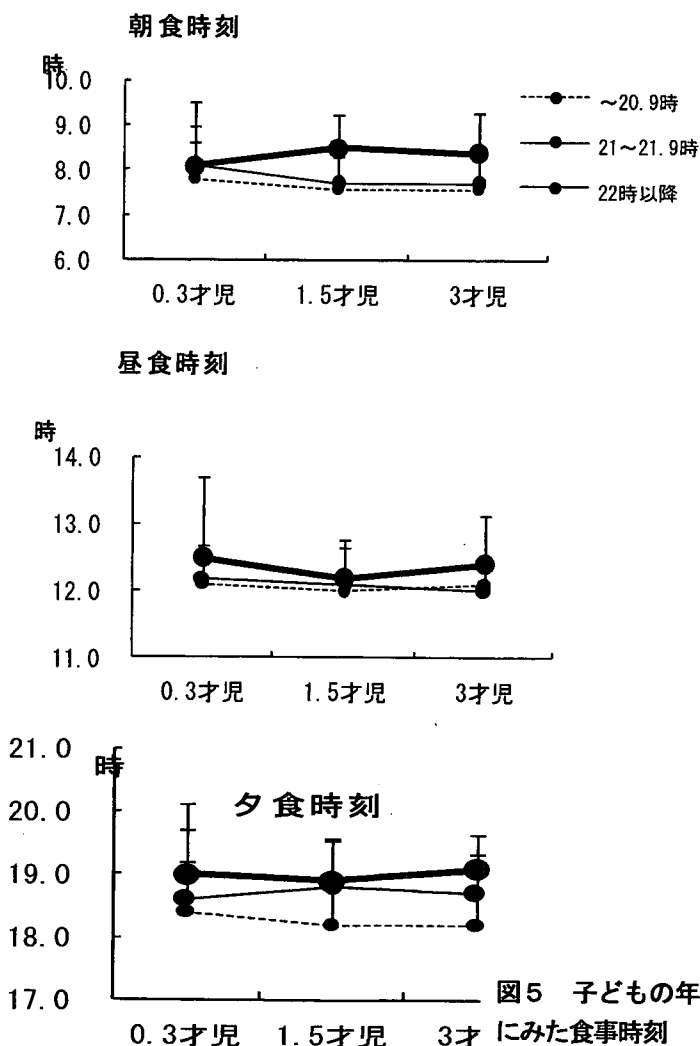


図4 子どもの夜間の睡眠問題

表7. 子どもの年齢別および就寝時刻別にみた食事時刻・昼寝・散歩・テレビ視聴・遊び時間の平均と標準偏差

属性等	年齢区分	子どもの就寝区分			分散分析		
		~20.9時 (早寝群)	21~21.9時 (普通群)	22時以降 (遅寝群)	年齢 F (p)	就寝時刻 F (p)	交互作用 F (p)
朝食時刻 (時)	0.3才児	7.8(0.83)	8.1(0.90)	8.1(1.43)	n. s.	9.95 (0.0001)	n. s.
	1.5才児	7.6(0.72)	7.7(0.73)	8.5(0.75)			
	3才児	7.6(0.76)	7.7(0.69)	8.4(0.89)			
昼食時刻 (時)	0.3才児	12.1(0.53)	12.2(0.50)	12.5(1.22)	n. s.	3.61 (0.029)	n. s.
	1.5才児	12.0(0.68)	12.1(0.68)	12.2(0.47)			
	3才児	12.1(0.36)	12.0(0.41)	12.4(0.73)			
夕食時刻 (時)	0.3才児	18.4(0.80)	18.6(1.12)	19.0(1.12)	n. s.	10.42 (0.0001)	n. s.
	1.5才児	18.2(0.72)	18.8(0.74)	18.9(0.70)			
	3才児	18.2(0.85)	18.7(0.64)	19.1(0.55)			
昼寝時間 (分)	0.3才児	127.9(85.0)	158.8(47.8)	168.9(58.4)	58.77 (0.0001)	12.44 (0.001)	3.79 (0.005)
	1.5才児	108.0(24.5)	97.5(38.4)	122(52.2)			
	3才児	20.8(33.3)	81.1(45.7)	92.5(49.1)			
散歩時間 (分)	0.3才児	50.0(35.4)	47.7(38.1)	31.8(21.0)	8.09 (0.0001)	n. s.	n. s.
	1.5才児	76.4(36.0)	61.7(39.1)	54.5(31.1)			
	3才児	61.2(42.5)	76.5(60.0)	69.0(59.6)			
テレビ 視聴時間 (分)	0.3才児	160.5(164.0)	199.6(173.2)	350.5(236.9)	21.34 (0.0001)	8.90 (0.0001)	3.27 (0.012)
	1.5才児	79.8(55.2)	107.6(91.2)	145.5(115.5)			
	3才児	113.1(79.5)	119.3(70.6)	134.4(86.2)			
遊び時間 (分)	0.3才児	164.9(79.1)	161.1(79.1)	264.3(199.5)	4.04 (0.019)	n. s.	
	1.5才児	229.0(138.1)	191.4(89.6)	237.1(154.8)			
	3才児	230.1(83.2)	243.6(139.8)	239.1(104.2)			



2) 昼寝・散歩・テレビ視聴時間および遊び時間

昼寝時間、散歩時間およびテレビ視聴時間、遊び時間の長さの平均と標準偏差については、同様に表7に一括して示した。

昼寝時間の長さの平均は、年齢群、就寝区分および両者の交互作用にいずれも有意な効果が認められた。その平均時間は、乳児が151.8(5.28)と最も長く、次いで1.5才児が102.1(5.00)分、最も短いのが3才児の58.67(5.77)分であった。3つの年齢群の間にはいずれも有意な差が認められた。また乳児と3才児の早寝群の昼寝時間は、いずれも普通群や遅寝群に比して短縮していた。早寝全体の昼寝時間は、85.47(6.41)分、普通群は112.5(4.28)分、遅寝群は114.7(5.17)分であり、多重比較の結果、早寝群と遅寝群、および普通群と遅寝群の間にいずれも有意な差が認められた。

散歩時間は、年齢群のみに有意な効果が認められた。その平均時間の長さは、乳児群が43.2(4.64)分、1.5才児が64.2(4.64)分、3才児が68.9(5.32)分であり、年齢が増すほど長くなっていた。乳児と3才児の間に有意な差が認められた。

テレビ視聴時間の長さについては、年齢群、就寝区分および交互作用にいずれも有意な効果が認められた。その平均時間は、1.5才児の110.9(14.93)分、3才児の122.2(17.25)分に比して、乳児では236.9(14.76)分で有意に延長していた。また、3つの年齢群とも、テレビ視聴時間の平均は、早寝群、普通群、遅寝群の順に延長しており、その3群の差は特に、乳児群で大きく、1.5才児、3才児になるほど差が少なくなっていた。

遊び時間の長さについては、年齢群のみの有意

な効果が認められた。遊び時間の平均は年齢が増すほど多くなる傾向にあったが、乳児群が180.1(13.8)分に比して3才児群の237.6(16.1)分で有意な差が認められた。

3) 子どもの就寝区分と各生活時間との関係

全ての子どもにおける昼間の各生活行動時間、すなわちテレビ視聴時間、昼寝時間、散歩時間、遊び時間の各々を合算した時間と就寝時刻との関係を示したのが、図4時台に比較して、22時台、23時台および24時以降でいずれも有意に増加していた。ちなみに、19時台と20時台の就寝したときのテレビ視聴時間の平均は約115分であったが、22時台は213分、23時台が264分、24時以降に就寝する子どもは312分であった。

就寝が19時台と20時台の子どもの昼寝時間の長さの平均は、92~94分であったが、21時台で107分、22時台が119分、23時台が151分、24時以降になると192分となり、就寝が遅い子どもほど昼寝をとる時間が長くなる傾向にあった。19時台および20時台に就寝する子どもに比して、23時台および24時以降に就寝する子どもでいずれも有意な差が認められた。散歩時間の平均については、35分から65分の範囲にあり、就寝時刻による相違がみられなかった。また、遊び時間の平均についても、187分から250分の範囲にあり、就寝時刻による有意な効果が認められなかった。

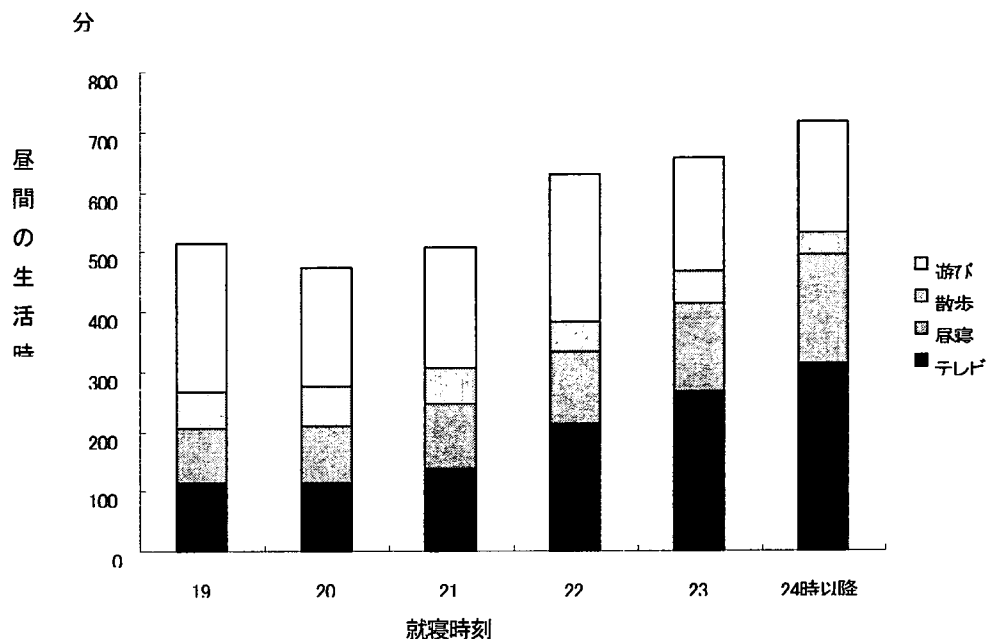


図 6 子どもの就寝時刻と主要な生活時間との関係

5. 子どもへのしつけ・配慮

「子どもさんの就寝時に、何らかの寝かしつけ(子守唄・添い寝・絵本の読みなど)をしているか」「夜10時以降に子どもさんをつれて外出するか」「子どもさんが就寝するときに環境配慮(テレビの音量を下げる、電灯を暗くするなど)をしているか」の質問項目に対し、それぞれの回答肢の割合を、年齢群別および就寝区分別に示したのが、図6である。

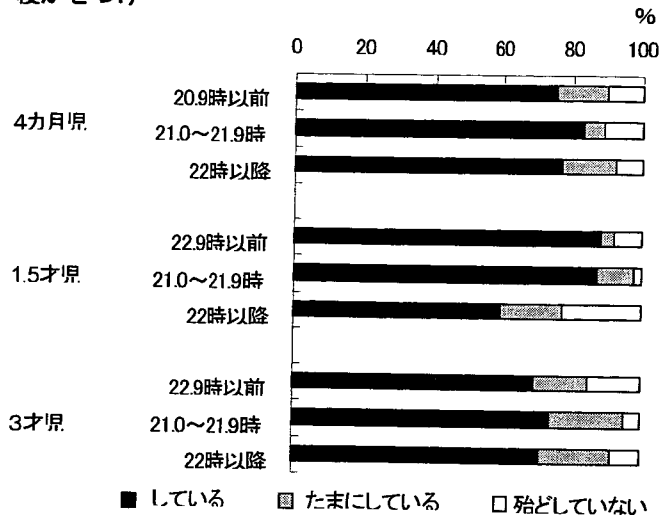
「寝かしつけ」について、1.5才児のみが、就寝区別に有意な関連性があった。1.5才児で寝かせつけを「している」と回答した者は、早寝群の88.0%、普通群の87.2%に対し、遅寝群は59.1%と少なくなっている。なお、「寝かせつけ」を「している」と回答した者の割合は、乳幼児全体で78.9%、1.5才児で80.9%、3才児全体で72.2%であった。

「夜10時以降の外出」で「外出していない」者

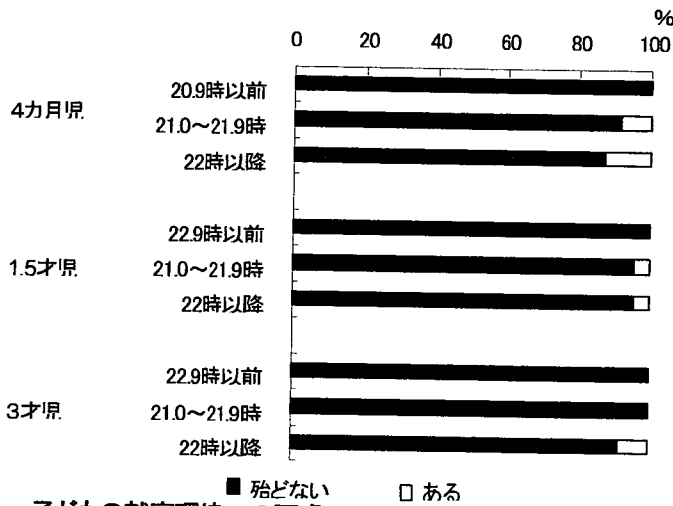
の割合は、乳児全体で91.6%、1.5才児で96.8%、3才児全体で97.5%であり、いずれの年齢群にも就寝区別に有意な関連性がみられなかった。

一方、「就寝環境への配慮」について「いつもしている」「時々している」「いつもしていない」と回答した者の割合には、3つの年齢群とも、就寝区別に有意な関連性は見られなかった。「いつもしている」「ときどきしている」と回答した者の割合は、乳児で89.5%と9.5%、1.5才児では92.5%と6.5%、3才児では92.4%と5.1%であった。残りは「殆ど配慮していない」と回答した者で、乳児で1.1%、1.5才児で1.1%、3才児で5.1%であった。

寝かせつけ



夜10時以降の子どもを連れての外出



子どもの就寝環境への配慮

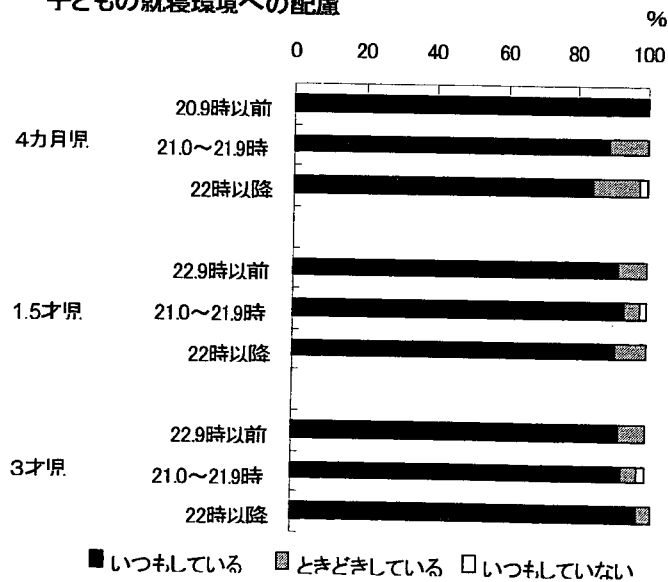


図7 子どもへの寝かしつけ・夜10時以降の外出・睡眠環境への配慮

6. 子育てに対する母親の気持ち

「普段から睡眠習慣づけに努力しているか」「普段から食事習慣づけに努力しているか」の質問項目に対し、「とても努力している」「どちらともいえない」「全く努力していない」の3選択肢で回答した者の割合を、図7に示した。「睡眠習慣づけ」については、1.5才児と3才児に、また食事習慣づけについては、1.5才児のみに、いずれも就寝区分に有意な関連性が認められた。

1.5才児の母親は、睡眠習慣づけに対して「とても努力している」と回答した者の割合は、早寝群で68.0%で最も多く、ついで普通群の47.8%、遅寝群では13.6%で最も少なかった。これに対して、「どちらともいえない」と回答した者の割合は1.5才児群の母親は28.0%、普通群で50.0%、最も多かったのは遅寝群の母親の81.8%であった。同様に、3才児の母親が睡眠習慣づけに「とても努力している」と回答した者の割合は、早寝群で69.2%、普通群で26.2%、遅寝群では0%であった。これに対して、「どちらともいえない」と回答した者の割合は、早寝群が30.8%で最も少なく、普通群が64.3%、遅寝群は56.0%であり、かつ遅寝群では「全く満足できない」と回答した者は44.0%に達していた。

なお、乳児群の母親では睡眠習慣づけに「とても満足している」と回答した者は、早寝群55.0%、普通群33.3%、遅寝群20.5%の順に少なくなり、逆に、「どちらともいえない」と回答した母親は早寝群15.1%、普通群37.7%、遅寝群47.2%の順に増加する傾向にあった。乳児の母親全体で「とても満足している」と回答した者は最も少なく32.6%であり、「どちらともいえない」と回答した者は55.8%、「全く満足できない」と回答した者は11.6%であった。

一方、食事習慣づけの3選択肢に回答した母親の割合は、1.5才児の母親のみが就寝区分に有意な関連性が認められた。「とても満足している」と回答した者の割合は、1.5才児の早寝群では52.0%で最も多く、次いで普通群の34.8%、最も少ないのは遅寝群の27.3%であった。これに対して「どちらともいえない」と回答した者の割合は、早寝群(40.0%)、普通群(65.2%)、遅寝群(72.7%)順に多くなっていった。乳児の母親で「とても満足している」と回答した割合は、乳児の早寝群での母親で最も多く70.0%、普通群で63.9%、遅寝群で43.6%と最も少なかったが、有意な関連性に至らなかった。

3才児全体で食事習慣に「とても満足している」と回答した母親は26.3%であり0才児(56.8%)や1.5才児(37.6%)の母親全体に比べて少なく、逆に、3才児の母親は、「どちらともいえない」61.3%、「全く満足していない」と回答した者が12.5%と、「育児によって自分も成長していると感じられるか」および「育児に対する満足感については」という質問項目に対し、「とても満足している」「どちらともいえない」「全く満足していない」の3選択肢に回答した者の割合については、いずれも3つの年齢群とも有意な関連性が認められなくなっていた。

「成長している」ことに「とても満足している」と回答した者の割合は、乳児の母親で67.4%、1.5才児の母親で75.5%、3才児の母親が42.3%であった。また、「育児に関する満足感」のうち「とても満足している」と回答した者の割合は乳児の母親で49.5%、1.5才児の母親で40.9%、3才児の母親で26.6%であった。

7. 母親と父親の睡眠習慣

母親と父親の平日および休日における就寝・起床時刻、睡眠時間の長さの平均と標準偏差を、子どもの年齢群および就寝区分別に示したのが表8である。

母親についてみると、平日および休日の就寝時刻と休日の起床時刻では、いずれも就寝区分にのみ有意な効果が認められた。平日の就寝時刻

($p=0.056$) および休日の就寝時刻($p=0.069$)、休日の起床時刻($p=0.069$)には、いずれも年齢群による有意な傾向がみられた。また、母親の平日起床時刻は、子どもの年齢群および就寝区分に有意な効果があった。

母親の平日における就寝時刻の平均は、3つの子どもの年齢群とも、普通群(平均=23.21、 $SD=0.10$)、早寝群(23.51、 $SD=0.12$)、遅寝群(23.87、 $SD=0.12$)の順に遅くなり、普通群と遅寝群の間に有意な差が認められた。また、乳児群における母親全体の就寝時刻(平均=23.76、 $SD=0.12$)は、1.5才児の母親(23.37、 $SD=0.12$)、および3才児の母親に比して有意に遅延していた。

休日における母親の平均就寝時刻は、子どもの早寝群、普通群、遅寝群の順に遅くなり、普通群(平均=23.63、 $SD=0.10$)および早寝群(23.53、 $SD=0.15$)に比して、遅寝群(24.0、 $SD=0.12$)ではいずれも有意に遅延していた。また、乳児の母親の就寝時刻(23.95、 $SD=0.12$)は、1.5才児の母親(23.59、 $SD=0.12$)に比して有意に遅延していた。

遅寝群における子どもの母親の平均起床時刻は平日が7.01 (SD=0.10) 時、休日が7.87 (0.11) 時で、3つの年齢群とも早寝群の母親の平日平均6.58 (0.11)、休日平均7.07 (0.13) 時、および普通群の子どもの母親のそれぞれ6.5 (0.07)、7.32 (0.09) 時に比して、いずれも有意に遅くなっていた。また、乳児群における母親の起床時刻(平均6.58時、SD=0.09)は、1.5才児の母親(6.50時、SD=0.07) および3才児の母親(7.01時、SD=0.09) よりも有意に早かった。休日の起床時間は、乳児の母親の平均が7.07 (0.13) で最も早く、次いで1.5才児の母親が7.32 (0.09) 時、最も遅いのが3才児の母親の7.87 (0.11) 時であり、乳児と3才児の母親の間で有意な差が認められた。

なお、母親の平日および休日における睡眠時間の長さには、いずれも年齢群、就寝時間区分、および交互作用には有意な効果が見られなかった。

同様に、父親の睡眠パラメータについてみると、平日および休日の就寝時刻には、いずれも子どもの就寝区分にのみ有意な効果が認められた。また、父親の睡眠時間の長さは、子どもの就寝区分のみに有意な傾向がみられた。さらに、休日の起床時刻については、子どもの年齢群のみに有意な効果があった。

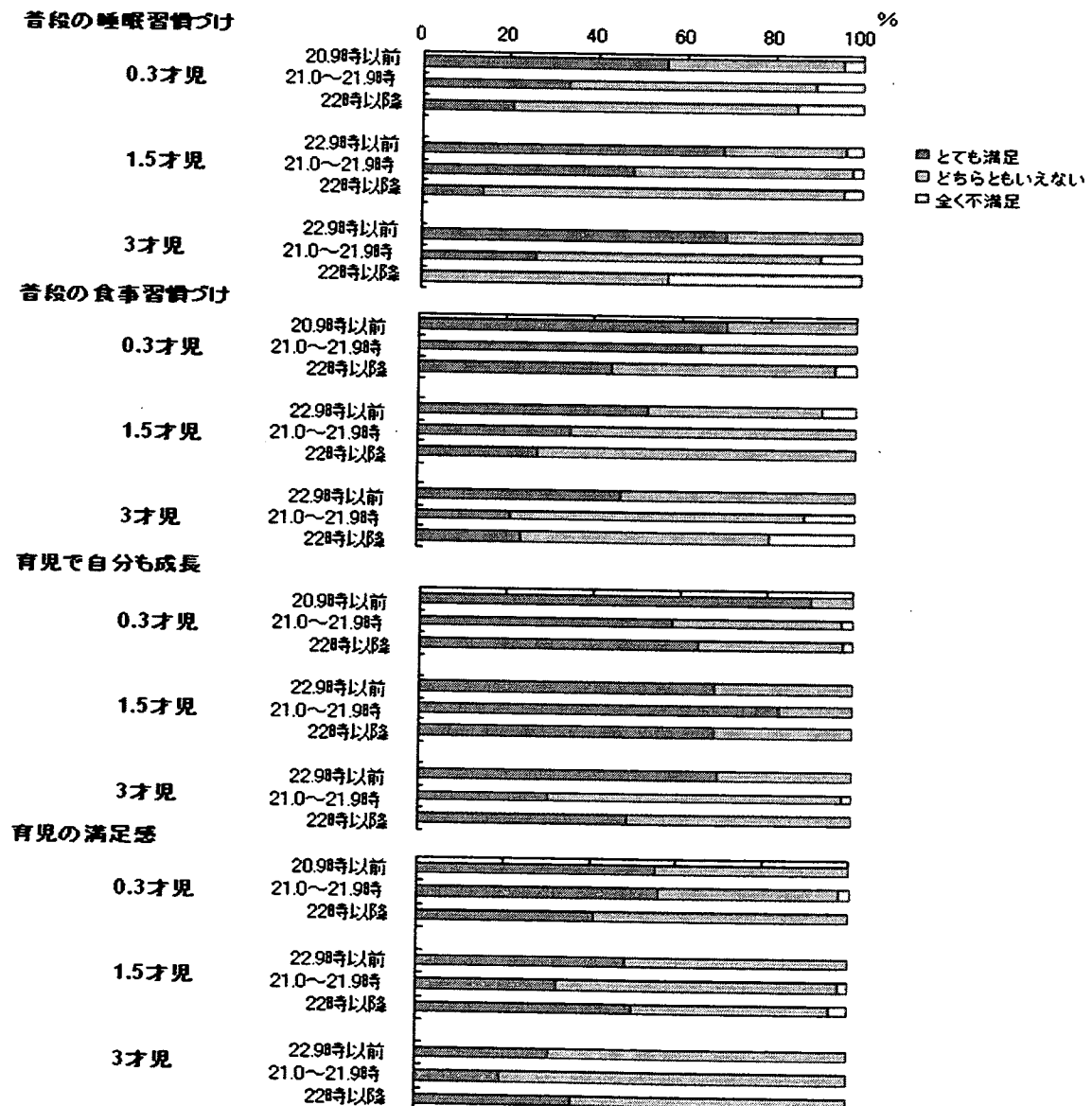


図 子育てにたいする母親のきもち

7. 母親と父親の睡眠習慣

母親と父親の平日および休日における就寝・起床時刻、睡眠時間の長さの平均と標準偏差を、子どもの年齢群および就寝区分別に示したのが表 8 である。

母親についてみると、平日および休日の就寝時刻と休日の起床時刻では、いずれも就寝区分にのみ有意な効果が認められた。平日の就寝時刻 ($p=0.056$) および休日の就寝時刻 ($p=0.069$)、休日の起床時刻 ($p=0.069$) には、いずれも年齢群による有意な傾向がみられた。また、母親の平日起床時刻は、子どもの年齢群および就寝区分に有意な効果があった。

母親の平日における就寝時刻の平均は、3つの子どもの年齢群とも、普通群 (平均=23.21、 $SD=0.10$)、早寝群 (23.51、 $SD=0.12$)、遅寝群 (23.87、 $SD=0.12$) の順に遅くなり、普通群と遅寝群の間に有意な差が認められた。また、乳児群における母親全体の就寝時刻 (平均=23.76、 $SD=0.12$) は、1.5才児の母親 (23.37、 $SD=0.12$)、および3才児の母親に比して有意に遅延していた。

休日における母親の平均就寝時刻は、子どもの早寝群、普通群、遅寝群の順に遅くなり、普通群 (平均=23.63、 $SD=0.10$) および早寝群 (23.53、 $SD=0.15$) に比して、遅寝群 (24.0、 $SD=0.12$) ではいずれも有意に遅延していた。また、乳児の母親の就寝時刻 (23.95、 $SD=0.12$) は、1.5才児の母親 (23.59、 $SD=0.12$) に比して有意に遅延していた。

遅寝群における子どもの母親の平均起床時刻は平日が7.01 ($SD=0.10$) 時、休日が7.87 (0.11) 時で、3つの年齢群とも早寝群の母親の平日平均6.58 (0.11)、休日平均7.07 (0.13) 時、および普通群の子どもの母親のそれぞれ6.5 (0.07)、7.32 (0.09) 時に比して、いずれも有意に遅くなっていた。

また、乳児群における母親の起床時刻 (平均6.58時、 $SD=0.09$) は、1.5才児の母親 (6.50時、

$SD=0.07$) および3才児の母親 (7.01時、 $SD=0.09$) よりも有意に早かった。休日の起床時間は、乳児の母親の平均が7.07 (0.13) で最も早く、次いで1.5才児の母親が7.32 (0.09) 時、最も遅いのが3才児の母親の7.87 (0.11) 時であり、乳児と3才児の母親の間で有意な差が認められた。

なお、母親の平日および休日における睡眠時間の長さには、いずれも年齢群、就寝時間区分、および交互作用には有意な効果が見られなかった。

同様に、父親の睡眠パラメータについてみると、平日および休日の就寝時刻には、いずれも子どもの就寝区分にのみ有意な効果が認められた。また、父親の睡眠時間の長さは、子どもの就寝区分のみに有意な傾向がみられた。さらに、休日の起床時刻については、子どもの年齢群のみに有意な効果があった。

子どもの就寝普通群における父親の平日就寝時刻の平均は23.5 (0.11) 時であり、早寝群の24.10 (0.17) 時と遅寝群の父親の24.08 (0.14) 時に比して有意に早かった。また、父親の休日就寝時刻は、子どもの早寝群の23.70 (0.17) 時に比して遅寝群の父親の24.05 (0.14) 時で有意に遅延していた。

父親の平日睡眠時間の長さについては、子どもの就寝時刻が普通群の父親で7.69 (0.18) 時間と最も長く、子どもの早寝群の父親の6.91 (0.27) 時間に比して有意に延長していた。

休日起床時刻については、乳児の父親が8.85 (0.18) 時と最も遅く、1.5才児の父親の8.07 (0.18) 時に比して有意に遅くなっていた。父親の平日起床時刻と休日睡眠時間の長さには、いずれも年齢群、就寝区分および交互作用に有意な効果が認められなかった。

表 8. 子どもの年齢別および就寝時刻区分別にみた両親の睡眠変数の平均と標準偏差

睡眠変数	年齢区分	子どもの就寝時刻区分			分散分析			
		~20.9時 (早寝群)	21~21.9時 (普通群)	22時以降 (遅寝群)	年齢 F (p)	就寝時刻 F (p)	交互作用 F (p)	
母親・平日	就寝時刻 (時)	0.3才児	23.7(1.10)	23.5(0.98)	24.1(0.96)	2.91 (0.056)	8.92 (0.0001)	n. s.
		1.5才児	23.3(1.04)	23.1(1.14)	23.7(1.00)			
		3才児	23.5(0.99)	23.0(1.31)	23.8(0.95)			
	起床時刻 (時)	0.3才児	6.7(0.64)	6.8(0.70)	7.2(0.81)	3.86 (0.022)	10.21 (0.0001)	n. s.
		1.5才児	6.5(0.80)	6.3(0.99)	6.9(0.83)			
		3才児	6.5(0.57)	6.4(0.84)	7.0(0.85)			
	睡眠時間(時間)	0.3才児	7.04(1.34)	7.29(1.28)	7.04(0.97)	n. s.	n. s.	n. s.
		1.5才児	7.18(1.10)	7.28(1.28)	7.25(1.19)			
		3才児	7.00(0.84)	7.32(1.36)	7.22(1.19)			
母親・休日	就寝時刻 (時)	0.3才児	23.8(1.02)	23.8(0.93)	24.2(0.95)	2.70 (0.069)	3.80 (0.024)	n. s.
		1.5才児	23.4(0.95)	23.5(1.23)	23.86(1.09)			
		3才児	23.4(1.16)	23.5(1.32)	23.9(0.99)			
	起床時刻 (時)	0.3才児	7.1(0.70)	7.7(1.01)	7.9(0.92)	2.60 (0.076)	13.22 (0.024)	n. s.
		1.5才児	7.0(0.84)	7.1(1.11)	7.6(0.83)			
		3才児	7.1(0.81)	7.2(0.98)	8.1(0.93)			
	睡眠時間 (時間)	0.3才児	7.32(1.17)	7.84(1.17)	7.70(1.11)	n. s.	n. s.	n. s.
		1.5才児	7.62(0.89)	7.62(1.15)	7.75(1.14)			
		3才児	7.69(0.99)	7.64(1.53)	8.17(0.86)			
父親・平日	就寝時刻 (時)	0.3才児	24.4(1.10)	23.4(1.48)	24.3(1.12)	n. s.	7.92 (0.0001)	n. s.
		1.5才児	24.0(1.18)	23.3(1.15)	23.7(0.71)			
		3才児	23.9(1.46)	23.7(1.19)	24.3(1.23)			
	起床時刻 (時)	0.3才児	7.0(0.74)	6.6(1.48)	7.1(0.76)	n. s.	n. s.	n. s.
		1.5才児	6.9(1.17)	6.8(1.40)	6.9(0.64)			
		3才児	7.1(0.88)	7.1(2.28)	7.5(1.57)			
	睡眠時間 (時)	0.3才児	6.69(0.93)	8.36(3.71)	6.81(1.13)	n. s.	3.79 (0.024)	n. s.
		1.5才児	6.83(0.94)	7.37(1.39)	7.20(0.75)			
		3才児	7.22(1.14)	7.34(2.44)	7.22(1.22)			
父親・休日	就寝時刻 (時)	0.3才児	23.9(1.49)	23.6(1.22)	24.4(1.12)	n. s.	2.89 (0.058)	n. s.
		1.5才児	23.9(1.41)	23.6(1.33)	23.8(1.12)			
		3才児	23.3(1.53)	23.7(1.16)	24.0(0.93)			
	起床時刻 (時)	0.3才児	8.6(1.34)	9.3(2.51)	8.7(1.54)	4.97 (0.008)	n. s.	n. s.
		1.5才児	7.9(1.11)	8.1(1.41)	8.2(1.57)			
		3才児	8.1(1.52)	8.1(1.42)	8.8(1.49)			
	睡眠時間 (時間)	0.3才児	8.63(1.65)	9.70(2.86)	8.33(1.43)	n. s.	n. s.	n. s.
		1.5才児	7.98(1.50)	8.53(1.64)	8.52(1.45)			
		3才児	8.90(1.86)	8.44(1.59)	8.70(1.47)			

8. 子どもの就寝時刻を従属変数とする重

回帰分析の結果

子どもの就寝時刻に影響する要因を検討するために、子どもの就寝時刻を従属変数として、以下の15項目を目的変数とするステップワイズ法による重回帰分析をおこなった。その目的変数としては、母親と父親の就寝・起床時刻・睡眠時間の長さ・年齢、子どもの昼寝・散歩・テレビ視聴・遊び時間、外出回数の13項目と、残り2項目については、「寝かしつけ」と「就寝時の睡眠環境の配

慮」は、「している」を1、「たましている」を2、「殆どしていない」を3とし、いずれもダミー変数を用いた。結果を表9に示したように、第1ステップでは母親の平日起床時刻が、第2ステップでは子どもの昼寝時間の長さが、第3ステップではテレビの視聴時間の長さが、第4ステップでは母親の年齢が、第5ステップでは母親の平日睡眠時間の長さが、それぞれ抽出された。子どもの就寝時刻との間では、母親の平日睡眠時間の長さのみが負の有意な関連性が、残りのパラメータについては全て正の有意な関連性が認められた。

表9. 子どもの就寝時刻を従属変数とするステップワイズ法による重回帰解析の結果

ステップ数	R ² 値	調整済み R ² 値	独立変数	標準化係数 β	t	p
1	0.119	0.115	母親の平日起床時刻	0.345	5.491	0.0001
2	0.202	0.195	母親の平日起床時刻 子どもの昼寝時間	0.311 0.289	5.144 4.793	0.0001 0.0001
3	0.251	0.241	母親の平日起床時刻 子どもの昼寝時間 テレビ視聴時間	0.280 0.243 0.230	4.727 4.050 3.817	0.0001 0.0001 0.0001
4	0.277	0.284	母親の平日起床時刻 子どもの昼寝時間 テレビ視聴時間 母親の年齢	0.320 0.259 0.242 0.169	5.330 4.377 4.074 2.827	0.0001 0.0001 0.0001 0.005
5	0.294	0.279	母親の平日起床時刻 子どもの昼寝時間 テレビ視聴時間 母親の年齢 母親の平日睡眠時間	0.283 0.254 0.224 0.179 0.141	5.884 4.186 3.680 2.814 -2.373	0.0001 0.0001 0.0001 0.005 0.019

考 察

1. 本調査対象の基本属性

乳児期と呼ばれる生後1年間は、両親を中心とした家族の協力により子どもに愛情を注ぐ最も大切な時期である。スキンシップを基礎におきながら身体的ケアを中心とした保護と、情緒の安定化と精神的発達への日常的配慮が重要である。子どもが最初に出会う父母との人間関係を軸に、家庭という心理的・生活環境とのかかわりの中で子どもの成長を保障していく視点が大切であろう。

1.5才児や3才児になると、子どもの知的・精神的発達はめざましく、社会的な適応の時期にも入っていく。両親は、子どもが基本的に身につけなければならない行動を、正しい生活習慣の確立、すなわち、本格的に「しつけ」として導くことを意識しなければならない。幼児期の子どもの生活は、生活経験やしつけなどの影響を受けて急速に社会性が発達する時期でもある。しつけは、子どもの成長である自我の発達に対応して、子どもに周囲の人々や環境との関り方のルールを認識させ、自律的な生活習慣と生活規律を確立するプロセスでもある。

対象となった乳幼児の母親の出産時期は94.1% (256名) が正産期であり、早産5.9% (16

名)であった。子どもの生活環境や養育者の属性について、本研究の対象者を検討してみると、両親の平均年齢は母親が32才、父親は34才であった。0.4才児の養育者の全てが母親であるが、1.5才児と3才児では保育園・幼稚園の利用者が約2割強を占めており、残りの70~75%以上の幼児の養育者は母親であった。また、家族形態からみても9割以上が核家族であるため、両親、とくに母親の生活スタイルやしつけの仕方が、乳幼児の睡眠・生活リズムの形成に大きな影響を及ぼすのではないかと推測された。健診時において要経過観察の必要性があると診断された子どもの割合は、乳幼児の4.2%、3才児の7.1%に比して、1.5才児で18.9%と多いことが特徴であった。保健所等で実施される1才半健診の一般健診項目としては、身体的発育、栄養状態、運動機能、微細脳機能不全症候群・自閉症、難聴・軽度の視力障害、言語障害などの発見、虫歯の発見、育児上の問題点などに重点が置かれている。また乳幼児の発達段階から1.5才児になると、基本的な生活習慣を獲得していく時期にもあたるので、就寝・起床、着衣、食事、排泄、清潔(洗願・歯磨き・手洗い・入浴)、基本的な挨拶、片付けなどがチェックされる。表3に示したように母親が調査票へ回答した内容(健診結果で問題が指摘された内容)からは乳児で「体重が増えていない」、「股関節脱臼疑い」、1.5

才で「意味ある言葉を話さない」、3才では言語能力（話さない、理解できない）など言葉の遅れと身体発育遅延児については、生活リズムと合わせてフォローしていくことが望まれる。今のところ発達障害児と指摘された児はいないが、このようなケースに睡眠障害を合併することが多いことが知られているため⁶⁾、早期の睡眠問題を見落とさず、成長・発達と生活習慣、リズム形成の要観察対象として捉えてフォロー予定である。

個人情報保護との関連で、健診個人票との照合ができないなど十分問題点を把握することができなかったため、どのような健康問題や発達上の問題があったのかどうか、また何故1.5才児に、それらの問題点が多く存在したのか、また、保健所等の健診結果と母親が記録した結果との関連性が一致しているのかどうかなどについては、本研究結果からは十分明らかにすることができなかった。

2. 子どもの年齢群および就寝区分別にみた睡眠習慣

1) 子どもの就寝時刻分布

子どもの就寝時刻について、21時までに就寝できているものは、0.3才で58.9%、1.5才76.6%、3才で68.8%であり、全体でも68.1%で、就寝時刻帯で理想的とされる対象はわずか全体の3分の2程度であった。逆に22時以降に就寝する子どもの割合は、乳児で41.1%、1.5才で23.4%、3才で31.3%であった。2000年小児保健研究会が実施した調査結果の22時以降の就寝者の割合が2才で60%、3才で50%、4才で60%という成績より、本調査対象はよい生活習慣にあった。最も多い就寝時間帯は、3つの年齢群とも21時台であったが、その全就寝時間帯に占める割合は、1.5才児(50.0%)と、3才児とも半数または半数を超えていたが、乳児では約38%と最も少なかった。同様に、23時以降に就寝する子どもの割合についても、乳児では14.8%と最も多く、1.5才児では7.5%、3才児では8.8%であり、3つの年齢群全体では約1割以上の子どもが23時以降に就寝していたことになる。本結果からみるならば、約3分の1の子どもが22時以降に就寝していること自体問題であるとはいえるが、同時に乳児の就寝時刻が1.5才児や3才児よりも遅いことが一層考

慮すべき点ではないかと考えられる。

この要因としては、幾つかのことが考えられるが、その一つは、生後4カ月児にあっては、まだ昼夜に対応したリズムが完全には形成されているとは言えず⁷⁻¹⁰⁾、睡眠と覚醒のリズムや授乳のリズムも、基本的にはultradian rhythmで繰り返えされているために、母親自体、子どもの睡眠・覚醒リズムや授乳リズムのタイミングに合わせて、夜間の適切な時刻に子どもを寝かせつけることができないことがあるのであろう。^{11), 12)} 結果として、母親の就寝スケジュールに合わせた状態で、子どもの就寝時刻も決定されている可能性があるように考えられる。就寝が遅くなれば、夜間帯における睡眠時間も少なくなるのが一般的であるし、また夜間の睡眠が不足すれば、昼間の眠りも多くなるので、結果として昼夜の区別がつきづらいことにもなってくる。乳児の場合、夜の何時頃に寝かせつけるのがよいのか、なお、詳細に検討しなければならない課題ではある。起床時刻を朝の7時と仮定すれば、夜間帯の就床時間は乳児であれば10時間ほどは取りたいものである。これを前提とするならば、夜は少なくとも22時以前に寝かせる習慣づけを、確立しておきたいものである。できれば、母親は、日常から子どもの睡眠と覚醒リズムや授乳インターバルなどを日誌などで記録していると、何時間覚醒していると、眠りに就きやすいのかもほぼ検討をつけることもできるので、そのタイミングを見つけ出し、子どもの夜の就寝時刻を決めていくことも一つの解決方法になるものと考えられる。

2) 子どもの年齢と就寝区分による平日・休日の睡眠習慣

本研究では、調査対象者となった全ての子どもの就寝時刻の分布から、21.9時以前に就寝する子どもを早寝群、21時台に就寝する子どもを普通群、そして22時以降に就寝する子どもを遅寝群として3分割し、加えて3つの年齢群との関係で、子どもの睡眠パラメータを検討した。平日および休日における就寝・起床時刻は、予期したように、3つ年齢区分とも早寝群、普通群、遅寝群の順に有意に遅くなっていたが、年齢による差異は認められなかった。全年齢における早寝群と遅寝群の平均差についてみると、平日の就寝時刻では2.5時間、平日の起床時刻は0.9時間であるから、遅寝群の平日睡眠時間の長さは早寝群に比して約

1.6 時間 (95 分)、普通群に比して 0.8 時間 (48 分) ほど短縮していた。

休日についても同様の傾向が見られ、その早寝群と遅寝群の平均就寝時刻の差は約 2.25 時間であったが、起床時刻の差は約 1 時間であるために、休日睡眠時間の差は 1.16 時間 (70 分) となり、遅寝群が 70 分ほど短縮していた。日曜日は遅寝、遅起きになっている原因は、平日は保育所にかよひ遅起きの歯止めになっているが、土曜日のよるは遅くまで親子でゆっくり過ごし、翌朝寝坊していることが約 1 時間の差につながったものと推察する。佐藤¹³⁾もいうように親子のふれあいも保って、かつ生活リズムを一定に保つ工夫が必要であろう。

一方、昼寝時間の長さについては、乳児群が約 152 分で最も長く、次いで 1.5 才児群の 109 分、3 才児群が 65 分の順に短縮して年齢影響が認められたが、とくに 3 才児の早寝群の昼寝時間は、20.1 分と最も少なかった。

したがって、遅寝群では、夜間睡眠が不足した分を、昼寝を長くし、その不足分を補おうとしているものと考えられるので、各子供の平日夜間睡眠と昼寝を合計した平均睡眠時間を算出してみると、年齢に有意な効果がみられ、乳児群では 12.34 (SD=0.12) 時間と最も長く、1.5 才児では 11.82 (0.12) 時間、3 才児では 11.20 (0.13) 時間で最も少なかった。また、この合計時間の平均は、3 つの年齢群とも早寝群、普通群、遅寝群の順に短くなり、その 3 つの年齢の平均をみると、早寝群では 12.21 (0.14) 時間と最も長く、次いで普通群が 11.79 (0.10) 時間、最も短いのが遅寝群の 11.36 (0.12) 時間であり、3 つの就寝区分にいずれも有意な差が認められていた。早寝群と遅寝群の合計睡眠時間の差は約 45 分であった。こうした結果からみてもわかるように、夜間睡眠自体には 3 つの年齢群に差がないが、年齢が低いほど、また夜間睡眠が短縮する遅寝群では昼寝をより長くとることによって夜間睡眠の不足を補おうとしているのであろう。しかし、夜間睡眠と昼寝を合計した睡眠時間の長さからみても、遅寝群の睡眠時間は早寝群や普通群に比べて、まだ不足している状況にあるのではないかと推測される。

遅寝群の問題は、こうした睡眠時間の長さだけでなく、夜間帯の活動時間が長くなり、逆に昼間には睡眠が多くなるので、昼夜のメリハリがつきづらくなり、物理的な昼夜リズムを形成していくという点からも問題が多いように考えられる。

乳幼児ほど影響を受け、これが発達過程の間で長期間続くとするならば、遅寝の弊害は大きいものがあるといえよう。

3) 睡眠環境調整と睡眠の質評価

(1) 就寝・起床時刻の調整努力と、規則性

図 1 で示したように、「就寝時刻を決めている家庭」と「就寝時刻が規則的な家庭」の割合は、1.5 才児や 3 才児よりも乳児で少なく、かつ遅寝群でその割合も少ないことが特徴であった。乳児では、上述したように、ultradian rhythm で睡眠・覚醒や授乳リズムが何度も繰り返されるので、どの時点で子どもを就寝させるべきか母親としても判断しづらいこと、そして、そのときの子どもの心身状況や家庭の都合に合わせて子どもを就寝させていることなどの理由によって、その割合が少なくなっていたものと推測される。これに対し、1.5 才児や 3 才児になると、昼夜に対応した概日リズムもほぼ形成されている時期でもあるが、「就寝時刻を決めている」「就寝時刻が規則的」と回答した母親の割合が、遅寝群で最も少ない事実からみて実際には大幅に就寝が遅れてしまうのは何故なのか、生活習慣づけの程度や、生活日課、両親の睡眠も家庭での睡眠を含めた生活習慣づけに、かなり問題点があることを示唆している。Ferber R や 福永は、睡眠開始の問題は、親の一貫性のない不適切な就寝時間 (昼寝、夜間) の設定も原因で、これらが睡眠覚醒サイクルにおける睡眠相の後退や日常のスケジュールの変更を余儀なくされると指摘していることと通ずる^{14), 15)}。

一方、母親が希望する子どもの就寝時刻については、表 6 に示したように、年齢に差がなく、就寝区分に有意な効果があるとはいえ、早寝群で 20.7 時、普通群と遅寝群では 20.9 時であった。したがって、早寝群では母親が希望する子どもの就寝時刻の方が平日就寝時刻よりも約 34 分ほど遅く、逆に普通群の希望時間は 14 分ほど早く、かつ、遅寝群では希望時間よりも実際の就寝時刻の方が約 86 分も平均で遅いことになっている。つまり、遅寝群の母親 (家族) は、子どもが早く寝ることを希望しながらも、眠習慣などとの関連でさらに検討されなくてはならない課題である。

一方、子どもの「起床時刻を決めている」者の割合は、3つの年齢群とも少ないのに対し、「起床時刻が規則的である」とする者の割合はどの年齢群でも多く、かつ1.5才児ないしは3才児の早寝群では最も多く、遅寝群でその割合はやや減少していた。「起床時刻を決めている」または「起床時刻が規則的である」と回答した者の割合は、上述した就寝時刻の就寝区分ほど明確な差はみられなかった。これは、朝の太陽の光などの物理的環境や家庭における種々の条件が子どもの起床時刻にも影響し¹⁶⁾¹⁷⁾、規則的に起床している子どもが比較的多くなったのではないかと考えられる。

(2) 子どもの夜間の睡眠問題：寝付き、朝

起きれない、眠りの浅さ、夜泣きなど

子どもの夜間の睡眠問題として、図3に示したように、「寝るまでに時間がかかる」「朝起こしてもなかなか起きない」「夜泣き」「眠りが浅い」の4項目をみると、「寝るまでに時間がかかる」と回答した者の割合は、3つの年齢群とも早寝群、普通群、遅寝群の順に増加していたが、とくに、就寝区分の差は1.5才児で顕著であった。また、1.5才児の早寝群では「夜泣き」をすると回答した者の割合は皆無であったが、普通群のその割合は約30%、遅寝群では23%の子どもの存在していた。「朝起こしてもなかなか起きない」と「眠りが浅い」と回答した者の割合は3つの年齢群とも10%以下かもしくは10%前後にあり子どもの年齢や就寝区分に相違はみられなかった。

3. 子どもの生活状況からみた夜型生活の

考察

1. 子どもの生活状況

子どもの日常生活行動のうち、朝食・昼食・夕食時刻については、いずれでも年齢群には差がみられず、3つの年齢群とも早寝群、普通群、遅寝群の順に有意に遅くなっていた。早寝群に比較して遅寝群における平均朝食時刻と夕食時刻の間には約45~46分もの差がみられた。子どもの平日起床時刻と朝食時刻との間のPearsonの相関係数を算出してみると、 $r=0.653$ で有意な正相関が認められた(両側検定、 $p<0.01$)。同様に、昼寝時間で

も $r=0.291$ で有意な相関関係が得られたが、夕食時刻と平日起床時刻の間には有意な相関関係は得られなかった。こうした結果からみると、朝食時刻は、当然とはいえ起床時刻に依存していることは明らかであるが、遅寝群における夕食時刻の遅れについては起床時刻以外の日常生活行動が影響していることが予測される。

そこで、子どもの昼寝時間、散歩時間、テレビ視聴時間および遊び時間について検討した結果、昼寝時間とテレビの視聴時間については、年齢、就寝区分および両者の交互作用にいずれも有意な効果が認められた。年齢が高くなるほど昼寝時間は短くなり、かつ3つの年齢群とも、遅寝群よりも早寝群で短く、とくに3才児でその短縮が著しいことが特徴であった。発達にもなって昼寝時間や回数が減少することについては、これまでの先行研究¹⁷⁾⁻¹⁹⁾とも一致した結果であったが、早寝群よりも遅寝群で昼寝時間が長く、かつ3才児の早寝群では遅寝群に比べて72分ほど短縮していたことが注目される。3才児になると昼寝を必要とする睡眠欲求が減少してきているにもかかわらず、遅寝群では平均して93分ほどの昼寝をとっているために、夜になってもなかなか睡眠欲求が起こらずに、結果的には就寝時間が遅れしまい、さらには夜間の睡眠時間も短縮せざるをえない、そのために昼寝を長く取ってしまう、といった悪循環を引き起こしているのではないかと推測される。神山¹⁹⁾は昼寝は午後3時半すぎても続いていると夜10時までになむることができない事を指摘しており、昼寝の持続時間やとる時間帯、また夜睡眠との関係性も合わせて、1日の生活リズムの視点から母親や保育士等に対し新たな睡眠衛生教育を行っていくことが重要であると考えられる。「生活リズムの確立」とは、生体リズムに調和された1日の生活リズムを確立することを意味する。従って、生活リズムの乱れの生体リズムと生活リズムのアンバランスを回避するための生活時間の管理の意識が重要と考える。

一方、テレビの視聴時間について本結果をみると、その平均時間は1.5才児や3才児よりも乳児で多く、とくに遅寝群の乳児で顕著に多いことが特徴であった。この視聴時間が乳児で何故多いかは明らかではないが、おそらく、この時期には、乳児を伴って母親が外出する機会も少なく、乳児自身での遊びの種類も限られていることなどで、必然的に家庭内での時間が多くなり、そのためにテレビを視聴している時間が増えるのではないかと推測される。それにしても、早寝群や普通群

の乳児に比して遅寝群の乳児では200分以上の視聴時間が長いのは、おそらく夕食後に、母親を含めた家族構成員がテレビをみる時間が多く、そのため子どもの就寝時刻が遅くなるのではないかと推測される。

散歩時間や遊び時間については、年齢が増すほど多くなっていたが、就寝区分による差異は見られなかった。子どもの成長発達に伴って昼間の活動が活発になることと関連しているので、散歩や遊び時間が増えるのは当然の結果といえる。

図6には別な角度から、子どもの就寝時刻帯別に、4つの子どもの日常生活行動を累計してものを示したが、22時以降に就寝する子どもの場合にはテレビの視聴時間や昼寝が急速に増大していることが明らかであった。

両親の睡眠変数と子どもの年齢・就寝区分との関連性

遅寝群の母親の平日および休日の就寝・起床時刻は、いずれも子どもの早寝群や普通群に比して有意に遅くなり、かつ乳児群の母親におけるこれら4つの睡眠変数はいずれも1.5才児や3才児の母親に比べてやや早くなる傾向にあったが、平日の起床時刻のみに有意な効果が認められた。一方、父親の睡眠変数についてみると、子どもの就寝区分に有意な効果がみられたのは、平日の就寝時刻と睡眠時間の長さのみであったが、子どもの早寝群や遅寝群に比べて普通群の父親の就寝がやや早く、平日睡眠時間もやや長い傾向にあり、母親のような子どもの就寝区分と対応したような結果にはなっていなかった。

子どもの就寝時刻と両親の就寝・起床時刻および睡眠時間との相関係数を算出したみたところ、子どもの就寝時刻と母親の平日就寝時刻 ($r = 0.28, p < 0.01$) および平日起床時刻 ($r = 0.29, p < 0.01$) のみの有意な正の関連性がみられたが、父親については全てのパラメータで有意な相関は見られなかった。

5. 子どもへのしつけと子育てへの母親の満足度

本研究では、母親のしつけについて「寝かしつけ」「夜の外出」「就寝環境への配慮」について検討したが、何らかの「寝かせつけ」をしていると回答した者の割合は3つの就寝区分でも高く、早

寝群で79%、普通群で82%、遅寝群で70%であった。また、「夜の外出」をしないようにしていると回答した母親の割合は、早寝群では全ての者(100%)が、普通群の子どもの母親は96%、そして遅寝群では90.6%の母親が「夜の外出」をしていると回答していた。「就寝環境への配慮」もしていると回答した母親の割合は、早寝群95%、普通群92%、遅寝群88%であった。これら3つの変数とも遅寝群では、しつけをしていないと回答した割合はやや多くなる傾向にあった。

一方、図4に示したように、普段から子どもへの「睡眠習慣づけ」や「食事の習慣づけ」に関して「満足している」と回答した母親の割合は、3つの年齢群とも早寝群、普通群、遅寝群の順に明らかに少なくなっていた。この結果は、上述した「寝かしつけ」の結果と一見、矛盾しているようにも思える。しかし、多くの母親自身は「寝かしつけ」等に努力していると思っているのだが、現実には、希望したように子どもは早く寝てもらえなく、どうしても就寝が遅くなってしまいうために、「睡眠習慣づけ」には母親自身、「満足できない」と感じ取っているのかもしれない。母親たちの自由記述からも、子育ての方針と実際の子どもの扱いや反応へのジレンマを感じながら、子どもの成長を見守っている姿が伺えた。(自由記述一覽参照)。

子どもの就寝時刻を決める要因は何か

こどもの就寝時刻を決める要因は何かを検討するためにステップワイズ法による重回帰分析を行った結果、母親の起床時刻、子どもの昼寝時間、テレビの視聴時間、母親の年齢、母親の睡眠時間が順次抽出された。母親の睡眠時間のみがこどもの就寝時刻との間で負の関連性があり、他のパラメータは正の有意な関連性が認められた。つまり、母親の起床時間が遅く、かつ母親の平日の睡眠時間が長い者ほど、子どもの就寝時間も遅くなり、また子どもの昼寝時間やテレビの視聴時間が長ければ、こどもの就寝時刻が遅くなる。

子どもの就寝時間に最も影響する要因は、当初の仮説として、母親の就寝時刻ではないかと予想していたが、予期に反して母親の起床時刻と睡眠時間であった。この結果は当然といえば当然の結果であり、母親の起床時刻が遅ければ、子どもの朝食・昼食・夕食時刻にも影響を与えてくることになるし、母親の昼間の生活日課全てが遅れぎみ

となるので、必然的に子どもの就寝時刻も遅くなっていくことが予測できる。これに加えて、遅く就寝した子どもは、睡眠時間が短くなるので昼寝を多く取ることになり、これがさらに夕食時刻や就寝時刻にも影響を与えてくることにならざるを得ないものと考えられる。ましてや、夜にテレビをみる時間も多くなるので子どもの就寝時刻は一層遅くなってしまおうと見てよい。

今回の結果で、意外だったのは、母親の年齢が抽出されたことであった。すなわち、母親の年齢が高ければ、子どもの就寝時刻も遅くなるというものであった。これは、もう少し検討しなければならないが、恐らく、年齢が高いほど子どもを生き育てた経産婦が多くなることも関連しているのではないかと考えられる。経産婦の場合には、上の子どもの世話とか、自分の経験上から調査対象となった子どもへの配慮が少なくなって、就寝が遅れてしまうことも考えられる。その点、初産婦の場合には、はじめての子どものために、就寝時刻などにも気をつけ、早めに寝かしつけるような日課になっていると考えられる。いずれにしても初・経産婦別で、子どもの就寝時刻をさらに検討しなければならない課題であろう。

いずれにしても、子どもの就寝時刻に大きな影響を与えるのが、母親の生活日課、とくに起床時刻や睡眠時間、さらにはこどもの昼寝やテレビの視聴時間の長さであることが明らかになった点、本研究の意味は大きなものがあるといえよう。

今後、さらに継続的研究によって、これらの関連性を一層明確にしていくと共に、本研究で明確に出来なかった点を、さらに明らかにしていくことが課題となる。その上で、子どもの睡眠衛生教育を普及していくための方策を探求していくことが大切な課題となるであろう

まとめ

遅寝は、早寝や普通群に比較すると短時間睡眠を避けられず、朝はすっきり目ざめることができないため1日のスタートがうまくきれないという先行研究同様の結果を得た。また、親が遅寝の家庭では子どもも遅寝であることが確認され、親子の睡眠習慣の改善の必要性が示唆された。さらに、遅寝の家庭でも子どもの理想的な就寝時刻は理解されているにもかかわらず、就寝時刻決めなどの意識化は低く、行動に至っていないことが問題で

あることも明らかになった。本対象の新生児期から乳幼児期にかけては、中枢神経系の発達とともに、様々な感覚器の機能も発現し、子どもの周囲の環境も広がっていくとおもわれるので、今後も同調因子としての規則正しい睡眠と目ざめのリズムを確保できる子育て環境と心身の発達影響について、分析を深めて行く予定である。

引用文献

- 1) NHK国民生活リズム調査
- 2) 太田龍朗; 睡眠障害ガイドブック治療とケア, 日本人の睡眠と生活パターンの変化 2006
- 3) 神山潤; 子どもの睡眠, 芽生え社, p38-39, 92-93, 2004
- 4) こどものメンタルヘルスプロブレムの発生時期とその対応—調査票調査の提案 Nats. public. Health, 54(2), 2005
- 5) 三島和夫; 睡眠障害、こころの健康科学研究の現状と課題、今後の研究のありかたについて、精神・神経科学振興財団、145-151, 2007
- 6) 谷池雅子; 発達障害児における睡眠障害、診断と治療 10(9) 16-17, 2007
- 7) McGraw K, Hoffmann R, Harker C, Herman JH: The development of circadian rhythms in a human infant, Sleep. 1999 May 1; 22(3):303-10
- 8) Glotzbach SF, Edqar DM, Ariagno RL: Biological rhythmicity in preterm infants prior to discharge from neonatal intensive care, Pediatrics. 1995 Feb; 95(2):231-7
- 9) Glotzbach SF, Edqar DM, Boeddiker M, Ariagno RL: Biological rhythmicity in normal infants during the first 3 months of life, Pediatrics. 1994 Oct; 94(4Pt1):482-8
- 10) Pollak CP: Regulation of sleep rate and circadian consolidation of sleep and wakefulness in an infant, Sleep 1994 Oct; 17(7):567-75
- 11) 新小田春美、三島みどり、浅見恵梨子、松本一弥、知者期; 授乳期における乳児の睡眠・覚醒リズムの発達—母児同期からみた授乳期の育児指導にむけて—九州大学医学部保健学科紀要、5、87-100, 2005
- 12) 新小田春美、夜間の母親の行動と赤ちゃんの行動; チャイルドヘルス、vol6, 9 2003.
- 13) 佐藤勝徳; 子育て、子育て、生活リズム、エデル研究所、100, 1986
- 14) 福永道朗; 夜泣き、寝ぼけ、チャイルドヘルス、vol6, 9、22-23, 2003.

- 15) Ferber R: Sleepless child . In Guilleminault C, ed: Sleep and its disorders in children, Raven press, New York, 141-163, 1986.
- 16) 白川修一郎: おもしろ睡眠科学 ぎ加フルド社、1999
- 17) 井上昌次郎 眠りを科学する ; 朝倉書店 38-41, 2006
- 18) 神山潤; 早起き脳が子どもをのぼす ; けやき出版
- 19) 佐藤勝徳 ; 子育て、子育ち、生活リズムー生活リズムと子どもの育ち、エイデル研究所、p75, 1986
- 20) 本間研一、石原金由、大川まさ子、太田龍朗、佐々木三男、堀忠雄 ; サマータイム制度と睡眠様タイムと児童の睡眠、P41
- 3) 鍛冶恵み : 子どもの快適な眠りの環境について 9 (64), 41, 2007
- 4) 手島聖子, 原口雅浩: 乳幼児健康診査を通じた育児支援: 育児ストレス尺度の開発, 福岡県立大学看護学部紀要1, 15-27, 2003
- 5) 近藤直司, 小林真理子, 有泉加奈絵: 思春期・青年期における不登校・ひきこもりと発達障害, 精神保健研究 50, 17-24, 2004
- 6) Najman JM, Hallam D, Bor WB: Predictors of depression in very young children—a prospective study. , Soc Psychiatry psychiatr Epidemiol. 2005 May; 40(5):367-74
- 7) Acebo C, Sadeh A, Seifer R: Sleep/wake patterns derived from activity monitoring and maternal report for healthy 1-to 5-year-old children. , Sleep. 2005 Dec 1; 28(12):1568-7.
- 8) Pollock JI: Night-waking at five years of age: predictors and prognosis

参考

- 1) 第48回日本小児神経学会、睡眠覚醒リズムと小児の行動—CBCLによる評価— 6, 2006
- 2) 日本評論社 ; 現代病としての睡眠障害

謝 辞

産後間もない子育ての早期の大変な状況の中、調査にご協力賜りましたご家族の皆様、ならびに調査協力いただいた保健所の皆様に深く陳謝いたします。

乳児

施設名	ID	自由記述	
東	1-0-01-1	夜中起きることは、ほとんど無いのにこの10日間1度あった。日によって寝つきが悪かったり良かったりいろいろ。身体を動かしている時間はまだ動きにくい。体温はAM6時起床時、PM22時就寝時の測定	
	1-0-02-1	完全母乳育児をしている。夜寝るときは30分おきか1時間おきで母乳を欲しがらる飲んだらすぐ寝る。外出すると、そとでは、なかなか眠れない様で昼寝できないときがある。	
	1-0-04-1	夜寝たら朝まで起きることは無かったのに2-4日前から夜中に起きるようになった。夜なかなか寝なくなってすぐに起きる	
	1-0-05-1	睡眠のリズムを習慣づけるのが難しい。父親の帰時間19~21でお風呂の時間がまちまちになってしまい影響があるかもしれない。やむなく夜買い物に行くこともあり、子供にとって良くない。しかし自分たちの習慣を変えるのは難しい。毎日同じように過ごしているつもりでも睡眠にはばらつきがあることを改めて知った。	
	1-0-07-1	子供は思っていたよりも寝ていないという事が分かった。今まで子供に合わせて生活をしてきたが規則正しい生活をこちらで決めていけないと思った。今まで授乳は、欲しがるときに欲しいだけ添い乳をしてそのまま子供は寝るという状態。昼夜の区別は一応ついてきているようで、夜まとめて眠り昼は比較的起きている時間が長い	
	1-0-08-1	就寝・起床時間は決まっていなかったと思っていたがほぼ決まっていた。低熱や睡眠時の体温もほぼ一定だった。気候や環境で寝つきに差がある。	
	1-0-10-1	昼寝の時間はまちまちで、午前中・昼・夕方とチョコチョコと寝ている。入眠は指しゃぶりして自然と寝る。添い寝・抱っこなどの寝かせつけはあまりしていない。夜泣きも無く静かにしていれば、よく寝る。	
	1-0-12-1	授乳しながら寝るので、ちょこちょこ寝る。下あごをかくがくさせてあそんでいますが、大丈夫だろうか	
	1-0-13-1	昼寝はあまり寝ないと思っていたが、意外と30分ほど寝ている授乳後元気が少したつと寝て起きたらぐずり始めるという一定のリズムがつかめた。記録してよかった。	
	1-0-14-1	上の子に比べると夜中に起きる回数が少ない昼間眠くなる度に授乳するため夜はゆっくり寝てくれるので助かる。昼間買い物・散歩などで外出すると寝ることが多く授乳間隔が空いてくる。夕方から眠いせいかずっと泣きっぱなしの状態が、入浴就寝まだ続くことが多い昼間はわりとまとまって寝ることが多いが、上の子に起こされることもしばしば。排便は1日に1回が多い。	
	1-0-15-1	19:30頃お風呂にいれ、ミルクを飲んで寝るという習慣になっている。夕方昼寝して夜寝つのが遅くなることはない。	
	1-0-16-1	今までは、夜寝るのが遅くなっていったのだが、少しずつ早くなったりしているのが分かりました。私用で寝かせる時間がバラバラな時があったので気をつけようと思いましたが。乳を良く飲む日と飲まない日があり、良く飲んだ日の夜は乳が足りずちょこちょこ目が覚めてしまうようです。	
	1-0-17-1	涼しい夜は寝やすいようで9時ぐらいに寝て、次の日は13時まで寝ていたが、暑い日は10時・11時に何度も目を覚ましていた。便秘解消後下痢になったが、調査後落ち着いてきた。夜の睡眠中ウンチで覚醒していた。	
	1-0-19-1	4ヶ月すぎて寝る時間が決まっているかと思っていたが、記録してそうでもない事が分かった。授乳するとすぐ寝ていたのに10月頃から寝なくなった。	
	1-0-20-1	夜は、寝ていたら授乳・寝るので、昼はお腹がすいているのか、眠たいのか何をしたいのかがいまだに分からない。昼寝時の眠りが浅いような気がする。睡眠とは関係ないが、一日に飲む量が600~700で少ないように思う。1回に100ml1日に6回	
	博多	2-0-02-1	毎日夜中(明け方)に一度授乳の時にグズグズ。それから、夜も寝グズリがすごかった。
		2-0-04-1	誕生してから毎日、今回のような育児日誌をつけているので、睡眠の状況は大体把握していたが、この10日間のうちに、夜の就寝時間が20:30位に落ち着いてきた。3ヶ月の頃から昼夜の区別がついてきたのか、21:00~22:00の間に大泣きして寝ると朝まで起きなくなった。4ヶ月目で20:00過ぎには眠そうになり、大泣きしなくてもお風呂から上がるとすぐ寝るようになりだいたい決まってきたことがわかる。照明を暗くし、オルゴールのCD(胎動音入り)をかけるようになったら、大泣きもしなくなり、抱っこ後のベッドに寝かせても一人でゴロゴロしながら眠りにつけるようになった。昼間の睡眠は、1日に1回3時間位連続で眠ると、機嫌も良く、夕方遊んで夜の睡眠につながるようになっていえる。うちの子はもともと寝る前にぐずり泣きし、寝起きはとともよい。だから朝は機嫌よく目覚め、一人で遊んでいる。午前中に少しでも外出(散歩)するとスムーズに昼寝できている様子。時々起きてしまうのはオムツが汚れたとき。又、いつもと異なる環境になると興奮してリズムが狂ってしまい、昼寝が十分に出来ず、夕方激しく泣いたり、夜寝る時泣いたり、寝付くのに時間がかかって寝るのが遅くなるようだ。朝はだいたい6時過ぎに起きる。外出すると疲れているのが良く分かる(たとえ外出先で寝ていても)。
		2-0-06-1	親のリズムに合ってしまい寝るのが遅くなってしまった。
		2-0-07-1	夜と昼の区別はついていようだ。朝の寝起きは良い。朝はぐずることはない。夜になるにつれて寝起きが悪くなる。
2-0-08-1		こういう機会は、今まで無かったのですが、4人目にして気持ちに余裕が出来たのかな。10日間記録できました！そろそろ5ヶ月ですが、生活リズムが出来てきたように感じます。お兄ちゃんたちと出かけたり、行事に参加する事が多いので興奮気味の日もありますが、我が子の一日を振り返り、次の日は、休ませてあげようとかいろいろ考える10日間でした。良い体験が出来ました。ありがとうございます。	
2-0-9-1		昼寝は短かったり、長かったり時間も決まっていない。夜はどんなに遅くとも9:30には寝て、朝7:00には起きていようだ。いいリズムが出来ていると思う。夜9:00には眠くなるようで、新生児の頃から早ね早起きをさせていけば、それが自然に身につくものだった。	
2-0-11-1		夜はまとめて寝てくれますが、日中はその日によって寝ている時間が全然違うので、一日のリズムとしてはまだ整っていないのかな？と感じました。お風呂の時間がいつも21時以降なので、寝る時間も遅くなりがち。これから冬に近づくにつれ寒くなっていくので、できれば比較的暖かい屋内にお風呂の入れやあけて、夜も早めに寝るようにしてあげたい。	
2-0-13-1		夜寝りに入った時に比べると、朝昼の寝るときの方が穏やかに眠っている気がしました。まだ赤ちゃんなのか、この子がよく寝る方なのか、一日に何度も寝ます。そのそいでたと思いますが、一回の眠っている時間は短いときは30分調子がいいときは2時~以上の時もあり、まだまだバラバラな生活です。	
2-0-14-1		仕事の関係上生活面が不規則なところがあります。そのため一日中出掛けっぱなしの日もあり、睡眠を妨げ長時間起きていることあるし、そうかと思うとぐずり寝ることもある。夜泣きも無く夜はほとんど決まった時間帯で寝て、翌朝もほとんど同じ時間帯に目覚める。夜中に一度おっぱいをあげる。朝までぐずり。ぐずり寝てるからか寝起きは機嫌が良い。寝起きになくことはほとんど無い。	
2-0-17-1		10日間を通して健康状態は良好。まだ月齢が小さいので体をしっかり動かすというよりは機嫌よく、よく声を出して笑ったりしていた時間を参考に記入した。添い寝すると何度か起きかけてもまた眠りについたり、起きなかったりして眠りが長い時間続く。眠たくなると自分の指を吸い眠りにつく。パジャマと活動着を分け、赤ちゃんであるものの、朝起きたら着替えを行い入浴後はパジャマを着せるようにしている。	
2-0-23-1		以前は6時間~8時間ぐずり眠っていたが、寝返りをするようになってから、起きてしまう。おっぱいを飲まずとすぐまた寝るので夜中目がさえるということはない。	
2-0-28-1		9/27.28.29はまだ風邪気味だった。29日に寝返りができるようになり、自分でうつぶせになり寝て(眠って)しまっていることが増えた。平日の日中8:00~18:00は上の子が保育園に行っているが、上の子が帰ってきてからはうさぎのかわいさ。就前の授乳(おっぱい)が十分でない時は、夜中に1~2回起きて飲む。十分な時は朝まで起きない。	
2-0-29-1		子どもの起床時と就寝時は主人がめんどうを見ている。赤ちゃんの起床・就寝時間は夫の起床・就寝時間とほぼ同じです。外出などでお昼寝のペースがみだれると、その時は良くても後でぐずる時間が長くなるようです。平日は7:30~8:00頃外に出て散歩しています。土日は散歩をしないのと、外出で不規則になるとでぐずる時間が長くなるのかもしれない。	
2-0-31-1		睡眠は、リズムが出来ていると思う。毎日ではないが、朝早く泣いてミルクを欲しがらる時がある。11/2・3・5がそれにあたる。ミルクを飲んだ後は、すぐに寝る。11/8に少し咳がでていて以外は元気だった。	

	2-0-33-1	夜はぐっすり寝ることが出来るようになった。体温をあまり測ったことが無く、鼻水で病院を受診したら、体温を聞かれて非常に困った。時々外へつれて長時間でかけたときは夜中に突然大声で泣くことがあります。
	2-0-37-1	夜はほぼまとめて寝てくれて助かってます。
	2-0-39-1	調査期間中下痢が続いていた。機嫌も良くミルクも飲み、よく寝るのでとりあえず様子を見ている状態。22時頃には寝つくともほほ朝まで寝てくれるので、睡眠のリズムができてきているのだと思う。
	2-0-40-1	睡眠時間が安定していない。涼しくて過ごしやすい日は、長時間寝ることが出来る。外出した日や来客時は興奮気味となりあまり寝ず翌朝まとめて寝る。
	2-0-41-1	昼間は抱っこで寝て布団では寝なかった。寝るときよく頭をブンブンと引っ張っていた。よくうなされたように、声を出していた。(パパのいびきがひどいとき)
	2-0-42-1	昼間は上の子がいるので、なかなか眠れない様子その分夜は1度寝たら朝までぐっすり寝てくれたので、私も寝れて助かった。ミルクや母乳を飲んで2時間くらい寝たくなるようだ。朝雨がふるまえは身体が痒く寝つきが悪い。後は健康状態は良好である。
	2-0-43-1	夜寝る時間が不規則で成長ホルモンがでているか？心配このアンケートを受けて今後のアドバイスがあればと思う
	2-0-44-1	朝は一定の時間に起床している。夜は大人のペースに合わせているために遅くなっている。寝るが場所がリビングの隣のためテレビの音・明かりがついているとなかなか寝ない。平日は兄の寝る時間に合わせテレビ・照明を切って寝ています。2人とも9時には寝かせつけたいと思っているが、パパの帰宅時間が重なったりテレビを見たりとついつい遅くなる。昼寝は静かであればよく寝る。来客・兄の物音で直ぐに目をさます眠りも浅くひと泣きしたり目が開いたりしている。あまりぐずることなく過ごしています。2人目とあって気持ちにゆとりを持つことが出来楽しく子育てをしている。笑顔でいやすれる。
	2-0-46-1	調査を始めて4日目からなぜか朝起きるようになってしまった？いままでとおなじせいかつだったのになぜ？午後は祖母が見てくれるので、1時間以上ぐっすり寝ている見たい。私よりも祖母のおんぶ・抱っこの方が気持ちいいみたい。
	2-0-47-1	リズムがついてきて同じ時間に寝るようになり、自分の時間も出来ストレスを感じない。楽なほうだと思う。グラフをつけてよく分かった。
	2-0-49-1	昼夜の区別がきちんと出来ており、昼寝は1時間くらいという事を把握することが出来た。就寝前の授乳が満足に飲めていないと1時間半を目を覚ます。排便は夕方一定。就寝後は夜泣きも無くお腹がすいた以外は熟睡
西	3-0-02-1	調査初日には首のすわりも完全ではなかったが、10日の間に首のすわりも強くなり寝返りも上手になった。赤ちゃんの成長は早い。調査終了4日前から夜の眠りの時間が一定になってきた。リズムができてきたのでは？相変わらず音などには敏感に反応するが夜寝てからは、少々の事では起きなくなった。布団から転がって寝ていたのは驚いた。今までは考えられないことなので、
	3-0-03-1	夜中はまだ授乳で起きるが、夜の睡眠は長くなってきた。4ヶ月で病気はしたことは無いが、生活のリズムは出来てきた。健康的だと思う
	3-0-05-1	体調不良ということも無く過ごせた。30分以下の睡眠は記録していない(授乳しながら寝た・布団においたら目が覚めた)
	3-0-06-1	稚園の送迎時・人が多い兄が相手をするとき、興奮してはしゃぐことが多い。昼の睡眠が少ないが夜はよく寝る。
	3-0-07-1	夜間授乳が21回にほぼ確立してきた22:00に就寝4:00に起床になってきた。4ヶ月とはいえ、早産(35w)だったので、遊びはない。ただ起きてるだけ。
	3-0-08-1	夜2:00までには、寝るようになった。朝は起こすまで起きない。夜泣きは無い。
	3-0-10-1	姉達がいるときは騒がしくて、眠るついでのに起こされることがある。健康状態が心配。毎日リズムよく過ごしている
	3-0-12-1	定期的に寝ているのではないかと感じていたが、チェックしてみると、バラバラな気がした。もう少し早く寝て、午前中にゆっくりと遊ぶ時間が欲しい。午前中の睡眠が少ないと夜早く寝る。
	3-0-19-1	19時に風呂に入り20時に眠りたくなり21時から翌日朝まで眠るその間1・2度目覚めることもあるが授乳しすぐに眠る。ただ、いつもと違う環境・体調が悪いときなどはなかなか眠れない。赤ちゃんの睡眠のリズムを崩さないように落ちついて眠れる環境を親が整えることが大切。夜から10・12時間眠るので昼間は起きて遊ぶことが多い。起きてるときも寝ているときもお腹がすくと指しやぶりするの、夜中は指しやぶりの合図で授乳する。
	3-0-21-1	夜は22時に寝て、朝は6時に起きるサイクルができています。授乳時間も決まっているので、泣いた時にお腹がすいたか・あやして欲しいのか判断しやすい。
	3-0-22-1	昼夜のリズムが出来ている様で、3ヶ月になった頃から夜の授乳は1回になった。上の子に比べると寝不足も無く昼泣くことも無く助かった。暑いときは朝・夕とお風呂に入れていたので機嫌よく寝てくれた。出かけたときは眠れないときが多かった。
	3-0-26-1	子どもの睡眠が安定してきたと思っていたが、実際にはまだ不安定。外出などで昼寝が出来ていないとリズムが乱れる。親の生活が子供の睡眠・健康状態に影響を与えるのは確か。
	3-0-30-1	夕方以降眠りたいのに寝れない様子が、泣き叫ぶ外に出てあやすと落ち着き眠れるようだ。
	3-0-31-1	夜は夜泣きも無くよく寝てくれ助かる昼間もほぼ決まった時間での睡眠が取れており健康状態も良好。
	3-0-32-1	4ヶ月ですが、2歳10ヶ月の姉がいるので昼寝は熟睡できず浅い睡眠が数回あり、夜熟睡している。そのため午前中は、機嫌がよく元気で体を動かしている。
	3-0-35-1	夜は、上のこと寝る時間に同じくらい一緒に寝ています。
	3-0-37-1	夜寝入りの前にグズリが長い為、昼間の時間をなるべく短くしようとするが、どうしても寝てしまう。無理に起こしてしまうとまだグズってしまうため、どうしたらよいか分からない。2ヶ月の頃夜9~10時間寝ていたのに最近では夜中に1~2回起きて指をしゃぶっているの、授乳している。特に生活のサイクルは変わっていないのにどうしてだろうか？母乳の関係もあるのだろうかまた以前のようにぐっすり寝てくれるだろうか？夜寝る前のグズリがここ1ヶ月長く、夫婦で四苦八苦・試行錯誤している。相談したが時期が来れば変わるからと、言われる辛い。3~4ヶ月頃から昼夜の区別がつくと本に書いてあるが、4ヶ月なった頃から生活のリズムを作るべきだろうか？朝顔をふいたり、夕方散歩に行ったり、お風呂も決まった時間、消灯も同じ時間にしているが、リズムがバラバラなような気がする。
	3-0-41-1	昼間ベビーカー・乗り物に乗った日は昼寝をした分夜の寝つき・夜間授乳間隔が短いようだ。気候がよくなったので、毎日出かけていた10日間だった。急に寒くなり風邪をひいてから、よく寝た。
	3-0-44-1	寝返りが出来るようになり度々やっては疲れて寝ることが増え昼間の睡眠が増えた。9月までに昼・夜クーラーが切れると目を覚ましていたが、涼しくなり熟睡するようになった父親の帰りが遅く子供も夜型の生活になったので、この調査を機会に寝室を変えた初めは部屋を見回したり、大きな声を出したりと落ち着かない様子だったが、2・5日するとスムーズに睡眠できるようになった。少しずつは屋根早起きの習慣つけるように改善できたらと思います。
	3-0-45-1	回数や1回の時間はまちまちだが、平均して17時間くらい寝ている長時間昼寝をした後は機嫌がよく手足をよく動かす逆に睡眠がとれない日は機嫌が悪くミルクのリズムもバラバラになった。後半風邪をひき鼻水のせいで思うように寝付けな
3-0-46-1	昼間の眠りが浅いと夜はよく寝るような気がする。月齢が低いのでちよっとした物音でビクとする	
3-0-51-1	夜は、どうやってもPM10:30以降でないとな眠らない。夜から朝のかけでの睡眠では10時間は寝るようだ。夜間授乳で起きることもあるが。	
3-0-54-1	夜早く寝ると朝から元気欲活動的な時間が長い。昼寝が短いとボーとしている時間が長い。	
3-0-57-1	4ヶ月くらいの子供だけお風呂の入ったその後30分くらい遊んでミルクを飲ませるとそのまま朝まで寝てくれる。寝る時間は9~10時と決めていたら9:30頃になると眠くなって泣き出す小さい頃から寝る時間を決め、習慣つけるとリズムが出来ると思った。	
3-0-60-1	昼間の睡眠は祖父が抱っこして睡眠している。夜は授乳後直ぐに寝入る。5ヶ月足らずだが、昼夜での寝入り方が違い区別がついているのかなと思う。	
3-0-62-1	夜は、寝てくれるが、昼間はおんぶ・抱っこをしたままでないと寝ない。大変。上の子が学校公開期間だったので良く学校に行った子供がすることを楽しそうに興味深そうにみている。	

1.6歳児

施設名	ID	自由記述
東	1-1-04-1	今回は鼻水が出て少し風邪気味だったこと、出かけることが多かったため午睡の時間がずれてしまうこともあったが、朝は大体同じ時間に起きていて、睡眠時間は子供の中で確立しているように思う。午前中は自宅で動き回って遊ぶことが多く、戸外遊びは気温の関係もあり午後遅い時間に集中しているが、戸外遊びを取り入れたほうが夜の寝付きがよいのでこれからも取り入れていきたい。
	1-1-06-1	日中の運動量と関係なく、よく眠る日もあれば、なかなか入眠しない日もある。特にダンナがいる夜(帰りが早いor休日)は寝るのに時間がかかる。一緒に昼寝すると、2時間くらい寝てくれる傾向がある。大勢いる中ではなかなか入眠出来ないようだ。(集団慣れていない)
	1-1-09-1	10日間、睡眠調査をして、就寝時間が遅いと思いました。9時くらいには寝てもらいたいのですが、主人の帰りが遅いのでどうしても就寝時間が遅くなっているようです。環境が変わると(実家に帰った時)、就寝時間が遅くなるようです。よく寝た日には機嫌がいいようなので、親も子供に合わせて早寝早起きするように頑張りたいと思います。
	1-1-15-1	9月15~16日は、風邪薬の服用により、日中も眠そうにしています。普段、午前中ぼんやり気味で昼食前に昼寝をしてしまうことが多いのですが、なるべく午後にさせようと画策中です。(しかし、そうすると昼食中不機嫌で困ったものです。)
	1-1-16-1	平日は、保育園で昼食、昼寝…と規則正しい生活をしているからか、起床・就寝ともほぼ一定のようです。9月30日は、少し体調が悪かったのか、いつもより少し遅く起き、ベッドからなかなか出てこようとしませんでした。昼前から体はいつも通りよく動かしていました。
	1-1-17-1	基本的にまだ卒乳が出来ていないため、私が起床すると寝れないときが多く、幼稚園に姉を送り出した後眠くなる。(睡眠時間は長く見えるが夜に3~4回おっぱいを搾りながら寝ます)午前中はまだ暑いので夕方に公園に行くことが多い。調査をする前に卒乳をしようと思いついたのですが、主人の仕事などの都合で断念し、夜のみおっぱいをあげたら睡眠がだいじ定まってきた。少しずつ断乳していく予定です。
	1-1-20-1	夜中から朝方にかけて2・3度授乳しています。(目は開けないけどもおっぱい下さいと言って飲むと寝る)最近夜遅くまで遊び回り、朝遅くまで寝ている事が多いなあと思います。休みの日以外では、直してあげたらと思う。レーザー治療以外元気一杯おしゃべりたくさん!!健康状態はいいと思います。
	1-1-22-1	9月下旬だというのにまだまだ暑い日が続く、外遊びはあまりさせていないが、家中おねいちゃんお姉ちゃん(小1)と走り回るのが楽しくてしょうがない様子。夜はしっかりと寝てくれるし、昼寝も家にいる時はまとめて3時間程してくれるため、とつても助かります。お姉ちゃんが学校があるため、そのリズムで生活しているのがいいのかも!
	1-1-24-1	今回の調査でお昼寝を長くさせると、夜寝かせつけに非常に苦労することがはっきりわかりました。夜は、一度寝ると殆ど起きずたまにのどが渇き起きるくらいでお茶を飲めばすぐに寝るので比較的夜は楽です。お昼寝はなかなか寝付かないことが多く、プールの帰りは早く寝ますが、他の日は部屋を暗く夜のようにしないと寝ません。
	博多	2-1-02-1
2-1-04-1		今週は全体的に夜寝るのが遅かった。前半は母親の体調が悪くたくさん遊んであげられませんでした。後半は、父親と遊ばせたいらしく寝るのがおそくなってしまった。
2-1-05-1		保育園で習慣になっている様で、土日でも昼食後12時過ぎからは約2時間ちよつとお昼寝をします。
2-1-06-1		まだ昼寝と夜寝るとき、夜中はおっぱいを飲んでいたので、夜中2、3回は自分から起きて勝手に飲みに来ています(毎日)。母親が起きたり寝ると、子供もちゃんと寝付いたり起きることがおあった。父親が家にいる日(日、祝日)は、興奮するのか昼寝をあまりせず、遊んでほしがっている様子でした。基本的によく寝る子だと思っています。
2-1-10-1		この日誌をつける少し前までは、20~21時台に寝てくれることが週の半分くらいはあり、そちらにリズムをつけていきたいと思っていたが、悪い方のリズムがついてしまったみたいだ。外で結構よく遊び昼寝が少ない日でも夜遅くまで起きているので、家の中の環境が悪いのかな?と思っています。確かに主人が帰ってくるのが、21~24時の間で、それから食事、お風呂、私は片づけと翌日のお弁当の準備とわりとバタバタするので、主人の帰宅前に寝かしつけられない場合は、私たちが寝る時間まで寝られないのも無理はないかなと思う。もう少しよく遊ばせたり、昼寝を1時間位に減らして、21時までは寝てほしいと思う。ただ、通常より合計の睡眠時間が短くないかが気になる。
2-1-12-1		16日頃からひいた風邪がなかなか治らず、調査期間中ずっと薬を飲んでいました。そのためか、最初の4~5日は体のだるさもあつたようで昼寝のリズムが通常と少し違っていました。後半は調子も戻り、いつものリズムに戻りました。夜は調査期間を通じていつも通りぐっすりよく寝ていました。
2-1-14-1		まだ母乳なので、母親と共に一体化しており同じ睡眠状態でもっと早寝早起きしないといけないと思った。家にいるとリズムが正しく機嫌も良いが、お姉ちゃん達の都合で出かける用事が多く移動中の昼寝で途中起こされたりして夕方寝たりで夜遅く寝てしまう。子どもなのに体温が低いと思った。全体的に1歳半児にしては睡眠時間が少ないのかなと思った。毎日同じリズムで生活環境を整えてあげたいが上が二人いるとなかなか難しいなと思います。
2-1-15-1		大体22時前後にはねむるんですが、お昼とか嫌なこと(フッ素・注射など)があると夜中など思い出して夜泣きをするのかなと思いました。夜泣きをする時リズムが多少くずれます。これからは21時前後で眠れるよう努力していきたい。
2-1-17-1		お昼寝が長かった時は、夜寝るのも少しおそくなるんだなと思いました。土日は、パパにあわせて遅くまで起きて遊んでいて多いのですが、今回はパパも子どもと一緒に早く寝てくれたので良かったです。だいたい睡眠のリズムができてきたようです。親の都合で、子どものリズムが狂わないようにこれからも気を付けてあげたいと思います。
2-1-22-1		お昼寝時間は1時間~1時間半位がちょうどいいのかも思いません。2時間以上すると夜の寝付きが悪くなり、寝かせるのにあれやこれやと1時間以上はかかります。外出してよく体を動かせたり、移動が多いとお昼寝してもまだ早く寝付いてくれるのですが。うちは、寝かせるときは、電気を真っ暗にさせてやすらぐ心地よい音楽をかけて子守歌を歌って添い寝をしたり、抱っこしたりで寝かせています。
2-1-30-1	平日は、大体早寝早起きができるのですが、週末になるとどうしても崩れてしまい週明けまでひきずってしまいがちでした。ようやく整ってきたところで風邪をひいたため、又崩れてしまったのですが、生活のリズムが整っていると子どもの機嫌が良く楽しく育児ができるのだなあと思いました。	
2-1-32-1	最近まで昼寝が1回だったのが2回になり、就寝時間が遅くなってしまっている。外遊びを多くさせた日は、寝付きもよく夜泣きや覚醒はない。意外と体温が低めなのが気になる。午前中から外で遊ばせて疲れさせると、昼寝にすんなり入り、まとめて寝て夕方まで寝るにはならないようだ。このごろ歩き出したので、疲れ度合いが増えて、昼寝の回数が増えたのだと思う。この日誌をつけてみて毎日のリズムを見直すいい機会となった。	
西	3-1-02-1	ちょうど調査中は風邪気味でいつもより薬のせいで眠気が強く機嫌が悪い日が多かったと思います。来客やお出かけが多いのでお昼寝の時間が結構バラバラだと思います。夜はだいたい同じくらいに就寝し朝も同じくらいに起きるようになった。
	3-1-03-1	最近歩き始めたのでしっかり体を動かすことが睡眠の深さや時間と関係あることが分かった。今後どのような時間にどのくらいの運動をさせたらよいか考えていかなければいけないと思った。お休みの日の過ごし方もできるだけ平日のペースを保ち、早く寝かさなければ良くないと思った。食事の時間(食欲)、睡眠、運動と3つのことはとても関連があると思った。昼寝をさせずに夜早く(8時ごろ)寝させている友人がいるが、今後どの様なペースにするのが良いか子どもにとって良いのか迷ってしまう。
	3-1-05-1	断乳してからは、夜中に起きるということが無くなった
	3-1-08-1	小学生のお姉ちゃんがいる為、起床、就寝ともほぼ一定していると思う。夕方近所の子もたちとほぼ毎日外で遊ぶので夜もぐっすり寝てくれます。
	3-1-11-1	風邪を引いて高熱出すが、機嫌は良かった。でも眠りは浅いようで夜少しの物音などで起きたりすることもありました。日中のお昼寝は基本的に午前中と午後で各1時間くらいでしたが、最近、午前中か午後のどちらかになりつつあるようです。まだ、1回のお昼寝では睡眠が足りないみたいで、グズグズすることが多いです。その分夜の寝つきはとてもいいです。

3-1-12-1	月・火・水・金は保育園で1日過ごすので、規則正しい。木は午後から夫とおばあちゃん家へいくため寝ない。土はスライミングの帰りに車内で、また日祝は来るまでの移動時寝てしまう。保育園に行っていないければ、かなり不規則な生活だったかもしれません。毎日寝起きがよく、起きてすぐからニコニコと動き回っています。
3-1-18-1	まだ外も暑いので長時間ではないのですがなるべく1時間くらいは外遊びさせるとお昼寝の寝付きが良く、楽でした。
3-1-19-1	健康状態もとてもよく過ごせたと思う。土・日・祝日が多い10日間だったので、21時過ぎに眠ることがあったが、それでも朝はすっきりと起きてきていた。平日は、しっかり遊ばせて早く休ませる(寝かせる)ことを心がけているし、本児自身もいつも活発だし姉と遊んで疲れるようで20時前後くらいに眠る習慣がついている。お昼寝をすることもあるのだが、朝食後10時から11時前後にいつも眠くなるが多く、自分からお気に入りの布団に包まれ指をしゃぶりながら眠り、1から2時間休むと自分で起きてくる。
3-1-23-1	残暑が厳しく、食欲があるときとない時の差が激しかった。お昼寝の回数が減って、夜はぐっすり眠っていたのでよかったが、夜長く寝る分、水分摂取が足りず、朝方はお茶ばかり飲みたがった。全体的に寝つきはよく、休日中お姉ちゃんたちが騒いでもマイペースに睡眠をとることができた。
3-1-24-1	就寝時間が年齢の割には遅いような気がしています。昼寝ももう1回くらいいいのではないかと思います。3歳の兄がいるので1日中動き回って入るのですが、睡眠が足りていないのではないかと心配です。
3-1-29-1	朝、子供が自分から目を覚ますときは、必ず泣いて起きます。私が、先に起きてそれに気づいて起きる時は泣かないようです。昼寝もたいい泣いて起きますが、たまに機嫌よくスッと起きてくれます。以前は朝も昼寝も機嫌よく起きてくれる回数が多かったのですが、このごろはたいい泣いて起きます。
3-1-30-1	期間中は風邪気味(鼻水)だった日が多く、元気ではあったがあまり外遊びさせなかった。昼も夜も寝る前にははしゃいで動き回るので「電池が切れる」まで放っておくこともあり、その時はいつの間にか寝ている。父親や祖母(帰省時)に寝かしつけられ泣きながら寝ることもある。昼寝をしなかった時は夜の寝つきがよいようだ。朝は自分でおきだしてくることが多く目覚めも良い方だ。今年いっぱい転居の予定です。
3-1-31-1	生まれた時から、眠りが浅いのかよく夜泣きをしていた。今でもつき2回程度(0:00時ごろ)に夜泣きで抱っこしてものけぞって治まらない事も、一瞬泣いてすぐ治まるのはよっちゃんうで泣いた時はほとんど母親が隣で添い寝せず起きている時です。両親とも仕事をしている(母はパート)ので普段は(月から土の内5日くらい)保育園で過ごしています。園では室内で過ごすのがほとんどです。
3-1-36-1	夜はなかなか寝てくれないです。環境の配慮ができていないのかもかもしれません。(物音)その為か昼寝が長いです。健康状態は良好。
3-1-38-1	早寝早起きを習慣にしているので、寝つきもよく、朝も元気に起きてきます。夜も目を覚ますことはほとんどありません。天気の良い日は必ず外に出しています。家の中でもよく遊び、テレビはまったく興味が無いのか、好きな歌の時に見るくらいです。ご飯も離乳食の時からよく食べ、周りの人からも驚かれます。そのせいか病気はほとんどしていません。かぜもひかず元気にそのものです。お昼寝は眠くなると、自分でざぶとんをひいて、だれもいなくても、いつの間にか寝ています。寝る時に泣くこともありません。
3-1-40-1	朝早くA.M.5:00台に起床した場合はA.M.中P.M.中にお昼をするようです。我が家ではP.M.8~9には寝かせつけるようにしています。外遊びをしている時は寝つきがいいです。
3-1-42-1	とても健康で、生活リズムも整っているほうだと思いますが、眠りが浅いのかほぼ毎日AM2:00頃15分くらい泣いておきます。(抱っこしたらすぐ寝ますが・・・)
3-1-45-1	以前に比べて30分位寝る時間が遅くなっているの、朝が起きられないようです。(8:00~30分頃)体を動かしている時間も増えたので、お昼寝よりも夜の睡眠をしっかり摂らせるように努力しようと思っています。おしゃぶりが無いと眠れなかったり、哺乳瓶でなければミルクを飲まなかったり・やめさせなければいけませんね。体調的にも、目やにが出始めているので風邪気味なのかもしれません。
3-1-46-1	鼻水が出ていて息苦しくて、夜中に起きること多い。昼食の時間が、昼寝の時間と同じ時間になることがある。夜は同じ時間に寝ている。
3-1-47-1	期間中あまり体調がよくなかった。完全に目が覚めることはあまり無かったものの、鼻水や咳で寝苦しいのか夜中に何度も泣き声をあげていた。保育園では自宅にいるときよりも昼寝がしづらいのか、夕方眠そうにしていることもある。夜はお風呂のあと急に眠くなるようで、少々ぐずつきながら寝室に行くことが多い。体調がいい時は夜中ぐっすり眠り、あまり夜泣きも無い。子どもの体調が悪いと、小刻みに目が覚めるので私も寝不足でいつも違うペースだった。
3-1-50-1	実家へ行ったりして昼寝のリズムがずくずずれてしまった。外で遊んだりしたのになかなか寝てくれずやっぱ環境が変わるのは子どもにとってかなり大きなストレスだったのかな?
3-1-54-1	平日の1日のリズムは保育園に通っているのほぼ変わらないようですが、土、日に少し違うリズムになるので月曜日は毎回起きるのにひと苦労でした。
3-1-60-1	1歳半のこどもは夜何回くらい起きるか知りたい。お昼寝も含めて何時間くらい寝るものなのかも知りたい。
3-1-61-1	土日お父さんやお姉ちゃんが家にいるときほど日中、夜ともに大はしゃぎ!月曜以降平日は日中私と2人なので比較的落ち着いてよく昼寝し、1人遊びが多い。土日の夜は寝言や時々「ワッ」と泣くことも→夢を見ている?平日の夜は夜8時から朝6時までぐっすりです。
3-1-62-1	早く眠ると早く起きます。咳で起きることもありますが、トントンおっぱいでまた寝ます。眠いとグズグズして甘えます。
3-1-71-1	まだ授乳中で、夜間一度(ないときもあります)は、起きます。寝ながら(指しゃぶりをして)泣いて知らせるので、そのときは授乳をしますが、目をつぶったままで、そのままおっぱいを飲んで寝てしまいます。今の段階で、睡眠・健康状態に特に不満はありません。21時ないし20時半には、お風呂も終え、上の子(幼稚園年中5歳)と寝る仕度に取り掛かります。が、下の子だけなかなか寝るのに時間がかかってしまうのが、気にはなります。結局平均して10時くらいに寝ることが多いです(上の子は30分以内には寝てくれます)。夜泣きもなくおりこうさんなのですが、上の5歳のお姉ちゃんの夜泣きがひどいのが、とても気になっています。入眠後、1時間以降くらいに悪夢を見るのか大泣きして何かを叫んだり、さめざめと泣き続けます。寝言(悔しかったこととか)もはっきりといったりします。翌日、怖い夢を見たと言ったりもします。そんな日がほとんどで、私も睡眠不足気味です。下の子は驚いて起きる事もありますが、ほとんど寝ています。
3-1-72-1	土日、パパがお休みだと、遊ぶ・寝るなどのリズムが変わってくる。※H19.2月頃引越予定です。
3-1-81-1	体調を崩しても昼寝などをしっかりさせて睡眠時間をたっぷりすると治りも早かったように感じます。
3-1-82-1	卒乳したばかりで、夜中起きることがほとんどなくなりました。ご飯も良く食べ、気候もよくなり、外でとっても元気に遊びます。午前中一度、寝ていたのも調査の途からなくなり、午後一度たっぷり昼寝をするようになりました。後半の微熱がちょっと気になりますが、なかなか健康的な生活しているなと感じております。
3-1-85-1	お昼にあまり体を動かしてなかったり、お昼に寝すぎると、夜の寝つきが悪かった。