

保育者からの
メッセージ



夜泣き



平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和7年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課

夜になると、ほぼ決まった時間に泣き出し、ミルクをあげても、おむつを替えても泣き止まない。

短い期間なら、何とかのりきれれるけど、長いこと続くと、一緒に泣きたくなくなっちゃいますよね。



原因は？

☆環境や体の不快感

暑い・寒い、お腹がすいた、おむつが汚れている、鼻が詰まっている、どこかが痛い、衣服や布団の肌触りなどが嫌などで泣いてしまうこともあります。

☆昼間の刺激の影響

初めての場所や人・新しい経験などの刺激を受けたり、怖い思いをしたりすると、情報を整理しきれず目が覚めて泣いてしまいます。

☆発達途中の睡眠リズム

朝と夜の区別がついていない、眠りが浅い、眠りたいのに切り替えがうまくいかなかったりして泣いてしまいます。

暑いよー、寒いよー
お腹すいたよー

お客さんがいっぱいいて
びっくりした～



対策として



- ◆ 室内の温度や明るさ、汗はかいていないか、空腹でないか、おむつが汚れていないかなど、あかちゃんの不快の原因を取り除いてあげましょう。
- ◆ 絵本を読んだら寝る、子守唄を聞きながら寝るなど、寝る前のルーティンを作ってみましょう。最初はうまくいかななくても、毎日繰り返すことで「寝る時間」だと認識できるようになります。
- ◆ 夜泣きをした時には、あかちゃんに触れながら添い寝や手を握ってあげるなど、スキンシップをすることで安心して眠れることもあります。

泣き出した時には



- ◆ 優しく抱きながら、落ち着くのを待ってみましょう。
- ◆ 気分転換におんぶをしたり、窓を開けて風にあたってみたり、ちょっとドライブしてもいいかもしれませんね。
- ◆ 『あかちゃんは泣くのがお仕事！』と、見守るのも1つの方法です。それで収まってしまうことも案外多いものです。
- ◆ ご近所迷惑？ 気にしない、気にしない！こどもが小さいうちは、お互いさまで。顔を合わせたら「昨夜はうるさくて、ごめんなさい」の一言を。

※夜泣きは悪いことではありません。この時期、何をしても泣き止まないこともあります。そんな時は、家族で交代したりして助け合えるといいですね。