

3) 発達年齢からみた昼寝の推移

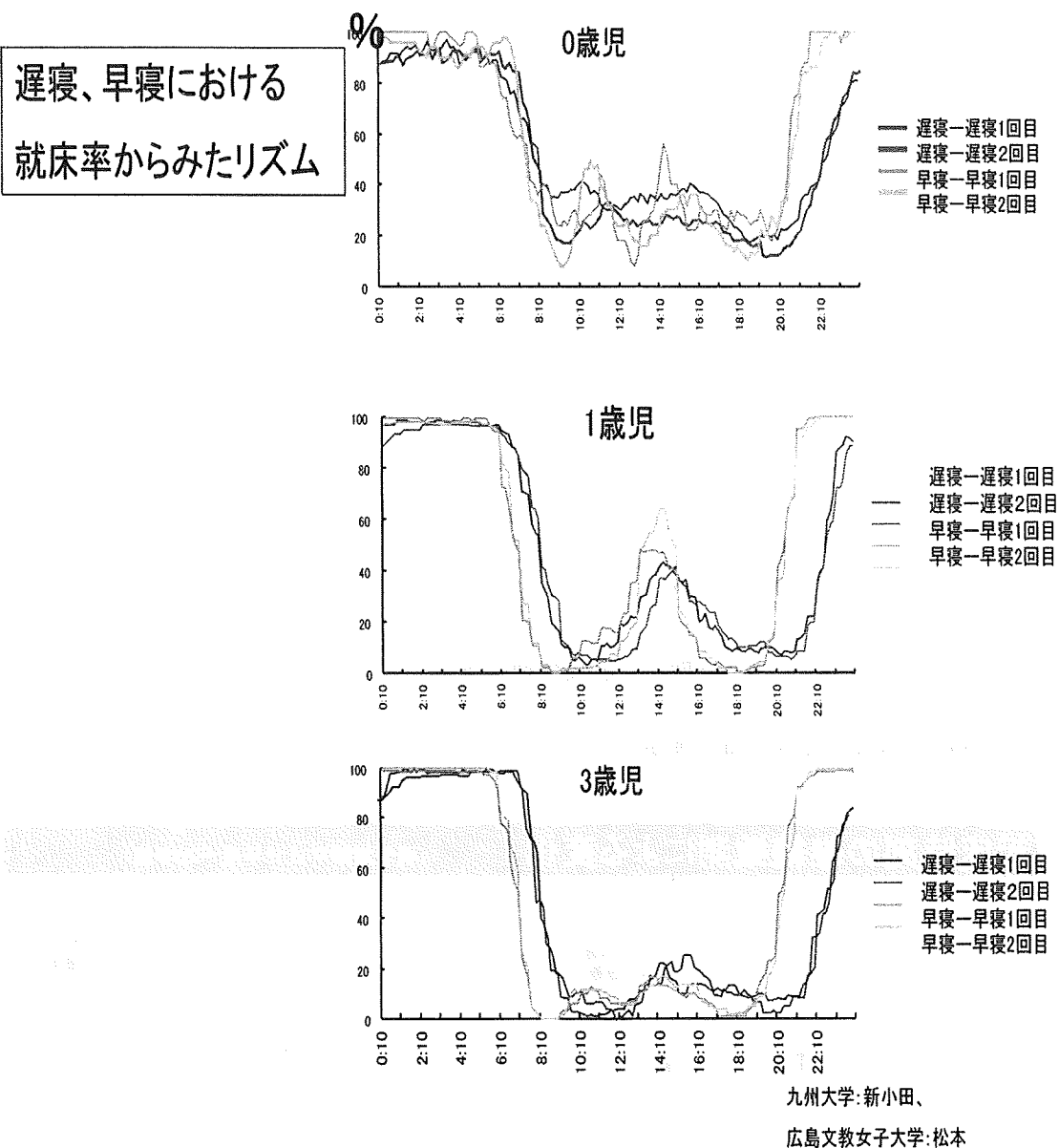


図4 就寝タイプ別の1日の就寝率の推移（昼寝の実態）

4. 調査回数別の就床時刻、起床時刻の推移

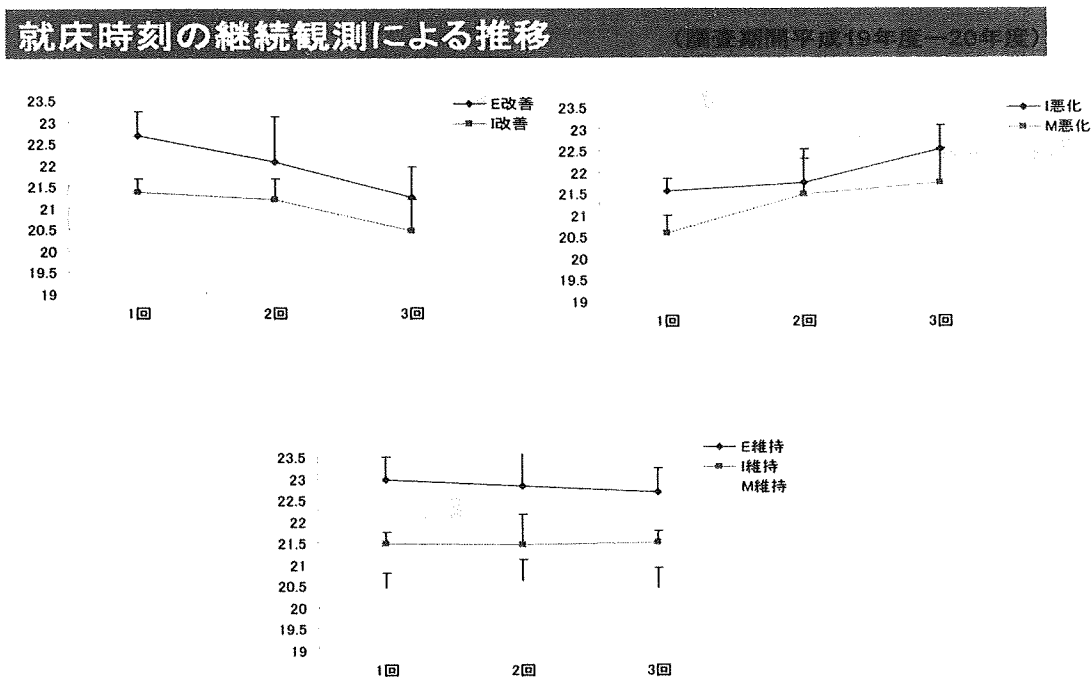
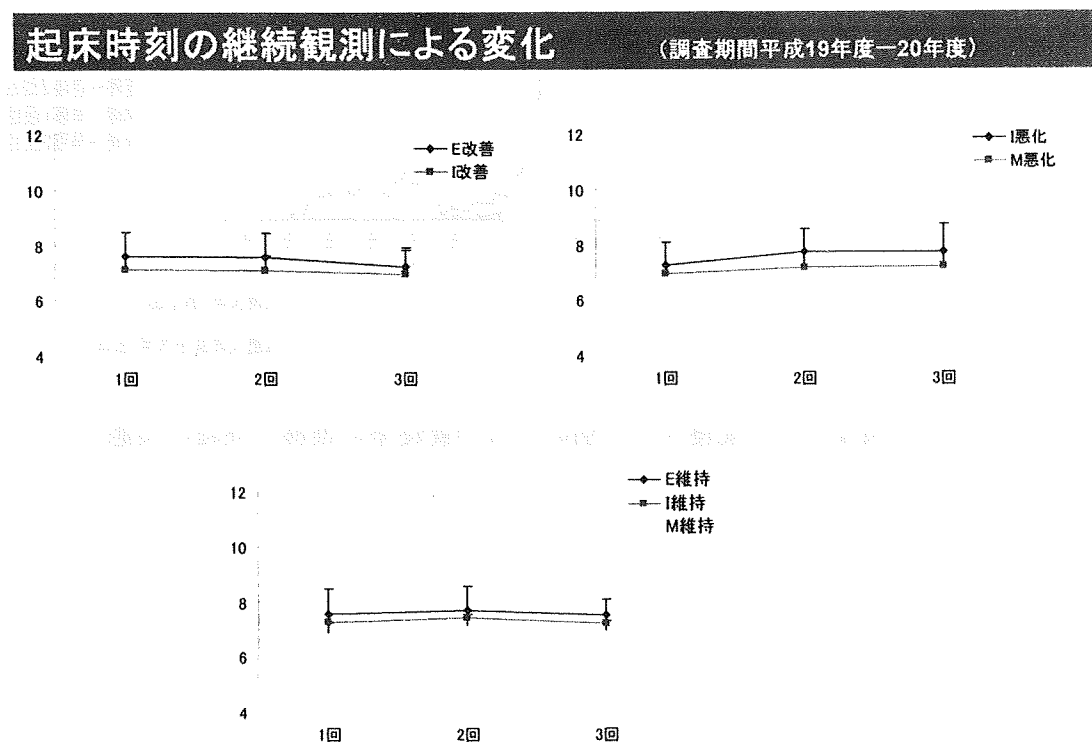


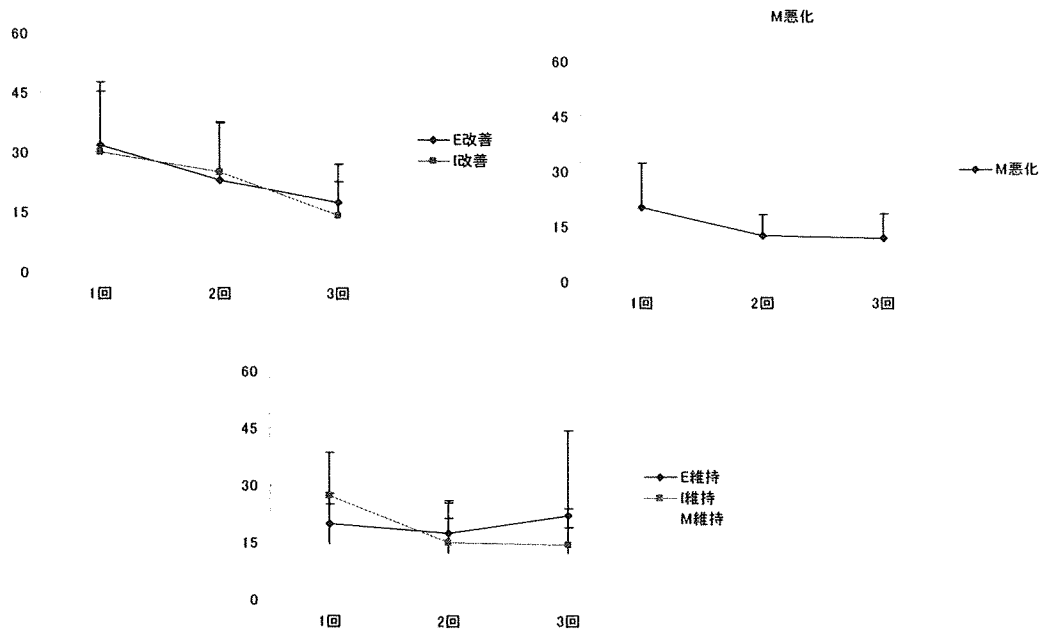
図 5-1 調査時期別の就寝時刻の推移

図 5-2 調査時期別の起床時刻の推移



入眠潜時(寝つくまでの時間)の継続観測による推移

(調査期間平成19年度—20年度)



睡眠効率の継続観測による推移

(調査期間平成19年度—20年度)

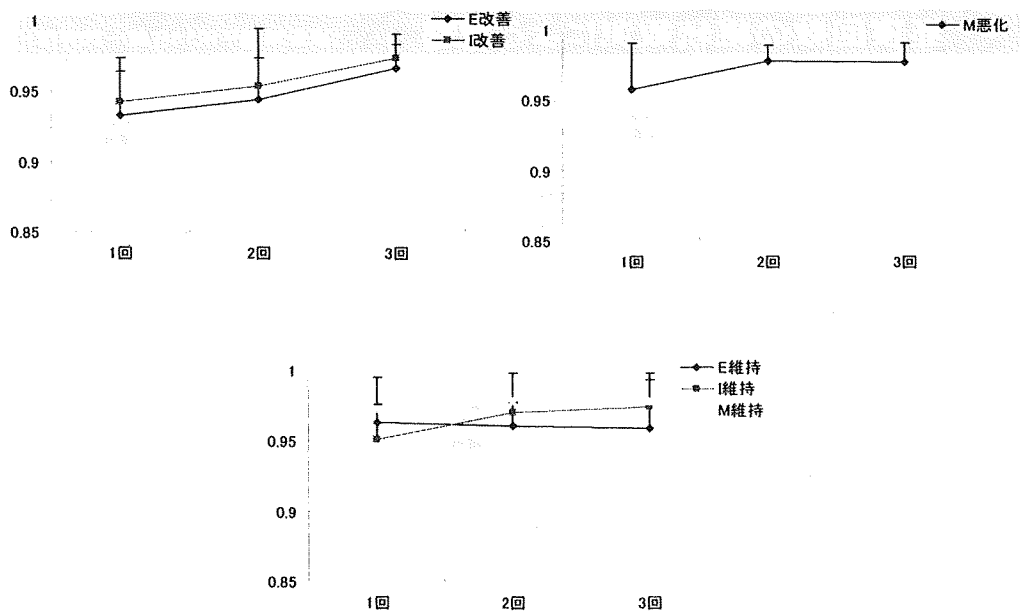
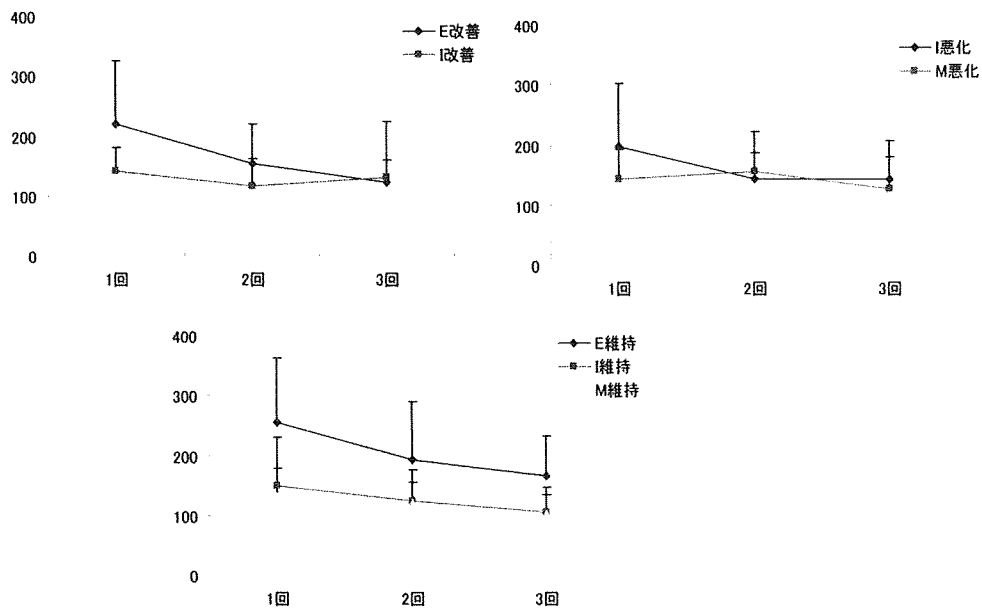


図 5-3,4 調査時期別の睡眠潜時と睡眠効率の推移

昼寝時間の継続観測による推移 (調査期間平成19年度—20年度)



昼寝回数の継続観測による推移 (調査期間平成19年度—20年度)

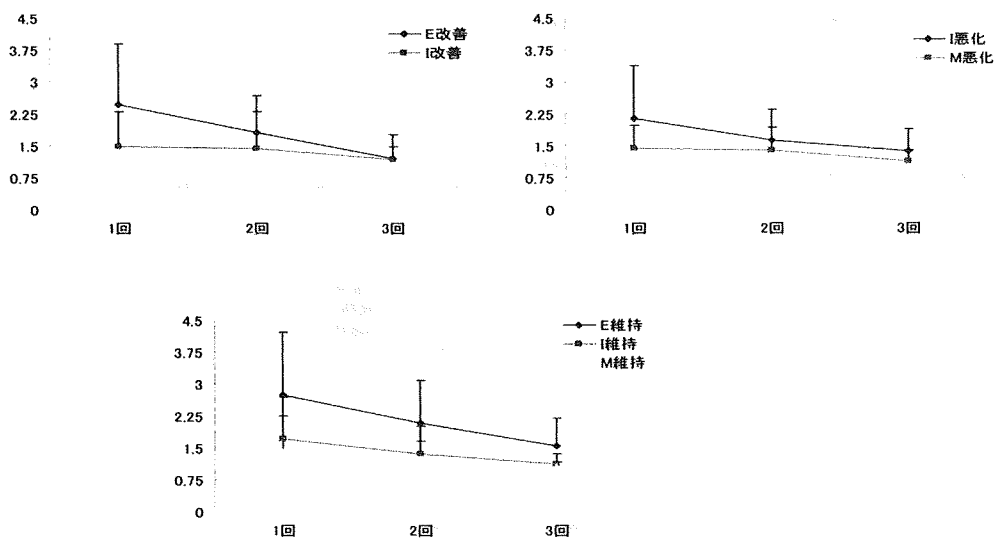


図 5-5,6 調査時期別の昼寝回数と昼寝時間の推移

5. 就寝タイプ別(遅寝、普通、早寝)の調査回数別推移

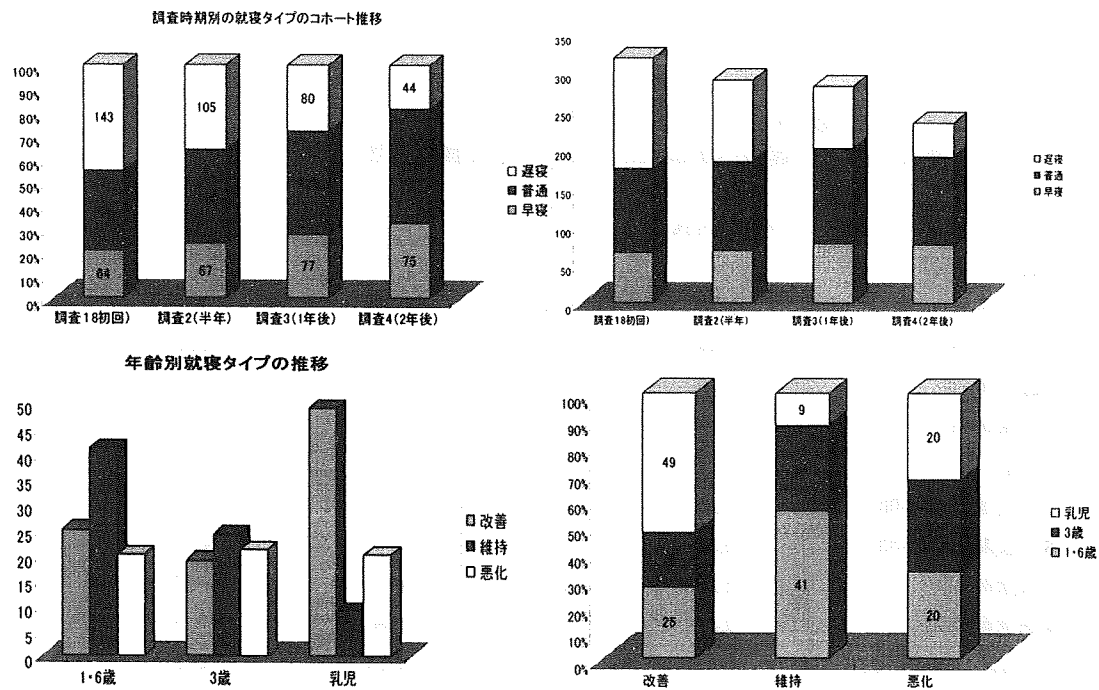


図6 就寝タイプ別(遅寝、普通、早寝)の調査回数別推移, 就寝タイプ年齢別分布

6. 遅寝の規定要因

表3 4回目調査時点での子どもの遅寝をもたらすリスク

両親との関係		多変量解析					
変数		粗オッズ	95%信頼区間	P 値	調整オッズ比	95%信頼区間	P 値
母親平日就寝時刻	23 時以降	6.37	2.61-15.58	0.000	7.10	2.10-23.97	0.002
	vs. 23 時以前						
母親平日起床時刻	6 時 30 分以降	2.49	1.09-5.71	0.031	1.78	0.59-5.38	0.303
	vs. 6:30 以前						
父親年齢	34 歳以下	0.55	0.25-1.20	0.131	0.68	0.23-1.96	0.473
	vs. 35 歳以上						
平日夜間睡眠時間	8 時間未満	0.42	0.18-0.98	0.044	0.58	0.13-2.80	0.499
	vs. 8 時間以上						
入眠潜時	15 分未満	0.52	0.23-1.20	0.123	0.57	0.19-1.65	0.298
	vs. 15 分以上						
夜間覚醒時間	120 分未満	0.32	0.14-0.75	0.009	0.22	0.45-1.07	0.06
	vs 120 以上						

表 4 養育環境要因による遅寝の規定要因

2) カテゴリー変数遅寝の規定要因
(第四回目調査時点での遅寝へのbaseline時の生活習慣の影響)

変数	平均値(95% CI)					P-値
母就床平日	5.56	(	1.44	-	21.45	) 0.013
母就床休日	3.94	(	1.24	-	12.50	) 0.020
母起床平日	2.05	(	0.73	-	5.72	) 0.172
母起床休日	4.32	(	1.36	-	13.71	) 0.013
父年齢	0.77	(	0.28	-	2.10	) 0.607
平日夜間睡眠時間	0.23	(	0.07	-	0.71	) 0.011
休日夜間睡眠時間	0.32	(	0.11	-	1.00	) 0.050
入眠潜時	2.25	(	0.75	-	6.73	) 0.147
夜間覚醒時間	0.31	(	0.11	-	0.94	) 0.038
生活リズムへの努力	5.63	(	1.88	-	16.84	) 0.002
睡眠習慣への努力	4.15	(	1.43	-	12.07	) 0.009
食習慣への努力	2.06	(	0.74	-	5.75	) 0.165
夜の外出	1.95	(	0.12	-	32.76	) 0.641

3) 初回調査時からの推移 —連続変量— 表 5

遅寝の規定要因
(第四回目調査時点での遅寝へのbaseline時の生活習慣の影響)

遅寝の規定要因(第四回目調査時点での遅寝へのbaseline時の生活習慣の影響)

連続変量

変数	オッズ比(単変量)	interval	P-値	調整比オッズ(多変量)	interval	P-値
平日夜間睡眠時間	0.58	(0.37 - 0.93)	0.022	0.28	(0.09 - 0.87)	0.028
母の起床時刻平日	1.91	(0.92 - 3.95)	0.082	3.30	(1.06 - 10.22)	0.039
児の夜間覚醒時間	1.01	(1.00 - 1.02)	0.130	0.99	(0.97 - 1.01)	0.267
母の就床時刻平日	1.52	(0.92 - 2.53)	0.104	1.24	(0.65 - 2.38)	0.519
父年齢	1.09	(0.98 - 1.21)	0.102	1.02	(0.91 - 1.15)	0.714

ステップワイズ

変数	オッズ比	interval	P-値
平日夜間睡眠時間	0.48	(0.27 - 0.85)	0.012
母の起床時刻平日	2.82	(1.19 - 6.69)	0.018

初回調査時からの推移 —カテゴリ変量—表 6

遅寝の規定要因
(第四回目調査時点での遅寝へのbaseline時の生活習慣の影響)

遅寝の規定要因(第四回目調査時点での遅寝へのbaseline時の生活習慣の影響)

カテゴリ変数

変数	オッズ比(単変量)	interval	P-値	調整比オッズ(多変量)	interval	P-値
生活リズムへの努力	5.63	(1.88 - 16.84)	0.002	2.81	(0.19 - 41.62)	0.4540
睡眠習慣への努力	4.15	(1.43 - 12.07)	0.009	1.17	(0.07 - 19.53)	0.9110
平日夜間睡眠時間	0.23	(0.07 - 0.71)	0.011	0.26	(0.04 - 1.91)	0.1850
母の就床時刻平日	5.56	(1.44 - 21.45)	0.013	4.35	(0.70 - 27.24)	0.1160
児の夜間覚醒時間	0.31	(0.11 - 0.94)	0.038	0.71	(0.10 - 5.13)	0.7370
入眠潜時	2.25	(0.75 - 6.73)	0.147	2.74	(0.61 - 12.29)	0.1890
食習慣への努力	2.06	(0.74 - 5.75)	0.165	0.61	(0.09 - 4.19)	0.6190
母の起床時刻平日	2.05	(0.73 - 5.72)	0.172	1.68	(0.35 - 8.18)	0.5180
父年齢	0.77	(0.28 - 2.10)	0.607	1.14	(0.29 - 4.50)	0.8540
夜の外出	1.95	(0.12 - 32.76)	0.641	1.95	(0.12 - 32.76)	0.6410

ステップワイズ

変数	オッズ比	interval	P-値
母の就床時刻休日	0.22	(0.06 - 0.81)	0.023
母の就床時刻平日	4.63	(1.03 - 20.70)	0.045
夜の外出	1.95	(0.12 - 32.76)	0.641

4) 遅寝の規定要因

4回目調査時点 表7

遅寝の規定要因

ロジスティック回帰分析(ステップワイズ、多変量) 4回目調査時点

ロジスティック回帰分析(ステップワイズ、多変量)

変数	odds ratio	平均値(95% CI)	P-値
母親の平日睡眠時間	1.67	(0.97 - 2.87)	0.0660
母親の平日起床時刻	3.46	(1.53 - 7.84)	0.0030
子どもの平日夜間睡眠時間	0.45	(0.28 - 0.73)	0.0010

表 8

子どもの遅寝の規定要因

ロジスティック回帰分析(ステップワイズ、多変量)
4回目調査時点でのbaseline時の生活習慣影響平日母就床時刻、平日母起床時刻、父親年齢、夜間睡眠時間、入眠潜時
夜間覚醒回数、夜間覚醒時間、リズム努力、満足感、22時以降夜外出、睡眠効率

規定要因	基準	オッズ比 (95%信頼区間)	P値
平日母の就床時刻	23時以降 VS 23時以前	3.51 (0.74-16.62)	0.114
平日の夜間睡眠時間	8時間未満 VS 8時間以上	0.29 (0.07-1.13)	0.074
リズム規則性	努力(無) VS 努力(有)	2.84 (0.72-11.26)	0.137

II、情調・行動への影響の推移—睡眠調査2回目、3回目調査時

1) 属性および睡眠・生活習慣について、中央値をカットオフポイントとした2群でCBCL下位尺度である「依存分離尺度」、「引き籠もり尺度」、「不安神経尺度」、「発達尺度」、「睡眠・食事尺度」、「攻撃尺度」、「注意集中尺度」、「反抗尺度」の8尺度及びその上位尺度の「内向尺度」、「外向尺度」、「総得点」について得点差をT検定 ($P<0.05$) したのが表11である。

説明変数としては、同居人数、両親の年齢、家族形態、健診時の異常指摘の有無、出生体重、夜の外出、寝付き時間、早寝遅の就寝タイプ(2回目、3回目)、入眠潜時(2回目、3回目)、夜間覚醒時間(2回目、3回目)、昼寝覚醒時間(2回目、3回目)の因子についてのCBCL(素点)への影響をT検定おこなった。

「依存分離尺度」「引き籠もり尺度」「不安神経尺度」についてはそれぞれの説明変数に対して有意差は認めなかった。「睡眠・食事尺度」については、寝付き時間、2回目、3回目の就寝タイプ、睡眠潜時、夜間覚醒時間についてそれぞれの差を認めた。「攻撃尺度」では夜の外出、昼寝総時間、「注意集中尺度」で、家族形態、3回目調査時の就寝タイプ、2回目調査時の入眠潜時、3回目調査時の夜間覚醒時間に有意差を認めた。「反抗尺度」については、夜の外出が影響していた。

上位尺度の「内向尺度」、「外向尺度」、「総得点」についてみると、「内向尺度」「外向尺度」では有意差のある項目はなく、「総得点」で有意さはないが、就寝タイプ、($P=0.09$)、入眠潜時 ($P=0.058$)、夜間覚醒回数 ($P=0.060$) であった。(表9, 10, 11 別紙挿入)

2) 2回目調査(平成19年10月)、3回目調査(平成20年10月)におけるCBCLからみた情緒行動の変化

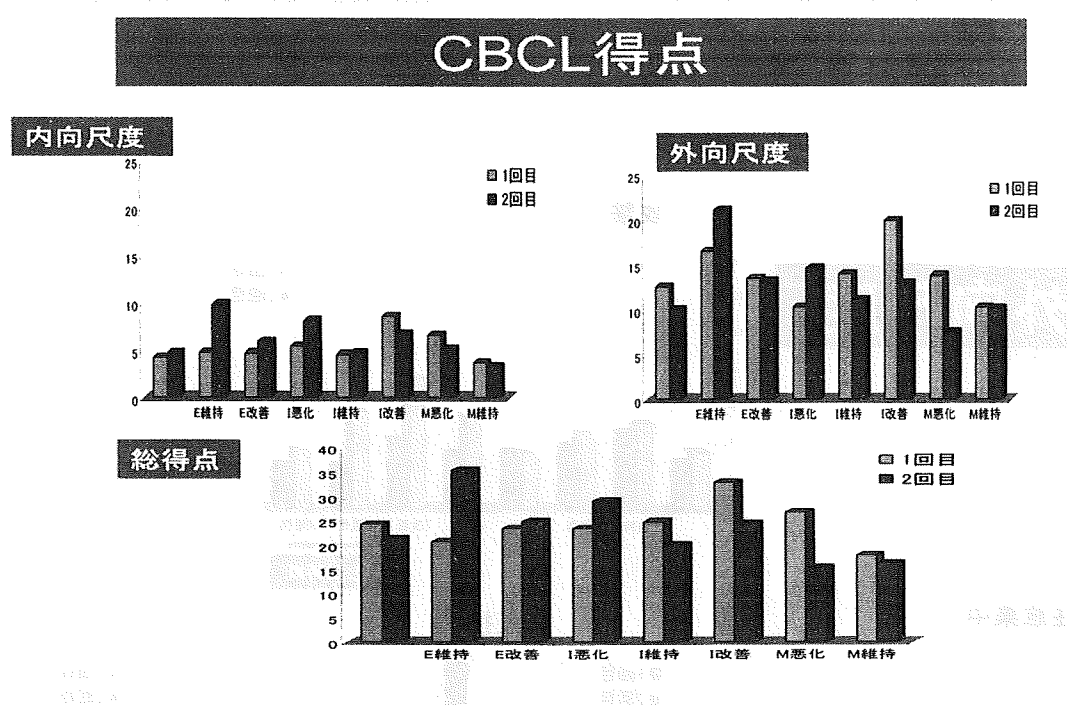
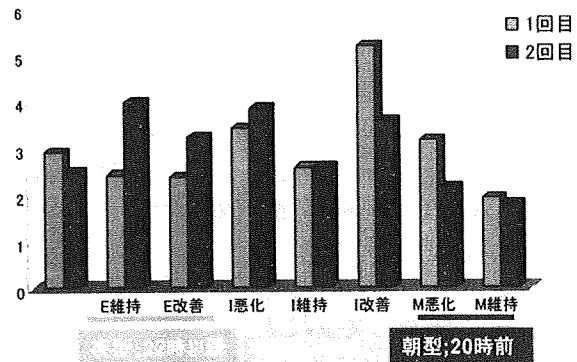


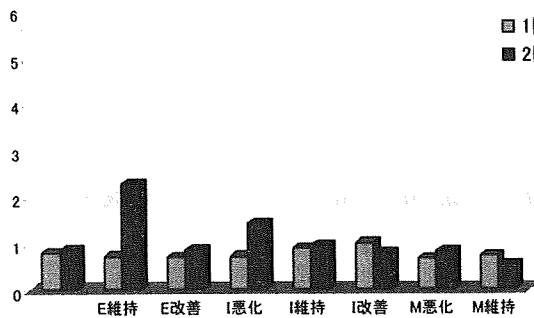
図6 就寝パターン推移区分別のCBCL上位尺度別の調査2回目(CBCL1回目)、3回目(CBCL2回目)の分布

内向尺度

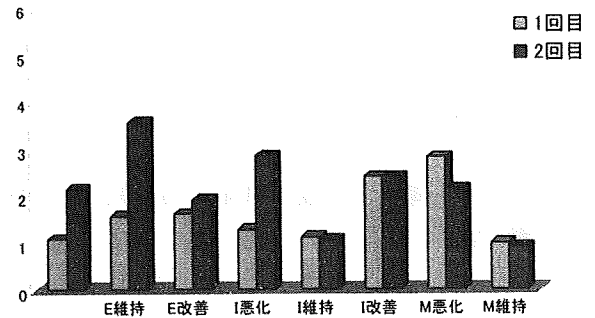
依存分離



ひきこもり

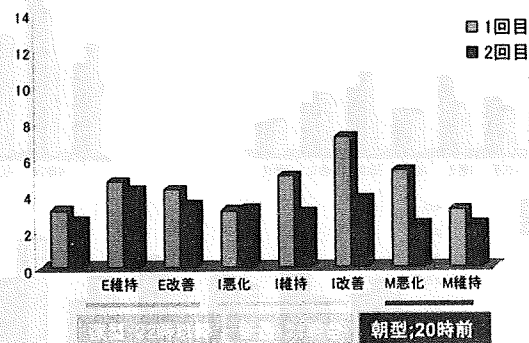


不安神経

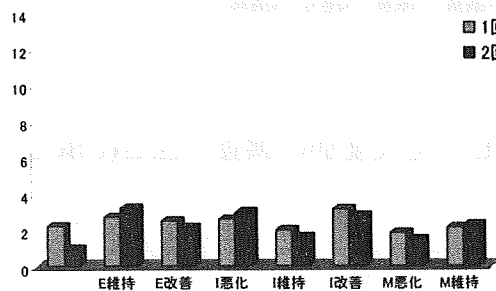


外向尺度

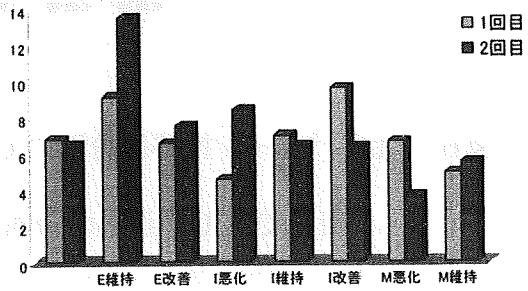
攻撃



注意集中



反抗



注意集中尺度

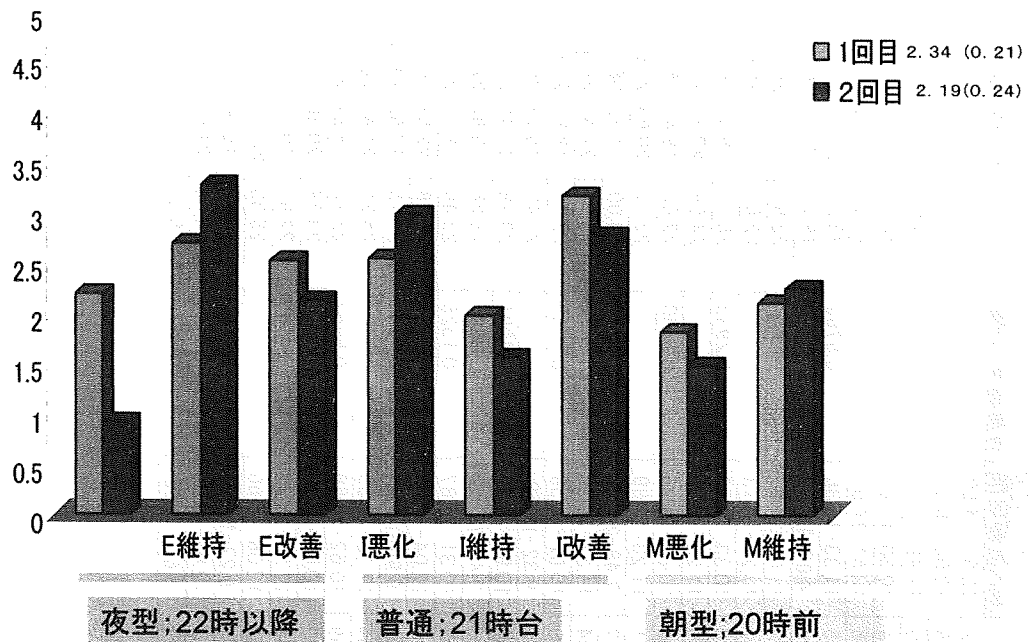


表 9 CBCL 高得点者の一覧

CBCL高得点者2回目調査

CBCL高得点者は、両親とも就寝時刻が遅く、子どものテレビ時間が長い

就寝推移	発達年齢 7.6歳	性別	同居人数 3.3人	父年齢 34.4歳	母年齢 32.6歳	母就寝平均 23.4時	父就寝 23.8時	睡眠問題	外遊 42.2分	テレビ 167分	CBCL 177
遅寝	2.0	女	4	36	33	23.0	22.5	4	0	240	54
悪化(+)	2.0	女	3	30	27	23.0	23.0	1	0	420	57
改善(+)	2.1	女	3	39	33	23.5	23.0	3	60	180	51
改善(+)	3.6	男	3	32	32	21.5	23.0	1	0	180	50
維持	1.9	男	4	35	34	22.5	22.0	2	60	0	65
維持	2.0	男	3	39	24	24.0	21.0	2	60	180	54
維持	2.0	男	5	38	38	25.0	24.0	1	60	60	56
維持	1.9	女	3	36	30	23.0	23.0	1	90	300	54
維持	3.6	男	4	50	39	23.5	23.5	3	30	180	60
維持	3.5	男	4	36	33	24.5	25.0	0	0	210	64

項目	内向尺度			外向尺度			総得点		
	平均	95%信頼区間	有意確率(P値)	平均	95%信頼区間	有意確率(P値)	平均	95%信頼区間	有意確率(P値)
同居人数									
同居人数4人以上	4.96	4.08-5.84		12.72	10.95-14.50		22.73	19.58-25.88	
同居人数3人以下	5.77	4.55-6.98	0.2792	13.25	10.96-15.54	0.7167	24.62	20.61-28.62	0.4636
父年齢									
父親年齢34歳超過	5.21	4.11-6.30		13.60	11.48-15.71		24.07	20.24-27.90	
父親年齢34歳以下	5.34	4.38-6.31	0.8501	12.14	10.30-13.97	0.2989	22.74	19.48-26.01	0.5991
母年齢									
母親年齢32歳超過	5.27	4.28-6.27		12.56	10.61-14.50		23.00	19.58-26.43	
母親年齢32歳以下	5.27	4.23-6.31	0.9983	13.35	11.33-15.36	0.5763	23.97	20.37-27.57	0.6999
家族形態									
複合家族	3.62	1.13-6.10		10.46	4.68-16.24		18.15	9.31-27.00	
核家族	5.41	4.66-6.15	0.1825	13.13	11.69-14.57	0.3097	23.90	21.33-26.47	0.2165
異常の有無									
異常なし	5.14	4.39-5.89		12.67	11.21-14.13		22.89	20.31-25.46	
異常あり	6.33	4.03-8.64	0.3060	15.06	10.33-19.78	0.2933	28.17	19.59-36.74	0.1887
出生体重									
出生体重3000g以上	5.23	4.04-6.41		13.69	11.28-16.09		24.59	20.33-28.85	
出生体重3000g未満	5.03	4.02-6.03	0.7958	12.80	10.84-14.76	0.5660	22.82	19.41-26.22	0.5137
夜の外出									
夜の外出なし	5.27	4.54-6.00		12.61	11.23-13.99		23.11	20.63-25.60	
夜の外出あり	6.17	0.68-11.66	0.6459	21.17	7.48-34.86	0.0232	34.00	11.79-56.21	0.1049
寝付き時間									
寝つき時間15分超過	5.64	4.59-6.69		13.34	11.33-15.35		25.21	21.45-28.96	
寝つき時間15分以下	5.01	4.01-6.01	0.3914	12.59	10.62-14.56	0.5962	22.12	18.81-25.42	0.2194
早普遅1(2回目)									
早寝(H19)	4.95	3.56-6.34		11.95	9.32-14.58		21.42	16.73-26.10	
遅寝(H19)	4.84	3.64-6.04	0.9006	13.30	10.83-15.77	0.4591	23.78	19.46-28.10	0.4609
早普遅2(4回目)									
早寝(H20)	4.30	3.07-5.52		10.00	7.42-12.58		18.28	13.82-22.74	
遅寝(H20)	5.09	3.80-6.38	0.3689	12.59	10.31-14.87	0.1328	23.46	19.17-27.75	0.0951
入眠潜時1(2回目)									
入眠潜時20分以上	5.85	4.83-6.86		14.14	12.04-16.23		26.26	22.51-30.01	
入眠潜時20分未満	4.78	3.63-5.94	0.1706	12.08	9.95-14.20	0.1788	21.15	17.52-24.79	0.0584
入眠潜時(4回目)									
入眠潜時15分超過	5.64	4.59-6.69		13.34	11.33-15.35		25.21	21.45-28.96	
入眠潜時15分以下	5.01	4.01-6.01	0.3914	12.59	10.62-14.56	0.5962	22.12	18.81-25.42	0.2194
夜帯覚醒回数									
夜帯覚醒回数1.7回以上	5.34	4.32-6.37		12.42	10.63-14.21		23.78	20.30-27.25	
夜帯覚醒回数1.7回未満	5.03	3.99-6.06	0.6649	13.48	11.22-15.73	0.4661	22.91	19.19-26.63	0.7363
夜帯覚醒時間2(4回目)									
夜帯覚醒時間120分以上	5.47	4.56-6.38		13.83	12.06-15.60		25.33	22.078-28.58	
夜帯覚醒時間120分未満	4.77	3.57-5.97	0.3497	11.65	9.27-14.03	0.1382	20.47	16.50-24.44	0.0608
屋寝総時間2(4回目)									
屋寝総時間60分以上	5.30	4.52-6.09		13.57	12.05-15.09		24.40	21.69-27.11	
屋寝総時間60分未満	4.44	2.20-6.69	0.5961	8.11	3.61-12.62	0.0840	15.33	8.09-22.57	0.1055

1年後のCBCL得点の変化

N=85

攻撃尺度、発達尺度、不安神経尺度において、1回目と2回目にCBCL得点に有意差がみられ、睡眠食事、注意集中尺度においても経時的な差を認める傾向が示された。

	依 分離	引き こもり	外向 尺度	攻撃 尺度	睡眠 食事	総得点	その他	注意 集中	内向 尺度	発達 尺度	反抗 尺度	不安 神経
1回目	2.750	0.776	13.274	4.250	3.294	23.530	1.880	2.306	4.854	0.583	6.647	1.422
標準偏差 1	2.629	0.918	9.719	3.738	2.886	16.693	1.831	1.739	4.383	1.020	5.477	1.747
2回目	2.786	0.976	12.060	3.024	2.882	22.241	1.783	2.000	5.549	0.286	7.012	1.880
標準偏差 2	2.786	1.272	10.339	3.300	2.412	17.775	1.690	2.024	5.252	0.815	6.142	2.126
P	0.890	0.171	0.163	0.001	0.068	0.368	0.635	0.075	0.134	0.008	0.508	0.012

まとめ

1. 睡眠パターンの推移

1. 1回目から4回目までの睡眠パラメータの推移を、発達年齢別にみたところ、どの健診対象群も、就寝時刻、起床時刻の改善を認めた。
2. 就寝タイプからみた親子の就寝時刻、起床時刻では平日、休日ともに遅寝が有意に遅くなり、この傾向は母親と類似の傾向を示した。
3. 睡眠覚醒リズムの特徴は、各年齢送別に昼寝時刻の発達影響が、昼寝の回数や時間帯の位相に特徴があった。
4. 就床タイプ別、調査回数別特徴をみると、回を重ねるたびに、遅寝や就寝時刻の改善傾向を示した。
5. 遅寝の規定要因は、「母親の平日の就床時刻」が抽出され、23時以降の就寝は、それ以前の就寝時刻もののに比べて7.1倍の有意なリスクであった。
6. カテゴリ変数の、4回目時点における初回ベーススライン期のオッズ比は、「母就床時刻」 $p=0.013$ 、「母就床休日」 $p=0.020$ 、「母起床休日」 $P=0.013$ 、「平日夜間睡眠時間」 $P=0.011$ 、「休日夜間睡眠時間」 $p=0.05$ 、「夜間覚醒時間」 $P=0.038$ 、「生活リズムへの努力」 $P=0.002$ であった。

II CBCLからみた心身発達影響

1. 内向尺度、外向尺度、総得点とも、1回目より2回目の得点が低くなっていた。夜型維持の群のみ総得点で2回目が高くなっていた。
2. 内向尺度では、依存分離尺度の得点が引き籠もりや不安神経尺度より高かった。
3. 外向尺度では、反抗尺度に得点が高く、2回目のほうが1回目より高くなっていた。
4. CBCLの高得点者が10名境界域以上であがり、テレビ視聴の時間が長く、両親の就床、起床時刻が遅寝タイプにあった。
5. 1回目と2回目で、得点に有意差のあった尺度は、攻撃尺度、発達尺度、不安神経尺度であった。

乳児健診児の睡眠・生活リズム調査
自由記述から一現在2歳2~4ヶ月一 <一部紹介>

睡眠リズムに関する記述

.....夕方一時保育に預けたので、帰宅してからは甘えさせたため就寝時刻がかなり遅かったです。.....車での移動が多かったり雨降りだったり子どもが思うようには遊べず、親の都合で行動している期間になってしまったと思います。少し前までは、夜寝て2時間後くらいに目が覚めていましたが個々最近では朝まで起きなくなりました。

夜寝る前に時々父親と遊んで興奮すると、就寝するまでが遅くなってしまいます。非常に寝相が悪く夜中に何回も布団をはいでしまう。

昼寝は2~3時間にすると夜寝つきが良い。ただ無理に起こすと機嫌が悪くて弟をいじめてしまったり自然に起きるのを待つしか...前半は鼻水を垂らしていたせいか寝にくそうだった。中盤は元気に遊んだりしたおかげで寝つき良好！

生活リズムに関する記述

今は私と一緒に寝ないと寝ないので大変です。「パパと2人で寝てね。」と言って、2人を寝室にやっても号泣です。最近は一時保育など託児の機会が何度あったのですが、毎回号泣でべったりです。来春から保育園へ行く予定なので少し心配です。子どもも心配ですが、自分もやっていけるか不安です。

おむつがなかなかとれません。保育園では、自分からトイレに行きたいのですが、家ではなかなか行ってくれませんが、「トイレ、トイレと言いつぎなのかと思えます。」

アドバイス

すごくいいお子様にお育てと思います。子育ての目標は、子供の自立です。

20歳までオムツをしてる人はいませんので、もう少し気長に待ってあげてください。2、5歳から3、5歳までにトイレに行きなさいと言う神経ができるのです。

睡眠・生活リズム調査の自由記述

エントリー時(1歳半健診、現在3歳4ヶ月～6ヵ月)

<一部紹介>

アドバイス

生活リズムに関する記述

睡眠リズムに関する記述

前半は連休があり、自宅で過ごすことが多かった為、午後の睡眠時間がずれ、そのまま夜の就寝時間も遅くなっていた。

遠出をする際は、次の日に休みがある日等を選び、次の日は保育園を休ませてゆっくりできるよう、また無理をさせないよう工夫しています。

雨やあまり出かけない時も、お遊戯を踊ったり室内で体を動かして遊んだり、庭で砂遊びをするなどして、本人なりに退屈しない感じで遊んでいた。

成長につれて昼寝の時間が短くなると聞くと、短くなっておらずとても気持ちよさそうに深く寝ている。昼寝をさせないと、夕食を食べずに朝まで寝てしまうので困る。昼寝をしない子と比べて体力がないのかと心配してしまう。

弟が生まれ、たまに夜尿をしたり、夜泣きをしたりすつようになりました。昼間は弟に優しく接しているお兄ちゃんなのですが、やはり少し我慢したりもしているのかなと思います。

昼寝をしない日があります。昼寝をさせようと添い寝するのですが、私の方が先に寝てしまい、子どもはずっと起きて遊んでいることがあります。無理に昼寝をさせなくてもよいのかどうか...。

幼稚園から自宅に帰るとすぐに寝てしまいます。この時期は特に外で遊ぶと疲れるのでしようが、3月生まれで体力が追いつかないのかと少し心配しています。昼寝を何分ぐらいで起こすのが今の歳で理想的なのかも知りたいです。

食に全く関心がなく、本当に小食で困っています。

現在のところ、特に大きな問題はないと思っています。ただ、小食であることが...。先々食べようになるのか見えていこうと思っています。

落ち着きがありません。お友達は座って人の話を聞いているのに、本人は他の物に興味を示したりしてじっとしていることがあります。

休日など、生活リズムが崩れやすいのですが、日常生活に工夫があり、のびのびとした生活で発育がよく見えます。

だんだん昼寝はしなくなります。無理に寝せる必要はありません。

幼稚園で頑張りがちで寝るのでしょう。昼寝は夜間の睡眠に影響しない程度にしましょう。

生活リズムがついて体を動かすと食欲が増すのではないのでしょうか。小食のお子さんでもあります。生活リズムを一定にすることで食欲が増すようです。また、体調、気分によりムラ食いがあります。

お兄ちゃんになって頑張っていますね。うまく出来たことなどをしっかりとほめて抱いてやってください。夜尿・夜泣きは様子をみましょう。

心配や気になることは、保健所などへ相談しましょう。生活リズムが付くようになることもあります。

睡眠・生活リズム調査の自由記述 エントリー時3歳児健診、現在、5歳0-2ヶ月

睡眠リズムに関する記述

連休は家でのおんぶり過ぎました。弟はお兄ちゃんが進んでくれるので大はしゃぎでしたが、本人はストレスがたまり気味だったようです。弟の昼寝中は思うように遊べないし、自分が眠くなっても弟に邪魔されて昼寝はできないし…。夕食後に眠くてぐずる日がありました。

お風呂に入ってからゴロゴロ動き回って寝付くまでずいぶん時間を要すこともありました。日中活動して体力は使っていると思うのですが、それに反するように目が冴えてしまうような感じですが、でも、数日そのようにすると、「早く寝たい、眠たい」と夜早寝します。

連休で在宅時間が多いとついTVやゲームの時間が長くなりました。

ちよっと早いかな?と思ったのですが、取り合いのケンカをするので誕生日にDS(ゲーム)を買い与えてしまいました。でも、お友達と走りまわって遊ぶほうが好きみたいです。

生活リズムに関する記述

年中になりました。今ではひらがなは全く読まず、自分より強そうな男の子には戦いを挑みます。体力がどんどんつき、サッカー・スポーツクラブに励んでいます。

母の私がそばにいと、祖父母やお父さんを叩き、乱暴な言葉遣いをします。それを母である私のせいにされすごく悩んでました。

最近すごく反抗的ですぐに口ごたえをする。幼稚園で覚えてきた悪い言葉をすぐに使いたがる。少し頑固でガマンすることが出来ず、女の子にはしないが男の子には叩いたりトラブルがある。すぐに泣き、ぐずぐず泣き止まない…。

子どもと父親に限られた時間の中で、より楽しく過ごせることを目的として最近ゲームを購入しました。体を動かすゲームなのでいいかなと思います。購入しましたが、良かったのかどうか悩んでいます。

<一部紹介>

アドバイス

頼もしいお兄ちゃんですね。お手伝いできたときはしっかりほめてあげてください。

元気が一番、頼もしく成長されていきますね。

毎日定刻に寝るといのは難しいです。睡眠に関してはこの調子でいいのではないのでしょうか。

乱暴な言葉や、叩いたりするのは、自分に関心を寄せ遊び相手になってほしいからではないでしょうか。だんだん良いこと・悪いことの判断でくるようになっていきます。

反抗は、成長の証です。単なるわがままでは困りますが、自我が確立し、自己主張のできる子に育ちますよ。女の子には叩かないなんて、紳士的です。

ゲームばかりで外遊びを減らした問題はありますが、お友達と遊ぶ事が好きだということなので、大丈夫ですよ。5歳くらいでも上手にゲームしますので、頭の体操にもなります。時間など約束事を決めて、楽しませてあげてください。



厚生労働科学研究「こころの健康科学事業」 ChiSCoP(Child Sleep Cohort Project)

1

はやおきさん。あさ起きたら、太陽さんにごあいさつ。



朝の光で「生体時計」はスタートします。

- 地球の一日は24時間。人間の体内時計の一日は不思議なことに25時間です。一日のはじめにしっかり朝日を浴びると、体内時計を24時間のリズムにリセットできます。私たちの体はこの24時間に調整された生体リズムによって血圧や体温が調節され、一日の中でも、季節によっても、微妙に調節されています。とりわけ、目に入る朝の明るい光により、からだの目覚まし時計がリセットされて、再スタートしているのです。

2

ごはんは3食、規則的。



朝ごはん、昼ごはんいただきまーす。昼寝で目が覚めたら、おやつの時間。

お外が暗くなってきたら、そろそろ夕ごはん。

- 朝ごはんは一日の元気のもと。午前中の脳や体の活動の大事なエネルギー補給です。
- 昼ごはんも、しっかりかんで食べましょう。脳から気持ちを安定させる物質が分泌され、こころが落ち着きます。
- 夕食で食べたものが、しっかり消化してから眠ると、睡眠の質がよくなります。食べてから消化するまで、だいたい3時間くらいです。

3

昼間、たっぷり太陽の光をあびて、元気にかけっこ、かくれんぼ。

- 太陽の光を浴びて元気じるし。しっかり運動すると、体温も上がり代謝が促進されます。
- 適度に疲れることで夜寝つきやすくなります。朝の光、規則正しい食事、昼間の運動などの刺激が地球時間の24時間周期と同調するために、大切な役割を果たしています。

4

おともだちと、家族とおしゃべり、楽しい時間。



他の人との交流は社会性を育み、信頼感やことばの発達を促進します。脳を活発に働かせることは、夜の入眠に好都合です。楽しいやりとりはこころのエネルギー源になります。おともだちや家族と、楽しい時間を持ちましょう。

健康の3要素

食事

運動

睡眠・休息

生体リズムの規則性は、健康か否かの重要なカギ。早朝の太陽の光で、生体時計をあわせましょう。
健康の3要素(横系)に、時間軸(縦系)を通すことで、からだは健康体(丈夫な布)。

* 健康の3要素に「時間」という概念を取り入れると、生体リズムが整います。

- ①朝食は脳の働きを決め、体の覚醒を進めます。(脳のブドウ糖不足を避けましょう)
- ②運動は昼間の活動量を増やし、生活リズムのメリハリを左右します。
- ③規則正しい就寝・起床は、からだのリズムを整わせ、活動に自律性を持たせます。



5 おこのみのお昼寝は、短い時間で、3時まで。



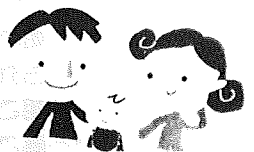
できるだけ3時までにお昼寝から目覚めるようにしましょう。
3時以降にのびると夕食の食欲が下がったり、夜の寝つきが悪くなったりします。

6 夜のお外は、控えよう。

夜に明るい光を浴びると、体が朝と勘違いして寝つきにくくなる場合があります。
特に深夜営業のスーパーやコンビニは、頭や目がさえて寝つきにくくなります。
夜中に明るい光を浴び続けていると生体時計のリセットがうまくいかず、
リズムが乱れて、朝の寝起きが悪くなり夜更かししたり、昼夜逆転するようになります。

7 ぴかぴかテレビより、お母さん、お父さんとの時間。

テレビの光は明るく、頭や目がさえてきます。また人とのコミュニケーションは、
対人関係のスキルを育みます。テレビはつけっぱなしにせず時間を決めたり、
お気に入りの番組を選んだり。テレビを楽しんだ後は、家族での団樂がおすすめです。



8 お気に入りのおやすみじゅんぴ。



- ◆ 眠る直前のお風呂はぬるめでリラックス。あたたまった体の体温が下がり始めると自然に眠くなってきます。
- ◆ 眠る前の段取り、おやすみモードづくりを。寝る前におやすみのダンスや寝室までの行進をするなど、あそび感覚で楽しむことは、入眠の習慣づけの一つの方法です。

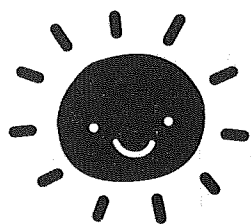
9 お部屋はぐっすり眠れる環境に。暗くてもこわくないっ。



明るく騒がしい寝室では、浅い睡眠になってしまいます。テレビの音量を小さくしたり、
照明を暗くすると、深い睡眠を促します。
暗いお部屋がこわいようなら、寝つくまで一緒にいてあげると安心して眠りに入れます。

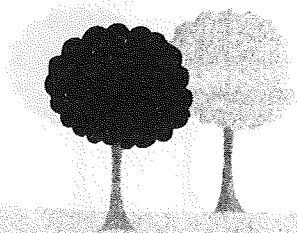
10 トイレも、毎日仲良しさん。朝とおやすみ前のトイレの習慣。

体の成長は、自律性を育てます。排泄もリズムを同調させるのです。体の中の不要なものは、
すっきりだしてしまうと、心も体も楽ですね。一日の身体バランスが調整されます。



早起き元気さん

()月の早起き元気さん	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
1 太陽さんにごあいさつ															
2 ごはんは3食、規則的に															
3 お外でげんきにあそぼう															
4 みんなと楽しくおしゃべり															
5 おひるねは3時まで															
6 よるのお外はひかえよう															
7 テレビは時間をきめて															
8 お気に入りのやすみじゅんび															
9 暗いお部屋でおやすみなさい															
10 トイレとも仲良しさん															
11 おかあさん とうさん も早起きさん															
12 平日もお休みの日も早起きさん															
今日の点数はいくつとれたかな？															
今日の気分はどうかな？															



「早起き元気さんのシール帳」の使い方

今日の一日を、おやすみ前にシール帳で振り返りましょう！
(1ヶ月間続けてね)

*まずシール帳を使いはじめた日を記入しましょう。

*1～12項目について、できたところのイラストをクレヨンや色鉛筆で塗りましょう。

*「今日の点数はいくつとれたかな？」のところは、数字を書き込みましょう。

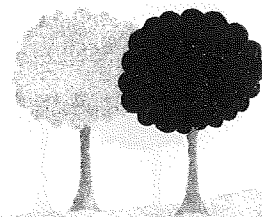
できた項目数＝点数になります。(例)12項目すべて出来た日＝12点満点になります。

ちょう

(男・女)

時期 月 日() ~ 月 日()

ect)

[illegible]

なきべそ気分