

2026 年 8 月 27 日
コンビ株式会社
代表取締役社長: 松浦 康詞
〒111-0041 東京都台東区元浅草 2-6-7
TEL : 03-5828-7607 FAX : 03-5828-7665

【9 月 3 日は秋の睡眠の日】 夜間育児を行っている家庭は 81%
約 6 割が想像以上に大変と回答した夜間育児、もっとラクになってほしい 1 位は「寝かしつけ」

赤ちゃん用品の製造及び販売等を行うコンビ株式会社（本社:東京都台東区 代表取締役社長:松浦康詞）は、9月3日の「秋の睡眠の日」を前に、1歳未満の乳児がいる世帯702名を対象に「夜間育児と睡眠に関する調査」を実施しました。

調査の結果、朝まで起きない赤ちゃんは 18.8%と“5 人に 1 人”の割合にとどまり、8 割超の家庭で夜間育児が行われている実態が明らかになりました。



【調査結果サマリー】

1. 【実態】 朝まで起きない赤ちゃんは18.8%＝「5人に1人」
81.0%の家庭で赤ちゃんが夜間に起きており、最多は1晩に2～3回目覚めている
2. 【時間】 夜間育児に費やす時間は、30.7%の家庭で1日30分未満、68.9%の家庭で1日30分以上
3. 【ギャップ】59.2%が、「妊娠中に想像していた以上に夜間育児は大変」と回答
4. 【本音】 もっとラクになればいいのに1位は「寝かしつけ」、2位は「授乳・ミルク」

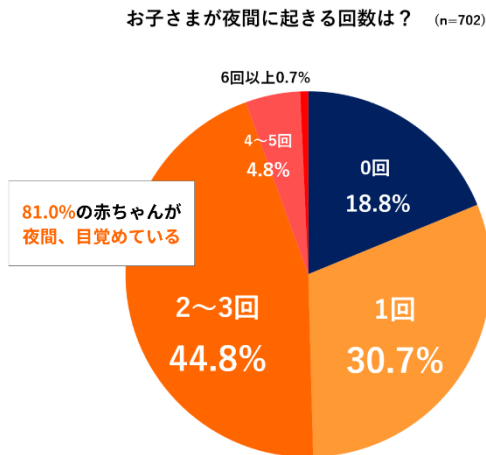
調査結果の数値は、小数第二位以下を切り捨て、小数第一位までを表示しています。構成比の合計が100%にならない場合があります。

※9月3日は、睡眠健康推進機構（公益財団法人 神経研究所）が日本睡眠学会と協力して制定した「秋の睡眠の日」です。

リリースに関するお問い合わせ先：経営企画室 広報 青山 TEL : 03-5828-7607 / メールアドレス：pr@jp.combi-group.com

トピックス1 【実態】

朝まで眠れる赤ちゃんは「5人に1人」 81.0%の家庭で赤ちゃんが夜間に起きており、最多は1晩に2～3回目覚めている

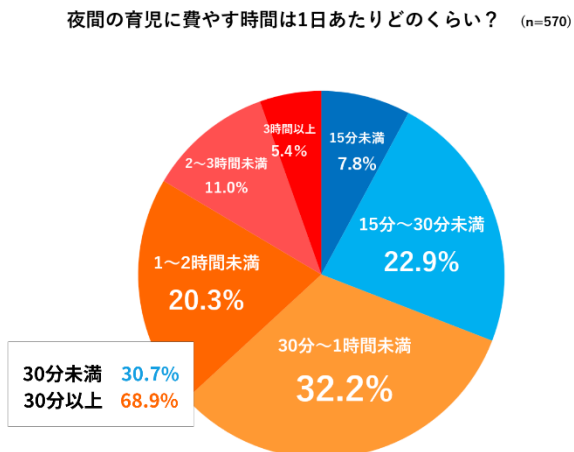


お子さまが夜間に起きる回数を聞いたところ、「0回（朝まで起きない）」は18.8%にとどまり、81.0%の家庭で赤ちゃんが夜間に1回以上起きていることがわかりました。最多は、2～3回（44.8%）で、次いで1回（30.7%）。中には4～5回（4.8%）、6回以上（0.7%）という家庭も。

月齢別の明確な傾向は見られないため、各ご家庭における睡眠環境や就寝までの過ごし方に差があると考えられます。

トピックス2 【時間】

夜間育児を行っている家庭の30.7%が1日30分未満、68.9%は1日30分以上を費やしている



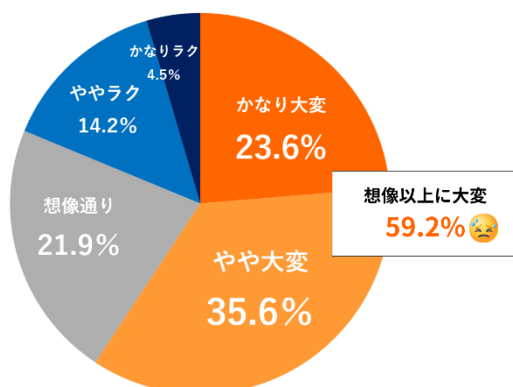
赤ちゃんが夜間に起きる家庭（n=570）において、夜間育児に費やす時間は、30分未満が（30.7%）、30分以上が（68.9%）。そのうち、3時間以上という家庭は（5.4%）でした。

起きる回数が多いほど夜間育児の時間も長くなる傾向にあり、おむつ替え・授乳・寝かしつけを一晩に何度も繰り返すことで、細切れ睡眠が毎晩続いている実態がうかがえます。

トピックス3 【ギャップ】

59.2%が、「妊娠中に想像していた以上に夜間育児は大変」と回答

妊娠中の想像とくらべて、実際の夜間育児は？ (n=570)



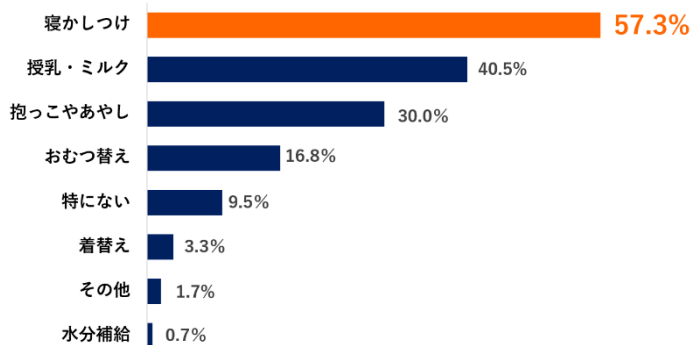
実際の夜間育児を妊娠中の想像と比べてもらうと、「かなり大変」（23.6%）「やや大変」（35.6%）を合わせて59.2%が「想像以上に大変」と回答。「想像よりラク」は18.7%にとどまりました。

負担に感じることの1位は「まとまった睡眠がとれないこと」（75.6%）、2位は「疲労が残り、翌日の生活に影響が出ること」（51.7%）。最も負担なことでも「まとまった睡眠がとれないこと」が53.4%と過半数を占め、夜間育児のつらさの核心は、作業そのものより「眠れないこと」にあることがわかりました。

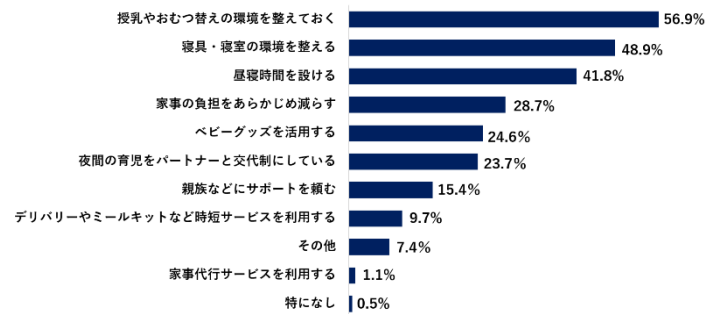
トピックス4 【本音】

もっとラクになればいいのに1位は「寝かしつけ」、2位は「授乳・ミルク」

夜間育児において「もっとラクになればいいのに」と感じる場面は？
あてはまるものすべてお選びください。
(n=570)



夜間育児を少しでもラクにするために行っている工夫は？
あてはまるものすべてお選びください。
(n=337)



夜間育児で「もっとラクになればいいのに」と感じる場面は、1位「寝かしつけ」（57.3%）、2位「授乳・ミルク」（40.5%）、3位「抱っこやあやし」（30.0%）でした。

一方、夜間育児を少しでもラクにするために行っていることは、授乳やおむつ替えの環境を整えておく（56.9%）、寝具・寝室の環境を整える（48.9%）、昼寝時間を設ける（41.8%）など、自助努力で乗り切る工夫が中心となっている現状が見られました。

【調査概要】

調査名 : 夜間育児と睡眠に関する調査
調査対象 : 0～11カ月以下の乳児がいる世帯（※複数の場合は末子基準）
有効回答数 : 702名
調査時期 : 2026年6月8日～30日
調査方法 : WEB調査

※本調査結果をご掲載いただく際は、「コンビ株式会社調べ」と明記をお願いいたします。

【参考】夜間育児最大の負担は“眠れないこと”

ママ・パパの睡眠を支える寝かしつけサポートグッズ 電動ベビーラック「ネムリラ」



コンビの電動ベビーラック「ネムリラ オートスウィング」は、ママの心拍数に近い1分間に約69回のスウィング周期で、抱っこのような心地よい揺れで赤ちゃんの寝かしつけをサポートします。抱っこでの寝かしつけには平均40分（※1）かかるところ、ネムリラでは平均5分42秒（※2）と短い時間で赤ちゃんを眠りに誘うため、夜間育児の負担軽減や、ママ・パパの睡眠時間の確保に寄り添います。体重の変化を感知するセンサーを搭載しているため、新生児から1才頃まで（体重10kg以下・身長80cmまで）成長に合わせたスウィングを実現し、寝かしつけの負担軽減に役立ちます。また、5段階で高さが調節できるので、おむつ替えや夜間授乳時の一時的な寝かし場所としても、かがまずにご使用いただけます。

（※1）抱っこでの寝かしつけにかかる時間 n=156（コンビ調べ）

（※2）入眠するまでの平均時間（第54回日本母性衛生学会・学術集会抄録集より）

電動ベビーラック「ネムリラ」の詳細はこちら▼

<https://www.combi.co.jp/store/pages/chair.aspx>