

父親も含めて家庭と連携し、 認知・非認知能力をバランスよく伸ばす 環境づくりを

東京大学大学院教育学研究科附属発達保育実践政策学センター（以下、Cedep）とベネッセ教育総合研究所は、乳幼児期の子どもから調査を開始する長期縦断研究「乳幼児の生活と育ちに関する調査」を、2017年より継続的に実施しています。今回は、4歳児期までのデータをもとに、子どものいわゆる認知能力と非認知能力の発達や、母親・父親の育児に関する意識について、本調査を監修されている大阪教育大学教授のこざき小崎恭弘先生にお話をうかがいました。

小崎恭弘先生（こざき・やすひろ）

大阪教育大学教育学部健康安全教育学系教授。大阪教育大学附属天王寺小学校校長。専門は教育学、保育学、児童福祉学。兵庫県西宮市の公立保育所で初の男性保育士として12年間、保育に携わる。NHK Eテレ『すくすく子育て』を始め多方面で活躍中。NPO法人ファザーリング・ジャパン顧問。主な著書に『発達が気になる&グレーゾーンの子どもの伸ばす声かけノート』（総合法令出版）など。



保育所利用児の増加やコロナ禍で 生活環境は変化するも睡眠時間は問題なし

私がかかわっている縦断研究は、同一の母親・父親に継続して調査を行い、子どもの生活と育ちや、保護者の子育てに対する意識などの実態と変化を見ていくものです。今回で5回目を数え、0歳児期（0歳後半～1歳前半）から4歳児期（4歳後半～5歳前半）までの5年間の結果を、並べて比較できるようになりました。それらの中でも、園の先生方がこれからの保育を考えていくために有用と思われるデータをご紹介します。

初めにお断りしておきますが、最新の調査は2021年9～10月という新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ」）の第5波拡大期に実施されました。ですから、すべての調査結果はその影響を受けている可能性があります。それがどの程度なのかを加味しながらデータを読み取ることは難しい状

図1 子どもの生活リズム（平均）

	起床時刻 (○時○分)	就寝時刻 (○時○分)	昼寝時間 (△時間△分)	睡眠(夜間+昼寝) 時間 (△時間△分)
0歳児期	6:46	21:00	2:21	12:06
1歳児期	6:50	21:10	1:59	11:38
2歳児期	6:55	21:21	1:39	11:13
3歳児期	6:51	21:14	1:04	10:40
4歳児期	6:52	21:15	0:43	10:20

※各年齢の平均をもとに算出。

況です。ただ、今後、縦断研究であるメリットを生かして経年で調査を続けていく中では、コロナの影響を可視化できるかもしれません。

まず、子どもの基礎的な生活時間を確認しましょう。図1は、0歳児期から4歳児期の起床・就寝時刻と、昼寝時間、睡眠時間を年齢ごとにまとめたものです。おおまかに見て、年齢が上がるごとに睡眠時間が少しずつ短くなっており、昼寝時間を含む1日の睡眠時間は平均して10～12時間程

「乳幼児の生活と育ちに関する調査 2017-2021」調査概要

調査の実施者: 東京大学大学院教育学研究科附属発達保育実践政策学センター (Cedep)・ベネッセ教育総合研究所

調査の目的: 子どもの生活や保護者の子育ての様子を複数年にわたって調査し、それらが子どもの成長・発達とともにどのように変化するかを明らかにする。それにより、よりよい子育てのあり方や家庭でのかわり方について検討することを目的とする

調査内容: 子どもの気質や生活、子どもの発達、親の well-being、親の養育行動や生活、働き方、夫婦関係など

調査対象者: 2016年4月2日～2017年4月1日生まれの子どもをもつ家庭3,205世帯(調査モニター)から開始。2016年は5,755名、2021年は3,382名が調査に回答

実施期間: 2017年9～10月(子どもの年齢:0歳6か月～1歳5か月)から毎年9～10月に実施。2021年の調査で5回目

調査方法: 郵送調査

4回目までの
調査の内容については
こちらから
ご覧ください

ベネッセ教育総合研究所ウェブサイト
東京大学 Cedep・ベネッセ教育総合研究所 共同研究
「乳幼児の生活と育ちに関する調査」(乳幼児パネル調査)
<https://berd.benesse.jp/jisedai/research/detail1.php?id=5290>



度と、深刻な問題はなさそうです。ただし、ここでは登園の有無や園の種類は問わずに全体の値を示しており、終日家庭で過ごす場合と園で保育する場合とでは、生活リズムが異なることには注意が必要でしょう。

さらに、そうした子どもの生活環境は年々変化しています。数年前までは、保育所に通う1～2歳児は3割程度でしたが、現在は5割程度に増え、2019年には保育の実質無償化が実現して、多くの3歳児が保育施設に通うようになりました。それを保護者の立場で考えてみると、3歳になったら園に預けるのか、預けるとしたらどの園か、母親であれば勤務の再開や勤務時間の延長なども検討項目になるかもしれません。保育制度が充実するほど選択肢が増えるため、子どもに適した選択肢がどれなのかを迷う保護者が増える可能性があります。

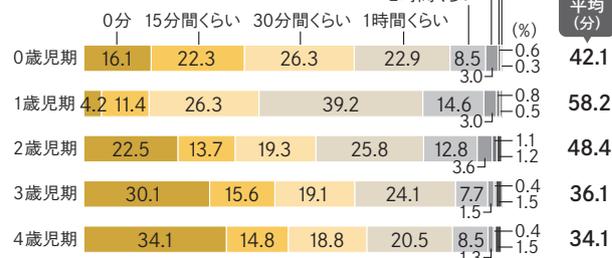
なお、国際的に見ると、日本の乳幼児の睡眠時間は短いのですが、これは日本人全体の睡眠時間が他国と比較して短い傾向があり、乳幼児もその影響を受けているものと思われます。

「家庭で実現するのが難しい活動」は 園の環境構成を工夫して家庭につなげる

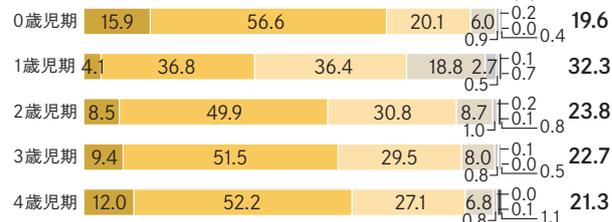
外遊びをする、絵本に触れる等のさまざまな生活時間についても、子どもたちは年齢が上がるにつれて相応の発達を遂げており、大きな問題は見られませんでしたが(図2)。強いて挙げれば、それ

図2 子どもの生活時間(家庭)

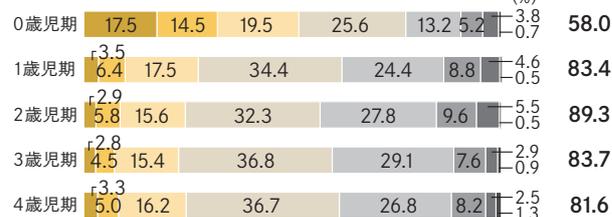
1 外遊び(お散歩を含む)



2 紙の絵本や本(読み聞かせを含む)



3 テレビ・DVD



ぞれの項目でデータの分布が幅広く、個人差が大きい様子が見え、3～4歳児期の外遊びの時間が思ったほど長くない点でしょうか(図2 1)。後者に関しては、4歳児期で「0分」が34.1%もあるのはやや気がかりで、コロナの影響で室内遊びが増えているからかもしれません。今後注視していく必要があるでしょう。

外遊びが難しい状況の場合、室内でも子どもの好奇心を引き出し、手足を使う遊びをすることは可能です。家にあるものでダイナミックに秘密基地やテントをつくってみるなど、制約されている状況も楽しみながら遊ぶためのヒントを、園から家庭に伝えられるとよいと思います。

「紙の絵本や本（読み聞かせを含む）」に触れる時間（P.17 図2 2）については、園でも工夫を凝らしたいところです。子どもが五感を通して絵本の世界に触れられるよう、豊かな環境設定を考えましょう。そうした園での体験が、休みの日に図書館に行くなど、家庭でも子どもが積極的に絵本に触れようとするきっかけになるでしょう。

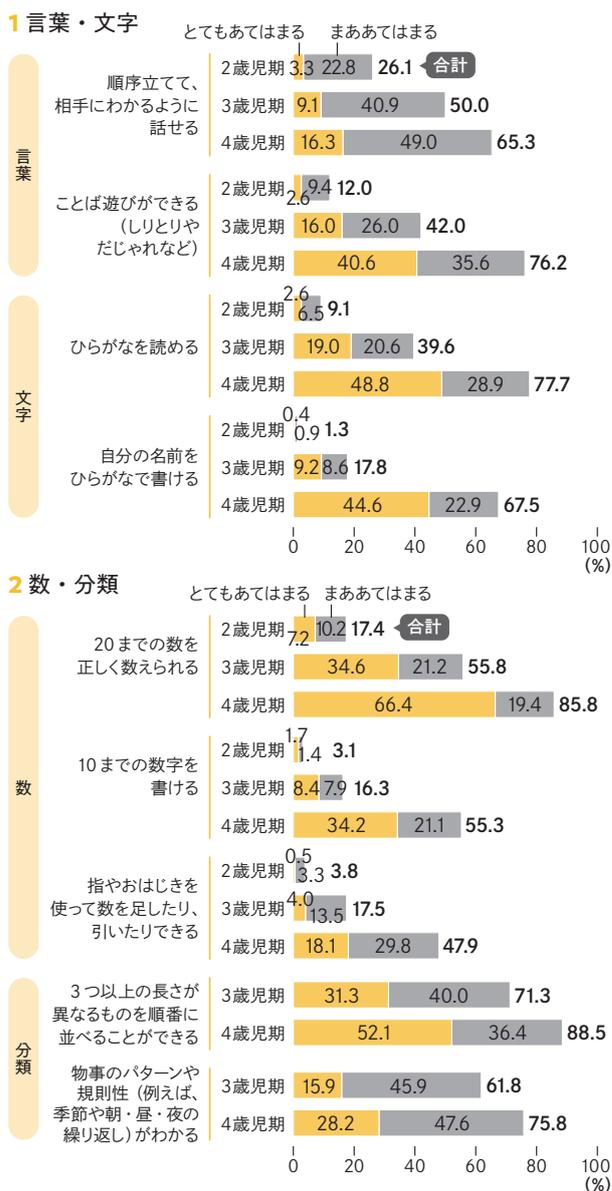
「テレビ・DVD」の視聴時間（P.17 図2 3）は、これだけに注目すると問題はないのですが、現在は乳幼児でも、テレビやDVD以外に保護者のスマートフォンなどで動画を見ることが珍しくない時代です。メディア機器の種類も、視聴する内容も多様化が進む中で、子どものトータルのメディア接触機会を保護者がどのようにコントロールしていくかが課題となっています。SNSや動画投稿サイトには有害なコンテンツもある一方で、若者が創造的で社会に有益な情報を発信しているケースも多数存在します。これからの時代は、単にメディアの使用を制限するだけでなく、いかに活用していくかという視点も不可欠になるのではないのでしょうか。そのために必要なことは何かを考える時期に来ています。そうした発想の転換は、メディア活用だけでなく、保育の環境構成全般にも通じることです。

文字や数の認知能力は 3～4歳児期に大きく伸びる

乳幼児期は、生涯にわたって必要となる力の基礎を育む大切な時期です。そうした力が大きく伸びる年齢は、力の中身によって異なることが今回の調査研究からわかってきました。

まず、知識・技能や思考力との結びつきが強い知的な力、いわゆる認知能力について見てみましょう。言葉や文字に関する発達も、特に4歳児期に

図3 認知能力



大きく伸びます。例えば、しりとりやだじゃれなどの言葉遊びができるようになったり、ひらがななどで読み書きができるようになったりする子どもは、2歳児期まではそれぞれ12.0%（ことば遊びができる）と1.3%（自分の名前をひらがなで書ける）にとどまっています。これが4歳児期になると、76.2%（ことば遊びができる）と67.5%（自分の名前をひらがなで書ける）の子どもができるようになっていきます（図3 1）。

数に関する発達も同様の傾向が見られます。例えば、20までの数を正しく数えられる子どもは2歳児期で2割に満たなかったのが、4歳児期にな

ると9割近くになります（図3 2）。

物事を分類する力に関する発達も同様の傾向ですが、一部の力は3歳児期に一定の発達をするものもあるようです（図3 2）。3歳児期は、一般に個人差が目立つようになり、その子の個性が見えやすくなる時期ということが出来ます。保育者や保護者は、その子の個性に応じて力を伸ばす保育がますます大切になっていきますから、クラスでいつも一斉に同じ活動をさせるのではなく、日常の遊びの中で、自然に力を身につけていくような環境をつくることを心がけましょう。

非認知能力は2歳児期から徐々に発達 2歳児期でも自己主張と自己抑制が働く

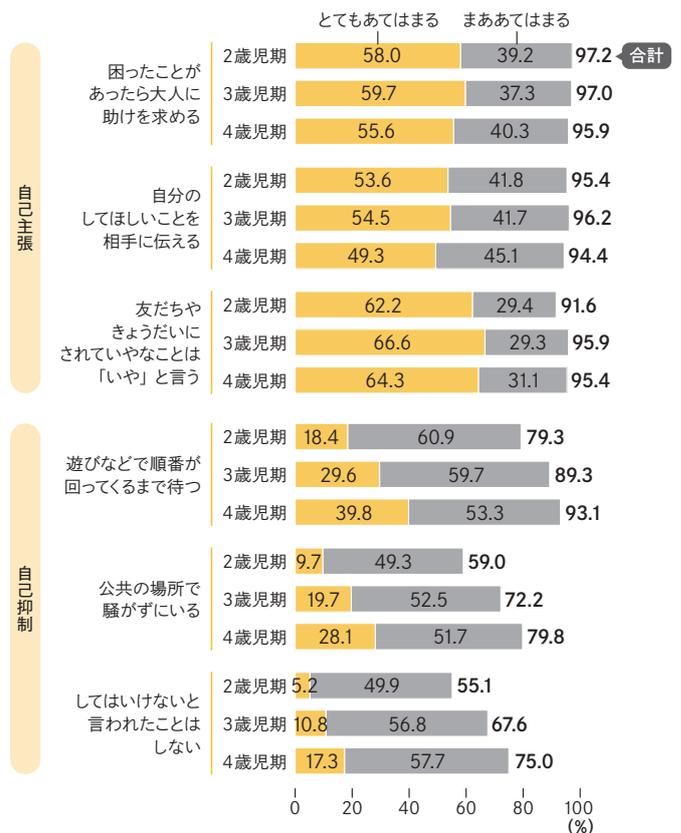
2018年4月に改訂・改定された要領・指針*では、いわゆる非認知能力（社会情動的スキル）の重要性が改めて確認されました。その非認知能力についての調査結果からわかった傾向をご紹介します。

まず、自己主張については、2歳児期からある程度発達している傾向が見られます（図4）。また、自己抑制については、年齢に応じてしっかりと伸びていっている印象です。自分をコントロールできるようになっていくためには、周囲の大人が丁寧に子どもに接していることが必要なのですが、今回の結果を見ると、総じてそれができている印象を受けます。

特に2歳児期は、自己主張も自己抑制もできている子どもの割合が高い点が印象的です。2歳児期はイヤイヤ期の真っ盛りなので、以前は公共の場などで自己抑制がききにくい傾向が多く見られました。近年は自己中心的で他人を困らせる行為に対して社会全体が非寛容な傾向にあるため、そうした雰囲気は保護者や保育者の養育行動に影響を与えているのかもしれません。

こうした非認知能力と先の認知能力との関係について補足したいのは、両者は別々に発達したり発揮したりするものではないということです。両者は互いに関連し、支え合って育っていきます。また、ある年齢で大きく伸びる力があっても、そのときになって突然その力が表れるわけではなく、

図4 非認知能力：自己主張・自己抑制



連続的・継続的に発達していきます。1つの活動の中には、認知的な側面と非認知的な側面がそれぞれに含まれており、共に育ちますから、日々の保育においても、両面を意識しながら子どもにかかわってほしいと思います。

好奇心の芽生えスイッチを 逃さないで

非認知能力の中でも、頑張る力や好奇心などについての結果を示したのがP.20 図5と図6です。

「一度始めたことは最後までやり通す」といったあきらめずに物事に取り組む忍耐力は、4歳児期までに徐々についていく傾向が見られます。一方、「どんなことにも自信をもって取り組む」割合は、年齢が上がっても大きな変化は見られません。理由の1つとして、周囲の大人からの期待が高すぎる事が考えられます。青少年を対象にした国際比較調査の結果から、日本の若者は世界の中でも自尊心が低いことが明らかになっていますが、

*要領・指針とは、幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領を指す。

もしかすると、同じ理由から生じている傾向なのかもしれません。幼児期から周囲の大人がその子なりのよさを見つけ、他者との比較や順位づけをするのではなく、その子の価値観を尊重するようなかかわりができるとよいと思います。

ポイントは、その子のよさや個性を子どもの中だけにとどめておかず、集団の中で発揮できるような環境をつくることです。自尊感情はより多くの人たちに認められることでさらに向上しますし、将来、社会生活を送る上でも、他者とのかかわりの中でその子らしさが発揮されることに大きな意味があるからです。

好奇心や積極性については、3歳児期の時点ですでに一定の力があるのですが、4歳児期にかけて少しずつ高まっていきます（図6）。例えば、「遊び仲間に入るとき、自分から『入れて』と言う」は、3歳児期でも7割以上ができ、4歳児期には8割近くができるようになるほか、「とてもあてはまる」の割合も高くなっています。

好奇心や積極性を育むためには、子どもたちが「やりたい」「好きだ」と感じたタイミングを逃さないことが大切です。ご飯の支度をしているときにそれを見ていた子どもが「料理を手伝いたい」と言ってきても、「今日はちょっと忙しいからまた今度ね」と断ってしまうと、ほとんどの場合「今度」が来ることはなく、せっかくのチャンスを逃してしまいます。多くの保護者は忙しく日々を過ごしているため難しい面もありますが、保育者はそうした状況を理解し、保護者がゆったりとした気持ちになれるような発言を意識し、園では子どもの好奇心の芽生えスイッチを逃さないように見取っていききたいものです。

子どもが自分から動くまで待つ、あれこれ口を出さないなど、大人が我慢することも大切です。大人の社会では、結果を出すためには最小限の手間で最大限のパフォーマンスを発揮することが求められますが、子どもはそうした考えとは逆の世界を生きています。意味のない（と大人が思う）ことを延々と繰り返したり、わざわざ手間がかかる方法を好んで選んだりしますが、そこに子どもの学びの種があります。大人には考えもつかない

図5 非認知能力：頑張る力・協調性

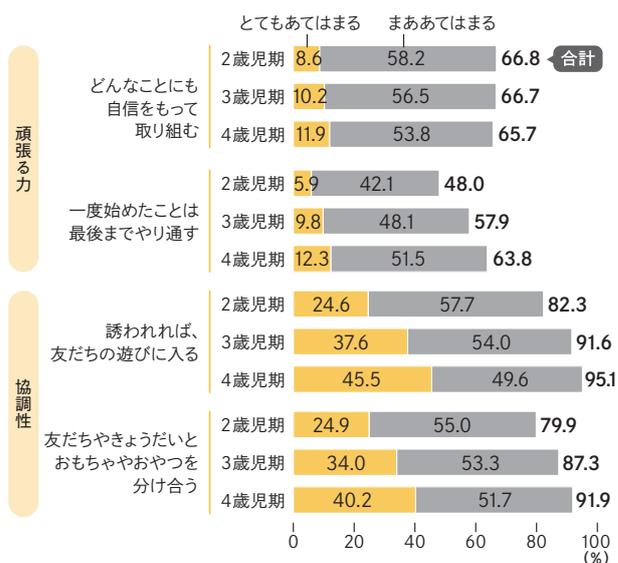
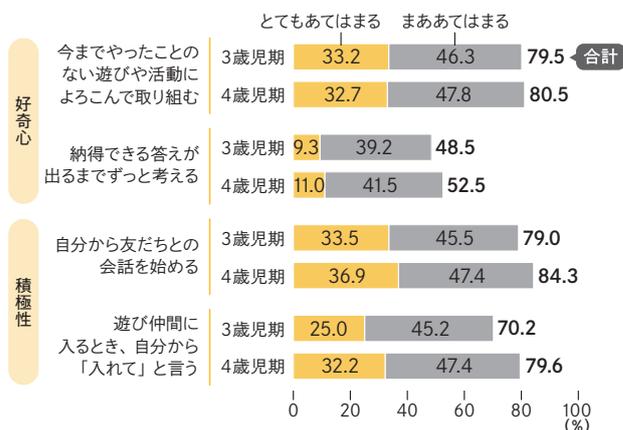


図6 非認知能力：好奇心・積極性



ことをしてそこから学んでいく子どもたちは、何ですばらしい存在なのだろうと思いませんか。

9割の保護者が子育ては「楽しい」が子どもの成長とともに悩みも増える

これまでは子ども中心の調査結果をご紹介してきましたが、主たる養育者である母親と父親は、どのような意識で子育てをしているのでしょうか。

子育ては「楽しい」と前向きに捉えている保護者の割合は、子どもの年齢を問わず母親、父親ともに9割を超えています（図7）。誌面では子育てが「楽しい」割合のみをご紹介していますが、「充実している」「それなりにうまくやれていると思う」「子育てによって自分も成長していると思う」

といった項目もそれぞれ8～9割が「あてはまる」と回答しています。女性の社会進出が進み、本調査でも母親の約7割が仕事をもつ状況の中、夫婦が共に働きながら共に子育てに取り組もうとする意識の高さを感じます。とても好ましい傾向だと思えます。

もちろん、保護者が四六時中、幸せな気持ちで育児に向き合っているわけではありません。子どもがうまく育っているか不安になったり、他の子どもと比べて落ち込んでしまったりすることもあります(図8)。「他の子どもと比べて落ち込むことがある」割合は、子どもの年齢が上がるにつれて増加しています。これは、発達の個人差が徐々に出てくることで、保護者が不安を抱きやすくなるからでしょう。

ここで注目したいのは、母親よりやや少ないながらも、父親も子育てに悩んでいるということです。慣れないことに対して悩んだり不安な気持ちになったりするのは当然の感情で、それだけ父親が育児に対して当事者意識をもっていることの表れでもあると、私は思います。子育てに悩んだとき、母親は配偶者である夫以外にも自分の親や友人、園の先生など複数の相談相手がいることが多いのですが、大半の父親は妻以外の相談相手に限られています。母親を始め周囲の人たちは父親の頑張りを前向きに受け止めて、悩みを一緒に解決して欲しいと思います。父親自身も、さらに積極的に育児にかかわり、経験を積んでいく必要性があることは言うまでもありません。

日本の中で子どもがいる世帯の割合は、30年前は5割程度でしたが、現在は2割程度にすぎません。子どもの存在自体が社会のマイノリティーになっているのです。子どもの権利や生き生きと過ごせる環境をいかに確保するかは、私たち保育者や保護者にかかっています。社会の未来に向け、保育者と保護者、母親と父親が互いに助け合い、子どもがつなぐコミュニティーを維持しながら、共に子どもの育ちを見守っていきたくと考えています。

図7 保護者の子育て肯定感

●楽しい

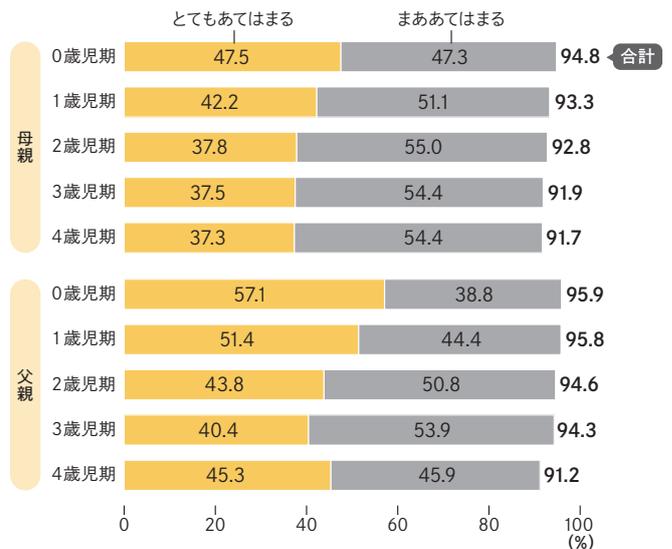
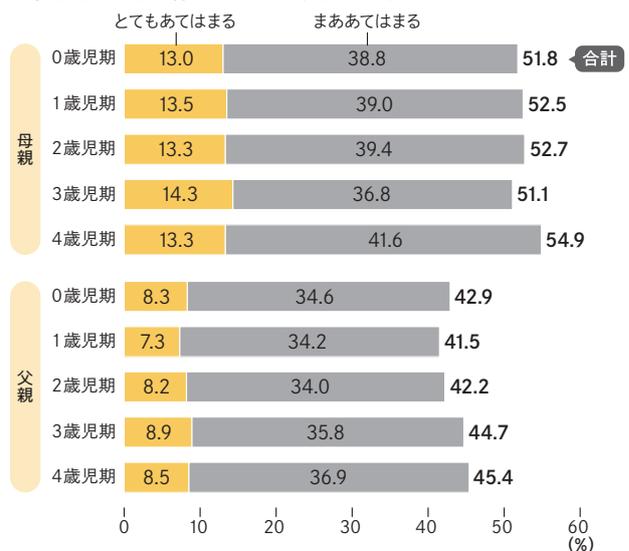


図8 保護者の子育て否定感

●子どもがうまく育っているか不安になる



●他の子どもと比べて落ち込むことがある

