

子育て支援における睡眠を中心とした生活臨床の可能性

— メディアとの接触・利用との関連性に焦点をあてて —

小 谷 正 登

I. 問題と目的

現在、幼児における生活の夜型化の進行がおさまりつつある中、1995年から2010年の約15年間で生活の「早寝早起き」の傾向が進み、乳幼児期の生活の「健全化」が言われるようになってきている（松本, 2011a）¹⁾。一方、小学生の睡眠時間は1965年²⁾から2010年³⁾の間に約43分間、中学生では58分間、高校生では53分間も短くなっており、その睡眠習慣・状態の変化は続いている。また、小谷ら（2010, 2012a, 2015）は、小学生・中学生および高校生を対象とした調査の結果から、睡眠の質がテレビ・ビデオなどの視聴時間、ゲームや携帯電話などの使用時間さらに心身の状態と関連していることを指摘している。

このような中、幼児が1人でテレビ、DVD、ビデオなどのメディアと接触し利用する姿がよく見られるようになり、特に4歳児以降でゲームを操作できる比率が急速に増加している。また、やや減少傾向が見られるものの、テレビを1日6時間以上視聴している幼児は約6割、ビデオ・DVD・HDRでは約2割となっているという調査報告もなされている（高岡, 2011）。

なお、幼児の代表的な遊びが「公園の遊具（すべりだい、ブランコなど）を使った遊び」など前述の15年間で変わっていない状況の中⁴⁾、2010年の調査（複数回答可）では、携帯ゲームが新たに遊びの一つとして加わって17.8%となり、テレビゲームの17.0%を上回っている（松本 b, 2011）。これは幼児の新たなメディアとの接触が進んでいると考えられ、その生活環境への影響が発生していることがうかがえる。また、高校生においては、睡眠時間の短縮化の進行に、友人関係やメディアの利用状況など心理社会的要因が関連していることが考えられる（緒方ら, 2006）。さらに、白石・中野（2010）は高校生の“ケータイ”利用の活発さを考慮し、小・中学生のメディア利用が、年齢が上がるにつれて多元化していくことを予想している。

以上から、幼児期のメディアとの接触・利用と生活習慣の関連を詳細に考察し、その結果をもとに同期からの生活の立て直し（生活臨床）を進めていく必要があると考えられる。

このような中、小谷ら（2009）は、乳幼児の保護者・

保育者対象の調査研究において「睡眠の重要性」を検討し、そのエビデンスの一つとして「質の高い睡眠が乳幼児の生活の諸側面に好ましい結果を与えていること」を明らかにしている。しかし、0歳児から7歳児を一括して分析しているとともに、メディアとの関連性についても詳細に考察していない。一方、矢野ら（2007）は、母親の就寝時刻・起床時刻の規則性と子どもの就寝時刻の規則性に有意な関連があるとし、乳幼児期における朝型の生活リズムの確立には、母親の睡眠行動が大きく影響することを示唆している。また、澤田ら（2010）は、保育者および医療者による望ましい生活習慣確立への支援が、乳幼児や家族全体の健康を増進し有効な子育て支援につながるとしている。

そこで本研究では、小谷ら（2009）で用いられた幼稚園・保育所での生活実態調査のデータを再分析・考察した（研究Ⅰ）。次に、その分析結果および小学校における睡眠健康教育の実践に関する先行研究（小谷ら, 2012b）の結果にもとづき、幼稚園において保護者対象の睡眠に関する講話と、その後の2週間の睡眠日誌を用いた生活臨床（幼児を対象とした生活の見直し）に取り組む前後での2回にわたる質問紙調査を行なった（研究Ⅱ）。この調査結果をもとに、メディアと関連した生活の状態の変化に関する比較、および保護者による自由記述（睡眠日誌の感想部分）の内容を考察した。そして、以上の研究ⅠとⅡの考察内容をもとに、子育て支援の視点から、幼児とその保護者の双方にとっての幼児期からの睡眠を中心とした生活臨床の有効性を明らかにすることを本論文の目的とする。

なお「生活臨床」とは本来、統合失調症の再発防止および長期的な治療プログラムを実践しようとした活動（臺, 1978）であったが、白石（2006a）は、「生活臨床」を子どもの問題行動への対応としての生活の立て直しを表す概念として示している。そこで、本論文では「生活臨床」を特定の課題を抱える人々への支援とは限定せず、生活環境および生活習慣の乱れに対応する「生活全体の立て直し」を図るためのコミュニティ・アプローチ（小谷ら, 2012a）の方策としての方針およびその内容と定義する。

II. 研究1 (生活実態調査)

乳幼児(1~7歳児)調査:A市内の公立・私立幼稚園および公立・私立保育所(園)計63園に在籍する乳幼児の保護者を対象に、養育する乳幼児の生活実態に関する自記式質問紙調査を行った。その結果、4,168名の有効回答数を得た。そして、全体についての分析結果(小谷ら, 2009)に続いて、幼稚園と保育所(園)における教育的機能の整合性を考慮し⁵⁾、今回は対象年齢を3~7歳児のみ(n=3,712)に限定して再分析を行い、その結果について検討を行なった。

1. 方法

(1) 調査・分析対象

A市内の公立・私立幼稚園および公立・私立保育所(園)計63園に在籍する乳幼児の保護者6,676名を対象に調査を行った。この中から回答に不備のあったものを除き、乳幼児4,168名(0歳児5名; 1歳児178名; 2歳児232名; 3歳児431名; 4歳児931名; 5歳児1,462名; 6歳児911名; 7歳児10名; 年齢不明8名、男児2,138名; 女児2,023名; 性別不明7名)に関する結果を分析対象とした。なお今回の研究では、全体についての分析結果(小谷ら, 2009)に続いて、対象年齢を3歳児以上(n=3,712)に限定して再分析を行なった。

(2) 調査方法・時期

A市子育て総合センターとの共同で、調査協力が得られたA市内の公立保育所21ヶ所・幼稚園21ヶ所、私立保育園9ヶ所・幼稚園12ヶ所の計63園において、養育または保育する「乳幼児の生活実態に関する調査」として、保護者対象と保育者対象の2種類の質問紙調査(無記名・自記式)を行った。調査時期は2007年11月であった。なお、保護者に関する回答内容および教師の回答結果は既に分析・考察済み(小谷ら, 2009)のため、本論文ではこれらは分析対象外としている。

(3) 調査項目

保護者対象調査に用いた質問紙項目の中で子どもに関する内容は、以下の通りである。なお各項目の内容は、白石(2006b)が実施した生活実態調査の調査内容を参考に筆者らで作成した。

- 1) フェイスシート: 性別・年齢の2項目
- 2) 子どもの生活実態について
 - ①睡眠: 起床時の状態、寝つきの状態など7項目
 - ②食事: 朝食の摂取、夕食時のテレビ視聴など6項目
 - ③遊び: 1日のテレビ・ビデオの視聴時間・ゲームの使用時間など3項目

④コミュニケーション能力関係: 登園時の朝の挨拶など2項目

⑤養育態度: 子どもの着替えなど7項目

以上の計27項目について多肢選択法で尋ねた。

(4) 倫理的配慮

保護者対象質問紙は幼稚園・保育所などを通じて保護者に配布し、保護者による厳封の上、回答を幼稚園などを通じて回収した。保育者対象質問紙も同様の方法を取り、人権保護および個人情報保護に配慮した。

(5) データ分析

仮説の検討と各調査項目の変数間関係を確認するため、 χ^2 検定およびハバーマン(Haberman)法による残差分析を行った。

2. 結果と考察

睡眠の質と生活の諸側面を示す項目との関連

小谷ら(2010, 2012a, 2015)は、「質の高い睡眠が子どもの生活の諸側面に好ましい影響を与える」という仮説を明らかにするため、睡眠の質と小・中・高校生の生活の諸側面の実態を示す項目の関連を検討している。また、それによって仮説立証の一つのエビデンスを示し、「生活臨床」すなわち生活の立て直しを図るためには、子どもの様々な生活習慣の中でも「睡眠の質の向上が重要である」としている。そして、以上の仮説のエビデンスをより明確にするため、本論文においても以下の方法で分析を行った。

田中(2007)は、中学生対象の調査において睡眠良好群が睡眠不健康群と比べ、起床時の気分悪化が圧倒的に少ないとしている。そこで、睡眠の質の一側面を示すものではあるが、質の高い睡眠が取れていれば起床時の状態はよいと考え(起床良好群)、「子どもの起床時の目覚めはどうか」の問に対する回答のうち、「よい」を睡眠の質が高い群(睡眠高群、1,067名)、「悪いことが多い」と「悪い」を合わせて睡眠の質が低い群(睡眠低群、799名)、そして「よいことが多い」をその中間にある群(睡眠中群、1,846名)として群分けを行った。そして、睡眠の質と、幼児のメディアとの接触・利用を含めた生活の諸側面を示す項目との関連を検討することを目的として、起床時の状態(睡眠高・中・低群)と、メディア関連項目を含めた生活実態諸項目のクロス集計を行い、 χ^2 検定を実施した。 χ^2 検定の結果は、表1に示す通りである。次に、 χ^2 検定の結果によって有意差が確認されたものについて、仮説の検討と変数間関係を確認するため、ハバーマン(Haberman)法による残差分析を行った。

表1 睡眠の質（起床時の目覚めの状態）と幼児（3～6歳）の生活実態との関係

質問項目のカテゴリー・内容	睡眠高群 (1,067名)	睡眠中群 (1,846名)	睡眠低群 (799名)	全体 (3,712=n)
基本的属性				
性別（男子/女子）				$\chi^2(2) = 13.453^{**}$
年齢（3/4/5/6歳）				$\chi^2(6) = 17.821^{**}$
睡眠				
寝つきの状態（よい/よいことが多い/悪いことが多い・悪い）				$\chi^2(4) = 471.362^{***}$
睡眠中の状態（よく眠っている/よく目が覚める）				$\chi^2(2) = 6.558^*$
夜尿の有無（よくする/時々する/ほとんどしない）				$\chi^2(4) = 3.714$ n.s.
夜泣きの有無（よく・時々する/ほとんどしない）				$\chi^2(2) = 15.277^{***}$
寝るときの相手（1人/誰かと一緒/どちらともいえない）				$\chi^2(4) = 14.108^{**}$
生活リズム（朝型/夜型/どちらともいえない）				$\chi^2(4) = 459.480^{***}$
食事				
朝食の摂取（毎朝食べる/時々食べる/あまり・全く食べない）				$\chi^2(4) = 64.821^{***}$
夕食時のテレビ視聴（する/しない）				$\chi^2(2) = 16.114^{***}$
夕食の時刻（18時以前/19時頃/20時以降/その他）				$\chi^2(6) = 149.125^{***}$
食べ物の好き嫌いの有無（あまりない/少しある/たくさんある）				$\chi^2(4) = 62.546^{***}$
食前・食後の挨拶（進んで言う/促されたら言う/言わない/その他）				$\chi^2(6) = 42.736^{***}$
排便回数（1日に複数回/1日に1回/2～3日に1回/その他）				$\chi^2(6) = 21.164^{**}$
遊び				
家庭での遊び場所（屋外が多い・家の中が多い）				$\chi^2(2) = 19.917^{***}$
友達と遊ぶ時の人数（1人・2人・3人以上が多い）				$\chi^2(4) = 24.134^{***}$
1日のテレビ・ビデオの視聴時間・ゲームの使用時間 （なし/1時間未満/1～2時間未満/2～3時間未満/3～5時間未満）				$\chi^2(8) = 20.056^*$
コミュニケーション能力関係				
登園時の朝の挨拶（進んでできる/促されたらできる/できない）				$\chi^2(4) = 65.174^{***}$
感謝・謝罪の言葉（進んで言う/促されたら言う/言わない/その他）				$\chi^2(6) = 45.117^{***}$
養育態度				
子どもの着替え（1人で/大人が手伝う/大人が着替えさせる）				$\chi^2(4) = 44.918^{***}$
家事の手伝い（できるだけさせている/あまりさせていない）				$\chi^2(2) = 7.194^*$
登園時の用意（自分でする/自分でしない）				$\chi^2(2) = 4.915^\dagger$
遊んだ後の片づけ（進んでする/言われたらする/しない）				$\chi^2(4) = 48.659^{***}$
外遊びや運動（させるようにしている/していない）				$\chi^2(2) = 13.124^{**}$
ほめることと叱ること（ほめることが多い/叱ることが多い/同じくらい）				$\chi^2(4) = 58.208^{***}$
子どものことで気になることの有無（ある・ない）				$\chi^2(2) = 43.205^{***}$

注 表中の各項目の()内は、例えば(A/B/C)の場合、各質問項目の内容の選択肢がA・B・Cの3つであることを示している
 $***p < .001$ $**p < .01$ $*p < .05$ $^\dagger p < .10$ n.s.(not significant)：非有意

幼児の基本的属性との関係について、年齢および性別において有意な差があった。性別との関係では、睡眠高群の割合は男児で有意に高く (n=589, 2.8)、反対に睡眠低群の割合は女児で高かった (n=424, 3.2)。年齢との関係では、睡眠高群の割合は、3歳児 (n=96, -3.1) と4歳児 (n=240, -2.1) で有意に低く、5歳児で有意に高かった (n=451, 2.5)。

以上から、睡眠の質に性差があるとともに、発達の変化の大きい3・4歳児において睡眠の質に課題があり、心身ともに安定し始める5歳児以降に睡眠の状態も安定することが推測できた。また、特に3・4歳児は保護者の生活リズムの影響を受けやすいと考えられるため、保護者への子どもの睡眠に関する情報提供の必要性がうかがえる。次に以下では、睡眠の質とメディア関連項目を含めた生活実態諸項目との関係について、幼児（3～7歳児）の全体像を明らかにするため全年齢を対象として分析・検討する。

①睡眠：寝つきの状態との関係では、睡眠高群の割合

は「よい」群で有意に高く (n=744, 19.5)、「悪いことが多い・悪い」群で有意に低かった (n=32, -6.6)。反対に、睡眠低群の割合は「よい」群で有意に低く (n=251, -8.6)、「悪いことが多い・悪い」群で有意に高かった (n=133, 11.0)。次に、睡眠中の状態との関係では、睡眠低群の割合は「よく眠っている」群で有意に低く (n=749, -2.3)、「よく目が覚める」群で有意に高かった (n=34, 2.3)。睡眠中の状態と関連のある夜尿および夜泣きの有無において、夜尿の有無との関係では有意な差はなかったが、夜泣きの有無との関係では、睡眠高群の割合は、「ほとんどしない」群で有意に高く (n=872, 3.8)、反対に睡眠低群で有意に低かった (n=641, -2.1)。寝るときの相手との関係では、睡眠高群の割合は、「1人」の群で有意に高く (n=111, 3.6)、「誰かと一緒」の群で有意に低かった (n=900, -2.9)。生活リズムとの関係では、睡眠高群の割合は、朝型の群で有意に高く、夜型および「どちらともいえない」群で有意に低かった。反対に、睡眠低群の割合は、朝型の群

表2 睡眠の質（起床時の目覚めの状態）×生活リズム

	「朝型」群	「夜型」群	「どちらともいえない」群	合計	$\chi^2(df=4)$
睡眠高群	815(22.1%) 15.0	31(.8%) -9.4	211(5.7%) -9.8	1,057(28.7%)	459.48***
睡眠中群	1,058(28.7%) -3	152(4.1%) -4.1	627(17.0%) 3.0	1,837(49.9%)	
睡眠低群	259(7.0%) -16.1	198(5.4%) 15.3	334(9.1%) 7.1	791(21.5%)	
合計	2,132(57.9%)	381(10.3%)	1,172(31.8%)	3,685(100.0%)	

太字：調整済み残差 ***p < .001

で有意に低く、夜型および「どちらともいえない」群で有意に高かった（表2）。

以上から、睡眠の質と寝つきの状態、睡眠中の状態、およびそれと関係する夜泣きの有無と関連があることが示された。また、寝るときの相手との関連では、1人で寝る子どもの群の方が、睡眠の質が高いことがうかがえた。このことは、対人関係および精神的な状態などが、睡眠の質と互に関連していることが推測される。なお、この点については今後、詳細な検討が必要であろう。さらに、朝型の生活リズムと睡眠の質の関連性も示されたところから、「早寝早起き」の生活が幼児においても重要であることが示唆された。

②食事：朝食の摂取との関係では、睡眠高群の割合は「毎朝食べる」群で有意に高く（n=1,033, 5.4）、「あまり・全く食べない」群で有意に低かった（n=13, -3.5）。反対に、睡眠低群の割合は、「毎朝食べる」群で有意に低く（n=702, -7.4）、「あまり・全く食べない」群で有意に高かった（n=38, 4.1）。なお、全体の6.3%（233名）が朝食を取らないことがあるという状態であったことは、幼児の食習慣において大きな課題であると考えられる。次に、夕食時のテレビ視聴との関係では、睡眠高群の割合は、「する」群で有意に低く（n=558, -4.0）、「しない」群で有意に高かった（n=503, 4.0）。夕食の時刻との関係では、睡眠高群の割合は「18時以前」の群で有意に高く、「19時頃」および「20時以降」の群で有意に低かった。反対に、睡眠低群の割合は「18

時以前」の群で有意に低く、「19時頃」および「20時以降」の群で有意に高かった（表3）。食べ物の好き嫌いの有無との関係では、睡眠高群の割合は「あまりない」群で有意に高く（n=430, 5.8）、「たくさんある」群で有意に低かった（n=106, -5.5）。反対に、睡眠低群の割合は「あまりない」群で有意に低く（n=213, -4.6）、「たくさんある」群で有意に高かった（n=163, 4.7）。食前・食後の挨拶との関係では、睡眠高群の割合は「進んで言う」群で有意に高く（n=843, 5.2）、「促されたら言う」群で有意に低かった（n=216, -5.0）。反対に、睡眠低群の割合は「進んで言う」群で有意に低く（n=523, -5.3）、「促されたら言う」群で有意に高かった（n=262, 5.1）。

排便の回数との関係では、睡眠高群の割合は「1日に1回」の群で有意に高く（n=729, 2.4）、「2～3日に1回」の群で有意に低かった（n=175, -3.5）。

以上から、朝型の生活リズムと関係する朝食の摂取と睡眠の質が関連するとともに、家族関係の状態を示し、さらに食習慣に関する親子間の躰の状態を示す夕食時のテレビ視聴と食前の挨拶の有無⁶⁾とも関連があった。特に、夕食時のテレビ視聴は食事の時間を長引かせ、就寝時刻の遅延化につながると考えられる。また、体調の状態と関係する食べ物の好き嫌いの有無および排便の回数とも関連性が確認された。そして、睡眠の質と食事の状態、それと関連する家族関係および体調全体との間に双方向的な関係のあることが推測できた。

表3 睡眠の質（起床時の目覚めの状態）×夕食の時刻

	「18時以前」群	「19時頃」群	「20時以降」群	「その他」群	合計	$\chi^2(df=4)$
睡眠高群	571(15.4%) 8.9	430(11.6%) -6.2	42(1.1%) -5.4	18(.5%) 1.1	1,061(28.7%)	149.13***
睡眠中群	765(20.7%) -9	917(24.8%) 1.6	132(3.6%) -1.1	23(.6%) -5	1,837(49.7%)	
睡眠低群	232(6.3%) -8.6	449(12.1%) 4.9	109(2.9%) 7.2	9(.2%) -6	799(21.6%)	
合計	1,568(42.4%)	1,796(48.6%)	283(7.7%)	50(1.4%)	3,697(100.0%)	

太字：調整済み残差 ***p < .001

③遊び：家庭での遊び場所との関係では、睡眠高群の割合は「屋外が多い」群で有意に高く (n=380, 3.5)、「家の中が多い」群で有意に低かった (n=654, -3.5)。反対に、睡眠低群の割合は「屋外が多い」群で有意に低く (n=310, -3.8)、「家の中が多い」群で有意に高かった (n=572, 3.8)。友達と遊ぶ時の人数との関係では、睡眠高群の割合は「1人が多い」群で有意に低く (n=105, -2.5)、「3人以上が多い」群で有意に高かった (n=731, 2.8)。反対に睡眠低群の割合は「1人が多い」群で有意に高く (n=129, 4.5)、「3人以上が多い」群で有意に低かった (n=476, -3.2)。1日のテレビ・ビデオの視聴時間・ゲームの使用時間との関係では、睡眠高群の割合は「3時間から5時間未満」群で有意に低く (n=203, -2.8)、反対に睡眠低群の割合で有意に高かった (n=202, 2.6)。なお、テレビ・ビデオの視聴およびゲームの使用に1日2時間以上費やしている子どもが全体の59.3% (n=2,178) を占めていた。

以上から、睡眠の質と、家庭における屋外での遊び、多人数との遊びさらに1日のテレビ・ビデオの視聴時間とゲームの使用時間の長短と関連性があり、メディアとの接触・利用の状態が睡眠の質に影響していることが示唆された。遊びが社会性の獲得につながり、遊びによる身体の疲れが睡眠の質の高さが関係すると考えられるところから、子どもの心身の発達にとって遊びの「3間(空間・時間・仲間)」(窪ら, 2007)を保証することの重要性が示された。また、小谷ら(2015)は、高校生対象の生活実態調査の中でのメディアに関する結果から、睡眠の質とテレビ・ビデオなどの視聴時間との関連性を示している。一方、ゲームソフトなどの使用時間、携帯電話の所持および1日の携帯電話の使用時間との間で関連がなかったことから、携帯電話やスマートフォンなどの「ながら使用」が常態化していることを推測し、教育現場へのICT (Information and Communication Technology) 導入が進む中、スマートフォンの使用方法などを内容とした情報モラル教育を早期から実施することの重要性が示唆している。そこで、メディアとの接触・利用を示す前述の夕食時のテレビ視聴および1日のテレビ・ビデオの視聴およびゲームの使用時間と睡眠の質との関連性についての詳細な検討、およびその関連性をもとにした実践内容についての考察は研究2で行うこととする。

④コミュニケーション関係：登園時の朝の挨拶との関係では、睡眠高群の割合は「進んで言う」群で有意に高く (n=609, 5.3)、「促されたら言う」群で有意に低かった (n=424, -4.8)。反対に、睡眠低群の割合は「進んで言う」群で有意に低く (n=312, -7.3)、「促されたら言う」群で有意に高かった (n=447, 6.4)。感謝・謝罪の言葉との関係では、「進んで言う」群で有意に高

く (n=637, 4.8)、「促されたら言う」群で有意に低かった (n=409, -4.8)。反対に、睡眠低群の割合は「進んで言う」群で有意に低く (n=360, -5.6)、「促されたら言う」群で有意に高かった (n=428, 5.7)。

以上から、睡眠の質が、対人関係の形成・調整・維持に関係すると考えられる登園時の朝の挨拶および感謝・謝罪の言葉の状態と関連のあることが示された。赤澤・後藤(2013)は小学生を対象とした調査結果から、挨拶を多くしている者は、対人場面におけるより社会化された態度や行動である向社会的行動などが、挨拶行動の少ない者よりも高いという結果を示している。このことから、睡眠の質を高めることが心身の安定を生み出し、家庭や幼稚園・保育所(園)を通しての社会化につながっていくことが推測できる。

⑤養育態度：親の養育態度について尋ねた項目は、以下の7項目であった。子どもの着替えとの関係では、睡眠高群の割合は「1人で着替える」群で有意に高く (n=890, 5.9)、「大人が手伝う」群で有意に低かった (n=172, -5.5)。反対に、睡眠低群の割合は「1人で着替える」群で有意に低く (n=560, -4.6)、「大人が手伝う」群で有意に高かった (n=219, 4.4)。家事の手伝いとの関係では、睡眠低群の割合は「できるだけさせている」群で有意に低く (n=477, -2.4)、「あまりさせていない」群で有意に高かった (n=318, 2.4)。登園時の用意との関係では、有意な傾向のみが見られた。遊んだ後の片づけとの関係では、睡眠高群の割合は「進んでする」群で有意に高く (n=226, 6.2)、「言われたらする」群で有意に低かった (n=805, -5.2)。反対に、睡眠低群の割合は「進んでする」群で有意に低く (n=82, -4.6)、「言われたらする」群で有意に高かった (n=684, 3.5)。外遊びや運動との関係では、睡眠高群の割合は「させるようにしている」群で有意に高く (n=880, 3.2)、「していない」群で有意に低かった (n=180, -3.2)。反対に、睡眠低群の割合は「させるようにしている」群で有意に低く (n=608, -2.7)、「していない」群で高かった (n=189, 2.7)。ほめることと叱ることとの関係では、睡眠高群の割合は「ほめることが多い」群で有意に高く、「しかることが多い」群で有意に低かった。反対に、睡眠低群の割合は「ほめることが多い」群および「同じくらい」群で有意に低く、「しかること」群で有意に高かった(表4)。子どものことで気になることの有無との関係では、睡眠高群の割合は「ある」群で有意に低く (n=412, -5.1)、「ない」群で有意に高かった (n=636, 5.1)。反対に、睡眠低群の割合は「ある」群で有意に高く (n=433, 5.6)、「ない」群で有意に低かった (n=358, -5.6)。

以上から、子どもの着替え、家事の手伝いにおける子どもの自発的な行動の促しと睡眠の質との関連性が示さ

表4 睡眠の質（起床時の目覚めの状態）×養育態度（ほめることと叱ること）

	「ほめることが多い」群	「叱ることが多い」群	「同じくらい」群	合計	$\chi^2(df=4)$
睡眠高群	211(5.7%) 5.0	274(7.4%) -4.3	580(15.7%) .4	1,065(28.7%)	58.21***
睡眠中群	268(7.2%) -1.0	556(15.0%) -.9	1,018(27.5%) 1.6	1,842(49.7%)	
睡眠低群	83(2.2%) -4.2	314(8.5%) 5.8	401(10.8%) -2.4	798(21.5%)	
合計	562(15.2%)	1,144(30.9%)	1,999(54.0%)	3,705(100.0%)	

太字：調整済み残差

***p < .001

れた。遊んだ後の片づけとの関係においては、子どもの自発的な行動と睡眠の質との関連性も確認された。次に、外遊びや運動との関係では、運動の促しが睡眠の質と関連していた。香村ら（2011）は、親の養育態度が子どもの体力や運動能力に影響を与えることを述べ、親子のコミュニケーションの重要性を示している。子どもの自発的な行動を生み出すことにつながる保護者の働きかけが、幼児期からの良好な心身の発達に影響を与えていることが示唆された。またこのことは、ほめることと叱ることと、および気になることの有無と睡眠の質との関連性でも確認された。

Ⅲ. 研究2（睡眠健康教育の実践に関する調査）

A市内の私立幼稚園1園の年少組（3歳児クラス）・年中組（4歳児クラス）・年長組（5歳児クラス）3クラスの園児計78名とその保護者を対象に、睡眠健康教育（以降、「生活臨床」と表記）の実施前後における睡眠とメディアとの関連性の変化に関するPre-Post研究モデルの調査研究を行った。

1. 方法

（1）調査・分析対象

A市内の私立幼稚園1園の年少組（3歳児クラス：27名）・年中組（4歳児クラス：24名）・年長組（5歳児クラス：27名）の園児計78名とその保護者を対象に、調査を実施した。なお、事情によって約1ヵ月にわたる生活臨床の全てに参加できなかった8名を除く計70名を分析対象とした。その内訳は、年少組（3歳児クラス）24名・年中組（4歳児クラス）24名・年長組（5歳児クラス）22名、男児31名；女児39名であった。

（2）調査・介入方法および時期

2013年1月から2月の間、以下のような介入方法を用いたPre-Post研究モデルの調査研究を行った（図1）。

介入方法

睡眠習慣の確立の重要性を伝える講話（著者が保護者対象に行う）の実施前に、保護者を対象とした1回目の質問紙調査を行った（Pre：1月中旬～下旬）。その後、講話を実施し、案内文で提示した以下の内容を参考に、メディアと関連した生活習慣確立のための目標を保護者に設定してもらった。

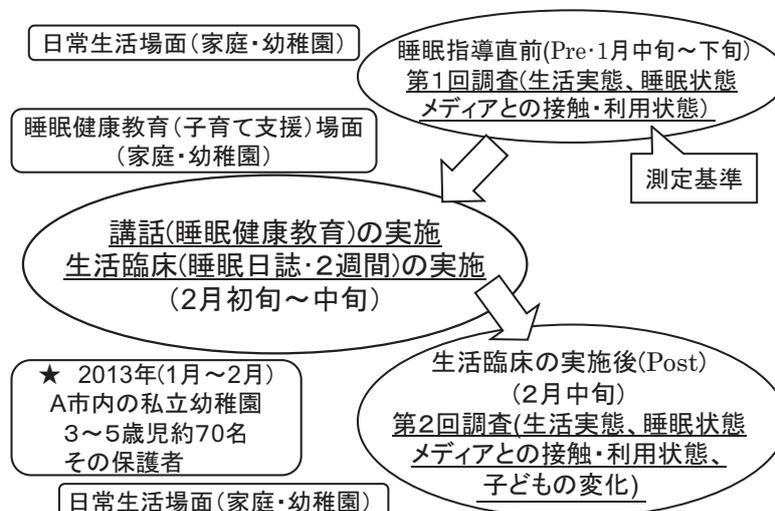


図1 睡眠健康教育の実践（子育て支援）に関する調査・研究

【「睡眠日誌」の目標の例】

- ①寝る前にはテレビを見たり、ゲームをしないようにする。
- ②特に寝る前に、口うるさいうながしや注意をしない。
（「早く寝なさい」など、命令口調はやめ、「～よね」や「～ようか？」のようなやさしい口調にする。）
- ③就寝時間はあらかじめ決めておき、眠る20～30分前には、絵本の読み聞かせや穏やかな音楽を聴くなどの落ち着いた時間を作る。
- ④眠る20～30分前には、部屋の窓のカーテンを閉め照明を少し暗くする。
- ⑤20時前後にはベッド（ふとん）に入る。
- ⑥寝る前の挨拶（「おやすみなさい」）を必ず行う。
- ⑦起きた時の挨拶（「おはよう」）を必ず行う。

その後、同日より2週間にわたって睡眠日誌を用いた生活臨床を実行してもらい（2月初旬～中旬）、生活臨床終了直後に、ほぼ同様の内容で2回目の質問紙調査を行った（Post：2月中旬）。

（3）調査項目

保護者対象調査に用いた質問紙項目の中で子どもに関する内容は、以下の通りである。なお各項目の内容は、白石（2006b）が実施した生活実態調査の調査内容および「第4回幼児の生活アンケート」⁷⁾を参考に筆者が作成した。

- 1) フェイスシート：性別・年齢の2項目
- 2) 子どもの生活実態について

- ①睡眠：平日の起床時刻、昼寝の時間、就寝時刻、睡眠の状態など6項目
 - ②食事：朝食の摂取時刻、夕食の摂取時刻の2項目
 - ③メディアとの接触・利用：様々なメディアの使用頻度・使用状況（誰と一緒に）各11項目、子ども1人で操作可能なメディアの種類4項目、メディアの使用時間5項目、テレビなどの視聴時間帯1項目、テレビなどの視聴時の様子4項目の計36項目
- 以上の計46項目について多肢選択法で尋ねた。

（4）倫理的配慮

第1回および第2回の調査とも、質問紙（無記名）は幼稚園を通じて保護者に配布し、保護者によって封筒に厳封した上で回収するなど、人権および個人情報の保護に配慮した。

（5）データ分析

生活臨床の実施前後における各調査項目の変数間の関係を検討するため、該当の回答内容の割合について χ^2

検定を実施した。

2. 結果と考察

（1）記述統計結果による幼児とのメディアとの接触・利用の状況（第1回調査の結果から）

幼児の生活へのメディアの浸透度を示す一つの状態が、「子どもが一人で操作できる」状態であると考えられる。今回の調査では「テレビ」、「ビデオ・DVD・ハードディスクレコーダー」、「テレビゲーム」、「携帯ゲーム」の四つのメディアをあげ、操作可能なものを全て答えてもらった。その結果、「テレビ」80.9%、「ビデオ・DVD・ハードディスクレコーダー」41.2%、「携帯ゲーム」29.4%そして「テレビゲーム」11.8%であった。

先行研究（高岡，2011）では、「テレビ」（4歳児：82.4%・5歳児：92.0%・6歳児：96.2%）、「ビデオ・DVD・ハードディスクレコーダー」（4歳児：44.0%・5歳児：59.7%・6歳児：64.7%）、「テレビゲーム」（4歳児：17.3%・5歳児：29.7%・6歳児：47.7%）、「携帯ゲーム」（4歳児：25.0%・5歳児：35.4%・6歳児：54.6%）であり、本研究では年齢別には分析していないので単純に比較はできないが、調査対象園におけるメディアの浸透度は概ね低い割合を示していた。

さらに、子どもの対人関係との関連が考えられる「メディアを主に誰と使うか」という問いについての回答（上位のみ）では、以下の通りの結果であった。幼児が最も接する機会が多いと考えられる「テレビ」では、兄弟が最も多く（50.7%，n=34）、その次が母親（49.3%，n=33）であった。「ビデオ・DVD・ハードディスクレコーダー」でも、兄弟が最も多く（44.1%，n=30）、その次に母親（32.4%，n=22）、子ども一人（10.3%，n=7）そして「全く使わない・使わせない」（7.4%，n=5）と続いている。CDでは、母親（39.1%，n=25）が最も多く、その次が「全く使わない・使わせない」（37.5%，n=24）、そして兄弟（12.5%，n=8）であった。特にここ10年来、医学界から提言がなされている乳幼児期のテレビ・ビデオとの接触については⁸⁾、今回の調査結果においても依然様々な形でその接触が継続している様子が見えがえた。

次に、その読み聞かせを通して、豊かな想像力と創造性を育むことなど目的として保育および家庭教育で使用されている「絵本」では、母親（77.6%，n=52）、続いて子ども一人（11.9%，n=8）、兄弟（7.5%，n=5）となっていた。斎藤・内田（2013）は、3～6歳児とその母親29組を対象とした絵本場面における録画観察の結果をもとに、「共有型」養育態度と「強制型」養育態度の比較検討を行い、「共有型」養育態度が子どもの語彙力の成長に寄与すること、および「強制型」養育態度が

及ぼす弊害を示唆している。以上から、各種メディアと有効な関わりを進める上で、養育態度への適切な助言を行うことも子育て支援の一環と考えられる。

学習的要素が強いワーク（子ども向けの「ワーク」や「学習用ドリル」など）では、「全く使わない・使わせない」（24.2%、n=16）である一方、母親が57.6%（n=38）となっている。次に、学習用電子機器では「全く使わない・使わせない」が73.1%（n=49）、母親11.9%（n=8）、子ども一人9.0%（n=6）であった。特にワークの使用に関する結果については、調査対象圏が位置する地域の近隣に中学受験指導などを行う複数の大手学習塾があり、保護者の教育熱が比較的高いことが影響を与えていると推測できる。

なお、学習用電子機器の接触・利用が進んでいない状況が示されたが、数社で現在小学生向けのタブレットを使用する通信教育⁹⁾が開始されていることを考慮すると、同状況における変化が今後予想される。

従来から使用されてきたメディアの一つである図鑑（子ども向け）では、子ども一人（31.3%、n=21）、「全く使わない・使わせない」（24.2%、n=16）、母親（20.9%、n=14）となっている。そして知的玩具では、兄弟（41.5%、n=27）、子ども一人（29.2%、n=19）、母親（18.5%、n=12）と続いている。

娯楽的要素が強いと考えられる三つのメディアについては、以下の通りであった。「テレビゲーム」では、「全く使わない・使わせない」が77.6%（n=52）、兄弟が11.9%（n=8）であった。「携帯ゲーム」では「全く使わない・使わせない」が63.6%（n=42）、子ども一人10.6%（n=7）、母親9.1%（n=6）であった。「パソコン」では、「全く使わない・使わせない」が54.5%（n=36）、父親が19.7%（n=13）、母親9.1%（n=6）と

続いている。

従来から、脳の機能に対するテレビゲームの影響について医学的な側面から問題提起がなされるとともに（森，2002）、インターネットゲーム依存の国際的課題が唱えられてきたこともあり（林，2008）、以上の結果はその使用についての保護者の配慮がうかがえる。

（2）睡眠健康教育実施による睡眠（生活リズム）およびメディアとの接触・利用の変化

生活リズム、睡眠、メディアとの接触・利用に関する諸項目の中で、2週間にわたる睡眠日誌を用いた生活臨床の実施前と実施直後に行った質問紙調査の単純集計の結果では、以下の11項目において比較的大きな変化が見られた（表5）。

生活リズムに関する3項目では、以下の通りであった。「平日の起床時刻（7時30分以降）」で50.7%から45.1%へ、「平日の就寝時刻（20時30分以降）」では29.2%から45.1%へと、その割合が上昇した。一方、「夕食の時間帯（18時30分以前）」では、その割合は73.2%から81.7%へ上昇し、朝型の生活リズムへの移行がうかがえる。

睡眠の状態に関しては、「すぐ眠れる」（入眠状態、「よくある」）の割合が75.0%から78.9%へ、「朝すっきり目がさめる」（起床状態、「よくある」）の割合では62.5%から67.6%へと上昇した。また、「夜中に何度も目がさめる」（中途覚醒の状態、「全くない」）の割合でも50.7%から57.8%と上昇しているところから、睡眠の状態が改善していることが推測される。

メディアとの接触・利用に関する項目では、「メディア（テレビ）との接触・利用（ほとんど毎日）」の割合が86.1%から83.1%へ、「メディア（ビデオ）との接触・

表5 「生活臨床」実施前後の生活リズム、睡眠、メディアとの接触・利用の状態に関する変化（%：単純集計結果）

睡眠、メディアとの接触・利用の状態	第1回 (実施前)	第2回 (実施後)
平日の起床時刻（7時30分以降）	50.7	45.1
平日の就寝時刻（20時30分以降）	29.2	45.1
夕食の時間帯（18時30分以前）	73.2	81.7
「すぐ眠れる」(入眠状態、「よくある」)	75.0	78.9
「夜中に何度も目がさめる」(中途覚醒の状態、「全くない」)	50.7	57.8
「朝すっきり目がさめる」(起床状態、「よくある」)	62.5	67.6
メディアとの接触・利用（テレビ・ほとんど毎日）	86.1	83.1
メディアとの接触・利用（ビデオ・ほとんど毎日）	38.9	28.2
メディアとの接触・利用（絵本・ほとんど毎日）	59.7	62.0
15分間以下の使用時間（TVゲーム）	87.1	94.3
15分間以下の使用時間（携帯ゲーム）	89.9	87.1

表6 「生活臨床」実施前後の生活リズム、睡眠、メディアとの接触・利用の状態に関する変化 (%)

カテゴリー・内容		第1回(n)	第2回(n)	χ^2	p 値
生活リズムの状態					
平日の起床時刻	7時以前	49.3(35)	54.9(39)	.452	n. s.
	7時30分以降	50.7(36)	45.1(32)		
平日の就寝時刻	20時30分以前	29.2(21)	45.1(32)	3.786	.049*
	21時以降	70.8(51)	54.9(39)		
夕食の時間帯	18時30分以前	73.2(52)	81.7(58)	1.452	n. s.
	19時以降	26.8(19)	18.3(13)		
睡眠の状態					
「すぐ眠れる」 (入眠状態)	「よくある」	75.0(54)	78.9(54)	.302	n. s.
	「時々ある・あまり・全くない」	25.0(18)	21.1(15)		
「夜中に何度も目がさめる」 (中途覚醒の状態)	「よく・時々ある・あまりない」	49.3(35)	42.3(30)	.709	n. s.
	「全くない」	50.7(36)	57.7(41)		
「朝すっきり目がさめる」 (起床状態)	「よくある」	62.5(45)	67.6(48)	.410	n. s.
	「時々ある・あまり・全くない」	37.5(27)	32.4(23)		
メディアとの接触・利用					
テレビ・ほとんど毎日	「ほとんど毎日」	86.1(62)	83.1(59)	.249	n. s.
	「週4回まで・使わない」など	13.9(10)	16.9(12)		
ビデオ・ほとんど毎日	「ほとんど毎日」	38.9(28)	28.2(20)	1.842	n. s.
	「週4回まで・使わない」など	61.1(44)	71.8(51)		
絵本・ほとんど毎日	「ほとんど毎日」	59.7(43)	62.0(44)	.076	n. s.
	「週4回まで・使わない」など	40.3(29)	38.0(27)		
15分間以下の使用時間 (TV ゲーム)	15分以下	87.1(61)	94.3(66)	2.120	n. s.
	30分～5時間以上	12.9(9)	5.7(4)		
15分間以下の使用時間 (携帯ゲーム)	15分以下	89.9(62)	87.1(61)	.251	n. s.
	30分～5時間以上	10.1(7)	12.9(9)		

*p < .05 n. s. (not significant) : 非有意

利用(ほとんど毎日)」の割合が38.9%から28.2%へと低下した上、「メディア(絵本)との接触・利用(ほとんど毎日)」の割合は59.7%から62.0%へと上昇しているところから、メディアとの接触・利用で発生する弊害の要因が緩和されていると考えられる。なお、「15分間以下のテレビゲームの使用時間」の割合は87.1%から94.3%と上昇したものの、「15分間以下の携帯ゲームの使用時間」では89.9%から87.1%とわずかではあるが低下した。この結果は、テレビゲームでは第1回調査時から30分以上が9名(13.6%)、携帯ゲーム7名(10.8%)と限られた状態での変化であり、実態を反映していない可能性がある。今後、調査対象をひろげて調査し検討する必要があると考えられる。

以上の単純集計結果を比較した内容をより詳細に検討するため、以上の11項目について、第1回(生活臨床実施前)および第2回(生活臨床実施後)における該当の回答内容の割合についてその関連性を検討するため χ^2 検定を実施した(表6)。その結果、生活リズムに関する項目においては、「平日の起床時刻(7時30分以降)」および「夕食の時間帯(18時30分以前)」で有意な差はなかった。一方、「平日の就寝時刻(20時30分以降)」で

は第1回より第2回の割合で有意な差があり、就寝時刻が早くなっていることが示された。以上から、睡眠を中心とした生活臨床を実行することにより、夕食の時間帯と関連が深い就寝時刻が早くなったことがうかがえ、単純集計結果の内容と一致するものであった。また夕食の時間帯の早期化は、夕食後と考えられる19時以降のテレビ視聴の時間帯の割合が低下(19時～20時:35.8%→22.5%、20時～21時:9.0%→2.8%)しているとともに、視聴時間帯のピークが早くなる傾向が見られたこと、またビデオ視聴においては16～17時の時間帯の割合が増加していること(28.4%→39.4%)を示す表7でも見ることができる。なお起床時刻は、所定の登園時刻と関連するため大きな変化がなかったと考えられる。

睡眠の状態に関する3項目、「すぐ眠れる」(入眠状態)における「よくある」、「夜中に何度も目がさめる」(中途覚醒の状態)における「全くない」および「朝すっきり目がさめる」(起床状態)における「よくある」の回答の割合は全て上昇したが、有意な差は確認できなかった。生活臨床の期間が2週間と限られていたため、顕著な変化が生じなかったと考えられ、今後はより長期にわたる生活臨床の実践が必要と考えられる。

表7 「生活臨床」実施前後のテレビおよびビデオの視聴時間帯の変化
(第1回：実施前・第2回目：実施後)

視聴時間帯	「テレビ」 (第1回→第2回)	「ビデオ」 (第1回→第2回)
15時～16時	6.0%→4.2%	17.9%→16.9%
16時～17時	34.3%→36.6%	28.4%→39.4%
17時～18時	47.8%→40.8%	28.4%→25.4%
18時～19時	31.3%→28.2%	9.0%→12.7%
19時～20時	35.8%→22.5%	9.0%→12.7%
20時～21時	9.0%→2.8%	1.5%→2.8%

メディアとの接触・利用に関する諸項目では、以下の5項目においても χ^2 検定を行った。テレビおよびビデオの使用頻度を尋ねたところ「ほとんど毎日」の回答の割合において、その値は減少したが有意な差はなかった。また、絵本の使用頻度では「ほとんど毎日」の回答の割合がわずかに上昇したが、有意な差は見られなかった。テレビというメディアが幼児の生活へのいかに浸透しているかをうかがわせるとともに、ビデオにおいては、子ども本人および保護者の行動の変化があらわれたことが推測できる。「15分間以下の1日あたりの使用時間」における割合は、テレビゲームでは上昇したが有意な差は確認できなかった。一方、携帯ゲームではその割合が低下した上、有意な差はなかった。これは前述したように、特に携帯ゲームでは30分以上が7名(10.8%)と限られた状態での変化であったためだと推測され、今後さらなる検討が必要と考えられる。

以上の統計的分析結果から、部分的ではあるが、生活臨床を実施することによる生活リズムおよびメディアとの接触・利用の改善が示され、生活臨床の有効性が示唆された。一方、この結果からは、生活臨床の実施による睡眠の状態の改善を明らかにすることができなかった。そこで以下では、生活臨床実施時に使用した睡眠日誌に記載された保護者による自由記述の内容から、生活臨床の有効性を検討する。

(3) 自由記述(第2回調査)による生活臨床の有効性

2週間にわたる生活臨床実施時に使用した睡眠日誌に記載された生活習慣確立のための目標(メディアと関連した内容で、生活臨床開始時に設定)および感想は、表8(年少組)・表9(年中組)・表10(年長組)の通りであった。

それぞれの内容の中で、特に子どもの心身および保護者の養育態度に変化が生じ、子育て支援の一環につながるものと考えられる感想を以下で取り上げる。

【年少組】

1) 別の遊びをしているときにテレビを消したり、録画

番組を見るときは、先にどれを見るかをきめることにより、テレビを見る時間がかなり減りました。食事の用意をしているとき、下の子をじっとさせるためにテレビをつけてしまうことが多かったのですが、それもやめるようにしました。日誌をつけなくなっても、テレビを見る時間を減らすよう心がけたいと思います。

2) 今回の生活調査を始める前は、だいたい21時に布団に入る生活でした。それを今回「20:30までに寝る」ことを目標にしたのですが、30分以上生活リズムを早めるのはなかなか難しく、20:30に布団に入るのがやっとでした。初めは、目標の時間に寝させることに気が行きすぎて、子どもの行動が追いつかずイライラしてしまうこともありました。今回、いつもより早く寝かせることにチャレンジしてみて改善点が具体的にわかって良かったです。

【年中組】

3) 今まで私がすべての家事をすませ、全員で9:30に就寝というスタイルでしたが、8:30に子どもを寝かしつけ、自分は後で起き出して家事をするようにしました。就寝時間を一時間早めただけで、子どもは朝、ご機嫌で目覚め、朝から私の料理を手伝ったり、お父さんとプロレスをしたり、いろいろなことに意欲が見られるようになったと思います。幼稚園に遅刻ばかりしていましたが、この期間中は一度も遅刻しませんでした。小学生になったらどうしようと心配していましたがこれで安心しました。これからも早寝早起をつづけていきたいです。

4) 夜、8時前後には布団に行くなんてむずかしいと思っていましたが、2、3日やってみようと思い、日誌をつける前に始めてみました。そうすると、いい点がいっぱいありました!! 4時すぎには家にいたいので、外出時間が減って、支出がへりました。夜、子供がねたあとに、ゆっくり自分の時間がもてました。朝の準備の時間に余裕ができ、おこることもへりました。睡眠時間に関係があるのかはわかりませんが、その他には、日中に

表8 (年少組)生活臨床における目標と感想

Number	性別	目標	感想
1	男児	1. 「おはよう」を言う。(自分から先に言えたら○、相手が先に言ったら△) 2. 別の遊びをしているときはテレビを消す。	別の遊びをしているときにテレビを消したり、録画番組を見るときは、先にどれを見るかをきめることにより、テレビを見る時間が減りました。食事の用意をしているとき、下の子をじっとさせるためにテレビをつけてしまうことが多かったのですが、それもやめるようにしました。日誌をつけなくなっても、テレビを見る時間を減らすよう心がけたいと思います。
2	男児	1. 20:30までに寝る。 2. 朝・寝る前にあいさつをする。	今回の生活調査を始める前は、だいたい21時に布団に入る生活でした。それを今回「20:30までに寝る」ことを目標にしたのですが、30分以上生活リズムを早めるのはなかなか難しく、20:30に布団に入るのがやっとでした。初めは、目標の時間に寝させることに気が行きすぎて、子どもの行動が追いつかずイライラしてしまいうこともありました。今回、いつもより早く寝させることにチャレンジしてみて改善点が具体的にわかって良かったです。
3	女児	1. 長い説明ではなく簡潔に述べる。 2. 心を込めて「おはよう」「お休み」のあいさつ	基本的に就寝&起床時間は決まっているので、生活リズムが定着しているのか、朝起きた時は、とても機嫌が良い。最近あまりしなくなったお昼寝をした時の寝起きは非常に機嫌が悪かった。
4	男児	1. 夜8時には、お布団に入る。 2. TVの時間を守って、次のことをちゃんと(きちんと)する。	普段から8:00就寝で生活する様心がけていたので大体時間は守れていたと思う。睡眠時間は十分とれていると思うけれど、寝起きの機嫌が悪いことが多い。TVは、日誌をつけてみると思ったより時間は少なかった気がするが、これを維持できたらと思う。
5	男児	1. 20時前後には、ふとんに入る!! 2. 寝る前の挨拶を必ず行う!!	この2週間は、意識していつもより1時間早く晩ご飯、お風呂を心がけて何とか8時前後に布団に入る様になりました。子供の寝起きもわりとすっきり起きる事ができていたと思います。ただ、寝る直前までテレビを見る事が当然のようになっているので、見直さないといけないと、子供と話しています。
6	男児	1. 朝7時から7時半におきよう 2. 寝る前に一緒に絵本を読もうね	意識してテレビを消すようにすると、意外と見なくても、ごねたりしませんでした。他の物で遊んでいました。昼寝が長引くと、夜ねる時間もおそくなり、悩むところでした。
7	男児	1. テレビはつけっぱなしにせず、だいたい時間を決めて視聴する。 2. 家事は後回しにして、先に子どもたちを寝かせる。	睡眠日誌をつけることで、早寝早起きを意識することができた。これまでは、夜9時頃寝て、朝は7時頃起床というリズムで、寝起きもそんなによくなかったが、少し早寝するようになってからは、起きる時間も早まり、自分で機嫌よく起きるようになった。テレビは子どもと目標を決めることで、「～時まで」「これが終わったら消そう」とうながして約束を守り、グラフを見ることは少なくなった。ただ、祖父母宅へ行くことが多い週末はゲーム機やTVを使わせたり視聴させたがったりするので、夫の協力が必要だなと思った。
8	男児	1. おはようのあいさつをする 2. 朝の準備をすんずする	幼稚園に入ってからからは規則正しい生活リズムが出来てきたので、自覚していた以上に睡眠時間もしっかりとれている事が分かった。
9	女児	1. 寝る前にTVを見ない。 2. 寝る前に必ずトイレに行く。	ベットに入る時間がいつも9:00~9:30頃になってしまいます。早めに寝かそうと努力(夕食の時間を早くし、TVの時間を減らすetc)をしているけれど、なかなか上手にはいかず、苦戦しています。脳は働きますが目覚めてから2時間後と聞き、かなりあてはまる気がする。食欲はあるが、ポーツして食べ、準備もスローになっている。やはり、早めの就寝、早起きを学年が1つ上がる4月より心がけていこうと思う。
10	女児	1. 早寝、早起き 2. 命令口調はやめて、やさしく…	朝は、7:00に起こすのを目標にしていたけれど、なかなか難しく、起こしてあげられなかった。鼻づまりがひどくなってきて、寝苦しい日が続いて、ぐっすり寝れず、朝、少しぐっすり事があった。
11	女児	1. 寝る前の絵本のみよきかせをする。 2. 寝る前に口うるさく言わない	私のつわりで、幼稚園以外はほとんどTVやDVDにたまりきりになってしまいました。なので、絵本の読みかせもできませんでした。幼稚園(午後保育)のある時は、よく眠って助かりました。夜食べる時間が遅くなってしまう(おやつが遅くなる)と、朝食べなくなるので、お昼ねしなくなると、リズムがまた少し変わるのかな?と思っています。つわりもおちついたので、朝7時には起きるようにし、朝食を食べる早めに入るといいなと思っています。
12	女児	1. 寝る前は、部屋を片付ける 2. お風呂の後は、絵本を2冊読んで、すぐに電気を消す。	テレビは平日は決まった番組、休日はそれがないので録画やDVDを2つまで(1時間以内)と決めています。昼寝がなくなってからは、17~18時頃に眠くなるので、その頃夕食→30分の食休→お風呂ですぐ熟睡します。今後もこのペースを守れたらと思います。
13	女児	1. 「おはよう」「おやすみなさい」の挨拶をきちんとすること! 2. 寝る前にはテレビをつけないこと!	基本的に寝付きは良く、ぐっすり寝てる様に思っていたのですが、朝の寝起きの機嫌が悪いのが気になります。睡眠時間を増やした方がいいんじゃないかな…。もう少し、早寝、早起きの習慣をつけていきたいと思っています。
14	女児	1. 夜、9時までにお布団に入る。 2. お昼寝は1時間にします。	今回のアンケートの為にいったわけではないですが、入園してほぼ毎日…最近では2日に1日位お昼寝を1日1~2時間していたのが、急にお昼寝をしない日が続きまして。お昼寝をしないと、必然的に夜、早めに寝るようになり寝付きも良く、良い生活(?)になった気がします。
15	男児	1. 早寝、早起 2. テレビ、DVDをあまり見ない。	もう少し、早寝早起にしたいのですが、私の要領が悪いので、なかなかできず、テレビにも頼ってしまう所があるので、反省してます。
16	男児	1. 朝7時半までに起きる 2. 寝る前に「おやすみなさい」を必ず言う。	平日は、TVやDSなどのゲームを平均2~3時間というペースが見えてきました。土日、幼稚園がお休みの日は、外出する機会が多いと、TVなどを見る時間は自然となくなりました。お兄ちゃんが体調を崩してずっと家で過ごすことになってしまった日曜日、長時間TVに頼ることになってしまいました。毎日、忘れないように「すいみんにっし」を付けるのは少し大変でしたが、生活のパターンが見えていて、もう少しTVの時間を短くしたいなあと思(だけは)するようになって、とても良かったです。
17	男児	1. 寝る前の挨拶を必ず行う 2. 起きた時の挨拶を必ず行う	基本的に、何時に寝ても朝は6:30頃起きてくるので、体内時計が出来てるのかなあ…と思います。寝起きは、ほとんど毎日良く気持ちいい朝なんですがあいさつが出来ない日がちょくちょくあったのが残念です。
18	男児	1. テレビは夜7時30分まで 2. 遅くとも夜8時15分までにふとんに入る	夜8時30分に寝て6時30分に起きる生活を目標にしたが、6時30分に起きると夕方に眠くなってしまいがちで、姉と生活リズムを揃えるのが難しく感じました。夜は寝付きが良いので、今後もこの時間に寝る生活を心がけたい。
19	女児	1. 寝る前は、お片付けしてから寝る 2. 寝る前はおだやかに話す	お昼寝は全くしませんが、17日は車で出かけた為に、車で寝ました。夜もすぐ寝ますし、朝も早起きだと思います。こうやってみると生活スタイルがよくわかりました。早く寝かさないかと思、私の方が、あせってイライラしてしまいがちですが、おだやかに接する事を心がけたら、少しは、ゆったりとできたいと思います。
20	女児	1. おやすみなさいのあいさつを行う。 2. 寝る前は、落ち着いて心安らかにできるようにする。	表が記入しにくかったです。目をまたぐから仕方がないかもしれませんが、最初混乱しました。眠るときは、いつも気付いたら寝ていることが多いので、ちゃんとあいさつしてメリハリをつけることができました。
21	女児	1. 朝起きたら「おはよう」のあいさつをきちんとする。 2. 夜寝る前に「おやすみ」のあいさつをきちんとする。	以前に比べて、布団に入ってから寝るまでの時間が短くなってきた。夜もほとんど起きることなく、朝までぐっすり寝てくれる。体力がついてきたのか布団に入る時間が少し遅くなってきたが、睡眠時間はしっかり取れていると思う。
22	男児	1. 「おはよう」のあいさつをする。 2. 「おやすみ」のあいさつをする。	夜のおやすみは「パパおやすみ」「ママおやすみ」「お兄ちゃんおやすみ」と全員に言うのに朝は言うてくれない。やっぱりだっこして顔を見て「おはよう」と言わないといけないと思いました。朝「ようちんに行きたくない」と言う。テレビをつけてきげんをとっているようちんにちこくしてばかりでした。毎朝こんな様子だったので2/18、2/19は朝テレビをつけずがんばってみました。○○の機嫌も良かったのか、早く準備ができて9時までに登園できました。朝の「おはよう」と「テレビをつけない」は続けようと思いました。
23	男児	1. 早寝、早起き 2. ご飯をしっかり食べる	昼寝をするので、なかなか寝てくれない。食べず嫌いが多く、ご飯の時間に集中できない。
24	男児	1. 8時台に布団に入り7時台に起きれる様に 2. おやすみ、おはようなどあいさつをしっかりする。	なかなか兄弟の習い事などもあり、夜8時台に布団に入るというのは難しかったです。元々食が細いので朝はいらぬいって言うのを毎日ムリやり食べさせている感じです。どうしたら朝から食欲が出るのでしょうか…!?お姉ちゃんは起きてすぐにお腹すいたって言うんですが…。休みの日に家にいるとテレビをずっと見てしまう…

表9 (年中組) 生活臨床における目標と感想

Number	性別	目標	感想
1	女児	1. 9時になる(20分前にはベッドに入りねる前にベッドで絵本をよむ) 2. ねる前にはTVを見ない	目標をたてて意識はしていても、毎日何やかんやとあり、毎日必ずこの時間にベッドに入りねるというのはなかなかむずかしいなあと感じました。やはり休みの日になると子供も夜ゆっくりしたいし、テレビも見たい。(これが子供番組ではなく、ドラマだったり、旅行紹介だったり、大人が見るようなものだったりするのですが…) 夜が遅くなると、翌朝かその次の日の睡眠ペースがくるったり。今までもよくぞんと思ってはいましたが、ここに明記することで、生活パターンがいつそう明らかに?なった気がします。ただ思ったのは、目標が守れないことはありましたが、それが絶対ダメというのではなく、すいみんのコアタイムをちゃんと意識して、ズレた日があればまた少しずつ調整して、1weekトータルで見た時にバランスのいい生活リズムがとれるようになっていけばいいのかなと。今回ちょっとイレギュラーだったのは、ママが風邪?ウイルス?の影響で声帯炎になり声が出ない後半の1週間、きく立場の娘が私に絵本のおよみかせをしてくれて…本をよむのも少しずつうまくなり、意識的にもお姉ちゃんになっているなと感じる出来事となり、本の読み聞かせやお話をしながら、ねむりにつく感じです。TVもそれほどきょうみもなく、一人あそびをしている事が多いです。そろそろお昼寝なしで早く寝かさないダメですね…
2	男児	1. TVはなるべく短め 2. 10時には寝る	まだまだ体力がなく、夕方に寝てしまつて夜10時まで寝ないです。10時にベッドに入り、本の読み聞かせやお話をしながら、ねむりにつく感じです。TVもそれほどきょうみもなく、一人あそびをしている事が多いです。そろそろお昼寝なしで早く寝かさないダメですね…
3	男児	1. よる、9時までに寝る 2. 朝、7時までに起きる	平日はほぼ9時までに寝ることが出来たが、朝起きる時間はまちまちで遅くなる事が多かったので、本人と「どうすれば早起き出来るか?」を話し合ったところ、本人から「8時30分に寝る」と言ってきたので、今後は更に早寝早起きしようと思った。
4	男児	1. 早寝、早起きをさせたいです 2. TV、ゲームの時間をへらす事	夜中におきる事はほとんどありません。ただ、姉が二人いるせいかゲームの時間が多く、ついでにだけで見えているかは不明な事が多いです。(TVがBGMがわりになっている)
5	女児	1. 寝る前に本を読む 寝る前、朝起きた時あいさつする	夜寝る時間はだいたい決まった時間にできたと感じます。休みの日はTVを見る時間も長くなるので気をつけたいと思います。
6	女児	1. テレビを見る時間は1日2時間まで 2. 寝る時間は9:45分までにはねる	すいみんにししをつけていくと、夜だいたい平日は10時30分にて、朝7時30分に起きることが分かり、もう少し早めにねないといけないと思いました。夜ごはんがおそくなる、夜ねるのも遅く、昼寝してしまつて早く起きられないです。休みの日は見たいテレビが7:00からあるので、もっと早起きしてみたいです。
7	女児	1. 20時にはベッドに入る(絵本を読む) 2. テレビは1日30分(休みは1時間)	長女の時は、19:30頃、ベッドに行くことができました。ベッドに入ると、眠れるよかったです。同じようにしたいと思っても、22時就寝の長女のリズムにつられ、なかなかうまくいきません。(長女も21:30にはベッドに行かせたいのですが…) けど、テレビの視聴をしっかりと決めることができ、平日30分 休日1時間を守る事ができました。
8	男児	1. 9:00にはお布団に入る。 2. 夕方のテレビは、夜7:00までの1時間にします。	・TVの時間は、親がニュースを見てつけていた時間は含まれませんでした。 ・目標を少し高めに設定しました。目標1は、少し頑張ったら、9:00に寝ることができ、2週間やって、リズムがついてきたように思います。これからもこのペースを守っていけたらと思います。目標2についても、わりと無駄な時間TVをつけていたことがわかり、見たいTVと見なくていいTVの選別ができて、少しTVを見る時間を減らすことができてきました。休日は見たいTVが多く、なかなか減らせなかったです。
9	女児	1. きちんとあいさつをしましょう 2. 夜9時までにはお布団に入り寝ましょう	目標を立てることで、子供もがんばる気持ちになれたのではないかと思います。私自身も、子供のがんばる姿、気持ちを知り、いっしょに取り組むことができました。これからはもう少し早い時間にお布団に入り、寝れるように努力したいです。
10	女児	1. 寝る前の挨拶(「おやすみなさい」)を行う 2. 起きた時の挨拶(「おはよう」)を行う	すいみんにししをつけてみて、意外とテレビをみてる時間が少ないことに気がきました。そして、夜8時までに寝かすことの難しさを痛感しました。言い訳かもしれませんが、弟(2歳)と妹(8か月)がいると1人でお風呂に入れるのもなかなかむずかしく、弟と妹の昼寝に両音もつられてしまうことが多々あり、思うようにはいけません。小さい間はとくに母親の頑張りや反映してしまつたのかなあと感じました。また、あいさつが意外と出ていないことに気がついたので、習慣づけていきたいと思います。
11	女児	1. 夜、寝る前はテレビを見たり、激しい運動をしない 2. 寝る前は「おやすみなさい」起きた後は「おはよう」のあいさつをする	今回の「すいみんにしし」でわかったことは、平均してほぼ同じ時間に眠りにつけている。ということ。休日は少しリズムが変動してしまつたりとわかりました。TVやDVDの視聴は、家事の忙しい時間に集中してしまい、TVの力に頼ってしまつていることが浮き彫りになってしまいました。ですが、決して放置するのではなく、「お母さん この曲好きだな」「このお兄さん おもしろお願しているね」など言ってみたり、時には一緒にダンスしてみたりと、共有しているという感覚を大事にしています。「すいみんにしし」を通して就寝時間やTVの視聴時間を改めて意識することができたのでとても有意義でした。
12	女児	1. 20時半までには就寝する。 2. 夕食を18:30くらいまでに作り終わるようにする。	日誌をつけてから、目標をこなせるようスケジュールを組み、努力するようになった。日によってブレはあるが、2週間してみて習慣になりそうなので続けていきたい。
13	女児	1. 10時までには寝つかせる	(未記入)
14	男児	1. 20時30分までにはふとんに入る。 2. 「おやすみなさい」を必ず言う。	今までは私がすべての家事をすませ、全員で9:30に就寝というスタイルでしたが、8:30に子どもを寝かしつけ、自分では後で起き出して家事をするようにしました。就寝時間を一時間早めただけで、子どもは、朝、ご機嫌で目覚め、朝から私の料理を手伝ったり、お父さんとプロレスをしたり、いろいろなことに意欲が見られるようになったと思います。幼稚園に遅刻ばかりしていましたが、この期間中は一度も遅刻しませんでした。小学生になったらどうしようかと心配していましたがこれで安心しました。これからも早寝早起きをつけていきたいです。
15	男児	1. 寝る前の挨拶「おやすみなさい」、起きた時の挨拶「おはよう」を言う 2. 9時までに幼稚園に登園する	目標2で定めた、9時までに登園するというのは、最近幼稚園楽しい!!と言いつつ、朝になると幼稚園に行きたくなくなる。△は幼稚園に登園していない!! 1週間に1回しか9時までに登園できなかったのが残念だった。お姉ちゃんの習い事の送り迎えの間は、家で留守番してTVをみている(DVD) ことが多い。お姉ちゃんの習い事で家に帰ってくるのが18時半頃なので、夜ご飯を食べるのが19時からになり、寝る時間も遅くなってしまつた。
16	女児	1. 寝る前にテレビを見せない 2. 寝る前の「おやすみなさい」にあいさつをする	夜、早めに寝つかせようとしてもつい遅くなつてしまつた。テレビを夕方ずつつけていることが習慣になつてきている。
17	女児	1. 寝る前にTVを見たりゲームをしない 2. 寝る前の挨拶を必ず行う	睡眠に関してはほとんど毎日変わらないペースで、身に付いているように思います。あまり問題は無いと思っています。ゲームはさせていませんが、TVの視聴時間はもう少し減らせるか?と思つたり…留守番をさせる時(兄と)はつい見せてしまいます。
18	女児	1. お風呂に入る前に自分で下着やパジャマの用意をする。 2. ふとんに入る前に「おやすみなさい」を言う。	寝る時間やTVなどの時間にどう影響があるのか、朝の食欲は有り、夜中に目がさめることがない、健康的な印象がします。目標2の「ふとんに入る前に「おやすみなさい」を言う」と設定しましたが、眠たいときにはこちらが「おやすみ」と言っても「眠たい」と返ってくるので、設定ミスだったかな。とも思います。夕方4時頃からの教育番組を必ず見ただけで2時間ぐらいい見る感じなのですが、どういうわけか、睡眠日誌を付け始めた頃から「TVを見たい」と言わず、折り紙や過去に買ったおもちゃで夢中になって遊ぶことが多かったです。
19	女児	1. 姉が起きていても、先に寝る(10時までには布団に入る) 2. 「おはよう」の挨拶を必ず言う	上の子たちの生活リズムに合わせているうちに、9時に子供を寝かせるのは無理だとあきらめていました。今回、子供と話し合い、9時半には寝るという目標をたて、実際に日誌をつけてみて、心がけだけで出来る!!ということが実感できました。又、TVもダラダラつけているのが当たり前でしたが、子供と本当に見たい番組だけ録画して見ると決めたところ、TVの時間が大幅に減り、驚いています。
20	女児	1. 18時までに夕食をスタートする。 2. 寝る前には穏やかに過ごす。	休みの日、休みの前日は昼寝をしたり、TVの時間をあまり気にしない為か寝る時間が遅くなりました。平日のリズムがほぼ一定で、あまり変動がないので外遊びや習い事の内容で起床時間が変わることが分かりました。この点を見直していきたいです。
21	男児	1. 夜8時前後にはふとんに入る 2. TV、パソコンの時間を1時間以内にする	夜、8時前後には布団に行くなんてむずかしいと思つていましたが、2、3日やってみようと思いついて、日誌をつける前に始めてみました。そうすると、いい点がいっぱいありました!!4時すぎには家にいたいので、外出時間が減って、支出が減りました。夜、子供がねたあとに、ゆっくり自分の時間がもてました。朝の準備の時間に余裕ができ、おこることもへりました。睡眠時間に関係があるのかはわかりませんが、その他には、日中に機嫌のいい時間がふえ、精神的に安定していることが多くなったと思います。
22	男児	1. 晩ごはんは集中して食べる(ダラダラ食べない) 2. 食事、遊び、お勉強…何事もメリハリをつけて過ごす	寝る時間、起きる時間、公文の宿題の時間、TVを見る時間…毎日の時間ペース(配分)はほぼ変わらずです。怒られる原因も同じです。ごはんをダラダラ食べる。好き嫌が多い。同じことを2、3回言わないと動かない等です。他人とふだん比べる事がないので1日の流れがこれくらいいいのかわかりません。
23	女児	1. 遅くとも8時には起きて、21時には寝ること 2. 寝る前1時間はテレビを見ないこと	目標2は全て達成出来たが、目標1は5日間しか達成出来なかった。特に週末は外出や来客があり、寝る時間が遅くなった。TVなどの時間は母親が夕食準備をしている時間帯に集中している。ダラダラとずっと見る訳ではなく、時間も1日2時間が最長だった。全体を見直して、もう少し早寝早起きを習慣づけるようにしていきたいと思つた。
24	女児	1. 早寝・早起き生活リズムを整えましょう 2. TVは1日1時間半まで	基本的にいつも7時半~8時半までには寝るようにして、朝もすっきり目覚めが良いです。食欲や食事がリズムも良い方だと思います。TVも、毎週水曜に祖父の家に習い事へ行った時とお友達と家であそぶ時など、時間を決めて、きちんと守られているかと思つた。

表10 (年長組) 生活臨床における目標と感想

Number	性別	目標	感想
1	女兒	1. 朝7時から7時半に起きよう 2. 寝る前に一緒に絵本を読もうね	意識してテレビを消すようにすると、意外と見なくても困らないし、静かな中で子ども達も好きに遊んでいました。基本テレビはつけないようにします。
2	男児	1. 早寝、早起き、生活リズムを整えましょう 2. TVはいちにち、1時間半まで心がけよう	普段から、生活リズムや睡眠、食事にはとても気を使っているのですが、いつも通りの生活がおくれたと思います。てんかんの薬もあってか、疲れやすく、眠たさもあるのか、土日は朝起きるのがゆっくりになります。
3	男児	1. TVを見る時間を減らす 2. 遅くとも9時には寝る	この2週間頑張った9時には布団に入るようにしました。小3の兄のリズムに合わせてしまい、つい夜が遅くなってしまっていたのですが、できるだけ早く寝るようにしました。TVやビデオもできるだけ見ないようにしましたが、案外平日はTVを見る時間がないんだなと思いました。(降園後、いつもお友達と遊んでいるので)。朝も7:30には起こすようにすると、少し遅刻が減ったかな。。。(苦笑) 生活を見直す良いきっかけになりました。
4	女兒	1. テレビは夜7時30分まで 2. 遅くとも8時15分までに布団に入る	夜21時の寝るリズムが定着しているせいか、30分早く寝る習慣をつけるのは時間がかりそうな様子。体調不良が続いたため、リズムが乱れた日も多かった。体調の回復とともにまた早寝早起きの生活を心がけたい。
5	男児	1. 20時までに布団に入る 2. やさしい口調で促す、言われると行動する。	普段とあまり変わらないけれど、意識すると、なるべくTVを見せないようにとか、早く寝かそうと特に考えるようになった。TVをつけないかったらつけなかったで、兄弟でよく遊ぶ。夜は何かと見る時間がないけれど、朝準備ができたから見ることが多い。
6	女兒	1. 「おやすみなさい」をお互いに言う 2. 寝る前に注意しない	土日は幼稚園がないので寝る時間が遅くなったが、比較的目標の寝る時間を決めて行動できたと思います。
7	男児	1. TVは2時間までにする 2. 朝は7時に起きる 夜は8時半までに寝る	外遊びやお友達とたくさん遊んだ日は部屋を暗くするとすぐ寝るが、休日父親と車で外出した際に、車で寝てしまうと(20分ほど)夜が中々寝れない事に、、朝も私が朝寝坊するのについ、起床が遅くなり休日になる度にリズムが狂ってしまいます。あと、日誌をつける事で、TVの時間が少なくなりいい習慣になりました。今後の目標は休日もリズムを崩さずすることができ、できれば8時には布団に入ってほしいので、ごはん、お風呂をそれぞれ30分で終わることができればいいなと思いました。
8	男児	1. TVを1日3時間以上はみない 2. 夜は9時までに寝る	ほぼ決まった時間に寝ていて、TVを見ているのですが、土日はやはり父親がお休みということもあり、時間の乱れがあるなと思いました。月曜日は疲れているようでお昼寝をすることが多いです。
9	男児	1. 寝る前に口うるさい促しや注意をしない 2. 寝る前にほんの読み聞かせをする	どうしても寝る前に中々寝ないので、注意することが多くて反省しました。
10	女兒	1. 寝る前にできるだけ優しい口調で話す(命令口調はしない) 2. 「おはよう」「おやすみ」の挨拶はきちんとする	この睡眠日誌をつける前から、もう少し夜早く寝かしてあげないと、、と思っていましたが、今回改めてそれを強く感じました。毎朝子どもが自然に起きる前には私が起きており、だいたいいつも眠たそうにしているからです。寝つきはよく、朝までぐっすりなのですが、子どもとの話し合いでは、やはりもっと寝たいとのことでした。寝るが遅くなるのは、今の年齢には完全に親の責任なので、せめて目標1だけはちゃんと心がけよう(今後も)と思っています。もちろん、早くベッドに入る努力もします。目標2も、眠たい朝でもこれからはなるべくかわいく言ってねと伝えました。うちの子は私が隣で寝ないとかメで(寝る時)(それが寝かすつけが早くできないというのがあるのですが)、ほぼ毎晩子どもと一緒に9時過ぎに寝てしまいます。ママも後で行くから先に寝てほしいな(今はいい)、、小学生になったら1人「寝てね!」と言っているのですが、それはひどいこと言っているな、どうなんだろう?と、気になっています。
11	女兒	1. TVを見せる時間を減らす(特に夕食後) 2. 20時半過ぎには布団に入る(夕食後速やかに入浴)	目標を立てることによって、意識してTVの時間を減らしたり、いつもより少し早く寝ることができました。我が家はTVをだらだら見ることによって就寝時間がずれ込むことに気づいた。親子共にTVを消してみることで、他の事をしたり、早く寝ることにつなげていけたらと思いました。
12	男児	1. 園が終わってから家で夕食までにTVを消す 2. 寝る前はTVを消す	「TVなどを見る時間ー睡眠の質の悪さ」などは知りませんでした。〇〇〇は特に夜中起きたり、朝ぐずぐずする子なので。もしかしたらTVが原因だったかも、と思い、TVの時間を最小限に抑えました。すると、まだぐずぐずでもよく寝ている気がします。夕方、特に私がTVに子守りをさせていたのですが、TVに頼らないでいると、イライラしなくなった様。。子ども達もTV~!とは殆ど言いませんでした。生活にメリハリがついたなあと思います。
13	女兒	1. 8時45分までにベッドに入り、絵本を読んで9時に寝る。 2. 6時から夕食を食べ、6時35分までに終了する	当たり前になっていたTVも、〇〇の意味ではなく、弟、母の「見てもいい?」「いいよー」から始まっていた。余りつけなくてもたいくつではなく、むしろ2人で良く遊んでいた。「夕食」「寝る」時間の目標は週末に向けてサボり気味。稼のあくびが少なくなるように頑張らないと。
14	女兒	1. 9時に寝る 2. 朝「おはよう」と元気に言う	彼女の睡眠のリズムとしては夕方眠くなるようですが、寝てしまうと夜寝られないので、お昼寝はしていません。夕食を食べるとまた元気になり9時の時点では、眠いとは感じていないようですが、布団に入るようにさせています。
15	女兒	1. 良くかんでご飯を食べる 2. 夜8時半までに目をつぶっている	理想は8時には目をつぶって寝ている、ですが、中々8時とはいきません。早起きをすれば、自然に眠くなり8時に、、になるかもしれません。実はぐりぐり時代から、〇〇〇の生活第1目標は早寝早起きです。というのも年少組2学期の11月頃まで毎日泣いて幼稚園に行っていました。11月半ば頃なのですが、早寝早起きを目標にして生活し始めると、2日目位から泣かなくなり、子どもらしくなり、お友達もできました。元気にもなりました。早寝早起きだけでなく、その他にも同時に色々気を付けてやってみたいことも事実ですが、当たり前のことを、当たり前にするだけで子どもがこんなにもわかるのか!?と大変その時に驚いて大切さを感じました。性格だけではないのだと気づいたので。親がまだまだ気をつけてやっておかれることがあるのだと。小学校になっても生活を守ってあげたいです。TVも消せればなおよいですね。頑張ります。
16	女兒	1. 9時までに寝て、7時に目覚ましで起きる 2. 挨拶する	日誌の開始時に本人に目標や、早寝早起き、TVを減らすことの良さについて話をしたところ、自ら実践していくようになった。習い事や、親の時間配分の遅さもあり、なかなか目標に値しないが、TVを減らすなど本人による努力は全てできていた。なかなか9時に寝るのは難しかったが、9時に近づくことと寝ようという心構えは本人にもついてきた。朝はしっかりと7時ごろに起きるようになっていた。
17	男児	1. 睡眠時間を30分前倒し(夜8:30~朝7:00)を目指す 2. 就寝前に口うるさく注意しない	小学生になると朝の出発時間が早くなることをふまえて、睡眠時間を前倒ししようとの目標は。。夜OK、朝NGとなった。これは朝食やお弁当用意のため、母が一人の時間が欲しく決めた時間に起こさなかったからです。〇〇〇〇:早く寝るとか楽しかった。
18	男児	1. 朝はTVをみない 2. 夜8時に布団に入る	昼寝をしなくなった分、平日の夜はほぼ8時に布団に入り、8時30分には寝る習慣がついているが、土日など休みの日で家にいるときはTVを見る時間が長くなって、夜も寝る時間が遅くなってしまっていた。そうすると夕方昼寝をすることになり、寝なくても眠くなり、夜ご飯があまり食べられなくなったりした。朝起きる時間は遅くとも7時には起きるのでいい習慣がついていると思う。
19	女兒	1. 寝る時間は火・金8:30 その他の日は8:00にします 2. お手伝い(洗濯もの)をすることとします	夜は本を1冊読んでやるとすぐに寝られるのですが、読んでやるまでいつまでも待っているのが、他の用事と重なると寝る時間が遅くなります。姉兄のこともみてやらねばならないため、8:00の目標が守れませんでした。冬場のため、なかなか布団から出られません。目が覚めてからしばらく布団に寝るようです。朝ごはんを残すことはありませんでした。以前よりもTVの時間が減りました。一番の原因は親(私)のグダグダ視聴です。寝起きが悪い日は少ないです。よく寝ているからかなと思いました。夜中にトイレに行くことが(日に1回)ありますが、その後はまたスヤスヤと眠れています。
20	女兒	1. 寝る前にリラックスした雰囲気を作る(怒らない、寝るように促さない) 2. 起きた時の挨拶を笑顔で行う	いつも布団に入って本を読んですぐ寝ます。殆ど夜中も起きず、朝までよく寝ていますが、特に平日の朝は起きづらい日があります。絵本の読み聞かせをして、リラックスして眠るというリズムをできるだけ続けて行こうと思います。
21	女兒	1. 20時には布団に入る。絵本の読み聞かせをする 2. 朝6:30にカーテンをあげる	(記述なし)
22	女兒	1. 20時半にはベッドに入る 2. 挨拶を必ず行う	生活日誌を書き始めて、生活習慣を見直すことができました。ついつい、お休みの前の日など、寝るのが遅くなってしまふのが反省するところだと思いつつも、直せないを頑張っていることとしました。このことを機会にして、生活習慣をもう少し全体的に早いに進めていきたいと思っています。

機嫌のいい時間がふえ、精神的に安定していることが多くなったと思います。

【年長組】

5) 意識してテレビを消すようにすると、意外と見なくても困らないし、静かな中で子ども達も好きに遊んでいました。基本テレビはつけないようにします。

6) 「テレビなどを見る時間＝睡眠の質の悪さ」なのは知りませんでした。〇〇は特に夜中起きたり、朝ぐずぐずする子なので。もしかしたらテレビが原因だったかも、と思い、テレビの時間を最小限に抑えました。すると、まだぐずぐずでもよく寝ている気がします。夕方、特に私がテレビに子守りをさせていたのですが、テレビに頼らないでいると、イライラしなくなった様な…子ども達もテレビ～！とは殆ど言いませんでした。生活にメリハリがついたなあと思います。

7) 日誌の開始時に本人に目標や、早寝早起き、テレビを減らすことの良さについて話をしたところ、自ら実践していくようになった。習い事や、親の時間配分の遅さもあり、なかなか目標に値しないが、テレビを減らすなど本人による努力は全うできていた。なかなか9時に寝るのは難しかったが、9時に近づくと寝ようという心構えは本人にもついてきた。朝はしっかりと7時ごろに起きようになっていた。(表8・9・10を入れる)

以上から、保護者の「生活習慣の課題への気づき」(1・6下線部)、それに基づく「意識化」(1・4・5・7の下線部)が「行動化」(1～7の下線部)につながり、子どもの生活習慣が改善されたことによって育児負担感が軽減されたと推測でき、子育てへの支援につながる可能性が示唆されたと考えられる。

IV. 総合的考察と今後の課題

A市内の公私立幼稚園および公私立保育所(園)計63園に在籍する3歳児以上の幼児3,712名の生活実態に関する調査結果について、睡眠の質を軸として再分析を行った。

その結果、睡眠の質に性差があり、3・4歳児で見られた睡眠の課題が、5歳児以降に安定することが推測できた。

生活の諸側面に関する項目の中で、睡眠の状態では睡眠の質と寝つき・熟睡・一人での睡眠状態、夜泣きの有無と関連のあることが明らかになり、朝型の生活リズムが幼児において重要であることが示唆された。食事の状態との関係では、朝食の摂取と夕食時のテレビ視聴、食前の挨拶の有無、食べ物の好き嫌いの有無および排便の回数と睡眠の質との関連が確認された。また、夕食時のテレビ視聴は食事の時間および就寝時刻の遅延化につな

がると考えられ、生活習慣を確立させる上でのメディアとの接触・利用に関する課題の一つと考えられる。次に、遊びの状態との関係では、睡眠の質と、家庭における屋外での遊び、多人数との遊びおよび1日のテレビ・ビデオの視聴時間・ゲームの使用時間の長さとの関連性があり、特にメディアとの接触・利用の状態が睡眠の質に影響していることが示唆された。

次に、コミュニケーション能力関係の項目では、睡眠の質が、登園時の朝の挨拶および感謝・謝罪の言葉の状態と関連のあることが確認され、睡眠の質と社会性の獲得との関連性が示唆された。保護者の養育態度に関する項目では、睡眠の質と子どもの着替え、家事の手伝い、遊んだ後の片づけ、および外遊びや運動についての子どもの自発的な行動の促しとの関連性が示された。そして、子どもの自発性を尊重する養育態度は親子のコミュニケーションの促進につながると考えられ、テレビの使用方法などメディアとの接触・利用とも関係していることが推測できた。

以上から、生活臨床を実施することによる睡眠の質の向上と、生活リズムおよびメディアとの接触・利用の改善との双方向的な関係が推測でき、生活臨床の有効性が示唆された。なお、今回の分析ではメディアとの接触・利用に関する質問項目が限られており、分析結果が限られていた。今後は質問項目を再考する中で、詳細な分析を行う必要がある。

次に、睡眠日誌を用いた生活臨床(Pre-Post研究モデルの調査研究)を行い、実施前後に実施した質問紙調査の結果を分析した。その結果、生活リズム、睡眠、メディアとの接触・利用に関する諸項目の中で、単純集計の結果において大きな変化が見られた11項目について、回答内容の割合についてその関連性を検討するため χ^2 検定を実施した。その結果、生活リズムに関する項目においては、睡眠を中心とした生活臨床を実行することにより、夕食の時間帯と深い関連があると考えられる就寝時刻が早くなったことがうかがえた。一方、睡眠の状態に関する項目では、有意な差は確認できなかったため、より長期にわたる生活臨床を実践することが今後の課題の一つであると考えられた。次に、メディアとの接触・利用に関する項目では、3項目全ての使用頻度における「ほとんど毎日」の回答の割合で有意な差が確認できなかった。睡眠の状態に関する項目と同様に、長期にわたる生活臨床の実践において検討する必要性が考えられる。

さらに、生活臨床実施時に使用した睡眠日誌に記載された自由記述の内容から、生活臨床の有効性を検討した。その結果、保護者の「生活習慣の課題への気づき」、それに基づく「意識化」が「行動化」につながり、子どもの生活習慣が改善されたことによって育児負担感が軽

減されたと推測できた。そして、子育ての支援につながる可能性が示されたところから、幼児とその保護者の双方にとっての幼児期からの睡眠を中心とした生活臨床の有効性をうかがうことができた。一方、保護者の自由記述内容については、コーディングによるコード化などを進めることで詳細な検討が今後の課題としてあげられる。

引用文献

- 赤澤淳子・後藤智子 2014 小学生における基本的な生活習慣が自己統制および向社会的行動に及ぼす影響
仁愛大学研究紀要（人間学部編），12，1-12.
- 小谷正登・岩崎久志・藤村真理子・三宅靖子・来栖清美・白石大介 2009 乳幼児の病理現象に関する生活臨床の可能性—保護者・保育者への生活実態調査の結果をもとに—
臨床教育学研究第，15，67-85.
- 小谷正登・来栖清美・岩崎久志・藤村真理子・三宅靖子・加島ゆう子・木田重果・下村明子・白石大介 2010 生徒指導に生かす睡眠を中心とした生活臨床の可能性—小学生への生活実態調査をもとに—
生徒指導学研究，9，35-44.
- 小谷正登・来栖清美・岩崎久志・木田重果・加島ゆう子・三宅靖子・下村明子・河西利枝・藤村真理子・白石大介 2012a 中学生における睡眠を中心とした生活臨床に関する研究—中学生8,059名への生活実態調査の結果をもとに—
こども環境学研究，8(3)，24-32.
- 小谷正登・加島ゆう子・木田重果・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・河西利枝・白石大介 2012b 生活病理に抗するための生活臨床に関する実証的研究—睡眠健康教育実践研究報告書 小学校編一，平成23年度科学研究費補助金 基盤研究（C）（課題番号22530890）研究報告書，79-82.
- 小谷正登・来栖清美・岩崎久志・木田重果・加島ゆう子・三宅靖子・下村明子・河西利枝・白石大介 2015 高校生における睡眠を中心とした生活臨床に関する研究—高校生4,074名への生活実態調査の結果をもとに—
日本学校心理士会年報，7，印刷中.
- 香村玲奈・春日晃章・福富恵介 2011 幼児の体力、運動能力と保護者の遊びや運動に関する養育態度との関連。岐阜大学教育学部研究報告。自然科学 35，147-151.
- 窪 龍子・井狩芳子・野田 2007 幼児期の生活と遊びに関する研究—幼稚園児の降園後の遊びから「三間がない現象」について—
実践女子大学人間社会学部紀要，3，1-18.
- 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，17(1)，175-183.
- 松本瑠奈(2011a) 幼児の生活リズム。第4回幼児の生活アンケート報告書（国内調査）—乳幼児をもつ保護者を対象に—（ベネッセコーポレーション），24-31.
- 松本瑠奈(2011b) 幼児の遊び。第4回幼児の生活アンケート報告書（国内調査）—乳幼児をもつ保護者を対象に—（ベネッセコーポレーション），46-49.
- 森 昭雄 2002 ゲーム脳の恐怖 日本放送出版協会
- 緒方靖子・和泉由貴子・北池 正 2006 高校生の孤独感と携帯メールの利用および友人とのネットワークとの関連
日本公衆衛生雑誌，53(7)，480-492.

- 林 盛奎 2008 韓国の子供のゲーム事情 児童心理，872，18-23.
- 斎藤 有・内田伸子 2013 幼児期の絵本の読み聞かせに母親の養育態度が与える影響—「共有型」と「強制型」の横断的比較—
発達心理学研究，24(2)，150-159.
- 澤田理恵・中垣紀子・神道那実・鈴木弘美・石黒士雄 2010 養育者の育児環境及び健康に関する意識—保育園に通園する子どもの養育者への調査—
日本赤十字豊田看護大学紀要，5(1)，9-18.
- 白石大介 2006a 生活病理・生活臨床に関する基礎的研究
臨床教育学研究，13，1-12.
- 白石大介 2006b 子どもの生活習慣と意識—調査から見えてきた生活異変—
西宮市教育委員会・西宮市小学校長会・武庫川女子大学共同調査報告書，264-271.
- 白石信子・中野佐知子 2010 変わらず高いテレビの役割—2009年6月「小中学生のテレビ・メディア利用実態調査」から—
放送と調査（2010年3月号，NHK放送文化研究所），66-83.
- 高岡純子 2011 メディアとのかかわり 第4回幼児の生活アンケート報告書（国内調査）—乳幼児をもつ保護者を対象に—（ベネッセコーポレーション），42-45.
- 田中秀樹 2007 眠りの科学（1）意外と知られていないこと
看護研究 Vol. 40, No. 1, 77-88.
- 臺 弘 1978 分裂病の生活臨床 創造出版
- 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，17(1)，175-183.

注

- 1) 就寝時刻において、「22時頃」以降に寝る幼児の比率が、1995年32.1%、2000年39.0%、05年28.5%、10年23.8%と変化し、この10年間で15.2ポイント低下している。さらに起床時刻においては、「7時」頃以前に起きる幼児の比率が、1995年33.0%、2000年37.3%、05年43.4%、10年55.7%とこの10年間で18.4ポイント上昇しており、「早寝早起き」の傾向が進行していると考えられる。
- 2) 日本放送協会放送世論調査所 1991 国民生活時間調査（昭和40年度調査）第1巻
- 3) NHK放送文化研究所 2010・2011 データブック国民生活時間調査
- 4) 「公園の遊具（すべりだい、ブランコなど）を使った遊び」が最も多く、次いで「つみ木、ブロック」「人形遊び、ままごとなどのごっこ遊び」、「砂場などでのどろんこ遊び」などがあげられている。
- 5) 幼稚園の教育課程の編成基準を示す「幼稚園教育要領」では、幼稚園の1日の教育時間の標準を4時間と定め、各幼稚園において、創意工夫を生かし、幼児の心身の発達と幼稚園及び地域の実態に即応した適切な教育課程を編成し、3歳以上の幼児に対し保育（幼児教育）を行うものとしている。また、「幼稚園教育要領」、保育所における保育の内容に関する事項を定める「保育所保育指針」とも、①子どもと保育者との信頼関係を基盤とする。②子どもの主体的な活動を大切に、適切な環境の構成を行う。③子ども一人一人の特性と発達の課題に即した指導を行うことなどを基本としており、特に3歳児以上の教育的機能に関しては幼児教育の指針としての整合性が図られている。
・文部科学省 2008 平成20年度版「幼稚園教育要領」
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/

youryou/you/

・厚生労働省 2008 「保育所保育指針」(厚生労働省告示第141号)

- 6) NHK 放送文化研究所世論調査部 2006 崩食と放食—NHK 日本人の食生活調査から 日本放送出版協会
- 7) ベネッセコーポレーション 2011a 第4回幼児の生活アンケート報告書(国内調査)—乳幼児をもつ保護者を対象に一. 112-126.
- 8) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会 2004 「子どもとメディア」の問題に対する提言
- 9) マイナビニュース (2015年3月3日) 小中学生向けオンライン教育サービス「勉強サプリ」の提供開始—リクルート (2015年3月14日情報取得)
<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20150303-00000168-mycomj-life>

付記

本研究および本研究のもととなる調査は、平成19～21年度日本学術振興会科学研究費補助金(挑戦的萌芽研究 科研費番号19653102, 研究代表者: 白石大介)、平成22～24年度同補助金(基盤研究(C) 22530890, 研究代表者: 小谷正登)の助成を受け、執筆者のほか来栖清美(森ノ宮医療大学)、岩崎久志(流通科学大学)、木田重果(西宮市立浜甲子園中学校)、加島ゆう子(西宮市立夙川小学校)、三宅靖子(天理医療大学)、下村明子(愛知医科大学)、藤村真理子(伊丹市立伊丹特別支援学校)、河西利枝(明石市立貴崎小学校)、白石大介(武庫川女子大学名誉教授)の各氏を含めた共同研究として実施した。なお本研究の一部は、日本保育学会第66回総会において発表(連名発表者: 下村明子氏)した。

謝辞

本調査にご協力いただきましたA市内の幼稚園・保育所(園)の保護者および保育者のみなさまにお礼を申し上げます。

(こたに まさと・関西学院大学教授)