

[研究報告]

## 幼児の就寝時刻と幼児を取り巻く家庭・社会的環境要因の関係

甲斐村 美智子<sup>1)</sup>\*      福 本 久美子<sup>2)</sup>

The relationship between toddlers' bedtime and family/social environmental factors  
surrounding them

Michiko KAIMURA, Kumiko FUKUMOTO

### 和文抄録

目的：幼児の就寝時刻に関連する要因を、家庭・社会的環境から明らかにする。

方法：2021年12月～翌年3月、A県の6市町村において1歳6か月・3歳児健診を受診した児の母親を対象に、無記名Web調査を行った。調査内容は、属性、母子の睡眠習慣、睡眠養育行動、養育態度、ソーシャル・キャピタル（以下SC）等であった。

結果：就寝時刻を早くする要因は、母親の養育態度である「応答性」、睡眠養育行動である「生活リズムへの配慮」であり、遅くする要因は、母親の「就労」、「就寝時刻」、幼児の「週末起床の後退時間」であった。母親のSCである「信頼」「近所付き合い」は、「応答性」を介して就寝時刻を早くする要因であった。

結論：養育態度や睡眠に関する知識の提供、これらを認識し行動できるようなアプローチに加え、SCの醸成、母親自身の睡眠習慣を整えるための社会的支援などにより、幼児の健康的睡眠習慣につながることを示唆される。

キーワード：幼児，就寝時刻，ソーシャル・キャピタル

### I 緒言

幼児期の生活習慣は成人期の生活習慣病へのリスクにも影響する<sup>1)</sup>ことから、生涯の健康を考える上で大切である。生活習慣の中でも睡眠習慣は、食事や遊びなどの活動のみならず、認知・言語の発達、行動・情緒問題などにも影響を及ぼす<sup>2-4)</sup>ことから特に重要である。しかし、22時以降に就寝する幼児の割合は、1980年の調査と比較すると2000年までの20年間で各年齢において約2～4倍増加している<sup>5)</sup>。このような背景を受け、全国的に子どもの睡眠習慣を改善する取り組みが行われた。その結果、2010年には22時以降に就寝する幼児の割合は減少傾向を示

したものの、依然として1980年の約2倍と高い<sup>5)</sup>。このように、近年の社会の多様化や生活時間の夜型化などにより、子どもの就寝時刻の遅延および睡眠時間の短縮が指摘されて久しい。

幼児の生活の基盤は家庭であることから、睡眠習慣も主養育者である母親の睡眠習慣や帰宅時間などの生活時間<sup>6)</sup>、寝かしつけ（以下、睡眠養育行動とする）<sup>7)</sup>などの影響を受けていることは多くの研究で一致する。さらに、世帯の経済状況<sup>8)</sup>の影響も散見される。このように、幼児の睡眠習慣には家庭・経済的環境が影響している。近年では父親の育児時間も増えつつあり、主養育者は多様化している。しかし、幼児をもつ全国3,201世帯の調査によると、

所属

<sup>1)</sup> 熊本保健科学大学 保健科学部 看護学科

<sup>2)</sup> 前 九州看護福祉大学 看護学科

責任著者：甲斐村美智子 kaimura@kumamoto-hsu.ac.jp

主養育者は母親が97.1%<sup>9)</sup>であることから、本研究では主養育者を母親とした。

母親の睡眠養育行動の前提要件となる育児の価値観には、個人の考え方に加え、個人が属するコミュニティの気運も影響することが考えられる。地域のコミュニティの気運に影響するものとして、ソーシャル・キャピタル (Social Capital; 以下 SC) がある。SC とは「信頼」「互酬性の規範」「ネットワーク」を基本とした人間関係の強さを捉える概念で、社会関係資本と訳される。これまで、SC である「信頼」「互酬性」は適切な睡眠時間と関連する<sup>10)</sup>、近隣・職場の SC と睡眠の質・時間は関連する<sup>11)</sup> など、SC と睡眠の関連が報告されている。一方、母親の睡眠習慣と子どもの睡眠習慣は関連する<sup>6,12)</sup> ことから、母親の SC は子どもの睡眠習慣に影響を及ぼしている可能性が考えられる。しかし、母親の SC と幼児の睡眠習慣に関する報告はない。さらに、睡眠養育行動には身近な人からの支持や子育て支援事業、保育施設などの育児に関するソーシャル・サポート (Social Support; 以下、SS) が影響<sup>7)</sup> している。これらのことから、本研究では SC および SS を社会的環境と捉える。

本研究の目的は、幼児の就寝時刻に関連する要因を、幼児を取り巻く家庭・社会的環境から共分散構造分析を用いて構造的に明らかにすることである。本研究の結果から、幼児の健康的な睡眠習慣を獲得するための支援について示唆を得る。なお、幼児の起床時刻は、母親の出勤時刻や保育施設の登園時刻などの社会的システムに規定される部分もあることから、本研究では睡眠習慣の中でも就寝時刻に着目した。既報<sup>6, 8,12)</sup> は、幼児の睡眠習慣と家庭・社会的環境のいずれか2要因間との関連であり、複数の変数間の因果関係を包括的に捉え、これらの関連を統計学的に示した報告はない。

## II 操作的用語の定義

### ソーシャル・サポート (SS)

SS という用語に含まれる意味は研究者によって相違が見られ、House<sup>13)</sup> は「情緒的サポート、道具的サポート、情動的サポート、評価的サポートのうちの1つあるいは2つ以上を含む個人間の相互交渉」と定義している。また、SS を心理的・精神的なものとしてだけ捉えるのか、あるいは物理的なもの

も含むのか等様々な見方がある。本研究では、SS を心理的、精神的なもの、あるいは実際に与えられる物理的なものも含めた概念として捉える。また、SS の内容として、評価的サポートは情緒的サポートに含まれる部分もある<sup>14)</sup> ことから、情緒的サポート、道具的サポート、情動的サポートの3種類を使用する。

## III 方法

### 1. 研究対象者

対象者は、A 県内の1歳6か月児健診 (満1歳6か月を超え満2歳に達しない幼児) および3歳児健診 (満3歳を超え満4歳に達しない幼児) に来所した母親とその幼児である。1歳6か月・3歳児健診は母子保健法で定められているため受診率が高く、対象者の属性に偏りが少ない。

### 2. 研究方法

日常的に関係がある自治体のうち、都市的な地域と都市部から離れ高齢者比率が高く出生率が少ない7市町村の保健師に、研究の目的および意義、調査方法を説明した上で、健診来所者へQRコード付き調査協力依頼文書の配付を依頼した。承諾が得られたのは6市町村で、協力依頼文書の配付期間は2021年12月～2022年3月であった。調査方法は無記名Web調査とし、回答の送信をもって同意とみなした。

### 3. 調査内容

#### 1) 家庭環境

##### (1) 属性

母親は年齢、就労の有無、最終学歴 (高等学校以下、専修学校・短大等、4年制大学以上)、家族形態 (核家族、拡大家族)、経済状況 (「とてもゆとりがある」～「全くゆとりがない」の5件法)、子どもの数 (1人、2人、3人以上) について、幼児は健診時期 (1歳6か月、3歳)、日中養育場所 (保育施設、家庭) について質問した。

##### (2) 睡眠養育行動、子どもの睡眠に関する知識

睡眠養育行動として、1日を通じた行動である「生活リズムへの配慮」「朝日を浴びる」「日中の活動促進」について、該当する全ての項目を複数選択とした。

子どもの睡眠に関する知識 (以下、睡眠の知識) として、神山<sup>15)</sup> を参考に作成した7項目 (質問項目は表2参照) について、「正しい」「わからない」

「誤り」の3件法とした。

### (3) 養育態度

中道ら<sup>16)</sup>が作成した、「応答性」「統制」の2因子13項目（「応答性」8項目、「統制」5項目）4件法（全然あてはまらない：1点～ぴったりあてはまる：4点）の養育態度尺度を使用した。「応答性」は母親と子どものコミュニケーションと養育から成り、『子どもの意図・欲求に気づき愛情ある言語や身体的表現を用いて、子どもの意図を出来る限り充足させようとする行動』であり、「統制」は養育上の統制と母親の成熟要求から成り、『子どもの意思とは関係なく母親が子どもにとって良いと思う行動を決定し強制する行動』と定義される。本研究におけるクロンバック  $\alpha$  は、0.773であった。

### 2) 母子の睡眠習慣

母子の睡眠習慣は平日と週末の就寝・起床時刻について質問し、回答から睡眠時間および平日と週末の起床時刻の差（以下、週末起床の後退時間）を算出した。睡眠時間は1日のトータルではなく、夜いかに適切な睡眠時間をとるかが大切である<sup>17)</sup>ことから、午睡は睡眠時間に含めていない。

### 3) 社会的環境

#### (1) SC

川島<sup>18)</sup>を参考に、地域内の「信頼」「互酬性」「地域愛着」「地縁活動」「近所付き合い」について質問した。「信頼」は『地域の人々は一般的に信頼できると思いますか』、「互酬性」は『地域の人々は多くの場合、他の人の役に立とうと思いますか』の質問で、「とてもそう思う」～「全くそう思わない」の5件法である。「地域愛着」は『住んでいる地域にどの程度愛着がありますか』の質問に対し、「とても愛着がある」～「全く愛着がない」の5件法、「地縁活動」は『地域で活動する組織や団体にどの程度参加していますか』の質問に対し、「週に1回以上」～「なし」の4件法、「近所付き合い」は『地域の人々とどのような付き合いをしていますか』の質問に対し、「生活面で協力しあっている」～「全くしていない」の4件法である。本研究におけるクロンバック  $\alpha$  は、0.725であった。

#### (2) SS

子育てに関して相談できる人（情緒的サポート）、手伝ってくれる人（道具的サポート）、情報の入手先（情動的サポート）について、配偶者、父母、きょうだい等、友人、保健師等、保育施設の先生等、

近所の人、SNS、他（情緒的・情動的サポートは合計9項目、道具的サポートはSNSを除く合計8項目）から該当する全ての人を複数選択とした。本研究におけるクロンバック  $\alpha$  は、0.688であった。

### 4. 解析方法

以下の1)～4)を行った上で、統計解析にはIBM SPSS・Amos for windows Ver.28.0を用い、有意水準は5%として5)～7)を行った。

1) 経済状況は、「とてもゆとりがある」と「どちらかというともゆとりがある」を『ゆとりあり』、「ふつう」を『ふつう』、それ以外を『ゆとりなし』の3群に分類した。

2) 養育態度は、各因子の合計得点を項目数で除し因子得点を算出した。

3) SCである「信頼」「互酬性」は、「とてもそう思う」と「まあそう思う」を『あり』、「どちらともいえない」を『どちらともいえない』、それ以外を『なし』の3群に分類した。地縁活動は、「週に1回以上」と「月に1～3回」を『月に1回以上』とし、『年に数回』、『なし』の3群に分類した。地域愛着は「とても愛着がある」と「まあ愛着がある」を『あり』、「どちらともいえない」を『どちらともいえない』、それ以外を『なし』の3群に分類した。

4) SSは先行研究<sup>19)</sup>に倣い、各サポートにおける該当項目を1点とし単純加算した。

5) 睡眠養育行動と睡眠の知識との関連を検討するために、睡眠の知識の平均正答数から高い群と低い群に分類し、睡眠養育行動各項目の有無と睡眠知識の高低におけるカイ二乗検定を行った。

6) 平日と週末の睡眠習慣を比較するために、対応のあるt検定を行った。

7) 幼児の就寝時刻の関連要因を検討するために、就寝時刻と家庭・社会的環境、母子の睡眠習慣に関する各変数のSpearmanの相関分析、強制投入法による重回帰分析を基にパス解析を行った。モデルの評価にはGFI、AGFI、CFI、RMSEAを用いた。

### 5. 倫理的配慮

対象者には、研究目的、研究協力の自由意思による回答、個人情報保護のための対策、データの取り扱いと廃棄、研究成果の発表方法、回答の送信をもって研究への同意とみなす旨等について文書にて説明した。本研究は、本学倫理審査委員会の承認(21027)を得て行った。



## Ⅳ 結果

調査協力依頼文書の配付数は1,360部、回収数（率）は227部（16.7%）で、睡眠習慣に関する記載がないものは無効とした結果、有効回答数（率）は201部（14.8%）であった。なお、調査年度の6市町村（A～Fとする）の乳幼児健診（1歳6か月／3歳）の受診率は、以下である。Aは97.3%／96.3%、Bは96.4%／93.0%、Cは89.3%／85.8%、Dは97.8%／99.2%、Eは100.0%／100.0%、Fは98.7%／98.8%。

### 1. 家庭環境

研究対象者の平均（SD）年齢は34.5（4.8）歳、就労あり（育児休暇取得中を含む）は149名（74.1%）、

最終学歴が4年制大学以上は70名（34.8%）、核家族は171名（85.1%）、経済状況ふつうは98名（48.8%）、子どもの数2人は79名（39.3%）であった。研究対象児の健診時期は1歳6か月が103名（51.2%）、3歳が98名（48.8%）であり、日中養育場所は保育施設が121名（60.2%）（内訳：1歳6か月児50名（48.5%）、3歳児71名（72.4%））であった。養育態度の因子平均得点（SD）は、「応答性」が3.2（0.1）、「統制」が3.1（0.1）であった（表1）。

睡眠に関する知識における1人あたりの平均正答数は4.6問で、全体の正答率に換算すると65.1%であった。また、全問（7問）正解した人は29名で、全体の14.4%を占めていた。質問項目別の正答者数を表2に記す。睡眠養育行動として「生活リズムへの配慮」を行っている者は100名（49.8%）、「朝日を浴びる」は49名（24.4%）、「日中の活動促進」は91名（45.3%）であった。睡眠の知識が高い群は低い群に比べ「生活リズムへの配慮」を行う者が有意に多く、「朝日を浴びる」は多い傾向にあった（ $P = 0.001/0.051$ ）（表3）。

表1 対象者の属性および養育態度

			n=201
項目		n (%)	
平均年齢*		34.5	(4.8)
就労	あり	149	(74.1)
	なし	52	(25.9)
最終学歴	高等学校以下	64	(31.8)
	専修学校・短大等	67	(33.3)
	4年制大学以上	70	(34.8)
母親 家族形態	核家族	171	(85.1)
	拡大家族	30	(14.9)
経済状況	ゆとりなし	54	(26.9)
	ふつう	98	(48.8)
子どもの数	ゆとりあり	49	(24.4)
	1人	62	(30.8)
	2人	79	(39.3)
	3人以上	60	(29.9)
健診時期	1歳6か月	103	(51.2)
	3歳	98	(48.8)
幼児 日中養育場所	家庭	80	(39.8)
	保育施設	121	(60.2)
養育 応答性得点*		3.2	(0.1)
態度 統制得点*		3.1	(0.1)

\* : Mean (SD)

表2 睡眠の知識の各質問項目に関する正答者数

		n=201
項目		n (%)
夜ふかしと子どもの心身の成長は関係ない		141 (70.1)
学校に行く年齢になると自然と朝型の生活になるので、幼児期の夜ふかしは気にしなくてよい		171 (85.1)
夜ふかしによる睡眠不足は、朝寝坊や昼寝で睡眠時間を補えばよい		165 (82.1)
睡眠不足の子どもはイライラしたりキレやすい		147 (73.1)
幼児期の望ましい睡眠時間は10時間以上である		127 (63.2)
夜ふかしの子どもは肥満になりやすい		85 (42.3)
子どもは夜になったら自然に眠る		103 (51.2)

表3 睡眠養育行動と睡眠の知識との関連

		n=201			
睡眠養育行動		睡眠の知識		カイ2乗	P
		低い	高い		
生活リズムへの配慮	あり	27 (35.1)	73 (58.9)	10.8	0.001
	なし	50 (64.9)	51 (41.1)		
朝日を浴びる	あり	13 (16.9)	36 (29.0)	3.8	0.051
	なし	64 (83.1)	88 (71.0)		
日中の活動促進	あり	30 (39.0)	61 (49.2)	2.0	0.157
	なし	47 (61.0)	63 (50.8)		

n (%) : カイ二乗検定

## 2. 母子の睡眠習慣（表4）

幼児の平均（SD）の就寝時刻（平日／週末）は21時14分（44分）／21時21分（48分）、起床時刻は6時53分（41分）／7時17分（50分）であり、睡眠時間は9時間39分（43分）／9時間55分（43分）であった。

母親の平均（SD）の就寝時刻（平日／週末）は22時47分（1時間11分）／23時3分（1時間14分）、起床時刻は6時11分（51分）／7時4分（1時間）であり、睡眠時間は7時間24分（1時間7分）／8時間6分（1時間7分）であった。

母子ともに就寝時刻・起床時刻、睡眠時間の平均値に有意な差が見られた（ $P<0.001$ ）。幼児の睡眠習慣の平均は、平日に比べ週末は就寝が7分、起床が24分遅く、睡眠時間が16分長くなっていた。母親は就寝が16分、起床が53分遅く、睡眠時間が42分長くなっていた。

## 3. 社会的環境（表5）

「信頼」ありは106名（52.7%）、「互酬性」ありは89名（44.3%）、「地域愛着」ありは119名（59.2%）、「地縁活動」なしは136名（67.7%）で、「近所付き合い」は挨拶程度が最も多く130名（64.7%）であった。

SSの平均（SD）は、「情緒的」が3.3（1.3）、「道具的」が2.1（1.3）、「情動的」が3.3（1.4）であった。各サポートの相手として多いのは、「情緒的」は配偶者が181名（90.0%）、父母が150名（74.6%）、友人が137名（68.2%）、「道具的」は配偶者が170名（84.6%）、父母が143名（71.1%）、きょうだい等が52名（25.9%）、「情動的」は友人が150名（74.6%）、父母が102名（50.7%）、配偶者が91名（45.3%）であった。

表4 母子の睡眠習慣

n=201			
項目	平日	週末	P
母親	就寝時刻	22:47(1:11)	23:03(1:14)
	起床時刻	6:11(0:51)	7:04(1:00)
	睡眠時間	7:24(1:07)	8:06(1:07)
幼児	就寝時刻	21:14(0:44)	21:21(0:48)
	起床時刻	6:53(0:41)	7:17(0:50)
	睡眠時間	9:39(0:43)	9:55(0:43)

脚注：時刻を表示，Mean(SD)：t検定

表5 ソーシャル・キャピタルと育児に関するソーシャル・サポート

n=201		
	項目	n(%)
SC	信頼	あり 106(52.7)
		どちらでもない 81(40.3)
		なし 95( 7.0)
	互酬性	あり 89(44.3)
		どちらでもない 101(50.2)
		なし 11( 5.5)
	地縁活動	月1回以上 13( 6.5)
		年数回 52(25.9)
		なし 136(67.7)
	地域愛着	あり 119(59.2)
		どちらでもない 46(22.9)
		なし 36(17.9)
SS	近所付き合い	生活面で協力 13( 6.5)
		日常的に立ち話 54(26.9)
		挨拶程度 130(64.7)
		全くなし 4( 2.0)
	情緒的サポート	得点* 3.3( 1.3)
		配偶者 181(90.0)
		父母 150(74.6)
		きょうだい等 87(43.3)
		友人 137(68.2)
	道具的サポート	保育施設の先生等 67(33.3)
		得点* 2.1( 1.3)
		配偶者 170(84.6)
		父母 143(71.1)
		きょうだい等 52(25.9)
	情動的サポート	友人 25(12.4)
		保育施設の先生等 47(23.4)
		得点* 3.3( 1.4)
		配偶者 91(45.3)
		父母 102(50.7)
		きょうだい等 82(40.8)
	情報的サポート	友人 150(74.6)
		保育施設の先生等 96(47.8)

SC：ソーシャル・キャピタル

SS：育児に関するソーシャル・サポート

サポートは多い相手のみを記す，\*のみ Mean（SD）

#### 4. 幼児の就寝時刻に関する相関および重回帰分析

幼児の就寝時刻と相関がみられた変数は、幼児の「週末起床の後退時間」( $r = 0.33$ ,  $P < 0.01$ )、「日中養育場所」( $r = 0.19$ ,  $P < 0.01$ )、「母親の就寝時刻」( $r = 0.19$ ,  $P < 0.01$ )、「最終学歴」( $r = -0.14$ ,  $P < 0.05$ )、「就労」( $r = 0.27$ ,  $P < 0.01$ )、「生活リズムへの配慮」( $r = -0.20$ ,  $P < 0.01$ )、「応答性」( $r = -0.20$ ,  $P < 0.01$ )であった。

幼児の就寝時刻を従属変数、上記の変数を独立変数とした重回帰分析を行った結果、幼児の就寝時刻と「週末起床の後退時間」( $\beta = 0.28$ ,  $P < 0.001$ )、「就労」( $\beta = 0.25$ ,  $P < 0.001$ )、「母親の就寝時刻」( $\beta = 0.21$ ,  $P < 0.001$ )との間には正、「生活リズムへの配慮」( $\beta = -0.14$ ,  $P = 0.035$ )、「応答性」( $\beta = -0.12$ ,  $P = 0.064$ )との間には負の関連が認められた。相関係数および VIF を確認したところ、多重共線性は認められなかった(表6)。

#### 5. 幼児の就寝時刻に関するパス解析(図1)

重回帰分析の結果に基づきパス図を作成し、パス解析を行った。就寝時刻と「応答性」( $\beta = -0.15$ ,  $P = 0.018$ )、「生活リズムへの配慮」( $\beta = -0.14$ ,  $P = 0.018$ )との間には負の関連が認められた。

表6 幼児の就寝時刻に関する重回帰分析結果

項目	$\beta$	P
週末起床の後退時間	0.28	<.001
就労	0.25	<.001
母親の就寝時刻	0.21	<.001
生活リズムへの配慮	-0.14	0.035
応答性	-0.12	0.064
最終学歴	-0.03	0.699
日中養育場所	-0.02	0.799

$R^2 = 0.23$ , ANOVA  $P < 0.001$ , 強制投入法

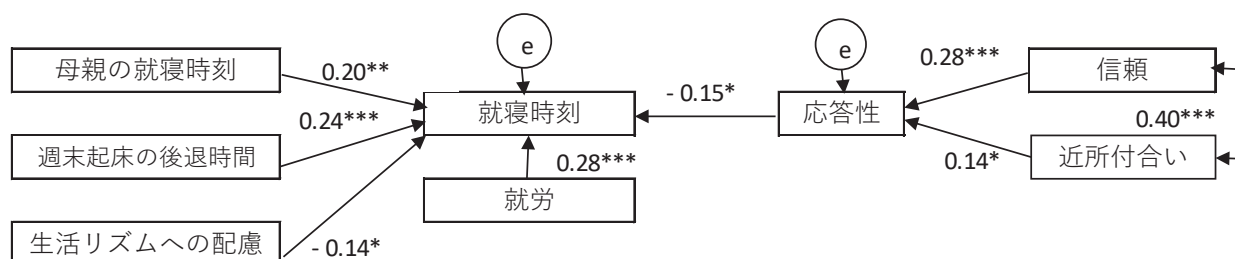
$= 0.024$ ) との間には負、「就労」( $\beta = 0.28$ ,  $P < 0.001$ )、「母親の就寝時刻」( $\beta = 0.20$ ,  $P < 0.001$ )、「週末起床の後退時間」( $\beta = 0.24$ ,  $P < 0.001$ )との間には正の関連が認められた。また、就寝時刻と「信頼」( $\beta = 0.28$ ,  $P < 0.001$ )、「近所付き合い」( $\beta = 0.14$ ,  $P = 0.045$ )とは「応答性」を介して正の関連が認められ、「信頼」と「近所付き合い」は相互に関連( $\beta = 0.40$ ,  $P < 0.001$ )していた。適合度指数は  $GFI = 0.965$ ,  $AGFI = 0.937$ ,  $CFI = 0.917$ ,  $RMSEA = 0.050$ であり、モデルの適合度は良好であった。なお、幼児の就寝時刻と SS との関連は見られなかった。

## V 考察

本研究では、幼児を取り巻く家庭・社会環境要因が幼児の就寝時刻に及ぼす影響について、パス解析を用いて包括的に検討した。考察では、1. 対象者の特徴、2. 幼児の睡眠習慣と母親の睡眠の知識、3. 幼児の就寝時刻に関連する要因の順に記す。

#### 1. 対象者の特徴

本研究対象者において、就労なしは25.9%、核家族は85.1%、最終学歴が4年制大学以上は34.8%、経済的ゆとりなしは26.9%、養育態度平均得点(SD)は「応答性」3.2(0.1)、「統制」3.1(0.1)であった。国勢調査<sup>20)</sup>によると、最年少の子供が0~5歳の世帯における専業主婦の割合は32.0%、核家族は88.2%、20~30歳代女性の最終学歴が4年制大学以上は27.9%である。また、乳幼児の母親の調査<sup>21)</sup>では、経済的ゆとりがある者は36.5%、ゆとりがない者は18.2%で、幼児の母親の調査<sup>15)</sup>では、平均(SD)の「応答性」得点は3.2(0.5)、「統制」得点は3.4(0.4)であった。さらに、本研究対象児において、日中養育場所が保



$GFI = 0.965$ ,  $AGFI = 0.937$ ,  $CFI = 0.917$ ,  $RMSEA = 0.050$ , \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$

図1 幼児の就寝時刻に関するパス解析結果



育施設の割合は60.2%（内訳：1歳6か月児48.5%、3歳児72.4%）であった。こども家庭庁の報告<sup>22)</sup>によると、年齢別の就園児の割合は1歳児で45%、3歳児で78%であり、類似していた。これらの結果と本研究結果では調査時期等が異なるため一概に比較はできないが、本研究対象者は一般的な幼児をもつ母親の集団と推察される。

## 2. 幼児の睡眠習慣と母親の睡眠の知識

全国調査<sup>23)</sup>から1～3歳児の平均睡眠習慣を算出すると、就寝時刻は21時14分、起床時刻は6時53分である。この報告に鑑みると、本研究対象児の起床・就寝時刻は、同年齢の一般的な特徴を有するといえる。しかし、1～3歳児の健康を維持する上で必要な睡眠時間は11～12時間程度<sup>24)</sup>であり、必要な睡眠時間が確保できていない状況にある。既報<sup>25)</sup>では、養育者が年齢に応じた必要睡眠時間を知らないことが少なくないと指摘されている。本研究対象者も同様に、子どもの睡眠の知識において「望ましい睡眠時間」の正答率は6割であった。これらのことから、幼児の睡眠に関する正しい情報を提供する必要があると考えられる。

## 3. 幼児の就寝時刻に関連する要因

本研究結果では、幼児の就寝時刻を早くする要因は母親の養育態度である「応答性」、睡眠養育行動である「生活リズムへの配慮」であり、遅くする要因は母親の「就労」、「母親の就寝時刻」、幼児の「週末起床の後退時間」であった。また、母親のSCである「信頼」「近所付き合い」は、「応答性」を介して就寝時刻を早くする要因であった。これらの要因のうち就寝時刻への影響力が最も大きいのは「就労」であり、次いで「週末起床の後退時間」、「母親の就寝時刻」、「応答性」、「生活リズムへの配慮」であった。

母親の「就労」、「母親の就寝時刻」は、既報<sup>6)</sup>と同様であり、近年の女性活躍推進や働き方改革などの社会的な流れを受け、就労する母親は増加している。一方で、6歳未満の子供がいる女性の家事・育児の時間は男性の3.9倍以上に上る<sup>26)</sup>ことから、就労する母親の家事・育児の負担は自身の睡眠に影響していることが懸念される。アジア諸国の母親を対象にした調査<sup>27)</sup>では、睡眠に問題がある・不十分と回答した日本人は約8割と最多であった。また、OECD（経済協力開発機構）の調査<sup>28)</sup>では、日本人女性の睡眠時間は7時間33分と先進国33か国の中で

最も短かく、本研究対象者も類似していた。我が国は添い寝が多い文化であり、母親の睡眠習慣は幼児に影響することが懸念されることから、母親の就寝時刻を整えることが重要だと考えられる。

休日の起床時刻の後退によって概日リズムの主要マーカーである薄明下メラトニン分泌開始時刻が後退し<sup>29,30)</sup>、それが入眠潜時の遅延と関係する<sup>30,31)</sup>ことを考慮すると、週末起床の後退時間を小さくすることが大切である。先述のとおり、本研究対象児は必要な睡眠時間が確保できていなかった。この場合、睡眠負債として蓄積され<sup>32,33)</sup>、睡眠負債を軽減させるために平日と休日の起床時刻を乖離させ、休日の睡眠時間を確保すると考えられている<sup>32)</sup>。このような平日と休日の起床時刻のズレは、睡眠時間帯の乖離をもたらすソーシャルジェットラグ（Social Jet Lag；以下SJJL）を生じさせ、学童期以降では学業成績<sup>34,35)</sup>、日中の眠気<sup>32,36)</sup>に加え、疲労感やイライラ<sup>32)</sup>といったメンタルヘルス上の問題と関連する。年齢の上昇と共に就寝時刻が遅れ睡眠時間が短縮しやすいことから、就学前から規則的な睡眠習慣を獲得することが重要だと考えられる。

本研究では、養育態度である「応答性」が就寝時刻に関連していた。しかし、既報<sup>37)</sup>では養育態度が受容的（本研究の「応答性」に相当）なほど就寝時刻が遅くなることが示唆されており、養育態度と就寝時刻との関連は今後の検討課題である。しかし、Baumrind<sup>38)</sup>は「統制的」な側面が「応答的」な側面を伴っている場合に、最も子どもの健全な発達を促すと考えている。これらのことから、教えなくてはならないことはしっかり教えると共に、子どもを温かく見守ったり共感したりする「応答性」と「統制」のバランスが大切だと考えられる。

また、「応答性」とSCである「信頼」「近所付き合い」は関連していた。先行研究において、地域への信頼と肯定的な子育て感情は関連している<sup>39)</sup>、母親の近所付き合いの程度は肯定的な子育て感情に影響する<sup>40)</sup>、応答性が低い母親は育児肯定感が低く育児負担感が高い<sup>41)</sup>などが報告されている。これらの報告から、地域への信頼や近所付き合いなどのSCは母親に安心感などを提供し、これが肯定的な育児感情を高め、結果として応答的な養育態度につながったのではないかと考えられる。

「生活リズムへの配慮」は約半数が実施していたが、「朝日を浴びる」を実施していたのは約2割、

「日中の活動促進」は約4割であった。これまでも、夜間の就寝環境への意識に比べ、昼間の働きかけへの意識は高くない<sup>7,42)</sup>と報告されており、同様の結果であった。このことから、1日を通した「生活リズムへの配慮」の重要性について、母親の意識を高めることが大切だと考えられる。

以上より、幼児の就寝時刻を早くするために、次のような支援が考えられる。まず、母親の帰宅時間を早めたり、通勤時間を削減するためのテレワークの推奨などの雇用環境の整備に加え、家事・育児にかかる時間を分担できる協力者や外部サポートの整備である。次に、母親が「応答性」「統制」のバランスのとれた養育態度や、幼児の「生活リズムへの配慮」、規則的な睡眠習慣の重要性を認識し行動できるような知識の提供を行うことである。最後に、近隣住民への「信頼」感があると「近所付き合い」などのコミュニケーションが生み出され、コミュニケーションがまた「信頼」感を育てると考えられる。このことから、近隣住民への「信頼」感を認知できるような「近所付き合い」の場や機会を母親に提供するなど、SC醸成への支援である。このことにより、応答的養育態度を介して就寝時刻を早くすることにつながると考えられる。

#### 4. 本研究の限界と今後の課題

本研究結果は、特定の地域における横断研究にて得られた結果であること、回収率が低く子どもの睡眠に関心が高い集団であることが考えられ、一般的な幼児の睡眠習慣の要因モデルを示しているとはいえない。また、子どもの睡眠習慣は、母親の睡眠習慣のみならず家族も含めた生活時間や通園状況など様々な要因に影響される。今後は、対象地域を広げると共に、縦断的な母親および家族の生活時間を含めた調査や通園状況を加味した解析により、幼児の睡眠習慣の関連要因を検証する必要がある。さらにSS尺度の信頼性はやや低かったことから、今後はSS尺度の検討も必要である。

## VI 結語

本研究では1歳6か月・3歳児幼児健診を受診した母親を対象にWeb調査を行い、幼児を取り巻く家庭・社会的環境が幼児の就寝時刻に及ぼす影響について検討した。その結果、SCである「信頼」「近所付き合い」は母親の養育態度である「応答性」を

高め、幼児の就寝時刻を早くする要因であった。母親の睡眠養育態度である「生活リズムへの配慮」も幼児の就寝時刻を早くする要因であったが、母親の「就労」「就寝時刻」、幼児の「週末起床の後退時間」は反対に遅くする要因であった。以上より、母親へ養育態度や幼児の睡眠に関する知識の提供、およびこれらを認識し行動できるような支援に加え、SCの醸成、母親の睡眠習慣を整えるための社会的支援などにより、幼児の健康的睡眠習慣につながることを示唆される。

## 謝辞

本研究はJSPS科研費JP19K11213助成を受けたものです。本研究にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

## 利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

## 文献

- 1) Graversen L, Sorensen TI, Petersen L, et al. Preschool weight and body mass index in relation to central obesity and metabolic syndrome in adulthood. PLoS One, 9 (3) : e89986, 2014.
- 2) Suzuki M, Nakamura T, Koyama J, et al. Children's ability to copy triangular figures is affected by their sleep-wakefulness rhythms. Sleep Biol Rhythms, 3 (2) : 86-91, 2005.
- 3) 奥村明美, 高貝就, 土屋賢治, 他. 乳児期の睡眠と幼児期における神経発達についての前方視的検討. 子どもの心と脳の発達, 7 (1) : 46-54, 2016.
- 4) Suda M, Nagamitsu S, Obara H, et al. Association between children's sleep patterns and problematic behaviors at age 5. Pediatr Int, 62 (10) : 1189-1196, 2020.
- 5) 衛藤隆. 幼児健康度に関する縦断的比較研究 平成22年度 総括・分担報告書.  
<https://www.jschild.or.jp/wp-content/uploads/2020/10/2010kenkochousa%E4%BF%AE>



- %E6% AD%A3%E6%B8%88%E8%B5%A4\_5\_compressed.pdf (2024年8月28日検索)
- 6) 冬木春子. 親のライフスタイルが保育所児の睡眠習慣に及ぼす影響. 静岡大学教育実践総合センター紀要, 25 : 145-151, 2016.
- 7) 甲斐村美智子, 福本久美子. 幼児の睡眠習慣に影響する母親の養育行動および関連要因. 健康教育学会誌, 29 (3) : 278-289, 2021.
- 8) 冬木春子. 親の社会経済的環境からみる幼児の睡眠習慣. 静岡大学教育学部研究報告, 67 : 233-242, 2016.
- 9) ベネッセ教育総合研究所. 乳幼児の生活と育ちに関する調査2017-2018. [https://benesse.jp/berd/up\\_images/research/2019\\_Nyuyouji\\_web\\_all.pdf](https://benesse.jp/berd/up_images/research/2019_Nyuyouji_web_all.pdf) (2024年12月25日検索)
- 10) Nieminen T, Prättälä R, Martelin T, et al. Social capital, health behaviours and health. BMC Public Health, 13: 613, 2013.
- 11) Takahashi M, Tsutsumi A, Kurioka S, et al. Occupational and socioeconomic differences in actigraphically measured sleep. J Sleep Res, 23 (4) : 458-462, 2014.
- 12) Komada Y, Adachi N, Matsuura N, et al. Irregular sleep habits of parents are associated with increased sleep problems and daytime sleepiness of children. Tohoku J Exp Med, 219 (2) : 85-89, 2009.
- 13) House, J.S. Work stress and social support. Addison-Wesley Educational Publishers Inc, 1981.
- 14) 高木静. 産後2~3か月の母親の精神的健康とパートナーのソーシャルサポートとの関連: 夫婦の相互評価の一致・不一致に焦点をあてて. 小児保健研究, 74 (1) : 121-129, 2015.
- 15) 神山潤. 子どもの睡眠-眠りは脳と心の栄養. 芽ばえ社, 2003.
- 16) 中道圭人, 中澤潤. 父親・母親の養育態度が幼児の自己制御に及ぼす影響. 静岡大学教育学部研究報告, 63: 109-121, 2013.
- 17) 大井晴策, 福田一彦. 幼児の昼寝と生活習慣について - 保育園における昼寝のあり方を考える. 家政学会誌, 62 (10) : 677-679, 2011.
- 18) 川島典子. ソーシャル・キャピタルに着目した包括的支援. 晃洋社書房, 2020.
- 19) 木村美也子, 井手一茂, 尾島俊之. 幼い子をもつ母親のコロナ禍の心理的苦痛とその関連要因: 子の育てにくさ, 発達不安, ソーシャルサポートおよび受援力に焦点をあて. 日本公衆衛生雑誌, 69 (4) : 273-283, 2022.
- 20) 総務省統計局. 令和2年国勢調査 調査の結果. <https://www.estat.go.jp/statsearch/files?page=1&layout=datalist&toukei=00200521&tstat=000001136464&cycle=0&year=20200&month=24101210&tclass1=000001136466> (2023年7月11日検索)
- 21) 三浦浩美, 植村裕子, 松本裕子, 他. 地域子育て支援拠点を利用している母親の子育ての実態と育児ストレスの関連. 香川県立保健医療大学雑誌, 13: 57-64, 2022.
- 22) 内閣官房こども家庭庁設立準備室. こども・子育ての現状と若者・子育て当事者の声・意識. [https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodomo\\_seisaku\\_kyouka/dail/siryou5.pdf](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodomo_seisaku_kyouka/dail/siryou5.pdf) (2024年12月30日検索)
- 23) ベネッセ教育総合研究所. 乳幼児の生活と育ちに関する調査2020. [https://berd.benesse.jp/up\\_images/research/2017-2020\\_Nyuyouji.pdf](https://berd.benesse.jp/up_images/research/2017-2020_Nyuyouji.pdf) (2023年3月4日検索)
- 24) 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班. 未就学児の睡眠指針. [https://sukoyaka21.cfa.go.jp/media/tools/s4\\_nyu\\_pan004.pdf](https://sukoyaka21.cfa.go.jp/media/tools/s4_nyu_pan004.pdf) (2024年8月28日検索).
- 25) 平田郁子. よい睡眠をとるために. チャイルドヘルス, 25 (7) : 503-506, 2022.
- 26) 総務省. 令和3年社会生活基本調査. <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/pdf/youyakua.pdf> (2024年2月1日検索)
- 27) Mindell JA, Sadeh A, Kwon R, et al. Cross-cultural comparison of maternal sleep. Sleep, 36 (11) : 1699-1706, 2013.
- 28) 厚生労働省. 平成26年版厚生労働白書 睡眠時間の国際比較. [https://data.e-gov.go.jp/data/dataset/mhlw\\_20151019\\_0213/resource/3235b284-b12d-4aab-81ef-5d8070d29e88](https://data.e-gov.go.jp/data/dataset/mhlw_20151019_0213/resource/3235b284-b12d-4aab-81ef-5d8070d29e88) (2024年2月3日検索)
- 29) Crowley SJ, Carskadon MA. Modifications to weekend recovery sleep delay circadian phase in older adolescents. Chronobiol Int, 27:

- 1469-1492, 2010.
- 30) Taylor A, Wright HR, Lack LC. Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. *Sleep Biol Rhythms*, 6: 172-179, 2008.
- 31) Yang CM, Spielman AJ. The effect of a delayed weekend sleep pattern on sleep and morning functioning. *Psychol Health*, 16: 715-725, 2001.
- 32) 田村典久, 田中秀樹, 駒田陽子, 他. 平日と休日の起床時刻の乖離と眠気, 心身健康, 学業成績の低下との関連. *心理学研究*, 90 (4) : 378-388, 2019.
- 33) Arakawa M, Taira T, Tanaka H, et al. A survey of junior high school students' sleep habit and lifestyle in Okinawa. *Psychiatry Clin Neurosci*, 55 (3) : 211-212, 2001.
- 34) Haraszti RA, Ella K, Gyöngyösi N, et al. Social jetlag negatively correlates with academic performance in undergraduates. *Chronobiol Int*, 31 (5) : 603-612, 2014.
- 35) Smarr BL, Schirmer AE. 3.4 million real-world learning management system logins reveal the majority of students experience social jet lag correlated with decreased performance. *Sci Rep*, 8 (1) : 4793, 2018.
- 36) Komada Y, Breugelmans R, Drake CL, et al. Social jetlag affects subjective daytime sleepiness in school-aged children and adolescents. *Chronobiol Int*, 33 (10) : 1311-1319, 2016.
- 37) 鈴木隆男. 養育態度と子どもの起床-就寝時刻との関係. *比治山大学短期大学部紀要*, 51 : 23-28, 2016.
- 38) Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Dev Psychol*, 4 (1, Pt.2) , 1-103, 1971.
- 39) 金子紀子, 石垣和子, 阿川啓子. 母親の子育ての肯定的感情とソーシャルキャピタルの地域文化的考察. *文化看護学会誌*, 11 (1) : 12-21, 2019.
- 40) 草野恵美子, 奥野ゆかり, 佐藤文子, 他. 乳幼児を育てる母親の「近所づきあいの程度」がその地域における「子育てのしやすさ感」に及ぼす影響. *大阪医科大学看護研究雑誌*, 3 : 10-17, 2013.
- 41) 森岡まどか. 養育態度とソーシャルサポート及び育児感情の関連: 養育態度の種類に着目して. *幼年教育研究年報*, 43 : 91-96, 2021
- 42) 清水寿代, 荒木章子, 大日向純子, 他. 北海道旭川市における3歳児の睡眠習慣に関するアンケート調査. *脳と発達*, 40 : 370-374, 2008.
- (令和7年2月3日受理)

## The relationship between toddlers' bedtime and family/social environmental factors surrounding them

Michiko KAIMURA, Kumiko FUKUMOTO

### Abstract

Objective: To identify factors related to toddlers' bedtimes from family and social environments.

Methods: Mothers of 18-month-olds and 3-year-olds who underwent a health checkup in 6 municipalities in A prefecture were anonymously surveyed online from December 2021 to March of the following year. The survey included attributes, sleep habits of mothers and their children, sleep training behaviors, nurturing attitudes, and social capital (referred to here as SC) .

Results: Factors for an earlier bedtime were "responsiveness," which is a nurturing attitude of mothers, and "making accommodations for daily rhythms," which is a sleep training behavior, while a mother's "working" and "bedtime" and "differences in a child's waking time on weekends" were factors for a later bedtime. "Trust" and "neighborly ties," which were components of the mother's SC, were factors for an earlier bedtime via "responsiveness."

Conclusion: In addition to providing information on nurturing attitudes and sleep and approaches that enable this information to be understood and acted upon, results suggested that fostering SC and providing social support so that mothers can regulate their own sleep habits can lead to healthy sleep habits in toddlers .

Keyword : toddlers、 bedtimes、 social capital