

地区別研究大会

中央南部B

愛宕保育園 稲佐保育園 大浦保育園 大浦児童園
桐の木保育園 小島保育園 慈光保育園 田上保育園
たんぼぼ保育園 長照寺保育園 若宮保育園

はじめに

子どもたちを取りまく生活環境が著しく変化している今日、保育所保育指針 第6章「保護者に対する支援」においても【一人ひとりの保護者の状況を踏まえ、子どもと保護者の安定した関係に配慮して保護者の養育力の向上に資するように適切に支援すること】と明記され、保護者に対する支援の必要性が高いと言える。その背景には親の就労形態の多様化や育児不安、地域のコミュニケーションの消失などが考えられる。

また子どもの姿からも、生活リズムの不安定さから生じているであろう集中力の無さ、情緒不安、遊びの不満足状態などが見られる。そこで保育園の役割として家庭への支援の観点からのアプローチ（保護者アンケートを利用した悩みの共有と情報発信）と保育園から発信する生活リズム・リスタートプロジェクトとして、早寝・早起き・朝ごはんカードによる子どもの意識向上、お昼寝環境の検証、夕方の遊びのあり方を考えていく。

テーマ

遊ぶ子、食べる子、寝る子は育つ

～生活リズム改善への取り組み～

目的

- *保護者及び、子どもたち一人ひとりの生活リズムに対する意識を改善すること。
- *家庭だけではなく、保育園からより良い生活リズムの流れがつかれるよう、園でできることを考え、取り入れていくこと。

実践内容

《保護者に向けて》

① アンケートの実施

…生活リズムに関するアンケートを作成し、保護者に記入してもらうことで、改めて家庭での生活がどうであるかを振り返ってもらうきっかけとした。それと同時に、生活リズムについて困っていること、改善するために工夫していることなどを答えてもらった。

② おたよりの配布

…アンケート結果をもとに、就寝・起床時間の平均をグラフ化し、現状として保護者に報告した。困っていることや改善策についての保護者の声を記載し、同じ悩みをもつ人がいるということ、それについて努力している人がいるということを理解してもらえるようにした。また、生活リズムの改善のポイントについても、見て分かるように簡単にまとめ、記載した。

～ 就寝、起床時間のアンケート集計結果（8カ園の集計結果をグラフ化） ～



～ 困っていることに対しての各家庭での改善策 ～

◎寝つき、寝起きが悪い



- ・子どもといる時間はテレビをつけない。眠る少し前から部屋を暗くする。
- ・決まった時間に睡眠をとらせる
- ・就寝時間に関係なく、朝は決まった時間に起こす。
- ・部屋の明かりを消し、家族みんなで寝たふりをする。
- ・寝る前に絵本を読むようにして、パターン化した。
- ・家の中でも体を動かして遊ぶようにしている。
- ・時計の針を見て、時間を決めるなど家族で約束をした。
- ・ストレッチやマッサージをしてリラックスできるようにした。
- ・翌日の予定を話し、期待感をもてるようにする。

◎朝の支度（食事）に時間がかかる



- ・早く起こして、朝ごはんの時間をゆっくりとる。
- ・朝食のメニューを食べやすいものにする。

◎テレビの見すぎ、ゲームのし過ぎで困っている。



- ・子どもと話をし、時間を決めて行うようにしている。
- ・時計の針を見て、時間を決めるなど家族で約束をした。

③ 早寝・早起き・朝ごはんカードへの協力をお願いする

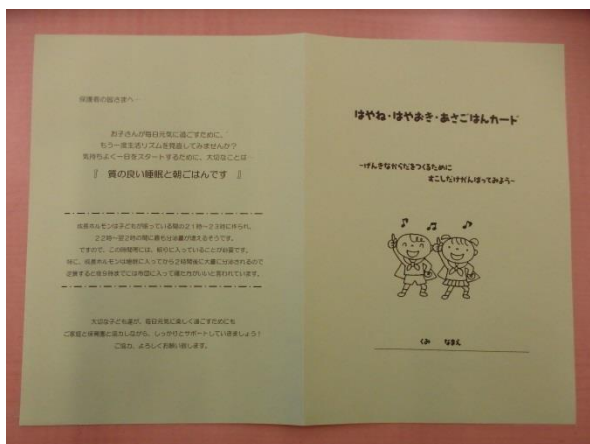
…子どもたちの意識づけとして実施した“早寝・早起き・朝ごはんカード”への協力をお願いし、子どもたちと同じ目標を共有してほしいと考えた。また、毎日記入する際に目にするカードにも保護者に向けてのメッセージを記載し、常に振り返り、現状と向き合うきっかけとなるように考えた。

《子どもたちに向けて》

◎ 早寝・早起き・朝ごはんカードの実施

…「元気な身体をつくるために、少しだけ頑張ってみよう」をテーマに“夜9時までには布団に入ろう”“遅くても朝7時までには起きよう”という目標を設定する。この目標を達成できたかどうか、毎日達成度に応じた色のシールを貼り、子どもたち自身が楽しみながら時間を意識して生活するきっかけとした。

～早寝・早起き・朝ごはんカード～



《保育園での取り組み》

① 午睡環境の見直し

…各園、対象クラスの午睡部屋の照度を測定した。照度を測定することで、それぞれ自分の園の午睡環境はどうであるか、現状を把握するきっかけとなった。

② 16時の遊びの充実

…夕方の自由遊びの際、戸外に出るようにしたり、室内の場合でも運動遊びを取り入れるなどして、できるだけ体を動かして遊ぶことを心がけた。その日の体調や気分により、運動量には個人差があるので、全員が共通して行えるよう毎日2曲程度の体操を取り入れた。

考察

◎保護者支援

- ・アンケート結果からも分かるように、現代は大人の生活リズムに子どもが合わせることで多く、子どものためにリズムをつくろうとする家庭は少ない。おたよりを発行して生活リズムを整えることの重要性を訴えかけたり、早寝・早起き・朝ごはんカードを実施することで、子どもたちと一緒に生活を見直すきっかけをつくるなどして、協力を求め続けた。今回の取り組みを通して、「考え直すきっかけとなり、良い取り組みだったと思う」などといった声も多く聞かれたので、少しでも効果があったようである。また、協力を求めるだけではなく、保護者の悩みにも共感し、同じ悩みをもつ方がいるということ、同じ悩みをもちながらも努力している方がいるということを経験として発信したことで、気持ちの面での負担が軽減できたのではないかと考える。今後も、保護者への伝達方法・内容については工夫をしていく。

◎子どもたちの意識改善

- ・早寝・早起き・朝ごはんカードを実施したことで、自分の生活がより分かりやすく、より身近に感じられるようになったようである。個人差はあるものの、以前に比べて時間を気にして行動するようになるなど、個々の変化が見受けられた。“カードにシールを貼る”という目に見えて分かる内容であったため、子どもたち自身が楽しみながら取り組むことができたようだ。些細なきっかけでも、楽しみながら意識できるということが分かったので、引き続き子どもたちにも訴えかけていく必要があると考える。

◎保育園としての取り組み

- ・園の取り組みとして、午睡環境を見直し・夕方の遊びのあり方を考え直した。保育園でのお昼寝の時間は、あくまでも休息の時間である。そのため、昼夜の区別をつける必要があり、暗すぎない方がよい。各園、環境が違えば、もちろん明るさも違う。それぞれ環境を見直すきっかけとなった。夕方の遊びや体操も、私たち保育士が改めて意識をするということが大切だと感じた。どちらも引き続き検証を行っていきたい。

課題

- ・今回のいくつかの取り組みにより、保護者及び子どもたちの意識を少し改善できたようである。しかし、この生活リズム改善というテーマは、家庭と保護者と保育園とが協力して取り組む必要がある大きな問題であるので、保育の現場では永遠の課題であると考えている。家庭環境や就労形態によって、それぞれの家庭に都合があるということは考慮しながらも、現状を振り返り、しっかり向き合い考え直す大切さは繰り返し伝えていく必要がある。園としては、家庭に任せきりにするのではなく、ともに子どもたちの育ちを支えるものとして、家庭に寄り添い、常に情報発信を行い続けていきたい。