

幼児の睡眠習慣と母親の養育態度の関連

稲嶋 修一郎^{*1}
佐藤 つばさ^{*2}
堀尾 良弘^{*1}

Association between Infantile Sleeping Habits and Mothers' Parenting Attitudes

Shuichiro INASHIMA
Tsubasa SATO
Yoshihiro HORIO

キーワード：幼児，睡眠習慣，母親の養育態度，生活習慣

Infantile, Sleeping Habit, Mothers' Parenting Attitude, life habit

I. 緒言

現代に生きる子どもの睡眠習慣は、様々な要因によって影響を受けている。子どもの就寝時間や規則性に影響する要因としては、長時間にわたるテレビの視聴¹⁾、保護者の遅寝や夜間の外出²⁾、母親の帰宅時間や長時間労働³⁾、きょうだいの存在や母親の睡眠に対する認識⁴⁾などが報告されている。子どもの就寝時刻の遅れは、夜間睡眠時間の短縮、起床時刻の遅延や攻撃的行動の増加⁵⁾、日中の活動性の低下などを引き起こすことが報告されている⁶⁾。

現代の親子に対する保育者の意識調査⁷⁾では、保育者は、「親から寝る時刻を指示されている子ども」が少なく、「子どもの寝る時刻に関心がない」親が多いと考えており、子どもの睡眠習慣に対する意識の低い親が増えていることを報告している。服部ら⁸⁾による、母親の養育態度と子どもの睡眠についての調査では、指導的な親の子どもは、無関心あるいは寛大な親の子どもより休日の起床・就寝時刻が早くなったことから、母親の養育態度は

幼児の睡眠習慣に影響を及ぼす可能性が示唆された。しかしながら、母親の養育態度が幼児の睡眠習慣に及ぼす影響や要因において、さらに検討が必要なこと、母親の養育態度の背景要因として何が関連しているのかわかっていない。

そこで本研究では、子どもの睡眠習慣の実態をさらに検討し、子どもの睡眠習慣と母親の養育態度、および母親の養育態度の背景要因として、母親自身がうけた養育態度との関連について明らかにすることを目的とした。

II. 方法

1. 対象

平成26年10月、A県N市H幼稚園の3歳～6歳児を持つ母親640名を対象として質問紙調査を実施した。このうち、466名から回答が得られ(回収率72.8%)、欠損値などのため集計できなかった分を除いた、455名を分析対象とした。

^{*1} 愛知県立大学教育福祉学部
^{*2} 名古屋市立にじが丘保育園

2. 調査方法

無記名自記式質問紙調査とした。対象の母親には、園を通じて質問紙を配布した。調査用紙表面には研究の目的、方法、調査実施者、倫理的配慮等を記載した。回収は、配布時と同様に、母親から園に提出することとした。

3. 質問紙の構成

調査紙の内容として以下の項目を設定した。

- 1) 基本的属性：子どもの性別、年齢、兄弟数、出生順位、母親の年齢、母親の職業。
- 2) 幼児の睡眠習慣項目：平日、休日の起床・就寝時刻。
- 3) 幼児の睡眠習慣以外の生活習慣項目：平日、休日の園外での運動時間、夕食時刻。
- 4) 養育態度項目：母親の養育態度、および母親自身が幼児期にうけた自分の母親からの養育態度（以下、祖母の養育態度とする）。

本研究で用いた母親の養育態度項目は、服部ら⁸⁾が杉原ら⁹⁾を参考にして作成した項目中の16項目を用いた（表1）。さらに、同項目事項の文末を過去形にしたものを祖母の養育態度項目として用いた。

養育態度項目は2因子構造からなっている。第1因子

（質問項目1～10）は、子どもの気持ちを受容し、愛情欲求に応えることや積極的な関与を示す、「受容・関与」因子とし、第2因子（質問項目11～16）は、子どもの健康や安全・衛生面への配慮、しつけに対する毅然とした態度を表す、「厳格・監督」因子とした⁸⁾。これらの項目について、服部らは因子分析を行い、2因子構造が妥当であることを確認している⁸⁾。

これらの各項目について、「あてはまる」（5点）、「だいたいあてはまる」（4点）、「どちらでもない」（3点）、「あまりあてはまらない」（2点）、「あてはまらない」（1点）の5段階評定で回答を求めた。

得られたデータの集計および分析にはIBM SPSS Statistics (ver. 21)を使用した。

4. 倫理的配慮

調査を実施するにあたり、調査用紙表面に、研究の趣旨、調査結果を本研究以外には使用しないこと、質問に答えたくない場合には回答しなくても良いこと、質問紙の提出をもって調査協力の同意とみなすことを明記した。また、同内容を園の担当者には口頭と文書で説明し、質問紙の配布時に対象者へ口頭でも説明するよう依頼した。データには個人を特定できる情報は含まれていない。

表1 養育態度の質問項目

1. 子どもが求めればできるだけ相手をするようにしている
2. ままごとや怪獣ごっこなど、ごっこ遊びを一緒にしている
3. なるべく話しかけを多くして、十分声を出させている
4. いろいろなおもちゃを使って子どもと一緒に遊んでいる
5. 子どもをだっこしたり、身体接触を多くすることは楽しいことだと思っている
6. 安定して子どもに肯定的な気持ちを持つことができる
7. 家の外を散歩したり、砂場で土、石、砂で遊ばせたりしている
8. 子どもが参加するイベントにはなるべく参加している
9. 子どもには絵本をできるだけ読み聞かせている
10. 少し高いところに上がったり下りたり、とんだりして遊ばせている
11. 食事の時間をあまり長くならぬように気を付けている
12. 子どもの寝る時刻を決めている
13. 子どもにはひとりで寝る習慣をつけている
14. 子どもの健康を考えて室内の清潔には十分気を付けている
15. 子どもの様子がおかしいときには体温を計っている
16. 子どもの身体に危険なことが起きない環境を常につくっている

Ⅲ. 結果

1. 基本属性

基本属性の結果は、表2に示した。母親の年齢は36.95±3.94歳(平均値±標準偏差)であり、子ども的人数は2.04±0.67人であった。対象となる幼児の年齢は、4.01±0.81歳であった。

表2 基本属性

項目	人数 (%)	
性別	男児	220 (48.4)
	女児	235 (51.6)
年齢	3歳	147 (32.3)
	4歳	159 (34.9)
	5・6歳	149 (32.7)
兄弟数	1人	92 (20.2)
	2人	287 (63.1)
	3人	72 (15.8)
	4人	2 (0.4)
	5人	2 (0.4)
出生順位	第1子	245 (53.8)
	第2子	174 (38.2)
	第3子	31 (6.8)
	第4子	4 (0.9)
	第5子	1 (0.2)
母親の年齢	20歳代	14 (3.1)
	30~39歳	322 (70.8)
	40歳代	114 (25.1)
	不明	5 (1.1)
母親の職業	会社員	45 (9.9)
	自営業	23 (5.1)
	無職	283 (62.2)
	パート・その他	104 (22.9)

(N=455)

2. 幼児の睡眠習慣(就寝時刻, 起床時刻, 睡眠時間)

幼児の平日の就寝時刻は、午後8時55分±41分、起床時刻は、午前7時1分±33分、睡眠時間(各幼児の起床、就寝時刻から算出)は、10時間6分±38分であった。一方、休日の就寝時刻は、午後9時10分±41分、起床時刻は、午前7時22分±41分、睡眠時間は、10時間12分±38分であった。幼児の平日および休日における就寝時刻、起床時刻、睡眠時間は、平日睡眠時間と休日起床時刻間、休日睡眠時間と平日就寝時刻間を除き、すべての項目間で有意な相関関係を有していた(表3)。そのなかでも、平日就寝時刻と平日睡眠時間間($r = -.701$)、および平日起床時刻と休日起床時刻間($r = .725$)において強い相関が認められた(表3)。

3. 幼児の睡眠習慣(就寝時刻, 起床時刻, 睡眠時間)と運動時間, 夕食時刻

幼児の園外での運動時間は、平日が1時間6分±41分、休日は1時間12分±43分であった。夕食時刻は、平日が午後6時32分±32分、休日は午後6時26分±45分であった。

幼児の平日と休日における睡眠習慣(就寝時刻, 起床時刻, 睡眠時間)と運動時間のすべての各項目間には、相関関係は認められなかった(表4)。

一方、幼児の平日と休日における睡眠習慣(就寝時刻, 起床時刻, 睡眠時間)と夕食時刻のすべての項目間には、有意な相関関係が認められた(表4)。

表3 幼児の睡眠習慣相互の相関

	平日就寝時刻	平日起床時刻	平日睡眠時間	休日就寝時刻	休日起床時刻	休日睡眠時間
平日就寝時刻						
平日起床時刻	.332**					
平日睡眠時間	-.701**	.338**				
休日就寝時刻	.373**	.409**	-.321**			
休日起床時刻	.317**	.725**	.105	.426**		
休日睡眠時間	-.173	.258**	.589**	-.449**	.453**	

**p<.01

表4 幼児の睡眠習慣と運動時間・夕食時刻の相関

	運動時間	夕食時刻
平日就寝時刻	.016	.363**
平日起床時刻	-.004	.230**
平日睡眠時間	.031	-.351**
休日就寝時刻	.003	.319**
休日起床時刻	.001	.259**
休日睡眠時間	.014	-.351**

**p<.01

4. 母親の養育態度と幼児の睡眠習慣（就寝時刻，起床時刻，睡眠時間），運動時間，夕食時刻

母親の養育態度と幼児の睡眠習慣（就寝時刻，起床時刻，睡眠時間），運動時間，夕食時刻の関連についての結果は，「受容・関与」因子（平均得点 3.84±0.54）と「厳格・監督」因子（平均得点 3.86±0.57）では異なっていた（表5）。「受容・関与」因子では，有意な相関関係が認められた項目は，平日と休日の運動時間のみであった（表5）。一方，「厳格・監督」因子では，平日，休日ともに運動時間との相関は認められず，平日，休日の夕食時刻と就寝時刻，平日の睡眠時間において，いずれも $r = \pm .200$ 以上の弱いながらも確実な相関関係が有意に認められた（表5）。

5. 母親の養育態度と祖母の養育態度

母親の養育態度の背景要因として祖母の養育態度との関連を検討した。その結果，母親の「受容・関与」因子，「厳格・監督」因子は，祖母の「受容・関与」因子（平均得点 3.58±0.75）と「厳格・監督」因子（平均得点 3.83±0.62）のそれぞれすべての組み合わせで有意な相関関係が認められた（表6）。また，これらの相関関係において，祖母と母親の異なる因子の組み合わせ（「受容・関与」（祖母）-「厳格・監督」（母）（ $r = .247$ ），「厳格・監督」（祖母）-「受容・関与」（母）（ $r = .334$ ）と比較して，同じ因子の組み合わせ（「受容・関与」（祖母）-「受容・関与」（母）（ $r = .438$ ），「厳格・監督」（祖母）-「厳格・監督」（母）（ $r = .390$ ））においてより高い相関係数の値が

表5 母親の養育態度と幼児の生活習慣の相関

	「受容・関与」因子	「厳格・監督」因子
平日運動時間	-.210**	.105
平日夕食時刻	-.111	-.221**
平日就寝時刻	.003	-.211**
平日起床時刻	-.013	-.077
平日睡眠時間	.052	.209**
休日運動時間	.223**	.101
休日夕食時刻	-.103	-.231**
休日就寝時刻	-.006	-.259**
休日起床時刻	-.013	-.128
休日睡眠時間	.039	.156

**p<.01

表6 母親の養育態度と祖母の養育態度の相関

	「受容・関与」因子（祖母）	「厳格・監督」因子（祖母）
「受容・関与」因子（母）	.438**	.334**
「厳格・監督」因子（母）	.247**	.390**

**p<.01

観察された（表6）。

IV. 考 察

1. 幼児の睡眠習慣

睡眠習慣のなかでも就寝習慣が幼児に与える影響は大きい。幼児の就寝時刻の遅延は，夜間睡眠時間の短縮，起床時刻および朝食時間の遅延や朝食の欠食，日中の活動性の低下などを引き起こすことが多くの研究で報告されている^{5,6,10}。本研究において，幼児の睡眠習慣（就寝時刻，起床時刻，睡眠時間）は，平日あるいは休日それぞれですべての項目が有意な相関関係が確認され，これらの3項目間で密接に関連していること，特に平日の就寝時刻と睡眠時間には高い負の相関が認められたことは（ $r = -.701$ ），睡眠時間に対する就寝時刻の重要性を示唆している（表3）。

幼児の睡眠時間と行動／認知機能との関係を調べた Touchette E ら¹¹ は，短時間の睡眠は多動性得点を増加させ，語彙力や積木模様検査の成績を低下させること，幼児期には十分な夜間睡眠時間を確保すること（1日10

時間以上が目安)が推奨されると報告している。平日では、園の登園時刻との兼ね合いから起床時刻を調節するには限界があり、幼児にとって十分な睡眠時間を確保するためには就寝時刻をいかにコントロールできる(早くする)かが課題となろう。本研究において、幼児の睡眠習慣(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)のすべての項目との相関が、園外での運動時間ではみられず、夕食時刻に認められたことは(表4)、幼児の睡眠習慣には、降園後の身体活動量よりも就寝に至るまでの夕食を含む家庭内における時間の過ごし方の影響が大きいことを示している。幼児期の睡眠習慣は、他の生活習慣や健康への影響は大きく、その影響は児童期以降にも継続するため、この時期に規則的な睡眠サイクルを確立する必要性が指摘されている^{12,13)}。休日の睡眠習慣も平日の睡眠習慣の多くと関連していたことから(表3)、休日といえども平日と大きく睡眠習慣を変えずに一定の規則性を保つことが、幼児期の基本的な生活習慣の確立のために重要であることが示唆される。

2. 母親の養育態度と幼児の睡眠習慣

幼児における生活の基盤は家庭であり、睡眠習慣をはじめとする生活習慣も、特に低年齢になるほど、養育者からの影響を大きく受ける¹⁴⁾。本研究では、母親の養育態度と幼児の睡眠習慣、運動時間、夕食時刻の関連、および母親の養育態度と、その背景要因として考えられる、祖母の養育態度(母親自身が幼児期にうけた自分の母親からの養育態度)との関連を検討した。本研究で用いた養育態度の16の質問項目(表2)は、2つの因子に分けられ、第1因子である「受容・関与」因子(質問項目1~10)は、子どもの気持ちを受容し、愛情欲求に応えることや積極的な関与を、第2因子の「厳格・監督」因子(質問項目11~16)は、子どもの健康や安全・衛生面への配慮、しつけに対する毅然とした態度を表している⁸⁾。

まず、母親の養育態度と幼児の睡眠習慣、運動時間、夕食時刻の関連を検討したところ(表5)、母親の「受容・関与」因子に対し、幼児の平日と休日の園外での運動時間においてのみ有意な正の相関が認められ、母親の「受容・関与」因子の得点が高いほど幼児の園外での運動時間が多くなる可能性が示唆された。しかしながら、園外

での運動時間は、幼児の睡眠習慣とは相関を持たなかったことから(表5)、母親の「受容・関与」因子は、幼児の睡眠習慣には影響しないことが推察された。一方、母親の「厳格・監督」因子では、幼児の平日および休日の夕食時刻と就寝時刻との間に負の相関が認められ、さらに平日の睡眠時間との間で正の相関が確認されたことから(表5)、母親の「厳格・監督」因子の得点が高いほど、夕食時刻と就寝時刻が早くなり、睡眠時間が長くなる可能性があることが示唆された。これらの結果より、幼児の睡眠習慣には、母親の養育態度が影響し、「厳格・監督」因子のみが関与していることが示唆された。

さらに、母親の養育態度の背景要因を探るため、母親の養育態度と祖母の養育態度(母親自身が幼児期にうけた母親からの養育態度)の関連について検討した。本研究では、母と祖母において、「受容・関与」因子および「厳格・監督」因子のすべての組み合わせで有意な正の相関関係が認められ、異なる因子の組み合わせ(「受容・関与」(祖母) - 「厳格・監督」(母)、 「厳格・監督」(祖母) - 「受容・関与」(母))よりも同じ因子の組み合わせ(「受容・関与」(祖母) - 「受容・関与」(母)、 「厳格・監督」(祖母) - 「厳格・監督」(母))において、より相関係数値は高かった(表6)。これらの結果から、母親の養育態度は祖母の養育態度の影響を受けること、母親と祖母の養育態度の相互関係は異なる因子の影響も受けるが、同じ因子の影響がより大きい可能性があることが示唆された。杉原ら⁹⁾は、Baumrind¹⁵⁾の養育スタイルの分類を参考に、養育態度で重要な2つの次元である、受容・関与(acceptance/involvement)と厳格・関与(strictness/supervision)を基にし、4つの養育スタイル(①「指導的な親」; 「受容・関与」, 「厳格・監督」ともに高得点, ②「権威的な親」; 「厳格・監督」のみ高得点, ③「寛大な親」; 「受容・関与」のみ高得点, ④「無関心な親」; 「受容・関与」, 「厳格・監督」ともに低得点)を設定した。この分類のうち、最も好ましいのは「指導的な親」であり、「権威的な親」, 「寛大な親」では十分といえず、最も好ましくないのは「無関心な親」と考えられている。本研究の結果から、母親のこれら4つの養育スタイルに祖母の養育スタイルが影響を及ぼすことは十分考えられる。しかしながら、これらの可能性について十分な議論をするためにはさらに詳細な調査が必要である。

また、本研究は、調査対象が1幼稚園のみであり、調査結果をもって一般化するには限界がある。さらに調査対象を拡大して検討を重ねる必要がある。

以上、本研究の結果より、幼児の睡眠習慣は、母親の養育態度である「厳格・監督」因子の影響を受けること、母親の養育態度の一つの背景要因として、祖母の養育態度が関係している可能性があることが明らかとなった。

付 記

本論文は、佐藤つばさの卒業研究（平成26年度）の調査データを基に、新たに分析、構成したものである。

謝 辞

本調査の実施にあたり、ご協力いただきました園児の保護者の皆様、園の先生方に深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 服部伸一, 足立正, 嶋崎博嗣, 他. テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 小児保健研究. 2004; 63: 516-523.
- 2) 三星喬史, 加藤久美, 清水佐知子, 他. 日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について. 小児保健研究. 2012; 71: 808-816.
- 3) Ikeda M, Kaneita Y, Kondo S, et al. Epidemiological study of sleep habits among four-and-a-half-year-old children in Japan. Sleep Med. 2012; 13: 787-794.
- 4) 沼口知恵子, 加藤令子, 小室佳文, 他. 茨城県における幼児の睡眠調査—睡眠の実態—. 小児保健研究. 2009; 68: 470-475.
- 5) 古谷真樹, 山尾 碧, 田中秀樹. 幼児の夜ふかしと主養育者に対する睡眠教育の重要性. 小児保健研究. 2008; 67(3): 504-512.
- 6) 茂手木明美, 大山建司. 幼児期の睡眠パターンの特徴と身体活動, 生活習慣の関連. 小児保健研究. 2005; 64(1): 39-45.
- 7) 鈴木みゆき, 高橋千香子, 野村芳子, 他. 現代の親子に対する保育者の意識に関する研究—睡眠覚醒リズムに関して—. 小児保健研究. 2002; 61: 593-598.
- 8) 服部伸一, 足立正, 三宅孝昭, 北尾岳夫, 嶋崎博嗣. 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. 2007; 66: 322-330.
- 9) 杉原一昭: 親の養育態度と新しい類型論. 新井邦二郎, 桜井茂雄, 大川一郎編 (杉原一昭監修). 発達臨床心理学の最前線. 初版 東京: 教育出版. 2001: 55-62.
- 10) 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子. 朝食からみた幼児の食生活と保護者の食意識. 栄養学雑誌. 2005; 63(5): 273-283.
- 11) Touchette E, Petit D, Séguin JR, et al. Associations between sleep duration patterns and behavioral/cognitive functioning at school entry. Sleep. 2007; 30: 1213-1219.
- 12) 神山潤 『夜更かし』の脳科学 子どもの心と身体を壊すもの』中公新書ラクレ, 2005.
- 13) 山本聡子, 堀田法子. 幼児の就寝時刻の規則性に影響する要因 —生活習慣, 養育態度, 養育行動, 知識との関連—. 小児保健研究. 2013; 72: 706-712.
- 14) 石原金由, 土井由利子, 内山真 (総説) 睡眠と健康: 幼児期から思春期前. 保健医療科学. 2015; 64(1): 3-10.
- 15) Baumirind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs 1967; 75(1): 43-88.