

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～

Studies on the sleep Rhythms and Habits of Five and Six Year old Children

(2006年3月31日受理)

原田 眞澄 谷本 満江

Masumi Harada Michie Tanimoto

Key words : 睡眠, 幼児, 生活習慣

要 旨

乳幼児期は基本的な生活習慣を確立していく段階であるが、夜遅くまで起きている習慣がつく子どもが急増してきている。保育所・幼稚園などでも園児の夜ふかしが問題視され、保育者は家族に早寝早起きするよう働きかけてはいるが、期待した成果が得られていないのが実状と思われる。早寝早起きの意義は大きく理想ではあるが、時代的背景を考慮すると限界も感じてしまう。それよりも、家族がおかれている環境の中で実現可能なことから改善していくという柔軟さも必要なのかもしれない。そこで、現代の子育てにおいて、子どもに少しでも良質な睡眠を提供するための手立てとはどのようなものかを検討したいと考えた。

岡山県の保育所・幼稚園の5～6歳児260名を対象に、2週間連続の睡眠リズムと就寝時の過ごし方に焦点をあてて、質問紙によるアンケート調査を実施した。

睡眠リズムは週末に崩れやすく、就寝時までの過ごし方はテレビやビデオから光刺激を多く受けている特徴が明らかになった。今後は、こうした点にも着眼した保健指導を行う必要性が示唆された。

はじめに

睡眠はエネルギーの蓄積過程であり、その質と量が心身の活動に大きく影響をおよぼすものである。また、最近の研究により、睡眠の質と量の問題が長期化すると、脳の慢性的な疲労状態をまねくことが明らかにされている。特に、活動量の多い幼児期にはそれに見合う十分な睡眠時間が必要である。保育する者は、その子の健全な成長発達のために食事や運動と同等に、睡眠のことを考えるべきだと思う。

しかし、我が国では成人のように夜遅く就寝する幼児が急増している。保育所や幼稚園でも、登園時に睡眠不足を感じさせる園児が少なくないようである。朝から活気がない、遊んでいても集中力が持続しない、イライラ

してトラブルを起こしやすいなど、睡眠不足は園児ひとりの問題でなく周囲へ波紋を広げてしまう。そこで、保育者は園児を夜できるだけ早く寝かせるよう保護者に働きかけるものの、ほとんど改善しないのが現状のようである。現代社会は夜型社会とも称され、24時間営業の店舗増大やテレビ・ラジオの深夜放送など、昼夜の区別がつきにくい。さらに、核家族化や両親共稼ぎなど、家族の養育力の限界もあるのかもしれない。多くの保護者は、子どもが夜遅く寝ていることをさほど問題視していないし、仮に改善したい思いがあっても、ひとりで家事育児をしている都合、それ以上早く寝かせることはできないと感じているからである。

そこで、ただ単に早く寝かせることに執着するのではなく、就寝までの過ごし方や寝かせ方などにも目を向け、

睡眠の質と量が確保する柔軟な姿勢が必要なのではないかと考えるようになってきた。本研究では、保護者への働きかけを検討する上での基礎的資料とするため、保育所・幼稚園に通う園児を対象に夜間睡眠の実態を知り、早急に改善すべき点を明らかにしたいと考える。

I. 目 的

保育所・幼稚園の年長児の睡眠リズムと就寝までの過ごし方や就寝中の環境について実態を明らかにする。

II. 方 法

期間：平成16年11月8日から22日

場所：岡山県南の保育所・幼稚園11施設

対象：年長児クラスの園児260名

内容：14日間連続の睡眠リズムの記入用紙と睡眠に関するアンケート用紙をクラス担任から保護者に配布し、回答用紙を留め置き法によって回収した。

(倫理的配慮) 調査への協力は任意とし、本人が特定されないよう無記名とした。

III. 結 果 ・ 考 察

有効回答率 71.5%

1. 睡眠リズムについて

1) 就寝時間

翌日が平日(以後「平日」と称す)の平均就寝時間は21時24分、翌日が休日(以後「休日」と称す)の平均就寝時間は21時42分であった。いずれも21時を回ってから就寝であり、就学前の年齢にしては遅いという印象がある。

平均就寝時間が22時以降の子どもは、10.2%であった。

2) 起床時間

平日の平均起床時間は6時59分、休日の平均起床時間は7時36分で、休日の朝は37分遅く起床していた。

3) 平均睡眠時間

平均睡眠時間は、9時間42分であった。

4) 睡眠リズムの事例

(1) 週末に崩れるパターン

平日と休日の就寝時間を比較すると、休日のほうが18分遅かった。個別にみると、図1のように、週末に夜ふかしになるパターンが、最も多かった。

事例A

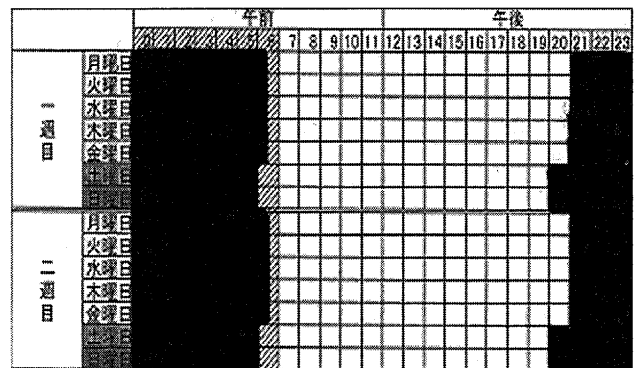


図1. 週末に崩れるパターン

自由記述には、「(土曜日は)家族で出かけた」「毎週土曜日は家族揃ってビデオを見るので遅く寝る」などがあり、週末の夜ふかしした時間は、家族団欒にあてている傾向も感じられた。保護者にとって、平日は翌日の登園時間や出勤時間に緊張感があるのに対し、休日にはそれから開放され、就寝時間が遅くなりがちである。また、「せめて、休みの朝くらいゆっくり眠りたい」という気分があり、休日は朝寝坊になりやすい。つまり、子どもの睡眠リズムには、保護者の意識が明確に反映していることになる。

保育学生を対象とした調査でもこのパターンが大半をしめ、学生自身は問題視しておらず、むしろ当然のように感じている。しかし、リズムを作り替える度に子どもの脳に負担をかけることが明らかになっている。もちろん、保護者の脳も同様と考えなければならない。平日と週末の2つのリズムを作ることは望ましいことではなく、365日一定のリズムで生活する必要性をもっと認識してもらいたい。

(2) 睡眠不足により疲労しているパターン

事例B

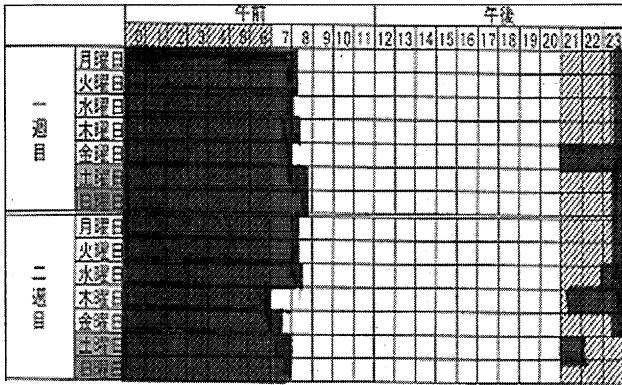


図2. 睡眠不足により疲労しているパターン

これは、毎日の就寝時間が23時をまわり、曜日によっては日付が変わってから床につくという夜ふかしのパターンであった。私が子どもの頃は、子どもは8時(20時)になったら寝るものとしつけられ、「早寝早起き丈夫な子」という言葉をよく聞かされた。そういう私には、大変に驚いた事例ではあった。しかし、現代の親世代には「早寝早起き」という言葉も知らない者もいるらしく、時代を象徴するものなのかもしれない。

保護者が共稼ぎをしている場合、就労を終えた夕方から夜にかけてまるで戦争のように忙しい。夕飯の支度や入浴・家族の団欒など時間はいくらあっても足りなくらいであろう。ただ、乳幼児期は心身の発達が著しい時期で、成長ホルモンの分泌に適した就寝時間の考慮などから21時までに就寝するような働きかけが望ましいと考える。

また、この事例は週の途中で就寝時間が大幅に早くなったり、短時間の睡眠をとっている。これは、夜ふかしによる睡眠不足で心身の疲労が蓄積した結果ではないかと推察する。この睡眠時間を毎日均等に分配し、20～30分ずつ早く就寝するよう心がけると良いのではないかと考える。今回は、保護者の就労形態は調査していないが、極端な夜ふかしの背景には深く関連している場合もある。ある程度は家庭の事情を考慮しなければならないが、子どもは大人を小型にしただけではないという原則を忘れないで、生活習慣のしつけをする必要を感じる。

(3) リズムが一定でないパターン

事例C

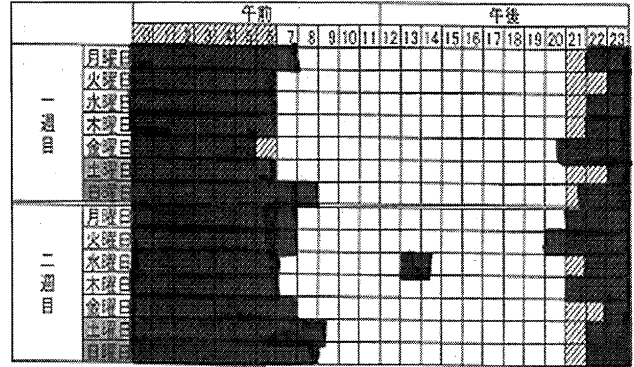


図3. リズムが一定でないパターン

これは、就寝時間が定まっておらず、それに連動して起床時間もまちまちなパターンである。本来生理的現象である睡眠であるが、社会生活をするうえでは毎日一定のリズムで覚醒するのが望ましい。脳が覚醒していると、保育活動に集中して根気強く参加ができる。逆に不規則なリズムの場合、朝目覚めにくいとか、不機嫌なまま登園するようになる。

このような事例の場合、就寝よりも起床時間に焦点を絞り、毎朝定刻に起きるようにすると改善しやすい。

2. 就寝までの過ごし方

1) 就寝直前までのテレビやゲーム

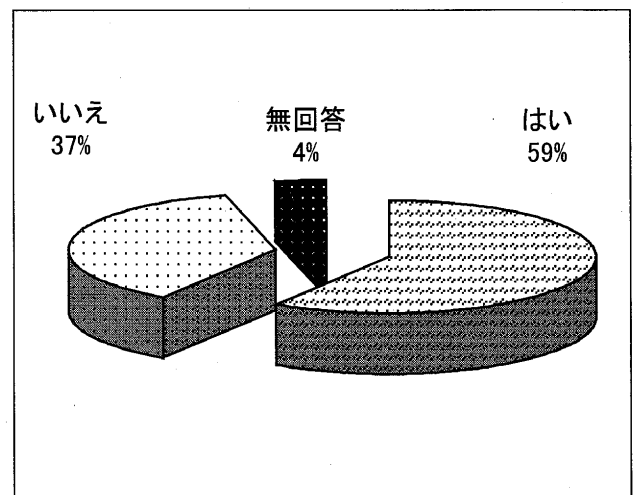


図4. 就寝直前の光刺激の有無

就寝直前までのテレビやゲームを習慣にしている子どもは、全体の約6割にもおよんでいた。テレビやコンピューターがあまりにも身近になりすぎた現代社会では、昼夜を問わずそれを楽しむことは自然なことに思え

る。就寝時は別として、床に就くまで明るい画面を見ている状況を、問題と感じる人はいないかもしれない。

しかし、それらの画面を注視すると多量の光刺激を取り込み、交感神経を興奮状態にする。しかし、6割もの子どもが、睡眠に逆効果になるような習慣をつけている。これは、早急に改善すべきことであり、睡眠のしつけを行う保護者に正しい情報を伝えていくことから取り組んでいくべきだと考える。

2) 照明の使い方

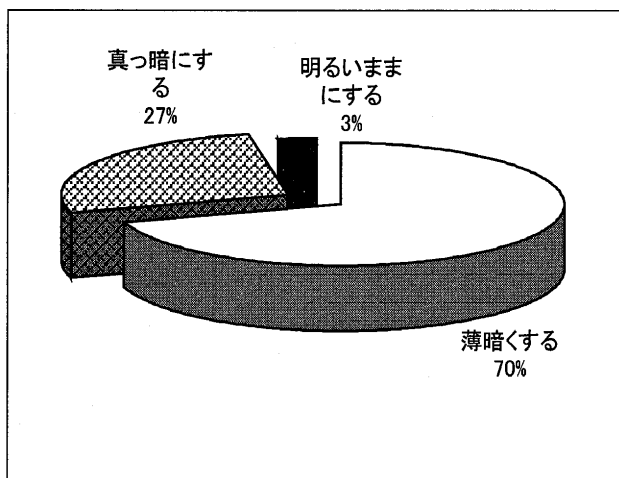


図5. 就寝時の照明の使い方

「薄暗くする」(70.3%)が最も多く、「真っ暗にする」(27.0%)の2倍以上あった。「明るいままにする」もごく少数(2.7%)あったが、大半の家庭が室内を暗くしていた。人工照明を使えば昼間のような照度が確保できる現代社会では、夜遅くても活動することが可能であり「夜」を意識しにくいのも事実である。このことから、保護者が意図的に暗い環境を作り出すことは「入眠儀式」としても、子どもを精神的安定に導くためにも有効であると思われる。しばしば、「真っ暗にすると家事ができない」という声を聞く。照度の具合は、子どもよりも保護者優先になっている可能性もあるが、生活習慣をしつける時期は子ども優先の意識を持つことが重要と考える。

3) 寝かしつけ方

複数回答で多い順から、①本の読み聞かせをする(44.9%)、②きょうだいだけにする(31.4%)、③テレ

ビ・ビデオを見せる(24.3%)、④お話をして聞かせる(21.1%)、⑤ひとりにする(8.6%)、⑥音楽を聴かせる(3.8%)の順であった。

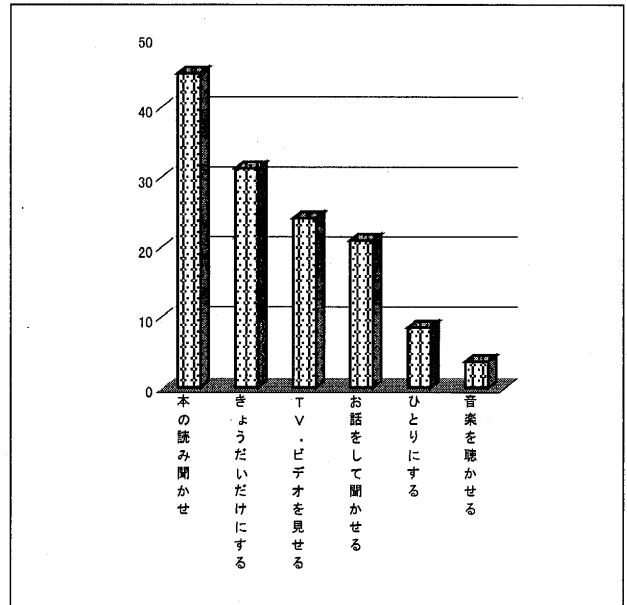


図6. 子どもの寝かしつけ方

本の読み聞かせやお話を聞かせることは、保育所の午睡場面では一般的に行われていることであるが、保護者が行くと集団生活にはない安心感をもたらす、子どもの精神が安定して心地良く睡眠に導入できる良好な手段だと思われる。しかし、その割合は予想に反して低く、きょうだいだけにする・ひとりにするなどが4割もあることから、5・6歳になると親主導型だった寝かせ方から自立していく移行期だと思われる。回答の中に、「テレビ・ビデオの視聴をしながら寝かしつけている」が24%と多く驚いた。

思春期を過ぎると、勉強の量が膨大になるばかりでなく、課外活動や趣味などに時間をさき睡眠時間が減少する傾向がある。せめてそれまでは、望ましい睡眠習慣を形成して欲しいと感じる。近年、わが国は幼少期から夜ふかしをしているが、このような習慣が高じて睡眠障害になると、本来の能力の60~70%程度しか発揮できない能力の低い子になるといわれている。また、睡眠障害に関連した不登校、引きこもりの報告も少なくない。

日本人は、睡眠を軽んじる国民性であると聞いている。しかし、これほど子どもの生活習慣が乱れてしまった以上、保育者も保護者ももっと真剣に向き合わなければな

らない状況と考える。

おわりに

現代社会における育児は、家事と就労との3本立で行われている。そのため、親は常に時間に追われ、精神的ゆとりをなくしやすいのではないだろうか。あえて全てを完璧にこなすという考え方を捨て、最優先すべき点を見極めてうまく折り合いをつけるという考え方が重要になっているのかもしれない。

子どもの睡眠についても、様々な知見の集積がなされているが最優先する実践内容をコンパクトに発信できる保育者が求められているように思う。

私も、微力ではあるが保育所の保護者講演などで保護者と情報交換をさせて頂いている。今後も、こうした活動を続けるなかで、子どもの健全な心身の育成に寄与したいと考える。

参考文献

1. 神山潤. 子どもと睡眠. 体育の科学54(6)2004
2. 近藤洋子. 大人と子どもの生活リズムを考える. 小児保健研究61(2). 2002
3. 中村春信他. 幼児期の生活習慣の変化について縦断的研究. 小児保健研究58(6). 1999