

保育所に通う1歳児の 睡眠ー覚醒リズム

聖徳大学短期大学部保育科

鈴木みゆき



研究目的

- ❁ 保育所に通う1歳児の睡眠－覚醒リズムを把握する。
- ❁ 保護者へのアンケート調査を通して、子どもの睡眠に関する保護者の意識を捉える。
- ❁ 保育士との面談調査をおこない、保育活動と睡眠－覚醒リズムとの関連を探る。



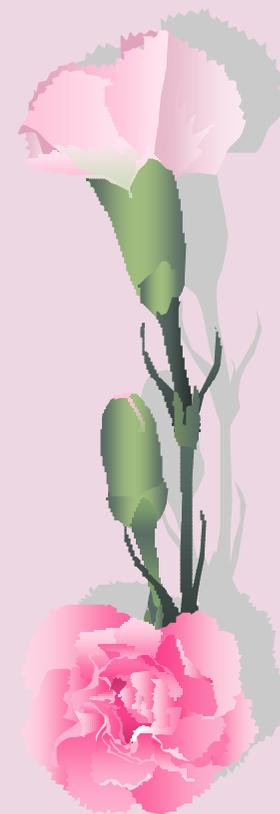
研究方法

- ❁ 北海道から沖縄までの公私立保育所に通う1歳児達の、1ヶ月間の睡眠表を家庭で記録してもらう (day-by-day plot法)。
- ❁ 保護者へ、児の生育歴、発達状況、子どもと家族の就寝状況を尋ねる (アンケート)。
- ❁ 調査期間中、保育士が「午睡から起こした子ども」の名前を記入。
- ❁ 保育士と面談調査。



子どもの状況

- ❁ 対象児 :116名 (在籍155名)
- ❁ 対象児月齢 :11~26ヶ月 (平均20.6ヶ月)
- ❁ 性別 :男 58名、女 56名、無記入 2名
- ❁ 兄弟の有無 :あり 67名、なし 47名
- ❁ 育てやすさ :はい 78名、いいえ 14名
わからない 22名、無記入 2名



子どもの就寝状況

🌸 寝ている場所 :子ども部屋3名、居間2名、親と一緒の

部屋107名、無記入4名

🌸 寝るときの様子 :寝るように指示すると自分で寝てしまう

18名、時間を決めて寝かしつける63名、

21名、

眠くなるまで本人の意思に任せる

その他 14名

🌸 寝る前にしていること :いつも絵本を読む18名、時々読む

37名、いつも子守唄を歌う13名、

いつも



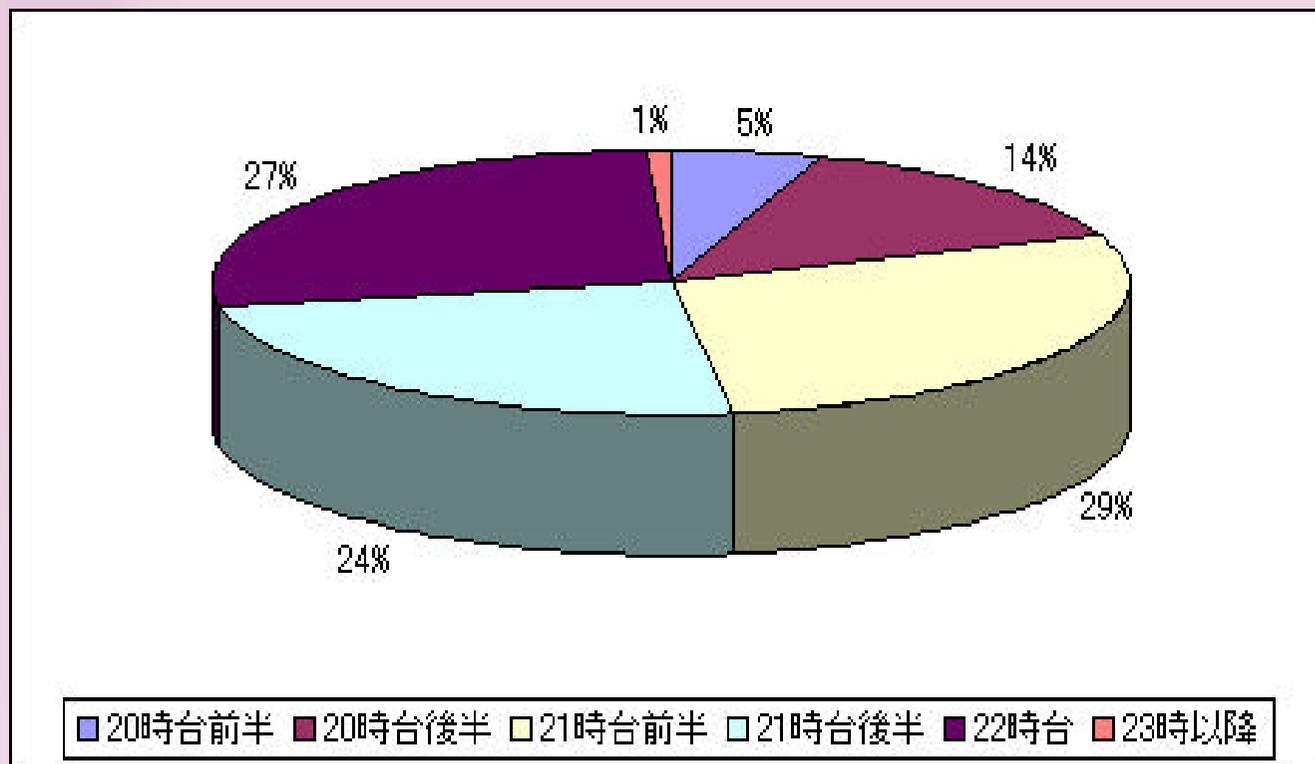


図 1 :夜間入眠時刻



親の状況

- 🌸 寝る時刻 : 大体規則的76名、不規則27名、
どちらともいえない113名
- 🌸 仕事の状況 : 大体規則的84名、不規則22
名、
どちらともいえない18名
- 🌸 夕食時間帯 : 大体規則的88名、不規則21
名、
どちらともいえない15名



保育士との面談調査

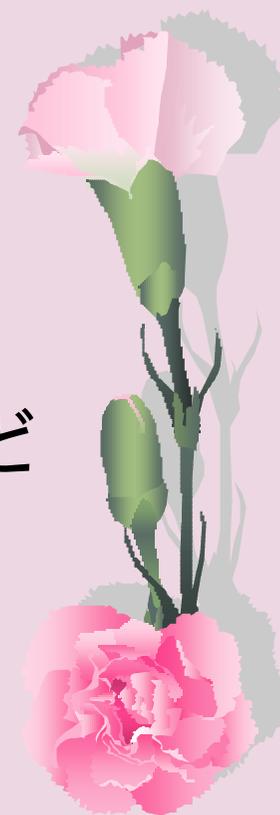
🌸 午睡から5回以上起こした子どもの数 :47名
(40.5%)

(以下 午睡群とする)

🌸 5回以上起こした子どもの性別 :男 28名、女
19名

🌸 保育活動で気になる子どもと一致する。3パターンに分類。

- 1、自己主張が強く、母親をいいなりにしている子ども
- 2、自分の気持ちを表現しにくく、無表情な子ども
- 3、理由なき攻撃性やある種のこだわりをもつ子ども

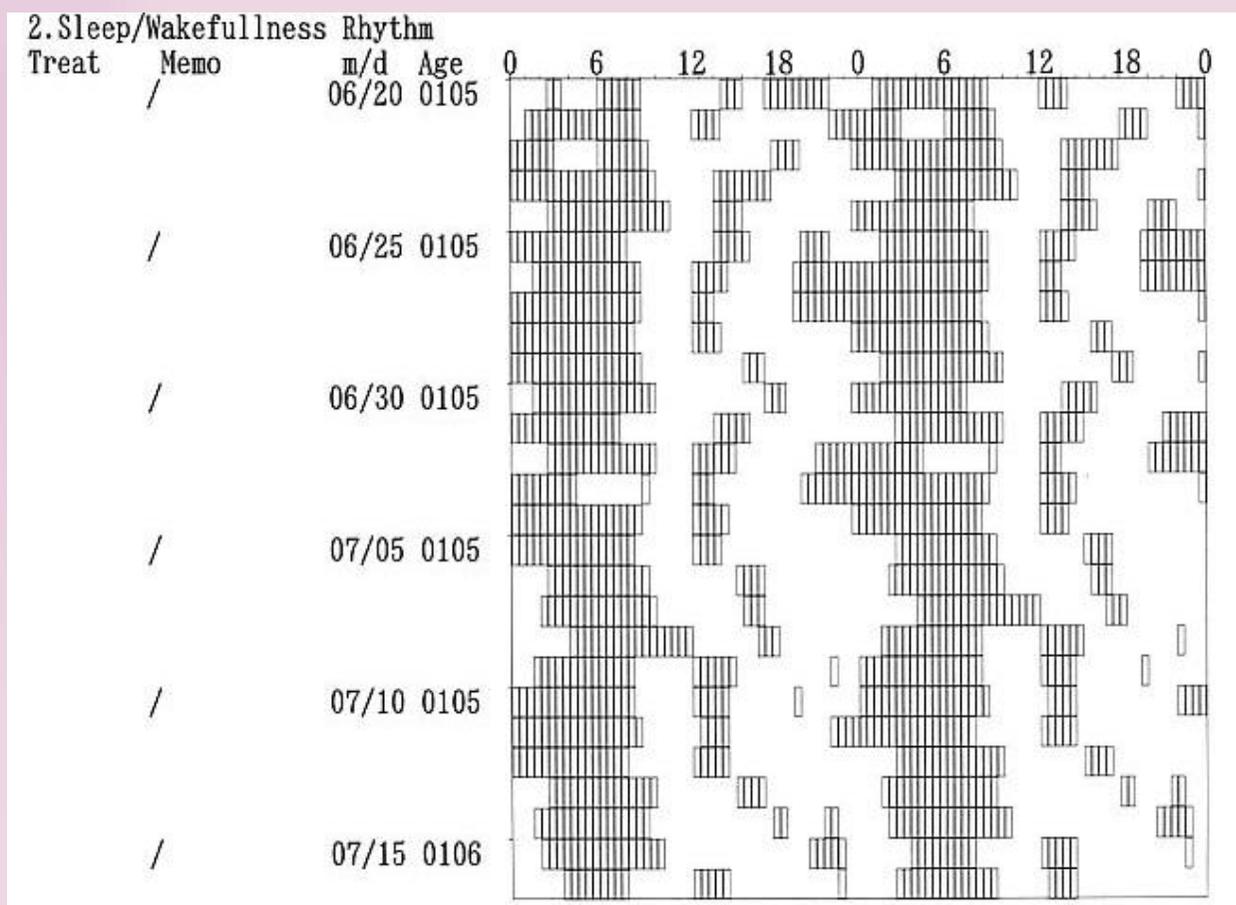


結果

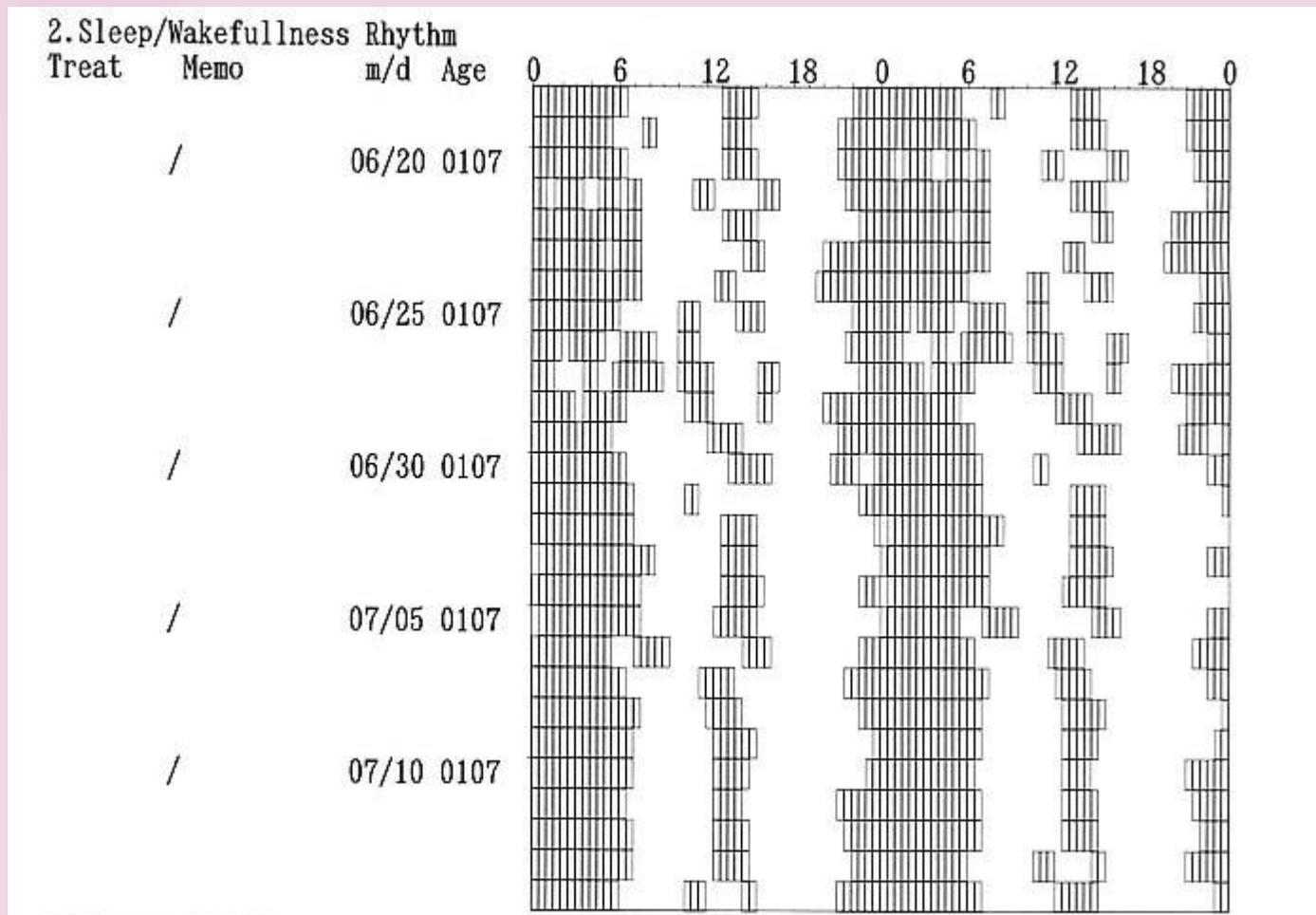
- ❁ 午睡群は、夜間入眠時刻がばらつく子どもが多い (63.2%)。
- ❁ 保護者へのアンケートから、午睡群と自発群には「指差し($\chi^2 = 6.13$ 、 $df = 2$ 、 $P < .05$ 、)」「喃語($\chi^2 = 6.14$ 、 $df = 2$ 、 $P < .05$)」に有意差がみられた。
- ❁ 午睡群は保育所では「いつも決まっている」傾向がある。
- ❁ 午睡群の保護者は「親が睡眠不足」と答える割合が低い。
- ❁ 午睡群は、夜間睡眠率の低い子どもの割合が高い (51.20%)



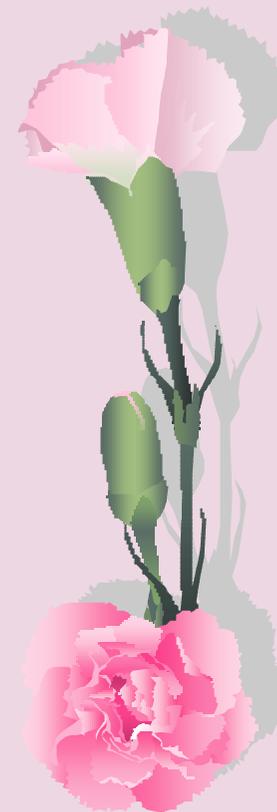
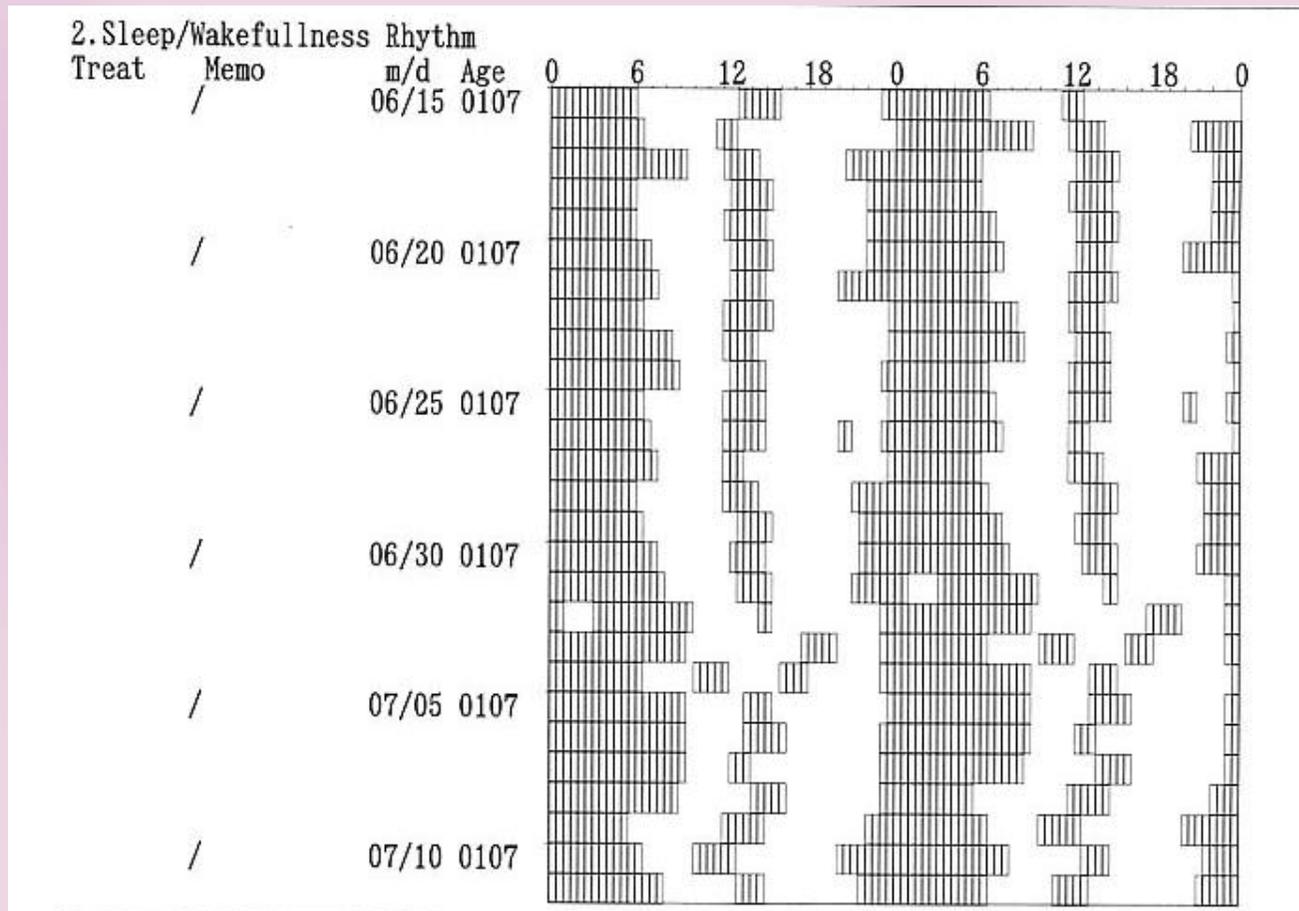
午睡群 (1)



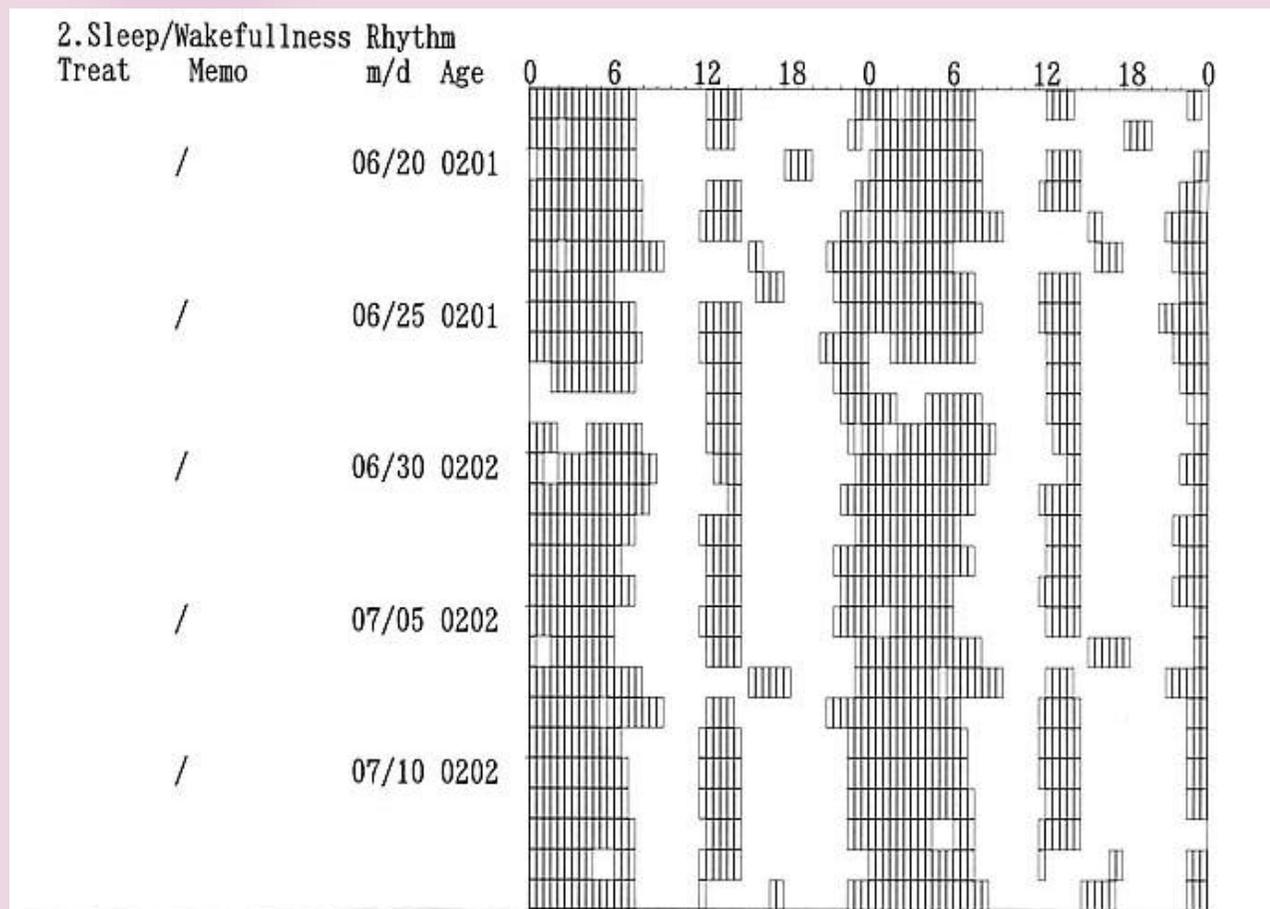
午睡群 (2)



午睡群 (3)



午睡群 (4)



考察

- ❁ 睡眠－覚醒リズムが確立されていない子どもは、保育活動の中で人への関心など情動面の問題が懸念される。
- ❁ 1歳児の睡眠－覚醒リズムの確立には養育環境の整備（養育者の認識）が重要である。

