

# 乳幼児の睡眠トラブルケースシェア



CouCou-Luna

子どもの睡眠相談室クークールナ 代表  
ねんね相談GuuMin スーパーバイザー

川口 リエ



あかちゃんと家族のための  
ねんね相談室

2018年活動開始

- 個別相談 2000件+
- 自治体での睡眠講座（親子向け・育児支援者向け）
- 保育士養成施設 乳児演習
- 助産師職能集会 など

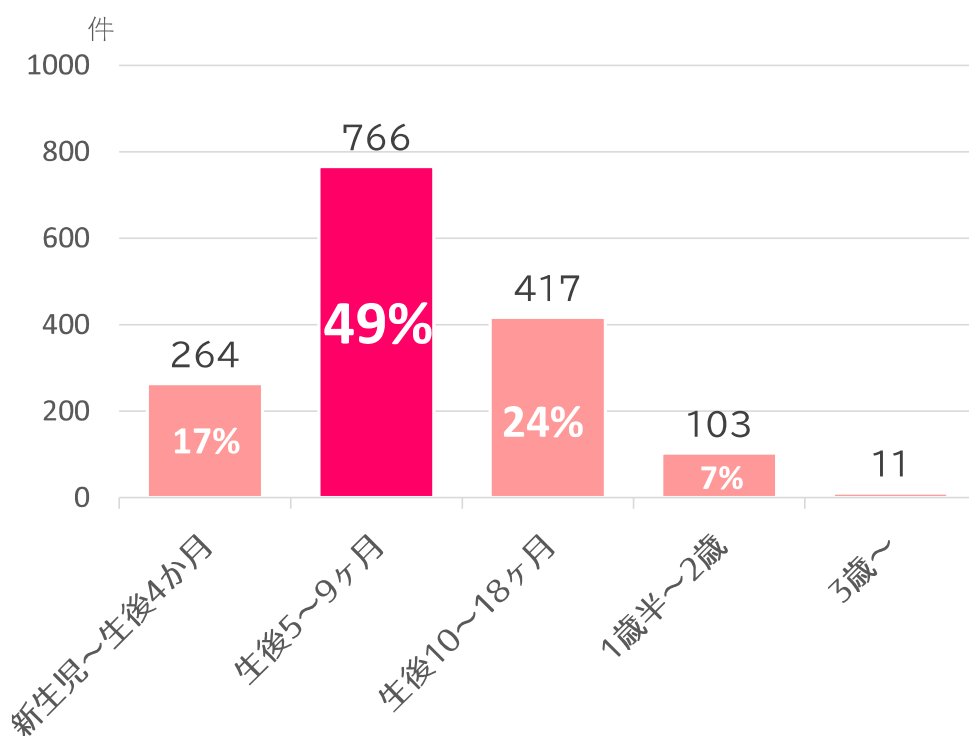
CouCou-Luna

## 乳幼児の睡眠トラブルケースシェア

- 相談者の月齢
- 悩みの内容
- 睡眠トラブルの改善のケースシェア

CouCou-Luna

## ご相談者の月齢 n=1561



CouCou-Luna

## 主な相談の内容

### 生活リズム

- 昼夜逆転（遅寝遅起き）
- 早寝早起き
- 昼寝をしない・しすぎ
- リズムが不規則
- 昼寝が短い

### 子どもの行動

- 寝ぐずり
- 起きぐずり
- 指しゃぶり・おしゃぶり
- 足や頭を振る・ぶつける
- 寝渋り  
(寝室に入りたがらない・電気を消すのを嫌がる)

### 夜の睡眠

- 頻回起き
- 長時間覚醒
- 早朝起き

### 寝かしつけ習慣

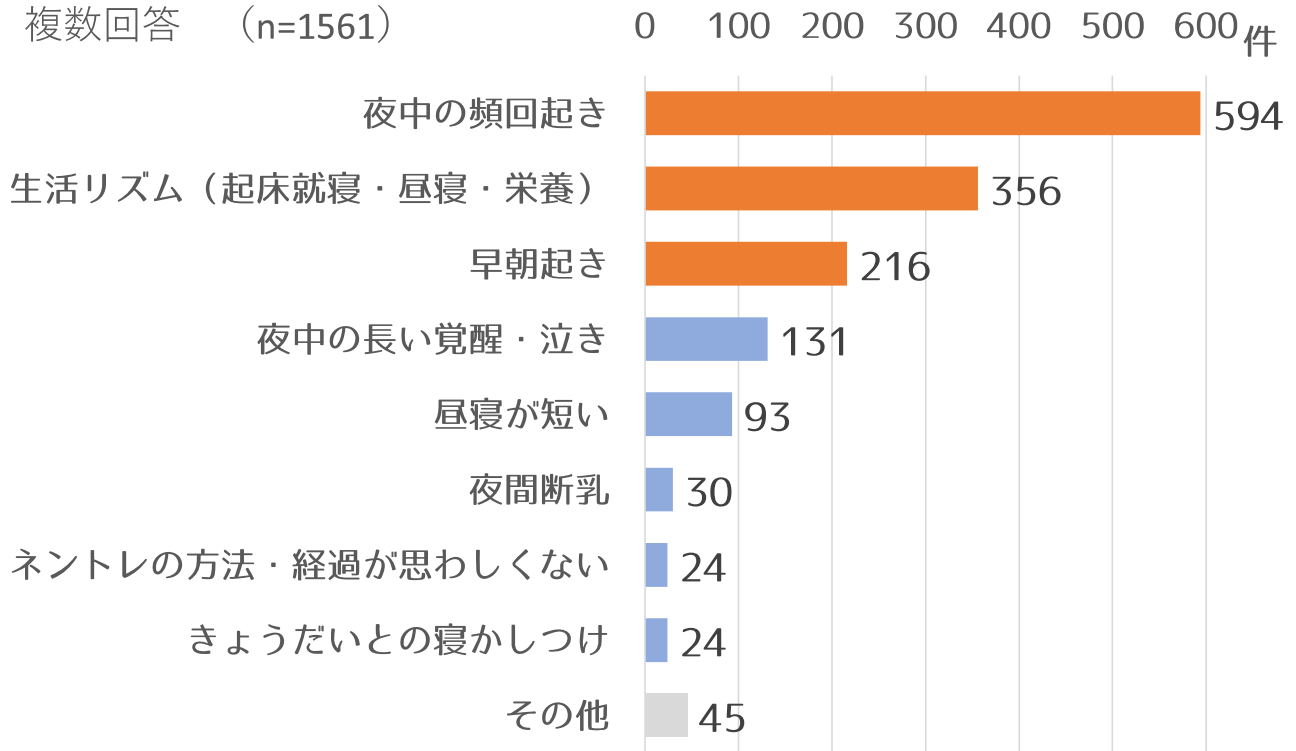
- ○○でしか眠れない
- 親を探して起きてしまう

※このほかに、きょうだい育児についてなど

CouCou-Luna

# | 申込時のお悩みの内容

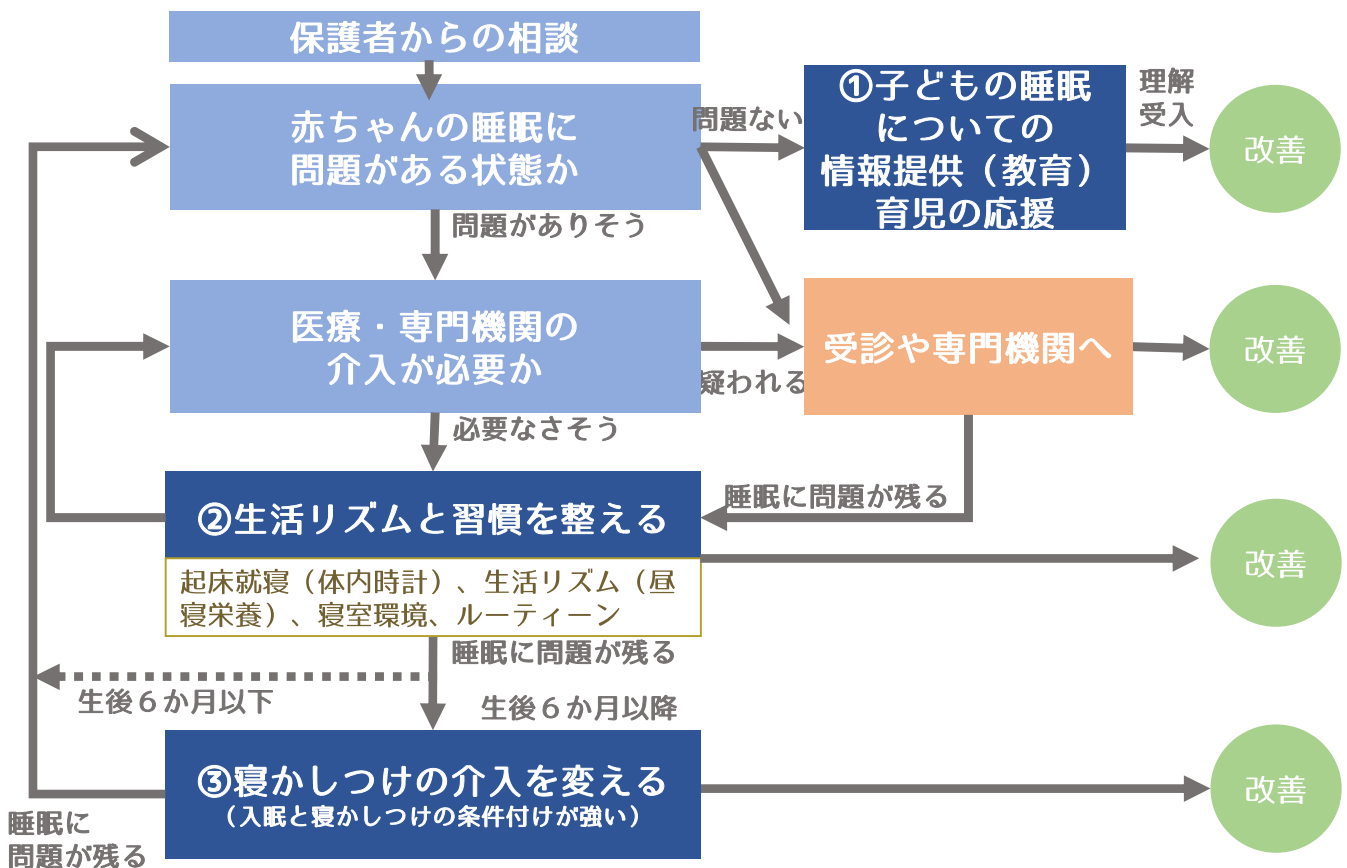
複数回答 (n=1561)



CouCou-Luna

# | アプローチのフロー

医療の介入や専門機関での育児支援を遅らせない。



CouCou-Luna

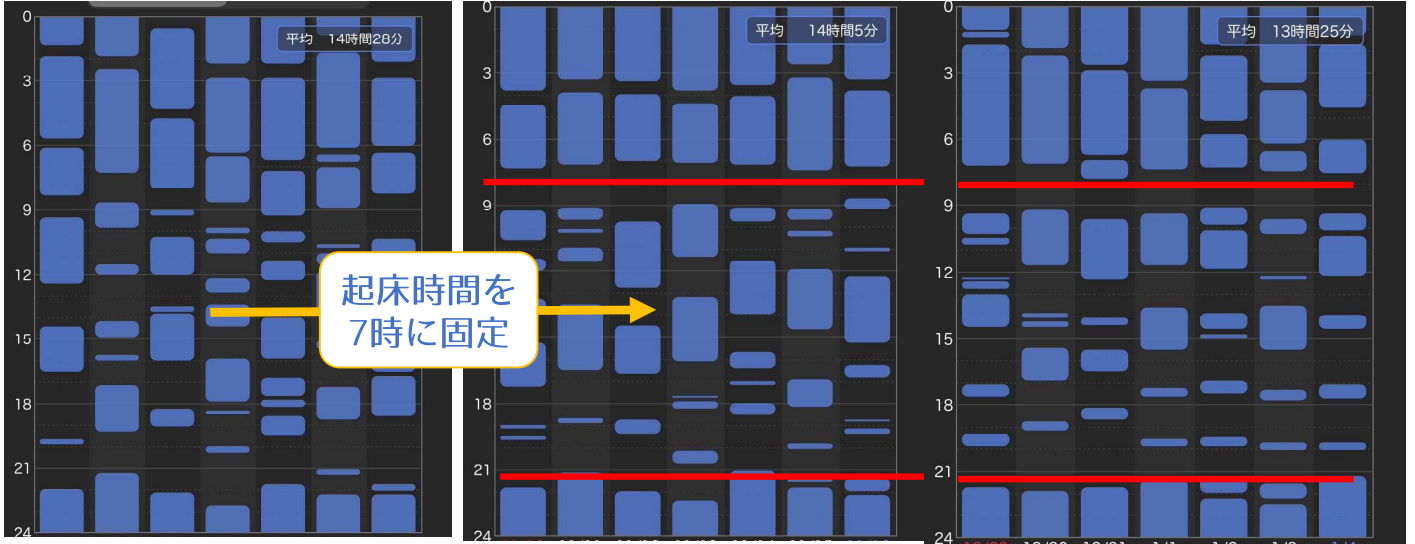
## 生後1～3ヶ月

- 女児
- 兄との寝かしつけ・生活リズムについて

1ヶ月（ご相談時）

生後2ヶ月

生後3ヶ月



※妊娠時に体内時計・おくるみ・ホワイトノイズについて情報提供

CouCou-Luna

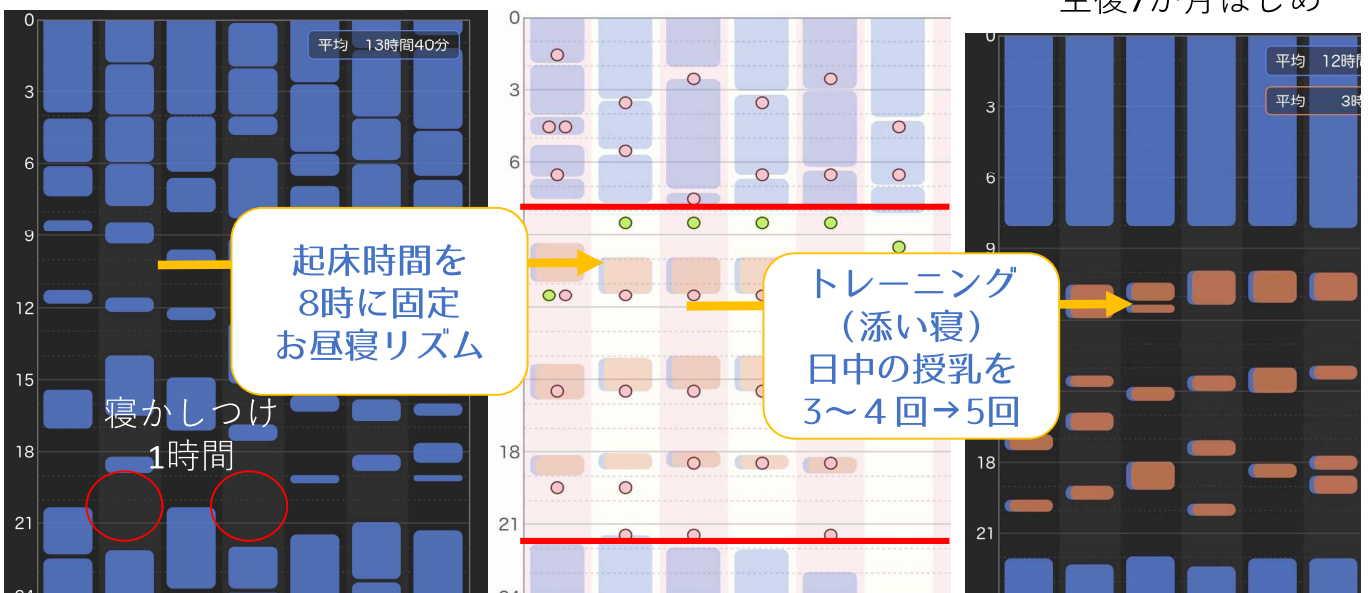
## 生後6か月

- 女児 完全母乳+離乳食1回
- 夜の頻回起き・寝かしつけに時間がかかる

生後5か月終わり（ご相談時）

生後6か月半

生後7か月はじめ

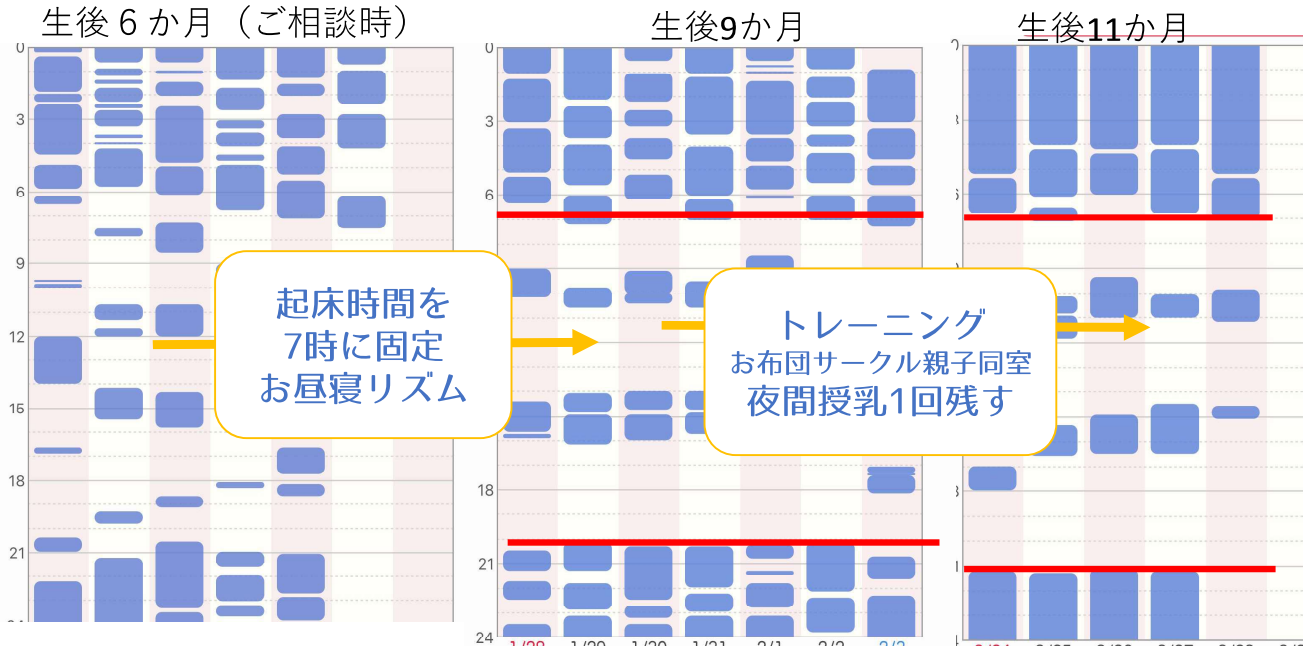


CouCou-Luna

## 生後6～11か月

- 女児 母乳+離乳食
- 早朝起き ● 夜の頻回起き
- 抱っこから降ろせない

生後3～4か月の時に  
「反り返り」  
を指摘された。



医療機関・発達相談・体重増加・鉄・発達に指摘なし。

CouCou-Luna

### 【日中の過ごし方が第一】

- 起床就寝のリズム（体内時計）が睡眠のベース
- 月齢に合ったお昼寝と栄養



CouCou-Luna

### 【ネットレは限定的な選択肢の一つ】

- 「寝かしつけ」が入眠条件になっている時に。
- 安全面に配慮しながら。家庭に合った寝かしつけスタイルで。（別室・同室・添い寝・ベビーベッドetc）

### 【夜泣きのサポート】

- 睡眠不足の保護者が一貫性を保つのは難しい。
- 毎日の声かけと短期的・長期的見通しを伝えながら支える。

CouCou-Luna