

## テーマ 早寝・早起き・朝ご飯

～子どもの生活実態を知り、保育・保護者支援とつなぐ～

### 1. はじめに

この研究テーマのきっかけとして、ある園の年長児が4月より午睡なしで園での生活を行っていた。その結果4歳児クラスの時よりも、就寝時間が早くなっているという結果がでており、園の午睡が関係しているのではないかと仮説を立てた。また、各園の子どもの就寝時間や起床時間を調べていくと、乳児の中にも就寝時間が23時を超えていることもわかった。その事を踏まえて、南部グループでは子どもの生活実態の調査をもとに、どのようなことを保育につなげていくか、保護者支援も含めてこの研究を進めることにした。

### 2. 研究目的

子どもの生活時間に着目し、まずは、子どもの生活実態を知り、保育との関係性を確認し、子どもたちが毎日の園生活を安定してすごせるようにすることをねらいとした。またそれと同時に、早寝・早起き・朝ご飯の重要性を再確認し、保護者と共に生活を見直しながら、基本的な生活習慣を身につけるきっかけ作りをすることを大きな目的とした。

### 3. 研究内容

#### (1) 午睡と就寝時間の関係

##### ○保育士の勉強会

- ・「子どもの発達保障の基本条件 早起き・早寝の習慣の形成のための保育園の役割」

講師 菜の花子ども園 園長 石木 和子氏

##### ○子どもの様子から、午睡の時間が就寝時間に関係しているのではないかと考え、子どもの睡眠時間・園での午睡時間の調査

- ・各園・各年齢の起床、就寝時間、園での午睡時間等の調査
- ・各年齢別にまとめ、実態を知り、子どもの様子などの気付きを話し合う。

#### (2) 早寝・早起き・朝ご飯の実態と園での子どもの様子と各園の取り組み

- ・各園の子どもの園での様子と睡眠時間の関係性の事例報告
- ・調査をもとに、子どもの生活状況を踏まえて園、保育士の取り組み

### (3) 保護者支援

- ・生活リズムが気になる子どもへの個別での支援
- ・早起き・早寝・朝ご飯についてのおたより（元気いっぱいだより）配布  
NO1.早寝・早起き編 NO2.朝ごはん編 NO3.就学に向けて編
- ・点数付き生活リズムアンケート、再度子どもの早寝・早起き・朝ご飯調査

## 4. 結果・考察

はじめに調査した結果を基に、様々な取り組みを行ったが、全体的には子どもの就寝時間・起床時間の大きな変化は見られなかった。しかし、個人的に保育士が働きかけを行った事例では改善がみられた。

すぐには親の意識を改善することは出来なかったが、個別に保育士が対応したことで、親の意識が変わり、子どもの園生活の安定が見られることがあった。また、子どもの睡眠時間は、子どもだけの問題ではなく、保護者の生活などにも大きく影響されることがわかった。各家庭の生活リズムを変えることは容易ではないが、それぞれの家庭にあった支援を行っていくことで改善していくことが実感できた。

これらの研究によって子どもの変化や保護者の意識の変化の過程が見え、子どもが情緒の安定した生活を送るためには早寝・早起き・朝ご飯の重要性が再確認できた。

保育所保育指針の中にも挙げられているように、保護者支援も含めて、そういった環境を整えることは、私たち保育士の役割だと強く感じた。

## 5. 課題

結果・考察でも述べたが、保育所保育指針の総則の中の保育の目標に挙げられているように、子どもの情緒の安定・保護者支援は、保育士の役割である。

今回の研究で、早寝・早起き・朝ごはんの影響は子どもの園生活に大きく関係していることが分かった。

子どもが安定して過ごせるために、私たち保育士がやるべきこと、保護者とともにやるべきことをきちんと明確にし、その家庭にあった保護者支援を続けていくことが大切だと思う。そのためには私たち保育士も勉強し続ける必要がある。