

## 報 告

## 曜日別にみた幼稚園児の生活時間について

服部 伸一<sup>1)</sup>, 嶋崎 博嗣<sup>2)</sup>  
足立 正<sup>3)</sup>, 三宅 孝昭<sup>4)</sup>

## 〔論文要旨〕

4～6歳の幼稚園児を持つ保護者115名を分析対象として生活時間調査を実施し、幼児の生活時間における平日と休日および曜日ごとの差異を検討した。また、土曜日の起床時刻によって、対象児を3群（「早起き」群、「中間」群、「遅起き」群）に分類し、その他の生活時間を比較した。

その結果、幼児の起床時刻は曜日によって異なり、土曜日・日曜日の起床時刻が他の曜日に比べて有意に遅くなっていた。就寝時刻についても曜日によって異なり、土曜日の就寝時刻が他の曜日に比べて有意に遅くなっていた。

さらに、土曜日の起床時刻別にその他の生活時間を比較したところ、「早起き」群は、1週間はほぼ一定のリズムで生活しており、「遅起き」群では、1週間の生活時間が全体的に遅く、休日の睡眠時間が平日よりも1時間長くなっていた。

Key words : 幼児, 生活時間, 曜日別

## I. はじめに

国民一人ひとりの生涯にわたる健康を実現するためには、ヘルスプロモーションの理念に基づく適切な生活行動の基礎を子どもの頃から身に付けさせることが重要である。特に、バランスのとれた食生活、適度な運動、十分な休養や睡眠は、健康のために最も重要な基本的生活習慣である。これらの生活習慣は、乳幼児期の親子の絆の形成に始まる家族のふれあいを通じて実現することが基本である。乳幼児期における健康教育には、子どもの発育・発達の大基盤となる家庭の役割が極めて大きい<sup>1)</sup>。

筆者らは、これまでに、幼児の睡眠習慣と関連する家庭要因について検討してきた。その結果、子どもの就寝時刻には、1日のテレビ視聴時間の長さ<sup>2)</sup>、母親の通勤時間・帰宅時刻およ

び夕食開始時刻<sup>3)</sup>が関与することを報告した。また、母親の養育態度のタイプが幼児の睡眠に関与する可能性<sup>4)</sup>についても指摘し、親が子どもに対して教育的かつ受容的な態度でかかわる場合には、子どもの起床・就寝時刻が早まることが明らかとなった。

2005年度のNHKの生活時間調査<sup>5)</sup>によれば、児童生徒の睡眠時間の減少に歯止めがかかり、やや早寝早起きの傾向がみられるとしている。しかし、土曜日の起床時刻は1995年調査に比べて10代で約46分遅くなり、睡眠不足を補完するための睡眠時間の延長が認められる。

2002年に導入された完全学校週五日制によって、学齢期にある子どもは、学校での生活から家庭を含む地域社会での生活に対する比重が増しており、家庭や地域社会での生活行動要因は、これまで以上に子どもたちの心身の健康に影響

Influences of a Day of the Week on Kindergarten Children's Waking and Sleeping Hours

[1941]

Shinichi HATTORI, Hirotsugu SHIMAZAKI, Tadashi ADACHI, Takaaki MIYAKE

受付 07. 6. 20

1) 関西福祉大学 (研究職)

2) 兵庫教育大学 (研究職)

採用 07. 8. 7

3) 倉敷市立短期大学 (研究職)

4) 大阪府立大学 (研究職)

別刷請求先: 服部伸一 関西福祉大学 〒678-0255 兵庫県赤穂市新田380-3

Tel : 0791-46-2525 Fax : 0791-46-2526

を及ぼすことが考えられる。学校週五日制<sup>6)</sup>は、子どもの生活全体にゆとりをもたらし、家庭や地域での生活の充実を求めて導入された制度である。しかし、児童期のみならず、幼児期の子どもにとって、不健康なライフスタイルを助長する側面があるとすれば問題である。

鈴木ら<sup>7)</sup>が実施した現代の親子に対する保育者の実感調査によれば、休日に生活リズムが乱れる子どもが多いことが指摘されている。すなわち、保育現場において、幼児の家庭における週末の過ごし方が問題となっており、休日を含めて子どもの生活時間全体をトータルとしてとらえた健康指導の在り方が問われている。近年、幼児の生活調査は数多く実施されてきた<sup>8)~10)</sup>が、そのほとんどは質問紙法による1回のアンケート調査であり、休日を含む生活時間の1週間の変動を加味した報告はみられない。

そこで、本研究では、延長保育がなく平日の保育時間が一定である幼稚園児を対象に、1週間の生活記録に基づいた生活時間調査を行い、平日と休日および曜日ごとに、生活時間にどのような差異があるのかを検討することとした。

## II. 方 法

### 1. 調査対象

平成18年2月に、兵庫県T市にあるM幼稚園の4~6歳児を持つ保護者119名を対象として、機縁法<sup>11)</sup>による質問紙調査を実施し、欠損値のある回答を除く115名を分析対象とした。対象となる幼児の基本的属性については、表1に示した。

### 2. 調査方法

保護者には、日誌形式による子どもの日曜日から土曜日までの1週間の生活時間(2月22日~28日)を記録してもらい、その記録をもとに各質問項目(起床時刻、朝食開始時刻、夕食開始時刻、入浴開始時刻、就寝時刻)の平均値を算出した。睡眠時間については、就寝時刻と起床時刻の差から求めた。

### 3. 解析方法

資料の統計処理に関して、生活時間の平日(月曜日~金曜日)と休日(土曜日~日曜日)の比

較には、t検定を用いた。また、曜日ごとの起床・就寝時刻の比較および土曜日の起床時刻別にみたその他の生活時間の比較には、一元配置の分散分析並びに多重比較(LSD法)を用いた。

土曜日の起床時刻による分類については、平均値±1標準偏差によって、3群(「早起き」群、「中間」群、「遅起き」群)に区分した。

データの集計・分析に関しては、SPSS(ver.13.0)を使用した。なお、生活時間の各調査項目には、年齢差、性差とも認められなかったため、全対象児115名を一括して統計処理を行った。

## 4. 倫理的配慮

調査は、保護者に対して研究の趣旨を文書で理解を求めた後に、事前説明会において筆者らが口頭で説明し、十分なインフォームドコンセントが得られたうえで実施した。

## III. 結 果

### 1. 平日と休日別にみた幼児の生活時間

平日と休日別にみた幼児の生活時間を、表2に示した。起床時刻は、「平日」午前7時19分±25分(平均値±標準偏差)、「休日」午前7時51分±41分、朝食開始時刻は、「平日」午前7時39分±23分、「休日」午前8時35分±42分となり、有意差が認められた。また、夕食開始時刻では、「平日」午後6時53分±34分、「休日」午後6時53分±40分、入浴開始時刻については、「平日」午後7時36分±58分、「休日」午後7時45分±63分となっていた。就寝時刻は、「平日」午後9時24分±38分、「休日」は午後9時40分±41分と、休日が有意に遅くなっていた。

さらに、幼児の生活時間相互の相関を、表3に示した。起床時刻と就寝時刻は、他のすべての生活時間と有意な関連を示していた。

### 2. 曜日別にみた幼児の起床・就寝時刻の変化

一元配置の分散分析により、1週間の起床時刻を比較すると、曜日に有意な差が認められ、幼児の起床時刻は曜日によって異なることが明らかとなった(図1)。多重比較の結果より、休日(土曜日・日曜日)の起床時刻は平日(月曜日~金曜日)の起床時刻よりも有意に遅くなっていた( $p < 0.05$ )。同様に、就寝

表1 基本的属性 人数(%)

項目		調査名	本研究の調査結果	ベネッセ調査 <sup>注1)</sup>
			内訳(N=115)	内訳(N=1,007)
性別	男児		61(53.0)	534(53.0)
	女児		54(47.0)	473(47.0)
年齢別人数 <sup>注2)</sup>	4歳		5(4.3)	—
	5歳		56(48.7)	—
	6歳		54(47.0)	—
兄弟数	1人		12(10.4)	143(14.2)
	2人		67(58.3)	631(62.7)
	3人		32(27.8)	205(20.4)
	4人		3(2.6)	21(2.1)
	5人		0(0.0)	1(0.1)
	6人		1(0.9)	0(0.0)
	無回答		0(0.0)	6(0.6)
出生順位	1番目		54(47.0)	548(54.4)
	2番目		45(39.1)	357(35.5)
	3番目		14(12.2)	91(9.0)
	4番目		1(0.9)	7(0.7)
	5番目		1(0.9)	0(0.0)
	無回答		0(0.0)	4(0.4)
母親の年齢	21~25歳		6(5.2)	10(1.0)
	26~30歳		18(15.7)	133(13.2)
	31~35歳		54(47.0)	466(46.3)
	36~40歳		26(22.6)	289(28.7)
	41歳以上		8(7.0)	77(7.6)
	無回答		3(2.6)	32(3.2)
父親の職業	会社員 <sup>注3)</sup>		88(76.5)	823(81.7)
	自営業		15(13.0)	100(9.9)
	農業、漁業、林業		0(0.0)	1(0.1)
	無職		0(0.0)	1(0.1)
	その他		6(5.2)	47(4.7)
	無回答		6(5.2)	35(3.5)

注1) ベネッセ調査は<sup>12)</sup>、2000年2月に東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県と富山市および大分市を対象地域として実施されたものである(配布数5,600、回収率58.4%)。ここでは、本調査結果との対照として用いるために、幼稚園児を持つ保護者1,007名の結果のみを抽出した。

注2) 年齢別人数は、平成18年2月時点のものである。

注3) 「会社員」とは、会社、学校および官公庁に勤務している者を指す。

時刻も曜日によって異なることが確認され( $p < 0.001$ )、土曜日が月~木曜日および日曜日に対して、日曜日が火~木曜日に対して、また、金曜日が水・木曜日に対して有意に遅くなっていた( $p < 0.05$ , 図2)。

### 3. 土曜日の起床時刻別にみた幼児の生活時間

表4に、土曜日の起床時刻別にみた幼児の生活時間を示した。

「平日起床時刻」( $p < 0.001$ )、「平日朝食開始時刻」( $p < 0.001$ )、「休日朝食開始時刻」( $p < 0.001$ )、「休日夕食開始時刻」( $p < 0.05$ )、「平日就寝時刻」( $p < 0.05$ )、「休日就寝時刻」( $p < 0.01$ )、「休日睡眠時間」( $p < 0.001$ )において、群間に有意な差が認められた。すなわち、土曜日の起床時刻が遅い幼児は、生活時間が全体的に遅くなる傾向にあることが明らかとなった。

### 4. 母子の起床・就寝時刻相互の相関

表5に、母子の起床・就寝時刻相互の相関を示した。母子の起床・就寝時刻は、互いに関連し合っていた。

## IV. 考 察

近年、時間生物学、生理学などの研究が進展し、睡眠と生体リズムとの関係、ひいては健康との関係についての解明が進んだ。これらの成果から、人間には概日リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、深部体温、メラトニン、コルチゾール、成長ホルモン等のホルモン分泌、そして睡眠覚醒などのそれぞれに周期的リズムがあること、睡眠覚醒リズムとその他の生体リズムとの乖離が生じると、昼間の眠気、夜間の不眠、抑うつ等、心身の不調を来しうることが判明してきた<sup>13)~15)</sup>。また、不登校の子どもに睡眠覚醒リズムの障害が認められるとの報告<sup>16)</sup>もある。

一方、先行研究において、幼児の疲労自覚症状には日内変動と週内変動があり、特に月曜日の午前中の訴え数が高いこと<sup>17)</sup>が指摘されている。また、睡眠や食事時間などの生活時間が規則的に営まれているかどうか、幼児の疲労度の発現と関連するという報告<sup>18)</sup>もなされている。健康指標としての疲労自覚症状は、対象者

の生活時間の過ごし方と関連することは種々の研究<sup>19)~22)</sup>によって明らかにされている。すなわち、休日を含めた1週間という単位で、トータルとしての幼児の生活状況を把握することは、幼児期の健康管理、健康指導のための基礎資料になると思われる。

本研究においては、幼児における平日と休日および曜日ごとの生活時間の差異に着目し、1週間の生活記録によってそれらの実態を詳細に

把握しようとした。まず、平日と休日別に幼児の生活時間の比較を行った。その結果、「起床時刻」、「朝食開始時刻」、「就寝時刻」において、休日が平日に比べて有意に遅くなり、「夕食開始時刻」並びに「入浴開始時刻」については差が認められなかった。

次に、起床・就寝時刻についてさらに詳細に分析するために、曜日ごとの変動を調べた。その結果、起床・就寝時刻とも曜日によって異なることが明らかとなり、起床時刻については「土曜日」と「日曜日」、就寝時刻については「土曜日」が、他の曜日に比較して有意に遅くなっていた。

石原<sup>23)</sup>は、休日の起床時刻の遅れは、朝の光による生体リズムの微調整ができず、生体リズムが後方(遅い時刻)にずれていき、月曜日の心身不調の原因になると述べている。生体リズムが極端に後ろにずれてしまうと、「概日リズム睡眠障害<sup>24)</sup>」の1つである「睡眠相後退症候群<sup>25)</sup>」となり、入眠、覚醒時刻が通常的生活スケジュールに比べて極端に遅れ、自分では生活を元に戻すことができず、学校・社会生活に大きな支障を来す場合があるとされている。

表2 平日と休日別にみた幼児の生活時間  
(N=115)

項目	内容	t検定
起床時刻	平日 午前7時19分±25分	p<0.001
	休日 午前7時51分±41分	
朝食開始時刻	平日 午前7時39分±23分	p<0.001
	休日 午前8時35分±42分	
夕食開始時刻	平日 午後6時53分±34分	
	休日 午後6時53分±40分	
入浴開始時刻	平日 午後7時36分±58分	
	休日 午後7時45分±63分	
就寝時刻	平日 午後9時24分±38分	p<0.01
	休日 午後9時40分±41分	

表3 幼児の生活時間相互の相関

項目	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)
1) 平日起床時刻										
2) 休日起床時刻	0.555**									
3) 平日朝食開始時刻	0.898**	0.508**								
4) 休日朝食開始時刻	0.549**	0.770**	0.585**							
5) 平日夕食開始時刻	0.239**	0.165**	0.252**	0.292**						
6) 休日夕食開始時刻	0.185**	0.159**	0.231*	0.239*	0.628**					
7) 平日入浴開始時刻	0.196**	0.191*	0.144	0.241**	0.069	-0.069				
8) 休日入浴開始時刻	0.295**	0.304**	0.266**	0.314**	0.028	0.065	0.784**			
9) 平日就寝時刻	0.487**	0.382**	0.435**	0.504**	0.539**	0.218*	0.369**	0.376**		
10) 休日就寝時刻	0.467**	0.435**	0.398**	0.428**	0.419**	0.257**	0.201**	0.261**	0.707**	

\* : p<0.05, \*\* : p<0.01

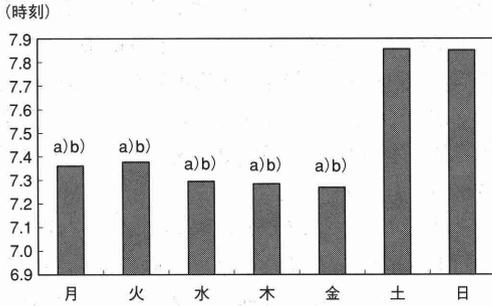


図1 曜日別の起床時刻

注1) 一元配置の分散分析 (F = 23.12, p < 0.001)  
 注2) a : 土曜日に対する差, b : 日曜日に対する差 (p < 0.05)

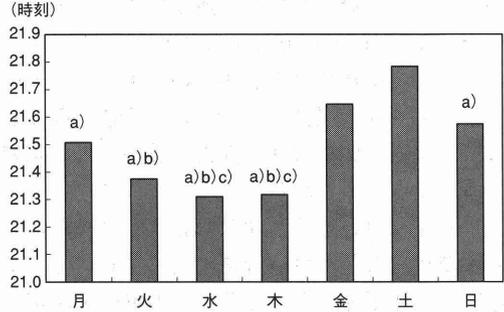


図2 曜日別の就寝時刻

注1) 一元配置の分散分析 (F = 5.96, p < 0.001)  
 注2) a : 土曜日に対する差, b : 日曜日に対する差, c : 金曜日に対する差 (p < 0.05)

表4 土曜日の起床時刻別にみた幼児の生活時間

項目	分類	A : 「早起き」群 [N=16]	B : 「中間」群 [N=83]	C : 「遅起き」群 [N=16]	F 値	多重比較
平日起床時刻		午前 7 時 0 分 ± 23 分	午前 7 時 17 分 ± 21 分	午前 7 時 45 分 ± 24 分	17.53***	A < B · C, B < C
休日起床時刻		午前 6 時 54 分 ± 15 分	午前 7 時 47 分 ± 22 分	午前 9 時 3 分 ± 24 分	149.55***	A < B · C, B < C
平日朝食開始時刻		午前 7 時 25 分 ± 24 分	午前 7 時 37 分 ± 21 分	午前 8 時 1 分 ± 24 分	11.80***	A < B · C, B < C
休日朝食開始時刻		午前 8 時 1 分 ± 31 分	午前 8 時 30 分 ± 31 分	午前 9 時 37 分 ± 41 分	38.56***	A < B · C, B < C
平日夕食開始時刻		午後 6 時 48 分 ± 29 分	午後 6 時 51 分 ± 35 分	午後 7 時 12 分 ± 31 分	2.97	
休日夕食開始時刻		午後 6 時 50 分 ± 33 分	午後 6 時 49 分 ± 40 分	午後 7 時 18 分 ± 45 分	3.63*	B < C
平日入浴開始時刻		午後 7 時 26 分 ± 60 分	午後 7 時 39 分 ± 56 分	午後 7 時 51 分 ± 65 分	0.75	
休日入浴開始時刻		午後 7 時 21 分 ± 59 分	午後 7 時 45 分 ± 60 分	午後 8 時 12 分 ± 69 分	2.68	
平日就寝時刻		午後 9 時 18 分 ± 36 分	午後 9 時 24 分 ± 33 分	午後 9 時 53 分 ± 25 分	5.84*	A < C
休日就寝時刻		午後 9 時 25 分 ± 49 分	午後 9 時 36 分 ± 35 分	午後 10 時 19 分 ± 48 分	9.33**	A < C, B < C
平日睡眠時間		9 時間 43 分 ± 30 分	9 時間 53 分 ± 32 分	9 時間 55 分 ± 26 分	0.817	
休日睡眠時間		9 時間 29 分 ± 51 分	10 時間 12 分 ± 35 分	10 時間 55 分 ± 45 分	14.73***	A < B · C, B < C

\* : p < 0.05, \*\* : p < 0.01, \*\*\* : p < 0.001

表5 母子の起床・就寝時刻相互の相関

項目	分類	母 親			
		平日起床時刻	休日起床時刻	平日就寝時刻	休日就寝時刻
幼	平日起床時刻	0.438**	0.467**	0.381**	0.391**
	休日起床時刻	0.546**	0.619**	0.219**	0.281**
児	平日就寝時刻	0.115	0.194*	0.282**	0.326**
	休日就寝時刻	0.155	0.220*	0.269**	0.319**

\* : p < 0.05, \*\* : p < 0.01

本研究では、土曜日の起床時刻を、平均値±1標準偏差によって3群に分け、グループごとにその他の生活時間を比較・検討した。その結果、「平日起床時刻」、「休日起床時刻」、「平日朝食開始時刻」、「休日朝食開始時刻」、「休日夕食開始時刻」、「平日就寝時刻」、「休日就寝時刻」に有意差が認められ、「遅起き」群が他のグループに比較し、生活時間がより後ろにずれ込んでいる実態が明らかとなった。また、「休日睡眠時間」について、「早起き」群では平日より短く、「遅起き」群では平日より1時間も長くなっていた。

すなわち、土曜日の起床時刻が平日と大きく変わらない場合、平日においても早寝早起きで、1週間をほぼ一定のリズムで生活していることが推察された。反対に、「遅起き」群では、全体に遅寝遅起きの傾向となり、休日の起床時刻(午前9時3分)と朝食開始時刻(午前9時37分)の遅れが際立っていた。表5に示したように、母子の起床・就寝時刻は互いに関連し合っていることから、まずは親自身の生活行動や健康意識を見直し、改善する必要があると言える。

平成18年度から、文部科学省の「子どもの生活リズム向上プロジェクト」<sup>26)</sup>による全国運動が展開されている。その主な内容には、①ポスター、パンフレットの配布を通じた生活リズム向上の普及啓発事業の実施、②親子早朝マラソン・ウォーク、ラジオ体操などの早起き活動のモデル事業、③子どもの生活リズム向上のための全国フォーラムの開催などが挙げられている。プロジェクトでは、子どもの生活リズムの乱れの要因が、「家庭の教育力の低下」であるとしたうえで、「親が親としての役割を果たすようになること」を目指している。

しかし、これらの諸事業の内容については、親にとって子どもの日常生活のどの部分に焦点を当て、どのように改善すべきなのかという具体性や実践性に欠けている面がある。神山<sup>27)</sup>が述べているように、実際の生活場面では、子どもの就寝時刻を急に早めることには困難を伴うことが多い。したがって、本研究の結果に示されるように、土曜日の起床時刻に焦点を当て、できる限り平日に近くなるような生活の管理を行うことが、幼児の生活リズムを改善する要点

であると考えられる。

本研究では、幼児の健康的なライフスタイルを形成するための生活管理の在り方として、1週間の生活時間全体を捉えたうえでの生活リズム改善の方策について考察した。今後の課題として、幼児の生活時間と親の生活行動、健康意識との関連について検討するとともに、保育所児の生活時間についても調査を実施していきたい。

## 謝 辞

本調査の実施にあたり、ご協力下さいました兵庫県T市M幼稚園の先生方並びに保護者の皆様方に深く感謝いたします。

## 引用文献

- 1) 文部科学省保健体育審議会. 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について(答申), 1997.
- 2) 服部伸一・足立 正・嶋崎博嗣, 他. テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 小児保健研究 2004; 63 (5): 516-523.
- 3) 服部伸一・足立 正. 幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性, 小児保健研究 2006; 65 (3): 507-512.
- 4) 服部伸一・足立 正・三宅孝昭, 他. 母親の養育態度が幼児の睡眠習慣に及ぼす影響, 小児保健研究 2007; 66 (2): 322-330.
- 5) NHK放送文化研究所編. 日本人の生活時間・2005—NHK国民生活時間調査—, NHK出版, 東京, 初版 2006; 65-73.
- 6) 文部科学省. 小学校学習指導要領解説(特別活動編), 2003; 1-2.
- 7) 鈴木みゆき・高橋千香子・野村芳子, 他. 現代の親子に対する保育者の意識に関する研究—睡眠覚醒リズムに関して—, 小児保健研究 2002; 61 (4): 593-598.
- 8) 服部伸一・前橋 明. 幼児の健康面における生活実態について—(1)2000年度「幼児の生活状況調査」にみられる一般的傾向—, 幼少児健康教育研究 2001; 10 (1): 48-54.
- 9) 服部伸一・足立 正. 就寝時刻の差異が幼児の

- 生活習慣に及ぼす影響, 倉敷市立短期大学研究紀要 2005; 42; 7-12.
- 10) 中川美子. 幼稚園児の日常生活について, 愛知県立大学論集 1987; 36: 93-113.
  - 11) 辻 新六・有馬昌宏. アンケート調査の方法. 初版. 東京: 朝倉書店 1999; 116.
  - 12) ベネッセ教育研究開発センター. 第2回幼児の生活アンケート 2002; 169-170.
  - 13) 神山 潤. 睡眠の生理と臨床. 初版. 東京: 診断と治療社 2003; 187-200.
  - 14) 三池輝久. 睡眠・身体リズムの乱れ, 小児内科 2000; 32 (9): 1317-1321.
  - 15) 三池輝久. 生体リズムと不登校 (不出社), 学会センター関西学会出版センター, 1999; 39-64.
  - 16) Tomoda A, miike T, Yonamine K et al: Disturbed circadian core temperature rhythm and sleep disturbance in school refusal children and adolescents, Biological Psychiatry 51: 71-76, 1996.
  - 17) 前橋 明・石飛小百合・渋谷由美子, 他. 幼児期の疲労訴えスコアの変動, 幼少児健康教育研究 1993; 3 (2): 19-22.
  - 18) 米山京子・池田純子. 幼児の生活行動および疲労症状発現度との関係, 小児保健研究 2005; 64 (3): 385-396.
  - 19) 江口由佳子・石原金由. 小学生高学年の睡眠習慣と主観的疲労感, 小児保健研究 1994; 53 (4): 568-574.
  - 20) 光岡攝子・堀井理司・大村典子, 他. 「幼児用疲労症状調査」からみた幼児の疲労と日常生活状況との関連, 小児保健研究 2003; 62 (1): 81-87.
  - 21) 門田新一郎. 小学生の健康状況に関連する要因の検討—自覚症状の訴え数に及ぼす行動要因との関連について—, 岡山大学教育学部研究集録 1991; 91: 95-104.
  - 22) 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.
  - 23) 石原金由. 子どもの睡眠習慣の乱れが心身の健康に及ぼす影響—とくに睡眠不足と夜型化の観点から—, 平成12~14年度科学研究費補助金研究成果報告書 (基盤研究C). 2003; 60-63.
  - 24) 内山 真. 概日リズム睡眠障害. 松下正明総編集 (浅井昌弘・牛島定信・小山 司他編). 睡眠障害 (臨床精神医学講座13) 初版. 東京: 中山書店 1999: 120-128.
  - 25) 大川匡子. 睡眠相後退症候群. 松下正明総編集 (浅井昌弘・牛島定信・小山 司他編). 睡眠障害 (臨床精神医学講座13) 初版. 東京: 中山書店 1999: 44-45.
  - 26) 母の友編集部. 子どもの生活リズム向上プロジェクト, 母の友 2006; 635: 46-47.
  - 27) 神山 潤. 睡眠の生理と臨床. 初版. 東京: 診断と治療社 2003; 199.

### [Summary]

This study aims to examine the difference of kindergarten children's waking and sleeping hours between weekdays and holidays. We designed a multiple choice questionnaire and 115 participants whose children are from 4 to 6 years old answered it. The children were classified into 3 groups according to their Saturday's wake up time: early rising (Group A), intermediate (Group B), and oversleeping (Group C). The results are: 1) there is a statistically significant difference in their wake up time between weekdays and holidays and they wake up later on weekends than other days; 2) there is a statistically significant difference in their bedtime between weekdays and holidays and they go to bed later on Saturday than on other days; 3) Group A is leading a regular life throughout week; and 4) Group C has a tendency to wake up late and go to bed late throughout week.

### [Key words]

young children, waking and sleeping hours, a day of the week