

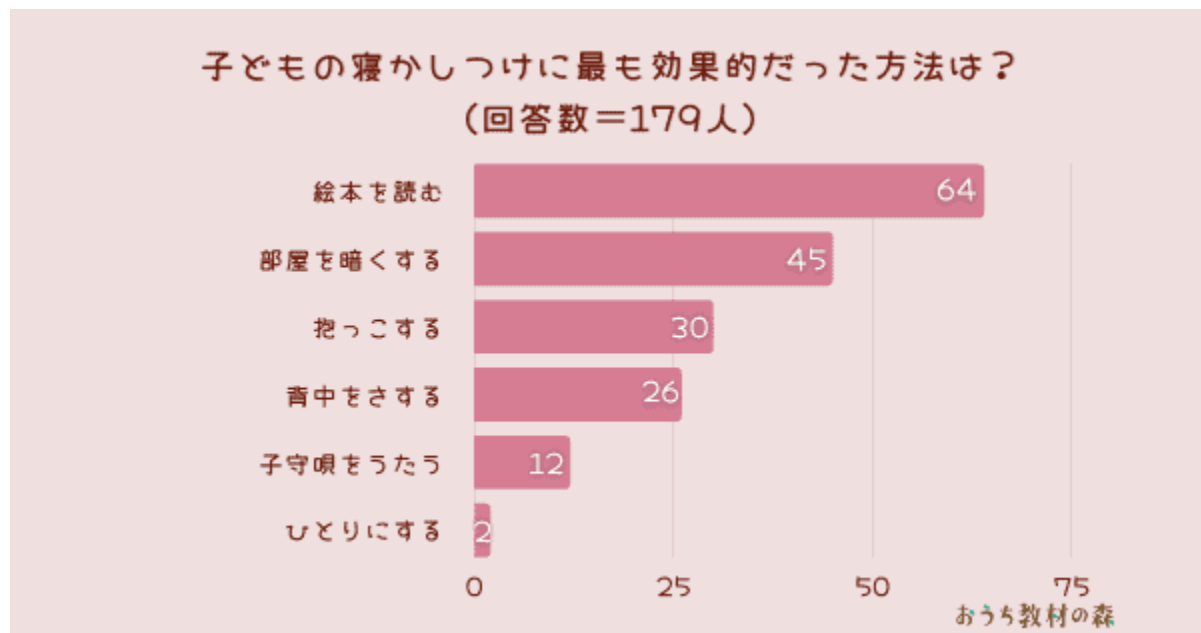
ARINA株式会社が運営する幼児、小学生の親御さん向けの教育メディア「おうち教材の森」(<https://naki-blog.com/study/>)は、日本全国の中学生以下のお子さんをお持ちの親御さんを対象に「子どもの寝かしつけに最も効果的だった方法は？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:30人、30代:83人、40代:58人、50代:20人、60代以上:8人)
- 調査主体: ARINA株式会社、おうち教材の森
- 調査時期: 2022年3月3日
- 調査レポート: <https://naki-blog.com/study/survey-report-13>

* 本アンケート結果を引用する場合は「おうち教材の森」のURL (<https://naki-blog.com/study/>) を使用してください。

調査結果

「子どもの寝かしつけに最も効果的だった方法は？」とアンケート調査した結果、1位は『絵本を読む』でした。



1位: 絵本を読む

- 途中で寝てしまうことが多かったです。
- うとうとしてくるから。
- 1番大人しくなるから。
- 絵本が好きだから。

- 大好きな絵本があっていつもそれを読んでいました。
- 絵本が好きで、1人でも絵本を開いて見たり、まだ文字が読めない時でも読んでもらった絵本の話覚えて自分で読んだりしていました。
- 寝る前に絵本を読むのが習慣になり、読むと寝るようになっていました。

2位: 部屋を暗くする

- 何してもダメだったが、これだけ効果があったからです。
- 部屋を暗くして、横に一緒に寝転んでいると眠るから。
- 光の刺激をなくすと寝やすかったから。
- 時間になったら部屋の電気はすべて消すと寝る。
- 部屋を暗くするのはかなり効果的でした。

3位: 抱っこする

- 1番安心できるようでした。
- 安心するのか抱っこしていると寝ます。
- 抱っこで背中をポンポンされるのが気持ちいいのだと思います。おかげで上腕がムキムキになりました。
- 元々だっこが大好きだから。

4位: 背中をさする

- 背中をさする等、体のどこかに触れていることで安心するのではないかと思います。さするリズムも心地よいのかもしれない。
- 体のどこかしらにリズム良く触れていると安心するよう。
- 背中や頭を撫でてしていると自然と眠った。
- トントンするのも効果的でした。
- 背中をさすられると落ち着くようで、早く眠ってくれる。

5位: 子守唄をうたう

- 夜パートの仕事をしている為に体に接触する行動だと私以外で寝なくなるとは困るので、本だと習慣になると寝かしつけで預ける時手を煩わせるため道具を使わないものを選びました。
- よく寝てくれるからです。
- きらきら星を歌うと寝てくれた。
- 静かに歌うとよく眠ってくれたから。

6位: ひとりにする

- ネットレをしていた。

【総括】子どもの寝かしつけに最も効果的だった方法1位は『絵本を読む』でした

子育ての中でも、「子どもが寝てくれない」との悩みはよく聞きます。

どうしたら寝てくれるのか今回のアンケートで、「絵本を読む」の効果が高いと分かりました。

好きな物語を聞き、集中しているうちに寝てしまう子どもが多いようです。

家族の声を近くで聞き安心感が増すことも入眠のきっかけになり得るでしょう。

習慣化すると、絵本を読み始めると眠る癖がつき、親としては楽に寝かしつけが完了しますね。

また、「きらきら星」の歌やオルゴールにより眠るという意見も複数みられました。

寝かしつけ用に曲をお探しの方は参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

ARINA株式会社は、運営するメディア「おうち教材の森」を通じて、1人でも多くの方が、より良い家庭学習環境を整えられるように、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。