

研 究

3歳以下の未就園児の就寝・起床時刻に関連する
要因の検討

及 川 直 樹

〔論文要旨〕

3歳以下の未就園の乳幼児とその母親121組を対象に、乳幼児の就寝・起床時刻の実態を把握し、それに関連する要因について重回帰分析を用いて検討した。その結果、乳幼児は平均して21時前に就寝、7時前に起床し、良好な睡眠リズムを有していた。乳幼児の就寝時刻には、乳幼児の起床時刻、昼寝終了時刻、運動実施状況、主な遊び場所、母親の就寝時刻が影響していた。早寝の習慣を定着させるには、特に乳幼児が早起きをすることが重要であった。乳幼児の起床時刻には、乳幼児の就寝時刻、母親の起床時刻が影響していた。早起きの習慣を定着させるには、特に母親の早起きと乳幼児の早寝を合わせて行うことが重要であった。

Key words : 未就園児, 母親, 就寝時刻, 起床時刻, 生活習慣

I. はじめに

幼児の睡眠リズムは、近年改善されてきているものの、依然として夜型の傾向が続いている^{1,2)}。幼児の就寝・起床時刻に関して、就園児は登園時刻が決まっており、それに合わせて家庭生活を送るため比較的整っているが³⁾、未就園児は保育所に通う幼児よりも就寝・起床時刻が遅く、その傾向は1歳児や起床時刻において顕著に現れている^{1,4)}。このことから、主に3歳以下の未就園児の睡眠リズムは、同年齢の就園児よりも不規則であることが推測される。

また、乳幼児の睡眠リズムに関連する要因としては、母親の就寝・起床時刻^{5~9)}、乳幼児のテレビやDVD・ビデオ（以下、メディア）の視聴時間^{5,10~12)}、朝食摂取^{13,14)}、身体活動^{15,16)}、戸外遊び¹¹⁾などが挙げられる。しかし、先行研究では3歳以上の就園児が対象であったり^{8,10~13,15,16)}、3歳以下の乳幼児が対象でも就園状況

を考慮せずに分析しており^{5,6,9,14)}、3歳以下の未就園児が対象のもの⁷⁾は限られている。したがって、3歳以下の未就園児に限定して乳幼児の睡眠リズムに関連する要因を検討した場合、これまでの指摘とは異なる要因が見い出される可能性がある。

そこで、本研究では3歳以下の未就園児を対象に、就寝・起床時刻の実態を把握し、それに関連する要因を検討することにした。

II. 方 法

1. 調査対象

長野県のA市内にある地域子育て支援拠点「Bひろば」を利用する未就園の乳幼児と、その母親121組を対象とした。乳幼児は、0歳32名、1歳46名、2歳37名、3歳6名の計121名（男児55名、女児66名）、月齢は5~41か月（平均20.04±9.18か月）であった。

Factors Affecting Bedtime and Wake-up Time of Pre-kindergarten or Pre-nursery
Children Aged 0-3 Years

Naoki OIKAWA

飯田女子短期大学幼児教育学科（研究職）

別刷請求先：及川直樹 飯田女子短期大学幼児教育学科 〒395-8567 長野県飯田市松尾代田610

Tel : 0265-22-4460 Fax : 0265-22-4474

[2646]

受付 14. 6.19

採用 14.12.13

2. 調査方法・内容

母親に対し、乳幼児の基本属性と、乳幼児および母親の平日の生活リズム・習慣に関する無記名の質問紙調査を実施した。母親には、研究の趣旨・内容、研究参加の任意性、結果の取り扱いなどについて、口頭や文書で説明し、質問紙への回答により同意が得られたとみなした。調査は、2012年5～12月および2013年9～11月に実施した。

質問項目について、基本属性は月齢、きょうだいの有無、祖父母との同居の有無、A市内の地域子育て支援拠点の利用状況であった。生活リズム・習慣に関して、乳幼児と母親に共通する項目は、就寝・起床時刻、メディアの視聴時間、朝食摂取頻度であり、乳幼児に限定した項目は、昼寝の開始・終了時刻、運動実施頻度、主な遊び場所であった。以上の項目の選定は、先行研究⁵⁻¹⁶⁾を参考に行った。なお、本研究では、地域子育て支援拠点の利用状況に関する項目は扱わなかった。

3. 分析方法

まず、乳幼児の就寝・起床時刻の平均と標準偏差を算出した。次に、性別などの項目において、乳幼児の就寝・起床時刻の平均と標準偏差を算出した。その際、乳幼児および母親の朝食摂取頻度では、回答に偏りが

みられたため、「毎日食べる」以外の全ての回答を「欠食」とした。そのうえで、各項目における就寝・起床時刻について、2群間の平均の差はt検定、3群間以上の平均の差は一要因分散分析で検定した。さらに、乳幼児の就寝・起床時刻から求めた睡眠時間などの項目に関して、乳幼児の就寝・起床時刻との相関係数を算出し、無相関検定を行った。最後に、就寝・起床時刻をそれぞれ従属変数、その他の項目を独立変数とする重回帰分析を行った。以上の統計処理には、SPSS 21.0 for Windows を用いた。

Ⅲ. 結 果

1. 各項目における乳幼児の就寝・起床時刻の平均の比較

乳幼児の就寝時刻の平均は20:51±0:40、起床時刻の平均は6:50±0:45であった。

表1に、性別などの項目における乳幼児の就寝・起床時刻の平均と標準偏差を示した。各項目における就寝・起床時刻の平均の差を、t検定あるいは一要因分散分析で検定した結果、きょうだいの有無において起床時刻に有意差が認められた($t(117)=2.36, p<0.05$)。その他の項目では、就寝・起床時刻に有意差が認められなかった。

表1 各項目における乳幼児の就寝・起床時刻の平均の比較

項目	選択肢	N	就寝時刻			起床時刻		
			M	SD	t 値または F 値	M	SD	t 値または F 値
基本属性	性別	男	55	20:49	0.61 ns	6:52	0:45	0.45 ns
		女	66	20:54		6:48	0:45	
	きょうだい	いる	47	20:50	0.57 ns	6:39	0:32	2.36 *
		いない	72	20:54		6:57	0:51	
	祖父母との同居	同居している	32	20:47	0.81 ns	6:41	0:41	1.22 ns
		同居していない	89	20:53		6:53	0:46	
乳幼児	朝食摂取頻度	毎日食べる	116	20:53	0.17 ns	6:51	0:44	0.20 ns
		欠食	1	21:00		7:00	—	
	運動実施頻度	多い	51	20:52	0.63 ns	6:46	0:42	1.16 ns
		やや多い	46	20:52		6:53	0:49	
		やや少ない	20	20:48		6:57	0:40	
		少ない	2	21:30		6:00	0:42	
	主な遊び場所	室内	65	20:46	2.61 ns	6:50	0:46	0.34 ns
		どちらも同じくらい	43	21:02		6:51	0:47	
		戸外	13	20:41		6:40	0:30	
母親	朝食摂取頻度	毎日食べる	117	20:52	0.35 ns	6:49	0:44	0.45 ns
		欠食	4	20:45		7:00	1:04	

ns 有意差なし, * $p<0.05$
各項目において、欠損値のある乳幼児は除外した。

表2 就寝・起床時刻と各項目の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 乳幼児：就寝時刻	—	0.54***	-0.30**	0.17	0.21*	0.22*	0.04	0.18	-0.09	0.33***	0.02	0.06
2. 乳幼児：起床時刻		—	0.33***	-0.07	0.03	0.02	0.04	0.03	-0.11	0.66***	0.35***	0.22*
3. 乳幼児：睡眠時間			—	-0.09	-0.24*	-0.28**	-0.04	0.01	-0.04	0.17	0.18*	0.09
4. 月齢				—	0.18	0.16	-0.07	0.46***	0.14	-0.02	0.00	-0.04
5. 昼寝開始時刻					—	0.91***	-0.23*	0.04	0.04	0.07	0.18	-0.05
6. 昼寝終了時刻						—	0.19	0.04	-0.03	0.10	0.14	0.01
7. 昼寝時間							—	-0.06	-0.21*	0.05	-0.08	0.05
8. 乳幼児：メディアの視聴時間								—	0.15	0.08	0.00	0.60***
9. 母親：就寝時刻									—	-0.09	0.02	0.02
10. 母親：起床時刻										—	0.44***	0.16
11. 母親：睡眠時間											—	-0.03
12. 母親：メディアの視聴時間												—

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

各項目において、欠損値のある乳幼児は除外した。

2. 乳幼児の就寝・起床時刻と各項目の相関

表2に、乳幼児の就寝・起床時刻と睡眠時間などの項目との相関係数を示した。就寝時刻は、起床時刻と中程度の正の相関 ($r=0.54$)、睡眠時間と弱い負の相関 ($r=-0.30$)、昼寝開始・終了時刻、母親の起床時刻と弱い正の相関 ($r=0.21\sim0.33$) が認められた。起床時刻は、就寝時刻以外に、母親の起床時刻と中程度の正の相関 ($r=0.66$)、乳幼児および母親の睡眠時間、母親のメディアの視聴時間と弱い正の相関 ($r=0.22\sim0.35$) が認められた。

3. 乳幼児の就寝・起床時刻に影響する要因

乳幼児の就寝・起床時刻に影響する要因を検討するために、就寝・起床時刻をそれぞれ従属変数とする重回帰分析を行った。なお、運動実施頻度は、量的変数として扱い、性別、きょうだいの有無、祖父母との同居の有無、乳幼児および母親の朝食摂取頻度、主な遊び場所といった質的変数は、ダミー変数を用いて変換した。さらに、乳幼児の睡眠時間は、就寝・起床時刻から求めており、独立変数として扱うには不適切なため、分析から除外した。以上の手続きを経たうえで、変数選択を行った。さまざまなモデルにおいて β が有意な変数を優先的に投入し、その際の R^2 と自由度調整済み R^2 の変動や両者の差に注目し、できるだけ少ない変数で乳幼児の就寝・起床時刻を推定することを目指した。

強制投入法による重回帰分析の結果、最終的に採用されたモデルが表3、表4である。就寝時刻のモデル

表3 就寝時刻を従属変数とする重回帰分析結果

	β
乳幼児：起床時刻	0.53***
昼寝終了時刻	0.23**
運動実施頻度	-0.22*
主な遊び場所（どちらも同じくらい）	0.28**
主な遊び場所（戸外）	-0.01
母親：就寝時刻	-0.19*
R^2	0.45***
自由度調整済み R^2	0.41***

 β ：標準偏回帰係数, R^2 ：決定係数* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ 主な遊び場所は、「室内」を基準カテゴリーとするダミー変数。全項目を通じて、欠損値のある乳幼児は除外した ($N=93$)。

表4 起床時刻を従属変数とする重回帰分析結果

	β
乳幼児：就寝時刻	0.38***
月齢	-0.12
母親：起床時刻	0.53***
R^2	0.56***
自由度調整済み R^2	0.55***

 β ：標準偏回帰係数, R^2 ：決定係数*** $p<0.001$

(表3)では、乳幼児の起床時刻、昼寝終了時刻、運動実施頻度、主な遊び場所（どちらも同じくらい）、母親の就寝時刻の β が有意であり、起床時刻の β が最も高かった。起床時刻のモデル(表4)では、乳幼児の就寝時刻、母親の起床時刻の β が有意であり、母親

の起床時刻の β が最も高かった。なお、両モデルで取り上げられなかった変数は、いずれも β が有意ではなかった。また、両モデルにおける各変数の VIF（分散拡大要因）は、就寝時刻では1.02～1.43、起床時刻では1.04～1.17であり、多重共線性は認められなかった。

IV. 考 察

1. 乳幼児の就寝・起床時刻と各項目の関係

乳幼児は、平均して21時前に就寝し、7時前に起床していた。先行研究¹⁴⁾における1～3歳の未就園児の実態と比較すると、本研究の方が就寝時刻では20～50分程度、起床時刻では30～50分程度早い。よって、乳幼児は良好な睡眠リズムを有していたといえる。

性別などの項目において、乳幼児の就寝・起床時刻の平均を比較したところ、きょうだいがいる方が起床時刻の早い傾向が認められた。きょうだいがいる47名の乳幼児のうち、27名(57.4%)は兄姉がいることから、鈴木ら⁴⁾が指摘するように、就園している兄姉がいることで起床時刻が早まった可能性が推測される。その他の項目では、有意差が認められなかった。乳幼児および母親の朝食摂取頻度に関しては、回答に偏りがみられたためと推察される。運動実施頻度と主な遊び場所に関しては、幼稚園や保育所に通う3～5歳児において就寝時刻との関連^{11,15,16)}が指摘されており、本研究の結果と異なる。この違いについては、本研究の乳幼児が良好な睡眠リズムを有していたことの影響などが推測される。なお、本研究では、各項目における就寝・起床時刻の平均を比較したが、朝食摂取、身体活動、戸外遊びを乳幼児の睡眠リズムの関連要因として挙げた先行研究^{11,13～16)}では、就寝・起床時刻をもとにそれぞれ群を作成し、その群別に各項目の人数や割合を比較している。こうした分析方法の違いも結果に反映した可能性がある。

乳幼児の就寝・起床時刻と睡眠時間などの項目との相関係数より、就寝時刻と起床時刻、乳幼児と母親の起床時刻に中程度の相関が認められ、特に起床時刻は、母親の起床時刻との相関が最も高かった。また、就寝・起床時刻と各項目の相関の仕方に着目すると、就寝時刻は昼寝開始・終了時刻との相関が認められたが、起床時刻はそれらの項目との相関が認められなかった。さらに、起床時刻は母親の起床時刻や睡眠時間、メディアの視聴時間といった母親に関する項目との相関が、

就寝時刻よりも多く認められた。このことから、乳幼児の就寝時刻と起床時刻では、それぞれに関連する要因が異なると考えられる。

2. 乳幼児の就寝時刻に影響する要因

重回帰分析の結果より、乳幼児の就寝時刻への直接的な影響要因として、起床時刻、昼寝終了時刻、運動実施頻度、主な遊び場所（どちらも同じくらい）、母親の就寝時刻が見い出された。よって、起床時刻や昼寝終了時刻が早い、運動を実施することが多い、主に室内と戸外で同じくらい遊ぶ、母親の就寝時刻が遅いことが、乳幼児の就寝時刻を早めると推察される。これらの変数が見い出された理由を考えると、起床時刻や昼寝終了時刻を早めると一日の生活リズムが全体的に前倒しになるため、夜は早い時間に眠気がもたらされ、就寝時刻が早まると推測される。運動実施頻度は、昼間の積極的な運動による適度な疲労感が眠気をもたらし、就寝時刻を早めると推測される。先行研究^{5,7,15)}では、起床時刻、昼寝時間、身体活動と就寝時刻の関連が指摘されていることから、これらは年齢や就園状況の違いにかかわらず、乳幼児の就寝時刻に影響する要因であるといえる。特に、昼寝に関しては、昼寝開始・終了時刻間で強い相関が認められたこと($r=0.91$)を勘案すると、昼寝を早めに切り上げることを念頭に置いて昼寝の開始時刻を設定し、適度な昼寝時間を確保することが就寝時刻に影響すると考えられる。主な遊び場所については、就寝時刻が早い幼児は戸外遊びを行う割合が高い傾向にあること¹¹⁾が指摘されており、本研究でもそのような傾向は認められたが、一方で主に室内で遊ぶことが就寝時刻を早めるという傾向は、先行研究では認められていない。本研究では、夏や冬といった、低年齢の乳幼児にとって戸外遊びの体力的負荷が大きい時期にも調査を実施し、主に戸外で遊ぶ乳幼児が少なかったことの影響も推察されるが、この結果の違いについてはさらなる検討が必要である。母親の就寝時刻は、平均が21:39±5:03と標準偏差の大きかったことが、乳幼児の就寝時刻への影響の仕方に作用したと考えられる。先行研究^{5～7)}では、乳幼児の就寝時刻への影響要因として見い出されていないことから、母親が乳幼児の就寝時刻に合わせて就寝する習慣がなくなっていること⁷⁾が示唆される。

以上の各変数が、乳幼児の就寝時刻に影響する理由や、先行研究との比較、就寝時刻のモデルにおける各

変数の β の大きさを踏まえると、乳幼児の早寝を定着させるには、乳幼児が早起きをすることが重要である。さらに、乳幼児の起床時刻は、母親の起床時刻との相関が最も強く ($r = 0.66$)、乳幼児と母親の起床時刻が同時刻に設定される傾向が推定されることから、母親の早起きが乳幼児の早起きを促し、早寝の習慣が定着するという関係が想定される。その他の変数が就寝時刻に及ぼす影響は弱いものの、乳幼児と母親が早起きに努め、昼間の過ごし方に配慮することで、総体的に乳幼児の早寝の習慣が定着していくといえる。

3. 乳幼児の起床時刻に影響する要因

重回帰分析の結果より、乳幼児の起床時刻への直接的な影響要因として、就寝時刻と母親の起床時刻が見い出された。よって、就寝時刻や母親の起床時刻が早いことが、乳幼児の起床時刻を早めると推察される。これらの変数が見い出された理由を考えると、就寝時刻は睡眠時間と弱い負の相関 ($r = -0.30$) が認められたことから、早めの就寝と睡眠時間の充足による質の高い睡眠が、翌日の快適な起床を促すためと推測される。先行研究^{6,8,11)}では、就寝時刻と起床時刻および睡眠時間との関連が指摘されており、これらは年齢や就園状況の違いにかかわらず、乳幼児の起床時刻に影響する要因であるといえる。母親の起床時刻は、乳幼児と同時刻に設定される傾向にあるためと推測される。先行研究⁵⁻⁷⁾でも、乳幼児と母親の平日の起床時刻の関連が指摘されており、母親の起床時刻は就園状況にかかわらず、3歳以下の乳幼児の起床時刻に影響する要因であるといえる。

以上の各変数が、乳幼児の起床時刻に影響する理由や、先行研究との比較、起床時刻のモデルにおける各変数の β の大きさに加え、母親の起床時刻と乳幼児の就寝時刻の相関 ($r = 0.33$) を踏まえると、乳幼児の早起きを定着させるには、母親の早起きと乳幼児の早寝を合わせて行うことが重要であるといえる。

4. 就寝・起床時刻のモデルに基づく乳幼児の睡眠リズム向上の促進要因

乳幼児の就寝・起床時刻のモデルを概観すると、就寝時刻のモデルでは、起床時刻が最も強い影響力を持ち、起床時刻のモデルでは、就寝時刻が2番目に強い影響力を持っていた。つまり、就寝・起床時刻は相互に影響し合う関係にあり、乳幼児の睡眠リズムを考え

るうえでは最も重要な変数であるといえる。特に、両モデルにおける就寝・起床時刻の β の大きさを比較すると、起床時刻が就寝時刻に及ぼす影響の方が強い。これは、未就園児は就園児のように、登園時刻に合わせて家庭生活を送る必要がないため、起床時刻がルーズになりやすいことが反映していると推測される。乳幼児の睡眠時間は、起床時刻との相関が最も強いこと ($r = 0.33$) を勘案すると、起床時刻に制限がないと就寝時刻の遅れにつながりやすく、そこである程度の睡眠時間を確保するには、起床時刻を遅らせることで対応するため、睡眠リズムの悪循環とその固定化が懸念される。したがって、起床時刻を早期化・固定化し、就寝時刻が早まるという好循環の中で、十分な睡眠時間の確保に努めることが望ましいと考えられる。さらに、母親の起床時刻が、就寝・起床時刻の両モデルにおいて直接的あるいは間接的な影響を及ぼしていたことから、乳幼児の睡眠リズムを整えるには、乳幼児の早起きといった乳幼児自身の要因に加え、特に母親の早起きも重要な要因であるといえる。

なお、乳幼児の就寝・起床時刻と各項目の相関の仕方が異なっていたのと同様に、就寝時刻のモデルでは乳幼児に関する変数が多く採用され、起床時刻のモデルでは採用された3つの変数のうち、母親の起床時刻が最も強い影響力を持っていた。すなわち、乳幼児の就寝・起床時刻はそれぞれに影響する要因が異なり、就寝時刻は乳幼児自身の生活リズム・習慣の影響を、起床時刻は母親の生活リズムの影響を強く受ける傾向が見受けられた。先行研究^{6,8,9)}では、幼児と母親の起床時刻の相関が強いことが報告されており、本研究の起床時刻の傾向と一致する。しかし、就寝時刻に関して、先行研究^{5,6)}では起床時刻などいくつかの母親に関する要因の影響も報告されており、本研究の結果と異なる。また、先行研究で就寝・起床時刻との関連が指摘されたメディアの視聴時間^{5,10-12)}や朝食摂取頻度^{13,14)}といった変数は、本研究における就寝・起床時刻のいずれのモデルでも採用されなかった。朝食摂取頻度に関しては、乳幼児、母親ともに回答に偏りがみられたことの影響が、メディアの視聴時間に関しては、平均が $1:41 \pm 1:21$ であり、先行研究^{17,18)}よりも1時間以上少ないことの影響や、就寝時刻に影響する夕食以降の時間帯¹⁹⁾以外でメディア視聴が行われた可能性が推測される。

以上のような本研究と先行研究の結果の相違につい

ては、対象とした乳幼児の年齢や就園状況、取り上げた変数の違いが反映した可能性もある。就寝・起床時刻のモデルの R^2 より、本研究で採用した変数では就寝時刻を約45%、起床時刻を約56%しか説明できなかったことも踏まえると、就寝・起床時刻には、他にも影響要因が存在することが考えられる。ゆえに、今後は、3歳以下の未就園児の就寝・起床時刻に影響すると考えられる要因を幅広く収集し、それらを組み合わせて就寝・起床時刻の推定に最適なモデルを構築することで、就寝・起床時刻に影響する要因とその影響度を明らかにすることが求められる。これにより、本研究結果の再現性の有無とともに、3歳以下の未就園児の睡眠リズムを整えるためのよりよい方策が導出されるだろう。

本研究の一部は、日本保育学会第67回大会（2014年、大阪）において発表した。

利益相反に関する開示事項はありません。

文 献

- ベネッセ次世代育成研究所. 第4回幼児の生活アンケート報告書. http://www.benesse.co.jp/jisedaik-en/research/pdf/research13_8.pdf 2012.5.14.
- 衛藤 隆. 幼児健康度に関する継続的比較研究. http://plaza.umin.ac.jp/~jschild/book/pdf/2010_kenkochousa.pdf 2012.5.7.
- 中村晴信, 甲田勝康, 中村留美子, 他. 幼児期の生活習慣の変化についての縦断的研究. 小児保健研究 1999; 58 (6): 690-695.
- 鈴木美枝子, 平岩幹男, 衛藤 隆. 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. 小児保健研究 2011; 70 (4): 495-505.
- 新小田春美, 松本一弥, 浅見恵梨子, 他. 乳幼児の発達年齢および親子の睡眠習慣からみた遅寝の実態とその影響要因の分析. 福岡医学雑誌 2008; 99 (12): 246-261.
- 新小田春美, 末次美子, 加藤則子, 他. 幼児の遅寝をもたらす親子の睡眠生活習慣の分析. 福岡医学雑誌 2012; 103 (1): 12-23.
- 高橋 泉, 平松真由美, 大森貴秀, 他. 乳幼児の睡眠覚醒リズムと食事および母親の睡眠—生後3か月から17か月までの縦断調査—. 小児保健研究 2006; 65 (4): 547-555.
- 服部伸一, 嶋崎博嗣, 足立 正, 他. 曜日別にみた幼稚園児の生活時間について. 小児保健研究 2007; 66 (6): 840-846.
- 毛受矩子. 子どもの睡眠と親の養育姿勢の分析. 四天王寺国際仏教大学紀要 2007; 45: 331-346.
- 栗谷とし子, 吉田由美. 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間と生活実態との関連. 小児保健研究 2008; 67 (1): 72-80.
- 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.
- 長谷川大, 前橋 明. 保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連—テレビ・ビデオ視聴時間とのかかわりを中心に—. 幼少児健康教育研究 2009; 15 (1): 32-48.
- 江田節子. 幼児の朝食の共食状況と生活習慣, 健康状態との関連について. 小児保健研究 2006; 65 (1): 55-61.
- 厚生労働省. 平成17年乳幼児栄養調査結果の概要. <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/dl/h0629-1b.pdf> 2013.1.25.
- 逸見 光, 萩裕美子, 鈴木志保子, 他. 幼児における睡眠時間と身体活動の関連. 鹿屋体育大学学術研究紀要 2007; 35: 15-21.
- 宮口和義, 出村慎一, 春日晃章. 幼児の生活習慣と基礎運動能力との関係. 教育医学 2008; 54 (2): 149-157.
- 高岡純子. メディアとのかかわり. 斎藤茉莉子編. 第3回幼児の生活アンケート報告書. 東京: ベネッセコーポレーション, 2006: 37-53.
- 服部伸一. 未就園児のテレビ・ビデオ視聴時間と母親の心理社会的要因との関連. 関西福祉大学社会福祉学部研究紀要 2010; 13: 189-193.
- 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.

[Summary]

This study examines young children's bedtime and wake-up time and the factors influencing these timings. A total of 121 young children (aged 0-3 years) and their mothers participated. The participating children were of nursery or kindergarten age or younger. The relationship between young children's bedtime and wake-up time was explored. Further, the effect of the children's and their mothers' weekday habits on each timing was investigated using multiple regression analyses.

Results show that, on average, young children went to bed before 21:00 and got up before 7:00. In general, they have established a good sleeping pattern. For young children, their wake-up time, wake-up time from a nap,

frequency of physical activity, location of play, and their mothers' bedtime are significant and direct predictors of their bedtime. Hence, in order to establish an early bedtime, it is especially important for young children to get up early. In relation to young children's wake-up time, young children's bedtime, and their mothers' wake-up time are significant and direct predictors. Hence, to establish an early rising time, it is especially important for their mothers to get up early and for young children to go to bed early.

[Key words]

pre-kindergarten or pre-nursery children,
mothers, bedtime, wake-up time, daily habits