

親のライフスタイルが保育所児の睡眠習慣に及ぼす影響

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2016-06-06 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/10.14945/00009442

親のライフスタイルが保育所児の睡眠習慣に及ぼす影響

冬木 春子

The Effect of Parental Lifestyle on Sleep Behavior of Children Attending Nursery

Fuyuki Haruko

Abstract

This study examined the effect of parental lifestyle on sleep behavior of children attending nursery and discussed family support leading to well-being of parents and children. 543 households in a provincial city contributed to research. Major findings are as follows. First, the time of mothers' returning home from job, mothers' wake up time and mothers' caring for childrens' sleep environment were significant factors affecting late bedtime after 22:00 of children. Children's sleep problem was associated mothers' parental stress. On the other hand, paternal lifestyle was not significantly associated with sleep behavior of children. This study suggests "fatherless" in terms of children's sleeping habits. Therefore, policy for accelerating women's labor force damage condions of childrens' development without considering gender equity.

キーワード：保育所児、睡眠習慣、ライフスタイル、ウェルビーイング

1. 問題意識と目的

少子化が進み生産年齢人口が減少する中で、「女性の活躍促進」が政策的課題とされている。「国民生活時間調査」では、男女有職者において1970年以降に浸透した「午前9時~午後5時で働き、土日は休む」という仕事のスタイルは変わりつつあり、「休日の多様化」や「働き方の多様化」がみられることを指摘している¹⁾。この背景には、社会の産業構造の変化やグローバル化の進展があり、親のライフスタイルの多様化が子どもの生活習慣に及ぼす影響が懸念される。

生活習慣の一つである睡眠習慣は、幼児期の子どもにとって生活の基本であり、睡眠-覚醒リズムが正しく行われているかどうかは、子どもの発達に重要な影響を及ぼすとされている²⁾。乳幼児の睡眠習慣については、厚生労働省「21世紀縦断調査」等³⁾で明らかにされ、多くの研究において子どもの睡眠習慣の乱れが指摘されている^{4) 5) 6) 7) 8)}。

在宅児および通園児の睡眠習慣についての比較では、近藤他が2歳および3歳では家庭保育の場合が最も遅寝の割合が高いが、4歳以上では、保育所児において夜型の生活リズムの子が多いことを指摘している⁹⁾。冬木においても、保育所児は幼稚園児に

比べて「夜更かし型」が多いとの知見が明らかにされているが¹⁰⁾、低年齢児では保育所に通うことで、午睡や就寝・起床時間が決められていく可能性も指摘されている¹¹⁾。保育所児について、睡眠習慣の乱れが指摘される研究知見が多いのは、親の就労の多様化による生活スタイルが大きく影響していることが考えられる。

子どもの睡眠習慣を規定する保護者(親)の影響要因について検討した研究では、母親の生活時間や行動の影響力を明らかにした研究が多い。睡眠文化研究所では、首都圏在住の400家族を対象にした調査を行い、母親の睡眠習慣、すなわち睡眠の規則性や生活の夜型化が子どもの睡眠習慣に影響を及ぼし、母親の睡眠に対する気配りは子どもの睡眠健康に影響を及ぼすとする¹²⁾。服部・足立では、母親の帰宅時刻および夕食開始時刻が遅いほど幼児の就寝時刻も遅いことを見出している¹³⁾。新小田他では、子どもの就寝時刻を決める要因として「母親の平日起床時間」が大きく、「子どもの昼寝時間」「テレビ視聴時間」も影響及ぼす要因であることが見出されている¹⁴⁾。新小田他では、睡眠習慣の確立途上にある2~3歳児を対象にして、「早寝」「普通寝」「遅寝」と区分し、「早寝」群に「就寝時刻を決めている」「生活リズムへの努力」をしている親が有意に多く、「遅寝」群の母親では「就寝・起床時刻」が有意に遅いこと

を明らかにしている¹⁵⁾。しかし、父親では「遅寝群」「早寝群」のいずれにおいても、就寝・起床時刻に有意な差はないとしている。

このように、子どもの睡眠習慣には母親の生活時間や行動、意識づけが大きく影響していることは多くの研究で一致している知見である。しかし、もう一人の育児の担い手である「父親」の生活時間や育児行動を含むライフスタイルについて詳細な分析は行われていない。「父親の育児参加」が政策として謳われる状況において、母親だけでなく父親のライフスタイルが子どもの生活にどのような影響を及ぼすのかを検討していく必要がある。

これまで、子どもの睡眠の問題は子ども自身の心身の健康や行動面に悪影響が及ぼされることが検討されているものの¹⁶⁾、親の心身の健康との関連でとらえる視点は薄いと云わざるを得ない。保育所の役割として、子どもとその親も含めた家庭支援を行うことが求められていることをふまえると、子どもの睡眠習慣の乱れについて影響要因の同定だけでなく、子どもの睡眠問題が親の心身の健康にどう関与しているのかについて詳細に検討していくことが必要であろう。

そこで本研究では、父親および母親の生活時間や育児行動という「個人や家族の生活の営み」としてのライフスタイルが¹⁷⁾、保育所児の睡眠習慣の問題にどのような影響を及ぼすのかを明らかにしていく。さらに、子どもの睡眠習慣の乱れが親のウェルビーイングや子どもの健康状態にどう関連しているのかにも着目し、子どもや家庭支援のあり方について考察していきたい。

2. 方法

1) 調査対象者

地方都市 A 市における B 地区の保育所児とその保護者が調査対象である。B 地区は人々の流動化が激しい新興住宅地からなる地域と土着型地域からなる、A 市の典型的な地区の一つである。B 地区には公立保育所が 5 か所、私立保育所が 2 か所あり、今回は調査協力が得られた公立保育所 5 か所、私立保育所 1 か所に通う保育所児とその保護者を対象とした。各保育所において、クラス担任を通じて各保護者に封筒に入れた調査票と睡眠票を配布した。回答済みの調査票等は封筒に入れたまま回収した。尚、きょうだいと同じ保育所にいる場合は、年長の児童について答えてもらうことにした。白票を除く 543 世帯から回収され、回収率は 81.0% である。

調査対象者は母親 543 人で、平均年齢は 34.36 歳 (SD=5.20) である。職業では「正規職員」168 人 (33.3%)、「パートタイマー・アルバイト」214 人 (42.5%)、「契約社員、嘱託社員」34 人 (6.7%)、「派

遣社員」12 人 (2.4%)、「家業従事」29 人 (5.8%) 等である。最終学歴では「高校」213 人 (40.3%) が最も多く、「短大・高専」159 人 (30.1%) となっている。

調査対象である父親は 412 人で、平均年齢は 36.58 歳 (SD=5.75) である。職業では「正規職員」303 人 (79.1%)、「パートタイマー・アルバイト」3 人 (0.8%)、「契約社員、嘱託社員、派遣社員」10 人 (2.6%)、「家業従事・自営」61 人 (15.9%) である。最終学歴では「高校」184 人 (44.8%) が最も多く、「大学以上」121 人 (29.4%) となっている。

調査対象となった子どもの年齢では 1 歳児 23 人 (4.2%)、2 歳児 60 人 (11.0%)、3 歳児 89 人 (16.4%)、4 歳児 111 人 (20.4%)、5 歳児 150 人 (27.6%)、6 歳児 110 人 (20.3%) である。子どもの家族形態では「両親と子どもからなる核家族」328 人 (60.4%)、「祖父または祖母、両親、子どもからなる拡大家族」111 人 (20.5%)、「ひとり親の核家族」39 人 (7.2%)、「ひとり親を含む拡大家族」51 人 (9.4%) である。

2) 調査方法と調査期間

調査は無記名式の質問紙調査 (留置き法) と睡眠調査である。睡眠調査は、幼児の起床及び就寝時刻を day by day plot 法 (起床時刻と就寝時刻を黒く塗って表す方法) を用いて、一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、記録には保育所における午睡も含み、正確な記録ができないため、全対象児については「夜間の睡眠時間」を分析対象とした。

3) 変数

子どもの睡眠習慣の「問題」: 特に冬木によって指摘されてきた保育所児に見られる「遅寝」に着目した¹⁸⁾。子どもの「遅寝」は、睡眠票から就寝時間に着目し、「22 時以降の就寝」と設定し、「一週間における 22 時以降の就寝回数」とした¹⁹⁾。また、子どもの睡眠の質を問う質問として「眠るまで時間がかかる」「眠りが悪い (夜泣き、うなされる等)」に「よくある」(4 点) から「全くない」(1 点) まで得点化している。

母親のライフスタイル: 生活時間と育児行動の観点から変数化した。生活時間は起床時間と帰宅時間を設定し²⁰⁾、24 時間法での回答を求めた。さらに母親の育児行動は「睡眠時間の管理」「寝かしつけ」とした。具体的には「寝る時間は子どもの自由になっている」に「全くない」= 1、「週 1 日以上ある」= 0、「夜子どもを寝かしつけている」に「全くしない」「週 1、2 日する」= 1、「週 3 日以上する」= 0 とダミー変数化した。

父親のライフスタイル: 母親と同様に父親の起床時間と帰宅時間を設定した。起床時間は 24 時間法での回答を求めた。帰宅時間については、「帰宅時間が

決まっていない」が 38.1% (N=156) であることから、「帰宅時間が決まっている」かつ帰宅時間「16時～20時まで」=1、それ以外=0とダミー変数化した。父親の育児行動については、柏木他で用いた「育児参加」調査項目を参考に¹⁹⁾、「身体を使って子どもと遊ぶ」「子どもと同じレベルになって遊ぶ」「着替えの世話をする」「食事の世話をする」「人への迷惑を叱る」「してはいけないことを教える」「子の疑問に付き合う」「できたことをほめる」に対して、「いつもする(4点)」から「ほとんどしていない(1点)」で回答を求め、合成変数とした。

親のウェルビーイング：育児場面に着目した精神的健康の指標とし、母親および父親の育児ストレス(反応)から捉えた。母親は牧野による育児不安尺度の10項目²⁰⁾(朝、目覚めがさわやかである、考えごとがおっくうでいやになる等)に対して「よくある(4点)」から「全くない(1点)」回答を求め、合成変数とした。父親は冬木で用いた育児ストレス尺度の7項目²¹⁾(育児で疲れを感じることもある、育児のために家でゆったりと落ち着くことができない等)に対して「よくある(4点)」から「全くない(1点)」回答を求め、合成変数とした。

子どもの健康状態：一日のスタートである朝の目覚めと排便の様子を指標化した。松尾他で用いた項目を参考に²²⁾、「朝の目覚め」として「朝は目覚めがいい」について「よくある」=1、「たまにある」「ほとんどない」「全くない」=0、「朝の排便」は「毎朝する」「朝する時が多い」=1、「朝する時としない時が半々」「朝しない時が多い」「朝しない」=0としてダミー変数化している²³⁾。

3. 倫理的配慮

調査対象者となる保護者に対して、紙面にて研究の目的と趣旨、協力をお願いを行い、データの取り扱いについて個人情報保護を順守することを確約した。また、アンケート協力の強制は行わず、封筒には都合がつかない場合は、父親あるいは母親のみの回答でも構わないことを記した。回答済み調査票の提出をもって同意が得られたこととし、回答は個人が特定できないようにすべて統計的に処理を行った。

4. 分析枠組

本研究の分析枠組は図1に示している。独立変数として父母の生活時間及び育児行動(「育児遂行」「睡眠時間の管理」「寝かしつけ」)、コントロール変数として子どもの年齢を設定し、「遅寝」という子どもの睡眠問題に影響する親のライフスタイルに関する影響要因の解明を行う重回帰モデルを設定する。

子どもの睡眠習慣の問題が親と子どものウェルビーイングにどう影響するのかを検討する。独立変数

である「遅寝」が子どもの「朝の目覚めのよさ」「朝の排便」に及ぼす影響を探る単回帰モデルを設定する。

親の育児ストレスは子どもの「遅寝」に加えて「眠りが悪い」「眠るまで時間がかかる」という睡眠の質が及ぼす影響を検討する重回帰モデルを設定した。尚、すべての分析に使用するソフトは、SPSS Ver.21である。

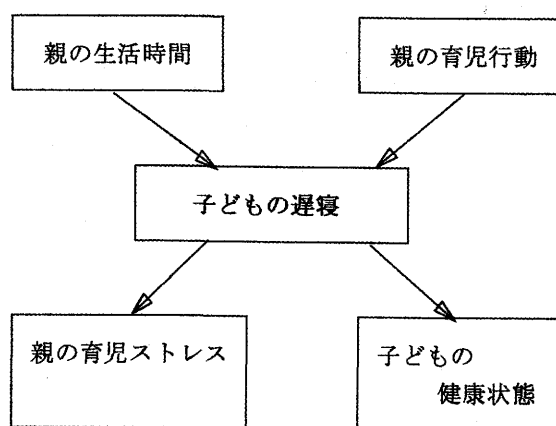


図1 分析枠組

5. 結果

1) 親のライフスタイルが子どもの「遅寝」に及ぼす影響

睡眠票から「一週間における22時以降の就寝回数」を算出したところ平均2.69回であった。この「遅寝」が親のどのようなライフスタイルからもたらされるのかを明らかにするために、父親および母親の生活時間、父親の育児遂行、母親の育児態度(「睡眠時間の管理」「寝かしつけ」)を影響要因、コントロール変数として「子どもの年齢」を設定するモデルを構成し重回帰分析を行った。従属変数は「一週間における22時以降の就寝回数」である(表1)。

父親では「遅寝」に及ぼす影響要因はなく、父親の生活時間や育児遂行は子どもの「遅寝」には影響しないことが明らかにされた。母親では「起床時間」が遅いこと、子どもの「睡眠時間」を管理する志向性が強いことが影響要因であった。母親の帰宅時間については子どもの遅寝に弱い影響を及ぼしていた。

2) 子どもの「遅寝」が子どもの健康状態に及ぼす影響

子どもの「遅寝」が子どもの健康状態もたらす影響を探るために、「朝の目覚めのよさ」「朝の排便」を従属変数として、「遅寝回数」を影響要因とする単回帰分析を行った。表2が示すように、子どもが「遅寝」になるほど朝の目覚めが悪く、朝の排便では「しない」ことが多いことが示された。子どもは「遅寝」

になると、朝は十分に身体が覚醒しておらず、目覚めも悪いなかで一日をスタートせざるを得ない。また、「朝食の摂取」や「朝の排便」にも支障をきたす可能性があることがわかる。

表1 父親・母親のライフスタイルが子どもの遅寝に及ぼす影響(重回帰分析)

	子どもの遅寝 β	
	父親 (N=378)	母親 (N=393)
起床時間	.073	.197**
帰宅時間	-.027	.078+
育児遂行	.004	-
睡眠時間の管理	-	.315**
寝かしつけ	-	.065
子どもの年齢	.006	.059
R	.081	.392
調整済R ²	-.004	.143
モデルの有意		
水準F値	.609	14.069**

β は標準化偏回帰係数

+P < .10, *P < .05, **P < .01

表2 子どもの遅寝が「朝の目覚め」「朝の排便」に及ぼす影響(単回帰分析)

	β	
	朝の目覚め	朝の排便
遅い就寝	-.194**	-.164**
R	.194	.164
調整済R ²	.036	.025
モデルの有意		
水準F値	19.914**	14.129**

β は標準化偏回帰係数

+P < .10, *P < .05, **P < .01

3) 子どもの「遅寝」が親の育児ストレスに及ぼす影響

子どもの「遅寝」によって父親および母親の育児ストレスは影響を受けるのであろうか。そこで、子どもの「遅寝」に加えて、睡眠の質として「眠りが悪い(夜泣き、うなされる等)」「寝つきの悪さ」を影響要因として、父母の育児ストレス得点を従属変数とする重回帰分析を行った。

表3が示すように、父親では子どもの「寝つきの悪さ」が父親の育児ストレスに影響を及ぼしているが、「遅寝」は影響を及ぼしていない。母親では「寝つきの悪さ」が母親の育児ストレスに最も強い影響を及ぼし、「遅寝」「眠りの悪さ」も続いて育児ストレスに影響を及ぼしていた。子どもの睡眠に問題が

生じると母親の心身の健康も損なうことが示唆された。

表3 子どもの睡眠習慣が父親・母親の育児ストレスに及ぼす影響(重回帰分析)

	育児ストレス β	
	父親 (N=384)	母親 (N=491)
眠りが悪い	.051	.108*
眠るまで時間がかかる	.110*	.137**
遅い就寝	-.007	.092*
R	.136	.234
調整済R ²	.018	.049
モデルの有意		
水準F値	2.37+	9.385**

β は標準化偏回帰係数

+P < .10, *P < .05, **P < .01

6. 考察

子どもの遅い就寝時間には「母親の帰宅時間」「母親の起床時間」「母親による睡眠管理」が影響要因であることが見いだされた。この結果は、先行研究で見いだされた知見、すなわち子どもの睡眠習慣には母親の睡眠に対する気配り²⁴⁾、母親の起床時間²⁵⁾、子どもの夕食時間や母親の帰宅時間²⁶⁾が影響を及ぼすとする知見を支持している。

一方「父親」については、父親の起床時間、帰宅時間、育児遂行は子どもの睡眠習慣に影響を与えないことが示された。このことから、父親の働き方や育児参加は子どもの生活習慣には影響を及ぼさず、子どもの睡眠習慣形成において父親は「不在」であることが指摘できる。つまり、父親は子どもと遊び、世話をしたとしても「二次的な役割」に過ぎず、子どもの生活習慣の形成は「母親」に役割や責任が集中しているといえる。それだけに、子どもの「眠りが悪い」「寝つきの悪さ」「遅い就寝」は母親の育児ストレスを強め、育児に対する効力感を弱めていくと言える。一方で、父親は「寝つきの悪さ」に対してのみ育児ストレスを強めるだけである。

このように、子どもの睡眠習慣形成における「父親不在」の背景には、父親の置かれている社会・経済的要因を考慮する必要がある。本研究の対象者である父親についても、始業時間は3:30から22:00、帰宅時間も0時から24時の範囲で分散しており、しかも「帰宅時間が決まっていない」父親は38.1%(N=156)である。つまり、父親は「社会の24時間化」「グローバル化」の中で労働生活を営んでおり、働き方も「多様」である。それだけに、父親は子育てに関与したとしても、母親のサポーターにな

らざるを得なく、子どもの生活習慣形成は「不在」になりがちである。一方、母親は帰宅時間や夕食摂取時間が遅いと子どもの遅寝につながっており、母親の生活は子どもの睡眠習慣形成に直接的な影響を及ぼしていることが示された。

本研究では、母親の帰宅時間は「16時台」17.1%、「17時台」32.1%、「18時台」30.2%となっており、父親に比べて早い。本研究の対象者である母親の職業では「パートタイマー・アルバイト」が約40%を占めていることから、母親が就労時間の調整を行っていることがわかる。一方、フルタイム就労をする母親においても「認可保育所」を利用するためには、帰宅時間を保育所の閉園時間に合わせることを求められている。つまり、母親は父親の長時間労働を支える形で就労調整を行い、子どもの生活の管理や責任を引き受けるなど、多大な負担がかかっていると言える。それだけに、子どもに生活習慣などの「問題」が生じると、育児ストレスを募らせていくのであろう。

また、わが国では母親との「同室就寝」が大半であり、「小さいうちは親とりわけ母親と一緒によい」との考え方があること²⁹⁾が背景的理由として考えられる。このような「母子一体」を重視する育児観が流布する状況において、母親に睡眠習慣に対する大きな負担がかかっていることは否めないであろう。

保育現場では、子どもの睡眠習慣の問題に対して、母親にその改善を求めがちであると考えられる。しかし、本研究で示されたように、母親は子どもの睡眠習慣の管理や責任を1人で抱えており、母親自身もそのことに困難を感じていることを察する必要がある。特に、本研究で示されたように、子どもの「遅寝」は子どもの「朝の目覚めの悪さ」につながっており、子どもの機嫌が悪いなかで登園に向けて着替えや朝食をさせることは、母親のエネルギーを消耗させ、母子関係にも支障をきたす可能性がある。母親に関しても「社会の24時間化」の状況において、仕事役割から求められることも多く、子どもの睡眠について「わかっているが、難しい」とする葛藤を抱えながら、子育てをしているのである。

保護者からの自由記述欄には、「夜なかなか寝ません。保育園のお昼寝（2時間程度）が長いかなと感じています」などの昼寝のあり方が睡眠習慣の問題とする記述が多く見られた。新小田他の研究においても³⁰⁾、子どもの就寝時刻を決める要因の一つに「子どもの昼寝時間」が見いだされていることから、子どもの昼寝が子どもの就寝時間と関連していることは否めないであろう。

一方、保育士からは子どもの睡眠習慣の乱れは「親中心のライフスタイル」「親の睡眠に対する配慮のなさ」を指摘する声も多く³⁰⁾、どちらかといえば「親

のライフスタイル」の問題とする見方が多い。つまり、親と保育者が「睡眠問題の原因」をめぐって対立しているのである。

睡眠習慣は個人差が大きく、その問題の解決には個別対応が求められ、画一的な対応では解決しないこともあろう。保育現場では、子どもの睡眠習慣を把握し、問題の背景にある要因について親と共に話し合うことが必要であろう。たとえば、「週末に睡眠リズムが乱れる子ども」に対しては、週末の過ごし方や昼寝の時間等について親と共に考えることである。「夜更かし傾向のある子ども」に対しては、保育所での昼寝の時間の調整などを行うことである。そして、母親に対しては過度に責任を負わせるのではなく、母親の心理的負担を考慮しながら、母親のライフスタイルについて変えられるところは変えていくことを支えることである。

このような、日常の保育現場での改善に向けての取り組みと同時に、より大きな視点から政策的な方向性も提言できる。すなわち、少子高齢社会における「女性の活用促進」が政策的課題となっているが、そこにはジェンダー・イクイティーの視点、すなわち子育てにおける「分担と責任の平等」と、子どもの「健全な発達」を社会でどう支えていくのかという視点が欠かせない。本研究で示したように、母親の労働・生活環境は子どもの生活に直接影響を及ぼすことを鑑みると、ジェンダー・イクイティーをないがしろにした「女性活用促進」政策は、子どもの発達条件の悪化をもたらすといえる。

7. 結論

幼児期の子どもにとって睡眠習慣の問題は、遊びや食事などの生活習慣全般に影響を及ぼす基本である。幼児期の子どもの問題が児童期へ持ち越される可能性も考慮するならば、幼児期において健全な子どもの睡眠習慣を確立することは重要である。

本研究では子どもの遅い就寝時間には「母親の帰宅時間」「母親の起床時間」「母親による睡眠管理」が影響要因であることが明らかになった。一方、父親については子どもの「遅寝」に及ぼす影響要因はなく、子どもの睡眠習慣における「父親不在」といえる。

つまり、母親は子どもの睡眠習慣の管理や責任を1人で抱えており、母親自身もそのことに困難を感じていることを理解する必要がある。本研究では子どもの「遅寝」は子どもの「寝起きの悪さ」につながっていることが示され、子どもの機嫌が悪いなかで登園に向けて着替えや朝食をさせることは親の心的エネルギーが消耗され、特に母親の育児効力感を弱めていくことが指摘できる。

社会のグローバリゼーションの進展において、「女

性の活躍促進」政策が課題とされている。そこには、にはジェンダー・イクイティーと「子どもの健全育成」の視点が欠かせない。すなわち子育てにおける「分担と責任の平等」をふまえた「女性活用促進」政策が不可欠であり、そのことをないがしろにすることは、子どもの発達条件の悪化をもたらすといえる。

注

- 1) 年齢ごとでは、22 時以降の「遅寝回数」が最も多いのが「2,3 歳」であり、「4,5,6 歳」になると減少している。
- 2) 生活時間として「起床時間」「就寝時間」の変数は相関関係が強いため、重回帰分析のモデルとして「起床時間」のみを独立変数とした。
- 3) 本研究で用いた変数の基本統計量を示す。

変数の基本的統計量

変数	平均値 (標準偏差)
22 以降の就寝 (回数)	2.69 (2.55)
眠るまでに時間がかかる	2.72 (.961)
眠りが悪い	1.85 (.847)
寝かしつけ	3.78 (1.63)
寝る時間の管理	1.44 (.85)
母親の起床時間	6:05 (0:50)
母親の帰宅時間	17:23 (1:19)
母親の育児ストレス	24.26 (5.01)
父親の起床時間	6:26 (1:12)
父親の帰宅時間	0.43 (.50)
父親の育児遂行度	25.35 (4.04)
父親の育児ストレス	15.93 (3.51)
子どもの起床時間	.31 (.46)
子どもの朝の排便	.22 (.41)
子どもの目覚め	.39 (.49)
子どもの年齢	4.17 (2.55)

引用文献

- (1) NHK 放送文化研究所、2011『日本人の生活時間・2010 - NHK 国民生活時間調査』NHK 出版 88.
- (2) 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.
- (3) 厚生労働省、2006『第6回 21 世紀出生児縦断調査結果の概況』
- (4) 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.
- (5) 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.
- (6) 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.

(7) 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.

(8) 冬木春子、2014「保育所児の睡眠習慣と家族支援」『静岡大学教育学部研究報告』第64号、143-157.

(9) 近藤洋子、太田百合子、福島正美他、2001「幼児の生活リズムと健康に関する研究—地域差と通園状況による比較—」『保育と保健』第7巻、第1号、40-45.

(10) 前掲(8)

(11) 前掲(5)

(12) 睡眠文化研究所、2003『報道用資料 都市生活における家族の睡眠の現状』

<http://www.hayaoki.jp/gakumon/toshi.pdf> (2016 年 1 月 4 日取得)

(13) 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.

(14) 新小田春美、松本一弥他、2008「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」『福岡医学会誌』99(12)、246-261.

(15) 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.

(16) 神山潤、2007「睡眠の障害」『母子保健情報』第55号、6-10.

(17) 松村祥子、2004『家政学事典』日本家政学会編、158

(18) 前掲(8)

(19) 柏木恵子、中野由美子、牧野カツコ、1996『子どもの発達と父親の役割』264

(20) 牧野カツコ、1982「乳幼児をもつ母親の生活と<育児不安>」『家庭教育研究所紀要』3、34-56.

(21) 冬木春子、2008「父親の育児ストレス」『男の育児 女の育児』昭和堂、138-159.

(22) 松尾瑞穂、石井浩子、前橋明、2012「幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開(IV)」日本保育学会第65回大会口頭発表当日配布資料

(23) 前掲(4)

(24) 前掲(12)

(25) 前掲(14)

(26) 前掲(13)

(27) 柏木恵子、2003『家族心理学』東京大学出版会、174

(28) 斎藤政子、2006『保育小辞典』大月書店、184.

(29) 前掲(14)

(30) 前掲(8)

謝辞

本研究を遂行するにあたり、調査にご協力頂きましたお母様、お父様、保育所の先生方に厚く御礼を申し上げます。

付記

本研究は文部科学省科学研究費補助金事業（父親のライフスタイルが子どもの基本的生活習慣に及ぼす影響」基盤（C）課題番号 22500697）による。