





## はじめに

本書を手にとつていただき、ありがとうございます。

今回のテーマは「**子供の眠り**」についてです。

子供の脳やカラダを成長させるために、「**子供の眠り**」に関する知識は欠かせませんが、残念ながら、このジャンルには「**間違った常識**」が横行しています。

「**夜泣きする子供をどう寝かしつけたらいいのか?**」

「**脳とカラダの発達に欠かせない睡眠を子供に効果的にとらせるには?**」

「**寝起きの悪い子供をスッキリ目覚めさせる方法は?**」

といったテーマに、専門医の立場から、正しいアドバイスをしたいと考えています。

世の中の「間違った睡眠の常識」をなくし、正しい知識を伝えたい。

一般の方が知れない睡眠に関する「専門知識」「新しい常識」を、かみ砕いて、分かりやすく提供したい。

私はその一心で、本を書き続けてきました。

多くの方に、そうした姿勢に共感していただき、『朝5時半起きの習慣で、人生はうまくいく！』『4時間半熟睡法』は、10万部突破のベストセラーになりました。

また『6分半で眠れる！ 快眠セラピーCDブック』もご好評をいただき、シリーズ累計30万部突破のベストセラーになっています。

今後も、そのスタイルは変えるつもりはありません。

応援してくださる方の期待に応えられるように、「実際に子育てを経験して得た知識」「日々の実験、診療の中で獲得したノウハウ」などを、出し惜しみすること



なくお伝えしていきたいと思います。

本書を手にとったあなたなら、すでにご存知のことと思いますが、子供の脳とカラダの発育に、睡眠はかなりの影響を及ぼします。

**勉強ができる、頭のいい子を育てることができかどうかは、睡眠次第。**

**プロスポーツ選手のような立派でたくましいカラダを作ることができかどうかは、睡眠次第。**

**天才児が育つかどうかは、睡眠次第。**

そう言っても過言ではありません。

それくらい子供にとって睡眠は重要なのに、もし「**間違った常識**」にとらわれながら、子育てをしたら……。

結果は、言うまでもないでしょう。

「子供の眠り」に関しては数多くの本が出ていますが、プロである専門医が書いた本はほとんどなく、その多くがベビーシッターなど、言わば「睡眠の素人」によって書かれた本です。

言葉は悪いかもしれませんが、そうした人たちに「間違った常識」を語ってほしくありません。

そこで、本書の執筆を決意しました。

本書は**プロとして、睡眠の専門医として、私のプライドをかけて書いた本**になります。

さて、今回は「子供の眠り」についてですが、実は、このテーマは以前から、私**がかなり興味を持って取り組んできたテーマ**でした。

私は「**パンパース**」というオムツを作っているP&Gさん、それから『**こどもちゃれんじ**』を作っているベネッセさんから、**子供の睡眠アドバイザー**になってほ



しいとの依頼を受けました。

依頼を受けた時は正直なところ、「私にできるかな？」と思っていました。私が驚いたのは、子供の眠りに関するいろいろな質問に、スラスラ答えられる自分がいたということです。

**なぜ、私は「子供の眠り」に関する質問に、スラスラ答えることができたのでしょうか？**

思い起こすと、以前、私は北海道大学で働いていました。

その時に生まれたのが、長男です。

実は、そこで少し困ったことが起こりました。

当時、国際線の客室乗務員をしていた妻が長男を出産後、すぐに仕事に復帰し、東京に戻ってしまったのです。

そのため、私は一人で育児をするハメになってしまいました。

私は、「元祖イクメン」だったのです。

**私自身、育児については、本当に悩みました。**

おそらく、この本を手にとっていただいたあなたも、同じ心境でしょう。

何せ、分からないことだらけです。

本で読んだ知識や実験データなどを頼りに、「子供にとって良さそうなこと」を  
実践し、手探りで子供を育てていくしかありませんでした。

そんな中で生まれてきたのが、「**子供の睡眠**」に対する興味です。

そこで、二男が生まれた時、病院の方に頼んで、生まれて3分後から「行動計」  
をつけてもらいました。

「**いつ起きているのか?**」「**いつ眠っているのか?**」という詳細なデータを取り、  
子供の睡眠を徹底的に研究しようと思ったのです。

のちほど詳しく書きますが、そこから浮かび上がってきたのは、**世の中で言われ  
ている常識とは異なる事実**でした。



それからしばらくして、私は東京に戻りました。

睡眠医療施設「スリープクリニック」を調布、銀座、青山に開業し、患者さんの治療に当たる忙しい日々を送るようになりました。

お恥ずかしい話ですが、その忙しい日々の中で、子育てに苦しんでいたことや、子供の睡眠について詳しく調べ、私なりの「**子育て論**」を確立したことなどを、私はすっかり忘れてしまっていたのです。

今回、P & Gさん、ベネッセさんの睡眠アドバイザーをするに当たり、私は改めて、その過去の日々を思い出しました。

本書は、その当時に私が確立した「**子育て論**」をベースにして、**最先端の研究成果**を盛り込みました。

もちろん、知識ゼロの方でも読めるように、**基礎的な知識についても、イチから分かりやすく解説**しました。



「子育て」「子供の寝かしつけ」などに悩むあなたにとって、きっと参考になるはずです。

1章は「**子供の睡眠の新常識**」「**間違った常識**」についてです。基礎知識の解説はもちろんのこと、私が行った実験、そこから分かった新常識などを、分かりやすく説明します。

2章は「**寝かしつけに使えるテクニック**」「**効果的な睡眠環境の作り方**」について書きました。今すぐ、誰でもできることばかりなので、ぜひ実践してみてください。

3章は「**病気に関する質問**」「**子育てに関する代表的な質問**」などに「Q&A式」でお答えします。子育てをしていると、「**ウチの子はひよっとしたら病気なんじゃないか……**」と不安になることもあるでしょう。専門的な知識を、かみ砕いて説明します。

4章は「**快眠グッズ**」のご紹介です。専門医として、自信を持ってオススメできるグッズだけを集めました。お使いいただければ、**睡眠研究の最先端**を実感してい



ただけるはずですよ。

また、本書の巻末に限定特典として、**子供がスーッと眠ってしまう「魔法の音楽」**を見つけました。

子育てで一番悩むのは、やはり**「子供の寝かしつけ」**です。

そこで、この問題をクリアするために作成したのが、「**Dreams for Babies**」（ハッツアンリミテッド）です。巻末の特典には、その一部を収録しました。

この音楽は以前、私が監修して開発した、**平均6分半で眠れる大人向けの快眠CD「Dreams」の子供バージョン**になります。

寝かしつけに悩んでいる方は、ぜひ使ってみてください。  
きつと、その効果を実感していただけるでしょう。

本書が子育てについて悩む親たちに、後世にわたって読み継がれるような「バイブル」となれば、これほど嬉しいことはありません。

この本と音楽で子供に良い「睡眠習慣」をつけて、**これからの日本を支えていくような「天才児」**がたくさん生まれることを、切に願っております。

スリープクリニック調布・銀座・青山 遠藤拓郎



はじめに 3

1章

**子供をダラダラ寝かせてはいけない！**

〈子供の睡眠に関する基礎知識〉

1. 睡眠の習慣は生後3日目から！ 18
2. なぜ、子供の成長に睡眠が大切なの？ 26
3. 丈夫な体に育つにはどうすればいいの？ 36
4. 脳を発達させる眠りって何？ 47
5. なぜ、子供は夜泣きするの？ 54

## 2章

### 子供の寝かしつけは簡単！

〈今すぐ使える「テクニク」と睡眠環境の作り方〉

1. 午前9時までの太陽の光がポイント 62
2. 子供がスイーツと寝入るメカニズム 72
3. 寝かしつけに効果的な「睡眠環境」の作り方 80
4. 即効！ どうしても寝てくれないときの「入眠テクニク」 88
5. 適切なお風呂・食事・昼寝のタイミング 101

## 3章

### 「ウチの子病気かも……」と心配な親へ

〈眠りと子育てに関する「Q&A」〉

- Q 1. 「睡眠時無呼吸症」って何？ 116
- Q 2. 朝起きられずに、子供が不登校になってしまったら、どうすればいいの？ 129



4  
章

専門医が教える！  
頭のいい子に育つ「快眠グッズ」

1. 子供のための快眠CD  
「Dreams for Babies」 166
2. おしっこを吸収してもおしりサラサラなオムツ「パンパース」 172
3. 快適な眠りを支える「ローズラジカル敷ふとんベビータイプ」 177
- Q 3. 夜泣きって病気なの？ 135
- Q 4. 子供のオネシヨが治らないとき 139
- Q 5. 1人寝がいいの？ それとも添い寝がいいの？ 142
- Q 6. 子供の寝つきが悪い場合、睡眠薬を使ってもいいの？ 149
- Q 7. もしも子供が悪い夢を見たら、どうすればいいの？ 152
- Q 8. 寝ている間の歯ぎしりは、どうすればいいの？ 156
- Q 9. 子供の睡眠記録はつけるべき？ 158

4. 寝つき、寝起きを良くするアミノ酸「グリシン」  
180
5. 寝起きを良くする目覚まし腕時計  
「スリープトラッカープロ エリート」  
185
6. 寝つきを良くするリラックス光「ナイトウエーブ」  
189
7. 子供の体温を上げるのに最適！「脳育眠体操」  
193