

新型コロナウイルス感染状況下における幼児の生活習慣の実態と課題

The living conditions of young children and their problems under spread of the COVID-19

阿部玲子¹⁾

Reiko ABE

1) 早稲田大学大学院人間科学研究科

前橋 明²⁾

Akira MAHASHI

2) 早稲田大学人間科学学術院

要 旨

本研究では、新型コロナウイルス流行下における幼児の生活習慣の実態と課題を分析するために、登園自粛期間中[2020年5月]の幼児の生活習慣を、茨城県・千葉県(東日本)、広島県・福岡県(西日本)の保育園・認定こども園の7園に通う3歳～6歳児699人(男児342人、女児327人)の保護者に対して調査した。さらに、3歳～6歳児556人の調査データを、登園自粛期間中の登園継続児(登園を継続した幼児)248人と登園自粛児(在宅した幼児)308人の2群に分けた比較・分析を行った。

その結果、

- (1) 21時以降に就寝する幼児が5割、10時間未満の睡眠時間の幼児が5割～7割もいることは、遅寝で短時間睡眠であった。睡眠時間の確保と自律起床によって、幼児の1日の活動が気持ちよく開始できるように、各家庭での就寝時刻の見直しが必要であった。
- (2) 登園継続児、登園自粛児ともに、21時30分以降就寝の幼児が4割～6割の遅寝であり、9時間30分未満の短時間睡眠の幼児は、登園継続児で2割～4割、登園自粛児で2割～3割いた。登園継続児、登園自粛児ともに、遅寝で短時間睡眠であった。
- (3) 1日の平均動画視聴時間は、登園継続児で自粛期間中(1時間20分)の方が自粛前より平均34分長く($p < 0.01$)、登園自粛児で自粛期間中(1時間33分)の方が自粛前より平均43分長いことを確認した($p < 0.01$)。支援による動画配信の増加に伴い、長い視聴時間の習慣化が懸念された。動画配信の内容について、保護者の適切な選択利用と、動画視聴における家庭での新たなルールづくりが求められた。
- (4) 登園自粛期間中、全年齢の男女児ともに、親子のふれあいが増えた家庭が6割と最も多く、わが子の生活習慣に向き合うきっかけとなった反面、「子どもの運動不足」を気にする保護者が5割、「食事の準備に追われた」保護者が4割おり、ストレス感の解消として、年齢や性を問わず、親子でいっしょにできる散歩を6割の保護者が行っていたことを確認した。

key words : 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19), 幼児, 生活習慣, 保育園, こども園

はじめに

2009年の新型インフルエンザの感染流行下において、厚生労働省¹⁾は、流行初期の段階である第一段階における、学校閉鎖期間は5～7日間を要するとした。当時の小学生対象の公衆衛生面からの研究報告²⁾はなされていたが、「新型インフルエンザ」による休業に関連した幼児の生活習慣の研究は見あたらなかった。

その後、わが国では、2020年の年明けから、新たな感染症として、新型コロナウイルス感染症が広まりはじめ、国から「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言(2020年4月7日)」が一部地域に出され、ついで、4月16日には、対

象地域が全都道府県に拡大された。そして、保育現場での登園自粛についての判断は、市区町村対応³⁾とされる事態となった。

外出自粛要請と保護者の就労形態の変化(在宅勤務・時差出勤など)に加え、保育現場からの臨時休園や保護者に対する登園自粛依頼がなされたことで、幼児は、家庭で過ごす時間がこれまでに多くなった。新型コロナウイルス感染症による学校閉鎖期間は、新型インフルエンザの時よりも長く、幼児の生活習慣の一層の乱れが懸念された。

外出自粛・自宅待機の過ごし方が伝えられた情報提供^{4, 5)}や支援がなされた一方で、生活環

境の変化に伴う支援対象児童の把握や虐待といった問題点がみえ、「子どもの見守り強化アクションプラン」⁵⁾ もあげられた。しかし、コロナ禍における幼児の生活習慣の実態把握の調査についての詳細な報告と、登園自粛期間中からその後の追跡調査の報告は、現時点では、見あたらなかった。まずは、登園自粛要請期間中における幼児の生活習慣の実態把握が必要と考えた。

そこで、本研究では、新型コロナウイルス感染症による様々な自粛要請によって、非日常生活を過ごしている幼児の生活習慣の実態を把握するとともに、感染流行時の健康管理上の課題や問題点を抽出し、改善策を検討することとした。

方 法

2020年6月に、新型コロナウイルス感染状況下（登園自粛期間中[5月]）の幼児の生活習慣の調査を、茨城県・千葉県・広島県・福岡県の保育園・こども園7園に通う3歳～6歳児699人（男児342人、女児327人）の保護者に対しアンケート調査を実施した。さらに、茨城県・広島県・福岡県の保育園・認定こども園6園に通う3歳～6歳児556人（男児288人、女児268人）の調査データを、登園継続児248人（男児134人、女児114人）と登園自粛児308人（男児154人、女児154人）の2群に分けて分析を行った。

調査の内容は、①フェースシート（年齢、性別、身長、体重）、②栄養面（朝食時刻、夕食時刻、朝食摂取状況、排便時刻など）、③休養面（就寝時刻、起床時刻、起床時の機嫌、朝の疲労症状の有無など）、④運動面・余暇活動（自宅での外あそび時間、あそび場所、テレビ・ビデオ視聴状況など）、⑤育児面（動画視聴時間、家庭生活や子育てに関する気づき等）であった。

ョン

統計処理は、SPSS（Ver.27）を用い、生活時間相互の関連性をみるために、相関係数（ r ）を算出し、1%水準で2変量の間の中程度以上⁷⁾の相関関係があるといえる $|r| \geq 0.4$ のものを抽出し、平均値の差をみるために t 検定、人数割合を比較するために χ^2 検定を行った。

倫理的な配慮として、調査の目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、個人名、ならびに、園名が特定されることはなく、個人情報保護されることを、調査園の代表者や保護者に説明し、賛同の得られた保護者からの回答を得て分析した（早稲田大学倫理審査承認番号[2020-051]）。

結 果

1. 登園自粛期間 [2020年5月] の幼児全体

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、21時14分（4歳男児）～21時24分（6歳男児）の範囲であった（図1）。21時までに就寝している幼児は1～2割、21時30分以降に就寝している幼児は5割ほどおり、22時以降に就寝する幼児は2割程度確認でき、特に6歳男児で40%いた。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、9時間24分（6歳男児）～9時間46分（3歳女児）であった（図2）。10時間未満の幼児は、51.2%（3歳女児）～73.3%（6歳男児）いた。

3) 起床時刻と起床の仕方

平均起床時刻は、6時45分（6歳女児）～7時2分（3歳男児）であった（図3）。さらに、「いつも自分で起きる」幼児の割合は、1割～2割であった（図4）。

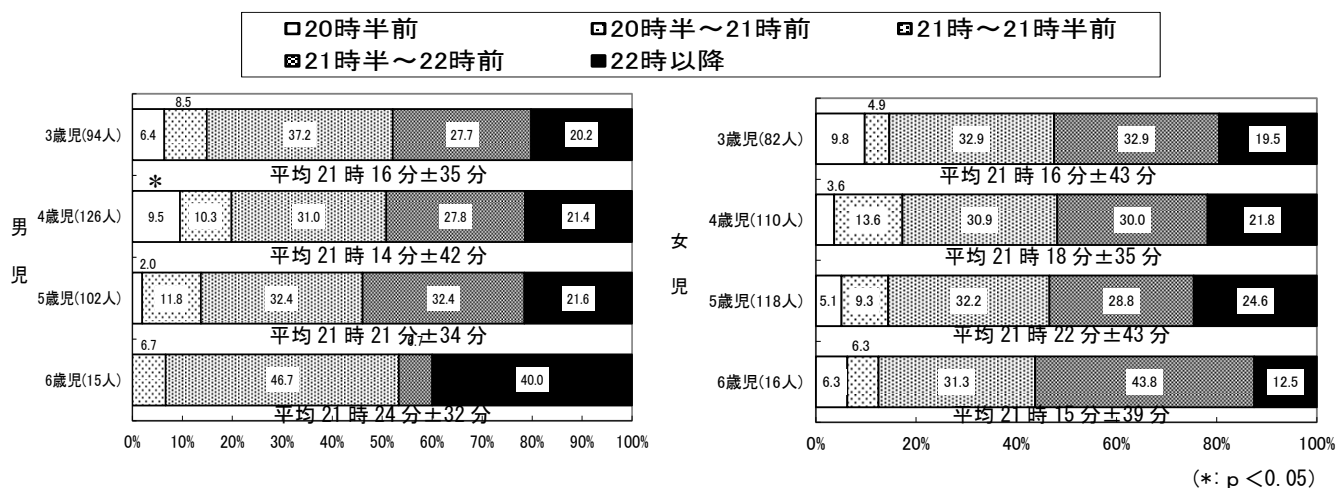


図1 自粛期間中における幼児の平均就寝時刻と人数割合 (N=663)

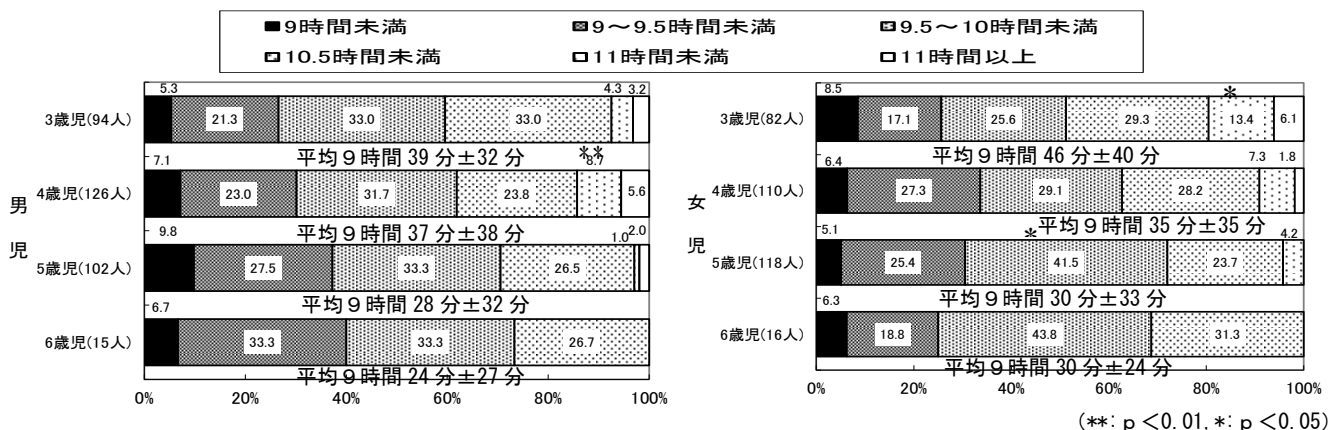


図2 自粛期間中における幼児の平均睡眠時間と人数割合 (N=663)

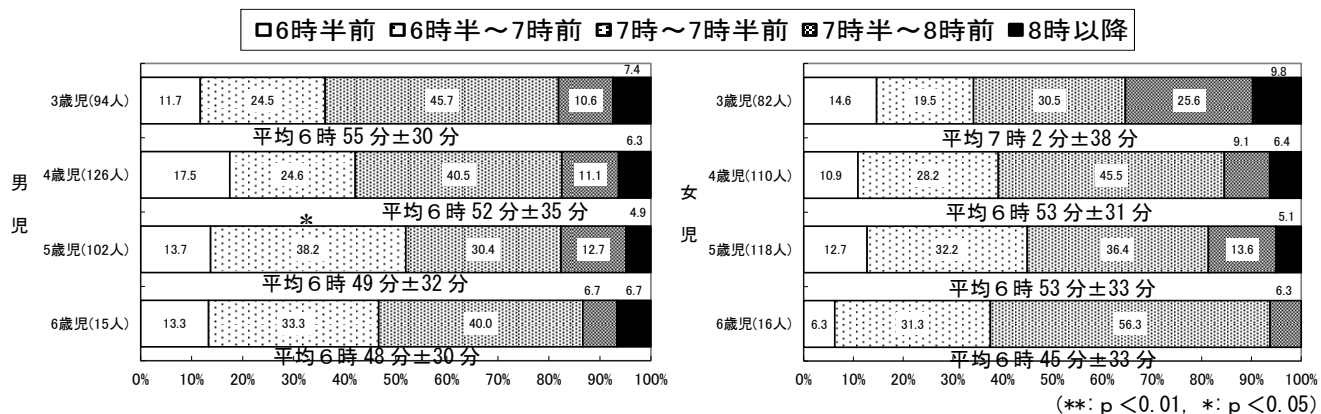


図3 自粛期間中における幼児の平均起床時刻と人数割合 (N=663)

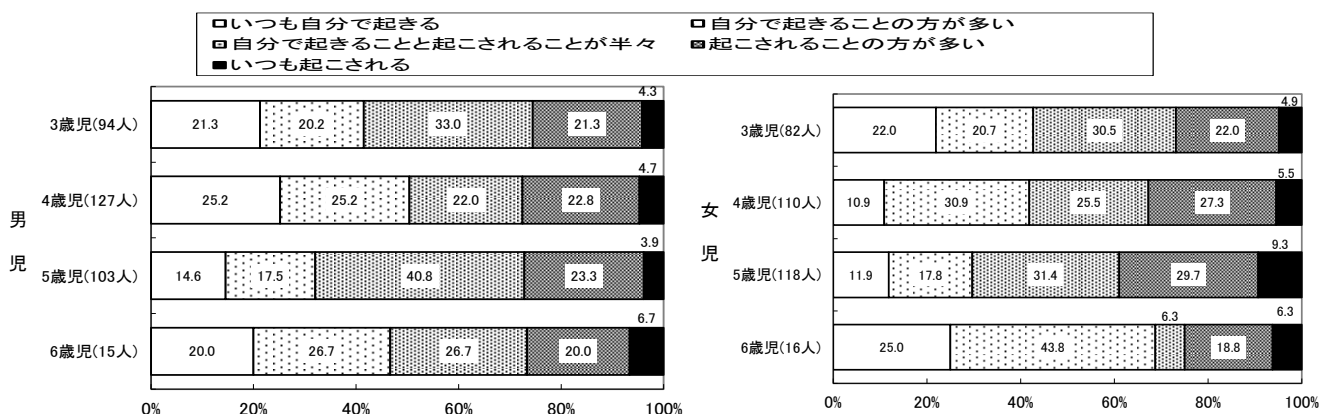


図4 自粛期間中における幼児の起床の仕方 (N=665)

2. 登園自粛期間中 [2020年5月] の登園継続児と登園自粛児

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、登園継続児で21時8分（3歳女児）～21時24分（6歳女児）の範囲にあり、登園自粛児で21時6分（6歳女児）～21時26分（5歳男児）であった（図5）。

さらに、22時以降就寝の幼児は、登園継続児で約20%、登園自粛児で約25%程度いた。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、登園継続児で9時間21分（6歳男児）～9時間42分（3歳女児）であり、登園自粛児で9時間30分（5歳女児）～9時間45分（3歳女児）の範囲であった（図6）。睡眠時

間が10時間未満の幼児の人数割合は、登園継続児で5割～7割、登園自粛児で5割～6割いた。

3) 起床時刻と起床の仕方

7時30分以降に起床した幼児は、登園継続児で9.1%（3歳男，5歳男児）～27.3%（3歳女児）おり、6歳女児は皆無、登園自粛児では、11.1%（6歳女児）～36.6%（3歳女児）の範囲でいた（図7）。

4) 家庭でのテレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオ視聴時間の人数割合では、2時間を超えて視聴した幼児は、登園継続児で8.7%（3歳女児）～22.2%（6歳男児）おり、登園自粛児では17.5%（3歳女児）～33.3%（5歳男児）いた（図8）。

5) 登園自粛期間中の動画視聴

登園自粛期間中の家庭において動画を視聴した幼児は、登園継続児、登園自粛児ともに、6～8割おり、1日の平均動画視聴時間は、登園継続児で自粛期間中（1時間20分）の方が34分長く（ $p < 0.01$ ）、登園自粛児で自粛期間中（1時間33分）の方が43分長い（ $p < 0.01$ ）ことを確認した（表1）。

また、2時間を超えて視聴した登園継続児は、自粛前で多くて5.9%、自粛期間中では多くて6歳男児の28.6%いた（図9-1）。また、登園自粛児は、自粛前では、多くて8.1%、自粛期間中で多くて37.8%であった（図9-2）。

6) 登園自粛期間中[5月]の家庭の様子

「親子のふれあいが増えた」という家庭が6割と最も多かった（表2）。登園継続児全体では、「生活時間にゆとりができた（39.4%）」、「おやつづくりをいっしょに楽しんだ（41.2%）」と続き、登園自粛児全体では、「手伝いをしてくれることが増えた（41.9%）」、「おやつづくりをいっしょに楽しんだ（41.2%）」の順であった。保護者が困ったと感じたことは、両群とも1位は、「子どもが運動不足になった」で5割、2位は、「食事の時間に追われた」であった（表3）。家庭で運動不足やストレス解消のために親子で行ったことは、両群とも「散歩」が6割と最も多く、上位に屋外でできることを行っていた（表4）。

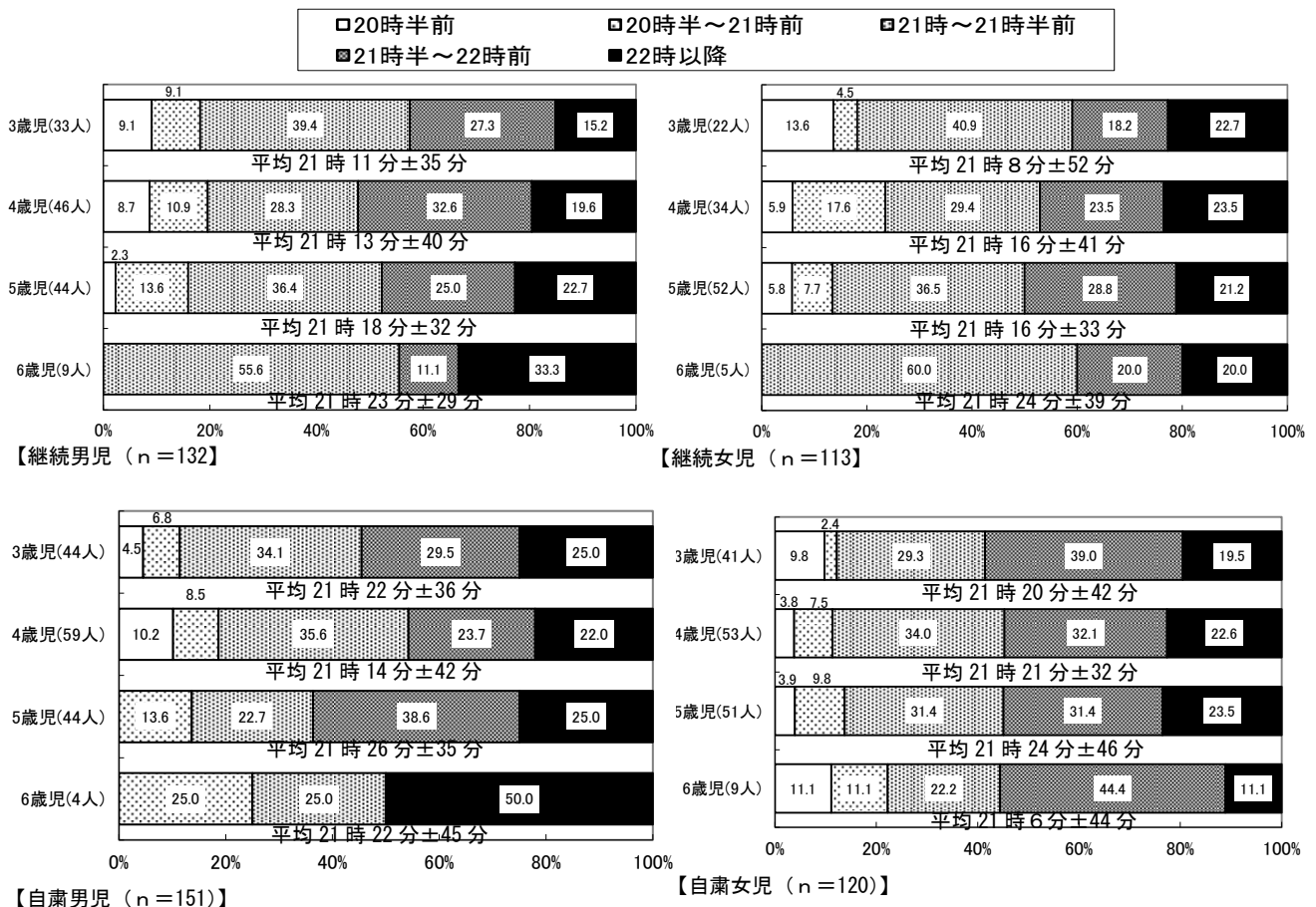


図5 自粛期間中における登園継続児と登園自粛児の就寝時刻 (N=516)

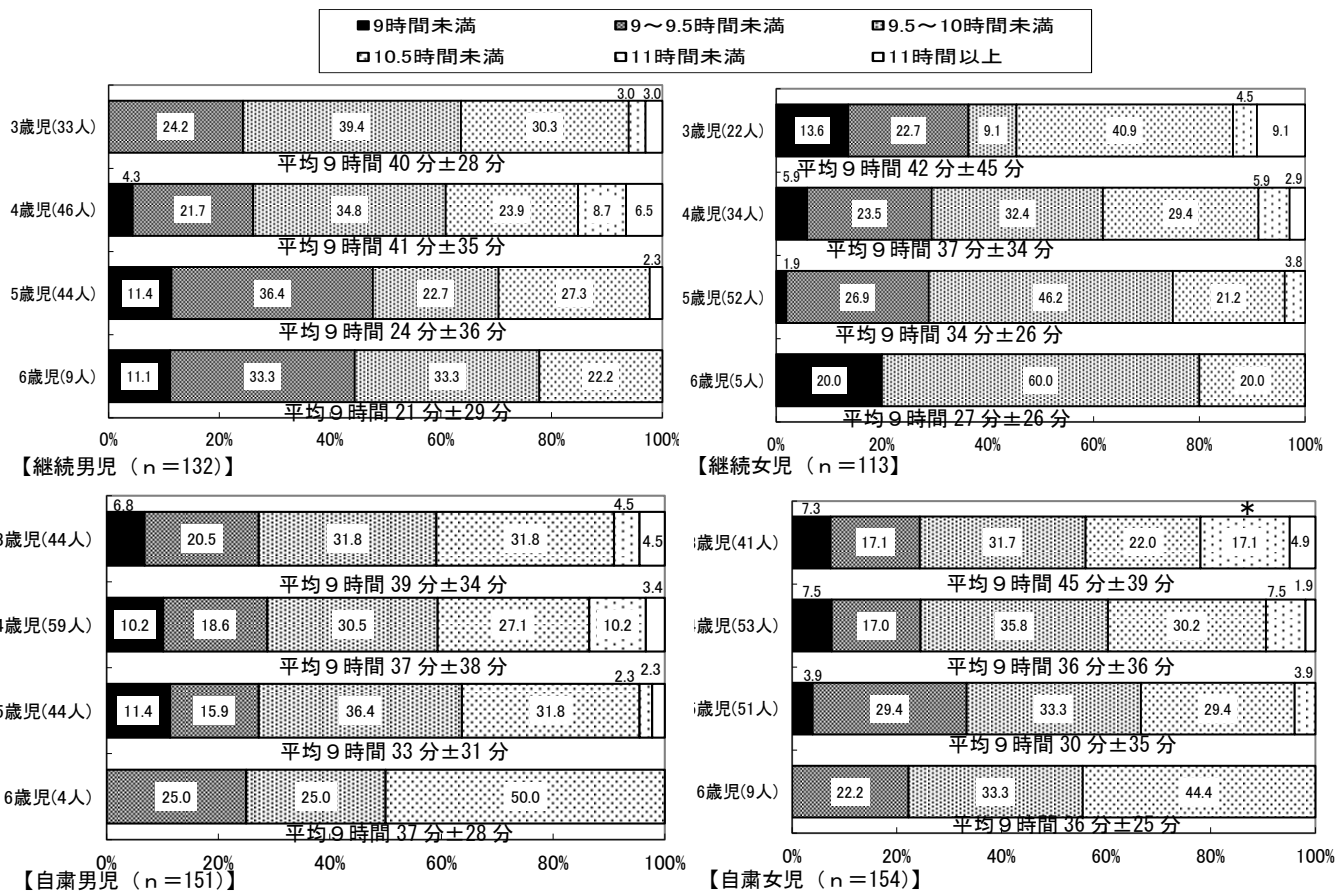


図6 自粛期間中における登園継続児と登園自粛児の睡眠時間 (N=550)

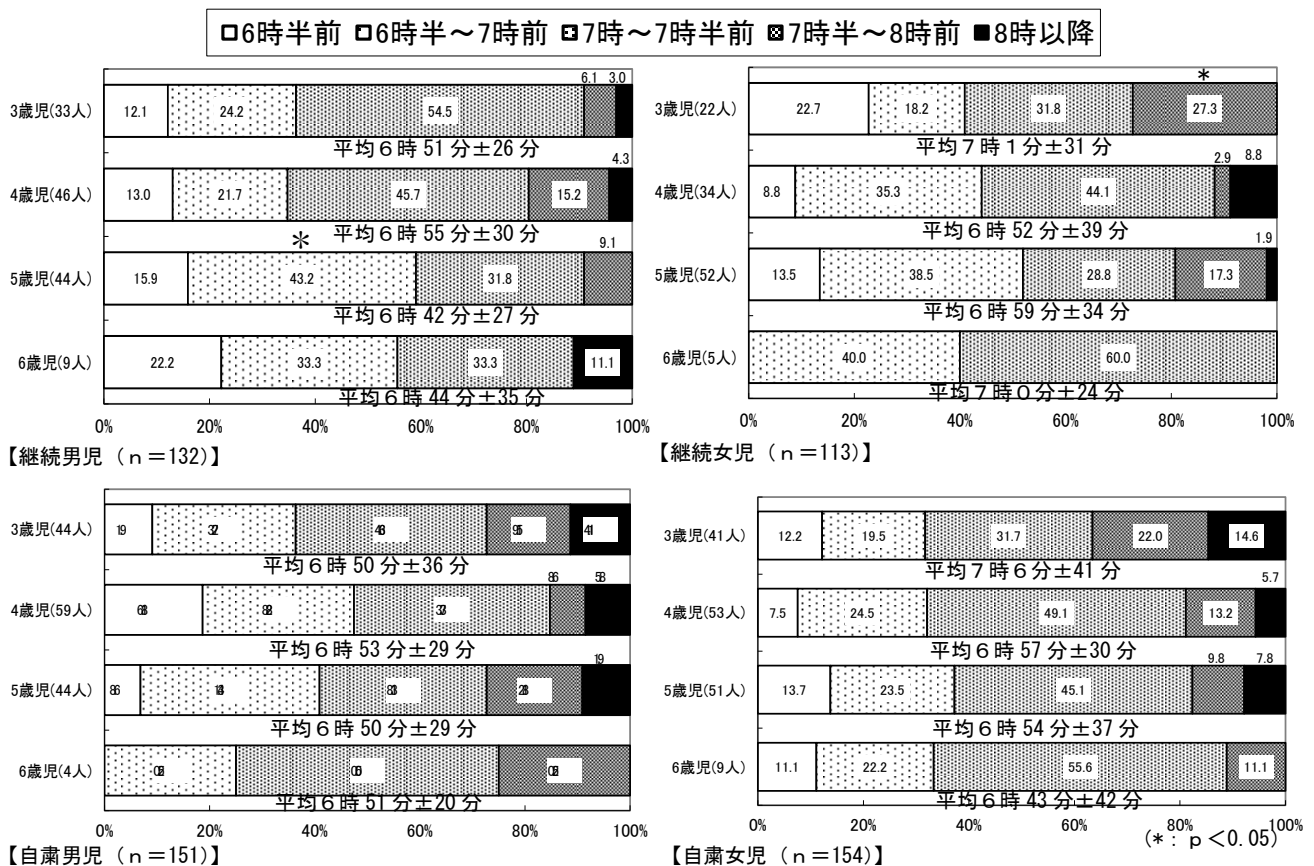


図7 自肅期間中における登園継続児と登園自肅児の起床時刻の人数割合 (N=550)

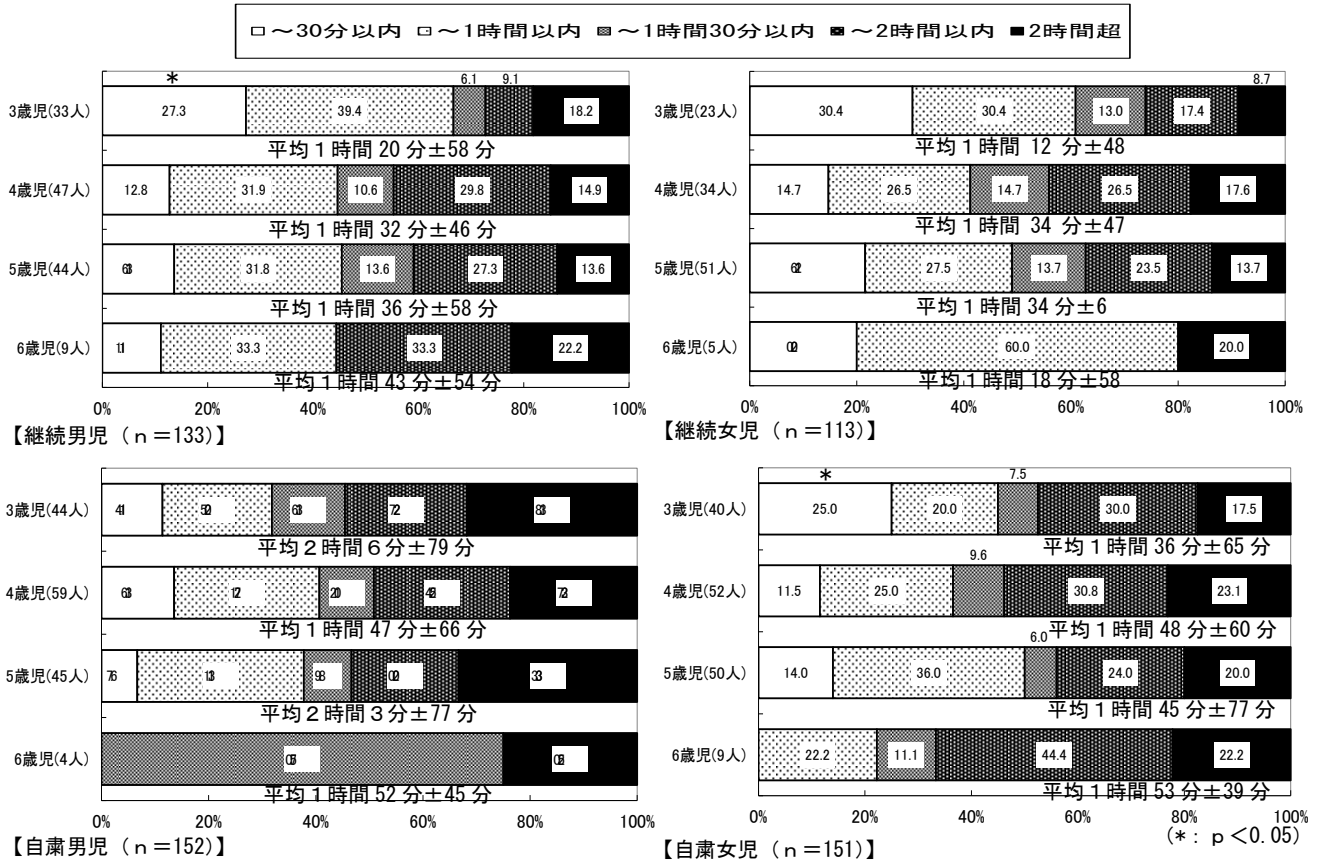


図8 自肅期間中における登園継続児と登園自肅児のテレビ・ビデオ視聴時間 (N=552)

表1 幼児の1日の通信機器による平均動画視聴時間

対象	対 象			検定	対 象	対 象				
	平均視聴時間	標準偏差	検定			平均視聴時間	標準偏差	検定		
登園継続児	男児全体	自肅前(104人)	47分	42分	**	登園全体	自肅前(117人)	55分	51分	
	女児全体	自肅前(82人)	45分	33分		登園全体	自肅期間(117人)	1時間24分	72分	
	全体	自肅期間(82人)	1時間15分	57分		登園自肅児	女児全体	自肅前(122人)	46分	39分
	全体	自肅前(186人)	46分	39分		全体	自肅期間(122人)	1時間26分	73分	
	全体	自肅期間(186人)	1時間20分	66分		全体	自肅前(239人)	46分	39分	
						全体	自肅期間(239人)	1時間33分	79分	

(** : p < 0.01)

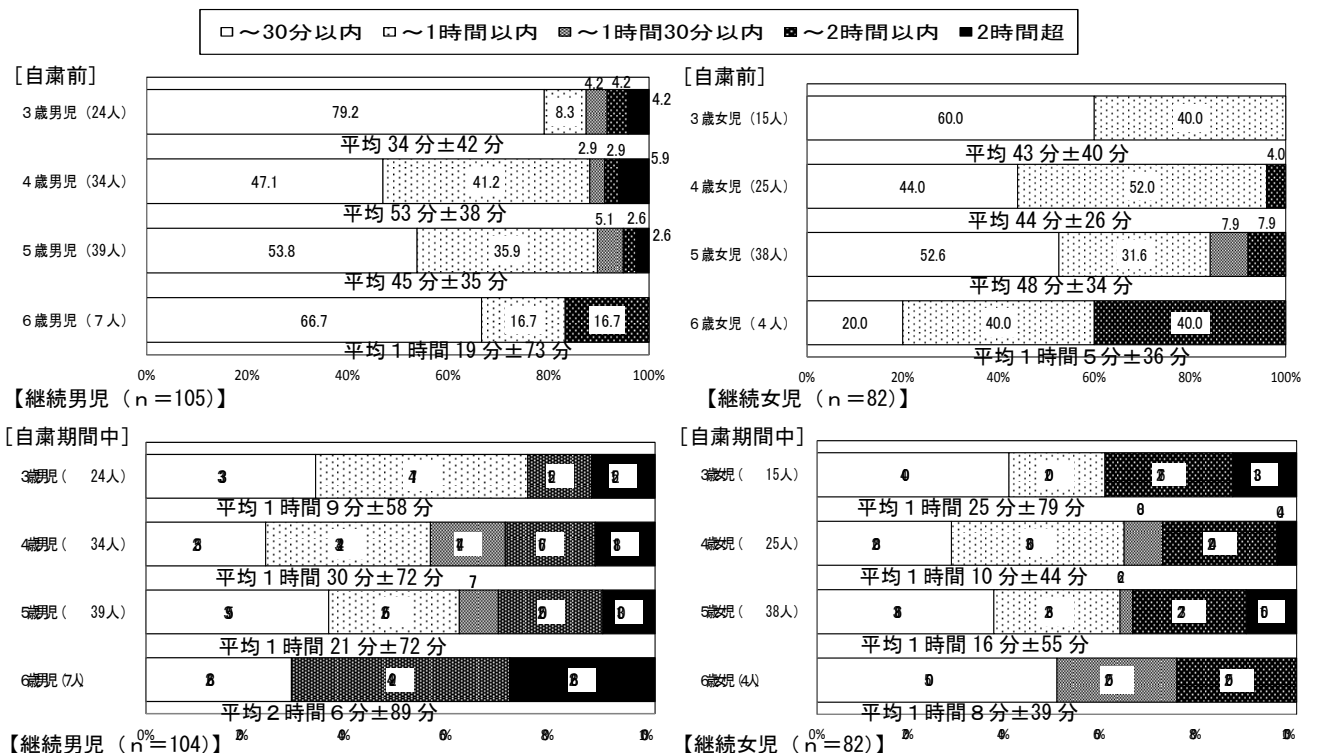


図9-1 登園自粛期間前と自粛期間中の動画視聴時間の人数割合（登園継続児）

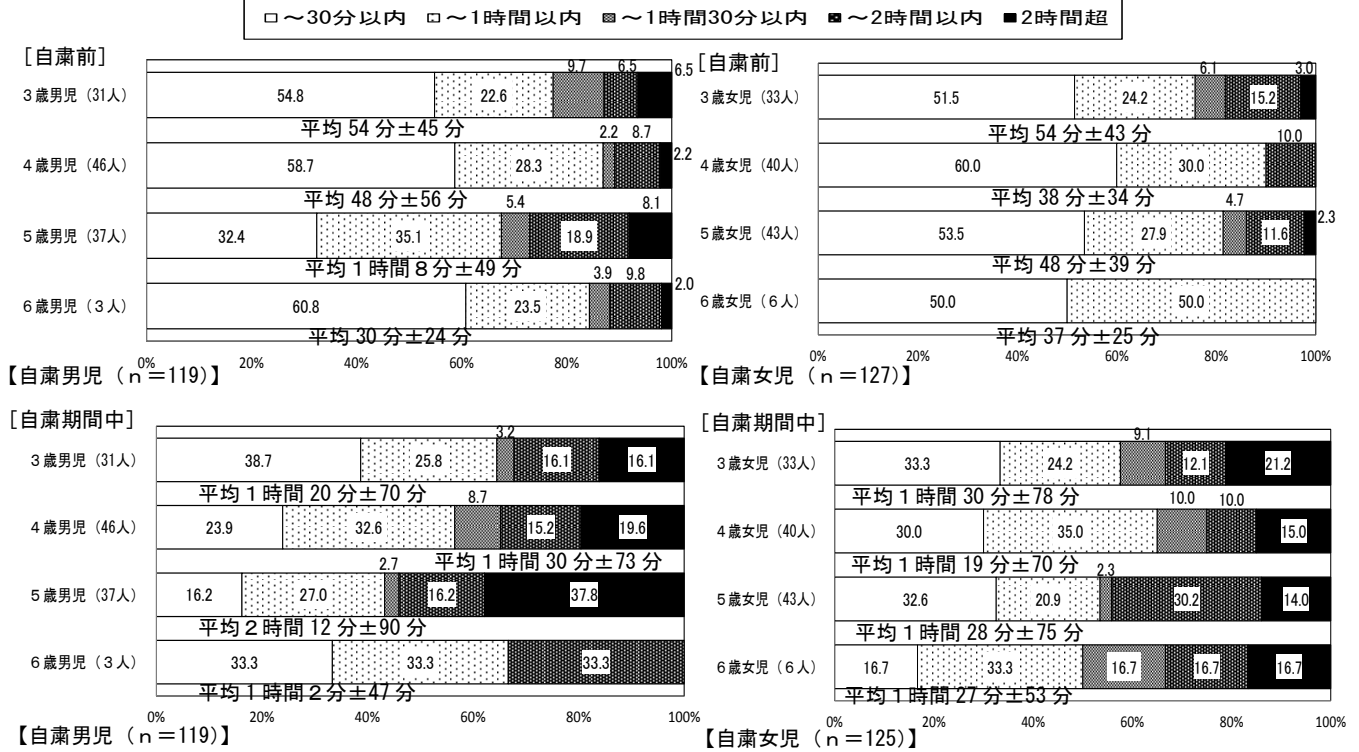


図9-2 登園自粛期間前と自粛期間中の動画視聴時間の人数割合（登園自粛児）

表2 登園自粛期間中での幼児の家庭の様子

【複数回答】

対象	1位	2位	3位
登園継続児	男児全体(126人) 親子のふれあいが増えた(67.5%)	生活時間にゆとりができた(40.5%)	おやつづくりをいっしょに楽しんだ。家族で食卓を囲む時間が増えた。手伝いをしてくれることが増えた。あそび方や過ごし方をいっしょに考えた(33.3%ずつ)
登園自粛児	男児全体(149人) 親子のふれあいが増えた(67.1%)	家族で食卓を囲む時間が増えた。生活時間にゆとりができた(37.6%ずつ)	おやつづくりをいっしょに楽しんだ(36.9%)
登園継続児	女児全体(121人) 親子のふれあいが増えた(52.7%)	おやつづくりをいっしょに楽しんだ(40.9%)	手伝いをしてくれることが増えた(39.1%)
登園自粛児	女児全体(152人) 親子のふれあいが増えた(63.8%)	手伝いをしてくれることが増えた(50.7%)	おやつづくりをいっしょに楽しんだ(46.1%)
登園継続児	全体(247人) 親子のふれあいが増えた(60.6%)	生活時間にゆとりができた(39.4%)	おやつづくりをいっしょに楽しんだ(36.9%)
登園自粛児	全体(301人) 親子のふれあいが増えた(65.4%)	手伝いをしてくれることが増えた(41.9%)	おやつづくりをいっしょに楽しんだ(41.2%)

表3 登園自粛期間中に幼児の家庭で保護者が困ったと感じたこと

【複数回答】

対象	1位	2位	3位
登園継続児	男児全体(125人) 子どもが運動不足になった(55.2%)	食事の準備に追われた(34.4%)	子どもの生活習慣が乱れた。食事の準備に追われた(33.6%ずつ)
登園自粛児	男児全体(147人) 子どもが運動不足になった(52.4%)	食事の準備に追われた(43.5%)	ウィルスの感染に不安になった(40.1%)
登園継続児	女児全体(108人) 子どもが運動不足になった(42.6%)	食事の準備に追われた(40.7%)	きょうだいゲンカが増えた(38.0%)
登園自粛児	女児全体(147人) 子どもが運動不足になった(50.3%)	食事の準備に追われた(44.9%)	きょうだいゲンカが増えた(34.7%)
登園継続児	全体(233人) 子どもが運動不足になった(49.4%)	食事の準備に追われた(36.9%)	きょうだいゲンカが増えた(36.1%)
登園自粛児	全体(294人) 子どもが運動不足になった(51.4%)	食事の準備に追われた(44.2%)	子どもの生活習慣が乱れた(35.4%)

表4 登園自粛期間中に運動不足やストレス解消のために、親子が家庭で行ったこと

【複数回答】

対象	1位	2位	3位
登園継続児	男児全体(129人) 散歩、乗り物(三輪車・自転車など)あそび(54.3%ずつ)	公園や空き地に行くこと(57.9%)	公園や空き地に行くこと(43.4%)
登園自粛児	男児全体(152人) 散歩(63.8%)	公園や空き地に行くこと(54.2%)	乗り物(三輪車・自転車など)あそび(41.4%)
登園継続児	女児全体(112人) 散歩(66.1%)	公園や空き地に行くこと、乗り物(三輪車・自転車など)あそび(42.9%ずつ)	公園や空き地に行くこと(43.2%)
登園自粛児	女児全体(153人) 散歩(65.4%)	公園や空き地に行くこと(56.1%)	乗り物(三輪車・自転車など)あそび(43.1%)
登園継続児	全体(241人) 散歩(59.8%)	乗り物(三輪車・自転車など)あそび(49.0%)	公園や空き地に行くこと(43.2%)
登園自粛児	全体(305人) 散歩(64.6%)	公園や空き地に行くこと(56.1%)	乗り物(三輪車・自転車など)あそび(42.3%)

考察

調査した幼児全体の生活習慣では、前橋⁸⁾が推奨している幼児期に必要な睡眠時間でもある夜間の10時間以上の確保について照らし合わせると、21時30分以降に就寝する幼児が5割程度、10時間未満睡眠の幼児が5割~7割もい

たため、全体として遅寝で短時間睡眠になっていると言えよう。起床状況においても、「いつも自分で起きる」幼児が25%以下で、自律起床のできていない幼児が多いことから、起床時から幼児の1日の活動を気持ちよく始めるためには、就寝時刻を早めることが求められた。そのため

に、日中の運動量を増やし、疲労感を抱かせ、早めに眠りにつけるからだづくりを心がけてもらいたいとしながら、新型コロナウイルス流行下においては、外出自粛で、かつ、園や家庭において、普段よりも運動量の減少があったため、スッキリ起きられないのではないかと推察した。

また、7時30分以降起床の幼児が、登園自粛児の方に多くみられ、登園しないことが遅起きになる一因になるものと推察した。今日の幼児においては、登園自粛の有無に関係なく、遅寝で短時間睡眠という生活リズムの乱れを危惧した。

動画視聴をした幼児の1日の平均動画視聴時間は、登園自粛期間中の方が、自粛前より視聴時間が34分～43分有意に長くなっていたことは、外出自粛・自宅待機の過ごし方としての情報や動画の提供^{4, 5)}も更新され、わが子を楽しませるために動画の視聴を取り入れた家庭も増えたであろう。自粛期間中だからと視聴時間の制御をおろそかにすると、長い視聴時間が習慣化されることを懸念した。乳幼児の親子のメディア活用調査⁹⁾によると、メディアの内容について子どもとの会話が深い群は、子育てに関する肯定感の高さに関連し、ルールを決めている割合も関連していたことから、視聴内容の選択として、視聴時間のルールや約束ごとに加え、成田ら¹⁰⁾のリズムあそびの介入による幼児の生活習慣の改善や自律神経の長期改善効果から、親子でいっしょにからだを動かして楽しむといったリズム体操や親子ふれあい体操などの動画を取り入れることは、運動量確保につながるものと考えた。

登園自粛期間中に親子のふれあいが増えた家庭は、両群とも6割ほどおり、登園自粛期間前とは異なる親子の関係が築かれた一面があり、手伝いやおやつづくりを楽しんだことも、ふれあい時間や活動が増えたという良い影響をもたらしたと思われた。一方で、保護者が子どもの運動不足を心配しており、登園自粛期間中にストレスになる要因の増加もみられた。

しかし、自粛期間中、親子がいっしょに散歩や、公園や空き地に行くといった戸外での活動を選択していたことは、生活リズムの乱れの改善には、戸外で自然の空気に触れ、脈拍の高まる運動あそびを優先させ、心地よい疲れを得ることが重要¹¹⁾であり、外で遊ぶ子どもほど規則正しい生活になる¹²⁾ことから、自粛期間中であっても、感染（飛沫感染・接触感染）対策を行

いながら、戸外活動や運動あそびを取り入れる必要があると言えよう。改善に向けた提案として、身近なものを使ったあそびや家庭内のできる運動あそび、きょうだいや親子のできる体操、生活習慣に関するがんばり表の取り組みや時刻の約束や予測ができる文字盤時計の活用などを提案したい。また、散歩は、身体活動（運動）のひとつであり、幼児期に親といっしょに出かける際、会話を楽しみながらでき、また、手軽に徒歩で近所を散策することは、身近な自然や住居周辺環境での新しい発見をはじめ、災害による避難場所の確認や安全経路、こども110番の家¹³⁾などの存在や位置を知ることができ、これらのことは、保護者からの働きかけで行えるものといえる。そして、地域からの発信や協働により、戸外での活動や運動を増やすことを推奨し、幼児の生活リズムづくりをいっしょに伝えることが必要であろう。

まとめ

- (1) 調査幼児全体では、21時以降に就寝する幼児が5割、10時間未満の睡眠時間の幼児が5割～7割もいることは、遅寝で短時間睡眠であった。
- (2) 登園継続児、登園自粛児ともに、21時30分以降就寝の幼児が4割～6割の遅寝であり、9時間30分未満の短時間睡眠の幼児は、登園継続児で2割～4割、登園自粛児で2割～3割いた。
- (3) 1日の平均動画視聴時間は、登園自粛期間中[5月]の方が自粛前より平均34～43分長かった ($p < 0.01$)。支援による動画配信の増加に伴い、視聴時間の長さだけでなく、保護者の適切な選択利用と、いっしょに楽しむための家庭での新たなルールづくりが求められた。
- (4) 登園自粛期間中、親子のふれあいが増えた家庭が6割と最も多く、わが子の生活習慣に向き合う反面、保護者のストレス感も確認でき、その解消として、年齢や性を問わず、親子でいっしょにできる散歩を6割の保護者が行っていたことを確認した。

謝辞

本研究を進めるにあたり、コロナ禍のなか、調査にご協力いただきました保育園・認定こども園の園長先生方をはじめ、ご回答をいただきました保護者の皆様に、心より御礼を申し上げます。

文献

- 1) 厚生労働省：「学校・保育施設等の臨時休業の要請等に関する基本的考え方について（平成21年9月24日）」，<https://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/hourei/2009/09/dl/info0924-01.pdf>（2020年5月15日閲覧）。
- 2) 足立節江・大更真須美・森田富士子・鬼頭英明・西岡伸紀：小学および保護者の手洗いに関する意識と実施状況および相互の関連，学校保健研究 54，pp.240-249，2012。
- 3) 厚生労働省：「緊急事態宣言後の保育所等の対応について（2020年4月7日）」，<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000619709.pdf>（2020年5月15日閲覧）。
- 4) 文部科学省：臨時休業期間における家庭学習支援動画の作成・配信のための文部科学省作成教材の使用について（2020年4月16日），https://www.mext.go.jp/content/20200423-mxt_kouhou01-000004520_3.pdf（2020年5月15日閲覧）。
- 5) 全国国立公立幼稚園・こども園長会ホームページ：親子で一緒に楽しく活動することを促す教材・リーフレット，<https://www.kokkoyo.com/research.html#5-03>（2020年5月15日閲覧）。
- 6) 厚生労働省：「子どもの見守り強化アクションプラン」，<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000625722.pdf>（2020年5月23日閲覧）。
- 7) 向後千春・富永敦子：統計学がわかる－一回帰分析・因子分析－，技術評論社，p.33，2014。
- 8) 前橋 明：食べて動いてよく寝よう－子どもが生き生きする3つの法則－，食育学研究 8（1），pp.4-15，2013。
- 9) ベネッセ教育総合研究所：第2回乳幼児の親子のメディア活用調査，<https://berd.benesse.jp/jisedai/research/detail1.php?id=5208>（2020年12月3日閲覧）。
- 10) 成田奈緒子・田副真美：リズム遊びを中核とする介入による幼児の生活習慣改善と脳機能発達への有用性の検討，日本小児科学会雑誌 114（12），p.64-73，2010。
- 11) 前橋 明：子どものからだの異変とその対策，体育学研究 49（3），pp.197-208，2004。
- 12) 泉 秀生・前橋 明・石井浩子：幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開（26）－幼稚園幼児の生活実態とあそび場所との関連性（2013年調査報告）－，レジャー・レクリエーション研究 74，pp.64-67，2014。
- 13) 警視庁：子ども110番活動マニュアル，<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kurashi/higai/kodomo/kodomol10.files/kodomol10ban.pdf>（2020年5月10日閲覧）。