

# 発達障害の子どもが有する睡眠困難の実態と発達支援の あり方に関する研究

—発達障害の当事者・保護者・教師への調査を通して—

(中間報告)

東京学芸大学大学院\* 柴田真緒

東京学芸大学 高橋智

## Study on the Situations of Difficulties of the Sleeping of Children with Developmental Disabilities and Developmental Support

Student of School of Education, Tokyo Gakugei University, SHIBATA Mao

Professor of School of Education, Tokyo Gakugei University, TAKAHASHI Satoru

### 要約

本稿では、学齢期の発達障害当事者への調査を通して、発達障害当事者が有する睡眠困難の実態を明らかにし、彼らが求めている理解・支援について検討した。調査期間は2018年11月～12月。質問紙調査法・構造化面接法により、発達障害の診断・判定を有する小中高校生の当事者288名から回答を得た。本調査を通して学齢期の発達障害当事者、成人の発達障害当事者、受講学生間の比較では、多くの項目において学齢期の発達障害当事者が受講学生より困難が大きく、成人の発達障害当事者より困難が小さいことが明らかにされたが、一部の項目では学齢期の発達障害当事者に特徴的な睡眠困難の実態が示された。また、睡眠困難の背景・要因には発達障害の特性とともに、発達障害当事者が有する「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等が大きな比重を占めていることが推測された。それゆえに発達障害当事者が有する睡眠困難への対応においては、学校等における発達支援による「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等の軽減が十分に有効であると想定される。

**【キー・ワード】発達障害, 睡眠困難, 発達支援**

### Abstract

The purpose of this study was to clarify difficulties and support needs of the sleeping of school-age students with developmental disabilities from view point of survey of persons with developmental disabilities. The period of this survey was from November to December 2018. The survey was carried out by questionnaire method and structured interview. We obtained an answer

---

\*現所属：埼玉県立所沢特別支援学校

from 288 students with developmental disabilities.

Through this survey, in the comparison between school-age students with developmental disability, adults with developmental disabilities and university students, it was clarified that school-age students with developmental disabilities tend to have difficulties in sleeping more than university students in many question items and to have that less than adults with developmental disabilities. On the other hand, some question items showed the tendency closer to adults with developmental disabilities and higher difficulties than people with developmental disabilities.

Also, it was suggested that “uneasiness, strain, fear, dejection, stress” of person themselves with developmental disabilities have accounts for a large ratio of background and factor of difficulties of the sleeping, not only characteristics of developmental disabilities. Based on this situation, it is more significant to proceed developmental supports for person themselves with developmental disabilities in consideration of not only difficulties of the sleeping stand alone but all aspects of life of them.

**【Key words】 Developmental Disabilities, Difficulties of the Sleeping, Developmental Support**

## はじめに

近年、子どもの生活リズムの乱れや心身の不調が大きな問題となっているが、こうした背景のひとつに睡眠不足・睡眠リズムの乱れといった睡眠の問題がある（三池：2014）。日本の子どもの睡眠時間は国際的にも顕著に短い傾向にあり、睡眠の問題は多様な心身の発達困難を引き起こしている。

また、発達障害児者の多くが多様な「睡眠困難（入眠困難、中途覚醒、悪夢、早朝覚醒、日中の眠気等）」を有し、その背景要因として発達障害特性の他、うつ病など二次障害に関連した精神疾患、併存する睡眠関連病態、メチルフェニデートや抗うつ薬などの薬物、日中のストレス等が指摘されているが（松澤：2014、熊谷：2015）、発達障害児者の有する睡眠困難の実態や具体的な支援方法については十分に明らかになっていない。

それゆえに本研究では、学齢期の発達障害を有する当事者調査を通して、当事者が有する睡眠困難の実態を明らかにし、彼らが求めている理解・支援について検討していく。

## 方 法

**調査対象**：発達障害（ASD、LD、ADHD、軽度の知的障害等）の診断・判定を有するあるいはその疑いのある小学生・中学生・高校生。

**調査内容**：睡眠困難に関する調査内容（睡眠全体、入眠時、睡眠時、起床時、日中）、睡眠困難の理解・支援に関する調査内容（睡眠困難・入眠時・起床時・日中の支援ニーズ）。

**調査方法**：質問紙調査法・構造化面接法。予備的検討として刊行されている発達障害当事者の手記

130冊を検討し、どのような睡眠困難があるのか、いかなる理解・支援を求めているのかを把握、それらをもとに質問紙調査票「睡眠の困難と理解・支援に関するチェックリスト」全136項目を作成した。事前に発達障害の当事者団体等に調査内容の妥当性や倫理性についての検討をいただき、調査を実施した。

**調査期間**：2018年11月～12月。

**回収状況**：発達障害の診断・判定を有する当事者288名（平均年齢16.3歳，男性212名，女性62名，未記入14名）から回答を得た（小学生12名，中学生5名，専攻科を含む高校生270名，その他1名）。当事者288名の障害内訳（重複を含む）は学習障害（LD）27名，注意欠如・多動性障害（ADHD）34名，自閉症スペクトラム障害（ASD）60名，知的障害60名，その他32名，未記入137名である。

**分析方法**：2015年に調査を行った20歳以上の成人発達障害当事者118名（平均年齢35.0歳，男性81名，女性37名）の調査結果と比較検討した。

## 結果

### 入眠時の困難

入眠時では「36.楽しいことがあると、寝なければならぬと頭でわかっているが、なかなか寝る気になれない」29.5%、「17.いつもずいぶん遅くまで眠くならない」28.8%、「38.夜遅い時間を自分の楽しみにあててしまい、遅くまで起きて本を読んだり、テレビを見たり、インターネット・サーフィンをしたりしてしまう」28.8%の平均チェック率が高いことが示された。成人発達障害当事者との $\chi^2$ 検定による比較の結果、学齢期の発達障害当事者の $\chi^2$ 値が上位であった5項目を図1に示した。「22.あくびや昼寝をすることはあるが『眠い』という感覚はわからない」「23.あまり眠りたいと思わない」「17.いつもずいぶん遅くまで眠くならない」「19.布団に入ってから3、4時間は寝つけない」が、学齢期の発達障害当事者に特徴的な困難であることが推測された。

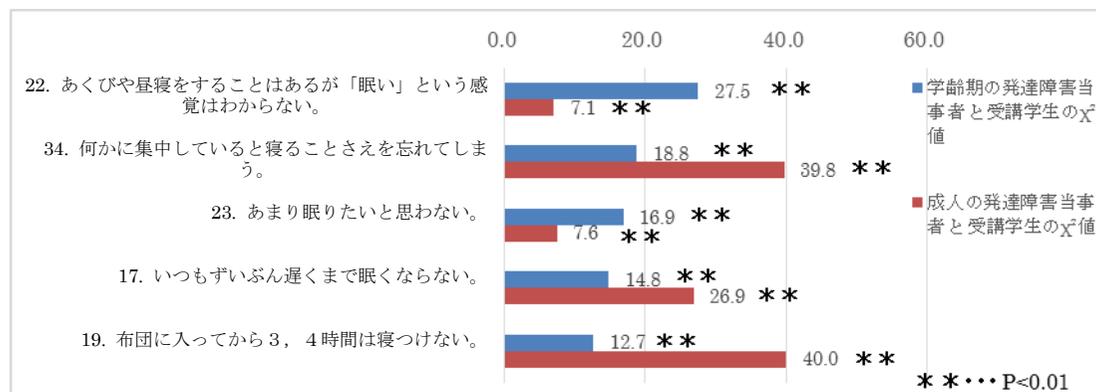


図1 入眠時の困難の $\chi^2$ 値比較

### 睡眠時の困難

成人発達障害当事者とのオッズ比推定による比較の結果、学齢期の発達障害当事者のオッズ比が有意に上位であった 3 項目を図 2 に示した。「41.夜中に何度も目が覚める」「58.フラッシュバックで悪夢を見ることがある」「51.鼻詰まりからくるひどいイビキがあり、十分に眠れない」では、学齢期の発達障害当事者に特徴的な困難であることが推測された。「51.鼻詰まりからくるひどいイビキがあり、十分に眠れない」について、今回回答をいただいた学齢期の発達障害当事者の約 20%がアレルギー疾患であり、アレルギー性鼻炎等による鼻詰まりが睡眠困難につながっていることも考えられる。

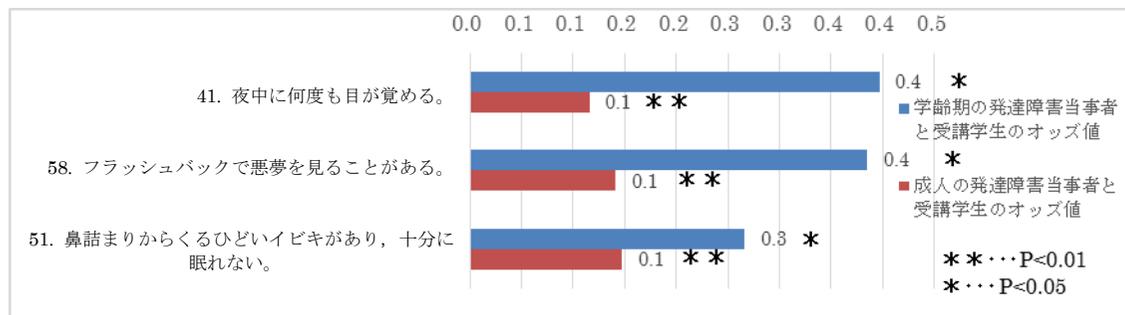


図 2 睡眠時の困難のオッズ値比較

### 起床時の困難

成人発達障害当事者とのオッズ比推定による比較の結果、学齢期の発達障害当事者のオッズ比が有意に上位であった 3 項目を図 3 に示した。「60.早起きがとても苦手である」「67.朝起きてから起動するまでにとても時間がかかる」は学齢期の発達障害当事者に特徴的な困難であることが推測された。

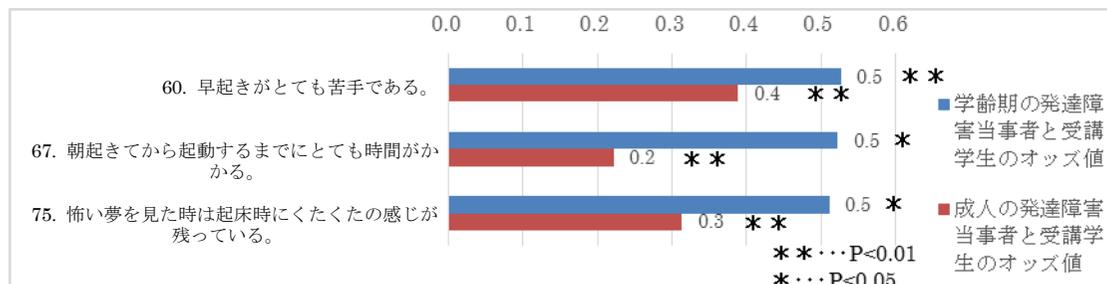


図 3 起床時の困難のオッズ値比較

### 日中の困難

成人発達障害当事者との  $\chi^2$ 検定による比較の結果、学齢期の発達障害当事者の  $\chi^2$ 値が有意に上位であった 3 項目を図 4 に示した。

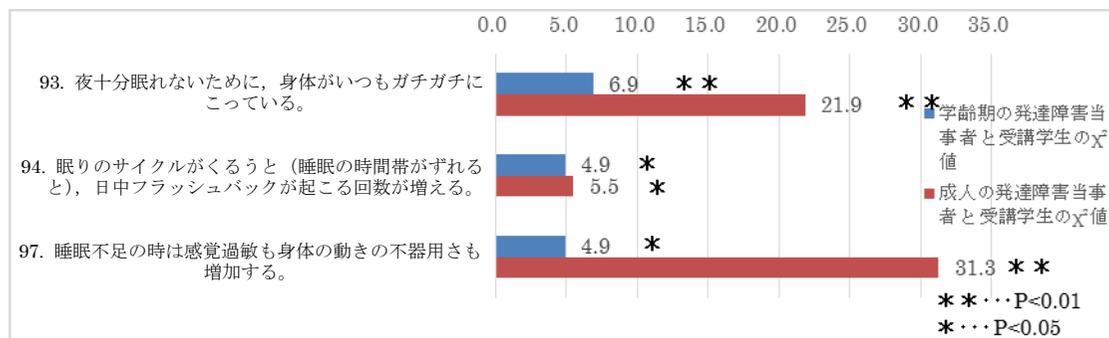


図4 睡眠困難に起因する日中の困難の $\chi^2$ 値比較

## 考 察

本研究では、学齢期の発達障害当事者への調査を行い、睡眠困難とその理解・支援に関する調査結果を比較検討した。

学齢期の発達障害当事者、成人の発達障害当事者、受講学生間の比較では、多くの項目において学齢期の発達障害当事者が受講学生より困難が大きく、成人発達障害当事者より困難が小さいことが明らかにされたが、一部の項目では学齢期の発達障害当事者に特徴的な睡眠困難の実態が示された。

入眠時では、成人の発達障害当事者と同様に「夜寝る前の時間を自分の好きなことができる時間」と捉え、「眠りよりも自分の好きなことをしたい」と考える学齢期の発達障害当事者は少ないことが示された。日々の生活における「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等が強いために、平日であっても就寝前にインターネット・ゲーム・動画等によるストレス発散に過集中し、そのことが入眠困難につながっている様子も推測される。

入眠前に行うこととして最も多く回答されたのはゲームであった。豊浦・中井（2015）は不安が強いとIT利用時間が長いこと、自分の居場所が確保されていないとICT依存に陥りやすいことを報告しており、ゲーム使用の背景には日常生活における多様な「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等があることも推測される。

こうした入眠時の困難に対する支援について、夜更かしを叱責するのではなく、本人の日々の生活状況等も踏まえた上での丁寧な支援が必要である。また、生活リズムを整える支援も重要である。荒木・田中（2011）は、起床時の受光、就寝環境の調整やコーヒー・お茶などの嗜好品への注意の他、動機づけも含めて睡眠表を自分で記録させること、入浴やゲームに関するルールを決めること等を指摘している。

睡眠時に特徴的な中途覚醒について、田島（2014）は「自閉症スペクトラム障害に伴うものやその他疾患や睡眠異常を主徴の一つとする症候群に伴うもの、睡眠不足による睡眠覚醒異常に伴うもの、IT機器の暴露によるもの」等を指摘している。悪夢について原（2010）は「思春期に強迫神経症、不安神経症を合併するASD者の場合は、入眠障害や夜驚、悪夢となる」ことを報告している。日中の「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等が睡眠時の夜驚や悪夢につながっている可能性も推測

される。

こうした睡眠時の困難に対する支援について、加島（2013）は子どもが学校等で様々な不安・ストレスを抱えて帰宅したとしても、子どもの話に親がしっかりと耳を傾けるなどのコミュニケーションをはかることができれば子どもの不安は低減され、その安心感によって眠りに入ることができることを示している。日常生活における多様な「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等について丁寧に話を聞くことは、睡眠困難の改善につながると考えられる。

起床困難を生じる代表的疾病である起立性調節障害では、朝なかなか起きられない、立ちくらみ、めまい（浮動感）、倦怠感、失神または失神前症状などの起立性失調症状のほかに、睡眠障害、頭痛、手足の冷え、車酔い、腹痛などの自律神経失調症状、思考力・集中力の低下、イライラ感といった症状がある（田中：2008）。「67.朝起きてから起動するまでにとっても時間がかかる」こと背景には、こうした起立性失調症状も推測される。起立性調節障害は、ストレスの強い時には症状も悪化し、楽しいことがある時には軽快することもあるため（松島・田中：2012）、日中の「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等を軽減する支援は有効であると考えられる。

睡眠困難に起因する日中の困難に対する支援について、当事者の求める支援ニーズとしては昼寝の確保が一定数回答された。当事者の日中の困難や心身不調を軽減するために、昼寝の確保についての検討は重要と思われる。

以上の検討を踏まえると、睡眠困難の背景・要因には発達障害の特性とともに、発達障害当事者が有する「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等が大きな比重を占めていることが推測された。それゆえに、発達障害当事者が有する睡眠困難への対応においては、学校等における発達支援による「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等の軽減が十分に有効であると想定される。

## 引用文献

- 荒木章子・田中肇（2011）睡眠のリズムがずれている（不定愁訴と睡眠障害），『小児科診療』第 74 巻 1 号，pp.47-51。
- 原仁（2010）小児期の睡眠の問題と発達障害，『乳幼児医学・心理学研究』第 19 巻 2 号，pp.141-151。
- 加島ゆう子（2013）子どもの精神的健康と生活習慣との関連性に関する研究—睡眠を中心とした家庭調査からの分析—，兵庫県立教育研修所『研修報告書』，pp.1-9。
- 熊谷晋一郎（2015）発達障害当事者の困りごととしての睡眠問題，『いま，小児科医に必要な実践臨床小児睡眠医学』診断と治療社，pp.96-102。
- 松島礼子・田中英高（2012）起立性調節障害，『小児科臨床』第 65 巻 4 号，pp.909-915。
- 松澤重行（2014）発達障害と睡眠障害，『精神科』第 24 巻 6 号，pp.637-643。
- 三池輝久（2014）『子どもの夜ふかし脳への脅威』集英社新書。
- 柴田真緒・高橋智（2016）発達障害者の睡眠の困難・ニーズと支援に関する研究—発達障害の当事者調査から—，『SNE ジャーナル』第 22 巻 1 号，pp.102-118。
- 柴田真緒・高橋智（2017）発達障害者の睡眠困難と支援に関する研究—発達障害の当事者調査から—，

『東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ』第68集, pp.43-79。

柴田真緒・高橋智(2018)「発達障害と睡眠困難」に関する研究の動向と課題,『東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ』第69集, pp.107-121。

柴田真緒・高橋智(2018)発達障害児者が有する「睡眠困難」の実態と発達支援に関する研究—発達障害の当事者調査から—,『FERI 未来教育研究所紀要』第6集, pp.23-32。

田島世貴(2014)子どもの睡眠中の問題行動,『教育と医学』第62巻9号, pp.796-804。

高橋智・柴田真緒(2017)当事者の手記から探る発達障害の睡眠困難の実態と支援に関する研究,『東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ』第68集, pp.25-42。

田中英高(2008)OD(起立性調節障害)の子どもへの対応,『教育と医学』第56巻8号, pp.764-773。

豊浦麻記子・中井昭夫(2015)小児睡眠障害とICT(情報通信技術)依存,『いま,小児科医に必要な実践臨床小児睡眠医学』診断と治療社, pp.69-76。

