

~~~~~  
**研 究**  
 ~~~~~

遅い就寝時刻に対する児童本人と保護者の認識

城戸 融子¹⁾, 関 秀俊²⁾

〔論文要旨〕

児童とその保護者を対象に、児童の睡眠の実態と就寝時刻に対する認識を検討した。高学年児童では平均就寝時刻が22時以降になっており、また多数が自分の夜更かしを肯定的に捉えていた。保護者が認識している児童就寝時刻・児童の夜更かし理由などと現実の児童の睡眠行動や意識には差異がみられた。さらに夜更かしの解決に対しても、中高学年の児童と保護者では考え方が異なっていた。学校や家庭において児童に対し睡眠習慣の指導をする場合、これらの親子間での認識の差異に留意する必要があると考えられた。

Key words : 小学生, 保護者, 就寝時刻, 夜更し理由, 認識

I. はじめに

近年わが国では児童の就寝時刻の遅延と睡眠時間の短縮が年々進み¹⁾²⁾, このようなライフスタイルの夜型化は朝起きが悪く, 朝食を食べない, 午前中調子が悪いなどの疲労感・不定愁訴の一因となっている^{3)~5)}。さらに成人の生活習慣病の発症に若年者からの生活習慣も関与していることが明らかにされ, 適正な食生活や睡眠習慣を小児期から確立させることが重要になってきた⁶⁾⁷⁾。

子どもの生活習慣は全般的に大人の生活習慣に依存しており, 健康的な生活習慣を身につけさせるには, 学校や家庭での取り組みが必要である⁸⁾。すでに学校現場では疲労感やあくび・いらつく・じっとできない等の問題症状が多く見られ, 適切な睡眠に関する指導が健康教育の中で取り組まれることが求められている。これまでの児童の睡眠の研究は実態に関するものが多く⁹⁾¹⁰⁾, 保護者や児童の意識に関する研究は非常に少なかった¹¹⁾。

そこで本研究では, 小学生の生活実態調査を行い, さらに児童と保護者両方の就寝時刻に対する意識を比較し, 睡眠習慣指導における児童および保護者の問題点を検討した。

II. 対象および方法

対象は, 金沢市内中心部にある小学校の全学年児童(男児144名;女児163名)とその保護者307組で, 学校長・保護者役員の承認と保護者の同意を得た後, 平成13年7月上旬に調査した。保護者用の無記名質問紙はあらかじめ配布し, 児童用質問紙と同時に回収した。低学年は家庭で保護者から説明を受けて回答し, 中学年と高学年は担任の指導のもとに回答した。回収率は100%で, 回答した保護者の95.6%が母親であり, 児童保護者の不一致となったものが3組あった。

調査内容は児童の睡眠習慣の実態, 就寝時刻や夜更かしに対する児童と保護者の意識で, 就寝および起床時刻は普通授業日のものとし, 規則性のない児童では遅い時刻と早い時刻の平均

Recognitions of Elementary School Children and Their Guardians in Regard to

[1438]

Children's Late Night Bedtimes

受付 02. 9. 20

Yuko KIDO, Hidetoshi SEKI

採用 04. 3. 17

1) 金沢市立新野町小学校(養護教諭) 2) 金沢大学医学部保健学科看護学専攻(小児科医, 研究職)

別刷請求先: 関 秀俊 金沢大学医学部保健学科 〒920-0942 石川県金沢市小立野5-11-80

Tel: 076-265-2561 Fax: 076-234-4363

とした。

就寝時刻・起床時刻・睡眠時間の検定は一元配置分散分析を用い、有意差を認めた場合さらに多重比較した。クロス集計は χ^2 検定、保護者の児童就寝時刻認識の検討は対応するt検定を行った。統計処理は統計ソフトHALWIN. VER. 5.32を使用した。

Ⅲ. 結 果

1. 児童の就寝時刻・起床時刻・睡眠時間

平均就寝時刻は1～4年生間では有意な差を認めないが、高学年になると22時を過ぎており、低・中学年との間に40～60分の差があった ($F(5,296)=25.69, p<0.001$) (表1)。平均起床時刻は学年間で差はなく、平均睡眠時間は学年が進むとともに短くなり低・中学年と高学年間で有意差がみられた ($F(5,296)=23.31, p<0.001$)。

22時以降に就寝する児童は低学年では20.2%、中学年では23.1%であったが、高学年では69.1%と多い。さらに6年生では22時以降の就寝群が80.5%、23時以降群が29.3%であった。なお、いずれの学年でも起床時刻・就寝時刻・睡眠時間には男女差はなかった。

2. 児童の就寝時刻に対する意識

睡眠時刻に対する自己評価は学年間では差がなかったが、22時以降の就寝群では、中・高学年とも22時未満群に比べ「よい」が少なく「よくない」と答える比率が多かった (それぞれ $\chi^2=13.14, df=2, p<0.01, \chi^2=15.88, df$

$=2, p<0.001$) (表2)。しかし、22時以降の就寝群でも、現在の自分の就寝時刻を「よい」または「普通」と答えた児童は中学年で52.4%、高学年で68.2%であった。さらに高学年では22時以降群でも16.7%が「よい」と考えており、表には示していないが6年生では24.2%が肯定的であった (表2)。

自分の就寝時刻を今後どうしたいかという質問に対し、高学年では22時以降群に「早くしたい」が多かった ($\chi^2=8.48, df=2, p<0.05$)。しかし、22時以降群でも「このまま」と「もっと遅く」の回答を合わせると中学年で35.0%、高学年で60.6%を占めていた。

次に、現在の評価と今後の希望との関連をみると、表3に示したように中・高学年とも自分の就寝時刻を「よくない」と評価している群で「早くしたい」と思っていた (それぞれ $\chi^2=21.99, df=4, p<0.001, \chi^2=17.17, df=4, p<0.01$)。なお学年による希望の差はなかった。

3. 保護者の児童就寝時刻に関する意識

中・高学年の保護者に対して、自分の子どもが就寝していると思う時刻 (推定就寝時刻) と保護者が子どもに就寝して欲しいと希望する時刻 (希望就寝時刻) を聞き、児童の実際の就寝時刻と比較した (図1)。3年および4年の保護者における推定時刻は実際の児童の就寝時刻より約20分遅い ($p<0.01$) が、高学年では有意な差がなかった。希望就寝時刻はすべての学年において22時以内で実際の就寝時刻より早く

表1 児童の就寝時刻・起床時刻・睡眠時間

学年	n	平均就寝時刻			平均起床時刻			平均睡眠時間		
		(時)	(分)	標準偏差 ± (分)	(時)	(分)	標準偏差 ± (分)	(時間)	(分)	標準偏差 ± (分)
1年	53	21	10	± 27	6	48	± 20	9	37	± 27
2年	61	21	30	± 30	6	50	± 20	9	20	± 30
3年	48	21	26	± 41	6	41	± 26	9	17	± 47
4年	43	21	27	± 32	6	41	± 25	9	16	± 31
5年	56	22	06	± 50 ^{**a)}	6	46	± 26	8	39	± 42 ^{**}
6年	41	22	24	± 50 ^{**}	6	54	± 29	8	30	± 43 ^{**}
全学年	302	21	39	± 45	6	47	± 25	9	07	± 44

** $p<0.01$

a) 一元配置分散分析した後、1～4年生との多重比較による有意差

表2 児童の就寝時刻に対する意識

自分の睡眠に対する意識		中学年			高学年		
		就寝時刻			就寝時刻		
		全体 (n=91)	22時未満 (n=70)	22時以降 (n=21)	全体 (n=96)	22時未満 (n=30)	22時以降 (n=66)
現在の評価	よい	30.7	38.6	4.8	28.1	53.3	16.7
	普通	46.2	45.7	47.6	47.9	40.0	51.5
	よくない	23.1	15.7	47.6	24.0	6.7	31.8
今後の希望	早くしたい	43.7	37.3	65.0	30.2	10.0	39.4
	このままでよい	50.6	56.7	30.0	56.3	73.3	48.5
	遅くしたい	5.7	6.0	5.0	13.5	16.7	12.1

(%)

表3 就寝時刻に対する現在の評価と今後の希望

現在の評価	中学年			高学年		
	今後の希望			今後の希望		
	遅くしたい	このまま	早くしたい	遅くしたい	このまま	早くしたい
よい	14.3	67.9	17.9	11.1	81.5	7.4
普通	5.0	55.0	40.0	15.2	54.3	30.4
よくない	4.5	13.6	81.8	12.5	29.2	58.3

(%)

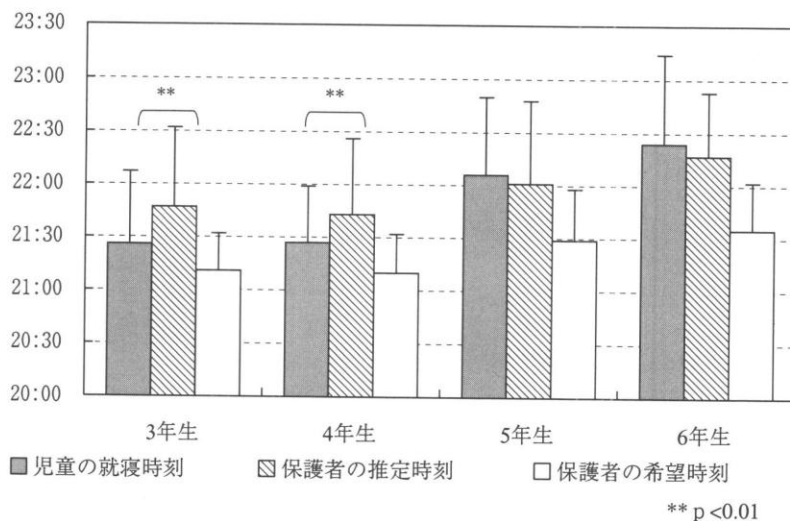


図1 保護者の児童就寝時刻に対する認識

(全学年で $p < 0.01$), 6年では差が約50分になっていた。

4. 就寝時刻の遅くなる理由

就寝が遅くなる理由は、「遊んでいた」、「なんとなく」が全学年で共通して多かった。しかし、低学年では「家の人が遅い」、「一人だけ寝るのは寂しい」、中・高学年では「塾・習い事」、「宿題や勉強」、「なかなか眠れない」などが多く、学年により比率が大きく異なる項目があった(表4)。

5. 保護者が考える児童の就寝時刻が遅い理由

中・高学年の保護者はわが子の夜更かしの理由として、「遊んでいた」、「宿題や勉強」、「家の人が遅い」などを上位にあげており、ほぼ児童と同じ項目であった(表5)。しかし、同一家族間での児童と保護者の理由の一致率は、「遊んでいた」、「習い事」など行動に伴う理由の項目では40~50%と比較的高いが、「家の人が遅い」、「特に理由がない」、「夕飯が遅い」、「なかなか眠れない」など家庭の都合や内面的な理由

表4 学年別にみた就寝時刻の遅れる理由

理 由	低学年	中学年	高学年	全学年
遊んでいた(テレビ・ビデオ・マンガ・ゲーム)	45.6	27.4	55.1	43.0
特に理由はないが、なんとなく時間がすぎた	31.6	30.5	42.9	34.9
ふとんに入ってもなかなか眠れない	14.0	33.7	40.8	28.7
宿題や勉強で遅くなった	15.8	34.7	37.8	28.7
家の人が遅いので自分も起きていた	35.1	24.2	19.4	26.7
塾・習い事(スポーツ等も)で遅くなる	8.8	34.7	27.6	22.8
晩ご飯が遅い	14.9	23.2	13.3	16.9
一人だけ早く寝るのは寂しい	25.4	12.6	4.1	14.7
疲れてすぐ動けない	0.9	15.8	14.3	9.8
友達と話を合わせるために、テレビなどを見ていた	0.9	6.3	10.2	5.5
心配なことがあった	0.9	10.5	6.1	5.5
体の具合が悪かった(喘息・アトピー・痛み等)	0.9	11.6	5.1	5.5

(%)

表5 保護者と児童による就寝時刻の遅れる理由の差異

理 由	保護者 ^{a)}	児童 ^{a)}	保護者— 児童	保護者 単独	児童単独	両群一致	一致率 ^{b)}
遊んでいた(テレビ・マンガ・ゲーム)	48.7	41.5	7.2	22.3	15.0	26.4	41.4
宿題や勉強で遅くなった	29.0	36.3	-7.3	12.4	19.7	16.6	34.1
家の人が遅いので起きていた	29.0	21.8	7.2	20.2	13.0	8.8	21.0
塾・習い事で遅くなった	24.9	31.1	-6.2	6.2	12.4	18.7	50.1
特に理由はなく、時間がすぎた	22.3	36.8	-14.5	15.0	29.5	7.3	14.1
晩ご飯が遅い	14.5	18.1	-3.5	10.5	14.0	4.1	14.3
ふとんに入ってもなかなか眠れない	13.0	37.3	-24.4	4.1	28.5	8.8	21.3
一人だけ早く寝るのは寂しい	7.3	8.3	-1.1	6.7	7.8	1.1	7.1
友達付き合いのためテレビを見ていた	3.6	8.3	-4.7	3.1	7.8	0.6	4.8
体の具合が悪かった	3.1	8.3	-5.1	1.6	6.7	1.6	16.2
心配なことがあった	2.1	8.3	-6.2	2.1	8.3	0.0	0.0
疲れてすぐ動けない	1.0	15.0	-14.0	1.0	15.0	0.0	0.0

(%)

a) 対象は3~6年生の保護者と児童193組

b) 一致率(%)=一致回答数÷(各単独回答数+一致回答数)×100

表6 夜更しの解決方法

回答者	解決方法	就寝時刻		
		全体 (n=173)	22時以前 (n=95)	22時以降 (n=78)
中・高学年児	家の人が声掛けや世話をする	7.5	7.4	7.7
	児童自身で工夫する	78.6	78.9	78.2
	そのままでよい	5.8	5.3	6.4
	わからない	8.1	8.4	7.7
保護者	親の生活や考え方を変える	65.1	72.9	56.3
	子ども本人が改めてゆく	18.0	11.5	25.3
	理由があれば多少は仕方ない	16.9	15.6	18.4

(%)

の項目は約20%以下であった。

6. 児童と保護者の夜更し解決方法

夜更しをしなくする方法に関しては、多くの児童は「児童自身で工夫する」と答えているが、その保護者は「しつけや指導を含めた保護者の生活や考え方を変える」と考えていた(表6)。22時以降就寝群の保護者は22時前就寝群より、「子ども本人が改めてゆく」が多くなり、「親の生活や考え方を変える」が少なくなっていた($\chi^2=6.98$, $df=2$, $p<0.05$)。また理由があれば仕方ないと容認する保護者は16.9%いた。

IV. 考 察

これまで学校での生活指導では「低学年には9時まで、中学年には9時半まで、高学年には10時まで寝ましょう」との呼びかけが一般的であった。しかし、今回の調査でも高学年では7割が22時以降に就寝している状況では、児童の望ましい就寝時刻を何時に設定し、どのように生活指導するかが現実的な問題となってきた。

22時以降に就寝する児童でも、自分の就寝時刻を「これでよい」または「普通」と肯定する割合は中・高学年でそれぞれ52.4%と68.2%と多く、就寝時刻は22時から23時でよいという認識が一般的になっている。さらに自分の就寝時刻をよくないと認識している児童では早くしたいと思っているが、中・高学年の22時以降の就寝群でそれぞれ35.0%と60.6%が現状維持やもっと遅くしたいと思っており、夜更かしの児童

が今後も増加する可能性が明らかになった。

平成10年度児童生徒の健康状態サーベイランス報告²⁾では、就寝が遅くなる理由は「特に理由はない」、「家族の寝るのが遅い」、「宿題や勉強」、「テレビを見ている」が多かった。今回の結果でも「遊んでいた」、「特に理由はない」などはっきりしない理由が全学年を通して多く、最近の不規則な児童生活の特徴と考えられる。さらに、家族の遅い就寝時刻や深夜のテレビなど児童を取り巻く家庭環境も大きな一因となっていた。また低学年では家族の影響を受けている理由が多く、高学年では社会的な要因¹²⁾や、精神的な要因が多かった。一方、保護者より児童が多く答えた理由には、「寝付かれない」、「疲れてすぐ動けない」があり、保護者はこれらの点に気づく必要がある。また保護者が理解している夜更かしの理由は、頻度の多い項目ではほぼ児童と一致していたが、個々の家庭の保護者一児童間での一致率は多数の項目で低く、児童と保護者間での認識の差異がみられた。

さらに、中学年の保護者は児童の就寝時刻を実際より遅く認識していたが、高学年になるとほぼ一致しており、遅くなることも承知していた。しかし、保護者が希望する就寝時刻は高学年でも21時30分ごろであり、保護者の意識と児童の睡眠行動にもずれがみられた。

夜更かし習慣の改善策として、多くの保護者は子どものしつけや指導を含めた保護者の生活や考え方を改めることが重要と考えていた。しかし、児童の就寝時刻が22時以降の家庭では、子ども自身に任せる、または仕方ないと容認す

保護者の割合が多くなり、夜更かしの固定化につながる一因とも考えられた。また児童も家の人の援助より自分で工夫すると答えていた。発達に応じた生活習慣の獲得において児童の自主性を育てることは大切ではあるが、中村らも指摘しているように学童の生活習慣の改善には、改善できない理由の特徴をとらえ、段階的に親子や学童自身にかかわるプログラムも必要性と思われる¹¹⁾。また木村らは小学生でテレビをみる時間・勉強時間・寝る時刻などを決めている場合就寝時刻が早くなると報告しているように¹³⁾、早寝のしつけは睡眠習慣確立のための保護者の重要な課題と思われる。

以上のように本研究では保護者と児童間で就寝時刻や夜更かしに対する意識や認識に多くの相違点があることが明らかになった。児童の生活行動や意識は、学校の生活時間や家庭生活背景・保護者の意識や認識の影響を受けている^{14)~16)}。そのため児童の睡眠行動の変容には、保護者自らが児童の生活習慣の実態を正しく認識し、家庭生活のみならず学校生活も理解する必要がある。そして吉原ら¹⁵⁾や新行内ら⁸⁾が母親の一般的な健康認識より母親自身の生活行動が児童の生活に関係すると指摘しているように、保護者自身の睡眠習慣を含めた健康行動を改善しさらに子どもの行動のモデルとなる必要がある。

児童が効果的な睡眠をとるためには、生活時間の管理に関心をもち、睡眠・覚醒のリズムを規則的にすることを心がけることにより、質の高い睡眠が得られる¹⁷⁾。しかし、週5日制の実施により休日が増加し、就寝時刻や起床時刻が遅くなることで生活時間や生活リズムが不規則になるとともに生活習慣の夜型化が進行している¹⁰⁾。そのため、学校や家庭での睡眠習慣を含めた生活習慣に関する健康教育がますます重要になる。まず学校では学校保健委員会で児童の睡眠の実態を取り上げ、学校医・教師・保護者間での共通の話題として話し合うことが必要となる。その際、本研究で明らかになったような親子間での睡眠に対する認識の差異を十分踏まえ、各家庭の実情に応じた取り組みが必要である。また児童に対しては自分の睡眠と健康の関連性に関する正しい知識を教えるとともに、大

人の都合で児童の生活が左右されないよう、両親または養育者が協力し、家庭での基本的生活の保障できる子育ての実行が必要と考えられる。

本論文の要旨は第49回日本小児保健学会(2002年、神戸市)にて発表した。また、本研究に理解を示し調査に快くご協力いただいた学校関係者および児童と保護者の皆様に対し感謝の意を表します。

文 献

- 1) 堀内久美子, 中村喜美子: 小学生の睡眠時間に関する研究—1~5年生の縦断的観察—, 小児保健研究, 1990; 49: 633-638.
- 2) 日本学校保健会: 平成10年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, 一世印刷, 2000.
- 3) 西嶋尚彦, 田中秀幸, 国土将平, 他: 学童のライフスタイルと起立性調節障害(OD)との関係, 学校保健研究, 1990; 32: 342-349.
- 4) 森本 哲: 小児の不定愁訴の疫学的検討—第二報 生活行動の影響について—, 小児保健研究, 1994; 53: 856-862.
- 5) 内田勇人, 松浦伸郎, 諸富嘉男, 他: 小学生の不定愁訴の背景, 小児保健研究, 1997; 56: 545-555.
- 6) 山内邦明: 小児成人病予防健診システム—児童・生徒の小児成人病予防健診の意義と実際—, 小児科診療, 1995; 58: 1878-1894.
- 7) 日本小児保健協会学校保健委員会: 学校保健委員会報告「子どもの睡眠に関する提言」, 2001
- 8) 新行内美穂, 石岡和広, 上地勝, 他: 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, 1997; 39: 355-363.
- 9) 原田哲夫, 竹内日登美, 井上満晶, 他: 児童生徒の生活リズム研究Ⅱ, 高知大学教育学部研究報告, 1999; 58: 11-31.
- 10) 門田新一郎: 児童のライフスタイルと健康状況に関する調査研究—週休2日制を踏まえた検討—, 学校保健研究, 2001; 43: 61-72.
- 11) 中村伸枝, 石川紀子, 武田淳子, 他: 学童の親がとらえた子どもの生活習慣と生活習慣が改善できない理由, 千葉大学看護学部紀要, 2001; 23: 15-22.
- 12) 永井淳子・吉本佐雅子・松浦尊磨, 他: 学齢期

- 小児の朝食摂取状況と健康に関する知識、態度と行動についての疫学的研究, 学校保健研究, 2000; 41: 517-532.
- 13) 木村敬子: 子どもの生活リズム—就寝の遅れと親のしつけ, 教育と医学, 2001; 49: 22-28.
- 14) 冨崎悦子, 上田礼子, 津波古澄子: 小学校高学年児の健康観, 保健の科学, 1999; 41: 865-868.
- 15) 吉原瑛, 瓜生紀彦: 児童の健康意識・ライフスタイル・疲労感と母親の健康認識・ライフスタイルとの関連性について, 群馬大学教育学部紀要, 1995; 30: 111-131.
- 16) 飯島久美子, 近藤洋子, 小山朋子, 他: 塾通いが子どもの自覚症状に与える影響, 日本公衛誌, 1998; 46: 343-349.
- 17) 神川康子: 生活行動と睡眠に関する研究. 初版, 東京, 風間書房, 1999.