

睡眠サイクル

◆就寝時間（図1-1～5）

近年、子どもたちが夜型になってきているとよく言われるが、実際はどうだろう。図1-1は就寝時間について95年調査と比較したものである。「10時以降」と答えた人の総計は前回では34.5%なのに対して、00年調査（以下今回調査）では44.3%になっている。ここからは子どもの生活が夜型になりつつある傾向が見られた。

◆ほとんど変化のない幼稚園児（図1-2）

3歳11か月～6歳11か月の幼稚園児（図1-2）：9時半頃までに就寝すると答えているのは前回の80.9%と比べて、今回は2.5ポイント下がって78.4%となっている。5年前と比べて、あまり変化はなかった。

◆全体に就寝時間が遅くなっている保育園児（図1-3・4）

3歳11か月～6歳11か月の年長保育園児（図1-3）：「9時頃」では、今回は前回より大幅に減り、13.5ポイントの差が見られた。一方、今回が前回より増えたのは「9時半頃」「10時頃」「11時頃」で、それぞれ6.7ポイント、9.3ポイント、2.6ポイント増加している。

また前回では、就寝時間は「10時頃」「9時頃」「9時半頃」が多かったのに対して、今回では「10時頃」「9時半頃」「10時半頃」に移り、前回と比べて、より「10時頃」に集中していることがわかった。

1歳6か月～3歳10か月の年少保育園児（図1-4）：9時半頃までに就寝する子は前回では53.6%だったが、今回では5割を切って、45.8%に減っている（7.8ポイント減）。一方、10時以降就寝する子は前回は45.6%だったが、今回は5割を超え、54.0%に増えている（8.4ポイント増）。

◆就寝時間が遅くなっている年少未就園児（図1-5）

1歳6か月～3歳10か月の年少未就園児（図1-5）：ほかのグループと違って、就寝時間のピークが限られた時間に集中せず、比較的広範囲にわたっていることは前回と同じである。しかし、前回の就寝時間の多い順は「9時半頃」「9時頃」「10時頃」「10時半頃」だったのに対して、今回は「10時頃」「11時頃」「9時頃」「9時半頃」である。また、今回が前回より増えているのは「11時頃」と「11時半以降」で、それぞれ7.3ポイントと4.0ポイントの増加が見られた。

図1-1 平日の就寝時間（95年との比較）

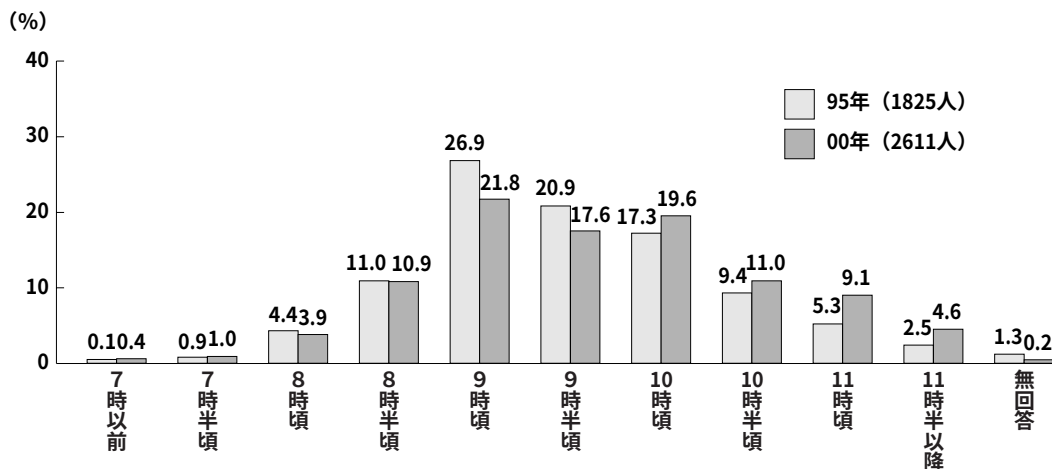


図1-2 幼稚園児（3歳11か月～6歳11か月）の平日の就寝時間（95年との比較）

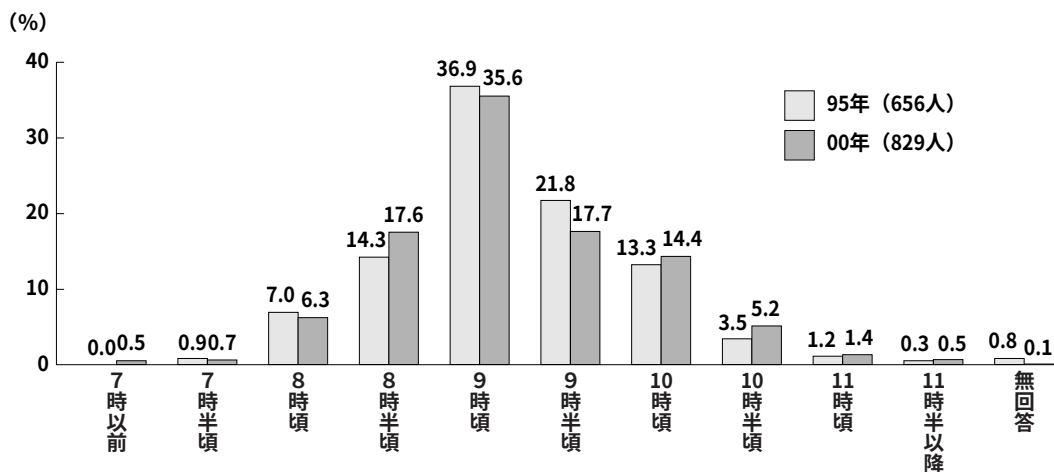
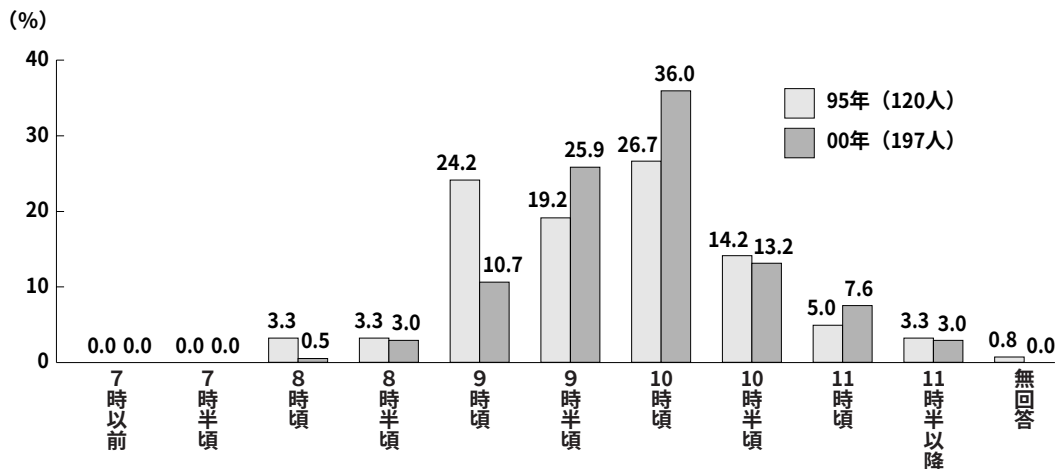


図1-3 保育園児（3歳11か月～6歳11か月）の平日の就寝時間（95年との比較）



◆就寝時間は幼稚園より保育園、年少未就園児の方が遅い傾向が見られる（図1-2～5）

幼稚園児と年長保育園児は同じ3歳11か月～6歳11か月の子どもだが、幼稚園児の就寝時間のピークが「9時頃」なのに対して、保育園児は「10時頃」である。保育園児は帰宅時間が幼稚園児より遅いので、夕食の時間も比較的遅く、その影響で就寝時間が幼稚園児

より遅いことが推測できる。

年少保育園児と年少未就園児は同じ1歳6か月～3歳10か月の子どもだが、「11時頃」は年少保育園児が4.9%に対して、年少未就園児では16.1%となっている。保育園児は次の日の登園時間に就寝時間が左右されるために、「11時以降」就寝する子の割合が年少未就園児よりずっと少ない。

図1-4 保育園児（1歳6か月～3歳10か月）の平日の就寝時間（95年との比較）

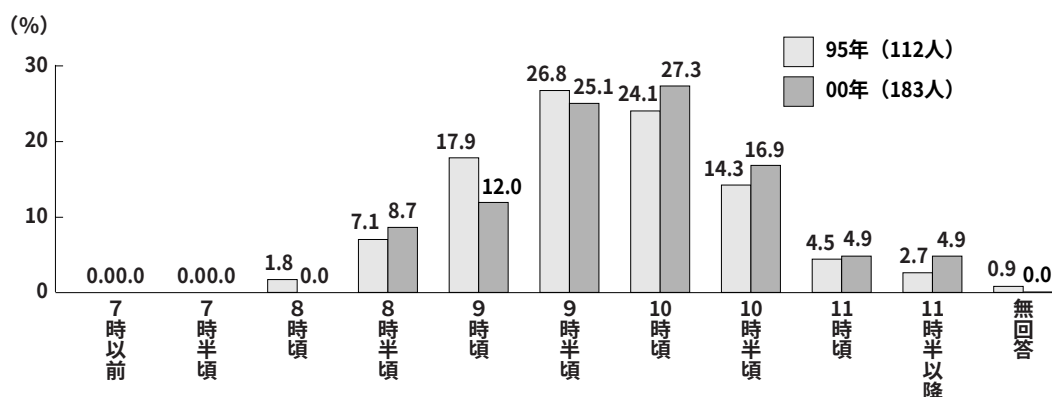
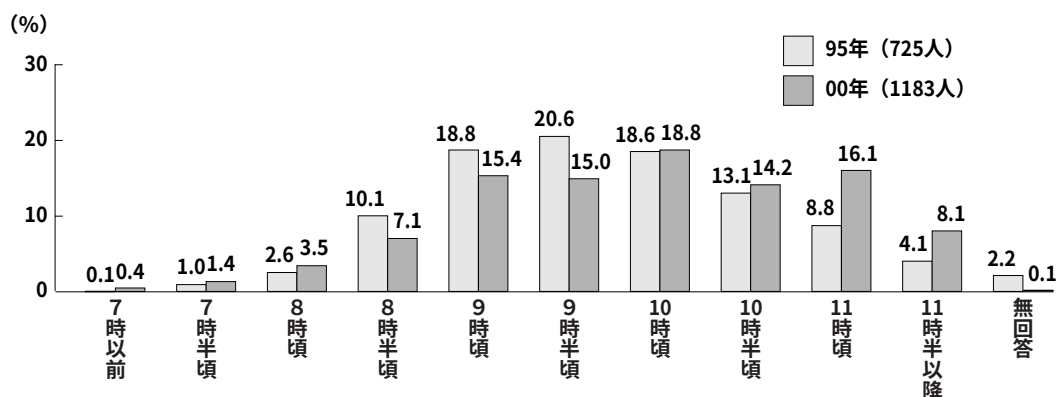


図1-5 未就園児（1歳6か月～3歳10か月）の平日の就寝時間（95年との比較）



起床時間（図1－6～10）

図1－6は起床時間について、前回と比較した全体の傾向を表している。7時半頃までに起床すると答えているのは、前回の59.5%から今回の63.3%と、3.8ポイント増えている。一方、「8時頃」は5年前より若干減り、「8時半頃」は若干増えている。したがって、起床時間が早くなった子どもも遅くなった子ども

ももいると言えよう。

次に、就寝時間と同様の4グループに分けて、詳しく見てみよう。

幼稚園児（図1－7）：7時半頃までに起床するのは前回より9.2ポイント上がっているが、3歳11か月～6歳11か月の幼稚園児の起床時間の平均値をとってみると、5年前とあまり変わらなかった。

図1－6 平日の起床時間（95年との比較）

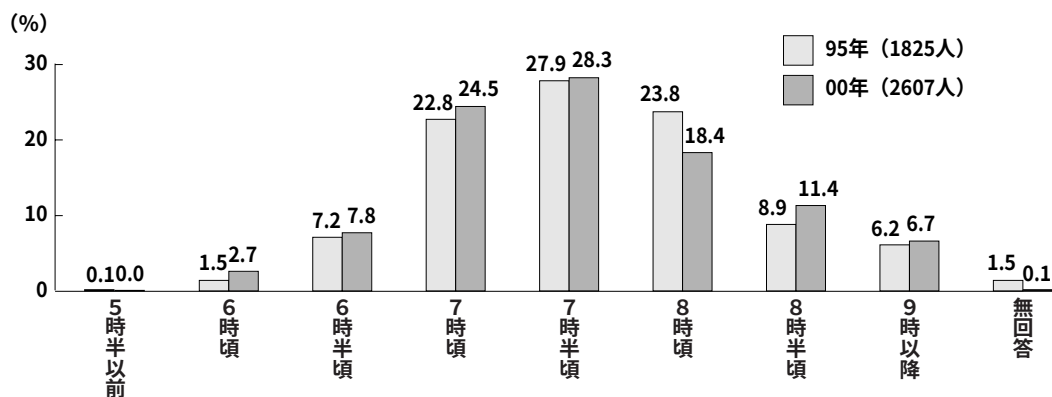
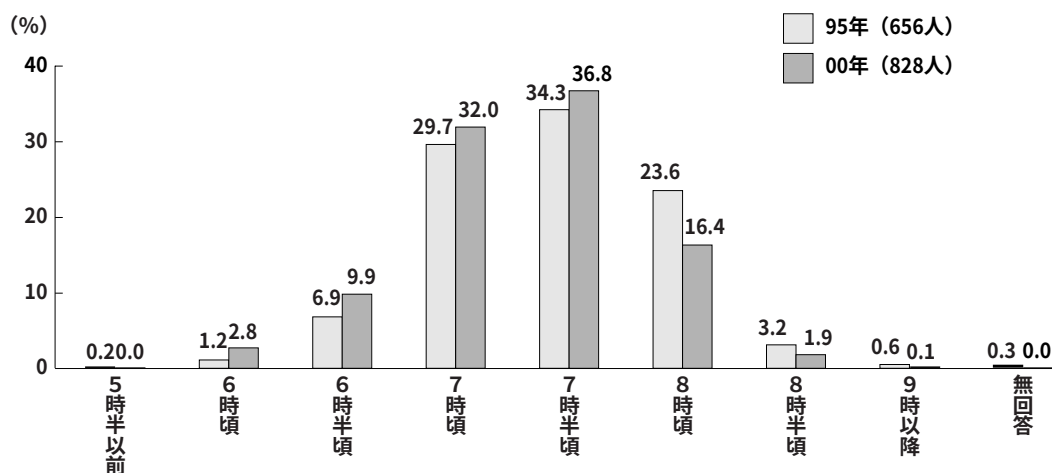


図1－7 幼稚園児（3歳11か月～6歳11か月）の平日の起床時間（95年との比較）



年長保育園児（図1－8）：前回と比べて、7時半頃までと答えているのは、今回の方が13.3ポイント上がっている。前回の起床時間のピークが「7時頃」「7時半頃」「8時頃」なのに対して、今回はより「7時頃」「7時半頃」に集中していることがわかった。

年少保育園児：図1－9の通りに、7時頃までに起床すると答えているのは、前回の48.8%から今回の54.9%と、6.1ポイント増えている。また起床時間のピークは前回の「7時半頃」「7時頃」「6時半頃」から「7時頃」「7時半頃」「6時半頃」と順位が入れ替わった。

図1－10は年少未就園児の起床時間である。前回と比較して、7時半頃までに起床すると答えている割合と8時以降起床との間にさほどの差がなかったものの、起床時間のピークが見られず、より広範囲にわたっていることがわかった。

幼稚園児と年長保育園児は同じ3歳11か月～6歳11か月の子どもだが、幼稚園児の起床時間のピークが「7時半頃」「7時頃」なのに対し、年長保育園児は「7時頃」「7時半頃」であることがわかった。

年少保育園児と年少未就園児は同じ1歳6か月～3歳10か月の子どもだが、年少未就園児の起床時間のピークが「8時頃」「7時半頃」「8時半頃」なのに対して、保育園

児は「7時頃」「7時半頃」である。また実際それぞれの起床時間の平均値をとってみると、登園時間に左右される年少保育園児が年少未就園児より39分早起きすることがわかった。

睡眠時間について：4グループの就寝時間と起床時間のそれぞれ平均値をとって、それぞれの睡眠時間を計算してみた。5年前と比較してみると、幼稚園児は前回の10時間15分から今回の10時間6分と、睡眠時間が9分減少している。年長保育園児と年少保育園児は前回の9時間36分から今回の9時間21分と、15分減少している。年少未就園児は前回の10時間6分から今回の9時間57分と、9分減少している。

保育園児の睡眠時間が幼稚園児より45分も短いことから、就園状況の違いによって、子どもの生活時間がずいぶん違ってくることがわかった。

睡眠が不足している分は昼寝や土・日の休みで補っているのであろう。おそらく土曜日休みの普及が5年間の変化の背景にあると思われる。しかし、十分な睡眠時間は幼児の心身の発達に欠かせない大切なものである。昼寝をするといっても、早寝早起きという規則正しい基本的な生活習慣は幼児の段階で身につけさせることが必要である。

図1-8 保育園児（3歳11か月～6歳11か月）の平日の起床時間（95年との比較）

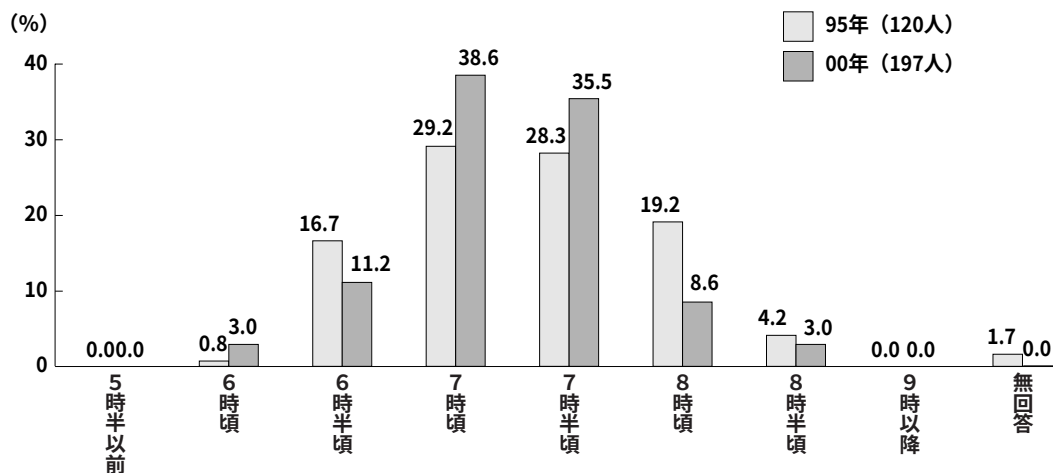


図1-9 保育園児（1歳6か月～3歳10か月）の平日の起床時間（95年との比較）

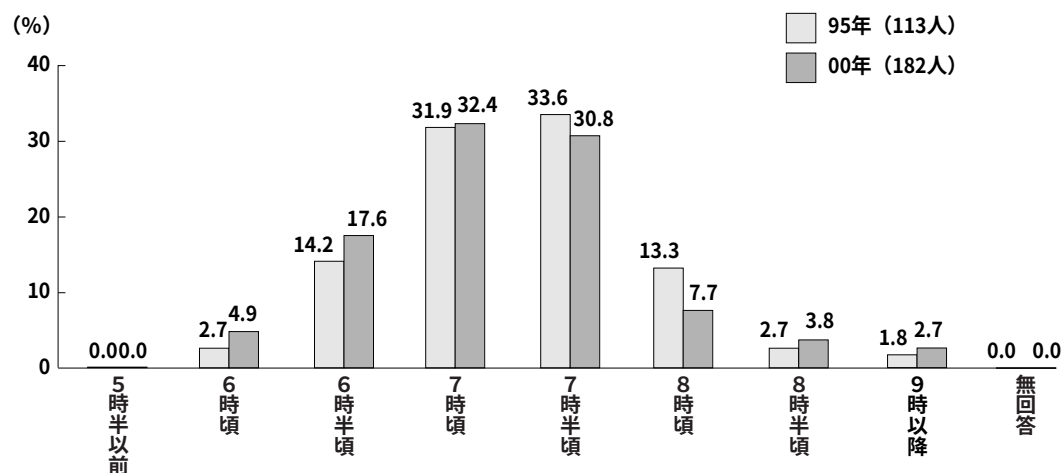
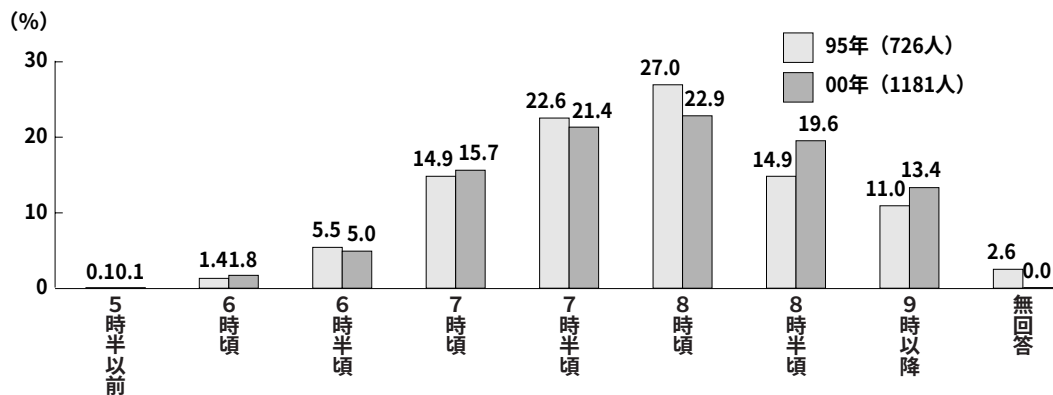


図1-10 未就園児（1歳6か月～3歳10か月）の平日の起床時間（95年との比較）



昼寝（図1-11・12、表1-1・2）

昼寝に関する質問は未就園児のみにたずねた。前回調査では無回答が多かったため経年比較はせず、今回の全体の結果のみ、かつ無回答を省いて分析したことをまずお断りしたい。

昼寝の有無をたずねた結果が図1-11である。回答者の7割弱の子どもが昼寝をしていることがわかった。

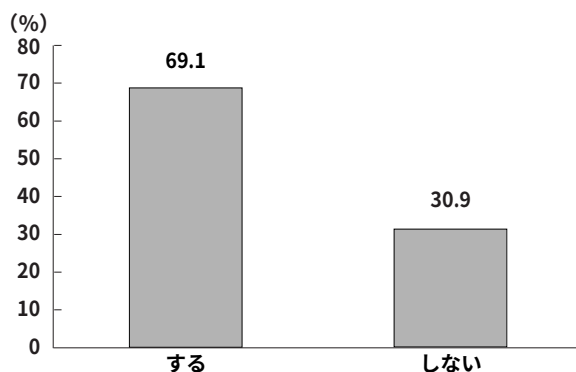
図1-12は年齢別昼寝有無の数値である（4歳児の回答数はわずかなため省いてある）。1歳児は9割強、2歳児は8割弱、3歳児は5割弱が昼寝をすると答えている。また、3歳児になると、昼寝を「する」と「しない」が逆転して、昼寝をしない子が5割を超えていることがわかった。

◆14時頃、2～2.5時間昼寝をする子どもが多い（表1-1・2）

では、1回目の昼寝の時間を見てみよう。何時頃昼寝をするのかを見ると、表1-1の通りに、1位は「14時」33.7%、2位は「13時」26.8%、3位は「15時」16.4%である。また、年齢別では、2歳児と3歳児は全体傾向を示している表1-1と全く同じ順位となっているのに対して、1歳児は1位から4位までは同じで、5位は「12時」で5.7%である。

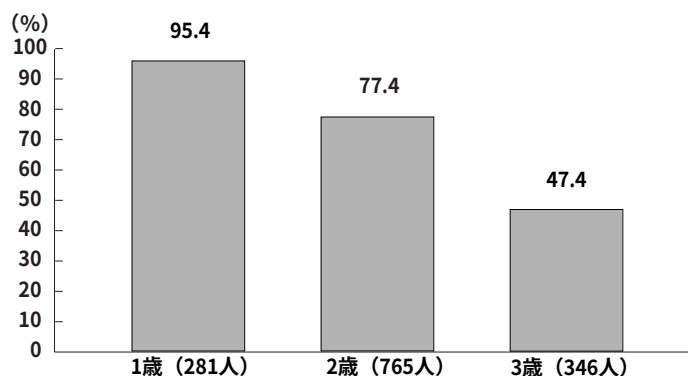
1回目の昼寝時間はどれくらいだろうか（表1-2）。1位は「2時間～2時間30分未満」38.5%、2位は「1時間30分～2時間未満」25.0%、3位は「1時間～1時間30分未満」20.1%である。1歳児から3歳児までの年齢別を見てみても、まったく同じ傾向であることがわかった。

図1-11 昼寝をする・しない（全体）



*無回答を省いている
(回答数1507人)

図1-12 昼寝をする×年齢（全体）



*無回答を省いている

表1-1 昼寝1回目・何時頃から（全体）

(%)		
1位	14時	33.7
2位	13時	26.8
3位	15時	16.4
4位	16時	10.9
5位	17時	4.1

*無回答を省いている
(回答数1030人)

表1-2 昼寝1回目・何時間何分（全体）

(%)		
1位	2時間～2時間30分未満	38.5
2位	1時間30分～2時間未満	25.0
3位	1時間～1時間30分未満	20.1
4位	2時間30分～3時間未満	7.4
5位	3時間～3時間30分未満	5.9

*無回答を省いている
(回答数1033人)

食 事

朝食 (図1-13)

「何時頃朝食を食べますか」とたずねてみた。前回と同様に、朝食時間は7時半頃～8時半頃までに集中している。8時半頃までにほぼ8割の子が朝食をすませていることがわかった。5年前と比較して、大きな変化は見られなかった。今回調査の全体数値を見てみよう。図1-13は就園状況別に見た朝食時間である。幼稚園児と保育園児は7時頃～8時半頃までに集中している。幼稚園児は「8時頃」「7時半頃」「8時半頃」の順なのに対して、保育園児は「7時半頃」「8時頃」「7時頃」の順である。保育園児が幼稚園児より早く朝食をとることがわかった。未就園児については、7時半頃～9時頃までに集中し、「8時半頃」「8時頃」「9時頃」の順で、8時以降朝食をとる子が多いことがわかった。園に通う子どもが未就園児より、保育園児が幼稚園児より朝食をとる時間が早く、朝食をとる時間は保育園児が最も早い結果となっている。

「朝食にかかる時間」については、今回の全体数値を見ると、5割以上の回答者が「15分～30分未満」と答えている。

昼食 (図1-14)

昼食については家庭でとっている未就園児だけにたずねてみた。「何時頃昼食を食べますか」の質問は数値的に変化があったものの、全体傾向としては前回と変わらなかった。ピークは、「12時頃」「12時半頃」「1時頃」という順になっている。

この質問について、今回の地域別のデータを見てみると(図1-14)、どの地域もピークは「12時頃」「12時半頃」「1時頃」と、傾向が同じである。しかし「12時頃」と答えているのは、大分市が45.8%に対して東京

都が35.8%で、10.0ポイントの差があった。「1時半頃」と答えているのは、富山市が3.6%に対して埼玉県が10.7%で、7.1ポイントの差があった。全体的に地方は首都圏より昼食をとる時間が早いと言えよう。

「昼食にかかる時間」については、今回の全体数値を見ると、7割弱の回答者が「15分～30分未満」と答えている。

夕食 (図1-15)

「何時頃夕食を食べますか」の項目を5年前と比較すると、前回では5割の子が6時半頃までに夕食をすませていたのに対して、今回では、6時半頃までが4割に下がり、5割以上の子が7時以降に夕食をとることがわかった。

では、就園状況別で見てみよう(図1-15)。「6時頃」と答えているのは、幼稚園児では前回より4.7ポイント増え、保育園児では7.1ポイント減り、未就園児では5.0ポイント減っている。逆に「7時半頃」と「8時頃」を合わせると、保育園児では前回より11.2ポイント、未就園児では7.5ポイント増えている。幼稚園児についてはあまり変化が見られなかった。未就園児は幼稚園児のように次の日の登園時間に束縛されることがないため、おとなの都合で夕食の時間を動かせるから遅くなったのだろう。保育園児については今回の調査から帰宅時間が遅くなったという結果も出ており、その影響で夕食が遅くなっているのではないだろうか。「夕食にかかる時間」は前回と比較して数値的には若干の変化があったものの、全体的な傾向は変わらなかった。5割の回答者が「15分～30分未満」、3割の回答者が「30分～45分未満」と答えている。朝食と昼食より少しゆっくりと食事をとっている傾向であることがわかった。

図1-13 朝食の時間×就園状況（全体）

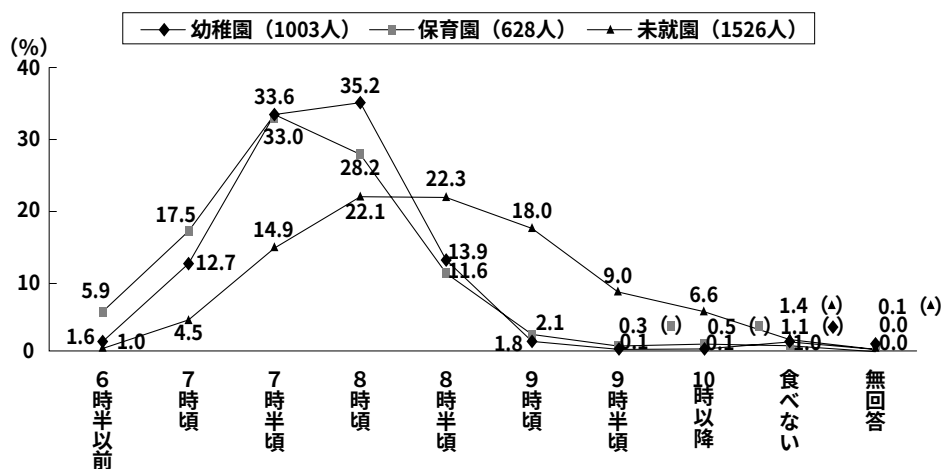


図1-14 昼食の時間×地域（全体）

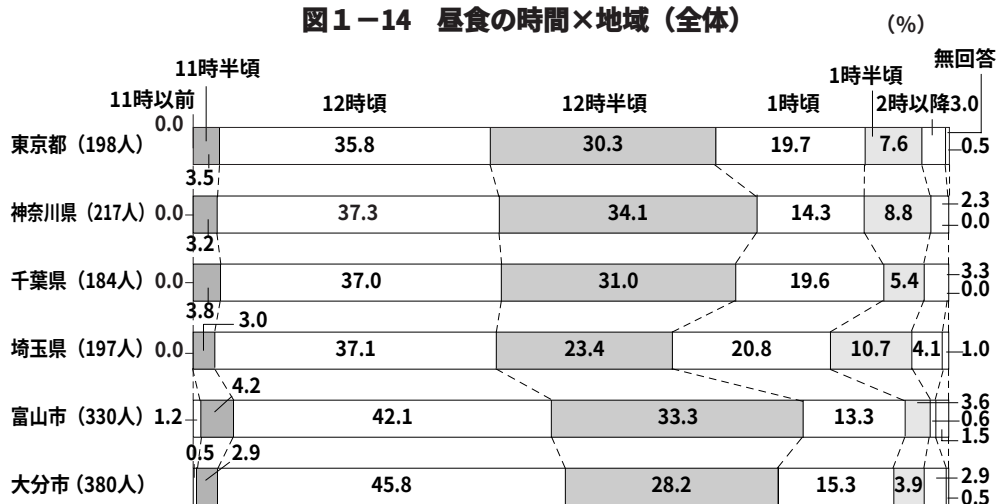
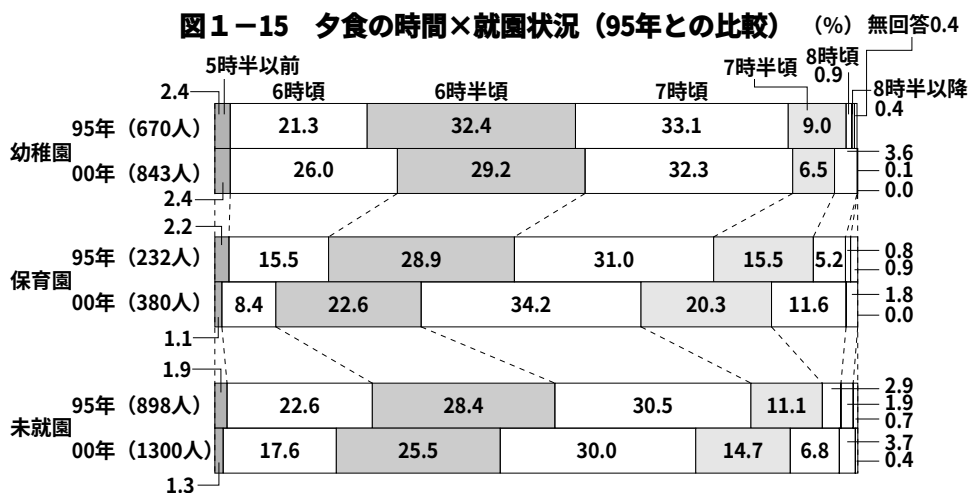


図1-15 夕食の時間×就園状況（95年との比較）



外 出

家を出る時間（図1-16）

この質問は幼稚園・保育園に通う子どもの保護者のみにたずねている。図1-16は保育園児と幼稚園児が家を出る時間についてそれぞれ前回と比較したものである。

前回と比べて、幼稚園児については、「8時頃」は3.9ポイント、「8時半頃」は4.1ポイント増え、「9時頃」は5.9ポイント減り、幼稚園児の家を出る時間がやや早くなっていることがわかった。

保育園児については、「7時半以前」は8.7ポイント、「8時頃」は5.1ポイント増え、「8時半以降」は減っている。「8時頃」までに家を出ると答えているのは、前回より13.8ポイントと大幅に増え、保育園児の家を出る時間がかかなり早くなっていることがわかった。

では、5年前と比べて、早朝保育が増加しているのだろうか。平成6年と平成10年の「社会福祉施設等調査報告書」（厚生省大臣官房統計情報部編 財団法人厚生統計協会）で公開されている開所時刻を見ると、「7:00～7:59」は平成6年の71.3%から平成10年の79.0%へと、7.7ポイント増加している。近年、保育園の早朝保育が増加していると言えよう。

帰宅時間（図1-17）

これも幼稚園児・保育園児の保護者のみにたずねた質問である。図1-17は前回との比較である。保育園児の帰宅時間が幼稚園児より遅いことは当然であり、前回調査からもそういう結果が出ていた。今回は家

を出る時間と同様に、それぞれ前回より帰宅時間が遅くなる傾向が見られた。

幼稚園児の帰宅時間を見てみると、「2時頃」は前回より10.9ポイント減り、「3時頃」は10.9ポイント増えている。帰宅時間のピークが、前は「2時頃」「2時半頃」だったのに対して、今回は「2時半頃」「3時頃」に移っていき、30分遅くなったことがわかった。これは降園時間が遅くなったこと、また降園後、どこかに寄って、たとえば買い物をするしたり、子どもあるいは母親の友だちと少し遊んでから帰宅していることなどが推測できる。

保育園児の帰宅時間を見てみると、逆に、前は「6時以降」と答えているのは23.7%だったが、今回は37.6%（「6時頃」が16.3%、「6時半頃」が12.4%、「7時以降」が8.9%）と著しく増えており、保育園児の帰宅時間が5年前と比較して、遅くなったことがわかった。

延長保育を行っている保育園が多くなったと推測できるが、実際に5年間の延長保育の増加率を調べてみた。平成6年と平成10年の「社会福祉施設等調査報告書」（厚生省大臣官房統計情報部編 財団法人厚生統計協会）で公開されている開所時刻を見ると、「18:01～19:00」は平成6年の20.0%から平成10年の37.6%へと、17.6ポイント増加している。保育園の延長保育が大幅に増加していることがうかがえる。また帰宅時間が遅くなったことが保育園児の夕食時間に響いて、「7時半頃」「8時頃」に夕食をとる子どもが多くなったことにつながったと思われる。

図1-16 幼稚園・保育園に行くために家を出る時間×就園状況（95年との比較）

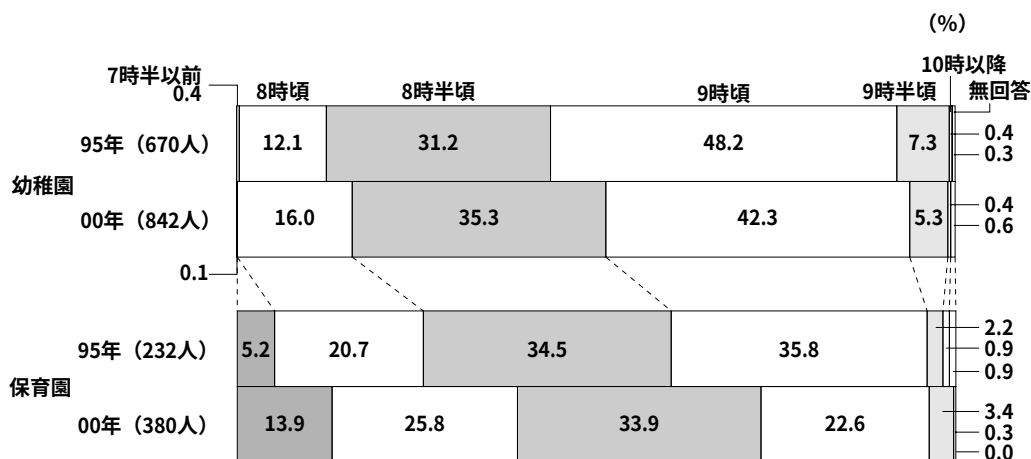
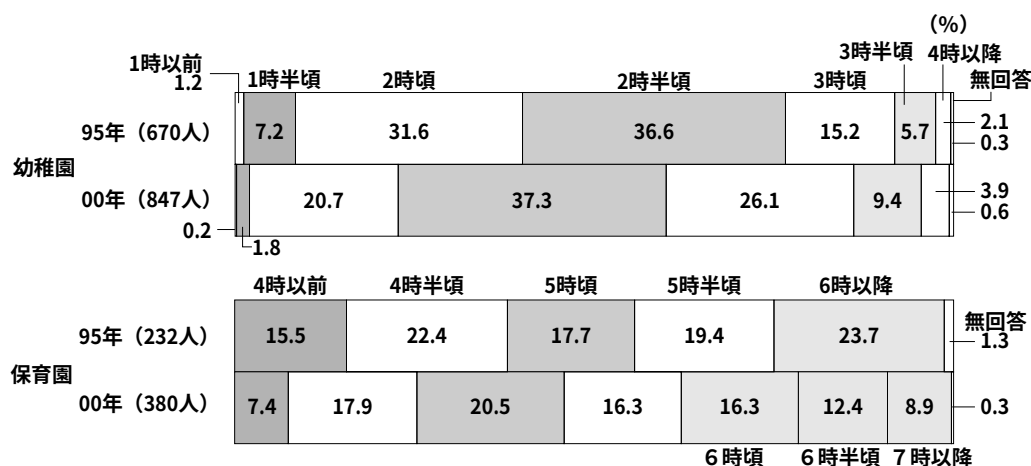


図1-17 幼稚園・保育園からの帰宅時間×就園状況（95年との比較）



登園以外の外出（図1-18～22、表1-3・4）

この項目は未就園児の保護者のみにたずねた。無回答が多かったため、それを省いて分析したことをまずお断りしたい。

外出している割合は95.7%で、これは前回の結果とほとんど変わらない。やはりいつ、どんな時代でも、じっと家にいる子はあまりいないのだろう。

1日のうちの1回目と2回目の外出時間について、今回調査の全体数値を見てみよう（図1-18）。

1回目の外出のピークは「10時」の40.2%で、次いで「11時」34.5%である。2回目の外出は「14時」24.8%、「15時」19.1%、「16時」15.4%、「13時」13.2%となっている。1回目と違って、2回目の外出のピークが限られた時間に集中せず、比較的広範囲にわたっていることがわかった。

では、1回目の外出の時間はどれくらいだろうか。前回と比較したものが表1-3である。表1-3を見てわかるように3位から5位までの順位は変わらず、「1時間30分」「30分」「3時間」となっている。また

数値的にもほとんど差が見られなかった。

違ったのは前回1位の「2時間」（27.9%）で、今回は2位となった。しかし数値を見ると26.4%で、前回とさほどの差がなく、また前回2位の「1時間」（27.0%）は今回は1位（30.6%）となり、前回と比べて、1時間くらいの外出が少し増えているようである。

表1-4は2回目の外出時間についての前回との比較である。

1位から5位の順位については前回とまったく同じで、「1時間」「2時間」「30分」「1時間30分」「3時間」となっている。詳しくその割合を見ると、前回よりも「1時間」「1時間30分」外出する子が増え、「30分」「2時間」外出する子が減っていることがわかった。

全体的に見ると、外出時間の長さについては5年前と比べて、さほど大きな変化がなかったと言えよう。やはり外出時間は昼食、昼寝、夕食の時間に影響を与え、また左右されるので、それほど変化が起こるとは考えにくい。

図1-18 (1回目と2回目外出) 何時頃から(全体)

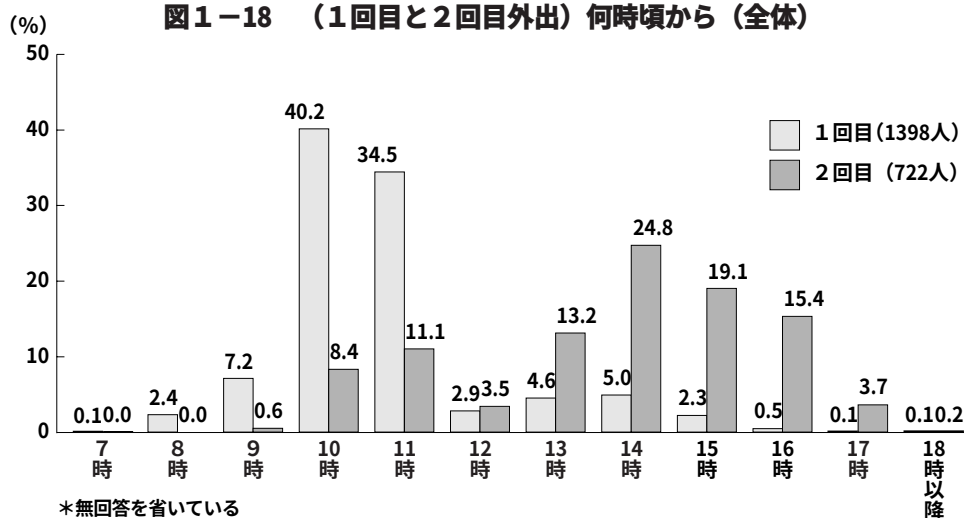


表1-3 1回目外出・何時間何分(95年との比較)

(%)

95年(834人)			00年(1219人)		
1位	2時間	27.9	1位	1時間	30.6
2位	1時間	27.0	2位	2時間	26.4
3位	1時間30分	19.4	3位	1時間30分	18.5
4位	30分	8.4	4位	30分	7.4
5位	3時間	5.3	5位	3時間	7.0

*無回答を省いている

表1-4 2回目外出・何時間何分(95年との比較)

(%)

		95年(480人)		00年(638人)
1位	1時間	34.6	<	40.4
2位	2時間	20.0	>	16.1
3位	30分	17.9	>	13.8
4位	1時間30分	9.6	<	11.6
5位	3時間	6.5		6.4

*無回答を省いている

登園していない子はふだん誰とどこへ出かけているのだろうか。この項目は前回が単一回答、今回は複数回答になっているため、前回との比較を省き、今回の全体数値のみ、かつ無回答を除いて分析したことをまずお断りしたい。

図1-19は1回目と2回目の「誰と外出するか」について比較したグラフである。8～9割以上は1回目も2回目も「母親と外出する」と答えているが、2回目の「母親」は1回目より6.7ポイント下がっている。一方、2回目では、「きょうだい」「友だち」と外出するという回答が多くなり、それぞれ9.7ポイント、2.8ポイント上がっている。年齢別に見ても、まったく同じ傾向である。

平日、父親は仕事のため家にいない。また核家族化で、祖父母と外出する機会が極めて少ないのも仕方がないかもしれない。きょうだいや友だちなどと遊んだりすることがあるものの、平日、子どもは母親以外の人との接触が少ないと言わざるを得ない。たくさんの人とのふれあいの中で他人を思いやる気持ちが育つとすれば、この数値を見ると、やはり子どもの成長にとって現在の社会はよい環境とは言えないのではないだろうか。最近では、子ども同士がふれあう機会をつくる努力をしている親が増えているようである。

では、どこへ出かけているのかを見てみよう（図1-20）。2回の外出とも「買い物」が「公園などの遊び場」より高い数値を示している。もちろん2回の外出とも公園などで遊んで、母親の買い物に子どもが付きあわされていることが推測できる。特に2回目の外出は、「買い物」の数値が「公園などの遊び場」を15.1ポイント上回っている。また、2回目の外出では「友だちの家」の回答が多くなり、1回目の外出との間に9.1ポイントの差が見られた。

次に、1歳児と3歳児の2回の外出先を比較してみよう（図1-21・22）。

全体の傾向では1歳児も3歳児も変わらないが、2回目の外出の「買い物」を見ると、1歳児では46.2%、3歳児では41.1%と、5.1ポイントの差が見られた。その代わりに、3歳児では「習い事」「友だちの家」という回答が1歳児より多く、1歳児の2回目の「習い事」より7.2ポイント、「友だちの家」では4.1ポイント高い。子どもが大きくなるにつれ、他者とのかわりが必要になる。公園のみでは十分でないので、友だちの家に行って遊んだり、習い事に行ったりするようになるのだろう。図1-22から、3歳になると徐々に習い事に行くようになっていくことがうかがわれる。

図1-19 （1回目と2回目外出）誰と（全体）

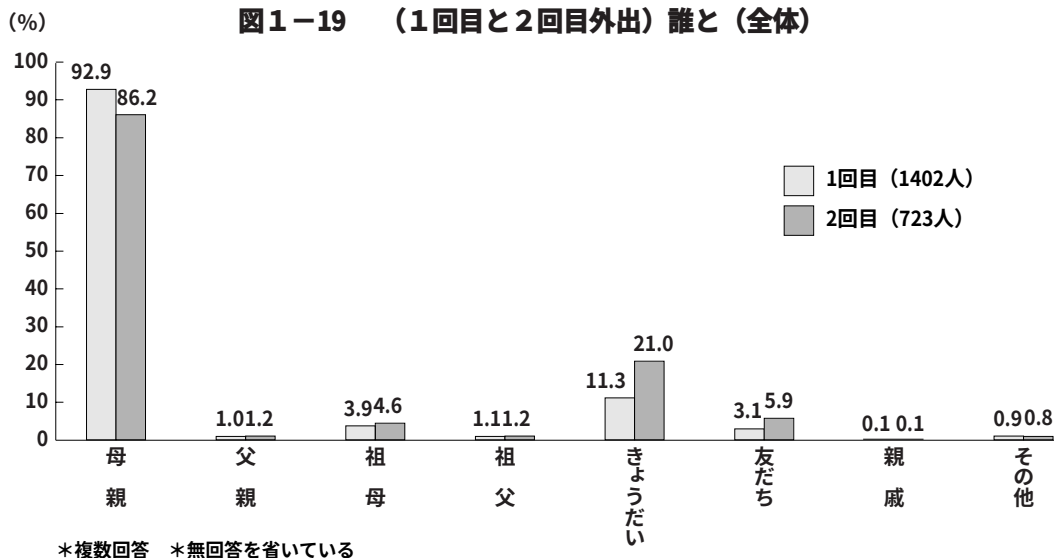


図1-20 (1回目と2回目外出) どこへ (全体)

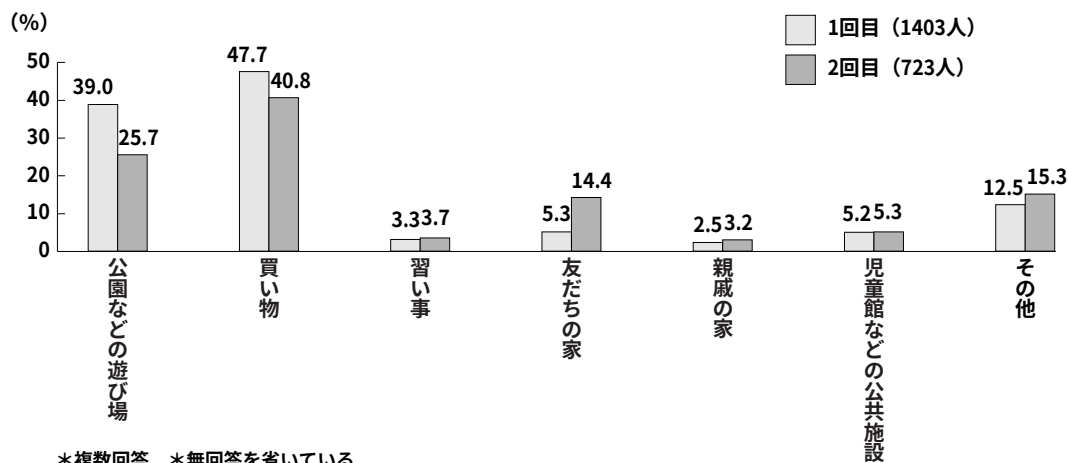


図1-21 (1回目と2回目外出・1歳児) どこへ (全体)

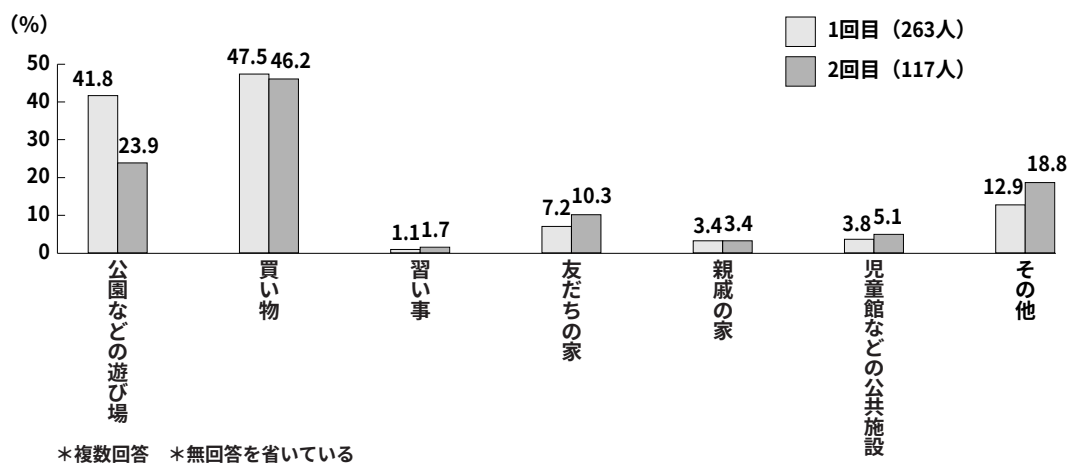


図1-22 (1回目と2回目外出・3歳児) どこへ (全体)

