

に！

大人は休み前日には夜更かしをする、休みは朝遅くまで床に入っているなど、日ごろの疲れを癒すサイクルを作っている。しかし子どもは大人のようなサイクルがなく、これまでの調査において週明けの月曜日や火曜日に「ボーっとしている」「元気がない」等の結果が出ている。子どもの生活時間、生活サイクルは、大人と違い、毎日同じサイクルでの生活が成長発達には大切である。子どもの立場で子どもの生活を考えることが重要である。

10. 幼児の昼寝は1時間半前後、午後3時までには起きましよう。

昼寝は子どもの睡眠の一部であり、年齢が上がるにつれて昼寝習慣や昼寝時間は変化する。調査結果から、昼寝の有無と夜間睡眠との関連はみられなかった。また、昼寝の時間の長さとは不定愁訴との関連もみられなかったが、長時間群に不定愁訴があると回答したものがわずかではあるがみられる。保育園が設定している1時間半程度の昼寝時間の妥当性が結果からも示された。

E. 結語

幼児の生活リズム形成に関する調査を行った。夜型社会の弊害と言われ、子どもの就寝時間の遅延化が社会的な問題にもなっている。調査は地域が限定されていることから、一般化するまでには追加調査が必要であるが、幼児の生活の傾向は把握できたと判断する。

今回の調査結果をもとに幼児の保護者向けのパンフレットをまとめたが、今後さらに内容の検討、エビデンスの明確化を進めていきたい。そのうえで、子どもの睡眠指針作成に取り組みたい。

F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

G-1. 論文発表

金城やす子: 幼児の睡眠行動および生活リズムに関する要因の検討, 名桜大学紀要, 第19号, pp155-164, 2014.

G-2. 学会発表

(ア) 金城やす子・松下聖子・比嘉憲枝・八田早恵子・鶴巻陽子・兼板義孝: 幼児の睡眠習慣の実態および昼寝と夜間睡眠との関連, 日本公衆衛生学会第73回学術集会, 栃木, 2014.10

(イ) 松下聖子・金城やす子・比嘉憲枝・八田早恵子・鶴巻陽子・兼板義孝: 幼児の睡眠の実態と養育者の認識-2 県の市街地の比較-, 日本公衆衛生学会第73回学術集会, 栃木, 2014.10

(ウ) 八田早恵子・比嘉憲枝・金城やす子・松下聖子・鶴巻陽子・兼板義孝: 幼児を持つ母親の日常生活リズムの実態, 日本公衆衛生学会第73回学術集会, 栃木, 2014.10

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

①子どもの睡眠パンフレット『すこやか睡眠指針:子どもの健康生活づくり10か条』作成、印刷中

②平成25年度保育園児の保護者を対象にした調査の結果報告書の作成、次年度予算での印刷、配布を予定している。

表1 対象者の属性等

地域	K市（神戸市のベッドタウン）	205（15.5%）
	N市（沖縄県北部地域）	721（54.4%）
	Y市（那覇市のベッドタウン）	400（30.2%）
年齢	3歳児	176（13.7%）
	4歳児	446（34.9%）
	5歳児	661（51.4%）
性別	女兒	627（47.5%）
	男児	694（52.5%）
保護者性別	女性	1236（94.1%）
	男性	78（5.9%）
保護者用就業形態	専業主婦・主夫	50（3.8%）
	常勤	538（41.1%）
	非常勤	490（37.0%）
	自営業	97（7.3%）
	出産・育児中	119（9.0%）
	その他	14（1.1%）
	未記入	18（1.4%）
家族形態	核家族	942（71.0%）
	父子・母子	136（10.3%）
	複合家族	164（12.4%）
	その他	4（0.3%）
	未記入	80（6.0%）

表2 昼寝習慣の有無

		3歳児	4歳児	5歳児
昼寝習慣	あり	135（77.6%）	311（69.7%）	224（34.3%）
	時々あり	35（20.1%）	117（26.2%）	240（36.7%）
	なし	4（2.3%）	18（4.0%）	190（29.1%）
昼寝時間	平均時間（分）	102分	95.7分	89.1分
	最小値	30	30	30
	最大値	180	180	180
	標準偏差	29.1	26.3	27
昼寝時間の	短時間群（平均-0.5SD）	26（22.0%）	73（26.1%）	69（36.3%）

長短	普通群	28 (23.7%)	88 (31.4%)	63 (33.2%)
	長時間群 (平均+0.5SD)	64 (54.2%)	119 (42.5%)	58 (30.5%)

表3 昼寝習慣と目覚め、寝つきの良さ

目覚めの良さ	昼寝習慣			χ^2 値	df	P値	
	いつもある	時々あり	なし				
3歳児	よい	54.1%	45.7%	50.0%	2.581	4	.630
	どちらともいえない	35.6%	45.7%	0.0%			
	悪い	10.4%	8.6%	50.0%			
4歳児	よい	53.7%	41.0%	55.6%	7.591	4	.108
	どちらともいえない	32.2%	41.0%	27.8%			
	悪い	14.1%	17.9%	16.7%			
5歳児	よい	53.6%	49.2%	57.9%	6.962	4	.138
	どちらともいえない	33.9%	38.8%	26.8%			
	悪い	12.5%	12.1%	15.3%			
全体	よい	53.7%	46.4%	57.5%	2.203	4	.698
	どちらともいえない	33.4%	40.1%	26.4%			
	悪い	12.8%	13.5%	16.0%			
寝つきの良さ							
3歳児	よい	63.7%	68.6%	75.0%	2.257	4	.689
	どちらともいえない	25.9%	20.0%	25.0%			
	悪い	10.4%	11.4%	0.0%			
4歳児	よい	71.1%	62.4%	50.0%	.636	4	.959
	どちらともいえない	19.0%	31.6%	27.8%			
	悪い	10.0%	6.0%	22.2%			
5歳児	よい	66.4%	79.2%	84.1%	9.21	4	.056
	どちらともいえない	21.5%	15.0%	12.2%			
	悪い	12.1%	5.8%	3.7%			
全体	よい	68.0%	73.2%	81.0%	4.720	4	.317
	どちらともいえない	21.2%	20.4%	13.7%			
	悪い	10.8%	6.4%	5.2%			

表 4 昼寝時間の長短による睡眠時間との関連

昼寝と起床時間		昼寝時間			χ^2 値	df	P 値
		短時間群	普通群	長時間群			
3 歳児	早起き群 (平均-0.5SD 以下)	38.5%	35.7%	26.2%	3.925	4	.416
	普通群	30.8%	39.3%	52.5%			
	遅起き群 (平均+0.5SD 以上)	30.8%	25.0%	21.3%			
4 歳児	早起き群 (平均-0.5SD 以下)	32.4%	36.1%	27.2%	3.737	4	.443
	普通群	46.5%	49.4%	48.2%			
	遅起き群 (平均+0.5SD 以上)	21.1%	14.5%	24.6%			
5 歳児	早起き群 (平均-0.5SD 以下)	35.8%	24.6%	37.5%	3.229	4	.520
	普通群	47.8%	59.0%	44.6%			
	遅起き群 (平均+0.5SD 以上)	16.4%	16.4%	17.9%			
全体	早起き群 (平均-0.5SD 以下)	34.8%	32.0%	29.4%	3.019	4	.555
	普通群	44.5%	51.2%	48.5%			
	遅起き群 (平均+0.5SD 以上)	20.7%	16.9%	22.1%			
昼寝と就寝時間							
3 歳児	早寝群 (21 時前に就寝)	32.0%	25.9%	30.5%	2.992	4	.559
	普通群 (21 時~22 時就寝)	68.0%	66.7%	59.3%			
	遅寝群 (22 時以降に就寝)	0.0%	25.0%	75.0%			
4 歳児	早寝群 (21 時前に就寝)	38.0%	30.6%	32.4%	2.851	4	.583
	普通群 (21 時~22 時就寝)	60.6%	65.9%	62.0%			
	遅寝群 (22 時以降に就寝)	1.4%	3.5%	5.6%			
5 歳児	早寝群 (21 時前に就寝)	35.4%	23.0%	28.1%	2.667	4	.615
	普通群 (21 時~22 時就寝)	55.4%	68.9%	63.2%			
	遅寝群 (22 時以降に就寝)	9.2%	8.2%	8.8%			
全体	早寝群 (21 時前に就寝)	36.0%	27.2%	30.8%	4.578	4	.333
	普通群 (21 時~22 時就寝)	59.6%	67.1%	61.6%			
	遅寝群 (22 時以降に就寝)	4.3%	5.8%	7.6%			
昼寝と持続睡眠時間							
3 歳児	短時間群 (9 時間未満)	4.0%	14.8%	8.5%	5.166	4	.271
	普通群 (9 時間~10 時間)	76.0%	70.4%	84.7%			
	長時間群 (10 時間以上)	20.0%	14.8%	6.8%			

4 歳児	短時間群 (9 時間未満)	10.1%	7.3%	12.0%	2.222	4	.695
	普通群 (9 時間～10 時間)	82.6%	87.8%	84.3%			
	長時間群 (10 時間以上)	7.2%	4.9%	3.7%			
5 歳児	短時間群 (9 時間未満)	18.5%	10.2%	14.3%	3.831	4	.429
	普通群 (9 時間～10 時間)	80.0%	84.7%	78.6%			
	長時間群 (10 時間以上)	1.5%	5.1%	7.1%			
全体	短時間群 (9 時間未満)	12.6%	9.5%	11.7%	1.257	4	.869
	普通群 (9 時間～10 時間)	80.5%	83.9%	83.0%			
	長時間群 (10 時間以上)	6.9%	6.5%	5.4%			

表 5 子どもの行動や不定愁訴を含めた子どもの状況と睡眠習慣との関連

		昼寝習慣			χ^2 値	d f	P 値
		いつもある	時々あり	なし			
疲れた様子がある	ない	664 (100.0%)	382 (98.7%)	202 (96.2%)	23.066	2	.000
	ある	0 (0.0%)	5 (1.3%)	8 (3.8%)			
		就寝パターン					
	ない	早寝群	普通群	遅寝群	5.983	2	.050
	ある	440 (98.4%)	395 (100.0%)	358 (98.6%)			
		7 (1.6%)	0 (0.0%)	5 (1.4%)			
眠そうにしている		昼寝習慣			13.040	2	.001
		いつもある	時々あり	なし			
	ない	641 (96.4%)	354 (91.5%)	192 (91.9%)			
	ある	24 (3.6%)	33 (8.5%)	17 (8.1%)			
		持続 3			6.746	2	.034
		9 時間未満	9 時間～10 時間	10 時間以上			
ない	124 (95.4%)	912 (95.8%)	90 (90.0%)				
ある	6 (4.6%)	40 (4.2%)	10 (10.0%)				
気分がむらがる		起床パターン			10.223	2	.006
		7 時以前	7 時～8 時	8 時以降			
	ない	460 (92.2%)	575 (86.2%)	45 (88.2%)			
	ある	39 (7.8%)	92 (13.8%)	6 (11.8%)			
		持続 3			10.853	2	.004
		9 時間未満	9 時間～10 時間	10 時間以上			
ない	118 (90.1%)	855 (89.8%)	80 (79.2%)				
ある	13 (9.9%)	96 (10.1%)	21 (20.8%)				
何かイライラしている		起床パターン					
		7 時以前	7 時～8 時	8 時以降			

	ない	476 (95.6%)	610 (91.2%)	44 (86.4%)	11.287	2	.004	
	ある	22 (4.4%)	58 (8.7%)	7 (13.7%)				
		持続3						
		9時間未満	9時間～10時間	10時間以上				
	ない	125 (95.4%)	891 (93.7%)	85 (84.2%)	14.123	2	.001	
	ある	6 (4.6%)	60 (6.3%)	16 (15.8%)				
落ち着きがない		起床パターン						
		7時以前	7時～8時	8時以降				
	ない	396 (79.8%)	503 (75.2%)	33 (64.7%)	7.682	2	.021	
	ある	100 (20.2%)	166 (24.8%)	18 (35.3%)				
			就寝パターン			a		
			早寝群	普通群	遅寝群			
	ない	347 (78.3%)	319 (80.8%)	262 (71.8%)	9.235	2	.010	
	ある	96 (21.7%)	76 (19.2%)	103 (28.2%)				
痲癩を起すことがある		起床パターン						
		7時以前	7時～8時	8時以降				
	ない	448 (90.3%)	563 (84.8%)	44 (86.3%)	7.780	2	.020	
	ある	48 (9.7%)	101 (15.2%)	7 (13.7%)				
			持続3					
			9時間未満	9時間～10時間	10時間以上			
	ない	114 (87.7%)	839 (88.7%)	73 (72.3%)	22.015	2	.000	
	ある	16 (12.3%)	107 (11.3%)	28 (27.7%)				

表6 睡眠行動間の関連

	起床時間	就寝時間	寝つき	目覚め	昼寝時間	持続時間
起床時間	1					
就寝時間	.327	1				
寝つき	.173	.192	1			
目覚め	.136	.183	.284	1		
昼寝時間	.083	.074	-.026	-.006	1	
持続睡眠時間	.451	-.696	-.054	-.076	.004	1

表7 子どもの生活と保護者の生活との関連

	起床時間	就寝時間	持続時間	親就寝時間	親起床時間	親持続時間
起床時間	1					
就寝時間	.327	1				
持続時間	.451	-.696	1			
親就寝時間	.227	.209	-.021	1		
親起床時間	.474	.204	.177	.341	1	
親持続時間	.053	-.085	.128	-.809	.277	1

表8 起床時間と子どもの発達への影響に関する親の認識

		起床パターン			χ ² 値	df	P 値
		7時以前	7時～8時	8時以降			
成長に影響する	問題がある	488 (96.4%)	657 (94.9%)	47 (94.0%)	1.814	2	.404
	問題ない	18 (3.6%)	35 (5.1%)	3 (6.0%)			
学力低下につながる	問題がある	486 (96.0%)	638 (92.2%)	46 (92.0%)	7.670	2	.022*
	問題ない	20 (4.0%)	54 (7.9%)	4 (8.0%)			
肥満になる	問題がある	307 (61.0%)	350 (50.7%)	23 (46.0%)	14.239	2	.001**
	問題ない	196 (39.0%)	341 (49.3%)	27 (54.0%)			
元気がなくなる	問題がある	483 (95.5%)	628 (91.1%)	42 (84.0%)	13.555	2	.001**
	問題ない	23 (4.5%)	61 (8.9%)	8 (16.0%)			
食欲がなくなる	問題がある	411 (81.2%)	514 (74.3%)	28 (56.0%)	19.781	2	.000**
	問題ない	95 (18.8%)	178 (25.7%)	22 (44.0%)			
集中力が低下する	問題がある	489 (96.6%)	650 (93.9%)	45 (90.0%)	6.952	2	.031*
	問題ない	17 (3.4%)	42 (6.1%)	5 (10.0%)			
行動が荒くなる (キレやすい子ども)	問題がある	423 (83.8%)	552 (79.8%)	35 (70.0%)	7.115	2	.029*
	問題ない	82 (16.2%)	140 (20.2%)	15 (30.0%)			
風邪をひきやすくなる	問題がある	421 (83.2%)	536 (77.6%)	33 (66.0%)	11.373	2	.003**
	問題ない	85 (16.8%)	155 (22.4%)	17 (34.0%)			
意欲がなくなる	問題がある	430 (85.3%)	544 (79.1%)	37 (74.0%)	9.385	2	.009**
	問題ない	74 (14.7%)	144 (20.9%)	13 (26.0%)			

** p<0.01 * p<0.05

表 9 就寝時間と子どもの発達への影響に関する親の認識

		就寝 3			χ ² 値	df	P 値
		21 時前就寝	21 時～22 時就寝	22 時以降就寝			
成長に影響する	問題がある	441 (96.1%)	668 (95.7%)	71 (89.9%)	6.200	2	.045*
	問題ない	18 (1.5%)	30 (2.4%)	8 (0.6%)			
学力低下につながる	問題がある	440 (95.9%)	656 (94.0%)	66 (83.5%)	18.167	2	.000**
	問題ない	19 (4.1%)	42 (6.0%)	13 (16.5%)			
肥満になる	問題がある	262 (57.1%)	379 (54.5%)	37 (46.8%)	2.992	2	.224
	問題ない	197 (42.9%)	316 (45.5%)	42 (53.2%)			
元気がなくなる	問題がある	432 (94.3%)	650 (93.4%)	62 (78.5%)	26.135	2	.000**
	問題ない	26 (5.7%)	46 (6.6%)	17 (21.5%)			
食欲がなくなる	問題がある	363 (79.1%)	532 (76.2%)	51 (64.6%)	8.013	2	.018*
	問題ない	96 (20.9%)	166 (23.8%)	28 (35.4%)			
集中力が低下する	問題がある	439 (95.6%)	666 (95.4%)	67 (84.8%)	17.259	2	.000**
	問題ない	20 (4.4%)	32 (4.6%)	12 (15.2%)			
行動が荒くなる (キレやすい)	問題がある	382 (83.2%)	570 (81.9%)	53 (67.1%)	11.750	2	.003**
	問題ない	77 (16.8%)	127 (18.2%)	26 (32.9%)			
風邪をひきやすくなる	問題がある	377 (82.3%)	554 (79.4%)	52 (65.8%)	11.333	2	.003**
	問題ない	81 (17.7%)	144 (20.6%)	27 (34.2%)			
意欲がなくなる	問題がある	379 (83.3%)	566 (81.3%)	55 (69.6%)	8.282	2	.016*
	問題ない	76 (16.7%)	130 (18.7%)	24 (30.4%)			

** p<0.01 * p<0.05

表 10 睡眠持続時間と子どもの発達への影響に関する親の認識

		持続 3			χ ² 値	df	P 値
		9 時間未満	9 時間～10 時間	10 時間以上			
成長に影響する	問題がある	122 (93.1%)	939 (96.0%)	98 (95.1%)	2.358	2	.308
	問題ない	9 (6.9%)	39 (4.0%)	5 (4.9%)			
学力低下につながる	問題がある	120 (91.6%)	921 (94.2%)	99 (96.1%)	2.217	2	.330
	問題ない	11 (8.4%)	57 (5.8%)	4 (3.9%)			
肥満になる	問題がある	69 (53.5%)	543 (55.6%)	55 (53.4%)	.344	2	.842
	問題ない	60 (46.5%)	434 (44.4%)	48 (46.6%)			
元気がなくな	問題がある	111 (84.7%)	913 (93.5%)	98 (96.1%)	15.219	2	.000**

る	問題ない	20 (15.3%)	63 (6.5%)	4 (3.9%)			
食欲がなくな	問題がある	97 (74.0%)	755 (77.2%)	76 (73.8%)	1.125	2	.570
る	問題ない	34 (26.0%)	223 (22.8%)	27 (26.2%)			
集中力が低下	問題がある	117 (89.3%)	932 (95.3%)	100 (97.1%)	9.587	2	.008**
する	問題ない	14 (10.7%)	46 (4.7%)	3 (2.9%)			
行動が荒くな	問題がある	99 (75.6%)	802 (82.1%)	86 (83.5%)	3.549	2	.170
る (キレイやす	問題ない	32 (24.4%)	175 (17.9%)	17 (16.5%)			
い)							
風邪をひきや	問題がある	95 (72.5%)	789 (80.7%)	84 (82.4%)	5.197	2	.074
すくなる	問題ない	36 (27.5%)	189 (19.3%)	18 (17.6%)			
意欲がなくな	問題がある	101 (77.7%)	796 (81.6%)	88 (87.1%)	3.386	2	.184
る	問題ない	29 (22.3%)	179 (18.4%)	13 (12.9%)			

** p<0.01 * p<0.05

表 11 就寝時間と子どもの不定愁訴

		21 時前に 就寝	21 時～22 時に就寝	22 時以降 に就寝	χ^2 値	d f	P 値
3 歳児	ときどきある	21.1%	7.2%	10.0%	6.467	2	0.039*
	ほとんどない	78.9%	92.8%	90.0%			
4 歳児	ときどきある	16.2%	19.2%	25.8%	1.655	2	.437
	ほとんどない	83.8%	80.8%	74.2%			
疲れた様 子がある	ほぼ毎日	.4%	0.0%	0.0%	2.604	4	.626
	ときどきある	23.4%	21.5%	28.2%			
5 歳児	ほとんどない	76.2%	78.5%	71.8%	3.962	4	.411
	ほぼ毎日	.2%	0.0%	0.0%			
全年齢	ときどきある	20.8%	18.6%	25.0%	.818	2	.664
	ほとんどない	79.0%	81.4%	75.0%			
3 歳児	ときどきある	36.8%	29.9%	30.0%	10.263	4	0.036*
	ほとんどない	63.2%	70.1%	70.0%			
眠そうに している (あくび が出る)	ほぼ毎日	0.0%	.4%	3.3%	4.817	4	.307
	ときどきある	28.2%	32.5%	46.7%			
5 歳児	ほとんどない	71.8%	67.1%	50.0%	5.174	4	.270
	ほぼ毎日	1.7%	.9%	0.0%			
全年齢	ときどきある	29.8%	37.1%	39.5%	.9	.6	1.3
	ほとんどない	68.6%	62.0%	60.5%			
全年齢	ときどきある	30.2%	34.5%	41.0%	68.9%	65.0%	57.7%
	ほとんどない	68.9%	65.0%	57.7%			

気分ム ラがある	3歳児	ほぼ毎日	5.3%	5.2%	10.0%	4.063	4	.398
		ときどきある	35.1%	41.2%	10.0%			
		ほとんどない	59.6%	53.6%	80.0%			
	4歳児	ほぼ毎日	2.1%	3.3%	10.0%	5.429	4	.246
		ときどきある	42.3%	43.1%	46.7%			
		ほとんどない	55.6%	53.7%	43.3%			
	5歳児	ほぼ毎日	2.5%	1.5%	2.6%	2.353	4	.671
		ときどきある	38.3%	38.1%	28.2%			
		ほとんどない	59.3%	60.4%	69.2%			
	全年齢	ほぼ毎日	2.7%	2.6%	6.3%	4.627	4	.328
		ときどきある	39.1%	40.4%	32.9%			
		ほとんどない	58.1%	57.0%	60.8%			
何かイラ イラして いる	3歳児	ほぼ毎日	5.3%	2.1%	0.0%	4.613	4	.329
		ときどきある	33.3%	26.0%	10.0%			
		ほとんどない	61.4%	71.9%	90.0%			
	4歳児	ほぼ毎日	1.4%	1.2%	6.5%	6.618	4	.157
		ときどきある	24.8%	26.0%	35.5%			
		ほとんどない	73.8%	72.8%	58.1%			
	5歳児	ほぼ毎日	.4%	1.5%	0.0%	3.897	4	.420
		ときどきある	32.5%	27.5%	25.6%			
		ほとんどない	67.1%	71.1%	74.4%			
	全年齢	ほぼ毎日	1.4%	1.5%	2.5%	2.134	4	.711
		ときどきある	30.2%	26.8%	27.5%			
		ほとんどない	68.5%	71.8%	70.0%			
落ち着き がない	3歳児	ほぼ毎日	14.0%	18.6%	30.0%	2.283	4	.684
		ときどきある	29.8%	33.0%	20.0%			
		ほとんどない	56.1%	48.5%	50.0%			
	4歳児	ほぼ毎日	12.9%	12.2%	16.7%	.668	4	.955
		ときどきある	28.6%	26.8%	26.7%			
		ほとんどない	58.6%	61.0%	56.7%			
	5歳児	ほぼ毎日	7.9%	9.6%	5.1%	1.547	4	.818
		ときどきある	33.1%	33.3%	30.8%			
		ほとんどない	59.1%	57.0%	64.1%			
	全年齢	ほぼ毎日	10.3%	11.8%	12.7%	1.094	4	.895
		ときどきある	31.2%	30.9%	27.8%			
		ほとんどない	58.5%	57.2%	59.5%			
かんしゃ くを起こ すことが	3歳児	ほぼ毎日	12.5%	8.2%	10.0%	5.401	4	.249
		ときどきある	42.9%	36.1%	10.0%			
		ほとんどない	44.6%	55.7%	80.0%			

ある	4歳児	ほぼ毎日	4.3%	3.7%	12.9%	7.258	4	.123
		ときどきある	33.6%	33.3%	41.9%			
		ほとんどない	62.1%	63.0%	45.2%			
	5歳児	ほぼ毎日	4.1%	3.6%	2.6%	1.107	4	.893
		ときどきある	31.3%	33.8%	38.5%			
		ほとんどない	64.6%	62.6%	59.0%			
	全年齢	ほぼ毎日	5.2%	4.3%	7.5%	2.289	4	.683
		ときどきある	33.5%	34.0%	36.3%			
		ほとんどない	61.3%	61.8%	56.3%			
話をしても聞いていないことがある	3歳児	ほぼ毎日	10.5%	12.5%	0.0%	2.334	4	.675
		ときどきある	26.3%	32.3%	30.0%			
		ほとんどない	63.2%	55.2%	70.0%			
	4歳児	ほぼ毎日	10.6%	11.0%	16.1%	1.717	4	.788
		ときどきある	32.4%	36.6%	35.5%			
		ほとんどない	57.0%	52.4%	48.4%			
	5歳児	ほぼ毎日	7.0%	9.7%	12.8%	3.565	4	.468
		ときどきある	42.8%	36.9%	38.5%			
		ほとんどない	50.2%	53.4%	48.7%			
全年齢	ほぼ毎日	8.6%	10.6%	12.5%	1.813	4	.770	
	ときどきある	37.3%	36.1%	36.3%				
	ほとんどない	54.1%	53.3%	51.3%				
元気がない	3歳児	ほぼ毎日	1.8%	0.0%	0.0%	3.776	4	.437
		ときどきある	7.0%	3.1%	0.0%			
		ほとんどない	91.2%	96.9%	100.0%			
	4歳児	ほぼ毎日	.7%	0.0%	3.2%	11.138	4	0.025*
		ときどきある	9.9%	4.5%	9.7%			
		ほとんどない	89.4%	95.5%	87.1%			
	5歳児	ときどきある	7.8%	6.2%	15.4%	4.433	2	.109
		ほとんどない	92.2%	93.8%	84.6%			
		ほぼ毎日	.5%	0.0%	1.3%			
全年齢	ときどきある	8.4%	5.1%	11.3%	13.153	4	0.011*	
	ほとんどない	91.2%	94.9%	87.5%				
	ほぼ毎日	1.8%	5.2%	0.0%				
保育園医 に行きた がらない	3歳児	ほぼ毎日	1.8%	5.2%	0.0%	2.374	4	.667
		ときどきある	33.3%	30.9%	20.0%			
		ほとんどない	64.9%	63.9%	80.0%			
	4歳児	ほぼ毎日	.7%	2.1%	3.4%	5.973	4	.201
		ときどきある	32.8%	29.5%	48.3%			
		ほとんどない	66.4%	68.5%	48.3%			
	5歳児	ほぼ毎日	.4%	.9%	0.0%	7.402	4	.116

	ときどきある	18.3%	23.5%	35.9%			
	ほとんどない	81.3%	75.6%	64.1%			
	ほぼ毎日	.7%	1.9%	1.3%	9.268		.055
全年齢	ときどきある	24.9%	26.7%	38.5%		4	
	ほとんどない	74.4%	71.4%	60.3%			

表 12 睡眠持続時間と不定愁訴との関連

		9 時間未満	9 時間～ 10 時間	10 時間以 上	χ^2 値	df	P 値		
疲れた 様子が ある	3 歳児	ときどきある 7.7%	ほとんどない 10.9%	21.7%	2.392	2	.302		
		92.3%	89.1%	78.3%					
	4 歳児	ときどきある 22.4%	ほとんどない 16.7%	30.0%	2.392	2			
		77.6%	83.3%	70.0%					
	5 歳児	ほぼ毎日	0.0%	.2%	0.0%	2.772	4	.597	
		ときどきある 22.4%	ほとんどない 77.6%	21.2%	31.3%				
	全年齢	ほぼ毎日	0.0%	.1%	0.0%	6.791	4	.147	
		ときどきある 20.9%	ほとんどない 79.1%	18.3%	28.7%				
	眠そう にして いる(あ くびが 出る)	3 歳児	ときどきある 23.1%	ほとんどない 31.3%	43.5%	1.884	2	.390	
			76.9%	68.8%	56.5%				
4 歳児		ほぼ毎日	4.2%	0.0%	0.0%	16.12	4	0.003**	
		ときどきある 31.3%	ほとんどない 64.6%	31.1%	40.0%				
5 歳児		ほぼ毎日	1.4%	.8%	4.3%	4.576	4	.334	
		ときどきある 33.3%	ほとんどない 65.2%	34.3%	34.0%				
全年齢		ほぼ毎日	2.3%	.4%	2.0%	9.039	4	.060	
		ときどきある 31.5%	ほとんどない 66.2%	32.8%	38.0%				
気分 に ムラが ある		3 歳児	ほぼ毎日	7.7%	3.1%	17.4%	10.531	4	0.03*
			ときどきある 15.4%	ほとんどない 76.9%	39.8%	47.8%			
	4 歳児	ほぼ毎日	8.2%	3.0%	0.0%	5.279	4	.260	
		ときどきある 36.7%	ほとんどない 55.1%	42.7%	50.0%				
	5 歳児	ほぼ毎日	0.0%	2.2%	2.1%	4.151	4	.386	
		ときどきある 34.8%	ほとんどない 65.2%	37.3%	47.9%				

全年齢	ほぼ毎日	3.8%	2.6%	5.0%	5.850	4	.211
	ときどきある	33.6%	39.5%	45.5%			
	ほとんどない	62.6%	57.8%	49.5%			
3歳児	ほぼ毎日	0.0%	.8%	17.4%	21.139	4	0.00**
	ときどきある	15.4%	27.6%	34.8%			
	ほとんどない	84.6%	71.7%	47.8%			
4歳児	ほぼ毎日	6.1%	1.2%	0.0%	11.369	4	0.023*
	ときどきある	16.3%	26.7%	40.0%			
	ほとんどない	77.6%	72.1%	60.0%			
5歳児	ほぼ毎日	0.0%	1.2%	0.0%	7.972	4	.093
	ときどきある	27.5%	28.1%	45.8%			
	ほとんどない	72.5%	70.6%	54.2%			
全年齢	ほぼ毎日	2.3%	1.2%	4.0%	17.825	4	0.001**
	ときどきある	22.1%	27.5%	41.6%			
	ほとんどない	75.6%	71.3%	54.5%			
3歳児	ほぼ毎日	23.1%	18.0%	13.0%	2.153	4	.708
	ときどきある	15.4%	32.8%	30.4%			
	ほとんどない	61.5%	49.2%	56.5%			
4歳児	ほぼ毎日	16.3%	13.4%	0.0%	5.901	4	.207
	ときどきある	22.4%	28.0%	36.7%			
	ほとんどない	61.2%	58.7%	63.3%			
5歳児	ほぼ毎日	5.8%	8.7%	12.5%	2.090	4	.719
	ときどきある	30.4%	33.5%	31.3%			
	ほとんどない	63.8%	57.8%	56.3%			
全年齢	ほぼ毎日	11.5%	11.6%	8.9%	2.458	4	.652
	ときどきある	26.0%	31.5%	32.7%			
	ほとんどない	62.6%	56.9%	58.4%			
3歳児	ほぼ毎日	7.7%	8.7%	17.4%	3.131	4	.536
	ときどきある	23.1%	38.6%	34.8%			
	ほとんどない	69.2%	52.8%	47.8%			
4歳児	ほぼ毎日	8.2%	4.0%	3.3%	11.867	4	0.018*
	ときどきある	32.7%	31.6%	60.0%			
	ほとんどない	59.2%	64.4%	36.7%			
5歳児	ほぼ毎日	1.5%	3.5%	8.3%	5.976	4	.201
	ときどきある	26.5%	33.3%	35.4%			
	ほとんどない	72.1%	63.3%	56.3%			
全年齢	ほぼ毎日	4.6%	4.3%	8.9%	10.945	4	0.027*
	ときどきある	28.5%	33.4%	42.6%			
	ほとんどない	66.9%	62.3%	48.5%			

話をし ていて も聞い ていな いこと がある	3歳児	ほぼ毎日	15.4%	11.0%	8.7%	.757	4	.944
		ときどきある	23.1%	29.9%	34.8%			
		ほとんどない	61.5%	59.1%	56.5%			
	4歳児	ほぼ毎日	20.4%	10.6%	3.3%	9.249	4	.055
		ときどきある	24.5%	35.3%	50.0%			
		ほとんどない	55.1%	54.1%	46.7%			
	5歳児	ほぼ毎日	11.6%	8.1%	12.5%	7.548	4	.110
		ときどきある	29.0%	39.9%	50.0%			
		ほとんどない	59.4%	51.9%	37.5%			
	全年齢	ほぼ毎日	15.3%	9.4%	8.9%	12.384	4	0.015*
		ときどきある	26.7%	37.0%	46.5%			
		ほとんどない	58.0%	53.6%	44.6%			
元気が ない	3歳児	ほぼ毎日	0.0%	.8%	0.0%	.927	4	.921
		ときどきある	0.0%	4.7%	4.3%			
		ほとんどない	100.0%	94.5%	95.7%			
	4歳児	ほぼ毎日	2.0%	0.0%	3.4%	15.448	4	0.004**
		ときどきある	4.1%	6.0%	17.2%			
		ほとんどない	93.9%	94.0%	79.3%			
	5歳児	ときどきある	11.8%	7.1%	6.3%	2.002	2	.368
		ほとんどない	88.2%	92.9%	93.8%			
		ほぼ毎日	.8%	.1%	1.0%			
	全年齢	ときどきある	7.7%	6.4%	9.0%			
		ほとんどない	91.5%	93.5%	90.0%			
		3歳児	ほぼ毎日	7.7%	3.1%	4.3%	4.530	4
ときどきある	7.7%		32.0%	39.1%				
ほとんどない	84.6%		64.8%	56.5%				
4歳児	ほぼ毎日	4.2%	1.2%	3.4%	6.476	4	.166	
	ときどきある	35.4%	29.4%	44.8%				
	ほとんどない	60.4%	69.3%	51.7%				
5歳児	ほぼ毎日	1.5%	.6%	0.0%	2.660	4	.616	
	ときどきある	20.6%	21.7%	29.8%				
	ほとんどない	77.9%	77.7%	70.2%				
全年齢	ほぼ毎日	3.1%	1.2%	2.0%	8.713	4	.069	
	ときどきある	24.8%	25.8%	36.4%				
	ほとんどない	72.1%	73.1%	61.6%				

表 13 起床時間と不定愁訴との関連

		7 時以前	7 時～8 時	8 時以降	χ^2 値	df	P 値	
疲れた 様子が ある	3 歳児	ときどきある	14.3%	8.5%	36.4%	7.279	2	0.026*
		ほとんどない	85.7%	91.5%	63.6%			
	4 歳児	ときどきある	17.1%	18.9%	29.4%	1.560 ^c	2	.458
		ほとんどない	82.9%	81.1%	70.6%			
	5 歳児	ほぼ毎日	.4%	0.0%	0.0%	1.45 ^d	4	.835
		ときどきある	22.8%	21.5%	21.7%			
		ほとんどない	76.8%	78.5%	78.3%			
		ほぼ毎日	.2%	0.0%	0.0%			
	全年齢	ときどきある	19.9%	18.7%	27.5%	3.820	4	.431
		ほとんどない	79.9%	81.3%	72.5%			
眠そう にして いる (あ くびが 出る)	3 歳児	ときどきある	31.7%	30.5%	63.6%	4.966	2	.084
		ほとんどない	68.3%	69.5%	36.4%			
	4 歳児	ほぼ毎日	.6%	.4%	0.0%	1.179	4	.882
		ときどきある	30.4%	33.6%	41.2%			
		ほとんどない	69.0%	66.0%	58.8%			
		ほぼ毎日	.7%	1.5%	4.3%			
	5 歳児	ときどきある	33.2%	35.1%	52.2%	6.444	4	.168
		ほとんどない	66.1%	63.4%	43.5%			
	全年齢	ほぼ毎日	.6%	.9%	2.0%	8.893	4	.064
		ときどきある	32.1%	33.9%	51.0%			
		ほとんどない	67.3%	65.2%	47.1%			
	3 歳児	ほぼ毎日	6.3%	3.2%	18.2%	7.401	4	.116
ときどきある		33.3%	38.9%	54.5%				
ほとんどない		60.3%	57.9%	27.3%				
ほぼ毎日		1.9%	4.5%	0.0%				
4 歳児	ときどきある	41.1%	43.9%	41.2%	3.304	4	.508	
	ほとんどない	57.0%	51.6%	58.8%				
5 歳児	ほぼ毎日	.7%	2.7%	4.3%	7.233	4	.124	
	ときどきある	35.3%	41.5%	39.1%				
	ほとんどない	64.0%	55.8%	56.5%				
	ほぼ毎日	1.8%	3.4%	5.9%				
全年齢	ときどきある	36.9%	42.0%	43.1%	8.990	4	.061	
	ほとんどない	61.3%	54.6%	51.0%				
何かイ ライラ してい る	ほぼ毎日	0.0%	3.2%	18.2%	11.203	4	0.024*	
	3 歳児	ときどきある	25.4%	28.7%				27.3%
		ほとんどない	74.6%	68.1%				54.5%
	4 歳児	ほぼ毎日	1.3%	2.0%				0.0%

		ときどきある	18.4%	33.2%	17.6%			
		ほとんどない	80.4%	64.8%	82.4%			
	5歳児	ほぼ毎日	.4%	1.5%	0.0%	5.582		.233
		ときどきある	30.3%	29.7%	47.8%		4	
		ほとんどない	69.3%	68.8%	52.2%			
	全年齢	ほぼ毎日	.6%	1.9%	3.9%	10.365		0.035*
		ときどきある	25.9%	30.8%	33.3%		4	
		ほとんどない	73.5%	67.2%	62.7%			
落ち着きがない	3歳児	ほぼ毎日	17.5%	16.8%	27.3%	2.351	4	.672
		ときどきある	27.0%	34.7%	18.2%			
		ほとんどない	55.6%	48.4%	54.5%			
	4歳児	ほぼ毎日	14.0%	11.9%	29.4%	5.908	4	.206
		ときどきある	24.8%	30.7%	17.6%			
		ほとんどない	61.1%	57.4%	52.9%			
	5歳児	ほぼ毎日	9.1%	8.8%	8.7%	1.511	4	.825
		ときどきある	30.8%	34.8%	39.1%			
		ほとんどない	60.1%	56.4%	52.2%			
	全年齢	ほぼ毎日	11.7%	11.1%	19.6%	6.476	4	.166
		ときどきある	28.4%	33.3%	27.5%			
		ほとんどない	59.9%	55.6%	52.9%			
かんしゃくを起こすことがある	3歳児	ほぼ毎日	8.1%	9.5%	18.2%	2.799	4	.592
		ときどきある	35.5%	40.0%	18.2%			
		ほとんどない	56.5%	50.5%	63.6%			
	4歳児	ほぼ毎日	3.2%	5.3%	5.9%	3.461	4	.484
		ときどきある	29.7%	36.2%	35.3%			
		ほとんどない	67.1%	58.4%	58.8%			
	5歳児	ほぼ毎日	2.2%	4.9%	0.0%	5.375	4	.251
		ときどきある	31.5%	34.4%	39.1%			
		ほとんどない	66.3%	60.7%	60.9%			
	全年齢	ほぼ毎日	3.2%	5.7%	5.9%	7.736	4	.102
		ときどきある	31.5%	35.8%	33.3%			
		ほとんどない	65.3%	58.4%	60.8%			
話をしても聞いていないことがある	3歳児	ほぼ毎日	11.1%	11.7%	0.0%	4.678	4	.322
		ときどきある	25.4%	33.0%	54.5%			
		ほとんどない	63.5%	55.3%	45.5%			
	4歳児	ほぼ毎日	12.7%	11.0%	6.3%	3.581	4	.466
		ときどきある	29.7%	38.4%	37.5%			
		ほとんどない	57.6%	50.6%	56.3%			
	5歳児	ほぼ毎日	8.0%	10.0%	8.7%	2.550	4	.636

		ときどきある	37.6%	40.9%	47.8%		
		ほとんどない	54.4%	49.1%	43.5%		
	全年齢	ほぼ毎日	9.9%	10.6%	6.0%	6.551	4 .162
		ときどきある	33.5%	38.9%	46.0%		
		ほとんどない	56.6%	50.5%	48.0%		
元気が ない	3歳児	ほぼ毎日	1.6%	0.0%	0.0%	6.470	.167
		ときどきある	3.2%	4.2%	18.2%		4
		ほとんどない	95.2%	95.8%	81.8%		
	4歳児	ほぼ毎日	0.0%	.8%	0.0%	2.255	.689
		ときどきある	7.0%	6.1%	11.8%		4
		ほとんどない	93.0%	93.0%	88.2%		
	5歳児	ときどきある	7.6%	7.3%	13.0%	1.016	2 .602
		ほとんどない	92.4%	92.7%	87.0%		
	全年齢	ほぼ毎日	.2%	.3%	0.0%	4.154	.386
		ときどきある	6.8%	6.4%	13.7%		
		ほとんどない	93.0%	93.3%	86.3%		
	保育園 医に行 きたが らない	3歳児	ほぼ毎日	4.8%	2.1%	9.1%	2.039
ときどきある			28.6%	32.6%	27.3%		
ほとんどない			66.7%	65.3%	63.6%		
4歳児		ほぼ毎日	.6%	2.1%	5.9%	9.590	0.048*
		ときどきある	24.5%	36.3%	29.4%		4
		ほとんどない	74.8%	61.6%	64.7%		
5歳児		ほぼ毎日	.4%	.9%	0.0%	13.593	0.009**
		ときどきある	16.7%	25.5%	43.5%		4
		ほとんどない	82.9%	73.6%	56.5%		
全年齢		ほぼ毎日	1.0%	1.5%	3.9%	18.957	4 0.001**
		ときどきある	20.7%	30.4%	35.3%		
		ほとんどない	78.2%	68.1%	60.8%		

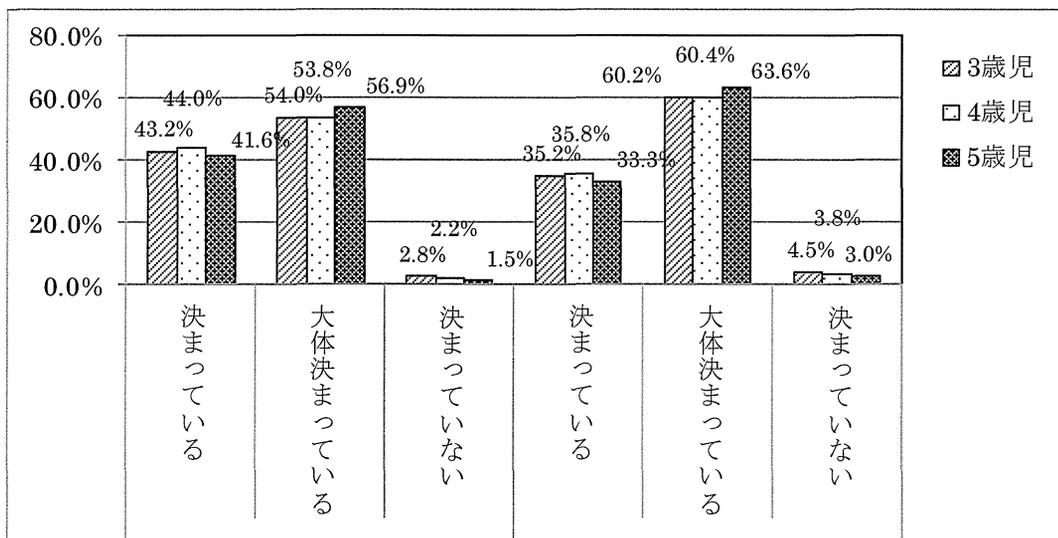


図1 幼児の起床・就寝リズム

(未記入者を除く n=1265)

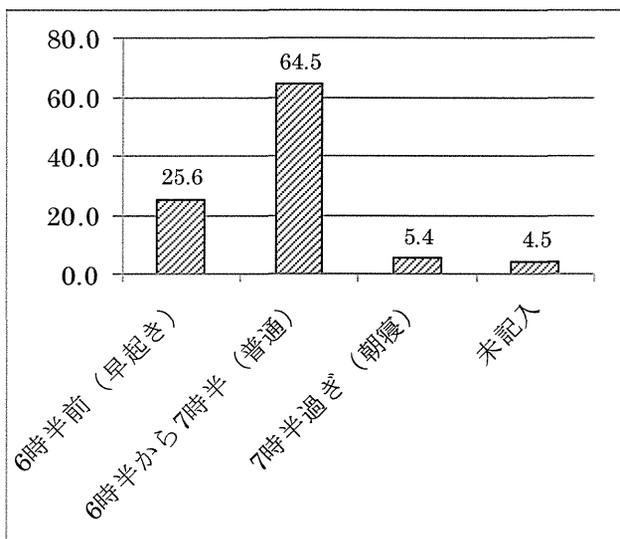


図2 起床時間

(n=1285)

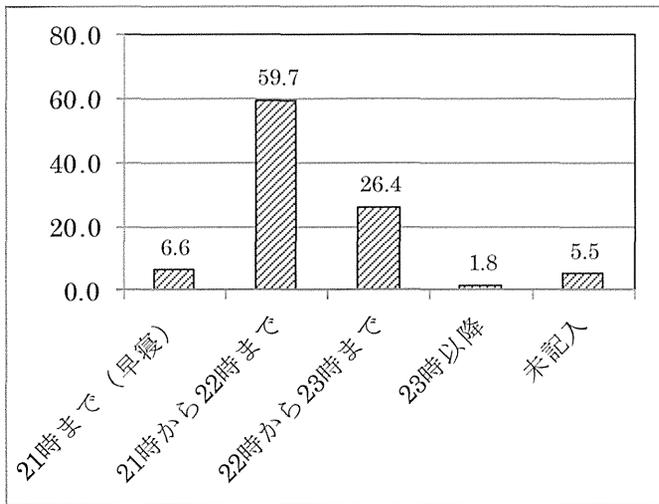


図3 就寝時間 (n=1285)

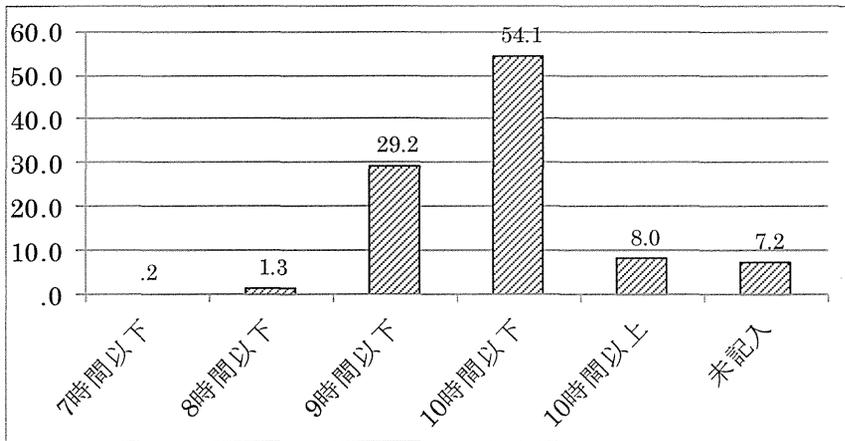


図4 持続睡眠時間 (n=1285)

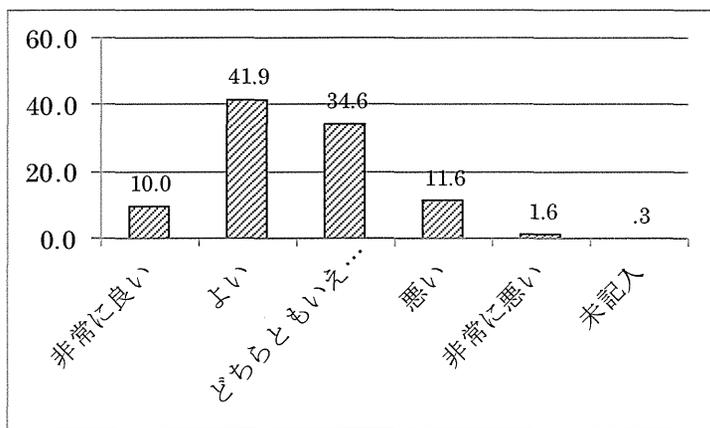


図5 目覚めの良さ (n=1285)

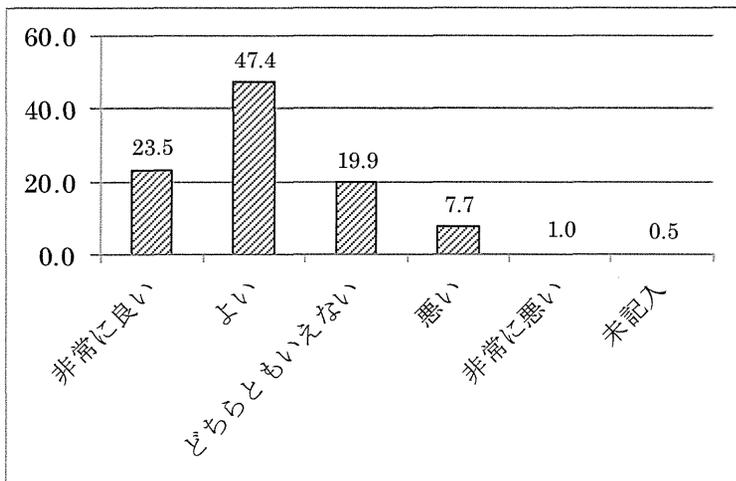


図 6 寝つきの良さ (n=1285)

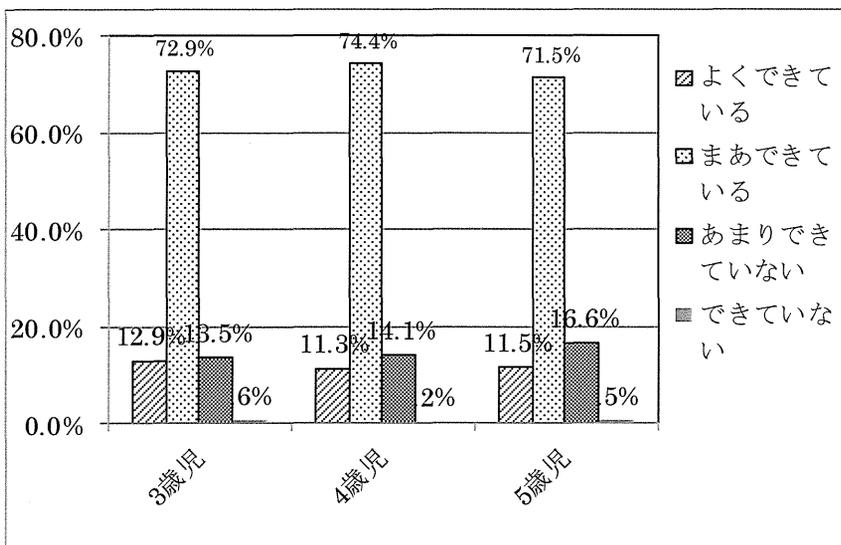


図 7 生活リズム形成の程度 (3歳児 n=170 4歳児 n=434 5歳児 n=646)