

(案)

提 言

我が国の子どもの成育環境の改善にむけて
－成育時間の課題と提言－



平成25年（2013年）〇月〇日

日 本 学 術 会 議

心理学・教育学委員会・臨床医学委員会・健康・生活科学委員会

・環境学委員会・土木工学・建築学委員会合同

子どもの成育環境分科会

この提言は、日本学術会議心理学・教育学委員会・臨床医学委員会・健康・生活科学委員会・環境学委員会・土木工学・建築学委員会合同子どもの成育環境分科会の審議結果を取りまとめ公表するものである。

日本学術会議心理学・教育学委員会・臨床医学委員会・健康・生活科学委員会・
環境学委員会・土木工学・建築学委員会合同子どもの成育環境分科会

委員長	五十嵐 隆 (第二部会員)	国立成育医療研究センター総長
副委員長	仙田 満 (連携会員)	放送大学客員教授・東京工業大学名誉教授
幹事	木下 勇 (連携会員)	千葉大学大学院園芸学研究科教授
幹事	矢田 努 (連携会員)	愛知産業大学大学院造形学研究科教授
	田畑 泉 (第二部会員)	立命館大学スポーツ健康科学部長・教授
	朝田 芳信 (連携会員)	鶴見大学歯学部小児歯科学講座教授
	内田 伸子 (連携会員)	筑波大学監事・お茶の水女子大学名誉教授
	大川 匡子 (連携会員)	滋賀医科大学睡眠学講座特任教授
	岡田加奈子 (連携会員)	千葉大学教育学部養護教諭養成課程教授
	岡田 知雄 (連携会員)	日本大学医学部小児科学教室教授
	片田 範子 (連携会員)	兵庫県立大学看護学部学部長・教授
	片山 倫子 (連携会員)	東京家政大学名誉教授
	小澤紀美子 (連携会員)	東海大学特任教授、東京学芸大学名誉教授
	児玉 浩子 (連携会員)	帝京平成大学健康栄養学科学科長・教授
	佐々木宏子 (連携会員)	鳴門教育大学名誉教授
	定行まり子 (連携会員)	日本女子大学家政学部教授
	實成 文彦 (連携会員)	山陽学園大学副学長・山陽学園短期大学副学長
	都築 和代 (連携会員)	産業技術総合研究所ヒューマンライフテクノロジー研究 環境適応研究グループ長
	井上 寿 (特任連携会員)	環境デザイン研究所主任研究員

本提言の作成に当たっては、以下の方々にご協力いただいた。

進士五十八 (連携会員)	東京農業大学名誉教授
小林 章雄 (連携会員)	愛知医科大学医学部教授
無藤 隆 (特任連携会員)	白梅学園大学子ども学部教授
衛藤 隆	日本子ども家庭総合研究所所長

本提言の作成に当たっては、以下の職員が事務を担当した。

事務局	中澤 貴生 参事官 (審議第一担当)
	伊澤 誠資 参事官 (審議第一担当) 付参事官補佐
	大橋 健司 参事官 (審議第一担当) 付審議専門職

要 旨

1 作成の背景

我が国の将来を担う子どもの成育環境は極めて深刻な状況にある。過去 50～60 年間の様々な社会的変化がその要因であり、対策にあたっては子どもの成育環境を全体として捉える総合的視点が不可欠である。第 19 期には、「子どものこころ特別委員会」がこうした問題意識より設置され、第一部、第二部の横断的な議論をもとに、報告書「子どものこころを考えるー我が国の健全な発展のためにー」をとりまとめ、公表している。第 20 期には、分野横断的な課題別委員会「子どもを元気にする環境づくり戦略・政策検討委員会」が立ち上げられ(平成 17(2005)年)、対外報告「我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立に向けて」(平成 19(2007)年)のとりまとめがなされた。この対外報告は、子どもの成育環境は空間、時間、方法、コミュニティという 4つの要素とそれらの関係として総合的に捉えられ、今日の成育環境の劣化はそれらの相互的悪化の循環によるものであるとの認識のもと、子どもの成育環境を改善するために、分断化されている行政・学術領域を総合化する必要性を指摘したものである。

本分科会は、その指摘に基づき、第一部から第三部にまたがる諸委員会合同の検討組織として設置され、平成 20(2008)年には「成育空間」、平成 23(2011)年には「成育方法」を取り上げ、改善の方策について提言を続けてきた。今回は子どもの「成育時間」の改善について提言するものである。

2 現状及び問題点

子どもの運動能力、体力は昭和 60(1985)年頃以降低下を続け、肥満や糖尿病などのリスクを抱え、或いは、不登校、引きこもり等、精神的にも困難な状況に陥る子どもが増えるなど、我が国の子どもの成育状況は極めて深刻である。精神的発達・意欲面でも、ユニセフの調査において我が国の子ども(15歳)は世界で突出した割合で「孤独だと感じている」と答えている。またこの 40年間で中学 3年生の学習意欲は 40%減少したとの報告もある。

このような状況は、子どもの活動や生活習慣の時代的变化によるものであるが、子どもの成育時間に関わる問題も大きい。具体的には、生活時間の分断化、メディアに取られる時間の増大、外で過ごす時間の減少、家族と子ども及び子ども同士の触れ合いの時間の減少、睡眠、食事等の生活時間の乱れ、待つ時間・休む時間の喪失、祭り等の非日常的な体験の時間の加速度的減少、成育時間に関する研究の遅れ等である。我が国の将来を担う子どもの成育時間の改善は極めて重要である。

3 提言等の内容

(1) 生活時間の分断化からの転換

子どもはゆっくりとまとまった時間の中で集中して行動し、それを通して様々な物や事を学習していく。我が国の子どもは幼稚園、小学校の段階からテレビ視聴や様々なお稽古事、塾等によって、生活時間が分断化される傾向が強い。子どもの生活時間を、もっとゆったりとした体験ができる時間として確保できるようにすべきである。

我が国の子どもの外遊び時間は昭和 40(1965)年頃を境に内遊びよりも少なくなった。現在では小学 5 年生で一日平均 14 分といわれている。屋外で群れて遊ぶ時間が少なくなったことは遊びを通じた身体性、社会性、感性、創造性の開発のチャンスを失うことを意味する。もっと外遊びの時間を確保できるよう、学校でも家庭でも生活指導がなされるべきである。

子どもの睡眠時間が短くなっている。少ない睡眠時間は自律神経機能を低下させる。睡眠時間が短く、かつ夜型になっていることは、子どもの体内時計との関係から見ても、極めて深刻な問題である。子どもに影響を与える保護者をはじめ大人の生活時間を含め子どもの生活時間を健全なものにしなければならない。

(2) 触れ合い体験と安らぎの時間を

父親がもっと子どもと接触する時間を拡大すべきである。また子ども同士が群れて遊ぶ時間も少ない。コミュニケーション力を育む時間がなくなっている。過度なテレビゲーム遊びや過熱した塾通いなどは控えるべきである。

(3) 祭り等の体験による思い出深い時間を

子ども時代の家族旅行や祭りへの参加による心の高まりは、大人になっても楽しい思い出として残る。子どもが地域文化に触れ、季節の様々な行事に参加できる仕組みづくりが必要である。

(4) 成長段階の適切な時期に適切な体験を

子どもは 10 歳頃までに脳の発達（特に大脳の新皮質のシナプスの形成からみた成熟）がほぼ完成するといわれ、10 歳頃までの体験の重要性が指摘されている。体を動かし、外遊びや異年齢の子どもたちとの遊びを通して友だちをつくる、自然を楽しむ、祭りを楽しむ等の活動は 10 歳頃までにしておかねばならない。

(5) 成育時間に関する調査研究の推進

子どもの成育時間に関しては、生活時間の実態調査等による時間的变化についての報告はなされているが、その影響についての研究成果は十分ではない。子どもの成育時間に関する実証的研究の推進が必要である。

(6) 成育時間健全化のための政策

我が国の子どもの健全な成育時間を確立していくことは極めて重要な課題である。特に10歳までの子どもに自然体験を含めた多様な体験をさせることや「早寝・早起き・朝ごはん」運動のより広い展開に加え、テレビ、テレビゲームの接触時間を適切にし、1日1時間以上の運動、群れて遊ぶことを奨励するなどの方策が採られるべきである。

用語の説明

1) 子ども

胎児期、乳幼児期（義務教育年齢に達するまで）から学童期（小学生）にかけての者、「児童の権利に関する条約」の適用対象となる18歳未満の者、そして20歳未満の者（民法上の「子ども」）のための施策の重要性に鑑み、本提言における「子ども」は胎児期より20歳未満までの者とするが、成育体験において最も重要な時期とされる12歳頃までを主な対象とし、「子ども・若者支援推進法」において位置づけられる「子ども・若者（乳幼児期から30代までを広く対象とする）」についても配慮することとして討議を行った。

2) 成育時間

成育環境は、子どもが成育するための環境であるから、子どもの成長・発達過程において適切な発育、養育、自立を可能とするものでなければならず、その在り方は、成育空間、成育時間、成育方法、成育コミュニティという四つの要素とそれらの関係性において総合的に捉えることが重要である。成育時間とは、その一つの要素であり、具体的な生活時間（次項）の積み重ねによりつくり上げられるものとしての分析を含め、子どもの成長・発達及び成育環境に関わる時間的側面を全体的、総合的に捉えたものである。

3) 生活時間

人間も生物であるからその生体機能は環境周期としての時間に大きく関係していることは、時間生物学等で広く知られている。ここでは子どもの一日の生活の時間を生活時間と考え、習慣化した日々の生活における時間の過ごし方をいい、具体的には行動内容別に費やされる時間の構成、量、質より記述、分析される。生活時間は成育時間の一部であり、狭い意味で概日的時間ということができよう。広くは日々の生活のみでなく、概週、概月、概季、概年の周期的なサイクルとして捉えられる週ごと、月ごと、季節ごとの活動、年間の余暇、ライフステージのなかの行事などにおける時間も取り扱う。

目 次

1	はじめに	1
2	我が国の子どもの成育環境における成育時間についての提言の背景	2
(1)	子どもの成育時間	2
(2)	子どもの生活時間	2
3	現状の問題と改善の方向	3
(1)	日常的な生活時間	3
①	生活時間の分断化	3
②	メディアに取られる時間の増大	3
③	遊びの時間	3
④	睡眠の時間——生活の夜型化と睡眠への影響	4
⑤	食事の時間——朝食欠食の習慣の健康への影響	5
⑥	学習の時間	6
⑦	運動の時間	6
(2)	時間の質	7
①	親・子ども・大人の触れ合いの時間	7
②	待つ時間・休む時間	9
③	自然との触れ合いの時間	11
(3)	非日常的な体験の時間	12
①	家族旅行等の体験の時間	12
②	祭り等の体験の時間	12
③	季節行事等の体験の時間	12
(4)	子ども期の適切な時期の適切な体験と環境	13
①	脳の発達と子どもの体験	13
②	虐待などの体験や恐怖が成長に与える影響	14
③	成育段階に応じた免疫形成	14
(5)	成育時間に関する調査研究	15
①	成育時間に関する調査研究の現状	15
②	成育時間に関する調査研究の展望	16

4 提言	19
(1) 生活時間の分断化からの転換	
① 外で過ごす時間の確保	
② 健全な生活時間を	
(2) 触れ合い体験と安らぎの時間を	
(3) 祭り等の体験による思い出深い時間を	
(4) 成長段階の適切な時期に適切な体験を	
(5) 成育時間に関する調査研究の推進とその成果に基づく子どもの育ちの支援	
(6) 成育時間健全化のための政策・社会制度の見直し	
<補注>	21
<参考文献>	42
<参考資料>子どもの成育環境分科会審議経過	51

1 はじめに

子どもの運動能力、体力は昭和 60(1985)年頃以降低下を続け、肥満や糖尿病などのリスクを抱え、或いは、不登校、引きこもり、精神的にも困難な状況に陥る子どもが増えるなど、我が国の子どもの成育状況は極めて深刻な状況にある。精神的発達や意欲についても、ユニセフの調査において我が国の子ども(15歳)は世界で突出した割合で「孤独だと感じている」と答えている^[1-1-1]。またこの40年間で中学3年生の学習意欲は40%減少したとの報告もある。

このような状況は、近年の様々な社会的変化、すなわち電子メディアの急速な普及、遊びなどの子どもの活動や生活習慣の時代的变化、子どもの生活時間の細分化、遊びを分断する都市空間、豊かな社会の陰で進行する子どもの貧困、子どもの活動への大人の関わりの希薄化などによると思われ、子どもの健全な成長を育む社会システムの整備、改善の遅れとして、また、我が国の将来を担う子どもの成育環境を改善する上で極めて深刻な問題として受け止められなければならない。

我が国の将来を担う子どもの成育環境は極めて深刻な状況にある。過去50~60年間の様々な社会的変化がその要因であり、対策にあたっては子どもの成育環境を全体として捉える総合的視点が不可欠である。

第19期には、子どものこころ特別委員会がこうした問題意識より設置され、第一部、第二部の横断的な議論をもとに、報告書「子どものこころを考えるー我が国の健全な発展のためにー」をとりまとめ、公表している。

第20期には、分野横断的な課題別委員会「子どもを元気にする環境づくり戦略・政策検討委員会」の立ち上げをみて(平成18(2006)年)、対外報告「我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立に向けて」(平成19(2007)年)のとりまとめがなされた。この対外報告は、子どもの成育環境は空間、時間、方法、コミュニティという4つの要素とそれらの関係として総合的に捉えられ、今日の成育環境の劣化はそれらが相互に影響しあいながら悪化の循環を生み出しているとの認識のもと、子どもの成育環境を改善するために、分断化された行政・学術領域を総合化する必要性を指摘したものである。それぞれの専門領域で行われている政策の総合化、すなわち調整、整合、効率化を図れるよう、内閣府の機能を強化し、日本学術会議に学際的常置委員会を設置することもその中で提言された。

本分科会は、それに基づき、第一部から第三部にまたがる諸委員会合同の検討組織として設置されたものであり、平成20(2008)年には「成育空間」、平成23(2011)年には「成育方法」を取り上げ、改善の方策について提言を続けてきた。

子どもにとって自立的に生活時間をコントロールすることには限界があり、また身体的な活動も学習機能的な活動も時間による制約を受けている。我が国の子どもの生活時間が社会的変化の中で分断化され健全さを失っている状況は、様々な形で心身の発達に影響を与えている。今回は成育時間に関わる問題の所在を明らかにし、その改善方策について提言するものである。

2 我が国の子どもの成育環境における成育時間についての提言の背景

(1) 子どもの成育時間

人間のライフサイクルは、誕生→成長・成熟（A 乳幼児期・B 児童期・C 青年期・D 成人期）→老化（E 高齢期）→死で終わる。しかし、我が国ではまず誕生の段階から少子化問題でつまずき、今まで経験したことのない子どもを取り巻く環境の変化が家族・学校・地域・企業などの領域で発生している。私たちはA・B・C・D・Eの全ての時期でこれに向き合わなければならない。高度経済成長以降、子どもの生活時間がどのように変化したかを裏付ける白書や実態調査のデータは、本提言の中にも数多くあるが、ここで大切なことは、人間も地球上に生き、独自のスタイルを持つ生物の一種であることを忘れないことだろう。それぞれの成長段階を生きる子どもの心身の成熟・発達リズムを尊重し、子どもが今どのような固有の時間を必要としているのかを共通認識することから始めなければならない。

子どもはまさに毎日と同じように繰り返すことができない。子ども時代をやり直すことができない。一回性といえる。子どもは生きる場を選ぶことができないと同様、生きる時間を選ぶことができないといえよう。すなわちその空間と時間は大人たちから与えられたものなのである。子どもがその子ども時代を一回しか体験できないことを良く理解する必要がある。

(2) 子どもの生活時間

子どもの生活時間は、大人の生活・労働時間と一体となって変化してきたと考えられる。例えば大人の職業が農業、林業、漁業などであれば大人は生物（植物・動物）の生長・成長の時間、地球（宇宙）の時間とともに共生的一体関係を持ち、その中で暮らす。その結果、私生活のリズムも、四季の変化など、強く自然に依存せざるを得ない。当然、子どもも大人とともに、自然の時間の中で生活を引き受けていく。

乳幼児期には、植物・動物の時間に似た生命のリズム、体内時計など、侵すことのできない固有の時間が存在する。とくに、乳児期と幼児前期は生理的リズムに強く支配される。それが理解できないと、虐待やネグレクトなどの問題に結びつきやすい。

子どもが豊かに生きるための時間は、保護者である大人の生きる時間と複雑に連動する。就学前保育・教育や小中学校の教育時間の長さや質は、子どもの私的空間の中での時間と公的空間の中での時間の配分にも大きく影響を与える。第2次、第3次産業に従事する大人が増えた現代社会において、大人の生活リズムそのものが自然の時間とは大きく乖離してしまっている。包括的な視点から「子どもの時間」を考えると、子どもの成育時間のみを大人の時間や社会と切り離して考えることは不可能で、一部の問題点を修正しようとするともっと大きな課題が出てくる。

3 現状の問題と改善の方向

(1) 日常的な生活時間

① 生活時間の分断化

平成 20(2008)年の小学 5 年生対象の調査^[3-1-1-1]によると生活時間の使い方ではテレビ視聴時間が最も長く(平均1時間4分)、次いで習い事や学習塾、そしてテレビゲームとなり、屋外の遊びは14分と非常に少ない。テレビやテレビゲームが出現する以前の1970年代の子どもの生活時間と比較すると、生活時間の分断化は明らかである。また、塾・習い事も、テレビ及びテレビゲームとともに生活時間分断化の大きな要因となっている。

生活時間が分断化する中で、子どもの自然な出合いは難しくなり、今では、幼児の時期から予約して遊ぶことが一般的となっている。遊びを予約する行動が広がりを見せるようになったのは昭和 55(1980)年頃と思われるが、これは子どもの生活時間分断化の進行と同時期であろう。群れて遊ぶためには、子どもが同一の時間を共有しなければならないが、スケジュール化され分断化された生活時間の中で、共有できる時間がなくなってきた。このことが、戸外での共通の遊び体験、共同体験などの減少の大きな要因となっていると思われる。また、夢中になる時間を失っていることは極めて重大である。

② メディアに取られる時間の増大

我が国の子どもは、「平日6時間以上メディア接触をしている小中学生が約4分の1程度を占めている」^[3-1-2-1]というように、世界一メディア接触時間が長い。テレビ視聴時間の昭和 35(1960)年から平成 12(2000)年にかけての変化を見ると、男子では51分から100分、女子では40分から115分へと増加している(10~15歳の放課後(16時)から就寝までの行動時間の調査)^[3-1-2-2]。メディア視聴は、多くの子どもにとって、時間の消費以外の何ものでもなく、子どもの「生きられる時間」を奪うことが危惧される^[3-1-2-3]。とりわけ、実体験が蓄積される以前になされるゲーム等のヴァーチャル・リアリティへの誘いは、ボードリヤールがポストモダン社会におけるオリジナルなきコピーを指す概念として提唱したシミュラクル^[3-1-2-4]さながらに、鏡像に反映する鏡像を見るように本物を見失い、経験される時間を軽薄化する、そして生命をも軽薄に錯覚視する事態を招きかねない。

③ 遊びの時間

ア 遊び時間の時代的变化

子どもの遊び環境の変化は、昭和 30(1955)年頃から昭和 50(1975)年頃までの20年間の変化(第一の変化)と平成 7(1995)年頃までのその後の20年間の変化(第二の変化)として捉えられる^[3-1-3-1]。第一の変化では遊び空間の激減など大きな量的変化をみた。外遊び時間も、男子で3.2から1.8時間へ、女子で2.3から1.0時

間へと半減し、内遊び時間を大きく下回るようになった。子どもから外遊びを奪ったのはテレビで、テレビ視聴時間は男子で0.4から2.5時間へ、女子で0.3から2.4時間へと急増し、遊び時間の約半分はテレビ視聴で占められる。こうした状況は大都市部でも農山村部でもほとんど変わらない^[3-1-3-2]。第一の変化では、さらに、塾・習い事に行く日数が大きく増え、これが外遊びの機会を急激に減少させたと考えられる(男子で1.7から2.3日へ、女子で1.3から2.8日へ、学校以外での勉強や塾・習い事の時間は約30分増加)^[3-1-3-1]。

遊び時間の減少はその後も続き、外遊び時間はわずか0.62時間(37.2分)となった(第二の変化)。遊び時間の減少は第一の変化の後も止まらなかった。総遊び時間も減少した。これは、塾のみでなく、野球、サッカー等のスポーツクラブのような各種の習い事をする子どもの増加が一つの要因と考えられる。外遊び時間は大都市と地方都市(0.62~0.67時間)ではあまり変わらないが、農山村部(0.48時間)ではかなり短く、遊びの室内化が進むことが課題とされる^[3-1-3-3,4]。外遊び時間の激減は、外で過ごす時間、すなわち家の外に出て自然や仲間、地域社会の人々と触れ合う時間の顕著な減少を意味し、子どもの成育環境の質まで変えてしまう大きな変化として位置付けられるべきである。

イ 外遊び時間の減少による影響

外遊び時間の減少と遊びの室内化の影響については、発達課題^[3-1-3-5]の学習を阻害するなどの理論的解釈がなされている。集団遊びの中で育まれる協調性、社会性などの発達の遅れが問題とされる^[3-1-3-6]。さらに、自然との触れ合いの喪失にも深く関わる。週3回以上塾に通う子どもに「イライラする」などの57項目で有意に訴え率が高い。自覚症状の出現にはライフスタイル全般が関わっていると考えられ、実際、いずれも睡眠時間の少なさが関係しているが、「眠い」、「目が疲れる」の2項目は睡眠時間に関わらず塾通いが影響している^[3-1-3-6,7]。極端な遊びの室内化は身体的成長にも悪影響を及ぼす可能性があることを示す報告もなされている(幼稚園児の体重増加率が前年度の1/4に減少、放射線被曝の恐れより外遊びが抑制された福島県郡山市内の事例)^[3-1-3-8,9]。

子どもの心身の健康や発達への影響を考えるならば、子ども、大人がともども生活時間を見直し、子どもが外に出て友だちと自由に遊ぶ時間を保障していく必要がある。外遊び時間の拡大は、大都市・地方都市に止まらず、遊びの室内化が進む農山村部ではとりわけ重要である。

④ 睡眠の時間——生活の夜型化と睡眠への影響

子どもは世界的に遅寝、遅起きになっており、生体リズムが遅れるなどその弊害が大きいことが指摘されている^[3-1-4-1]。睡眠・覚醒は生体リズムにコントロールされており、いつも遅寝の生活ではリズムも遅れ、早く寝てもリズムを早めることができなくなる^[3-1-4-2]。日本小児保健協会が昭和55(1980)年から10年毎に実施している幼児健康

度調査によると、夜 10 時以降に就寝する 1 歳 6 か月児の割合は、25%(昭和 55(1980)年)、38%(平成 2(1990)年)、55%(平成 12(2000)年)、30%(平成 22(2010)年)であった。平成 12(2000)年までは 10 年毎に増加し、子どもの生活の夜型化傾向が顕著であったが、21 世紀に入り低下した。母親の就労割合の増加に伴って保育所等に預けられる子どもの割合が増加し、生活の夜型化傾向に歯止めをかけた可能性がある^[3-1-4-3]。また、思春期の子どもの睡眠時間、ライフスタイルについての大規模調査で、不眠症が 15%と成人以上に多く、短い睡眠時間が、自覚的睡眠感やストレス・喫煙・飲酒など不健康なライフスタイルと有意に関連していることが明らかにされた。さらにこれらの長期観察調査では睡眠障害を示した子どもの 3 人に 1 人はメンタルヘルスの悪化がみられた。このような結果から短い睡眠時間が夜型生活とともに現代の青少年の様々な心理的、社会的問題を引き起こしていることが考えられる。睡眠にはリズムがあり、体内時計や睡眠物質によって、日中は目覚め、夜間は眠るように調整されている。このリズムが乱れ、心地良い睡眠が取れなくなると、眠気を生じるとともに、注意力や集中力の低下により事故を起こしやすくなり、健康にも影響が出る。質の良い睡眠を取り、健康的な生活習慣を築くことが大切である（日本小児保健協会「子どもの睡眠に関する提言」、平成 13(2001)年）^[3-1-4-4]。

十分な睡眠時間を確保し、昼夜のリズムにそった規則的な生活ができるよう、家庭・社会環境を整えることが健康な子どもの成育に必要である。夜型化した生活を是正するためには、まず早寝・早起きの習慣形成を促す方向の呼びかけを行い、そのための環境づくり（朝、カーテンをあける、五感を刺激するお手伝いを奨励するなど）や子ども自身が目標をもって早寝・早起きに取り組めるような動機づけ（睡眠日誌など）を行うことが大切である^[3-1-4-5]。

⑤ 食事の時間——朝食欠食の習慣の健康への影響

朝ゆっくりとした時間をもてないため、朝食抜き等、心身の健全な成長に影響を与える生活習慣となっているケースも少なくない。平成 20 年度全国学力・学習状況調査では食べる子の方が正答率高く、運動能力も高いという結果が出ている^[3-1-5-1]。家族が共に食事をする機会が失われ、「個食」（一人で食事をする）が「孤食」（孤独で寂しい食事をする）になっていることも問題である。

朝食の欠食については、午前中の活動に必要なエネルギーの不足に加え、1 回の食事の摂取量が多くなり、過食に繋がる可能性がある。平成 20(2008)年の国民健康・栄養調査^[3-1-5-2]によると、朝食の欠食率の年次推移は平成 12(2000)年の調査以降男女共に毎年高くなる傾向にあり、平成 20(2008)年においても全体的傾向としては同様の傾向が認められた。しかしながら、1 歳から 19 歳の年代に限っては近年低下傾向にある。1～6 歳では男女共、平成 20(2008)年をピークに低下傾向に転じ、7～14 歳では男子では平成 20(2008)年、女子では平成 21(2009)年をピークとし以後低下傾向を示し、15～19 歳では男女共、平成 20(2008)年をピークに低下傾向に転じている。男女共に 20 歳代で最も高く、男性で約 30%、女性で約 25%以上が朝食を欠食していた。厚生労

働省の「健康日本21」においては、欠食の始まりが「中学・高校生頃から」という者が多く見られたことから、中学・高校生の朝食の欠食率の目標値を「なくす」としている。また、同じく厚生労働省の「健やか親子21」の第1回中間評価にて、新たな視点として加えた食育の取組をさらに推進するとともに、子どもの朝食の欠食に対応することが重要である。第1課題の「保健水準の指標」に「朝食を欠食する子どもの割合」を加え、目標値は「なくす」として取り組み^[3-1-5-3]、第2回中間評価においても平成26(2014)年までの目標として継承されているが、さらなる「早寝・早起き・朝ごはん」運動等の展開が望まれる^[3-1-5-4]。

⑥ 学習の時間

海外の、特に欧米と我が国の子どもの学習時間を比較すると、我が国の子どもは自宅での学習時間が少なく、塾等での学習時間が圧倒的に多い。これは都市部を中心に日本、中国、韓国に共通した傾向がある^[3-1-6-1]。この傾向は子どもの友達と自由に外遊び等をする時間を減少させ、自然体験や共同体験等を通して、この時期に獲得すべき知識や、様々な生活技術、能力等を身に付けられない弊害をもたらす。

また、幼児期からの早期教育の過熱も然りであり、幼児期に訓練したからといって将来の学力基盤力が身に付くわけではない。大人の権威主義的強制型しつけのもとでは、子どもの自律的思考力は育たない。子どもとの触れ合いを大切にし、体験を共有・共感しようとする「共有型しつけ」の下で、自律的思考力や学力基盤力が育つ^[3-1-6-2]。すなわち、将来の学力向上には短絡的な「成果志向的行為」ではなく、子どもが考え、納得する過程を大切にする「諒解達成志向型行為」への路線変更が有効であることを認識する必要がある^[3-1-6-3]。

日本の過度な受験競争社会は度々、国連子どもの権利委員会からも勧告（平成8(1996)年第1回日本政府報告書）にあがる問題である。人口減少時代・大学全入時代において、同質的価値観に基づく競争社会ではなく、個性を尊重して、個人個人が異なる方面で活躍する創造的社会への、国の経済の舵取りを進め、就職や高等教育選抜の方法も改めていく必要がある。

⑦ 運動の時間

ここでは、身体活動、運動、スポーツなどの総称としての広義の運動について検討する。身体活動〔1〕、運動〔2〕、スポーツ〔3〕の概念は、それぞれ、1)生活に必要な動作からスポーツ活動に至るまで、骨格筋の活動によって行われ、安静時を超えるエネルギー消費を伴う全ての活動(身体活動)、2)健康や体力を増進するという目的意識や暗黙の期待感をもって行う身体活動、遊びや楽しみのために行う身体活動(運動)、3)遊戯的・競争的要素を持つ身体活動(スポーツ)と説明される^[3-1-7-1]。

子どもの運動の時間は、遊びによる運動の時間、日常生活全般の中での運動の時間、運動・スポーツによる運動の時間に大別される。子どもの遊びについては③で論じたとおりであるが、運動の時間の視点からは、子どもは、小学生を中心に、遊びの縮小、

消失により特定のスポーツに必要な動作のみしか経験することができなくなり、遊びの中で多様な動作を経験し、いわば汎用性の高い動作を習得する時間を持てなくなっていることが問題として指摘される。また、外遊び時間には顕著な男女差があり、遊びによる運動の機会が男女平等に提供されているか、改めて注意が払われる必要がある^[3-1-7-1]。

日常生活全般の中での運動の時間は、直接的には調査されていないが、歩数に関する研究よりみて、現代の幼児（男児）の運動は大幅に減少していると考えられる。昭和54(1979)年の報告によれば休日の小学生の歩数は約20,000歩を越えるが^[3-1-7-2]、平成15(2003)年の報告では休日の活動量の高い集団でも13,000～14,000歩（4～6歳の男子、最頻値）に過ぎないのである^[3-1-7-3]。しかし、子どもに対するこれまでの調査は少数データであった。日常生活全般の中での運動の時間の拡大のための施策とともに、実証的なデータ蓄積に向け、経年比較可能な全国規模の調査の実施が必要である^[3-1-7-1]。

運動・スポーツによる運動の時間を見ると、運動・スポーツを「毎日」実施する子どもの割合は減少していること（昭和60(1985)年と平成17(2005)年の比較、小学3年生以上の子どもを調査対象とする運動実施状況の全国調査結果）^[3-1-7-4]、近年では運動実施頻度は二極化し、総運動時間が4時間未満の子どもの割合が以前に比べて大幅に増加していること（平成8(1996)年と平成16(2004)年の比較、1週間の総運動時間が女子2～4時間、男子4～6時間の子どもが最も多くなる）^[3-1-7-5]などが明らかである。中高生の運動部活動の在り方に関しては全国規模で調査（平成9(1997)年）^[3-1-7-6]がなされているが、その提案がその後どのように生かされてきたのかなど不明な点が多く、改めて、運動やスポーツを含む子どもの生活の実態調査を行う必要がある^[3-1-7-1]。WHOは「小児は健康的な発達のため、毎日合計60分以上の中等度から高強度の身体活動を行うべきである（平成20(2008)年）」というガイドラインを示している。

(2) 時間の質

① 親・子ども・大人の触れ合いの時間

ア 親子の触れ合いの時間

我が国では平日に1時間以上子どもと接触する父親は4割程度である（平成12(2000)年39.0%、平成18(2006)年40.1%）。しかしながら、平成12(2000)年から平成18(2006)年にかけて、子どもとの接触がほとんどない父親の割合は14.1%から23.3%への増加、1時間以上子どもと接触する母親の割合は81.5%から75.8%への減少をみた。母親の子どもとの接触時間は父親より長い、これも減少をみる。帰宅時間では、平成13(2001)年から平成19(2007)年にかけて、午後7時までに帰宅する父親の割合は40.0%から26.1%への減少、午後6時までに帰宅する母親の割合は72.0%から64.8%への減少をみている。午後9時以降に帰宅する父親の割合は23.0%から31.0%に増加している。母親の帰宅時間も遅くなっており、午後6時までに帰宅する母親は平成13(2001)年に72.0%だったのが平成19(2007)年には64.8%に減少

していた。その結果、毎日家族そろって夕食をとる頻度は昭和 51(1976)年 36.5%、平成 8(1996)年 30.8%、平成 16(2004)年 25.9%に減少していた^[3-2-1-1]。親の労働時間が長時間化することが、子どもとの接触時間を減らしていることが推定された。平成 16(2004)年に行われた武蔵野市の調査でも、母親の 81.3%が未就学児童と、61.4%が就学児童と 4 時間以上接触していたのに対し、父親はそれぞれ 3.6%、4.6%しか子どもと接触していなかった。子どもとほとんど接触のない父親は未就学児童では 32.2%、就学児童で 28.8%を占めていた^[3-2-1-2]。平成 18(2006)年の今治市の 10-14 歳の子どもの対象とした調査では、子どもと母親との接触時間は平日 3 時間 26 分、土曜日 4 時間 31 分、日曜日 6 時間 27 分、父親との接触時間はそれぞれ 1 時間 54 分、3 時間 7 分、5 時間 26 分であった^[3-2-1-3]。

平成 16(2004)、17(2005)年度に行われた我が国、韓国、タイ、米国、フランス、スウェーデンにおける調査によると、我が国の親子の接触時間の長さは 6 カ国中、タイ、米国に次いで第 3 位であった。いずれの国においても子どもとの接触時間は母親の方が父親よりも長かった。しかしながら、我が国では母親が 7.57 時間子どもと接触しているのに対して父親の子どもとの接触時間は 3.08 時間でしかなく、父親の子どもとの接触時間は 6 カ国中で韓国に次いで短かった。さらに、我が国の父親の子どもとの接触時間は平成 6 年の 3.32 時間よりも短くなっていた^[3-2-1-4]。また、我が国と韓国では他の国に比べ、家族が揃って食事や余暇を楽しむことが少ない。

父親の労働時間は世界的に見て極めて長い。平日の残業時間を削減し、土日祝日は働くことをやめ、子どもと家庭で過ごす時間にあてることが求められる。このような父親の労働時間の長さは食卓等で家族一緒に過ごす時間や、家族との会話を少なくしてしまっている。このことが家族間のコミュニケーション、人と人との直接的対話の機会を失わせ、人間関係にも影響を与えている。スウェーデンでは子どもが 1 歳半から 8 歳までの間は勤務時間を 4 分の 1 短縮でき、オランダはじめ欧州においてはハーフタイム労働で男女の親が均等に育児に関わることができる。労働環境面でも親が育児に専念できる時間が保障される社会経済の仕組みが求められる。また我が国の場合、職住の距離が離れているため、通勤時間に多くを割かねばならない状況も指摘される。通勤に多くの時間を割かないですむ住宅政策、都市政策も合わせて考えねばならない。

イ 子ども同士の触れ合いの時間

子ども同士の触れ合いの基本は遊びであるから、遊び時間が子ども同士の接触時間とみなすことができる。我が国の子ども同士の接触時間も減少している。平成 17(2005)年に今治市の小学生を対象に行われた調査では、子ども同士で遊ぶ時間は平日で 59 分、休日で 3 時間 3 分であった。そのうち戸外で遊ぶのは、平日で 19 分、休日で 1 時間 14 分であった^[3-2-1-5]。神奈川県の小学 2、4、6 年生を対象に平成 15(2003)年に行われた調査によると、学校で毎日校舎の外で遊ぶのは小学 2 年生

43%，4年生35%，6年生16%で，放課後や休日に外で遊ぶのはそれぞれ26%，20%，16%であり，進級するにつれて外遊びをする小学生は減少していた^[3-2-1-6]。我が国の少子化の影響により，兄弟姉妹の数の減少は日常的な子ども同士の接触を少なくしてしまっている。また，地域での子どもの数の減少も，日常的に子ども同士で遊ぶ機会を失わせている。街区公園は子どもが犯罪に会う場所という保護者の認識から利用は少ない。幼児の場合は親の役割が重要で，子育て支援センター等，子どもが多くいる場所に親が連れて行かねば，子ども同士で遊ぶ機会を得られない。子どもが子ども同士で遊ぶことのできる空間として，プレイリーダー或いは指導員，保育士のいる子育て支援機能を持つ屋内・屋外の遊び場，プレイパークのような遊び場の整備が求められている。プレイパークでは1日の遊び時間も1週間の来園回数も多く，子ども同士の接触時間が長い。子ども同士の接触時間を十分にとるためにはプレイパークのような空間整備が不可欠である。

ウ 子どもと地域の人々との触れ合いの時間

子どもが近所に住む人たちと気軽に接触する機会，時間は，地域社会のつながりが希薄化するとともに，減少している。住形式も，子どもが家族以外の人々と接触する機会の少ないものとなっている。かつて，下町の空間，そして町屋のような建築は，廊や縁側などの空間を豊かに持っていた。しかし，今日，ロックできる玄関だけの家では，社会との関係性が結べない。その点で注目するのは京都のUコート^[3-2-1-7]のような中庭型集合住宅で，ここでは住む世帯の人たちのコミュニティが強固に出来上がっており，子どもと住民の接触時間も多いいわれている。また千葉の秋津小学校^[3-2-1-8]のような学社融合型学校では，余裕教室を利用した秋津小コミュニティルーム（地域集会施設）があり，常時高齢者を中心とした住民がいて，子どもに気軽に声をかけ，時に一緒に遊んでいる。このため，この学校では不登校児は極めて少なく，子どもの自尊感情も高いという報告がある。

エ コミュニケーション能力を育む時間

若い世代にコミュニケーション能力が育っていないことが社会的に問題になり，平成23(2011)年から小学校に適用される新しい学習指導要領においても言語活動が重視されるようになった。乳幼児期からの人と関わる体験の不足に原因を求める考えがその背景にある。電子ゲーム遊び，テレビやビデオ視聴の時間の増大は生身の人間と関わる時間を減少させる。共同体験の機会減少もこれと深く関わる。コミュニケーション能力の発達に必要な要因と対策について実証的かつ学問的検討が必要である。

② 待つ時間・休む時間

ア 主体性を回復する豊かな時間を子どもに

大人は1年の経過を早く感じる。しかし，子どもはその10倍，或いは数10倍に

も感じられる時間を生きている^[3-2-2-1]。子どもに接する大人は、しばしば「早くしなさい」と言うが、それゆえに、こうした言葉はTPOを良く考えなければ無用の干渉となる。時に子どもにはボーッとする時間が必要なのである。しかし子どもがブラブラしている、遊んでいるとムダな時間を過ごしていると、プログラムに組みこもうという対応が大人側からなされる。時間を有効に使おうと区切るほど自由は失われ、主体的に生きられる時間が失われるという時間のパラドックスに入り込む。この回路を断ち切るには、体に記憶されるように内面化されてゆく時間の重要性を認識して（ゲームやテレビなど刺激要因もすっかり除去した）ゆったりとした時間の中に子どもを解放し、主体的行為が起こるまで待つ姿勢が大人側にも求められる。人間の一生の時間は限られているので、子どもが「生きられる時間」を過ごす場の中に放たれる機会が必要である（例えば夏休み5週間で農村で過ごすなど）。

イ 休み時間を大切に

休み時間は重要である。幼児の場合、その多くが休み時間といってもよいが、学童期になるとプログラム化された時間の狭間に生まれる休み時間が、子どもが主体的に活動できる楽しい時間となる。まず十分な休み時間が必要である。また休み時間に子どもが十分に主体的に遊ぶことができる場があることが重要である。小・中学校での教科時間の間の休み時間をより楽しく主体的利用できる環境が形成される必要がある。4階建ての4階に教室がある子どもは休み時間にグラウンドに出て群れて遊ぶことができないと報告されている^[3-2-2-2]。下校時も1日の隙間の時間として子どもが主体的に活動できる時間である。安心でき、楽しい下校空間は楽しい道草という多様な体験をする時間を与えることができる^[3-2-2-3]。夏休み、冬休みという時間も子どもが子どもらしく生きられる時間である。そこで子どもは創造的にも社会的にも成長していく。休みの時間は余暇ではなく、主体的な時間として捉えられねばならない。

ウ 子どもの歩みのペースに寄り添って

子どもと体験を共有・共感しようとする「共有型」の母親は子どもの反応に敏感で、子どもの視線や発話に応じて言葉をかけている。強制型の母親は子どもの将来は自分次第と思い込んで問題解決のお膳立てをし、質問に対しては、教師のように余すところなく説明する。子どもが考えるのを待たず、自分から正解を押しつける。子どもが思い通りに動いてくれないと頭ごなしに叱り、禁止や命令の言葉も多い。そこで、子どもは縮こまってしまふ^[3-2-2-4]。

子どもの自発性を尊重した親子の関わりの中で子どもは育つ。子どもが成長する時間はゆっくり進む。子どもの歩みの時間、ペースは個人差が大きい。性差もある。興味や関心も個人差が大きい。子どもの体験で無駄なものは一つもない。幼児期の段階にあっては、「無駄の効用」、「無用の用」を大切に子ども一人ひとりのペースでゆっくり成長していくのを、待つ、みきわめる、急がない、急がせないで、子ど

もが躓いたときに、脇からそっと支え、一歩先に進めるように、助けてあげたい。

③ 自然との触れ合いの時間

子どもは自然に触れ、それに関わりながら遊び、生きる力を獲得していく。自然体験の子どもの成長への重要性は、ルソーの『エミール』に見るように、かねてより認識されている。しかし、子どもの自然体験は大きく減少してきた。生活時間調査等によりその実態を時間のデータとして記述、評価できるとよいが、自然体験には大きな自然の体験から身近な自然の体験までいろいろなものがあり、時間的にも渾然としていくことが多いためであろうが、これは容易ではない。

自然体験については昭和 30(1955)年頃、昭和 50(1975)年頃、平成 7(1995)年頃、平成 17(2005)年頃と 4つの期の空間的な調査が報告されている^[3-2-3-1]。それによれば横浜での調査では昭和 30(1955)年－昭和 50(1975)年の段階で自然空間は 80 分の 1、昭和 50(1975)－平成 7(1995)年の間では 2 分の 1、平成 7(1995)－平成 17(2005)年では 3 分の 1 の減少であった。これらを見ると昭和 30(1955)年頃に比し平成 17(2005)年には 480 分の 1 という減少ということになる。空間的な変化に対応して体験機会も減少していると思われる。

自然体験が他の空間体験と異なるのは生物がいるということで、自然体験とは同時に動植物との触れ合いの体験である。そこでは季節により変化、生死に遭遇することがある。子どもの自然体験の重要性は感性の開発にある。情緒性、感受性である^[3-2-3-2]。美しさに、変化に感動する。生に喜び、死に悲しむ。様々な生命の営みに感激する。多くの科学者や芸術家が子どもの頃の原風景を描くのは、そのような自然に多く触れていたからである。自然はまた様々なリスクをもっている。毒蛇や川の流れ、木の高さは間違えれば死を招きかねない。リスクを避ける方法もまた自然から学ばねばならない。そういう点で自然体験の時間の確保は子どもの成長、発達段階において極めて重要である。

しかし、自然体験時間の減少は、国立青少年教育振興機構の調査などよりみて明らかとしてよいであろう。平成 10(1998)年度と平成 17(2005)年度の比較調査より、チョウやトンボ、バッタなどの昆虫を捕まえたことなどの殆どの項目で自然体験が減少しているのである^[3-2-3-3]。

子どもの生活世界は人工物で囲まれ、モノの消費を中心に広がるが充足感は得られず、つくられた欲望の呪縛から逃れられずにいる。間接的な経験の中で子どもの興味の対象は狭まり、本来、生き物として備えている感覚、五感をも衰退させている。

自然体験時間の確保は、人との関わりとともに、直接体験の価値を最も端的に実現するものであるがゆえに、喫緊の社会的課題として位置づけられるべきである。子どもの身近な自然体験時間の確保のために幼稚園、保育園等の幼児施設の園庭、学校の校庭を自然体験の場としていくことが要請されている^[3-2-3-4]。また、体験の時間を確保できるようにするとともに、都市郊外部の緑地等の整備により週末などの自然体験時間確保を進める必要がある。野外体験等を通じた大きな自然との触れ合いでは、よ

り長期の体験期間の確保が望ましい（2泊3日程度から5泊6日程度、さらにはより長期の体験へ）^[3-2-3-5]。

(3) 非日常的な体験の時間

子ども時代の旅行の楽しい思い出や、祭りの時の心の高まりは、大人になっても心の記憶として残る。子どもの頃の原風景として残る遊びのシーンの中でも、このような非日常的な体験はいつまでも感激とあわせて残る記憶として重要である。そのような心に残る体験は、成長の過程での重要な体験に位置づけられる。

① 家族旅行等の体験の時間

日本の家族旅行の割合はフランスや韓国と比較すると、就学前、小学生、中学生、高校生とも5割と少ない。フランスでは子どもの年齢に関わらず、家族旅行の回数が多く、家族旅行の習性が国民生活に根付いている^[3-3-1-1]。また、近年の傾向を見ると、1年間に1回も旅行に行っていない家庭の割合は28%で、この5年間に15%増加しており、旅行実施率が低下している^[3-3-1-2]。子ども時代に家族旅行を体験した親は、家族旅行をより多く実施する傾向がある^[3-3-1-3]。家族旅行という家族が共有できる時間を持つことの重要性から、その実施を高めていく必要がある。家族旅行にかかる交通費や宿泊費等の軽減を図る、子ども分についてはその費用負担を助成する等の施策が必要である。家族旅行は子どもにとって重要な思い出である。最低毎年2回、延4日は行われることを社会的慣習とするように奨励する必要がある。

② 祭り等の体験の時間

地域コミュニティの縮小によって、地域の祭りは近年少なくなり、参加者も少なくなる傾向にある。しかしながら、子どもの健やかな成長を願う祭りも全国的なひな祭りや5月の節句をはじめ、それぞれの地方で数多く残されている。新生児や乳児の死亡率は世界でも最も少ない国になったが、子どもの健やかな成長を願う家族や、地域共同体の共通の意識は醸成され、継承されなければならない。一方、現代的なお祭りとして町おこしの一環等でのイベントも行われている。お祭りは地域の約7割の人が参加している。しかし、観客として家族で楽しむ人がほとんどで、お祭りの御神輿や踊りに実際に参加する人は11%程度である^[3-3-2-1]。また新たな祭りの創出も図られる必要がある。子どもが成長過程で人々との交流、祭りを体験する必要がある。子どもの成長を願う地域の伝統的な祭りを保存し発展させる。我が国の全ての子どもが伝統的な祭りを体験し、一生の思い出となるようにすべきである。

③ 季節行事等の体験の時間

保育園、幼稚園、学校において、行事等イベントは重要な子どもの思い出である。1年間を通して多様な体験ができるよう、保育・教育プログラムとして積極的に導入するよう計画しなければならない。

子ども時代の体験の重要さは、感情の高まり、驚き、協同にある^[3-3-3-1]。世界のフラット化が指摘されるが^[3-3-3-2]、現代という時間もフラット化し、季節の変化に応じた節句や参り、祭りや神仏への祈りのような体験が全体に薄れているのは事実である。しかし子どもの生命の時間においては、これらの体験が極めて重要である。家庭、保育園、幼稚園、学校などで、そのような季節ごとの行事がより重視される必要がある。それが子どもの生活のメリハリをつける。子どもと大人が楽しい、非日常的な体験を共有する時間が重要である。家族旅行も、多くの人と出会う楽しさを感じるために、公共交通機関の利用、そして、小旅行、歩き回ることを推奨する。旅行やイベントは、見るだけ、行ってみるだけのものではなく、子どもの興味や意欲が掘り起こされる参加・体験型のものが奨励される方が検討される必要がある。

(4) 子ども期の適切な時期の適切な体験と環境

① 脳の発達と子どもの体験

大脳半球、脳幹、小脳、脊髄よりなる中枢神経は、人間では、他の哺乳類と異なり、生後しばらくはその構造や機能が十分にはでき上がっていない^[3-4-1-1]。それらがほぼ完成するのは、大脳皮質神経細胞の樹状突起の分枝の程度から見た神経細胞の成熟度が10歳前後には成人のレベルにほぼ達すること、或いは脳波の基礎波であるα波が成人並みの9~12Hzに落ち着くのがその頃であることなどよりみて、10歳前後である^[3-4-1-2]。

また、脳には可塑性があり、これが学習の基礎となるが、脳の可塑性に基づく機能獲得には「臨界期」があるとする仮説がある。左半球が言語習得に必要な可塑性を保持している時期（12~13歳頃）をE. H. レネバーグ^[3-4-1-3]は臨界期と呼んだが、その後、より一般的に、言語機能においてのみでなくある脳機能を習得できる幼い頃の一定期間を臨界期と呼ぶようになっていく。大脳皮質視覚野の「臨界期」はγ-アミノ酪酸（GABA）による抑制回路が形成されると終了することがヘンシュ貴雄らによって示されるなど、臨界期の実態解明が進んでいる^[3-4-1-4]。

脳の発達は遺伝子のみでなく環境によっても大きな影響を受けるが、とりわけ乳幼児期の環境は重要とする経験則は、こうした研究の成果に支えられているとしてよい。動物での研究からは、豊かな環境は、脳重を増加させ、大脳皮質神経細胞の突起の分枝形成を豊富にすることも示されている^[3-4-1-5,6]。脳の発達がほぼ完成する10歳頃までに、様々な自然的、家族的、社会的環境を体験すること、すなわち体を動かし、外遊びを通して友達をつくる、人と触れ合いコミュニケーションをする、自然を楽しむ、祭りを楽しむ等の活動をしっかりしておかなければならない。これは、良い思い出を醸成させるための時間を確保するという視点からも非常に重要なことである。

子どもの体験の基本は「遊び」にある。子どもは遊びを通して多くのことを学び、豊かな生活世界を築く。幼児期から草花や小さな生き物に触れるという自然体験は、本来人間が持っている五感を刺激し、好奇心を育み、感動を知り、豊かな感受性の発達を促す基本的な要素である。そうした基盤の上に、生活体験や社会体験を積み重ね

ていくことにより、想像力や創造性が培われていく。

脳の成熟過程において「感受性期」があり、それぞれの神経機能によってその時期は異なるが、成熟した脳にも可塑性がある。このことは適切な時期に体験や学習によって脳に良い刺激を与えていくことの重要性を意味する。とりわけ、成長段階における一定の時期に与えられる自然体験の脳の発達への影響は重要とされる^[3-4-1-7~9]。

なぜ子どもの頃の多様な体験が子どもの成長にとって意味があるのか。子どもの頃の各年齢期における体験としては、自然体験、動植物との関わり、友だちとの遊びや共同体験、地域活動、家族行事、家事手伝いがある。こうした体験を通して得られる資質・能力を「体験の力」として、自尊心、共生感、意欲・関心、規範意識、人間関係能力、職業意識、文化的作法・教養といった7つの要素を仮定し、子どもの体験活動の実態に関する調査研究がなされている。それによれば、若い世代ほど自然体験や友だちとの遊びの体験が減少していること、幼少期から中学生期までの体験が多い高校生ほど思いやり、やる気、人間関係能力等の資質・能力が高いことが明らかである^[3-4-1-10]。

② 虐待などの体験や恐怖が成長に与える影響

虐待は、実体的な触れ合い・体験の時間の喪失の極端な場合として捉えられる。その病理^[3-4-2-1]のいくつかは時間と深く関わるものであり、1) 人間らしく扱われなかったことにより社会に対する敵対心が育ち、犯罪・非行者を生む^[3-4-2-2~4]、2) 精神的虐待による身体的発達の遅れや制止（愛情欠乏性小人症等）などの後遺症やPTSD（心的外傷による自信喪失などの社会生活に対する様々な適応障害）を発症する^[3-4-2-5~8]、3) 被虐待児が虐待者に転じるおそれがある（負の連鎖としての世代間伝播）^[3-4-2-9]等がこれまでに指摘されている。乳幼児期における虐待などの体験や恐怖は、脳の発達への悪影響、成長段階における精神疾患発症の可能性があることも最近の脳科学研究により指摘されている^[3-4-2-10~12]。精神的虐待を受けることにより下垂体での成長ホルモン遺伝子の発現が極端に低下し、その結果低身長を来すと解されるが、動物実験では成長ホルモンは脳のミエリン形成、軸索と樹状突起形成に関与しているといわれているので、精神的虐待が長期にわたれば精神神経の発達にも影響を及ぼすと推定される^[3-4-2-13]。

③ 成育段階に応じた免疫形成

新生児は母体から移行抗体を受け継ぎ、これが一部の感染症を予防するが、総合的な免疫力は抗体（免疫グロブリン）が他の免疫成分（好中球、リンパ球、補体など）とともに作り出すものであり、生後間もなくは弱い。6か月過ぎになると少し改善をみるが、2歳くらいまでは低いままであり、6歳くらいでようやく成人に近づく。また、病気にかかるかどうかは、病原体との接触の機会にもより、肺炎球菌やインフルエンザ菌などの細菌は子どもの免疫システムでは防御できず、細菌性髄膜炎、敗血症など重大な病気を起こしやすい。

ワクチン接種で防げる感染症(VPD)を予防するためには成育段階に応じ適切なタイミングで予防接種を受けることが必要である。接種年齢は、定期接種の三種混合ワクチン(DPT)では、生後3ヶ月から1歳まで(1期初回接種, 3~8週あけて3回), 初回接種後1年から1年6ヵ月後(1期追加接種, 1回), 11歳くらい(2期, DT(ジフテリア, 破傷風)のみ)が適切とされる等, それぞれに推奨される年齢時期がある。

我が国では同時接種できるワクチン製剤が少なく, 子どもと保護者への負担が少ないこと, ワクチンの接種回数が少ないために成人になって抗体価が低下し感染する例が増えていること, 二次感染のリスクのあるワクチンが使用されていること, 先進諸国で導入されているいくつかのワクチンが導入されていないなど世界的標準にはるかに及ばない状況にあることなどの課題の指摘, 及び新たなワクチンの導入や定期接種化が求められることなどの提言は先の提言で公表したとおりである^[3-4-3-1]。平成24(2012)年9月のポリオ不活化ワクチンへの切り替えにより, 一時的であるが, ポリオ生ワクチン接種率が低下していることが問題である。

成育時間に関わる医学的知見としては, さらに, 乳幼児期の環境が清潔すぎるとアレルギー疾患の罹患率が高くなるという仮説の検証も進められている。これは, 動物との接触の意義を考える上でも興味深いものである^[3-4-3-2]。乳幼児期にウシやウマの糞などに含まれる細菌或いはそれに含まれるエンドトキシン(LPS)と適度に接触した者は, 都会育ちの者に比して, 将来アレルギー疾患に罹る率が低くなるという衛生仮説(hygiene hypothesis)が統計学的な成果として得られており, Toll様受容体(Toll-like receptor; TLR)の発見もあり, 近年のアレルギー疾患増加を説明する最も有力な学説となっている。TLRと会合してシグナルを補助するCD14分子の遺伝的多様性に関する複数の報告よりみて, 衛生仮説は遺伝子型により制限されると考えられるようになってきた。遺伝的にCD14の発現の低い個体が非衛生的環境で育つと, 衛生仮説のとおりIgE抗体産生能は低くアレルギー疾患を免れ, 衛生的環境で育つと高IgEでアレルギーになる。ところが, CD14高発現の個体ではそれと逆の現象が起こる。すなわち, そのような個体では非常に強い刺激(例えばRSウイルスによる細気管支炎など)を受けると高IgEで喘息を発症することがある^[3-4-3-3,4]。成育段階に応じた選択的な環境制御によるアレルギー疾患罹患率低下の可能性が考えられ, 今後の研究の一層の進展が期待される。

(5) 成育時間に関する調査研究

① 成育時間に関する調査研究の現状

子どもの成育時間に関する調査研究としては, 生活時間の大規模全国調査である「社会生活基本調査」(昭和51(1976)年~)^[3-5-1-1]と「国民生活時間調査」(昭和35(1960)年~)^[3-5-1-2]が継続的になされている。さらに, 省庁, 民間研究機関などによる各種の小規模調査や生活時間を含む諸調査があり^[3-5-1-3~8], 新聞離れはテレビの影響などにより1970年代, 80年代から進行していたこと等が顕著に捉えられる(「国民生活時間調査」昭和50(1975)~平成17(2005)など^[3-5-1-2,9])。しかし, 影響に着目

すれば、生活時間の分断化や塾通いの影響（子どもの社会化など）、外遊び時間や休む時間の減少による影響（発達課題学習の阻害など）、運動・スポーツ時間の減少の影響（体力や社会化との関係など）、体内時間と生活時間のずれの影響（生活時間の乱れなど）等については解明が進んでいない。十分なされていない社会規範や知識・能力の習得、自我の確立など成育上重要な青少年期に関する調査^[3-5-1-10, 11]とともに、調査研究促進の施策が必要である。

ア 幼児期の生活時間に関する調査研究

幼児に関しては「幼児生活時間」などが調査され^[3-5-1-10~13]、家の外にいる時間に見る大きな格差の存在などが確認できる（東京の保育園児9時間37分、幼稚園児6時間17分）^[3-5-1-13]。メディアへの長時間接触の問題が指摘されているが^[3-5-1-14]、メディアまかせの子育ての実態も利用時間より捉えられる^[3-5-1-12]。習い事では、開始の低年齢化は平成12(2000)～平成17(2005)年に比べ、平成17(2005)～平成22(2010)年では一段落している。しかし、3歳児で1/3、4～5歳児で1/2が習い事をしており、社会性や個性、創造性の発達との関わりなどの検討が今後必要である。父親による家事や育児への日常的な関わりは、その必要性が指摘されているが、あまり変化していない^[3-5-1-10]。

イ 学童期の生活時間に関する調査研究

学童に関しては比較的多くの調査がなされてきた^[3-5-1-15~23]。遊び時間よりみた過去25年間の遊びの大きな減少、とりわけ外遊びの激減と遊びの室内化については仙田らによる一連の研究^[3-5-1-15~18]から明らかである。遊びの量的・質的变化による運動能力低下への影響、遊び意欲減退等は極めて深刻な課題である。

生活時間が夜型化する（就寝時間は20年で約1時間遅くなる）、放課後は学校で遊ばない（「すぐに帰った」が74.2%）などについては深谷らの報告がある。農山村部の子どもの方がテレビ漬けとなる傾向にあり注意が必要であるが（「良く見る」が農山村部70.1%、大都市部60.1%）、都市部では通塾率が高いなど、都市部、農山村部それぞれが別次元で子どもの社会化の問題を抱える可能性が指摘される^[3-5-1-21, 23]。

ウ 青年期の生活時間に関する調査研究

青少年期は社会規範や知識・能力の習得、自我の確立などにおいて重要な時期であるが、成育時間の実態に関する調査^[3-5-1-24, 25]は十分ではなく、調査研究の促進が必要である。

② 成育時間に関する調査研究の展望

子どもの成育時間に関しては、各種の生活時間調査により実態把握がなされてきたが、生活時間の分断化、外遊び時間の減少などの変化の影響を評価する研究は進んで

いない。また、子どもの成育時間固有の特徴、時間評価の発達などについての哲学的考察^[3-5-2-1~5]や幼児期の適切な養育による社会的コスト削減についての経済学的考察^[3-5-2-6]がなされており、こうした問題に関する実証的時間研究が必要である。

ア 生活時間分断化の影響に関する調査研究

塾通い、テレビ、テレビゲームなどによる生活時間の分断化に関しては、子どもの社会化などへの影響を評価する必要があるとあり、実証的な研究が求められる。

イ 外遊び時間や休む時間の減少による影響に関する調査研究

外遊び時間、休む時間、集中する時間などの減少に関しては、遊び環境調査、生活時間調査等によりある程度の実態把握がなされているが、今後さらに、より詳細な調査研究が必要である。また、その影響に関しては、発達課題^[3-5-2-7]の学習が阻害されるなど理論的に論じられてきているに止まるので、実証的研究の進展が期待される。

ウ 身体活動・運動時間減少の影響に関する調査研究

身体活動・運動の効果に関しては、呼吸循環機能、脳・神経機能、自発性や社会性のような心理特性、姿勢などとの関係について基礎的知見の蓄積が進みつつあり、日光を浴びて外遊びをするなどの身体活動や運動を行う習慣をつけられるよう子どものライフスタイルを改善すること、子どもが安全に遊びや運動を行える社会環境の整備を図ることなどの提言がなされている^[3-5-2-8]。今後、さらに、外遊びや運動を生活時間の中に位置付けるため、教育、保育、児童館活動等のより具体的な検討が必要である。

エ 体内時間と生活時間のずれの影響に関する調査研究

夜間の塾通い、ゲーム、家族の生活の夜型化等による生活時間の乱れ、日没後の公園で見られる親子の遊び（触れ合いの時間の夜型化）、明るい都市環境による明暗サイクルの乱れ等、体内時計のような生物としての時間（体内時間、概日リズムなど）と生活時間とのずれは拡大していると思われる。また、意識される時間と生活時間の間にもずれがある。ルコント・デュ=ヌイは、同じことをするのに要する時間は加齢によって増加し、生物学的にも心理学的にも子どもにとっての6年は大人にとっての6年より多くの時間になることを幼児や子どもの傷が老人に比べて早く治癒することなどより証示し^[3-5-2-9,10]、S. P. トーマスらも、現象学的アプローチによる看護の研究より、大人の意識する時間と比較して子どもの意識する時間が遅いことを指摘している^[3-5-2-9]。老年期の一年は幼年期の一年よりもはるかに短いというとき、P. L. ランツベルクは老年期の時間の価値を指摘するが^[3-5-2-11]、逆に、ゆったりと流れる子どもの時間の価値をどうしたら正しく評価できるかも問われる。一般的な時間統計からは読み取りにくいこうした現象の実態とその影響につい

ては、時間生物学^[3-5-2-12]、時間栄養学^[3-5-2-13]などの時間学研究が大きく進んできたが、さらに、子どもの睡眠覚醒リズム、食事、不登校など成育時間改善のテーマを特定した詳細な科学的検討の一層の進展が期待される。

オ 幼児期の適切な教育・養育がもたらす経済的効果に関する調査研究

ノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ヘックマンは、恵まれない家庭に育つ子どもの経済状態や生活の質を高めるにあたり幼児期の学習環境の形成が重要であり、政策投資はライフサイクルの各時期にもっと平均的に配分されるべきとしている^[3-5-2-6, 14, 15]。基礎能力を充実する時期として幼少期が重要であることの指摘であり、経済成長と公平性の両立を図る人的資本への投資政策を検討する上で重要な知見といえる。知識の蓄積だけでなく、学習・健康・生活習慣も含めた子ども期の教育・養育に対する環境整備が、そうでない場合に対して十分な投資効果を示すエビデンスの一つと考えられる。我が国では子どもに対する財政投資と老人に対するそれは1：19といわれている。子どものための総合的な教育・養育、成育環境整備に対する投資の必要性・必然性に関する研究を推進する必要がある。

カ 体験の時代的变化と世代間の格差の調査研究

我が国ではこの60年間、子どもの成育環境に極めて大きな変化がもたらされた。幼児学習期において遊び空間の減少、遊び時間の分断化と疎外、遊び時間の減少、遊ぶ仲間の減少、テレビ・テレビゲーム等、ITメディアによる遊びの方法の拡大などが挙げられるが、それはその変化の過程で子ども時代を過ごした世代間の格差も極めて大きいことが指摘される。

世代間の体験の格差、特に遊びの体験は加速度的に減少していると思われる。親が、子どもを育てる過程で、その重要性の意識も加速度的に変化していると思われるが、その影響についての調査研究は、ほとんど手付かずである。親が子どもを育てる中で、遊びや遊び場をはじめ、世代間の環境への認識が変わってくる。このことが子育てを含めた子どもの成育環境に大きく影響を与えている^[3-5-2-16]。

子どもの成育環境の認識は、時代と世代間という時間的な要素を考えた上でなされなければならない。保育士、教師など、子どもの生活を指導する人たちも自身の遊び体験が少なくなっており、子どもの幼少期の体験がますます少なくなる可能性が高い。これを改善させる手法についても早急に研究開発されなければならない。

4 提言

(1) 生活時間の分断化からの転換 (総務省・文部科学省・厚生労働省) ※括弧内は政策に関わる主要な省庁を例示、以下同様

子どもはゆっくりとまとまった時間の中で集中して行動し、それを通して様々な物や事を学習していく。我が国の子どもは幼稚園、小学校の段階からテレビ視聴や様々な稽古事、塾等によって、生活時間が分断化される傾向が強い。子どもの生活時間を、もっとゆったりとした体験ができる時間として確保できるようにすべきである。

① 外で過ごす時間の確保 (総務省・文部科学省・厚生労働省)

我が国の子どもの外遊び時間は1965年頃を境に内遊びよりも少なくなった。現在では小学生で一日平均14分といわれている。遊びを通じて身体性、社会性、感性、創造性の開発のチャンスを失っている。もっと外で過ごす時間、外遊びの時間を確保できるよう、学校でも家庭でも生活指導がなされるべきである。

② 健全な生活時間を (文部科学省・厚生労働省)

子どもの睡眠時間が短くなっている。5、6歳の子どもで10時間前後の睡眠が必要といわれている。睡眠時間と自律神経機能とは関係があり、少ない睡眠時間は自律神経機能を低下させる。睡眠時間が短く、かつ夜型になっていることは、子どもの体内時計との関係から見ても、極めて深刻な問題である。

(2) 触れ合い体験と安らぎの時間を (文部科学省・厚生労働省・経済産業省)

父親が子どもと接触する時間を増やすべきである。そのためには適切な労働時間にすることが重要である。また子ども同士が群れて遊ぶ時間も少ない。コミュニケーション力を育む時間がなくなっている。過度なテレビゲーム遊びや過熱した塾通いなどは控えるべきである。

(3) 祭り等の体験による思い出深い時間を (総務省・文部科学省・国土交通省・農林水産省)

子ども時代の家族旅行や祭りへの参加による心の高まりは、大人になっても楽しい思い出として残る。地域文化に触れるためにも季節の様々な行事に子どもが参加できる仕組みづくりが必要である。

(4) 成長段階の適切な時期に適切な体験を (文部科学省・厚生労働省・環境省・農林水産省)

子どもは10歳頃までに脳の発達がほぼ完成するといわれ、10歳頃までの体験の重要性が指摘されている。体を動かし、外遊びを通して友達をつくる、自然を楽しむ、祭りを楽しむ等の活動は10歳頃までにしておかねばならない。

(5) 成育時間に関する調査研究の推進とその成果に基づく子どもの育ちの支援

(内閣府・総務省・文部科学省・厚生労働省)

子どもの成育時間に関しては、生活時間の実態調査等による時間的変化についての報告はなされているが、その影響についての研究成果は十分ではない。子どもの成育時間に関する実証的研究の推進と、科学研究費補助金の時限付き分科細目の設定等を含めた支援体制の構築、調査研究の成果に基づく子どもの育ちを支援が必要である。

(6) 成育時間健全化のための政策・社会制度の見直し (内閣府・総務省・文部科学省・厚生労働省・農林水産省)

我が国の将来を担う子どもの健全な成育時間の確保は極めて大切な課題であるにも関わらず、国民的に、十分に理解されているとは言えない。また、これらについてのエビデンスも必ずしも十分ではない。保育や教育の場における基準や指針は多少見受けられる^[4-6-1-1]が、子どもの生活全体における身体活動・運動の具体的・定量的な指針は策定されていない^[4-6-1-2]。そこで成育時間の目標設定のため、具体的なガイドラインの検討を進めるべきであり、それらの実行に必要な政策や社会制度の見直しについて議論する分野横断的な組織体制づくりが必要である。

成育時間の目標設定のためのガイドライン（案）

- ①子どもの睡眠時間は十分に確保する（乳幼児は10時間以上、児童は9時間以上）。
- ②週に6回は家族と一緒に食事をする。
- ③早寝早起きの習慣をつける。
- ④運動時間は、遊びによる運動の時間、日常生活全般の中での運動の時間、運動・スポーツによる運動の時間を合わせ、1日1時間以上とる。
- ⑤戸外に出て群れて遊び、友だちと触れ合う時間を週に3時間以上とる。それを可能とするために、子どもが遊べる身近な空間（公園、児童館、プレイパーク等の施設）を整備し、プレイリーダーを配置する。
- ⑥家庭での時間は、睡眠、食事、家族の触れ合い、運動、学習などにバランス良く配分できるようにする。家庭での学びの時間と学校での学びの時間のバランスも重要である。
- ⑦映像メディアへの接触は1日2時間以内とする。
- ⑧家族の団欒の時間や親子の触れ合いの時間、育児のための時間がとれるようにする。そのために父親や母親の働き方を見直す（労働時間、休暇など）。
- ⑨家庭や地域との関係を深めるため、保護者の通勤時間の短縮を図る（大都市における住環境整備、住宅政策、新しい形態の就業環境の整備など）。
- ⑩自然体験の時間を確保する。そのために、身近な自然となる公園緑地とともに、自然の森としての学校の園地、校地や住宅地の中の緑の小広場の整備を進める。
- ⑪5泊6日以上長期自然体験型休暇の普及を進める。
- ⑫家族旅行を年に2回はできるようにする。
- ⑬地域の祭りや伝統祭事を守り、育て、子どもが年に何度か参加できるようにする（地域の触れ合いと地域文化の伝承）。

<補注>

[1-1-1-1]

UNICEF Innocenti Research Centre Child Poverty in Perspective: An overview of child well-being in rich countries (Innocenti Report Card 7)

[3-1-1-1]

ベネッセ：放課後の生活時間調査（小学5年生を主体とした調査），平成22（2008）年調査，2009

[3-1-2-1]

国立教育政策研究所：平成22年度全国学力・学習状況調査

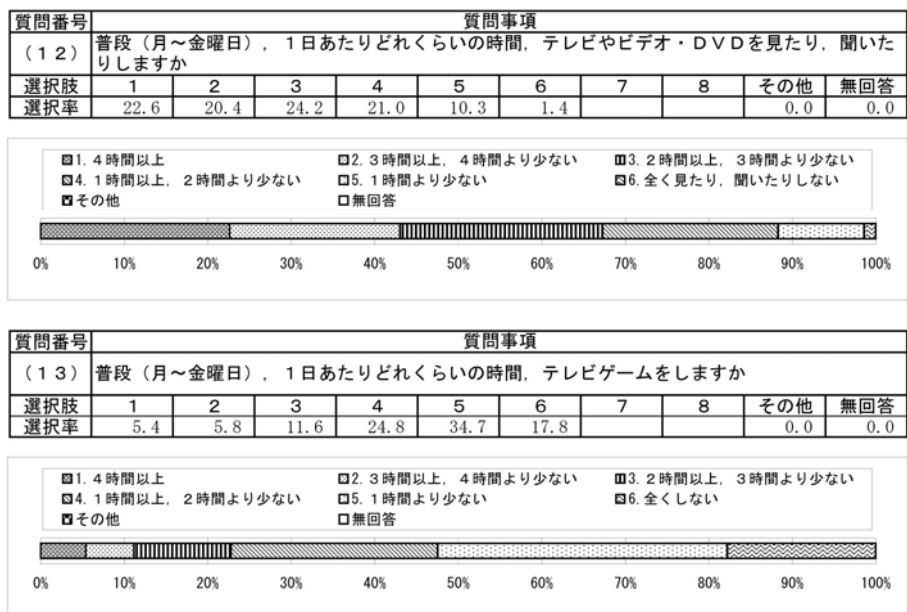


図1 テレビの視聴時間・テレビゲームの利用時間

[3-1-2-2]

日本放送協会放送文化研究所編：国民生活時間調査（全5巻），大空社，1990

NHK 放送文化研究所：国民生活時間調査 データブック 2000 全国，日本放送出版協会，2001
 ラジオの時間は減っており，テレビとラジオを合わせた時間の変化は，男子では85分から103分へ，女子では77分から116分へとなる。

[3-1-2-3]

メディア視聴が新たな創造性の開発につながるとの指摘もあることに留意する必要がある。

[3-1-2-4]

ボードリヤール（今村仁司・塚原史訳）：消費社会の神話と構造，紀伊国屋書店，1979

[3-1-3-1]

仙田満：こどものあそび環境，鹿島出版会，2009（原著 筑摩書房，1984）

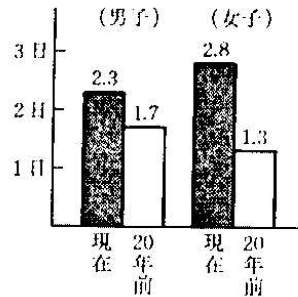


図2 生活時間の現在と20年前の比較 (単位：時間)

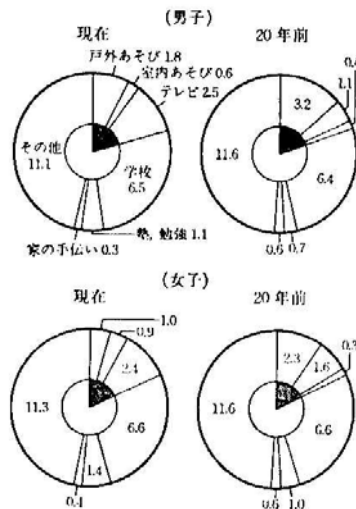


図3 塾・けいこ事の現在と20年前の比較
(1週間のうちに塾やけいこ事に費やす日数)

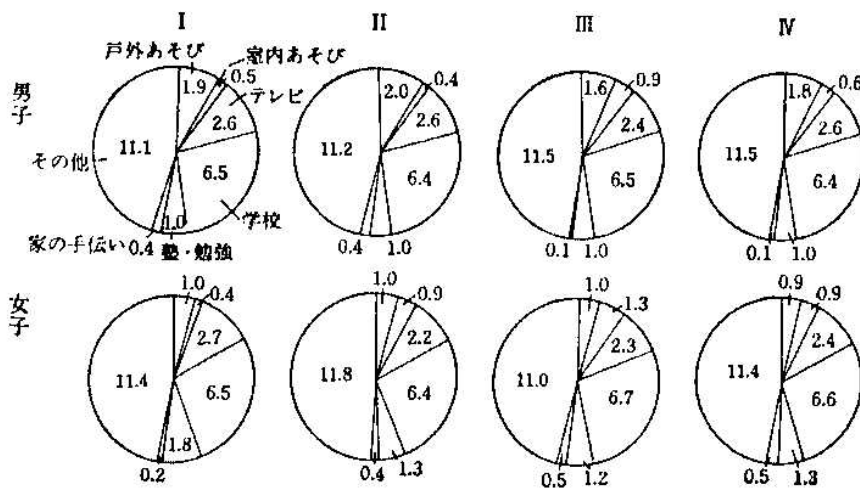


図4 都市規模による生活時間の比較 (単位：時間)

あそび環境調査は小学4～6年生を対象とする。16)も同じ。「現在」は1975年頃、「20年前」は1955年頃。I～IVは都市グループであり、I 人口50万人以上、II 10～50万人、III 3～10万人、IV 3万人未満。

[3-1-3-2]

仙田満：子どもとあそび—環境建築家の眼，岩波書店，1992

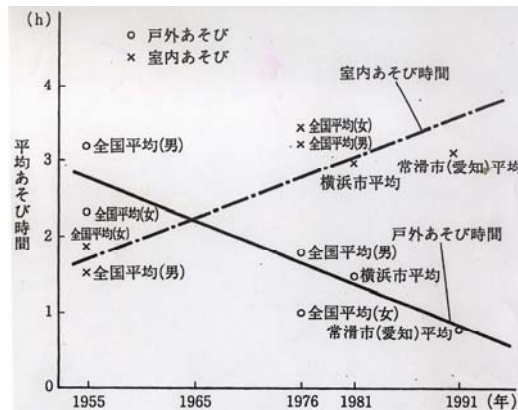


図5 遊び時間の経年変化

[3-1-3-3]

仙田満・三輪律江・岡田英紀・渡辺拓・矢田努：日本における1975年頃から1995年頃の約20年間におけるこどものあそび環境の変化の研究、『都市計画』，第46巻第6号(No. 211) pp. 73-80, 1998

[3-1-3-4]

仙田満：環境デザインの方法，pp. 250-258，彰国社，1998，

表1 遊び時間の変化（調査地区平均値）

		総あそび時間	外あそび時間	内あそび時間	時間満足度(%)
全地区	第一次	4.83	1.51	3.32	37.5
	平均値 第二次	2.60	0.62	1.98	58.8
A：大都市	第一次	4.34	1.38	2.96	41.4
	平均値 第二次	2.38	0.62	1.76	58.3
B：地方都市	第一次	4.99	1.53	3.47	30.9
	平均値 第二次	2.75	0.67	2.08	58.2
C：農山漁村	第一次	5.14	1.68	3.46	52.3
	平均値 第二次	2.49	0.48	2.01	61.6

遊び時間が減少するにも関わらず遊び時間の現状に満足する子どもが増加し，これが遊び体験の希薄化による遊び意欲の成熟がみられない状況（遊び意欲の減退）を示すデータと解される。

[3-1-3-5]

ハヴィガースト R. J.（児玉憲典・飯塚裕子訳）：ハヴィガーストの発達課題と教育—生涯発達と人間形成，川島書店，1997

[3-1-3-6]

高田谷久美子：子どもの生活時間と健康問題，Yamanashi Nursing Journal, Vol. 5 No. 2, pp. 1-6, 2007

[3-1-3-7]

飯島久美子・近藤洋子・小山朋子・日暮眞：塾通いが子どもの自覚症状に与える影響，日本公衆衛生雑誌，46（5），pp. 343-350, 1999

1993年に東京及び近郊の小学5年生1,314名を対象に、塾通いの心身への健康影響を検討したものである。塾に通っている者は61.9%であった。

[3-1-3-8]

菊池信太郎：福島の子どもたちに未来はあるか？，第44回日本小児呼吸器疾患学会東日本大震災特別企画シンポジウム（座長 川崎一輝・吉原重美），2011.10.15.

市内の2つの幼稚園の4歳児と5歳児のクラスに通う245人の体重の増え方を調べた。その結果、2011年6月までの1年間に増加した体重は平均で0.81キロであり、前年、同じ年齢層で測定した増加幅、平均3.1キロの26%にとどまった。このうち、5歳児クラスの体重増加の平均は0.48キロで、厚生労働省が2010年に全国で行った発育調査の平均の1.8キロを大きく下回っている。調査は原発事故の3か月後のものであるが、幼稚園でも家庭でも外遊びができない状況が続き、ほかに要因が見当たらないことから、事故が影響して体重の増加幅の減少につながった可能性があると考えられる。外遊びができずに運動量が減り、食欲がわかなくなつて食事の量が減ったり、我慢を強いられる生活にストレスを感じ、成長ホルモンの分泌に変化が起きたりしたのではないか。一時的なものであれば回復すると考えられるが、成長の停滞が長引かないよう、追跡調査を行って対策を講じるべきである。

[3-1-3-9]

菊池信太郎：東北最大級の屋内遊び場「(仮称)郡山市元気な遊びのひろば」に関する記者会見発言内容，2011.11.7

URL: http://www.city.koriyama.fukushima.jp/pcp_portal/PortalServlet.jsessionid

小学校の養護教員の先生に協力いただいたアンケートでは5月の時点で、屋外で遊べないストレス、または運動不足を心配されている先生方は、およそ8割から9割いました。9月になると、余震による恐怖や、PTSDの疑いは下がったものの、屋外で遊べないストレス、または運動不足を心配されている先生方は8割から9割と依然高い割合を示していました。

郡山市の現状は、現在でも外遊び、屋外での運動が十分にできない状態です。子どもたちの様子を観察しますと、体の面では筋肉の強張り、肩こり、頭痛、元気がない、体力が落ちた、感染症などによる抵抗力の減退、そしてけがの種類の変化などの点が見受けられます。

子どもたちにとって、外遊びや屋外での運動ができないことがどういった弊害を起こすかという点、子どもたちは体を動かすことが仕事ですので、それができない分体力が低下したり、運動神経が発達しなかったり、または子どものストレスに対応できない保護者ご自身のストレスを増加させてしまいます。また、子ども同士が遊んだり、学んだりする社会性の学習機会が減少したり、子ども同士、大人同士のコミュニケーションが減ってしまいます。(以下略)

[3-1-4-1]

Gradisar M, Gardner GP, Dohnt HK: Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and meta-analysis of age, region and sleep. Sleep Med 12: 110-118, 2011

[3-1-4-2]

Crowley SJ, Acebo C, Carskadon MA: Sleep, circadian rhythms and delayed phase in adolescence. Sleep Med 8: 602-612, 2007

[3-1-4-3]

衛藤隆 他：幼児健康度に関する継続的比較研究，平成 22 年度厚生労働科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 平成 22 年度総括・分担研究報告書，pp. 3-17, 2011

[3-1-4-4]

日本小児保健協会学校保健委員会：子どもの睡眠に関する提言，小児保健研究 60(6)，817-819, 2001

[3-1-4-5]

文部科学省：家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブッカー，2008

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902.htm

[3-1-5-1]

文部科学省：平成 20 年度全国学力・学習状況調査，平成 20(2008)年 12 月
食べる子の方が正答率高く，運動能力も高い傾向が示された。

[3-1-5-2]

厚生労働省：平成 20 年国民健康・栄養調査報告，平成 23(2011)年 1 月

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h20-houkoku.html>

[3-1-5-3]

厚生労働省：「健やか親子 21」中間評価報告書，平成 18(2006)年 3 月

http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/tyuukannhyouka_houkoku.html

[3-1-5-4]

厚生労働省：「健やか親子 21」第 2 回中間評価報告書 平成 22(2010)年 3 月

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/s0331-13a.html>

[3-1-6-1]

Benesse 教育研究開発センター「学習基本調査・国際6都市調査」, 2007
http://benesse.jp/berd/center/open/report/gakukihon_6toshi/hon/index.html

[3-1-6-2]

内田伸子・李基淑・周念麗・朱家有・浜野隆・後藤憲子：幼児期から学力格差は始まるか—しつけスタイルは経済格差要因を凌駕し得るか—（児童期追跡調査），日本（東京）・韓国（ソウル）・中国（上海）比較データブック，平成23（2011）年3月

[3-1-6-3]

ユルゲン・ハーバーマス（河上倫逸・M・フーブリヒト・平井俊彦訳）：コミュニケーション的行為の理論（上），未来社，1985

[3-1-7-1]

日本学術会議健康・生活科学委員会健康・スポーツ科学分科会：子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備（提言），日本学術会議，pp. iv, 5-10, 2008. 8

[3-1-7-2]

波多野義郎：現代っ子はどれだけ動いているか，体育科教育，27，pp. 29-31，1979

[3-1-7-3]

加賀谷淳子・清水静代・村岡慈歩・岡田知雄・西田ますみ・木村由里・大森芙美子：歩数からみた幼児の身体活動の実態—子どもの身体活動量目標値設定にむけて，J. Exerc. Sci., 13, pp. 1-8, 2003

[3-1-7-4]

文部科学省：平成17年度体力・運動能力調査結果報告，平成18（2006）年

[3-1-7-5]

日本学校保健会：平成8年度・平成16年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書，財団法人日本学校保健会，平成9（1997）年・平成17（2005）年

[3-1-7-6]

中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議：運動部活動の在り方に関する調査研究報告，文部科学省，平成9（1997）年12月

スポーツ障害やバーンアウトの予防の観点，生徒のバランスのとれた生活と成長の確保の観点などを踏まえると，行き過ぎた活動は望ましくなく，適切な休養日等が確保されることは必要なことと指摘し，休養日等の設定例を示している。

[3-2-1-1]

青少年の現状と施策：家庭、地域の変容と子どもへの影響，平成 20 年度版青少年白書，内閣府，平成 20(2008)年 11 月

[3-2-1-2]

武蔵野市子ども家庭部子ども家庭課：次世代育成支援行動計画ニーズ調査（概要版），武蔵野市，平成 16(2004)年 3 月

[3-2-1-3]

鈴木不二一：こどもの時間，家族の時間，社会の時間，統計第 57 巻第 7 号：pp. 20-27，平成 18(2006)年 7 月

[3-2-1-4]

牧野カツコ，船橋恵子，渡邊秀樹，江藤双恵，大槻奈巳，酒井計史，藤本隆史，中野洋恵：平成 16 年度・17 年度家庭教育に関する国際比較調査報告書，独立行政法人国立女性教育会館，平成 17(2005)年 3 月

[3-2-1-5]

星の子クラブ：放課後及び休日の子どもの遊びの実態と要望調査結果，平成 17(2005)年

[3-2-1-6]

全国アウトドア・マリンスポーツフェア in かながわ実行委員会：子どもの遊びに関する調査結果報告書，平成 16(2004)年 3 月

[3-2-1-7]

事例：ユーコートの配置図・1階平面図

居住者参加の住まいづくりの手法であるコーポラティブ方式により建設された「ユーコート」は中低層の中庭を囲む集合住宅である。中庭やバルコニーの植栽管理も住民が担い、子どもたちの参加や見守りも自然になされている。



設計概要

設計者	京の家創り会設計集団
所在地	京都市西京区大枝北福西町 4-1-3
敷地面積	3,315.79 m ²
建築面積	1,819.42 m ²
延床面積	5,866.70 m ²
階数	A棟/地上4階, 地下1階 B棟/地上5階 C棟/地上3階
住戸数	48戸
建蔽率	54.87%
容積率	154.18%
施行年	1985年



ユーコートの全景



緑豊かな中庭

写真引用/延藤安弘編著：「人と縁をはぐくむまち育て」萌文社，2005

[3-2-1-8]

1) 岸裕司：学校を基地に「お父さんの」まちづくり—元気コミュニティ！ 秋津，太郎次郎社，平成 11 (1999) 年

1980 年に誕生した千葉県習志野市立秋津小学校を基地として活動する秋津コミュニティでは、「できる人が，できるときに，無理なく，楽しく！」をモットーに，学校，家庭，地域が連携して地域の子育て，子育て，まちづくりを進めている。余裕教室開放によりつくられたコミュニティ・ルームを中心に繰り広げられるその活動のメニューは，飼育小屋づくりからまちをあげての秋津まつり，432 人出演の秋津オペレッタまでと，実に多彩である。中心メンバーは，地域との連携による授業を実現する「学社融合教育」の全国的ネットワークを組織している。

2) 文部科学省：学社融合

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/community/06030203/002/004.htm

学社融合による教育活動の開発実践を図るため，学校支援ボランティアや地域の高齢者，秋津コミュニティや公民館で活動しているサークル等による教育活動推進システムを構築した。このシステムは，【学習支援システム】【遊び支援システム】【環境支援システム】【安全支援システム】の 4 部門で構成している。これらの活動は，子どもと保護者や地域住民とが目標を共有し，活動の協働化を図ることで，学校教育・生涯学習ともに充実・活性化しつつあり，より一層地域の風がいきかう学校となってきた。モットーとして心がけているのは，“できる人が，できる時に，無理なく，楽しく”である。また，ボランティアの中には，以下の役割を担ってくれる方もいる。

[3-2-2-1]

ダウエ・ドラーイマス（鈴木品訳）：なぜ年をとると時間の経つのが早くなるのか—記憶と時間の心理学—，講談社，平成 21 (2009) 年

Douwe Draaisma (Author) : Metaphors of Memory – A History of Ideas about the Mind, Cambridge University Press, 2000.12.07

グローニンゲン大学（オランダ）の心理学者であるダウエ・ドラーイマスは，次のような分析を行っている。時間と記憶の関係でフランスの心理学者ピエール・ジャネは 1877 年，「1 年の見せ掛けの長さはその人の人生の長さと関係がある」と提唱した。10 歳の子どもの 1 年はこれまでの人生の $1/10$ を，50 歳の人 $1/50$ を経験しているのだという極めてわかりやすい説を唱えたが，ウィリアム・ジェイムズは，それは主観的加速の描写であって説明ではないとし，「1 年が年を取ると早くなっていくのは，記憶の中身が単調だからであり，それが単純化されるからだ」としている。「若いときの記憶は新しい体験が多く，理解力も活発で，記憶力もしっかりしているからだ」と述べている。「ワクワクするような旅行に出かけ，自分を取り巻く新しい世界の風を吹き込む」ことは極めて重要な記憶となって刻まれると指摘している。

[3-2-2-2]

1) 仙田考・井上寿：校庭改善が地域・学校コミュニティ活性に果たす役割-坂田小校庭整備計画の事例から，ランドスケープ研究 Vol. 68 No. 1, pp25-27, 平成 16(2004)年

中・高学年の教室が3，4階にあり，特に4階の小学校5，6年生が休み時間に外で遊んでいないことがわかった。これを改善するためにオリジナル遊具や水辺空間などを児童，PTA 参画のもと，整備を行った。その結果，特に高学年の外に出る比率が高くなり，外部空間の魅力創出が効果的であることを指摘できる。しかし，このような魅力に乏しい一般的な学校では4階で明らかに外に出る率が下がっていることから，できる限り3階以内とすることが望ましいといえる。

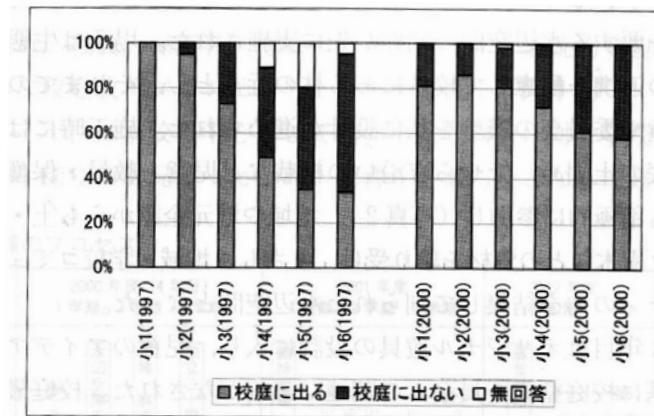


図6 校庭改善前と後の校庭遊び利用率（休み時間）

2) 文部科学省：小学校施設整備指針，第2章施設計画 第2節配置計画 第2校舎・屋内運動施設，平成 15(2003)年8月

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shisetu/001/toushin/03082201/002.htm

校舎等の建物は，3階以下の建築とすることが望ましい。ただし，やむを得ず4，5階建規模の小学校校舎，又は5階建以上の複合施設の小学校校舎を計画する場合には，低層の校舎における計画上の優位性を基盤にし，その上で，優れた立体化の手法により，周辺地域との関係，施設の計画・管理・運営上の諸課題に配慮することが重要であると教室の低層化を勧めている。

[3-2-2-3]

仙田満・上岡直見編：子どもが道草できるまちづくり，学芸出版社，平成 21(2009)年

[3-2-2-4]

内田伸子・李基淑・周念麗・朱家有・浜野隆・後藤憲子：幼児期から学力格差は始まるか—しつけスタイルは経済格差要因を凌駕し得るか—（児童期追跡調査），日本（東京）・韓国（ソウル）・中国(上海)比較データブック，平成 23(2011)年3月

[3-2-3-1]

仙田満：環境デザイン講義，彰国社，平成 18(2006)年

原典

- 1) 昭和 49 年トヨタ財団助成研究：児童の遊び環境とスラムの調査開発研究報告書，1976
- 2) 仙田満：こどものあそび環境，筑摩書房，昭和 59(1984)年
- 3) 岡田英紀，仙田満：都市化によるこどものあそび環境の変化に関する研究—横浜市における経年比較調査，都市計画論文集 26，pp61-66，平成 3(1991)年
- 4) 仙田満，三輪律江，岡田英紀，渡辺拓，矢田努：日本における 1975 年頃から 1995 年頃の約 20 年間におけるこどものあそび環境の変化の研究，都市計画 211，pp73-80，平成 10(1998)年

子どもの遊び空間を例にとると，昭和 30(1955)年頃から昭和 50(1975)年頃までの 20 年間で，大都市では約 1/20，地方都市では約 1/10 になるという激しい量的減少をみるが，自然スペースの減少は著しく，約 1/80 への激減であった。平成 7(1995)年頃までのその後の 20 年間でも減少は続き，さらに 1/2~1/4 になっていることが示されている。

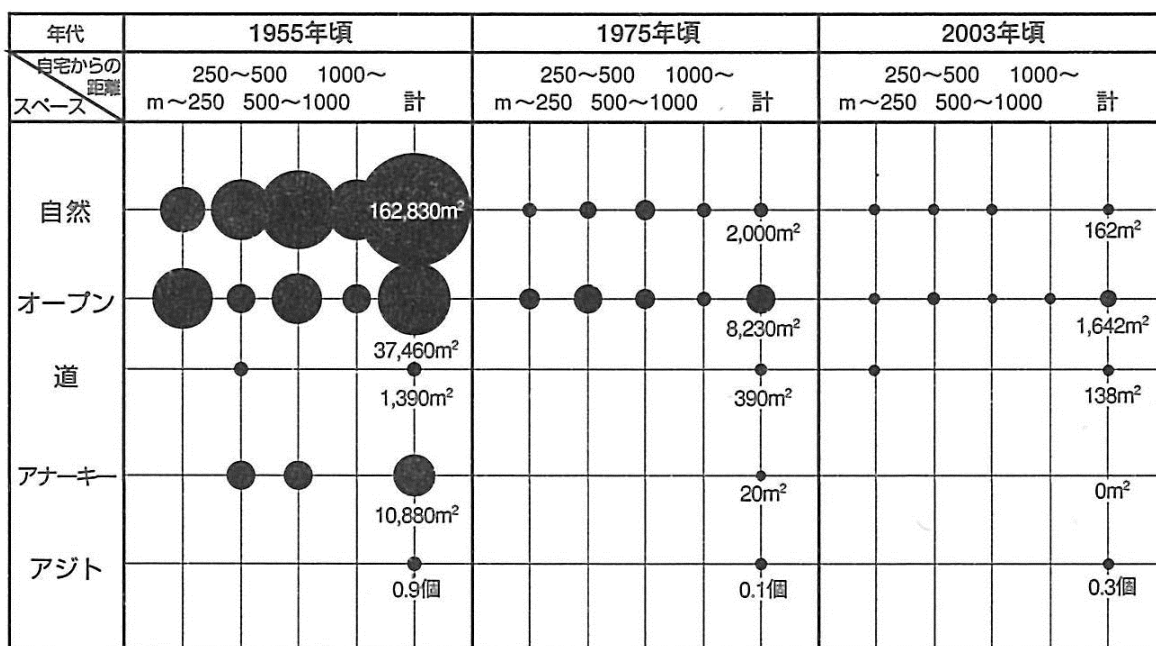


図 7 横浜における遊び空間量の変化

[3-2-3-2]

仙田満：日本乳幼児教育学会第 21 回大会プログラム，こどものための環境デザイン，平成 21(2011)年 12 月

[3-2-3-3]

国立青少年教育振興機構・国立オリンピック記念青少年総合センター，青少年の自然体験活動等に関する実態調査報告書，pp. 24-25，平成 18(2006)年

[3-2-3-4]

日本学術会議 心理学・教育学委員会・臨床医学委員会・健康・生活科学委員会・環境学委員会・土木工学・建築学委員会合同子どもの成育環境分科会「我が国の子どもの成育環境の改善にむけて－成育方法の課題と提言－」平成 21 (2011) 年 4 月

[3-2-3-5]

兵庫県立兎和野高原野外教育センター

<http://www.uwano.jp/sizen/f-sizen.html>

兵庫県教育委員会は『明日を担うこころ豊かな人づくり－子どもたちの「生きる力」が新たな世紀を拓(ひら)く－』を基本方針に掲げ、体験的な学習を重視した教育を推進している。その一環として実施しているのが「自然学校」。昭和63(1988)年度から公立小学校5年生全員を対象に5泊6日間の日程で行った。学習の場を教室から豊かな自然の中へ移し、児童が人や自然、地域社会とふれ合い、理解を深めるなど、様々な体験活動を通して、自分で考え、主体的に判断し、行動し、より良く問題を解決する力や、生命に対する畏敬の念、感動する心、共に生きる心を育むなど「生きる力」を育成することを目的としている。

計画に当たっては、児童の参画のもと、興味・関心を重視した選択型プログラムを計画するなど、子どもたちの主体的な活動が展開されるように注意している。平成2(1990)～10(2008)年度は希望する公立中学校、平成3年度からは公立の全小学校を対象に実施している。

成果としては次の点があげられている。

- ア 豊かな感性や知的好奇心、探求心を育んでいる
- イ 自己有用感や社会性を育んでいる
- ウ 成就感、達成感を実感し自立心を育む
- エ 人間としての在り方、生き方を考えさせる
- オ 基本的な生活習慣を大切にする意識を培う

[3-3-1-1]

国土交通省観光庁:平成21年度旅行環境に関する国際比較調査・分析報告書,平成22(2010)年3月

[3-3-1-2]

国土交通省観光庁:日本人の観光旅行の状況に関する調査・分析等報告書,平成21(2009)年3月

[3-3-1-3]

平成21年度観光白書,平成22(2010)年6月

[3-3-2-1]

OCN ブリエ : 2010 年 5 月 20 日~5 月 23 日 サンプル数 26, 237 名

[3-3-3-1]

仙田満 : こどものあそび環境, p. 65~75, 鹿島出版会, 平成 21 (2009) 年

[3-3-3-2]

トーマス・L. フリードマン : フラット化する世界—経済の大転換と人間の未来 上・中・下 (普及版, 伏見威蕃訳), 日本経済新聞出版社, 平成 22 (2010) 年

[3-4-1-1]

日本学術会議子どものころ特別委員会 : 子どものころを考える—我が国の健全な発展のために—, 第 19 期日本学術会議「子どものころ特別委員会」報告, pp. 3-8, 平成 17 (2005) 年 6 月

[3-4-1-2]

大熊輝雄 : 臨床脳波学 第 3 版, pp. 74-93, 医学書院, 昭和 58 (1983) 年

[3-4-1-3]

Lenneberg E: Biological Foundations of Language. Wiley and Sons, New York, 1967

[3-4-1-4]

TAKAO, H : 総合的研究手法による大脳視覚野形成機構の解明 (2009 年度科学研究費補助金研究成果報告書), 2010. 6

[3-4-1-5]

Krech D, Rosenzweig MR, Bennett EL: Effects of environmental complexity and training on brain chemistry. J Comparat Physiol Psychol 53: 509-519, 1960

[3-4-1-6]

Rosenzweig MR, Krech D, Bennett EL, Diamond MC: Effects of environmental complexity and training on brain chemistry and anatomy: A replication and extension. J Comparat Psychol 55: 429-437, 1962

[3-4-1-7]

Knudsen EI: Sensitive periods in the development of the brain and behavior. J Cogn Neurosci 16: 1412-1425, 2004

[3-4-1-8]

Shaw P, Greenstein D, Lerch J, Clasen L, Lenroot R, Gogtay N, Evans A, Rapoport J, Giedd J: Intellectual ability and cortical development in children and adolescents. Nature 440: 676-679, 2006

[3-4-1-9]

Sowell ER, Peterson BS, Thompson PM, Welcome SE, Henkenius AL, Toga AW: Mapping cortical change and across the human life span. Nature Neurosci 6: 309-315, 2003

[3-4-1-10]

国立青少年教育振興機構 子どもの体験活動の実態に関する調査研究会（座長 明石要一）：「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」報告書，国立青少年教育振興機構，平成 22(2010)年 10 月

その結果は以下のとおりである。

- 1) 幼少期から中学生期までの体験が多い高校生ほど，思いやり，やる気，人間関係能力等の資質・能力が高い。
- 2) 重回帰分析によると，小学校低学年までは友だちや動植物との関わりの体験が，小学校高学年から中学生までは地域活動，家族行事，家事手伝い，自然体験等の体験が「体験の力」とより関連しており，この結果は，成人の調査と類似の傾向を示している。
- 3) 体験の豊富な子どもほど，携帯を持っている・読む本の冊数が多いという割合が高く，コンピュータゲームやテレビゲーム遊びをしない，という割合が高い。
- 4) 20代～60代の人への比較分析によると，若い世代ほど自然体験や友だちとの遊びの体験が減少してきており，子どもの取り巻く自然環境や社会環境の変化が読み取れる。
- 5) 成人調査によると，子どもの頃の体験が豊富な大人ほど，やる気や生きがいを持っている人が多く，モラルや人間関係能力が高い人が多い。
- 6) 子どもの頃の体験が豊富な大人ほど，「丁寧な言葉を使うことができる」といった日本文化としての作法・教養が高い。
- 7) 子どもの頃の体験が豊富な大人ほど，学歴が高い・収入が多い・読む本の冊数が多い・結婚している・子どもの数が多い，という割合が高くなっている。

[3-4-2-1]

日本学術会議子どものころ特別委員会：子どものころを考える―我が国の健全な発展のために―（第 19 期日本学術会議「子どものころ特別委員会」報告），pp. 16-17, 33-37, 平成 17(2005)年 6 月

[3-4-2-2]

小林寿一：犯罪・非行の原因としての児童虐待—米国の研究結果を中心として—, 犯罪と非行, 109号, pp. 111-, 平成8(1996)年

[3-4-2-3]

Kuncl T, Einstein P: Ladies who kill, Pinnacle Books, New York, 1985

[3-4-2-4]

法務総合研究所研究部報告 11 —児童虐待に関する研究— (第1報告), 法務総合研究所, 平成13(2001)年

[3-4-2-5]

Khadikar VV, Frazer FL, Stanhope R: Metaphysical growth arrest lines in psychosocial short stature. Arch Dis Child 79: 260-262, 1998

[3-4-2-6]

小西聖子：精神医学・心理学から見た児童虐待の病理, 児童虐待とその対策 (萩原玉味・岩井宣子編, 多賀出版), pp. 177-, 平成10(1998)年

[3-4-2-7]

西澤哲：子どもの虐待, 誠信書房, pp. 137-, 平成6(1994)年

[3-4-2-8]

岩井宣子他：児童相談所で扱った児童虐待の実態調査, 児童虐待とその対策 (萩原玉味・岩井宣子編著, 多賀出版), pp. 36-, 平成10(1998)年

[3-4-2-9]

後藤弘子：虐待行為を促す要因, 児童虐待とその対策 (萩原玉味・岩井宣子編著, 多賀出版), pp. 101-, 平成10(1998)年

[3-4-2-10]

Teicher MH, Andersen SL, Polcari A, Anderson CM, Navalta CP, Kim DM: The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. Neurosci Biobehav Rev 27: 33-44, 2003

[3-4-2-11]

Andersen SL, Tomoda A, Vincow ES, Valente E, Polcari A, Teicher MH: Preliminary evidence for sensitive periods in the effect of childhood sexual abuse on regional brain development. *J Neuropsych Clin Neurosci* 20: 292-301, 2008

[3-4-2-12]

Tomoda A, Navalta CP, Polcari A., Saadto N, Teicher MH: Childhood sexual abuse is associated with reduced gray matter volume in visual cortex of young women. *Biol Psych*, 66: 642-648, 2009

[3-4-2-13]

大西鐘寿:母性行動に関する精神神経内分泌学的考察_虐待と小児精神疾神経疾患予防の視点から。小児の精神と神経 44:217—225, 平成 16(2004)年

[3-4-3-1]

日本学術会議心理学・教育学委員会・臨床医学委員会・健康・生活科学委員会・環境学委員会・土木工学・建築学委員会合同 子どもの成育環境分科会:我が国の子どもの成育環境の改善にむけて—成育方法の課題と提言—(提言), pp. 13-15, 平成 23(2011)年 4月

[3-4-3-2]

子どもにとっての動物との触れ合いは、自然体験、生き物との触れ合いの体験としての視点からも評価されるべきであるが、ここでの議論はもっぱら医学的、免疫学的視点からのものである。

[3-4-3-3]

斎藤博久:アレルギー疾患・喘息発症に関わるサイトカイン支配, 喘息 Vol. 17 No. 3, pp. 2-6, 平成 16(2004)年 7月

[3-4-3-4]

Kato A, Ogasawara T, Homma T, Saito H, Matsumoto K: lipopolysaccharide-binding protein critically regulates lipopolysaccharide-induced IFN- α /b signaling pathway in human monocytes. *J Immunol* 172: 6185-6194, 2004

[3-5-1-1]

総務省統計局: 社会生活基本調査報告 平成 18 年第 1 巻~第 8 巻, 平成 20(2008)年
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/index.htm>

[3-5-1-2]

NHK 放送文化研究所：2005 年国民生活時間調査報告書，平成 18 (2006) 年

http://www.nhk.or.jp/bunken/research/life/life_20060210.pdf

例えば，1975 年調査と 2005 年調査を比較すると，10 代の男性は，新聞をあまり読んでいないのみでなく，「新聞を読む」の行為者率が 20%から 7%への激減をみる。

[3-5-1-3]

Benesse 教育研究開発センター：第 2 回子ども生活実態基本調査報告書，平成 22 (2010) 年

http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2009/index.html

[3-5-1-4]

Benesse 教育研究開発センター：第 1 回子ども生活実態基本調査報告書，平成 17 (2005) 年

http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2005/index.shtml

[3-5-1-5]

Benesse 教育研究開発センター：放課後の生活時間調査，平成 21 (2009) 年

<http://benesse.jp/berd/center/open/report/houkago/2009/hon/index.html>

[3-5-1-6]

(財) 連合総合生活開発研究所：子どもの生活時間調査調査研究報告書，平成 8 (1996) 年

http://www.rengo-soken.or.jp/report_db/file/1221636555_a.pdf

[3-5-1-7]

電機連合「生活時間調査結果」『調査時報』No. 325，平成 13 (2001) 年 4 月

<http://www.jeiu.or.jp/research/020107/>

[3-5-1-8]

総務省統計局「国民生活白書」

平成 17 年版 子育て世代の意識と生活，平成 17 (2005) 年

http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h17/01_honpen/index.html

平成 13 年版 家族の暮らしと構造改革，平成 14 (2002) 年

<http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/wp-pl/wp-pl01/index.html>

[3-5-1-9]

文化庁文化教育部国語課：平成 21 年度 国語に関する世論調査—新しい常用漢字についての意識，ぎょうせい，平成 22 (2010) 年 10 月

[3-5-1-10]

Benesse 次世代育成研究所：第 4 回 幼児の生活アンケート(速報版)，平成 22 (2010) 年

http://www.benesse.co.jp/jisedaikin/research/research_13.html

[3-5-1-11]

Benesse 教育研究開発センター：第3回幼児の生活アンケート報告書・国内調査，平成18(2006)年

http://benesse.jp/berd/center/open/report/youjiseikatsu_enq/2005/index.shtml

[3-5-1-12]

中野佐知子：多様化する幼児のメディア利用 幼児生活時間調査 2003・報告，平成15(2003)年7月

http://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/seikatsu/seikatsu_03070101.

テレビの1日の視聴時間は「2時間」が最も多く約3割，ビデオ・DVD・ハードディスクレコーダーは「1時間」が最も多く34.7%であった。

[3-5-1-13]

Benesse 次世代育成研究所：幼児の生活アンケート・東アジア5都市調査2010〔幼児を持つ保護者を対象に 東京，ソウル，北京，上海，台北〕，平成22(2010)年

http://www.benesse.co.jp/jisedaiken/research/pdf/research16_report.pdf

日本（東京）の幼児を特徴づけるとされる園の形態による家の外にいる時間の格差をどう評価するかについては論じられておらず，今後の研究の課題とされる。

[3-5-1-14]

社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会：「子どもとメディア」の問題に対する提言，平成16(2004)年

<http://www5d.biglobe.ne.jp/~k-media/proposal01.pdf>

[3-5-1-15]

仙田満：こどものあそび環境，鹿島出版会，平成21(2009)年（原著：筑摩書房，昭和59(1984)年）

[3-5-1-16]

仙田満：子どもとあそび—環境建築家の眼（岩波新書253），岩波書店，平成4(1992)年

[3-5-1-17]

仙田満・三輪律江・岡田英紀・渡辺拓・矢田努：日本における1975年頃から1995年頃の約20年間におけるこどものあそび環境の変化の研究，都市計画，第46巻第6号(No.211)，pp73-80，平成10(1998)年

[3-5-1-18]

仙田満：環境デザインの方法， pp. 250-258， 彰国社， 平成 10(1998)年

表 2 遊び時間の変化（調査地区平均値） p. 251

		総あそび時間	外あそび時間	内あそび時間	時間満足度(%)
全地区	第一次	4.83	1.51	3.32	37.5
	第二次	2.60	0.62	1.98	58.8
A：大都市	第一次	4.34	1.38	2.96	41.4
	第二次	2.38	0.62	1.76	58.3
B：地方都市	第一次	4.99	1.53	3.47	30.9
	第二次	2.75	0.67	2.08	58.2
C：農山漁村	第一次	5.14	1.68	3.46	52.3
	第二次	2.49	0.48	2.01	61.6

遊び時間が減少するにも関わらず遊び時間の現状に満足する子どもが増加し，これが遊び体験の希薄化による遊び意欲の成熟がみられない状況（遊び意欲の減退）を示すデータと解される。

[3-5-1-19]

NHK 世論調査部（編）：いま，小学生の世界は 続・日本の子どもたち，日本放送出版協会，昭和 60(1985)年

[3-5-1-20]

チャイルド・リサーチ・ネット：生活時間，モノグラフ・小学生ナウ Vol. 10-4，平成 2(1990)年

http://www.crn.or.jp/cgi-bin/LIBRARY/dispatch_mokuji.pl?&sassi=M2&vol=10-4

[3-5-1-21]

チャイルド・リサーチ・ネット：子どもの放課後，モノグラフ・小学生ナウ Vol. 21-3，平成 13(2001)年

<http://www.crn.or.jp/LIBRARY/SYOU/VOL213/index.html>

[3-5-1-22]

チャイルド・リサーチ・ネット：「完全学校週 5 日制」と小学生，モノグラフ・小学生ナウ Vol. 23-1，平成 15(2003)年

<http://www.crn.or.jp/LIBRARY/SYOU/VOL231/index.html>

[3-5-1-23]

1) 日本子ども社会学会：子どもの放課後全国調査，第 1 回調査 平成 16(2004)年 1~2 月〔冬〕，第 2 回調査 平成 16(2004)年 9~11 月〔秋〕

2) 深谷昌志・深谷和子・高旗正人編：いま，子どもの放課後はどうなっているのか，北大路書房，平成 18(2006)

[3-5-1-24]

チャイルド・リサーチ・ネット：高校生の時間感覚，モノグラフ・高校生 Vol. 58，平成 11(1999)年

<http://www.crn.or.jp/LIBRARY/KOU/VOL580/index.html>

[3-5-1-25]

チャイルド・リサーチ・ネット：高校生の生活時間，モノグラフ・高校生 Vol. 18，昭和61(1986)年

http://www.crn.or.jp/cgi-bin/LIBRARY/disp_mokuji.pl?sassi=M8&vol=18

[3-5-2-1]

関谷融：子どもの時間経験—生きられる世界の復権として，県立長崎シーボルト大学国際情報学部紀要，第2号，pp. 1-13，平成13(2001)年

[3-5-2-2]

サンドラ・P・トーマス／ハワード・R・ポリオ（川原由佳里監修，松本淳訳）：患者の声を聞く—現象学的アプローチによる看護の研究と実践，pp. 216-230 第10章 時間の経験，エルゼビア・ジャパン，平成18(2006)年

[3-5-2-3]

内藤徹・山崎勝之・宮田洋：時間評価の発達的研究—子どもの時間評価に影響をおよぼす諸要因，金城学院大学論集 人間科学編，9号，pp. 63-74，昭和59(1984)年

[3-5-2-4]

辻正二監修・山口大学時間学研究所編：時間学概論，恒星社厚生閣，平成20(2008)年

[3-5-2-5]

広中平祐・金子務・井上慎一編：時間と時—今日を豊かにするために，日本学会事務センター学会共同編集室，学会出版センター，平成14(2002)年

[3-5-2-6]

James J. Heckman: Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children, Science, Vol. 312 no. 5782, pp. 1900-1902, 30 June 2006

[3-5-2-7]

ハヴィガースト, R. J. (児玉憲典・飯塚裕子訳)：ハヴィガーストの発達課題と教育—生涯発達と人間形成，川島書店，平成9(1997)年

[3-5-2-8]

日本学術会議 健康・生活科学委員会健康・スポーツ科学分科会：子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針，pp. 9・21，平成23(2011)年8月

[3-5-2-9]

サンドラ・P・トーマス／ハワード・R・ポリオ（川原由佳里監修，松本淳訳）：患者の声を聞く—現象学的アプローチによる看護の研究と実践，pp. 216-230 第10章 時間の経験，エルゼビア・ジャパン，平成18(2006)年

[3-5-2-10]

Lecomte Du Nouy P: Le Temps Et La Vie, Gallimard, Paris, 1936

[3-5-2-11]

P. L. ランツベルク (亀井裕・木下喬訳) : 死の経験, 紀伊国屋書店, 平成9(1997)年, (原著 Paul Ludwig Landsberg : Die Erfahrung des Todes)

[3-5-2-12]

海老原 史樹文・吉村 崇 編 : 時間生物学, 化学同人, 平成24(2012)年

[3-5-2-13]

香川靖雄編著・日本栄養・食糧学会監修 : 時間栄養学, 女子栄養大学出版部, 平成21(2009)年

[3-5-2-14]

Cunha F, Heckman J: The economics of human development: the technology of skill formation. AEA Papers and Proceedings 97: 31-47, 2007

[3-5-2-15]

Heckman JJ, Masterov DV: The productivity argument for investing in young children.
URL:http://jenni.uchicago.edu/human-inequality/papers/Heckman_final_all_wp_2007-03-22c_jsb.pdf

[3-5-2-16]

仙田満 : 大震災と子どもの成育環境, エデュケア 2 1, 再生 17 号, pp6~9, 平成 23(2011)年 7 月 25 日

4. 提言

[4-6-1-1]

運動所要量・運動指針の策定検討会 : 健康づくりのための運動機銃 2006 ~身体活動・運動・体力~ 報告書, 平成 16(2004)年 7 月

[4-6-1-2]

厚生労働省 : 健康日本 21 (身体活動・運動), 平成 12(2000)年 3 月

「2. 身体活動・運動」「(2)児童・生徒における現状と目標」には目標への言及がなく, 「(2)児童・生徒に対する対策」は, 身体活動をともなった遊びの時間を増加させる必要, 不活発な時間の減少, 安全な遊び場や遊び時間確保できるように社会環境を整えている必要など, 一般的事項を指摘するに止まる。

<参考文献>

2 わが国の子どもの成育環境における成育時間についての提言の背景

- 1) A・コルバン（小倉和子ほか訳）：時間・欲望・恐怖 ―歴史学と感覚の人類学―，藤原書店，平成5（1993）年
- 2) 井上慎一：時間学への眺望―生物の時間と脳科学への期待―，山口大学時間学研究所アーカイブ，平成23（2011）年2月25日
<http://www.rits.yamaguchi-u.ac.jp/archive/files/archive02.html>
- 3) 文部科学省：幼稚園教育要領解説，フレーベル館，平成22（2010）年
第1章「総説」，第1節「幼稚園教育の基本」においては以下のように述べられている。
「幼児期における教育は，生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なものであり，幼稚園教育は，学校教育法第22条に規定する目的を達成するため，幼児期の特性を踏まえ，環境を通して行うものであることを基本とする。このため，教師は幼児との信頼関係を十分に築き，幼児と共によりよい教育環境を創造するよう努めるものとする。後略。」（23ページ）
この文章で注目すべきは，環境とは大人が準備して子どもに与えるものではなく，幼児と共に創造するものであるという認識が示されていることである。
- 4) 厚生労働省編：保育所保育指針 解説書，フレーベル館，平成21（2009）年
基本的には「幼稚園教育要領」と理念は同じである。
第1章「総則」の（3）「保育の環境」①「環境を通して行う保育の重要性」においては，以下のように述べられている。
「子どもが環境との相互作用によって成長・発達していくことを基本的に理解し，子どもの状況により様々に変化していくなど応答性のある環境にしていくことが重要です。さらに，乳幼児期の子どもの成長にふさわしい保育環境をいかに構成していかかが保育の質に関わるものであることを保育士等が自覚しなければなりません。後略。」（26ページ）
- 5) 飯野祐樹：ニュージーランドにおける就学前教育の週20時間無償政策に関する研究―1999年から2008年における労働党Clark政権に注目して―，保育学研究，第48巻第2号，pp6～16，平成18（2010）年
- 6) 大日向雅美編集代表：地域の子育て環境づくり 3，ぎょうせい，平成20（2008）年
本文献は，第1部～第3部に分かれているが，特に第2部「民間からのムーブメント」のセクションでは，「拠点を核とした活動」，「地域との共生をめざした活動」「子育て支援のネットワークづくり」など18の事例が全国から収集されている。
硬直化しがちな公的な活動と異なり自由な発想のもと，多くの市民のアイデアで子ども達に遊びが保証されている様子が事例として示されている。

7) 小伊藤亜希子・室崎生子編：子どもが育つ生活空間をつくる，かもがわ出版，平成21(2009)年

子どもが発達する場としてのなにげない生活圏の豊かさを育て，人びとのつながりを生むコミュニティの再生のためには，以下のような三つの視点が必要であると述べられている。

「第一は，子どもにも大人にも居心地のよい近隣の生活と近隣空間が豊かにあること，第二は，適切なまとまりある生活圏，地域の行事や祭り，共同の取り組みなどができる共同体的人間関係が構築される仕組みあること，そして第三に，子ども自身が発達する力を育む環境をつくり出すことです。」(5 ページ)

京都を中心に我が国における実際の事例が，データとして示されている。

8) 鳴門教育大学附属幼稚園：研究紀要第44集「保育の質的充実を目指して」，鳴門教育大学附属幼稚園 平成22(2010)年

幼児期には，独自の遊び時間が必要とされ，それを保証するためには子ども達が保育者と共に創り保存してきた環境に注目しなければならない。とくに，その中でも子どもの遊びを誘発する優れた財・材は「遊誘財」と命名され，保育実践の中で子どもの人間関係や諸能力の発達にどのような影響を与えているかのエビデンスが豊富に示されている。

例えば，園舎の中に準備されている樹木・草花などの植物は，子ども達にとって遊びの中でどのような能力を育てているのかが以下のようにまとめられている。一部のみ引用。(10～11 ページ)

表3 遊語型データベース表

(主 題) II. 植物	
1	植物が子どもに誘いかけるもの
(1)	感じ取ること：センス オブワンダー (The sense of wonder＝神秘さや不思議さに目を見張る感性／レイチェル・カーソン) 〔例〕 感触, 色, 形, におい, 味, 音, 温度, 美, 動き, 変化, 数量, 多様性, 神秘, 不思議, 空間…
(2)	働きかけること (操作する, 試みる…) 〔例〕 ちぎる, 削る, 抜く, もむ, 叩く, つぶす, 切る, 絞る, 丸める, 汲む, はがす, 剥ぐ, 触る。摘む, かき混ぜる, かぐ, なめる, こねる, 注ぐ, 流し込む, めくる, 冷やす, 吸う, くつつける, 裏返す, 折りたたむ, 染める, 押し花にする, きざむ, 折る, つなげる, 浮かべる, 押し込む, ゆする, 運ぶ, 食べる, 味わう, 集める, 拾う, 植える, 種をまく, 束ねる, はじく, 飾る, 贈り物にする, 隠れる, 組み合わせる, 滑る, 聴く, 見る, 観察する, 探す, 比べる, 分ける, 数える, 焼く, 燃やす, 掘る, 走る, 飛び跳ねる, 育てる, 水・肥料やり, 収穫する, 料理する, 問いかける, 繰り返す, 試行錯誤する, 協同する, ごっこ遊び, ファンタジー…
(3)	見つけ出すこと (人間関係・人格の特性／知的 (→科学的) ・美的 (→芸術的) ・倫理的 (→歴史的) 思考などの芽生え) 〔例〕 植物の名前, 生長, 季節, 生態, 生命, 美しさ, 自然の法則, 伝承の知恵, 伝統・習慣, 基本的生活習慣, 暮らしを組み立てる言語コミュニケーション, 暮らしの作法・技術, 物語, 空想世界, 畏敬の念, 循環, 人間を理解し関係を創造 (調整) する力 (21項目), 関係性への気付き…
2	保育者のはたらきかけ (遊びを育てる)
(1)	支援的関わり <ul style="list-style-type: none"> ・興味や関心を探る ・遊びへの思いを保障する ・励ます, 意欲を高める ・子どもの思いを共感する ・そのものらしい雰囲気作りをする ・要求に応じる ・遊びの仲間となって楽しむ ・見守る ・受け止める ・遊びをつぶさず
(2)	指導的関わり <ul style="list-style-type: none"> ・体験で得たものを共有する ・提案やヒントなどを投げかける ・実際にやってみせる ・遊びに必要な素材を提供する ・異年齢と交流する ・生活体験と遊びをつなげる ・興味や関心を焦点化する ・科学や新しい知識にせまる ・わかりやすく説明する ・生活リズムを身につけさせる ・道徳性やマナーを身に付けさせる ・安全や健康に対する意識をもたせる ・ユーモラスな言動をとる ・共に話し合う ・遊ぶ過程で生まれたものを評価する ・協同する体験を保障する ・トラブルや葛藤に関わる
3	子どもの経験・保育者の経験 (遊びの結果 [過程] 生まれたもの)
(1)	新しい言葉や表現を生み出す 〔例〕 「実験仲間攻撃」 「食べられる皮と食べられない皮」 「お水を入れると赤くなる」 「安定を支える」 …
(2)	一体感や感動が生まれる 〔例〕 一体感, 連帯感, 感動, 満足感…
(3)	協司することで人間関係が育つ 〔例〕 話し合いによる解決, 協司する遊びで力を合わせて働く
(4)	新しい創造物が現れる (共有イメージ) 〔例〕 「蜜ジュース」 「ドングリのケーキ屋さん」 「忍者かかし」 「森のレストラン」 「夢のレストラン」 「夢のお非理」 …
(5)	その他

9) NPO 冒険遊び場協会 HP

<http://www.ipa-japan.org/asobiba/>, 平成 23(2011)1月20日

10) 『読書教育 ―フランスの活気ある現場から―』 辻 由美 みすず書房 2008

「書物が生きて機能しているような社会環境を子ども達に提供すること、それがパリ読書センターの試みていることです。読むことが困難な子どもたちのほとんどは、本が生きていない環境の中で生活している。大人が本を読んでいないので、子ども達には本の有用性が理解できない。」(13 ページ) 読書はひとりの子どもの一冊の本を個人的に読むだけでは、社会や他者に繋がらない。読む(あるいは観察する)→書く→議論する→第三者に伝える。こうした過程を全て含めたものが、読書アクションなのだ、という視点は非常に新しい。子どもの時間の中に「本を読む」という文化継承をいかに保証するかについての、国を挙げての実践的事例である。

11) NPO ブックスタート編著：赤ちゃん絵本をひらいたら―ブックスタート はじまりの10年、岩波書店、平成22(2010)年

幼い子、とくに言葉が理解できない赤ちゃん絵本を楽しむ時間を保証しようとする「ブックスタート」運動は、10年目を迎える。これは赤ちゃんに「絵本を読み聞かせる」運動ではない。また、読書運動へとストレートに結びつくものでもない。少子・高齢化の中で、「赤ちゃんに必要な時間」をどのように考えるかを広く社会に問いかける運動である。図書館員・保健師・医師・保育士・民生委員・文庫のボランティア等多岐にわたる自治体の職員等が関わり、プロジェクトを組むことで社会の中で「赤ちゃん」の存在に光を当てる運動でもある。

12) 本川達雄：ゾウの時間、ネズミの時間―サイズの生物学、中公新書、中央公論新社、平成3(1992)年

3 (1) ①生活時間の分断化

1) 家庭問題情報誌 ふぁみりお、第34号、平成17(2005)年5月25日

http://www1.odn.ne.jp/fpic/familio/familio034_topics.html

2) カント, I (篠田英推訳)：純粹理性批判、岩波書店、昭和36(1961)年

3) ベルクソン, H (中村文郎訳)：時間と自由、岩波書店、平成13(2001)年

4) NHK：国民生活時間調査、NHK出版、平成17(2005)年

5) エンデ, M (大嶋かおり訳)：モモ、岩波書店、昭和51(1976)年(原著：平成48(1973)年)

6) 総務省平成19年『社会基本調査』、平成19(2007)年

7) 文部科学省：地域の教育力に関する実態調査、(株)日本総合研究所 平成18(2006)年

8) NPO 子どもとメディア：2004年度文部科学省委託事業「子どもとメディアに関する実態調査」

3 (1)②メディアに取られる時間の増大

1) 文部科学省：平成 20 (2008) 年の小学 5 年生対象の調査

生活時間の使い方ではテレビ視聴時間が最も長く（平均 1 時間 4 分）、次いで習い事や学習塾、そしてテレビゲームとなり、屋外の遊びは 14 分と非常に少ない。昭和 45 (1970) 年代の子どもの生活時間と比較すると、その生活が分断化されていることがわかる。その要因は大きく 2 つあり、テレビ及びテレビゲームに触れている時間の長さ、塾・おけいこごと等である。今、幼児の時代から予約して遊ぶ形式になっている。遊びの予約が出現したのは昭和 55 (1980) 年頃と思われるが、子どもの生活の分断化と軌を一にしている。群れて遊ぶためには、遊ぶ子どもが同一の時間を共有しなければならないのは当然であるが、それぞれのスケジュール化された生活時間の中で共有する時間がなくなってきた。それが現代の子どもの戸外での共通の遊び体験や共同体験の少なさの最も大きな要因となっている。また、夢中になる時間を失っていることは極めて重大である。

3 (1)③遊びの時間

1) 日本学術会議 子どもを元気にする環境づくり戦略・政策検討委員会：我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立に向けて，日本学術会議，平成 19 (2007) 年 7 月

2) 日本学術会議 心理学・教育学委員会・臨床医学委員会・環境学委員会・土木工学・建築学委員会合同子どもの成育環境分科会：我が国の子どもの成育環境の改善にむけて－成育空間の課題と提言－，日本学術会議，平成 20 (2008) 年 8 月

3) チャイルド・リサーチ・ネット：高校生の時間感覚，モノグラフ・高校生 Vol. 58，平成 11 (1999) 年

<http://www.crn.or.jp/LIBRARY/KOU/VOL580/index.html>

4) チャイルド・リサーチ・ネット：高校生の生活時間，モノグラフ・高校生 Vol. 18，昭和 51 (1986) 年

http://www.crn.or.jp/cgi-bin/LIBRARY/disp_mokuji.pl?&sassi=M8&vol=18

3 (1)⑤食事の時間

1) 徳村光昭，南里誠一郎，関根道和，鏡森定信：朝食欠食と小児肥満の関係，日小会誌 108 号，pp1487-1494，平成 16 (2004) 年

2) 玉井浩：食育推進運動と子どもの朝食欠損，大阪医大誌 67 号，pp 1-8，平成 19 (2007) 年

3) Sun Y, Sekine M, Kagamimori S. Lifestyle and overweight among Japanese adolescents: the Toyama Birth Cohort Study. J Epidemiol 19: 303-310, 2009

- 4) Sekine M, Yamagami T, Hamanishi S, Handa K, Saito T, Nanri S, Kawaminami K, Tokui N, Yoshida K, Kagamimori S: Parental obesity, lifestyle factors and obesity in preschool children: results of the Toyama Birth Cohort Study. J Epidemiol 12: 33-39, 2002
- 5) Sekine M, Yamagami T, Saito T, Nanri S, Kawaminami K, Tokui N, Yoshida K, Kagamimori S. Characteristic lifestyles in 6-year-old children with obese parents: Results of the Toyama Birth Cohort Study. Environ Health Prev Med 6: 104-108, 2001
- 6) 関根道和, 山上孝司, 沼田直子, 濱島島子, 陳曉莉, 飯田恭子, 他: 3歳時の生活習慣と小学4年生時の肥満に関する6年間の追跡研究—富山出生コホート研究の結果より—, 厚生 の 指 標 (0452-6104)48 巻 8 号, pp14-21, 平成 13(2001)年 8 月
- 7) 藤迫栄美子, 岡田知雄, 野口美奈, 江口美紀, 津田正彦, 黒川叔彦, 他: 肥満児童の生活習慣に関する研究, 日本体質医学会雑誌第 72 号:pp15-23, 平成 22(2010)年

3 (1) ⑦運動の時間

- 1) 日本学術会議 健康・生活科学委員会健康・スポーツ科学分科会: 子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針, pp. 9・21, 日本学術会議, 平成23(2011)年8月

小学校3年生以上の子どもの運動実施状況を調べた全国調査結果〔文部科学省, 平成 18(2006)〕から検討すると, 昭和 60 (1985)年に比較して平成 17 (2005)年では, 「毎日」運動・スポーツを実施する子どもの割合は減少し, その傾向は女子で顕著であった。また, 運動実施頻度の分布を調べた報告(日本学校保健会)では, 最近(平成 16(2004)年度)の子どもは1週間の総運動時間が女子 2~4 時間, 男子 4~6 時間(1日 1 時間未満)の子どもが最も多く, 総運動時間が 4 時間未満の子どもの割合が以前(平成 8 (1996)年)に比べて大幅に増加していた。

幼児については, 幼稚園での主体的な取り組みが進んでいる。平成 12(2000)年の調査(杉原, 平成 20(2008)年)では, 対象となった幼稚園(72 園)のうち 73%が体操や水泳, 器械運動, “マラソン”などの運動を指導していると回答している。ただし, 運動指導の頻度と運動能力の関係を分析した結果, 運動指導をしている園, あるいは, 運動指導頻度の高い園ほど運動能力が高いとはいえず, むしろ, 低いという結果も得られている(図 9; 杉原, 平成 20(2008)年)。同時に, 保育形態で比較すると, 自由な遊び保育中心の園が一斉指導中心の園より運動能力が高いことや, 自由な遊び時間帯で, 運動遊びをする頻度の高い子ども, 外遊びの頻度の高い子ども, 遊び友達の数が多い子どもほど運動能力が高いという結果も明らかになった。これらの事実は, 幼児期の運動発達には大人からの一斉指導によるスポーツや体力づくり型の運動ではなく, 子どもの興味・関心に基づいた自発的な遊びの形での運動が重要であることを明確に示している。

思春期前の児童や幼児では, 持続できる運動時間の延長は認められても, 最大酸素摂取量は増加しないとされてきた。しかし, 保育園や幼稚園で行われる身体活動の在

り方や、ランニングを含む運動プログラムなど、運動の内容によっては、最大酸素摂取量が増加する可能性も示されている。さらに、中学3年生まで縦断的に個人を追跡測定した結果では、幼児期の運動は、身長が急速に伸びる中学生の時期に、最大酸素摂取量の大きな増加を導いていることが確認されている(小林, 平成16(2004)年)。

WHOは「小児は健康的な発達のため、毎日合計60分以上の中等度から高強度身体活動を行うべきである」としており(WHO, 平成20(2008)年)、「1日1時間」が世界的なスタンダードとなっていると思われる。

3 (2) ①親・子ども・大人の触れ合いの時間

- 1) 野田正彰「漂白される子供達—その眼に映った都市へ」情報センター
- 2) 「体験の風をおこそうフォーラム」(平成22(2010)年7月16日青年館)
金澤一郎氏「体験によって脳は育つ」傍聴より
- 3) 文部科学省「生涯学習審議会答申」(平成11(1999)年6月9日)
http://www.niye.go.jp/houkoku_srch/chosa_cts.php?insid=117
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/12/shougai/toushin/990602.htm
- 4) Teicher MH, Andersen SL, Polcari A, Anderson CM, Navalta CP, Kim DM: The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neurosci Biobehav Rev* 27: 33-44, 2003
- 5) Andersen SL, Tomoda A, Vincow ES, Valente E, Polcari A, Teicher MH: Preliminary evidence for sensitive periods in the effect of childhood sexual abuse on regional brain development. *J Neuropsych Clin Neurosci* 20: 292-301, 2008
- 6) Tomoda A, Navalta CP, Polcari A., Saadto N and Teicher MH: Childhood sexual abuse is associated with reduced gray matter volume in visual cortex of young women. *Biol Psych* 66: 642-648, 2009

3 (2) ② 待つ時間・休む時間

- 1) 内田伸子：子どもの学び—幼児教育ソフトのアルゴリズム（論理）に関する研究，中山隼雄財団科学技術文化財団平成14年度委託研究 研究成果報告書（全227頁），平成15(2003)年3月
- 2) 内田伸子：幼児教育ゲームへの接触が幼児のコミュニケーション能力に及ぼす影響，基盤研究(B)平成15・16・17年度科学研究費研究成果報告書(全245頁)，平成18(2006)年3月
- 3) 内田伸子：幼児の安全教育に関する総合的研究—幼児の危険認識の発達に及ぼす社会・文化的要因の影響—，財団法人セコム科学技術振興財団研究助成平成17年度研究成果報告書（全315頁），平成18(2006)年3月
- 4) 内田伸子：幼児教育分野におけるアジア途上国の実態調査とネットワーク形成，平成

16年度～18年度科学研究費補助金基礎研究(B)研究成果報告書(全181頁),平成19(2007)年3月

- 5) 内田伸子: 幼児の安全教育に関する総合的研究—幼児の危険認識の発達に及ぼす社会・文化的要因の影響—, 財団法人セコム科学技術振興財団研究助成 平成18年度研究成果報告書, 平成19(2007)年3月
- 6) 内田伸子: 幼児の安全教育に関する総合的研究—幼児の危険認識の発達に及ぼす社会・文化的要因の影響—, 財団法人セコム科学技術振興財団研究助成 平成19年度研究成果報告書, 平成20(2008)年3月
- 7) 内田伸子・浜野隆・後藤憲子: 幼児のリテラシー習得に及ぼす社会文化的要因の影響—日韓中越蒙国際比較研究 2008年度日本報告, お茶の水女子大学グローバルCOE格差センシティブな人間発達科学の創成国際格差班プロジェクト報告書, 平成21(2009)年8月
- 8) 内田伸子・李基淑・周念麗・朱家有・浜野隆・後藤憲子: 幼児のリテラシー習得に及ぼす社会文化的要因の影響—日本韓国中国比較データブック, 平成22(2010)年3月
- 9) 内田伸子・李基淑・周念麗・朱家有・浜野隆・後藤憲子: 幼児期から学力格差は始まるか—しつけスタイルは経済格差要因を凌駕し得るか— [児童期追跡調査 日本(東京)・韓国(ソウル)・中国(上海)比較データブック], 平成23(2011)年3月
- 10) 内田伸子: 子どもは変わる・大人も変わる—児童虐待からの再生—, お茶の水学術事業会, 平成22(2010)年
- 11) 内田伸子・見上まり子: 虐待を超えて, 生きる～負の連鎖を断ち切る力, 新曜社, 平成22(2010)年
- 12) 内田伸子・袖井孝子編著: 子どもの暮らしの安全・安心～命の教育へ—第I巻 乳幼児期, 金子書房, 平成22(2010)年
- 13) 袖井孝子・内田伸子: 子どもの暮らしの安全・安心～命の教育へ—第II巻 児童期, 金子書房, 平成22(2010)年

3(4)①脳の発達と子どもの体験

- 1) Knudsen EI. Sensitive periods in the development of the brain and behavior. J Cogn Neurosci16: 1412-25, 2004
- 2) Shaw P, Greenstein D, Lerch J, Clasen L, Lenroot R, Gogtay N, Evans A, Rapoport J, Giedd J: Intellectual ability and cortical development in children and adolescents. Nature 440: 676-679, 2006
- 3) Sowell ER, Peterson BS, Thompson PM, Welcome SE, Henkenius AL, Toga AW: Mapping cortical change across the human life span. Nature Neurosci 6: 309-315, 2003

3(4)②虐待などの体験や恐怖が成長に与える影響

- 1) Teicher MH, Andersen SL, Polcari A, Anderson CM, Navalta CP, Kim DM: The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neurosci Biobehav Rev* 27: 33-44, 2003
- 2) Andersen SL, Tomoda A, Vincow ES, Valente E, Polcari A, and Teicher MH. Preliminary evidence for sensitive periods in the effect of childhood sexual abuse on regional brain development. *J Neuropsych Clin Neurosci* 20: 292-301, 2008
- 3) Tomoda A, Navalta CP, Polcari A, Sadato N, and Teicher MH: Childhood sexual abuse is associated with reduced gray matter volume in visual cortex of young women. *Biol Psych* 66: 642-648, 2009

＜参考資料＞ 子どもの成育環境分科会審議経過（第22期）

平成 23 年

- 12月16日 子どもの成育環境委員会（第1回）
○成育時間に関する提言（案）について
○成育コミュニティの現状と課題について

平成 24 年

- 2月6日 子どもの成育環境委員会（第2回）
○成育時間に関する提言（案）について
○成育コミュニティの現状と課題について
- 3月27日 子どもの成育環境委員会（第3回）
○成育時間に関する提言（案）について
○成育コミュニティの現状と課題について
- 3月27日 成育空間に関する政策提案検討小委員会（第1回）
○小委員会の役割について
○子どもの成育とコミュニティについて
- 4月23日 子どもの成育環境委員会（第4回）
○成育時間に関する提言（案）について
○成育コミュニティの現状と課題について
- 6月5日 子どもの成育環境委員会（第5回）
○成育時間に関する提言（案）最終とりまとめについて
- 7月10日 子どもの成育環境委員会（第6回）
○成育時間に関する提言（案）最終とりまとめについて
○成育コミュニティに関する提言の方向性について
- 9月4日 子どもの成育環境委員会（第7回）
○成育時間に関する提言（案）最終とりまとめについて
○成育コミュニティに関する提言の方向性について
- 9月4日 成育空間に関する政策提案検討小委員会（第2回）
○コミュニティ概念の細分化について
○子どもの成育環境としてのコミュニティについて
- 10月26日 子どもの成育環境委員会（第8回）
○成育時間に関する提言（案）最終とりまとめについて
○成育コミュニティに関する提言の方向性について
- 12月14日 子どもの成育環境委員会（第9回）
○成育時間に関する提言（案）最終とりまとめについて
○成育コミュニティに関する提言の方向性について

平成 25 年

2 月 22 日 日本学術会議幹事会（第 169 回）

○提言案「我が国の子どもの成育環境の改善にむけて－成育時間の課題と提言－」について承認