

幼児の睡眠と生活リズムに関する研究 — 幼児と母親の睡眠行動に着目して —

田中 沙織¹

Research on sleep and life rhythm of young children — focused on sleeping behaviors of young children and their mothers —

Saori TANAKA¹

The population of people who sleep late at night is increasing recently due to change of environment that surrounds society. On this issue, it's reported that children and their mother's sleep is related closely. This research aims at analyzing the relationship between young children's sleeping behaviors and their mother's sleeping behaviors.

Responses from 74 mothers (response rate : 73%) were analyzed. From the result of this research, mother's sleeping hours or bedtime doesn't effect to their children's sleeping hours. In addition, mother's steady sleeping behaviors and young children's steady sleeping behaviors are related. Therefore mother's steady sleeping behaviors are expected to build their young children's steady sleeping behaviors.

Key Words : sleeping behaviors, young children, mother

1. 研究の目的

近年の社会を取り巻く状況の変化から、幼児の生活は少なからず影響を受けてきた。とりわけ、睡眠に関しては様々な要因から夜型化が進み、生活リズムの乱れが指摘されてきた。これまで、子どもの睡眠時間が短縮することや、就寝時刻が遅い時間に移行することで、肥満との関連性や睡眠以外の生活リズム（運動・食・メディアなど）との関連性が報告されてきたが（神山，2003；前橋，2004；毛受，2008）、保育所・幼稚園や家庭・地域の意識改善や様々な取り組みにより、就寝時刻が早くなり睡眠時間が長くなるなどの改善が見られている（Benesse教育研究センター，2008）。しかし、睡眠に関する情報の不足や誤った認識などから、未だに深夜に子どもをつれて買い物に出かけたり、遅くまでテレビ・ゲームで遊ばせるなどして、就寝時間が10時以降になっている幼児も多い（日本小児保健協会，2001）。睡眠－覚醒のリズムは乳幼児期から形成されはじめることと（島田ら，1999）、幼児期に毎日同じ時間に就寝することを指導された子どもは指導されなかった子

どもに対して中学生になっても朝型の生活様式を維持していることから（若村，2008）、幼児期からの規則的な睡眠習慣の確立が必要であると考えられる。

子どもの睡眠については、父親より母親と関連していることが指摘されている（睡眠文化研究所，2003）。しかし、長時間の労働、女性の社会進出や余暇の増大などによって、日本における成人の睡眠時間は諸外国に比べて著しく短く（OECD，2009）、母親が子どもの生活に合わせて睡眠をコントロールすることの難しさが予想される。そのような中、これまでの研究では、幼児の生活リズムを改善することを目的とした幼児の睡眠研究が行われており（新行内ら1997；原田ら，2006；神山，2009など）、母親と幼児の生活リズムの関連性を報告した論文は少なくはないものの、母親と幼児の睡眠に関する行動の関係性について分析を行った研究は未だ少なく（矢野ら，2007；古谷ら，2008；新小田ら，2008）、今後の研究結果の蓄積が期待される。母親の睡眠時間が幼児の睡眠に影響を与えることを考えると、これまで行われてきた幼児の睡眠に関する研究に加え、母親の睡眠行動と比較を行うことが必要であるといえる。そこ

1 広島女学院大学

で本研究は、母親と幼児の睡眠に関する関係性を分析することで、幼児の規則的な睡眠習慣確立のための示唆を得ることを目的とする。

II. 研究の方法

広島市内にあるM幼稚園で質問紙調査を実施した。調査対象はM幼稚園に通う4歳児クラス(43名)、5歳児クラス(59名)の幼児の保護者102名である。質問項目は主に、保護者と子どもの、1週間(7日間)の起床時刻・就寝時刻・睡眠時間について回答を得て分析を行った。回答者は無回答を除き全て母親で74名であった。調査期間は平成21年12月であり、回収率は73%であった。また、データの分析には統計解析用ソフト「SPSS Ver. 11.5」を使用し、有意水準は1%水準(**)とした。

III. 結果と考察

(1) 睡眠の実態

母親の起床時刻と子どもの起床時刻を比較すると、子どもの起床時刻より50分ほど母親の起床時刻のほうが早く、5歳児と4歳児の比較においても5分ほど年長クラスの保護者が遅く起きているものの、大きな違いは見られなかった。また、就寝時刻については、4・5歳児ともに、母親の就寝時刻に関わらず21時前後に床に就く子どもが多く、10時以降に就寝する子どもは4・5歳児を合わせても1割強に留まった。それに比べて母親の就寝時刻は平均23時となっているものの、ばらつきが多く見られ、家庭の事情によって就寝時刻は様々であることがわかる。睡眠時間についても同様に、子どもは4・5歳児ともに平均10時間の睡眠時間を確保できているものの、母親についてはばらつきが多く

見られ、平均7時間程度の睡眠時間をとっていることがわかる。

表1. 母親と子どもの平均起床・就寝・睡眠時間

		起床時刻	就寝時刻	睡眠時間
母親	A. V.	6時31分	23時09分	7時間21分
	S. D.	±57分	±82分	±85分
子ども	A. V.	7時21分	21時02分	10時間18分
	S. D.	±34分	±44分	±39分

(2) 母親と子どもの起床時刻・就寝時刻・睡眠時間の関係

月曜日から日曜日までの起床・就寝時刻・睡眠時間を比較した結果、起床時刻については4・5歳児ともに母親と子どもの間に有意な相関が見られた。しかし、就寝時刻では4・5歳児ともに母親と子どもの間に相関は見られず、同様に、睡眠時間においても4・5歳児ともに母親と子どもの間に有意な相関は見られなかった(表2)。このことから、子どもが朝起きる時間は母親が起床する時間に影響を受けるものの、就寝時刻においては母親の就寝時刻に影響されないことが考えられる。そのため、母親の睡眠時間と子どもの睡眠時間は相互に影響を与えておらず、母親の睡眠時間が短くとも子どもの睡眠時間は確保できる可能性が示唆された(図1)。

(3) 母親と子どもの睡眠行動の関連

1週間の起床時刻・就寝時刻・睡眠時間について、1週間内の最大値と最小値から差を求め、その差が1時間未満の群、1時間以上2時間未満の群、2時間以上の群に分けた。この差を睡眠行動に関するばらつきとして、母親と子どもの睡眠のばらつきに関して相関係数を求めた

表2. 母親と子どもの睡眠に関する相関

	母親 起床時刻	母親 就寝時刻	母親 睡眠時間	子ども 起床時刻	子ども 就寝時刻	子ども 睡眠時間
母親 起床時刻	1	.38**	.22	.49**	.43**	-.14
母親 就寝時刻	.38**	1	-.82**	.09	.13	-.09
母親 睡眠時間	.22	-.82**	1	.21	.13	.01
子ども 起床時刻	.49**	.09	.21	1	.65**	.02
子ども 就寝時刻	.43**	.13	.13	.65**	1	-.75**
子ども 睡眠時間	-.14	-.09	.01	.02	-.75**	1

** 相関係数は 1% 水準で有意

表3. 母親と子どもの睡眠のばらつきに関する相関

	母親 起床時刻	母親 就寝時刻	母親 睡眠時間	子ども 起床時刻	子ども 就寝時刻	子ども 睡眠時間
母親 起床時刻	1	.29**	.62**	.36**	.23	.19
母親 就寝時刻	.29**	1	.66**	.18	.30**	.37**
母親 睡眠時間	.6**	.66**	1	.33**	.33**	.32**
子ども 起床時刻	.36**	.18	.33**	1	.14	.54**
子ども 就寝時刻	.23	.30**	.33**	.14	1	.58**
子ども 睡眠時間	.19	.37**	.32**	.54**	.58**	1

** 相関係数は 1% 水準で有意

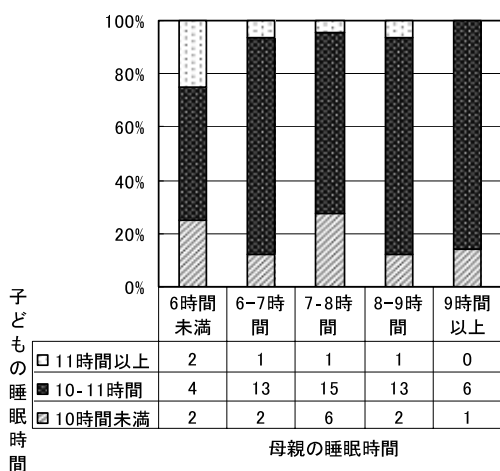


図1. 母親と子どもの睡眠時間

(表3)。その結果、「母親の起床時刻のばらつき×子どもの就寝時刻のばらつき」「母親の起床時刻のばらつき×子どもの睡眠時間のばらつき」「母親の就寝時刻のばらつき×子どもの起床時刻のばらつき」「子どもの起床時刻のばらつき×子どもの就寝時刻のばらつき」以外の多くの項目について相関があることが明らかとなった。子どもの生活は大人に影響されることを踏まえると、母親の起床・就寝時刻、睡眠時間にばらつきがあると、子どもにおいて規則的な睡眠行動が確立されにくいことが考えられる。

(4) 子どもの就寝時刻のばらつきと生活習慣

被験児のうち、睡眠時間が10時間未満の幼児は13名であったが、その13名においてもほぼ10時間近く睡眠時間を確保していた。そのため、今回の調査からは幼児の睡眠時間の減少に対する問題を分析することは困難と考えられる。しかし、この13名については、7日間の平均起床時刻・就寝時刻・睡眠時間は問題が見られない

ものの、毎日の起床時刻・就寝時刻・睡眠時間は必ずしも一定ではなく変動が見られた。

これまでの分析から、母親と子どもの睡眠に関して、起床時刻・就寝時刻・睡眠時間よりもむしろ、毎日の母親の睡眠に関する規則的な行動が子どもの睡眠に影響を与えていることが示された。そこで、子どもの睡眠に関する行動の中でばらつきが顕著に見られた就寝時刻に着目し、就寝時刻の変動という規則的な睡眠行動の乱れが生活リズムにどのような影響を示すか分析を行った。なお、就寝時刻の最小値と最大値の差が1時間より少ない幼児、1時間の幼児、1時間より多い幼児に分類しクロス集計を行った。

幼児の目覚めの様子と就寝時刻のばらつきについて、7日間の就寝時刻のズレが1時間以上ある幼児は、朝スッキリ目覚めると答えた割合が減少する傾向にあることが分かる(図2)。また、目覚め方と就寝時刻のばらつきについても、就寝時刻のズレが1時間以上ある幼児は、自分で自然と起きる幼児が減少する傾向が見られた(図3)。これらの結果は、1時間から1時間以内で毎日の就寝時刻のズレを抑えている幼児は、決まった時間に眠くなり、決まった時間に自然と目が覚めるといような睡眠行動のリズムが体内でつくられやすい傾向にあることを示している。また、就寝時刻の遅れはメディアとの接触と関連付けられる傾向にあるが、就寝時刻のズレが1時間以上ある幼児は就寝時刻のズレが1時間から1時間未満の幼児と比較して、テレビ・ゲームの使用時間が2時間以上である割合が2割強増加していることが示された(図4)。子どもの就寝時刻のばらつきについては、夕食の時間や家族構成、父親の帰宅時間、

母親の職業等複数の要因があることが予想されるが、本結果からは、テレビ・ゲームの使用時間が長い子どもは就寝時刻が遅くなっていることが明らかになった。何故テレビ・ゲームの使用時間に差があるかについては検討が必要であるが、規則的な睡眠時間が定着しない幼児は、長時間テレビやゲームの前にいることが要因の一つになり得ることが予想される。

以上のように、これまでは「早寝・早起き」と言われるように起床・就寝の時刻をポイントとして、睡眠が幼児の生活リズムの中に位置づけられてきたが、同じ睡眠時間を確保している幼児でも、毎日規則的な睡眠行動を取っている幼児と、そうでない幼児では、他の生活リズムに与える影響が異なることが考えられる。

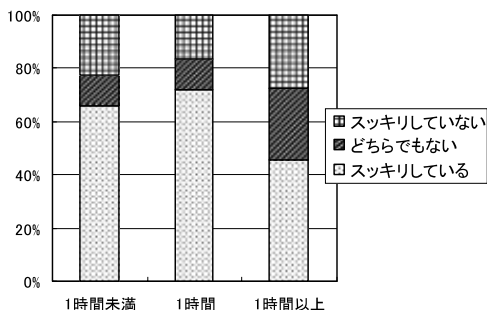


図2. 目覚めの様子と子どもの就寝時刻のばらつき

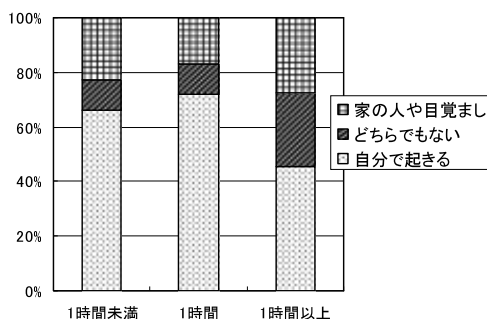


図3. 目覚め方と子どもの就寝時刻のばらつき

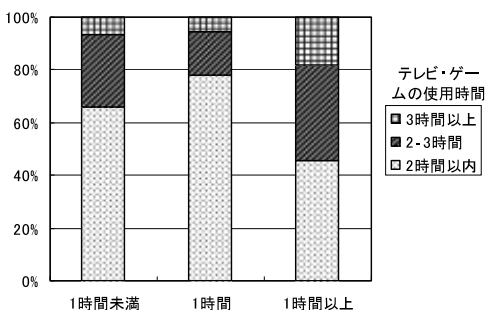


図4. テレビ・ゲーム時間と子どもの就寝時刻のばらつき

IV. まとめと今後の課題

幼児期の子どもを持つ母親にとって、子どもの健康や生活の自立は最も気にかかることのひとつであろう。しかし睡眠に関しては、住宅事情や家庭事情に加え、外に出れば商店や娯楽施設は24時間開店しており、テレビをつければ子どもが興味を示すような番組が深夜まであるなど、昼夜の区別がつかない生活環境にあり、年々子どもの睡眠を守りづらくなっているといえる。特に仕事を持つ母親にとっては、子どもが寝付いてから、ようやく家庭内の仕事を行うという母親も多く、子どもばかりでなく母親自身の睡眠時間の確保も難しい状況である。しかし、本研究の結果から、母親の睡眠時間や就寝時刻は子どもの睡眠との有意な相関は見られず、母親の睡眠時間が少ない場合にも子どもの十分な睡眠時間の確保は可能であることが示された。加えて、母親の睡眠時間が短い場合でも、毎日ある程度決まった時間に就寝・起床することが、子どもの規則的な睡眠行動を形成することに関連していることを考えると、母親が、子どもの睡眠行動に関する情報を入手し、意識して生活に取り入れていくことによって、子どもの睡眠行動の定着につながる事が考えられる。母親の生活を全て子どもの睡眠行動に合わせることは現実的に困難である。本研究では母親の子どもや自身の睡眠に対する意識については調査を行っていないため、母親の意識と子どもの睡眠行動の関連に関しては考察することはできない。しかしながら、母親が子どもの睡眠行動を規則的に定着させることを意識することで、子どもの睡眠は質の高いものとなることが推察される。

ここ数年、「早寝・早起き・朝ごはん」運動も盛んに行われているが、それらにより子どもの睡眠行動の定着が啓発されれば、より一層幼児の健康の向上に貢献することができると考える。そこで、このような啓発活動についても、効果の検証と合わせて今後実施していく必要がある。また、本研究の対象は、被験者が幼稚園に通う子どもとその保護者に限定されたが、保育所に通う子どもたちでは別の結果が予測される。この点についても、今後の研究において、被験者を増やすとともに、他の生活リズムとの関連においても研究を進めていくことが課題として残された。

一参考・引用文献一

- Benesse教育研究センター (2005) 第3回幼児の生活アンケート
- Benesse教育研究センター (2008) 第3回子育て生活基本調査
- 古川照美, 富永真巳, 木藤江里子, 藤嶋聡子, 菅原典夫, 高橋一平, 松坂方士, 木田和幸, 西沢義子, 梅田孝, 中路重之 (2007) 子どもの生活習慣形成時期における母親と子の生活リズム, 食生活状況との関連, 弘前大保健紀要, **6**, 47-54
- 古谷真樹, 山尾碧, 田中秀樹 (2008) 幼児の夜ふかしと主養育者に対する睡眠教育の重要性, 小児保健研究, **67** (3), 504-512
- 神山潤 (2009) 生活リズムと眠りの悩み (特集子どもの行動と多様化), 子どもと発育発達, **7** (3), 165-170
- 黒田祥子 (2010) 日本人の労働時間一時短政策導入前とその20年後の比較を中心に—RIETI Policy Discussion Paper Series, **10**, 2
- 神山潤 (2003) 子どもの早起き習慣, 子どもと発育発達, **1** (6), 391-395
- 服部伸一, 足立正, 三宅孝昭, 北尾岳夫, 嶋崎博嗣 (2007), 母親の養育態度が幼児の睡眠習慣に及ぼす影響, 小児保健研究, **66** (2), 332-330
- 日本小児保健協会 (2001) 平成12年度幼児健康度調査報告書
- 原田眞澄, 谷本満江 (2006) 5・6歳児の睡眠に関する研究～睡眠リズムと就寝時に焦点をあてて～, 中国学園大学, **5**, 131-135
- 沼口知恵子, 加藤令子, 小室佳文, 田村麻里子 (2009) 茨城県における幼児の睡眠調査—睡眠の実態—, 小児保健研究, **68** (4), 470-475
- 前橋明 (2004) 子どものからだの異変とその対策, 体育学研究, **49** (3), 197-208
- 睡眠文化研究所 (2003) 都市生活における家族の睡眠の現状, 3-5
- 毛受矩子 (2008) 子どもの睡眠と親の養育姿勢の分析, 四天王寺国際仏教大学紀要, **45**, p331-346
- 島田三恵子, 瀬川昌也, 日暮眞, 木村留美子, 奥起久子, 山南貞夫, 赤松洋 (1999) 小児保健研究 **58** (5), 592-598
- 新小田春美, 松本一弥, 浅見恵梨子, 末次美子, 加藤則子, 内村直尚, 樗木晶子, 加来恒壽,

神山潤, 南部由美子, 西岡和男 (2008) 乳幼児の発達年齢および親子の睡眠習慣からみた遅寝の実態とその影響要因の分析, 福岡医学雑誌, **99** (12), 246-261

新行内美穂, 石岡和広, 上地勝, 上濱龍也, 田神一美, 細川淳一 (1997) 保護者のライフスタイルとその子の健康行動との関連について, 学校保健研究, **39** (4), 355-363

若村智子 (2008) 生体リズムと健康, 丸善
矢野香代, 大浜敬子, 産田真代 (2007) 母と子における睡眠行動の関連性と課題, 川崎医療福祉学会誌, **17** (1), 175-183

OECD (2009) Society at a Glance, OECD Social Indicators

謝辞

本研究にご協力くださいましたM幼稚園の先生方と保護者の皆様にお礼を申し上げます。