

研 究

幼児期の生活実態に関する研究

—母親の就労のある日とない日の保育園5・6歳児の生活実態—

泉 秀生¹⁾, 前橋 明²⁾, 町田 和彦²⁾

〔論文要旨〕

本研究では、連続した平日5日間の生活記録を通して、保育園児とその保護者の生活実態を把握・整理し、親子の生活時間相互の関連性を調べた。あわせて、平日における母親の就労の「ある日」と「ない日」の生活実態にも着目し、子どもの生活実態を比較・分析した。その結果、母子ともに、母親の就労の「ある日」の方が「ない日」に比べて、帰宅後の生活時間が遅くなり、起床後の朝の生活時間は早くなったことから、母親の就労が、幼児の生活を遅寝早起き型にさせている実態が示された。また、母親の就労の「ある日」では、9時間未満の短時間睡眠児が5割ほど確認され、今後の子どもの健全育成へのネガティブな影響が懸念された。

Key words : 保育園, 生活実態, 就寝時刻, 母親, 就労日

I. はじめに

近年、生活習慣病を抑制するために、幼児の肥満を予防すること¹⁾や身体活動量を増やすこと²⁾, また、幼児期から規則正しい生活を送ること³⁾等の必要性が提案されている。日本における幼児を取り巻く環境をみると、社会全体の夜型化やテレビ・ビデオの過度な利用、保護者中心の夜型生活などの影響から、子どもたちの生活も遅寝遅起きや短時間睡眠となり、その睡眠リズムの乱れから、精神的疲労症状を訴える幼児の存在が確認されてきた⁴⁾。

子どもを対象とした詳細な生活実態に関する研究知見は、諸外国ではほとんど報告されていないが、日本においては、幼児や児童を対象とした生活調査は数多くなされ、多くの実態が公表されるとともに、子どもたちが抱える問題や課題が分析されてきた⁵⁻⁸⁾。しか

し、それらの調査は、断続して行われており、より詳細な経時的な分析が求められるところである。そのような中、生活実態を1週間連続して調査・分析した研究も行われたが⁹⁾, 幼稚園児を対象としており、近年、生活習慣とそのリズムの乱れが幼稚園児に比べて、顕著な保育園児¹⁰⁾を対象とした研究は、未だ報告されていない。

そこで、本研究では、保育園児とその保護者を対象に、1週間の連続した生活の記録を通して、子どもとその保護者の生活実態を整理し、あわせて、親子の生活がどのように関連し合っているのかを比較・分析した。そして、これらの結果から、子どもたちの抱えるさまざまな問題改善のための方策と具体的な保育・育児実践のあり方を模索し、子育てや保育、ならびに子どもたちの生活実態の改善に寄与すべき知見を得ようとした。とくに、本稿では、平日における母親の就労

Research on the Lifestyle of Young Children

— Relation between Lifestyle of Preschool Children and Mother's Working —

Shu IZUMI, Akira MAEHASHI, Kazuhiko MACHIDA

1) 早稲田大学大学院人間科学研究科 (その他/大学院生)

2) 早稲田大学人間科学学術院 (研究職)

別刷請求先: 泉 秀生 郡山女子大学家政学部人間生活学科 〒963-8503 福島県郡山市開成3-25-2

Tel: 024-932-4848 (内線256)

[2325]

受付 11. 4.11

採用 12. 1.11

のある日とない日の生活実態に着目し、子どもの生活実態を比較・分析した。

II. 方 法

1. 調査の対象と方法

2010年6月～7月に、埼玉県所沢市の公立保育園13園に通う5・6歳児とその母親324名を対象とし、その中で回答が得られ、かつ、欠損値を除いた121名（有効回答率37.3%，保育園児：平均5.7歳±0.3歳，母親：平均36.5歳±4.0歳）を対象に、連続した8日間の生活時間の記録を行ってもらった。各家庭に、生活時間の記録用紙を8日間分（月曜日～翌週の月曜日）配布し、幼児と母親の連続した8日間の生活時間を母親に記入してもらった調査であった。なお、平日と週末の生活時間の間に、有意な差があったため、本研究では、月曜日から金曜日までのデータを抽出し、平日の連続した5日間を分析の資料とした。

調査の項目は、母親と子どもの生活時間（起床時刻、朝食開始時刻、家を出る時刻、帰宅時刻、夕食開始時刻、帰宅後から就寝までのテレビ視聴時間、入浴開始時刻、就寝時刻）や母親の就労に関する項目（就労の有無、就労開始時刻、就労終了時刻）であった。なお、睡眠時間は、就寝時刻とその翌日の起床時刻から算出した。なお、調査対象児の母親の就労状況を表1に、家族構成を表2に、それぞれ示した。

表1 母親の職業別人数割合

職 業	度数 (人)	割合 (%)
会社員	45	37.2
パート	41	33.9
公務員・団体職員	26	21.5
商工・製造業・サービス業	4	3.3
その他	3	2.5
専業主婦	2	1.7
合 計	121	100

表2 家族形態別の人数割合

形 態	度数 (人)	割合 (%)
核家族	94	77.7
母子世帯	24	19.8
父子世帯	2	1.7
未記入	1	0.8
合 計	121	100

2. 解析方法

平日の連続した5日間の生活時間に関する記録から、母親の就労の「ある日」と「ない日」ごとに、子どもと母親の、それぞれの各生活時間の平均値を算出した。就労の「ある日」と「ない日」の生活時間の平均値の比較には、対応のないt検定を行い、人数分布に関してはクロス集計と χ^2 検定を行った。あわせて、生活要因相互の関連性を調べるために相関係数（r）を算出した。

3. 倫理的配慮

調査を行う際、対象児の通う園に研究の趣旨を事前に説明し、あわせて、保護者には紙面による説明を行い、園と保護者ともにインフォームドコンセントが得られたうえで、実施した。

なお、調査に関して、早稲田大学の研究倫理委員会の承認を得た。

III. 結 果

1. 母親の就労のある日とない日、それぞれの保育園5・6歳児とその母親の生活時間

母親の就労の有無別にみた保育園5・6歳児とその保護者の生活時間の平均値を表3に示し、各生活時間の人数割合を表4に、それぞれ示した。

幼児と母親に共通して、母親の就労の「ある日」の方が、「ない日」に比べて、帰宅時刻・夕食開始時刻が有意に遅く（ $p<0.05\sim0.01$ ），また、起床時刻・朝食開始時刻・家を出る時刻は有意に早く（ $p<0.001\sim0.05$ ），睡眠時間や帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間は有意に短かった（ $p<0.001$ ）。母親だけに差がみられたものとして、就労の「ある日」の方が、「ない日」に比べて、入浴時刻は有意に遅く（ $p<0.05$ ），起床時刻は有意に早かった（ $p<0.001$ ）。

2. 母親の就労のある日とない日、それぞれの生活要因相互の関連性

1) 母親の就労がある日の生活要因相互の関連性

(1) 保育園5・6歳児の生活

平日において、母親の就労が「ある日」の保育園5・6歳児の生活要因相互の関連性を、相関係数を算出して図式化（ $|r|\geq 0.5$ のものを抜粋）すると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻（ $r=0.91$ ）が早い。②朝食開始時刻が早いと、登園のために家を出る時刻が

表3 平日の母親の仕事の有無別にみた母親と保育園5・6歳児の生活時間（埼玉県所沢市）

項目		帰宅時刻	夕食時刻	入浴時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食時刻	家を出る時刻	テレビ視聴時間
区分・仕事	ある日 (N=113)	18時18分 (56分)	19時10分 (33分)	19時48分 (58分)	21時37分 (35分)	9時間06分 (32分)	6時43分 (33分)	7時07分 (30分)	8時01分 (29分)	1時間10分 (49分)
	ない日 (N=59)	17時32分 (94分)	18時53分 (37分)	19時32分 (64分)	21時27分 (42分)	9時間28分 (43分)	6時54分 (43分)	7時26分 (42分)	8時43分 (57分)	1時間30分 (57分)
母親	ある日 (N=112)	18時18分 (77分)	19時24分 (45分)	20時18分 (68分)	22時49分 (60分)	7時間06分 (53分)	5時56分 (41分)	6時59分 (37分)	8時02分 (43分)	1時間05分 (54分)
	ない日 (N=57)	17時43分 (102分)	19時00分 (48分)	19時45分 (50分)	22時46分 (80分)	7時間38分 (73分)	6時23分 (45分)	7時20分 (45分)	8時55分 (70分)	1時間29分 (72分)

*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05

表4 母親の就労のある日とない日、それぞれの生活時間の人数割合

生活項目	母親就労	時間区分と人数〔人（％）〕				合計〔人（％）〕	χ ² 検定
		18時前	18時台	19時以降	—		
帰宅時刻	ある日	38(33.6)	50(44.2)	25(22.1)	—	113(100)	p<0.01
	ない日	32(62.7)	11(21.6)	8(15.7)	—	51(100)	
		18時半前	18時半台	19時以降	—		
夕食時刻	ある日	5(4.4)	34(30.1)	74(65.5)	—	113(100)	p<0.01
	ない日	14(24.1)	11(19.0)	33(56.9)	—	58(100)	
		1時間未満	1時間台	2時間以上	—		
テレビ 視聴時間	ある日	50(44.6)	43(38.4)	19(17.0)	—	112(100)	p<0.01
	ない日	12(21.8)	23(41.8)	20(36.4)	—	55(100)	
		19時前	19時台	20時以降	—		
入浴時刻	ある日	23(20.4)	31(27.4)	59(52.2)	—	113(100)	n.s.
	ない日	16(28.1)	14(24.6)	27(47.4)	—	57(100)	
		21時前	21時～21時半	21時半以降	—		
就寝時刻	ある日	9(8.0)	32(28.3)	72(63.7)	—	113(100)	n.s.
	ない日	8(13.8)	13(22.4)	37(63.8)	—	58(100)	
		9時間未満	9時間～9時間半未満	9時間半～10時間未満	10時間以上		
睡眠時間	ある日	52(46.0)	38(33.6)	16(14.2)	7(6.2)	113(100)	p<0.01
	ない日	10(17.2)	22(37.9)	15(25.9)	11(19.0)	58(100)	
		6時半前	6時半～7時前	7時～7時半前	7時半以降		
起床時刻	ある日	31(27.7)	46(41.1)	27(24.1)	8(7.1)	112(100)	n.s.
	ない日	14(23.7)	15(25.4)	20(33.9)	10(16.9)	59(100)	
		7時前	7時～7時半前	7時半以降	—		
朝食時刻	ある日	46(40.7)	43(38.1)	24(21.2)	—	113(100)	p<0.01
	ない日	10(16.9)	23(39.0)	26(44.1)	—	59(100)	
		8時前	8時～8時半前	8時半以降	—		
登園時刻	ある日	53(46.9)	35(31.0)	25(22.1)	—	113(100)	p<0.01
	ない日	4(8.2)	12(24.5)	33(67.3)	—	49(100)	

早い ($r=0.66$)。③帰宅時刻が早いと入浴時刻が早い ($r=0.56$)。④入浴時刻が早いと、その日の就寝時刻が早い ($r=0.53$)。また、⑤就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長く ($r=-0.52$)、翌朝の起床時刻が早い ($r=0.55$) ことがわかった (図1-1)。

(2) 母親の生活

保育園5・6歳児の母親の生活要因相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早い ($r=0.62$)。②朝食開始時刻が早いと家を出る時刻が早い ($r=0.56$)。③家を出る時刻が早いと、就労開始時刻が早い ($r=0.55$)。④就労終了時刻が早いと仕事時間が短く ($r=0.89$)、帰宅時刻が早い ($r=0.71$)。また、⑤帰宅時刻が早いと夕食開始時刻が早い ($r=0.57$)。⑥夕食開始時刻が早いと入浴時刻が早い ($r=0.58$)。⑦就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長く ($r=-0.73$)、翌朝の起床時刻が早い ($r=0.51$) 実態となった。

(3) 保育園5・6歳児とその母親の生活

子どもと母親の生活要因相互の関連性をみると、①母親の起床時刻が早いと、子どもの起床時刻 ($r=$

0.52) や朝食開始時刻が早い ($r=0.57$)。②子どもの起床時刻が早いと、母親の朝食開始時刻が早い ($r=0.57$)。③母親の朝食開始時刻が早いと、子どもの朝食開始時刻が早い ($r=0.68$)。④母親の家を出る時刻が早いと、子どもの登園時刻が早い ($r=0.71$)。⑤子どもの登園時刻が早いと、母親の就労開始時刻が早い ($r=0.54$)。⑥母親の就労時間が短いと、子どもの帰宅時刻が早い ($r=0.67$)。⑦母親の就労終了時刻が早いと、子どもの帰宅時刻が早い ($r=0.71$)。⑧母親の帰宅時刻が早いと、子どもの帰宅時刻が早い ($r=0.78$)。⑨子どもの夕食開始時刻が早いと、母親の夕食開始時刻が早い ($r=0.56$)。⑩子どものテレビ視聴時間が長いと、母親のテレビ視聴時間が長い ($r=0.72$) ことが確認された。

2) 母親の就労がない日の生活要因相互の関連性

(1) 保育園5・6歳児の生活

平日において、母親の就労がない日の保育園5・6歳児の生活要因相互の関連性を、相関係数を算出して図式化 ($|r| \geq 0.5$ のものを抜粋) すると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早い ($r=0.90$)。②朝

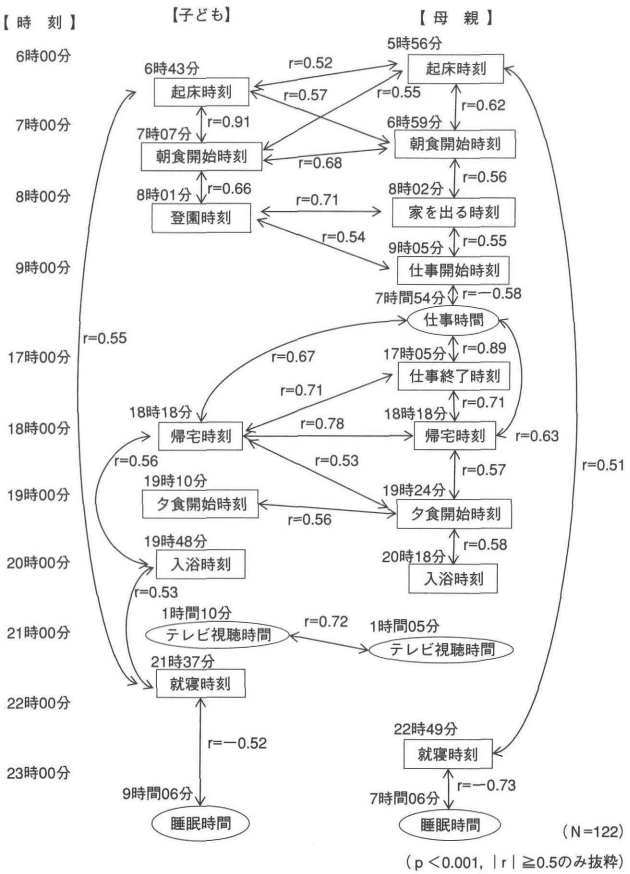


図1-1 保育園5・6歳児とその母親の生活要因相互の関連性 (平日、就労のある日)

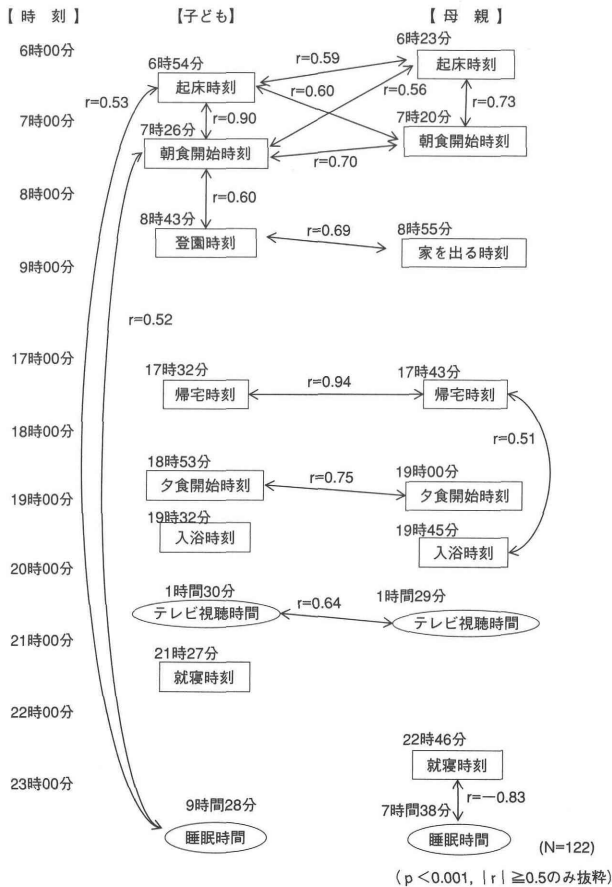


図1-2 保育園5・6歳児とその母親の生活要因相互の関連性 (平日、就労のない日)

食開始時刻が早いと、登園のために家を出る時刻が早い ($r=0.60$)。また、③就寝時刻が早いと翌朝の起床時刻が早い ($r=0.53$) ことがわかった (図1-2)。

(2) 母親の生活

保育園5・6歳児の母親の生活要因相互の関連性をみると、①起床時刻が早いと、朝食開始時刻が早い ($r=0.73$)。②帰宅時刻が早いと入浴時刻が早い ($r=0.51$)。③就寝時刻が早いと翌朝までの睡眠時間が長い ($r=-0.83$) という実態となった。

(3) 保育園5・6歳児とその母親の生活

子どもと母親の生活要因相互の関連性をみると、①母親の起床時刻が早いと、子どもの起床時刻 ($r=0.59$) や朝食開始時刻が早い ($r=0.56$)。②子どもの起床時刻が早いと、母親の朝食開始時刻が早い ($r=0.60$)。③母親の朝食開始時刻が早いと子どもの朝食開始時刻が早い ($r=0.70$)。④子どもの登園時刻が早いと、母親の家を出る時刻が早い ($r=0.69$)。⑤子どもの帰宅時刻が早いと、母親の帰宅時刻が早い ($r=0.94$)。⑥子どもの夕食開始時刻が早いと、母親の夕食開始時刻が早い ($r=0.75$)。⑦子どものテレビ視聴時間が長いと、母親のテレビ視聴時間が長い ($r=0.64$) ことが確認された。

IV. 考 察

保育園5・6歳児とその母親の連続した平日5日間の生活記録から、母親の就労のある日、ない日にかかわらず、子どもの睡眠時間は平均9時間30分を下回っており、平均就寝時刻(21時30分程度)や平均起床時刻(7時前)の結果から、保育園児の睡眠状況は遅寝早起きの短時間睡眠となっていることが確認された。とくに、夜間の睡眠時間が9時間に満たない短時間睡眠児の割合が、母親の就労の「ある日」では、5割程度確認され、近年の保育園児の生活調査結果¹¹⁾よりも、さらに夜型化した生活実態が浮き彫りとなったことから、自律神経機能の低下¹¹⁾への懸念が、さらに大きくなった。

また、母子ともに、母親の就労の「ある日」の方が「ない日」に比べて、帰宅後の生活時間が遅くなる一方で、起床から登園までの朝の生活時間は早くなったことから、母親の就労が幼児期の子どもの生活を夜型化させていることと、あわせて、朝の生活時間も早くなっていたことから、子どもを遅寝早起き型にさせている実態が示され、その中で、9時間未満の短時間睡眠を経

験させていることが懸念された。

母親の就労の「ある日」の生活要因相互の関連性から、子どもの生活時間においては、各生活時間相互の関連性が確認され、母親の生活時間も同様の特徴がみられた。しかし、母親の就労の「ない日」においては、母子ともに、生活時間相互の関連性がほとんどないという特徴が確認された。このことから、保育園児とその母親の生活時間は、母親の就労の「ある日」の生活が主であるため、就労の「ない日」であっても、普段通りの、いわゆる、就労の「ある日」と同様の生活時間で行動している可能性が推察された。

また、子どもと母親の生活要因相互の関連性から、母親の就労の「ある日」においては、母子間の生活時間が複雑に関連し合っていたが、「ない日」では、各生活時間毎にのみ、関連し合っていた。つまり、近年の保育園児の生活時間は、母親の生活時間に流される傾向にあり、子どもたちの生活時間を整えるためには、幼児の規則正しい生活時間を母親に伝えることが、まず、必要であろう。とくに、母親の就労のある日、ない日にかかわらず、保育園5・6歳児の平均就寝時刻が21時30分を過ぎていたことから、21時までには就寝させること、夜間には10時間以上の睡眠を確保させること等の具体的な数値を示すことが有効であろう。

古谷らの報告においても¹²⁾、幼児の就寝時刻の後退と関連する要因を吟味した結果、①主養育者に、幼児の就寝時刻が後退することにより、幼児の寝不足や問題行動が増加することを認識してもらうこと、②幼児のテレビ視聴終了時刻を早めること、③主養育者の朝の行動や夕食の時刻を見直すこと、④良好な睡眠を得るための知識教育を行うこと、があげられていた。また、小学生を対象に行われた生活実態に関する調査結果から、朝型の母親をもつ子どもは朝型であり、夜型の母親をもつ子どもは夜型となることが報告されていることから¹³⁾、幼児のいる家庭においても、わが子の生活を規則正しいものとするためには、母親自身の生活を見つめ直す必要性のあることが示唆された。とくに、近年の日本では、女性の社会進出や働く母親が増えたことから、幼児の生活を形成する1つの要因として、母親の仕事状況を把握することが必要である。先行研究においても、わが子の生活実態を把握するうえで、母親の仕事の有無・終了時刻・通勤時間などを考慮に入れることの必要性が示されており¹⁴⁾、本研究においても、母親の仕事の開始時刻・就労時間・終了時

刻が、わが子の帰宅時刻や夕食開始時刻と関連し合っていたことから、同様の見解を得た。このことより、企業や地域・社会は、働きながらも子育てをしている家庭に、就業時間の短縮や子育てにおける補助費などの具体的な支援が必要とされよう。

次に、調査対象となった保育園児の帰宅後のテレビ視聴時間において、母親の就労の「ない日」の方が、「ある日」に比べて長かったことは、帰宅時刻においても、「ない日」の方が45分程度早かったため、家で過ごす時間の差によるものと推察した。また、母親の仕事が「ない日」では、2時間以上のテレビ視聴をしている子どもが、「ある日」に比べて多く、仕事の「ある日」では、1時間未満の子どもが多かったことから、仕事の「ある日」では、帰宅後の短い時間の中で、母親はわが子の夕食や入浴を済ませて就寝を促すのに対して、仕事の「ない日」においては、夕食や入浴と、あわせて、テレビ視聴時間を多く設けることで、仕事の「ある日」の就寝時刻と同時刻に寝かしつける、といった実態が推察された。

幼児期の子どもにおけるテレビやビデオ等のメディア視聴に関して、視聴時間が1日2時間以上の子どもの方が、2時間未満の子どもに比べて、夜型化した生活習慣となり、テレビ・ビデオの視聴時間が幼児の健康的な生活リズムや生活習慣形成にネガティブな影響を及ぼすことが報告されている^{15,16)}。あわせて、乳幼児期における、テレビ・ビデオの長時間視聴が成長・発達に及ぼすネガティブな影響についても懸念されており¹⁷⁾、幼児をもつ家庭では、テレビ視聴を控えることや、まずはテレビをつけることを減らしていくこと、わが子に対して、勝手にテレビをつけないことを約束させることが必要であろう。他にも、テレビの視聴時間数や時間帯、また視聴する番組を決める等のテレビ利用のルールづくりを行っていくことや、地域や社会においても、テレビやDVD等の利用は、健康を害さない程度に適切に利用できる子育て環境を整え、健康的な子育て文化・風土を形成していくことも必要ではなかろうか。

日本小児科医会¹⁸⁾は、保護者に向けて、①2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控える、②授乳中・食事中的テレビ・ビデオ視聴をやめる、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、の5つを提言しており、各

家庭において、できる所から改善・実行していくことが必要であろう。

V. ま と め

2010年6月～7月に、埼玉県所沢市の公立保育園に通う5・6歳児とその母親121名を対象として、生活時間に関する調査を、連続した5日間（月曜日から金曜日まで）行い、得られた記録から、母親の就労の「ある日」と「ない日」ごとに、生活時間の比較・分析を行った。

その結果、

- (1) 母親の就労の有無にかかわらず、近年の保育園5・6歳児は遅寝早起き短時間睡眠となっている実態を確認した。とくに、母親の就労の「ある日」では、夜間の平均睡眠時間が9時間に満たない短時間睡眠児の割合が5割程度確認された。
- (2) 母親の就労の「ある日」の方が「ない日」に比べて、母子ともに、帰宅後の生活時間が遅く、起床から登園までの朝の生活時間は早くなっていた。
- (3) 子どもの生活要因相互の関連性から、母親の就労の「ある日」では、各生活時間が相互に関連し合い、母子間の生活時間は複雑に関連し合っていたが、「ない日」においては、子ども自身の生活要因はほとんど関連し合っておらず、母子間の生活時間相互の関連性は、各生活時間ごとでのみ関連し合っていた。
- (4) 母親の就労の「ない日」の方が、「ある日」に比べて、帰宅後のテレビ視聴時間が長かった。

以上より、保育園児をもつ家庭では、就労の「ある日」、「ない日」にかかわらず、幼児期の子どもにとっての健康的な規則正しい生活時間を理解し、実践していく必要がある。そのためにも、企業や地域・社会、また、保育現場などが協力して、乳幼児期の子どもをもつ保護者に、子どもの健康についての理論や知識を周知徹底していくことが求められよう。とくに、就労の「ない日」では、テレビ視聴時間が2時間以上の子どもが多かったことから、各家庭で、テレビ利用のルールづくりが求められよう。

文 献

- 1) Stenhammar C, Sarkadi A, Edlund B. The role of parents' educational background in healthy lifestyle practices and attitudes of their 6-year-old children. *Public Health Nutrition* 2007; 10: 1305-1313.

- 2) Karin A, Kerry L, Dowda M, et al. Validation and Calibration of the Actical Accelerometer in Preschool Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2006 ; 38 : 152-157.
- 3) 本保恭子, 中居麻有, 前橋 明. 子どもの健康な発達と子育て環境. *子どもの健康福祉研究* 2004;2:3-26.
- 4) 泉 秀生, 前橋 明. 幼児の生活実態に関する考察—保育園児の朝食欠食と生活要因との関連—. *運動・健康教育研究* 2010 ; 18 : 17-27.
- 5) 前橋 明. 近年の保育園児の身体活動量と睡眠との関係. *保育と保健* 2008 ; 14 : 24-28.
- 6) 前橋 明. 近年の子どもたちが抱える3つの問題. *こころのオアシス* 2008 ; 6 : 18-20.
- 7) 松村京子. 児童の生活リズムに関する研究 (第3報)—母と子の生活リズム—. *日本家庭科学会誌* 1992 ; 36 : 81-85.
- 8) 泉 秀生, 前橋 明. 神奈川県の子どもたちの生活実態とその課題. *食育学研究* 2008 ; 3 : 1-33.
- 9) 服部伸一, 嶋崎博嗣, 足立 正, 他. 曜日別にみた幼稚園児の生活時間について. *小児保健研究* 2007 ; 66 : 840-846.
- 10) 全国実態調査委員会. 幼児の生活実態—2009年度報告—. *食育学研究* 2010 ; 5 : 36-76.
- 11) 前橋 明. 子どものからだの異変とその対策. *体育学研究* 2004 ; 49 : 1-13.
- 12) 古谷真樹, 山尾 碧, 田中秀樹. 幼児の夜ふかしと主養育者に対する睡眠教育の重要性. *小児保健研究* 2008 ; 67 : 504-512.
- 13) 松村京子. 児童の生活リズムに関する研究 (第4報)—朝型・夜型と学習状況—. *日本家庭科教育学会誌* 1994 ; 37 : 75-81.
- 14) 服部伸一, 足立 正. 幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性. *小児保健研究* 2006 ; 65 : 507-512.
- 15) 栗谷とし子, 吉田由美. 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間と生活実態との関連. *小児保健研究* 2008 ; 67 : 72-80.
- 16) 服部伸一, 足立 正, 嶋崎博嗣, 他. テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響. *小児保健研究* 2004 ; 63 : 516-523.
- 17) 神山 潤. *子どもの睡眠*. 東京: 芽ばえ社, 2003 :

61-68.

- 18) 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. *日本小児科医会会報* 2004 ; 27 : 7-10.

[Summary]

The aim of this study was to examine whether the lifestyles of Japanese preschool children are influenced by mother's lifestyles, especially mother's working day and non-working day.

This study was carried out from June to July of 2010 toward Japanese preschool children aged 5 to 6. Five sheets of Self-administrated questionnaires, about lifestyles of mother and child through Monday to Friday for five days, were distributed. The analysis was confined to 121 children with information on children's and mother's lifestyles (wake-up time, breakfast time, bed time, time of return to home, bath time, hours of watching TV), and mother's work : (presence, start time, finish time) and so on.

From the study, the hours of sleeping average was less than 9 and half hours on mother's working day but also even on non-working day. It was because, on non-working day, children could go back home earlier than working day but children spent much time on watching TV instead of going to bed earlier. On the non-working day, there were more children who watched TV more than 2 hours compare to the working day. On the working day, there were 50 percent of children who slept less than 9 hours, and on the non-working day, especially after returning to home, both mother and children's life style dragged back later compare to the working day. In addition, on the working day, the life style between wake-up time and the time go out of house all shifted earlier than the non-working day.

In a word, the presence of mother's work made children's life style to become nocturnal type.

[Key words]

preschool, lifestyle, bed time, mother, working day