

P-010

乳幼児の睡眠問題改善の試みとそれによる母親のQOL向上の検証

渡辺 珠巳¹⁾、柘植今日子¹⁾、愛波 あや²⁾、
福田 優子¹⁾¹⁾花王株式会社、²⁾Sleeping Smart Japan株式会社

【目的】 乳幼児を持つ育児者にとって、乳幼児の睡眠問題（寝かしつけ、夜泣きなど）は育児における大きな悩みの一つである。これらは乳幼児の睡眠だけでなく、育児者の睡眠の質やQOLに影響を与えていていると考えられる。これまでの研究において、乳幼児の睡眠問題の改善に環境（光、温度、音等）の改善が有効であることは報告されているが、それによる育児者への影響については未検証である。本研究では、乳幼児の睡眠問題解決の手段を実践することによる、乳幼児の睡眠と母親の睡眠やQOLに対する影響を検証した。尚、母親の妊娠・出産に伴うオキシトシンの変化が、母親行動の発動や子への応答性に影響があるという報告や、子供の睡眠は父親よりも母親との関連性が高いとの報告があることから、今回は育児者のうち母親を対象とした。本試験は、花王株式会社ヒト試験研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

【方法】 6か月以上24か月未満の乳幼児とその母親で、子どもの睡眠に悩みを抱える人18名を対象に、乳幼児睡眠コンサルタントによる乳幼児の睡眠改善セミナーを実施した。対象者には自宅で23日間、セミナーで提唱された睡眠改善手段のうち取り組みやすい方法を選んで実践してもらった。セミナー受講前および睡眠改善法実践後に、母子の睡眠とQOLを質問紙を用いて計測した。

【結果】 体調不良者を除いた14名のうち、9名が睡眠改善法実践後に子どもの睡眠の悩みが軽減したと回答した。睡眠悩み軽減を実感した人はそうでない人に比較して多くの睡眠改善手段を毎日実践していた。この9名は、睡眠改善法実践後には、セミナー受講前と比較して「目覚めて叫び、あやしてもおさまらない」が減少し、「抱っこしていないと寝ない」「朝起きる時間がばらばら」「睡眠時間が短い」など複数の子どもの睡眠問題が減少した。そして、母親の「日中眠くなる」悩みが減少し、「精神的疲労感」が減少する傾向があった。さらに、「育児を楽しいと思う気持ち」「子どもへの愛着」「子どもとのスキンシップ」「子どもと一緒に遊ぶ時間」が増加する傾向が認められた。

【結論】 乳幼児の睡眠改善に取り組むことは、乳幼児の睡眠問題を解決するだけでなく、母親自身の睡眠の悩みを改善しQOLを向上させるとともに、育児に対する前向きな気持ちを増加させる可能性が示唆された。

P-011

親の寝かしつけ行動と子守唄イメージ

麻生 典子

神奈川大学

【問題と目的】

乳幼児期の睡眠習慣は、子どもの睡眠問題と関係する (Mindell et al., 2015)。子守唄は、母子の絆を深め、子どもの睡眠問題を改善する (Persico et al., 2017)。本研究は、乳幼児の子育ての経験者を対象に、乳幼児期の親の寝かしつけ行動のパターンと子守唄イメージを検討する。

【方法】

調査協力者：子育て経験のある親21人（女性15人、男性6人）。平均年齢54.1歳。

研究手続き：某市の大学及び地域の関連施設に勤務する職員に調査依頼を行った。調査協力の申し出があつた方に、研究内容を説明し承諾を得た。後日、協力者に対して、乳幼児期に親が子どもをどのように寝かしつけていたかに関する質問紙調査を行った。

寝かしつけの質問項目：計37項目（現在の寝かしつけ（2項目）、就寝前のスケジュール（5項目）、寝かしつけ行動パターン（10項目）、寝かしつけ時の感情体験（3項目）、昼間の時間帯の工夫（6項目）、幼少時の被寝かしつけ体験（8項目）、子守唄イメージ（自由記述）、年齢、性別、子の年齢、子どもの数、子育て経験、職種等）。評定は2件法（する・しない）で行った。

倫理審査：神奈川大学倫理審査委員会の承認を得た上で実施した（受付番号2024-08-2）。

【結果】 子どもの年齢を基準に、親を2群（乳幼児の親：9名、それ以外の親：12名）に分類した。分析した結果、母親が寝かしつけをすると回答した者は、「乳幼児の親」は66.6%、「それ以外の親」は50%であった。寝かしつけ時に抱っこをする割合は、「乳幼児の親」が33%で、「それ以外の親」が75%であった。添い寝をする割合は、どちらの群も90%以上で高かった。子守唄を歌う割合は、「乳幼児の親」が22%で、「それ以外の親」が67%であった。子守唄イメージに関する記述を、テキストマイニングにて整理を行った。外部変数を親2群にした対応分析を行った結果、「乳幼児の親」は子守唄に対して安らぎや合図のイメージを有し、「それ以外の親」は母親や祖母、両親のイメージを有していた。

【考察】

親の寝かしつけは、母親が担当し、添い寝などの密な身体接触を行うことが確認された。子守唄イメージは、「乳幼児の親」と「それ以外の親」とで異なる記述が認められた。子守唄イメージは、子育ての時間的変化に従い、感情体験から人物表象へと変容する可能性があると思われた。