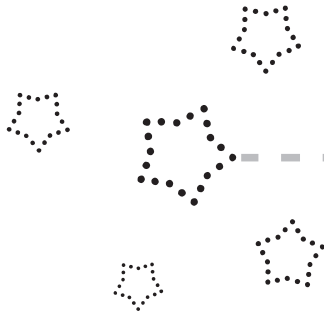


第1部 全体の調査結果

第 3 章

子どもの日ごろの生活習慣

木村 敬子



日常生活習慣を早く習得して独り立ちしてほしいという母親の願い。規則正しい起床・就寝、遊んだあとの片づけなど、なかなか一人でできるようにならず母親を悩ませている様子である。そこには現代社会という環境も影響している。

幼児を育てる母親の子育て生活の日常は、歯磨き、トイレ、衣服の着脱などの基本的な生活習慣のしつけから、あいさつのしかたや公共の場でのマナーなどの社会的行動のしつけまで、さまざまなしつけ行為の連続である。それらの積み重ねが子どもの人間形成の基本ともなるといえば手を抜けない。「親の背中を見て子どもは育つもの」だから、細かいしつけにはこだわらないと割り切れるのはもう少し大きい子どもの場合であろう。幼児期にはこまごまとしたもっとも基本的な生活習慣のしつけを、忍耐強く行う必要がある。

日ごろの子どもの様子や生活習慣の状況を12項目設定した。起床・就寝、トイレでの排泄・あとしまつ、歯磨きの習慣、お風呂でのからだ洗い、食事をぎょうぎよく食べること、衣服の着脱などの、基本的な生活習慣にはじまって、テレビや遊ぶ時間などの約束を守ること、遊んだあとの片づけなどの自律的行動、そしてまわりの人へのあいさつや公共の場で騒がないことなどの対人、対社会のマナーなどである。これらをどの程度、一人でできるようになっているのだろうか。「完全に一人でできる」「だいたい一人でできる」「あまり一人ではできない」「まったく一人ではできない」の4段階の選択肢を用意して質問した。

### ● 自立度に差

図1-3-1はその結果を「完全に一人でできる」の多い順にならべたものである。基本的な生活習慣でもかなり差が大きいことがわかる。上位2項目すなわち「衣服を脱いだり着たりすること」「トイレでの排泄や、その

あとしまつ」は6割以上の子どもが6歳までにだいたい一人でできるようになっている。子どもの年齢別にみた図1-3-2からもわかるように、この上位2項目の行為は、3歳から6歳の間に急速に独り立ちが可能となっていく。3歳には22.8%だったものが6歳には83.3%が完全に一人で衣服を脱いだり着たりできる、と母親は感じている。

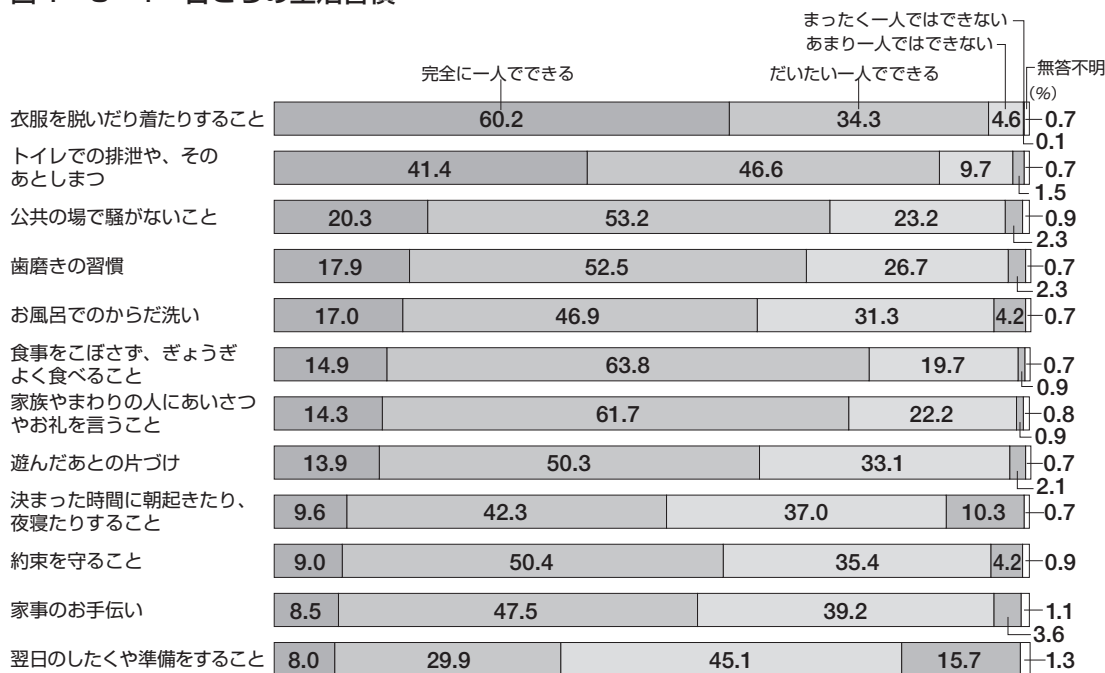
### ● 問題の生活リズムと「段取り」

図1-3-1の上位2項目の生活習慣を除くと、完全に一人でできる子どもは6歳になってもさほど多くはない。図1-3-2にあるように、「歯磨きの習慣」や「食事をこぼさず、ぎょうぎよく食べること」などの習慣は6歳児で完全にできると母親が感じている子どもは3割程度である。

図1-3-1と図1-3-2の下位4項目に注目してみよう。「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」「約束を守ること」「翌日のしたくや準備をすること」、そして「家事のお手伝い」の4項目である。これらは図1-3-2でみるとおり、3歳児と6歳児の差が小さい、すなわち自立度の進みが遅い生活習慣ということになる。6歳になってもなかなか一人でできずに母親を手こずらせている様子がみえてくる。これらは03年調査でも自立度の進まない生活習慣であることが明らかになっていた（『第2回子育て生活基本調査報告書（幼児版）』Benesse教育研究開発センター（当時の機関名称は、ベネッセ未来教育センター）2004年）。

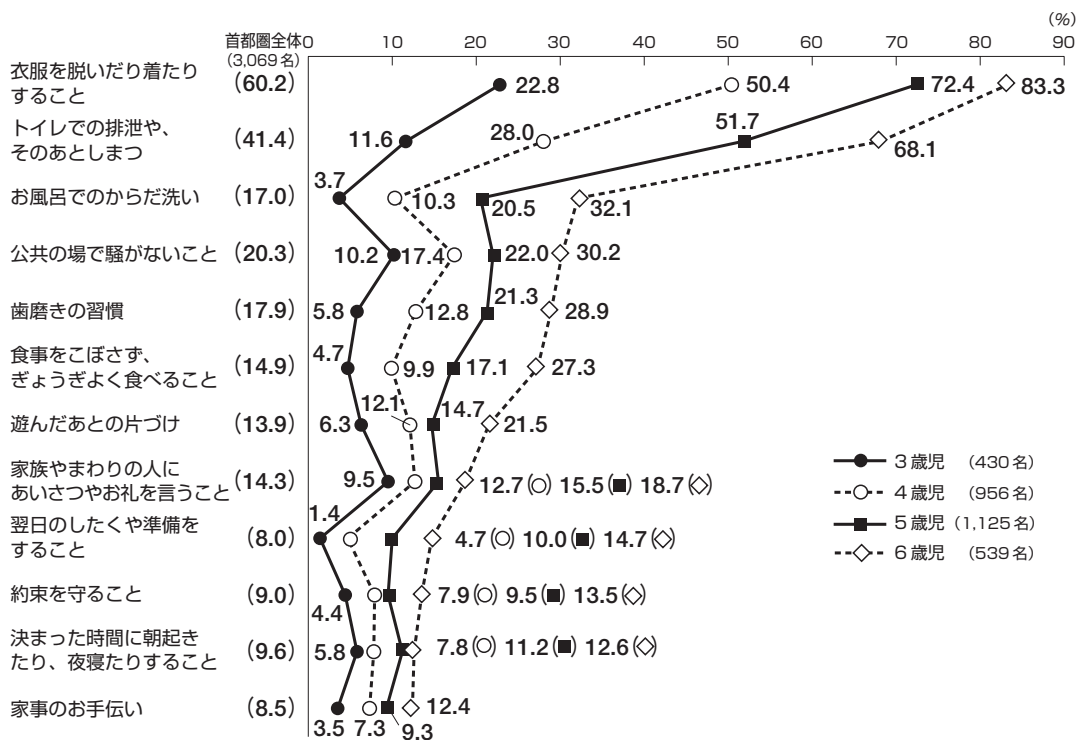
4項目のうち「家事のお手伝い」は、母親

図1-3-1 日ごろの生活習慣



注) サンプル数は3,069名。

図1-3-2 日ごろの生活習慣 (首都圏全体・子どもの年齢別)



注) 数値は「完全に一人できる」の%。

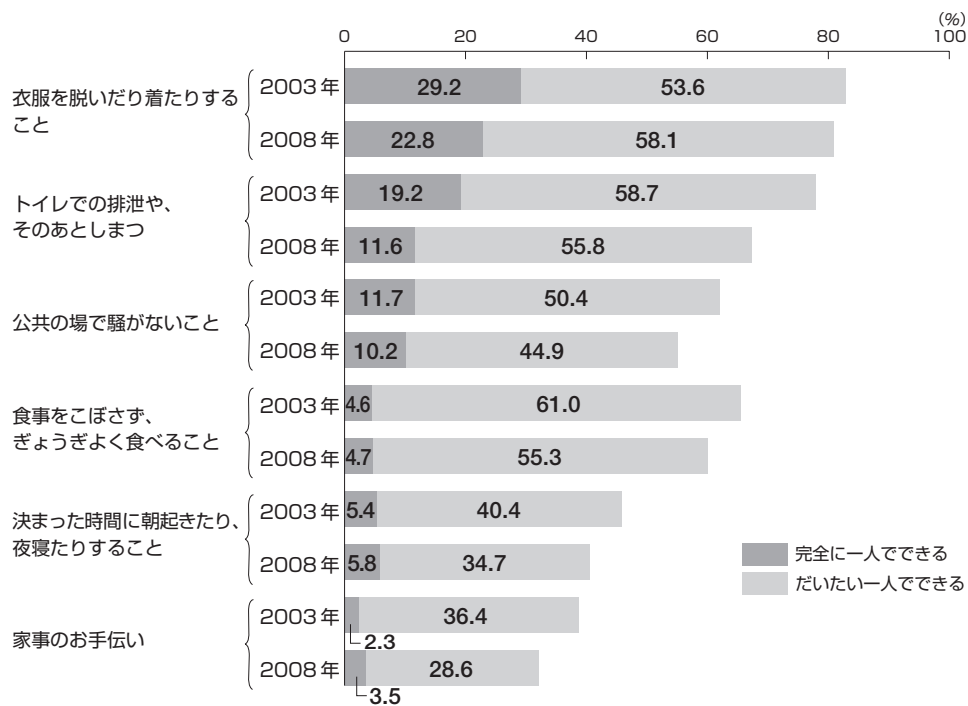
からはもう少しやってほしいとあまり思われていないことを後で述べるが、幼児にはまだあまり期待しないようである。しかし稚拙でも小さいときから習慣づけておくことは重要なことではないだろうか。残り3項目は「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」「約束を守ること」「翌日のしたくや準備をすること」であるが、これらは生活リズムの習慣、そしていろいろな手はずをととのえる段取りをつける力とも言い換えることができよう。良好な生活リズムを保つ習慣、テレビ等をほどほどにして翌日への準備をししたりするなどの「段取り」をつけられるようになることは、小学校入学に向けて必要な生活能力である。それは子ども自身の健康のためにも必要であると同時に、母親にとっては直接的な育児から手が離れる実感をいだける源にもなる。

2008年、Benesse教育研究開発センターから刊行された小学生・中学生の保護者対象の『第3回子育て生活基本調査報告書』にはほぼ同じ質問がある。その結果では「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」が「完全に一人のできる」のは小1生の11.0%、小6生の17.3%、中3生でも24.6%であるから、小・中学生になっても習得が進みにくい生活習慣であることがわかる。

### ● 経年変化は小さい

08年調査の結果を03年調査と比べてみよう。母親たちがみる子どもの生活習慣の自立状況には変化があるだろうか。年齢構成の違いに影響されないように子どもの年齢別に12項目について、「完全に一人のできる」「だいたい一人のできる」の比率が5ポイント以上変化した項目を取り出したところ、4歳児、

図1-3-3 日ごろの生活習慣（経年比較 3歳児）



注1) 12項目中、6項目を図示した。

注2) サンプル数は2003年349名、2008年430名。

5歳児、6歳児ではほとんど03年調査と08年調査の間に差はなかった。しかし3歳児については自立度の低下といえる様子がみられた。それを示したのが図1-3-3である。例えば「トイレでの排泄や、そのあとしまつ」を「完全に一人でできる」3歳児が03年調査では19.2%いたが、08年調査では11.6%となるなど、生活習慣の自立度の低下を母親は感じ取っている様子である。このことは第2節で取りあげる「もう少し自分でやってほしい」ということにも影響している。

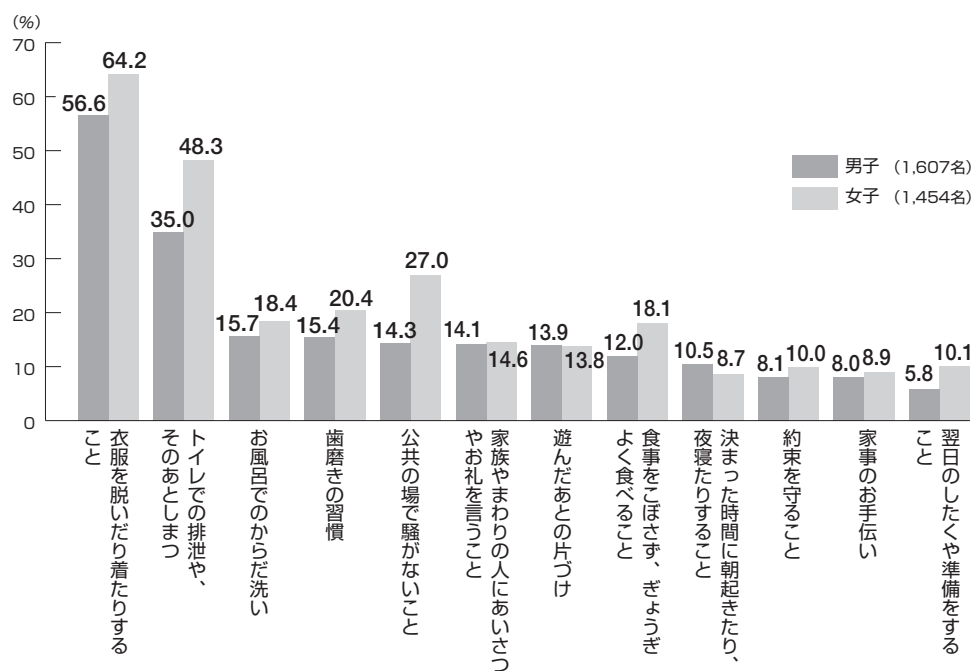
### ● 自立が早いのは女子

03年調査で、12項目の基本的な生活習慣等を一人でできるようになるのが早いのは女子であることがわかったが、今回も同様であった(図1-3-4)。女子のほうが「完全に一人でできる」比率が高い項目は、衣服の着脱や

トイレマナーのような基本的な生活習慣だけでなく、公共の場で騒がないなどの社会的行動のマナーにまでおよんでいる。

ここで注目されるのは男女の差がない項目である。それは「家族やまわりの人にあいさつやお礼を言うこと」「遊んだあとの片づけ」「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」の3項目である。他の生活習慣については自立が早い女子でも難しいくらい、この、あいさつ、片づけ、起床・就寝の自立はできにくい、ということなのであろうか。あるいは、あいさつ、片づけは母親として女の子への要望・期待が強いゆえに自立状況を厳しい目でみてしまう、ということもあるかもしれない。03年調査でも同様の結果であった。

図1-3-4 日ごろの生活習慣(性別)



注) 数値は「完全に一人でできる」の%。

## ● 育児専念の母親と働く母親

起床・就寝の習慣は男女、年齢を問わず自立が難しいことがわかったが、では、どのような母親が、わが子は起床・就寝を「一人でできる」としているのか、母親の就業状況の違いからみてみた。母親の就業状況は子どもの年齢と関係があるため、年齢構成に左右されないよう全体についてではなく、4歳児と5歳児を取り出してみている。その結果、母親の就業状況と起床・就寝を一人でできるかどうかについて関連がみられた。5歳児についてだけ表1-3-1に示したが、4歳児・5歳児ともに専業主婦の母親は、子どもが「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」

について「完全に一人でできる」「だいたい一人でできる」と答える比率が、常勤の母親よりも高い。また「あまり一人ではできない」「まったく一人ではできない」という比率は常勤の母親が専業主婦、パートやフリーに比べ相対的に高かった。常勤で働く母親にとってはきちんと自分で起床・就寝する習慣を身につけている子どもはありがたい。しかし、その期待が要求水準を高くさせ、「一人ではできない」という回答になってあらわれるのであろうか。いずれにせよ、これはしつけ状況の満足感につながっている。それは第3節で明らかにしたい。

表1-3-1 日ごろの生活習慣「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」  
(母親の就業状況別・5歳児)

	(%)				
	完全に一人で できる	だいたい一人で できる	あまり一人では できない	まったく一人では できない	無答不明
専業主婦 (607名)	11.4	50.1	32.1	5.9	0.5
パートやフリー (291名)	11.3	41.2	38.1	8.9	0.3
常勤 (143名)	8.4	37.1	37.1	17.5	0.0

注) 母親の就業状況が無答不明は分析から除外した。

## 第2節

# もう少し自分でやってほしいこと

「早く成長して」との願いは、「もう少し自分でやって」という要望でもある。遊んだあとの片づけ、あいさつ、決まった時間の起床・就寝の習慣づけは母親の悩みの種。それは男女、年齢を問わずに習得されにくい生活習慣であるようだ。

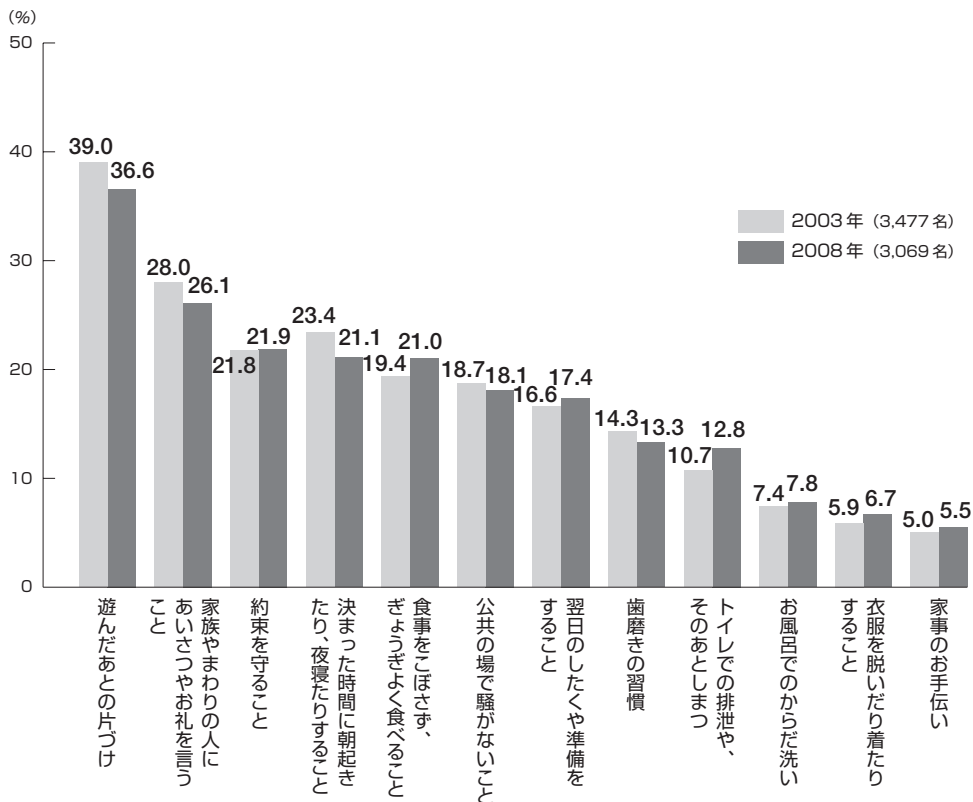
### ●遊んだあとの片づけへの要望は強い

前節の質問に続けて、生活習慣の12項目のなかに、『もう少し自分でやってほしい』と思うことがありますか」と無制限の複数回答方式でたずねた。その結果を、経年比較も兼ねて図示した(図1-3-5)。左から08年調査の回答の多い順にならべてある。97年調査でもほぼ同じ質問をしているが、文章表現や構成に多少の違いがあるので、まったく同じ

質問をした03年調査データとの比較に絞った。大きい違いはみられない。兩年とも「遊んだあとの片づけ」をもっとしてほしいと多くの母親が答えている。第1節で習得の進み方が早いことがわかった項目、衣服の着脱やお風呂でのからだ洗い、トイレマナーなどについてはすでにできているので、母親の要望は低いという結果が示されている。

しかし、「家事のお手伝い」は「完全に一

図1-3-5 もう少し自分でやってほしいこと(経年比較)



注) 複数回答。

人でできる」「だいたい一人でできる」の比率は低いほうであるが（p.49 図1-3-1参照）、もっとやってほしいと思う母親が少ないのは、まだ幼児であることによるものと考えられる。図1-3-1で一人ではできない習慣の最たるものである「翌日のしたくや準備をすること」への要望がさほど多くないのも、まだ小学校入学前であるからだろうか。この2項目は子どもの年齢別にみると、年齢が上がるほど母親はもう少し自分でやってほしい、と思うようになることが次の図1-3-6①に示されている。

### ●子どもの年齢別にみると

図1-3-6①は子どもの年齢別に「もう少し自分でやってほしい」という項目を、6歳児の母親の回答が多い順に上から配置してある。3歳児への要望がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少していく項目は「遊んだあとの片づけ」「食事をこぼさず、ぎょうぎよく食べること」「公共の場で騒がないこと」「歯磨きの習慣」「トイレでの排泄や、そのあとしまつ」「衣服を脱いだり着たりすること」である。これらは第1節で述べたように、年齢上昇とともに習得が進みやすい生活習慣であることから、うなずける結果である。

それに対して年齢が上がるにつれて増えていくのは、「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」「翌日のしたくや準備をすること」および「家事のお手伝い」である。まさに習得が進みにくい生活習慣がなっている。とくに生活リズムと「段取り」の習慣は単に習得が進まないからではなく、小学校に進むと必要になる生活習慣であることを母親は感じ取っているかのようである。

「トイレでの排泄や、そのあとしまつ」について3歳児の母親の要望が22.1%と多い。03年調査での3歳児の母親の要望は16.3%であったので、だいぶ増えたことがわかる。図1-3-3に示したように、今回の調査では3歳児の自立度は03年調査に比べて低いことと関連があると思われる。

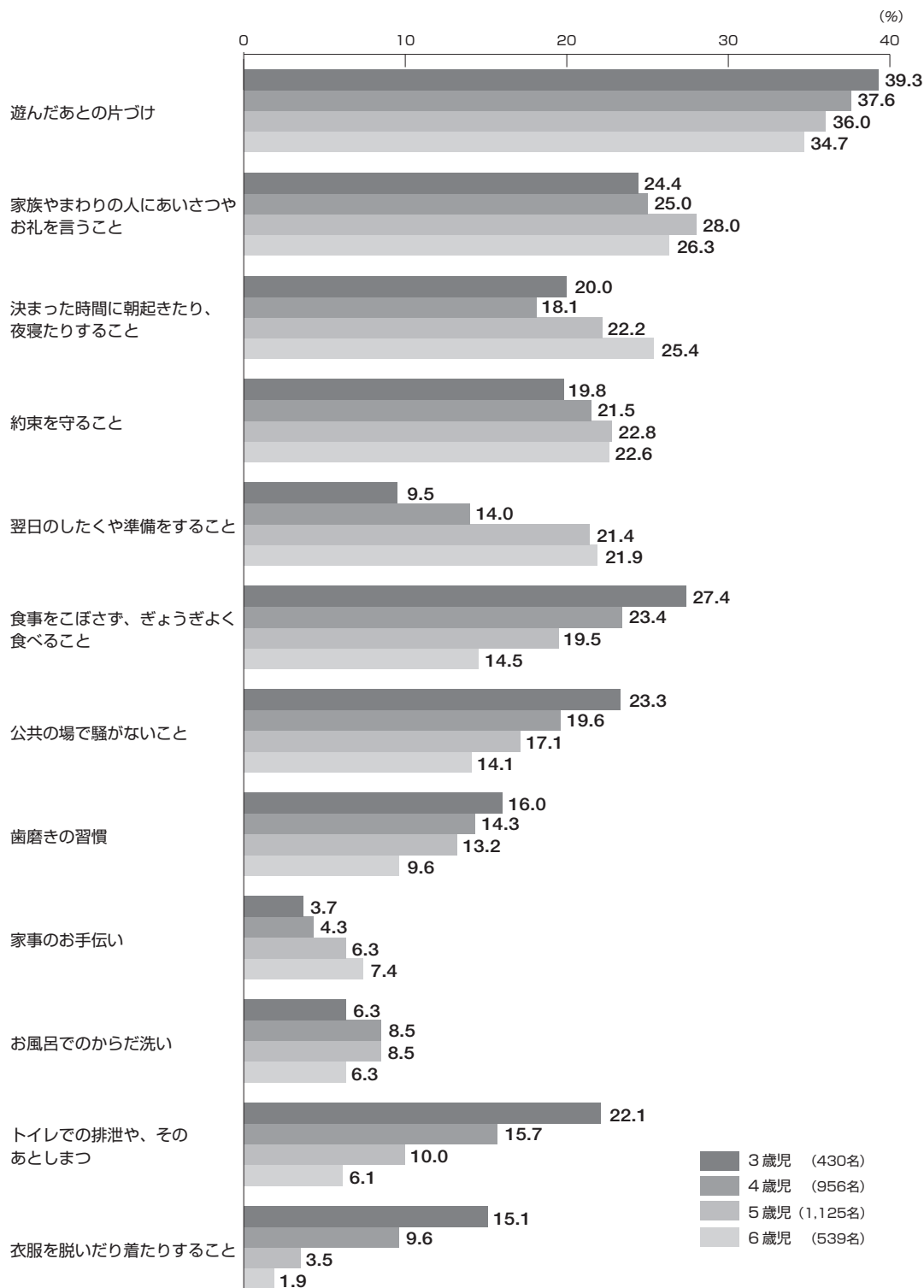
### ●男子に「もう少し自分でやってほしい」と思う母親たち

図1-3-6②は子どもの性別に「もう少し自分でやってほしい」という項目をみたものである。03年調査でも男子をもつ母親の自立要求が多かったが、今回も似ている。男子の母親の要望が多い生活習慣は、「食事をこぼさず、ぎょうぎよく食べること」「公共の場で騒がないこと」「歯磨きの習慣」「トイレでの排泄や、そのあとしまつ」「お風呂でのからだ洗い」「衣服を脱いだり着たりすること」などである。

図1-3-6②で注目したいのは、上位3項目（「遊んだあとの片づけ」「家族やまわりの人にあいさつやお礼を言うこと」「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」）である。これらは男女差がない、あるいは女子の母親のほうに要望が多くなっている。これらの生活習慣は前節で自立度に男女差がないと書いた3項目と一致している。それが、多くの女子の母親の「もう少し自分でやってほしい」という回答となってあらわれたものと考えられる。ということは、この起床・就寝の習慣、あいさつ、遊んだあとの片づけは子育て生活における母親の大きな悩みの種であることを示している。

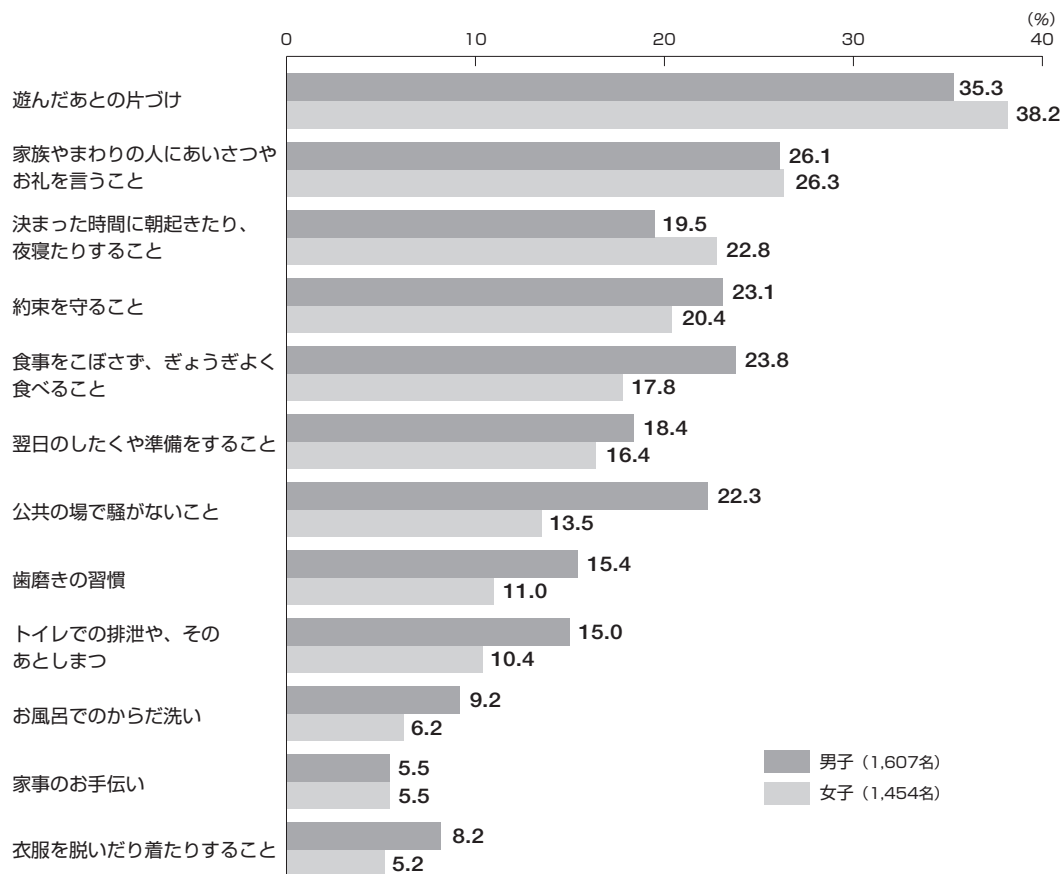


図 1-3-6 ① もう少し自分でやってほしいこと（子どもの年齢別）



注) 複数回答。

図 1-3-6② もう少し自分でやってほしいこと（性別）



注) 複数回答。

### ●「もう少し自分でやってほしいと思うこと」の性別・年齢別の平均選択数

「もう少し自分でやってほしい」と思う項目を多く選択したのは、男子、女子どちらの母親なのか、何歳児の母親なのかをみてみよう。無制限の複数回答なので、どの程度選択したのかによって、母親のわが子への要求の状態がわかる。12項目のうちいくつを選択したかを算出したところ、母親 1人あたり平均2.1項目であった。1つも選択しなかった母親から12項目全部を選択した母親まで分布している。2項目選択した母親がもっとも多く19.7%、1項目選択17.2%、3項目選択15.7%、4項目選択11.3%と続いている。まったく選択しなかった母親は26.4%であった。

男子の母親の平均選択数は2.2項目、女子の母親は1.9項目となっており、男子の母親のほうが「もう少し自分でやってほしい」と思うことを多く選んでいる（t検定で有意）。子どもの年齢別に平均選択数をみると、3歳児2.3項目、4歳児2.1項目、5歳児2.1項目、6歳児1.9項目と、子どもの年齢が低いほど多く選択している。3歳児の母親と6歳児の母親との間に有意な差がある。「もう少し自分でやってほしい」と思うことについて、3歳児の母親は6歳児の母親よりも多くの項目を選択していることになる。それだけ子育ての場面で3歳児のしつけには手がかかるということがよくわかる結果となった（図表省略）。

### 第3節

## 子どもの生活習慣やしつけへの満足度

とにかくにもしつけ状況についての母親の満足度はまあまあ高い。子どもの成長とともに満足度も高くなる。男子より女子の母親のほうが満足度が高い。そして子育ての楽しさは、このしつけ状況の満足度と強くかかわっている。

#### ● しつけの状況への満足度は高い

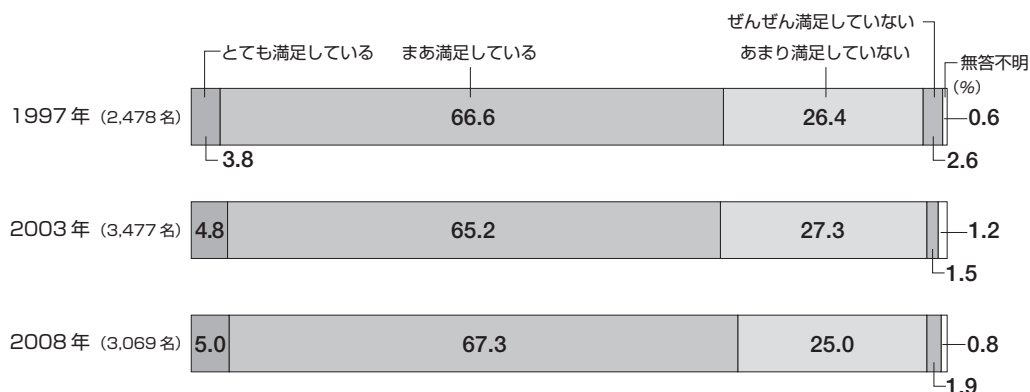
前節までで子どもの生活習慣の自立状況や、「もう少し自分でしてほしい」と母親が思っていることは何かを明らかにした。テレビ、コンピューター、ゲーム機、高機能のおもちゃ等々、幼児をとりまく物質的環境も、大人たちが作り出す生活リズムの環境も、幼児の基本的生活習慣の習得に影響をおよぼしていることが容易に想像できる。そのような中で、起床・就寝やあと片づけ、あいさつなどのしつけに悩みながら、子育て生活が続いていることがわかった。では、母親はしつけの状況に全体としてどのくらい満足しているのか、第1回（97年調査）から第3回（08年調査）までの回答結果をみてみよう。「あなたは現在、お子様の生活習慣やしつけの状況に全体として満足していますか」という質問

に、「とても満足している」「まあ満足している」「あまり満足していない」「ぜんぜん満足していない」の4段階で答えてもらった。

第1回（97年調査）からの結果は図1-3-7のとおりである。今回の調査では、「とても満足している」5.0%、「まあ満足している」67.3%、合計72.3%が満足だと答えている。03年調査と比べて満足の本率がわずかではあるが高まっていることがわかる。

第1節で取りあげた生活習慣を一人で行えるかどうかの回答とこの満足度との関係の有無を、クロス集計によって調べたところ、12項目すべてについて強い関係があることがわかった。すなわちわが子がそれぞれの生活習慣について「完全に一人でできる」「だいたい一人でできる」と答えた母親はしつけ状況への満足度が高いのである。

図1-3-7 子どもの生活習慣やしつけ状況への満足度（経年比較）



## ●子どもの成長で増す満足度

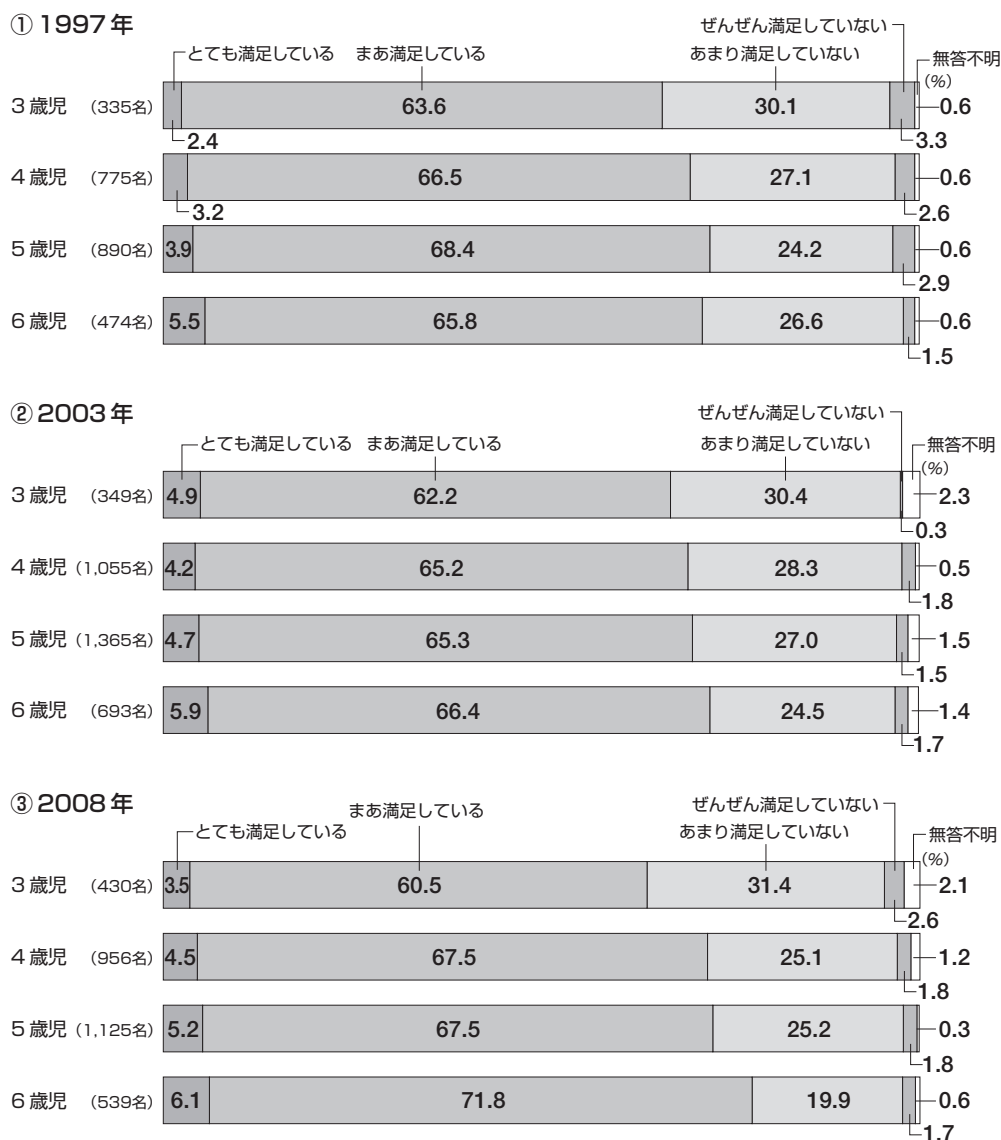
子どもの年齢別に満足度をみたものが図1-3-8である。上から97年調査、03年調査、08年調査の順に配置した。08年調査の結果では子どもの年齢が上がるにつれて満足度が高くなっていく様子がみえる。97年調査ではさほどはっきりとした傾向ではないが、3歳児の母親の満足度が低く、6歳に向かうにつれて高くなっていく。第1節で、08年調査の3歳児の母親について「完全に一人ができる」

「だいたい一人ができる」という回答が少なくなる項目が目立つことを示した(p.50 図1-3-3参照)。このことと3歳児の母親の満足度の低さはやはり関係しているのではないだろうか。

## ●女子の生活習慣には満足な母親

第1節、第2節で女子のほうが基本的な生活習慣やしつけを習得することが早いこと、母親は男子により多く生活習慣の自立への要望

図1-3-8 子どもの生活習慣やしつけ状況への満足度（子どもの年齢別）



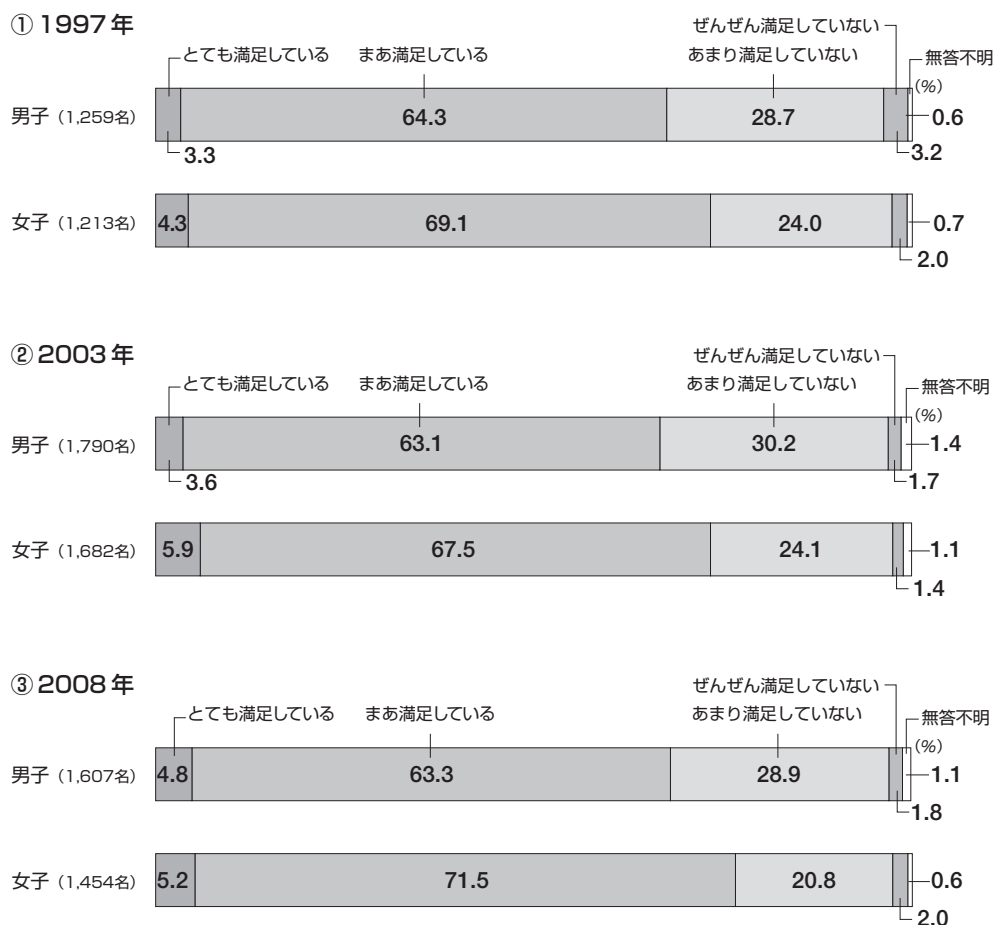
をもっていることを明らかにした。したがって満足度にも子どもの性別による違いがみられることが想像される。それをみたのが図1-3-9である。97年調査、03年調査、08年調査も女子の母親のほうが子どもの生活習慣への満足度が高いことがわかる。

### ● 子育ての楽しさとの関係

子どもの生活習慣やしつけ状況の満足度はたしかに子育て生活の中でとても大切なもの

である。それは「毎日の子育てが楽しい」かどうかと強く関連していることにも示されている。しつけの働きかけと子どもの反応がうまくかみあえば、しつけへの満足感をもたらし、それが毎日の子育ての楽しさにつながる。こまごまとした生活習慣のしつけがうまくいくかどうか子育て生活の中核のひとつであることは確かなようである。

図1-3-9 子どもの生活習慣やしつけ状況への満足度（性別）



# 子どもの日ごろの様子や生活習慣について

## —— 分析結果からみえること ——

### ● 自立が進む／進まない生活習慣

3歳児から6歳児の幼児期とは言葉や社会性が発達し、基本的な生活習慣が形成される重要な時期である。人間形成の基礎を作り、次の学齢児童の時期へと進むために、母親としては手を抜けない基本的なしつけに明け暮れる子育て生活をどのように送っているのか、この章ではこまごまとした生活習慣のしつけについて分析した。12の生活習慣やしつけの項目を用意し、「完全に一人で行える」から「まったく一人ではできない」までの4段階を選択してもらう方式であった（p.49 図1-3-1）。

12項目の中には急速に自立が進みやすい習慣と、なかなか進まないものの両方が含まれることがわかった。図1-3-2（p.49）にあるように、下位4項目「翌日のしたくや準備をすること」「約束を守ること」「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」「家事のお手伝い」は、6歳になっても一人でできる子どもは多くない、すなわち自立が進みにくい生活習慣である。規則正しい生活リズムを確立すること、遊びを適時に切り上げて翌日に向けたしたくにとりかかるといったような段取り力にかかわる習慣などが、なかなか一人でできるようにならない生活習慣であることがわかった。

12項目の生活習慣の中には女子のほうが早く自立することを示す生活習慣が多いが、「遊んだあとの片づけ」「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」「家族やまわりの人にあいさつやお礼を言うこと」については男女差がないことがわかった（p.51 図1-3-4）。前二者は自立が進みにくい生活リズムに関する生活習慣である。すなわち男女を問わず、年齢にかかわらず、自立が進まないのが、この規則正しい生活リズムの確立と

段取りをつける力であることがわかる。しかし、この母親たちのしつけの悩みの種は、幼児に限らない、現代社会の大人にも共通の“夜更かし”を反映したものではないだろうか。母親、父親自身の生活リズムや段取り力についてたずねてみたいものである。

03年調査と08年調査を比較してみたところ、4歳児以上ではあまり違いがみられなかったが3歳児の母親の回答が、子どもの自立が遅くなっている傾向を示していた（p.50 図1-3-3）。今後どのように動いていくのか見守りたい結果である。

### ● もう少し自分でやってほしいことは

では、12項目のうち「もう少し自分でやってほしい」と思うことはどれかを、いくつでも選択してもらうとどうなるだろうか。母親1人あたり平均2.1項目を、「もう少し自分でやってほしい」こととして選択していた。多い人は12項目すべてを選んでいる。子どもの年齢が低い母親ほど多く選択し、女子より男子の母親のほうが多く選択している。つまり年少児の子どもほど、また女子より男子のほうが、これらの生活習慣については母親を悩ませていることになる。

さてその内容は、「遊んだあとの片づけ」「家族やまわりの人にあいさつやお礼を言うこと」が上位にきて、03年調査と同じ傾向であった（p.53 図1-3-5）。次いで、「約束を守ること」「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」が選択された。やはり、なかなか自立できない生活習慣が上位にきている。子どもの年齢別にみると、6歳になっても一人でできない生活習慣には6歳児への自立要求も強いなど、自立の現状に対応した、独り立ちへの要望が示されている（p.55 図1-3-6①）。

ここで注目しておきたいのは「家事のお手伝い」である。これは、6歳になっても「完全に一人で行える」割合がもっとも低いしつけ内容である（図1-3-2）。それなら「もう少し自分でやってほしい」こととして上位にきてもよさそうであるが、母親たちはあまりそのようなには要求していない（図1-3-5）。幼児であるから、まだまだ本格的なお手伝いはできないのでこれはやむを得ないのか、とも思う。しかし小・中学生の保護者を対象に実施した「第3回子育て生活基本調査」によると小・中学生でも「家事のお手伝い」が「完全に一人で行える」とした母親は13.3%で、最下位に近い（『第3回子育て生活基本調査報告書—小学生・中学生の保護者を対象に一』p.27）。そして「もう少しきちんとやってほしいこと」でも比較的上位にランクされている。「家事のお手伝い」を小・中学生になって、もっとさせたいと思うなら、幼児期に、下手であってもお手伝いをする習慣をつけさせておくことが必要なのではないだろうか。

### ● 生活習慣やしつけへの満足度

最後に生活習慣の自立度やしつけ状況について全体として満足しているかどうかをたずねた結果をみてみた。08年調査の結果は「とても満足している」は5.0%とさほど多くは

ないが、「まあ満足している」67.3%を加えると72.3%が「満足している」という結果であった（p.57 図1-3-7）。この図からは少しずつではあるが満足度は高くなる傾向があるといえそうである。しかしこの質問も子どもの年齢や性別と関係があるので、詳細に調べる必要がある。

図1-3-8（p.58）は子どもの年齢別に97年調査、03年調査そして08年調査の結果を示したものである。子どもの年齢が上がるにつれて満足度は高まっていく傾向がみられる。08年調査はとくに、3歳児の母親の満足度が低く、6歳児の母親の満足度が高いため、年齢別の傾向がくっきりとしている。3歳児の母親の満足度が低いのは、前述した3歳児の自立程度が低いことと関係があるものと思われる。

男子の母親と女子の母親ではやはり、満足度に違いがあった（p.59 図1-3-9）。いずれの年も女子の母親のほうが満足度が高いことが示されている。「女の子のほうが育てやすい」といわれる説を裏付けるような結果は今回の調査でもまた同様であった。

この生活習慣やしつけ状況の満足度は「子育ての楽しさ」の結果と強く関連している。それだけこの日常のこまごまとした生活習慣のしつけは、幼児をもつ母親の子育て生活で重要なことがらであることを示している。