

# 子どもの発達と生活リズム ～ 早寝早起き朝ごはん～

2007・11 / 滋賀

和洋女子大学人文学部発達科学科

鈴木みゆき



# 1. 子どもの睡眠を取り巻く現状

Q: 夜9時過ぎに、コンビニ、ファミレス、居酒屋さん、ビデオショップなどで幼い子どもを連れた親を見たことがありますか？

Q: 皆さんは幼い頃、何時に寝ていましたか？  
どのように寝ていましたか？

Q: 夜10時過ぎに寝る幼児は、全国調査でどのくらいいると思いますか？

## 夜10時以降に就寝する3歳児の割合

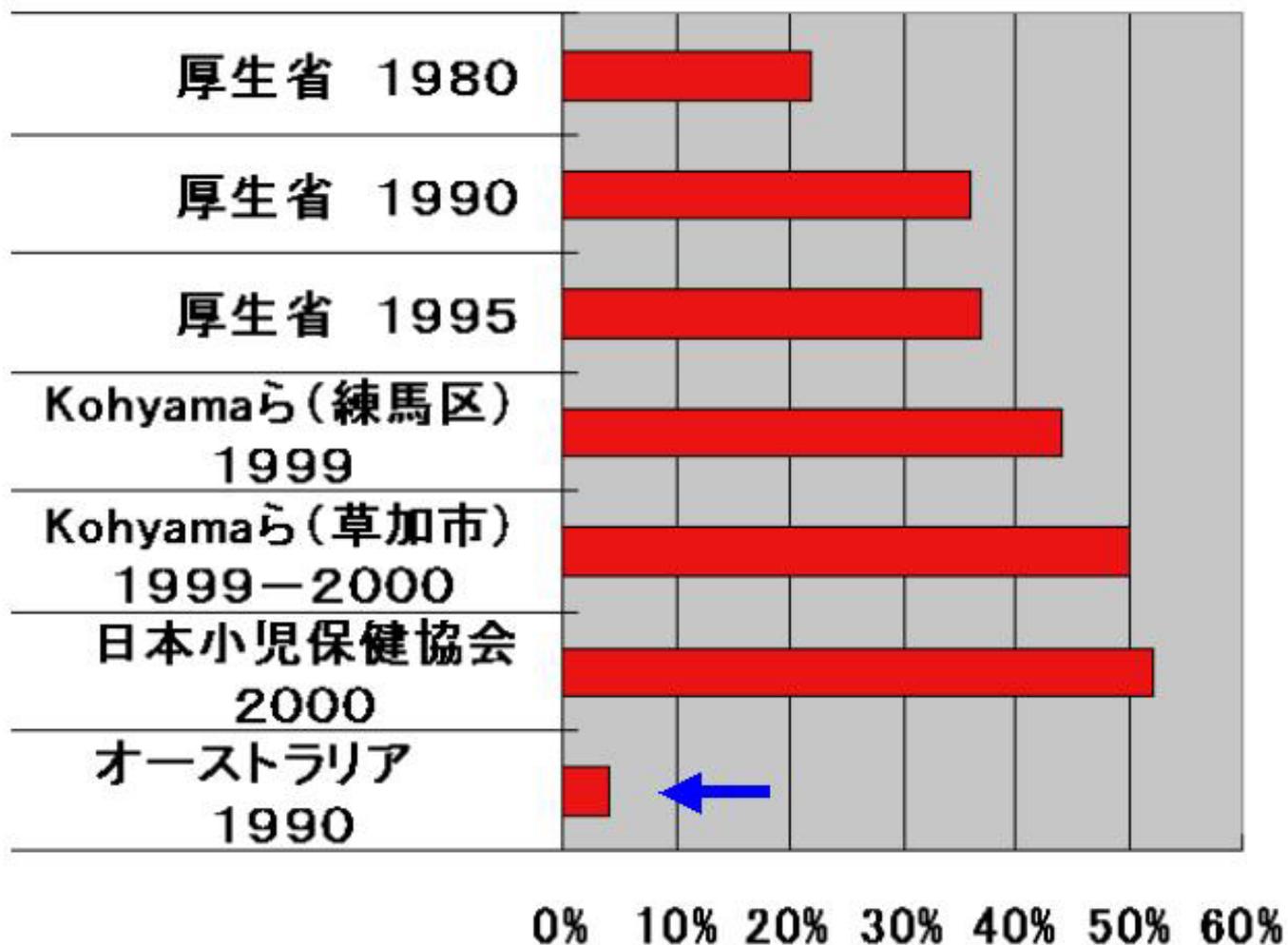
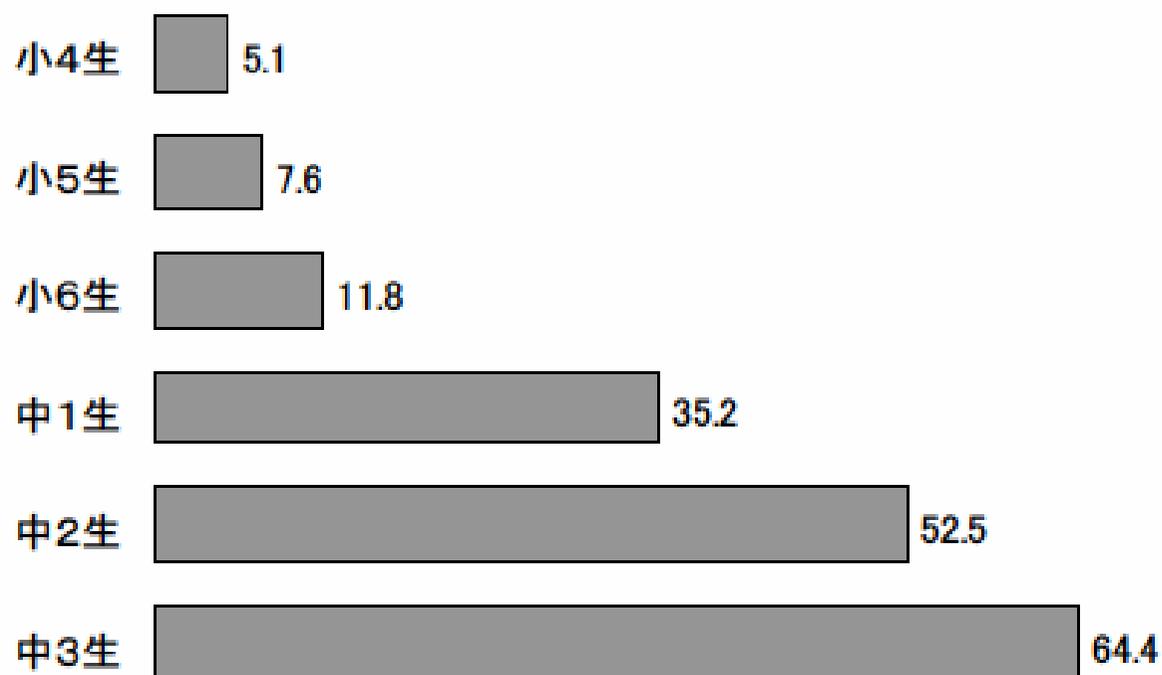
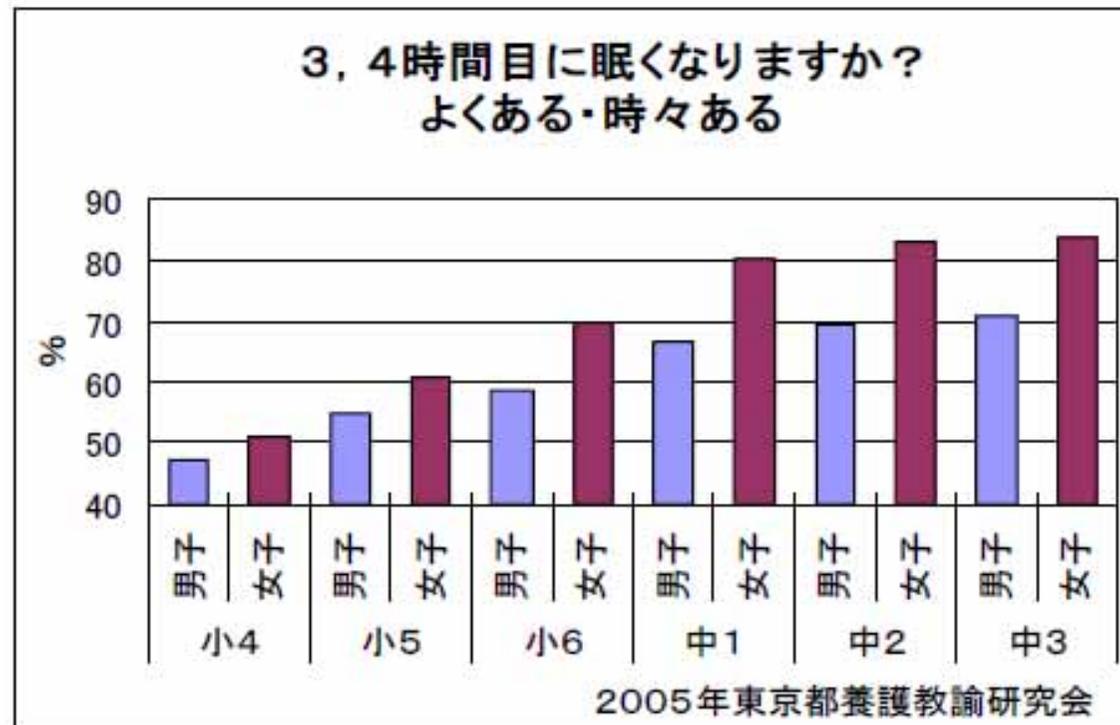


図3-1-2 平日、午後12時以降に就寝する割合（学年別）



\* 「12時ごろ」「1時ごろ」「2時ごろ」「2時より後」の合計 (%)

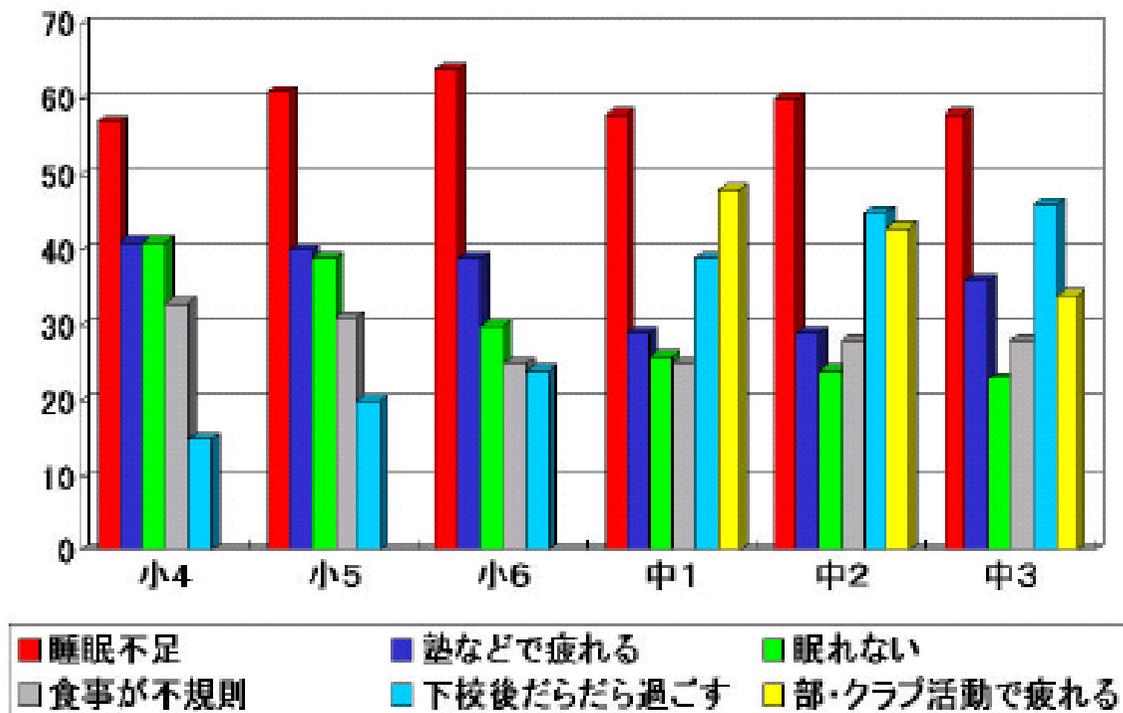
# 小中学生は学校生活で・・・



# 今の生活にあてはまる事柄

96

1998年東京都養護教諭研究会



# 高校生の就床時刻：国際比較

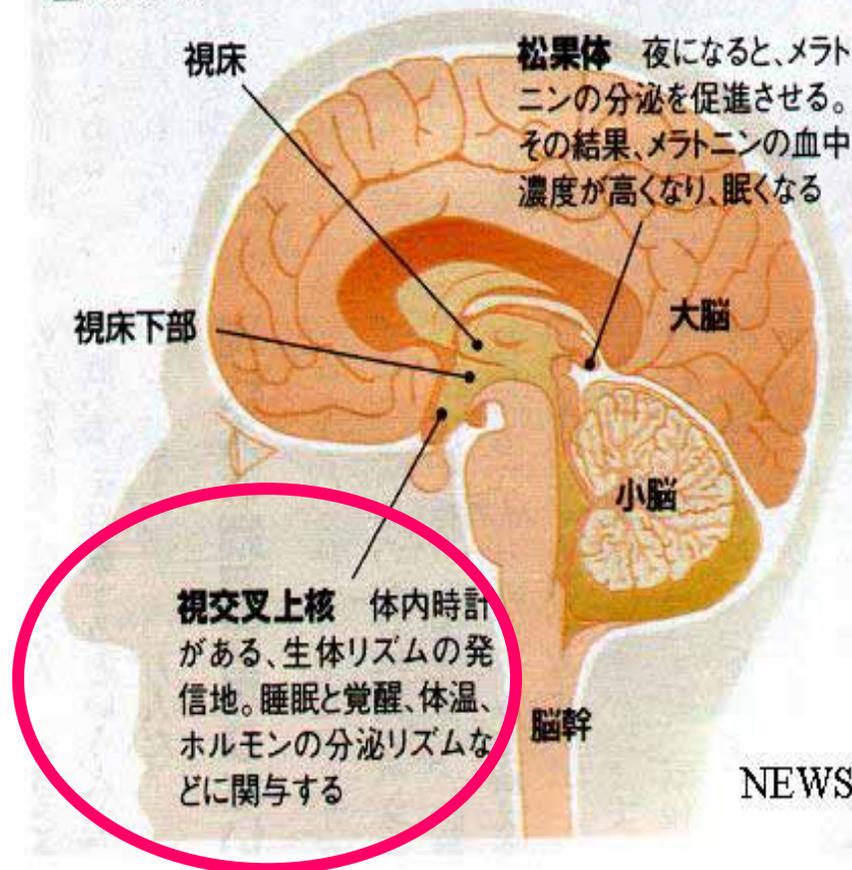
日米中の高校生各1000人に聞きました。

問34 あなたはふだん、何時ごろ寝ますか？一つだけ選んでください。

	日本	米国	中国
1) 午後9時前	0.8	3.9	1.5
2) 9時過ぎ～10時頃	2.8	18.0	9.4
3) 10時過ぎ～11時頃	12.3	38.3	42.6
4) 11時過ぎ～0時頃	25.2	22.0	35.9
5) 0時過ぎ～1時頃	35.6	8.4	7.8
6) 1時過ぎ～2時頃	16.2	3.9	1.2
7) 2時過ぎ～	6.7	1.4	1.1
無回答	0.3	4.1	0.5

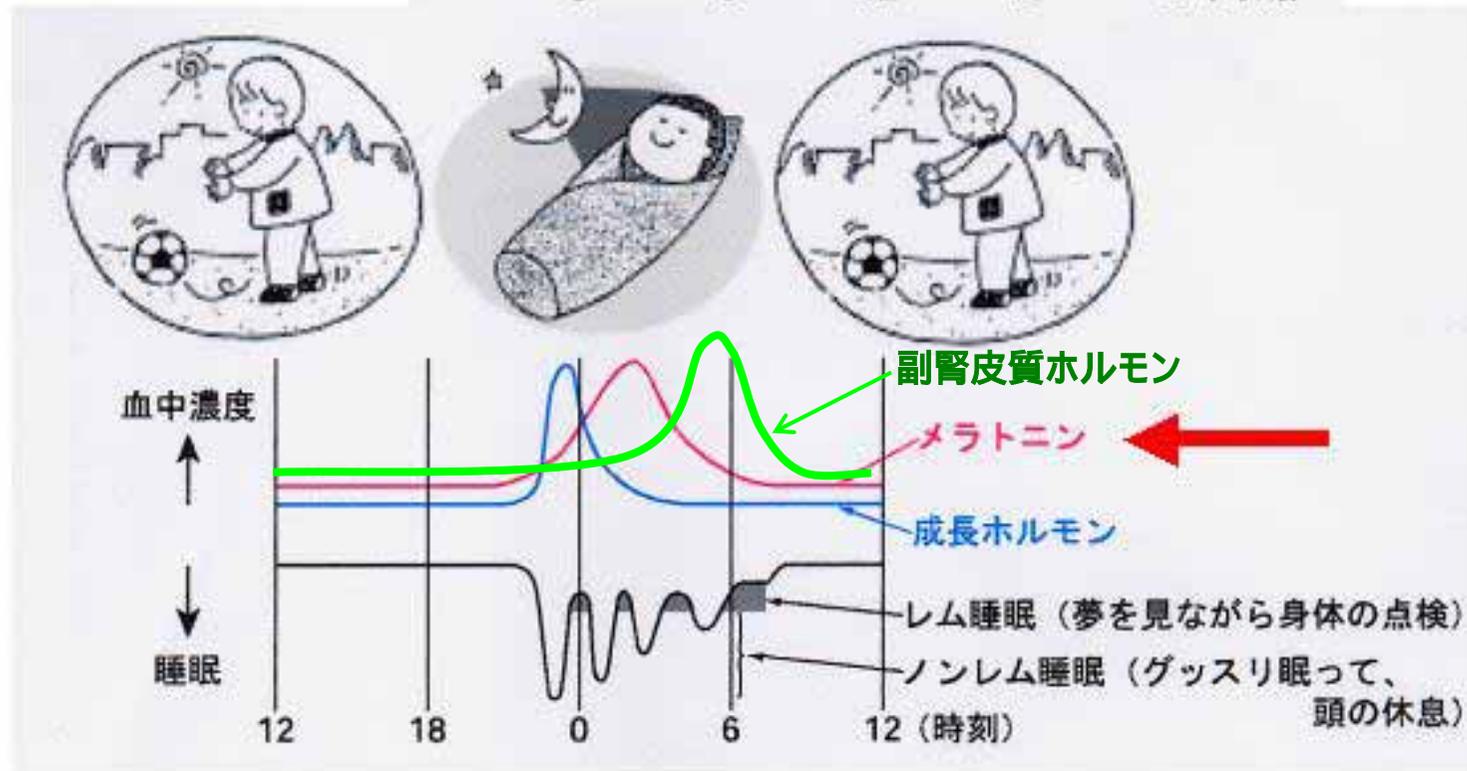
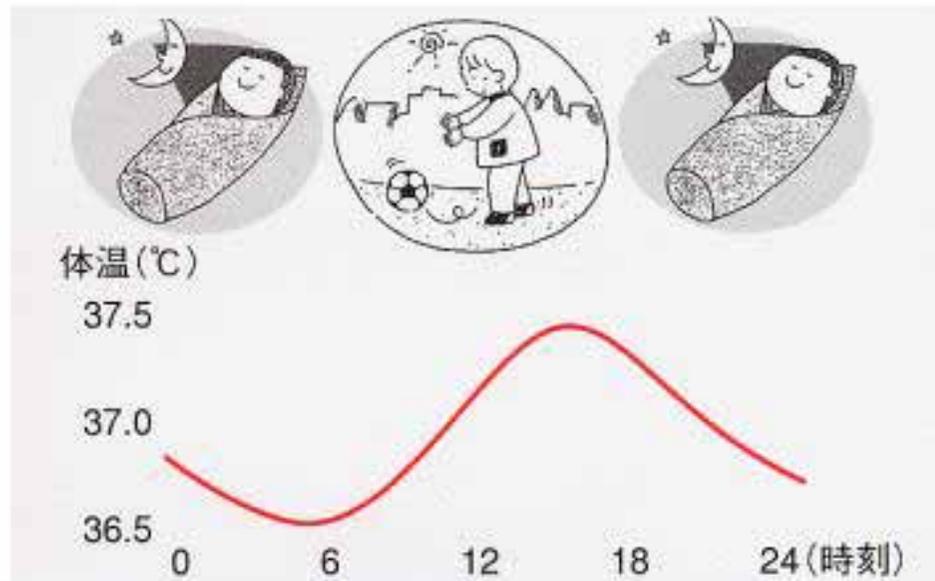
## 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30

# 様々な概日リズム (睡眠・覚醒、 体温、**ホルモン**) の相互関係



2004年

11月29日 月曜日

産 経 報 告

男子17歳の平均身長の推移

昭和23年度	160.6cm
同 57年度	170.1cm
平成 元年度	170.5cm
同 6年度	170.9cm
同 15年度	170.7cm

※文部科学省の学校保健統計調査報告書より

平均初潮年齢の推移

昭和36年(第1回調査)	13歳2.6カ月
同 42年(第5回調査)	12歳6.0カ月
同 57年(第6回調査)	12歳6.5カ月
平成 4年(第8回調査)	12歳3.7カ月
同 19年(第9回調査)	12歳2.0カ月

※大阪大学の日野林教授らの調査結果より

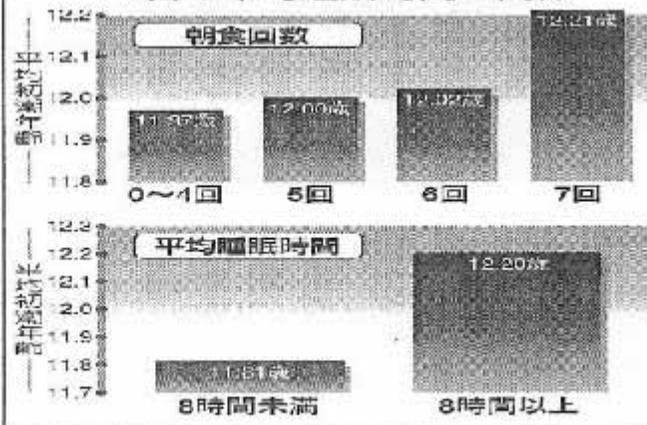
**初潮調査** わが国の子供の性成熟について実態を探るため、大阪大学の故日野林教授と坂澤田昭教授が昭和36年に始めた。この調査を引き継いでいる日野林教授は「男子の精選はいつあつたかわからない。調査も多量、所見はいろいろしている。初潮に終わった」と話している。年齢としては年間隔で、全国の小学校4年生から中学校3年生まで女子児童・生徒を対象にアンケート形式で実施。計10回調査し、約297万人のデータを蓄積している。

日野林教授が平成14年2月、約6万4000人を対象に実施した調査によると、1週間の朝食回数がゼロから4回の子供の平均初潮年齢は11.97歳、一方、毎

グラフ説明

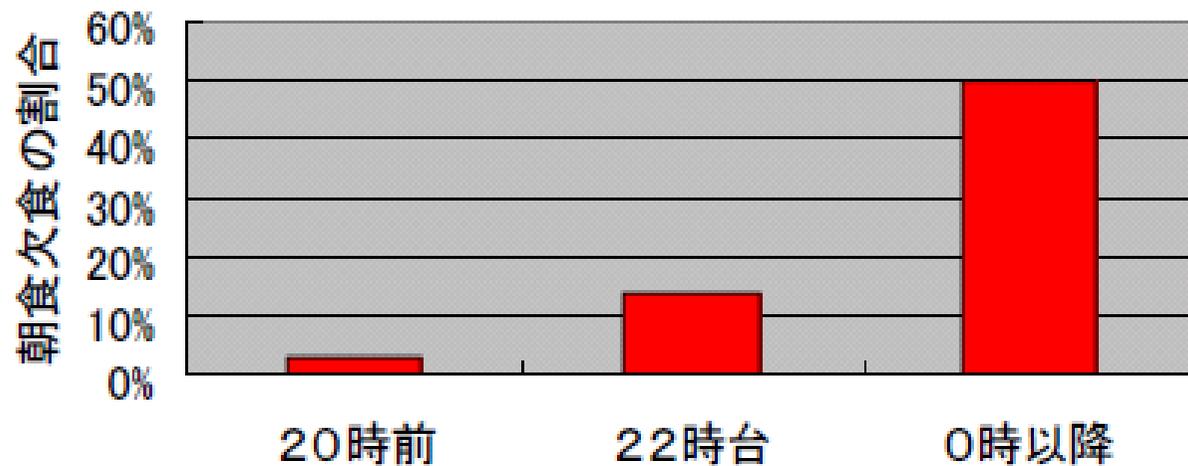
日食べる子供は12.21歳で、朝食を抜く子供の方が早い。睡眠時間は1日平均8時間未満の子供が11.81歳、同8時間以上の子供は12.20歳で、睡眠時間の短い子供の方が早い。

平均初潮年齢と1週間の朝食回数・1日の平均睡眠時間の関係



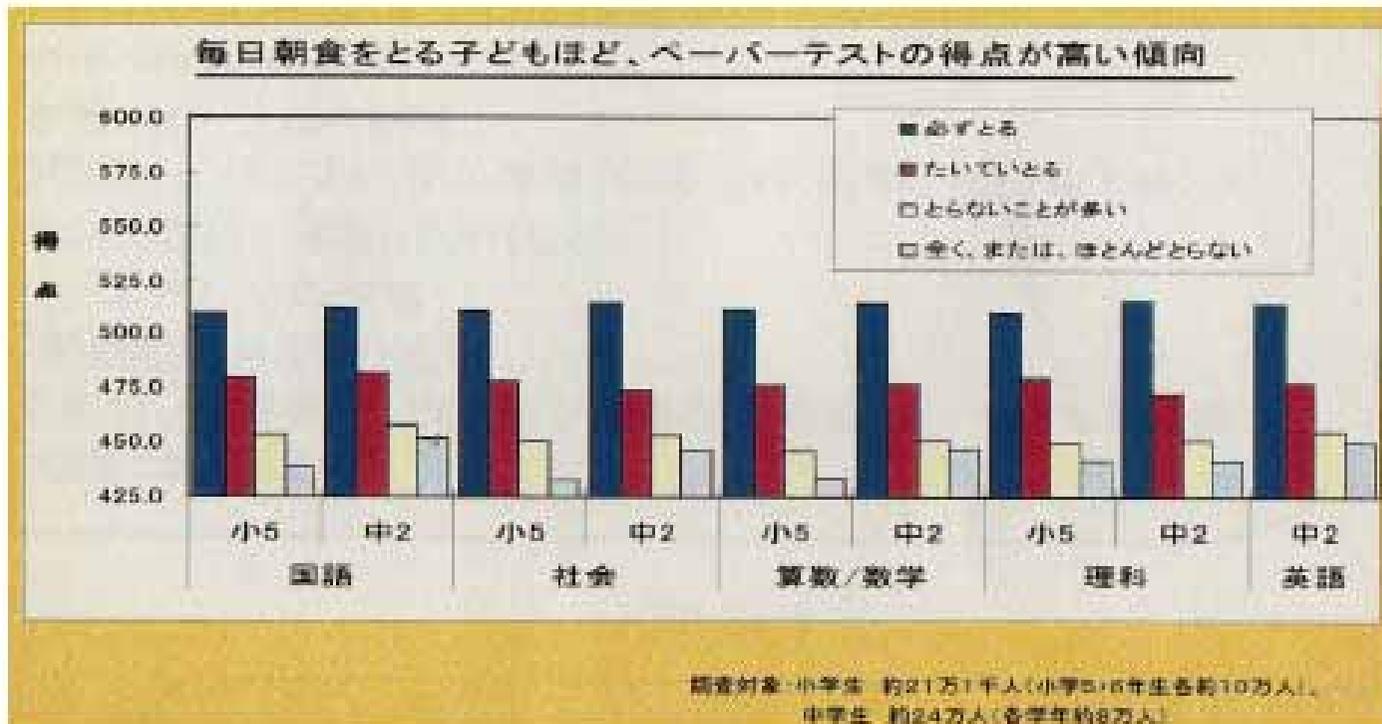
生活習慣の乱れ 性成熟早める？

就床時刻と朝食欠食の割合の関係  
厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1-3歳)



朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%

**ヒトは 寝ないと 食べることができない。**



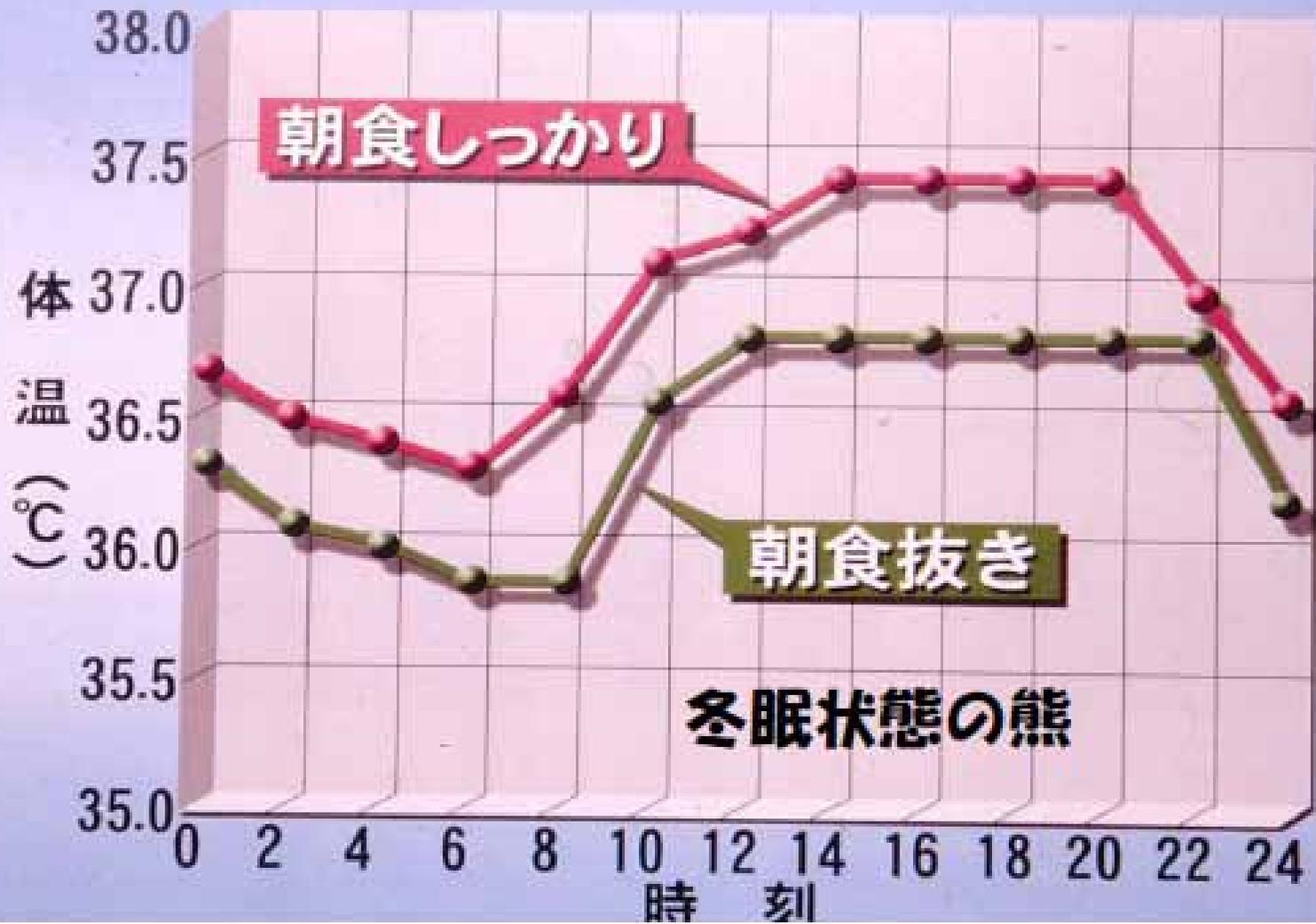
### 朝食をとったかどうか

→ あくまで生活習慣がきちんとしているかどうかのひとつの目安。

朝食さえとればすべてがうまくいくわけではありません。

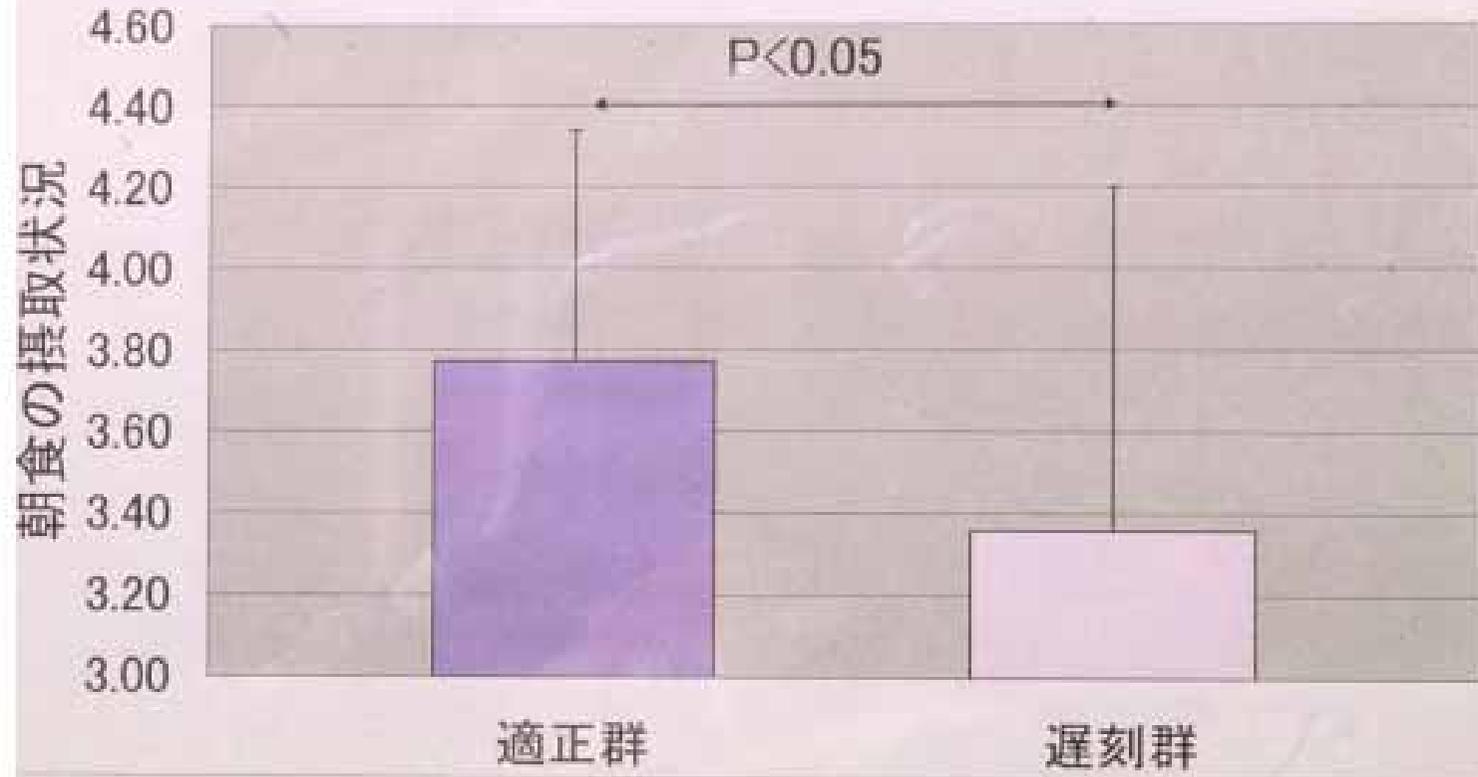
**ヒトは 寝て 食べて はじめて活動できる動物です。**

# 朝食抜きは体温が低い



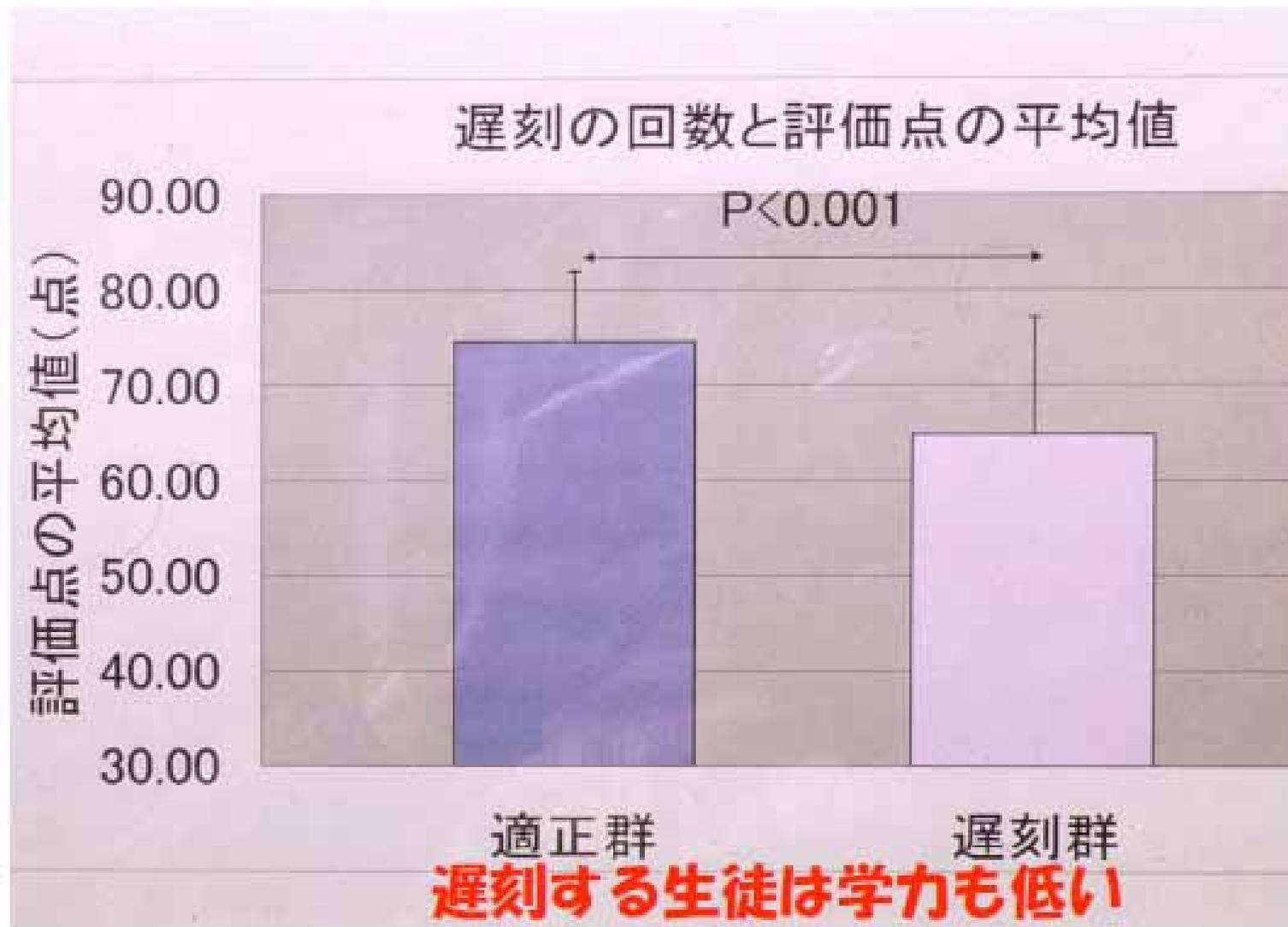
中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より

## 遅刻の回数と朝食の摂取状況



**遅刻する生徒は朝食をしっかりと食べていない**

中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より



中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より

# 睡眠不足

# で 学力低下

睡眠時間と各教科の平均点(広島県の小5 基礎基本調査より)

	5時間 以下	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間 以上
国語	52	62	66	70	71	70	65
算数	54	66	70	74	74	74	68

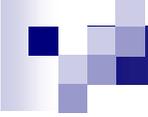
尾道市立土堂小の入学希望保護者説明会で  
説明に立つ陰山英男校長



2004年  
12月20日  
読売新聞

# 子どもの睡眠を取り巻く現状

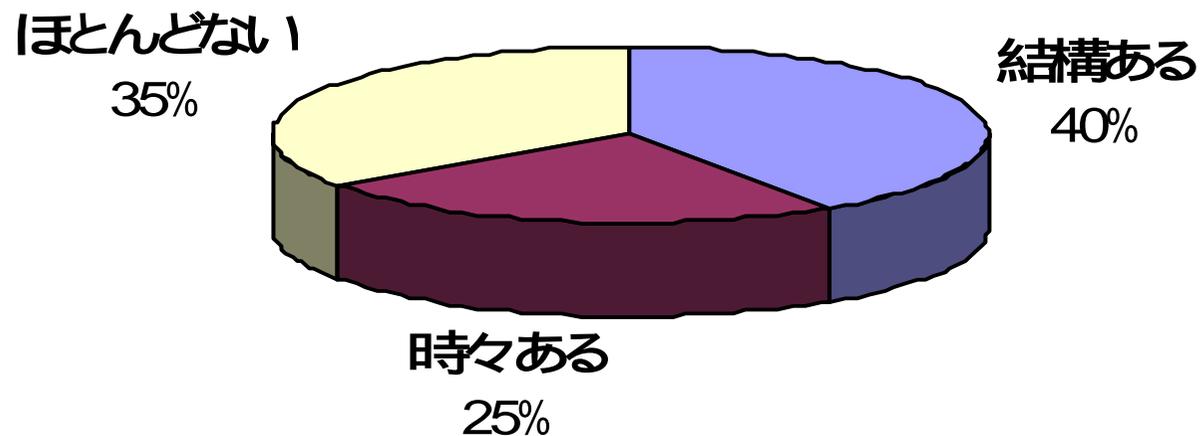
- 調査から見えてきたもの



## 幼児の睡眠に関する保育の場の認識

- 全国1200名余の保育者(幼稚園教諭・保育士)の約8割が「今の子どもは睡眠不足」と感じ、「朝体温が低く活動にのれない」「朝ボーッとしている」「無表情」「リズムを伴う遊びが稚拙」等と相関がみられた(鈴木 2000)。
- 1歳児～5歳児の睡眠-覚醒リズムの調査からわかったこと(鈴木 2001~2003)
  - 1) 午睡から起こされる幼児には、睡眠 覚醒リズム(就眠時刻・起床時刻)が不整な場合が多い。
  - 2) 就眠時刻が不整な児は本人の意思に任され寝ている割合が高い。

- 
- 3) 睡眠 覚醒リズムが不整な児は、保育者が「気になる子ども」と思っている割合が高い。
- 4) 保育者が「気になる」不整な児のエピソードをKJ法で分類すると以下になる。
- ボーっとしていて午前中の活動にのれない
  - 無表情で自分の気持ちを表しにくい
  - 理由のない攻撃性を示す
  - 特定のものにこだわり、他(ひと)に無関心



□ 結構ある ■ 時々ある □ ほとんどない

図1 夜寝るまで添い寝する  
3～5歳児(N=1071)2002

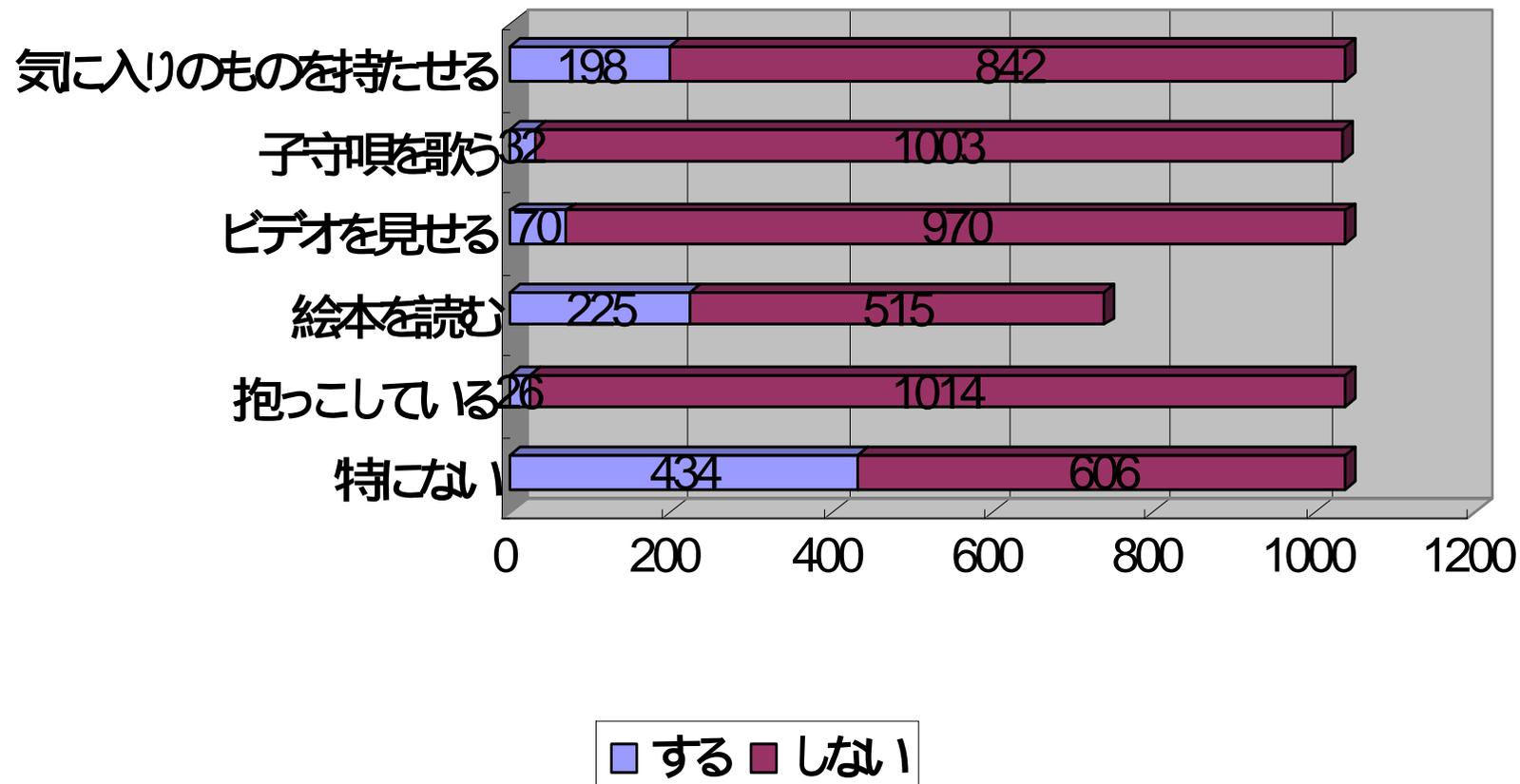
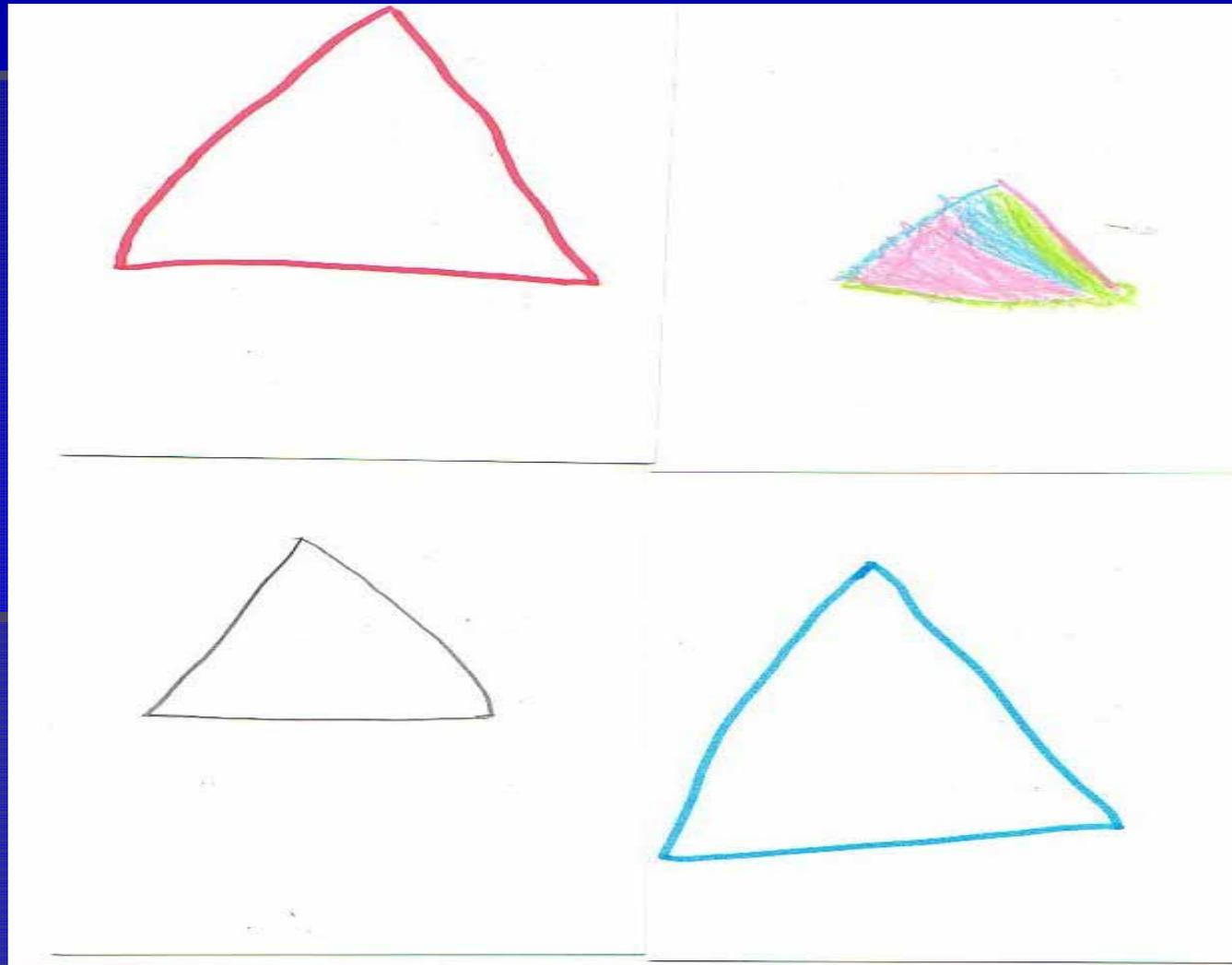
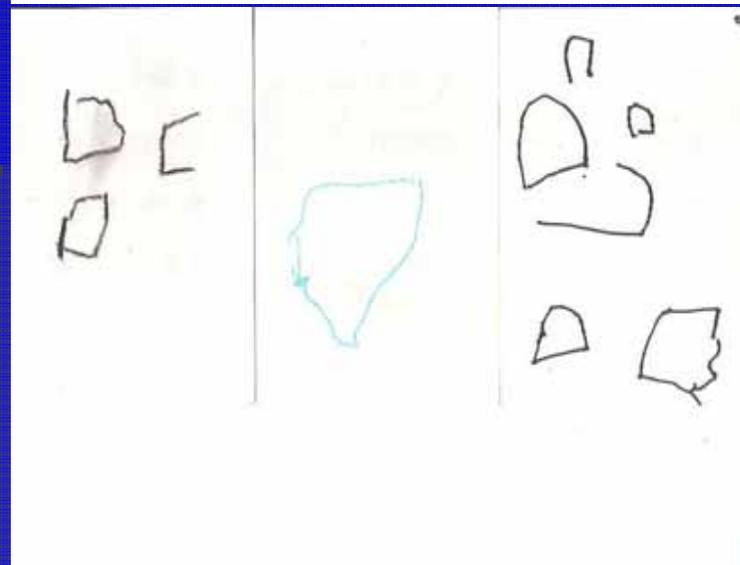
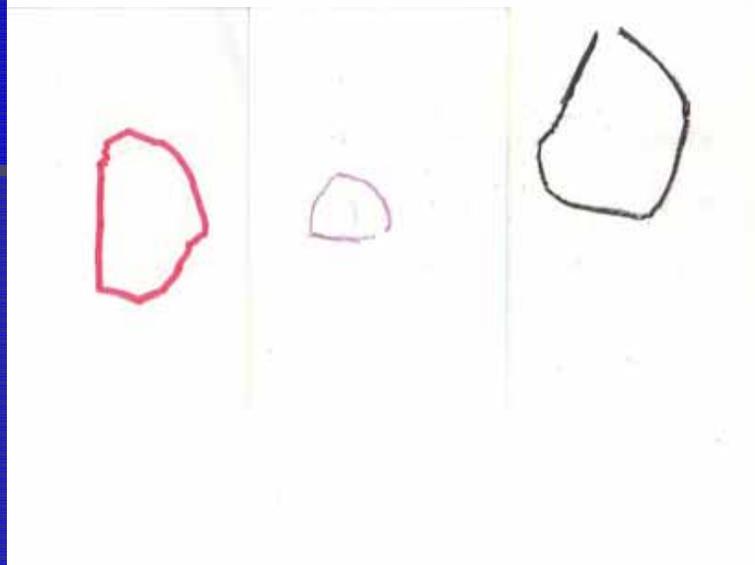
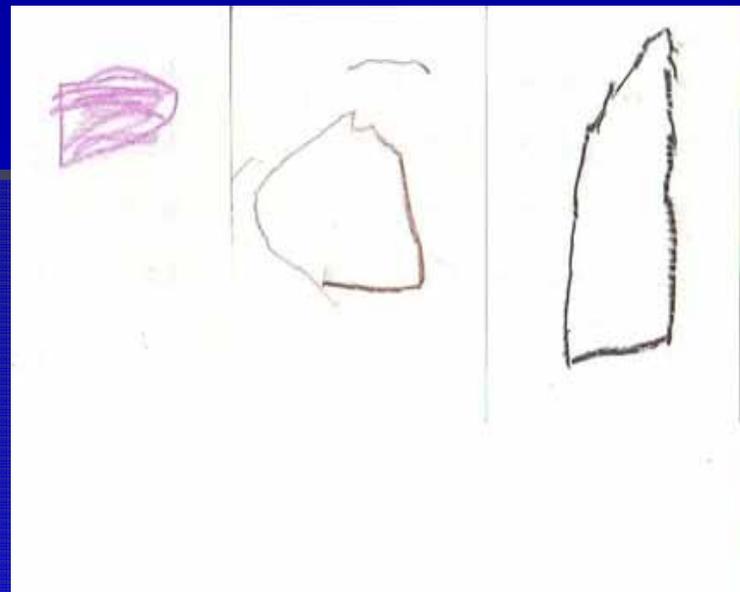
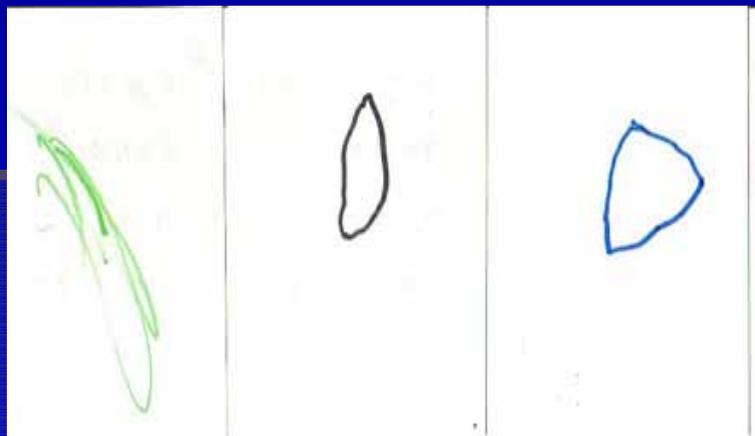


図2 寝るときの様子の有無  
 3～5歳児 ( N=1071 ) 2002

# 結果 三角形の模写の調査



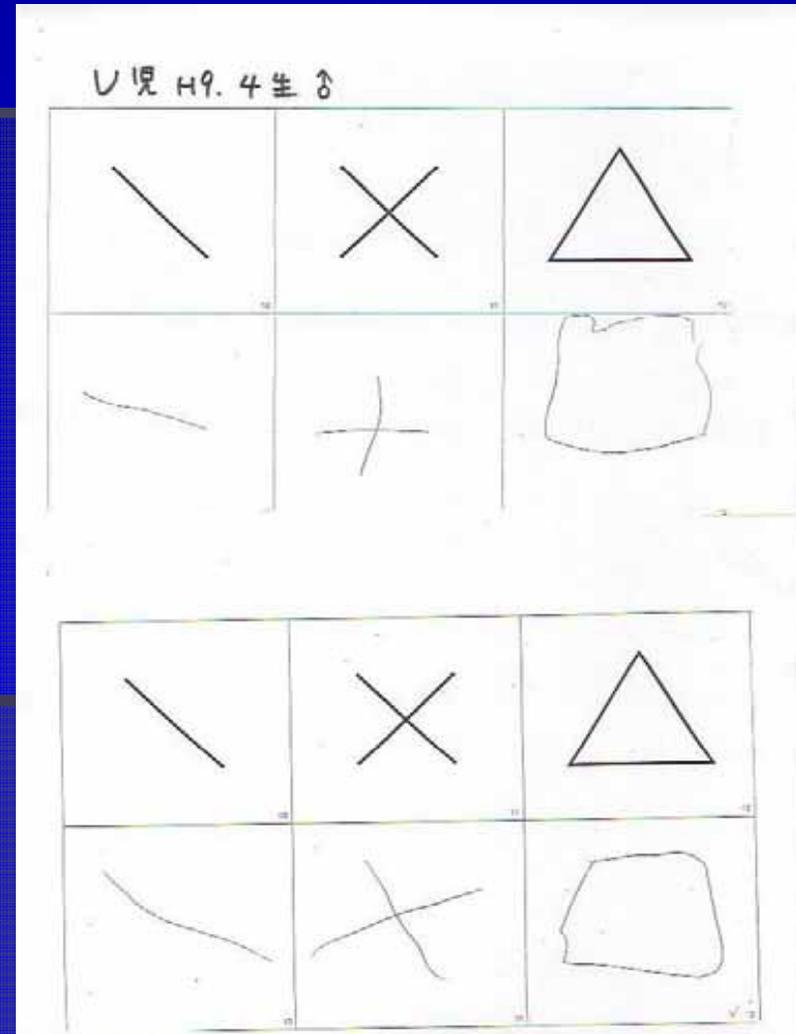
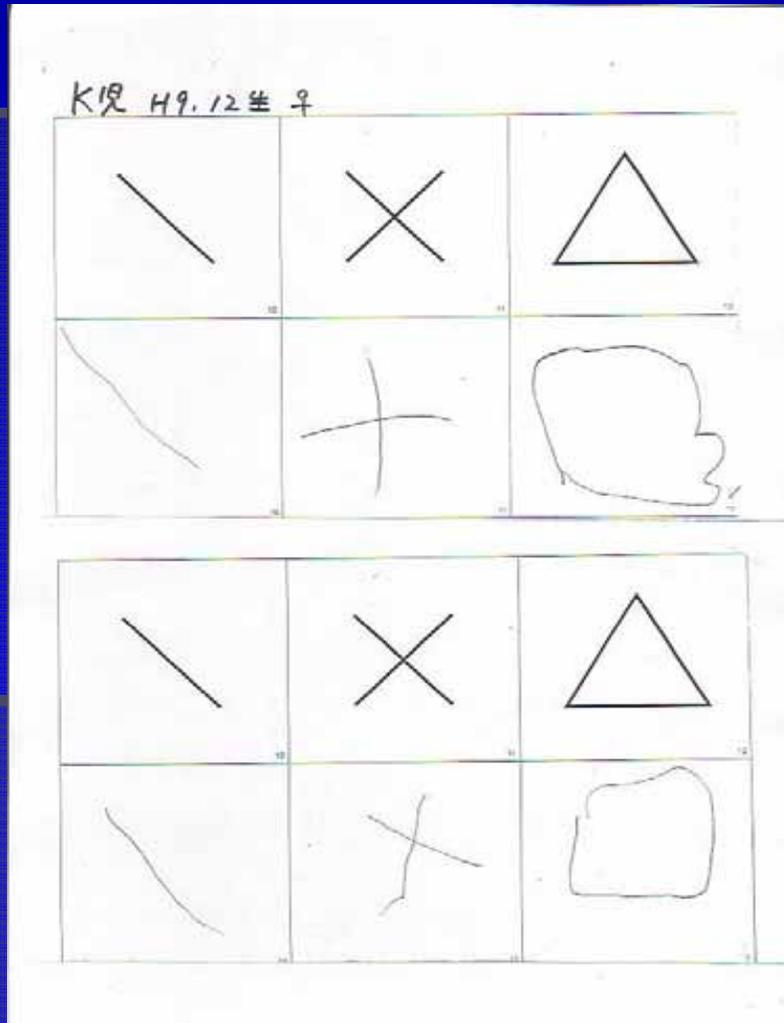
# 三角形模写(2)



# 2003年幼児の睡眠とVMI

- 都内区部の5箇所<sup>1</sup>の公立保育所の協力を得て、家庭で4~5歳児クラスに在籍する幼児の2週間の睡眠日誌 (day-by-day plot法) を記録してもらう。
- 日中保育活動の1つとしてVMI検査を行う。VMIは, Berry Developmental Test of Visual Motor Integration を用いる。
- VMIは6月下旬及び11月下旬の2回実施する。
- 睡眠日誌とVMIの結果との相関を考察する。

# 5歳児VMI 6月/11月

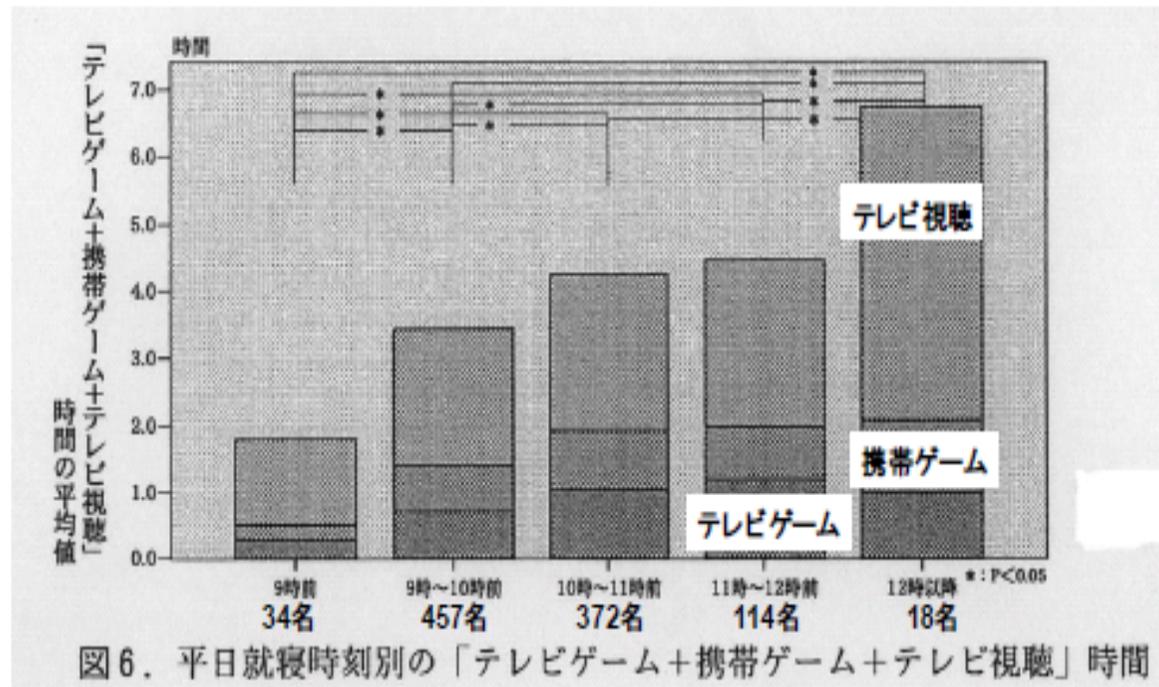


# 遅寝の原因

- 早寝遅寝を目的変数とし、養育者と児のかかわり15項目を説明変数として重回帰分析をおこなったところ、3歳時、4歳時、5歳時共に、「子どもと一緒に夜9時以降のTV 娯楽番組を見る」ことが明らかになった。(養育者1071名質問紙調査)

# 児童でも夜更かしの原因は・・・

大阪府下小学校児童(1069名)の就床時刻とメディア接触との関連



桃山学院大学 高橋ひとみ教授

# 睡眠-覚醒リズム改善法

- ・早起きをさせる 15～30分  
不機嫌当然、じゃれてなだめる
- ・朝のカーテンをあけよう運動 もっと光を！  
まぶしくて当然、新聞取りに外に出る
- ・朝ごはんを食べよう 楽しくおしゃべり  
エネルギーに変わるものを

# 睡眠-覚醒リズム改善法

## 家庭でできること

- ・早起きをさせる 10～30分  
不機嫌当然、じゃれてなだめる
- ・朝のカーテンをあけよう運動 もっと光を！まぶしくて当然、新聞取りに外に出る
- ・朝ごはんを食べよう 楽しくおしゃべり  
エネルギーに変わるものを
- ・夕食は決まった時刻に 就床時刻の鍵
- ・夜寝る前のTVに注意 だらだら9時過ぎ×
- ・おやすみなさいの聖なる儀式

- ・昼ごはんは大体同じ時間で設定
- ・午睡も同じ時間で設定 寝るのが遅れても  
起こすのは同じ

- ・少なくとも3時までには起こす！

もぞもぞがサイン

- ・夕食は決まった時刻に 就床時刻の鍵
- ・夜寝る前のTVに注意 だらだら9時過ぎ×
- ・おやすみなさいの聖なる儀式
- ・ソフトランディング 興奮しない、させない
- ・添い寝はできるうちが華 絵本、子守唄等

# 子どもを取り巻く全ての方へ お願い

- 地域創生に向けて

1. 子育て世代へのサポート

おばあさん仮説

地域があることの意味

2. 夜子どもがいない街づくり

コンビニ、居酒屋さんにポスターを

時間・空間・仲間 + 世間