



1159 3年 Aさん「1才の子どもは、なぜ寝る前に歩き回るのか？」4/30

毎日夜になると四男のB君が歩き回って、たくさんしゃべるので、なかなか眠れません。ぼくの予想は、まだ1才だからもっと遊びたいからだと思います。子ども5人を育てているお母さんに話を聞きました。

母 「みんな寝る前は歩きまわっていたけど、寝方はみんなバラバラだったよ。寝る時に、みんな寝方の向きのポジションがあるよね。赤ちゃんや一才の子どもはまだポジションがないから、歩き回るのかもね。A君は小さい時にどうしていたか覚えてる？」

ぼく 「覚えてないよ。」

母 「A君は、お母さんやお父さんの足をなでないと眠れなかったんだよ。」

ぼく 「みんなは？」

母 「A君だけだよ。」

ぼく 「今は一人で寝れるよ。」

母 「すごく助かっている。」

ぼく 「お兄ちゃんや弟や妹たちは？」

母 「お兄ちゃんは抱っこしないと寝なかった。
弟はぎゅーっと抱きしめないと寝なかった。
妹はあく手しないと寝なかった。」

ぼく 「B君はどうしたら寝れるのかな？」

母 「お母さんも今探している最中だよ。だから、れおん君とお母さんがベストポジションを見つけるまで、そっとしておいてくれたら助かるよ。寝るまで大変だけどよろしくね。」

ぼく 「がんばってね。ぼくもがんばるよ。」

1才の子どもが寝ない原因を調べました。

- ・体力が余っている。
- ・お昼寝の時間が長すぎてまだが疲れていない。
- ・テレビやパソコンを見て興奮している。

対策は、パパとママのスキンシップの時間にする。

好きな絵本を読み聞かせる。電気を薄暗くしてゆったりとお話する。



★ 私の娘は「うでをなでる」でした。

「対策」は1才の子どもに限りません。安眠のためにはテレビ・スマホ・パソコンを寝る2時間前にやめて、会話や読書でゆったり過ごす。目がさえて眠れない人は、生活を変えてみましょう。