

第3部

子供の栄養と健康

第1章 保護者の就労状況と子供の食

村山伸子（新潟県立大学 人間生活学部健康栄養学科）
阿部彩（首都大学東京 子ども・若者貧困研究センター）

はじめに

子供の家庭の経済状況と、子供の食生活には関係があり、経済的困難を抱えている層（貧困層）の子供は、そうでない子供に比べて、食生活にて食事の回数が少なかったり、栄養素が少なかったり、偏りがあることがわかっています（Murayama et al. 2017）。このような食生活おける不利は、子供の健康さえをも脅かしています。子供の虫歯の本数や主観的健康感が、生活困難な層ほど悪いことは、子供の生活実態調査の報告書からも明らかです。

日本の子供は、小さい時から、学校をはじめ、あらゆる場所で、健康な食事の摂り方（いわゆる「食育」）についての指導を受けています。また、保護者に対しても、正しい食事のあり方について学校からの配布物などで情報が提供されています。しかしながら、これら情報提供という形での「食育」は、必ずしも効果が出ているといえない状況です。何故なら、子供の生活実態調査からもわかったように、子供の食生活には大きな格差があるからです¹（東京都福祉保健局 2017）。

「知識」を与えるだけでは、食生活の格差を縮小することができないのは、背景に保護者の働き方の違いがあるためと推測されます。共働きやひとり親の世帯においては、低価で栄養価の高い、バランスをとれた食事を作ることが時間的に難しい場合もあるでしょう。子育て世代において長時間労働に従事する労働者の割合が高止まりし²、非典型時間帯労働（深夜勤務や早朝勤務、夜間勤務）が増加傾向にある中（久保 2014、黒田・山本 2011、労働政策研究・研修機構 2015）、子育て中の労働者の家庭において子供の食事に十分に手をかけることができないケースも増加していると想像されます。そのような制約が問題なのであれば、情報提供だけでなく、より具体的な食の支援が必要となります。例えば、近年脚光を浴びている子供食堂なども有効な支援策の一つです。

分析の目的

本章では、このような観点から、保護者（母親）の労働時間及び労働時間帯が子供の食生活と関連しているかを分析します。子供の生活実態調査では、子供本人に、食品群別（野菜、果物、肉か魚、カップ麺・インスタント麺、コンビニのおにぎり・お弁当、お菓子）の摂取の頻度（給食を除く）を聞いていますが、本章では親の就労状況による食生活スタイルの差を見るために、「カップ麺・インスタント麺」、「コンビニのおにぎり・お弁当」、「野菜」の摂取の頻度に着目します。

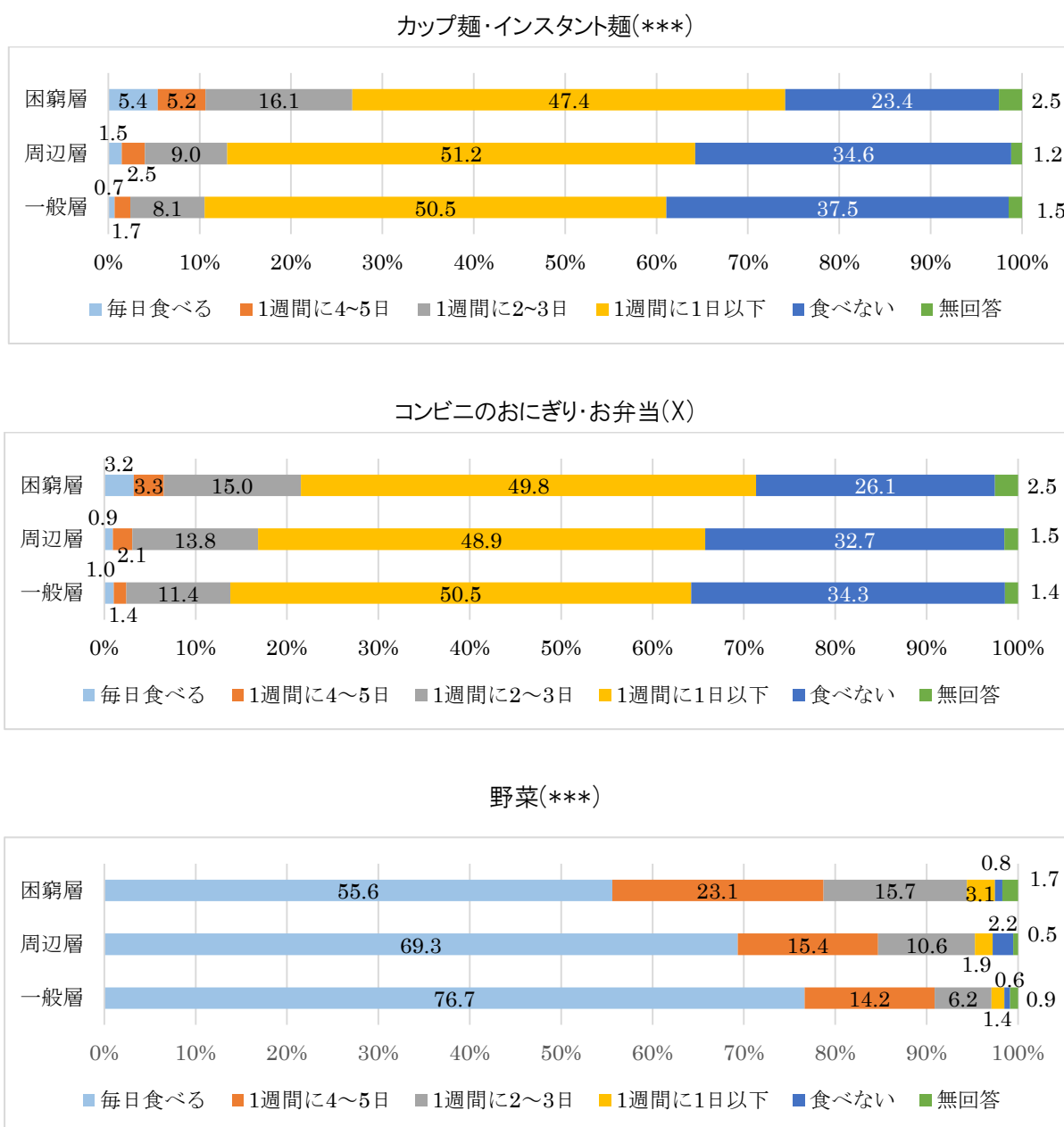
¹ 例えば「過去1年の間に、お金が足りなくて、家族が必要とする食料を買えないことがありましたか」という設問に対し、「よくあった」、「時々あった」、「まれにあった」と答えた保護者の割合は、全体では10%程度だが、困窮層に限ると、どの年齢層でも50%を超える（『東京都子供の生活実態調査報告書』「第2部 生活困窮の状況」p.15）。

² 「労働力調査」や「毎月勤労統計調査」を見ると、パートタイム労働者を除く一般労働者（いわゆる正規雇用）の年間総労働時間は、1990年代後半から現在までほぼ横ばいである。また、最新のデータでは、週35時間以上就労している子育て世代（25~44歳）の労働者において、週間就業時間が60時間を超える者の割合は男性で15.7%、女性で5.1%であるが、この割合は21世紀を通じて大きな変動はない（厚生労働省 2017）。

1 子供の食生活格差

食生活の格差の実態を見るために、生活困難度別に、「カップ麺・インスタント麺」、「コンビニのおにぎり・お弁当」、「野菜」の摂取の頻度を見る。図表 3-1-1-1 は、小学 5 年生の結果である。「コンビニのおにぎり・お弁当」については統計的に有意ではないが、概ね、困窮層、周辺層、一般層の順番で「カップ麺・インスタント麺」や「コンビニのおにぎり・お弁当」を食べている子供の割合が高く、「野菜」の摂取頻度が少ない子供の割合が高い。中学 2 年生においても、同じ傾向にある（図表省略）。

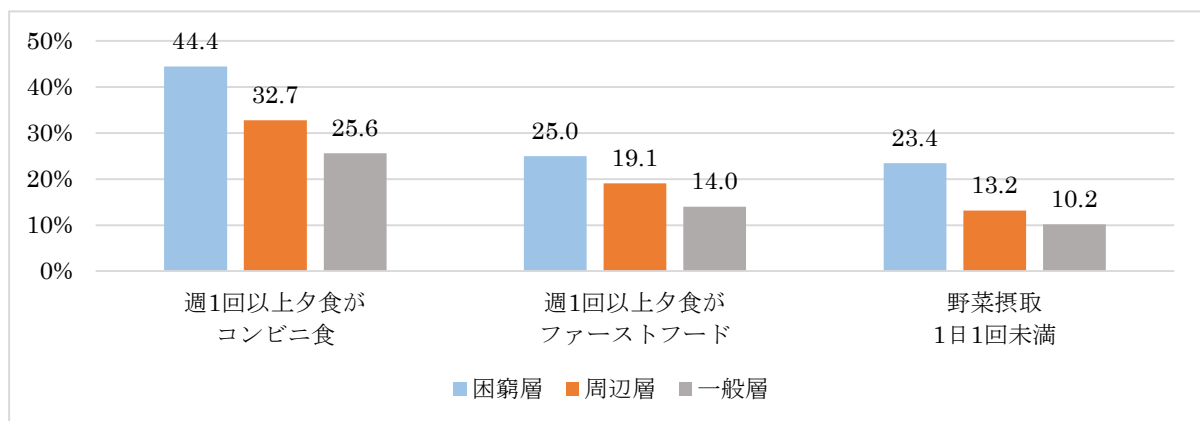
図表 3-1-1-1 子供の健康・食事の状況(小学 5 年生):生活困難度別



16-17歳については、若干異なる調査票を用いており、「カップ麺・インスタント麺」についての摂取頻度は聞いていない。しかし、夕食に何を食べるか、また、週に何回それを食べるかを聞いており、その中で「コンビニで購入するもののみ」、「ファーストフード」を週に何回食べているかを見ることができる。また、食品群別に「少なくとも1日に1回は食べているか」を聞いており、その中で「野菜を1日に1回食べない」とした子供を判別できる。

図表 3-1-1-2 は、「コンビニ食」、「ファーストフード」を週1回以上夕食として食べている子供、また、野菜を「1日1回以上食べない」とした子供の割合を生活困難度別に見たものである。生活困難度が高いほどコンビニ食やファーストフードを夕食として食べている子供、野菜摂取の頻度が1日1回未満である子供の割合が高いことがわかる。困窮層では、夕食が週1回以上「コンビニ食」が44.4%、「ファーストフード」が25.0%、「野菜を毎日食べない」が23.4%である。

図表 3-1-1-2 子供の健康・食事の状況(16-17歳):生活困難度別(コンビニ***、ファーストフード***、野菜***)



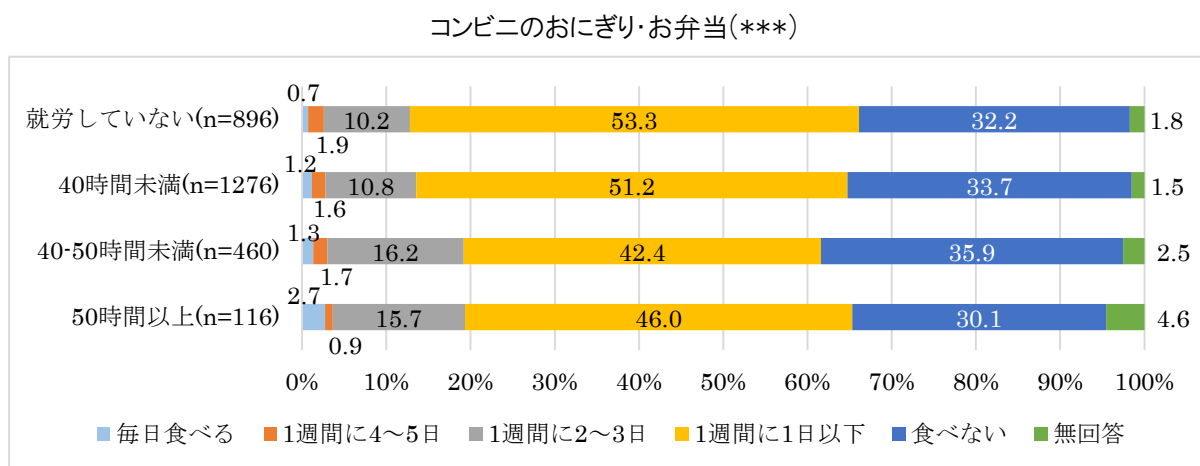
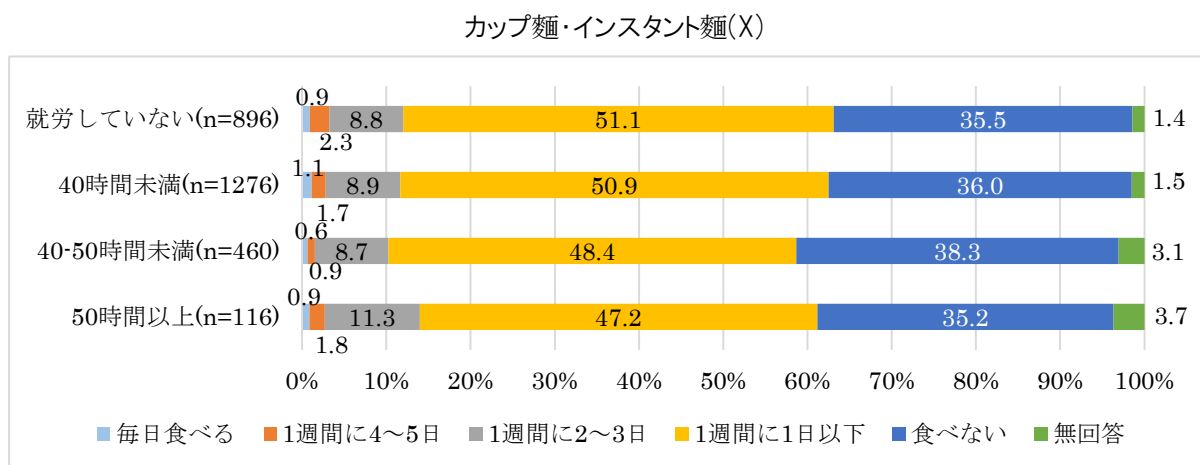
*無回答を除く

2 母親の労働時間と子供の食事

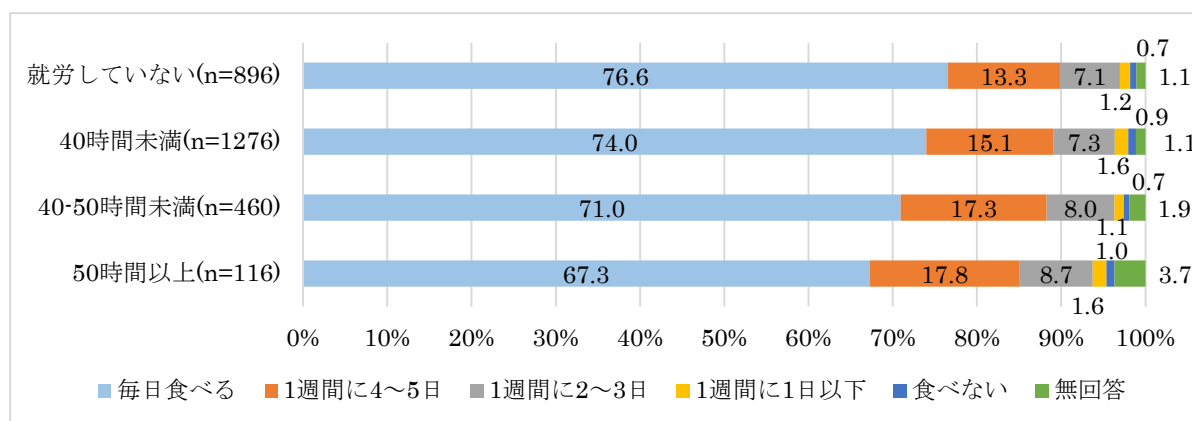
前節において、生活困難度が子供の食生活に大きく関連していることがわかった。この関連の要因は、生活困難層においては、親が長時間労働をしており、それが子供の食生活に影響しているという理由である可能性がある。そこで、本節では、母親の労働時間（就労していない、週40時間未満、40～50時間未満、50時間以上）別に、子供の食生活の違いを見ていく。

小学5年生においては、「カップ麺・インスタント麺」の摂取頻度については、母親の労働時間別には大きな差は見られない（図表3-1-2-1）。しかしながら、「コンビニのおにぎり・お弁当」については統計的に有意な差がある。母親の労働時間別に見ると、「（コンビニのおにぎり・お弁当を）食べない」子供の割合には、母親の労働時間別の目立った差はない。ただし、「1週間に2～3日」以上食べている子供の割合は、母親の労働時間が「就労していない」、「40時間未満」の場合に比べ、「40～50時間未満」、「50時間以上」の場合はより高く、約2割（「40～50時間未満」の場合は「毎日食べる」1.3%、「1週間に4～5日」1.7%、「1週間に2～3日」16.2%、「50時間以上」の場合は「毎日食べる」2.7%、「1週間に4～5日」0.9%、「1週間に2～3日」15.7%）である。また、「野菜」の摂取頻度については、母親の労働時間が長いほど摂取頻度が少ない子供が多くなってくるものの、この差は誤差の範囲であり断定的なことはいえない。

図表 3-1-2-1 子供の健康・食事の状況(小学5年生):母親の労働時間別



野菜(X)



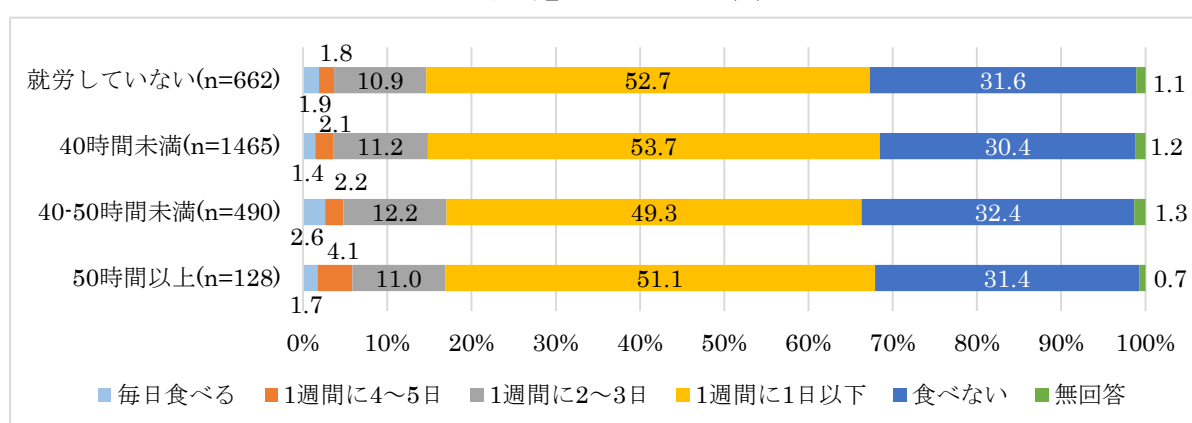
また、中学2年生においても、小学5年生とほぼ同じ傾向にあり、「コンビニのおにぎり・お弁当」のみ、統計的に有意な差が見られた（図表3-1-2-2）。

生活困難度別では統計的に有意な差が見られた「カップ麺・インスタント麺」、「野菜」の摂取頻度については、母親の労働時間別の差が見られないものの、生活困難度別には統計的に有意な差が見られなかった「コンビニのおにぎり・お弁当」については、母親の労働時間別に差が見られる。これは、労働時間が長い母親も、子供の栄養面には気を配っており、「カップ麺・インスタント麺」を避けたり、「野菜」の摂取頻度が少なくなることはないよう配慮していることを示している。また、近年はコンビニにおいても栄養的に適切な弁当などが販売されており、労働時間が長い母親は、それらを活用していると推測される。

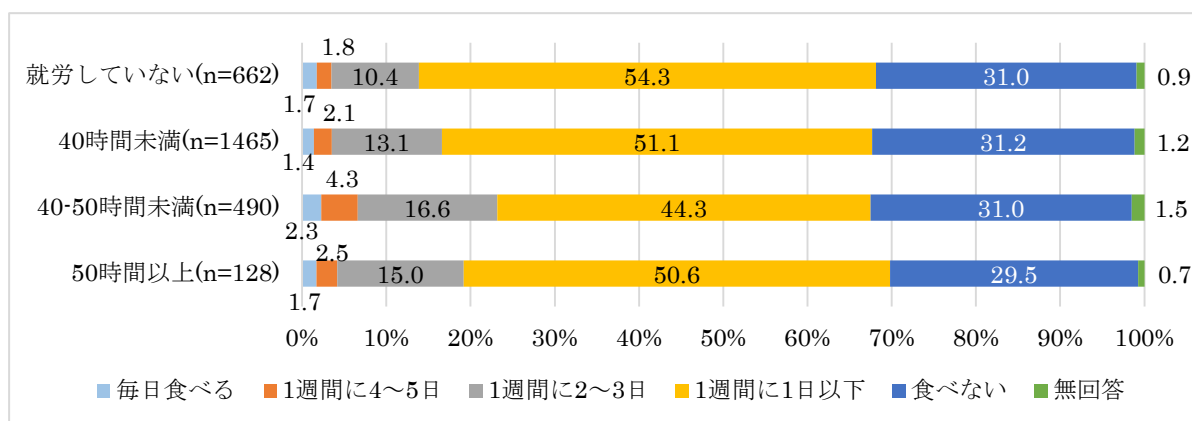
一方で、「カップ麺・インスタント麺」は、生活困難度が高い子供ほど食べており、経済的困窮との関わりが強いと考えられる。

図表 3-1-2-2 子供の食生活の状況(中学2年生):母親の労働時間別

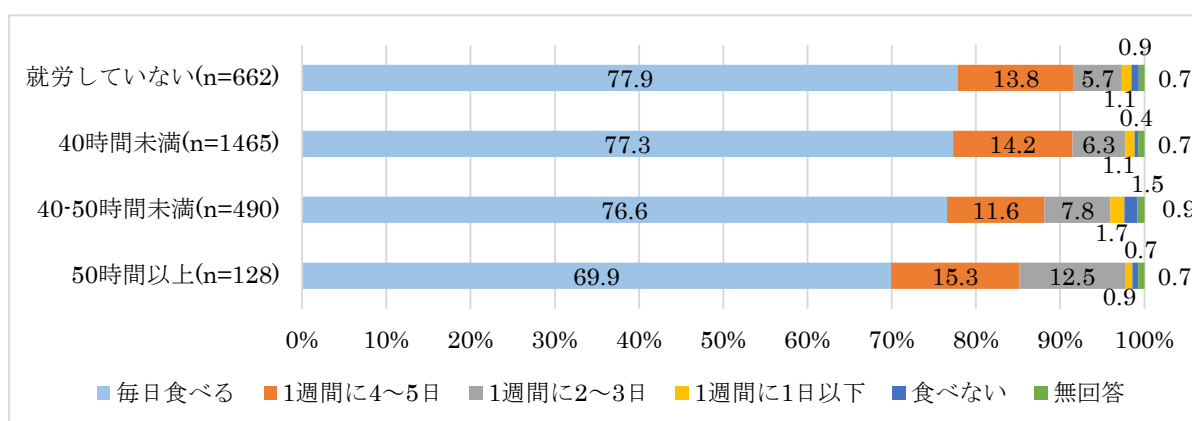
カップ麺・インスタント麺(X)



コンビニのおにぎり・お弁当(**)



野菜(X)

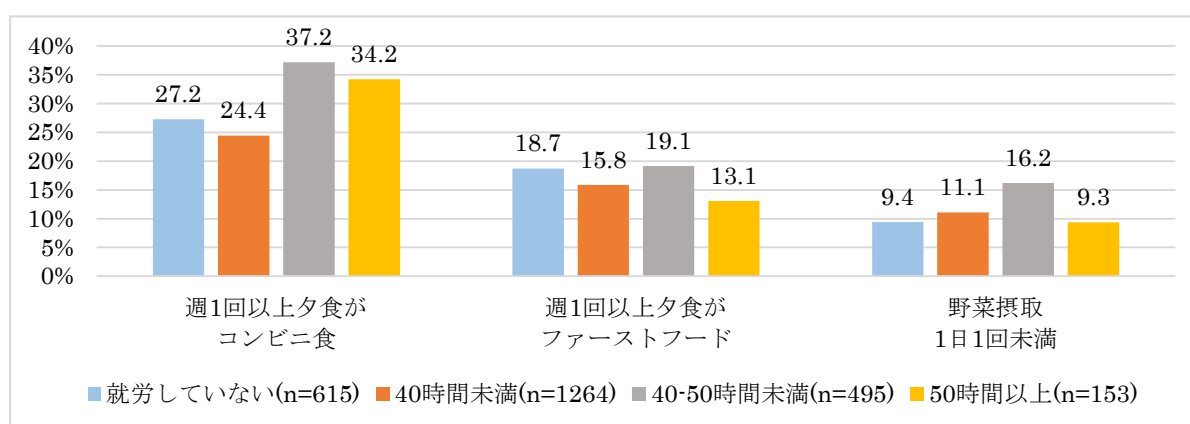


16-17 歳についても、図表 3-1-2-3 で示したように、「コンビニ食」については小中学生と同様に統計的に有意な差があり、母親の労働時間が 40 時間以上であると、そうでない場合に比べ 10% ポイント以上高くなる（「就労していない」27.2%、「40 時間未満」24.4%、「40~50 時間未満」37.2%、「50 時間以上」34.2%）。

ファーストフードについては、コンビニ食ほど頻度が高くはないもの、それでも 1 割以上の子供が週 1 回以上夕食として活用している（「就労していない」18.7%、「40 時間未満」15.8%、「40~50 時間未満」19.1%、「50 時間以上」13.1%）。その割合は母親の労働時間による差が認められるが、労働時間が長いほど、割合が高くなるというわけではない。

また、野菜摂取が 1 日 1 回以下の割合においても、母親の労働時間が長いほど多くなる傾向があるが、50 時間以上の場合のみこの傾向から外れる。

図表 3-1-2-3 子供の食生活の状況(16-17 歳):母親の労働時間別(コンビニ***、ファーストフード*、野菜***)



*無回答を除く

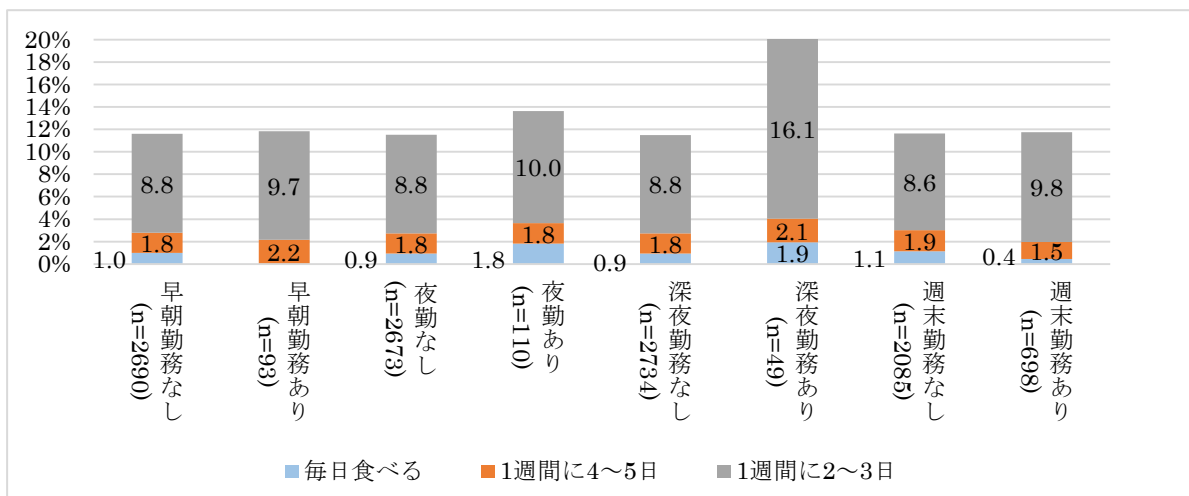
3 母親の就労時間帯と子供の食事と健康

母親の就労時間帯と子供の食生活の関係を見る。子供の生活実態調査では、母親が、早朝（5~8 時）、夜間（20~22 時）、深夜（22~5 時）、週末（土曜、日祭日）に働いているのかを聞いている。そこで、これらの時間帯の勤務の有無別に、子供の食生活の状況を集計した（図表 3-1-3-1）。

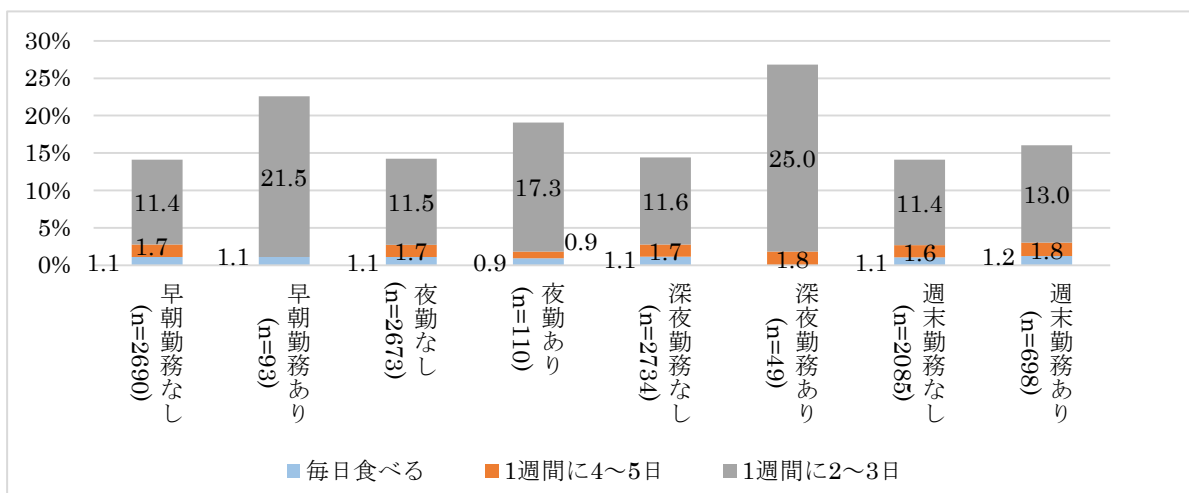
まず、小学 5 年生においては、「早朝勤務」、「夜勤」、「週末勤務」については、「カップ麺・インスタント麺」の摂取頻度の差がなく、「深夜勤務」のみに差が見られた。母親に深夜勤務があると、「1 週間に 2~3 日」か、それより多く食べる子供が約 2 割（「毎日食べる」1.9%、「1 週間に 4~5 日」2.1%、「1 週間に 2~3 日」16.1%）となる。コンビニおにぎり・お弁当については、「早朝」と「深夜」において統計的な有意な差が見られた。早朝勤務がある場合は、合わせて 22.6%（「毎日食べる」1.1%、「1 週間に 2~3 日」21.5%）、深夜勤務がある場合は、合わせて 26.8%（1 週間に 4~5 日」1.8%、「1 週間に 2~3 日」25.0%）となる。野菜については、全ての時間帯において、統計的に有意な差が見られなかった。

図表 3-1-3-1 子供の食生活の状況(小学 5 年生):母親の就労時間帯別

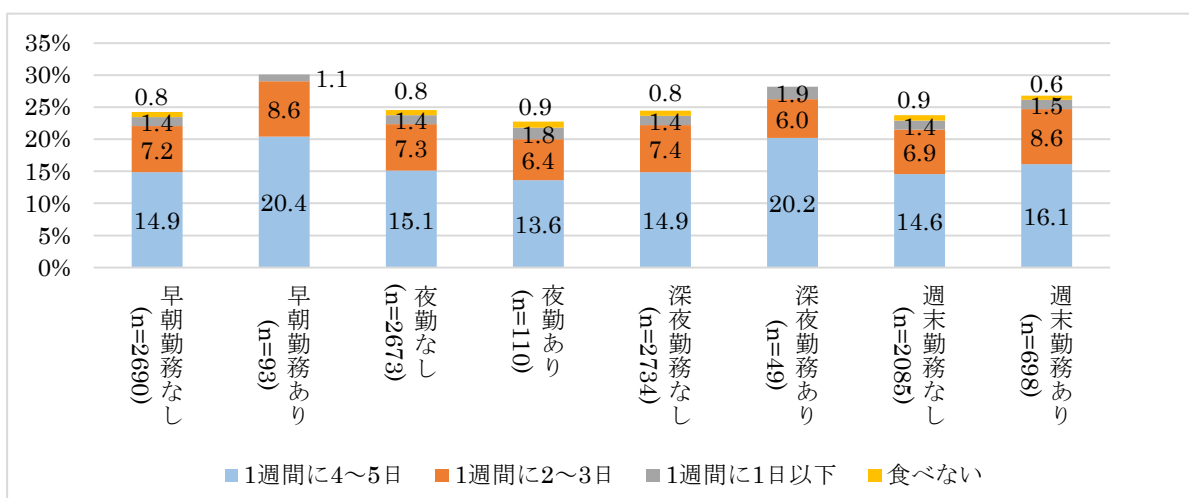
「カップ麺・インスタント麺」(早朝勤務 X、夜勤 X、深夜勤務*、週末勤務 X)



コンビニおにぎり・お弁当(早朝勤務**、夜勤 X、深夜勤務**、週末勤務 X)



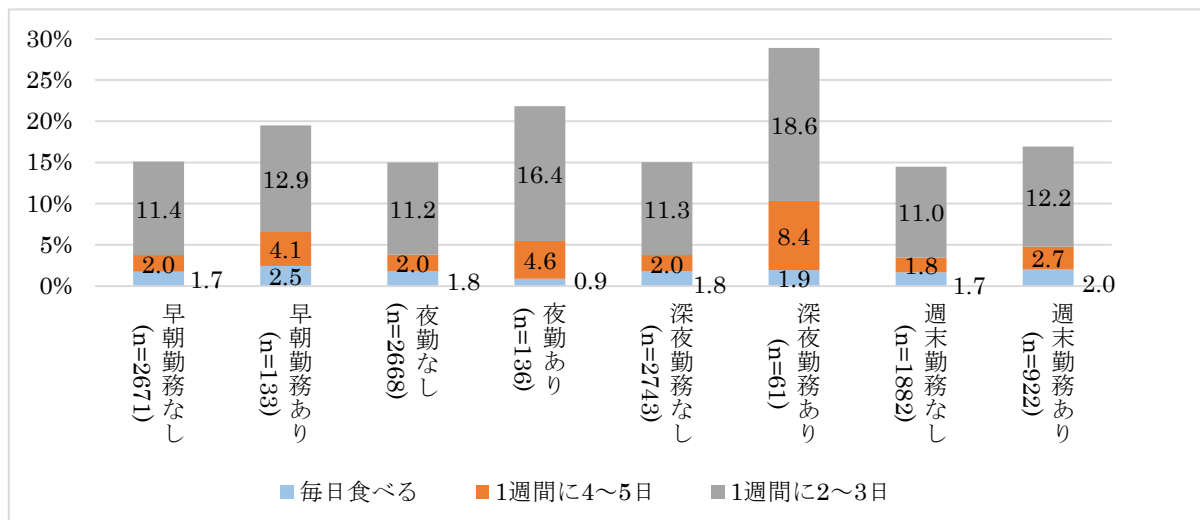
野菜(給食以外)(早朝勤務 X、夜勤 X、深夜勤務 X、週末勤務 X)



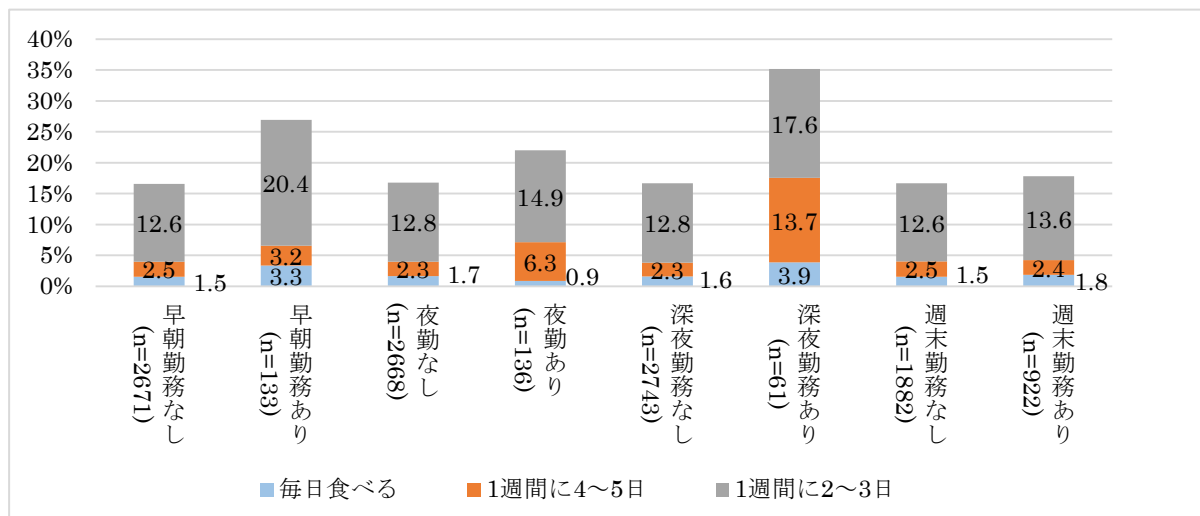
中学2年生については、小学5年生では「深夜勤務」がある時のみに有意に高かった「カップ麺・インスタント麺」の摂取頻度が、「夜勤」、「深夜勤務」、「週末勤務」においても差が見られる（図表3-1-3-2）。また、誤差の範囲ではあるが、「早朝勤務」においてもその傾向がある。中学生となると、自分でカップ麺・インスタント麺を作ることができるようになり、また、育ち盛りといったこともあり、母親不在の時にこれらを活用していると推測される。また、コンビニおにぎり・お弁当については、小学5年生と同様に、「早朝勤務」と「深夜勤務」の場合に顕著に「1週間に4~5日」以上食べる子供の割合が高くなる（図表3-1-3-2）。また、小学5年生と比べると、頻度が高い子供の割合が増えている。野菜については、やはり「深夜勤務」がある場合のみ、統計的に有意な差が見られ、野菜の摂取頻度が「毎日」未満の子供は計37.2%（「1週間に4~5日」15.3%、「1週間に2~3日」18.2%、「1週間に1日以下」1.8%、「食べない」1.9%）となっている。

図表 3-1-3-2 子供の食生活の状況(中学2年生):母親の就労時間帯別

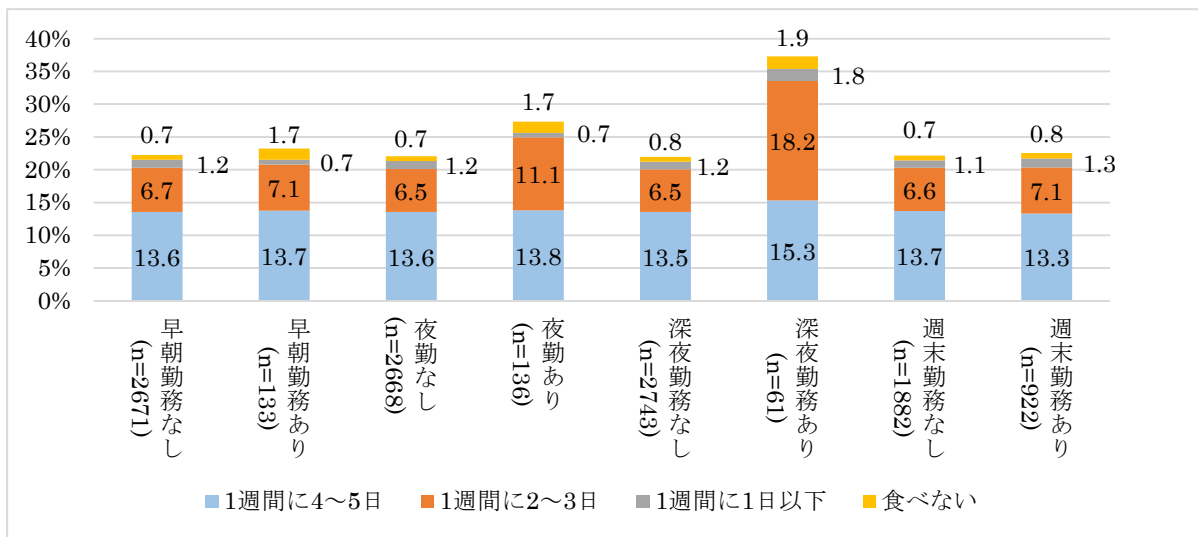
カップ麺・インスタント麺(早朝勤務×、夜勤**、深夜勤務***、週末勤務*)



コンビニおにぎり・お弁当(早朝勤務***、夜勤×、深夜勤務***、週末勤務×)



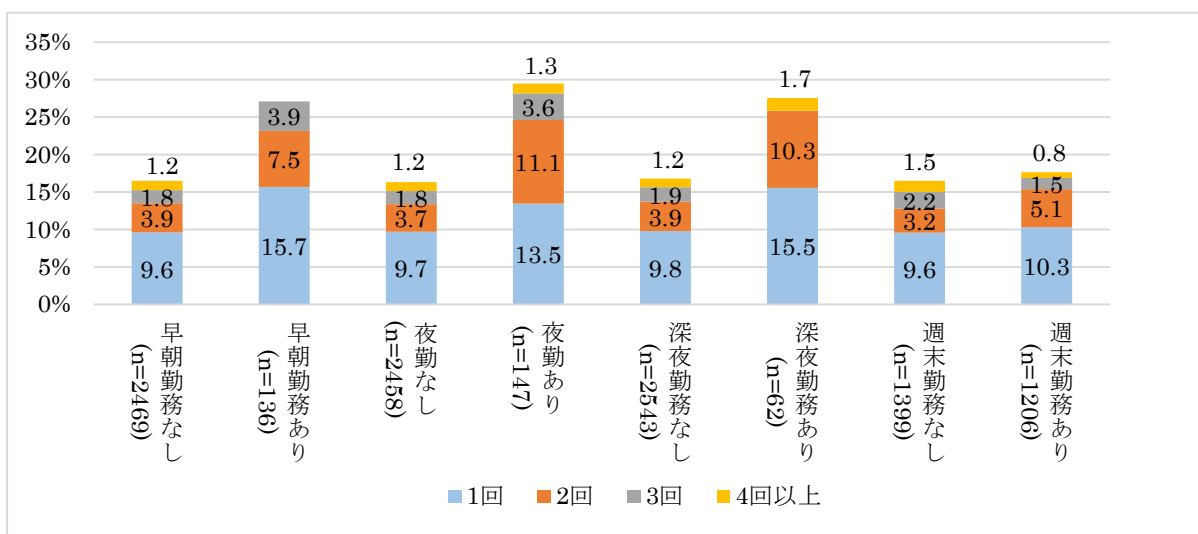
野菜の摂取頻度(給食以外)(早朝勤務 X、夜勤 X、深夜勤務***、週末勤務 X)



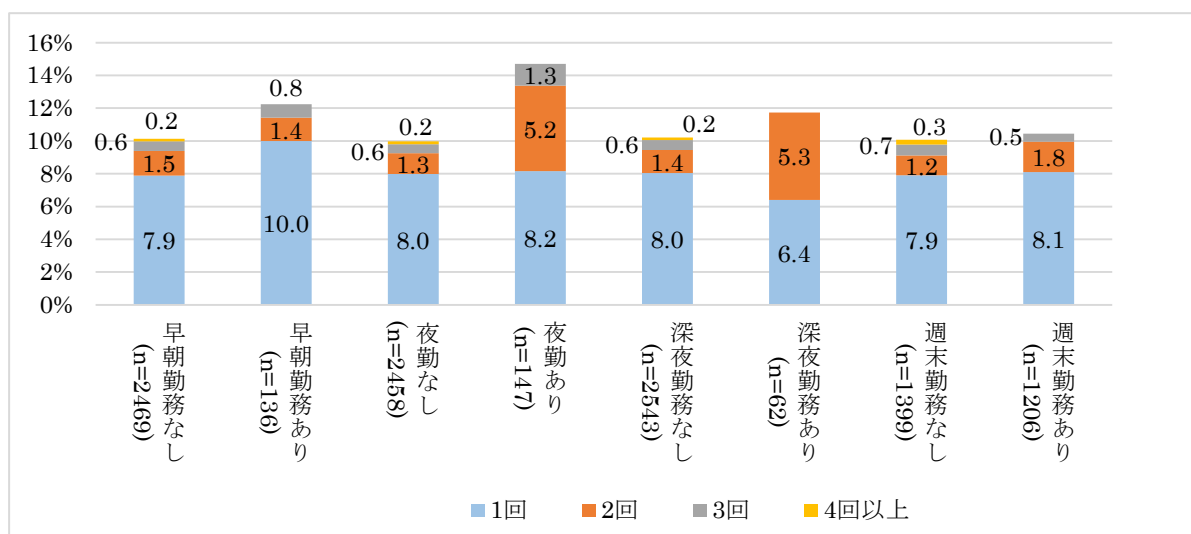
16-17歳においては、コンビニ食の母親の就労時間帯とは関連が強く、「早朝勤務」、「夜勤」、「深夜勤務」の場合に、コンビニで購入したものを夕食とする回数が多くなる(図表3-1-3-3)。1回以上を合計すると、「早朝勤務」(1回15.7%、2回7.5%、3回3.9%)、「夜勤」(1回13.5%、2回11.1%、3回3.6%、4回以上1.3%)、「深夜勤務」(1回15.5%、2回10.3%、3回1.7%)ともに25%以上の子供が該当する。「早朝勤務」であっても、夕食にコンビニ食となる頻度が高くなるのは、早朝勤務している母親がその他の時間帯も働いている確率が高いためと考えられる。また、ファーストフードについては、夜勤の有無のみ有意な違いが確認された。母親に夜勤がある場合、ない場合よりも若干、有職にファーストフードを食べる割合が高かった。野菜については、毎日食べていない子供の割合に、母親の就労時間帯による違いは認められない。

図表 3-1-3-3 子供の食生活の状況(16-17歳):母親の就労時間帯別

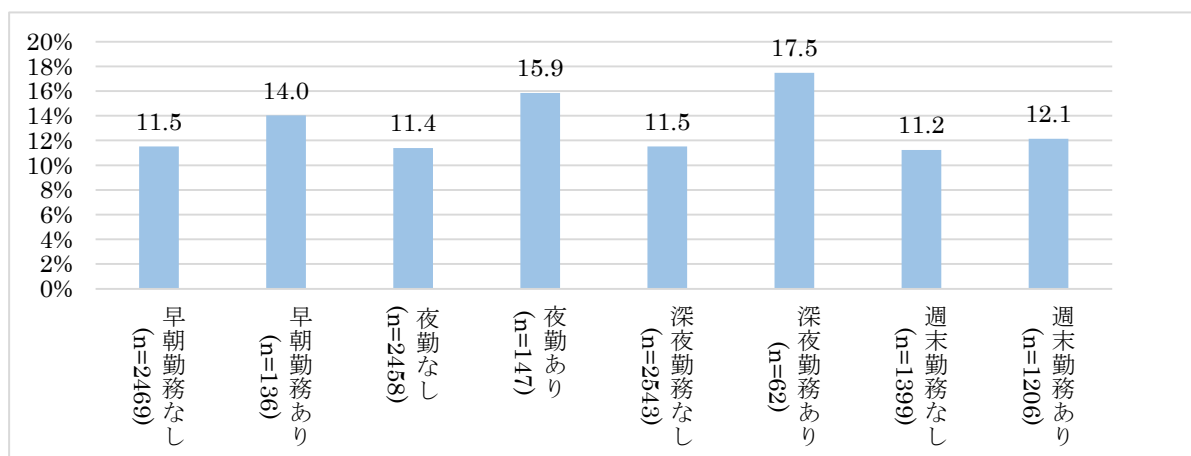
コンビニ夕食の回数(早朝勤務***、夜勤***、深夜勤務**、週末勤務 X)



ファーストフード夕食の回数(早朝勤務 X、夜勤*、深夜勤務 X、週末勤務 X)



野菜を毎日食べない割合(早朝勤務 X、夜勤 X、深夜勤務 X、週末勤務 X)



4 支援の方向性

まず、小学5年生においては、「カップ麺・インスタント麺」、「野菜」の摂取頻度については、母親の労働時間（時間数）の違いや、就労時間帯による差はほとんど見られない（図表 3-1-2-1、3-1-3-1）。しかし、生活困難度別に見ると明らかに生活に困窮している子供ほどカップ麺・インスタント麺の摂取頻度が多くなり、野菜の摂取頻度が少なくなっているため、これは親の働き方というよりも、経済的困窮によるものが大きいと考えられる（図表 3-1-1-1）。

親の労働時間や就労時間帯による差が見られるのは、「コンビニのおにぎり・お弁当」である（図表 3-1-2-1、3-1-3-1）。これは、生活困難度別には差が見られなかったが、母親の労働時間が週40時間以上であったり、就労時間帯が「早朝勤務」や「深夜勤務」の場合、摂取頻度が高くなっている（図表 3-1-2-1、3-1-3-1）。近年はコンビニにおいても栄養的に適切な弁当などが販売されており、労働時間が長い母親は、それらを活用していると推測される。この傾向は、中学2年生になっても継続して見られる（図表 3-1-2-2、3-1-3-2）。母親の「早朝勤務」や「深夜勤務」が影響

しているということは、朝食にコンビニを利用しているという可能性もある。調査票では、どの時間帯にコンビニおにぎり・お弁当を食べているかを聞いていないため断定できないが、その場合は、足立区などで始まっている公立小学校における「朝ごはんプログラム」などが有効な対策といえる。コンビニ食は、栄養的に問題があるとはいえないものの、費用も高くつくからである。また、生活習慣は成人となっても継続すると考えられるので、小学校・中学校段階にて、自分で朝食を作ることができるような食育プログラムを行うことも有効である。

また、中学2年生に見られた特徴的な点として、「カップ麺・インスタント麺」の摂取が、母親が「夜勤」、「深夜勤務」、「週末勤務」の場合に多くなっていることである（図表 3-1-3-2）。これらは、母親が不在の間に、間食として摂られていると考えられるが、これについても、野菜を足す、塩分の摂りすぎに注意するなどの食育プログラムを行うことが栄養的には望ましいであろう。

16-17 歳においては、母親の労働時間や就労時間帯に関係しているのが「夕食がコンビニで購入したもののみ」という「コンビニ夕食」であった（図表 3-1-3-3）。特に、母親が「早朝勤務」、「夜勤」、「深夜勤務」の場合に、コンビニ夕食を食べる頻度が多くなる。ファーストフードは一定割合の16-17歳が夕食として食べているものの、母親の労働時間や就労時間帯とはあまり関係していない（図表 3-1-2-3、3-1-3-3）。野菜については、母親の労働時間が週40時間以上の場合に若干毎日食べない子供が多くなっているものの、これについても大きな差はない（図表 3-1-2-3）。ファーストフードと野菜については、生活困難度別に見ると差が顕著であることから、母親の就労状況というよりも経済的問題であることが示唆される（図表 3-1-1-2）。

近年、母親の就労率が上昇し、また、就労時間帯が平日昼間のみからそれ以外の時間帯へとシフトしてきている。そのため、子供の食生活は今後ますます影響を受けると考えられる。コンビニやカップ麺・インスタント麺などを活用しながらも栄養価の高い食生活を送ることができる教育、また、朝ごはんプログラムや子供食堂などの食事を提供する支援の拡充が求められる。これらについては、朝の時間帯や深夜の時間帯など様々なプログラムが展開することが望ましい。同時に、経済的困窮による食生活の貧しさも忘れてはならない。フードバンクなどの取組はもちろんのこと、様々な経済的支援は子供の食を豊かにすることにつながる。

参考文献

- 独立行政法人労働政策研究・研修機構（2015年）「第2章 母親の非典型時間帯労働の実態と子どもへの影響」『子育て世帯のウェルビーイング——母親と子どもを中心に』JILPT 資料シリーズ No.146.
- 厚生労働省（201）『平成29年版 労働経済の分析——イノベーションの促進とワーク・ライフ・バランスの実現に向けた課題』.
- 久保達彦（2014）「我が国の深夜交替制勤務労働者数の推計」『J UOEH（産業医科大学雑誌）』36(4): 273-276.
- 黒田祥子・山本勲『人々はいつ働いているか？——深夜化と正規・非正規雇用の関係』RIETI Discussion Paper Series 11-J-053.
- Murayama, N., H. Ishida, T. Yamamoto, S. Hazano, A. Nakanishi, Y. Arai, & A. Abe (2017) “Household Income is Associated with Food and Nutrient Intake in Japanese Schoolchildren, Especially on Days without School Lunch,” *Public Health Nutrition*, 20(16): 2946-2958.
- 東京都福祉保健局（2017）『子供の生活実態調査報告書【小中高校生等調査】』.

第2章 保護者の労働時間と子供の肥満

可知悠子（日本医科大学 医学部）

はじめに

かつて、貧困は栄養不良や栄養失調に結び付けられていました。しかしながら、先進諸国においては、肥満と貧困に密接な関係があることがわかってきています。貧困層に、肥満の割合が多いのです。これは、成人において顕著ですが、子供においてもすでにその兆候があることが先進諸国の多くの国で確認されてきました (Shrewsbury and Wardle, 2008)。日本においても、12~18歳においては、高所得層に比べ、低所得層の子供の方が肥満の割合が3倍であることがわかっています (Kachi et al., 2015)。

しかしながら、なぜ子供の肥満が親の所得と関係しているのかについて、その要因ははっきりとしていません。貧困層が多く消費する価格の低い食べ物が肥満になりやすい傾向があるのか、貧困層の生活習慣（不定期的な食事時間や外食、コンビニ食の頻度など）が問題なのか、運動など健康な生活を送る余裕がないのか、健康的な食生活に関する知識が少ないのかなど、様々な要因が考えられます。これらの要因によって、それに対処する政策にも違いが出てきます。

分析の目的

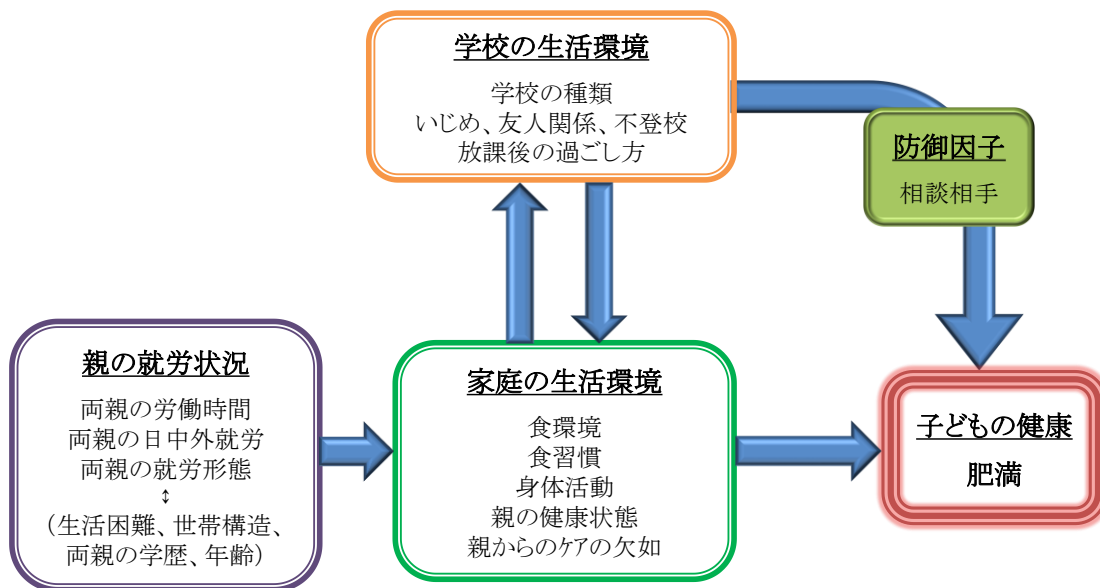
本章では、数ある要因の中でも、保護者（母親）の働き方に着目します。近年、母親の就労率が上昇し、夫婦のいる世帯においては、共働き世帯が多数を占めるようになってきました¹。母親が就労すること自体は収入増にもなりポジティブにとらえることができますが、そのことが、子供の生活や食事に影響を及ぼしている可能性も考えられます。本分析は、このような観点から、保護者（母親）の就労状況と子供の肥満を分析します。なお、子供の食事やケアについては、もちろん父親の役割も母親と同様に重要ですが、現時点においては母親が担う割合が多いことを考慮し、ここでは母親の就労に焦点を当てます。

¹ 総務省による平成29年「労働力調査（詳細集計）」によると、夫婦がともに就労している世帯が約1456万世帯、夫は就業しているが、妻が就業していない世帯は約720万世帯である。

1 子供の肥満の実態

子供の健康に影響を与える諸要因とその経路を示す。肥満など子供の健康上の問題は、子供の置かれた家庭や学校の生活環境から影響を受けると考えられる。さらに、家庭の生活環境は親の就労状況の影響を受けていると考えられる。そこで、本章では特に母親の就労状況と、子供の肥満の関係について分析していく。なお、図表中の防御因子とは、子供の健康に対する生活環境の負の影響を緩和するものである（図表 3-2-1-1）。

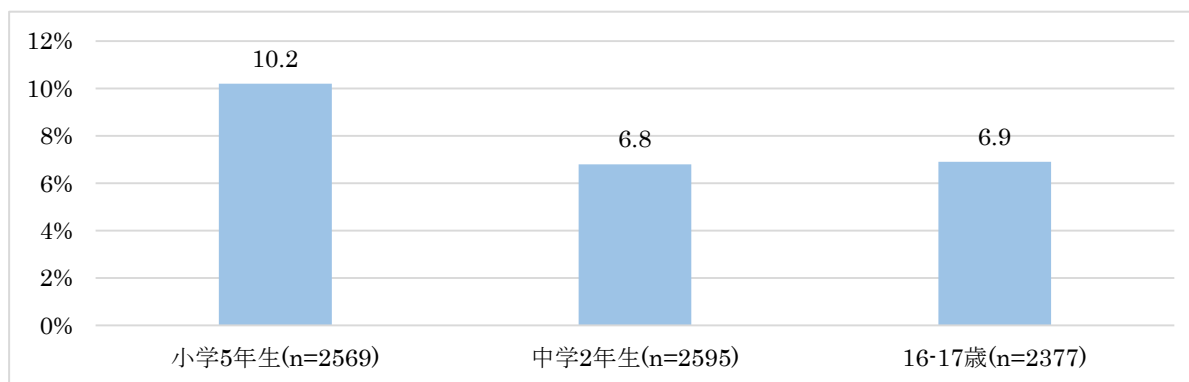
図表 3-2-1-1 子供の健康に影響を与える諸要因とその経路



出典：可知悠子作成

続いて、子供の肥満の実態から見ていこう。全体では、小学5年生 10.2%、中学2年生の 6.8%、16-17歳の 6.9%において肥満傾向²がある（図表 3-2-1-2）。興味深いことに、子供の健康の中でも、主観的健康観や虫歯の本数、うつ傾向などにおいては、生活困難度別に差が見られるものの、肥満率に関しては、生活困難度別の差は見られなかった。

図表 3-2-1-2 肥満の子供の割合



² 国際肥満タスクフォースの定めた基準による。

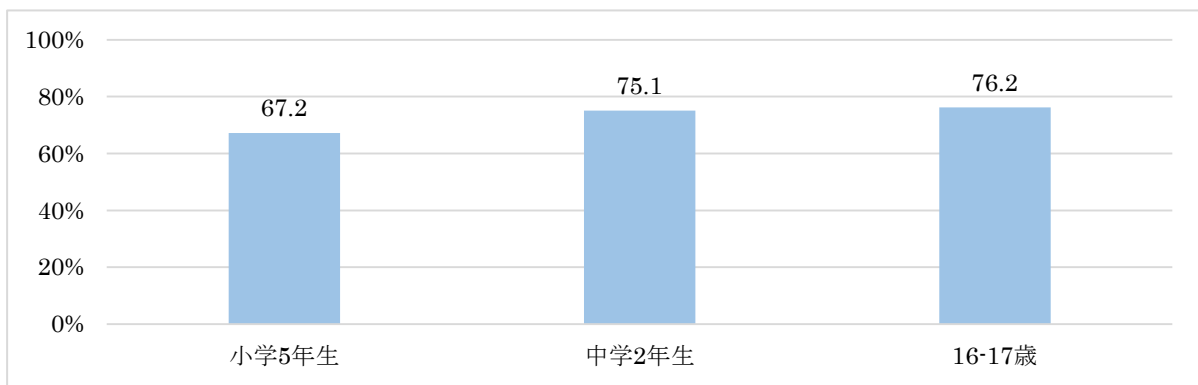
2 母親の労働時間

子供の肥満は母親の就労状況と関連しているのであろうか。その関係を見る前に、まず、母親の労働時間を確認する。なお、ひとり親世帯（三世代）はサンプル数が少ないため、除外している。

全体で見ると、小学5年生では、母親の有職率は67.2%であり（図表3-2-2-1）、労働時間は、24.5%が「40~50時間未満」、6.3%が「50時間以上」となっている（図表3-2-2-2）。すなわち、小学5年生においても、3割の子供の母親は40時間以上の働き方をしている。中でも、ひとり親世帯（二世代）にて、労働時間が長い母親が多く、34.3%が「40~50時間未満」、8.6%が「50時間以上」となっている。祖父母と同居していない二世代世帯においては、子供の夕食の準備や夜間の時間帯のケアが問題となってくる可能性がある。

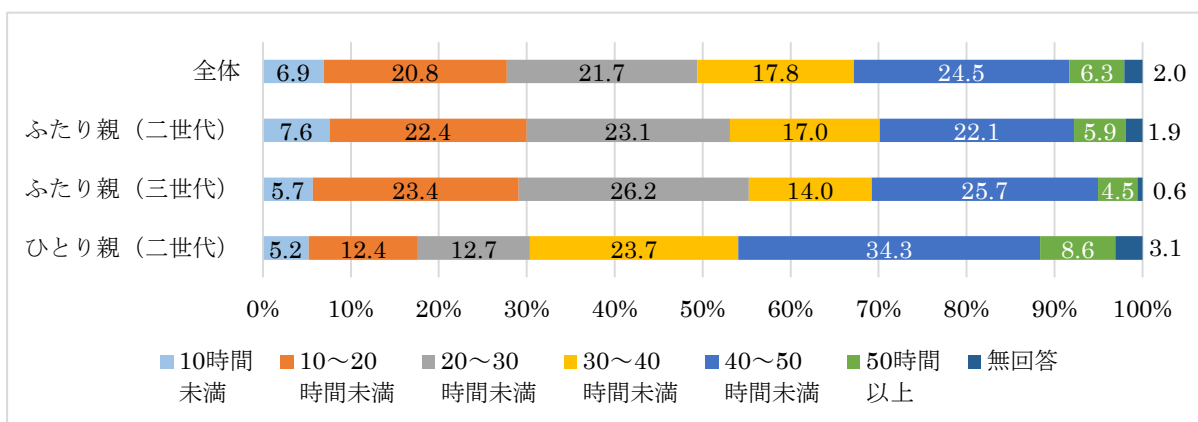
中学2年生では、母親の有職率は75.1%となり（図表3-2-2-1）、労働時間は、22.6%が「40~50時間未満」、6.0%が「50時間以上」となっている（図表3-2-2-2）。ひとり親世帯（二世代）に限ると、40時間以上の労働時間の母親は小学5年生より多くなっている。16-17歳においては、有職率が76.2%とさらに高まり（図表3-2-2-1）、長時間労働の割合も高くなっている（図表3-2-2-2）。

図表 3-2-2-1 母親の有職率

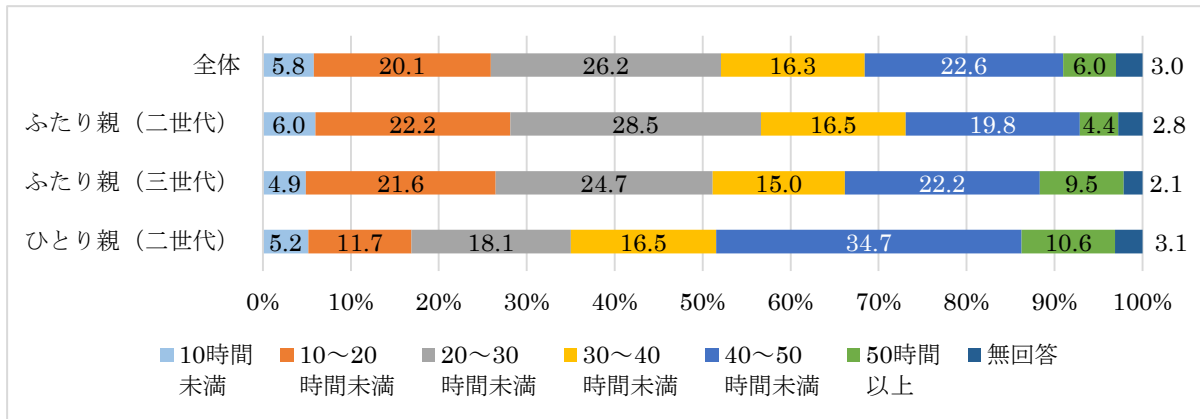


図表 3-2-2-2 働いている母親の労働時間：世帯タイプ別

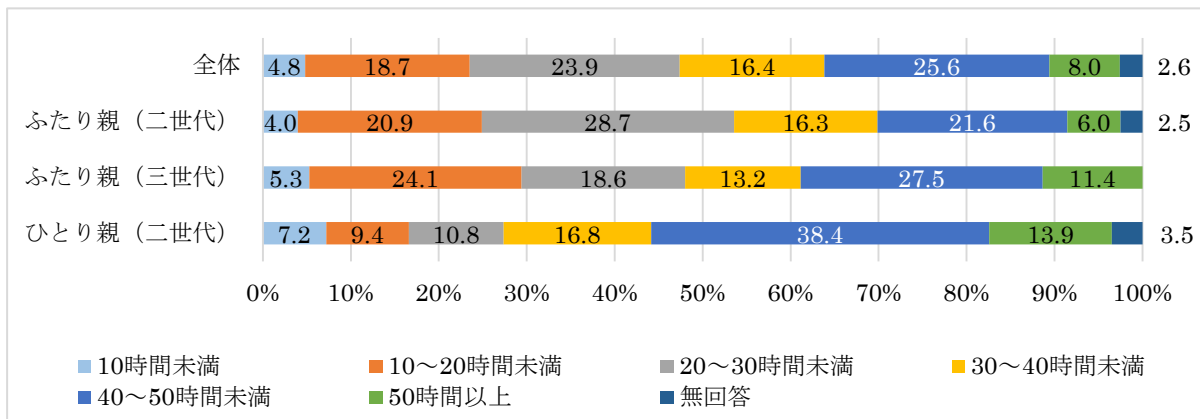
小学5年生(***)



中学2年生(***)

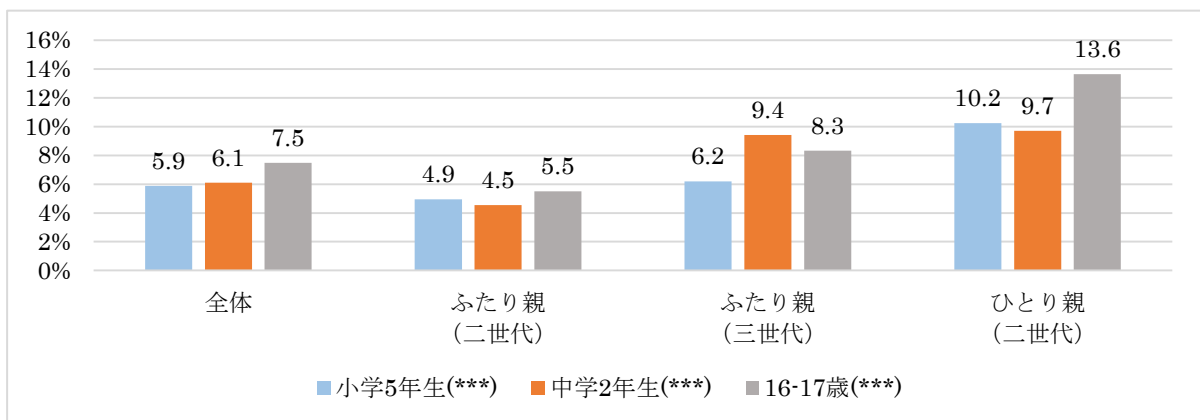


16-17歳(***)



さらに、子供のケアで重要な夜間（20～22時）に働く母親の割合は、全体では小学校5年生で5.9%、中学2年生で6.1%、16-17歳で7.5%であった。中でも、ひとり親世帯（二世代）において夜間に勤務している母親の割合が高く、16-17歳では13.6%を占めている。

図表 3-2-2-3 働いている母親の夜間勤務の割合：世帯タイプ別

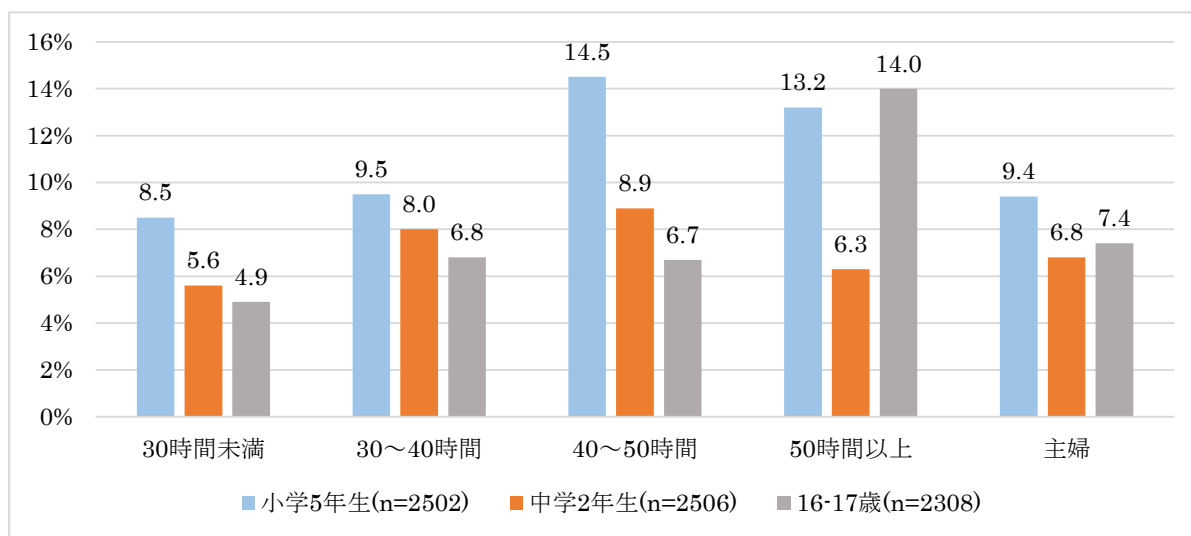


*全体には世帯タイプが不明なケースも含む

3 母親の労働と子供の肥満

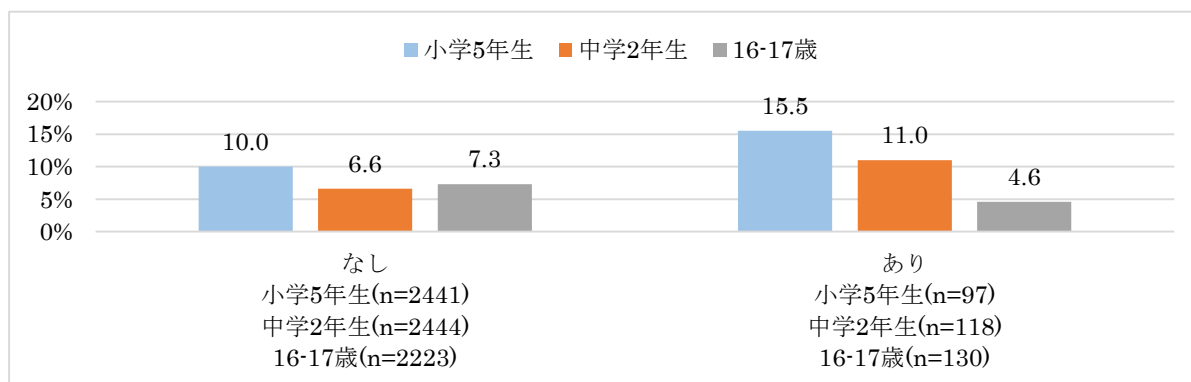
親の労働時間と子供の肥満の関係を見ていく（図表 3-2-3-1）。まず、母親の労働時間別に子供の肥満の割合を見ると、親の労働時間が 40 時間を超えると、小学 5 年生と 16-17 歳においては、肥満の子供の割合が高くなっていることがわかる。この 2 つの学年については、統計的に有意差が確かめられる。小学生においては、母親の労働時間が 40~50 時間である場合には 14.5%、50 時間以上だと 13.2%であり、16-17 歳においては、40~50 時間では突出して高くはないが、50 時間以上だと 14.0%と高くなっている。中学 2 年生については、有意差が認められないが、他の年齢と同様に、親が 30 時間未満である場合の肥満度が一番低い。

図表 3-2-3-1 肥満の子供の割合：母親の労働時間別（小学 5 年生**、中学 2 年生 X、16-17 歳***）



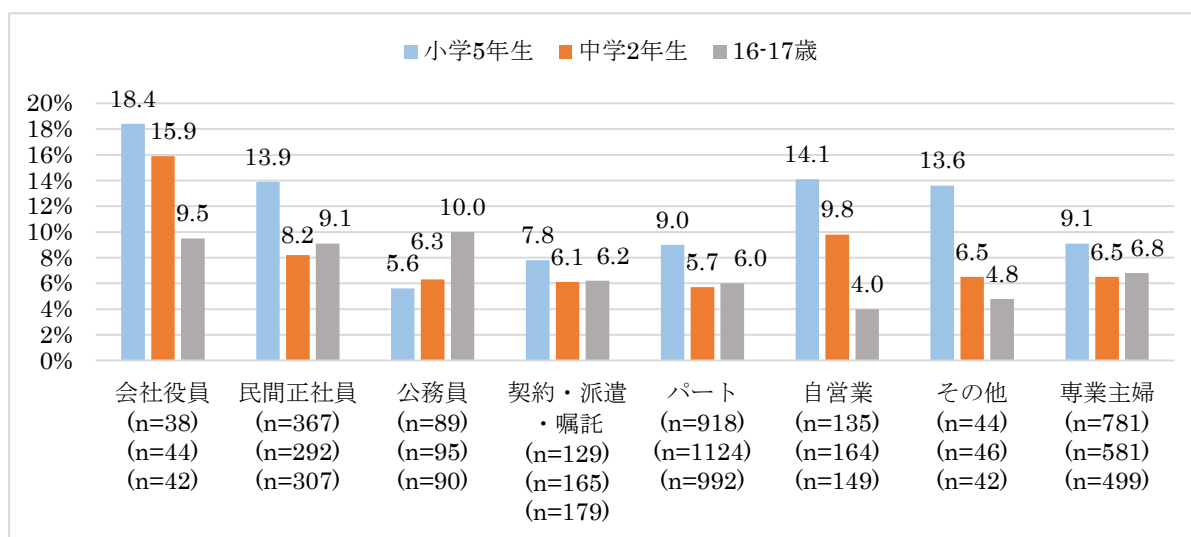
次に、母親の夜勤（20~22 時）の有無別に子供の肥満割合を見た（図表 3-2-3-2）。その結果、統計的な有意差は見られなかったものの、小学校 5 年生と中学校 2 年生では、母親に夜勤がある場合に子供の肥満の割合が高くなる。

図表 3-2-3-2 肥満の子供の割合：母親の夜勤（20~22 時）の有無別（小学 5 年生*、中学 2 年生*、16-17 歳**）



さらに、母親の就労形態別に子供の肥満割合を見た（図表 3-2-3-3）。すると、小学 5 年生においては、統計的に有意な差が検証され、母親が「会社役員」、「民間正社員」、「自営業者」の場合に、子供の肥満の割合が高くなる。数的にも多く、労働時間も長い「民間正社員」や、「自営業」で働く親を持つ子供は、「公務員」、「契約・派遣・嘱託」で働く母親を持つ子供の約 2 倍の肥満率となっている。

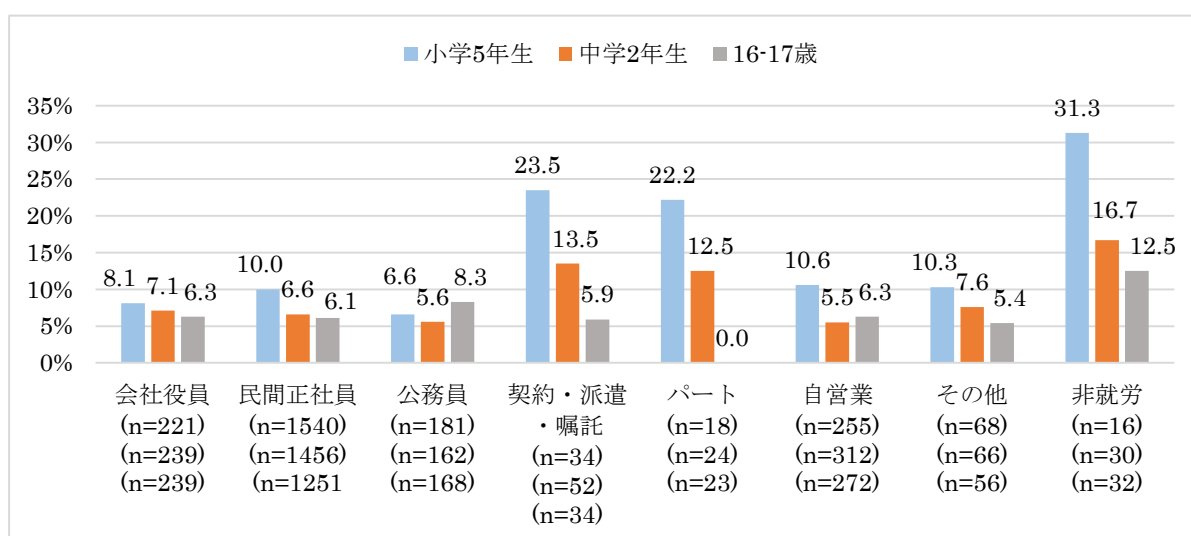
図表 3-2-3-3 肥満の子供の割合：母親の就労形態別(小学 5 年生**、中学 2 年生 X、16-17 歳 X)



※n 値は上から小学 5 年生、中学 2 年生、16-17 歳

この関係性は、父親の就労形態にも見ることができる（図表 3-2-3-4）。小学 5 年生のみに顕著な違いが見られ、父親が「非就労」、「契約・派遣・嘱託」である場合に、子供の肥満率が特に高くなっている。

図表 3-2-3-4 肥満の子供の割合：父親の就労形態別(小学 5 年生***、中学 2 年生 X、16-17 歳 X)



※n 値は上から小学 5 年生、中学 2 年生、16-17 歳

4 支援の方向性

東京都の子供の肥満について、少なくとも年齢が比較的若い層（小学5年生）においては、母親の労働時間と就労形態、父親の就労形態が関係していることがわかった。父親の就労形態のうち、子供の肥満率が高い「非就労」と「契約・派遣・嘱託」については、現在のところ該当する子供数も少なく、経済状況やその他の家庭内問題を表している可能性もある（図表 3-2-3-4）。しかし、母親の労働時間と就労形態については、親の労働時間が40時間以上となり、夜間に及ぶと、子供の肥満を引き起こしていることが示唆される（ここでは、因果関係ではなく相関しか見えていないものの、逆の因果関係、すなわち、子供が肥満であると親の労働時間が長くなる、という関係は考えにくい。図表 3-2-3-1、3-2-3-2、3-2-3-3）。母親の就労形態との関連性は、「民間正社員」や「自営業」の労働時間が長いことからくる間接的な関係と考えられる。

一般的に、「正社員」であることは、収入や待遇面において、「非正規社員」であるよりも優遇されているが、その反面、長時間労働となることがあり、その点において、共働き世帯やひとり親世帯において、子供の食生活や生活リズムなどに影響が出てきている可能性がある。これが、必ずしも「生活困難」を伴うものでないことも示唆されることを考えると、子供食堂などの取組は、子供の欠食や孤食防止、貧困対策の面だけでなく、健康対策としても有意義となる可能性がある。

参考文献

- Kachi Y, T. Otsuka & T. Kawada (2015) “Socioeconomic Status and Overweight: A Population-Based Cross-Sectional Study of Japanese Children and Adolescents”, *J Epidemiol*, 25(7): 463-469.
- Shrewsbury V. & J. Wardle (2008) “Socioeconomic Status and Sdiposity in Childhood: A Systematic Review of Cross-sectional Studies 1990-2005”, *Obesity*, 16(2): 275-284.

第3章 放課後の孤立と抑うつ

可知悠子（日本医科大学 医学部）
窪田杏奈（成城マタニティクリニック）

はじめに

現在、地域の全ての子供を対象とした放課後居場所事業として、放課後子供教室が運営されています。また、保護者の就労などを条件とする学童クラブ事業については、平成27年4月開始の「子ども・子育て支援新制度」によって対象が小学生高学年まで拡大されました。しかしながら、一緒に参加する友人がいないなどの理由で、放課後子供教室に参加しない子供もいます。また、学童クラブについても、実際に対象年齢を拡大するかは各自治体の運用に任されており、東京都内の自治体でも対応にばらつきがあります。その結果、学童クラブに入れず、放課後子供教室が魅力的ではない、放課後に遊ぶ友達がいないなどの理由から、放課後から親が帰宅するまでの時間を1人で過ごす子供が一定数いると考えられます。

小学校高学年は、勉強面では難易度が高くなり、つまずきが出やすくなる時期であり、精神面では思春期に向けて心が揺らぎ、人間関係の悩みが多くなる時期でもあります。さらに、小学4年生への進級を機に、子供の放課後の預け先がなくなってしまうことで、保護者（主に母親）の仕事と子育ての両立が困難になること（いわゆる「小4の壁」）も懸念されます。

どのような世帯において子供が放課後に1人で過ごしているのか、またそのことが子供のメンタルヘルスにどのような影響を与えているのかを、明らかにする必要があります。

分析の目的

本章では、小学5年生を対象に、放課後の孤立の要因を子供自身と親の側面から探ります。さらに、放課後の孤立と抑うつとの関連を検討します。なお、本章では「子供が放課後を1人で過ごすこと」を「放課後孤立」、「放課後を1人で過ごさないこと」を「放課後非孤立」とします。

1 放課後の孤立の実態

小学5年生の孤立状況を見たところ、平日の放課後を1人で過ごす子供の割合は8.9%であった。なお、本調査の対象となった自治体の学童クラブ及び放課後子供教室の現状を見ると、どの自治体でも放課後子供教室の対象学年は全学年である一方、学童クラブの対象学年を小学3年生までに限っている自治体と、全学年としている自治体とが混在している。また、開所時間については、学童クラブの方が放課後子供教室より長い傾向がある。また、放課後子供教室は無料であるのに対し、学童クラブは月額4,000円から6,000円の費用がかかる。

図表 3-3-1-1 小学5年生の放課後孤立の割合

放課後孤立（放課後を1人で過ごす）	8.9%
放課後非孤立（放課後を1人で過ごさない）	88.2%
無回答	2.9%
計	100%
n	2833

図表 3-3-1-2 学童クラブ及び放課後子供教室の現状(調査対象となった自治体)

	学童クラブ	放課後子供教室
保護者の要件	就労、疾病、介護などのために放課後に子供を監護できないこと。	特になし。
対象学年	自治体によって異なる。「小学1年生から小学3年生まで」もしくは全学年。	全学年
開所時間	自治体によって異なる。「17時45分まで」、「17時まで」、「18時まで」。また、18時半まで延長可能な自治体と、19時まで延長可能な自治体がある。	自治体によって異なる。「17時まで」もしくは「18時まで」。また、学校によって異なる自治体もある。
費用	自治体によって異なる。月額4,000円~6,000円。	無料

また、平日放課後の児童館（学童クラブを含む）と放課後子供教室の利用・参加状況を見ると、児童館を全く利用しない子供の割合は 69.0%であり（図表 3-3-1-3）、放課後子供教室に参加していない子供の割合は 71.4%である（図表 3-3-1-4）。さらに、どちらにも参加していない子供の割合は、57.7%である（図表 3-3-1-5）。

図表 3-3-1-3 平日放課後の「児童館(学童クラブを含む)」利用状況(小学 5 年生)

毎日	1.7%
週に 3~4 日	4.2%
週に 1~2 日	14.7%
そこでは全く過ごさない	69.0%
無回答	10.4%
計	100%
n	2833

図表 3-3-1-4 平日放課後の「放課後子供教室」参加状況(小学 5 年生)

参加している	27.3%
参加していない	71.4%
無回答	1.4%
計	100%
n	2833

図表 3-3-1-5 平日放課後の「児童館」、「放課後子供教室」利用・参加状況(小学 5 年生)

両方参加している	8.1%
どちらかに参加している	34.2%
どちらも参加していない	57.7%
計	100%
n	2522

*無回答を除く。

2 放課後孤立と関連のある事柄

放課後孤立と関連のある事柄を、「子供」、「保護者」、「学童クラブへのニーズ」の3つの観点から検討した。

まず、「子供」の側面から見ると、交友関係について「特に仲の良い友達はいない」(25.0%)、「学校に行きたくないと思った経験」について「ある」(11.2%)、「放課後、家で過ごす頻度」について「毎日」(12.5%)、「ほっとできる場所の有無」について「ない」(25.0%)、と回答した子供において、放課後孤立の割合が有意に高い傾向にあった(図表 3-3-2-1)。

図表 3-3-2-1 小学5年生の放課後孤立と関連のある事柄(「子供」)

		放課後 孤立
性別(X)	男子(n=1346)	8.6%
	女性(n=1407)	9.8%
学校の種類(X)	公立(n=2636)	9.3%
	私立・国立(n=127)	5.5%
交友関係(***)	学校の友達(n=2250)	9.1%
	学校以外の友達(n=472)	8.5%
	特に仲の良い友達はいない(n=36)	25.0%
学校に行きたくないと思 った経験(***)	ある(n=1121)	11.2%
	ない(n=1617)	7.7%
いじめられた経験(X)	ある(n=454)	10.1%
	ない(n=2267)	8.8%
放課後、家で過ごす頻度 (***)	毎日(n=1036)	12.5%
	週に3~4日(n=742)	1.5%
	週に1~2日(n=771)	4.2%
	そこでは全く過ごさない(n=122)	1.6%
ほっとできる場所の有無 (***)	ある(n=2617)	8.4%
	ない(n=72)	25.0%

*放課後を一人で過ごすかどうかを聞いた設問において無回答であった者を除いているため、各項目のn数が『平成28年度東京都子供の生活実態調査報告書』本文もしくは付表に掲載された値と一致しない場合がある。

*「交友関係」は、子供票の「問6 あなたの一番仲が良い友達は、どのような友達ですか」に対する回答を「学校の友達」、「学校以外の友達」、「特に仲の良い友達はいない」にまとめた。

また、「保護者」の側面から見ると、「世帯タイプ」では「ひとり親世帯（二世帯）」（16.0%）、「母親の就労状況」では「正社員」（22.1%）、「母親の残業の有無」では「ある（週あたり労働時間が40時間以上）」（20.7%）と回答した保護者の子供において、放課後孤立の割合が有意に高い傾向にあった。父親の就労状況や残業は、子供の孤立と関連しなかった（図表 3-3-2-2）。

図表 3-3-2-2 小学5年生の放課後孤立の要因(保護者)

		放課後 孤立
世帯年収(X)	200万未満(n=227)	8.4%
	200万~600万未満(n=564)	9.4%
	600万~900万未満(n=689)	8.0%
	900万以上(n=746)	11.5%
世帯タイプ(***)	ふたり親（二世帯）(n=2249)	9.0%
	ふたり親（三世帯）(n=226)	4.4%
	ひとり親（二世帯）(n=194)	16.0%
	ひとり親（三世帯）(n=60)	1.2%
母親の就労状況(***)	会社役員(n=38)	13.2%
	正社員(n=480)	22.1%
	契約・派遣・パート(n=1130)	8.8%
	自営業(n=142)	3.5%
	団体・その他(n=49)	12.2%
	主婦・学生など(n=858)	2.6%
母親の残業の有無(***)	ある(n=256)	20.7%
	ない(n=1585)	8.3%
父親の就労状況(X)	会社役員(n=231)	8.7%
	正社員(n=1851)	9.0%
	契約・派遣・パート(n=64)	10.9%
	自営業(n=281)	7.8%
	団体・その他(n=74)	5.4%
	主夫・学生など(n=18)	5.6%
父親の残業(X)	ある(n=1795)	8.8%
	ない(n=552)	9.2%

*放課後を一人で過ごすかどうかを聞いた設問において無回答であった者を除いているため、各項目のn数が『平成28年度東京都子供の生活実態調査報告書』本文もしくは付表に掲載された値と一致しないことがある。

最後に、「学童クラブへのニーズ」の側面から見ると、「小学校高学年も利用できる学童クラブの利用状況」について「利用時間や制度等使いづらい」(25.8%)、「小学校高学年も利用できる学童クラブに対する興味」が「ある」(11.5%)、と回答した保護者の子供において、放課後孤立の割合が有意に高い傾向にあった(図表 3-3-2-3)。

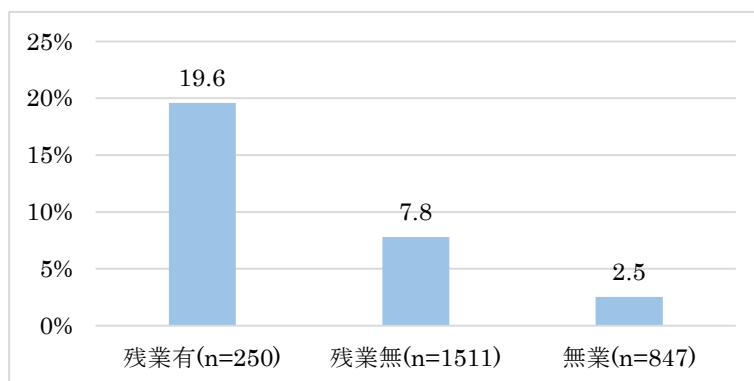
図表 3-3-2-3 小学 5 年生の放課後孤立の要因(学童クラブ利用ニーズ)

		放課後 孤立
小学校高学年も利用できる 学童クラブの利用状況(***)	利用したことがある(n=1176)	10.1%
	利用したいと思わない(n=879)	7.3%
	条件を満たしていない(n=92)	10.9%
	利用時間や制度等使いづらい(n=66)	25.8%
	利用方法がわからなかった(n=72)	8.3%
	知らなかった(n=275)	7.3%
小学校高学年も利用できる 学童クラブに対する興味(***)	ある(n=781)	11.5%
	ない(n=1957)	8.0%

*放課後を一人で過ごすかどうかを聞いた設問において無回答であった者を除いているため、各項目の n 数が『平成 28 年度東京都子供の生活実態調査報告書』本文もしくは付表に掲載された値と一致しないことがある。

以上の結果のうち、子供に関する事柄では「特に仲の良い友達がないこと」、保護者に関する事柄では「母親の残業」が放課後孤立と強く関連している重要と考えられる。これらについてより深く検討するため、まず、「特に仲の良い友達がない」と回答した子供を分析対象から除き、母親の残業と放課後孤立との関連を分析したところ、仲の良い友達があった場合であっても、母親が残業していると放課後孤立の割合が高いことがわかった(図表 3-3-2-4)。

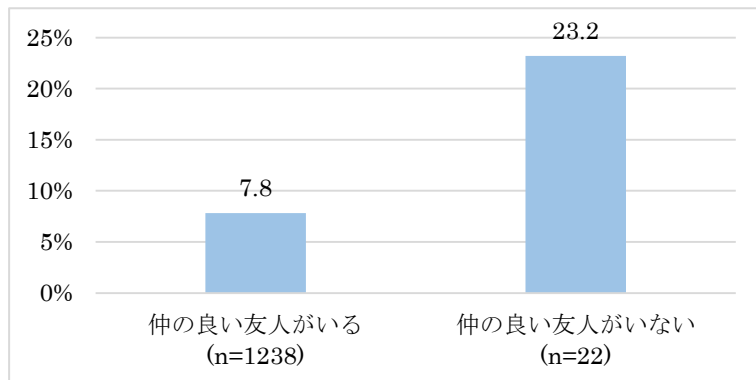
図表 3-3-2-4 放課後孤立の割合(小学 5 年生):母親の残業の有無別(***)



*分析対象から仲の良い友達がない子供を除いた。

次に、母親が残業している子供及び母親が働いていない子供を分析対象から除き、仲の良い友達の有無と放課後孤立の関連を分析したところ、母親が残業していなくても、仲の良い友達がない場合に放課後孤立の割合が高いことがわかった（図表 3-3-2-5）。したがって、「仲の良い友達がないこと」と、「母親が残業していること」は、放課後孤立と同程度関連することが示された。

図表 3-3-2-5 放課後孤立の割合(小学 5 年生):仲の良い友達の有無別(***)

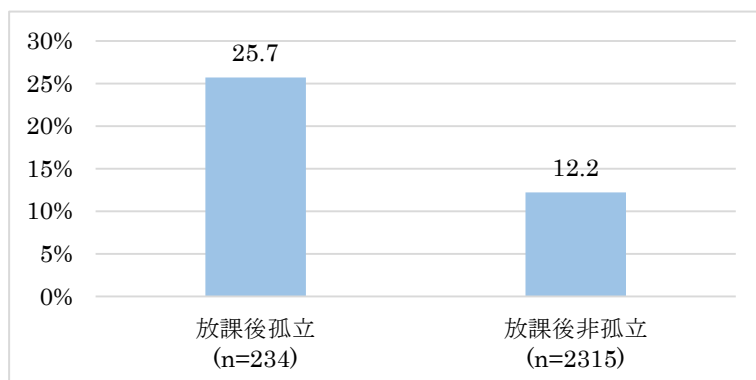


*分析対象から母親が残業している子供、母親が働いていない子供を分析対象から除いた。また、「交友関係」の回答のうち、「学校の友達」、「学校以外の友達」を「仲の良い友達がいる」とした。

3 放課後孤立と抑うつに関連

放課後孤立と放課後非孤立において、子供の抑うつの割合を比較した（図表 3-3-3-1）。すると、放課後孤立している子供（25.7%）の方が、孤立していない子供（12.2%）に比べ、抑うつの割合が2倍以上高いことがわかった。

図表 3-3-3-1 抑うつの割合(小学 5 年生):放課後孤立別(***)



4 支援の方向性

因果関係について詳細は不明だが、放課後に孤立している子供が、そうでない子供に比べ抑うつ状態である確率が高く、なんらかの対策が必要だと考えられる（図表 3-3-3-1）。

まず、母親が残業することで、子供が放課後を 1 人で過ごす可能性が高くなることが示された一方で（図表 3-3-2-2、3-3-2-4）、父親の残業にはそのような関連が確認されなかった。厳密には本章では、放課後孤立と母親の残業の相関しか見ていないが、逆の因果関係、すなわち、子供が放課後に孤立していると、母親が残業するという関係は考えにくい。また、父親の残業が放課後の孤立と関連しなかった理由は、父親の多数が残業をしているためと考えられる。したがって、保護者（特に父親）が、なるべく早く帰宅して子供と一緒に過ごせるような環境づくりが重要である。東京都が展開する働き方改革推進事業は、子供の孤立への対策ともなりうると考えられる。

次に、学童クラブの今後のあり方についてである。平成 27 年の法律改正を機に、従来的小学 3 年生までとされた学童クラブは、高学年まで対象が拡大された。しかしながら、実際の運用は各自治体に任されている。また、放課後孤立している子供を持つ保護者の方が、学童クラブに興味があると回答している割合が高い（図表 3-3-2-3）。学童クラブの対象年齢を拡大することも放課後孤立解消の一つの方策といえる。

一方で、学校以外に放課後の居場所を作っていくことも重要である。「仲の良い友達はいない」、「学校に行きたくないと思った経験がある」と回答した子供ほど、放課後に孤立している傾向があった（図表 3-3-2-1）。学童クラブや放課後子供教室の多くは、学校の校庭や教室を用いて運営されており、そもそも学校に居たくない、学校に居づらいと思う子供にとっては、利用しにくいと思われる。例えば、フィンランドのレイッキピスト（児童公園）や地域図書館など諸外国には学校以外の放課後の居場所を提供している事例もある。

最後に、一自治体の施策の範疇を超えるが、そもそもの学童クラブの目的についても考え直す余地もあるだろう。日本では、学童クラブは子供の預け先という意味合いが強いように思われる。

一方、先進諸国では、学童クラブは、子供の預け先ではなく、子供の健全な発育・成長の場として捉えられている（池本美香 2014）。例えば、イギリスでは、学童クラブで行われるプログラム内容を子供主体で考案する機会を提供したり、親の就労に関係なく子供の成長の場として参加できるような仕組みになっている。学童クラブの対象年齢が拡大しても、プログラム内容が依然低学年向けのままであれば、高学年の子供は楽しめず、保護者の帰宅を待つだけの場所としての位置づけとなり、子供たちは学童クラブに参加する価値を見出せないであろう。

また、イギリスでは 8 歳未満の子供を預かる施設やサービスは教育水準局に登録することが義務付けられており、同局によって質のチェックを受けるシステムがある。そのような第三者評価を受けるシステムの構築も検討に値する。

参考文献

池本美香（2017）「イギリスにおける子どもの放課後支援」『日本学童クラブ学会』4: 3-12.