

氏名（本籍）	富崎 悦子（東京都）
学位の種類	博士（看護科学）
学位記番号	博甲第 6746 号
学位授与年月	平成 26 年 1 月 31 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審査研究科	人間総合科学研究科
学位論文題目	幼児期の睡眠と社会能力発達に関する研究

主査	筑波大学教授	博士（医学）	高田 ゆり子
副査	筑波大学准教授	博士（看護学）	小泉 仁子
副査	筑波大学准教授	博士（看護学）	古谷 佳由理
副査	筑波大学教授	医学博士	佐藤 誠

論文の内容の要旨

（目的）

これまでの国内外における睡眠に関する研究は、肥満、行動や認知、成績などとの関連が明らかにされている。しかし、睡眠と社会能力に関する研究は国内外を通じてほとんど行われていない。著者は社会能力の発達に睡眠が関連する可能性が考えられるとして、睡眠が子どもの社会能力に及ぼす影響を明らかにすることを目的に研究 1・2・3 を実施した。研究 1 では、①生後 18 か月時の睡眠時間が 42 か月時の社会能力に及ぼす影響、②生後 18 か月時、30 か月時、42 か月時の社会能力の発達の軌跡に諸要因が与える影響を明らかにすることを目的としている。研究 2 では、①生後 9 か月時の養育者の睡眠に関する意識が 42 か月時の子どもの社会能力に及ぼす影響、②生後 18 か月時、30 か月時、42 か月時の社会能力の発達の軌跡に諸要因が与える影響を明らかにすることを目的としている。研究 3 では、3 歳から 6 歳の子どもの睡眠・養育者の睡眠意識と子どもの社会能力との関連、睡眠の紙芝居と睡眠カレンダーによる介入と睡眠行動の変化及び社会能力との関連を検証することを目的として、介入研究が実施された。

（対象と方法）

・研究 1

睡眠と社会能力との関連では、42 か月時の母子のかかわり場面が観測できた親子 167 組のうち 18 か月時の睡眠に関する調査項目に欠損値のない 158 組（男児 78 名、女児 80 名）を対象とした。社会能力の発達軌跡への影響では、生後 18、30、42 か月時の母子のかかわり場面が 2 時点以上で観測でき、18 か月時の睡眠に関する調査項目に欠損値のない 207 組（男児 102 名、女児 105 名）を対象とした。調

審査様式 2 - 1

査時期は、2006年2月から2007年10月に睡眠に関する自己記入式質問紙調査及び18か月時の社会能力評価のための観察実験、2007年2月から2008年10月に30か月時の社会能力評価のための観察実験、2008年2月から2009年10月に42か月時の社会能力評価のための観察実験が施行された。

・研究2

養育者の睡眠の意識と子どもの社会能力との関連では、42か月時の母子かかわり場面が観測できた親子167組のうち9か月時の睡眠に関する調査項目に欠損値のない152組（男児75名、女児77名）を対象とした。社会能力の発達軌跡への影響では、生後18、30、42か月時の母子のかかわり場面が2時点以上で観測でき、18か月時の睡眠に関する調査項目に欠損値のない201組（男児99名、女児102名）を対象とした。2005年5月から2007年1月に生後9か月時の養育者の睡眠に関する意識調査を質問紙により施行、2006年2月から2007年10月に18か月時の社会能力評価のための観察実験、2007年2月から2008年10月に30か月時の社会能力評価のための観察実験、2008年2月から2009年10月に42か月時の社会能力評価のための観察実験が施行された。

・研究3

認可保育所に通う3歳から6歳の子ども31名のうち参加同意の得られた18名（男児9名、女児9名）を対象に2011年9月から11月に実施された。養育者への質問紙調査実施後、1か月おきに3回、保育士と子どもの相互作用を観察して子どもの社会能力を評価した。調査開始1か月後に紙芝居による介入を行い、2か月後に養育者に再度質問紙調査が実施された。分析は、睡眠時間の前後比較が可能なデータが得られた12名を対象とした。

研究1・2・3の質問紙調査で使用された測定項目は、睡眠習慣、養育者の睡眠に対する意識と育児環境指標、子どもの社会能力評価の観察実験ではかかわり指標である。分析は、睡眠と社会能力との関連、養育者の睡眠に関する意識と社会能力との関連についてはSpearmanの順位相関係数、社会能力の発達軌跡の分析は潜在クラス付き成長曲線モデルにより検証された。

(結果)

・研究1

18か月時の睡眠と42か月時の社会能力との関連では、18か月時の就寝時刻と42か月時の社会能力得点、運動制御得点に弱い相関が認められた。社会能力の発達軌跡は高い群と低い群の2グループが最適となり、就寝時刻が22時前で夜間睡眠時間10時間以上の場合、就寝時刻が22時前で休日と平日の睡眠時間の差が30分以内の場合は社会能力が高い群に属することが認められた。

・研究2

9か月時の養育者の睡眠に関する意識と社会能力の関連では、母親の生活リズム調整の重要性認識と感情制御得点、母親の睡眠習慣と社会能力得点・感情制御得点、父親の生活リズム調整の重要性認識と主体性得点・運動制御得点との間に弱い相関が認められた。社会能力の発達軌跡は高い群と低い群の2グループが最適となり、母親が生活リズムを整えることが重要だと認識していて休日と平日の睡眠時間の差が30分以内の場合は社会能力の軌跡が高い群で推移することが認められた。

・研究3

子どもの就寝時刻は介入前 21.67 ± 0.89 時、介入後 21.54 ± 0.91 時であったが、統計的有意差は認められなかった。就寝時刻が早くなった子どもは夜間睡眠時間が長くなり、社会能力が高くなるという成果が得られた。また、養育者からは、子どもの睡眠への特徴の気づきや今後に向けた前向きな取り組み

の内容の意見が聞かれた。

(考察)

著者は、研究 1 と研究 2 から明らかになった幼児期の睡眠と社会能力との関連から、18 か月時の睡眠習慣がその後の社会能力発達軌跡に影響していること、社会能力のなかでも運動制御、感情制御など制御機能への睡眠の影響について考察している。また、18 か月時の睡眠習慣の重要性、9 か月時の母親の生活リズム調整の重要性認識が子どもの社会能力に影響することが示唆されたとして考察している。研究 3 では、紙芝居と睡眠カレンダーを組み合わせることで、子どもだけではなく養育者が睡眠について考える契機となったこと、睡眠と社会能力に影響を与える示唆が得られたことについて考察している。

本研究の限界として、研究 1 では、18 か月時の睡眠のみに着目していること、研究 2 では、9 か月時の養育者の生活リズム調整の重要性意識と 18 か月時の睡眠のみに着目していること、研究 3 では、1 保育園のみの成果であること、対象人数が 12 名と少なかったこと、介入期間が 1 か月であったことなどがあげられている。

以上の結果から、著者は、本研究により、18 か月時の睡眠時間とその後の社会能力の関連が示唆されたこと、9 か月時の養育者の睡眠に対する意識とその後の社会能力との関連が示唆されたこと、紙芝居と睡眠カレンダーによる介入で就寝時刻が早くなった子どもは夜間睡眠時間が長くなり、社会能力が高くなったと結論し、養育者・子育て支援の保健医療福祉専門職の睡眠の重要性認識の一助となることが期待されるとしている。

審査の結果の要旨

(批評)

本研究は睡眠が子どもの社会能力に及ぼす影響を明らかにするために取り組んだ研究である。研究 1・2 では、子どもの睡眠及び養育者の子どもの睡眠意識がその後の社会能力と関連があるという知見が述べられている。研究 3 の睡眠の紙芝居と睡眠カレンダーによる介入研究では、就寝時刻が早くなった子どもは夜間睡眠時間が長くなり、社会能力が高くなった可能性があることを導き出している。また、本研究の課題として、十分な研究期間やサンプルサイズが必要であることが示されており、今後の課題についても示されている。

幼児の社会能力に睡眠が関連していることを明らかにした本研究は、子どもの発育発達に関わる保健医療福祉専門職にとって有用な知見を見出している点で価値のある研究と考えられる。

平成 25 年 1 月 15 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（看護科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。