



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2015 年 3 月 18 日
Vol.20



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「乳幼児の夜泣きについて」の調査結果

～夜泣きは期間限定！ママとなった実感を味わえるひととき～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』シリーズでは、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

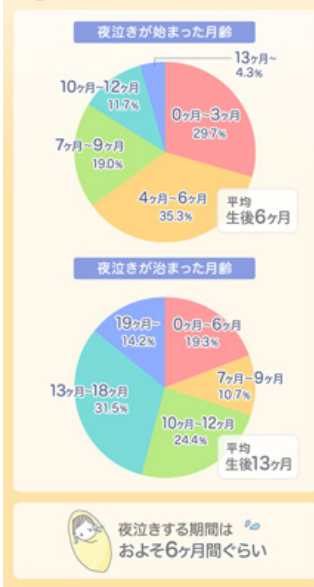
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.20 では、「乳幼児の夜泣きについて」の調査結果をお届けします。

これといった理由がないのに、赤ちゃんが夜中に急に泣きだし、なかなか泣きやまない「夜泣き」について、妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト『ルナルナ ファミリー』のユーザーはどんな対策をとっているのか聞いてみました。根本的な解決策がないため、多くのママを悩ませている「夜泣き」を、上手に乗り切るヒントが見つかるかもしれません。

■ 夜泣きの期間は平均 6 カ月前後！赤ちゃんによって個人差も…

Q1. 夜泣きが始まった月齢と治まった月齢はいつ頃ですか？



Q1. お子さんの夜泣きが始まった月齢とおさまった月齢はいつ頃ですか？

まず始めに、夜泣きが始まった時期と、おさまった時期について聞いてみました。

夜泣きが始まった月齢で、1番多い回答は「4カ月～6カ月」で35.3%、次いで「0カ月～3カ月」の29.7%でした。最も早い人が「生後0カ月」、最も遅い人が「生後28カ月(2歳4カ月)」で、平均は「生後6カ月」でした。

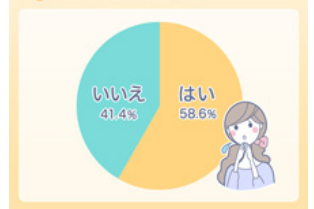
一方、夜泣きがおさまった月齢で、1番多い回答は「13カ月～18カ月」で31.5%、次いで「10カ月～12カ月」で24.4%でした。最も早い人が「生後1カ月」、最も遅かった人が「4歳」で終わり、平均は「生後13カ月」という結果となりました。

平均すると、夜泣きの開始時期は「生後6カ月」から、終了時期は「生後13カ月」で、夜泣きの期間は約6カ月でした。

しかし、実際にはもっと短い人もいれば長い人もおり、夜泣きが始まる時期やおさまる時期、どのくらい続くかは、赤ちゃんによって個人差があるといえそうです。

■ 約8割の人が「眠れなくてつらい」としながらも、赤ちゃんを心配する声が多い！

Q2.1 夜泣きが辛いと感じた経験はありますか？



Q2.1 夜泣きが辛いと感じた経験はありますか？

次に、夜泣きでつらいと感じたことがあるか聞いてみました。

「はい」と答えた人が58.6%、「いいえ」と答えた人が41.4%と、つらいと感じている人がやや多いという結果となりました。

Q2.2 夜泣きが辛いと感じた理由は何ですか？（複数回答可）

睡眠時間が取れない	77.5%
泣いている理由がわからない	60.5%
いつ夜泣きがおさまるのがわからない	50.5%
近所への騒音が気になる	25.0%
夫が非協力的	21.0%

Q2.2 夜泣きが辛いと感じた理由は何ですか？（複数回答可）

続いて、Q2.1 で夜泣きが辛いと感じた人に、その理由を聞いてみました。

1 位は「睡眠時間が取れない」で 77.5%、2 位は「泣いている理由がわからない」60.5%、3 位は「いつ夜泣きがおさまるのがわからない」50.5%でした。約 8 割の人が、睡眠時間が取れないことに対して、辛いと感じていることがわかりました。

しかし、自由回答には、「対応の仕方がわからず、ただひたすら抱っこ」「これ以上何をどうすればいいのかわからない」という戸惑いの声や、「どこか悪いのではないかと悩み、心配が募る」「もしかして何かの病気で痛みなどを訴えているのかも…と不安になる」といった赤ちゃんを心配する声が多く寄せられ、「眠れなくて辛い」と思いながらも赤ちゃんを心配するママの気持ちが伝わってくる結果となりました。

■ 夜泣き対策には、睡眠リズムの調節と、ママと赤ちゃんのココロのリラックスが大切！

Q3. 夜泣きを防ぐために事前に工夫したことは何ですか？（複数回答可）

添い寝する	47.0%
昼間に運動させる	38.9%
遅い時間に昼寝をさせない	28.8%
何もなかった	20.0%
昼寝を長くさせない	18.0%
朝早く起こす	15.1%

Q3. 夜泣きを防ぐために事前に工夫したことは何ですか？（複数回答可）

では、夜泣きを防ぐためにどんな工夫をしているのでしょうか。

47.0%の人が回答した「添い寝する」が最も多く、「そばに寄り添って眠ることによって赤ちゃんを安心させることができたなら…」と考えるママの気持ちがうかがえます。

次いで「昼間に運動させる」（38.9%）、「遅い時間に昼寝をさせない」（28.8%）、「昼寝を長くさせない」（18.0%）、「朝早く起こす」（15.1%）など、運動をさせたり、規則正しい生活を心がけるように工夫している人が多いことがわかります。

そのほかにも、「寝てほしいという気持ちで接するのをやめる」「あまり興奮させないように遊ぶ」「寝る前にベビーマッサージをする」という声もあり、ママが焦ったりイライラしたりせず、赤ちゃんをリラックスさせて眠りにつかせることが大切と考える人が多いようです。

■ 夜泣きには、まず「抱っこ」と「ミルク」で、“安心”と“満腹”が第一手段！？

Q4. 夜泣きを始めた時の効果的な対処法は？（複数回答可）

抱っこする	72.5%
おっぱい(ミルク)を与える	67.3%
話しかける	28.2%
一度起きて遊ぶ	16.7%
音や音楽を聞かせる	10.8%
ドライブに連れ出す	8.1%

Q4. 夜泣きを始めたときの効果的な対処法は？（複数回答可）

次に、赤ちゃんが夜泣きをしたときの効果的な対処法について聞いてみました。

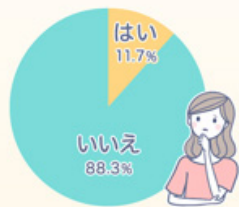
最も多かったのは「抱っこする」で 72.5%、次いで「おっぱい(ミルク)を与える」が 67.3%でした。赤ちゃんが泣いたら、まずは「安心させること」「おなかを満たすこと」がママたちの第一手段といえそうです。

ほかにも、「話しかける」（28.2%）、「一度起きて遊ぶ」（16.7%）「音や音楽を聞かせる」（10.8%）、「ドライブに連れ出す」（8.1%）など、無理に寝かせようとするのではなく、気を紛らわすことも、ひとつの方法と考えているようです。

自由回答では、「自分(ママ)のおなかを触らせる」「手で赤ちゃんの顔に触れる」「ビニール袋のシャカシャカ音を聞かせる」「おくるみで包む」などの声もあり、毎日試行錯誤しながら、わが子にあった対処法を見つけ出そうとしているママの努力が感じられます。

■ 毎晩続く夜泣きには、近所とのコミュニケーションも重要！

Q5. 近隣にお住まいの方に対して対策をしましたか？



Q5. 近隣にお住まいの方に対して対策をしましたか？

毎晩、夜泣きが続くと、「ご近所に迷惑では？」と不安になる人もいるのではないのでしょうか。そこで、夜泣きについて、近隣の住人に対して何か対策をとったか聞いてみました。

「はい」が11.7%、「いいえ」が88.3%で、8割以上の人は対策をしていないことがわかりました。「したい気持ちはあるけれど、育児でバタバタしていて余裕がない」というのが実情のようです。

では、「はい」と回答した人に、どのような対策をとったのか聞いてみたところ、事前に夜泣きで迷惑をかけることを伝えておいたり、ドアや窓の開閉など、可能な限りの防音対策をしたという意見が多くありました。

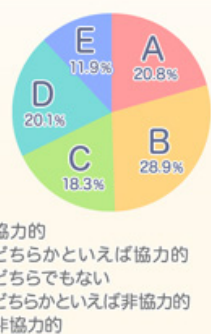
赤ちゃんは泣くのが仕事とはいえ、近隣への配慮として「すみません」という気持ちを伝えたり、日頃からご近所とコミュニケーションを図ったりすることで、急な夜泣きの時にも慌てず、安心して対処することができるのかもしれません。

以下は、具体的な対策についての意見です。

- ・「産後、菓子折りを持って『ご迷惑をお掛けするかもしれません』と挨拶しに行った」
- ・「近所の人に会ったら、夜泣きの時期でうるさくてすみませんと謝っている」
- ・「ドアや窓を閉め、なるべく奥の部屋に行くなど防音対策をした」
- ・「周り近所に赤ちゃんが居ることを伝え、窓や雨戸・防音カーペット・部屋の防音対策」etc…

■ 夫が協力的との回答は半数！でも「もう少しなんとか…」という妻の本音も

Q6. 夫は夜泣きの対処に協力的ですか？



Q6. 夫は夜泣きの対処に協力的ですか？

次に、夫が夜泣きの対処に協力的かを聞いてみました。

「協力的」「どちらかといえば協力的」を合わせると49.7%とほぼ半数の人が協力的と回答しています。

一方で、「どちらでもない」「どちらかといえば非協力的」「非協力的」を、合わせると50.3%と、こちらもほぼ半数となり、ママたちの「もうちょっと改善を期待したい」という本音が垣間見える結果となりました。

毎日仕事を頑張る夫に、睡眠時間を削って夜泣きにつきあってもらうことは難しいのかもしれません。しかし、これといった解決策がなく理由もわからない夜泣きに、ママも不安や戸惑いを感じています。

ここで夫がいかに寄り添って協力してくれるかどうかは、今後の夫婦関係を左右する大きなポイントといえるかもしれません。

お互いを思いやる気持ちが「つらい」夜泣きを楽にしてくれる一番の対処法なのかもしれませんね。

■ 「抱っこする」「話しかける」など、パパはママの見よう見まねで夜泣きに協力！？

Q7. 夫はどのような協力をしてくれますか？(複数回答可)

抱っこする	79.7%
話しかける	40.6%
添い寝する	30.9%
ミルクを作ってくれる	22.6%
一度起きて遊ぶ	13.4%

Q7. 夫はどのような協力をしてくれますか？(複数回答可)

続いて、Q6.で「協力的」「どちらかといえば協力的」と回答した人に、夫がどのような協力をしてくれるか聞いてみました。

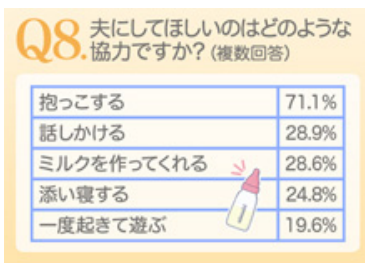
1位が「抱っこする」(79.7%)、2位が「話しかける」(40.6%)、3位が「添い寝する」(30.9%)、4位が「ミルクを作ってくれる」(22.6%)という結果でした。

実際に夫が協力してくれる内容は、ママたちが夜泣きの予防策や対処法と

して実践していることと大きな違いはありません。

「夫でなければできないこと」「パパでなくてはダメなこと」をしているというよりは、ママのしていることを一緒に、あるいは代わりにしてくれているようです。

■ 夫に対するママの本音は、“行動”だけでなく“理解”や“ねぎらい”など心づかいもほしい！



Q8. 夫にしてほしいのはどのような協力ですか？

では、実際に夫がしている協力と、ママたちが望んでいる協力内容には、ギャップがあるのでしょうか。ママたちが「夫にしてほしいと考えていえる協力」について聞いてみました。

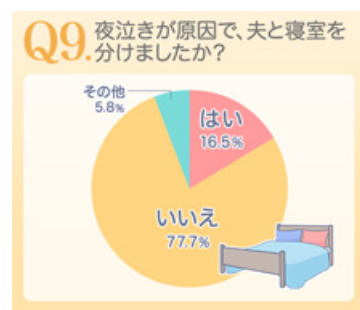
最も多かったのは、「抱っこする」(71.1%)、次いで「話しかける」(28.9%)、「ミルクを作ってくれる」(28.6%)、「添い寝する」(24.8%)と続き、実際に夫が「協力していること」と同じということがわかりました。

しかし自分に代わって同じような「行動」を夫がしてくれることを望む反面、ママたちは、日々の自分たちの頑張りを理解してもらい、気づかいやねぎらいの言葉を掛けてもらいたいとも思っています。

- ・「特に何もなくていいので私の努力をわかってほしい」
- ・「話を聞いてほしい」
- ・「一緒に起きていてくれるだけでいい」
- ・「ありがとう、お疲れ様と言ってほしい」 etc…

上記の自由回答からも、「行動」そのものだけでなく、「一緒に子育てしている」「わかってきている」と実感させてくれるような、あたたかい心づかいを望んでいるママの気持ちがうかがえます。

■ 夜泣きが原因で、夫と寝室を分ける人は2割弱！状況に応じて臨機応変に対応



Q9. お子さんの夜泣きが原因で、夫と寝室を分けましたか？

次に、夜泣きが原因で夫と寝室を分けることになったか聞いてみました。「はい」が16.5%、「いいえ」が77.7%と、分けていないという回答が多数でした。

しかし、自由回答では、「もともと寝室が別だった」という回答が目立ち、「夜泣きをきっかけに」というよりは、産後、赤ちゃんが生まれたのを機に寝室を別にした人が多いことがわかりました。

寝室を分けた理由では、「仕事に支障が出たら困るから」「睡眠不足にならないように」と、夫の仕事や体調を気づかう声がありました。

なかには、「平日は別の部屋で、休日の前の晩は同じ部屋で寝ている」「ふだんは一緒だけど、あまりに夜泣きがひどいときは別にする」など、状況に応じて寝室を変えている人もいます。

■ 終わってみれば楽しい思い出に…今だけと割り切って、とことんつき合う覚悟も必要！

Q10. 夜泣きの乗り越え方や前向きな考え方、今だから笑えるエピソードなどがあれば教えてください（自由回答）

最後に、夜泣きの乗り越え方や前向きな考え方、今だから笑えるエピソードについて聞いてみました。

「割り切って楽しんでみる」といったポジティブな意見や、「家事はあきらめる」といった、なんでも完璧にやろうとしないといったアドバイスが多く寄せられました。

以下は、夜泣きの対処方法についての意見です。

★今だけと割り切って、楽しんでいます！

- ・「泣きやませようと必死になると、余計に泣きやまないもの。開き直ってどーんと構えていると意外とスナ

- 「寝てくれた気がします」
- 「今しかできないことと、逆に楽しむことにした」
- 「いつか必ず終わりは来る！と希望を持って、無理にでも心に余裕を」
- 「小さい頃にしかない夜泣き。いつかこんな時期もあったなあと思う日がくることを楽しみにしている」

★家事は後回しにして、赤ちゃんに合わせます！

- 「腹をくくって夜泣きにつきあい家事はあきらめる。洗濯物が山積みでも気にしない！」
- 「まだ継続中だが、睡眠はお昼寝の時に一緒にして家事は後回しにする」
- 「良い意味で諦める。家事などは後回しにして赤ちゃんと同じタイミングで寝起きする」

★夫に協力してもらいます！

- 「どうやっても泣きやまない時は、旦那も一緒になってあやしてくれて、夫婦の絆も深まった気がします」
- 「旦那が休みの日は、旦那に赤ちゃんと一緒に寝て貰い、自分は別室で寝た」
- 「夜中に泣いて起きても、抱っこして安心させるとまた寝てくれます。自分でダメな時はパパに代わって抱っこしてもらおうと、案外寝てくれます」

★こんな方法で夜泣きを乗り越えました！

- 「母乳では量が足りなくて夜泣きしてた時期がありました。夜だけミルクにかえると夜泣きがなくなりました」
- 「毎日、同じ音楽を自分で歌いながら抱っこする。時には作詞作曲で歌ってあげるのも良いですよ」
- 「起きてテレビや DVDなどを観る。赤ん坊をあやしつつも自分が楽しめることをする」
- 「夜泣きし始めて、ドライブするとチャイルドシートでよく眠ってくれた」
- 「抱っこしても泣きやまないの、とりあえず目を覚ませさせるためにたくさんしゃべりかけた！」

夜泣きは一生続くものではありません。今、夜泣きに悩まされている人は、終わる日が見えずに不安かもしれませんが、「あのころは大変だったな。でもかわいかったな」と懐かしく思い出せる日が、必ず来るでしょう。

夜泣きは大変ですが、ママとなった実感が味わえる瞬間と考え、あまりプレッシャーに思わず、夫や家族に協力してもらいながら、前向きな気持ちで乗り越えられるといいですね。

【ルナルナ ファミリー監修医 竹内先生からのメッセージ】

夜泣きの理由がわからないとありますが、いつもお腹がすいたなどの具体的な理由はありません。特に泣きやまないときは、赤ちゃんの体内時計が混乱していることが多いようです。ですから、早く寝かせて睡眠リズムがきちんとしてくると、夜泣きは少なくなります。そのための工夫として Q4 はとてもいいと思いました。

一方、夜が遅いパパに合わせるとリズムがくるい、夜泣きがひどくなることもあります。パパにはまずママの努力を理解してもらいたいですね。

※ 調査実施時期：2014年12月1日～2015年1月15日

調査方法および人数：『ルナルナ ファミリー』サイト内にて育児中のユーザー 1,404名

今後も『ルナルナ』では、女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。



サイト名	ルナルナ® ファミリー
概要	妊活・妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト 【妊娠希望】【妊娠中】【育児中】の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。 子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。
課金額	月額 324 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ ファミリー』または『ルナルナ』で検索



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト。携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額	月額 194 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp