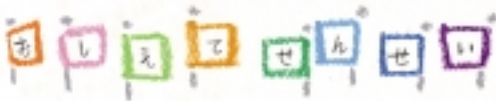


# 教えて先生



ママの悩み



現在、生後6ヶ月の子の母です。私の悩みは睡眠時間の事なのですが、うちの子は少ないような気がします。夜はグズグズ言う時もあったりしますが、私が起きるほどではありません。昼間が30分位ずつ2回寝る程度で、6ヶ月でこんなに寝なくて大丈夫なのかな？と心配しています。周りのお子さんの話を聞くと、「うちの子はよく寝るよ」と言われるので、さらに悩みます。こんな睡眠時間で大丈夫なのか？そして、お散歩などに頻繁に出るべきか？対処法などがあれば教えてください。お願いします。

# A

ママが、「うちの子の睡眠時間は充分なのだろうか？」とお悩みのところに、周囲の同じ年頃のお子さんを持つママ達から「うちの子はよく寝ているわ」と聞くと、その心配がより募ってしまふ気持ちはよく解ります。これまでも、お友達ママから「うちもあまり寝ないのよ」「私も心配しているのよ」と同じ悩みを打ち明けられたとしたら、ちよっとだけ安心するのかもしれないですね。また、睡眠時間を心配していらつしやるということは、1人目のお子さんでしょうか？個人差があることは頭でわかっているとしても、どうしても気になって悩む経験は、実は1人っ子の母である私にもありました。2人目、3人目ともなると大らかに「こんなもの」と受け止められるようになるのかな？とも思います。

さて、ご質問のお子さんの睡眠時間ですが、この内容だけでは足りているかどうかの判断はできにくいですね。でも、昼間は30分程度のお昼寝が2回、夜はグズグズ言う時もあるということですが、ママを起こすほどではないとしたら、お子さんの夜間の睡眠はよくとれているのではないかと思います。

睡眠については、かなり個人差があり、同じ時間でも深いか浅いかで睡眠のとり方が人（子どももおともも）によってかなり異なるものであるという「睡眠研究者」からの報告もあります。ですから、〇歳だからこれだけの

時間の睡眠が絶対に必要と決めつけられない方がよいでしょう。夜間はグズグズ言わずに安心して眠っているようでしたら、かなり熟睡できていると思つてよいのではないのでしょうか？安心して深くよい眠りについていて、もしかしたら大好きなママの夢をみているのかもかもしれません。

実は「睡眠」と「活動」と「食事」はセットになっています。ですから、よい「睡眠」をとるためには、お腹が満足していること、昼間に充分身体を動かして遊んでいることが必要です。ご質問のママが提案していらつしやる「散歩に出かける」というのもひとつの解決策でしょうね。また、雨の日や出かけられないときには、お家の中で抱っこして歌にあわせて軽くリズムをとつたり、ママの膝に乗せてぶらぶららんしたりして、身体を触れ合つて遊ぶのもよいでしょう。一緒に楽しく、遊び心いっぱい運動遊びをしてみてください。

また、食事の方はいかがですか？離乳食やおやつもおおいしく決まった時間に食べるリズムができていますか？「朝は朝日を浴びて目を覚まし、ママと一緒においしい朝食を摂る。昼間は、楽しく活動し、昼食を摂り、昼寝をする。夜は、電気もテレビも消えた静かで暗い部屋でママの快いことばかけや子守唄で睡眠に入る。」という一定のリズムをつけることに意識を向けてみてはいかがでしょうか。その方が、

先々の成長を考えても、睡眠の時間にこだわるよりも大切だと思います。「睡眠」ばかりを心配せずに「食事」と「活動」とのバランスに目を向けてみる方がより効果的だと思います。

もう一つ、長すぎるママの不安や心配、イライラは、ママが思っている以上に直ぐに子どもにも影響します。早めにママの気分転換を図つて、おらかな気持ちで目の前の子どものちよっとしたよい育ちを楽しみ、その喜びをお子さんに伝えながら、いい生活リズムがつくよう楽しんでみて下さい。

楽しいことはかりではないけれど、楽しい子育てを一緒にがんばりましょうね。



村上 里 絵先生  
むらかみ り え

- 1985年 日本保育学会会員
- 1995年3月 福岡教育大学大学院教育学研究科学校教育専攻修士課程修了(教育学修士)
- 1995年9月 近畿大学九州短期大学通信教育部 非常勤講師
- 1998年4月 麻生医療福祉専門学校 非常勤講師
- 1999年4月 北九州市保育所連盟保育士会「応答的保育研修」指導講師
- 2001年4月 光沢寺中井幼稚園 副園長
- 光沢寺保育園子育て支援センター アドバイザー
- 2002年9月 福岡県立大学 非常勤講師
- 2003年5月 北九州市社会福祉研修所「乳幼児保育講座」「中堅研修」指導講師
- 2005年4月 西南女学院大学短期大学部 非常勤講師