

幼児のそい寝 —— その時代差について

上田 禮子*・中村 朋子**

（1990年9月14日受理）

Co-sleeping with Adults during Pre-school Years

Reiko UEDA and Tomoko NAKAMURA

（Received September 14, 1990）

Abstract

Sleeping patterns for 166 pairs of three-year olds and their mothers and related factors were analyzed and the analysis was compared with the results of our study in 1981. The results are as follows; 1) The percentage of co-sleeping with adults was greater than that of the 1981 study; 2) Extended family type, density of living space and an increased incidence of mothers working (inside and/or outside home) seemed to be related with the increase of co-sleeping with adults; and 3) Mothers who had had a history of co-sleeping when they were young chose the same when they had children. These results were similar to the previous findings of sleeping arrangement in Japan that sleeping alone in a private room was rare and co-sleeping was most common. However, a further study is needed because there is a question if increased mothers' work due to the industrialization would trigger high incidence of co-sleeping and the co-sleeping with adult during childhood would inhibit the development of children's independence.

I はじめに

この調査は人の一生のおよそ3分の1の時間を占める就寝形態と子どもの発達に関するものである。米国の文化人類学者Caudill, W.¹⁾らは1962年に東京、松本、京都において家族のライフ・サイクルと共寝（co-sleeping）の関係を横断的に調査し、co-sleepingの割合が米国に比べて非常に多い

* 茨城大学教育学部家庭科 Human Development, Department of Home Economics, Faculty of Education, Ibaraki University, Mito, Ibaraki 310 Japan.

** 茨城大学教育学部教育保健科 Laboratory of Health Science, Faculty of Education, Ibaraki University.

ことを述べ、就寝形態には文化的因子が関与することを考察している。但し、ここで言うco-sleepingとは同じ布団で寝るいわゆる“添い寝”とは異なり、同室で寝ることを意味している。個人の自立に価値をおき、家屋の構造も異なり、乳児期から個室でひとり寝することを習慣化されてきている米国人と日本人の間には就寝形態に著しい違いがみられるようである。

その後、森岡²⁾は“寝る”ための室が他にあっても家族がかたまって寝る傾向にあるという調査結果を報告している。一方、Whiting, B.³⁾は寝形態に関与する物理的生活環境に注目し、“気温が19度以下に下がらない68の社会では60%の母親が幼児と同じベッドで寝ているが、気温が氷点下になる27の社会ではゆりかごや厚い産着を使用していること、また、熱帯地方には、幼児への身体的接触と頻繁な抱擁がみられると述べ、気候と就寝形態および子どものパーソナリティ形成との関係を示唆している。乳幼児期における子どもの寝かせかたに関して、1960年～70年代に出版された育児書の多くは“3歳までにはひとりのふとんで寝させるべきだ”との見解⁴⁾⁵⁾であり、日本も外国もこの点では一致している。しかし子どもの発達と就寝形態との関係を実証的に調査した報告は少ない。

このような前提にたち、上田らは特に日本に伝統的にある親子のそい寝につき、その頻度と種々の形態および、それらの形態選択に関与する変数につき、横断的あるいは縦断的調査を実施し、報告してきた。

すなわち、1976年には東京都内一定地域に居住する3歳児をもつ母親1,074人を対象とする就寝形態の実態調査⁶⁾を行い、①独立した部屋でのひとり寝は2.8%、残り97.2%は誰かと一緒に寝ていたが、このうち大人と同じふとんで寝る（いわゆるそい寝）は34.1%であり、全体の約1/3を占めていること、②就寝形態に関与する親側の変数として父母の学歴、父の職種、家族形態があり、義務教育卒業群、管理・専門職以外の群、直系家族群はそれぞれ、短大・大学卒業群、管理・専門職群、核家族群に比較してそい寝をしている者が有意に多かったこと、③居住条件に関しては1人当りの床面積が少なく複合就床を余儀なくされているという就寝形態選択以前の物理的スペースの規制がある一方、同じ床面積（2DK・6畳、4畳・DK、48.2㎡）でも独立部屋にひとり寝（3.9%）や親とのそい寝（18.4%）があることなどの知見を得た。

また、上記の地域で縦断的調査を実施している1972年生まれの対象児につき、0歳、1歳、2歳、3歳、4歳、の5時点において資料の揃っている75組の母親と子どもの就寝形態の様相も検討した⁷⁾。その結果、①1歳時点の就寝形態を4歳まで継続している者は36組48.0%であり、そのうち親とのそい寝は15組（42.6%）あった。②そい寝を4歳まで継続した親子は他の群に比較し、1歳時点で子どもに夜泣き、指しゃぶりなど睡眠上の問題があり、3歳時点で母親が自律を促すよりも、保護的世話をし、4歳時点で母親の育児意識と行動にずれがある特徴を示していた。母親の学歴は中卒者がより多かった。これらの結果は親の養育行動の1つとしての就寝形態と子どもの自立性の発達との間にいくらか関連があることを示唆していた。

また、同一対象群で、1歳から7歳まで就寝形態の資料が得られている66人を対象とした分析において⁸⁾は、①4歳から7歳までの間にひとり寝の比率は有意に増加する（ $p < 0.05$ ）一方、そい寝は減少傾向をたどった。7歳時におけるひとり寝は8割に達し、逆にそい寝は約1割に減少してこの年齢でのそい寝は特殊な存在となっていた。1歳よりそい寝をしている者は6人、9.1%あった。②そい寝に関与する変数を知るために1歳から7歳までのひとり寝群26人とそい寝群6人を比較す

ると、そい寝群には直系家族がより多く、両親ともに中卒者がより多く、父親の職業に単純労働、商業のものがより多かった。③就寝形態と子どもの発達に関しては7歳時に親からみた問題行動得点がそい寝群よりもひとり寝群により高かった。この点に関しては問題行動得点の高さが子どもへの親の関心の高さを示していると解釈できないこともない。しかし、そい寝の功罪を考える際に長期的にみると、乳児期のそい寝が必ずしも子どもの発達上負の作用を及ぼし、逆にひとり寝が自立を促す正の作用を及ぼすという単純な見方に警告を与えているといえるであろう。

さらに、都市化の程度の異なる東京都（K地区）と沖縄県宮古諸島（M地区）の幼児と母親を対象として面接法により就寝形態とそれに関与する親側・子ども側の属性と居住条件を調査⁹⁾した。親には就寝形態の図示を求め後に類型化を試みた。その結果、①M地区はK地区に比べて、大人とのそい寝が有意に多いこと、②大人とのそい寝のみに注目し就寝形態の様相を詳細に検討すると、A、B、C、Dの4型（A型：川の字、B型：両親共寝、C型：親の一人とそい寝、D型：親の一人とそい寝・両親分寝）に大別されたが、2地区の間にはこれらの種類の頻度に有意な差があった。（ $p < 0.001$ ）M地区ではB型が多かったが（53.8% vs. 11.8%）、K地区ではA型（36.8% vs. 16.5%）とC型（44.1% vs. 12.1%）が多いこと、③そい寝の種類と社会・物理的環境との関係を知るために両地区における被検者の属性を比較すると、家族形態、父母の教育年限、父親の職業、母親の職業の有無、子どもの数、居住空間などに有意差が認められた。M地区には直系家族がより多く（ $p < 0.001$ ）、父・母の教育歴は中学卒者がより多く（それぞれ $p < 0.001$ ）、父親は農・漁業、単純労働に従事するものがより多く（ $p < .05$ ）、子ども数は3人以上がより多く（ $p < .001$ ）、居住空間は一人当たり2畳以下がより多いこと（ $p < .001$ ）が知られた。

さらに、同一地域内でそい寝サブ・グループ4型と社会的・物理的環境との関係を検討すると、M地区におけるひとり寝型とそい寝型との比較においてひとり寝群には核家族がより多く、父母の教育歴がより長く、父親の職業に管理・専門・事務系の者がより多く、第1子がより多かった。C型とD型の間にも父母の教育歴に差があり、C型に高学歴の者がより多かった。居住空間では1人当りの畳数がより多かった。

より都市化の進んだK地区につき同様の調査を行ったが、そい寝の型によってこれらの変数に差を認めず、むしろ、母親の得ている育児情報源との間に関係があり、A型はC型に比較して祖父母・親戚の意見を尊重する養育者がより多く（ $p < 0.05$ ）、B型はA型に比較して権威者の意見を参考にする者がより多いこと（ $p < 0.01$ ）が知られた。

これらの検討から①そい寝は種々の型に分類できるが、大人とのそい寝に注目すると、4型のサブ・グループに大別できること、②地域によってそい寝の頻度に差があるが、就寝形態を家族の人間関係の1つの表現とみるならば、M地区は夫婦優先のそい寝、K地区は子ども優先または養育的側面を重視するそい寝と解釈できること、③地域別の検討からそい寝には都市化の進行状況が関与すると推測されること、すなわち、M地区では直系家族で農業、漁業などに従事する父親、日中母親が働いている場合にそい寝をする傾向があり、母親はそい寝を介して就寝前に子どもに働きかけをより多くしてる実態を把握できたが、一方K地区ではひとり寝とそい寝の社会的・物理的環境の間にM地区の如き差を認めず、むしろ、母親の育児情報源の求め方に差があるという知見であった。

そい寝の頻度が子どもの年月齢ばかりでなく都市化の進行と関係することは岩手県農山村212人、沖縄県先島諸島205人、東京都203人の乳幼児につき就寝形態を1975年に比較した結果においても確

認している。¹⁰⁾

今回の調査目的はこれらの先行研究をふまえながら急速に変化する都市化にかんがみ，時代によるそい寝の変化の様相とそれに関連する事柄を述べ，発達過程における大人とのそい寝の意味を再検討することである。

Ⅱ 対象と方法

対象は東京都足立区K保健相談所が実施する3歳児健診に1989年度に訪れた幼児と母親184組である。これは1981年度調査を実施した場所と同一機関である。

方法は質問紙法であり，質問紙を郵送して記入を依頼し，健診時に持参してもらう方法をとった。質問紙の内容は①子どもを日頃世話している人，子どもの愛着の対象者など日中の過ごし方や対人関係のあり方とともに，就寝形態に関する事柄，②母親の育児方針，養育行動と母親の子ども時代における就寝形態に関する事柄，③家族の健康状態，家族の人数，部屋数などであった。

分析は回収された質問紙の結果を1981年度の成績と比較することによって行った。

Ⅲ 結 果

(1) 就寝形態について

回収された質問紙から記入不備なもの18組を除き，対象児の就寝形態を検討した結果は図1のごとくであった。すなわち，親や同胞と同室であるが一人のふとんで寝る84人，50.6%，大人とのそい寝68人，41.0%，きょうだいと共寝13人，7.8%であり，個室でのひとり寝は1人，0.6%にすぎなかった。これを1981年度の調査結果と比較すると，大人とのそい寝は有意に増加していた（ $p < 0.05$ ）。

(2) 大人（親）とのそい寝とそれに関連する因子

親とのそい寝に関連すると考えられる社会的・物理的変数と就寝形態との関係を検討した結果は表1に示すごとくであった。

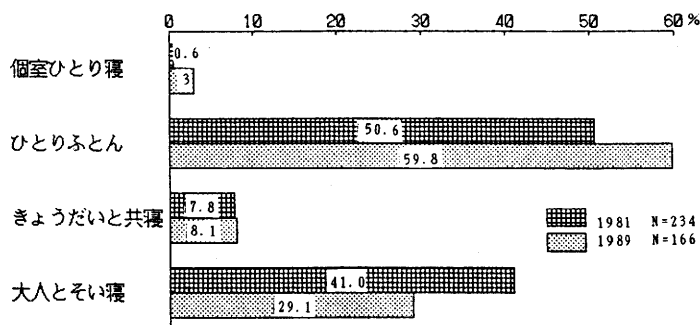


図1 就寝形態の比較

表1 そい寝と対象者の属性

属性	就寝形態	A	B	C	計
		N=85	N=13	N=68	N=166
家族形態	核家族	52.5%	7.4%	40.1%	100%
	直系	46.1	10.3	43.6	100
母の職業 *	主婦	55.9	6.3	37.8	100
	有職	36.7	12.3	51.0	100
親の子供 ***	A	57.1	5.9	37.0	100
	B	25.0	25.0	50.0	100
	C	25.0	10.0	65.0	100
兄弟の **	なし	60.9	0	39.1	100
	あり	46.6	11.0	42.4	100
部屋数 ** (1人当り)	1室未満	44.6	10.8	44.6	100
	1～2室	66.0	2.0	32.0	100

A：ひとり寝 B：きょうだいと共寝 C：大人とそい寝

* p<0.1 ** p<0.05 *** p<0.01

表2 子どもの就寝に関する発達の行動

項目	就寝形態	ひとり寝	大人(親)とのそい寝
	起床時間	規則的	65(76.5)
不規則的		20(23.5)	12(18.5)
就寝形態	規則的	58(69.0)	46(70.0)
	不規則的	26(31.0)	20(30.0)
寝る前のくせ	あり	36(42.4)	24(35.3)
	なし	49(57.6)	44(64.7)
なついている人	父	7(8.2)	5(7.4)
	母	53(62.4)	47(69.1)
	祖父母	4(4.7)	3(4.4)
	その他・不明	21(24.7)	13(19.1)
就寝についての心配	あり	17(20.2)	17(25.0)
	なし	67(79.8)	51(75.0)

家族形態の違いによって就寝形態に有意な差を認めなかったが、母親の仕事の有無、住居の密度（一世帯人数と部屋数の比）、母親の子ども時代の就寝形態などの項目に有意差が見られた。親とのそい寝群には母親がパートや常勤、家業に従事など働いている者がより多い傾向にあった。また、家族一人あたり寝るために使える部屋は一室未満が有意に多く（ $p < 0.05$ ）、母親の子ども時代に親とそい寝をした者が有意に多かった（ $p < 0.01$ ）。

同胞（兄弟姉妹）の有無は住居の密度と関係するので単純ではないが、大人とのそい寝は同胞のある方がより多く、また、きょうだいとの共寝は11%あった。

(3) 大人（親）とのそい寝と子どもの就寝に関する発達の行動との関係

表2は子どもの起床時間、就寝前のくせ、就寝についての心配、子どものなついている人などにつきひとり寝群と大人（親）とのそい寝群との間で比較した結果を示している。両群の間に有意な差はみとめられなかった。また、表3は養育者側の属性としての父母の年齢や日頃の育児態度などについて両群を比較した結果を示している。育児方針の決定者、就寝前にしてやること、心配や相談ごとなどに関して両群の間に有意差はなかった。

表3 属性と養育態度・行動

項目	就寝形態		
	ひとり寝	大人(親)とのそい寝	
父親の年齢	20代	13(16.5)	13(19.7)
	30代	52(65.8)	42(63.6)
	40代以上	14(17.7)	11(16.7)
母親の年齢	20代	31(37.3)	24(36.3)
	30代	51(61.5)	38(57.6)
	40代以上	1(1.2)	4(6.1)
就寝前にしてやること	あり	37(45.1)	27(39.7)
	なし	45(54.9)	41(60.3)
育児方針の決定者	父母	85(100)	65(95.6)
	その他・不明	0	3(4.4)
育児情報源	権威者		
	マスコミ	5(5.9)	9(13.2)
	近隣・知人	18(21.2)	19(27.9)
	自分・主人	54(63.5)	34(50.0)
心配や相談ごと	その他・不明	8(9.4)	6(8.9)
	あり	21(24.7)	19(28.4)
	なし	64(75.3)	48(71.6)

(4) 時代差

表4は被検者の属性(社会的・物理的変数)を1981年度の調査対象者のものと比較し検討した結果を示している。今回は1981年度と比べて直系家族が有意に多く($p < 0.001$), 有職の(家業などの仕事に従事する者を含む)母親が有意に多く($p < 0.001$), 子どもの数は2人以上の者が有意に多かった($p < 0.005$)。

表4 背景の比較

1981年と1989年の比較

属性	年	1981年	1989年
		N=271	N=184
*** 家族形態	核家族	86.7%	71.7%
	直系	11.8	25.0
	不明	1.5	3.3
*** 子ども数	1人	40.2	26.6
	2人	37.3	51.2
	3人以上	15.9	19.5
	不明	6.6	2.7
*** 母の職業	主婦	79.7	66.8
	有職	15.1	29.9
	不明	5.2	3.3

*** $p < 0.005$ **** $p < 0.001$

IV 考 察

3歳児の就寝形態について大人(親)とのそい寝とそれに関与する変数を時代的变化を含めて検討した。その結果、そい寝は増加傾向にあること、また、それに関与する変数として家族形態、母親の就労とともに住居の密度や子ども時代に親とのそい寝を経験したか否かも関与することが明らかになった。

飯長¹¹⁾らは某機関に通う子ども達の母親約70人を対象として面接調査を実施し、“部屋があっても家族がかたまって寝る傾向”があること、および、小学校5年以上の長子をもつ家族を対象とした77世帯の母親面接による就寝形態の時系列調査で“同室型は子どもの年齢の増加に伴い減少の一途をたどるが、しかし、長子10歳の時点でも親子4人同室に寝ている者が10%あった”ことを報告¹²⁾している。

したがって、本調査から得られた結果は日本の子どもには個室でひとり寝する者が少ないというCaudill, W. & Plath, D.W., 森岡, 飯長および篠田らによるこれまでの報告と矛盾しない。

しかし、1981年時点より親とのそい寝が増加していることに関しては子ども数や家族形態と関連する住居の密度や母親の就労の増加、および、親の得る育児情報源とその内容の変化も無視できないと推測される。都市化の進行に伴って母親の育児情報源はマスコミに依存する傾向にあることが知られているが¹³⁾、今回の調査では、全体の9%がマスコミ、23%が口コミ、57%が自分または夫を育児情報源者としていた。（表5参照）

さらにひとり寝群とそい寝群とに分けて育児情報源を比較すると有意差はないけれども、そい寝群にマスコミ、権威者からの情報を得る者がより多く、一方、親自身（自分、夫）で考えながら育児をする者はより少ない傾向にあり、マスコミ、権威者の果たす役割は無視できないと考える。

ところで、そい寝に関する情報源の内容に関する変化として、1985年に実施された母子手帳副読本改訂を考慮しなければならない。それまで「よくない」としていたそい寝を「母と子のスキンシップのため

にも、よいこと」と改訂されたが、この副読本は市町村に妊娠を届けた妊婦に無料で渡される物でもあり、その影響も少なくないであろう。

そい寝は子どもの自立性が育たないという情緒的理由から否定されてきた^{4) 5)}が、これに関して今回の調査はパーソナリティの形成期にある3歳児であることを考え、就寝時間やそれに関連する起床時間、就寝儀式の有無とその内容、子どもがなついている人、就寝に関する心配などにつき調査した。結果としてそい寝群とひとり寝群との間に有意差はなかった。

しかし、詳細にそれぞれの項目への記入内容を検討すると、両群の間には質的に違いのあることも否定できない。例えば、就寝前に子どもが行っている行動の内容をみると、指しゃぶりはひとり寝群にもそい寝群にもそれぞれ12%、14%あったが、その他に各々の群に特有ともいえる行動があった。そい寝群には“母親と手をつないで”、“母親の肘をわさわる”、“おっぱいをさわりながら”など母親との身体的接触があり、一方、ひとり寝群には“人差指をくわえ、片方の手で耳たぶをさわったりしている”、“タオルケットをもつ”、“ふとんなどのラベルをさわる”などがあった。これらの質的差異が長期的に子どもの自立にどの程度関与するか否かについての実証的研究は少ない。先行研究は7歳時点までの縦断的調査⁷⁾や小学校5年生（11歳）の母親を対象とした結果であり、今後精神的自立を課題とする青年期～成人初期までを視野に入れた調査を必要とするであろう。

一方、そい寝は母親の生育歴や生活の仕方とも関係している。子ども時代に親とのそい寝を経験した者は母親行動を遂行するに際してそい寝をする者がより多かった。就寝形態は無意識のうちに習慣化される行動の1つといえよう。

母親の現在の日中の過ごしかた—仕事の有無と労働形態—とそい寝が関連することを1986年の報告⁹⁾で指摘してきたが、今回の調査結果はこれを支持している。母親の家庭外での就労の増加は都市化に伴う現象であるが、しかし、それとともにそい寝が増加することは日本独特の現象なのか否か、他の文化圏（国）に住む者の就寝形態との比較調査によって明かにされるであろう。これらは今後に残された課題である。

表5 母親の育児情報源

情報系	人数	%
権威者・マスコミ	15	9.0
近隣・知人	39	23.5
自分・夫	95	57.2
その他・不明	17	10.3
計	166	100

V ま と め

166組の3歳児の母親と子どもを対象として就寝形態とそれに関与する変数の検討を行い、得られた結果を1981年度の成績と比較することによってそい寝の意味を考察した。

大人とのそい寝は、①1981年に比べて増加の傾向にあること、②家族形態や住居密度とともに現在の母親の就労の有無が関与する傾向にあること、③母親の生育期にそい寝を経験した者が子育てにあたりそい寝を選ぶ傾向にあることなどが明らかになった。

これらの結果は日本の子どもに個室でひとり寝する者が少なく、そい寝が多いという先行研究の結果と矛盾しない。

しかし、都市化に伴う母親の家庭外での就労の増加は国の内外にみられる現象であるとしても、そい寝の増加は日本独自の現象なのか否か、さらに、子どもの自立を阻害するのか否かなどについては今後更に検討を続ける必要があることについて論じた。

注

- 1) W. Caudill and D. W. Plath, "Who sleeps by whom? parent-child involvement in urban Japanese families", *Psychiatry*, 29, 4 (1966), 344-366.
- 2) 森岡清美『家族周期論』（培風館, 1973）.
- 3) E. E. Werner (ed.), *Cross-cultural Child Development* (Monterey: Cole Publishing Co., 1979), pp.262-284.
- 4) 平山宗宏編『新しい母と子の育児全書』（社会保険出版社, 1979), pp.274-275.
- 5) B. Spock著（暮しの手帳社翻訳グループ）『スポック博士の育児書』（暮しの手帳社, 1968), pp.227-230.
- 6) 小沢道子・上田禮子『子どもの睡眠様式とその選択に関与する要因の検討』（第42回日本民族衛生学会 [1977:東京]）.
- 7) 小沢道子・上田禮子「幼児の就寝形態に関する縦断的研究(Ⅱ)」(第44回日本民族衛生学会1979:東京).
- 8) 柳井 享「幼児の生活様式——添い寝の実態調査」（東京大学医学部保健学科卒業論文 [1981年度]）.
- 9) 上田禮子・花岡真由記・野島久美子「幼児の就寝形態に関する研究（第3報）そい寝の類型」（第51回日本民族衛生学会 [1986:沖縄]）.
- 10) 上田禮子・渡辺恭子・小沢道子「養育行動に関する実証的研究」『母性衛生』20巻4号（1980）, pp.139-144.
- 11) 飯長喜一郎・篠田有子・大久保孝治・中野由美子・大八木美枝「家族の就寝形態の研究」『家庭教育研究所紀要』6（1985）, pp.43-64.
- 12) 篠田有子・大久保孝治・飯長喜一郎・中野由美子・大八木美枝「家族の就寝形態の研究そのⅡ——長子誕生からの10年間」『家庭教育研究所紀要』9（1987）, pp.34-50.
- 13) 小沢道子・上田禮子「養育行動10年間の比較」（第47回日本民族衛生学会 [1982:北海道]）.