



## 夜泣き

### 読者からの質問

2歳3カ月の男の子の双子です。二人の夜泣きが続いて、親の方が睡眠不足です。いつまで続くのでしょうか？

元気に遊んでいた子がだんだんに機嫌が悪くなり、お母さんが何を言っても機嫌が直らずに泣き出して止まらなくなるのをよく見かけます。眠くなるといつもこうなんです」と言っていたお母さんが、次にお会いしたときには全くその話が出なくなっていることがよくあります。何故か睡眠と泣きたくなる気持ちには深いつながりがあるように思われます。

### 夜泣きの相談例を一つお話ししましょう

1歳すぎからずっと夜泣きが続き3歳5カ月頃にやっと夜泣きが止んだお子さんの話です。

小さい時から体を活発に動かし元気よく遊べる子でした。言葉の発達も早く、おかあさんとよくお喋りができました。しかし夜泣きがひどくて、毎晩夜中の2時頃になると40分ほど泣く子で、特に1歳半前後が大変でした。また我が強くて自己主張が多く、思い通りにならないとすぐ泣いたようです。

おとうさんは子どもの泣き声が大嫌いで、「決して子どもを泣かせるな」と厳しくいう方でした。一方おかあさんはかなり神経質で、「遊んでいる時人形の首を外して持ち歩いていたがこの子はどこかおかしいのではないかと心配です」といった話が次々とでてくる方でした。途中の相談経過は省略しますが、特にこうしたから直ったということもないままに、3歳5カ月ごろに夜泣きがおさまりました。昼間友達とひどい喧嘩をした時は夜中に夢を見て泣くことがあり、翌朝目覚めてすぐに友達との喧嘩のやりとりを母親に話すこともありました。「どうして？」の質問が多くなり簡単な説明では納得しない、自分より大きな子と遊ぶのが好きな子でした。相談終了時までおかあさんの心配は軽くなってましたが続きました。

どの育児書にもなぜ夜泣きをするのかその原因は何か、どうすれば直るか納得いく説明はないようです。夜泣きの説明は睡眠に関する項目の中に入っています。

『3歳児 - 幼児の保健指導 - 』(医学書院 編者 船川幡夫他)の中に次のような記述があります。

「すべての幼児が就寝と同時に睡眠しはじめ覚醒時まで熟睡するとは限らない。いろいろな因子によってあるものはなかなか寝つかずあるものはときどき目をさまし、あるものは泣き叫ぶ。これらは保育にあたるものにとってなかなか厄介なことでその因子をよく認識して睡眠障害の予防につとめるべきことであろう。P.A.Harper が Baltimore で 900人の幼児について調査したところ 12%の親がその子になんらかの睡眠障害があると訴えていた。そして2歳頃にもっとも夜泣きが多いとも報告されている。睡眠障害に影響する諸因子の一つに【個人差】があり神経質な幼児は睡眠は妨げられやすく浅く時間も短いといわれている。」

グラフを見ますと入眠後 6～7時間後に一番睡眠深度が浅くなるようで、先にあげた症例の子が毎晩夜中の 2時頃に 40分ほど泣くのはこの睡眠が浅い時におこっていると考えられます。睡眠に影響を及ぼす因子が母親の愛情や育児環境、昼間の生活状況等の改善への努力で解決できるものでなく、個人差の範疇に入るものとするとき解決できるものではないことがわかっていただけだと思います。

一人ひとり別の個性をもった双子の夜泣きは、さぞ大変であろうと思います。子どもの眠りが浅くなった時、ひとりぼっちの淋しさを多少でも柔らげられるように、おかあさんの両脇に寝かせてあげるのが一番いいのかも知れません。  
(空井智子)

空井智子先生

臨床心理士。東京都及び川崎市内数カ所の保健所で心理相談員として20年以上のキャリアがある。子どもをめぐる深刻な問題増加に伴い、多忙を極めている。一卵性双生児のお嬢さんがおり、6人の孫の祖母でもある。