

3・4・5・6歳児の睡眠に関する研究 ～睡眠リズムと親の意識について～

Studies on the Sleep Rhythms and Habits of Three to Six Year Old Children

(2013年3月31日受理)

原 田 眞 澄

Masumi Harada

Key words : 睡眠, 園児, 生活習慣, 保護者, 育児

要 旨

岡山県南における保育所7施設の3歳児クラス, 4歳児クラス, 5歳児クラスの園児とその親あるいは保護者合計485組を対象に, 園児の2週間分の睡眠リズムと親の睡眠に関する意識調査をおこなった。回収率51.5%であった。親は「早寝早起き朝ごはん」運動に強い関心を持ち, 子どもの心身の健やかな発達のためには睡眠リズムを確立すべきだと考えていた。親は子どもを早く寝かせるために様々な工夫をしていて, 添い寝をしたり一家揃って寝る, 外遊びを十分させる, 昼寝をさせないなどの工夫で功を奏したケースがあった。しかし, 睡眠リズム確立のポイントについては, 必ずしも正しい知識を有していないことがわかった。

今後は, この結果を踏まえて必要な知識の普及に努めていく必要があることが明らかになった。

はじめに

夜10時以降に寝る子, いわゆる夜ふかしする子どもが注目されたのは, 平成12年(2000年)の全国調査を受けてのことであった。脳科学研究で, 夜ふかしやそれに伴う睡眠不足は子どもの集中力, 学力, 体力などの低下につながり心身ともに多大な影響を及ぼす深刻な問題であることが明らかにされたからである。それをうけて, 文部科学省は平成18年(2006年)に「早寝早起き朝ごはん」運動をスタートさせた。そして, 平成22年(2010年)の全国調査で, 子どもの夜ふかしに歯止めがかかる一定の改善傾向が確認され, 運動の効果が認められたところである。

私の前回調査は, まだ「早寝早起き朝ごはん」運動が始まる前の平成17年(2005年)におこなったものである。岡山県南の保育所・幼稚園の5歳児を対象にした睡眠リズムに関する調査であったが, それから7年が経過した

平成24年(2012年)現在, 子どもの睡眠リズムはおそらく改善していると予測される。今回は, 「早寝早起き朝ごはん」運動について親あるいは保護者(以下「親」と称す)がどの程度関心を持ち, 何を大切にしながら子どもを寝かせているのかという意識について明らかにしたいと思った。また, 睡眠リズムは3歳児でほぼ確立するといわれているので, 前回調査できなかった3歳児と4歳児にも範囲を拡大して実態調査を行い, 5・6歳児は前回調査とも比較しながら若干の考察をしてみたいと考えた。

I. 研究目的

岡山県南地域の保育所に通う3歳児から6歳児の睡眠リズムと, その親の「早寝早起き朝ごはん」運動への関心および子どもの睡眠に関する意識について実態を明らかにする。

II. 研究 方 法

期間：平成24年（2012年）11月下旬から12月中旬

場所：岡山県南地域の保育所 7 施設

対象：3歳児クラス・4歳児クラス・5歳児クラスの園児とその親，述べ485組

内容：子どもの2週間分の睡眠リズムと，その親あるいは保護者(以下「親」と称す)の睡眠に関する意識のアンケート用紙をクラス担任から親に配布してもらい，留め置き法および郵送法で回収した。

(倫理的配慮) 調査の主旨と内容については各保育所の園長に説明を行い，理解が得られた場合のみ調査協力を依頼した。また，親の調査への協力は任意とし，本人が特定されることがないように無記名とした。

III. 研究 結 果

回収率 51.5%

1. 対象の属性

アンケートに解答した人の内訳は，母親が93.6%で最も多く，次いで父親5.6%，祖母2.8%の順であった。

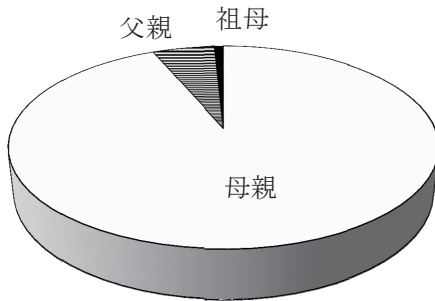


図1 親の種類

年齢は，30歳代70.9%，20歳代25.3%，40歳代13.3%の順であった。

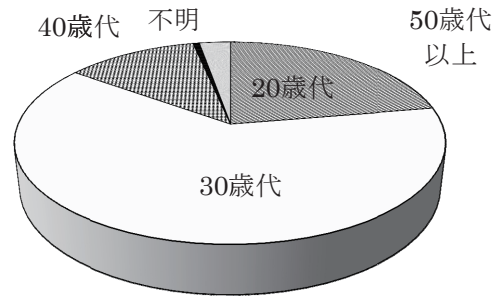


図2 親の年齢

家族の構成員数は，4人48.0%，5人23.0%，3人12.1%の順であった。

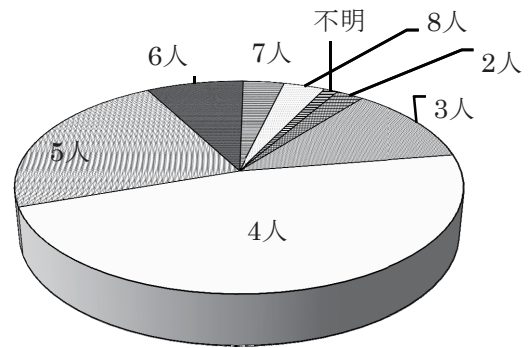


図3 家族の構成員数

きょうだいのなかの順位は，一番上46.4%，2番目36.8%，3番目11.2%の順であった。

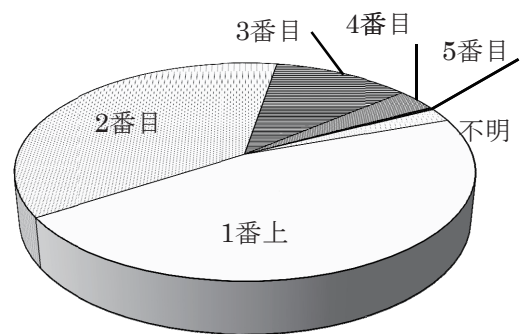


図4 きょうだいのなかの順位

親の勤務形態は昼間の勤務が大半86%であった。

そのなかで，帰宅時間は夕方の一定時間58.8%が最も多く，夕方で日によって違う22.8%，昼間で日によって違う2.8%，昼間で一定時間1.8%，夜勤がある交代制4.8%の順であった。

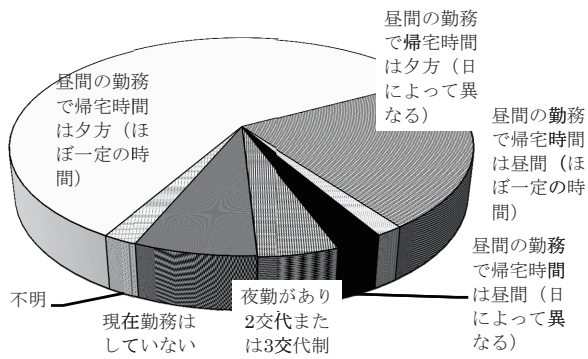


図5 親の勤務形態

65.2%で、次いで21時半まで14.4%，20時半10.0%の順になっていた。

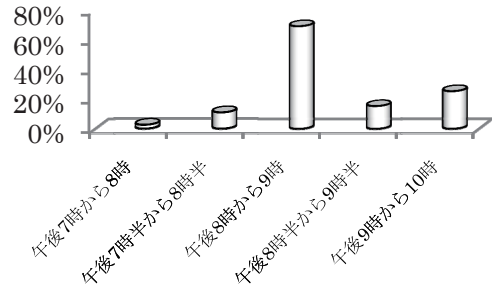


図8 親が考える早寝の時間帯

2. 「早寝早起き朝ごはん」運動への関心

「早寝早起き朝ごはん」運動への関心度は高く、「大いに関心がある」42.4%と「少し関心がある」46.4%をあわせると88.8%であった。

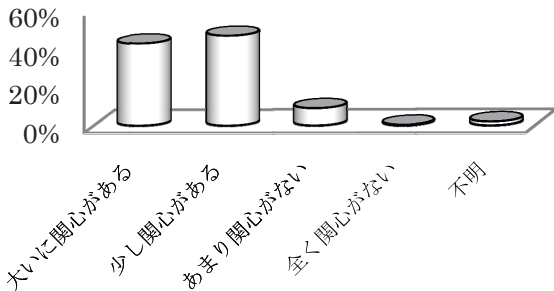


図6 早寝早起き朝ごはん運動への関心

3歳児クラス・4歳児クラス・5歳児クラスで比較したがほとんど差がなかった。

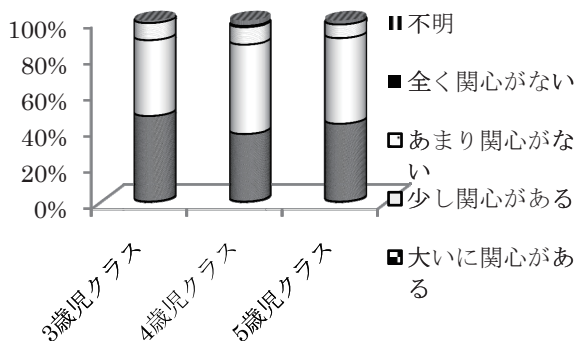


図7 早寝早起き朝ごはん運動への関心 学年別比較

これを3歳児クラス・4歳児クラス・5歳児クラスと比較すると、年齢が上がるにつれより早い時間と解釈する傾向が見られ、20時まで、20時半まで、21時までを合わせると3歳児クラス74.9%，4歳児クラス77.0%，5歳児クラス92.2%と多くなっていた。

逆に、22時までに寝れば早寝だと解釈しているのは、年齢が上がるにつれ少なくなっていて、3歳児クラス4.7%，4歳児クラス2.4%，5歳児クラス1.1%であった。

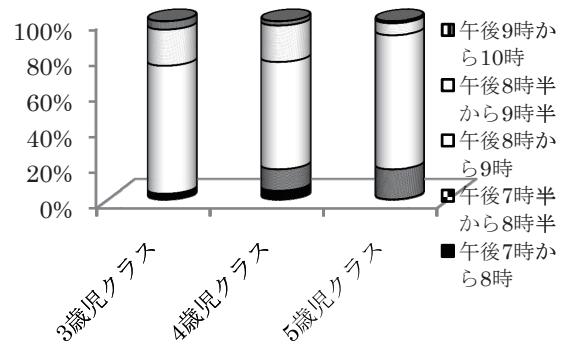


図9 親が考える早寝の時間帯 学年別比較

4. 早起きの解釈

そして、早起きとは具体的に何時までに起きることを質問したところ、7時までという回答が圧倒的に多く72.0%，次いで14.0%，7時半まで8.0%の順であった。

3. 早寝の解釈

それでは、早寝とは具体的に何時までに寝ることを質問したところ、21時までという回答が圧倒的に多く

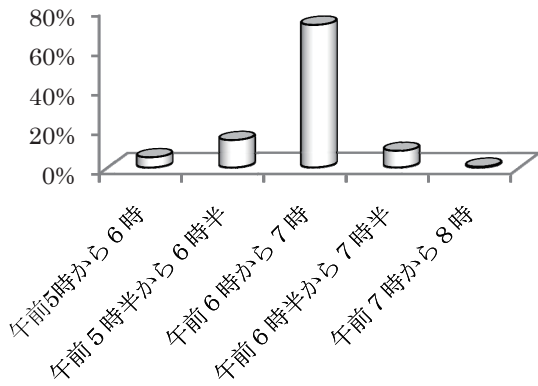


図10 親が考える早起きの時間帯

これを3歳児クラス・4歳児クラス・5歳児クラスで比較したが、大きな差は見られなかった。

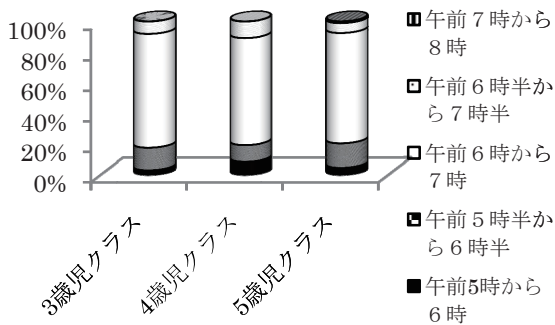


図11 親が考える早起きの時間帯 学年別比較

5. 子どもを寝かせるときの配慮

各家庭で子どもの寝かせつけ方は異なるが、大半95.6%は寝室を暗く（あるいは薄暗く）していた。

絵本の読み聞かせやお話などをする42.0%や、子どもの体をリズムカルにたたく（あるいはなでる）22.0%など子どもが穏やかな気持ちになる関わり方もなされていた。

子どもを寝かせる際、一家揃って寝る36.0%に対し、子どもを一人きりにする1.2%、きょうだいと一緒に子どもだけにする12.8%よりもはるかに多かった。

また、入眠を妨げると言われるテレビやパソコンなどの光刺激を、寝る30分前に消すと回答したのが10.0%であった。

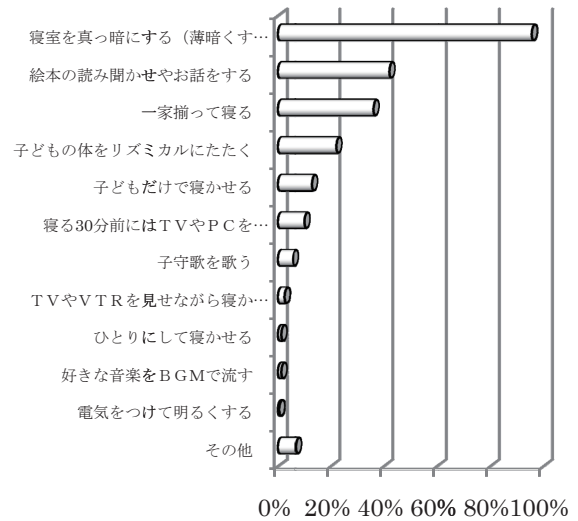


図12 子どもを寝かせるときの配慮

6. 子どもの睡眠リズムで一番大切にしていること

最も理想的な睡眠リズムとは、決まった時間に寝て決まった時間に起きることである。

しかし、完璧な睡眠リズムにする前段階として親が心がけていることは、寝る時間を一定にすること44.4%が最も多かった。次いで、起きる時間を一定にすること33.6%であった。毎日一定の睡眠時間を確保することは16.0%で少なかった。

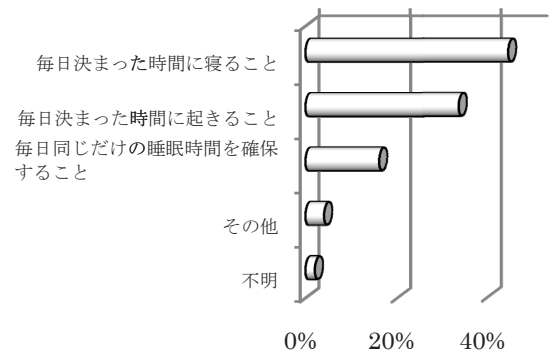


図13 睡眠リズムで大切にしていること

7. 子どもの睡眠リズムの評価

現在の子どもの睡眠リズムについての評価は、少し気になることはあるが、まあまあ理想的なリズムという評価が最も多く62.0%、次いで理想的なリズムという評価が18.8%、合わせて80.8%の親が子どもの睡眠リズムを肯定的に捉えていた。逆に良くないリズムなので良くしたい12.8%や、良くないリズムだけど仕方がない5.6%

合わせて18.4%の親が子どもの睡眠リズムを問題視していた。

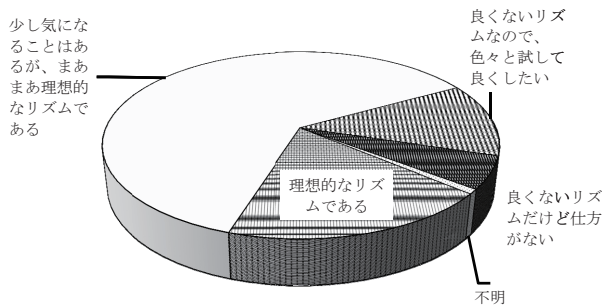


図14 睡眠リズムで大切にしていること

8. 子どもの夜ふかし改善の成功体験

子どもを早く寝させることが理想とはいえ、どのようにすればよいのか具体的な手立てがなければ実践も難しい。そこで、夜ふかしを改善できた成功体験を尋ねた結果、以下のような回答を得た。

生まれてから夜ふかしにはなったことがない場合も含めて、すべての自由記述をあげている。()内の数字は、意味が同じものの回答数である。共通しているのは、外遊びを十分すること、親が添い寝することあるいは一家揃って寝ること、昼寝をさせないことなどであった。また、親が家事を翌朝に回すなどして子どもの睡眠リズムづくりを優先するなどの工夫もあった。

表1 5歳児の成功事例

帰宅後もしっかりと外遊びをさせると疲れて早く寝る
外でしっかりと遊ばせる(11)
年長になって午睡がなくなり早寝になった(5)
部屋を早めに暗くする
夕食、入浴という流れをスムーズにして、間でTVや遊びに時間を作らない
添い寝する(親と一緒に寝る)
そばで話をしてあげる
決まった時間に寝る、決まった時間に起きるというリズムを親が作る
午睡させず、決めた時間には家族揃って寝るようにしたらすぐ成功した
一家揃って寝る
親が子どもの生活リズムに合わせる

子どもが先生と寝る時間起きる時間を約束していて、子どもがそれを守るように努力している
寝る前にホットミルクを飲ませる
時計が読めるようになったので、時計で寝る時間を教える
布団の中で今日の出来事を話し合う時間を設けた
布団に入る時間を設定し、絵本の時間を設けた
寝る前に子どもとゆっくり過ごす時間を必ず設ける
クリスマス前になると親の言うことを聞いてすんなり寝る
子どもを寝かせてから自分の仕事(家事等)をしようと思うと、早く寝かしつけてくなくてイライラしてしまい、子どもも寝つけない。親も一緒に寝て親がしたい事は朝早く起きてするようにした。

表2 4歳児の成功事例

昼間しっかりと体を動かす(9)
昼寝をさせない(または時間を短くする)(7)
一緒に寝ると早く寝るようになった(2)
子どもだけ早く寝るように言ってもなかなか布団に入らないが、親と一緒に入るとちゃんと寝るようになった
寝る前はTVを見せない
足を温める
寝る前は子どもを怒らず、リラックスした雰囲気を作る
早めに布団に入り寝る雰囲気をつくる
入浴時間を夕食前にする(2)
自分で寝る時間を決めさせたら、すんなり布団に入るようになった
寝る30分前にTVを消し絵本を膝の上で読んだらスムーズに寝た
眠くなくても決まった時間に布団に入る
必ず20時半に布団に入る
寝る前に、子どもに絵本・動画・DVDの中から一つだけ選ばせて、それを見たら寝る約束にする
「寝ない子=悪い子、寝る子=良い子」と教えた
自分のベッドを与えた
入浴の前に、子どもに「お風呂から出たら何をしようか?」とたずね、子どもに答えさせると、自然に布団に入る。
布団に入れば気持ちよく休めることを覚えさせる

夕食を18時半までにとり，入浴後にゆったり過ごす

入浴を19時半までにする

表3 3歳児の成功事例

家族揃って寝る(2)
強制的に家族全員で寝る(家事は子どもが寝てから)
親と一緒に寝る(子どもだけ寝かせようとしていた時のイライラ感が解消した)
親と一緒に寝て，家事は翌朝早朝に起きてする
昼間しっかり動く(遊ぶ)(5)
布団を温めておく
昼寝をさせない
小さい頃から寝る時間起きる時間を決めておく
小さい頃からリズムを作る。親の生活を多少変えることも必要
決まった時間に寝る準備をして，部屋を暗くして寝かせる
体をさすり，優しく話しかける
お風呂で耳のマッサージをする，足が冷たいときは足裏マッサージをする
朝早く起こす，お日様にあてる，朝ごはんを食べる，昼寝をさせないとすぐ寝る
親子で楽しい話をして子どもを喜ばせて，早く布団に入る。(布団の中で)しりとりをする
夕食の時間を早くする(18時半までに食べる)
朝早く起こす
寝る前に夢中になりそうなテレビ(映画)を見せない
生まれた時から朝は太陽を浴び，夜はカーテンを閉めて静かに過ごすようにするに過ごすようにする

9. 睡眠リズム表

2週間の睡眠リズムについて，平日と休日の起床時間が2時間以上ずれるケースがあったが，大半が平日は起床時間と就寝時間が1時間以内の変動程度でおさまっていた。旅行や行事，病気などの特別な理由以外で就寝時間が22時を過ぎるケースはまれであった。なかには，毎日定刻に起きて，定刻に寝ているケースもあった。

IV. 考 察

今回の結果で一番感じたことは，睡眠リズムで大きな問題を感じるケースが少ないことと，親が「早寝早起き朝ごはん」が子どもの心身に有益という意識を強くもっていることである。前回の調査は平成17年(2005年)で，保育所や幼稚園では園児の夜ふかしが大変問題視されていた時期であった。すでに脳科学の研究成果は公表されていたものの，その知見は保護者や保育士には十分浸透していない状況で，調査協力を依頼する際に保育士や幼稚園教諭(以下「先生」と称す)に伝えた記憶がある。当時，先生方は園児が睡眠不足のまま登園することに大変困惑されていた。朝から元気がない，イライラして友達と喧嘩ばかりする，集中力や気力がないなど園生活を送る際，様々な問題が発生しているのに，保護者にはさほど緊迫感や危機感がなく，なすすべがない状況でもあった。

その調査結果では，22時を過ぎて就寝する子どもは少なくなく，土曜の夜は一家揃って遅くまで起きて家族だらんの時間を過ごす家庭もあった。また，日曜日は親がゆっくり寝るので，子どもの起床時間も2時間程度遅くなるなどが少なからずあった。

このような問題を感じる睡眠リズムが少なくなった理由として，2点考えられる。1点目は「早寝早起き朝ごはん」運動が国民運動として展開された成果で，全国調査同様岡山県南地域でも望ましいことと感じられる。2点目は，回収率が51.5%と低迷したことである。前回調査が71.5%の回収率であったことと比較して20.0%も低く，さらにアンケート調査の信憑性確保の意味では6割の回収率を希望したが遠く及ばなかった。つまり，その20.0%の人の実態把握ができなかったことも理由と考えられる。人は自分の欠点や悪いと分かっていることを他人には知らせたくないという気持ちもあるからである。

次に，親が生活リズム，とりわけ睡眠リズムを重要視してきていることである。「早寝早起き朝ごはん」は心身の発達に重要ということが，かなり浸透したように感じられた。園児のなかには，「先生と寝る時間，起きる時間を決めて守るように約束している」子どもや，「時計が読めるようになったので，時計で寝る時間を教える」と自分で合わせる努力をする子どももいて，家庭によっ

てあるいは発達段階に応じて様々な取り組みにつながっていることがわかる。しかし、その早寝と早起きの捉え方は早寝とは21時までに寝ること、早起きとは7時までに起きることという理解がなされていて、昔とは1時間程度のずれが生じている。中国短期大学の学生にきけば、幼少期に親から21時までに寝るようにしつけられたということである。ちょうど同年代ということで考えれば、今子育て中の親が幼少期に獲得した知識なのかもしれない。

さらに、睡眠リズムで大切なことは起床時間を揃えることであるが、今回の調査では就寝時間と起床時間に二分され、若干就寝時間の方を大切に考えている親が多かった。その理由のなかに、22時から2時までの間に就寝していると成長ホルモンが分泌されることを上げた親もあった。マスコミなどでも「夜ふかし」の方に注目した報道がなされた影響も考えられる。ただ、最も大切なのは起床時間を一定にすることである。疲労度や睡眠不足などがあれば、いつもより早く就寝してもよいことが明らかにされてはいるが、こうした細かい知識の普及は十分とは言えないように感じる。

子どもの睡眠リズムの評価では、理想的あるいはおおむね理想的とした親が多かった。そして、問題を感じている親のなかにはどうにか改善したい親と仕方ないとあきらめている親がいた。こうした自己評価を睡眠リズムと照らし合わせてみたが、必ずしも適切に評価されているものではなかった。つまり、今回の質問が親の主観を問うたもので、評価の基準・視点など一切示してはいない。先述の早寝早起きの具体的な時間、一定にすべきリズムと同様に、考え方のポイントを伝えるべきことがわかった。今回の結果とともに、保護者に伝えたいと思う。

最後に、親が子どもの夜ふかきを改善するための成功事例には子を思う親心が一杯つまっていることを痛感した。外遊びを十分する、親が添い寝するあるいは一家揃って寝る、昼寝をさせないなどが共通する工夫であった。頭で考えると当然だとわかるが、添い寝や一家揃って寝るには、夕飯の片づけや翌朝の準備など家事に要する時間のやりくりがネックとなり、誰にでもできないかもしれない。その解決策として、親の家事を翌朝に回すなどして子どもに合わせるという成功事例があった。まさに発想の転換といえるが、親がイライラしなければ子ども

も嬉しい、子どもと一緒に寝てもらえ安心する、一家揃って寝るから部屋も真っ暗で光刺激はなくなる、一石二鳥の工夫であると感じた。ひとつ気になるのは、午睡をさせなければ早く寝られるという考え方である。本来子どもにとって午睡とは、夜間の睡眠だけでは十分に補えないエネルギーを蓄積し、その後の活動を円滑にする目的のものである。成人との違いを考慮すれば、早期から午睡をやめることには抵抗を感じるし、慎重に検討すべきだと思う。

おわりに

我が子が心身ともに健やかに育ってほしいと願うのは、みな同じである。ただ、子どもを取り巻く環境が大きくゆらぐ現代社会では、育児に必要なことに優先位をつけてタイムリーに実践する必要がある。今、子どもの睡眠リズムを確立する必要性は、多くの親に浸透してきたが正確な知識の普及にはさらなる計画が求められていることがわかった。今後は、保育学生への教育においてもこの点を踏まえていきたいと思う。

今回の調査に快く協力して下さいましたあのね保育園、落合保育園、ふたば保育園、富山保育園、小谷かなりや保育園、真備かなりや保育園、第二小谷かなりや保育園の園長ならびに保護者の皆様に深く感謝いたします。

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. 中村晴信他. 幼児期の生活習慣の変化について縦断研究. 小児保健研究58(6). 1999
4. 原田眞澄・谷本満江. 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当てて～. 中国学園紀要第5号

