

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「子どもが一人で寝始めた年齢は？」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:4人、20代:27人、30代:81人、40代:54人、50代:25人、60代以上:9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2日
- 調査レポート: <https://arinna.co.jp/survey-report-2/>

\* 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

「子どもが一人で寝始めた年齢は？」とアンケート調査した結果、1位は『小学校低学年から』でした。



### 1位: 小学校低学年から

- 親に甘える子ではなく、なんでもひとりでやりたがる子だったから。
- 一人で寝てみたくなる年頃だからです。
- 子供部屋を作ると1人で寝るようになった。
- 本人が、小学校入学を機に1人部屋が欲しいと言い、そのタイミングで自分から1人で寝ると言ったから。
- ひとりで寝たいと言ったから。

- 節目で1人で寝るようになった。

## 2位: 小学校中学年から

- 睡眠のリズムができてくるから。
- 夜一人で寝るのはこの頃から一切怖がらなくなりました。
- 兄弟で寝れるようになったから。
- うちの子どもはみんなそれくらいにひとりで寝ていたから。
- 一人部屋にしたので。

## 3位: 中学生から

- 自室もできたので一人で眠るようになった。
- 体が大きくなり思春期に入ったから。
- 一人部屋を与えたのが中学生からだから。
- 家が狭いので仕方なく中学生になるまでは一緒に寝ていましたが、それでも思春期に入るだろうから、別で寝るようにした。
- 小学生までは親との行動がほとんどでしたが、中学生になってから部活動にも入って生活スタイルも自身で整えるようになったため。

## 4位: 幼稚園の時から

- 3歳くらいから1人で眠れるようになった。
- あまり夜泣きや夜中の覚醒が無くなったから。
- おしっこを漏らされてこちらが起こされてしまうので、別にしました。
- 物心ついた頃からだから慣れている。
- おねしょがなくなったから。

## 5位: 小学校高学年から

- 小学5年から一人で寝てました。
- その頃から一人部屋になったからです。
- 1人で寝たいと言い出した。
- 子供から一人で寝ると申し出てきたから。
- 持病があり心配だったから。
- ちょうどそのあたりに家を作って、自分の部屋ができたから。

## 6位: 産まれた時から

- ベビーベットの時からずっと一人で寝てる。
- 本などで初めから1人で寝るようにすると寝つきが良くなると知ったから。

## 【総括】今回のアンケートで子どもが一人で寝始めた年齢1位は『小学校低学年から』でした

幼稚園から小学生に上がるタイミングで一人寝を始めるお子さんが多い結果となりました。

「自室を持った」「自分から言い出した」との意見が複数あり、子どもたちも一つ大人になったタイミングで決心しているようです。

些細なことではありますが、我が子の成長を感じるポイントではないでしょうか。

**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。

