研　究

幼児の就寝・起床時刻が母親の生活と養育態度に及ぼす影響

鈴木美枝子[1)]，平岩　幹男[2)]，衞藤　隆[3)]

〔論文要旨〕

1歳，1歳8か月，3歳6か月，4歳6か月児健診を受診した幼児の母親2,876名を対象とし，幼児の就寝・起床時刻が，母親の生活と養育態度に及ぼす影響について検証した。幼児の就寝・起床時刻は，日中の養育環境の影響を受け，保育園児の母親が余裕のない子育てをしている可能性が示唆された。また，この養育環境による差異を排除して，幼児の就寝・起床時刻との関連を分析したところ，母親の生活や養育態度に良い影響を与えている共通点は「幼児の早寝」であった。子どもが早寝をすることで，母親の睡眠が十分取れていると感じ，子育ての負担感や不安感が軽減できる可能性が示唆された。

Key words：就寝時刻，起床時刻，睡眠，母子関係

Ⅰ．はじめに

近年，幼児の就寝・起床時刻は，年々遅れる傾向がみられ，幼児の心身への悪影響が危惧されている[1,2)]。神経系が未熟な乳幼児期に，睡眠リズムが確保されないことで，身体的不調を訴える子どもも増えていることが指摘されている[3)]。また幼児の睡眠リズムが，幼児自身の発育・発達にも影響を及ぼしていたり[4)]，幼児の睡眠に関わる問題が，幼児の問題行動とも関連があることが報告されたりしている[5)]。また幼児の睡眠時間の長さや就寝時刻の早さが，幼児の心の健康を高めるのに影響を与えているとした報告もある[6)]。

これまでの研究では，幼児の就寝・起床時刻は幼児の生活状況との関連から述べられることが多かった[7)]。子ども，ことに幼児の睡眠リズムは，家庭内での生活に左右される可能性が高いことが報告されており[3)]，生後8か月を過ぎるころには，子どもの睡眠覚醒リズムは家庭の生活リズムからの影響を受けるようになるとした報告もある[8)]。子どもの睡眠リズムを左右しているのは家庭の中心を担っている母親である可能性があるが，子どもの睡眠リズムが母親にどのような影響を与えうるかという視点で研究された報告は少ない。

Peiyoong Lam ら[5)]は，子どもがたびたび夜中起きたり，添い寝をしてほしがったりするなど，子どもの睡眠に関する問題をかかえている3～4歳の幼児を持つ母親の抑うつが高い傾向にあることを報告している。同様に堀田ら[9)]は，6か月児を持つ母親を対象とした研究の中で，子どもの寝つきが悪い，子どもの睡眠時間がまちまちなど，子どもの睡眠に関する育児ストレスが母親の抑うつと関連があることを報告している。平松ら[10)]は，3～4か月および9～10か月の乳児

Sleep Patterns in a Child Can Affect the Mother's Attitude in Daily Life
Mieko SUZUKI, Mikio HIRAIWA, Takashi ETO
1）お茶の水女子大学文教育学部（非常勤講師）
2）Rabbit Developmental Research 代表（医師）
3）日本子ども家庭総合研究所（医師）
別刷請求先：鈴木美枝子　〒277-0843 千葉県柏市明原3-5-6
Tel/Fax：04-7143-3516

〔1848〕
受付 06. 8.16
採用 11. 5.11

Presented by Medical*Online

の睡眠時間が母親の育児ストレスと関連していることを報告している。しかし，幼児期の子どもの睡眠リズムが，母親の生活や養育態度にどのような影響を与えているかを検証してはいない。

そこで本研究では，1歳，1歳8か月，3歳6か月，4歳6か月児における幼児の就寝・起床時刻の特徴を明らかにし，幼児の就寝・起床時刻が，母親の生活や養育態度とどのように関連しているのかを明らかにすることを目的とした。なお本研究においては，生態リズムの観点から睡眠の中心である夜間睡眠における就寝・起床時刻を重視したこと，昼寝については回答が曖昧で，一定した評価ができなかったことから昼寝を分析の対象から除外した。

Ⅱ．研究方法

1．対　象

平成16年4月～9月までの間に，大都市圏のX市で行っている集団健診である1歳児，1歳8か月児，3歳6か月児，4歳6か月児の各健診受診対象となった幼児，計2,876名とその母親とし，そのうちの有効回答者を分析対象とした。

2．方　法

上記4健診の通知書を郵送する際に，問診表とともに母親の現在の生活および養育態度を調査する質問紙を同封し，事前に記入してもらい，母親の承諾を得て健診当日回収した。その質問紙と，施設長の承認を得てから収集したカルテの情報とを合わせて調査分析した。

3．調査内容

全対象児について，出生順位，就寝時刻，起床時刻，日中の主な養育環境，母親の生活および養育態度について調査した。

i．日中の主な養育環境

幼児が主に養育されている環境について，1歳児，1歳8か月児については自宅か保育園かを，3歳6か月児，4歳6か月児については自宅か保育園か幼稚園かをたずねた。

ii．母親の生活や養育態度に関する調査項目

毎日の朝食の摂取，生活上の悩み事の有無，睡眠が十分に取れているかなど母親自身の生活について9項目と，子どもと遊んでいると楽しいかなど養育態度に関する9項目を質問した。

調査内容は，母子健康手帳の保護者の記録欄およびX市の乳幼児健診における問診内容を参考にして選択した。

4．分析方法

i．就寝・起床時刻について

出生順位，および日中の主な養育環境による就寝・起床時刻の平均値を比較した。2群間の平均値の差の検定にはt検定を行った。この際，事前にF値を算出して正規性の確認をした。3群間（養育環境）の平均値の差の検定には一元配置分散分析を用いた。

ii．母親の生活や養育態度と養育環境との関連

全対象者について，母親の生活や養育態度の回答と，養育環境との間でクロス表を作成しχ^2検定を行った。

iii．母親の生活や養育態度と幼児の就寝・起床時刻との関連

養育環境による差異を排除するために，1歳，1歳8か月児は，保育園児を除き最も母集団の大きい自宅児のみを，3歳6か月，4歳6か月児は，同様に保育園児と自宅児を除き最も母集団の大きい幼稚園児のみを分析対象とした。この際，1歳，1歳8か月児における保育園児，3歳6か月，4歳6か月児における自宅児，保育園児に関しては，それぞれ対象数が少なく分析に適さないため，分析対象から除いた。

就寝時刻に関しては，先行研究[11]を参考にし，さらに21時台に就寝する幼児が最も多いため，21時台までに就寝する群（早寝群）と22時以降に就寝する群（遅寝群）の2群に分類した。起床時刻に関しては，午前7時台に起床する幼児が最も多いため，午前7時台までに起床する群（早起き群）と8時以降に起床する群（遅起き群）の2群に分類した。

そのうえで就寝・起床時刻をつき合わせて，早寝早起き群，早寝遅起き群，遅寝早起き群，遅寝遅起き群の4群に分類した。

母親の生活や養育態度の回答と，就寝・起床時刻の4群間でクロス表を作成しχ^2検定を行った。統計解析には，統計処理ソフトSPSS13.0Jを用いて行った。

5．倫理的配慮

各健診時に，予め郵送して調査内容の記入を依頼した質問紙を，母親の同意を得てから回収した。健診後のカルテからのデータはX市の担当部署の担当参事

Presented by Medical*Online

が決裁し，匿名化したうえで本研究に必要な内容のみを使用した。また，本研究は施設長に文書で承認を得てから実施した。

Ⅲ．結　　果

1．対象の属性および有効回答率

1歳児，1歳8か月児，3歳6か月児，4歳6か月児の各健診の受診対象者2,876名中，有効回答が得られたのは2,095名（有効回答率72.8%）であり，その内訳は，1歳児549名，1歳8か月児578名，3歳6か月児533名，4歳6か月児435名であった。

対象の属性については**表1**に示した。出生順位は，どの年齢においても第1子が第2子以降を上回った。また日中の主な養育環境は年齢によって構成が異なり，1歳児，1歳8か月児では8割以上が自宅で養育されているのに対し，3歳6か月児，4歳6か月児では，幼稚園に通っている幼児が最も多かった。

2．就寝・起床時刻の概要

i．全体の就寝・起床時刻

全体では，就寝時刻では21時台が，起床時刻では7時台が最も多かった。

19時台までに就寝する幼児は3.0%，20時台が17.2%，21時台が43.8%，22時台が25.2%，23時台が8.6%，24時台以降が2.2%であった。22時以降に就寝する幼児は36.0%であった。

5時台までに起床する幼児は2.1%，6時台が23.8%，7時台が51.2%，8時台が17.6%，9時台が4.3%，10時台以降が1.0%であった。

ii．年齢別の就寝・起床時刻

年齢別の就寝・起床時刻を**図1**に示した。就寝・起床時刻とも，早い幼児から順に累積していった結果を示している。

22時以降に就寝する幼児の割合は，1歳児で45.0%，1歳8か月児で37.7%，3歳6か月児で34.7%，4歳6か月児で24.5%と，年齢とともに減少した。

9時以降に起床する幼児の割合は，1歳児で8.6%，1歳8か月児で6.0%，3歳6か月児で4.4%，4歳6か月児で4.3%と，同様に減少した（**図1**）。

iii．出生順位と就寝・起床時刻との関連

出生順位（第1子および第2子以降）別の就寝・起床時刻の平均値を**表2**に示した。

1歳児，1歳8か月児において，就寝・起床時刻と

表1　対象児の属性　　人（%）

		1歳	1歳8か月	3歳6か月	4歳6か月	計
性　別	男	295(53.7)	319(55.2)	267(50.1)	228(52.4)	1,109(52.9)
	女	254(46.3)	259(44.8)	266(49.9)	207(47.6)	986(47.1)
出生順位	第1子	291(53.0)	314(54.3)	290(54.4)	262(60.2)	1,157(55.2)
	第2子以降	258(47.0)	264(45.7)	243(45.6)	173(39.8)	938(44.8)
日中の主な養育環境	自　宅	483(88.0)	488(84.4)	179(33.6)	8(1.8)	1,158(55.3)
	保育園	66(12.0)	90(15.6)	104(19.5)	76(17.5)	336(16.0)
	幼稚園	－	－	250(46.9)	351(80.7)	601(28.7)
計		549(100.0)	578(100.0)	533(100.0)	435(100.0)	2,095(100.0)

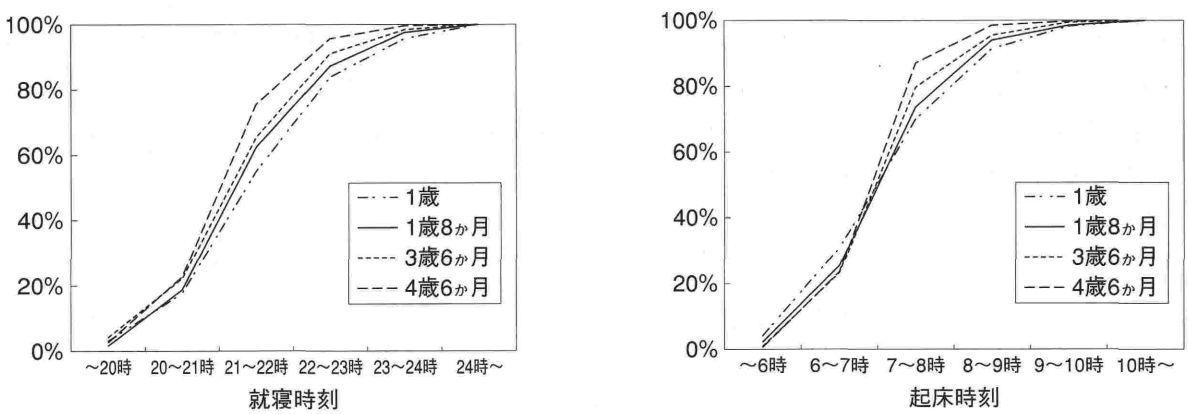

図1　年齢ごとの就寝・起床時刻（累積%）

Presented by Medical*Online

表2 出生順位および日中の主な養育環境による就寝・起床時刻の平均値±SD

		1歳				1歳8か月			
		就寝 ± SD	p値	起床 ± SD	p値	就寝 ± SD	p値	起床 ± SD	p値
出生順位	第1子	21：52±1：09		7：26±1：08		21：44±1：02		7：20±0：59	
	第2子以降	21：24±1：01	***	6：05±0：51	***	21：19±0：56	***	7：11±0：48	*
日中の主な養育環境	自宅	21：41±0：09		7：22±1：02		21：32±1：02		7：22±0：53	
	保育園	21：23±0：39	**	6：39±0：40	***	21：29±0：54	−	6：46±0：51	***
	幼稚園	−		−		−		−	
	全体	21：39±1：07		7：16±1：01		21：32±1：01		7：16±0：55	

		3歳6か月				4歳6か月			
		就寝 ± SD	p値	起床 ± SD	p値	就寝 ± SD	p値	起床 ± SD	p値
出生順位	第1子	21：24±1：47		7：18±0：46		21：17±0：53		7：12±0：36	
	第2子以降	21：16±0：51	−	7：11±0：41	*	21：10±0：42	−	7：03±0：36	*
日中の主な養育環境	自宅	21：34±1：49		7：36±0：48		21：38±0：57		7：11±0：45	
	保育園	21：43±0：42	***	6：58±0：35	***	21：45±0：35	***	6：55±0：31	**
	幼稚園	21：00±1：17		7：06±0：38		21：07±0：49		7：11±0：37	
	全体	21：20±1：26		7：14±0：44		21：14±0：49		7：08±0：36	

2群間の差はt検定，3群間の差の検定は分散分析による：− n.s. * $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

もに有意な関連がみられた。3歳6か月児，4歳6か月児においては，起床時刻に有意な関連がみられた。

iv．日中の養育環境と就寝・起床時刻との関連

日中の養育環境別に就寝・起床時刻の平均値を算出したものを**表2**に示した。

1歳児においては就寝・起床時刻ともに，1歳8か月児においては起床時刻に有意差がみられた。

3歳6か月児，4歳6か月児においては，就寝・起床時刻ともに有意な関連がみられた。

3．母親の生活および養育態度について

i．日中の養育環境との関連

母親の生活および養育態度と日中の養育環境との関連について**表3**に示した。

母親の生活に関しては，母親の毎日の朝食摂取において1歳8か月児，3歳6か月児で有意差が認められ，いずれも保育園児の母親が摂取していない傾向がみられた。生活上の悩み事の有無では，1歳児で有意差が認められ，保育園児の母親が悩み事を抱えている傾向がみられた。母親が自分の時間に余裕があるかでは，1歳8か月児，3歳6か月児，4歳6か月児で有意差が認められ，いずれも保育園児の母親が時間に余裕がない傾向がみられた。母親の睡眠が十分に取れているかは，1歳8か月児において，有意に保育園児の母親が取れていない傾向がみられた。

養育態度に関しては，3歳6か月児以外の年齢で，各項目とも養育環境と有意な関連はみられなかった。3歳6か月児では子どもの発達について気になることがあるかで有意差がみられ，自宅児の母親が気にしている傾向がみられた。子どもと遊んでいると楽しいかでも有意差がみられ，自宅児の母親が楽しいと思わない傾向がみられた。子どもから離れて一人になりたいと思うことがあるかでも有意差がみられ自宅児の母親が子どもから離れて一人になりたいと思う傾向がみられた。

ii．就寝・起床時刻との関連

母親の生活および養育態度と幼児の就寝・起床時刻との関連（養育環境別）について**表4**に示した。

母親の生活に関しては，母親の毎日の朝食摂取は，どの年齢においても，幼児の就寝・起床時刻と有意差が認められ，どの年齢も早寝早起き群の子どもの母親が，毎日朝食を摂取している傾向がみられた。

生活上の悩み事の有無でも，どの年齢においても，就寝・起床時刻と有意な関連があった。1歳，1歳8か月の自宅児では，早寝遅起き群の子どもを持つ母親が，最も悩み事を抱えない傾向がみられた。3歳6か月，4歳6か月の幼稚園児では，早寝早起き群の子どもを持つ母親が，最も悩み事を抱えない傾向がみられた。

母親の睡眠が十分に取れているかは，1歳8か月の

Presented by Medical*Online

表3　母親の生活および養育態度と日中の養育環境との関連（全数）

（人（%））

母親の生活および養育態度	1歳（n＝549）				1歳8か月（n＝578）				3歳6か月（n＝533）					4歳6か月（n＝435）				
		養育環境				養育環境				養育環境					養育環境			
母親の生活に関する質問項目		自宅（n＝483）	保育園（n＝66）	有意差		自宅（n＝488）	保育園（n＝90）	有意差		自宅（n＝179）	保育園（n＝104）	幼稚園（n＝250）	有意差		自宅（n＝8）	保育園（n＝76）	幼稚園（n＝351）	有意差
毎日朝食を食べていますか	はい（n＝410）	360(74.5)	50(75.8)	－	はい（n＝434）	375(76.8)	59(65.6)	*	はい（n＝419）	142(79.3)	71(68.3)	206(82.4)	*	はい（n＝343）	7(87.5)	58(76.3)	278(79.2)	－
	いいえ（n＝139）	123(25.5)	16(24.2)		いいえ（n＝144）	113(23.2)	31(34.4)		いいえ（n＝114）	37(20.7)	33(31.7)	44(17.6)		いいえ（n＝92）	1(12.5)	18(23.7)	73(20.8)	
現在，何か悩み事を抱えていますか	はい（n＝173）	145(30.0)	28(42.4)	*	はい（n＝174）	142(29.1)	32(35.6)	－	はい（n＝163）	59(33.0)	39(37.5)	65(26.0)	－	はい（n＝124）	3(37.5)	26(34.2)	95(27.1)	－
	いいえ（n＝376）	338(70.0)	38(57.6)		いいえ（n＝404）	346(70.9)	58(64.4)		いいえ（n＝370）	120(67.0)	65(62.5)	185(74.0)		いいえ（n＝311）	5(62.5)	50(65.8)	256(72.9)	
現在，自分の時間に余裕がありますか	はい（n＝105）	98(20.3)	7(10.6)	－	はい（n＝113）	108(22.1)	5(5.6)	***	はい（n＝153）	37(20.7)	8(7.7)	108(43.2)	***	はい（n＝140）	2(25.0)	13(17.1)	125(35.6)	**
	いいえ（n＝444）	385(79.7)	59(89.4)		いいえ（n＝465）	380(77.9)	85(94.4)		いいえ（n＝380）	142(79.3)	96(92.3)	142(56.8)		いいえ（n＝295）	6(75.0)	63(82.9)	226(64.4)	
睡眠は十分に取れていますか	はい（n＝187）	168(34.8)	19(28.8)	－	はい（n＝273）	241(49.4)	32(35.6)	*	はい（n＝261）	88(49.2)	42(40.4)	131(52.4)	－	はい（n＝217）	5(62.5)	36(47.4)	176(50.1)	－
	いいえ（n＝362）	315(65.2)	47(71.2)		いいえ（n＝305）	247(50.6)	58(64.4)		いいえ（n＝272）	91(50.8)	62(59.6)	119(47.6)		いいえ（n＝218）	3(37.5)	40(52.6)	175(49.9)	
養育態度に関する質問項目																		
現在，子どもの発達について気になることがありますか	はい（n＝122）	106(21.9)	16(24.2)	－	はい（n＝106）	88(18.0)	18(20.0)	－	はい（n＝118）	51(28.5)	25(24.0)	42(16.8)	*	はい（n＝82）	3(37.5)	16(21.1)	63(17.9)	－
	いいえ（n＝427）	377(78.1)	50(75.8)		いいえ（n＝472）	400(82.0)	72(80.0)		いいえ（n＝415）	128(71.5)	79(76.0)	208(83.2)		いいえ（n＝353）	5(62.5)	60(78.9)	288(82.1)	
現在，子どもと遊んでいると楽しいですか	はい（n＝519）	459(95.0)	60(90.9)	－	はい（n＝516）	432(88.5)	84(93.3)	－	はい（n＝444）	141(78.8)	96(92.3)	207(82.8)	*	はい（n＝341）	5(62.5)	62(81.6)	274(78.1)	－
	いいえ（n＝30）	24(5.0)	6(9.1)		いいえ（n＝62）	56(11.5)	6(6.7)		いいえ（n＝89）	38(21.2)	8(7.7)	43(17.2)		いいえ（n＝94）	3(37.5)	14(18.4)	77(21.9)	
お子さんから離れて一人になりたいと思うことがありますか	はい（n＝387）	339(70.2)	48(72.7)	－	はい（n＝430）	366(75.0)	64(71.1)	－	はい（n＝409）	148(82.7)	84(80.8)	177(70.8)	**	はい（n＝312）	6(75.0)	52(68.4)	254(72.4)	－
	いいえ（n＝162）	144(29.8)	18(27.3)		いいえ（n＝148）	122(25.0)	26(28.9)		いいえ（n＝124）	31(17.3)	20(19.2)	73(29.2)		いいえ（n＝123）	2(25.0)	24(31.6)	97(27.6)	

χ^2検定による：－n.s.　*$p<0.05$　**$p<0.01$　***$p<0.001$

Presented by Medical*Online

表4－1　母親の生活および養育態度と幼児の就寝・起床時刻の関連（養育環境別）　（人（%））

母親の生活および養育態度		1歳（自宅児　n＝483）						1歳8か月（自宅児　n＝488）				
		就寝・起床時刻						就寝・起床時刻				
母親の生活に関する質問項目		早寝早起き群（n＝205）	早寝遅起き群（n＝50）	遅寝早起き群（n＝115）	遅寝遅起き群（n＝113）	有意差		早寝早起き群（n＝248）	早寝遅起き群（n＝48）	遅寝早起き群（n＝89）	遅寝遅起き群（n＝103）	有意差
毎日朝食を食べていますか	はい（n＝360）	173(84.4)	34(68.0)	85(73.9)	68(60.2)	***	はい（n＝375）	207(83.5)	34(70.8)	65(73.0)	69(67.0)	**
	いいえ（n＝123）	32(15.6)	16(32.0)	30(26.1)	45(39.8)		いいえ（n＝113）	41(16.5)	14(29.2)	24(27.0)	34(33.0)	
現在，何か悩み事を抱えていますか	はい（n＝145）	56(27.3)	8(16.0)	44(38.3)	37(32.7)	*	はい（n＝142）	66(26.6)	6(12.5)	39(43.8)	31(30.1)	**
	いいえ（n＝338）	149(72.7)	42(84.0)	71(61.7)	76(67.3)		いいえ（n＝346）	182(73.4)	42(87.5)	50(56.2)	72(69.9)	
現在，自分の時間に余裕がありますか	はい（n＝98）	51(24.9)	6(12.0)	19(16.5)	22(19.5)	－	はい（n＝108）	56(22.6)	16(33.3)	17(19.1)	19(18.4)	－
	いいえ（n＝385）	154(75.1)	44(88.0)	96(83.5)	91(80.5)		いいえ（n＝380）	192(77.4)	32(66.7)	72(80.9)	84(81.6)	
睡眠は十分に取れていますか	はい（n＝168）	82(40.0)	12(24.0)	37(32.2)	37(32.7)	－	はい（n＝241）	111(44.8)	30(62.5)	41(46.1)	59(57.3)	*
	いいえ（n＝315）	123(60.0)	38(76.0)	78(67.8)	76(67.3)		いいえ（n＝247）	137(55.2)	18(37.5)	48(53.9)	44(42.7)	
養育態度に関する質問項目												
現在，子どもの発達について気になることがありますか	はい（n＝106）	46(22.4)	10(20.0)	24(20.9)	26(23.0)	－	はい（n＝88）	40(16.1)	4(8.3)	15(16.9)	29(28.2)	*
	いいえ（n＝377）	159(77.6)	40(80.0)	91(79.1)	87(77.0)		いいえ（n＝400）	208(83.9)	44(91.7)	74(83.1)	74(71.8)	
現在，子どもと遊んでいると楽しいですか	はい（n＝459）	196(95.6)	47(94.0)	112(97.4)	104(92.0)	－	はい（n＝432）	219(88.3)	44(91.7)	77(86.5)	92(89.3)	－
	いいえ（n＝24）	9(4.4)	3(6.0)	3(2.6)	9(8.0)		いいえ（n＝56）	29(11.7)	4(8.3)	12(13.5)	11(10.7)	
お子さんから離れて一人になりたいと思うことがありますか	はい（n＝339）	148(72.2)	41(82.0)	79(68.7)	71(62.8)	－	はい（n＝366）	183(73.8)	38(79.2)	70(78.7)	75(72.8)	－
	いいえ（n＝144）	57(27.8)	9(18.0)	36(31.3)	42(37.2)		いいえ（n＝122）	65(26.2)	10(20.8)	19(21.3)	28(27.2)	

χ^2検定による：－ n.s.　* $p<0.05$　** $p<0.01$　*** $p<0.001$

Presented by Medical*Online

表4－2　母親の生活および養育態度と幼児の就寝・起床時刻の関連（養育環境別）　（人（%））

母親の生活および養育態度		3歳6か月（幼稚園児　n＝250）						4歳6か月（幼稚園児　n＝351）					
		就寝・起床時刻						就寝・起床時刻					
母親の生活に関する質問項目		早寝早起き群（n＝176）	早寝遅起き群（n＝22）	遅寝早起き群（n＝38）	遅寝遅起き群（n＝14）	有意差		早寝早起き群（n＝261）	早寝遅起き群（n＝27）	遅寝早起き群（n＝39）	遅寝遅起き群（n＝24）	有意差
毎日朝食を食べていますか	はい（n＝206）	154(87.5)	14(63.6)	29(76.3)	9(64.3)	**	はい（n＝278）	216(82.8)	16(59.3)	29(74.4)	17(70.8)	*
	いいえ（n＝44）	22(12.5)	8(36.4)	9(23.7)	5(35.7)		いいえ（n＝73）	45(17.2)	11(40.7)	10(25.6)	7(29.2)	
現在，何か悩み事を抱えていますか	はい（n＝65）	40(22.7)	5(22.7)	12(31.6)	8(57.1)	*	はい（n＝95）	61(23.4)	9(33.3)	17(43.6)	8(33.3)	*
	いいえ（n＝185）	136(77.3)	17(77.3)	26(68.4)	6(42.9)		いいえ（n＝256）	200(76.6)	18(66.7)	22(56.4)	16(66.7)	
現在，自分の時間に余裕がありますか	はい（n＝108）	82(46.6)	7(31.8)	15(39.5)	4(28.6)	－	はい（n＝125）	99(37.9)	10(37.0)	9(23.1)	7(29.2)	－
	いいえ（n＝142）	94(53.4)	15(68.2)	23(60.5)	10(71.4)		いいえ（n＝226）	162(62.1)	17(63.0)	30(76.9)	17(70.8)	
睡眠は十分に取れていますか	はい（n＝131）	98(55.7)	10(45.5)	17(44.7)	6(42.9)	－	はい（n＝176）	134(51.3)	12(44.4)	19(48.7)	11(45.8)	－
	いいえ（n＝119）	78(44.3)	12(54.5)	21(55.3)	8(57.1)		いいえ（n＝175）	127(48.7)	15(55.6)	20(51.3)	13(54.2)	
養育態度に関する質問項目												
現在，子どもの発達について気になることがありますか	はい（n＝42）	25(14.2)	3(13.6)	10(26.3)	4(28.6)	－	はい（n＝63）	47(18.0)	5(18.5)	6(15.4)	5(20.8)	－
	いいえ（n＝208）	151(85.8)	19(86.4)	28(73.7)	10(71.4)		いいえ（n＝288）	214(82.0)	22(81.5)	33(84.6)	19(79.2)	
現在，子どもと遊んでいると楽しいですか	はい（n＝207）	149(84.7)	14(63.6)	33(86.8)	11(78.6)	－	はい（n＝274）	214(82.0)	21(77.8)	25(64.1)	14(58.3)	**
	いいえ（n＝43）	27(15.3)	8(36.4)	5(13.2)	3(21.4)		いいえ（n＝77）	47(18.0)	6(22.2)	14(35.9)	10(41.7)	
お子さんから離れて一人になりたいと思うことがありますか	はい（n＝177）	120(68.2)	18(81.8)	26(68.4)	13(92.9)	－	はい（n＝254）	190(72.8)	18(66.7)	28(71.8)	18(75.0)	－
	いいえ（n＝73）	56(31.8)	4(18.2)	12(31.6)	1(7.1)		いいえ（n＝97）	71(27.2)	9(33.3)	11(28.2)	6(25.0)	

χ^2検定による：－n.s.　*$p<0.05$　**$p<0.01$　***$p<0.001$

Presented by Medical*Online

自宅児で就寝・起床時刻と有意な関連があり，早寝遅起き群の子どもを持つ母親が最も睡眠が十分取れている傾向がみられた。

養育態度に関しては，子どもの発達について気になることがあるかで，1歳8か月の自宅児で就寝・起床時刻と有意差が認められ，早寝遅起き群の子どもを持つ母親が最も子どもの発達について気になることがない傾向がみられた。

子どもと遊んでいると楽しいかは，4歳6か月児の幼稚園児で就寝・起床時刻と有意差が認められ，早寝早起き群の子どもを持つ母親が最も子どもと遊んでいると楽しいと感じる傾向がみられた。

Ⅳ．考　　察

1．幼児の就寝・起床時刻の特徴

本研究の対象となった幼児は，健診時の発育・発達の値等より，ほぼわが国の平均に一致した。本研究において，1歳，1歳8か月，3歳6か月，4歳6か月の4段階における就寝・起床時刻の分布を表すことができた。全体的な割合としては，平成12年度幼児健康度調査報告書[1]と比較して，22時以降に就寝する幼児は少なく，逆に9時以降に起床する幼児は多い傾向にあった。ベネッセ教育研究開発センターが行った第3回幼児の生活アンケート[12]によると，2005年（サンプル数：2,297名）の幼児の就寝・起床時刻は2000年（サンプル数：1,601名）に比べて早まる傾向がみられ，幼児たちは以前よりは早寝早起きになっているとしているが，本研究においては，第3回幼児の生活アンケートより22時以降に就寝する幼児の割合は多く，9時以降に起床する幼児の割合はほぼ同じであった。

すべての年齢において，保育園児が最も起床時刻が早いのは，母親の就労時刻に合わせて子どもの起床時刻が早められるためではないかと思われる。また，保育園児と自宅児で，就寝時刻が遅いのは，園生活や自宅で昼寝をしている可能性が高く，夜間睡眠の少なさを昼寝をすることで補っているのではと考えられる。

年齢別にみると，年齢とともに極端に遅い就寝・起床時刻は減少し，全体として就寝・起床時刻ともに早まっていく傾向がみられた。年齢が上がるにつれて，遅寝や遅起きの幼児が減少すること，年齢が低いときは，第1子に比べ，第2子以降の方が有意に早寝や早起きしていること，幼児の日中の養育環境により，就寝・起床時刻ともに有意差があることなどから，幼稚園などの集団生活に幼児自身が入ったり，あるいは兄姉が集団生活に入ったりすることで，幼児の就寝・起床時刻は早まることが示唆された。

2．母親の生活および養育態度と日中の養育環境との関連

母親の生活に関して，有意差のあった項目をみてみると，毎日朝食を摂取していない，生活上の悩み事を抱えている，自分の時間に余裕がないといった傾向を示しているのは保育園児の母親であった。どの年齢に関しても，保育園児の母親は，他の養育環境の母親と比較して余裕のない育児生活を送っている可能性を示唆するものとなった。

一方，養育態度に関しては，3歳6か月児以外は有意差がみられなかった。3歳6か月児では，自宅児の母親が，子どもの発達を気にしたり，子どもと遊んでいても楽しいと感じなかったり，子どもから離れて一人になりたいと思う傾向がみられた。3歳6か月という年齢は，3年保育で年少児として幼稚園に通園する幼児，保育園に在籍する幼児，2年保育をめざして自宅で養育されている幼児の3種に大別されるため，母親の育児環境が最も多様化している時期である。そのため，自宅で養育している母親にとっては，身近な情報が入りにくく，発達について不安を持ちやすかったり，母親が一人になる時間が少ないために，子どもから離れて一人になりたいと感じたり，子どもと遊んでいても楽しいと思えなかったりしている可能性もある。3歳6か月児を持つ母親に対しては，子どもが集団生活に属していない場合，健診時に特に念入りに声かけをしていく必要がある。

しかし4歳6か月児においては，これらに有意差がみられなかった。これは自宅児が8名しかいないために，統計上有意差が認められなかったことも考えられるが，大多数の子どもがある集団に属することで，孤立による母親の育児上の不安感や負担感は軽減された結果ではないかとも考えられる。集団に属することで，母親同士影響を受け合ったり，保育士や幼稚園教諭から助言をもらえたりするため，母親の育児上の不安感や負担感が軽減される可能性が考えられる。

3．母親の生活および養育態度と幼児の就寝・起床時刻との関連

幼児の就寝・起床時刻は，親によって影響を受けることが報告されており[13,14]，本来幼児の就寝・起床時

Presented by Medical*Online

刻は親の考え方に左右されると考えられる。本研究においては，幼児の就寝・起床時刻と母親の生活や養育態度が関連していることが示唆された。平松ら[10]が作成した表によると，子どもが9か月時点において，子どもの就寝・起床時刻が遅い群で，母子関係が良好でないことが示されている。本研究においても，年齢によって多少項目が違うが，幼児の就寝・起床時刻は母親の生活や養育態度と有意に関連していた。

どの年齢においても，早寝早起き群の幼児の母親が有意に毎日朝食を摂取している傾向がみられたが，子どもに規則正しい生活をさせている母親は自分も毎日朝食を摂取していることが示唆された。

生活上の悩み事の有無に関しては，1歳児，1歳8か月児の自宅群では，早寝遅起き群の子どもを持つ母親が悩み事を抱えていない傾向がみられた。一方遅寝早起き群の子どもを持つ母親が悩み事を抱えている傾向がみられた。また養育態度の質問項目でも，1歳8か月児の早寝遅起き群の子どもを持つ母親が，子どもと遊んでいると楽しいと感じる傾向がみられた。これは，自宅で過ごしている就園前の1歳児や1歳8か月児頃の子どもを持つ母親は，子どもが夜間睡眠を長く取ることで，母親が自分の睡眠も十分に取れていると感じ，子どもに対する養育態度にも良い影響を与えていることを示唆している。

母親の養育態度にとっては良い影響を与えている子どもの早寝遅起きだが，子どもにとってはどうだろうか。子どもは，新生児期は3～4時間寝て授乳するという睡眠・覚醒リズムを取っているが，3～4か月を過ぎると，周期が24時間より長い生体時計を，毎朝の光や朝食および社会的環境を手がかりにして周期24時間の地球時間に同調させることが可能となるといわれている[14]。つまり1歳児や1歳8か月児の幼児は，すでに朝の光を浴びることで生体時計を調節しているということになる。朝早起きをするということは，1歳児や1歳8か月児の幼児にとっては，その後の生体リズムを獲得するうえでも重要であると思われる。

母親にとって楽な状況と，子どもの発育発達にとって良い状況とは，必ずしも一致しないのが子育てではないだろうか。本研究の結果は，それを示唆するものであると思われる。

なお，本研究における早起きと遅起きの境界は午前8時であるため，実際には8時を少し過ぎた幼児も遅起き群に分類されている。今後昼寝も分析対象とし，子どもの夜間睡眠時間や総睡眠時間との関連をも検討する必要がある。

一方，3歳6か月児，4歳6か月児の幼稚園群では，生活上の悩み事の有無に関して，早寝早起き群の子どもを持つ母親が悩み事を抱えていない傾向がみられた。また養育態度の質問項目でも，4歳6か月児の早寝早起き群の子どもを持つ母親が，子どもと遊んでいると楽しいと感じる傾向がみられた。これは，幼稚園という集団生活に子どもが入ることで，必然的に起床時刻が早まり，早寝早起き群の割合が増えると同時に，子どもが早寝をして規則正しい生活をすることで，母親の養育態度に良い影響を与えていることを示唆している。

この1歳児，1歳8か月児自宅群と，3歳6か月児，4歳6か月児幼稚園群とで，母親の生活や養育態度に良い影響を与えている共通点は「幼児の早寝」である。子どもが早寝をすることで，母親の睡眠が十分取れていると感じ，子育ての負担感や不安感が軽減できる可能性は示唆されたといえよう。

V．本研究の限界と今後の課題

本研究は，幼児の就寝・起床時刻のみに注目して分析を行った。しかし昼寝をする年齢を対象としているため，睡眠に関する分析を行ううえでは昼寝も分析対象とすべきであり，また睡眠の質を考慮に入れた分析ができなかった点についても，研究に限界があるといえる。今後は，さらに母親の属性や父親の属性（帰宅・出勤時刻なども含む）なども調査項目に入れ，養育環境に関しても詳細に検討したうえで，因果関係が特定できるよう解析方法についても検討することが課題である。

VI．ま　と　め

本研究において，幼児の就寝・起床時刻の特徴，およびそれらが母親の生活や養育態度に及ぼす影響など，以下のことが示唆された。

1．幼児の就寝・起床時刻は，年齢とともに非常に遅い就寝・起床時刻は減少し，全体として早寝早起きになる傾向がみられた。幼児が幼稚園・保育園などの集団生活に入ることで，早寝早起きするようになることが推察された。

2．母親の生活および養育態度と幼児の日中の養育環境との関連では，保育園児の母親が余裕のない育児

Presented by Medical*Online

生活を送っている傾向が示唆された。また，3歳6か月児に関しては自宅児の母親が，育児の不安感や負担感を感じている傾向が示唆された。

3．母親の生活および養育態度と幼児の就寝・起床時刻は関連することが示唆された。1歳，1歳8か月児の自宅群においては，早寝遅起きの子どもを持つ母親が育児の負担感を感じていない傾向があり，子どもの夜間睡眠が長いことが，母親の養育態度に良い影響を与えていることが示唆された。

一方，3歳6か月児，4歳6か月児の幼稚園群においては，早寝早起きの子どもを持つ母親が育児の負担感を感じていない傾向があり，子どもが早寝早起きをして規則正しく園生活をすることが，母親の養育態度に良い影響を与えていることが示唆された。

各年齢の幼児の共通点として，幼児が早寝することで母親の生活や養育態度に良い影響を与えている可能性が示唆された。

本論文の要旨の一部は第108回日本小児科学会学術集会（2005年，東京）において発表した。

文　献

1) 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.
2) 神山　潤．睡眠の整理と臨床　健康を育む「ねむり」の科学．東京：診断と治療社　2003.
3) 市川宏伸．子どもの睡眠の基礎理解．保育の友 2005；53（14）：11-15.
4) 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.
5) Peiyoong Lam, Harriet Hiscock, Melissa Wake. Outcomes of Infant Sleep Problems：A Longitudinal Study of Sleep, Behavior, and Maternal Well-Being. Pediatrics　2003；111：203-207.
6) 奥田援史，嶋崎博嗣，金森雅夫．幼児の心の健康と生活状況要因との因果関係．小児保健研究　2006；65：432-438.
7) 茂手木明美，大山建司．幼児期の睡眠パターンの特徴と身体活動，生活習慣との関連．小児保健研究 2005；64：39-45.
8) 馬　鋼，近藤洋子，柳谷真知子，他．乳幼児の睡眠・覚醒リズムの発達―秋田県と東京都のデータによる―．小児保健研究　1990；49：568-571.
9) 堀田法子，山口（久野）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）―不安，抑うつと育児ストレスとの関連から―．小児保健研究 2005；64：3-10.
10) 平松真由美，高橋　泉，大森貴秀，他．乳児の睡眠リズムと育児ストレスについて．小児保健研究 2006；65：415-423.
11) 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　2002；61：192-196.
12) ベネッセ教育研究開発センター．第3回幼児の生活アンケート報告書：国内調査乳幼児をもつ保護者を対象に．岡山：ベネッセコーポレーション　2005.
13) Xianchan Liu, Lianqi Liu, Judith A. Owens, et al. Sleep Patterns and Sleep Problems Among Schoolchildren in the United States and China. Pediatrics 2005；115：241-249.
14) 神山　潤．「夜ふかし」の脳科学：子どもの心と体を壊すもの．東京：中央公論新社　2005.
15) Mindell JA. Sleep in America. SRS Bulletin, 2004；10：14-15.

〔Summary〕

Background：Recently, the issue of children going to bed late and waking up late has become a social problem in Japan. Although other researchers have reported that children's sleep patterns do affect their attitudes and behavior, little is known about the relationship between the sleep patterns of children and the behaviors and feelings of their mothers. We attempted to study reveal that sleep patterns in a child could affect the mother's attitude in daily life.

Methods：Our study was performed in 2004 at X city, Japan. We surveyed mothers of children aged 12, 20, 42, and 54 months. Bedtimes and wake-up times of children, conditions in mothers, and feelings for their children were reported by mothers. We compared a mother's attitudes toward her child with her child's sleep patterns.

Results：2,095 mothers responded (72.8% of those surveyed). We found a positive correlation between chil-

Presented by Medical*Online

dren's early bedtimes/delayed wake-up times and mothers feelings : "I have no mental stress" (children aged 12, 20), children's early bedtimes/wake-up times and mothers feelings : "I have fun playing with my child" (children aged 42, 54 months).

Conclusion : We found there was a strong relationship between 'children's early bedtimes' and the feelings and attitudes of their mothers.

〔Key words〕
bedtime, wake-up time, sleeping patterns, mother-child relationship

Presented by Medical*Online