

夜型生活の子どもの発達への影響

— 3歳児の生活実態調査の分析から —

瓜 生 淑 子

奈良教育大学学校教育講座 (幼年心理学)

(平成18年5月8日受理)

What Does Keeping Late Hours Bring to Young Children ? : On the Relation of 42-Month-Children's Daily Life Structuring to Their Behavioral Problems

URIU Yoshiko

(Department of School Education, Nara University of Education, Nara 630-8528, Japan)

(Received May 8, 2006)

Abstract

This study asked mothers who had 42-month-children through questionnaires as to how their children spent their everyday home life and how they acquired the basics of daily skills. The results showed that the children with home-care acquired those skills most slowly and some of them kept late hours with watching TV, etc.; the majority of the children with day-care kept late hours although they acquired those skills earliest. Those children who kept late hours were rated higher on the scale of restlessness, impatientness and so on by their mothers. These influences of sleeping problems on children's behaviors and emotions were confirmed by structural equation modeling (SEM).

Key Words : 42-month- children, keeping late hours, behavior problems

キーワード : 3歳児, 生活実態調査, 就寝時刻, 落ち着きのなさ

1. 問題と目的

近年, 生活の崩れとも言える子どもの夜型の生活実態とその発達に及ぼす影響が問題になっている。とくに, 鈴木 (2000) らは, 幼稚園・保育所での保育者・親の調査を踏まえ, 「睡眠覚醒リズムの乱れが認知能力の発達に影響する」と言う警告を発した。鈴木の研究は, 2003年にNHKのTV番組で再三, 取り上げられ, 保護者や保育者にもあらためて強い関心を呼んでいる。

80年代の「子どもが危ない」状況 子どもの育ちに関する議論を振り返ってみると, 高度経済成長期に入った60年代頃より, 「外遊びの減少」などがマスコミ等でも

指摘されるようになり出した。世界的にも, 1979年の国際児童年が1つの契機となり, その前後から, 発達した資本主義国での子どもの育ちへの危機感が高まっていた。本邦でも, この頃より, 様々な調査活動に基づいた議論が盛んになっていった。代表的なものとして, NHK放送世論研究所所員であった斉藤賢治の『統計にみる子どもの生活とリズム』(1983)がある。これは, 同研究所が, 1960年以降, 原則として5年ごとに定期的に行っている「全国国民生活時間調査」の1980年調査に基づいて分析が行われたものである。その結果, 「朝からアクビ」「朝礼で倒れる子どもが続出」「転んでも手が出ない」「すぐ骨折する」等が報告された。また, 総理府が国際児童年にあわせて行った比較調査「国際比

較「日本の子どもと母親」(1980)でも、就寝時間・睡眠時間・学習時間・遊ぶ時間の比較から、子どもの生活時間に関わる問題がとくに日本の子どもで深刻であるという結果が示された(日本子どもを守る会, 1980)。

これらが、小学校高学年から中学生を対象とした調査であるのに対して、正木健雄は、全国保育協議会の協力を得て、「子どもの体アンケート」を保育士に実施した結果を報告した(1979)。それによると、保育所児に「むし歯」「背中ぐにゃ」「すぐ「疲れた」という」「朝からあくび」「指すい」が増えているという保育者の実感が表明された。この調査結果は、NHKで放映され、反響を呼んだ。

子どもの夜型生活の進行 その後、乳幼児を対象とした生活調査が継続的に行われていく。その1つとして、日本小児保健協会が厚生(労働)省の補助金を受けて10年ごとに行っている幼児の健康度調査がある(1980, 1990, 2000年実施。以下、引用には『報告書〇〇年』と記載)。この調査は、健診の場を利用し、原則的には、その場で記入・回収という方法を取っており、また、全国的規模で実施し、回収数も毎回、7000件前後、各年齢別でも1000人前後の大規模調査であるなど、調査結果の一般化という点から、貴重なデータを提供している。

その2000年調査を80年調査と比べると、排尿・排便のしつけの時期の遅延、「主に自宅で遊ぶ」子どもの一般化、就寝時刻の遅延、お稽古ごとの早期化・増加などが顕著である。90年調査から入った項目であるが、母親就労・家庭外保育の増大・早期化も進んでいる。これらの内、就寝時刻と起床時刻については、本論文調査との比較も可能なので、3歳児について、経年変化を図示した。2000年調査では過半数(52%)が22時以降に就寝しており、この20年間でも夜型生活が進行していることがわかる(図1)。これと比べると、起床時刻の変化は緩やかであり、むしろ、夜間睡眠量の減少が読みとれる(図2)。しかし、2000年には9時以降の起床が増え、1日の生活時間のずれ込みが、やはり、それ以前より顕著になり出した。

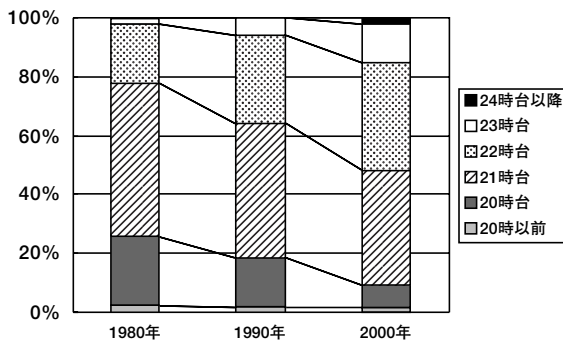


図1 3歳児の就寝時刻

(『平成12年度幼児健康度調査』より作成)

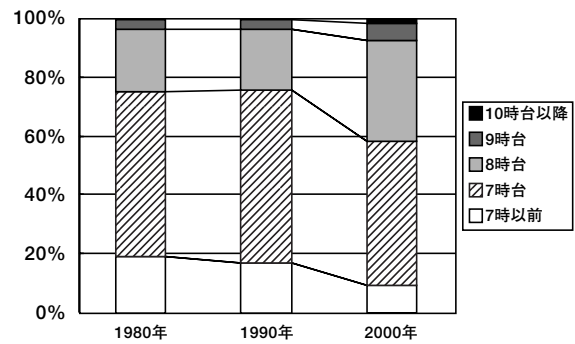


図2 3歳児の起床時刻

(『平成12年度幼児健康度調査』より作成)

育児の困難さへの共感か、未熟な親への迎合か 育児に関する電話相談が一民間企業の取り組みとして始まったのは、70年代初頭であった(「赤ちゃん110番」, 1971)。それ以降、「育児ノイローゼ」という言葉がマスコミにも登場し、都市化・核家族化・少子化の下で育児が社会問題化し始めた。

政府が、少子化問題への対応から子育てに関する施策に取り組みを始めたのは、90年発表になった、いわゆる「1.57ショック」以降のことである。1995年開始のエンゼル・プラン以降、様々な取り組みが始まったが、とくに、保育所への待機児童対策が取り込まれていった。結果として、保育の早期化と長時間化が顕著に進んでいった。夜間保育所についても民間園に限られるものの着実に増えてきている。また、『平成10年版厚生白書』(1998)では、「三歳児神話」は合理的根拠はないなどの見出しを掲げ、人口・労働政策的観点の色濃いはいえ、政府もそれまでの「家庭基盤の充実」方針の転換を表明した。さらに、同白書では、「育児不安や育児ノイローゼは専業主婦に多く見られる」など、むしろ、専業主婦の「密室育児」の方を問題視するようになった。

こうした政策展開の中で、育児書でも、育児の困難さへの共感・励ましというスタンスを超えて、母親の我が子への苛立ちを面白おかしく煽るような風潮も見られる。今や『カッとなってあとで後悔……子どもをたたくっていけないこと?』と題する本に「ママたちの声がざっしり」(主婦の友社, 2000) 満載されている時代でもある。こうした風潮に、母親研究の先駆者であり、母親や育児について積極的に社会的発言をしてきた大日向も『子育てと出会うとき』(1999)において、「母性神話からの解放と未成熟な父母たち」の章で、親の未熟さに迎合するような風潮は彼女が意図して訴えてきたことではないとして、「たたきたかったらたたいていい。……“かわいい”と思う瞬間さえあれば」のような昨今の育児書に見られる「専門家」の発言に対して苦言を呈している。

自分の子どもを持って初めて育児に向き合うことになる現代の子育てでは、自分なりの基準や信念をもちにくいのも事実であろう。しかも、社会の変化が激しく、育児の外的環境もそれにつれて変化するから、年月というふるいにかけられた「子育ての智慧」を社会が育みにくい時代である。しかも、冒頭で取り上げた80年代の子どもたちが、今、親になり、子育て真っ最中世代に参入してきている。筆者は、70年代後半から乳幼児健診の育児相談の場に関わってきたが、母親の訴えの中に、かつてなかったものとして、「夕食後はずーっとゲームに向かい、子どもがかかわろうとしても邪険にする父親」への不満が近年、聞かれるようになってきた。80年代と比べて、ゲームやビデオの普及、深夜のTV放映、24時間コンビニの普及などで、親の生活は一層、夜型になっている。深夜のコンビニやファミリー・レストランで、小さな子どもが喜々として走り回っている光景も珍しいものではなくなっている。こうした時代にあつて、親たちの肩肘張らない育児にエールを送るだけで良いのだろうかという声が、小児医療や保健に関わる研究者の間でも強くなってきた。今世紀に入って、子どもの夜型生活が進行していることを取り上げた報告や提言がなされたのも、関係者の危機感の現れであろう。

相次ぐ学会からの警告 その一つには、日本睡眠学会のサマータイム制度に関する特別委員会中間報告書「サマータイム制度と睡眠」(2005年5月)がある。全体として、企業側から要望の強いサマータイム制度に対して危惧を表明する内容となっている。その中で、日本の子どもの睡眠習慣の夜型化・短眠化が欧米先進国と比べても際だっており、実際に心身の不調につながっているとの調査結果を踏まえて、近年の子どもや学校教育をめぐる一連の問題の一因として夜型化の生活スタイルが少なからず関与しているのではないかと指摘を行っている。そして、同学会は、同年7月に公開講座「子どもの眠りが危ない!」を開催した。

もう一つは、子どものTV視聴についての戒めである。日本小児科医会は、2004年1月に「子どもとメディア」の問題に関する提言を発表し、「2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。」等、5つの具体的提言を行った。さらに、同年4月に日本小児科学会も有意味語出現の遅れというデータを示して、先の日本小児科医会同様の提言を行った。この2つの提言では、子どもの生活の「夜型化」の問題は直接触れられていない。しかし、小児科医会の提言を起草した小委員会のメンバーであった神山は、『眠りを奪われた子どもたち』(2004)で、子どもの睡眠の問題を問題視し上記提言に取り組んだいきさつについても触れている。TV・ビデオ・TVゲーム等のメディアの問題は、夜型生活の進行と裏腹の問題であることに異論はなからう。

これらTVや睡眠の問題は、別に目新しい指摘とも言えないのだが、学会レベルでの一般向けの発信であったことから、マスコミなどでも大きく取り上げられた。上で紹介した鈴木や神山らは、すでに「子どもの早起きをすすめる会」を2002年に結成し、医療関係者・母子保健関係者・保育者・保護者等にも睡眠習慣の大切さを呼びかけながら、活動を開始していた。神山は夜型生活によって、メラトニンやセロトニンの分泌低下をきたし、老化の促進や認知能力の低下、攻撃性やイライラ感の増強が生じているのではないかと危惧している。

他方、これら研究者の警告や報告に対して、「やむを得ず、厳しい労働・生活実態にある親を追いつめる」「保育者のそれら親への不信を煽る」として、冷静な議論を求める声もある。例えば、季刊誌『現代と保育』64巻(2006)では、「脳科学は万能か?」という特集が生まれ、小児神経学者の小西行郎と文化社会学者の中西新太郎の巻頭対談「脳科学とどう向き合うかーブームの背景と子育て現場に広がる影響ー」を掲載している。そこでも、前述の鈴木の研究や小児関連学会の2つの提言に対しても慎重な意見が述べられている。さらに、こうした専門家のキャンペーンやそれを受けたセンセーショナルなマスコミの取り上げ方は、むしろ心配する必要のない親ばかりに不安を煽っているのではないか、子どもの発達ももっと長いスパンで、かつ、豊かな視点で捉えていくべきではないかと問うている。小西自身は、保育の現場にも関心の高い研究者であるが、先のメディア批判に関する2つの提言について、そのように断定するには今のところ十分な科学的根拠がなく、専門的な立場からさらなる検討が必要だという日本小児神経学会の提言をまとめ、学会として慎重論を同年7月に発表している。また、乳幼児のメディア視聴の問題を研究し、メディア・リテラシーの教育の大切さを訴えてきた村野井も、同特集において、むしろ保育の場でのTVの集団視聴の取り組みの意義を語っている。こうした慎重論が述べられる背景には、加熱した議論や過剰な取り組みが批判された過去の経緯が窺える。『テレビに子守をさせないで』(岩佐, 1976)でなされた、自閉症の増加とTV受像器の普及台数の増加とを結びつけるセンセーショナルな指摘は、その後、自閉症の外因論そのものが否定されていく中で批判されていった。また、一部の保育現場で80年前後に熱心に取り組まれた「親子早朝マラソン」などの早寝早起き運動は、親子の生活実態に合わず、結局、下火になっていかざるをえなかったこと(清水,印刷中)もよく知られていることである。

しかし、子どもたちも夜型のメディアを楽しみ、夜型生活が幼少時から確実に進行してきている。低年齢からの夜の塾通いも珍しくなくなるなど、日本の教育事情を背景に、夜型生活は子どもたちに進行している。これら

のことが子どもの発育や発達に及ぼす影響については、科学的結果がまだ十分ではないとして一蹴するだけでは不十分であろう。なぜなら、この領域で、実態把握を超えた研究の不十分さがあるからである。多変量解析の手法も取り入れ、夜型生活や夜型メディアの子どもの発達に及ぼす影響を、そのことを問題視する意見があるうちに、急ぎ検討する必要がある。全ての子どもが夜型生活に移行してしまった時代には、少なくとも一国では比較のしようがなくなるからである。

本研究では、このように、慎重論があることも念頭におきながら、乳幼児の夜型生活の進行の実態と発達への影響について検討するための予備的研究を行うものである。本稿では、未就園児と幼稚園児・保育所児が混在する年齢である3歳の幼児の睡眠等の生活習慣形成の実態やその行動特徴を母親への調査によって検討する。乳幼児を研究するとき、保育形態が多様であることから比較・分析が難しい問題がある。しかし、あくまで生活実態の把握という点からこの3つの保育形態別のデータも把握し、保育形態の違いによってもたらされる生活実態の違いを押さえつつ、子どもたちの夜型生活の影響について分析していく。3歳児を対象としたもう1つの理由は、たとえ初めての子育てであっても、子どもの言語的会話能力の発達や個性の一定の顕在化などにより、親が子どもを捉えやすくなってきている時期に達してきていることから、データの信頼性が母親評定によっても損なわれまいと考えられることによる。

2. 方 法

調査対象 近畿地区の県庁所在地である中都市の保健所の3歳半健診に来所した母親及び、同市A幼稚園、B認可保育所の3歳児クラスの母親。

手続きと回答者属性 3歳児について就寝時間等の基本的な生活習慣、子どもの行動・性格特性（5件法、p.61の表1参照）などについて尋ねるアンケート用紙を作成した。保健所では健診終了時に調査用紙を（母）親に配布し後日郵送によって回収した。A・B両園では園を通じ配布・回収を依頼した。回収率は健診データが34.7%（86/248部）、A幼稚園70.8%（17/24部）、B保育所が55%（33/60部）であった。月齢を42ヵ月（3歳半） \pm 3ヵ月とし、また、比較の都合上、ひとり親家庭7家庭を除いたので、有効回答数は、順に、84、12、14で計110となった。その結果、対象児の平均年齢は42.6ヵ月（SD=1.19）、昼間の保育別では、未就園児51人（46%。内、女児30人）、幼稚園児33人（30%。内、女児20人）、保育所児26人（24%。内、女児7人）となった。全体としては、女児の方がやや多い（57人）が、保育所児の

み男児が多くなっている。出生順位は第一子が62%、平均子ども数は1.90人（SD=.66）であった。回答家庭の父親の平均年齢は35.7歳（SD=5.05）、母親のそれは33.6歳（同4.26）であった。母親の就労状況内訳は、保育所児家庭が常勤42%、パート31%、自営12%、専業主婦15%であり、未就園児家庭では専業主婦が92%、パートが4%、自営が4%、幼稚園児家庭では、この順に90%、10%、0%であった。父親は、未就園児家庭では常勤86%、パート2%、自営8%で、幼稚園児家庭では97%、0%、3%、保育所児家庭では64%、4%、32%であった。核家族は89%であった。調査時期は2005年7～8月。データ分析は、SPSS12.0J.及びAMOS5.0による。

3. 結 果 と 考 察

3. 1. 3歳児の生活習慣や生活の実態把握

3. 1. 1. 生活実態・生活習慣に関する設問項目

この節では、3歳児の生活習慣や生活実態について記述的データを示していく。その際、昼間の保育の場ごとに示すものとする。幼稚園児や保育所児はまだ多くない年齢であるので、当然の事ながら、未就園児と比べると実数が少ない。このため、比率では、違いが誇張されるきらいがあるが、逆に、統計分析では、人数が少ないために特徴が統計的に有意とまで断定できず過小評価されることもある。このことを念頭に置きつつ述べていく。「朝食を毎日しっかり食べる」この項目に「はい」と応えたのは、幼稚園児が約8割と最も高いが、統計的に差があるとは言いなかつた（図3）。朝食抜きの子が、未就園児・保育所児で4%あつた。

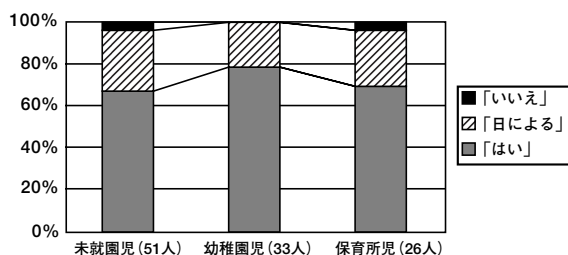


図3 「朝食毎日しっかり食べる」

1. で紹介した『報告書』では朝食については2000年調査に初めて調査項目が立てられたが、「週に1～2回ぬく」「週に3～4回ぬく」等の選択肢が挙げられた中で、「毎朝食べる」は、3歳児の場合、84%と本調査平均（71%）よりやや高くなっている。

夕食の時刻 夕食の時刻は、保育所児では19時台が最多である（図4）。「19時以降」と「それ以前」とに2分して3群を比較すると差があり（ $\chi^2(2, N=110) = 6.22, p < .05$ ）、幼稚園児が他の2群より「19時以前」の

者が多かった（残差分析で、 $p<.05$ ）。保育所児に関して、母親の就労時間が20時間以上を越す群とそれ以下の群とで比較すると、前者で「19時以降」の夕食の比率がさらに増え、母親の就労時間の影響が見られた（直接確率法で $p<.01$ ）。しかし、未就園児では母親が専業主婦であっても「20時台」が1割いる。

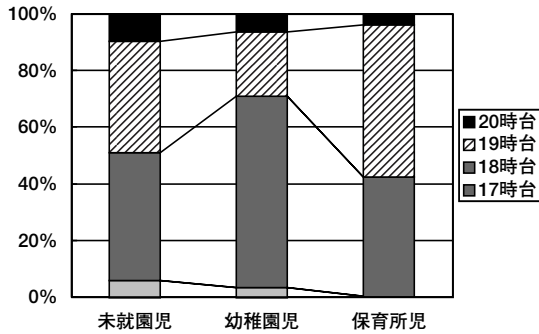


図4 夕食時間帯

起床時刻 起床時間を「朝8時以降」と「それ以前」とに2分して比較すると、幼稚園児とそれ以外の間で差があった ($\chi^2(1, N=110)=3.98, p<.05$)。幼稚園児は8時までに9割が起床していた。未就園児では9時以降の子も14%いる (図5)。しかし、『報告書2000年』と比べると

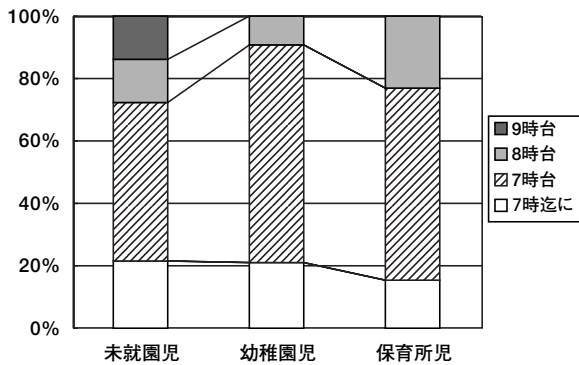


図5 起床時刻

と本データは早起きであると言え、むしろ、『報告書1980年』の値 (図2) に近づいている。

就寝時刻 就寝時刻は、保育所児では22時台が、その他の子では21時台が最多となっている。全体として差があり ($\chi^2(2, N=110)=15.91, p<.001$)、幼稚園児が早く、保育所児が遅くなっている (残差分析でともに、 $p<.01, p<.001$)。ただし、未就園児でも22時以降の就寝者が1/3を超えている (図6)。それでも22時以降に就寝する子の比率は、『報告書2000年』の52%と比べると3群全体では低い値 (36%) であった。

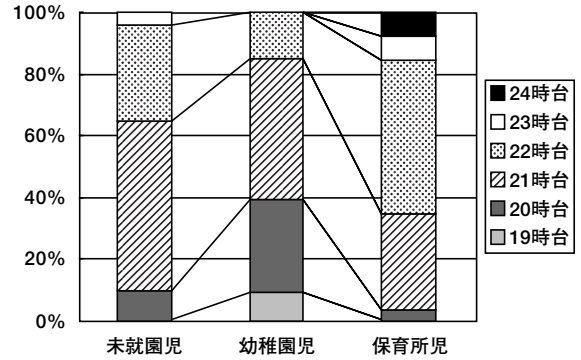


図6 就寝時刻

睡眠時間 夜間の睡眠時間の分布は、保育所児では9時間台が、その他の子では10時間台が最多となっている (図7)。睡眠時間の平均 (図8) で見ても、保育所児は、

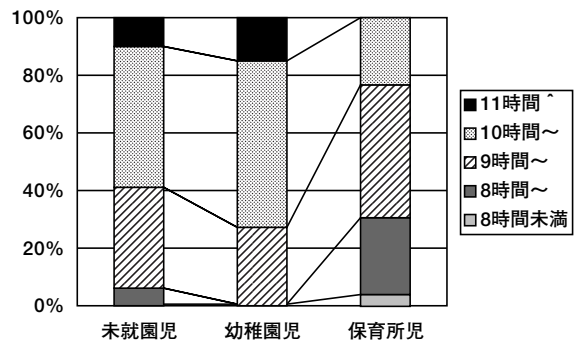


図7 夜間睡眠時間の分布

他の2群より短かった ($F(2, 107)=14.5, p<.001$; 多重比較でも $p<.001$)。夕食の時刻の分析と同様に、保育所児を母親の就労時間で2分した場合、就労時間が長いと睡眠時間が短くなるという有意な差が見られた ($t(24)=-2.11, p<.05$)。

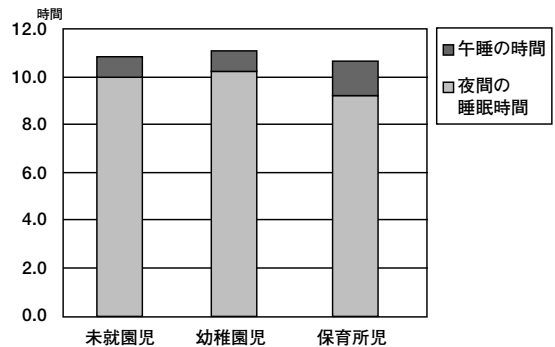


図8 平均睡眠時間

しかし、昼寝の時間も加えると、総睡眠時間は11時間前後で、差はなくなる (図8)。昼寝は、未就園児・幼稚園児の半数近くが全くなくなっているが、保育所児はそれが15%程度である。寝付きの悪さの原因を問うたところ、保育の場の違いにかかわらず、午睡の影響が指摘された。とくに保育所児の場合、午睡が寝付きを悪

くする面と、それで睡眠不足を補うことで総睡眠時間を保障している面と両面があるようである。

21時以降のTV（ビデオ等を含む）視聴 未就園児、保育所児では「よくある」が一定あった（順に、14%、21%。図9）。「よくある」「時々ある」を合わせると保育所児が一番よくTV視聴していた（ $\chi^2(2, N=110)=7.16, p<.05$. 残差分析から $p<.001$ ）。図9は、夕食時刻・就寝時刻・夜間睡眠時間とがよく対応した分布図となっている。番組内容は、「バラエティ」「ドラマ」が上位2位となっている。大人の番組を一緒に見ていると言うことであろう。「アニメ」が次に続く。

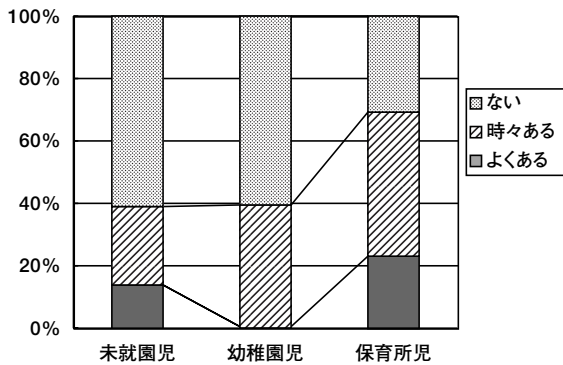


図9 21時以降のTV視聴

昼間のオムツ・紙パンツが不要になった時期 現在も使用中の子どもが一定あるため、比較上、月齢が42ヶ月から45ヶ月の101名のみについて集計した。50%タイム時期は、図10の未就園児から右へ順に、「2歳後半代」「2歳後半代」「2歳前半代」となり、保育所児が他群より半年早くになっている。未就園児では「3歳以降（使用中も含む）」が1/3を超えるなど、最も遅めとなっている。未就園児と就園児とに2分して、2歳半までにオムツの取れた子とそうでない子を比較すると、差が見られた（ $\chi^2(1, N=109)=12.05, p<.001$ ）。このことから、入園準備を意識した親の働きかけの有無の影響が読みとれる。また、保育所児の内、2歳までにオムツの取れている子とそうでない子の比率を、入園時期が「2歳以降」（13人）と「それ以前」の子（13人）に2分して比較すると差が見られた（Fisherの直説法で、 $p<.05$ ）。このことから、直接的な「保育効果」が指摘できる。

夜間のオムツ・紙パンツが不要になった時期 昼間のオムツと同様の分析を行った。50%タイム時期は、いずれの群でも「3歳前半」である（図10右）。「現在も使用中」なのは、未就園児で約半数、幼稚園児・保育所児で1/3前後あり、80年代には「3歳までにはオムツを卒業する」ことが目安とされていたことからすると、非常に遅くなっている。3群の違いは、どのような区切り方で比較をしても有意差があるとまでは言えなかった。昼間のオムツの取れ方と比べると、保育の場の違いが顕著とは言えず「保育効果」が見えにくい項目と言える。

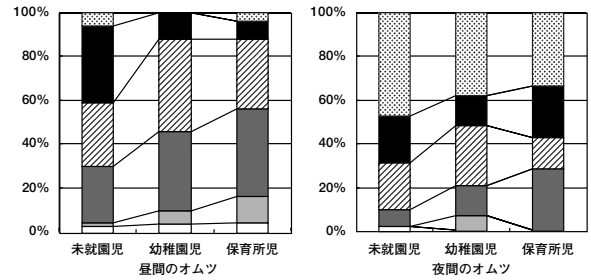


図10 オムツのいらなくなった時期

お箸の使用 この項目（5件法）では、1要因で分析すると性差が顕著だったので（女兒優位）、男女別に検討した。「あてはまる」「よくあてはまる」「あてはまる」を合併）と回答された割合は、女兒の場合、「保育所児」が「それ以外」の群より高かった（直接確率法で、 $p<.05$ 。図11）。男児でも同じ傾向が図から見られるが、有意とまでは言えなかった。しかし、ここでも、給食やお弁当という「保育効果」がある程度読みとれよう。

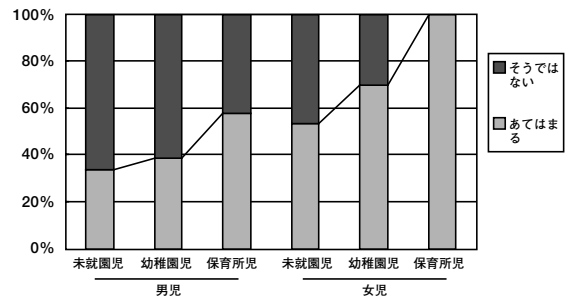


図11 「お箸が上手に使える」

お稽古ごと お稽古ごとの有無では保育所児が他の2群に比べ、極めて少ない（ $\chi^2(2)=14.21, p<.001$ ；残差分析でも $p<.001$ 。図12）。調査地域では公立幼稚園が3歳児保育を行っていない。したがって、本データの幼稚園は私

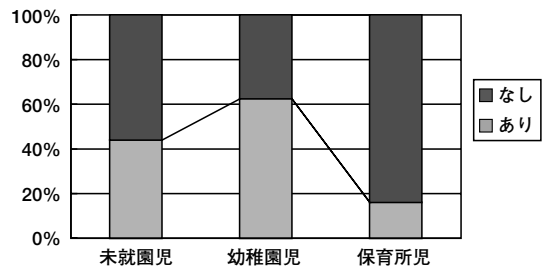


図12 お稽古ごとの有無

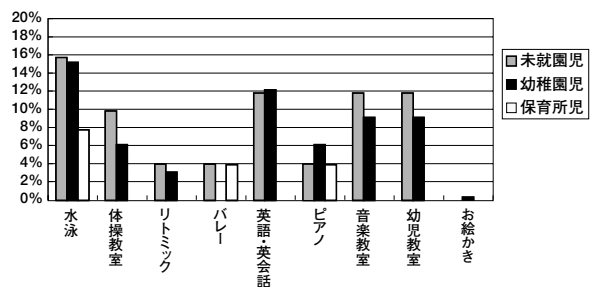


図13 お稽古ごとの種類（複数回答）

立以外に限られるので、未就園児に比べて幼稚園児家庭が経済的余裕があり教育熱心である可能性もあるが、未就園児のお稽古ごとの比率がそれほど低いとは言えなかった。お稽古ごとをしている者の内、一人あたりの種類数は、未就園児から順に、1.68, 1.67, 1.00であり、前2者はほぼ同じ値だった。『報告書2000年』では、お稽古ごとをしている子の比率が17%であるが、本調査平均はその3倍(51%)と高い比率となっている。本調査が県庁所在地都市であるという地域性が出たのかもしれない。

近年、お稽古ごとの多様化が言われる。また、英語が低年齢化してきているのが、90年代後半からの傾向だが、図13もまさにそのようになっている。スポーツ系と英語・〇〇教室が多い。こうした傾向は、『報告書2000年』とも一致する。保育所児は種類でも限定されている。

3. 1. 2. 小括

子どもの夕食時刻の遅さ、21時以降のTV視聴の比率の高さ、就寝時刻の遅さ、夜の睡眠時間の短さが、全体として連動していることは明らかだった⁽¹⁾。保育の場の違いで比較すると、保育所児が最も夜型の生活になっていた。さらに、保育所児について、母親の就労時間の違いで2分して見ると、予想される方向で差が見られたことから、保育所児の夜型生活の背景には、母親の就労の影響が窺えた。他方、未就園児でも保育所児に似た夜型傾向が一定見られ、母親就労という条件がなくとも、子どもの夜型生活が進行していることが示された。幼稚園児の場合、登園という課題が夜型生活の進行を食い止めていることも窺えた。

生活習慣の形成・生活技能の獲得という点では、オムツがはずれることについて見た場合、未就園児と比べて、幼稚園児・保育所児の方が早かった。これは、日常の保育の中で働きかけがあること(保育所児)や入園準備に親の意識が向かうこと(幼稚園児)という広い意味での「保育効果」から説明できる。保育効果は、お箸の使用についても言え、保育所児、幼稚園児、家庭児の順に「上手にできる」という回答が減少していった。他方、保育所児であっても、夜のオムツの取れる時期は他の子どもたちと変わらず遅くなっている。当然ながら、夜の事柄まで保育効果が及ばないと言うことであろう。

今日、紙オムツの一般化により、育児上もオムツがいつ取れるかに目くじらを立てる必要はないとの意見もあるが、2歳頃までに子どもが自身の身体感覚を「イタイ」「オシッコ」などと言語的に表現することは無理ではないことを考え合わせると、大人の都合で身辺自立の時期が遅れてきていることだけは事実である。箸の使用も、スプーン、フォークで十分との意見もあるが、以前は、食事のマナーの一つとして無理なく身につけていって

たのだから、子どもの側の事情ではなく、大人の関わり方の影響によることは確かである。かつては家庭で身につけていたこれら生活習慣の形成が重視されなくなる一方、お稽古ごとは経済的負担にもかかわらず、早期化・一般化している。

3. 2. 行動・性格特性に及ぼす夜型生活等の影響

3. 2. 1. 夜型生活との関係性が示唆された項目

以下では、子どもの夜型生活傾向によって、行動・性格特性(5件法)に顕著な傾向が見られるのかを検討していく。なお、予め1要因分析で性差を検討したところ、「落ち着きがない」など幾つかの項目では性差が見られたことから、「性」も1つの要因に組み込み、これと、「就寝時刻」(22時以降とそれ以前に2分)の2要因の分散分析を行った。さらに、「就寝時刻」にさしかえて、「夜のTV視聴」(21時以降の視聴の有無による比較)、「睡眠時間」(夜間睡眠時間が10時間以上とそれ以下)を要因とする2要因の分散分析も行った⁽²⁾。その結果、「睡眠時間」の長短を要因とした比較では、どの項目でも差があるとは言えなかった。昼寝を含めた「総睡眠時間」では、そもそもばらつきが小さいことから(前述)、それによる比較でも差が見られなかった。以下に、「就寝時刻」もしくは「夜のTV視聴」について、有意な要因として指摘できたものを報告していく(質問項目とその平均値はp.61の表1に示している)。

「昼よりも夜の方が元気」この項目では「就寝時刻」による差が見られ、夜型生活の影響が顕著であった($F(1,106)=29.63, p<.001$ 。以上、図14)。「夜のTV視聴」でも同様の差が見られた($F(1,106)=10.18, p<.01$)。性差はいずれもなかった。「遅寝」(分布状況も考慮して、22時以降の就寝を「遅寝」と呼ぶ。以下でも同様の)子が、文字どおり、夜型の生活リズムを示しているということであろう。

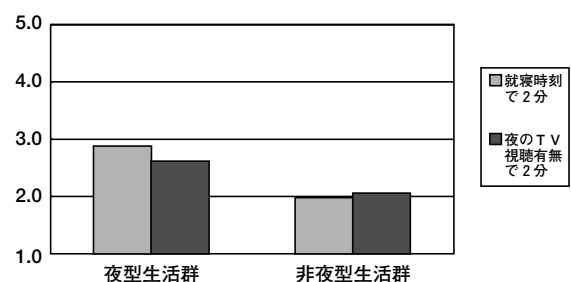


図14 「昼よりも夜の方が元気」

「落ち着きがない」この項目は、性差が顕著であった(男児優位。 $F(1,106)=9.88, p<.01$)。この性差は、臨床的にはよく知られているが、個々の親による評価によっても確かめることができた。

他方、「就寝時刻」が「22時以降」と「それ以前」と

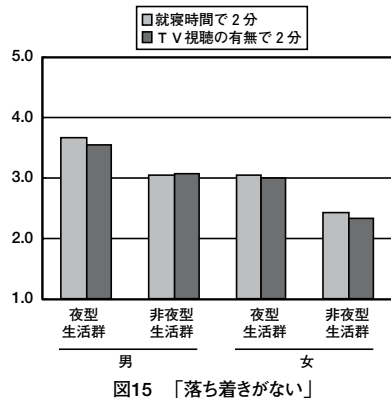


図15 「落ち着きがない」

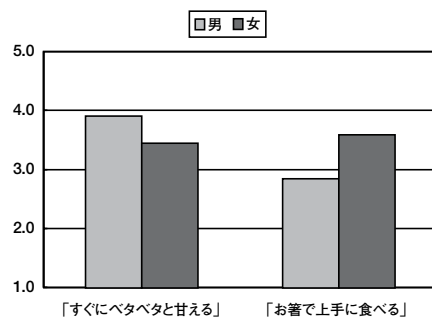


図16 性差のみ見られた項目

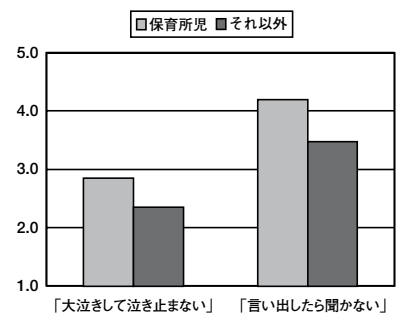


図17 保育の場の違いが見られた項目

では前者の方がその平均点が高かった ($F(1,106) = 6.93, p < .01$)。「就寝時刻」に替えて、「夜のTV視聴」を要因とすると、これも有意だった ($F(1,106) = 9.88, p < .01$, 以上, 図15)。

以上の2つの項目以外では、「夜型生活」の影響は確認できなかった。

3. 2. 2. 性差のみが見られた項目

次に、結果的に性差のみ指摘された項目を挙げる。それは以下の2項目である。

「すぐにべたべたと甘える」 男子の方がその傾向が強かった ($F(1,106) = 6.41, p < .05$)。この傾向は、すでに、学級崩壊、とくに低学年の「小1プロブレム」の話が取り上げられる際によく指摘される性差である (尾木, 1999, など)。母親評定でも確認されたことは、ここでも、本調査が、子どもの特性を捉えるために、母親の評定によったことの有効性を示す傍証となっている。

「お箸で上手に食べることができる」 これは、既に、3. 1. 1. で「できる」「そうでない」に2分して分析していたが、ここでは5段階評定値を使って2要因の分散分析を行った。ここでも、女兒の方が上手であった ($F(1,105) = 7.19, p < .01$, 図16右) が、いずれも「就寝時刻」や「TV視聴」では差がなかった。冒頭で紹介した鈴木 (2000) の「遅寝の5歳児は三角形が描けない」という現象は、「遅寝」が手先の不器用さに影響するという解釈の余地もある。そこで、お箸やはさみについても尋ねたのだが、お箸に関して見る限り、「遅寝」の影響は示唆されなかった。「はさみでまっすぐ切る」では、性差もなかった。

3. 2. 3. 保育の場と行動・性格特性との関係

3. 1. 1. で、保育の場の違いによる生活実態や生活習慣の違いも指摘された。そこで、本節では、行動・性格特性に関して、3. 2. 2. と同様の分析を「保育の場」と「性」の2要因分散分析によって行った。また、被験者数が小さくなりすぎることを考慮して、「保育の場」は、「家庭児」「幼稚園児」「保育所児」の分け方だけでなく、

「家庭児」と「就園児」, 「保育所児」とそれ以外のようにならざるに2水準にした分け方も行った。その結果、「保育の場」要因が有意だったのは、「言い出したら聞かない」「大泣きしてなかなか泣き止まない」の項目だけであった。いずれも「保育所児」が「未就園児・幼稚園児」に比べて高かった ($F(1,106) = 4.64, p < .05$; $F(1,106) = 4.34, p < .05$, 図17)。この2項目とも「性」による差はなかった。交互作用もなかった。

このように、2つの設問項目で、保育の場の違いによる差が統計的にも示された。しかし、これらの項目の意味するところも、「自己コントロールの弱さ」や「苛立ちの強さ」なのか、それとも「自己主張の強さ」なのか、ここだけでは結論づけられないので、「落ち着きのなさ」を含め、因子分析によって項目間の関連を検討した後に、全体的に考察することとした。

3. 2. 4. 小括

5件法で評定を求めた行動や性格特性について、「性」を1つの要因に、もう1つの要因を「就寝時刻」「夜のTV視聴」「夜間の睡眠時間」(以上は、「夜型生活」の指標)、「保育の場」から、1つを組み合わせ、2要因の分散分析を行った。

その結果、「夜型生活」の影響は、項目「昼より夜の方が元気」で確認された。このことにより、親の報告する「夜型」の生活実態と子どもの「夜型」の行動特性との符合がまず確認できた。さらに項目「落ち着きがない」でも「夜型生活」の影響が確認された。落ち着きのなさが、近年、本邦でも問題になってきた軽度発達障害 (ADHD) の中核的特性であることを考え合わせると、この傾向が、近年、子どもたちに進行する夜型生活と結びついているという本結果は、さらに様々な角度から吟味・検討されてよいであろう。

「大泣きして泣き止まない」「言い出したら聞かない」では、「保育所児」が他児に比べてこれらの傾向が強いという結果が得られた。このことは、親との接触時間が1日の内で限られる保育所児たちの苛立ちや甘えを表す

可能性が考えられる。しかし、その背景に、保育所児に多かった「夜型生活」の影響があり、それが「保育の場」の違いとして検出された可能性も考えられる。

そこで、これら多くの要因を同時に組み込んだ分析を、**3. 3. のモデル構成による分析**であらためて検討し、ここまでの分析で見られた「夜型生活」の影響が全体として確認できるのかを見ることとする。その際、5件法による質問項目を因子分析し、項目間の関連をさぐる作業を通じて、設問項目の意味するところ、例えば、「落ち着きのなさ」が活動性を意味するポジティブな意味合いを持つのかといった点についても検討する。

3. 3. 夜型生活の影響：モデル構成による因果論的説明の試み

3. 3. 1. 行動・性格特性項目の因子分析

行動・性格特性を問う項目には、「落ち着きがない」のような否定的な内容の項目だけでなく、「体を動かす遊びが好き」や「何事にも好奇心が旺盛」なども含めており、両者が1つの因子にくくれるのなら、「落ち着きがない」を否定的な意味合いに捉えて考察することは慎まなければならない。

因子分析の結果、3因子解が得られた(表1)。項目

間相互の関連性から解釈が容易になった。すなわち、F 1 (5項目)は「行動・感情のコントロールの困難」、F 2 (2項目)は「人見知り(逆転)」、F 3は「睡眠・覚醒のリズムの乱れ」と命名された。F 2は、内容的にも他項目との関連でも、全く異質の設問項目であることが示されたので、夜型生活の影響を見るモデルの構成では使用しない。なお、手先の器用さの項目は真っ先に因子分析から脱落した。

3. 3. 2. モデルの構成

夜型生活が子どもに及ぼす影響について検討するため、因果モデルを構成した。モデルの吟味は共分散構造分析(SEM)による。

まず、先の探索的因子分析を踏まえ、最終解に残った項目を配置した上で、2つの因子、すなわち、潜在変数の間にパスを引き、また、睡眠に関する2つの観測変数「夜間睡眠時間」(5段階)、「就寝時刻」(5段階)からのパスを潜在変数「睡眠・覚醒のリズムの乱れ」に引き、遅寝が及ぼす行動への影響についてモデルを構成した。既に、項目ごとの分析で示唆されていた「性」や「保育の場」からのパスも、当該観測変数に引いた(図18)。

その結果、夜間睡眠時間の減少や遅寝が「睡眠・覚醒

表1 行動特性や性格特性の平均評定値と因子分析結果⁺

	平均 評定値	(SD)	F 1 行動・感情の コントロール困難	F 2 人見知り	F 3 睡眠・覚醒の リズムの乱れ
ささいなことで怒りやすい	3.15	1.15	0.72	0.03	0.00
大泣きしてなかなか泣き止まない	2.46	1.19	0.67	-0.07	0.02
言い出したら聞かない	3.65	1.19	0.64	-0.08	0.00
落ち着きがない	2.95	1.23	0.49	0.18	0.02
我慢強い	2.95	0.93	-0.41	-0.09	-0.03
初対面の人にもすぐなつく	3.00	1.41	0.06	0.96	0.01
人見知りしやすい	2.90	1.29	-0.01	-0.74	-0.01
猫背、椅子にだらっと腰掛けるなど姿勢が悪い	2.36	1.01	-0.14	0.07	0.80
昼間でもよくあくびをする	1.87	0.88	0.03	0.02	0.45
少し歩くと「疲れた」「しんどい」と言う	2.78	1.21	0.22	-0.19	0.35
昼より夜のほうが元氣	2.30	0.94	0.13	-0.01	0.38
(削除項目)					
おとなしい	2.64	1.16			
すぐにべたべたと甘える	3.66	1.05			
何事にも好奇心が旺盛	3.99	0.98			
体を動かす遊びが好き	4.44	0.78			
人の話を集中して聞ける	3.36	0.97			
食が細い	2.91	1.35			
お箸で上手に食べることができる	3.31	1.53			
ハサミでまっすぐ切れる	3.95	1.05			
因子間相関	(F1)		1.00		
	(F2)		0.01	1.00	
	(F3)		0.14	0.21	1.00

⁺ 主因子法、プロマックス回転による。因子負荷量 .30以上でダブルバインドの項目は削除するなどし、最終的に .35以上を基準として採用した。回転前の累積寄与率は、41.45%であった。

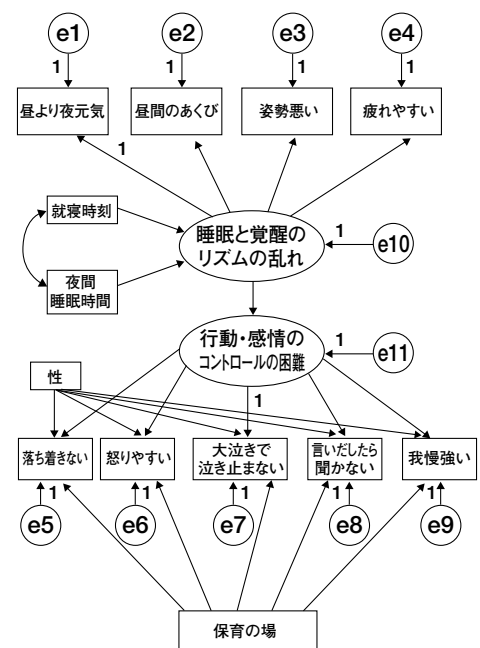


図18 遅寝が行動や性格特性に及ぼす影響についての初期モデル

のリズムの乱れ」を身体的にきたし、そのことが「行動・感情のコントロールの困難」に影響を及ぼしている、具体的には「落ち着きがない」「我慢強い（逆転項目）」など5つの項目に影響しているというモデルが得られた(図19)。モデルの適合度は良かった($\chi^2(42)=47.48$, $p<.26$; GFI=.93, AGFI=.89, CFI=.97; RMSEA<.04)。「保育の場」(「保育所」と「それ以外」)の影響は全く認められなかったので削除した。この点から、3. 2. 3. で見られた「保育の場」の差は、3. 2. 4. の小括で考察したように、保育所児に多い「遅寝」の影響で説明できると解釈された。

変数間のパス係数の有意水準は、図中に示した。「性」(男=1, 女=0)は、「落ち着きがない」のみに影響が示された。これは3. 2. 1. の分析とも合致した。「睡眠・覚醒のリズムの乱れ」変数から「行動・感情のコントロールの困難」変数へのパスの有意水準は $p<.10$ であるが、モデル全体の適合度が良いことから採用した。この点は、今後、被験者数を増やして改良を目指すこととした。ここで、「夜間睡眠時間」と「就寝時刻」のうち、後者を削除するとモデルの適合度や潜在変数間のパス係数のp値も改善する。「睡眠・覚醒のリズムの乱れ」にかかわるこの2変数が連動していることは既に3. 1. 1. でも示されており、両者の相関が高いことから、変数を一つに絞った方が良いモデルとなったのであろう。この点は、被験者数を増やすとともに、「睡眠・覚醒のリズムの乱れ」に影響を及ぼす他の要因をさらに組み入れることも含めて検討の必要があろう。

なお、項目「少し歩くと「疲れた」「しんどい」と言う」はパス係数が有意でなく、最終モデルから削除された。この項目は、女兒の場合に体のしんどさよりも甘え

の表現とも取れる交互作用に近い数値を示し、多義的な内容を含み持つ可能性も示唆されたことから、有意な変数として残らなかったことが考えられる。

4. 全体考察

本研究は、3歳半児を持つ母親への調査をもとに、まず、子どもの基本的な生活習慣の形成や就寝時間等の生活実態を把握するとともに、それらと昼間の保育の場の違い、「夜型生活」と子どもの行動・性格特性の違いを分析した。

その結果、保育所児では、オムツ、お箸など、昼間の保育の中でも取り組まれる事柄については、他の2群に比べ、もっとも習得が早かった。しかし、個々の家庭での取り組みである、就寝時刻や夜間の睡眠時間、夜のTV視聴などでは、他の2群に比べ、最も「夜型生活」が進行していた。すなわち、保育所児では、19時台の夕食が多く、21時以降にTV・ビデオを視聴する子どもの比率が高く、22時以降に就寝する子が多かった。それらの傾向は、母親の就労時間が長くなるとより強くなる傾向が幾つかの指標で見られたこと、また、構成した因果モデルでも「保育の場」の違いは有効な変数として残らなかったことから、保育所児に関して言えば、保育の場そのものによる違いと言うよりは、大人の就労、とりわけ母親の就労の影響を受けて夜型生活が進行してきている面がまず指摘される。これに対し、未就園児では、朝食を毎日とる子の比率、昼間のオムツの着用、お箸の使用などの点で、就園児よりも遅れや崩れとも言う実態が進んでおり、子どもに対する家庭の日々の継続的な働きかけが希薄になっている現実が、データの上でも示された。また、就寝時刻、夜間睡眠時間、夜のTV視聴などの指標でも、幼稚園児と比べて、「夜型生活」の進行が進んでいた。

分析では、さらに、子どもの行動・性格特性と夜型生活の関係を項目ごとに検討したところ、「落ち着きがない」「昼より夜の方が元気」の2つの項目において、夜型生活傾向が強ければ、これらの母親評定値が高くなることが示された。この2項目の内、「落ち着きがない」は、因子分析で、「ささいなことで怒りやすい」「大泣きしてなかなか泣き止まない」「言い出したら聞かない」「我慢強い(逆転)」との関係が強い項目であることから、行動・感情のコントロールの困難の一端と捉えうることが示された。もう1つの「昼より夜の方が元気」の項目は、因子分析の結果、「姿勢が悪い」「昼間でもよくあくびをする」などとの関係が示され、睡眠・覚醒のリズムの乱れの一端と解釈された。そして、この睡眠・覚醒のリズムの乱れが、行動や性格特性に影響を与えているというモデルを構成したところ、概ね、適合の良いモデル

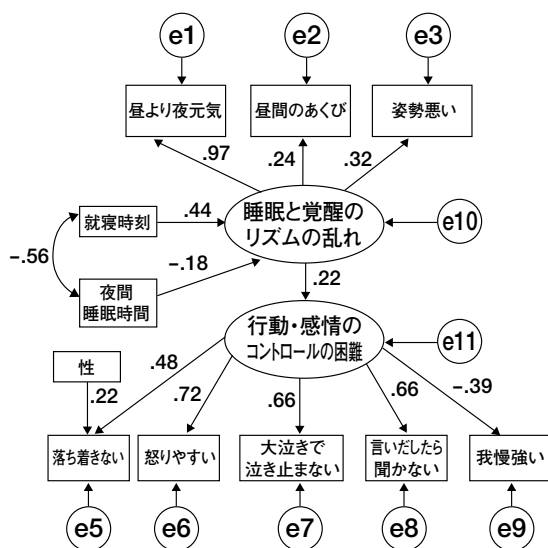


図19 遅寝が及ぼす影響についての最終モデル

が得られた。夜型生活の手指の巧緻性への影響は見られなかった。

総じて、これらの結果は、母親の長時間就労によるにしろ、子どもへの働きかけ方の希薄化によるにしろ、大人の夜型生活が子どもを夜型生活に巻き込み、そのことが心身の発達に影響を及ぼす可能性を指摘することとなった。こうした危険性の指摘はかねてよりなされてきたが、今回、モデルを構成して、その影響を説明しようとした点が新しい試みである。

もちろん、本研究で示したモデルは探索的なものである。1つの問題は、「TV視聴」の影響が組み込めていないことである。3. 2. で見たように、「就寝時刻」と「TV視聴」とは、いずれも子どもにほぼ同様の影響を与えていた。加えて、「TV視聴」には、夜でなくとも、それ自体「易刺激性」をきたし「落ち着きのなさ」などにつながる可能性もある。しかし、「夜のTV視聴の有無」という(0,1)離散データは共分散構造分析には適さないため、今回はモデルに投入できなかった。総視聴時間や視聴時刻・視聴内容からTV視聴に関する総合的な指標の作成が課題である。

もう1つの問題は、「行動・感情のコントロールの困難」に関わるパスが身体的なものや睡眠時間など、外的なものに限られていることである。安梅(2004)は、厚生労働省研究班として、全国夜間保育園連盟に加盟している全保育所の協力を得て、5年間にわたり園児を追跡調査して研究をまとめた。結論として、問題は「時間・リズムより、かかわりの質」であることを指摘している。そして、保育者に、個々の家庭の24時間の生活実態を考慮したデイリー・プログラム作成の大切さを訴えている。本研究でも、「就寝時刻」などの外的な指標だけでなく、安梅が組み入れたような家庭での関わりの質を問う項目など、質的な変数を組み入れる必要があるだろう。しかし、それにもかかわらず、本研究では、「睡眠時間」や「就寝時間」など外的な変数の影響を指摘することができた。今後は、安梅の指摘した関わりの質が「歯止め」となりうるのか、なりうるとしても、それを超えると関わりの質だけでは子どもを守りきれないという「閾値」が外的指標にあるのかなど、より総合的な視点からの分析が必要となろう。その上で、より多くの被験児データを得ることにより、モデルを確定していく必要がある。

安梅の研究について付言すれば、夜間保育を行っている園の子どもだけを対象とし、保育時間の長さ(11時間以上か否か)で対象児を2分しているが、幼稚園児なども含めた対象の一般化が必要だろう。また、ロジスティック回帰分析によって「発達リスク群」を予測する手続きをとっているのだが、そこでは子どもの測定指標が発達検査項目に限られている。今日、「夜型生活」の

子どもの発達への影響を問題にする場合に発達検査項目だけで十分であろうか。これに対して、本研究では、大きな発達の遅れとは言えない子どもたちを想定し、問題兆候として「落ち着きがない」などを指標として取り上げ、それへの影響要因を示した。

本研究の「落ち着かない」等の指標に対しても、引き続き、「ソワソワ」「ワクワク」する子どもが問題なのか、という問いかけはあるだろう。この点については、「何事にも好奇心が旺盛」「体を動かすのが好き」など、活動性を表す項目との関係は示唆されないことから、「落ち着きがない」は評定者たちに活発さの現れとは捉えられてはいなかったことを示した。しかし、今回、組み込まなかった特性項目も吟味し、さらに様々な年齢に応じた適切な指標を確立していきたい。

今後、政策的要請からも母親の就労は増加・早期化するだろうが、子どもの「夜型生活」は、親の時間的な余裕のなさによって進行する側面と、子どもへの働きかけの希薄化や夜型生活への親自身の抵抗のなさから進行する側面、この両方が相まってさらに進む可能性もある。親の主観的ながんばりを言うだけでは足りず、かと言って客観的な条件整備だけを図るのでも足りないということを示しうるモデル構成をさらに検討していきたい。

(付記)

本研究は、筆者の指導の下に卒論を執筆した羽田野沙耶香さん(奈良教育大学学校教員養成課程 教育・発達基礎コース幼児教育履修分野平成17年度卒業生。現奈良教育大学教育学部附属幼稚園非常勤講師)から卒論調査データの提供を受けました。この場を借りて協力にお礼を申し上げます。

注

- (1) 分析では、「降園時間」は、家庭児も含めた分析では難しいので取り上げなかった。
- (2) 差し替えによったのは、3要因以上を組み込んだ分散分析では、交互作用に絡んだ結果が複雑で解釈が難しいことが多いこと、既に生活実態の分析で見たように、この3つの指標が連動している傾向が強いこと、加えて被験者数がさほど多くないデータなので限界があったからである。多くの要因を組み込んだ分析は、3. 3. の多変量解析で扱った。

引用文献

- 岩佐京子 1976 テレビに子守をさせないで 水曜社
 神山潤 2004 眠りを奪われた子どもたち 岩波書店
 小西行郎・中西新太郎 2006 脳科学とどう向き合うか 現代と保育,64,pp.11-42.
 厚生省(監修) 1998 平成10年版厚生白書 大蔵省印刷局
 正木健雄 1979 子どもの体力 大月書店
 村野井均 2006 テレビを見る基礎的習慣づくりと集団視聴を 現代と保育,64,pp.53-57.
 日本子どもを守る会編 子ども白書1980版 草土文化

日本小児保健協会 2001 平成12年度幼児健康度調査報告書
尾木直樹 1998 学校は再生できるか 日本放送協会
大日向雅美 1999 子育てと出会うとき 日本放送協会
斉藤賢治 1983 統計にみる子どもの生活とリズム 日本放送協会

主婦の友社（編）2000 カッとなってあとで後悔……子どもをたたくっていけないこと？ 主婦の友社
清水民子（編著）2006 保育実践と発達研究が出会うとき かもがわ出版
鈴木みゆき 2000 幼児の睡眠の研究 芽生え社
安梅勅江 2004 子育て環境と子育て支援 勁草書房