

Q：寝かしつけのトントンのリズムとたたく場所の良いところ、注意事項を教えてください。

A：リズムのポイントでは、一定のリズム、心拍や呼吸に近いテンポ（1秒に1回くらい、60回/分前後）が落ち着きやすいです。大人が、「トン…トン…」と呼吸を整えながら行くと、子どもも自然に同調します。ゆっくりから、さらに緩やかに、最初は少しリズムカルに、眠気が強くなってきたら、さらにゆっくりにしていくとスムーズです。強さは、軽く、揺らすのではなく、触れて安心させるくらいの強さがよいです。強い刺激はかえって目が覚めますので注意してください。

たたく（触れる）場所のおすすめは、お腹（胸～おへそのあたり）で、そこは、呼吸のリズムと合わせやすく、安心感を与えやすいです。消化器の働きも落ち着きます。また、背中（肩甲骨の間～腰のあたり）は、抱っこで寝かしつける場合に有効です。包まれている安心感とセットで落ち着きます。また、おしりは、赤ちゃん期からよく使われる場所です。筋肉が柔らかく、軽い刺激でもリズムが伝わりやすいです。

注意点としては、子どもによって「お腹が安心する」「背中の方が好き」等、違いがありますので、観察して一番落ち着く場所を選んでください。暑い時期は、汗で不快にならないよう、服の上から軽くと良いでしょう。寝かしつけは、「トントン」だけでなく、声かけ（子守唄やささやき）や部屋の環境（暗さ・温度・静けさ）との組み合わせが効果的です。

子どもの健康福祉研究所