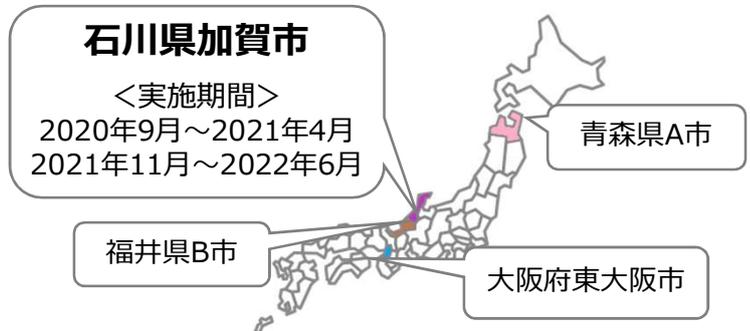


「ねんねナビ」の実証実験（大阪大学大学院 連合小児発達学研究所）

1. 実証実験の概要

4つの自治体にてねんねナビの実証実験を実施しました。

いずれの自治体でも生活習慣の改善や養育者の心理的負担軽減が見られ、参加者から好評いただきました。



2. 実証実験の背景と効果

小さいお子さんの**健康&成長**にとって、「よく眠ること」は**とても大切**です。
例えば、よい眠りは、こんな風にお子さんの成長を支えています。

- ★昼間、元気に過ごしやすい
- ★ご機嫌で、かんしゃくをおこしにくくなる
- ★体験したことが、身につきやすくなる
- ★免疫機能がしっかりはたらき、病気になりにくくなる
- ★病気やケガから回復しやすくなる
- ★脳のすこやかな発達を助け、心と身体を成長させる



親御さんにとっても、お子さんがスムーズに眠ってくれるかどうかは、ご家族全体の生活や子育てのしやすさと直結しています。しかしながら、日本の子どもは、諸外国に比べて睡眠時間が短いことで知られており、**子育て中の多くのご家庭が、ねんねに悩んでいます。**

残念ながら、日本では「子どもの眠りの専門家」はまだまだ少ないため、正しいアドバイスを受けるチャンスをなかなか得にくいと言われています。私たちは、子どもの眠りと発達の専門家が作ったスマートフォンアプリ「ねんねナビ」を通して、すこやかな睡眠リズムづくりをお手伝いし、**すこやかな発達と子育てをサポートしたいと思っています。**

使用したご家庭からは、こんな感想をいただいております

- ・寝かしつけが楽になり、子どもが寝た後自分の時間が取れるようになった
- ・寝しぶっていた子どもが、自分から布団に行ってくれるようになった
- ・子どもの朝や昼間のご機嫌がよくなり、子育てが楽になった
- ・夫婦や家族で、生活リズムを見直す・協力しあうきっかけになった
- ・子育ての不安や孤独感がやわらぎ、自信がつき安心して子育てできるようになった
- ・きょうだいも一緒に、生活リズムが整った など