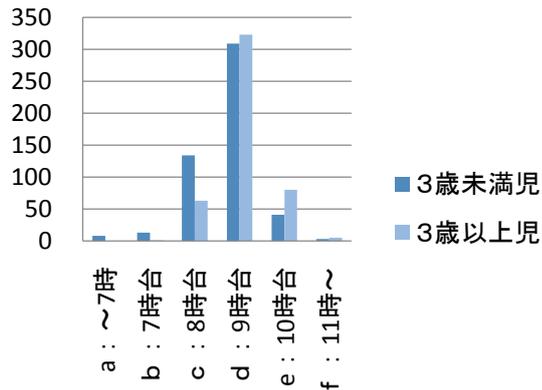
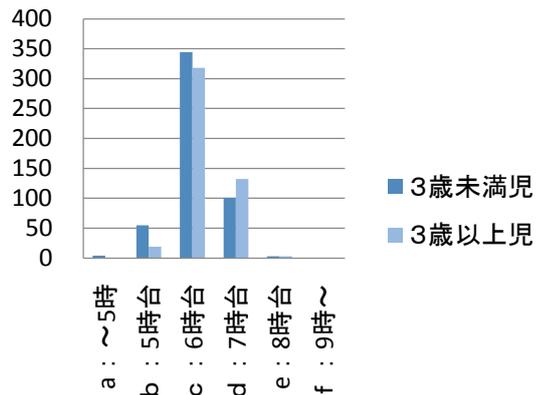


子どもの睡眠時間について

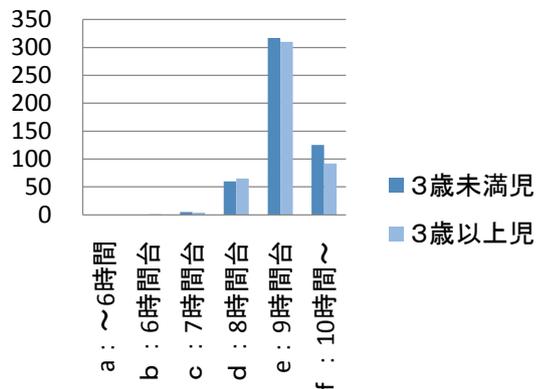
子どもの入眠時間



子どもの起床時間



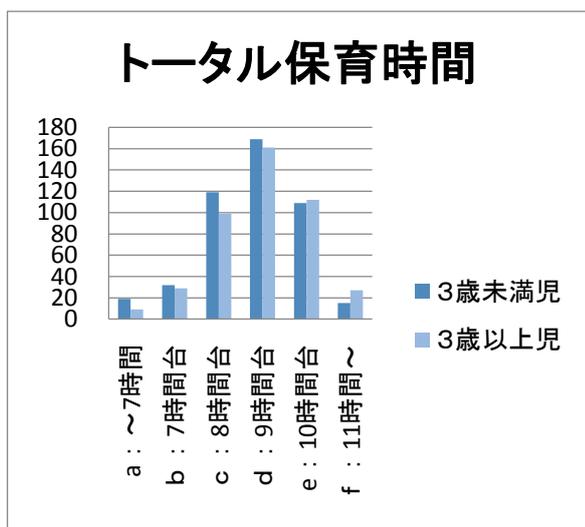
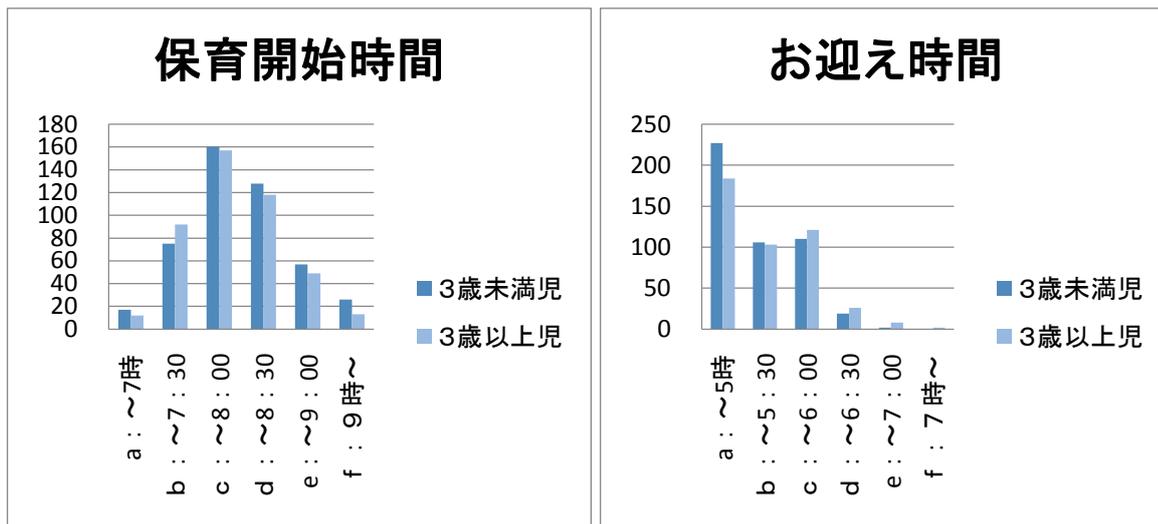
子どもの睡眠時間



分析

- ・眠りには個人差があり、個人差を見極める事が必要。忙しい中よくやっていると考えてほしい。保護者が頑張っているから、子どもが守られている。(天竜こども医院 園医)
- ・大半の家庭は健全な睡眠をとっているが、10時以降に寝かせている少数の家庭が気になる。朝ごはんを食べていなかったり身なりが整っていなかったりするのだろうと想像する。(常葉大学 心理士)
- ・入眠は遅くとも9時までに。あと1時間早く床に就けたい。(保育園保健協議会会長)
- ・昭和63年に比し、入眠時間は8→9時にシフトしており、睡眠時間は一時間短縮している。(浜松市 園医)
- ・子どもの立場からの分析も載せると良い。
- ・やはり10時間は睡眠が必要ではないか。9時間以下だと、午睡を長くしてしまう。
- ・9時台に寝ているといっても、限りなく10時に近いかもしれない。
- ・アンケート結果と事実のずれも考慮が必要。
- ・保育園での午睡の影響もあるのか。保育園での午睡の在り方も考えたい。する、しないを一律に考えていいのか疑問である。
- ・父親の役割の重要性を感じた。
- ・保育時間が長い中で保護者は努力し、眠りを確保しようとする努力を感じる。
- ・20時～21時の就寝が理想。実際は21時～22時が多い。

子どもの保育時間について



分析

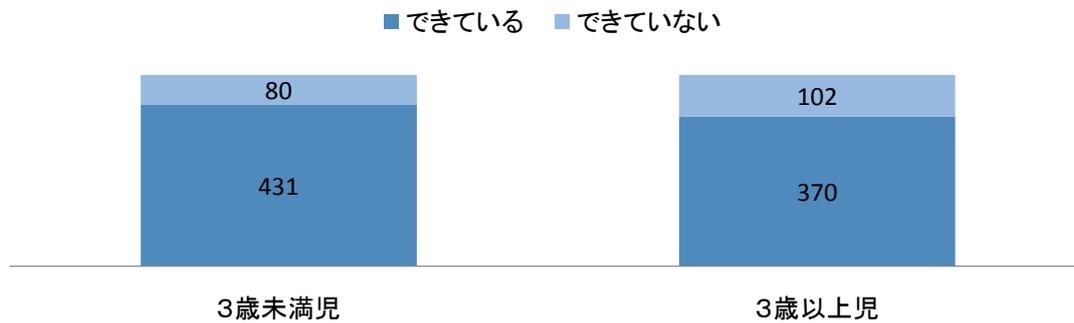
- ・18時過ぎに迎えに来る家庭は、理想の20時就寝までの時間がとても短い。
- ・ほとんどの園児が6時までにお迎えに来ている。延長保育制度のためと思われるが、結果としてこれにより就寝までの時間が確保できている。
- ・保育時間が10時間を超える子が全体の22%おり、睡眠とは直接関係ない所でストレスなどの影響が懸念される。

・個人的には、こんなに長く保育するのは反対。3歳未満児は基本6時間、延長9時間までの保育にとどめないと、いい生活リズムはのぞめない。(保育園保健協議会会長)

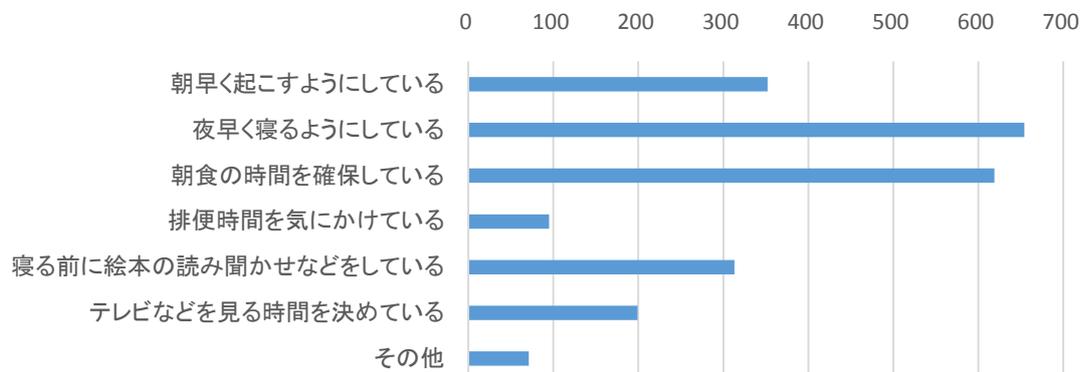
・社会情勢を考慮するといたしかたないか。(浜松市 園医)

睡眠についての意識

子どもの睡眠について意識できていますか？



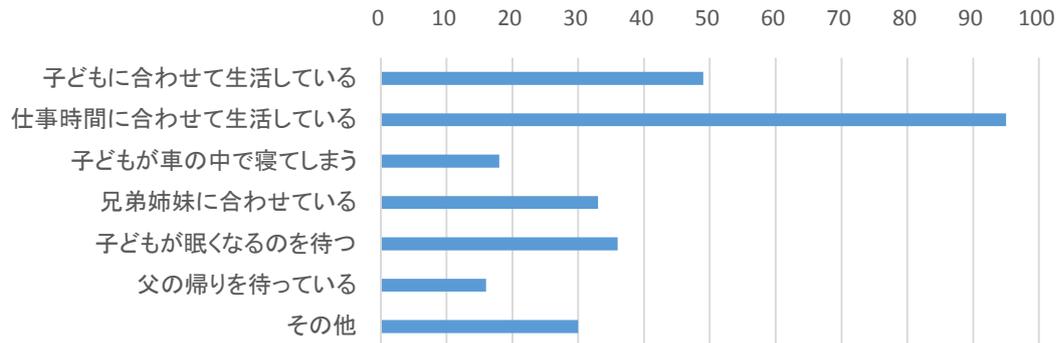
子どもの睡眠について意識していること (複数回答可)



子どもの睡眠について意識していること——その他

- ・夕食や入浴の時間を決めている
- ・寝る前に子どもと触れ合う時間を作るようにした
- ・テレビを見ない・見る時間を決めている
- ・生活リズムが整っているので、毎朝自分から起きる
- ・規則正しく生活していると、風邪をひく事が少なくなったと感じる
- ・本を読む習慣ができた
- ・早く寝てくれると、親も自分の時間が持てる

意識できない理由 (複数回答可)



意識できない理由——その他

- ・昼寝をするようになってから夜なかなか寝なくなった。
- ・保育園から帰ってくると眠くなってしまう
- ・とにかく時間がない
- ・仕事が不規則・残業時間が一定でない
- ・母親の家事が終わるまで寝つかない
- ・夕食の時間が遅れるのですべてが遅くなる

分析

睡眠について「意識できている」と答えた家庭が約8割を占めました。「できている」と答えたうちのほとんどの家庭が、夜寝る時間と朝食の時間について意識しており、ここが生活リズムを整える要点と言えるでしょう。意外な事に、朝起きる時間について意識している家庭はさほど多くありませんでした。意識しなくても自然に起きられるという家庭も多いようです。

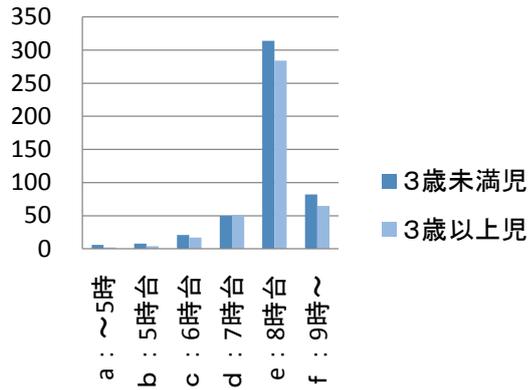
一方、意識できていない2割のうち、半数以上の家庭が、仕事を理由としてあげました。次の就労の項目と併せて見ていくと、仕事の時間が子どもの生活リズムに与える影響が見えてきます。また、後述する「知りたいこと・悩んでいること」の質問では、「昼寝をすると夜寝つけない」「昼寝をしないと夕食前に寝てしまう」という意見が目立ちました。

「意識していない、という回答が全体の五分の一もあるのは驚く」という意見もありました。

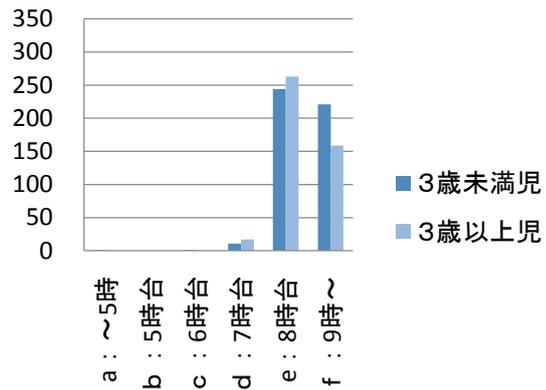
- ・仕事との関係が気にかかるところだが、社会情勢を考えるとやはり仕方ないかと思う。
(浜松市 園医)

就労との関連

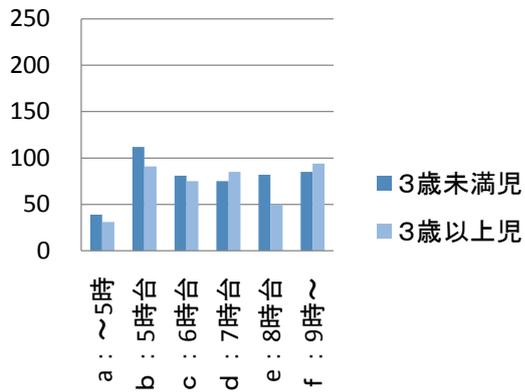
父親の始業時間



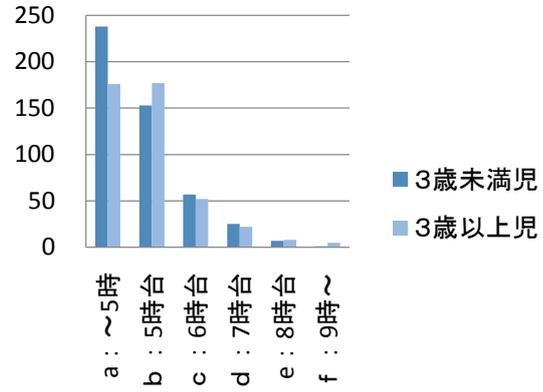
母親の始業時間



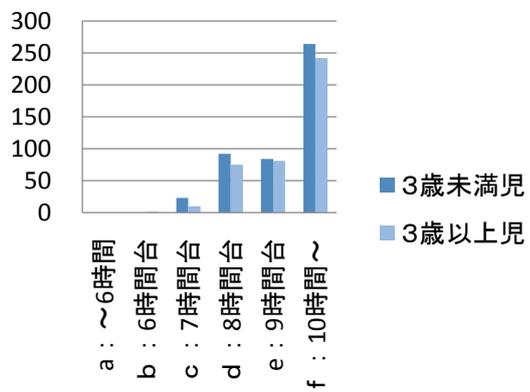
父親の終業時間



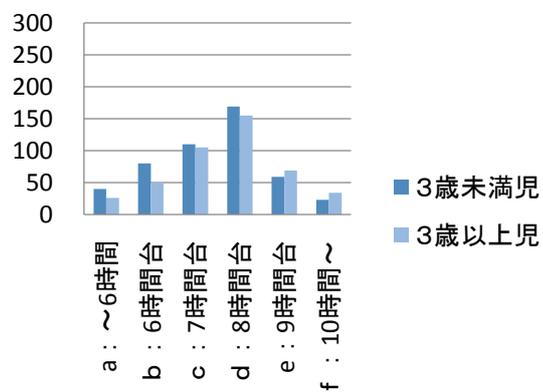
母親の終業時間



父親の就労時間



母親の就労時間



分析

約78%のお母さんが、6時までに仕事を終わると答えました。ほとんどの子どもが9時に寝ることを考えると(最初の質問より)、仕事を終わってから子どもを寝かせるまで3時間ある、ということになります。一方お父さんは終業時間のばらつきが大きく、6時までに帰宅できる、つまり子どもの睡眠を手助けできる家庭は、3割に満たない数字でした。また、子どもが寝る時間になってもまだ職場にいるお父さんが約16%でした。

他の方の講評として、「父親の帰宅が遅いと母親の負担が増えるが、父親の努力だけでなく職場の理解も必要」「保育園としては、保護者に寄り添うことが必要」という意見も出ました。

- ・父親の終業時間は相変わらずで、エンゼルプランのころのアンケートとほとんど変わっていないと感じた。(常葉大学 心理士)
- ・職場・保育園ともに保護者に寄り添わなければならないでしょう。(浜松市 園医)

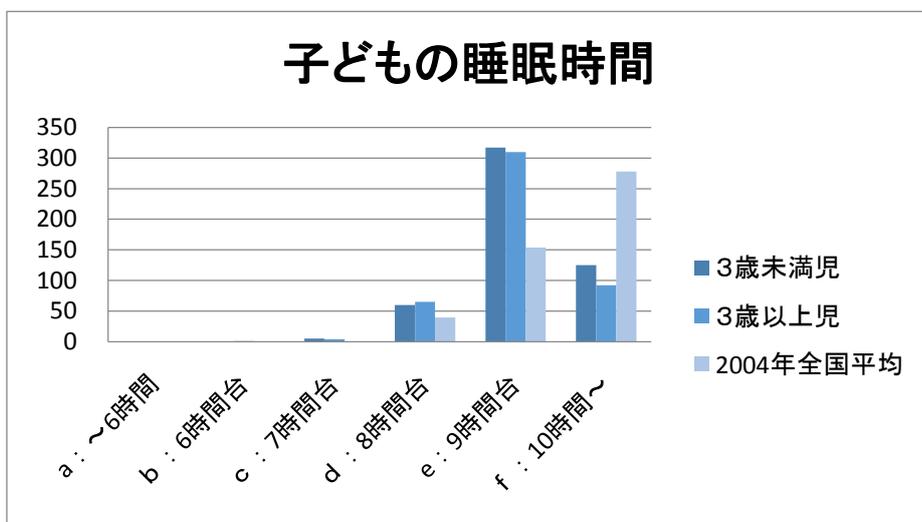
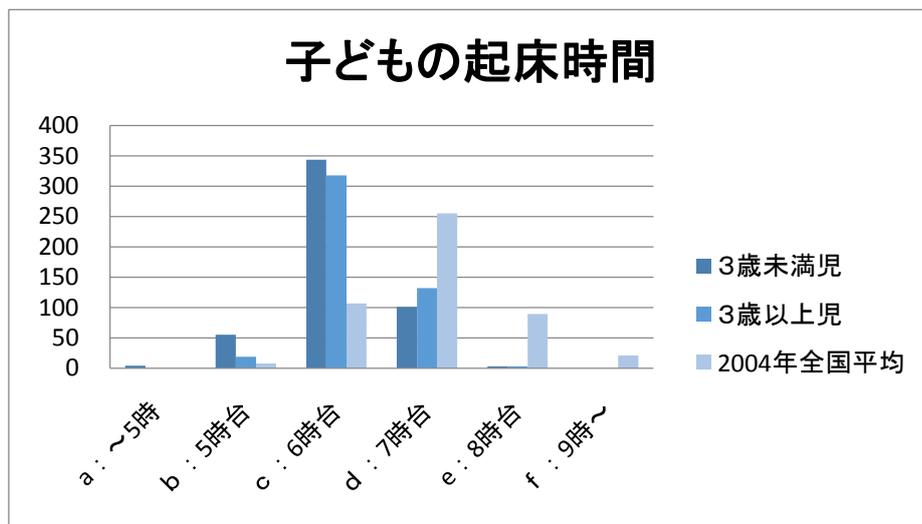
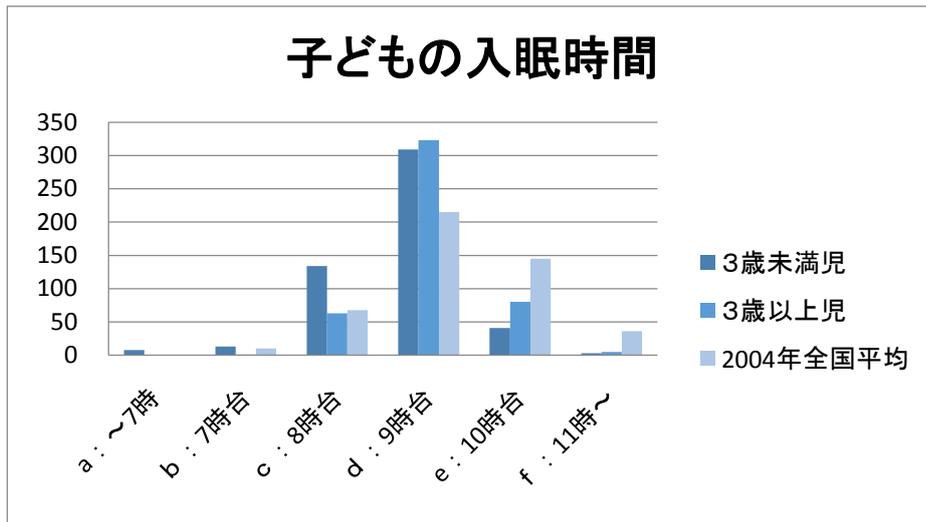
知りたいこと・悩んでいること

- ・夜泣きの原因は何か？
 - ・寝る時間になってもテンションが高いときはどうしたものか。
 - ・保育園でのお昼寝が影響しているのではないかな？
 - ・お昼寝をしないと、迎えの車の中で寝てしまう。
 - ・昼寝はいつまで必要か？
 - ・休みの日はなかなか昼寝しない。
 - ・昼寝をしない時は、夕方眠くなった時に寝かせていいのかな？
 - ・どのくらいの睡眠時間が理想なのか。
 - ・ご飯を食べずに寝てしまう時がある。
 - ・小学生になったら宿題等もあるし、何時頃に寝ればいいのか？
 - ・眠りと発達の関係について知りたい。
 - ・休日外出して昼寝できない時、リズムがくるってしまう。
 - ・兄弟姉妹でリズムが違うため対応が難しい。
 - ・成長ホルモンが20-21時に出ると聞いたので、その時間までに寝かせたいというプレッシャーがある。
 - ・睡眠不足は子どもの体にどのような影響があるのかな？
 - ・父と母の、子どもに合わせられる役割分担。
 - ・休日は昼寝が夕方にずれ込んでしまう。月曜日が大変。
 - ・寝かしつけるのに一時間かかる。
 - ・仕事や家事で寝かしつける余裕がない。
 - ・十分寝ても朝機嫌が悪いのはなぜ？
 - ・上の子の習い事の送迎や宿題でどうしても遅くなる。
 - ・父との時間を確保しようと思うと夜しか時間がなく、就寝が遅くなってしまう。
 - ・同居家族が多いと、子どもにばかり合わせられない。
- ・最近では、昼寝が良いというデータも増えてきています。(浜松市 園医)

眠りが楽しくなるように工夫していること

- ・絵本を読む。(かなり多数)
- ・お気に入りの寝具を使う。(枕・毛布・パジャマ・ぬいぐるみ等)
- ・好きな音楽をかける・オルゴールをかける・子守唄をうたう。
- ・スキンシップをする・手をつないで寝る・寝る前にギュッと抱きしめる。
- ・電気を消してお話をする・今日あったことを話す・明日楽しみな事を話す。
- ・昼寝から覚めた時に褒めてあげる。
- ・朝のテレビを楽しみにしている。
- ・昼間にたくさん遊ぶ。
- ・特に強制しているという意識は無く、子どもが自然に寝てくれる。
- ・多少寝るのが遅くなっても神経質にならないこと。
- ・時間を本人に意識させる。
- ・添い寝をしている。
- ・寝る30分前には部屋を暗くする。
- ・いつも強制になってしまうので、良い方法があったら教えてほしい。
- ・父親に寝かしつけてもらう。
- ・朝食に何を食べるか相談して決めると、喜んで寝る。

参考データ: 全国平均との比較



全国平均については、厚労省が実施している「第4回21世紀出生児縦断調査結果」より算出した。2歳半の子を対象としている。元データは約45000人のうちのパーセンテージで表記されているものを、グラフに合わせて変換した。