | 13 | 1618 |
| | | % | 0.1% | 2.3% | 11.6% | 43.1% | 32.5% | 9.7% | 0.8% | 100.0% |
| | 22-23時 | 度数 | 0 | 8 | 47 | 179 | 224 | 183 | 44 | 685 |
| | % | 0.0% | 1.2% | 6.9% | 26.1% | 32.7% | 26.7% | 6.4% | 100.0% | |
| 23-24時 | 度数 | 0 | 0 | 4 | 13 | 22 | 33 | 31 | 103 | |
| | % | 0.0% | 0.0% | 3.9% | 12.6% | 21.4% | 32.0% | 30.1% | 100.0% | |
| 24時以降 | 度数 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 20 | 27 | |
| | % | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 3.7% | 7.4% | 14.8% | 74.1% | 100.0% | |
| その他 | 度数 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | |
| | % | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 100.0% | 100.0% | |
| 合計 | 度数 | 7 | 93 | 366 | 1102 | 840 | 395 | 110 | 2913 | |
| | % | 0.2% | 3.2% | 12.6% | 37.8% | 28.8% | 13.6% | 3.8% | 100.0% | |

就寝の遅いこどもは起きるのが遅くなるだけでなく、朝食を食べない割合も増え、排便の習慣が身につけにくい傾向がある。

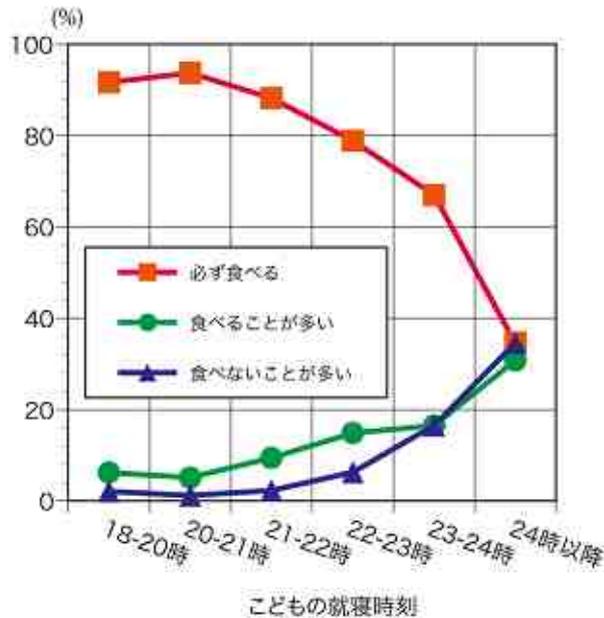


図1 こどもの就寝時刻と朝食の習慣

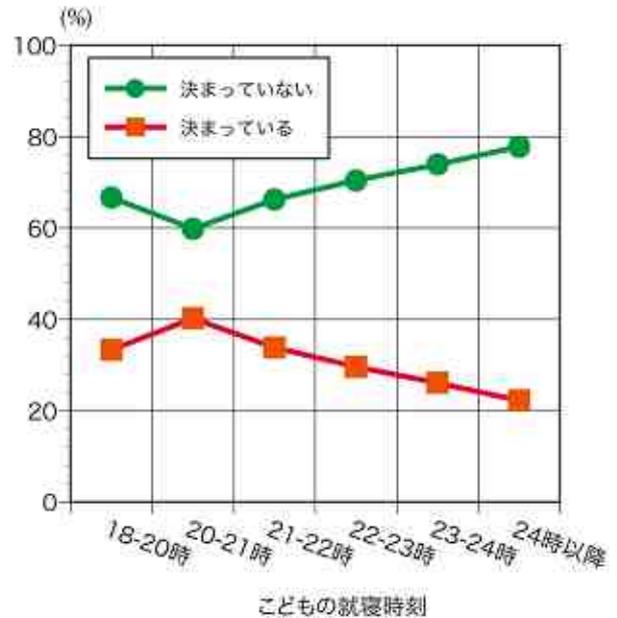


図2 こどもの就寝時刻と排便の習慣

次の図は、就寝時刻を 21 時まで、22 時まで、23 時まで、23 時以降に再分類した上で、就寝時刻別に外遊びの習慣を調べたものである。図から分かるように、就寝時刻の遅いこどもは外遊びが少ないことが分かる。

次のグラフは、数量化 III 類による分類の結果から抽出した典型的な外遊び 11 項目のうち、よくする遊びとして選択された項目の数を示している。

〔抽出した 11 項目〕

石拾いなど、昆虫採集や木の実拾いなど、泥んこ遊び、砂遊び、公園の遊具、基地遊び、自転車や三輪車・一輪車、ボール遊び、追いかっこやかけっこ、ヒーロー（ヒロイン）ごっこ、なわとび・ゴムとび

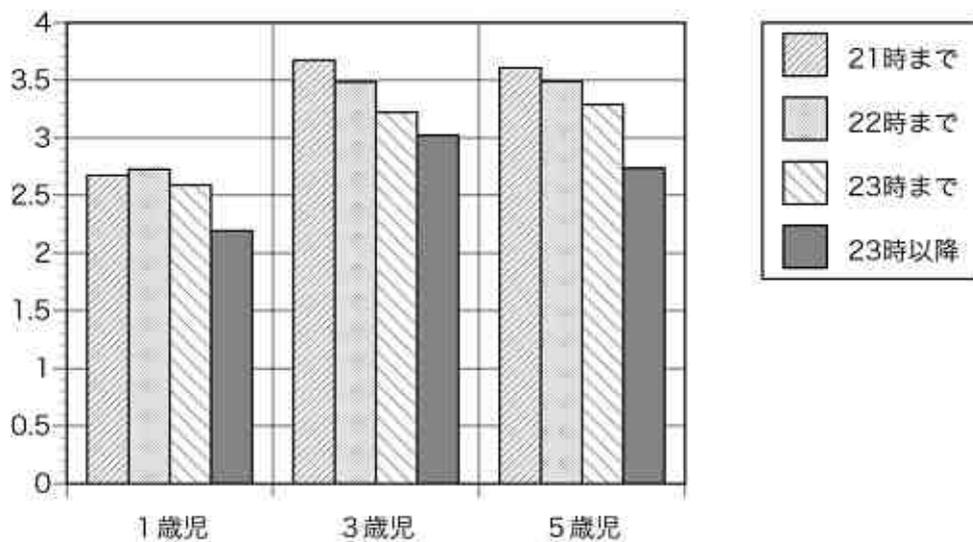


図3 就寝時刻と外遊び

まとめ

就寝時刻の遅さは、起床時刻や朝食の習慣、排便の習慣等、翌日の生活に影響している。さらに、外遊びも少なくなり、就寝時刻がこどもの生活全般に与える影響は大きい。そうした意味で、就寝時刻は翌日の生活に確実に影響し、こどもの生活リズム全体に関わることになる。

(2) なぜこどもの就寝時刻が遅くなるのか

保育所等に通う子どもたちは、養育者の就労形態から、保育終了時間が遅くなり、家に帰ってから夕食・入浴等で時間が過ぎ、就寝時刻が遅くなるのは分かる。けれども、就労していない養育者の家庭等でも就寝時刻が遅くなるのはなぜだろうか。

a. 養育者の就業との関係

表7 養育者の帰宅時刻とこどもの就寝時刻

| | | こどもの就寝時刻 | | | | | | 合計 |
|--------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 18-20時 | 20-21時 | 21-22時 | 22-23時 | 23-24時 | 24時以降 | |
| 養育者の 帰宅時刻 | 16時以前 | 度数 5 | 48 | 197 | 63 | 11 | 1 | 325 |
| | % | 1.5% | 14.8% | 60.6% | 19.4% | 3.4% | 0.3% | 100.0% |
| | 16時-18時 | 度数 1 | 39 | 279 | 145 | 11 | 3 | 475 |
| | % | 0.2% | 9.1% | 58.7% | 30.5% | 2.3% | 0.8% | 100.0% |
| | 18時-19時 | 度数 0 | 18 | 168 | 106 | 9 | 2 | 303 |
| | % | 0.0% | 5.9% | 55.4% | 35.0% | 3.0% | 0.7% | 100.0% |
| | 19時-20時 | 度数 0 | 8 | 60 | 55 | 5 | 1 | 129 |
| | % | 0.0% | 6.2% | 46.5% | 42.0% | 3.9% | 0.8% | 100.0% |
| | 20時-21時 | 度数 0 | 5 | 16 | 15 | 4 | 2 | 42 |
| | % | 0.0% | 11.9% | 36.1% | 35.7% | 9.5% | 4.8% | 100.0% |
| 21時-22時 | 度数 1 | 0 | 8 | 4 | 1 | 0 | 14 | |
| % | 7.1% | 0.0% | 57.1% | 28.6% | 7.1% | 0.0% | 100.0% | |
| 22時-24時 | 度数 0 | 4 | 7 | 5 | 2 | 0 | 18 | |
| % | 0.0% | 22.2% | 38.9% | 27.8% | 11.1% | 0.0% | 100.0% | |
| 24時以降 | 度数 2 | 6 | 30 | 11 | 2 | 1 | 52 | |
| % | 3.8% | 11.5% | 57.7% | 21.2% | 3.8% | 1.9% | 100.0% | |
| 合計 | 度数 9 | 125 | 765 | 404 | 45 | 10 | 1358 | |
| % | 0.7% | 9.2% | 56.3% | 29.7% | 3.3% | 0.7% | 100.0% | |

表8 こどもの帰宅時刻と就寝時刻

| | | こどもの就寝時刻 | | | | | | 合計 |
|--------------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 18-20時 | 20-21時 | 21-22時 | 22-23時 | 23-24時 | 24時以降 | |
| こどもの 帰宅時刻 | 15時以前 | 度数 17 | 119 | 312 | 77 | 13 | 1 | 539 |
| | % | 3.2% | 22.1% | 57.9% | 14.3% | 2.4% | 0.2% | 100.0% |
| | 15時-16時 | 度数 16 | 121 | 350 | 85 | 9 | 1 | 582 |
| | % | 2.7% | 20.8% | 60.1% | 14.6% | 1.5% | 0.2% | 100.0% |
| | 16時-17時 | 度数 2 | 45 | 242 | 116 | 16 | 3 | 424 |
| | % | 0.5% | 10.6% | 57.1% | 27.4% | 3.8% | 0.7% | 100.0% |
| | 17時-18時 | 度数 2 | 37 | 214 | 113 | 14 | 2 | 382 |
| | % | 0.5% | 9.7% | 56.0% | 29.6% | 3.7% | 0.5% | 100.0% |
| | 18時-19時 | 度数 0 | 18 | 198 | 129 | 6 | 1 | 352 |
| | % | 0.0% | 5.1% | 56.3% | 36.6% | 1.7% | 0.3% | 100.0% |
| 19時以降 | 度数 0 | 1 | 47 | 49 | 8 | 2 | 107 | |
| % | 0.0% | 0.9% | 43.9% | 45.8% | 7.5% | 1.9% | 100.0% | |
| 合計 | 度数 37 | 341 | 1363 | 569 | 66 | 10 | 2386 | |
| % | 1.6% | 14.3% | 57.1% | 23.8% | 2.8% | 0.4% | 100.0% | |

こどもの就寝時刻に養育者の就労時間が影響していることは否定できず、こどもの帰宅時刻が遅くなると就寝時刻が遅くなる傾向がある。ただし、養育者の就業形態や帰宅時刻がこどもの就寝時刻に顕著な影響をおよぼすわけではない。養育者の帰宅時刻が遅くてもこどもが早く寝ている家庭もあり、養育者の帰宅時刻が21時を過ぎると養育者以外の者がこどもを寝かせる等、家庭内で何らかの工夫(努力)をしている姿が伺える。

b. こどもの寝かせ方の工夫

次の表はこどもの寝る時刻は何によって決まっているのかを尋ねた結果である。

表9 こどもの就寝時刻の決め方

| | | お子さんを寝かせる時刻はどのように決めていますか | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------|--------------------------|--------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|---------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|
| | | こどもが眠くなったとき | 家族が帰宅してから(父親の帰宅など) | 養育者の家事が終わってから | 養育者が寝る時刻と一緒に | きょうだいがある時刻と一緒に | いつも見るテレビが終わってから | 朝起きる時刻からの逆算 | 夕ごはんを食べる前から就寝時刻と決めて | 毎日同じ時刻と決めて | 夜9時までに寝かせるようにしている | 特に決まってい | その他 | 合計 | |
| こどもの就寝時刻 | 18-20時 | 度数 % | 7 14.6% | 0 0.0% | 1 2.1% | 0 0.0% | 6 12.5% | 0 0.0% | 3 6.3% | 0 0.0% | 25 52.1% | 4 8.3% | 0 0.0% | 2 4.2% | 46 100.0% |
| | 20-21時 | 度数 % | 34 7.9% | 0 0.0% | 1 0.2% | 1 0.2% | 19 4.4% | 2 0.5% | 10 2.3% | 2 0.5% | 162 37.8% | 194 45.0% | 3 0.7% | 0 0.0% | 431 100.0% |
| | 21-22時 | 度数 % | 144 6.8% | 5 0.3% | 22 1.4% | 10 0.6% | 171 10.6% | 2 0.2% | 22 1.4% | 5 0.3% | 589 36.5% | 537 33.3% | 58 3.6% | 48 3.0% | 1814 100.0% |
| | 22-23時 | 度数 % | 120 17.6% | 5 0.7% | 57 8.4% | 25 3.7% | 76 11.2% | 8 1.2% | 24 3.5% | 11 1.6% | 198 29.1% | 22 3.2% | 95 14.0% | 39 5.7% | 880 100.0% |
| | 23-24時 | 度数 % | 25 24.3% | 3 2.8% | 6 5.9% | 11 10.8% | 8 7.8% | 1 1.0% | 1 1.0% | 1 1.0% | 8 7.8% | 0 0.0% | 29 28.4% | 9 8.8% | 102 100.0% |
| | 24時以降 | 度数 % | 11 48.1% | 1 3.7% | 0 0.0% | 4 14.8% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 2 7.4% | 0 0.0% | 5 18.5% | 2 7.4% | 27 100.0% |
| | その他 | 度数 % | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 1 100.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 1 100.0% |
| 合計 | 度数 % | 343 11.0% | 14 0.5% | 87 3.0% | 52 1.8% | 260 9.6% | 14 0.5% | 60 2.1% | 19 0.7% | 984 33.9% | 757 26.1% | 190 6.5% | 103 3.5% | 2903 100.0% | |

就寝時刻が遅くなっている子どもについては、養育者が意図的に就寝時刻を決めている割合が減少し、「こどもが眠くなったとき」「特に決まってい

右の図は「こどもを寝かせるときに決まてすること」の中で、こどもの就寝時刻によって顕著な違いが見られた項目である。こどもが早く寝ている養育者の場合、部屋を暗くする、絵本を読む等、具体的な工夫をしている割合が高い。

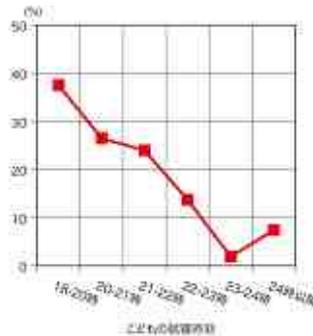


図4: こどもを寝かせるときに「絵本の読み聞かせをする」割合

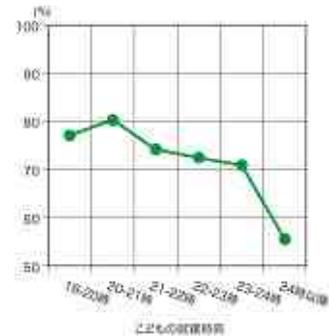


図5: こどもを寝かせるときに「部屋の暗くする」割合

まとめ

こどもの就寝時刻が遅いことには、養育者の就労時間の影響があることは否定できない。また、父親が帰ってきてから子どもと遊ぶことが、こどもの就寝時刻に影響していることもある。ただし、もうひとつ大きく影響している要素は、こどもを早く寝かせるための意識的な工夫をしているかどうかという点である。慌ただしさの中では、意識的な工夫を心掛けないと生活時間が乱れてしまう、それが今の子どもたちの夜の状況である。

こどもの就寝時刻を多くの養育者が望む21時までとするためには、昼間の生活の中で戸外での活動を十分に保障することや、早く寝かせるための具体的な手立てについて情報提供し、啓発していくことが必要である。

(3) 慌ただし朝の生活

保育所・幼稚園に通う子どもたちは、朝9時過ぎには登園し、集団生活を始めている。しかし、中には朝食を摂らないまま登園しているため、午前中の活動に活気がない子どもがクラスに1～2人ほど在籍しているような現状がある。

a. 起床と朝食、起床と通園までの時間

表10 年齢別のこどもの起床時刻

| | | こどもの起床時刻 | | | | | | | 合計 |
|-----|----|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | | 6時以前 | 6時-6時半 | 6時半-7時 | 7時-7時半 | 7時半-8時 | 8時-8時半 | 8時半以降 | |
| 1歳児 | 度数 | 4 | 29 | 98 | 193 | 150 | 115 | 78 | 667 |
| | % | 0.6% | 4.3% | 14.7% | 28.9% | 22.5% | 17.2% | 11.7% | 100.0% |
| 3歳児 | 度数 | 2 | 32 | 124 | 423 | 279 | 128 | 18 | 1006 |
| | % | 0.2% | 3.2% | 12.3% | 42.0% | 27.7% | 12.7% | 1.8% | 100.0% |
| 5歳児 | 度数 | 1 | 32 | 145 | 492 | 415 | 154 | 16 | 1255 |
| | % | 0.1% | 2.5% | 11.6% | 39.2% | 33.1% | 12.3% | 1.3% | 100.0% |
| 合計 | 度数 | 7 | 93 | 367 | 1108 | 844 | 397 | 112 | 2928 |
| | % | 0.2% | 3.2% | 12.5% | 37.8% | 28.8% | 13.6% | 3.8% | 100.0% |

就園の状況を反映し、3・5歳児では決まった時刻に起床しているのに対し、1歳児では、起床時刻にばらつきが見られる。時間的拘束を受けることが少ないためかもしれないが、いずれにせよ早寝早起きという基本的な生活習慣がまだ十分に育成されていないことが伺える。

表11 こどもの起床時刻と朝食時刻

| | | こどもの朝食時刻 | | | | | | | | 合計 | |
|----------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| | | 6時以前 | 6時-6時半 | 6時半-7時 | 7時-7時半 | 7時半-8時 | 8時-8時半 | 8時半-9時 | 9時以降 | | |
| こどもの起床時刻 | 6時以前 | 度数 | 1 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| | % | 14.3% | 42.9% | 28.6% | 0.0% | 14.3% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 100.0% |
| | 6時-6時半 | 度数 | 0 | 11 | 40 | 28 | 13 | 0 | 0 | 1 | 93 |
| | % | 0.0% | 11.8% | 43.0% | 30.1% | 14.0% | 0.0% | 0.0% | 1.1% | 100.0% | |
| | 6時半-7時 | 度数 | 0 | 0 | 71 | 238 | 45 | 10 | 0 | 0 | 364 |
| | % | 0.0% | 0.0% | 19.5% | 65.4% | 12.4% | 2.7% | 0.0% | 0.0% | 100.0% | |
| | 7時-7時半 | 度数 | 1 | 0 | 0 | 427 | 566 | 77 | 9 | 3 | 1103 |
| | % | 0.1% | 0.0% | 0.0% | 38.7% | 53.1% | 7.0% | 0.8% | 0.3% | 100.0% | |
| | 7時半-8時 | 度数 | 0 | 0 | 0 | 0 | 350 | 460 | 23 | 5 | 838 |
| | % | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 41.8% | 54.9% | 2.7% | 0.6% | 100.0% | |
| | 8時-8時半 | 度数 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 229 | 137 | 23 | 389 |
| | % | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 58.9% | 35.2% | 5.9% | 100.0% | |
| | 8時半以降 | 度数 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 31 | 78 | 109 |
| | % | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 28.4% | 71.6% | 100.0% |
| | 合計 | 度数 | 2 | 14 | 113 | 693 | 995 | 776 | 200 | 110 | 2903 |
| | % | 0.1% | 0.5% | 3.9% | 23.9% | 34.3% | 26.7% | 6.8% | 3.8% | 100.0% | |

こどもの起床時刻と朝食の時刻についてクロス集計すると、起床後30分以内に朝食を食べている子どもが多い。特に、起床時刻が遅くなるほど朝食までの時間が短い子どもが増えている。また、次の表からも分かるように、起床から保育所・幼稚園に行くまでに余裕をもって朝の時間を過ごしている子どもは少ない。

表12 起床時刻と登園の時刻

| | | 幼稚園などに行く時刻 | | | | | | 合計 |
|----------|----------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 7時半以前 | 7時半-8時 | 8時-8時半 | 8時半-9時 | 9時-9時半 | 9時半以降 | |
| こどもの起床時刻 | 6時以前 | 度数 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 |
| | % | 40.0% | 20.0% | 20.0% | 20.0% | 0.0% | 0.0% | 100.0% |
| | 6時-6時半 | 度数 5 | 11 | 21 | 25 | 11 | 1 | 74 |
| | % | 8.8% | 14.9% | 28.4% | 33.8% | 14.9% | 1.4% | 100.0% |
| | 6時半-7時 | 度数 16 | 71 | 91 | 104 | 35 | 3 | 322 |
| | % | 5.6% | 22.0% | 28.3% | 32.3% | 10.9% | 0.9% | 100.0% |
| | 7時-7時半 | 度数 0 | 57 | 278 | 454 | 173 | 11 | 973 |
| | % | 0.0% | 5.9% | 28.6% | 46.7% | 17.8% | 1.1% | 100.0% |
| | 7時半-8時 | 度数 0 | 5 | 63 | 441 | 208 | 13 | 730 |
| | % | 0.0% | 0.7% | 8.6% | 60.4% | 28.5% | 1.8% | 100.0% |
| 8時-8時半 | 度数 1 | 1 | 4 | 94 | 160 | 31 | 291 | |
| % | 0.3% | 0.3% | 1.4% | 32.3% | 55.0% | 10.7% | 100.0% | |
| 8時半以降 | 度数 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 15 | 39 | |
| % | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 61.5% | 38.5% | 100.0% | |
| 合計 | 度数 26 | 146 | 458 | 1119 | 611 | 74 | 2434 | |
| % | 1.1% | 6.0% | 18.8% | 46.0% | 25.1% | 3.0% | 100.0% | |

朝、目覚めてから脳が活発に活動をするためには2～3時間が必要である。保育所・幼稚園で子どもたちがのびのびと活動できるようにするためには、登園時刻に合わせてぎりぎりに起こすのではなく、保育所・幼稚園で保育活動を開始する時刻から逆算し、また朝食や身支度等についても時間的な余裕をもって行動できるように適切な起床時刻を考える必要があるだろう。

b. こどもの朝食

表13 年齢別のこどもの朝食の習慣

| | | こども朝食 | | | 合計 |
|-----|----|-------|---------|----------|--------|
| | | 必ず食べる | 食べる人が多い | 食べない人が多い | |
| 1歳児 | 度数 | 588 | 61 | 19 | 668 |
| | % | 88.0% | 9.1% | 2.8% | 100.0% |
| 3歳児 | 度数 | 829 | 127 | 50 | 1006 |
| | % | 82.4% | 12.6% | 5.0% | 100.0% |
| 5歳児 | 度数 | 1092 | 118 | 45 | 1255 |
| | % | 87.0% | 9.4% | 3.6% | 100.0% |
| 合計 | 度数 | 2509 | 306 | 114 | 2929 |
| | % | 85.7% | 10.4% | 3.9% | 100.0% |

必ず食べている子どもが多いが、食べないことがある子どももあり、さらに食べないことの方が多い子どもも少数ながら見られる。朝食を食べないことの方が多い子どもが全体の3.9%あり、1歳児の段階で「食べないことが多い」子どももいる。数字としてはごく少数ではあるが、わずかでも存在していることは重大な課題である。朝食を食べるかどうかは単に食習慣の問題ではなく、こどもの成長にも影響することであり、深刻に受け止めなければならない。

次の表14は養育者自身の食習慣とこどもの食習慣をクロスさせた結果である。朝食を食べないことが多いこどもは全体の3.9%であるが、養育者自身が食べないことが多い場合はその割合は15%まで上昇する。そうした意味で、親子の食習慣は密接に関係している。また、表15に見られるように、年齢の若い養育者ほど自身が必ず食べる割合は減っており、養育者とこどもと一緒に朝食を摂る習慣を身につけることが必要である。こどもだけでなく、養育者も含めた家族全体に向け、朝食の必要性、工夫の方法について啓発していくことも必要だろう。

表14 親子の朝食

| | | こども朝食 | | | |
|--------|---------|---------|----------|-----------|--------|
| | | 必ず食べる | 食べることが多い | 食べないことが多い | 合計 |
| 養育者の朝食 | 必ず食べる | 度数 2016 | 167 | 41 | 2224 |
| | | % 90.0% | 7.5% | 1.8% | 100.0% |
| | 食べるが多い | 度数 256 | 76 | 21 | 355 |
| | | % 72.7% | 21.4% | 5.9% | 100.0% |
| | 食べないが多い | 度数 228 | 63 | 52 | 343 |
| | | % 66.5% | 18.4% | 15.2% | 100.0% |
| 合計 | | 度数 2502 | 306 | 114 | 2922 |
| | | % 85.6% | 10.5% | 3.9% | 100.0% |

表15 養育者の年齢と朝食の習慣

| | | 朝食の習慣 | | | 合計 |
|--------|-----------|---------|--------|---------|--------|
| | | 必ず食べる | 食べるが多い | 食べないが多い | |
| 養育者の年齢 | 19歳未満 | 度数 1 | 0 | 2 | 3 |
| | | % 33.3% | 0.0% | 66.7% | 100.0% |
| | 20歳 - 29歳 | 度数 254 | 72 | 71 | 397 |
| | | % 64.0% | 18.1% | 17.9% | 100.0% |
| | 30歳 - 34歳 | 度数 748 | 135 | 132 | 1015 |
| | | % 73.7% | 13.3% | 13.0% | 100.0% |
| | 35歳 - 39歳 | 度数 830 | 107 | 104 | 1041 |
| | | % 79.7% | 10.3% | 10.0% | 100.0% |
| | 40歳以上 | 度数 387 | 41 | 32 | 460 |
| | | % 84.1% | 8.9% | 7.0% | 100.0% |
| 合計 | | 度数 2220 | 355 | 341 | 2916 |
| | | % 76.1% | 12.2% | 11.7% | 100.0% |

c. 誰とごはんを食べるのか

表16 誰と一緒に朝食を食べるのか

| | | 一緒に朝食を食べる相手 | | | | | |
|-----|----|-------------|-------|-------|------|------|------|
| | | 父 | 母 | きょうだい | 祖父母 | その他 | 無回答 |
| 1歳児 | 度数 | 187 | 576 | 245 | 21 | 27 | 6 |
| | % | 27.8% | 85.7% | 36.5% | 3.1% | 4.0% | 0.9% |
| 3歳児 | 度数 | 280 | 578 | 563 | 44 | 67 | 17 |
| | % | 26.1% | 67.9% | 58.4% | 4.4% | 6.7% | 1.7% |
| 5歳児 | 度数 | 312 | 785 | 830 | 63 | 75 | 13 |
| | % | 25.0% | 63.0% | 68.8% | 5.1% | 6.0% | 1.0% |
| 合計 | | 度数 779 | 2039 | 1638 | 128 | 169 | 36 |
| | | % 26.7% | 69.9% | 56.2% | 4.4% | 5.8% | 1.2% |

表17 誰と一緒に夕食を食べるのか

| | | 一緒に夕食を食べる相手 | | | | | |
|-----|----|-------------|-------|-------|-------|------|------|
| | | 父 | 母 | きょうだい | 祖父母 | その他 | 無回答 |
| 1歳児 | 度数 | 244 | 628 | 282 | 89 | 35 | 0 |
| | % | 36.3% | 93.5% | 42.8% | 10.3% | 5.2% | 0.0% |
| 3歳児 | 度数 | 350 | 932 | 631 | 122 | 42 | 0 |
| | % | 35.1% | 93.4% | 63.2% | 12.2% | 4.2% | 0.0% |
| 5歳児 | 度数 | 475 | 1182 | 950 | 155 | 46 | 3 |
| | % | 38.1% | 93.3% | 76.2% | 12.4% | 3.7% | 0.2% |
| 合計 | | 度数 1069 | 2722 | 1863 | 346 | 123 | 3 |
| | | % 36.7% | 93.3% | 63.9% | 11.9% | 4.2% | 0.1% |

表16はこどもが誰と一緒に朝食を食べるのか、表17は誰と一緒に夕食を食べるのかを尋ねた結果である。朝ごはん、夕ごはんとも母親、きょうだいと食べる割合が高く、父親と食べる割合は低い。また、3、5歳児の朝食では、夕食と比較して母親と一緒に食べる割合も減少する。この時期になると、必ずそばについていなければこどもに食事をさせられないという状況ではなく、また養育者自身の忙しさもあって、こうした結果になったものと考えられる。

夕食を父親と一緒に摂ることは、父親の帰宅時刻を考えると、現実的には難しい状況にある。しかしながら1日に1度は家族みんながそろって時間を持つことはとても大切なことである。そのためにも、朝食の場を大切に考える必要があるのではないだろうか。ところが、こどもが大きくなると、母親も一緒に食事をすることが少なくなってしまふ。朝食が平日に家族がそろって食事をすることが可能な唯一の機会であることを考えると、そのための工夫があってもいいのかもしれない。