

【教員・母親に聞いた 最近の子どもの「生活態度」に関する調査】

夏休み明け
親必見「キレやすい・グズリやすい」、「噛みつく・たたく」、「顔から転ぶ」
子どもの心身“発育バランス”の悪さに不安を感じている教員 5 割以上
特に夏休み中にもみられる“子どもに手を掛けすぎる母親”と
“子どもの食生活の乱れ” が主な原因？休み明けは心機一転、発育バランスを改善して“かしこく”脳を发育するチャンス！
～ヒントは「朝のリズム」と「おやつでDHA摂取」～

味の素株式会社（社長：伊藤雅俊 本社：東京都中央区）は、5月GWが明けた2014年6月初旬に全国の3歳保育園児から小学校3年生までの子どもをもつ母親200名及び全国の3歳保育園児から小学校3年生までを担当する教員200名を対象に、『最近の子どもの生活態度』に関する調査を実施致しました。

調査の結果、5割を超える教員が、以前の園児・児童よりもここ数年の園児・児童に対して、本能に関わると考えられる心身の“発育バランス”（代表的な事象は「キレやすい・グズリやすい」、「噛みつく・叩く」、「顔から転ぶ」など）に関して、十分ではないと感じていることがわかりました。心身の“発育バランス”は脳の发育と相関関係にあり、“適度な刺激”と“十分な栄養摂取”が必要とされます。しかし、母親向けの調査から「食生活を含めた子どもの生活習慣が乱れている」ことに加えて、「子どもに手を掛けすぎている母親像」が明らかになり、子どもの心身“発育バランス”が悪い原因を示唆されることになりました。

上記の状況に加えて、長い夏休みの間に子どもは特に生活リズムを崩しがちであることから、子どもの脳の发育に詳しい小児科専門医：成田 奈緒子先生に、夏休み明け新学期スタートのこの時期を子どもの心身“発育バランス”を改善する機会として、“かしこく”脳を发育するため「朝のリズム健全化」と「おやつで脳の发育を促すDHA摂取」をご提唱いただきました。調査結果と併せて、ご覧いただければ幸いです。



■ 主なトピックス

1. 本能の发育が不十分！？子どもの心身“発育バランス”に不安を感じている教員 5 割超え！
～以前よりも「キレやすい・グズリやすい」40.5%、「噛みつく・叩く」35.0%、「顔から転ぶことがある」28.5% など～
2. 原因は生活習慣が乱れた子どもに“手を掛けすぎる母親”、“食生活の乱れ”！？（**休み明け要注意**）
～「起こさない」と布団でグズグズ」28%、「言わないと朝食を食べない」28% など～
3. 脳の发育に必要な栄養含む魚介類は親が子に食べさせたい食材第2位(77%)。課題は摂取方法。
～おやつに栄養摂取の契機アリ。約3分の2が「ほとんど毎日」食べさせるものの、おやつによる栄養補給の意識は低い(6%)～



■ 子どもの脳の发育に詳しい小児科専門医：成田奈緒子先生のコメント

夏休み明け、“かしこく”脳を发育するために、「朝風呂」と「DHA摂取」がおすすめ！

最近では发育のバランスが悪い子どもが増えており、子どもの「脳」(本能)の育ちの課題であると言われていています。これを防ぐためには、こころや身体にも密接に関連する「脳の土台」を最初にしつかり育てることがなにより大切です。脳の土台は、「適度の刺激」、そして「必要な栄養素」、特に脳の发育を促すDHAの摂取が重要と考えられています。

夏休みが明けて新学期が始まるこの時期は心機一転、“かしこく”脳を发育するチャンス。日ごろの乱れた生活習慣を整えるため、朝のリズムを作る「朝風呂」で本能を刺激したり、おやつも含めた栄養摂取を考えて、子どもの脳の发育を促し、記憶力、集中力、読解力や睡眠を改善させる働きもあるとされる「DHA」摂取を心掛けましょう。



《“かしこく”脳を发育する夏休みの過ごし方》

- 乱れた生活習慣を整えるため、「朝のリズム作り」を意識しましょう。
 - 早起き後の**朝風呂を取り入れて**、頭と体の覚醒を促し、**体内時計の修正**を心掛けましょう。
 - そのほか、子どもが楽しくなる遊びを朝に取り入れたり（体を動かしたり）、朝ごはんを自分で作らせることで朝食を楽しく・おいしく食べることができるように工夫しましょう。
- 子どもの脳の发育に必要な栄養摂取をおやつも含めて考えましょう。
 - 最近では、**日本人の子どもの半数は**、脳の働きを活性化し、読み書きの能力、集中力や落ち着きとの関係性が実証されている**“DHA”の摂取量が不十分**だというデータがあります。DHAは魚に多く含まれていますが、サプリメントなどの利用も含めて継続的な摂取が重要です。

《成田奈緒子プロフィール》

医学博士。日本小児科学会認定小児科専門医。文教大学教育学部特別支援教育専修教授。神戸大学医学部卒業後、セントルイスのワシントン大学医学部へ留学。獨協医科大学越谷病院小児科助手、筑波大学基礎医学系講師を経て現職。脳科学の研究と臨床経験を活かし、子育てに悩む親にアドバイスを行う『子育て科学アックス』を2014年4月に開設。

■ 主な調査結果

《教員向け調査》

トピック 1 I. 5割を超える教員は、ここ数年の園児・児童の心身の发育バランスに不安を感じている

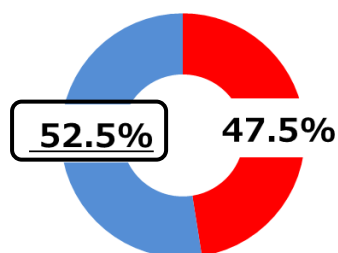
- 以前の児童との比較において、ここ数年の園児・児童の『心理・精神状態の安定』について約5割の教員が、「安定していると思わない」（52.5%）と回答。『運動能力』については約8割が「十分に発達していない」（79.5%）と回答している。（**グラフ①**）

グラフ①：ここ数年の園児・児童とそれ以前の児童の比較

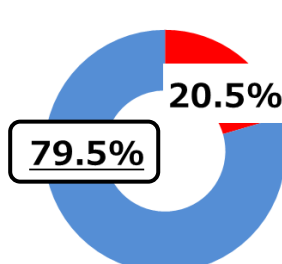
『心理・精神状態の安定』『運動能力』 単一回答、N=200

■十分に発達（安定）していると思う / ■十分に発達（安定）していると思わない

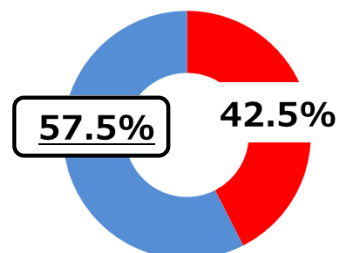
ここ数年と比べた
今の児童の心理・精神状態



ここ数年と比べた
今の児童の運動能力



ここ数年と比べた
今の児童の身体



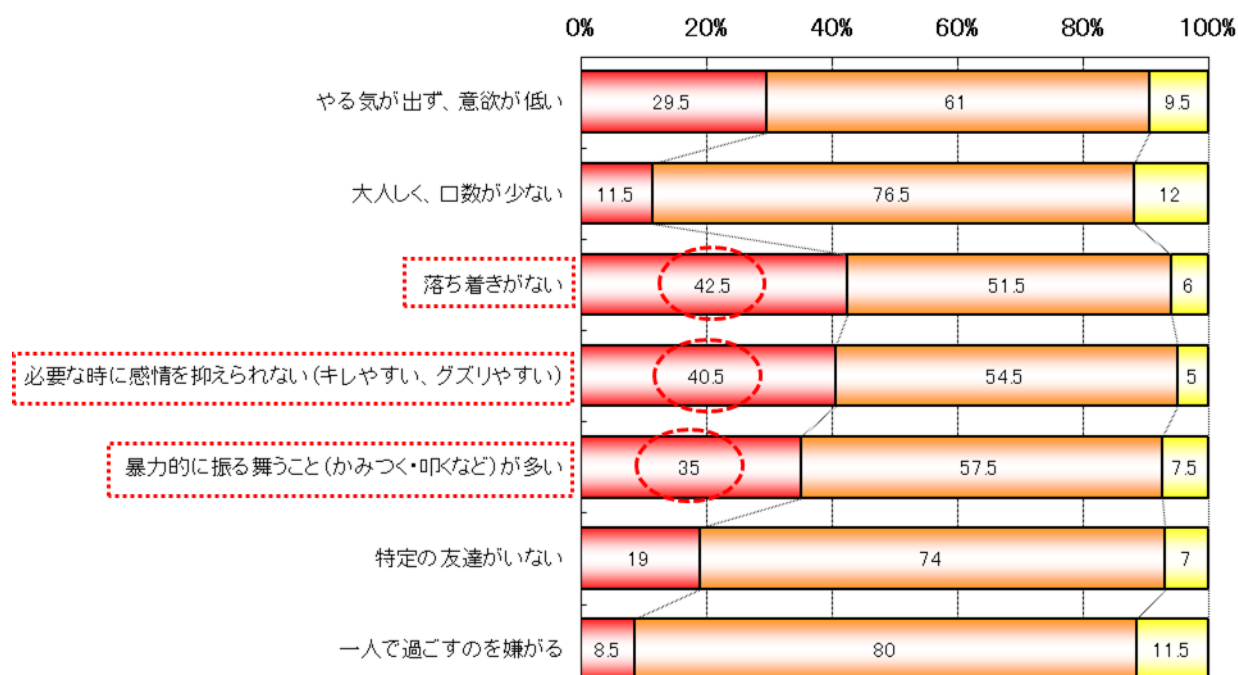
II. 「キレル」、「暴力的に振る舞う」、「顔から転ぶ」などの子どもが以前より増えたと感じる教員。子どもの发育バランスの悪さは本能の発達が不十分なことのあらわれ！？

- 子どもの精神面での发育バランスの悪さを推測させる「落ち着きがない」（42.5%）、「必要な時に感情を抑えられない」（40.5%）、「噛みつく・叩くなど、暴力的な振る舞いが多い」（35.0%）のほか、運動面での发育バランスの悪さを推測させる「顔から転ぶことがある」（28.5%）、「予想外の部位に怪我・骨折をする」（30.5%）などについてもグラフ①同様に「以前よりも当てはまる」と回答した教員は高い水準で一定数いた。（**グラフ②、③**）

グラフ②:ここ数年の園児・児童とそれ以前の児童の比較

『心理・精神の状態と行動』 単一回答、N=200

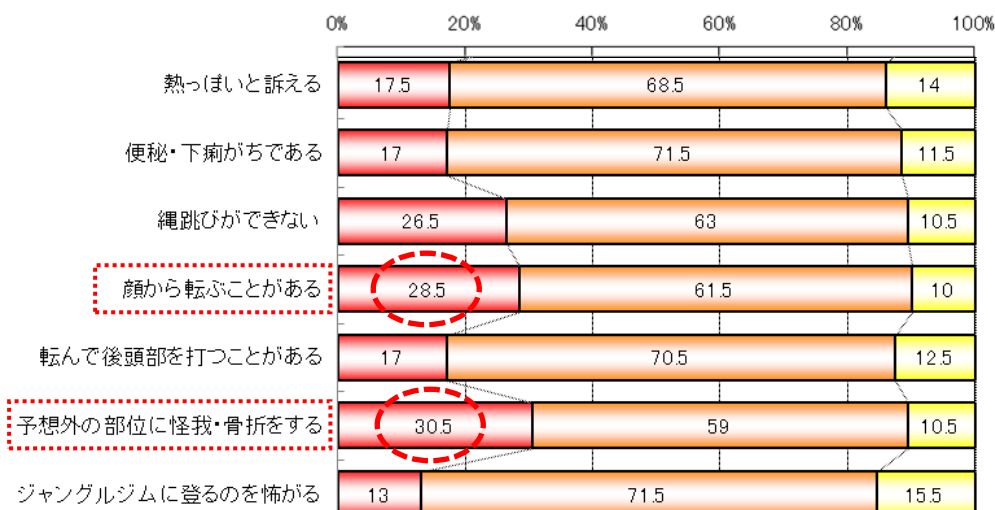
□ 以前より当てはまる □ 以前と変わらない □ 以前より当てはまらない



グラフ③:ここ数年の園児・児童とそれ以前の児童の比較

『身体と運動能力』 単一回答、N=200

□ 以前より当てはまる □ 以前と変わらない □ 以前より当てはまらない



《母親向け調査》

トピック2

I. 子どもの生活リズムは朝から崩れている！

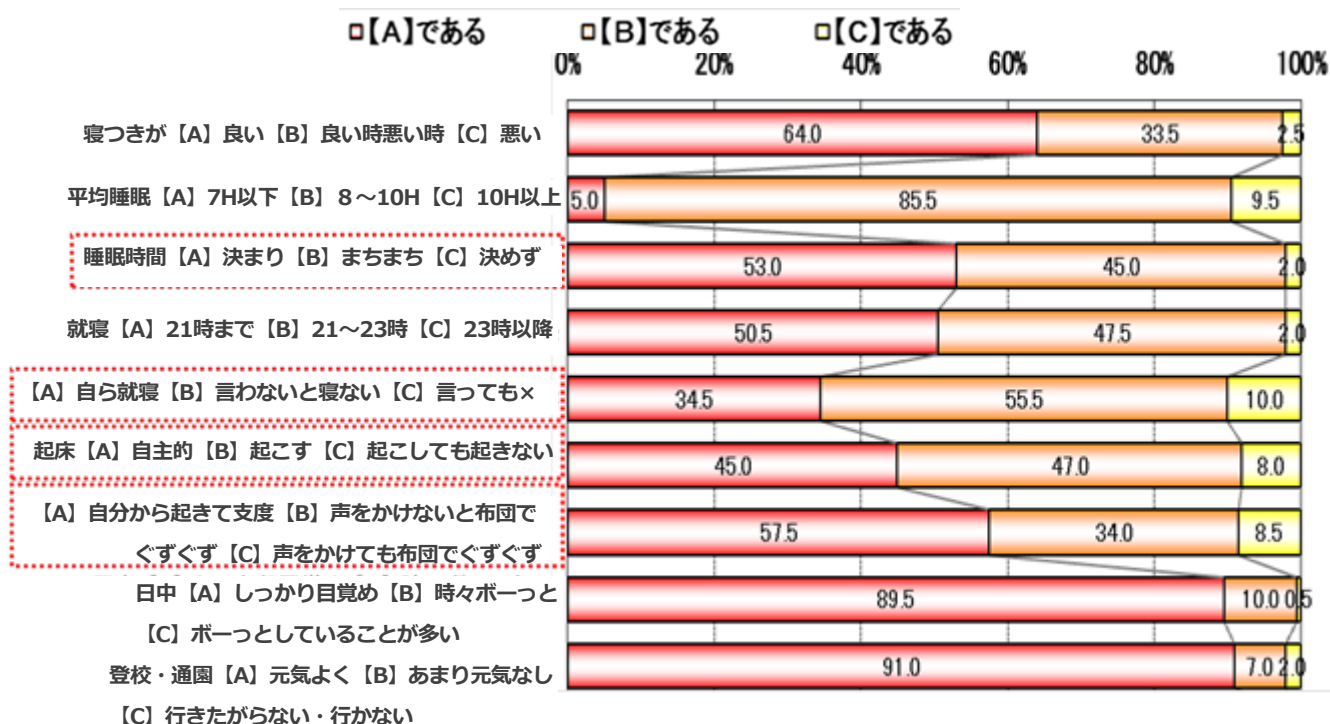
～「睡眠」、「起床」、「朝食」、「通学・通園」に表れている子どもの生活習慣の乱れ～

“食生活”ほか、生活習慣の乱れに伴なう“手を掛けすぎる母親”像が浮き彫りに！！

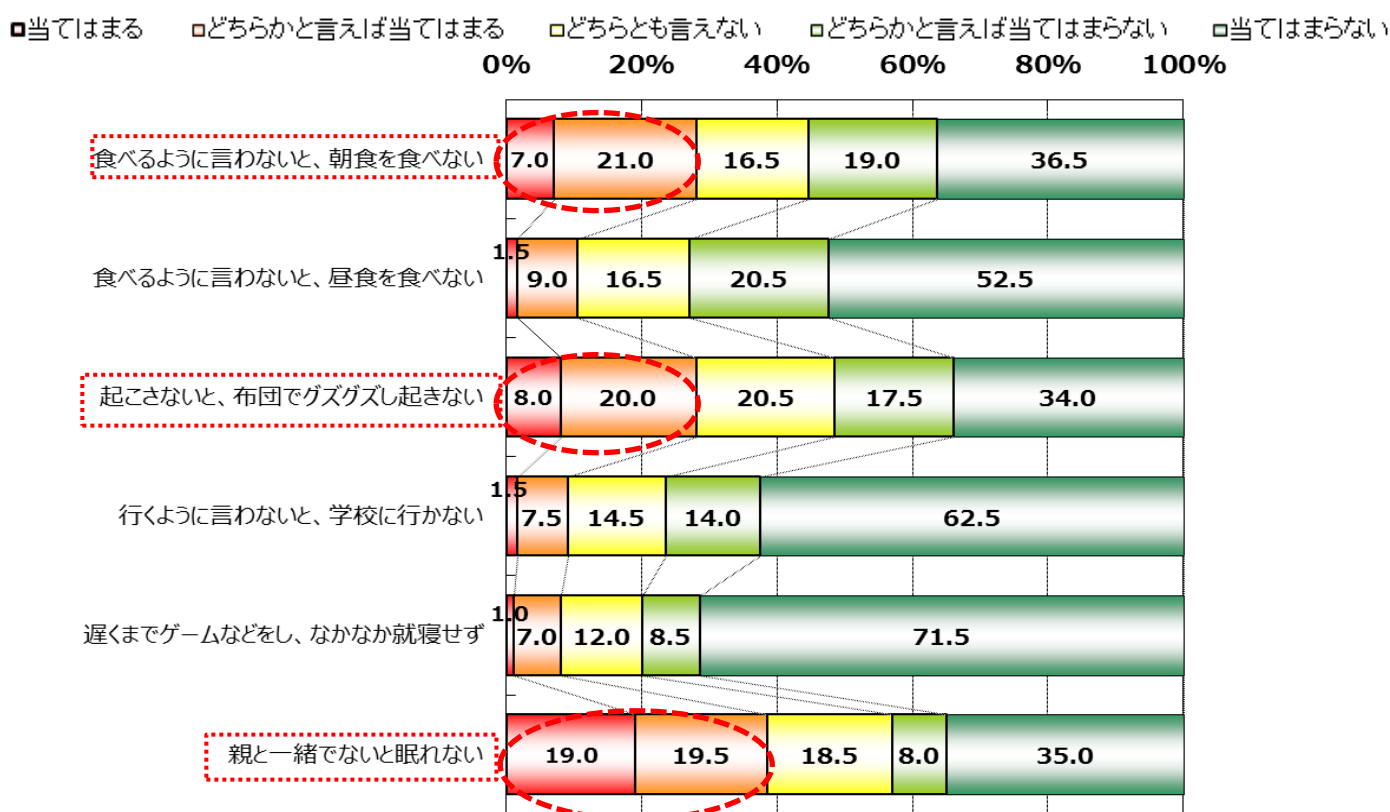
- 子どもの『睡眠』に関して、必要とされている睡眠時間は10時間程度であり、95%以上の母親が「平均睡眠時間は8～10時間」以上と回答している。しかしながら『就寝時間』に関しては、約5割の母親が「まちまち/決まっていない」(47.0%)と回答し、「寝るように言わないと就寝しない/言っても就寝しない」(65.5%)との回答は約7割にのぼる。

- 子どもの「起床」に関しては「朝決まった時間に起こさないと起きない/起こしても起きない」(55.0%)、「声を掛けないと支度を始めない/声を掛けても支度を始めない」(42.5%)との回答が寄せられ、朝の始動には時間が掛かる子どもの様子がうかがえる。(グラフ④)
- 「食べるように言わないと、朝食を食べない」に「当てはまる・どちらかといえば当てはまる」(28%)、「起こさないと、布団の中でグズグズして起きない」との設問に「当てはまる・どちらかといえば当てはまる」(28%)、「親と一緒にないと眠れない」には約4割の母親が「当てはまる・どちらかといえば当てはまる」(38.5%)など回答していることから、最近の母親は就寝・起床、食事など子どものあらゆる生活面に対して手を掛けていることがうかがえる。(グラフ⑤)

グラフ④:園児・児童の『睡眠・起床』について 単一回答、N=200



グラフ⑤:園児・児童の『睡眠・起床・食事』について 単一回答、N=200

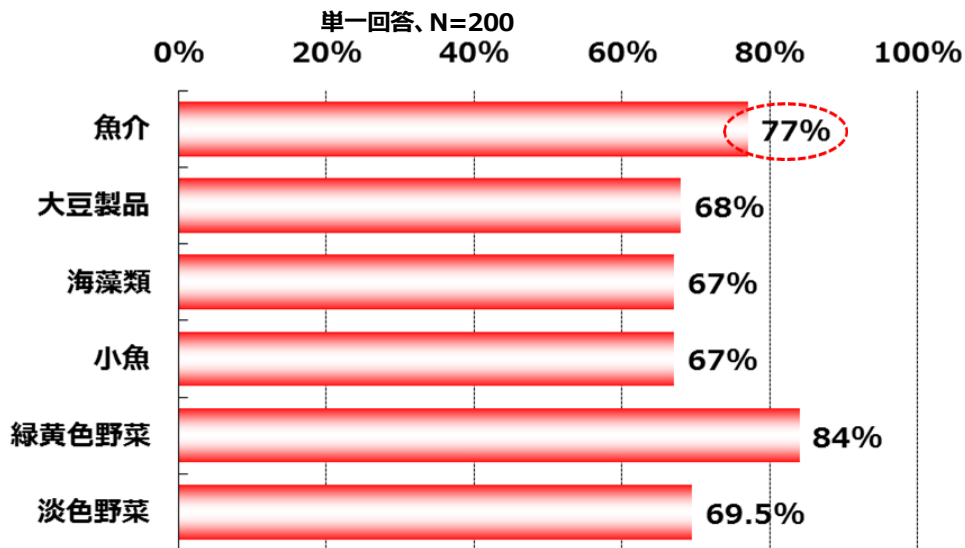


トピック3

I. “母親の食べさせたい食材”第2位は“魚介類”(77%)。脳の発育に必要な栄養を含む“魚介類”の必要性は認識しているが、実際の栄養摂取が課題と考えられる。

- 『子どもの食事』に関して、「母親が食べさせたい食材」について、子どもが慢性的に嫌いとされる緑黄色野菜が1位(84.0%)、第2位が魚介類(77.0%)となっており、脳の発育に必要なDHAを含む魚介類の必要性は高く認識されていることがわかる(グラフ⑥)。しかし、国内の食用魚介類1人1日あたりの供給量は減少傾向にあり(※参考：厚生労働省「国民栄養調査表」、実際はどうやってその栄養を取らせるのが課題と考えられる。

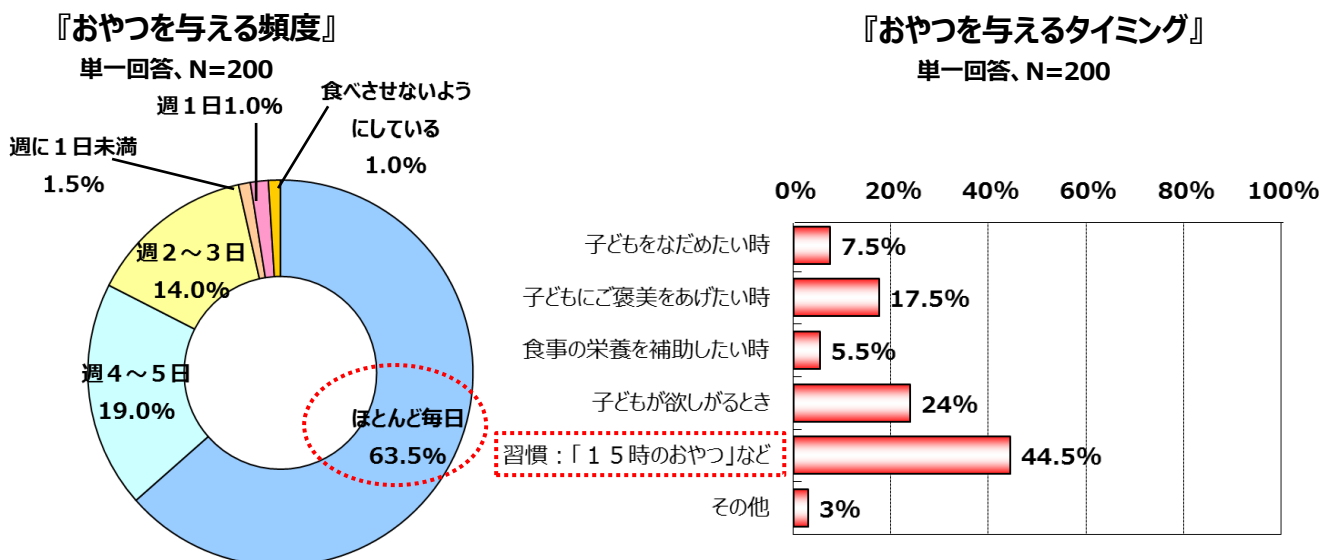
グラフ⑥:『母親の食べさせたい食材』について



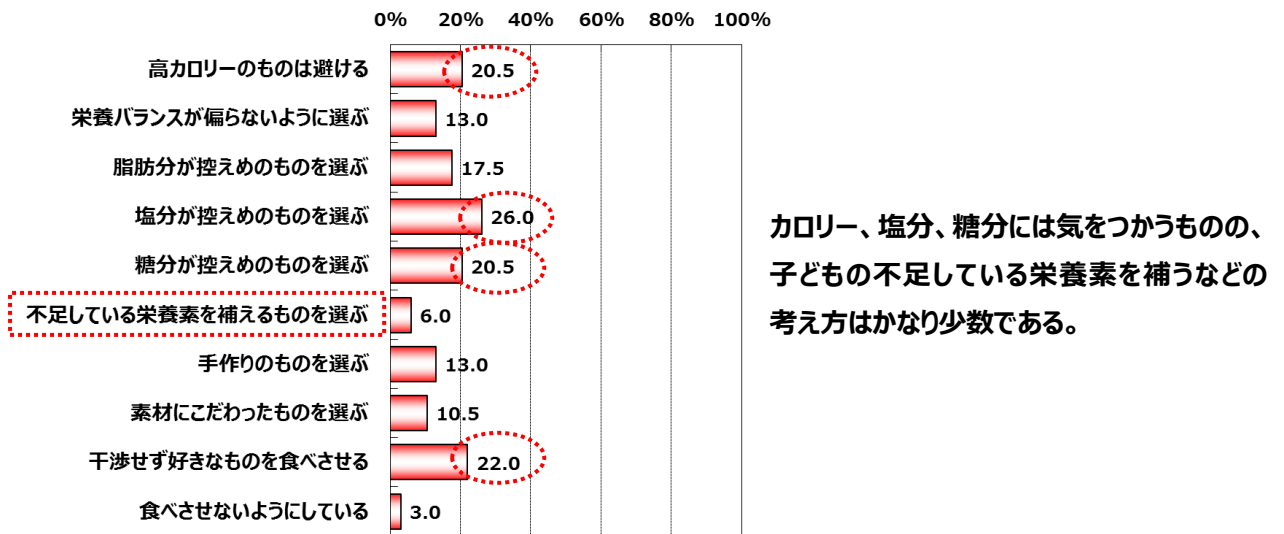
II. 午後3時のおやつは定着している(「ほぼ毎日たべる」63.5%)。しかし、「不足している栄養素を補えるものを選ぶ」と回答した人は6.0%しかおらず、おやつで栄養に気を使う人は少ないことが読み取れる。そのため、おやつで栄養摂取は課題。

- 『子どものおやつ』に関して、「おやつを食べる頻度」は「ほぼ毎日」食べている(63.5%)との回答が全体の3分の2を占めながら(グラフ⑦)、「おやつとの与え方」に関しては「好きなものを食べさせる」(22.0%)が約2割、気を遣うとしても「塩分」(26.0%)、「糖分」(20.5%)、「カロリー」(20.5%)であり、栄養素への考慮は6.0%と低く、おやつにおける栄養摂取の可能性がうかがえる。(グラフ⑧)

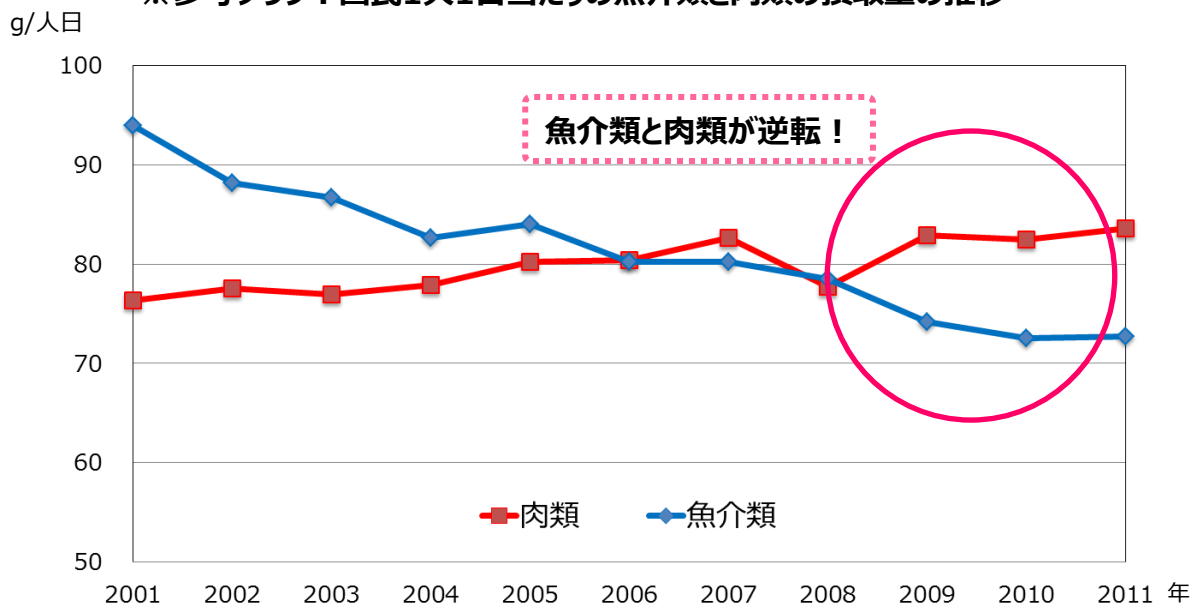
グラフ⑦:子どもに『おやつを与える頻度・タイミング』について



グラフ⑧：『おやつを与え方に関して気にするポイント』について
単一回答、N=200



※参考グラフ：国民1人1日当たりの魚介類と肉類の摂取量の推移



出典：厚生労働省「国民栄養調査表」（平成13（2001）年、14（2002）年）
「国民健康・栄養調査報告」（平成15～23（2003～2011）年）

■ 成田先生コメント

1人1日あたり、魚介類の摂取量が年々減少する中、脳の発達を促すのに必要な栄養素DHAの摂取も不足していると言われています。日本の子どもは1日あたり100mgのDHAが足りないと言われており、3度の食事のほか、おやつも含めた栄養摂取の意識をもつことが重要だと考えています。

■ 調査設計（教員向け調査）

- 調査対象：日本国内に居住し、3歳以上の園児から小学校3年生までの児童の教員
- 調査時期：2014年6月
- 調査方法：インターネット調査
- 調査内容：園児・児童の生活習慣と食 / 以前の園児・児童との心身発育 比較 など
- 有効回答数：200サンプル

■ 調査設計（母親向け調査）

- 調査対象：日本国内に居住し、3歳以上の園児から小学校3年生までの子どもをもつ母親
- 調査時期：2014年6月
- 調査方法：インターネット調査
- 調査内容：子どもの生活習慣と食 / 最近の子どもの生活変化 / 子どもへの接し方 など
- 有効回答数：200サンプル