

■講演(2)

「赤ちゃんの眠り～支援活動の国内動向に見る様々な支援のかたち～」

講師：講師 NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所 代表理事

茨城キリスト教大学 文学部児童教育学科 助教 清水悦子 先生



子育て中の母親は、赤ちゃんのお世話のために「夜中に起きて当たり前」「睡眠不足でも何とかなるものだ」というイメージを持たれることが多い。しかしながら、産後うつを発症した母親の約70%が子どもの睡眠問題を訴えるという報告もあり、夜泣きをはじめとした乳幼児の睡眠問題は、母親のメンタルヘルスに大きく影響しているのである。また、発達障害と睡眠障害との関連が着目されるなか、子ども自身のよりよい発達のためにも睡眠障害の改善が望まれている。

近年、乳幼児の睡眠問題の母親の心身への負担や子ども自身の発達への影響が問題視され、医療から福祉・民間に至るまでさまざまな取り組みが始まっている。例えば医療分野では、2018年には、兵庫県立リハビリテーション病院内の子どもの睡眠と発達医療センターに、国内で初めてとなる「夜泣き外来」が設立された。また社会福祉分野では、鳥取県の一人の助産師が始めた「夜泣き保険」の取り組みや、養育者や育児支援者に乳幼児の睡眠のメカニズムや睡眠問題への対処法を学ぶ場を提供している NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所や日本眠育推進協議会などがある。

乳幼児の睡眠問題の支援のためには、医療分野の躍進が期待されることはもちろんである。しかしながら、睡眠は生活に密着した営みであり、子どもが示す睡眠問題の原因の多くは必ずしも医療のみがカバーすべき課題ではない。本シンポジウムでは、民間の子育て支援を実施する立場から、社会環境としてすべての乳幼児の眠る権利を保障し、子育て家庭が安心して赤ちゃんの眠りに向き合えるために何ができるか、国内外の取り組みを紹介しながら話題提供を行いたい。

[清水悦子先生プロフィール]

東京都立保健科学大学(現・首都大学東京)卒業後、理学療法士として都内の病院などに勤務、出産を機に退職。

長女の壮絶な夜泣きで、夜泣きについて勉強を始める。

元医療従事者の視点を生かし、夜泣きは睡眠障害の一種ではないかと考え、生活リズムを主体とした夜泣き改善方法にたどり着く。

半年悩まされた夜泣きがたった5日で改善された経験に衝撃を受け、同じように夜泣きに悩むママ・パパたちに伝えたいと立ち上がり、保育士資格を取得。

2013年3月、お茶の水女子大学大学院・人間文化創成科学研究科博士前期課程を修了、同年4月より東京大学大学院・教育学研究科博士課程に進学し、さらなる研究に励む。

著書：2011年、「赤ちゃんにもママにもやさしい安眠ガイドブック」『イラストでわかる! 赤ちゃんにもママにもやさしい安眠ガイド』20万部のベストセラー・ロングセラー。

NHK「助けて! きわめびと」などのメディアにも出演。

「夜泣きから子育て社会を変える-NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所(通称:あからば)

代表理事 清水悦子のブログ」<http://www.e-shimizu.jp/>

子育て支援者向けシンポジウム

「睡眠リズムは乳幼児から整えよう」



■開催日：2019年9月29日(日)

■会場：国立オリンピック記念青少年総合センター
センター棟 301 教室

■参加費：2,000円

■主催：子どもの早起きをすすめる会

プログラム	
13:30	開演 はじめに： 赤ちゃんの睡眠リズムの発達と神経発達 子どもの早起きをすすめる会 発起人 / 瀨川記念小児神経学クリニック 理事長 星野恭子
13:35	講演(1)「赤ちゃん夜ぐっすり眠って 一新生児期からのらくらく睡眠習慣づくり」 講師：あだち健康行動学研究所 所長 足達淑子 先生
14:45	休憩
15:00	講演(2)「赤ちゃんの眠り～支援活動の国内動向に見る様々な支援のかたち～」 講師：NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所 代表理事 茨城キリスト教大学 文学部児童教育学科 助教 清水悦子 先生
15:45	取組発表 ベネッセコーポレーション様、Mam's Labp 様 総合討論
16:30	閉会



■シンポジウムに寄せて

子どもの早起きをすすめる会 発起人

医療法人社団 昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック 理事長



星野恭子

最近、雑誌やネットでも「赤ちゃんの睡眠」「夜泣き」の記事が多くなりました。しかしなかには「朝は寝かせていても大丈夫」「赤ちゃんは夜行性です」等の誤った言葉も聞かれます。また「ネントレ」という言葉により「寝かせる」ことばかりに躍起になり、「どうしても寝ない」と睡眠コンサルタントに相談をします。しかし、ママも赤ちゃんも午前中は寝ており、お出かけはバギーで赤ちゃんすやすや・・そして、夜中は頻回の授乳で夜もへとへと・・。

規則正しい生活リズムの重要性は「早寝早起き朝ごはん」の普及のおかげで、広まりつつあります。しかし、赤ちゃんの生活リズムはどうやって啓発したらよいのでしょうか。

今回は、そこに注目をしたシンポジウムを開催しました。足達淑子先生には、社会学的な立場からきちんとしたエビデンスを。清水悦子先生には啓発のノウハウを教えてくださいたいと思います。

何とかしないと、本当にママもパパも赤ちゃんも大変です。是非、一緒に考えましょう。

～抄録～

ヒトは、遺伝的に「昼間起きる動物」です。地球に生きる動物として、生まれた時から決まっています。もちろん、生まれてすぐはリズムが出来ていませんが、生後3-4か月にかけて「昼間起きるように育つ」ようになります。早い時期の昼夜の区別はその後の睡眠リズムの発達に影響を与えます。そしてホルモンや体温等の自律神経のリズムが二相性に発達します。少なくとも心身が発達している子ども達はリズムをきちんと作ってあげるのは大人の務めです

とかく社会的な刺激や光が多い最近では、赤ちゃんも夜型になりがちです。しかし残念ながら、私達は、もし健康に生きるのであれば、昼に生きる方法しかないのです、と言われると違和感を感じる皆さんもいらっしゃると思いますが、その「違和感」が感覚がおかしくなっていますよ。

今の子ども達が成長した時、さらにグローバル化が進みどんな社会になっても、強い自律神経のリズムを備えた大人に育てるしかない、その為には赤ちゃんからの睡眠リズムを作るしかない、と思っています。早くリズムを作ってしまいましょう！

「睡眠を知らずに育児に臨むは 武器を持たずに戦場に行くようなもの」と誰かが言っていました。

産科の妊娠中の教室や保健所、小児科での啓発がすすむことを期待します。

■講演(1)

「赤ちゃん夜ぐっすり眠って -新生児期からのらくらく睡眠習慣づくり-」

講師：あだち健康行動学研究所所長 足達淑子 先生

「早寝・早起き・朝ごはん」は、小児保健上のスローガンとして定着したように思われます。しかし、より早期の例えば妊娠中あるいは新生児期からの働きかけで、乳児の夜泣きや寝泣きが予防できる可能性があることは、日本ではよく知られておらず、積極的な働きかけもほとんどみあたりません。その結果「赤ちゃんの夜泣きにつきあうのは親の務め」とあきらめて、がまんしている親御さんが多いようです。もし生後1-2ヵ月で真夜中に眠り続けてくれるようになったら、育児はどんなに楽で

しょうか。

演者は15年前に慢性不眠の行動療法研究のレビュー過程で、乳児の「夜泣き(夜間覚醒)」や「寝泣き(就眠困難)」に対して親教育(parent training)による予防的介入が有効であることを知り、乳児健診や新生児訪問時に小冊子を用いた簡素な教育を試みてきました。その後、江戸川区のM病院の協力を得て「妊娠中からの生活習慣改善プログラム」や「夜泣き予防プロジェクト」などを行いました。これらの経験から学んだことは、以下のようなことです

1. 4ヶ月児でも平均就床時刻が10時過ぎと遅い
2. 睡眠問題を有する乳児が20%程度存在する
3. 夜間覚醒時の養育行動が児の睡眠問題に影響する
4. 児の睡眠問題は母親の睡眠不良と健康不良につながる
5. 産後1ヶ月時の母の精神不調に睡眠が関係している
6. 生後1ヵ月でも睡眠には個人差がある
7. 妊娠・出産により、母の睡眠習慣は不良になる
8. 周産期女性の睡眠への関心は食事や運動に比して乏しく、教育の余地が大きい

欧米では、産後うつや虐待防止の観点からも、乳児の睡眠介入の必要性が論じられています。その際用いられる親教育は、親を介して児の問題解決をめざす認知行動療法で、睡眠問題はもちろん性癖障害、行為障害など多くの領域で有効とされます。そしてその根底にあるシンプルな行動原理は、対人交流や養育スキル形成にも有用で、自らの「生活の質」の向上にも有益です。

そこで本講演では、新生児からの睡眠形成についての具体的な方策とともに、その根拠となっている行動理論と親教育の原理について紹介し、周産期の育児支援のあり方を考えたいと思います。

山上敏子/大隈紘子監訳. 共同治療者としての親訓練ハンドブック, 1989. 二瓶社, 大阪, 1996.

Adachi Y et al. A brief Parental Education for Shaping Sleep Habits in 4-Months-Old Infants. CMR 2009,

あだち健康行動学研究所 URL <http://adachi-ibh.sakura.ne.jp>

[足達淑子先生プロフィール]



東京医科歯科大学卒、神科医、保育士。

東京都、福岡市を経て平成11年「あだち健康行動学研究所」開設。母校、都立病院で精神医学の研修、九州大学で行動療法を研究。

広島国際大学臨床心理学科教授、久留米大学文学部客員教授を歴任、日本健康支援学会理事、日本予防医学協会評議員。

受賞：大同生命医学研究学術賞、厚生大臣賞、朝日新聞厚生事業団賞多数。

著書：『1歳半からの子育て』(二弊社)『ぐっすり眠る』『赤ちゃん夜しっかり眠って』(健康行動出版)など。

社会事業活動：福祉医療機構の助成による夜泣き防止による育児支援ネットワーク事業」他。

育児支援の観点から妊娠中からの生活習慣改善やメンタルヘルスや乳児期の睡眠習慣形成についての学術研究を行い、論文や学会で多数発表を多数行っている。