

## 睡眠お悩みランキングとクークールナさんによる 『年齢別ねんね上手になる赤ちゃんとの関わり方』

夜通し寝ることが少ない新生児期の赤ちゃんだけでなく、生後6ヶ月～、生後1歳半～の朝まで寝る時期の赤ちゃんのねんねについてご紹介

weskiii（ウェスキー）株式会社（本社：東京都世田谷区 <https://weskiii.com/>）が運営するオーストラリア生まれのスリーピングウェアブランド「ergoPouch（エルゴポーチ）」は、赤ちゃんの睡眠お悩みランキングを調査致しました。また、クークールナさんによる、年齢別ねんね上手になる関わり方のコラムもご紹介いたします。



### ■赤ちゃんの睡眠お悩みランキング

2022年12月からエルゴポーチご購入者に向けてアンケートを取らせていただいた『赤ちゃんの睡眠お悩みランキング』を集計致しました。

#### ■0～6か月

- 1位 寝かしつけ
- 2位 モロー反射
- 3位 睡眠時間
- 4位 夜泣き
- 5位 布団をかぶらない

#### ■6～12か月

- 1位 夜泣き
- 2位 睡眠時間
- 3位 寝かしつけ
- 4位 寝冷え
- 5位 布団をかぶらない

#### ■12か月～

- 1位 布団をかぶらない
- 2位 寝冷え
- 3位 寝かしつけ
- 4位 服の重ね着具合
- 5位 睡眠時間

#### 【調査概要】

アンケート対象：エルゴポーチ商品ご購入者

調査方法：エルゴポーチご購入者アンケートより算出

調査期間：2022/12～2023/10

調査機関：自社調べ

有効回答数：2,200件

月齢ごとにお悩みポイントは変わるものの、多くのエルゴポーチご購入者が赤ちゃんの睡眠に対して、お悩みを抱えていらっしゃいました。

## ■ 子どもの睡眠相談室『クークールナ』川口さまのコラム

「この先、子どもが困らないように、早いうちから良い習慣を」と思うのが親心ですよ。睡眠も同じで、小さいうちから夜泣きや睡眠のトラブルなく眠れるようになって欲しいと思う方も多いかもしれません。

睡眠も、脳（認知・記憶・感覚）や運動の発達と一緒に成長発達していきます。赤ちゃんをねんね上手に育てるためには、月齢の発達に沿った関わりやサポートしていくのがとても重要になります。

特に、ねんねトレーニングは効果が劇的な経験談も多く、「早いうちにやりたい!」と思う方も多いかもしれませんが、ねんねトレーニングは限られた睡眠トラブルと条件の下で効果を発揮するものです。

ねんねトレーニングを含め、月齢に合わせた睡眠への関わり方をすることで、親子の負担を最小限にしながら、睡眠トラブルの予防ため、一人で寝る力を育てていただきたいと思います。

---

### 1. 新生児～生後6ヶ月（小さい赤ちゃん）

---



この時期に大切なのは、「寝る」「起きる」「栄養を摂る」のリズムをしっかり作ること、ねんねの練習は「寝る時」にするのではなく、「起きてご機嫌な時間に」の意識を持つのが重要です。

まずは朝の光を浴びる時間を決めて、『起きる・寝る』の体内時計の発達をサポートし、1日の生活リズムを作っていきます。また、一人でゴロゴロ眠る環境に慣れ、自分の寝やすい姿勢を作る練習が大切です。

体内時計や生活リズムが整って、自分で好きな体勢を作れるようになるまでは、泣いている状態のまま寝るのを待つようなトレーニングをしてもなかなか効果が出ずに長引いてしまったり、「寝る前には泣く」の学習を強化してしまうので注意してください。

#### ねんねの目標目安

- 「起きる」「眠る」のリズムをつける…体内時計やお昼寝リズム
- 眠気に沿って眠る気持ちよさを覚える…胎内環境の再現（スワドルを活用!）
- ゴロゴロ1人での時間・姿勢を練習…腹ばい運動
- 眠る時間を前もって予測して受入れる…寝る前のルーティーン
- 眠いタイミングが予測できるようになったら起きているうちにベッドに置いて寝る練習。

注) グズリが強い時は無理しない。【ネットレ不適期】

## 2. 生後6ヶ月～生後18ヶ月



日中の生活リズムも規則正しくなり、日中に1日に必要な栄養のほとんどを摂れるようになる頃。そろそろ運動の発達も進んで、自分の好きな場所を選んで、自分で寝やすい姿勢になることもできるようになります。

また、この時期の赤ちゃんたちは、必ずしもママパパとの接触がなければ落ち着けないわけではありません。離れていても「ママパパは側にいる」と認識でき安心できるようにもなります。つまり、眠るためにママパパが直接接触してのサポートをしなくても眠れる発達が進んでいるということ。

もし、夜中何度もママやパパを「起きちゃったから、また寝かせてよ～」と起こしているようなら、自分で眠る力を付けると、親子ともに夜中にたくさん起きずに済みますので、寝るためのサポートは少しずつ減らしていくのが重要になってきます。その際、「寝かしつけ卒業」のトレーニング（ネントレ）を行って短期的に改善することもこの月齢では、選択肢の一つになります。

### ねんねの目標目安

- 規則正しい起床・就寝・お昼寝リズムをつける。
- 日中にしっかり栄養を摂り、夜の栄養を最小限に。（夜間授乳の間隔は日中よりも長くなるように）
- 寝返り・寝返り返り・座ったり立ったりの状態からゴロンと転がる動作の練習。
- 授乳や抱っこ、トントンなど、ママパパが夜中寝かしつけの負担と感じような「寝かしつけ」を減らして自分で眠る練習をする。【ネントレ適期】

---

### 3. 生後 1 歳半以降～

---



どンドン運動の発達も進んで、頭の中で物語を組み立てられる「想像」の力が芽生えます。記憶も複雑になり、物事を前後のストーリーを含めて覚え始めるなど精神や記憶の発達が著しく、この時期の睡眠トラブルにはこうした精神と記憶の発達が影響していることが増えてきます。

夜の睡眠も安定してきたと感じる方も増えてくるかもしれませんが、「まだ寝たくない。遊んでいたい」「暗いのが怖い」という寝渋りや、夜中、突然「ギャー！」と悪夢を見てなかなか落ち着けない、などが増えてくるなど、これは全て精神の発達によるものです。

イヤイヤ期の寝渋りにはしっかりとした「お約束」で対応しながら、ネンネの時に「怖い」という気持ちがある場合には寄り添ってあげるのが睡眠を安定させる近道です。

こうした「怖い」を押し込めてしまうような、生後 6 ヶ月からの行うようなトレーニング（ネットレ）は適さなくなってくる時期なので要注意。ネンネの癖を取ったり、新しい習慣を覚えてもらうためには、「幼児向け」トレーニングで時間をかけるのがとても大切です。

#### **ねんねの目標目安**

- イヤイヤ期に負けず、しっかりルーティーンのお約束を親も守りながら、夜の睡眠時間を最低 10 時間確保する早寝早起きリズムを。
- 「夜」「眠る」のイメージを気持ちよく、穏やかに。
- 「自分が寝た後ママパパはどうしてる？」「怖い夢を見ても大丈夫」寝る時の不安を解消できるよう「怖い」「寂しい」気持ちを和らげる工夫を。

【ネットレ不適期（幼児用のネットレに切り替える）】

#### **▼専門家コラムはこちらから**

<https://ergopouch.jp/blogs/ep-experts-column>

## ■ Coucou Luna（クークールナ）とは



子どもの睡眠相談室クークールナでは、妊娠中～幼児期のご家族の健康的な睡眠習慣を守るために、睡眠のトラブル改善の情報提供・セミナー・個別コンサルテーションを実施しています。

赤ちゃんの睡眠の安定には、大人と同じく「栄養」「発達」「遊び（運動）」が不可欠な要素。クークールナでは、お子さまの成長・健康をトータルにサポートする体制を整え、お子さまの成長発達に合わせてネンネの力を育むことを大切にしています。

夜泣きや寝グズリの改善にはスリープトレーニングがつきものですが、不安を感じる方も多いもの。

学習心理学、行動療法、認知行動療法、発達心理学などをベースに、自分の気持ちを言葉では表現できない赤ちゃんに、負担をかけることなく、ママとパパも安心して取組んでいただけるコンサルティングを心がけています。

開業から5年。スタッフとともに2200件を超えるご家族の睡眠トラブルの改善と、医療従事者・育児支援者向けの睡眠講座を実施。札幌市をはじめとする自治体主催の親子講座・睡眠相談会等の講師も数多く務めています。

子どもの睡眠相談室クークールナ公式 HP : <https://coucou-luna.com/>

## ■ 子どもの睡眠相談室 クークールナ代表 川口リエさん



オーストラリアクィーンズランド州立大学環境科学学部卒業。  
東京都出身。札幌市在住。2児の母（11歳の男の子、6歳の女の子）

スリープコンサルタント講師。

長男の出産を機にライフワークバランスを模索して、公共事業を手がけるコンサルタントとして独立（Rebrote 設立）

長男の2年間の夜泣きに悩みながらの社会復帰の経験から、長女の妊娠をきっかけに子どもの睡眠についての情報収集・勉強をスタート。

2018年子どもの睡眠相談室 CoucouLuna（クークールナ）を開設し1600件（2023年6月現在）を超えるご家族サポートと、睡眠講座の講師を務める。

ワーママサポートや、双子育児、兄弟での寝かしつけ等、ご家庭に合わせたコンサルティングを行っている。

## ■エルゴポーチとは



エルゴポーチは巻かないおくるみ(スワドル)をはじめ、心地よい眠りで健やかな成長をサポートするスリープウェアブランド。新生児から安心して使えるオーガニックコットンと、安全性を最優先に人間工学に基づいて設計されたデザインで、赤ちゃん和家人の心地よい眠りをサポートします。

新生児から使えるスワドル「コクーンスワドルバッグ」は赤ちゃんを優しく包みこんでモロー反射を防ぎ、ママのお腹の中の環境に似た程よいフィット感を再現することで、赤ちゃんが安心して眠ることができます。

公式サイト：<https://ergopouch.jp/>

公式Instagram：[https://www.instagram.com/ergopouch\\_japan/](https://www.instagram.com/ergopouch_japan/)