

幼児の生活リズムと睡眠の意味

中川 志保

The Meaning of Infant Life Rhythm and Sleep

Shiho NAKAGAWA

1. はじめに

保育に携わって 30 年余り、子どもはいつの時代でも大人社会の生活の影響を受けていると感じている。その中でも睡眠に関しては夜型化が進み、朝スッキリと起きられない、朝食を十分とることができないなど生活リズムが乱れている状況が見受けられる。保育所保育指針（2017）¹⁾では、乳児保育に関わる内容の中で「一人一人の生活のリズムに応じて、安全な環境の下で十分に午睡をする」とあり、睡眠が乳児にとって大切であることが示唆されている。また、1 歳以上 3 歳未満児の保育に関わる「健康」の内容では、「食事や午睡、遊びと休息など、保育所における生活のリズムが形成される」、3 歳以上児の保育に関する「健康」の内容になると「健康な生活のリズムを身に付ける」とある。年齢に応じて個の成長から徐々に基本的な生活習慣を獲得し、集団としての活動の充実に転換していくと思われる。保育所保育指針で言われている生活のリズムは「食事・睡眠・遊び・休息」等であるが、一般に「生活リズム」という場合、「食事」、「睡眠」、「家庭や保育施設等での過ごし方」等多岐にわたる内容が含まれると考えられる。そして、園においては、ある程度規則的な時間に従って生活スタイルが固定され、生活リズムが作られていく。しかし、家庭においては必ずしも幼児中心の生活が行われているわけではないと推測される。その中で「睡眠」は、食事や排せつに比べて注目度は低く、重要性が認識されていない傾向にあると感じている。そのため本研究においては、幼児にとって規則的な睡眠の必要性を再認識し、睡眠の大切さについて吟味することを目的とした。幼児の「睡眠」に着目し、現代の子どもの睡眠をとりまく現状や課題を踏まえ、家庭での生活リズムの実態を把握すると共に、睡眠時間等を調査分析した。

2. 睡眠のしくみ

“ヒト”は、昼行性の動物で、生体時計をもっており、1日 25 時間で動いている（図 1）（文部科学省 2022²⁾）。地球時間は 24 時間であるため、生体時計を毎朝調節する必要があり、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）というところで、朝の光を認識することによって生体時計の調節が行われている。生体時計は、日中活動し夜間は眠るというパターンを基にして、睡眠やホルモン、体温などのリズムが組み込まれている（図 2）。だからこそ私たちは、日中よく活動し、夜は日中に使った脳と体を休ませる生活リズムが必要である。また、睡眠は、大脳を休ませ、体の成長や修復に関わると共に、記憶を固定したり消去したりする情報処理の役目も担っている。睡眠不足が続くと情緒不安、体調不良など大きなダメージを引き起こすことも分かっている（神山 2003³⁾、鈴木 2015⁴⁾）。

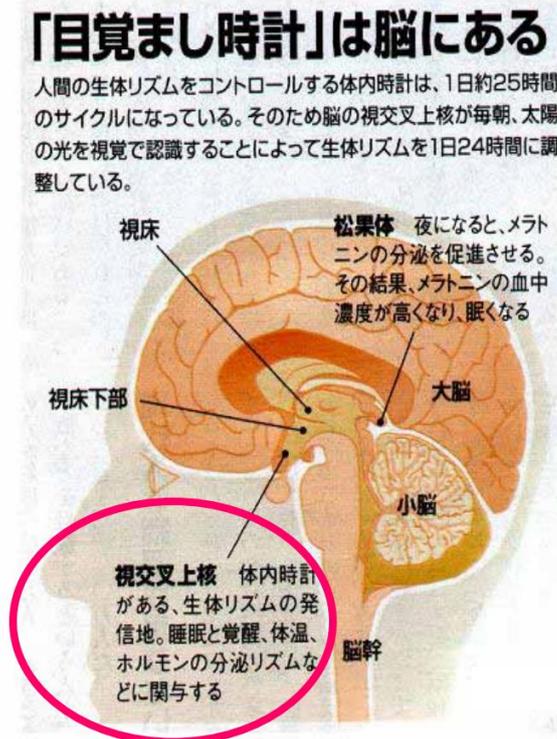


図1 脳と生体時計

[出典：NEWSWEEK 1998.9.30]

様々な概日リズム (睡眠・覚醒、 体温、ホルモン) の相互関係

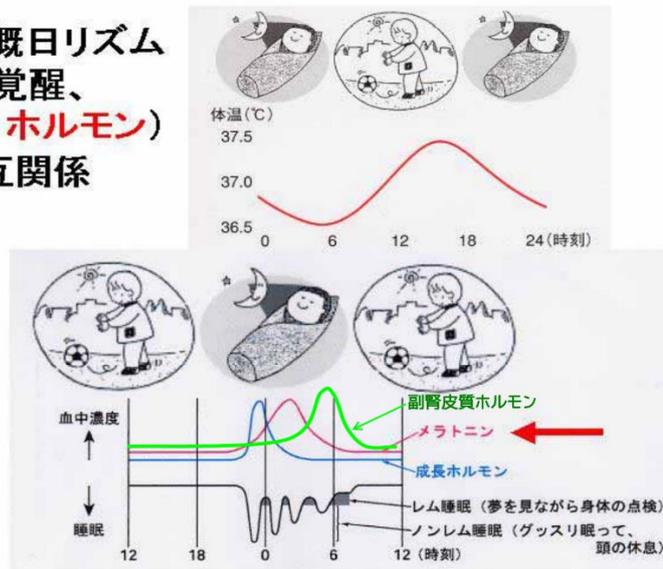


図2 様々な概日リズム

[出典：神山潤(2003)子どもの睡眠]

また、神山(2003)⁵⁾は、朝の光が生体時計のリズムを調整するという事は、夜中に光を

浴びてしまうと生体時計が後ろにずれてしまい、夜は眠りにくくなり、朝は起きにくくなると述べている。保護者は我が子に対して、夜は、部屋を暗くして眠る環境を整えてあげる必要がある。加えて、第40回全国私立保育園連盟青年会議宮崎大会（2013）⁶⁾の中のトークセッションの中で長谷川は、「夜コンビニにいくと眠くなくなる。多くのコンビニは白く明るい光に照らされている。身体が日中の太陽光と勘違いしてしまい、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が妨げられる」と述べており、いつでも買い物に行くことができる便利さが生活の中に浸透してきているが、それは夜更かしや朝寝坊の状態に簡単になるとも言え、生活リズムは崩れやすい状態であるということになる。

3. 睡眠に関する現状

日本小児保健協会が10年毎に実施している「幼児健康度調査」⁷⁾の結果（図3）によれば、どの年齢においても、夜10時以降に就寝する割合が、2000年までは増加傾向にあり、2010年には減少に転じた。特に3歳児においては、1980年には22%、1990年には36%、2000年には52%と増加が顕著であった。しかし、2010年31%と減少が見られた。これは、2006年文部科学省の「子どもの生活リズムの向上プロジェクト」の推進により、「早寝・早起き・朝ごはん」をスローガンに保育園等の乳幼児施設や家庭の意識改善や様々な取り組みが行われた。その結果、就寝時間が早くなり睡眠時間を確保するなどの改善が見られたと推測される。この取り組みは、生活リズムや生活習慣を見直していく運動として現在も推進されている。葉山（2019）⁸⁾は、ファミコンの発売開始が1983年、学級崩壊が広まったのが1990年代後半で、子どもの生活に変化をもたらした時代背景と関連して読み解くことも必要であろうと述べている。夜型生活の助長が、「睡眠」という生活習慣の基盤を重要視しない状況を作ってしまったと推測される。

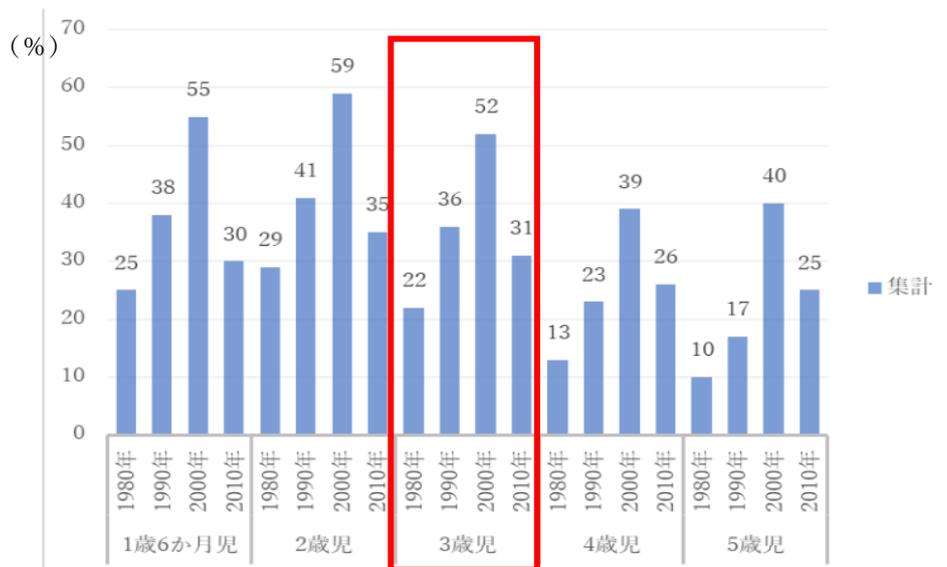


図3 夜10時以降に寝る幼児の割合

[出典：日本小児保健協会 幼児健康度調査報告書より葉山が作成]

また、ベネッセ教育総合研究所（2016）の「幼児の生活」調査⁹⁾の中の幼児の平日の起床時間（図4）を見てみると、2010年より6時から7時までに起床する割合が増え、2015年では、

3割弱が7時より早い時間に起床している結果となり、早起きになっていることが分かる。また、6時半頃以前に起きている比率も1995年8.9%、2000年10.6%、2005年14.4%、2010年21.3%、2015年28.9%と増加しており、20年間で幼児はますます早起きになっていることが分かる。これは、保護者の就業が増え、保護者の起床と共に子ども達も起きているということが推測される。

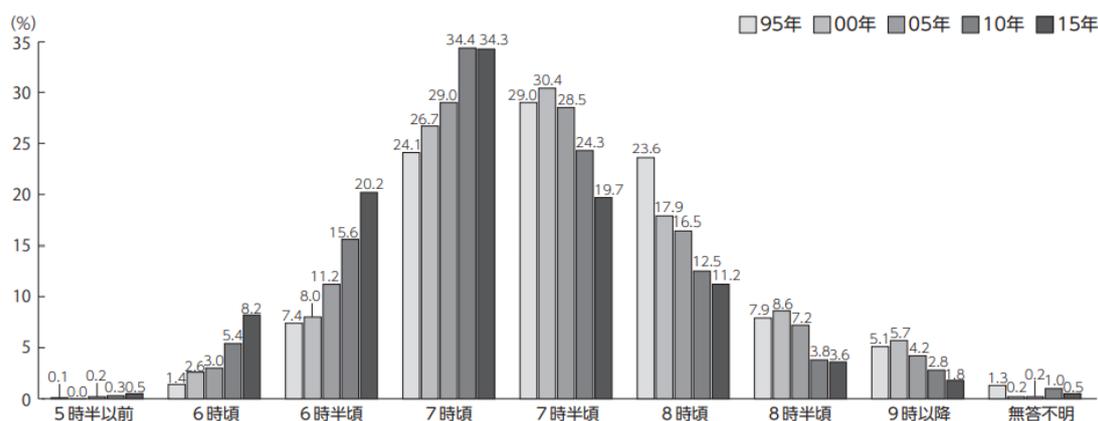


図4 幼児の平日の起床時間

[出典：ベネッセ教育総合研究所（2016） 幼児の生活アンケート]

4. 睡眠に関する国際比較

次に睡眠に関して、世界17カ国の0～36ヵ月児、29,287人の睡眠状況を調べた調査研究結果¹⁰⁾から、子どもの合計睡眠時間（夜の睡眠時間と昼寝の時間）の国際比較（図5）を見てみたい。日本は11.62時間で最長のニュージーランドの13.13時間と比べると1時間半以上短く、調査17カ国の中で最も短時間睡眠であることが分かる。（表1）の就寝時間と照らし合わせて詳しく見ていくと、ニュージーランドやオーストラリア、イギリスは、最も早い20時前に就寝し、総睡眠時間が13時間を超えている。就寝時間が遅いのは、香港、台湾、韓国、インドの22時以降、日本の就寝時間はそれより早く21:17であるが、総睡眠時間は一番短くなっている。これは就寝時間が遅いわりに起床時間が早いことが考えられるが、文化的な違いもあり、一概に答えを出すことは難しい。岡田（2017）¹¹⁾は、日本の乳幼児の睡眠について何時間必要なのかという適切な睡眠時間を示すデータは確立してないが、本来の発達過程における生理的な睡眠時間を考えると十分な睡眠時間であるとは言えないと述べている。このことは、幼児の睡眠の重要性を今後も啓発していく必要があると推測される。

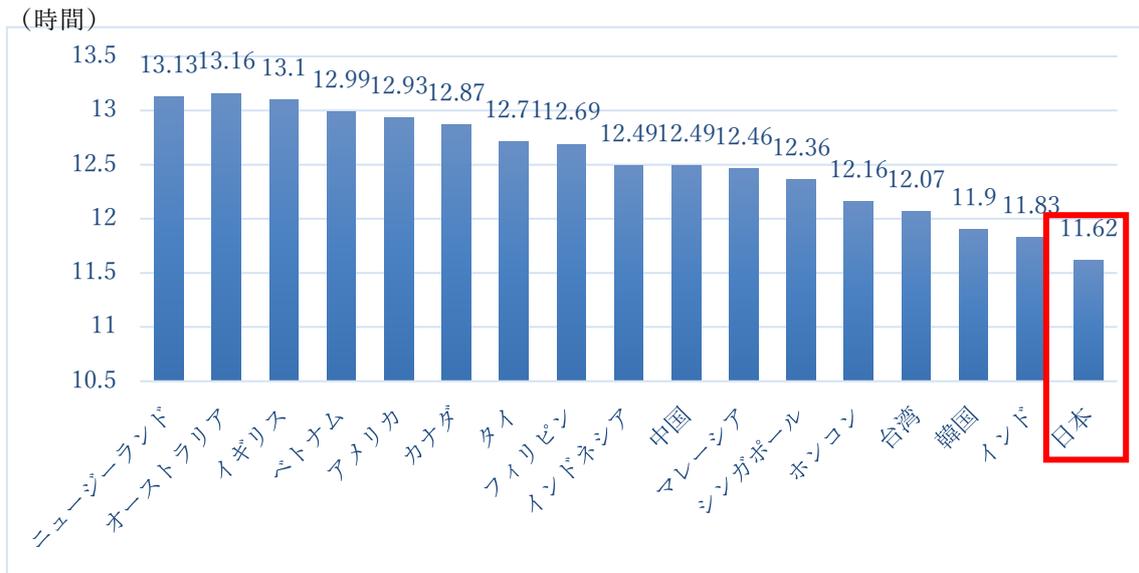


図5 幼児の睡眠時間の国際比較

[出典：Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, Houw TH, Goh DYT. (2011)
Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. sleep med 11]

表1 幼児の就寝時間の国際比較

国	就寝時間
ニュージーランド	19 : 28
オーストラリア	19 : 43
イギリス	19 : 55
ベトナム	21 : 44
アメリカ	20 : 52
カナダ	20 : 44
タイ	20 : 53
フィリピン	20 : 51
インドネシア	20 : 27
中国	20 : 57
マレーシア	21 : 47
シンガポール	21 : 38
香港	22 : 17
台湾	22 : 09
韓国	22 : 06
インド	22 : 11
日本	21 : 17

[出典：Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, Houw TH, Goh DYT. (2011)
Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. sleep med 11]

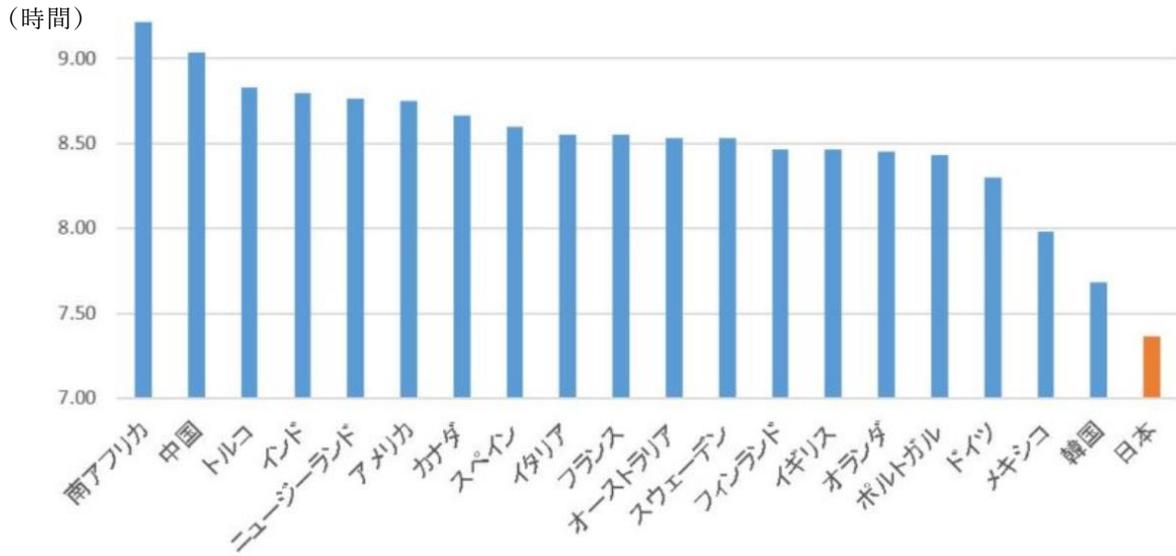


図6 各国の大人の平均睡眠時間

[出典：OECD (2018) Balancing paid work, unpaid work and leisure]

この睡眠時間の短さは、大人でも同じ傾向にあり、各国の大人の平均睡眠時間の比較¹²⁾を見ると(図6)の通り、日本が一番短い7時間22分であった。子どもをもつ親世代は仕事も家事も抱え、これより短い可能性があることが示唆され、加えて、日本人の睡眠時間が示す通り、日本人は睡眠を重要視していない傾向にあると推測される。また、子どもの睡眠に対する親の認識も低くなっていると推測される。

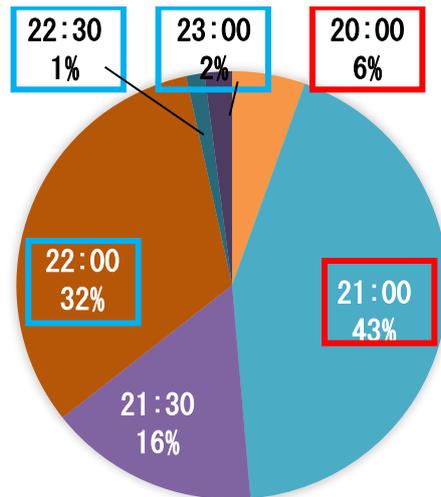
5. 睡眠に関する実態調査と結果

睡眠が幼児の生活リズムを整えるのに必要であることが認識できた。しかし、最近の幼児はどうなのか、睡眠時間や起床時間、食生活を保護者に調査し、生活リズムが整っているか等を検証してみた。

〈概要〉

1. 調査方法 質問紙調査 (自記式無記名を用いた)
2. 対象者 日南市内のA保育園に通う0歳児～5歳児142名の保護者
3. 実施期間 2021年1月～2月
4. 質問項目 起床時間・朝食時間は？誰と食べるか？
好きな食べもの・嫌いな食べものはあるか？
夕食時間は？誰と食べるか？
歯磨きはするか？
手伝いはするか？
就寝時間は？

尚、今回は睡眠の調査であるため、質問紙項目の中の起床時間と就寝時間を検証する。



n = 142

図7 A 保育園の就寝時間

図7をみると、就寝時間は、全体で21:00までに眠る幼児が49%と半分程いる。しかし、22:00以降に寝る幼児の割合も35%と約3分の1いることが明らかとなった。早寝の習慣づけてきている家庭が多いことが明らかで、保護者も早寝をさせることで安定したリズムで生活できていると推察される。しかし、22:00以降に就寝している幼児にも目を向け、早寝をすることの重要性や概日リズム(図2)の啓発等、今後の対策を検討していく必要がある。

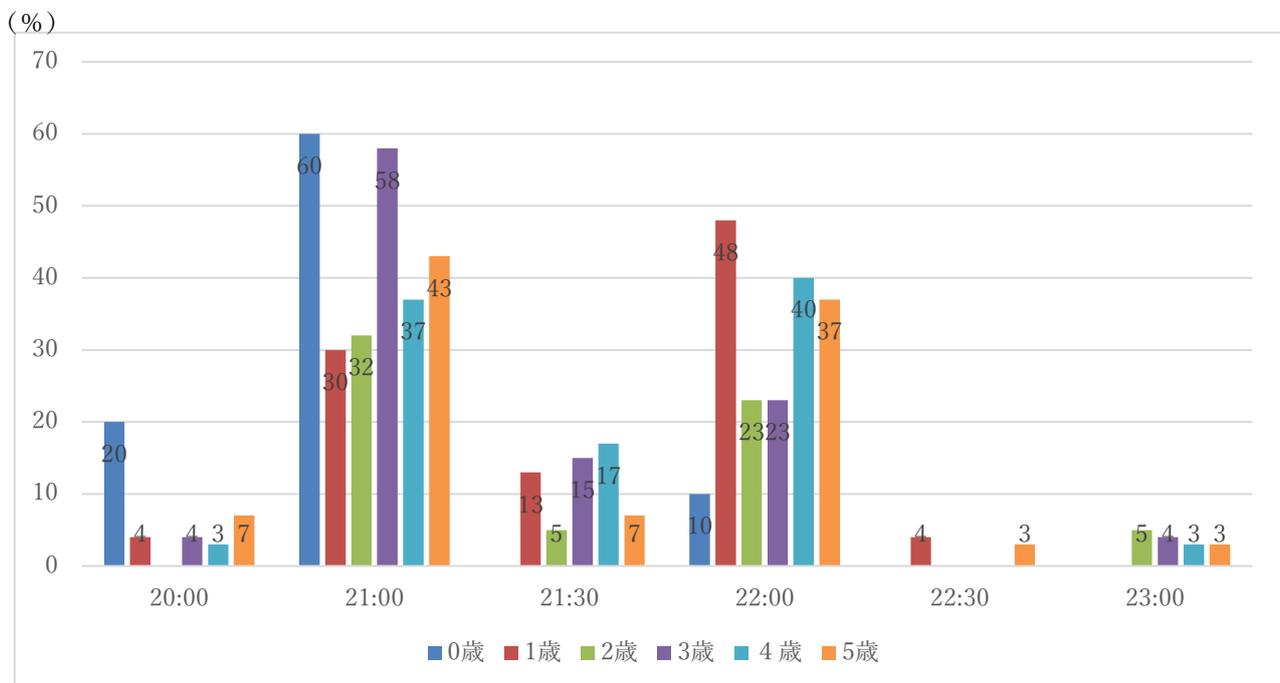


図8 A 保育園の年齢別就寝時間

n = 142

また、図8の通り、年齢別にみると、0歳児、3歳児が21:00の就寝が約60%と多く、早寝が実行されている家庭が多いことが分かった。早寝の必要性を認識している保護者が多いこと

が推測される。20：00 に就寝している子が見受けられるが，保育園での午睡が短いことが考えられる。22：30 以降の就寝は 1 歳児，2 歳児，3 歳児，4 歳児，5 歳児が 5 %未満いた。3 歳未満児は，まだまだ保護者への依存が強く，保護者と一緒に過ごすことを優先させるため，大人の生活スタイルに合わせてしまい就寝が遅くなると推測され，3 歳以上児は，遅寝が習慣化している可能性もあり得ると推測される。また，4 歳児，5 歳児は 21：00 就寝と 22：00 以降の就寝が同じくらいであり，早寝が実行されている家庭と夜型の生活スタイルである家庭との二極化現象が起きていることが示唆された。なかなか眠らない要因として，追跡調査を行い保護者の声を聞くと，

〈布団に入るのは早いけど寝付くのが 22：00 頃になる〉

という声もあり，

〈早く寝かせようという気持ちはあるが，なかなか眠るモードにならなくて困っている〉

という家庭や

〈寝る前に子ども達と遊んでしまい興奮して寝付けない〉

という家庭もあった。保育園という施設がら，両親共に働いており，

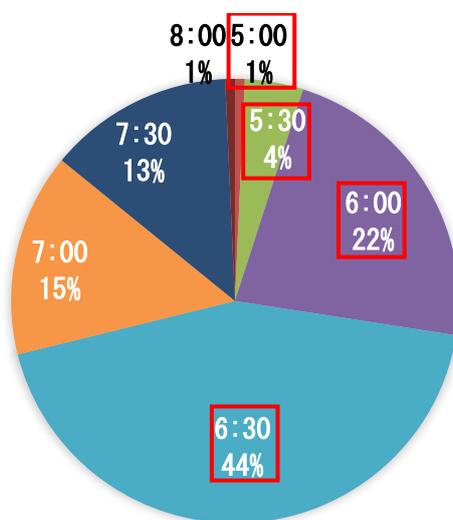
〈次の日のことを考えると，早く寝付いて欲しい〉

という保護者が多いことも事実である。また，早寝を実行している家庭の声を聞くと，

〈仕事から帰ってから我が子が眠りにつくまでの時間は短く，夕食の準備は，休日に下ごしらえ等を行い，帰宅後手早く調理ができるようにし，すぐに夕食を食べられるようにする〉

など保護者の工夫が聞かれ，毎日の母親の規則的な行動が子どもの睡眠に影響を与えていると推察され，「睡眠」に対する意識の高さが認識できた。今後は，早寝・遅寝の二極化を解消できるよう，夜型の生活を見直す取り組みが必要である。

次に図 9 の起床時間を見ると，6：30 までに起床している家庭は 71%と多く，ほとんどの家庭が早起きしている結果となった。ほとんどの家庭が両親共働きであり，朝は保育園に送ってくるため必然的に早起きになると考えられる。また，ほとんどの家庭が 9：00 までには登園してくるため，起床のリズムは規則的であると考えられる。その他，5：00 台起床の幼児も数名見られるが，保護者の起床時間に合わせて起きてしまうようである。保護者の生活スタイルに影響を受けていることが推察される。



n = 142

図 9 A 保育園の起床時間

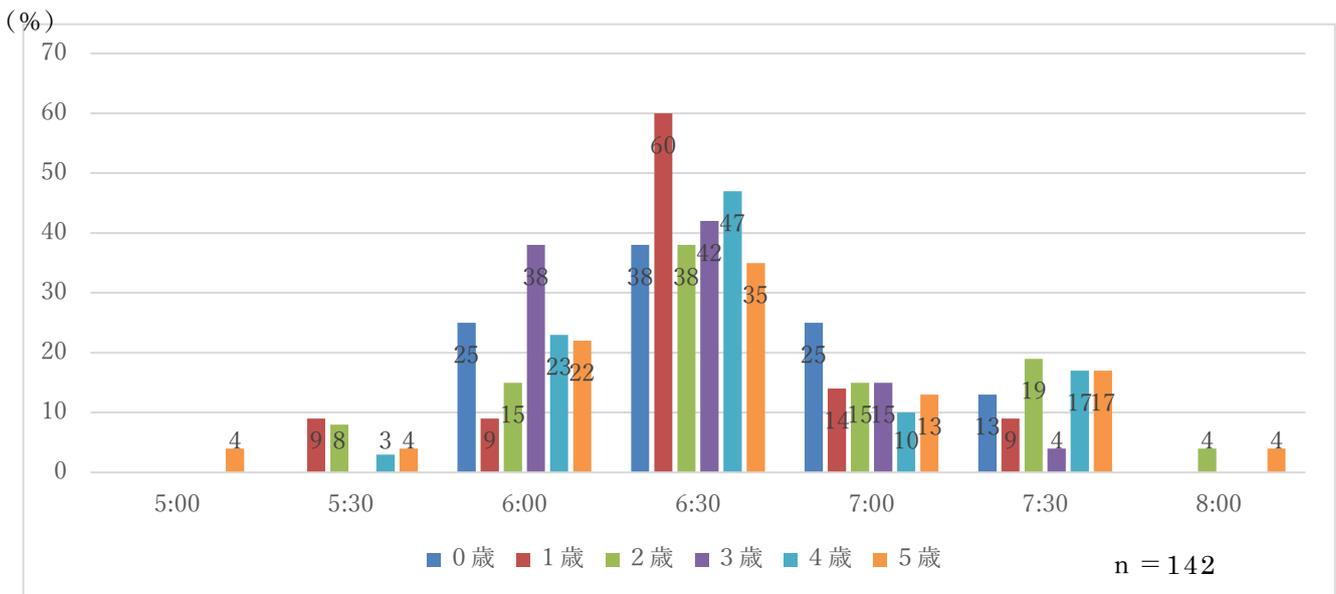


図 10 A 保育園の年齢別起床時間

また、図 10 の起床時間を年齢別でみると、どの年齢も 6 : 30 が多く、特に 1 歳児では約 60%、また 3 歳児は 6 : 00 の起床も約 40% いることが分かった。(図 4) と比較しても起床時間が早いことが窺えた。この結果から、早起きが実行されていると推測される。そこで、一例として、3 歳児の就寝時間と起床時間から 3 歳児の睡眠時間を計測してみる。睡眠時間の合計が 241.5 時間、平均値 9.28 時間となり、約 9 時間の睡眠が確保されている結果となった。保育園での昼寝の時間を平均 2 時間とし、合わせると約 11 時間の睡眠時間となる。これを世界の睡眠時間 (図 5) と比較してみると、やはり日本の睡眠時間と大体当てはまり、国際的な調査と現在の A 保育園に通っている子ども達の睡眠時間は、同様であることが示唆された。また、国際比較の中では、17 カ国の中では 10 番目 (表 1) と日本の就寝時間は遅いとの指摘があり、矛盾していることが明らかとなった。しかし、現状を見ると一生懸命生活リズムを作ろうとする家庭の姿が垣間見える。日本の現状においては、6 : 00、6 : 30 の起床と 21 : 00 に寝るスタイルが、園児の様子を観察すると適当だと推測される。それは、早寝早起きが確立されていると言える。

また、少数ではあるが、遅く起きる子どもに対して保護者の対応を聞くと、

〈夜寝るのが遅いため睡眠時間の確保のために遅くまで寝かせている〉

とのことで、生活リズムの安定を考えていない対応を行っているケースがあることも明らかとなった。正しい「睡眠」に対する知識の啓発が必要である。

6. 終わりに

睡眠と幼児の生活リズムを考察して、やはり保護者が子どもの睡眠行動を規則的に定着する意識が必要になると推察される。「睡眠」は脳を育て守り、心と体には必要であることが理解できた。しかし、まだ認知度が低く、重要性を皆が理解しているかと言えば疑問であり、生活リズムの中に「睡眠」が大きな位置を占めているとは言い難い。まだまだ啓発していく必要がある。しかし、遅寝の習慣のある子に「早寝・早起き」を推進してもなかなか持続ができないことも事実である。e-ヘルスネットの子どもの睡眠の中で三島¹³⁾は、「早寝・早起き」の発想を逆転させて「早起き・早寝」から始めるとよいと述べている。1～2週間続けると、体内時計が徐々に朝型に変わり早起きの辛さが軽減されるということである。また、いろいろな情報が混在し、保護

者だけでは選択することが難しくなっている。本研究を通して子育ての主体である保護者と共に、保育者はどの情報が適切なのか等、吟味し合える環境づくりが大切であると再認識した。

今後の課題として、食事（夕食・朝食）と睡眠の関係性についても検証して、他の生活リズムとの関連性についても研究を進めていきたい。

引用文献

- 1) 厚生労働省（2017）保育所保育指針
- 2) 文部科学省ホームページ第2章「生活リズムの確立と睡眠」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902/003.pdf
（参照日 2021.10.2）
- 3) 神山潤（2003）子どもの睡眠 芽ばえ社 pp.18-22
- 4) 鈴木みゆき（2015）子どもの睡眠をめぐる現状と課題 こどもと保健 No. 89
- 5) 神山潤（2003）前掲²⁾
- 6) 長谷川喜美（2013）全国私立保育園連盟青年会議宮崎大会「保育環境クリエイション
子どもの感性 室内デザイン」
- 7) 日本小児保険協会（2011）平成22年度幼児健康度調査 小児保健研究，第70巻，
第3号，pp.448-457
- 8) 葉山貴美子（2019）子どもの睡眠をめぐる諸問題と眠育 大阪キリスト教短期大学紀要
（60），pp.94-110
- 9) ベネッセ教育総合研究所（2016）幼児の生活アンケート
- 10) Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, Houw TH, Goh DYT. (2011) Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *sleep med* 11, pp.274-280
- 11) 岡田清夏（2017）乳幼児の睡眠と発達 心理学評論 vol.60, No.3, pp.216-229
- 12) OECD（2018）Balancing paid work, unpaid work and leisure
- 13) e-ヘルスネット（厚生労働省）三島和夫「子どもの睡眠」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-007.html>
（参照日：2021.10.2）