

研究

乳児の睡眠リズムと育児ストレスについて

平松真由美¹⁾, 高橋 泉²⁾, 大森 貴秀³⁾
 寺本 妙子⁸⁾, 廣瀬たい子⁴⁾, 三国 久美⁵⁾
 園部 真美⁶⁾, 田中 克枝⁷⁾, 草薙 美穂⁴⁾
 篠木 絵理⁵⁾, 白川 園子⁸⁾

〔論文要旨〕

本研究は、乳児の睡眠リズムと母親の育児ストレスの関連を検討することにより、今後の母子への早期介入支援に資することを目的とし、対象は第1子を出産した専業主婦とその子ども43組であった。3～4か月および9～10か月時の子どもの睡眠時間や夜間睡眠中の覚醒回数と母親の育児ストレスとの間に関連性が見られた。1か月健診、3か月健診時等、早期に子どもの睡眠リズムや母親の育児ストレスに注目し支援を行うことの必要性が示唆された。

Key words : 睡眠リズム, 育児ストレス, 早期介入支援

I. はじめに

昨今、子どもを取り巻く環境は大きく変化してきている。社会および親の生活時間の変化に伴い、子どもの睡眠リズムが崩れてきていると言われ、就寝時刻の遅延が睡眠時間の短縮をもたらし、子どもの発達にも影響を及ぼすことが指摘されている¹⁾。特に第1子の就寝時刻が他の子どもよりも遅いことが報告されている²⁾。また、母親の育児ストレスや産後の抑うつが問題とされ、平成12年度幼児健康度調査では、母親の半数以上が「育児に自信が持てない」、「子育てに困難を感じる」と回答し、育児不安に対する母親支援が求められている³⁾。特に第1子における育児不安が他の子どもより高いことも報告されている²⁾。

1980年の大阪レポートでは、母親の育児不安

は、①子どもの欲求がわからないこと、②心配項目が解決されないこと、③出産以前の育児経験の不足、④夫の協力の少なさ、⑤近所の母親の話し相手の少なさなどが上げられており⁴⁾、その後の2003年兵庫レポートでもこの傾向は変わっておらず、育児に不安をもつ母親の割合は増加している⁵⁾。

こうした状況において、乳児を持つ、特に育児経験が初めてとなる第1子の母親の育児支援をいかに行っていくかが重要な課題と言える。乳児の睡眠リズムの実際の記録と親子相互作用や育児ストレスとのかわりに関する研究は少ない。本研究は、K. Barnardが開発した、親子相互作用をアセスメントするNCAST (Nursing Child Assessment Satellite Training)⁶⁾に基づく早期介入育児支援研究の一環として、子どもの睡眠リズムと母親の育児ストレスの関連を検討

Sleep Rhythm of Infants and Parenting Stress

[1754]

Mayumi HIRAMATSU, Izumi TAKAHASHI, Takahide OMORI, Taeko TERAMOTO, Taiko HIROSE,
 Hisami MIKUNI, Mami SONOBE, Katue TANAKA, Miho KUSANAGI, Eri SHINOBI, Sonoko SHIRAKAWA

受付 05. 9. 6

採用 06. 3. 24

1) 竹早教員保育士養成所 (教育職/研究職/社会福祉士/保育士)

2) 神奈川県立保健福祉大学 (研究職/看護師) 3) 慶應義塾大学 (研究職)

4) 東京医科歯科大学 (研究職/看護師) 5) 北海道医療大学 (研究職/保健師)

6) 首都大学東京 (研究職/助産師) 7) 福島県立医科大学 (研究職/看護師) 8) 東京医科歯科大学 (研究職)

別刷請求先: 平松真由美 竹早教員保育士養成所 〒112-0002 東京都文京区小石川4-1-20

Tel : 03-3811-7251 Fax : 03-3811-7253

することにより、今後の早期介入支援に資することを目的とした。

Ⅱ. 方 法

1. 対 象

2001～2002年に神奈川県S市および北海道S市にある3つの病院で第1子を出産した母親に対し、1か月乳児健診のための来院時に研究調査協力を依頼した。このうち、研究協力の承諾を得られた54組の母子が対象であった。育児経験や育児支援の少ない母親への早期支援研究を目的とするため、いずれも、父母と子どもの3人世帯であり、母親は専業主婦とした。

子どもが月齢3～4か月時点で全対象者を家庭訪問し、NCATS (Nursing Child Assessment Teaching Scale) を使用し母子相互作用のアセスメントを実施した。NCATS得点により対象母子を二分し、低得点の28組(男児15名, 女児13名)を育児支援が必要な母子と判断し、6か月以降介入支援を行った。また高得点は26組(男児12名, 女児14名)であった。

2. 方 法

生後3～4か月時点で全対象者に家庭訪問を行った。その後、NCATS低得点群に対しては3か月ごとに17～19か月までに計6回、NCATS高得点群には6か月ごとに14～16か月まで計3回家庭訪問を行った。訪問時に遊び場および食事場面の母子相互作用をビデオ録画した。また母子の健康状態、育児不安、育児ス

トレス、子どもの発達に関するアセスメントを行った。また介入群に対しては、ビデオ録画した場面を再生し、母親の良好な対応場面について賞賛するという介入と育児相談を看護師、社会福祉士等、医療福祉系専門職が行った(図1)。

本研究のアセスメントは、母子相互作用に関してはNCATSを用いた。母親の育児ストレスについては日本版PSI (Parental Stress Index)⁸⁾を用いた。子どもの睡眠リズムについては、SAR (Sleep Activity Record)⁹⁾をK. Barnardの許可を得て廣瀬が日本版にしたものを用いた。

3. 尺 度

NCATS (Nursing Child Assessment Teaching Scale) : 遊びの場面における母子相互作用を測定する尺度で、0～3歳までを対象とする。発達段階ごとに設定された遊びを母子で行う場面をライセンスを持った観察者が観察し、母子相互作用について73項目を測定する。これは6つの下位尺度からなり、母親に関する4尺度は「子どもの出すサインに対する感受性 (Sensitivity to cues)」、 「子どもの不快な状態の緩和 (Response to child's distress)」、 「社会・情緒的発達の促進 (Social-emotional growth fostering)」、 「認知的発達の促進 (Cognitive growth fostering)」であり、子どもに関する2尺度は「サインの明瞭性 (Clarity of cues)」、 「養育者への反応性 (Responsiveness to caregiver)」である。高得点ほど母子相互作用が良好であることを示す。

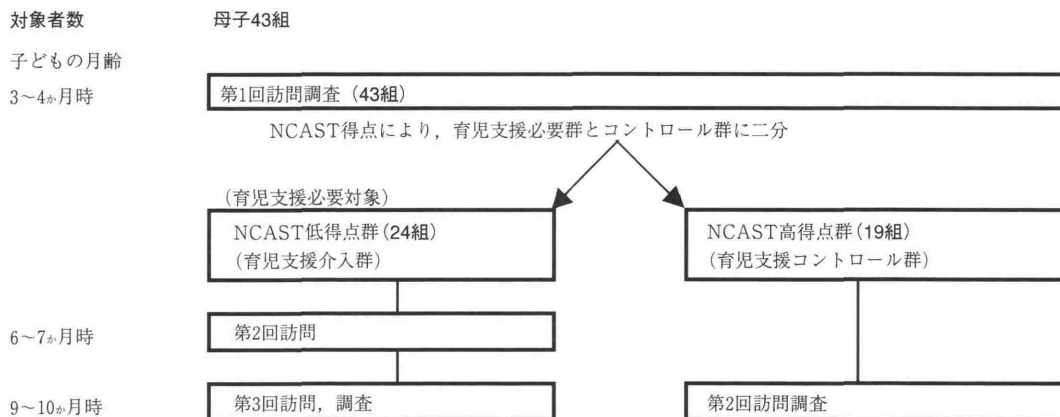


図1 本研究の流れ

SAR (Sleep Activity Record) : K. Barnard によって作成された, 子どもの生活リズムを知るための自記式質問紙である。15分単位で睡眠, 食事 (授乳), 泣きの時間を朝6時から翌朝6時までを1週間連続で記入する。これにより, 乳幼児の睡眠・覚醒パターンを知ることができる。また, 母親の年齢, 就寝/起床時刻, 子どもと同室で寝ている人数, 特別な行事などについても記入を行う。今回, K. Barnard の許可を得て廣瀬が日本版にしたものを対象者へ渡し, 記入後, 郵送にて回収した。

日本版 PSI (Parenting Stress Index) : PSI は Abidin⁷⁾ が作成した育児ストレスを測定する自記式質問紙である。このオリジナル版を兼松ら⁸⁾ の研究グループが日本版にしたものを今回使用した。質問は78項目からなり, それぞれ5段階尺度とし, ストレスが高いほど, 高得点になるよう, 1~5点に得点化している。下位尺度として, 「子どもの特性にかかわるストレス」には「親を喜ばせる反応が少ない (C1)», 「子どもの機嫌の悪さ (C2)», 「子どもが期待通りにいかない (C3)», 「子どもの気が散りやすい/多動 (C4)», 「親につきまとう/人になれにくい (C5)», 「子どもに問題を感じる (C6)», 「刺激に過敏に反応する/ものに慣れにくい (C7)」の7つの尺度があり, また「親自身にかかわるストレス」には「親役割によって生じる規制 (P1)», 「社会的孤立 (P2)», 「夫との関係 (P3)», 「親としての有能さ (P4)», 「抑うつ・罪悪感 (P5)», 「退院後の気落ち (P6)», 「子どもに愛着を感じにくい (P7)», 「健康状態 (P8)」の8つの尺度がある。いずれも高得点であるほど育児ストレスが高いことを意味する。

4. 分析

本研究では, time 1 (3~4か月時) における NCATS 得点をもとに, time 1 と time 2 (9~

10か月時) の SAR と PSI の検討を行った。SAR の記録に基づき算出された子どもの睡眠関連項目および PSI の得点に関する性差, NCATS 得点の群間差について, t 検定を行った。SAR と PSI との相関については, spearman の相関係数を算出した。

5. 倫理的配慮

1か月健診時に, 外来にて研究の趣旨を書面および口頭にて説明し, 家庭訪問調査に対する同意を書面にて得た。また, データは匿名扱いとし, プライバシーを遵守し研究のみで使用すること, 途中で研究への参加辞退が可能であることを伝えた。

Ⅲ. 結果

1. 対象の属性

time 1 と time 2 とともに SAR, PSI の回答がそろっているものを有効回答 (43組) とし, 検討を行った。母親の年齢は22~38歳 (平均28.7歳), 子どもの性別は男児24名, 女児19名であった。また NCATS 低得点群には男児14名, 女児10名, NCATS 高得点群は男児10名, 女児9名で, 得点群間の人数に性差はなかった (表1)。また, 母親の年齢による差もなかった。

2. 睡眠リズム

連続した1週間の子どもの睡眠, 食事, 泣きについて集計し, 各々について1日平均量を算出した (表2)。time 1 で昼間の平均睡眠時間は262分, 夜間の平均睡眠時間が511分と昼夜の差が3か月時にはすでに確立していた。time 1, time 2 いずれにおいても, NCATS 低得点群と NCATS 高得点群の間に, 睡眠時間, 就寝時刻, 起床時刻等, 睡眠関連項目の各平均値に有意な差は認められなかった。また男女間についても, 睡眠関連項目の各平均値に有意な差は認められ

表1 対象の属性

	NCATS 高得点群	NCATS 低得点群	全体
対象数 (組)	19	24	43
母親年齢 (歳) 平均(SD)	28.2(3.4)	29.1(4.3)	28.7 (3.9)
子どもの性別・男/女(名)	10/9	14/10	24/19

表2 SAR：睡眠関連項目

	NCATS 高得点群(19名)		NCATS 低得点群(24名)		全体(43名)		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
time 1	昼睡眠(分)	263.4	69.7	260.9	70.4	262.0	69.2
	夜睡眠(分)	497.5	59.6	522.1	59.6	511.2	60.2
	昼夜差(分)	234.1	97.9	261.3	103.9	249.3	101.0
	総睡眠時間(分)	761	85.1	783	78.8	773	81.4
	就寝時刻(時：分)	23：12	1：20	22：52	1：27	23：01	1：24
	起床時刻(時：分)	8：40	1：42	8：23	1：02	8：31	1：22
	就寝時刻のばらつき(時：分)	1：02	0：34	0：56	0：31	0：59	0：32
	起床時刻のばらつき(時：分)	1：07	0：42	1：14	0：48	1：11	0：45
	夜間睡眠時に起きる回数	1.26	0.9	0.99	0.9	1.11	0.9
	夜間睡眠時の食事回数	1.16	0.9	0.85	0.9	0.99	0.9
	夜間睡眠時の泣く回数	0.20	0.3	0.26	0.5	0.23	0.4
	母就寝時刻(時：分)	24：19	1：11	24：10	0：53	24：13	1：01
	母起床時刻(時：分)	7：29	1：22	7：03	1：00	7：32	1：11
	母睡眠時間(時：分)	7：10	1：22	6：53	1：10	7：01	1：15
	time 2	昼睡眠(分)	159.9	45.4	187.2	54.6	175.1
夜睡眠(分)		537.0	48.1	527.8	62.4	531.9	56.1
昼夜差(分)		377.0	79.6	340.7	101.7	356.7	93.3
総睡眠時間(分)		696.9	49.2	715.0	58.4	707.0	54.7
就寝時刻(時：分)		22：13	0：55	22：25	1：23	22：19	1：12
起床時刻(時：分)		7：57	0：49	8：08	1：20	8：03	1：07
就寝時刻のばらつき(時：分)		0：44	0：16	0：50	0：31	0：43	0：28
起床時刻のばらつき(時：分)		0：43	0：21	0：53	0：24	0：53	0：23
夜間睡眠時に起きる回数		1.01	1.1	0.68	1.0	0.83	1.0
夜間睡眠時の食事回数		0.43	0.6	0.38	0.8	0.40	0.7
夜間睡眠時の泣く回数		0.74	1.1	0.48	0.9	0.59	1.0
母就寝時刻(時：分)		23：41	1：22	23：54	1：14	23：48	1：17
母起床時刻(時：分)		7：00	0：54	6：50	0：52	6：54	0：53
母睡眠時間(時：分)		7：19	1：27	6：56	1：14	7：06	1：20

なかった。

3. 育児ストレス

time 1, time 2におけるPSI結果より、子どもの特性にかかわるストレス7下位尺度別得点と合計得点、親自身に関するストレス8下位尺度別得点と合計得点、および総得点を算出した。NCATS低得点群とNCATS高得点群それぞれの平均値に有意な差は認められなかった(表3)。

4. 睡眠リズムと育児ストレス

NCATS低得点群には6～7か月時点で1回のみ介入支援を行っており、time 2における

SARおよびPSIの結果に介入による影響の有無の判断が難しい。そこで、SAR(睡眠リズム)とPSI(母親の育児ストレス)について、NCATS得点の高得点群と低得点群に分けて分析を行った。

まず、NCATSの低得点群は、time 1において、「(子ども)昼の睡眠時間」と「親につきまとう/人になれにくい」、「夫との関係」、「総得点」に負の相関があった。「(子ども)総睡眠時間」と「親につきまとう/人になれにくい」、「社会的孤立」間に負の相関があった。また母親自身に関しては、「(母親)就寝時刻」と「抑うつ・罪悪感」、「子どもに愛着を感じにくい」、「親自身に関するストレスの合計得点」間に負の相関があった。

表3 PSI: 育児ストレス尺度

ストレス尺度		NCATS高得点群(19名)		NCATS低得点群(24名)		全体(43名)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
time 1	CT	86.39	18.61	88.83	13.30	87.75	15.71
	PT	95.11	20.33	103.39	20.03	99.73	20.35
	TT	181.49	37.87	192.23	29.14	187.48	33.30
time 2	CT	85.55	17.08	84.50	16.03	84.96	16.31
	PT	96.33	22.43	102.43	16.70	99.74	19.44
	TT	181.88	38.24	186.93	31.12	184.70	34.11

CT: 子どもの特性に関するストレスの合計得点

PT: 親自身に関するストレスの合計得点

TT: PSI総得点

表4 睡眠リズムと育児ストレスとの関連で有意な相関係数(NCATS低得点群)

	ストレス尺度	time 1	time 2
昼の睡眠時間	C5 親につきまとう/人になれにくい	-0.57**	
	P3 夫との関係	-0.45*	
	TT ストレス総得点	-0.42*	
昼夜睡眠時間差	P3 夫との関係	0.45*	0.44*
総睡眠時間	C5 親につきまとう/人になれにくい	-0.68**	
	P2 社会的孤立	-0.42*	
起床時刻のばらつき	C4 子どもの気が散りやすい/多動		0.48*
母親の就寝時刻	C5 親につきまとう/人になれにくい		-0.55**
	C7 刺激に過敏に反応/ものに慣れにくい		-0.55**
	P1 親役割によって生じる規制		-0.56**
	P5 抑うつ・罪悪感	-0.43*	
	P7 子どもに愛着を感じにくい	-0.51*	
	PT 親自身に関するストレスの合計得点	-0.45*	
母親の睡眠時間	P1 親役割によって生じる規制		0.57**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

time 2では、子どもの睡眠時間と子どもの特性に関する相関はなくなり、「日による起床時刻のばらつき」と「子どもの気が散りやすい/多動」と正の相関があり、「(母親) 就寝時刻」が「親につきまとう/人になれにくい」、「刺激に過敏に反応/ものに慣れにくい」、「親役割によって生じる規制」との間に負の相関があった。有意な相関のあったものについて表4に示した。

一方、NCATS高得点群は、time 1においては、「(子ども) 昼間の睡眠時間」、「(子ども) 起床時刻」、「(子ども) 就寝時刻のばらつき」、「(母親) 起床時刻」と「子どもに愛着を感じにくい」

間に負の相関、「夜間睡眠中の覚醒回数」、「夜間睡眠中の授乳回数」と「子どもに愛着を感じにくい」間に正の相関があった。また、「(子ども)の起床時刻」が子どもの特性に関するストレス3尺度、親自身に関するストレス3尺度、親自身の合計得点、および総得点との間に負の相関があった。time 2では「夜間睡眠中の覚醒回数」、「夜間睡眠中に泣く回数」と複数の子どもの特性に関するストレス尺度や親自身に関するストレス尺度との間に正の相関があった。

time 1において、多くの睡眠項目と相関のあった「子どもへの愛着を感じにくい」は、

表5 睡眠リズムと育児ストレスとの関連で有意な相関係数 (NCATS 高得点群)

		ストレス尺度	time 1	time 2
昼の睡眠時間	P7	子どもに愛着を感じにくい	-0.49*	
昼夜睡眠時間差	P7	子どもに愛着を感じにくい	0.51*	
夜の睡眠時間	C6	子どもに問題を感じる		0.46*
夜間睡眠中の覚醒回数	C1	親を喜ばせる反応が少ない		0.66**
	C5	親につきまとう/人になれにくい	0.46*	
	CT	子どもの特性に関するストレスの合計得点		0.54*
	P4	親としての有能さ		0.52*
	P6	退院後の気落ち		0.70**
	P7	子どもに愛着を感じにくい	0.56*	0.54*
	TT	ストレス総得点		0.51**
夜間睡眠中の泣く回数	C1	親を喜ばせる反応が少ない		0.53*
	C7	刺激に過敏に反応/ものに慣れにくい		0.52*
	CT	子どもの特性に関するストレスの合計得点		0.52*
	P3	夫の関係		0.47*
	P6	退院後の気落ち		0.65**
夜間睡眠中の授乳回数	C5	親につきまとう/人になれにくい	0.46*	
	P7	子どもに愛着を感じにくい	0.58**	
起床時刻	C2	子どもの機嫌の悪さ	-0.57*	
	C5	親につきまとう/人になれにくい	-0.49*	
	C7	刺激に過敏に反応/ものに慣れにくい	-0.64**	
	P4	親としての有能さ	-0.49*	
	P5	抑うつ・罪悪感	-0.53*	
	P7	子どもに愛着を感じにくい	-0.54*	
	P8	健康状態		0.46*
	PT	親自身に関するストレスの合計得点	-0.51*	
TT	ストレス総得点	-0.53*		
就寝時刻	P8	健康状態		0.47*
就寝時刻のばらつき	P1	親役割によって生じる規制	-0.48*	
	P7	子どもに愛着を感じにくい	-0.57*	
母親の起床時刻	P7	子どもに愛着を感じにくい	-0.48*	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

time 2では「夜間の覚醒回数」とのみの正の相関であった。有意な相関のあったものについて表5に示した。

以上のように、NCATS 高得点群も低得点群も time 1から time 2では睡眠項目と育児ストレスとの相関に変化があった(図2)。

Ⅳ. 考 察

1. 乳児早期の睡眠リズムと母子相互作用

本研究において、乳児3か月時から9~10か

月時までにおいて、乳児の睡眠リズムと母子相互作用に関連は見られなかった。これは、乳児期において、母親の子どもに対する対応の良し悪しが子どもの睡眠リズムに大きな影響を与えておらず、また反対に睡眠リズムがうまくできないことが母子相互作用に悪影響を与えてはいないと考えられる。一般に、乳児がぐっすり寝ないことを、親の対応が悪いためだと言われることも多いが、親の対応の良し悪しと睡眠が関連がないにも関わらず、対応の仕方のせいであ

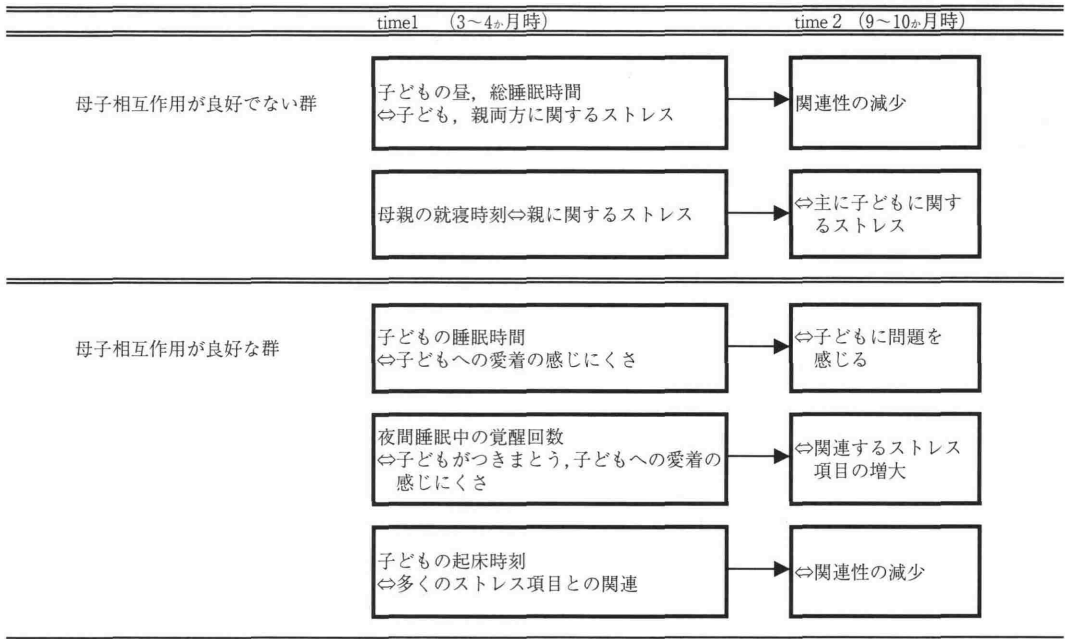


図2 睡眠リズムと育児ストレスの変化

ると思い込むことにより、親が悩んだり、育児ストレスを持つケースも考えられる。今後、母子相互作用以外の要素と睡眠リズムとの関連を検討するとともに、1か月健診や3~4か月健診時に、睡眠リズムのチェックと、それにかかわる育児不安に対応する等の乳児早期の介入支援が必要であろう。

2. 子どもの睡眠リズムと育児ストレス

堀田ら¹⁰⁾は6か月児を持つ母親の精神状態に関する研究において、子どもの睡眠に関することと母親の育児ストレスが関連していることを指摘しているが、今回の3~4か月児、9~10か月児の睡眠リズムの実態と母親の育児ストレスの関連の研究においても同様に関連が見られた。NCATS高得点群と低得点群の間に睡眠項目や育児ストレス尺度の平均値に有意な差はなかった。これは、子どもの睡眠や育児ストレスが母子相互作用の質とは直接関係ないことを示している。しかし、子どもの睡眠と母親のストレスとの関係は母子相互作用の質により、かなり異なっていた。

母子相互作用が良好でない群は、子どもが3

~4か月時において、(昼、および総)睡眠時間が短いほど、子どもが親につきまとうことへのストレスを感じており、親自身の社会的孤立や夫との関係におけるストレスとも関連があった。これは、3~4か月では、まだあまり外に連れ歩くことも少なく、子どもとかかわる時間が長くなれば気持ちにゆとりもなくなり、子ども以外とのかかわりを持つ時間も少なくなるためではないかと考えられる。9~10か月になると、睡眠時間と育児ストレスとの関連はなくなることから、次第に子どもの睡眠リズムに慣れ、適応できるようになるものと考えられる。

一方、母子相互作用が良好であった群は、睡眠時間、夜間睡眠中の覚醒回数、起床時刻、日による就寝時刻のばらつきなど、さまざまな項目と子どもに愛着を感じにくいなど、親自身のストレスとの関連が認められた。これは母子相互作用の良好な母親は、他のストレス源よりも、睡眠関連項目がストレスに与える影響が大きいことが考えられる。それゆえに、睡眠に関する、ちょっとした子どもの状態にも敏感に反応していると考えられる。9~10か月時点になると「子どもへの愛着」と関連する睡眠項目が減少する

ことから、母親が次第に子どもの生活リズムに
適応できるようになるものと考えられる。また、
9～10か月時には、子どもの「夜間睡眠中の覚
醒回数」や、「泣く回数」と、「親としての有能
さ」などの親自身に関する多くのストレスとの
間に関連が認められた。これは母親が、9～10
か月時に子どもが夜間ぐっすり眠らないのは親
としての能力が不十分なせいであると思込む
ことによってストレスを感じていると考えられ
る。

今回の研究対象となった母親は専業主婦であ
り、子どもが第1子であったが、子育ての経験
のない母親にとって、乳児の扱いがよくわか
らない時期には子どもの睡眠リズムに適応す
ることが難しいことが示された。母子相互作用の
子どもへの対応の仕方等の支援が重要であるが、
これと同時に、母子相互作用が良好な母親に
対しても、早期段階での介入支援の必要性を
示唆するものと考えられる。

3. 母親の睡眠項目と育児ストレス

3～4か月時にはNCATS低得点群で「母親
の就寝時刻」が、「子どもへの愛着に関するス
トレス」や「親自身に関するストレス合計」と
負の相関があった。就寝時刻が早いと子ども
への愛着が感じにくく、親自身に関すること
でストレスを感じていた。これは、就寝時刻
が早いことで、子どもが寝た後にやりたいこ
とができず、ストレスを感じているのではな
いかと思われる。また、9～10か月時には
NCATS低得点群では「親役割によって生
じる規制」のストレスが「母親の就寝時刻」
と負の相関、「母親の睡眠時間」と正の相関
があった。これは、起きていた時間の大半を
子育てや家事に費やすことにより、それ以外
の時間をやる時間を持てず、ストレスを感じ
ているのではないかと思われる。睡眠時間が
少なくなることは、健康面での心配はあるも
の、子どもとのかかわり以外の時間を持つ
ることにつながっていると考えられる。兵庫
レポートでは、就労している母親は就労し
ていない母親よりも育児不安が低い傾向に
あり、また、村上らの研究においても専
業主婦の育児ストレスが高いことが指摘され
ている¹¹⁾。これらから、母親が子育て以外
の時間を

過ごすことも、育児ストレスの軽減に重要
であると考えられる。

V. ま と め

本研究の結果より、子どもの睡眠リズムが
親の育児ストレスに関連していることが示唆
された。また母子相互作用が良好な母親の中
には、子どもの睡眠に過敏に反応し、それが
育児ストレスとなる者があることに注目しな
ければならない。特に初めての子どもで、
その子どもが乳児期の場合には、1か月健
診、3か月健診時等に、母親の育児ストレス
、子どもの睡眠リズムなどに注目し、支援を
行っていくことが必要であろう。

本研究の介入は1回のみであり、介入効果
については検討できなかった。また育児未
経験者への育児支援研究であったため、対
象を第1子に限定したが、第2子や保育園
等に通う子どもとの比較も必要であろう。

また睡眠・覚醒リズムは子どもの発達にも
影響を与えていると言われている¹²⁾。今
後、例数を増やし、睡眠リズムと育児ス
トレス、子どもの発達等、縦断的に検討し
ていくことが今後の課題である。

なお、本研究の一部は、第51回日本小
児保健学会(2004.盛岡)にて発表した。

文 献

- 1) 神山 潤. 睡眠の生理と臨床. 診断と治療社
2003; 180-200.
- 2) 厚生労働省. 第2回21世紀出生児縦断調査
2003.
- 3) 社団法人日本小児保健協会. 平成12年度幼
児健康度調査報告書 2001.
- 4) 服部祥子, 原田正文. 乳幼児の心身発達と
環境—大阪レポートと精神医学的視点—. 名
古屋大学出版会 1996; 230-246.
- 5) 原田正文. 児童虐待発生要因の解明と
児童虐待への地域における予防的支援方法
の開発に関する研究. 厚生労働科学研究平成
15年度分担研究報告書 2004.
- 6) Sumner G, Spietz A. NCAST: Caregiver/
parent-child interaction teaching manual. Se
attle :

- NCAST Publications, 1994.
- 7) Abidin RP. Parenting stress index manual. 3rd ed
Psychological Assessment Resources, 1995.
 - 8) 奈良間美保, 兼松百合子, 荒木暁子他. 日本版
Parenting Stress Index (PSI) の信頼性・妥当性
の検討. 小児保健研究 1999; 58: 610-616.
 - 9) Kathryn E. Barnard ; Beginning Rhythms.
NCAST Publications. 1999: 61-65.
 - 10) 堀田法子, 山口孝子. 6か月児をもつ母親の精
神状態に関する研究 (第1報). 小児保健研究
2005; 64: 3-10.
 - 11) 村上京子, 飯野英親, 塚原正人, 他. 乳幼児を
持つ母親の育児ストレスに関する要因の分析.
小児保健研究 2005; 64: 425-431.
 - 12) 中山美由紀, 平岩幹男. 生後4か月から追跡し
た12か月, 20か月の生活や子どもの発達につ
いて: 就寝時刻や起床時刻を中心とした解析. 小
児保健研究 2005; 64: 46-53.

[Summary]

The purpose of this study was to examine the relationship between infants' circadian sleeping and waking patterns, and mothers' parenting stress, to inform early childhood parenting support programs in Japan. Subjects were 43 non-working mothers and their firstborn infants.

Results showed lengths of time asleep and the frequency of waking up at night at ages 3-4 months and 9-10 months correlated with a measure of maternal parenting stress.

The results suggest that health care professionals need to pay attention to the sleeping and waking rhythms of infants and their mothers' parenting stress when they come for health checkups.

[Key words]

sleep rhythm, parenting stress, an early interven-
tion parenting support