

ロフテー睡眠文化研究所 眠りの文化を大切にするために

松浦倫子 (株式会社エス アンド エー アソシエーツ 主任研究員)

はじめに

睡眠文化研究所は、1999年に寝具メーカーであるロフテー株式会社により設立されました。眠るという営みを生活文化としてとらえ、「睡眠文化」の学際的な研究を行っております。多様な視点で睡眠文化を掘り下げるため、心理学、社会学、文化人類学、家政学、人間工学、脳生理学などの学問分野からのアプローチを試みて参りました。これまで社会は合理性や利便性、物質的豊かさを追求し、目覚めの世界、いわば覚醒の文化を築き上げてきました。「眠り」は単に明日の活動のための休息として考えられてきたのです。睡眠文化研究所では、その前身である快眠スタジオの時代から、フォーラム開催や出版物を通して社会に「眠りの復権」を発信し続けて参りました。これまで取り組んだテーマとしては眠りの変遷、眠りのしつらい、眠りのよそおい、子どもの眠り、夢など様々ですが、ここでは、われわれが行った子どもに関する調査についてご紹介したいと思います。

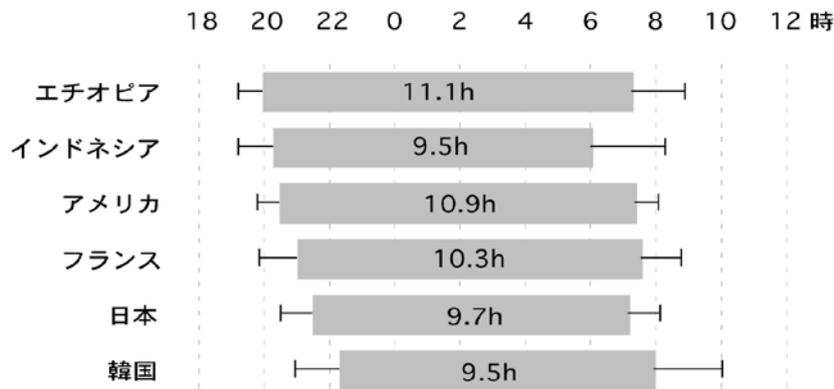
子どもの眠りに関する国際比較調査

睡眠文化研究所では世界の子どもの睡眠と日本の子どもの睡眠について調査を行いました。6カ国の主要都市に住む0歳から3歳の子どもを持つ親601名を対象に、睡眠習慣や睡眠環境、睡眠に対する意識について尋ねました。調査実施国はアメリカ(ロサンゼルス)、エチオピア(アワサ)、フランス(パリ)、インドネシア(ジャカルタ)、日本(東京圏)、韓国(ソウル)です。

●世界の子どもの睡眠習慣

まず、就床時刻の早かった国の順に図1に示しました。調査対象国のうち最も就床時刻が早かったのはエチオピアで、次いでインドネシア、アメリカ、フランス、日本、韓国の順でした。6カ国の中でも東アジアの日本と韓国の子どもの睡眠は遅寝で短眠でした。

また、子どもの睡眠習慣と同様の傾向が世界の両親の睡眠習慣にも認められました。図2は、父親と母親は深夜0時以降の就床の場合を遅寝とし、子どもは22



■図1：睡眠習慣の各国比較
棒グラフの左端が就寝時刻、右端が起床時刻を示している。図中の数字は睡眠時間を示している

時以降の就床の場合を遅寝としてその割合を示しています。親の遅寝の割合が高い国ほど、子どもの遅寝の割合が高いことがわかります。韓国を除いた5カ国では遅寝の父親の割合は遅寝の母親の割合の倍以上でした。韓国では両親ともに半数以上が遅寝で、遅寝の子どもは約7割となっており、睡眠習慣の悪化は親子ともに深刻であると考えられます。日本の子どもの遅寝は、これまで中学生や小学生のデータで報告されてきましたが、本研究で幼児の段階から世界の中でも遅寝であることがわかりました。

●子どもの眠りに対する親の意識

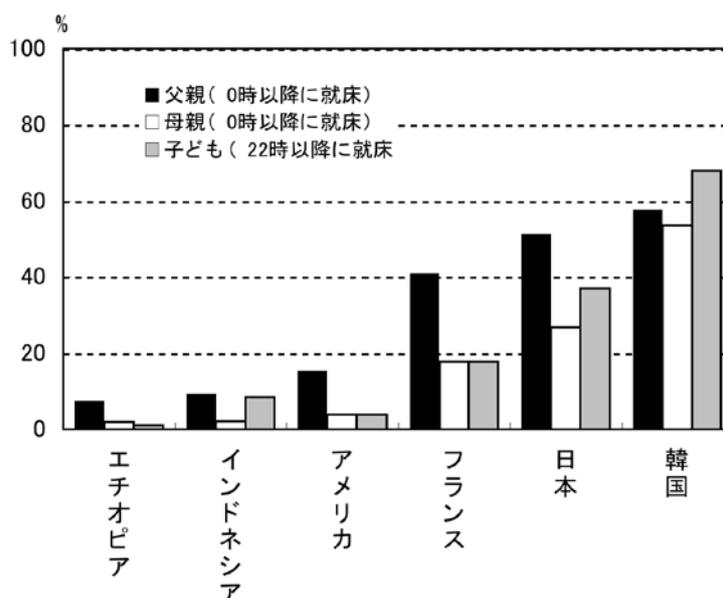
日本では子どもの睡眠に対する意識が高く、子どもの睡眠に問題意識を持っている親の割合も高いことがわかりました。「子どもは早寝早起きすべき」と考えている親は、日本86%、韓国84%、インドネシア62%、フランス38%、エチオピア35%、アメリカ5%と、遅寝短眠の日本と韓国で高い値を示しました。「子どもは長い時間眠るべき」と考えている親の割合は、日本69%、インドネシア59%、韓国53%、フランス46%、アメリカ40%、エチオピア37%と、日本で最も高いという結果でした。早寝早起きや睡眠時間について親の問題意識の低かったエチオピアでは、質問に

対して「なぜそのような質問をするのか」「子どもはそういうものである」といった反応を示した親もいました。エチオピアの子どもは最も早寝で長い時間寝ており、そのような国では「子どもは早寝早起きすべきかどうか」「子どもは長い時間眠るべきかどうか」という質問自体が成立しないようです。日本の親の睡眠に対する問題意識の高さは、子どもの抱える睡眠の問題の大きさを反映しているのでしょう。

子どもの睡眠に関して悩みのある親の割合も、日本では半数以上と6カ国中で最も高いという結果でした（日本55%、韓国46%、フランス41%、インドネシア28%、アメリカ20%、エチオピア18%）。各国ともに悩みの内容は主に子どもの夜泣きや夜中に起きることや寝つきの悪さでしたが、日本は他国に比べて寝相の悪さに多くの親が悩んでいました。これは「川の字」寝をする日本の睡眠環境に関係しているのでしょうか。そこで、次に子どもの寝ている環境について紹介いたします。

●子どもの睡眠環境—同室者と同床者

子どもの同室者の各国の状況を比較すると（表1上）、エチオピア、インドネシア、日本、韓国では9割以上の子どもが家族の誰かと同室で寝ているのに対



■図2：両親と子どもの遅寝の各国比較

して、アメリカでは約7割、フランスでは約半数子どもが1人で寝ていることがわかりました。兄弟がいる場合には、兄弟と同室で寝る子どもの割合は日本が最も高く、次いでアメリカとフランスの順となっていました。欧米では親と子どもは別室で寝ているものの、この習慣は子どもを1人で寝かせるためのものではないようです。同床者について（表1下）は、アメリカとフランスではほとんどの子どもが1人で寝ていたのに対して、エチオピアとインドネシアではほとんどの子どもが家族の誰かと同じ床で寝ていました。日本では7割の子どもが家族の誰かと同じ床で寝ており、同床者がいる場合は必ず母親が含まれていました。

欧米の親に比べて子どもと同じ床で寝る割合の高い日本の親は、子どもの寝相の悪さに気づきやすい環境にあると言えます。しかし、エチオピアやインドネシアでも親が子どもと同じ床で寝ている割合が高く、子どもの寝相の悪さに地域や文化による差があるとは考えにくいので、核家族化などの影響により子どもの眠りに対する親の理解の違いが生じているのかもしれない。

睡眠環境について「子どもと同じ床で寝るべき」と考えているかどうかについて尋ねた質問に「はい」と答えた親の割合（エチオピア 37%、インドネシア

32%、アメリカ 1%、フランス 5%、日本 23%、韓国 19%）は、実際に子どもと同床で寝ている親の割合を大きく下回っていました。また、アメリカと日本では「分からない」と回答した親が半数おり、親子が同床で寝るかどうかを決めるのは親の考え方というよりは、文化的背景（習慣）や住宅事情によるものが大きいことがうかがえました。

まとめ

以上のような国際比較を通して、世界の中での日本の子どもの睡眠の現状が浮き彫りにされるとともに、現状の把握にとどまらず、親の意識から子どもの睡眠をめぐる現状の背景に迫ることができたと考えています。睡眠は複雑な生命現象であるとともに複雑な社会的・文化的営みです。最近では睡眠に限らず、子どもの教育やしつけに関する情報が溢れており、「正しさ」が強調されがちです。文化は生活を支える知恵であり、睡眠文化は睡眠が生理現象としてのダイナミズムに基づき、豊かなバリエーションを許容してくれていることを教えてくれます。われわれは生活を豊かにするという視点で、今後も生活に根づいた睡眠文化を深耕したいと考えています。

		エチオピア	インドネシア	アメリカ	フランス	日本	韓国
同室者	父親	61.9	76.6	1.0	21.8	73.8	58.2
	母親	94.8	85.1	0.0	31.0	96.3	77.6
	兄弟(いる場合)	15.8	21.7	60.4	66.7	83.3	34.8
	なし	1.0	0.0	70.7	47.1	3.8	5.1
同床者	父親	23.7	64.9	1.1	8.0	23.8	10.2
	母親	79.4	81.9	0.0	14.8	71.3	50.0
	兄弟(いる場合)	7.0	21.7	2.1	0.0	18.8	17.0
	なし	2.1	6.4	99.0	83.0	28.8	37.8

■表1：各国の子どもの睡眠環境（同室者と同床者）