

すればその責を母にのみ帰しがちな考え方は、極めて危険であるという成績であった。以上の五項目は、乳幼児の各施設において、日常栄養指導や給食などを行なう場合、殊に標準一辺到がもたらしやうい危険から、幼い犠牲者を守る意味において意義ある業績と思われる。

- 文献 ①小坂・新潟公衛教室彙報一九四九 ②篠間・新医雑誌六八(Ⅱ)九六四
③鈴木・同誌六九(Ⅲ)三八 ④大深・同誌六九(Ⅳ)三一〇
⑤古保・同誌七二(Ⅱ)二六八 ⑥小松、矢島・日本保育学会第十二回大会
⑦同・第十三回大会

園児の睡眠に関する研究(第四報)

長野県立保育専門学院

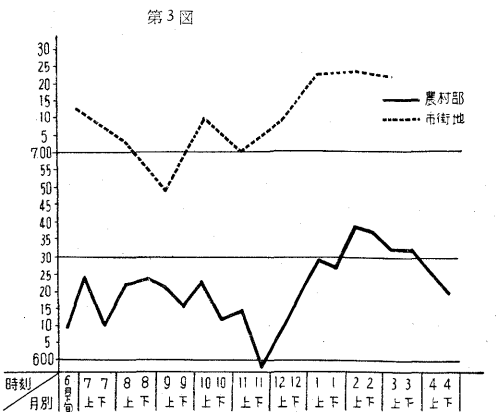
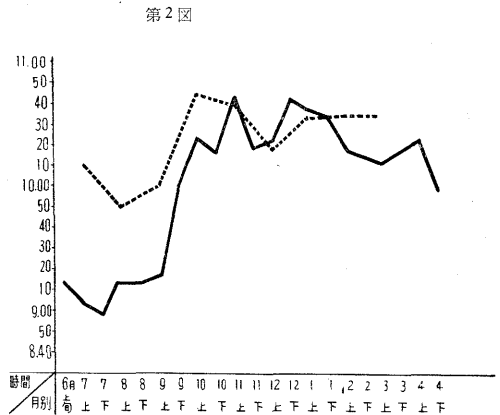
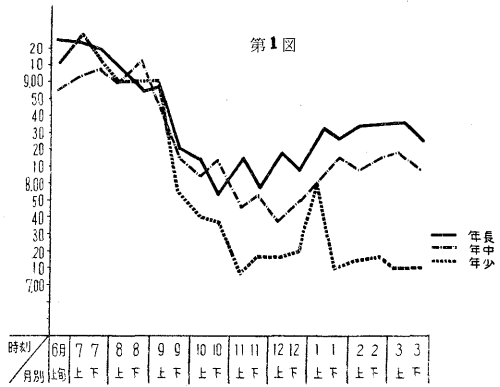
小松卓郎

長野県東筑摩郡洗馬村太田保育園

中川ちえ

保育園における午睡の取り扱いは、極めて重要な問題でありながら、ややもすれば我々は常識的な、余りに常識的な領域の余りに、却ってその本来の意義や目的を見失いがちとなりやすい。夏季、気候条件や、夜間家庭睡眠時間のとれ方などの全く異なる東京地方と、長野県地方とに、同一時刻、同一時間の午睡が設定されるような誤りや、そのために生ずる「ねつき」「ねおき」の「よし」「わるし」の問題や、更に同じ園内においても、体質によってその睡眠態度が異なることなど、前者については一般的な調査によって、後者については小坂動態的体質学の応用①②によって、さきに我々が指摘してきた通りである。今回我々は更に、同一地方または地域と解される範囲内の保育園でも、その家庭職業的背景を異にするいわゆる市

街地と、農村部とは、どのような午睡のとりせ方が必要となってくるのか、殊に時刻の設定はどのように行なわれるべきか、などについて両地域の園児の睡眠実態を調査し、若干の成果を得たのでここにその一端を報告した。調査対象は商業、官公勤め人、自由業などを主たる背景とする市街地、長野県立保育専門学院付属実習室の園児六五名と、純農業並びに若干の兼業農家を背景とする農村部、太田保育園の園児三五名であり、調査方法の中には標準午睡時刻よりのくり上げ、くり下げ実験も含まれ、期間は昭和三五年六月より、本年四月までの間である。(1)農村部家庭における平均ねつき時刻(第一図)についてみると、極めて著しい季節性を持っており、年少の場合等六―八月と一〇―十一月頃とは約二時間以上の差異を持っており、また前者の場合、後者に比して年令別の開きが殆んどないまでに接近しているのが注目される。(2)しかもまた、平均めざめ時刻についてみると、逆に、夏季の早おきと、冬季の遅おきとが、対蹠的な関係で観察される。これらの場合、兼業農家の成績も略同様であり、夏季における農村の「おそね」「早おき」は、午睡時刻を待ちきれないで、午前中から園児達が居眠りをはじめる季節として理解されてくる。(3)更に市街地と農村部における年間平均家庭睡眠時間(第二図)の比較をみれば、一見して明らかのように前者では、季節性が少なく、その為に六―九月では、後者と約五〇―一時間の開きが認められてくる。いわゆる必要睡眠時間の不足を補うものが午睡であるとするならば、農村部では四月既に一〇時間を割っており六月ともなれば九時間そこそことなっている。これに一時間半乃至二時間の午睡が必要とすれば、市街地では一時間前後でもよくはないかという問題が、考慮される。市街地の午睡でねない子、ねつきの悪い子が多く、殊にS.E型の園児にとってそれが著明であるとい



うかつての報告や、午睡の平均ねつき時間が夏季、農村部で十二分前後、市街地で二五分前後という調査成績も、ただ単に保母の技術や園児達の習慣などにその原因を求める以前の、それ以前の問題点をここに明らかにし得たものといひ得よう。(4)午睡時刻の設定条件に資すべきものとして、農村部と市街地における家庭でのめざめ時刻の比較(第3図)をあげてみた。約一時間、時に二時間近い差が観察される。これで午睡時刻が同時刻であつてよいとは考えられない成績である。以上を通して、午睡が園児達のためのものならば、マンネリズム化したデイリープロの作成は、時間的に、また時刻的に、厳しく批判されなければならないものを含むものと思われる。(5)午睡時刻の変動によるねつき時間の観察は、夏季、標準時刻より

約一時間のくり上げ、くり下げをしてみる予定の実験であつた。しかし実際的にはそれが困難であり、農村部では一三分と二二分、市街地では三四分と一三分のそれれくり上げ、及びくり下げ平均時刻を六月間の実施期間に得られたのみであつた。この場合設定時間に対する不眠率がS E型園児に著明である成績を得られた外、全体としての有意な「ねつき時間」の差は認められなかつた。しかしこの実験は、それらの成績よりも、むしろこのような実験を実施しようとする場合、蓬着する多くの困難な条件の中にその意義を求むべきものであらうと思われる。以上各項を総合して、本報告は乳幼児の各施設の関係者に、直ちに應用しうべき午睡実施上の諸資料を提示し得たものと思われる。

文献 ①小坂・新潟大学公衆衛生学教室彙報一九四九

②小林・新医誌七一(9)三二