

# 基本的な生活習慣の発達基準に関する研究

A Study on the Development Standards of Basic Habits

谷田貝公昭 高橋弥生

(Masaaki YATAGAI Yayoi TAKAHASHI)

## I. はじめに

基本的な生活習慣とは、人が生まれた社会に適応して生活する上で不可欠かつ最も基本的な事柄に関する、食事、睡眠、排泄、着脱衣、清潔の5つの習慣をいう。平成19年に、学校教育法が改正され、それまで第7章に示されていた幼稚園に関する内容が第3章に記されることとなった。これは、幼児期の教育の重要性が「生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なもの」(幼稚園教育要領)であると考えられたからである。そして、学校教育法23条には幼稚園教育の目標として第一に「健康、安全で幸福な生活のために必要な基本的な習慣を養い、身体諸機能の調和的発達を図ること。」とあり、基本的な生活習慣を身につけることの必要性が示されている。基本的な生活習慣の乱れが、小学校以降の生活に大きな悪影響を与えていることは、教育現場に従事している者であれば周知のことであろう。

我々は、平成15年に基本的な生活習慣に関する面接調査(一部アンケート調査)を行い、その結果に考察を加えてきた。(注1～5)今回それらの結果をもとに、現代の子どもの基本的な生活習慣の発達基準を明示したい。また、昭和11年の山下俊郎による同様の調査の結果(注6～11)と比較しながら、現代の子どもの生活にある問題を明らかにしていく。

## II. 研究目的

現代の幼児の基本的な生活習慣の発達基準を明らかにする。また、昭和11年の山下調査と比較を試み、この間の変化に関する考察をする。

## III. 調査内容

### 1. 調査方法

定められた質問項目を調査者が主な保育担当者(本調査では被調査児の母親)に個別に口頭で質問し、その内容を記録用紙に記入していくという面接法、及び定められた質問項目をアンケート形式にし、主な保育担当者に配布し、回答してもらうという質問紙法で行った。

### 2. 質問内容

アンケートの内容は以下の通りである。ただし、約70年前の山下調査の時代とは表現が異なる場合は、現代の表現に訂正して(例えば「お匙→スプーン」「御不浄→御手洗など)実施した。

〔食事〕

- (1) a. 離乳はいつ頃なさいましたか  
b. おまじり（離乳食）はいつ頃から食べ始めましたか
- (2) 固い普通のご飯はいつ頃から食べ始めましたか
- (3) ご飯を自分で食べたがりますか
- (4) a. 飲み物を飲むとき自分でコップを持って飲みますか  
b. その時、こぼさないように飲めますか
- (5) a. スプーンを自分で持って食べられますか  
b. お茶碗とスプーンとを両手に一緒に持って食べられますか
- (6) a. お箸を持って食べられますか  
b. お箸の持ち方はわしづかみにしていますか  
c. お箸の持ち方は正しいですか  
d. お茶碗とお箸とを両手に一緒に持って食べられますか
- (7) a. 初めから終わりまで一人でご飯が食べられますか  
b. 一人で食べ初めても途中からお手伝いがいらいますか
- (8) a. 大体こぼさないようにご飯が食べられますか  
b. こぼして仕方ありませんか
- (9) 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができますか
- (10) a. 与えるものなら何でも食べますか  
b. 食物に好き嫌いがありますか  
c. いつ頃から好き嫌いがありましたか
- (11) 食事にどのくらい時間がかかりますか
- (12) a. おやつを食べますか  
b. おやつの時間は定まっていますか  
c. 決まったおやつの時間以外に何か食べますか

〔睡眠〕

- (1) a. 寝るとき添い寝がいらいますか  
b. いつ頃まで添い寝しましたか
- (2) 床に入ってから傍に誰がついていなくても眠れますか
- (3) 明かりが付いていなくても眠れますか
- (4) a. 寝間着に着替えて寝ますか  
b. 1人で寝間着に着替えられますか
- (5) 夜は何時頃寝ますか
- (6) 朝は何時頃起きますか
- (7) a. 昼寝しますか

- b. 大体どのくらいの時間、昼寝しますか
- (8) 「おやすみなさい」「おはようございます」の挨拶ができますか
- (9) a. 床に入る前におしっこに行きますか
- b. 床に入る前に言われなくても自分でおしっこに行きますか。

〔排泄〕

- (1) a. おむつがまだいらいますか
- b. いつ頃からおむつがいらなくなりましたか
- (2) a. あらかじめおしっこを教えますか
- b. 出てしまった後で、おしっこを教えますか
- (3) a. あらかじめお通じを教えますか
- b. 出てしまった後でお通じを教えますか
- (4) 何かに夢中になっているとおしっこをもらすことがありますか
- (5) a. おしっこするとき、一人でお手洗いへ行けますか
- b. おしっこするとき、誰かついて行けば一人で用が足せますか
- (6) a. お通じするとき、一人でお手洗いへ行けますか
- b. お通じするときパンツを取ってやれば一人で行けますか
- c. お通じするとき誰かついて行けば一人で用が足せますか
- (7) お手洗いへ行ったとき、一人で紙を使えますか
- (8) a. お通じの時間は大体定まっていますか
- b. 定まっていれば何時頃ですか
- (9) a. 夜中におしっこに行かないで済みますか
- b. 夜中に起こさなくても一人でおしっこに行けますか
- c. 夜中に起こせば一人でおしっこに行けますか
- d. 夜中におしっこを教えて連れて行ってもらいますか
- (10) a. 普段使っているお手洗いは和式と洋式どちらですか
- b. 和式と洋式のどちらでも使えますか

〔清潔〕

- (1) 朝起きたとき、一人で口をゆすぎますか
- (2) 朝起きたとき、一人で歯を磨けますか
- (3) 一人で顔を洗えますか
- (4) 洗った後、一人で顔を拭けますか
- (5) 一人で手を洗えますか
- (6) 手を洗うとき一人で石鹸を使えますか
- (7) 食事やおやつの前に必ず手を洗いますか
- (8) 食後に口をゆすぎますか

- (9) 夜寝るとき、歯を磨きますか
- (10) うがいができますか
- (11) 髪をとかせますか
- (12) 鼻を一人でかめますか

〔着脱衣〕

- (1) 衣服を脱ぐとき、一人で脱ごうとしますか。
- (2) 衣服を着るとき、一人で着ようとしていますか。
- (3) 手伝いなしに衣服を脱ぐことができますか。
- (4) 手伝いなしに衣服を着ることができますか。
- (5) 片方の袖を通すのに手伝いがいらいますか。
- (6) 衣服の袖を両方とも正しく一人で通せますか。
- (7) a. 洋服の前のボタンを一人でかけられますか。  
b. それがホック（スナップ）だとかけられますか。
- (8) a. 洋服やエプロンの後ろのボタンを一人でかけられますか。  
b. それがホック（スナップ）だとかけられますか。
- (9) a. 脇（胴の横）のボタンをかけられますか。  
b. それがホック（スナップ）だとかけられますか。
- (10) a. 肩のボタンをかけられますか。  
b. それがホック（スナップ）だとかけられますか。
- (11) a. 袖口のボタンをかけられますか。  
b. それがホック（スナップ）だとかけられますか。
- (12) 靴のひもが花結びで結べますか。
- (13) 靴を一人ではきますか。
- (14) 靴の留め金をとめられますか。
- (15) a. 靴下を一人できちんとはけますか。  
b. 靴下をはくとき、少し手伝いがいらいますか。
- (16) a. パンツを一人ではけますか。  
b. パンツをはくとき、少し手伝いがいらいますか。
- (17) a. 帽子を一人で上手にかぶれますか。  
b. 後で少し直してやればいいくらいにかぶれますか。

3. 調査期間 平成15年5月21日より平成15年10月24日

4. 調査地域

東京都：足立区、渋谷区、新宿区、杉並区、台東区、豊島区、中野区、練馬区、町田市  
埼玉県：入間市、加須市、行田市、熊谷市、さいたま市、羽生市、飯能市、深谷市

千葉県：柏市、流山市、松戸市

神奈川県：川崎市、横浜市

長野県：佐久市

## 5. 年齢分配

年齢分配は表-1の通りである。因みに、山下調査の場合、6ヶ月から8歳まで、男児289名、女児273名、計562名となっている。(表-2)

表-1 年齢分配 (今回調査)

年齢	男	女	合計	年齢	男	女	合計	年齢	男	女	合計
0.6~1.0	18	13	31	3.6~4.0	47	35	82	6.6~7.0	20	14	34
1.0~1.6	21	23	44	4.0~4.6	43	48	91	7.0~7.6	25	13	38
1.6~2.0	23	25	48	4.6~5.0	57	33	90	7.6~8.0	21	10	31
2.0~2.6	38	43	81	5.0~5.6	57	47	104	8.0~8.6	18	21	39
2.6~3.0	24	19	43	5.6~6.0	49	54	103	8.6~9.0	10	8	18
3.0~3.6	41	28	69	6.0~6.6	59	54	113	合計	571	488	1,059

表-2 年齢分配 (山下調査)

年齢	男	女	合計	年齢	男	女	合計	年齢	男	女	合計
0.6~1.0	7	5	12	3.6~4.0	30	20	50	6.6~7.0	15	16	31
1.0~1.6	13	15	28	4.0~4.6	20	23	43	7.0~7.6	3	2	5
1.6~2.0	18	18	36	4.6~5.0	24	19	43	7.6~8.0			
2.0~2.6	17	19	36	5.0~5.6	28	31	59	8.0~8.6	0	0	0
2.6~3.0	22	22	44	5.6~6.0	32	32	64	8.6~9.0	0	0	0
3.0~3.6	16	21	37	6.0~6.6	44	30	74	合計	289	273	562

## IV. 平成15年調査における基本的な生活習慣の発達基準

今回の調査で明らかになった基本的な生活習慣の発達基準は以下の通りであった。なお、発達基準は一般の精神発達検査作成の場合と同様に、同一年齢段階児の70~75%が満足することをもって(「はい」と回答している場合)自立したと見なし、その年齢を標準年齢とした。

### 〈食事〉

- (1) 離乳の標準年齢は1歳である。
- (2) 離乳食開始の平均年齢は生後5.99ヶ月である。
- (3) 固い普通のご飯を食べ始める平均年齢は生後12.68ヶ月である。
- (4) ご飯を自分で食べたがる標準年齢は1歳である。
- (5) 自分でコップを持って飲み物を飲むようになる標準年齢は1歳6ヶ月である。
- (6) こぼさないでコップから飲めるようになる標準年齢は2歳である。
- (7) スプーンを持って食べるようになる標準年齢は1歳6ヶ月である。

- (8) お茶碗とスプーンとを両手に持って食べられるようになる標準年齢は2歳6ヶ月である。
- (9) 握り箸終了の標準年齢は4歳である。
- (10) お箸で食べられるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (11) お茶碗と箸とを両手に持って食べられるようになる標準年齢は4歳である。
- (12) お箸が正しく持てるようになる標準年齢は6歳である。
- (13) 大体こぼさないで食べられるようになる標準年齢は3歳である。
- (14) 最後まで一人でご飯が食べられるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (15) 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるようになる標準年齢は1歳6ヶ月である。
- (16) 食事にかかる所要時間は年齢による差はなく、平均27.89分である。

〈睡眠〉

- (1) 添い寝を必要としなくなる標準年齢は6歳6ヶ月である。
- (2) 就寝時に付き添いを必要としなくなる標準年齢は6歳6ヶ月である。
- (3) 無燈就寝の習慣には年齢差はなく、どの年齢も習慣となっている。
- (4) 就寝時刻は、6歳以上児については午後10時以前に7割以上が就寝する。  
6歳未満児については午後11時以前に7割以上が就寝する。
- (5) 起床時刻は、全年齢で午前8時までに7割以上が起床する。
- (6) 昼寝をしなくなる標準年齢は6歳である。
- (7) 就寝前に寝間着に着替える習慣は、全年齢で7割を超える。
- (8) 就寝前に一人で寝間着に着替えるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (9) 就寝前後に「おやすみなさい」「おはようございます」の挨拶ができるようになる標準年齢は2歳である。
- (10) 就寝前におしっこに行く標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (11) 就寝前に言われなくても自分でおしっこに行ける標準年齢は6歳である。

〈排泄〉

- (1) おむつの使用離脱の年齢は、3歳6ヶ月が標準年齢である。これには夜間のみおむつを使用している場合も含まれていると思われる。
- (2) 排尿の事後通告ができるようになる標準年齢は、2歳6ヶ月である。
- (3) 排尿の予告ができるようになる標準年齢は3歳である。
- (4) 排便の事後通告ができるようになる標準年齢は2歳6ヶ月である。
- (5) 排便の予告ができるようになる標準年齢は3歳である。
- (6) 夢中粗相が消失する標準年齢は4歳6ヶ月である。
- (7) 排尿の際、付き添いがあればひとりでできるようになる標準年齢は3歳である。
- (8) 排尿の際、ひとりで全てできるようになる（真の自立）標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (9) 排便の際、付き添いがいればひとりで用を足せるようになる標準年齢は3歳である。

- (10) 排便の際、パンツを取ってやればひとりのできるようになる標準年齢は、3歳6ヶ月である。
- (11) 排便の際、ひとりですべてできる（真の自立）標準年齢は4歳である。
- (12) 排便の際、紙を使って完全に後始末ができるようになる標準年齢は5歳である。
- (13) 和式・洋式どちらのお手洗いでも使用できるようになる標準年齢は5歳である。
- (14) 排便の時間に規則性のある者は全体の3割程である。
- (15) 排便の時間に規則性のある者は、朝の時間帯に排便する者が多い。

〈着脱衣〉

- (1) 衣服を一人で脱ごうとする標準年齢は1歳6ヶ月である。
- (2) 衣服を一人で着ようとする標準年齢は2歳である。
- (3) 一人で片方の袖を通すことができるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (4) 両袖を一人で正しく通せるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (5) 前ボタンが一人でかけられるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (6) 前スナップを一人ではめられるようになる標準年齢は4歳である。
- (7) 後ボタンをひとりでかけられるようになる標準年齢は7歳である。
- (8) 後スナップをひとりでかけられるようになる標準年齢は7歳である。
- (9) 脇ボタン・脇スナップが掛けられるようになる標準年齢は5歳である。
- (10) 肩ボタン・肩スナップが掛けられるようになる標準年齢は6歳6ヶ月である。
- (11) 袖口のボタンが掛けられるようになる標準年齢は7歳である。
- (12) 袖口のスナップが掛けられるようになる標準年齢は6歳である。
- (13) 一人でパンツをはけるようになる標準年齢は3歳である。
- (14) 一人で衣服が脱げるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (15) 一人で衣服が切れるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (16) 一人で靴を履けるようになる標準年齢は2歳6ヶ月である。
- (17) 靴紐を花結びにできるようになる標準年齢は8歳である。
- (18) 靴の留め金を留めることができる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (19) 少し手伝えば靴下が履けるようになる標準年齢は1歳6ヶ月である。
- (20) ひとりできちんと靴下を履けるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (21) 帽子を一人で上手にかぶれるようになる標準年齢は2歳6ヶ月である。

〈清潔〉

- (1) うがいができるようになる標準年齢は2歳6ヶ月である。
- (2) 麻の歯磨きが一人でできるようになる標準年齢は5歳である。
- (3) 就寝前の歯磨きが習慣となる標準年齢は1歳6ヶ月である。
- (4) 一人で顔を洗えるようになる標準年齢は4歳である。
- (5) 顔を洗った後に、一人で顔を拭けるようになる標準年齢は3歳である。

- (6) 一人で手を洗えるようになる標準年齢は2歳6ヶ月である。
- (7) 石鹸を使って一人で手を洗えるようになる標準年齢は3歳である。
- (8) 食前に手を洗えるようになる標準年齢は3歳6ヶ月である。
- (9) 髪をとかすことができるようになる標準年齢は4歳である。
- (10) 鼻を一人でかめるようになる標準年齢は4歳である。

## V. 山下調査との比較

山下調査における標準年齢と比較すると、明らかに大きな差が出ている項目が見られる。多くの場合は山下調査に比べ標準年齢が後退しているが、その中でも特に問題と思われる項目について比較検討をしていくこととする。

### 1. 茶碗、箸の両手使用に関して

表3及び図1にあるように、「茶碗と箸を両手で使用する」という項目は山下調査では2歳6ヶ月～3歳で81.08%に達し自立していたが、今回調査では4歳～4歳6ヶ月で83.52%になり自立する。特に今回調査では、自立する前の3歳6ヶ月～4歳の段階では50%台でしかなく、4歳～4歳6ヶ月で急増する状態である。山下調査の3歳～3歳6ヶ月段階ではすでに85%を超えており、大きな差が生じている。

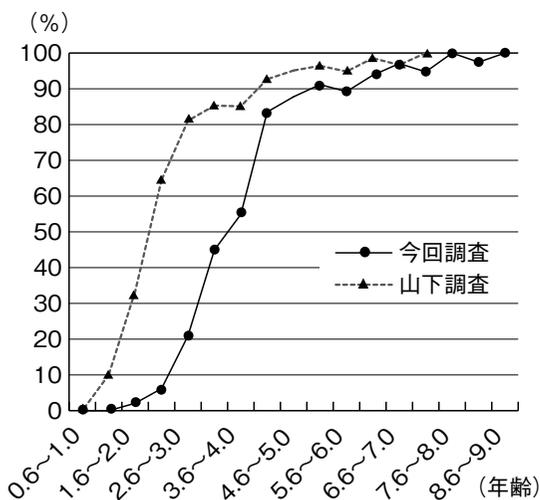


図1 茶碗と箸を両手で使用する

表3 茶碗と箸を両手で使用する

	今回調査	山下調査
0.6～1.0	0	0
1.0～1.6	0	10
1.6～2.0	2.08	33.33
2.0～2.6	6.17	64.52
2.6～3.0	20.93	81.08
3.0～3.6	44.93	85.29
3.6～4.0	54.88	85.11
4.0～4.6	83.52	92.68
4.6～5.0	87.78	95.12
5.0～5.6	91.18	96.43
5.6～6.0	89.22	94.83
6.0～6.6	93.81	98.55
6.6～7.0	97.06	96.67
7.0～7.6	94.74	100
7.6～8.0	100	
8.0～8.6	97.44	
8.6～9.0	100	

この原因として考えられることは、親のしつけ意識の変化、親子と一緒に食事をする機会の減少、幼児の使用する食器の変化、等があるのではないだろうか。しつけ意識の変化と食事機会の減少は食事の習慣全体に影響を及ぼしており、これ以外の項目での標準年齢の変化にも影響を及ぼしていると考えられる。ただ、食器の変化はこの項目に特に大きく影響しているだろう。山下調査の昭和11年ころの食器といえば、家庭で使用するの陶器か漆器であったと考えてよいだろう。また、その形状は幼児が使用する食器も大人が使用する食器も同じ物で、大きさが違うだけであった。そのため親の食事の姿が子どもにとっての良いモデルとなり、比較的早い年齢段階でも無理なく身につけることができたのである。しかし現代の乳幼児が使用している食器は、割れないことや、耐久性、軽さ、かわいいデザインといった機能面や見た目が重視されており、大人の使用している食器とはまるで別の物である場合が多いようである。特に面が3～4分割されている皿を使用している場合、皿を持って食べることは不可能なので、両手を同時に使用することはあり得ない。このような形状の食器は、食事の習慣が身に付いていない乳幼児にとって不適であると考えられるのであるが、片付ける手間が省けるからなのか使用している家庭は珍しくない。また、プラスチックの素材は耐久性に富み割れる心配が少ないので、乳幼児の食器の素材として多く使用されている。だが、熱が伝わりやすく、手で持つには熱かったり、軽すぎて不安定だったりすることも多く、子どもにとっては意外と使いづらい場合がある。子ども自身が手で持ちやすい食器でなければ、食器を持つようにならないのは自然なことなのであろう。中にはこのような食器が保育現場で使用されている場合もあり、食育を見直す意味でももう一度食器の素材や形状から考え直す必要があるのではないだろうか。食器と箸をそれぞれの手に持って同時に使用する食事の仕方は、他の国ではあまり見られない日本独特の文化である。その姿は本来美しいはずであるが、現代の親世代ですら美しく食事ができる大人が減ってきている。ただ栄養的に満たされれば良いという食事に対する考え方を変えなくてはいけないであろう。

## 2. 睡眠時間の変化に関して

睡眠の習慣の中でも、就寝時刻に関しては山下調査と大きな違いが生じている。図2は両調査の3～5歳の就寝時刻を比較しているものである。これを見ると明確なように、どの年齢においても約2時間の差が生じているのである。つまり現代の幼児は昭和11年ころに比べ2時間も遅寝であるということになる。また、山下調査では年齢が小さい子ほど早く就寝する傾向があり、夜中まで起きているような子どもは、どの年齢でも皆無である。ところが今回の調査では、幼稚園入園前の年齢の子どもの中には深夜まで起きている子どもが数人存在していた。まるで昼夜逆転の生活である。山下調査の時代と現代とを比べて、日の出や日の入りの時刻が大きく違っているわけでも、学校や会社の始業時間が大きく変化しているわけでもない。にもかかわらず就寝時刻に2時間のズレが生じ、夜中まで起きているなどというように大人の生活に子どもが付きあわされている状態は、子どもの心身の発達にとって大きな問題であろう。

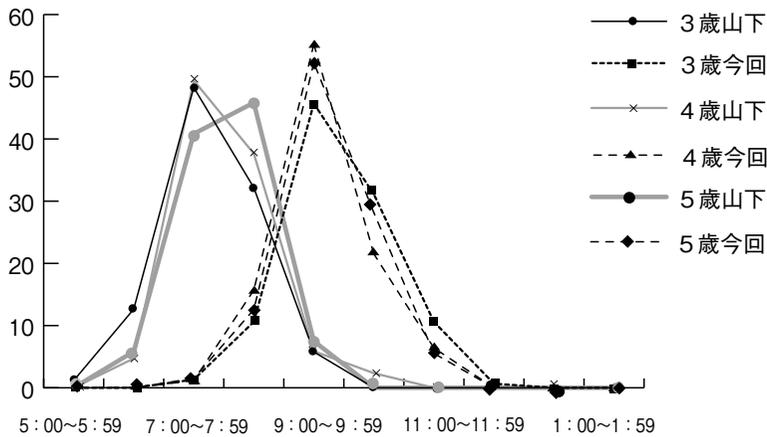


図2 就寝時刻の分配—山下調査と今回調査—

さらに、今回の調査の方が2時間遅寝になっているということは、山下調査の行われた昭和11年のころの幼児に比べ、夜に過ごす時間が長くなっているということになる。では、就寝が遅くなった分の2時間を、子どもたちはどのように過ごしているのであろうか。山下調査の頃には、幼児は午後8時までにはほとんどが就寝しているので、夕食や入浴後の時間はそれほど長くはなかったであろう。就寝前に少し本を読んだり、お話をしたりして過ごす程度だったと考えられる。午後7時頃に就寝している子どもも少なくないので、午後8時以降は大人だけの時間であった。現代の子どもたちが、その成長に良い影響を与えるような夜の時間を使っているのであれば良いのだが、実際はそうではない場合が多いようである。例えば、遅い時間にコンビニに子どもを連れて買い物くる親、子ども連れで遅くまで居酒屋にいる親は最近では珍しくなくなっている。また、このような非常識な親でなくとも、女性の社会進出に伴い共稼ぎ家庭が増えたことで、夕飯の時間そのものが遅くなっている状況もある。保育所の開所時間はどんどん延長され、午後7～8時ころまで保育所で過ごしている子どもたちは、家庭に帰って夕食を食べ、入浴し、その後に就寝するとなれば当然午後10時過ぎになってしまうのである。つまり、大人の生活に合わせて子どもが生活をさせられているということになる。遅寝になった分起床時刻がそれほど山下調査に比べて遅くなっているわけではないので、睡眠が不十分なまま朝を迎えることになっているようである。そして不足分を昼寝で補うようにしている実態もこれまでの我々の調査で明らかになっている。このような時間での日々の生活は、子どもの健全な生活リズムを乱すことになってしまい、子ども自身に負担を強いているのではないだろうか。

### 3. オムツの離脱に関して

図3はおむつ使用児について山下調査と今回の調査を比較したものである。これを見ると、山下調査は1歳～1歳6ヶ月におむつはずしのピークがあることが分かる。そして4歳6ヶ月以降はおむつを使用している子どもは0%である。おむつ使用離脱の標準年齢は2歳6ヶ月となっている。しかし今回の調査においてはおむつはずしのピークが3歳～3歳6ヶ月になっており、2年もの差が見られる。さらに、2歳6ヶ月段階を比較してみると、70年前はほとんどの子どもがおむつを使用していないが、現代はまだ7割近くの幼児がおむつを使用しているのである。今回の調査におけるおむつ使用離脱の標準年齢は3歳6ヶ月である。70年前に比べおむつ離れが1年遅れているということであるが、全体的には2年ほどの遅れがあると見た方が良好だろう。おむつ使用離脱の遅れは、かつては幼稚園でおむつをしている幼児はほとんど見られなかったが、現代ではどこの園でも普通に見られ、常態化していることから納得できることだといえる。

おむつ離れの遅れの原因として考えられることの一つは、70年前には存在しなかった紙おむつの使用であろう。排尿の事後通告の状況を見ると、山下調査では1歳～1歳6ヶ月で70%以上ができていたが、今回調査では同年齢段階で1割にも達していない。紙おむつは排尿後も非常に快適であるように作られているので、不快感から排尿の通告をする習慣が付くことを考えると当然の結果であろう。

そのほかの原因と考えられる点は、排便の規則性ではないだろうか。図4に示すように、排便の規則性について山下調査においては幼児全体の約50%に規則性があったのだが、今回の調査では約30%ほどである。おむつを外す際には、子どもが排泄するタイミングを知っておく方がスムーズに進行するものである。排便の時間に規則性

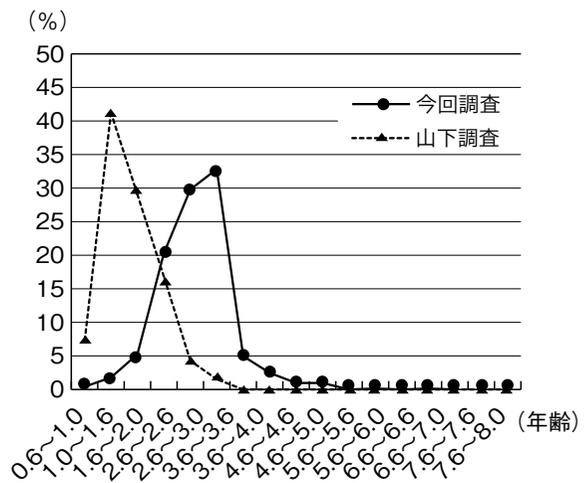


図3 おむつ使用終期の年齢的分配

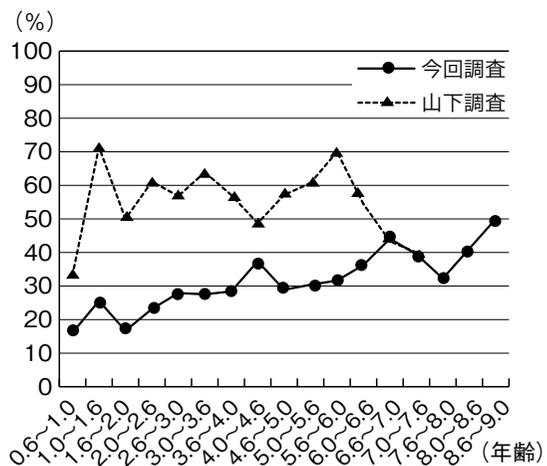


図4 大便の時間が一定している幼児の割合

があれば、その時間に子どもの様子を注意してみることで、トイレに誘うことも可能であろう。しかし現代の子どもたちのように、いつ排便するか分からなければタイミング良くトイレに誘うことが難しくなるのではないだろうか。そのような積み重ねが、おむつの離脱年齢を遅らせる要因になっていると考えることができるのである。

#### 4. 現代の清潔志向に関して

現代社会は清潔志向が非常に高く、多くの抗菌グッズが販売されている。子育てにもその清潔志向が影響しており、子ども用の石けんや歯磨き粉などは、子どもが使いたくなるような様々な工夫がされている。健康志向も強く、虫歯についても親の意識は非常に高くなっている。昭和30年代までは珍しくなかった「みそっ歯」と呼ばれたひどい虫歯も、現代ではほとんど見られないのである。これは、乳歯の虫歯が永久歯にまで影響することが周知のこととなり、親が乳歯の虫歯に気をつけるようになったためであろう。幼稚園や保育所でも食後に歯磨きの時間を設けることが常識になっている。このような背景があるため、図5に示すように、就寝前の歯磨きの習慣に関しては山下調査と今回の調査には大きな違いが出た。今回の調査では1歳前から就寝前の歯磨きを始める子どもが出現し、その後急増して1歳6ヶ月には85.42%にまでなっている。そしてその後も95%前後の高い数値のままである。ところが山下調査では、1歳～1歳6ヶ月に出現するものの、幼児期には全体の3割に満たないほどの低い値で推移している。最高年齢の7歳～8歳ですら60%にしかならず、自立は見られない。親のしつけ意識の変化や保育や教育に関わる大人の意識が変わり、子どもに対して働きかけることで良い習慣を身につけることができるという良い例といえるだろう。

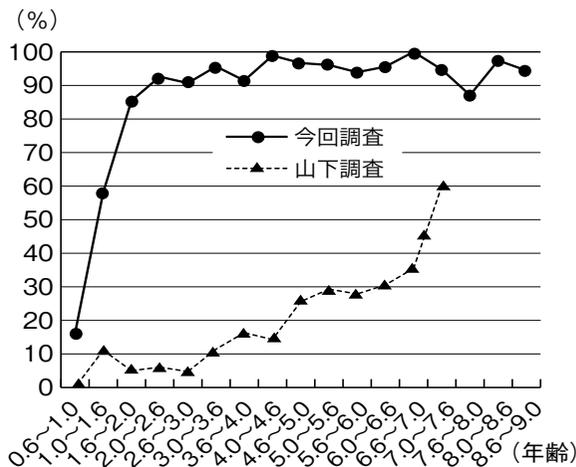


図5 就寝前の歯磨きの比較

5. 着脱衣の自立の早まりに関して

図6・7を見ると、着衣の完全自立・脱衣の完全自立ともに今回調査の方が山下調査に比べかなり早くなっていることが分かる。今回調査では脱衣の完全自立は1年6ヶ月、着衣の完全自立は2年6ヶ月であるが山下調査では着衣・脱衣ともに3歳6ヶ月が自立の標準年齢なのである。着脱衣に対する興味や意欲が出現する年齢は、これまでに報告している通り、両調査で6ヶ月しか変わらないので、着脱の個々の行動を身につけていく過程に何か大きな違いがあると考えるべきであろう。

約70年前と最も違う点といえば、衣類の形態や素材の違いである。現代の子供服は簡単に着脱ができるような柔らかく伸縮性に富んだ素材が多い。素材が良いためか、多少引っ張っても型くずれしたり破れたりすることも少ない。そのため、親も安心して子どものやりたいようにさせることができるだろう。何より、Tシャツやトレーナーのようなかぶり物や、ウエストがゴム製のズボンなどのように、ボタンやひものような扱いの難しい部品がついていないのである。子どもにとって扱いやすい服の誕生が、着脱衣の標準年齢を早めた一因といえるだろう。

ただし、ボタンをとめる、ひもを結ぶ、といった項目については、山下調査の結果よりかなり遅れが見られるので、着脱衣の完全自立が早まったといっても、安易に安心することはできないのである。

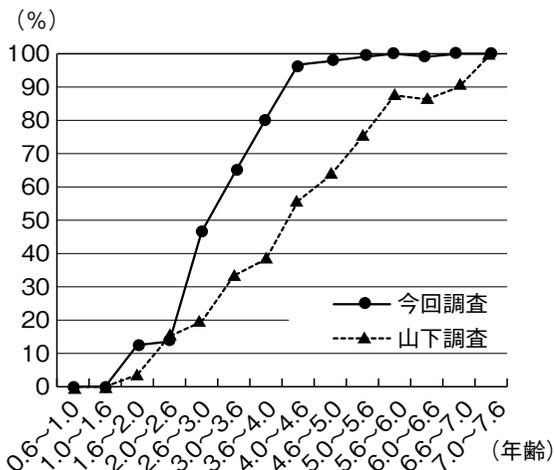


図6 脱衣の完全自立の比較

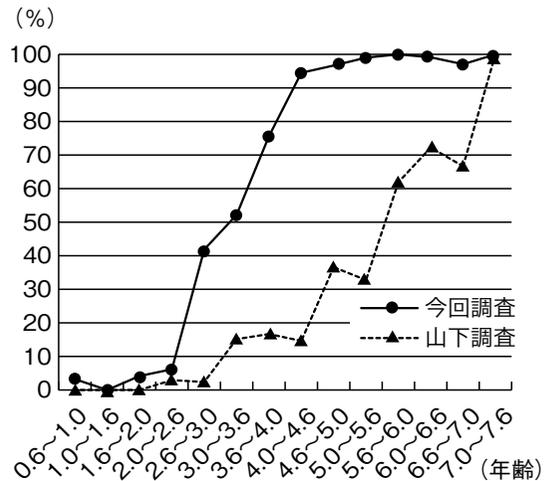


図7 着衣の完全自立の比較

## Ⅵ. まとめ

基本的な生活習慣は、親や保育者が日々根気よく接し、繰り返して行うことでしか身に付かない。面倒くさく手間の掛かることで、忙しく生活をしている現代人とは全く違う時間の使い方であろう。親や保育者が、自分のペースに子どもを合わせるようなやり方では身につけることはできないのである。最初に述べたとおり、基本的な生活習慣を身につけることは、今後の社会生活を送る上で非常に大切なことである。表4は山下調査と今回の調査の結果から明らかになった、基本的な生活習慣の自立の標準年齢を比較して表している。これを見ると、現代の幼児の自立が遅れている項目がはっきりとわかるのである。

70年間に乱れてしまった現状に対して、危機感をもって改善をする必要があるだろう。

### 【注】

- 1) 谷田貝公昭、高橋弥生「排泄の習慣の発達基準に関する研究」目白大学短期大学部紀要第41号 p 55~69 目白大学短期大学部、2004年
- 2) 谷田貝公昭、高橋弥生「睡眠の習慣の発達基準に関する研究」青少年育成研究紀要第5号 p 5~17 日本青少年育成学会、2005年
- 3) 谷田貝公昭、高橋弥生「着脱衣の習慣の発達基準に関する研究」目白大学短期大学部紀要第42号 p 67~80 目白大学短期大学部、2005年
- 4) 谷田貝公昭、高橋弥生「食事の習慣の発達基準に関する研究」青少年育成研究紀要第6号 p 5~17 日本青少年育成学会、2007年
- 5) 谷田貝公昭、高橋弥生「清潔の習慣の発達基準に関する研究」目白大学短期大学部紀要第43号 p 105~119 目白大学短期大学部、2007年
- 6) 山下俊郎「幼児に於ける基本的習慣の研究（第一報告）」『教育』第4巻第4号 p 114~138 1936年
- 7) 山下俊郎「幼児に於ける基本的習慣の研究（第二報告）」『教育』第5巻第1号 p 93~110 1937年
- 8) 山下俊郎「幼児に於ける基本的習慣の研究（第三報告）」『教育』第6巻第9号 p 86~103 1938年
- 9) 山下俊郎「幼児の着衣行動の発達」『心理学研究』第14巻特集 p 91~92 1939年
- 10) 山下俊郎「幼児に於ける清潔の習慣の成立基準」松本博士喜寿記念会『心理学新研究』 p 553~565 岩波書店 1943年
- 11) 山下俊郎『幼児の生活指導・保育学講座5』フレーベル館 1972年

### 【参考文献】

- ・谷田貝公昭、高橋弥生「データでみる 幼児の基本的な生活習慣—基本的な生活習慣の発達基準に関する研究—」2007年 一藝社

表 4 基本的な生活習慣の自立の標準年齢

年齢	食事		睡眠		排泄		着脱衣		清潔	
	山下調査 (昭和11年)	今回調査 (平成15年)	山下調査 (昭和11年)	今回調査 (平成15年)	山下調査 (昭和11年)	今回調査 (平成15年)	山下調査 (昭和11年)	今回調査 (平成15年)	山下調査 (昭和11年)	今回調査 (平成15年)
1.0		自分で食事をしようとする			排尿排便の事後通告					
1.6	自分でコップを持って飲む	自分でコップを持って飲む。食事前後の挨拶	就寝前の排尿		排尿排便の予告		ひとりで脱ごうとする	ひとりで脱ごうとする		就寝前の歯磨き
2.0		こぼさないで飲む	就寝前後の挨拶			ひとりで脱ごうとする	ひとりで脱ごうとする	ひとりで脱ごうとする		
2.6	スプーンと茶碗を両手で使用する	スプーンと茶碗を両手で使用する		おむつの使用離脱付き添えばひとりで用が足せる	おむつの使用離脱付き添えばひとりで用が足せる	ひとりで脱ごうとする	ひとりで脱ごうとする	くつをはく帽子をかぶる	手を洗う	うがい手を洗う
3.0	こぼさないで食事の使用する	こぼさないで食事の使用する		パンツをとれれば用が足せる	パンツをとれれば用が足せる	排尿排便の予告付き添えばひとりで用が足せる	パンツをはく	パンツをはく	顔を拭く石鹸の使用	顔を拭く石鹸の使用
3.6	箸を正しく使う二人で食事ができる	箸の使用一人で行える	昼寝の消失	排便の自立	排便の自立	おむつの使用離脱パンツをとれば用が足せる	前ボタンの通す靴下の自立	前ボタンの通す靴下の自立	食前の手洗い	食前の手洗い
4.0		箸の終了箸と茶碗を両手で握り使用	添い寝の終了就寝後の挨拶	排便の自立	排便の自立	排便の自立	排便の自立	排便の自立	うがい・顔を洗う顔を拭く・鼻をかむ	顔を洗う・髪をかむ
4.6				排便の完全自立(紙の使用)	排便の完全自立(紙の使用)	夢中粗相の消失	夢中粗相の消失	夢中粗相の消失		
5.0		就寝前の排尿の自立	就寝前の排尿の自立		排便の完全自立(紙の使用)	排便の完全自立(紙の使用)	排便の完全自立(紙の使用)	排便の完全自立(紙の使用)	口ゆすぎ(朝)食前の手洗い・髪をとがす	朝の歯磨き
5.6		就寝時の付き添いの終了寝間着に着替える							朝の歯磨き	
6.0		箸を正しく使う	昼寝の終了就寝前の排尿の自立		着衣の自立					
6.6			添い寝の終了就寝時の付き添いの終了							
7.0										*ひもを前で結ぶ(8歳)