

# 児の生活習慣に影響する児の行動・性格特性と 両親の養育態度、心理・行動特性に関する疫学研究 (分担研究：健康的なライフスタイルの確立に関する研究)

吉村健清<sup>1)</sup>、徳井教孝<sup>1)</sup>、大石昂<sup>2)</sup>、鏡森定信<sup>3)</sup>、山上孝司<sup>3)</sup>

1) 産業医大臨床疫学、2) 富山大学教育学部心理学、

3) 富山医科薬科大学保健医学

要約：児の生活習慣の形成要因を探るため、富山県小矢部市と富山市の保育所の児195名の両親を対象に、児の生活習慣、性格・行動特性、両親の生活習慣、養育態度、ヘルス・ローカス・オブ・コントロール（HLCO）を調査した。児の衛生習慣、及び生活リズムに関連する要因を重回帰分析を行い検討した。その結果、男女とも衛生習慣、生活リズムは児の性格・行動特性、両親の養育態度、生活習慣、HLCOと関連がみられ、生活習慣形成に生活環境要因が強く影響していることが示唆された。

見出し語：心理・行動特性、生活習慣、養育態度、疫学研究

## 目的

児の生活習慣は小児肥満のリスク要因となることが、本研究班によって明らかにされてきた。そのため、児の生活習慣の形成要因を探ることは、肥満の予防対策を考える上で、非常に重要となる。児の生活習慣は、その生育環境に大きく影響すると考えられる。そこで、生活習慣形成に影響する要因を探るために、児の行動・性格特性、両親の養育態度、健康意識、健康行動を調査し、児の衛生習慣、及び肥満と関連がみられる生活リズムとの関連を検討した。

## 対象と方法

対象は、富山県小矢部市と富山市の保育所の児で、平成元年生まれの195名である。1995年1月から2月にかけ、これらの児の両

親に、各児の生活習慣、両親の生活習慣、養育態度、児の行動・性格特性、健康行動の統制傾向について、自記式調査票に記入してもらった（付表1-6）。保育所の先生には児の行動・性格特性のみを自記式調査票に記入してもらった。児の行動・性格特性、両親の養育態度は、大石が作成した質問票を用いた。また、両親の健康行動は、喫煙、飲酒、運動、ストレス、肥満度、睡眠時間、朝食摂取、間食摂取の8項目を取り上げた。両親の健康行動への統制傾向は、14項目のヘルス・ローカス・オブ・コントロール尺度（以下HLOC）を用いて評価した。解析は、児の生活習慣として、衛生習慣、及び肥満に関連する生活リズムの2つを取り上げた。衛生習慣は、手洗い、うがい、歯磨きの基本的な生活習慣6項目について、悪い習慣を1

点、良い習慣を0点として、6点満点で得点化した。生活リズムは、時間の規則性等について悪い習慣を1点、良い習慣を0点として、3点満点で得点化した。児の行動・性格特性、両親の養育態度に関しては、因子分析（バリマックス回転）を行い、下位尺度を求めた。児の行動・性格特性は、第1因子が忍耐不足、第2因子が競争心の欠如、第3因子が社交性、第4因子が非積極性としたが、第5因子については因子名が困難であった。次に、両親の養育態度では、第1因子が命令的なしつけ、第2因子が競争心の養育、第3因子が遊び心の欠如、第4因子が過保護という因子となった。すべての因子について、因子構造を表すような回答に1点、そうでない場合は0点とし得点化した。両親の健康習慣では、各習慣について悪い習慣は、0点、良い習慣は1点として、8点満点で得点化した。HLOCは、HLOC調査票の得点化の原則にしたがって、64点満点とした。児の生活習慣に関連する要因を検討するため、性別に、児の生活習慣を従属変数、児の行動・性格特性、両親の養育態度、健康行動、HLOCを独立変数とした重回帰分析を変数選択法を用いて行った。

## 結果

児の衛生習慣得点分布、生活リズム得点分布を性別に表1、2に示した。衛生習慣に関しては、0-2点、3-4点、5点、6点の分布をみると、0-2点の衛生習慣が最も悪い者の割合は、男女とも4-5%を示し、最低の割合であった。最も高い割合を示した得点群は男女とも6点で、男が42.4%、女が38.4%と若干男が高い値を示した。一方、生活リズムでは、0

点、1点、2点、3点の分布をみると、0点の者が男女とも2%と最も低い割合を示した。最も高い割合を示した得点群は、1点で、男が55.6%、女が48.9%であった。生活リズムが最も良い3点の者は、男女とも10%以下であった。

次に衛生習慣、生活リズムに影響する要因を表3-6に示した。男児の衛生習慣についてみると、競争心が欠如している児ほど、悪い衛生習慣を有する傾向がみられた（標準編回帰係数 $\beta=0.216$ 、 $p=0.055$ ）。また、児の競争心を養育する両親ほど、遊び心のない養育態度を持つ両親ほど、その児は、有意に悪い衛生習慣を有していた（ $\beta=0.271$ 、 $p=0.009$ 、 $\beta=0.284$ 、 $p=0.012$ ）。以上の3要因の悪い衛生習慣への重相関係数は0.22を示した。

生活リズムでは、母親の良い生活習慣は児の悪い生活リズムと負の関連がみられた（ $\beta=-0.168$ 、 $p=0.085$ ）。児の行動・性格特性では、忍耐不足の児、非積極性の児ほど悪い生活リズムを有していた（ $\beta=0.172$ 、 $p=0.091$ 、 $\beta=0.266$ 、 $p=0.010$ ）。また、両親が過保護的態度が強い児ほど、有意に悪い生活リズムを有していた（ $\beta=0.379$ 、 $p<0.001$ ）。一方、父親が健康行動の外的統制傾向がある児ほど、有意に生活リズムが良い結果を示した（ $\beta=-0.382$ 、 $p<0.001$ ）。これら5要因の悪い生活リズムへの重相関係数は0.32を示した。

女兒の悪い衛生習慣についてみると、遊び心のない養育態度示す両親の児ほど、衛生習慣は有意に悪い結果であった（ $\beta=0.293$ 、 $p=0.013$ ）。また、過保護的態度を有する両親の児ほど、母親の健康行動の外的統制傾向がある児

ほど、衛生習慣は良いという結果を示した ( $\beta = -0.203$ ,  $p = 0.080$ ,  $\beta = -0.171$ ,  $p = 0.141$ )。これら3要因の悪い衛生習慣への重相関係数は0.12と低い値を示した。

生活リズムでは、遊び心のない養育態度のみが悪い生活リズムと関連を示し、遊び心のない養育態度の両親の児ほど、悪い生活リズムを有していた ( $\beta = 0.199$ ,  $p = 0.090$ )。重相関係数は0.04と非常に低い値であった。

## 考察

児の衛生習慣、生活リズムの男女別分布には性差は認められなかった。成人における喫煙、飲酒、運動等の生活習慣では、女の方が男より良い生活習慣を有していると言われ、性差がみられる。このことは、幼児期から青年期にかけての発育段階で、生活習慣形成に差が生じていることを示唆する。したがって、幼児期以降の生活習慣形成要因を検討することも、今後必要になると考えられた。

幼児期における衛生習慣要因は、男女で異なる傾向がみられた。男女で共通していた要因とは、遊び心の欠如した養育態度であった。これは、養育態度に余裕があることが、児の衛生習慣形成に重要であることを示唆していると考えられた。

男の他の要因では、児の競争心の欠如と両親の競争心の養育が関連を示した。この2要因は一見矛盾した関係を示すが、競争心を育成する養育態度であるほど、児は競争心を育むことができない傾向にあるため、この2つが同時に要因として取り上げられたと考えられた。

男の生活リズムについては、2つの児の行

動・性格特性と関連がみられた。児の生活リズムには、児自身の要因が影響していることが示唆された。さらに、生活リズムは、母親の生活習慣、過保護的養育態度、父親の外的統制傾向の3つの両親に関する要因と関連しており、両親自身の要因も重要であることが示された。両親が良い生活習慣を持ち、自立を促す養育態度で児に接すれば、児の生活リズム形成に良い影響を及ぼすと考えられた。

女兒の衛生習慣形成要因としては、遊び心の欠如の他に、過保護、母親の外的統制傾向が取り上げられた。過保護的養育態度が、衛生習慣形成に良い影響を及ぼすことが示唆されたが、この理由ははっきりしない。母親が外的統制傾向でない、すなわち、健康保持、増進のために自助努力傾向があれば、児の衛生習慣形成に好影響を与えることが示された。

女兒の生活リズムに関しては、遊び心の欠如した養育態度のみが、生活リズム形成に悪い影響を与えていたが、他の要因とは関連が認められなかった。重相関係数も0.04と低く、女兒の生活リズムに影響する要因は、明らかにできなかった。

児の衛生習慣、生活リズムに、児の行動・性格特性、両親の養育態度、生活習慣が関連していることが示唆された。すなわち、幼児期の生活環境要因が、児の生活習慣形成に重要な働きをしていることが明らかとなった。今後は、喫煙、飲酒等の習慣を身につける成人期までの生活習慣形成要因を探ることが必要となると考えられる。

表1. 児の衛生習慣得点分布

得点	男		女	
	NO	(%)	NO	(%)
0~2	5	(5.1)	4	(4.4)
3~4	21	(21.2)	20	(22.0)
5	31	(31.3)	32	(35.2)
6	42	(42.4)	35	(38.4)
	99	(100.0)	91	(100.0)

表2. 児の生活リズム得点分布

得点	男		女	
	NO	(%)	NO	(%)
0	2	(2.0)	2	(2.1)
1	55	(55.6)	46	(48.9)
2	33	(33.3)	38	(40.4)
3	9	(9.1)	8	(8.5)
	99	(100.0)	94	(100.0)

表3. 悪い衛生習慣に影響する要因 (男児)

要因	標準偏回帰係数	p
・児の行動・性格特性 (競争心の欠如)	0.216	0.055
・親の養育態度 (競争心の養育)	0.271	0.009
・親の養育態度 (遊び心の欠如)	0.284	0.012
R <sup>2</sup> # = 0.22		
# : R <sup>2</sup> = 重相関係数		

表4. 悪い生活リズムに影響する要因 (男児)

要因	標準偏回帰係数	p
・母親の良い生活習慣	-0.168	0.085
・児の行動・性格特性 (忍耐不足)	0.172	0.091
・児の行動・性格特性 (非積極性)	0.266	0.010
・親の養育態度 (過保護)	0.379	<0.001
・父親のHLOC* (外的統制傾向)	-0.382	<0.001
R <sup>2</sup> # = 0.32		
* : ヘルス・ローカス・オブ・コントロール # : R <sup>2</sup> = 重相関係数		

表5. 悪い衛生習慣に影響する要因 (女児)

要因	標準偏回帰係数	p
・親の養育態度 (遊び心の欠如)	0.293	0.013
・親の養育態度 (過保護)	-0.203	0.080
・母親のHLOC* (外的統制傾向)	-0.171	0.141
R <sup>2</sup> # = 0.12		
# : R <sup>2</sup> = 重相関係数		

表6. 悪い生活リズムに影響する要因 (女児)

要因	標準偏回帰係数	p
・親の養育態度 (遊び心の欠如)	0.199	0.090
R <sup>2</sup> # = 0.04		
# : R <sup>2</sup> = 重相関係数		

付表1. 児の衛生習慣（6点）

基本的生活習慣	悪い習慣（1点）	良い習慣（0点）
・食事前の手洗い	あまり洗わない、言わないと洗わない	自主的に洗う
・トイレ使用後の手洗い	あまり洗わない、言わないと洗わない	自主的に洗う
・おやつ前の手洗い	あまり洗わない、言わないと洗わない	自主的に洗う
・帰宅時の手洗い	あまりしない、言わないとしない	自主的にする
・帰宅時のうがい	あまりしない、言わないとしない	自主的にする
・就寝前の歯磨き	あまりしない、言わないとしない	自主的にする

付表2. 児の生活リズム（3点）

生活リズム	悪い習慣（1点）	良い習慣（0点）
・おやつを食べる時間	不規則	規則的
・夕食の時間	時々違う～日により違う	ほぼ決まっている
・朝食摂取	2～3日以下／週	4～5日以上／週

付表3. 児の行動・性格特性

<p><b>【第1因子】－忍耐不足－（7点）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人を待たねばならないとき、いらいらしてくる</li> <li>・他の人の邪魔をする</li> <li>・すぐにいらだつ</li> <li>・喧嘩ばやい</li> <li>・口げんかをよくする</li> <li>・他の子供が自分よりゆっくりしているとき、辛抱強く待つことができる</li> <li>・じっと長い間すわることができる</li> </ul>	<p><b>【第4因子】－非積極性－（6点）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ものごとを急いでする</li> <li>・ゲームや園でのおけいこは、楽しむより、他の子供以上によくできることをもとめる</li> <li>・ものごとを行うときは、ゆっくり、考えながらするよりも、はやく精力的に行う</li> <li>・他の子供からリーダーとしてたよられている</li> <li>・自分でできることでも親にやってもらいたがる</li> <li>・出かけるときなど、せかされないと支度できない</li> </ul>
<p><b>【第2因子】－競争心の欠如－（4点）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ものごとを行うとき、他の子供よりもよくしようと頑張る</li> <li>・他の人と競争するときは、いつもより力を発揮する</li> <li>・競争心が強い</li> <li>・ゲームをするとき、競争心が強くでる</li> </ul>	<p><b>【第5因子】－？－（2点）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達に腹を立てることはまれである</li> <li>・朝はなかなか起きてくれない</li> </ul>
<p><b>【第3因子】－社交性－（4点）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誰とでもすぐ友達になれる</li> <li>・自分でうまく気分転換ができる</li> <li>・いろんな活動でリーダーになる</li> <li>・仲間に入るよりも、友達のすることを見ていることが多い</li> </ul>	

付表4. 両親の養育態度

<p><b>【第1因子】—命令的なしつけ— (4点)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供が親の言うことを聞かないとついカッとしてしまう</li> <li>・子供を、「早くしなさい」とせかすことが多い</li> <li>・何をしてもつい子供に命令口調になってしまう</li> <li>・子供のペースに合わせられなくていらいることがある</li> </ul>	<p><b>【第3因子】—遊び心の欠如— (4点)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供が楽しいと思うようなことは、できる限りやらせるようにしている</li> <li>・子供の遊びに最後までつき合うことができる</li> <li>・いろいろな人に接する機会が多い</li> <li>・子供が友達を自分の家に連れてくるのは歓迎しない</li> </ul>
<p><b>【第2因子】—競争心の養育— (3点)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わが子が競争に負けると自分のように悔しい</li> <li>・競争心(闘争心)のある子供に育てたい</li> <li>・子供を見るとき、ついよその子と比較してしまう</li> </ul>	<p><b>【第4因子】—過保護— (3点)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供が遊んだ後の片づけをしていないと、気になって自分で片づける</li> <li>・子供がものを欲しがると結局買い与えてしまうことが多い</li> <li>・子供が何かするとき、出来る限り親は手を貸さないようにしている</li> </ul>

付表5. 両親の健康習慣とその得点化 (8点)

習慣	悪い習慣 (0点)	良い習慣 (1点)
・飲酒	毎日飲む	週に数回飲む、月に数回飲む、ほとんど飲まない、飲まない
・たばこ	吸う	吸っていたがやめた、吸ったことはない
・運動	週1回している、あまりしていない	週3回以上している、週2回している
・睡眠時間	6時間以下、9時間以上	7-8時間
・ストレス	いつも	時々、あまりない、ほとんどない
・朝食頻度	時々食べる、あまり食べない、食べない	毎日食べる
・間食頻度	毎日する	時々する、あまりしない、しない
・肥満度	BMI<21、25<BMI	21≤BMI≤25

付表6. ヘルス・ローカス・オブ・コントロールの質問文 (64点)

病気についておたずねします

1. 病気になった場合、その原因を自分がとった行動にあると思いますか
2. 病気になる時は、努力しても避けられないと思いますか
3. 病気になる時、それは自分のおかれている環境のせいだと思いますか
4. 適切な行動をとっていれば、健康に暮らせると思いますか
5. 今、運動したり食事を節制することが将来の健康に役立つと思いますか
6. 健康でいることと、あなたが健康のために努力することはあまり関係がないと思いますか
7. 突然、病気になると思いますか
8. 自分の努力によって健康を維持できると思いますか
9. 健康は、あなたのとる行動によって左右されると思いますか
10. 病気になるのは、仕方のないことだと思いますか
11. どんなに努力しても病気の原因を取り除くことはできないと思いますか
12. 健康のためにとる行動は実際に効果があると思いますか
13. 運が悪いから病気になると思いますか
14. 一生健康に暮らせると思いますか

選択肢	1. 全くそうである	2. どちらかといえばそうである
	3. どちらかといえばそうでない	4. 全くそうでない



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約: 児の生活習慣の形成要因を探るため、富山県小矢部市と富山市の保育所の児 195 名の両親を対象に、児の生活習慣、性格・行動特性、両親の生活習慣、養育態度、ヘルス・ローカス・オブ・コントロール(HLC0)を調査した。児の衛生習慣、及び生活リズムに関連する要因を重回帰分析を行い検討した。その結果、男女とも衛生習慣、生活リズムは児の性格・行動特性、両親の養育態度、生活習慣、HLC0 と関連がみられ、生活習慣形成に生活環境要因が強く影響していることが示唆された。