

「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2022」より

# 平日・休日の生活リズムのズレを生む「社会的時差ボケ」。 保護者ととともに改善を

近年は、コロナ禍の影響により生活環境が変化しやすい状況が続きました。早稲田大学とベネッセ教育総合研究所が共同で実施した「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2022」からも、平日と休日の間に生活リズムのズレが生じる「社会的時差ボケ」を始め、幼児期の生活習慣にかかわる課題が見えています。本調査から抜粋したデータをもとに、プロジェクトメンバーである広島大学大学院の田原優先生、愛国学園短期大学の古谷彰子先生に、調査の解説と幼児期の生活習慣を改善するためのアドバイスをいただきました。



広島大学大学院  
医系科学研究科 准教授  
田原 優先生 (たはら・ゆう)

博士(理学)。早稲田大学高等研究所助教、カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)医学部助教、早稲田大学理工学術院准教授などを経て、2022年より現職。栄養学の観点から体内時計を研究する「時間栄養学」などの研究を進める。著書に『体を整えるすごい時間割』(大和書房)など。




愛国学園短期大学  
准教授  
古谷彰子先生 (ふるたに・あきこ)

博士(理学)。管理栄養士。早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構招聘研究員、ChronoManage 代表など。時間栄養学の観点から医学や栄養学、調理学など幅広い領域の研究を行う。著書に『時間×食事で賢い子が育つ! 簡単・最強子育て』(幻冬舎メディアコンサルティング)など。

## 幼児期の生活習慣は 健康や育ちに影響する

睡眠や食生活といった生活習慣はQOL<sup>\*1</sup>に関連し、子どもの健康や育ちに影響します。園では規則正しく過ごしていても、家庭の生活リズムが不規則な場合もあるため、園と家庭が連携して取り組みたいテーマです。特にコロナ禍の影響を受けた近年は、子どもの生活習慣を見つめ直し、保護者への情報発信や支援に力を入れることが重要になっています。

 「本調査を通して、経験知が確認されただけでなく、新たな課題も見つかって、全体的に生活習慣に関する課題のあり・なしが二極化してい

る印象を受けました。生活習慣については保護者が悩まれているケースも多いため、本調査の結果を保護者にお伝えすることで、家庭の生活習慣を改善する糸口の1つになればうれしいです」

「睡眠」に見られる課題とは？

## 子どもの「社会的時差ボケ」は 肥満や学業成績に影響

近年、生活習慣が乱れる原因として「社会的時差ボケ」が注目されています。私たちは平日、学校や仕事等の社会的な影響で早寝・早起きになりやすい一方、休日は遅寝・遅起きになりやすくなります。

\*1 Quality of life (クオリティ・オブ・ライフ) のこと。人生や生活の質などを指す。

■「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2022」の調査概要

調査テーマ：幼児期（3歳児）～小学校低学年の子どもの生活習慣（睡眠・食事・日常的な活動）の実態と、心身の健康・学習面への関連、同居する家族の生活習慣の実態や子どもとのかかわりとの関連を明らかにする。  
 調査対象：全国の3歳児（年少）～小学3年生の子どもをもつ保護者（母親）。515人×性別（男子・女子）×6学年＝6,180人（※ただし、回答者から国外居住の3人を除外）  
 調査方法：インターネットによるアンケート調査

調査時期：2022年7月1日～7月4日  
 調査項目：同居する家族メンバーと対象の子どもの起床時刻・就寝時刻、対象の子どもの食事の種類と頻度・内容、対象の子どもの睡眠や食事に関する習慣、対象の子どもの就園・就学実態や、日中の活動時間など。

<https://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail1.php?id=5837>



図1 起床時刻

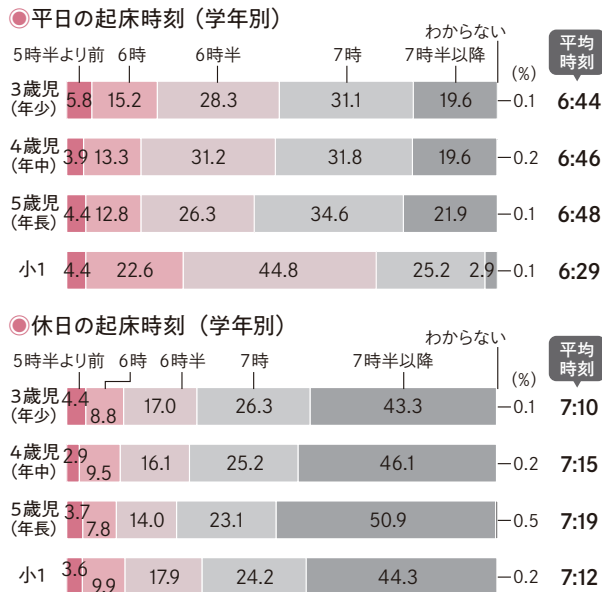
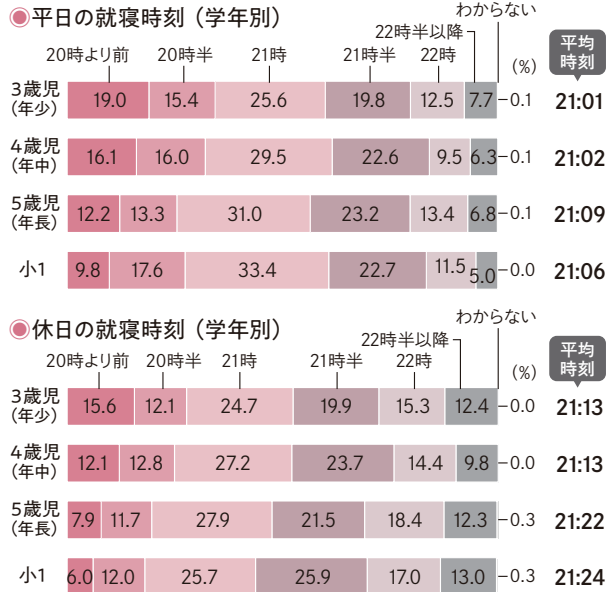


図2 就寝時刻



※図1・図2ともに報告書をもとに、集計を一部改変。

その結果、平日と休日の生活リズムにズレ（社会的時差）が出て、体に不都合が生じやすくなります。こうした現象を「社会的時差ボケ」と呼び、肥満や学業成績とのネガティブな関連が報告されています。

では、子どもたちは平日と休日に、どのような生活をしているのでしょうか。生活リズムの鍵を握る、睡眠の実態を見ていきましょう（図1・図2）。

まず、起床時刻に注目すると、休日が平日よりも明らかに遅く、平均時刻は各学年とも30～40分程度後ろにずれています。就寝時刻は起床時刻ほどではありませんが、休日の平均時刻は平日よりも10分程度遅くなっています。図示はしていませんが、小学2年生、3年生と学年が上がるにつれて、休日の起床・就寝時刻はさらに遅くなる傾向があります。

図3は、睡眠実態をもとに、子ども・父親・母親の「社会的時差ボケ」の状況を、子どもの学年別に表したもので、図4はその計算例を示したものです。

図3 社会的時差ボケ（子ども・母親・父親、学年別）

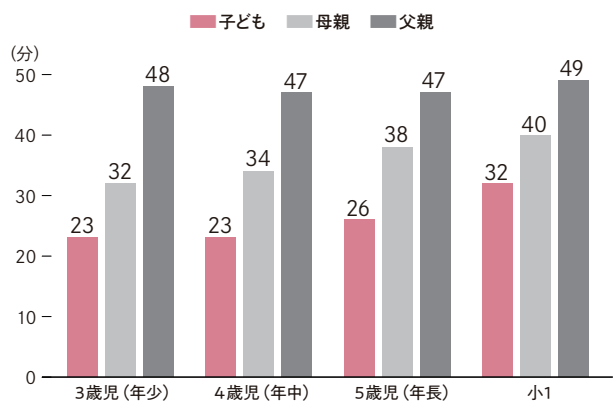
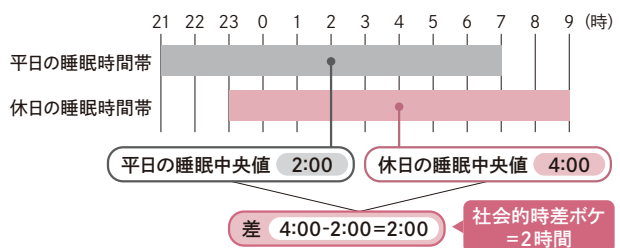


図4 社会的時差ボケの計算例



父親の「社会的時差ボケ」がもっとも大きく、子どもと母親は学年が上がるにつれて増加しています。

「『社会的時差ボケ』は、QOL や健康に大きく影響するといわれています。日の出の時刻が早まる時期に時計の針を1時間進める『サマータイム』に関する研究では、生活リズムの変化により健康被害が生じやすくなるという報告もされています。それに似た状態を毎週のように作り出しているわけですから、意識して改善する必要があるでしょう。幼児期は20分程度なので、あまり気にする必要はないかもしれませんが、生活習慣は保護者からの影響が強いため、保護者の注意を促すような周知をしていく必要がありそうです」

## 必要な睡眠時間を確保して 起床時刻の段差をなくす工夫を

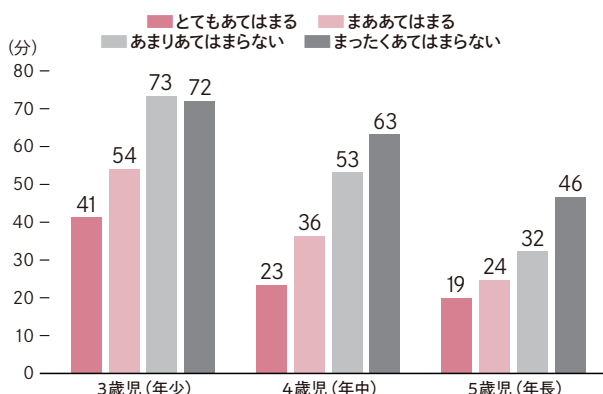
図1 (P.9) の起床時刻を示す図からは、5歳児と小学1年生の間に、平日の起床時刻の段差があることも読み取れます。小学生になり、登校の準備の時間が必要になったり、家を出る時刻が早まったりすることが理由だと考えられます。

「小学校入学時まで、早起きが必要になることに気づかない保護者は、意外と多いかもしれません。『社会的時差ボケ』改善の観点からは、起床時刻の段差は少ない方がよいので、年長のうちから小学校での起床時刻を見据えて、少しずつ早起きに慣れていくことをお勧めしたいです」

早く起きるためには、寝つきをよくすることが重要です。そこで注目したいのが、昼寝の時間と普段の寝つきのよさの関連です。図5を見ると、3～5歳のどの年齢でも、平日の昼寝時間が長いほど、普段の寝つきが悪い（寝つきのよさが「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」）ことがわかります。

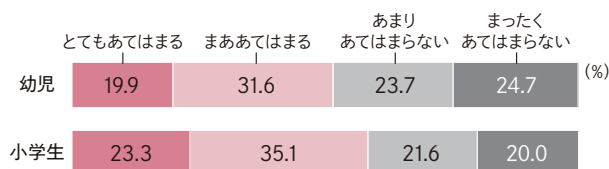
「幼児期に必要な睡眠時間は個人差が大きい上に、成長するにつれて変化するため、保護者はできるだけ、自分の子どもに必要な睡眠時間を把握するとよいと思います。朝、無理に起こさずに自然に目覚めさせることを何度か試してみると、その子が必要とするだいたいの睡眠時間がわかりま

図5 平日の昼寝の時間と普段の寝つきのよさ



※「普段、寝つきがよい」かどうかを尋ね、「とてもあてはまる」～「まったくあてはまらない」と回答したそれぞれの群の平日の昼寝の時間の長さを図示。

図6 就寝1時間前以降のスクリーンタイムがある



す。その上で就寝や起床の時刻を考え、足りない時間を昼寝で補うのです。可能であれば園も連携して、一律に昼寝をするのではなく、睡眠時間が不足している子どもだけが昼寝をするような形にできることが理想ですね」

本調査で明らかになった課題には、就寝前のスクリーンタイム\*2もあります。就寝1時間前以降にスクリーンタイムのある幼児期の子どもは、約半数に上りました(図6)。

「就寝前のスクリーンタイムが睡眠の質などに悪影響を及ぼすことは、さまざまな研究で指摘されています。画面から出る青色光を浴びることが刺激となり、睡眠が抑制されてしまうのです。調査結果から就寝前のスクリーンタイムが日常化していることがうかがえますし、子どもが機器を使っていなくても、隣で寝かしつけている保護者の機器から青色光を浴びてしまう場合もあります。少しのことで子どもの睡眠の質を改善できるので、保護者にしっかりと考えていただきたい課題です」

「『社会的時差ボケ』の解消には、平日から良質な睡眠を十分にとって疲れをためないようにし、休日に自然と早起きできる習慣を整えることが大切です」

\*2 スマートフォン・携帯電話、パソコン、タブレット端末、テレビ、ゲーム機などの画面を見る時間。



睡眠とも深くかかわる「食生活」の課題は？

## 我慢を強いるのではなく 時間帯を変えるなどの工夫で改善を

本調査では、食生活と睡眠の深い関連も見えてきました。「朝食を一人で食べる」子どもの平日の起床時刻が、その1つです。「朝食を一人で食べる」子どもは、「誰かと一緒に朝食を食べる」子どもに比べて、どの年齢でも起床時刻が遅い傾向が見られました（図7）。だからといって、「誰かと一緒に朝食を食べる」子どもの睡眠時間が短いわけではないことも明らかになっています。そうした結果から、家族などと一緒に朝食を食べると、早寝・早起きの習慣づくりにつながりやすいことが示唆されます。

**田原先生** 「朝の時間はただでさえ慌ただしいので、家族がそれぞれ食事を済ませるケースがあるのかもしれませんが、しかし、家族で一緒に朝食を食べる習慣があると、子どもは決められた時刻にしっかりと起きようという気持ちになり、早起きにつながりやすくなると思います。さらには、小学校入学時の起床時刻の段差も減らせる可能性があります」

一方、夜型傾向の子どもは、夜食をとる頻度が高いことも明らかになっています（図8）。図示はしていませんが、夜食の内容に着目すると、朝型傾向の子どもに比べて、アイスクリームやジュース、菓子類をとる比率が高いこともわかりました。

**古谷先生** 「夕食後に糖質を多く摂取することで、血糖値が上がって良質な睡眠を妨げてしまいま

図7 朝食を一人で食べる×平日の起床時刻

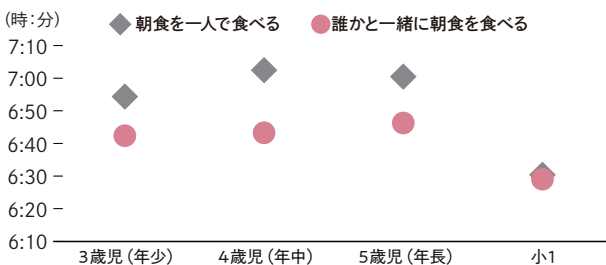
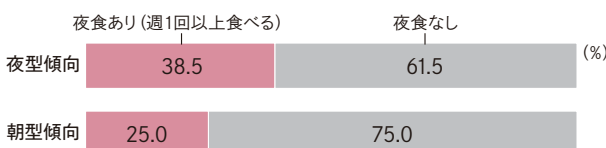


図8 夜食の有無(幼児)



す。夜は血糖値が上がりやすい時間帯なので、よく眠れずに夜型生活になりやすくなるのです。講演会で『ジュースやアイスクリームの飲食は夕食後ではなく、体内がエネルギー不足になっている起床後に変えた方がよい』という話をすると驚く保護者が多いため、ぜひ園の先生方からも周知をしていただきたいと思います。我慢を強いるわけではなく、時間帯を変えるだけで問題の解決につながるのです。また、就寝前の運動も、気持ちが興奮して覚醒してしまうため、避けた方がよいでしょう」

## 子どもの健康やQOLを守るため 保護者と目線を合わせた対応を

食習慣に関する調査では、朝型傾向と夜型傾向の子どもでは、普段食べている食品にも違いがあることがわかりました。例えば、朝型傾向の子どもは野菜類や果物類、豆腐、乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）など、一方、夜型傾向の子どもは菓子類や砂糖入り飲料などを多くとる傾向がありました。そうした違いは、早寝・早起きなどの生活習慣と、健康的な食生活が深く関連していることを表しています。

**古谷先生** 「幼児期は、3食では栄養を十分に賄えない場合がありますため、おやつも補食として意味があります。また、昼食後におやつを食べると、夕食時の血糖値の上昇が緩やかになるといった利点もあります。栄養士・調理士の方々は非常に工夫をされて手作りお菓子を出されることが多いと思いますが、糖質を余分に付加しないことを考えると、バナナやミカン、芋といった果物や野菜をそのまま出してもよいと思いますし、パンやおにぎりも十分なおやつになることをお伝えしたいです」

以上のように本調査からは、睡眠や食生活といった生活習慣の改善に向けて、保護者とともに考えるきっかけとなる、多くのエビデンスが得られました。

**田原先生** 「一般に生活習慣にかかわるデータは、小学校以降の学業成績などに影響を与えるといった話題で取り上げられることが多いと思います。もちろん、それらも大切ですが、幼児期の子どもの健康やQOLに深くかかわることにも着目して、保護者の方々に情報をお伝えいただけたらと思います」