

【報道関係各位】

2010年12月7日

株式会社ベネッセコーポレーション
代表取締役社長 福島 保

**～「こどもちゃれんじ」×「パンパース」、乳幼児をもつ父親 300 人調査結果を分析～
子どもの成長に重要な「ゴールデンスリープ(赤ちゃんの夜中のぐっすり睡眠)」を実現する「寝かしつけの秘訣『お・や・こ』」を提案！
父親の苦手育児 No.1 の「寝かしつけ」には「秘訣」があります。**

株式会社ベネッセコーポレーション(代表取締役社長:福島 保、本社:岡山県岡山市、以下:ベネッセ)の幼児の教育・生活支援ブランド「こどもちゃれんじ」は、2010年10月、0才～18カ月の第1子を持つ全国の父親300名を対象に、P&G(本社:神戸市)の乳幼児用紙おむつブランド「パンパース」と共同で、「父親の育児や乳児期の睡眠に関する意識・実態調査」を実施しました。

おもなアンケート調査結果は以下です。

- 乳児期の睡眠について、99.0%の父親が、「赤ちゃんが夜ぐっすり眠ることは大切である」と回答。
※(「とても思う」、「まあ思う」の合計)。
- 乳幼児の充実した睡眠へとつながる「寝かしつけ」は、「もっと上手になりたい育児」(46.8%)、「これができるパパはすごいと思う育児」(47.7%)項目で、1位。
- 一方、父親の苦手な育児1位も「寝かしつけ」(35%)。

以上の結果から、「子どもの成長に重要な夜のぐっすり睡眠につながる、上手な寝かしつけができるようになりたい」と考える一方、実際には「寝かしつけは苦手」と感じている多くの父親の姿が浮き彫りになりました。

そこで両社では、「子どもの夜中のぐっすり睡眠(ゴールデンスリープ)」が大切であるとの考えのもと、両社の知見をあわせ、このたび、寝かしつけが苦手な父親でも簡単に「寝かしつけ」実践ができ、赤ちゃんのゴールデンスリープの習慣をサポートするための秘訣「お・や・こ」をまとめました。「お・や・こ」は、赤ちゃんが寝つきやすくなるための簡単3ステップ<「お」むつさらさら、「や」さしくタッチ、「こ」もりうた>をまとめたもので、寝かしつけが苦手な父親でもすぐに実践できるものです。

この「お・や・こ」をご活用いただくことで、乳児期からの正しい睡眠習慣が身につく健やかな成長につながることを願っています。

■99%の父親が大切だと思ふ、赤ちゃんの夜中のぐっすり睡眠。けれど、苦手な育児の1位は「寝かしつけ」

父親の育児参加率は平日で77.0%、休日で98.0%にのぼりました。育児内容は、特に「一緒に遊ぶ」、「お風呂に入れる」が多く、「得意・好きな育児」に積極的な父親が多い結果となりました。また、乳児期の睡眠については、99.0%の父親が「赤ちゃんが夜ぐっすり眠ることは大切である」と回答。さらに、乳児の成長にとって重要だと思うことの上位に「睡眠(85.0%)」があげられるなど、乳児期の睡眠に対する意識の高い父親が多いことが伺えます。実際、「もっと上手になりたい育児」「これができるパパはすごいと思う育児」の1位はともに「寝かしつけ」という結果となりました。一方で、父親の苦手な育児の1位も「寝かしつけ」であることが明らかになりました。

0～18ヶ月の子を持つ父親の育児に対する意識・実態

	得意・好きな育児	良く行う育児	もっと上手になりたい育児	これができるパパはすごいと思う育児	これができる妻(家族)が助かるだろうと思う育児	苦手な育児
1位	一緒に遊ぶ	一緒に遊ぶ	寝かしつけ	寝かしつけ	寝かしつけ	寝かしつけ
2位	お風呂に入れる	お風呂に入れる	特になし	一緒に遊ぶ	ミルク・食事をあげる	特になし
3位	お散歩	おしっこのおむつ替え	うんちのおむつ替え	お風呂に入れる	うんちのおむつ替え	うんちのおむつ替え

■育児への満足感や家族のつながりを深める「寝かしつけ」

「寝かしつけ」がもっと上手になりたいと考えている父親に、その理由について聞いたところ、「うまくできると満足できるから (52.9%)」が最も多く、次いで「妻(家族)に感謝されるから (47.1%)」、「子どもとふれ合えるから (19.6%)」でした。

また、本調査の結果、実際に「寝かしつけ」が得意な父親や、普段から「寝かしつけ」を実施している父親は、育児への参加意欲が高く、育児に満足感を持つ割合も高いことがわかりました。

	父親の「寝かしつけ」の得手不得手と、育児に対する意識			父親の「寝かしつけ」の実施頻度と、育児に対する意識		
	「寝かしつけ」が得意 (N=61)	「寝かしつけ」が得意ではない (N=218)	差	週3回以上実施 ※平日も実施 (N=98)	週2回以下 (N=197)	差
育児は「とても楽しい」と思う	55.7%	29.4%	26.3P	40.8%	32.5%	8.3P
育児に「とてもやりがいを感じる」	59.0%	26.6%	32.4P	44.9%	27.4%	17.5P
自分は育児に積極的に参加している	91.8%	83.0%	8.8P	91.8%	81.2%	10.6P
子どもとふれ合う機会がある	82.0%	66.1%	15.9P	75.5%	67.0%	8.5P

■すぐできる「ゴールドスリープ実現のための寝かしつけの秘訣 『お・や・こ』」

「寝かしつけ」が得意と回答した父親の約半数(49.2%)が、「寝かしつけ」の際に決まって行うことがあると答えました。そこで、両社では、「決まって行うこと」の内容分析に両社の知見を加え、「寝かしつけ」が苦手な父親でも簡単に実践できる方法を考案いたしました。子どもの成長にとって重要な乳児期の夜のぐっすり睡眠(ゴールドスリープ)実現のための寝かしつけの秘訣『お・や・こ』を提案します。「寝かしつけが苦手な父親だけでなく、家族みんなで活用していただくことで、乳児期からの睡眠習慣づけとぐっすり睡眠(ゴールドスリープ)を実現し、両社は赤ちゃんの成長を応援していきたいと考えています。

「ゴールドスリープ実現のための寝かしつけの秘訣『お・や・こ』」

赤ちゃんを寝かしつける際は、まずは部屋を暗くして、以下の3ステップを実践、習慣化させましょう！

1. 「お」むつさらさら
2. 「や」さしくタッチ
3. 「こ」もりうた

1. 「お」むつさらさら：おしっこを素早く吸収するおむつ^{*1}を選んで一晩中おしりさらさらにおしりが濡れた感覚は、赤ちゃんが目覚ます一因に。寝る前には「おしっこを素早く吸収」でき「高い吸収力」のある、いつでも表面がサラサラな快適おむつをつけてあげることがポイントです。
2. 「や」さしくタッチ：安心&リラックスできる、『ねんね前のタッチ』^{*2}を実施
睡眠前には、赤ちゃんの緊張や興奮をゆるめ、リラックスさせてあげることが大切。やさしくタッチ&マッサージしてあげること、赤ちゃんはリラックスし、親子のきずなも深まります。
3. 「こ」もりうた：ゆったりしたリズムのこもりうた^{*3}を歌いながら、赤ちゃんにタッチ
一定のリズムのタッチは、赤ちゃんの安心感につながります。睡眠前に、ゆったりしたリズムのこもりうたに合わせてタッチすると、自然と規則的になり赤ちゃんは安心。親の声が聞こえることも安心感につながります。

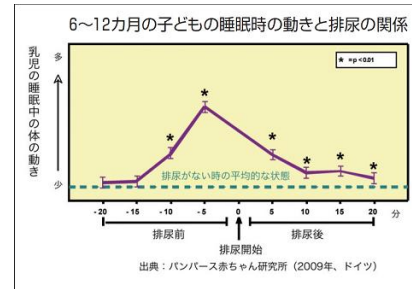
詳細は、<http://happy085.com/goldensleep>をご覧ください。

すぐに実践できるよう、3ステップをわかりやすく具体的に紹介しています。

※1 表面さらさら、吸収力が高いおむつがいい理由

- パンパース赤ちゃん研究所が睡眠中の赤ちゃんの動きと排尿との関係を調査*したところ、赤ちゃんはおしっこをする 15 分前～おしっこ後 10 分の間に身体が顕著に動くことが判明しました（右図参照）。つまり赤ちゃんは、おしっこの前後で目を覚ましやすい状態になっていると考えられ、この時、さらにおしりが濡れた感覚が加わると、赤ちゃんが本格的に目を覚ましてしまう可能性があります。パンパースは一晩中ずっと、赤ちゃんのおしりをさらさらな状態にしてあげることが重要だと考えています。

*6-12 ヶ月の赤ちゃん 30 人を対象にしたドイツにおける調査。



【6~12 ヶ月の子どもの睡眠時の動きと排尿の関係】
（パンパース赤ちゃん研究所、2009、ドイツ）

※2 『ねんね前のタッチ』の方法

- 睡眠前のおむつ替えの時、「お腹をゆっくり時計周りになでる」「腕・脚・背中をやさしくタッチする」など、お気に入りの部位をタッチしてリラックスさせてあげることによって赤ちゃんは安心します。布団に入った後は、「手足を包んで温める」「足の甲をマッサージ」なども効果的です。

※3 こもりうたの活用方法

- こもりうたは、赤ちゃんの呼吸に合わせたテンポで歌いながら、やさしく触れてあげると効果的。笑顔で赤ちゃんを安心させ、身体の緊張をほぐしてあげるのがポイントです。
- 赤ちゃんの体の力が抜けてきたら、触れる指の力を次第に弱め、声も徐々に小さくするのがポイント。パツと終わらせるよりも、スムーズに眠りやすくなります。

「♪みんな ねんね」歌詞

ねんねん ねむにゃむ おやすみ
いいこ いいこ また あした
ねんねん ねむにゃむ おやすみ

出典：2010年 <こどもちゃれんじ ぶちファースト>3月号

【本リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社ベネッセコーポレーション 広報部 西沢、坂本、濱野、十河

電話：042-356-0657 FAX：042-356-0722

<調査概要>

- *調査テーマ：父親の育児や乳幼児の睡眠に対する意識・実態調査
- *調査方法：インターネット調査
- *調査時期：2010年10月
- *調査対象：全国の18歳以上の男性で、0~18ヶ月未満の第1子をお持ちの方。かつ、配偶者、ご自身のお子さまと同居されている方
- *調査地域：全国

<参考資料>

乳児期の「寝かしつけ」の重要性とポイントとは？

乳児期の睡眠習慣は、幼児期から成人期まで一生を通して生活に影響をあたえることに。

乳児は睡眠を自分でコントロールできないため、親が睡眠習慣をつけてあげることが非常に大切！

乳児期は成長にとって睡眠が重要な意味を持つ一方で、乳児は自分で睡眠をコントロールすることができないため、親が責任をもって乳児の睡眠習慣をつくっていくことが大切だと、睡眠に詳しく、自らも“イクメン”として自身の子どもの「寝かしつけ」を実践してきた経験のある、スリープクリニック調布院長の遠藤拓郎先生は言います。乳児期の睡眠について、遠藤先生にお話を伺いました。



スリープクリニック調布院長
医学博士 遠藤拓郎先生

- 乳幼児も大人も、夜間にきちんと睡眠をとると朝から元気に動くことができます。睡眠をきちんと取れなかった場合と比較すると日中の活動の質は全く異なります。特に、乳児期の睡眠は成長にとって非常に重要な意味を持ちます。小さい頃は、睡眠中に脳や身体が発達するため、早い時期からきちんとした睡眠をとらせてあげることによって、子どもの脳や身体が発達も促進されると考えられます。
- 乳児期の睡眠習慣はその後の人生に大きな影響を与えます。睡眠をコントロールしている体内時計はクセがつきやすく、悪いクセが慢性化してしまうと専門家の治療を受けなければ簡単には治りません。体内時計は光に支配されており、夜間も明るいところで活動が続けると体内時計が狂う原因となります。特に乳児は常に上を向いているため、室内光の影響を受けやすく、悪いクセがつきやすいともいえます。睡眠時は部屋を暗くすることは非常に重要な大前提です。不登校児の中にも体内時計が狂ってしまった子が多く見受けられ、乳幼児期から悪い睡眠習慣がついてしまった可能性があります。
- 最新の研究では、生後5日目から睡眠リズムができ始めることがわかっていますので、**乳児期の早い段階から正しい睡眠リズムを形成してあげ、ぐっすり眠る習慣をつくる**ことが非常に重要となります。親が責任をもって「寝かしつけ」を実施し、睡眠習慣をつけてあげることが大切です。

<遠藤拓郎先生の「寝かしつけ」アドバイス>

1. 赤ちゃんは高い体温が下がる時に眠りに落ちやすくなります。体温は汗をかいて蒸発する際に下がるため、吸水性の悪い布団シートや濡れたおむつなどが肌に触れていて汗をかきにくくなると、寝つきにくくなります。就寝時には吸水性の高い肌着や布団、吸収力の高いおむつなどを使うことが効果的です。また、「寝かしつけ」の際に、子どもに触れ体温を感じ取ってあげることも重要。手足が冷たい場合は握って温めてあげる、汗をかいているようであればうちわであおいであげる、などが効果的です。
2. 赤ちゃんの意識を外に向けてあげることも重要。赤ちゃんが痙攣を起こしていると自分で自分を興奮させてしまいます。そこで、音楽や子守歌など音を聞かせてあげると、段々と意識が自分の痙攣から音の方に向いていき、落ち着いて寝つきやすくなります。初めは興奮したり泣いたりしていても、音を聴かせ続けることで徐々に効果があらわれてきます。