

ふじみサラダボール子育て情報



「言葉の学び」

令和6年3月6日号

板橋富士見幼稚園



夜泣きは知恵を育む

1歳半を過ぎるころから、就寝後に顔をしかめて泣き始める姿に、心を痛めたことはないでしょうか。「何かいやなことがあったのかしら」と、ついマイナスに考えてしまいますよね。今日は、夜泣きについてお話ししたいと思います。

昔から「寝る子は育つ」と言われています。理想的には約11時間から14時間ほど、3歳以上でも10時間から12時間ほど必要と言われます。

まず、起きている時間の生活状況について考えてみましょう。

日々の生活の中で、子ども達は環境に心を寄せて遊び、その遊びの中で想像力（イメージ）を膨らませながら遊びを続けていきます。言葉が豊かになったり、学び（知識）を蓄えたりできるようになるために、こうした体験はとても重要なことです。

では、子どもはなぜ夜泣きをするのでしょうか。

夜泣きは、日中に強い刺激があったり、自分の思いが通らずに癩癩を起したりした夜に起こりやすくなります。ここで子どもの夢の中を見てみると、実は夢の内容は、昼間の経験とは無関係なのです。大人のように、昼間の残像が蘇ることはほとんどありません。

色々な説がありますが、そもそも、夢は眠りが浅くなったときに見るといわれます。つまり夜泣きは覚醒に近い状態になっているため、一度起こして白湯を飲ませて寝かせてあげるとよいと思います。脳が睡眠を促している時に昼間の強い刺激が残っていると、覚醒への誘導と深い睡眠との誘導の中で葛藤が起こります。深い睡眠に誘導されているにもかかわらず睡眠が浅くなるので、夜泣きに繋がると考えられます。



最近はまだ寒い日が続き、公園での遊びもままならない状況の中、ご家庭でスマホやテレビなどと向き合う時間もつい多くなってしまいかと思いますが、できるだけ日々の生活の中で睡眠2時間前には、ゆったりとした刺激の少ない環境を与えるように心がけてみてください。夢は、子どもの言葉を育てていく力となります。楽しい夢にいざなってあげてほしいものです。

【写真：先日のプレイデーでは、新入園のお友達が遊びに来てお兄さん・お姉さんと一緒に色々な遊びを楽しみました】