

# 幼児を育てる母親の保健行動の特徴

## —母子の睡眠習慣に焦点を当てて—

寺 蘭 さおり

埼玉大学教育学部乳幼児教育講座

吉 川 はる奈

埼玉大学教育学部生活創造講座家庭科分野

キーワード：保健行動、睡眠習慣、母親の疲労感

### 1. はじめに

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣の乱れが問題となり、文部科学省では2006年より「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進し、子どもの生活リズムの向上を目指す取り組みが展開されている。ベネッセ教育総合研究所(2016)の第5回幼児の生活アンケートを確認すると、22時以降に就寝する幼児の割合は、2000年39.0%、2005年28.5%、2010年23.8%、2015年24.0%と改善傾向だが、4～5人に1人の幼児は遅寝の習慣である。2015年の22時以降に就寝する幼児について年齢区分ごとに就園状況別でみると、低年齢（1歳6か月から3歳11か月）では保育園児が36.2%、未就園児が25.1%、高年齢（4歳～6歳11か月）では保育園児が40.5%、幼稚園児が11.1%と保育園児において遅寝の傾向が確認されている。遅寝は心身への悪影響を及ぼし（神山2003）、良質な睡眠は小児の成長や発達において重要である（神山2011）。乳幼児の生活の基盤は家庭であり、乳幼児の睡眠行動も生活環境から大きな影響を受けている（石原ら2015）。実際、幼児の睡眠リズムの調整には母親の養育態度（服部ら2007a, 山本ら2013）や母親の睡眠習慣（服部ら2007b, 山本ら2013）が関連している。また、幼児の睡眠時間に対する保護者の調査では、9時間未満の短時間睡眠の子どもの保護者55.0%が子どもの睡眠を「良いと思う」と回答しており、養育者を含めた日本の成人に対して、子どもの睡眠衛生に対する啓発活動の必要性が示唆されている（三星ら2012）。

内閣府男女共同参画局（2015）によると、わが国では女性のライフスタイルの変化から共働き率は上昇し、男性の家事時間は増加傾向であるが、依然として女性の家事時間の縮小はみられていない（NHK放送文化研究所2015）。その背景として、男性の平均労働時間は9時間を超え、子育て期と考えられる30代の男性が最も長時間労働をしている（NHK放送文化研究所2015）。平成26年国民健康・栄養調査報告によると20～40代の女性において睡眠時間が6時間未満の者が4割以上で、睡眠により疲労回復が認められない女性が3割弱いることが報告されている（厚生労働省2016）。

以上のことから、母親の睡眠習慣が幼児の睡眠習慣に影響を与えていると考えられており、幼児を育てる母親は、時間的にゆとりのない中で疲労を感じながら家事や育児の主な役割を担っていることが考えられる。

乳幼児をもつ母親の生活習慣と精神的健康との関連について、睡眠時間が6時間未満であると精神的健康が低く、抑うつ状態の可能性が高くなることが推測されている（金岡2011）。また、乳幼児をもつ母親の育児に対する自己効力感と健康生活との関連について、定期的な運動習慣の形

成がされていると育児に対する自信や遂行感が高くなる可能性が示唆されている（金岡2011）。母親の睡眠習慣が幼児の睡眠習慣に影響を与えていることも踏まえると、幼児を育てる母親の保健行動は母子の健康保持要因の一つとして推測される。

そこで本研究では、幼児教育における母子をユニットとした睡眠習慣に関する健康教育の示唆を得るために、幼児を育てる母親の睡眠の実態を明らかにすることを一つ目の目的とする。また、母親の保健行動と母親の疲労感ならびに幼児の睡眠習慣との関連を明らかにすることを二つ目の目的とする。

## 2. 方法

### 2-1. 調査対象者

調査対象者は3～6歳（就学前）の幼児をもつ母親とし、埼玉県内の幼稚園（2ヶ所）と保育所（3ヶ所）に通う幼児をもつ母親とした（配布数部540部）。

### 2-2. 調査期間と方法

調査期間は、2016年11月であった。方法は、園ごとに両面テープで封ができる封筒に入れた質問紙を研究者が持参し、園の職員を通して母親に配布した。回答後の質問紙は園の職員に提出し、後日、研究者が回収した。

### 2-3. 調査内容

#### (1) 母親および幼児の基本属性

母親の年齢・就業形態、子どもの家族形態・出生順位・性別・年齢・通園形態について調査した。

#### (2) 保健行動

宗像（2007）の「予防的保健行動尺度」21項目を使用した。本尺度は食事、睡眠、休養、環境整備に関する21項目から構成されている。選択肢は「はい（1点）」、「いいえ（0点）」、「どちらともいえない（0点）」である。21項目の合計得点を予防的保健行動得点とした。点数が高いほど、保健行動を遂行しているといえる。

#### (3) 母親の疲労感

『“疲れやすさ”の症状はどのくらいありますか』の問いに対する選択項目を「無」「弱」「中」「強」とした。

#### (4) 母親の結婚前と現在の睡眠時間の変化

『結婚前と比較して、睡眠時間の変化はありましたか』の問いに対する選択項目を「減少した」「増加した」「かわらない」とした。

#### (5) 母親及び幼児の睡眠習慣

母親及び幼児の平日と休日の就寝時刻・起床時刻についてそれぞれ記入を求めた。

### 2-4. 分析方法

(1) 母親の結婚前と現在の睡眠時間の変化に対する理由の自由記述を分類した。

(2) 母子の平日と休日の睡眠時刻と睡眠時間の平均値と標準偏差を算出し、母親と幼児の就寝・

起床時刻の関連は相関係数を求めた。

(3) 母親の疲労度のレベル4群を独立変数、母親の保健行動の合計得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。多重比較は、TukeyのHSD法（5%水準）を用いて検討した。

(4) 保健行動の合計得点を算出し、中央値を求めた。保健行動の中央値を元に保健行動を高群と低群に分類し、保健行動の遂行度による幼児の睡眠習慣（平日と休日の就寝・起床時刻、平日と休日の就寝・起床時刻の差、睡眠時間）はt検定を用いて検討した。

以上の統計処理には、IBM SPSS22.0 for windowsを用いた。

## 2-5. 倫理的配慮

研究参加は任意であり、質問紙の提出をもって研究への同意とみなすこと、得られたデータは本研究に限って使用すること、および研究結果の公表は個人が特定されないようすることを質問紙の表紙に明記した。なお、本研究は国立大学法人埼玉大学におけるヒトを対象とする研究に関する倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：H28-E-8）。

## 3. 結果

### 3-1. 調査対象者の概要

2016年11月に3～6歳の幼児をもつ母親540名を対象に質問紙を配布し、欠損値のある回答を除く335名（有効回答率62%）を分析の対象とした。対象となる母親の平均年齢は36.49歳（SD=5.89、最小値23～最大値49）であった。その他、母親の就業形態、子どもの家族形態・出生順位・性別・年齢・通園形態は表1に示した。

表1 調査対象者の属性

		(n=335)	
項目		人数 (名)	割合 (%)
母親の職業形態	フルタイム	98	29.0
	パートタイム	104	31.0
	無職	133	40.0
	核家族	280	84.0
家族形態	三世帯世帯	45	13.5
	母子家庭	5	1.5
	その他	5	1.0
子どもの出生順位	第1子	159	47.0
	第2子	136	41.0
	第3子	26	8.0
	第4子以降	14	4.0
子どもの性別	男児	171	51.0
	女児	164	49.0
子どもの年齢	3歳	35	10.0
	4歳	110	33.0
	5～6歳	190	57.0
子どもの通園状況	保育園	109	33.0
	幼稚園	226	67.0

### 3-2. 母親と幼児の睡眠習慣の実際

母親と幼児の睡眠習慣の実際を表2に示す。幼児の母親と幼児の起床・就寝時刻の関係を確認

するために、ピアソンの相関係数を求めた（表3）。その結果、母親と幼児の起床時刻と就寝時刻の間には弱い正の相関が確認された。

表2 母親と幼児の平均就寝・起床・睡眠時間

		平日			休日		
母親	平均	23時3分	6時7分	7時間3分	23時7分	7時1分	7時間53分
	SD	±1時間17分	±43分	±1時間17分	±1時間17分	±59分	±1時間16分
幼児	平均	21時9分	6時55分	9時間46分	21時9分	7時25分	10時間6分
	SD	±45分	±32分	±42分	±48分	±47分	±49分

表3 母親と幼児の起床・就寝時刻の相関関係

		母親			
		平日		休日	
幼児	平日	就寝時刻	0.24**	起床時刻	0.25**
		起床時刻	0.19**	就寝時刻	0.19**
	休日	就寝時刻	0.19**	起床時刻	0.25**
		起床時刻	0.18**	就寝時刻	0.23**

\*\* $p < 0.01$

### 3-3. 母親の結婚前と現在の睡眠時間の変化

母親の結婚前と現在（子育て中）の睡眠時間の変化について「減少した」は134名（40.0%）、「増加した」は86名（26.0%）、「変化なし」は115名（34.0%）であった。結婚前と比較して現在の睡眠時間が「減少した」と答えた母親に対し、その理由を自由記述により尋ねた結果、96件の回答を得られた（表4）。睡眠時間が減少した記述は、“家事をしていると遅くなる”、“家事に追われている”など「家事」の理由は31件、“子どもの夜泣き”、“子どもが夜中動いたり、咳をしたりして眠れない”など「子どもへのかかわり」の理由は26件、“子どもが寝てから自分の時間を過ごす”など「自分の時間」の理由は14件、“夜、パートで仕事に行く”、“持ち帰りの仕事をする”など「仕事」の理由は10件、“妊娠中から現在にかけて眠りが浅くなった”、“年をとったせいか眠りが浅くなった”など「眠りが浅くなった」の理由は6件、“夫の帰宅時間が遅い”など「夫の世話」の理由は6件、“家族とゆっくり過ごしたい”など「家族の時間」の理由が2件、“ゆっくり体を休める時間は皆無”と「時間がない」の理由が1件であった。

表4 母親の睡眠時間が減少した理由

理由	(n=96)	
	件数	割合 (%)
家事	31	32.0
子どもへのかかわり	26	27.0
自分の時間	14	15.0
仕事	10	11.0
眠りが浅くなった	6	6.0
夫の世話	6	6.0
家族の時間	2	2.0
時間がない	1	1.0

表5 母親の予防的保健行動遂行の割合

予防的保健行動の内容	%
毎日規則正しい食事をとっている	71.3
毎日野菜を欠かさない	58.2
ほうれん草やにんじんなど色の濃い野菜をしばしば食べている	81.8
甘味の飲食物はできるだけひかえている	37.3
こんぶ・わかめ・のりなどの海草をしばしば食べている	64.2
塩からいものはできるだけひかえている	46.9
豆腐などの大豆製品を食べるようにしている	81.8
酒はなるべく飲まないようにしている	62.7
間食や夜食をひかえている	37.9
肉類を食べるとき脂身の部分はひかえている	39.7
バター・ラードなど、動物性の脂肪を含んだ食品をひかえている	30.1
十分な睡眠をとっている	49.3
休暇・休日を疲労回復のために利用している	29.6
疲労を感じたら休息をとるようにしている	56.1
夜ふかしをしないようにしている	45.7
規則的に自分なりの運動をしている	16.4
散歩・ジョギング・体操など手軽な運動をできるだけするようにしている	18.8
山歩き・海水浴など自然に親しむ野外運動をしている	13.1
寝具はときどき日干し等で乾燥させている	82.4
夏は涼しく眠れるように工夫している	90.4
部屋の換気に気をつけている	84.5

表6 母親の疲労感4群（無・弱・中・強）の保健行動得点

疲労感 (人数)	無 (37名)	弱 (111名)	中 (109名)	強 (78名)
平均値	12.1	12.0	10.5	9.6
(SD)	(2.8)	(3.4)	(3.2)	(3.3)

### 3-4. 母親の保健行動

母親の保健行動について、「はい」と回答した割合を表5に示す。母親7割以上の回答率の項目は「毎日規則正しい食事をとっている」、「ほうれん草やにんじんなど色の濃い野菜をしばしば食べている」、「豆腐などの大豆製品を食べるようにしている」、「寝具はときどき日干し等で乾燥させている」、「夏は涼しく眠れるように工夫している」、「部屋の換気に気をつけている」の6項目であった。

母親の3割未満の回答率の項目は「休暇・休日を疲労回復のために利用している」、「規則的に自分なりの運動をしている」、「手軽な運動をできるだけするようにしている」、「自然に親しむ野外活動をしている」の4項目であった。母親の睡眠に対する保健行動でもある「十分な睡眠をとっている」については、49.3%の母親が「はい」と回答していた。



### 3-5. 母親の保健行動と疲労感の関係

母親の疲労感のレベル4群（無・弱・中・強）を独立変数、母親の保健行動の合計得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。表6に各群の保健行動の得点を示す。その結果、有意な差が確認された（ $F(3)=10.52$ ,  $p<0.001$ ）。TukeyのHSD法（5%水準）による多重比較を行ったところ、母親の保健行動の合計得点は疲労感の「無」群>「強」群、「弱」群>「中」群、「弱」群>「強」群という結果が得られた。

### 3-6. 母親の保健行動と幼児の睡眠習慣との関係

母親の保健行動尺度の合計得点の中央値を算出した結果、11.0であった。この中央値をもとに母親の保健行動を高群と低群に分類し、幼児の睡眠習慣について対応のない $t$ 検定した。その結果、幼児の就寝時刻、睡眠時間においては平日、休日ともに群間に有意な差は確認されなかった。一方、幼児の起床時刻では、休日において有意な差が確認された（ $t(333)=2.23$ ,  $p<0.05$ ）。また、起床時刻の平日と休日との差において有意な差が確認された（ $t(333)=2.25$ ,  $p<0.05$ ）（表7）。

表7 母親の保健行動遂行高低による幼児の睡眠習慣

母親の保健行動		高群 (SD)	低群 (SD)	$t$ 値
人数 (名)		151	185	
幼児	就寝時刻 平日	21時05分 (±43分)	21時11分 (±46分)	$t(333)=1.23$
	就寝時刻 休日	21時15分 (±45分)	21時22分 (±50分)	$t(333)=1.33$
	就寝時刻 平日と休日の差	休日が9分遅い (±28分)	休日が10分遅い (±36分)	$t(333)=0.26$
	起床時刻 平日	6時54分 (±35分)	6時56分 (±29分)	$t(333)=0.68$
	起床時刻 休日	7時19分 (±47分)	7時30分 (±46分)	$t(333)=2.23^*$
	起床時刻 平日と休日の差	休日が24分遅い (±37分)	休日が33分遅い (±36分)	$t(333)=2.25^*$
睡眠時間	平日	9時間48分 (±43分)	9時間45分 (±41分)	$t(333)=0.04$
	休日	10時間3分 (±44分)	10時間8分 (±53分)	$t(333)=2.57$

\* $p<0.05$

## 4. 考察

### 4-1. 幼児の睡眠習慣の実際と母親の睡眠習慣との関連

今回の調査では、幼児の就寝時刻は平日、休日ともに21時台、起床時刻は平日6時55分、休日7時25分であり、衛藤（2011）の報告とほぼ同じであった。睡眠時間について、幼児の正常な睡眠時間は5歳児で約11時間といわれているが（平田2015）、今回の調査では、平日は9時間46分、休日は10時間6分と少なかった。3歳時に睡眠時間9時間未満の子どもが10年後に肥満になるリスクは、11時間以上の子どもと比較して約1.6倍で、睡眠不足の子どもは、肥満になりやすい傾向が示唆されている（関根ら2008）。今回の調査の幼児の睡眠時間の平均値は9時間未満ではなかったが、幼児の正常な睡眠時間より少ない傾向になるため、三星ら（2012）の指摘と同様に、今後も保護者への睡眠衛生に対する啓発活動の必要性が示唆された。

また、服部ら（2007b）と同様に、本調査においても母子間の就寝・起床時刻に有意な正の相関が確認され、母親の起床・就寝時刻が早ければ、幼児の起床・就寝時刻も早くなる傾向が示さ

れた。山本ら（2013）は母親の就寝時刻と起床時刻が一定であることが、幼児期の子どもの就寝時刻の規則性に影響することを示唆している。本研究でも山本ら（2013）と同様に、現代の幼児の規則正しい睡眠習慣には母親の睡眠習慣が関連することが明らかとなった。

#### 4-2. 母親の結婚前と現在の睡眠時間

今回の調査では、母親の平均年齢は30代で、就寝時刻は平日・休日ともに23時間台、起床時刻は平日6時台、休日7時台であり、総務省統計局（2011）とほぼ同じであったが、結婚前より現在（子育て中）の睡眠時間が減少したと回答した母親はわずかに多かった。その理由として、家事や育児、夫の世話など家族の世話に追われ、睡眠時間が減少していることが明らかになった。また、子どもの寝た後に自分の趣味の時間を過ごす一方で、仕事のために睡眠時間が減少していることが明らかになった。この結果から、自分の趣味の時間を過ごす場合はストレス軽減に繋がる可能性もあるが、睡眠時間を削り、仕事や家事をする場合、母親への心身の負担が生じる可能性が示唆された。

#### 4-3. 母親の保健行動

母親が日常生活において健康に気をつけていることは、規則正しい食事をし、緑黄色野菜や大豆製品の摂取などの食生活に関するものや寝具や部屋の換気など環境に関することが多かった。また、約半数の母親が十分な睡眠を取り、疲労を感じたら休息し、夜更かしをしないように心がけるなど、母親自身の健康に対して気をつけていた。

一方、運動や野外活動などの保健行動も2割未満と少なかった。2012年に改正され、翌年より適用された健康日本21（第二次）によると、身体活動・運動は、生活習慣病の予防の他、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要であるとし、20歳から64歳までの運動習慣者の割合の女性の目標値は33%としている。しかし、20代では11.6%、30代では14.3%、40代では16.1%と低く（厚生労働省, 2017）、本研究でも同様の結果であった。乳幼児をもつ母親が定期的な運動習慣の形成がされていると、育児に対する自信が高くなる可能性が示唆されていることから（金岡2011）、母親が日常生活の中で手軽に運動ができるような方法について検討し、幼児を育てる母親の生活の質の向上を目指す必要性が示唆された。

#### 4-4. 母親の保健行動と疲労感の関係

本研究では母親の疲労感について「無」と答えた母親は1割弱と少なく、約9割の母親が「弱」から「強」レベルの疲労感を感じていることが明らかとなった。母親の疲労感のレベルによる保健行動の得点を比較すると、疲労感の無い母親は疲労感の強い母親に比べて保健行動の得点は高かった。また、疲労感の弱い母親は疲労感の中程度と強い母親に比べて保健行動の得点は高かった。このことから、母親の疲労感の軽減には、母親自身の保健行動が関連している可能性が示唆された。

保健行動の実際として、「十分な睡眠をとっている」母親は約半数であったことから、母親の約半数は睡眠不足傾向であることが明らかとなった。また、休暇や休日を疲労回復のために利用している母親は3割未満の回答であった。この結果から、疲労を感じていても休暇や休日を自分の疲労回復のために利用できない母親も多く、幼児を育てる母親は自分自身の健康管理を優先できない状況にある可能性も考えられた。

#### 4-5. 母親の保健行動と幼児の睡眠習慣との関係

乳幼児の生活の基盤は家庭であり、乳幼児の睡眠行動も生活環境から大きな影響を受けているという（石原ら2015）。本研究でも服部ら（2007b）と同様に、母子間の就寝時刻と起床時刻の間に有意な正の相関が確認された。また、母親自身の保健行動の高さは幼児の睡眠習慣の一部、関連していることが明らかとなった。文部科学省（2015）の調査によると、小学生（5、6年生）と中学生において学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることにより、なんでもないのでイライラする割合が高くなっているという。本研究では幼児の平日と休日の差は2時間以上ではないが、母親の保健行動の低い母親より高い母親の方が平日と休日の起床時刻の差は短かったことから、母親の規則正しい食事、睡眠、休養、そして快適な生活環境は幼児の心身の健康を促進する可能性が示唆された。

### 5. 結論

幼児を育てる母親の保健行動は、幼児の睡眠習慣や母親の疲労感の出現に関連する可能性が示唆された。一方、幼児を育てる母親は、自分自身の健康管理を優先できない状況にある可能性も示唆された。以上のことから、家庭教育を担う母親へ子どもの睡眠・生活リズムに関する健康教育を実施することも大切だが、まずは家事や育児、仕事、妻役割と家庭の中で多重な役割を担う母親への健康支援が幼児の睡眠・生活リズムの改善につながるということが考えられた。

#### 引用文献

- ベネッセ教育総合研究所（2016）. 第5回 幼児の生活アンケート.  
<https://berd.benesse.jp/jisedai/research/detail1.php?id=4949>. (2019. 3. 6閲覧)
- 衛藤隆. 2011. 幼児健康度に関する継続的比較研究（第4回幼児健康度調査）平成22年度報告書.  
[http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010\\_kenkochousa.pdf](http://www.jschild.or.jp/book/pdf/2010_kenkochousa.pdf). (2017. 6. 21閲覧).
- 服部伸一, 足立 正, 三宅孝昭, 北尾岳夫, 嶋崎博嗣 (2007a). 母親の養育態度が幼児の睡眠習慣に及ぼす影響. 小児保健研究66, 322-330.
- 服部伸一・嶋崎博嗣・足立 正・三宅孝昭 (2007b). 曜日別にみた幼稚園児の生活時間について. 小児保健研究66, 840-846.
- 平田郁子 (2015). 乳幼児期の不眠. 谷池雅子編. 日常診療における子どもの睡眠障害. 東京：診断と治療社 pp18-21.
- 石原金由, 土井由利子, 内山真 (2015). 睡眠と健康：幼児期から思春期前. 保健医療科学64, 3-10.
- 神山 潤 (2003). 子どもの睡眠—眠りは能と心の栄養. 東京：(株) 芽ばえ社.
- 神山 潤 (2011). 子どもの睡眠外来とキーワード—6つの国際分類活用術— (小児科Wisdom books). 東京：中山書店.
- 金岡 緑 (2011). 乳幼児をもつ母親の生活習慣と精神的健康および育児に対する自己効力感との関連. 日本助産学会誌25, 181-190.
- 厚生労働省. 平成26年国民健康・栄養調査報告. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h26-houkoku.pdf>. (2016. 3. 14閲覧)
- 厚生労働省. 2012. 健康日本21 (2次). [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoudl/kenkou/kenkounippon21.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudl/kenkou/kenkounippon21.html). (2019. 3. 6閲覧)
- 厚生労働省. 平成29年国民健康・栄養調査報告.  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoudl/kenkou/eiyoudl/h29-houkoku](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudl/kenkou/eiyoudl/h29-houkoku).



html, (2019. 3. 6閲覧)

厚生労働省, 健康づくりのための身体活動基準2013, <https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf>, (2019. 3. 6閲覧)

三星喬史, 加藤久美, 清水佐知子, 松本小百合, 鴈野雪保, 井上悦子, 毛利育子, 下野九理子, 大野ゆう子, 谷池雅子 (2012) 日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について, 小児保健研究71, 808-816.

宗像恒次 (2007). 最新行動科学からみた健康と病気. 東京: メジカルフレンド社.

文部科学省, 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/asagohan/](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/), (2019. 3. 6閲覧)

文部科学省 (2015). 睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/1357460.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1357460.htm), (2019. 3. 6閲覧)

内閣府男女共同参画局 (2015). 男女共同参画白書 (概要版), [http://www.gender.go.jp/about\\_danjo/whitepaper/h27/gaiyou/html/honpen/b1\\_s02.html](http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/h27/gaiyou/html/honpen/b1_s02.html) (2017. 6. 21閲覧)

NHK放送文化研究所 (2015). 2015年国民生活時間調査, [http://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20160217\\_1.pdf](http://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20160217_1.pdf) (2017. 6. 21閲覧)

関根道和, 山上孝司, 鏡森定信 (2008). 富山出生コホート研究からみた小児の生活習慣と肥満, 日本小児循環器学会誌24, 589-597.

総務省統計局 (2011). 平成23年社会生活基本調査, <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/index.htm>, (2016. 3. 14閲覧)

山本聡子・堀田紀子 (2013). 幼児の就寝時刻の規則性に影響する要因—生活習慣、養育態度、養育行動、知識との関連—, 小児保健研究72, 706-712.

## 謝辞

本研究にご理解とご協力を賜りました、対象者の皆様方ならびに幼稚園、保育所の職員の皆様に、心より感謝申し上げます。なお、本論文の一部は日本発達心理学会第30回大会で発表した。

(2019年3月28日提出)

(2019年4月19日受理)

# Characteristics of Health Behavior of Mothers under Child-Rearing:

Focus on mother and child sleeping habits

**TERAZONO, Saori**

**YOSHIKAWA, Haruna**

Faculty of Education, Saitama University

## Abstract

We conducted a survey of 335 mothers with children between the ages of 3–6 in order to clarify the changes sleeping habits of mothers changed in life by marriage and the relationship of the health behavior of mothers to the sleeping habits of children and to mother's fatigue. In the survey, some mothers answered that their amount of sleep was shorter now than before marriage. We found that the decrease in sleep time was due to family-related tasks of housework, childrearing, and taking care of the husband.

Moreover, we observed that there was a correlation between the sleeping habits of mothers and those of children, and that the mothers' health behavior affected mother's fatigue and children's sleeping habits. Based on such findings, we propose that, health support for mothers, who are occupied with multiple tasks, such as housework, child-rearing, paid job, and other duties, is important in improving the sleeping habits of children.

**Keywords:** health behavior, sleeping habit, mother's fatigue,