

子育ての
ココが聞きたい！

VOL. 11



「ねるこはそだつ！」

子どもの眠りについて悩んだことはありませんか？

「早く寝て欲しいのになかなか寝てくれない」「昼寝を嫌がるようになったけど、昼寝っていつまで必要なの？」など、様々な悩みが思い浮かぶと思います。

子どもの成長には睡眠はとても重要で、しっかり眠ることによってさまざまなホルモンが分泌され発達を促し、情緒の安定につながっていきます。また睡眠による十分な休息が日中の活動の質を高めてくれます。

子どもは年齢ごとに必要な睡眠の時間と回数が変化します。生まれたばかりの赤ちゃんは一日約20時間も眠って過ごすと言われています。3時間寝ては起き、ミルクを飲みまた眠る。睡眠と覚醒を繰り返すことで徐々に体内時計が整っていきます。まさに「寝る子は育つ」なのです！

3～4歳ごろになると一日の必要睡眠時間が10～13時間程になり、日中活発に動けるようになります。このころになると、生活習慣の違いによって昼寝をする子どもとしない子どもに別れます。例えばA君は保育園で毎日お昼寝をしているけど、Bちゃんは同じ年でも幼稚園に通っているので昼寝はしていない、なんてことがあります。子どもの体力が付き、昼寝をしなくても元気に活動できるようになっています。一日の必要な睡眠時間が十分に取れていて、活発に活動できるのであれば、昼寝をしなくても問題ありません。ただし、子どもには発達のバラつきがあるのが当たり前。昼寝をしない生活習慣をしていて、午後に不機嫌になる、疲れを感じる子どもの場合は、早めに布団に入り通常よりも長く睡眠時間をとる工夫が必要です。子どもに合わせた睡眠時間を確保してあげることが大切なのです。

子どもの眠りについて多くの親が悩んでいることが「寝かしつけ」ではないでしょうか？先日、子育て支援センターで、保護者の皆さまと話をしているときも、寝かしつけの悩みが多数あげられました。

なかなか寝付かず2時間抱っこしていた、なんて話もよく聞きます。子育て奮闘中のママ、パパ……本当にお疲れさまです。少しでも悩みの解決に近づけるよう、私が保育士をしていた時と子育てをする中で経験し学んだ、寝かしつけについてのポイントを3つ紹介したいと思います。

ポイント①【たくさん遊ぼう！】

日中にたくさん遊んで、体も頭もくたくた！の状況を作ると、満足感と疲労感で、夜に自然に眠りに就くことができるようになります。家にいる時間に動画やテレビばかり見て過ごしてしまうと、過剰に脳が刺激され寝付きにくくなってしまうので、視聴時間を少し減らして、子どもが夢中になって遊べる時間にしてみましょう。お気に入りのおもちゃなどで手先と頭を使って遊ぶだけでも十分効果的です！

ポイント②【布団に入るまでのルーティーンを作ろう！】

“ごはん⇒お風呂⇒絵本⇒歯磨き⇒布団に入る”のような、就寝前の流れが決まっていると、子ども自身も眠るまでの見通しがつきやすくなり、徐々に心を落ち着かせられるようになっていきます。また起床時には、起きる少し前にカーテンを開け日の光を浴びて自然に起きられるようにしましょう。夜なかなか寝付かない場合は、まず朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。

ポイント③【安心】

子どもが眠るには「安心」することが一番大切です。赤ちゃんであれば、パパ、ママに抱かれ腕の中で安心して眠る。大きくなるにつれ、胸をさすってもらっているだけでも眠れるようになり、十分に愛情を受け安心の基地が出来上がることで、徐々に一人で眠れるようになっていきます。安心し、心地よく眠りに就くことが大切なのです。

睡眠時間を確保することは子どもにとっても大人にとっても生活リズムを作る重要な要素です。子どもが心地よく眠れる環境を整え、良い睡眠習慣を身に付けましょう！

