

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 27 年 6 月 23 日現在

機関番号：13801

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2010～2014

課題番号：22500697

研究課題名(和文)父親のライフスタイルが子どもの生活習慣に及ぼす影響 - 生態学的アプローチから -

研究課題名(英文)The Effect of Paternal Lifestyle on Sleep Behavior of Children

研究代表者

冬木 春子 (Fuyuki, Haruko)

静岡大学・教育学部・教授

研究者番号：60321048

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は父親及び母親の生活時間や育児行動というライフスタイルが、保育所児の睡眠習慣に及ぼす影響を質問紙調査及び睡眠調査を通して明らかにした。

子どもの22時以降の遅い就寝時間には母親の「帰宅時間」「起床時間」「睡眠管理」が影響要因であった。一方、父親については影響要因は見いだせず、子どもの睡眠習慣形成においては父親は「不在」であることが指摘できた。子どもの睡眠習慣形成においては、母親に役割やその責任が集中しており、子どもの睡眠に問題が生じると母親の心理的健康も損なうことが示唆された。保育現場においては、睡眠習慣類型により子どもの睡眠を把握し、類型に応じた子どもや家庭支援をすることを提案した。

研究成果の概要(英文)：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' returing 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 with 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.

研究分野：家族関係学、保育学

キーワード：父親 母親 ライフスタイル 保育所児 睡眠習慣 子育て支援

## 1. 研究開始当初の背景

社会の産業構造の変化やグローバル化の進展を背景として、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<sup>1)</sup>。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。

## 2. 研究の目的

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<sup>2)</sup>、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と子のウェルビーイングにどう関連しているのかというプロセスにも着目し、子どもや家庭支援のあり方について考察していく。

## 3. 研究の方法

### (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。A市は地方都市であり、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。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、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。

### (2) 調査方法

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んでいるが、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。

## 4. 研究成果

### (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重回帰分析を用いて明らかにした。

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」が子どもの精神的健康に及ぼす影響

重回帰分析を行ったところ、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。

### (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」が父母の育児ストレスに及ぼす影響を重回帰分析を用いて行った。

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。

### (4) 子どもの睡眠習慣の類型

子どもの睡眠習慣として、睡眠 覚醒リズムにも着目し、保育所児の睡眠習慣を4類型に分類した。

類型は「睡眠リズムが一定である群」である。この類型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

は「週末に睡眠リズムが乱れる群」である(図1)。この類型では、金、土、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、土、日曜日の起床時間が平日よりも1時間以上遅い幼児である。類型は「全体的に睡眠リズムが乱れる群」である。この類型では、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。類型は「夜更かし傾向のある群」である(図2)。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。

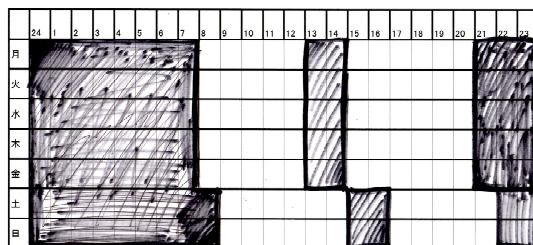


図1 「週末に睡眠リズムが乱れる群( )」

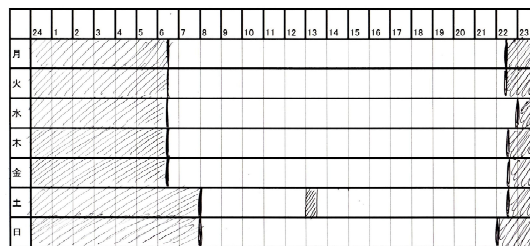


図2 「夜更かし傾向のある群( )」

睡眠習慣を4類型に分類したところ、類型

「睡眠リズムが一定である群」は276人(52.8%)、類型「週末に睡眠リズムが乱れる群」は50人(9.6%)、類型「全体的に生活リズムが乱れる群」は21人(4.0%)、類型「夜更かし傾向のある群」は176人(33.7%)である。

保育所児の睡眠習慣の特徴として、「夜更かし群」が多く、夜型の生活リズムの改善を要する子が約30%にのぼることができる。保育所児に多かった類型のみを図にて示す。

### (5) 子どもや家庭支援への示唆

子どもの睡眠習慣形成における「父親不在」が指摘されたが、そ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%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。すなわち、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ているが、子どもに生活習慣などの「問題」が生じるとそれを一人で抱え、ストレスを募らせていくことが推測される。

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理解する必要がある。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。

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、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、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」をめぐる対立している可能性も指摘できよう。

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、本研究で示した睡眠習慣類型により子ども

の睡眠を把握し、類型に応じた子どもや家庭支援をすることができるだろう。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、政策的な方向性からは、子育てにおける「分担と責任の平等」の視点と、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両視点が欠かせないと言えよう。

#### < 引用文献 >

- 1) 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.
- 2) 松村祥子、2004『家政学事典』日本家政学会編、158

#### 5. 主な発表論文等

##### 〔雑誌論文〕(計1件)

冬木春子「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』査読無、第64号、2014、143-157.

##### 〔学会発表〕(計1件)

冬木春子「幼児の睡眠習慣と母親の生活スタイル」日本保育学会、2015年5月10日、椋山女学園大学(愛知県)

##### 〔図書〕(計1件)

冬木春子『新しい家族関係学』、建帛社、2014、211(7-21)

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

冬木 春子 (FUYUKI, Haruko)  
静岡大学・教育学部・教授  
研究者番号：60321048