

自治体向け『ねんね改善パック』

【報告書】

赤ちゃんの夜泣き・寝かしつけ改善 実証実験

ピジョン株式会社・Moon Creative Lab Inc.,

2024年1月30日

Celebrate babies the way they are



1. 調査概要
2. サマリー
3. 結果①：実証実験前アンケート
4. 結果②：セミナー後アンケート
5. 結果③：個別相談後アンケート
6. 結果④：実証実験後アンケート
7. 結果⑤：実証実験前後比較
8. 結果⑥：Lullabyアプリ使用状況
9. Appendix

Agenda

1. 調查概要

調査概要

● 目的

- ・乳幼児の夜泣き・寝かしつけサポートとして、Lullaby（ララバイ）アプリ利用・睡眠セミナー開催・睡眠に関する相談の各種サービスから構成される『ねんね改善パック』の導入に向け、本パックの実施による睡眠改善の有効性を検証すること

● 実証実験 実施時期（1回あたり）

- ・セミナー・少人数相談会開催日から1ヵ月間
- ・2023年7月25日～12月7日の間に開催

● 実証実験 実施方法（1回あたり）

- ・次の方法のうち、いずれかにて実施
 - ・すべてオンライン実施
 - ・すべて会場実施
 - ・参加者は会場に来場、セミナー/相談会をオンライン実施
 - ・セミナー動画配信、相談会を会場実施
- ・個別相談
 - ・希望者のみ、または、参加者全員が対象のいずれかにて実施（自治体による）

● 参加者

- ・生後6ヵ月～2才未満の子がいるご家族（※大月市：生後4ヵ月～10ヵ月の子がいるご家族）
- ・現在、実証実験対象自治体にお住まいの方

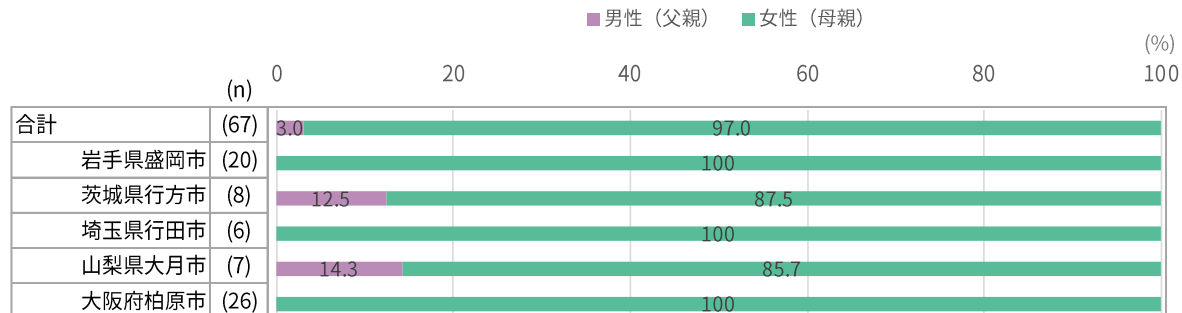
調査概要

● 各自治体の参加者数（欠席者除く）

単位：人

自治体名	第1回	第2回	第3回	自治体合計
岩手県盛岡市	5	6	9	20
茨城県行方市	4	3	1	8
埼玉県行田市	1	開催なし	5	6
山梨県大月市	7	開催なし		7
大阪府柏原市	16	7	3	26
合計				67

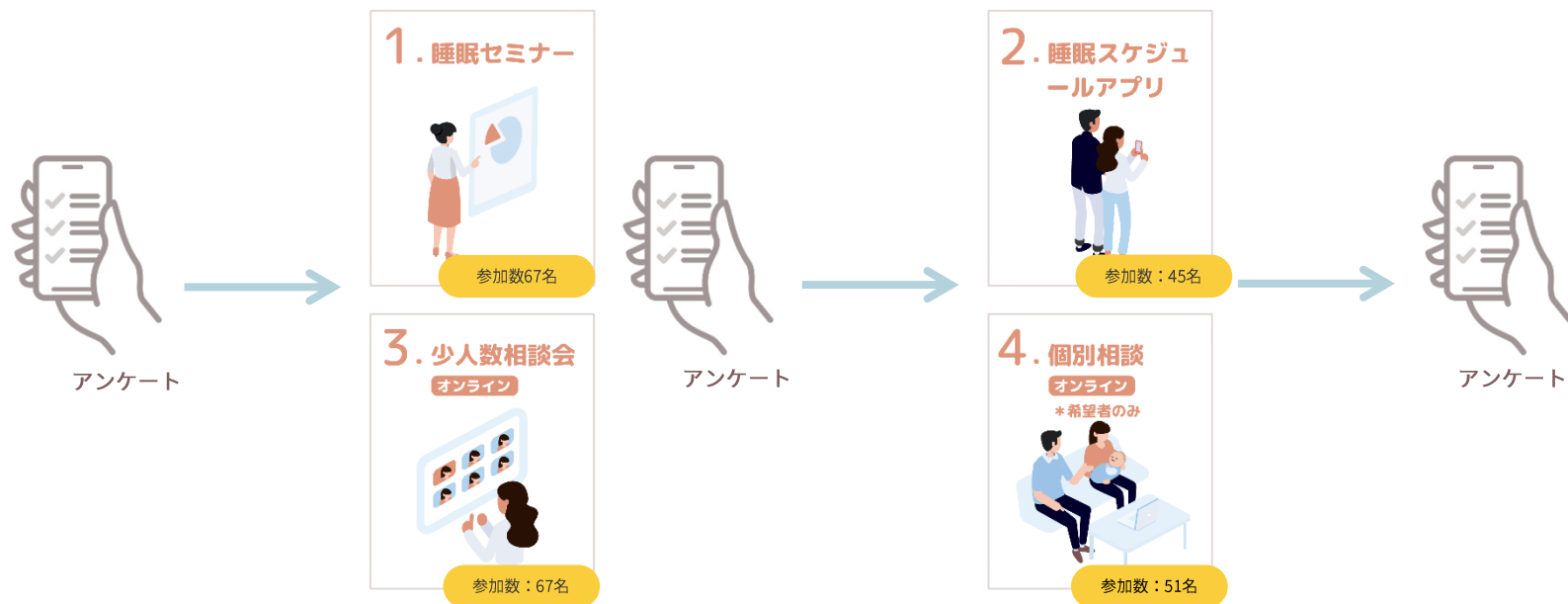
● 参加者の性別



調査概要

● 方法

- 参加者にねんね改善パック（乳幼児の睡眠セミナー・小グループ相談会・Lullabyアプリ・個別相談）を利用して頂く
- 4時点でアンケートを実施（実証実験参加前・セミナー/小グループ相談会参加後・個別相談後・実証実験参加後）し、セミナーや相談会の満足度、アプリ使用満足度、ねんね改善パック導入前後の睡眠変化等を検証する



調査概要

● アンケート聴取内容

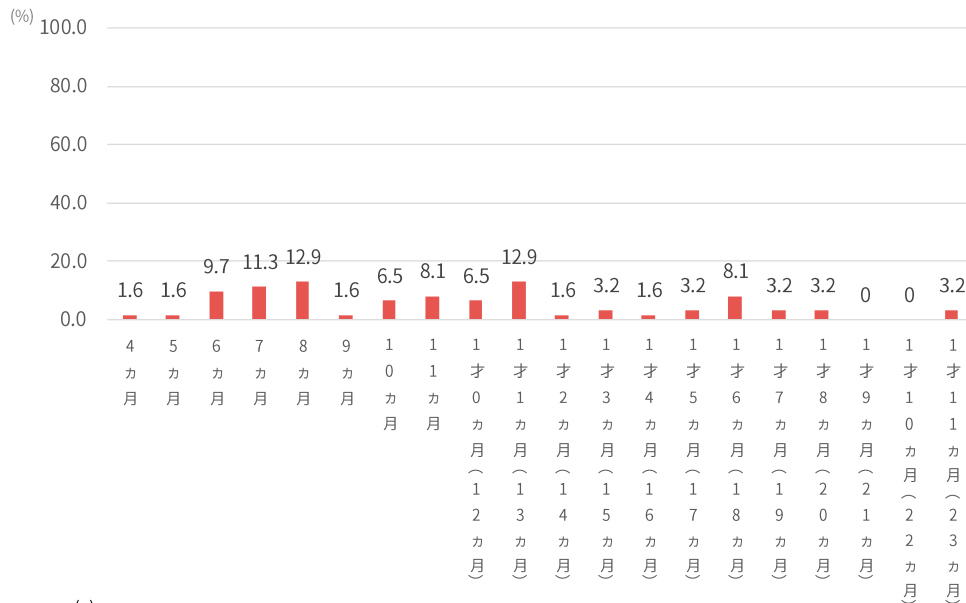
- ・ 児、母親の睡眠状況：総睡眠時間、睡眠の満足度、児の睡眠に対する悩み具合、寝室環境、寝かしつけ方略
- ・ セミナー、少人数相談会、個別相談、Lullabyアプリに対する評価：全体評価、内容に対する評価、継続使用意向、利用頻度（アプリのみ）
- ・ 母親について：育児に対する自己効力感、育児ストレス（育児ストレスショートフォーム）
- ・ 育児について：育児情報収集経路、使用している育児系アプリ（利用者のみ）、ねんねトレーニングの認知・利用有無
- ・ 属性：児の月齢、児の性別、児の出生順位、家族構成、母親の年齢、母親の就業状況
- ・ その他：ソーシャルキャピタル

	実証実験参加前	セミナー 少人数相談会后	個別相談後	実証実験終了後
聴取項目	・ 属性 ・ 児、母親の睡眠状況 ・ 母親について ・ 育児について ・ ソーシャルキャピタル	・ セミナー、少人数相談会に対する評価	・ 個別相談に対する評価	・ アプリに対する評価 ・ 児、母親の睡眠状況 ・ 母親について ・ ソーシャルキャピタル
質問数	33問	24問	14問	29問
回収率：全体	95.5%	77.6%	22.4%	58.2%
回収率：盛岡	95.0%	90.0%	55.0%	55.0%
回収率：行方	87.5%	87.5%	12.5%	62.5%
回収率：行田	100%	50%	0%	50%
回収率：大月	100%	85.7%	28.6%	57.1%
回収率：柏原	96.2%	69.2%	3.8%	61.5%

調査概要：参加者属性

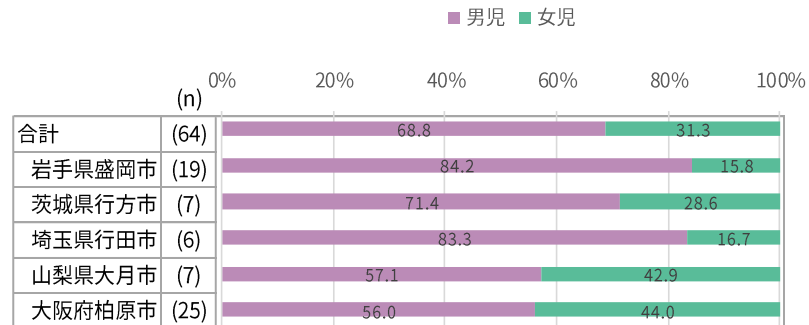
※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

実証実験に参加した子の月齢（SA） n=62

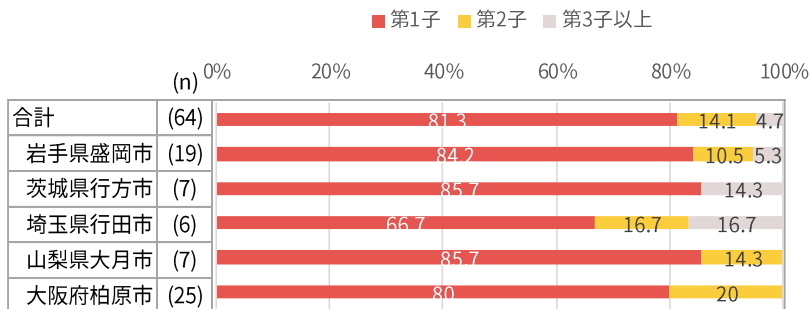


(n)	1.6	1.6	9.7	11.3	12.9	1.6	6.5	8.1	6.5	12.9	1.6	3.2	1.6	3.2	8.1	3.2	3.2	0	0	3.2
合計 (62)	1.6	1.6	9.7	11.3	12.9	1.6	6.5	8.1	6.5	12.9	1.6	3.2	1.6	3.2	8.1	3.2	3.2	0	0	3.2
岩手県盛岡市 (19)	0	0	15.8	10.5	15.8	0.0	5.3	5.3	0.0	21.1	0.0	5.3	0.0	0.0	5.3	5.3	0.0	0	0	10.5
茨城県行方市 (7)	0	0	14.3	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3	14.3	0.0	14.3	0	0	0
埼玉県行田市 (5)	0	0	0	20	0	0	0	40	20	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0
山梨県大月市 (7)	14.3	14.3	28.6	28.6	14.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大阪府柏原市 (24)	0	0	0	8.3	12.5	4.2	12.5	8.3	4.2	16.7	4.2	4.2	4.2	4.2	12.5	0	4.2	0	0	0

実証実験に参加した子の性別（SA） n=64



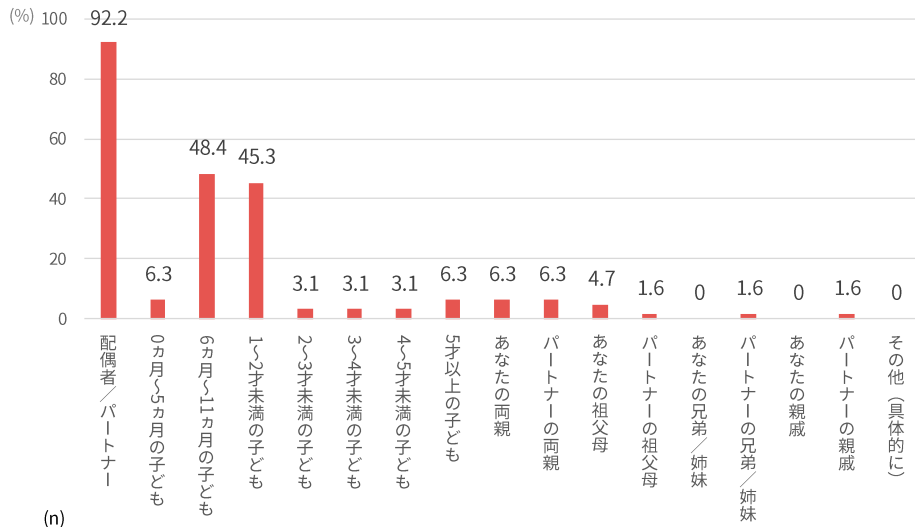
実証実験に参加した子の出生順位（SA） n=64



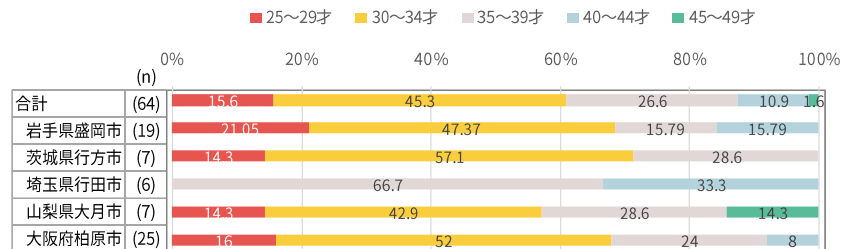
調査概要：参加者属性

※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

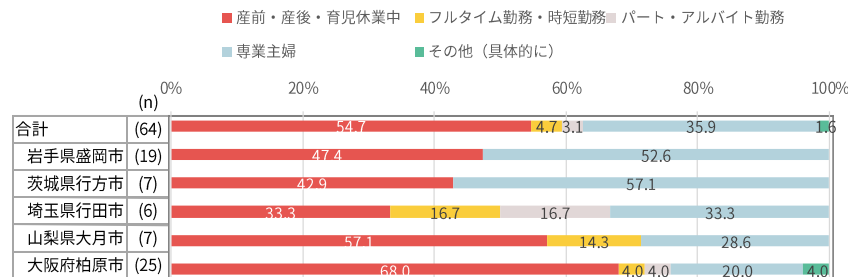
同居家族（MA） n=64



参加者の年齢（SA） n=64



参加者の就労状況（SA） n=64



2. サマリー

サマリー

● 子と母親の睡眠について

- ・実証実験前アンケート結果より、子の睡眠時間は【10～11時間】が最も多く、WHOの推奨総睡眠時間の12～16時間（3ヵ月～11ヵ月児）/11～14時間（1～2才児）よりもやや少なかった。
- ・母親が自身の睡眠時間に満足している割合は3割と低く、6割が子の睡眠に対して悩んでいると回答していた
- ・実証実験前の子の睡眠状況で多く見られたのは、夜間の中途覚醒や授乳、起床・就寝時刻が決まっていることであった

● 実証実験の効果について

- ・ねんね改善パックを1ヵ月間試用することによって、子の睡眠状況の改善、子の睡眠時間の増加、母親の子の睡眠に対する悩み低減など、一定の効果があったと考えられる
- ・セミナーと少人数相談会を通じて、子の睡眠に関する知識取得だけでなく、自身の子と近い月齢の子の睡眠状況や悩みを互いに知ることができたことは、母親にポジティブな影響を与えたと考えられる
- ・母親自身の育児に対する自己効力感の向上やストレス低減については、合計得点では実証実験前後に大きな違いは見られなかったものの、各項目ごとに見た場合、一部分で改善が見られた。

● Lullabyアプリについて

- ・Lullabyアプリでの睡眠記録、起床・就寝タイミングお知らせの機能が評価されていた
- ・アプリへのアクセスや睡眠記録は比較的毎日利用して頂いていたものの、アプリ全体に関する満足度や継続利用意向はあまり高くなかった
生後間もなくから、授乳や排泄などの記録としてぴよログなどの「育児記録アプリ」を使用されている割合も高く、データ移行の観点からアプリの切替や並行使用の懸念が見られた

● 乳幼児の睡眠について自治体と取り組むことの意義

- ・本実証実験を通じて、セミナーによる乳幼児の睡眠について正しい知識を提供、および、専門家（スリープコンサルタント）による相談を行なうことで、乳幼児の睡眠に対する保護者への意識づけと具体的な対応を提供することが可能であると考えられる
- ・自由記述に記載された意見から、赤ちゃんの睡眠についても、子どもの成長に合った支援や継続的な支援が望まれていることが分かった。自治体では、全戸訪問による育児サポートや離乳食教室を定期的に開催しているため、睡眠についても同様のサポートを市民に提供することで、より厚みのある子育て支援に取り組むことができるのではないかと考えらえる

3. 結果①：実証実験前アンケート

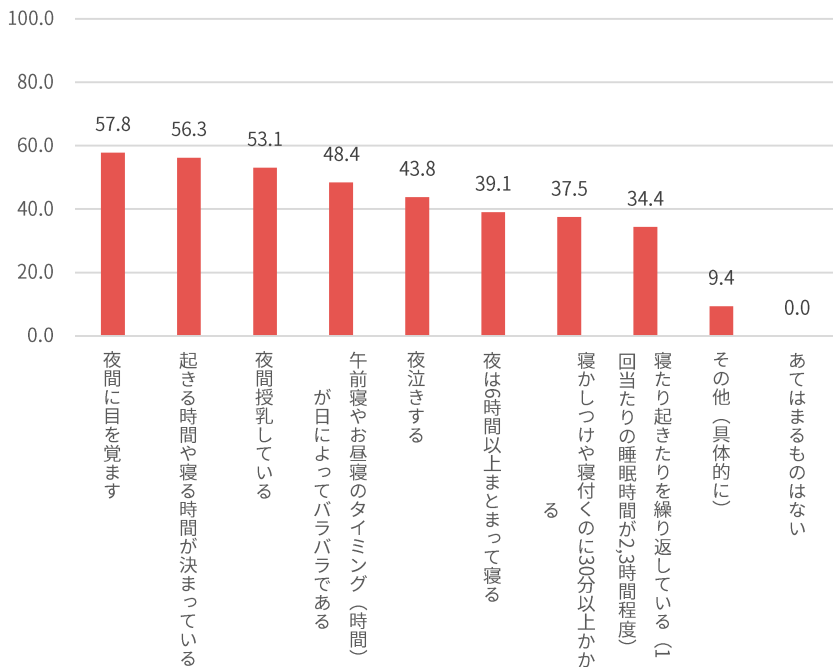
結果：実証実験前アンケート

※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

子の睡眠状況では、日中の睡眠タイミングのバラつき、夜間の中途覚醒や授乳、寝かしつけに時間がかかっている工夫としては、空調調整がもっとも多く、次いで寝る前の授乳を行なっている割合が高い

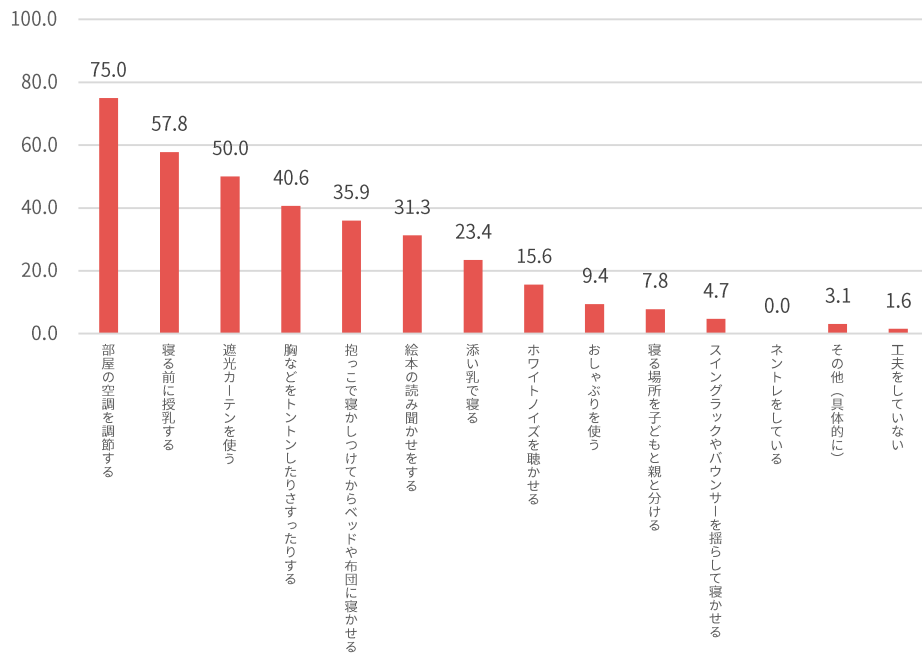
子の現在の睡眠状況 (MA) n=64

Q.おさまの現在の睡眠の様子について、あてはまるものをすべて、お選びください。



子の睡眠への働きかけ・工夫 (MA) n=64

Q.おさまが上手に眠れるように、ご家庭で工夫していることはありますか？ あてはまるものをすべて、お選びください。



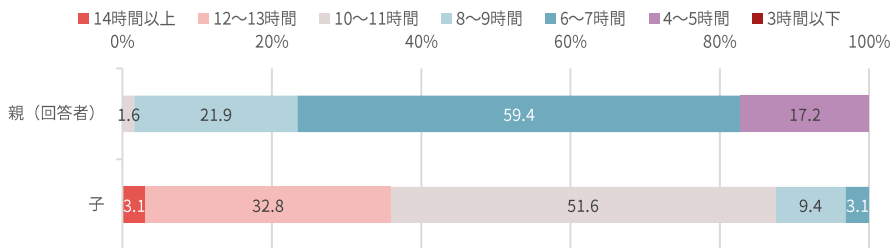
結果：実証実験前アンケート

※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

睡眠時間は、母親は6～7時間、子は10～11時間が多い
母親は現在の睡眠に満足していない割合が50%を超えるが、子どもの睡眠についての不満足度は25%
一方で、子の睡眠について困っている割合は60%を超える

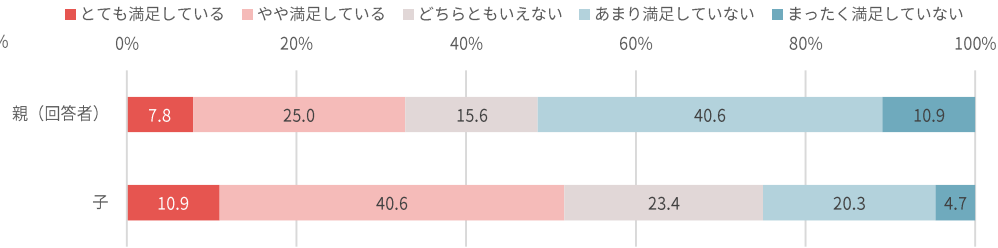
親と子の現在の睡眠時間（SA） n=64

Q.現在の睡眠時間について、あてはまるものをひとつ、お選びください
※直近2週間のおおよその睡眠時間についてお答えください ※1日の合計睡眠時間についてお答えください



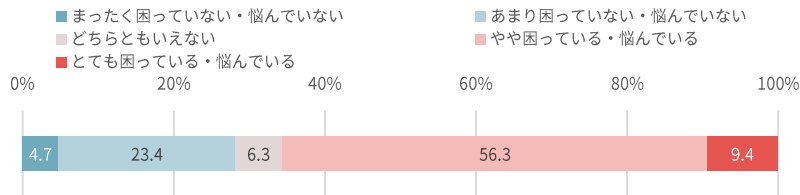
親と子の現在の睡眠の満足度（SA） n=64

Q.先ほどお答えいただきました現在の睡眠時間について、どのようなお気持ちですか。それぞれひとつずつお選びください



子の現在の睡眠のお困り度（SA） n=64

Q.先ほどお答えいただきました現在の睡眠時間について、どのようなお気持ちですか。それぞれひとつずつお選びください



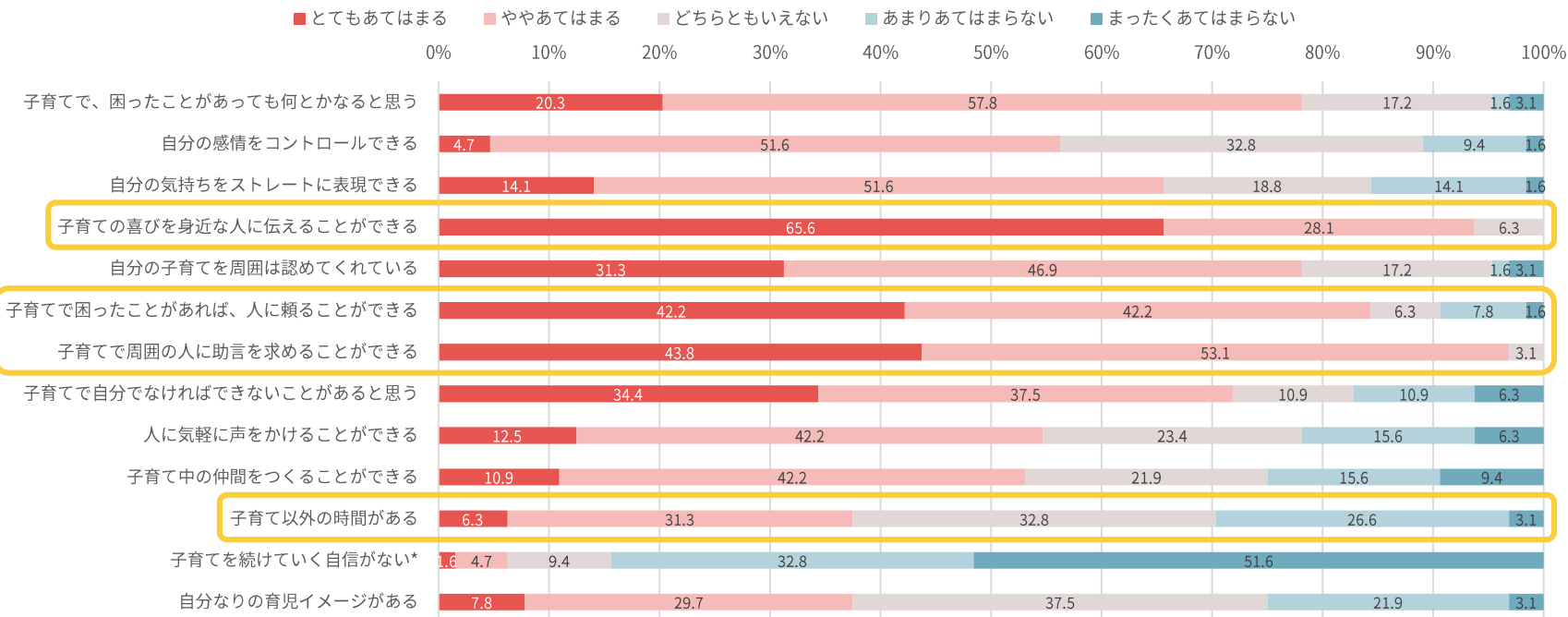
結果：実証実験前アンケート

※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

子育てで困ったら人に頼れる、助言を求められるといったソーシャルサポート面での割合が高いが、子育て以外の時間がある割合は約35%であった

育児に関する効力感（SA） n=64

Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください
*印：逆転項目



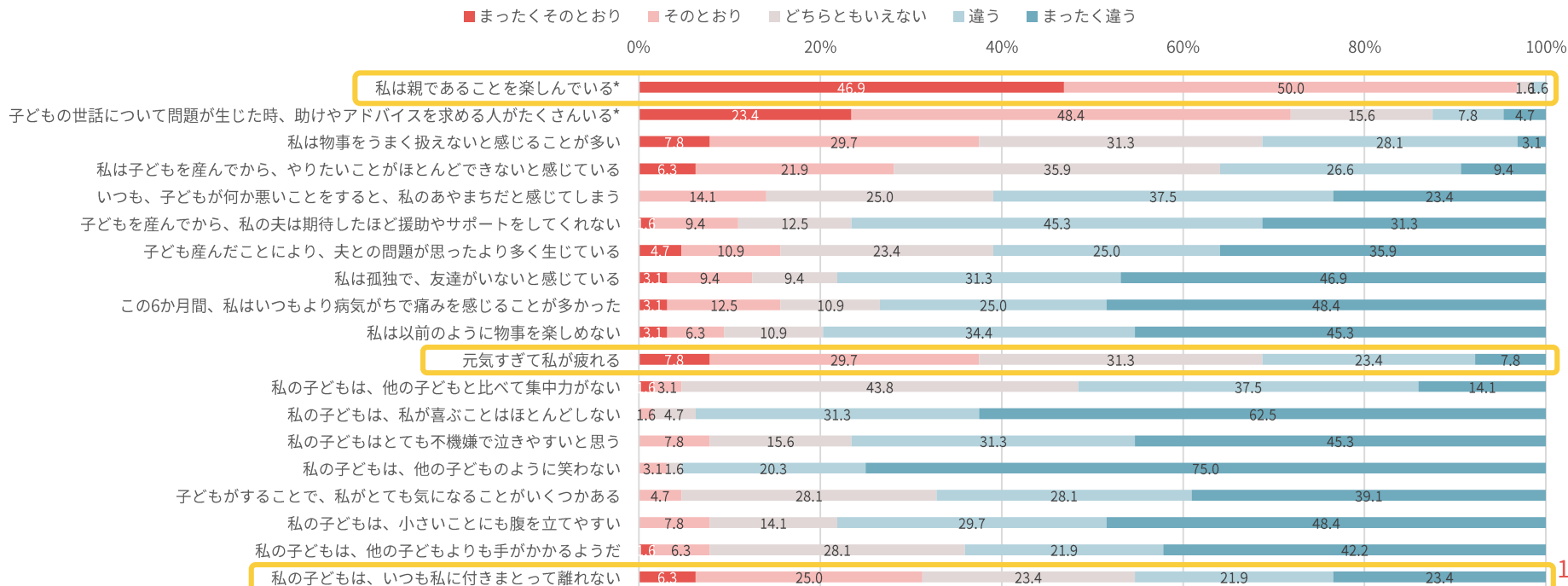
結果：実証実験前アンケート

※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

親であることを楽しんでいる割合は90%以上と高い一方で、
子の元気すぎることや付きまとって離れないことにストレスを感じている様子が見られる

育児ストレスショートフォーム（SA） n=64

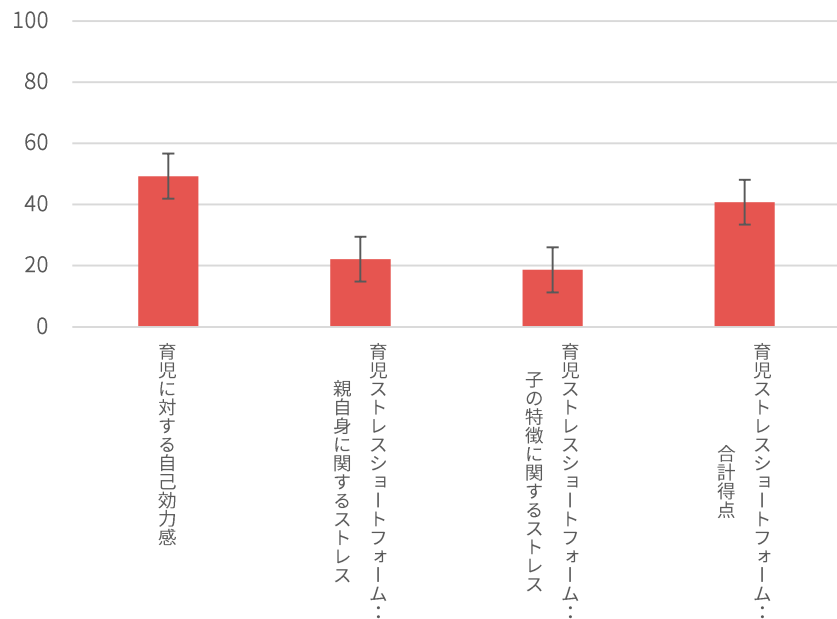
Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください
*印：逆転項目



結果：実証実験前アンケート

※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

育児に対する自己効力感得点と育児ストレスショートフォーム（PSI-SF）得点 n=64



	育児に対する自己効力感 (13-65点)	育児ストレスショートフォーム：親自身に関するストレス (10-50点)	育児ストレスショートフォーム：子の特徴に関するストレス (9-45点)	育児ストレスショートフォーム：合計得点 (19-95点)
平均値	49.27	22.13	18.63	40.75
標準偏差	5.60	5.63	5.38	9.22
中央値	50	21	18	41.5
最小値	32	12	9	24
最大値	58	38	33	65

結果：実証実験前アンケート

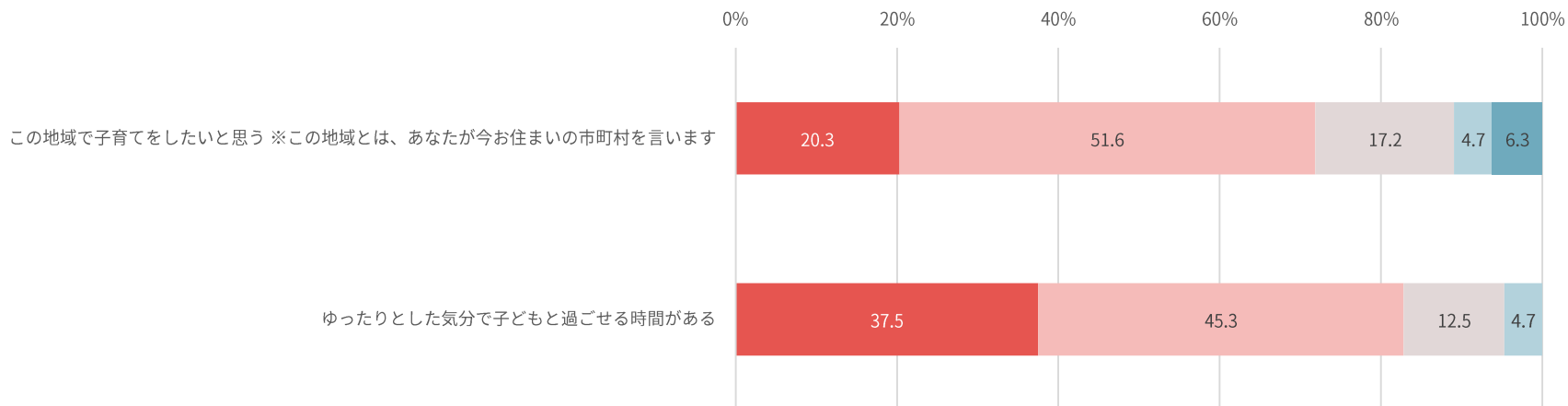
※全参加者のうち、アンケートに回答した64名のデータ（回答率95.5%）

7割が在住の自治体で子育てをしたいと思っており、子どもとゆったり過ごす時間も十分取れているといえる

ソーシャルキャピタル（SA） n=64

Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください

■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ どちらともいえない ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない



4. 結果②：セミナー後アンケート

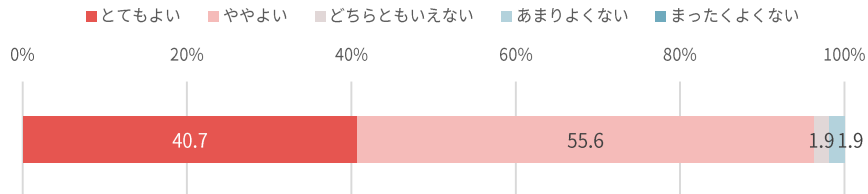
結果：セミナー、少人数相談会

※アンケートに回答した54名のデータ（回答率77.6%）

セミナー、少人数相談会ともに満足度と継続参加意向が高い

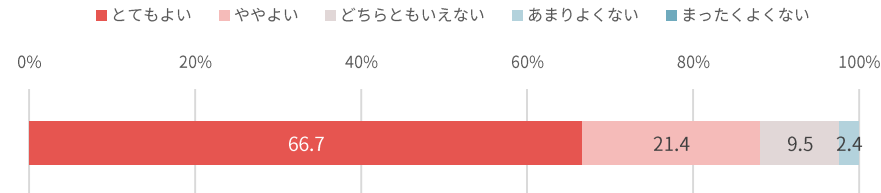
セミナーの満足度 (SA) n=54

Q.【ねんねセミナー】を総合的に評価するとしたら、いかがですか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



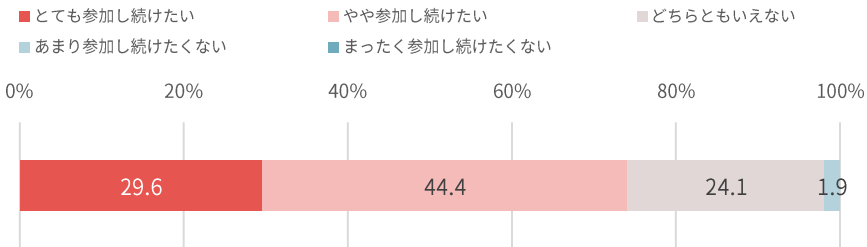
少人数相談会の満足度 (SA) n=42

Q.【少人数相談会】を総合的に評価するとしたら、いかがですか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



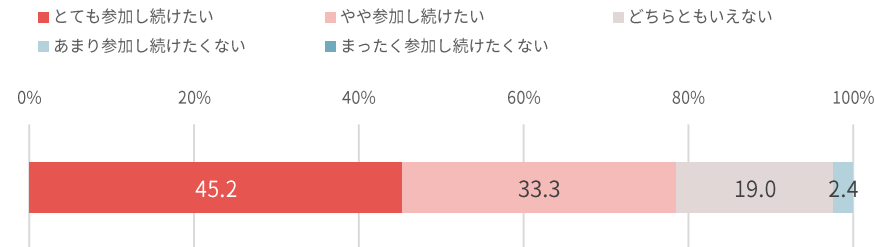
セミナーの継続参加意向 (SA) n=54

Q.【ねんねセミナー】について、あなたは、どの程度「これからも参加し続けたい」と思いますか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



少人数相談会の継続参加意向 (SA) n=42

Q.【少人数相談会】について、あなたは、どの程度「これからも参加し続けたい」と思いますか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



結果：セミナー、少人数相談会

※アンケートに回答した54名のデータ（回答率 77.6%）

セミナーの満足度（FA） n=54

<よかった点>

- 子どもにとって十分な睡眠を取る必要性やそのためのメソッドを学ぶことができた。セミナーを受けるまではネットで情報を得て実践していたが、間違っていたこともあったので専門家から学べたことがよかった。
- 何もかも手探りの状態で、自分で調べようにも難しさを感じていた眠りについての学び。とてもわかりやすく納得の内容でした。寝室の環境、温度管理、睡眠時間のこと、また3日耐えて！や必ず変化が見えるという言葉に安心して取り組む勇気がありました。ありがとうございました。
- 睡眠時間のために、した方が良いコト、しない方が良いコトを、分かりやすく教えていただいた。自分の子供の睡眠の改善点を具体的にアドバイスしてもらえて、ためになった。自分でもやろうと思えば、簡単に取り組める内容で、当日から早速取り組む事ができた。

<よくなかった点>

- オンラインで少し時差を感じたので実際に来てもらってはどうかと思います
- オンラインなので仕方ないと思いますが講師の先生とのやりとりがしづかったです。
- 生後7ヶ月以降が対象のセミナーだったが、新生児から役立つ情報も多かったのもう少し低月齢からを対象にしてもいいのではないかなと思った。
- ほとんどもが知っている内容であった。今はネットで調べることが出来るため、一般的な内容であれば知っていることが多いのかと思った。
- 今はあまり悩まないのですが、少し前までは寝るのに時間がかかっていたり、悩みがたくさんあったので、もっと早い時期に聞けたらよかったと思いました。

セミナーの継続参加意向（FA） n=54

<利用したい理由>

- セミナーの後、帰っていき実践してみようと思うと、この場合はどうしたらよいのか等、理解しきれていなかった部分があったので、また機会があれば参加したいです。
- 今日からセミナーでお伺いしたことを実践していきたいと思います。今は毎日夜間2回まとまった時間に起き授乳し、細切れ睡眠になっていることに悩んでいます。成長過程で睡眠に対する悩みは変わってくると思うからです。今回は対象ではありませんでしたが、現在6歳の娘もたまに夜中怖がっているような寝言を言ったり、しくしく泣き出してしまったりということがあります。幼児期に質の良い睡眠をとらせてあげられるよう子の月齢年齢に応じて工夫、改善することは子どもの成長にとってとても大切だとセミナーに参加させていただいて改めて感じました。
- 今はWEBで調べれば大まかな答えは出ますが、情報で溢れており、どれを信じればいいのか、我が子は当てはまるのか不安になるので、今回のようなセミナーがあればとても役に立ちます

<利用したくない理由>

- 自分の中の悩みは解決できたかなと思うから
- 今回のセミナーでためになったコトがたくさんあるため、次回の参加が必要かわからないため。

少人数相談会の満足度（FA） n=42

<よかった点>

- なかなかプロの方に相談する機会がなく、悩みが解決しなかったり、このままでいいのか？と不安もあったのですが、この機会に相談できて安心しました。
- 我が家だけかもしれないと思っていたことが、以外と同じ位の月齢の子に多いとわかって、ほっとしたこと。どこかで同じ悩みを持って、一緒にがんばっている親御さんたちがいるんだと認識できたこと。また、それに対しての講師の方の心強い言葉(やるなら今がチャンス、できます!)に、がんばろうと思えたこと。
- 寝かし付けの悩みを個別に相談できて具体的な解決策をいただけた。間違った活動時間で計算していたためお昼寝の寝かし付けに苦戦していたが、月齢にあった正しい活動時間を教えていただいた。
- 自分の子どもの状況を話したり、他の方の相談内容を聞いたりしたことで、悩みを抱えているのは自分だけではないんだと思って安心した。また、実際に相談できたことで、見直さなければならぬ点があったので実践してみようと思えた。

<よくなかった点>

- オンラインだったので話している声が生徒にとどいていないことがあったかなと思いました。
- もう少し時間がほしかったです。
- 個別の相談でない、具体的にどうしていくと良いかまでのアドバイスは得にくいと思った
- 時間に限りがあるとは思いますがもう少し深くお話できたらいいなと思いました。

少人数相談会の継続参加意向（FA） n=42

<利用したい理由>

- 1ヶ月間、アドバイスを参考に睡眠サイクルや環境を整えてみて、更なる改善点や工夫点を知りたいので。
- なんねトレーニングなどねんねの改善をやってみて、その時に生まれた疑問などを解決させるのに非常に役立つと思うため、参加し続けたいと思う。
- 同じ様なことで悩んでいることを共有でき、共感してもらえることがうれしい。なかなか悩みを話せる場がないのでよい機会になる。それぞれのいろいろなアイデアをきける

<利用したくない理由>

- 特に今困ってないから
- 自分の中の悩みは解決できたと思うので

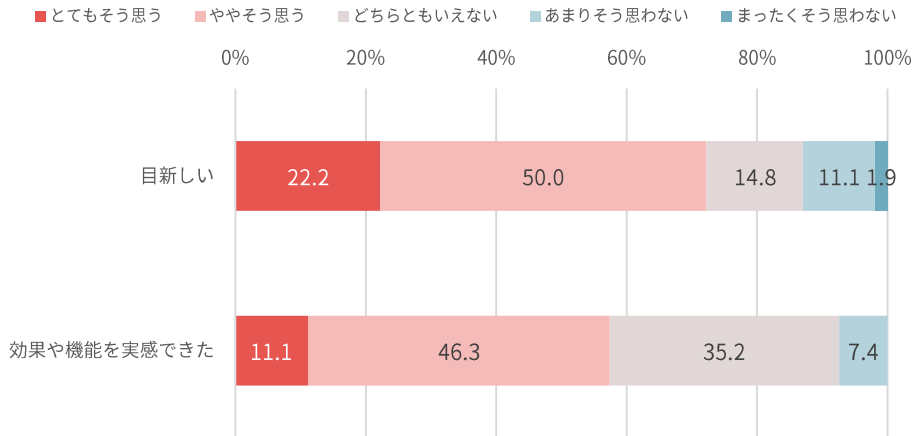
結果：セミナー、少人数相談会

※アンケートに回答した54名のデータ（回答率77.6%）

セミナー、少人数相談会のいずれも新奇性や効果を実感してもらえている

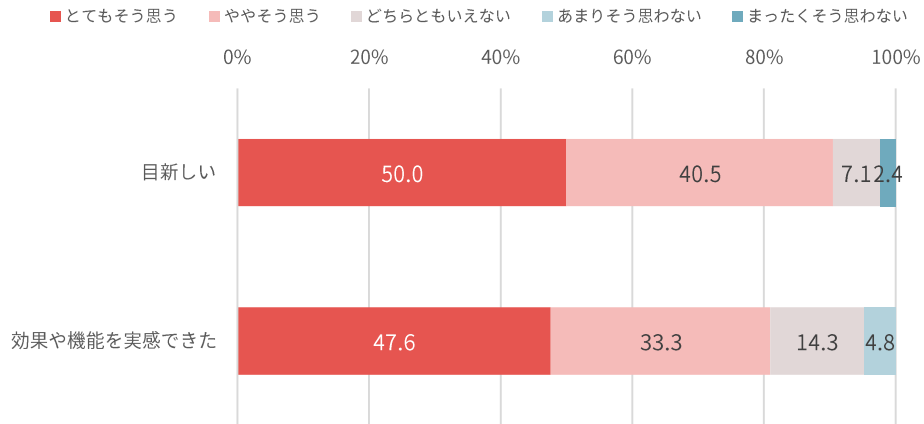
セミナーの新奇性・信ぴょう性 (SA) n=54

Q.【ねんねセミナー】に参加してみて、以下の項目について、それぞれあなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。



少人数相談会の新奇性・信ぴょう性 (SA) n=42

Q.【少人数相談会】に参加してみて、以下の項目について、それぞれあなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。



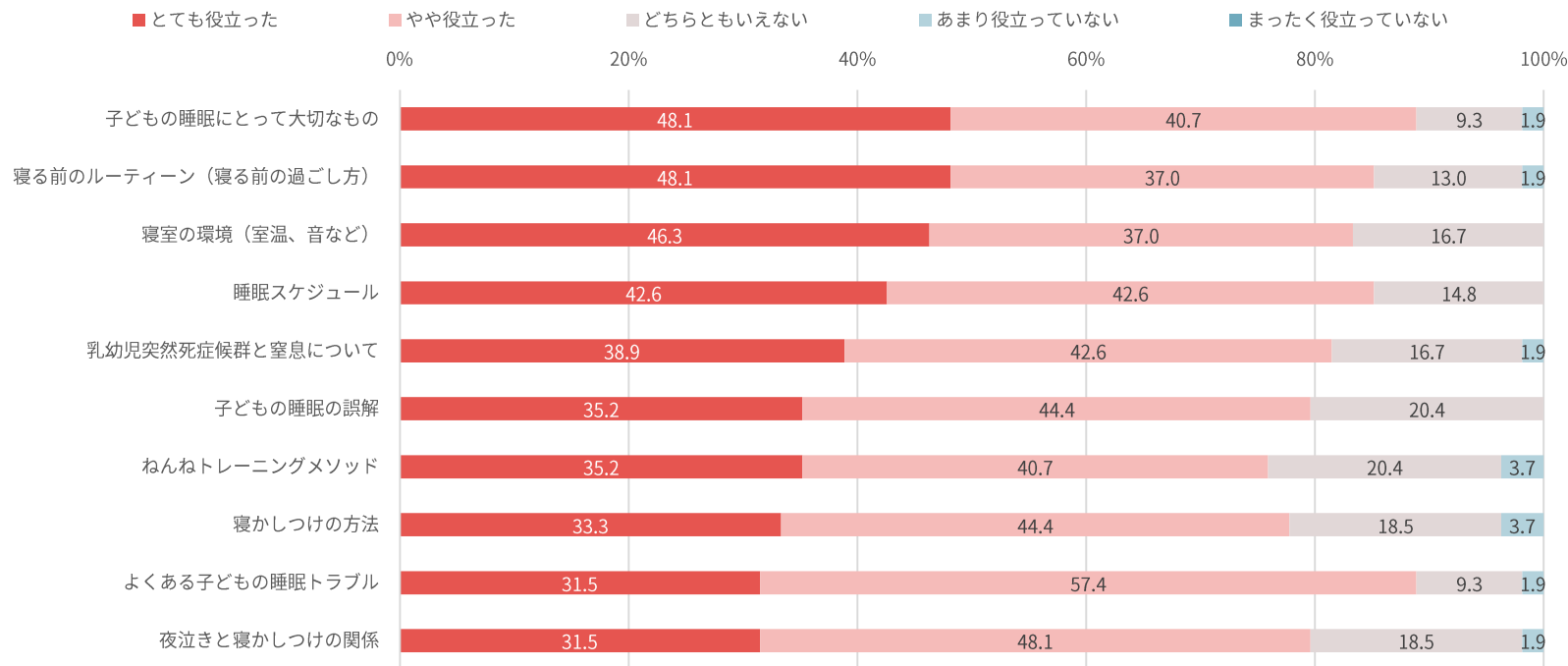
結果：セミナー、少人数相談会

※アンケートに回答した54名のデータ（回答率77.6%）

いずれの内容ともに役立ったと評価
「子どもの睡眠にとって大切なもの」「寝る前のルーティーン」「寝室の環境」の順に評価が高い

セミナー 内容の評価（SA） n=54

Q.【ねんねセミナー】でお話した以下のそれぞれのテーマについて、どのようにお感じになりましたか。
あなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。



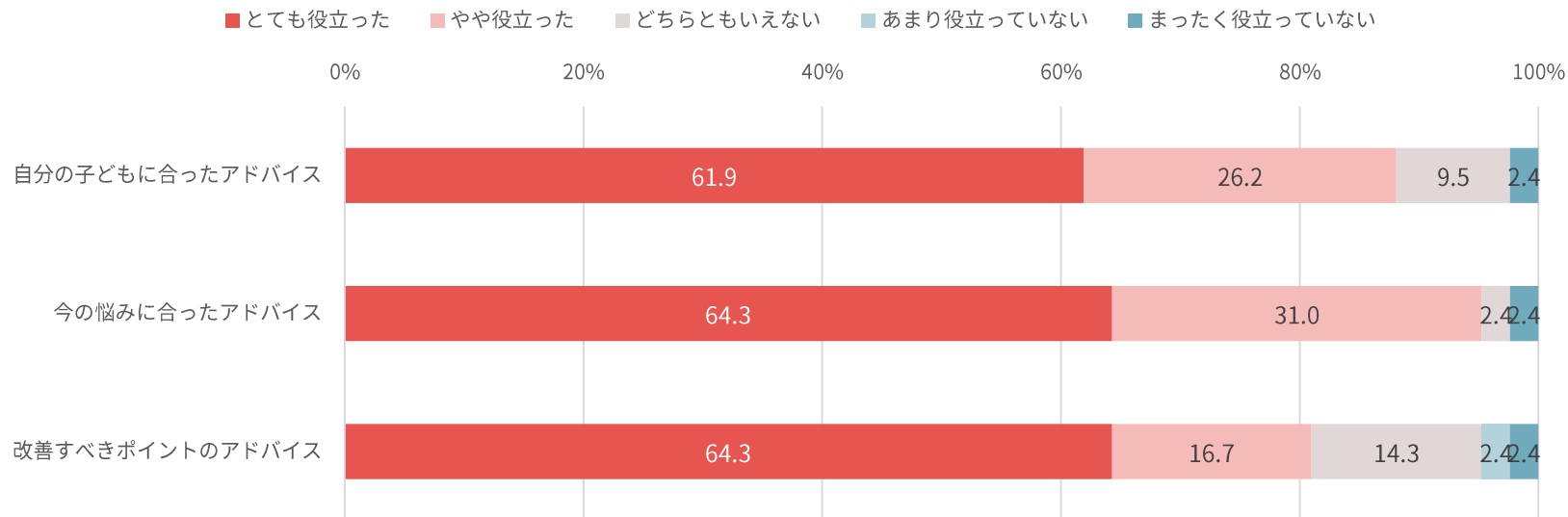
結果：セミナー、少人数相談会

※アンケートに回答した54名のデータ（回答率77.6%）

少人数相談会でのアドバイスも「役に立った」と評価されている

少人数相談会 内容の評価（SA） n=42

Q.【少人数相談会】に参加してみて、以下のそれぞれについてどのように感じになりましたか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。



5. 結果③：個別相談後アンケート

n=30未満のため参考値となります

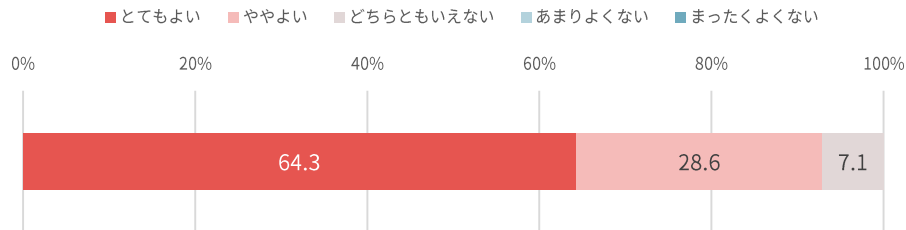
結果：個別相談

※アンケートに回答した14名のデータ（回答率22.4%）

個別相談の満足度・継続利用意向は高い

個別相談の満足度（SA） n=14

Q.【個別相談】を総合的に評価するとしたら、いかがですか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



<よかった点>

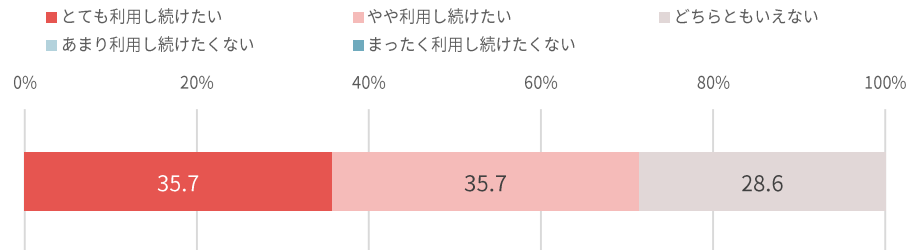
- ・zoomでの個別相談から一週間サポートして頂きました。ネットレするにあたって初めてでやり切れるか不安に思っていたのですが、毎日こういう場合はどうすれば？という質問もアプリのチャットを通して相談にのってもらい、**とても励みになりました**。コンサルタントの方の**アドバイスもとても的確**で講座を受けて良かったと思います。
- ・対面で会話ができるのが良かったです！ネットで色々なパターンを調べるのではなく、**夜泣き状況を見てもらって自分の子に合う寝かしつけ方法の話**ができる点も良かったです。

<よくなかった点>

- ・特にありません
- ・**まだまだ話し足りない**なと思いました。2回目も短時間でもいのであれば嬉しかったです

個別相談の継続利用意向（SA） n=14

Q.【個別相談】について、あなたは、どの程度「これからも利用し続けたい」と思いますか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



<利用したい理由>

- ・ネットで調べて時間を消費するより、**自分の子に合う話を専門の人に聞けるのが1番いいと思った**から。
話を聞いてもらえるだけでも不安解消になったと思いました。
- ・一対一で悩みを相談してしっかり向き合って改善できるようサポートして頂けたのは本当に助かりました。少人数や何人かで相談会もいいと思いますが、**それぞれ悩みも違いますし、個別相談というスタイルであれば利用し続けたい**と思います。
- ・相談後、娘の睡眠時間が11~12時間だったものが**13~14時間に伸びた**ため。また、お昼寝の環境を変えたことで、30~40分しか寝なかったものが**1時間~1時間半寝るようになり、効果を実感した**ため。

<どちらともいえない理由>

- ・月齢が上がるにつれて悩みも変わってくると思うし、プロのアドバイスはとてもありがたいが、**料金が発生することを考えるとすぐ利用、には二の足を踏む**と思う。いただいたアドバイスを元に、しばらく自己流で頑張ってみたい。
- ・非常にためになったので利用し続けたい思いはあるが、**コンサル料が自分には気軽に手を出せる値段ではない**ため、また困った時に利用しようと思う。

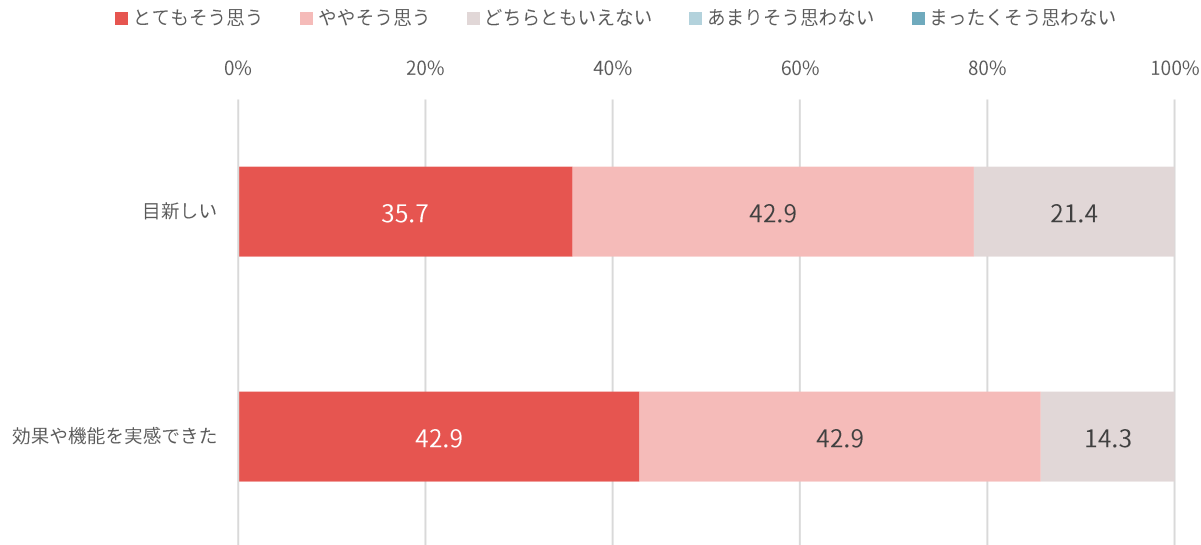
結果：個別相談

※アンケートに回答した14名のデータ（回答率22.4%）

目新しさや効果は十分に実感してもらえている

個別相談の新奇性・信ぴょう性（SA） n=14

Q.【個別相談】を利用して、以下の項目について、それぞれあなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。



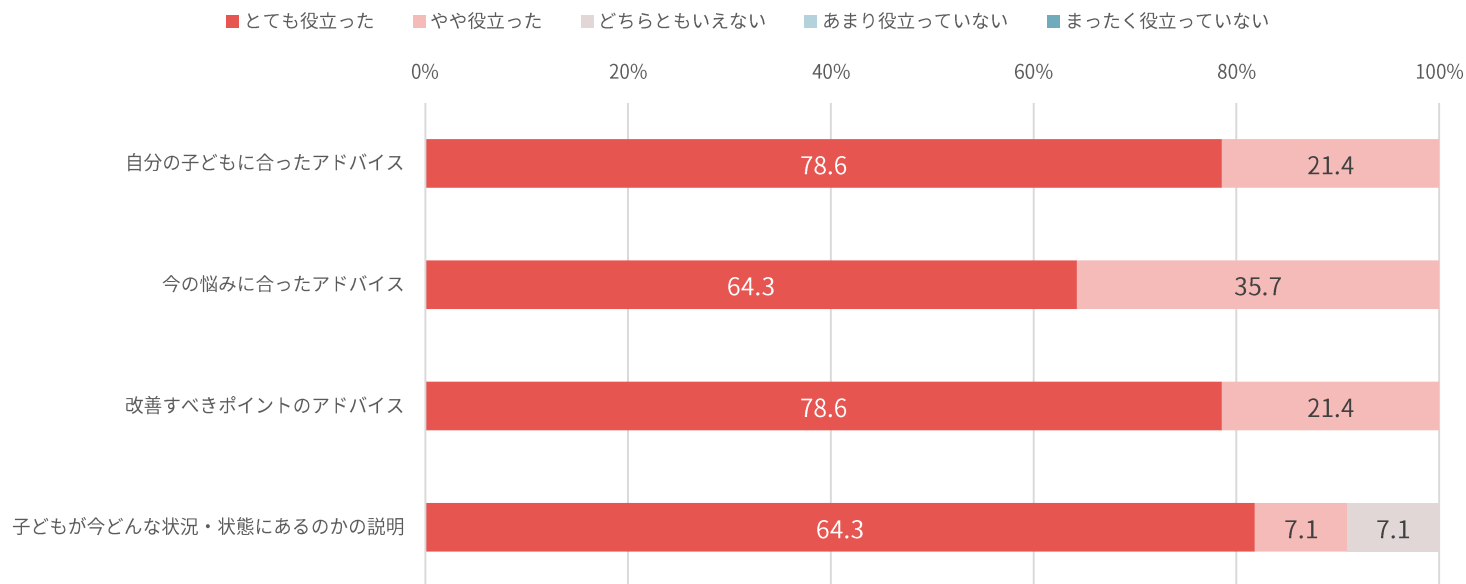
結果：個別相談

※アンケートに回答した14名のデータ（回答率22.4%）

各アドバイスのいずれも高評価であった

個別相談内容の評価（SA） n=14

Q.【個別相談】に参加してみて、以下のそれぞれについてどのようにお感じになりましたか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。



6. 結果④：実証実験後アンケート

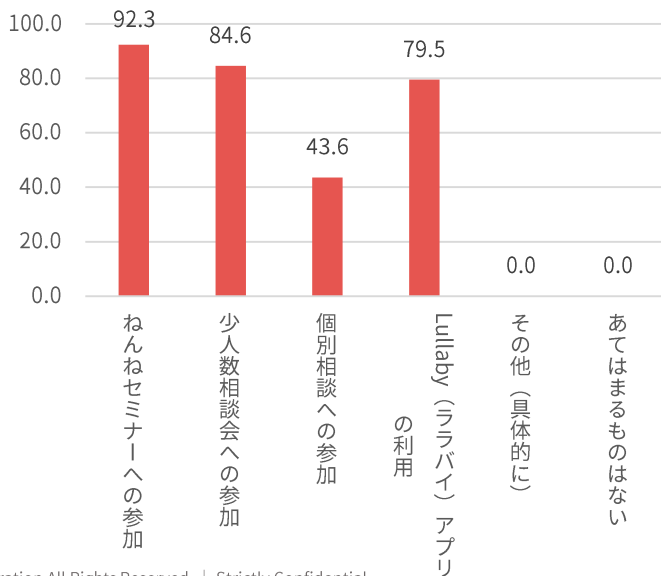
結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

実証実験のプログラムの中で、もっとも満足したものは相談関連（少人数相談会、個別相談）であった

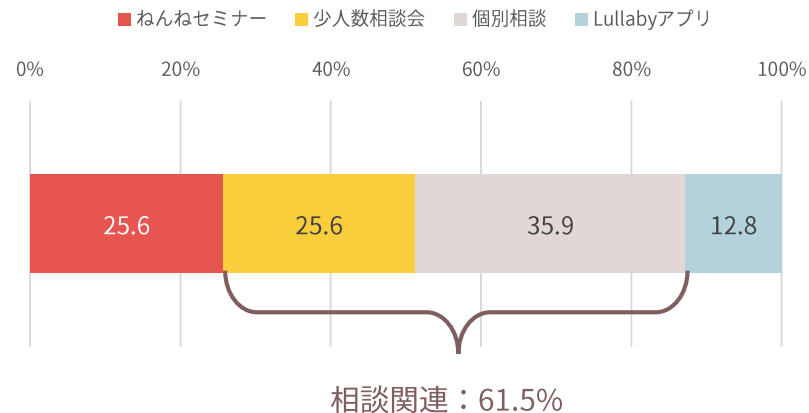
実証実験で参加したもの（MA） n=39

Q.あなたが『夜泣きゼロプロジェクト』で参加・利用したものをすべて、お選びください。



実証実験でもっとも満足したもの（SA） n=39

Q.『夜泣きゼロプロジェクト』の中であなたが参加／利用したものの中で、もっともよかったものをひとつ、お選びください。



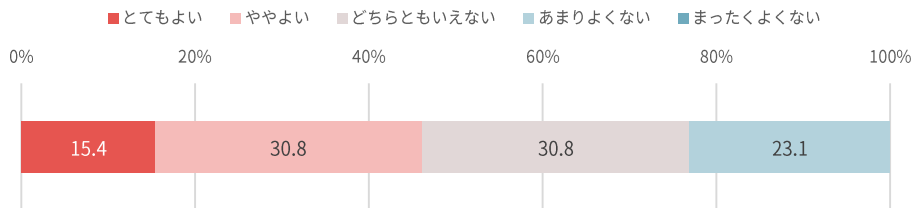
結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

Lullabyアプリの満足度、継続利用意向は、「よい」「どちらともいえない」「よくない」に評価が分かれた

アプリの満足度（SA） n=39

Q.【Lullaby（ララバイ）アプリ】を総合的に評価するとしたら、いかがですか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



<よかった点>

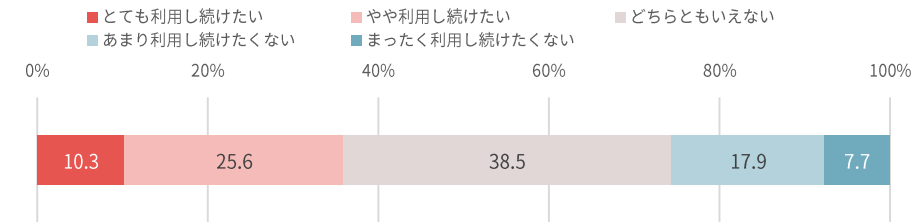
- ・おすすめの昼寝時間、就寝時間が提案してもらえること。また起きる時間が遅かった時や昼寝が少なかった時などにも臨機応変に対応されていてとても良かった。
- ・ねんねリズムを意識するようになった。寝かしつけ時間の目安を教えてくれるのはうれしい
- ・睡眠おすすめタイミングを測ることができたため、ぐずる理由を知ることができた。
- ・睡眠ログを入力していくとこのあたりでお昼寝させるといいなど目安の時間を教えてくれるのがとても参考になってよかったです。

<よくなかった点>

- ・お昼寝しなかったタイミングのおすすめ時間が最後消えると見やすい
- ・子どもの生活全般について別のアプリをずっと使っているので、睡眠について同じ内容を2つのアプリに登録することになり面倒だった。データの共有などであればありがたかった。睡眠の時間しか記入できないのが不便に感じた。メモ欄があれば寝かしつけに
- ・寝る時間や起きる時間の提案をしてくれるが、用事等があり上手くはめれないと少し焦った。
- ・夜泣きの時間を入力するのに、寝ぼけながら眠い中やってるのもっと簡単にワンタッチ？みたいな感じで済ませられたらいいと思った。

アプリの継続利用意向（SA） n=39

Q.【Lullaby（ララバイ）アプリ】について、あなたは、どの程度「これからも利用し続けたい」と思いますか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつ、お選びください。



<利用したい理由>

- ・おすすめの睡眠時間は参考になったので
- ・お昼寝のタイミングを参考にしたい
- ・メインで使っているアプリがあるので睡眠に関しての入力はララバイのアプリで使いたいと思います。
- ・睡眠は生活していく上で必須です。特に幼少期に生活リズムを整えてあげることは成長していく上でとても大切なので、手軽に管理してあげられるところに魅力を感じました。

<利用したくない理由>

- ・ねんねとねんね以外の記録をずっと他のアプリでつけていたのでそれを移行するのが面倒。
- ・昼寝のおすすめ時間などは良い機能で参考になると思うが、生活スタイルにあまり合わず、あくまでおすすめ時間だろうというの理解しているが、その通りにはいかないので、第一子でも使っているびよログに慣れてしまっているため
- ・他のアプリで生活内容を記録しているので、二重で記録することになって大変なので
- ・生後から他のアプリを利用していたため、データの移行ができないため。

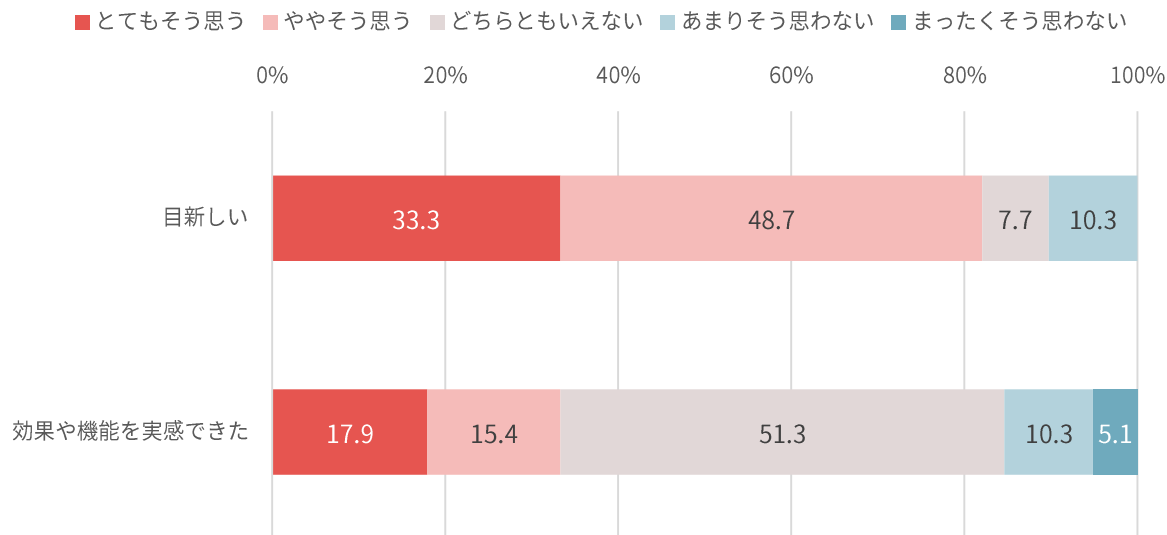
結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

アプリの新奇性は感じてもらったものの、効果を感じた割合は3割

アプリの新奇性・信ぴょう性（SA） n=39

Q.【Lullaby（ララバイ）アプリ】を利用してみて、以下の項目について、それぞれあなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。



結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

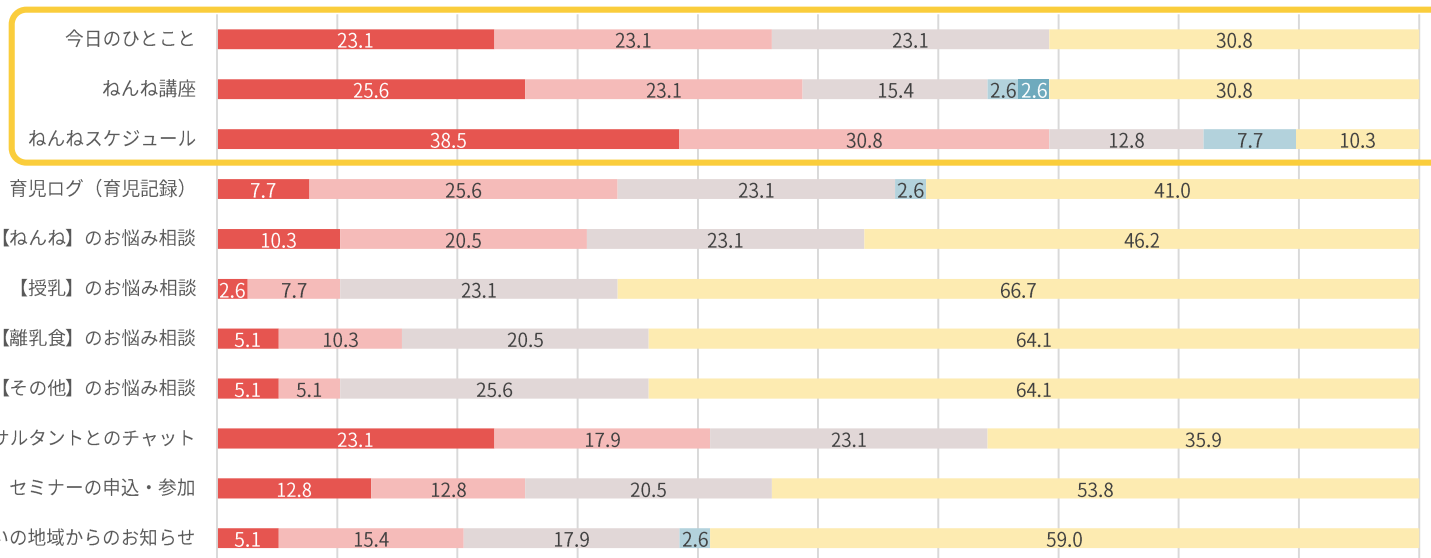
「ねんねスケジュール」「ねんね講座」「今日のひとこと」の評価が高かった

アプリ機能の評価（SA） n=39

Q. [Lullaby (ララバイ) アプリ] を利用してみて、以下のそれぞれについてどのように感じになりましたか。あなたのお気持ちに最も近いものをひとつずつ、お選びください。

■ とてもよい ■ ややよい ■ どちらともいえない ■ あまりよくない ■ まったくよくない ■ この機能は使用しなかった

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



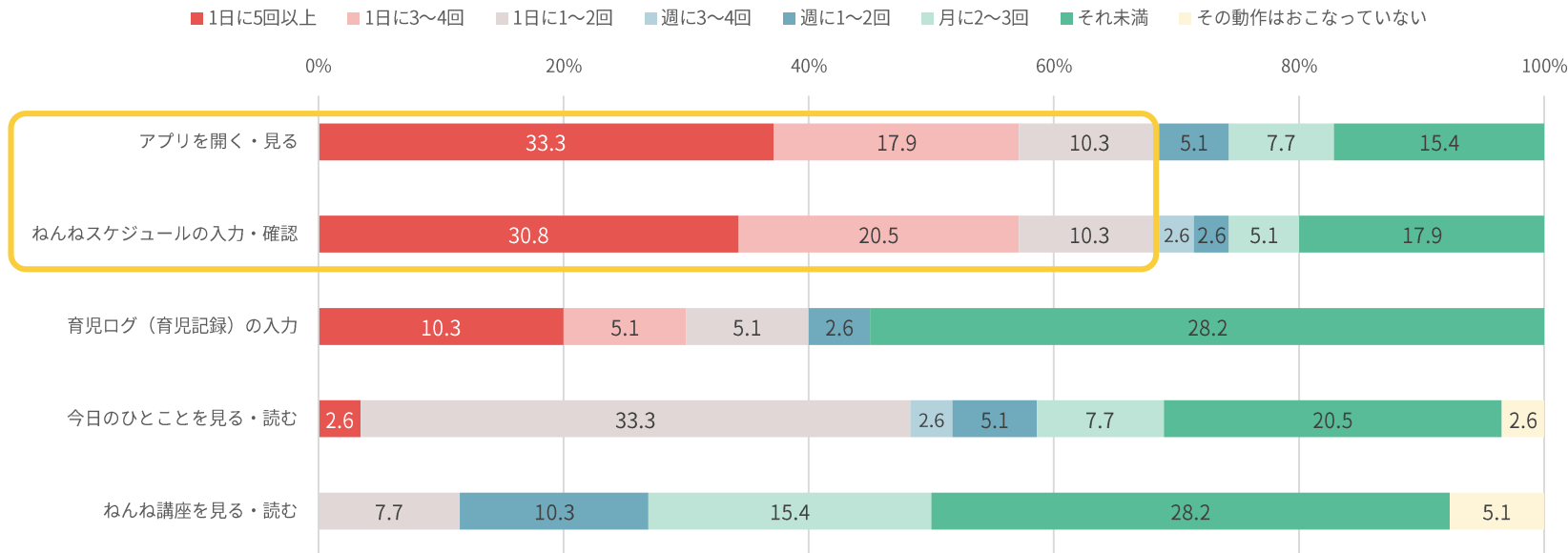
結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

「アプリを開く・見る」「ねんねスケジュールの入力・確認」は、毎日行っていた割合が60%以上

アプリ利用頻度 (SA) n=39

Q.あなたは【Lullaby (ララバイ) アプリ】をどのくらい使用しましたか。あてはまるものをそれぞれひとつずつ、お選びください。
※1か月間お使いいただいた中で、平均的にご使用された回数でお答えください



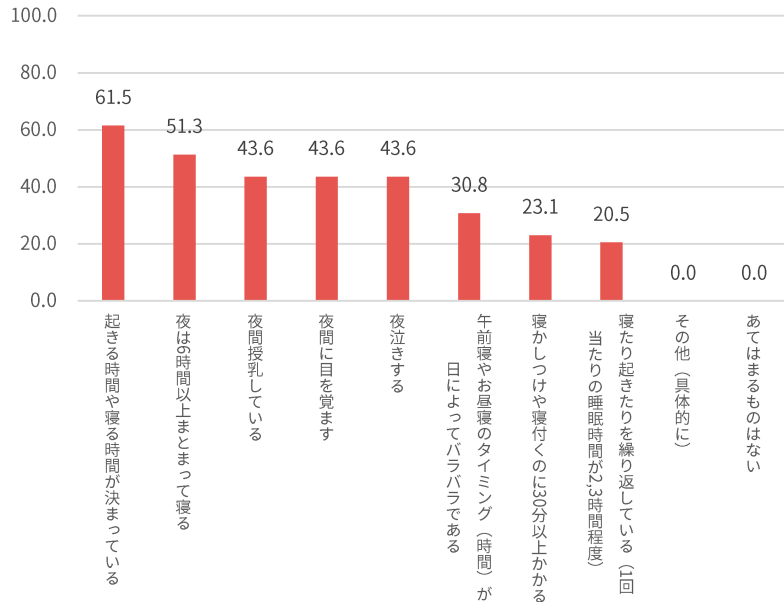
結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率 58.2%）

子の睡眠状況では、「起きる時間や寝る時間が決まっている」が6割以上となった工夫としては、空調調節がもっとも多く、次いで、遮光カーテン利用の割合が高い

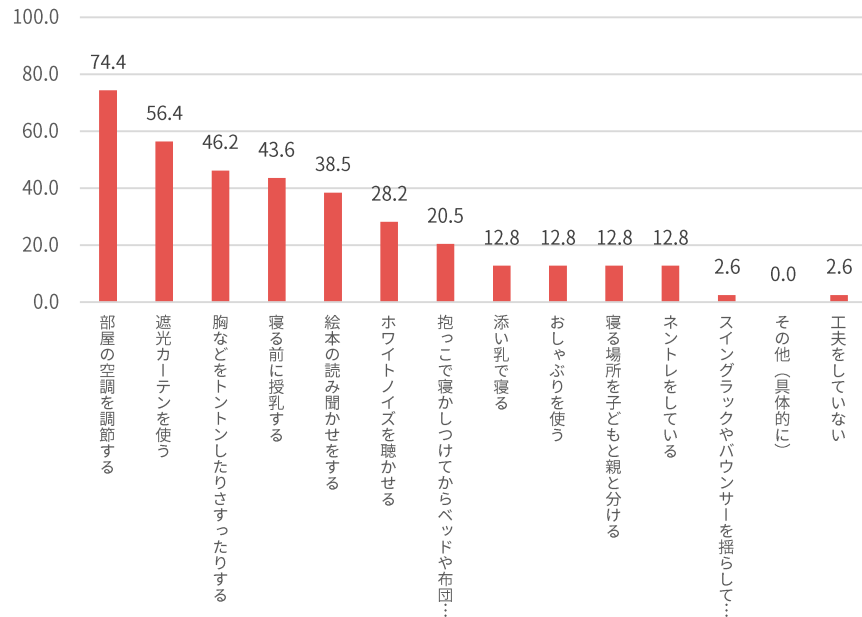
子の現在の睡眠状況 (MA) n=39

Q.おさまの現在の睡眠のご様子について、あてはまるものをすべて、お選びください。



子の睡眠への働きかけ・工夫 (MA) n=39

Q.おさまが上手に眠れるように、ご家庭で工夫していることはありますか？ あてはまるものをすべて、お選びください。



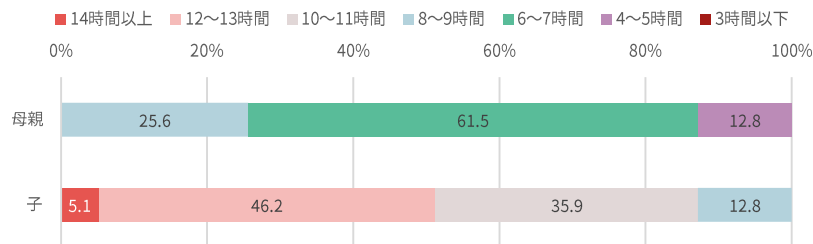
結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

睡眠時間は、母親は6～7時間、子は12～13時間が多い
7割以上が子の睡眠について満足しているが、お困り度は困っている・困っていないが半々

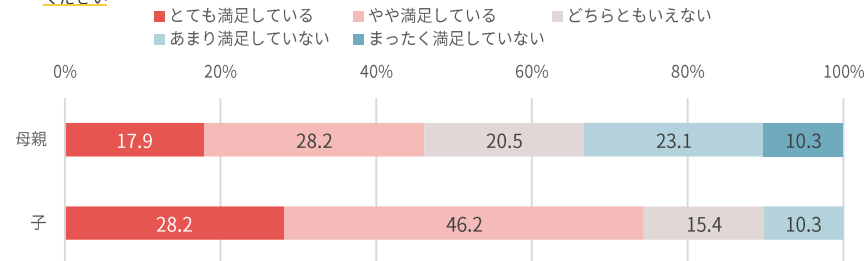
母親と子の現在の睡眠時間 (SA) n=39

Q.現在の睡眠時間について、あてはまるものをひとつ、お選びください
※直近2週間のおおよその睡眠時間についてお答えください ※1日の合計睡眠時間についてお答えください



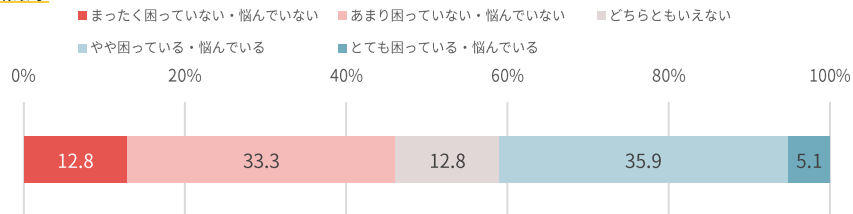
母親と子の現在の睡眠の満足度 (SA) n=39

Q.先ほどお答えいただきました現在の睡眠時間について、どのようなお気持ちですか。それぞれひとつずつお選びください



子の現在の睡眠のお困り度 (SA) n=39

Q.先ほどお答えいただきました現在の睡眠時間について、どのようなお気持ちですか。それぞれひとつずつお選びください



結果：実証実験後アンケート

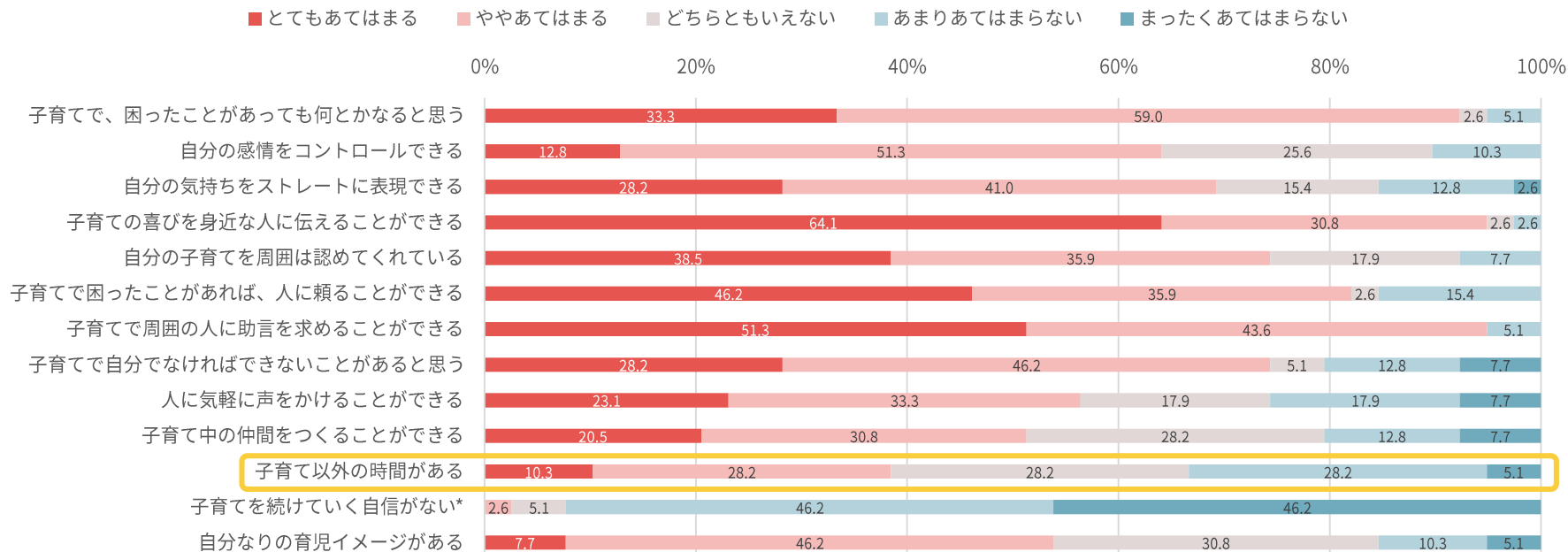
※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

「子育て以外の時間がある」割合が40%弱、他の効力感項目については比較的高い

育児に関する効力感（SA） n=39

Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください

*印：逆転項目



結果：実証実験後アンケート

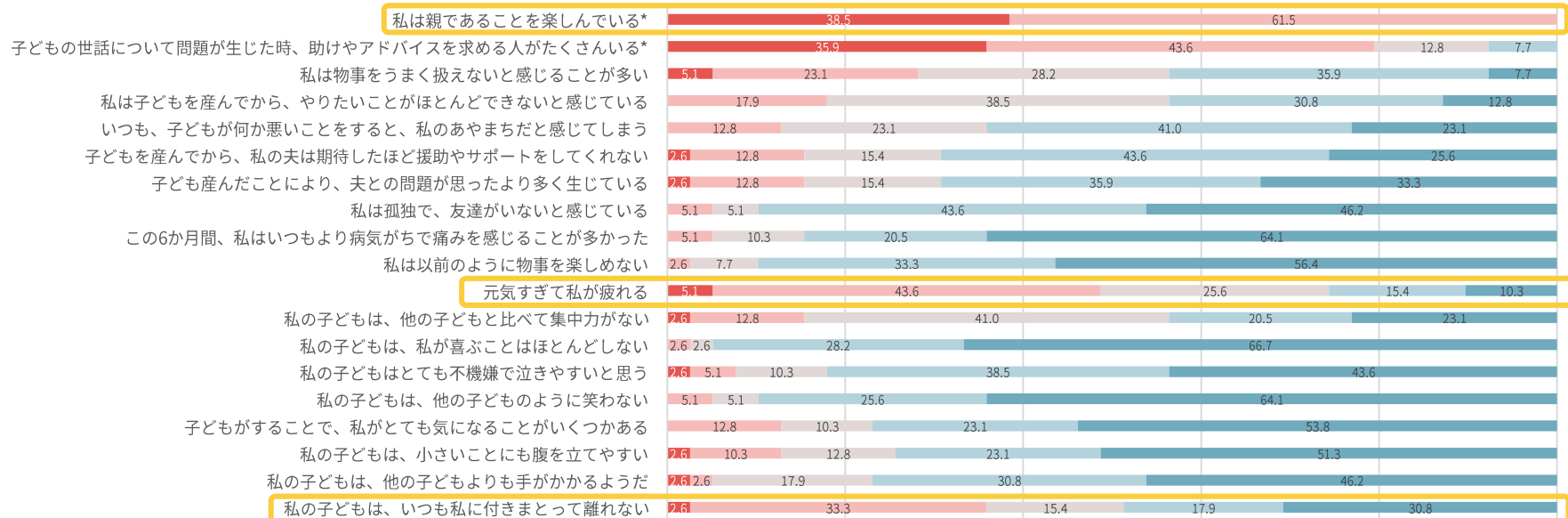
※アンケートに回答した39名のデータ（回答率 58.2%）

親であることを楽しんでいる割合は100%である一方で、3割～4割が子どもが元気すぎて疲れる、いつも付きまとして離れないとストレスを感じている

育児ストレスショートフォーム（SA） n=39

Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください

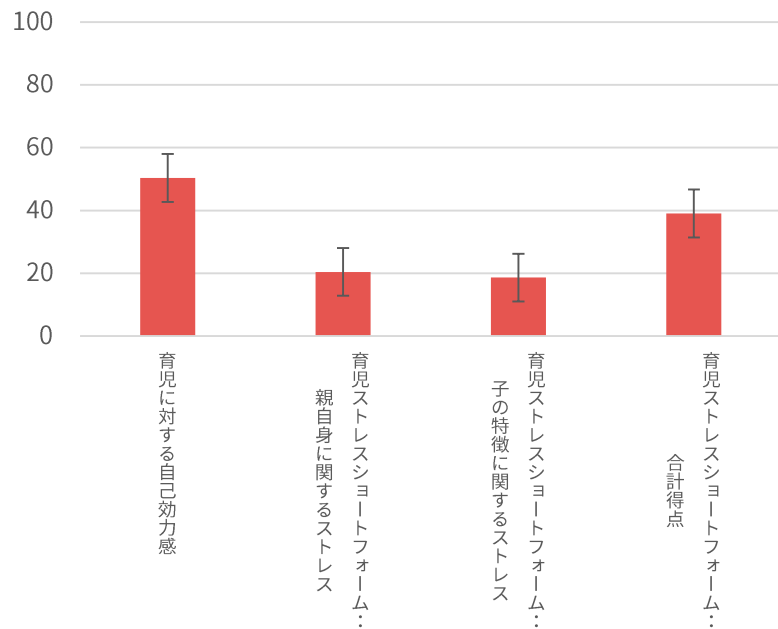
*印：逆転項目



結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率58.2%）

育児に対する自己効力感得点と育児ストレスショートフォーム（PSI-SF）得点 n=39



	育児に対する自己効力感 (13-65点)	育児ストレスショートフォーム：親自身に関するストレス (10-50点)	育児ストレスショートフォーム：子の特徴に関するストレス (9-45点)	育児ストレスショートフォーム：合計得点 (19-95点)
平均値	50.33	20.44	18.62	39.05
標準偏差	6.153	5.295	6.373	9.638
中央値	52	20	18	39
最小値	32	11	9	24
最大値	58	35	34	59

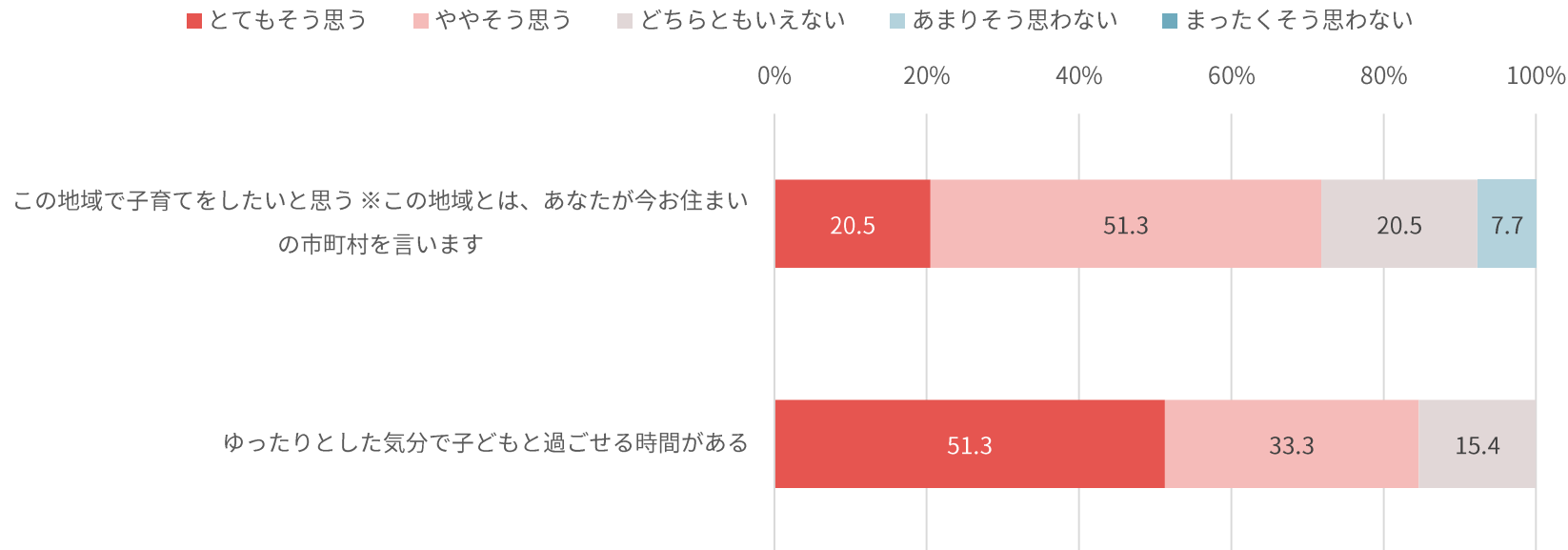
結果：実証実験後アンケート

※アンケートに回答した39名のデータ（回答率 58.2%）

7割が在住の自治体で子育てしたいと思っている。また、子どもとゆったり過ごす時間も十分取れている

ソーシャルキャピタル（SA） n=39

Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください



7. 結果⑤：実証実験前後比較

結果：実証実験参加前/参加後の比較

※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

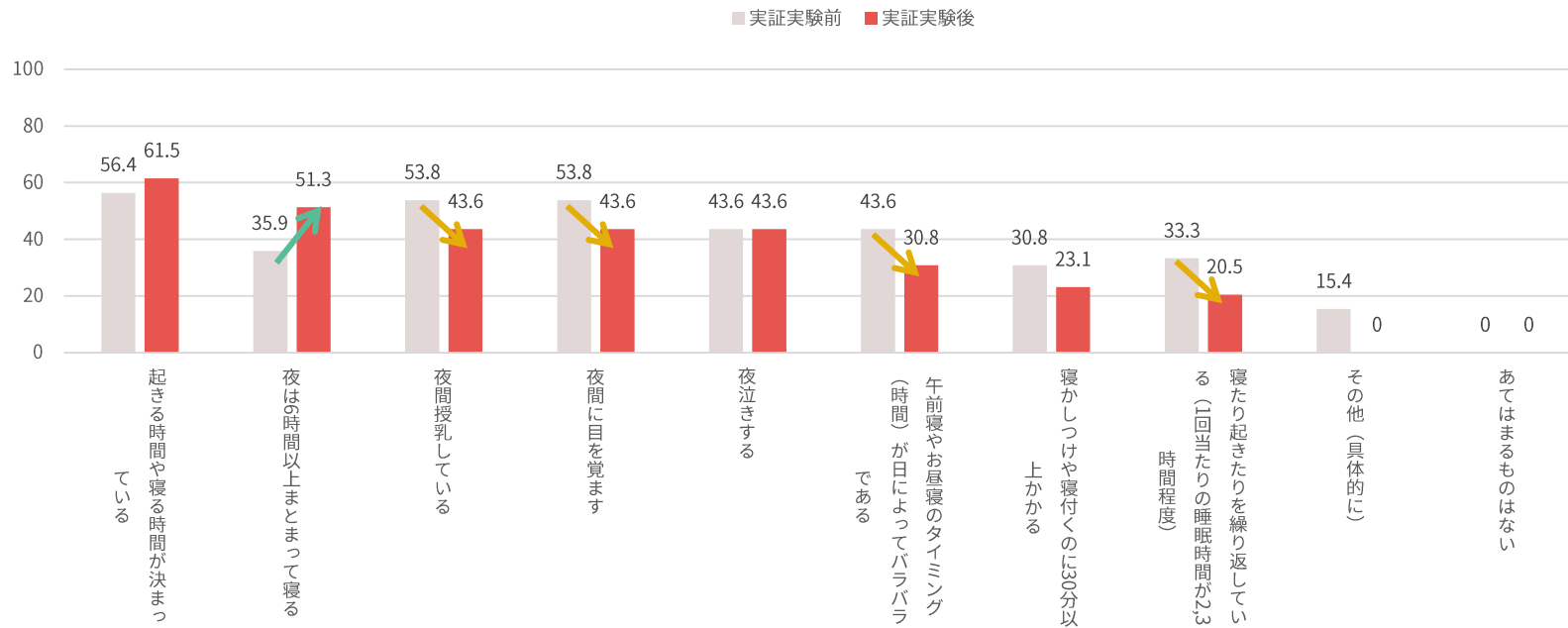
実証実験参加前と比較して、子の睡眠状況の改善が見られた（まとめて寝る、寝かしつけに係る時間短縮、夜間覚醒の減少等）

子の現在の睡眠状況（MA） n=39

Q.お子さまの現在の睡眠の様子について、あてはまるものをすべて、お選びください。

→ 10pt以上上昇

→ 10pt以上減少



結果：実証実験参加前/参加後の比較

※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

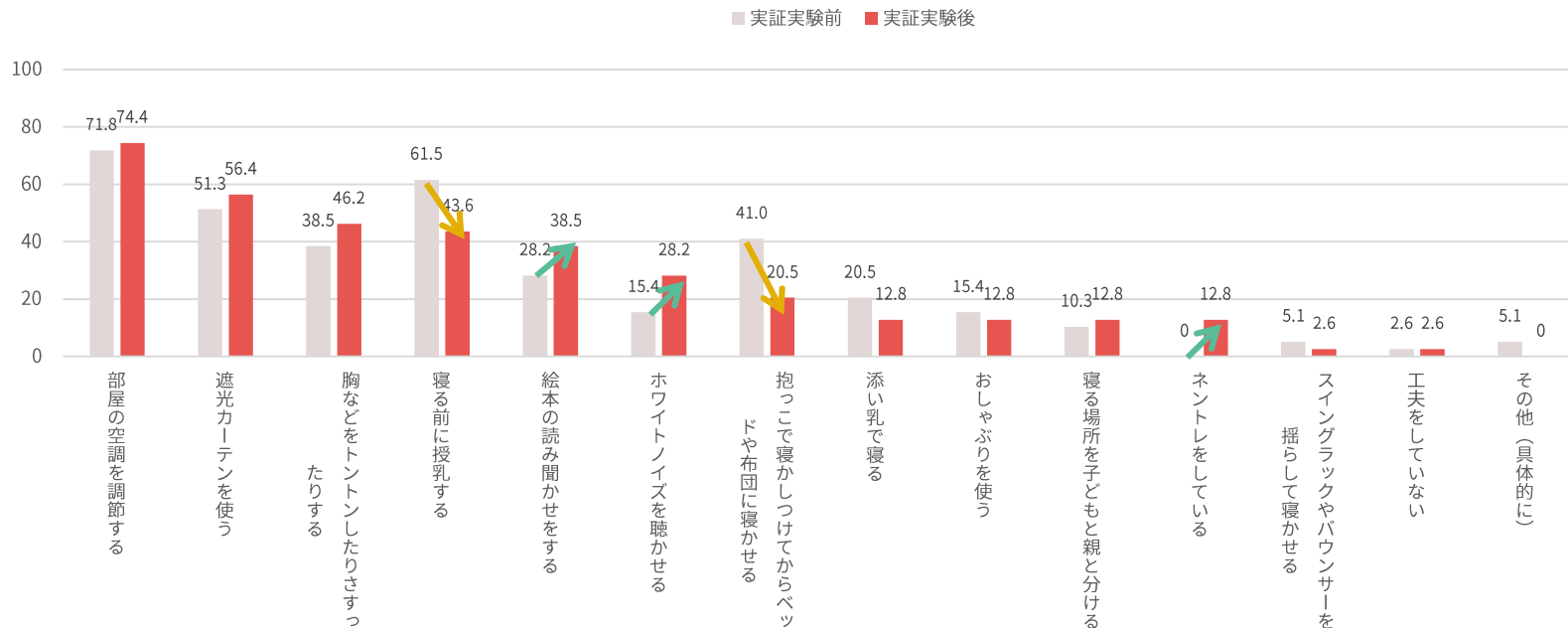
寝る前の授乳、抱っこでの寝かしつけが実証実験後に減少

子の睡眠への働きかけ・工夫 (MA) n=39

Q.お子さまが上手に眠れるように、ご家庭で工夫していることはありますか？ あてはまるものをすべて、お選びください。

→ 10pt以上上昇

→ 10pt以上減少



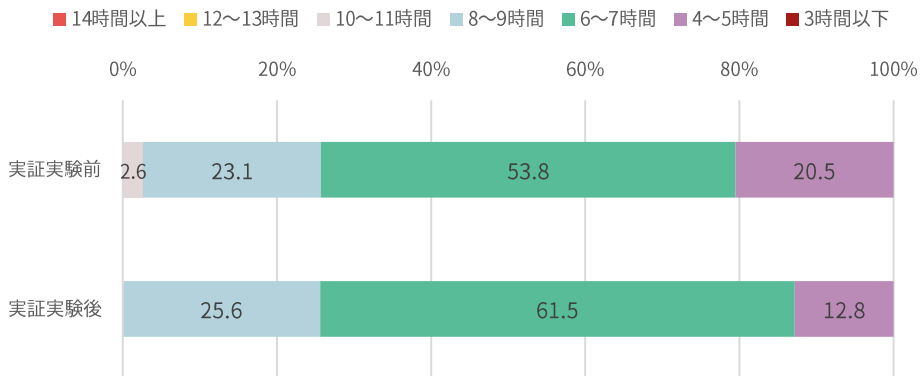
結果：実証実験参加前/参加後の比較

※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

母親の睡眠時間は実証実験参加前後で変化はないものの、睡眠に対する満足度は実証実験後にやや向上した

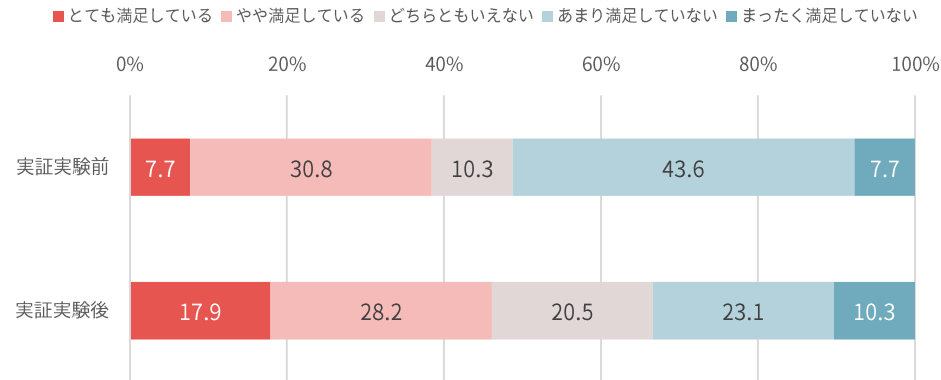
母親の現在の睡眠時間 (SA) n=39

Q.あなたの現在の睡眠時間について、あてはまるものをひとつ、お選びください
※直近2週間のおおよその睡眠時間についてお答えください
※1日の合計睡眠時間についてお答えください



母親の現在の睡眠の満足度 (SA) n=39

Q.先ほどお答えいただきましたあなたの現在の睡眠時間について、どのようなお気持ちですか。それぞれひとつずつお選びください



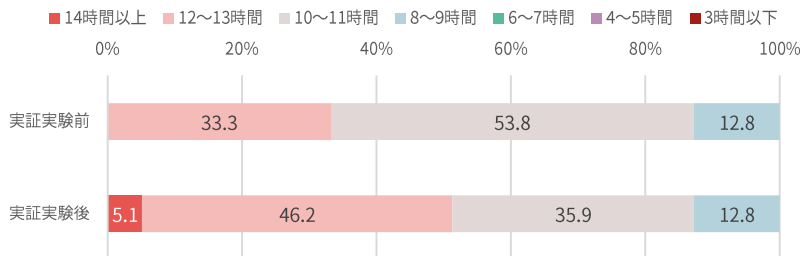
結果：実証実験参加前/参加後の比較

※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

実証実験後に、子の睡眠時間の増加、睡眠満足度の向上、悩みの低減が見られた

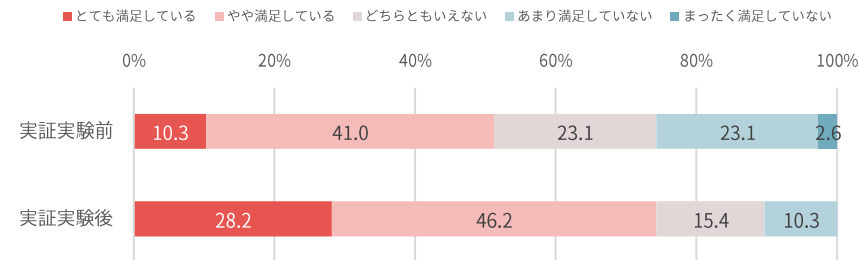
子の現在の睡眠時間 (SA) n=39

Q. お子さまの現在の睡眠時間について、あてはまるものをひとつ、お選びください
※直近2週間のおおよその睡眠時間についてお答えください
※1日の合計睡眠時間についてお答えください



子の現在の睡眠の満足度 (SA) n=39

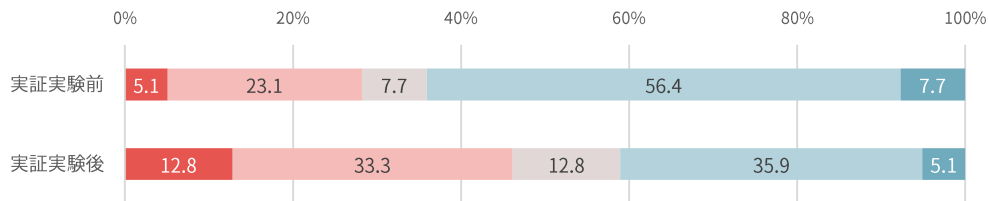
Q. 先ほどお答えいただきましたお子さまの現在の睡眠時間について、どのようなお気持ちですか。それぞれひとつずつお選びください。



子の睡眠に対する悩みの程度 (SA) n=39

Q. 現在のお子さまの睡眠について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつ、お選びください。

■ まったく困っていない・悩んでいない ■ あまり困っていない・悩んでいない ■ どちらともいえない
■ やや困っている・悩んでいる ■ とても困っている・悩んでいる



結果：実証実験参加前/参加後の比較

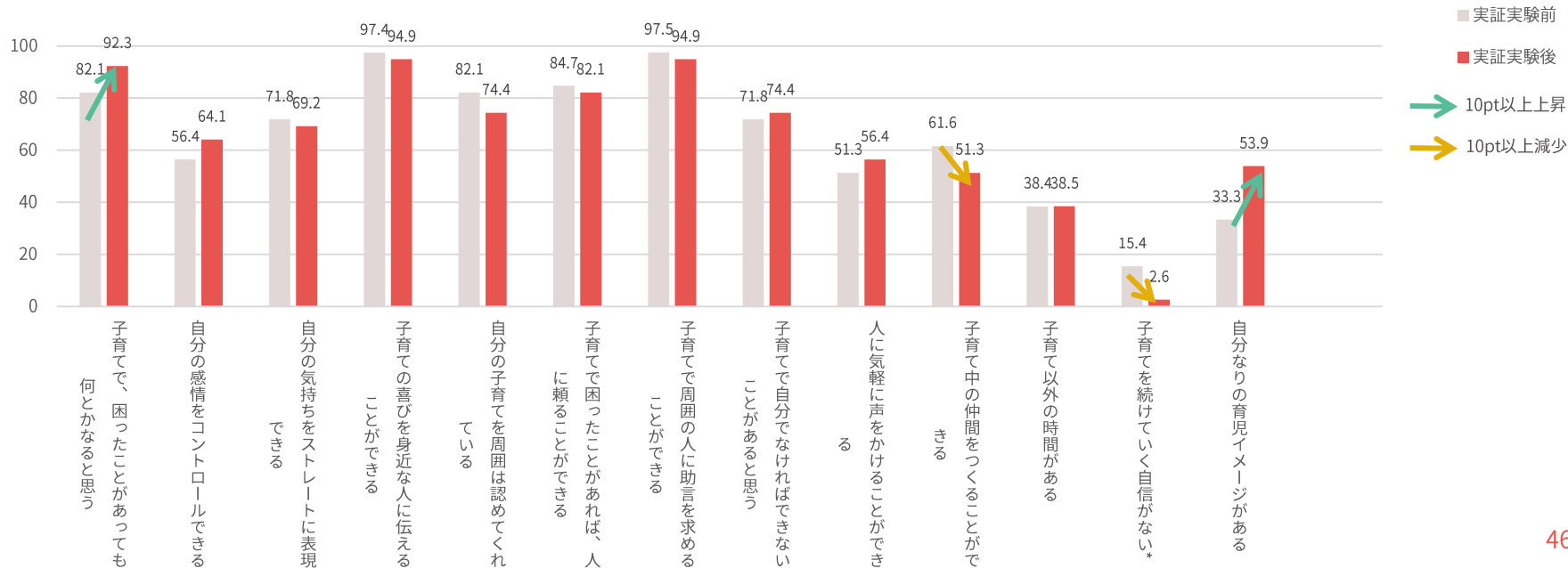
※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

「困ったことがあっても何とかなると思う」「自分なりの育児イメージがある」
「子育てを続けていく自信がない」の項目で子育てに対する効力感の向上が見られた

育児に対する自己効力感 TOP2 (SA) n=39

0以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください
*印：逆転項目

※注釈※ 割合が高い方が効力感が高いことを示す。TOP2：とてもあてはまる、ややあてはまるの割合



結果：実証実験参加前/参加後の比較

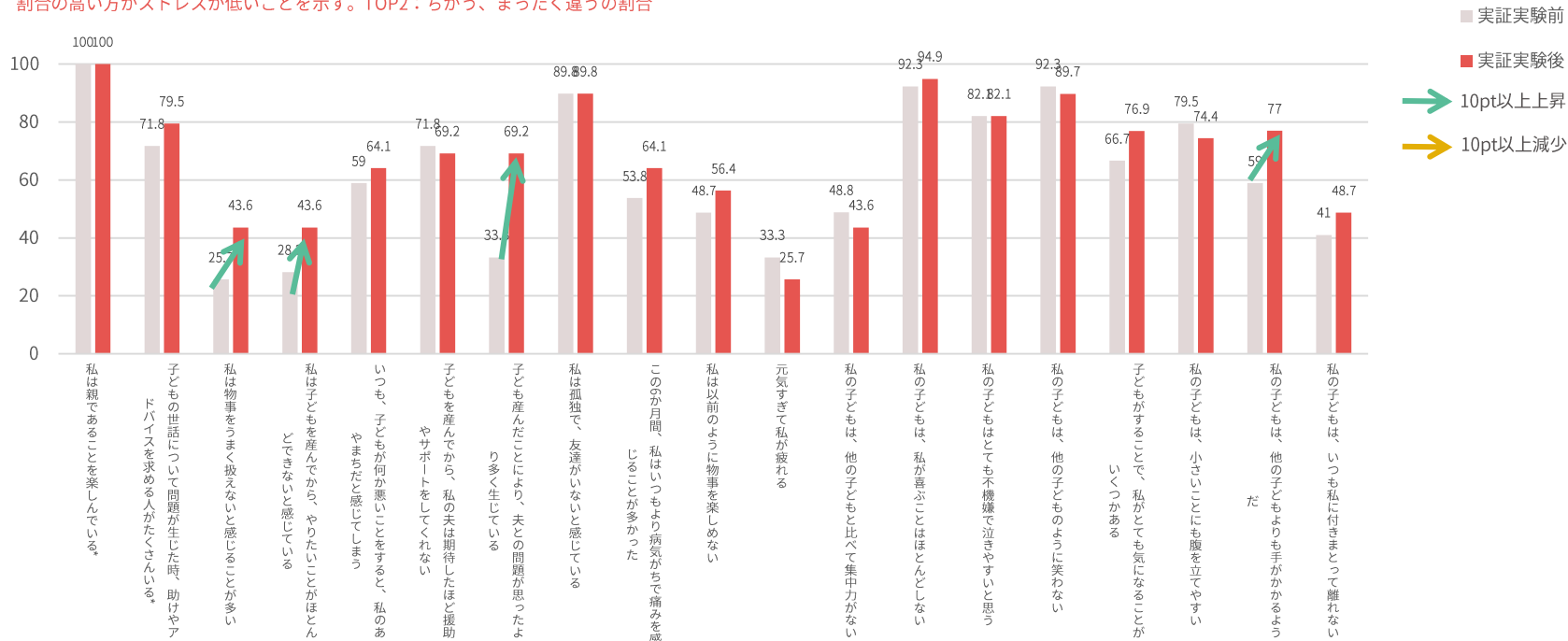
※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

「やりたいことができていないと感じる」「他の子どもより手がかかる」を含む4項目で
実証実験後にストレスの低減が見られた

育児ストレスショートフォームTOP2 (SA) n=39

0以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください
*印：逆転項目

※注釈※ 割合の高い方がストレスが低いことを示す。TOP2：ちがう、まったく違うの割合

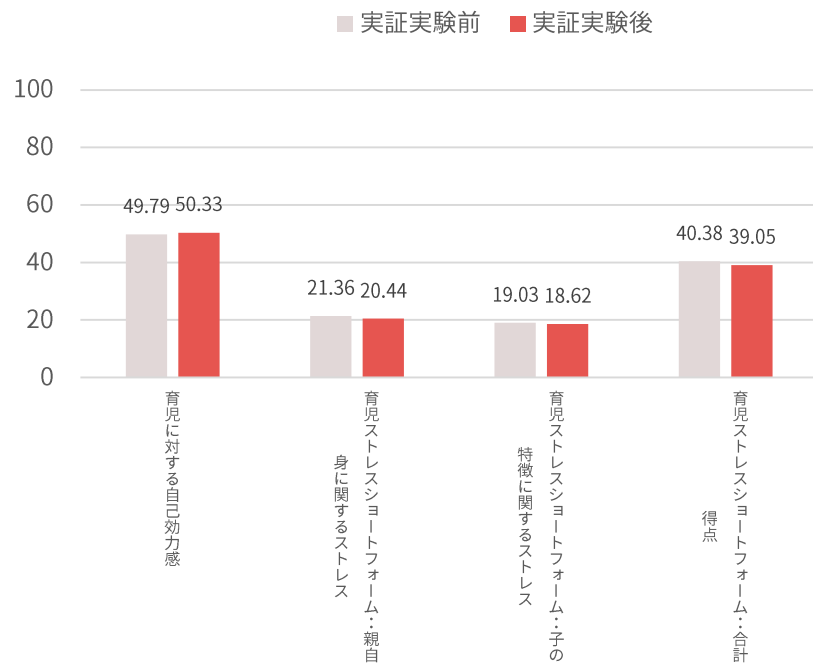


結果：実証実験参加前/参加後の比較

※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

自己効力感、育児ストレスともに実証実験前後で大きな変化なし

育児に対する自己効力感得点と育児ストレスショートフォーム（PSI-SF）得点 n=39



実証実験前	育児に対する自己効力感	育児ストレスショートフォーム：親自身に関するストレス	育児ストレスショートフォーム：子の特徴に関するストレス	育児ストレスショートフォーム：合計得点
平均値	49.79	21.36	19.03	40.38
標準偏差	5.381	4.003	5.417	8.168
中央値	50	21	18	40
最小値	35	12	11	24
最大値	58	28	33	56

実証実験後	育児に対する自己効力感	育児ストレスショートフォーム：親自身に関するストレス	育児ストレスショートフォーム：子の特徴に関するストレス	育児ストレスショートフォーム：合計得点
平均値	50.33	20.44	18.62	39.05
標準偏差	6.153	5.295	6.373	9.638
中央値	52	20	18	39
最小値	32	11	9	24
最大値	58	35	34	59

結果：実証実験参加前/参加後の比較

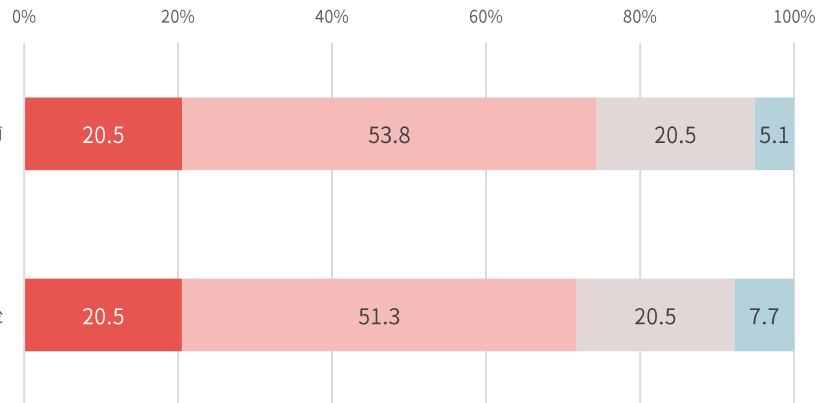
※参加前・参加後アンケートの両方に回答した39名のデータ
(回答率 58.2%)

「この地域で子育てをしたい」「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間」ともに大きな変化なし

ソーシャルキャピタル
この地域で子育てをしたいと思う (SA) n=39

Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください

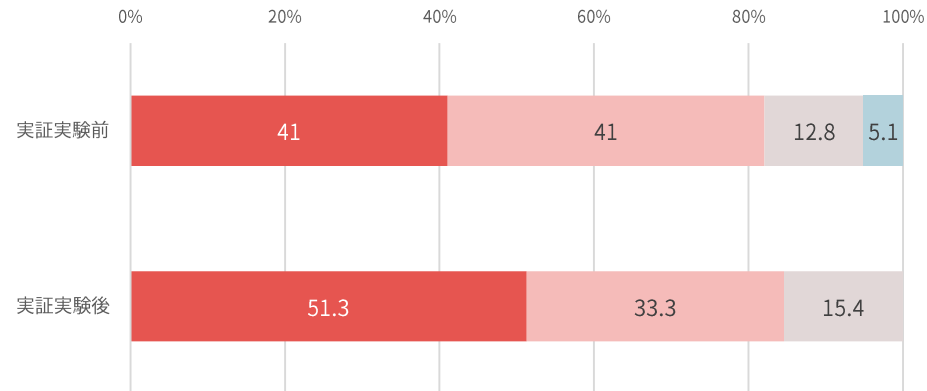
■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ どちらともいえない ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない



ソーシャルキャピタル
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある (SA) n=39

Q.以下のそれぞれの文章について、あなたのお気持ちにもっとも近いものをひとつずつ、お選びください

■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ どちらともいえない ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない



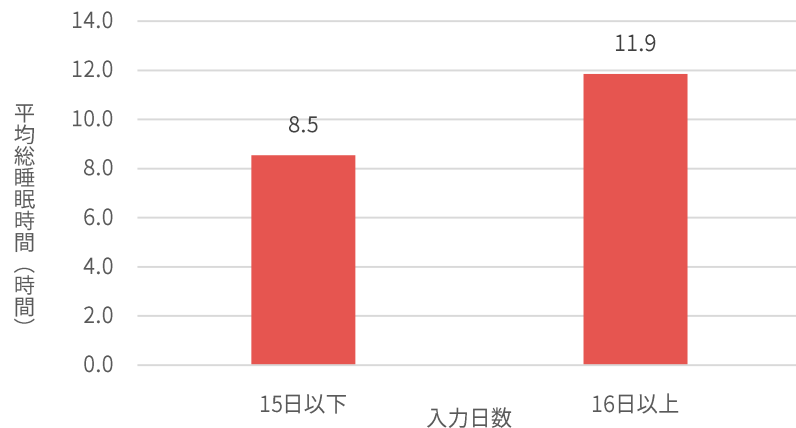
8. Lullabyアプリ使用状況

結果：子の総睡眠時間

※ラライアプリで睡眠記録がなされていた45名のデータ

アプリを利用した参加者の半数以上が、ほぼ毎日睡眠記録を実施していた

		n	総睡眠時間（1日当たりの平均）					入力日数				
			平均値	標準偏差	中央値	最小値	最大値	平均値	標準偏差	中央値	最小値	最大値
全体		45	10.5	2.8	11.4	0.1	13.7	18.4	11.6	21	1	31
入力日数	15日以下	18	8.5	3.5	9.6	0.1	13.1	5.6	4.4	5	1	15
	16日以上	27	11.9	1.0	12.0	9.6	13.7	27	4.8	30	16	31



実証実験期間1ヵ月に対し、半月（15日）を基準として、入力日数の少ない・多いの2群に分けて総睡眠時間を分析

継続的に睡眠を記録していた参加者は、入力平均日数27日とほぼ毎日記録をしており、総睡眠時間の平均も11.9時間であることから、子の1日の総睡眠時間の把握ができていると考えられる

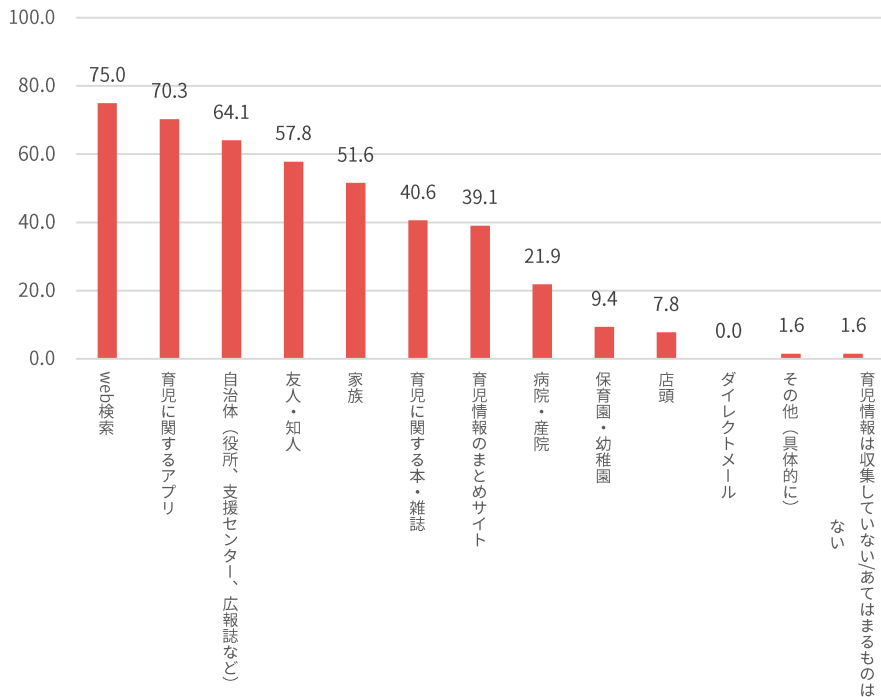
9. Appendix

結果

※第1回、第2回のうち、アンケートに回答した23名のデータ（回答率95.8%）

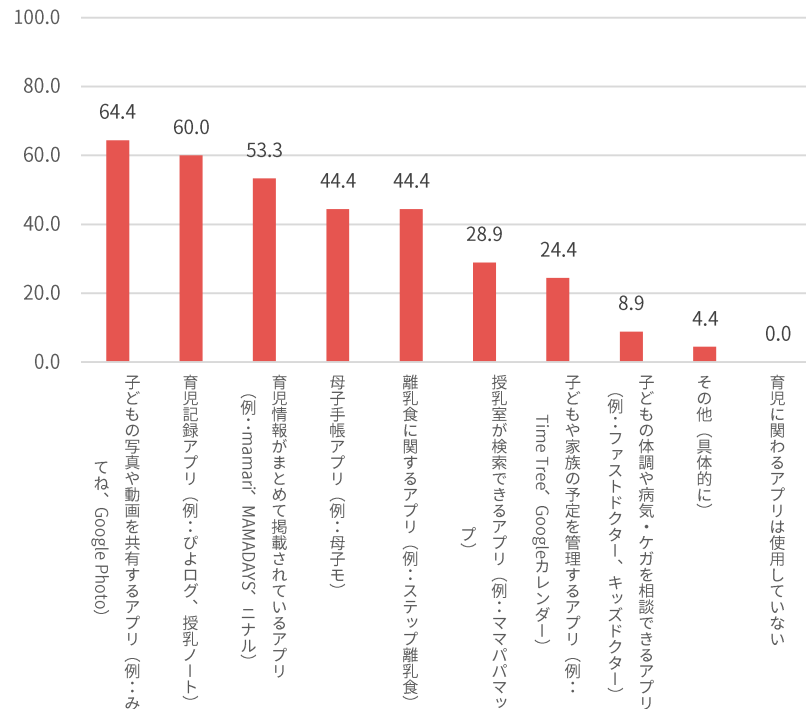
育児で参考にする媒体（MA） n=64

Q.育児に関する情報を知ったり入手するために、あなたが日ごろから利用しているものをすべて、お選びください



使用しているアプリ（MA） n=45

Q.育児に関するアプリを使用している方におうかがいします。
あなたが現在利用している育児に関わるアプリについて、あてはまるものをすべて、お選びください

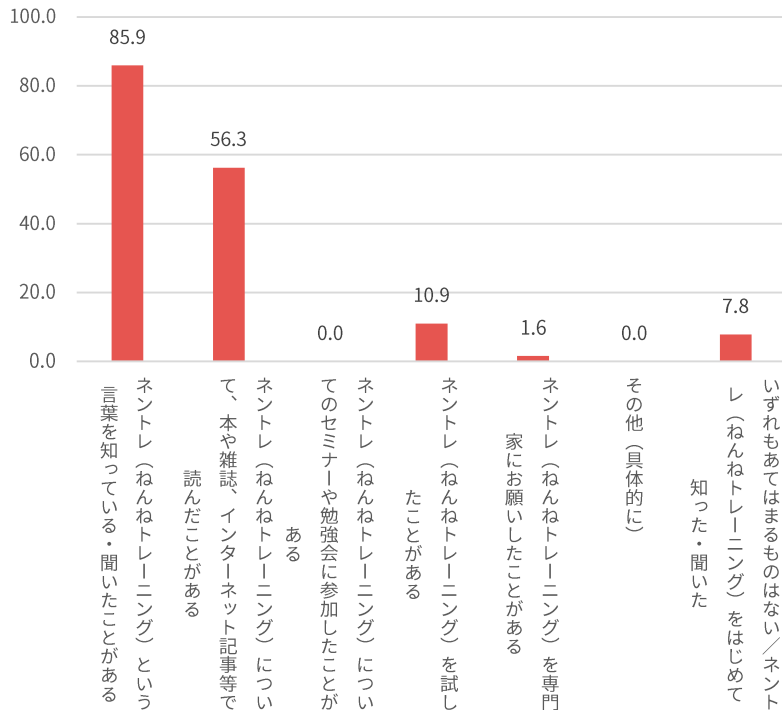


結果

※第1回、第2回のうち、アンケートに回答した23名のデータ（回答率95.8%）

ネットレ認知度・利用状況（MA） n=64

Q.赤ちゃんのネットレ（ねんねトレーニング）について、あなたのご状況にあてはまるものをすべて、お選びください。



Celebrate babies the way they are

