

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 ——

柴田真緒*¹・高橋 智*²

特別ニーズ教育分野

(2016年9月13日受理)

1. はじめに

近年子どもの「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」といった基本的生活習慣の形成における困難が社会問題となっている。文部科学省によると、22時以降に就寝する子どもの割合は20年間で2～4倍に増加しており、生活の夜型化がうかがえる。また朝食の欠食については小学生約10人に1人、中学生約6人に1人、高校生約5人に1人という現状がある。こうした状況に対して、文部科学省(2008)は「家庭における食事や睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域が一丸となり、子どもの健やかな成長を期して学習意欲や体力の向上を図るための取組を推進することが必要」と指摘して「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進し、また2014年には「中高生を中心とした子供の生活習慣が子どもの心身に与える影響等に関する検討委員会」を設置して、睡眠習慣等の生活習慣が子どもの心身に与える影響に関する調査や科学的知見の整理、普及啓発ハンドブック等の作成に取り組んでいる(文部科学省:2014)。

基本的生活習慣の形成における困難の一因として、睡眠不足や睡眠リズムの乱れなどの睡眠の問題がある(三池輝久:2014)。2009年の経済協力開発機構(OECD)の調査では、日本人1日の平均睡眠時間は7時間50分で18カ国中韓国に次いで2番目に短く(OECD:2009)、そうした慢性的な睡眠不足状態が子どもの日常生活や発達にも影響を及ぼしていると考えられる。上記の文部科学省の取り組みの一つに、全国800の公立小学校、中学校、全日制高等学校を対象として行われた「家庭教育の総合的推進に関する調査研究—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査—」があるが、調査では睡眠時間が短いほど「午前中調子が悪い」「イライラする」割合が増加し、自己肯定感が低い傾向にあることなど、睡眠と心身の不調との関係が示されている(文部科学省:2015)。

発達障害児者において何らかの睡眠困難を有する者が少なくないという指摘もある。岩垂(2011)は発達障害と睡眠障害について検討し、「Corkumら(1998)によればADHDの25～55%が何らかの問題を有している」ことを述べ、また広瀬(2008)はASD児に睡眠障害が合併する確率について「44～83%に及ぶ」ことを報告している。

発達障害の当事者を対象にした感覚情報調整障害・身体症状等の身体問題に関する調査研究においても、発達障害者の有する睡眠困難が数多く報告されている。高橋・増渕(2008)では発達障害者の「睡眠パターンがとても不規則」41.33%であること、また高橋・石川・田部(2011)では「夜なかなか寝付けけない」35.5%、「眠ろうとすると頭の中にたくさんの考えがめぐるきて眠れない」24.2%、「眠りにつくのが難しい」、「眠りが浅く、夜中に何度も目を覚ます」19.4%ことが報告されている。

松澤(2014)は発達障害の睡眠困難には発達障害の特質が影響している場合、うつ病などの二次障害に関連

*1 東京学芸大学大学院 教育学研究科修士課程 特別支援教育専攻

*2 東京学芸大学 特別支援科学講座 特別ニーズ教育分野 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

した精神疾患が睡眠に影響している場合、メチルフェニデートや抗うつ薬などの薬物の影響による場合があることを指摘している。また、こうした睡眠困難の背景に日中の不安・緊張・抑うつ・ストレスがあるという指摘もあり、熊谷 (2015) は「ASDという身体特性だけでなく、悩み・心配事・プレッシャー・ストレスなどが媒介になって、入眠時の絶望的な感情やフラッシュバックなどを引き起こし、眠れなくなることを」報告している。

以上に検討したように、睡眠は子どもの発達に影響を与えるものであり、なかでも発達障害児者の多くが睡眠困難を抱えていると推測できる現状がある (柴田・高橋: 2016a・2016b)。こうした睡眠困難の背景には障害特性、感覚情報調整障害・身体症状等の身体問題、二次的障害、日常生活の不安・緊張・ストレス等の多様な要因が考えられるが、そのことの解明はきわめて不十分である。それゆえに本研究では、発達障害を有する本人への調査を通して、発達障害の当事者が有する睡眠の困難・ニーズ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。

2. 方法

2. 1 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方で、発達障害についての十分な認識・理解を有する高校生以上の当事者であり、自身の睡眠に関する困難・ニーズを振り返って調査回答することが可能な方。また東京学芸大学の学部・専攻科・大学院に在学して発達障害教育関係の講義・演習を受講している学生にも同様の質問紙調査を行い、結果を比較検討した。

2. 2 調査内容

睡眠の困難に関する調査内容 (①睡眠全体の困難, ②入眠時の困難, ③睡眠時の困難, ④起床時の困難, ⑤睡眠困難に起因する日中の困難), 睡眠の困難の理解・支援に関する調査内容 (①睡眠困難への支援ニーズ, ②入眠時の支援ニーズ, ③起床時の支援ニーズ, ④日中の支援ニーズ)

2. 3 調査方法

質問紙調査法・構造化面接法。まず予備的検討として、刊行されている発達障害当事者の手記130冊を検討し、どのような睡眠の困難があるのか、いかなる理解・支援を求めているのかを把握した。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224項目を作成した (文末の調査票を参照)。事前に発達障害の当事者団体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、質問紙法と構造化面接法により調査を実施した。

2. 4 調査期間

2015年11月～2016年1月。

2. 5 回収状況

発達障害の診断・判定を有する当事者197名 (平均年齢27.8歳, 男性146名, 女性51名), 東京学芸大学の学部・大学院・専攻科に在学して発達障害教育関係の講義・演習を受講している学生183名から回答を得た。発達障害の診断・判定を有する当事者197名の障害内訳 (重複の場合を含み複数回答あり) は、アスペルガー症候群: 37人, 高機能自閉症: 13人, その他の広汎性発達障害: 36人, LD: 15人, ADHD: 39人, 軽度の知的障害: 34人, その他: 29人である。

3. 結果

3. 1 時間帯ごとの睡眠困難

発達障害当事者の睡眠困難の実態と支援に関する調査結果を「①睡眠全体の困難, ②入眠時の困難, ③睡眠

時の困難, ④起床時の困難, ⑤睡眠困難に起因する日中の困難」の項目ごとに, 発達障害当事者と受講学生とのチェック率の平均を比較した結果を図1に示した。いずれの項目においても, 当事者は受講学生に比べ, 約3倍から4倍のチェック率となり, 当事者のチェック率が顕著に高いことが明らかとなった。最も平均チェック率の差が大きい項目は起床時の困難の約3.8倍であった。なお, 発達障害当事者や受講学生の睡眠時のチェック率が顕著に低いことは, 眠っている時の困難に気づきにくいと推測される。

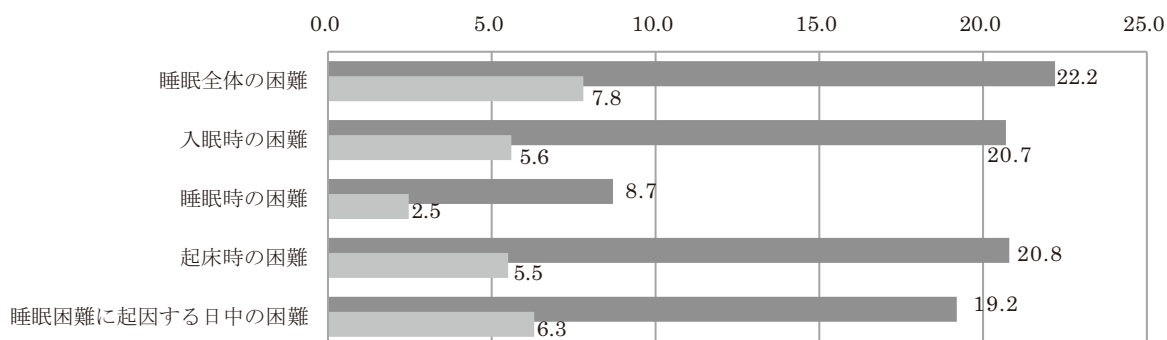


図1 発達障害当事者（上）と受講学生（下）との平均チェック率比較 (%)

時間帯ごとに発達障害当事者と受講学生で χ^2 検定を行った結果を図2に示した。いずれの項目においても, 1%水準の有意差がみられた。 χ^2 値の大きい項目ほど, 発達障害当事者の有する睡眠の困難について周囲の理解が難しいため, 困難度が高いといえる。 χ^2 値が最も高い項目は入眠時の困難742.1であったが, 入眠時の項目数が多いために最も大きい数値になったと考えられる。その他, 起床時の困難 (509.7), 睡眠全体の困難 (379.7), 睡眠困難に起因する日中の困難 (378.0), 睡眠時の困難 (244.7) と続いた。項目数が比較的少ない起床時の困難が上位にあげられたことから, 起床時の困難度の高さがうかがえる。

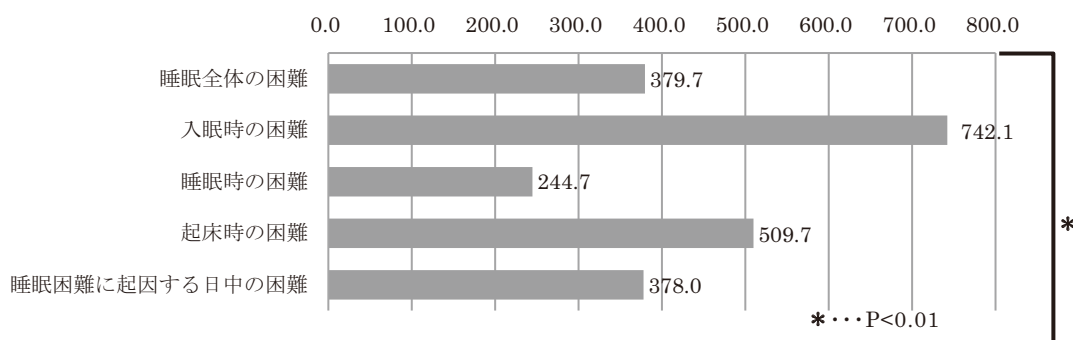


図2 時間帯ごとの χ^2 値比較

また, どの時間帯に困難の差があるかについての残差分析を行った結果を表1に示した。その結果, すべての項目において, 調整された残差が1%の標準正規偏差値2.58を超えるので, 有意に困難を有していると言える。時間帯ごとの χ^2 値比較の結果と同様に, 入眠時と起床時の数値が特に高い結果となった。

大項目	調整された残差
睡眠全体の困難	19.5
入眠時の困難	27.2
睡眠時の困難	15.6
起床時の困難	22.6
睡眠困難に起因する日中の困難	19.4

表1 残差分析の結果

3. 2 睡眠全体の困難

3. 2. 1 睡眠不足

睡眠全体の困難における「睡眠不足」に関する調査項目全9項目のうち、発達障害本人のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図3-1に示した。睡眠不足の中で最もチェック率の大きい項目は「1. 作業がなかなか終わらずに寝る時間がなくなることが多々ある」48.7%、次いで「2. 『やらなくてはいけない』という罪悪感があると睡眠不足になることある」44.2%となった。その他「5. 思うように1日が過ごせないというストレスが不眠につながっている」32.0%、「7. 毎日睡眠不足が続くことでとてもまいっている」31.5%、「8. 普段と環境が変わると眠れない」30.5%と続いており、日常生活と睡眠困難が相互に影響している様子が伺える。

発達障害当事者と受講学生のチェック数を χ^2 検定によって分析し、 χ^2 値の大きい上位項目をまとめたものを図3-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。 χ^2 値の大きい項目ほど、発達障害本人の有する睡眠の困難・ニーズについて周囲の理解を得ることが難しいと考えられる。睡眠全体の困難の中で最も χ^2 値の大きい項目は「5. 思うように1日が過ごせないというストレスが不眠につながっている」36.7、次いで「7. 毎日睡眠不足が続くことでとてもまいっている」26.7となった。その他「9. 少しでも睡眠が足りないと何もできなくなってしまう」25.8、「6. 薬の種類や量を変えた時は眠れない」24.9、「8. 普段と環境が変わると眠れない」19.1と続いた。

次に、発達障害当事者と受講学生のチェック数をオッズ比推定により分析した結果を図3-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。これは当事者は受講学生に比べて質問項目との関係性が何倍大きいのかを示すものであり、数値が大きいほど困難が大きいと考えられる。睡眠全体の困難の中で最もオッズ比の大きい項目は「6. 薬の種類や量を変えた時は眠れない」54.3であるが、この項目は受講学生のチェック率が0%であったため、顕著に高い数値が出たと考えられる。次いで「9. 少しでも睡眠が足りないと何もできなくなってしまう」7.5、「5. 思うように1日が過ごせないというストレスが不眠につながっている」6.1、「3. 睡眠が減っていると疲労が重なって、夜に幻覚を見ることがある」「7. 毎日睡眠不足が続くことでと

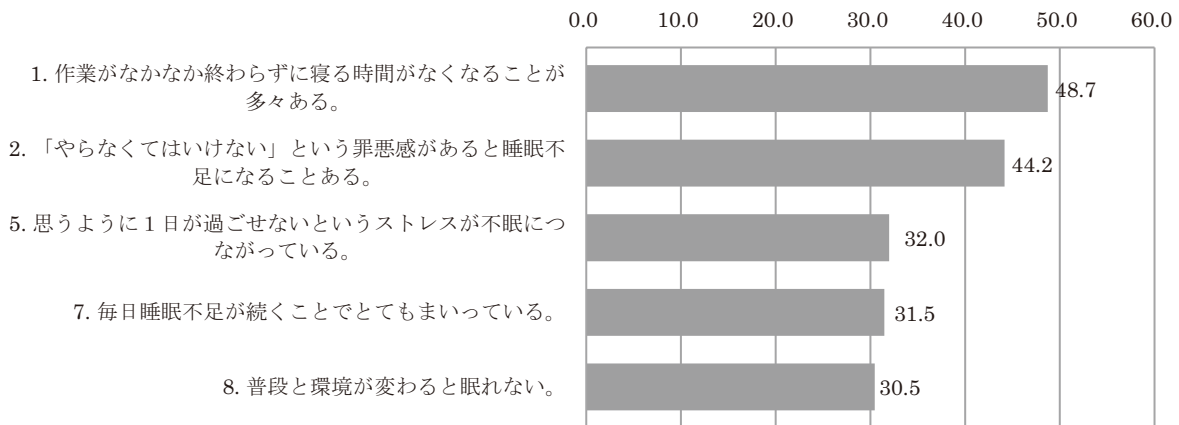


図3-1 睡眠不足のチェック率の結果 (%) n = 197名

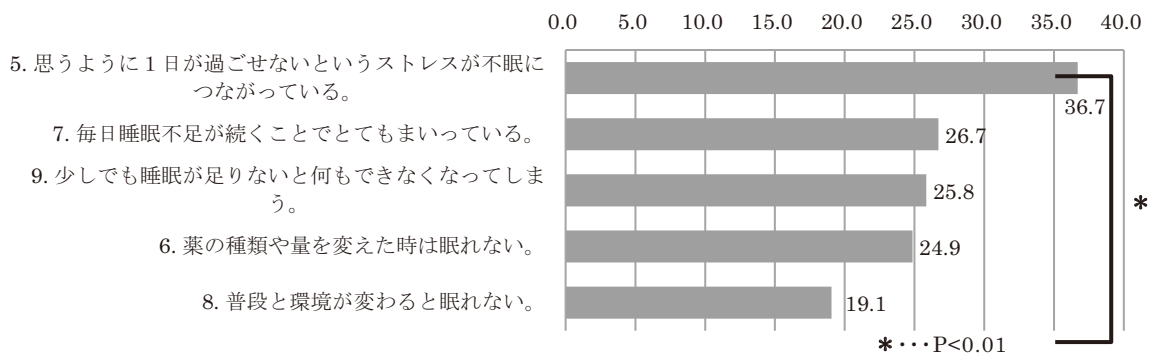


図3-2 睡眠不足の χ^2 値比較

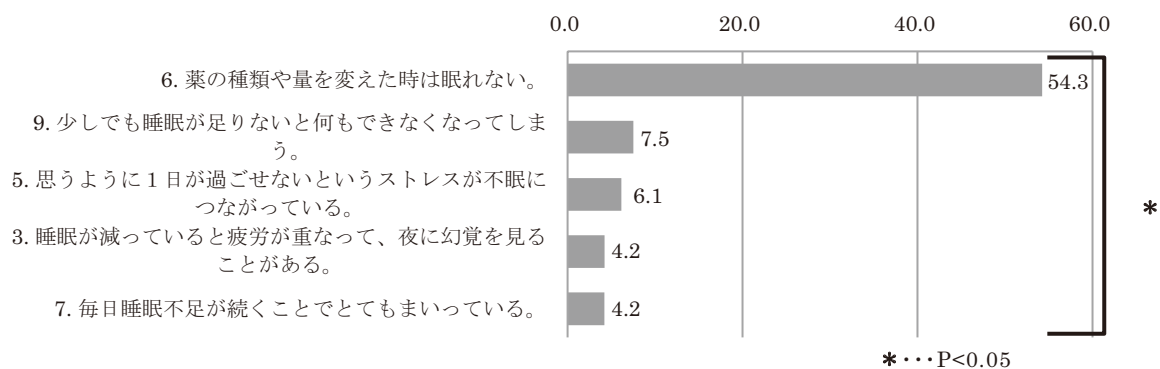


図3-3 睡眠不足のオッズ値比較

てもまいっている」4.2と続いた。

3. 2. 2 睡眠リズムの乱れ

睡眠全体の困難における「睡眠リズムの乱れ」に関する調査項目全7項目のうち、発達障害本人のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図4-1に示した。睡眠リズムの乱れの中で最もチェック率の大きい項目は「10. たびたび昼夜逆転を起こすことがある」46.7%，次いで「11. 睡眠時間が不規則で頻回にずれる」38.6%，「16. 睡眠パターンが人ととても違うように感じる」25.4%，「13. 睡眠の時間帯が変わると体調を崩す」23.9%，「12. 眠りのサイクルがくると（睡眠の時間帯がずれると）発熱することが多い」9.1%と続いた。

χ^2 検定の結果を図4-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。睡眠リズムの乱れの中で最も χ^2 値の大きい項目は「10. たびたび昼夜逆転を起こすことがある」40.0，次いで「16. 睡眠パターンが人ととても違うように感じる」39.3となった。その他「13. 睡眠の時間帯が変わると体調を崩す」25.2，「11. 睡眠時間が不規則で頻回にずれる」20.7，「15. 眠りのサイクルが狂うと（睡眠の時間帯がずれると）吐くことが多くなる」9.4と続いた。

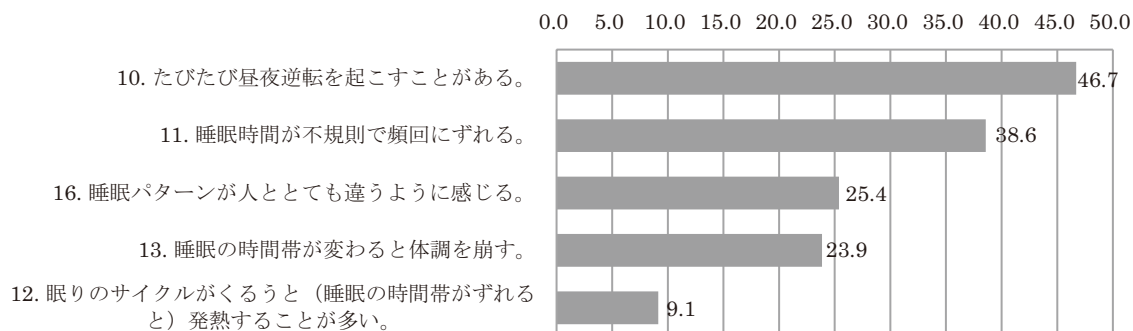


図4-1 睡眠リズムの乱れのチェック率の結果 (%) n = 197名

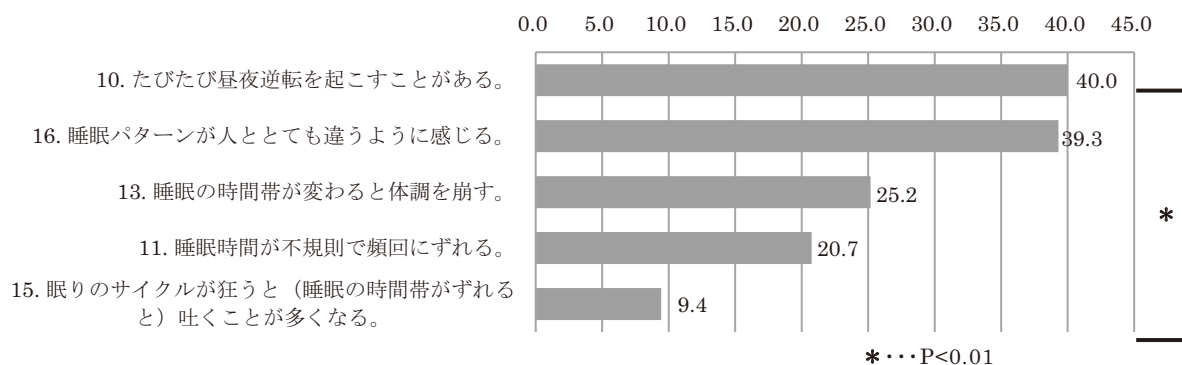


図4-2 睡眠リズムの乱れの χ^2 値比較

オッズ比推定の結果を図4-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。睡眠リズムの乱れの中で最もオッズ比の大きい項目は「16. 睡眠パターンが人ととても違うように感じる」12.1であり、次いで「15. 眠りのサイクルが狂うと（睡眠の時間帯がずれると）吐くことが多くなる」7.5, 「13. 睡眠の時間帯が変わると体調を崩す」4.5, 「10. たびたび昼夜逆転を起こすことがある」4.5, 「11. 睡眠時間が不規則で頻回にずれる」3.0と続いた。

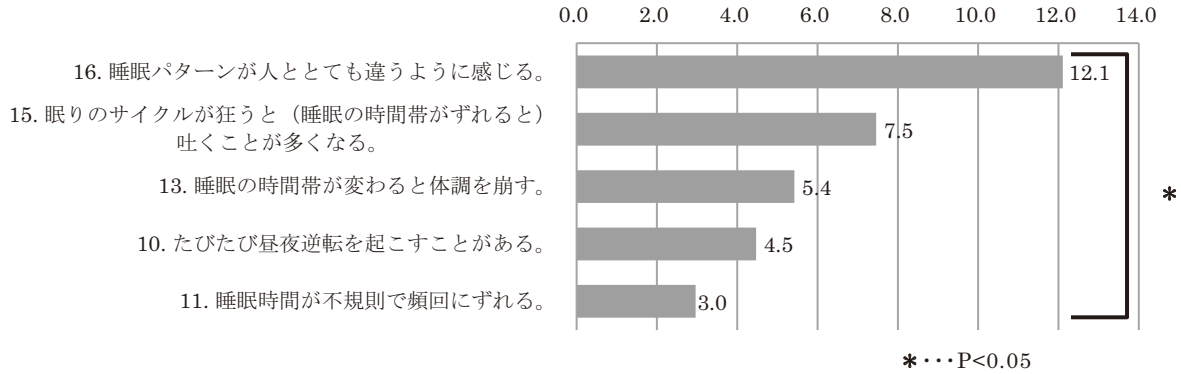


図4-3 睡眠リズムの乱れのオッズ値比較

3. 2. 3 その他

睡眠全体の困難におけるその他の調査項目全9項目のうち、発達障害本人のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図5-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「25. 他の人よりもとても長い睡眠時間が必要である」35.5%, 「22. 体質的に睡眠障害に陥りやすく生活リズムが乱れやすいと感じる」21.3%となった。その他、「18. 夜怖い夢をみるため眠るのがとても怖い」19.3%, 「20. 睡眠薬が効くときと効かないときがある」17.3%, 「24. 寝つきの悪さや寝起きの悪さは年齢によって大きく変わる」16.8%と続いた。

χ^2 検定の結果を図5-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目は「22. 体質的に睡眠障害に陥りやすく生活リズムが乱れやすいと感じる」35.2, 次いで「20. 睡眠薬が効くときと効かないときがある」26.3, 「17. いつも脳をフル回転しているせいで不眠症が続いている」25.7, 「18. 夜怖い夢をみるため眠るのがとても怖い」23.8, 「25. 他の人よりもとても長い睡眠時間が必要である」22.9と続いた。

オッズ比推定の結果を図5-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「21. リタリンのような刺激薬によって不眠症が助長されたことがある」16.9であったが、この項目は受講学生のチェック数が0であるために顕著に大きい数値となったと考えられる。次いで「17. いつも脳をフル回転しているせいで不眠症が続いている」16.3, 「22. 体質的に睡眠障害に陥りやすく生活リズムが乱れやすいと感じる」12.5, 「20. 睡眠薬が効くときと効かないときがある」7.1, 「18. 夜怖い夢をみるため眠るのがとても怖い」5.9と続いた。

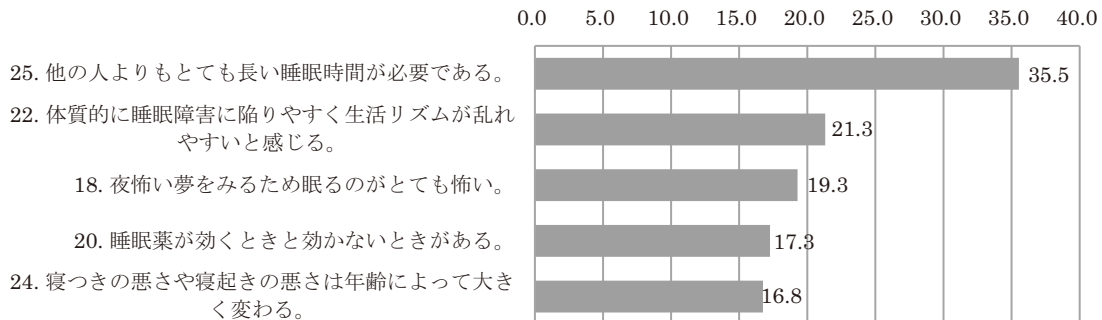


図5-1 その他のチェック率の結果 (%) n = 197名

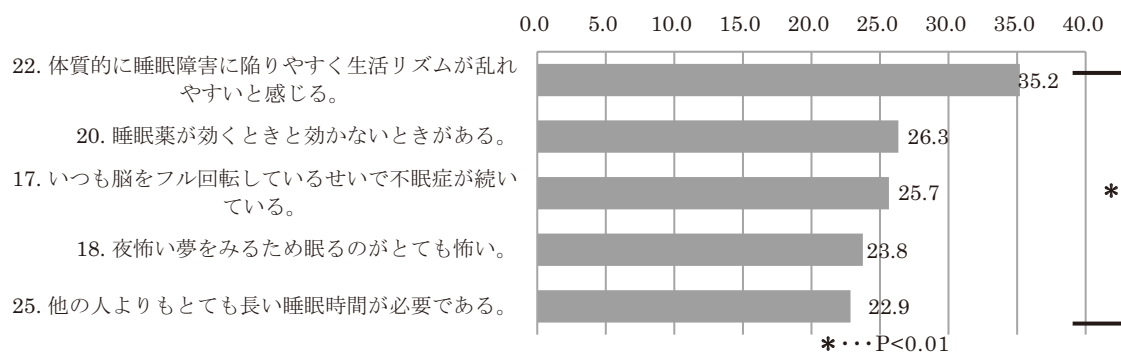


図5-2 その他のχ²値比較

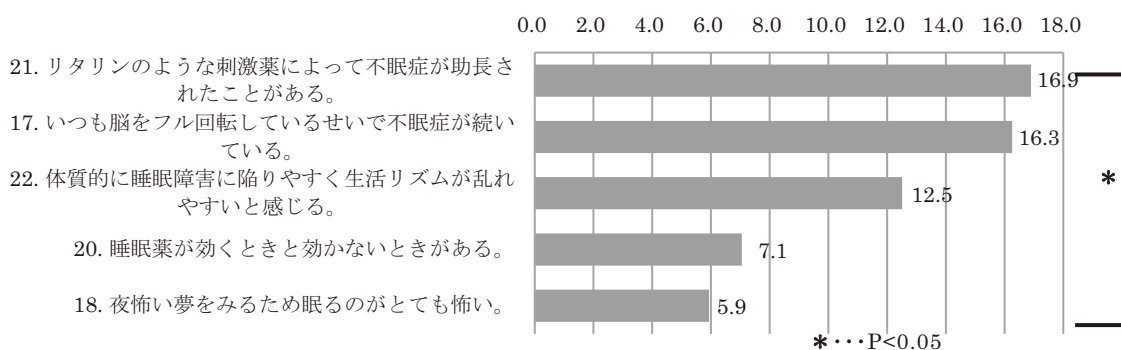


図5-3 その他のオッズ値比較

3. 3 入眠時の困難

3. 3. 1 眠れない

入眠時の困難における「眠れない状況」に関する調査項目全32項目のうち、発達障害本人のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図6-1に示した。「眠れない」のチェック率が最も大きいものは「26. いつもずいぶん遅くまで眠くならない」42.1%, 次いで「27. 入眠までにとっても時間がかかる」40.6%, 「37. 携帯電話・パソコン・テレビの画面の光の刺激に興奮して眠れなくなる」38.6%, 「30. とても疲れているのに、夜になると気分がざわざわして落ち着けない」28.9%, 「47. 過去の嫌な思い出がフラッシュバックして眠れないことがある」28.4%と続いており、入眠前に光の刺激やフラッシュバックで興奮してしまい、なかなか寝付けないことに困難を有している様子が見えてくる。

χ²検定の結果を図6-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最もχ²値の大きい項目は「27. 入眠までにとっても時間がかかる」46.9であり、次いで「28. 布団に入ってから3, 4時間は寝つけない」43.1, 「26. いつもずいぶん遅くまで眠くならない」39.5, 「29. 寝つきが悪く、やっと眠りに落ちるのは午前3時頃になってしまう」38.1, 「49. 眠る時に嫌なことがいっぱい頭にこびりついている」36.9と続いている。

オッズ比推定の結果を図6-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「33. 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」51.8, 次いで「52. 生活リズムを整えても、頑固な不眠症のために、医者から睡眠薬をもらわないと眠れない」49.4, 「55. 睡眠導入剤を飲まないで眠れない」31.4, 「56. 睡眠薬を飲んでも眠ることができない時もある」18.2, 「34. あまり眠りたいと思わない」17.2と続いた。睡眠導入剤や睡眠薬に関する項目は、受講学生のチェック数が0~2と少ないために、比較的高い数値が出ていると考えられる。

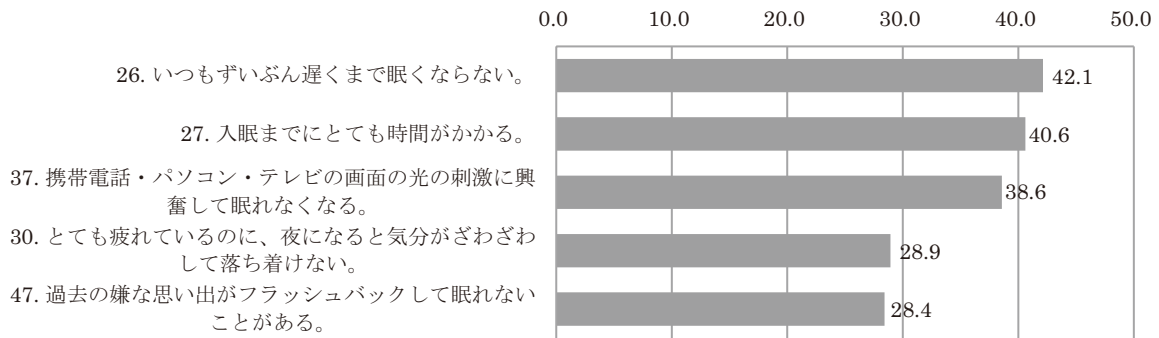


図6-1 眠れないのチェック率の結果 (%) n = 197名

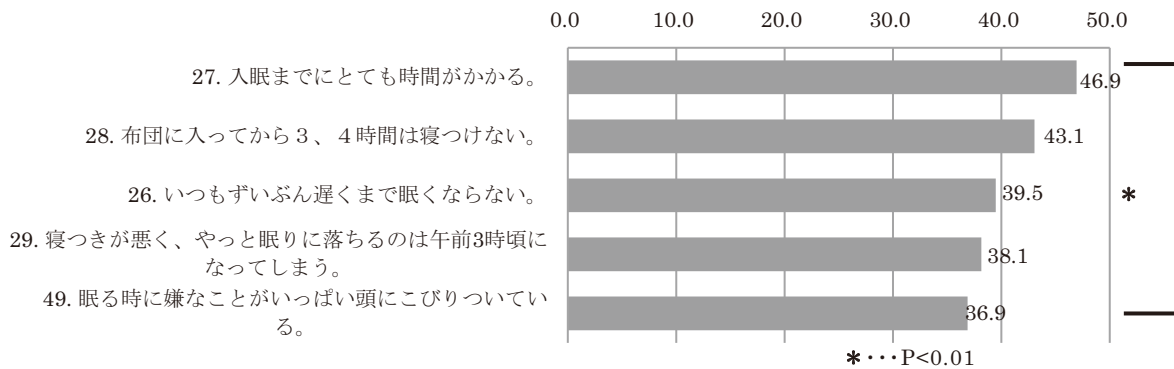


図6-2 眠れないの χ^2 値比較

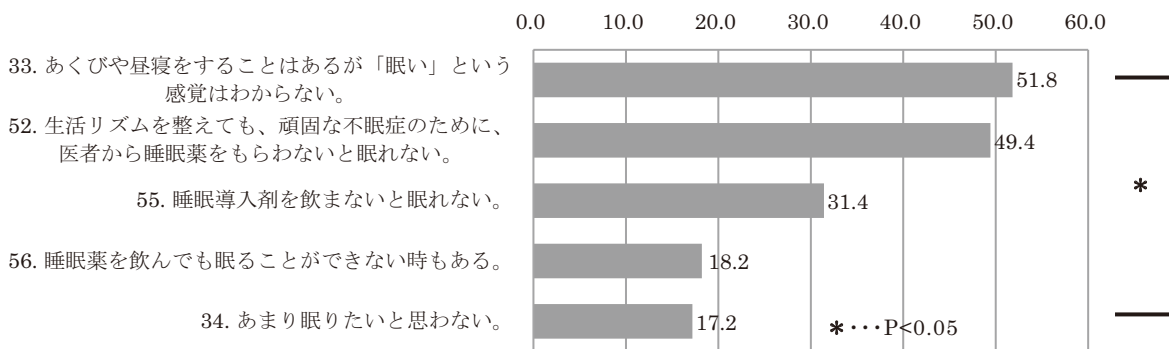


図6-3 眠れないのオッズ値比較

3. 3. 2 その他

入眠時の困難におけるその他の調査項目全8項目のうち、発達障害本人のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図7-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「62. 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」50.8%、次いで「58. 何かに集中していると寝ることさえを忘れてしまう」、「60. 楽しいことがあると、寝なければならないと頭でわかっているのに、なかなか寝る気になれない」44.2%、「59. 『今やっつけてしまいたい』という思いを諦めて眠ることがとても難しい」38.6%、「61. 1日の中で一番くつろげるのは夜遅い時間なので遅くまで起きてしまう」38.1%と続き、やりたいことに過集中してしまい、そのことが夜更かしにつながっている様子が伺える。

χ^2 検定の結果を図7-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目は「58. 何かに集中していると寝ることさえを忘れてしまう」55.9となり、次いで「59. 『今やっつけてしまいたい』という思いを諦めて眠ることがとても難しい」35.0、「60. 楽しいことがあると、寝なければならないと頭でわかっているのに、なかなか寝る気になれない」30.0、「64. 前夜に過集中を起し明け方まで眠れないこ

とがある」26.9, 「61. 1日の中で1番くつろげるのは夜遅い時間なので遅くまで起きてしまう」16.6と続いた。

オッズ比推定の結果を図7-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「64. 前夜に過集中を起し明け方まで眠れないことがある」7.8であり、次いで「58. 何かに集中していると寝ることさえを忘れてしまう」7.3となり、その他「59. 『今やってしまいたい』という思いを諦めて眠ることがとても難しい」という

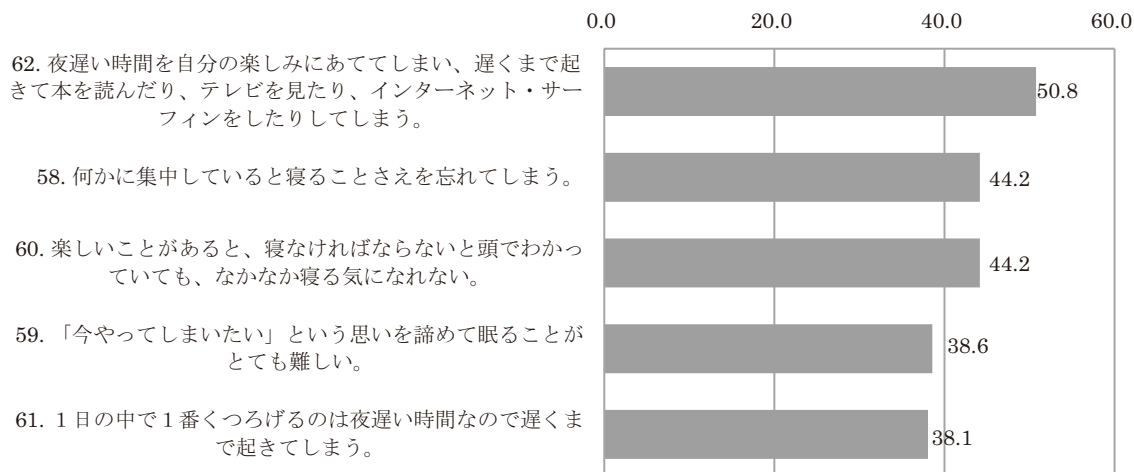


図7-1 その他のチェック率の結果 (%) n = 197名

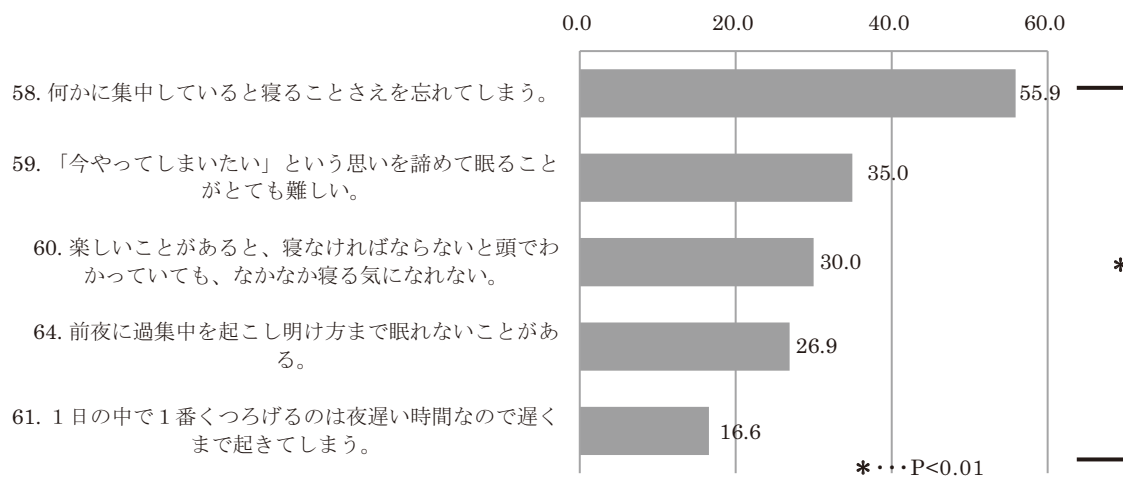


図7-2 その他のχ²値比較

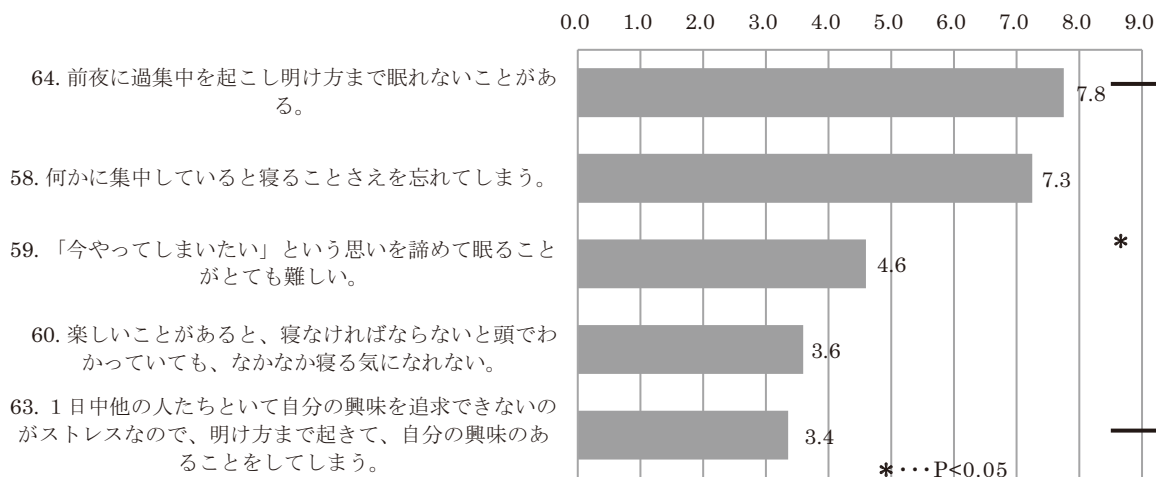


図7-3 その他のオッズ値比較

思いを諦めて眠ることがとても難しい」4.6, 「60. 楽しいことがあると、寝なければならないと頭でわかっていても、なかなか寝る気になれない」3.6, 「63. 1日中他の人たちといて自分の興味を追求できないのがストレスなので、明け方まで起きて、自分の興味のあることをしてしまう」3.4と続いた。

3. 4 睡眠時の困難

3. 4. 1 中途覚醒

睡眠時の困難における「中途覚醒」の調査項目全12項目のうち、発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図8-1に示した。「中途覚醒」の中で最もチェック率の大きい項目は「66. 夜中に何度も目が覚める」33.5%, 次いで「72. 他の人の寝息、身動きする気配、いびきなどが非常に気になってゆっくり眠ることができない」20.3%, 「74. ちょっと寝ただけで目がさめてしまう」15.2%, 「73. 一度目を覚ますと朝までまったく寝られない」14.2%, 「68. 泣きながら目を覚ますことがある」13.2%と続いた。

χ^2 検定の結果を図8-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目は「66. 夜中に何度も目が覚める」44.4, 次いで「73. 一度目を覚ますと朝までまったく寝られない」25.1, 「74. ちょっと寝ただけで目がさめてしまう」22.1, 「72. 他の人の寝息、身動きする気配、いびきなどが非常に気になってゆっくり眠ることができない」20.0, 「69. こめかみや後頭部が痛く、あまりの痛さに夜中何度も目が覚めることがある」14.5と続いた。

オッズ比推定の結果を図8-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「69. こめかみや後頭部が痛く、あまりの痛さに夜中何度も目が覚めることがある」31.2, 次いで「73. 一度目を覚ますと朝までまったく寝られない」30.2, 「71. 新聞をめくる音など、ちょっとしたものの音にも目を覚ましてしまう」29.0, 「75. 一時間おきに何度も起きてしまう」16.1, 「74. ちょっと寝ただけで目がさめてしまう」10.8と続いた。

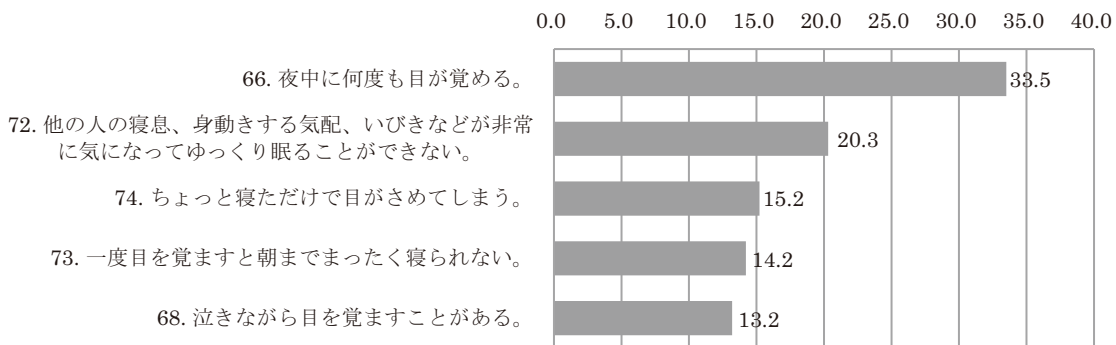


図8-1 中途覚醒のチェック率の結果 (%) n = 197名

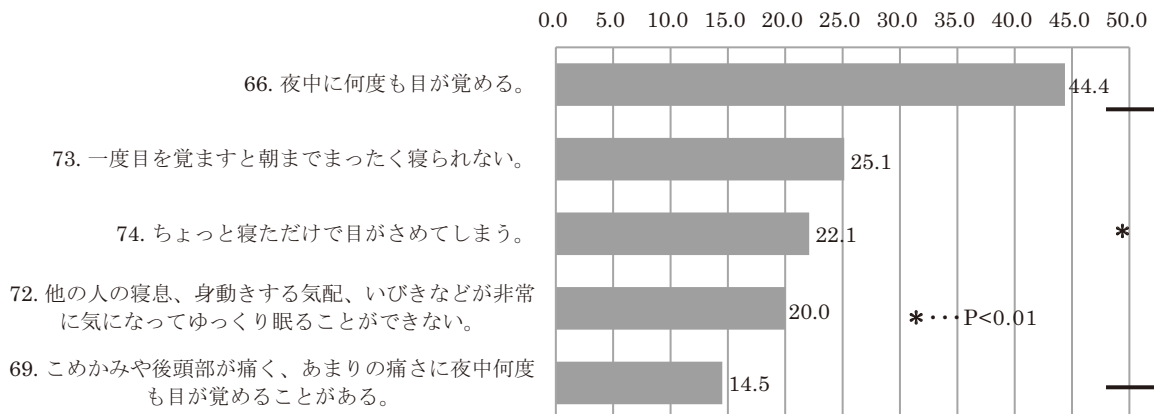


図8-2 中途覚醒の χ^2 値比較

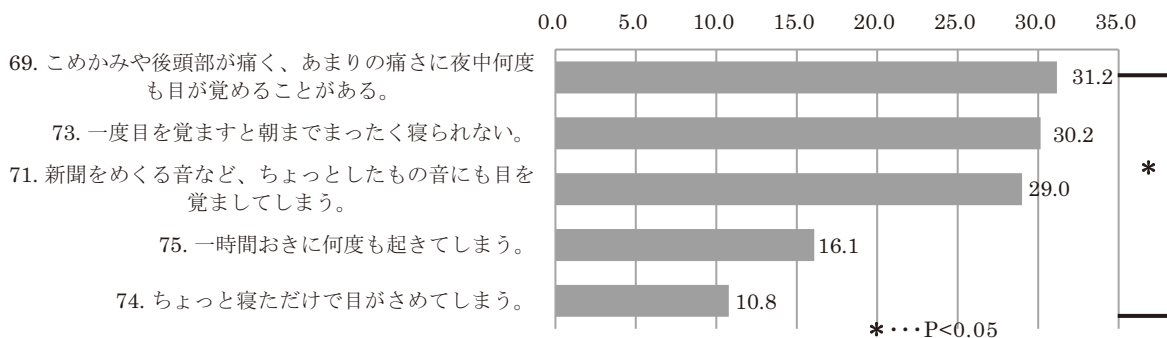


図8-3 中途覚醒のオッズ値比較

3. 4. 2 その他

睡眠時の困難におけるその他の調査項目全23項目のうち、発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図9-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「98. フラッシュバックで悪夢をみることもある」18.8%，次いで「85. 寝ていると耳が折れていたり、腕を下敷きにしたり、体によだれや菌型がついていたりする」16.2%，「91. 眠っている間にベッドから落ちてしまうことがある」15.2%，「81. 寝ている間に大きな寝言をいう」13.7%，「78. 鼻詰まりからくるひどいイビキがあり、十分に眠れない」12.2%と続いた。

χ^2 検定の結果を図9-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目はチェック率の結果と同様に「98. フラッシュバックで悪夢をみることもある」20.7となり、次いで「78. 鼻詰まりからくるひどいイビキがあり、十分に眠れない」16.0，「79. 一晩中金縛り状態（半覚醒）になることがある」11.5，「85. 寝ていると耳が折れていたり、腕を下敷きにしたり、体によだれや菌型がついていたりする」11.2，「87. よだれをしばしば誤嚥してしまう」8.5と続いた。

オッズ比推定の結果を図9-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「79. 一晩中金縛り状態（半覚醒）になることがある」24.7となり、次いで「92. 寝て

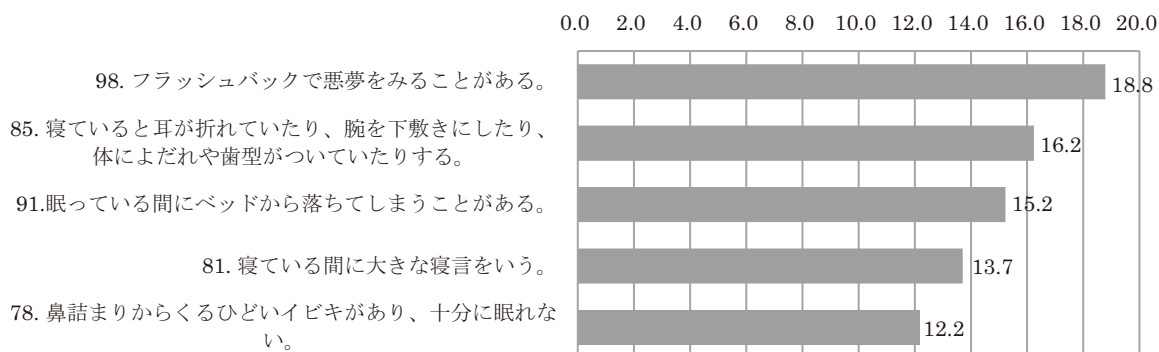


図9-1 その他のチェック率の結果 (%) n = 197名

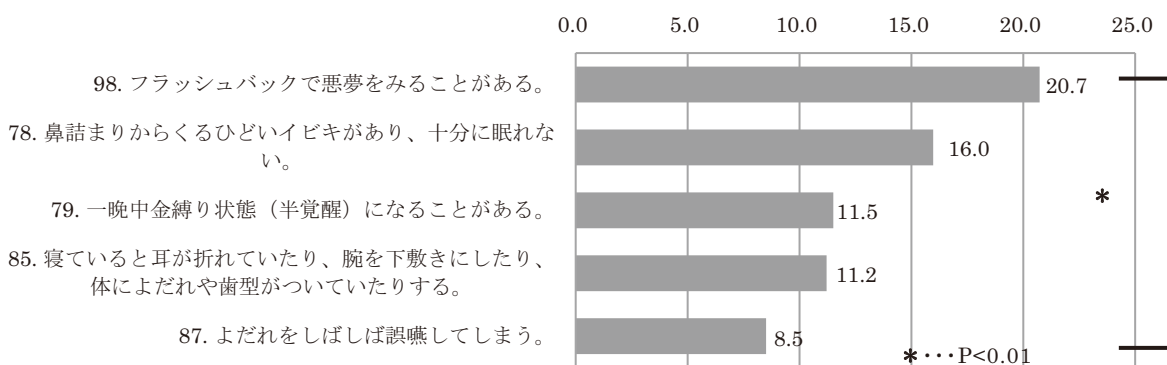


図9-2 その他の χ^2 値比較

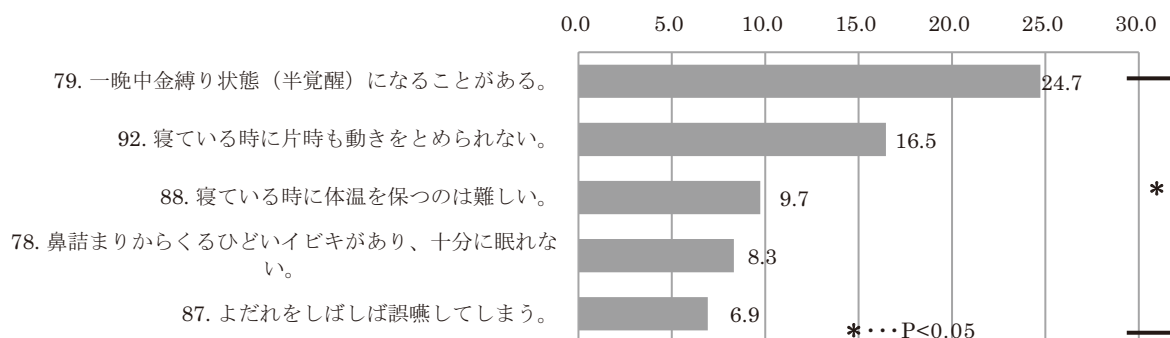


図9-3 その他のオッズ値比較

いる時に片時も動きをとめられない」16.5, 「88. 寝ている時に体温を保つのは難しい」9.7, 「78. 鼻詰まりからくるひどいイビキがあり, 十分に眠れない」8.3, 「87. よだれをしばしば誤嚥してしまう」6.9と続いた。

3. 5 起床時の困難

3. 5. 1 起床が遅い

起床時の困難における「起床が遅い」に関する調査項目全9項目のうち, 発達障害本人のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図10-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「102. よく二度寝をしてしまう」65.0%, 次いで「101. 早起きがとても苦手である」54.3%, 「109. いったん眠ったらなかなか起きられない」28.4%, 「103. 朝『起きなくては』と焦るほど起きられなくなる」25.4%, 「104. 寝起きが悪く, いつも遅刻をしてしまう」24.4%と続いた。

χ^2 検定の結果を図10-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目は「109. いったん眠ったらなかなか起きられない」61.0, 次いで「103. 朝『起きなくては』と焦るほど起きられなくなる」32.4, 「101. 早起きがとても苦手である」28.5, 「107. 朝起きられないために生活のリズムが崩れている」16.1, 「108. 不眠が続き, 朝起きられない」16.0と続いた。

オッズ比推定の結果を図10-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「109. いったん眠ったらなかなか起きられない」146.5, 次いで「108. 不眠が続き,

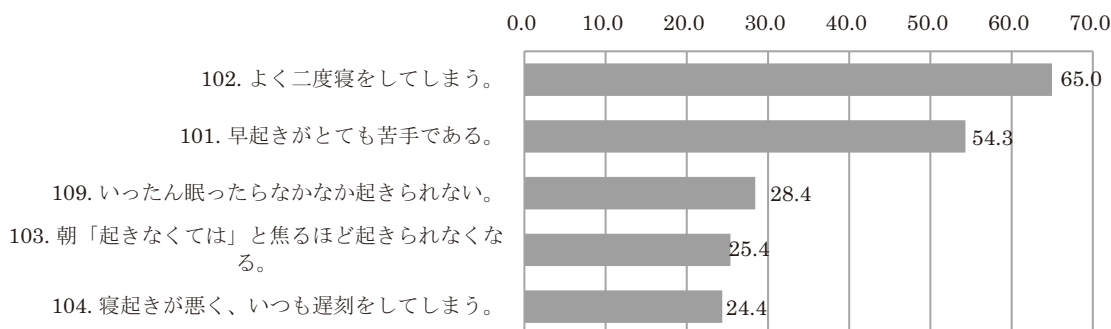


図10-1 起床が遅いのチェック率の結果 (%) n = 197名

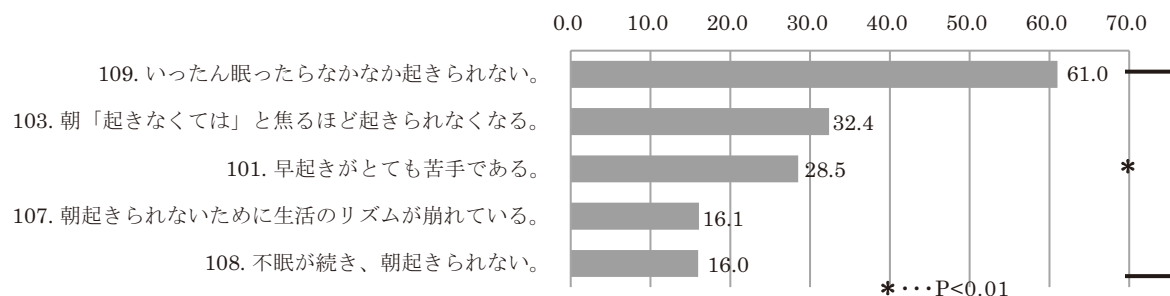


図10-2 起床が遅いの χ^2 値比較

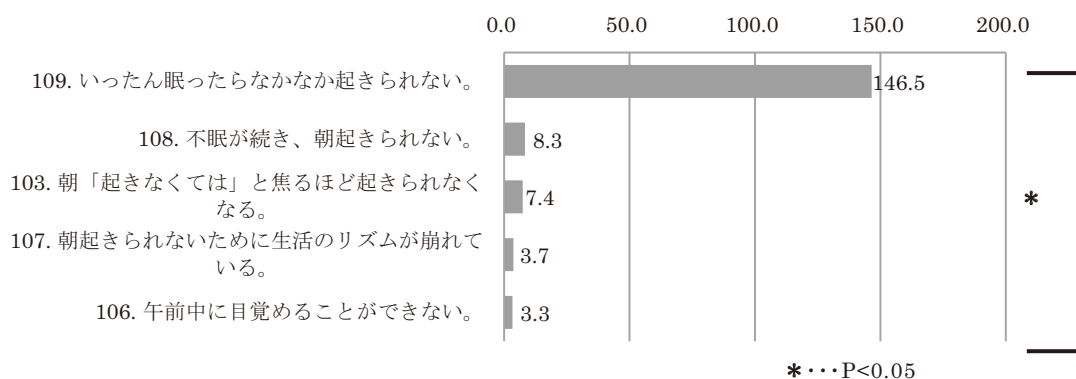


図10-3 起床が遅いのオッズ値比較

朝起きられない」8.3, 「103. 朝『起きなくては』と焦るほど起きられなくなる」7.4, 「107. 朝起きられないために生活のリズムが崩れている」3.7, 「106. 午前中に目覚めることができない」3.3と続いた。

3. 5. 2 その他

起床時の困難におけるその他の調査項目全18項目のうち、発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図11-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「110. 朝起きてから起動するまでにとっても時間がかかる」44.7%, 次いで「115. 起きたときも疲れはとれず、体はとてもしんどいと感じる」39.1%, 「112. ストレスがひどい時は朝の目覚めがとても悪い」28.4%, 「118. 朝、疲れていてとても起きられない」27.9%, 「121. 起きた時、ほとんど眠れていない感じがする」22.3%と続いた。

χ^2 検定の結果を図11-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目は「115. 起きたときも疲れはとれず、体はとてもしんどいと感じる」89.7, 次いで「121. 起きた時、ほとんど眠れていない感じがする」46.2, 「111. うつがひどくて起き上がるのも辛いことがある」43.9, 「110. 朝起きてから起動するまでにとっても時間がかかる」40.2, 「118. 朝、疲れていてとても起きられない」35.8と続いた。

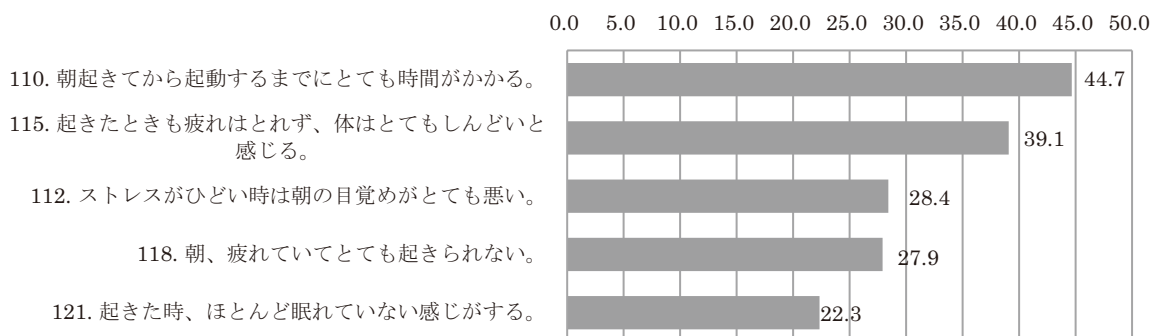


図11-1 その他のチェック率の結果 (%) n = 197名

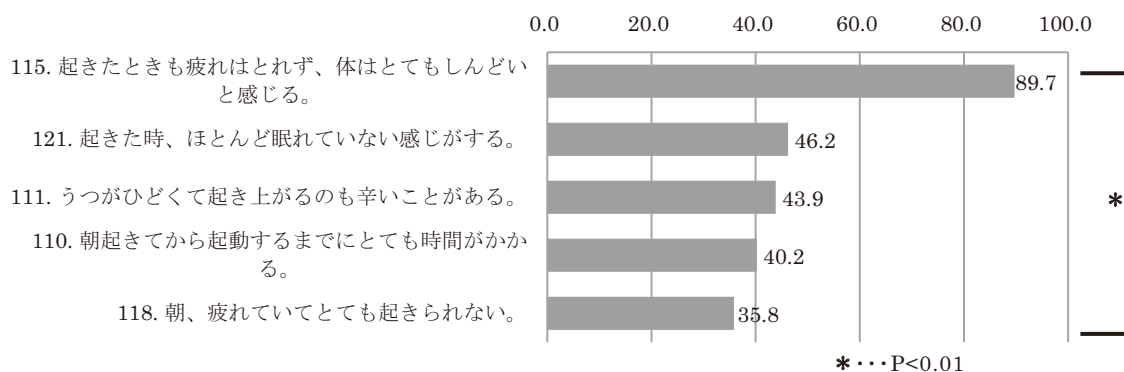


図11-2 その他の χ^2 値比較

オッズ比推定の結果を図11-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「115. 起きたときも疲れはとれず、体はとてもしんどいと感じる」236.0、次いで「121. 起きた時、ほとんど眠れていない感じがする」106.4、「111. うつがひどくて起き上がるのも辛いことがある」100.3、「117. 朝早く起きるのは眠くてとても苦痛なので、極端にストレスが溜まる」74.7、「123. 怖い夢を見た時は起床時にくたくたの感じが残っている」59.2と続いた。

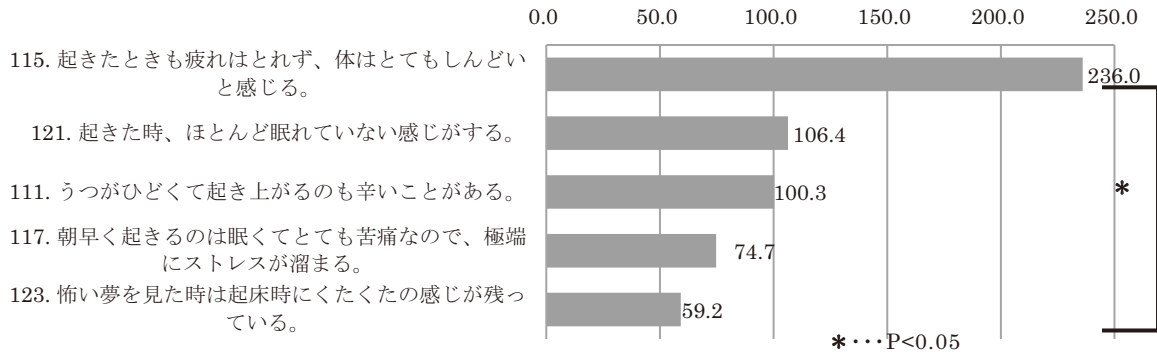


図11-3 その他のオッズ値比較

3. 6 睡眠困難に起因する日中の困難

3. 6. 1 強い眠気

睡眠困難に起因する日中の困難における「強い眠気」に関する調査項目全17項目のうち、発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図12-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「140. 日中でもひたすら眠りたいと思う時がよくある」36.0%、次いで「131. 熟睡できなかった日は、日中頭がボーっとして、うまく集中できない」33.5%、「135. よく眠れていないので昼間はいつもだるく、すぐに昼寝をしたくなる」31.0%、「141. 昼間でも一度に何時間も眠りこんでしまうことがある」30.5%、「128. 寝ても寝た気がせず、一日眠気に襲われ、実際に眠ったり、意識が飛んだりして、すごくしんどい」27.4%と続いた。

χ²検定の結果を図12-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。χ²値の最も大きい項目は「135. よく眠れていないので昼間はいつもだるく、すぐに昼寝をしたくなる」30.7、次いで「134. 睡眠薬が朝になっても効用がきれず、昼間の活動に影響している」23.8、「131. 熟睡できなかった日は、日中頭がボーっとして、うまく集中できない」20.5、「128. 寝ても寝た気がせず、一日眠気に襲われ、実際に眠ったり、意識が飛んだりして、すごくしんどい」19.1、「130. 日中はとても眠いが、帰宅して食事と入浴を済ませると、脳が急に働きだす」16.2と続いた。

オッズ比推定の結果を図12-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「134. 睡眠薬が朝になっても効用がきれず、昼間の活動に影響している」51.8となったが、この項目は受講学生のチェック数が0であったために、顕著に高い結果となったと考えられる。次いで「144. 日中、トイレなどで隠れて睡眠をとることがある」7.5、その他「133. カフェインのドリンク剤を飲んで

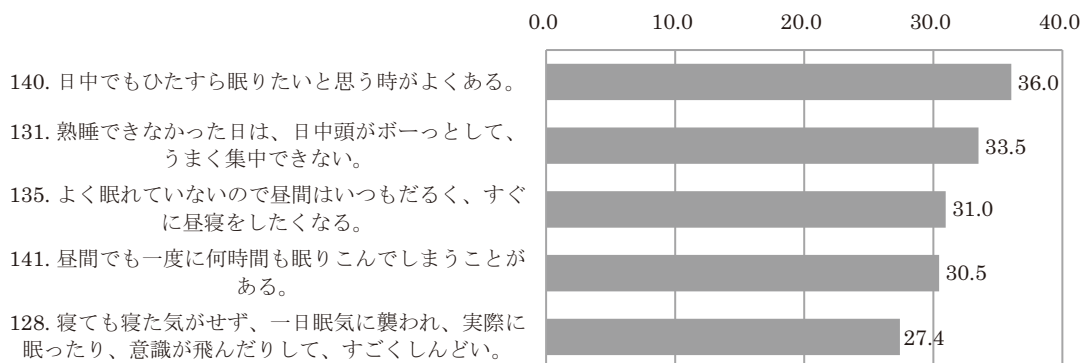


図12-1 強い眠気のチェック率の結果 (%) n = 197名

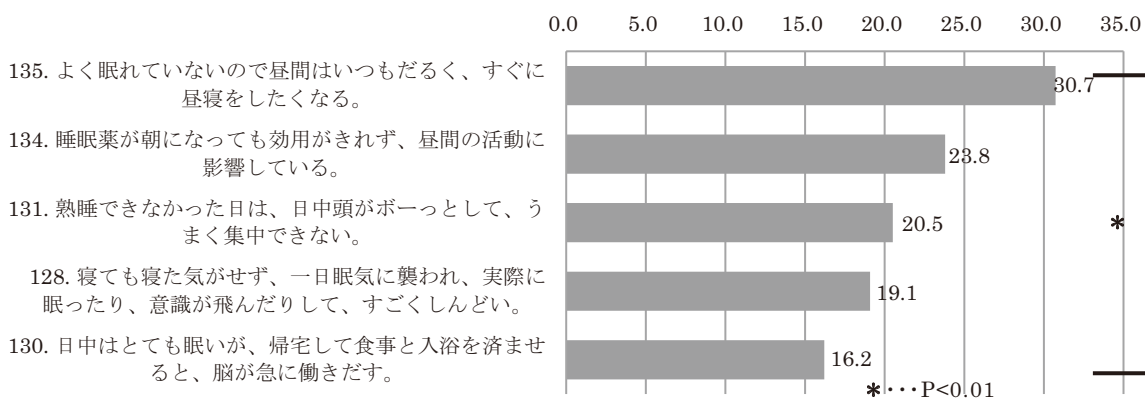


図12-2 強い眠気のχ²値比較

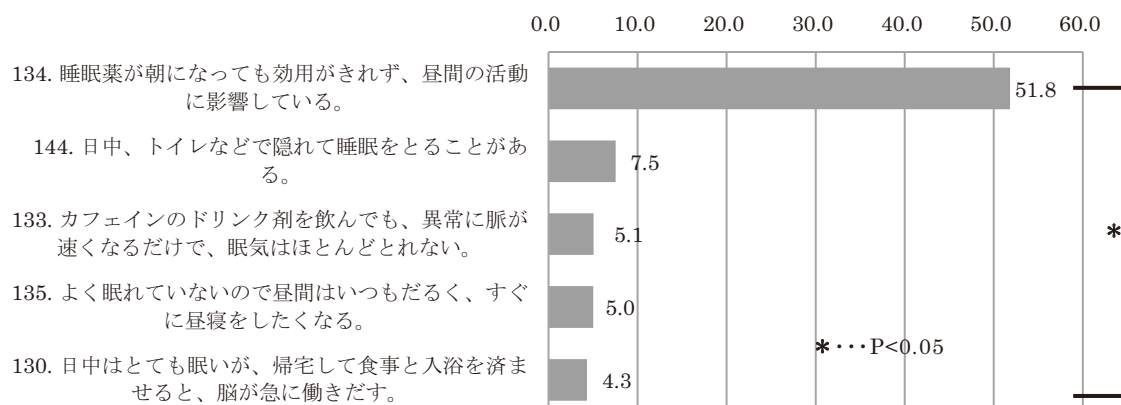


図12-3 強い眠気のオッズ値比較

も、異常に脈が速くなるだけで、眠気はほとんどとれない」5.1、「135. よく眠れていないので昼間はいつもだるく、すぐに昼寝をしたくなる」5.0、「130. 日中はとても眠いが、帰宅して食事と入浴を済ませると、脳が急に働きます」4.3と続いた。

3. 6. 2 その他

睡眠困難に起因する日中の困難におけるその他の調査項目全10項目のうち、発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図13-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「153. 睡眠不足の時には特に体調が悪い」41.1%、次いで「150. 睡眠不足のときは考えられないような失敗もしてしまう」23.9%、「154. 睡眠不足だと体調がとても悪くなり、うつや不安を感じる」19.8%、「151. 睡眠不足の時は感覚過敏も身体の動きの不器用さも増加する」17.3%、「147. 眠りの質が低下している時は日中めまいがする」「152. 寝不足の時は、日中高揚しているけど怒りっぽい感じがする」16.8%と続いた。

χ²検定の結果を図13-2に示した。これら上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最もχ²値の大きい項目は「153. 睡眠不足の時には特に体調が悪い」48.2、次いで「150. 睡眠不足のときは考えられないような失敗もしてしまう」29.1、「151. 睡眠不足の時は感覚過敏も身体の動きの不器用さも増加する」28.9、「145. 仮眠をとってもぐったり疲れて、ほとんど動けないことがある」26.7、「154. 睡眠不足だと体調がとても悪くなり、うつや不安を感じる」20.8と続いた。

オッズ比推定の結果を図13-3に示した。これら上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「146. 夜十分眠れないために、身体がいつもガチガチにこっている」42.4、次いで「148. 眠りのサイクルがくると（睡眠の時間帯がずれると）、日中フラッシュバックが起こる回数が増える」20.6、「151. 睡眠不足の時は感覚過敏も身体の動きの不器用さも増加する」18.9、「145. 仮眠をとってもぐったり疲れて、ほとんど動けないことがある」17.6、149. 睡眠パターンが変化すると、攻撃的になったりパニック

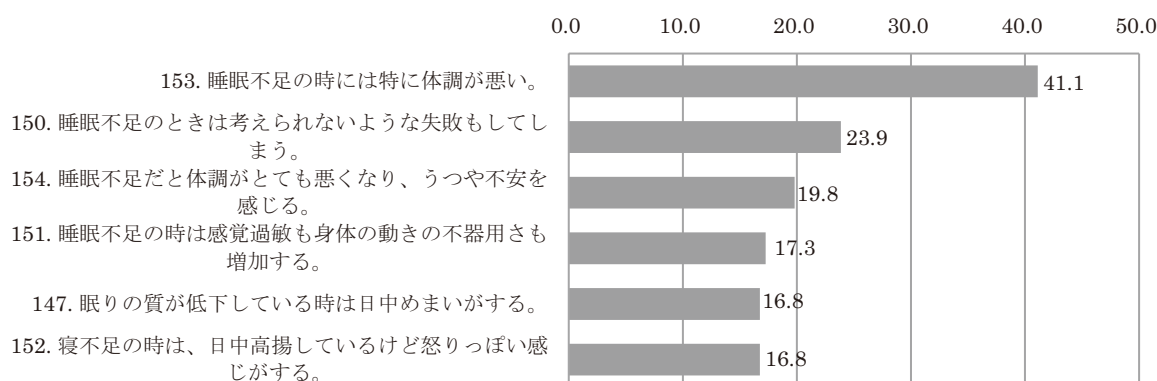


図13-1 その他のチェック率の結果 (%) n = 197名

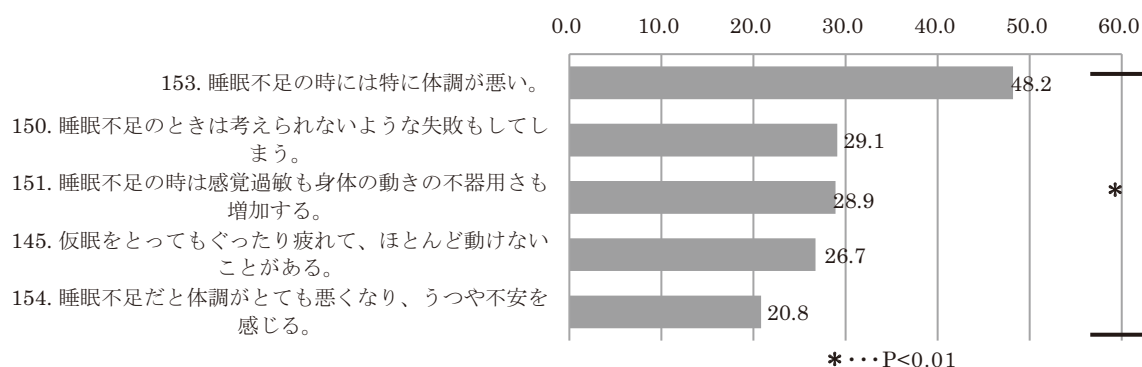


図13-2 その他のχ²値比較

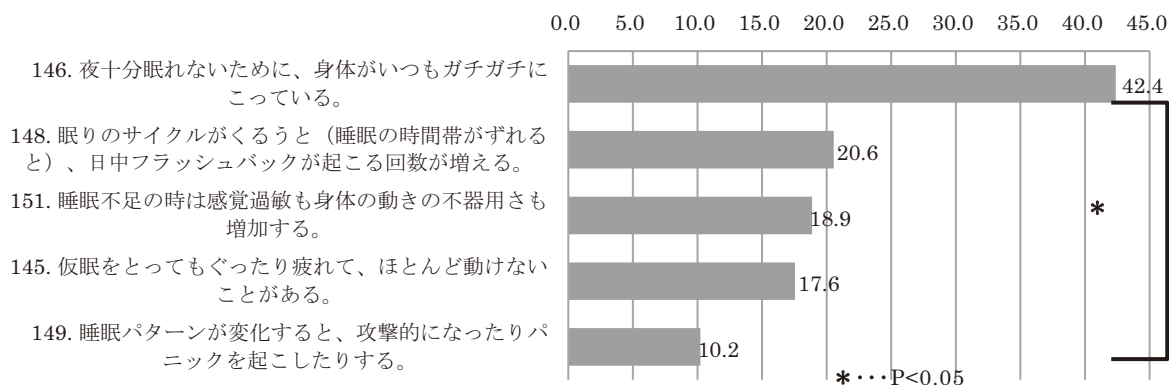


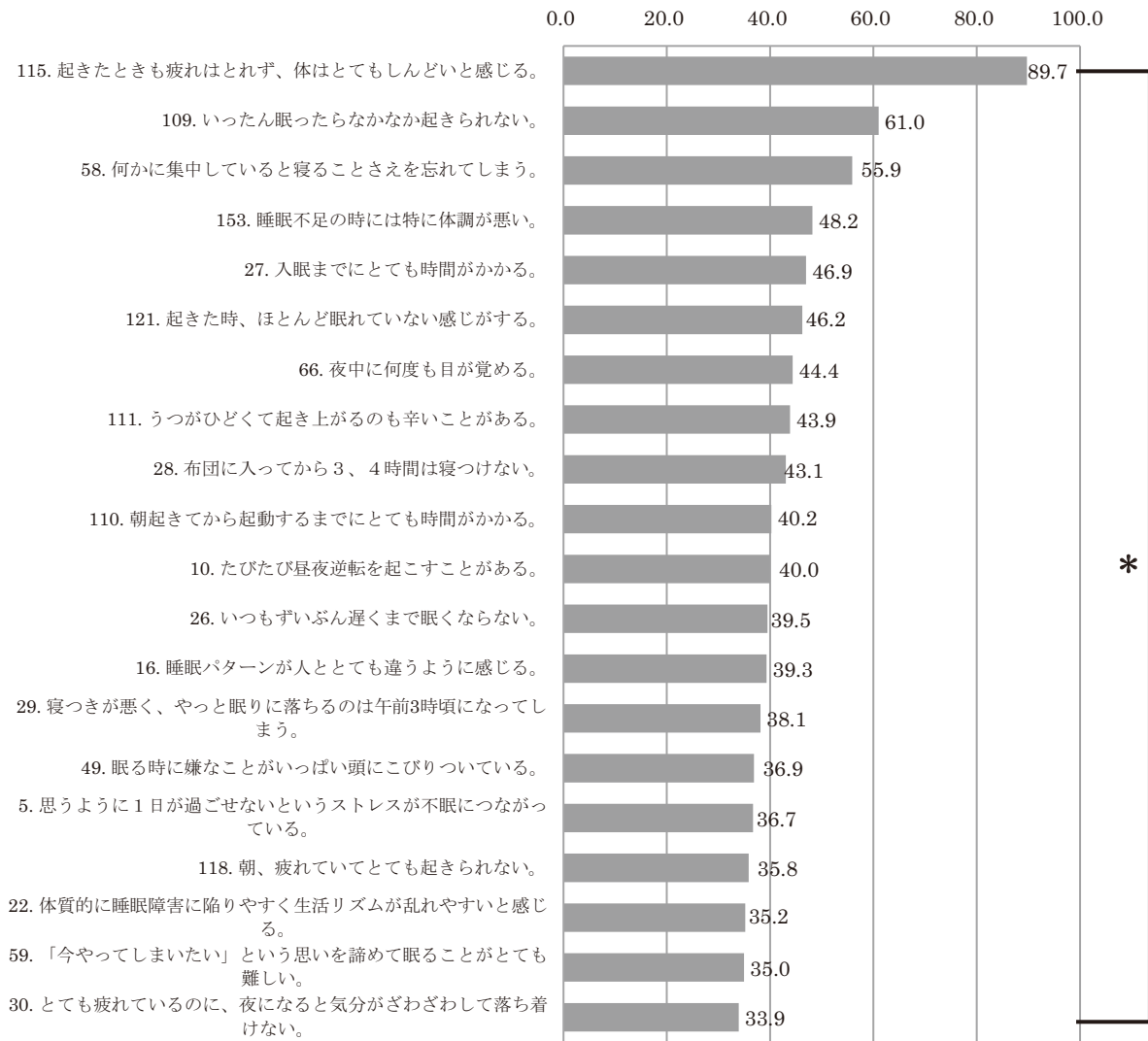
図13-3 その他のオッズ値比較

を起こしたりする」10.2と続いた。

3. 7 全項目中で睡眠困難度の高い20項目

全項目において困難度の高い20項目についてχ²値比較を図14-1に示したが、「115.起きたときも疲れはとれず、体はとてもしんどいと感じる」89.7が最も上位に挙げられた。次いで「109.いったん眠ったらなかなか起きられない」61.0、「58.何かに集中していると寝ることさえ忘れてしまう」55.9、「153.睡眠不足の時には特に体調が悪い」48.2、「27.入眠までにとてもしんどい感じがする」46.9と続いた。

図14-2に示したオッズ比推定の結果では、χ²値比較と同様に「115. 起きたときも疲れはとれず、体はとてもしんどいと感じる」236.0が最も上位に挙げられた。次いで「109. いったん眠ったらなかなか起きられない」146.5、「121. 起きた時、ほとんど眠れていない感じがする」106.4、「111. うつがひどくて起き上がるのも辛いことがある」100.3、「117. 朝早く起きるのは眠くてとても苦痛なので、極端にストレスが溜まる」74.7と続き、起床時の困難度の高さが示された。



*...P<0.01

図14-1 全項目の中で睡眠に関する困難度の高い20項目 (X²値比較)

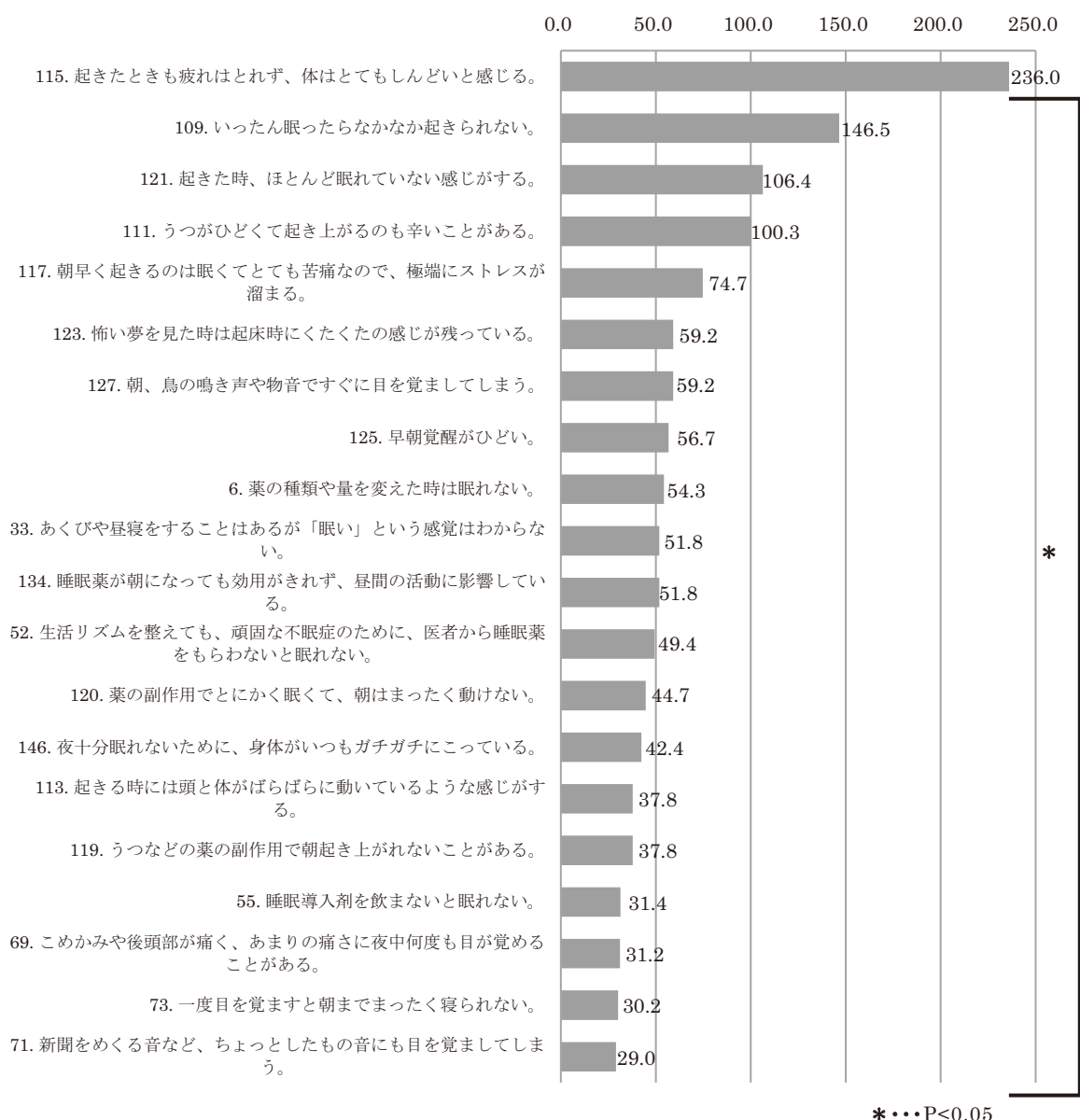


図 14 -2 全項目の中で睡眠に関する困難度の高い20項目 (オッズ値比較)

4. 睡眠困難に対する支援ニーズ

4. 1 睡眠困難の支援ニーズ

睡眠困難の支援ニーズの調査項目全15項目のうち、発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図15-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「169. 一日中時間を気にせず好きなだけ眠るとリフレッシュできる」34.5%、次いで「159. 起きる時間と寝る時間を決めて生活すると調子が良い」34.0%、「160. 眠れるかどうかはさておき就寝時間は定めておく」「168.『眠る、起きる』に関しては無理をしない」32.0%、「167. 寝ない時期が続いても叱らないでそっと見守って欲しい」25.9%と続いた。

χ²検定の結果を図15-2に示した。上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最もχ²値の大きい項目は「167. 寝ない時期が続いても叱らないでそっと見守って欲しい」51.6、次いで「168.『眠る、起きる』に関しては無理をしない」34.8、「158. 睡眠薬を服用している」29.5、「160. 眠れるかどうかはさておき就寝時間は定めておく」29.4、「156. 薬の力を借りて睡眠周期を修正する」23.0と続いた。

オッズ比推定の結果を図15-3に示した。上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。睡眠困難の支援ニーズの中で最もオッズ比の大きい項目はχ²検定の結果と同様に「167. 寝ない時期が続いても叱らないでそっと見守って欲しい」63.6であった。次いで「158. 睡眠薬を服用している」35.3、「156. 薬の力を借りて睡

眠周期を修正する」27.7, 「155. 夜のトフラニールとロヒプノール, 朝昼のリタリンのサイクルで幾分, 睡眠は深く長続きするようにはなり, 覚醒度も上がって, 生活の質もぐっと上がった」12.5, 「161. 夜の就寝時間と日中の睡眠時間を外出することなどをきっかけに切り替えると調子が良い」7.4と続いた。薬に関する項目は受講学生のチェック数が少ないために, 顕著に大きい数値となったと考えられる。

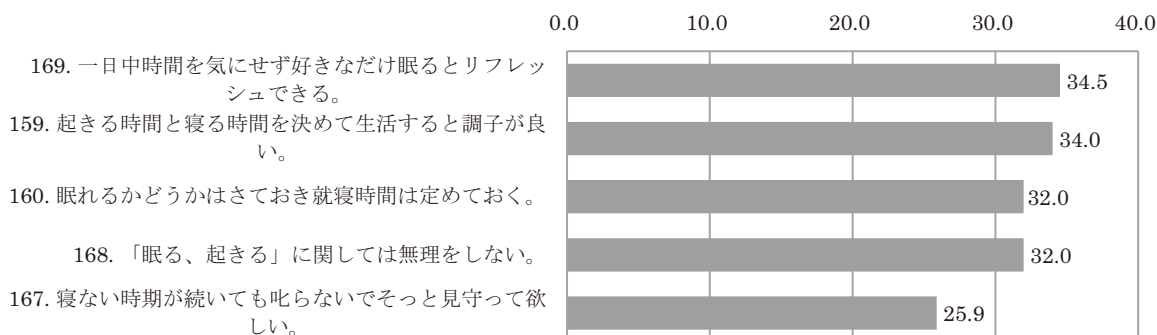


図 15-1 睡眠困難の支援ニーズのチェック率の結果 (%) n=197名

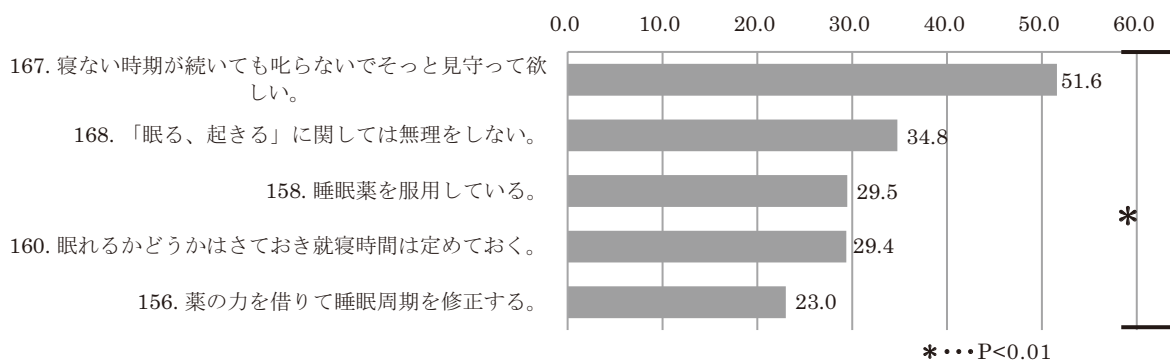


図 15-2 睡眠困難への支援ニーズの χ^2 値比較

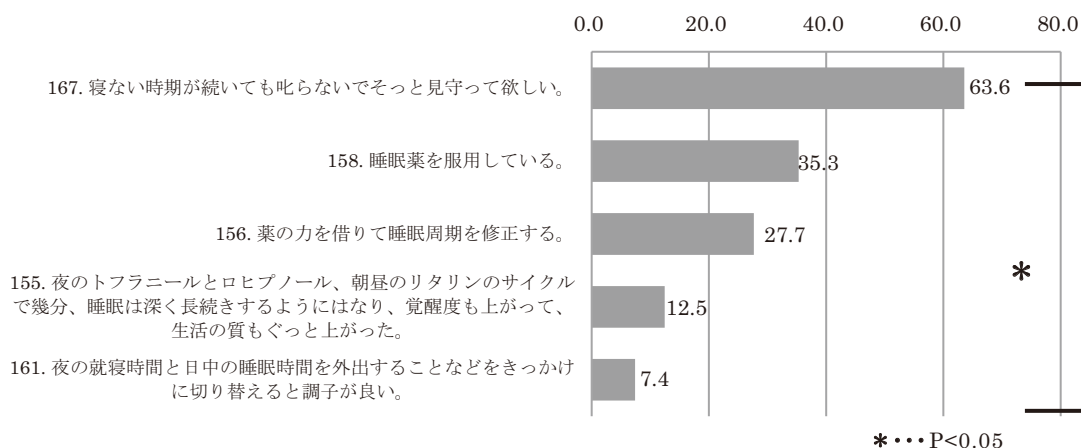


図 15-3 睡眠困難の支援ニーズのオッズ値比較

4. 2 入眠時の支援ニーズ

入眠時の支援ニーズの調査項目全44項目のうち, 発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図16-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「191. 外出した日はよく眠れる」39.1%, 次いで「179. 次の日の準備をしてから眠るととても落ち着いて眠れる」33.5%, 「171. 無理のない時間にベッドに入る」29.4%, 「193. 外の空気を吸って運動するとよく眠れる」25.4%, 「192. 外に出る時間を増やしたら眠れるようになった」22.8%と続いた。

χ^2 検定の結果を図16-2に示した。上位5項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい

項目は「171. 無理のない時間にベッドに入る」35.0、次いで「174. 消灯時間の1～2時間前には活発な活動はしない」20.7、「191. 外出した日はよく眠れる」「192. 外に出る時間を増やしたら眠れるようになった」18.2、「178. 寝室をチェックして気になる音やにおいは取り除いておく」15.0と続いた。

オッズ比推定の結果の結果を図16-3に示した。上位5項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「198. 寝る前にいつもの手順で儀式を行うと落ち着いて眠れる」15.0、次いで「181. 寝る前に中枢神経刺激剤を少し飲むと落ち着いてよく眠れる」12.5、「202. 寝る前にバニラミルクを飲むとよく眠れる」12.5、「188. 寝袋で寝るととても落ち着く」11.8、「180. 中枢神経刺激剤を飲んで寝つけなくなる場合は、夕方の薬の量を減らすか1回やめてみる」10.5と続いた。

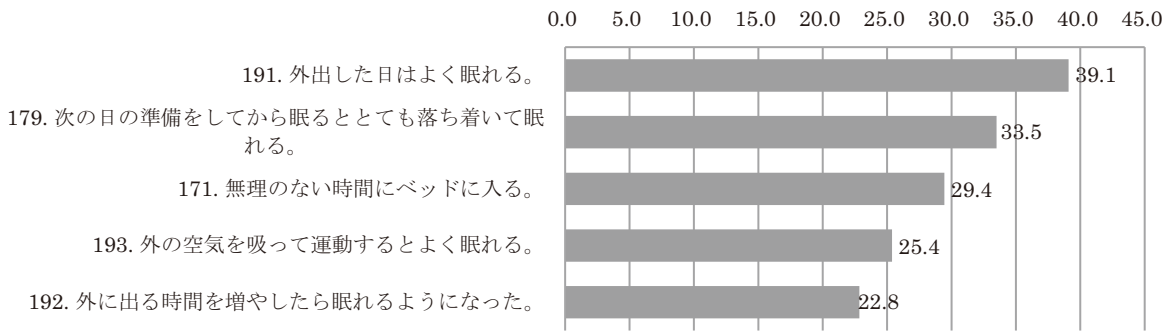


図16-1 入眠時の支援ニーズのチェック率の結果 (%) n=197名

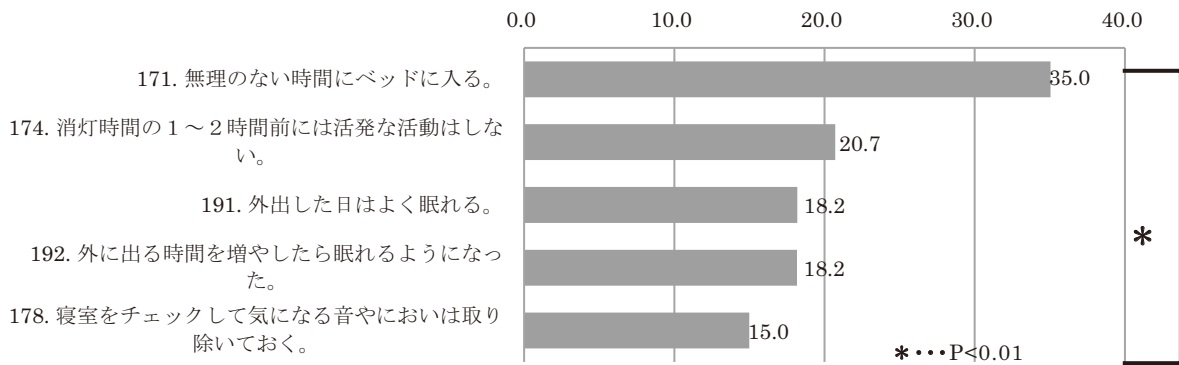


図16-2 入眠時の支援ニーズのχ²値比較

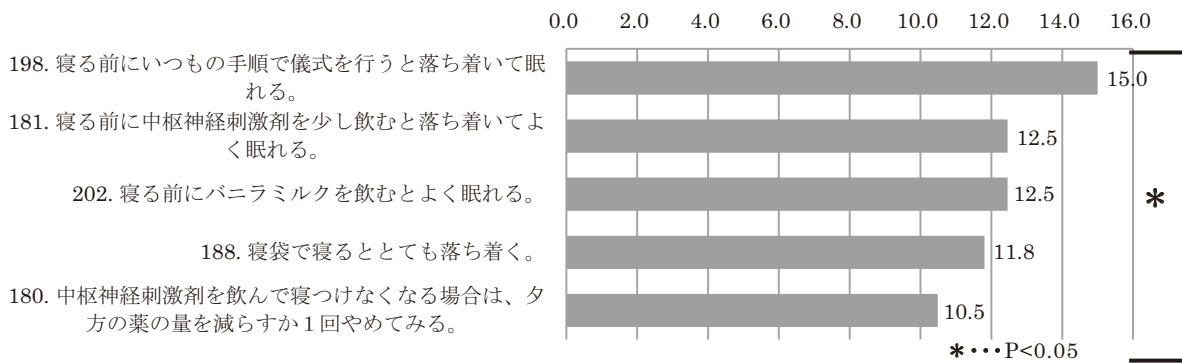


図16-3 入眠時の支援ニーズのオッズ値比較

4. 3 起床時の支援ニーズ

起床時の支援ニーズの調査項目全7項目のうち、発達障害本人のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図17-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「216. 朝はなんとしても決まった時間に起きる」23.9%、次いで「214. 朝、コーヒーを飲むとエンジンがかかる」22.8%、「220. 目覚まし時計はベッドから出ないととめられない位置に置く」14.2%、「218. 楽しい活動を朝の予定に組み込む」13.7%と続いた。

χ^2 検定の結果を図17-2に示した。上位3項目は1%水準で有意差がみられ、もう1項目は5%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目は「216. 朝はなんとかして決まった時間に起きる」35.5、次いで「214. 朝、コーヒーを飲むとエンジンがかかる」12.9、「218. 楽しい活動を朝の予定に組み込む」12.3、「215. ベッドから出なければならぬ時間の30分前に薬を飲む」10.0と続いた。

オッズ比推定の結果を図17-3に示した。4項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の大きい項目は「215. ベッドから出なければならぬ時間の30分前に薬を飲む」20.6、次いで「216. 朝はなんとかして決まった時間に起きる」9.2、「218. 楽しい活動を朝の予定に組み込む」4.0、「214. 朝、コーヒーを飲むとエンジンがかかる」2.7と続いた。

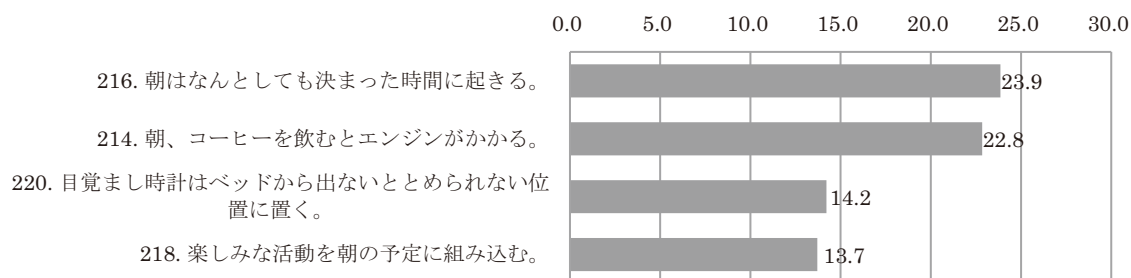


図17-1 起床時の支援ニーズのチェック率の結果 (%) n=197名

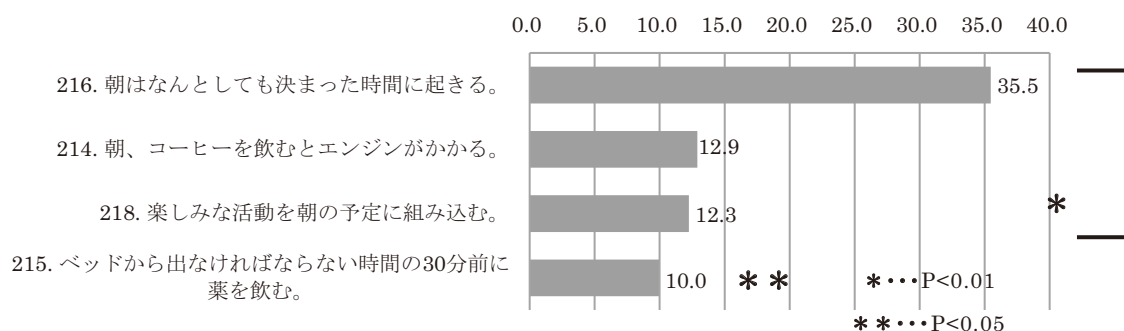


図17-2 起床時の支援ニーズの χ^2 値比較

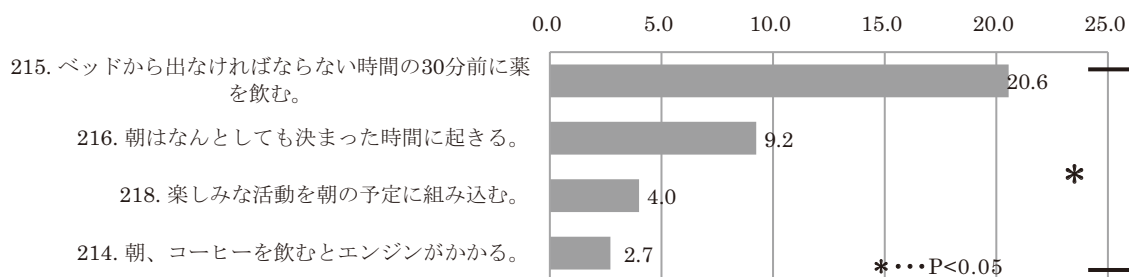


図17-3 起床時の支援ニーズのオッズ値比較

4. 4 日中の支援ニーズ

日中の支援ニーズの調査項目全4項目のうち、発達障害当事者のチェック率が大きい上位項目をまとめたものを図18-1に示した。最もチェック率の大きい項目は「224. 昼寝をすると午後でも能率よく仕事ができる」29.9%、次いで「222. 昼休みに10～15分、目を閉じて昼寝をすると午後からの仕事の能率が違う」21.8%となった。

χ^2 検定の結果を図18-2に示した。2項目はいずれも1%水準で有意差がみられた。最も χ^2 値の大きい項目は「223. 日中、眠くなつた際には立つようにしている」30.8、次いで「224. 昼寝をすると午後でも能率よく仕事ができる」7.9であった。

オッズ比推定の結果を図18-3に示した。2項目はいずれも5%水準で有意差がみられた。最もオッズ比の

大きい項目は「223. 日中、眠くなった際には立つようにしている」9.4、次いで「224. 昼寝をすると午後也能率よく仕事ができる」1.9となった。

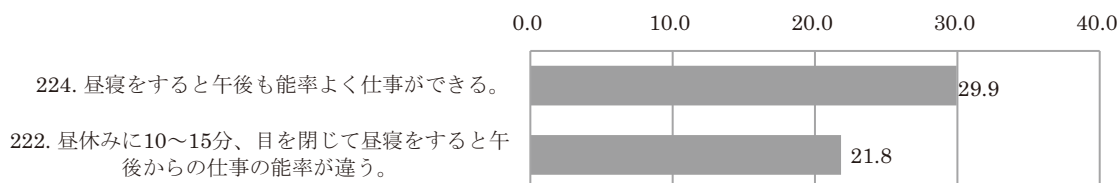


図18-1 日中の支援ニーズのチェック率の結果 (%) n=197名

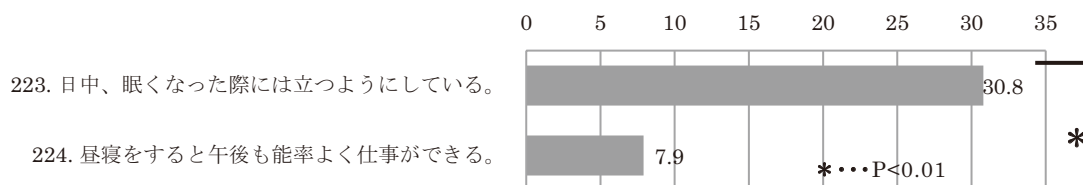


図18-2 日中の支援ニーズの χ^2 値比較

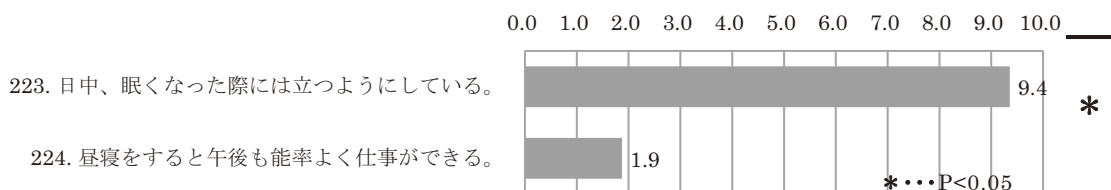


図18-3 日中の支援ニーズのオッズ値比較

5. 考察

睡眠全体の困難では「睡眠不足」や「睡眠リズムの乱れ」が、日中活動にも大きく影響していることが伺える。当事者の手記や実際の調査においては「睡眠リズムの乱れやすさ」を感じている当事者が多くいて、こうした睡眠リズムの乱れやすさの背景に発達障害の特性や生活習慣といった様々な要因が語られていた。松澤(2014)は、ASDに併存しやすい疾患である概日リズム睡眠障害について「睡眠時間帯が変化していることだけが問題ではなく、覚醒中の症状、すなわち、日中は目覚めていても体調が悪く、夕方になるにつれて比較的元気になって夜は興奮して眠ろうと思っても寝付けぬ」ことを報告している。睡眠リズムの乱れやすさがこれまで検討してきた起床時や日中の体調の悪さ・入眠時の興奮につながっている可能性も考えられる。睡眠不足や睡眠リズムの乱れが日常生活の困難を大きくし、その影響でさらに睡眠不足が助長されるといった悪循環が起きている可能性があり、睡眠困難への支援では、睡眠時だけでなく、日常生活全体を含めた丁寧な支援が求められている。

受講学生と比較した困難度の高さでは「寝ようとしてもなかなか寝付けぬ」が上位となった。当事者の手記でも多く語られたように、自分の意思では寝ることが難しい様子が伺える。こうした入眠困難の背景として、一部の先行研究や当事者の手記では「日中の嫌なことがフラッシュバックして眠れなくなる」ことが示されていた。

このような入眠困難の背景にある日中の問題に対する支援の一つとして、「話をする」ことは有効である。アスペルガー当事者である綾屋紗月は、寝る前に日中の出来事がフラッシュバックして悩んだ際に、日中同じ場に居合わせた人と話をしながら振り返ることで、その後悩み続けることが少なくなることを語っている(熊谷:2015)。日常生活の中で、日中同じ場に居合わせた人と毎回振り返りを行うことは難しいかもしれないが、悩みを誰かに話すことで少なからず辛い気持ちが軽減することが推測される。

チェック率では「寝る前の時間をテレビやインターネット等の好きなことに費やしてしまう」と回答する当

事者の割合が高く、平日であっても寝る前のテレビ・インターネット等によるストレス発散に過集中してしまい、そのことが寝ることの困難をさらに強めてもいる。

こうした入眠困難に対して発達障害当事者の求める支援ニーズとしては、 χ^2 検定の結果、「無理のない時間にベッドに入る」「消灯時間の1～2時間前には活発な活動はしない」「外出した日はよく眠れる」といった項目が上位に挙げられた。神山(2005)も「最低体温後の受光, 覚醒の質の向上の具体策としての運動, 規則正しい食事, 睡眠環境整備の4点が睡眠問題の基本的対策である」ことを指摘している。規則正しい生活や外出等の運動が睡眠困難の軽減につながる可能性は高いと思われるが、あわせて日常の不安・緊張・抑うつ・ストレス等への対応を行うことも求められている。

その他、高橋・石川・田部(2011)の調査結果と同様に「寝具がちくちくと痛くて眠れない」「かすかな音やにおいが気になって眠れない」といった特有の身体問題を有する当事者も複数いた。当事者の手記では、皮膚感覚や聴覚, 嗅覚などの過敏性について「さわり心地の良い寝具や好きな感触の寝具を使用する」「気になる音やにおいを取り除いておく」ことが語られており、睡眠環境の整備も重要である。

睡眠時の困難では、発達障害当事者のチェック率と困難度の高さのいずれにおいても、「中途覚醒」に関する項目が上位にあがった。田島(2014a・2014b)では、幼児期から思春期までにみられる中途覚醒について「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」が示されていて、様々な背景が考えられる。

中途覚醒以外の睡眠時の困難では「フラッシュバックによる悪夢」がチェック率においても困難度の高さでも上位にあげられた。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。一部の発達障害当事者の手記で示されていたように、日中の不安・緊張・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た。

こうした睡眠時の困難への支援として、まず睡眠時だけでなく日中の困りごとについても丁寧な聞き取りを行ったうえで、日中の不安・緊張・抑うつ・ストレス等の軽減への支援が必要と考えられる。その際に、これまで検討してきた「自分の悩んでいることを他人に話す」「運動や規則正しい食事を行って生活を整える」といった支援を併せて行うことも、睡眠困難の軽減につながる事が推測される。

起床時の困難は全項目の中でも特に困難度の高い項目であった。発達障害当事者のチェック率では「早く起きられない」が上位であった一方で、起床時の体調の悪さが困難度の高い結果となり、寝ても疲れがとれない様子がうかがえる。起床時の体調の悪さについては当事者の手記にも多く語られており、発達障害当事者に特有の困難であるといえる。三池(2006)は「ヒトの体内時計にズレが生じたときに、人の心身活動に微妙な違和感が表れ、朝の気分不良, 頭痛・腹痛など自律神経のバランスの乱れによるいわゆる不定愁訴が出現し始める」ことを指摘している。日常の不安・緊張・抑うつ・ストレス, 睡眠リズムの乱れ, 入眠困難・中途覚醒による睡眠不足などが自律神経系・免疫系・内分泌系の乱れを引き起こし、各種の身体症状・体調不良につながっていることが推測される(高橋・田部・石川:2012, 高橋:2016a・2016b)。

こうした起床時の困難に対して、当事者の求める支援ニーズとしては「朝はなんとしても決まった時間に起きる」「楽しい活動を朝の予定に組み込む」といった項目が χ^2 検定やオッズ比推定の結果、上位に挙げられた。

睡眠困難に起因する日中の困難について、チェック率では多くの人が「強い眠気」を感じていることが示された。一方で、受講学生と比較して「日中の体調の悪さ」が困難度の高い結果となり、起床時の困難と同様「いくら寝ても疲れがとれない様子」が示された。さらに「夜十分眠れないために、身体がいつもガチガチにこっている」「睡眠不足の時は感覚過敏も身体の動きの不器用さも増加する」などがオッズ比推定において上位に挙げられ、睡眠困難が当事者の有する困難や発達障害特性を強めている様子も伺える。

睡眠困難に起因する日中の困難に対して、当事者の求める支援ニーズとしては「日中, 眠くなった際には立つようにしている」「昼寝をすると午後でも能率よく仕事ができる」といった項目が χ^2 検定やオッズ比推定の結果、上位に挙げられた。このような工夫をすることで、眠気や体調の悪さを軽減できると考えられるため、学校や職場においても柔軟な対応が求められる。

6. おわりに

本稿では、発達障害を有する当事者への調査を通して、発達障害の当事者が有する睡眠の困難・ニーズ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きた。

本調査を通して、発達障害当事者の多くが顕著に多様な睡眠困難を有していることが明らかとなった。先行研究や当事者の手記の一部では、発達障害当事者の睡眠困難について、発達障害の特性や特有の感覚過敏・身体症状等が背景にあると考えられていたが、今回の調査では、睡眠困難の背景には発達障害当事者の有する日常の不安・緊張・ストレスが大きく影響を与え、それらが強い時にはとくに睡眠困難も強まることが推測された。

今回は「睡眠全体、入眠時、睡眠時、起床時、睡眠困難に起因する日中の困難」に分けて調査を行ったが、睡眠不足などの困難が起床時や日中の活動に影響している一方で、日常の不安・緊張・ストレス等が入眠困難や睡眠時の困難につながっていることが推測された。

本調査は発達障害当事者の有する睡眠困難の全般的傾向性を示したものであり、睡眠困難を軽減していく支援の構築のためには、当事者の日常における不安・緊張・抑うつ・ストレス等を含め、丁寧な実態解明を行っていく必要がある。

附 記

本研究にご協力いただいた197名の発達障害の当事者の方々、2015年度に東京学芸大学の学部・大学院・専攻科に在学して発達障害教育関係の講義・演習を受講していた学生183名の方々に、記して深く感謝申し上げます。

文 献

- 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.
- 広瀬宏之 (2008) 精神疾患と睡眠, 『小児内科』第40号, pp.68-70.
- 神山潤 (2005) 発達障害児の睡眠関連病態, 『脳と発達』第37巻, pp.150-156.
- 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, 兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センター編『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 (2006) 脳科学と教育と生活環境, 『脳と発達』第38巻, pp.85-91.
- 三池輝久 (2014) 『子どもの夜ふかし脳への脅威 (集英社新書)』集英社.
- 文部科学省 (2008) 『平成19年度 文部科学白書』.
- 文部科学省 (2014) 平成26年度「中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会」(http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1351209.htm).
- 文部科学省 (2015) 平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査—」(http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/_icsFiles/afieldfile/2015/04/30/1357460_02_1_1.pdf).
- 内閣府 (2013) 平成25年版子ども・若者白書 (<http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h25honpen/index.html>).
- OECD (2009) 図表でみる社会2009—OECD社会目標— (<http://www.oecd.org/els/soc/42707429.pdf>).
- 柴田真緒・高橋智 (2016a) 当事者調査からみた発達障害の睡眠困難の理解と支援, 『月刊実践障害児教育』第44巻4号, pp.26-28.
- 柴田真緒・高橋智 (2016b) 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.
- 総務省統計局 (2011) 平成23年社会生活基本調査 (<http://www.stat.go.jp/data/shakai/riyou.htm>).
- 田島世貴 (2014a) 眠れなかったり, 睡眠中に困った行動がある: 睡眠障害, 『児童心理』第68巻3号, pp.137-142
- 田島世貴 (2014b) 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 (2016a) 感覚情報処理の困難やそれに伴う多様な身体問題で困っている子どもの理解と支援, 『月刊発達教育』第35巻 6号, pp.4-11.
- 高橋智 (2016b) 子どもが感じている感覚や身体の困難を理解する, 『月刊実践障害児教育』第44巻4号, pp.10-11.
- 高橋智・増渕美穂 (2008) アスペルガー症候群・高機能自閉症における「感覚過敏・鈍麻」の実態と支援に関する研究—本人へのニーズ調査から—, 『東京学芸大学紀要総合教育科学系』第59集, pp.287-310.
- 高橋智・石川衣紀・田部絢子 (2011) 本人調査からみた発達障害者の「身体症状 (身体の不調・不具合)」の検討, 『東京学芸大学紀要総合教育科学系 I』第62集, pp.73-107.
- 高橋智・田部絢子・石川衣紀 (2012) 発達障害の身体問題 (感覚情報調整処理・身体症状・身体運動) の諸相—発達障害の当事者調査から—, 『障害者問題研究』第40巻1号, pp.34-41.

資料編

すいみん こんなん かん ち え つ く り す と
I. 睡眠の困難に関するチェックリスト

すいみんぜんたい こんなん
1. 睡眠全体の困難
 すいみんぶそく
睡眠不足

001.	<input type="checkbox"/>	さきょう 作業がなかなか終わらずに寝る時間がなくなることが多々ある。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
002.	<input type="checkbox"/>	「やらなくてはいけない」という罪悪感があると睡眠不足になることある。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
003.	<input type="checkbox"/>	睡眠が減っていると疲労が重なる、夜に幻覚を見ることがある。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
004.	<input type="checkbox"/>	長時間(40時間程度)寝なかつた理由:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
005.	<input type="checkbox"/>	思うように1日が過ぎないというストレスが不眠につながっている。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
006.	<input type="checkbox"/>	薬の種類や量を交えた時は眠れない。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
007.	<input type="checkbox"/>	毎日睡眠不足が続くことでもまいいっている。(睡眠不足が続いていると思われる理由:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
008.	<input type="checkbox"/>	普段と環境が変わると眠れない。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
009.	<input type="checkbox"/>	少しでも睡眠が足りないと何もできなくなってしまう。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。

睡眠リズムの乱れ

010.	<input type="checkbox"/>	たびたび昼夜逆転を起こすことがある。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
011.	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が不規則で頻回にずれる。(睡眠時間が不規則であると思われる理由:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
012.	<input type="checkbox"/>	眠りのサイクルがくらくらうと(睡眠の時間帯がずれると)発熱することが多い。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
013.	<input type="checkbox"/>	睡眠の時間帯が変わるとすぐに体調を崩す。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
014.	<input type="checkbox"/>	眠りのサイクルがくらくらうと(睡眠の時間帯がずれると)膀胱炎になる。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
015.	<input type="checkbox"/>	眠りのサイクルが狂うと(睡眠の時間帯がずれると)吐くことが多くなる。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
016.	<input type="checkbox"/>	睡眠パターンが人ととても違うように感じる。(睡眠パターンが違うと感じる理由:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。

その他

017.	<input type="checkbox"/>	いつも脳をフル回転しているせいで不眠症が続いている。(対処法:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。
018.	<input type="checkbox"/>	夜怖い夢をみるため眠るのがとても怖い。(怖い夢の内容:)	すいみんぶそく 睡眠不足になることある。(対処法:)	いぜん 以前あった。

019.	<input type="checkbox"/>	寝たら何が現れるかわからないので眠ること自体がとて怖い。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
020.	<input type="checkbox"/>	睡眠薬が効くときと効かないときがある。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
021.	<input type="checkbox"/>	リタリンのような刺激薬によって不眠症が助長されたことがある。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
022.	<input type="checkbox"/>	身体的に睡眠障害に陥りやすく生活リズムが乱れやすいと感じる。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
023.	<input type="checkbox"/>	食欲不振と不眠症は同時期に起こることが多い。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
024.	<input type="checkbox"/>	寝つきの悪さや寝起きの悪さは年齢によって大きく変わる。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
025.	<input type="checkbox"/>	他の人よりもとても長い睡眠時間が必要である。(長い睡眠時間が必要であると思われる理由:) (対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
<p>2. 入眠時の困難</p> <p>眠れない</p>				
026.	<input type="checkbox"/>	いつもずいぶん遅くまで眠くならない。(眠くならないと思われる理由:) (対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
027.	<input type="checkbox"/>	入眠までとても時間がかかる。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
028.	<input type="checkbox"/>	布団に入ってから3、4時間は寝つけない。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
029.	<input type="checkbox"/>	寝つきが悪く、やっとなりに落ちるのは午前3時頃になってしまう。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
030.	<input type="checkbox"/>	とても疲れているのに、夜になると気がざわざわして落ち着けない。(気分がざわざわして落ち着けない理由:) (対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
031.	<input type="checkbox"/>	寝るときは体の全部の機能をシャットダウンしないと気持ちよく眠れない。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
032.	<input type="checkbox"/>	眠りに落ちるまで時間がかかり、怒りと不安とめまいと吐き気で悶絶することがある。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
033.	<input type="checkbox"/>	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。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
034.	<input type="checkbox"/>	あまり眠りたいたいと思わない。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
035.	<input type="checkbox"/>	寝ようと思うとありとあらゆる考えが浮かんできて、気が持たずめまぐるしく回り回ります。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
036.	<input type="checkbox"/>	寝る前に頭の中でいろいろな思いつきがすごいです。ベッドで飛び交うせいで落ち着けない。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
037.	<input type="checkbox"/>	携帯電話・パソコン・テレビの画面の光の刺激に興奮して眠れなくなる。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
038.	<input type="checkbox"/>	「眠る」前に、「床につく」「寝よう」と思うなどの頭の切り替えが必要になる。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
039.	<input type="checkbox"/>	目を閉じると部屋の配置が変わってしまうのではないかと不安で目を閉じられない。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
040.	<input type="checkbox"/>	暗さに慣れることができず、寝る前電気を消すととても怖い。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
041.	<input type="checkbox"/>	夏でも寒く感じることができず、寝る前電気を消すととても怖い。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
042.	<input type="checkbox"/>	耳栓をしなくて眠れない。(対処法:)	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>

043.	<input type="checkbox"/>	小さい物音にも敏感に反応して眠ることができない。(眠れない理由:) (対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
044.	<input type="checkbox"/>	パソコンの待機状態の音などがかすかな音やにおいが気になって眠れない。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
045.	<input type="checkbox"/>	寝具がちくちくと痛く感じてしまい眠れない。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
046.	<input type="checkbox"/>	疲れすぎると眠れない。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
047.	<input type="checkbox"/>	過去の嫌な思い出がフラッシュバックして眠れないことがある。(眠れない理由:) (対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
048.	<input type="checkbox"/>	嫌なことが赫くと、夜中あまり眠れない、めまいや吐き気、悶えるような苦しみがあるなどの精神症状が出る。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
049.	<input type="checkbox"/>	眠る時に嫌なことがいっぱい頭にこびりついている。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
050.	<input type="checkbox"/>	カフェインは時間帯や量などに気をつけて摂らないと、すぐに眠れなくなり、昼夜逆転を引き起こす。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
051.	<input type="checkbox"/>	カフェインなどの刺激物に弱く、日中飲みすぎるときめんに眠れなくなる。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
052.	<input type="checkbox"/>	生活リズムを整えても、頑固な不眠症のために、医者から睡眠薬をもらわれないと眠れない。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
053.	<input type="checkbox"/>	睡眠薬を飲むと逆に目が覚めてしまう。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
054.	<input type="checkbox"/>	リタリン等の中枢神経刺激剤を飲むと寝つけない。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
055.	<input type="checkbox"/>	睡眠導入剤を飲まないと眠れない。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
056.	<input type="checkbox"/>	睡眠薬を飲んででも眠ることができない時もある。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
057.	<input type="checkbox"/>	急に中枢神経刺激剤をやめると寝つきが悪くなる。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
ほか								
その他								
058.	<input type="checkbox"/>	何かに集中しているときや寝ることを忘れてしまう。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
059.	<input type="checkbox"/>	「今やっつけてしまいたい」という思いを諦めて眠ることがとても難しい。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
060.	<input type="checkbox"/>	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にもかかわらず、なかなか寝る気になれない。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
061.	<input type="checkbox"/>	1日の中で1番くつろげるのは夜遅い時間なのでいつも遅くまで起きてしまう。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
062.	<input type="checkbox"/>	夜遅い時間を自分の楽しみにあててしまえば、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。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
063.	<input type="checkbox"/>	1日中他の人たちとして自分の興味を追求できないのがストレスなので、明け方まで起きて、自分の興味のあることをしてしまふ。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
064.	<input type="checkbox"/>	前夜に過集中を起こし明け方まで眠れないことがある。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。
065.	<input type="checkbox"/>	眠いとき、意識はちゃんとあるのに、声を出せない・体が動かせないと感じることがある。(対処法:)	けんざい	<input type="checkbox"/>	現在もある。	いぜん	<input type="checkbox"/>	以前あった。

3. 睡眠時の困難
中途覚醒

066.	<input type="checkbox"/>	夜中に何度も目が覚める。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
067.	<input type="checkbox"/>	夜中に何度も覚醒するので、目覚めた時に夢と現実の区別をつけるために、テレビやウォークマンなどをつけっぱなしにしないと怖くて眠れない。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
068.	<input type="checkbox"/>	泣きながら目を覚ますことがある。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
069.	<input type="checkbox"/>	こめかみや後頭部が痛く、あまりの痛さに夜中何度も目が覚めることがある。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
070.	<input type="checkbox"/>	心臓がどきどきして夜中に目が醒めることがある。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
071.	<input type="checkbox"/>	新聞をめくる音など、ちよとしたもの音にも目を覚ましてしまう。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
072.	<input type="checkbox"/>	他の人の寝息、身動きする気配、いびきなどが非常に気になって、ゆっくり眠ることができない。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
073.	<input type="checkbox"/>	一度目を覚ますと朝まで目がさめてしまう。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
074.	<input type="checkbox"/>	ちよと寝ただけで目がさめてしまう。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
075.	<input type="checkbox"/>	一時間おきに何度も起きてしまう。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
076.	<input type="checkbox"/>	夢を見るのがとても怖くて目が覚める。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
077.	<input type="checkbox"/>	寝た状態を保つのはとても難しい。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
その他					
078.	<input type="checkbox"/>	鼻詰まりからくるひどいイビキがあり、十分に眠れない。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
079.	<input type="checkbox"/>	一晩中金縛り状態(半覚醒)になることがある。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
080.	<input type="checkbox"/>	夢をみている時に、夢に対して文句を言うことがある。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
081.	<input type="checkbox"/>	寝ている間に大きな寝言をいう。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
082.	<input type="checkbox"/>	眠るのが怖いので、両目を大きく開けたまま眠っていることがある。(眠るのが怖いと思う理由:) (対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
083.	<input type="checkbox"/>	睡眠中に恐怖で叫び声を上げることがある。(恐怖を感じる理由:) (対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
084.	<input type="checkbox"/>	寝返りをうまくできない。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
085.	<input type="checkbox"/>	寝ていると耳が折れていたり、腕を下敷きにしたり、体によだれや菌型がついていたりする。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
086.	<input type="checkbox"/>	寝ている時につばを誤嚥してしまい、その後、熱がでたことがある。(対処法:)	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>

087.	<input type="checkbox"/>	よだれをしばしばは誤嚥してしまう。(対処法: ね とき たいおん たも むづか たいしよほう 寝ている時に体温を保つのは難しい。(対処法: ね あいだ からだ ねつ で たいしよほう 寝ている間も体から熱が出ていず、しかも苦しいことがある。(対処法: ね あいだ あは からだ ねつ たいしよほう 寝ている間に裸れて怪我をすることがある。(対処法: ね あいだ べつど お たいしよほう 眠っている間にベッドから落ちてしまうことがある。(対処法: ね とき かたとま うご たいしよほう 寝ている時でも、片時も動きを止められない。(対処法: ね とき ふく うらじ たぐ ずみり でこぼこ あくむ たいしよほう 寝ている時、服の裏地のタグや教ミリの凸凹で悪夢を覚ることがある。(対処法: ね あし ほど あ ふせ たいしよほう 自分の脚と脚の肌をすれ合うのを防ぐため、パジャマを着なくては寝られない。(対処法: ね ある まわ たいしよほう 寝ながら歩き回ることがよくある。(対処法: ね はい ことば たいしよほう 眠りに入ってから3時間以内に夢中遊行が起こる。(対処法: ね あし ことば たいしよほう 眠りながら話をしたことがある。(対処法: ね ふらっしゅばっく さいくる たいしよほう フラッシュバックで悪夢をみることもある。(対処法: ね ふらっしゅばっく さいくる たいしよほう フラッシュバックにはサイクがあり、その朝間は悪夢が続く。(対処法: ね いや やまようしやう たいしよほう 嫌なことがあると夜驚症の症状が出る。(対処法: ね いや やまようしやう たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
088.	<input type="checkbox"/>	寝ている時に体温を保つのは難しい。(対処法: ね とき たいおん たも むづか たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
089.	<input type="checkbox"/>	寝ている間も体から熱が出ていず、しかも苦しいことがある。(対処法: ね あいだ あは からだ ねつ で たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
090.	<input type="checkbox"/>	寝ている間に裸れて怪我をすることがある。(対処法: ね あいだ べつど お たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
091.	<input type="checkbox"/>	眠っている間にベッドから落ちてしまうことがある。(対処法: ね あいだ べつど お たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
092.	<input type="checkbox"/>	寝ている時でも、片時も動きを止められない。(対処法: ね とき ふく うらじ たぐ ずみり でこぼこ あくむ たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
093.	<input type="checkbox"/>	寝ている時、服の裏地のタグや教ミリの凸凹で悪夢を覚ることがある。(対処法: ね あし ほど あ ふせ たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
094.	<input type="checkbox"/>	自分の脚と脚の肌をすれ合うのを防ぐため、パジャマを着なくては寝られない。(対処法: ね ある まわ たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
095.	<input type="checkbox"/>	寝ながら歩き回ることがよくある。(対処法: ね はい ことば たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
096.	<input type="checkbox"/>	眠りに入ってから3時間以内に夢中遊行が起こる。(対処法: ね あし ことば たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
097.	<input type="checkbox"/>	眠りながら話をしたことがある。(対処法: ね ふらっしゅばっく さいくる たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
098.	<input type="checkbox"/>	フラッシュバックで悪夢をみることもある。(対処法: ね ふらっしゅばっく さいくる たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
099.	<input type="checkbox"/>	フラッシュバックにはサイクがあり、その朝間は悪夢が続く。(対処法: ね ふらっしゅばっく さいくる たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
100.	<input type="checkbox"/>	嫌なことがあると夜驚症の症状が出る。(対処法: ね いや やまようしやう たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
きしやうじ こんなん 4. 起床時の困難 きしやう おそ 起床が遅い					
101.	<input type="checkbox"/>	早起きがとて苦手である。(対処法: ね ばや お ことば たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
102.	<input type="checkbox"/>	よく二度寝をしてしまう。(対処法: ね にお お あせ たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
103.	<input type="checkbox"/>	朝「起きなくては」と焦るほど起きられなくなる。(対処法: ね お ね わる ち こく たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
104.	<input type="checkbox"/>	寝起きが悪く、いつも遅刻をしてしまう。(対処法: ね お ね わる ひる たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
105.	<input type="checkbox"/>	起こされなければ屋ごろまで寝てしまう。(対処法: ね お たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
106.	<input type="checkbox"/>	午前中に目覚めることができない。(対処法: ね お たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
107.	<input type="checkbox"/>	朝起きられないために生活のリズムが崩れている。(対処法: ね お たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
108.	<input type="checkbox"/>	不眠が続く、朝起きられない。(対処法: ね お たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>
109.	<input type="checkbox"/>	いったん眠ったらなかなか起きられない。(対処法: ね お たいしよほう	<input type="checkbox"/>	現在もある。 <input type="checkbox"/>	以前あった。 <input type="checkbox"/>

その他

110.	朝起きてから起動するまでにととも時間がかかる。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
111.	うつがひどくて、起き上がるのも辛いことがある。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
112.	ストレスがひどい時は朝の目覚めがとも悪い。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
113.	起きるときは頭と体がばらばらに動いているような感じがする。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
114.	寝起きが悪く、起きて数時間はほとんど動けない。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
115.	起きたときも疲れはとれず、体がともしんどいと感じる。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
116.	朝起きた時、筋肉痛になっていたり、満腹になっていたり、無性に涙を流していたりして、身体がとも疲れている。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
117.	朝早く起きるのは眠くてとも苦痛なので、極端にストレスが溜まる。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
118.	朝、疲れていてとも起きられない。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
119.	うつなどの薬の副作用で朝起き上がれないことがある。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
120.	薬の副作用でとにかく眠くて、朝はまったく動けない。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
121.	起きた時、ほとんど眠れていない感じがする。(眠れていないと感じる理由:) (対処法:)	現在もある。	以前あった。
122.	目覚める時、夢なのか現実なのかわからない夢を昇ったり、息苦しくなったりする。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
123.	怖い夢を見た時は起床時にたくたの感じが残っている。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
124.	朝、目ざめたばかりのとき、聴覚がとも敏感で、最初の三十分くらいはふつ々の音でも不快になる。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
125.	早朝覚醒がひどい。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
126.	朝起きたときに、頬の裏側や唇をきつく噛んでいることがある。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
127.	朝、鳥の鳴き声や物音ですぐに目を覚ましてしまう。(対処法:)	現在もある。	以前あった。

5. 日中の困難
強い眠気

128.	寝ても寝た気がせず、一日眠気に襲われ、実際に眠ったり、意識が飛んだりして、すごくしんどい。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
129.	日中ほととも眠くて、頭に霞がかかっているように感じる。(日中眠いと感ずる理由:) (対処法:)	現在もある。	以前あった。
130.	日中はとも眠いが、帰って食事を済ませると、脳が急に働きます。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
131.	熟睡できなかった日は、日中頭がぼーっとして、うまく集中できない。(対処法:)	現在もある。	以前あった。
132.	日中とも眠くて、平熱なのに微熱があるような気がする。(対処法:)	現在もある。	以前あった。

133.	<input type="checkbox"/>	かふえいん どりんぐざい の いじょう みやく ほか カフェインのドリンク剤を飲んでも、異常に脈が速くなるだけで、眠気はほとんどとれない。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
134.	<input type="checkbox"/>	すいみんやく あさ こしょう かつどう えいせよう 睡眠薬が朝になっても効用がきれず、昼間の活動に影響している。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
135.	<input type="checkbox"/>	ねむ ひるま ねむ よく眠れないので昼間はいつもだるく、すぐに昼寝をしたくなる。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
136.	<input type="checkbox"/>	しごとちゆう ねむ 仕事中によく眠ってしまいます。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
137.	<input type="checkbox"/>	よふ ねむ 夜更かするわけでもないのに、日中居眠りをします。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
138.	<input type="checkbox"/>	にうちゆうねむ せんしや ねす 日中眠くて、電車を寝過ごしてしまふことがよくある。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
139.	<input type="checkbox"/>	にうちゆう ねむ 日中の眠さややる気のなさがとても気になる。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
140.	<input type="checkbox"/>	にうちゆう ねむ 日中でもひたすら眠りたいと思う時がよくある。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
141.	<input type="checkbox"/>	ひるま いちど ねんじかん ねむ 昼間でも一度に何時間も眠りこんでしまうことがある。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
142.	<input type="checkbox"/>	にうちゆう ひんぱん ばげ ねむ け おそ 日中、頻繁に激しい眠気に襲われる。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
143.	<input type="checkbox"/>	とつぜんつか たお ねい 突然疲れきって倒れるように寝入ってしまう。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
144.	<input type="checkbox"/>	にうちゆう とくれ かく すいみん 日中、トイレなどで隠れて睡眠をとることがある。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
た			
その他			
145.	<input type="checkbox"/>	かみん つか 仮眠をとってもぐったり疲れて、ほとんど動けないことがある。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
146.	<input type="checkbox"/>	おるじゆうぶねむ しんたい 夜十分眠れないために、身体がいつもガチガチになっている。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
147.	<input type="checkbox"/>	ねむ しつ ていか とき にうちゆう 眠りの質が低下している時は日中にめまいがある。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
148.	<input type="checkbox"/>	ねむ さいくる じかんたい 眠りのサイクルがくらくと(睡眠の時間帯がずれると)、日中フラッシュバックが起こる回数が増える。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
149.	<input type="checkbox"/>	すいみんぼたん へんか 睡眠パターンの変化すると、攻撃的になったりパニックを起こしたりする。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
150.	<input type="checkbox"/>	すいみんぼたん へんか 睡眠不足のときは考えられないような失敗もしてしまう。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
151.	<input type="checkbox"/>	すいみんぼたん へんか 睡眠不足の時は感覚過敏も身体動きの不器用さも増加する。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
152.	<input type="checkbox"/>	すいみんぼたん へんか 睡眠不足の時は、日中高揚しているけど怒りっぽい感じがする。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
153.	<input type="checkbox"/>	すいみんぼたん へんか 睡眠不足の時には特に体調が悪い。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。
154.	<input type="checkbox"/>	すいみんぼたん へんか 睡眠不足だと体調がとて悪くなり、うつや不安を感じる。(対処法:	げんざい いぜん 現在もある。 □以前あった。

177.	□	ヘッドフォンで好きな音楽を聞きながらベッドに入ると考 えことを押し流すことができる。
178.	□	寝室をチャックして気になる音やお話の音を取り除いておく。
179.	□	次の日の準備をしてから眠るととても落ち着いてよく眠れる。
180.	□	中枢神経刺激剤を飲んで寝つけなくなる場合は、夕方薬の量を減らすか1回やめてみる。
181.	□	寝る前に中枢神経刺激剤を少し飲むと落ち着いてよく眠れる。
182.	□	好きな感触(洗いざらした柔らかいガーゼ)の寝具があるとよく眠れる。
183.	□	ガーゼの毛布などさわわり心地の良い寝具だとよく眠れる。
184.	□	寝袋などで身体を締め付けられる感覚をつくる。
185.	□	布団を重ねて重たくして眠ると、とても安心する。
186.	□	身体の上にかくつも枕を乗せて眠ると、とても気持ちがいい。
187.	□	遮光カーテンを使うとよく眠れる。
188.	□	寝袋で寝るととても落ち着く。
189.	□	眠る時には熱が必要であり、夏でも電気毛布をつけて寝ている。
190.	□	部屋の温度を25℃くらいに設定するとよく眠れる。
191.	□	外出した日はよく眠れる。
192.	□	外に出る時間を増やしたら眠れるようになった。
193.	□	外の空気を吸って運動するとよく眠れる。
194.	□	昼寝は絶対にしない。
195.	□	普段と環境が変わっても、いつも使っているものを持っていけば眠れる。
196.	□	階段を一段一段下っていく様子をイメージしながら、10から逆に数を数えたと眠りやすくなる。
197.	□	黒いビロードの布が波打つ様子などをイメージすると眠れる。
198.	□	寝る前にいつもの手順で儀式を行うと落ち着いて眠れる。
199.	□	クマのぬいぐるみと眠ると孤独感がやらず、寒い時には保温にもなる。
200.	□	マッサージなどをして力を抜く努力をしてから眠るとよく眠れる。
201.	□	寝る前にホットミルクを飲むとよく眠れる。
202.	□	寝る前にバナナミルクを飲むとよく眠れる。
203.	□	フワフワして肌触りの良いものは眠気を誘う。(真体的に)

204.	<input type="checkbox"/>	ねむ 寝れない夜はウォークマンを聴くと安心する。
205.	<input type="checkbox"/>	ねがらう 寝袋にくるまって寝ると落ち着いてリラクセスできる。
206.	<input type="checkbox"/>	からだ 体に枕をのせるなどして重さを感じながら撫でられるとリラクセスしてすぐに寝つける。
207.	<input type="checkbox"/>	ねまえ 寝る前にぬるめのお風呂にゆったりゆったりつかるとよく眠れる。
208.	<input type="checkbox"/>	ねまえ 寝る前に身体をマッサージすると眠れる。
209.	<input type="checkbox"/>	ねまえ 寝る前にゆったりとした音楽を流すと眠れる。
210.	<input type="checkbox"/>	ねまえ 寝る前に自然の音や換気扇の音など自分の落ち着く音を聞くと眠れる。
211.	<input type="checkbox"/>	ねまえ 寝る前に3~4回深呼吸をすと眠れる。
212.	<input type="checkbox"/>	ねまえ 寝る前に腕と脚と手の筋肉に力を入れてゆめると眠れる。
213.	<input type="checkbox"/>	ねむ 眠れないときに腹式呼吸をすと眠れる。
きしやうじ しえん 3. 起床時の支援・ニーズ		
214.	<input type="checkbox"/>	あさ こーひーの エんじん 朝、コーヒを飲むとエンジンがかかる。
215.	<input type="checkbox"/>	べつど でなけれほ じかん ふんまえ くすり の ペッドから出なければならぬ時間の30分前に薬を飲む。
216.	<input type="checkbox"/>	あさ 朝はなんとしても決まった時間に起きる。
217.	<input type="checkbox"/>	す しーでいー なか めざ ましどけい つか 好きなCDが流れる目覚まし時計を使う。
218.	<input type="checkbox"/>	たの かつどう あさ よてい く こ 楽しい活動を朝の予定に組み込む。
219.	<input type="checkbox"/>	あさちやうし でないとき すどれつち よ 朝から調子が出ない時はストレッチをすと良い。
220.	<input type="checkbox"/>	めざ どけい べつど で いち お 目覚まし時計はベッドから出ないとめられない位置に置く。
にうちゆう しえん 4. 日中の支援・ニーズ		
221.	<input type="checkbox"/>	す ちや すいどう い けいたい ねむけ かんじ の 好きなお茶を水筒に入れて携帯し、眠気を感じたら、すぐ飲むようにする。
222.	<input type="checkbox"/>	ひるやす ひるめ と ひるね しごと のうりつ ちが 昼休みに10~15分、目を閉じて風障をすと午後からの仕事の能率が違う。
223.	<input type="checkbox"/>	にうちゆう ねむ さい た 日中、眠くなった際には立つようにしている。
224.	<input type="checkbox"/>	ひるね しごと のうりつ ちが 風障をすと午後も能率よく仕事ができる。

ご協力まことにありがとうございます。

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 —

Study on Difficulties and Supports of the Sleeping of Persons with Developmental Disabilities:

From View Point of Survey of Persons with Developmental Disabilities

柴田真緒*¹・高橋智*²

Mao SHIBATA and Satoru TAKAHASHI

特別ニーズ教育分野

Abstract

The purpose of this study was to clarify difficulties and supports of the sleeping of persons with developmental disabilities from view point of survey of persons with developmental disabilities. The period of this survey was from November 2015 to January 2016. The survey was carried out by a questionnaire method and a structured interview. We obtained an answer from 197 persons with developmental disabilities and 183 students who learned about special needs education for children with developmental disabilities in Tokyo Gakugei University. The breakdown of 197 persons with developmental disabilities is 37 Asperger's Syndrome, 13 High-functioning Autism, 36 Pervasive Developmental Disorder, 15 LD, 39 ADHD, 34 Mild Intellectual Disabilities, 29 other Developmental Disabilities.

Through this investigation, it was revealed that most of persons with developmental disabilities had variety of sleeping difficulties. In the precedent study, it was thought that the factors of the sleeping difficulties of persons with developmental disabilities were characteristics of developmental disabilities and special hypersensitivities. Through this investigation, the uneasiness, strain, stress of persons with developmental disabilities were hard to sleep and affected the background of the sleeping difficulties, and it became clear to show stronger sleeping difficulties when the uneasiness, strain, stress was strong.

This study showed general inclination of the sleeping difficulties persons with developmental disabilities and for construction of support reducing the sleeping difficulties, it is necessary to elucidate the polite actual situation including the uneasiness, strain, stress in the daily life of persons with developmental disabilities.

Keywords: Developmental Disabilities, Difficulties of the Sleeping, Survey of Persons with Developmental Disabilities

Department of Special Needs Education, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

要旨: 本稿では、発達障害を有する当事者への調査を通して、発達障害の当事者が有する睡眠の困難・ニーズ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。

*¹ Graduate School of Education, National University Corporation Tokyo Gakugei University

*² Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)

調査期間は2015年11月～2016年1月、質問紙調査法・構造化面接法により、発達障害の診断・判定を有する当事者197名、教育系国立大学の学部・専攻科・大学院に在学して発達障害教育関係の講義・演習を受講している学生183名から回答を得た。発達障害の診断・判定を有する本人197名の障害内訳（重複の障害を含み複数回答あり）は、アスペルガー症候群：37人、高機能自閉症：13人、その他の広汎性発達障害：36人、LD：15人、ADHD：39人、軽度の知的障害：34人、その他：29人である。

本調査を通して、発達障害当事者の多くが顕著に多様な睡眠困難を有していることが明らかとなった。先行研究や当事者の手記の一部では、発達障害当事者の睡眠困難について、発達障害の特性や特有の感覚過敏・身体症状等が背景にあると考えられていたが、今回の調査では、睡眠困難の背景には発達障害の当事者が有する日常の不安・緊張・ストレスが大きく影響を与え、それらが強い時にはとくに睡眠困難も強まることが推測された。

本調査は発達障害当事者の有する睡眠困難の全般的傾向性を示したものであり、睡眠困難を軽減していく支援の構築のためには、当事者の日常における不安・緊張・ストレス等を含め、丁寧な実態解明を行っていく必要がある。

キーワード：発達障害，睡眠困難，当事者調査