

# 幼兒の睡眠の實態について

平井信義

## 序

我々の生涯の三分の一が睡眠であり、子供たちにとつてはその生活の二分の一が睡眠に費されて居る。睡眠は又、我々人間にのみ特有な現象でなく、高等動物の全部に、のみならず昆虫魚類植物にすら、睡眠状態がある。

而も睡眠は我々にとつて不可避の現象で、之を避けねばならぬときは、様々な障碍が生じて来る。就中子供では様々な面で生長の妨げとなるであろう。幼兒の保育にとつても重大な關心事である。

然るに睡眠の生理學的、心理學的な理論學説は未だ確定されて居らず、様々な實驗とそれから牽き出される種々の推論はあるが、まだ混沌として居る。唯、睡眠の與えられた役目として、疲勞した生體に對しものと新鮮さを與え、その恢復をはかることにある、とは一致した結論である。處がその「疲勞」の本態がまだ全く不明であるから問題は一層困難になる。

睡眠の實態を調査するに當つて肝要な要素は四つある。第一は睡眠の長さ、第二は睡眠の深さ、第三は睡眠中の様態、

第四には睡眠中の反應力である。

この中先づ問題となるのは長さで深さで、睡眠の量は結局この二者の積で云い表される。然るに睡眠の長さを測ることは容易であるが、深さを測ることは仲々困難である。私の今回の研究に於ても、睡眠の深さに對する洞察がないことに大きな缺陷があるが、目下その點につき實驗中であるから、今回は子供の睡眠の研究の「豫報」とする次第である。

今回は對象を五つ選んだ。愛育幼稚園、戸越保育所、高部屋農村保育所、家庭兒で、之らは四―五月に、又愛育幼稚園は大體同一人で二・五―十月に、更に經專幼稚園では夏時間の七月に調査を行つた。従つて年令は三歳―六歳に亘るが、五歳兒は五六人、四歳兒は六六人、三歳兒が六十人である。

調査方法は二つ選んだ。一つは四日間連續で母親又は家族に正確に記載させる方法、他は同時に質問紙法によつた。記載中不完全なものは之を省いた。睡眠時間は相日間の平均を採つたものである。

結論

(一) 理論的に設けられた標準時間より極めて少いこと。  
 (二) アメリカの幼児よりも睡眠時間は非常に少く、その原因としては午睡の時間が少く点にある。試みに我が國の子供の睡眠時間に *Grant & Blatz* の午睡時間を加えてみると漸く兩人の表示したアメリカの幼児の睡眠時間に近付く。  
 (三) 即ち午睡をしている子供の数が誠に少く、質問紙法によれば常時と時々と云うのを合せると二〇—四〇%は午睡を取ることになるが、實際の准觀察法によると各年令とも三—四%で、而も大方は四日に一度の割合に行つてゐるに過ぎない。  
 七月にとつた對象でも一〇%に足らぬ状態であつた。但し午睡をしている子供は一日平均で二—三時間を取つてゐるから個人的に見れば少い譯ではない。(四)又、アメリカの子供より睡眠時間の個人差の中が著しい。即ち睡眠を多く取るものと少いものとの中が廣く、面白くのは多う方はアメリカの子供と同じであるが、少い方が遙かに少く約一時間前後も差があつて、之が又睡眠時間の平均を少くしてゐると云えよう。之らの度数分布をとつてみると四・五歳児は一〇—一・三〇、三歳児は一〇・三〇—一二・〇〇の間に七〇—八〇%の分布があつた。(五)同一對象では冬期に約廿分多く、春季が之に次ぎ、一般平均に最も近く、秋季が一—二—三分少いと云う結果が出た。(六)對象別では顯著な差がない。都鄙の差も餘りない、家庭児がもつと少いのではないかと想像されたが之も差がなかつた。(七)夏時間中に調査した對象では各年令とも三〇分—一時間少く、殊に五歳児は春の一般平

均より一時間二六分も少なかつた。このことは次回の夏時間に對して新しい躰が要求されることであらう。(八)睡眠時間の多い子供と少い子供の系列を作つて、それと身體發育、運動量、智能、性格及生活のリズムなどの關係を求めてみたが、報告は次回に譲る。(九)四日間の連續調査で睡眠時間に差のあるものを日差と名付けると、この日差には個性的な傾向が認められた。即ち日差の大きいものと小さいものである。之は次に述べる入眠と覺醒と共に躰とも大いに關係があるが、又その子供の生活リズムも考え併せたい。日差の少ない子供は各年令により異つていたが、九—三五%、日差の多い子供は九—二〇%あつた。(一〇)入眠時は對象によつて異なるが、總體として四五歳児では七時—八時三十分が大多數で七〇%、三歳児では六・三〇—八時と三〇分早くなり、夏時間では各年令共八・〇〇—九・三〇であつた。(一一)覺醒時間では各年令共六・〇〇—七・三〇が六〇—七〇%を占め、九〇%は五・三〇—八・〇〇に覺醒して居る。但し農村では五・〇〇—七・〇〇の間に多くなつてゐる。(一二)睡眠時間、及び入眠覺醒がきちんとリズムに合つてゐる者は、各年令共約三分の一宛あつた。(一三)質問紙法により、就寢起床の時間を定めてゐるか否かを訊した處、きめてゐない者が平均して三〇—四〇%で躰の點と大方一致する。(一四)起床については自分で起きるものが九〇%、起されて起きる者が約一〇%あつた。(一五)入浴した日に睡眠時間が多くなるか否かと云うことについては、その平均時間をとつてみると有意の差が

なかつた。入浴した日に夜間の覺醒が少くなるかどうかと云う點も、前と同じと云うものが多く、多少少くなると云う傾向があるのみであつた。之は睡眠の深さを問題にしなければ解決つかない。(十六)添寝と睡眠時間については却つて睡眠時間は添寝した方が多いと云う結果が出たし、夜間の覺醒回数も差がない。之は眠度が浅いために長時間を要するの、或は體温のために長く寝るのか、今後の研究に俟つ所であり、添寝によつて神經質が形成されるか否かも、實態を調査しなければならぬ。(一七)添寝の頻度は非常に高く、常習者と時々すると云うものを合してみると、五歳兒でも廿八%、四歳兒三〇%、三歳兒四〇%となり、從來云われて來た癖からは由々しき問題であるが、之の身體並びに精神に對する害はもう少し科學的に證明したい。(一八)夜間の覺醒は、夜尿病者を便所へつれてゆぐため、家人が起すのでそれによる者が多く、その他は殆ど記載がなかつたが、夏には矢張、暑氣のために起ると云うものが少數例あつた。(十九)夜尿者は三—六歳兒合せて一五%ある。夜尿症者の場合は別に調査を行っているから別の機會に譲る。が夜尿症の子供の睡眠時間に平均して、一般の平均と殆ど變りなく、睡眠の様態も多少ねぼける者が多いと云う程度で臥位にも寢相にも特長なく、之も睡眠の深さに關係する事項と推察された。(二〇)寢相の悪い子供は各年令合計して一〇%ある。その睡眠時間は少數例であるが、一般平均より三〇—五〇分少い結果が出た。臥位としては伏位を混ざる者が多い。(二一)臥位は仰臥と横臥を

交互にするものが八四・四%で次が仰横伏の一三・二%、伏位を混ざるものが二三・六%、その中伏位だけのものは一七%であつた。仰臥とか横又は伏など單一の姿勢でじつとねているおとなしい子供は一七%であつた。(二二)寢付は大部分の子供によく、悪いものは四・四%であつた。寢付の悪い子供の特徴は今回の調査では判然しない。寢起きの悪い子供は六%あつた。之は矢張睡眠時間が二〇分—三〇分一般より少い。又目を覺し易いものが一人中六人、臥位は單一の姿勢をとるものが一人中七人で、大人しくねている子供に寢起の悪い子供がいた。

その他灯、着替、挨拶などの癖については山下俊郎氏の調査と同様の結果である。尙疊敷、家庭の職業と睡眠時間については有意の差は認められなかつた。

幼兒の睡眠の質態については未だ様々な、然も肝心なことが残されているので、今後は睡眠の深さの問題を中心に更に研究を續行中である。