

## マレーシアの幼児の睡眠と気質の関連

Association between sleep and temperament of early children in Malaysia

藤井まい

Mai Fujii

同志社大学赤ちゃん学研究センター

Center for Baby Science, Doshisha University

## 【目的】

近年、子どもの睡眠時間の減少や入眠、起床時刻の規則性獲得の遅れ等が指摘されている。子どもの睡眠習慣に影響を及ぼす要因は、文化（地域）、人種、年齢、経済状態、遺伝、養育者の健康・生活・意識・教育レベル、きょうだい、子どもの気質、メディア使用（接触）などがあるとされる（石原、2015）。本研究では、子どもの気質と睡眠時間の相関を検討し考察する。

## 【方法】

マレーシアの2州の幼稚園や子ども園に通園する3歳から6歳までの児35人について、連続した14日間の睡眠観察を行った。マレーシアの子ども園は、幼稚園が午前中のみの子どもの午後を預かる施設である。調査は調査説明会を開催し、同意の得られた児に対し、その保護者、及び施設職員の協力のもと行われた。通園中は、該当施設職員が昼寝の入眠と起床時間を記録、帰宅後や休日は保護者が同様に記録を行った。また、生活に関する質問紙調査も行った。気質は、国際尺度であるロスバートの気質尺度のChildren's Behavior Questionnaire (CBQ)の超短縮版 (very short form) のマレーシア語版 (Samuel, 2006) を用いた。

分析は、夜間睡眠や昼寝の14日間の平均睡眠時間と気質の解釈度である、高潮性 (Surgency)、否定的感情 (Negative affectivity)、エフォートフル・コントロール (Effortful control) について検討した。

本調査は、同志社大学人を対象とする研究計画等倫理審査 (19047号) として2020年2月に承認された研究のパイロットスタディである。本調査はCOVID-19の影響により延期された。

## 【結果】

表1に対象者の属性と、気質尺度得点を示す。有効回答33人のうち、男は16人 (48.5%)、女は17 (51.5%) 人だった。

表1. 対象者の基本属性と気質尺度得点

	有効回答	平均値 ± SD
児年齢 (歳)	33	5.4 ± 1.0
総睡眠時間 (1日) 時間:分	33	11:26 ± 1:35
夜間睡眠時間 (1日) 時間:分	33	9:39 ± 1:27
昼寝時間 (1日) 時間:分	27	2:54 ± 0:42
気質尺度 (高潮性)	32	4.3 ± 0.9
気質尺度 (否定的感情)	32	4.5 ± 0.5
気質尺度 (エフォートフル・コントロール)	32	5.1 ± 0.8

平均睡眠時間は11時間26分で、うち1時間42分は昼寝としての睡眠だった。気質尺度は、高潮性が4.3、否定的感情が4.5、エフォートフル・コントロールが5.1であった。

睡眠時間を従属変数とし、気質の下位尺度を独立変数として、総睡眠時間、夜間睡眠時間、昼寝時間について、それぞれ重回帰分析を行なった。また次の性別と年齢、および気質

尺度の1項目ずつでも分析を行なった。いずれの結果も睡眠時間と気質において、有意な相関は見られなかった。

## 【考察】

子どもの睡眠時間気質との関連はなかった。子どもの眠りについて、「もともと夜型だ」や「神経質だから良く起きる」と気質との関連で表現することがあるが、本研究の知見はこれらを支持するものではなかった。子どもの睡眠時間に影響を及ぼす要因は、気質以外の出生後の生活要因の可能性も示唆されたが、より大規模で詳細な研究が必要である。

乳児を対象とした既存研究でも、睡眠安定性と他の気質次元との間で特別の関係は見られないとの報告がある (本城、1995)。

## 【結論】

マレーシアの3歳から6歳の子どもについて、気質尺度の高潮性 (Surgency)、否定的感情 (Negative affectivity)、エフォートフル・コントロール (Effortful control) と総睡眠時間、夜間睡眠時間、昼寝について、有意な相関はなかった。

## 【利益相反】

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業・団体等はありません。

## 【引用文献】

- Samuel P. Putnam & Mary K. Rothbart. (2006) Development of short and very short forms of the children's behavior questionnaire, *Journal of personality assessment*, 87:1, 102-112.
- Mai Fujii, Kenzo Takahashi. (2020) A study of nap patterns of infants over age of 3 in Malaysia, *Japanese journal of public health*, 67:10, 512.
- 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*, 64:1, 3-10
- 本城 秀次, 鈴木 抄子, 水野 里恵, 阿喰 みよ子, 永田 雅子, 五藤 弓枝, 西出 隆紀. (1995) 乳児期の気質と睡眠の関連について, *日本教育心理学会第37回総会発表論文集*, 446.