

保育所児の睡眠習慣と家族支援

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2014-07-01 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 冬木, 春子 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.14945/00007857

保育所児の睡眠習慣と家族支援

Sleep Behavior of Children Attending Nursery and Family Support

冬木 春子

FUYUKI Haruko

（平成 25 年 10 月 3 日受理）

1. 問題意識と目的

厚生労働省「21世紀出生児縦断調査」（2006）によると、午後10時以降に就寝する3歳児は約40%にのぼる。5歳児では就寝時間が早まるものの、週末（特に土曜日）には約40%の子どもが午後10時以降に就寝することが報告されている。国際比較調査においても日本の子どもの遅寝が示されており、乳児に限ってみると調査参加16か国中、日本の子どもの睡眠時間が最も短いとする結果が報告されている（神山、2010）¹⁾。

生活リズムとは「寝る、起きる、食べる、排泄する、活動する、寝るという毎日の規則的なリズム」（斎藤、2006）であり、とりわけ睡眠一覚醒リズムが規則正しく行われることは、食事や遊びなどの活動にも影響を及ぼす。その意味において、睡眠習慣は幼児が健康に生活する上で最も重要な生活習慣の一つであろう。

睡眠-覚醒リズムは脳内の視交叉上核に存在する「生体時計」によって司るとされるが、生まれてまもなくは機能せず、生後3か月近くになると機能し始め、起床および就床時刻が一定してくるとされる（神山、2011）。その際、ヒトの生体時計は24時間より長いいため、朝の光によって地球時刻に合わせるという作業を無意識にしている（神山、2011）。すなわち、睡眠リズムの調整は光によってなされるが、ホルモンの分泌もこのリズムに連動するとされている。そのため、睡眠リズムが乱れるとホルモン分泌にも悪影響が及ぼされ、子どもの心身の健康を悪化させると言われている。

子どもの睡眠一覚醒リズムについての研究は以下があげられる。一つ目は、保育所児あるいは幼稚園児を対象にした睡眠の実態調査である（睡眠文化研究会、2003 原田他、2006、長谷川他、2009、山本、2010、小島、山田、2011等）。二つ目は、子どもの睡眠習慣と子どもの心身の問題との関連を検討した研究である（加藤他、2007、神山、2007）。保育所児における「夜型化」が顕著であること、保育所児は幼稚園児に比べて高疲労群の割合が高いこと（西出、2007）が見出されている。神山（2007）では、夜間睡眠時間および総睡眠時間では、子どもの行動に影響は見られないが、就床・起床時刻の遅れ及び睡眠一覚醒リズムが乱れた子どもに行動面の問題が見られることを実証的に示している。すなわち、必要な睡眠時刻には個人差が大きいこと、規則正しい睡眠習慣が子どもの心身に影響を及ぼすといえる。

三つ目は、子どもの睡眠習慣と保護者（親）の生活習慣との関連を検討した研究である（近藤、2000、服部他、2007、高橋他、2010、矢野他、2007、新小田他、2012）。新小田他（2012）

では、乳幼児の睡眠習慣と両親の睡眠生活行動との関連を検討し、特に母親が子どもの望ましい就寝時刻に対する問題意識があるか否かで、生活習慣の規則性が左右されることを見出しており、乳幼児期は主たる養育者である母親の生活習慣や睡眠習慣に対する意識が最も大きな影響力をもつことが明らかにされている。

そこで本研究では、先行研究にて「遅寝」等の問題が指摘される保育所児の睡眠習慣に焦点を当て、睡眠習慣の乱れている子どもや家庭に向けてどのような具体的支援が必要なのか、保育所が果たす役割を示唆していく。その際、保護者および保育士の双方の視点から、子どもの睡眠習慣の実態と家族支援の課題を明らかにする。

2. 調査Ⅰ 幼児の睡眠習慣調査

(1) 調査方法

本研究では保育所児を調査対象とするが、その比較対照群として幼稚園児を調査対象とした。2008年10月に、静岡市内の私立保育所及び公立幼稚園における3~5歳児クラスに所属する子ども139名を対象に睡眠票及び質問紙の配布、回収を行った(留め置き調査法)。100票が回収されたが、無効票を除く91が有効票である(回収率71.9%、有効回収率65.5%)。有効票のうち幼稚園児は59票、保育所児32票である。

(2) 調査内容

睡眠票については、幼児の起床時刻及び就寝時刻をday by day polt法(起床時刻と就寝時刻を黒く塗って表す方法)を用いて、1週間連続して記録している睡眠票のみを有効票とした。尚、記録には午睡も含むが保育所にて午睡をする場合は正確な記録ができないため、全対象児については「夜間の睡眠」を分析対象とした。

睡眠習慣についての質問紙調査は、家庭での睡眠に関する取り組みや親の睡眠についての意識である。

3. 調査Ⅱ 保育士を対象とした質問紙調査

(1) 調査方法

調査対象者は静岡市内の公立保育所に勤務する主任保育士である。2010年6月に、主任保育士の研修会にて、調査票の配布、回収を行った(集団調査法)。対象となったのは52人である(回収率100%)。調査対象は全員女性の保育士で、年齢は36歳から56歳である(平均年齢45歳)。対象者は主任保育士(園によっては副園長)であることから、保育経験は最も短い人で11年、最も長い人で36年である。保育経験の平均は24.3年であり、約70%の人が20~30年の保育経験をもつ。

調査対象者の担当しているクラスは、0から2歳児の低年齢児担当が23人(46%)、3から5歳児担当が27人(50%)、担当クラスを持たないフリーが2人(3.8%)である。

(2) 調査の内容

調査の内容は、子どもたちの睡眠に関する生活リズムについてである。保育士の目から見た子どもの生活リズムについて、詳細にとらえるために、自由記述を中心とする内容とした。生活が整っていないと思われる子どもについて的人数、子どもの生活リズムについて感じていること、子どもの生活リズムが乱れる背後にある家庭環境について、保育園で行っている保護者に向けた取り組み、保護者支援で最も難しいことについて自由記述で回答を求めた。

4. 結果

(1) 幼児の睡眠習慣

1) 幼児の睡眠習慣の実態

平均起床時刻および就寝時刻、夜間の平均睡眠時間については表1から表3に示している。

保育所児は幼稚園児と比較すると、起床時間が早く、就床時間では遅く、夜間の平均睡眠時間は平日が9時間18分、週末が9時間24分と、幼稚園児より短い。また、平日と週末を比較すると、保育所児では平均起床時間で24分、平均就寝時間で18分遅くなっているが、幼稚園児ではその差が6分と短い。このことは、保育所児の生活リズムが週末に乱れがちであることを示している。

表1 幼児の平均起床時間

	平日	週末(土・日)	差(平日と週末)
保育所児	6時42分	7時06分	24分
幼稚園児	6時54分	7時00分	6分

表2 幼児の平均就寝時間

	平日	週末(土・日)	差(平日と週末)
保育所児	21時24分	21時42分	18分
幼稚園児	20時48分	20時54分	6分

表3 夜間の平均睡眠時間

	平日	週末(土・日)	差(平日と週末)
保育所児	9時18分	9時24分	6分
幼稚園児	10時06分	10時06分	0分

2) 睡眠習慣の類型

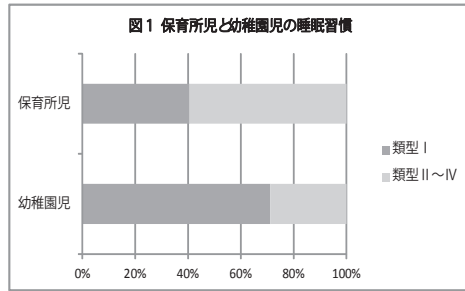
幼児の睡眠習慣を原田(2006)を参考に以下の4つの類型に分類した。

類型Ⅰは「生活リズムが一定である群」である。この類型では毎日の起床時間及び就寝時間に大きな差が見られない幼児である。類型Ⅱは「週末に生活リズムが乱れる群」である。この類型では、金曜日、土曜日、日曜日のいずれか、または全ての就寝時間が22時以降である、または土曜日、日曜日の起床時間が平日よりも1時間半以上遅い幼児である。類型Ⅲは「全体的に生活リズムが乱れる群」である。この類型Ⅲでは、翌日の就寝時間との間に1時間以上の差が見られる日が一週間に4回以上ある幼児である。類型Ⅳは「夜更かし傾向のある群」である。この類型では、22時以降に就寝する日が1週間に4回以上ある幼児である。

睡眠習慣を上記の4類型に分類したのが図1である。図1が示すように、生活リズムが一定である類型Ⅰは、保育所児では13人(40.6%)に対して幼稚園児では42人(71.2%)である。週末に生活リズムが乱れる類型Ⅱは、保育所児では11人(34.4%)に対して幼稚園児では5人(8.5%)である。全体的に生活リズムが乱れる類型Ⅲでは、保育所児では1人(3.1%)に対して幼稚園児では9人(15.3%)である。夜更かし傾向のある類型Ⅳでは、保育所児7人(21.9%)に対して幼稚園児では3人(5.0%)である。

保育所児および幼稚園児によって各類型に人数の偏りが見られるかを検定した。尚、生活リズムが一定である類型Ⅰと生活リズムに何らかの問題がある類型Ⅱから類型Ⅳをまとめている。 χ^2 検定を行ったところ、有意差が認められた ($\chi^2(1)=8.11, P < .01$)。

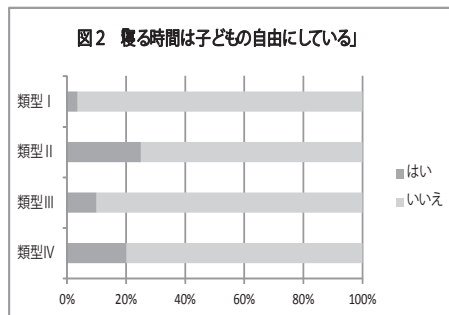
保育所児は幼稚園児に比べて、生活リズムが一定である類型(Ⅰ)に分類される幼児は少なく、生活リズムに問題のある類型(Ⅱ～Ⅳ)に属する子どもは多くなっており、保育所児がより生活リズムに改善を要することが示されている。



睡眠習慣の類型	人(%)	
	保育所児	幼稚園児
類型Ⅰ (生活リズムが一定である)	13 (40.6)	42 (71.2)
類型Ⅱ (週末に生活リズムが乱れる)	11 (34.4)	5 (8.5)
類型Ⅲ (全体的に生活リズムが乱れる)	1 (3.1)	9 (15.3)
類型Ⅳ (夜更かし傾向がある)	7 (21.9)	3 (5.0)

3) 睡眠習慣の類型と家庭での睡眠環境

睡眠習慣の類型ごとに、親の意識や取り組み等の睡眠環境はどのように異なるかを明らかにした(図2～図6)。



類型	人(%)	
	はい	いいえ
類型Ⅰ	2(3.6)	53(96.4)
類型Ⅱ	4(25.0)	12(75.0)
類型Ⅲ	1(10.0)	9(90.0)
類型Ⅳ	2(20.0)	8(80.0)

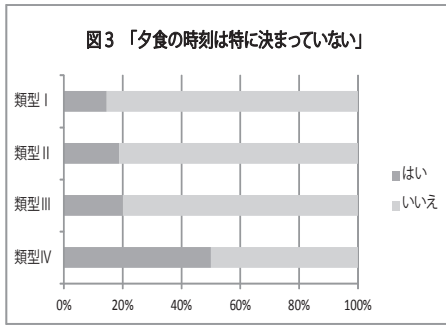
注: はいに「どちらかといえばはい」、いいえに「どちらかといえ
ばいいえ」を含む

睡眠習慣の類型と家庭環境との関連を示したクロス集計から、「寝る時間は子どもの自由になっている」では類型Ⅱと類型Ⅳで「はい」と答える割合が2割を超えている(図2)。「夕食の時刻は特に決まっていない」では類型ⅢとⅣで「いいえ」の回答が3割から5割を超えている(図3)。「寝かしつけ」については約7～8の親が実行しているが、類型Ⅲでは5割の親が実行しているに過ぎない(図4)。

さらに、「休日は平日よりも起床・睡眠・食事の時間を子どもの好きなようにさせている」は類型Ⅱでは8割以上、類型Ⅳでも6割以上が「はい」と回答している(図5)。さらに、「夜21時以降、テレビ(ゲーム含)を見ることが多い」では、類型Ⅳの肯定的回答は4割にものぼる(図6)。

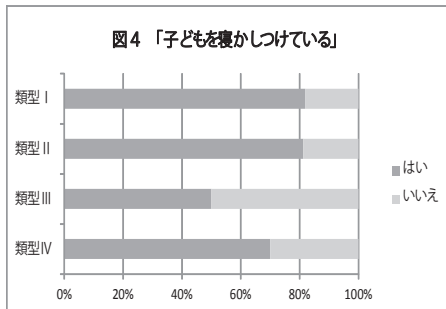
「寝起き」について、類型Ⅰ、Ⅱ、Ⅲでは「寝起きがいい」が70～80%を占めるのに対して、類型Ⅳでは50%である。すなわち、「夜更かし型」の子どもは、朝起きるのがつらく、まだ十分覚醒していないうちに登園せざるをえない状況にあるといえる。それでは、このような子ど

もたちの状況について保育士はどのようにみているのかを示す。



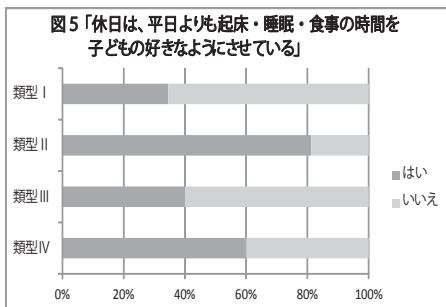
	人 (%)	
	はい	いいえ
類型 I	8(14.5)	47(85.3)
類型 II	3(18.8)	13(81.3)
類型 III	2(20.0)	8(80.0)
類型 IV	5(50.0)	5(50.0)

注 はいに「どちらかといえばはい」、いいえに「どちらかといえばいいえ」を含む。



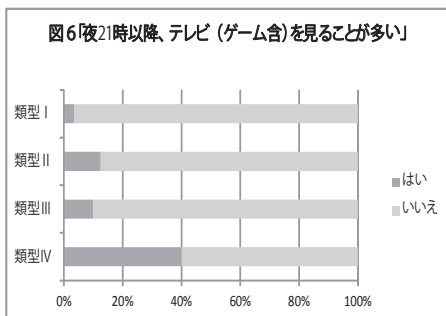
	人 (%)	
	はい	いいえ
類型 I	45(81.8)	10(18.2)
類型 II	13(81.3)	3(18.8)
類型 III	5(50.0)	5(50.0)
類型 IV	7(70.0)	3(30.0)

注 はいに「どちらかといえばはい」、いいえに「どちらかといえばいいえ」を含む。



	人 (%)	
	はい	いいえ
類型 I	19(34.5)	36(65.5)
類型 II	13(81.3)	3(18.8)
類型 III	4(40.0)	6(60.0)
類型 IV	6(60.0)	4(40.0)

注 はいに「どちらかといえばはい」、いいえに「どちらかといえばいいえ」を含む。



	人 (%)	
	はい	いいえ
類型 I	2(3.6)	53(96.4)
類型 II	2(12.5)	14(87.5)
類型 III	1(10.0)	9(90.0)
類型 IV	4(40.0)	6(60.0)

注 はいに「どちらかといえばはい」、いいえに「どちらかといえばいいえ」を含む。

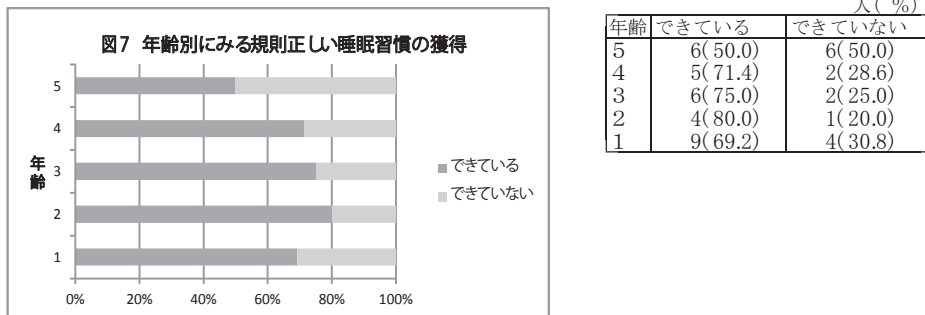
(2) 保育士からみる幼児の睡眠習慣と家庭環境

1) 担当クラスにおける子どもの睡眠習慣

保育士が担当しているクラス(子どもの年齢)ごとに、睡眠を中心とした生活リズムが概ね整っているかどうかを尋ねた。「生活リズムができていない(あまりできていないを含む)」は15人(30.6%)であり、「生活リズムができていない(あまりできていないを含む)」は15人(30.6%)である。全体として、子どもの睡眠を中心とする生活リズムは整っていると見なす保育士は約7割である。

図7では、各年齢ごとにごとに生活リズムとの関連を示したものである。0歳児については、月齢が小さいために睡眠習慣が一定していない場合もあるため分析から外している。

1から4歳児まで概ね「できている（まあよくできているを含む）」とする答えが約70%～80%程度であるが、5歳児については「できている」とする回答が約50%であり、5歳児の生活リズムの乱れを危惧する保育士が多いといえる。



2) 休日明けの保育について

次に「休日明けの保育」について尋ねている。「休日明けは特に保育が難しいと感じる」について「はい」38人(74.5%)、「いいえ」13人(25.0%)である。休日明けの保育が難しいと思う理由について、休日明けの子ども様子は表4で示している。

「機嫌」では「機嫌が悪い」「元気がない」「甘える」などが報告され、このような情緒面での表れが行動面での「攻撃的な行動」「落ち着きのなさ」「注意散漫」「忍耐力の低下」等の問題とつながっている。生活面では、登園時間が遅くなり、「登園渋り」や「母親との分離不安」が強くなる姿、午睡の「目覚めの悪さ」等の問題を訴える子どもが見られている。

このように、子どもたちは休日(週末)に出かけることも多く、親のペースに巻き込まれた生活を送っていることが推察される。このことが、休日明けの子どもの実態として表れており、休日明け保育を難しくさせているといえるであろう。

3) 子どもの生活リズムと家庭環境

子どもの生活リズムを整えるためには家庭の果たす役割が重要となる。そこで、子どもの生活リズムの乱れの背後にある家庭環境について尋ねた(表5)。

「親の就労環境」では、親の就労終了時間が遅くなっていることや「夜勤」などの勤務形態が問題とされ、そのことが子どもの生活リズムの夜型の一要因であるとする意見が多い。また、フルタイムで両親が働いている場合、両親の時間の余裕がなく、親の生活に合わざるをえない子どもの姿がうかがえる。

「親のライフスタイル」では、親の生活や興味が優先される家庭環境をあげる人が多い。たとえば、休日に親が自分の楽しみを優先して、子どもをつき合わせたり、親の友人の出入りが多く、家庭では落ち着かない環境にあることを示唆する意見もある。また、夜遅くまで営業している店が増え、遅くに買い物に行くことがあげられている。さらに、親の生活が夜型化しており、アパートなどの住宅では親が寝ないと子どもも寝ることができず、結果的に子どもの生活も夜型化することも指摘される。

親の仕事等による心身疲労もあげられている。仕事等で心身疲労をしている親は子どもに丁

寧な関わりができなかつたり、子どもよりも自分のペースで生活するだけで精一杯の家庭もあるとの指摘もある。

「親のしつけ」「親の意識」では、親が「寝かしつけ」をしていない実態があげられており、子どもにまかせていることの問題が指摘されている。親も「寝なくて困る」と言いながら、どうすればいいのかその具体的対策がわからないのが実情となっている。また、保護者の中には、子どもの生活リズムの重要性を理解していない親がいることもあげられており、親に対する教育も必要なことが示唆されている。

表4 休日明けの保育における子どもの実態

キーワード	子どもの実態
機嫌	午前中は機嫌が悪い 朝から元気がない 保育士におんぶ、抱っこ甘え、ぺたぺたする
問題行動	そわそわしている（落ち着かない） 走り回ったり、大きな声を出している 集中できない トラブル、ちょっとしたけんかが多い 攻撃的になる イライラしている ルール、約束が守れなくなっている場面が多い
疲労	頭痛や体調不良を訴える 休日かなりハードにあそんでいて、疲れがのこっている 活動への参加を嫌がったり、やる気がなかつたりすることがある 声かけに返事が返ってこないことが多い 午前中または一日中、だらだらと寝そべっていることの多い子がいる
午睡	昼寝の後、すっきり起きられない 月曜日は午睡の寝つきがいい 午睡からなかなか目覚めない 午睡を早めにさせる必要があることもある 午睡が思うように眠れず、眠りが浅い。その為機嫌が悪くなる 給食途中で眠くなってしまう
登園	母親との離れが悪い子が多い 登園時間の遅い子がいる 登園渋りが見られる 朝泣いて登園する

4) 生活リズムの改善に向けての保護者への働きかけ

生活リズムの改善に向けての保護者への働きかけについて尋ねた。何らかの働きかけは「行っている」は65.3% (32名)、「行っていない」は34.7% (17名)であり、多くの保育園にて保護者向けに取り組みを行っていることがわかる。その具体的内容については、「保護者への伝達方法」「保護者への伝達内容」「保育内容の工夫」に分けられる (表6)

「保護者への伝達方法」では、園だより、クラスだより、手紙を用いて伝えることを工夫したり、保護者会などで話し合いを行い、親同士の話し合いからの気づきを目指しているとする意見が聞かれた。

「保護者に伝える内容」では、「睡眠の大切さ」をあげている保護者が多い。保育士が科学的な裏付けなどを伴った知識をもつことの重要性を示している。「保育内容の工夫」では、午睡

表5 子どもたちの生活リズムと家庭環境

事 項	記 述
親の就労環境	<p>親の就労終了時間が遅くなっているの、どうしても時間が後にずれ込み、就寝時間が遅くなってしまふこともあると思う</p> <p>両親がフルタイムで働いていて、どうしても夕食の時間が遅くなってしまい、それが寝付く時間にもずれ込んでしまうのではないかな…</p> <p>大人中心の生活。父親の帰りが遅い</p> <p>親の仕事の時間が遅い。子どもの生活リズムに合わせるのではなく、大人に合わせている(無意識のうち?)</p> <p>親の勤務が大変になっている(勤務状態の変化)。自分たちが良ければよい…という思いも確かに強くなっていると思う</p> <p>保護者の勤務が夜勤である</p> <p>親の帰宅が遅い、あるいは客商売などの家は夜型になりがち</p> <p>親の仕事時間に関係している子もいる。親を待ち気持ちは強く、父又は母の姿を見て安心する</p> <p>両親が共働きで核家族であると、両親に時間の余裕がなく、その日の状況によって時間が変わる。親の生活リズムに子どもが合わされている</p>
親のライフスタイル	<p>テレビ・ビデオ・ゲームなどの普及。食生活の変化。休日の過ごし方(休日はめいっぱい遊んでいる)。親が自分の楽しみを追求している</p> <p>親の楽しみが優先されていて、それに子どもが合わせているので、夜型の子どもが多いと思う</p> <p>親の生活リズムが夜型であるように感じる</p> <p>親自身が夜出掛けたいと子どもをつれまわすなど大人(自分)のみの都合で生活していること</p> <p>親の就労時間が遅い。夜遅くまで営業している店が増え、遅くに買い物に行っている</p> <p>両親が共に働いているので、どうしても夜型になってしまう。子どもが寝る時間に父親などが帰宅し、また遊び始めてしまうという話を聞く。年齢に関係なく、子どもが自分で眠くなるまではほっておいているという家庭が多い</p> <p>親が夜型の生活をしているため、子どもが遅くまで起きていても気にしていない</p> <p>子ども主体でなく保護者が主体となっている(一緒にドラマを見る等)。家庭環境のみならず、社会全体がコンビニの深夜営業に始まり、スーパー、ホームセンター、娯楽施設等の深夜営業が通常化している環境</p> <p>子どもの生活よりも親の生活や興味が優先されることが最近の家庭では多いように思います</p> <p>保護者が身体的、精神的に疲れていて、子どもよりも自分のペースで生活をする事で精一杯の家庭もあるように思います</p> <p>子どもを第一に考えて生活する親が減り、自分たちの生活パターンに子どもを合わせる傾向にあると思う。「子どもがなかなか寝ない」と言っても寝かせられないだけ。きちんと言い聞かせることが出来なかったり、自分たちの都合が優先になっている</p> <p>親に不安感があり、自分の要求を満足したい気持ちが強い。(夜中にもうひとつ居酒屋のバイトを入れ、それがとても楽しいとのこと)</p> <p>アパート住まい等で2部屋しかないような家庭だと、大人が寝ないと寝ることができない。親が仕事で疲れていて子どもに対する丁寧な関わりができない。若い親は休日、自分達が出掛けたい為に子どもをつき合わせていて、生活リズムが乱れるのでは…</p> <p>親の就労時間に合わせて保育時間が決められている子ども達…。延長園ではp m 7:00まで園にいる子もいる。そこから帰宅、夕食を作り→食べて→入浴→就寝。とても慌ただしいことが想像できる。P m 9:00には…と思っても難しい子もいるのだろう…</p> <p>T V・D V D等を見せる時間が長い。大人中心の生活を送っている</p> <p>若い世代の親など、その友人の出入りが多く、落ち着かない環境が当たり前になっている</p> <p>祖父父母の強い干渉。親が子育てに自信を持てずどうしていいか困ってしまっている</p>

表5 子どもたちの生活リズムと家庭環境

事項	記述
親のしつけ	寝かしつけようとする工夫をしない。子ども一人で寝かせる 親の生活に子どもを合わせている。子どもの言いなりになっている(子どもを叱れない) ゲーム・DVDの普及。子どもが一人で操作して試している子もいるようだ。親の意識によって違う 今の母親は“寝かしつける”ことをしない人がある。親と同じ時間帯で生活していることをよくないこととしての自覚がない 親中心のリズムで、子どもを早く寝かしつけようとする努力が感じられない。眠くなったら寝かせるという感じ 大人中心の生活になっている。子どもは言うことを聞かないからと言い、ほったらかし。言い聞かせられない。育てる能力が薄い 寝かしつけをし、一定の時間に寝かそうとしない家が増えているように思う。寝なくて困ると言うが、具体的対策はない
親の意識	保護者が子どもの生活リズムに関心がない 子どもの育ちに対して、また大人や周りの環境によって受ける影響の大きさを大人自身があまり気にしていないように感じる。もっと知るべきだと思う 親・兄弟の生活に子どもを合わせる。子ども(幼児・乳児)だから…という配慮が少ないように感じる

の工夫があげられる。睡眠は個人差が大きいことから、個別の対応を行うことや、午睡の時間帯等に配慮し、夜の睡眠に差し障りがないように工夫していることがあげられている。また、保護者から家庭での様子を聞き、「上手に寝たよカード」などを作成、実施することによって、家庭と保育園の連携を目指そうとしていることもあげられている。

5) 保護者支援で難しいこと

保護者への支援で何か難しいと感じているのかを示したのが表6である。そこから、7領域「親の自己中心的な言動」「家庭生活を変えていくことの難しさ」「多様な『親』がいることの難しさ」「親に伝えることの難しさ」「信頼関係を築くことの難しさ」「親の養育力の低下」「親による子どもへの思い」に分類した。

「親の自己中心的な言動」では、親の生活に余裕がなくなり、自分の子どもしかみえない人など、「モンスターペアレント」の出現に悩まされているようである。そして、「家庭生活を変えていくことの難しさ」では、子どものために改善することが望まれることであっても、家庭生活全体を変えることは難しく、保育士としてそこまで踏み込めないとする限界を感じている。家庭においては、「多様な『親』がいること」があげられており、多様化する価値観のなかで、親支援を行っていきの難しさを感じている一方で、「プライベートなことに立ち入らないながらも、プライベートや親の個性も受け入れて大切にしていけること」の重要性を説く保育士もいる。ただし、保育士の思いを保護者へ伝えることの難しさをも感じていることがわかる。その中で、親の思いを受けとめながら親と信頼関係を築いていくことが重要であり、そのことの難しさを指摘する声もあげられている。

「親の養育力の低下」では、親の養育力が低下しており、保育園に多くを任せすぎていることを指摘する。また、「親による子どもへの思い」では、仕事で忙しい親が子どもの気持ちを受けとめきれず、そのことを保育士がどう伝えていくのか、悩んでいる様子が記されている。

5. 考察

本研究において、保育所児は幼稚園児と比較して、起床時間が早く、就床時間は遅く、平均

表6 生活リズムの改善に向けて保護者への働きかけ

事項	記述
保護者への伝達方法	<p>園だより、クラスだよりなどで睡眠の大切さを知らせたりする</p> <p>個々に連絡ノート、送迎時を利用して連絡を取り合っている</p> <p>個別に声かけをしていっている</p> <p>保護者向けに手紙を出す</p> <p>個人的に話をする。連絡ノート等で知らせる。(園での日中の様子)</p> <p>保育参加会などの懇談会などで個別に伝える。登園時間の遅い子には時々保護者に早く起こすよう伝える</p> <p>参加会の時に、親同士の話し合いの中で家族の状況を聞き、親同士の意見交換(情報交換)をしてもらう(同じ立場の人同士の気づき)</p> <p>親から相談された時にはアドバイスをするけど、少しぐらいの乱れぐらいでは直接アドバイスすることはほとんどない</p> <p>個人的なセッションは不快を与えそうなので、園全体としての取り組みが有効な気がする</p> <p>クラスだよりや面接などで伝えている。個々への呼びかけも大切であると思う</p> <p>連絡ノートや参加会の懇談で話をしている</p> <p>園での変化・気づきを細かめに伝え、話の中でいろいろ聞き出していくようにしている</p>
保護者に伝える内容	<p>「食育」の手紙の中で、食事と睡眠(生活リズム)との関係を伝える</p> <p>入浴時の過ごし方・入眠する前の過ごし方・食事終了の時間など</p> <p>子どもの様子を伝え、保護者の反応に応じて直接睡眠リズムの大切さを伝える</p> <p>クラスだより等で子どもの様子や食事・睡眠が子どもにとって必要である事を伝えている</p> <p>早寝早起きの大切さをおたより等で知らせる</p> <p>積極的な取り組みとして行った訳ではなく、結果、取り組みを行った事になるという形なのだが…先日、当園で行われた懇談会(保護者との)の中で「夜寝るのが遅くて困る」旨の相談が出た時に、保育者として、生活リズムを就学前に整える事の大切さと早寝早起きの大切さの話をした。午睡の時間についての問い合わせがあり、保護者の関心があるのを感じた</p> <p>夜9時には就寝できているか、時々聞いてみる</p> <p>成長が遅れる・心の発達等にも影響がある等、伝えている</p> <p>クラスだよりなどで親に対し、絵本を読む・うたをうたう(子守唄)などの方法を伝える</p> <p>午睡の様子を伝えながら連絡ノートの睡眠時間(家での)のチェックをし、夜眠るのが遅い子にはどんな風にして寝かせているのか等聞き、睡眠導入グッズや眠りに誘うことの大切さ等を話している</p> <p>わかれば、それに対してアドバイスをする。ゆっくりお風呂につかるとか。TV等寝る前に見ないなど。連絡帳を通しておたよりなどで</p> <p>具体的には行っていませんが、あまりにも乱れている家庭には個々に話し、対応しています。(夜寝るのが12時すぎ、朝の登園が11時近くなど)</p> <p>早く眠ることよりも、早く起きる・起こすことをすすめる。参加会などの時に成長ホルモンについてなどを交え、睡眠の大切さを伝えている</p>
保育園での工夫	<p>なるべく9時までには登園してもらう。午睡は夜の睡眠を考えて14時30分には起こす。2時間以上は眠らない</p> <p>登園が遅い子どもについては、声をかけるようにしている</p> <p>なるべく体を動かす遊びを取り入れて、静と動のバランスを重視している</p> <p>保護者との話ができる場面で、まず家庭の様子を聞く事から始める</p> <p>気になる子どもさんの親に家での様子を聞いて出来ることを提案する</p> <p>今、取り組み始めています。全体ではなく個別ですが…その子は保育士に甘えること、安定を求めているので1対1で「今日はやくねようね」「昨日はぐっすりねむれた?」などと話をしている。上手にねたよカードみたいなものを実施しようと思っている</p> <p>午睡を嫌がる子(でも眠らないと夕方に眠くなりフラフラしてしまう)に対しては、母親と相談して取り組んでいった</p>

表7 保護者支援で難しいこと

事 項	記 述
親の自己中心的な言動	<p>子ども同士のトラブルなど、お互い様がなくなった</p> <p>自分の主張ばかりで、保育者の話を聞こうとしない。伝えようとしている事がなかなか伝わりにくい(理解できないのではなく、したくないのか逆ギレする事もある)</p> <p>自分の子中心の考え方が強い</p> <p>保護者自身がマイナス思考で子どもの失敗にいつまでも気にする人。プラス思考になってほしいと思いつながりコミュニケーションをとるよう心がけたが…。自分の子どもしか見えない。相手の立場が想像できない人(モンスターペアレント?)の対応は難しい</p> <p>子どもが第一に考えられないほど親自身が大変になっている</p> <p>子ども中心・子ども本位の家庭が多く、親がふりまわされてしまっている気がする。親にうまく伝わらない</p>
家庭生活を変えていくことの難しさ	<p>家庭の生活の中には入り込めません。園の中で子どもたちが過ごしやすいことは保育士としてできますが…。アドバイス位はできても、改善までは無理だと思います</p> <p>どこまで支援していくことが良いのか考えてしまうことがある</p> <p>それぞれの家庭には個々の家族の生活リズムがあり(家庭状況)、そこにふみこむこと(ふみ込んで話していくこと)は難しい</p> <p>自分たちのやっていることを子どものために変えたくないということが大きいので、こちらから投げかけても伝わらない事が多い</p> <p>個人情報保護法という法律があるため、家庭内の話にどこまで踏み込めるかということが難しい。“余計なお世話…うちの子は困っていることはない”と答える親が多い中、なかなか核心にはつけない</p> <p>生活の乱れは明らかに感じていても、出来上がってしまっていてなかなか聞き入れてもらうのは難しい</p> <p>親の生活スタイルはなかなか変えられないので、子どものリズムを変えるのは難しいと思う</p>
多様な「親」の難しさ	<p>いろいろな価値観や考え方の保護者がいるため、理解できない部分もある</p> <p>いろいろな価値観・考えの方があるので、そこへの対応が難しいと感じる</p> <p>家庭のあり方の多様性。生活スタイル・価値観も様々である中、躰上良いとわかっているがそれを言われても改善できないことが多い。保護者自身がやってみよう!という気持ちを如何に持たせていくのか</p> <p>価値観の違い。話し合ってもあまり変わらない。子どもへの関心の薄さ</p> <p>支えることは大切。やってあげるばかりでなく保護者としての能力を引き出すこと。プライベートなことに立ち入らないながらも、プライベートや親の個性も受け入れて大切にしていけること</p>
親に伝えることの難しさ	<p>夜、寝つきが悪いので午睡を短く(時にはさせないように)という保護者がいる。寝つきが悪いため就寝時間が遅く、睡眠時間が足りず午睡時間をたっぷりとらないとならない悪循環の子もあり、理解してもらうことの難しさがある</p> <p>子どもの良いところを伝えることはたくさんできるが、「こうなっていきたいね」という部分を伝えるのが難しいと思うような親に対して、どのように伝えるか難しいと感じる</p> <p>発達に課題があるかな?と感じられる子どもを持つ保護者に対して、伝えていく事が難しい</p> <p>価値観が人それぞれで、助言も援助も様々…。全部を受け止める力量が私にはない…かな?こちらの思いを押しつけではなく子どもの姿と照らしてわかりやすく伝えること</p> <p>子どものために…と思うことを伝えたいと思うが、保護者なりの考えがあり、うまく伝えられないこと。(親の考えが強く、受け入れてもらえない)</p> <p>長い目で行ってゆくとわかっているが、なかなか…響かない</p> <p>各家庭の状況に合わせた対応を行うように考えているが、なかなか思いが伝わらないこともあり、あの手この手と色々手段を変えながら伝えるように努力をしている</p> <p>保護者自身がコミュニケーションをとるのが難しい。伝えたい思いが伝わらない</p>

表7 保護者支援で難しいこと

事項	記述
信頼関係を築くことの難しさ	家庭環境の違いにより、対応の仕方が違う。また、親とのコミュニケーションをとる時間があまりない家のあるので、信頼関係が築くのに時間がかかる ストレートに言い過ぎると(問題点など)保護者の苦情となってしまうこと 伝え方。誤解のないように…とか、わかりやすいように…、本音をどう伝えるか…など、以前言った事をまた伝えなければならない時など 保護者の要求内容(ニーズ)が無理なこともあり、それをどう伝えるべきか 信頼関係の構築に時間がかかる事がある。保護者の性格、また勤務の状態により、なかなか会う事ができない。関係が出来ていない期間に問題が発生すると、複雑化したり、感情がこじれたりしてしまう 保護者自身が自分を解って欲しい、認めて欲しいという思いを持っている方が多くなり、その時間が日常の保育園での生活の中でとれないので、なかなか信頼関係がとりずらくなっています。園全体がチームワークをとって保護者の思いに寄り添う事がなかなか難しく感じます
親の養育力の低下	自分は面倒なことや手のかかることはしたくないが、保育園ではやってほしいという要望。園は集団生活で、1対1できめ細かく対応できるばかりではなく大変と覚悟がある 労働時間でないのに遅番の時間に迎える親もいる。それなりの理由はあるが、大人中心の考え方の人もいる。早目の夕食、お風呂で生活リズムを整えるように伝えるが、園に子育てをお任せの風潮がある。園でも昔より強く言っていないと思う 保護者に自信を持ってもらうこと。祖父母に良きサポーターとなってもらえるようにすること 仕事が忙しく、子どものことを祖父母等に任せてしまい、関心がない。その反対で、過剰に子どもに関わり過ぎ、園に対しても要求が強すぎる
親による子どもへの思い	子どもはまだまだ親に甘えたくてそれを求めているのだが、親はそれを受け入れない。1人で何でもできるようになることが良いことだと感じていて、子どもの気持ちよりも「できるようになること」を求めている。まず、子どもの気持ちを受け止めてほしいのだが、そこを伝えていくのに難しさを感じる 子どもを自分の所有物とってしまったこと 子どもの健康状態(発熱等)を知らせたりする時に不機嫌になる 子どもを本当にかわいいと思っているのか? 感じることもあり、基本中の基本のような感じがする 親(保護者)が助かる事は要求するが、保育士のアドバイスをどの程度、受け入れようとしているか、疑問。仕事も休めない場合もあるが、具合の悪い時(子ども)言葉で言えない子どもの気持ちを考えていない親が多い 親の生活スタイルをなかなか変えられない事。情報ばかりで、実際に自分の子と重ね合わせ過ぎてしまったり、一緒にいる時間が短くて様子があまりわかっていない事

睡眠時間は短いことが示された。0~3歳児を対象に行った睡眠調査においても、保育所児は在宅時に比べて就寝時間が遅く、睡眠時間が短いことが示されている(榊原, 2009)。保育所児の睡眠リズムは、親の就労時間や帰宅時間によって影響されていること、帰宅後の親子の触れ合いが就寝時間の遅れにつながっている可能性も考えられる。

また、保育所児の平均睡眠時間は9時間18分であるが、幼稚園児の10時間6分と比較して短く、必要な睡眠時間が十分に確保されているのか懸念される。ただし、保育所児で保育所にて午睡を長くとっているようであるが、そのことがかえって保育所児の「遅寝」を加速させている一要因になっているとも考えられる。保護者からも「保育園の昼寝のせいで夜なかなか寝てくれない」との意見が多数みられるように、午睡をとらせることは必要な睡眠時間の確保につながっている一方で、保育所児の「遅寝」にも少なからずの影響を及ぼしているともいえよう。睡眠は個人差が大きいことを考えると、保育所における「一律的な午睡」のあり方についても検討をしていく必要があるといえるであろう。

保育所児の睡眠習慣の類型では、保育所児は幼稚園児と比較して、類型Ⅰ「生活リズムが一定である群」が少なく、類型Ⅱ「週末に生活リズムが乱れる群」、類型Ⅳ「夜更かし傾向のあ

る群」が多くなっている。睡眠習慣と家庭での睡眠環境との関連からは、類型Ⅱ「週末に生活リズムが乱れる群」では、「休日には子どもにも起床・睡眠・食事の時間を好きなようにさせている」親が8割を超えている。この結果、週末（金、土、日）の就寝時刻がかなり遅くなったり、昼間に全く昼寝をしなかったりと、子どもの睡眠―覚醒リズムが大きく乱され、そのことが「休日明けの保育の難しさ」につながっているといえる。

また、保育所児には、類型Ⅳ「夜更かし傾向のある群」が多くなっている。本研究では、類型Ⅳ「夜更かし傾向のある子ども」とは、「就寝時間が22時を超える日が一週間に4回以上ある幼児」と定義したが、調査においては連日22時、23時以降に就寝する子どもも少なからずいる。このタイプの親は、夕食の時間が決まっていないことや、夜21時以降、テレビ（ゲーム含）を見せることに躊躇しない親が比較的多いことが特徴である。

このように、子どもたちの生活リズムについて、親自身も「子どもの生活リズムを整えたい」と考えているもののそれが難しい現実にあることも考えられる。つまり、理想あるいは目標としての「規則正しい生活リズム」が掲げられても、親の生活が多様化しているなか、家庭の実情を考えるとそれを実現するには困難なケースもあり、親の意識改革や努力にだけ訴えていてもなかなか改善はされないともいえるであろう。

このような背景には、保育士調査でも指摘されていることであるが、保育所児の親の就労における「長時間労働化」やライフスタイルの「親中心化」が考えられよう。親の就労環境を男女別・年齢階級別就業時間（内閣府男女共同参画局、2007）に基づいてみると、育児期にある男性の就業時間は最も長く、週60時間以上就業する者の割合では30歳前半で22.9%、30歳後半で23.9%と最も多くなっている。このように、特に育児期にある男性（父親）は長時間労働をする傾向にあり、それを支えるのは母親であることが想定される。保育所児の母親は、自らも就労をしているケースがほとんどであるため、母親の就労時間や帰宅時間が遅くなれば、子どもの就寝時間も遅延化せざるをえなくなる。

また、父母の長時間労働等による身体的・精神的な疲れによって、休日は時間的拘束からの解放や親の「楽しみ」を求める傾向が強まり、休日における「親のストレス解消」が優先されてしまい、子どもの生活リズムへの配慮は後回しにされてしまうと考えられる。そのことが、保育士調査においても指摘されている、ライフスタイルの「親中心化」であるといえよう。その意味において、親の労働環境が悪化すれば間接的に子どもの心身の発達にも悪影響を及ぼすのであり、「ワーク・ライフ・バランス」は親にとってだけでなく、「子どもの健全な発達」にとっても重要な課題といえるであろう。

また、保育所児に「週末に生活リズムが乱れる群」「夜更かし傾向のある群」が相対的に多いことの背景に、親の寝かしつけ意識・実践の希薄化があげられる。これは、親自身が「子どもは放っておいて寝るもの」との誤った認識をもっており、寝かしつけのための技法を身に付けていないことが考えられる。保育所では、園だより、クラスだより、手紙を用いて、親に「睡眠の大切さ」や「寝かしつけの工夫」等の情報を伝えたり、保護者会などで話し合いを行い、そこからの「気づき」を目指しているとする意見が聞かれた。今後、「育児文化」の伝承が衰退していくことが考えられるが、「寝かしつけの技法・工夫」など、保育所が果たす役割は大きいであろう。

児童福祉法では「保育士」の職務内容に、「保育士の名称を用いて、専門的知識及び技術をもって、児童の保育及び児童の保護者に対する保育に関する指導を行うことを業とする者をい

う」とされ、保育士の職務内容には子どもの保育に加えて保護者への相談や助言、指導も含まれている。その意味において、生活習慣の獲得に困難を抱える保護者に対する支援は保育者の重要な役割である。

保育士の役割として、理想通りにいかない「生活リズム」を親と共に考え、親自身が生活を改善しようとする気持ちや態度を育てることであろう。すなわち、親側の「子どもの生活リズムを整えたいがうまくいかない」という葛藤を受け止めることである。そこには、保育士が一方向的に親へ「指導」「助言」することは、かえって親の反発を招く可能性があり、個々の家庭の実情に合った「目標」を親と共に考えることが重要であろう。すなわち、各家庭のライフスタイルに合った「目標」を保育士と共有するなかで、親自身が生活を変えていこうとする前向きな気持ちや態度を育むことである。その際、保育園側は子どもの健全な発達に必要な「必ず守るべきガイドライン」について科学的な裏付けに基づいて助言し、具体的な支援方法を提案すること、すなわち「保育の専門性」が求められよう。

昨今、家族のあり方が変化し、親の生活スタイルも多様化している。様々な価値観や生活スタイルをもつ保護者と保育園が責任の所在をめぐって互いに非難し合うのではなく、子どもを取り巻くサポート・ネット・ワークの一員として、子どもの睡眠習慣や生活リズムの確立に寄与することが望まれる。

注

- 1) このような実態から、文部科学省を中心として「早寝早起き朝ごはん国民運動」を推進している。また、静岡県においても「早寝早起き朝ごはんカードの作成」等、子どもの規則正しい生活習慣の確立に向けて取り組みを行っている。

謝辞

本研究にご協力頂きました保護者方々および保育士の先生方には深く感謝申し上げます。尚、本研究の一部は鳥居静香（当時、静岡大学教育学部4年生）の尽力による。また本研究は、平成22年度科学研究費補助金（課題番号22500697）により行われたものである。

引用文献

- 原田眞澄、谷本満江、2006「5・6歳児の睡眠に関する研究～睡眠リズムと就寝時に焦点をあてて～」『中國学園大学紀要』131-135.
- 長谷川武弘、片桐詩子、秋山弥生、2009「実態調査で見る・考える乳幼児の睡眠 子どもの睡眠調査」『赤ちゃん学カフェ』Vol.2、2-9.
- 服部伸一、足立正他、2007「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』第66巻第2号、322-330.
- 神山潤、2007「睡眠の障害」『母子保健情報』第55号、6-10.
- 神山潤、2010『ねむり学入門』新曜社、7.
- 神山潤、2011「発達睡眠生理学」『子どもと発育発達』日本発育発達学会、Vol.8, No.4, 248-253.
- 加藤弘道、大村荘、山田紀子 2007「幼児における生活習慣と問題行動の関係～幼児期の発達における睡眠と朝食摂取という観点から～」『常葉学園短期大学紀要』第38号、93-101.

- 小島由記子、山田浩平、2011「幼児の生活習慣の実情と課題—附属幼稚園における園児を対象として—」『愛知教育大学保健管理センター紀要』Vol.10,15-22.
- 近藤洋子、2002「大人と子どもの生活リズムを考える」『小児保健研究』第61巻、第2号、192-196.
- 厚生労働省、2006『第6回21世紀出生児縦断調査結果の概況』
内閣府男女共同参画局、2006『男女共同参画白書平成18年版』
- 西出りつ子、谷崎美幸、2007「就園児の休み明けの疲労と休日の睡眠に関する調査研究」『三重看護学誌』9、73-82.
- 斎藤政子、2006『保育小辞典』大月書店、184.
- 新小田春美、末次美子他、2012「幼児の遅寝をもたらす親子の睡眠生活習慣の分析」『福岡医学会誌』103(1)、12-23.
- 睡眠文化研究所、2003『俊生活における家族の睡眠の現状 報道用資料』
<http://www.hayaoki.jp/gakumon/gakumon.cfm> (子どもの早起きをすすめる会H.P.)
- 榊原洋一、2009「乳幼児の眠りを考える」『赤ちゃん学カフェ』Vol.2、11-15.
- 高橋真由美、小林美穂他、2010「都市部における乳幼児の生活リズムと保護者の生活習慣との関連」『大阪市立大学看護学雑誌』第6巻、27-33.
- 山本彩未、2010「幼児の生活習慣に関する研究—保育園児を対象とした実態調査からの検討—」『現代教育学部紀要』第2号、11-19.
- 矢野香代、大浜敬子、産田真代、2007「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』vol.17、No.1、175-183.