



赤ちゃんの睡眠リズムを整えるサポートコンテンツ開発支援 —赤ちゃんの眠る力育成・育児環境改善に期待—

大平雅子 教授（おおひら・まさこ、教育学部）は、ユニ・チャーム株式会社（本社：東京都港区、代表取締役 社長執行役員：高原豪久）、広島大学と共同研究を行い、ユニ・チャームによる赤ちゃんの“ねんねリズム”を整える育児サポートコンテンツ開発を支援しました。

【本件のポイント】

- ◆ユニ・チャームが“赤ちゃんが上手に眠る力”を育てる（アプリ内）サポートコンテンツを開発
- ◆小児睡眠の専門家である大平教授がアプリ内の育児アドバイスの監修・考案や指導、アプリ効果検証の面で開発支援
- ◆アプリ（コンテンツ）に表示される入眠予測時刻に合わせて寝かしつけることで「赤ちゃんが一定の時間に寝てくれる」ことを大平教授らが実証
- ◆サポートコンテンツを使うことで親が「自分の育児に自信を持てる」ことを大平教授らが実証
- ◆サポートコンテンツはアプリ会員限定で2022年10月11日より追加搭載

■背景

近年、社会や大人の生活時間の変化により、睡眠に課題を抱えた赤ちゃんが増えています。育児における深刻な睡眠問題。本来幸せに包まれて子育てスタートするはずが、赤ちゃんも新米ママ・パパも眠れず大変な思いをしています。赤ちゃんの成長・発達のためにぐっすり眠ってほしいと考えるママ・パパは多いにも関わらず、解決策の選択肢が少なく、困窮度の高い問題として依然存在します。更に、日本特有の孤立しがちな育児環境では、育児者であるママ・パパが精神的に追い込まれるリスクも抱えています。

そこで、ユニ・チャームが「生まれたての赤ちゃんが自分で眠る力を持っていない」ことに着目してサポートサービスを開発するにあたり、小児睡眠の専門家である大平教授が協力。大平教授はコンテンツ内の睡眠リズム改善アドバイスの監修指導・考案やコンテンツ使用によるお子様と親の変化についての実証実験を行いました。

詳細は別紙をご覧ください。

【リリースに関するお問い合わせ先】
滋賀大学 研究推進課〔担当：井筒〕
TEL : 0749-27-1172
E-Mail : kenkyo@biwako.shiga-u.ac.jp

■コンテンツの内容

◇ねた・おきたの記録を独自アルゴリズムで分析し、赤ちゃんのねんねリズムをナビゲート。

① Daily：「ねんね予報」

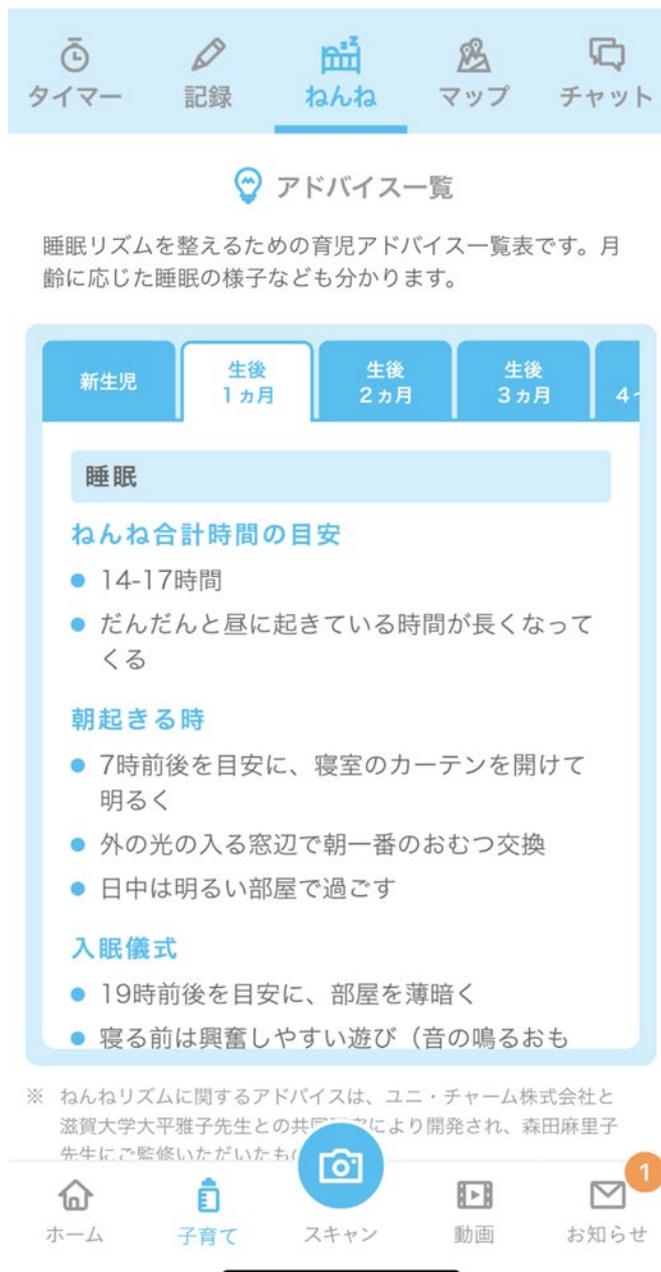
- 1) 赤ちゃんの寝た・起きたの記録をつける。
- 2) 記録データをもとに、赤ちゃんの寝る・起きる予想時間をお知らせ。
予想時間・基本アドバイスを参考に、ねんね習慣をはぐくむ。



- ② Weekly: もっと睡眠リズムを整えていきたい方の為の「パーソナルアドバイス」分析。赤ちゃんの睡眠要素を5つに分解し、睡眠リズムを整えるための具体的なアドバイスをお知らせ。



③ 先が見通せる「月齢別ねんねアドバイス一覧」を用意。



■研究手法・成果

大平教授（滋賀大学）とユニ・チャーム(株)、広島大学の共同研究

◇検証の概要

期間：2019年10月～2019年11月

対象者：0歳のお子様と親（合計98組）に調査

◇検証の方法

“ねんねリズム”検証用β版アプリを2週間使用した前後の下記2項目の比較

- お子様の24時間の睡眠覚醒リズムのスコア ※1
- お母様の「育児に対する自己効力感尺度」※2

※1 Tange 他. 2022. Perceptual and Motor Skills, 129(3), 415-430.

睡眠パターンが毎日一定の時刻である度合いを表すスコア

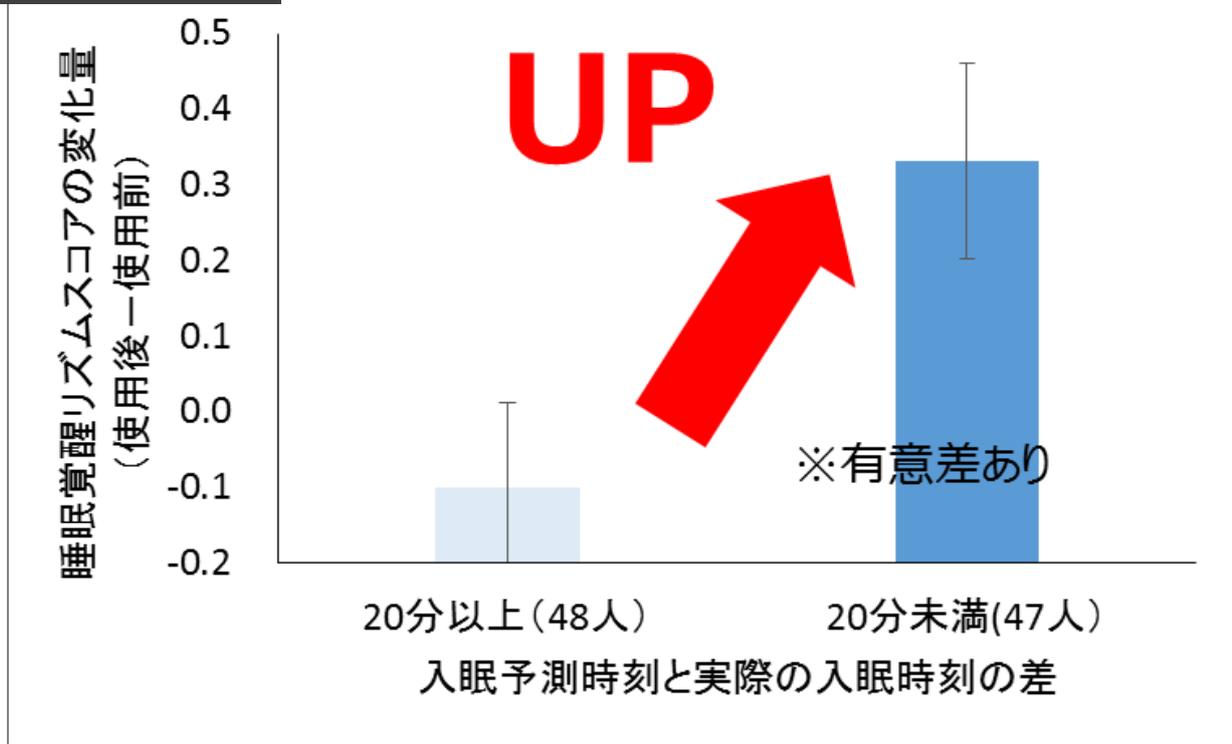
※2 金岡. 2011. 小児保健研究, 70(1), 27-38.

◇検証の結果

1) 入眠予測時刻に合わせて寝かしつけることで「赤ちゃんが一定の時間に寝てくれる」

数字が大きいほど、リズムが整っている

睡眠覚醒リズムのスコア変化量



～テスト実施時 睡眠リズム変化の一例～

【ねんねリズム使用前】

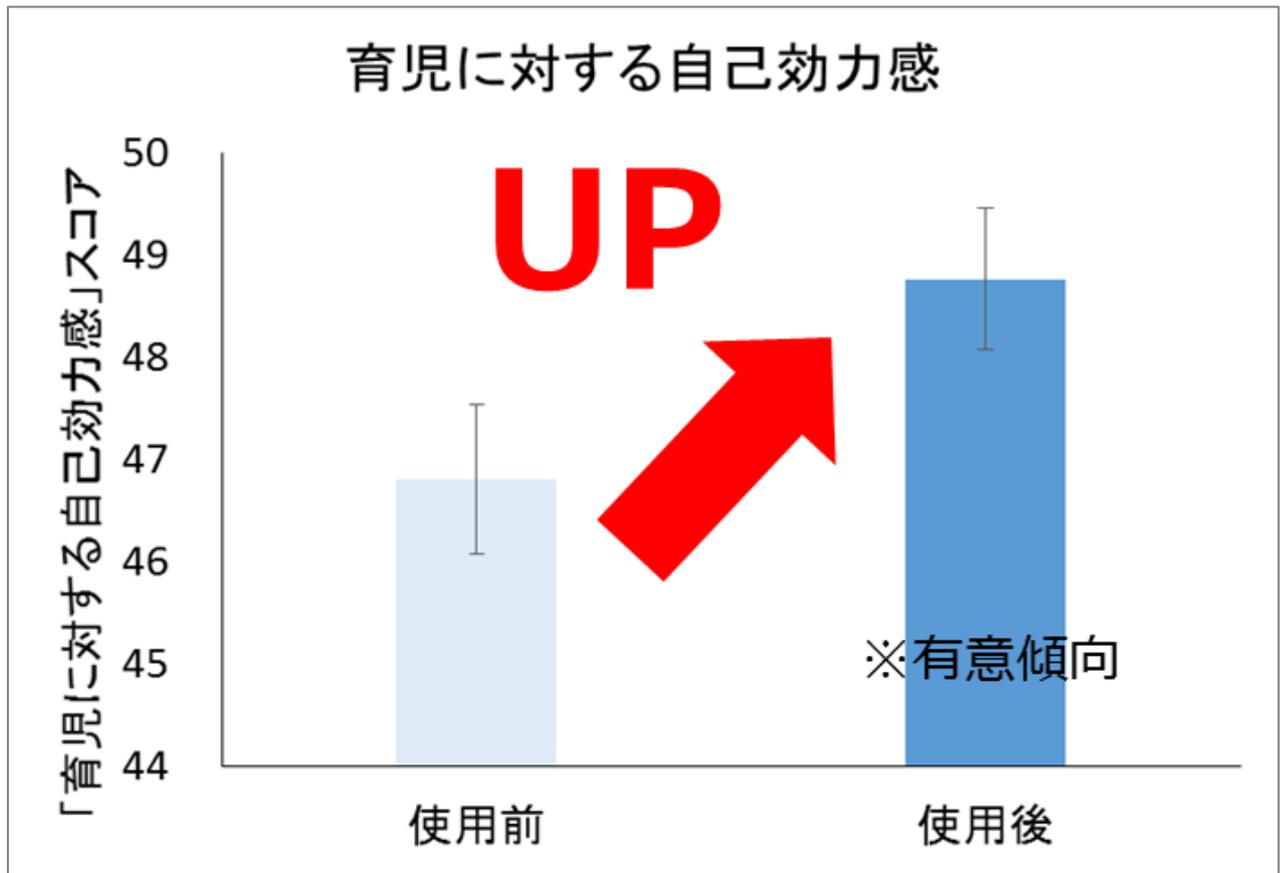


【ねんねリズム使用2週間後】



リズムが整い、まとめ寝

2) “ねんねリズム” を使うことで親が「自分の育児に自信を持てる」



～テスト実施時の使用者の声（0歳児をもつママ）～



生まれたての赤ちゃんが自分の力でねる
力がなくて初めて知った。
睡眠はすごく大事だと思うので、抱い乳
じゃなくてねかしつけてあげたい。
私がいなくても、パパとでも、自分でね
る力をつけて欲しい。



やってよかった。こうやって寝かし
つけられればいいんだ、と自信になっ
た。最近、徐々に9時に寝てくれ
るようになってきたのがすごく進
歩だと思う。

■社会へのインパクト（大平雅子教授コメント）



近年、社会や大人の生活時間の変化により、就寝時間の遅延や睡眠時間の短縮、睡眠リズムの乱れが生じてしまっている睡眠に課題を抱えた赤ちゃんの増加が指摘されています。睡眠は、「脳の発達」「身体の成長」「心の発達」に関して、重要な役割を果たしています。そのため、成長過程にいる赤ちゃんには大人以上に十分な睡眠時間の確保や、規則正しい生活リズムが大切です。

けれども、どこが子どもの睡眠の課題か分からない、どんな風に改善していけば良いのか分からないという親御さんが多いのではないのでしょうか。特に、子育てを頑張っている親御さんほど、赤ちゃんの睡眠に過敏に反応してしまい、それが精神的な負担になることも分かっています。この新しいアプリでは、そんな親御さんをサポートし、赤ちゃんのねむりのリズムを整え、健やかな発達を促します。赤ちゃんの眠る力の育成と親御さんたちの子育てを楽しむ環境づくりをサポートできることを願っています。

【リリースに関するお問い合わせ先】

滋賀大学 研究推進課〔担当：井筒〕

TEL : 0749-27-1172

E-Mail : kenkyo@biwako.shiga-u.ac.jp