

令和 3 年 6 月 4 日現在

機関番号：13801

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2020

課題番号：16K00747

研究課題名(和文) 親の社会経済的環境からみた幼児の生活習慣の「乱れ」に関する質的研究

研究課題名(英文) Qualitative research on "disturbance" of infants' lifestyles from the viewpoint of parents' socio-economic environment

研究代表者

冬木 春子 (Fuyuki, Haruko)

静岡大学・教育学部・教授

研究者番号：60321048

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では幼児の睡眠と食習慣に着目し、親の就労環境との関連を質問紙及びインタビュー調査によって明らかにした。

幼児の睡眠習慣では母親の就労関連要因との関連が見出された。すなわち、母親が有職の場合夕食時間が遅くなり、就寝時間の遅れにつながっていた。食習慣については母親の就労との関連は見られず、全体的に栄養や献立バランスの乱れが指摘できた。また、子どものケアに長い時間を割くことが可能な母親であっても手作り志向が強いわけではなく、両者に関連はないことが示された。一方、父親の就労関連要因については子どもの生活習慣との関連は認められず、子どもの生活習慣における「父親不在」が指摘できた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

政策的課題として「女性の活躍促進」が掲げられているが、親の就労が子どもの生活習慣に及ぼす影響について検討はほとんど行われていない。生活習慣の一つである睡眠習慣は幼児にとって生活の基本であり、睡眠-覚醒リズムが正しく行われているかどうかは発達に重要な影響を及ぼすとされ、睡眠習慣の「問題」は成人期のアウトカムに影響する「健康格差」の一つであると考えられる。どのような「環境」にいる幼児期の子どもがどのような生活習慣の「乱れ」を生じさせやすいのかを検討することを通して、子どもの健全な生活習慣の形成に寄与する社会的支援のあり方を明確化することができたと考えられる。

研究成果の概要(英文)：In this study, we focused on the sleep and eating habits of infants, and clarified the relationship with the working environment of parents through questionnaires and interview surveys.

Infant sleep habits were found to be associated with mothers' employment-related factors. That is, when the mother was employed, the dinner time was delayed, which led to the delay in bedtime. The eating habits were not related to the employment of mothers, and it was pointed out that the nutrition and menu balance were disturbed as a whole. It was also shown that even mothers who can spend a long time caring for their children are not strongly handmade, and there is no relationship between the two. On the other hand, the employment-related factors of the father were not found to be related to the lifestyle of the child, and it was pointed out that "the absence of the father" in the lifestyle of the child.

研究分野：家族関係学

キーワード：生活習慣 幼児 社会経済的環境 親

1. 研究開始当初の背景

社会の産業構造の変化やグローバル化の進展を背景として、親の社会経済的環境は「多様化」し、そのことが子どもの生活習慣にどのような影響を及ぼしているのかが明らかにすることは急務の課題である。生活習慣の一つである睡眠習慣は幼児にとって生活の基本であり、睡眠 - 覚醒リズムが正しく形成されているかどうかは発達に重要な影響を及ぼすと考えられる。幼児期の生活習慣の「問題」は児童期へと持ち越され、成人期のアウトカムにも影響を及ぼし、「健康格差」として表れると考えられる。どのような「環境」にいる幼児期の子どもがどのような生活習慣の「乱れ」を生じさせやすいのかを検討することを通して、子どもの健全な生活習慣の形成に寄与する社会的支援について検討していく必要性がある。

2. 研究の目的

乳幼児期は生活の中で「眠ること」と「食べること」が規則正しく十分に保障されることが遊びなどの活動を豊かにする条件であることが指摘されている(丸山、2008)。本研究では、乳幼児の生活の基本である食事と睡眠に焦点を当て、どのような社会経済的環境にいる子どもが生活習慣の「乱れ」を生じさせやすいのかを定量的及び定性的データ分析から明らかにしていく。これらを通して、地域社会や家庭で取り組む「眠育」(睡眠教育)や「食育」のあり方について具体的な提言を行うこととした。

3. 研究の方法

(1) 質問紙調査

平成28年8月から9月にかけて、S市内にある保健福祉センター及び子ども園にて幼児をもつ保護者を対象に質問紙調査を行った。分析対象は269人であり、幼児の年齢では1歳が約50%を占めている。日中の保育状況では保育園等に通う子どもが65%、自宅で過ごす子どもが約30%である。母親の職業では専業主婦が約35%、フルタイム就労の母親は26%、パートタイム就労の母親が約35%であった。

本研究では「多重役割仮説」を参照した仮説「母親は親役割に加えて仕事役割を担うことで時間が消耗され、子どもに向けられるそれらが不足し、子どもの健康な生活習慣形成に悪影響が及ぶ」を検証した。

(2) 面接調査

子どもの生活習慣の実態を捉える主な手法である量的調査の限界もふまえて、個人の社会経済的環境を把握しながら幼児の生活習慣との関連を質的分析にて行った。調査は平成29年9月から平成30年9月にかけて行われ、対象者はS市にて幼児を育てている母親17名とした。調査は半構造化インタビューにて行われ、母親就労の状況及び子どもの食習慣や睡眠習慣についての語りを捉えて関連を明らかにした。

4. 研究成果

4-1 質問紙調査

(1) 幼児の生活リズムと母親の就労との関連

本研究の対象児において、平日午後10時以降に就寝する子どもの割合は約20%であるが、休日では約27%と上昇し、生活リズムの夜型化や週末における生活リズムの乱れが指摘できる。

母親の就労形態別にみると、母親が有職の場合、子どもは休日と平日における就寝時刻が遅く、夜間の睡眠時間では10時間を満たしていなかった。その一方、母親が無職の場合、就寝時刻が相対的に早く、夜間の睡眠時間も10時間を超えており、無職の母親の子どもがより健康的な睡眠習慣を確立していることが示された。食事の時刻においても、母親が有職の場合子どもの朝食時刻が早い、夕食時刻では遅くなっており、それが子どもの就寝時刻の遅さへとつながっていた。

(2) 幼児の食習慣の実態と母親の就労との関連

食事内容についてまずは献立バランスに着目した。献立バランスとして「主食」「主菜」「副菜」「その他」の摂取状況を検討した。朝食では「主食」の摂取は99.3%であるが、「副菜(野菜料理)」の摂取は33.3%である。夕食では「主食」の摂取が99.6%、「主菜」の摂取は85.8%であるのに対して、「副菜(野菜料理)」では72.7%と低い。特に朝食において「副菜(野菜料理)」の摂取割合が低いのが特徴的である。記述からは、朝食としてパンあるいはシリアルのみ、それに牛乳やヨーグルトを付けるといった簡素な朝食を摂取する事例が多数報告されている。

栄養バランスについて、朝食および夕食について記入された内容について、3群栄養素を基に3点満点で分類した。夕食では3群栄養素すべてが含まれる食品を摂取しているのが84.2%であるのに対して、朝食では55.8%であった。ここにおいても、全体として朝食の栄養バランスの悪さが目立っていた。

母親の就労形態によって子どもの食事における献立及び栄養バランスが異なるかを検討したところ、いずれも有意差が認められなかった。このことから、母親の就労形態によって子どもの摂る食事の献立や栄養のバランスには違いは見られないことが明らかになった。

(3) 母親及び父親の帰宅時間が子どもの生活習慣に及ぼす影響

母親及び父親の帰宅時間が子どもの睡眠習慣に及ぼす影響を明らかにするために、重回帰分析を行ったところ、母親の帰宅時間の遅さは就寝時刻と睡眠時間に影響を及ぼしていた ($\beta = .271, p < .01, \beta = -.226, p < .01$)。すなわち、母親の帰宅時間が18時過ぎる場合、子どもの就寝時刻が遅くなり、夜間の睡眠時間は短くなっていった。一方、父親の帰宅時間は子どもの睡眠習慣に影響を及ぼしていなかった。これは、多重役割仮説は母親のみに当てはまるという仮説と整合的な結果であった。

次に、同様に母親及び父親の帰宅時間の遅さが献立や栄養のバランスといった食習慣に及ぼす影響について重回帰分析を用いて明らかにしたところ、母親及び父親の帰宅時間の遅さは影響を及ぼしておらず、回帰モデルが成立していなかった。したがって、母親の帰宅時間の遅さは子どもの献立や栄養バランスといった食習慣には影響を及ぼさないとと言える。

最後に、家族での共食状況を従属変数とする二項ロジスティック回帰分析を行ったところ、父親の帰宅時間は共食状況に影響を及ぼしていた。すなわち、父親が18時台までに帰宅できると、そうでない人よりも家族全員で食事をとることができており、父親の帰宅時間の早さが家族全員での共食に寄与していた。一方、母親の帰宅時間は家族の共食状況に影響していなかった。

結論として、子どもの健康な睡眠習慣の形成には母親の帰宅時間が影響を及ぼすといえる。母親が父親の長時間労働を支え、子どもの生活習慣形成の責任を担っている現状をふまえると、社会や家庭におけるジェンダーエクイティを達成することなしに女性の活躍が促進されれば、それは子どもの睡眠習慣の悪化につながることも懸念される。

一方、母親の帰宅時間の遅さは子どもの食習慣(献立や栄養バランス)には影響を及ぼさないことが示された。従って、子どもの食習慣は親の時間的余裕とは関連がないことから、子どもの食習慣形成における親に対する教育的支援の重要性も示唆された。

4 - 2 面接調査

(1) 母親の就労形態別にみる子どもの生活習慣

正規雇用で働く母親の事例では、母親の帰宅時刻の遅さは子どもの夕食時刻の遅さにつながっていることや、就寝時刻では午後10時を過ぎているケースが目立った。したがって、冬木・佐野(2019)による仮説「母親の帰宅時間の遅さは、子どもの生活をケアする時間や心的エネルギーの不足を生じさせ、子どもの健康な睡眠習慣に悪影響を及ぼす」を支持する結果であった。また、母親の帰宅時間が遅く「家族全員」で食べることを重視する事例では、子どもの夕食時刻が午後8時となっており、夕食前にお菓子を食べてしまうことや、虫歯が多いことなど夕食時刻の遅延化による子どもの食習慣の問題が懸念事項として見いだされた。したがって、幼児期にある子どもの健康な生活の保障という意味において、母親の就労環境を整えること、すなわち母親を含めた男女労働者のワーク・ライフ・バランス施策の整備が必要であると考えられた。

一方、自営業や非正規雇用で働く母親では、基本的に「子どもを第一に考えた生活」を送るため、「個人事業主」としての仕事に就いている事例や、子どもが保育所(こども園)にいる間に就労している事例、習い事の送迎に要する夕方の時間帯は避けて夜間に働く事例が見出された。それだけに、親が積極的に子どもの生活を管理していこうとする志向性は強く、就寝時刻は相対的に早く、母親においても生活リズムを崩さないことを重視する志向性が高かった。ただし今回の調査では、早朝や夜間、深夜などの「非典型時間帯」(大石、2019)で働く母親は少数であったが、「24時間週7日経済」の進展によって「非典型時間帯」で働く母親は増加するとの知見(大石、2017)をふまえると、「非典型時間帯」での就労が子どもの生活習慣や健康に及ぼす影響を検討していくことが求められる。

(2) 母親の就労形態別にみる食事の「手作り志向性」

母親就労による帰宅時間の遅さによって、子どもに提供する食事の「手づくり志向」は影響を受けているかを検討したが、「子どものケア」に長い時間を割くことが可能な母親であっても手作り志向が強いわけではなく、両者に関連はないことが示された。長谷川(2017:90)による調査では、専業主婦も有業主婦ほどではないが惣菜を利用していること、専業主婦は「気分を変える」という理由で利用するのに対して、有業主婦は時間的な余裕がないことをあげている。本研究においても、母親の就労の有無にかかわらず中食利用は浸透しており、「手間をかけない」食事が浸透しつつあるなかで、「手作り志向」が強い母親は「食の安心・安全」を求めていることや、料理を通しての「自己実現」を試行していること、「手作りする母親像への憧れ」を抱いていることが考えられた。したがって、「自分の手で調理をするのか外部化するかの根本は、自身や家族の食卓をどのように営むかの価値観にあるのかもかもしれない」と述べられているように(長谷川、2017)、食事についての「手作り志向性」は、母親の「時間的余裕」よりもむしろ生活に対する価値観や規範が関連していると言える。

また、母親の就労の有無や帰宅時間にかかわらず中食は利用されており、「手間をかけない」食事が浸透しつつあることも見いだされた。つまり、食事の「手作り志向」は就労の有無や帰宅

時間による「時間的余裕」と関連するのではなく、「手作り志向」が強い母親は「食の安心・安全」を求めていること、料理を通して「自己実現」を試行していること、「手作りする母親像への憧れ」を強く抱いていることが見いだされた。今回は、子どもに提供する食事の「手作り志向性」と「栄養や献立のバランス」との関連性については明確にしていないものの、栄養や献立という面からもややバランスが欠けている事例も見いだされ、親に対する教育的アプローチの必要性も示唆された。

本研究の結果からは、子どもの健康な生活習慣の実現には、母親の就労環境を整えること、さらには母親を含めた男女労働者のワーク・ライフ・バランス施策の整備が必要であると言える。そして、子どもの生活習慣についての親の意識や技術の向上も課題としてあげられた。

引用文献

冬木春子・佐野千夏(2019)母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 日本家政学会誌, Vol.70, No.8, 512-521.

長谷川智子(2017)コラム子どもをもつ夫婦の家事関連時間の変化と妻の調理, 外山紀子, 長谷川智子, 佐藤康一郎. 若者たちの食卓, ナカニシヤ出版.90.

丸山美和子(2008)育つ力と育てる力. 大月書店, 15.

大石亜希子(2017)24時間週7日経済におけるワーク・ライフ・バランス. 法政大学大原社会問題研究所雑誌. 201, 24-39.

大石亜希子(2019)子どもをケアする時間の格差, 松本伊智朗編 生まれ、育つ基盤. 明石書店

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 冬木春子・佐野千夏	4. 巻 70
2. 論文標題 母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 日本家政学会誌	6. 最初と最後の頁 24-33
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 冬木春子	4. 巻 70
2. 論文標題 母親の就労と幼児の生活習慣との関連：面接調査による質的分析を通して	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 静岡大学教育学部研究報告：人文・社会・自然科学篇	6. 最初と最後の頁 161-172
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 冬木春子	4. 巻 67
2. 論文標題 親の社会経済的環境からみる幼児の睡眠習慣	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 静岡大学教育学部研究報告	6. 最初と最後の頁 233-242
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 冬木春子、佐野千夏
2. 発表標題 親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響
3. 学会等名 日本家政学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 冬木春子
2. 発表標題 親の社会経済的環境からみる子どもの睡眠習慣
3. 学会等名 日本家政学会
4. 発表年 2016年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------