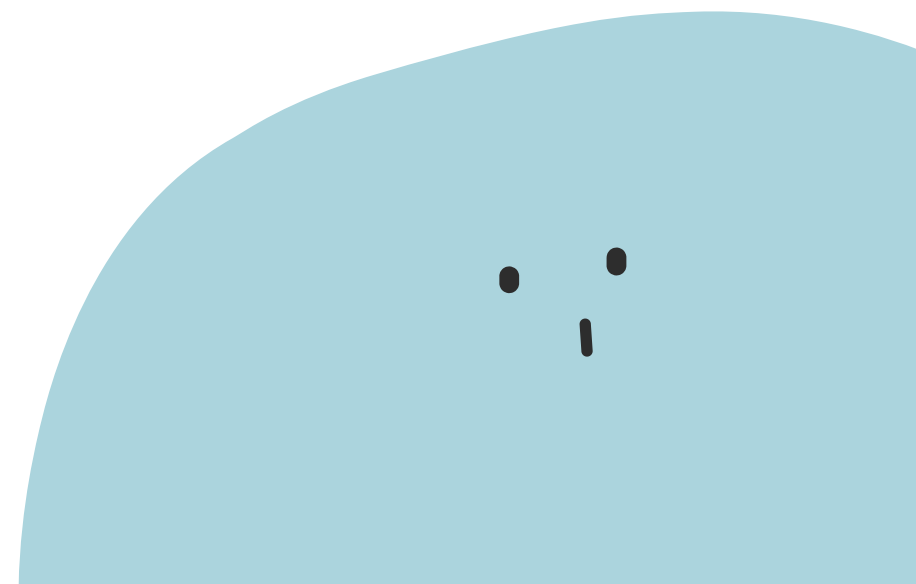
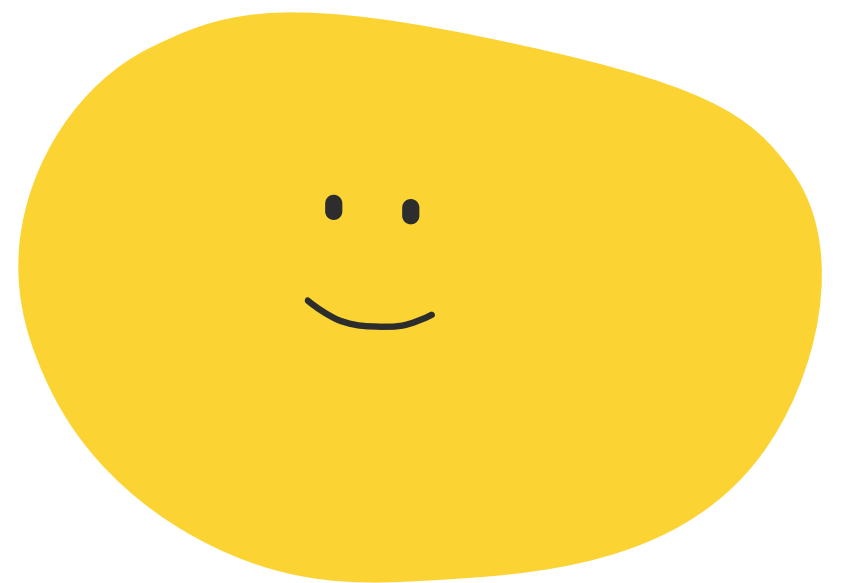
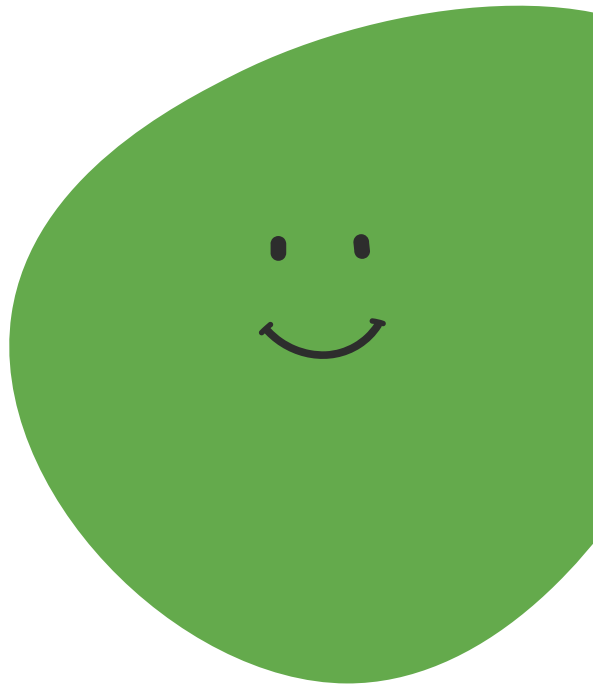


学童期の早朝覚醒における わらべうたベビーマッサージの 実践報告

－ 8 歳男児への介入による
睡眠パターンと家族QOLの変化－

報告者：永井知子
(わらべうたベビーマッサージ研究会インストラクター)

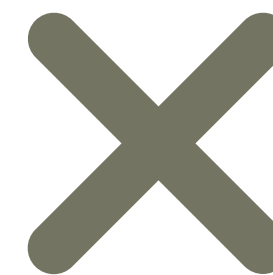




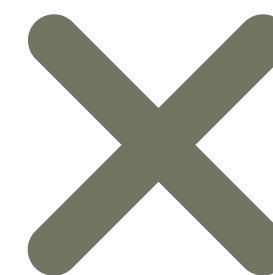
なぜ「わらべうたベビーマッサージ」か？

現状のギャップ

ベビーマッサージ＝乳児期のもの
という固定観念



学童期への応用研究は極めて少ない現状



早朝覚醒との闘い

現状

.....

8歳男児、
毎朝4時台に目が
覚めてしまう

親子の状況

.....

注意しても改善せず、
親も子も疲弊し、
家庭内の緊張感が
高まっていた

課題

.....

「言葉による指導」
の限界

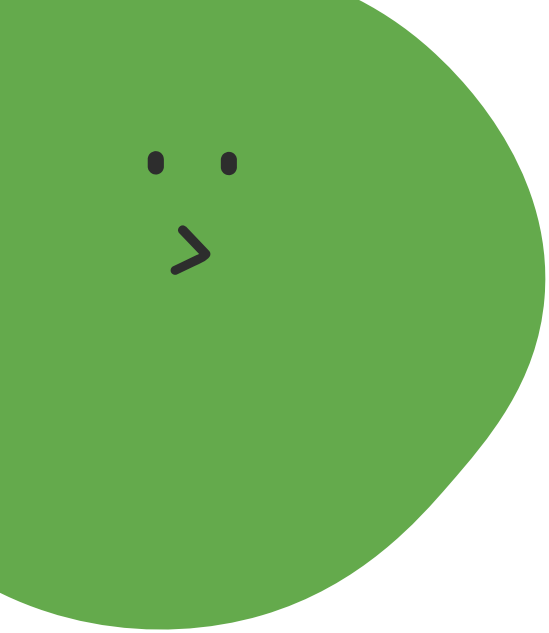
睡眠に影響するメカニズム

- 安心感の醸成
触れる・見つめる・語りかける

- 科学の裏付け

皮膚刺激によるセロトニン分泌→メラトニン合成→睡眠の質向上





就寝前マッサージが学童期の 早朝覚醒に与える影響を検討する

対象

8歳男児

介入

就寝前のわらべうたベビーマッサージ
(27日間継続)

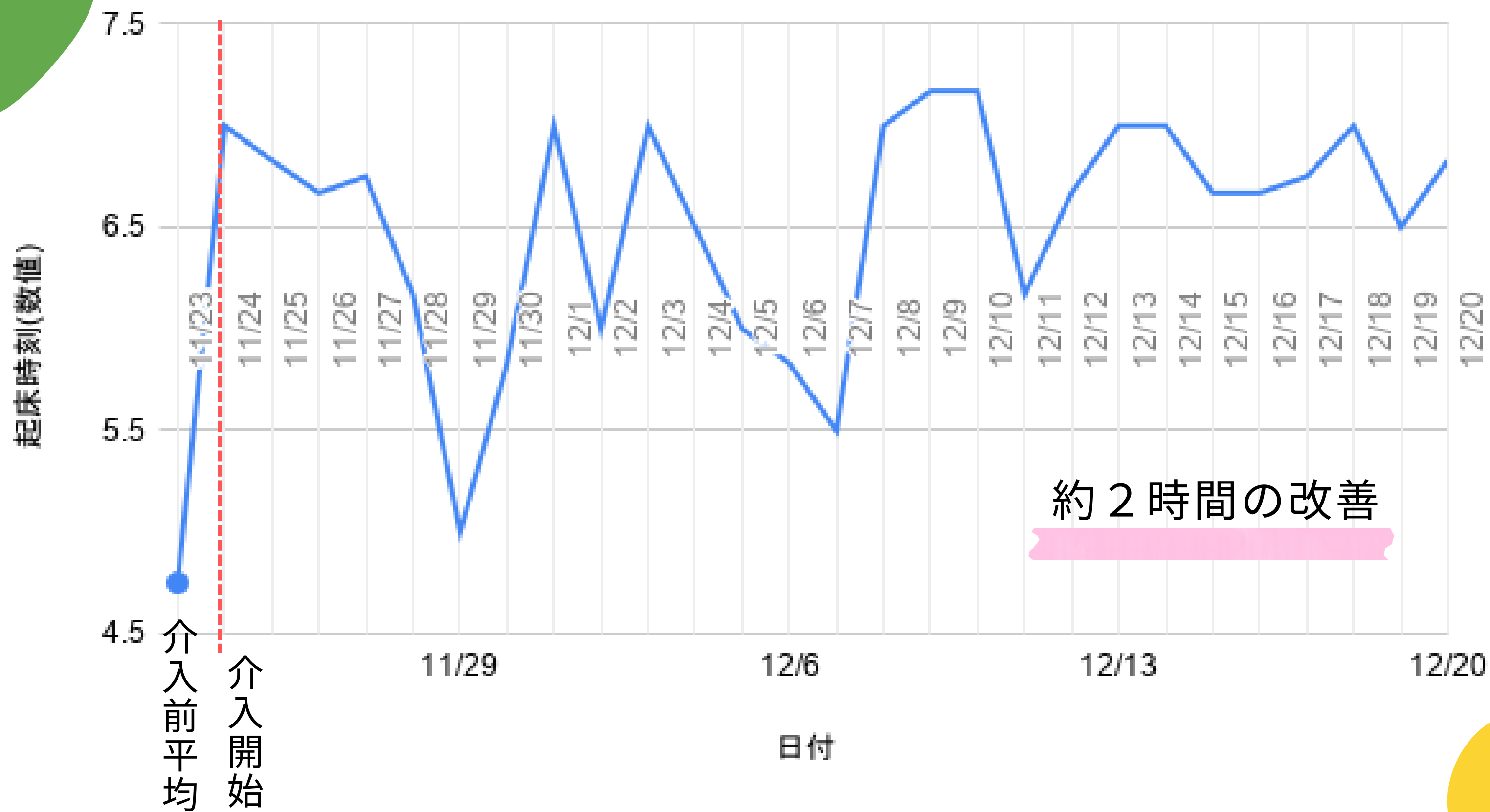
指標

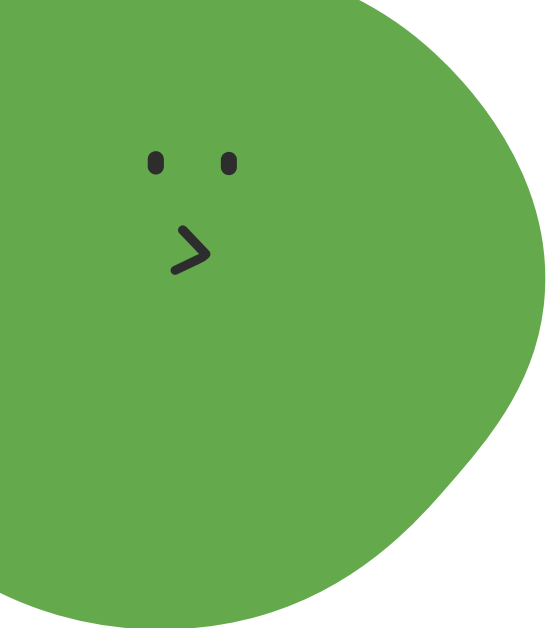
起床時刻の変化、家族の心理的变化





介入前後における起床時刻の推移

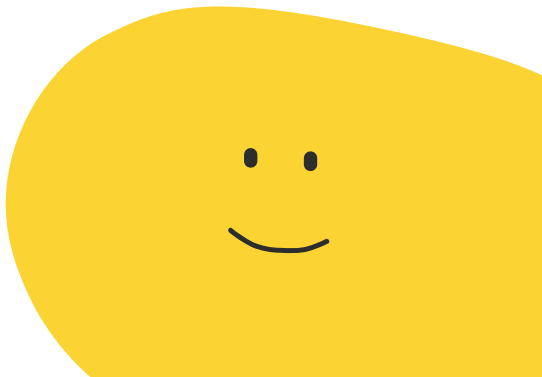




睡眠パターンの劇的な変化

項目	介入前（平均）	介入後（平均）	変化量
起床時刻	5:00	6:55	1時間55分 遅延
総睡眠時間	8時間30分	9時間35分	1時間05分 延長

起床時刻が約 2 時間改善し、 7 時前後の安定したリズムへ



7時まで寝たで！！

けっこう深刻に悩んでるので
かなりうれしいです...！
でかいなー、重いなー、と
思いながら久しぶりに我が子に
わらべびを施しました。
続けてみます！



お茶できました♡

長く使えて
子どもがよく寝てくれるようになる
わらべうたベビーマッサージの体験会
こちらで行います！



8歳男児にベビーマッサージを施すと
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証②日目

@warabebima

6:50起床

理想のタイミングです...！



KEEP
IT
UP



も一朝から1コバック入り
アールグレイティーが
おいしいわ♪

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証③日目

@warabebima

起床は6:40！！

20時台に寝てるので(はやり)
どうなるかな〜(不安)
と思っていましたが
成功ですね！

一回トイレに起きましたが
そのあとまた寝てました
エライ！
(そのまま遊び出すときがある)



今日はりくー
おじさんだよ

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証④日目

6:45起床でした！
ありがとうございます！！

・4日目にしてさっそく
「マッサージして」との
リクエストが！
(足の指がお気に入り✨)

・起きる直前までぐーぐー
言っていたので
深く眠れているよう^z_z

めでたすぎて
朝からミルクティー
飲んじゃう😄
くるみロール➡



@warabebima

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎずにいてくれるのか
検証⑤日目

@warabebima

今朝は6:10に起床！

今日はトイレがこの時間で、
そのまま活動が始まりましたね...
私の中では失敗寄り

でも、
こういう動画を見たいから
その間だけスマホ貸して
とか、
1時間ゲームしたい
とか昨日は突然
考えて言えるようになりました。



ジョージよりおりこうになれよー✨

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証⑨日目

@warabebima

起床は... 6時？



本人の供述によると
それくらいらしいです(寝てた)

マッサージは喜んで受けてます
脚全体が気持ち良いのと、
チクチクでグラグラ笑ってます

今日からすごく寒くなるそうなので
皆さま気をつけましょう〜睡眠大事！
インフルエンザも流行りまくり！😷

私も自分でマッサージというかストレッチと、
お茶系はやはり殺菌効果があるのでは？と思ってます



あなたの風邪予防法は？

テキストを入力...

@warabebima

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証⑩日目

結果は...7時起床！！

今朝は声かけるまで
ぐーぐー寝てましたね
(すごく珍しいんですよ...)

単に、寒いから？

という気がしなくもありませんが...

わらべびする前から
ねむいねむいと言っていたので
終わったらすぐ寝ました



@warabebima

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証⑪日目

今朝は...6時半起床！

昨夜は寝る直前ではなく
マッサージ後また階下に
降りていってたりしたんですが
問題なかったです！

GOOD
LUCK!

今日はイベントで、
雨で...
私はもっと早く起きない
といけなかったんですが

@warabebima

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証⑬日目

今朝は6時ちょい前に起床！



私が起き出したら起きましたね...
昨日はわらべびして、
パパと動画見て21時前に寝てました

朝ごはんはチャイを煮込んで
くるみロールにはちみつナッツチーズ塗って
ビスケットを一晩漬けたヨーグルト食べて
めっちゃ満足やけど
映えへんかったわー(笑)



@warabebima

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証⑫日目

今朝は... 6時起床！

昨夜はズートピアを見たくて
21時の10分前からわらべびしました
まあ最後まで
起きていられないんですけどね...

2も観たいね！



@warabebima

8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証⑭日目

発熱のため
実施できず...でした

すぐ下って学校行ってしまいました...
たぶん今日明日くらいで学級閉鎖
なりそうな気配です

19時くらいから寝てるので
起床自体は5時半とか？
スマホさわりに行ってたので
ベッドに強制連行しました

休養大事よー



@warabebima

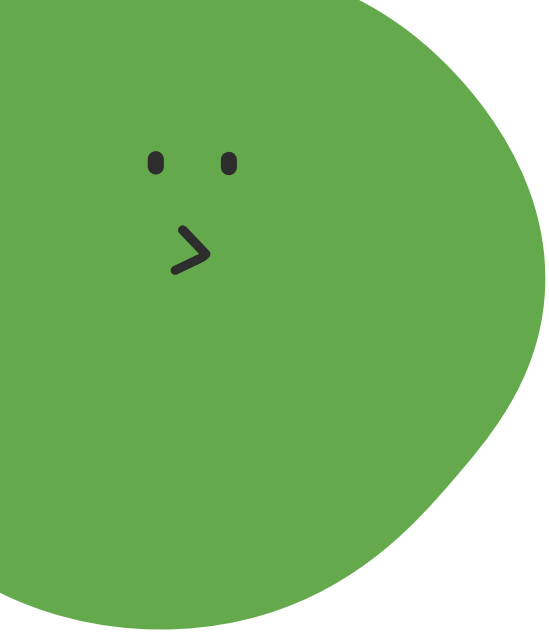
8歳男児にベビーマッサージを施したら
早起きしすぎないでいてくれるのか
検証⑮日目

今朝は...7:10起床！

学校行かなくていいからか
寒いからか
ぐっすり寝てました
でも実施してない昨日も
こんな感じだったけどな...💧

ずっと家にいられると
(外出られないし)
全然優しくできないので、
この10分だけは...！
と思いながら
ふれあっております(笑)





なぜ変わったのか？

1

身体接触の力

肌の密着による
圧倒的な安心感

2

自律神経の調整

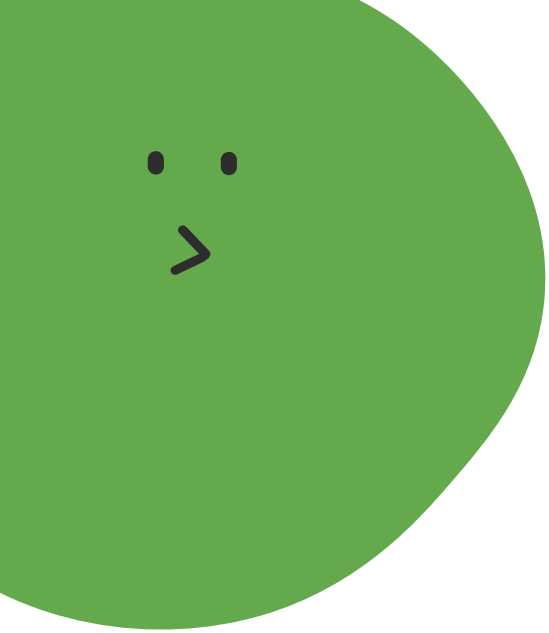
副交感神経が優位に
なり、深い入眠が
可能に

3

心の変化

「親に見守られて
いる」という実感が
子どもの自律的な
安定を引き出した





臨床的意義

対象の拡大

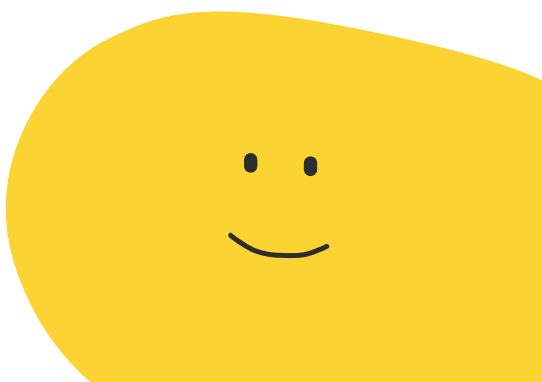
わらべうたベビーマッサージは学童期以降の
ケアとしても極めて有効

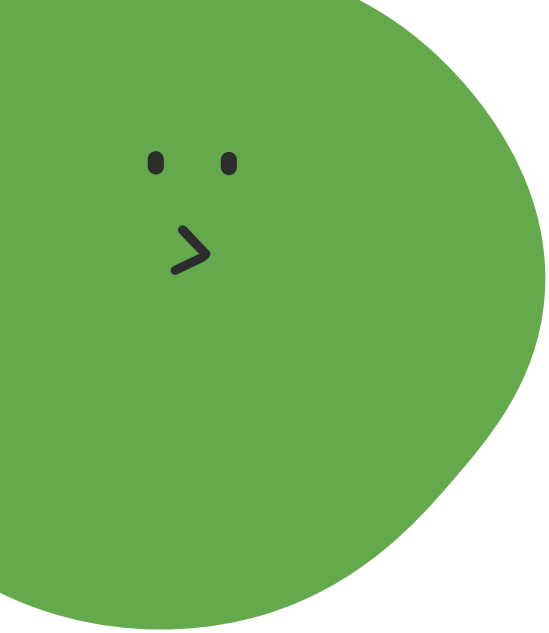
家庭の力

特別な道具なしで、家庭で今日から実践できる

家族の救済

子どもの睡眠が整うことで、家族全体の
QOLが向上する



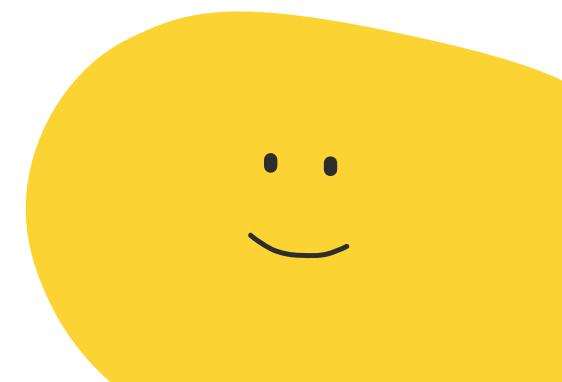


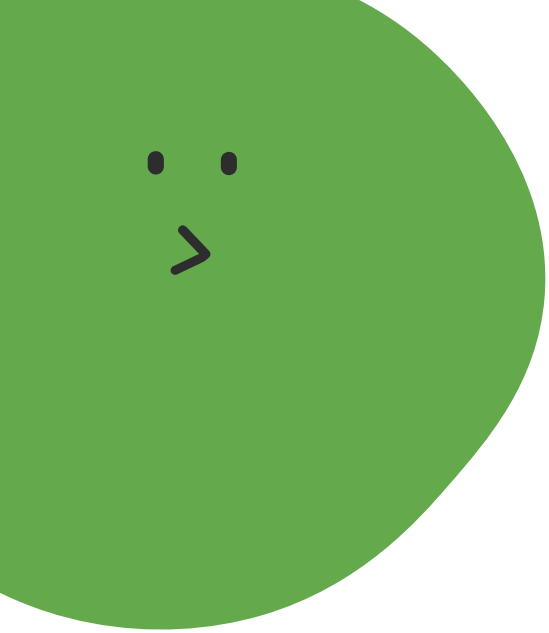
まとめ

限界：1症例の報告であるため、
さらなる事例蓄積が必要

結論：

わらべうたベビーマッサージは、
学童期の睡眠問題に対し、
非薬物的な介入手段として
大きな可能性を持っている





ご清聴ありがとうございました

親子の「触れ合い」が
子どもの健やかな睡眠と安心感を育みます。

