

研 究

大学生における睡眠時間の規則性と 幼児の睡眠・生活習慣への認識との関連

古谷 真樹¹⁾, 石原 金由²⁾, 田中 秀樹³⁾

〔論文要旨〕

大学生の睡眠時間の規則性と幼児の睡眠・生活習慣に関する認識との関連を検討した。その結果、大学生の睡眠時間が不規則であると、(1)休日前のテレビ視聴時刻が遅く、休日の睡眠時間が長い。また、就寝中の携帯電話の受信に対して反応する割合が高いことが示された。(2)子どもの睡眠に対してあまり関心がなく、夜ふかしと認識する時間帯も遅くなっていた。さらに、子どもが夜間にコンビニエンスストアやファミリーレストランを利用することに対して容認的であることが示された。これらの結果から、大学生の時期から睡眠・生活習慣に関心を持ち、規則的な習慣の重要性を認識させる必要性が示唆された。

Key words : 大学生, 幼児, 睡眠生活習慣

I. はじめに

近年、幼児の生活時間帯が養育者の生活時間帯に近づいていることが問題とされている。特に、幼児の就床時刻は、この20年で遅延しており、22時以降に就床する3歳児の割合は1980年で22%、1990年36%、2000年52%、就学直前の5歳児では、1980年10%、1990年17%、2000年40%である¹⁾。1990年のオーストラリアの調査では、22時以降に就床する3歳児の割合は4.1%であり、日本の子どもの夜ふかしの割合は高いと考えられる²⁾。夜ふかしの要因には、両親の帰宅時刻³⁾や精神健康度⁴⁾、養育態度^{5,6)}、朝食開始時刻や夕食開始時刻といった家庭の習慣や

幼児のテレビ視聴時間^{7,8)}などが挙げられている。3歳児で「決まった時間に朝起きたり、夜寝たりすること」が完全に一人でできる割合は5.8%、5歳児でも11.2%であり⁹⁾、就床や起床を子ども自身がコントロールすることは難しい。

一方で、幼児の「夜ふかし」の認識には、養育者間で違いがあることも指摘されており、養育者への睡眠の知識教育の必要性が指摘される⁸⁾。最近、親への介入として子どもの睡眠時間を規則的にするよう求めた研究では、3週間後には入眠潜在時間が短縮し、睡眠持続時間の増加や中途覚醒数および中途覚醒時間の短縮などが見られている¹⁰⁾。さらに、親の気分の向上も見

Relationship between Awareness of Infant Sleep-life Habits and Sleep Time Routine in College Students [2201]

Maki FURUTANI, Kaneyoshi ISHIHARA, Hideki TANAKA

1) ノートルダム清心女子大学大学院人間生活学研究科 (研究職)

2) ノートルダム清心女子大学人間生活学部児童学科 (研究職)

3) 広島国際大学心理科学部臨床心理学科 (研究職)

別刷請求先: 古谷真樹 ノートルダム清心女子大学大学院人間生活学研究科

〒700-8516 岡山県岡山市北区伊福町2-16-9

Tel : 086-252-1155 E-mail : debuneko5050@gmail.com

受付 10. 1. 5

採用 10. 5. 11

られており、睡眠時間を規則的にとることは子どもの睡眠の質の向上には重要であることが示唆される。

将来子どもを養育する可能性の高い現在の大学生が3歳児から5歳児だったのは1990年前後である。夜遅くまで起きていることが幼少期から身近である現在の大学生は、どのような睡眠・生活習慣を送っているのであろうか。また、学生時期の睡眠習慣の規則性は子どもの睡眠に対する認識の違いに関連するだろうか。

本研究の目的は、大学生の睡眠・生活習慣について、就床・起床時刻の双方の影響を受ける睡眠時間の規則性から比較した。さらに、大学生の睡眠時間の規則性と幼児の睡眠・生活習慣に関する認識との関連を検討した。

II. 方 法

1. 対象者

本調査は、岡山市内の4年制大学3,4年生129名(児童学科児童学コース)、東広島市内の4年制大学2~4年生49名(臨床心理学科)、広島市内の短期大学生(2年生)49名(保育学科)、合計228名の女子学生が対象とされた。このうち1986年以前に出生した者および回答に不備があった者を除く217名が分析対象とされた。

2. 測定内容

質問紙は、大学生自身の睡眠・生活習慣と幼児の睡眠習慣について問うものであった。調査項目は以下の通りである。

1) 大学生自身の睡眠・生活習慣

年齢、取得希望資格、睡眠習慣(就床時刻、起床時刻、睡眠時間およびこれらの規則性)、生活習慣(帰宅時刻、夕食時刻、メディア(テレビ、DVD、インターネット)最終利用時刻、就寝時の携帯電話の対応方法、昼寝と居眠りの有無とその時間)について問うた。

2) 幼児の睡眠・生活習慣と気になる行動

幼児の睡眠・生活習慣に関する関心度とその理由、現在の3歳児と5歳児を想定し、それぞれ必要と思われる睡眠時間(昼寝を除く)、夜ふかしと思われる時間帯、昼寝の必要性とその理由、夜間にファミリーレストランやコンビニエンスストアに幼児がいることについての問題

意識とその理由について問うた。

3. 手続き

質問紙は、講義中に一斉配布して、記入後その場で回収した。4年生については、各研究室の担当教員を通して配布し回収してもらった。質問紙の表紙には、研究の目的とプライバシー保護の約束を記し、回答をもって調査協力への同意とみなした。なお、回答は無記名で行われた。

4. 統計

SPSS(ver.16.0J)を使用して分析を行った。大学生の睡眠・生活習慣については t 検定を行った。幼児の睡眠・生活習慣および気になる行動については、 χ^2 検定を行った。幼児の睡眠・生活習慣への関心度および夜間のファミリーレストランやコンビニエンスストア利用については自由記述で回答を求めたため、博士(臨床心理学)1名と心理学専門の教員1名がKJ法で分類した。

III. 結 果

1. 対象者の背景

回答した大学生の平均年齢は20.7歳で、19歳24名(11.1%)、20歳69名(31.8%)、21歳77名(35.5%)、22歳46名(21.2%)であった。

取得希望資格(複数回答)は、保育士95名、幼稚園教諭167名、小学校教諭2名、特別支援学校教諭19名、その他(モンテッソーリ、司書、認定心理士など)27名、資格取得予定なし32名で、子どもに関わる資格取得を予定している者が多かった。

睡眠時間の規則性は「かなり規則的」16名(7.3%)、「やや規則的」88名(40.6%)、「やや不規則」72名(33.2%)、「かなり不規則」41名(18.9%)であった。以降の分析は、「かなり規則的」と「やや規則的」を規則群、「やや不規則」と「かなり不規則」を不規則群として分析した。

2. 大学生自身の睡眠・生活習慣

大学生の睡眠時間の規則性による学生自身の睡眠・生活習慣に違いがあるかを検討した(表1)。その結果、睡眠時間が規則的に

表1 大学生の睡眠時間の規則性による睡眠・生活習慣

	規則群		不規則群		t 値	
	Mean	SD	Mean	SD		
睡眠習慣	就床時刻 (平日)	24 : 17	(1 : 15)	24 : 47	(1 : 16)	-2.908**
	就床時刻 (休日前)	24 : 27	(1 : 18)	25 : 18	(1 : 20)	-4.708**
	起床時刻 (平日)	7 : 35	(1 : 17)	8 : 11	(1 : 32)	-3.039**
	起床時刻 (休日)	8 : 48	(1 : 24)	10 : 05	(1 : 47)	-5.709**
	睡眠時間 (平日)	6 : 49	(1 : 20)	6 : 23	(1 : 26)	2.241*
	睡眠時間 (休日)	7 : 54	(1 : 30)	8 : 41	(1 : 39)	-3.535**
生活習慣	帰宅時刻 (平日)	20 : 01	(2 : 24)	19 : 54	(2 : 23)	0.313
	帰宅時刻 (休日)	20 : 15	(2 : 36)	20 : 29	(2 : 55)	-0.584
	夕食時刻 (平日)	19 : 41	(1 : 30)	19 : 50	(1 : 24)	-0.781
	夕食時刻 (休日)	19 : 22	(1 : 30)	19 : 26	(1 : 15)	-0.358
	メディア最終利用時刻 (平日)	23 : 11	(1 : 38)	23 : 38	(2 : 07)	-1.616
	メディア最終利用時刻 (休日前)	23 : 28	(1 : 34)	24 : 26	(1 : 46)	-4.035**
	昼寝時刻	15 : 06	(2 : 30)	15 : 17	(2 : 08)	-0.438
	昼寝時間 (分)	61.67	(40.38)	72.22	(44.86)	-1.361
	居眠り時刻	14 : 14	(2 : 52)	15 : 29	(3 : 17)	-2.304*
居眠り時間 (分)	31.64	(29.92)	39.91	(31.72)	-1.540	

* < .05, ** < .001

確保できている学生は不規則な学生よりも就床、起床時刻ともに早く、睡眠時間が長かった ($p < .001$, 平日の睡眠時間のみ $p < .05$)。一方で、休日においては、不規則群の方が規則群よりも睡眠時間が長かった ($p < .001$)。

大学生の生活習慣については、帰宅時刻、夕食の時刻には、両群で違いが見られなかった (表1, n.s.)。一方で、メディアに関する習慣には違いが見られ、規則群は不規則群よりも、休日前のメディア最終利用時刻が約1時間早かった ($p < .001$)。就床時の携帯電話の電源状態については、両群とも9割の学生が「入れたまま」で違いはなかった (図1上段, n.s.)。「入れたまま」と回答した学生には、さらに就寝中に電話あるいはメールを受信した場合の対応を尋ねたところ、規則性によって違いが見られた (図1下段, $\chi^2(2) = 16.17, p < .001$)。残差分析の結果、規則群は「出ない」と回答した割合が不規則群よりも高く ($p < .01$)、「出る、あるいは返信する」については不規則群の方が規則群よりも多かった ($p < .01$)。昼寝の習慣については、規則群の昼寝をする割合は両群で違いが見られず (表2, n.s.)、昼寝の時刻および時間についても違いが見られなかった (表1, n.s.)。一方で、居眠りについては、両群で

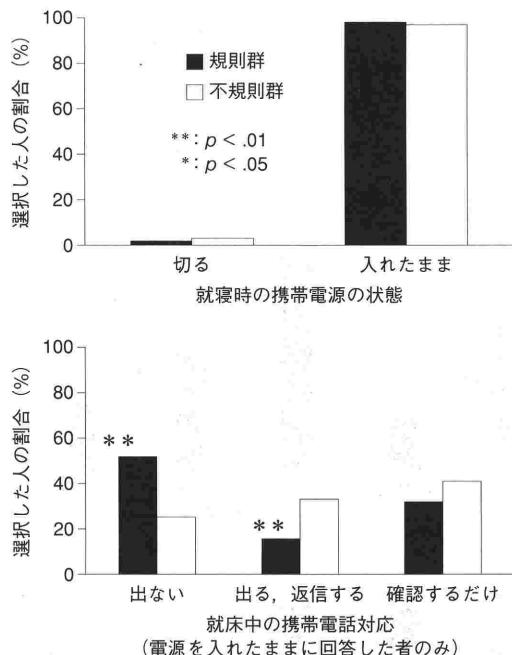


図1 大学生における就寝時の携帯電話の対応状況

違いが見られ (表2, $p < .05$)、残差分析の結果、規則群の方が「ない」割合が高い ($p < .05$) が、不規則群は「ときどき」および「しょっちゅう」ある割合が高かった ($p < .05$)。居眠りの時刻も規則群の方が約1時間早いことが示され

表2 大学生の睡眠習慣と昼寝、居眠りの習慣

		規則群		不規則群		χ^2
		人数	%	人数	%	
昼寝の習慣	なし	36	(40.4)	46	(36.2)	3.410
	たまに	35	(39.3)	44	(34.6)	
	ときどき	14	(15.7)	23	(18.1)	
	しょっちゅう	4	(4.5)	14	(11.0)	
居眠りの習慣	なし	29	(32.6)	28	(22.2)	9.072*
	たまに	42	(47.2)	49	(38.9)	
	ときどき	11	(12.4)	26	(20.6)	
	しょっちゅう	7	(7.9)	23	(18.3)	

* < .05

た (表1, $p < .05$)。

3. 大学生の睡眠時間の規則性と幼児の睡眠・生活習慣に対する認識

大学生の睡眠時間の規則性は、幼児の睡眠・生活習慣に関する認識と関連するかを検討した。幼児の睡眠・生活習慣への関心度については、両群で異なる傾向が示された (表3 上段, $p < .10$)。残差分析の結果、不規則群は規則群よりも「あまり関心がない」割合が高かった ($p < .01$) もの、約8割の学生が関心がある

と回答していた。

現在の3歳児と5歳児についてそれぞれ必要と思われる睡眠時間 (昼寝を除く) は、3歳児、5歳児ともに両群で違いは見られなかった (3歳児 (図2 上段)、5歳児 (図2 下段) ともに n.s.)。夜ふかしと思われる時間帯については、規則群の方が早い時間帯を選択していた (3歳児 (図3 上段): $\chi^2(4) = 11.53, p < .05$, 5歳児 (図3 下段): $\chi^2(4) = 11.11, p < .05$)。残差分析の結果、3歳児、5歳児ともに「21時」と考える割合が規則群の方が不規則群よりも高かった (3歳児, 5歳児ともに $p < .01$)。加えて、3歳児では、不規則群の方が「22時」を

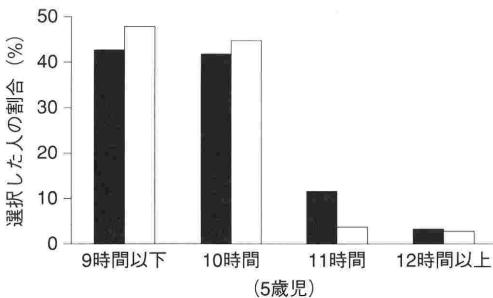
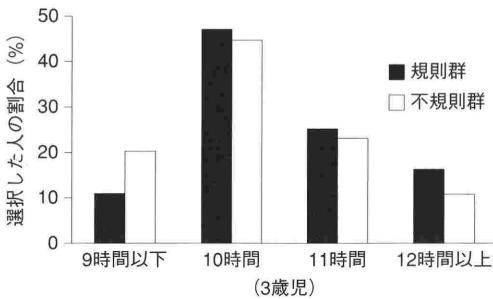


図2 大学生の睡眠時間の規則性と幼児に必要なと思われる睡眠時間の認識

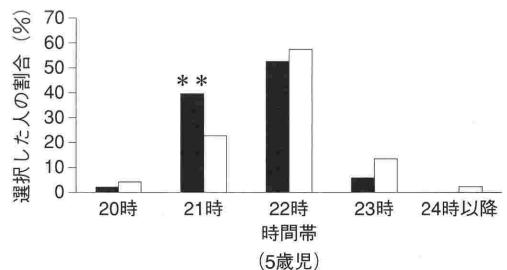
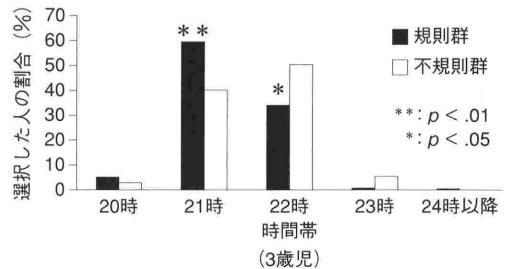


図3 大学生における睡眠時間の規則性と幼児にとって夜ふかしと思われる時間帯の認識

表3 大学生の睡眠時間の規則性と幼児の睡眠・生活習慣への関心

	規則群		不規則群		χ ²
	人数	%	人数	%	
幼児の睡眠・生活習慣への関心	①とても関心がある ②やや関心がある ③あまり関心がない ④全く関心がない	29 (31.9) 52 (57.1) 4 (4.4) 6 (6.6)	31 (24.6) 76 (60.3) 16 (12.7) 3 (2.4)	7.312 ⁺	
①, ②と回答した理由	1. 子どもへの影響があるから 2. 自分の経験から 3. 睡眠に関する学術的関心から 4. 現実的な関心から 5. その他	発達や成長, 日中の活動, 将来に影響がある, 子どもにとって睡眠は大切 夜遅くに見かける, 深夜番組に詳しい, 寝むそうな/疲れた子どもを見かける, 夜型や寝不足などの状態を人から聞いたことがある, 自分の幼児期と比べて大人の生活に影響されている 適切な睡眠・生活習慣を知りたい 子どもに関わる職に就きたい, 子どもを産み育てる可能性がある 子どもと関わる職につかなくなり関心が薄れた, 保護者が関心を持つ必要がある			
③, ④と回答した理由	1. 子どもへの関心がないから 2. 考えたことがないから 3. 周囲の環境から 4. 家庭の事情があるだろうから 5. その他	子どもが苦手, 嫌いだから 特に考えたことない, 興味がない 身近に子どもがいない 家庭や親によって理由があると思う, 人それぞれよくわからない			
夜間, ファミリーレストランやコンビニエンスストアに幼児がいることについて	①問題と思う ②あまり問題だとは思わない ③全く問題だとは思わない	89 (97.8) 2 (2.2) 0 (0.0)	114 (89.8) 13 (10.2) 0 (0.0)	5.346*	
①と回答した理由	1. 大人に付き合わされているから 2. 子どもへの影響があるから 3. 家で寝るべきだから 4. その他	大人の生活に巻き込んでいる, 親の意識が低い 発達や成長, 日中の活動, 将来に影響がある, 寝不足になる, 子どもが疲れる, 生活習慣が身に付かない 夜は寝る時間, 夜は出歩かない方がよい (危険), 家で静かに過ごすべき 子どもには必要ない			
②, ③と回答した理由	1. 家庭の事情があるだろうから 2. 栄養面で問題があるから 3. 保護者同伴だから 4. その他	栄養が偏る, 家でご飯を食べるべき 保護者がいればかまわない マナーを知る場所になる			

+ < .10, * < .05

選択する割合が高かった ($p < .05$)。さらに、幼児が深夜にコンビニエンスストアやファミリーレストランにいることをどう思うかという問いに対しては、両群とも9割近くが「問題だと思う」と回答していたが、残差分析の結果、規則群の方が不規則群よりもその割合が高く(表3下段, $p < .05$)、「あまり問題だと思わない」割合は不規則群の方が高かった ($p < .05$)。

3歳児と5歳児の昼寝の必要性とその理由について検討した(表4)。3歳児の昼寝の必要性については、両群とも違いはなく8割以上が「必要」と回答していた(n.s.)。一方で、必要な理由については、学生の睡眠時間の規則性で違いが見られ(表4, $p < .01$)、残差分析の結果、規則群の方が不規則群よりも「生物として必要だから」と回答した割合が高かった ($p < .01$)。

一方、「なんとなく」の割合は不規則群の方が高かった ($p < .01$)。5歳児の昼寝の必要性については、両群で違いは見られなかったが(n.s.)残差分析の結果、最も多かったのは「生物として必要だから」で、規則群の方がその割合が高かった ($p < .05$)。また、「なんとなく」の割合は不規則群の方が高かった ($p < .05$)。

IV. 考 察

学生自身の睡眠・生活習慣については、睡眠時間が不規則な学生は、就床、起床時刻がともに遅く、睡眠時間が短いことが示された。平日の睡眠時間は、規則群の起床時刻が不規則群よりも早いため、大きな違いは見られなかったが、休日の睡眠時間では約1時間も不規則群が長く眠っていた。このことは、平日の睡眠不足

表4 大学生の睡眠時間の規則性と幼児の昼寝の必要性に関する認識

		3歳児				χ^2	5歳児				χ^2
		規則群		不規則群			規則群		不規則群		
		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
昼寝の 必要性	必要	76	(84.4)	115	(90.6)	3.993	32	(35.2)	47	(37.0)	0.844
	不必要	8	(8.9)	10	(7.9)		52	(57.1)	74	(58.3)	
	考えたことがない	6	(6.7)	2	(1.6)		7	(7.7)	6	(4.7)	
昼寝が 必要な理由	生物として必要だから	58	(77.3)	64	(58.2)	9.229**	25	(75.8)	29	(55.8)	5.336+
	保育指針にあるから	7	(9.3)	10	(9.1)		4	(12.1)	5	(9.6)	
	なんとなく	10	(13.3)	36	(32.7)		4	(12.1)	18	(34.6)	

+ < .10, ** < .01

を休日に解消するために長く眠っていると考えられ、不規則群の睡眠負債が大きいことが示唆される。さらに、休日前のメディア最終利用時刻が規則群よりも約1時間遅くなっていることも、休日の睡眠時間が長くなる要因の一つとも考えられる。

小学校中学年以降、睡眠時間の短縮理由として最も多いのは「なんとなく夜ふかししてしまう」である¹¹⁾。小学校中学年(3, 4年)では40.3%, 高学年(5, 6年)では48.6%, 中学生では52.3%, 高校生では56.5%と学年が上がるにつれて増加している。また、就学前の幼児では、夜ふかしの理由として就床直前まで養育者と一緒にテレビを視聴していることがあげられている¹²⁾。目的のない夜間のテレビ視聴は、就床時刻を遅くする¹³⁾一方で、午前中のテレビ視聴は睡眠パターンの同調因子として働く可能性も指摘されている^{14, 15)}。これらのことから、起床時刻にテレビの電源をタイマー予約して目覚ましとして利用したり、朝見たい番組を決めたりすることで、生活習慣改善へのテレビ利用の有用性が示唆される。

また、近年急速に普及した携帯電話の使用状況を見ると、9割近くの学生が就床時に電源を入れたままにしていた。中でも不規則群は、就寝中に電話あるいはメールが受信された時に直接対応する割合が高かった。この行動は、睡眠の分断による睡眠時間の減少に加えて、睡眠の質の低下も引き起こす可能性がある。電源は切らなくても、就床時には、手が届かない場所に置いて寝るように心がけることはできるのではないだろうか。

居眠りの時刻が不規則群の方が規則群よりも

約1時間遅いことが示された。今回の調査の結果からは推測の域を出ないが、不規則群の生体リズムが規則群よりも遅延している可能性も指摘される。大学卒業後の生活は、各個人の所属機関の始業開始時刻に間に合うよう、規則正しく早起きをしなければならない。学生時代に不規則な生活が慢性化すると規則正しい生活に適応できず、概日リズム障害などの適応障害に至る可能性が指摘されている¹⁶⁾。一方で、学生生活でも入学直後よりも学年が上がるにつれて、睡眠・生活習慣と精神健康度との関連が密接になることが報告されている¹⁷⁾。従って、大学入学直後に加え、学年が変わるごとに細やかに規則的な睡眠・生活習慣をおくることの重要性を繰り返し教育していくことが重要であると示唆される。

大学生における睡眠時間の規則性と幼児の睡眠・生活習慣に関する認識についての関連性を検討した。子どもに関する資格取得を希望する割合が高い集団においても睡眠習慣が不規則な学生は、幼児の睡眠・生活習慣に対してあまり関心を示さない傾向があった。3歳児、5歳児にとって必要と思われる睡眠時間では、全体的には両群で違いは見られなかった。しかし、必要と思われる睡眠時間が「9時間以下」と回答した割合が、3歳児では両群の平均で約15%、5歳児では約45%であった。年齢が上がるにつれて睡眠時間が短縮していくと考えていることがうかがえるが、3歳児の平均睡眠時間は9時間42分で5歳児の9時間31分とほぼ変わらないことが報告されており¹⁸⁾、海外においても同様である¹⁹⁾。夜ふかしと思われる時間帯についても、不規則群の方が遅い時間帯を答えていた。

統計的な有意差は見られないが、「24時以降」と回答する割合が高いことも無視することはできない。さらに、夜間のコンビニエンスストアやファミリーレストランの利用についても、「あまり問題とは思わない」割合が不規則群の方が高かった。これらのことから、不規則群は、子どもの睡眠について大人の睡眠と変わらない生活時間帯で見積もる傾向があるのではないかと推測される。本研究の対象者は、子どもに関する資格取得を希望する割合が高く、かつすべて女子学生である。将来子どもを養育する可能性が高い集団である。まずは、学生が自分自身の睡眠・生活習慣に関心を持ち、睡眠・生活習慣の規則性によるメリットとデメリットを知る必要性が示唆される。

最後に、昼寝の必要性であるが、3歳児では8割以上が「必要」と回答していた。5歳児の昼寝の必要性については、両群で違いは見られないものの、両群とも「必要」と答える割合は3歳児の時よりも半減していた。園で昼寝をしない幼稚園児では3歳児のほとんどが昼寝の習慣があったが4歳児で半数になり、5歳児では3割程度に減少することが報告されている²⁰⁾。昼寝のある保育園児と昼寝のない幼稚園児の平日と休日の昼寝時間を比較した研究では、3歳児では平日、休日ともに昼寝をする子どもが多いが、5歳児では幼稚園児も保育園児も休日に昼寝をする子どもが少ないことが示されている²¹⁾。つまり、3歳では昼寝を必要とする幼児が多いが、5歳では昼寝を必要としない幼児が増えることを意味している。保育者は子どもたちの様子を見ながら昼寝を設定する必要がある。そのためにも年齢が上がるにつれて昼寝が必要な場合とそうでない場合があることを知識として知っておく必要性が指摘された。

以上、本研究の結果、大学生の睡眠時間が不規則であると、(1)休日前のテレビ視聴時刻が遅く、休日の睡眠時間が長い。また、就寝中の携帯電話の受信に対して反応する割合が高いことが示された。(2)子どもの睡眠に対してもあまり関心がなく、夜ふかしと認識する時間帯も遅くなっていた。さらに、子どもが夜間にコンビニエンスストアやファミリーレストランを利用することに対して容認的であることが示された。

これらの結果から、大学生の時期から睡眠・生活習慣に関心を持ち、規則的な習慣の重要性を認識させる必要性が示唆された。

本研究の実施にあたってご協力下さいました先生方と学生の皆様に深く感謝いたします。

なお、本研究の一部は第4回中四国睡眠医療研究会および日本心理学会第73回大会にて報告した。

文 献

- 1) 小児保健協会. 平成12年度幼児健康度調査について. 小児保健研究 2001; 60: 543-587.
- 2) Armstrong KL, Quinn RA, Dadds MR et al. The sleep patterns of normal children. Medical journal of Australia 1994; 161: 202-206.
- 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) Shang CY, Gau SF, Soong WT. Association between childhood sleep problems and parental factors, parental mental distress and behavioral problems. Journal Sleep Research 2006; 15: 63-73.
- 5) 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.
- 6) 堀 妙子, 奈良間美保. 職業をもつ母親の養育行動と幼児の生活習慣に関する実態調査—規則的な生活習慣に焦点を当てて—. 小児保健研究 2002; 61: 334-340.
- 7) 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: 516-523.
- 8) 古谷真樹, 山尾 碧, 田中秀樹. 幼児の夜ふかしと主養育者に対する睡眠教育の重要性. 小児保健研究 2008; 67 (3): 504-512.
- 9) Benesse 教育開発センター. 第3回子育て生活基本調査報告書(幼児版). 東京: ベネッセコーポレーション 2009.
- 10) Mindell J, Telofski LS, Wiegand B, et al. A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. Sleep 2009; 32: 599-606.

- 11) 財団法人日本学校保健会. 平成18年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書. 東京: 日本学校保健会 2008.
- 12) 鈴木みゆき. 保育所に通う幼児の睡眠-覚醒リズムの改善について. 児童学研究: 聖徳大学児童学研究紀要 2006; 8: 107-112.
- 13) Asaoka S, Fukuda K, Tsutsui Y, et al. Dose television viewing cause delayed and/or irregular sleep-wake patterns. *Sleep and Biological Rhythms* 2007; 5: 23-27.
- 14) 浅岡章一, 福田一彦, 山崎勝男. テレビ視聴スタイルと睡眠パターンとの関連. 東京: 日本睡眠学会第32回定期学術集会抄録, 2007: 291.
- 15) Thorleifsdottir B, Björnsson JK, Benediktsdottir B, et al. Sleep and sleep habits from childhood to young adulthood over a 10-year period. *Journal of Psychosomatic Research* 2002; 53: 529-537.
- 16) Uchiyama M, Okawa M, Ozaki S, et al. Delayed phase jump of sleep onset in a patient with non-24 hour sleep-wake syndrome. *Sleep* 1996; 19: 637-640.
- 17) Asaoka S, Fukuda K, Yamazaki M. Effects of sleep-wake pattern and residential status on psychological distress in university students. *Sleep and Biological Rhythms* 2004; 192-198.
- 18) Fukuda K, Sakashita Y. Sleep pattern of kindergartners and nursery school children: function of daytime nap. *Perceptual and Motor Skills* 2002; 94: 219-228.
- 19) Ottaviano S, Giannotti F, Cortesi F, et al. Sleep characteristics in healthy children from birth to 6 years of age in the urban area of Roma. *Sleep* 1996; 19: 1-3.
- 20) 上野美代子. 幼児の発達年齢別に観た睡眠覚醒リズムの特徴—有昼寝群と無昼寝群の比較—. *小児保健研究* 2004; 63: 449-452.
- 21) 福田一彦. お昼寝がつくる幼児の夜更し. 堀忠雄. 眠りたいけど眠れない. 初版 京都: 昭和堂, 2001: 1-21.