

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策政策研究事業））  
分担研究報告書

【１】睡眠習慣に関する介入研究  
母子保健領域の介入研究

「幼児(3歳～5歳児)の睡眠実態についての疫学研究」

研究分担者 金城やす子<sup>1</sup>

研究協力者 八田早恵子<sup>1</sup>、嘉納英明<sup>2</sup>、前川美紀子<sup>2</sup>、比嘉憲枝<sup>1</sup>、鶴巻陽子<sup>1</sup>

1 名桜大学人間健康学部看護学科

2 名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科

研究要旨

本研究では幼児期にある子どもの睡眠行動の実態、幼児の保護者の睡眠に関する認識について自記式質問紙調査を実施した。その結果、起床時間や就寝時間が決まっているものの割合は高いが、決まっていないと回答するものが3歳児に多い傾向がみられた。また起床時間では6時半から7時半に起きると回答したものが612（46.2%）と最も多く、6時半前の起床も389（29.3%）と多かった。就寝は21時から22時に就寝するものは407（30.8%）、22時以降に就寝すると回答したものは378（28.5%）とほぼ同様であった。4歳児、5歳児で常時24時過ぎに就寝すると回答したものがいた。就寝時間や起床時間、持続睡眠時間の長短と子どもの行動、不定愁訴との関連を見た。睡眠時間が9時間未満の短時間群、10時間以上の長時間群に疲れやすさやイライラ、癇癪を起すなどの行動があると回答したものが多いことが明らかになった。昼寝の有無と夜間睡眠の関連について検討したが、有為な差は見られず、昼寝時間の長さや夜間睡眠に関連は見られなかった。しかし、昼寝をいつもすると回答したものは、疲れた様子や眠そうな様子があるかどうかの問いに、ないと回答するものが多かった。

本調査結果をもとに睡眠指針作成のための資料として「健康生活づくり10か条」を提示した。今後はパンフレットの配布、衛生教育の実施を踏まえ、子どもの適切な睡眠生活のための啓発活動を進めていきたい。

A. 研究目的

生活リズムの形成に重要な時期である幼児期の子どもの睡眠生活の実態、睡眠に関連した問題、保護者の生活実態と子どもの生活との関連を明らかにし、幼児の睡眠指針作成の基礎資

料とする。

B. 研究対象と方法

研究方法：質問紙調査

研究対象：保育園通園児とその保護者 2010 人

を対象に調査用紙を配布、1326 人（回収率 66.0%）から回答を得た。そのうち、3 歳児～5 歳児（5 歳児クラス）1285 人を分析対象とした。

調査項目は、幼児に対しては属性、身長・体重、帰宅時間、起床時間、就寝時間等生活リズムに関する項目、食生活に関する項目で構成した。保護者に対しては職業や就業時間、子どもの睡眠に関する意識、保護者の生活リズム及び生活習慣の項目で構成した。

調査用紙は研究者が作成し、平成 23 年に行った他県での調査用紙及び調査項目を一部修正して使用した。

調査方法：質問紙は保育園園長の下承を得たうえで保育園ごとに説明、配布した。倫理的配慮に関する内容については文書を提示した。回収は個別回収とし、質問紙に同封した返信用封筒に封緘したうえで留め置き・個別回収とした。[倫理面への配慮]

調査については、名桜大学人間健康学部倫理委員会の承認を得て実施した。倫理的配慮としては研究対象者に研究目的、方法、データの処理及び個人情報の取り扱い、協力は自由意思によるものであり、さらに公表等についても文書で提示、必要時口頭での説明を追加した。調査用紙を投函された時点で調査に協力された旨の説明を追加した。

調査のプロセスでは、各保育園の園長に研究目的、調査の概要、対象者、結果の処理、公表にあたり個人情報の保護に留意する旨の説明を口頭及び文書で行った。そのうえで保育園児の保護者に上記と同様の倫理的配慮について説明、同意を得て実施した。

### C. 結果

対象者の属性について表 1 に示した。年齢分布では 5 歳児が最も多く 51.4%、保護者の就業形態では常勤 41.1%、家族形態では核家族が 71%であった。

幼児の睡眠実態について、起床・就寝パターンを図 1 に示した。起床時間、就寝時間ともに

決まっていないものは 3 歳児に多く、発達に応じて生活リズムが定着していく傾向にある。

起床時間について図 2 に示したが、6 時半から 7 時半と回答したものが 64.5%であり、7 時半過ぎに起床する遅起き群は 5.4%と少なかった。

就寝時間は 21 時から 22 時が最も多かったが、回答者の 3 分の 1 は 22 時以降に就寝していた（図 3 参照）。

睡眠持続時間は 9 時間から 10 時間と回答したものが 54.1%と多く、8 時間以下の短時間睡眠児は 1.5%、10 時間以上の長時間睡眠児は 8%であった。年齢によっても必要睡眠時間に違いがあると思われるが、短時間睡眠児は昼寝等で睡眠時間を確保する必要がある（図 4 参照）。

朝の目覚めの良さについて図 5 に示した。「非常によい」「よい」を合わせて 51.9%と多く、「悪い」「非常に悪い」は 13.2%であった。

寝付きの良さについて図 6 に示したが、「非常に良い」「良い」合わせて 7 割を超えていたが、「非常に悪い」と回答したものが 1%にみられた。

寝付きの良さと目覚めの良さの関連性については、目覚めの良いものは寝つきもよいという結果がえられた。目覚めの良さ、寝付きの良さと就寝時間、起床時間、持続睡眠時間との関連は見られなかった。また、朝食摂取と起床時間、就寝時間、持続睡眠時間には関連があり、睡眠と朝食摂取には関連が強いことが明らかになった。

昼寝習慣の有無について年齢ごとにまとめて表 2 に提示した。5 歳児では昼寝をしないものが 3 割、時々昼寝をすると回答したものが 3 割であり、5 歳児では昼寝をするものが他の年齢に比して少なる。しかし、3 歳児でも昼寝をしないとの回答が 4 名あり、4 名の睡眠持続時間では 3 名が 9 時間～10 時間、1 名が 10 時間以上であり、昼寝をしない、かつ短時間睡眠のものはいなかった。4 歳児では昼寝をしないと

回答した 15 名のうち、3 名が 9 時以下の短時間睡眠であった。

また、昼寝の持続時間は年齢が上がるにつれて減少しているが、最小値、最大値は年齢に関係なく 30 分～180 分であった。

昼寝時間を平均値の  $\pm 0.5SD$  で短時間群、普通群、長時間群に群分けしたところ、3 歳児、4 歳児では長時間群が多くなっていた。

昼寝習慣と目覚めや寝付きの有無との関連について調べ、表 3 にまとめた。昼寝習慣と目覚めの良さ、寝付きの良さには関連がみられなかった。

昼寝の時間が起床時間、就寝時間、持続睡眠時間に関連するかどうかクロス表を用いてまとめた（表 4 参照）。昼寝時間とすべての項目において関連はみられなかった。

子どもが規則的な生活ができているのかどうか保護者に尋ねた。多くは「まあできている」と回答していたが、年齢が上がるにつれて「できていない」の回答が増加する傾向がみられた。

子どもの行動や不定愁訴を含めた子どもの状況 9 項目を提示し、「ほとんど毎日」から「ほとんどない」まで、5 件法での回答をもとめた。回答選択肢を「ほとんど毎日、週 2～3 日はある」を「ある」、「月数回からほとんどない」を「なし」の 2 群に群わけし、起床時間、就寝時間、持続睡眠時間、昼寝習慣の有無でクロス集計を行った。二乗検定で有意な差があったものを表 5 に示した。セル内の度数が 0 のものも参考に表示した。昼寝習慣がないものや時々昼寝をする幼児は、昼寝あり群に比べて「眠そうにしている」の回答が多かった。持続睡眠時間では 10 時間以上の長時間睡眠の幼児に「眠そうにしている」「気分がムラがある」「何かイライラしている」「癇癪を起すことがある」に有意な差が認められた。就寝時間では 22 時以降の遅寝群に「落ち着きがない」と回答したものが多く、早寝群や普通群に比べて有意な差が認められた。起床時間では 8 時以降に起床する子どもに「落ち着きがない」「何かイライラする」

「気分がムラがある」「癇癪を起すことがある」に有意な差がみられた。

睡眠と子どもの行動・不定愁訴との関連では起床時間が遅いもの、就寝時間が遅いもの、持続睡眠時間が長時間のもの、昼寝習慣のないものに不定愁訴や問題行動を起こすものが多い傾向にあることが明らかになった。

昼寝が起床や就寝に影響するのかどうか項目間の相関をみた。昼寝の時間と起床、就寝、持続睡眠時間には相関はみられなかった。就寝時間と持続睡眠時間には負の相関があり、就寝時間が遅いものは持続時間が短い傾向にあった（表 6 参照）。

子どもの起床や就寝に保護者の生活習慣が影響するのかどうか相関をみた。保護者の起床時間と子どもの起床時間には相関係数 0.5 と強い相関がみられた。さらに、子どもの就寝時間には保護者の起床・就寝時間が関連していた（表 7 参照）。

子どもの遅い就寝時間が、子どもの発達にどのような影響があるのか親の認識を調査した。子どもの起床・就寝時間、持続睡眠時間の実際と睡眠による発達への影響を調べた。子どもの起床時間が遅い・早いと親の認識には 9 項目のうち 3 項目に 5% 有意差、5 項目に 1% 有意差がみられた。「成長に影響する」1 項目は有意差がなく、ほとんどの親が認識している事項であると考えられた（表 8 参照）。

就寝時間と子どもの発達への影響に関する親の認識では 9 項目のうち 3 項目に 5% 有意差、5 項目に 1% 有意差がみられた。「肥満になる」は就寝時間に関係なく半数のものが「問題がある」と回答していた。また「成長に影響する」は 22 時以降に就寝する子どもの親が「問題がある」と回答していた。「集中力が低下する」「キレやすい」等の行動に対する問題意識として就寝時間が遅い親は問題意識が十分ではない状況がみられた（表 9 参照）。

夜間の持続睡眠時間の長短と睡眠による影響を表 10 に示した。「元気がなくなる」「集中

力がなくなる」の2項目に1%有意差がみられた。長時間睡眠の児の親は、就寝時間が遅い子どもは元気さや集中力に“問題がある”と回答するものが多くみられた。

起床時間、就寝時間、持続睡眠時間と子どもの不定愁訴との関連についてクロス集計表を作成し、表11から表13に表示した。セル内が0の項目については参考までに<sup>2</sup>値を示したが、年齢ごとの比較において有為な差がみられたものは4項目であった。起床時間が8時以降の3歳児は「疲れた様子がある」の割合が高く、4歳児では「保育園に行きたがらない」の回答が多かった。また、就寝時間では21時前に就寝するもの、22時以降に就寝するものに「疲れた様子がある」、持続睡眠時間が10時間以上の3歳児に「気分がむらがある」、9時間未満の短時間睡眠の4歳児に「癩癩をおこすことがある」の回答が多かった。

#### D. 考察

##### 1. 幼児の睡眠生活の実態

3歳児から5歳児の幼児、基本的な生活リズム形成に重要な時期にある子どもの生活実態を調査した。夜型社会の影響による遅い就寝時間の子どもが問題となっている。本調査においても22時以降に就寝すると回答したものが28.2%、約3割であり、4歳児、5歳児には毎日夜1時過ぎに就寝すると回答したものがあった。また、持続睡眠時間では3歳児、4歳児に8時間、5歳児では6時間半と短時間睡眠のものがいた。子どもの睡眠の重要性については多くの報告がされているが、親の認識が十分ではなく、また親の生活リズムの影響を子どもが受け、生活習慣の形成に影響していることが考えられる。親の就寝時間が子どもの起床時間に影響し、さらに朝食時間や朝食摂取の有無にも影響していた。

就寝時間や持続睡眠時間が子どもの行動、不定愁訴にどの程度関連があるのか調べた結果、「眠そうにしている」「気分がむらがある」「何

かイライラしている」「癩癩をおこすことがある」は、持続睡眠時間が10時間以上の長時間睡眠群に“ある”の回答が多かった。睡眠時間が長いことは、睡眠の質に影響する可能性がある。

また、起床時間と不定愁訴との関連では「何かイライラしている」「落ち着きがない」に8時以降の遅起き群に“ある”の回答が多かった。また「気分がむらがある」「癩癩をおこすことがある」は、7時以前に起床する早起き群は“ある”の回答が少なく、早寝、早起きが子どもの生活に重要であることが示唆された。

昼寝が幼児の生活にどのように影響しているのか調査した。昼寝は3歳児から5歳児になるにつれ減少し、持続時間も減少傾向がみられた。5歳児では3割に昼寝習慣がなく、時々昼寝する群と合わせると6割以上に“昼寝習慣がない”と回答していた。調査時期が11月を設定したことから、保育園では就学を視野に入れた生活を取り入れていたことがその理由でもある。

昼寝をすると就寝時間や持続睡眠時間に影響するとの指摘があり、その関連性を検討した。昼寝習慣の有無と寝つき・目覚めの良さとの関連では、有為な差がなく関連はみられなかった。また、昼寝時間と起床時間、就寝時間、持続睡眠時間との関連を見たが、すべてにおいて関連性はなかった。昼寝が子どもの夜間の睡眠生活に影響するとの結果を見出すことができず、一般的に言われている昼寝をすると夜間の睡眠に影響するという関連性を明確に示すことはできなかった。

##### 2. 「睡眠指針」作成に向けて

本調査の結果、またこれまで実施してきた調査結果を参考に、子どもの睡眠に関連した項目を抽出、指標作りを行い「子どもの健康生活づくり10か条」として提示した。以下に10か条を整理し、説明する。

##### 1) 「寝る時間・起きる時間を決め、子どもと

### 約束しよう！」

起床時間、就寝時間が決まっていないと回答したものが起床時間では 1.9%、就寝時間では 4.6%みられ、大体決まっているものは 6 割以上であった。子どもの生活リズム形成にはある程度時間を決めることが大切である。さらに時間を子どもと約束し、生活に対する子どもの主体性を育むことも幼児後期には重要になることから、項目立てをした。

### 2) 午後 9 時までには寝床に入ろう。

子どもの身体機能や生理的機能の面から就寝時間を 21 時とする研究は多く報告されている。本調査においても 21 時～22 時の就寝時間の子どもは、「疲れた様子がある」「眠そうにしている」の回答が少なく、子どもの就寝時間としての適切性が示唆された。できるだけ 21 時までに布団に入り、22 時までに寝付くような親の姿勢が必要である。就寝を促すためには、興奮させるような刺激は避け、絵本を読んだり、一日過ごしてきた保育園での様子を静かに話したりすることで、眠るための準備をすることが大切である。

### 3) 夜の睡眠は 10 時間をめやすにしよう。

「夜 9 時に寝て、朝 6 時に起きる。」「夜 10 時に寝て、朝 7 時に起きる。」など、夜はぐっすり眠り、10 時間程度の睡眠をとることは子どもの睡眠に重要である。10 時間以上の長時間睡眠では「眠そうにしている」「気分がムラがある」「何かイライラしている」「痼癢を起すことがある」が起こりやすい傾向がみられ、8 時間以下の短時間睡眠においても「何かイライラしている」「話をしているけど聞いていないことがある」と回答するものが多い傾向にあった。少ない睡眠、多すぎる睡眠は子どもの生活、行動に影響する。

### 4) 夕食は寝る 1 時間半前までにすませよう。

寝る直前まで食事をするのは、体に負担であり、消化時間を考えると就寝の 1 時間半前までに夕食を済ませることは大切である。調査結果では夕食時間の平均は 19 時、標準偏差 0.6 を

考えると、18 時半から 19 時半までの夕食時間、21 時の就寝が子どもの生活として適切な時間であると判断する。

### 5) 布団に入るまで、布団に入ってからテレビや DVD をみない。ゲームをしない。

本調査ではテレビ、ゲームの視聴について調査していないが、親の生活について「ベッドに入ってからテレビを見ている」「寝るまで仕事をしている」の項目を設定した。仕事は 3 割、ベッドでテレビ視聴は 2 割以上の親が「している」と回答していた。親の姿勢が子どもの生活にも影響することから項目立てした。

### 6) 保護者は、子どもを寝かせてから家事など自分のことをしましょう。

子どもは大人と違い、「子どもタイム」をもっている。7 時前後の起床、21 時から 22 時の就寝、10 時間前後の睡眠時間の確保は健康な成長発達を促すためには重要な時間である。そのため、成人の生活に合わせた生活時間の過ごし方は子どもの負担になりかねない。就寝が遅い成人は、子どもを寝かしつけてから、仕事や自分自身の時間を使うような配慮が必要である。

### 7) 子どもの「睡眠儀式」を大切にしましょう。

これまでの調査において、子どもの睡眠儀式はタオルをつかんで眠る、またお母さんの肌に触れながら眠るなど多様であり、安心して眠るためには、睡眠儀式を大切にすることが重要である。子どもが寝付くまでの睡眠儀式を大切に。無理にやめさせることは、精神的に不安定にさせる可能性がある。

### 8) 朝は部屋のカーテンを開け、朝日を入れてから起こすようにしましょう。

子どもの目覚めの良し悪しは、一日の活動に重要なサインであり、すっきり目覚めるためには一般的に言われているように、太陽の光を全身に浴びることが効果的である。すっきり目覚め、活動的な生活をするために、項目立てした。

### 9) 土曜・日曜、休みの日も同じ時間に起床・就寝。休みの前日も夜更かししないよう

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の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

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

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	女児	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、寝付きの良さ

目覚めの良さ		昼寝習慣			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%			
寝付きの良さ							
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			<sup>2</sup> 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			<sup>2</sup> 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			5.983	2	.050
	ない	早寝群	普通群	遅寝群			
	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%)			
気分がむらがある		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			
痼癢を起すことがある	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%)			
		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			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&lt;0.01      \* p&lt;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			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&lt;0.01      \* p&lt;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			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	2 値	d f	P 値
疲れた様 子がある	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%			
	5 歳児	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%			
	全年齢	ほとんどない	76.2%	78.5%	71.8%			
		ほぼ毎日	.2%	0.0%	0.0%	3.962	4	.411
	全年齢	ときどきある	20.8%	18.6%	25.0%			
		ほとんどない	79.0%	81.4%	75.0%			
眠そうに している (あくび が出る)	3 歳児	ときどきある	36.8%	29.9%	30.0%	.818	2	.664
		ほとんどない	63.2%	70.1%	70.0%			
	4 歳児	ほぼ毎日	0.0%	.4%	3.3%	10.263	4	0.036*
		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%			
		ほぼ毎日	1.7%	.9%	0.0%	4.817	4	.307
	全年齢	ときどきある	29.8%	37.1%	39.5%			
		ほとんどない	68.6%	62.0%	60.5%			
	全年齢	ほぼ毎日	.9%	.6%	1.3%	5.174	4	.270
		ときどきある	30.2%	34.5%	41.0%			
	全年齢	ほとんどない	68.9%	65.0%	57.7%			

気分にもムラがある	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%			
何かイライラしている	3 歳児	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%			
	4 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%			
	5 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%			
落ち着きがない	3 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%			
	4 歳児	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%			
	5 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%			
かんしゃくを起こすことが	3 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%			
	4 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%			
	5 歳児	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%			
元気がない	3 歳児	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%			
	4 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%			
	5 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%			
保育園医 に行きた がらない	3 歳児	ほぼ毎日	7.8%	6.2%	15.4%	4.433	2	.109
		ときどきある	92.2%	93.8%	84.6%			
		ほとんどない						
	全年齢	ほぼ毎日	.5%	0.0%	1.3%	13.153	4	0.011*
		ときどきある	8.4%	5.1%	11.3%			
		ほとんどない	91.2%	94.9%	87.5%			
	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%			
保育園医 に行きた がらない	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%	9.268	4	.055
		ほとんどない	81.3%	75.6%	64.1%			
		ほぼ毎日	.7%	1.9%	1.3%			
	全年齢	ときどきある	24.9%	26.7%	38.5%			
		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	2 値	df	P 値
疲れた 様子が ある	3 歳児	ときどきある	7.7%	10.9%	21.7%	2.392	2	.302
		ほとんどない	92.3%	89.1%	78.3%			
	4 歳児	ときどきある	22.4%	16.7%	30.0%	2.392	2	
		ほとんどない	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%	21.2%	31.3%			
	全年齢	ほとんどない	77.6%	78.6%	68.8%	6.791	4	.147
		ほぼ毎日	0.0%	.1%	0.0%			
	全年齢	ときどきある	20.9%	18.3%	28.7%		4	
		ほとんどない	79.1%	81.6%	71.3%			
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%	31.3%	43.5%	1.884	2	.390
		ほとんどない	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%	31.1%	40.0%			
	5 歳児	ほとんどない	64.6%	68.9%	60.0%	4.576	4	.334
		ほぼ毎日	1.4%	.8%	4.3%			
	全年齢	ときどきある	33.3%	34.3%	34.0%	9.039	4	.060
		ほとんどない	65.2%	64.9%	61.7%			
	全年齢	ほぼ毎日	2.3%	.4%	2.0%	10.531	4	0.03*
		ときどきある	31.5%	32.8%	38.0%			
気分 に ムラが ある	3 歳児	ほとんどない	66.2%	66.8%	60.0%	5.279	4	.260
		ほぼ毎日	7.7%	3.1%	17.4%			
	4 歳児	ときどきある	15.4%	39.8%	34.8%	4.151	4	.386
		ほとんどない	76.9%	57.0%	47.8%			
	5 歳児	ほぼ毎日	8.2%	3.0%	0.0%		4	
		ときどきある	36.7%	42.7%	50.0%			

何かイ ライラ してい る	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		0.00**
		ときどきある	15.4%	27.6%	34.8%		4	
		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%			
落ち着 きがない	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%			
かんし やくを 起こす ことが ある	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%			
元気 がない	3 歳児	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%			
	4 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%			
	5 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%			
保育園 医に行 きたが らない	3 歳児	ほぼ毎日	11.8%	7.1%	6.3%	2.002	2	.368
		ときどきある	88.2%	92.9%	93.8%			
		ほとんどない						
	全年齢	ほぼ毎日	.8%	.1%	1.0%	5.633	4	.228
		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	.339
		ときどきある	7.7%	32.0%	39.1%			
		ほとんどない	84.6%	64.8%	56.5%			
保育園 医に行 きたが らない	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	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 <sup>c</sup>	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 <sup>d</sup>	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%			
	全年齢	ほぼ毎日	.2%	0.0%	0.0%	3.820	4	.431
		ときどきある	19.9%	18.7%	27.5%			
		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%			
	5 歳児	ほぼ毎日	.7%	1.5%	4.3%	6.444	4	.168
		ときどきある	33.2%	35.1%	52.2%			
		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%			
気分 に ムラが ある	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%			
	4 歳児	ほぼ毎日	1.9%	4.5%	0.0%	3.304	4	.508
		ときどきある	41.1%	43.9%	41.2%			
		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%			
	全年齢	ほぼ毎日	1.8%	3.4%	5.9%	8.990	4	.061
		ときどきある	36.9%	42.0%	43.1%			
		ほとんどない	61.3%	54.6%	51.0%			
何かイ ライラ してい る	3 歳児	ほぼ毎日	0.0%	3.2%	18.2%	11.203	4	0.024*
		ときどきある	25.4%	28.7%	27.3%			
	4 歳児	ほとんどない	74.6%	68.1%	54.5%	12.634	4	0.013*
		ほぼ毎日	1.3%	2.0%	0.0%			

落ち着 きがな い	5 歳児	ときどきある	18.4%	33.2%	17.6%	5.582	4	.233			
		ほとんどない	80.4%	64.8%	82.4%						
		ほぼ毎日	.4%	1.5%	0.0%						
		ときどきある	30.3%	29.7%	47.8%						
		ほとんどない	69.3%	68.8%	52.2%						
		ほぼ毎日	.6%	1.9%	3.9%						
	全年齢	ときどきある	25.9%	30.8%	33.3%	10.365	4	0.035*			
		ほとんどない	73.5%	67.2%	62.7%						
		ほぼ毎日	17.5%	16.8%	27.3%						
		ときどきある	27.0%	34.7%	18.2%						
		ほとんどない	55.6%	48.4%	54.5%						
		ほぼ毎日	14.0%	11.9%	29.4%						
	4 歳児	ときどきある	24.8%	30.7%	17.6%	5.908	4	.206			
		ほとんどない	61.1%	57.4%	52.9%						
		ほぼ毎日	9.1%	8.8%	8.7%						
		ときどきある	30.8%	34.8%	39.1%						
		ほとんどない	60.1%	56.4%	52.2%						
		ほぼ毎日	11.7%	11.1%	19.6%						
	5 歳児	ときどきある	28.4%	33.3%	27.5%	6.476	4	.166			
		ほとんどない	59.9%	55.6%	52.9%						
		ほぼ毎日	8.1%	9.5%	18.2%						
		ときどきある	35.5%	40.0%	18.2%						
		ほとんどない	56.5%	50.5%	63.6%						
		ほぼ毎日	3.2%	5.3%	5.9%						
4 歳児	ときどきある	29.7%	36.2%	35.3%	3.461	4	.484				
	ほとんどない	67.1%	58.4%	58.8%							
	ほぼ毎日	2.2%	4.9%	0.0%							
	ときどきある	31.5%	34.4%	39.1%							
	ほとんどない	66.3%	60.7%	60.9%							
	ほぼ毎日	3.2%	5.7%	5.9%							
全年齢	ときどきある	31.5%	35.8%	33.3%	7.736	4	.102				
	ほとんどない	65.3%	58.4%	60.8%							
	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%			
		ほぼ毎日	12.7%	11.0%				6.3%			
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				

元気が ない	全年齢	ときどきある	37.6%	40.9%	47.8%	6.551	4	.162
		ほとんどない	54.4%	49.1%	43.5%			
		ほぼ毎日	9.9%	10.6%	6.0%			
		ときどきある	33.5%	38.9%	46.0%			
		ほとんどない	56.6%	50.5%	48.0%			
	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	4	.729
		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%			

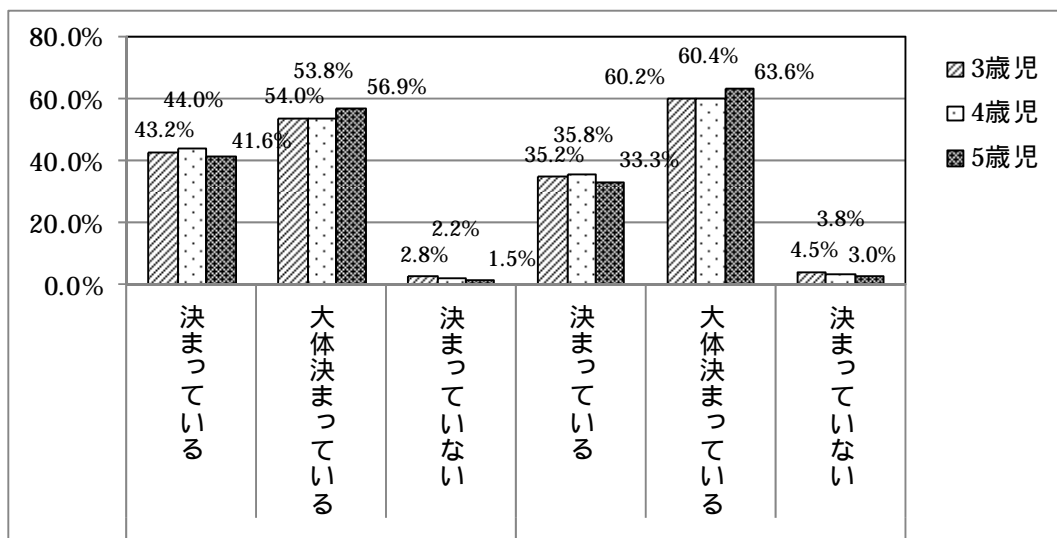


図1 幼児の起床・就寝リズム

(未記入者を除く n=1265)

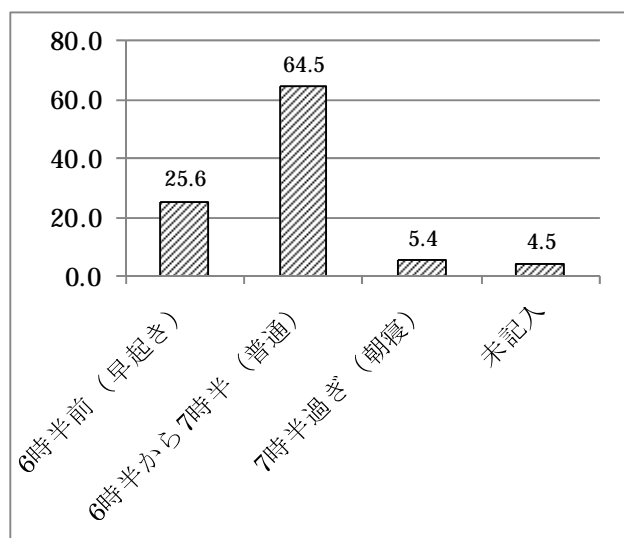


図2 起床時間

(n=1285)

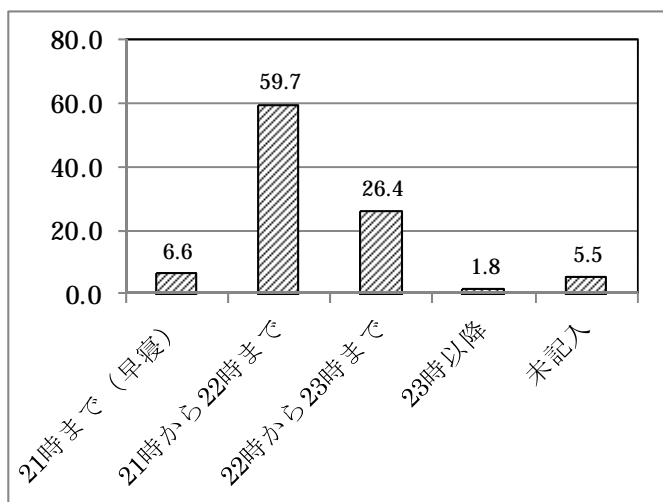


図3 就寝時間 (n=1285)

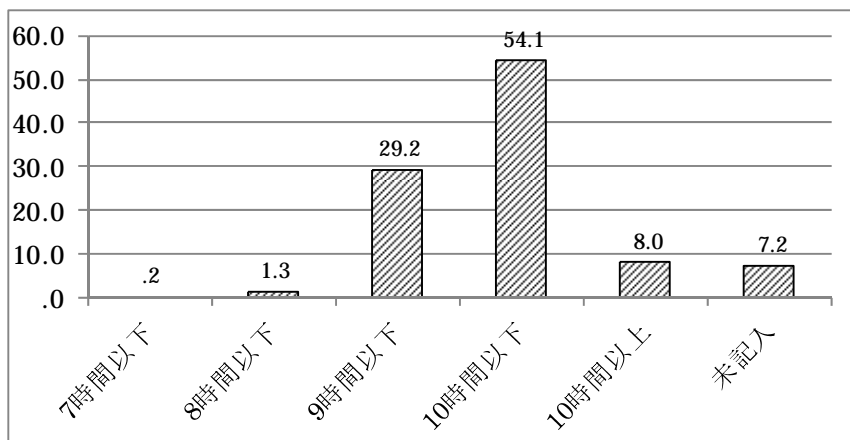


図4 持続睡眠時間 (n=1285)

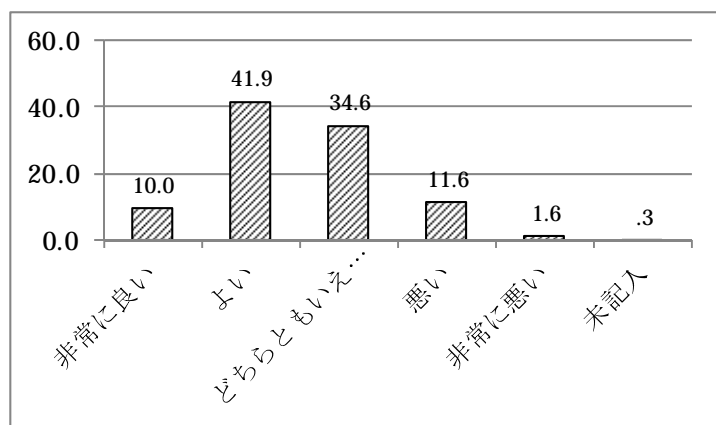


図5 目覚めの良さ (n=1285)



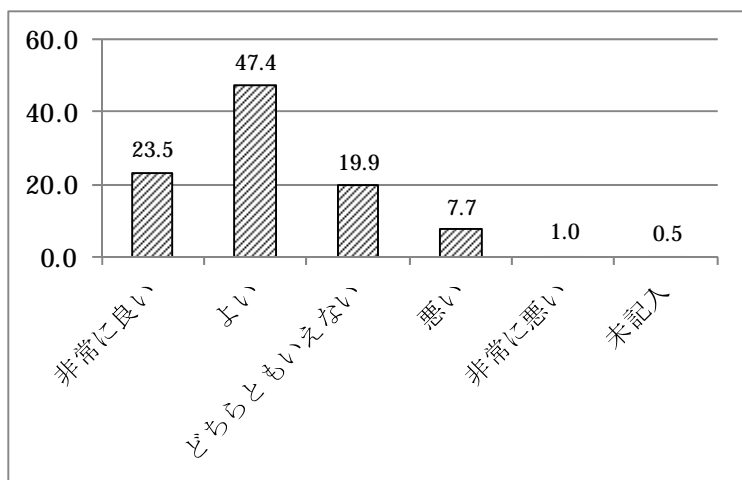


図6 寝つきの良さ (n=1285)

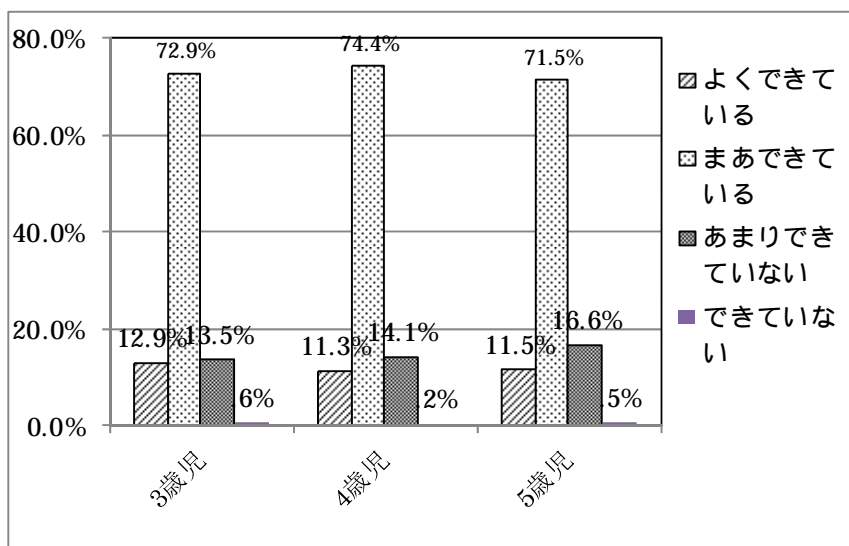


図7 生活リズム形成の程度 (3歳児 n=170 4歳児 n=434 5歳児 n=646)