

愛着形成と子どもの睡眠についての関係性

三宅祐希* 角田八千代** 森永裕美子**

要旨：本研究は、子どもの睡眠と愛着形成の関連性を明らかにし、虐待児の早期発見・保護、ひいては親に適切な愛着形成の方法の指導や支援を検討することを目的とした。子どもの睡眠は日本版幼児睡眠質問票、愛着形成はアタッチメント行動チェックリスト（ABCL）を用いた。保育園に通う3歳児の子を持つ親を対象に無記名自記式質問紙調査を実施し、110人（回収率81.9%、有効回答率75.8%）を分析対象とした。日本版幼児睡眠質問票項目について因子分析を行い、抽出された6因子と愛着形成の3因子の関連性を分析した結果、「睡眠習慣の乱れによる寝起きの悪さ」「昼間の居眠り」「昼間の観察された眠気」「日中の注意力散漫」は愛着形成の1因子である「感情調節不全」と関連性があった。睡眠問題の改善を考える際、「感情調節不全」について愛着形成の評価を行う支援が有効である可能性が示唆された。

キーワード：愛着形成、睡眠、子ども、虐待予防、親子関係

I. 緒言

児童虐待報告件数は増加傾向にあり、子どもが死亡する事例もある。2021年度には、児童相談所での児童虐待相談対応件数が207,659件と過去最多となっている（厚生労働省, 2021）。この現状から、国としても児童虐待予防に関連した法律改正や、体制・対策強化、児童虐待防止推進月間、オレンジリボン運動などの啓発活動を推進している。虐待の種類は様々で、殴る・蹴るなどの身体的虐待、子どもへの性的行為などの性的虐待、家に閉じ込める、食事を与えないなどのネグレクト、言葉による脅し、無視などの心理的虐待がある。特に目に見えない虐待に対する介入は極めて困難であると考えられる。虐待は心理的あるいは精神的な外傷、すなわちトラウマと呼ばれている状態を生じ、子どもの心理的発達に深刻な影響を与える可能性があると言われ、保護者からの虐待という行為は、子どもの成長や発達に様々な否定的影響を与える（西澤, 2009）。特に虐待により愛着障害が生じている場合、その被虐待経験は子どもの人格形成に深刻な影響を与え、トラウマとして心の傷を抱えて成長することが指摘されているため、愛着障害が虐待の影響要因の一つであるとされている（友田, 2019）。

幼少期に受けたトラウマは子どもの成長・発達に悪影響を与え、その人のベースとなる幼少期に受けた心の傷を抱えたまま成長していく場合と、誰かが気づき心の傷に寄り添える場合とでは、今後の人生にも何らかの影響があると考えられる。幼少期に何らかのトラウマを抱えることになっても、幼少期から慎重に時間をかけた介入は、様々な人との関わりや経験となり、多くのことを吸収するきっかけになる。こういった経験から、目指す自身の像や価値観が育まれ、トラウマによる悪影響を受けることなく当たり前に関わりで意思決定をすることができ、その人らしく生活していくことに繋がると考える。

一方、子どもの成長・発達において“睡眠”は重要な要素であり、睡眠が障害されると身体面だけでなく心理面にも影響を及ぼす。加えて虐待体験における小児睡眠障害は高頻度に出現し、不眠と反復性の悪夢の出現が特徴的（土井川, 2021）であることが明らかであり、虐待体験によって親と子の愛着が不十分な場合も同様に“睡眠”に影響が出現することが考えられる。つまり愛着障害と子どもの睡眠は相互に影響しあうと考えられるが、幼少期の愛着障害が、子どもの睡眠にどのように影響しているかは

* 神戸市立医療センター中央市民病院

** 岡山県立大学保健福祉学部看護学科

明らかになっていない。

そこで本研究では、虐待児の早期発見・保護、子どもが健康的に安心して生活していくために、子どもの睡眠と愛着形成の関連性を明らかにし、虐待児の早期発見・保護、ひいては親に適切な愛着形成の方法の指導や支援を検討しようと考えた。

II. 方法

1. 調査対象

A市内の保育園に通っている3歳児の子を持つ親を対象とした。

2. 調査内容

対象者の属性や親が子どもと関わる時の子どもの態度、子どもの起床時・就寝時、日中の様子・態度について調査した。対象者の基本属性として、子どもと接する平日・休日の平均時間、保護者の年齢、3歳児の子どもが何人目であるか、喘息やアレルギー疾患の有無を質問した。

また、子どもの愛着形成を調査する尺度としては、青木ら(2014)が開発したアタッチメント行動チェックリスト Attachment Behavior Checklist (以下、ABCL)の24項目を用い、「よく当てはまる」、「当てはまる」、「どちらでもない」、「あまり当てはまらない」、「全く当てはまらない」の5件法による質問項目とした。

子どもの睡眠問題の調査尺度としては睡眠障害を早期に発見する目的で、清水ら(2010)によって開発された日本版幼児睡眠質問票(以下、幼児睡眠質問票)の39項目を用い、「非常に当てはまる」、「当てはまる」、「どちらかといえば当てはまる」、「どちらかといえば当てはまらない」、「当てはまらない」、「まったく当てはまらない」の6件法による質問項目とした。

3. 調査方法

無記名自記式質問紙を用いて、対象者の属性や親が子どもと関わる時の子どもの態度、子どもの起床時・就寝時、日中の様子・態度について調査を実施した。調査協力への承諾が得られたA市内の保育園に依頼書・調査票を送付し、3歳児クラスの担任の先生から保護者に配布していただいた。調査期間は令和4年7月1日から8月1日とした。調査協力に同意が得られた保護者に、送付した調査票に回答

してもらい、回答した調査票を保育園に提出していただき、8月1日以降に集まった回答を保育園から一括で返送していただいた。

4. 分析方法

回収した回答に欠損値がないか確認し、欠損がないものを分析対象とした。ABCLは、子どもと養育者の関係性を示す尺度であり、青木らの研究によって「こころの理解」、「感情調節不全」、「安全基地」の下位3因子は、一定の信頼性、妥当性が示されている。しかし、本研究と青木らの研究対象者の年齢は異なるため、下位3因子をCronbachの α 係数を用いて信頼性を確認した。その後、幼児睡眠質問票の合計点とABCL尺度(24項目)および下位因子の合計点について、Pearsonの相関係数を用いて相関を調べた。

また、愛着形成と睡眠問題との関係をより詳細に調べるため、幼児睡眠質問票39項目に対して主成分分析、プロマックス回転法による因子分析を実施し、各合計点との相関を、Pearsonの相関係数を用いて調べた。分析はSPSS Ver.25を使用して実施した。

5. 倫理的配慮

対象者には、説明文書を用いて無記名自記式調査票による調査であり、個人が特定されることはないこと、研究への協力は自由意志に基づくものであり、研究への協力を辞退した場合でも不利益を被ることはないこと、アンケート用紙の同意欄へのチェック、および回収箱への提出をもって調査協力へ同意していただいたと判断すること、返送後は無記名のため同意の撤回はできないこと、研究目的以外に使用することはなく、厳重に保管すること、研究終了後は、5年間保管後適切に破棄することを説明したうえで、調査の協力を依頼した。なお、本研究は岡山県立大学の倫理委員会での承認を得たうえで実施した(22-05)。

III. 結果

質問紙の配布数は177人、回収数145人(回収率81.9%)であり、回答に欠損のない110人(有効回答率75.8%)を分析対象とした。

1. 対象の属性

対象者の年齢（平均±標準偏差）は 34.5 ± 0.5 歳であり、20代19人（17%）、30代75名（68%）、40代16名（15%）であった。3歳の子どもの何人目であるかは、 1.79 ± 0.5 人目であった。分布は、1人目49人（45%）、2人目39人（35%）、3人目19人（17%）、4人目以上3人（3%）であった。平日に子どもと接する時間は 6.39 ± 3.4 時間、休日に子どもと接する時間は 13.6 ± 4.3 時間であった。喘息やアレルギー疾患がある子どもは13人（12%）、無い子どもは97人（88%）であった。

2. 睡眠と愛着形成との関連

本研究と先行研究の対象年齢が異なったため、ABCLの各下位尺度をCronbachの α 係数を用いて、信頼性を確認した結果、先行研究との相違はみられなかった（表1）。

表1 ABCLの各下位尺度のCronbachの α 係数

	Cronbachの α 係数
こころの理解	.700
感情調節不全	.846
安全基地	.773

n=110

幼児睡眠質問票の合計点（以下、子どもの睡眠問題）とABCLおよび各下位尺度の合計点についてPearsonの相関係数を算出し、「感情調節不全」との間に1%水準の正の相関（ $r = .443$ ）がみられた（表2）。

表2 幼児の睡眠障害と愛着形成の関係

	ABCL 合計	こころの理解	感情調節不全	安全基地
睡眠質問票合計	.111	-.117	.443**	-.112

n=110、Pearsonの相関係数、** $p < .01$

3. 幼児睡眠質問票の因子分析と信頼性

睡眠と愛着形成の関連を詳細に検討するため、まず幼児睡眠質問票39項目を縮約して主成分因子による独立変数をつくるため、主成分分析を行った。その後、多重共線性を避けプロマックス回転法による因子分析を実施した。その結果、因子負荷量が.50以下を示した4項目を除外し、残った35項目

に対して再度主成分分析、プロマックス回転による因子分析を実施し、11因子が抽出された。各因子に対してCronbachの α 係数を求め、 $\alpha = .07$ 以下の内的整合性がない5因子を削除し6因子を抽出した。

第1因子は、「夜になると足をさする」、「夜になると足を触る」、「夜になると足が熱いという」、「夜になると足が変な感じがすると言う」の4項目からなり、夜の入眠前の子どもが感じる足の感覚に関する内容であったため、『入眠前の足の感覚』とした。

第2因子は、「朝ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる」、「朝、なかなか布団からでられない」、「朝、起きた時機嫌が悪い」、「休日は平日より1時間以上長く眠る」の4項目からなり、子どもの朝の様子、睡眠時間に関する内容であったため、『睡眠習慣の乱れによる寝起きの悪さ』とした。

第3因子は、「居眠りをする」、「保育所、幼稚園等で居眠りを指摘される」、「昼寝を1日2回以上する」の3項目からなり、日中の居眠りに関する内容であったため、『昼間の居眠り』とした。

第4因子は、「昼間、眠そうにしている」、「昼間、疲れているように見える」の2項目からなり、子どもが日中にボーっとしている様子に関する内容であったため、『昼間の観察された眠気』とした。

第5因子は、「昼間、落ち着きがない」、「昼間、集中力がない」の2項目からなり、日中の子どもの集中力や行動に関する内容であったため、『日中の注意力散漫』とした。

第6因子は、「自分ひとりで布団に入って眠る」、「誰かが寝かしつけなくても眠る」の2項目からなり、就寝方法についてプラスの側面から捉えられている内容であったため、『自立した睡眠行動』とした。

各因子についてCronbachの α 係数を求めたところ、第1因子が $\alpha = .813$ 、第2因子が $\alpha = .817$ 、第3因子が $\alpha = .837$ 、第4因子が $\alpha = .797$ 、第5因子が $\alpha = .886$ 、第6因子が $\alpha = .803$ であり（表3）、信頼性が確認された。各因子の項目を合算し、それぞれの下位尺度得点とし、以下の検定に用いた。

4. 睡眠と愛着形成の下位尺度の関連

抽出された幼児睡眠質問票の下位尺度得点とABCLの下位尺度得点とのPearsonの相関係数を算出した（表4）。その結果、「感情調節不全」は、「睡眠習慣の乱れによる寝起きの悪さ」（ $r = .266$ ）、「昼

表3 睡眠下位尺度のCronbachの α 係数

	入眠前の足の感覚	睡眠習慣の乱れ	昼間の居眠り	昼間の観察 された眠気	日中の 注意散漫	自立した 睡眠行動
Cronbachの α 係数	.813	.817	.837	.797	.886	.803

n=110

表4 睡眠障害と愛着形成の関係

	入眠前の足の感覚	睡眠習慣の乱れ	昼間の居眠り	昼間の観察 された眠気	日中の 注意散漫	自立した 睡眠行動
こころの理解	.026	-.054	-.192*	.057	-.129	-.135
感情調節不全	.174	.266**	.188*	.315**	.375**	-.183
安全基地	-.042	-.006	-.168	-.135	-.114	-.066

n=110、Pearsonの相関係数、** $p < .01$ 、* $p < .05$

間の観察された眠気」($r = .315$)、「日中の注意力散漫」($r = .375$)、「昼間の居眠り」($r = .188$)との間に有意に正の相関が見られた。また、「こころの理解」と「昼間の居眠り」との間には負の相関($r = -.192$)が見られた。

IV. 考察

本研究では、子どもの睡眠が障害されることと、愛着障害そのものとの関連性は低いことがわかった。しかし、愛着障害の因子の1つである、怒りや不安など負の感情の調整がうまくできない状態を指す「感情調節不全」において、「睡眠習慣の乱れによる寝起きの悪さ」「昼間の居眠り」「昼間の観察された眠気」「日中の注意力散漫」で正の相関がみられ、子どもの睡眠が障害されるのは、愛着障害の因子の1つである「感情調節不全」と関連性があることが、本研究で明らかになった。睡眠習慣の乱れによる寝起きの悪さや昼間の居眠り、昼間の観察された眠気、日中の注意力散漫が出現している子どもは、自身が感じている感情を親に表出できていない可能性が高いと考えられる。本研究で対象とした幼児期(3歳児)の子どもにおいても、親に怒られる・否定されるかもしれないといった不安や恐怖から負の感情が表出できず感情調節不全という状態で出現したと考えられた。

本来、子どもは安心感や信頼感の中で興味・関心が広がり、認知や情緒が発達する(2019, 友田)が、子どもが養育者に求めるはずの安心・信頼が欲求不足となれば、子どもにとって不安な要素となり、心の傷やトラウマになったり、認知・情緒の発達が遅れたりして、感情をうまく表出できない状態に陥ると考えられる。加えて親に対して安心の感情を得られない子どもは、愛着障害を抱えてしまう(2022, 宮副)。

幼少期に負の感情を抱くことや、心の傷を持つことによってトラウマとなり、ストレス障害を起こす可能性もある。ストレス障害により、適切な眠気が感じられない、睡眠が中断しやすい、朝の覚醒時にリフレッシュ感が得られ難いという不眠症候群と関連している(栗山, 2019)ことを踏まえると、本研究では、「感情調整不全」と正の相関がみられた、睡眠障害の因子である、『睡眠習慣の乱れによる寝起きの悪さ』『昼間の居眠り』『昼間の観察された眠気』に該当すると言える。

また、覚醒亢進症状として集中困難(土井川, 2019)があり、「日中の注意力散漫」に該当した。これらのことから、幼少期に受けた心の傷やトラウマなどのストレス障害は、不眠症候群、集中困難といった睡眠障害が現れ、陰性の感情を抱いても愛着形成不足により感情を安全基地であるはずの養育者

に表出せず抱え込むという負のスパイラルを形成することが示唆された。感情の調節は、安全な愛着形成において、重要な要素の1つであると言える。

看護においては、愛着形成不足を引き金とするトラウマに対する心のケアを、慎重に時間をかけて行っていく必要がある。安心・安全な環境、自分に起きていることへの理解（心理教育）、過去の体験と感情を安全な場所で表現する、そして健康に生きるためのライフスキルを習得することが重要であり（友田, 2016）、早期に介入し安心感を与え、環境や発達段階に適したケアを慎重に実施していくことが重要である。また、子どもの脳は発達途上であり、可塑性というやわらかさを持っている（友田, 2016）ため、早期介入は極めて重要であるが、心の傷の早期発見は大変困難である。よってケアの対象を子どもだけでなく養育者も含め捉え、養育者と子ども間で形成される信頼関係の不十分な構築が、「感情調節不全」として表出し、それが睡眠障害に繋がっていることや、3歳児の望ましい睡眠時間の情報提供などを行い、保護者の知識・意識の向上により、早期発見・援助につなげていくことが看護職としての役割であると考えられる。

子どもが安心して健康的に適切な成長発達経過をたどるためには、臨床のみならず保育園、家庭という地域においても予防的介入も必要である。地域という大きなコミュニティを対象とすることで、養育者や親だけでなく、子どもと関わる全ての人に対して知識と情報提供ができ、虐待の早期発見や保護、養育者に対して専門職からの視点で適切な援助が実施できると考える。

V. 結論

子どもの睡眠障害と愛着障害そのものとの関係性は見られなかったが、睡眠障害と愛着障害の因子である感情調節不全との関係性は明らかになった。

子どもが親に対して感じる安心感や信頼の欲求が不足している状態は、感情の制御が生じたり、養育者に対して警戒心を抱いたりする状態に陥ることが示唆された。こういった状態が、愛着障害の1つである「感情調節不全」として現れ、子どもの睡眠障害に繋がっていた。

研究限界

本研究はA市内の保育園に限定しており、地域や

対象年齢、養育者特性、生活環境などの違いにより研究結果に差が生じると考え、一般化には至らないと考える。地域を拡大したり、養育者の特性も把握しつつさらなる検討を行う必要がある。

付記

本研究の趣旨を理解し、快く協力していただいたA市内の保育園、保護者の皆様に心から感謝します。

文献

- 青木豊, 南山今日子, 福榮太郎, 宮戸美樹 (2014).
アタッチメント行動チェックリスト Attachment Behavior Checklist: ABCL の開発に向けての予備的研究—児童養護施設におけるアタッチメントを評価するために—. 小児保健研究, 73 (6): 790-797.
- 土井川光成 (2019). 心的外傷後ストレス障害 (PTSD) と睡眠障害. 久留米医学会雑誌, 83 (10~12): 230-235.
- 土井川光成 (2021). 心的外傷と睡眠 特集災害と睡眠—COVID-19 パンデミックを受けて—. 睡眠医療, 15: 15-20.
- 児童虐待防止対策 厚生労働省児童虐待防止対策,
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/index.html (2022年11月22日参照)
- 栗山健一 (2019). ストレス障害と不眠. ねむりとマネージメント, 6 (2): 20-23.
- 西澤哲 (2009). 虐待というトラウマ体験が子どもに及ぼす心理・精神的影響. 北海道医療大学看護福祉学部学会誌, 5 (1): 5-10.
- 三星喬史, 加藤久美, 清水佐和子, 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 (2012). 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.
- 宮副大地, 中本健一郎, 田崎由香里, 小川るみ (2022). 安全基地の役割を担った病院への帰還を保障し愛着障害をもつ患者の成長を促した看護. 第47回日本精神科看護学術集会, 22-23.
- 清水佐和子, 加藤久美, 毛利育子, 下野九理子, 大野ゆう子, 谷池雅子 (2010). 日本版幼児睡眠質問票の開発. 小児保健研究, 69 (6): 803-813.
- 滝川一廣 (2019). 〈児童虐待〉は増えているのか.

敬心・研究ジャーナル, 3 (2) : 1-8.

田中英三郎 (2020). Complex Post Traumatic Stress Disorder. 児童青年精神医学とその近接領域, 61 (1) : 34-40.

友田明美 (2016). 被虐待者の脳科学研究. 児童青年精神医学とその近接領域, 57 (5) : 719-729

友田明美 (2019). 福岡女学院大学大学院人文科学研究科発達教育学講演会 国際交流講演会 子ども虐待と脳科学—アタッチメント (愛着) の視点から—. 福岡女学院大学大学院紀要・発達教育学 第7 : 21-29.

Relationship between attachment formation and infant sleep

YUKI MIYAKE*, YACHIYO SUMIDA**, YUMIKO MORINAGA**

**Kobe City Medical Center General Hospital*

***Department of Nursing, Faculty of Health and Welfare Science, Okayama Prefectural University*

Abstract : The purpose of this study was to clarify the relationship between children's sleep and attachment formation, and to examine the early detection and protection of abused children, as well as guidance and support for appropriate attachment formation methods for parents. The child's sleep was measured using the Japanese Version of the Infant Sleep Questionnaire, and attachment formation was measured using the Attachment Behavior Checklist (ABCL) . An anonymous self-administered questionnaire survey was conducted for parents of 3-year-old children attending nursery schools, and 110 people (response rate 81.9%, effective response rate 75.8%) were analyzed. We analyzed the relationship between the 6 factors extracted from the sleep items and the 3 factors of attachment formation. "Difficulty waking up due to disturbed sleep habits", "Daytime dozing off", " Daytime Observed drowsiness" , "Distractibility" were associated with emotional dysregulation. Emotional dysregulation is a factor in attachment formation.

These results suggest that support for evaluating attachment formation for "emotional dysregulation" may be effective when considering the improvement of sleep problems.

Keywords : Attachment formation, Sleep, Children, Abuse Prevention, Parent-child Relationship