

原 著

幼児の睡眠の補完に関する研究

—保育現場でできる内容の検討—

Study of the complement of sleep in young children

—Investigation on the activities that can be done at childcare facilities—

木屋まどか¹⁾

Madoka KIYA

前橋 明²⁾

Akira MAEHASHI

要 旨：本研究では、子どもの睡眠を補完するために、保育現場でできうる内容は何か、幼児の睡眠状況を実際に把握するとともに、保育者を対象に睡眠に関するインタビューを行うことで、検討することとした。

2005年に、「幼児の生活」に関するアンケート調査を、北海道・福島県・東京都・千葉県・静岡県・県・兵庫県・岡山県・高知県・福岡県の幼稚園に通う5歳児6353名の保護者に対して実施した。その結果、

- (1) 静岡県を除く全地域において、多くの子どもたちの就寝が遅くずれ込んでいた。
- (2) 福岡県の、幼稚園5歳児の平均睡眠時間は良好なものであったが、遅起きという問題があった。
- (3) 幼児の睡眠に関する問題点として、「就寝時刻が遅い」「大人の生活のペースに巻き込まれている」等が挙げられた。
- (4) 保育園でできうる、幼児の睡眠の補完活動として、「日中の活動の保障」「保護者への訴えかけ」が主に挙げられた。

幼児の遅寝の実態は、全国的な問題であり、その背景には、それぞれの地域特有の生活時間があることが推測された。聞き取り調査からは、保護者の認識不足や、規則正しい生活を実践することの困難さのあることが確認された。いま行われている取り組みを、より実践しやすい形へ再考していくことが必要であろう。

key words：睡眠、補完、生活リズム、5歳児、保育現場

研究目的

近年、少子化問題¹⁾や乳幼児に対する虐待事件²⁾などを背景に、子育て支援が推進され、中でも、保育園が中心となって母親の就労と育児を支援している。保育園については、平成9年度の児童福祉法改正³⁾により、措置制度から利用者

主体としての福祉への転換がはかられ、「利用者を選択する保育園」をキーワードに、それらを保障する情報活動や自主事業化が掲げられた。また、平成11年度の延長保育等促進基盤整備事業⁴⁾で、従来の特別保育事業の自主事業化の方向が示され、保育施設は一時保育・延長保育・夜間保育な

1) 早稲田大学人間科学部

2) 早稲田大学人間科学学術院

どといった利用者の多様なニーズに応え、主体的に事業を展開していく時代となった。さらに、平成14年度の延長保育促進事業および長時間延長保育促進基盤整備事業⁵⁾では、延長保育促進事業として「延長保育実施保育所における保育士配置の充実を図ることにより、11時間の開所時間の前後の時間において、さらに概ね、30分、1時間の延長保育または平均児童数5人以下の延長保育を実施する。」とし、長時間延長保育促進基盤整備事業としては「11時間の開所時間の前後の時間において、さらに概ね、2時間以上の延長保育を実施する。」としている。

このように、親の就労時刻に対応した保育が促進されていく一方で、子どもの就寝時刻は遅くなり、その生活リズムは乱されている⁶⁾。生活リズムの乱れによる影響としては、日中の活動が不活発になることによる食欲不振や神経不安定⁷⁾などといった子どもの生活の質に関わる問題や、高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病になりやすい⁷⁾といった、からだの問題が挙げられる。

また、子どもの睡眠に対する保育者・保護者それぞれの意識では、保育者が子どもの睡眠に強い危機感をもち、保護者に早寝早起きの生活リズムづくりを訴えかける一方で、保護者はそれが理想であることは分かっているながらも、実際に生活実態のなかで改善することは難しいと考えており⁸⁾、両者の意識にはジレンマが少なからず存在している。

このような状況の中で、保育園では、保護者に生活リズムづくりの重要性を訴えかけるだけでなく、保育園でできる取り組みについても、試行錯誤で検討されている。その一例として、高知県吾川村の名野川保育所は、昼間保育園であるが、午後3時からの運動を保育プログラムに取り入れ、早寝早起きのリズムづくりに効果をあげている⁹⁾。このような保育園での取り組みは、それぞれの園の工夫によって行われているものの、まだまだ検討の余地がある。

このように、子どもたちの生活リズムが乱れていく中で、保護者に対する指導や啓発が急務であるが、保育者が保育現場でできる取り組みも考えていく必要がある。

そこで、本研究では、保護者の生活の都合上、生活リズムが乱れ、十分な睡眠がどうしてもとれない子どもの睡眠を補完するために、保育現場でできる内容は何か、幼稚園だけでなく、保育園の保育者をも対象に、子どもの睡眠に関するインタビューを実施し、子どもの生活リズム確立のために、保育現場でできる内容について検討することとした。

方 法

1. 全国の幼稚園5歳児の生活実態の検討

2005年に幼児の生活実態調査¹⁰⁾を行い、その結果から、全国9地域の幼稚園5歳児6353名(北海道男児161名、女児148名、福島県男児1994名、女児2000名、東京都男児29名、女児41名、千葉県男児244名、女児294名、静岡県男児131名、女児131名、兵庫県男児24名、女児33名、岡山県男児419名、女児416名、高知県男児109名、女児94名、福岡県男児84名、女児59名)の就寝時刻・睡眠時間・起床時刻・朝食摂取状況・排便状況・外あそび時間について、それらの状況を把握・分析し、課題を見いだすこととした。

2. 保育者を対象とした聞き取り調査

所沢市の、幼稚園2園・保育園6園の、園長および保育者、計40名を対象に、幼児の睡眠に関するインタビューならびにアンケート調査を行った。

質問内容は、①子どもたちや保護者の様子から感じる、幼児の生活リズムに関する問題②保護者に対する、睡眠についてのアドバイスの内容③子どもの睡眠に関して、問題意識をもつ親についての感想④早寝のための、午後あそびの取り組み⑤午睡の開始・終了時刻、午睡に関する工夫⑥子どもの睡眠のために、実際に園で取り組んでいること⑦子どもの睡眠のために、園でできることであった。

結 果

1. 全国の幼稚園5歳児の生活実態の検討

1) 起床時刻

幼稚園5歳男児の平均起床時刻は、地理的に、

北から順にみると、北海道で午前7時06分、福島県で午前6時56分、東京都で午前7時11分、千葉県で午前7時07分、静岡県で午前6時54分、兵庫県で午前7時09分、岡山県で午前6時54分、高知県で午前7時00分、福岡県で午前7時20分であった(地図1-1)。

女児では、順に、午前7時17分、午前6時57分、午前7時16分、午前7時11分、午前6時55分、午前7時10分、午前6時54分、午前7時04分、午前7時32分であった(地図1-2)。

起床時刻別の人数割合では、午前8時以降に起床する子どもたちの割合は、幼稚園5歳男児において、北海道で6.9%、福島県で5.5%、東京都で6.9%、千葉県で11.5%、静岡県で3.2%、兵庫県で8.3%、岡山県で3.4%、高知県で6.5%、福岡県で15.7%となった。

女児では、順に、15.5%、6.1%、17.1%、10.6%、2.3%、皆無、2.2%、8.6%、33.9%となった。

一方、午前7時より前に起床している子どもたちの割合は、幼稚園5歳男児において、北海道で23.3%、福島県で37.1%、東京都で13.7%、千葉県で25.6%、静岡県で38.1%、兵庫県で12.5%、岡山県で42.6%、高知県で34.6%、福岡県で12.0%であった。

女児では、順に、15.5%、37.0%、14.7%、20.2%、38.4%、15.2%、41.8%、29.0%、3.4%であった。

2) 就寝時刻

幼稚園5歳男児の平均就寝時刻は、北海道で午後9時00分、福島県で午後9時01分、東京都で午後8時55分、千葉県で午後9時03分、静岡県で午後8時46分、兵庫県で午後9時22分、岡山県で午後9時07分、高知県で午後9時19分、福岡県で午後9時06分であった(地図2-1)。

女児では、順に、午後9時04分、午後9時02分、午後9時09分、午後9時07分、午後8時50分、午後9時12分、午後9時11分、午後9時18分、午後9時14分であった(地図2-2)。

就寝時刻別の人数割合をみると、午後10時以降に就寝する子どもたちの割合は、男児では、北海道で12.7%、福島県で12.9%、東京都で6.9%、

千葉県で16.9%、静岡県で7.1%、兵庫県で20.8%、岡山県で12.4%、高知県で25.5%、福岡県で13.1%であった。

女児では、順に、14.3%、12.6%、14.6%、17.1%、9.3%、24.2%、16.1%、21.5%、16.9%であった。

一方で、午後9時以前に就寝している子どもたちの割合は、男児では、北海道で26.0%、福島県で29.7%、東京都で41.3%、千葉県で30.4%、静岡県で47.6%、兵庫県で4.2%、岡山県で20.4%、高知県で15.1%、福岡県で25.0%であった。

女児では、順に、27.2%、26.8%、29.3%、21.8%、45.8%、21.2%、18.5%、8.7%、15.3%であった。

3) 睡眠時間

幼稚園5歳男児の平均睡眠時間は、北海道で10時間06分、福島県で9時間54分、東京都で10時間16分、千葉県で10時間05分、静岡県で10時間07分、兵庫県で9時間46分、岡山県で9時間46分、高知県で9時間41分、福岡県で10時間14分となった(地図3-1)。

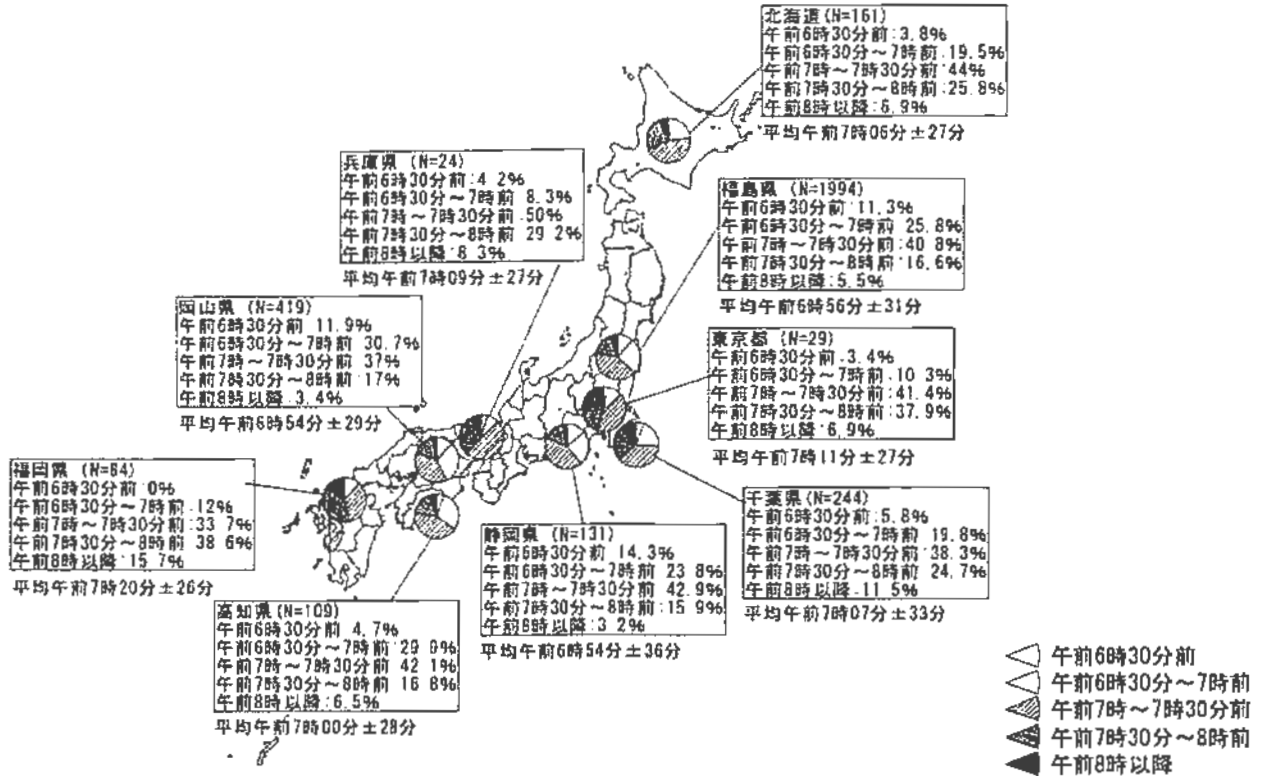
女児では、順に、10時間12分、9時間54分、10時間07分、10時間03分、10時間05分、9時間58分、9時間43分、9時間45分、10時間18分であった(地図3-2)。

睡眠時間別の人数割合では、9時間未満睡眠の子どもたちの割合は、男児では、北海道で1.9%、福島県で3.9%、東京都で3.4%、千葉県で2.1%、静岡県では皆無、兵庫県で12.5%、岡山県で3.9%、高知県で3.8%、福岡県では皆無であった。

女児では、順に、0.7%、4.2%、皆無、2.4%、1.6%、3.0%、6.6%、2.2%、皆無であった。

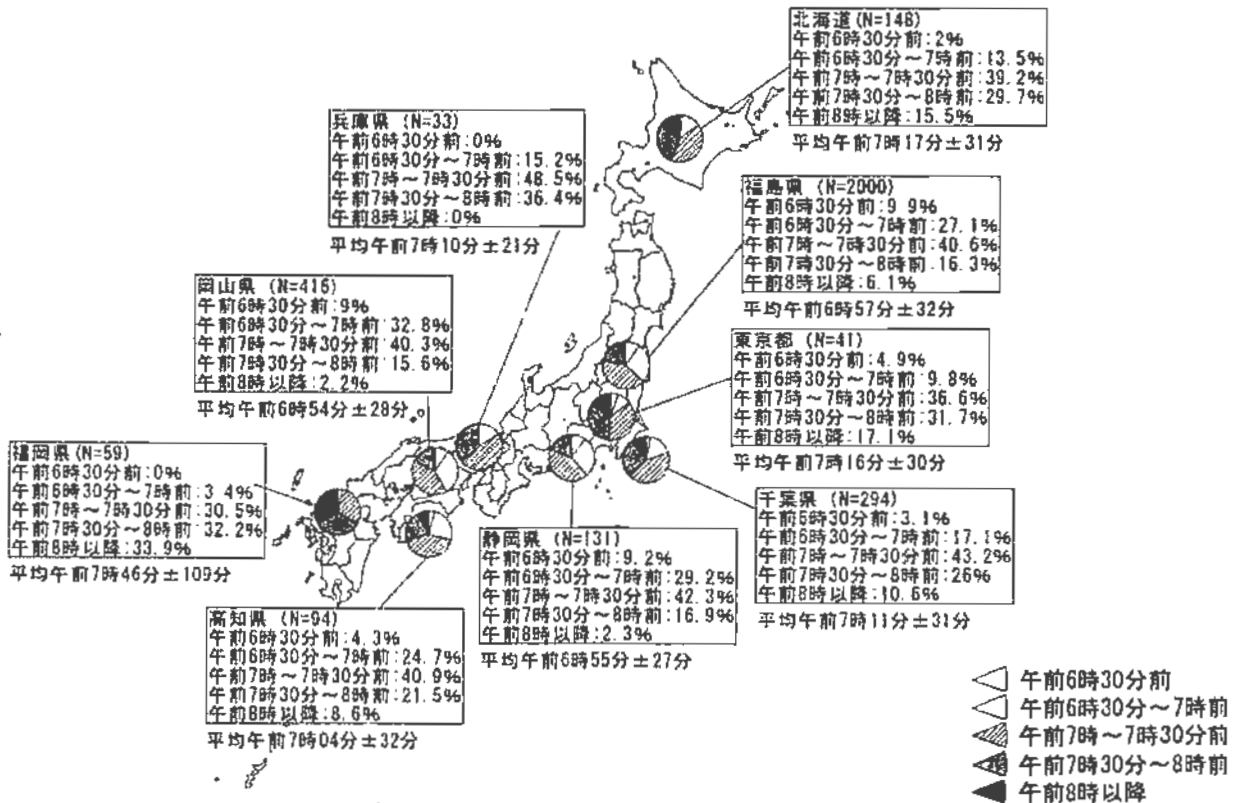
一方、10時間以上睡眠をとっている子どもたちの人数割合は、幼稚園5歳男児で、北海道で73.5%、福島県で59.4%、東京都で86.2%、千葉県で71.5%、静岡県で68.3%、兵庫県で62.6%、岡山県で49.4%、高知県で41.5%、福岡県で72.3%であった。

女児では、順に、75.5%、57.0%、75.6%、67.5%、68.3%、57.6%、44.0%、46.2%、86.4%であった。

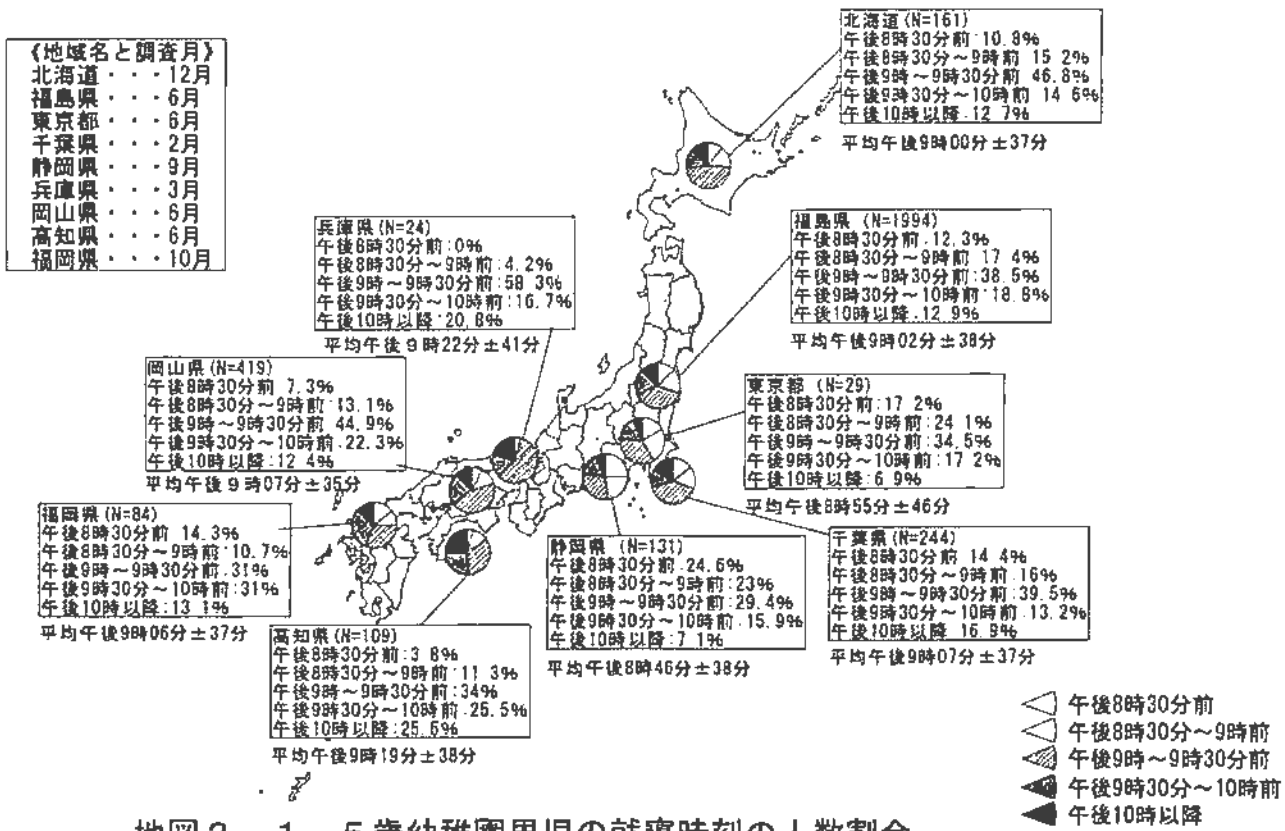


地図 1-1 5歳幼稚園男児の起床時刻の人数割合

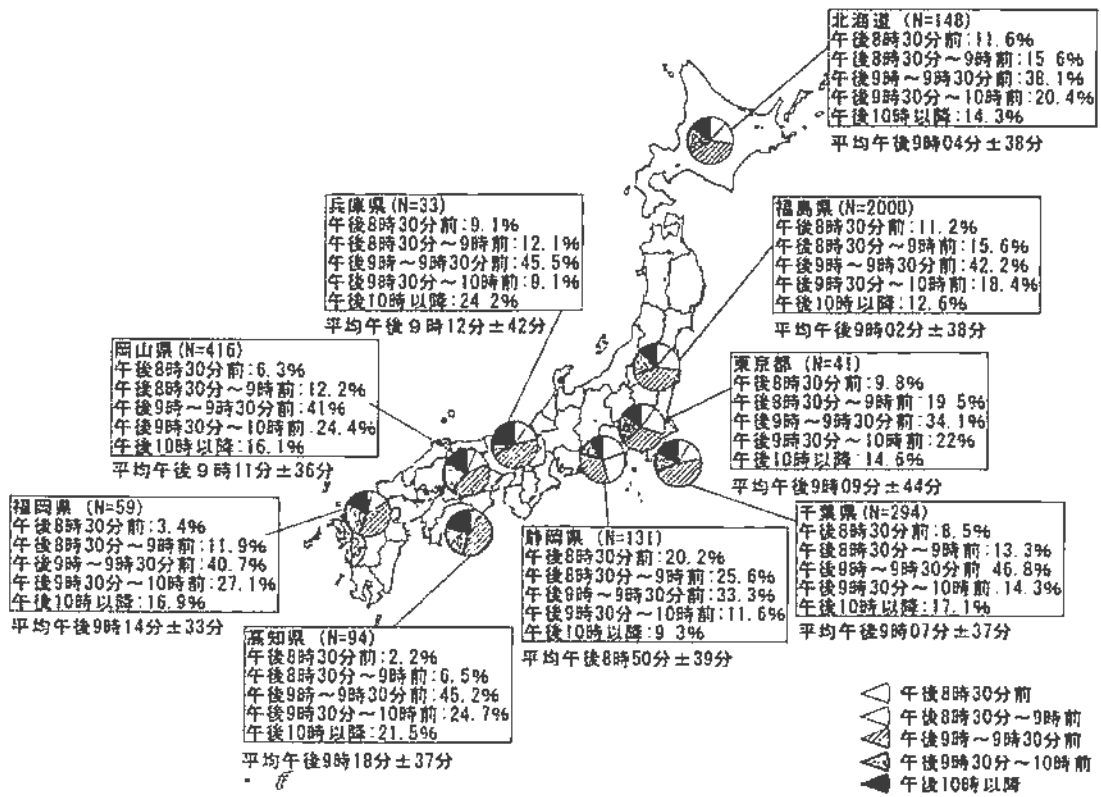
【木屋まどか・前橋 明: 幼児の睡眠の補完に関する研究—保育現場でできる内容の検討—, 子どもの健康福祉研究5, 明研図書, 2006.】



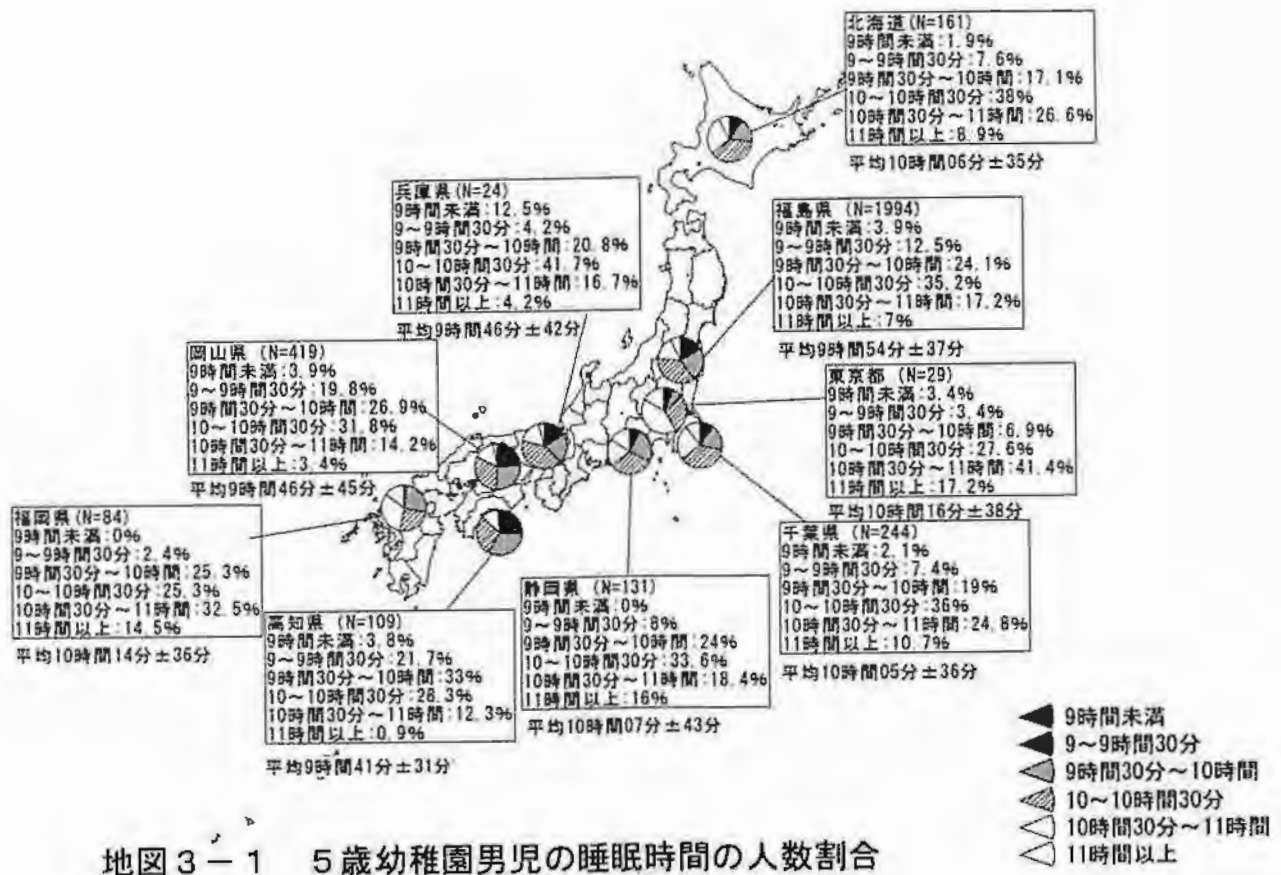
地図 1-2 5歳幼稚園女児の起床時刻の人数割合



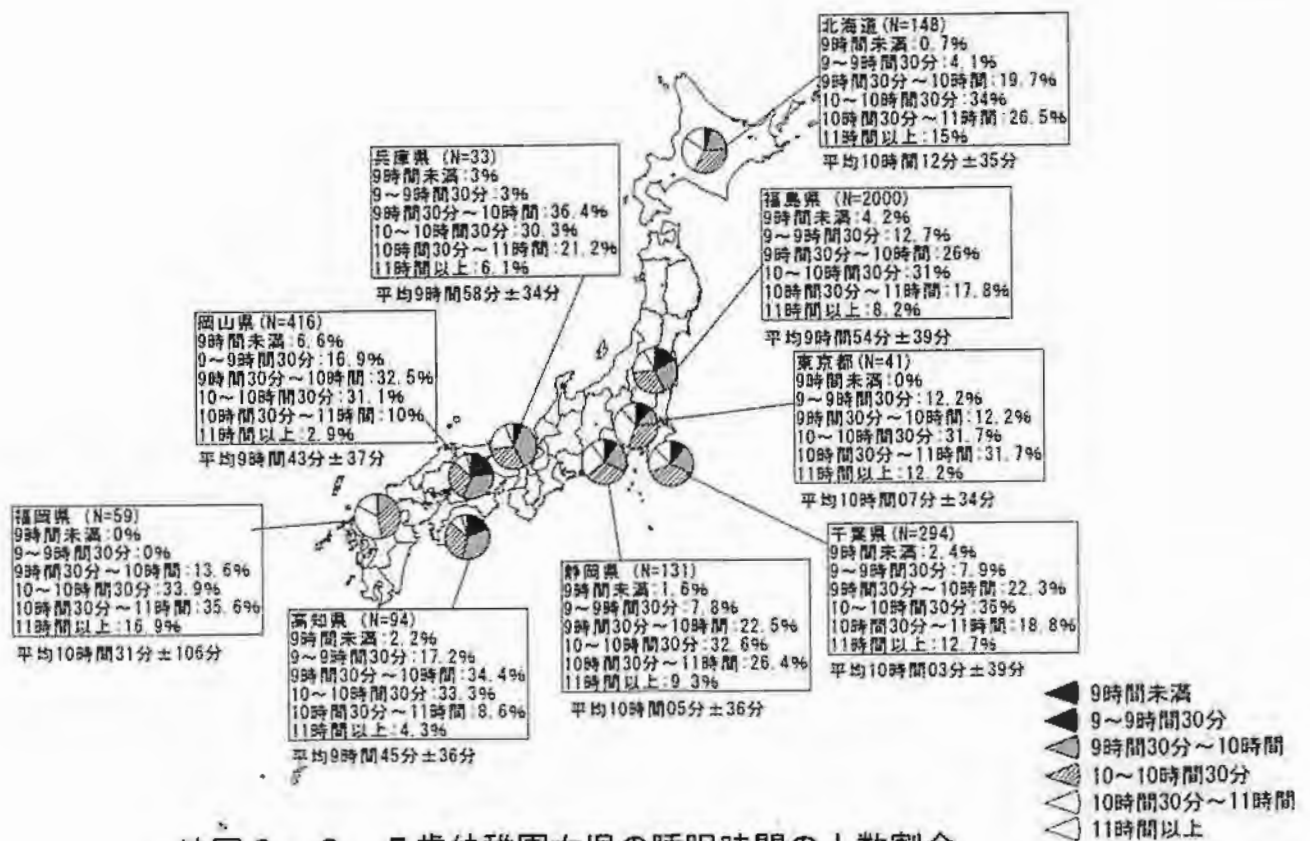
地図 2-1 5歳幼稚園男児の就寝時刻の人数割合



地図 2-2 5歳幼稚園女児の就寝時刻の人数割合



地図3-1 5歳幼稚園男児の睡眠時間の人数割合



地図3-2 5歳幼稚園女児の睡眠時間の人数割合

4) 朝食摂取状況

幼稚園5歳男児で、朝食を毎日食べている子どもたちの割合は、北海道で90.6%、福島県で85.3%、東京都で96.6%、千葉県で86.4%、静岡県で91.3%、兵庫県で87.5%、岡山県で85.0%、高知県で89.7%、福岡県で91.7%となった。

女児では、順に、89.9%、86.9%、85.4%、86.0%、91.5%、93.9%、89.2%、89.2%、91.5%であった。

5) 排便状況

幼稚園5歳男児で、排便を朝しない子どもたちの割合は、北海道で13.2%、福島県で11.2%、東京都で6.9%、千葉県で12.4%、静岡県で9.9%、兵庫県で皆無、岡山県で12.8%、高知県で11.2%、福岡県で10.8%であった。

女児では、順に、18.6%、12.1%、14.6%、10.0%、12.1%、21.2%、10.3%、10.8%、13.6%であった。

一方、毎朝排便をしている子どもたちの割合は、幼稚園5歳男児において、北海道で15.1%、福島県で16.9%、東京都で13.8%、千葉県で14.0%、静岡県で20.8%、兵庫県で12.5%、岡山県で16.0%、高知県で18.7%、福岡県で15.7%であった。

女児では、順に、13.8%、12.1%、12.2%、10.7%、13.1%、12.1%、10.1%、8.6%、13.6%であった。

6) 外あそび時間

幼稚園5歳男児の1日の平均外あそび時間は、北海道で1時間07分、福島県で1時間25分、東京都で1時間09分、千葉県で1時間12分、静岡県で1時間07分、兵庫県で1時間15分、岡山県で1時間51分、高知県で1時間21分、福岡県で1時間18分であった。

女児は、順に、1時間08分、1時間18分、1時間11分、1時間09分、53分、1時間ちょうど、1時間43分、1時間14分、1時間11分であった。

幼稚園5歳男児で、外あそび時間が30分以内である子どもたちの人数割合は、北海道で30.8%、福島県で21.4%、東京都で28.0%、千葉県で30.2%、静岡県で33.9%、兵庫県で

17.4%、岡山県で11.9%、高知県で31.0%、福岡県で23.2%であった。

女児では、順に、27.9%、24.3%、29.4%、33.3%、50.0%、30.0%、15.9%、31.3%、30.2%であった。

2. 保育者を対象とした聞き取り調査

1) 子どもや保護者の様子から感じる、幼児の生活リズムに関する問題

調査対象者40名中、「就寝時刻が遅い」との回答が29名(72.5%)と最も多かった。このほか、「大人の生活のペースに巻き込まれている」が13名(32.5%)、「子どもに活気がない」「朝食を欠食している」がそれぞれ6名(15.0%)ずつ、「起床時刻が遅い」「テレビ中心の生活による遅寝である」がそれぞれ4名(10.0%)ずつ、「保護者の意識が低い」「生活リズムが乱れている」がそれぞれ3名(7.5%)ずつ、「父親とコミュニケーションをとることで遅寝になる」「寝かしつけの習慣がない」「夜遅く、朝早い家庭が多い」がそれぞれ2名(5.0%)ずつであった(表1)。

表1 子どもたちや保護者の様子から感じる、幼児の生活リズムに関する問題 N=40

順位	内容	人数	%
1	就寝時刻が遅い	29	72.5
2	大人の生活のペースに巻き込まれている	13	32.5
3	子どもに活気がない	6	15.0
3	朝食を欠食している	6	15.0
5	起床時刻が遅い	4	10.0
5	テレビ中心の生活による遅寝である	4	10.0
7	保護者の意識が薄い	3	7.5
7	生活リズムが乱れている	3	7.5
9	父親とコミュニケーションをとることで遅寝になる	2	5.0
9	寝かしつけの習慣がない	2	5.0

2) 保護者に対する、睡眠についてのアドバイスの内容

「午後9時には寝ること」が、12名(30.0%)と最も多かった。このほか、「入眠環境を整えることを大切にすること」が10名(25.0%)、「子どもと日中関わるができない分、寝かしつけでスキンシップをしてほしいこと」「成長ホ

ルモンの分泌に関する知識」「早寝早起きをする
こと」「理論的な説明」「保護者に共感したり、いっ
しょに考えたりすること」「アドバイスを特にし
ていない」がそれぞれ3名(7.5%)ずつ、「まず、
朝、早起きの習慣をつくること」「取り組みやす
い工夫、具体的な工夫の提案」「保護者同士で学
びあい、伝え合うことが重要である」がそれぞれ
2名(5.0%)ずつであった。また、「平均8時間
は寝ること」との回答も1名みられた(表2)。

表2 保護者に対する、睡眠についてのアドバイス
N=40

順位	内 容	人数	%
1	午後9時には寝ること	12	30.0
2	入眠環境を整えることを大切にす ること	10	25.0
3	日中に関われない分、寝かしつけ でスキンシップをしてほしいこと	3	7.5
3	成長ホルモンの分泌に関する知識	3	7.5
3	早寝早起きをする事	3	7.5
3	理論的な説明	3	7.5
3	保護者に共感したり、いっしょに 考えたりすること	3	7.5
8	まず、朝、早起きの習慣をつくる こと	2	5.0
8	取り組みやすい工夫、具体的な工 夫の提案	2	5.0
8	保護者同士で学び合い、伝え合う ことが重要であること	2	5.0

3) 子どもの睡眠に関して、問題意識をもつ親に ついての感想

「子どもの睡眠について、問題意識をもつ親が
少ない(少なくなっている、多くはない)と感じる」
が16名(40.0%)と、もつとも多かった。この
ほか、「意識はあっても、対応できない、対応の
仕方が分からない人が多い」が7名(17.5%)、「意
識のある親とない親が存在し、その意識の差が大
きい」「改善、努力が見られない」がそれぞれ5
名(12.5%)ずつ、「睡眠の問題を、あまり重大
なものとして捉えていない」「多い(多くなっている)
と感じる」がそれぞれ4名(10.0%)ずつ、「親
が、親としてよりも、自分の生活を選んでいるよ
うに感じる」「親になる前に、テレビ中心や、遅
寝の習慣が根づいている」がそれぞれ2名(5.0%)
ずつとなった(表3)。

表3 子どもの睡眠について、問題意識をもつ親につ
いての感想
N=40

順位	内 容	人数	%
1	少ない(少なくなっている、多く はない)と感じる	16	40.0
2	意識はあっても、対応できない、 対応の仕方がわからない人が多い	7	17.5
3	意識のある親とない親が存在し、 その意識の差が大きい	5	12.5
3	改善、努力が見られない	5	12.5
5	睡眠の問題を、あまり重大なもの として捉えていない	4	10.0
5	多い(多くなっている)と感じる	4	10.0
7	親が、親としてよりも、自分の生 活を選んでいるように感じる	2	5.0
8	親になる前に、テレビ中心や、遅 寝の習慣が根づいている	2	5.0

4) 早寝のための、午後あそびの取り組み(保 育園のみ)

全5園で、「早い就寝のための午後あそびとい
う捉え方はしていない」との回答であった(表4)。

表4 早寝のための、午後あそびの取り組み(保
育園のみ5園)

1	早い就寝のための午後あそびという捉 え方はしていない	全園
---	-------------------------------	----

5) 午睡の開始・終了時刻(保育園のみ)

全5園中、4園で「13時～14時30分」、1
園で「13時～15時」との回答であった(表5
-1)。

表5-1 午睡の開始・終了時刻(保育園のみ5園)

1	13時～14時半	4園
2	13時～15時	1園

6) 午睡に関する工夫(保育園のみ)

「早めに起こす心がけ」が3園ともつとも多く、
「自立起床をさせる心がけ」が2園、「子どもにも、
午睡の大切さを、正しい情報で伝えること」「午

表5-2 午睡に関する工夫(保育園のみ5園)

1	早めに起こす心がけ	3園
2	自立起床をさせる心がけ	2園
3	子どもにも、午睡の大切さを、正しい 情報で伝えること	1園
4	午前のイライラを、午睡で切り替える こと	1園

前のイライラを、午睡で切り替えること」がそれぞれ1園であった(表5-2)。

7) 子どもの睡眠のために、実際に園で取り組んでいること

「日中の活動を十分に行うこと」が、16名(40.0%)ともっとも多かった。このほか、「保護者への訴えかけをすること」が7名(17.5%)、「午睡の環境を整えること」が6名(15.0%)、「しっかりと食事を摂ること」「午睡から早めに起こすこと」がそれぞれ5名(12.5%)ずつ、「子どもたちにも、睡眠の大切さについて話すこと」が4名(10.0%)、「脳、神経をつかうこと」が3名(7.5%)であった(表6)。

このほか、「アンケート調査を行い、その結果を保護者に知らせることで、他の家庭との差を認識させること」「子どもにも、翌日の予定を知らせることで、睡眠の必要性を認識させること」「お泊り保育を目標に、生活リズムを整え、その成果を確かめること」が各1名となった。

表6 子どもの睡眠のために、実際に園で取り組んでいること N=40

順位	内 容	人数	%
1	日中の活動を十分に行うこと	16	40.0
2	保護者への訴えかけをすること	7	17.5
3	午睡の環境を整えること	6	15.0
4	しっかりと食事を摂ること	5	12.5
4	午睡から早めに起こすこと	5	12.5
6	子どもたちにも、睡眠の大切さについて話すこと	4	10.0
7	脳、神経を使うこと	3	7.5

8) 子どもの睡眠のために、園でできること

子どもの睡眠のために、園でできることは、「日中の活動の保障」が、18名(45.0%)ともっとも多かった。このほか、「保護者への訴えかけ」

表7 子どもの睡眠のために、園でできること

順位	内 容	人数	%
1	日中の活動の保障	18	45.0
2	保護者への訴えかけ	16	40.0
3	家庭との連携	3	7.5
4	保護者同士が話し合う場を大切に する	2	5.0

が16名(45.0%)、「家庭との連携」が3名(7.5%)、「保護者同士が話し合う場を大切にすること」が2名(5.0%)であった(表7)。

考 察

1. 全国の幼稚園5歳児の生活実態の検討

統計処理においては、全体の人数が100人以上である、北海道、福島県、千葉県、静岡県、岡山県、高知県、福岡県の7地域を対象とした。

幼稚園5歳児の平均起床時刻では、福島県と静岡県と岡山県において午前6時台となり、9地域のなかで早い起床の傾向にあった(表8)。高知県では、起床時刻は午前7時0分~4分と標準的なものであったが、平均就寝時刻は遅い傾向にあり、有意に短い平均睡眠時間は、遅寝によるものといえた。福岡県では、起床時刻が午前7時20~46分と有意に遅く、理想的な睡眠時間の背景に、遅起きという問題が隠されているといえた。全国的に、午前6時54分~午前7時32分の範囲にとどまったのは、幼稚園の開始時刻が同一の時間帯であるためと考えられた。

平均就寝時刻では、静岡県の男児および女児で午後8時台となったが、それ以外の地域では、午後9時台であった。登園時刻から逆算して、大脳の活動水準を高めるために必要な時間¹¹⁾を加え、健康的な就寝時刻を、遅くとも午後9時¹²⁾とすると、静岡県を除く全地域において、多くの子どもたちの就寝が遅くずれ込んでいるといえた。福島県と岡山県は、起床時刻は、9地域のなかでは早い傾向にあったため、遅寝早起きのパターンであるといえた。

平均睡眠時間では、福島県と岡山県と高知県の5歳児において、理想的な睡眠時間である10時間¹¹⁾を下回った。岡山県と高知県は、9地域のなかで、睡眠時間が有意に短かった。このことは、両県が西日本に位置することから、日の入りの時刻の違いによる影響があることがうかがえたが、さらに西に位置する福岡県においては、睡眠時間は長い傾向にあり、岡山県と高知県における短時間睡眠の傾向には、地域特有の理由があるのかも知れない。

朝食摂取状況では、男女ともに、朝食を欠食ま

表8 幼稚園5歳男児の生活時間の差

性別	地域	平均起床時刻	平均就寝時刻	平均睡眠時間	平均外あそび時間
男児	北海道 (N=161)	7時06分±27分 a*** b*** c***	21時00分±37分 d***	10時間06分±35分	1時間07分±48分 f***
	福島県 (N=1994)	6時56分±31分	21時01分±39分 d***	9時間54分±37分 e***	1時間25分±51分 f***
	東京都 (N=29)	7時11分±27分	20時55分±46分	10時間16分±38分	1時間09分±44分
	千葉県 (N=244)	7時07分±33分 a*** b*** c***	21時03分±44分	10時間05分±36分 e*	1時間12分±51分 f***
	静岡県 (N=131)	6時54分±36分	20時46分±38分	10時間07分±43分	1時間07分±45分 f***
	兵庫県 (N=24)	7時09分±27分	21時22分±41分	9時間46分±42分	1時間15分±39分
	岡山県 (N=419)	6時54分±29分	21時07分±35分 d***	9時間46分±36分 e***	1時間51分±68分
	高知県 (N=109)	7時00分±28分 c*	21時19分±38分 d***	9時間41分±31分 e***	1時間21分±61分 f***
	福岡県 (N=84)	7時20分±26分 a*** b*** c***	21時06分±37分 d***	10時間14分±36分	1時間18分±64分 f***
		福島県との差 a*** 静岡県との差 b*** 岡山県との差 c***	静岡県との差 d***	福岡県との差 e***	岡山県との差 f***

たは不定期にとる子どもたちの割合が1割未満にとどまったのは、静岡県と福岡県であった。睡眠時間の長い2県で、朝食摂取状況が良好であった。

外あそび時間については、調査時期の日照時間や気温に左右されることが予測されたが、1日の平均外あそび時間をもっとも短かった静岡県の調査月は4月、反対にもっとも長かった岡山県の調査月が1月であったことから、幼児の外あそび時間は、気象の諸条件だけに左右されないことが示された。

2. 保育者を対象とした聞き取り調査より

遅寝の背景として、「大人の生活のペースに巻き込まれている」「テレビ中心の生活」「父親とコミュニケーションをとること」が挙げられたことから、保護者の認識不足や、規則正しい生活を実践することの困難さのあることが確認された。

保護者に対する、保育者のアドバイスでは、保育者自身もつ見解によって、その内容が異なっていたことから、保育者にも認識が不足していることや、試行錯誤でアドバイスしていることが考えられた。

子どもの睡眠に関する「保護者の問題意識」に

ついで感想では、問題意識をもつ保護者は少なく、もっている場合でも、実践しない、実践できない場合が多いことから、保護者への訴えかけや啓発活動の困難さがうかがえた。

子どもの睡眠のために、実際に園で取り組んでいる内容と、保育者が、園で今後できうと感じている内容はほぼ一致しており、とくに、子どもの日中の活動を保障することが重要であると同時に、それ以外の取り組みを実践することの困難さのあることがうかがえた。

また、少数意見ではあるが、子どもに直接、睡眠の重要性を語りかけることや、アンケート調査を行い、保護者同士に刺激を与えるといった、実践に移しやすい取り組みもみられたことから、今後も知恵を集め、情報を発信する必要があると感じた。

幼児の遅寝の実態は、保育現場においても大きな課題となっていた。その背景には、保護者の生活実態が密接に関係していた。しかし、保育者からみた保護者の問題意識は低く、問題意識がある家庭でも、健康的な生活リズムを実践することは困難であり、わかっているながらも取り組まない保

護者が多いようだ。

また、保育現場でできうる取り組みとしては、多くの保育者が、「日中の活動の保障」や「保護者への訴えかけ」が重要と考えており、それ以外の取り組みについては、実践が困難である現状がうかがえた。

これらのことから、保育現場でできうる、幼児の睡眠の補完活動を考えるとき、いま実際に取り組まれている、「日中の活動の保障」や「保護者への訴えかけ」といった内容を、より実践しやすい形へ再考していくことが必要であろう。

中でも、子どもたちにも、正しい情報で睡眠の必要性を語りかけることや、子どもたちの生活実態調査アンケートの結果を保護者に知らせることで、保護者同士の意識を高めるといった、効果の期待できるアイデアをまとめ、今後とも検討を加え、さらなる提言をしていきたい。

ま と め

幼児の睡眠状況について、その実態を調査するとともに、保育現場でできうる睡眠の補完活動について検討したところ、以下の結果を得た。

- 1) 高知県の、幼稚園5歳男児の睡眠状況では、遅寝による短時間睡眠の傾向がみられた。
- 2) 福岡県の、幼稚園5歳児の平均睡眠時間は良好なものであったが、その背景には、起きという問題点があった。
- 3) 静岡県を除く全地域において、多くの子どもたちの就寝が遅くずれ込んでいた。
- 4) 岡山県と高知県の幼稚園5歳児は、9地域のなかで、睡眠時間が有意に短かった。
- 5) 幼児の睡眠に関する問題点として、「就寝時

刻が遅い」「大人の生活のペースに巻き込まれている」などが挙げられた。

6) 子どもの睡眠に対して、問題意識をもつ親は「少ない」とされた。

7) 保育園でできうる、幼児の睡眠の補完活動として、「日中の活動の保障」「保護者への訴えかけ」が挙げられた。

本報告の要旨については、第37回子どものからだと心連絡会議で発表し、本資料の一部は、子どものからだと心白書2006(pp.138-142)にて掲載された。

【文 献】

- 1) 前橋 明：健康福祉科学からの児童福祉論，チャイルド本社，p.200，2003.
- 2) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心白書2006，ブックハウス・エイチディ，p.42，2006.
- 3) 松岡俊彦：多様な保育サービスと子育て支援―「延長保育」「休日保育」「一時保育」そして「夜間保育」事業の検証，筒井書房，pp.7-8，2000.
- 4)・5) 厚生労働省大臣官房統計情報局：社会福祉行政業務報告，2003.
- 6) 活情報センター編集部：子育て支援データ集，生活情報センター，図表3-1-6，3-1-7，2005.
- 7) 第三文明社：灯台2005年2月号，pp.22-23，2005.
- 8) 国保育団体連絡会：ちいさいなかま7月号，草土文化，pp.38-40，2000.
- 9) 日経BP編集部：日刊ヘルス2005年6月号，日経BP社，p.37，2005.
- 10) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心白書2004，ブックハウス・エイチディ，p.153，2004.
- 11) 前橋 明：健康，明研図書，p.235，2001.
- 12) 中 光：乳幼児期の健康，西日本法規出版，p.160，2004.