

赤ちゃんの眠り研究所の取り組み



NPO法人 赤ちゃんの眠り研究所
代表理事 清水悦子

Topic

1. 子育て支援・子育て支援—自団体の活動紹介
2. 乳幼児の睡眠問題—支援につながる研究内容
3. どのような支援を、誰が行うのか？

Topic

1. 子育て支援・子育て支援—自団体の活動紹介
2. 乳幼児の睡眠問題—支援につながる研究内容
3. どのような支援を、誰が行うのか？

NPO法人 赤ちゃんの眠り研究所とは



母親
視点



専門家
視点



乳幼児の睡眠問題に関わる

- 情報発信
- 社会的サポート体制

をよりよいものに

- 2014年 任意団体として活動開始
- 2016年5月 NPO法人化

ママが心の余裕を持って子どもに向き合えることを第一に考え、乳幼児の睡眠の知識を伝える講座や、支援者の育成を行っている団体です。

プロフィール

- 大阪出身 元理学療法士 現在、横浜市在住
- 2010年 夜泣き専門保育士として活動開始
- 2011年～ 研究の世界へ
- 2014年 任意団体「赤ちゃんの眠り研究所」設立
- 2016年 NPO法人・赤ちゃんの眠り研究所に

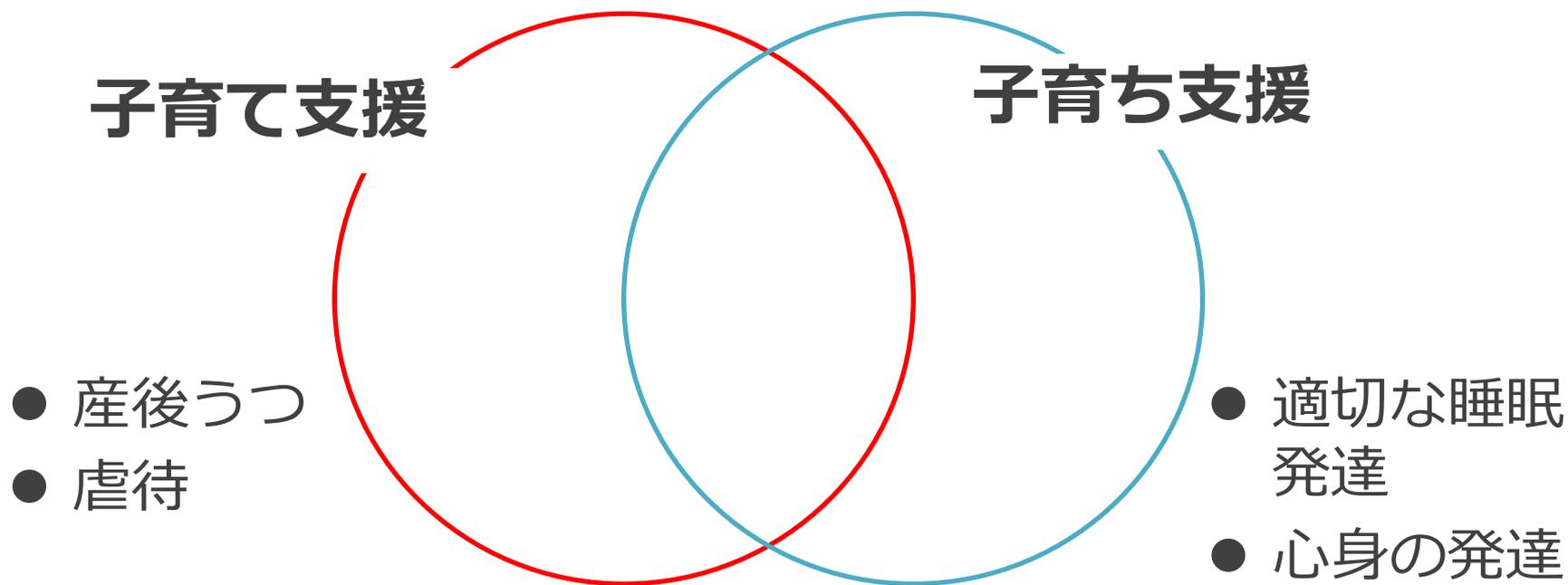


活動風景



- 赤ちゃんの睡眠発達や睡眠の特徴、睡眠問題への対処法についての講座
(パパママ向け4～50回/年・支援者向け講座 1,2回/年)
- 現在、認定講師7名(年内認定予定者含む)が、積極的に活動中！

乳幼児の睡眠：どのような支援が必要か？



眠りの重要性と赤ちゃんの睡眠の特徴を知り、柔軟に対応・応用できる力を養う

産後うつは10人に1人が経験



有料会員向け **P** プレミア



トップ 社会 政治 経済 国際 サイエンス スポーツ オピニオン カルチャー

総合 おんなのしんぶん ライフスタイル 食 ファッション 就職・転職 住宅

[PR] カードローン1社で決めてない? 大手10社で一括比較

妊産婦自殺

10年で63人…東京23区 産後うつ影響か

毎日新聞 2016年4月24日 02時30分 (最終更新 4月24日 09時40分)

出産・子育て >

社会一般 >

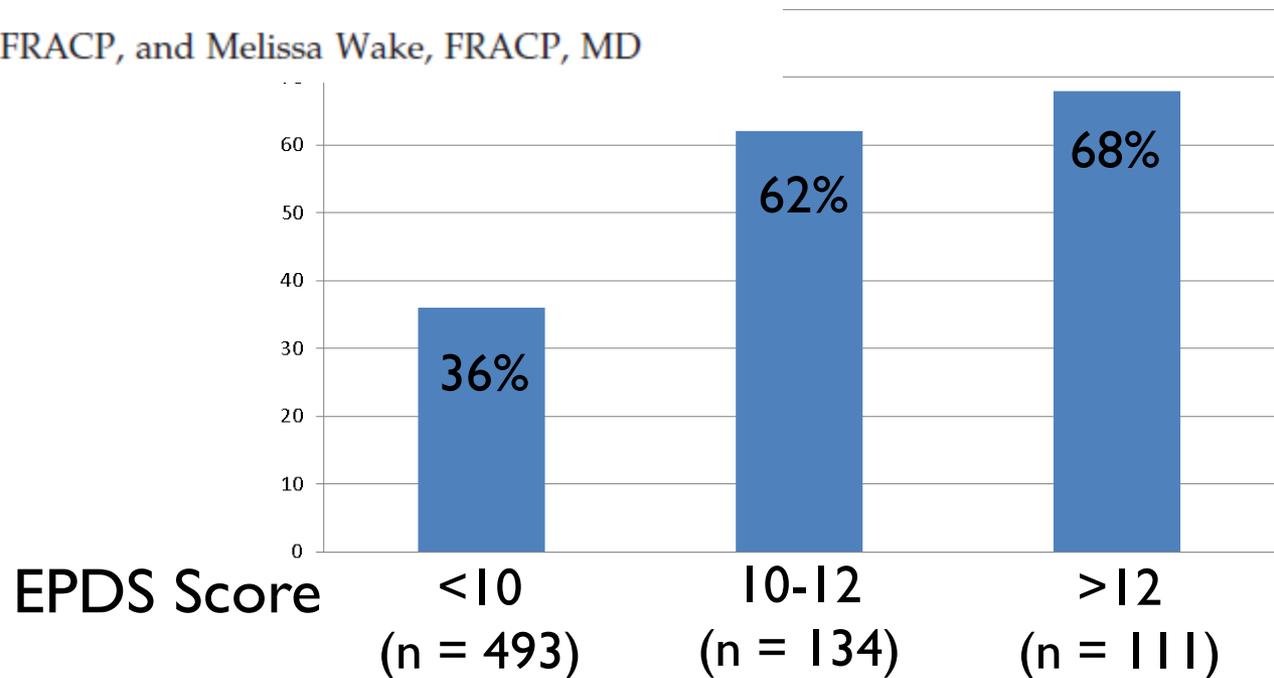
東京都 >

すべて表示する

産後うつと乳児の睡眠問題の関連

Infant Sleep Problems and Postnatal Depression: A Community-Based Study

Harriet Hiscock, FRACP, and Melissa Wake, FRACP, MD



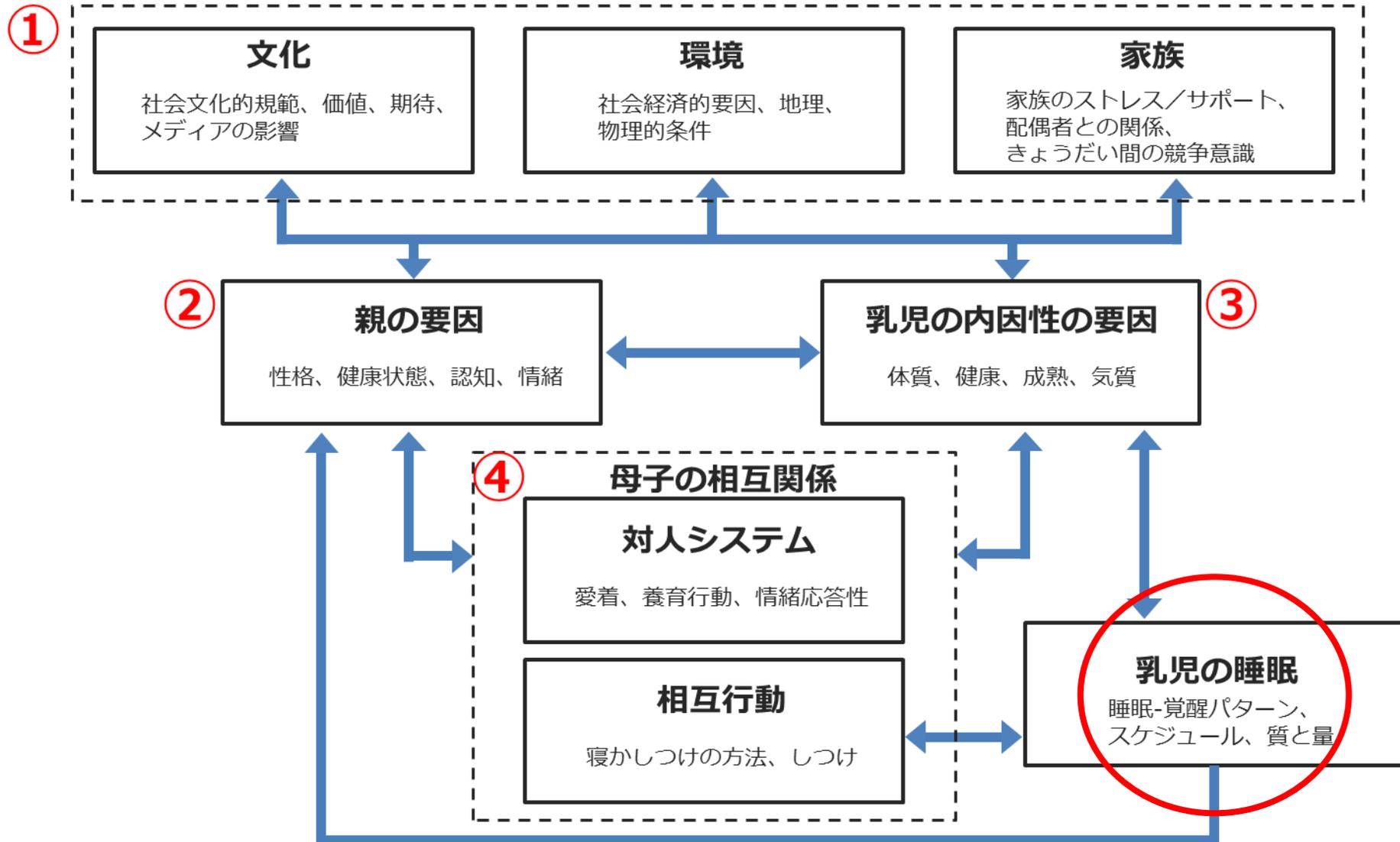
乳児の睡眠問題の改善により、母親のメンタルも改善する

(Hiscock and Wake. PEDIATRICS. 2001の結果より作成)

Topic

1. 子育て支援・子育て支援—自団体の活動紹介
2. 乳幼児の睡眠問題—支援につながる研究内容
3. どのような支援を、誰が行うのか？

乳児の睡眠に影響する要因



子どもの行動性不眠症

Behavioral Insomnia of Childhood

- 睡眠障害国際分類（International Classification of Sleep Disorders : ICSD-2）
- 小児の20～30%に見られる一般的な症状

- 入眠と睡眠の維持に問題がある
- 寝かしつけが困難で時間がかかる
- 寝かしつけに特定のものが必要で、それがないと有意に寝つく時間が遅れる
- 適切な時間帯に寝床に行くのを嫌がる、または生理的夜間覚醒後に再度寝床に戻るのを嫌がる
- 養育者が適切な対応を怠り、眠る習慣ができていない

ママたちの声



- 夜中に5回も6回も起きて泣いて、そのたびに授乳をして寝かしつけないと寝てくれません
- 抱っこした状態じゃないと寝付けず、降ろすと起きてしまいます
- 添い乳を始めた日から、1時間おきくらいに起きるようになってしまいました
- 早く寝かせようと頑張っていますが、寝つくまでに2時間かかります
- お昼寝をほとんどしてくれません
- 夜中に起きて、1時間以上遊んでしまっって寝てくれません

乳幼児の睡眠問題への対処法

PEDIATRIC SLEEP

Behavioral Treatment of Bedtime Problems and Night Wakings in Infants and Young Children

An American Academy of Sleep Medicine Review

Jodi A. Mindell, PhD^{1,4}; Brett Kuhn, PhD²; Daniel S. Lewin, PhD³; Lisa J. Meltzer, PhD⁴; Avi Sadeh, DSc⁵

52の論文をレビュー、対象児全体の94%に改善

- Extinction (消去法)
- Graduated Extinction (段階的消去法)
- Positive Routines (積極的入眠儀式)
- Scheduled Awakenings (時間覚醒法)
- Parent Education/Prevention (親への教育)

(Mindell, et.al., SLEEP, 2006)

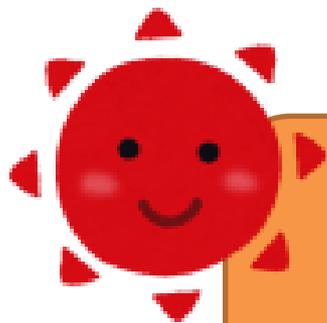
赤ちゃんのよい眠りのためのガイドライン

- 乳児の生理反応を考慮した睡眠スケジュールや寝る前の決まりごとを作ること
- 適切な睡眠環境を整えること（音や光など）
- 親は最小限の関わりとし、ベビーベッドやその他赤ちゃんに適した場所で眠れるようサポートすること
- 夜間の授乳は徐々に間隔をあけていくようにし、十分に成長している場合には夜間の授乳や甘い飲み物は止めること（特に6-12カ月の健康な乳児）
- 徐々に夜間の親の関わりを最小限にしていくこと（抱っこ、揺らす、授乳、遊ぶなど）
- 分離不安がある場合は、親が一緒にいることが安心感につながるが、上記ガイドラインには従うこと。

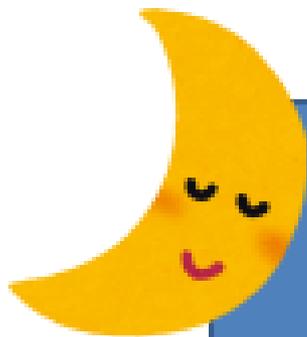
Topic

1. 子育て支援・子育て支援—自団体の活動紹介
2. 乳幼児の睡眠問題—支援につながる研究内容
3. どのような支援を、誰が行うのか？

現場で何を伝えているのか？



生活リズム



寝かしつけ

わが子のリズムに気づく

ねんねのきろく



ママの名前 _____
 こどもの名前・月齢 _____ ・歳 カ月



赤ちゃんの
 睡眠研究所

| 日付 (曜日) | ねんねと生活の記録 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 翌朝 7時までに ひとりで 起きた? |
|----------------|-----------|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|----|----|-----|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| | 午前 | | | | | | 午後 | | | | | | 午前 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 例 10/23 (水) | 大 | | | | | | フロ | | | | | | 大1ミ | | | | | | 中1お | | | | | | YES・NO |
| ① | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | YES・NO |
| ② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | YES・NO |
| ③ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | YES・NO |
| ④ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | YES・NO |
| ⑤ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | YES・NO |
| ⑥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | YES・NO |
| ⑦ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | YES・NO |



目標 ~どんな行動ができそう?~

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____

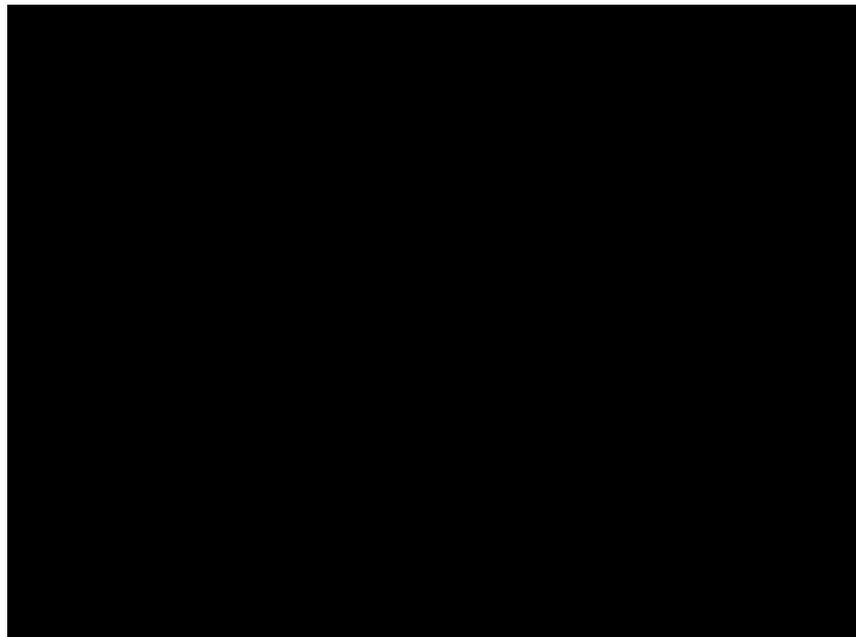
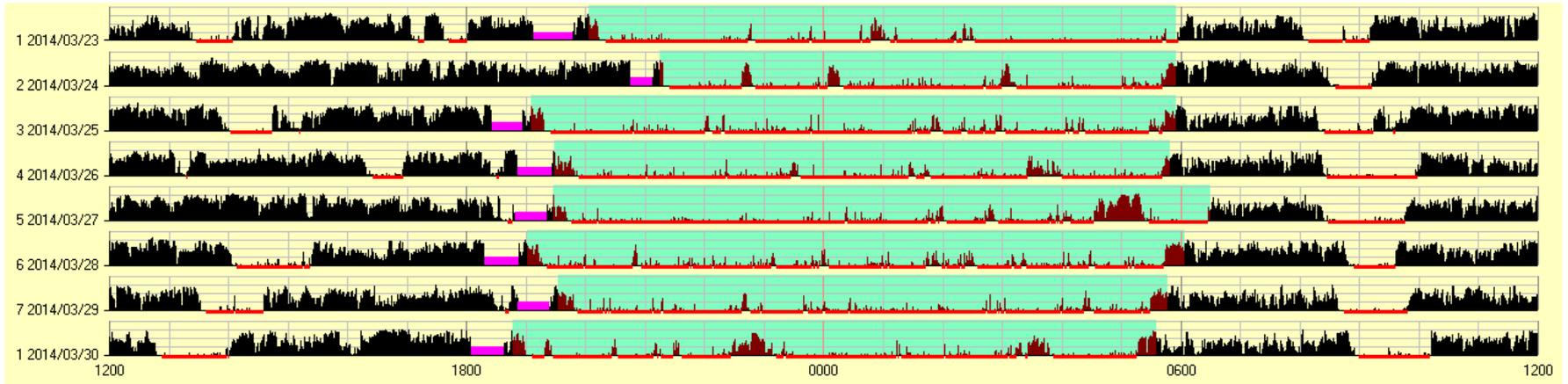


ねんねのきろくをつけて気付いたことメモ

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____

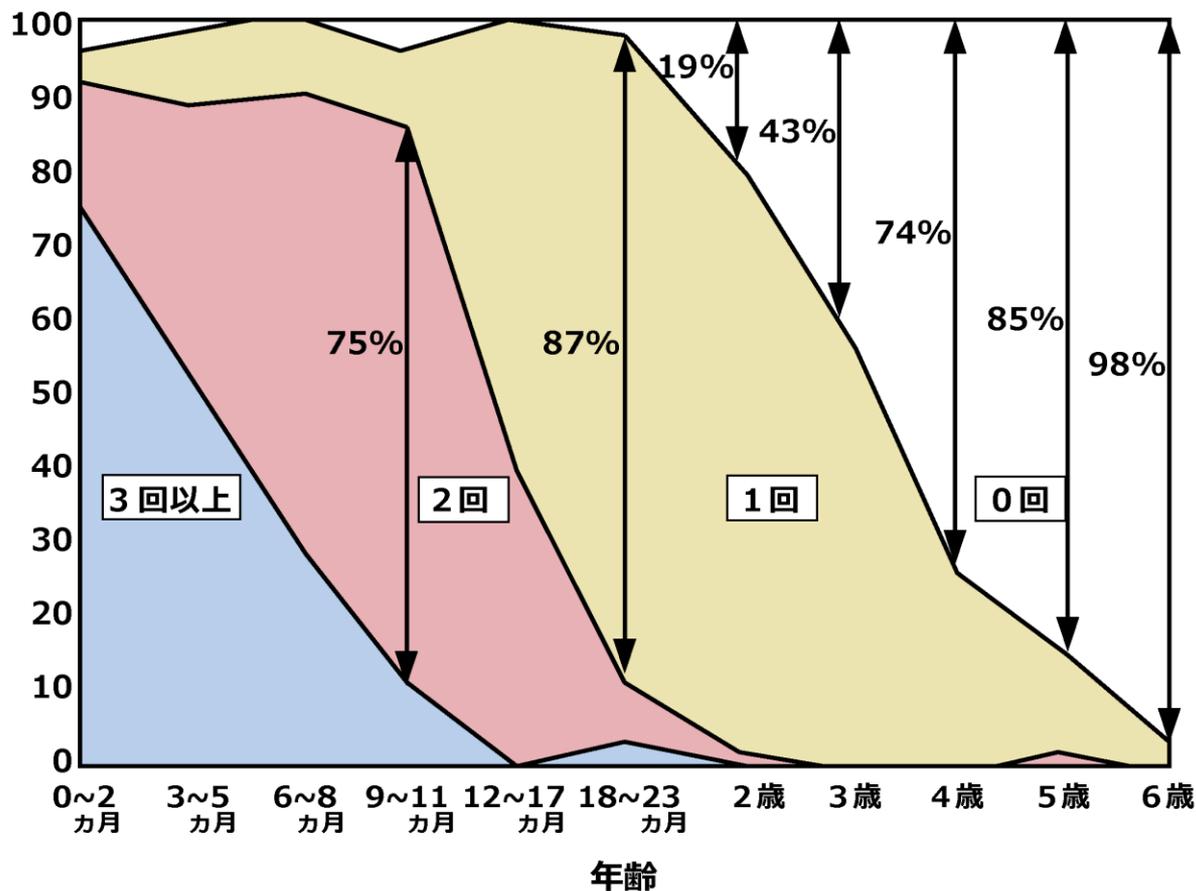
消えた伝承一夜中に赤ちゃんは動くもの

生後8カ月児 活動量データ



消えた伝承—お昼寝っていつどのくらい？

図 お昼寝回数の年齢変化

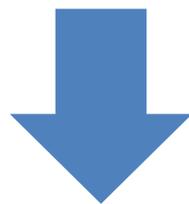


対象児：1473名 (2004 Sleep in America Poll)

(福島・幼児の生活リズムを考える会・冊子「子どもの眠りを考える」福田一彦を改変)

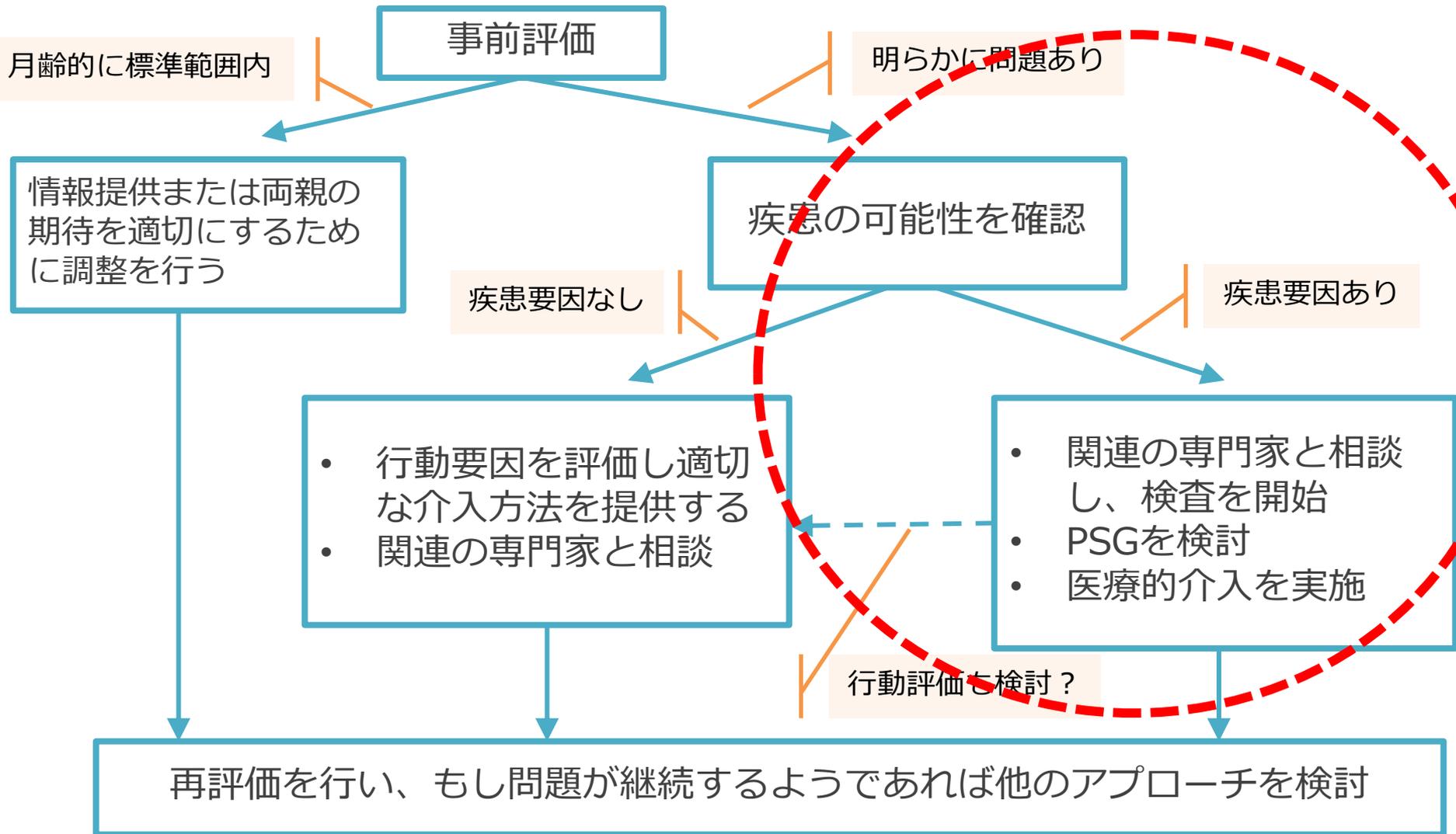
活動の中でとても多い感想

みんな悩んでいることがわかって
ホッとしました

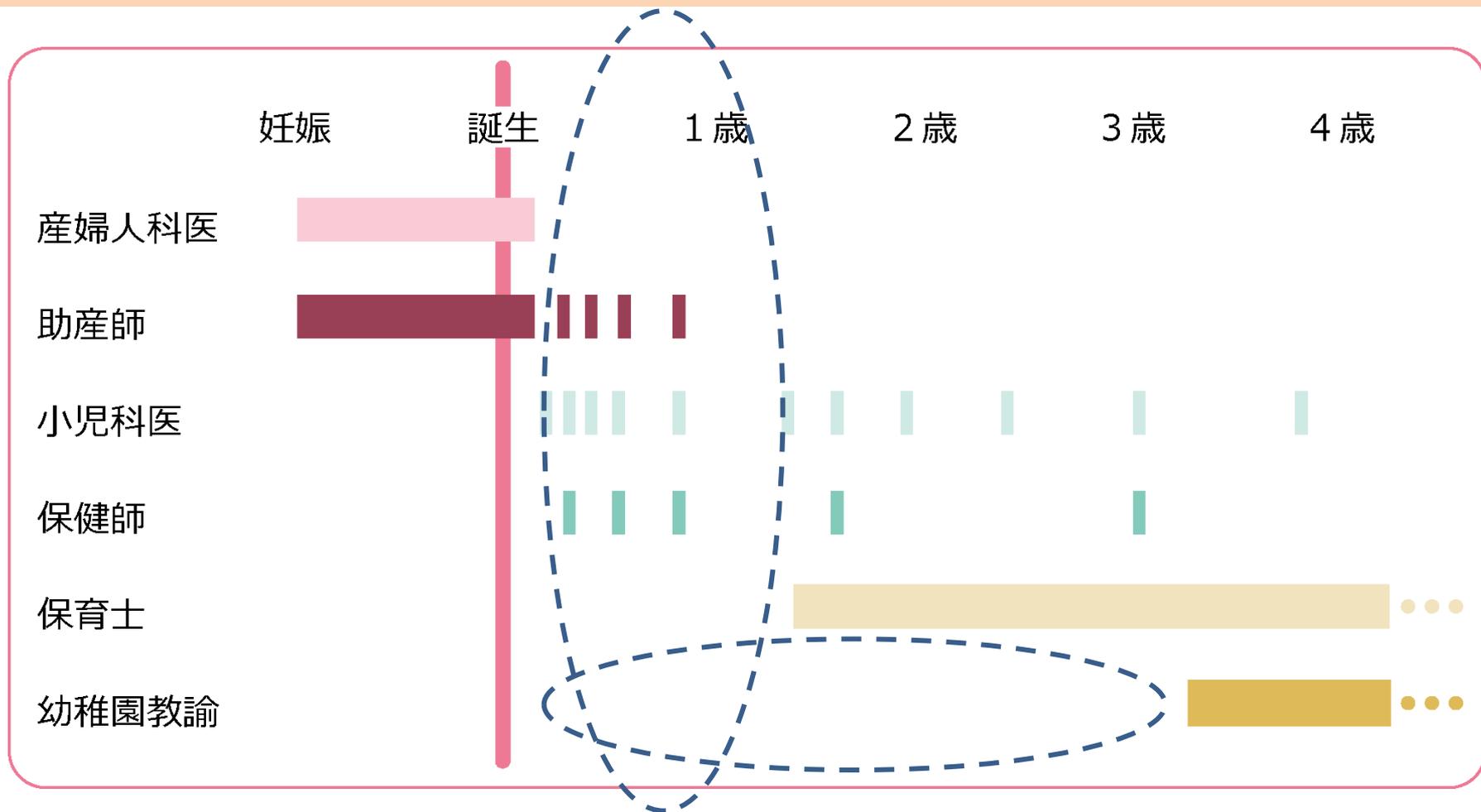


語り合う 『場』 作り

赤ちゃんの眠りの悩みへの対応の流れ



「専門家」に相談してください。って、誰？



子育て支援・子育て支援の「抜け」
子どもの発達の連続性は、母親任せでいいのか？