

Q 5歳と2歳の男の子の母親です。春から次男も兄と同じ幼稚園に通っています。次男はずっと朝寝昼寝をしていましたが、今は園から戻ると午後3時で、食事もせずに夕方から朝まで寝ることが増えました。夕飯に起こすと「ご飯イヤ、お風呂イヤ、遊びイヤ」と泣きわめき、物を投げつけたりします。どうすればいいでしょうか？

A 2歳児の理想の睡眠時間は昼寝を合わせて1日11時間前後です。幼稚園では昼寝がないのかもしれないが、夕方から朝まで寝てしまうのは、少し寝すぎのような気がします。食事もせず、風呂にも入っていないのなら、健康にもよくないですね。起こすと泣きわめく…、ならば寝かせよう、となるのも分かりますが、それが続くと生活リズムとして定着してしまいます。

2歳児にとって昼寝は必需品ですので、保育園ならば食後2時間くらい寝かせます。園での活動の様子が分かりませんが、体力も違う年長児などと同じリズムで生活させているのなら問

# 夕方から朝まで寝てしまう



題があるかもしれませんが。他の2歳児のご家庭ではどんな様子かを聞き、同じような家庭があれば、1時間でも昼寝ができないか、園に相談されることをお勧めします。

無理な場合は、園から戻ってすぐ、1〜2時間でも昼寝をするか、逆に起こしておいて夕食を早めに済ませ、いつでも寝られる態勢にしておく、というのはできないでしょうか？ それを機に、早寝早起きのよい習慣がつくかもしれません。

それにしても、普通は2歳になる頃にはしなくなる朝寝を最近までしていたとは、お子さんは、睡眠時間が人より多く必要なタイプなのかもしれません。が、子供は3歳くらいから、睡眠時間が自然に減っていくので、お子さんの様子も変わってくると思います。それまでは、今の不規則なリズムを「必要悪」として認めるというのもひとつの方法です。毎日「機嫌よく過ごす」というのも、子供の成長にはとても大切なことですから。

(こどもコンサルタント)