

# コロナ (COVID-19) 禍における幼児のあそび状況と生活習慣および課題

舒 浩璐<sup>1</sup> 前橋 明<sup>2</sup>

## Play activity situation and living conditions of young children during COVID-19 and their problems

Haolu Shu<sup>1</sup> and Akira Maehashi<sup>2</sup>

### Abstract

In this study, children's play situation and life style habits were studied from surveys completed by 121 guardians of one to six year-old (66 boys and 55 girls) children at a nursery school in Himi city, Toyama prefecture ,during April and May in the year of 2020. The purpose of this study was to understand the lifestyle and rhythm of young children under the influence of the COVID-19 pandemic. Children were classified into two groups: Attending school children: who attended nursery school . Staying at home children: who stay at home instead of attending nursery school. After comparing and analyzing the data , the results were as follows:

- (1) The average outside playing time was less than 30 minutes of both group children had over 50% . Attending school children and Staying at home children had short time to play outside, and mostly played statically.
- (2) Regarding how to spend time at home, the average of watching television and video time of attending school children was much longer than Staying at home children.
- (3) The average of :Attending school children eating dinner after 19 o'clock was also larger than those nursery school children in Staying at home children . A delay in dinner service time positively correlated to a delay in bedtime , confirming the fact that :Attending school children were going to bed later.
- (4) From the above, it was confirmed that under the influence of the COVID-19 pandemic, the life rhythm of :Attending school children was better than that Staying home children in Himi City. And in early childhood, it is necessary for guardian to pay attention to spent time with children and the guardian's management of children's living habits. It is good for the development of children's life rhythm. Especially during the COVID-19 pandemic, we should encourage parents and children to do more parent-child exercises and outside activities.

key words : the COVID-19, young children, play activity, time of watching television, rhythm of daily life,

### 要 旨

富山県氷見市のA保育園において、外出自粛要請期間中の2020年5月に、1歳～6歳児121人(男児66人、女児55人)の保護者に対し、幼児のあそび状況と生活習慣調査を実施した。2020年2月からのコロナウイルス感染症流行の影響を受けて、通園を続けた通園児90人と登園自粛をして在宅で過ごした在宅児31人の調査結果を比較し、健康管理上の運動や生活課題の改善方法を検討した結果、

- (1) コロナ禍における保育園幼児のあそび状況は、新型コロナウイルス感染症の流行時期で自粛要請が行われていたため、通園児と在宅児ともに公園の利用が減り、外あそび時間が短く、静的なあそ

びがほとんどとなった。幼児の運動不足を解消ために、外あそび時間の増やす、公園や空地での衛生・安全管理の伴う工夫した外あそびの方法や簡単にできる運動あそびを検討し、発信を続けることが求められた。

- (2) 家での過ごし方について、通園児は、在宅児に比べ、朝食時にいつもテレビを見ている幼児やテレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超える幼児、22時以降にテレビを見ている幼児の人数割合が多いことを確認した。21時前には眠たくなるように、日中の運動時間の確保をすること、そして、テレビに代わるものとして、日中に親子がいっしょに楽しくできる運動あそびやふれあい体操などを各家庭に紹介して、からだ動かしを奨励し、運動量を増やす実践を促したい。また、テレビ視聴時間や、スマートフォン、タブレット等の電子機器に触れる時間の削減が必要であると考えた。
- (3) 夕食開始時刻が19時以降の人数割合をみると、在宅児より通園児の方が多かった。また、夕食時刻が遅れると就寝時刻が遅れる( $r=0.39$ ) 関連性を確認したため、通園児において、夕食開始時刻を18時台に早めることを提案したい。夫婦が互いに協力しながら休日の日に、来週の献立をいっしょに決めたり、食材を買いに行き、時間があるときに作り置きをするといった工夫を呼びかけていき、普段の夕食開始時間を少しでも早める工夫と実践が求められた。
- (4) 新型コロナウイルスによる自粛が、幼児にすべてがネガティブな影響を及ぼしたのではなく、保護者が家にいる時間が増えたことで、幼児に対し、プラス面の影響もみられた。例えば、保護者が在宅状況下で、わが子とふれ合う時間が増えたため、親子があそびの時間を共有して、ふれあいや楽しさを体験でき、また、子どもの1日の生活時間を、保護者が身近でコントロールすることも増えたため、生活リズムの面では、平均的に良い傾向が表れたと推察した。

以上のことから、幼児期には、親と子がいっしょに過ごす時間を大切にすることと、保護者が幼児の生活習慣の管理をすること、親子体操や運動あそびを積極的に導入することが、健康的な生活リズムづくりや成長期のからだづくりには必要であろう。緊急時においても、幼児の健康的な生活リズムを整えるため、緊急事態に応じた戸外あそびの具体的な方法の掲示や、各家庭でも運動ができるようなあそびのレパートリーの考案と発信を、富山地区の園や自治体に働きかけることが求められた。

key words : 新型コロナウイルス, 幼児, 運動あそび, テレビ視聴時間, 生活リズム

## はじめに

2019年12月31日、中国湖北省武漢市で原因不明の肺炎の集団発生<sup>1)</sup>が報告された。その後、広がり続けた新型コロナウイルスについて、世界保健機関(WHO)は、2020年3月11日、事態は「パンデミック」<sup>2)</sup>と表明した。パンデミック(pandemic)とは、ある感染症の世界的な大流行を表す語である。

日本では、2020年2月27日、国の新型コロナウイルス感染症対策本部会合にて、安倍晋三元首相は、「子どもたちの健康・安全を第一に考え、多くの子どもたちや教員が日常的に長時間集まることによる感染リスクにあらかじめ備える観点から、全国全ての小学校・中学校・高校・特別支援学校について、3月2日から春休みまで、臨時休校を行う<sup>3)</sup>」と要請した。そして、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で、幼稚園と保育園の休園措置をとった。

前橋<sup>4)</sup>は、外出自粛により、子どもが家にいる時間が増え、子どもの生活習慣の乱れ、運動不足に伴って、体力の低下や肥満児の増加を懸念すると述べた。また、富山県では、緊急事態宣言<sup>5)</sup>の対象地域になったことにより、知事が外出自粛や店舗の営業制限などを求めることとなり、2020年4月16日から「富山県緊急事態措置」<sup>6)</sup>や「新型コロナウイルス対策に係る県職員の在宅勤務<sup>7)</sup>」が実施されることとなった。富山県民に対しては、県をまたいだ不要不急の移動を自粛していただくよう、お応頼され

た（表1）。

これまで、早稲田大学前橋 明研究室では、全国の子どもたちの体力・運動能力測定や生活習慣調査を実施し、その中で、子どもたちは、「よくからだを動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期に必要な不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れ、子どもたちが抱える健康管理上の問題<sup>8~11)</sup>を報告し、心身ともに健康的な生活習慣を取りもどす重要性を訴えてきた。

倉橋は、子どもは体を大きく動かすあそびを好む<sup>12)</sup>と述べている。幼児期に大切なのは、「戸外あそび」<sup>13)</sup>であり、運動を通して体を鍛えることは、人間形成の基礎であり、戸外あそびの実体験を通して得た感動体験は、幼児の内面の成長を図り、自ら考え、自ら学ぶ自立的な子どもを育てていく。したがって、健康的な生活習慣をもって、外あそび活動を行うことは、幼児の健やかな成長に大切なことである。幼児のからだや心の発達に必要なのは、安全で自由なあそび場と新鮮な空気、十分な日光、すなわち、外あそび<sup>14)</sup>なのである。そのため、幼児があそび時間に何をして過ごしているのかを知ることが、心身ともに健やかに生活しているかどうかを見極める上で、重要な視点であるといえる。

新型コロナウイルスの流行により、感染リスクを減らすために、不要不急の外出を控えたり、“3密”を避けた行動を取ったりする。学校の運動部活動や地域・民間のスポーツクラブも、活動を自粛・休止し、子どもたちのからだを動かす機会はさらに減少した。しかし、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で、外出自粛となった期間中における富山県氷見市の幼児のあそび状況と生活習慣の実態把握についての報告は、現時点では、なされておらず、また、期間中、登園していた子ども(通園児)と、全く登園して来なかった子ども(在宅児)に分けて、あそび状況と生活習慣を比較した研究も、されていない。実際、氷見市の保育園の登園自粛期間<sup>15)</sup>は、2020年4月17日から5月31日までであった。

そこで、本研究では、富山県の氷見市幼児を取りあげて、登園していた子ども(通園児)と、全く登園して来なかった子ども(在宅児)に分けて、両群の幼児のあそび状況と生活状況はどのような違いがあるのかを比較・検討することとした。そして、通園児と在宅児のあそび状況と生活リズムを比較することで、外出自粛要請期間中の幼児の抱える健康管理上の課題や問題点を分析し、今後に向けた方向性を模索すること、また、氷見市の幼児の今後の感染状況下における健康づくりの一助となる知見を得ることとした。

## 方 法

富山県氷見市のA保育園において、外出自粛要請期間中の2020年5月、1～6歳の幼児121人(男児66人、女児55人)の保護者に対して、幼児の「あそび状況と生活習慣」に関する調査を実施した。あそび状況の調査の内容は、外あそび時間、主なあそび場所、帰宅後のあそび内容、テレビ・ビデオ視聴時間、午後10時以降の活動内容などであった。生活状況に対しては、就寝時刻、起床時刻、起床の仕方、夕食時刻などを尋ねた。そのうち、2020年4月17日から5月31日まで、登園していた子ども(通園児)と、全く登園して来なかった子ども(在宅児)に分けて、あそび状況と生活習慣(リズム)を比較し、分析した。

研究の倫理的配慮として、本アンケート調査は、個人が特定されないことや強制ではないこと、個人情報には本研究の目的以外には使用しないことを説明し、同意と許可が得られた保護者と園からの回答を、研究の資料として集計・分析を行った。

なお、統計処理においては、SPSS ver. 26.0を用いて、通園児と在宅児の両群幼児の平均値の比較を行うためにt検定を、人数割合を比較するために $\chi^2$ 検定を行い、あわせて、幼児の生活時間相互の関連性をみるために、ピアソンの相関係数(r)を算出し、5%水準で有意、かつ、 $|r| \geq 0.3$ のものを抜粋した。

## 結 果

### 1. コロナ禍における幼児のあそび状況

#### 1) 外あそび時間

コロナ禍における保育園幼児の余暇時間の中で降園後の外あそび時間をみると、通園の男児では11分（1歳児）～2時間0分（6歳児）、通園の女児では20分（1歳児、2歳児、6歳児）～35分（4歳児、5歳児）の範囲にあった（表2-1）。一方、在宅の男児では15分（6歳児）～1時間0分（5歳児）、在宅の女児では17分（3歳児）～45分（1歳児）であった（表2-2）。

外あそび時間が30分未満の人数割合をみると、通園児は、男児においては50%（2歳児）～100%（1歳児）、女児では62.5%（5歳児）～100%（1歳児、6歳児）の範囲でいた（図1）。また、外あそび時間が30分未満の在宅児は、男児において28.6%（5歳児）～100%（6歳児）、女児では50.0%（1歳児）～100%（2歳児、3歳児）。

全体的にみると、通園児と在宅児は、ともに外あそび時間が30分未満と多い傾向にあった。

#### 2) 降園後のあそび内容

外出自粛により、保育園の通園児では、降園後のあそび内容は、男児で一番多いのは「テレビ・ビデオ」であり、50.0%（4歳児）～100%（1歳児）みられた（表3）。他は、「乗り物のおもちゃ」（4歳児（50.0%）と2歳児（66.7%））であった。女児で最も多かったあそびは「テレビ・ビデオ」で、3歳児の75.0%と2歳児の88.9%であった。また、「お絵描き」は4歳児（69.2%）に見られ、「ままごと」が5歳児（50.0%）に、「絵本・本読み」が1歳児（66.7%）にみられた。

一方、在宅児では、通常降園する時間帯のあそび内容は、男児で一番多かったのは「テレビ・ビデオ」であり、71.4%（4歳児）～100%（6歳児）みられた。他は、「ブロックあそび」が1歳児（50.0%）～4歳児（71.4%）、「ままごと」は1歳児（50.0%）にみられ、「自転車」は5歳児（100%）にみられた。女児で一番多かったのは、「テレビ・ビデオ」であり、5歳児（57.1%）と1歳児（50.0%）でみられた。他は、「ままごと」が50.0%（1歳児）～80.0%（2歳児、3歳児）、「お絵描き」は4歳児（75.0%）であった。

全体的にみると、通園児と在宅児ともに、午後4時以降にテレビを見ている幼児の人数割合が多かったが、通園児に比べて、在宅児の方が、あそび内容が多い傾向にあった。

#### 3) 主なあそび場所

外出自粛により、保育園の通園児では、男児の主なあそび場所は、1位は家の中[90.9%（5歳児）～100%（1歳児、3歳児、4歳児、6歳児）]、2位は家の庭[45.5%（3歳児）～83.3%（2歳児、4歳児）]、3位は公園[27.3%（3歳児）～54.5%（5歳児）]であった（表4）。女児では、1位は家の中[84.6%（4歳児）～100%（1歳児、2歳児、3歳児、6歳児）]、2位は家の庭[84.6%（4歳児）～100%（1歳児、2歳児、3歳児、6歳児）]、3位は公園[50.0%（6歳児）～83.3%（2歳児）]であった。

在宅児の男児の主なあそび場所は、1位は家の中[77.8%（3歳児）～100%（1歳児、2歳児、4歳児）]、2位は公園[66.7%（3歳児）～71.4%（1歳児、5歳児）]、女児では、1位は家の中[100%（1歳児、2歳児、3歳児、6歳児）]、2位は家の庭[84.6%（4歳児）～100%（1歳児、2歳児、3歳児、6歳児）]、3位は公園[60.0%（2歳児）～87.5%（4歳児）]であった。

#### 4) テレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超える通園

児は、男児において、多くて2歳児の25.0%であった。女児では、多くて5歳児の37.5%であった(図2)。テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超える在宅児は、男児において、2歳児と3歳児で20.0%、4歳児で50.0%、6歳児で100%いた。女児では、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超える幼児は、5歳児の33.3%のみであった。

年齢別に平均値を比較すると、女児では、在宅児4歳児(35分)は、通園児4歳児(1時間50分)と比べて、5%水準で有意に早かった( $p < 0.05$ )。

全体的にみると、通園児の方が、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間を超える割合が多い傾向にあった。

### 5) 朝食時のテレビ視聴

朝食時にいつもテレビを見ている幼児は、通園児の男児では、多くて1歳児の33.3%、女児では、多くて5歳児の25.0%であった(図3)。また、在宅児では、男児の1歳児(33.3%)と2歳児(40.0%)が、朝食時にいつもテレビを見ていた。女児では、5歳児(33.3%)のみが、朝食時にいつもテレビを見ている幼児がいた。

全体的にみると、通園児の方が、朝食時にいつもテレビを見ている幼児の割合が、各年齢において多い傾向にあった。

### 6) 22時以降の活動内容

通園児では、22時以降に、何もせず起きている幼児が、男児の1歳児(50.0%)と2歳児(16.7%)のみにみられ、22時以降にテレビを見ている男児は、9.1%(5歳児)~27.3%(3歳)いた(表5)。22時以降にテレビを見ている女児は、7.7%(6歳児)~12.5%(5歳児)いた。

一方、在宅児では、22時以降に何もせず起きている2歳男児(20.0%)とおもちゃでのあそびをしている3歳男児(20.0%)がみられ、22時以降にテレビを見ている男児は皆無であった。女児では、22時以降にテレビを見ているのは3歳児のみ(25.0%)であった。

全体的にみると、通園児の方が、22時以降にテレビを見ている幼児の人数割合は多かった。

## 2. コロナ禍における幼児の生活状況

### 1) 就寝時刻

就寝時刻の平均値をみると、男児では、通園児は21時0分(6歳児)~21時35分(3歳児)、在宅児では20時43分(1歳児)~21時45分(3歳児)の範囲にあった(表2-1)。一方、女児では、通園児は20時10分(1歳児)~21時30分(6歳児)、在宅児では21時0分(1歳児、2歳児、4歳児)~21時36分(5歳児)の範囲にあった(表2-2)。

### 2) 睡眠時間

通園児と在宅児では、10時間睡眠に足りていない幼児の多さが類似していた(図4)。平均睡眠時間は、通園女児の1歳児だけ10時間5分であり、他は9時間2分(通園6歳女児)~9時間58分(在宅1歳男児)の範囲にあり、10時間未満の睡眠時間であった。

### 3) 起床時刻

平均起床時刻をみると、男児では、通園児は6時30分(2歳児、6歳児)~7時08分(4歳児)、在宅児では、6時30分(6歳児)~7時15分(4歳児)の範囲にあった(表2-1)。一方、女児では、通園児が6時15分(1歳児)~7時07分(5歳児)、在宅児が6時15分(4歳児)~7時06分(5歳児)の範囲にあった(表2-2)。

表1 新型コロナウイルスをめぐる主な情報

日付	情報	富山県累計感染者数
2019年12月31日	中国の湖北省・武漢市で原因不明の肺炎患者確認	0人
2020年1月16日	国内初の感染者を発表	0人
2020年2月5日	「ダイヤモンド・プリンセス号」横浜沖で14日間の船上隔離開始	0人
2020年2月13日	国内初の死者確認、感染経路不明の事例相次ぐ	0人
2020年2月27日	首相が全国の学校に臨時休校を要請	0人
2020年3月12日	WHOが世界の流行状況を「パンデミック」認定	0人
2020年3月25日	東京・小池知事が緊急会見週末の外出自粛を要請	0人
2020年4月3日	世界の感染者100万人突破	8人
2020年4月7日	政府が緊急事態宣言を発出(7都府県対象に5月6日まで)	13人
2020年4月16日	政府が緊急事態宣言を全国に拡大、富山県の緊急事態措置が実施された	69人
2020年4月17日	国内感染者1万人突破、富山県では、新型コロナウイルス対策に係る県職員の在宅勤務と新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための県立学校における臨時	92人
2020年5月4日	政府の緊急事態宣言5月31日までの延長を決定	213人
2020年5月31日	政府の緊急事態宣言の延長期限	227人

表 2-1 コロナウイルス状況下における保育園幼児の生活時間（氷見市男児 n=66）

項目	通園男児 1歳児 (6人)		2歳児 (12人)		3歳児 (11人)		4歳児 (6人)		5歳児 (11人)		6歳児 (1人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時30分	26分	21時20分	31分	21時35分	35分	21時30分	26分	21時23分	31分	21時00分	
睡眠時間	9時間31分	39分	9時間10分	36分	9時間08分	30分	9時間38分	23分	9時間22分	19分	9時間30分	
起床時刻	7時01分	19分	6時30分	36分	6時43分	35分	7時08分	29分	6時45分	31分	6時30分	
朝食時刻	7時17分	18分	7時05分	29分	7時13分	33分	7時30分	31分	7時03分	30分	6時40分	
排便時刻	14時30分	381分	11時05分	311分	13時15分	530分	7時30分	2分	16時07分	345分		
登園時刻	8時11分	25分	8時06分	24分	7時59分	32分	8時20分	17分	7時54分	27分	7時40分	
通園時間	4分	1分	3分	1分	2分	1分	3分	1分	6分	3分	3分	
あそび時間	2時間20分	52分	3時間30分	65分	2時間35分	48分	2時間35分	66分	2時間54分	44分	3時間0分	
うち、外あそび時間	11分	11分	36分	25分	37分	23分	21分	23分	26分	20分	2時間0分	
TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	36分	2時間5分	52分	1時間57分	54分	1時間45分	72分	2時間0分	53分	1時間0分	
遊ぶ人数 (人)	1.3	0.8	1.9	0.8	2.3	0.6	2.0	0.9	2.5	0.8	5.0	
夕食時刻	18時33分	36分	18時27分	42分	18時35分	32分	18時46分	28分	18時40分	24分	19時00分	
項目	在宅男児 1歳児 (3人)		2歳児 (5人)		3歳児 (5人)		4歳児 (2人)		5歳児 (3人)		6歳児 (1人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時43分	37分	21時30分	47分	21時45分	36分	21時30分	42分	20時56分	25分	21時00分	
睡眠時間	9時間58分	42分	9時間20分	27分	9時間21分	24分	9時間45分	63分	9時間43分	25分	9時間30分	
起床時刻	6時41分	29分	6時50分	34分	7時06分	23分	7時15分	21分	6時40分	5分	6時30分	
朝食時刻	7時00分	30分	7時13分	26分	7時18分	16分	7時30分	14分	7時01分	12分	7時00分	
排便時刻	8時00分	6分	11時30分	381分	10時50分	320分	13時30分	466分	7時30分	14分		
登園時刻	8時10分	26分	8時18分	27分	8時17分	31分	8時30分	14分	8時01分	28分	8時10分	
通園時間	2分	2分	3分	1分	4分	1分	3分	1分	3分	0分	3分	
あそび時間	2時間40分	124分	3時間6分	32分	2時間48分	16分	2時間30分	127分	2時間0分	51分	3時間0分	
うち、外あそび時間	26分	30分	27分	22分	30分	30分	22分	10分	1時間10分	45分	15分	
TV・ビデオ視聴時間	1時間10分	17分	1時間30分	63分	1時間27分	62分	2時間30分	42分	43分	15分	4時間0分	
遊ぶ人数 (人)	1.7	0.6	2.3	1.0	1.6	0.9	2.0	1.4	3.3	0.6	4.0	
夕食時刻	18時14分	22分	18時06分	25分	18時25分	26分	18時30分	10分	* 17時56分	25分	17時00分	

通園男児の平均値との差：\*：p<0.05

表 2-2 コロナウイルス状況下における保育園幼児の生活時間（氷見市女児 n=55）

項目	1歳児(3人)		2歳児(9人)		3歳児(8人)		4歳児(13人)		5歳児(8人)		6歳児(2人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	20時10分	17分	21時21分	34分	21時14分	32分	21時13分	31分	21時17分	27分	21時30分	42分
睡眠時間	10時間05分	37分	9時間21分	22分	9時間26分	28分	9時間38分	32分	9時間50分	32分	9時間02分	60分
起床時刻	6時15分	39分	6時43分	30分	6時41分	26分	6時51分	25分	7時07分	27分	6時32分	17分
朝食時刻	6時53分	25分	7時06分	19分	7時06分	24分	7時14分	25分	7時32分	30分	7時00分	10分
排便時刻	7時30分	42分	16時48分	304分	9時48分	292分	18時15分	79分	20時00分	12分	7時30分	360分
登園時刻	7時46分	28分	8時18分	22分	7時51分	32分	8時09分	29分	8時28分	14分	7時35分	8分
通園時間	3分	2分	3分	1分	5分	2分	4分	3分	4分	1分	2分	1分
あそび時間	2時間20分	34分	2時間56分	79分	2時間33分	49分	2時間23分	77分	2時間52分	50分	3時間0分	0分
うち、外あそび時間	20分	17分	20分	21分	20分	15分	35分	48分	35分	23分	20分	14分
TV・ビデオ視聴時間	30分	0分	1時間43分	33分	1時間42分	86分	1時間50分	70分	2時間0分	75分	1時間45分	21分
遊ぶ人数(人)	2.7	0.6	1.9	0.6	2.1	0.4	1.9	0.6	2.0	0.8	1.5	0.7
夕食時刻	18時30分	30分	18時40分	44分	18時22分	38分	18時38分	34分	18時20分	30分	19時00分	10分

項目	1歳児(2人)		2歳児(1人)		3歳児(4人)		4歳児(2人)		5歳児(3人)		6歳児(0人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時00分	5分	21時00分		21時18分	28分	21時00分	42分	21時36分	32分		
睡眠時間	9時間30分	84分	9時間40分		9時間23分	27分	9時間15分	21分	9時間30分	19分		
起床時刻	6時30分	84分	6時40分		6時42分	20分	6時15分	21分	7時06分	20分		
朝食時刻	7時40分	28分	7時00分		7時12分	19分	7時00分	42分	7時25分	31分		
排便時刻					7時45分		12時45分	445分				
登園時刻	8時35分	7分			8時15分	26分	8時30分	5分	8時23分	40分		
通園時間	10分	3分	0分		3分	1分	5分	2分	4分	1分		
あそび時間	4時間0分	84分	1時間0分		3時間15分	102分	2時間45分	21分	2時間30分	79分		
うち、外あそび時間	30分	42分	30分		15分	17分	15分	21分	40分	45分		
TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	21分	15分		1時間30分	42分	* 35分	7分	2時間0分	60分		
遊ぶ人数(人)	2.0	1.4	1.0		2.0	1.2	1.5	0.7	2.0	0.0		
夕食時刻	18時00分	2分	17時30分		18時25分	30分	18時30分	0分	18時30分	30分		

通園女児の平均値との差：\*：p<0.05

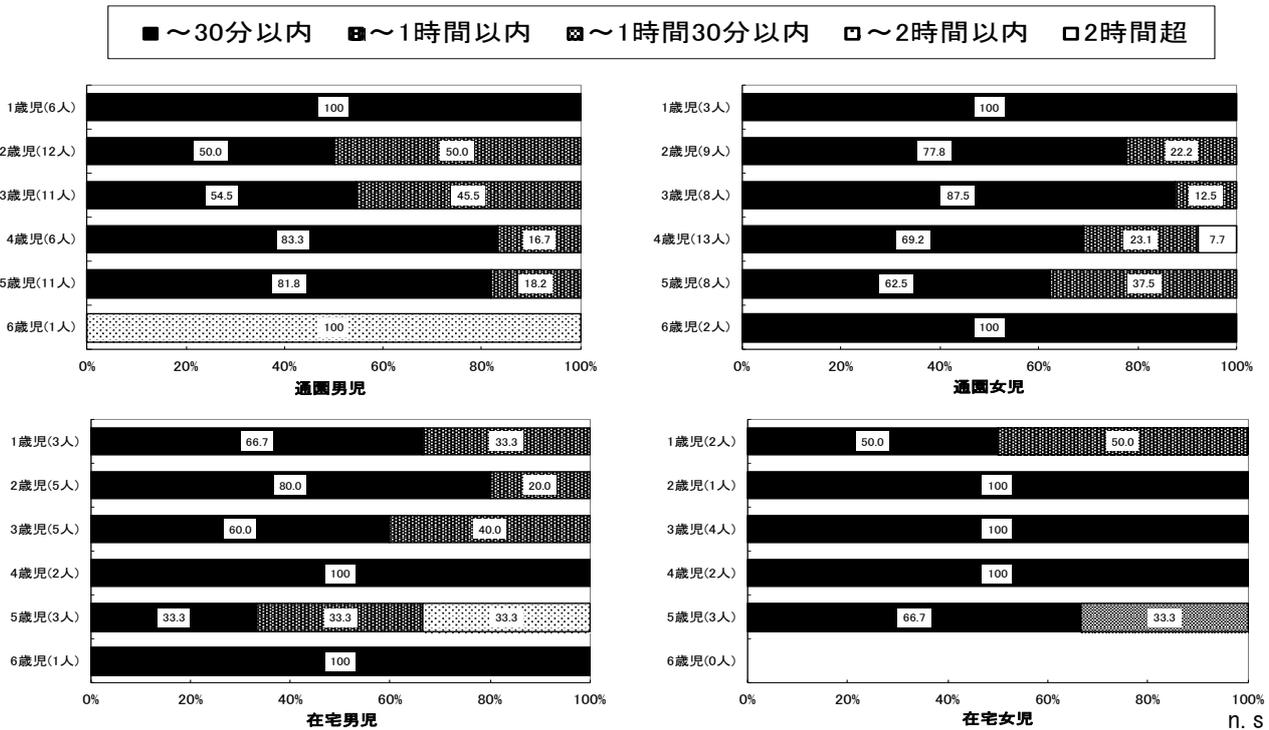


図1 コロナウイルス状況下における保育園幼児の外あそび時間の人数割合（氷見市）

表3 コロナウイルス状況下における保育園幼児の降園後のお遊び内容（氷見市 N=121、1位のみ抽出） (9%)

年齢	通園男児	通園女児	在宅男児	在宅女児
1歳 (n=14)	テレビ・ビデオ (100)	絵本・本読み (66.7)	ママごと (50.0) ブロックあそび (50.0)	ママごと (50.0) テレビ・ビデオ (50.0)
2歳 (n=27)	乗り物のおもちゃ (66.7)	テレビ・ビデオ (88.9)	テレビ・ビデオ (85.7)	ママごと (80.0)
3歳 (n=28)	テレビ・ビデオ (90.9)	テレビ・ビデオ (75.0)	テレビ・ビデオ (77.8)	ママごと (80.0)
4歳 (n=23)	テレビ・ビデオ (50.0) 乗り物のおもちゃ (50.0)	お絵かき (69.2)	テレビ・ビデオ (71.4) ブロックあそび (71.4)	お絵かき (75.0)
5歳 (n=25)	テレビ・ビデオ (81.8)	ママごと (50.0)	自転車 (100)	テレビ・ビデオ (57.1)
6歳 (n=4)	—	—	テレビ・ビデオ (100)	—

(複数回答)

表4 コロナウイルス状況下における保育園幼児の降園後の主なあそび場所（氷見市 N=121、3位のみ抽出） (9%)

対象	年齢	年度	1位	2位	3位	対象	年齢	年度	1位	2位	3位
男 児	1歳児	通園児 (n=6)	家の中 (100)	家の庭 (66.7)	公園 (33.3)	女 児	1歳児	通園児 (n=3)	家の中 (100)	家の庭 (66.7)	公園 (33.3)
		在宅児 (n=3)	家の中 (100)	家の庭 (66.7)	公園 (33.3)			在宅児 (n=12)	家の中 (100)	家の庭 (75.0)	公園 (50.0)
	2歳児	通園児 (n=12)	家の中 (91.7)	家の庭 (83.3)	公園 (50.0)		2歳児	通園児 (n=9)	家の中 (100)	家の庭 (83.3)	公園 (50.0)
		在宅児 (n=7)	家の中 (100)	公園 (71.4)	家の庭 (42.9)			在宅児 (n=5)	家の中 (100)	家の庭 (60.0)	公園 (20.0)
	3歳児	通園児 (n=11)	家の中 (100)	家の庭 (45.5)	公園 (27.3)		3歳児	通園児 (n=8)	家の中 (100)	家の庭 (75.0)	公園 (37.5)
		在宅児 (n=9)	家の中 (77.8)	公園 (66.7)	家の庭 (44.4)			在宅児 (n=10)	家の中 (100)	家の庭 (75.0)	公園 (37.5)
	4歳児	通園児 (n=6)	家の中 (100)	家の庭 (83.3)	公園 (33.3)		4歳児	通園児 (n=13)	家の中 (84.6)	家の庭 (69.2)	公園 (7.7)
		在宅児 (n=7)	家の中 (100)	家の庭 (85.7)	公園 (28.6)			在宅児 (n=8)	家の中 (100)	家の庭 (87.5)	公園 (37.5)
	5歳児	通園児 (n=11)	家の中 (90.9)	家の庭 (63.6)	公園 (54.5)		5歳児	通園児 (n=8)	家の中、家の庭 (87.5)		公園 (75.0)
		在宅児 (n=7)	家の中 (85.7)	公園 (71.4)	家の庭 (57.1)			在宅児 (n=7)	家の中 (100)	家の庭 (71.4)	公園 (42.9)
	6歳児	通園児 (n=1)	家の中、家の庭、公園 (100)				6歳児	通園児 (n=2)	家の中 (100)	家の庭、公園 (50.0)	
		在宅児 (n=1)	家の中、家の庭、公園 (100)					在宅児 (n=0)	—	—	—

(複数回答)

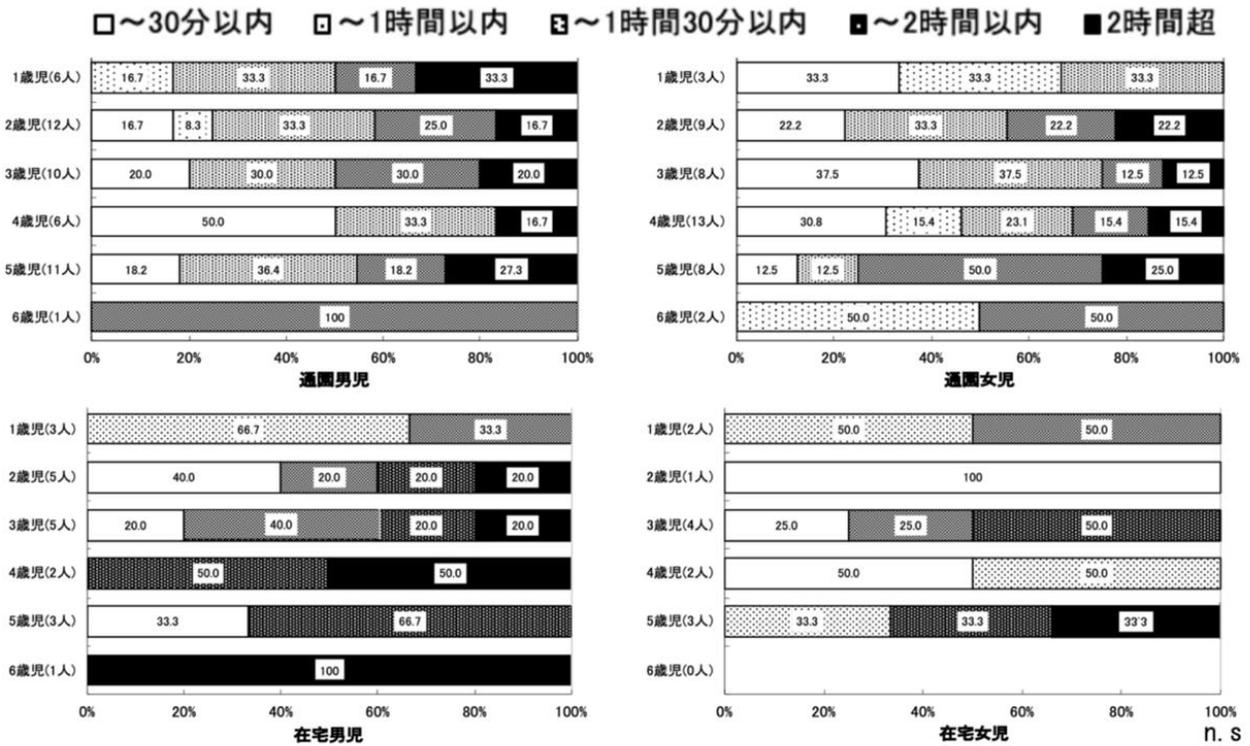


図2 コロナウイルス状況下における保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴（氷見市）

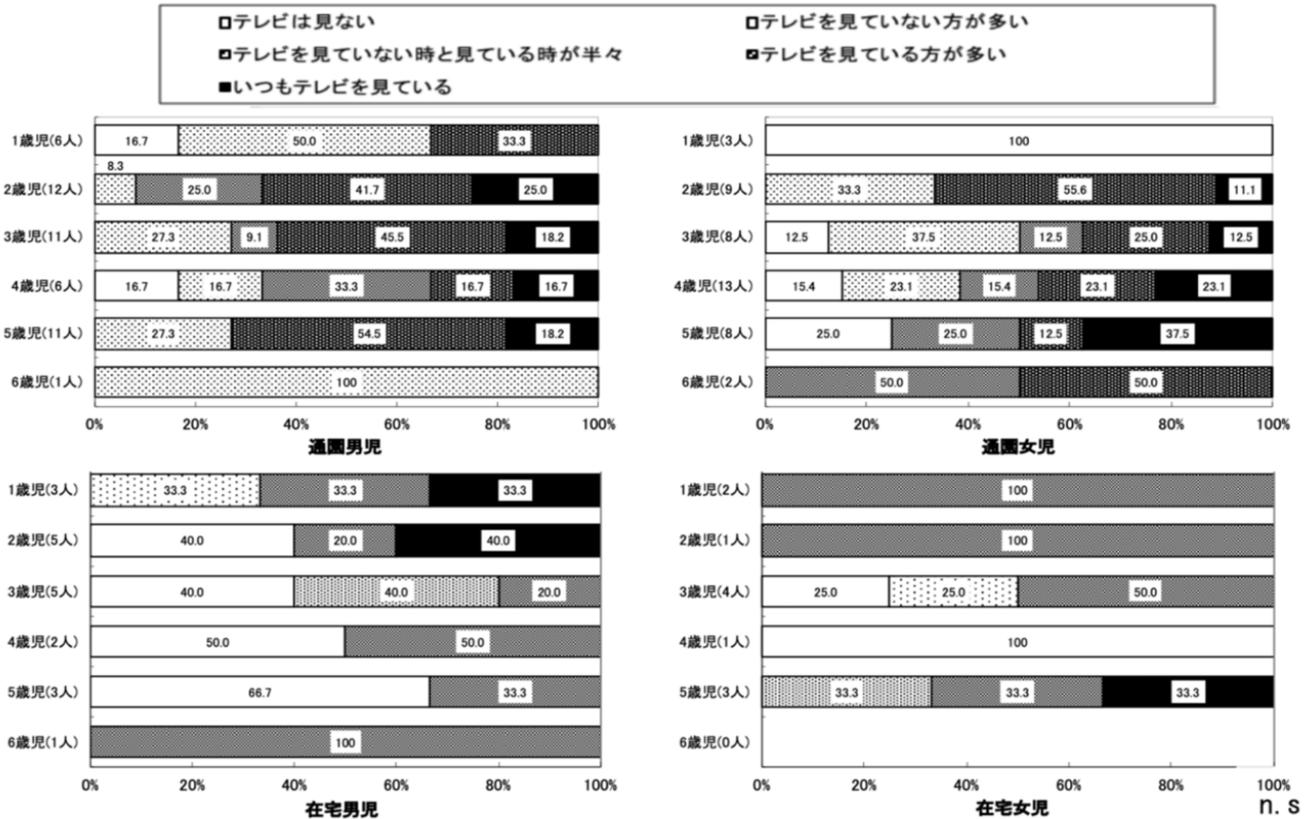


図3 コロナウイルス状況下における保育園幼児の朝食時のテレビ視聴（氷見市）

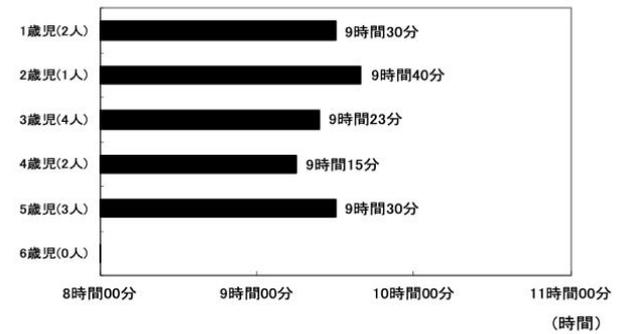
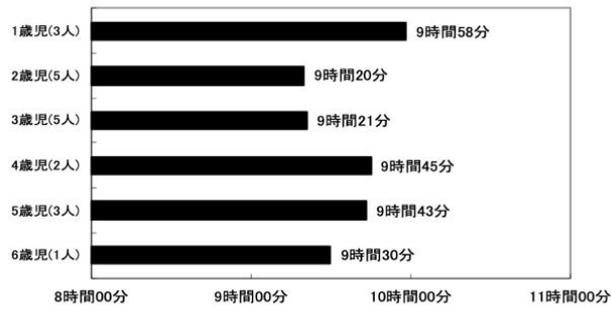
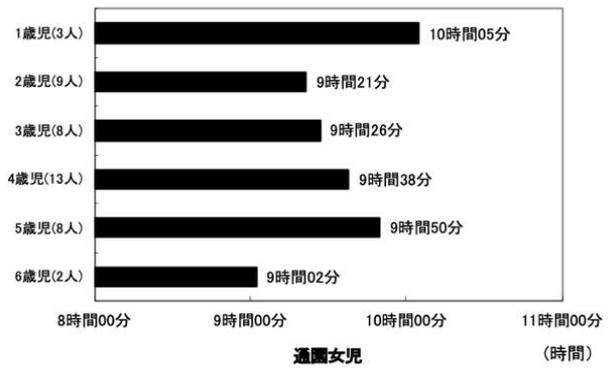
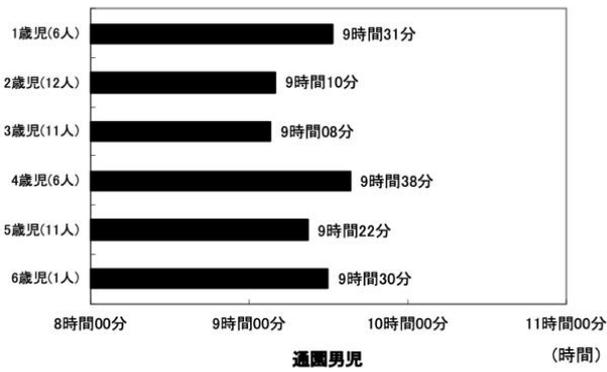


図4 コロナウイルス状況下における保育園幼児の睡眠時間（氷見市）

□18時前 □18時～18時半前 ▨18時半～19時前 ▩19時～19時半前 ■19時半以降

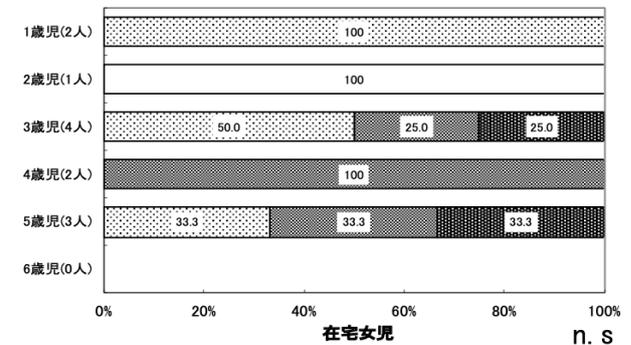
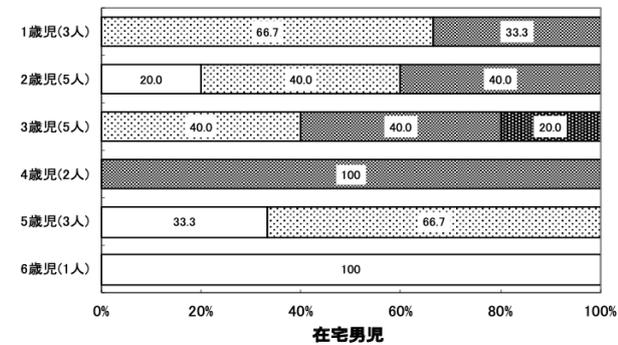
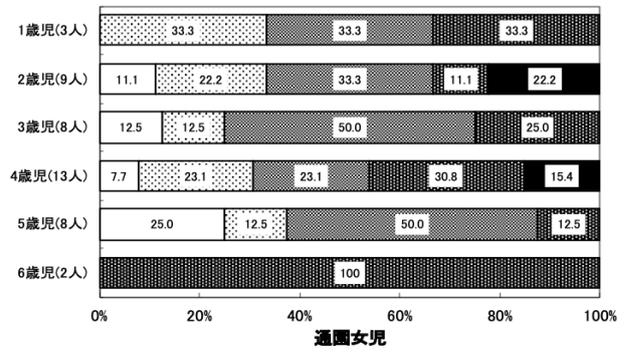
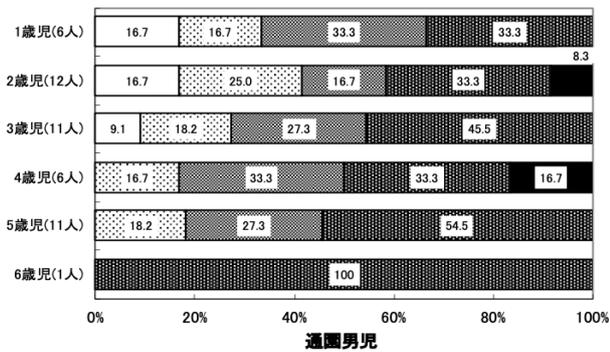
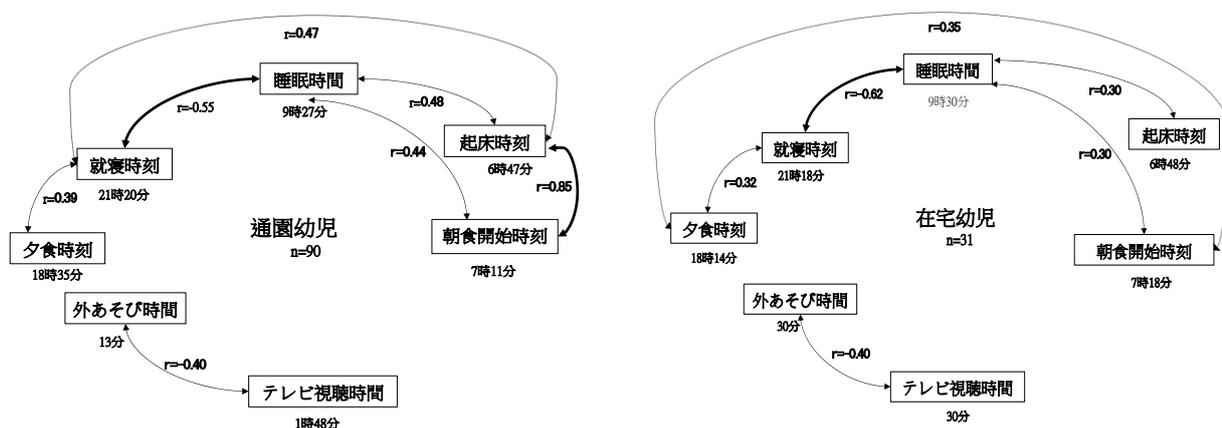


図5 コロナウイルス状況下における保育園幼児の夕食開始時刻（氷見市）

表5 コロナウイルス状況下における22時以降の幼児の活動内容（氷見市 N=121、1位のみ抽出）<sup>(%)</sup>

年齢	通園男児	通園女児	在宅男児	在宅女児
1歳 (n=14)	何にもせず起きている (50.0)	—	—	—
2歳 (n=27)	何にもせず起きている (16.7)	テレビ視聴 (11.1)	何にもせず起きている (20.0)	—
3歳 (n=28)	テレビ視聴 (27.3)	—	おもちゃでのあそび (20.0)	テレビ視聴 (25.0) 母親とのあそび (25.0)
4歳 (n=23)	テレビ視聴 (16.7)	テレビ視聴 (7.7)	何にもせず起きている (50.0)	—
5歳 (n=25)	テレビ視聴 (9.1)	テレビ視聴 (12.5) 本を読み (12.5)	—	—
6歳 (n=4)	テレビ視聴 (9.1) おもちゃでのあそび (9.1)	テレビ視聴 (7.7) 何にもせず起きている (7.7)	—	—

(複数回答)



$p < 0.05$ ,  $|r| \geq 0.3$  のもののみを抜粋 [数値は、平均値と相関係数 (r)]

図6 コロナウイルス状況における保育園幼児の生活時間相互の関連性 (2020, N=121)

#### 4) 夕食開始時刻

19時以降に夕食を開始していた通園児は、男児において、33.3% (1歳児) ~ 100% (6歳児) おり (図5)、女児では、12.5% (5歳児) ~ 100% (6歳児) いた。

19時以降に夕食を開始していた在宅児は、男児において、3歳児 20.0% のみにみられた。女児では、3歳児 (25.0%) と 5歳児 (33.3%) で 19時を過ぎての夕食であった。年齢別に平均値を比較すると、19時以降に夕食を開始していた男児では、在宅児 5歳児 (17時 56分) は、通園児 5歳児 (18時間 40分) と比べて 5%水準で有意に早かった ( $p < 0.05$ )。

### 3. 保育園幼児の生活時間相互の関連性

在宅児の生活時間相互の関連性の結果をみると、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻 ( $r=0.32$ ) と朝食開始時刻 ( $r=0.35$ ) が遅くなった (図6)。就寝時刻が遅いほど、睡眠時間が短くなり ( $r=-0.62$ )。また、テレビ視聴時間が長いほど、外あそび時間が短くなる傾向にあった ( $r=-0.40$ )。

通園児の生活時間相互の関連性の結果から、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻が遅くなり ( $r=0.39$ )、就寝時刻が遅いほど、睡眠時間が短くなり ( $r=-0.55$ )、起床時刻も遅くなった ( $r=0.47$ )。そして、起床時刻が遅いと朝食開始時刻が遅くなる ( $r=0.85$ ) という関連性を確認した。

## 考 察

幼児期の推奨運動時間は1日30分以上必要であり<sup>16)</sup>、1日30分・継続して太陽の下での戸外運動あそびを行えば、自律神経の動きがよくなって、運動効果がより得られると言えよう。本調査の結果をみると、コロナ禍における幼児の外あそび時間は、通園児が30分未満の人数割合が5割を超え、在宅児が5歳男児を除いて、5割を超えた。また、降園後のあそびの1位は、通園児と在宅児を問わず「テレビ・ビデオ」視聴であった。他は、「ままごと」、「絵本・本読み」、「お絵かき」、「乗り物のおもちゃ」、「ブロックあそび」等の、静的なあそびがほとんどであった。さらに、主なあそび場所としては、在宅男児の2歳児、3歳児と4歳児を除き、性・年齢を問わず、1位が「家の中」、2位に「家の庭」、3位に「公園」があげられた。新型コロナウイルス感染症の流行時期で自粛要請が行われているため、通園児と在宅児は、ともに公園の利用が減り、外あそび時間が短く、静的なあそびがほとんどとなった。「鬼ごっこ」、「公園の遊具あそび」や「自転車」のようなからだを動かす動的なあそびは少なくなった。前橋<sup>17)</sup>は、幼少時期には、自由に遊び場を使ってはしゃげることが大切で、身体活動量の不足は、大脳や自律神経、ひいては、心の発達にも大きなネガティブな影響を及ぼすことを示唆した。

今、新型コロナウイルス感染症が続く中で、通園児と在宅児に対しては、様々な公共施設や場所が制限される状況の中でも、保護者や、行政が外あそび環境を作るべきと考えた。一定以上の距離や間隔を確保することに加え、消毒やマスク着用、咳エチケット、手洗い等の感染予防対策は徹底して行うことを、保育園の職員、保護者や幼児に注意喚起することを勧めたい。つまり、衛生、安全管理を行う中で、工夫して外あそび時間を確保することも、緊急時において幼児の健全育成を図るための一つの方策であると考えた。

一方で、家での過ごし方の特徴は、通園児では、朝食時のテレビ視聴、降園後のあそび、夜10時以降の活動においても、共通してテレビ視聴が上位にあげられ、テレビ・ビデオ視聴時間が1日に2時間を超えて視聴する幼児が約2割いた。それに対して、在宅児の方がテレビ・ビデオ視聴の時間と時間帯が、よく統制された。母親といっしょに過ごす時間が増えることによって、幼児が母親とのふれあいの楽しさを感じたり、テレビ・ビデオ視聴より楽しい時間を過ごしたものと考察した。そして、服部ら<sup>18)</sup>は、家庭において、保護者が幼児のテレビ・ビデオ視聴時を管理しているほど、幼児の生活リズムが良くなると報告しており、本調査においても、生活リズムは家庭内保護者の育児態度に大きく影響を受けることを確認した。よって、家庭のテレビ・ビデオ視聴時間や視聴内容の健康管理上のルールづくりや、親子がふれ合う時間をもつようにすることを勧めたい。

コロナ禍における保育園幼児の睡眠時間をみると、10時間未満睡眠児には通園女児の1歳児を除き、9時間2分(通園6歳女児)～9時間58分(在宅1歳男児)の範囲であった。前橋<sup>19)</sup>は、十分な睡眠が取れていないと、脳やからだの成長にネガティブな影響を及ぼし、日中のイライラ感の発現、集中力の欠如、無気力など、いろいろな弊害を引き起こすことを指摘しているため、通園児に対しては、睡眠不足を改善することが、最優先課題と考えた。

在宅児に対しては、新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛で子どもが家にいる時間が増え、子どもは、通園のときより、「運動時間が減って、夜まで疲れていない」、「21時以降に就寝する遅寝、朝7時以降に起床する遅起きが増える」等、生活リズムが乱れやすく、健康状態にネガティブな影響を及ぼ

すものと考えたが、通園児と比較して、在宅児は早寝で、平均起床時刻は午前7時であったため、生活リズムが良い傾向にあった。それは、通園のときより、親が子どもの側において、幼児の就寝時刻や起床時刻をコントロールできていたのではないかと推察した。

また、Maehashi<sup>20)</sup>より、夕食の開始が19時を過ぎると、就寝が22時をまわる確率が高まると報告がなされているため、幼児に対して、19時前に夕食を食べ始めさせることが健康的な生活習慣づくりの方法であると考えた。そこで、夕食開始時刻が19時以降の人数割合をみると、在宅児より通園児の方に多かったことを確認した。在宅児は、保護者が家にいたため、夕食の開始が早まり、子どもが19時前に夕食を開始できていた。通園児は、保護者の勤務状況が夕食開始時刻に影響したため、19時以降に夕食を食べることが多かったと推察した。そのため、通園児においては、共働きの夫婦が多い中、夕食開始時刻を早めることは容易なことではない。その中でも、ちょっとした取り組みとして、お互いが休日の日に、次週の献立をいっしょに決めたり、食材を買いに行き、時間があるときに作り置きをするといった工夫を呼びかけしていきたい。夫婦が互いに協力しながら、普段の夕食開始時刻を少しでも早めることを心がけていくことが求められた。また、家庭でテレビ・ビデオの利用時間や時間帯を決めて生活するような取り組みが必要であろう。

A保育園の代表者からいただいたメッセージでは、「登園自粛が解除され、在宅児が園生活に復帰すると、幼児は人とのかかわり方が安定して、言葉や表情が落ち着いてきたという感じを得た」とのことであった。在宅で過ごした期間、親やきょうだいと祖父母、大好きな人がいっぱいいて、家族から自分を大事にされていることが、安心感につながっていったと考えた。親も、在宅状況下であり、幼児の生活を身近でコントロールしていたため、幼児の生活リズムは、比較的良好に維持されたと言えよう。

延長保育や夜間保育などの保育サービスが全国的に増えることにより、母親の母性行動の発現と維持の面からみると、少しずつ母親を子どもから離しているようであると、前橋<sup>21)</sup>は述べた。子どもと母親を離す方向に向かいすぎれば、母親の母性が育たない方向に向かう。そのため、母子の時間をできるだけ多く確保する支援計画が求められる。また、Jodi<sup>22)</sup>によると、母親が一貫した夜間就寝ルーチンを設定すると、幼児の睡眠開始への潜時と夜間覚醒の数と持続時間に有意な改善が認められるという。つまり、家庭内の一貫した就寝時刻ルーチンの確立は、特に睡眠困難をもつ幼児の保護者に推薦されるということである。この推薦から考えると、幼児には毎日規則正しい生活習慣を健康的に維持させるためには、保護者の関与と親子ふれあいの時間づくりが重要であろう。

## まとめ

富山県氷見市のA保育園において、1歳～6歳児121人（男児66人、女児55人）の保護者に対し、外出自粛要請期間中の2020年5月に幼児の生活習慣調査を実施した。2020年2月からのコロナウイルス感染症流行の影響を受けて、通園を続けた通園児90人と登園自粛をして在宅で過ごした在宅児31人の生活習慣調査の結果を比較し、健康管理上の問題を検討した結果、

(1) コロナ禍における保育園幼児のあそび状況は、新型コロナウイルス感染症の流行時期で自粛要請が行われていたため、通園児と在宅児ともに公園の利用が減り、外あそび時間が短く、静的なあそびがほとんどとなった。幼児の運動不足を解消ために、外あそび時間の増やす、公園や空地での衛生・安全配慮のもとに行われる工夫した外あそびの方法や簡単できる運動あそびを模索し、発信を続けることが必要であろう。

(2) 家での過ごし方について、在宅児より通園児の方に、テレビ・ビデオが生活の中で多用されていることを確認した。テレビ・ビデオに代わるものとして、家でもできる親子体操や運動あそび、レクリエーション活動を行って、親子がともに関わり合うことを一層進めてもらいたい。からだを動かして、親子の時間の楽しさをしっかり体験できる運動やコミュニケーションづくりにつながる運動を、各家庭に紹介していくことが求められた。

(3) 夕食開始時刻が 19 時以降の幼児の人数割合をみると、在宅児より通園児の方が多かったことを確認した。在宅児は、親が在宅勤務をしていたため、夕食の開始を早め、子どもが 19 時前までには、夕食を食べることができていた。通園児は、保護者の仕事の都合により、19 時以降に夕食を食べることが、男児でほぼ半数、女児で約 1/3 ほどみられた。そのため、通園児において、平日、保護者が仕事で忙しくても、夫婦がお互いに協力して、できうる夕食の準備を週末に行ったり、買い物を効率的に行ったりして、夕食開始時刻を少しでも早めて生活するような取り組みが必要であろう。

以上より、コロナの感染症拡大の時期に、氷見市の保育園幼児のあそび状況では、公園の利用が減り、外あそび時間が短く、静的なあそびが目立ち、運動不足から、就寝が遅くなって 10 時間を下まわる睡眠不足がわかった。しかし、在宅児の方が通園児より、生活リズムが良かったことを確認した。新型コロナウイルスによる自粛によって、子どもたちの健康状態にネガティブな影響を及ぼしたのではないかと考えていたが、親と子のふれあいの面や、在宅児の場合は夜型のリズムの誘因となる夕食の開始時刻を早めて生活リズムを整えていく面で、良い影響がみられた。とくに、在宅児は、親とのふれあい時間が長くなり、親子の時間の楽しさをしっかり体験でき、また、保護者が子どもの 1 日の生活を身近でコントロールしたため、生活リズムの面では、良い傾向が表れたと推察した。

要は、緊急時においても、幼児の健康的な生活リズムを整えるため、緊急事態に応じた戸外あそびの具体的な方法の掲示や、各家庭でも運動ができるようなあそびのレパートリーの考案と発信を、今後、富山地区の園や自治体に働きかけることが求められた。同時に、保護者にも、それらの情報の入手・実施の協力を要請することが必要であろう。また、幼児期には、親と子がいっしょに過ごす時間を大切にすること、健康的な生活リズムづくりには、保護者が幼児の生活習慣を管理できる状態が必要であると感じた。

## 謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査にご協力をいただきました、富山県 A 保育園の川原晶美先生ならびに先生方と保護者の皆様に、心よりお礼を申し上げます。

## 文 献

- 1) 騰訊新聞：全国新冠肺炎実時動態，2020 年 3 月 1 日，（閲覧日：2020 年 6 月 20 日）。
- 2) BBC NEWS：新型コロナウイルスのパンデミック広がりに対応，2020 年 3 月 2 日，<https://www.bbc.com/Japanese/features-and-analysis-51992741/>（閲覧日：2020 年 6 月 1 日）。
- 3) 内閣府：新型コロナウイルス感染症対策本部（第 15 回），2020 年 2 月 27 日，[https://www.kantei.go.jp/jp/98\\_abe/actions/](https://www.kantei.go.jp/jp/98_abe/actions/)（閲覧日：2020 年 6 月 20 日）。
- 4) 山陽新聞：できることにチャレンジ。2020 年 4 月 24 日，（閲覧日：2020 年 6 月 20 日）。
- 5) 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症対策に係る緊急提言，<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/00630387.pdf>（閲覧日：2020 年 8 月 1 日）。
- 6) 富山県厚生部：富山県緊急事態措置，<http://www.toyama-movie.jp/kaiken/2020/0417/shiryoul.pdf>（閲覧日：2020 年 8 月 1 日）。

- 7) 富山県厚生部：新型コロナウイルス対策に係る県職員の在宅勤務の実施について，<http://www.toyama-movie.jp/kaiken/2020/0417/shiryoku2.pdf> (閲覧日：2020年8月1日)。
- 8) 松坂仁美・前橋 明：保育園幼児の生活習慣と体格、体力・運動能力の実態と課題，*レジャー・レクリエーション研究* 85，pp. 23-32，2018。
- 9) 五味葉子・前橋 明：朝食のテレビ視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響，*レジャー・レクリエーション研究* 87，pp. 17-27，2019。
- 10) 前橋 明・石井浩子・渋谷由美子・中永征太郎：幼稚園児ならびに保育園児の園内生活時における疲労スコアの変動，*小児保健研究* 56 (4)，pp. 569-574，1997。
- 11) 李 昭娜・泉 秀生・宮本雄司・前橋 明：長野県における幼稚園幼稚の生活状況と午後あそびの実態，*レジャー・レクリエーション研究* 87，pp. 5-16，2019。
- 12) 倉橋惣三：就学前の教育，*フレーベル館*，pp. 422-427，1965。
- 13) 前橋 明：子どもの未来づくり，*明研図書*，pp. 35-40，2012。
- 14) 倉橋惣三：幼児保育の新目標，*婦人と子ども研究* 12，pp. 10-18，1912。
- 15) 富山県厚生部：新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための県立学校における臨時休校の延長について，<http://www.toyama-movie.jp/kaiken/2020/0417/shiryoku3.pdf> (閲覧日：2020年8月1日)。
- 16) 前橋 明ほか：幼児からだの異変とその対策，平成 15・16 年度科学研究費補助金基盤研究 (c) (1)，pp. 1-85，2005。
- 17) 前橋 明：子どもの未来づくり，*明研図書*，pp. 4-67，2012。
- 18) 服部伸一・足立 正：幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻ならびに降園のテレビ・ビデオ視聴時間との関連、*小児保健研究* 65 (3)，pp. 507-512，2006。
- 19) 前橋 明：子どもの未来づくり，*明研図書*，pp. 25-106，2012。
- 20) Akira Maehashi: Child raising to make a good life rhythm for children , *The Journal of Physical Education of Young Children of Asia* 1 (1), pp.34-43, 2010.
- 21) 前橋 明：大切な子どものために，*明研図書*，pp. 52-58，2003。
- 22) Jodi A Mindell, Lorena S Telofski, Benjamin Wiegand, Ellen S Kurtz : A Nightly Bedtime Routine: Impact on Sleep in Young Children and Maternal Mood, *Journal Sleep Research* 32(5), pp.599-606, 2009.