

三重県三重郡菰野町における幼児のデジタルデバイスの使用状況と生活習慣との関連性

黒田 健太
Kenta KURODA

要 旨

本研究は、三重県三重郡菰野町の幼児の生活習慣の実態と課題や生活習慣とデジタルデバイスとの関連性について明らかにするとともに、幼児の健全な発育・発達に貢献する知見を見いだすこととした。幼児の生活習慣調査は、2022 年 6 月に三重県三重郡菰野町内の全幼稚園・保育園（認定こども園含む）の合計 14 園に通う年少児～年長児 214 名（男児 106 名、女児 108 名）の保護者を対象に実施した。

その結果、

- (1) 幼児全体の睡眠時間では、全年齢が平均睡眠時間 11 時間半未満であり、推奨時間である 10 時間には及んでいなかった。また、デジタルデバイス使用別生活時間相互の関連性からⅠ群、Ⅱ群ともに睡眠時間は就寝時刻の遅さや夕食開始時刻の影響によるものであること確認できた。
- (2) 起床方法では、幼児が自分で起きる方が登園時の機嫌が良いことを確認した。反対に、親に起こされる幼児ほど登園時機嫌が悪いことも同時に確認した。
- (3) デジタルデバイスを使用している幼児は全体で約 7 割いた。女児については、平均使用時間が全年齢で 1 時間未満であったが、男児では平均使用時間が全年齢で 1 時間以上であった。

以上の結果から、三重県三重郡菰野町の幼稚園・保育園の幼児の課題として、十分な睡眠、積極的な外あそび、デジタルデバイスの使用時間帯が挙げられる。しかし、これらは親の働き方の変化やデジタルの普及といった時代の変化による影響が大きいのではないかと推測した。そのため、課題解決には、各園、保護者、地域、行政へ現状を周知し、相互に協力をしながら子どもたちの健康を支えていくことが必要であると考えた。

key words : 幼児, 生活習慣, 睡眠, デジタルデバイス, 三重県三重郡菰野町

はじめに

2017 年からは小学校において、ICT 教育¹⁾が始まり、子どもたちがデジタルについて学ぶことが義務化された。また、家庭ではタブレットによる学習やアクティブラーニングの普及が始まり、子どもたちのデジタルデバイスの使用は日常的となっている。それにより子どもたちのあそびにも変化が生じ、戸外あそびは減少傾向²⁾にある。一方で、デジタルデバイスの使用時間は増加³⁾し、室内でのあそびが中心となっている。室内あそびが中心となりデジタルデバイス

の使用が増加したことで基本的な生活習慣が乱れることや健康管理上の問題も同時に顕在化⁴⁾してきている。現代の子どもたちは、デジタル社会の発展により、身体や精神などに様々な問題が発生していることが先行研究で報告されており、身体的問題では、運動能力の低下や肥満児・痩身児の増加⁵⁾、視力の低下⁶⁾などが報告されている。また、精神的問題では、不登校や暴力行為や自殺、摂食障害、リストカット⁷⁾などが挙げられており、これら問題の背景には、デジタルデバイスの過度な使用による生活習慣の乱

れが考えられる。さらに、子どもたちの生活習慣の乱れやデジタルデバイスの過度な使用が改善されないことによって将来的問題として睡眠障害や生活習慣病、脳機能の発達の遅れなどの問題が懸念されると多数報告⁸⁾ されている。

そこで、本研究では、三重県三重郡菰野町における幼児の生活習慣の実態やデジタルデバイス使用の有無についての調査を実施した。また、得られた調査結果から、菰野町内の幼児の生活習慣の課題やデジタルデバイスと生活習慣との関連性などを明らかにし、幼児の健全な発育・発達に貢献するものとして研究を行った。さらに、これから必要とされるデジタル化の推進に伴い、幼児期のデジタルデバイスの適切な使用方法を明らかにすることを目的とした。

方 法

2022 年 6 月、三重県三重郡菰野町の全幼稚園・保育園（こども園含む）の合計 14 園に通う年少児～年長児 1,053 名の保護者を対象に幼児のデジタルデバイスの使用状況と生活習慣に関するアンケート調査を実施し、214 名（回答率 20.3%）から回答を得た。調査手法は、株式会社マクロミルのクエスタントのシステム⁹⁾ を活用したインターネット調査とした。

回収したデータから、デジタルデバイスを使用している幼児をⅠ群、使用していない幼児をⅡ群の 2 つの群に分け、生活習慣の違いについての比較を行った。平均値の比較を行うために対応のない t 検定を行い、人数割合の特徴をみるために χ^2 検定を行った。また、生活時間相互の関連性をみるために相関係数（ r ）¹⁰⁾ を算出し、1%水準で 2 変量の間に中程度以上¹⁰⁾ の相関関係がある $|r| \geq 0.40$ のものを抽出し、図示した。

倫理的配慮

倫理的配慮としては、調査への目的と方法の

ほか、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることをインターネット上の最初の画面に表示し、同意を得た保護者からの回答を得て、調査結果の集計と分析を行った。また、幼稚園・保育園には、事前に同意を得てから実施した。

結 果

1. 回答者・幼児の属性

回答者は、母親が 93.0%、父親が 7.0%であり、幼児の性別は、男児が 49.5%、女児が 50.5%であった。幼児 214 名の在籍している園の種類は、幼稚園（認定こども園幼稚園部を含む）が 33.6%、保育園（認定子ども園保育園部を含む）が 66.4%、であり、学年の内訳は年長児が 31.8%、年中児が 34.6%、年少児が 33.6%であった。

2. 幼児の生活時間

1) 幼稚園幼児

（1）就寝時刻

平均就寝時刻は、20 時 50 分（年少男児）～21 時 10 分（年長女児）の範囲であった（表 1）。

（2）起床時刻

平均起床時刻は、6 時 45 分（年少男児）～7 時 00 分（年長女児）の範囲であった。

（3）朝食開始時刻

平均朝食開始時刻は、7 時 7 分（年少女児）～7 時 45 分（年長男児）の範囲であった。

（4）登園時刻

平均登園時刻は、8 時 17 分（年中女児、年長男児）～8 時 42 分（年少女児）の範囲であった。

（5）睡眠時間

平均睡眠時間は、9 時間 49 分（年長女児）～10 時間 40 分（年少男児）の範囲であった。

（6）朝の準備時間

朝の準備時間に費やす平均時間は、1 時間 30 分（年長男児）～1 時間 52 分（年少女児）の範

囲であった。

(7) 外あそび・運動時間

外あそび・運動に費やす平均時間は、21 分（年少女児）～47 分（年長女児）の範囲であった。

(8) 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、17 時 53 分（年少男児）～18 時 25 分（年中男児・年中女児）であった。

(9) 朝食摂取状況

朝食摂取状況では、「毎日摂取している」幼児は男児、女児ともに 100%であった（表 3）。

2) 保育園幼児

(1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、20 時 54 分（年長男児）～21 時 18 分（年少男児）の範囲であった（表 2）。

(2) 起床時刻

平均起床時刻は、6 時 40 分（年少女児）～6 時 52 分（年長女児）の範囲であった。

(3) 朝食開始時刻

平均朝食開始時刻は、7 時 9 分（年少女児）～7 時 16 分（年長女児）の範囲であった。

(4) 登園時刻

平均登園時刻は、8 時 8 分（年少女児）～8 時 18 分（年長女児）の範囲であった。

(5) 睡眠時間

平均睡眠時間は、9 時間 27 分（年長男児）～9 時間 48 分（年長女児）の範囲であった。

(6) 朝の準備時間

朝の準備時間に費やす平均時間は、1 時間 23 分（年少男児）～1 時間 31 分（年長男児）の範囲であった。

(7) 外あそび・運動時間

外あそび・運動に費やす平均時間は、15 分（年少男児）～28 分（年中男児、年長男児、年中女児）の範囲であった。

(8) 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、18 時 14 分（年長女児）

～18 時 39 分（年中女児）であった。

(9) 朝食摂取状況

朝食摂取状況では、「毎日摂取している」男児は 94.4%であり、女児は 95.9%であった（表 3）。

3. 幼児のデジタルデバイス使用の実態

1) デジタルデバイスの使用状況

幼児全体のデジタルデバイスの使用状況は、使用する幼児が 159 名（74.5%）、使用しない幼児が 55 名（25.5%）であった（表 4）。

2) 幼児のデジタルデバイス使用時間

幼児の平均デジタルデバイス使用時間は、幼稚園では、男児全体の平均は 1 時間 18 分±51 分、女児全体の平均は 1 時間 2 分±53 分（表 1）であり、保育園では、男児全体の平均は 1 時間 12 分±56 分であり、女児全体の平均では、48 分±41 分であった（表 2）。

4. デジタルデバイス使用状況有無別にみたの生活習慣の実態

1) 就寝時刻

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の平均就寝時刻は、20 時 56 分（年中男児）～21 時 15 分（年少女児）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、20 時 36 分（年長女児）～21 時 6 分（年長男児）の範囲であった（図 1）。

2) 睡眠時間

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の平均睡眠時刻は、9 時間 33 分（年少女児）～9 時間 47 分（年長女児）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、9 時間 6 分（年長男児）～9 時間 55 分（年中女児、年長女児）の範囲であった（図 2）。

3) 起床時刻

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の平均起床時刻は、6 時 41 分（年長男児）～7 時 00 分（年長女児）の範囲であり、デジタルデ

バイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、6時12分（年長男児）～6時56分（年中女児）の範囲であった（図3）。

4）朝食の摂取状況

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の朝食摂取別人数割合をみると、「毎日食べている」幼児は、82.6%（年少女児）～100%（年長男児、他）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、「毎日食べている」幼児は、92.3%（年少男児）～100%（年中男児、他）の範囲であった（図4）。

5）平日の外あそび時間【園にいる時間は除く】

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の平均外あそび時間は、19分（年長女児）～40分（年中男児）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、15分（年中男児）～36分（年少男児）の範囲であった。（図5）。

6）朝の準備時間

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の朝の準備時間に費やす平均時間は、1時間25分（年長女児）～1時間33分（年少男児）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、1時間29分（年中女児）～1時間52分（年長女児）の範囲であった。

7）遊び場所

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の遊び場所別人数割合を見ると、「どちらかといえば外あそび」の幼児は皆無（年少女児）～34.5%（年中男児）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、「どちらかといえば外あそび」の幼児は、皆無（年中女児）～23.1%（年少男児）の範囲であった（図6）。

8）朝食開始時刻

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の平均朝食開始時刻は、7時8分（年少女児）～7時25分（年長女児）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、6時46分（年長男児）～7時19分（年中女児）の範囲であった（図7）。

9）降園後の遊び内容

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の降園後の遊び内容をみると、Ⅰ群の幼児では、最も「おもちゃ遊び」が多く、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、最も「テレビ視聴」が多かった。（表6）。

10）夕食開始時刻

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の夕食開始時刻別人数割合を見ると、18時10分（年少男児）～18時36分（年中女児）の範囲であり、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、17時42分（年長女児）～18時20分（年中女児）の範囲であった（図8）。

11）就寝前の活動内容

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）の就寝前の活動内容別人数割合を見ると、Ⅰ群の幼児では最も、「おもちゃ遊び」が多く、デジタルデバイスを使用していない幼児（Ⅱ群）では、最も「おもちゃ遊び」が多かった（表6）。

5. 幼児の生活時間相互の関連性

生活時間相互の関係性をみるために、相関係数（ r ）を算出し、1%水準で2変量の間に関連性のある相関係数を示したものは、全体Ⅰ群では、起床時刻と朝食開始時刻（ $r=0.77$ ）の間に強い正の相関を確認した。また、全体Ⅱ群では、起床時刻と朝食開始時刻（ $r=0.73$ ）の間に強い正の相関を確認し、起床時刻と朝の準備時間（ $r=-0.72$ ）の間に強い負の相関を確認した（図9）。

表1 男女別幼児の生活時間（菰野町幼稚園）

項目	年少児（16人）		年中児（15人）		年長児（7人）		全体（38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
就寝時刻	20時50分	37分	21時01分	38分	21時06分	25分	20時55分	37分
起床時刻	6時45分	28分	6時46分	33分	7時02分	16分	6時53分	32分
朝食開始時刻	7時17分	20分	7時13分	26分	7時45分	34分	7時26分	28分
登園時刻	8時29分	8分	8時17分	25分	8時32分	18分	8時30分	11分
睡眠時間	10時間40分	1時間12分	10時間2分	37分	9時間55分	10分	10時間16分	35分
朝の準備時間	1時間43分	31分	1時間34分	35分	1時間30分	20分	1時間37分	31分
スクリーンタイム	1時間3分	44分	1時間9分	49分	81分	57分	1時間18分	51分
外あそび・運動時間	32分	19分	28分	41分	41分	37分	44分	42分
夕食開始時間	17時53分	33分	18時25分	39分	18時04分	33分	18時02分	33分
項目	年少児（10人）		年中児（11人）		年長児（13人）		全体（34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
就寝時刻	20時57分	41分	21時01分	38分	21時10分	56分	21時02分	55分
起床時刻	6時50分	18分	6時46分	33分	7時00分	29分	6時54分	32分
朝食開始時刻	7時07分	19分	7時13分	26分	7時31分	25分	7時18分	29分
登園時刻	8時42分	10分	8時17分	25分	8時38分	10分	8時40分	10分
睡眠時間	9時間53分	34分	9時間55分	1時間	9時間49分	43分	9時間52分	47分
朝の準備時間	1時間52分	19分	1時間46分	41分	1時間38分	30分	1時間45分	32分
スクリーンタイム	1時間6分	1時間9分	1時間9分	51分	54分	49分	1時間2分	53分
外あそび・運動時間	21分	18分	28分	41分	47分	46分	34分	33分
夕食開始時間	18時21分	55分	18時25分	39分	18時14分	49分	18時17分	48分

表2 男女別幼児の生活時間（菟野町保育園）

項目	年少児（20人）		年中児（23人）		年長児（25人）		全体（68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
就寝時刻	21時18分	53分	21時01分	38分	20時54分	34分	21時04分	38分
起床時刻	6時49分	46分	6時46分	33分	6時46分	29分	6時48分	35分
朝食開始時刻	7時14分	39分	7時13分	26分	7時14分	32分	7時04分	31分
登園時刻	8時12分	29分	8時17分	25分	8時17分	27分	8時06分	27分
睡眠時間	9時間30分	50分	9時間42分	30分	9時間27分	34分	9時間33分	39分
朝の準備時間	1時間23分	36分	1時間28分	36分	1時間31分	23分	1時間27分	32分
スクリーンタイム	1時間4分	1時間2分	1時間9分	51分	1時間4分	50分	1時間12分	56分
外あそび・運動時間	15分	21分	28分	41分	28分	34分	20分	31分
夕食開始時間	18時15分	45分	18時25分	39分	18時18分	37分	18時22分	39分
項目	年少児（26人）		年中児（25人）		年長児（23人）		全体（74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
就寝時刻	21時17分	46分	21時11分	30分	21時03分	27分	21時11分	36分
起床時刻	6時40分	37分	6時43分	21分	6時52分	30分	6時45分	30分
朝食開始時刻	7時09分	25分	7時10分	19分	7時16分	28分	7時11分	25分
登園時刻	8時08分	25分	8時09分	27分	8時18分	25分	8時11分	26分
睡眠時間	9時間23分	37分	9時間31分	27分	9時間48分	26分	9時間34分	32分
朝の準備時間	1時間27分	35分	1時間26分	26分	1時間26分	19分	1時間26分	28分
スクリーンタイム	46分	40分	45分	35分	55分	48分	48分	41分
外あそび・運動時間	20分	22分	28分	41分	15分	17分	18分	24分
夕食開始時間	18時23分	46分	18時39分	40分	18時14分	29分	18時26分	41分

表3 幼児の朝食摂取状況（菟野町幼稚園・保育園）

性別	項目	毎日食べる	食べる日の方が多い	食べる日と食べない日が半々	食べない日の方が多い	毎日食べない
男児（幼稚園）		38	0	0	0	0
女児（幼稚園）		34	0	0	0	0
男児（保育園）		64	4	0	0	0
女児（保育園）		71	0	2	1	0

表4 幼児のデジタルデバイス使用の有無（菟野町幼稚園・保育園）

使用の有無		使用する	使用しない	使用の有無		使用する	使用しない
男児（幼稚園）	年少（n=16）	12名（75.0%）	4名（25.0%）	女児（幼稚園）	年少（n=10）	7名（70.0%）	3名（30.0%）
	年中（n=15）	13名（86.7%）	2名（13.3%）		年中（n=11）	10名（90.9%）	1名（9.1%）
	年長（n=7）	7名（100%）	0名（0%）		年長（n=13）	9名（69.2%）	4名（30.8%）
男児（保育園）	年少（n=20）	11名（55.0%）	9名（45.0%）	女児（保育園）	年少（n=26）	16名（61.5%）	10名（38.5%）
	年中（n=23）	16名（69.6%）	7名（30.4%）		年中（n=25）	18名（72.0%）	7名（28.0%）
	年長（n=25）	20名（80.0%）	5名（20.0%）		年長（n=23）	20名（87.0%）	3名（13.0%）

※デジタルデバイス：スマートフォン、タブレット端末、パソコンなど

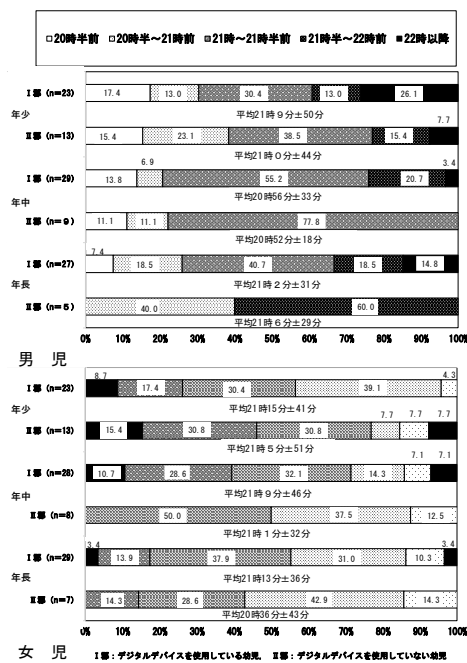


図1 デジタルデバイスの使用有無別の就寝時刻の人数割合

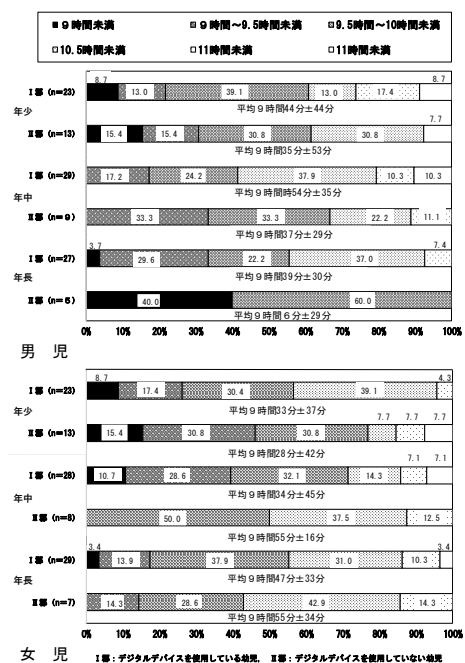


図2 デジタルデバイス使用状況有無別の睡眠時間の人数割合

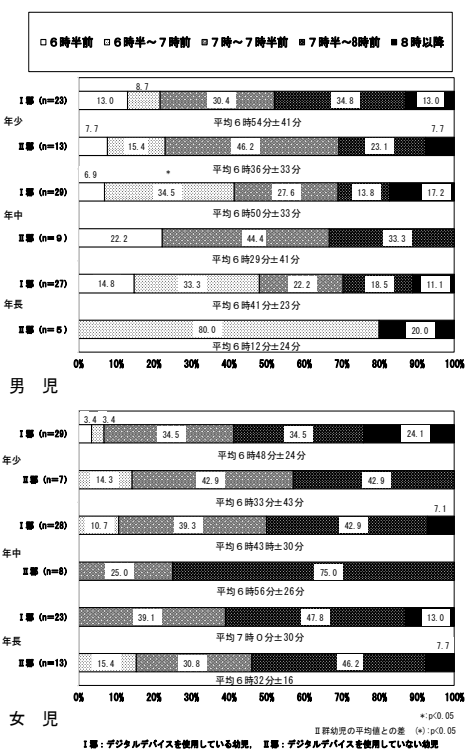


図3 デジタルデバイス使用有無別の起床時刻の人数割合

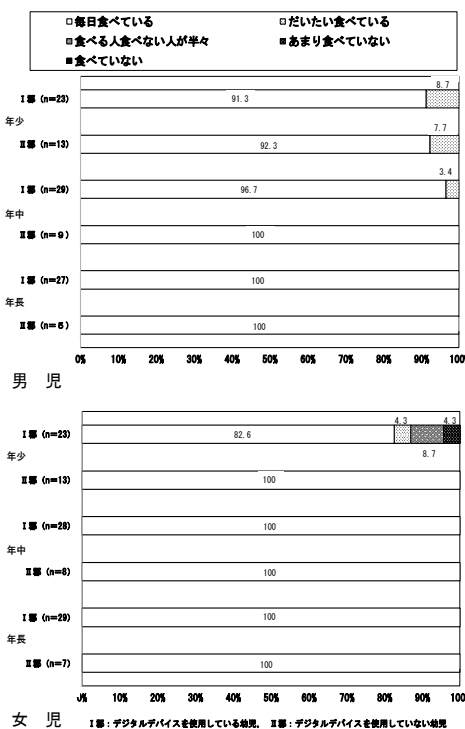


図4 デジタルデバイス使用有無別の朝食摂取状況の人数割合

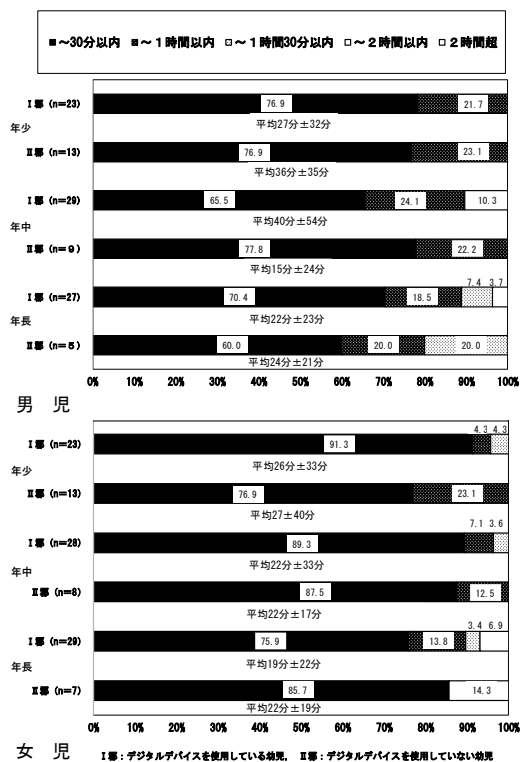


図5 デジタルデバイス使用有無別の
外あそび時間の人数割合

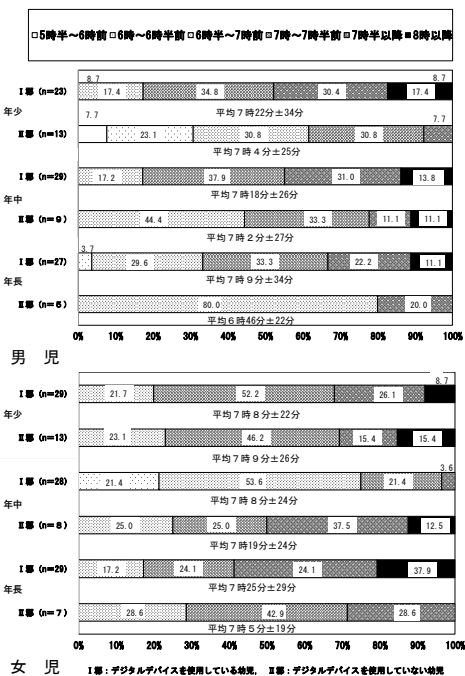


図7 デジタルデバイス使用有無別の
朝食開始時刻の人数割合

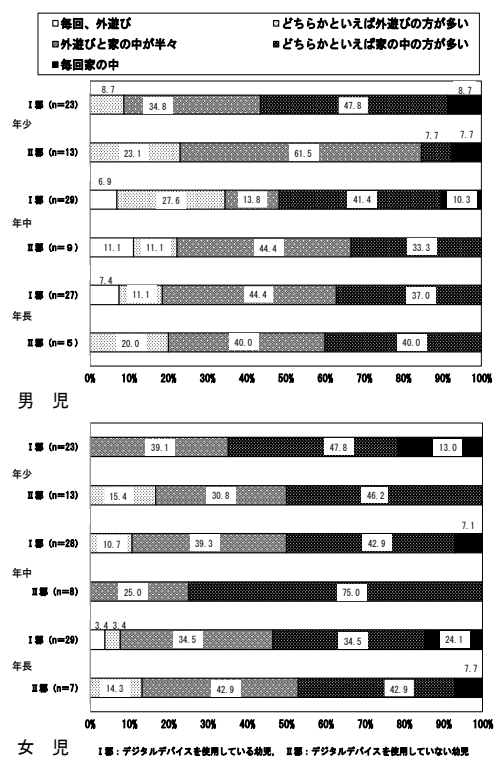


図6 デジタルデバイス使用有無別の
遊び場所の人数割合

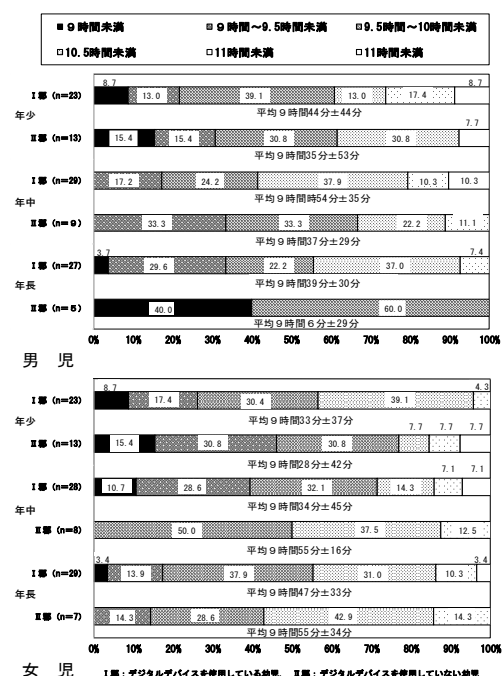


図8 デジタルデバイス使用有無別の
夕食開始時刻の人数割合

表5 デジタルデバイスの使用有無別の幼児の降園後の活動内容（菰野町幼稚園・保育園）

順位			1 位	2 位	3 位
項目					
Ⅰ 郡	男児	年少（n=23）	おもちゃ遊び（87.0%）	テレビ視聴（56.5%）	ゲーム（スマホ、タブレット端末、など）（26.1%）
		年中（n=29）	おもちゃ遊び（65.5%）	テレビ視聴（55.2%）	ゲーム（スマホ、タブレット端末、など）（41.4%）
		年長（n=27）	おもちゃ遊び（55.6%）	テレビ視聴（48.1%）	ゲーム（スマホ、タブレット端末、など）（40.7%）
	女児	年少（n=23）	おもちゃ遊び（69.6%）	テレビ視聴（60.9%）	おままごと（47.8%）
		年中（n=28）	お絵かき・本読み（53.6%）	ゲーム（スマホ、タブレット端末、など）、おもちゃ遊び（39.3%）	
		年長（n=29）	テレビ視聴（44.8%）	お絵かき・本読み、おもちゃ遊び（37.9%）	
Ⅱ 郡	男児	年少（n=13）	テレビ視聴（83.6%）	おもちゃ遊び（76.9%）	お絵かき・本読み（23.1%）
		年中（n=9）	おもちゃ遊び・テレビ視聴（77.8%）		お絵かき・本読み（11.1%）
		年長（n=5）	おもちゃ遊び（80.0%）		絵本、テレビ視聴（60.0%）
	女児	年少（n=13）	テレビ視聴（76.9%）	おもちゃ遊び（69.2%）	お絵かき・本読み（46.2%）
		年中（n=8）	テレビ視聴（87.5%）	おりがみ（50.0%）	お絵かき・本読み、おままごと（37.5%）
		年長（n=7）	テレビ視聴（85.7%）	お絵かき・本読み、おもちゃ遊び（42.6%）	

表6 デジタルデバイスの使用有無別の別の幼児の就寝前の活動内容（菰野町幼稚園・保育園）

順位			1 位	2 位	3 位
項目					
Ⅰ 郡	男児	年少（n=23）	おもちゃ遊び（73.9%）	絵本（52.2%）	動画視聴（39.1%）
		年中（n=29）	動画視聴（70.0%）	おもちゃ遊び（51.7%）	テレビ視聴（48.3%）
		年長（n=27）	おもちゃ遊び（55.6%）	テレビ視聴（48.1%）	ゲーム（スマホ、タブレット端末、など）（40.7%）
	女児	年少（n=23）	おもちゃ遊び（78.3%）	おままごと（47.8%）	テレビ視聴（43.5%）
		年中（n=28）	動画視聴、お絵かき・本読み、おもちゃ遊び（50.0%）		
		年長（n=29）	動画視聴（44.8%）	おもちゃ遊び、テレビ視聴（41.4%）	
Ⅱ 郡	男児	年少（n=13）	おもちゃ遊び（84.6%）	テレビ視聴（69.2%）	絵本（46.2%）
		年中（n=9）	テレビ視聴（44.4%）	お絵かき・本読み、おりがみ（22.2%）	
		年長（n=5）	おもちゃ遊び、テレビ視聴（60.0%）		お絵かき・本読み（40.0%）
	女児	年少（n=13）	テレビ視聴（61.5%）	おもちゃ遊び（46.2%）	絵本（38.5%）
		年中（n=8）	テレビ視聴（87.5%）	お絵かき・本読み、絵本（50.0%）	
		年長（n=7）	おもちゃ遊び、テレビ視聴（42.9%）		お絵かき、おりがみ（28.6%）

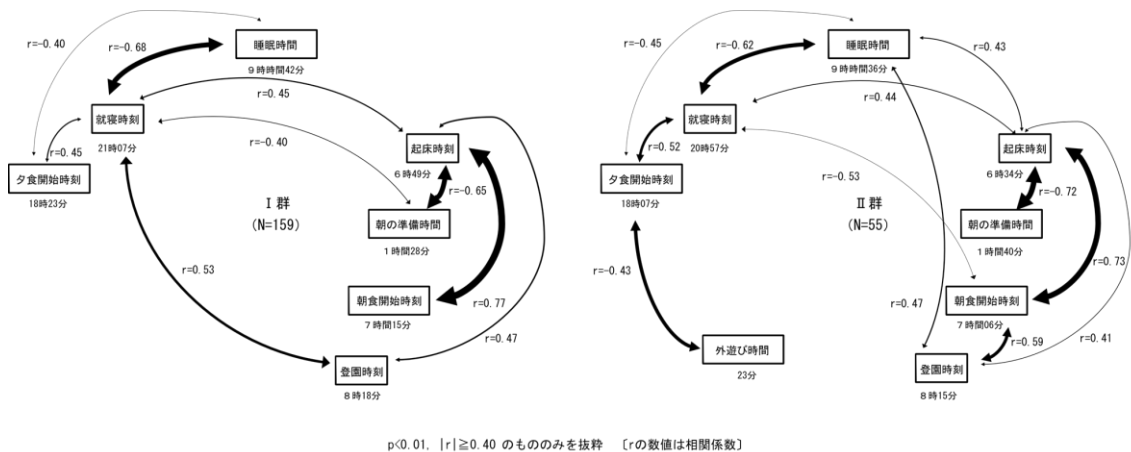


図9 デジタルデバイス使用有無別の幼児の生活要因（時間）相互の関連性

考 察

デジタルデバイスを使用している幼児（Ⅰ群）と使用していない幼児（Ⅱ群）の各生活時間を比較した結果、年中男児の起床時刻において、Ⅰ群がⅡ群より5%水準で有意に遅いことを確認した（図3）。その他項目では、有意差は見られなかった。

幼児全体のデジタルデバイスの使用状況では、平均して7割以上の幼児がデジタルデバイスを使

用していた。しかし、使用別の降園後のあそび内容は、Ⅰ群においては、おもちゃ遊びが多いことから、幼児は降園後、家庭内におけるデジタルデバイスの有無に関わらず、多くの幼児が使用していないことを確認した。また、使用別就寝前の活動内容は、Ⅰ群では、「おもちゃ遊び」と「動画視聴」が多かった。Ⅱ群では、「おもちゃ遊び」と「テレビ視聴」が多かった。山縣⁸⁾は就寝直前の

デジタルデバイスの使用や長時間使用は、ブルーライトによるメラトニン値への影響で睡眠障害になることや睡眠障害による記憶力への影響などを述べている。これらから、デジタルデバイスの使用について、保護者は使用時間の制限等を設けていることから、概ね正しい使用方法については理解していることが推測できる。一方で、就寝直前に子どもへの動画視聴やテレビ視聴が見受けられることなどから、理想的な使用時間帯については把握できていないことが推察された。つまり、デジタルデバイスを使用する際には、日中に使用時間を設け、使用させることが理想的である考えられる。また、就寝前の使用は避け、本読みやおままごなどの静的な活動をすることで寝つきの良さや質の高い睡眠へと繋がることが期待される。そのため、各活動時間の理想的な実施時間や実施内容について、保護者へ周知していく必要性が求められる。

朝の活動では、幼児の半数以上が7時30分以降に起床していることを確認した（図3）。厚生労働省¹¹⁾は、遅寝、遅起きなどの不規則な生活習慣は、体内時計のズレを生じさせ、睡眠障害や寝坊などに繋がる¹¹⁾と述べている。これらから、三重県三重郡菰野町内の幼児は、良質な睡眠や心地の良い朝を迎えることが出来ていないことが推測される。課題解決の方策として、生活時間相互の関連性（図9）から、起床時刻を早めるために、就寝時刻を早めていくことが望ましいと考えられる。そのため、少しでも良質な睡眠を繋がるためや心地の良い朝を迎えるためにも、就寝前の活動は、より一層意識して睡眠時間を確保していく必要がある。また、菰野町の幼稚園幼児（表1）、保育園幼児（表2）の平均朝の準備時間が1時間30分前後であることから、起床時刻を早めることで朝の準備時間も余裕をもって準備をすることが出来ると考えられる。

睡眠時間では、約6割の幼児が睡眠時間10時間に満たない状況であることが確認された。しかし、

これらの結果には、デジタルデバイス使用の有無による大きな差は見られなかった。親の共働きやデジタル化社会などの時代変化によって、「家族で過ごす貴重な時間」や「子どもの興味を削がない」等の理由が考えられるが、理想的な睡眠時間の確保するためには、21時前に就寝する必要があるため、積極的な睡眠時間確保の必要性を呼び掛けていくことが求められる。

外あそび時間では、Ⅰ群・Ⅱ群ともに30分未満の幼児が大半を占めていることや遅寝の幼児が多い結果から幼児の日中の身体活動量の少なさが伺える。特に、お昼寝時間を設けている保育園児は、更なる身体活動量の増加が望ましい。親の共働きによる降園後の子どもの身体活動を見守る保護者がいないことや地域内の公園やあそび場の減少によって外あそびの減少が原因と考えられることから、園内での身体活動時間の増加や極力徒歩通園を推奨するなどの呼び掛けをしていきたい。

幼児全体では、デジタルデバイスの使用の有無に関わらず、早寝早起き、十分な睡眠時間の確保などの理想的な生活習慣とは大きく異なる生活をしてきた。子どもたちのあそび方や親の働き方などが変化している一方で、保護者はそれらに伴った理想的な生活習慣の把握は出来ていないことから、更なる子どもたちの健康課題が懸念される。幼児自らの積極的な朝食の摂取や日中の身体活動を促すためにも、降園後や就寝前の活動内容の見直しをし、規則正しいリズムを自然と身につけていくことが望ましい。

結 論

デジタルデバイスの使用状況と生活習慣に関するアンケート調査を実施した。これら結果をデジタルデバイスの使用している幼児（Ⅰ群）と使用していない幼児（Ⅱ群）の二つの群に分け、それぞれの幼児の生活状況の違いについて分析・比較を行った。

その結果、

- (1) 三重県三重郡菰野町幼児全体の睡眠時間では、全年齢が推奨睡眠時間 10 時間未満であり、推奨時間である 11 時間半には及んでいなかった。また、平均就寝時刻では、「21 時以降」に睡眠している幼児は 8 割程度いることから、多くの幼児が遅寝であることがわかった。
 - (2) 起床方法では、自分で起きる幼児は登園時の機嫌が良く、起こされる幼児ほど登園時機嫌が悪いことを確認した。目覚めの良い朝を迎えるためには、十分な睡眠時間と質の高い睡眠が求められる。そのためには、日中の身体活動、就寝前の活動内容、睡眠時間の確保等の規則正しい生活を送る必要がある。
 - (3) デジタルデバイスを使用している幼児は全体で約 7 割いることを確認した。男児では平均使用時間が全年齢で 1 時間以上であることを確認した。外あそびと比較するとデジタルデバイス使用時間は 2 倍以上の時間を費やしていることから、現在の幼児は静的な遊びを好む傾向がみられた。
- 以上の結果から、三重県三重郡菰野町内の幼稚園・保育園の幼児の課題として、十分な睡眠、積極的な外あそび、デジタルデバイスの使用時間帯が挙げられる。しかし、これらは親の働き方の変化やデジタルの普及といった時代の変化による影響が大きいのではないかと推測した。そのため、課題解決には、保護者、各園、地域、行政へ現状を周知し、相互に協力をしながら子どもたちの健康を支えていく必要がある。
- 3) 加藤承彦・青木康太郎：家庭の状況と子の長時間のインターネット使用との関連：『インターネット社会の親子関係に関する意識調査』を用いた分析, 第66巻, 日本公衛誌, (8), 2019.
 - 4) 小島由紀子：幼児の生活習慣の実情と課題, 愛知教育大学保健環境センター, Vol. 10, 2011.
 - 5) スポーツ庁：令和 3 年度 全国体力・運動能力の結果（概要）について, https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt_sseisaku02-00019583_111.pdf, (2022 年 4 月 1 日閲覧).
 - 6) 柴田隆史：学校での ICT 活用の現状と近視予防, 東京福祉大学教育大学, 視覚の科学 (40) 第 4 号, pp. 79-84, 2019.
 - 7) 周防美智子：子どものメンタルヘルスの現状と課題-小・中学校におけるメンタルヘルスの視点-, 帝塚山大学心理学部, 第 2 号, pp. 115-131, 2013.
 - 8) 山縣然太郎：子どもの健康と ICT, https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/139/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2018/11/15/1411030_01.pdf. (2022 年 5 月 26 日閲覧).
 - 9) 株式会社マクロミル：Questant のサービス概要, <https://questant.jp>. (2022 年 7 月 30 日閲覧).
 - 10) 相関分析とは？相関分析の基礎を解説, <https://gmo-research.jp/research-column/correlation-analysis>, (2022 年 7 月 30 日閲覧).
 - 11) 厚生労働省：子どもの睡眠 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-007.html>. (2022 年 7 月 30 日閲覧).

文 献

- 1) 文部科学省：第 4 節子どもの育ちの現状と背景, https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryo/attach/1395404.htm (2022 年 2 月 7 日).
- 2) 棚橋昌子：健康問題から見た子どもの遊びの変遷に関する一考察, 愛知淑徳大学論集-文化創造学部, 第 2 号, pp. 113-126, 2002.

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、三重県三重郡菰野町の幼稚園、保育園の先生方および保護者の皆さまに、心より御礼申し上げます。