

第2回 幼児期までのこどもの育ち部会	資料3
令和5年6月14日	

保育の中の睡眠をめぐる 問題

國學院大學

鈴木みゆき

子どもの睡眠をめぐる記述

表1 就寝時刻 (山下俊郎昭和11年調査)

年齢	実際就寝時刻
1歳未満	6:45
1歳	7:29
2歳	8:01
3歳	7:47
4歳	7:53
5歳	8:03
6歳	8:16
7歳	8:24

表2 実際睡眠時間 (山下俊郎昭和11年調査)

年齢	全睡眠時間	夜の睡眠時間
1歳未満	13:02	11:17
1歳	12:19	10:53
2歳	11:40	10:55
3歳	11:18	10:58
4歳	10:55	10:52
5歳	10:55	10:54
6歳	10:49	10:49
7歳	10:30	10:30

- 「就寝時刻について考えてみると、一般に乳幼児の就寝時刻は遅すぎる傾向がある。子どもの生活リズムは大人の生活のそれとは根本的にちがうものであるから、就寝についてもはやくやすませるようにしたい。」

山下俊郎著「幼児の生活指導」P93～P94

- 「乳児は午前と午後の二回、幼児は午後一回の昼寝が必要であるとされている。ところが実際に調べてみると、二歳未満の子どもはすべて昼寝している。しかし二歳過ぎると、昼寝する子どもは年齢とともに少しずつ減る。そして三歳半になると大部分の子どもが昼寝しなくなって、五歳になるとほとんど昼寝しないというのが実情である。このように見えてくると三歳半以上は昼寝しないのが普通である。そして二歳以上の子どもでは、昼寝するかしないかには子どもによる違いがある。すなわち昼寝に対する要求には子どもによる個人差がいちじるしいのである。したがって、わたくし達はすべての子どもに昼寝を強制するのは誤りであると考える。」

山下俊郎「家庭教育」P163-165



• 午睡時間の推移

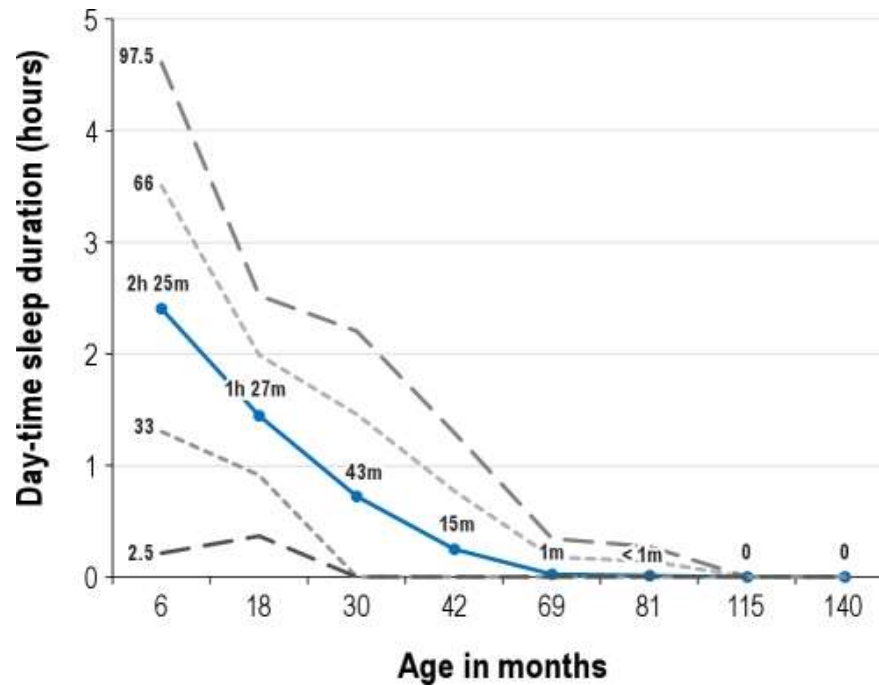


図1 平均昼寝時間と割合 (SD)

Blair PS, Humphreys JS, Gringras P, Taheri S, Scott N, Emond A, Henderson J, Fleming PJ. Childhood sleep duration and associated demographic characteristics in an English cohort. *Sleep*. 2012;35:353-60

午睡の影響

- 保育園では午後に昼寝の日課が設定されている場合が多く、自然な状態では消失する午後の昼寝を人為的にとらせる事で、夜間睡眠の就床時刻を後退させ、「朝の機嫌の悪さ」や「登園渋り」が顕著に悪化する。就学後には、昼寝は消失するものの、元幼稚園児と元保育園児の間にはわずかながら就床時刻に有意な差が残存し、小学校中学年まで継続する。小学校高学年では、就床時刻の差は消滅するが、「学校への行き渋り傾向」や「朝の機嫌の悪さ」は、高学年においても統計的に有意に、元保育園児で悪化している

福田一彦. 乳幼児期の睡眠リズムの発達：特に昼寝について.
生命健康科学研究所紀要 Vol.19 (2022)pp89-pp95

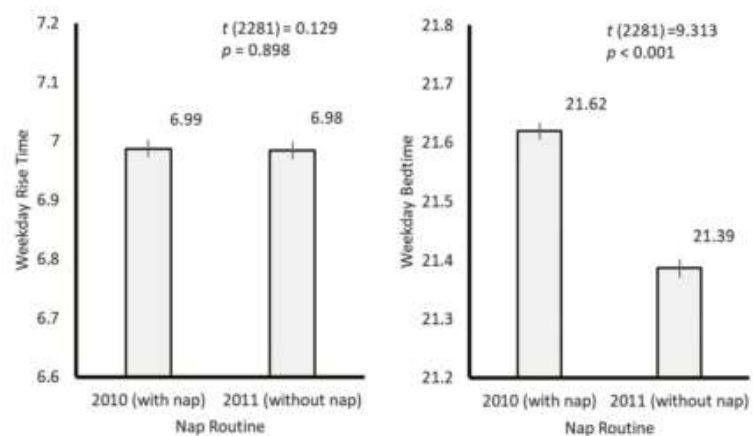


図2 Rise time (left panel) and bedtime (right panel) of the children before and after cessation of the routine nap. Time was shown in decimal value. Error bars are standard errors.

- Kazuhiko Fukuda. Nap routine in Japanese nursery schools: Developmental change of diurnal naps in children and their effects. 江戸川大学紀要 第33号(2023) pp63-pp69



保育の場での睡眠についての記述

・保育要領 1948（昭和23）年

幼稚園の一日

休息・昼寝の時間は季節や年齢によっても異なる。窓には暗幕を、なければカーテンだけでもひいて暗くし、雑音を防ぎよく眠れるようにする。・・・幼児がぐっすり眠っていても、一定の時間がきたら起こすようにしたほうがよい。

保育所の一日

昼食後の昼寝は、四季を通じて全部の幼児に必ずさせたほうがよい。・・・睡眠時間は、寝具の用意、片付けの時間を加えて、1時間半ぐらいが適当である。

・「保育所保育指針」1999（平成11）年通知

4歳児と5歳児の保育内容

午睡など適切な休息をとらせ、心身の疲れを癒し、集団生活による緊張を緩和する。

・「保育所保育指針」2008（平成20）年告示

保育のねらい及び内容

（1）養護に関わるねらい及び内容

ア 生命の保持

④子どもの発達過程等に応じて、適度な運動と休息を取ることができるようにする。また、食事、排泄、睡眠、衣類の着脱、身の回りを清潔にすることなどについて、子どもが意欲的に生活できるよう適切に援助する。

解説書；一人一人の生活リズムに合わせて安心して適度な休息や午睡がとれるようにするとともに、静と動のバランスに配慮した保育の内容が求められます

イ 情緒の安定

④一人ひとりの子どもの生活リズム、発達過程、保育時間などに応じて、活動内容のバランスや調和を図りながら、適切な食事や休息が取れるようにする

解説書；いつでも安心して休息できる雰囲気やスペースを確保し、静かで心地よい環境の下で、子どもが心身の疲れを癒すことができるようにしていくことが大切です。また、午睡は、子どもの年齢や発達過程、家庭での生活や保育時間などを考慮して、必要に応じて取れるようにしていきます。子どもの家庭での就寝時間に配慮し、午睡の時間や時間帯を工夫し、柔軟に対応します

現行の保育所保育指針では……

- 保育所保育指針（平成29年告示,平成30年公布）

- 第1章 総則

- 3 保育の計画及び評価

- (2) 指導計画の作成より

- 午睡は生活のリズムを構成する重要な要素であり、安心して眠ることのできる安全な睡眠環境を確保するとともに、在園時間が異なることや、睡眠時間は子どもの発達状況や個人によって差があることから、一律とならないよう配慮すること。

- 一人一人の生活のリズムに応じて、安全な環境の下で十分に午睡をする。

幼保連携型認定こども園教育・保育要領では…

- 総則

第3節 幼保連携型認定こども園として特に配慮すべき事項

(4) 午睡

午睡は生活のリズムを構成する重要な要素であり、安心して眠ることのできる安全な午睡環境を確保するとともに、在園時間が異なることや、睡眠時間は園児の発達の状況や個人によって差があることから、一律とならないよう配慮すること

調査 1 都内某区で行った午睡調査より

調査時期:2022年11月/保育所管理職対象に質問紙調査, N = 29

●Q 3歳以上児の午睡について

表3 午睡を始める状況

	3歳児	4歳児	5歳児
全員がおおむね決まった時間に午睡を始める	26	27	27
園児によって異なる時間帯に午睡をする	2	2	1
午睡をしない	1	0	1

表4 午睡の実態①（複数回答）

	3歳児	4歳児	5歳児
全員が同じ時間午睡をする	17	11	9
園児によって午睡をする時間は異なる	10	16	16
午睡は最長何分までと決めている	3	1	1

表5 午睡の実態②入眠と午睡時間

年齢	午睡に入る時刻	午睡時間（分）
3歳児	12:37	116.5
4歳児	12:55	107.1
5歳児	13:16	85.5

園児によって必要性は異なる

およそすべての園児に午睡は不要である

時期によっておよそ全ての園児に午睡は必要である

およそすべての園児に年間を通して午睡は必要である

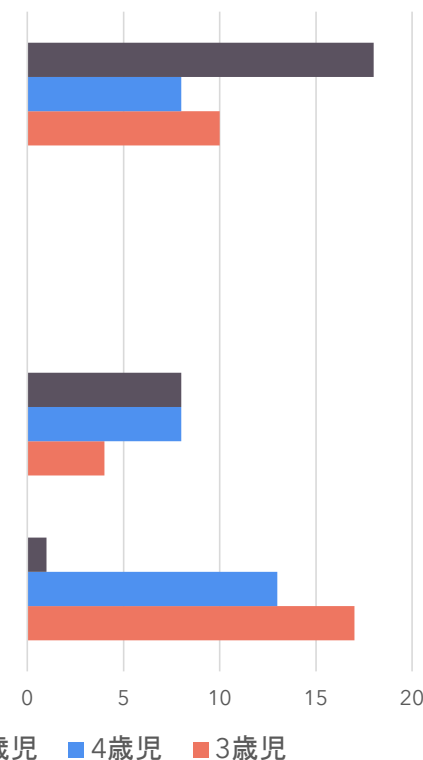


図3 午睡の必要性についての認識

午睡を「一律にさせない」ために必要なこと

- ・人員の増加、補充 = 起きている子どもの保育をできる**人員の確保**が必要。
- ・**午睡**している子の休息を妨げないで過ごせる**場所**。
- ・起きているでも対応できる**職員の確保**。
- ・起きているでも静かに遊べる**場所の確保と人員**。
- ・休める場所と静かに遊ぶ**遊ぶ場所の確保**（また、それを見る人も）。
- ・**午睡**の時間に連絡帳を入力したり、職員間の打ち合わせをしたり、職員の休憩を取ったり職員間の打ち合わせをしたり、職員の休憩を取ったりするため、**人手が足りず**。
- ・**午睡**をしている子と起きている子をバラバラに見ることが難しく、起きている子も**午睡**室と一緒に入り“体を休める時間”としている状態。
- ・**午睡**が必要な時や、その子のタイミングで休息が取れる**環境**づくり（休息をとる場所と、取らない子がいられる**場所**）。
- ・**環境**（寝ている児が音が気にならないように）**人員の確保**。
- ・保育士の人数・**人的環境**（起きている児を安全に保育する人）。
- ・午睡室とは別に起きている子が活動できる**部屋の設置**。
- ・**午睡**室とは別に静かに**遊べる保育室**や起きている児を見る**職員の確保**。
- ・保育士間での**午睡**に対する指針の内容ややり方過ごし方を確認する。
- ・布団に入らず活動するならばその時間保育室以外に**遊ぶ部屋**を作る。また、そのための**人手が必要**。
- ・眠りたい子はぐっすり眠れる環境、眠りたくない子は**遊んで過ごせる環境**。
- ・眠らなくなった時に横になれる**部屋の確保**およびその**職員配置**。
- ・大人の意識や考え**午睡**は寝なければいけない、布団に入らなければいけない等ではなく、**午睡**が必要な子もいれば必要のない子もいる。今の子どもたちの姿はどうか。
- ・午睡が必要のない子が安心して落ち着いて過ごせる**環境**（**人的**・物的）。
- ・その子と相談しその後の過ごし方を決めていく。
- ・**午睡**しない園児を保育するために**保育士の手が必要**。
- ・現在の配置では保育士の業務が増える一方で、負担が増えるだけ。園児が **午睡**時に事務業務などを進めていると思うので、まずは**午睡**しない園児を保育するための**人数配置**にしてほしい。
- ・**午睡**に正規職員が交代で入ったり、コロナ対応で部屋をわけて寝ていて、その対応できる**職員の確保**分。
- ・**人員の確保と、場所**。
- ・**午睡**を安全に見守る人）、物的環境（**起きている児が過ごせる部屋**、静かに眠れる部屋）が必要。
- ・寝たい子、眠れない子、それぞれが保証される**スペースの確保**。
- ・**午睡**に適した部屋と遊びたい子が過ごす**部屋**とを分ける。また、そこに付くことができる**人員の確保**。
- ・**午睡**時間だけでもプラスで**職員**がいるといい。
- ・**午睡**が必要な時や、その子のいる子が**別室で過ごせるよう**に、午睡時間だけでも**プラスで職員**がいるといい。
- ・**午睡**時に多くの部屋と職員を要するため、**部屋と人員**が必要である。
- ・**午睡**しない子を保育する対応する**保育士が必要**
- ・**午睡**をとったあと、静かに遊べるスペースがあればよいと思う。
- ・**保育士の数を増やす**（**環境**を作る）
- ・**保育士の人数を増やす**。
- ・**午睡**をする子、しない子と分けて保育をする**人員と、場所の確保**。

調査2 令和4年度 子ども・子育て支援調査研究事業 「幼保連携型認定こども園として特に配慮すべき事項」等に関する調査より

保育教諭養成課程研究会

表6 幼保連携型認定こども園における午睡の実施状況（地域毎の比較）

		北海道 (N=117)	東北 (N=280)	関東 (N=277)	東海 (N=496)	近畿 (N=316)	中国 (N=152)	四国 (N=255)	九州 (N=303)	χ^2	df	p
①卒園まですべての園児が午睡を行う	N	15	43	11	16	8	7	5	10	88.87	7	0.000
	%	12.8%	15.4%	4.0%	3.2%	2.5%	4.6%	2.0%	3.3%			
②決まった年齢で午睡をやめる	N	70	207	206	415	276	128	234	251			
	%	59.8%	73.9%	74.4%	83.7%	87.3%	84.2%	91.8%	82.8%			
③園児によって午睡をやめる時期が異なる	N	32	57	78	94	65	26	38	75			
	%	27.4%	20.4%	28.2%	19.0%	20.6%	17.1%	14.9%	24.8%			

表7 幼保連携型認定こども園における午睡の実施状況（園の由来による比較）

		幼稚園由来 (N=460)	保育所由来 (N=1123)	合計 (N=1583)	χ^2	df	p
①卒園まですべての園児が午睡を行う	N	12	72	84	9.39	1	0.002
	%	2.6%	6.4%	5.3%			
②決まった年齢で午睡をやめる	N	319	953	1272	49.75	1	0.000
	%	69.3%	84.9%	80.4%			
③園児によって午睡をやめる時期が異なる	N	155	206	361	43.69	1	0.000
	%	33.7%	18.3%	22.8%			

表8 幼保連携型認定こども園における5歳児の午睡時間（園の由来による比較）

		幼稚園由来 (N=460)	保育所由来 (N=1123)	合計 (N=1583)	χ^2	df	p
①全員が同じ時間午睡をする	N	80	351	431	31.66	1	0.000
	%	17.4%	31.3%	27.2%			
②園児によって午睡をする時間は異なる	N	73	371	444	47.65	1	0.000
	%	15.9%	33.0%	28.0%			
③午睡は最長何分までと決めている	N	28	117	145	7.36	1	0.007
	%	6.1%	10.4%	9.2%			
④園児が起きるまで午睡をさせる	N	3	9	12	0.10	1	0.756
	%	0.7%	0.8%	0.8%			

表9 幼保連携型認定こども園における午睡児に眠りたくない園児がいる場合の対応（5歳児）（園の由来による比較）

		幼稚園由来 (N=460)	保育所由来 (N=1123)	合計 (N=1583)	χ^2	df	p
①眠りたくない園児も一緒に布団に入る	N	92	513	605	101.20	2	0.000
	%	20.0%	45.7%	38.2%			
②眠りたくない園児は別の活動をする	N	79	184	263	101.20	2	0.000
	%	17.2%	16.4%	16.6%			
無回答・不明	N	289	426	715	101.20	2	0.000
	%	62.8%	37.9%	45.2%			

表10 幼保連携型認定こども園における5歳児に午睡の必要性についての認識
(園の由来による比較)

		幼稚園由来 (N=460)	保育所由来 (N=1123)	合計 (N=1583)	χ^2	df	p
①おおよそすべての園児に年間を通して午睡は必要である	度数	11	49	60	101.53	4	0.000
	割合	2.4%	4.4%	3.8%			
②時期によっておおよそすべての園児に午睡は必要である	度数	67	360	427			
	割合	14.6%	32.1%	27.0%			
③おおよそすべての園児に午睡は不要である	度数	140	196	336			
	割合	30.4%	17.5%	21.2%			
④園児によって必要性は異なる	度数	144	408	552			
	割合	31.3%	36.3%	34.9%			
無回答・不明	度数	98	110	208			
	割合	21.3%	9.8%	13.1%			

こどもまんなか のために

1. 社会全体で子どもの生活リズムの優先順位を上げる
 - ・子どもの心身の成長・発達について科学的根拠の理解
 - ・大人の働き方改革
2. 「保育所保育指針」「幼保連携型認定こども園 教育・保育要領」の研修の充実。
 - ・『一律にしない』ための工夫や配慮
 - ・保育の質向上
3. 保育士配置基準の見直し
 - ・保育士の働き方改革

一人一人を大切に・・・

ご清聴
ありがとうございました！

