

小学校の児童が抱える睡眠－覚醒状態に関する調査報告

－小学校2校を対象とした実態調査－

木谷 秀勝・植木 美紀^{*1}・久木田由紀子^{*2}・藤本美紗希^{*3}・藤村 美穂^{*3}・渡邊 登萌^{*3}

Report of Sleep-Wake Disorder with Elementary School Children : Research for two elementary school

KIYA Hidekatsu, UEKI Miki^{*1}, KUKITA Yukiko^{*2}, FUJIMOTO Misaki^{*3}, FUJIMURA Miho^{*3},
WATANABE Tomoe^{*3}

(Received December 18, 2020)

キーワード：睡眠－覚醒障害、小学生、日中活動の影響

1. 問題

1-1 現在の小学生が抱える睡眠－覚醒の問題

近年の情報化社会、グローバル経済などの社会構造の急速な変化は、大人だけでなく、多くの子ども達にもさまざまな影響を与えている。特に、急速に進展している SNS やネット上のバーチャル空間では、現実と仮想という2つの世界がボーダレスに存在している。その結果、多くの子ども達のライフスタイルが大きく変化してきていることに学校自体が危機感を感じ始めている（公益法人日本学校保健会，2018）。

こうしたライフスタイルの変化に伴い、子ども達の心身の健康に欠かすことができない睡眠の問題に注目が集まっている。実際に、村田ら（2014）の全国4,269名の小学生を対象とした睡眠習慣に関連する調査報告で「睡眠に関連する生活習慣には、家庭のライフスタイルが影響するものと子どもの自律性によるものがある」と示唆しているように、子どもの睡眠の問題は、子ども達を取り巻くさまざまな生活環境全体から見直す必要性が高い。

同時に、2013年に改訂されたDSM-5（精神障害の診断・統計マニュアル第5版）では、従来の「睡眠障害」の診断名から、新たに「睡眠－覚醒障害」に改訂された。その理由として、診断基準に「結果的に生じる日中の苦痛及び障害が中核的特徴」と記載されたように、睡眠の問題が直接・間接的に影響する「日中活動」への影響が重視されるようになった経緯がある。

1-2 小学生に最適な睡眠とは

アメリカのNational Sleep Foundationは、6歳から13歳で推奨される（Recommended）睡眠時間は9～11時間であり、まあまあ許される（May be appropriate）睡眠時間は、7～8、あるいは12時間になっている（Hirshkowitz et al., 2015）。一方、日本では先に紹介した公益法人日本学校保健会の平成28年度の調査では、調査前日の平均睡眠時間は、小学校1・2年生で男女ともに9.13時間、小学校3・4年生で男子8.58時間、女子8.57時間、小学校5・6年生で男子8.39時間、女子8.31時間と報告されている。この結果に関しては、欧米との生活習慣や文化の差異はあるが、学年進行とともに、睡眠時間の減少だけでなく、なんらかの日中活動に支障が生じている可能性も示唆できる。

実際に、子どもの睡眠に関する研究では、清水ら（2010）は諸外国で「睡眠について問題を抱える子どもは小児人口の約25%である」と指摘している。また、オーストラリアのコホート研究では、子どもの睡眠行動の問題（夢遊行動、寝つきの問題、一人で眠れないなど）として、幼児期に17.1%、その後10から11歳まで7.7%の子どもに何らかの睡眠の問題が見られると報告されている（Williamson et al., 2019）。さらに、睡眠の問題と発達障害との関連（中井，2017）や睡眠と学力の関連（橋本・三沢，2012、岡靖・堀内，

*1 防府市役所 *2 防府市立野島小中学校 *3 令和元年度入学 山口大学大学院教育学研究科学校臨床心理学専攻

2015) など、睡眠の問題は日常・学校生活などの日中活動に影響することがわかってきた。

1-3 睡眠をアセスメントする

子どもの睡眠の問題を検討する場合、睡眠の量・質・タイミングすべてを検討する必要がある。田村ら(2012)は、睡眠教育の視点から小学生1～6年生が自分でチェックできる「睡眠〇×クイズ」(10問)を作成して、睡眠への正しい理解を促す試みを行っているが、児童自身がチェックするために〇△×のあいまいさの問題点が指摘されている。そのために、より客観性・信頼性の高いアセスメントとして、Owens et al.(2000)が開発したThe Children's Sleep Habits Questionnaire(CSHQ)がある。この日本語版として、日本版幼児睡眠質問票(清水ら,2010)と日本版小学生睡眠質問票(三星ら,2013)が開発された。この小学生睡眠質問票は、主な養育者がチェックするが、生活全体のリズムの確認から始まり、睡眠に関して「最近1週間の平均的な状況」について全39項目を6件法でチェックする質問紙である。分析項目では、表4に示した9項目から睡眠の量・質・タイミング全般にわたる特徴を明確にすることができる。

1-4 小学生の睡眠の問題と学校生活との関連性

日中活動の大半を占める学校生活での児童の様子と睡眠の量・質・タイミングを精査することが重要であるが、睡眠の問題は教師の睡眠に対する意識によって大きく左右される(村田ら,2014)。また、小学校自体が睡眠の重要性を含めた睡眠教育を積極的に進めている事例は少ない。確かに公益財団法人日本学校保健会の報告(2018)や「学校と家庭で育む子どもの生活習慣(改訂第2版)」(2019)などはあるが、あくまでも生活全般の中での睡眠状態の実態に過ぎない。もっと睡眠の問題と学校での日中活動との関連性について精査することが急務であり、その結果から学校と家庭と子ども達とが協働する必要があることは確かだ。

2. 目的

今回の調査では、学校生活を中心とする日中活動の影響について、主な養育者と担任教師による評価を調査する。具体的には、次の4点である。

- ① 小学生の睡眠・睡眠行動・日中活動の実態を把握する。
- ② 小学生の睡眠・睡眠行動・日中活動が学年進行に伴って、どのように変化するかを調査する。
- ③ 主な養育者の視点から、小学生の睡眠・睡眠行動・日中活動の実態と関連性を調査する。
- ④ 担任教諭の視点から、学校生活を中心とする日中活動と睡眠の関連性を調査する。

3. 方法

3-1 調査対象

今回の調査に関して、児童に調査をお願いすることもあり、信頼性の観点から3年生以上を対象にした。実際は、A小学校では3年生から6年生までの12学級、B小学校では4年生から6年生までの8学級で調査を実施した。詳細は表1のように、男子児童281名、女子児童290名、計571名が調査に協力してくれた。また、男子児童256名、女子児童275名、計531名の保護者が調査に協力(回収率は93.0%)してくれた。

表1 今回の調査に協力してくれた両校の児童数と保護者数 ※括弧内は協力してくれた保護者数

	C小学校		D小学校		C+D		
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男女合計
3年生	36 (34)	54 (55)	—	—	36 (34)	54 (55)	90 (89)
4年生	43 (40)	52 (51)	40 (36)	38 (34)	83 (76)	90 (85)	173 (161)
5年生	40 (39)	33 (32)	35 (28)	31 (27)	75 (67)	64 (59)	139 (126)
6年生	41 (38)	44 (43)	46 (41)	38 (33)	87 (79)	82 (76)	169 (155)
合計	161 (151)	183 (181)	121 (105)	107 (94)	281 (256)	290 (275)	571 (531)

3-2 調査方法

今回の調査では、次の3種類の調査用紙を活用した。

3-2-1 生活リズムのチェック表

睡眠・睡眠行動・日中活動に関して、小学生でも回答可能な調査として、田村ら（2012）が作成した「生活リズムチェック表」を活用した。この「生活リズムチェック表」は、10項目からなる「できていることには○」、「できていないけれど、がんばれそうなことには△」、「できそうにないことには×」をつける3件法を用いている。10項目の質問にはルビも付けていて、3年生でも回答しやすいように工夫した。

3-2-2 日本版小学生睡眠質問票（小学生版子どもの眠りの質問票）

日本版小学生睡眠質問票を保護者に依頼した。

3-2-3 「クラスの中の特別な教育的支援が必要な子どもを理解するために」

担任教師を対象に、山口県教育委員会（2006）が作成した「クラスの中の特別な教育的支援が必要な子どもを理解するために」（小学校1～3年、小学校4～6年）を実施した。なお、今回の報告では省略する。

3-2-4 小学校の授業観察

今回の調査では、以上の調査と並行して、調査の参考資料の一環として、調査者が臨床心理学的視点から児童の学習状況の観察を2回実施した。なお、今回の報告では省略する。

3-3 手続き

3-3-1 事前打ち合わせ

調査目的をX年8月に某市教育長に直接説明して、協力可能な中規模小学校2校を推薦してもらった。今回の調査で中規模校を選択した理由は次の2点である。第1に、調査データの妥当性からも多人数の児童への調査を必要としたこと。第2に、同じような生活環境にある児童を対象とする必要があることであった。

その後調査協力校に出向き、調査目的や調査・回収の手順の打ち合わせを行った。特に、今回の調査では、「生活リズムのチェック表」の文言の確認、保護者への依頼文の内容（特に、個人情報保護）、担任教師への依頼の方法等を打ち合わせた結果、調査当日の流れはマニュアルを作成して、児童や担任教師が短時間（朝の学活の時間を活用）でチェックできるように配慮した。また、調査当日には、以下の印刷物等を用意した。

- ①各学級に配布する「生活リズムのチェック表」（児童数分）
- ②担任宛ての「本日の調査の進め方およびアンケートの回収に関して（お願い）」用紙1枚
- ③各学級の「生活リズムのチェック表」の回収用の封筒1枚
- ④校長先生から保護者宛ての「小学生の睡眠」に関する調査へのご協力（お知らせ）」用紙1枚と「日本版小学生睡眠質問票（2枚綴り）」を1セットとした封筒詰めを児童数分（その封筒がそのまま回収用とする）
- ⑤担任用に各学級に「クラスの中の特別な教育的支援が必要な子どもを理解するために」用紙を男女各1枚ずつとその回収用封筒1枚。各担任宛てに『行動チェック表』に記入について（お願い）」用紙1枚。

3-3-2 調査の実施

調査はX年10月にA小学校、同年11月にB小学校で実施した。両校とも朝学活の時間を活用して、マニュアルに沿って各担任が児童に調査用紙を配布後、教示をお願いした。廊下に調査責任者と分担者、そして補助者の計5名が待機して、補足説明が必要な場合には教室内で説明を行えるように配慮した。

調査後は、1・2時間目の授業観察を行った。保護者用調査用紙は、児童が各家庭に持ち帰り、後日各担任が回収を行い、回収後に調査責任者が小学校に受け取りに行き、担任教師の調査用紙とともに回収を行った。すべての調査用紙は、回収後に速やかにデータ処理を行い、個人情報が漏洩しないように配慮している。

3-3-3 個人情報の保護

調査では、個人情報の保護の立場から、教育長と各校長先生に事前に文書や調査用紙の内容の確認をお願いしたうえで、調査を実施した。同時に、保護者に対しても、①校長先生の許可のもとで調査を実施するこ

と、②糊付けした状態で調査用紙を回収すること、③データ処理の際も個人情報の保護に努めること、④調査の結果は教職員と保護者に報告する機会を設けること、以上の4点を明記した。

3-4 教職員と保護者を対象とした報告会の実施

調査結果については、A小学校では3年生～6年生までの全児童と教職員と希望された保護者を対象として、X+1年1月に報告会を行った。B小学校では教職員と希望する保護者を対象として、X+1年2月に報告会を実施した。

4. 結果

今回の調査では、A・B小学校で調査対象児童の学年が異なったこともあり、両校それぞれの結果を示す。

4-1 「生活リズムのチェック表」の分析結果

「生活リズムのチェック表」の10項目について、○を2点、△を1点、×を0点として、男女を合わせた各学年の平均値の比較をt検定で分析して、その結果を図1・2と分析結果を表2で示す。

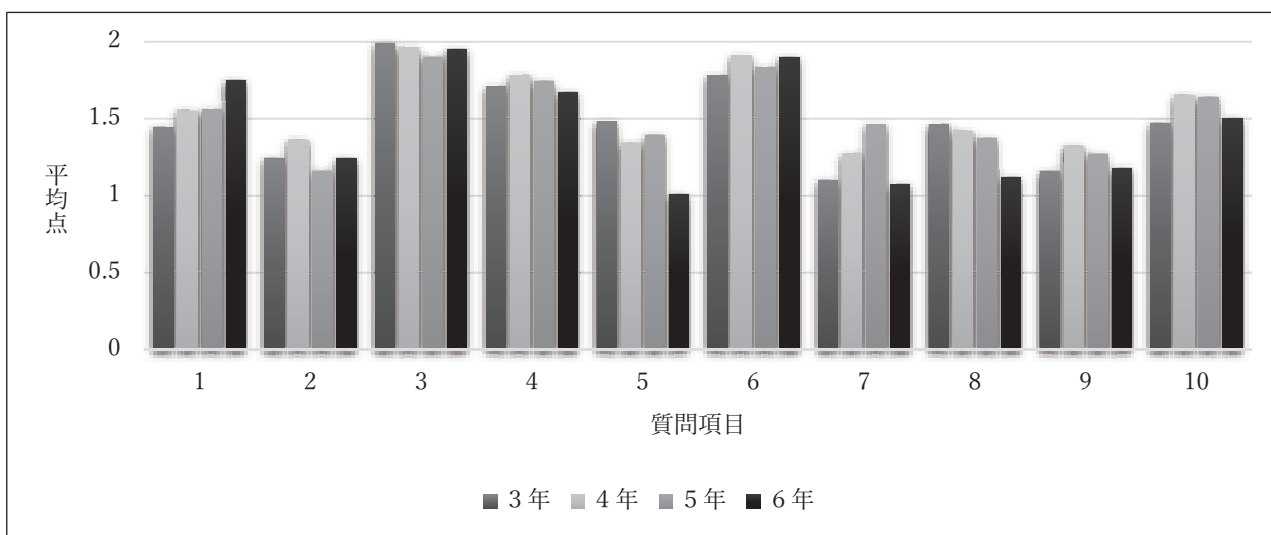


図1 A小学校の「生活リズムのチェック表」の各学年の平均値の比較

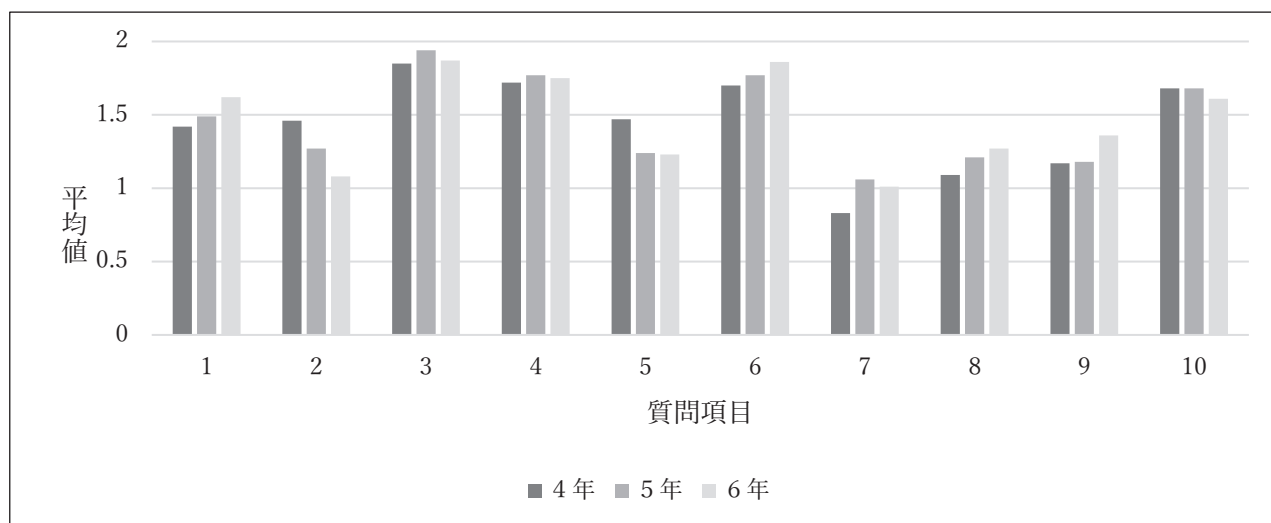


図2 B小学校の「生活リズムのチェック表」の各学年の平均値の比較

両校の結果から、3年生から6年生にかけて生活リズムを比較すると次の特徴が見られる。

4-1-1 児童がほぼ毎日「できている」項目

概ね毎日できている項目としては、質問3「朝、ごはんを毎日、きちんと食べる」、質問4「学校から帰って、夕方、ねない」、質問6「寝る前に、コンビニなど明るい所に行かない」の3項目である。質問6は、3・4年生では親に連れられるためだと考えられるが、他学年と比較しても低い平均値である。

表2 A・B小学校の「生活リズムチェック表」で有意差が見られた項目と内容の学年比較

項目	内容	A小学校	B小学校
1	毎朝、同じ時間に起きる	3,4,5<6	4<6
2	朝、起きたら、太陽の光をあびる	4>5	4>6
3	朝、ごはんを毎日、きちんと食べる	3>5	4<5
4	学校から帰って、夕方、ねない		
5	休みの日に、朝寝坊をしない	3,4,5>6	4>5、6
6	寝る前に、コンビニなど明るい所に行かない	3<4	4<6
7	寝る前に、テレビやビデオなどを見ない	5>3,4,6 4>6	4<6
8	寝る前に、ゲームやスマホなどをしない	3,4,5>6	
9	毎晩、同じ時間にねる		
10	毎日、よく体を動かす、運動する	4>3,6	

今回の調査で示す有意差は、 $P<.10$ 以下を示す。

4-1-2 児童が毎日実行することが「できていない」項目

全体として△にあたる1点前後になった質問としては、質問2「朝、起きたら、太陽の光をあびる」、質問5「休みの日に、朝寝坊をしない」、質問7「寝る前に、テレビやビデオなどを見ない」、質問8「寝る前に、ゲームやスマホなどをしない」、質問項9「毎晩、同じ時間にねる」の4項目である。この4項目全体では、5年生になると平均値が大きく変化する傾向が高い。

4-1-3 学年とともに、できるようになること

質問1「毎朝、同じ時間に起きる」は両校とも学年とともに平均値が高い。

4-1-4 学年とともに、低下すること

質問5で両校とも学年とともに平均値が低下する。

4-1-5 3・4年生では高くなるが、5年生頃から低下すること

質問7「寝る前に、テレビやビデオなどを見ない」、質問目10「毎日、よく体を動かす、運動する」は両校ともに一度向上するが、6年生頃から低下する。

4-2 眠る前の過ごし方の結果

眠る前の過ごし方について、次の4点から分析を行った。

4-2-1 テレビ・DVD・ゲームの平均時間

眠る前の過ごし方は、両校のテレビ・DVD・ゲームの平均時間を図3・4に示す。A小学校では、3年生でテレビ・ゲームともに低く、4年生でテレビ・DVDを、5年生からゲームの時間が伸びる。B小学校では、4年生からテレビ・DVDを見る時間が伸びるが、ゲーム自体の時間には学年差がほとんど見られない。6年生では、両校ともに1.5時間程度だが、学習塾やスポーツなどの習い事に時間をかけているものと推測できる。

4-2-2 就寝時間

就寝時間は図5・6のように、両校ともほぼ同じ時間になるが、5年生から就寝する時間が急に遅くなる。

4-2-3 入眠までの時間

入眠までの時間（ふとんに入ってから眠るまでの時間）は、図7・8のように両校とともに4年生から長くなり、5年生では若干短くなるが、6年生で長くなる。

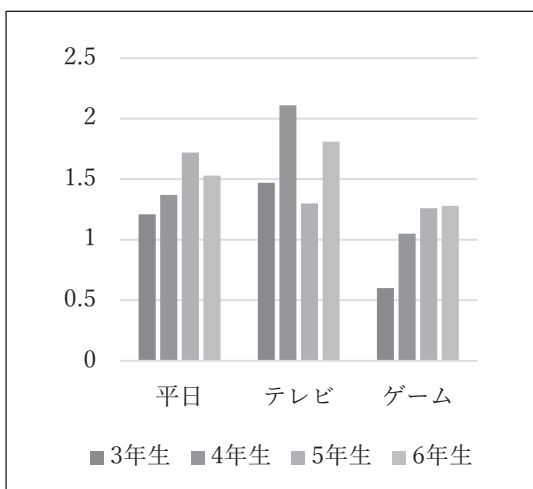


図3 A小学校の各学年のテレビ・DVD・ゲームの平均時間

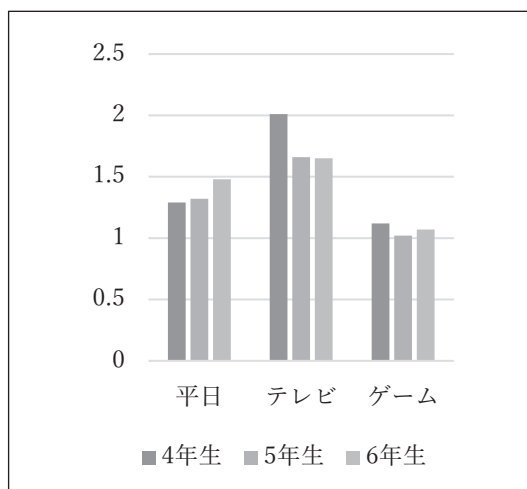


図4 B小学校の各学年のテレビ・DVD・ゲームの平均時間

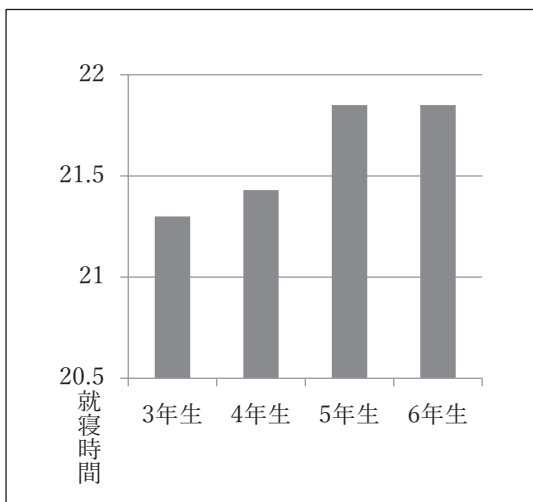


図5 A小学校の各学年の平均就寝時間

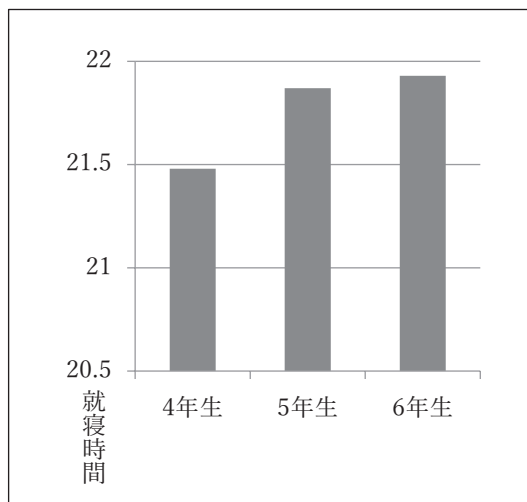


図6 B小学校の各学年の平均就寝時間

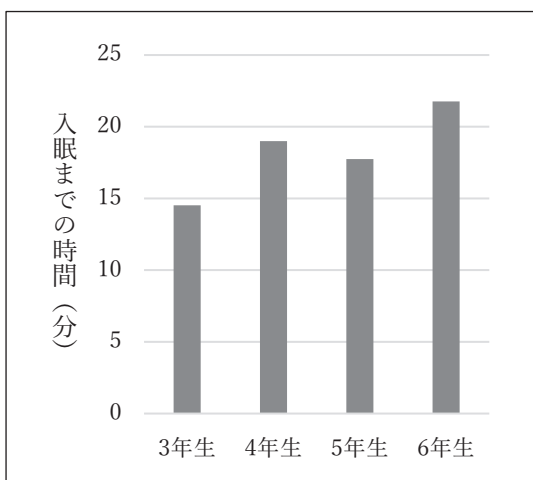


図7 C小学校の各学年の入眠までの時間(分)

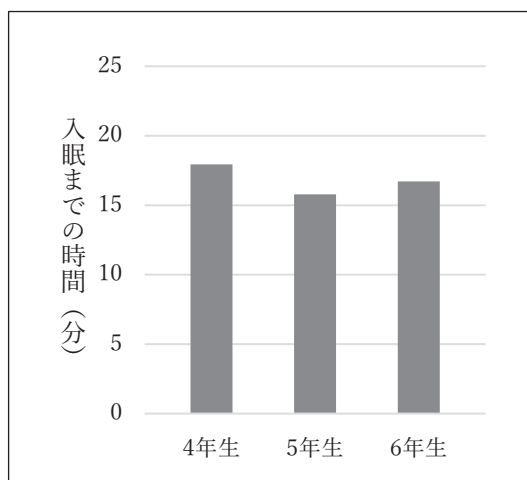


図8 D小学校の各学年の入眠までの時間(分)

4-2-4 眠りの質

眠りの質は、「全体としてお子様の睡眠は良いと思いますか」の質問には、6点「非常にそう思う」、5点「そ

う思う」、4点「どちらかといえばそう思う」、3点「どちらかといえばそう思わない」、2点「そう思わない」、1点「全くそう思わない」の6件法で保護者に尋ねている。その結果、図9・10で示したように、両校ともに5年生から大きく低下する傾向がみられる。

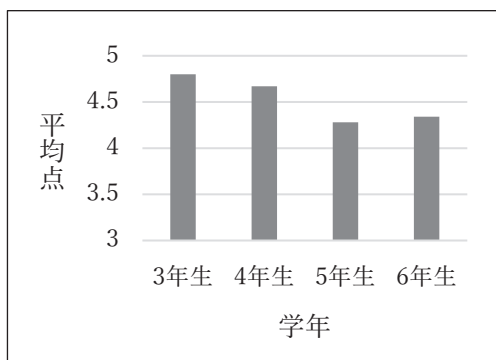


図9 A小学校の各学年の眠りの質の平均点

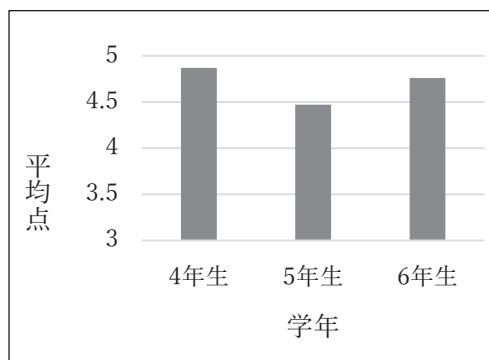


図10 B小学校の各学年の眠りの質の平均点

4-3 日本版小学生睡眠質問票（小学生版子どもの眠りの質問票）の分析結果

この質問紙では、「最近1ヶ月間の平均的な状況」について、保護者に6点「非常にあてはまる」から1点「まったくあてはまらない」までの6件法で回答してもらう。なお、項目22・23は逆転項目である。

その結果、今回の調査では2つの視点から分析を行った。第1に、各学年の平均値を比較するためt検定を行い、今回は $P < .10$ 以下を有意差として検討した。第2に、全38項目の各学年の平均値が概ね2点以上の場合を「今後の睡眠のリスクあり」の項目として表4・5に薄い灰色で示した。さらに、平均値が概ね4点以上の場合を「今後の睡眠のハイリスクあり」として濃い灰色で示した。その理由は、2点「あてはまらない」を基準とすると、2点以上の場合には、4点から6点までの「どちらかといえばあてはまる」にチェックされている可能性が高い項目と推測できるからである。なお、平均値が4点以上の項目として、先に述べた逆転項目の2項目が入っているが、この2項目については学年比較のみ分析している。

その結果、A小学校では平均値2点以上が12項目、B小学校では平均値2点以上が14項目、平均値4点以上が1項目になる。それぞれの項目を「日本版小学生睡眠質問票」の下位分類に従って表4に整理する。

表3 A・B小学校の「日本版小学生睡眠質問票」の有意差が見られた項目

番号	項目	有意差	有意差
1	朝、起きた時機嫌が悪い	3<5	
2	朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる	3<5	
3	朝、なかなか布団から出られない	3<4.5.6	
4	寝坊して小学校に遅刻する	3.6<4.5	
5	起きられなくて学校にいけないことがある	3<5	
6	昼間、落ち着きがないことがある		
7	昼間、集中力がないことがある		5>6
8	昼間、イライラしていることがある		
9	友だちや兄弟を叩いたり、暴言をまくことがある		
10	昼間、眠そうにしている	3<6	
11	昼間、疲れているように見える	3<5.6	
12	寝返りなどの身体の動きが多い		4,6<5
13	学校や塾などで居眠りを指摘される	3<4	
14	夜11時より遅くに眠る	3<4<5.6	4<5.6
15	夜になると気持ち悪いと言う		
16	夜になると足が熱いと言う	3<5	
17	夜になると足が変な感じがすると言う		
18	夜になると足をさする		
19	夜になると足に触れる		
20	夜になると興奮する		
21	夜になると不機嫌になる		
22	誰かが寝かしつけなくても眠る	4<6	
23	自分ひとりで布団もしくはベッドに入って眠る	3.4<5	4<6
24	夜泣きをする		
25	目覚めて叫び、あやしてもおさまらない		
26	怖い夢で目覚めてしまうことがある		4>6
27	ちょっとした物音で目を覚ます	4<6	
28	口を開けて眠る		4>6
29	首をそらして眠る		
30	大きないびきをかく		
31	睡眠中、息が止まる		4>5
32	睡眠中、鼻息が荒かったり、あえいだりする		
33	休日前は平日より1時間以上夜更かしをする	3<4.5.6	
34	休日は平日より1時間以上長く眠る		4<5.6
35	夜、寝ている間に2回以上起きる		5>6
36	寝る時間、起きる時間がバラバラである	3.4<5.6	
37	昼と夜が逆転する		
38	家族と居る時、居眠りをすることがある		

濃い灰色：平均点が4点以上 薄い灰色：平均点が2点以上

各学年で比較すると、先の「睡眠の質」の低下と同様に4年生から5年生にかけて、平均値が高くなることがわかる。また、それぞれの項目が示す特徴で分類すると、「朝の症状」、「日中の過度の眠気」、「日中の行動」、「不規則、睡眠相後退」の特徴にリスクが見られる。

表4 「日本版小学生睡眠質問票」で平均値2点以上の項目と該当する睡眠特徴の分類

下位分類	該当する項目	該当数/全項目数
①RLS（むずむず脚症候群）	該当項目なし	0/6項目
②睡眠時呼吸障害	28 口を開けて眠る	1/5項目
③朝の症状	1 朝、起きた時機嫌が悪い 2 朝、ちゃんと目が覚めるのみ時間がかかる 3 朝、なかなか布団から出られない	3/3項目
④夜間中途覚醒	該当項目なし	0/5項目
⑤不眠	該当項目なし	0/3項目
⑥日中の過度の眠気	10 昼間、眠そうにしている 11 昼間、疲れているように見える	2/4項目
⑦日中の行動	7 昼間、集中力がない 8 昼間、イライラしている 9 友だちや兄弟を叩いたり、暴言をはくことがある	3/4項目
⑧睡眠習慣	今回の調査では自律している	0/2項目
⑨不規則・睡眠相後退	14 夜11時より遅くに眠る 33 休日前は平日より1時間以上夜更かしをする 34 休日は平日より1時間以上長く眠る（B小のみ） 36 寝る時間、起きる時間がバラバラである（B小のみ）	4/4項目

5. 考 察

今回の睡眠に関する調査の分析結果から、次の2点に関して考察する。

5-1 今回の調査から見てきた小学生の睡眠の状態

今回の調査対象が小学校3年生から6年生であり、またそれぞれの小学校で調査した対象学年が異なっていたため、今回の結果を一般化することは難しい。それでも、今回の調査から見てきた小学生の睡眠の状態を整理すると次のことが指摘できる。

- ①「生活リズムのチェック表」では、基本的な生活習慣そのものは確かに安定している。ところが、学年が進むにつれて、寝る前の時間の過ごし方（ここでは、テレビ・DVD・スマホ）が影響する結果、平日は同じ時間に起きることができても、週末には朝寝坊する傾向が高くなる。
- ②「日本版小学生睡眠質問票」による「眠る前の過ごし方」では、テレビ・DVD・ゲームで過ごす時間は学年とともに増えるが、概ね1.5時間前後に収まっている。一方で、就寝時間は5年生から急に遅くなり、入眠までの時間は4年生から長く、結果的に5年生からの眠りの質の低下が強くなる。
- ③「日本版小学生睡眠質問票」の38項目からは、4年生から5年生にかけて、「朝の症状」、「日中の過度の眠気」、「日中の行動」、「不規則・睡眠相後退」を含めた眠りの質の低下が強くなる。

そこで、今回の調査から明確になった小学生の睡眠の状態の特徴としては、大きく3点が指摘できる。

①睡眠と日中活動の強い関連

今回の調査を通して、睡眠は「眠り」だけの問題ではなく、先行研究が指摘するように、日中活動との関連性が強いことが明確になった（図11）。したがって、単純に「早寝、早起き」といった従来型の睡眠

教育よりも、生活リズム全体の中で睡眠の量・質・タイミングの指導を進める必要がある。

② 4・5年生からの睡眠の質の問題

今回の調査を通して、4・5年生が大きな分岐点であることが明確になった。この10歳前後からは心身の発達変化が大きいことから、周囲への過敏さだけでなく、二次性徴に伴う心身の変化によって、就寝中の成長痛などが生じやすいことは周知のとおりである。特に、むずむず脚症候群による睡眠の質の問題なのか、成長痛によるかの鑑別は難しいが、こうした心身の変化の大きい時期が睡眠にも大きく影響することが明確になった。しかも、4・5年生では学習内容も質量ともに多くなることもあり、学校生活でのストレスが過重されると、睡眠の質がさらに悪化することは当然である。

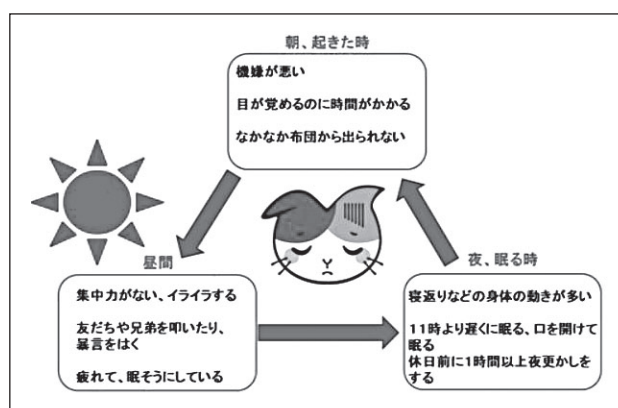


図 11 小学生の睡眠と日中活動との関連

5-2 小学生への睡眠教育の重要性

今回の調査結果を受けて、A小学校では、3年生から6年生までの児童を対象に、「子どもたちの『こころ』と『からだ』作り～『しっかり眠る』ことから『元気』が生まれます」の授業を行う機会を得た。その際の配布資料では、次の点に配慮した。

- ① 「眠り」と「こころ」と「からだ」の関係（特に「元気になること」）をしっかりと伝えること
- ② 「眠り」に関して、「早く眠らないとダメ」といったネガティブなイメージを抱かないようにすること
- ③ 一人ひとりの「眠り」は違っていいこと
- ④ 「眠り」の習慣で、できていることをきちんと評価すること
- ⑤ 元気になるための具体的な方法（スリープヘルス）も伝えること

また、保護者からは、子どもに「早く眠らないといけない理由」をどう伝えたらいいかわからなかったが、今回スライドで紹介したように、①「眠り」は、「こころ」と「からだ」の元気さをもどしてくれます。②「眠り」は、その日に勉強したこと、楽しかった思い出を「あたまの中で整理整頓」してくれます。この2つの視点が参考になりますと評価を受けることができた。

以上のように、「睡眠とは何か？」と聞かれると、実は児童も保護者もよくわからないままに、日々を過ごしている可能性は高い。それだけに、普段の学校で行っている健康指導と同じように、睡眠の問題も日常生活指導の一環として十分な時間を取りながら、子どもも保護者も見つめ直すことが、今後さらに重要である。

5-3 今後の課題

今回の調査は、試行的な調査であり、十分にデータ処理ができていない点や、今後1年生から6年生までの調査、さらに今年協力してくれた児童や保護者のその後の睡眠への意識の変化等を継続的に調査する必要がある。また、「気になる児童」と睡眠との関連もさらに精査できるように調査内容の見直しも課題である。

謝辞

今回の一連の調査にあたり、ご協力いただきました某市教育長を初め、A小学校とB小学校の校長先生、各学年の先生方に厚く感謝申し上げます。また、調査にご協力いただきました両校の児童と保護者の皆様にも深く感謝申し上げます。また、本報告は、一連の調査後に教育長に提出した報告書の一部について了解の元でまとめたものである。

文献

American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

- Fifth Edition. 日本精神神経学会監修 (2014) : DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル. 医学書院.
- 橋本和幸・三沢元彦 (2012) : 小学生の睡眠習慣および食事習慣と学力との関連・小学生の睡眠・食事習慣と学力の関連. 了徳寺大学研究紀要, 6 (6), 37-50.
- Hirshkowitz M, Whiton KW, Albert SM, et al. (2015) : National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1, 40-43.
- 公益財団法人日本学校保健会 (2018) : 平成 28 ~ 29 年度児童生徒の健康状態サーベランス事業報告書.
- 公益財団法人日本学校保健会 (2019) https://seikatsusyukan.hokenkai.or.jp/pamphlet_elementary.pdf (2020 年 12 月 18 日最終閲覧)
- 香坂雅子 (2012) : 男性の睡眠と女性の睡眠. *睡眠医療*, 6 (3), 403-409.
- 三星喬史・毛利育子・星野恭子・加藤久美・清水佐知子・下野九理子・橘雅弥・大野ゆう子・谷池雅子 (2013) : 日本版小学生睡眠質問票の開発. *小児保健研究*, 72 (6), 789-798.
- 村田絵美・毛利育子・星野恭子・三星喬史・加藤久美・松澤重行・橘雅弥・大野ゆう子・谷池雅子 (2014) : 日本の小学生の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼすライフスタイルについての大規模調査. *小児保健研究*, 73 (6), 798-810.
- 中井昭夫 (2017) : 小児の睡眠関連疾患を診る 2) 専門病院の立場から. *睡眠医療*, 11, 177-181.
- 岡靖哲・堀内史枝 (2015) : 睡眠と学業成績 1) 小学生の睡眠と学業. *PROGRESS IN MEDICINE*, 35 (1), 29-33.
- Owens JA, Spirito A, McGuinn M (2000) : The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) : Psychometric Properties of A Survey Instrument for School-Aged Children. *SLEEP*, 23(8), 1-9.
- 清水佐知子・加藤久美・毛利育子・下野九理子・大野ゆう子・谷池雅子 (2010) : 日本版幼児睡眠質問票の開発. *小児保健研究*, 69 (6), 803-813.
- 塩見利明・小島菜々子・内田亜希子 (2014) : ライフステージ別の対応. *日本医事新報*, No. 4731, 38-42.
- 田村典久・高浜康雅・箕岡江美・田中秀樹 (2012) : 小学生に対する授業形式での睡眠教育が睡眠, 日中の眠気, イライラ感に与える効果. *広島国際大学心理臨床センター紀要*, 11, 21-35.
- 田村典久・田中秀樹 (2014) : 睡眠教育パッケージを用いた睡眠授業が小学生の生活の夜型化, 睡眠不足, イライラ感の改善に与える効果. *小児保健研究*, 73 (1), 28-37.
- 山口県教育委員会 (2006) : 支援のための校内体制づくり~LD等の幼児児童生徒への支援. <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cmsdata/d/7/f/d7ff9c76ce2abe8edd6e712605ae03a7.pdf> (2020 年 12 月 18 日最終閲覧)
- Williamson AA, Mindell JA, Hiscock H, Quach J (2019) : Child sleep behaviors and sleep problems from infancy to school-age. *Sleep Medicine*, 63, 5-8.