

研 究

幼児の就寝時刻の規則性に影響する要因

—生活習慣，養育態度，養育行動，知識との関連—

山本 聡子¹⁾，堀田 法子²⁾

〔論文要旨〕

本研究の目的は，幼児の就寝時刻の規則性に影響する要因を明らかにし，養育者への育児支援に役立てることである。A 県内 B 幼稚園に通園する 3～6 歳児をもつ養育者 164 名を対象に調査を行った。結果，就寝時刻が一定の幼児は 125 名 (76.2%) みられた。さらに，多変量ロジスティック回帰分析により，就寝時刻の規則性は，起床時刻が一定であること，毎日朝食を摂取すること，夕食時刻が一定であること，養育者の就寝時刻が一定であること，権威的・権威主義的養育態度で説明された。幼児の就寝時刻を規則的にするためには幼児の生活習慣全体を規則正しくし，養育者の睡眠習慣を整え，睡眠に対する統制的なしつけを行う必要があることが示唆された。

Key words：幼児，睡眠，就寝時刻の規則性，養育者，養育行動

I. はじめに

生活習慣の多様化は，子どもの睡眠習慣に影響を及ぼしている。睡眠習慣の中でも就寝時刻が遅い幼児は疲労度が高く¹⁾，攻撃的行動をとりやすいことが明らかになっており²⁾，中学生の自律神経症状にも関連している³⁾。また，就寝時刻が不規則な幼児は風邪をひきやすいなど普段から体調の悪いものが多いという指摘があり⁴⁾，幼児期から規則正しく適切な時刻に就寝する習慣を獲得することは重要であると考ええる。

就寝時刻が遅いことは，朝食の欠食や朝食および夕食開始時刻が遅れる^{2,5)}，睡眠時間が短く起床時刻も遅くなる，日中の活動性が低下するなど多くのことに影響するとされている^{2,4)}。この就寝時刻が遅いことと，就寝時刻が不規則であることについては，要因として，テレビ視聴時間が長いことや母親の起床および就寝時

刻が不規則であることが明らかになっている^{6,7)}。子どもたちの就寝時刻の規則性を高めることを念頭に，本研究では就寝時刻の規則性に影響すると考えられる生活習慣，養育態度，睡眠に対する養育行動や知識などその他の要因についても明らかにすることを目的とした。

II. 用語の操作的定義

「就寝時刻の規則性」については，一定であることを「規則的」，一定でないことを「不規則」とした。なお，「一定」とは，ばらつきが 1 時間未満の場合とした⁸⁾。

III. 研究方法

1. 調査対象・調査期間

A 県内 B 幼稚園に通園する 3～6 歳児をもつ養育者 241 名を対象に，平成 21 年 5 月 18～27 日の期間に調

Factors Affective Regularity of Bedtime in Young Children

— Relationship with Living Habits, Parenting Attitude, Parenting Behavior, and Knowledge —

Satoko YAMAMOTO, Noriko HOTTA

1) 公立甲賀病院 (看護師)

2) 名古屋市立大学看護学部 (研究職)

別刷請求先：堀田法子 名古屋市立大学看護学部 〒467-0001 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄 1

Tel/Fax：052-853-8050

[2416]

受付 12. 3. 1

採用 13. 8. 5

査を実施した。

2. 調査方法

無記名自記式質問紙調査とした。調査対象には、園を通じて依頼書、質問紙、返信用封筒を配布した。依頼書には研究目的、方法、倫理的配慮等を明記した。回収は、配布時と同様、養育者から園に提出する方法とした。

3. 調査内容

調査内容は、基本属性、幼児の生活習慣、養育者の睡眠習慣、養育態度、睡眠に対する養育行動と知識とした。幼児の生活習慣は、就寝・起床時刻とその規則性、睡眠時間、毎日の朝食摂取の有無、午睡の有無、夕食時刻の規則性、夜食の有無。養育者の睡眠習慣は、起床・就寝時刻とその規則性。規則性については、「毎日ほぼ同時刻か、同時刻でない場合は何時から何時か」を尋ねた。養育態度は、中道らによる親の養育態度尺度⁹⁾を使用し、「ぜんぜんあてはまらない（1点）」～「ぴったりあてはまる（4点）」の4件法で、高得点であるほどその傾向が高く、さらに「応答性」、「統制」の組合せから、権威的養育態度（統制：高、応答性：高）、権威主義的養育態度（統制：高、応答性：低）、許容的養育態度（統制：低）の3つの型に分類。睡眠に対する養育行動は、認識と行動化についての質問および自由記載を設けた。睡眠に対する知識は、矢野らの研究¹⁰⁾と神山の文献⁸⁾を参考に、独自に13項目を設定し、「非常にそう思う（1点）」～「まったくそう思わない（4点）」の4件法で、高得点ほど知識が高いとした。

4. 分析方法

データの集計・分析にはSPSSver.16を使用し、幼児の就寝時刻の規則性と各要因の関連は、多変量ロジスティック回帰分析を行った。なお、有意水準0.05未満を有意差ありとした。

5. 倫理的配慮

本研究は、名古屋市立大学看護学部研究倫理委員会の承認を得て実施した。研究依頼書に自由意思、拒否した場合も不利益がない、データは本研究のみに使用、質問紙への回答をもって研究参加の同意とみなす旨明記した。調査施設の施設責任者には口頭と文書で説明し文書で同意を得、調査対象には文書で説明した。デー

タには個人を特定できる情報は含まれていない。

IV. 結 果

対象者241名のうち164名より回答を得た（回収率68.0%）。

1. 基本属性（表1）

幼児の性別は、女兒108名（65.9%）、年齢は3歳から5、6歳児ともに30%前後であった。核家族が129名（78.7%）と多かった。主養育者は、母親160名（97.6%）、父親4名（2.4%）であり、年齢は20歳代から40歳代まで、職業は専業主婦を含む無職が126名（76.8%）であった。

2. 幼児の生活習慣（表2）

平日の就寝時刻が毎日一定である幼児は125名（76.2%）、平日の起床時刻が毎日一定である幼児は143名（87.2%）と多かった。午睡は、122名（74.4%）が行っていなかった。朝食の摂取は、159名（97.0%）とほとんどが毎日摂取しており、夕食時刻は、毎日一

表1 基本属性

N = 164		
項 目		人数（%）
性別	男児	56(34.1)
	女兒	108(65.9)
年齢	3 歳	46(28.1)
	4 歳	54(32.9)
	5・6 歳	64(39.0)
きょうだい	ひとりっこ	34(20.7)
	きょうだいあり	130(79.3)
出生順位	第1子	87(53.0)
	第2子	66(40.3)
	第3子	11(6.7)
家族構成	核家族	129(78.7)
	拡大家族	34(20.7)
	無回答	1(0.6)
主養育者	母親	160(97.6)
	父親	4(2.4)
養育者の年齢	20歳代	17(10.4)
	30～39歳	115(70.1)
	40歳以上	32(19.5)
養育者の職業	正職員	11(6.7)
	自営業	5(3.0)
	無職	126(76.8)
	パート・その他	22(13.5)

表 2 幼児の生活習慣

N = 164		
項 目	人数 (%)	
就寝時刻	一定	125 (76.2)
	一定でない	39 (23.8)
起床時刻	一定	143 (87.2)
	一定でない	20 (12.2)
	無回答	1 (0.6)
朝食	毎日食べる	159 (97.0)
	食べないこともある	5 (3.0)
午睡	する	41 (25.0)
	しない	122 (74.4)
	無回答	1 (0.6)
夕食時刻	一定	118 (72.0)
	一定でない	44 (26.8)
	無回答	2 (1.2)
夜食	食べない	146 (89.0)
	食べることもある	15 (9.2)
	無回答	3 (1.8)
就寝時刻の幅 (バラツキ)		
一定でない 1 時間27分 (50分)		
睡眠時間	M (SD)	t 値
一定	9 時間55分 (41分)	2.6*
一定でない	9 時間35分 (46分)	
*p<0.05		

*p<0.05

定が118名(72.0%),夜食は摂取しないが146名(89.0%)と多かった。

なお、就寝時刻が一定でない場合の時刻の幅(バラツキ)は平均 1 時間27分(SD50分)であった。睡眠時間は、就寝時刻が一定である方が、有意に長かった(p<0.05)。

3. 養育者の睡眠習慣(表3)

平日の起床時刻が毎日一定である養育者は154名(93.9%)と多く、平日の就寝時刻が毎日一定である養育者は86名(52.4%)と半数であった。

4. 養育態度(表4)

子どもの意思をできる限り充足させようとする行動である応答性因子と、子どもの意思とは関係なく、子どもにとって良いと思うことを強制する行動である統制因子について、平均点を基準にそれぞれの高低別でみた。応答性と統制の得点の高低により養育態度を3分類すると、許容的養育態度は63名(40.1%)と最も多かった。

表 3 養育者の睡眠習慣

N = 164		
項 目	人数 (%)	
起床時刻	一定	154 (93.9)
	一定でない	10 (6.1)
	無回答	0 (0.0)
就寝時刻	一定	86 (52.4)
	一定でない	75 (45.8)
	無回答	3 (1.8)

表 4 養育態度の応答性・統制と3分類

N = 157		
項 目	人数 (%)	
応答性	3.03以上(高)	73 (46.5)
	3.03未満(低)	84 (53.5)
統制	3.38以上(高)	94 (59.9)
	3.38未満(低)	63 (40.1)
権威的養育態度		56 (35.7)
権威主義的養育態度		38 (24.2)
許容的養育態度		63 (40.1)

表 5 睡眠に対する養育行動

N = 164		
項 目	人数 (%)	
睡眠に対する配慮・働きかけを行いたい	思う	160 (97.6)
	思わない	3 (1.8)
	無回答	1 (0.6)
一日を通しての睡眠への配慮	行っている	131 (79.9)
	行っていない	33 (20.1)
就寝直前の働きかけ	行っている	134 (81.7)
	行っていない	30 (18.3)
子連れで外出時の帰宅時刻	決めている	59 (36.0)
	決めていない	105 (64.0)

5. 睡眠に対する養育行動(表5)

睡眠に対する認識として、「睡眠に対する配慮や働きかけを行いたい」と思う者は160名(97.6%)と大多数を占め、行動としては、「一日を通しての睡眠への配慮」を行っている者が131名(79.9%),その内容は、「寝室を暗くする」104名(79.4%),「静かな環境をつくる」69名(52.7%)などであった。一方で、「夕方近くに午睡をさせない」52名(39.7%),「昼間に身体を動かす遊びをさせる」51名(38.9%)など昼間から配慮している養育者もみられた。「就寝直前の働きかけ」を行っている者は134名(81.7%)と多く、その内容は「就寝の声かけ」,「夕食・入浴・歯磨きなど時間を決め習慣化させる」,「添い寝をする」,「絵本

の読み聞かせ」,「一定時刻に布団に入る」であった。「子連れで外出時の帰宅時刻」を決めている者は59名(36.0%)であった。

6. 睡眠に対する知識 (表6)

睡眠に対する知識が高い項目は,「朝陽を浴びるこ

とは健康に良い」,「学校に行く年齢になると自然と朝型の生活になるので, 幼児期の夜更かしは気にしなくてよい」で, 低い項目は,「子どもは夜寝付いたら朝までぐっすり眠る」,「子どもは夜になったら自然に眠る」であった。

7. 単変量解析による就寝時刻の規則性に影響する要因

就寝時刻の規則性を従属変数とし, 各要因を独立変数として単変量解析を行ったところ (95%信頼区間), 基本属性との間には有意差はみられなかった (表7-1)。

幼児の生活習慣については, 起床時刻が一定であること (OR:4.28), 毎日朝食を摂取すること (OR:10.13), 午睡をしないこと (OR:0.21), 夕食時刻が一定であること (OR:5.74) が就寝時刻の規則性に影響していた。養育者の要因をみると, 睡眠習慣の, 起床時刻が一定であること (OR:3.47), 就寝時刻が一定であること (OR:3.64) が就寝時刻の規則性に影響していた。養育態度では, 権威的養育態度 (OR:2.23), 許容的養育態度以外の養育態度 (権威的養育態度, 権威主義的養育態度) (OR:0.36), 統制が高いこと (OR:2.78), 睡眠に対する養育行動では, 就寝直前の働きかけの実施 (OR:3.50) が, 就寝時刻の規則性に影響していた (表7-2)。

8. 多変量ロジスティック回帰分析による就寝時刻の規則性に影響する要因 (表8)

独立変数において, 各変数間の多重共線性を確認す

表6 養育者の睡眠に対する知識

N =164	
項 目	M (SD)
1. 朝陽を浴びることは健康に良い	3.8 (0.5)
2. 学校に行く年齢になると自然と朝型の生活になるので, 幼児期の夜更かしは気にしなくてよい	3.7 (0.5)
3. 夜更かしによる睡眠不足は朝寝坊や昼寝で補えばよい	3.6 (0.6)
4. 寝る子は太る	3.6 (0.5)
5. 寝る子は育つ	3.5 (0.6)
6. 夜, できるだけ暗い環境で眠るほうがよい	3.5 (0.6)
7. 睡眠時間さえ確保すればいつ寝てもよい	3.4 (0.7)
8. 子どもの手足が暖かくなると眠くなってきたと判断できる	3.3 (0.6)
9. 夜更かし朝寝坊の子どもでは昼間の活動量が減る	3.3 (0.7)
10. 睡眠不足の子どもはイライラしたりキレやすい	3.3 (0.7)
11. 昼食後眠くなるのは睡眠不足のためだ	2.9 (0.7)
12. 子どもは夜になったら自然に眠る	2.3 (0.7)
13. 子どもは夜寝付いたら朝までぐっすり眠る	1.8 (0.6)
知識合計	42.0 (3.1)

M: 平均値 SD: 標準偏差

表7-1 単変量解析による就寝時刻の規則性に影響する要因: 基本属性

		就寝時刻が一定		就寝時刻が一定でない		オッズ比	95%信頼区間	有意差
		n	(%)	n	(%)			
性別	男児	42	(33.6)	14	(35.9)	0.66	0.33~1.32	
	女児	83	(66.4)	25	(64.1)			
年齢 (月齢)	M ± SD	56.22±10.46		54.10±10.60		1.02	0.99~1.05	
きょうだい	ひとりっこ	24	(19.2)	10	(25.6)	1.03	0.45~2.35	
	きょうだいあり	101	(80.8)	29	(74.4)			
出生順位	第1子	69	(55.2)	18	(46.2)	1.56	0.81~3.13	
	第2・3子	56	(44.8)	21	(53.8)			
家族構成	核家族	103	(82.4)	26	(68.4)	1.96	0.89~4.30	
	拡大家族	22	(17.6)	12	(31.6)			
養育者年齢	M ± SD	35.44±4.41		36.37±4.34		0.95	0.88~1.03	
養育者職業	職業あり	28	(22.4)	10	(25.6)	1.11	0.50~2.43	
	無職	97	(77.6)	29	(74.4)			

M: 平均値 SD: 標準偏差

表 7-2 単変量解析による就寝時刻の規則性に影響する要因：幼児の生活習慣と養育者の要因

		就寝時刻が一定		就寝時刻が一定でない		オッズ比	95%信頼区間	有意差
		n	(%)	n	(%)			
起床時刻	一定	111	(89.5)	32	(82.1)	4.28	1.99～9.20	**
	一定でない	13	(10.5)	7	(17.9)			
朝食	毎日食べる	124	(99.2)	35	(89.7)	10.13	1.10～93.14	*
	食べないこともある	1	(0.8)	4	(10.3)			
午睡	行う	22	(17.7)	19	(48.7)	0.21	0.10～0.45	**
	行わない	102	(82.3)	20	(51.3)			
夕食時刻	一定	99	(79.8)	19	(50.0)	5.74	2.70～12.22	**
	一定でない	25	(20.2)	19	(50.0)			
夜食	食べない	115	(79.8)	31	(81.6)	2.24	0.76～6.58	
	食べることもある	8	(20.2)	7	(18.4)			
養育者の起床時刻	一定	119	(95.2)	35	(89.7)	3.47	1.21～9.94	*
	一定でない	6	(4.8)	4	(10.3)			
養育者の就寝時刻	一定	72	(59.0)	14	(35.8)	3.64	1.78～7.45	**
	一定でない	50	(41.0)	25	(64.1)			
権威的養育態度		46	(38.0)	10	(27.8)	2.23	1.00～4.97	*
	それ以外	75	(62.0)	26	(72.2)			
権威主義的養育態度		34	(28.1)	4	(11.1)	1.58	0.65～3.74	
	それ以外	87	(71.9)	32	(88.9)			
許容的養育態度		41	(33.9)	22	(61.1)	0.36	0.18～0.74	**
	それ以外	80	(66.1)	14	(38.9)			
養育態度	応答性高	57	(47.1)	16	(44.4)	1.47	0.72～3.01	
	応答性低	64	(52.9)	20	(55.6)			
養育態度	統制高	80	(66.1)	14	(38.9)	2.78	1.35～5.71	**
	統制低	41	(33.9)	22	(61.1)			
働きかけを	思う	122	(98.4)	38	(97.4)	1.17	0.10～13.12	
	行いたい 思わない	2	(1.6)	1	(2.6)			
一日を通して睡眠の配慮	行っている	103	(82.4)	28	(71.8)	1.72	0.77～3.85	
	行っていない	22	(17.6)	11	(28.2)			
就寝直前の働きかけ	行っている	108	(86.4)	26	(66.7)	3.50	1.54～7.92	**
	行っていない	17	(13.6)	13	(33.3)			
外出時の帰宅時刻	決めている	44	(35.2)	15	(38.5)	1.41	0.69～2.87	
	決めていない	81	(64.8)	24	(61.5)			
睡眠に対する知識合計								
M ± SD		42.27 ± 3.30		41.21 ± 3.19		1.11	0.99～1.24	

** : p < 0.01, * : p < 0.05
M : 平均値 SD : 標準偏差

表 8 多変量ロジスティック回帰分析による就寝時刻の規則性に影響する要因

要因		オッズ比	95%信頼区間	有意差
起床時刻	一定	3.12	1.17～8.32	*
朝食摂取	毎日摂取する	26.82	1.90～377.16	*
午睡	しない	0.39	0.14～1.07	
夕食時刻	一定	3.28	1.24～8.66	*
養育者の就寝時刻	一定	2.97	1.15～7.66	*
就寝直前の働きかけ	行っている	3.05	0.99～9.34	
養育態度	許容的養育態度以外	0.28	0.11～0.69	**

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

るため、変数間の相関をみた (Spearman)。変数間の相関係数で0.7以上のものは認めなかったため、単変量解析にて有意差があった要因をすべて投入し、ロジスティック回帰分析 (ステップワイズ法) を行った。結果、就寝時刻の規則性は、起床時刻が一定であること (OR: 3.12)、毎日朝食を摂取すること (OR: 26.82)、夕食時刻が一定であること (OR: 3.28)、養育者の就寝時刻が一定であること (OR: 2.97)、許容的養育態度以外の養育態度 (権威的養育態度、権威主義的養育態度) (OR: 0.28) で説明された。

V. 考 察

1. 幼児の睡眠習慣と生活習慣の実態

今回の調査では、就寝時刻が毎日一定である幼児は76.2%であり、松田らの62.2%、矢野らの61.7%より多かった^{7,10)}。また起床時刻が毎日一定である幼児は87.2%であり、松田らの83.1%、矢野らの72.2%より多かった^{7,10)}。この結果から、今回の調査対象は就寝および起床時刻が規則的な集団であると考ええる。

朝食については97%の幼児が毎日摂取しており、綾部らの95%⁵⁾と同様に大多数が摂取していることから、食育が反映されていると考えられる。夕食時刻が一定である幼児は72%を占めた。今回の調査対象の76.8%が専業主婦を含む無職の養育者であったことが、夕食開始時刻が一定である割合が高かった要因の一つであると推察される。

また、午睡をしない幼児は74.4%みられ、日本小児保健協会の幼児健康度調査の3歳児24.9%、4歳児47.0%、5, 6歳児64.0%¹¹⁾を上回っていた。

2. 養育者の態度・行動・知識の実態

養育者の態度については、今回の調査結果を中道らの権威的養育態度27.0%、権威主義的養育態度21.6%、許容的養育態度51.5%と比較すると⁹⁾、権威的養育態度の割合が高く、許容的養育態度の割合が低かった。この結果については、中道らの調査対象は父親が45%と約半数であったのに対し、今回の調査対象は母親が97.6%と多かったことが関係していると考えられる。このように考えると、母親の方が父親よりしつけが権威的で厳しいことが推測される。

睡眠に対する養育行動では、「一日を通しての睡眠への配慮」、「就寝直前の働きかけ」を8割の養育者が行っていた。この結果は睡眠に対する意識の高さを示

しているといえる。「一日を通しての睡眠への配慮」の具体的内容としては、「寝室を暗くする」など就寝時の環境への配慮が5割以上みられたのに対し、「昼間に身体を動かす遊びをさせる」などの昼間の活動への配慮は5割に満たず、昼間の働きかけの意識は高いとする荒木らの報告¹²⁾と同様の結果であった。この結果は、養育者に対し昼間の活動についても意識づける必要があることを示していると考えられる。

睡眠に対する知識は、現代社会では子育てやしつけの情報が得やすいためか、全体的に低くはなかった。しかし、「子どもは夜寝付いたら朝までぐっすり眠る」、「子どもは夜になったら自然に眠る」など得点が低かった項目は、正しい情報を提供する必要があるといえる。

3. 就寝時刻の規則性に影響する要因

本研究では、幼児の就寝時刻の規則性に対し、幼児の生活習慣、養育者の睡眠習慣、養育態度が影響していることが明らかになった。

i. 幼児の生活習慣

就寝時刻の規則性には、起床時刻の規則性、毎日の朝食摂取と夕食時刻の規則性が影響していた。起床時刻が一定であると一日の生活リズムも一定になりやすく、また朝食を摂取することにより必要なエネルギーを得て活動量が増すことで適度に疲労し、就寝時刻も規則的になることが考えられる。さらに、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻も遅くなる²⁾ように、就寝時刻は夕食時刻に影響を受けやすいため、就寝時刻を規則的にするためには、夕食時刻を規則的にする必要があると考える。

ii. 養育者の睡眠習慣

養育者の就寝時刻の規則性が子どもの就寝時刻の規則性に影響するという結果が得られた。この結果は、松田らや矢野らの報告^{7,10)}を支持するものである。睡眠習慣を獲得する過程にある幼児期は、養育者の生活習慣が大きく影響することから、養育者の睡眠習慣を整える必要があることが示唆された。

iii. 養育態度

養育者が権威的および権威主義的養育態度であると、子どもの就寝時刻は規則的であった。権威的および権威主義的養育態度は統制が高いことから、幼児の意思とは関係なく養育者が、幼児の就寝時刻を一定に導いていると考えられる。しつけに対しては毅然とした態度を示す「指導的群」の養育者をもつ幼児は、平

日と休日の就寝時刻の差が少ないという報告¹³⁾に通じる。幼児の就寝時刻を規則的にするためには、睡眠に対する統制的なしつけも必要であることが示唆された。

VI. 研究の限界と課題

本研究は、地方都市にある1幼稚園に通園する幼児の養育者を対象にした調査であり、一般化するには限界がある。今後は、地域性を考慮した調査や検討が必要である。

謝 辞

本研究にご協力いただきました園児の保護者の皆様、園長先生、園の先生方に深く感謝申し上げます。

本研究は、名古屋市立大学大学院看護学研究科修士論文の一部を加筆修正したもので、第57回日本小児保健学会（2010年9月）で発表した。

文 献

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 前田 清. 中学生の自覚症状と生活習慣. 小児保健研究 2002 ; 61 (5) : 715-722.
- 4) 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, 生活習慣の関連. 小児保健研究 2005 ; 64 (1) : 39-45.
- 5) 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子. 朝食からみた幼児の食生活と保護者の食意識. 栄養学雑誌 2005 ; 63 (5) : 273-283.
- 6) 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.
- 7) 松田かおり, 眞鍋えみ子, 園田悦代, 他. 母親と4歳児の睡眠の実態. 京都府立大学看護紀要 2007 ; 16 : 47-50.
- 8) 神山 潤. 「夜ふかし」の脳科学 子どもの心と体を壊すもの. 中央公論新社, 2005.
- 9) 中道圭人, 中澤 潤. 父親・母親の養育態度と幼児の攻撃行動との関連. 千葉大学教育学部研究紀要 2003 ; 51 : 173-179.
- 10) 矢野香代, 大浜敬子, 産田真代. 母と子における睡眠行動の関連性と課題. 川崎医療福祉学会誌 2007 ; 17 (1) : 175-183.
- 11) 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. 2000. <http://www.aiiku.or.jp/aiiku/jigyogo/contents/kanren/kr0108/kr0108.htm> 引用日: 2009年10月.
- 12) 荒木章子, 大日向純子, 鈴木菜生, 他. 北海道旭川市における3歳児の睡眠習慣に関するアンケート調査. 脳と発達 2008 ; 40 : 370-374.
- 13) 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.

〔Summary〕

The purpose of this study was to elucidate factors that affect the regularity of bedtime in young children in order to support childcare practices. A survey was conducted of 164 parents of children 3 to 6 years old in one nursery school. It was found that 125 children (76.2 %) had fixed bedtimes. In a multivariate logistic regression analysis, explanatory factors for regularity of bedtime were a fixed waking time, eating breakfast every day, a fixed dinner time, a fixed bedtime for parents, and an authoritarian parenting attitude. These findings suggest that in order to establish regular bedtimes for young children, it is necessary to make general living habits regular, fix parents' own sleeping habits, and provide positive discipline with regard to sleep.

〔Key words〕

young children, regularity of bedtime, parents, parenting behavior