

日本睡眠学会

2005.06.30 ~ 07.01

栃木県総合文化センター

家族の睡眠習慣と親の睡眠に対する考え方の6ヶ国比較

松浦倫子 ロフテー睡眠文化研究所

安達直美 ロフテー快眠スタジオ

鍛治恵 ロフテー睡眠文化研究所

有富良二 ロフテー睡眠文化研究所

【序論】本研究では習慣形成に重要な時期の子どもを持つ親が、睡眠についてどのような考え方を持っているかについて探索的に調査することを目的とした。また、異なる文化・社会背景を持つ集団の睡眠習慣や睡眠に対する認識の相違を検討するため、日本に加え5ヶ国を対象とし調査を行った。

【方法】アメリカ、エチオピア、フランス、インドネシア、日本、韓国において0歳から3歳の子どもをもつ親557名を対象に質問紙調査を行った。質問紙は、睡眠習慣、子どもの睡眠に関する悩み、睡眠環境、睡眠に関する認識についての質問項目からなっていた。

【結果・考察】睡眠習慣については主睡眠時間、就床時刻ともに国による有意な差が認められた。日本の子どもの主睡眠時間はアメリカ、エチオピア、フランスに比べて有意に短く、就床時刻は韓国を除く4ヶ国に比べて有意に遅かった。韓国では母親、子どもの就床時刻が最も遅かった。そして、就床時刻の遅い日本と韓国では「子どもは早寝早起きすべき」と80%以上の親が考え、40-50%の親が「睡眠がキレる原因と関係がある」と感じていた。睡眠環境については、アメリカでは「親子は同床で寝るべき」と考えている親は1%で、実際、子どもの95%が1人で寝ていた。これに対してインドネシアでは「同床で寝るべき」と考えている親は約3分の1にもかかわらず、実際には90%以上の子どもが家族の誰かと同床で寝ており、認識と実際の睡眠環境とのずれが見られた。睡眠には住環境、家族環境など文化的・社会的背景が反映されることを示唆するものであると考えられる。