

乳児保育における睡眠について—事例研究—

佐々木聰子*, 小野 明美**, 井桁 容子*, 黒住佳代子*, 渡邊 悌吉**

(平成6年9月30日受理)

Case Study on Sleep Behavior of Infants in a Nursery

Satoko SASAKI, Akemi ONO, Yoko IGETA, Kayoko KUROZUMI, and Teikichi WATANABE

(Received September 30, 1994)

I 目 的

乳児が日々、健康に成長・発達していくために、十分な心地よい睡眠をとることは大切なことであるといわれる。乳児の睡眠は、新生児期の1日20~16時間眠っている状態から、多相性睡眠、単相性睡眠へと発達・変化していくが、その過程も、乳児自身の個人差があり、また、養育者の生活のパターンを始め、その乳児のおかれていた環境によっても、大きく差異が生じる。産休明けの2か月児、早い所では1か月半の乳児を受け入れる保育室にとって、乳児の1日をとおしての睡眠のリズム、ひいては生活のリズムが整い、順調に発育していくことには大きな責任があると言わなければならない。

そこで、保育者として、個体差のある乳児期の睡眠を、保育室のような集団保育の場で、どうとらえ、どのような適切な援助をしていったらよいかを明らかにするために、事例の分析をおこなった。

II 方 法

東京家政大学ナースリールーム（産休明けから3歳未満児の保育室）の乳児で、なるべく早い月齢から入室し、1日の睡眠時間や生活の記録が整っているもの2名を選び、家庭での記録、保育室での記録をもとに、睡眠のようすを、月齢にそって、ほぼ1歳3か月まで調べた。

M児（女） H2・12・18生れ

入室 H3・4・8（3か月）

出生時身長 48.5cm 体重 2716g

保育時間 9:00~17:00

親の職業 父・自営業 母・大学職員

H児（女） H3・12・17生れ

入室 H4・4・6（3か月）

出生時身長 51.5cm 体重 3435g

保育時間 9:00~17:00

親の職業 父・会社員 母・大学助手

検討するにあたり、ポイントは下記のとおりとした。

1. 入眠時、睡眠中、及び寝起きのようす。
2. 昼夜、それぞれの睡眠持続時間、1日の睡眠時間。
3. 保育者の援助と対象児のようす・変化。
4. 遊び・食事など生活のようすや発達との関係。
5. 気質との関係（日本語版TTS 乳幼児気質質問紙 Carey, 1977, 佐藤ら翻訳 1983, 1~3歳未満児用による調査）

III 結 果

1. 保育室における対象児の、睡眠を中心とした生活のようすと保育者の対応の実際

対象児の睡眠を中心とした生活のようす、保育者の対応の実際と対象児の変化の主なものを表1にまとめた。

M児

- ・入室は特に問題なくスムーズであった。人工栄養で、授乳は1日5回、哺乳量は少な目である。生後3か月の入室時点で夜間の授乳はなくなっている。
- ・入室時から動きが活発で、4か月頃、両手に別々の遊具を持ったり、遊具の持ちかえをしたりして遊び、6か月に這い、腹這いから座ようになる。生活のようすでは、あやされるとよく笑い、他児に対する動きかけが活発で、次々遊具をさがして保育室の中を休みな

* 東京家政大学ナースリールーム

** 東京家政大学児童学科

く動きまわる。授乳中は周囲のことに気をとられて中断することがあり、哺乳量は少なめで離乳食は意欲的だが、遊びに夢中になり空腹に気付かないこともあった。

この頃までの睡眠のようすは、スムーズに眠れないことが多く、寝そびれて興奮し、眠っても30~40分で起きてしまうことが目立った。昼間の睡眠の持続時間に関して、1時間未満の睡眠の回数が何回あるかを、半月ごとに集計して調べると7割位みられる。(グラフ1)

眠そうなようすがみられたら早目に静かなベッドに寝かせたが、結局寝そびれてしまい、抱いてもそり返るように泣き、抱かれることが心地よく感じられないようすだった。それでも興奮を受けとめるように根気よく抱いていると、少しずつおさまりやがて入眠する。

・5か月に入っても入眠の困難は続いていたが、抱いてもおさまらない程泣きが激しいときは、一度ベッドに戻し、しばらくベッドで泣き、その後再び抱くようにする。保育者との絆が成立するにつれ、ベッドで泣いているよりは抱かれた方が少しホッとするようになり、興奮がおさまってきたところでそのまま抱いて寝かせた。タオルなど布製のものを顔のところでいじっている内に眠ることもあり、この時、他児の顔や保母の姿がみえると落ちつかなくなるので、ベッドの柵にめかくしをしたこともあった。

・6か月を過ぎるとますます動きは活発になり、7か月につかまり立ち、8か月に入ると座位から1人立ちしようとして前のめりに倒れるが、何度も繰り返しころみる。押し歩き、一人立ちもできるようになる。笛を吹いたりもする。保育室中を自由に這って動きまわり、探索活動がさかんになる。又、保育者の膝にしがみついたり、顔をくっつけて甘えたり、他児の世話をしていると泣いてみせたり、抱っこをせがんだりする。他児に対しては後を追いかけて遊んだり、遊具の取り合いをし、取ると背を向けて遊び、取られると怒って泣く。

この頃の睡眠は、寝そびれて大さわぎになることは続いていたが、抱かれてもさわぐ割には今までより早く眠れるようになる。M児の気持としては、保育者の援助を受け入れている。7か月の終り頃、初めて抱かれて泣かずに眠る、ゆっくりした子守歌よりテンポの早い歌の方がM児のリズムに合うらしく、気持を和げ

るのに役立つ。寝かされるのはイヤなようなので、十分眠くなるまで遊ばせておいたりする。この頃、昼間の睡眠が2回に集約されるようになり、まとめて1時間位眠れるときがでてくる。

・9か月に入ると歩行が始まる、段差に興味を持ち、11か月になると坂を立ったまま登り降りする。ネンネ、ニャンニャン、マンマなど言葉が出てきて、10か月頃ワンワンと言って犬を指差す。又、11か月には、チャイと言って物を投げたりする。他児とのかかわりがますます活発になり、気の合った友達ができ、友達の動作をみておもしろいと笑ったり、相手の遊具を取る時はとても素早い。疲れてフラフラしながらも忙がしく歩きまわる。歩行が安定するにつれ、生活に落ちつきがみられるようになる。例えば、10か月頃から、砂場などにすわってじっくりと遊ぶ姿がみられたり、便が出た時や、顔にクリームをつける時など、じっとしておとなしくやらせる。食事は3回食になるが気分によってむらがある。

この頃の睡眠は、自分からネンネと言い、抱かれると自分でも眠ろうとする。しかし、抱かれることでかえってリラックスできないようすがみられるので、しばらくベッドでゴロゴロし、十分眠くなってから抱くようにする。抱くことが必ずしも有効であるとは限らない。入眠までの時間は長いが、大さわぎになることは少なくなる。その内、抱かなくても保育者がトントンするだけで眠るようになり、そのまま、そっとしておくとも自然に眠ることもでてくる。

・1才になると走るようになる。ボールを片足で蹴り、自動車にまたがり、地面を足で蹴って走らせる。1才2か月頃からは、とび上がろうとしてしりもちをついたりする。イヤダ、ヤダーとよく言い、保育者のことばも模倣する。手さげなどを持ち、バイバイと出かける遊びをしたり、大人の手を引いて自分のしたいことを伝える。友達の名前も呼ぶようになる。

昼間の眠りは、ほとんど1回になり、眠くなった頃をみてベッドに入れ、かかわらないでいると、自然に眠るようになる。1時間半~2時間、気持ちよく眠れることが多くなる。1歳1か月頃には自分からベッドに入ろうとする。自分のベッド、自分の毛布という気持がでてくる。まだ眠くない時は、となりの乳児と笑い合っているが、眠くなると自分から毛布をかぶって眠り、途中で目ざめても、まだ眠いと再び眠れるよう

になる。

H児

- 入室は特に問題なくスムーズであった。混合栄養で授乳は1日5回位、哺乳量は安定している。生後3か月の入室時点で夜間の授乳はなくなっている。
- 発育は良く、体も大きく動きは少なく穏やかで、腹這いで遊ぶことを好まなかった。6か月頃、座ることができるようになると、もっぱら座って遊んでいた。喃語がさかんで色々な声を出して楽しんだり、手や口元でのいじり遊びがさかんである。マイペースの遊びが多く、他児とかかわるというよりは、ようすを見ながら後をついていったりする。ミルクもよく飲み、発育も順調である。

睡眠のようすは、少し泣いても自然に眠れることが多く、時により泣きが続いても興奮するようすはない。子守歌をうたいながら軽くたたくと眠る。眠りは浅いようだが、保育者がトントンすると又すぐ眠るので、2時間以上眠ることが多かった。5か月頃までは、短い眠りの回数も、全体の4割位あったが、5か月以降は減って2割位となる。

- 7か月頃になると、腹這いから後ずさり、方向転換と動きがでてくる。寝返りはなかなかせず、8か月に入ると這うようになるが、ゆっくりとしたペースで、腹這いから座ることを覚えると、座位のまま方向転換をする。9か月につかまり立ち、10か月につたい歩きができるようになったが、この頃になってもあおむきの状態からは起き上がれない。動けるようになると探索活動がさかんになり、目的のものがいじれるまで気をそらすことがない。色々な言葉をしゃべりながら遊び、保育者の言葉の模倣や歌遊びが大好きである。

家から保育室まで車で1時間程かかるため、朝夕車に乗るとすぐ眠ってしまい、昼間の睡眠のトータルが多くなる。5か月で平均5時間13分、6か月で4時間51分あり、同月齢の平均値と比較すると多少長い傾向にある。車の中ですぐ眠ることは1歳過ぎまで続く。7か月以降保育室での昼寝が1回となると眠りは深くなり、途中でトントンすることもなく一定時間まとめて眠るようになる。

- 8か月頃からベットの寝るのを嫌がるようになる。保育者がそばについていても寝つくまで時間がかかるようになる。なかなか眠れない時は一度起こして遊び、又ベットへ入れたりする。9か月頃からベットだと泣

きがおさまらないので抱いて寝かせ、眠ってから床のフトンに降す。11か月頃から床のフトンなら抱かれなくても、保育者が添寝をすると眠る。このような状態をしばらく続けた後、再びベットで寝かせてみる。嫌がって眠らないことはないが、途中で眠りが浅くなった時、泣いてしまうことがあるので再び床のフトンとなる。

- 1歳になると歩行が始まる。おしゃべりがさかんで、自分より小さい乳児をあやしたり、動物はすべてワンワンと言う。挨拶のことに頭を下げたり、友達の声がけにアイ、アンと返事をする。パズルボックスなどの遊びが多い。いけないと言われたことをあきらめず何度もやってみたり、マイペースで散歩中も気ままに歩きまわる。保育者が呼ぶと返事をして戻ってきたり、くつ下を自分の足にくっつけてみたり、ままと道具で食べる真似をしたり、他児にガーゼをドーズと渡したりする。食事はむらがなくよく食べる。

この頃の睡眠のようすは、床のフトンで眠り、気付いた時保育者がそばにいないと激しく泣いてしまうが、すぐハミングだけでも聞かせるとすぐ又眠ってしまう。なかなか眠くならず、又眠ろうとせず、他児が寝てしまった部屋でいつまでも一人で遊んでいたりする。H児は以前から就寝時刻が遅く11時近くになっていたがこの頃さらに遅くなり0時過ぎになることが目立つ、活動がどちらかというと少いためか、はっきりと睡気を感じないようである。しかし保育者に寝かしつけられれば寝てしまうといった感じを受ける。

- 1歳2か月頃、坂の登り降り、うしろ歩きなどをするようになる。イヤダを言うようになり、自分の目をさしてメと言う。この頃から車の中で眠らないことがでてくる。車の中で眠らないときはその分、昼間の睡眠時間が減り、夜の就寝時刻が早まる。

2. 1日の睡眠・覚醒リズムの記録

図1はM児の、図2はH児の多相性睡眠から単相性睡眠への集約状況を示したものである。横軸に1日24時間を取り、縦軸に入室した日から1歳3か月までの日をとる。黒線は睡眠、白の部分は目ざめていることを示す。右に月齢を記入してある。右の△印は、発熱薬を飲んでいる等、体調の悪い時である。

グラフ1はM児の、グラフ2はH児の昼・夜・トータルの睡眠時間の月齢による変化を示した。中にかさ

ねてあるグラフは、昼間の睡眠の中で、1時間未満の短い眠りの回数がどの位の割合を占めているかを示したものである。発熱・薬を飲んでいる等、体調の悪い日と、H児の場合、車中での眠りはのぞいて集計した。グラフの下回数は保育室での眠りの回数である。

- ① 1日の総睡眠時間は、正常乳児の統計による平均値と対比してほぼ同じである。総睡眠時間には個人差があり、1～2時間の巾がある。入室時の3か月頃は、生活の変化によって両児共睡眠時間が少なくなっているが半月位で戻っている。
- ② 睡眠・覚醒リズムの多相性睡眠から成人型単相性睡眠への移行も、大きくみると両児共月齢相当とみられる。M児の場合、3か月の時点で夜間に睡眠がまとまっており、授乳もなく、10時間位眠っている。7か月の終り頃までは、昼間は短い眠りを3回位とり、8か月から1歳になる頃までは短い眠りを2回とり、1歳過ぎて昼間の眠りが1回に集約され、1時間半～2時間まとめて眠れるようになる。昼間の睡眠の三相性、二相性への過程がきれいに現われている。H児の場合も、3か月の時点で夜間に睡眠がまとまり、授乳もなく、6時間位眠っている。H児の場合、車中での30分～1時間の眠りが、睡眠・覚醒のリズムに影響している。7か月に入る頃までは、車中での眠りの他にも昼間2回眠り、8か月からは1回に集約される。図2からも昼間の睡眠の集約の過程を知ることができる。
- ③ 昼・夜別の睡眠時間については、M児は昼に短く夜に長い。昼間の活動水準が高く、刺激に対する感受性も強かったことからスムーズに眠りに入れず、昼間の睡眠が短くなっている。H児は逆に昼長く夜に短い。車中で眠る上に保育室でも眠り、6か月半ば頃までは5時間眠る。そして、夜の睡眠は6か月半ば頃まで7時間半位と少なくなっている。8か月に入り、保育室での睡眠が1回となっても、昼間の睡眠は4時間程あり夜は8時間程である。1歳1か月頃になり、車中で眠らないことがあるようになると、昼間の睡眠は3時間位となり、夜の睡眠が増し9時間位となる。
- ④ 生活のリズム、就寝時刻の規則性などから検討すると、M児は、保育室において、なかなか入眠できない、睡眠持続時間が短いなど、保育の立場からは睡眠に関するトラブルがあるようにみえたが、睡眠・覚醒のリズムに関しては自然であることがわかる。朝はほぼ7時台に起き夜は9時台に眠ることが多い。1歳過ぎに

は日によって夜なかなか眠ろうとしない日もでてくるが、生活習慣としての睡眠のリズムは良好である。H児は保育室においては、おだやかな性格であったが、保育上の問題は強く感じなかったが、車の中での眠りが1歳頃まで続いたこと、夜の就寝時刻が遅く、11時台のことが多く、0時過ぎの日が何日もあること、朝、いったん起きてもすぐ又車中で眠るので、保育室に着いた時が寝起きの状態であり、しばらく調子が出ず不活発なこともあった。休みの日は9時、10時まで眠っていることもあり、昼寝が夕方から夜になったりして、H児にとっての自然の睡眠のリズムが、家族の生活のリズムによってこわされており、生活習慣としての睡眠のあり方には問題があるのではないと思われる。

3. 気質との関係

図3の気質プロフィールをみると、M児は、活動水準、反応の強さ、敏感さの項目が高い。前述したように、運動発達が早く、その上活動が非常に活発で周囲の刺激にも敏感であり、周囲へのかかわり欲求が強いことと、入眠までの時間の遅延は関連性があるように思われる。H児は、目立って高い項目はなく、こだわりは多少あったもののおだやかで、活動水準も敏感さも平均的で、心身の緊張もあまり高くなく、保育者としては扱いやすく、入眠に困難を感じなかったと思われる。

考察とまとめ

以上の結果から、保育室での睡眠の問題は、それだけを切り離して考えることは誤まりを生じやすく、保育室と家庭、昼夜を含めた一日の睡眠の状況から判断しなければならない。又、睡眠のようすは、保育環境や保育者の援助によっても変化し、心身の発達や生活、生まれ持った気質にも関わりがあることが伺われる。

M児の場合は、M児の高い活動水準や反応の強さを理解し、心身の発達の過程の1つの段階であるという見方で、柔軟に合せていく援助のしかた、刺激をある程度コントロールしていく環境への配慮がポイントだったのではないと思われる。

又、H児の場合は、生活のリズムとして睡眠のリズムをとらえ、一日の過ごし方に何らかの配慮が必要であったのかもしれない。

保育室においては、このように睡眠をひとりひとりの

子どもの生活リズムとしてとらえると共に、成長・発達の過程の中で縦断的にとらえて、その時々に応じた援助をしていくことが大切であると考え、

又、M児、H児の1歳3か月以降についても、心身の発進が進むにつれて、又、環境の変化によっても新たな保育上の問題が起ってくるのだが、本研究によって基本的な睡眠のみかたに多少なりとも示唆が与えられたように思う。

（本研究は日本保育学会第46回及び47回大会に於て発表した）

参考文献

- ・眠りとはなにか 松本淳治 1991. 12 講談社 ブルーボックス
- ・乳幼児の眠りの大切さ 松本淳治 新日本医師協会東京支部－眠りの科学－ 1992. 3
- ・「寝る子は育つ」を科学する 松本淳治 1994. 1

大月書店

- ・眠りの精をもとめて 井上昌次郎 今日の睡眠研究 1986. 2 どうぶつ社
- ・どの子もすばらしく育つみちすじ 河添邦俊 河添幸江 1988. 1 ささら書房
- ・愛育 特集 ねむる
私達はなぜ眠くなるのか 井上昌次郎
大人の睡眠・子どもの睡眠 瀬川昌也
赤ちゃんの睡眠と夜泣き 青木菊磨
1990. 5 母子愛育会
- ・乳児の生活リズムと自立 「現代と保育」編集部・編 1988. 8 ひとなる書房
- ・乳幼児の睡眠・覚醒リズムの発達
瀬川昌也・他
1990. 10 第37回日本小児保健学会発表

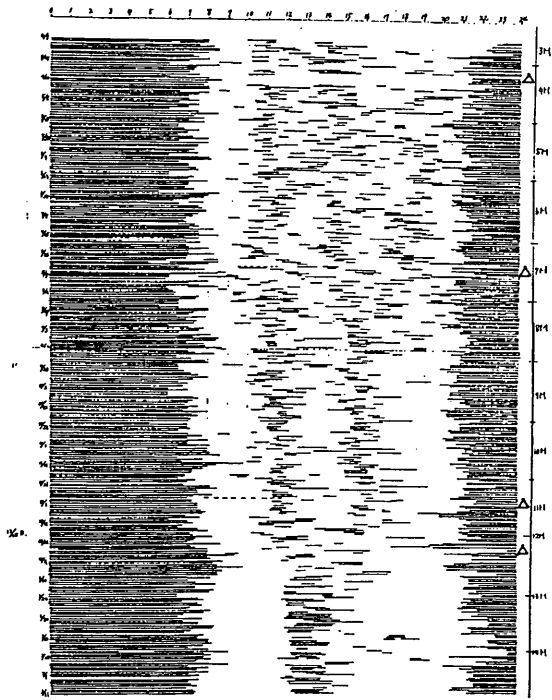
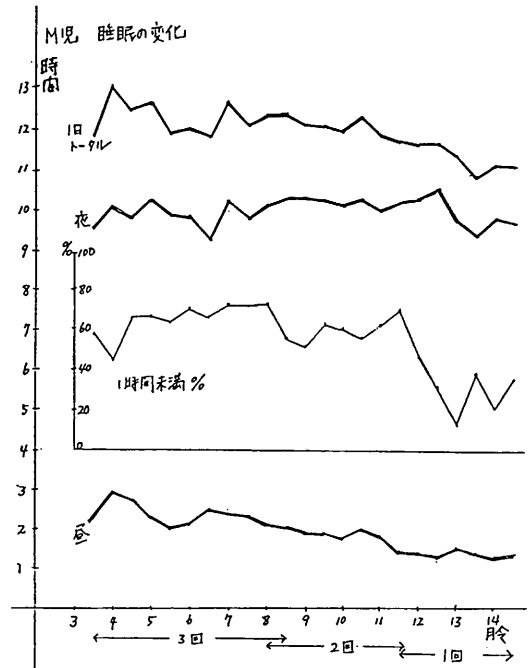


図1 M児睡眠・覚醒リズム



グラフ1 M児睡眠時間の変化

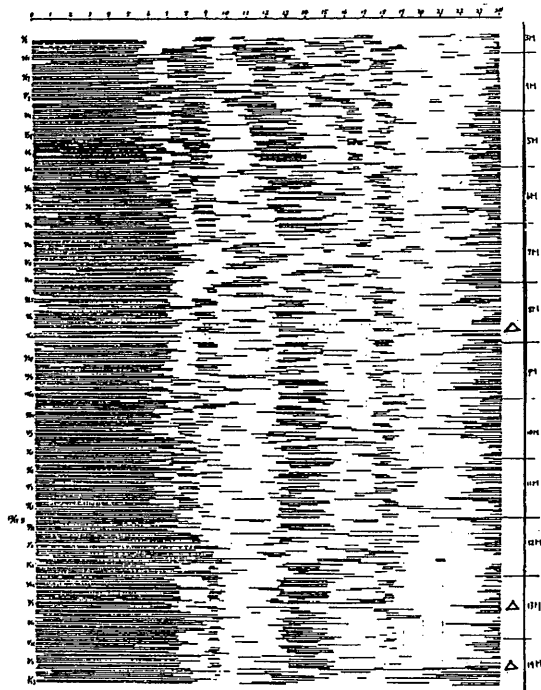
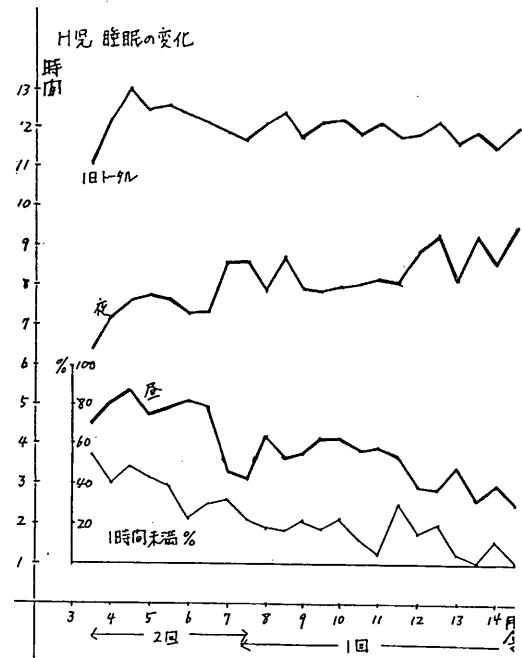


図2 H児睡眠・覚醒リズム



グラフ2 H児睡眠時間の変化

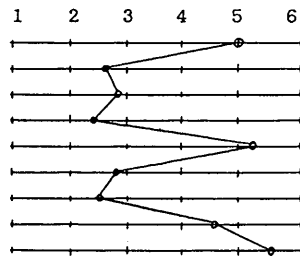
表1 睡眠を中心とした生活のようす・保育者の対応

M児 H2.12.18 生				H児 H3.12.17 生			
月齢	発達	睡眠のようす	援助と変化	発達	睡眠のようす	援助と変化	
3+	よく笑う	・自然に眠る、ミルクを飲みながら眠る、激しく泣く。	・静かなベットの、激しく泣く時は抱く。		・少し泣くが2〜3分で眠る。	・そろそろ眠くなったらずし抱いて	
4	他児に手を伸ばす	・寝そびれて泣き興奮、抱かれてもそり返る。	・眠ってもビクビク。	よく声をだす	・タオルが口にふれると眠る。	・ゆっくり遊び、その後ベットへ。	
5	<u>寝返り</u>	・30〜40分の短い眠りが多い。	・抱いてもおさまらない時は一度ベットへ、又抱く。	なん語が多い	・眠りは浅いがトントンするとすぐ眠る。	・ひと泣きですぐ眠る。	
6	<u>這う</u>	↓ ・騒ぎがひどい。		<u>座る</u>	・ベットに寝かせると少し泣くがトントンするとすぐ眠る。	・保育者がかわればすぐ泣きやみ眠る。	
7	<u>甘え</u>		・抱かれる方が少しホッとするようになる。	<u>腹這いを好まず</u>	・いったん眠ると2時間位眠る。	・たまに寝そびれても少し気分をかわえて再びベットへ寝かせれば眠る。	
8	<u>活発に動く</u>		・あばれる割にはすぐ眠る。		・ベットへ寝かされる事を嫌がる		
9	一人歩き	・昼の眠り2回となる、まとめて眠れる時がでくる。	・子守歌より行進曲のほうがよい。	<u>這う</u>	・床にフトンを敷いてトントンして眠る。	・嫌がらず寝る気になる。	
10	あと追い	・自分のベットでゴロゴロ過ごす	・抱かれるとかえってリラックスできない。	さまたげられると怒る	・1時間位で眠りが浅くなる。	・そばにつくとさわりながら又眠る	
11		・自分からネンネと言う。			・ベットに戻すと途中の泣きが強くなる。	・再び床に寝かせる。	
12		・大騒ぎがなくなる。	・時間はかかるが自分から寝る気になる。	一人歩き	・なかなか眠くならない。	・最後まで一人で遊んでいる。	
13	<u>走る</u>	・昼の眠りが一回となってくる。	・しばらくゴロゴロして十分眠くなってからトントンする。		・時にはベットで寝る、嫌がって寝ないこともないが……………。		
14	<u>眠る</u>	・自分からベットに入ろうとする	・ベットに入れて特にかかわらない自然に眠る。	<u>寝返り</u>	・目ざめると自分から起きて保育者のところへ来る。		
	他児にやきもち	・隣のベットの子と笑い合う。	・ベットが変わる、怒りが納得してゴロゴロして眠る。	<u>坂の登り</u>			
	なぐさめ	・隣の子と笑い合う。		<u>降り</u>			

図3 気質プロフィール

M児

活動水準
 周期の規則性
 接近・退避
 慣れやすさ
 反応の強さ
 気分の質
 気の散り易さ
 注意持続・固執性
 敏感さ



H児

活動水準
 周期の規則性
 接近・退避
 慣れやすさ
 反応の強さ
 気分の質
 気の散り易さ
 注意持続・固執性
 敏感さ

