

赤ちゃんが生まれて最初の数か月間のある時点で、多くの親が、赤ちゃんがより長く、より深く、よりよく、もしくは一晩中眠るように「手助け」するために、何かできることがないか、何かすべきことがないかと考えます。この情報シートは、現段階の研究に基づいた睡眠トレーニングについての根拠をまとめたものです。

赤ちゃんが生まれて最初の数か月間のある時点で、多くの親が、赤ちゃんがより長く、より深く、よりよく、もしくは一晩中眠るように「手助け」するために、何かできることがないか、何かすべきことがないかと考えます。この情報シートは、現段階の研究に基づいた睡眠トレーニングについての根拠をまとめたものです。

赤ちゃんが一人で眠れるようになるよう「手助け」するべきだという信念から、多くの親が赤ちゃんの睡眠トレーニングのプログラムについて考慮します。育児本、友人、家族からの善意のコメントやその他の情報源によって、（すでに寝不足の）親は「睡眠トレーニング」をしなければ、赤ちゃんがひとりで一晩中眠ることができないと信じさせられてしまうことがあります。



親が赤ちゃんをゆらしたり、授乳したり、抱っこしたりして眠らせることについては、相変わらず“自分の背中をたたき鞭を作る（自縄自縛；自分の心がけ・言葉・行為のために、自由な動きがとれず苦しい立場になること）”ということわざがしばしば使われています。そのことわざに従って、多くの親は赤ちゃんを降ろしてひとりで寝かせようと試みますが、赤ちゃんの考えは違うということを見出すだけに終わります。赤ちゃんは異議を申し立てます。大きな声で！

その最終結果として、多くの場合、赤ちゃんの睡眠は（夜間に起きることを含めて）、実際には赤ちゃんの月齢や発達の段階として全く正常である

のに「睡眠の問題」を持っていると感じる親を作り出すのです。

赤ちゃんを一人で寝かせたり、眠る時間を長くしたり、起きたときに合図を出さない（泣かない）ようにさせたりするトレーニングには、さまざまな方法が開発されています。また、これらの多くは乳児の睡眠の研究者によって評価されています。

## 研究

睡眠トレーニングは二つのカテゴリーに分類されます：**睡眠の問題が進行しないようにする「予防的な」プログラムと、存在する「問題」に取り組もうとする「治療的な」プログラム**です。これら全ては、**夜間の赤ちゃんの「睡眠時間」を長くすることに焦点を当てています。実際には、それは親の睡眠が妨害される時間が減ることを意味します。**

評価されている方法としては、「啼泣のコントロール」や「泣かせっぱなし」、「段階的撤退法」、「計画的覚醒」、そして積極的な寝かしつけやスケジュール法の使用が含まれます。発表された研究の多く（80%以上）は、どの方法を判定したかにかかわらず、効果があるという結果でした。「啼泣のコントロール」と「泣かせっぱなし」には、（研究の数と質という点で）効果があることを支持する研究がたくさん報告されています。

「効果あり」は、研究目標の一つ以上を達成したことを意味します。多くの場合、これらには、自己申告によって赤ちゃんやお母さんの睡眠量が増加したことや、赤ちゃんが夜間に起きる回数が減少したこと、お母さんのうつ状態や子どもの日中の行動を含む様々なよい効果などが含まれています。お母さんや赤ちゃんの睡眠が有意に改善されたのは、研究に参加したグループのうち一部だけであったと報告している研究もあります。

## 研究の限界

された研究には、睡眠トレーニングのプログラムによって赤ちゃんの（あるいは親の）睡眠を変えることができるという納得できる根拠が存在するものの、考えておかなければならないもっと大事なことがあります。

- 赤ちゃんの睡眠に対する睡眠トレーニングの長期的な影響についてみた研究はきわめて少ししかありません。この10年でたった3つの研究だけが、その後6か月間（最も長いフォローアップ期間は6年ですが）の結果について検討しています。睡眠トレーニングを受けた赤ちゃんとうでない赤ちゃんの間で、睡眠とその他の結果について差を報告したものは一つもありません。
- 行われた研究方法の多様性は（たとえば、ほとんどの研究は一つ以上の方法と組み合わせていること）、どの一つの方法が特定の集団の赤ちゃんに対して影響を与えるのかについてはほとんどわからない、ということの意味します。親によっては、研究プロジェクトに単に参加したということで行動や赤ちゃんの睡眠についての考えが変わった人もいます。「一生懸命」言われたようにがんばったために、「研究に参加」しなかった場合よりもトレーニング方法が偉大な効果を持ったことを報告しているものもあります。
- 最も「人気のある」睡眠トレーニングはたとえば親が最も行っている一客観的に効果判定されたことがありません。そうした方法は、個々の著者の意見に基づいているもので、赤ちゃんと親にとって効果があるかどうかについてはまったくわかりません。赤ちゃんがどのように眠る「べき」かについての不適切な考えが、本当は存在しないところに、親にとっての「睡眠の問題」を生じさせるのです。
- 最終的に、睡眠トレーニングの方法の効果判定について報告した論文の大多数は、「効果あり」の結果を出していることがわかります。このことから、「効果なし」と出た研究はいったい発表されているのだろうかという疑問が生じます。どのくらいの研究が、うまくいかなかった睡眠トレーニング法を検証しているのでしょうか。私たちは知るすべもありませんが、ごく少数の研究が発表されているに過ぎないということは、研究論文が送られ、採択されるときに出版バイアス（肯定的な結果が出たものは発表されやすいが、否定的な結果が出たものは発表されにくい）があることの反映かもしれません。

全体としては、睡眠トレーニングの方法によって、短期的には赤ちゃんの睡眠パターンを変えられる（あるいは、少なくとも泣き声が少なくなって親が赤ちゃんの睡眠の「質がよくなった」と思う）という十分な根拠があります。どうしてこのようなことが起こるか、またこうしたトレーニングの他の影響にはどのようなものがあるのか、についてはあまりはつきりわかっていません。

## 考慮すること

多くの研究が、睡眠トレーニングは赤ちゃんの行動を変えることができると報告しています。しかし、こうした「改善」が長期間続くことを示唆する証拠はなく、睡眠トレーニングは親にストレスを与える可能性があります。赤ちゃんに対する睡眠トレーニングの、睡眠（あるいは啼泣）以外への影響を見た研究はほとんどありません。

- 多くの「効果的」とされる睡眠トレーニング法は、睡眠それ自体というよりも赤ちゃんの啼泣の対処について焦点を当てています。そのような方法は、親と赤ちゃんのつながりを壊すことを要求します。赤ちゃんが泣くと親が一貫して応えるというつながりです。このことは、赤ちゃんの生存を保証するために進化してきたつながりを破壊することを意味しています。このつながりを破壊することでどんな影響があるかはわかっていません。最近の研究では、睡眠トレーニングによって、生物学的にも行動という点でも母と子の関係が妨げられることが言われています。このことは、結果として赤ちゃんの身体的、社会的、感情的、行動学的な発達に害を与えるかもしれません。対照的に、最近のある論文は、行動療法は、子どもや母親、あるいは親子関係に対して長期的な利益も害も及ぼさないと主張しています。しかし、参加した対象と使用された方法は大変特異的で、こうした結論が広く当てはまると考えてよいかについては疑問が残ります。
- 月齢の小さい赤ちゃんを発達の段階に対して正常なものより長く、より深く眠らせようとすることで、赤ちゃんのSIDSのリスクが増すことになるかもしれません。生後6か月になるより前に一人で眠ることは、親がいるところで眠るよりもSIDSのリスクを上昇させることが知られています。
- 夜により長く眠ること（あるいは夜に合図（啼泣）を出さないようになること）によって、母乳育児の機会が減少します。睡眠トレーニングのプログラムの中には、授乳と睡眠は分けられるべきだと強調するものもあります。夜間の授乳は、母乳の産生を支えるために必要なホルモンに対して多大な効果があるので、母乳育児の開始と維持にとって重要です。

さらなる情報については、私たちの他の情報シートと[www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk)のサイトを参照してください。