

特集／明日からつくれる子どもの 快眠リズム

Special Feature / for Good Sleep

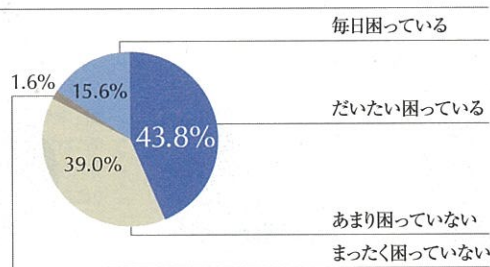


早寝早起がいいと
漠然と思っているだけでは、
睡眠リズムはつくれません。
「眠り」の大切さや、朝早く起きることの
メリットを知り、
快適な睡眠リズムをつくりましょう!

アンケート

お子さんの
寝かしつけに
困っていますか?

約60%のかたが「困っている」と回答。寝かしつけに30分以上かかっているご家庭も半数でした。子どもがなかなか眠らない原因を、一緒に考えてみませんか?



出典／〈こどもちゃれんじぶち〉2012年3月度制作モニターアンケートより

イラスト／小関祥子

1・2歳のお子さんがある
おうちのかたに、
毎回気になる事柄をアンケート!

2012/7

イマドキぶち事情

質問

1

お子さんの夜の睡眠時間はどのくらいですか?



睡眠時間にかかわらず
早寝早起きは
悩みのタネ!

質問

2

お子さんの睡眠リズムについて悩んでいることは?

リズムを どうやって戻す?	理想の 睡眠時間は?	親にできる ことは?	朝、無理にでも 起こすべき?
パパの帰りが遅い こともあり、寝るのも 起きるのも遅いうえ に、昼寝もずれて悪 循環に。どうやって 戻すべき?(大阪府 は一たんまま)	保育園から帰宅後、 寝るのが遅くなりが ち。子どもの睡眠時 間の理想を知りたい。 (神奈川県 まんまー る)	なかなか早寝早起 きができない。子ど もの生活リズムをと とのえるために、両 親はどのような生 活をすればいい? (東京都 mica)	朝起きる時間が日 によってバラバラ。 自然に起きるのを 待っているけれど、 無理にでも起こす べき?(静岡県 まー ちゃん)



子どもの生活リズム
は気になるけれど、
なかなか早寝早起
きができないという意
見が多数。子どもが
夜ぐっすり眠ること
の大切さや、寝かし
つけアイデアを特集
でお伝えします。

出典／〈こどもちゃれんじぶち〉2012年2月度制作モニターアンケートより



早寝 早起



早寝早起が大切な
本当の理由を
もう一度しっかり
考えてみませんか？

睡眠リズムが 乱れると子どもの 成長に影響

睡眠リズムが乱れると、朝すっきりと目覚められず、夜眠れなくなる慢性的な時差ボケ状態に。この状態が続くと、体がだるい、食欲が出ない、イライラするなどの症状が出てしまいます。今、睡眠リズムをしっかりとつくることで、子どもが健やかに成長できるのです。

子どもの睡眠リズムに 大人が 合わせるように 心がけよう

21時を過ぎてもテレビを見ていたり、家族の帰宅を待つて遅い時刻に入浴したりと、大人のリズムに子どもを合わせていると、睡眠時間が足りなくなり、睡眠リズムが崩れてしまいます。家族で相談して、夜は「子どもの時間」を一番に考え、大人が子どものリズムに合わせてみましょう。

なぜ 大事？

Hormone

2

体づくりに必要な 成長ホルモン

眠りの最初にやってくる熟睡中に分泌されるホルモン。傷ついた細胞を修復するほか、筋肉を増やしたり、骨を伸ばしたりする働きがある。

Hormone

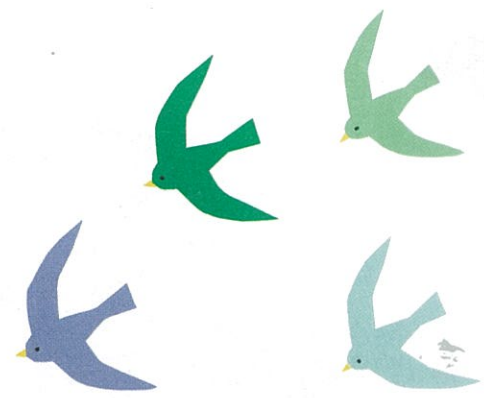
1

寝る前、 寝たあとに 出るホルモン

暗くなると分泌されるホルモン。体温を下げて眠りを誘う働きがあり、1〜5歳頃にたくさん分泌される。老化を防ぐ効果や、性的な成熟を抑制する働きがある。

体の成長に必要な
ホルモンが
出るよ



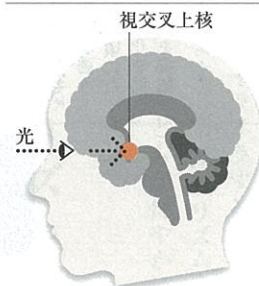


子どもの睡眠リズムをととのえるには？ その1

夜の眠りは朝決まる！

朝の光を浴びるだけで体のリズムがととのう！

生後1〜2カ月から動き始める脳が目覚まし時計視交叉上核しやうじょうかく目から入った朝の光の刺激を受けて、体内時計を24時間周期に毎日修正する。



1

ポイント
地球の1日は24時間ですが、体内リズムは24・5時間なので、

放っておくと少しずつリズムが後ろにずれてしまいます。このずれをリセットするのが、朝の光。脳の視交叉上核しやうじょうかくと呼ばれる部分が、朝の光の刺激を受け、毎日体内時計を24時間のリズムに修正してくれるのです。だから、「早寝早起き」よりも、実は「早起き早寝」が大切なのです。



心の成長に大切なホルモンがいっぱい！

Hormone

1

起きる前、起きたあとに出るホルモン

目覚めを促すコルチコステロイド

ストレスに備えるホルモンで、朝たっぷり出て、午後から夕方にかけて分泌が減る。朝起きるといふストレスはこのホルモンが分泌されることで対処できる。

早く起きるとよく動ける。よく動くと早く寝られる

2

ポイント
朝起きたらカーテンを開けるか電気をつけるかして、光をたくさん浴びましょう。昼間はしっかり運動して、夜は静かに過ごすというメリハリも大切です。早起きすれば昼間よく動かし、よく動けば夜は早く寝られます。このサイクルを大切に。

3

ポイント
せっかく早起きをしても、生活のリズムが乱れてしまいます。毎日同じ時刻に昼食をとると、昼寝の時間もおのずと決まってくるでしょう。昼寝に必要な時間は個人差がありますが、夜の睡眠に影響しない時間帯に起こしましょう。

決まった時刻に昼食をとると昼寝のリズムがつくりやすい



Hormone

2

心が落ち着くセロトニン

感情をコントロールするのに欠かせないホルモンで、分泌が減るとイライラしがちになる。朝の光はセロトニンを活性化させ、リズムミカルな運動をする



夜になっただら 子どもも 時間!

子どもの
睡眠リズムを
ととのえるには?
その2

ポイント

1

ふれあいを
朝型に
変える

仕事で遅く帰宅する家族とコミュニケーションをとるために、遅くまでお子さんが起きているご家庭もあるでしょう。でもお子さんの成長を考えると、早めに布団に入りたいたいもの。その分、早く起きて、朝にコミュニケーションの時間をとりましょう。



寝る前の
入浴は
ぬるま湯に

ポイント

2

人間は体温が下がるときに眠
くなります。寝る前の入浴で熱

いお湯に入ると、体温が上がってしまい、か
えって眠れない状態に。寝る前はぬるめ
のお湯にしましょう。どうしても熱いお湯
に入りたいときは、夕飯前など早めの時
間がおすすです。

ポイント

3

夜は
光を極力
減らす

夜遅くまでテレビをつけた放し
にししたり、携帯電話などの液晶
画面を見続けたりすると、脳が昼間だと
勘違いして、体内時計が乱れてしまいま
す。コンビニエンスストアやカラオケなど
明るい場所に行くのも控えましょう。

夜なのに
明るい部屋に
眠れないよ!



子どもの
睡眠リズムを
ととのえるには？
その3

いつも同じ寝かしつけで

明かりを 暗くして 入眠儀式を 決める

子どもは夜になったら寝るもの、とは限りません。「自分が寝たあとに楽しいことが待っている」と察すると、無理にでも起きていようとします。まず、部屋を暗くして、おうちのかたも寝る姿勢を見せましょう。寝かしつけをパターン化（入眠儀式）すると、寝つきやすくなるでしょう。

うちではこうしました！

わが家の寝かしつけ

寝かしつけ

1 綿棒で耳掃除

綿棒で耳掃除をすると、気持ちよさそうに寝てしまいます。旅行先でも綿棒があれば寝かせられるので楽チンです！
(高知県 こゆたん)

寝かしつけ

2

いつもの 読み聞かせ

毎日同じ時刻に布団に入り、絵本を読み、電気を消したあとに抱っこしてお茶を飲ませ、「もうねねだね」と言ってお茶を飲ませます。
(三重県 ぼるん)

寝かしつけ

3 同じ音楽を流す

決まって同じ音楽を流し、お気に入りのワンワンを抱っこさせて、私自身が布団に横になることで、「眠るんだな」と、わかってもらいます。
(神奈川県 さく)

寝かしつけ

4 ぬいぐるみの 寝かしつけ

ぬいぐるみをベッドに置いて、「〇〇はもう寝ちゃったよ」「〇〇をトントンして寝かせて」と言うことで、すんなり横になります。
(静岡県 びつたん)

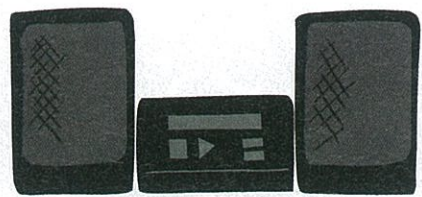
寝かしつけ

5 くしで髪をとかす

なかなか寝ないときは、くしで髪の毛をとかしながら寝かせると、すぐに寝ました！
(東京都 あっか)

6 家族全員で寝室に

家族全員で寝室に行き、好きな絵本をひと通り読み聞かせます。その後みんなで一緒に布団に入り、電気を消して寝ます。
(岡山県 びよたん)



Webサイト内「育児ベディア」では、「睡眠の困った」解決アイデアをご紹介します！

おやこみらいひろば 検索 www.shimajiro.jp/oyako

※「おやこみらいひろば」は、<こどもちゃれんじ>公式サイトです。スマートフォンおよびパソコンに対応しています。携帯電話からはご利用できません。※内容やデザインなどは変更となる場合があります。

「寝かせなきゃ！」ではなく

自然に 眠くなる 環境づくり から



結果だけを
求めずに
お子さんに
合わせた方法で

ここまで睡眠に関するさまざまな科学的データや睡眠リズムをととのえるポイントをご紹介してきましたが、無理に取り入れて結果を求めると、かえって逆効果になる恐れがあります。データの中には、必ず例外や個人差が含まれているもの。大切なことは、自分のお子さんの様子を見ながら、方法を探ることです。

人間は
夜眠るのが自然。
本能に従うのが
心地いい

人間は本来夜行性ではなく、昼は動いて夜は寝る動物です。本能に従うことが、心(脳)と体にとって一番気持ちいいはず。「早起き早寝」の大切さは科学でも証明されていますが、人間の本能からしても、生活リズムがととのえば1日が気持ちよく過ごせます。

おとなも早起き
早寝で心と体が
リフレッシュ!

おうちのかた自身が、寝るのが遅かったり、睡眠時間が短くなったりしていませんか? 仕事や家事で忙しいとは思いますが、少しだけがんばって、子どもと一緒に「早起き早寝」を実践してみてください。きっとおうちのかた自身も、体が楽になりますよ。

「何時間眠ればいい」という正解はありません。お子さんが元気に動いていることが、一番の目安ですよ。

—— 神山潤先生