

社会と共に子どもの睡眠を守る会 第2回イベント (2024.1.21 開催)

講演概要：『ねんねナビ』で知った今の乳・幼児の睡眠』

講師 大阪大学 大学院連合小児発達学研究所 特任教授 谷池 雅子先生

### ■日本の子どもの睡眠の問題について

\*先進国で一番睡眠時間が短い日本の子ども。しかし親は睡眠の問題を認識していない。

神経細胞の接続部にあるシナプスに影響（睡眠時にシナプスが削られることが発育に大切）。  
幼児期（特に3歳まで）の睡眠問題が後年の鬱・発達障害などのリスクに。

### ■双方向性睡眠教育アプリ「ねんねナビ」について

\*仕組み：保護者が生活習慣1週間を毎日入力→得られたデータを専門チームが評価し問題点をピックアップ。その家庭に合ったアドバイスを保護者に送る→アドバイスから一つを選び実行→PDCAを繰り返す。

#### \*運用ポイント：

- ・保護者自身にアドバイスから改善行動を選ばせる→主体的な行動変容を促す。
- ・家庭よっての睡眠問題が違う。それぞれの課題にあった伴走型の支援が必要。

例 A) 保育園に預けており、生活リズムは平日大体整っているが、1日の睡眠が足りない。保護者も多忙。

例 B) 専業主婦。子どもは毎日、自発起床。睡眠時間は足りているが、日々の寝る時間・起きる時間にばらつきがある。保護者は子どもの睡眠に問題を感じていない。

- ・スモールステップのアドバイス。

できない正解をそのままを保護者にアドバイスとして返してしまうと改善につながらない。現代の家庭・家族背景に合わせてアドバイスを修正することがポイント。（例：24時に就寝している人に22時に就寝をすすめてもドロップアウトしてしまう。→23時45分に就寝してみましょう）

・指導者側が感じる一番の問題はテレビ、特にスマホ、タブレットなどのメディアコントロールだが、保護者に選択されやすいのは就寝時間の前倒しなど時間の改善。メディアのコントロールはなかなか選ばれない。布団に入る前30分はテレビをパズルなどに換えようなど具体的な代替提案も大切。

\*利用者からの反応：早く寝るようになった、寝つき・夜泣きがよくなった、親のストレス軽減など改善がみられる。（現在弘前市で行っている8割が改善と回答）

### ■睡眠の分析から正しい睡眠習慣をつけるために大切なこと

- ・起床時間・休眠時間、昼寝終了時間、夕食時刻、入浴時刻などの生活時間を一定にする、外で遊ばせる
- ・メディアのコントロール（就寝前1時間前にはやめる）
- ・自分から起きてくるかの確認を。自分で起きることが睡眠が足りている目安。起きてこなければ

ば睡眠が足りていないのではと疑ってほしい。

#### ■今後の子どもの睡眠課題

- ・子どもの睡眠の重要性の認識を高めること。
- ・スマートフォンの利用コントロール。(東大の報告では1歳児の10%が既にスマホ依存と推定)せめて寝る前の利用制限。
- ・帰宅時間の遅い共働きの家庭、ワンオペ等、余裕のない家庭に対しての効果的なアドバイス。家庭機能が脆弱な一般の保護者に、正しい睡眠習慣を整えろと伝えても、行うのは難しい。社会全体の問題として取り組むことが必要。

