こどもの睡眠を守り，整える
健やかな育ちへのまなざし

特集にあたって

こども一人ひとりの「心地よい眠り」のために

日々の慌ただしい看護実践のなかで，私たち看護師は，こどもたちの「眠り」をどのように守っているでしょうか。

近年，日本においてこどもの睡眠は，大きな関心を集めるテーマの一つとなっています。生活様式の変化やデジタルデバイスの普及により，こどもたちの生活リズムは多様化し，夜更かしや睡眠不足などから，さまざまな健康課題が指摘されるようになってきました。

一方で，こどもへの睡眠教育の広がりや，学校における短時間の睡眠の導入，ゲームアプリを活用した取り組みなど，こども自身が楽しみながら睡眠について学び，自分の生活を見直していくような試みもみられるようになっています。大人から促されるだけでなく，こどもが主体的に自分の眠りを理解し，整えていくことの大切さにも目が向けられてきているといえるでしょう。また，睡眠に関する悩みは，こども本人だけでなく，家族の心身の疲労や育児不安，さらには愛着形成にも影響を及ぼすことがあります。こどもの眠りを守ることは，その子の育ちを支えるだけでなく，共に暮らす家族の健康と笑顔を支えることにもつながります。

米国睡眠医学会は，こどもの健康を支えるために推奨される睡眠時間を示しています。日本においても，厚生労働省が示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」[1]において，ライフステージに応じた睡眠の確保の重要性が示されており，こどもの生活習慣を整える取り組みが進められています。

こどもだけでなく家族も含め，一人ひとりが尊重され，健やかな生活を送るための基盤として，睡眠を整えることは，小児看護に携わる私たちにとって大切な役割であるといえるでしょう。

振り返ってみると，看護基礎教育のなかで「睡眠」について専門的に学ぶ機会は，決して多くなかったかもしれません。医療現場では，手術や検査・処置，症状緩和に伴う睡眠のコントロールや，入院環境の変化や不安による睡眠不足など，こどもが非日常のなかで経験する「眠れなさ」に対して，看護実践が行われています。それらの多くは，これまでに培ってきた知識や経験を基に，自然なかたちで実践されているのではないでしょうか。

本特集では，健康支援者としての私たち看護師が「こどもの睡眠を整える」ことの意味を改めて見つめ直し，確かな知見に基づいたケアへとつなげていくことを目指して企画しました。こどもの睡眠に関する最新の知識や，さまざまな場で実践されている支援に触れることで，目の前にいるこども一人ひとりの「心地よい眠り」を整えるとはどういうことかを考える機会となることを願っています。

【文　献】
1）厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド2023. https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf（2026年9月10日最終アクセス）

中山静和 Nakayama Shizuka
千葉県立保健医療大学健康科学部看護学科助教