添い寝時における就眠儀式についての研究
― テキストマイニング法による自由記述の分析 ―

浜崎　隆司[1)]・吉田　美奈[2)]
（2015 年 1 月 5 日受理）

The study on the bed-time routine in co-sleeping
–Analysis of free description by using text mining method–

Takashi HAMAZAKI and Mina YOSHIDA

We conducted a questionnaire survey among 414 parents of 4- and 5-year-old children about the bed-time routine with respect to co-sleeping. By means of a text-mining method, we conducted a detailed analysis of free descriptions about the bed-time routine emerged: the children want to sleep in their favorite bedding items: the children go to sleep with a favorite stuffed animals close by where they sleep; the parents say the words of affection or read a picture book to the children; or the children obtain a sense of security through contact with their parent's body. In terms of gender differences, it was evident that for boys, having an object such as a stuffed toy was as important as proximity to a parent; girls prefer eliminating anxiety or preparing for sleep than to spend a good time before they go to bed. Our results underlined the importance to the child's sense of security in having the mother co-sleep throughout the night. We found that even if children co-sleep with the mother every evening, the children try to eliminate anxiety by thumb-sucking if they belive that the mother will leave the bed after they have fallen asleep.

Key words: Co-sleeping, Bed-time routine, Text mining method.

キーワード：添い寝，就眠儀式，テキストマイニング法

1. はじめに

日本では，親子が添い寝をすることは，乳児が相互依存的な関係を持つことができるような人間へと変容していくことを促す働きをすると考えられており（Caudill & Weinstein, 1969），部屋数があっても家族がかたまって寝る傾向にあると報告されている（森岡，1973；飯長・篠田・大久保・中野・大八木，1985）。これらの指摘から，日本では添い寝が居住スペースといった環境的要因とは関係なく，子どもの就寝時における親の関わり方として重視されてきたと考えられる。

吉田・浜崎（2013）が大学生を対象に行った調査では，添い寝をしていたと答えた者の割合が 74.4％と，被験者が乳幼児であった 1980 年代半ば～ 1990 年代初めごろにおいても添い寝が就寝形態の主流であったことが確認されたが，2000 年代に入ってからは，添い寝の実態調査がほとんどされていない。

添い寝に関しては保護者が抱く悩みも多く，その内容も多岐にわたっている。「Yahoo 知恵袋」や，「教えて！ goo」などのインターネットサイトでは，添い寝に対する考え方を問う質問や，添い寝と子どもの性格の関連性を問う質問，添い寝の仕方に関する悩み等，添い寝自体に対する質問に加えて，「水を飲み，布団に入るという行動を何度も繰り返す」「眠りにつくまでの間，髪の毛を痛いくらい引っ張られる」など，添い寝時の就眠儀式に関するものも少なくない。

就眠儀式とは，入眠儀式，就眠時行動とも呼ばれ，

1）鳴門教育大学大学院
2）兵庫教育大学大学院連合学校教育学研究科

就寝前に決まった行為を決まった手順で行うことで，心身共に「寝るための準備」をさせることを指す（羽山，2013）。就眠儀式については，精神分析的視点から，移行対象・移行現象のひとつとして研究が行われてきた。黒川（1999）は，乳幼児の日常的な行動の中で，眠くなると決まって見られる行動を就眠時行動とし，何かしらの習慣化した行動がほとんどの子どもに認められると指摘している。さらに羽山・津田（2011）は，就眠儀式の中でも「就寝前に絵本を読んでもらう，子守唄を歌ってもらうなど児が興奮せずに楽しめる入眠儀式」を積極的就眠儀式と呼び，その目的を泣きやかんしゃくのような不適切な就寝時の行動を減らすことよりも，適切な行動を増やすことであるとしている。一般的就眠儀式にくらべ，積極的就眠儀式には添い寝をしている人物とのコミュニケーションの要素が加わっている。

米国の先行研究に基づいた研究では，添い寝の高い実施率が子どもの寝付きにくさに影響していることが報告されている。しかしながら，添い寝はアジアの国々で一般的に行われている習慣であり，添い寝を避けるように勧められても母親の心理として受け入れ難い場合も多いであろうという指摘もある（羽山；2013）。日本でも添い寝は主流な就寝形態であるため，添い寝を前提とした就眠儀式のあり方および就眠儀式を含む睡眠習慣について考えることは重要だと言えよう。

本調査では，添い寝時の子どもの就眠儀式について，自由記述を基にテキストマイニング法による分析を行う。テキストマイニング法は，膨大なデータの集積から何らかの知識（傾向，法則等）を導出する方法を探る研究である。したがって，何か明確な目的があって行う研究というよりも，何が見つかるかは分からないが，有意義なものを探し出したいという場合にも用いられる。これまで行われてきた就眠儀式に関する調査では，数量的なデータに基づき，統計学的手法での解釈が主とされ，自由記述の項目は，考察の際の補足的な資料として扱われるにすぎなかった。しかし，自由記述の内容は，書いた本人の子どもにのみ該当するだけでなく，他の子どもが行っている就眠儀式にも当てはまる場合が少なくない。また，多数の自由記述を分析することにより，回答者の中で共有された経験や意識のバリエーションだけでなく，匂いや音など，想定していなかった感覚的な部分についても捉えることができると考えられる。

そこで，本調査では，夜間添い寝をしている親子を対象とし，添い寝の頻度や位置および子どもの性差によって，添い寝時の子どもの就眠儀式にどのような違いがみられるのかをテキストマイニング法を用いて分析する。添い寝時に，子どもが安心しスムースに睡眠できるような就眠儀式の手掛かりを得るのが本研究の目的である。

2. 方法

2.1　対象

調査対象は，徳島県内および兵庫県内の幼稚園に通う園児のうち，4 ～ 5 歳児の保護者 414 名。回答に不備のあるものを除き，分析対象となったのは，409 名であった。質問紙は各園において保育士を通じ，各家庭に頒布された。回収方法については，各家庭において保護者が質問紙に記入後，個人用回収封筒に入れて封をし，それを各園で取りまとめてもらい，当方に返送してもらう形式をとった。

2.2　調査時期

調査時期は 2011 年 10 月～ 2013 年 7 月であった。

2.3　質問内容

添い寝についての有無，子どもの年齢・性別，添い寝の位置関係，添い寝の頻度，および，就眠儀式についての自由記述である。就眠儀式については，「お子様に就眠儀式はありますか？」という質問に対して自由記述を求めた。

2.4　トレンドサーチによる分析

本研究では，テキストマイニング手法の 1 つであるトレンドサーチによる分析を行った。トレンドサーチは，自由記述等の文章群から，品詞ごとに語句を引き出し，語句の重要度の計算や語句間の関連度や語句と文章間の関連度が計算される分析処理のソフトである。また，抽出された語句群を，関連度に応じて互いに引っ張り合わせることによって平面上に視覚的に配置させることもできる。これにより，語句は互いに関連度の高いものは近くに，関連度の低いものは遠くに配置することで，直感的に情報全体の概観を把握することが可能である。重要語句のマッピングでは，分析対象の文章全体の重要語句をマッピングさせることにより，語句間の関連のイメージを把握し文章群全体が意味する概念を俯瞰することも可能である。

3. 結果と考察

3.1　就眠儀式の種類

本調査において，就眠儀式が行われている割合は 60.4%（母数に未回答を含む）であった。どのような就眠儀式が行われているかについては，表 1 のとおりである。

表 1　就眠儀式の種類

	人数	%
1. 添い寝している人の体を触る	97	38.8
2. お気に入りの寝具を触る	43	17.2
3. 絵本を読む	26	10.4
4. 爪噛み・指しゃぶり	24	9.6
5. ぬいぐるみを抱く	23	9.2
6. 自分の体や衣服を触る	8	3.2
7. マッサージ・体をとんとんする	8	3.2
8. 声掛けをする	6	2.4
9. 会話	6	2.4
10. テレビ・DVD 視聴	3	1.2
11. その他	6	2.4

3.2　就眠儀式の内容の分析

3.2.1　就眠儀式に関するワードの収集

就眠儀式について回答者がどのようなことをおこなっているかを客観的に把握するため，トレンドサーチによる分析を行った。分析に用いるワードは 173 個収集されたが，不要語や同義語，長い文章等を除く作業を行い，抽出数を 47 個に調整した（表 2)。

トレンドサーチの重要ワードのマッピング機能を用いて，イメージ語句全体の関連ワードのつながりを概観した。なお，トレンドサーチを使用する事前準備として，①母数の標準化，②同義語のグループ化，③データ母数の偏りを考慮するなど，2 名の研究者で妥当性の検討を行った。①については 47 のテキスト数となり，また，②については，同義語（例えば，「抱きつき」，「抱きしめる」，「ハグ」等）の整理をして 1 つの語句（「抱きつく」）として認識させた。

3.2.2　就眠儀式に関する関連ワードのつながり

分析の結果，図 1 のような関連ワードのつながりが得られた。頻出回数の高さは，ワードを囲む枠の濃淡で示されており，濃いものほど頻出回数が高かったワードである。

「布団」「握る」「親」「触れる」「体」を中心として大きく 5 つのクラスターが形成されている。まず，「布団」→「お気に入り」→「指しゃぶり」といった『お気に入りの寝具』を表すイメージ群が概観できる。次に，「握る」→「ぬいぐるみ」→「並べる」といった『一緒に寝てくれる存在』を表すイメージ群が概観できる。そして，「親」→「抱きつく」→「読む」→「声掛け」といった『親からの働きかけ』を表すイメージ群が概観できる。また，「触れる」→「パジャマ」といった『身体接触』を表すイメージ群が概観できる。最後に，「体」→「マッサージ」→「ねだる」→「とんとん」といった『リラックス』を表すイメージ群が概観できる。

分析の結果，『お気に入りの寝具』『一緒に寝てくれる存在』『親からの働きかけ』『身体接触』『リラックス』の大きく 5 つが就眠儀式のイメージとして存在していることが示唆された。そこからは，タオルケットや毛布などお気に入りの寝具の周りにお気に入りのぬいぐるみを並べて一緒に寝ようとしている様子や，親に絵本を読んでもらったり体をさすってもらったりしてリラックスしている様子，また，横で添い寝をしている親にくっついて胸や耳たぶ，衣服などを触り，安心感を得ている様子などを読み取ることができる。

3.2.3　就眠儀式と性差の分析

図 2 は，就眠儀式と性差の関連性を概観したものである。分析対象となったのは，添い寝を行っている男児 199 名，女児 210 名分の回答である。

「男児」の就眠儀式は，「触れる」「ぬいぐるみ」「読む」というワードに表される。それに続き，「おしゃべり」「しりとり」「聴く」が細い関係線ながら近接している。ここからは，眠りにつく準備としてぬいぐるみを寝具の周りに並べたり，音楽を聴いてリラックスしている様子がうかがえる。胸や耳たぶなど親の体に触れながら眠りにつく様子も見て取れる。また，眠りにつくまでの間に絵本を読んでもらったり，その日あっ

表 2　収集した就眠儀式に関するワード（頻度順）

名詞 (33)			動詞 (14)	
1. 体	12. マッサージ	23. しりとり	1. 触れる	12. 眠る
2. 親	13. パジャマ	24. コロンコロン	2. 握る	13. 唇を吸う
3. 絵本	14. 声掛け	25. 歌	3. 読む	14. 飲む
4. 指しゃぶり	15. とんとん	26. 子ども	4. 抱きつく	
5. 布団	16. 爪噛み	27. キス	5. 吸う	
6. ぬいぐるみ	17. 端	28. 枕元	6. 乗せる	
7. お気に入り	18. おしゃべり	29. 鼻くそ	7. 嗅ぐ	
8. 枕	19. 挨拶	30. テレビ	8. 並べる	
9. タオル	20. 愛情	31. きょうだい	9. 聴く	
10. 唇	21. トイレ	32. おしゃぶり	10. ねだる	
11. 話	22. 子守唄	33. 大好き	11. 擦り付ける	

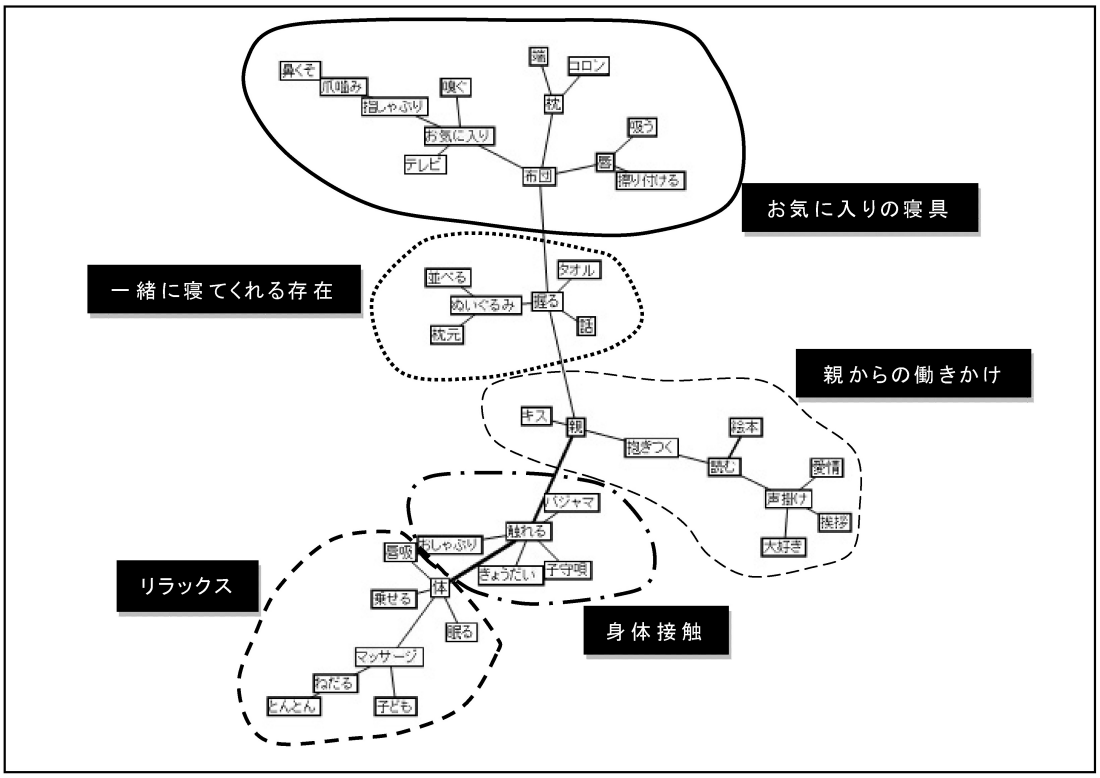

図１　関連ワードのつながり

たことを話したり，簡単な遊びをしたりしてコミュニケーションをとるなど，添い寝をしている人物と子どもとの間で積極的就眠儀式を行っている様子もうかがえる。

「女児」の就眠儀式は，「触れる」「指しゃぶり」というワードに表される。それに続き，「飲む」「トイレ」が細い関係線ながら近接している。これは，一般的にみられる就眠前の習慣的な儀式で，コミュニケーションを意識した就眠儀式ではなく，就眠を促す儀式である。つまり，眠りにつく準備として飲み物を飲んでいる様子や，夜中トイレに行きたくなったりおねしょをしたりしないように，寝る前にトイレに行くことを促すといったものである。

男児，女児両方の就眠儀式に「触れる」というワードがみられる。これは，性別を問わず，子どもが就寝時に添い寝している人物やぬいぐるみや寝具にふれることで，就眠に備えようとしていることが示される。また，男児には，「ぬいぐるみ」という特定の愛着物を表すワードが見られるが，女児にはそれが見られない。これは，男児にとってぬいぐるみなど一緒に寝てくれるものの存在が，親と同じくらい重要であることの表れではないだろうか。

また，男児には「しりとり」「おしゃべり」「読む」など，眠りにつくまでの間に積極的就眠儀式を行い，楽しい時間を過ごしている様子がうかがえるが，女児にはそういった積極的就眠儀式をうかがうことができない。「（水などを）飲む」「トイレ」など就寝に備えて準備をしている様子や，「指しゃぶり」で不安を解消している様子が読み取れる。「指しゃぶり」に関しては，日本小児歯科学会の保健検討委員会（2006.1.13）は，「指しゃぶり」を生理的なものであるとし，幼児期の指しゃぶりには不安や緊張を解消する効果があると指摘している。

3.2.4　就眠儀式と添い寝の位置の分析

図3は，就眠儀式と添い寝の位置との関連性を概観したものである。分析対象となった回答のうち，「両親の間」で添い寝をしている子どもは98名，「母親の隣」で添い寝をしている子どもは267名，「父親の隣」で添い寝をしている子どもは49名，「きょうだい・祖父母の隣」で添い寝をしている子どもは82名であった。

「両親の間」で添い寝をしている子どもの就眠儀式

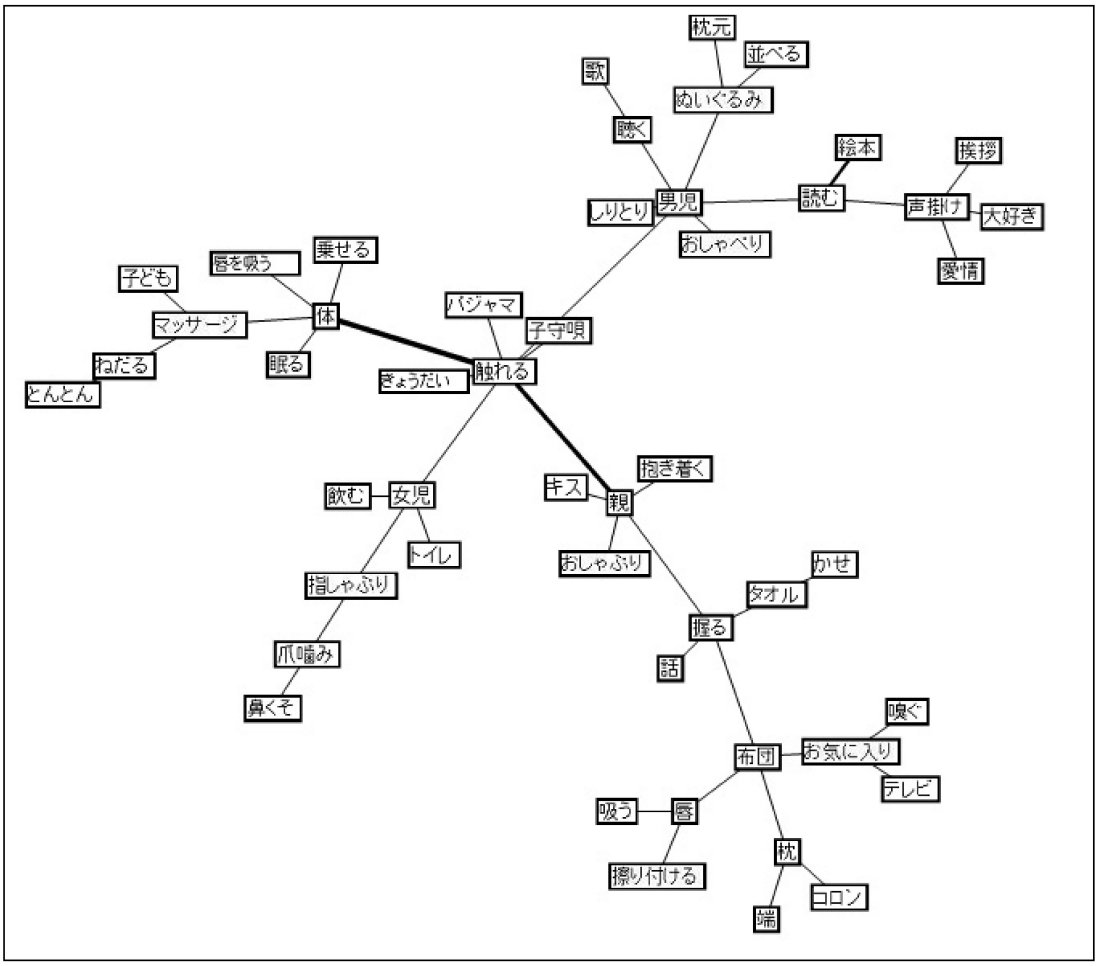

図 2　就眠儀式と性別の関連

は，「触れる」「読む」というワードに表される。それに続き，「おしゃべり」「しりとり」などのワードが細い関係線ながら近接している。これは，眠りにつくまでの間に絵本を読んでもらっている様子，また，その日あったことを話したり，簡単な遊びをしたりするなど，積極的就眠儀式を行っている様子を示しているのであろう。そして，胸や耳たぶなど親の体に触れながら眠りにつく様子も見て取れる。

「母親の隣」で添い寝をしている子どもの就眠儀式は,「触れる」というワードに表される。それに続き,「指しゃぶり」「ぬいぐるみ」「聴く」が細い関係線ながら近接している。ここからは，眠りにつく準備としてぬいぐるみを寝具の周りに並べている様子，また，眠りにつくまでの間に DVD を見たり音楽を聴いたりしてリラックスしている様子がうかがえる。そして，母親の体に触れたり指をしゃぶったりしながら眠りにつく様子も見て取れる。

「父親の隣」で添い寝をしている子どもの就眠儀式も，「触れる」というワードに表される。それに続き，「おしゃぶり」「飲む」が細い関係線ながら近接している。ここからは，眠りにつく準備として水や牛乳など飲み物を飲んでいる様子，眠りにつく準備のための儀式を行っていることがわかる。そして，母親同様，父親の体に触れながら眠りにつく様子も見て取れる。

「きょうだい・祖父母の隣」で添い寝をしている子どもの就眠儀式は，「布団」というワードに表される。これは，眠りにつくためにタオルケットや毛布などお気に入りの寝具が必要であることを示しているのであろう。母親や父親と違って祖父母やきょうだいの体に触れることは少なく，その代理として「布団」という

ワードがでてくるのかもしれない。篠田（2009）は，「きょうだいの関係は敵意と愛情という，相反する感情を宿しながら一緒に育ちあう関 係」と述べている。この指摘から，親の隣で添い寝をしている場合とは異なり，きょうだいの体を触りながら眠りにつくことはあまり見られないのであろう。したがって，眠りにつくためには親の体の代わりとなるお気に入りの寝具を握ることが必要なのであろう。

「母親の隣」で添い寝をしている子どもの就眠儀式には，「指しゃぶり」「ぬいぐるみ」がみられる。母親の隣で添い寝をしているにも関わらず「指しゃぶり」「ぬいぐるみ」などのワードが見られるというこの理由は，子どもが眠りについた後，母親が布団から離れることの不安があるのかもしれない。すなわち，子どもは自分が寝たら母親が離れてしまうことを感じ取って「指しゃぶり」という行為で不安を解消しようとしたり，「ぬいぐるみ」を並べて一緒に寝たりしようとするのではないだろうか。「両親の間」で添い寝をしている場合は，子どもが寝付いた後に父親または母親が布団を離れてもまだどちらかが子どもと一緒に寝ている可能性が高い。したがって，「ぬいぐるみ」のように親の代わりを用意したり，「指しゃぶり」のように不安を解消したりするような内容の就眠儀式が少ないのだと思われる。

「父親の隣」で添い寝をしている子どもの就眠儀式には，「おしゃぶり」「飲む」がみられる。「Yahoo ！知恵袋」などのインターネットサイトによれば，「飲む」について，子どもが水などを飲み，布団に入るという行動を眠りにつくまで何度も繰り返すことが親の悩みとしてもよく挙げられているが，本調査で対象になっている年齢の子どもにはよくみられる就寝前の準備行動のようである。しかし，「おしゃぶり」について，小児科と小児歯科の検討委員会（2005.1.12）は，利点として精神的安定やスムースな入眠をあげながらも，「4 歳以降になってもおしゃぶりが取れない場合は，情緒的な面を考慮してかかりつけの小児科医に相談することを勧める。」とおしゃぶりに対する考え方を発表している。本調査の場合は対象の子どもの年齢が 4 歳以上ということもあり，「おしゃぶり」は「指しゃぶり」以上に問題をはらむ不安解消行動であるのかもしれない。

「両親の間」で添い寝をしている場合と「母親の隣」の場合，および「父親の隣」の場合を併せて考えると，子どもにとって，母親が添い寝に介在すること，およ

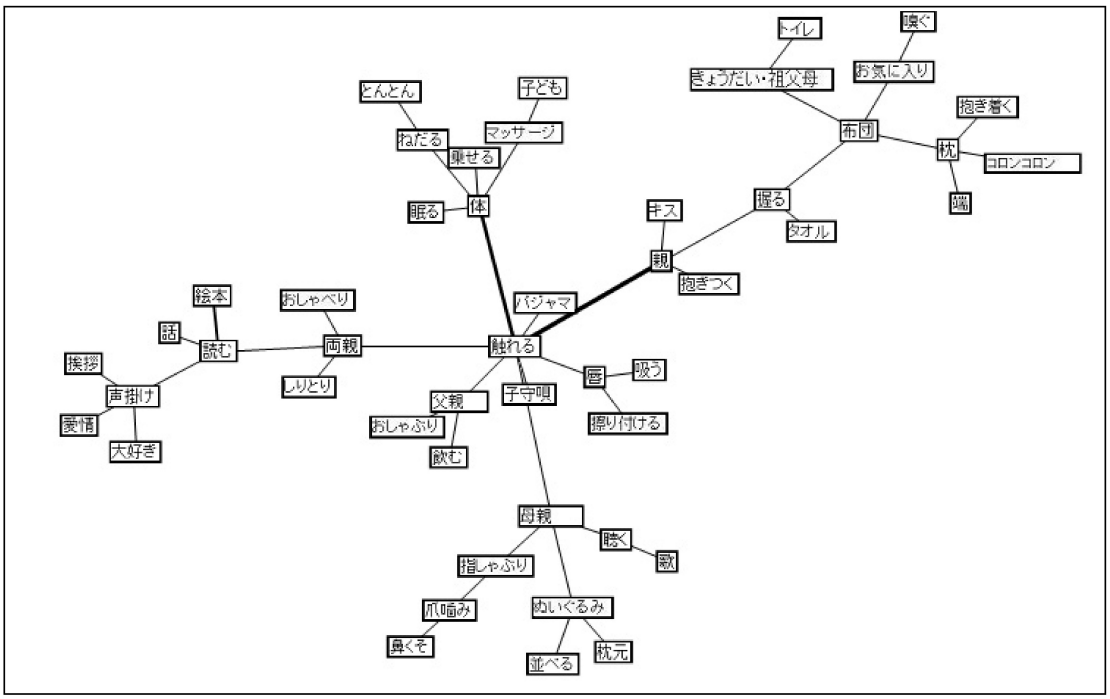

図 3　就眠儀式と添い寝の位置の関連

び添い寝している人物が朝まで横にいるという安心感を得ることの重要性がうかがえる。

3.2.5　就眠儀式と添い寝の頻度の分析

図4は，就眠儀式と添い寝の頻度との関連性を概観したものである。

分析対象となった回答のうち，「毎日」添い寝をしている子どもは320名，「ほぼ毎日」添い寝をしている子どもは67名，「必要なときのみ」添い寝をしている子どもは22名であった。

「毎日」添い寝をしている子どもの就眠儀式は，「指しゃぶり」というワードに表される。それに続き，「おしゃべり」「しりとり」「聴く」「トイレ」が細い関係線ながら近接している。また，「ほぼ毎日」添い寝をしている子どもの就眠儀式は，「触れる」というワードに表され，それに続き，「指しゃぶり」「絵本」が細い関係線ながら近接している。眠りにつくまでの間にちょっとした遊びやおしゃべりなど積極的就眠儀式をして楽しい時間を過ごす子どもがいる一方，ただ眠りにつくためだけの就眠儀式のみを行う子どももおり，自分が寝た後には親が床を離れてしまうかもしれないと感じることなどによる不安を「指しゃぶり」という行動で解消しようとするのではないかと考えられる。

「必要なときのみ」添い寝をしている子どもの就眠儀式は，「握る」というワードに表される。それに続き，「飲む」が細い関係線ながら近接している。普段，親と添い寝をしている子どもであっても，親の体に触れながら眠り，「ぬいぐるみ」を並べたり，お気に入りの「布団」で寝たりすることが必要である。した

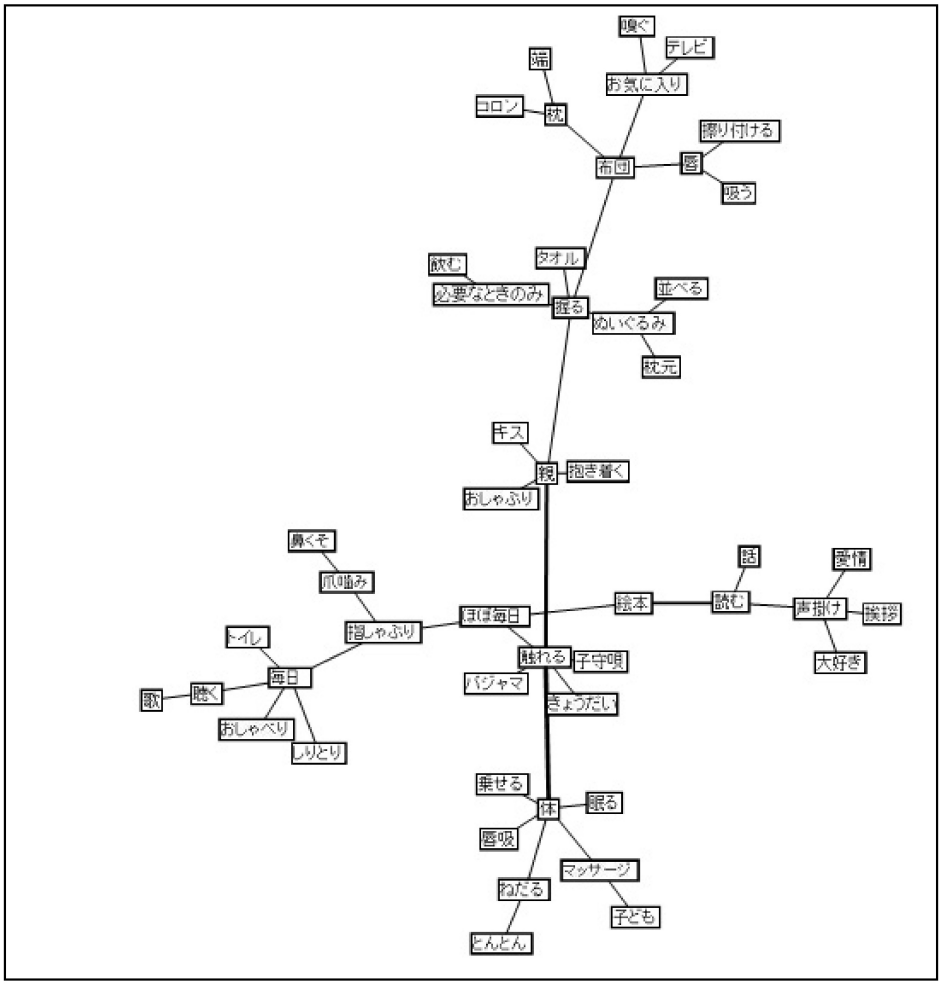

図4　就眠儀式と添い寝の頻度の関連

がって，一人寝をする場合は，親と添い寝をするときも親の手や洋服，お気に入りの「ぬいぐるみ」や「布団」を「握って」寝ていると推察される。「握る」には「触れる」よりも強い執着が感じられる。また,「飲む」については，先述したように心配事として挙げられることもあり，よく見られる行動ではあるが，子どもにとっては不安感を解消する手段であるとも考えられる。

4．まとめと今後の課題

親子が夜間添い寝をするときに，どのように添い寝し，子どもが何を感じ取るのかによって子どもの心理的発達に与える影響は異なるであろう。就眠儀式は，眠りにつくための準備行動を指す。したがって，就眠儀式には，就寝に臨む子どもの心構えが表れるため，その内容と 性質を分析することにより，望ましい添い寝のあり方を考えるための一助になると考えられる。

そこで，本稿では，幼稚園児の保護者を対象に行った添い寝に関する質問紙調査の「就眠儀式」に対する自由記述の文章を分析することにより，就眠儀式の内容の視覚化を試みた。

本調査において，就眠儀式が行われている割合は60.4% であった。黒川（1999）は，就眠時，何かしらの習慣化した行動がほとんどの子どもに認められると指摘している。この指摘からすると本調査の結果はやや低いと言えるかもしれない。しかし，就眠儀式には愛着物を使用する, 添い寝をしている人物の体を触る, 指しゃぶりをする，などわかりやすいものばかりではなく，母親などが 1 回ギュッと抱きしめることなども含まれており, その対象や内容は様々である。したがって，就眠儀式であると認識されないまま行われている可能性もあり，実際の割合はもう少し高いのかもしれない。

性差の分析では，性別を問わず子どもが就寝時に添い寝している人物もしくはその人物の代理物の存在を確認することで, 安心感を得ていることがうかがえた。また，男児に比べ，女児は眠りにつくことに対して不安感を抱きやすいという可能性が示された。

就眠儀式の内容の分析では,『お気に入りの寝具』『一緒に寝てくれる存在』『親からの働きかけ』『身体接触』『リラックス』の大きく 5 つがイメージとして見出された。そこからは，就眠儀式によって安心感を得たりリラックスしたりしようとする様子が読み取れた。

就眠儀式と添い寝の位置の分析では，「両親の間」で添い寝をしている場合とは異なり，「母親の隣」「父親の隣」「きょうだい・祖父母の隣」で添い寝をしている場合に不安解消のためと思われる内容の就眠儀式が見られた。「母親の隣」で添い寝をしている場合，寝付いた後に母親が布団を離れてしまうことに対する不安から，不安解消のためのワードが多くみられるのかもしれない。それに対し，「両親の間」で添い寝をしている場合には，積極的就眠儀式と安心感を得るためのワードが主となっている。このことから，父母のどちらかが布団を離れても一方の親がずっとそばにいてくれるという安心感を与えることの重要性を読み取ることができた。

就眠儀式と添い寝の頻度の分析では，「毎日」および「ほぼ毎日」添い寝をしている子どもの就眠儀式に「指しゃぶり」というワードが見られた。指しゃぶりが不安解消のための就眠儀式であると解釈されるならば，親が単に添い寝するだけでは，子どもの安らかな就眠に繋がらない可能性も指摘される。例えば，夜中に目が覚めた時に横に親がいなくなっているかもしれないという不安を感じていたり，積極的就眠儀式ではなく，ただ眠りにつくためだけの就眠儀式が行われているのであれば，指しゃぶりや親の体に触れるなどの行為でその不安を解消しなければならない。この研究からは，明確な結論は述べることはできないが，添い寝時に少なくとも母親が「そばにいてくれる」ことに加えて，「朝までずっと添い寝してくれる」ことや「絵本を読む」「おしゃべり」や「しりとり」などの積極的就眠儀式の習慣化が必要なのかもしれない。

黒川（1999）は，「大切なのは，就寝時に“何を必要とするのか”といった具体的対象，行動ではなく，“いかに自己状態が上手く調節されて変容が体験できるか”ということになる」と指摘している。親が添い寝をしているから，またお気に入りのぬいぐるみがそばにいるから十分であるということではなく，子どもが安心して眠れる環境や習慣をいかに作ってやるかということこそが重要だと思われる。

子どもが眠りについた後，添い寝をしている人物が布団を離れるかどうか，また，それを子どもがどのように認識しているかによって就眠儀式の内容に差が出るのではないかと感じた。また，積極的就眠儀式を取り入れることにより，子どもの就寝に臨む心構えも異なるのではないかと考えられる。それについては今後の調査課題としたい。

引用文献

Caudill, W., & Weinstein, H. (1969). Maternal care and infant behavior in Japan and America. *Psychiatry*, **32**, 12-43.

羽山順子（2013）．子どもの睡眠に関する日米の差異：睡眠問題と養育行動の関係から . 小児科臨床 , **66**(10), 53-57.

羽山順子・津田彰（2011）．小児の睡眠問題に対する行動科学的アプローチ . 久留米大学心理学研究 , **10**, 150-158.

飯長喜一郎・篠田有子・大久保孝治・中野由美子・大八木美枝（1985）．家族の就寝形態の研究 . 家庭教育研究所紀要 , **6**, 43-64.

黒川嘉子（1999）．乳幼児の就眠時行動に関する理論的考察：狭義の移行対象論から自己調節論へと視点をうつして . 京都大学大学院教育学研究科紀要 , **45**, 342-352.

森岡清美（1973）．家族周期論 . 東京：培風館 .

日本小児歯科学会 HP(2005.1.12，2006.1.13) http://www.jspd.or.jp/contents/main/proposal/index03_04.html#pro04

篠田有子 (2009)．子どもの将来は「寝室」で決まる . 東京：光文社 .

吉田美奈・浜崎隆司（2013）．添い寝が愛着および自尊感情へ及ぼす影響 . 応用教育心理学研究 , **30**(2), 29-37.