

Q 1歳の息子がいます。保育園に通い始めて半年、少しでも息子との時間を作ろうと帰宅後にスキップを取ったり遊んだりしていますが、そうすると寝かせるのが午後9時を過ぎてしまいます。子供が寂しそうなのも眠そうなのも見ていて辛く、仕事を辞めるべきか悩んでいます。

A 仕事と家事で毎日お疲れのはずなのに、帰宅後にお子さんの遊び相手をさされて、素晴らしいと思います。それで寝るのが遅くなってしまうことをお悩みのようですが、その時間はお子さんにとっては何事にも代えがたい「黄金タイム」です。その時間を減らしてしまつと、睡眠時間が増えたとしても、息さんは少しもうれしくないと思いますよ。

1〜2歳児の理想の睡眠時間は昼寝を合わせて12時間です。一度、保育園で何時間寝ているか聞いてみてください。同じ1歳児でも、1時間しか寝ないという子供もいれば、2時間以上寝るといふ子供もいるからです。もしも後者なら、朝起こす時間から逆算し、9〜

## 寝かせるのが遅くなってしまう



原坂一郎の  
子育て相談

10時間以上の睡眠時間をキープできているならば、就寝は午後9時を過ぎてても全然構わないと思います。

フルタイムで働く親が「早寝神話」に頼り過ぎると、親子のふれあいが増えたり、親子の愛着形成に良い影響を与えたりすることがあります。私は、

「園から帰ると食後すぐに寝かされ、親と遊んだ覚えがない」という人よりも、「寝る時間は遅くなったけど、親と遊んだ楽しい思い出がたくさんある」という人の方が幸せとさえ思っています。幼児期に9時以降も起きていたという人は、私を含めて多くいると思いますが、9時には寝ていたという人と、今差が出ているとは思えません。

寝ぼけ眼の息子さんを起こしてまで遊ぶ必要はありませんが、そうでないときは、遊びやふれあいを義務のように考えず、ご自身のリフレッシュタイムになるよう、あなた自身も楽しんでほしいと思います。お仕事が自身の生きがいの1つになっているのなら、辞めないでください。

(こどもコンサルタント)