

## 睡眠・覚醒リズムと日常生活に関する分析と考察

研究協力者 加古 真紀 医療法人青楓会

**研究要旨** 2004 年に実施した兵庫県姫路市におけるアンケート調査から、子どもの睡眠・覚醒リズムと日常生活、発達、親の育児との関係について検討した。1980 年の大阪レポート<sup>1)</sup>と比較して睡眠・覚醒リズムが確立していない子どもの割合は増加していた。また、就寝時刻が遅く昼寝も長いという子どもの割合も増加しており、就寝・起床の時刻が決まっいて、一見、睡眠・覚醒リズムが確立しているようでも、質的に問題があると思われるケースも多い。睡眠・覚醒リズムが確立していない子どもはテレビ・ビデオを長時間視聴している傾向が強く、外遊びも少ない傾向があった。しかし親が孤立していると、外遊びや子どもに対するかかわりが希薄になり易いこともわかった。睡眠・覚醒リズムが確立していない子どもは、発達も良好でない割合が高く、親の育児に対する負担感やいらいら感も増大する傾向があった。日中しっかりと遊ばせ、就寝・起床時刻に配慮することは日常的に実行可能なことであり、この積み重ねが発達にも影響するとすれば、日頃当たり前に過ごしてしまいがちなことを今一度見直すことが必要である。

**Key Words** 睡眠・覚醒リズム、睡眠時間、睡眠の質、生活習慣、育児環境

### A. 研究目的

最近の子供達は夜更かしの傾向が強くなるとともに、朝の目覚めの時間ひいては食事の時間も遅くなり、学齢期になると朝食を欠食して登校する子どもが増えているといわれる。また、小・中学生の 8～9 割は何らかの疲労自覚症状があり、最も頻度が高いものは「眠い」、そして「体がだるい」、「いらいらする」、「大声を出したい」が続く。その原因として就寝時刻が遅くなることによる睡眠時間の短縮、長時間のテレビゲーム、テレビやビデオの視聴の影響を示唆する報告もある。<sup>2)</sup>とはいえ、昨今の子供達の日常生活は、心身ともに健やかな成長に必ずしも好ましくない刺激や環境に取り囲まれているといっても過言ではなく、すべての子供達において条件は同じである。だからこそ子供達に何を選択し何を与え、何が大切なことかを教える親の役目は、ますます重要になりつつある。病理モデル的な手法ではなく、一般の子供達の現状はどうなのか、ごく当たり前のよう過ぎされる日常生活に内在する問題を考え、心身ともにすこやかな成長を促すために何が必要かを考えてみたい。今回は睡眠・覚醒リズムとそれに関連する生活習慣に焦点を当てて調べてみた。

## B. 研究方法

2004年6月～9月、兵庫県姫路市において、乳幼児定期健診（4か月児健診、10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診）対象者の保護者5272人にアンケート調査を実施した。4か月児健診は一部、10か月児健診は全部医療機関委託となっているので、健診受診時のアンケート回収を、医師会を通じて医療機関に依頼した。1歳6か月児健診、3歳児健診については、集団健診であるため、健診会場で回収した。アンケートは無記名とし、データはすべて統計学的に処理した。

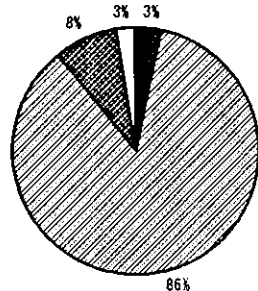
## C. 調査結果と考察

アンケート対象者5272人のうち、回答者は4025人（回答率76.4%）であった。健診ごとの内訳は、4か月児健診876人/1348人（回答率65%）、10か月児健診877人/1239人（70.8%）、1歳6か月児健診1060人/1282人（82.7%）、1212人/1403人（86.4%）であった。

### C-1. 夜間の睡眠・昼寝について

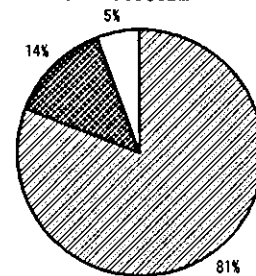
まず、睡眠・覚醒リズムが確立されているかどうかの調査結果を見てみる。アンケート調査では、4か月児健診については、「赤ちゃんはよく眠りますか」と尋ねており、10か月児以上の健診では、「赤ちゃん（お子さん）は、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と尋ねている。4か月児健診では「起きている時と寝ている時のリズムがはっきりしているようだ」との答えが86%を占め、「すぐ目を覚ましてむずかる」が8%、「1日中うとうとしているようだ」が3%となっている。10か月児健診では、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっているとの回答は81%、1歳6か月児健診では87%、と増加しているが、3歳児健診では82%と減少している（図表1～4）。年齢が長ずるとともに、この割合は当然上昇するのではないかと思われたが、予想に反した。20数年前の大阪レポートでは、11か月児健診で91.3%、1歳半児健診で93.1%、3歳半児健診で92.6%が起床・就寝の時間がだいたい決まっていると回答している。しかし、3歳になっても12%もの子どもの睡眠・覚醒リズムが確立していないということは、数としても多すぎるように思われるし、これらの子供たちの発達には問題がないか、懸念される場所である。

図表1 赤ちゃんはよく眠りますか  
(4か月児健診)



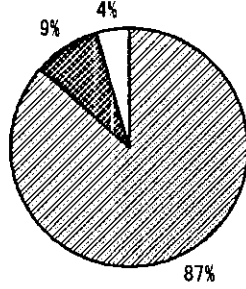
■ 1日中うとうとしているようだ  
□ 起きている時と寝ている時のリズムがはっきりしているようだ  
■ すぐ目を覚ましてむずかる  
□ 無回答

図表2 赤ちゃんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか  
(10か月児健診)



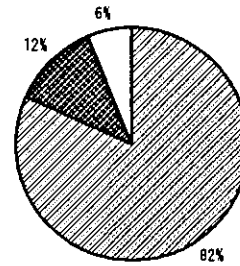
□ はい ■ いいえ □ 無回答

図表3 お子さんは、朝目覚める時間と夜眠る時間はだいたい決まっていますか  
(1歳6か月児健診)



□はい ■いいえ □無回答

図表4 お子さんは、朝目覚める時間と夜眠る時間がだいたい決まっていますか  
(3歳児健診)

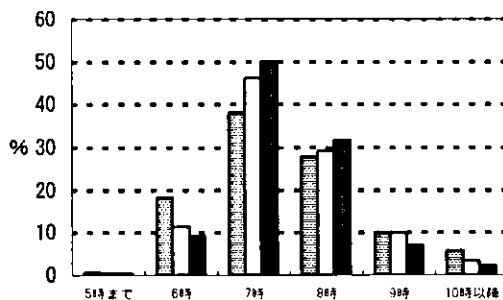


□はい ■いいえ □無回答

また、夜更かし・朝寝坊型の生活では、睡眠の質自体がよくない可能性もある。朝目覚める時間については、大阪レポートと比較してさして大きな変化はなく、7時台にピークがある。ところが夜寝る時間は、大阪レポートでは21時にはっきりしたピークがあるのに比べ、今回の調査では21時と22時に同じぐらいの高さのピークが見られ、全体により遅い時間にシフトしていることがわかる(図表5、6)。

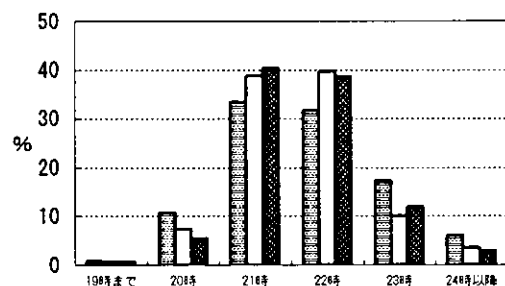
昼寝の時間についてみると(図表7)、10か月児健診で2時間10分、1歳6か月児健診で2時間、3歳児健診で1時間50分と年齢とともに短くなる傾向があった。しかし3歳児で2時間以上の昼寝はいささか長い印象を受ける。実際、2時間以上昼寝する3歳児は53.7%、3時間以上は7.9%であり、大阪レポート(3歳半児健診)の2時間以上30.5%、3時間以上2.1%という結果に比べると大きく増加し、3時間以上昼寝する3歳児にいたっては大阪レポート時の3倍以上になっている。健康で活動的な3歳児が日中に3時間以上も昼寝するのは、やや不自然な印象を受ける。ちなみに昼寝時間が2時間以内の場合と、2時間より多い場合を比較すると、前者の睡眠時間は平均9時間53分、夜寝る時間は平均21時40分であり、後者は睡眠時間の平均9時間20分、夜寝る時間平均21時59分であった。これらの差は統計学的にも有意であった。また、夜寝る時間が23時以降の割合は前者で14%、後者は22%であった。夜間の寝不足を解消するために昼寝をすとなれば、すでに子どもの生理的な昼寝とは言えない。子どもには日中活発に遊び、いろいろな体験から学び健やかな発達を遂げることができる生活を保障したいものである。

図表5 朝目覚める時間



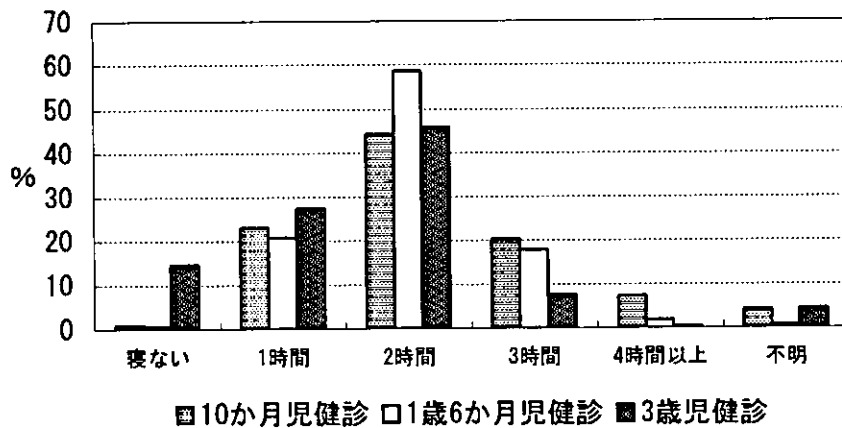
□10か月児健診 □1歳6か月児健診 ■3歳児健診

図表6 夜寝る時間



□10か月児健診 □1歳6か月児健診 ■3歳児健診

図表7 昼寝の時間

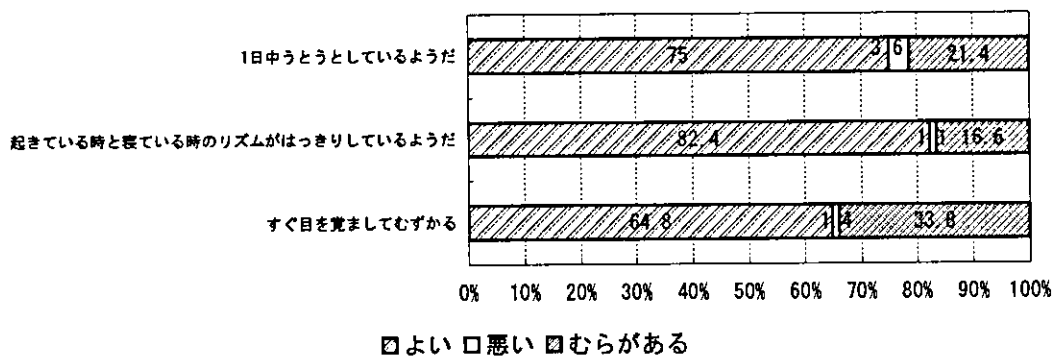


C-2. 睡眠・覚醒リズムと毎日の生活

① 食事の様子との関係

4か月児健診で、「赤ちゃんはよく眠りますか」と「お乳の飲みはどうですか」のクロス集計を取ってみると、起きている時と寝ているときのリズムがはっきりしている赤ちゃんは、お乳の飲みもよいようである(図表8)。すぐ目を覚ましてむずかる、あるいは1日中うとうととしている赤ちゃんは、飲み方が悪い、あるいはむらがある割合が高く、つまり睡眠・覚醒リズムが未熟な赤ちゃんは、お乳の飲み方もリズムカルではない傾向がある。

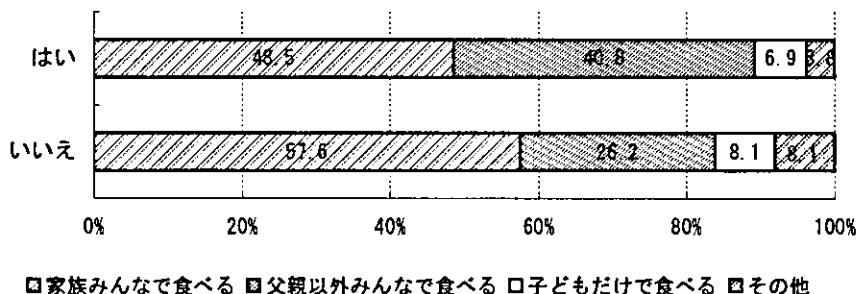
図表8 「赤ちゃんはよく眠りますか」と「お乳の飲みはどうですか」のクロス(4か月児健診)



10か月児健診では、「赤ちゃんは、朝起きる時間と夜寝る時間はだいたい決まっていますか」と「夕食はどのように食べていますか」のクロスを取ってみたが、特に関連はみられなかった。1歳6か月健診、3歳児健診では、夕食を「家族みんなで食べる」子どもは、夜寝る時間が遅くなる傾向が見られた(図表9)。夜寝る時間の平均を比較してみると、1歳6か月健診、3歳児健診ともに、「家族みんなで食べる」場合は「父親以外みんなで食べる」場合に比べて平均10分~13分遅かった。「家族みんなで食べる」場合と「子どもだけで食べる」場合を比較すると、前者の方が平均14~16分遅かった。夜

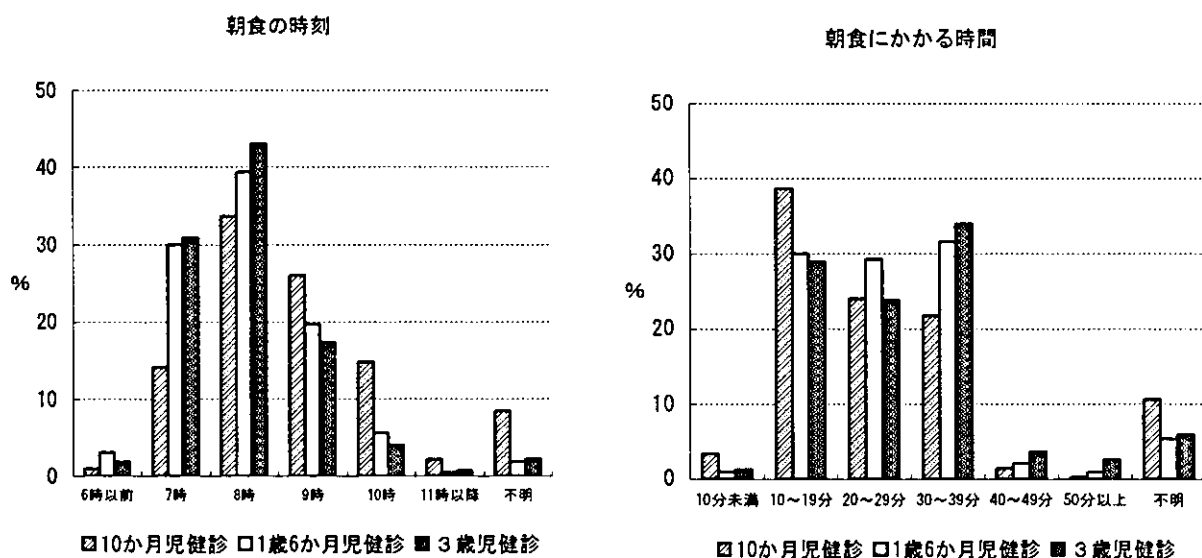
寝る時間が遅くなる要因の一つとして、夕食を皆で食べようと、家族が揃うのを待っていることも考えられる。そこには一家の和を育み、保とうとする努力もあろうが、子どもの度重なる夜更かしにつながらないように、どこかで割り切ることも必要かもしれない。

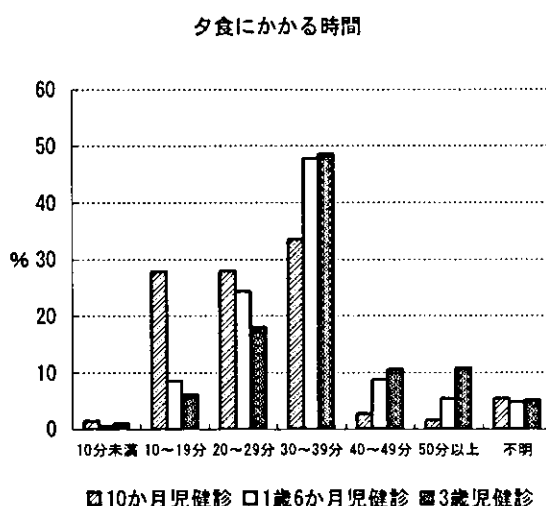
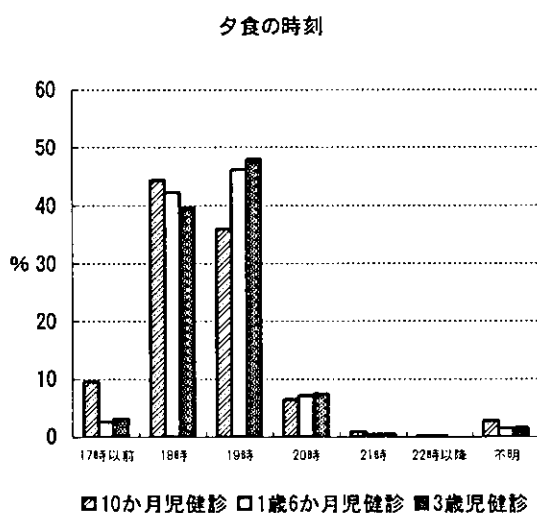
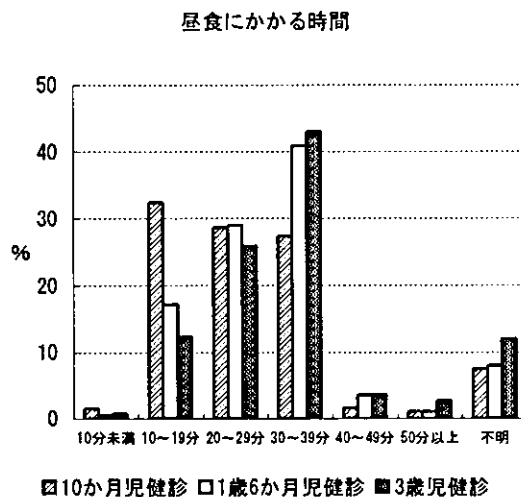
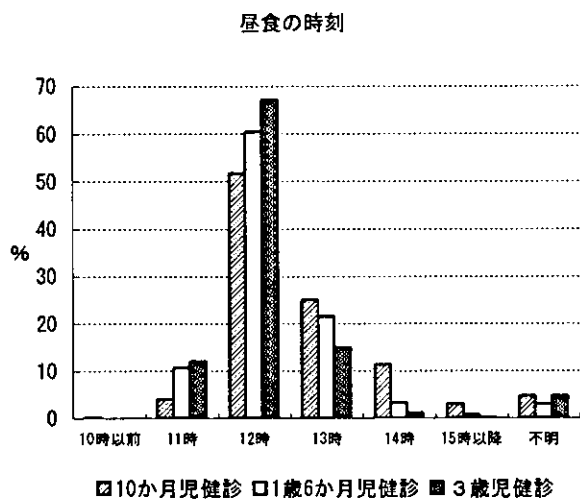
図表9 「朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と「夕食はどのように食べていますか」のクロス（1歳6か月児健診）



1日の食事の時刻と、朝起きる時間・夜寝る時間との関係はどの年齢も特にはつきりしなかった。就寝時間の遅い子どもは、間食・夜食をとる頻度が高く、肥満につながりやすいとの報告もあり、<sup>3)</sup>食習慣との関係をより正確に知るためには、間食・夜食の摂りかたや1日の食事回数も調査する必要がある。10か月児健診において朝食が10時以降の割合が17%、昼食が14時以降の割合が14.3%というのは、まだ栄養面で母乳やミルクへの依存度が高いため、それらの摂取の時間帯等との兼ね合いがあるためではないかと思われる、一概に問題視することはできない（図表10）。

図表10. 食事の時刻と食事に費やす時間

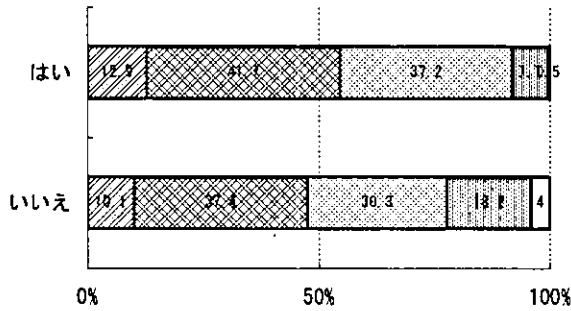




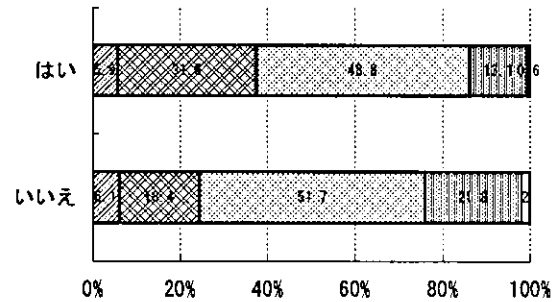
## ②テレビ・ビデオの視聴との関係

1歳6か月児健診と、3歳児健診において、朝起きる時間と夜寝る時間が決まっていない子どもは、テレビ・ビデオを視聴する時間が長い傾向が見られた(図表 11、12)。1歳6か月児健診では、朝起きる時間と夜寝る時間が決まっておらず、3時間以上一人でテレビ・ビデオを視聴している子どもは18.6%、逆に時間が決まっている子どもの場合は8.2%で、10.4%の差があった。3歳児健診では前者は23.8%、後者は14.2%で、差は9.6%であった。3歳以下の子どもに3時間以上も一人でテレビ・ビデオを視聴させておくのは、たとえその内容が子どもにとって教育的とされるものだったとしても、適切な対応と言えるであろうか。覚醒して過ごす時間の3時間以上をテレビ・ビデオの視聴に費やすのは、少なくとも心身ともに健やかな発達を促すとは言えない。3歳児健診において、朝起きる時間と夜寝る時間が決まっている子どもの割合が1歳6か月児健診よりも低下する原因は、テレビ・ビデオの視聴時間が延びていることと無関係ではないかもしれない。

図表11 「朝起きる時間と夜寝る時間はだいたい決まっていますか」と「お子さんは一人でテレビやビデオを1日どれくらい見ますか」のクロス  
(1歳6か月児健診)



図表12 「朝起きる時間と夜寝る時間は決まっていますか」と「お子さんは一人でテレビやビデオを1日どれくらい見ますか」のクロス  
(3歳児健診)

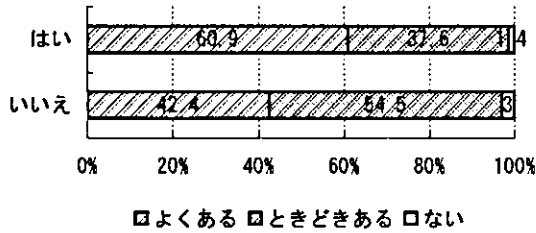


□見ない □30分前後 □1~2時間 □3~4時間 □5時間以上

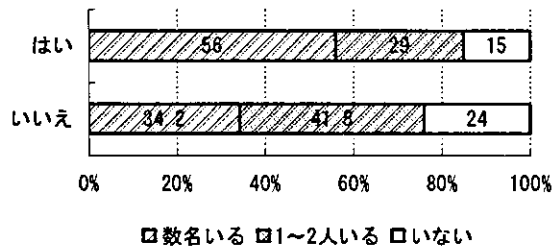
### ③外遊びとの関係

4 か月児健診においては、睡眠・覚醒リズムと赤ちゃん体操、日光浴、外遊びとの関係は明確ではなかった。しかし10 か月児健診、1歳6 か月児健診、3歳児健診において、いずれも朝目覚める時間と夜寝る時間が決まっている子どもは、外遊びをしている割合が高く(図表13)、10 か月児健診と3歳児健診では、一緒に遊ぶ同年代の子どもが数名いる割合が高かった(図表14)。1歳6 か月児健診では、やや同様の傾向はあるものの、有意ではなかった。さらに、10 か月児健診では睡眠・覚醒リズムが確立している場合、おむつや食事の世話以外に、親が赤ちゃんと遊んだり散歩したりする時間が長い傾向があった(図表15)。10 か月児の場合、日中の活動はほぼ全面的に親に依存するため、親が積極的に外へ連れ出したり、一緒に遊んだりといった育児行動が、子どもの活動の質と量に直接反映しやすい。それ故、これらの結果が出やすいと思われる。日中、活発に活動できれば、睡眠・覚醒リズムが確立しやすいとも言えるし、逆に睡眠・覚醒リズムが確立している子どもは、日中の覚醒レベルも高く、それだけ活発に動けるとも言える。興味深いことに、どの年齢においても、睡眠・覚醒リズムの確立と「近所に遊び場があるか否か」とは関係がなかった。また、よく外遊びをするか否かと近所の遊び場の有無にも因果関係はなかった。外遊びと因果関係があったのは、「一緒に遊ぶ同年代の子どもがいるか」、「近所でふだん世間話をしたり、お子さんの話をしたりする人がいるか」、「親子で過ごす子育て仲間がいるか」ということであった(図表16~18)。つまり、親子ともどもに楽しく過ごせるなら、近所に遊び場があろうとなかろうと、親は外遊びに連れ出すのである。多少の環境的な悪条件をクリアして、子どもと積極的に遊んだり、かかわったりしようとするためには、おしゃべりの相手や、子育て仲間の存在が必要なのである。

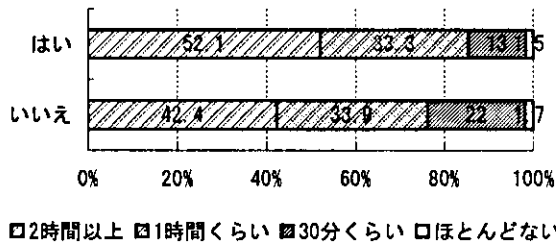
図表13 「お子さんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と「天気の良い日、外で遊ばせますか」のクロス (1歳6か月児健診)



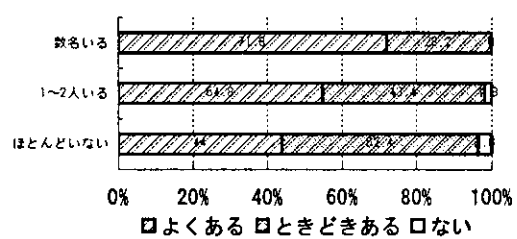
図表14 「お子さんは朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と「一緒に遊ぶ同年代の子どもがいますか」のクロス (3歳児健診)



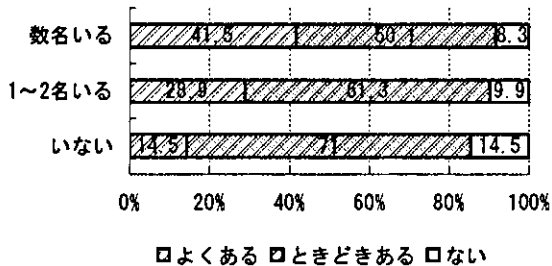
図表15 「赤ちゃんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と「赤ちゃんと遊んだり散歩したりする時間は1日どのくらいですか」のクロス (10か月児健診)



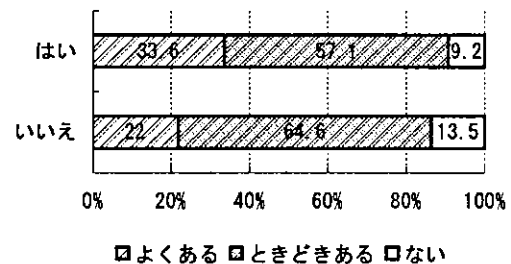
図表16 「お子さんと一緒に遊ぶ同年代の子どもがいますか」と「天気の良い日、外で遊ばせますか」のクロス (1歳6か月児健診)



図表17 「近所でふだん世間話をしたり、赤ちゃんの話をする人がいますか」と「天気の良い日、外で遊ばせますか」のクロス (10か月児健診)



図表18 「親子で一緒に過ごす子育て仲間がいますか」と「天気の良い日、外で遊ばせますか」のクロス (10か月児健診)



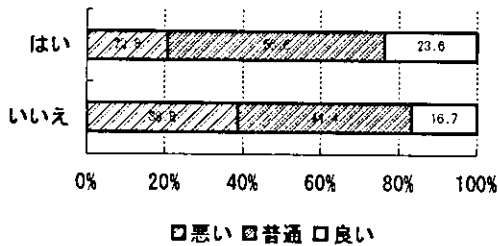
### C-3. 睡眠・覚醒リズムと発達

4か月児健診および10か月児健診では、睡眠・覚醒リズムと発達に明確な因果関係はなかった。1歳6か月児健診と3歳児健診では、身体発達、精神発達のいずれにおいてもかなりはっきりした関係が見られた。即ち、朝目覚める時間と夜寝る時間が決まっている子どもは発達も良好である傾向が強いという結果であった(図表19~22)。発達が未熟であることと睡眠・覚醒リズムが未確立であることとの関係は、どちらも原因、または結果となりうる。親は日常生活の中で、子どもの発達を直接コントロールすることはできないが、睡眠・覚醒リズムが確立しやすい条件・環境を整えることはできる。それは格別な努力を要するものばかりではない。今まで述べてきたことからわかる限りでは、大人の生活時間に子どもをできるだけ巻き込まない、食事をとる時間帯を工夫する、外遊びをさせる…といったことに配慮し、実行を積み重ねれば可能なことなのであ

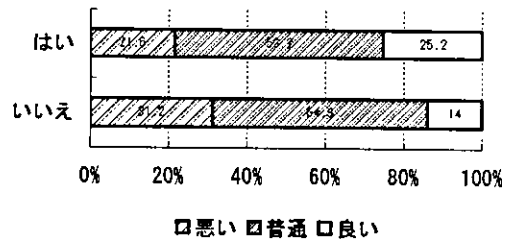


る。

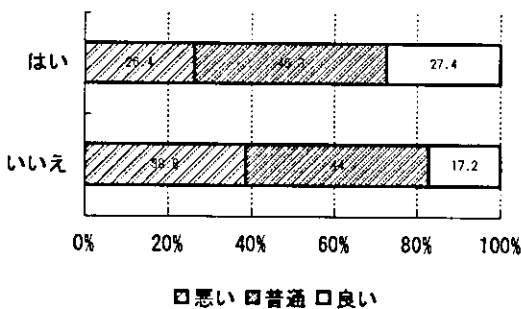
図表19 「お子さんは、朝目覚める時間と夜寝る時間が決まっていますか」と精神発達のクロス (1歳6か月児健診)



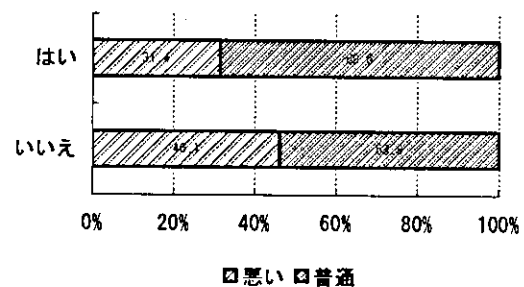
図表20 「お子さんは、朝目覚める時間と夜寝る時間が決まっていますか」と身体発達のクロス (1歳6か月児健診)



図表21 「お子さんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と精神発達のクロス (3歳児健診)



図表22 「お子さんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と身体発達のクロス (3歳児健診)



#### C-4. 睡眠・覚醒リズムと親の育児

##### ① 親の育児経験との関係

親の育児経験の乏しさについては、20数年前の大阪レポートですでに取り上げられているが、兵庫レポートでは、実に過半数の親が、自分の子どもが生まれるまでに、育児の経験をしたことがないという結果が出ている。育児の経験が乏しければ、子どもの仕草や様子から、子どもが何を要求しているかを察知したり、子どもの生理的な生活リズムを把握したりするのは、難しいであろうことは想像に難くない。子どもが健康に成長するために必要な睡眠時間、運動の量や時間、食事の質や量…などどれをとっても経験が無ければイメージしにくいものばかりである。しかも子どもは日々発達し、ダイナミックに変化するから、尚更である。そこで、睡眠・覚醒リズムと親の育児経験の関係について調べてみた。「朝目覚める時間と夜寝る時間はだいたい決まっていますか」と「あなたは自分の子どもが生まれるまでに、他の小さい子どもさんに食べさせたり、おむつをかえたりした経験はありましたか」とをクロス集計したが、いずれの年齢においても、有意な関係は無かった。育児経験よりも、実際の生活において、親が大人のペースか子どものペースか、どちらを重視して生活しているか、というほうが要因としてはるかに大きいのであろう。

##### ② 母親の就労との関係

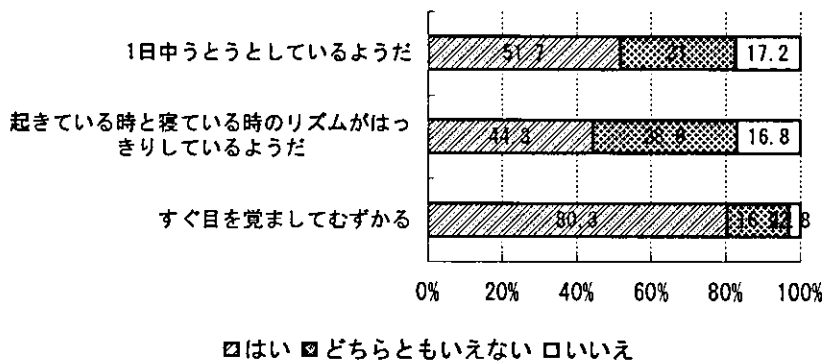
母親が働くことは、親以外の保育者に子どもをあずける可能性が高いことや、母親

が帰宅してから家事に追われる状況などが想像され、子どもの睡眠・覚醒リズムに影響が出ているのではないかと考えて両者の関係を調べたが、有意ではなかった。有意差はないものの、1歳6か月児健診、3歳児健診の両方で、就労している母親の子どもの方が、就労していない母親の子どもに比べて睡眠・覚醒リズムが確立している割合が2~3%高かった。以上の結果から、母親の就労は少なくとも睡眠・覚醒リズムの確立を阻害する要因とはならないと言える。

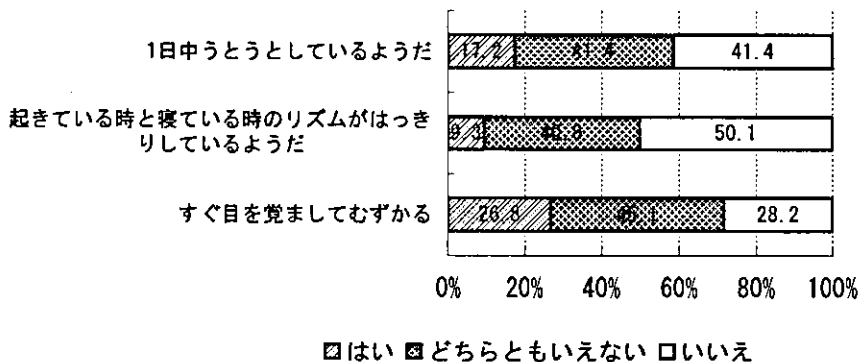
### ③育児不安・ストレスとの関係

睡眠・覚醒リズムが確立していない子どもの親はどのような特徴があるかを調べてみた。4か月児健診において、赤ちゃんの睡眠・覚醒リズムが未確立な場合、親の負担感やいらいら感が強い傾向が見られた(図表23、24)。また、1日中うとうととしている赤ちゃんよりも、すぐ目を覚ましてむずかる赤ちゃんの親のほうが、より不安といらいらを感じる割合は高かった。

図表23 「赤ちゃんはよく眠りますか」と「子育てを大変と感じますか」のクロス(4か月児健診)



図表24 「赤ちゃんはよく眠りますか」と「育児でいらいらすることはありますか」のクロス(4か月児健診)

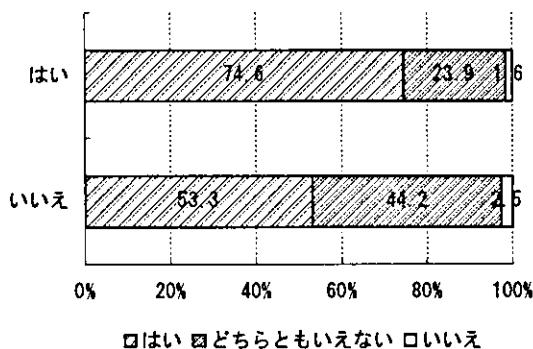


10か月児健診、1歳6か月児健診では、いらいら感、育児の負担感との関係は明らかではなくなるが、「赤ちゃんが何を要求しているかわからない」、「赤ちゃんにどうかかわったらいいか迷う」などの傾向が強くなっていた(図表25、26)。

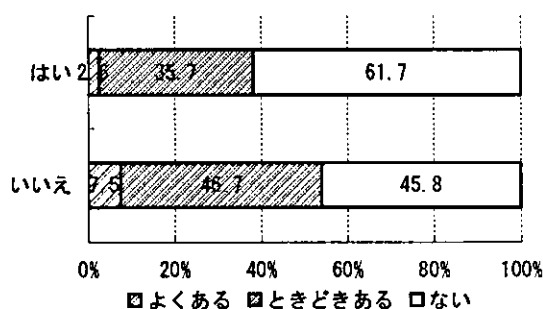
3歳児健診で特徴的なのは、いらいらすることが多い、との回答が増えていることである(図表27)。10か月児ぐらいまでなら、子どもの睡眠・覚醒リズムが未確立で

あること、即ち夜中や早朝の覚醒や夜泣きなど…が直接親の不安感、いらいら感の増大につながると考えられるが、3歳児の場合は、そればかりとは考えにくく、何か他の要因が関連していると考えられる。たとえば、今回調査対象の3歳児のうち、一人っ子ないし2人きょうだいの子どもは81%である。子どもの数と、「育児でいらいらすることは多いですか」との関係を見てみると、子どもが1人ないし2人の親はいらいらすることが多い傾向があった(図表28)。また今回調査対象の3歳児のうち、74%はきょうだいがおり、さらにそのうち29%は、弟または妹がいる。複数の乳幼児の睡眠・覚醒リズムが揃うようになるには、それなりの期間が必要であり、それまでは、思い通りに行かないことにいらいらすることにもなる。また、発達との関係も見逃せない。4. で述べたように、睡眠・覚醒リズムが未確立の子どもは、発達も良好ではない率が高い。4か月児健診～3歳児健診のすべてにおいて、子どもの発達が良好でない場合、親は「子どもが何を要求しているかわからない」、「どうかかわったらいいか迷う」、「育児に自信が持てない」、という傾向が強かった(図表29、30)。親としての不全感は、やはりストレスやいらいら感につながる。しかし子どもの発達の問題や日常の育児のストレスは、いずれも速やかに解決するものではなく、毎日の積み重ねの先に出口が見えるものであり、その一つに、子どもが睡眠・覚醒リズムをきっちり身につけられる条件・環境づくりがある。これは親が取り組み改善することができるものなのである。

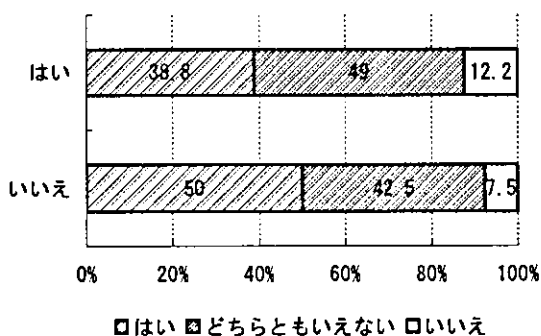
図表25「赤ちゃんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と「赤ちゃんが何を要求しているかわかりますか」のクロス(10か月児健診)



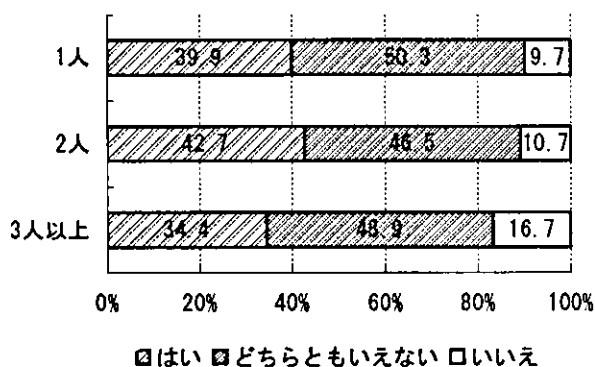
図表26「赤ちゃんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と「赤ちゃんにどうかかわったらいいか迷う時がありますか」のクロス(10か月児健診)



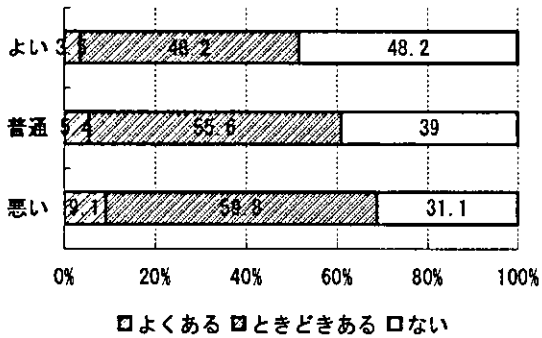
図表27「おさんは、朝目覚める時間と夜寝る時間がだいたい決まっていますか」と「育児でいらいらすることは多いですか」のクロス(3歳児健診)



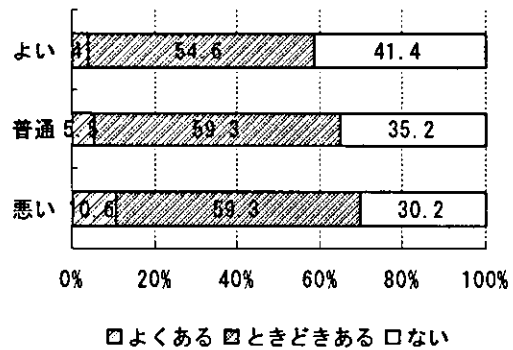
図表28 子どもの数と「育児でいらいらすることは多いですか」のクロス(3歳児健診)



図表29 精神発達と「育児に自信がもてない、と感じることがありますか」のクロス (1歳6か月児健診)



図表30 発達全般と「育児に自信が持てない、と感じることがありますか」のクロス (3歳児健診)



## 結論

睡眠・覚醒リズムは大阪レポートの時代と比較して、確立されにくくなっていると言える。その原因として、夕食の状況、テレビ・ビデオの長時間の視聴、外遊びが少ないなどの要因が浮かび上がった。そして睡眠・覚醒リズムと発達も因果関係があり、心身ともに健やかな子どもの発達を促すためにも、睡眠・覚醒リズムが確立しやすい条件・環境づくりが大切であることも示唆された。なぜ食事の時間が不規則になるか、テレビ・ビデオの視聴が長時間になるか、外遊びが少なくなるのかと言えば、生活の重心が大人側にあるから、ということをおぼろげに感じない。少子化や育児経験の乏しさは、親が「健康な子どもとは？」とイメージすることを難しくしている。子どもの発達の過程で現れがちな変化…寝ない、ぐずる、お乳を飲まない(食べない)、かんしゃくを起こす、大声を上げる…など一つ一つの事象については即効的な解決策を求めるものの、日常的に当たり前で見過ごしている事象に対しては、驚くほど無関心だったりする。今の親達の世代は、まず「かくあるべし」との将来ビジョンを持ち、その実現に努力をすることに重きを置く価値観を刷り込まれて育っている。しかし、「努力をすれば報われる」、「考えればわかる」という価値観は、子育て中はしばしば捨てなければならない。おそらくほとんどの親にとって、「なぜこうなるのか？」といくら考えても答えが出ないというあいまいさ、不可解さは初めて経験するものであろう。しかし、子育ては計画通り、思い通りになるものはほとんどなく、毎日体験を積み重ねた先によりよく答えが出るものである。となれば、食事や睡眠など、毎日当たり前で通り過ぎてしまうことを、今一度見直してみるのも大切なことではないだろうか。

以上で稿を終えるが、今回の調査にあたり、多大なるご理解とご協力を下さった姫路市保健所の皆様に深く感謝申し上げます。この報告が今後の保健指導の参考になれば幸甚である。

## 参考文献

- 1) 服部 祥子・原田 正文：乳幼児の心身発達と環境—大阪レポートと精神医学的視点—1991
- 2) 前田 清：子どもと生活習慣病 【Ⅱ】日常生活の問題「休養」小児科臨床 1999；

52 増刊号 : 1161-1168

- 3) 水野 清子 : 子どもと生活習慣病【Ⅲ】小児期におけるリスクファクター「栄養と食生活」小児科臨床 1999 ; 52 増刊号 : 1211-1218

## 子育て中の親の悩みやニーズ、子育て実態などに関する調査報告 — 親の養育態度による検討 —

研究協力者 橋本真紀 聖和大学

研究要旨 1980 年に実施された調査「大阪レポート」と、同様の項目で 2003 年度に実施した「子育ての実態などに関する調査」の結果を比較したところ、親の養育態度の変化が顕著であった。そこで、前者より後者が 20 ポイント以上高い結果を得ていた、「厳格」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目と他の項目の独立性の検定を行い、親の養育態度と他項目の関連をみた。結果、10 ヶ月、1 歳半、3 歳の全年齢、また「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目に共通して、養育態度に否定的な回答を示していた群（「いつも群」）の方が、他の項目においても否定的な回答が多かった。また、「体罰」、「厳格・禁止」、「干渉」、「不安」、「矛盾」の項目が相互に関連を示しており、大阪レポートの結果を追認していた。さらに、「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目には、援助者の有無や経済状況、子育てサークル参加の有無などの物理的な状況の項目よりも、親の子育てに対する心情や養育態度の項目が、全年齢共通して強い関連を示していた。

### A. 研究目的

平成 15 年度報告では、「子育て中の親の悩みやニーズ、子育て実態などに関する調査」の第一次調査と「大阪レポート」の結果を比較し報告した。「田研式、親子関係診断テスト」の一部の項目を用いた調査では、20 年前と比較して、親の養育態度が変化していることを顕著に表わす結果を得ていた<sup>2)</sup>。特に「厳格」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目は、10 ヶ月、1 歳半、3 歳全てで、第一次調査の結果が「大阪レポート」の結果を 20% 以上も上回っている。そこで、第二次調査においても同様の項目を用いて、親の養育態度の傾向を把握すると共に、親の養育態度と他の項目の独立性の検定を行い、親の養育態度と他項目の関連を明らかにしたい。

### B. 研究方法（倫理的配慮）

本報告においては、「田研式、親子関係診断テスト」の項目を用いて調査した親の養育態度の項目の中で、大阪レポートとの差が顕著であった「厳格」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目と他の項目の関連をクロス集計により確認した。それぞれの項目の回答者を、「いつも」群、「ときどき」群、「いいえ」群とし、比較検討した。検定には、SPSS Ver11 にて、カイ二乗検定を行った。また、調査にあたっては、すべて統計処理を行い個人が特定されないよう配慮した。

本調査に用いた「田研式、親子関係診断テスト」の項目は、以下の通りである。より詳細な手続きについては、平成 15 年度報告に記載されている<sup>2)</sup>。尚、第二次調査実施時期は、平成 15 年度 10 月～12 月である。

「消極的拒否」：このお子さんとは何となく気が合わないように思いますか

- 「体罰」 : 子どもを叱るとき、たたく、つねるとか、けるなどの体罰をういますか
- 「厳格・禁止」 : お子さんのしていることを「あれはいけない」「これはいけない」と禁止しますか
- 「期待」 : お子さんをよそのお子さんと比較して見ることが多いですか
- 「不安」 : 育児で不安になることはありますか
- 「干渉」 : あなたはお子さんがしていることを黙って見ていられなくて口出ししますか
- 「溺愛」 : 子どもだけが生きがいだと思っていますか
- 「盲従」 : お子さんがおもしろそうにしていれば、悪いことでも叱ったり禁止しにくいですか
- 「矛盾」 : お子さんが同じことをしているのに、ある時は叱り、ある時はみのがしたりしますか
- 「不一致」 : お子さんのことに関しては、片方だけが責任をとり、他方は任せきりですか

C.調査結果

1. 第二次調査結果と大阪レポートの比較

第二次調査と大阪レポートの養育態度の比較は、平成 15 年度報告で示された結果を追認していた。図-1、図-2、図-3 に年齢別の大阪レポートと第一次調査、第二次調査の結果を掲示する。

数値は、「はい」と「ときどき」の選択率の合計である。大阪レポートと第一次調査、第二次調査を比較すると、「不安」、「干渉」、「期待」、「厳格・禁止」の4つの項目で「はい」、「ときどき」の選択率が、20ポイント以上増加していることが確認できる。また、第一次調査と第二次調査の結果は、ほぼ同様の傾向を示している。

そこで本報告では、「不安」、「干渉」、「期待」、「厳格・禁止」の4つの項目と他項目の独立性の検定を行い、親の養育態度と関連する項目を確認した。以下その結果を報告する。

2.親の養育態度と他項目の関連について

大阪レポートと比較して「はい」、「ときどき」の回答が、20ポイント以上増加していた「不安」、「干渉」、「期待」、「厳格・禁止」と他項目の独立性の検定を行った。各年齢共通に1%水準で差が認められた項目について 表-1 に示した。尚、詳細については、本報告では3歳児の親を対象とした調査の結果を報告する。

1) 「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」と他の項目の独立性の検定

本調査の項目は、「子どもの最近の様子」、「育児について」、「子どもの発達」、「親自身の状況(養育態度を含む)」、「子育て支援事業について」、「家族について」の5つで構成さ

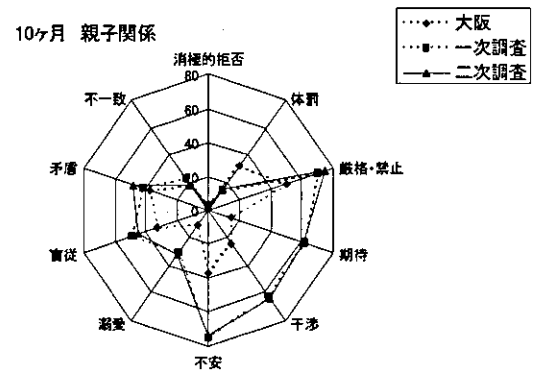


図-1 10ヵ月親子関係

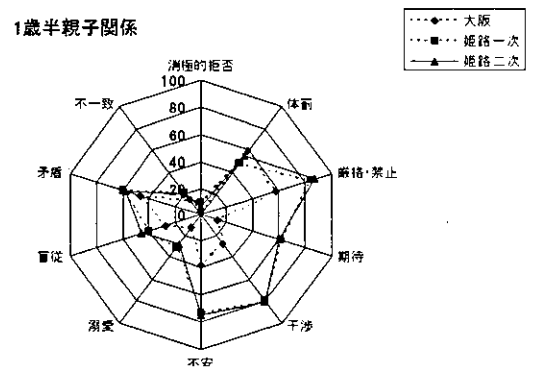


図-2 1歳半親子関係

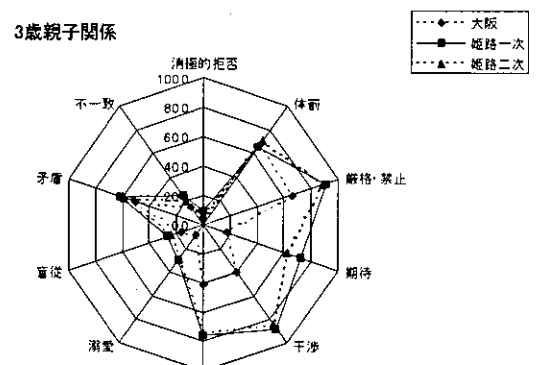


図-3 3歳親子関係

れている。本報告では、「子どもの発達」以外の項目と「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目の独立性の検定を行った。「子どもの発達」を除く各年齢の質問項目数は、10ヶ月95項目、1歳半96項目、3歳95項目である。「子どもの発達」の項目に関しては、他の稿で報告する。

結果、表-1に示すように各年齢共通に1%水準で差が認められた項目は、「厳格・禁止」11項目、「期待」14項目、「干渉」7項目、「不安」18項目あった。その項目は、全年齢に共通して「育児について」もしくは、「親自身の状況（養育態度を含む）」に含まれているものであった。他の「子どもの最近の様子」、「子育て支援事業について」、「家族について」の項目は、年齢によっては1%水準で差が認められるものもあったが、10ヶ月、1歳半、3歳全てに共通して1%水準で有意差のある項目はなかった。

より詳細にみると、「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目には、物理的な状況の項目よりも親の子育てに対する心情や養育態度の項目が、全年齢共通して関連を示していた。物理的な状況の項目とは、例えば、「相談相手や援助者の有無」、「子育てのサークル参加の有無」、「母親の就業」、「経済状況」などである。親の子育てに対する心情や養育態度の項目とは、例えば「心配」や「不安」、「自信がもてないと感じる」などである。

また大阪レポートで密接な関連があると報告されていたり養育態度の項目間は、本調査においても前年齢共通して項目間でなんらかの関連があることが確認された。特に、大阪レポートの調査時よりも、突出して選択率が増加していた「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」は、1%水準以下の信頼度で相互に関連がみられた。相互に関連が認められた項目は、「厳格・禁止」は、「矛盾」「体罰」、「消極的拒否」、「不安」、「干渉」、「期待」。「干渉」は、「矛盾」、「期待」、「厳格・禁止」、「体罰」、「不安」。「期待」は、「矛盾」、「厳格・禁止」、「体罰」、「不安」「干渉」。「不安」は、「矛盾」、「干渉」、「期待」、「厳格・禁止」、「体罰」である（表-1）。

表-1 10ヶ月、1歳半、3歳共通して養育態度の項目と1%水準で有意差があった他の項目

養育態度の項目	1%水準で有意差のあった項目	養育態度の項目	1%水準で有意差のあった項目
「厳格・禁止」 お子さんのしていることを「あはれいけない」、「これはいけない」と禁止しますか。	育児でいららすることは多いですか お子さんにどうかかわっているのか迷うことがありますか 育児に自信がもてないと感じることはありますか お母さんは赤ちゃんの世話をしたり遊ぶときに話しかけますか 育児のことで今まで心配なことはありますか お子さんが同じことをしているのに、あるときは叱り、あるときは見逃したりしますが あなたはお子さんを叱るとき、たたく、つねる、蹴るなどの体罰をうめますか このお子さんとなんか気があわないように思いますか 育児で不安になることはありますか あなたはお子さんがしていることを黙ってみられなくて口出しますか お子さんをよそのお子さんと比較して見ることは多いですか	「干渉」 あなたはお子さんがしていることを黙って見られなくて口出しますか 育児でいららすることは多いですか 育児に自信がもてないと感じることはありますか お子さんが同じことをしているのに、あるときは叱り、あるときは見逃したりしますが お子さんをよそのお子さんと比較して見ることは多いですか あなたはお子さんがしていることを「あはれいけない」「これはいけない」と禁止しますか あなたはお子さんを叱るとき、たたく、つねる、蹴るなどの体罰をうめますか 育児で不安になることはありますか	「不安」 育児でいららすることは多いですか お子さんが何を要求しているかわかりますか お子さんにどうかかわつたらいいのか迷う時がありますか 育児に自信がもてないと感じることはありますか お子さんをかかわれたいと思いますか お子さんと一緒にいると楽しいですか 子育てを大変だと思いませんか お母さんは赤ちゃんの世話をしたり、遊ぶとき、話しかけますか 育児のことで今まで心配なことがありましたか 子育ての心配はそのつど解決しましたか 他の人があなたの育児をほめたり批判したりするのは気になりますか あなたが育児について努力しているのをほめて欲しいと思いませんか あなたがお子さんがしていることを黙ってみられなくて口出しますか お子さんをよそのお子さんと比較して見ることは多いですか あなたはお子さんがしていることを「あはれいけない」「これはいけない」と禁止しますか あなたはお子さんを叱るとき、たたく、つねる、蹴るなどの体罰をうめますか このお子さんとなんか気があわないように思いますか
	「期待」 お子さんをよそのお子さんと比較して見ることは多いですか		

※下線の項目は、全年齢、「厳格・禁止」、「干渉」、「期待」、「不安」共通して1%水準で有意差があった項目



## 2) 3歳児の親を対象とした調査結果にみる親の養育態度と他項目の関連

「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」と他の項目の独立性の検定を行った。結果、10ヶ月、1歳半、3歳の全年齢、また「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目に共通して、養育態度に否定的な回答を示していた群（「いつも群」）の方が、他の項目においても否定的な回答が多かった。本報告では、他の年齢よりも親の養育態度が確立していると考えられる、3歳児の親を対象とした調査結果を示しながら親の養育態度と他項目の関連を検討する。

### ①「厳格・禁止」と関連のあった項目（図-1～図-11）

「お子さんのしていることを『あれはいけない』、『これはいけない』と禁止しますか」（以下「厳格・禁止」）の「いつも群」は、「育児でイライラすることが多いですか」（図-1）という質問の「はい」の選択率（64.6%）が、「厳格・禁止いいえ群」（22.5%）より42.1ポイント高かった。また、「お母さんは赤ちゃんの世話をしたり遊ぶとき話しかけますか」（図-4）の質問では、「厳格・禁止いいえ群」の「いつも」の選択率（65.5%）と「厳格・禁止いつも群」の「いつも」の選択率（38.5%）と27ポイントの差がみられた。さらに「あなたはお子さんがしていることを黙ってみていられなくて口出ししますか」（図-10）という質問に対しても、「厳格・禁止いいえ群」が0%であるのに対して、「厳格・禁止いつも群」は32.3%となっていた。

その他、「お子さんにどうかかわったらいいか迷う時がありますか」（図-2）、「育児に自信がもてないと感じることがありますか」（図-3）、「育児のことでいままで心配なことがありましたか」（図-5）、「お子さんが同じことをしているのに、ある時は叱り、ある時はみのがしたりしますか」（以下「矛盾」、図-6）、「あなたはお子さんを叱るときたたく、つねる、けるなどの体罰をういますか」（以下「体罰」、図-7）、「このお子さんとはなんとなく気があわないように思いますか」（以下「消極的拒否」、図-8）、「育児に不安になることはありますか」（以下「不安」、図-9）、「お子さんを他のお子さんと比較してみることは多いですか」（以下「期待」、図-11）の全てにおいて、「厳格・禁止いつも群」は、「厳格・禁止いいえ群」より、否定的な回答が多くなっていた。

### ②期待（図-12～図-25）

「お子さんをよそのお子さんと比較して見ることは多いですか」（以下期待）も「期待いいえ群」、「期待ときどき群」、「期待いつも群」と他項目のクロス集計を行った。「期待いつも群」の回答も、「期待いいえ群」の回答より否定的な回答が多い結果となった。また、「期待いいえ群」と「期待いつも群」の差が大きい項目が多く、「期待いいえ群」と「期待いつも群」の差が20ポイント以上あった項目は、14項目中9項目あり、その差は表-2に示す通りである。

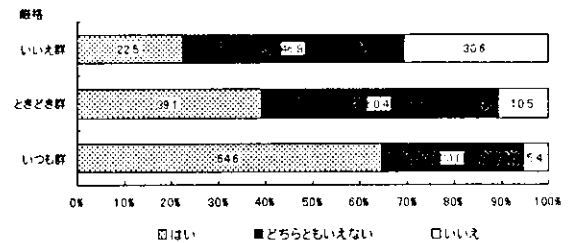


図-1 育児でイライラすることは多いですか

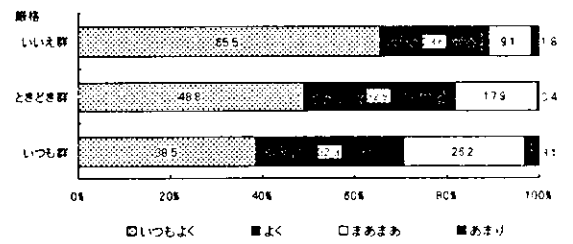


図-4 お母さんは赤ちゃんの世話をしたり遊ぶとき話しかけますか

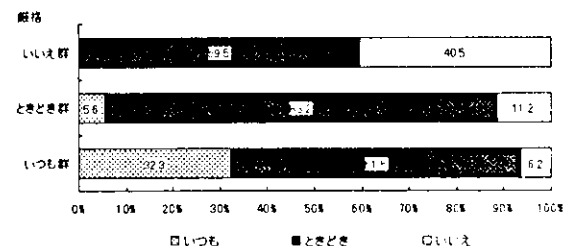


図-10 あなたはお子さんがしていることを黙ってみていられなくて口出ししますか

表-2 「期待いいえ群」と「期待いつも群」の各項目の「はい」もしくは「よくある」の選択率

%

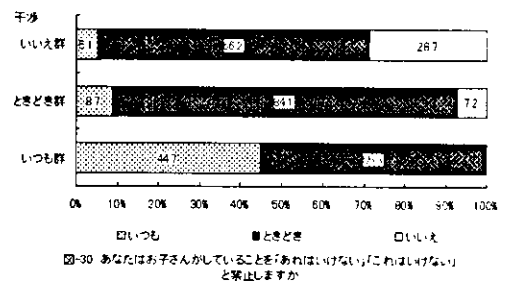
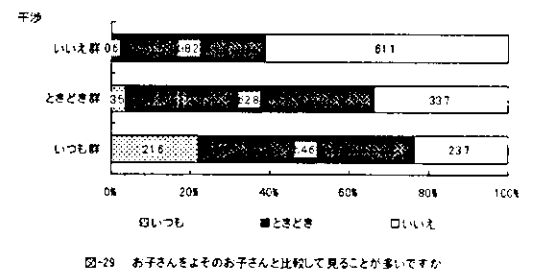
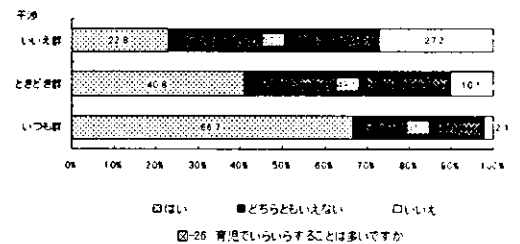
図 No.	項目	期待「いいえ群」	期待「いつも群」
図-12	育児でいらいらすることは多いですか	30.8 (n=428)	63.6 (n=55)
図-14	育児に自信がもてないと感じることがありますか	2.8 (n=430)	30.9 (n=55)
図-17	子育ての心配はそのつど解決しましたか	28.3 (n=408)	52.2 (n=53)
図-18	他の人があなたの育児をほめたり批判したりするのは気になりますか	24.7 (n=429)	83.6 (n=55)
図-19	あなたが育児について努力しているのをほめて欲しいとおもいますか	35.1 (n=427)	65.5 (n=55)
図-20	自分の子どもをもつ前にイメージしていた育児と実際の育児との違いがありましたか	32.2 (n=419)	63.6 (n=55)
図-22	厳格・禁止	5.2 (n=423)	40.0 (n=55)
図-24	不安	1.9 (n=428)	27.3 (n=55)
図-25	干渉	5.3 (n=423)	39.2 (n=55)

以上の結果から、自身の子どもと他の子どもを比較して見ることが多い親は、比較することが少ない親より、育児でいらいらし、育児に自信がもてないと感じることも多いと考えられた。また、他児と自分の子どもを比較して見ることが多い親は、そうでない親に比較して、自分の子育てに対する他者からの評価を気にしながら子育てをしていることも確認できた。さらに前者の親は、子どものすることを禁止したり、子育てで不安を感じたり、子どもに干渉していることも多く、そのことを自覚しているという結果が得られた。

### ③干渉 (図-26～図-32)

「あなたは、お子さんがしていることを黙って見ていられなくて口出ししますか」(以下干渉)の項目と他項目のクロス集計の結果、「厳格・禁止」、「期待」、「不安」の項目と他項目のクロス集計の結果と比較して、全年齢共通して1%水準で有意差が認められた項目は少なかった。しかし、「厳格・禁止」、「期待」、「不安」の項目同様、「干渉いいえ群」より「干渉いつも群」の方が否定的な回答が多かった。

「干渉いいえ群」と「干渉いつも群」の各項目の「はい」の選択率の差が20ポイント以上得ていた項目は、「育児でいらいらすることは多いですか」(43.9) 図-26、「お子さんをよそのお子さんと比較して見ることが多いですか」(21.0) 図-29、「あなたはお子さんがしていることを「あれはいけない」「これはいけない」と禁止しますか」(39.6) 図-30であった。尚、( )の数値は、「干渉いいえ群」と「干渉いつも群」の「はい」の選択率の差である。子どもがしていることを黙って見ていられなくて、口出しする親は、他児と自身の子どもを比較することも多く、子育てにいらいらしている。また、実際に子どもの行動を制止すること



も多いと回答していた。

#### ④ 不安 (図-33～図-49)

「育児で不安になることはありますか」の「不安いつも群」、「不安いいえ群」と他の項目の独立性の検定では、「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」に比較して、全年齢で1%水準以下の有意差が認められる項目が多かった。表-3に「不安いいえ群」と「不安いつも群」の各項目の「はい」もしくは「よくある」の選択率が20ポイント以上の差がある項目とその選択率を表示した。

「育児でいらいらすることは多いですか」の「よくある」の選択率は、「不安いいえ群」が20.1%に対して、「不安いつも群」は85.9%で、その差は65.8ポイントに及んでいる。また、「育児に自信がもてないと感じることがありますか」の「よくある」の選択率も「不安いいえ群」が0.7%、「不安いつも群」が50.0%で、その差が49.3ポイントとなっていた。さらに「子育てを大変と感じますか」の「よくある」も「不安いいえ群」が43.4%、「不安がいつも群」が93.5%で、差は50.1ポイントである。その他の項目においても、「不安いいえ群」と「不安いつも群」の各項目の「はい」もしくは「よくある」の選択率の差が大きいという結果を得ていた。

以上から、「子育てに不安になることはありますか」に「いつも」と回答する親は、育児でいらいらしたり、子育てに自信をもてず、子育てを大変と感じることも多いと考えられた。さらに「不安いつも群」は、育児のことで心配なことも多いが、「不安いいえ群」よりも解決することも少なく、他者の評価を気にしながら子育てをしている姿が窺えた。さらに「不安いつも群」は、子どもに対しても黙って見ていられず口を出したり、子どもの行動を制止したり、他の子どもと比べることも「不安いいえ群」より多いという結果が得られた。

表-3 「不安いいえ群」と「不安いつも群」の各項目の「はい」もしくは「よくある」の選択率 %

図 No.	項 目	不安「いいえ群」		不安「いつも群」	
図-33	育児でいらいらすることは多いですか	20.1	(n=228)	85.9	(n=64)
図-34	お子さんにどうかかわったらいいか迷う時がありますか	0.3	(n=289)	29.7	(n=64)
図-36	育児に自信がもてないと感じることがありますか	0.7	(n=289)	50.0	(n=64)
図-39	子育てを大変と感じますか	43.4	(n=228)	93.5	(n=62)
図-40	お母さんは赤ちゃんの世話をしたり遊ぶとき、話しかけますか	60.1	(n=286)	34.4	(n=61)
図-41	育児のことで今まで心配なことがありましたか	2.4	(n=287)	46.0	(n=63)
図-42	子育ての心配はそのつど関係しましたか	63.5	(n=274)	19.0	(n=63)
図-43	他の人があなたの育児をほめたり批判したりするのは気になりますか	30.1	(n=289)	60.9	(n=64)
図-44	あなたが育児について努力しているのをほめて欲しいと思うことがありますか	29.7	(n=286)	67.2	(n=64)
図-45	干渉	5.9	(n=289)	32.8	(n=64)
図-46	期待	1.0	(n=289)	23.4	(n=64)
図-47	厳格・禁止	4.5	(n=287)	29.7	(n=64)

#### D. 考察

第一次調査では、「田研式、親子関係診断テスト」の一部を用いた親の養育態度の項目の中で、「厳

格」、「期待」、「干渉」、「不安」のそれぞれで、「いつも」、「ときどき」を合わせた選択率が、大阪レポートと比較して 20 ポイント以上増加していた<sup>2)</sup>。この結果は、本調査班の予想を超える結果であったことから、その結果の信頼性を確認するため、第二次調査でも同様の調査を実施した。そして、第二次調査においても、「厳格」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目は、大阪レポートとの差が顕著であり、第一次調査の結果とほぼ同様の結果を得た（図・1、図・2、図・3）。

このように、第二次調査が第一次調査結果を追認したことにより、子どもの行動を制限したり（厳格）、子どもを他の子どもと比較してみたり（期待）、子どもがしていることに口出しをしたり（干渉）、育児で不安になることがある（不安）と、自覚している親が増加していることが明らかとなった。

早川は、大阪府下で 636 人の 1 歳半の子どもを持つ母子相談の事例を検討し、子どもと子育ての実態を報告している<sup>3)</sup>。その中で、母親の厳格・潔癖等の気質から、情緒的な問題を生じる子どもがいること、養育面で困難さを感じるのは母親の意思に反する時で、力で押さえつける対処が多く、子どもの反抗を受け入れる余裕のない母親が 4 割いることを紹介した。また大部分の親のしつけ方が混乱しており、他の母親を意識して緊張した生活を送るため、それが子どもの人間関係に影響していると指摘している。この早川の報告内容は、本調査結果で確認された「厳格」、「期待」、「干渉」、「不安」傾向の高い親の状況と類似している。そして、原田は、第一次調査の結果を踏まえて、現代の子育ての中で親の思いどおりに子どもを支配したいという傾向が強まっていると考察した<sup>4)</sup>。今後、この傾向が強くなるとするならば、この傾向にどのような要因が影響しているのかを検討することが重要であると考えられた。

そこで本研究においては、大阪レポートと比較して顕著に回答が増加していた「厳格・禁止」、「干渉」、「不安」、「期待」と、他項目との独立性の検定を行い、「厳格・禁止」、「干渉」、「不安」、「期待」に、関連する項目の把握を試みた。

結果、「厳格・禁止」、「干渉」、「不安」、「期待」が相互に強い関連があることが明らかとなった。また「矛盾」と「体罰」も先の 4 つの項目と強い関連性を示す結果を得ている。大阪レポートにおいても「体罰」、「厳格・禁止」、「干渉」、「不安」、「矛盾」に対する回答が、相互にきわめて密接な関係をもっているという傾向が報告されていた<sup>1)</sup>。そして大阪レポートでは、その結果を回答者全体の平均が、図・1 から図・3 に示すようなパターンになるというだけでなく、個々の回答者のレベルでも、このようなパターンの特徴をもつことを示す<sup>1)</sup>と分析している。

今回の調査結果は、「体罰」、「厳格・禁止」、「干渉」、「不安」、「矛盾」が相互に関連しているという大阪レポートの結果を支持していると考えられた。さらに、本調査の結果では、大阪レポートで報告された 5 つの項目に「期待」も加わっており、これは大阪レポート実施年（1980 年）当時と比較して、調査実施年（2002 年）現在の子育ての特徴的な傾向であると考察された。

また、3 歳児の調査結果にみるように「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目には、援助者の有無や経済状況、子育てサークル参加の有無などの物理的な状況の項目よりも、親の子育てに対する心情や養育態度の項目が、全年齢共通して強い関連を示していた。村井は、母親の個性が親子関係や子どもの発達・適応に重大な影響を及ぼすことに着目し、母親の個性の変数を含む育児態度検査を作成、標準化している<sup>5)</sup>。そして、母親の個性を含む育児態度と育児負担感や幸福感、対処スタイルが関係していると述べている<sup>5)</sup>。「厳格・禁止」、「期待」、「干渉」、「不安」の項目に、物理的な状況の項目よりも、親の子育てに対する心情や養育態度の項目がより強い関連を示したことから考察すれば、親の養育態度に対してその親の個性が、他の物理的要因よりも強く影響を与えていることが予想された。