

【研究紹介：国外学術誌掲載論文から】

## 子どもと青年の睡眠習慣につながる経路： 東京都世田谷区での悉皆調査

野井 真吾, 鹿野 晶子, 田中 良, 田邊 弘祐, 榎本 夏子,  
城所 哲宏, 山田 直子, 吉永 真理

日本体育大学教育福祉系

掲載誌：

Shingo Noi, Akiko Shikano, Ryo Tanaka, Kosuke Tanabe, Natsuko Enomoto, Tetsuhiro Kidokoro, Naoko Yamada and Mari Yoshinaga (2021). The pathways linking to sleep habits among children and adolescents: A complete survey at Setagaya-ku, Tokyo, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12): 6309.

doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18126309>

Keywords:

school student, physical activity, screen time, parental lifestyle, neighborhood social capital

学童, 身体活動, スクリーンタイム, 保護者の生活習慣, 近隣のソーシャルキャピタル

論文概要

日本の子どもの睡眠時間は世界で最も短いことが指摘されており、大きな社会問題となっている。そこで本研究では、子どもの睡眠習慣（SH）に関連する経路を検討した。調査は、2019年3月に、東京都世田谷区のすべての公立小学校63校とすべての公立中学校29校の子どもとその保護者を対象に質問紙調査法により実施された。分析には、欠落データのない子どもと保護者の回答22,385組（有効回答率：68.8%）が使用された。本調査では、子どものSH、身体活動（PA）、スクリーンタイム（ST）、保護者のライフスタイル、近隣のソーシャルキャピタル（NSC）に関するデータを収集した。さらに、「NSC」→「保護者のライフスタイル」→「子どものPA/ST」→「子どものSH」をつなぐ経路を構造方程式モデリングによって検討した。その結果、子どものSHは、子どものPAとSTに影響され、保護者のライフスタイルとそれを取り巻くNSCの影響を受けていることが確認された。このことから、子どもの睡眠問題を解決するためには、保護者の生活習慣やNSCに関する直接的・間接的な介入が必要であるとの結論に至った。

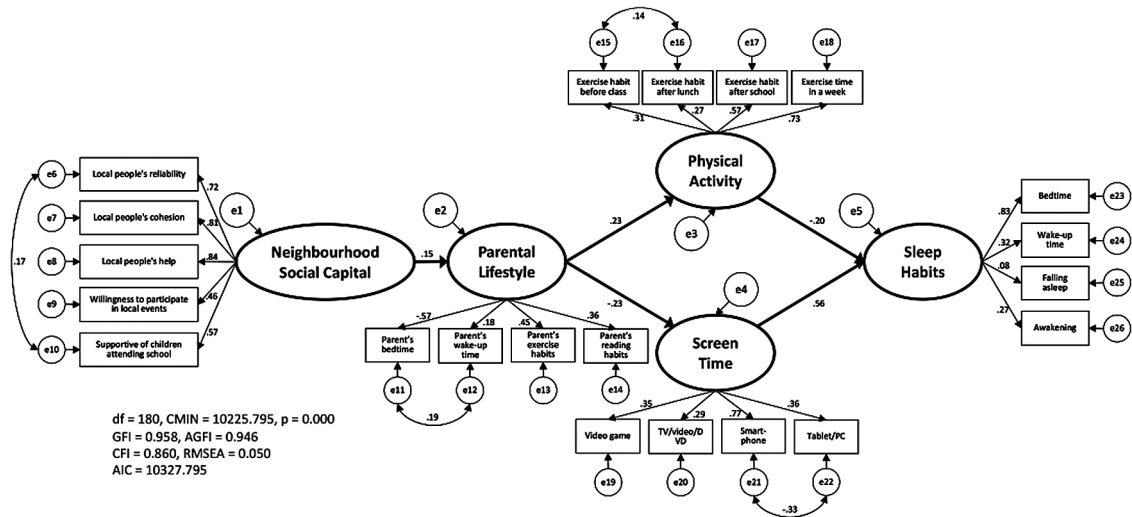


Figure 3. The pathways linking to children’s sleep habits by all samples. This model was verified by structural equation modeling using the bootstrap method. All estimated values in this figure are significant.

図3 すべてのサンプルを用いて検討した子どもの睡眠習慣に繋がる経路。このモデルはブートストラップ法を使用した構造方程式モデリングによって検証された。すべての推定値は有意であった。