

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24年 4月 24日現在

機関番号：24402

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2009～2011

課題番号：21650185

研究課題名（和文）乳幼児の生活リズムと睡眠習慣と親の養育態勢の関係に関する総合的研究

研究課題名（英文）Synthetic Research on Relationship of Children's Life rhythm and Sleeping habits and Parent's Bringing-up Attitude

研究代表者

中井 孝章（NAKAI TAKAAKI）

大阪市立大学・大学院生活科学研究科・教授

研究者番号：20207707

研究成果の概要（和文）：本研究では、子どもの睡眠状況とそれに関与する親の養育態勢の相関性の分析の結果、子どもの睡眠習慣（目的変数）に対して、母親の就寝時刻（21:00 以前）という説明変数が.57 ($p < 0.1$)、各家庭の睡眠文化（有無）という説明変数が.62 ($p < 0.1$) という正の相関性がみられた。一方、子どもの睡眠習慣（目的変数）に対して、メディア関与度（1 時間以上）という説明変数が-.51 ($p < 0.1$)、母親の帰宅時刻（18:00 以後）という説明変数が-.41 ($p < 0.5$) という負の相関性がみられた。

研究成果の概要（英文）：By this research, we clarified correlativity of a children's sleep situation and the bringing-up attitude of the parents who participate in it through the questionnaire. As a result, the correlativity of .62 ($p < 0.1$) in an explanation [which is called .57 ($p < 0.1$) and the sleep culture (existence) of each home] strange [an explanation strange quantity called a mother's sleeping time (21:00 before)] quantity was seen to a child's sleeping habits (purpose variable). On the other hand, an explanation strange quantity called the degree of media participation (1 hours or more) to a child's sleeping habits (purpose variable). An explanation strange quantity called .51 ($p < 0.1$) and a mother's going-home time (18:00 later).

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	500,000	0	500,000
2010年度	600,000	0	600,000
2011年度	400,000	120,000	520,000
年度			
年度			
総計	1,500,000	120,000	1,620,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：生活科学・生活科学一般

キーワード：睡眠習慣、睡眠文化・儀式、生活リズム、生活習慣、就寝時刻、帰宅時刻、メディア関与度、脱同調、養育態勢

1. 研究開始当初の背景

いまの子どもたちは、小さなときから夜更かしおよび睡眠不足を常態としているため、一日単位の体内時計による生体リズムと生活環境によって決められる生活リズムがずれてしまい、からだの不調が慢性化していることが少なくない。生活の深夜型化や睡眠時間の短縮化といった不適切な生活パターン

を生み出す元凶となったのは、テレビやテレビゲームなどのメディア中心の生活のみならず、親の養育姿勢にあると考えられる。つまり親は、小さい頃から、子ども特有の時間（生活リズム）を無視して、大人の時間（深夜型生活リズム）に子どもたちを巻き込んできた。その結果、子どもたちの心身の健全な発育を少なからず阻害してきたのである。その意味で、親の養育態勢を見直すことにより、

子どもたちの睡眠習慣および生活リズムを立て直すことは喫緊の課題となる。

2. 研究の目的

1で述べた研究背景・課題に基づきながら、本研究は、子どもたちの睡眠習慣および生活リズムに関して親の養育姿勢がどのような影響を与えているのかについて、養育者の「マルトリートメント（不適切な養育）」の観点から解明することを目的とする。具体的には、養育者（母親）を対象に、子どもの睡眠習慣および生活リズム・生活習慣の実態に関するアンケート調査を実施するとともに、分析した。

3. 研究の方法

1および2で述べた問題意識・関心に基づいて作成したアンケート調査票を、A市内の乳幼児健診受診者（1歳6ヶ月児／3歳児）、計1653名を対象に、A市内の3カ所の保健所で実施した。倫理的配慮として、健診時に保健師が主旨を説明しながら調査用紙を配布し、健診が終わって自宅へ帰るまでにその場で記入してもらい、事前に設置したボックスにアンケート用紙を入れてもらうという方式で回収した。回答はプライバシー保護のため無記名とし、個人を特定できないように配慮した。調査期日は、2008年7月～2008年12月の乳幼児健診日（1歳6ヶ月児、3歳児）である。調査項目としては、1）基本的属性（子どもの年齢、親の年齢・職業、家族形態、保育形態など）、2）子どもの睡眠実態（就寝時刻、起床時刻、睡眠の状態、夜中の覚醒、昼寝）をはじめ、約30項目とした。

4. 研究成果

まず、アンケート調査結果の主な知見をまとめることにする。アンケート調査の有効回答数は、427名であり、その数は全体の25.8%にあたる（全員、母親）。アンケート調査の分析は、基礎集計をはじめ、主要な項目毎に統計解析を実施したが、本報告では紙数の関係上、とりわけ重要な結果のみを提示する。

子どもの就寝時刻台別にみた親の平均就寝時刻では、子どもの就寝が22時台までは父親より母親が先に就寝しているが、子どもの就寝が23時台以降では父親より母親が後に就寝している。有効度数の少ない、子どもの就寝が19時前（N=1）と24時台（N=3）、25時台（N=1）を除くと、父親の平均就寝時刻が23時41分～23時58分とほぼ20分の間に集中している。このことに対して母親の平均就寝時刻は22時52分～23時50分とほぼ

1時間にわたっている。このことは子どもの就寝時刻に父親の就寝よりも母親の就寝が関係しているものと考えられる。また、親の平均就寝時刻の散らばりだけでなく、子どもの就寝時刻が遅くなるに伴い母親の就寝時刻は一貫して遅くなっていくのに対して、父親の平均就寝時刻は遅くなっていかない。このことは、子どもの寝床の4割以上が母親と一緒に寝床であることや、親と一緒に寝ないという回答の多さからも子どもが母親と一緒に寝ないと寝ないということが要因になっていることが推測される。また、平成12年度幼児健康度調査では、平成2年度の調査と比較して添い寝をしないと寝られないという子どもが年中、年長で増えている。幼ければ幼いほど、眠りの深さや空腹などの生理的な不快感から眠れず、母親の添い寝を必要とする場合が多く、大きくなると眠りにつく際に親との接触を求めるといった精神的な安定感を得たいと感じているためと考えられる。また、子どもの起床時刻台別に見た親の平均起床時刻では、有効度数の少ない10時台の起床と11時以降の起床を除くと、父親の平均起床時刻が6時40分～6時56分であるのに対して、母親の平均起床時刻は6時4分～6時59分に渡っている。また、母親の平均起床時刻は平均就寝時刻と同様に子どもの起床時刻が遅くなるのに伴い遅くなっている。子どもの起床が遅い理由には、「眠っているのでそっとしておく」と、「朝の仕事が楽である」ことが1歳半よりも3歳で割合が高くなっている。子どもが起きていると手がかかると考えている親が多いものと考えられる。子どもの就寝時刻が遅い親側の理由で「親の仕事で帰宅が遅い」と「共働きで生活が遅くなる」という回答が1歳半より3歳で多い。これは出産や育児に手がかかりにくくなってから再度仕事を持つ「M字型就労」が関係していると考えられる。母親の就労だけではなく、父親が仕事から早く帰って母親と共に育児に参加できる社会が必要となる。

本調査では、子どもの就寝時刻は父親よりも母親の就寝時刻との関係性が強いということが明らかになった。3歳児より1歳半児で就寝が遅い理由で「興奮」を上げる割合が高く、周りからの影響を受けやすいために夜泣きや中途覚醒が多いのではないかと考えられる。また、本調査では、子どもの起床時刻について7時台や8時台で「適切である」と考える親がいたが、他方では7時前や7時台での起床で遅いと感じる親もいた。就寝時刻に関しても、21時台、22時台の就寝時刻で「適切である」と考える親がいたが、子どもの就寝時刻が19時前や20時台で「遅い」と考える親もいた。早寝早起きをすることも重要であるが、そのことに神経質になりすぎ

でストレスになれば親子の精神的健康を損なうことになってしまう。母親の育児での精神的ストレスの要因として、母親が乳幼児を知らないこと、育児経験不足であること、育児の努力を認めてほしいという「承認欲求」、育児を思い通りにしたいという「自己実現欲求」など満たされないこと、夫婦で育児負担をシェアするのが難しい場合が育児の「イライラ感」につながっているのではないかと推測される。

以上のように、親は子どもの起床時刻、就寝時刻について理想とする時刻を持っているが、実際の子どもの起床時刻、就寝時刻とは異なって遅くなってしまいうケースがあり、親の早寝早起きの意識が低いために子どもの就寝が遅くなっているとは一概には言えない。このことから、親自身も早寝早起きの理想と現実の間のギャップを持ちながら子育てを行っていることがわかる。

乳幼児の就寝時刻と起床時刻には、父親の就寝、起床よりも母親の就寝、起床が関係していることが明らかになった。子どもの就寝時刻、起床時刻が遅くなるにつれて母親の就寝時刻、起床時刻は遅くなる。これは、子どもの寝床の4割以上が母親と一緒に寝床であることや、親と一緒に寝ないと寝ないという回答の多さからも子どもが母親と一緒に寝ないと寝ないということが要因になっていることが推測される。子どもは一度眠れば朝まで熟睡するわけではなく、特に幼いほど眠りが安定せずに周りの刺激から覚醒しやすく、3歳児より1歳半児で中途覚醒が多いということや、子どもと一緒に寝床で親は子どもの不安定な眠りとともにある様子がわかった。また、本調査では子どもの就寝時刻が遅くなる理由に親の仕事が要因になっているという回答も多く、父親と母親という個人だけでなく、残業をせずに早く帰宅できるような就業形態のような社会構造の変化も必要であり、子育て支援の場を活用して乳幼児の寝かしつけに関して、添い寝をせずに乳幼児を一人で寝かせるべきだという考え方や母子と一緒に寝ることが愛着形成にとって重要であるという考え方がある。

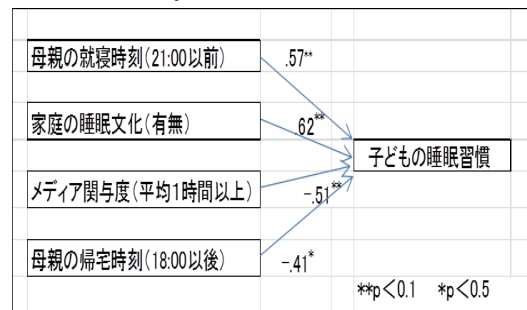
これ以外にも、大学周辺の近くB地区在住の養育者やC県の保育園に通う園児の母親、計、153名を対象に、睡眠文化状況、子どもの睡眠状態の検査（三角形描画テスト）、睡眠日誌調査などを行い、子どもの睡眠状況に影響をもたらす因子を抽出し、総合的に分析・考察した。

その結果、子どもの睡眠習慣（目的変数）に対して、母親の就寝時刻（21:00以前）という説明変数が.57（ $p<0.1$ ）、各家庭の睡眠文化（有無）という説明変数が.62（ $p<0.1$ ）という相関性がみられた。つまり、子ども（特に、乳幼児）の睡眠習慣に関して、母親の就

寝時刻の早さおよび各家庭が有する睡眠文化がプラスに作用する要因となり得ることが判明したのである。

その一方で、子どもの睡眠習慣（目的変数）に対して、メディア関与度（1時間以上）という説明変数が-.51（ $p<0.1$ ）、母親の帰宅時刻（18:00以後）という説明変数が-.41（ $p<0.5$ ）という相関性がみられた。つまり、子ども（特に、乳幼児）の睡眠習慣に関して、各家庭のメディア関与度の多さおよび母親の帰宅時刻の遅さがマイナスに作用する要因となり得ることが判明した。

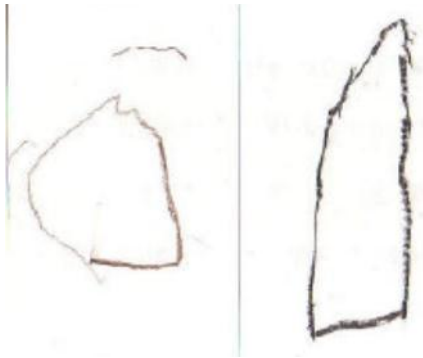
本年度の調査結果から、小さな子どもの睡眠習慣に大きく関与するのは、21:00を境とする母親の就寝時刻、各家庭の睡眠文化、（帰宅後の）メディア関与度、18:00を境とする母親の帰宅時刻といった4つの要因にあることがわかった。下記の図は、それをまとめたものである。



さらに、前述した様々な調査を総括し、子どもの睡眠状況が特に良くないケースをスクリーニングした。その上で、当事者（子ども）の親に啓発活動を実施した。このスクリーニングを行うにあたって、幼児（3～5歳児）には三角形模写テスト、その親には生活日誌および睡眠日誌記録を実施し、活用した。

その結果、特に、三角形模写テストで三角形をまったく描くことができなかった5歳男児のAは、毎日の就寝時刻の平均が午後11:00と遅い割には、起床時刻が午前7:00と早いため、子どもとしては十分な睡眠時間がとれていないこと、保育園から帰宅後のメディア利用時間の平均が約4時間で、就寝時刻の直前までテレビ等を観ていること、Aの家庭では「テレビを観る」以外に（円滑な睡眠に誘導してくれる）睡眠儀式が皆無であることなど様々な問題があることが判明した。こうした生活習慣・睡眠習慣をしていると、近い将来、低セロトニン後遺症およびそれが原因で起こる起立性調節障害に罹患することが懸念されることから、調査者はAの養育者（母親）に研究成果報告書「睡眠と子育て」を用いて適切な養育態勢のあり方を啓発した。その後、徐々にではあるが、Aの睡眠習慣は改善されつつある。

さらに、本研究では、子どもたちの睡眠習慣を定着させる重要な要因として、家庭の睡眠



〈三角形模写テストで三角形を描けなかった5歳児の絵〉

眠文化を見出した。とりわけ、子どもたちが戸外で活動できず、眠ることが難しくなった今日こそ、眠りに至る段取り「睡眠儀式」を大切にする必要がある。本調査では、74,1%の子どもになんらかの睡眠儀式があることがわかった。子どもは自然に眠るものではなく、家族全員で協力して寝かしつけるものである。ある子どもは、眠る前にお父さんに抱っこしてもらいながら、家中の物品(テレビ、冷蔵庫、洗濯機など)に「おやすみ」を告げる「おやすみツアー」を実践している。「おやすみツアー」が終わり、布団に入ると、子どもは静かに寝入る。

本調査で得られた各家庭の睡眠儀式(典型的なもの)を次に、列挙する。

- ①風呂に入る→フルーツを食べるまたはお茶を飲む→歯みがき、トイレ→一緒に寝るおもちゃを持って布団に入る→絵本を1冊読む→寝る
- ②お風呂に入る→パジャマを着る→ヤクルトを飲む→寝る部屋でDVDをみる→トイレに行く→寝る
- ③風呂に入る→パジャマを着る→時々お茶飲んだり、果物を食べたりする→歯みがき、トイレ→おじいちゃん、おばあちゃんにおやすみを言う→布団で遊んだり、みんなでお話をする→寝る
- ④風呂に入る→テレビをみる→歯みがきをする→トイレに行く→お茶を飲む→就寝
- ⑤風呂に入る→パジャマを着る→牛乳を飲む→テレビをみる→歯みがき→寝る
- ⑥入浴→パジャマを着る→歯みがき→トイレ→寝る
- ⑦歯みがき→トイレ→1冊ずつ母親と絵本を読む→寝る
- ⑧風呂→パジャマを着る→お茶またはジュースを飲む→ゲームまたは姉と暴れる、またはテレビをみる→歯みがき、トイレ→寝る
- ⑨風呂に入る→パジャマを着る→スポーツドリンクを飲む→歯みがき→自分たちの部屋の布団に入る→布団、タオルケットの端を吸うような癖がある→寝る
- ⑩パジャマを着る→飲み物を飲む→好きな

ぬいぐるみを持ってくる→寝る

前述した図が示すように、これらの睡眠儀式によって子どもの早寝早起きがうまくいった家庭では、両親2人の時間がゆっくり取れるようになった。また、睡眠儀式の中で、一緒に絵本を読んだり、家族におやすみを言ったりすることなどを通して、毎日のなかで子どもが家族と直にふれあう機会を確実に確保できることになる。睡眠儀式には子どもの早寝を促進させるだけではなく、家族全員にとって良い効果を与える。今後は、こうした睡眠儀式の重要性を各々の家庭に向けて啓発していくことが不可欠である。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計2件)

- ①中井孝章「子どもの睡眠と親の養育態勢に関する調査研究—子どもの睡眠時刻を中心に—」、『関西教育学会年報』第34巻、2010年、pp.75-80、査読有
- ②中井孝章「子どもの生活現実と生活世界の再編・構築」、日本教育方法学会編『教育方法』第39巻、2010年、pp.26-38、査読有

〔学会発表〕(計1件)

- ①中井孝章「子どもの睡眠と親の養育態勢に関する調査研究」、関西教育学会、平成21年11月15日、樟蔭女子大学

〔図書〕(計4件)

- ①中井孝章『睡眠と子育て』日本教育研究センター、2011年、pp.1-92
- ②中井孝章『子どもの生活科学』日本地域社会研究所、2010年、pp.1-199
- ③中井孝章・小伊藤亜希子『子どもを育む暮らし方』大阪公立大学共同出版会、2010年、pp.3-50
- ④中井孝章『ケア学の転回』日本教育研究センター、2009年、pp.1-244

6. 研究組織

(1) 研究代表者

中井 孝章 (NAKAI TAKAAKI)
大阪市立大学・大学院生活科学研究科・教授
研究者番号：20207707

(2) 研究分担者ならびに(3) 連携研究者は、おりません。