

2012年6月25日  
子どもの早起きをすすめる会

<参考資料>

「新任保育者の生活習慣と体験について」調査データより

<和洋女子大学 人文学群 教授 鈴木みゆき（子どもの早起きをすすめる会 発起人）調べ>

■ 調査の目的：

平成2年の「幼児健康度調査」（日本小児保健協会）では、その前の昭和55年の調査と比べ、各年齢10%以上も「夜10時以降に寝る幼児の割合」が増え、そして現在、この時の幼児が社会人として採用される年代に入ってきている。幼児期に夜型化が進んだ世代をサンプルに幼児期の生活習慣と社会人になった現在の生活習慣を比較することで、幼児期の生活習慣と社会人になってからの生活習慣の関係を調べる。

調査時期：2011年5月～7月

調査方法： 都内私立認可保育所，私立幼稚園，特別区公立保育所において，新任採用研修を受けた1～3年以内の保育者を対象とし，質問紙調査をおこなった。新任研修会場で調査票を配布、回収。SPSSにて解析。

調査対象： 平成生まれ（調査時20～21歳） 247サンプル  
昭和生まれ（調査時23～30歳） 201サンプル

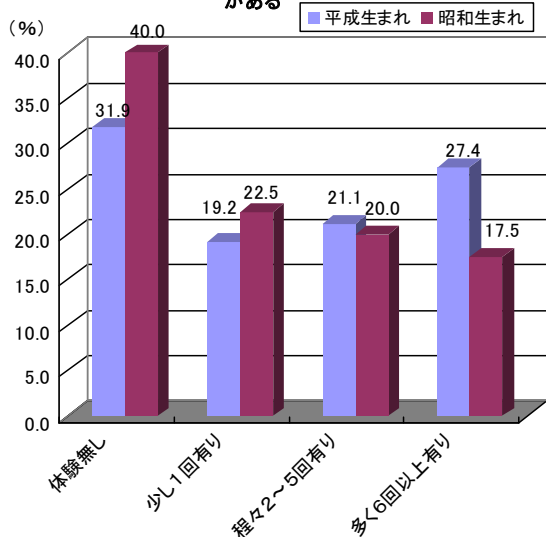
ポイント①

「夜型化が進行していた平成生まれの若者は、昭和生まれの若者よりも子どもの時代に夜型化の影響を受けている」

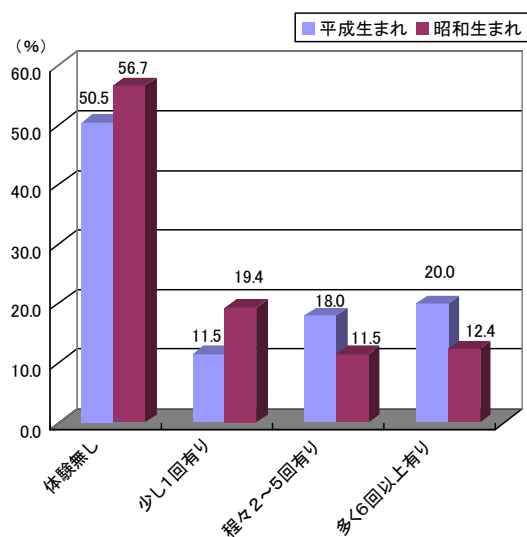
子ども達の生活習慣は1980年代に夜型化していることがわかっており、今回の調査対象者はちょうどその過渡期に生まれた世代である。たった数年であるが、平成生まれと昭和生まれの間には「園や学校で午前中に眠くてたまらなかったことがある(P<0.01)」「朝食を食べずに学校に行ったことがある(P<0.01)」に差が見られた。(グラフ参照)

一方で「寝起きの時刻を注意されたことがある」「夜遅くまでTVを見ていたことがある」については差がなかった。

(子ども時代に)園や学校で午前中眠くてたまらなかったことがある



(子ども時代に)朝食を食べずに学校に行ったことがある



## ポイント②

### 「成人になっても幼児期の生活習慣が継続しやすい」

子ども時代の体験と現在の生活習慣を比較した結果、「園や学校で午前中眠くてたまらなかった」割合が高い人ほど、社会人となった今も「保育中眠いことがある」「イライラしたり落ち込むことがある」と答えた( $P < 0.01$ )。また「仕事や生活に不安になる」割合も高かった。

「朝食を食べずに学校に行ったことがある」経験がない人ほど現在も「朝ごはんを必ず食べる」し( $P < 0.01$ )、「夜遅くまでTVを見ていた」人ほど朝食欠食の割合が高かった( $P < 0.01$ )。

先行研究にもあるように、幼児期の生活習慣が成人(社会人)になっても残っていることがわかった。