子供にとって遊びや日々の生活の全てが学びです！

「遊び」は「学び」

睡眠編　乳児（0〜2歳）シリーズ⑱

眠る前のひとときも、親子の大切な時間

おやすみの前に、抱っこしたり、優しく声をかけたり、絵本を見たり。
毎日の何気ない関わりの中で、子供は安心して眠りに向かっていきます。
「早く寝かせなきゃ」と頑張りすぎなくても大丈夫。
親子でゆったり過ごす時間を大切にしてみませんか。



子供目線で見ると NEXT PAGE

遊び 学び 育つひろしまっ子！
広島県教育委員会乳幼児教育支援センター

「遊び」は「学び」バックナンバーはこちら▶

教えて！まほ先生!!

子供の眠りも、保護者の休息も大切に



わたなべ　ま　ほ
渡邉 真帆 先生
福山市立大学 講師

研究分野は幼児教育学、保育学／保育実践・保育環境等に関する研究を行っている

「食べること（飲むこと）」「出すこと（排泄）」と並んで、「眠ること（睡眠）」は子育て中の悩みの1つではないでしょうか。寝る前のルーティンや時間、夜泣きへの対応など、私自身も家庭で試行錯誤しています。0〜1歳頃は、睡眠中の姿勢や呼吸も気になりますよね。

子供の睡眠に目が向きやすいですが、保護者自身の睡眠も大切です。母子健康手帳にも、子供の睡眠に関する困り事とあわせて、保護者の睡眠を尋ねる項目があるほどです。子供の成長を見守るためにも、保護者自身が休息し、日々を健やかに過ごしたいですね。



先輩パパ・ママからのアドバイス



「早く寝て！」と毎晩思っていました

何をしても寝ない日があると、「どうして？」とイライラすることも。そんなときは、寝かせることばかり考えず、「今日は絵本を一緒に楽しもう」と気持ちを切り替えるようにしました。私自身がゆったりすると、子供も少し落ち着くような気がします。（30代・Kさん）

「私のやり方が悪いのかな」と悩んだことも

夜泣きが続いた時期は、「私のやり方が悪いのかな」と悩んでいました。でも、子供によって眠り方は違うと知って少し気持ちが楽に。抱っこしたり、背中をなでたり、そばにいたり。子供が安心できるようにしています。（20代・Tさん）

眠る前は、部屋の明るさもひと工夫

寝る時間が近づいたら、部屋の明かりを少し落として、テレビも消して静かに過ごすようにしています。寝る前はバタバタせず、少しゆっくり過ごす時間に。毎日うまくいくわけではないけれど、子供が安心して眠れるように、できることから工夫しています。（30代・Mさん）

気が付けば私が先に寝ていることも

子供がなかなか寝ないと、「明日も早いのに…」と思ってしまうことも。でも、最近は一緒に布団に入って、今日あったことを話したり、「明日は何して遊ぶ？」と聞いたりするようにしています。「早く寝かせなきゃ」と思いすぎず、こんな時間もいいなと思えるようになりました。気が付けば、子供より先に私が寝てしまうこともありますが…。（30代・Hさん）

「遊び」は「学び」をもっと知りたい

家庭で「ちょっとやってみよう」と思える役立つ情報を発信中

親子コミひろしまネット
親子コミひろしま
https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/oyakokomi/

眠る前に読む絵本を探したい

読み聞かせ絵本も広島県立図書館で借りられます

広島県立図書館
広島県立図書館
https://www2.hplibra.pref.hiroshima.jp/

広島県教育委員会乳幼児教育支援センター　〒730-8514 広島県広島市中区基町9-42　TEL.082-513-5013

眠る前の小さなサイン

眠る前の子供には、その子なりの姿があります。
安心したり、「いつもの」を楽しみにしたり、「まだ遊びたい！」と気持ちを伝えたり。
そんな何気ないやりとりにも、子供の思いや育ちが表れています。



抱っこも、絵本も、会話も。眠る前の毎日の関わりそのものが子供の安心につながります。

0歳ごろ



人とのつながりを感じる時間

肌のぬくもりや優しい声を通し、心地よさや安心感を得て、人とのつながりを感じとります。

感じる・気付く力　人とかかわる力

眠る前、どう過ごす？

眠る前に　いつもの声、あなたのぬくもりに安心

抱っこや子守歌など、いつもの関わりの中で、子供は安心して眠りに向かっていきます。

なかなか眠らない日は…　「寝かせなきゃ」をちょっとお休み

眠ることをゴールにせず、「ぬくもりが好きなんだな」「安心しているんだな」と、親子でゆったり過ごす時間にしてみましょう。

1歳ごろ



「いつもの」が、安心になる

お風呂、着替え、絵本…毎日同じような流れを繰り返すことが、眠りに向かう安心につながります。

感じる・気付く力　考える力　人とかかわる力

眠る前、どう過ごす？

眠る前に　いつもの流れが落ち着く夜に

「絵本を1冊読んだら電気を消して寝る」といったように、眠る前の「いつもの流れ」をつくることで、少しずつ見通しがもてるようになります。

なかなか眠らない日は…　毎日同じようにできなくても大丈夫

「今日はいつもと違うな」という日があっても、大丈夫です。少し時間をずらし、流れが違っても、部屋を暗くして静かにするなど、「睡眠環境」を整えることが大切です。

2歳ごろ



「まだ遊びたい」も、大切な気持ち

眠る時間になっても、気持ちの切り替えに時間がかかるときも。そんな気持ちを受けとめてもらえることで次へ向かっていきます。

感じる・気付く力　うごく力　考える力　人とかかわる力

眠る前、どう過ごす？

眠る前に　気持ちを受け止めて

「今日もいっぱい遊んだね、楽しかったね」「明日も一緒にやろうね」と、今日あったことを少し話しながら、楽しい気持ちのまま入眠できることが大事です。

なかなか眠らない日は…　次につながる声かけで切り替えを

「まだ遊びたい！」とすぐに気持ちを切り替えられない日もあります。「まだ遊びたいね」と気持ちを言葉にしてあげて、「ここまでやったら寝ようね」「明日、ここを一緒に作ろうね」など、区切りと見通しを伝えてみましょう。

よく眠り、よく遊ぶ。それが育ちに

眠る、起きる、食べる、太陽の光を浴びて元気に動く、頭を使って遊ぶ、人とふれあう、そしてまた眠る。そんな毎日の生活の中で、子供の心と体は育っていきます。日中にたっぷり活動することが、夜の心地よい眠りへとつながります。眠る前の親子の時間は安らぎのひとときに。「ちゃんと寝かせなきゃ」と頑張りすぎず、うまくいかない日は大人も休んで大丈夫。よく眠って、元気に遊ぶ、その一日一日が、子供の育ちにつながっています。



眠る前こんな関わりが安心に

「ふれあう時間」をつくってみる

抱っこ、手をつなぐ、背中をなでるなど、子供が安心できるふれあいを。

「いつもの流れ」を意識してみる

いつもの順番で過ごすことが、子供の安心につながります。

「子供のペース」を受け止める

眠るまでに時間がかかる日もあります。そんな日は焦らず、できる範囲で。

「ゆったり」過ごす時間を大切に

絵本を一緒に見たり、お話したり。眠る前の時間を、親子でゆったり楽しんで。

いつもできなくても大丈夫。

その日の子供の様子を見ながら、
親子に合った「眠る前の時間」を見つけていきましょう。

子供の発達や睡眠のリズム、必要な睡眠時間は個人差が大きく、環境によって異なります。子供の個性や発達のペースを大切にして、温かく見守っていきましょう。