

子どもの生活リズムを整える上で、昼寝のさせ方は大切なポイントになる。「昼寝しない」と心配する親も多いが、一方で、長く寝過ぎて夜眠れないということにもなりがちだ。午前中にしっかり遊べば自然と眠くなるもの。ただ個人差も大きいいため、無理に寝かせる必要はなく、午後3時半くらいまでには切り上げるのがいいという。

寝すぎも困る

寝ないと心配

# 昼寝

子どもの昼寝についての悩みは意外と多い。埼玉県内の主婦(30)は「2歳の長男が昼寝をあまりしない。発達に影響がないか少し心配です」と話す。同県内の別の主婦(39)は「小学生の子どもが2、3歳のころ、必ず

昼寝をさせていた。夕方遅くまで昼寝をしていた時期があり、夜寝てくれなくて、困った」と振り返る。

0歳から3歳までの20人が通う「はとぼっぽ共同保育室」(東京都多摩市)の佐藤育子施設長

は、「子どもの発達や生活リズム全体の中で、昼寝を考えることが重要です。日中活発に活動するには、適度な休養が必要。

日昼寝をする子どもは、1歳6か月児では9割以上だが、3歳児では4割強だった。また3歳児の約1割は、全く昼寝をしていなかった。

乳幼児の子育て情報サイト

「はっぴーぴー」(<http://www.happy-mama.com>)の昨年アンケート(約650人の母親が回答)で、昼寝の時間を聞いたところ、「1〜2時間」41%、「2〜3時間」

## ● 大きい個人差 見極めて

## 強制しない / 午後3時半まで

よくに注意は必要。夜寝付かず、早起きが難しくなり、生活リズムを崩すきっかけになることもある。

▽遅くとも午後3時半ごろまでには起こす▽昼食をなるべく同じ時間に食べさせ、生活リズムを作る▽昼食時間が多少遅れて昼寝の時間がずれても、起こす時刻を一定にするとリズムを取り戻しやすい——などのポイントを松浦さんは挙げています。

午前中にしっかり遊べば、昼食後はしばらくすると、自然に眠くなるもの」と指摘する。0歳児は1日2、3回、1歳半くらいからは1日1回、昼寝をすることが多い。

同保育室は子ども一人一人の状態に配慮しながら、寝かせている。「昼寝は強制するものでも、放任するものでもない。子どもをよく見ながら、眠いというサインを受け止めることを心がけています」と佐藤さん。昼寝の仕方は年齢によって変わり、個人差も大きい。

小児科医の神山潤さんらの調査(1999年)によると、毎

22%、「昼寝はしない」14.7%などの順だった。

「睡眠文化研究所」(東京)の松浦倫子研究員は「子どもが1日に必要な睡眠時間は一概には言えないが、午前中に活発に過ごせていれば、夜の睡眠も十分に取れている。ある程度大きくなれば、必ずしも昼寝をさせ

る必要はない。無理に寝かせようとするとストレスになる」と話す。同研究所は「子どもを伸ばす『眠り』の力」(WAVE出版)など、子どもの睡眠についての解説書も出している。

日中体を十分動かしてあげれば、昼寝が夜の睡眠を妨げることはないが、長く取り過ぎない



昼食後に昼寝する子どもたち。生活リズムを考え、途中で起こすこともある(はとぼっぽ共同保育室で)