

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～

所属施設名・職名：社会医療法人仁厚会
大和保育園 主任保育士
氏名：松原 朱美

第I章 はじめに

第1節 研究の背景

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」¹⁾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、朝、寝たまま抱っこをされて登園する子や、日中眠そうにしている、活動に活気がない子が目立つようになったと感じる。また、落ち着かない子、話に集中しにくい子、クラスの活動に参加しにくい子もいる。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。

第2節 研究の目的

成田、上岡は、『～子どもの「大変!」の原因はすべて睡眠にあり～子育て中に起こる多種多様な“子どもの困った”は、「正しい睡眠」が取れていないことが原因となっている可能性が高いのです。(中略)「正しい睡眠」を大人が学び、あまりにも当たり前である「眠ること」を子育ての軸に据えることで、多くの問題は解決しうるということを意味します。』²⁾と、睡眠が子どもの成長にとって重要であることを述べている。

また、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」³⁾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、子どもにとっての適切な睡眠とはどのような状態をいうのかを考察、また、保護者と保育者が協力して、子どもの睡眠習慣の確立を目指し、子どもに適切な睡眠を提供するための取り組みを考え、それを実践して、成果を論文にまとめることにした。

第Ⅱ章 子どもたちが適切な睡眠を確保することを目指して

本論では、本園の保護者にアンケート調査を実施し、本園の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し、現状と課題を明確にした。また、子どもの適切な睡眠の在り方と問題点を整理し、その上で、子どもたちの睡眠が適切な状況におかれることを目的とした取り組みを行った。

第Ⅱ章では、上記の調査の結果や子どもの適切な睡眠を確保するための取り組みなどを報告する。

第1節 本園の子どもたちの睡眠に関するアンケート調査

子どもたちの睡眠の現状と、保護者が子どもの睡眠についてどのように考え、どのようなことに困ったり苦勞したりしているのかを把握するため、保護者を対象にアンケート調査を行った。

1. 調査の実施

(1) 調査方法

家庭での生活リズム・睡眠時間について質問紙を作成し、保護者に質問した。

(2) 調査の期間

2019年9月に実施した。

(3) 調査の対象

調査の対象と内訳を以下に示す。

(表1) 在園児(調査対象者)数

年齢 \ 性別	男児	女児	合計
0歳児	4名	5名	9名
1歳児	4名	11名	15名
2歳児	13名	5名	18名
3歳児	14名	11名	25名
4歳児	16名	13名	29名
5歳児	9名	15名	24名
合計	60名	60名	120名

3～5歳児が全園児の65%を占めている。

(4) 調査の内容

対象児の年齢・性別・兄弟の人数などの属性、起床時間・就寝時間・睡眠時間のこと、睡眠についての困り事や苦勞していることなどについて回答してもらった。なお、設問には、なるべく回答しやすいように選択肢を準備して、選択肢を選ぶことで回答できるように配慮した。さらに、自由記述欄を設け、意見のある保護者には記入をしてもらえるようにした。

(5) 回収率

アンケート調査では、園児 120 名中の 96 名の園児の保護者から回答が得られ、回収率は 80%となった。

(6) 研究倫理

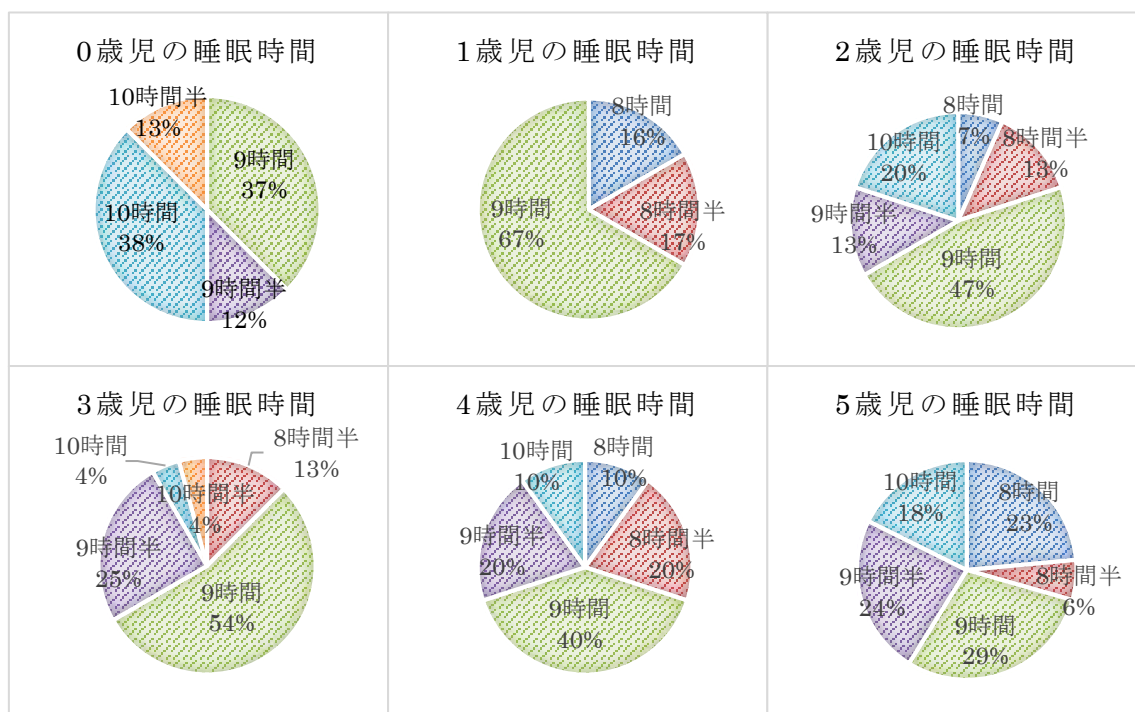
調査の実施に際しては研究倫理に配慮し、所属長の了解を得るとともに、職員、子どもの保護者に対しては、研究の目的と調査結果の利用の範囲および個人名が特定できないよう配慮していることを説明し、了解を得ている。

2. 調査の結果

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

図 1 で示した通り、子どもの睡眠時間は 0 歳児を除くいずれの年齢でも、9 時間が多かった。なお、睡眠時間が 9 時間未満の子どもが、1 歳児では 33%、2 歳児では 20%、3 歳児では 13%、4 歳では 30%、5 歳児では 29%いることがわかった。



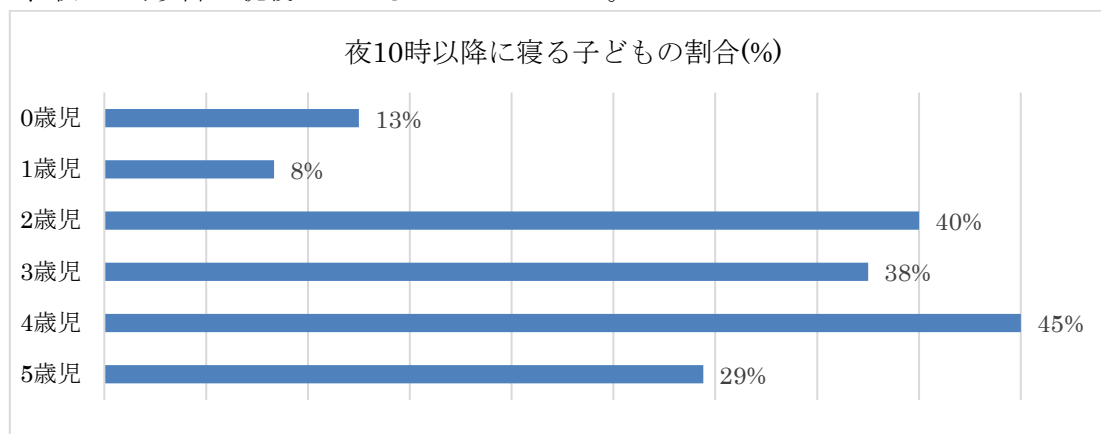
(図 1) 各年齢の睡眠時間

また、子どもの睡眠時間が「足りている」か「足りていない」かの設問の回答では、「足りていると思う」が 66.7%、「足りていないと思う」が 33.3%となった。さらに、そ

れを実際の睡眠時間と併せてみると、「足りていると思う」の回答者の中で、睡眠時間が9時間未満の子どもが20.3%いた。一方、「足りていないと思う」の回答者の中で、睡眠時間が9時間半及び10時間以上の子どもが68.8%となり、保護者の意識に大きな差があることがわかった。

(2) 夜10時以降に寝る子どもについて

図2で示した通り、2、3、4歳児では、それぞれ40%、38%、45%と多くの子どもが、夜10時以降に就寝していることがわかった。

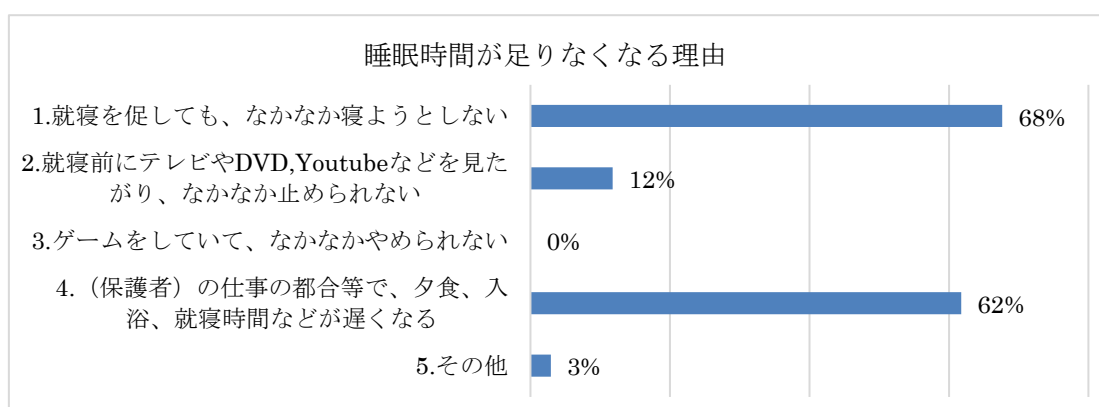


(図2) 夜10時以降に寝る子ども

なお、5歳児が10時以降に寝る子どもの割合が2、3、4歳児に比較して少ないが、それは、就学を意識して春から子どもたちに早寝早起きの大切さについての話を繰り返ししていたことと、個人懇談の際に、保護者に対しても生活リズムの重要性を啓発していたからではないかと考えられる。

(3) 睡眠時間が足りなくなる理由について

睡眠時間が「足りていないと思う」と回答のあった方に理由(複数回答可)を尋ねた。

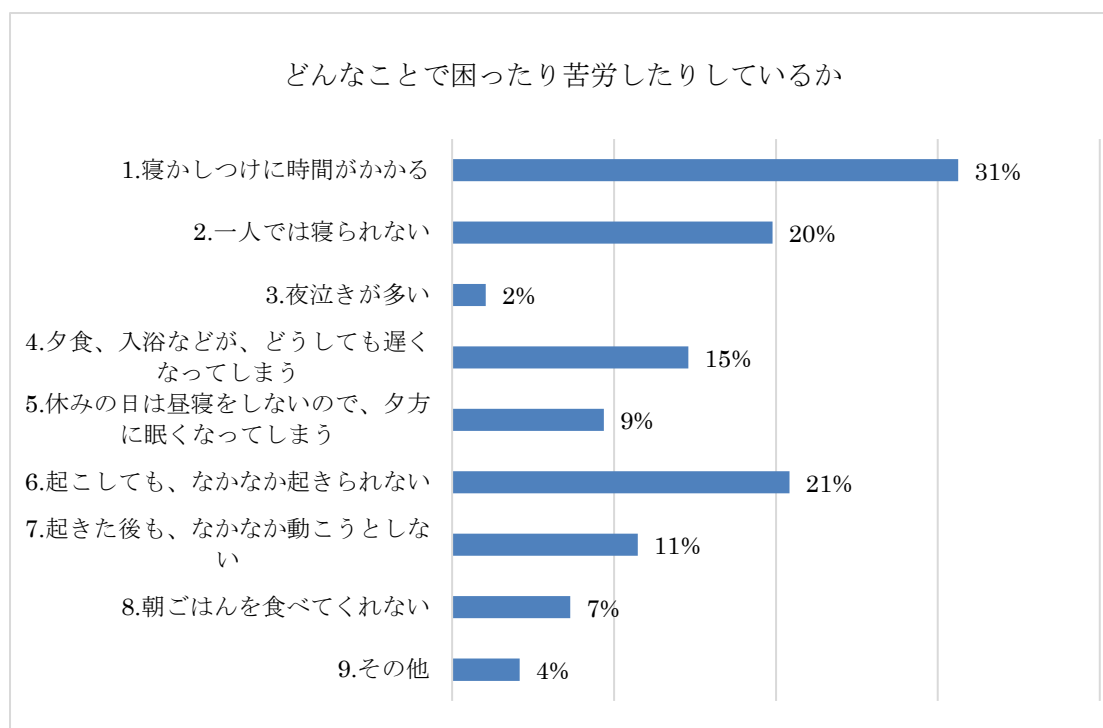


(図3) 睡眠時間が足りなくなる理由

図3で示した通り、睡眠時間が足りなくなる理由としては、「1. 就寝を促しても、なかなか寝ようとししない」と「4. (保護者)の仕事の都合等で、夕食、入浴、就寝時間などが遅くなる」の2つが特に多かった。

(4) 困ったり苦勞したりしていることについて

回答者全員に、子どもの睡眠について、「寝かしつけに時間がかかる」などの選択肢の項目を示して、困ったり苦労したりしている内容（複数回答可）について尋ねた。



（図4）困ったり苦労したりしていること

図4で示した通り、困ったり苦労したりしている具体的な内容としては、「1. 寝かしつけに時間がかかる」が最も多く、次いで、「6. 起こしても、なかなか起きられない」、「2. 一人で寝られない」が多く、寝かしつけや起こすことに苦労している家庭が多いことがわかった。なお、「4. 夕食、入浴などが、どうしても遅くなってしまう」と、難しい現実の問題に直面して悩んでいる保護者が少なくないこともわかった。

（5）睡眠や生活リズムについて感じていることや考えていることについて

自由記述で、保護者が感じていることや考えていることを回答してもらった。そこに示された保護者の思いを、「感じていること」「工夫していること」「保護者の都合に関すること」「昼寝に関すること」「悩んでいること」の5つに分類して以下に示した。

①感じていること

- ・睡眠状況は良好である。一定の時間になると夜は眠くなるようだ。そのおかげか日中は元気いっぱいである。今の生活リズムを保っていきたい。（他3名）
- ・早寝早起きや深い睡眠によって成長ホルモンがしっかり分泌されるのだろうと思っている。小さいうちの睡眠はとても大切な気がして休みの日でもリズムが崩れないよう心掛けている。いつもより睡眠が短くなるとイライラしやすかったり、朝食の食べ具合や園に預けた時の機嫌もよくない事にもつながったりもすると感じている。
- ・睡眠についての研修に参加した。早く寝かしつけを！と気持ちが強く子どもにあたってしまったこともあったが、睡眠には個人差もあるとのことで、親の気持ちが少し寛容になって寝かしつけができるようになった。子どもがストレスなく入眠でき、

ある程度、生活リズムのルーティーンがしっかりしていれば大丈夫なのかな？と不安ながらも今はそのように過ごしている。

②工夫していること

- ・平日も休日も同じ時間に寝起きや食事をし、なるべく生活リズムを変えないように心がけている。(他 3名)
- ・寝る前には絵本を読み聞かせ落ち着いた気持ちで眠れるようにしている。
- ・夕方以降テレビはほとんど見ないようにしている。

③保護者の都合に関すること

- ・親の仕事の都合で、大人の時間に合わせてしまうことになり、夕食やお風呂の時間が遅くなり、寝るのが遅くなってしまふ。大人のリズムも早めに変えないといけないと思う。(他 6名)
- ・理想は早く夕ご飯を食べゆっくり家族の時間を過ごし、ゆったりとした気持ちで寝かしつけたいが、現実には夕ご飯が遅くなってしまったり、バタバタ片づけに追われ「はやくはやく」と風呂に入らせたり、歯磨きをせわしなくしたりと時間に追われてしまふ。もっと普段からゆとりが持てるよう心掛けて関わっていきたいと感じている。

④昼寝に関すること

- ・お昼寝はあるのかな？と思ったりしている。体を休めることは大事だと思うが、お昼寝があると夜寝る時間が遅くなりがちで、うちの子は必要ないなと思っている。(他 2名)
- ・休日は昼寝を全くせず遊び続けるので、休み明けの朝は何度起こしてもグズグズしている。そんな時は昼寝が必要だと思う。

⑤悩んでいること

- ・子どもの就寝時間がだんだん遅くなってきている。もう少し早くなればなあと思っている。(他 3名)
- ・寝かしつけに1時間以上かかるのでもっとすっと寝てくれたらなと毎日思っている。(他 3名)
- ・良く夜泣きをする子で、なんでこんなにうちの子は夜泣きが続くのだろうと不安&心配&イライラする。
- ・朝、なかなか起きず朝食や登園を嫌がるので困る。
- ・母親の隣を兄弟と争い毎晩もめて皆が寝るのが遅くなってしまふ。(他 3名)

3. 考察

アンケート調査の結果から、睡眠時間が9時間に満たない子や就寝時間が夜10時を過ぎる子が2~3割程度いるということもわかった。また、保護者から睡眠や生活リズムについて感じていることや考えていることについて、たくさんの回答を頂き、筆者や本園の保育者が思っていた以上に、保護者は子どもの睡眠や生活リズムについてかなり一生懸命考えておられ、苦労もされていることがわかった。それらを踏まえると、保護者は子どものために睡眠時間を確保したい気持ちはあるものの、各家庭ではなかなか変えられない難

しい様々な事情に直面していて、子どもたちの就寝時間が遅くなり、睡眠時間が減少している現状があると改めて認識するようになった。

アンケート調査から保育園として取り組まなければならない2つの課題が見えてきた。1つ目の課題は、子どもの適切な睡眠の在り方を整理し、睡眠の大切さについて子どもと保護者に具体的にわかりやすく伝えることである。必要な情報を丁寧に伝えていく必要性を感じた。2つ目の課題は、睡眠時間が9時間に満たない子や、夜10時以降に就寝する子どもが年齢によっては全体の半数に近いという結果に対する対応である。その原因となる背景を探り、睡眠が大切だということはわかっている、どうしても就寝が遅くなってしまう現状を理解し、その課題に対する具体的な取り組みをするなどの支援をしていく必要性を感じた。

第2節 子どもの適切な睡眠の在り方と問題点

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。

1. 子どもの適切な睡眠時間とは

子どもの適切な睡眠時間について、「早寝早起き朝ごはんは輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」⁴⁾には、以下のように示されている。なお、必要な睡眠時間には個人差があるとのことである。

- ・0～3 か月 14～17 時間
- ・4～11 か月 12～15 時間
- ・1～2 歳 11～14 時間
- ・3～5 歳 10～13 時間

つまり、3～5歳児であっても、おおよそ1時間の昼寝と、少なくとも9時間もしくは10時間の夜の睡眠が必要ということになる。本園の調査結果によると、睡眠時間が9時間未満の子どもも多数おり、現状はかなり厳しいことがうかがえる。大人が思っているよりも子どもに必要な睡眠時間は長く、アンケート調査の中で、「足りていると思う」という回答の中にも、実際には睡眠時間が足りてない子どもが少なからずいるということが言える。

2. 子どもにとって適切な睡眠とは

(1) 『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』⁵⁾に示されている適切な睡眠

成田、上岡は、『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』の中で、子どもの行動と脳の発達と睡眠は深く関わっていると述べ、「正しい睡眠」のポイントを挙げている。そのポイントを抜粋して下記の①～③に要約した。

①子どもの困ったことの原因は睡眠にある

子どもにとっての「正しい睡眠」とは「年齢に合わせて十分な睡眠時間をとる」とこと、「太陽が沈んでいる間は眠る」とことの2つがきちんと習慣として身につけていることである。子育てが上手くいかないのは子どもの睡眠に問題があると考えられており、「眠ること」を子育ての軸に据えることで、多くの問題は解決しうる。

②睡眠が子どもの脳を育てる

睡眠には、脳と体に休息を与える、成長ホルモンの分泌を促す、記憶の整理と固定をする役割がある。睡眠―覚醒のリズムづくりを生活の中心に据える努力を大人が心がけることが重要である。

③子どもの睡眠時間を適切に確保する大人の義務

質のよい「正しい睡眠」を子どもに提供するために重要なことは、朝 5～7 時に太陽の光を浴びて、視覚からの刺激を与える生活をし、体内時計の機能を強化させることである。正しい睡眠を意識した子育てを行うと、早寝早起きも自律的にできるようになる。大人が子どもの睡眠を整えていく義務がある。

最近の本園の子どもの気になる行動は、質のよい睡眠をとることができていないことが原因の一つになっていることが考えられる。したがって、子どもが睡眠時間を適切にとれるようにすることが必要になる。そのためには、保護者と保育者が共に学び、生活の中で大人が適切な睡眠時間を子どもに提供できるように具体的な取り組みを進めることが急務であると考えられる。

(2)『子どもの眠りの大事なツボ』に示されている適切な睡眠

神山は、眠りとリズムについて「ヒトは 24 時間いつも同じに動いているロボットではなく、交感神経が昼間に動いて、副交感神経が夜に動くという自律神経の微妙なバランスのうえに成り立っているのです。」⁶⁾と述べ、さらに、脳にある生体時計について触れ、「夜更かし・朝寝坊では生体時計と地球時刻とのズレが大きくなります。すると時差ボケと同じような状態になり、とても体調がいいとは言えない状態になります。ですから朝日を浴び、夜は暗い所で過ごすことが大切なのです。」⁷⁾と眠りとリズムの重要性を述べている。つまり、「朝日が昇ったら、きちんと起こす」と「太陽が沈んでいる時間は寝る」というリズムが大切である。したがって、睡眠時間が足りていても、遅寝遅起きでは適切な睡眠とはいえないということを認識しておく必要がある。

3. 現代の子どもの睡眠の問題点

日本小児保健協会の平成 22 年度幼児健康度調査の報告書によると、「全国の満 1 歳児から 7 歳未満の幼児は、就寝時刻は午後 9 時が最も多く、平成 12 年値と一緒に見ると、全体の 41%→49%であり、次いで 10 時が 36%→23%と多かった。10 時以降に就寝する児の割合について昭和 55 年値、平成 2 年値、平成 12 年値と今回を比べると平成 12 年までは増加していたが、今回は減少傾向であった」⁸⁾と報告されている。

鈴木は、「日本の子どもたちは世界でも有数の遅寝で、寝不足です。(中略)夜 10 時以降に眠る幼児は 3 割以上いる」⁹⁾と日本の子どもたちの夜更かし、睡眠時間の減少の現状を危惧し、「睡眠は脳を育て、脳を守り、心と体の整備を行う重要な時間です。その意義をきちんと理解することが大切だと思います。」¹⁰⁾と述べている。

本園の子どもたちも、2、3、4 歳児では、全体の半数に近い子どもが、夜 10 時以降に就寝していて、遅寝で寝不足の現状がみられる。筆者としては、鈴木が記しているように、睡眠は脳を育て、脳を守り、心と体の整備を行う重要な時間であると考えている。本園の子どもたちの夜更かし、睡眠時間の減少の現状を改善するためにも、そういった意義をきちんと理解し、支援していくことが大切だと考えている。

神山は、「子どもたちを医療現場で診ている医師の間にも、子どもの睡眠と覚醒のリズムの乱れを問題視する動きがあります。」¹¹⁾と記し、夜10時以降に就寝する子どもの増加の現状、さらに、「そういう家庭の子どもほど、子どもの睡眠について心配なことは何もないと答える傾向がある」¹²⁾と述べている。また、「早寝早起きがいくら健康によいといわれても、なかなかできないのが現状だと思います。」¹³⁾とも述べ、鈴木と同様に日本の子どもたちの夜更かし、睡眠時間の減少の現状を危惧している。このように、急速に子どもたちの夜更かしが広がり、夜10時以降に就寝する子どもが増加しているという現状は、本園の子どもたちの現状と一致している。また、睡眠のリズムが乱れている家庭ほど子どもの睡眠について心配なことは何もないと答える傾向があるといった旨のことを述べているが、本園でも同じような傾向が見られる。保育者として、問題を指摘し、改善を求めるのではなく、なかなかできない現状を保護者と一緒に考えていくことが重要である。

4. 考察

子どもたちに適切な睡眠を提供することは、喫緊の課題である。子どものための適切な睡眠の基本は、夜早く寝て、朝早く起きることである。毎日、決まった時間に眠り、そして、起きることで、脳と体と心がいつも元気な状態でいられるということである。

つまり、子どもの行動と脳の発達と睡眠は深く関わっていることを認識し、生活習慣確立の意義を理解することが大切である。睡眠不足や、体内時計のズレは子どもに様々な悪影響を及ぼすことになる。したがって、子どもに様々な問題行動がみられた際は、まず、「正しい睡眠」がとれているかを考えてみる必要がある。

さらに、保育者として、保護者の就労等の状況や困り感に寄り添い、情報を共有し、支援をしていくことが子どもの適切な睡眠につながると思われるので、わかっているけどできない現状、背景を保護者と一緒に考えていくことが重要であると考え。

第3節 子どもたちの適切な睡眠を目指した取り組み

子どもに適切な睡眠を提供するために、本園ができる具体的な取り組みを考えた。実際に本園が取り組んだ「生活リズムチェックカードの取り組み」「保育内容の充実と見直し」「にこにこカードの作成」の3つの取り組みの内容を以下に示す。

1. 生活リズムチェックカードの取り組み

子どもたちの生活リズムの確立を目的に、職員間で相談し、毎月行っている生活指導のテーマに睡眠・朝ごはん・運動の大切さを取り上げることにした。その具体的な方法の1つとして、4、5歳児の担任と筆者で検討し、子どもたちが自分でチェックする「生活リズムチェックカード」を作成した。「生活リズムチェックカード」には、“起床時間”、“就寝時間”、“朝ごはんを食べたかどうか”、“日中の運動”をチェックできるようになっている。4、5歳児の子どもたちが、自ら生活リズムを意識できるように毎日、チェックをする取り組みをした。

(1) 実施手順

- ①初めに、保育者が「早寝・早起き・朝ごはん・運動」がなぜ大切なのかを、子どもたちにイラストやクイズを使用して分かりやすく伝え、その中で「早寝・早起き・朝ごはん・運動」の大切さを子どもたちにも一緒に考えてもらう。

- ②かえりの会の時に、担任と一緒に子どもたちが、家庭で決めた目標（例：朝6時に起きる、夜9時まで寝るなど）についての振り返りをして、その結果によって子どもたちが生活リズムチェックカードに色を塗る。
- ③子どもたちが、「生活リズムチェックカード」を月末に家庭へ持ち帰り、翌月の目標と子どもへの家庭からのメッセージを保護者に記入してもらう。
- ④家庭からのメッセージは、クラス内で担任が読み上げ、友だちの頑張りや家庭からの励ましの言葉を保育者と友だちが共有する。

(2) 実施した結果

取り組み始めた結果、子どもたちに以下のような様子が見られた。



(写真 1) 生活リズムチェックカードに取り組む子どもたち

子どもたちは、「昨日の夜は9時まで寝れたよ!」「朝ごはん、ちゃんと食べてきたよ。」「朝、ちょっと起きるのが遅くなったから、半分しか色を塗れないよ。」など、自分の様子を振り返り、友だちと楽しみながら取り組んでいた。毎日取り組むことで、子どもたちが「早寝・早起き・朝ごはん・運動(遊び)」を意識して自ら頑張ろうとする姿が見られた。また、家庭からは「生活リズムチェックカード」に以下のようなメッセージが記載されていた。

- ・朝早く起きられるようになってすごいね。朝ごはんを食べて保育園に行ける日がほとんどになりました。
- ・合言葉は、“9時におふとん!” 覚えておこうね。
- ・寝るのが苦手な〇〇ですが、少しずつ寝つきが良くなってきたね。家族みんなでもう少し早寝早起きしていこう。
- ・朝は頑張って早く起きていますね。夜も早く寝られるように家族みんな協力したいと思います。
- ・時間を気にして動けるようになってきたね。ママも一緒に頑張るぞ!
- ・えらい! がんばっていますね。毎日、楽しく続けられているようで何よりです。これからも続けていこう。



家庭からのメッセージ

(写真 2) 生活リズムチェックカード

これらの家庭からのメッセージを紹介すると、嬉しそうに微笑んだり、誉め言葉に照れたり、応援の言葉にやる気をのぞかせたりしていた。

(3) 考察

当初は保育者主導で行っていたが、毎日くり返し取り組んでいくうちに、かえりの会になると、子どもたちが自発的に「生活リズムチェックカード」を出し、自分の様子を記録するようになった。保護者からも、「チェックカードに取り組んでいる影響が大きく、子どもたちが意識しているのがよくわかる」、「チェックカードがあるので、それを守るように親も気を付けている」などの意見が寄せられ、「生活リズムチェックカード」の効果が表れているようだ。家庭からのメッセージに、「家族みんな協力したい」、「一緒に頑張ろう」などのメッセージが多数記載されていて、親子で真剣に取り組んでいる様子が見られた。

がえた。家庭からのメッセージをもらったり、起床・就寝時間の目標を保護者と一緒に決めてもらったりすることで、生活リズムや睡眠について親子で話す機会が増え、家庭と保育園の双方から子どもにアプローチすることができた。また、家庭からのメッセージをもらったことで、各家庭の生活リズムの様子や課題、親子関係を垣間見ることができた。それらを手掛かりにさらに、家庭に寄り添った個別の支援が可能になると感じている。

今後、子どもに適切な睡眠が提供できるように家庭と保育園とのやりとりを工夫し、子ども、保護者、保育者の3者が常に意識して取り組めるような活動になるように継続した働きかけが大切であると考えている。

2. 保育内容の充実と見直し

神山は、運動量と睡眠習慣の関連について、1歳6ヶ月の子どもの活動量を測り、「早寝早起きの子どものほうが、昼間の活動量が多いことがわかります。さらに、外遊びをしている時間が多い子が早寝なこともわかっています。」¹⁴⁾と記し、「活動量が多いから、早寝早起きになるのか、その逆に、夜更かしだから朝寝坊で活動量も少なくなるのかはわかりませんが」¹⁵⁾と注釈を加えながらも、運動量と睡眠習慣の密接な関係性を述べている。

前橋は、生活リズムを整えることで子どもがいきいきと活動できるということを主張、特に午後3時～5時を「ゴールデンタイム」と呼び、この時間の外遊びの重要性を訴えている。それを、新聞でも取り上げ、「生活習慣が乱れると（この）体温リズムがずれ、「低体温」などが起こると指摘する。夜10時以降に寝るなど生活リズムが数時間ずれ込むと、低体温で朝を迎えて食欲がわかず動けなくなったり、夜は逆に体温が高いまま床につき、寝付けなかったりという悪循環に陥る。」¹⁶⁾と前橋の主張を掲載し、さらに、「重要なのが、朝日光を浴びてしっかり目覚めさせることと、日中の運動だ。」¹⁷⁾と記している。つまり、睡眠と運動は密接な関係であることが、科学的にも証明されており、子どもたちが適切な睡眠をとるためには、適度な体を使った日中の運動が必要であるということになる。本園の子どもたちの睡眠の課題を克服するために、園での運動遊びの内容及び、夕方の保育の内容について改めて考え、主に3、4、5歳児を対象に運動遊びの充実と見直しを行った。

(1) 運動遊び

①実施方法

足裏を刺激するトランポリンや縄跳びなどの全身運動を取り入れるようにした。

また、外部講師の指導による運動遊びも実施した。

②実施した結果

日中の活動に、トランポリンや縄跳びなどの全身運動を取り入れることで、朝眠そうにしている子、イライラした様子が見られる子、無気力そうに感じるなど、課題が見られた子どもたちに変化が見られ、子どもたちの表情が明るくなったり、頭がすっきりした様子がみられたりした。朝の時間に、足の裏を刺激する遊びを取り入れたことで、活動に積極的参加したり、座って最後まで話を聞けたりする子も増えた。

外部講師の指導による運動遊びでは、普段と異なる雰囲気の中で、とても興味をもって運動遊びに参加する子どもの姿が見られた。また、友だちと一緒にイメージを持って、なりきっているいろいろな体の動きを楽しんでいた。あまり体を動かすことを好ま

ない子どもストーリーを楽しみながら、自然と関心を持ち取り組む姿が見られた。

(2) 夕方の保育の見直し

①実施方法

3、4、5歳児を対象に夕方4時から5時までの1時間、積極的に戸外遊びを取り入れ、子どもたちがこれまで以上に体を動かして遊べるようにした。

②実施した結果

子どもたちは、固定遊具の他、鬼ごっこやドッジボールなどをして積極的に外遊びを楽しんでいた。日中の運動に加え、夕方外で体を動かすようにしたことが影響したと思われるが、子どもたちの様子に変化が見られた。例えば、これまでは、比較的大人しくのんびりしたイメージの子どもが、外でのびのびと遊ぶことによって、生活リズムが安定し、生き生きとし、自己表現が豊かになってきたように感じる。また、保護者からも、「今までより早く寝るようになった」、「寝つきがよくなった」という話をよく聞くようになった。

(3) 考察

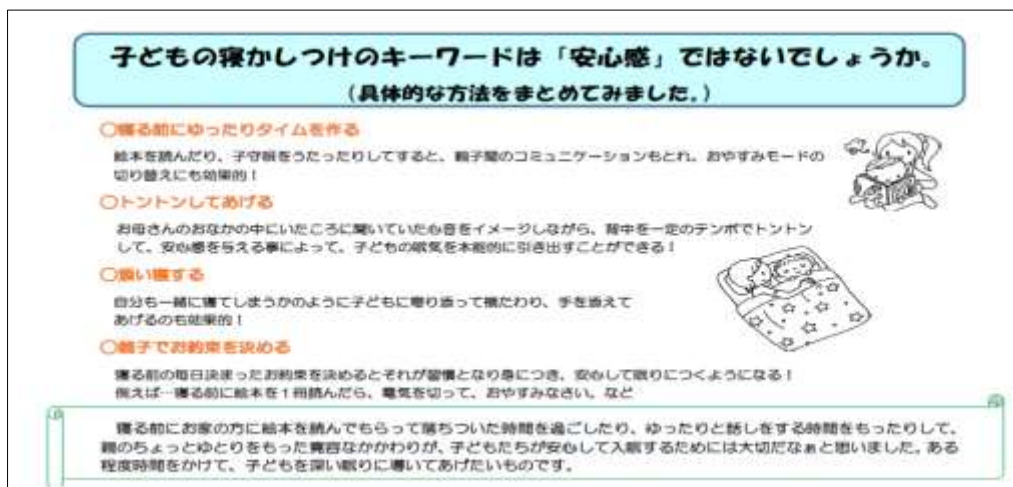
保育園での活動内容を工夫することで、子どもたちの様子に良い変化が表れているように思われる。適切に睡眠がとれるようになった子どもたちも増え、生活リズムが整ってきたように感じられる。これからも、子どもたちが安心して遊べる環境を整え、心が動く遊びを提供して、子どもたちの様子に寄り添っていきたい。子どもたちは、しっかり体を動かし、満足感を得ることによって、自己コントロールができるようになり、生活リズムも安定してくると感じた。

3. にこにこカードの作成

(1) 実施方法

「にこにこカード」を作成して、家庭に配布した。「にこにこカード」のテーマは、保護者へのアンケート調査に示された保護者の思いや困り感に対応するものにした。内容としては、保護者から出てきたありのままの意見の紹介や、「寝かしつけ」「早寝早起き」「睡眠時間」などの子どもたちが適切な睡眠をとるための具体的な方法などをわかりやすく簡潔に掲載するよう配慮、工夫した。





(図5) 例：にこにこカード (テーマ：寝かしつけ)

(2) 実施した結果

保護者へのアンケート調査から得られた意見をもとに、テーマを決めて、保護者が今困っていることや知りたいことをそのまま意見として「にこにこカード」に紹介したところ、「悩んでいるのは自分だけではないとわかり安心した」、「同じ保護者の方からのアドバイスを試してみたらうまくいった」、「にこにこカードを読んでゆとりを持てた」などの感想が寄せられた。さらに、それに関する解説をすることなどをして、保護者に寄り添った提案、情報提供ができたことを実感している。

(3) 考察

アンケート調査から見えた課題に沿って、情報を共有、提供したことで、保護者の困り感に寄り添った、より具体的な情報発信ができた。こうしたことから、保育者側から発信するのみにとどまらず、保護者からの貴重な意見をいただくことによって、取り組みの効果が上がることを実感した。

これからも、子どもと保護者の双方が“にこにこ”とゆとりを持てるようなカードを作成していく必要がある。

4. 考察

子どもたちの適切な睡眠を目指し、毎日くり返し取り組むことで、ほんの少しずつではあるが、子どもたちや保護者の意識に良い変化がみられるようになった。保護者の方々が、園での睡眠についての取り組みを理解し、子どもと一緒に頑張ろうと真剣に取り組んでくださったことが、子どもたちの良い変化へ繋がったと考える。

また、保育者側から一方的に提案するのではなくて、「生活リズムチェックカード」や「にこにこカード」を活用して、家庭とやりとりをしながら取り組んだことで、各家庭の事情や困り感を把握し、課題を共有して、それぞれの家庭に寄り添った声かけや援助ができたと感じている。

そして、保育者の意識の変化も子どもに適切な睡眠を提供する上で重要である。生活習慣確立の意義をしっかりと理解し、保育園での活動内容を工夫することで、子どもたちが十分な睡眠をとれるようになり、生活リズムが整ってくるなど、子どもたちの様子に良

い変化が見られた。保育者が変われば子どもが変わるということを意識しなければならぬだろう。

子どもの将来のために睡眠は重要であることはわかっているが、改善しきれない現実がある。そういった状況にしっかりと目をむけ、諦めることなく、保護者と保育者が一緒になって、子どもたちの適切な睡眠を目指した実践を考え、継続して取り組んでいく必要がある。

第Ⅲ章 研究の結果

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、保護者の方を対象に2回目のアンケート調査を行った。

1. 調査の実施

(1) 調査方法

家庭での生活リズム・睡眠時間について質問紙を作成し、保護者に質問した。

(2) 調査期間

2019年12月に実施した。

(3) 調査対象

3・4・5歳児の計78名を対象にアンケート調査を行った。

(4) 調査内容

属性、実践に取り組んで半年後の現在の起床時間、就寝時間、睡眠時間、以前と比べて子どもの睡眠の様子の変化などについて設問を設けた。

なお、1回目と同様に、なるべく回答しやすいように選択肢を選ぶ回答方法をとった。さらに、自由記述欄を設け、意見を記入してもらえるようにした。

(5) 回収率

2回目のアンケート調査では、3・4・5歳児の計78名中の62名の園児の保護者から回答が得られ、回収率は79.5%となった。

2. 調査の結果

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

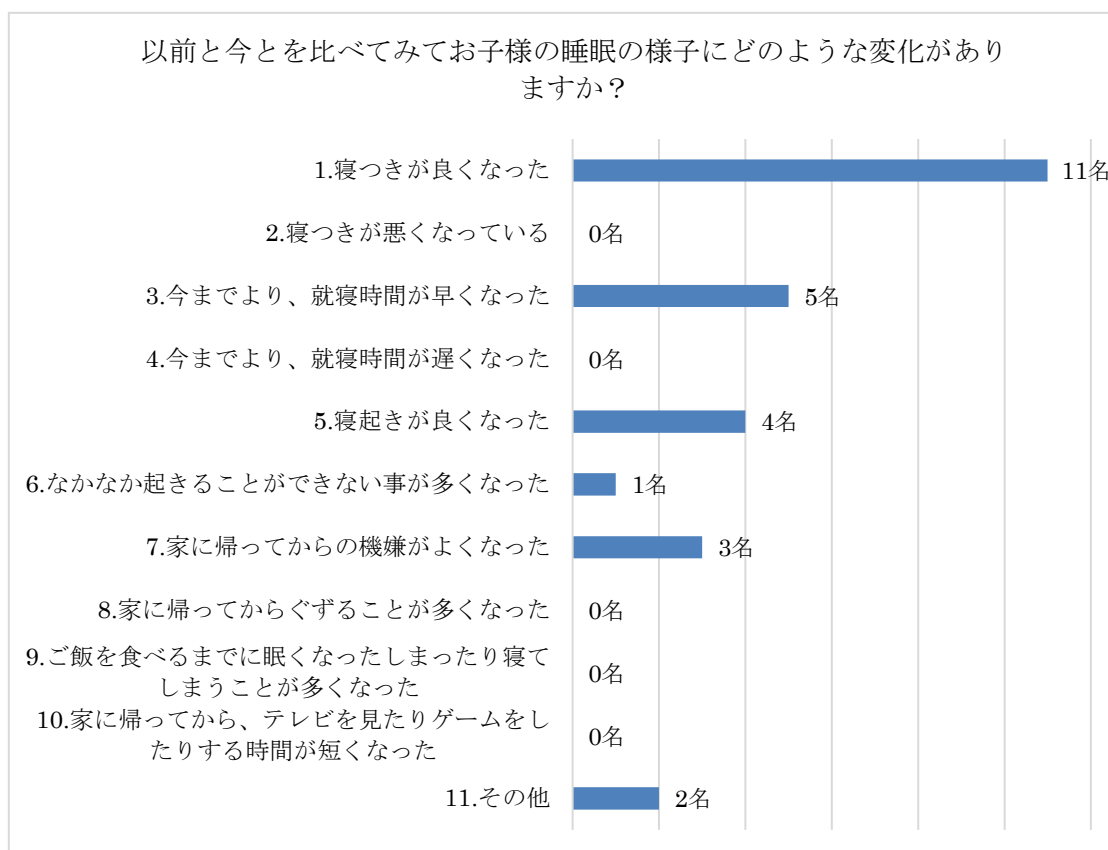
1回目の調査と比べると、10時以降に寝る子どもが、3歳児の38%が→15%に、4歳児の45%が→42%に、5歳児の29%が→28%にと各年齢とも減少傾向にあった。中でも、3歳児が大幅に減少していた。その要因の一つとして、日中の活動に加え、夕方の外遊びを行ったことにより、運動と睡眠のリズムが整い、就寝時間が今までより早くなったことが考えられる。

(3) 以前と比べて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、18名で全体の約4分の1であった。

(4) 以前と比べて子どもの睡眠の様子にどのような変化があったかについて

「変化があった」と回答があった18名に、変化の内容（複数回答可）を尋ねた。



(図6) 以前と比べて子どもの睡眠の様子の変化

図6で示した通り、以前と比べて変化したことは、「1. 寝つきがよくなった」が「変化があった」と回答した人18名中の11名と多く、「3. 就寝時間が早くなった」、「5. 寝起きが良くなった」、「7. 家に帰ってからの機嫌がよくなった」と続いた。

(5) 最近のお子様の睡眠について感じていることや考えていることについて

自由記述で、保護者が感じていることや考えていることを回答してもらった。そこに示された保護者の思いを「感じていること」「考えていること」「困っていること」の3つに分類して以下に示した。

①感じていること

- ・変わらず、なかなか寝ず起きずの生活だが、アンケート結果を見て、悩んでいるのはうちだけではないと思い「早く寝なさい」とピリピリすることが減った気がする。
- ・最近、カードの色塗りがあるので、それを守るように親が気をつけて、子どもを寝かせたり起こしたりしている。子どもも前に比べたら、素直にやってくれるようになった。

- ・子どもの眠りは成長に大きく影響するので、このアンケートをきっかけに改めて見つめ直し、眠りやすい環境を整えていこうと思った。

- ・昼寝がなくなったので、今までより早く寝るようになった気がする。(他3名)

②考えていること

- ・平日は親の帰宅の時間によって寝る時間が遅くなりがちだなと感じている。できるだけ早く寝させてあげたいなと反省中である。

- ・つついスマホを見せるとやめられなくなって、睡眠の妨げをしてしまいダメだなーと思っている。見せないようにしたい！

- ・ベッドに入る時間を5～10分早めにするように心がけている。

③困っていること

- ・とにかく眠るまでに時間がかかる。日中たくさん体を動かしても全く寝ない。

- ・寝つきはよくなったが、朝の寝起きが悪い。(他2名)

- ・お昼寝をたっぷりすると夜なかなか寝られない。(他2名)

3. 考察

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減少傾向にあり、睡眠時間を9時間以上確保できている子どもが増加していた。また、10時以降に寝る子どもも減少傾向であることから、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。さらに、全体(3・4・5歳児)の約4分の1の保護者から子どもたちの睡眠の様子に良い変化があったと回答が得られた。これらの結果は、子どもと一緒に保護者の協力のもと家庭でも真剣に取り組んでもらったことその成果だと考える。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。

しかし、まだまだ困っている保護者も少なくない。また、日々の子どもの様子からも課題は残っている。残っている一つひとつ課題を克服していくために、常に子どもたちと向き合い、より良い方向に進むための実践に取り組んでいく必要があると考える。

第IV章 まとめ

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。なお、子どもの睡眠は夜に家庭でとることになるので、一家庭の課題と思われてしまうことが少なくない。そのために、保育者が、様々な困り感を持った保護者に、「なんで？」と問題を指摘し、改善を求めようとするのが多々見られる。しかし、それでは課題は解決しない。保育者が、「なぜだろう？」「どうしたの？」と、保護者と一緒に考えることが支援のはじまりである。

また、保育者側から一方的に情報を提供したり、提案したりするのではなくて、保護者と保育者、保護者同士のやりとりの中で、子育てについてのヒントなどの情報交換をし、子育てや生活リズムについて一緒に考える環境を整えていく必要がある。

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も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。

実際に、今回の子どもの適切な睡眠へ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、保護者は、家族の生活の姿を客観的に捉え、事実を前にして生活を見つめ直し、一緒に考えてくれた。おかげで、保育者としては、子どもの家庭と保育園の生活を24時間トータルで考えていけるようになった。保育者が保護者に寄り添い、共に育て共に育ちあう姿勢で諦めずに、取り組みを続けることが大切であることを実感した。

「子どもの睡眠」の取り組みについては、終わりはない。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。

引用文献

- 1) 未就学の睡眠・情報通信機器使用研究班(編)『未就学の睡眠指針(厚生労働科化学研究費補助金)』愛媛大学医学部附属病院睡眠医療センター、2018、P.2
- 2) 成田奈緒子・上岡勇二『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』SHC、2019、P.12
- 3) 厚生労働省「保育所保育指針」2018、P.9
- 4) 文部科学省『早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～』2015
- 5) 成田奈緒子・上岡勇二『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』SHC、2019、P.10～P.74
- 6) 神山潤『子どもの眠りの大事なツボ』芽生え社、2015、P.22
- 7) 神山潤『子どもの眠りの大事なツボ』芽生え社、2015、P.30
- 8) 日本小児保健協会『平成22年度幼児健康度調査』(12)睡眠・生活リズム、P.12
- 9) 鈴木みゆき『子どもの睡眠をめぐる現状と課題』け・ん・こ・う・最前線、P.2
- 10) 鈴木みゆき『子どもの睡眠をめぐる現状と課題』け・ん・こ・う・最前線、P.2
- 11) 神山潤『子どもを伸ばす「眠り」の力』WAVE出版、2005、P.16
- 12) 神山潤『子どもを伸ばす「眠り」の力』WAVE出版、2005、P.16
- 13) 神山潤『子どもを伸ばす「眠り」の力』WAVE出版、2005、P.17
- 14) 神山潤『子どもを伸ばす「眠り」の力』WAVE出版、2005、P.61
- 15) 神山潤『子どもを伸ばす「眠り」の力』WAVE出版、2005、P.62
- 16) 朝日新聞 はぐくむ『夕方の外遊びで生き生き 自立神経鍛え 生活リズム整える』、2017.1.21、33面
- 17) 朝日新聞 はぐくむ『夕方の外遊びで生き生き 自立神経鍛え 生活リズム整える』、2017.1.21、33面

参考文献

- 1) 神山潤『子どもの睡眠 眠りは脳と心の栄養』芽生え社、2003
- 2) 神山潤『ねむり学入門 よく眠り、よく生きるための16章』新曜社、2010
- 3) 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト
- 4) 未就学の睡眠・情報通信機器使用研究班（編）『未就学児のための睡眠 Q&A～保育・保健・医療従事者の方へ～（厚生労働科化学研究費補助金）』愛媛大学医学部付属病院睡眠医療センター、2018
- 5) 福田和彦『まいにちいきいき ねむりのふしぎ』少年写真新聞社、2014
- 6) 小沼肇「新ドキドキわくわく子育てシリーズ 98 夕方の外遊びに大切な意味が」『とうきょう民保協 第102号』東京都民間保育園協会、2017.5
- 7) Liebe『リーベの楽しい運動遊び』トレンタ
- 8) 新澤誠治・今井和子『家庭との連携と子育て支援～カウンセリングマインドを生かして～』ミネルヴァ書房、2008
- 9) 師岡章『保育者と保護者の“いい関係”保護者支援と連携・協力ポイント』新読書社、2010
- 10) 井桁容子『保育でつむぐ子どもと親のいい関係』小学館、2015
- 11) 今井和子・大須賀裕子・小野崎佳代『0・1・2歳児の世界 保育のいとなみ その5 家庭との連携と子育て支援』今井和子、2018
- 12) 飯塚俊之『療育からみた子育てと子育て』鳥取県総合療育センター小児科、2019