

「子どもに適切な睡眠を確保するための試み

～保護者と保育者が一緒になって～

○発表者名 社会医療法人仁厚会大和保育園 主任保育士 松原 朱美
共同研究者名 保育士 原 一美

1. 問題提起

最近、日本人の生活スタイルが夜型化して、子どもについても夜 10 時を過ぎても眠らない子どもの割合が増えたり、睡眠時間が年々減少したりと、日本の子どもの眠りの現状はかなり深刻な問題である。

「未就学児の睡眠指針」は、「24 時間社会の広がりに伴う夜型化によって、遅寝や睡眠時間が減少するなど、小児をめぐる睡眠の状況は決して良好とは言えません。3 歳未満児の乳幼児の睡眠を 17 か国で比較した調査では、(中略)特に日本の平均総睡眠時間は 11.6 時間と最も短いことが報告され(中略)、子どもの約 4 人に 1 人が成人になるまでに何らかの睡眠の問題に直面する(中略)成長期の子どもが睡眠の問題を抱えたまましていると、心身の発達にとりかえし難い影響をもたらす場合もあります。子どもの睡眠の問題は、将来の生活習慣病のリスクを高めるといった身体的影響や心理的な影響があることもわかってきており、より良い睡眠への取り組みは成人のそれ以上に重要です」と、日本の子どもの睡眠の現状への危惧、子どもの頃の睡眠が将来の生活習慣病のリスクを高めることにさえなると指摘、さらには子どもの良い睡眠への取り組みの重要性を述べている。

近年、本園の子どもの様子を見ていても、日中眠そうにしている、活動に活気がないが目立つようになったと感じる。このような子どもの様子から、保護者の就労状況や家庭環境などの様々な理由によって、子どもの生活リズムは乱れていないだろうか、睡眠はきちんと取れているだろうかと考えるようになった。

2. 目的

平成 29 年に改正された「保育所保育指針」でも、新たに「午睡は生活リズムを構成する要素であり、安心して眠ることのできる安全な睡眠環境を確保するとともに、在園時間が異なることや、睡眠時間は子どもの発達の状況や個人によって差があることから、一律とならないよう配慮する」と、睡眠についての項目が追加された。このことから、子どもの成長にとって生活リズムや睡眠が課題となっていて、それに対する対応が重要と考えられていることがうかがえる。このように、子どもの睡眠についての重要性については、様々なところで指摘されながらも、なかなか改善されない現実がある。

そこで、本園の子どもたちの睡眠の現状を把握し、「子どもたちが良い睡眠をとり、健やかに成長し、健康で豊かな生活を送れるように、睡眠習慣の確立を目指すこと」と、「子どもに良い睡眠を提供するために、子どもの行動と睡眠の関係性を学び、保育者と保護者が情報を共有し、一緒に考え、共に睡眠の大切さに気づくこと」を目的に、保護者や保育者として、どのように取り組んでいけばよいかを実践の中から探ることにした。

3. 方法

全園児(0 歳児～5 歳児 120 名)とその家庭を対象に、以下の内容に取り組んだ。

(1) アンケート調査の実施

本園の保護者にアンケート調査を実施し、子どもたちの睡眠の現状や保護者の子どもの睡眠についての意識や困り感を把握する。

(2) 文献研究

文献研究により、子どもの適切な睡眠の在り方と問題点を整理し、本園の子どもたちの睡眠

についての課題を克服していくための手掛かりとする。

(3) 子どもたちが望ましい睡眠を確保するための実践

- ①生活リズムチェックカードの取り組み
- ②保育内容の充実と見直し
- ③にこにこカードの作成
- ④ポケット絵本の作成・家庭配布

4. 成果・課題

【成果】

本園の子どもたちの適切な睡眠を目指し、実践に取り組んだが、取り組んで半年後の子どもたちの睡眠の現状を把握するため、保護者の方(3,4,5歳)を対象に2回目のアンケート調査を行った。得られた回答の結果の主なものを以下に示す。

(1) 睡眠時間について

1回目の調査と比べると、睡眠時間が9時間未満の子どもが、3歳児の13%が→10%に、4歳児の30%が→25%に、5歳児の29%が→5%にと減少傾向にあった。子どもたちの適切な睡眠を目指し、実践に取り組んだ結果、睡眠時間を9時間以上確保できている子が増加していることがわかった。

(2) 夜10時以降に寝る子どもについて

1回目の調査と比べると、10時以降に寝る子どもが、3歳児の38%が→15%に、4歳児の45%が→42%に、5歳児の29%が→28%にと各年齢とも減少傾向にあった。その要因の一つとして、日中の活動に加え、夕方の外遊びを行ったことにより、運動と睡眠のリズムが整い、就寝時間が今までより早くなったことが考えられる。

(3) 以前と比べた子どもの睡眠の様子の変化のことについて

子どもの睡眠の様子が以前と比べて「変化があった」と回答があったのは、全体の約4分の1であった。以前と比べて変化したことは、「寝つきがよくなった」が「変化があった」と回答した人の中で、一番多く、「就寝時間が早くなった」、「寝起きが良くなった」、「家に帰ってからの機嫌がよくなった」と続いた。

子どもたちの適切な睡眠を目指し、実践に取り組んだ結果、少しずつではあるが成果が見られたと感じている。今回の取り組みで最も成果を感じたのは、保護者の協力である。保育者が睡眠の大切さを繰り返し丁寧に伝え続けたことで、事実を前にして生活を見つめ直し、子どもと一緒に家庭でも真剣に取り組んでもらったことが、子どもの睡眠に良い変化を与えたのだと考える。さらに、毎日、「生活リズムチェックカード」や「夕方の運動遊び」にコツコツと取り組んだ成果であり、継続の力の凄さも実感している。

【課題】

子どもの約4人に1人が成人になるまでに何らかの睡眠の問題に直面するといわれるなか、子どもに適切な睡眠を確保することは喫緊の課題である。睡眠は子どもの脳を育て、脳を守り、心と体の整備を行う重要な時間であるということをきちんと理解することが大切であると考えられる。子どもたちに適切な睡眠を提供するためには、まず、「睡眠は大切である」とわかっているが、なかなかできない現状をしっかりと探ることが重要である。そして、様々な事情から生活リズムが乱れたり、睡眠時間が減少したりする背景を見据えることが必要である。保育者として、様々な困り感を持った保護者に、問題を指摘し、改善を求めるのではなく、保護者に寄り添い、保護者と一緒に考えることが支援のはじまりである。

今回の研究を通して、保育者のみが立ち向かって、何か解決するとか出来るようになるというのではないということを実感した。保育者として、保護者の気持ちに寄り添い、分かち合い、お互いにアイデアを出しあえる関係性を築くことが大切である。子どもたちのために何かに取り組もうとするとき、保護者との連携は不可欠である。

「子どもの睡眠」については、終わりが無い。常に子どもを取り巻く環境を視野に入れた、配慮・援助をしていくことが重要である。保育者及び、保護者の意識が定着するようになるまで継続していきたいと考えている。

⋮	⋮	⋮

2ページ以内に収めてください。