

## 【原著】

## 学童後期の子どもの生活習慣に関する意識

大屋晴子

昭和大学保健医療学部看護学科

(受付：平成 23 年 1 月 12 日)

(受理：平成 23 年 1 月 24 日)

## 要 旨

学童後期の子どもの生活習慣に関する思いを明らかにし、子どもの思いに合わせた指導内容を検討することを目的とし、公立小学校 4 学年から 6 学年児童を対象に調査を実施した。本研究では【食事に対するプラス志向】【運動志向】【良眠に対する思い】【ストレス対処】4つの構成尺度からなる質問紙調査を実施した。その結果、4尺度間関係は比較的高い相関がみられた。また4尺度と性別による比較では、男子が女子よりも【運動志向】に対する思いが強く、女子は男子よりも【良眠に対する思い】【ストレス対処】に対する思いが強かった。学童後期の生活習慣に関する指導は、1つの要因だけではなく、他の要因についても考慮し、子どもの生活環境をふまえた指導内容を検討することが子どもの思いに合わせた指導につながることを考えられた。

キーワード：学童期、生活習慣、生活習慣病予防、子どもの思い

## I. 緒 言

小児期の生活習慣病は高率に成人期に移行し、さまざまな健康障害を引き起こす要因となっている。近年、食事、運動、睡眠、ストレスなどの要因から急速に増加しているといわれている。特に肥満度+50%以上の高度肥満の学童は増加傾向にある<sup>1)</sup>。生活習慣の確立は小児期にスタートすることから生活習慣病の予防として早期に介入することが重要視されている<sup>2,3)</sup>。そのため、小中学校において、生活習慣病予防を含めた学校検診や朝食の欠食を減少するための取り組みを中心とした食育が実施されている。しかし、学校検診後や食育後の子どもたちへのフォローが十分な状況とはいえない。

学童期、思春期の子どもは、子どもなりの健康観、生活習慣について考えることができる年齢である。しかし指導された内容を理解していても、健康な生活を最優先にして行動できる時期ではない。またこの時期は身体的な変化や心理的に不安定な時期でもある。そのために子どもの思いと合わない指導に対しては反発する傾向も強い。この時期の子どもの意識、思いを理

解した上での指導でなければ効果は期待できないといえる。そこで、子どもの思いを理解し、子ども自身のセルフケア能力を高めるための援助が必要であると考えられる。

子どもの生活習慣に関する先行研究の調査は、時間や内容に関する実態調査や養育者への調査が多い<sup>4,7)</sup>。その結果から予防に対する取り組みや異常の早期発見についての手がかりとされているが、子ども自身の思いや理解に関する調査は少ない<sup>8-10)</sup>。また、食事と肥満、運動と肥満等の要因とされる2つの関係性に関する調査が多く、4つの要因の関連性の調査が少ない<sup>11,12)</sup>。

本研究では、子どもの生活習慣「食事」「運動」「睡眠」「ストレス」に対する意識と4つの要因の関連性を明らかにし、子どもの思いに合わせた指導内容を検討することを目的とする。

## II. 研究方法

## 1. 対象者と調査方法

- 1) 対象者：横浜市内公立小学校3校、4学年～6学年の児童662名
- 2) 方法：無記名の自記式質問紙調査

## 2. 調査期間：平成 21 年 5 月～7 月

## 3. 調査内容

## 1) 質問紙内容

質問紙内容は小学校教員、養護教員、小児看護学の研究者、統計学に関する研究者に指導を受け作成した。質問紙の構成は、食事は「嗜好」「食事と健康の関係」「食欲」の内容 20 項目、運動は「運動への思い」「運動の目的」「遊びとしての運動」の内容 11 項目、睡眠は「睡眠の意義」「入眠のきっかけ」「睡眠の目的」12 項目、ストレスは「人間関係」「成績」「自分の容姿」に関する内容 22 項目とした。回答は質問内容に合わせ対象者の年齢を考慮し、【好き嫌い】を問うものは「嫌い：1 点」「どちらかといえば嫌い：2 点」「どちらかといえば好き：3 点」「好き：4 点」の 4 段階の選択肢とした。【思い】を問う質問では「思わない：1 点」「そう思わない：2 点」「あるていどそう思う：3 点」「そう思う：4 点」とした。その他の質問は「あてはまらない：1 点」「あまりあてはまらない：2 点」「あるていどあてはまる：3 点」「あてはまる：4 点」とした。また 4 学年から 6 学年が対象であるため、漢字にはルビを付けた。

## 2) 調査手順

学校長の承諾が得られた小学校に対して、参加可能な学級数、児童数、調査実施可能な期間を設定した。健康教育の時間、学校の空き時間等に、研究者が配布から回収までを行うことを原則とした。予備調査において 10 分以内で終了した結果から本調査では、15 分以内で終了とした。研究者が実施できない場合は、同一条件で実施できるように調整し実施した。

## 4. 倫理的配慮

調査協力施設での倫理審査を受け、学校長の承諾を得た。保護者に対しては、研究目的・方法、倫理的配慮を記載した学校便り、保健便り等を配布し、承諾を得られた児童を対象とした。児童に対しては、研究目的、方法、調査は自由意思であること、成績とは無関係であること、答えたくない項目は答えなくてよいこと、プライ

バシーの保護について、質問紙の表紙に記載し、口頭で説明を行った。

## 5. 分析方法

質問紙で得られたデータを入力し、統計パッケージ SPSS17.0 によって分析を行った。尺度の構成においては記述統計、主成分分析を行った。

- 1) 尺度の構成：4 尺度の各項目を 4 段階選択肢 1～4 を 1 点～4 点とし、合計点からなる和得点を算出した。
- 2) 信頼性係数の算出：4 尺度各々の和得点について信頼性係数を算出した。
- 3) 尺度間関係：4 尺度間の関連性を検討した。
- 4) t 検定：4 つの尺度の和得点について t 検定（男女）を行った。

上記の分析は小児看護・小児保健に関する研究者 2 名で行い、統計学の専門家に全分析過程においてスーパーバイズを受けた。

## III. 結果

## 1. 本調査

## 1) 対象者の概要

横浜市内（3 区）公立小学校 3 校、4 学年から 6 学年 662 名に実施し、617 名有効回答（有効回答率 93%）とした。4 学年 175 名、5 学年 173 名、6 学年 269 名であった。男子 311 名、女子 306 名であった。

## 2) 尺度の各項目平均値の比較

4 尺度の各項目の平均値、標準偏差、合計点との相関は表 1～4 に示す。【食に対するプラス志向】の質問では、全項目において合計点との相関係数は  $p < .01$  であり有意差がみられた。《好きな食べ物》の項目では、平均値 3.02～3.38 であり、「ご飯やパン」と「肉」平均値 3.38 と高かった。《好きな理由》の項目では、「味」平均値 3.68 と最も高く、「形」平均値 1.96 と最も低値であった。《からだにいい食物の効果》の項目では 5 項目で平均値 3.68～2.88 であった。「骨や歯の強化」平均値 3.68 と最も高かった。《たくさん食べたいと思う時（食欲がわく時）》の項目では平均値 2.75～3.36 であり、「運動後」平均値 3.36

が最も高かった。【運動志向】の質問では、《運動の目的》の項目では「楽しいから」平均値 3.50 が最も高かった。【良眠への思い】の質問では《睡眠の効果》に対する質問において「からだを休めるために必要」平均値 3.80 と高かつ

た。【積極的ストレス対処】の質問では、《友達とけんかをした時にどうしますか》という間に「友達にあやまる」平均値 2.92 と高かった。《親やきょうだいとけんかした時にどうしますか》という問いにおいても「けんかした相

表 1 食に対するプラス志向に関する項目

	平均値	標準偏差	合計点との相関
あなたが好きな食べ物は何ですか			
ごはんやパン	3.38	.65	.48 **
野菜	3.18	.86	.38 **
肉	3.38	.76	.40 **
魚	3.02	.94	.42 **
乳製品	3.16	.87	.45 **
卵	3.31	.81	.42 **
好きな食べ物のどんなところが好きですか			
味が好き	3.68	.58	.37 **
においが好き	2.64	.98	.49 **
食感が好き (さくさく, ふあふあなど)	3.00	.97	.45 **
形が好き	1.96	.98	.41 **
からだによい食べ物はどのような効果があると思いますか			
病気にならない	3.42	.79	.39 **
からだが大きくなる	3.38	.79	.48 **
骨や歯が強くなる	3.68	.60	.43 **
頭がよくなる	2.88	.94	.48 **
力が強くなる	3.32	.82	.45 **
あなたはいつもよりもたくさん食べたいと思うとき (食欲がわくとき) はどんなときですか			
運動したあと	3.36	.91	.44 **
遊んだあと	3.16	.95	.49 **
友だちと食べる時	2.75	1.00	.49 **
家族と食べる時	2.93	.93	.53 **
楽しい時	2.89	1.03	.56 **

\*\* p < .01

表 2 運動志向に関する項目

	平均値	標準偏差	合計点との相関
あなたはどのようにして運動するのですか			
その運動 (スポーツ) が上手くなるため	3.27	.93	.63 **
からだをきたえるため (強くする)	3.13	.94	.60 **
友だちと一緒にできるから	2.87	1.03	.64 **
楽しいから	3.50	.85	.65 **
あなたはどんな運動 (スポーツ) をしたいですか			
たくさんの友達とできる運動	3.39	.80	.64 **
ボールを使う運動	3.28	.93	.63 **
外でする運動	3.49	.81	.66 **

\*\* p < .01

表 3 良眠への思いに関する項目

	平均値	標準偏差	合計点との相関
睡眠はどのような効果があると思いますか			
からだが成長するために必要	3.62	.69	.39 **
からだを休めるために必要	3.80	.51	.22 **
あなたは眠れないときはどのように過ごしていますか			
そのまま起きている*	2.65	1.03	.22 **
眠る工夫をする	2.52	1.10	.43 **
眠くなるまで目を閉じる	3.06	1.07	.46 **
あなたが眠れないときはどんなときですか			
あまり動かなかったとき	2.48	1.16	.38 **
朝遅く起きたとき	2.14	1.09	.38 **
好きなことをしたいとき	2.77	1.20	.32 **
嫌なことがあったとき	2.21	1.18	.44 **
あなたが睡眠中に途中で目が覚めるときはどんなときですか			
トイレに行きたいとき	2.82	1.19	.41 **
からだの調子がわるいとき	2.27	1.14	.46 **
こわい夢をみたとき	2.33	1.22	.46 **
何か気になることがあるとき	2.21	1.15	.48 **
大きな音や気になる音が聞こえるとき	2.58	1.22	.46 **
朝、目が覚めたときに思うことは			
スッキリしたと思う	2.60	1.03	.48 **
気持ちが良かったと思う	2.76	1.05	.53 **
ぐっすり眠ったと思う	2.96	1.02	.46 **

\*項目は逆点項目

\*\* p < .01

表 4 ストレス対処に関する項目

	平均値	標準偏差	合計点との相関
あなたは友だちとけんかしたときどうしますか			
友だちと話し合う	2.18	1.06	.61 **
友だちにあやまる	2.92	1.05	.47 **
他の友だちに相談する	2.33	1.21	.49 **
先生に相談する	1.72	.99	.53 **
あなたは親やきょうだいとけんかしたときどうしますか			
けんかした親やきょうだいと話し合う	1.80	.99	.56 **
けんかした相手にあやまる	2.38	1.16	.57 **
親やきょうだいに相談する	1.75	1.01	.60 **
あなたはテストの成績が悪いとき、勉強がきらいになったときどうしますか			
がんばる方法を考える	2.76	1.04	.46 **
友だちに相談する	1.84	.98	.46 **
先生に相談する	1.65	.90	.60 **
親に相談する	2.32	1.17	.67 **
あなたは自分のからだで気になるところがあるときにどうしますか			
がんばる方法を考える	2.41	1.11	.50 **
友だちに相談する	1.80	1.00	.56 **
先生に相談する	1.49	.77	.55 **
親に相談する	2.57	1.24	.60 **

\*\* p < .01

手にあやまる」平均値 2.38 と最も高かった。《成績や勉強が嫌になった時にどうしますか》という問いでは「頑張る方法を考える」が平均値 2.76 と高かった。《自分のからだで気になるところがある時にどうしますか》という問いでは、「親に相談する」平均値 2.57 と最も高かった。「先生に相談する」は、最も低く、平均点 1.49 であった。《友達とのけんかの時》や《成績が悪かった時、勉強が嫌いになった時》においても低かった。

4) 尺度の信頼性係数と尺度間の関係

信頼性係数は食事尺度 (20 項目) 0.792、運動尺度 (7 項目) 0.748、睡眠尺度 (14 項目) 0.700、ストレス尺度 (15 項目) 0.843 であり

4 尺度の全体の信頼性係数は 0.700 以上であった (表 5)。本調査における尺度間の相関係数は、1%水準で 0.24 ~ 0.52 であり、すべての尺度間で比較的高い関連がみられた (表 6)。

5) 性別による比較

4 尺度と性別の比較は表 7 に示した。女子は【積極的ストレス対処】において t 値 4.96 (p < .001)、【良眠への思い】においては t 値 2.61 (p < .01) であった。男子は【運動志向】において t 値 4.25 (p < .001) であった。男子は女子に比べて【運動志向】に対する思いが強く、女子は男子に比べて【積極的ストレス対処】【良眠への思い】が強かった。

表 5 尺度の構成と信頼性係数 (本調査)

尺度	内容	項目数	Cronbach の $\alpha$ 係数
			本調査
食事	食に対するプラス志向	20	.792
運動	運動志向	7	.748
睡眠	良眠に対する思い	14	.700
ストレス	ストレス対処	15	.843

表 6 尺度間関係 (Pearson の相関係数) 本調査

	食事	運動	睡眠	ストレス
食事				
運動	.442 **			
睡眠	.329 **	.240 **		
ストレス	.309 **	.248 **	.526 **	

\*\* p < .01

表 7 性別による比較 (本調査)

性別	男子 (n =311)		女子 (n =306)		t 値	有意確率
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
食事	62.72	7.92	62.44	7.61	.413	.680
運動	23.62	3.80	22.24	4.03	4.25 ***	.000
睡眠	32.16	6.87	33.64	6.40	-2.61 **	.009
ストレス	30.09	8.91	33.69	8.34	-4.96 ***	.000

\*\*\* p < .001 \*\* p < .01

#### IV. 考 察

##### 1. 生活習慣に関する意識の特徴

近年の学童期の子どもたちの生活実態調査<sup>4)</sup>により、学童後期と中学生の生活実態調査では大きく変化がみられている。ここからも学童期での生活習慣に関する対策が重要である。食事に関する結果から、学童後期の子どもは、栄養摂取の目的は理解できていると考えられる。《たくさん食べたいと思う時》という問いの結果において「運動したあと」や「家族と食べる時」など平均点が高いことから、知識を高めることも必要であるが、食事を楽しくできる、楽しく思える環境づくりも重要であることが考えられた。運動に関しては、運動する理由として、「楽しいから」という思いが強いことや「たくさんの友達とする運動」「外での運動」をしたいという思いがあることがわかった。現代の子どもは室内でのゲームなどがさかんになり、運動不足が問題視されているが、子どもたちは運動したいという思いをもっていることが考えられた。単に運動を促すのではなく子どもが運動できるような場所や時間など調整が必要であることが考えられた。睡眠に関しては、就寝時間に対する児童の認識の調査報告で児童の多くが夜更かしの解決方法は「児童自身で工夫する」であった。また中・高学年は就寝時刻が遅くなる理由として「塾・習い事」「宿題や勉強」が多いと報告されている<sup>9)</sup>。子どもは睡眠の効果は理解できており、眠れない時は子ども自身で何らかの眠る工夫をしようと思っていることがわかった。睡眠時間の不足は子ども自身だけの問題だけではなく、受験勉強のための学習やそれらのストレスも影響していると考えられる。

子どもの生活満足度(QOL)に関する研究<sup>11,12)</sup>において小学校高学年から中学生は、家族、友達、先生などの人間関係が生活の満足度に関連があり、この時期の特性であると述べている。ストレス対処に関する結果からは、けんかした相手に謝ることや友達に相談するなどする方法で積極的に対処したい思いがあることがわかった。しかし、「先生に相談する」ことは平均点が低かったことは、先生に相談することが困難

な環境や状況があることも考えられた。これらのことからストレスが生じた際に相談や話し合いができる環境づくりが必要であると考えられる。

##### 2. 性別による比較

女子よりも男子の方が「体力、勤勉性、自尊心に対する満足度(QOL)が高い」<sup>11,12)</sup>と報告されている。本調査においても男子は女子に比べて【運動志向】であり、友人と室外で楽しく運動したいという思いが強いことがわかった。また小学生のストレスの研究においては「女子のほうが男子よりもストレスが高い」と報告されている<sup>13,14)</sup>。本調査で女子は男子よりも【積極的にストレス対処】に対する思いが強かった。この結果から女子は男子よりもストレスを感じることは多いが、相手と話し合うことや相談することで解決したいという思いも強いことが考えられた。

#### V. 結 語

本研究では、4尺度間においてすべてが各々に相関があったことから、学童後期の生活習慣は、1つの要因だけではなく他の要因についても考慮することが必要であると考えられる。また身体面や家庭環境の問題等により改善しにくい要因に対しては、現状維持として、他の要因での改善策を検討することも有効であると考えられる。生活習慣に関する子どもの生活の環境をふまえた指導内容を検討することが子どもの思いに合わせた指導につながると考えられた。

#### VI. 本研究の限界と今後の課題

本研究は一部の地域での調査であるため、他の地域での調査検討が必要である。

#### 謝 辞

本研究における調査に協力いただきました、小学校の児童の皆様ならびに学校関係者の皆様に心より感謝申し上げます。質問紙作成および統計処理についてご指導いただきました大学入試センター研究開発部鈴木規夫先生に深謝いたします。

本稿の一部は第 56 回日本小児保健学会にて発表した。

14) 古守雪絵, 大井修三: 小学生のストレスに関する研究, 岐阜大学教育学部研究報告人文学, **56(2)**, 146-157, 2008.

### 文 献

- 1) 村田光範: 子どもの肥満は増えているか, 小児内科, **38**: 1528-1534, 2006.
- 2) 大関武彦, 佐竹栄一郎: メタボリックシンドロームの診断基準と内臓脂肪, *Adiposcience*, **4(4)**, 2007.
- 3) 永田絵子, 大関武彦: 小児の肥満とメタボリックシンドローム, *チャイルドヘルス*, **11(2)**, 76-79, 2008.
- 4) 日本子ども家庭総合研究所編: 日本子ども資料年鑑, 2009.
- 5) 中村伸枝, 遠藤数江他: 幼児と母親の生活習慣の実態と母親の健康に関する認識, 千葉大学看護学部紀要, 第 30 号
- 6) 白木まさ子, 大村雅美他: 幼児の偏食と生活環境との関連, *民族衛生*, **74(6)**, 279-289, 2008.
- 7) 佐久間章子, 前大道教子他: 小学 1 年生と 6 年生およびその母親の健康状態, 体型, 生活・食生活状況との関連, *日本公衆衛生誌*, **51(7)**, 483-495, 2004.
- 8) 結城瑛子, 菊池信行他: 母子の食行動と肥満との関連についての検討, *小児保健研究*, **64(2)**, 279-286, 2005.
- 9) 城戸融子, 関秀俊: 遅い就寝時間に対する児童本人と保護者の認識, *小児保健研究*, **63(3)**, 311-317, 2004.
- 10) 遠藤数江, 中村伸枝他: 学童・思春期の食習慣の現状, 千葉大学看護学部紀要, 第 27 号
- 11) 中村伸枝, 兼松百合子他: 小学校高学年から中学生の生活の満足度 (QOL) 質問紙検討, *小児保健研究*, **61(6)**, 80 - 813, 2002.
- 12) 中村伸枝, 星野美穂他: 小学校中学年から中学生の生活の満足度 (QOL) 質問紙の標準化, *小児保健研究*, **66(5)**, 682-687, 2007.
- 13) 中村伸枝, 兼松百合子: 10 代の子どものストレスと対処行動, *小児保健研究*, **55(3)**, 442-449, 1996.

連絡先: 大屋晴子  
昭和大学保健医療学部看護学科  
神奈川県横浜市緑区十日市場町 1865 (〒 226-8666)

## Awareness of the Lifestyle of Late Elementary School Students

Haruko OYA

Department of Nursing, School of Nursing and Rehabilitation Sciences, Showa University, Japan

### Summary

With the aim of obtaining a clear understanding how children in their later elementary school years perceive their lifestyle and to investigate the guidance that are in line with these perceptions, a survey was carried out on children in their fourth to sixth years of public elementary schools. In this study, a questionnaire survey was carried out; the questionnaire comprised four scales: "Positive orientation towards diet," "Exercise orientation," "Thoughts about 'good' sleep," and "Stress coping." Results showed a relatively high correlation between these scales. A gender-based comparison across the four scales showed that males felt more strongly than females about "Exercise orientation" while females felt more strongly than males about "Thoughts about 'good' sleep" and "Stress coping." With regard to lifestyle-related guidance for later elementary school students, all factors, and not just one, should be taken into consideration and the guidance given on the basis of the children's situations should be investigated. Apparently, this approach can be linked to the actual thoughts of children.

(Med Biol **155**: 121-128 2011)

**Key words:** elementary school period, lifestyle, prevention of lifestyle-related diseases, thoughts of children

Correspondence address: Haruko OYA  
Department of Nursing, School of Nursing and Rehabilitation Sciences, Showa University  
1865 Tokaichiba-machi, Midair-ku, Yokohama, Kanagawa, 226-8666, JAPAN