

祖父母による孫育てと子どもの発育



東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野 講師

森田 彩子

1. 『孫育て』という祖父母の新しい役割

多くの祖父母にとって、孫は、生きていくはりあいや喜びを感じさせてくれる存在です。孫と接することで、若返ったように感じる人も少なくないのではないのでしょうか。終戦直後、日本人の平均寿命は約50年であり、孫が成人するのを見届けることができた祖父母は少数でした。しかし、それから平均寿命は30年以上も延伸し、現在では、孫、あるいは曾孫の成人を比較的健康的な状態で見届けることができる祖父母が増えました。

同時に、ひとり親世帯、子育て貧困世帯、働く母親が増加し、『孫育て』という新しい役割が祖父母に期待されるようになっていきます。内閣府が20代から40代の男女を対象に行った意識調査では、8割近くが祖父母による育児や家事の手助けを望ましいと考え、半数以上が祖父母との近居や同居を理想と回答しました¹⁾。また、民間の調査会社が全国の孫を持つシニアを対象に行った意識調査では、半数以上が「子育ては、親自身で行うべきだが、娘や息子のために引き受けるべき」、3割近くが「頼ってもよいし、引き受けるべき」と回答しています²⁾。一般的に『孫育て』とは、「娘や息子に代わって孫を育てること」というよりも「親世代がSOSを発信した際に補助的に育児や家事を手伝うこと」を意味することが多いといえます。

『孫育て』をする際に重要なのは、孫の親とコミュニケーションを取り、適度な距離感を保つことです。孫や地域の子どもたちの世話を補助的にしている高齢者は、全く世話をしていない高齢者と比べて、長期的に健康を維持し、長生きするという報告がされています^{3) 4)}。しかし、親代わりとして孫を育てる高齢者は、心身ともに消耗しやすいことが報告されています⁵⁾。

2. 子育ての常識～今と昔～

子育てに関わる祖父母が増える一方、昔と今の子育てのギャップを感じてとまどう祖父母は少なくないようです。子育ての常識が大きく変わった背景には、子どもを取り巻く環境や健康課題の変化、子どもの発育や発達に関する研究が発展し、科学的根拠に基づいた育児指導が行われるようになったことがあげられます。例えば、戦後は低栄養が課題でしたが、現在は肥満を予防するため、テレビやパソコンをする等の画面を見ている時間やジュースやおやつを控えるように推奨されています。オーラルケアも、虫歯が当たり前の時代は過ぎ、生涯虫歯0を目指して、0歳児から虫歯や歯肉炎を予防するように指導がされています（表1）。

表1 現代における子どもの健康課題と育児指針の変化の例

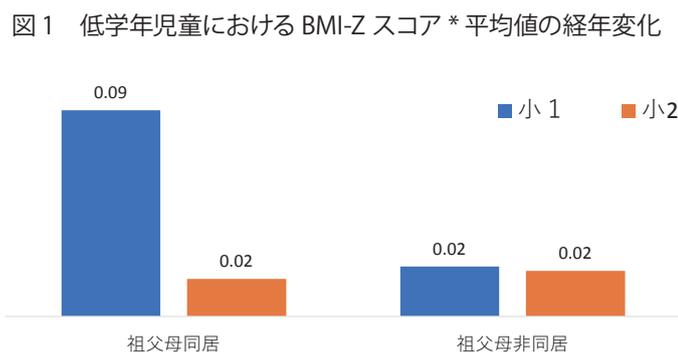
栄養	<p>栄養状態の変化：約40年前と比べて、栄養不良の児童が減る一方で、肥満の児童が女の子で2倍、男の子で3倍近く増加⁶⁾。</p> <p>環境の変化：自由に遊べる公園や空き地、そして歩く機会が減り、ゲームなど室内遊び中心の生活が横行。いつでもどこでも気軽にジュースやお菓子を買って食べることができるようになった。</p> <p>学童期は、体育の授業以外に運動やスポーツを実施し、ジュースやお菓子は控えることが推奨されている。</p>
オーラルケア	<p>虫歯の罹患率の変化：約40年前は小学校入学時点で9割以上の児童に虫歯があったが、現在は半分以下まで減少⁶⁾。</p> <p>環境の変化：昔は、歯ブラシやフッ化物配合製品は高価で入手しにくく、食後に漬物など固い繊維質の食べ物を噛んで汚れを落とすことが推奨されていた。現在は、子ども用に開発されたオーラルヘルスケア製品が入手しやすい状況にある。</p> <p>1日2回以上、食後にフッ化物が配合された歯磨き粉を使用したブラッシング、電動歯ブラシやフロスの使用が推奨されている。また、12歳位まで大人が仕上げ磨きすることが推奨されている。また、生涯虫歯や歯周病にならない生活を送るため、0歳から歯医者さんに通い、フッ素塗布やシーラントといった予防的処置を受けることが一般的になりつつある。</p>

3. 祖父母が同居すると孫の肥満リスクは高まる？

1970年代以降、欧米諸国では祖父母と同居する子どもが急増しており、祖父母同居が孫の成長に与える影響について、世界的な関心が高まっています。三世同居が低下する傾向にある日本でも、現在も約5人に1人の子どもが祖父母と同居していると推定されます。これまでの研究では、「祖父母が孫にお菓子やジュースを頻繁に与える」といった育児の知識における世代間ギャップを懸念する子育て世代の声が取り上げられ、祖父母と同居、または祖父母に世話をされている乳幼児は、小児肥満のリスクが高いことが報告されてきました。しかし、学童期以降の児童においては、一致した結果が報告されていません。そこで、私達の研究室では、2015年より継続的に調査している足立区の小学1年生約3500名を対象に、家庭環境や生活習慣、発育状況を詳細に調べ、近年問題となっている小児肥満のリスクが祖父母と同居している児童と同居していない児童で異なるのかを調べてみました。

解析の結果、祖父母と同居している児童は、自由な間食を許されている割合が、祖父母と同居していない児童と比べて138%と多いことが分かりました。しかし、1日あたりのジュースの摂取頻度、テレビなどの長時間視聴、身体活動の程度に大きな違いはないことが分かりました。そして、小学1年生の体格、出生体重、親の肥満度、母親の年齢、家族の社会経済的状況や世帯構成、そして上記の生活習慣の影響を調整したところ、祖父母同居児の方が、祖父母と同居していない児童と比べて、BMI-Zスコアが低下する（＝より肥満体型でなくなる）ことが示されました⁷⁾。

(図1)



*World Health Organization が 2007 年に発表した「子どもの標準成長曲線(性別・月齢別)」と比較した値。

現代の健康情報を学校で教わりつつ、基本的なセルフケアを自立して行えるようになる小学校低学年の子どもにおいては、祖父母同居によって小児肥満リスクが低くなることが示されました。家庭内に祖父母がいることにより、和食など高齢者の嗜好に合わせたヘルシーな食事が提供されている可能性なども示唆されます。

4. 祖父母パワーで子どもたちをより健康に

現在日本では、祖父母のサポート力をアップするべく、孫育ての心得えや今の子育ての知識を教えてくれる「祖父母手帳」や「孫育てガイドブック」を配布したり、「孫育て教室」や「孫育て講座」を開催したりする市町村や NPO 法人が増えていきます。現在の子育ての知識を学ぶことは、パパ・ママに安心感を与え、子どもの心身共に健全な成長を促すサポート体制を構築するのに役立ちます。アメリカやスウェーデンで行われた研究では、ひとり親や貧困世帯では、祖父母が同居していたり、積極的に関わっていたりする家庭の方が、肥満のリスクや、飲酒や喫煙、性行動を早期に開始するリスクが低くなることが報告されています^{8) 9)}。小児期における生活習慣や健康は、大人の健康の土台です。お孫さんや地域の子どもたちと関わっている、関わりたいという方は、パパ・ママに直接教えてもらうほか、地域の講座や情報サービスを活用して、次世代の子ども達の健やかな成長をサポートしてみたいはいかがでしょうか。

【参考文献】

- 1) 内閣府 (2014) 家庭における出産や子育てについての意識。平成 25 年度「家族と地域における子育てに関する意識調査」報告書。第 2 章。34-36
- 2) 北村安樹子 (2015) 祖父母による孫育て支援の実態と意識 - 祖父母にとっての孫育ての意味 - Life design report. 7. 15-24.
- 3) Gessa GD, Glaser K, Tinker A. (2016) The impact of caring for grandchildren on the health of grandparents in Europe: A lifecourse approach. 166-175.
- 4) Hilbrand S, Coall DA, Gerstorf D, Hertwig R. (2017) Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: a prospective study. Evolution and Human Behavior. 38. 3. 397-403.
- 5) Hadfield JC. (2014) The health of grandparents raising grandchildren: a literature review. J Gerontol Nurs. 40. 4. 32-42.
- 6) 文部科学省。学校保健統計調査。
- 7) Morita A, Ochi M, Isumi A, Fujiwara T. (2019) Association between grandparent co-residence and weight change among first-grade Japanese children. Pediatric Obesity. e12524
- 8) Deleire T & Kalil A. (2001) Good things come in threes; single-parent multigenerational family structure and adolescent adjustment. Demography. 39. 393-413.
- 9) Lindberg L, Nyman AE, Marcus U, Ulijaszek S, Nowicka. (2015). Low grandparental social support combined with low parental socioeconomic status is closely associated with obesity in preschool-aged children: a pilot study. Pediatric Obesity. 11. 313-316.