

子どもと睡眠の関係に関する調査報告

— 足利幼児教育研究会のアンケート調査から —

西 敏 郎 池 田 法 子 佐々木 由美子

Research on Children's Sleep

— From a survey by the Ashikaga Early Childhood Education Study Group —

Toshiro NISHI Noriko IKEDA Yumiko SASAKI

Abstract: In this study, we conducted a questionnaire survey on children's sleep. The survey targeted parents of children attending daycare centers or kindergartens in Ashikaga City. A total of 590 questionnaires were distributed, and the collection rate was 60.8%. The survey results showed that more than 80% of the children go to bed between 8:00 p.m. and 10:00 p.m. and wake up between 6:00 a.m. and 8:00 a.m. About a quarter of the families spend more than 30 minutes putting their children to bed, and in the free response section, the most frequent reference was to problems with putting their children to bed. The most common problems mentioned in the free response responses were "child not sleeping well at night," "child waking up in the middle of the night," "poor sleep patterns," "snoring," "bedwetting," and "finger-sucking".

Keywords : children, sleep, questionnaire survey

はじめに

子どもにとって睡眠は心身ともに成長にかかわる大切な要素である。そして常に注目をされてきた。またそれを裏付けるように「子どもと睡眠」に関する研究はいくつも積み重ねられている。そういった状況を踏まえ、この度、足利幼児教育研究会では令和 2・3 年度の研究テーマとして「子どもと睡眠」の関係を取り扱った。

足利幼児教育研究会では「子どもと睡眠」の関係について所属園からの協力を得て、保護者に「子どもと睡眠」に関するアンケート調査を行うこととした。本研究はその調査結果に考察を加えたものである。

様々な事例の検討も行いつつ、実際に子どもを園に通わせる保護者の声を聴くことによって、足利市における「子どもと睡眠」の関係に関する現在の状況や問題を浮き彫りにできるのではないかと考え、今回アンケートを作成し¹⁾ 調査を実施した。

1. 研究の目的

足利幼児教育研究会において所属している園から今回協力してくれる 6 園（足利くるみ幼稚園、足利短期大学附属幼稚園、大前保育所、小俣幼児生活団、みなみ保育所、わたらせ保育所）を対象として、アンケート調査を行う。その結果と研究成果は足利幼児研究会に所属している園および、研究誌等への掲載を通して、広く還元することを目的としている。

2. 研究の方法

アンケート調査は以下の内容で行われた。

- ・アンケート対象者
足利市内の保育施設に子どもを通わせている保護者。
- ・調査方法
各園の職員が保護者へ配付し、後日回収した。

- ・アンケート実施期間

2021年12月中において実施。

- ・総配布数：590件

回収数：359件（回収率：60.8%）

アンケートは、子どもの家族構成、保護者の生活リズム、子どもの睡眠に関する質問を中心に構成されている（資料2）。なお、選択肢項目については単純集計とし、自由記述については事例をまとめ、考察した。

3. 結果

今回、足利市内にある6園に子どもを通わせている保護者を対象としたアンケート調査であり、有効回答数は「母」337件、「父」20件、「その他」2件の計359件であった。対象となった子どもの年齢区分²⁾は「5歳児」106名、「4歳児」83名、「3歳児」77名、「2歳児」48名、「1歳児」27名、「0歳児」12名、「その他」6名であった。結果は資料1の通りである。

保護者の生活リズムに関しては、「普段の帰宅時間（質問①-1）」は「15～17時」が149名と最も多く、「17～19時」85名、「19～21時」25名であった。「保護者の平均就寝時間（質問①-2）」は、「22～23時」100名、「21～22時」97名、「23～0時」82名、「0～1時以降」40名だった。「保護者の平均起床時間（質問①-3）」は「6～7時」207名、「5～6時」88名、「7～8時」37名と続いた。

次に子ども達の「平均就寝時間（質問②-1）」についてであるが、「21～22時」が191名と一番多く、その次が「20～21時」99名、「22～23時」39名であった。また「就寝時の部屋の明るさ（質問②-2）」は「明るい」2名、「薄暗い」229名、「真っ暗」126名と、「薄暗い」が一番多かった。続いて「平均起床時間（質問②-3）」は「6～7時」173名、「7～8時」127名、「8～9時」28名の順であった。「普段、昼寝をしていますか（質問②-4）」という設問に対しては、「全くしていない」が119名、「保育所でしている」99名、「時々している」72名であった。子どもの「昼寝の時間はどれくらいですか（質問②-5）」については「60～90分」70名、「保育所でしているのでわからない」69名、「30～40分」41名という回答であった。子どもの「夕食の時間（質問②-6）」は「18～

19時」が195名と半数以上であり、「19～20時」が83名、「17～18時」5が9名だった。子どもの「お風呂の時間」は「19～20時」が126名と最も多く、「18～19時」69名、「17～18時」64名、「20～21時」62名と続いた。

その他、自由記述の「(子どもが)布団に入るまで、普段どのように過ごしていますか（質問②-8）」の回答は「テレビを観る」が186名で最も多く、次いで「おもちゃで遊ぶ」172名、「YouTubeを観る」92名、「絵本を読む」38名であった³⁾。続けて「寝かしつけ前のルーティンは何かありますか（質問②-9）」は「特に何もしていない」105名、「絵本を読む」88名、「話をする」33名、「(一緒に)布団に入る」24名という結果になった。

アンケートでは、子どもが0歳児のときの睡眠についても尋ねた。「昼夜の区別がつき始めたのはいつ頃でしたか（質問③-1）」に関しては、「6ヶ月より前」が104名で最も多く、「6ヶ月過ぎ」が80名、「9ヶ月過ぎ」が43名だった。「昼夜の区別がつくようになってから、入眠するまでの時間はどのくらいでしたか（質問③-2）」については「15～30分」が132名、「30～45分」が83名、「45～60分」が47名だった。「入眠中に目が覚める回数（質問③-3）」は「ほぼ毎日」が「ほぼ毎日」が133名、「めったに目は覚さない」が120名、「週1～2回」が58名だった。0歳のときの「1日のトータル睡眠時間（質問③-4）」は「10～12時間」が132名で最も多く、「12～14時間」が91名、「8～10時間」が86名と続いた。

最後に、自由記述の「お子様の睡眠に関して何か困っていることはありますか（質問④-1）」という設問の回答には、「子どもが夜なかなか寝ない」が最も多く(36名)、次に「子どもが夜中に起きる」(18名)、「寝相が悪い」(11名)、「鼻づまり、いびき等」(7名)、「おねしょ」(4名)、「指しゃぶり」(3名)という順で多かった。アンケートでは困っている内容に対して、「『④-1』の困ったことに対して、何かご対応されていますか（質問④-2）」という質問を加え、「入眠前はテレビ、YouTubeを見せない」「決まった時間に布団に入る」「部屋を暗くする」「抱っこして、トントンする」などの回答が得られた。

4. 考察

アンケート結果から、子どもの睡眠習慣はほとん

どの家庭で安定しており、8割以上の子どもが20時台から21時台に就寝し、朝6時台から7時台に起床していることが分かった。

寝るまでの流れとしては、夕食を遅くとも7時台までに食べる家庭がほとんどだった。入浴は夕食前の家庭と夕食後の家庭があるようだが、入浴時間は夕食の時間と比較するとやや遅い時間の分布が多いため、夕食が先で入浴が後の家庭の方が多いと推測される。布団に入るまではテレビやYouTubeを観て過ごす家庭が目立つが、寝かしつけ直前にはテレビやYouTubeを観ないようにしている家庭が多い。ただし、自由記述の中から「寝る前に『YouTubeを見たい』と言って、なかなか寝てくれないことがある」といった回答もあり、子どもとの折り合いのつけ方に悩んでいる家庭もあるようである。寝かしつけには30分以上かかる家庭が約4分の1を占めており、自由記述でも「子どもが夜なかなか寝ない」という回答が目立っていたことから、寝かしつけに悩んでいる家庭が一定数存在することがうかがえる。子どもが早く寝るまでの対応は各家庭によって様々であり、「なるべく昼に動いてもらって疲れさせている（遊んで体力を使ってもらおう）」、「早めの夕食、入浴」、「抱っこ、とんとん、音楽、お話」などの回答があったが、特に何もしないで子どもに付き合うという例もあった。

一方、保護者の睡眠習慣に関しては、23時より遅い時間に就寝している家庭が約3分の1を占め、5時台・5時前に起床している保護者も約3割であった。回答者のほとんどが母親であるが、子どもが寝ている間に自分の時間を確保したり、場合によっては残った家事や仕事をしたりする場合もあると推測される。

また、子どもが0歳の時の睡眠に関する質問への回答から、昼夜の区別が付き始める時期は個人差があることが分かる。さらに、自由記述の中には、2歳以上で「子どもが夜中に起きる」と回答したのも一定数含まれており、安定して深い眠りについてもらうにはどのようにすれば良いか悩んでいる保護者もいることが分かった。

おわりに

今回、アンケートの集計結果によって、子どもの平均就寝時間や起床時間、就寝時の部屋の状況、昼寝の有無とその時間など、大まかではあるが「子ど

もと睡眠」の関係の全体像が浮き彫りになった。その中で特に注目すべきものとして、先述の「お子様の睡眠に関して何か困っていることはありますか（質問④-1）」の回答であった。その回答には切実なものも多く、保護者にとって大変な問題であることがうかがえた。

一方で、アンケート全体の視点から、「子どもの睡眠で困っていること」に対して回答した保護者は全部で110名であり、総回答数359名からみればその割合は30.6%となる。110名以外の回答は主に「特にない」や「無回答」であった。この割合を多いと見るか少ないと見るかは難しい問題であるが、いずれにしても子どもの睡眠に関して何かしらの困難を抱えている保護者は一定数存在することが確認できた。そしてその回答から、保護者が子どもの睡眠に関して本当に困っている様子もよく見て取れた。

後掲の「アンケート集計結果(資料1)」には、「『子どもの睡眠に関して困ったこと』と『その対処法』の一覧」があるが、実際この問題は各家庭の状況や環境、子どものパーソナリティ等が大きく影響を及ぼすものであり、単純に比較はできないと思われる。したがってこの問題に関しては統計や傾向といった視点よりも各家庭一つひとつの事例をじっくりと分析する方が、より真実や理解に近づける方法と判断し、集計結果には回答の記入内容をそのまま掲載している。そして、それらの問題に対して各保護者がどのような対応をしているかについても、そのまま相対させて掲載した。

今回、アンケートの結果を掲載することにより(学術的な分析や解釈はもちろん大切であるが、それ以上に)、子どもの睡眠で悩んでいる保護者にとっての何かしらの指針や考察の一助となれば幸いである。

脚注

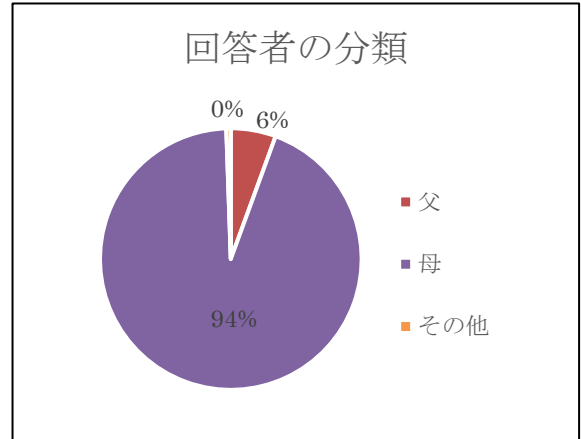
- 1) 足利短期大学研究倫理審査承認済「足短倫第8号」(令和3年11月29日)
- 2) 誕生の年月を年度基準で集計。
- 3) この集計は、キーワードで集計している。例えば「テレビやYouTubeを観ている」という回答の場合は「テレビを観る」1名、「YouTubeを観る」1名、というカウントとなっている。また、他の自由記述形式の統計も同様の手法を取っている。

資料1

足利幼児教育研究会「子どもと睡眠の関係」アンケート集計結果

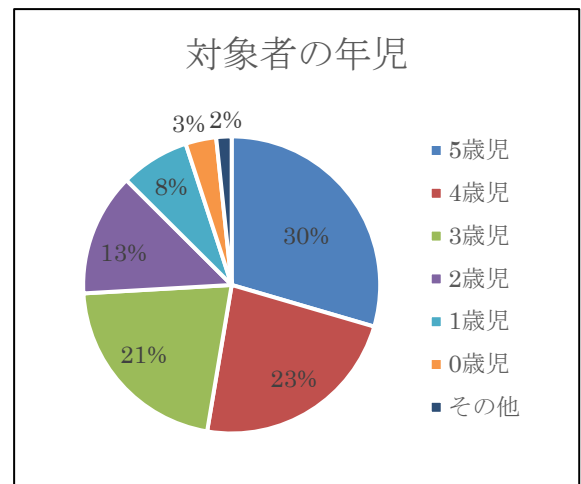
回答者様は誰ですか

- 父 (20名)
 - 母 (337名)
 - その他 (2名: 1名は祖母)
- 回答者数総計: 359名



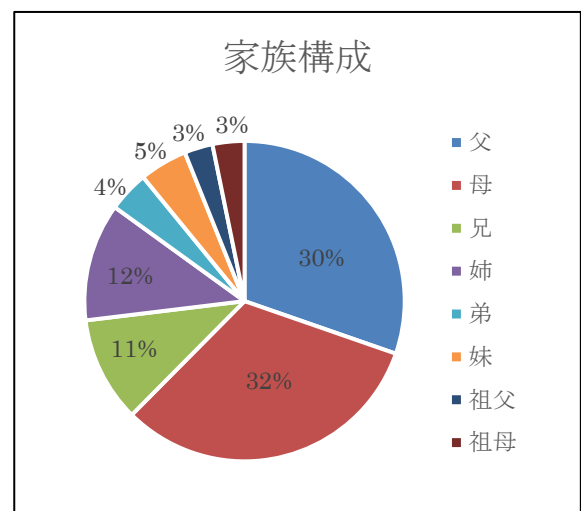
お子様の生年月を教えてください

- 5歳児 (106名)
 - 4歳児 (83名)
 - 3歳児 (77名)
 - 2歳児 (48名)
 - 1歳児 (27名)
 - 0歳児 (12名)
 - その他 (6名)
- 児童総計: 359名



家族構成を教えてください

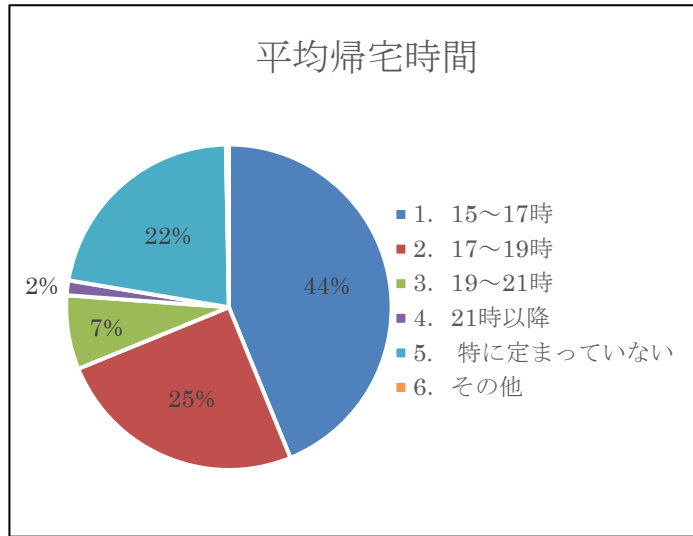
- 父 (339名)
- 母 (359名)
- 兄 (95名: 2:24名 3:3名 4:1名)
- 姉 (116名: 2:17名)
- 弟 (41名: 2:5)
- 妹 (54名)
- 祖父 (32名)
- 祖母 (36名)



① 回答者様についてお聞かせください

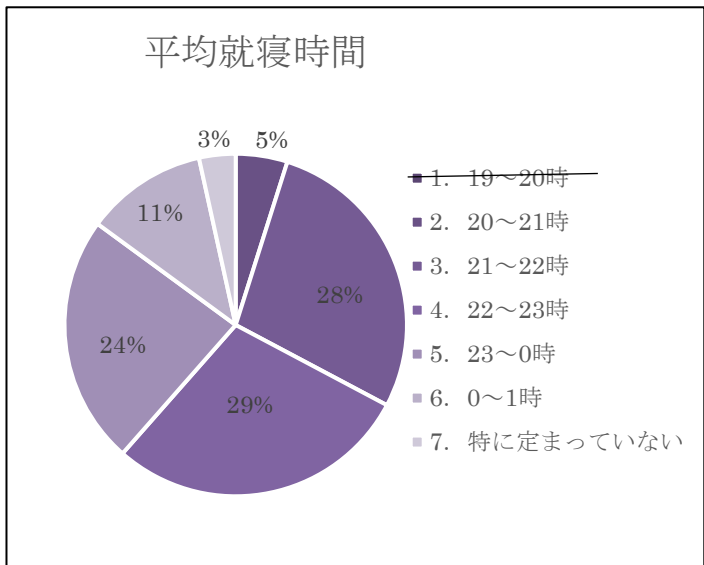
①-1 普段の帰宅時間は何時ですか

- 15～17時 (149名)
- 17～19時 (85名)
- 19～21時 (25名)
- 21時以降 (5名)
- 特に定まっていない (75名)
- その他 (1名：家にいる)



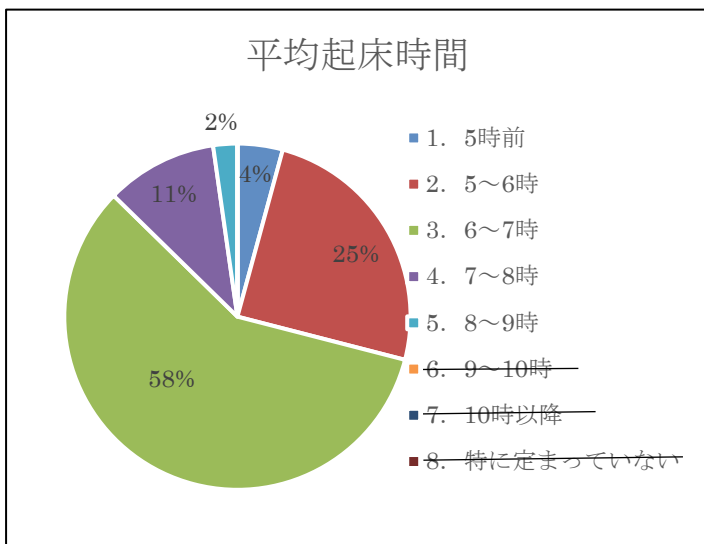
①-2 普段の平均就寝時間は何時ですか

- ~~19～20時 (0名)~~
- 20～21時 (17名)
- 21～22時 (97名)
- 22～23時 (100名)
- 23～0時 (82名)
- 0～1時以降 (40名)
- 特に定まっていない (12名)



①-3 普段の平均起床時間は何時ですか

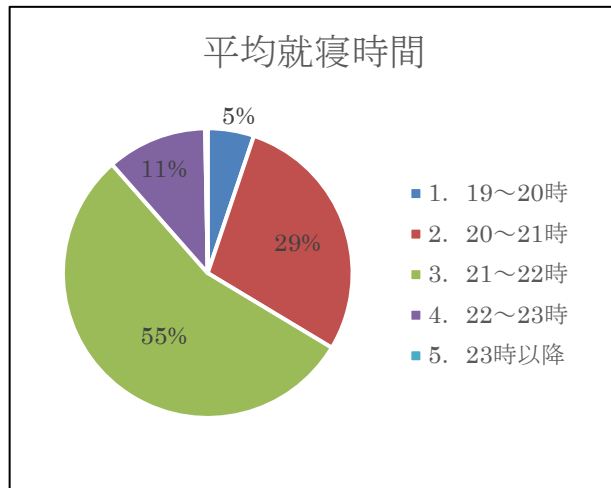
- 5時前 (15名)
- 5～6時 (88名)
- 6～7時 (207名)
- 7～8時 (37名)
- 8～9時 (8名)
- ~~9～10時 (0名)~~
- ~~10時以降 (0名)~~
- 特に定まっていない (0名)



② お子様についてお聞かせください (1/4)

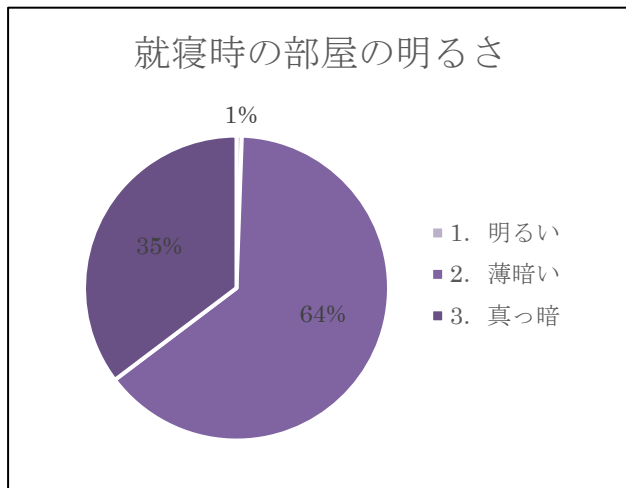
②-1 普段の平均就寝時間は何時ですか

- 19～20時 (18名)
- 20～21時 (99名)
- 21～22時 (191名)
- 22～23時 (39名)
- 23時以降 (1名)



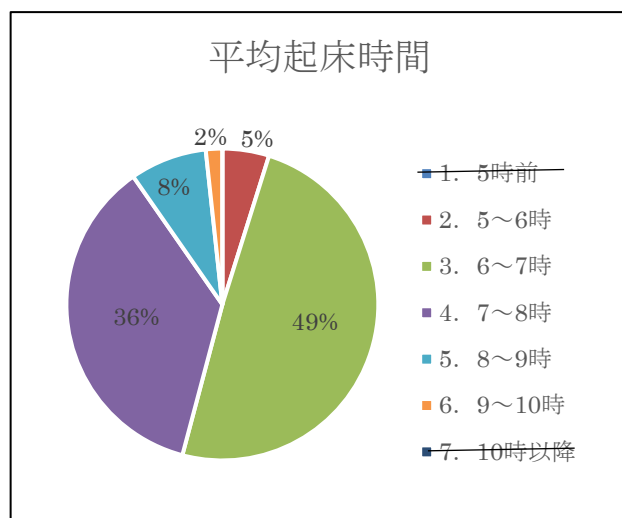
②-2 普段、就寝時の部屋の明るさはどのくらいですか

- 明るい (2名)
- 薄暗い (229名)
- 真っ暗 (126名)



②-3 普段の平均起床時間は何時ですか

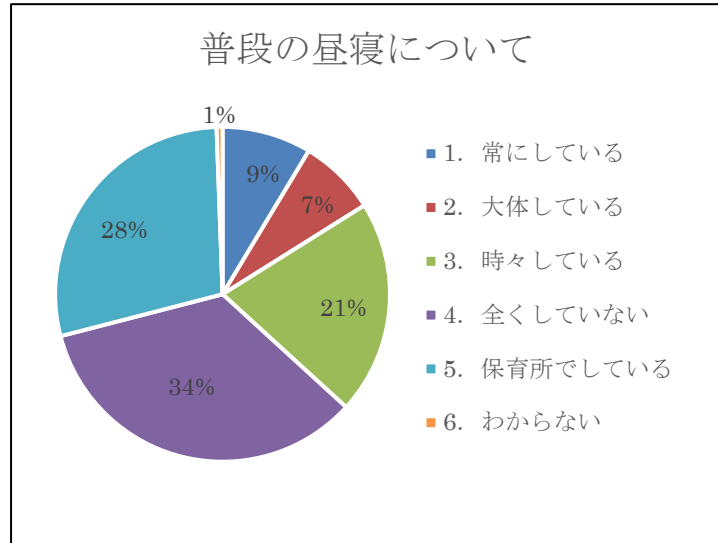
- 5時前 (0名)
- 5～6時 (17名)
- 6～7時 (173名)
- 7～8時 (127名)
- 8～9時 (28名)
- 9～10時 (6名)
- 10時以降 (0名)



② お子様についてお聞かせください (2/4)

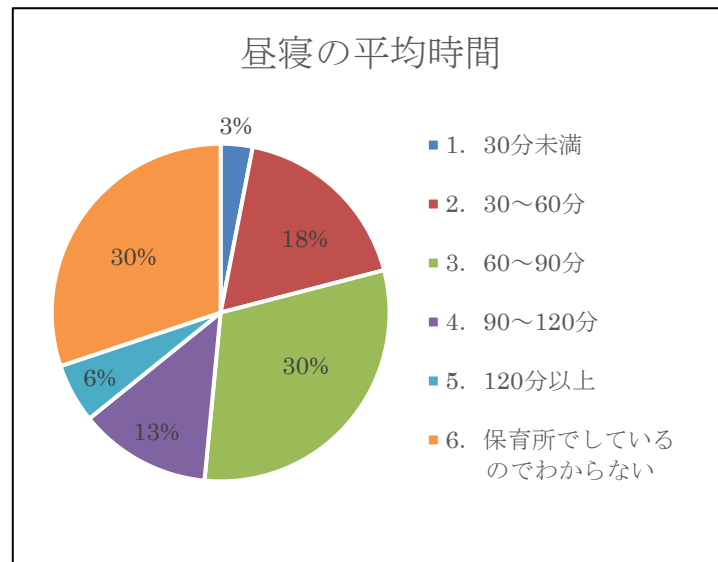
②-4 普段、昼寝はしていますか

- 常にしている (30名)
- 大体している (26名)
- 時々している (72名)
- 全くしていない (119名)
- 保育所でしている (99名)
- わからない (2名)



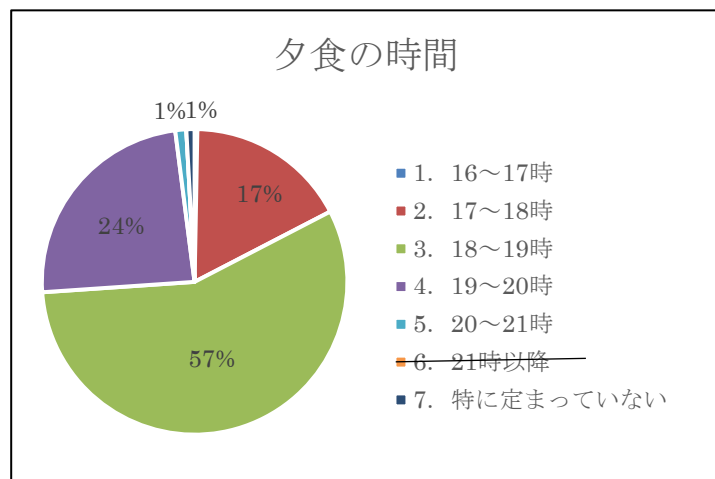
②-5 昼寝の時間はどれくらいですか

- 30分未満 (7名)
- 30～60分 (41名)
- 60～90分 (70名)
- 90～120分 (29名)
- 120分以上 (13名)
- 保育所でしているの
わからない (69名)



②-6 夕食はいつも何時頃とりますか

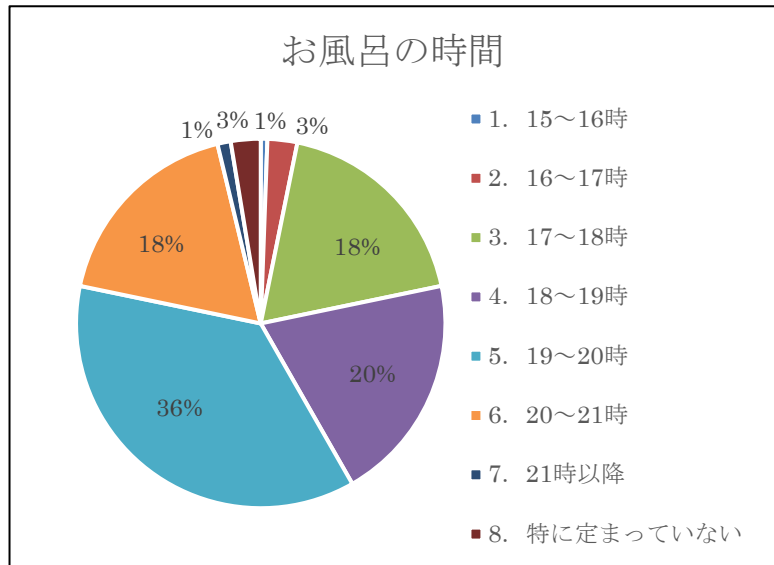
- 16～17時 (1名)
- 17～18時 (59名)
- 18～19時 (195名)
- 19～20時 (83名)
- 20～21時 (4名)
- 21時以降 (0名)
- 特に定まっていない (3名)



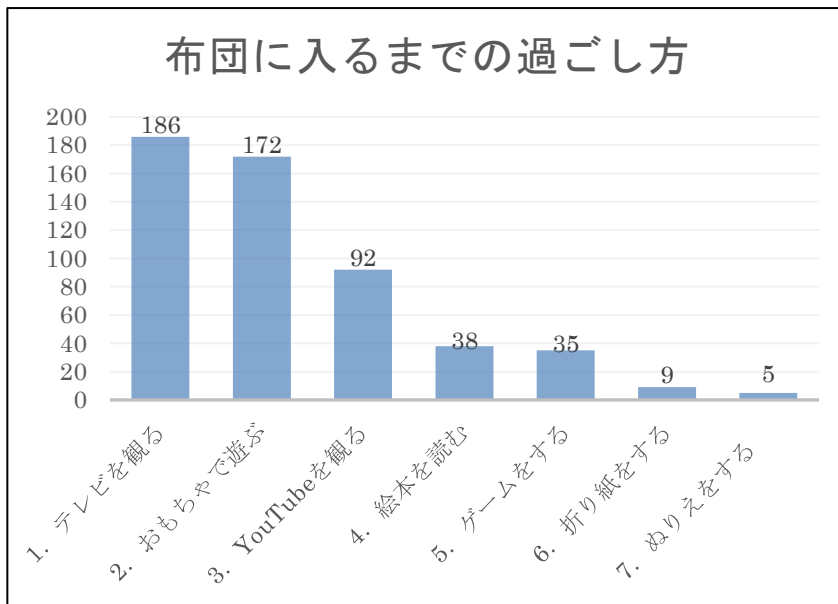
② お子様についてお聞かせください (3/4)

②-7 お風呂はいつも何時頃入りますか

- 15～16時 (2名)
- 16～17時 (9名)
- 17～18時 (64名)
- 18～19時 (69名)
- 19～20時 (126名)
- 20～21時 (62名)
- 21時以降 (4名)
- 特に定まっていない (9名)



②-8 布団に入るまで、普段どのように過ごしていますか



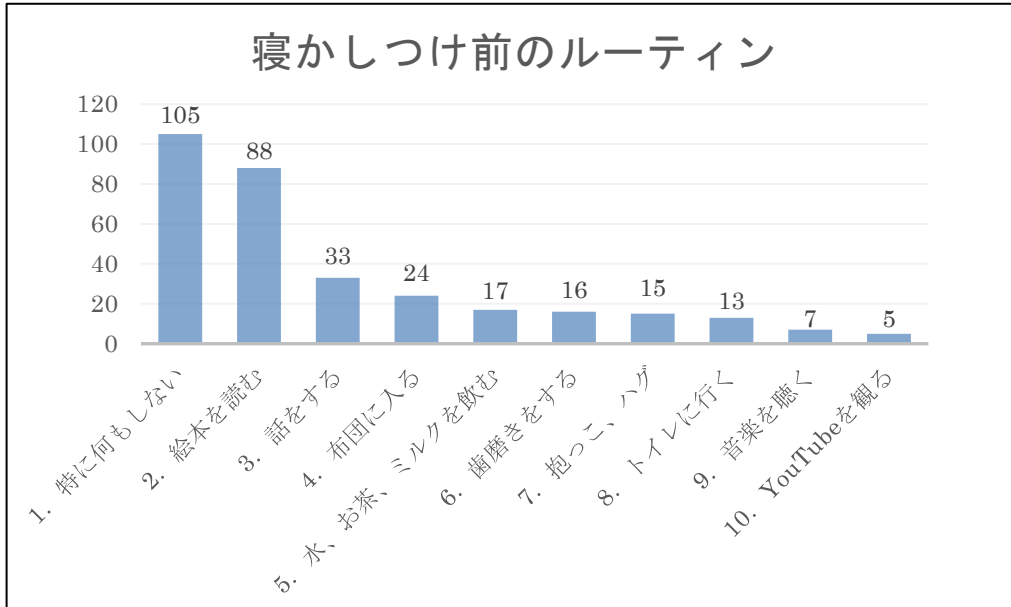
- 1. テレビを観る (186名) 2. おもちゃで遊ぶ (172名) 3. YouTubeを観る (92名)
- 4. 絵本を読む (38名) 5. ゲームをする (35名) 6. 折り紙をする (9名)
- 7. ぬりえをする (5名)

② お子様についてお聞かせください (4/4)

② -9 寝かしつけの前のルーティンは何かありますか

③

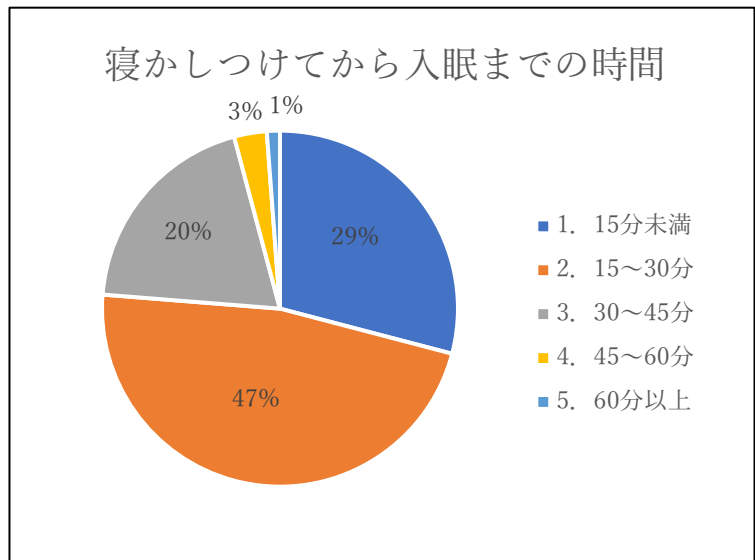
④



1. 特に何もしない (105名) 2. 絵本を読む (88名) 3. 話をする (33名)
 4. 布団に入る (24名) 5. 水、お茶、ミルクを飲む (17名) 6. 歯磨きをする (16名)
 7. 抱っこ、ハグ (15名) 8. トイレに行く (13名) 9. 音楽を聴く (7名)
 10. YouTubeを観る (5名)

②-10 寝かしつけてから入眠するまでいつもどのくらい時間が掛かりますか

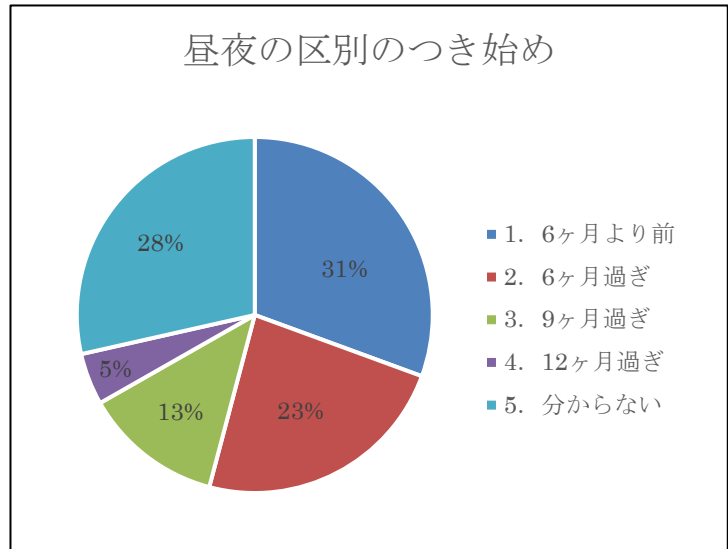
- 15分未満 (98名)
 15～30分 (159名)
 30～45分 (66名)
 45～60分 (10名)
 60分以上 (4名)



③ お子様の0歳児の時についてお聞かせください（1/2）

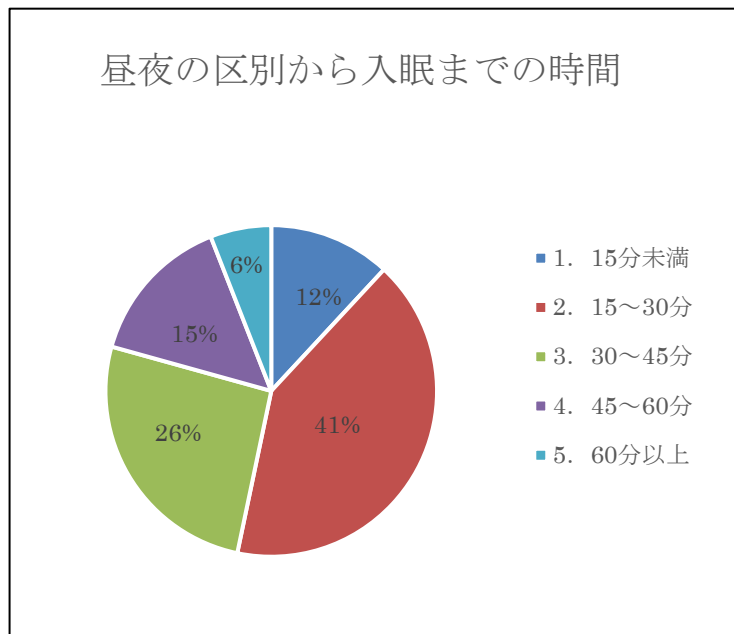
③-1 昼夜の区別がつき始めたのはいつ頃からでしたか

- 6ヶ月より前（104名）
- 6ヶ月過ぎ（80名）
- 9ヶ月過ぎ（43名）
- 12ヶ月過ぎ（16名）
- 分からない（97名）



③-2 昼夜の区別がつくようになってから、入眠するまでの時間はどのくらいでしたか

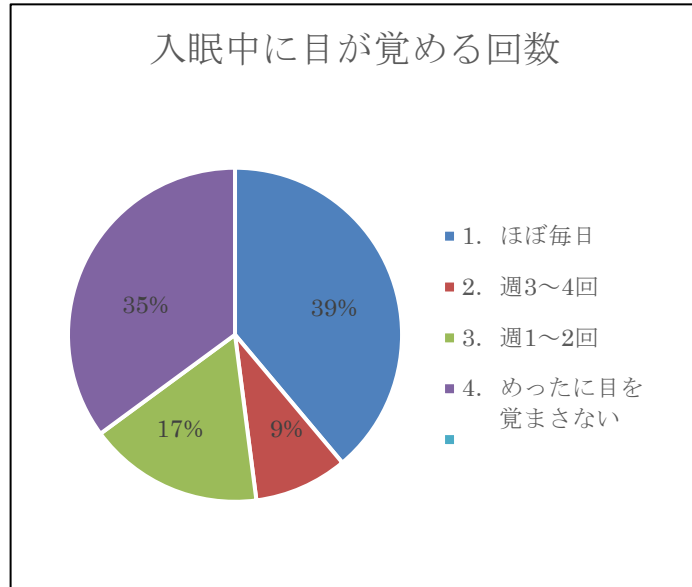
- 15分未満（38名）
- 15～30分（132名）
- 30～45分（83名）
- 45～60分（47名）
- 60分以上（19名）



③ お子様の0歳児の時についてお聞かせください (2/2)

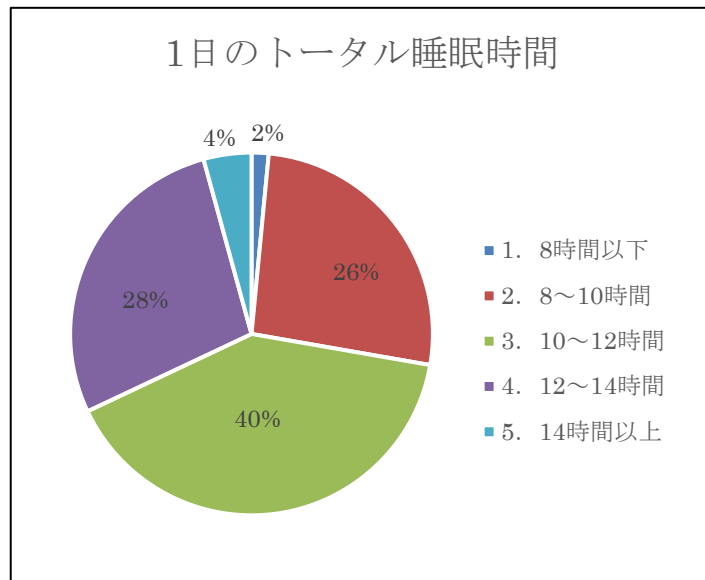
③-3 入眠中に目が覚めることはありましたか

- ほぼ毎日 (133名)
- 週3~4回 (31名)
- 週1~2回 (58名)
- めったに目は覚まさない (120名)



③-4 1日のトータルの睡眠時間はどれくらいでしたか

- 8時間以下 (5名)
- 8~10時間 (86名)
- 10~12時間 (132名)
- 12~14時間 (91名)
- 14時間以上 (14名)



④ その他、お聞かせください。

④-1 「睡眠に関して困っていること」と「その対処法」一覧 1 / 3

No.	クラス	④-1: お子様の睡眠に関して困っていること (自由記述)	④-2: 「④-1」に対する対応 (自由記述)	
2	5歳児	寝かしつけても、なかなか寝ない	自分たちが寝る	1
13	5歳児	寝起きが悪い	その日のイベントの話をする、YouTubeをつける	2
54	5歳児	寝つきが悪くなかなか寝れないことが多い	目を開けていると寝れないから目をつぶってと伝えてます	3
120	5歳児	寝るまでに部屋で遊んでいることがある	声かけをしている	4
129	5歳児	上の子中心になってしまい、ついつい寝る時間が遅くなってしま	先に食べさせたり、お風呂に入れたりしていますが、習い事の送迎時間によつてはできない日もある	5
132	5歳児	体力がついてきて、布団に入ってもなかなか眠れない時がある	身体を動かしている	6
133	5歳児	兄、姉がいるため、寝る時間にばらつきがある (テレビを見たりしていると・・・)	兄2人が末っ子と一緒に部屋の寝ているので、兄たちもなるべく一緒に布団に入るように心掛けている	7
148	5歳児	共働きのため帰宅時間が遅いため、食事や入浴をしてすぐは入眠できないため、睡眠時間(就寝)も遅くなってしま	特にはありません。なるべく早く行動するようには心がけていますが、親の疲労感や子どものその日の機嫌によつてもスムーズにいく日もあればいい日もあります	8
251	5歳児	眠いののに粘って起きようとする。朝少しおもらしている。	早く寝ないから朝起きれないと言って一緒に寝ようと促す 寝るギリギリにもトイレに行くようにする	9
253	5歳児	寝る時間が遅くなってしま	なるべく夕食とお風呂を早めに終わらせる	10
257	5歳児	夜遅くなって今時があり、昼寝もしていないので睡眠時間が足りないのではないか心配	なるべく早く寝るように努めている	11
286	5歳児	特にないが、もっと早く就寝させたいと思っている	早めの夕食、入浴	12
3	4歳児	なかなか寝ないし、なかなか起きない	睡眠の大切さ(入眠と睡眠時間、成長ホルモンのこと、病気に負けない体作りなど)について話している。	13
166	4歳児	布団に入ってから、入眠するまでに時間がかかる	布団に入ってから、話をしない	14
241	4歳児	電気を消してから入眠するまでの時間が30分くらいかかることが多い	夜なるべくテレビ等を見せない。身体を使った激しい遊びはしない。	15
299	4歳児	兄弟と遊びたくなくなってしまい、寝かしつけるのに時間がかかる	弟が寝てから寝かしつけている	16
345	4歳児	もう少し早く寝かしつけたいが、仕事もあり、時間の調整が難しい。	時間を気にして動くくらいしかできていない	17
30	3歳児	下の子が産まれてから、赤ちゃん返りが激しく、夜寝つくまでに時間がかかり、11時過ぎてしまうようになった	以前より寝る準備を早めにしたたり、休日は上の子と2人の時間を作るようにしている。	18
31	3歳児	昼寝しちゃうと夜中々寝ない。朝中々起きない。	休日は昼寝させない。なるべく決まった時間に就寝させる。	19
77	3歳児	寝つくまでに時間がかかる(布団の上をゴロゴロずつと転がっている) 眠りが浅いのか寝ている間もよく動いたり、朝早く家事をすると音で起きてしま	20時に眠りに入れるように19時に布団に入る 物音を立てないようにしている	20
81	3歳児	たまに布団にはいってもなかなか寝ずに起きだすことがあります	特にはしていません。こちらが何か反応するとエスカレートするので(おしゃべりなど)こちらが先に寝るとあらかじめ布団に入る場合が多いです	21
206	3歳児	昼寝が遅くなると当然、夜の就寝に影響してしまい、困るので早いうちに昼寝をさせようと思いますが、日によって昼寝の時間がバラバラです	どうしても遅い時間に昼寝をしてしまった時は、途中で起こしたりしてみますが、うまくいく日、全く起きられない日などまちまちです。	22
215	3歳児	布団に入ってから、すんなり寝てくれる時と、いつまでも寝ずにゴロゴロ遊んでいたりの差が激しい	大声で話していたりする時は注意するが、それ以外は何もせず見守る	23
39	2歳児	夜寝る時間が遅く困っている	休みの日は公園等に行き、身体を動かすようにしている	24
40	2歳児	夜、寝つくまでに時間がかかり、早く寝たい時がある	抱っこしたり、目を閉じようねと声をかけたりしています	25
43	2歳児	体力が出てきて寝てくれない、寝るまでに時間がかかる	疲れさせる。休日は公園などに連れていき、十分に疲れさせる 日常(平日)では、遊ばせて見守っている	26
173	2歳児	「今遊んでるの！もっと遊ぶ！」となかなか寝たがらない	お気に入りのぬいぐるみを連れてママが先に布団に寝転がる	27
218	2歳児	寝つきが悪い、夜中に起きる	特にはしてない、つきあう	28
319	2歳児	寝る前に「YouTubeを見たい」と言って、なかなか寝てくれないことがある	自分が寝るときになったら、交渉(寝るように)してみ それでもだめだった場合は、Wi-Fiルーターの電源を切る	29
41	1歳児	最近は眠るのが嫌だと寝室から出ていってしまうことがある	連れ戻す	30
298	1歳児	中々寝ない	抱っこ、とんとん、音楽、お話	31
300	1歳児	姉が近くにいると遊びたくなくなってしまい寝ない。父とでないと寝ない。	姉はリビングで待っていてもらっている。寝つくまで父と2人である。	32
306	1歳児	寝ない、もう少し早く寝てほしい	早めに布団に入る	33
307	1歳児	入眠するまで少し時間がかかります	眠く音楽を掛けたりしましたがあまり効果はありませんでした	34
177	0歳児	もうすぐ1歳になりますが、体力がついてきたため前より入眠に時間がかかるようになってきました。就寝時間が遅くならないよう気を付けたい	寝室に行く時間は変えずに、まだ眠たくなさそうでも連れていきます	35
314	0歳児	寝つく前に時間がかかる。寝たいとぐずっても寝るまで長い	なるべく昼に動いてもらって疲れさせている(遊んで体力を使ってもら)	36

子どもと睡眠の関係に関する調査報告

④-1 「睡眠に関して困っていること」と「その対処法」一覧 2 / 3

No.	クラス	④-1:お子様の睡眠に関して困っていること (自由記述)	④-2:「④-1」に対する対応 (自由記述)	
140	5歳児	寝ぼけて歩き出すことがある	危険がないよう見守っている	37
272	5歳児	入眠はスムーズですが、夜泣きが多く、朝起きる際も時間がかかってしまう	隣で寝ていると、安心するようなので、なるべくそばで寝たり、手をつないで寝ています	38
105	4歳児	朝まで起きずに寝ることがほとんどない(1,2回途中で起きる)	対処法がわからない	39
118	4歳児	母か父が隣で寝ていないと夜中起きてしまう。不安なのだと思います	なるべく早めに隣で寝るようにしている	40
161	4歳児	親が寝ないで家事をしていると目覚めてくることもある	居間も暗くし、家事をする	41
162	4歳児	成長痛で眠りが浅い時がある	足(痛い所)を眠るまでさする	42
291	4歳児	母が布団から出てしまうと起きてしまう(夜中でも)	人形やタオルを使って身代わりにし、子どもに触れるようにすると30分~1時間程度は気が付かずに寝てくれます	43
83	3歳児	眠っているのに叫ぶ(夜驚症?)	すぐ調べたのですが、だんだん減ると書いてあり、確かにだんだん減ってきてはいるなと感じました	44
90	3歳児	4歳になった今も時々夜中に「足が痛いから薬塗って」と夜泣きがある。成長痛かもしれないと思っている	肌用のローションをぬってあげると何事もなかったように寝る	45
93	3歳児	本人は寝ているみたいですが、泣いたり起こったりして大声を出す。ほぼ毎日	対応が見つからない	46
95	3歳児	眠りが浅い	なるべく外で遊ばせる	47
186	3歳児	夜驚症のような時がある(発熱時や暑くなった時)	声をかけたり、身体をさすったり、トントンしたりして見守る	48
70	2歳児	3歳だが夜泣きする	時が解決すると思って特にしてない	49
217	2歳児	夜驚症。今は少し頻度は落ちてきたが、本当に毎日3時間おきくらいに泣き叫んでいた。私も寝不足だし、どう対応すればいいかわからず	どう対応すればいいのか正解がわからないのでとりあえず夜驚症が出たときは少し様子を見てから抱っこします	50
315	1歳児	夜中や朝方目を覚ました時に母が隣にいないと起きてきてしまう	夜中に起きてきたときはまた寝かすつingersが、朝方に起きたときは、抱っこしながら一緒に過ごしている	51
49	0歳児	1歳2か月ですが、まだ夜中おっぱいを求めて3時間ごとに起きてしまう	自然に卒乳するまで、授乳していくつもりです	52
178	0歳児	夜中に起きる	ミルクを飲む	53
309	0歳児	もうすぐ断乳するが20:00(睡眠時間)-5:00(早い時は4:00)で目覚めおっぱいを飲みたがり起きてしまう。おっぱいを飲み終わるとそこから1時間くらい寝るといって早朝おっぱいに困っている	まもなく断乳、園での生活リズムの安定によって変わってくれないかと願っている	54
267	5歳児	布団はすぐに剥いでしまう	気づいたらかけるようにしている	55
281	5歳児	服で体温調節が難しい(脱いでしまったりする)暑がりでも真冬でも掛布団等は何もかけずに寝てしまう。静かにしないとイライラしてしまう	寝てからできる限り、体温調節をしてあげる。部屋はなるべく暗くして静かにしてあげる	56
5	4歳児	転がってベッドから落ちそうになる、寝る時間が遅い	ぬいぐるみ(大)とか枕とか置く	57
29	4歳児	足癖が悪い、母か父のおなかに足を突っ込んでいないと眠れない	していない	58
111	4歳児	布団を剥いでしまい、朝、身体が冷たくなっていることがある	布団や毛布の枚数を減らした	59
230	4歳児	夏でも冬でもおなかを出して寝たがる	眠ってしまったら、おなかをしまう	60
86	3歳児	夜中布団を蹴飛ばしてしまい、風邪を引くことが多いが部屋を温めすぎると夜中何度も起きてしまう	夜中何度か起きて布団をかけ直したり部屋の温度調節に、気を配っている	61
168	3歳児	ベッドで暴れる	お化けが出ると言って寝かせる	62
189	3歳児	寝相が悪い	なし、我慢	63
192	3歳児	寝相が悪くて気が付くと布団を掛けていないです	部屋をできるだけ暖かくして寝ています	64
194	3歳児	冬でもパジャマや服を着るのを嫌がり、下着のみで寝る	布団や室温をまめに気にする。入眠時はしっかり布団を掛け近くで寝る(特に冬は)寝る部屋のエアコンは付けない	65
141	5歳児	寝ているときに鼻血が出ることもある	特になし。ティッシュが近くにある	66
153	5歳児	鼻詰まりをよく起こして目が覚めてしまう	点鼻薬を使用したり、アレルギーの薬を飲ませる	67
238	4歳児	いびきをかく	病院へ行った	68
344	4歳児	鼻が詰まって目が覚める、寒くなって目が覚める	暖房を入れて、部屋を温めるようにした。	69
293	3歳児	睡眠が深い時にたまに苦しいのか呼吸が早くなる時がある	見守るか起こしてみる	70
313	0歳児	最近寒くなっているから、寒さで鼻水が出るように、それが詰まって寝苦しそうな時がある	夜中寒くなる時間帯にエアコンが起動するようにタイマーをセットして眠るようにしている	71

④-1 「睡眠に関して困っていること」と「その対処法」一覧 3 / 3

No.	クラス	④-1: お子様の睡眠に関して困っていること (自由記述)	④-2: 「④-1」に対する対応 (自由記述)	
106	4歳児	毎日おねしょをしている	寝る前にトイレに行かせている	72
188	3歳児	4歳なった今でもおねしょを頻繁にする (日中にトイレで失敗することは少ない)	寝る前にトイレに行かせる	73
201	3歳児	入眠もスムーズに、朝もパッと起きられますが、時々おねしょをして しまいます	オムツを履いて寝たり、吐かないで寝た日は起きてすぐにトイレに誘導して います	74
187	3歳児	指しゃぶりしながら寝ること	やめようね〜など声かけ	75
171	2歳児	指しゃぶりをしないと寝付けけない	手を握ったり、ぬいぐるみを抱っこさせてみたりするがやめられない	76
323	2歳児	指しゃぶりをしないと寝ないこと	指しゃぶりをやめるように普段から声かけ	77
119	4歳児	0歳のころから入眠に関しては手がつかないタイプの子でしたが、最近 はたまに怖い夢を見た泣いて起きることもあります	「大丈夫だよ」ママがずーっとそばにいるから安心してね」と抱っこして背中 をトントンして落ち着かせます	78
157	4歳児	たまに怖い夢を見て泣くことがある	大丈夫だよと抱きしめる	79
51	5歳児	すぐにうつ伏せになる	夜中自分が目が覚めた時に仰向けにしている	80
233	4歳児	うつ伏せになってしまう	仰向けにしている	81
17	5歳児	保育所の昼寝が眠れないと言って大変そう	小学校になれば昼寝の時間はなくなるのもう少しの我慢と許している	82
256	5歳児	寝る前に足が冷たいと眠りにつくのにかいつもより時間がかかることが あります	足を温めてあげる	83
260	5歳児	眠い時は、夕食中に食べながら、うたた寝していることがある。	声をかけ、食べるのをやめさせる	84
25	4歳児	寝起きがよくない(時間が掛かる)	時間をかけて起こす	85
288	5歳児	たまに4〜5時に起きてテレビを見だして6時ごろ寝てしまうこと	今は幼稚園の時間に間に合えばいいと思っています	86
22	4歳児	目の下のクマが気になる、眠れているのか不安、保育所でもちゃんと寝て いるのか	TVやゲームスマホ等の画面をなるべく見せないようにしている 時間を決めて見せる夜はなるべく早めにベッドに入る	87
59	4歳児	ないです	抱っこしたりします	88
329	4歳児	「まだオムツがないと心配で寝れない」という	オムツは気が済むまではいて寝ればいいと思っています	89
181	2歳児	一人で寝ることがなく、必ず寝かせるということが入のお休み〜と言って寝 てほしい	一人でいる事に泣いてしまうので絵本で寝るといことが 夜中でもママが隣にいないと物の部屋へ出てきてしまいます	90
228	2歳児	日中の疲れや、眠さで不安定になってしまうので、対応がうまくいかない時 はお昼寝をさせてしまいますが、お昼寝をした日はなかなか眠れず、沈 むとして定まっていけないことが悩みです。また、不安定への対応で家事 などが進まず、結果的に就寝時間も遅くなってしまいうことも悩みです	不安定への対応が睡眠の悩みに繋がってしまっているため、今は状況に 対して寄り添うことしかできていないです	91
308	2歳児	最近では良く寝るので困ってないが、1歳半までは夜中に一日何回も起き、 母が睡眠不足で大変だった。授乳をやめて(1歳2か月ごろ)から夜泣きは 少なくなったが、入眠に時間がかかって大変だった	夜泣き対応は夫と順番にしてお互いの睡眠時間を確保した。 入眠の時は母が対応していたが復職してから父(夫)が対応できる時は父 と入眠するようにして子と離れて少しフレッシュする時間をお互い寝かし つけに疲れたらすぐ相手に交換してもらい子にやさしく対応できるように配 慮した	92
322	2歳児	母親以外の人は寝るのを嫌がる	ダメもとで「今日はお父さんと寝る？」と聞いてみる	93
97	不明	(英文回答)1歳未満のとき、息子は睡眠に関してたくさん問題があった。 夜中に泣くし、起きるし、それがいつもだった。	(英文回答)何もしていない。自分自身を保つためもあり、夜中ずっと起き ていた。私が経験したなかで眠れない夜が一番困難だったことをいまでも よく覚えている。大変な時だった。	94

④-1 「睡眠に関して困っていること」の対処法「無回答・なし」一覧

No	クラス	お子様の睡眠に関して困っていること (自由記述)	
149	5歳児	小さい時は、なかなか寝なくて大変でしたが、今はとても楽になり、ママがいなくても寝れるようになりました	1
152	5歳児	寝相がよくないですが、特にはないです	2
154	5歳児	寝言	3
274	5歳児	朝は寝坊します	4
283	5歳児	寝つきなどは、困ってないがおねしょをしてしまう おしゃぶりをしないと寝れない	5
334	5歳児	良く就寝中に歯ざしりする	6
96	4歳児	歯ざしりしている、寝相が悪い	7
116	4歳児	上の子がいて、寝る時間が遅くなってしまう時がある 上の子一人の時は今より早く寝かせていたともう	8
237	4歳児	寝相が悪い	9
7	3歳児	おねしょ	10
33	3歳児	うなされて起きることがある、怖い夢を見ている	11
94	3歳児	最近夜中に目を覚ますことが多い	12
219	3歳児	寝相が悪い	13
71	2歳児	時々夜泣きをすること	14
327	2歳児	一人で寝れるようにトレーニングしているが、なかなかうまくいかない	15
252	不明	寝言が多い(声も大きい)	16

④-3 お子様の睡眠に関して何か気になることがあればお聞かせください

- ・寝言が多い（8名） ・夜中に泣く・起きる（6名） ・歯ぎしり（6名）
- ・怖い夢をみているのかうなされている（5名） ・寝相が悪い（4名）

No	クラス	お子様の睡眠に関して気になること (自由記述)
2	5歳児	週末、昼寝しようしない
51	5歳児	歯ぎしりをする
136	5歳児	寝言が多い
141	5歳児	寝相が悪い
148	5歳児	就寝時間は遅いけど、幼稚園から帰宅後は祖父母宅でいるのでそこで寝てしまうこともあります。子どもの疲れや眠気があれば自然と眠るので昼寝してもいいし、就寝時間が遅くても仕方ないと思っています
154	5歳児	寝言の頻度が多い
251	5歳児	寝ているのにいきなり起きて寝返りをする(頭と足を反対にした)
260	5歳児	寝言が多い
262	5歳児	寝言を言うくらいです
269	5歳児	タオルを食べながら眠ること。無理にもやめさせられず、いつ頃にどうしたらよいか気になっています
275	5歳児	小さいころから、布団に入るとすぐに寝てくれるので特にありません
281	5歳児	睡眠は充分取れていると思うけど、目の下にくまが時々できてくることがあります。質の良い睡眠がとれていないのか気になります
288	5歳児	姉妹だけで寝ているので、すべての様子が把握しているわけではないです
333	5歳児	歯ぎしりする
334	5歳児	良く就寝中に歯ぎしりする
3	4歳児	歯ぎしり、夢を見る寝言等で浅い眠りになっていないか？
22	4歳児	休みの日はいつもと同じ時間に起きたほうが良いのか。のんびりと起きるまで寝かせて置いたら良いのか。
59	4歳児	ミルクを飲まないで睡眠できないこと
102	4歳児	赤ちゃんの頃から、よく寝る子でした。早寝、早起きは基本で今もベッドに入ると5分もしないうちに寝ます
105	4歳児	夢を見ているのか寝ながら大きな声で叫んだり、足をパタパタしたりするので、よく眠れているのか心配
111	4歳児	寝ぼけて起きることがある
119	4歳児	睡眠はとても大切なものだと考え、夜は早寝ということを守っているのが気になることは特にはないです
157	4歳児	体力がついてきたのか、保育所でお昼寝すると夜なかなか寝ない時がある
161	4歳児	絶対に布団をはぐ。何回かけても剥ぐので、部屋自体を常に一定温度に保つためエアコン常時稼働させている
166	4歳児	私(母親)と一緒に寝る(「一緒に寝よう」と言われるので)時は入眠するまで本当に時間がかかるが、兄(小2)と一緒に二人だけで寝るときは、兄がすぐに寝てしまうためか、本人もすぐに寝る。最近は、一緒に寝ないようにしています。(本人がそれで良いという時だけです)
234	4歳児	YouTubeはぜったいNGです 機嫌悪くなったり、わがままになる気がします。
240	4歳児	歯ぎしり
244	4歳児	睡眠時間が成長にどの程度影響するのか
291	4歳児	5歳の現在でも、夜泣きをするので心配です
343	4歳児	早生まれなので年長になって急に昼寝の時間が無くなるのは心配

No	クラス	お子様の睡眠に関して気になること (自由記述)		
1	8	3歳児	寝ながらたまに寝言を言うことがある	31
2	33	3歳児	④-1と同じ(うなされて起きることがある、怖い夢を見ている)	32
3	95	3歳児	寝言が多い	33
4	188	3歳児	体力的にも、もう少しお昼寝をした方がよいように思うが、本人が遊びたいときは寝かしつけてもダメなので、寝ない日が多い。睡眠不足になっていないか気になる	34
5	199	3歳児	歯ぎしりがひどい	35
6	219	3歳児	時々、呼吸が止まっているような気がする	36
7	39	2歳児	睡眠中排尿すると「オムツを替えて」と起きるので十分な睡眠がとれているのか心配です	37
8	40	2歳児	帰宅してから、食事や家事をこなしているとおつという間に9時近くになり、私の用を終わってから寝るとなると10時近くになってしまふ。子どもに負担をかけてしまっている	38
9	63	2歳児	寝相が悪くいつも布団から出ている	39
10	169	2歳児	保育所の昼寝で年長になってすぐにやめるといことはできないでしょうか？卒園の一月前までは遅いと思います。もっと早く小学校に向けて昼寝をやめさせるべきです	40
11	173	2歳児	うなされていることがある	41
12	181	2歳児	いびきをよくかいているのは気になります	42
13	228	2歳児	少しの物音や空気の流れて起きてしまふ	43
14	308	2歳児	0歳の時は寝ないで子でつらいこともあったが夫の理解もありだんだん対処法を見つけた。今は昼寝が長くて大丈夫かな？と思うが、日中活動量の成果とも考えている。最近やっと夜10時間程寝るようになったが、もっと長く睡眠がとれた方がいいのかな？と少し気になっている	44
15	319	2歳児	一度眠りにつくと、ぐっすり寝てくれるが、まだ時々母におっぱいをせがむことがある	45
16	322	2歳児	姉、兄と年が離れているので、「自分だけ早く寝る」ということができず、寝る時間が少し遅くなってしまう	46
17	41	1歳児	休日、昼寝をすると2時間半～3時間くらい眠る。長い時は3時間以上で起こすことがある。疲れがたまっているのか？	47
18	309	1歳児	昼寝が1時間以上することが少ない。保育園での生活が始まったばかりなので、今後どうなるかなと心配している	48
19	313	1歳児	時々、寝言で悲しそうな声を出すことがある。夢で何か怖いものを見たのかもしれませんが、その後起きてしまうことが時々あります	49
20	314	1歳児	夜に何回か寝ぼけて泣くことがある。心配で起きてしまうため、寝不足が続いているため、減らしたい	50
21				
22				
23				
24	97	不明	(英文) 彼は毎日昼寝しなかった。このことが自分にとっての主な気がかりだった。子どもというのは、学校から帰ってきたあと疲れていて、子どもは毎日の基本として昼寝を取ることがよりよい精神と健康の基礎に必要だと思っている。	51
25	252	不明	怖い夢を見るのが多い気がする	52
26				
27				
28				
29				
30				

資料2

このアンケートは足利幼児教育研究会による「子どもと睡眠の関係」に関する調査です。
お子様の家庭での生活状況を教えてください。

- アンケート調査に同意する
→ アンケートに回答してご提出ください。
- アンケート調査に同意しない
→ このアンケート用紙は破棄して下さって結構です。

回答者様は誰ですか

父 母 その他の主たる養育者 ()

お子様の生年月を教えてください

(年 月生)

家族構成を教えてください

父 母 兄 姉 弟 妹 祖父 祖母
その他 ()

※例：兄が2人いる場合は、に「2」と入れてください。

① 回答者様についてお聞かせください

①-1 普段の帰宅時間は何時ですか

15～17時 17～19時 19～21時 21時以降 特に定まっていない

①-2 普段の平均就寝時間は何時ですか

19～20時 20～21時 21～22時 22～23時 23～0時 0～1時以降
特に定まっていない

①-3 普段の平均起床時間は何時ですか

5時前 5～6時 6～7時 7～8時 8～9時 9～10時 10時以降
特に定まっていない

② お子様についてお聞かせください。

②-1 普段の平均就寝時間は何時ですか

19～20時 20～21時 21～22時 22～23時 23時以降

②-2 普段、就寝時の部屋の明るさはどのくらいですか

☞ 次ページへ

明るい 薄暗い 真っ暗

②-3 普段の平均起床時間は何時ですか

5時前 5～6時 6～7時 7～8時 8～9時 9～10時 10時以降

②-4 普段、昼寝はしていますか

常にしている 大体している 時々している 全くしていない
保育所でしている わからない (☞「設問②-6」へ)

②-5 昼寝の時間はどれくらいですか

30分未満 30～60分 60～90分 90～120分 120分以上
保育所でしているのではわからない

②-6 夕食はいつも何時頃とりますか

16～17時 17～18時 18～19時 19～20時 20～21時 21時以降
特に定まっていない。

②-7 お風呂はいつも何時頃入りますか

15～16時 16～17時 17～18時 18～19時 19～20時 20～21時
21時以降 特に定まっていない

②-8 布団に入るまで、普段どのように過ごしていますか

例：テレビを見ている YouTube を見ている おもちゃで遊んでいる など

②-9 寝かしつけの前のルーティンは何かありますか

例：絵本を読む オルゴールを鳴らす 抱っこする ミルクを飲む など

②-10 寝かしつけてから入眠するまでいつもどのくらい時間が掛かりますか

15分未満 15～30分 30～45分 45～60分 60分以上

③ お子様の0歳児の時についてお聞かせください。
(※覚えている範囲で結構です)

③-1 昼夜の区別がつき始めたのはいつ頃からでしたか

6ヶ月より前 6ヶ月過ぎ 9ヶ月過ぎ 12ヶ月過ぎ 分からない

③-2 昼夜の区別がつくようになってから、入眠するまでの時間はどのくらいでしたか

15分未満 15～30分 30～45分 45～60分 60分以上

③-3 入眠中に目が覚めることはありましたか

ほぼ毎日 週3～4回 週1～2回 めったに目は覚まさない

③-4 1日のトータルの睡眠時間はどれくらいでしたか

8時間以下 8～10時間 10～12時間 12～14時間 14時間以上

④ その他、お聞かせください。

④-1 お子様の睡眠に関して何か困っていることはありますか

④-2 「④-1」の困ったことに対して、何かご対応をされていますか

④-3 お子様の睡眠に関して何か気になることがあればお聞かせください

質問は以上になります。ご協力ありがとうございました。

