

生活改善の事例

実施日：H28年1月～4月		
対象児：4歳児（女兒）		
	家庭	園
問題点	姉弟が多く母親が忙しい。機嫌を損ねると立ち直りに時間がかかる。 眠るまでに1時間近くかかる。	情緒が不安定な時があり、思い通りにならないと腹を立てる。 午睡起床時に時間がかかる。
支援	保育者から母親に早めに眠れる環境を整えてもらうようお願いする。	機嫌が悪い時は本人からじっくり話を聞くようにした。 午睡時は他児より15分早く起こし目覚めをよくした。
結果	就寝時、1時間近くかかっていたが、15、20分で眠れるようになった。 また朝もスムーズに起きられている。	以前よりも気持ちを切り替えることができるようになり、午睡時もスムーズに起きられるようになった。
◎園での午睡時間の短縮によって家庭での早めの就寝ができるようになり、早寝早起きの習慣づけや、気持ちにも余裕が持て、情緒の安定にもつながった。		

<早寝・早起きに向けての取り組み>

（園での取り組み）

- ・日中戸外に出て体を動かす活動を取り入れる。
- ・子どもに就寝時間の目安（20時～21時）を伝え、理解できる子には理由まで知らせる。
- ・午睡をなくす。または時間を短縮し、長く眠りすぎないように起こす。

（家庭での取り組み）

- ・夕方寝をさせないような関わりをする。
- ・夕食、入浴時間を早める
- ・絵本を読むなど入眠の際スキンシップをとる。
- ・朝の準備時間に余裕を持つ。
- ・好きな朝ごはんを用意する。

（園からの保護者支援）

- ・一緒に就寝時間の目安を話し決め実行してもらう。
- ・休日など生活リズムを大きく変化させない。
- ・園と家庭とで様子の記録や情報交換し共通理解を持つ。