



第17号

平成30年12月3日発行

ログさんち♡子育てほろと情報



こんにちは!ログさんちです。
夜が長い季節になりました。
「一晩中ぐっすり眠りたい」と
思いながら、ママたちは
日々頑張っています。
今号は、睡眠について特集しています。



“ログさんち”
あの日あのとき



わたし流子育て

「5人」家族、にぎやかに

波佐間 彰子 (2児の母)

2人の息子の育児に奮闘していた38歳のころ、3人目を授かりました。うれしくてうれしくて、おなかの赤ちゃんの誕生をみんなで心待ちにしていました。けれど、予定日を14日過ぎて生まれてきた娘は先天性の疾患をたくさん抱え、すぐに熊本市市民病院のNICU(新生児集中治療室)に救急搬送されました。長男7歳、次男2歳の時でした。

娘の名前は「ちひろ」。娘に会うために、私は市民病院に毎日通いました。甘えたい盛りの2歳の息子は一度も後追いをすることなく「いってらっしゃい」と無邪気に手を振って、ばあばの元に預けられました。長男は、遠い病院でひとり頑張っている妹に思いをはせ「ちいちゃん、なんかここにいるような気がするよ」と眠りに付く布団の中でつぶやいたことも。2人の息子たちが、窓越しにしか見たことのない妹を思いやる姿に何度も勇気づけられました。そして何より夫はこの状況に動くことなく家族を支え、ちひろを丸ごと受け止めて、ほぼ毎日仕事の合間をぬって病院に来て愛情を注いでくれました。

あのころの日記を読み返すと、夫や息子たち、父母、義理の父母、姉、友人に励まされたこと、そしてそのこ

とへの感謝の思いがたくさんつづられていて、あらゆる感情がよみがえってきます。

娘はわずか3カ月余りで、天に召されました。

あれから7年が経ちました。サッカー小僧の中2の長男(悪態もつくがまだまだかわいい)と、わが家の癒し系小3の次男(癒しと見せかけて実は辛口)と、尊敬している(けれども実は一番子どもみたいな)夫と、山あり谷ありの日々をにぎやかに過ごしています。毎晩、小さな仏壇に手を合わせるのがわが家の日課です。この世にほんの少ししかいられな



かった娘なのに、息子たちは事あるごとに「ちいちゃん」のことを話題にします。私がうっかり手を合わせずに寝てしまうときでも、子どもたちはしっかり「ちいちゃんおやすみ」と手を合わせていて、慌てて私が座り直すこともあったりして。

家族の日常は、疲れていればかみ合わなかったり、相手を思いやれなかったり、けんかもするし、へこむ時だって…いい時ばかりじゃない。そんな時「ちいちゃん、いつも見守ってくれてありがとう。笑って見ててね」と心でつぶやいています。

特集



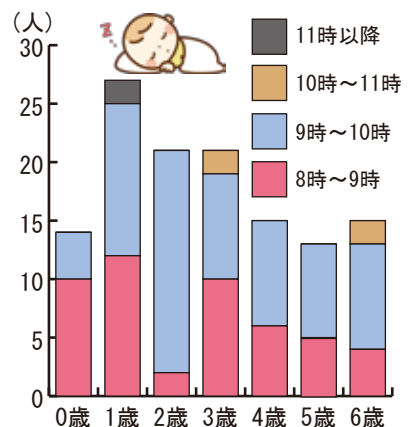
眠育のすすめ～寝る子は育つ～

眠育とは、子どもたちに睡眠の大切さを伝えて今の生活習慣を改善していこう、というものです。睡眠は子どもたちの成長に欠かせません。大切なことは分かっているけれど、なかなか寝付いてくれない…など、睡眠についての悩みを持っているママは多いのでは？そんなお悩み解決のヒントになればと、今回は睡眠について特集してみました！

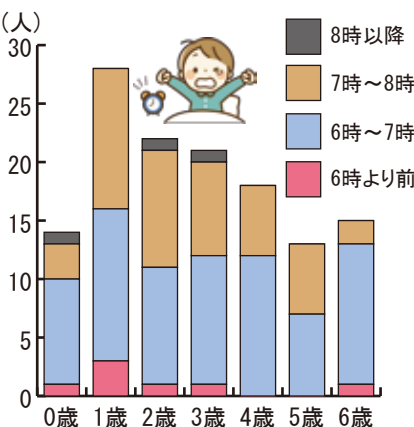


※ログさんちに来ているママ達と保育園児のママ達90人に聞きました※

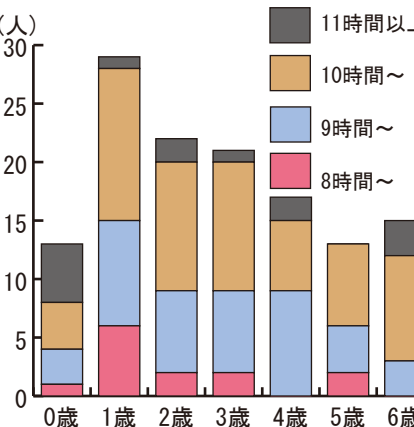
Q.子どもの就寝時刻は？



Q.子どもの起床時刻は？



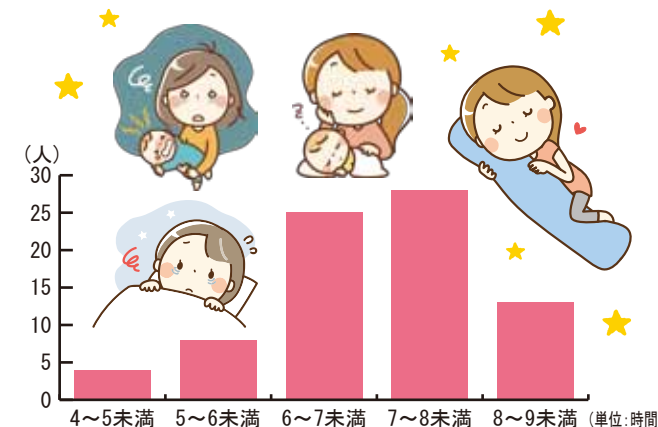
Q.子どもの睡眠時間は？



子どもの睡眠時間の目安

月齢	ベストな睡眠時間 (お昼寝を含む合計)
0～3ヶ月	約14～17時間
4～1歳2ヶ月	約12～15時間
1歳3ヶ月～3歳	約11～14時間
4～5歳	約10～13時間

Q.ママの睡眠時間は？



子どもがなかなか寝てくれないの(T_T)

うちも前はそうだったかな～？
昼間に体をいっぱい動かせる年齢になったら夜眠るようになったよ～！

うちは夜泣きかひどくて私も眠れないよ～(;_;)

2才過ぎくらいにはおさまるって聞くと、一緒にがんばろう！

睡眠のちから

◆子どもの心身の成長を促す ◆脳を育てる ◆体の修復・回復・病気予防

昔から『寝る子は育つ』と言われるように、睡眠中には成長ホルモンが最も多く分泌されています。そして睡眠は、体の成長だけでなく心の安定のためにも欠かせません。また眠っている間に、子どもの脳はたくさんの情報を整理し定着させています。つまり睡眠は子どもたちの健やかな成長の源なのです！！

子どもと一緒に寝ちゃった後、家事をしようと夜中に起きると、眠れなくなっちゃう(TOT)

思いきって、家事を残したまま子どもと一緒に寝てしまふ日があってもいいと思うよ！

※アンケートの結果によると…
子どもと一緒に朝まで寝ますか？
Yes: 37人 No: 47 両方: 6

私なかなか熟睡できなくて疲れが取れないんだ…

寝る前のカフェインやテレビ・スマホを控えよう！寝る前にストレッチをしよう！

アンケートにはこんな寝かしつけの工夫がありました♪

- *布団に入って絵本を読む
- *手をつなぐ
- *オルゴールや音楽を聴かせて寝かせる
- *タオルを握って寝ると安心して寝てくれる
- *「大好きだよ」など子どもが幸せな気持ちになる語りかけをする
- *今日あった楽しいことの思い出を語りながら寝かしつける

アンパンマンがねんねしよう、って言ってるよ

赤ちゃんは、浅い睡眠の時間が多く、体内時計を地球時刻に合わせる作業中なんじゃ！浅い眠りの時は、体が動きやすく目も覚めやすい。ある程度の動きや泣きは仕方がない…と、温かく見守ってほしいの～。

もちろん、明暗のメリハリをつけ、環境を整えることが必要じゃぞ！

睡眠のためのオススメ3箇条+α

①朝の光を浴びてスイッチ ON!!

人間の体は朝の光で体内時計のスイッチが入って、それから14～16時間後に眠くなるようになっています。

②昼間の活動をアクティブに!!

昼間の活動は、体だけでなく頭もしっかり使って疲れさせよう！お友達と遊んだり、違う道を散歩したりして新しい体験をしよう！

③夜は暗く 静かな環境でおやすみモード

テレビやスマホのブルーライト、お店の強い光などは、脳を活動状態にし睡眠トラブルのもとになります。

α. 入眠儀式で子どもの心の安定を!!

「もう寝る時間よ」と子どもに教えるには、ちょっとした工夫も必要です。わが家のおやすみなさいの習慣を決めて眠りに促しましょう。親子ともに心も満たされ、安心感と幸福感が増しますよ♪

睡眠劇場 ～寝かしつけ“あるある”～



アンケートには他にもこんな工夫がありました♪

- *寝具を見直す
- *寝る前に食べない
- *休日でも出来るだけ就寝時刻を同じにする
- *アロマ、マッサージなど自分のリラックス法を取り入れる

寝不足のママには昼寝が効果的！但し、15分程度の短時間におさめて！熟睡しないように布団に寝ないのがオススメじゃ！

「寝だめ」するのなら、いつもの起床時間を1.5時間まで遅らせる程度であれば睡眠リズムに支障なくできるぞ！



シリーズ

子育てママへのメッセージ #17

自分で考え 動ける子

たまな若者サポートステーション キャリアカウンセラー 榎本 篤子



皆さんの子育ての目標はどこでしょうか。子どもが成長した時、どんな若者になってほしいですか。

就職する若者に企業が求める能力は『コミュニケーション力』が1位です。他に主体性、チャレンジ精神、協調性と続きます。社会では人間力＝「周りの人とかかわりを大切にしながら前向きに自ら考え行動できる力」がより必要になるということです。これらの力は子どもから育つ環境（人）の中で日々養われていきます。

しかし、「人とかかわり方が分からない」「社会になじめない」「自分の人生を自分で決められない」「親の望むことに逆らえない」という悩みを抱えている若者と多く出会います。実は親の過保護・過干渉が知らないうちに子どもの成長を妨げていることもあるのです。

今は携帯電話やスマホという便利なツールがあることで、顔を見て目を合わせ、表情豊かに人とかかわる機会が確実に減っています。自分が思っていることや言いたいことを口に出し、直接人に伝えることはとても重要です。その機会を小さいころから増やしてあげましょう。例えば、片言でも言いたいことを言葉にできるようになったお子さんの先回りをしない。（額の汗を

見たら洋服を一枚脱がせてあげる、ブルっと震えたら上着を着せてあげる 等々）10秒待って「暑い、脱ぎたい」「寒い、着たい」という本人からの言葉を聞きましょう。忙しい時、子どもが話し掛けてきたら背中を向けたままではなく、家事の手を10秒止め、視線を合わせ忙しいこと（親の気持ち）を伝えましょう。視線を合わせることは、相手の存在を大切にしている＝受け入れているというメッセージです。

また、子どもたちへの日々の声掛けは「〇〇したらダメ」「〇〇しなさい」がいつの間にか増えていませんか。人から言われたことに従うこと（プラス 親の顔色をうかがうこと）が習慣となると、自分で考え動くことができなくなってしまいます。失敗することもないので成長する機会もうまれません。就職する時になって、「将来何がやりたいの？ 自分で決めなさい」と急に言われても、分からないし動けないというのが本音でしょう。

自分で考え動けるようになる習慣を早くから身に付けさせることは、実は子どもたちの明るい未来につながっています。また何よりも皆さんの後半の子育てが確実に楽（らく）になるというメリットつきです。



どうぞの絵本 ~5~

わたしがあかちゃんだったとき

この絵本の主人公「わたし」は3歳。「わたしがあかちゃんだったとき」のことをママに尋ねると、ママはにっこり笑って家事をしながら優しく話して聞かせるというお話です。絵本を読んでもらいながら、子どもはいつしか自分自身が生まれた頃のお話を知りたくなるでしょう。この絵本を読み聞かせるときには、十人十色の幸せな思い出が聞こえてきそうです。

(絵本大好き ようこママ)

キヤスリーン・アンボルト作・絵
角野 栄子訳
文化出版局

編集後記

今回のアンケート結果をみて、子どもを早寝早起きさせているお母さんが多く、またご自身の睡眠時間も十分とれていらっしゃる事が分かりました。意外な結果にほっと胸をなでおろした次第です。

「睡眠負債」という言葉をよく耳にする昨今ですが、「寝る子は育つ」という昔からの金言は、今もいきいきと輝いていますね。

【編集委員】 ● 田上聡子 ● 千田ゆう子 ● 濱崎安絵 ● 村上祐子 ● 小松優子
責任者 塚本明子（センター長）



「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せています。どうぞご覧ください。

ログさんち

検索

発行元

玉名市地域子育て支援センター

森のひろば ログさんち

熊本県玉名市大倉 1503-1

電話 0968-74-6931

FAX 0968-74-6931

■ 開 所 時 間 9:30~14:30

■ 子育て相談電話 9:30~16:00

社会福祉法人 せるふねっと21