

生活習慣からみた発育発達研究の課題

中野 貴博

1. 生活習慣研究の社会的ニーズ

最初に述べたいのは、生活習慣研究の社会的ニーズに関してである。生活習慣は時代や社会の変化に強く影響を受けてさまざまに変化するため、ある意味では時代や社会変化の鏡と考えることができる。このような背景に基づく生活習慣の変化は、社会学や経済学の分野でも高い関心の得られるところであり、そのニーズも高い。さらに、健康科学の分野では、生活習慣病という名前が示すように、中高齢者を対象とした生活習慣に関する研究のニーズはきわめて高い。

一方、主に子ども達を対象とする発育発達学の分野ではどうであろうか。言うに及ばず、そのニーズはきわめて高い。なぜならば、基本的な生活習慣といわれるもののほぼすべてが幼少期に獲得されるものであり、その後の一生に非常に大きな影響を及ぼす。ただし、ここで気をつけなければいけない点がある。それは、幼少期に獲得される生活習慣は多くが管理的作用により獲得されていくものであり、その後に基本的な生活習慣の重要性を正しく教育的に理解させなければ、いとも簡単に獲得した生活習慣が乱れてしまうということである。事実、子どもの頃にはできていた良好な生活習慣が、高校生、大学生、そして、成人以降に乱れてしまうケースがきわめて多くみられる。しかし、基本的な生活習慣の土台を築く意味で、発育発達学における生活習慣研究の重要性に疑いの余地はない。そして、もう一点、発育発達学分野に

における生活習慣研究の意味が存在する。それは、生活習慣というのは、単に何時に寝たか、どれだけ運動をしたか、何を食べたかなどの個々の事象のみに終始するのではなく、その積み重ねがさまざまな他の事象に影響を与えるという点である。冒頭に示した生活習慣変化を社会や時代などの変化の結果と捉えるならば、ここで示している生活習慣変化は、逆に他の多くの事象の原因になるということである。

日本発育発達学会がこれまでに示してきた研究成果においても、身体活動との関連性を示す成果や、健康、体力・運動能力、知力、多動・衝動傾向など様々な重要事象との関連性が示されてきている^{1,2)}。そして、そのいずれにおいても夜型生活を始めとする生活習慣の乱れはネガティブに作用することが示されている。このように、発育発達学分野において、理想となる生活習慣やその獲得手法を各時代に応じて継続的に研究していくことはきわめて重要なことである。

2. 保護者が子どもに望むこと

前節では、生活習慣研究の社会的ニーズに関して、特に、発育発達学分野におけるニーズを中心に示した。ここで、もう一点重要なニーズを示したい。それは、子ども達の健全な発育発達においてもっとも重要な役割を果たす保護者からのニーズである。

図1はベネッセ次世代育成研究所が2010年に示した第4回幼児の生活アンケート報告書の中で示されている「子育てで力を入れていること（性

筆者：名古屋学院大学スポーツ健康学部

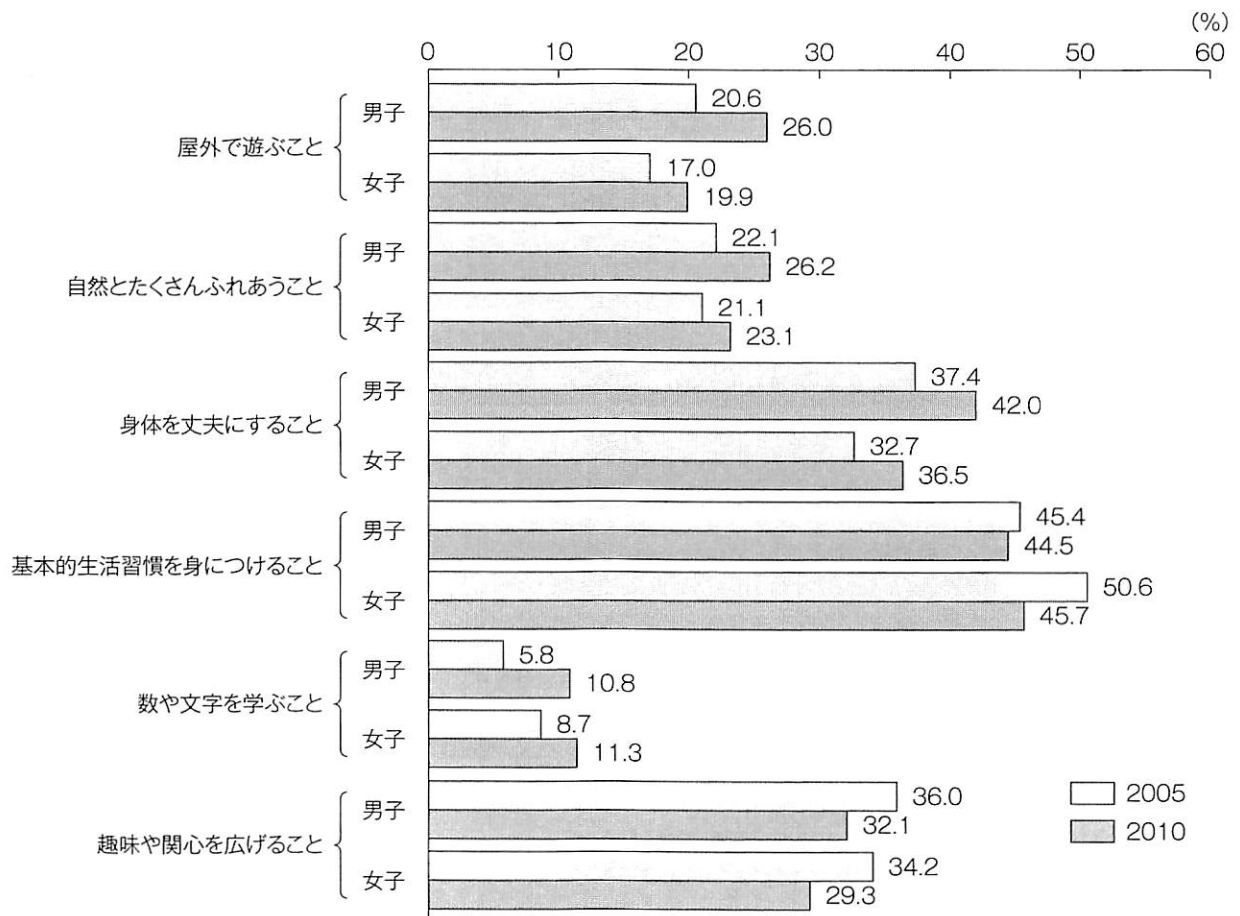


図 1 保護者が子育てで力を入れたいこと (ベネッセ次世代育成研究所, 2010⁴⁾)

「とても力を入れている」の割合 (%)。0歳6カ月～6歳11カ月の子どもをもつ母親の回答を分析。15項目のうち6項目を図示。サンプル数は2005年男子1,461人、女子1,470人、2010年男子1,694人、女子1,737人。0歳6カ月～6歳11カ月の年齢層で分析する際のウェイトを用いて集計した。

別の経年比較)」の回答結果である³⁾。対象は少し小さいが、男子の保護者も女子の保護者も変わらず1位は「基本的な生活習慣を身につけること」である。経年変化では2005年から2010年にかけて若干の減少はしているものの、いずれも1位である。そして、2位は「身体を丈夫にすること」である。これは、男子の保護者のほうが約5%高いことから、健康面に加えて運動などの面での身体の丈夫さを保護者が求めていると推察される。さらに、2005年から2010年にかけて男女ともに増加しているのが特徴である。

次に、図2は同じくベネッセ教育研究所が2014年に示した第3回乳幼児の父親についての調査(速報版)の中で示されている「力を入れて育てたいこと(経年比較)」の回答結果である⁴⁾。父親の回答では、1位は「他者への思いやりを持つこと」であるが、「基本的な生活習慣を身につける

こと」が次いで2位である。一般的に、父親は子ども達の生活習慣を中心に管理的に管理する存在ではないことが多いと推察されるが、それにもかかわらず、基本的な生活の獲得を重要と考えていることが読み取れる。

これらの調査結果の他にも、保護者が子どもを育てるうえで基本的な生活習慣の獲得を重視していることを示す研究成果は多くみられる。これらの成果からも、もっとも長く直接的に子どもと接する保護者にとって、子ども達の生活習慣は高い関心事であり、研究ニーズも高いことがうかがえる。

3. 体力・運動能力と生活習慣の関係

前節で保護者が子ども達の基本的な生活習慣をとっても大切と考えていることが確認された。そし

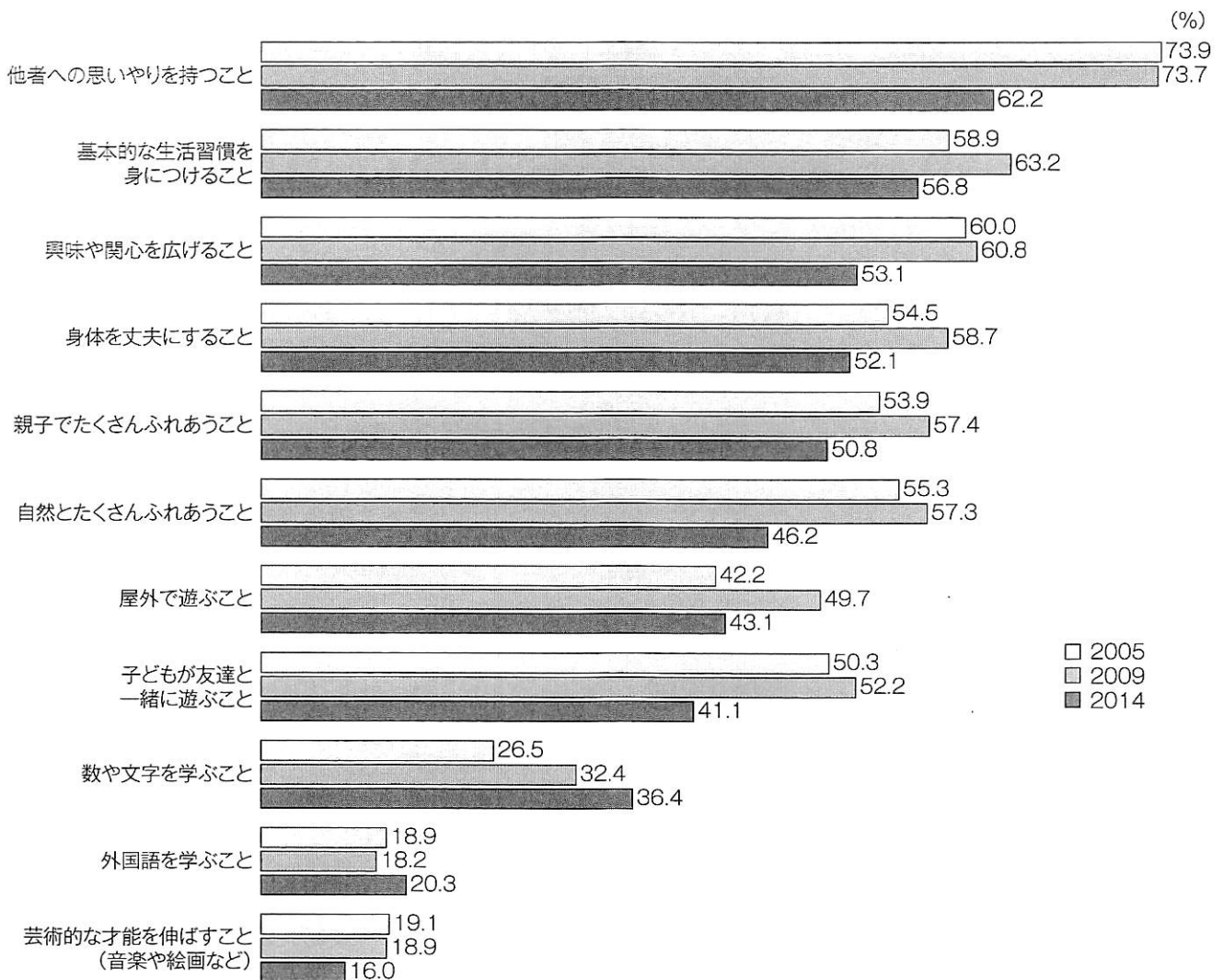


図 2 父親が力を入れて育てたいこと (ベネッセ教育総合研究所, 2014⁴⁾)

「ととても力を入れている」の割合 (%). 2014年, 2009年, 2005年の順で表示. 経年比較のため, 45歳以下の父親のみ.

て、「身体を丈夫にすること」が子育てで力を入れていることの2位であった。そこで、本節では、生活習慣同様に、近年低下が問題視されている子ども達の体力・運動能力と生活習慣の関係性に関して考えてみる。

前述したように子ども達の体力・運動能力の低下は、生活習慣が変化した結果であると考えられる。もちろん、相互作用もあるが、生活の中での運動機会が減り、身体活動量も減少し、加えて、運動以外の活動に要する時間が増えた結果として子ども達の体力・運動能力が低下したと考える方が自然であろう。小林ら⁵⁾においても、身体活動を要求しない社会環境が子ども達の生活習慣を変容させ、体力低下を引き起こしたと述べられている。また、埴⁶⁾は朝食習慣、生活リズム、テレビ等

視聴時間制限、運動習慣と児童の歩数および体力との関係性を検討した結果、朝食習慣、生活リズム、テレビ等視聴時間制限は良好な生活習慣形成の基盤となると述べている。さらに、良好な生活習慣は運動習慣の形成にも役立ち、それが身体活動量の増加に重要であると述べている。加えて、筆者ら⁷⁾は幼児の体格変化が生活時間や体力変化とも関係することを示している。

これら以外にも類似の研究成果は多く存在し、そのほとんどが生活習慣と体力・運動能力との関係を認めている。中でも、生活面では生活時間、体力面では身体活動量との関係性を示しているものが多くみられる。また、多くの考察において生活習慣の変化が子ども達の身体活動量を奪い、体力を低下させたとする見解が示されている。つま

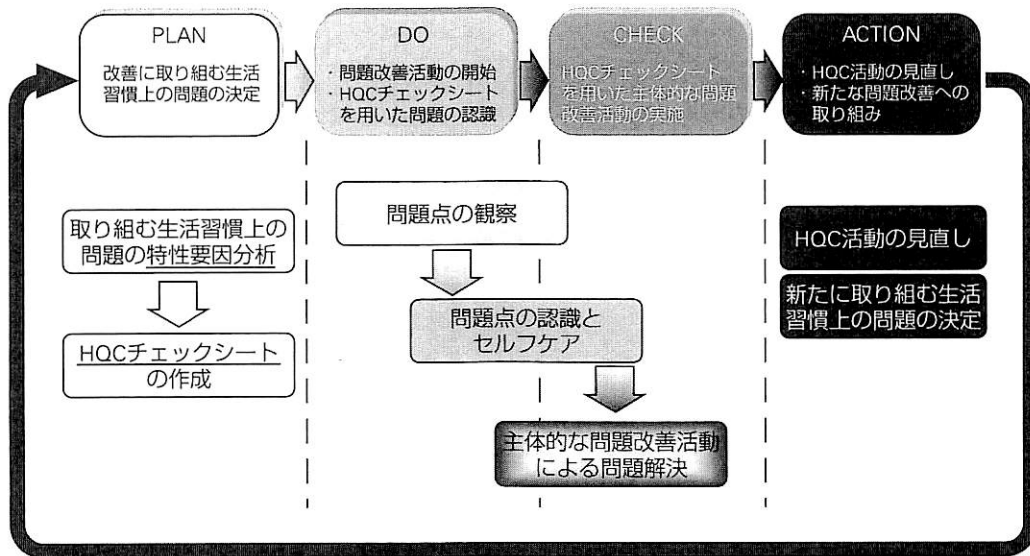


図 3 PDCA サイクルに沿った HQC 実践 (Nakano ら, 2005¹⁰⁾)

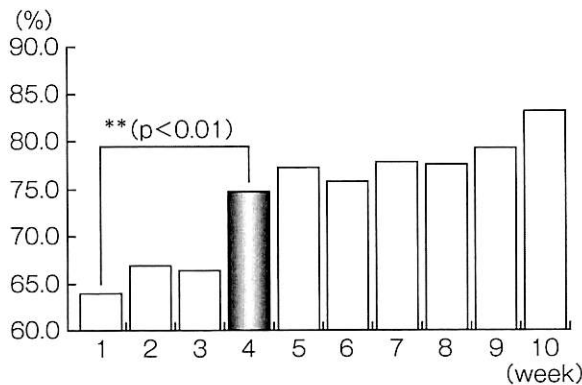


図 4 HQC 実践による「自宅で勉強している割合」の変化 (中野ら, 2008⁹⁾)

り、本節の冒頭でも示したとおり、体力・運動能力の低下は生活習慣変化の結果であり、生活習慣の改善に取り組むことが、体力・運動能力の改善にも役立つといえる。

4. 生活習慣改善の具体的方策の必要性

ここからは、これから私達が生活習慣に関連する研究を行ううえで重要と思われる点を筆者なりに3つ示したいと思う。

まず、第一は生活習慣改善の具体的方策の必要性である。多くの研究成果が示しているように、発育発達期の子ども達にとって良好な生活習慣を獲得することはきわめて重要なことである。しかしながら、具体的な改善方策の研究成果となると

決して多くはない。本誌 Vol. 8 No. 3 で特集された HQC という手法は非常に有効な手法であり、下田ら⁸⁾や筆者ら⁹⁾の研究成果でもその有効性と手続きが示されている。HQC 手法は日々のチェック活動により自ら生活習慣を管理し、問題点に気づくことで自発的に改善されるという優れた手法であり、学校現場等で頻繁に行われている元気っ子週間のようなものにも通じる手法である(図 3, 図 4)。そういった意味でも、この手法は広く普及可能な一つの方法であると思われる。しかしながら、それ以外で方法論的に確立された例は残念ながらほとんどみられない。家庭や学校現場で確実に実行可能な取り組み方策を画一的な形で示していく必要があると思われる。後述するが、生活習慣は可逆的に変化するものである。そのため、発育発達期の子ども達がいづ、どのタイミングでどのようにして生活習慣の管理・改善に取り組むべきかを、関係の研究者や教育者が共通理解しておくことが今後の安定的な良好な生活習慣維持のためには重要であると考えられる。

5. 生活習慣の発達変化を示す

次に、発育発達に伴う生活習慣の変化について考えていきたい。前節後半でも示したとおり、生活習慣は可逆的に変化するものである。たとえば、小学生の頃は毎日食前には手を洗っていたが

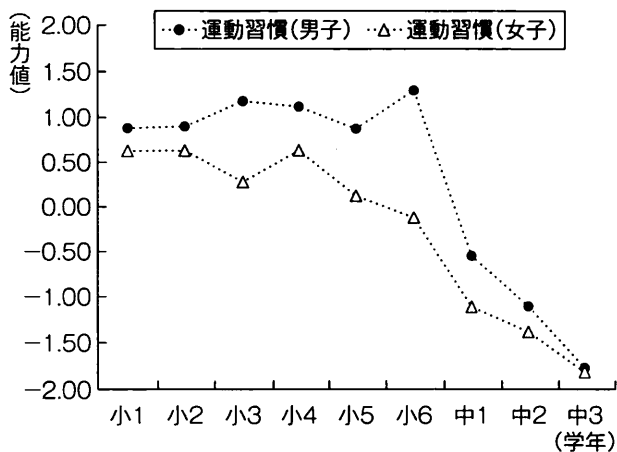


図5 運動習慣得点の発達変化 (Nakanoら, 2008¹¹⁾)

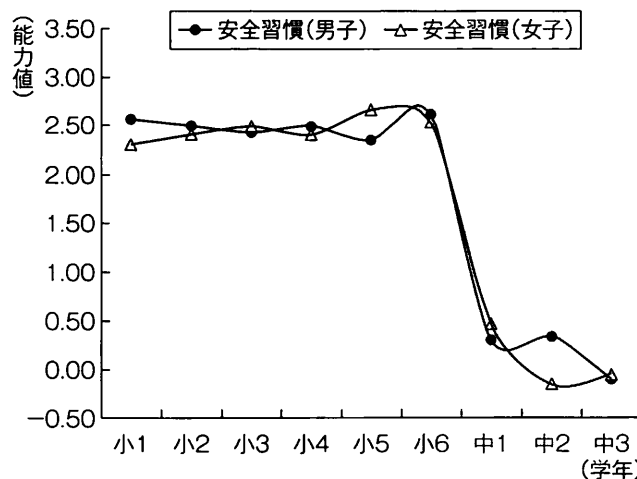


図6 安全習慣得点の発達変化 (Nakanoら, 2008¹¹⁾)

高校生になると手を洗う習慣が疎かになったり、あるいは、安全習慣などは一般的に小さい頃のほうが良好であることが多い。もちろん、このような悪化はみられず、いつでも良好な生活習慣が維持されるケースも存在する。しかしながら、現実的にこのような生活習慣の可逆性を止めることは難しく、小学生から中学生、中学生から高校生、そして、成人、社会人と変化していく中で、生活習慣を乱れさせるさまざまな環境要因が出現する。その度にわれわれは生活習慣改善の対策を講じ、できる限り良好な生活習慣を維持するように心がけていかなければならない。

ここで、発育発達期の子ども達のことを考えると、教育と家庭の2つの要因が大きく生活習慣形成に影響を及ぼす。さらに学年進行に伴い、さまざまな生活習慣が可逆的に変化する。そして、領域や性によって悪化や改善に一定の傾向が存在するものと思われる。教育者や保護者はこの傾向を適切に理解し、適宜、子ども達の生活習慣維持に努めていかなければならない。そのために、われわれは生活習慣の各領域あるいは個々の事象に関して、発育発達に伴う変化傾向を示し、広く理解を求めていく必要がある。

図5、図6はそれぞれ筆者ら¹¹⁾が示した運動習慣領域と安全習慣領域の発達変化である。いずれも複数の調査項目から、スコア化を行い学年間での変化を示している。図が示すように、運動習慣と安全習慣では変化の傾向が異なっている。運動習慣は小学校4年生頃から徐々に低下するが、安

全習慣は中学校に入って一気に低下しているのがわかる。

このように、個々の生活習慣によって変化傾向が異なる。発育発達期のどの時期に、どのような生活習慣に気を配ればよいかを明確にするためにも、発育発達に伴う変化傾向をさまざまな観点から捉えていく必要があると考える。このような研究成果は、前節で提案した改善方策を考えていくうえでも考慮すべき内容と思われる。また、ここで紹介した事例は横断的なデータであるが、できれば縦断的なデータでの検討がより好ましい。

6. 生活時間、生活リズムの検討

最後に提案したいのが、好ましい生活時間や生活リズムを一つのパターンとして明記することである。個々の生活習慣の問題点は多くの研究成果が示されたことで、夜型生活や少し前では朝食欠食などの問題が明らかになった。しかしながら、多くの生活習慣は相互に影響を及ぼし合っているため、一日を通した視点が必要であると考えられる。たとえば、生活が夜型化している子どもの1日の活動パターンや生活リズムが示されれば、単に早く寝ることばかりを気にするのではなく、一日を通した生活習慣に目を向けることができるようになる。図7、図8に示すように、以前、筆者らが身体活動の多い少ないで1日の活動パターンを検討したところ、明らかなパターンの違いが検出された^{12,13)}。これは身体活動のみの結果であるが、

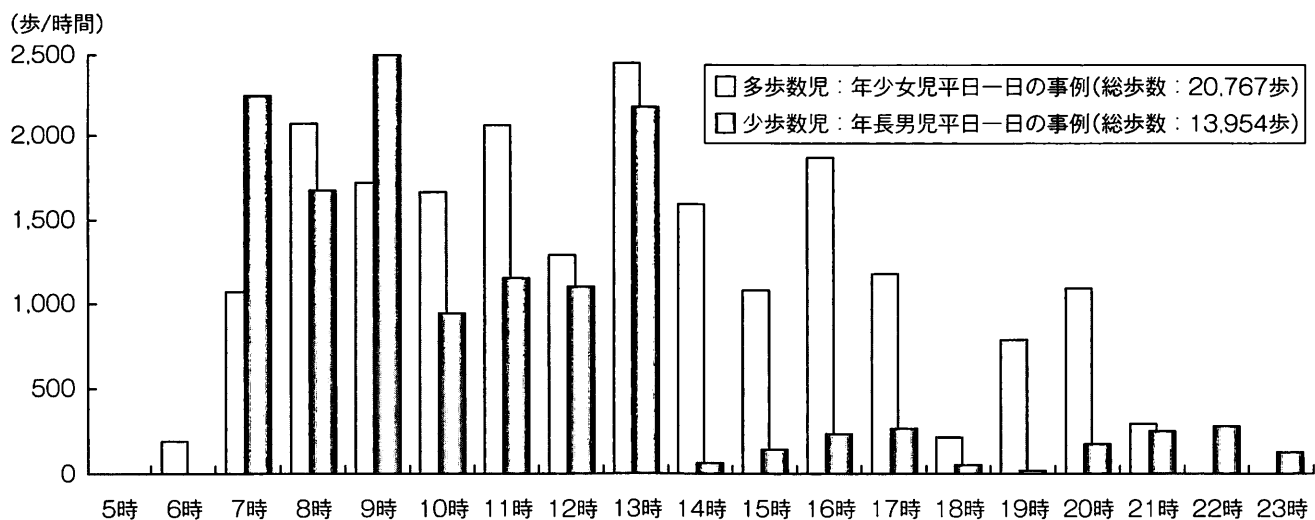


図 7 多歩数児と少歩数児の1時間あたりの歩数比較 (中野ら, 2010¹²⁾)

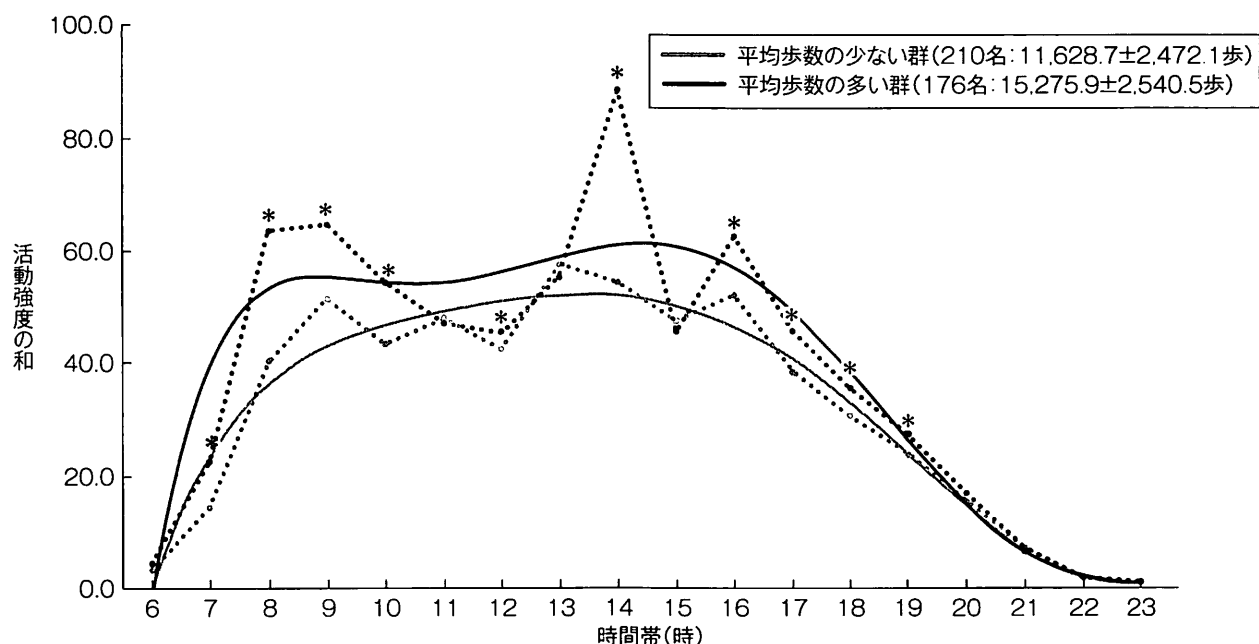


図 8 多歩数児と少歩数児の活動パターンの違い (中野ら, 2016¹³⁾)

図中の*は、各時間帯における2つのクラスター間での有意差 ($p < 0.05$) を示し、実線は、最小二乗法を用いた多項式近似により描画した近似曲線である。

このようなパターンの違いは1日の生活時間に着目すればより明確に現れるものと思われる。早寝早起きの子どもの生活時間構造と遅寝遅起きの生活時間構造は明らかに違うであろうし、不定愁訴発現なども生活パターンが大きく関係していると思われる。前節で提案した発育発達期を通じた変化に加えて、1日の中での生活時間のパターンが明記できれば、長期スパン、短期スパンいずれの視点からも生活習慣の改善に取り組むよい指針が提案できるものと思われる。

7. まとめ

子ども達の生活習慣に関しては、すでに多くの研究で実態把握がなされている。また、日本学校保健会が行っているサーベイランス調査のように、今後の社会や時代の変化にあわせて継続的に調査実施されるシステムも存在する。そのような状況において、われわれが示していくべきは、具体的な改善方策の確立。そして、発育発達期を通じた生活習慣形成の指針につながる発達変化や1

日の中での生活パターンを明示していくことが今後の課題であると考えている。

文 献

- 1) 中野貴博, 春日晃章, 村瀬智彦ほか: 多動性・衝動性行動傾向を有する幼児の生活習慣および体力的特徴に関する検討. 発育発達研究, 51: 57-66, 2011.
- 2) 笹澤吉明, 仲村朋恵, 国吉大二郎ほか: 沖縄県の中学3年生における学力と睡眠習慣及び他の生活習慣との関連. 琉球大学教育学部紀要, 78: 157-171, 2011.
- 3) ベネッセ次世代育成研究所: 第4回幼児の生活アンケート報告書. pp73-75, ベネッセ次世代育成研究所, 2010.
- 4) ベネッセ教育研究所: 第3回乳幼児の父親についての調査(速報版). p7, ベネッセ教育研究所, 2014.
- 5) 小林博隆, 秋葉裕幸, 小澤治夫: 生活活動の運動量. 子どもと発育発達, 6: 81-85, 2008.
- 6) 塙 佐敏: 基本的な生活4習慣の定着と児童の歩数・体力との関連性. 発育発達研究, 58: 1-9, 2013.
- 7) 中野貴博, 春日晃章, 村瀬智彦ほか: 幼児期の体格変化と生活時間および体力変化の多角的関係性の検討—3年間の追跡データを用いて—. 発育発達研究, 58: 34-42, 2013.
- 8) 下田敦子, タンナイン, 大澤清二: HQC (Health Quality Control) 手法の利用による起立性調節障害の改善—ミャンマーの5325人の子どもの追跡調査から—. 発育発達研究, 64: 11-17, 2014.
- 9) 中野貴博, 大澤清二, 佐川哲也: HQC手法による生活習慣改善の効果出現時期の検討. 発育発達研究, 37: 9-16, 2008.
- 10) Nakano T, Nishijima T and Ohsawa S: Proposal for the Improvement of Lifestyle with regard to School Health in Thailand using the HQC Method. School Health, 1: 15-21, 2005.
- 11) Nakano T, Kasuga K, Murase T, et al.: Changes in healthy childhood lifestyle behaviors in Japanese rural areas. J Sch Health, 83: 231-238, 2008.
- 12) 中野貴博, 春日晃章, 村瀬智彦: 生活習慣および体力との関係を考慮した幼児における適切な身体活動量の検討. 発育発達研究, 46: 49-59, 2010.
- 13) 中野貴博, 春日晃章, 松田繁樹: 幼児における一日の運動強度の変化パターンの分類と平均歩数および生活習慣, 健康状態との関係性. 発育発達研究, 70: 55-65, 2016.