

2018年12月10日

こそだて家族研究所  ×  mama'sta  
ママ★スタジアム

## 「子どもの睡眠・寝かしつけ」調査

3歳未満の子どもを持つママ達が、子育てをする中で最も悩んでいる「子どもの睡眠」寝かしつけに60分以上かかるママが15.6%存在し、22時以降に寝る子どもが3割超える「寝たふり」「寝落ち」「ひたすら抱っこ」、夜な夜な繰り広げられる母と子の寝かしつけ攻防戦

博報堂こそだて家族研究所\*1は、インターネット広告・メディア運営事業の株式会社インタースペースと協働で、インタースペース社が運営するママ向けコミュニティサイト「ママスタジアム\*2」(<http://mamastar.jp/>)にて、「ママリサ〜いまだきママリサーチ〜」を行っています。この度、乳幼児を持つママの共通の悩み「子どもの睡眠・寝かしつけ」について調査を行いました。大人の「睡眠負債」が話題になりましたが、いまだきママたちは、我が子の「睡眠」についてどう捉えているのでしょうか？以下、調査結果の主なポイントをご紹介します。

### <調査結果のポイント>

- 3歳未満の子どもを持つママ達が、子育てをする中で最も悩んでいるのが「子どもの睡眠」
- 7割以上のママが寝かしつけにストレスを感じ、6割以上のママが寝かしつけに悩んでいる
- 子どもの寝かしつけができる「パパ」が半数以上。一方で、主に寝かしつけるのは「ママ」が94.4%
- 寝かしつけにかかる時間、30分以上が6割、60分以上が15.6%、子どもの寝る時間は22時以降が3割超える
- 寝かしつけ方法は、1位「寝たふり(54.4%)」、2位「見守る(52.7%)」、3位「自分も寝る(52.0%)」と古典的

\*1「博報堂こそだて家族研究所」<http://www.hakuhodo.co.jp/archives/announcement/24207>

晩産化・少子化、共働き世帯の増加、夫や祖父母の育児参加など、近年大きく変わってきた「こそだて家族」を研究する専門組織です。「妊娠期から小学生の子どもを持つ家族」を対象にした研究調査、企画立案などを行っています。

\*2「ママスタジアム」<http://mamastar.jp/>

月間900万人以上のユーザーに利用される日本最大級のママ向け総合情報サイト。

育児や家族に関することから、話題の社会問題やファッション・美容までママの日常を取り巻くあらゆることについて活発な情報交換がなされています。またママに役立つコラム、気になる情報を編集部がママ目線で日々配信しています。

本件に関するお問い合わせ：博報堂広報室 戸田 TEL：03-6441-6161

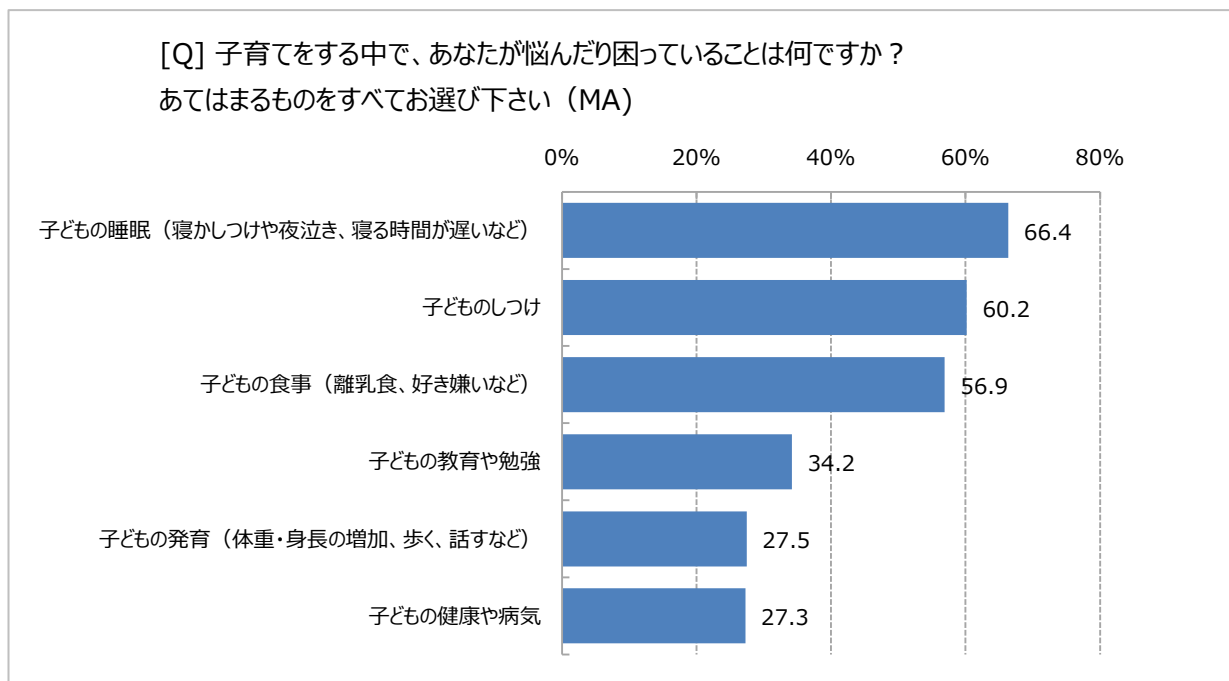
## <調査概要>

- 調査手法：ママスタジアムでのインターネット調査
- 対象者：ママスタジアムユーザーで3歳未満の子供がいる母親 n=550名  
(本人年齢 ~20代 138名、30代 348名、40代以上 64名)  
(末子年齢 0~5ヶ月 126名、6~11ヶ月 168名、12~23ヶ月 164名、24~35ヶ月 147名)
- 対象地域：全国
- 調査時期：2018年10月19日~10月26日

## <調査結果 詳細>

### ■ 3歳未満の子どもを持つママ達が、子育てをする中で最も悩んでいるのが「子どもの睡眠」

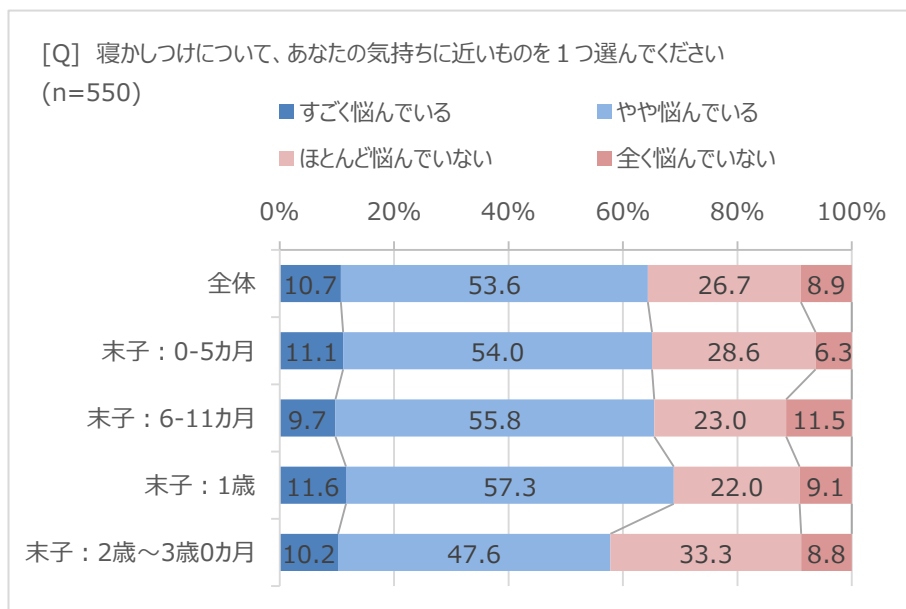
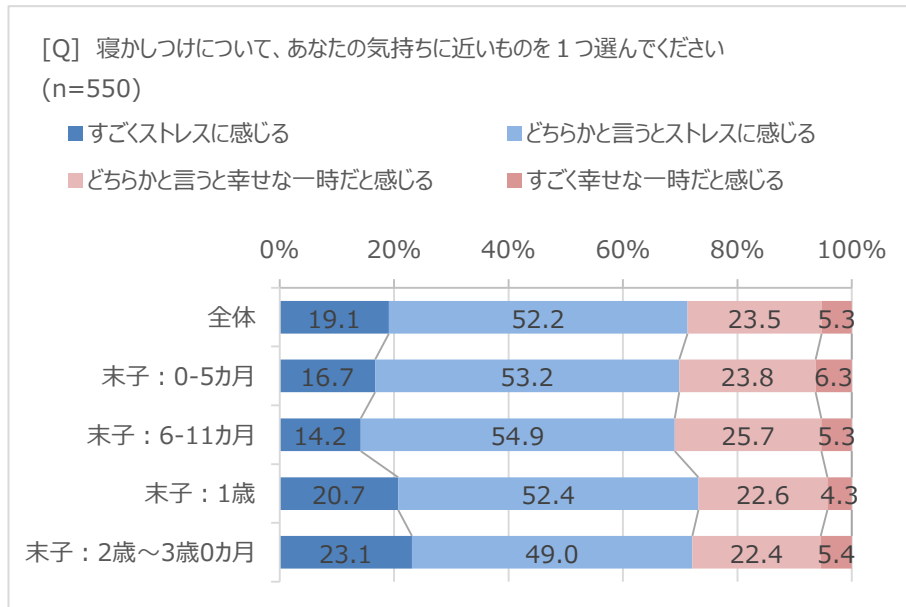
3歳未満のお子さんを持つママ達に、「子育てをする中で悩んだり困ったりしていること」を聞いたところ、最も多かったのが「子どもの睡眠（寝かしつけや夜泣き、子どもの就寝時間など）（66.4%）」という結果になりました。約2/3の方が、子どもの睡眠について悩んでいることがわかります。その他の悩みでは、「子どものしつけ（60.2%）」、「子どもの食事（56.9%）」となりました。



## ■ 7 割以上のママが寝かしつけにストレスを感じ、6 割以上のママが寝かしつけに悩んでいる

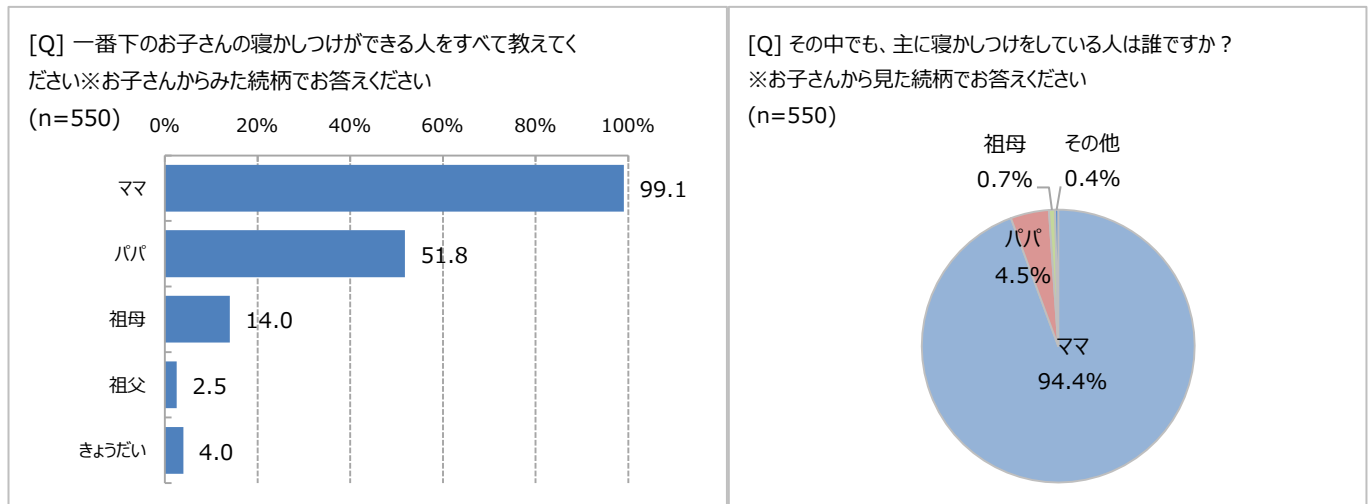
寝かしつけに対する気持ちを「ストレス」か「幸せな時間」かという二軸で聞いたところ、「すごくストレスを感じる」が 19.1%、「どちらかと言うとストレスを感じる」が 52.2%という結果になりました。7 割以上のママ達が、寝かしつけにストレスを感じています。一方で、「すごく幸せな一時だと感じる」はわずか 5.3%、「どちらかと言うと幸せな一時だと感じる」は 23.5%となりました。

寝かしつけに対する悩みの深さでは、「すごく悩んでいる」が 10.7%、「やや悩んでいる」が 53.6%、「ほとんど悩んでいない」が 26.7%、「全く悩んでいない」が 8.9%となりました。



■ 子どもの寝かしつけができる「パパ」が半数以上いるが、主に寝かしつけるのは「ママ」が 94.4%

子どもの寝かしつけができる人は？という質問に対しては、「ママ」が 99.1%、「パパ」は 51.8%、「祖母」14.0%という結果になり、パパの半数以上が寝かしつけができる事がわかりました。しかし、主に誰が子どもの寝かしつけをしているかという質問には、「ママ」が 94.4%に対して「パパ」はわずか 4.5%という結果になりました。



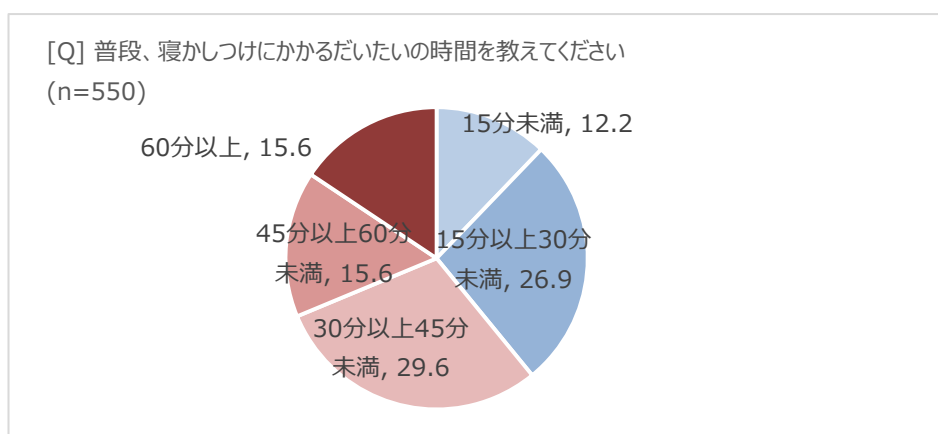
■ 寝かしつけにかかる時間、30分以上が6割、60分以上が15.6%、子どもの寝る時間は22時以降が3割を超える

寝かしつけにかかる時間は、30分以上が約6割となりました。60分以上かかっている方も、15.6%存在します。家事や仕事と忙しい中で、かなりの時間を寝かしつけに取られていることがわかります。

何時から寝かしつけをはじめるか？を聞くと、20時以前の方が24.7%、21時以前の方が74.7%と、大半の方が21時以前に寝かしつけを開始していることがわかりました。しかし一方で、お子さんが寝る時間は、21時以前の方は40.9%と約4割にとどまり、22時以降の人（37.8%）と同程度になりました。23時以降のお子さんも約1割（10.5%）存在しています。

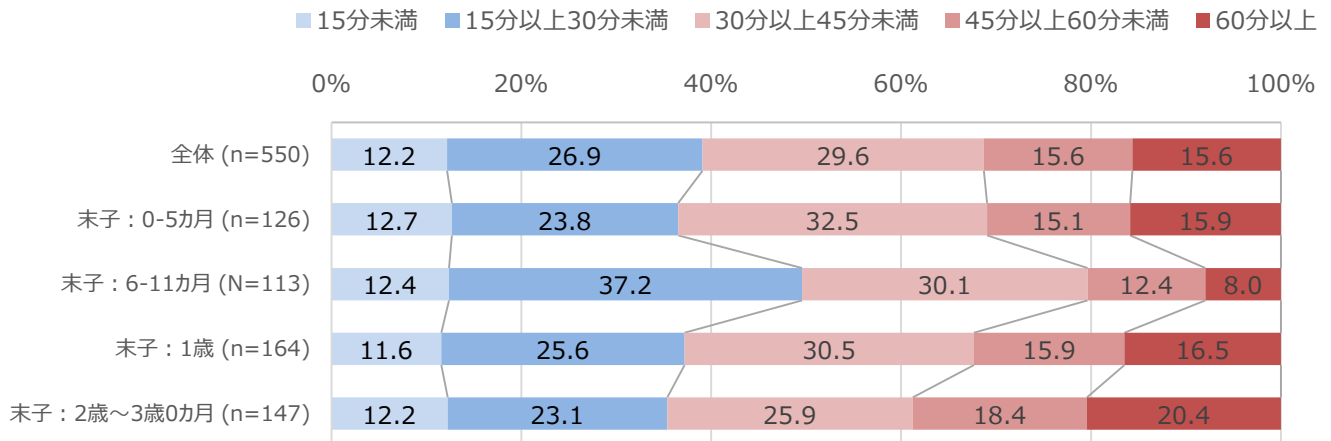
この結果をお子さんの月齢別で見ると、22時以降に寝ているお子さんの割合が、新生児時期から1歳までは減少傾向にありますが、2歳～3歳でぐっと盛り返している様子がわかります。子どもも体力がついてきて、寝る時間が遅くなっている時期なのでしょう。同様に寝かしつけにかかる時間が60分以上の人も、1歳で16.5%、2～3歳では20.4%と、ぐっと増えています。

「早く子供を寝かせなければ」と思っているにもかかわらずなかなか寝てくれないことが、ママにとっては悩みでありストレスなのかもしれません。



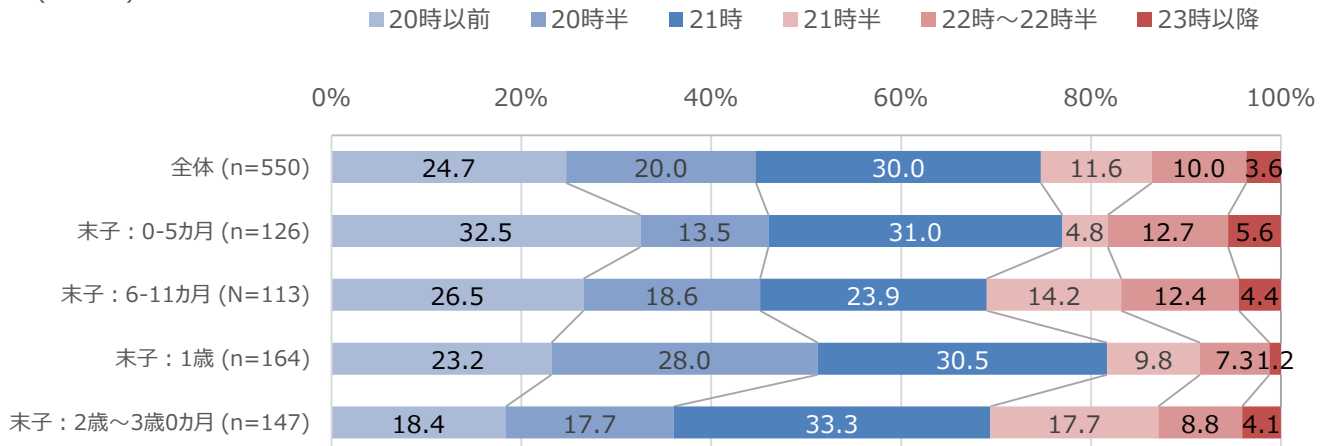
[Q] 普段、寝かしつけにかかるだいたいの時間を教えてください

(n=550)



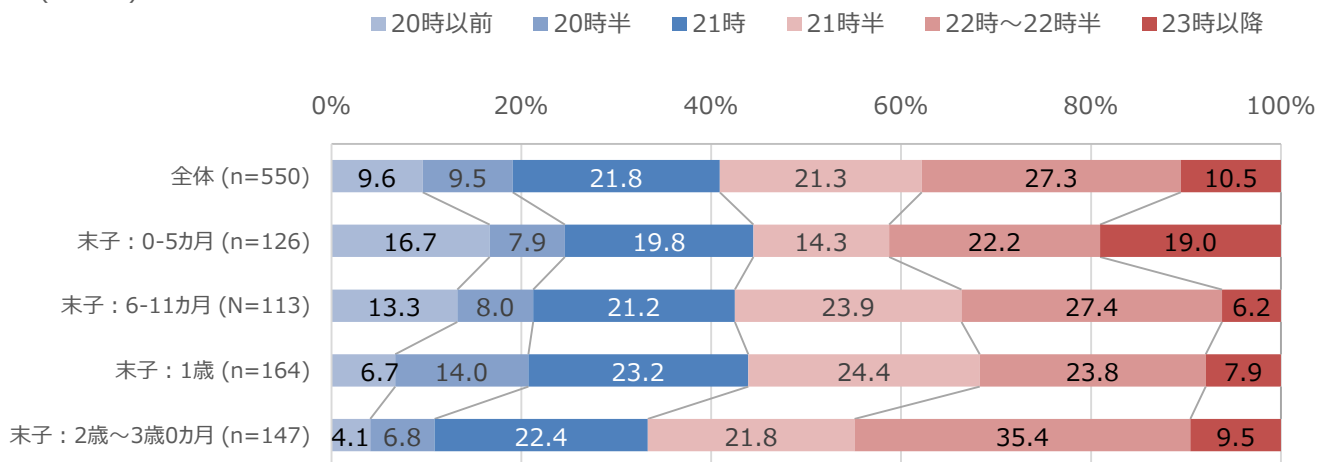
[Q] 普段、寝かしつけをはじめる時間に、近い時間を選んでください

(n=550)



[Q] 普段、お子さんが眠りにつく時間に、近い時間を選んでください

(n=550)



■寝かしつけ方法は、1位「寝たふり(54.4%)」、2位「見守る(52.7%)」、3位「自分も寝る(52%)」と古典的

寝かしつける際にやっていることを聞いたところ、1位「寝たふり(54.4%)」、2位「見守る(52.7%)」、3位「自分も寝る(52%)」、4位「トントンする(50.4%)」が半数を超えました。近くに大人がいる事で、子供も安心して寝る事ができるのかもしれませんが。3位の「自分も寝る」では、意図的に一緒に寝たのではなく、子どもを寝かしつけている内にうっかり自分が寝てしまふ、いわゆる「寝落ち」の数も相当含まれるのかもしれませんが。その他の項目では、「なでなでする(36.2%)」や「抱っこする(35.8%)」「ミルクや母乳を与える(30.7%)」が3割程度となり、「絵本を読む(21.5%)」、「子守唄をうたう(20.4%)」が2割程度。一方で、「スマートフォンやタブレットで動画を見せる」は2.4%にとどまりました。

月齢別に結果を見ると、1歳未満は「抱っこする」「トントンする」「母乳/ミルクを与える」といった項目が上位を占めるのに対し、1歳以上は「子どもの隣で寝たふりをする」「子どもと一緒に自分も眠る」「子どもと一緒に横になって見守る」が上位に来ており、1歳未満か1歳以上かで、大きく分かれる結果となりました。

自由回答形式で、「なかなか寝なくて大変だった時のエピソードや、とっておきの寝かしつけ術」を尋ねたところ、1歳未満の子どもがいるママからは、「ひたすら抱っこして落ち着かせてなんとか授乳」や「抱っこ紐で抱っこして歩きまわる」「1時間スクワット！」など、赤ちゃん和妈妈の体力勝負の様子が伝わる回答が多く見られました。一方で、子どもが1歳以上のママたちの自由回答で目立った言葉は「寝たふり」という単語。「寝たふりをしてひたすら隣で横になる」、「寝たふりしたら自分が先に寝た」や、中には「誰が早く寝るかゲームをして自分は寝たふりをする」などもあり、子どもとママの頭脳戦が夜な夜な繰り広げられている様子が伺えます。

[Q]夜、お子さんを寝かせるためにしていることはありますか？あてはまるものをすべてお選びください

(n=550)

