

2 生活リズム(基本的な生活習慣の育成)

1. フィールドワーク実施の前提整理

(1) 生活リズムにかかわる大阪市の課題

大阪市が平成 19 年度に実施した「大阪市就学前児童生活実態アンケート調査結果報告書(平成 19 年度)」によると、就学前児童の基本的な生活習慣に関する実態は、次のようにまとめられている。

養育者がこどもの就寝時刻をどう決めているかの問いでは、就寝時刻が遅いこどもの養育者ほど「こどもが眠くなった時」と「特に決まっていない」を合わせた回答が増えている一方で、意図的に就寝時刻を決めている割合は減少している。また、こどもの就寝時刻が早い養育者ほど、こどもを寝かせる時に「絵本の読み聞かせをする」「部屋を暗くする」など具体的な工夫をしている割合が高い。

表5 こどもの就寝時刻の決め方

		お子さんを夜寝かせる時刻どのように決めていますか											合計	
		こどもが眠くなったとき	家族が帰宅してから(父親の帰宅など)	養育者の家事が終わってから	養育者が寝る時刻と一緒に	きょうだい寝る時刻と一緒に	いつも見るテレビが終わってから	朝起きる時刻からの逆算	夕ごはんを食べてから同時刻後と決めている	毎日同じ時刻と決めている	夜9時までは寝かせるようにしている	特に決まっていない		その他
こどもの就寝時刻	18-20時	7	0	1	0	6	0	3	0	25	4	0	2	48
	%	14.6%	0.0%	2.1%	0.0%	12.5%	0.0%	6.3%	0.0%	52.1%	8.3%	0.0%	4.2%	100.0%
	20-21時	34	0	1	1	19	2	10	2	162	194	3	3	431
	%	7.9%	0.0%	0.2%	0.2%	4.4%	0.5%	2.3%	0.5%	37.6%	45.0%	0.7%	0.7%	100.0%
	21-22時	144	5	22	10	171	3	22	5	589	537	58	48	1614
	%	8.9%	0.3%	1.4%	0.6%	10.6%	0.2%	1.4%	0.3%	36.5%	33.3%	3.6%	3.0%	100.0%
	22-23時	120	5	57	25	76	8	24	11	190	22	95	29	680
%	17.6%	0.7%	8.4%	3.7%	11.2%	1.2%	3.5%	1.6%	29.1%	3.2%	14.0%	5.7%	100.0%	
23-24時	25	3	6	11	4	1	1	1	8	0	29	9	102	
%	24.5%	2.9%	5.9%	10.8%	7.8%	1.0%	1.0%	1.0%	7.8%	0.0%	29.4%	8.8%	100.0%	
24時以降	13	1	0	4	0	0	0	0	2	0	5	2	27	
%	46.1%	3.7%	0.0%	14.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.4%	0.0%	18.5%	7.4%	100.0%	
その他	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	
合計	343	14	87	52	280	14	60	19	984	757	190	103	2903	
%	11.8%	0.5%	3.0%	1.8%	9.6%	0.5%	2.1%	0.7%	33.9%	26.1%	6.5%	3.5%	100.0%	

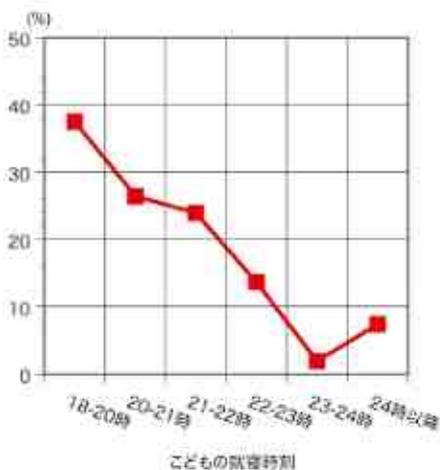


図4 こどもを寝かせるときに「絵本の読み聞かせをする」割合

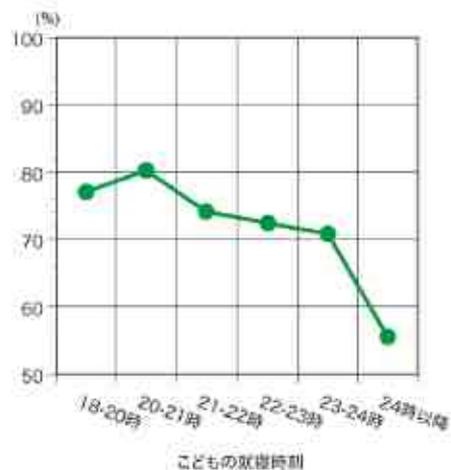


図5 こどもを寝かせるときに「部屋を暗くする」割合

- ・ こどもの就寝時刻は 21～22 時台に集中。ただし、全体を見ると 1/4 以上のこどもが、22 時以降の就寝であり、決して早いとはいえない。一方で、養育者は 21 時までには、遅くとも 21 時台にはこどもを寝かせたいと考えており、理想と現実のギャップに悩む養育者の姿が伺える。
- ・ 早く寝ているこどもの養育者は、意識して寝かせるための工夫をしている。一方で、就寝時刻の遅いこどもの養育者は、こどもが眠くなったら寝かせるなど、こどもの状態にまかせていることが多い。
- ・ 就寝時刻が遅いこどもはテレビの視聴時間が長く、昼間の外遊びも活発ではなく、排便習慣が身に付きにくいなどの傾向が見られる。
- ・ 養育者の朝食の習慣とこどもの朝食の習慣には関連がある。養育者が必ず朝食を食べる場合は、こどももまた必ず朝食を食べる割合が高いが、養育者が食べない、あるいは食べないことが多い場合は、こどもも朝食を毎日食べる習慣が少なくなる傾向がある。
- ・ 基本的な生活習慣を身に付けることは大事であり、それは家庭でなすべき課題である、ということは養育者も十分に分かっている。けれども、就寝やテレビ視聴、こどもとのかかわり方の現状を見ると、それをどう行動に移したらいいのかという点で戸惑い、日々の慌ただしい生活に流されてしまっている、という状況が浮かびあがってくる。

(2) 実施機関のこれまでの取り組みとその評価

花園和敬学園

課題意識

- ・一人一人の生活の違い、リズムの違いがあることを前提としながら、保護者の不安に共感しつつ、生活リズムの改善を図るにはどのような取り組みがあるかを探求したい。
- ・保護者、保育者の思い込み、決めつけで、理想とする生活リズムの目標を押し付けるようなパターンにならないよう、正確な情報や知識にベースをおいて進めることが大切である。

ねらい

「のびのび明るく楽しく過ごせる小学一年生をめざして」

- ・生活リズムの乱れはどこからくるのか、感情の乱れはどうかなど、周囲の大人・こどもも見直す。

過去3年間の取り組み

- ・音楽指導において、楽器指導に全音より専門の講師を、心と身体を意識したリトミック、即時反応他、モンテッソリーやいろいろな研修研究を重ねた体験からの指導を週1回実施している。

成蹊短大附属こみち幼稚園

課題意識

- ・近年、こどもたちの生活リズムがおかしくなっているというのは感じている。「キレる」こどもと、朝ごはんを食べていないこどもとの関連性を耳にすることが多いが、本園でも、夜10時以降に就寝するこどもが少なくない。「こどもがなかなか寝てくれない」というような話も、保護者から伺う。
- ・「早寝早起き朝ごはん」が叫ばれているが、その実施のためには、家庭の協力が必要不可欠である。園ですべきこと、園から伝えるべきこと等を教えていただき、みんなで「早寝早起き朝ごはん」が実現できればと思っている。

ねらい

「生活習慣の見直しと基本的な生活習慣の確立を目指す」

- ・養育者の生活習慣とこどもの生活習慣の関連性に気付き、正しい生活習慣が身に付けられるように導いていく。
- ・生活習慣と生活態度が密接に関係していることに気付き、積極的に活動に取り組む。

過去3年間の取り組み

- ・保健室の養護教諭が、月に一回、「保健だより」を発行している。
- ・栄養面は、短大の栄養コースの教員が、新聞を月一回発行している。
- ・保育の中では、毎朝体操の時間（全園児一斉）を設け、その後、簡単な小運動をして保育室に戻るといった活動を行っている。10月には、全園児が体力測定を行う。

北中道幼稚園

課題意識

- ・こどもの睡眠時間が乱れてきているように感じられる。社会全体として、夜遅い生活にな

り子どもも遅くまで起きていて、朝の登園時刻に間に合わない状況もでてきている。

- ・子どもの生活リズムを身に付ける上で、保護者には悩みがあるように思われる。睡眠カレンダー「一言欄」で保護者の思いや悩みを探り、具体的な取り組み方法を幼稚園から発信する必要がある。

ねらい

「生活リズムを身に付ける」

- ・子どもに規則正しい生活を送ることの大切さを知らせ、睡眠カレンダーの活用により生活リズムを整えるようにする。
- ・保護者にも規則正しい生活を送ることの大切さや、家庭で実践できる方法などを知らせ、幼児期に生活リズムを身に付けることの重要性を啓発する。

過去3年間の取り組み

- ・年間指導計画に沿って、早寝、早起き、朝食摂取、朝の排便、朝の過ごし方、運動についてなどについて、養護教諭が中心になりペープサートやパネルシアター・スライドなどで子どもたちにわかりやすく3年間継続的に保健指導し、健康な生活は早寝早起きを中心とした生活リズムで成り立っていることを確認した。
- ・生活リズムを整えるのは保護者の協力がないと実現できない。保護者への啓発のため、保健だよりで科学的根拠を元に睡眠の大切さについて知らせたり、保護者会で生活リズムを身に付けることについてスライドを用いて話をした。また、子どもに保健指導を行った日はその内容を保護者にも伝え、子どもたちが家庭で実践できるように働きかけた。
- ・歯磨きカレンダーを配布し、長期休業中に家庭で記入した結果を元に、園児への指導や保護者啓発に活用した。

両国保育所

課題意識

- ・平成19年に実施した両国保育所の幼児の生活実態調査によると、比較的帰宅後の就寝時刻は早い結果が見られた。
- ・まだまだ子どもにより就寝時刻の乱れが感じられる。就寝時刻の遅い子どもの活動の姿を振り返るとともに、帰宅後の過ごし方を保護者に聞いたり、協力を求めたりして、なぜ遅くなるのか原因を探り、保育所での活動のあり方や家庭での過ごし方などを保護者とともに考えていきたい。

ねらい

「心地よい睡眠をめざして」

- ・具体的な働きかけを通して、寝る前に親子でふれあう時間をもったり、子どもの気持ちに寄り添う時間をもつことで、心地よい睡眠に入れることに気付くとともに、それが日中の子どもの安定した気持ちにつながり、健やかな成長を促すことを知らせていく。
- ・養育者自身が、自らの生活時間を見直し、自発的に問題点に気付き改善しようという意識をもつ（具体的に何らかの行動を起こさせる）ようにする。

過去3年間の取り組み

- ・平成17年度に、保育保健研究会で身体づくりをテーマに取り組み、各クラスで気になるこ

どもの姿を出し合った。

- ・夜寝るのが遅く、登所の遅いこどもは、イライラ・ゴロゴロしたり、朝からあくびをし午前中遊びきれない。朝眠くて朝食を食べてこない。平坦なところでもよく転び怪我が多い。夕方眠くなり機嫌が悪くなると、友達とよくけんかをする。こどもなりに身を守る力が弱い(ぶつかりそうになってもよけない)などいろいろなこどもの姿が見えてきた。
- ・とりわけ不規則な睡眠がこうしたこどもの姿を生み出しているのではないかと思い、一週間全児の睡眠調査を行った。その結果、22時以降に寝るこどもが多く、中には23時、24時というこどももいることがわかった。
- ・まず生活の基盤となる睡眠の大切さを、職員も再認識し、身体づくりの取り組みとして、早寝早起きが食事や遊びの意欲につながっていくということを、こどもたちや保護者に知らせていくことにした。
- ・こども向けには、早寝早起きの大切さについて、保育士劇をし、保護者向けにはこどもに見せた劇の様子(写真や睡眠の大切さについて)のポスターを掲示したり、睡眠の大切さについての手紙を発行した。
- ・その後すぐには変化が見られなかったが、こどもや保護者の反応から「早く寝ることが大事!」という意識付けが少しはできた。
- ・これが一過性のものにならないように職員一人一人が意識をもち、引続き働きかけていきながら、保育の中で何ができるかを検討した。就寝時刻が遅い実態を踏まえて、午睡時間を全体的に早めて、目覚めたこどもから起きることを基本に、それぞれのこどもの身体のリズムに合わせた午睡の持ち方を工夫していった。その結果、自然に眠りに入り、自ら心地よく目覚める姿が見られるようになり、中には夜寝るのが早くなったこどももいた。それ以降、全体で継続している。

都島第二乳児保育センター 地域子育て支援センターのびのび

課題意識

- ・それぞれの生活リズムを把握し、助言していくことが必要である。

ねらい

「生活リズムを整え、健康な生活を送ろう」～基本的な生活習慣を身に付けるために～

- ・親とこどもの生活リズムを対比させ、親が気付かない間にこどもに無理をさせている場面を発見する。
- ・親自身が自分の生活を見直す。
- ・生活リズムを整えるということは、親子がともに育ち合うこと。親子のかかわりの中でこどもの情緒が安定する。こどもが満足することで遊びを含めた生活リズムをつくることができることに気付く。

過去3年間の取り組み

- ・相談者がいた場合は、口頭でアドバイスをしていた。
- ・早寝早起きについてのお知らせを配布した。

2. フィールドワークの内容

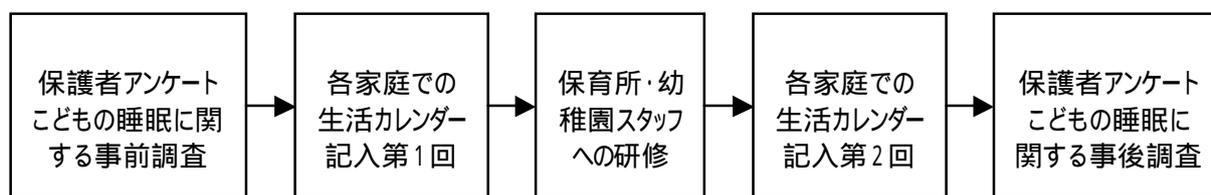
(1) プログラム実施のポイント

「生活リズム」の確立は就学前のこどもの健全育成にとり重要なしつけのひとつである。中でも「睡眠」は、「寝る子は育つ」と言われるように、こどもの心身の成長には欠かせない事柄である。しかし今、こどもの「睡眠」は危機的状況にある。「遅寝」、「遅起き」の結果として、朝から機嫌が悪い、食欲がない、元気がない、風邪を引きやすいなどこども期から不定愁訴を訴えるものが多い。

そこで今回就学前児童健全育成プログラム策定に向けたフィールドワークとして、こどもの「生活リズム」の中の「睡眠」に注目してこどもの生活実態を把握し、そして健やかな眠りを保障するために、具体的な行動に移せるよう親子で楽しめる「生活カレンダー」を取り入れた。

こどもの生活実態の把握は、「こどもの睡眠」と「保護者の睡眠」に関する内容の項目とした。こどもの睡眠は保護者の生活スタイルに大きく影響をされることから「保護者の睡眠」実態と、こどもの睡眠に対する保護者の意識、認識を把握し分析を行った。

(2) プログラムの流れと活用ツール



スケジュール

	発送予定日	配布目安日	回収目安日	締切日
「こどもの睡眠に関する調査」	10月9日	10月10日	10月17日	10月20日
「生活カレンダー」1回目	10月14日	10月15日	10月24日	10月27日
「生活カレンダー」2回目	10月27日	10月31日	11月10日	11月13日
「生活カレンダーをつけた後のこどもの睡眠に関する調査」	10月27日	11月7日	11月14日	11月17日

保護者アンケートこどもの睡眠に関する事前調査

まず、最近の睡眠を中心とする生活リズムの現状を保護者に確認していただいた。

問1 保護者の方の眠りについてお尋ねします。

保護者（ 歳） 起きる時間は（ A午前・B午後 時 分）

寝る時間は（ A午前・B午後 時 分）

眠りについて気になることは何かありますか。（具体的 ）

< 普段の生活の中で、在園児及び在宅で保育されているお子さん（就学前のきょうだいの方を含む）の眠りについてお尋ねします >

問2 お子さんの起きる時刻と寝る時刻は大体決まっていますか。

決まっている

だいたい決まっている

決まっていない

問3 お子さんは何時に起きますか？就学前のお子さん全てに該当する時刻に をご記入下さい。

在園児本人 (歳)	午前7時前 午前10時台	午前7時台 午前11時以降	午前8時台 決まっていない	午前9時台
きょうだい (歳)	午前7時前 午前10時台	午前7時台 午前11時以降	午前8時台 日により変わる(決まっていない)	午前9時台

問4 あなたのお子さんの起きる時刻についてどのように思いますか。

早いと思う 適切と思う 遅いと思う

問5 「設問4」で、「 の遅いと思う」に をつけた人にお尋ねします。遅い理由を1)こども側の理由、2)保護者側の理由 について各々該当するものに をつけて下さい。(複数に 可)

1)こども側の理由：

眠っているのでそっとしておく 起床時は機嫌が悪いタイプなので起こさない
睡眠時間は長い方が健康によいと思うから 夜寝る時刻が遅いため
その他(理由は)

2)保護者側の理由：

保護者が朝の仕事を片づけやすい
起こすとき機嫌が悪いタイプなのでごねられるのはいや
保護者が起きるのが遅いので 起きる時刻は気にしていない
保護者の病気があるので 保護者の仕事のため夜が遅いので
その他(理由は)

問6 起床時のお子さんの機嫌はいかがですか？

よい ふつう 悪い

問7 普段、お子さんは何時に寝ますか？就学前のお子さん全てに該当する時刻に をご記入下さい。

在園児本人 (歳)	午後7時以前 午後11時台	午後7時台 午前0時台	午後8時台 午前1時以降	午後9時台 決まっていない	午後10時台
きょうだい (歳)	午後7時以前 午後11時台	午後7時台 午前0時台	午後8時台 午前1時以降	午後9時台 日により変わる(決まっていない)	午後10時台

問8 お子さんの寝る時刻についてどのように思いますか。

早いと思う 適切と思う 遅いと思う

問9 「設問8」で、「 遅いと思う」に をつけた方にお尋ねします。遅い理由を1)こども側の理由、2)保護者側の理由 について各々該当するものに をつけて下さい。(複数に 可)

1)こども側の理由：

眠くならない テレビ(ゲーム)を夜遅くまで見ている 暑いまたは寒い
保護者と一緒でないと寝ない 興奮して寝ない
遅くても「寝なさい」と保護者が言わないので
お昼寝をするので コミュニケーションが大切なので夜遅くにも遊んでしまう
翌朝遅くまで寝かせたいので夜は遅く寝させる 外出や夜遅く連れ出すので
その他(理由は)

- 5) 寝る前の夜食(間食・ミルク)は: 食べる 食べない
 6) 一日全般の食欲は: 非常にある だいたいある どちらかといえばあまりない
 全くない

問 16 お子さん連れで買い物、外食、遊びなどで夜間に出かける場合、普段は何時までに帰宅しますか。該当する時間に をつけて下さい。

午後7時まで 午後8時まで 午後9時まで 午後10時まで 午後11時まで
 午前0時まで 午前0時以降 夜の帰宅時間は特に考えていない

問 17 最近の1か月間にお子さんの身体面で心配なことがありましたか。(複数に 可)

かぜ症状(発熱、せきなど) 下痢 便秘 夜尿 麻疹 風疹 とびひ
 水痘 アトピー湿疹 肥満 扁桃腺が腫れている 食欲がない
 発育が遅い いびき 呼吸がとまる 寝相がわるい なまあくびをする
 すぐにゴロゴロと横になりたがる 機嫌がわるい 身体がだるい

②疲れやすい ②その他() ②特になし

問 18 最近の1か月間にお子さんの気分や発達面で心配なことがありましたか。(複数に 可)

イライラしやすい 集中しない かんしゃくをおこす 言葉の遅れ 乱暴
 日中ぼんやりしている 友達とあそべない チックがある 吃音(ことばにつまっ
 たり、たどたどしく話すなど)がある 夜尿 夜中に大声で叫ぶ 夢をよく見る
 目覚めた後ぼんやりしている 夜中何度もめをさます 夜泣き
 その他() 特になし

問 19 保護者の方の眠りはいかがですか。

非常によく眠れる まあまあ眠れる あまり眠れない 全く眠れない

問 20 「設問19」で「 、 の眠れない」に をつけた方にお尋ねします。その理由は何ですか。

(複数に 可)

こどもの体重身長などの発育が心配 こどもの運動や心理の発達が心配
 保護者の心身に病気がある 育児・しつけがうまくできない
 家庭内の不和のストレス 家族以外の対人関係のストレス
 経済上のストレス 仕事・家事のストレス
 理由は特に見あたらない その他()

問 21 お子さんの生活リズムや眠りに関して、気になることや心配ごとがあれば何でもご意見をどうぞ!

各家庭での生活カレンダー記入(2回)

第1回アンケート調査実施後に、次のような生活カレンダーを1週間つけていただいた。その後1週間あけて、再度1週間生活カレンダーをつけていただいた。

生活カレンダー 

クラス _____ 年れい _____ 氏名 _____

睡眠から気づく

寝不足の保護者はいらっしゃいませんか。一度確認してみましょう。

日	曜日	こどもの睡眠		寝る前のこどもの様子			睡眠中のこどもの様子			起きたときのこどもの様子			保護者の睡眠	
		ねた じかん	おきた じかん	すぐ寝る	ふつう	なかなか寝ない	よく寝ている	途中で起きる	泣く 叫ぶ	すっきり	ぼんやり	きげんがわるい	ねた じかん	おきた じかん
	月													
	火													
	水													
	木													
	金													
	土													
	日													

作成 大宮 美穂

生活カレンダー 

睡眠から気づく

クラス _____ 年れい _____ 氏名 _____

ここちよい眠り 7つのステップ

日	曜日	メッセージ	寝る前にためてみましょう	ためず	ためさない
	月	ステップ1	ゆっくり息をすって、ゆっくり息を吐いてみましょう		
	火	ステップ2	冷えていませんか、足を温めてみましょう		
	水	ステップ3	ゆらゆら遊びをこどもといっしょにしてみましょう		
	木	ステップ4	電気を消して、暗くして寝てみましょう		
	金	ステップ5	ギュッと抱きしめて、ぬくもりをこどもからもらってきましょう		
	土	ステップ6	テレビを消して、静かにして寝てみましょう		
	日	ステップ7	かんたんな体操をして寝てみましょう		

作成 大宮 美穂

第2回目の生活カレンダーによる自己点検では、5歳児には自分でも点検してもらった。

第2回目にこども用として配布した生活カレンダー

せいかつカレンダー こどもよう

くらす

ねんれい

なまえ

はやね はやおき

できたら ○をつけてみましょう

ひにち	ようび	ねた じかん	おきた じかん	ねるまえにすること						
				はみがき	かおをあらう	きがえ	といれ	でんきをけす	てれびをけす	おふろにはいる
	げつ									
	か									
	すい									
	もく									
	きん									
	ど									
	にち									

作成 大友 真香

せいかつカレンダー こどもよう

くらす

ねんれい

なまえ

はやね はやおき

できたら○をつけましょう

にちようび	げつようび	かようび	すいようび 1 	もくようび 2 	きんようび 3 	どようび 4
5 	6 	7 	8 	8 	10 	11
12 	13 	14 	15 	16 	17 	18
19 	20 	21 	22 	23 	24 	25
26 	27 	28 	29 	30 	31 	

作成 大友 真香

保育所・幼稚園スタッフへの研修

テーマ：こどもの眠りと生活リズム

講師：四天王寺大学 毛受矩子准教授

資料引用：神山潤著「子どもを伸ばす眠りの力」より

眠りのしくみ

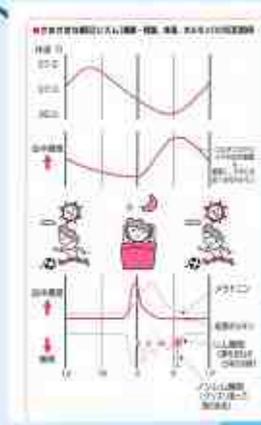
レム睡眠とノンレム睡眠の組み合わせ！概ね90分を1単位

- レム睡眠(急速眼球運動: Rapid Eye Movement)

体は活動中止、脳は覚醒状態、変温動物
浅い眠り＝夢見睡眠＝記憶の情報処理

- ノンレム睡眠(Non-Rapid Eye Movement)

大脳の発達が目覚しい恒温動物
深くやすらかな眠り＝
大脳を休ませる必要性大、疲労回復
呼吸、体温、血液の循環、ホルモン
分泌等生態の諸機能調節もする
優れた睡眠状態



眠りとは、「脳の、脳による、脳のための眠り」

- ・睡眠中枢である脳幹が大脳に働きかけ脳に休養をとらせるために眠らせる
- ・眠らせる脳(脳幹)＝眠る脳(大脳皮質)

眠りへのプロセス

- ・一瞬にして眠る！
 - ・たった1秒??
 - ・体温の低下
 - ・心拍数・呼吸数の減少
 - ・何十億個の脳細胞が一瞬にして待機状態
- 誰しもが眠りに入った瞬間は覚えていない！

睡眠中枢である脳幹が大脳に働きかけ
脳に休養をとらせるために眠らせる
眠らせる脳(脳幹)＝眠る脳(大脳皮質)

一瞬にして寝入る！

- ・たった1秒～5秒
- ・眠りに入った瞬間は覚えていないほどの短時間で寝入る
- ・体温を下げて眠りにつく
- ・睡眠と体温のリズムは連動、日内体温差は約1度
- ・朝の目覚め直前が最も低い、日中活動、食事して夕方ピークとなる。眠たくなるこどもの手足がポカポカしているのは、血管が拡張して体温を拡散して眠りにつく様子

概日リズム

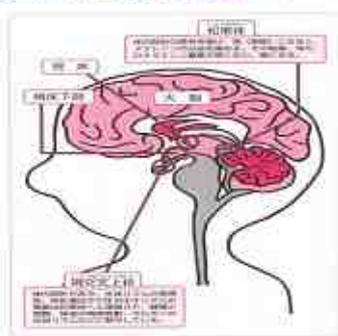
- 人間の体の機能は1日24時間の生活リズム
 - 1960年前半、内在リズムを発見概日リズム (サーカディアンリズム) = 体内時計は約25時間サイクル
 - 地球の自転周期(太陽リズム) 地球の自転周期に合わせる!! 生物リズムを1時間リセット(同調) * *リセット* *
- 朝起きて朝日(太陽)にあびる=太陽リズムに同調



- ・地球上で生活するためにヒトは毎日地球の自転周期に合わせる事が重要!
- ・体内時計を1時間毎日リセットする(同調させ生体時計を短くする)
- * * 同調因子(リセットとは) * *
- ・朝起きて朝日(太陽)にあびる = 太陽リズムに同調
- ・朝の食事
- ・昼間の運動
- * * しかし夜も明るい * *
- ・体内時計の周期がさらに長くなり、地球時刻とのズレが拡大してしまう

概日リズム (体内時計)

- 体内時計
- 間脳の視床下部にある視交叉上核(神経組織)や松果体などに存在して概日リズムを発信
- 体内時計はDNAにインプットされて生まれてくるが、正確ではなく出生後脳の発達とともに正しく作動してくる



体内時計はどこにあるの?

- ・間脳の視床下部にある視交叉上核(神経組織)や松果体などに存在して概日リズムを発信している
- ・体内時計はDNAにインプットされて生まれてくるが、正確ではなく出生後、脳の発達とともに正しく作動してくる
- ・生後3~4か月を過ぎると24時間より長い体内時計を朝日、食事、活動で同調させることができる

こどもは眠りで大きくなる

- *メラトニンは松葉体で分泌 夜に分泌、朝起き後 14~15時間後分泌 体温を下げる (鎮静作用) 1~5歳で最も分泌 性的成長の抑制もある
- *成長ホルモンは生後 3~4ヶ月頃から睡眠中に増加 入眠時深い眠りで分泌



こどもの眠りは今危機的状況！ 世界一夜更かし！

- 年々こどもの眠りは短く
 - 夜10時以降に寝るこども
 - 1980年約2割程度
 - 1990年約3割強
 - 2000年約5割越している
 - オーストラリア調査(1990年)4.1%
 - 大阪市調査(2007年10月)約3割
 - こどもの寝かして早い国:スイス:午後7時38分
 - 夜更かしで有名な国:イタリア午後9時48分
- 厚生労働省・日本小児保健協会調査



親の生活リズムとの関係

- 親の生活リズムと密接に関係
 - 父親の勤務時間の長時間化(残業・人減らし)
 - 不規則化(深夜交代勤務)
 - 共働きの増加
 - 生活の深夜型化進展
 - 生活が24時間サイクル化
 - 9時以降のコンビニ、居酒屋にこどもの姿

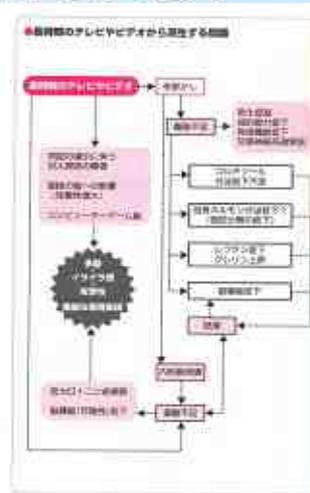


こどもの命の根幹である「生理的ニーズ:ねる、たべる、排泄」を親の都合で奪っている

こどもに眠りが足りないと！

精神的には

- 夜更かしと睡眠不足
- セロトニン(脳内神経伝達物質)の働きを低下
 - 不定愁訴(慢性の時差ぼけ)
 - セロトニン
 - 精神を安定させる作用
 - 強迫神経症、不安障害
 - 精神的不安定状態を生じやすい。
 - キレやすいこどもも分泌が減少か?
 - 肥満、生物学的後遺症を残す?
 - 高次脳機能の不具合可能性



不定愁訴とは？

なまあくび、ごろごろ、食欲不振、だるい

セロトニンとは？

精神を安定させる作用
強迫神経症、不安障害、精神的
不安定状態を生じやすい。
分泌減少はキレやすいこどもの傾向。

肥満、生物学的後遺症を残す 高次脳機能の不具合の可能性

こどもに眠りが足りないと！

身体的には

- ① 老化現象が進む
- ② 肥満
- ③ 高血圧
- ④ 糖尿病

生活習慣病の危険度増加

⑤ 免疫機構の不具合(サイトカイン)

感染症にかかりやすい

⑥ 自律神経系への悪影響

可能性あり

10

身体的には生活習慣病発症の危機

老化現象が進む

- 1～5歳くらいまでが一生のうちで最もメラトニン分泌量が高く、こどもはメラトニンをシャワーのように浴びて成長する
- メラトニンは夜間暗期に分泌されるが、夜更かしし、明るい夜を長時間過ごしていると、その分泌が抑制される
- メラトニンには抗酸化作用と性的成熟の抑制作用があるが、この働きが弱まり、結果として老化現象が進む
- 肥満、高血圧、糖尿病
- 長い夜の生活で夜食が肥満に結びつく
- 遅起きで日中の活動期を逃し、運動不足
- 生活習慣病の危険度増加
- 免疫機構の不具合(サイトカイン)
- 感染症にかかりやすい
- かぜ、下痢、自律神経系への悪影響で交感神経、副交感神経の乱れ
- 心地よい良質な眠りに支障の可能性あり

ヒト種は生理的未熟児として生まれる 成長・発達には養育・環境が重要！

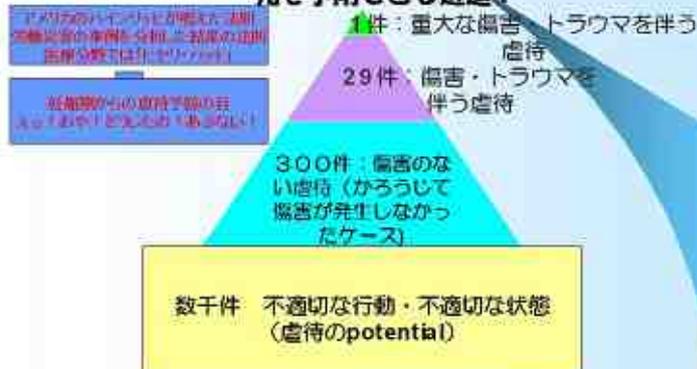
【米國生理学者マズローの5段階欲求】

- ① 生存への欲求は生きるための原点
(おる・たべる・排泄することが生理的欲求が満たされること)
- ② 安全・安定への欲求
(守ってくれる存在)
- ③ 社会的受容への欲求
(愛し愛されたいきもち)
- ④ 自尊心への欲求
(他者から大切な存在として評価される、尊敬される・自己評価が得られる)
- ⑤ 自己実現への欲求
(自分らしさを発揮し、受け入れられ、愛し愛され、尊敬され、自己実現すること)



虐待のハインリッヒの法則

数千件の身近なマルトリートメント(不適切な関わり・養育)を早期発見し、支援を送ることが、不幸な虐待死を予防できる近道!



第12回日本子ども虐待防止学会(千葉県)東北大学大学院研究科(心理学)より



早起きから始まる
健やか親子！



ザルツマルグの街角で

保護者アンケートこどもの睡眠に関する事後調査

第2回目のアンケート調査は、第1回目の調査項目を基本として、第1回調査後の様子を尋ねた。なお、次の項目を追加している。

<「生活カレンダー」についてお尋ねします>

問1 親子でつける「生活カレンダー」は記入できましたか。

全て記入できた ほぼ記入できた ほとんど記入できなかった
全くできなかった

「上記で記入できなかった」方で理由があれば()

問2 「生活カレンダー」を親子でつけられて、「早起き」「早寝」に効果がありましたか

非常にあった すこしあった あまりなかった 全くなかった

問3 「生活カレンダー」をつける事で「こどもの眠り」を考える機会になりましたか

非常にあった 少しあった あまりならなかった 全くなかった

問4 「生活カレンダー」の「こちよい眠りの7つのステップ」は今後も続けていけそうですか

しっかり続けていけそう すこしなら続けていけそう あまり続けられなさそう
全然続けられなさそう

「こちよい眠りの7つのステップ」で一番続けていけそうな内容は何でしたか

()

さらに次の設問については、下線の選択肢、設問を追加した。

問8 最近のお子さんの起きる時刻についてどのように思いますか。

早いと思う 適切と思う 遅いと思う

問9 「設問8」で、「 の遅と思う」に をつけた人にお尋ねします。遅い理由を1)こども側の理由、2)保護者側の理由 について各々該当するものに をつけて下さい。(複数に 可)

1)こども側の理由:

眠っているのでそっとしておいた 起床時は機嫌が悪いタイプなので起こさないでいた
睡眠時間は長い方が健康によいと思うから 夜寝る時刻が遅かったため
こどもが生活カレンダーをつけなかったため意識がなかった

その他(理由は)

2)保護者側の理由:

保護者が朝の仕事を片づけやすかった
起こすとき機嫌が悪いタイプなのでごねられるのはいやだった
保護者が起きるのが遅かったので 起きる時刻は気にしなかった
保護者の病気があったので 保護者の仕事のため夜が遅いので
保護者が生活カレンダーをつけなかったため意識がなかった

その他(理由は)

問12 最近のお子さんの寝る時刻についてどのように思いますか。

早いと思う 適切と思う 遅いと思う

問13 「設問12」で、「 遅いと思う」に をつけた方にお尋ねします。遅い理由を1)こども

側の理由、2) 保護者側の理由について各々該当するものに をつけて下さい。(複数に 可)

1) こども側の理由:

眠くならない テレビ(ゲーム)を夜遅くまで見ている 暑いまたは寒い

保護者と一緒でないと寝ない 興奮していて寝ない

遅くても「寝なさい」と保護者が言わないので

お昼寝をするので 在宅児の方は、平日のお昼寝の時間は?(午後 時~ 時まで)

コミュニケーションが大切なので夜遅くにも遊んでしまう

翌朝遅くまで寝かせたいので夜は遅く寝かせる 外出や夜遅く連れ出すので

生活カレンダーをつけなかったので、意識がなかった

その他(理由は)

2) 保護者側の理由:

保護者が床に入るのが遅い 保護者がテレビを夜遅くまで見ている

保護者が夜遅くに買い物や食事に出かけるので連れ出す

保護者の仕事で帰宅が遅いから 睡眠時刻は気にしていない

共働きで生活全てが遅くなる 保護者が起きているのでこどもも起きている

周囲がさわがしい 寝付けさせるのが面倒 保護者が自営業で夜も仕事がある

生活カレンダーをつけなかったので、意識がなかった

その他(理由は)

(3) 実施機関による振り返り

実施機関名	花園和敬学園
対象者	5 歳児
事前アンケート結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ こどもと接する時間が少なく、今回のアンケートでコミュニケーションを取る機会ができてよかった。 ・ 朝食を食べてこない家庭が気になった。また、就寝時刻までの間は、ほぼテレビを見ていることが気になった。 ・ 保護者と一緒の布団で寝るこどもが多く、「一緒にないと寝ない」そして「寝る時刻は遅い」という保護者の意見から、こどもが親と一緒にいたいと強く感じているのに、帰宅して就寝時刻までテレビやゲームをしている。 	
第1回目の生活カレンダー結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 事前アンケートに比べ、結果の提出が少なかったが、7ステップを試している家庭が多く、親子のコミュニケーションを取る機会が増えてよかった。 ・ 保護者の起床時刻もわかり、家庭の様子もわかってよかった。 ・ 月～金までの平日と、土・日・祝とでもそれほど起床・睡眠時刻が変わらないが、テレビを見た・見ない(好きな番組のある曜日)の関係が、こどもの起きたときの様子に影響するのかもしれないと思った。 	
(保護者の方の反応やコメント・相談や質問など)保護者の方について気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活カレンダーについて、面倒くさい、絶対に提出しないとイケないのか、といったことばかり質問された。 ・ 表がわかりにくかったようで、よく質問に来られた。 ・ 何度ももち帰るので、「また」という反応だった。 ・ 情報を得れば、やろう・やってみようと保護者の方の意識が生活に大きく影響するのがわかった。こどもが変われば、保護者も変わる。 	
後日実施した2回目のカレンダー配付までの間で、こどもや保護者の方に何か変化は感じられたか。	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 保護者と一緒にできることを喜んでもらった。 ・ 早く寝よう、早く起きよう意識できるようになったのではと思う。 	
「生活リズム」を整えることの大切さを、保護者の方に啓発する際、困ったこと、悩んだこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 全く興味を示さない、無関心な保護者がいた。 ・ 「生活リズム」そのものの大切さより、日々の生活が流れのまま無意識に過ごして、ただ時間時刻に焦点をおく傾向があること。 	
今回の取り組みを通して、(保育者側が)気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 保護者が生活リズムに対して関心がある、ないとはっきり分かれたこと。 ・ 保護者の生活現状がわかり、家庭の様子をみることでよかった。 ・ 親子のコミュニケーションには、さまざまな方法があるが、親子がともに健康で健全な心身の発達の保障を意識的に求めて行動しているか否かで結果が違ってくる。 	
その他(ご意見・提案など)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子のコミュニケーションの機会が増えてよかった。 ・ なぜ睡眠が大切なのか、なぜ眠くならないか、その本質を伝えるシンプルでわかりやすい情報や、実践実行できる方法を保護者に発信できればいいと思う。 	

実施機関名	成蹊短期大学附属こみち幼稚園
対象者	本園在園児と保護者
事前アンケート結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ こどもの寝る時刻が遅いことに「保護者が寝るのが遅い」「保護者が起きている」など、保護者側の理由である場合が目立つ。 	
第1回目の生活カレンダー結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 土・日という幼稚園が休みの日に子どもたちが「すっきり起きる」と答えたのを見て、園としては複雑な思いである。 	
(保護者の方の反応やコメント・相談や質問など)保護者の方について気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 特に睡眠について関心をもたれている方は少ない。 ・ アンケートを実施して初めて、生活リズムを整えることの重要性に気付く方が多かった。 	
後日実施した2回目のカレンダー配付までの間で、子どもや保護者の方に何か変化は感じられたか。	
<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート及びカレンダーへの記入を面倒に思う方が多かった。 	
「生活リズム」を整えることの大切さを、保護者の方に啓発する際、困ったこと、悩んだこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケートだけでは、なかなか伝わらない。 ・ 保護者に向けての話を実施することが、やはり必要だったのでは？ 	
今回の取り組みを通して、(保育者側が)気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 1週間という期間が短いのではないか？ ・ 1回目と2回目の間隔をもう少しあけて、その間に講演などをすれば、もっと意識が変わったのではないか？と思う。 ・ 生活カレンダーをつけることで、「こどもの意識がかわった」と保護者がプラス思考で、思ってくださっていることがありがたい。また、親子のふれあいの大切さも実感されているようである。 	
その他(ご意見・提案など)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子のコミュニケーションの機会が増えてよかった。 	



保健だより

2008年11月

大阪府立短期大学附属
こみち幼稚園 保健室

木々の紅葉もきれいに見られるようになり、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩は、肌寒くなりましたね。でも、日中は暑い日もあったりして・・・こんな気候の差がある時は、風邪など体調をくずしやすいので、気をつけてください。この冬は、インフルエンザの流行にも充分気をつけていただきたいと思います。

2学期は大きな行事がありました。年長の宿泊保育に始まり、運動会、そして先日このこみちまつりとして、ステキな思い出ができましたね。

・・・ すごく楽しかったこと・・・

年長の宿泊保育の付き添いで、びわこ成蹊スポーツ大学へ泊り参りました。天候が雨という状況の中で、子ども達は病人もけが人も無く、みんな元気にご返されました。

今回は、宿泊までに保護者の方が、子どもの健康管理を充分に行ってくださいましたおかげです。保護者の方の頑張りに拍手！！です。本当に感謝しております。遅くなりましたが、心よりお礼を申し上げます。

子ども達にとっては、健康への自信・親元を離れて子ども達で夜を過ごせた自信・食事作りにかかわった自信・そういった色々な環境の変化に対応できた自信など、ものすごく収穫のあった宿泊になったことと思います。

心身の発達が目覚ましい幼児期の子どものとって、生活リズムを整えることは、発達の上でとても重要なことです。特に、基本的な生活習慣の「食事・睡眠・排泄」のリズムをきちんと身につけることが大切です。

生活リズムを整えるコツは、いづれも、毎日一定の時間を決めて「食べる・寝る・遊ぶ」・・・そして、太陽の下での適度な運動をすることだと思います。今回は「睡眠」について、少し考えてみたいと思います。



寝る子は育つ！

日本の社会全体が、ここ35年ほどの間に夜間にシフト化されてきました。コンビニやファミコンの普及は「暗くて怖い夜」が「便利で楽しい夜」になり、遊ばずの傾向は大人だけでなく、子どもも同様です。



子どもの睡眠不足になると・・・

- 朝が起きにくく、朝食を欠食するか、しっかり食べることができないことが多い。
- 朝の体温が低く、ポロっとして午前中の活動にのれない。
- 無気力で、自分の気持ちを伝えにくい。
- 理由の無い攻撃性をみせる。ささいな理由のけんかが増える。
- 好きなものにこだわり、人の批評に無関心。

どうして、睡眠の乱れが子どもの心身に影響を与えるの？

このメカニズムも人の体内時計・生活リズムの研究の進歩に伴いわかってきました。

体内時計

夜になると眠くなり、朝がくると目が覚める。血圧・脈拍・心臓・血管の働きを調整している自律神経や生命の活動を調整するホルモンの働き、体温は夜が低く、昼にかけて高くなる。などの24時間の周期として規則正しく変動を繰り返しています。このリズムミカ的な周期も体内時計の働きによるものです。

人の体内時計は24時間で、それを1日24時間に修正（調節）しているのが、朝の太陽の光です。この、1時間の修正ができないと、生活リズムがくずれ心身が不調になるといわれています。

・・・ だから、朝早く起きて、太陽の光を体いっぱいにあびることが大切なんです。朝にカーテンを開けて太陽の光をとり入れることや、散歩など運動するのも良いですね。

夜の光（夜行）は朝の太陽光とは反対に、体内時計の周期が延長する為、1日24時間より少しずたずたとなり、心身の不調がおこります。

夜の光は、メラトニンの分泌を抑制します。

メラトニン

寝気をもたらす、時計回りの防止・抗酸化作用によりダメージから細胞を守ってくれます。アルツハイマー病を予防する働きがあることも分かっています。メラトニンは夜間睡眠に分泌が多く、日中は低下します。しかも、生涯で分泌が最も多いのは、1～5才の頃で、高齢になると少なくなってきます。高齢者が、まだ朝になる前に目が覚めたりするのは、仕方がないことなんですね。

・・・ だから、夜はできるだけ早く、暗くして寝ることが重要なんです。もし、夜更かししても体内時計の修正の時には、朝早く起きることが大切です。

睡眠は、子どもにも大人にも大切です。子どもの睡眠は、親に責任がありますが、親だけの責任ばかりではありません。社会全体の問題です。様々な社会背景や職場でのストレスなど、現代の社会には、睡眠の質を下げる要素がたくさんあります。早く仕事が終わったり、家族と過ごす時間が増えるような、そんなゆとり社会になればいいですね。

生活リズムを整える際には、無理せず、遅く、できることから少しずつ改善してくださいね。

実施機関名	北中道幼稚園
対象者	3, 4, 5 歳児 (全園児)
事前アンケート結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・親の都合で、遅くまで起きているこどもがいるようだ。 ・こどもの睡眠については、適切だと感じている保護者が多かった。 ・夜泣きに困っている保護者がいた。 	
第1回目の生活カレンダー結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの生活の実態を知るきっかけになった。 ・眠る時刻、起床時刻がだいたい決まっている家庭が多い。 ・休日は、遅くまで寝ているこどもも多かった。 ・入眠の儀式を試してもらった。 	
(保護者の方の反応やコメント・相談や質問など)保護者の方について気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・「こちよい眠り 7つのステップ」と同じことを実践している家庭もあった。 ・試す余裕がないという声も聞かれた。 ・父親の無理解を不満に思っている声が多かった。 ・遅寝だが早起きをしてがんばっている母親もおられた。 ・積極的な保護者と無関心な保護者との温度差が大きい。 ・個別の対応が保護者にも必要なのでは。 	
後日実施した2回目のカレンダー配付までの間で、こどもや保護者の方に何か変化は感じられたか。	
<ul style="list-style-type: none"> ・保護者と一緒にできることを喜んでもらった。 ・この間に、保護者への啓発活動ができるようなスケジュールであれば、変化があったのかもしれない。 	
「生活リズム」を整えることの大切さを、保護者の方に啓発する際、困ったこと、悩んだこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・「家庭の事情」を踏まえつつ、押し付けにならないようにしなければと思った。 ・整えることで、すぐに結果がでるものではなく、又整っていないから即病気になるということもないので、積極的に整えようとする保護者への動機付けがむずかしかった。 	
今回の取り組みを通して、(保育者側が)気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・当園では、特に気になる家庭や保護者はなかったが、保護者にとっても改めて生活リズムを見直すよい機会になったのではないかと思う。 ・登園が遅かったり、朝覇気がないこどもは、やはり比較的寝る時刻が遅く、起きる時刻も他のこどもより遅かった、というような実態を知ることができた。 ・はっきりとこどもの生活リズムについて認識することができた。 ・「2日に1度はうんちをしていると思っていたが、案外していなくて驚いた。食事に気を付けようと思ったし、もっとこどものことをみてあげようと思った。」という言葉があった。 	
その他(ご意見・提案など)	
<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートとアンケートの間隔が短く、保護者と話す機会をもちにくかった。この資料を事前にいただいていたら、この観点でもっとじっくりアンケートに目を通していたように思う。 ・はじめてのことなので仕方がないだろうが、もっと時間に余裕がほしかった。せっかくのアンケート 啓発 カレンダーのフィードバックがうまく生きてきていない。もったいないです。 	

実施機関名	両国保育所
対象者	0歳児から5歳児及び保護者
事前アンケート結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・項目が分けてあるので、普段あまり話さない分野も知ることができたとし、アンケートなので率直に意見を書いてくれた。 ・多くの方がアンケートを出して、正直に悩みなども記入してくれていた。 ・こどもの生活リズムではなく、親の生活リズムに合わされているこどもも多いように感じた。 ・寝る時刻の遅いこどもは朝起きる時刻が遅い。 ・長時間保育を受けているこどもは、早寝早起きである。 ・帰宅後、テレビ・ビデオを見ているこどもが多い。寝るときも電気が付いた状態の中にいる。 ・きょうだいが多い家庭は、一人一人にゆっくりかわられる時間が少なく、こどもの就寝時刻も遅くなりがちである。 ・仕事や家事に追われ、保護者自身も睡眠不足であると見受けられた。 	
第1回目の生活カレンダー結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・0歳児なので、寝る時刻も早く就寝時刻は一定している。 ・就寝時刻が遅いこどもは、朝早く起きられないため登所が遅い。 ・5歳児は、活発に元気に遊ぶため、すぐ寝るの項目に をしている人が多い。 ・保護者は、23時頃に寝る人や、深夜1時～2時ごろに寝る人と差が極端だ。 ・ゆらゆらあやし遊びは、やり方がわからず、試していない人が多かった。 ・時間がない中でも、積極的に取り組んでくれたり、こちよ眠りのステップを試してみてくれた人も多かったが、反面、仕事や家庭に追われてそういうことをする時間はないというコメントもあった。 	
(保護者の方の反応やコメント・相談や質問など)保護者の方について気付いたこと、感じたこと	
<p>【保護者の反応、意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活カレンダーをつけることで、こどもの睡眠時刻(就寝時刻)に改めて気付いた。カレンダーをきっかけに早く寝るように心がけた。 ・寝る前にこんなことをしたらいいということがわかった。ゆらゆらってどんなことをしたらいいの？ ・いつも下の1歳児が私のおなかの上で寝て占領してしまい、お姉ちゃんは一人で寝ていたが、7つのステップをしたことをきっかけに、手をつないで寝るようになった。 ・絵本を読むが何冊も読まされて寝ない。 ・わかっていることを何をいまさらと思った。 ・知らない間に寝ているので、何時に寝ているかわからない。 ・早く寝かさないと！とプレッシャーになりしんどかった。 <p>【感じたこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の保護者がよくがんばっているなと思った。日々生活に追われ、就寝時刻が遅かったり、こどもが多かったり、長時間保育を利用している保護者は、特に時間の余裕がない。ゆっくり寝る前にかかわってあげたいという気持ちはあるが、時間に余裕がないためできない人が多いなと思った。また逆に、無関心で生活リズムについて意識のない人もいた。 	
後日実施した2回目のカレンダー配付までの間で、こどもや保護者の方に何か変化は感じられたか。	
<ul style="list-style-type: none"> ・大きく変化は感じられなかったが、早く寝させることが大事だという意識付けに繋がった保護者もいた。 ・取り組み中に添い寝をするようになり、早く寝るようになった。 	

実施機関名	両国保育所
対象者	0歳児から5歳児及び保護者
<ul style="list-style-type: none"> ・この期間中に、5歳児クラス懇談があり、懇談の中で生活リズムの話をする。1回目の生活カレンダーをつけたことが、保護者の意識の中にあり、「ぎゅっとしてあげること大事よ」と保護者同士で話し合えた。 	
「生活リズム」を整えることの大切さを、保護者の方に啓発する際、困ったこと、悩んだこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムが大切なことは、保護者も分かっているが、保護者によっては「きちんとやらねば」という負担になり、楽しんでできていない人もいる。改めて話すことでかえってしんどくさせるのでは・・・と気になった。 ・保護者に意識はもってもらえたが、それを持続するところまでは繋がっていない。 ・保護者の生活形態があるので強く言い切れないところもあり、親の定着した生活リズムをすぐに変えることはできないので難しいと思った。 ・保護者も規則正しい生活リズムのよさはわかっているが、それが仕事・家事・育児の中でうまくいかないジレンマも感じている。生活リズムの大切さを啓発することで、保護者を追い詰めたり、負担にならないか悩み、声をかけづらかった。特に、配慮のいる家庭（病気・仕事・母親の理解の困難さ・障害児）では、働きかけることでよけいにプレッシャーをかけたり、今の生活を変えようがない状況がある。 	
今回の取り組みを通して、(保育者側が)気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・時々口にしたり、連絡帳にも書かれていたが、アンケート結果から、きちんとしようとすることで負担になり、子育てが楽しめていない保護者のいることがわかった。実はそこまでしんどかったのか・・・と気付いた。 ・家でどれくらいテレビを見ているのか、寝るときのくせなど保育所ではわからない家庭の姿が見られた。生活カレンダーを親子でつけたことで、生活リズムについてより関心をもてたように思うし、ステップ7も結構試してくれたと思う。 ・早寝早起きの大切さがわかり、一生懸命取り組んでくれるが、中にはこどもが早く寝ないことで保護者を悩ますことになってしまったケースもあった。 ・マイペースな家庭や、大家族で手が回らないという家庭もあり、睡眠を意識しようとしている人と重要視していない人の差がある。 ・家庭環境によるリズムの乱れから、こどもにとって悪い影響が出ているように感じることも多かった。しかし、理由がそれなりにあり、保護者自身の生活リズムやバランスも取れていない中で、こどもの生活リズムを整えることの難しさや、保護者の負担感を感じた。そんな中でもこちよ眠りのステップを試してくれたり、生活リズムの大切さをそれぞれ感じたり、考えてくれたりしてくれた保護者もいた。いろいろな家庭状況はあるが、睡眠や生活リズムの大切さを、この期間少しでも意識しながらこどもと接してもらえたのではないかなと思う。 	
その他(ご意見・提案など)	
<ul style="list-style-type: none"> ・2回目のアンケートを渡した後に、保護者から「同じ内容のアンケートをなぜ書かないといけないの?」「早寝早起きが大事だと思えるようにアンケートやカレンダーの記入をすることだと思い、取り組んだが、2回目は成果を知るための取り組みではないかと思った」「取り組んだ結果を報告してほしい」など、疑問や意見があった。 ・1回目のアンケートと生活カレンダーの回収率はとても高く、大多数の保護者の協力を得たが、2回目のアンケートを依頼したとき、上記のような疑問が何人かの保護者から出され、全体的に回収率も悪かった。短期間での取り組みでは、あまり変化が見られないと思うし、対応した私たちも保護者に対する説得が難しかった。2回目のアンケートが、保護者に生活リズムやこちよ眠りの大切さを意識付ける内容のものであれば、回収率や反応ももう少し高まったの 	

実施機関名	両国保育所
対象者	0歳児から5歳児及び保護者

ではないかと思う。

- ・取り組みの過程で、講師の方から保護者に直接話をしてもらう方が、より理解を得やすかったのではないかと考えた。
- ・今回の取り組みの検証結果を保護者にも報告してほしい。



子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です

子どもの寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっています。大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいませんか？早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するためには大切です。家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるように心がけましょう。

夜間の睡眠中には、心と身体の成長に欠かせないホルモンが出ています。

- * 筋肉や骨を育て、身体を大きくする働き
- * 情緒を安定させる働き
- * エネルギーを発揮する働き



いっしょにあそぼ!

ごはんのあと、お風呂あがり、おふとんに入るまえ、ちょっと手のあいたときに、

こどもと肌と肌、こころとこころをあたためあってみませんか？

そんな時のために、こどもたちのよく知ってる簡単なあそびを紹介しますね！

実施機関名	都島第二乳児保育センター
対象者	地域子育て支援センター利用者
事前アンケート結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムが乱れているかもと心配していたが、それほどでもなかった。数字で表れているので、このような試みは大切だと思った。 ・テレビを見ている時間が長い。 母がテレビをつけている。(自分が見たい) ・無記名のアンケートなので、声をかけて助言しにくい。 ・こどももお母さんも寝る時刻が遅い。(午後 10 時前後) 夜中に何かしている? 昼寝をしている? 朝起きるのが遅い? ・子育て支援センター利用者向けの内容でない。 	
第 1 回目の生活カレンダー結果に対する感想、気付いたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・何のために生活カレンダーに記入するのかわかっていないせいか、親が嫌な顔(まだあるの?)をしていた。 ・午睡時間を書く欄がなかった。 ・7つのステップは親が行うのか、こどもが行うのか、という質問があった。(あかちゃんではできないことがある) ・大体決まった時刻に寝て、親も適切な時刻だと思っているが、50パーセントは遅い時刻に寝ている。 ・7時台までに起きているこどもが60パーセント以上いて、遅く寝ているこどもが多いのは昼寝で補っているのではないかと思われる。 	
(保護者の方の反応やコメント・相談や質問など)保護者の方について気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・迷惑そうな顔、面倒くさいなど、かなり嫌がっていた。 (こども自身も迷惑している。遊びに来たのにアンケートに費やす時間が長い。) ・アンケートを実施した直後(実施日)に「寝ないんです。」「遅いんです。」「夜泣きする」など相談された。 	
後日実施した2回目のカレンダー配付までの間で、こどもや保護者の方に何か変化は感じられたか。	
特になし	
「生活リズム」を整えることの大切さを、保護者の方に啓発する際、困ったこと、悩んだこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の事情(お父さんの帰宅が遅い、帰宅に合わせている)について「小さいこどもに合わせて、朝に遊べばいい」と言ってみたが、笑っているだけで(実際は朝寝ていた)なかなか切り替える人はいない。 	
今回の取り組みを通して、(保育者側が)気付いたこと、感じたこと	
<ul style="list-style-type: none"> ・自由参加の支援センターでは、今回のような実施前後の変化をみるような数回にわたる取り組みは無理だと感じた。 ・保護者向けに啓発の講座があればよかった。 	
その他(ご意見・提案など)	
<ul style="list-style-type: none"> ・生活カレンダーは記入しやすいが、こちらが見てわかりにくい。 ・「生活リズム」を整えなければならない理由(親が寝ないからこどもも寝ない、テレビを何時間も付けっぱなしにしてはいけない)がわかっていても寝かせられない人が多いので、親への啓発が必要だと思われる。 ・事前アンケートは140部集まったが、生活カレンダー、事後アンケートは3分の1しか集まらなかった。 ・0歳から1歳のこどもが多い。(60%) 	

(4) 結果の分析

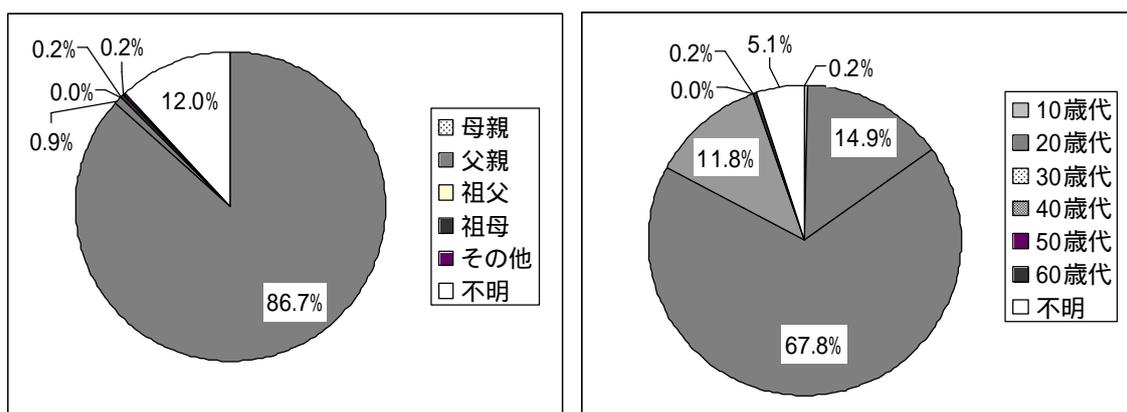
保護者アンケートこどもの睡眠に関する事前調査

：「こどもの睡眠は保護者の生活リズム、睡眠に大きく影響されることが多いが、本調査でも保護者の2人に1人が深夜型生活リズムであった。」

1) こどもの睡眠に影響するもの

こどもの睡眠に関しては保護者の生活実態が大きく影響をしている。そこで「こどもの睡眠」と併せて「保護者の睡眠」に関する実態と、「こどもの睡眠」に対する保護者の意識、認識を調査した。調査記入者は母親が86.7%であった。年齢は30代が67.8%、20代14.9%、40代11.82%であった。

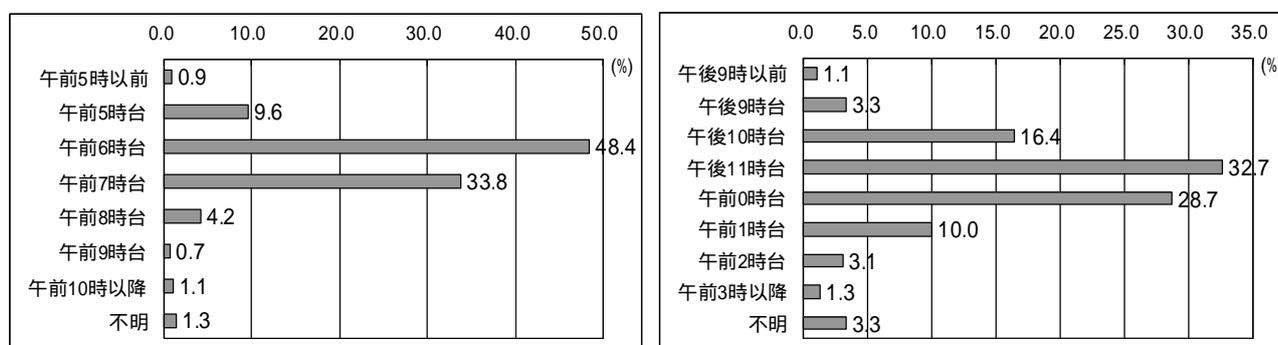
調査記入者の属性と年代



2) 保護者の睡眠

保護者の睡眠について、起床時刻の82.2%が「午前6時台～午前7時台」であった。また就寝時刻の32.7%が「午後11時台」であり、「午前0時台以降に寝る」人が43.1%もあり、保護者の2人に1人が午前就寝であった。最も遅いのは午前3時以降もあり、子育てをしている保護者の心身の疲労度は相当なものと同推測できる。平均睡眠時間は7時間03分であった。

保護者の起床時刻と就寝時刻



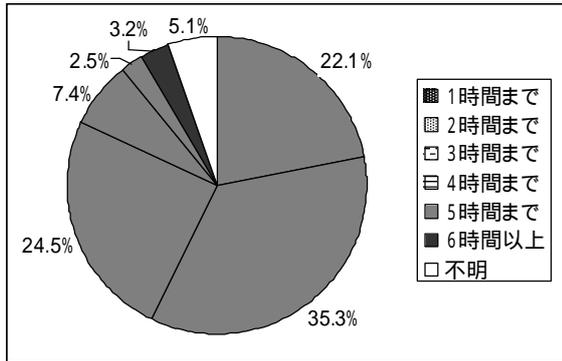
：こどもの生活は「長時間のテレビづけ」と、「夜遅くまでの外出」と大人と同じ深夜型生活であった。

1) こどもが一日にテレビ(ゲーム)を見ている時間

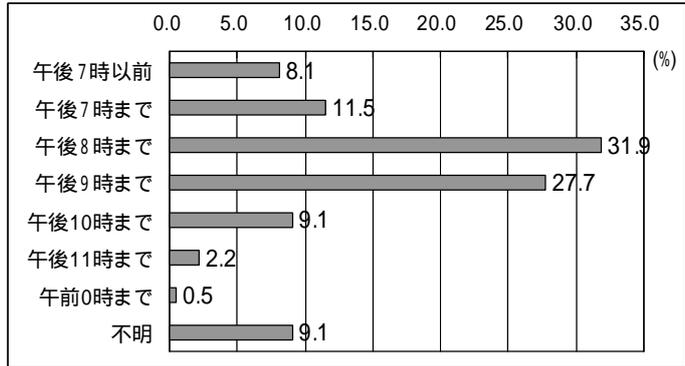
「3時間未満」では82%であった。最長時間は「6時間以上」3%あり、こどもの起きている時間帯の全てがテレビづけの生活と推測できるものもいた。ではテレビは夜何時まで見てい

るかは、51%が「午後8時まで」であったが、こどもの40%が「午後9時以降」テレビを見ていた。最も遅いのは午前0時であった。就寝時刻の深夜型が予測される。

こどもがテレビ(ゲーム)を見ている時間



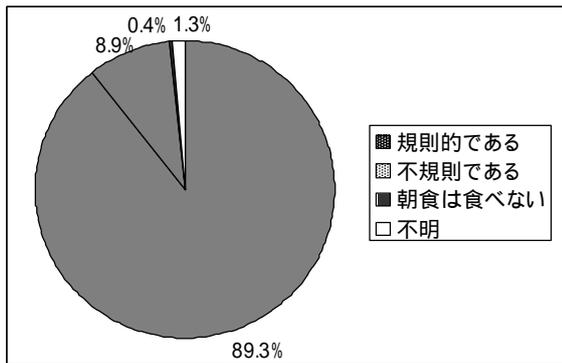
こどもは何時までテレビ(ゲーム)を見ているか



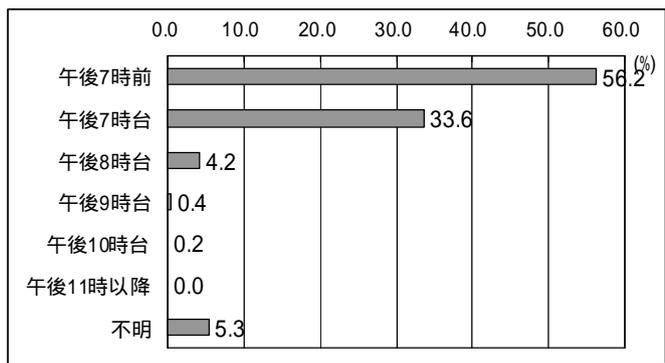
2) こどもの食事

朝食は89.3%が「規則的」であり概ね良好であったが、8.9%は「不規則」であった。朝食の不規則化はその後の排便や戸外遊びなどの活動的な一日の生活の始まりに支障をきたし、朝の体の概日リズムの切り替えにも支障が生じる。また夕食は89.9%が「午後7時台」までに済ませていた。しかし夜食について、22.2%が「食べる」と答えていた。胃への負担は心地よい睡眠への妨げになり、また肥満への影響はこども期からメタボリックシンドロームの危機が予測される。

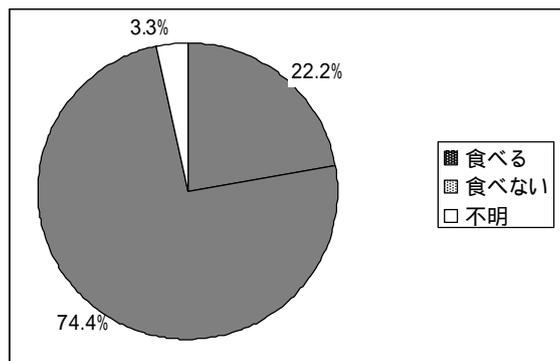
朝食の時刻は規則的か



夕食の食事時刻



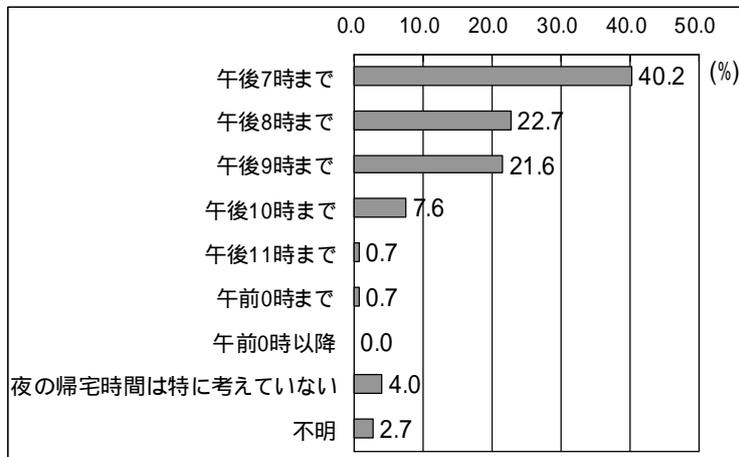
寝る前の夜食を食べる・食べない



3) 夜間、こども連れの外出

夜間、こども連れの外出は、62.7%が「午後8時までに帰宅」であるが、13.0%は「午後9時以降に帰宅」、あるいは「とくに考えていない」であった。夜間コンビニエンスストアやネオン街の明るい所に、大人の都合で遅くまでこどもを連れ出している保護者の生活実態があり、こどもの生活リズムの乱れや睡眠を促すためのメラトニン分泌に支障が生じ、健やかな睡眠への悪影響となることが推測される。

夜間のこども連れ外出時の帰宅時刻

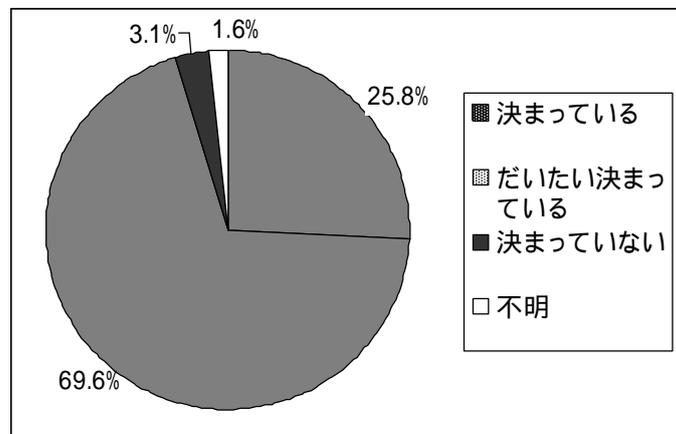


こどもの睡眠は「早起き」と「遅寝」の大人並みの生活スタイルであった。

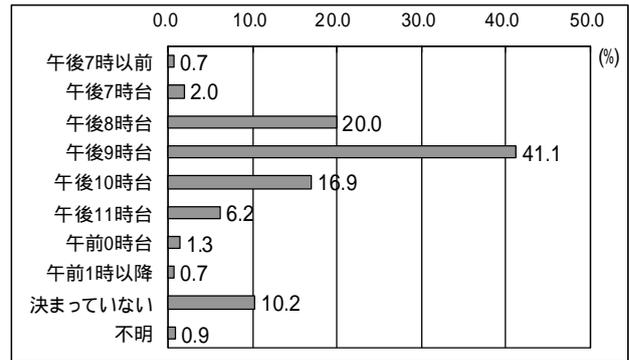
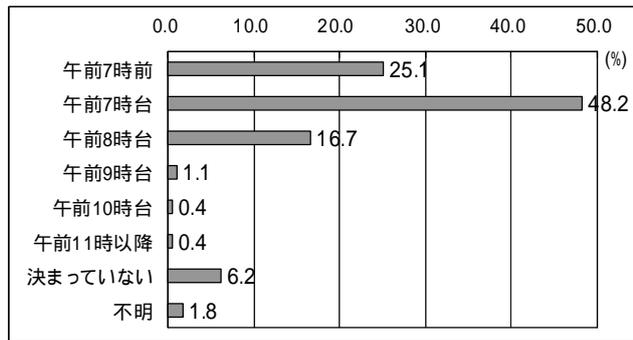
1) こどもの睡眠時刻

こどもの睡眠時刻は95.4%が「概ね決まっている」であり、起床時刻は73.3%が「午前7時台」までに起きる。就寝時刻は63.8%が「午後9時台」までに寝るが、35.3%は「午後10時以降」「決まっていない」であった。なかには「午前0時」すぎが2.0%あった。

こどもの睡眠時刻が決まっているか



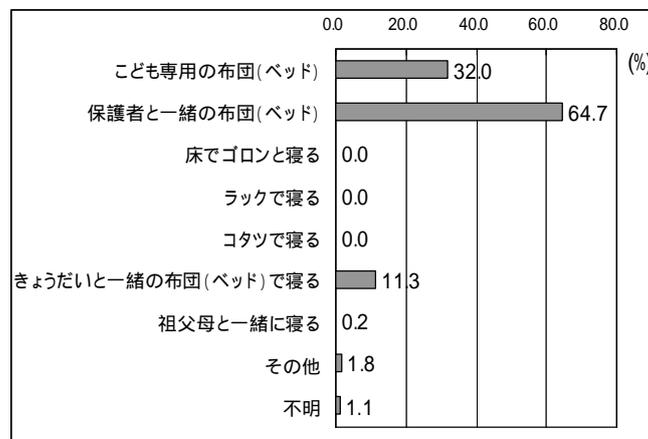
こどもの起床時刻と就寝時刻



2) こどもは「どこで寝るか」

こどもは「どこで寝るか」については、64.7%が「保護者と一緒」であり、「こども専用ベッド」は32.0%であった。乳児期の添い寝の場合はこどもに安心感を与えるが、一方で窒息の危険性やベッドの間にはさまれないようにするなど、安全を考慮することが大切である。

こどもが寝る場所

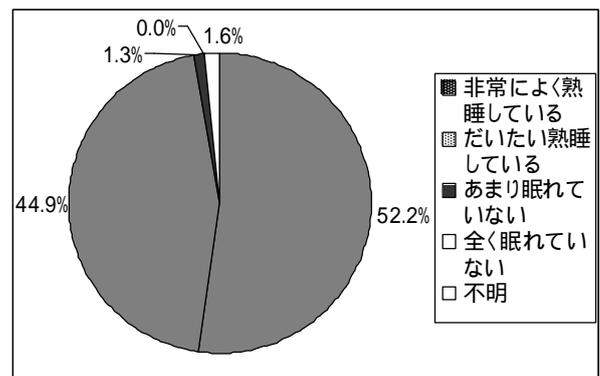
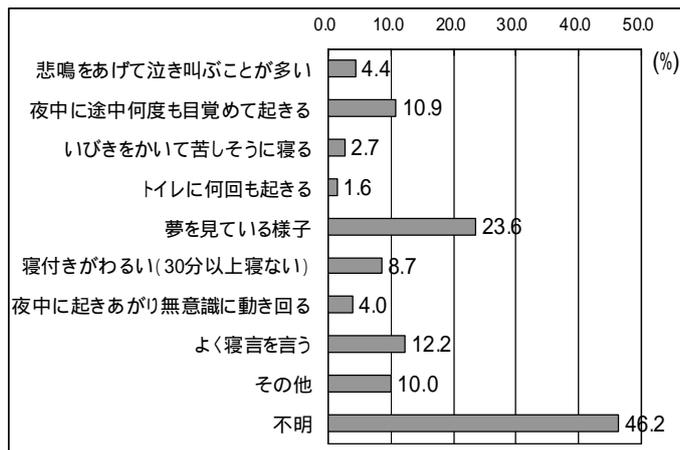


: こどもの睡眠の質は悪く、「熟睡」は半数であり、起床時の機嫌は悪かった。

1) こどもの睡眠の質

こどもの睡眠中、夢、寝言、途中覚醒が多く、「熟睡している」は52.2%であった。

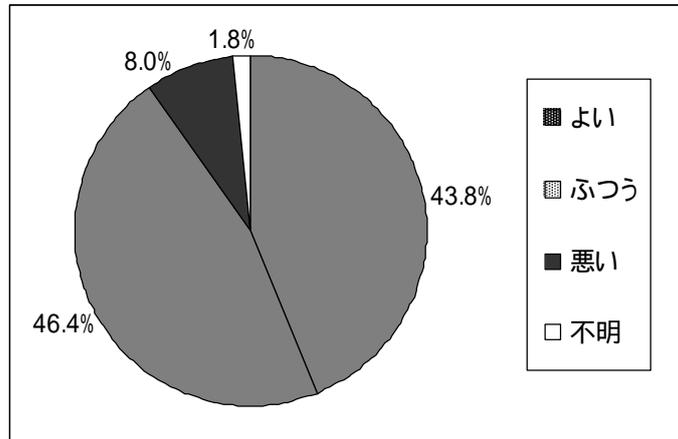
こどもの睡眠中の様子



2) 朝起きたときの機嫌

朝起きたときの機嫌は「よい」が43.8%であり、一日の活動の始まりに嬉々としたこどもらしい姿は少なかった。

こどもが朝起きたときの機嫌



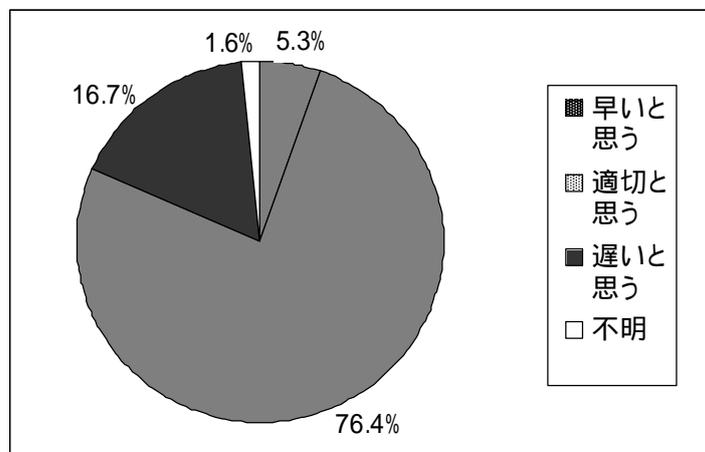
:こどもの「就寝時刻」について、保護者は「遅い」と感じつつ「保護者自身の深夜型生活リズム」にこどもを巻き込んでいる実態であった。

1) こどもの起床時刻

保護者は76.4%が「適切」と思っており、16.7%が「遅い」と考えていた。

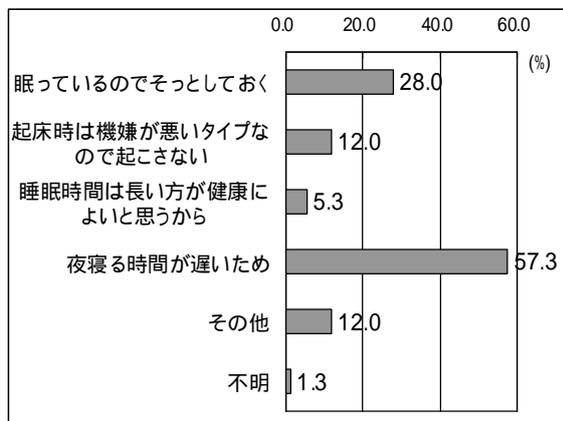
「遅い」と思う「こども側の理由」には57.3%が「夜寝る時刻が遅いから」の理由であり、一方「遅い」と思う「保護者側の理由」の48.0%が「保護者の朝の仕事が片付けやすい」と答えていた。「こどもの体内時計をリセットするためには朝の光が重要」であることを、保護者とともに学び合うことが求められる。

こどもの起床時刻は適切だと思うか

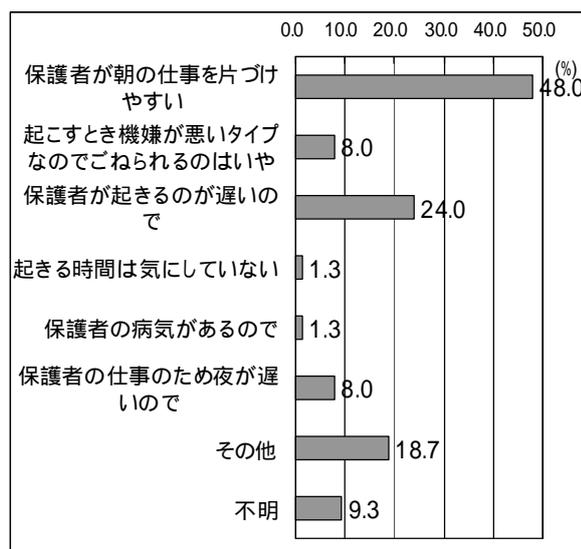


起床時刻が「遅い」と思うのに起こさない理由

子ども側の理由



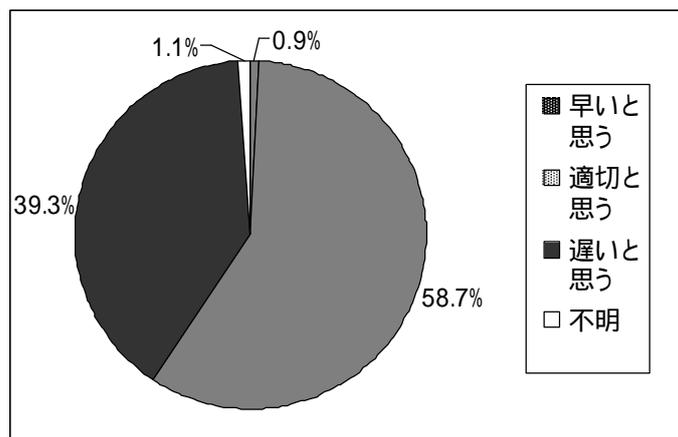
保護者側の理由



2) こどもの就寝時刻

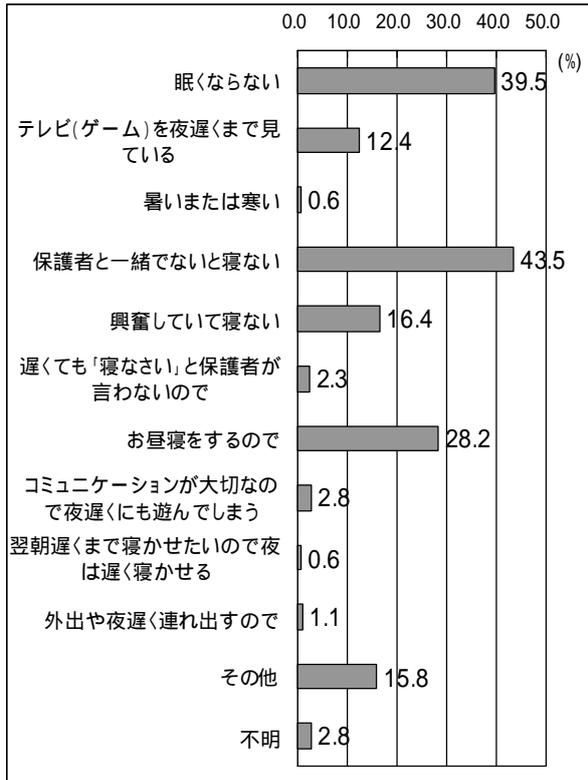
保護者の58.7%が「適切」と思っており、39.3%が「遅い」と思っていた。「遅い」と思う「子ども側の理由」に43.5%が「保護者と一緒でないと寝ない」と答えていた。一方「遅い」と思う「保護者側の理由」について43.5%が「保護者が起きているので子どもも起きている」と答えていた。親の深夜型生活リズムに子どもを巻き込んでいる様子が伺えた。

こどもの就寝時刻は適切だと思うか

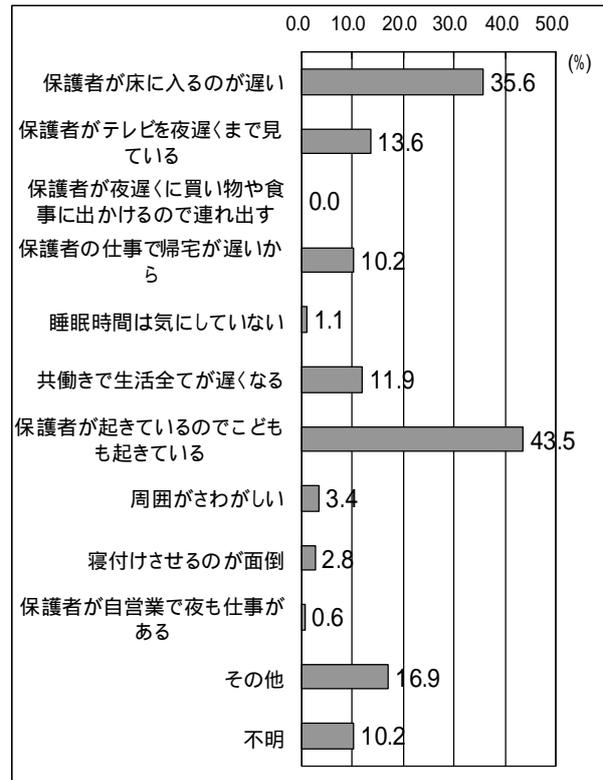


起床時刻が「遅い」と思うのに起こさない理由

こども側の理由



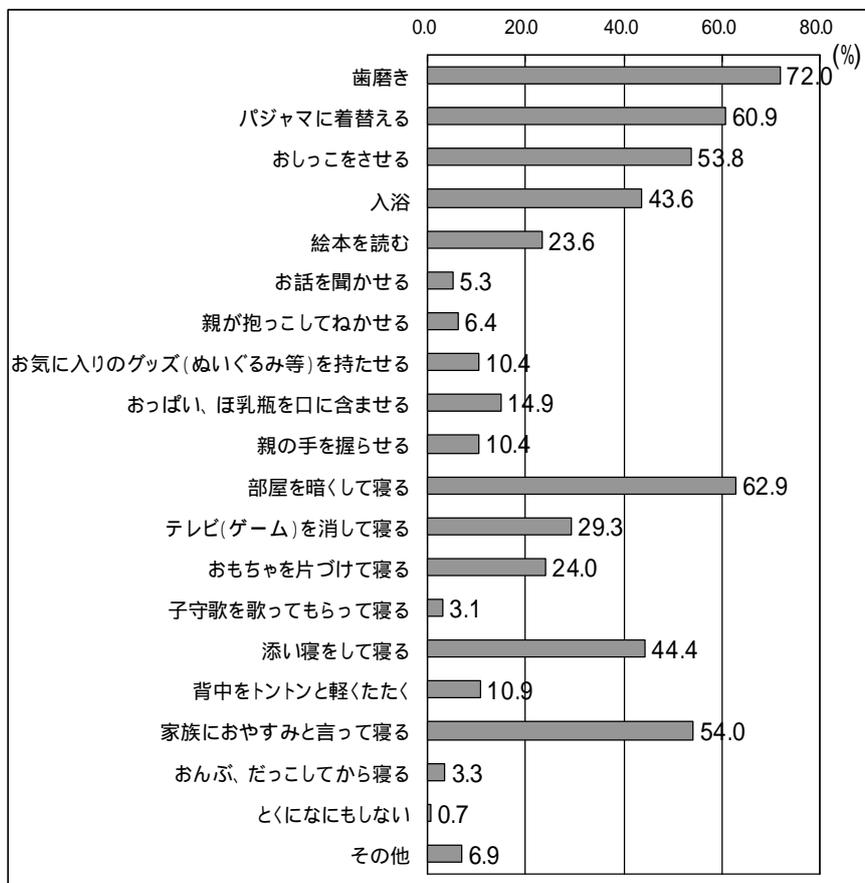
保護者側の理由



:こどもが就寝前に行うことの上位3つは、「歯磨き」、「部屋を暗くする」、「パジャマに着替える」であった。

こどもが就寝前に行うことで上位3つは、72.0%が「歯磨き」、62.9%が「部屋を暗くする」、60.9%が「パジャマに着替える」であった。心地よい眠りにつくために必要なことである。しかし、親子の心のふれあいにかかわる「絵本を読む」23.6%、「お話を聞かせる」5.3%などの項目は少ない傾向にあった。

こどもが就寝前に行なう習慣

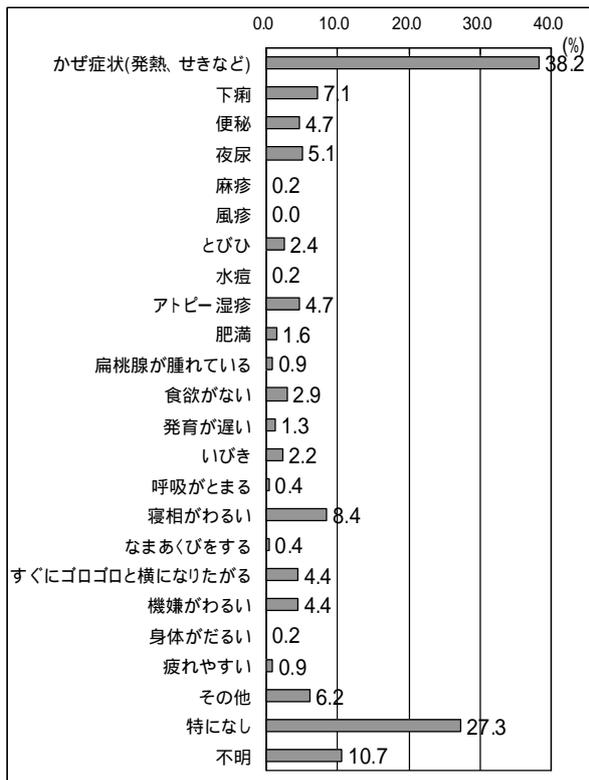


:こどもの体調は、「風邪症状」が多く、また 10 人に1人は「かんしゃくをおこす」、「イライラしやすい」を訴えていた。こどもの睡眠の不足による心と体の不調が推測された。

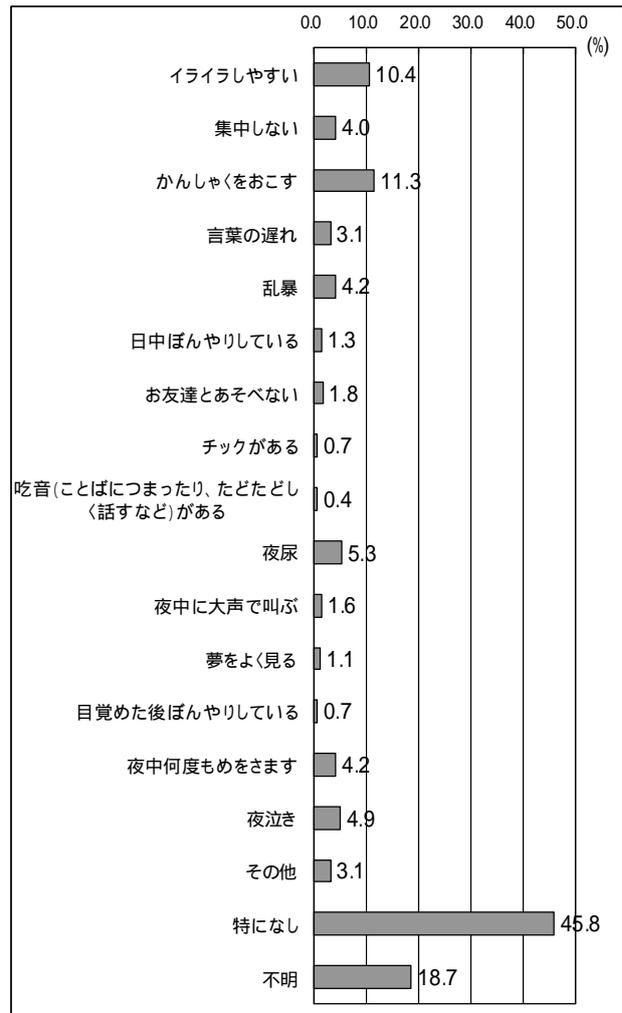
最近1か月間の身体的主訴では38.2%が「風邪症状」を訴え、また11.3%が「かんしゃくをおこす」、「イライラしやすい」を訴えていた。睡眠不足による易感染症が考えられ、また睡眠不足による情緒不安定、神経症状を生じやすい状態が伺えた。

最近1か月で子どもに関して心配なこと

身体面



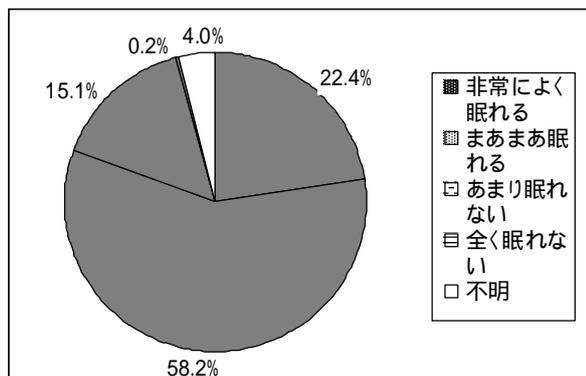
発達面



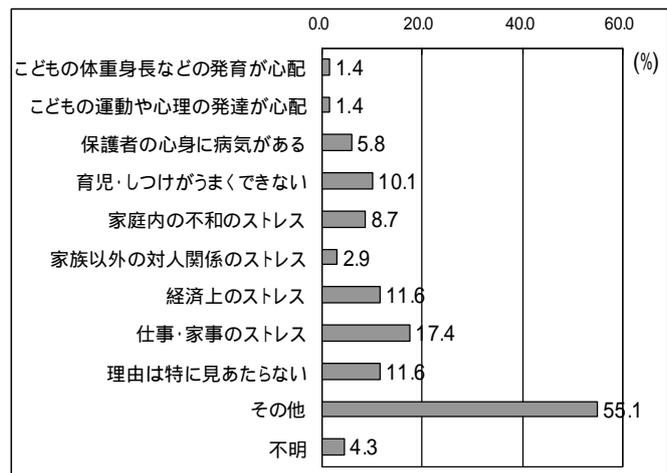
：保護者の睡眠では、熟睡感がない人が6人に1人あり、育児の負担感に繋がる傾向も伺えた。

保護者の睡眠の質では81%が「概ねよく眠れる」であったが、「あまり眠れない」「全く眠れない」が15%あり、保護者の身体的精神的健康度は低い状況が推測され育児の負担感の増加に繋がることが伺えた。

保護者の睡眠の状態



あまり眠れない・全く眠れない理由

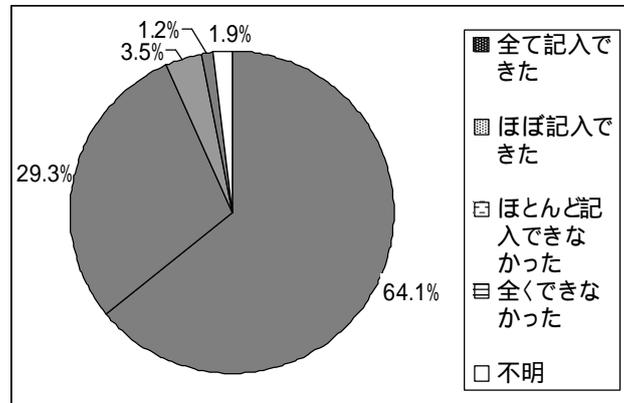


保護者アンケート子どもの睡眠に関する事前調査と事後調査の比較

：親子でつける「生活カレンダー」について、大半が記入されていた。「早寝」「早起き」では52%が「効果があった」と答え、今後、「簡単に親子が喜び合える項目」であれば75%が続けていけると答えていた。

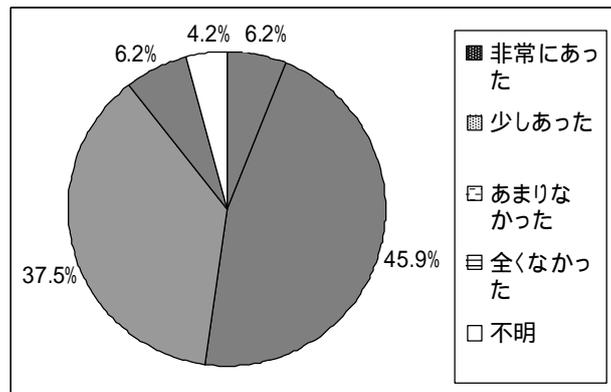
1) 親子でつける「生活カレンダー」は記入できたか

64.1%が「全て記入できた」、29.3%が「ほぼ記入できた」であり、93.4%の保護者が記入することができた。しかし4.7%は「ほとんど、全く記入できなかった」であった。



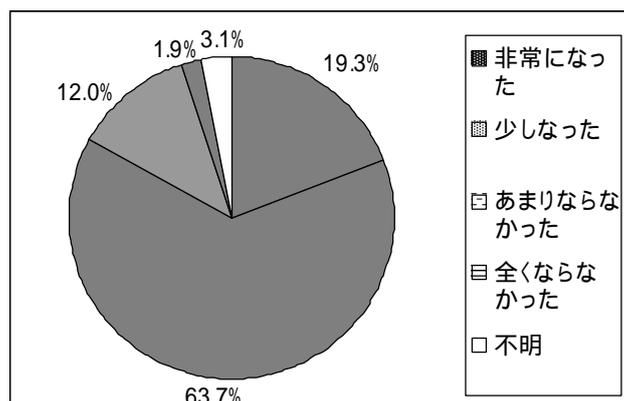
2) 「早起き」「早寝」に効果があったか

「非常にあった」と「少しあった」を合わせて52.1%が効果をあげていた。しかし残る43.7%は「あまりなかった」「全くなかった」であった。



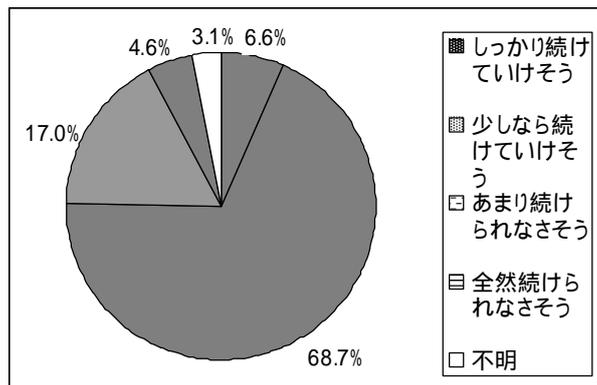
3) 「生活カレンダー」をつけることで「子どもの睡眠」に関心がもてたか

83.0%が「非常になつた」「少しなつた」を挙げていた。しかし残る13.9%は「あまりならなかった」「全くならなかつた」であった。



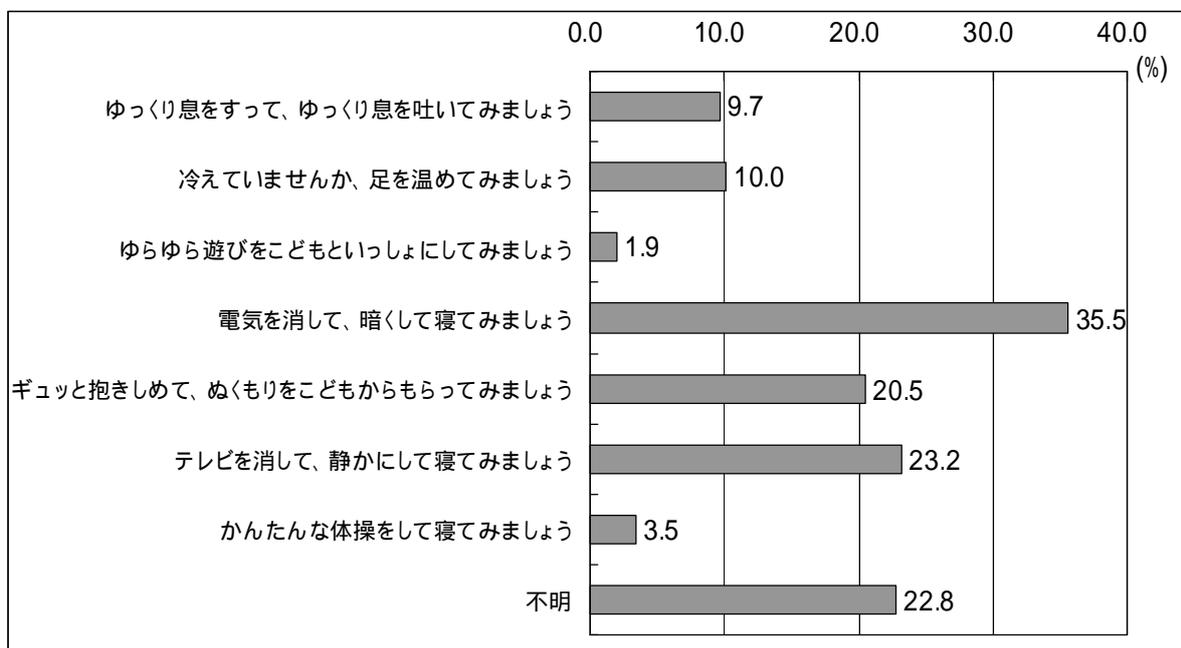
4) 「こちよい眠りの7つのステップ」は今後も続けていけそうか

75%が「しっかり続けていけそう」「少しなら続けていけそう」と答えていた。しかし22%は「あまり続けられなさそう」「全然」であった。



5) 「こちよい眠りの7つのステップ」で最も続けられそうな内容はどれか

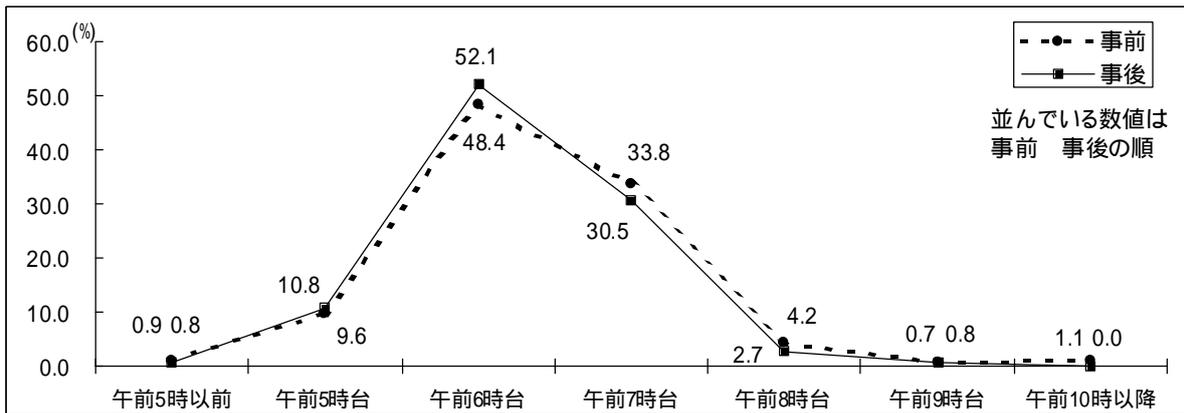
上位から35.5%が「電気を消して暗くして寝てみましょう」、23.2%が「テレビを消して静かに寝てみましょう」、20.5%が「ギュッと抱きしめて、ぬくもりを子どもからもらってみましょう」であった。



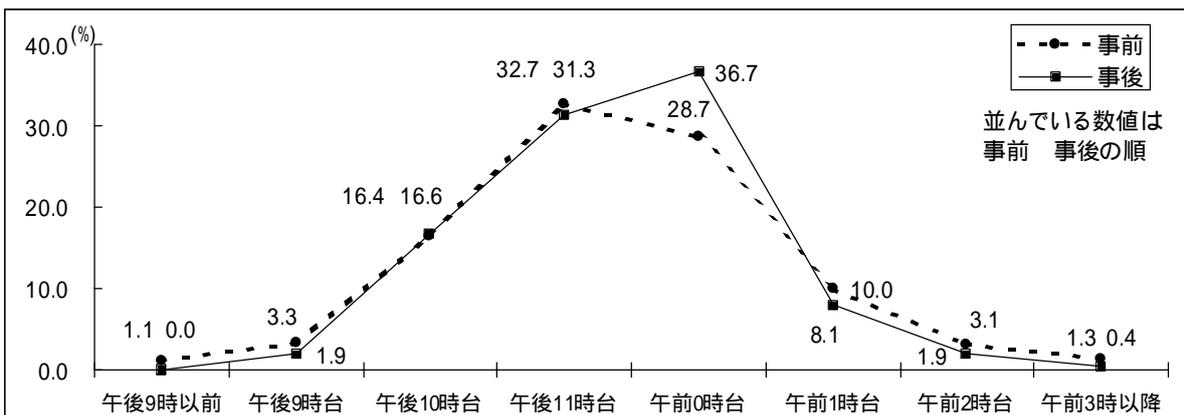
: 保護者の生活リズムの深夜型化は改善されなかった。

起床時刻は82.6%が午前6時台～午前7時台であり、変化はなかった。就寝時刻についても午前0時台36.7%と改善されていなかった。保護者の平均睡眠時間も6時間53分と少ない傾向であった。保護者の生活リズムの深夜型化は改善されていなかった。

保護者の起床時刻



保護者の就寝時刻



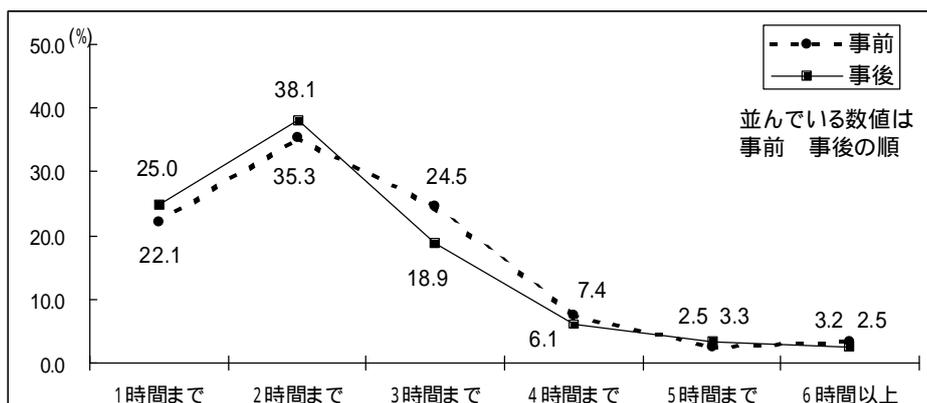
: こどもの生活リズムについては、テレビづけ生活に少し改善が見られ、また夜間の外出時刻の改善があった。

1) テレビを見る時間数

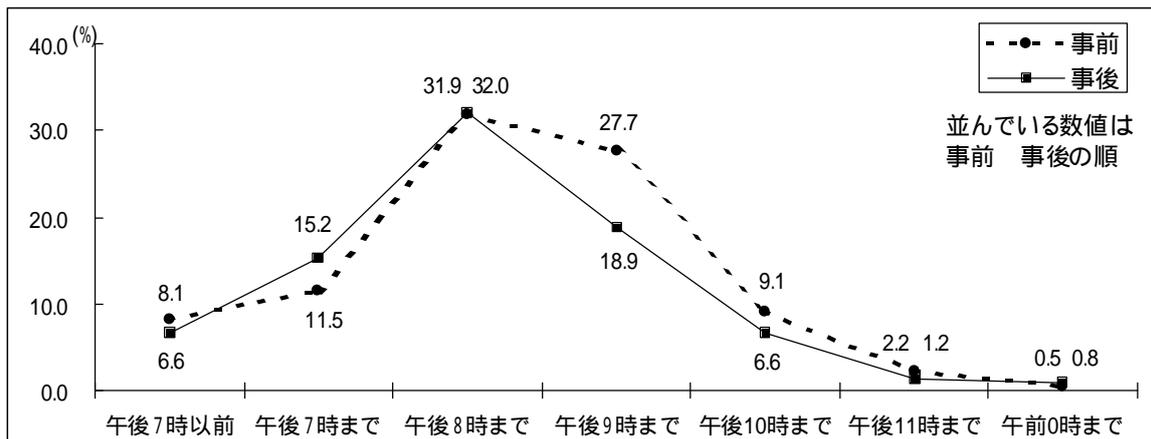
テレビを見る時間数は「3時間未満」が82.0%で変化はなかった。しかし内訳を見ると「2時間未満」が63.1%と多くなっていることからテレビづけの生活から若干解放されていた。しかし最長時間「6時間以上」は変わっていなかった。

夜、テレビを見ている時間帯は「午後8時まで」が53%と若干増加した。また「午後9時以降」8%と夜遅くまでテレビを見ているこどもは少なくなり改善していた。

テレビを見る時間数



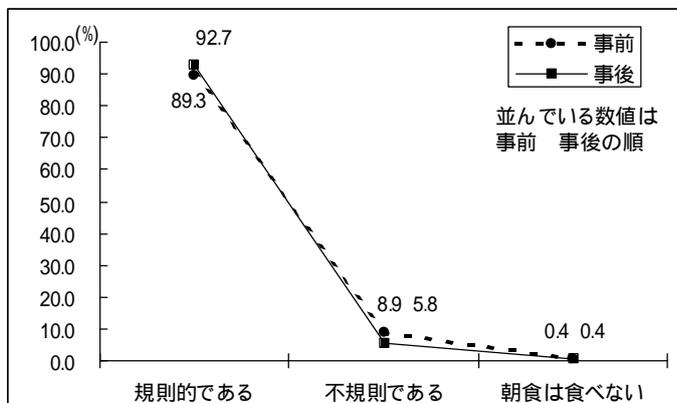
夜テレビを見ている時間帯



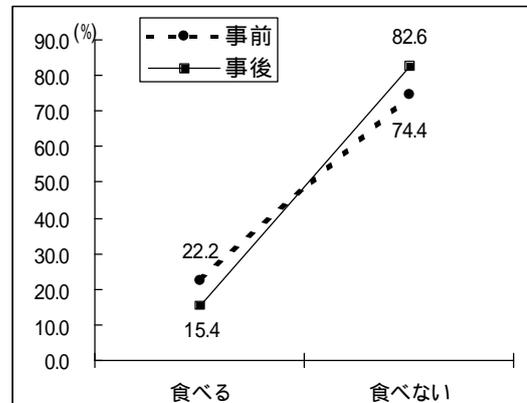
2) こどもの食事

朝食が「規則的」となったが92.7%と増加した。夜食についても「食べる」が15.4%に減少して、こどもの肥満予防として大きく改善された。

朝食の時刻は規則的か



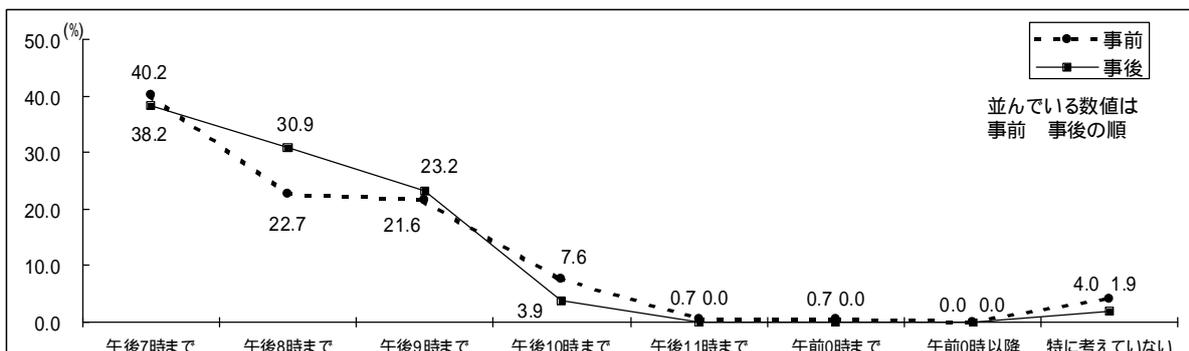
寝る間に夜食を食べる・食べない



3) 夜間の子ども連れの外出

夜間の子ども連れの外出は、「午後8時までに帰宅」が71.1%となり早く帰宅する姿勢が見られている。また深夜まで外出している「午後9時以降に帰宅」「考えていない」は6.2%と半減し改善していることから、「こどもの生活リズム」に関する保護者の努力の姿勢が見られる。

夜間の子ども連れ外出時の帰宅時刻

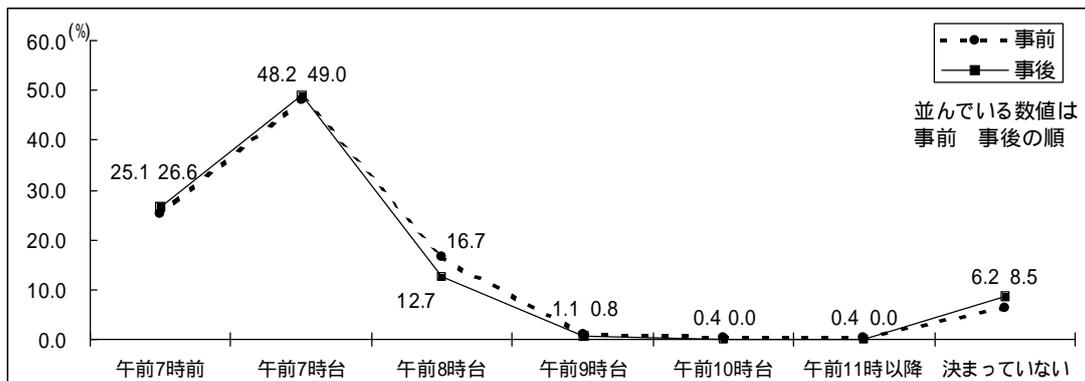


:こどもの起床時刻は「午前7時台」と、就寝時刻の「午後9時台」に少し改善傾向が見られた。しかし3割のこどもは相変わらず「午後10時以降」の深夜族として残った。

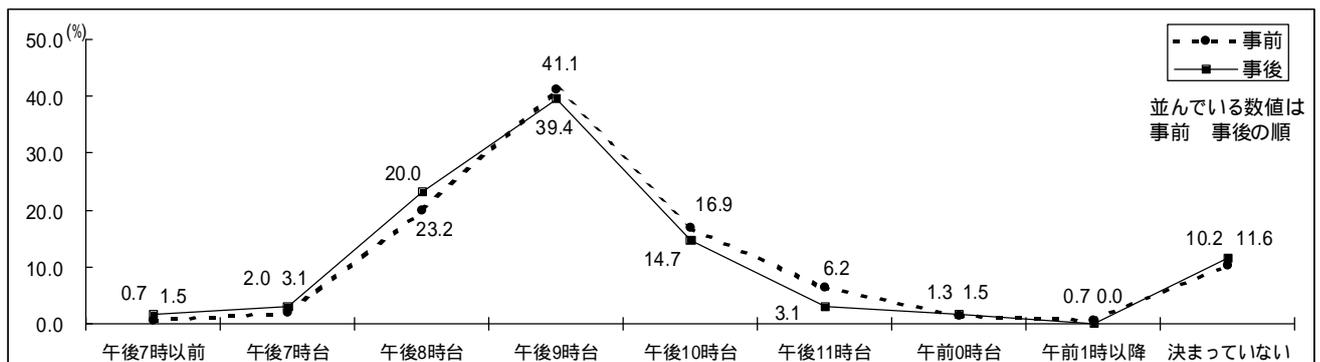
こどもの睡眠に関して、起床時刻は75.6%が「午前7時台」までに起き、就寝時刻は65.7%が「午後9時台」までに寝るよう改善された。しかし30.9%は「午後10時以降」「決まっていない」であり、中でも「午前0時台」1.5%があった。

一方、こどもの昼寝は68.4%が「2時間まで」であり、「3時間まで」は10.5%あった。長時間、また遅い時間帯の昼寝は、夜の就寝に影響を与えるため、昼食後遅くとも午後3時半までにとることが好ましい。

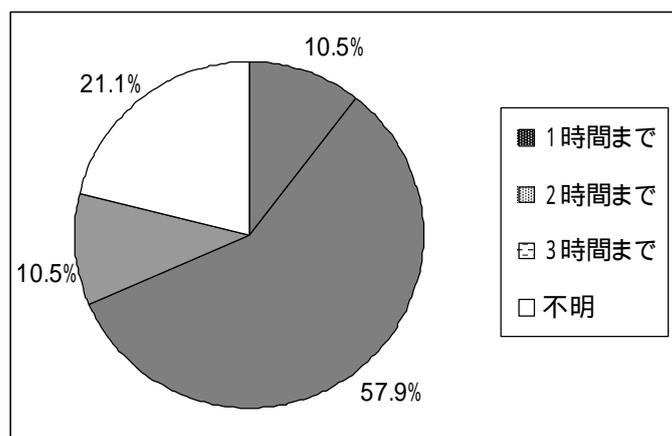
こどもの起床時刻



こどもの就寝時刻



こどもの昼寝時刻

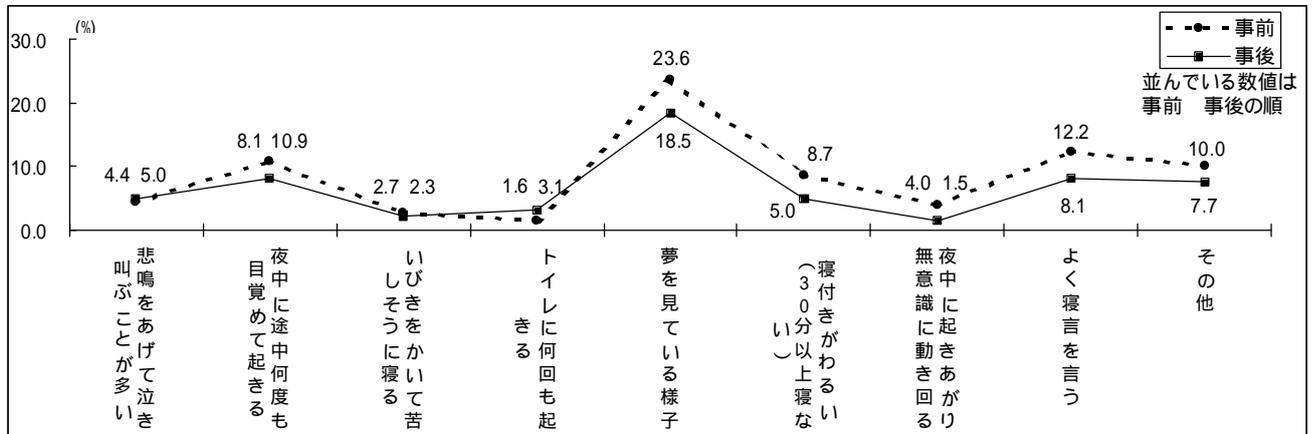
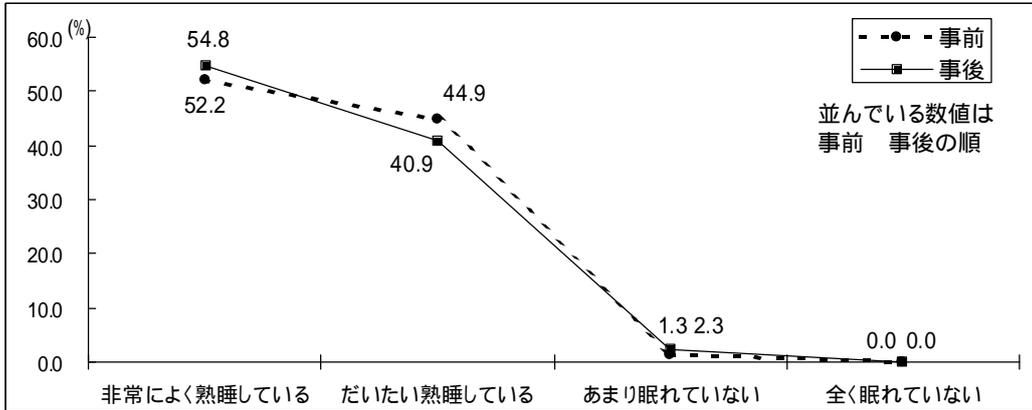


: 子どもの睡眠の質では、半数は起床時に機嫌がよいと感じて改善方向が見られた。

1) 子どもの睡眠の質

子どもが睡眠中に、夢、寝言、途中覚醒が減少し改善傾向があった。また、54.8%が「熟睡している」とわずかながら改善傾向が認められた。

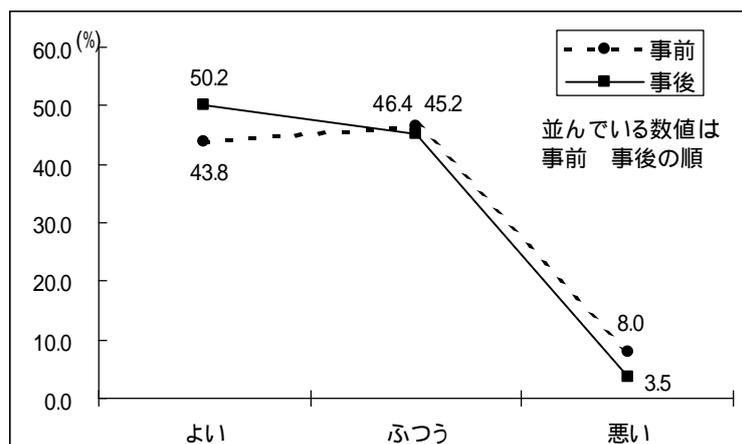
子どもの睡眠中の様子



2) 朝起きたときの機嫌

朝起きたときの機嫌は「よい」が50.2%であり、改善していた。

子どもが朝起きたときの機嫌



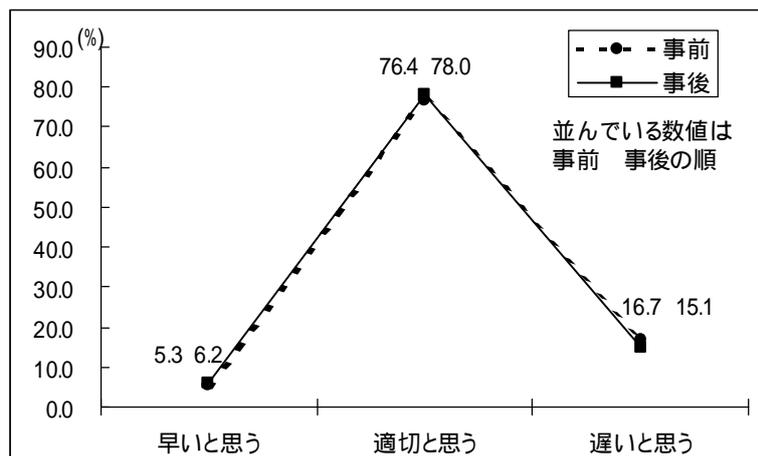
:こどもの「早起き」に保護者の取り組みの大きな努力が伺えた。また就寝時刻に関しては保護者の深夜型生活には変化はなかったが、こどもの「早寝」に協力体制の兆しが見られた。

1)こどもの起床時刻

保護者の 78.0%が「適切」と考え、15.1%が「遅い」と感じていることに変化は見られなかった。

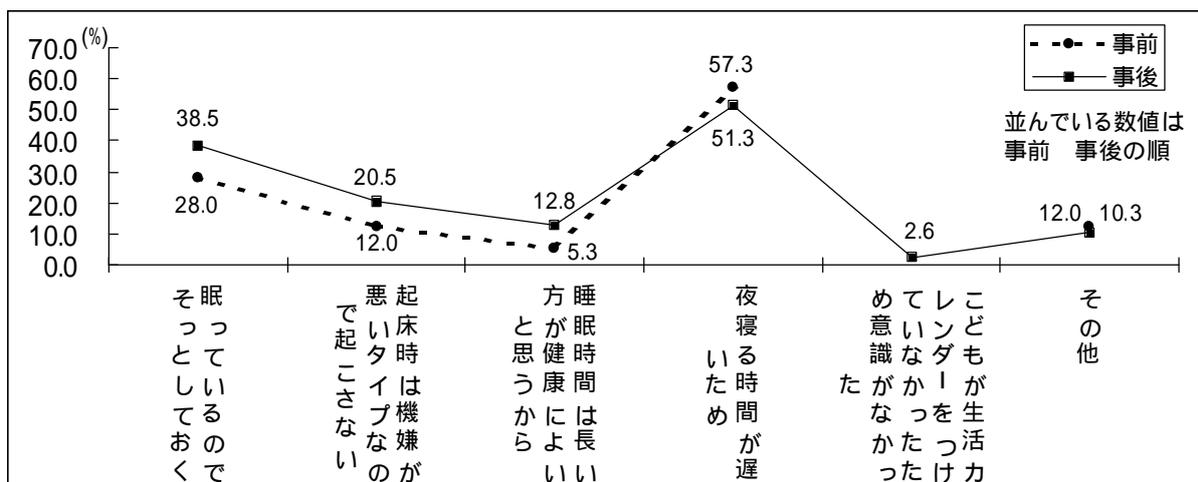
しかし「遅い」と思う「こども側の理由」で「夜寝る時刻が遅いから」は51.3%と若干の改善が見られた。また「遅い」と思う「保護者側の理由」では「保護者の朝の仕事が片付けやすい」は33.3%と改善が見られた。「1日の元気な生活のスタートは、朝の光を浴び体内時計のリセットが重要」を、保護者が理解し、取り組んだ成果であると推測できる。

こどもの起床時刻は適切だと思うか

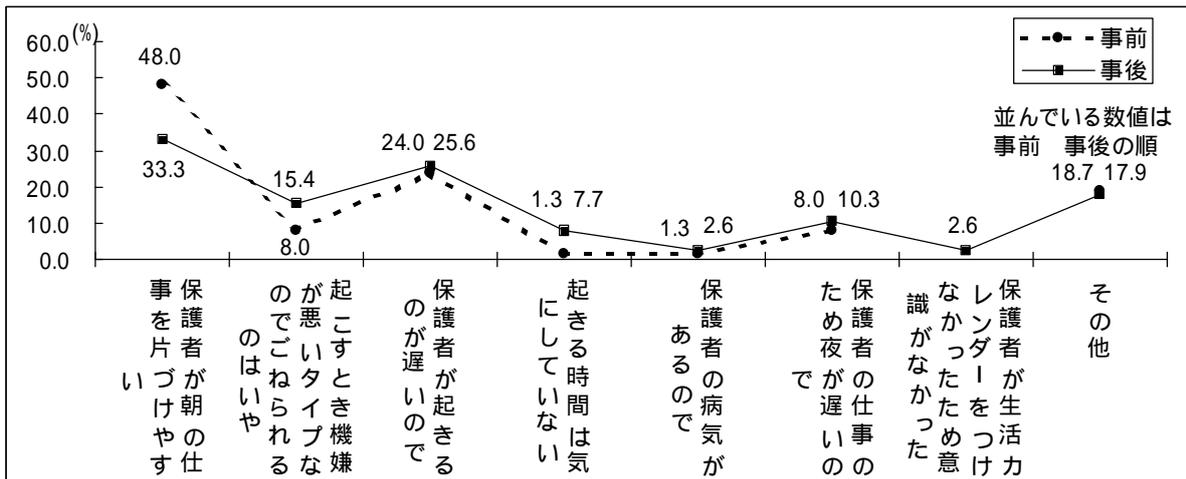


起床時刻が「遅い」と思うのに起こさない理由

こども側の理由



保護者側の理由

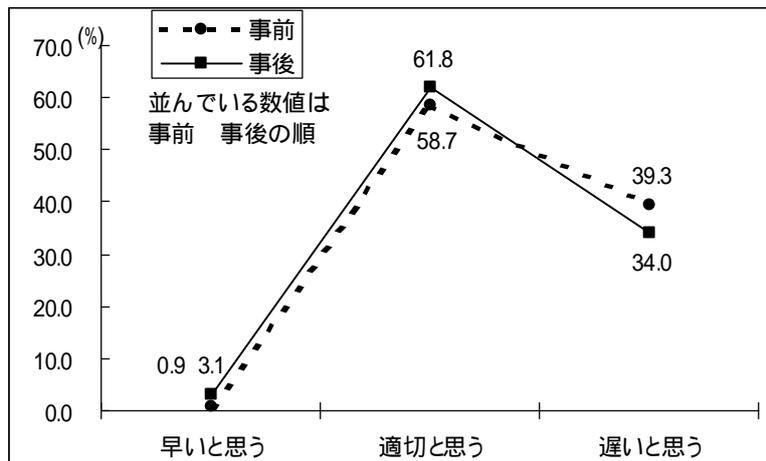


2) こどもの就寝時刻

保護者は「適切と思う」62%が増加し、「遅いと思う」は34.0%とわずかではあるが減少していた。

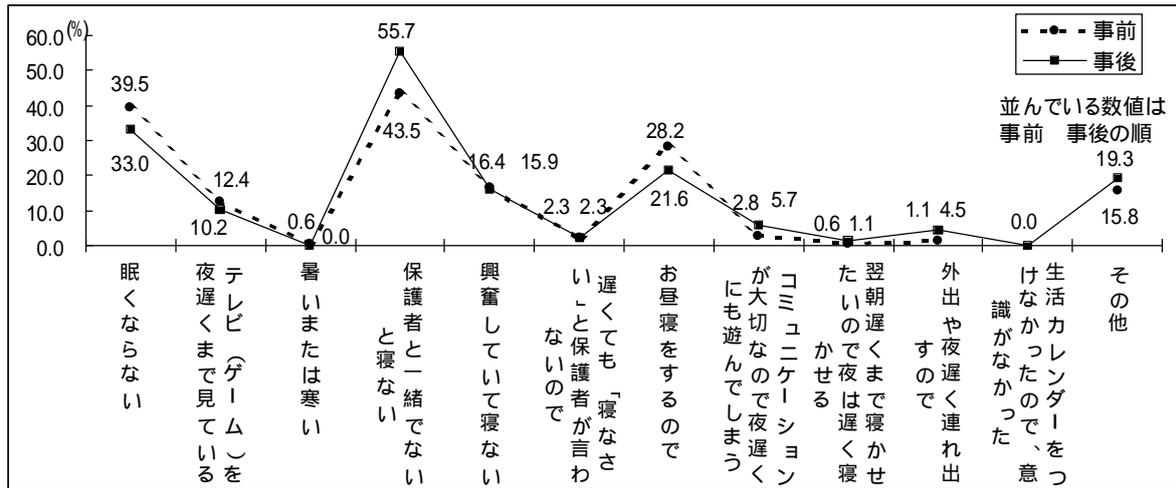
「遅い」の「子ども側の理由」は「保護者と一緒でないと寝ない」55.7%と増加していたが、一方「保護者側の理由」では「保護者が起きているので子どもも起きている」は35.6%とわずかながら減少し、改善の方向にあった。保護者の深夜型生活リズムに変化はなかったが、「こどもの早寝の重要性」について理解し、こどもの早寝ができるよう保護者の行動変容が見られたと推測される。

こどもの就寝時刻は適切だと思うか

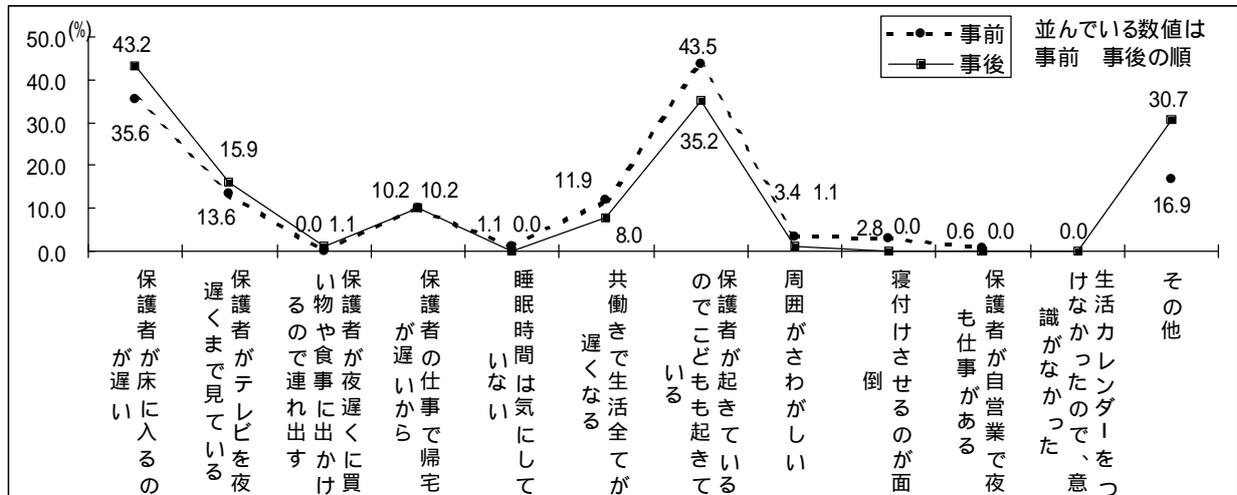


就寝時刻が「遅い」と思うのに起こさない理由

こども側の理由



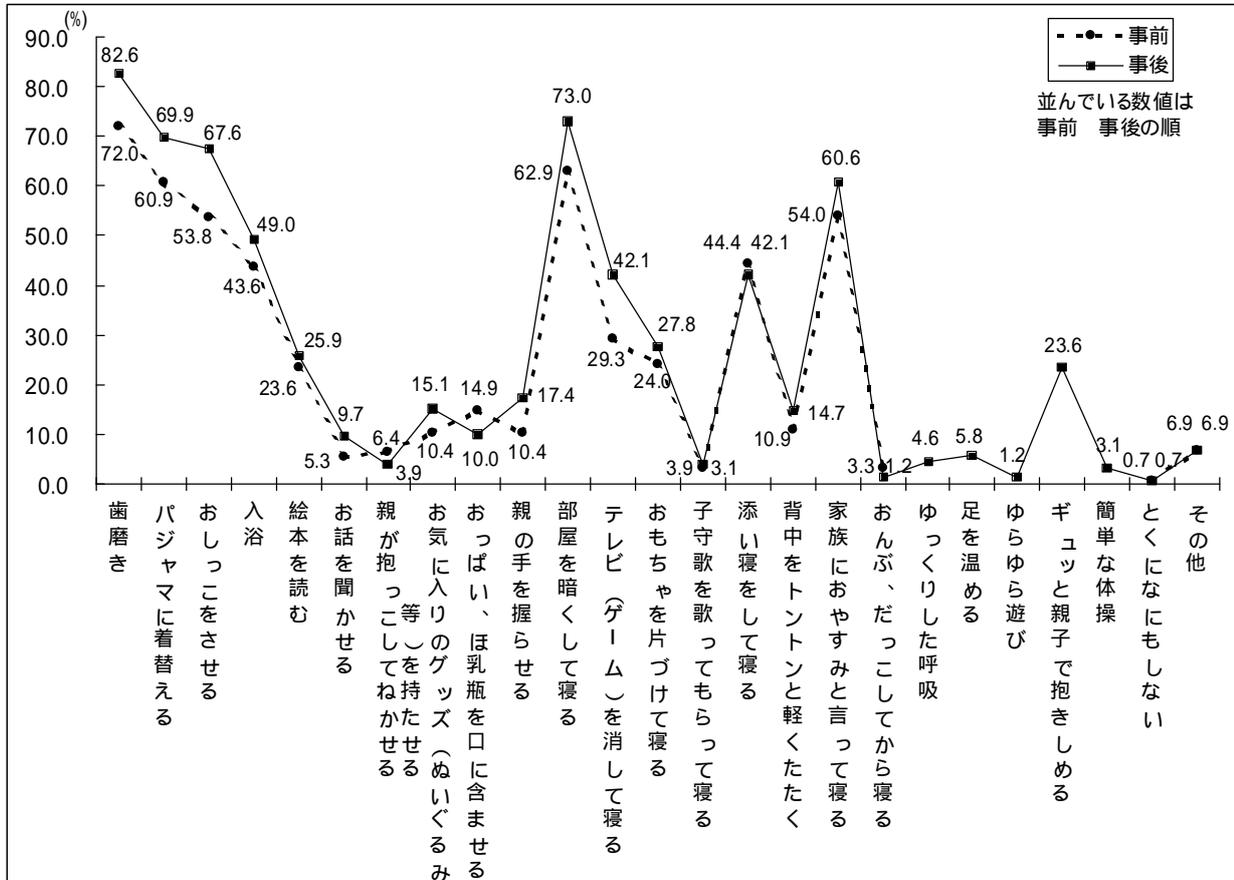
保護者側の理由



：こどもが就寝前に行うことの上位に変化はなかったが、歯磨き、部屋を暗くする、パジャマに着替える割合が大きく増加して保護者の努力が伺えた。

こどもが就寝前に行うことの項目の上位に変化はないが、82.6%が「歯磨き」、73.0%が「部屋を暗くする」、69.9%が「パジャマに着替える」と全てに保護者の就寝前に行う習慣の改善への努力が伺えた。

こどもが就寝前に行なう習慣

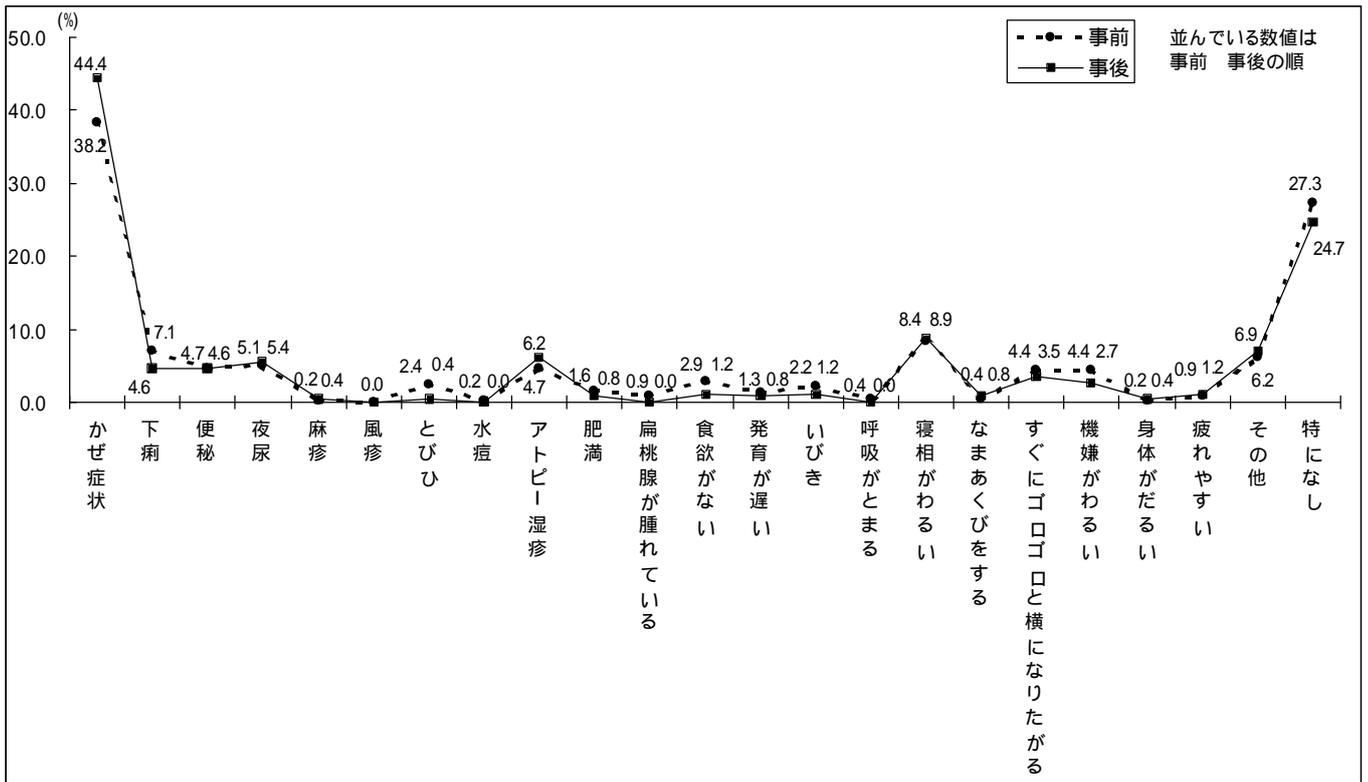


：こどもの健康状態は「風邪症状」が多くなったが、「かんしゃくをおこす」「イライラしやすい」はわずかに減少した。

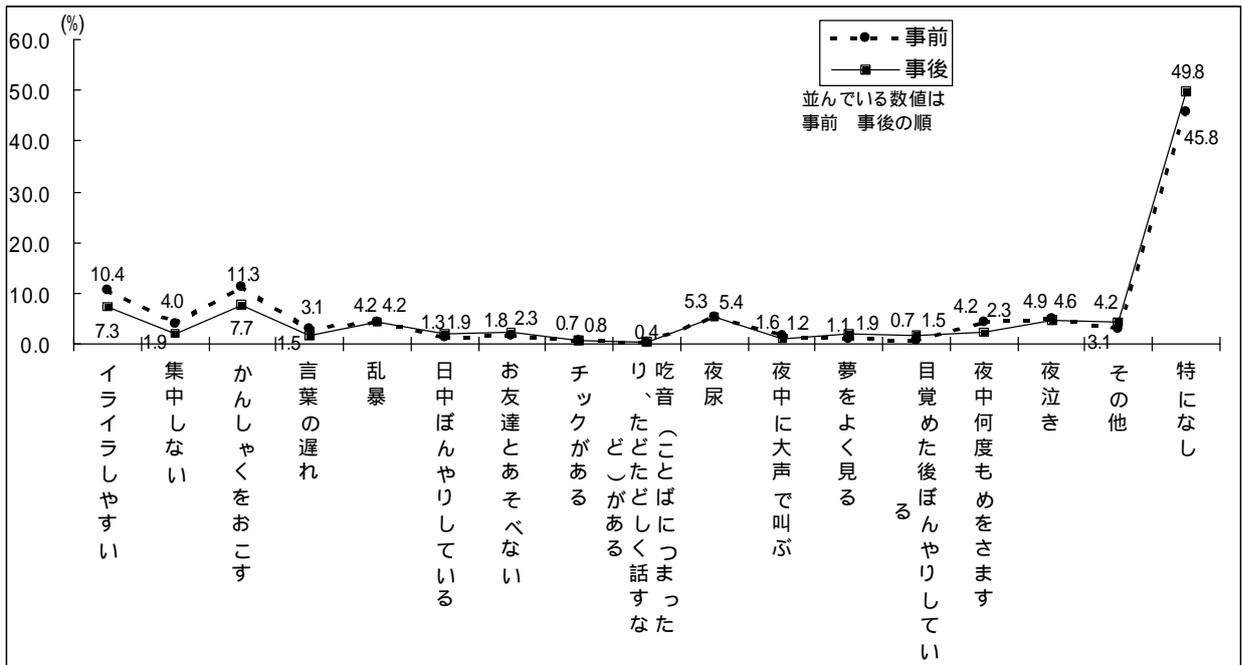
親子でつける「生活カレンダー」に取り組んだ最近2週間の身体的症状では、44.4%が「風邪症状」を訴えていた。また「かんしゃくをおこす」「イライラしやすい」は7.3%が訴え、わずかながら減少してきた。

身体的症状は冬への季節による風邪症状の増加が推測されるが、精神的状態の情緒的安定はわずかにあるが「早寝」「早起き」による改善傾向がよい結果をもたらしていると推測ができる。

こどもに関して心配なこと 身体面



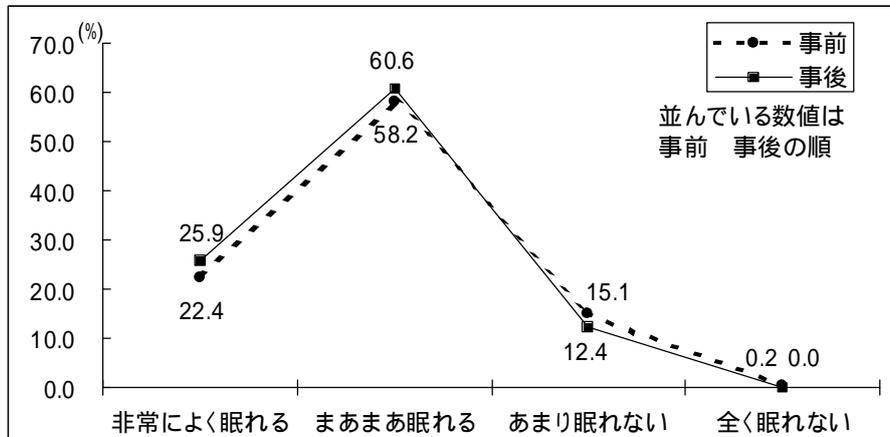
こどもに関して心配なこと 発達面



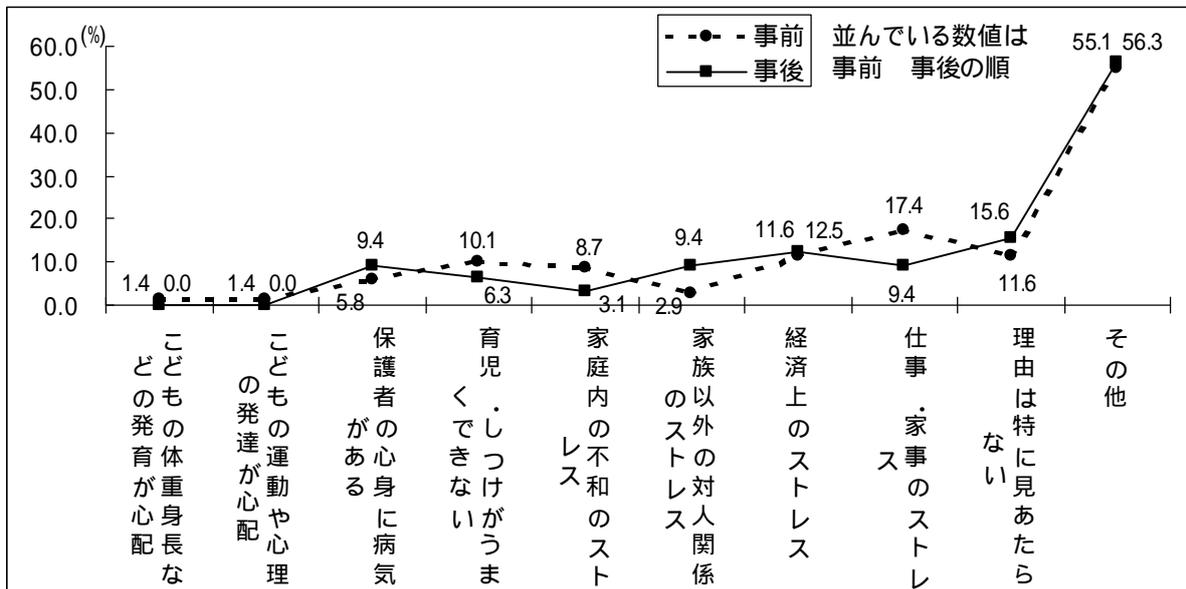
: 保護者の睡眠に若干の改善傾向が見られた。こどもの良質な眠りは保護者の良質な眠りにつながり、互いに相互作用を呈する。

保護者の睡眠の質で「概ねよく眠れる」が86.5%と増加し、「あまり眠れない」「全く眠れない」が12.4%に減少傾向を見せた。こどもの良質な眠りは同時に保護者の良質な眠りに繋がり、相互作用を呈して育児を安定させると考える。

保護者の睡眠の状態



あまり眠れない・全く眠れない理由



(5) こどもの生活リズム「睡眠調査」の実態から見えてきた今後の課題

大阪市で暮らすこどもの生活リズムは、親の深夜型生活に巻き込まれた生活実態があり、睡眠不足のこどもが多く、「風邪症状」や「かんしゃくをおこす」を訴えるこどもの実態が見えてきた。

24時間明るい大都会に暮らすこどもと保護者の眠りは今危機的状況に置かれている。

今回の実態調査から見えてきた事柄は、長時間のテレビづけの生活が多く、遅い就寝時刻と遅い起床時刻であり、本来あるべき就寝時刻を越えた夜遅くまでの時間帯を親とともに外出している生活実態が見えてきた。また親の深夜型生活リズムに巻き込まれたこどもの生活実態とこどもの睡眠不足が今回の調査で浮かびあがってきた。

深夜型生活からくるこどもの睡眠不足は、熟睡できない、風邪をひきやすい、かんしゃくをおこす、イライラしやすいなどの心身の症状を呈していたことが本調査で分かった。

親子で取り組む今回の「生活リズムの見直し」運動は、親の生活リズムの改善への行動化までには至らなかったが、こどもの睡眠に対する親の認識が深められ、こどもの早寝、早起きに対する親の努力や生活リズムの改善傾向が見られた。

2週間という短期間の取り組みではあったが、親とこどもで楽しんで取り組めた「生活カレンダー」運動の結果は、保護者の深夜型生活リズムを改善するまでには至っていなかったが、こどもの生活リズムの改善や、保護者の保健行動変容の兆しが見られた点は大きく評価できる。とりわけ「早寝」、「早起き」、「テレビを見る時間の減少」、「夜の外出」には改善傾向が見られ、その結果として、熟睡が多くなった、起床時の機嫌がよくなった、かんしゃくをおこす、イライラが軽減したなどが示されたことは大いに評価できる。

多様な保護者の生活に共感的理解を示しながら、親子で楽しく取り組める「就学前のこどもの健康づくり」、「健やかな眠り」のための運動を継続して実行できるよう心理的支援が求められる。

しかし今回の調査で、一部の保護者とこどもの生活の深夜型が改善できないことも明らかになった。親の仕事の深夜型、交代勤務、保護者の病気療養など「できない理由」に対して共感的理解を示しながら個別的な対応が求められる必要性も残している。

親子で楽しんで取り組める「具体的なツール」開発と保護者への「健やかな眠り」にむけて広い情報提供が求められる。

心身の成長期に最も重要な就学前のこどもの健康づくりのために、こどもと保護者が楽しんで簡単に取り組める「具体的なツール」の開発は緊急的課題である。また今回、事前調査、生活カレンダー、事後調査等は睡眠のもつ重要性について保護者に啓発的教育の機会ともなった。

また保育園、幼稚園、地域子育て支援センターなどの先生方の「保護者むけおたより」などで睡眠の重要性を繰り返し情報提供したことや、保護者の取り組みに対して、支持的、肯定的な支援の声かけは保護者の「こどもの健やかな眠り」への行動変容を促した結果となった。今後も維持継続したものにしていけることが重要である。

こどもの心と体の発育発達を促す「生理的ニーズ」の確保は、こどもをマルトリートメント(不適切な養育環境、ネグレクト)から守り、こどもの虐待の早期発見、早期支援に繋がる重要な点である。

こどもの健康づくりに関して、保護者の認識不足と情報不足がこどもの健康を阻害し、また取り組みの方法や手段の知識不足からくるこどもの健康障害や、こどもの健康に無関心、放置放任などは不適切な養育行動としてこどもの命を脅かす原因ともなる。生命の根幹である生理的ニーズとしての「こどもの健やかな睡眠」を脅かすことは、「食事を与えない」、「オムツを替えない」と同義である。こども虐待の広義の概念であるマルトリートメントとして悩む保護者とこどもを早期発見し、早期支援を開始していくことが「こどもの健やかな育成」へと繋がる。「こどもの眠り」は「こどもの生きる基本的な権利」を支える重要な内容であることを再確認しながら、今後も保護者がこどもとともに健康づくりへの行動変容ができるよう適切な情報提供をし、継続的な支持や支援を送ることが重要である。

3. プログラムづくりのための提案

「生活カレンダー」による習慣改善のための生活リズムの見直し

成長期の子どもにとって睡眠衛生は大変重要なことからである。睡眠の現状を自己点検することで、保護者が意識的に子どもの睡眠時間を確保していく必要がある。そのために、次のような視点・ポイントをおさえて「生活カレンダー」を活用することを提案する。

) 動機付け

親子でつけることで、具体的な生活リズムの乱れに気付きながら現状認識ができ、生活リズムの改善に向けた具体的な取り組みを「動機付け」る。

) 睡眠について正しい知識の情報提供

睡眠の重要性について親子で楽しみながら正しい知識を得ることができる情報を提供する。

) 「寝る前の習慣『7つのステップ』」の提案

「寝る前の習慣『7つのステップ』」の実施を提案し、親子のアタッチメントを促進させながら同時に睡眠衛生が保てるように工夫する。

) 積極的支援で継続

保育所、幼稚園、地域子育て支援センターなどの先生は親子の取り組みの成果物を見て「積極的（肯定的支持的）な支援」を行い、親子にさらに生活リズムの改善を維持継続してもらおう。

) 相乗的効果

生活リズムの改善を継続する中で、親子の睡眠衛生が保たれ「具体的にこどもの食欲がまし、機嫌がよくなり、日中の行動が活発、ものごとに集中できる」など効果が出始めていることを確認する。

なお、今回活用した「生活カレンダー」とともに、午睡をする乳児のためには右の「生活カレンダー」を追加提案する。



なまえ[]

あさ	日	()にち						
	ようび	げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
おきる時間の目標（じぶん）	6じ よりまえ							
	6じ30ぶん							
	7じ							
	7じ30ぶん							
	8じ							
	8じ30ぶん よりあと							

	ひるねのじかん	い	い	い	い	い	い
--	---------	---	---	---	---	---	---

よる	日	()にち					
	ようび	げつ	か	すい	もく	きん	ど
ねる時間の目標（じぶん）	8じ						
	8じ30ぶん						
	9じ						
	9じ30ぶん						
	10じ						
	10じ30ぶん よりあと						

大方美穂 作成

寝る前の習慣「7つのステップ」による指導

健やかな眠りにつくためによりよい方法を7つステップとして提案する。親子で毎日繰り返して行うことで、こどもが健やかな眠りにつくことを誘導していく。また親子の心のふれあいを増すことに繋がり、子育てがより楽しいものになると思われる。

「7つのステップ」

ステップ1	<p>【ゆっくりと息を吸って、ゆっくりと息を吐いてみましょう】</p> <p>呼吸は自律神経によりコントロールされています。ゆっくりと息を吸い、ゆっくりと息を吐くことで副交感神経の働きを活発にして体をリラックスさせ健やかな眠りを誘います。反対に息を早くすることで交感神経を高めて興奮状態を促すので心地よい眠りを妨げる結果となります。さあゆっくりと呼吸をしてみましょう。</p>
ステップ2	<p>【足が冷えていませんか。ぬるま湯のお風呂でゆっくり体を温めてみましょう】</p> <p>私達の体温は日内差は約1度くらいです。1日のうちで最も体温が高いのが午後から夕方にかけてで、反対に夜寝る頃から明け方にかけて最も低くなります。体温と睡眠との関係は深く、体温が下がり始めると健やかな眠りにつくことができます。熱の放散が始まるとこどもは足がポカポカ、汗もかきます。熱を放散させて体温が下降することにより初めて健やかな眠りにつくことができるのです。寝る前のお風呂はぬるま湯をゆっくりとがよいですね。</p>
ステップ3	<p>【ゆらゆら遊びをこどもといっしょにしてみましょう】</p> <p>保護者の膝に抱っこされ、こどもの1日の出来事に耳を傾けながら、そして互いのぬくもりを感じながらゆらゆらとしたリズムカルな動きは心からの満足感が得られ、安心して健やかな眠りにつくことができるでしょう。</p>
ステップ4	<p>【電気を消して、暗くして寝てみましょう】</p> <p>こどもの精神を落ち着かせ、また健やかな眠りを誘うメラトニンというホルモンは夜暗くなると分泌されます。とりわけ就学前1～5歳の年齢のこどもはメラトニンがシャワーのように沢山分泌されます。明るいところでは分泌が抑制されます。部屋のテレビや電気を消して暗くして寝ましょう。</p>
ステップ5	<p>【ギュッと抱きしめて、ぬくもりをこどもからもらってみましょう】</p> <p>暗い夜はこどもにとっては怖いものです。保護者の胸にぎゅ～と抱きしめられたこどもは安心感、安全感に包まれて、また互いのぬくもりが心を落ち着かせて健やかな眠りにつくことができるでしょう。</p>
ステップ6	<p>【テレビを消して、静かにして寝てみましょう】</p> <p>朝の早起きをして朝日を浴びることで、体の中にある体内時計のリズムを昼夜の区別のある地球の24時間のリズムに合わせるスイッチが押されます。反対に夜でもテレビや電気の明かりがついているとこどもの体内時計のリズムを狂わせ昼夜の区別ができなくなります。こどもも保護者も夜遅くまで見るテレビやゲームを消して静かにして寝ましょう。</p>

<p>ステップ7</p>	<p>【かんたんな体操をして寝てみましょう】 昼間しっかりと戸外で活動をした体は心地よい疲れがでていることでしょう。寝る前の体のクールダウンとして、健やかな眠りにつくために一日の最終版のプログラムです。さあのびのびとゆっくりと体をほぐして眠りにつきましよう。</p>
<p>追加 ステップ</p>	<p>【お昼寝は遅くならない時間にしましょう】 保育所や幼稚園に行っていないこどもの場合は、昼寝は昼食を食べた後の遅くても午後3時半までには切り上げましょう。 夕方のお昼寝はお母さんには楽かもしれませんがこどもには就寝時刻が深夜にずれ込み悪い影響がでます。就学が近付いたらお昼寝の習慣はなくしていきましょう。</p>

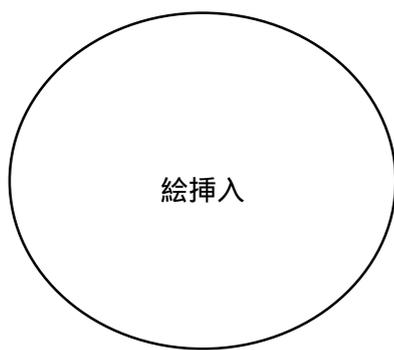
園だより情報提供例

園だよりを活用して、情報を提供していくことが求められている。その際には、できるかぎり具体的な取り組み例を紹介することが重要である。

ゆっくりと息を吸って、ゆっくりと息を吐いてみましょう

体をリラックス！

呼吸は自律神経によりコントロールされています。ゆっくりと息を吸い、ゆっくりと息を吐くことで副交感神経の働きを活発にして体をリラックスさせ健やかな眠りを誘います。反対に息を早くする事で交感神経を高めて興奮状態を促すので心地よい眠りを妨げる結果となります。さあゆっくりと呼吸をしてみましょう。



快適な睡眠のポイント

- 早起き
- 昼間の運動
- 昼寝
- ぬるめのお風呂
- 心身のリラックス

ぬるま湯のお風呂でゆっくり体を温めてみましょう

足が冷えていませんか。

私達の体温は日内差は約1度くらいです。1日のうちで最も体温が高いのが午後から夕方にかけてで、反対に夜寝る頃から明け方にかけて最も低くなります。体温と睡眠との関係は深く、体温が下がり始めると健やかな眠りにつくことができます。熱の放散が始まるとこどもは足がポカポカ、汗もかきます。熱を放散させて体温が下降することにより初めて健やかな眠りにつくことができるのです。寝る前のお風呂はぬるま湯をゆっくりとがよいですね。

絵挿入

「健康は早寝・早起き」



<p><u>遅寝・睡眠不足はキレやすい</u></p> <p>セロトニンは、夜、入眠時の深い眠りで分泌され、体温を下げて鎮静作用をもたらします。明るいと、このセロトニンの分泌に影響します。この神経伝達物質は、運動によって多く分泌されます。睡眠不足は、日中ぼんやりして運動不足になり悪循環です。衰えると、攻撃性やイライラが増加し、キレやすくなります。</p> <p><u>「暗くして寝るとよい」は本当のはなし</u></p>	<p><u>遅寝・睡眠不足は心身の成長を妨げる</u></p> <p>人間の体には、様々な「内分泌ホルモン」が、かかっています。たとえばこのうちのひとつ「成長ホルモン」は、こどもの発育にはかかせないホルモンです。その分泌には夜の深い睡眠が必要です。(お昼寝や、深夜以降の就寝では同じ効果は得られません。)</p> <p><u>「寝る子は育つ」は本当のはなし</u></p>
<p><u>遅寝・睡眠不足は体内時計のずれを生む</u></p> <p>地球の時計である1日は24時間。人間が持つ体内時計は25時間何もしなければ、当然ずれてきます。「朝、一定の時間に起きる」ことが大切で、「朝の光をあびる」ことは、体内時計を24時間にセットすることに役立ちます。ほっておくと後ろにずれて生活リズムが不規則に動き出し、食欲や集中力がなくなります。</p> <p><u>「体内時計をリセット」は本当のはなし</u></p>	<p><u>遅寝・睡眠不足は性的成熟・老化促進</u></p> <p>人間の体には、メラトニンという、夜、入眠時によく出るホルモンがあります。生後3-4ヶ月から増加し、1歳~5歳で最も増加します。メラトニンが眠気をおこして老化防止、抗がん作用、性的な成熟を抑制する作用があります。明るいとメラトニンの分泌が抑制されます。暗くして寝ましょう。</p> <p><u>「メラトニンを浴びるとよい」は本当のはなし</u></p>
<p><u>夜更かしをして食べる夜食は肥満へ</u></p> <p>夜間は副交感神経が優位となり、消化吸収が高まります。そのため夜食を食べると肥満に通じます。また、遅寝・睡眠不足は昼間の活動に影響を及ぼし、肥満傾向を生じさせます。</p> <p>朝起きてすぐに朝食をたべようとしても、胃腸にも「目覚めの時間」が必要です。胃腸が働くまでに20~30分はかかります。朝食をきちんととるためには、この時間を見越して起きる必要があります。</p> <p><u>「寝かしつけはしつけ」は本当のはなし</u></p>	<p><u>こちよ眠りへの「7つのステップ」</u></p> <p>ゆっくりと息を吸って吐いてリラックスしましょう。 足が冷えると眠れません。ゆっくりと温めて。 ふれあい遊びをこどもといっしょにしましょう。 電気を消して、暗くして寝ましょう。 ぎゅっと抱きしめて、ぬくもりをこどもから。 テレビを消して、静かに寝ましょう。 体をほぐして血行をよくしましょう。</p> <p><u>「試してみるとよく眠る」は本当のはなし</u></p>

健康は早寝・早起きから

寝る子は育つってほんとう？



こどもの発育には欠かせない成長に必要なホルモンは、夜に分泌します。①

ゆっくり息をすってはいいて、リラックスしてから寝ましょう。



時間をきめて寝るようにしましょう。②

足をすこし温めてから寝ましょう。冷えていると眠れません。



足浴でもためして！③

ふれあい遊びをこどもとしましょう。心も身体も温まるとよいですね。



夜食は眠れなくなり、肥満にもなります。④

電気を消して、暗くしましょう。明るいと深くは眠れずイライラします。



⑤

ギュッと抱きしめて、ぬくもりをこどもから



朝の光をあびて、体内時計をととのえましょう。⑥

テレビを消して、静かに寝ましょう。静けさは心に安定を与えます。



⑦

身体をほぐして血行を良くしましょう。準備体操のようなことです。



睡眠不足は、睡眠のホルモンが出なくなりイライラしたり攻撃的になります。⑧