

3 歳児

施設名	自由記述
東	毎日育児日記を書いているものの、習慣になって注意深く意識することが無かったように思います。改めてこのような調査に参加させていただき、睡眠に限らず子供の日常生活のあり方や、健康に対し考え直し、改善すべき所があると痛感いたしました。これから子供たち（二人）は、幼稚園、小学校へと進み、私自身も仕事に就くことになり、一緒に過ごす時間も少なくなることでしょう。「時間が無い」、「忙しい」からと言って、子供たちの成長を妨げることに無いうように心がけたいと思います。 睡眠に関しては、時々寝つきが悪いことがあります。昼間の活動（外出できなかったり、しっかり遊べなかったり）が関係あるのではないかと思います。健康状態に関しては、身体的には問題が無いようですが、言語能力（話せない、理解できない）が心配です。単語（名前、表現、動作）が言えないので、コミュニケーションが取りにくいように感じます。人見知り（大人の人に対して）することや、多少落ち着きがないことも気になります。
	保育園に通っているため、生活のリズムがちゃんと取れていると思います。睡眠もほぼ安定していて、親子共々、早寝・早起きを心掛けています。リズムが出来れば、体が覚えて自然に無理なく早寝・早起きができます。ただ、体調が崩れた時は、リズムも崩れてしまいます。
	昼寝が遅い時間になってしまうので、夜寝る時間が遅くなってしまいます。土日は昼寝なしですが、月曜日の午前中覇気が無かった気がします。やはりまだ昼寝は必要な気がします。 *友人に恵まれ、毎日弁当を持って公園に遊びに行く。
	お昼寝をしない日は早く寝るが、お昼寝をした場合、どうしても夜遅くなってしまふ。朝の起床時刻をもって早くすれば夜は早く寝るかもしれない。 *実家に遊びに行くと、食事中にテレビをつけている。
	何となく感じていたより、朝の目覚めは遅いのかとデータを見て気づきました。幼中（5歳）の兄がいるので、家の事は兄が掃宅するまでに全て済ませ、兄帰宅後、おやつを済ませ、時間いっぱい外で遊びます。その後風呂、夕食。少しずつ日も短くなりますし、冬は寒さも加わりますので、季節により時間配分は違ってくると思います。外遊びをしつかりするせいか、体は丈夫だと思えます。また、公園で年齢を超えた子と遊ぶことも多く、性格的にもたくましく、同年齢のお子さんとは比べ、遊びに関して発達も進んでいるように思います。 *第一子の時、寝かせつけに30分から1時間かかっていたが、2歳前に9時には布団の中に入れるようにし、2ヶ月で習慣ついた。「なかなか寝てくれない」のは知らず知らずのうちに、親のペースに合わせているように思う。世界のデータを知りたい。
	記録をつけてみて、思っていた以上に就寝時間が遅いことに気付いた。乗り物に乗ると、10分後位には寝てしまふ。寝起きも寝つきも素晴らしい。 *夜は早く寝かせようと思ったら、昼間の昼寝をさせないか、短時間じゃないと寝てくれない。お風呂の時間を夕方にしたり、夜お布団に寝るのを早くすると意外とすぐ寝てくれた。子供の為にも早寝早起きで健康に育てたいですね。
	やっぱり、遊びや運動が激しい時期は、睡眠時間を取らないと、体調が顕著に悪くなった気がします。機嫌も悪くなりますしね。 *母子家庭で育てているが、早く寝させてあげようと思うが、難しい。
	朝が早く（5～6時）、夜も早い（19～20時）。睡眠は深く、10日のうち1回泣いて起きた（夜泣き） 上の子（小2、幼稚園年長）も早寝早起きで、リビングのテレビは9時まで消灯。起きがけに泣くこともなく、ぐずることも無い。夜中1回お茶を必ず飲んで寝ます（毎日）。他のお宅にいくとペースが違うので、だいたい次の日の昼寝が長い。 *4人兄弟の3人目、上の子の失敗を繰り返さぬ為、余裕を持って育てられた。外で日光を浴び、よく寝ると自然に食欲も出るようです。夜9時、消灯し、豆球をつけて全員（祖父・親子）布団に入る。親次第で、睡眠時間も寝つきも変わるものです。
	朝はわりと早く起きるのですが、夜寝つきの間に時間がかかり、いつも遅いかなと思う時間になってしまいます。少しずつ改善していきたいと思っています。調査期間中風邪をひかなかったのが良かったです。 *早く寝せたいが、寝つきが悪く時間がかかる。私まで一緒に寝てしまふ。
	月曜日から金曜日まで朝9時に幼稚園に行きます。掃宅は午後3時半です。その後10～20分はかなりぐずったりして眠気が強い。家でおやつを食べた後、家の周りで友達や姉たちと遊ぶ。時間を見つけては自転車遊びが多い。日課としては、朝起きて食事の前に15～20分程度父親と散歩をする。夜中寝苦しかった朝は寝起きが悪い。 *子供3人（4・3・1歳）毎日時間をみつけて散歩に連れて行く。朝食をしっかりと取り、朝から元気。マンションの同年代の子供が多いので一緒に遊ぶ。身体をよく動かしているの、夜はしっかり寝る。
	規則正しい生活を送れるように心掛けています。睡眠時間も10日間を通してほぼ変化はありませんでした。公園や幼稚園で元気に身体を動かして遊んだ日は、ぐっすり寝ているようです。昼間に寝ることもなくなり、夜は目を覚ますことも無く良く寝ています。
	母である私自身が腰の靭帯を痛めてしまい、公園遊びなど十分に外での遊びをさせてあげることが出来ませんでした。でも、家の中ばかりでは母子ともにストレスを感じるので夫の掃宅時間に合わせて、近所を散歩しながら外の空気に触れるようにしました。理想的には夜9時にはふとんに入るようにしたいと思ながらも、「夕食は家族そろって」と思い、夫の掃宅を待っていると夕食の時間が早い日でも夜7時頃、遅い日は8時頃になってしまい、食後は子供と夫のコミュニケーションタイムなので、結局床につくのは10時頃になってしまいます。でも、眠くなるとお気に入りのクッションを持って「ベッドに行こう」ときちんと眠ったことを伝えてくれるので、寝かしつけるのは楽です。ただ、私が横にいないと安心して眠れないようで、添い寝をしていないと熟睡していると思っていても起きてくるのが度々あったので、今ではすっかり子供と一緒に就寝するリズムになってしまいました。アトピーの為、アレルギーをおさえる薬を内服しており、薬の影響で日中も眠くなることが多いのですが、外出したり、何かに夢中になっている時などは、眠気も感じないのかお昼寝をしない日も時々あります。暑さで寝苦しくてエアコンをつけているせいか、のどが渇くよう夜中に何度か「水をちょうだい」と目を覚ました。水を飲むとまたすぐに眠ってしまいました。家族でがんばって夜更かしを改善したいと思います。
	保育園に通っているため、お昼寝は保育園で毎日お昼ご飯を食べた後、だいたい12時半から15時までしているそうです。朝は毎日自分で起きます。本当は7時まで眠っていて欲しいのですが・・・。 夜は布団に入るまで元気に遊びまわります。眠たそうな様子は全くありません。毎日布団に入ってから10分～20分で眠りについているようです。右の表に記録したのは布団に入った時間ですので、実際に眠った時間は記録からさらに10～20分ほどだと思います。休みの前の日等は気がゆるみ、子供を寝かせつける時間が遅くなってしまいがちです。お休みの日にお昼寝をしそびれると、疲れが残る、体調を崩してしまいがちです。 *育児の中で食事と睡眠が一番大事にしたい部分と考えている。仕事をしているの、夜間10時間は睡眠を取らせたい（20:30～7:00）が、21時を過ぎてしまふ。添い寝をしないと寝ない。夫は単身赴任中（1回／2月掃宅）
	体温測定を嫌がり、計れず後半は忘れてしまってますすみません。幼稚園から帰ってからは、まだまだ遊びたがりますが、小2の姉が3時半頃帰ってくると絶対昼寝をしないので、3時前から必ず絵本を読むようにしています。幼稚園に行く前は、寝かしつけに1時間かけても寝ないことも良くあります。寝ない日は夕方聞き分けが悪くなります。調査中の平日は昼寝できた方なので、子供が落ち着いていました。やはり子供は外で遊んで睡眠を充分とると素直で育てやすいと思います。上の子の小さい時の睡眠時間は失敗しました。 *上の子の時は寝せる時間を決めてなかったの、3歳の頃は夜中に元気がなったり、睡眠が足りなくてギャンギャン騒いだ。下の子は午後2時になったら絵本を読み、眠くなりように習慣付け、性格も素直です。今は上の子も9時に寝ている。テレビをつけなかったら、自分で考えた遊びをするので良い。
	*夕食は6時頃するのが理想ですが、保育園の迎えが6時で、7時に食事。早出・遅出の勤務なので、ライフスタイルに合わせて仕事を合わせることが出来ず、家族の協力なしでは動められない。就寝は入浴後照明を落とし、部屋を暗くして誘導する。
	*幼稚園の前日には早く寝るように心掛けているが、休日前は遅くなる。

	1-3-36-1	* 寝かせつけに絵本を読み、電気を消す。昼寝していないせいか布団に入ったらすぐ寝る。14時～17時まで毎日外遊びをさせている。
博多	2-3-02-1	来年から幼稚園に入りたいので、生活リズムを改善したいと思っています。食が細いのも、朝が遅く夜更かしさせているせいだと思っています。反省しています。 * 大人中心の生活を送り、子供に申し分ない。来年幼稚園に行くので、早寝・早起きの習慣を付けさせたい。
	2-3-03-1	普段母親がフルタイムの仕事で家を空けているが、産休で仕事が休みになり、実家帰省の都合もあって本人にとっては環境変化の大きい時期だったと思う。しかし、食事や入浴などの生活時間変化にもすぐに適応し、日中の遊びや食事量・睡眠の質にも、全く影響は見られなかったようだ。 * 両親の仕事の関係で20時就寝はできない。子供の睡眠時間が短くキレ易く、心身の成長に影響すると聞くと、努力したい。
	2-3-05-1	午前中に外遊びが出来た日は、昼食後昼寝というリズムがつくりやすいのですが、公園に出ても同年齢の子供が遊んでおらず、つい家の中で過ごしがちです。
	2-3-06-1	途中、風邪で熱を出したので、外遊びがあまりできなかったせいか、睡眠のリズムが狂いがちでした。 * 自営業で、親が規則正しい生活が出来ていない。8時には寝て欲しいが、親の準備（夕食・入浴）が間に合わない。
	2-3-26-1	夜寝る時間が遅くなる為、以前から朝早くに起こしたり、なるべく昼寝をさせないよう努力してみたが、昼寝は必ずしないとダメな様子。昼間がんばって起こしているが、眠くなると我慢できずにどこにでも寝てしまう。朝早く起こしても眠くなってくる時間が早まるわけでもなく、夜の2時頃で、昼寝の時間を短く・・・と思い早く起こすととても機嫌が悪く、夕食の準備が進まないこともある。調査期間中は朝も昼も起こさず自分から起きてきたが、昼寝の後機嫌が悪い日が多かった。寝ている途中で起きてぐずったりすることはないが、あまり熟睡できていないのでは・・・と少し気になる。寝るときは、ほとんど手がかからない。
	2-3-35-1	以前は、朝起きる時間が早い（AM6:30位）と、お昼寝をしていたが、調査中くらいから、昼寝を起きる時間に関係なくしないことが増えた。平日は兄の幼稚園送迎の為、往復40分位の道のりを遊びながら行っているが、抱っこされていることも多い。送った後は、お腹が空いているようで「何か食べたい」と言っている。（おにぎりや果物を食べたりする）
	2-3-45-1	調査を始めた日から、近くの公園で夜の運動を始め、普段なかなか子供と身体を使って思いっきり遊べないので、とても楽しく過ごしています。そのせいか調査前は23時を過ぎてもなかなか寝なかった娘と兄が、23時には眠るようになり、娘は「一人で寝る！」と布団に入るようになってくれました。朝食もパンからご飯に変えて、たくさん食べて元気な挨拶をするようになりました。健康状態も良好で、少し鼻水が出て、長引くことなく、2日程度で治りました。なにより、親子の時間が増え、TVの時間が減り、メリハリがつく生活ができています。 * 仕事の帰りが遅い為、食事が遅くなり、寝る時間も遅い。企業や行政が親子と過ごせる時間を確保して欲しい。
	2-3-47-1	どうしても昼寝をすると、夜寝るのが遅くなってしまう。夜更かしが良くないことは知っているが、なかなか実際は難しい。幼稚園に入ったら、子供も疲れて帰ってくると思うので、早寝生活にはしたいと思う。 * 昼寝を2時間ぐらいうるので、夜寝るのが遅くなる（8～9時）昼寝なしだと、私が疲れる。
	2-3-48-1	上にお兄ちゃんがいるので、普段は兄に合わせた生活をしているので、だいたいリズムが決まっているようです。小さいときから良く寝る子だったので、今でもほぼ毎日お昼寝をしています。最近は動きも活発でよく走っているようで、ぐっすり寝ています。
西	3-3-03-1	夜は上のお姉ちゃんと一緒に21時に寝て欲しいのですが、お昼寝をするせいか、22時には寝かしつけることが出来ません。お昼寝を短くしたら良いと聞のですが、途中で起こすと機嫌が悪く、夕方の忙しい時間にひびくので、結局起こさずじまいです。同じ年代でお昼寝をしない子もいるそうなので、娘も早くそうなれば良い名と思います。
	3-3-4-1	* マンションに同年齢の子が居るので、育児環境は整っている。生活時間についてははやね・早起きで極端に毎日の流れが変わらないようにしている。
	3-3-13-1	日中疲れたら早く寝る。昼寝を長くしすぎたら、夜寝る時間が遅くなる。
	3-3-14-1	我子はお昼寝を2歳4ヶ月の頃からしなくなりました。夜泣きも生まれて3ヶ月で終わり、周りと違うのでとても心配になりましたが、毎日「よく寝て、よく遊び、よく食べる」ようになり、体もすくすく大きくなりました。寝る寸前まで遊んだり、読み聞かせをしっているの、睡眠も深いようです。
	3-3-20-1	昼寝をしなかった日は、夜眠くて機嫌が悪く手が付けられないほどになるので、出来るだけ昼寝させるようにしている。午前中はサークル・子育てサロン・未就園児クラス・買物・公園などで、出来るだけ外出するようにしている。この期間は弟の体調がいまいちで、外出しない日もおおかつたので、発散できないこともあったのでは。寝付けまで時間がかかるので、グローブだけに家族4人も床につくが、寝かしつけながら親子共に寝てしまう。以前は朝なかなか起きられなかったが、私（母親）が平日朝テレビを見るようになってから、それに合わせて自分で起きてくるようになった。ただし、本人は1時間くらい見つけてしまい、その後もトイレ・着替えになかなか進まないこともある。 * 朝は自分で起きるが、目覚めが悪い。
	3-3-22-1	昼寝はまださせていいのでしょうか。昼過ぎの時間帯に車に乗ったりすると、ねむくなり2時間くらいは寝ます。その時間帯に友達と遊んだり、家でゆっくり過ごしている時は寝たがらず、でも夜までもたずに、夕方寝てしまいます。夜は主人の帰りが9時前後になるので、どうしても10時に寝かしつけになってしまう。昼寝は早めにさせたほうがいいのか、もう昼寝させないほうがいいのかが迷っています。 * 夫の帰宅が8:30～9:00で、帰ってくると喜ぶので、寝かせるのが大変。
	3-3-24-1	昼寝の時間が長すぎる（と）夜が遅くなる・・・の循環を直さないといけないと思います。期間中、風邪をひき、熱が38℃程度が3日ほど続きました。夜、寝相が悪くて布団をきていないのでそのせいだと思います。ただ、熱があっても元気で家の中でよく遊んでいました。 * 昼寝の時間が長く（3時間）就寝時間にずれ込む。寝かせつけるには絵本を3冊読み、部屋を暗くして音楽（クラシック）をかけている。生活面では、外遊びは夏は外が暑く、熱中症も怖いので、屋間でも身体を動かせることに行ったり、夕方涼しくなって散歩している。夜中目覚めて泣くが、添い寝するとすぐ眠る。
	3-3-28-1	幼稚園が終って、もう少しあそばせて夜早く寝るようにしたほうが良いと思った。幼稚園で帰りはかなり疲れているようで、機嫌がとても悪い。 * 以前から睡眠リズムを意識して作ってきた。ちがうリズムが2～3日続くと風邪をひいたりするので、睡眠・生活リズムは大切だと感じている。仕事をしているので、夕方忙しく寝かせつけなど後回しになる。
	3-3-29-1	週末は多少の生活リズムの乱れ（昼寝をしない etc）があるが、全体的には通常どおりのリズムだった。睡眠に関しては、以前から意識してリズムを作ってきたので、寝つきや起床はとても良い気がする。今後もこのリズムを崩さずに生活していきたいと考えている。
	3-3-31-1	夜間一度も目が覚めることなく、朝まで熟睡する日が殆ど無い。子供本人はけろっとしており、日中も機嫌よくしているため、それほど問題はないように感じている。昼寝を殆どしなくなったため、早寝・早起きの正しい生活を送ることが出来ており、今は順調と感じている。

ケース：1.6歳 お子さまの睡眠日誌

下記の書き方にならって、10日間のお子様のお睡眠と活動の状態について記録をお願いします。

その日のお子様の様子や気づいたこと、体調などを教えてください。

眠っていた時間帯 (夜の睡眠、昼寝も)

眠気の強かった時間帯

お母様の就寝・起床時間 (お母様の就寝・起床時間、お母様の就寝・起床時間、お母様の就寝・起床時間)

今日はお外遊び、よく走り回って楽しかったよ！

8月19日 曜日 AM37.1℃ PM37.1℃

今朝に、途中で夜泣きのため覚醒

9月20日 曜日 AM37.3℃ PM37.3℃

*体温測定時間は、なるべく安静状態で、毎日ほぼ一定した時間にお願います。10日間のうち3日間、ご協力をお願いします。

今回の調査期間中全体を通して、お子様の睡眠や健康状態について何かお気づきのことがあればお書きください。

・今回は、鼻水が出、少し風邪気味だったことと、出掛けたことが多かった為、午睡の時間がお休みしたこともあったが、朝は良かった。同じ時間に起きる。睡眠時間は、子供のせいで、確立している様。思う。

・午前中は、自分で動き回ることが多く、戸外遊びは、気温の関係もあり、午後おそく、一時間に集中しているが、戸外遊びを取入れたい方が、夜、寝付きが良かった。

・これらから取入れたい。

睡眠調査のご協力のお願い（趣意書・説明書） 福岡市版

睡眠・生活習慣リズムと心身の発達影響に関する調査に御協力いただく皆様へ

これから、この研究の内容について担当研究者が説明いたします。説明文書をお読みになり、説明を聞かれた後、十分に考えてこの研究に参加していただけるかどうか、あなたの自由な意思で決めてください。

夜型社会における子どもの睡眠リズムと心身発達の前方視的研究

平成19年度厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）

現代は24時間営業のコンビニやスーパーマーケットも多くなり、昔とは比較にならないほど夜型社会が進みつつあります。最近の研究でも、わが国の3才児は諸外国に比べ遅寝の傾向にあることが報告されています。また、お母さま方からも「寝つきが悪い」「毎日起こすのに苦労する」「遅寝のため、朝起きられず小食だ」といった、お子さまの睡眠や日常生活上の相談を受けることがよくあります。

そこで私たちは乳児から小学校就学までの乳幼児の睡眠の実態と心身発達を中心とした健康状態について東京、関西、福岡を3拠点とした広範囲の調査をすることになり、Child Sleep Cohort Project（こども睡眠調査プロジェクト）を立ち上げ、「乳幼児の睡眠状態に関する縦断的研究」を行うことになりました。

この取り組みによって、お子さまが健やかな睡眠を得るための支援策や、睡眠状態がちょっと気になるお子さまをお持ちのご家庭に対しての健康上の支援策を考えてまいりたいと思っております。

- * ご協力を得られる皆様方はプロジェクト会員として今後は定期的な機関紙の発行やお子さまの睡眠に関する講演会を開催し、有益な情報を提供してまいりたいと思っております。
- * 本研究は厚生労働科学研究の補助金交付を受けて行われます。研究の構成メンバーは小児科医、産婦人科医、公衆衛生学研究者、睡眠研究者、助産師、保健師で構成されております。
- * 調査の趣旨をお汲み取りの上、調査協力にご同意いただける場合は下記までご連絡ください。

「乳幼児の睡眠状態に関する縦断的研究」にご協力いただける場合（福岡市調査）

九州大学大学院 医学研究院保健学部門 看護学分野
新小田春美、末次美子、加来恒壽、樗木 晶子
TEL&FAX (092) 642-6742

調 査 票

- ・ 横断調査票
- ・ 縦断調査票

お子さまの睡眠に関するアンケート（乳児用）横断調査票

該当するものに○、または()の中にことばや数字をご記入ください。

母親の年齢 () 歳) 職業 () 子どもの年齢 (生後) 日)

性別 1. 男の子 2. 女の子

1. 昼間の保育者はどなたですか？

1. お母様 2. お母様以外の身内 (どなたですか？)
3. 保育園 4. その他 ()



2. 現在の授乳についておたずねします。

1) 授乳方法はいずれですか？

1. 母乳だけ 2. 母乳とミルク 3. ミルクだけ

2) 授乳の間隔と1日の総授乳回数について教えてください。

授乳間隔: ①昼間が約 () 時間おき、 ②夜 (0時～朝6時) が約 () 時間おき

③児がほしがる時にやり、不規則

授乳回数: 1日 () 回

3. ここ1～2週間のお子さまの睡眠状態・生活状態についておたずねします。

- 1) 就寝時間は決めていますか？ 1. 決めている 2. 特に決めていない

2) 1) で「決めている」と答えた方におうかがいします。

就寝時間は、平日は (時 分) 頃で、 休日 (時 分) 頃。

3) 寝かせつける工夫は何かされていますか？

- ①電気を消す ②子守歌 ③本読み ④その他 ()

- 4) 起床時間は決めていますか？ 1. 決めている 2. 特に決めていない

5) 3) で「決めている」と答えた方におうかがいします。

起床時間は、平日は (時 分) 頃で、 休日 (時 分) 頃。

- 6) ふとんに入ってからどのくらいで寝ますか。 (分くらいかかる)

7) 以下のことはありますか？ (いくつでも回答可能 該当するものを○で囲んでください)

- ①寝つくまでに時間がかかる ②夜泣きをする ③眠りが浅い
④夜中に驚いたように泣く ⑤夜中に授乳以外にも泣く
⑦その他 ()

8) テレビやビデオは毎日何時間くらいつけていますか

(合計 時間 分) くらいつけている。

4. 成長・発達に関することで該当するものはありますか？ (いくつでも回答可能、該当するものを○で囲んでください)

- ①首がすわらない ②よく吐く ③お乳(ミルク)の飲みが悪い ④便秘 ⑤下痢
⑥湿疹 ⑦よく泣く ⑧目を合わせようとしないう ⑨表情が乏しいように思う
⑩その他 (気になることをお書きください。)

5. ご両親の睡眠状態についておたずねします。

お母さま 1) 就寝時刻は、平日が (時 分) 頃で、 休日が (時 分) 頃。

2) 起床時刻は、平日が (時 分) 頃で、 休日が (時 分) 頃。

お父さま 1) 就寝時刻は、平日が (時 分) 頃で、 休日が (時 分) 頃。

2) 起床時刻は、平日が (時 分) 頃で、 休日が (時 分) 頃。

最後までご協力ありがとうございました。

縦断調査票
お子様の睡眠リズム調査 乳児用（4ヵ月児）

--	--	--	--

記載年月日 年 月 日 ChiSCoP 会員 () 続柄 ()

回答欄に該当するものに○、または()の中にことばや数値をご記入ください。

1. 現在のお子さまの健康状態についておたずねします。

1) 乳児健診時の体重、身長を教えてください（母子健康手帳をご覧ください）。

平成 () 年 () 月 体重 () kg で身長 () cm

2) 健診で何か気になることはありましたか？

1. なかった（順調であった）

2. 問題があった { 具体的にお書きください

3) 以下のもので気になることはありますか？（ある場合はいくつでも可）

①食欲がないように思う ②便秘 ③下痢 ④湿疹 ⑤よく熱を出す

⑥なかなか泣き止まない ⑦首がすわらない ⑧体を反らして抱きにくい

⑨視線が合わない ⑩表情が乏しい ⑪その他 ()

1-1) 年 月	
体重	kg
身長	cm
1-2)) どちらかに○ 1 2	
2 を選ばれた場合 詳細は左の括弧に記入	
1-3) 該当項目に○	
①	⑦
②	⑧
③	⑨
④	⑩
⑤	⑪
⑥	内容は左の括弧 に記入

2. お子さまの授乳状況についておたずねします。（離乳食が始まるまでの状況でお答えください）

1) 授乳方法はいずれでしたか？

1. 母乳だけ

2. 母乳とミルク

3. ミルクだけ

2) 授乳回数をお答えください。

昼間は約 (①) 時間おき、夜間（0時～翌朝6時）は約 (②) 時間おきで、

1日合計 (③) 回授乳。

2-1)	
2-2)	
①	時間
②	時間
③	時間

3. 現在のお子さまの睡眠状態についておたずねします。ここ1～2週間の状況でお答えください。

1) 就寝時間は決めていますか？ 1. 決めている 2. 特に決めていない

2) 就寝時間は、平日は（午後・午前 時 分）頃で、休日は（午後・午前 時 分）頃

3) 起床時間は決めていますか？ 1. 決めている 2. 特に決めていない

4) 起床時間は、平日は（午前 時 分）頃で、休日は（午前 時 分）頃

5) 就寝時間の規則性はどうか？

1. ほぼ一定している

2. あまり一定していない（ 分位の幅がある）

6) 起床時間の規則性はどうか？

1. ほぼ一定している

2. あまり一定していない（ 分位の幅がある）

3-1)	
3-2)	
平日	午前・午後
	時 分
休日	午前・午後
	時 分
3-3)	
3-4)	
平日	午前・午後
	時 分
休日	午前・午後
	時 分
3-5)	
分位	
3-6)	
分位	

7) 就床時間と起床時間がほぼ一定してきたのはいつ頃からですか？

1. 生後 () か月頃から 2. 現在まだ一定していない

8) 以下のことはありますか？（ある場合はいくつでも可）

- ①寝るまでに時間がかかる ②朝起こしてもなかなか起きない ③夜泣き
④眠りが浅い ⑤毎日一定の時間に泣く ⑥昼夜逆転 ⑦夜中驚いたように泣く
⑧寝る起きるのリズムができない ⑨その他 ()

9). お子さまのふだんの睡眠環境はいずれですか？

- ①大人と一緒にふとん（どなたと一緒にですか ） ②親と別の部屋
③親と別のふとんが同じ部屋（ベビーベッド含む）
④その他 ()

3-7) どちらかに○	
1	2
1 を選ばれた場合	
月頃から	
3-8) 該当項目に○	
①	⑥
②	⑦
③	⑧
④	⑨ 左の横線に記入ください
⑤	
3-9) 該当項目に○	
①	③
②	④ 左の横線に記入ください

4. ここ 1～2 週間のお子さまの生活リズムについておたずねします。

1) 食事の時間をお答えください。

朝食（午前 時 分頃）・昼食（午前・午後 時 分頃）・夕食（午後 時 分頃）

2) 昼寝はしますか？

1. はい（午前 時頃に 分間くらい） 2. しない
（午後 時頃に 分間くらい）

3) 天気がよければ毎日戸外に連れ出していますか（散歩、外気浴など）？

1. はい（午前 時頃に 分間くらい） 2. しない
（午後 時頃に 分間くらい）

4). テレビやビデオは毎日何時間くらいつけていますか？

（合計 時間 分）くらいつけている。

4-1)	朝食	時	分頃
	昼食	時	分頃
	夕食	時	分頃
4-2)	1. はい	午前	時 分頃
		午後	時 分頃
	2. いいえ		
4-3)	1. はい	午前	時 分頃
		午後	時 分頃
	2. いいえ		
4-4)	時間	分	

5. ご家族のふだんの生活についておたずねします。

1) お母さまの就寝時間は

平日が（午後・午前 時 分）頃

休日は（午後・午前 時 分）頃

2) お母さまの起床時間は

平日が（午前 時 分）頃

休日は（午前 時 分）頃

3) お父さまの就寝時間は

平日が（午後・午前 時 分）頃

休日は（午後・午前 時 分）頃

4) お父さまの起床時間は

平日が（午前 時 分）頃

休日は（午前 時 分）頃

5-1) お母様就寝時間
平日
午前・午後 時 分頃
休日
午前・午後 時 分頃
5-2) お母様起床時間
平日
時 分頃
休日
時 分頃
5-3) お父様就寝時間
平日
午前・午後 時 分頃
休日
午前・午後 時 分頃
5-4) お父様起床時間
平日
時 分頃
休日
時 分頃

5) お子さまが就寝時何らかの寝かしつけ(子守唄、添い寝、添い乳など)をしていますか？

1. している 2. たまにしている 3. ほとんどしていない

6) 夜 10 時以降にお子さまを連れて外出する(又はしている)ことはありますか？

1. ほとんどない 2. ある(ひと月に 回くらい)

7) お子さまが就寝する時、環境の配慮(テレビの音量を下げる、電灯を暗くする等)はしていますか？

1. いつもしている 2. ときどきしている 3. いつもしていない

8) 一般的に子どもは何時くらいまでに寝るのが望ましいと思われますか？

(時 分)頃までに寝るのが望ましい

5-5)
5-6) どちらかに○ 1 2 2. を選べた場合 回くらい
5-7)
5-8) 時 分

6. 育児についてのお母さまのお気持ちについておたずねします。

1) 普段から睡眠や食事の習慣づけについて、どのように感じていますか？

1. とても満足している 2. どちらともいえない 3. 全く満足していない

2) 育児によって自分も成長していると感じますか？

1. とても満足している 2. どちらともいえない 3. 全く満足していない

3) 育児に対する、満足感はいかがですか？

1. とても満足している 2. どちらともいえない 3. 全く満足していない

4) お子さまについてどのような気持ちですか？

1. とてもかわいい 2. 可愛かったり、許せない気持ちになったりする
3. 特に感じない 4. その他 ()

6-1)
6-2)
6-3)
6-4) その他は左の括弧に記入 ください

7. 普段から睡眠や食事の習慣づけについて、努力できていますか？

1. とても気をつけている 2. どちらともいえない 3. 全く気にしていない

7

8. 子育てや育児環境について、よろしければ、あなたの自由なご意見をお聞かせください

平成 19 年度厚生労働科学研究“こころの研究科学事業”

—お子様の健やかな成長をお祈り致します。



—最後までご協力ありがとうございました。

最後にもう一度、記入漏れのないことをご確認ください。

Ⅱ. 研究分担者，本件関連業績報告一

1. 縦断調査における追跡調査項目開発に関する研究

加藤 則子 国立保健医療科学院生涯保健部長

2. Early rising children are more active than late risers

神山 潤 東京北社会保険病院 副病院長

3. 子どもの生活リズム改善の取り組み

～生活リズム調査がもたらす養育者の行動変容に関する研究

中村加奈重（保健師）**、肥田有紀子（保健師）**、沢口茂代（保健師）**、関口久恵（保健師）

山下益美（保健師）**、北川ゆかり（保健師）**、神山潤（医師、副院長）*

4. 昼寝（午睡）のススメ～15 分間の午睡で頭も身体もリフレッシュ～

内村 直尚 久留米大学医学部精神神経医学 教授

5. 「コミュニティヘルスの立場からみた睡眠教育の啓発法と施策化」（進捗報告）

西岡 和男 大牟田保健所 所長

6. 近畿圏A市における3才児の睡眠事情と健康支援に関する基礎調査

浅見恵梨子 奈良県立医科大学医学部看護学科

分担研究課題：縦断調査における追跡調査項目開発に関する研究

分担研究者 加藤 則子 国立保健医療科学院生涯保健部長

研究要旨 成育コホートのデータベースを有効に生かして質の良い縦断研究を行うにはどのような方法があるか、1年度目に当たる本年度はフォローアップ調査を行ってゆく上でどのような設問項目が可能であるのか、設問例を提案するために、把握している標準化された尺度を整理し、フォローアップ項目として使える領域を取り出してまとめた。これを応用することにより、実際のフォローアップ調査研究に役立てることが出来ると考えた。

研究協力者

安藤寿康 慶應義塾大学教授

野中浩一 和光大学教授

大木秀一 石川県立看護大学准教授

A. 研究目的

子どもの睡眠と発達に関する前向きコホート調査においては数百例に上るデータベースが構築される予定であり、これをもとに3年間フォローしてゆくコホート研究が展開されることが予定されている。これを質の良いものにしてゆくためには、適切な追跡調査項目を開発してゆく必要があり、かつそれは用いる疫学・生物統計手法を見越しての考慮を含んだものである必要がある。このような必要性の中で、追跡調査項目について整理検討してゆくのが本研究の目的である。

B. 研究方法

コホートデータを追跡してゆく上で重要と思われる調査項目を、把握されている諸尺度の中から整理検討してゆく。すでに標準化されていて本研究の目的に合致すると思われる標準化尺度をリストアップし、さらにそれらの中で設定されている設問項目をもとにして、具体的な設問を、睡眠と発達に関するコホート研究で活用出来るような形にまとめる。

C. 研究結果

コホートデータを追跡してゆく上で重要かつ関連が深いと考えられる標準化尺度とその付随事項をまとめると参考資料1のようになる。さらにそれらの尺度から特に追跡調査に必要となってくると思われる尺度から設問項目をリストアップすると、参考資料2～11のようになった。

D. 考察

コホートデータを追跡してゆく上で重要かつ関連が深いと考えられる標準化尺度を整理することが出来たが、コホートデータベースにおいて追跡調査項目を設定するに当たっては、留意点がある。リサーチクエスションを明確に設定し、そのリサーチクエスションに取ってどのような設問項目が必要になってゆくのかというような方向性で設問項目を絞ってゆくような方向性が重要である。睡眠コホート研究においては、問題行動や行動の特性等が焦点となる。

E. 結論

睡眠に関するコホート追跡調査を行うにあたって、把握している標準化された尺度を整理し、設問項目例を取り出してまとめた。これを応用することにより、実際のフォローアップ調査研究に役立てることが出来ると考えた。

参考資料1

略称など	名称	考案者	項目数	対象年齢
行動				
C B C L CAS	Child Behavior Checklist Child Assessment Scale	Achenbach		2歳から可能 7-16歳
QOL				
CHQ PedsQOL KINDL TAPQOL			多い 43	就学前乳幼児
パーソナリティ				
Y-G MMPI TEG			100< 100< 55	
	東大式エゴグラム 小児 AN エゴグラム			小一～高2
EITQ(1か月)→RITQ→TTQ→BSQ→MCTQ(12か月) PTCI(24か月)→TCI		Carey Croninger		

略称など	名称	考案者	項目数	対象年齢
不安・うつ(保護者)				
育児不安 育児不安		牧野カ ツ子 川井尚 都精神 研	55	
	育児不安スクリーニング			
STAI	State-Trait Anxiety Inventory		20	
MAS	Manifest Anxiety Scale			
PAS	Pregnancy Anxiety Scale			
SDS	Self-relating Depression Scale		20	
DASS	Depression Anxiety Stress Scale		19	

疲労・ストレス				
PSI	Parenting Stress Index 蓄積疲労兆候	Abidin 越川三	81	

	性役割・職業観	郎 坂間伊 津美 国立精 神研
SRT	母親の身体又は精神的不適応観	

親子関係		
PBI		Parker
NCATS	Nursing Child Assissment Teaching Scale (あそび、母子相互作用)	
MAI	Maternal Attachment Inventory (かわいさ、かかわり、うれしさなど)	
	田研式親子関係診断テスト (愛着-拒否 支配-服従)	品川不 二郎

略称など	名称	考案者	項目数	対象年齢
養育				
P B I	養育態度尺度 Parenting Scale (しつけ場面でどう機能しているか)	Simons Arnold	30	
	Being a Parent Scale (親としての満足度)	Johnston	16	
HOME	Home Observation for Measurement of the Environment	Caldwell		
HSQ	Home Screening Questionnaire (質問紙による家庭育児環境評価法)	Coon		
EES	Evaluation of Environment Scale (日本語版 HSQ)	安梅		

略称など	名称	考案者	項目数	対象年齢
------	----	-----	-----	------

夫婦関係

ML	Marital Love (夫婦の関係の良さ悪さ)	菅原	
	Parent Problem Checklist (子育てに関する夫婦の不一致)	Sanders	16
	Relationship Quality Index (パートナーとの関係の満足度)	Norton	6

発達

	KIDS-A, B, C (乳幼児発達スケール)		130
	Bayley (～4歳) →McCarthy (発達テスト)		

参考資料 2
気質に関する設問項目
I B Q-R による設問例

以下には、いろいろな場面と、その場面における赤ちゃんのさまざまな様子が述べてあります。この1週間に経験したそれらの場面のうち、お子さんはどのくらいの頻度でそれぞれの様子を示したか、お答え下さい。
もっとも近いと思われる数字を○でかこんでください。

- 1. いつもそうでなかった
- 2. めったにそうでなかった
- 3. そうでないほうが多かった
- 4. そうである時、そうでない時と半々だった
- 5. そうであるほうが多かった
- 6. たいていはそうだった
- 7. いつもそうだった
- X. そのような場面を経験することがなかった

(たとえば、設問 172 “なじみのある親せきや友人が訪れた時、興奮する” に対して、この1週間親せきや友人が訪れなかった場合、X を○で囲んでください。)

食事（授乳）について

飲ませたり食べさせたりする時

(1)おとなしくしている	1	2	3	4	5	6	7	X
(2)もがいたり、足をバタバタさせたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(3)腕をふりまわす	1	2	3	4	5	6	7	X
(4)食べ物（離乳食など）の中に、ざらざらした舌ざわりのものがあるのに気づく	1	2	3	4	5	6	7	X

抱っこして飲ませたり食べさせたりする時

(5)くっついていられることを喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X
(6)食べ終わった後もすりよってくる	1	2	3	4	5	6	7	X
(7)食べ終わるとすぐに離れようとする	1	2	3	4	5	6	7	X

(8)ベビーチェアで食べ物や飲み物を待っている時、呼びかけてくる	1	2	3	4	5	6	7	X
(9)おかわりを待っている時、呼びかけてくる	1	2	3	4	5	6	7	X
(10)おなかがいっぱいになった時、呼びかけてくる	1	2	3	4	5	6	7	X

睡眠について

夜、寝つく前

(11)ぐずったり、泣いたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

睡眠中

(12)寝返りをうつ	1	2	3	4	5	6	7	X
(13)ベビーベッド（ふとん）の中央から端のほうへ移動する	1	2	3	4	5	6	7	X
(14)同じ位置で眠っている	1	2	3	4	5	6	7	X

目覚めた後

(15)すぐにぐずったり、泣いたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(16)寝ていたところで静かに遊んでいる	1	2	3	4	5	6	7	X
(17)2～3分以内に誰かがこないと泣く	1	2	3	4	5	6	7	X

(18)寝かせておいてあなたが立ち去ると、怒る（泣いたりぐずったりする）	1	2	3	4	5	6	7	X
(19)寝る場所に一人残されて、満足そうにしている	1	2	3	4	5	6	7	X
(20)昼寝の時、寝つく前に泣いたりぐずったりする	1	2	3	4	5	6	7	X

夜、寝る時

(21)10分以内に眠る	1	2	3	4	5	6	7	X
(22)なかなかおとなしくならず、寝つかない	1	2	3	4	5	6	7	X
(23)すぐおとなしくなり、寝つく	1	2	3	4	5	6	7	X

夜、目が覚めた時

(24)なかなか、もう一度寝つかない	1	2	3	4	5	6	7	X
(25)すぐに、もう一度寝つく	1	2	3	4	5	6	7	X

昼寝をさせる時

(26)長い間起きている	1	2	3	4	5	6	7	X
(27)すぐに寝つく	1	2	3	4	5	6	7	X
(28)すぐにおとなしくなる	1	2	3	4	5	6	7	X
(29)なかなかおとなしくならない	1	2	3	4	5	6	7	X

寝かせようとしても寝たがらない時

(30)めそめそしたり、泣きじゃくったりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(31)涙ぐむ	1	2	3	4	5	6	7	X

入浴と着替えについて

服を着せたり脱がせたりする時

(32)腕をふりまわしたり、足をバタバタさせたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(33)もがいたり、転げ回ろうとしたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(34)ほほえんだり、笑ったりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(35)心地よさそうにアー、クーなどの音を出したり、声をあげたりする	1	2	3	4	5	6	7	X

湯ぶねに入れられた時

(36)ほほえむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(37)声を出して笑う	1	2	3	4	5	6	7	X
(38)水をバシャバシャやったり、足をバタバタさせたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(39)体をひねったり、もがいたりする	1	2	3	4	5	6	7	X

顔を洗ってもらう時

(40)ほほえんだり、笑ったりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(41)ぐずったり、泣いたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(42)心地よさそうにアー、クーなどの音を出す	1	2	3	4	5	6	7	X

頭を洗ってもらう時

(43)ほほえむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(44)ぐずったり、泣いたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(45)声をあげる	1	2	3	4	5	6	7	X

遊びについて

(46)本または雑誌に載っている絵や写真を2～5分間ずっと見ている	1	2	3	4	5	6	7	X
(47)本または雑誌に載っている絵や写真を5分以上ずっと見ている	1	2	3	4	5	6	7	X
(48)つるしてあるメリーゴーランドやベビーベッドの枠、または絵や写真を5分以上見つめている	1	2	3	4	5	6	7	X
(49)ひとつのおもちゃやもので、5～10分間遊んでいる	1	2	3	4	5	6	7	X
(50)ひとつのおもちゃやもので、10分以上遊んでいる	1	2	3	4	5	6	7	X

(51)おもちゃをただ見つめている	1	2	3	4	5	6	7	X
(52)同じ声を何度も出す	1	2	3	4	5	6	7	X
(53)遊んでいる時に声をあげて笑う	1	2	3	4	5	6	7	X
(54)ひとつのものを使った同じ行動（ブロックをコップに入れるなど）を2分以上繰り返す	1	2	3	4	5	6	7	X
(55)絵本を見ている時、あなたがそのお話を読んでいる間、ほとんど注意を向けている	1	2	3	4	5	6	7	X
(56)何かをやりとげた後（ブロックを積み上げるなど）ほほえんだり、笑ったりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(57)おもちゃをあげると、ほほえんだり笑ったりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(58)くすぐられると、ほほえんだり笑ったりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(59)歌を歌ってもらうと喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X
(60)本を読んでもらうと喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X
(61)童謡にあるようなことばの音（「あんたがたどこさ」など）を聞いて楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(62)絵本を見るのを楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(63)ゆるやかでリズムのある動き（抱いてゆすってもらったり、ゆりかごをゆすってもらったりするなど）を楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(64)静かに横になって、手足の指をじっと見るのを楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(65)あなたや家族のだれかにくすぐられると喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X
(66)荒っぽい遊びをしてもらうと喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X
(67)あなたや他の大人が、ふざけてしかめ面をするのを見て喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X
(68)動物のぬいぐるみにさわったり、そばに寝ころんだりして楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(69)やわらかい毛布の感触を楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(70)暖かい毛布にくるまれると喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X
(71)ベビーベッド（ふとん）の上でおもちゃから出る音を聴いて喜ぶ	1	2	3	4	5	6	7	X

お気に入りのおもちゃで静かに遊んでいる時

(72)楽しそうにしている	1	2	3	4	5	6	7	X
(73)ベビーベッド（ふとん）の上で5分以上横になって楽しんでいる	1	2	3	4	5	6	7	X
(74)ベビーベッド（ふとん）の上で10分以上横になって楽しんでいる	1	2	3	4	5	6	7	X

遊んでいたものを取り上げられた時

(75)しばらく泣いたり不満そうにしたりする	1	2	3	4	5	6	7	X
(76)特に気にしない	1	2	3	4	5	6	7	X

「高い高い」をしてもらった時

(77)ほほえむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(78)声を出して笑う	1	2	3	4	5	6	7	X

「いないいないばあ」をしてもらった時

(79)ほほえむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(80)声を出して笑う	1	2	3	4	5	6	7	X

(81)あなたのひざの上でピョンピョンとはずんで楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X
(82)ベッドやふかふかの椅子、おもちゃなどの上でピョンピョンとはずんで楽しむ	1	2	3	4	5	6	7	X

遊んでいる時

(83)電話が鳴ると、顔をあげる	1	2	3	4	5	6	7	X
(84)隣の部屋から人の声が聞こえると、顔をあげる	1	2	3	4	5	6	7	X

欲しいおもちゃを見かけた時

(85)それをもらうととても興奮する	1	2	3	4	5	6	7	X
(86)すぐにそれを欲しがる	1	2	3	4	5	6	7	X