

基本的生活習慣の自立過程の発達への影響要因に関する文献的考察

八塚美樹¹⁾, 安田智美¹⁾, 田澤賢次¹⁾, 高間静子²⁾

1) 富山医科薬科大学医学部看護学科成人看護学(急性期)

2) 富山医科薬科大学医学部看護学科基礎看護学

はじめに

子どもを取り巻く社会状況は、核家族化による家族機能の問題、小子家族化に伴う育児の軽減化、女性の高学歴化や社会参加による共働き、施設集団での子育ての増加など著しく変化している。これら家族形態の変遷に加えて国民の生活構造の変化は、子どもの疾病像、う歯や近視、肥満、心疾患、腎疾患などの生活習慣病、さらに心因性の疾患や心身症の増加に見られるように、子どもの発達に様々な影響を及ぼしている。

1998年総理府の世論調査によると、「最近では家庭のしつけなど教育する力が低下している」と思う者の割合は75%と高く、その低下している教育力の内容は、「基本的な生活習慣」が55%と最も高いという結果が報告されている¹⁾。このことは、基本的生活習慣の自立にいままでとは違う変化を予想させるものである。

基本的生活習慣とは、1971年以来の生理的生活に関係する食事、睡眠、排泄の3つの基本的生活習慣に加えて、着衣、清潔の2つを加えて5つの習慣を基本的生活習慣とすると山下が定義したのが始まりであり、今日でも適用されている²⁾。

基本的生活習慣に関する研究は、親の養育態度や意識、家族形態、母親の職業の有無などとの関連を調査したものが多く、今回は幼児期の課題である基本的生活習慣の自立過程と発達への影響要因について文献的考察をおこなった。

用語の定義

1. 自立

自立とは一般的に身体的自立、精神的自立、生

活上の自立、社会的自立、性的自立の5つの側面がある³⁾。これは、食事、排泄、清潔などの行為が自分でできる身体的自立、自分で判断し責任をとることができる精神的自立、一人で暮らしていける生活上の自立、社会人としての役割を果たすことができる社会的自立、自らの性を認め、その性を生きること誇りをもつことができる性的自立のことである。そしてこれらの5つの自立は、年齢を追うに従い獲得していくものである。自立の第一歩は、自分の身体のことを理解し、日常生活の食事、排泄、清潔、睡眠、着衣の5つの行動を自分でできることであり、つまり身体的自立のことである。この身体的自立は、山下の基本的生活習慣の定義と同様である。したがってここでは自立とは、他からの助けなしで、または支配を受けずに自分の力で行動できることと定義する。同様な言葉で、自律があるが、この自律とは区別し、行動面での自立をここでは自立と考える。

2. 基本的生活習慣

生理的生活に関係する食事、睡眠、排泄の3つの基本的生活習慣に加えて、着衣、清潔の2つを加えて5つの習慣を基本的生活習慣と定義する。

基本的生活習慣の自立の発達過程

Erikson は、乳児期の発達課題は「信頼である」と述べ、信頼とは、自己の欲求が満たされるといふ確信の情緒的感情であると定義している⁴⁾。人間の発達は生まれるだけでは人間として発達しない。しかるべき環境からの働きかけ、社会的刺激が必要である。子どもが生まれて最初に接する社会的刺激、それは親であり、しかも母親であることが多い。情緒的感情の始まりは、家庭において

は一般的に母親であると考えられる。

情緒的感情の始まりとは、例えば、生後一ヶ月を過ぎると、乳児は母親とはっきり目をあわせて、母親の声かけにはほえんだりするようになる。母親はこの反応を見て、「もう私をわかって応えてくれる」という母親としての喜びを感じ、それが次の母親の働きかけを生み、さらにその母親の働きかけに乳児が反応するようになる。これが母子相互作用の基盤になると考えられる。そして、乳児はおむつが汚れて泣けば取りかえてもらえ、お腹が空いて泣けばミルクを与えられ、この繰り返しによって乳児は自己の欲求が満たされるようになっていくと考えられる。

さらに母親は、「お腹が空いて乳児が泣けばおむつを取りかえるのではなくミルクを与える」というように、乳児の欲求をしだいに察するようになり、ますます乳児はEriksonのいう自己の欲求が満たされるという確信を深めていくことになるのである。この繰り返しによって、親に対する情緒的な結びつきが強力になっていく。この信頼感が確立されると、人生を通じて信頼する能力や感覚が身につく、困難な事柄を乗り越えていくエネルギーになっていく。反対に乳児に対する母親の応答が乳児の欲求を満たさなければ、それは乳児にとって不信感を身につけることになる。例えば、お腹が空いて泣いてもミルクを与えられなかったり、おむつが汚れて不快でもそのままにされたり、乳児の欲求が一切満たされなかったり、心地よさが満たされなかったりすると、悲しみや無気力などの感覚が育つようになる。基本的な生活習慣を身につけることは、乳児期の依存的な生活から新しい行動を獲得する生まれて初めての経験である。その時に母親との信頼が確立していれば、それを基盤に自立へとすすむが、反対に信頼感が確立していなければ、親への不信感が基本的な生活習慣の自立を妨げることになると考えられる。つまり、幼児期における基本的な生活習慣の自立は、母親との信頼関係を基盤に発達していくと考えることができる。

また基本的な生活習慣の自立は、乳幼児期の正常な身体発達、運動機能、認知機能、言語の発達を前提として発達すると考えられる。排泄のしつけ

の実験で、早期にしつけた群と2歳になってからしつけた群を比較し、2群とも成功率に変化がないことが知られている⁵⁾。また、手先の巧さを必要とする箸の持ち方についても、いくら早期からはじめても効果はなく手の発達が成熟する5歳から始めて効果があがると考えられる。

これらのことは、早期からのしつけと身体的な成熟を待ってからとしつけとは差がなく、むしろ身体の発育、運動機能の成熟を待ってからしつけたほうが良いことを示唆している。

また、母親との信頼感を基盤にした言語機能、認知機能の正常な発達も前提として必要である。麻生は遊びの発達研究のなかで、12ヶ月ごろまでは物の性質を調べるような探索行動をおこない、1歳半になると他人がすることを見ている、その後時間がたってから同じような行動をとるようになると言っている⁶⁾。これは、模倣の始まりである。例えば、その模倣はコップを口に持って行って飲んだり、ブラシで髪をとくというような、主に生活行動の模倣である。つまり幼児は基本的な生活習慣として獲得すべき行動を模倣するようになり、このことは基本的な生活習慣の習得は遊びの中で模倣を通して始まることを意味していると考えられる。そしてさらに麻生は、3歳前後になると「ごっこ遊び」が多くなってくると観察している。そこでは、たとえば自分がお母さん役になって、人形を子どもに見立て、衣服を着替えさせたり、食事をさせたり、夜になると眠らせたりするという生活行動を基本とした遊びをよくおこなうようになる。このことは、Piagetの概念や関係の理解を深めていく認知過程に相当するものである⁷⁾。基本的な生活習慣を身につけるときには、例えば食事においてちわんとはしの概念と関係性、清潔において歯ブラシと歯磨き粉の関係など認知機能の正常な発達が前提になれば身につかないのである。同時に言語による母親との相互関係が成立しなければ、基本的な生活習慣を身につけることはできない。先に述べたように基本的な生活習慣の自立は、模倣から始まるが、模倣のみでは身につかない。そこには、適切な言葉によるしつけ（教育）が必要であると考えられる。

このように、基本的な生活習慣の自立は、乳児期

からの母親との信頼、乳児の身体、運動、認知、言語の正常な発達が前提となる。

一方 Bandura は、子どもの社会行動は、親などの周囲の人々を通して行われる学習によって形成される社会的認知理論について述べ⁸⁾、行動、個人要因、環境の3者が相互に影響し、また規定しているという3者相互規定主義を唱えているが、基本的生活習慣の自立も社会学習と考えるとこの3者が相互に関与していると考えられる。各習慣は、適切な時期にその行動を反復・学習することで、ひとりのできるようになる。

この場合の学習とは、その行動に含まれるひとつひとつの細かな部分が正確に順序だてて行えるようになることであり、例えば、排泄については、尿意を感じたら、トイレに行く、下着を脱ぐ、用をすます、排泄物を流す、紙を適当な長さに切り拭く、下着をつける、手を洗うという連続する行動が正確に順序どおり行えることである。この学習は、やはり模倣から始まるが、言葉による教示のみでは身につかず、親が模範を示すことで身につくものであると言える。模範を示しながら、時には手をかしてやり、さらに一回のみの模範ではなく、反復して繰り返し教え練習することで身についていく。また自立するまでの基礎が固まるまでは、やり方で間違っていたり、自己流で行ったりすることもあるので、親の見守りや修正も必要である。

さらに幼児は、母親をモデルとする時期から家族、保育所や幼稚園などの集団生活を経験するようになる。このことは、自分の世話をしてくれる人や愛する人の行動を取り入れようとする同一視の概念に変化が生じることでもある。家庭で学習された行動は、集団社会で再学習、模倣することでさらに再修正されながら自立へと向かう。このプロセスが成功すると、それは子どもにとって自信となり、積極的にこの行動を履行するようになり自立の確立となると考える。逆にこれらのプロセスに混乱を生じると、子どもは消極的で無気力になり、行動の不履行をおこす。つまり自立が確立せず、未発達な自立あるいは自立の遅延がおこる。例えばパジャマを着るとか、靴のひもを結ぶなどの行動の際に、行動が遅いとか靴ひもの結び方が

うまくないなど批判や非難をしたり、あるいは行動そのものを無視して見ていないなどの否定的な態度や言葉かけを何度も何度もしていると、子どもは自分の遂行能力に自信を失い、自分のすることは失敗するのではないかと行動から身を引いてしまいがちになり、達成感喪失からやる気を失うことになる。また家庭で学習した基本的生活習慣が、保育所や幼稚園での規範とあまりにも懸け離れたものである場合にもやはり自立の混乱がおこる。

基本的生活習慣の自立の時期に関して、山下は自立の適切な時期を基本的生活習慣毎に示し、5才までには全て自立することが望ましいと述べている。また基本的生活習慣の自立は早くても遅くても、将来に何らかの問題を残すことになると言われている。しかし中田は、幼稚園児の基本的生活習慣がいつごろまでに身についたかを調査し、山下の発達基準との比較で、手先に関連する着脱の項目は日常生活での経験の機会が少なくなっていることもあり、5歳までには達成できていないと述べている⁹⁾。ボタンをかける行動は、幼児服がボタンからマジックテープに変化したり、ひもを結ぶ行動も靴がひもではなくマジックテープに変化しているため、その行動を幼児自身がおこなう機会が少なくなるということにある。このことは、基本的生活習慣の自立は、子ども自身の成熟を基本としながらも、社会の生活構造の変遷とともに変化するものであることも考慮する必要があることを示唆している。

ところで、子供がまわりの社会、まわりの文化に適応していくことを文化的適応と言っているが、この基本的生活習慣を適切な時期に社会に適応した型として身につけることによって、子どもは社会性を身につけることになる。また基本的生活習慣の自立によって将来、独立性を身につけることになる。基本的生活習慣が自立することは、自分で支配できる領分を子供が持つことであって、今まで依存して生きていた存在である自分が一人でできる存在になるということである。このことはさらに子どもの自信となり、将来独立性を発揮する基礎を身につけることになる。さらに基本的生活習慣の自立は、Erikson が述べる幼児期の発達

課題である自律性をも身につけることになる。特に排泄の自立はトイレトレーニングとも言われ、乳児期までの排泄の方法から、その社会の排泄に関する文化規範に従わなければならない習慣であり、幼児の意志力、抑制力、身体のコントロールができて初めて達成できるものとなる。この排泄の自立は、上記の社会性、独立性に加えて、自己をコントロールするという自律性を身につけることになる。逆にこの自律性が達成できないと、この経験は、極めて不快なものであるために、それを回避するために新しい経験から身を引いてしまうという行動が身につくようになり、それは同時に自信や価値観が失われることになり、将来社会的不適応を引き起こす危険性を含んでいる。

幼児期における基本的生活習慣の自立は、将来、社会の一員としての社会性、独立性、自律性を身につける基礎となる。

基本的生活習慣の自立に影響する要因

上延¹⁰⁾は、5歳児とその親の養育態度や意識ならびに親自身の生活態度が幼児の生活習慣や自立に具体的にどのように反映されているかを分析している。特に歯磨きと食生活を中心に考察し、親自身の歯磨き状況と子供の歯磨き状況の一致度は高く、食生活についても両親の偏食傾向と子供の偏食傾向は一致し、食生活上の問題の多い子供の家庭には食生活に関する関心が低いという結果を報告している。つまり、基本的生活習慣と親の生活実態とは一致する傾向にあると結論づけている。また朝食摂取群、偏食なし群、歯磨き施行群は他の基本的生活習慣もよく身につけていると述べている。また、しつけについて両親がよく話しあっている家庭では、親子の接触がよく、子供の健康に対する関心と実践的態度が一般に高く、基本的生活習慣も良好であるとしている。このことは、親のしつけに対する関心度と基本的生活習慣との関係を示唆している。ここでは、子どもの健康に関心が高いと基本的生活習慣の自立がすぐれていること、親の生活実態と基本的生活習慣とは関係があること、しつけに対してよく話し合っている家庭では、基本的生活習慣の自立がすぐれている

と結論づけている。

中塚は、基本的生活習慣のうち身体発達と関連する着脱衣、親の養育態度が関係するといわれる清潔についての自立状況を母親に対して面接調査をおこない、自立状況と母親の対応に焦点をあてて分析している¹¹⁾。着脱衣では、年齢とともに型として行動できるようになっているが、集中してできない、遊びながらおこなう、言われるまでとりかからないなどの問題を指摘している。清潔では、子供がその必要性を認識しにくいということから自立の難しさをあげている。母親の対応では、支持、促し、牽制、おどし、励まし、援助としつけの方法を分類し、各基本的生活習慣との関係进行分析、各項目とも支持、促しというしつけの方法が多いという結果を述べている。ここでは、清潔に関する基本的生活習慣の自立は、着脱衣の自立より遅いこと、基本的生活習慣の自立には、支持、励ましのしつけ方法が多くとられていると結論づけている。

中川は、3～5歳までの母親のしつけ状況について調査をおこなっている¹²⁾。衣服の着脱、挨拶、手洗い、就寝時刻のしつけはよくされているが、朝の排泄、テレビの見方、食事時のテレビの視聴、手伝いのしつけはその割合が少なく、年齢とともにしつけの割合は増えてはいるものの、5歳児においてもまだしつけの状況は不十分と報告している。ここでは、基本的生活習慣という言葉は使用していないが、同様の語として日常生活行動とし、この言葉を基本的生活習慣と置き換えて読むことが可能である。家庭のしつけ機能の低下が子供の基本的生活習慣に影響すると考察されており、しつけはしつけをする側としつけをされる側の親子の人間関係からくるところが大きいと述べている。

同様に中川は、健康状態と日常生活行動との関連を調査し、1人で衣服を着る項目については健康良好群において関連が認められるとしている¹³⁾。このことは、幼児の健康状態と基本的生活習慣とは関連があることを示唆しているが、衣服以外の基本的生活習慣との関連については論じていない。

これらの文献から、親の生活実態、健康への関

心、しつけ機能、幼児の健康状態が基本的な生活習慣の自立に影響する因子をして推測される。さらに母親に関する変数は基本的な生活習慣の自立に影響すると考えるが、生活実態、養育態度、育児態度、しつけ、発達期待等さまざまな用語で使用されあいまいな部分が多い。そこでここでは、母親の態度、言語、行動について定義し、基本的な生活習慣の自立に影響する因子として挙げることにした。

しつけを自立にむけての教育と考えると、教育は認知・情意・精神運動領域の3領域にわけて考えることができる。東・柏木らは、面接調査によりしつけをしつけ観・しつけ態度、しつけ方略にわけ、その著書「母親の態度、行動と子どもの知的発達」や「日本人のしつけと教育」において分析している^{14), 15)}。ここでもこの分類を使用し、1. 育児態度(しつけ観、しつけ態度) 2. しつけ方略とに分けて基本的な生活習慣の自立に影響する因子として考える。

和田は、3歳児検診に見られる子どもの問題と家族機能について調査し、問題行動をもつ子どもと家族機能との間に相関関係があると結論づけ、家族機能に問題のある父母はその子供が示す行動にも問題が多く、また親子関係、育児行動、育児評価にも好ましくない回答が多い傾向にあったと報告している^{16), 17)}。

しつけ教育において、子供の能力を最大限に引き延ばすことができるには、家族の機能、形態、特質、指導技術、養育環境らが影響し、基本的な生活習慣の自立には家族のかかわりということを切り離して述べることはできない。また家族プロセスの変調や親役割の変調が持続すると、基本的な生活習慣の自立をさまたげ将来的には社会的な不適応をひきおこし、基本的な生活習慣の自立に家族機能が影響を及ぼすと考えることができる。

さらに、発達期待の因子を独立して影響因子として挙げた。東は、母親の発達期待が高いと概して子どもの発達を推進する要因になることはすでに明らかにしている。また、柏木は自立への高い期待をもつ母親は自立を促す方向に沿った形にしつけをしていることを示唆し、しつけと発達期待とは一貫した形をとっていると述べている¹⁸⁾。このことは基本的な生活習慣の自立と母親の発達期待

となんらかの関連があると考えられるため、母親の発達期待を影響因子としてあげる。

和田は、3歳児に見られる問題において、家族形態、子供の性別、出生順位、兄弟姉妹との間に有意差はなかったと報告している。また上延は、幼児の生活習慣は母親の勤務時間の長さによる影響は見られず、幼児の生活上の乱れは親意識の問題だと結論づけている。中塚は、母親の修業が幼児の食事時間や登園や帰宅時間など生活リズムに影響を及ぼしていると報告しているが、基本的な生活習慣の自立との関係は述べていない。基本的な生活習慣の自立と人口学的特性との関連は一貫した結果は得られていないが、これら人口学的特性は基本的な生活習慣の自立に影響を及ぼす予測因子と考えることができる。

おわりに

人は人間社会における望ましい役割行動様式を身につけることで個人として、独自の才能、技能を発揮しつつ社会生活を営むことができるようになり、幼児期は、将来、社会の一員として自立していくための必要な行動の型を身につけるため、基本的な生活習慣の自立は幼児期の課題であるといえる。

今回、幼児期の課題である基本的な生活習慣の自立過程と発達への影響要因について、文献的考察をおこなった。今後、これら基本的な生活習慣の自立過程と発達への影響要因についての仮説検証が必要である。

引用文献

- 1) 厚生省：厚生白書少子社会を考える。1998.
- 2) 山下俊郎：幼児の心理学。朝倉書店、東京、1971.
- 3) 大谷尚子：養護教諭の行う健康相談活動。東山書房、東京、2000.
- 4) Barbara.M.Newman, 福富護訳：新版生涯発達心理学 エリクソンによる人間の一生とその可能性。川島書店、東京、1990.
- 5) 山下俊郎：幼児の心理学朝倉書店、東京、1971.

基本的な生活習慣の自立過程と発達への影響要因

- 6) 麻生武：生涯発達心理学人生への旅立ち胎児乳児幼児期. 金子書房, 東京, 1995.
- 7) 小嶋泰次：認知発達の理論と展望ピアジェ理論への新たな視点. 青弓社, 東京, 1987.
- 8) Bandura.A 原野広太郎監訳：社会的学習理論. 金子書房, 東京, 1979.
- 9) 中田カヨ子：幼児の基本的な生活習慣の発達に関する研究. 第43回日本保育学会研究論文集, 82-83, 1990.
- 10) 上延富久治, 山本信弘, 竹内和子：幼児を中心とした生活習慣に関する研究(2) - 幼児の生活習慣の実態と親の養育態度等の関係. 学校保健研究27(2)：84-92, 1985.
- 11) 中塚綾子, 大瀧ミドリ：保育所児の基本的な生活習慣と母親の対応. 小児保健研究52(1)：28-34, 1992.
- 12) 中川美子：母親のしつけと幼児の日常生活行動に関する研究. 小児保健研究48(5)：537-544, 1989.
- 13) 中川美子：幼稚園児の健康と日常生活との関連について. 小児保健研究46(4)：425-431, 1987.
- 14) 東洋, 柏木恵子：母親の態度行動と子どもの知的発達. 東京大学出版会, 東京, 1990.
- 15) 東洋：日本人のしつけと教育. 東京大学出版会, 東京, 1996.
- 16) 和田紀子：三歳児健診を受診した児に見られる問題と家族機能の評価. 小児保健研究59(1)：25-34, 2000.
- 17) 和田紀子：家族機能と幼児の行動および父母の育児問題. 小児保健研究58(1)：49-57, 1999.
- 18) 柏木恵子：幼児期における自己の発達. 東京大学出版会, 東京, 1990.