

**乳幼児の夜泣き改善・寝かしつけサポートアプリ「Lullaby（ララバイ）」
自治体向け『ねんね改善パック』の導入実験にて、赤ちゃんの総睡眠時間増加・睡眠満足度の向上を確認
個別の悩みや成長に応じた継続的な支援が可能となる新プラン
自治体向け『子育て伴走型支援プラン』を2月1日（木）より提供開始**

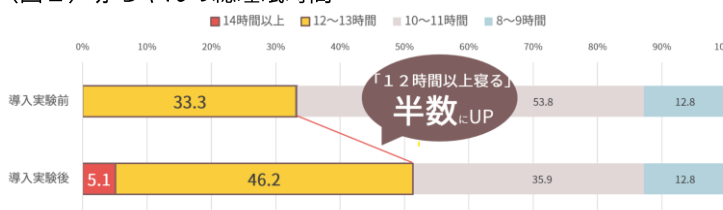
ピジョン株式会社（本社：東京、社長：北澤 憲政）は業務提携先の Moon Creative Lab（ムーンクリエイティブラボ / 本社：カリフォルニア州パロアルト・東京、社長：横山 賀一、以下 Moon 社）と連携し、2023 年 7 月より子育て支援に積極的に取り組む 5 自治体にて、『ねんね改善パック』の導入実験を実施した結果、赤ちゃんの総睡眠時間の増加、赤ちゃんの睡眠に関する親の満足度向上などを確認しました。本結果をふまえ、当社と Moon 社では、自治体向け新プラン『子育て伴走型支援プラン』の提供を 2024 年 2 月 1 日（木）より開始いたします。

【導入実験の背景と概要】2023 年度は 11 年振りに母子健康手帳が改正され、親子の睡眠のお困りごとに関する質問項目が追加されたほか、2024 年には厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」の改訂が予定され、赤ちゃんの睡眠指導について自治体に対応が求められると予想されます。一方、当社が行った自治体へのヒアリングでは、親子の睡眠に対する保健指導に取り組みたいと検討しているものの、現状では介入方法が確立されておらず、実施できていないケースが数多くあることがわかりました。そこで当社と Moon 社では、赤ちゃんの夜泣き改善・寝かしつけサポートアプリ「Lullaby（ララバイ）」の利用や、ママ・パパ向けの睡眠セミナーなどのサービスを組み合わせた自治体向け『ねんね改善パック』を開発。大月市（山梨県）、柏原市（大阪府）、行田市（埼玉県）、行方市（茨城県）、盛岡市（岩手県）の 5 自治体に本サービスを導入いただき、利用前後の睡眠の状況や満足度などの調査を実施しました。

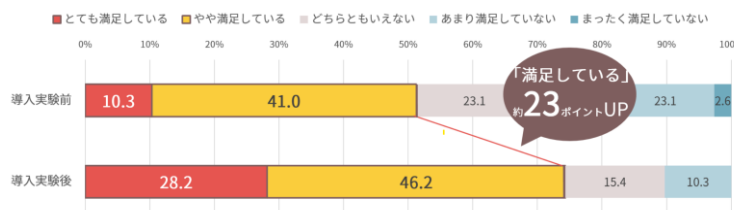
【導入実験の結果】導入実験では、参加者のアンケートから、12 時間以上寝られるようになった参加者が半数以上と、参加前に比べて 18 ポイントの増加がみられました（図 1）。また赤ちゃんの睡眠に関する親の満足度は、とても満足・やや満足を合わせて約 23 ポイントの向上が見られる（図 2）など、本サービスによる適切な睡眠指導により赤ちゃんの睡眠状況を改善できることが明らかになりました。

さらに、実験に参加した方の声からは、自治体での睡眠指導として「赤ちゃんの睡眠」に関する正しい情報提供と、成長に伴い変化する赤ちゃんの睡眠の悩みに応え、個別に伴走する支援が求められていることがわかりました。

（図 1）赤ちゃんの総睡眠時間



（図 2）赤ちゃんの睡眠に関する親の満足度



※導入実験参加前と参加後の主な行動変化 (n=39, 回答率 58.2%)

【今後の展開】本導入実験結果をふまえ、当社と Moon 社では自治体向け新プラン『子育て伴走型支援プラン』を、2月1日（木）より提供開始いたします。本プランは親子向けの3つのステップ ①オンラインセミナー②小児スリープコンサルタントによる小グループ相談会（対面/オンライン）③個別相談と、自治体職員向けの教育プログラムで構成されています。当社は本プランを通して、自治体と協働した乳幼児の睡眠に関する啓発や、エビデンスに基づいた睡眠改善指導に対する支援を行い、赤ちゃん和妈妈・パパの睡眠衛生※1に取り組んでまいります。

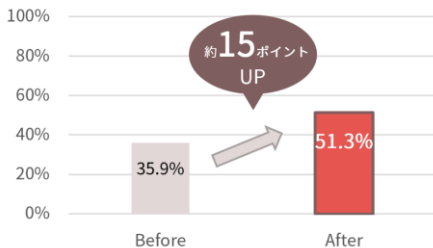
※1 睡眠の質や量を向上させることを目的に、入眠方法や睡眠環境を整えること

■『ねんね改善パック』導入実験結果

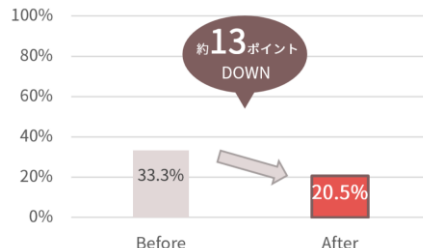
・『ねんね改善パック』の導入により、赤ちゃんの睡眠状況の改善を確認

導入実験終了後に行ったアンケートの結果から、具体的な改善内容として以下の結果が出ています。これまでの当社の調査※2によると、赤ちゃんの睡眠の悩みは「夜泣き」と「寝かしつけ」に集中しており、今回の導入実験結果では、赤ちゃんの総睡眠時間の増加だけでなく、夜間に起きる回数や寝かしつけにかかる時間に対する改善も見られました。

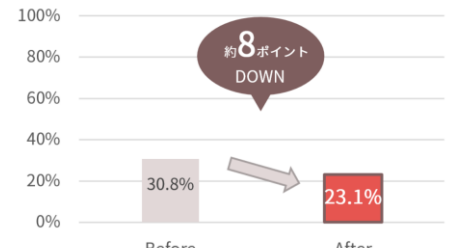
赤ちゃんの睡眠に関しての正しい知識を提供するとともに、「Lullaby」を通じてサポートすることが、親子の睡眠状況の改善に繋がること、また自治体における本サービス導入の有効性が実証されました。



夜は6時間以上まとまって寝る



寝たり起きたりをくり返している



寝かしつけや寝付くのに30分以上かかる

導入実験参加前と参加後の主な行動変化 (n=39, 回答率 58.2%)

※2 ビジョン調べ(乳児とその母親の睡眠に関する実態調査2023年8月実施 n=2,340)

■参加者改善事例

参加者改善事例：参加者月齢6か月・第3子の事例

悩み

- 夜間の頻回起き 4回/晩
- 寝かしつけが大変（抱っこじゃないと寝られない、時間がかかるなど）
- お昼寝のタイミングがバラバラ

効果

- 夜間覚醒 0回/晩（夜通し眠れるように）
- 布団に置くと眠れるように
- お昼寝を中心に生活リズムが整う

CISA認定小児スリープコンサルタントからのアドバイス



看護師 佐藤彩那

- 夕方からオレンジ系のライトにして照明を暗くする。
- 夜中の豆電球を消す。
- 歳の離れた兄弟間の生活スケジュールや離乳食のタイミングの調整。
- 就寝時間の調整が望ましかったが、事情により難しかったため、昼寝で調整。

参加者様のコメント



夜泣きで夫も私もへへとになっていた時にねんねセミナーを知り、環境作りを実装、アプリの時間に合わせて睡眠が取れるようにやってみました。個別相談では上の子との生活リズム、離乳食、体調のことまでねんねだけでなく全てのことが繋がっていることを教えてもらいました。最近夜に布団に入ってから朝まで眠るようになりました。日中の大泣きもなくなりました。笑顔が多くなってパパも上の子もますます可愛がっています。ありがとうございます。

参加者のコメント

- ・睡眠コンサルタントの方と直接個別に相談ができたのはとても良かったです。アドバイス通りにやったら、数日で夜はセルフねんねができるようになり、「寝かせなきゃ」という気持ちがとても楽になりました。（13ヵ月のお子さんのママ）
- ・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ができる点がよかった。（12ヵ月のお子さんのママ）

自治体のコメント

- ・「夜泣き」というものはほとんどの赤ちゃんに起こりうる生理現象的なもので、仕方の無いことと思っていました。しかしセミナー、相談とアプリによって実際に改善が図れたため、参加者からも喜びの声が多く、ほとんどの子育て世帯が経験するつらさを少しでも解消できる支援になると感じました。（大阪府柏原市）
- ・セミナーや少グループ相談会では悩みに共感しながらアドバイスをもらえる機会があり、ママ・パパにとって心強いサポートとなったと思います。（山梨県大月市）
- ・実際にアプリで記録していくことで、睡眠が改善されていく様子が可視化でき、努力とその結果をご両親が実感することができたことが印象的でした。（茨城県行方市）

■『子育て伴走型支援プラン』概要

導入実験を通じて、赤ちゃんの睡眠に関する悩みの度合いは赤ちゃんの成長発達や家庭の状況などによって異なり、睡眠状況の改善を主眼に置いた一連のパッケージを画一的に実施するのではなく、赤ちゃんやママ・パパの悩みや状況に応じた柔軟かつ継続的な支援が不可欠であることがわかりました。

ママ・パパにとっては困ったときに必要なサポートが受けられる伴走型の支援を、自治体に向けては規模や支援程度の希望に沿う形で提供するために、3ステップでの支援が可能な『子育て伴走型支援プラン※3』を提供開始することにいたしました。

ステップ① 動画コンテンツ：睡眠や育児に関する正しい知識を得る事ができ、繰り返し視聴可能です。

ステップ② 小グループ相談会：赤ちゃんの月齢に分かれて少人数で個々の相談ができます。

ステップ③ オンライン個別相談：時間と場所にとらわれずに、個別での相談が可能です。

これに加え、自治体職員向けに乳幼児の睡眠に関するセミナーや事例共有会などのプログラムを提供し、自治体を通じた親子の睡眠衛生の普及に貢献してまいります。



※3 本プランの提供内容は、予告なく変更される場合がございますのでご了承ください

【参考】導入実験概要

『ねんね改善パック』導入実験の詳細に関しましては、以下もご参照ください。

導入実験を5自治体で開始：<https://www.pigeon.co.jp/news/files/pdf/20230727.pdf>

・実施期間：2023年7月～12月

・実験参加自治体（計5自治体）：大月市（山梨県）、柏原市（大阪府）、行田市（埼玉県）、行方市（茨城県）、盛岡市（岩手県）

・参加者数：計67名（生後4ヵ月～23ヵ月）

・パッケージ内容：『ねんね改善パック』は、①乳幼児の夜泣き・寝かしつけサポートアプリ「Lullaby」の利用、②睡眠セミナー、③コンサルタントによる少人数相談会、④個別相談（オンライン）※4の4要素が基本構成となった自治体向けのパックです。睡眠セミナーや少人数相談会では、「毎日寝かしつけに時間がかかる」などのママ・パパが抱えるお悩みを、CISA認定小児スリープコンサルタント※5がサポートします。

※4 個別相談（オンライン）は希望者のみのオプションプランです

※5 CISA認定小児スリープコンサルタントとは、日本小児スリープコンサルタント協会（Consultant of Infant Sleep/CISA）に認定された、乳幼児の寝かしつけ・夜泣きに悩むママ・パパに寄り添い、科学的根拠のある知識を基に睡眠習慣の改善をサポートするコンサルタントです

■ Moon Creative Lab 概要

Moon Creative Lab は三井物産グループにおける人間中心の新規事業創造を推進するベンチャースタジオとして2018年に設立。グループの枠を超えて、新規事業創造のサポートを提供しています。

商号 : Moon Creative Lab Inc. (ムーンクリエイティブラボ)
代表者: President & CEO 横山賀一
本店 : 660 High Street, Palo Alto, California, 94301, USA
支店 : 東京都港区北青山 3-10-5 Spring Terrace Omotesando 2F
設立 : 2018年8月23日
URL : <https://www.mooncreativelab.com/ja/>



■ Lullaby (ララバイ) とは

Moon Creative Lab がインキュベートするプロジェクトの一つ Lullaby (ララバイ) は、「Sleep Training」の考えを元に、乳幼児の夜泣き・寝かしつけをサポートするアプリサービスです。3児の母で東大医学部卒・医師の森田麻里子氏を監修医として迎え、科学的根拠に基づいたデータの使用にこだわり、さらに日本の住環境・生活に合った情報提供を最重要視することで、忙しいママ・パパでもすぐに活用できるアプリとなっています。