

# 日本版幼児睡眠質問票 (子どもの眠りの質問票)

睡眠は生物の生存の精神的・身体的機能の維持に関わる重要な脳機能の一つです。近年の研究では睡眠不足が成人病を悪化させたり、記憶力を弱めるなど、様々な問題をおこすことが明らかにされてきています。睡眠障害を持つ子どもは就学前には 25~40%、思春期には 40%に及ぶとされ、子どもでも睡眠の問題は決してまれではありません。とくに発達途上の子どもにおいては、睡眠障害は、発育障害、多動・衝動性、注意力の低下につながり、学業成績にも悪影響を及ぼすとの報告がなされています。そのため我々は睡眠障害を持つ子どもを早く発見し治療するべきであると考えています。

医療関係、保健関係者が簡便に使用でき、睡眠障害を早期に発見する目的で、我々は日本版幼児睡眠質問票 (子どもの眠りの質問票)を開発しました。引き続き、小学生版、中学生版も開発中です。子どもの眠りの質問票(表面、裏面)およびアセスメントシートはご自由にダウンロードしていただけます。(詳しい使い方は 小児科臨床 Vol. 66, No. 10. 2013 をご参照ください。)

この質問票が子どもの睡眠衛生指導の一助になる事を期待します。

本質問票を使用し、論文作成される折には下記の論文を引用していただければ幸いです。

- ・ 清水佐知子, 加藤久美, 毛利育子, 下野九理子, 大野ゆう子, 谷池雅子. 日本版幼児睡眠質問票の開発 小児保健研究 69(6):803-813, 2010.
- ・ Psychometric properties and population-based score distributions of the Japanese Sleep Questionnaire for Preschoolers. Shimizu S, Kato-Nishimura K, Mohri I, Kagitani-Shimono K, Tachibana M, Ohno Y, Taniike M. Sleep Medicine 15(4):451-8. 2014. doi:10.1016/j.sleep.2013.05.020. Epub 2013 Dec 1.

## 参考文献

三星喬史、加藤久美、清水佐知子、松本小百合、鴈野雪保、井上悦子、毛利育子、下野九理子、大野ゆう子、谷池雅子. 日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について. 小児保健研究 71;6:808-816, 2012.

大阪大学大学院 連合小児発達学研究所  
小児発達神経科学  
谷池雅子 毛利育子

# 子どもの眠りの質問票

お子様のことについてお伺いします 最もあてはまるものについて○で囲んでください

【1】 性別 男 ・ 女      【2】 年齢 歳 ヶ月

【3】 通園・通学： 通っていない ・ 保育園 ・ 幼稚園 ・ その他（ ）

【4】 主として誰と同室で眠りますか： ひとり ・ 母 ・ 父 ・ 祖父母 ・ きょうだい ・ その他（ ）

【5】 以下について最もあてはまると思う数字にひとつだけ○をつけてください。

	非常に あてはまる	あてはまる	どちらかとい えば あてはまる	どちらかとい えば あてはま らない	あてはま らない	まったく あてはま らない
① 歯ぎしりをする	6	5	4	3	2	1
② 毎日のようにおねしょをする	6	5	4	3	2	1
③ テレビやビデオ, DVD を見ながら寝かしつける	6	5	4	3	2	1
④ 夜8時以降, コンビニ等へ外出することがある	6	5	4	3	2	1

【6】 テレビ、ビデオ、DVD、テレビゲーム（携帯型ゲームも含む）についてお伺いします。

① お子様が遊ぶ（見る）時間を制限していますか：

・ 制限していない

・ 時間で制限している → 平日1日 時間 分

・ 時刻で制限している → (午前・午後 時 分)～(午前・午後 時 分)まで

・ その他（ ）

② 1日の平均的な時間を教えてください：

1日にテレビ・ビデオを見る時間 : 時間 分

1日にテレビゲームをする時間 : 時間 分

【7】 以下の質問項目について、お子さんの平均的な時間をお教え下さい。

正確な時間が分からない場合はだいたいの時間で結構です。

① 朝起きる時間 : 午前 ・ 午後 時 分

② 夕食を開始する時間 : 午前 ・ 午後 時 分

③ お風呂に入る時間 : 午前 ・ 午後 時 分

④ 夜眠る時間 : 午前 ・ 午後 時 分

⑤ ふとんに入ってから眠るまでの時間 :

10分以内 ・ 20分以内 ・ 30分以内 ・ 1時間以内 ・ 1時間以上 ・ わからない

回答者様ご自身のことについてお伺いします 最もあてはまるものについて○で囲んでください

【1】 年齢 歳      【2】 お子さんとの続柄： 母 ・ 父 ・ 祖父母 ・ その他（ ）

【3】 夜眠る時間 時 分頃      【4】 朝起きる時間 時 分頃

A. 睡眠について総合的な評価をしてください。最近1週間の平均的な状況について回答してください

	非常に そう思う	そう思う	どちらかとい え ばそう思う	どちらかとい え ば そう思わない	そう 思わない	まったく そう思わない
1 全体としてお子さんの睡眠は良いと思いますか	6	5	4	3	2	1
2 全体としてあなた自身の睡眠は良いと思いますか	6	5	4	3	2	1

B. お子さんの様子についてお伺いします。最近1週間の平均的な状況について回答してください

	非常に あてはまる	あてはまる	どちらかといえば あてはまる	どちらかといえば あてはまらない	あてはまらない	まったく あてはまらない
1 朝、起きた時機嫌が悪い	6	5	4	3	2	1
2 朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる	6	5	4	3	2	1
3 朝、なかなか布団 (ふとん) から出られない	6	5	4	3	2	1
4 寝坊して保育所、幼稚園等に遅刻する	6	5	4	3	2	1
5 昼寝を1日2回以上する	6	5	4	3	2	1
6 居眠りをする	6	5	4	3	2	1
7 昼間、落ち着きがない	6	5	4	3	2	1
8 昼間、集中力がない	6	5	4	3	2	1
9 昼間、眠そうにしている	6	5	4	3	2	1
10 昼間、疲れている様に見える	6	5	4	3	2	1
11 寝返りなどの体の動きが多い	6	5	4	3	2	1
12 保育所、幼稚園等で居眠りを指摘される	6	5	4	3	2	1
13 夜10時より遅くに眠る	6	5	4	3	2	1
14 夜になると足が気持ち悪いと言う	6	5	4	3	2	1
15 夜になると足が熱いと言う	6	5	4	3	2	1
16 夜になると足が変な感じがすると言う	6	5	4	3	2	1
17 夜になると足をさする	6	5	4	3	2	1
18 夜になると足を触る	6	5	4	3	2	1
19 夜になると興奮する	6	5	4	3	2	1
20 夜になると不機嫌になる	6	5	4	3	2	1
21 誰かが寝かしつけなくても眠る	6	5	4	3	2	1
22 あまりに寝ないので車などで外に連れ出す	6	5	4	3	2	1
23 寝かしつけるのに苦労する	6	5	4	3	2	1
24 自分ひとりで布団 (ふとん) に入って眠る	6	5	4	3	2	1
25 夜泣きをする	6	5	4	3	2	1
26 目覚めて叫び、あやしてもおさまらない	6	5	4	3	2	1
27 怖い夢で目覚めてしまうことがある	6	5	4	3	2	1
28 ちょっとした物音で目を覚ます	6	5	4	3	2	1
29 歯ぎしりをする	6	5	4	3	2	1
30 口を開けて眠る	6	5	4	3	2	1
31 首を反らして眠る	6	5	4	3	2	1
32 大きないびきをかく	6	5	4	3	2	1
33 息が止まる	6	5	4	3	2	1
34 鼻息が荒かったり あえいだりする	6	5	4	3	2	1
35 休日前は平日より1時間以上夜ふかしする	6	5	4	3	2	1
36 休日は平日より1時間以上長く眠る	6	5	4	3	2	1
37 夜、寝ている間に2回以上起きる	6	5	4	3	2	1
38 寝る時間、起きる時間がバラバラである	6	5	4	3	2	1
39 昼と夜が逆転する	6	5	4	3	2	1

