

氏名（本籍）	なかにし ともこ 中西 朋子（島根県）
学位の種類	博士（学術）
学位記番号	博甲 第 33 号
学位授与年月日	平成 30 年 3 月 15 日
学位授与の要件	共立女子大学大学院学則第 41 条第 1 項該当
論文題目	保育所に就園している 5・6 歳児の睡眠習慣と食習慣、行動の関係
論文審査委員	（主査）教授 川久保 清 教授 村上 昌弘 教授 近堂 知子 教授 小原 敏郎 教授 藤田 雅夫

論文内容の要旨

幼児期は、基本的な生活習慣を形成するために重要な時期である。幼児期における睡眠習慣は、学力や体力、肥満、疲労度の増大と関連すること、さらに、幼児期の睡眠習慣は児童期以降も継続することから、幼児期において規則正しい睡眠習慣を形成することは、極めて重要であるといえる。しかし、これまでに、保育所に就園している幼児について、平日と休日とを区別して起床時刻、就床時刻、就寝時刻を調査し、養育者の睡眠習慣との関係や幼児の食事との関係、幼児の行動との関係については十分に明らかにされていない。近年、保育所に就園する幼児の割合は増加し、2人の1人となっている。保育所に就園する幼児の睡眠習慣の調査は重要な課題である。本研究では、中核市であるA市に所在地を有するA市立保育所（10園）に就園している5歳児および6歳児335名の保護者を対象に、質問紙調査を行った。本研究では、平日と休日とを区分して実態を調査し、幼児と養育者の起床時刻、就床時刻、就寝時刻との関係、幼児の起床時刻、就床時刻、就寝時刻の平日と休日の関係、起床時刻、就床時刻、就寝時刻と食事との関係、行動との関係を検討することを目的とした。

第1章では、先行研究における幼児の起床時刻、就寝時刻の実態調査、幼児の起床時刻、就寝時刻と朝食欠食の有無、朝食共食の有無、朝食時刻、夕食時刻、養育者の生活習慣、就園している施設、睡眠前の習慣の有無、情報通信機器との関連について、文献的な調査を行い、これまでに明らかになった事項についてまとめ、現時点で明確にされていない事項を明らかにした。

第2章では、A市立保育所（10園）に就園している5歳児および6歳児335名（男児178名、女児157名）を対象に、平日と休日とを区別して睡眠習慣の実態を調査し、睡眠習慣と食習慣との関係を検討した。平日、休日の起床時刻、就床時刻、就寝時刻、入眠潜時、総睡眠時間、実質睡眠時間は、男児、女児ともに月齢区分において差が認められず、養育者の起床時刻、就寝時刻と正の相関が認められたこと、休日は、平日と比較して、起床時刻、就床時刻、就寝時刻が遅いこと、平日、休日の朝食を欠食する幼児は、平日、休日の起床時刻、就寝時刻が遅いこと、朝食開始・終了時刻は、平日、休日の起床時刻、就床時刻、就寝時刻と正の相関が、夕食開始・終了時刻は、平日、休日の起床時刻、就寝時刻と正の相関が認められるが、平日、休日の起床時刻、就床時刻、就寝時刻は、平日、休日の朝食、夕食の共食の有無により差が認められなかったことが明らかとなった。保育園に就園している幼児の睡眠習慣は、主養育者の睡眠習慣に影響を受けることが明らかとなった。

第3章では、第2章で対象とした幼児335名を対象として、起床時刻、就床時刻、就寝時刻と絵本を用いた寝かしつけ、眠る前3時間のカフェイン飲料摂取、テレビ等を用いた寝かしつけ、20時以降の外出、スマートフォン使用の有無との関係を検討した。その結果、20時以降の外出をしている幼児は35.0%にのぼり、48.6%がスマートフォンを使用していた。テレビ等を用いた寝かしつけをしている幼児、20時以降の外出をしている幼児、スマートフォンを使用している幼児は、起床時刻、就床時刻、就寝時刻が遅かった。20時以降の外出をしている幼児は、22時以降に就床する「遅寝」のオッズ比が平日で2.28、休日で2.12であることが明らかとなった。

第4章では、本研究で得られた成果を要約し、研究の意義を述べた。幼児が規則正しい生活リズムを構築するためには、生活習慣を見直すこと、養育者の睡眠習慣を整えることが重要であること、20時以降に外出しないといった家庭におけるルール作りの必要性が示唆された。

論文の審査結果の要旨

幼児期は、基本的な生活習慣を形成するために重要な時期である。幼児期において規則正しい睡眠習慣を形成することは、極めて重要であるといえる。しかし、これまでに、保育所に就園している幼児について、平日と休日とを区別して起床時刻、就床時刻、就寝時刻を調査し、養育者の睡眠習慣との関係や幼児の食事との関係、幼児の行動との関係については十分に明らかにされていない。本研究では、中核市であるA市に所在地を有するA市立保育所（10園）に就園している5歳児および6歳児335名の保護者を対象に、平日と休日とを区分して実態を調査し、幼児と養育者の起床時刻、就床時刻、就寝時刻との関係、幼児の起床時刻、就床時刻、就寝時刻の平日と休日の関係、起床時刻、就床時刻、就寝時刻と食事等行動との関係を検討することを目的とした。

第1章では、先行研究における幼児の睡眠習慣の実態と、行動との関連についての文献的な調査を行い、これまでに明らかになった事項についてまとめた。

第2章では、A市立保育所（10園）に就園している5歳児および6歳児335名（男児178名、女児157名）を対象に、平日と休日とを区別して睡眠習慣の実態を調査し、睡眠習慣と食習慣との関係を検討した。平日、休日の総睡眠時間、実質睡眠時間は、男児、女児ともに月齢区分において差が認められず、養育者の起床時刻、就寝時刻と正の相関が認められたこと、休日は、平日と比較して、起床時刻、就床時刻、就寝時刻が遅いこと、平日、休日の朝食を欠食する幼児は、平日、休日の起床時刻、就寝時刻が遅いこと、朝食開始・終了時刻は、平日、休日の起床時刻、就床時刻、就寝時刻と正の相関が、夕食開始・終了時刻は、平日、休日の就床時刻、就寝時刻と正の相関が認められるが、平日、休日の起床時刻、就床時刻、就寝時刻は、平日、休日の朝食、夕食の共食の有無により差が認められなかったことが明らかとなった。保育園に就園している幼児の睡眠習慣は、主養育者の睡眠習慣に影響を受けることが明らかとなった。

第3章では、第2章で対象とした幼児335名を対象として、起床時刻、就床時刻、就寝時刻と絵本を用いた寝かしつけ、眠る前3時間のカフェイン飲料摂取、テレビ等を用いた寝かしつけ、20時以降の外出、スマートフォン使用の有無との関係を検討した。その結果、20時以降の外出をしている幼児は35.0%にのぼり、48.6%がスマートフォンを使用していた。テレビ等を用いた寝かしつけをしている幼児、20時以降の外出をしている幼児、スマートフォンを使用している幼児は、起床時刻、就床時刻、就寝時刻が遅かった。

第4章では、本研究で得られた成果を要約し、研究の意義を述べた。幼児が規則正しい生活リズムを構築するためには、生活習慣を見直すこと、養育者の睡眠習慣を整えることが重要であること、20時以降に外出しないといった家庭におけるルール作りの必要性が示唆された。

本研究は、今後わが国の保育園就園児の睡眠習慣の確立に寄与することが期待されることから、審査員一同は、博士（学術）の学位論文として価値あるものと認めた。