

赤ちゃん 夜しっかい眠って

赤ちゃん 夜しっかい眠って

新生児からのらくらく睡眠習慣づくり

厚生労働科学研究事業「睡眠障害対応のあり方に関する研究」（主任研究者 大川匡子）の分担研究（足達淑子）報告とメンタルヘルス岡本記念財団研究活動報告を元に作成しました

2006年2月15日 第1版 第1刷発行

2006年12月1日 第1版 第2刷発行

2010年11月1日 第2版 第1刷発行

著者 足達淑子(あだち健康行動学研究所所長 精神科医 医学博士)
山上敏子(早良病院 精神科医 医学博士)

イラスト 阿部千恵

発行者 吉江后子

発行 健康行動出版

〒116-0003 東京都荒川区南千住 6-37-11-1403

Tel 03-3805-6268 Fax 03-3805-6373

2010© 足達淑子 山上敏子 無断転載・複製を禁じます

定価 210円(税込)

新生児からのらくらく睡眠習慣づくり



足達淑子 山上敏子 著

はじめに

夜起きるのはしかたがないとあきらめていませんか？

赤ちゃんが生まれると、「夜起きずにすんだら」と思われる方が多いことでしょう。なれない育児は、「可愛いけど・・・大変！」ですよ。そんなご両親に、赤ちゃんに**夜おきずに眠ってもらう**ために、ぜひ知っておいてほしいこと、実行してほしいことがあります。

それは、子どもの睡眠の習慣づけは早いほどよいということ、そして夜の眠りが大切、ということです。そのために、光や音の環境を上手にコントロールして、赤ちゃんが眠りやすくなるように積極的に働きかけていただきたいのです。

夜ぐっすり眠れることは、赤ちゃんにとって一生の財産。あとになって、夜泣きや寝つきの悪さに悩まされないですむように、今からできることを早速実行しましょう。そして、それはおじいちゃんやおばあちゃんにも皆一緒にお願いします。

これまでの私たちの調査からは、最近の赤ちゃんはずいぶん夜更かしになっているようです。でも4カ月になって夜何度も起きるようでは、赤ちゃんは熟睡できていないのかも。感じやすい赤ちゃんほど、特に注意して赤ちゃんのリズムを大切にしてください。大人のペースに巻き込まないように。



もくじ ●●●



- 1 はじめに
- 2 赤ちゃんの睡眠は大人と違う？
- 5 睡眠と発達をめやす
- 6 ママこうしてくれるとよく眠れるよ
- 7 あなたはいくつ実行していますか
- 8 新生児（最初の1カ月）
- 10 2カ月目の赤ちゃん
- 12 4カ月目の赤ちゃん
- 13 6カ月目の赤ちゃん
- 14 1歳になった赤ちゃん
- 16 夜泣きは何とかならない？
- 17 赤ちゃんが泣きやまないときは
- 18 赤ちゃんとのつきあい方
- 19 ルールをもつと怒らずにすむ
- 20 イライラしないですむように
- 21 困ったときは、えんりょなく相談を

赤ちゃんの睡眠は大人と違う？

浅い眠りが多くて、うつらうつらとしている

誰でも眠っている時は浅い眠りと深い眠りのサイクルを何度かくり返しています。誕生したての赤ちゃんのサイクルは、約 60 分で大人（約 90 分）より短く、浅い眠り（※レム睡眠）がずうーっと多く、半分以上あります。そのときはうつらうつらとしていて、ちょっとした刺激でも目を覚ましやすいのです。動いたり声を出したり、顔をしかめたりしていても、本当は眠っているって知っていましたか？

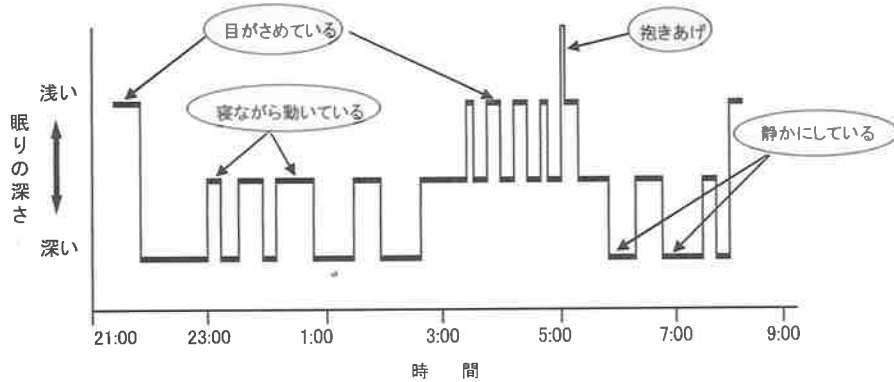


図 赤ちゃんの睡眠リズム <引用 Ferber and Kryger 1995 より改変作成>

※ レム (REM) 睡眠

Rapid Eye Movement (速い眼球運動) から名づけられた睡眠のこと。大人では全体の 20%程度、新生児では全体の 50%以上を占める。

どうして夜眠らないといけないの？

「いつでも眠ればよいのでは」と思うけど、夜の睡眠はうんと価値があります。成長ホルモンが出て、栄養が取り込まれ、免疫力が付き、そしてなんといっても脳の発達に影響します。眠っている間に、情報のネットワークができ、頭がよくなるというわけです。だから、夜の睡眠不足を昼寝で補うことはできないのです。

睡眠が足りないとどうなる？

夜の睡眠不足が続くと、大人では感情が不安定になり、血圧が高くなったり、問題解決が下手に。赤ちゃんでは、ぐずったり、ごきげんが悪かったり、むずかかったりしやすくなるといわれています。小学生以上では、こらえ性がなく、きれやすくなることも…。脳にも体にも心にもよいことはありません。

体の時計が動き出すのはいつから？

私たちの脳には、日の出でめざまめ、日暮れで眠るという体の時計があります。赤ちゃんも生まれると、光や音などの刺激でこの時計が少しずつ動き始めます。夜の眠りには、この時計のリズムがとても大切。だから、すぐに環境に気をつけてあげたいのです。



リズムができあがるのはいつごろ？

生まれた直後は夜昼関係なく、2～3時間置きにお乳を飲むほかは、ほとんど寝てばかりです。でも、昼起きている時間が少しずつ長くなり、生後2カ月を過ぎれば、1日のリズムができあがって夜に集中して眠るようになってきます。意外と早いと思いませんか。

リズムを早くつけるには？

「めざめと眠りのリズム」を早くつけるには、“朝は明るくにぎやかに、夜は暗く静かに”が原則。赤ちゃんは浅い睡眠（レム睡眠）が多いので、もぞもぞしたり顔をしかめたり、空腹や物音で目覚めやすいですが、うとうとしているので静かにすればまた寝てしまいます。夜はちょっと泣いてもしばらく待って、むやみにお乳をあげたり、あやしんだりして、刺激をしないようにしましょう。

いつごろから夜は起きずに寝てくれる？

うまくすれば生後1カ月で、だいたい2カ月後には夜中の5～6時間は眠るようになります。でも、そのためには気をつけなければいけないことがいくつかあって、詳しくは月齢ごとにポイントを説明してあります。夜起きて、お乳や慰めや抱っこがくるまで泣き止まないのを悪循環にしないように。



睡眠と発達のめやす



月齢	睡眠の特徴	発達
新生児	3～4時間おきに目覚め、16時間眠る 半分はうつらうつらのレム睡眠 夜と昼の区別はつき始める	匂いや接触到に敏感 30cm程度は見える 音も聞こえる
2カ月児	約1/4が0時から5時までは起きずに眠るように 原因不明の大泣きをすることがある	泣くと抱っこしてもらえるなど、簡単な関連づけをはじめる 笑う
4カ月児	夜は8～10時間くらい眠るようになる リズムの規則性がでてくる 1日の睡眠時間約15時間	人の違いが分かりはじめる 意味のない赤ちゃんことばものをつかむ 首がすわる
6カ月児	昼寝は午前と午後の2回程度に 夜の睡眠は12時間くらいにのびて、ぐっすりと眠ることも	名前をよぶとわかる 母とのむすびつきが強く 分離不安がでてくる
1歳児	2歳までに昼寝は1回に 1日の睡眠時間は14時間 夜、多くはひとりですっと眠れるように 途中で目覚めてもまた眠れるようになるのが理想	気に入らないと反抗 ことばがわかる バイバイや物まね つかまり立ち

発達には個人差があります

ママ、こうしてくれるとよく眠れるよ

— 眠りを助ける新生児からの共通ルール —

体の時計のリズムは2カ月から4カ月で完成するといわれています。でも最近、全体にこれが遅くなっている？どんな赤ちゃんも、本当はこんなふうにして欲しいはずです。

昼と夜のメリハリをつける

昼は部屋を明るく、音楽や声かけをして静かすぎないように。抱っこや、お遊びも昼にします。逆に夜は静かに、暗くすること。これで「昼めざめ、夜眠る」というからだのリズムが作られやすくなります。夜中は、授乳やおむつ換えも静かにすばやくしてしまいましょう。

良い睡眠は規則的な生活リズムから

赤ちゃんには、規則的な生活リズムが大人よりもうんと大切。それには、朝のめざめと寝かせる時刻をいつも同じにするのが一番です。朝はできるだけ同じ時刻に部屋を明るくし、声をかけましょう。寝かせる時刻も規則的にすると寝つきがよくなります。

眠る前はリラックスできるように

寝かしつける2時間前くらいから、リラックス。照明を落として静かな音楽をかける、ぬるめのゆっくりとした入浴など…。寝る場所や時刻がいつもと同じだと安心できます。子守唄などを寝る前の決まりごとにするのもよいでしょう。

また、寝かす時は、刺激せず静かにすること。うとうとしたらそっとひとりでベッドに移してみましょう。抱いたまま、授乳しながら寝かすことはしない方が無難。あやさず静かにすると、20~30分で自然に眠れるようになります。

あなたはいくつ実行していますか

すぐにもできることです。積極的にとりいれてください



- 寝る前2時間は静かに暗くしている
リラックスにはまず光と音の刺激を減らします。
- 動きやすい服で快適な室温に
手足が自由に動かせるように、ゆったりとした吸湿性の良い服に。
暑すぎず寒すぎず、18~20度程度の室温が理想的。
- ぬるめのお風呂にゆっくりと入れる
眠る前に、お風呂でのんびり温まるのも眠気を誘います。
- 寝かせる時刻をだいたい決めている
- 起こす時刻をだいたい決めている
平日も休日も、できるだけ同じ時刻に起こすようにします。
- 寝かせる場所をいつも同じにしている
- 寝る前の子守唄やお話など決まりごとがある
- 声かけや遊びなどを、夜よりは昼に多くしている
- 夜中の授乳やおむつ換えは、静かに刺激しないようにする
- 昼寝を長くしすぎない(3時間まで)ように注意している



新生児(最初の1カ月)

赤ちゃんは生まれてすぐに昼と夜の区別を学び始めます。「めざめと眠りのリズム」を上手に身につけ、よく眠る赤ちゃんになれるように。昼は3時間、泣かずにごきげんよくできたらいいですね。



ポイント

昼と夜の区別がつくようにメリハリをつける
お腹がすいてからお乳をやり、ひとりで静かに眠らせる

《昼の工夫》

- 1 昼は、なるべく3時間以上まとめては眠らせないように
楽しく、静かに起きていられるように工夫を。部屋は明るく、音楽や声かけで、静かすぎないように。抱っこや、お遊びも昼にします。こうすると、夜は長く眠るようになります。
- 2 できれば授乳は2時間以上空けることを目標に
お腹が十分にすけば、しっかりとお乳を飲むようになります。ちびちびと授乳するとすぐにお腹がすき、夜もめざめやすくなります。
- 3 寝かす時は、刺激^{しげき}をせずに静かにする
うとうとしたらベッドに寝かせます。抱いたまま、授乳しながら、眠らせてしまわないように。あやさず静かにすると、20~30分で自然に眠れるようになります。
- 4 朝はできるだけ同じ時刻^{じこく}にめざめさせる
光で部屋を明るくし、おはようと声かけを。毎日決まった時刻にめざめさせると、生活のリズムができてやすくなります。



《夜の工夫》



寝かせる時刻を規則的に
夜は静かに、暗くする
いつも同じ場所で寝かせるように



- 1 夜遅い時刻にたっぷり授乳する
最低2時間は起こしたままにしておき、10時~11時頃たっぷりお乳を。寝る時刻が規則正しくなると、寝つきがよくなります。まとめて長い時間起きずに眠るようになったら、寝かせる時刻を早くします。
- 2 真夜中の授乳は短時間で終わらせる
空腹でめざめたらお乳をあげるだけにします。照明をつけたり、話しかけたり、抱き上げたりせずに、またすぐに眠りにつきやすくしましょう。スキンシップは昼にしっかりと。
- 3 おむつ換えもすばやく、暗いところで静かにする
夜中におむつを換えるときは、懐中電灯などで手元だけを明るくして、静かに手早くしましょう。このときも抱いたり、話しかけたり、あやしたりしないこと。
- 4 安全を確保して、ひとりで眠らせる
静かに安眠できるように、ひとりにします。添い寝を習慣にしないでおくのがこの時期のポイント。「ひとりで眠らせるのは、ちょっと…」と思うかもしれませんが、赤ちゃんの安眠のためには大切なのです。うつぶせ寝はさけて、仰向けに。ベッドの中には何も置かないのが安全です。

2カ月目の赤ちゃん

お母さんとの結びつきが強くなり、2カ月を過ぎると昼と夜の区別もかなりできてきます。1カ月目でのアドバイスは、そのまま続けましょう。深夜5時間ほどは続けて眠れるようになることを目標に。



ポイント

夜は、静かに、めざめず眠れるよう環境を整える
生活のリズムを規則的に、昼は起きて夜は寝るように

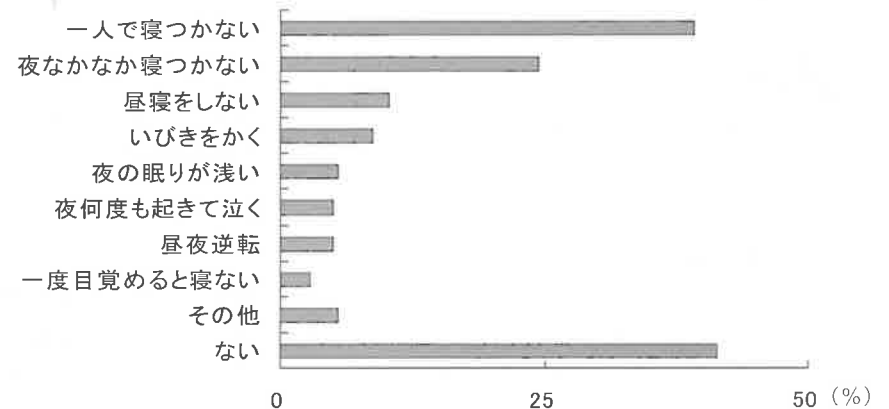
1 赤ちゃんがひとりで静かに眠れるように、できれば別な部屋に
赤ちゃんは、浅い眠りでは途中で声を出したり動いたりします。その物音にお母さんが敏感に反応せず、そっと安全を確認するだけにしましょう。別な部屋が無理なら、パーティションやカーテンで間仕切りをしたり、ベッドの回りを布で囲うだけでも、ずいぶん違いますよ。

2 10~12時頃にたっぷり授乳し、真夜中の授乳間隔を長く
夜中にめざめて泣いたら、まず静かにしばらくはなだめます。おむつを換えても泣きやまなければ、お乳が必要かもしれません。夜中の授乳は量を少なめに、そしてお乳をあげながらあやしたり遊んだりしないように。

3 同じ部屋で、いつものベッドで、決まった寝具類を
そろそろ「泣くとミルク（抱っこ）」といった簡単な原因と結果の関係がわかってきます。ですから、赤ちゃんが夜眠るときの環境を、いつも同じように整えておくと「この場所では眠る」ことが習慣になります。途中で目をさまして、眠る前と同じであれば、安心してまた眠ることができるからです。

4 哺乳瓶を使わなければならない人は、そろそろ慣らしておく

哺乳瓶を使う必要がある人は、この時期をはずすと、哺乳瓶を受けつけにくくなります。



129人に聞きました

4カ月児の赤ちゃんのお母さんはこんな悩みが...

赤ちゃんのコリック (colic : 3カ月仙痛)

理由もなく(?)、特に夕方や食後に、激しく発作のように3時間も泣き続ける赤ちゃんがいます。これをコリックといい、どの国でも共通して健康な赤ちゃんの約1/4で見られる、発達上の現象と考えられています。なかなか泣き止みませんが、どこも悪いわけではなく、たいていは3カ月くらいで自然におさまります。コリックをこじらせないためには次のような対応が大切です。

<コリックへの対応のポイント>

- ・しっかりめざめている時に遊んだり、抱きあげるようにして、眠たそうになったら寝かす。
- ・3~4カ月になったら、眠っている時はリズムカルに揺らすことを止める。よけいな刺激で、眠りにくくなってしまう。
- ・昼寝はさせすぎず、夜は1~2回授乳したら、泣いてもそのままにしておく。

4カ月目の赤ちゃん

3～4カ月頃から睡眠は規則正しくなり、夜は長い時間まとめて眠るようになります。でも、調査では、約半数が寝つきの悪さを感じています。頭が発達して、いろいろなことが習慣になりやすい時期なので、悪いくせがつかないようにご用心。



ポイント

夜起きて泣いても、しばらくは静かに様子を見る
夜は刺激を極力減らし、起きてもまたすぐ眠るようにする

1 寝る時刻、起きる時刻を一定に

特に夜しっかりと眠ることが大切で、9時前に寝ないと夜の睡眠が不足してしまいます。この基本のリズムは大きくなった後の社会生活にまで影響します。早寝早起きが原則です。お父さんの帰宅が遅ければ、朝つきあうなど、赤ちゃんのリズムを大切にしましょう

2 昼は、決まった日課で規則正しく過ごす

毎日決まった時間に、食べて、遊んで、寝るようにすると、赤ちゃんは安心できます。スキンシップも昼のうちに十分に。急な環境の変化は、赤ちゃんにはストレスになり、夜リラックスしにくくなる場合があります。

3 夜泣いても、安全を確認したら静かにしておく

これはなかなか難しいけれど、実行できれば効果的。泣いてもすぐに手を出さず、5分間だけ待ってみましょう。次は10分という具合に少しずつ時間をのばします。おむつを換えてお乳をあげたら、刺激せず、静かにそのまま眠るのを待ちましょう。目に光があたらないように。

6カ月目の赤ちゃん

午前と午後の2回、1時間程度の昼寝をして、夜の睡眠時間は12時間程度に。心理面も発達して、いつもお母さんと一緒にいたがるようになります。この時期、夜中にたびたび起きて泣き続けるようなら、それは習慣になっているかもしれません。できるだけ早めに対応を。

ポイント

眠る前の決まりごとやスタイルを決める
安心して眠れる環境を確保する
日中やめざめている時にしっかりと交流を



1 眠りにつくスタイルを決める

お母さんと離れることで不安になりがちな時期ですが、柔らかく手触りの良いぬいぐるみや毛布があると、赤ちゃんは安心できます。夜中にめざめても、安心してまた眠りやすくなるはずですよ。寝る前のお話、子守唄などの決まりごともありましょう。

2 とにかく安心できる環境に

真っ暗闇や静かすぎるのも、かえって不安になることがあります。子ども部屋のドアを少しだけ開けておく、落ち着いた音楽を小さくして流しておく、照明を少しだけ、など安心できるような工夫を。

3 日中と目覚めている時に十分な交流を

起きている時にしっかりとつき合って、抱きしめたり、遊びながらのスキンシップを意識的に。働くお母さんは帰ったら短時間でもこれ大切です。お母さんとの関係に安心できることが肝心。寝る2時間前までに、興奮するような遊びは終わらせましょう。

1歳になった赤ちゃん

2歳くらいまでに、お昼寝は午後の1回に減り、全部で14時間くらいは眠るようになるでしょう。でも、この頃は昼寝を嫌がったり、いつまでも寝たがらなくなったりしがち。これは賢くなって、ものごとの因果関係がわかり、「大人と一緒に遊びたい」など自我がでてきた証拠です。体もしっかりと丈夫になってきます。これからが、いろいろなしつけの本番。赤ちゃんにふりまわされないように、まずは眠りのよい習慣づけから、親としての自信をもってあたりましょう。

●● よい睡眠の習慣づけのためのいろいろ ●●

1 眠る前の決まりごとやスタイルを楽しく、大切なものに

眠りの決まりごとがより大切になってきます。寝る前1~2時間の行動の流れを、「お風呂に入り…歯磨きをし…パジャマに着替えて…ベッドで絵本やお話し…お休みなさい」といった感じで、決まりきったものにしましょう。これがくせになれば自然と眠くなるようになります。この時間は、くつろいで楽しくなるように、叱ったり、おびえさせたりしないことが大切です。大人もゆったりと過ごします。

2 昼と夜のメリハリをつける

わくわくすることや体を動かす活動は昼にまわして、夜はリラックスの時間に。照明も少し落として、興奮するようなテレビ番組も避けるように。夜しか一緒に過ごせないなら、スキンシップを大切にしながら、おだやかに接するように心がけます。



3 お昼寝は2時間以内に

1歳半から2歳にかけて、昼寝は午後の1回に減ります。

昼寝はだらだらとのぼさず切り上げることが大切です。夕方にすれこむと夜の睡眠にさしつかえるので、誰でも眠くなる午後の1~2時からできれば3時までにするのがよいでしょう。

4 安心が大切、夢で怖がるようなら安全の保障を

怖い夢で泣いているようなら、落ちついた声で「だいじょうぶよ」と安心させましょう。悪い夢は誰でも見ますが、火事や暴力のテレビなどに影響されているのかもしれない。赤ちゃんは、大人よりはうんと感じやすいのです。真っ暗闇や静かすぎるのが怖い場合も。その場合は照明や静かな音楽などで安心できるようにします。

5 遅くとも9時までには眠りにつかせる

十分な睡眠を確保するためには、早めに寝かせる必要があります。7時に起きるなら夜8時くらいには寝るのが理想的。遅くとも9時には眠りにつかせるようにしましょう。

夜の眠りが発達には重要であることを忘れずに。



6 寝かしつけたらそばから離れ、ひとりで眠るように

寝る前にかんしゃくをおこしたり、だだをこねて寝るのを嫌がることがあります。そんな時も、「時間がきたら、寝室で騒がずひとりで眠る」というルールをきちんと守ることが大切。約束を破ったら、相手をせず黙って部屋に戻しましょう。これは周囲の大人が皆で同じように行う必要があります。

夜泣きは何とかならない？

習慣のひとつと考える

夜泣き是一种のくせで、次のようなからくりがありそうです。夜、赤ちゃんが泣くと、お母さんはつい抱き上げたり、お乳を飲ませたり、あやしたりしてしまいます。これは赤ちゃんからみると、泣くと注目され、なぐさめやお乳がもらえることになっています。そのため赤ちゃんは夜に熟睡できず、目的が果たせるまで泣き続けるという悪循環になっているというわけです。気持ちを鬼にして、ぜひ早めの対応を。

●● 夜泣きへの対応（悪循環を断ち切る方法） ●●

夜の睡眠が心にも体にも重要であることを思い出し、夜泣きをこじらせないように、実行できそうな方法を選んでください。

1 けがや病気でなければ、できることならそのままにする

思い切って実行できれば、一番早く効果がでる方法です。最初の2、3日はひどくなりますが、ほぼ1週間以内に効果が見られます。ただ、これには「子どものために」という強い気持ちが必要で、途中で妥協すると逆効果になることも。

2 確認までの時間を少しずつ引きのばす

1が無理なら、安全を確認した後そのままにする時間を10分、次の週は15(20)分と少しずつのばします。病気やけがでないことが分かっているなら、泣いてもすぐには対応しないで、20分待って安全を確認し、その後20分毎に見に行くという方法もあります。

3 起きる前に積極的に起こしてしまう

あらかじめ何時ごろに夜泣きをするかがわかれば、その15分から60分前に起こしてしまいます。めざめさせ、おむつを換え、水分を与えて、また寝かせます。

赤ちゃんが泣きやまないときは

まず落ち着こう。1分間だけ深呼吸

あれこれしても「泣きやまない」。これは本当につらいですね。こちらもつい不安になって焦ってしまう、戸惑ってパニックに。でも大人の不安やイライラは赤ちゃんに伝わって悪循環になってしまいます。まず、落ち着くために深呼吸してみましょう。緊急事態は多くはないはず。

どうして泣いているの？

赤ちゃんが泣くのは生後2カ月ごろがピーク。「おなかですいた」「ウンチが出た」「眠い」「疲れた」「こわい」などのサインですね。声の出し方が少しずつ違っているのに気づきましたか？ でもいつもと違って激しく泣き続けるときは、けがや病気をさえなければ落ち着いてチェックしてみましょう。

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつは | おむつを確認してみましょう |
| <input type="checkbox"/> おなかは | ゆったりとさせてお乳を |
| <input type="checkbox"/> 眠い・疲れた | 静かにそっとしてみる(10分くらい) |
| <input type="checkbox"/> こわい | 抱っこしてやさしく声かけを。音楽も |
| <input type="checkbox"/> たいくつ | お外にでてお散歩など |

それでもだめなら誰かに相談

たいていは大丈夫なことが多いのです。でも「限界だ」と思ったらお友達や、お母さんなど親しい人や、お医者さん、保健師さんなどの専門家に相談してみるのが安心です。赤ちゃんの様子をよくみて、焦らないで・・・。赤ちゃんに八つ当たりしないように。

決して揺さぶらないように注意して

赤ちゃんとのつきあい方

増えて欲しい行動に積極的に注目を

お母さんの声かけ、ほほ笑み、注目は赤ちゃんにとっての大きな「ごほうび」です。赤ちゃんの増えて欲しい行動には「ごほうび」を惜しみなく使いましょう。

生まれた直後から超スピードで脳のネットワーク作りが始まり、沢山のことを覚えていきます。この時期にしっかり可愛がられると「人は信頼できる」と思えるように。

1 赤ちゃんからのメッセージ（ばぶばぶなど）には、ことばと笑顔で応じる

コミュニケーションの始まりです。ここからことばを覚え、他の人との関係を学びます。

2 おとなしくしている時にしっかりと抱きしめて、一緒に遊ぶ 静かにしているとついほうってしまいがち。泣いたら相手をするのはなく、ごきげんの良い時にしっかりとスキンシップを。

3 小さな進歩に注目し、できるようになったことを喜ぶ 言葉で、ほほ笑みで、体のタッチで、小さな進歩に関心を示します。これで赤ちゃんのやる気が育ちます。

信頼されるしつけの鉄則

- 1 増えたらよい行動に注目する
- 2 具体的な行動をほめる（当たり前と思わずに）
- 3 ごほうびに食べ物は使わない
- 4 規則的な生活を
- 5 決めたルールは守る（誘惑をしりぞけて）
- 6 望ましいモデルになる
- 7 いつも同じ態度をとる
- 8 他の家族にも協力してもらう

ルールをもつと 怒らずにすむ

困る行動にはごほうびを与えない

夜泣きの対応（16 ページ）はこの応用です。成長するにつれ、「ここで叱ってよいかどうか」迷うことが多くなりますが、善悪の区別をつけることも必要。かんしゃくや困ったくせには「注目しない」という叱り方があります。これは「ほめる」よりは高度のテクニックですが、マスターするとしつけが少し楽になるはず。

1 子どものためにならない行動をみきわめる

「キーキー騒ぐ」など、困る行動を具体的にしてみます。そのたびに注意しても直らないなら、お母さんの注目がごほうびになっている可能性があるかも。

2 ささいなイラつく行動には注目しないでおく

危なくなければ、その行動にいちいち反応せず、無視してみましよう。しばらくはかえって増えることがありますが、そこでがまんを。

3 ことばで注意して、別なことに注意をそらせる、場所を移す 他の子にかみつくなど乱暴なくせは「かんじゃだめ」と注意します。好きなおもちゃに気をそらせたり、別な場所につれていく手も。



4 約束ごとや決まりには一貫性^{いっかんせい}を

決めたことは、その時の気分で変えないように。一貫性がないと逆効果になってしまうので、他の大人にも理解してもらいましょう。「寝ねの時間よ」など、ことばは単純に簡潔に。一度にあれもこれも言わないこと。

イライラしないですむように

子育てで一番多いストレスが「イライラ」。思うようにはいかないのが育児ですから、当然かもしれません。腹立たしいことも沢山あってつい体罰や怒りの誘惑に負けそうになることはありませんか。でも、その効果は一時的で、逆効果になることも。また麻薬のように癖になりやすく、乱発すると効き目が減って悪循環になります。エスカレートして虐待につながってしまう危険もあります。感情的になるのはしかたがない、でも何とか怒りを静める努力をしてみませんか。

怒りのコントロール法

- 1 「せっかん」は「しつけ」にはならないことに気づく
- 2 カットになったらその場を離れる、手を後ろに組む、別なことをする
- 3 何で怒ったか、どうしたかを記録してみる
- 4 深呼吸して、頭を冷やす

子育てにゆとりをもつために(育児ストレス対処法)

- 1 70%できれば上出来と考える
- 2 一息入れて、あせらずに待つ
- 3 上手にまわりに助けを求める
- 4 自分の好きなこと、自信のあることを行う
- 5 自分自身のためにも時間やお金をつかう
- 6 30分でも、静かなゆっくりした時間を確保する
- 7 「べきである」「ねばならない」をやめる
- 8 「子どもは天からのあずかりもの」と割り切る
- 9 他の子と比べない、他人のことばにふりまわされない
- 10 「子どもに関わることができるのは今のうち」と思う



困ったときは、えんりょなく相談を

★ かかりつけのお医者さん

病気だけでなく育児の相談もできます。近くですぐにみてもらえるお医者さんを探しておきましょう。

★ 市(区)役所や保健所の助産師さん・保健師さん

気軽に相談できる専門家です。家庭訪問もできます。

★ 地域の子育てのサークルやサロン

最近増えています。公民館、保健所などで教えてくれます。

★ 児童相談所

子どもの発達や福祉の専門機関です。心理士や精神科医がいます。

★ そのほか、民生児童委員さん、母子相談員さんなど

情報とのつきあい方

雑誌や育児書、情報誌など、子育て情報はたくさんあります。でも育児書は平均的な一般論です。あなたのお子さんにはそのまま当てはまらないことも多いでしょう。実際に頼りになるのは、お友だちとおばあちゃん、きょうだいなど、身近な人たち。気軽に相談できていろいろ教えてもらえるはずです。

さらにくわしく知りたい人におすすめの本

● 「1週間で子どもがぐっすり眠れる！」

エドゥアール・エステビル著 三宅愛子訳 主婦の友社 1470円