

公認心理師監修

# 子どもがぐっすり眠る 7つのCHECK LIST



子どもが夜ぐっすり眠れるように  
ママは色々な工夫をしているでしょう。

でもそれって本当に子どものねんねのためになっている？

次のページの7つのチェックリスト  
いくつ〇があてはまるか確認してみてくださいね！

チェックリスト確認後には  
心の専門家公認心理師の解説もお役立てください。

---

ママと子どものための  
心の相談室

 **こころラボ**  
Website: [cocololabo.com](https://cocololabo.com)

# ねんね前・後の いつもの行動 いくつあてはまりますか？



- 1.寝る直前までYouTubeやTVを観せている
- 2.寝る直前にお風呂でしっかりと温まるようにしている
- 3.子どもが寝てからは音を一切出さないようにしている
- 4.子どもが寝た後に泣いたらすぐに抱っこしに行く
- 5.寝る時に豆電球をつけている
- 6.夜泣きがあまりにはげしくなったらあやしに行く
- 7.子どもが寝ない時は羊を数えるように教えている



# チェックリスト 1つでも〇があったら…

そんなあなたが、もし

- 子どもがなかなか寝付かない
- 子どもの夜泣きが酷い
- 夜中に頻繁に起きてママも寝不足



などと、お子さんのねんねに悩んでいたら  
良いお知らせです！

少しの工夫だけで**お子さんのねんねが改善**  
されるかもしれません。

解説ページを読んで、あなたの育児に役立  
ててくださいね！



# 1. 寝る直前までYouTube やTVを観せている



目から受ける光の刺激は  
とても強いです。

子どもは大人よりも刺激に敏感に反応しま  
す。

テレビやスマホなどの画面を見ることで、  
脳が眠りモードとは反対のお目覚めモード  
になってしまいます。

夜は副交感神経を優位にさせて眠りやすい  
環境を整えましょう。

刺激の受け方には個人差がありますが、寝  
る前1, 2時間はTVなどは消しておき、絵  
本の読み聞かせなど、ゆったりした時間を  
過ごしましょう。

## 2. 寝る直前にお風呂で しっかりと温まるよう にしている



「寝る前にゆっくりお風呂で暖まらしましょう」というのは一般的にお勧めされている快眠の方法です。

注意したいのは、お風呂のタイミングと温度。

子どもの身体は大人よりも小さいため、大人よりも温まりやすいです。

人間は、深部体温（体の中の方の体温）が上がりすぎると、よけいにねつけなくなってしまいます。

お風呂は寝る1時間前までには済ませ  
身体が温まりすぎないように気をつけま  
しょう。

### 3. 子どもが寝てからは 音を一切出さないように している



子どもが寝た後は物音を立てないようにそーっとドアを閉めたり、パパにもピンポンを鳴らさないようお願いしている、そんなご家庭もあるでしょう。

それで困っていなければそのまま構いませんが、子どもがちょっとした物音で目覚めて困っているようなら、早めに子どもに物音に慣らしてあげましょう。

ホワイトノイズ（ザーっという雑音）を鳴らすアプリなどもあります。これらを活用して、子どもが音に過敏になりすぎないようにするのも一つです。

## 4. 子どもが寝た後に 泣いたらすぐに抱っこ しに行く



子どもが泣くことは悪いことではありません。

寝ている間に赤ちゃんが泣くのは、何か怖かったり、不快だったりするわけではなく「寝言」のこともあります。

寝言で泣いている赤ちゃんを抱っこすると、余計に目が覚めてしまうこともあります。

住宅環境や家庭環境で子どもを泣かせたままに出来ない家庭もあるかとは思いますが、泣いても様子を見守ることも時には大切です。

## 5. 寝る時に豆電球をつけている



部屋を真っ暗にすると子どもが不安に思うだろう、と寝る時にあえて豆電球をつけているご家庭もあるでしょう。

3, 4か月の赤ちゃんは「強制注視」と言って、何か目に付いたものから視線をそらせない特徴があります。

豆電球は普通の電気よりは暗いですがじっと見ているとそれなりに明るく刺激になります。

光の刺激は脳がお目覚めモードになるので、気になる場合は寝る時には真っ暗にして、足元などに非常灯を活用するのもいいでしょう。

## 6. 夜泣きがあまりにはげしくなったらあやしに行く

子どもが泣いても暫くはそのままだにしているけれど、泣きがあまりに激しくなったらあやしに行くという方は、少し注意が必要です。

何度も繰り返していると、子どもは「激しく泣いたらママが来てくれる」ということを学習しているかもしれません。

そうすると、常に激しく夜泣きするようになる、といった望んでいない行動がよけいに出てきてしまうかもしれません。

ネットレを上手に取り入れていきたいですね。



# 7. 子どもが寝ない時は羊を数えるように教えている

子どもの頃「眠れない時は羊を数えなさい」と教えられた方もいるでしょう。

この「羊を数える」ということは西洋文化の影響です。眠るというSleepと羊のSheepの音が似ていることは、息を吐きながら発音することが眠りを誘う、といういわれがあったようですが、日本語にはあてはまりません。

それどころか、数を数えるという脳を活発に使うことで、余計に目が覚めてしまいます。

眠れなくても羊を数えるのはやめましょう。



今だけ！

# LINE公式アカウント

お友だち登録で



ねんねリズムの作り方  
解説動画プレゼント！



スマホの方は↑をクリック

PCでご覧の方は  
スマホのカメラで↑を読み取り

画像が上手く読み込めない時は  
LINEで@467xivefを検索追加してください。

お友だち追加後「ねんねリズム動画」  
とメッセージをいただきましたら  
解説動画をプレゼントします。

公認心理師YUKA **LINE公式アカウント** では  
週に1度子育てママへ  
心の専門家からのお役立ち情報などをお届けしています。