

## 4. まとめ

### (1) 本調査で得られた知見

本調査では、子どもの生活習慣の形成には、家庭環境と社会・経済的環境（企業活動）が直接的に作用すると考え、家庭環境は保護者の職場環境（雇用形態、勤務先企業の業種や業務形態等、企業が実施する施策や雰囲気等）の影響を受けると考えた。また、この2つの影響は子どもの年齢によって影響度が異なると考えた。この仮説を踏まえながら、本調査のまとめを以下に示す。なお、以下は因果関係を示すものではないことに留意が必要である。

#### 1. 家庭環境および職場環境が子どもの生活習慣に与える影響

##### ● 保護者の生活習慣づくりに対する意識が高いと、子どもの生活習慣に好影響がある可能性

保護者の生活習慣づくりに対する意識が高い群では、子どもの生活習慣づくりのための行動（しつけ、うながし、ともに行う）が実施されている。また、子どもの就寝時刻、夕食時刻が早く、家庭での挨拶頻度が高い。なお、このような保護者においては親子のコミュニケーション時間が長く、朝食や夕食を子どもと一緒に食べていたり、保護者自身の起床時刻も早い傾向も見られた。

##### ● 保護者の就労の有無や職場環境が子どもの生活習慣に影響を与える可能性

保護者の就労の有無は、子どもの生活習慣づくりに対する意識や行動にはさほど大きな差異は見られないものの、子どもの夕食時刻、午後9時以降の外出、家庭での挨拶頻度、起床時刻、就寝時刻等に影響が見られた。具体的には母親が専業主婦の家庭において夕食時刻が早く、午後9時以降の外出が少なく、家庭での挨拶頻度が高い。また、母親が働いている場合には、母親の帰宅時刻が早い群ほど子どもの夕食時刻や就寝時刻が早く、夕食を子どもと一緒に食べている傾向が見られる。一方、父親については、両親とも常勤の家庭で朝食、夕食とも一緒に食べる割合が高く、特に父親が自営業の家庭では、夕食を両親と子ども揃って食べる割合が高い傾向が見られた。朝食、夕食いずれにおいても、父親が常勤で母親が専業主婦の家庭においては、両親揃って子どもと食事をしている割合は低い傾向が見られた。

また、両親ともに帰宅時間が早いほど、コミュニケーション時間が長い傾向が見られる。

これらを総合すると、保護者の就労の有無や職場環境が子どもの生活習慣に影響を与えている可能性がある。

#### 2. 家庭環境および職場環境が子どもの生活習慣に与える影響の子どもの年齢による変化

##### ● 子どもの年齢が上がっても、保護者の生活習慣づくりに対する意識が子どもの生活習慣に好影響がある可能性

子どもの年齢が上がっても、保護者の生活習慣づくりに対する意識が高い群では、子どもの生活習慣づくりのための行動を実施している。また、保護者の生活習慣づくりに対する意識高い群では、子どもの就寝時刻、夕食時刻が早く、家庭での挨拶頻度が高く、親子のコミュニケーション時間が長く、朝食や夕食を子どもと一緒に食べていた。また、テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話の時間を決めるなど、家庭内でのルールが守られていたり、午後9時以降の利用が少なかった。

- 子どもの年齢が上がると、保護者の職場環境が子どもの生活習慣に与える影響は限定的である可能性

子どもが低年齢の場合、保護者の職場環境により子どもの起床時刻や夕食時刻に差異が生じるものの、子どもの年齢が上がるにつれて、より基本的な生活習慣といえる子どもの夕食時刻、子どもの起床時刻、就寝時刻、家庭での挨拶頻度については保護者の雇用形態による差異は小さくなる。このようなことから、子どもの年齢が上がった場合に、保護者の職場環境により子どもの生活習慣に差異が見られる事項（朝食や夕食を子どもと一緒に食べているか等は母親の雇用形態による差異が大きくなる）はあるものの、より基本的な子どもの生活習慣に保護者の職場環境が与える影響は限定的であることが推測される。

## **（２）今後の課題**

なお、本調査の今後の課題として、以下が挙げられる。

- 家庭の就労状況別の生活習慣の詳細な分析

本調査では、典型的な家庭の就労状況別の子どもや保護者の生活習慣を明らかにすることを試み、一定の知見が得られた。今後は、良好な生活習慣を身につけている家庭において、就労状況別にどのような工夫や取組をしているのか、勤務先企業の施策を活用しているのか等について分析を行う必要があると考えられる。また、勤務先企業の施策の利用が子どもの生活習慣に好影響を与えるのかに関しても分析を行う必要があると考えられる。