

保育園児の生活リズムと保育士のかかわり方への一考察

脇 輝 美

A Consideration on Nurse's Participation
for Life Rhythm of Nursery School Child.

Terumi WAKI

I はじめに

近年、日本人の生活リズムの変化を指摘する報告を耳にする。NHKの国民生活調査¹⁾によると、国民全体の平日の睡眠時間は1970年に比べると2000年では34分も減少していることがわかった。このような大人の生活リズムの変化は、当然、子ども達にも影響を及ぼすと考えられる。

たとえば睡眠構造についていえば、新生児期は寝たり起きたりの生活で、一日のかなりの時間を眠って過ごす²⁾が、3ヶ月頃より昼間に起きている時間が徐々に長くなる。3～4歳ころになると昼寝をしない子どもが増える。一般に乳児期の睡眠時間は昼寝を含めて18～13時間、幼児期では14～12時間くらいである²⁾。このように成長期の子どもにとって睡眠を十分にとる必要があるのは明らかであり、睡眠が不足すればコルチコステロイド分泌のパターンが変化し朝の体調不良をもたらすと神山³⁾は指摘している。

また食生活に関しては、最近では『食育』ということが盛んにいわれるようになってきた。池田ら⁴⁾は、食を含む生活習慣は親や周囲の環境の影響を受けて次第に形成され、健康の保持増進のためには好ましい生活習慣を幼少時から身に付けることが大切だと述べている。

以上の点から、子どもの生活リズムは周囲の大人の影響を大きく受けるのではないかと考えられる。ところが子どもの睡眠習慣が親の影響を受けているにもかかわらず、そのことについて大人があまり意識していないという現状も報告⁵⁾されており、子どもの生活リズムを整えるには、大人の意識の変化を求めていくことが課題と思われた。

そこで本研究では、実際に保育の現場で子どもに接する保育士が、園児の生活リズムの変化を、園でのかかわりの中からどのように感じ取っているのか、そして、どのような保健活動を通して良好な生活リズムの保持増進に努めているのかを調査し、保育所における保健活動の実状とその問題点を明らかにしたいと考えた。そして現状を正しく認識することで、今後の保育士養成の一助にすることを目的とした。

II 研究方法

1. 研究対象

〇県内の私立保育園161施設。

2. 調査方法

自記式における質問紙調査法で郵送にて配布し、ならびに回収した。質問の内容は、①食生活について、②睡眠について、③排泄のトレー

ニングについて、④子育て支援について、の4項目である。

3. 調査期間

2006年7月12日～2006年7月31日

4. 倫理的配慮

研究対象者には研究の目的、回答は無記名でよいこと、また結果は統計的に処理することで個人情報秘匿され、調査結果は目的以外は使用しないことを質問紙に記載した。回答は各施設の自由意志にまかせ、質問紙の回答により研究への参加の同意が得られたとすることも記載

した。

III 結果

1. 回収率

161施設に配票し、78施設より回答が得られた。回収率は48.4%であった。

2. 食生活について

1) 保育士が園児とかかわる中で食生活に関して、どのようにとらえているか分析した。

朝食欠食の園児については、表1のように、ほとんどの園で見られることがわかった。

表1 朝食をとらないで来ると感じる園児の有無

	施設数	%
いない	1	1.3
時々いる	63	80.8
よくいる	14	17.9
計	78	100

2) また、朝食欠食の園児は、表2から、増加傾向にあるといえる。

表2 朝食をとらないで来ると感じる園児数の変化

	施設数	%
増えている	41	52.6
減っている	4	5.1
かわらない	32	41.0
無回答	1	1.3
計	78	100

3) 朝食欠食の園児の年齢別分布を見ると、各年齢層に全般的に見られる。(表3)

表3 朝食をとらないで来ると感じる園児の年齢分布

	施設数	%
全般的	46	59.0
1～2歳	11	14.1
2～3歳	2	2.6
3～4歳	4	5.1
4～5歳	9	11.5
5歳	2	2.6
無回答	4	5.1
計	78	100

4) 表4より、園児の様子が活気のないことから、朝食を摂っていないと保育士は感じているのがわかる。

表4 朝食をとらないで来ると感じる園児の様子（複数回答）

	施設数	%
体力の低下	5	6.4
活気がない	50	64.1
イライラしている	14	17.9
その他	30	38.5

その他については記述されたものを5つのカテゴリーに分類して表5に示す。

表5 朝食をとっていないと思われる園児の様子

カテゴリー	内 容
間食・昼食をよく食べる	おやつをよく食べる 麦茶を何度も飲む 昼食をよく食べる
情緒不安定	1～2歳児はよく泣く かみつきが多い 不機嫌で保育士から離れない 集中力の欠如
整容が不十分	顔を洗ってない 口が臭い
園児の発言	「お腹、空いた」と言う 自分から言ってくる
家庭との連絡	連絡帳に記載してある アンケートに記載している

5) 園児の食生活に対する保健活動については、記述されたものをその内容によって表6のように分類した。

表6 食生活に対する保健活動

カテゴリー	内 容
食生活についての教育	園便り 栄養士が食べる様子を見て食材について話す 食品ボード・パネルシアター・紙芝居・絵本・人形劇などで
食育活動	菜園活動 一緒に料理をする 食事のマナー 自分で配膳 朝・夕のメニューを連絡帳に書いてもらう
補食	朝食をとっていない子どもにはおやつを積極的に与える 朝食を取れない日はおにぎりやパンを持参して食べてもらう
食欲が増すための工夫	季節や行事を考えた食事 食事状況を調べ調理の工夫をする 十分運動する 楽しく食べられるように環境設定
衛生管理	手指の消毒をする 個人タオルを使う マイコップの使用

6) 保護者に対する食生活に関する働きかけについては、記述されたものをその内容によって表7のように分類した。

表7 食生活に関して保護者への働きかけ

カテゴリー	内 容
園便り	献立や食生活の大切さなど提示 給食の展示 献立表の配布
口頭による指導	参観日や行事時に個別に話す 送迎時に園での様子を知らせる
連絡帳の活用	朝・夕のメニューと食事時間を記載してもらう アンケートで家庭での状況を把握、結果をそれぞれに報告
体験学習	食育活動 好評メニューの親子クッキング（伝統食、行事食） 月1回のお母さん弁当日 近所の高齢者と一緒に菜園、料理
講演等勉強会	栄養とバランスを考えた食事内容の指導 離乳食について 朝食のすすめ、メニュー紹介 専門家によるレクチャー

7) 食生活に関する取り組みの中で、困難に感じる点については、記述されたものをその内容によって表8のように分類した。

表8 食生活に関する取り組みの際の困難な点

カテゴリー	内 容
保護者の無関心	多忙といって無視状態 講演会に参加しない 展示食を見ない 園の行事に参加しない 園の給食が頼みの綱といって依存する
食習慣の継承	日本食が家庭に浸透していない 食事中的行儀、マナー 手作りのものを口にするのが少ない、好む子どもも減っている
保護者の生活の乱れ	変則な勤務 両親が朝食をとらない 保護者の生活の夜型化
保護者の誤った知識	何か食べさせればよいと朝から菓子類を与える 好きなものだけを食べさせている
家庭との壁	朝食を食べていないことを指摘するのは難しい
保育士の力不足	食の遅い子をせかせてしまう

3. 睡眠について

1) 保育士が園児とかかわる中で睡眠に関して、どのようにとらえているか分析した。

就寝時間が遅いと感じられる園児については、表9のように、ほとんどの園で見られることがわかった。

表9 就寝時間の遅いと感じる園児の有無

	施設数	%
いない	0	0
時々いる	36	46.2
よくいる	42	53.8
計	78	100

2) また、遅寝の園児は、表10から、増加傾向にあるといえる。

表10 就寝時間の遅いと感じる園児数の変化

	施設数	%
増えている	60	76.9
減っている	1	1.3
かわらない	16	20.5
無回答	1	1.3
計	78	100

3) 遅寝の園児の年齢別分布を見ると、各年齢層に全般的に見られる。(表11)

表11 就寝時間の遅いと感じる園児の年齢分布

	施設数	%
全般的	50	64.1
1～2歳	4	5.1
2～3歳	1	1.3
3～4歳	19	24.3
4～5歳	0	0
5歳	2	2.6
無回答	2	2.6
計	78	100

4) 表12より、園児の様子が活気のないことから、就寝時間が遅いと保育士は感じているのがわかる。

表12 就寝時間の遅いと感じる園児の様子(複数回答)

	施設数	%
体力の低下	9	11.5
活気がない	60	76.9
イライラしている	11	14.1
その他	25	32.1

その他については記述されたものを5つのカテゴリーに分類して表13に示す。

表13 就寝時間が遅いと思われる園児の様子

カテゴリー	内 容
情緒不安定	キレやすい 不機嫌 怒りっぽい 我がまを主張する 泣く
眠そうにしている	朝からゴロゴロしている あくびをよくする 午睡を必要以上に取らたがる 給食時間に眠る ポーっとしている
園児の発言	「眠い」と言う
ケガをしやすい	集中力がない 無気力
家庭との連絡	連絡帳に記載してある アンケートに記載している

5) 園児の睡眠に対しての保健活動については、記述されたものをその内容によって表14のように分類した。

表14 睡眠に対しての保健活動

カテゴリー	内 容
園便り等の指導	からだの仕組みを話す 休日もいつもの時間に起こすことをすすめる 21時までには就寝させることを懇談会などで話す
寝かせる	眠そうにしていればベッドで寝かせる
午睡の工夫	保育中体を十分動かす 午睡時間を短縮 無理に午睡させない 午睡時の環境調整 (パジャマに着替える オルゴールを流す)
連絡ノートを活用	朝の様子を記載し、保護者に伝える
子どもへの教育	早寝早起きをするとたくさん遊べて楽しいなどと伝える

6) 保護者に対する睡眠に関する働きかけについては、記述されたものをその内容によって表15のように分類した。

表15 睡眠に関して保護者への働きかけ

カテゴリー	内 容
園便り	睡眠に関する話題を掲載する 資料の配布
声かけ	送迎時に園での様子を伝える 個人面接
連絡帳の活用	就寝時間の記載 アンケート調査をする
講演等の勉強会	クラス懇談会、親講座などで生活習慣について話す 睡眠不足は友達とのトラブルやケガにも結びつくことを話す

7) 睡眠に関する取り組みの中で、困難に感じる点については、記述されたものをその内容によって表16のように分類した。

表16 睡眠に関する取り組みの際の困難な点

カテゴリー	内 容
保護者の仕事	父親の帰りが遅く、子どもが遅くまで起きている 経済的理由からの長時間労働
保護者の意識	親中心の生活に子どもを巻き込んでいるのに気づかない 子どもにとって大切なことという価値観が違う
保育所への依存	「先生から早く寝るように言ってください」と園に依存
長い午睡	園で午睡があるから早く寝ないといわれる
家庭との壁	若い母親に伝えるのは難しい

4. 排泄のトレーニングについて

1) トイレトレーニングは、1歳から1歳半にかけてほとんど開始されていた。(表17)

表17 トイレトレーニングを開始する年齢

	施設数	%
1歳	31	39.7
1歳半	38	48.7
2歳	6	7.7
無回答	3	3.9
計	78	100

2) トイレトレーニングが進まないケースは8割以上の園で見られた。(表18)

表18 トイレトレーニングが進まないケースの有無

	施設数	%
ある	64	82.1
無し	12	15.4
無回答	2	2.6
計	78	100

3) トイレトレーニングが進まない原因としては、記述されたものを内容によって、表19のように分類した。

表19 トイレトレーニングが進まない原因

カテゴリー	内 容
家庭での協力が得られない	家庭が協力的でない 家庭の状況が不安定 土日で進まず園に任せきり
保護者の性格	トレーニングの焦りすぎ 親の潔癖さ 親が口うるさい
子ども自身の状況	発達障害 個々の性格 遊びに夢中 子どもの情緒不安定 尿意が近く少しずつ排尿する おまるが嫌い 落ち着きがない
環境	家のトイレと違うことへの違和感 気温 (冬場)

4) トイレトレーニングが進まないケースで保護者に有効だと思われた働きかけを、記述されたものを内容によって、表20のように分類した。

表20 トイレトレーニングが進まないケースへの有効だった働きかけ

カテゴリー	内 容
子どもへの働きかけ	少しでも成功したらほめる 保護者の前でほめる 失敗したことが悪いことだという態度をとらない
保護者への指導	親と一緒に取り組む あせらなくてよいと伝える 体験学習 保護者のしていることを決して否定しない 排尿時間の記載
パンツで返す	「お家でも」と言わずに、パンツを用意してもらう

5. 子育て支援について

1) 7割以上の園が、子育て支援活動に取り組んでいることがわかった。(表21)

表21 子育て支援活動の状況

	施設数	%
重点をおいて行っている	11	14.1
できる限り行っている	45	57.7
行っていない	15	19.2
無回答	7	9.0
計	78	100

2) 子育て支援に対してそれぞれの園では、様々な活動に取り組んでいた。そのうち、多かった内容について表22に示す。

表22 子育て支援活動の内容

	施設数
育児相談会	20
一時保育	14
延長保育	14
育児講座	14
園庭開放	13
子育て支援センターの運営	8
親子遠足	8

IV 考 察

1. 大人の生活リズムの変化の影響

今回の研究の結果、保育士は園児の生活のリズムが乱れていると感じ取っていることがわかった。朝食の欠食においても就寝時間の遅延においても、園児の様々な様子を観察し、判断しているといえる。そして、食生活や睡眠が子どもの心身に与える影響は大きいと捉えて、規則正しい生活リズムが送れるよう工夫をこらした保健活動に取り組んでいることも明らかとなった。

ここで子どもの生活リズムの乱れについてさらに注目すると、保育士は活気のなさから、子どもの朝食欠食や睡眠不足を感じ取っていることがわかる。下地ら⁹⁾の研究においても、保育士が朝食を食べている子と食べていない子の違いを認識しており、またその違いに家庭環境も

あると答えている。また石原⁷⁾も、乳幼児の遅寝の原因について親の睡眠に対する意識の低下を指摘しており、本研究においても、生活リズムに関する保護者の意識が低いことへの意見が多く出された。母親の食生活への意識の低さは、食文化の伝承が母から子へと伝わっていないことも要因にあげられている⁹⁾。そうであれば子どもの生活リズムの乱れには、大人の生活や意識そのものが大きく影響していると推察される。

2. 保護者の意識へのかかわり方

以上のことを踏まえると、子どもの生活リズムを整えるためには、その保護者へのかかわりが重要となってくる。近藤によると⁹⁾、朝食欠食は遅寝と関連しており、子どもが朝食をきちんと摂取するには、その時間的なゆとりが必要である。したがって遅寝であると朝食をとるゆとりが生まれなため、欠食するという悪循環

が生じる。

では、問題は就寝時間を早めることだが、今回の調査では、保護者が夜型の生活をしているために子どももそれに巻き込まれていると、保育士は感じていた。これは現代の大人の仕事のありようにも関連するので、多くの場合保育士は、親の仕事や家庭の中まで踏み込めないといった困難感を感じていた。しかし、ここで注目すべきは保護者の就労形態のみではなく、むしろ変容が可能な保護者の子どもへのかかわり方であろう。例えば、服部は¹⁰⁾ テレビの視聴時間が短い幼児は、就寝時間が早く食習慣も良好であったと報告している。つまりテレビ視聴や就寝時間は親のしつけに関連する¹¹⁾ ことより、保護者に対しては、早く就寝させる一つの方法として、テレビの視聴時間を考えてみるといった具体的な対応策を提示することが有効なのではないだろうか。

3. 保育園側の柔軟な対応

保護者とのかかわり方の中で、就寝時間が遅れるのは保育園で午睡を余分にとるからだと思える保護者に、難しさを感じている、とあった。確かに自身の養育のあり方を省みないで、保育園に子どもの生活習慣の責任を負わせるのは本末転倒とも受け取られるが、果たしてこの点に対して園側が対応しなくてよいというわけではないだろう。今回の調査でも、睡眠に関する保健活動の取り組みとして、子どもの様子に合わせて午睡の時間を調整していたり、遅寝の子どもに対しては午睡時間を短縮している園は少なからずあった。また、光岡ら¹²⁾ の研究では、朝食欠食や遅寝が疲労と関連していることを明らかにしているが、疲労の様子が「眠そう・だるそう型」であれば、21時までに就寝させること、「いらいら型」では遊びの質を見直す必要があると提言している。このように子どもの状態から働きかけのありようを変えていく必要も求められている。睡眠不足を園で解消するのではなく、家庭で解消できるように園での生活を变化させる柔軟な対応が保育園側にも必要であろう。

4. 子育て支援活動の意義

今回の調査では、保育園の保健活動と子育て支援の取り組みについて関連をみるために、子育て支援活動の取り組みについても調べた。その結果7割以上の保育園が子育て支援活動に取り組んでいることがわかった。生活リズムに関して高橋ら¹³⁾ の研究では、子どもの睡眠覚醒リズムは3～4ヶ月頃から形成され始め、この時期の遅寝遅起きはその後も遅いまま経過する傾向にあることが報告されている。また、平松ら¹⁴⁾ の研究では、専業主婦の育児ストレスに注目しており、母子相互作用の良好な母親の中には、子どもの睡眠に過敏に反応し、それが育児ストレスになると指摘している。子育て支援活動が、その保育園に通っている園児の保護者のみを対象とするものではなく、その地域に住む子育て中の親を支援するものであるとしたら、子どもの生活リズムを整えることに関しては、子育て支援活動を通して保育園が地域に果たす役割はますます大きくなるのではないだろうか。

5. 保育の本質を模索

子どもたちを取り巻く社会では、さまざまな子どもが関与する事件が起こっており、子どもの健やかな心の成長に危うさを指摘する声は後を絶たない。そして松本は¹⁵⁾、子どもの心の危機の原因を、とりわけ子どもの生活リズムの乱れにあると述べている。つまり、子どもの幼児期の生活リズムを整えることは、子ども達の将来を考える上でも大切だといえよう。

今回の研究では、保育園側が食生活や睡眠に対してその重要性を感じ、積極的に保健活動に取り組んでいる姿がうかがえた。しかしながら、子どもを取り巻く環境、とりわけ保護者に関して変容を求めることの難しさが浮き彫りになった。これは、保育士がさまざまな場面で感じる問題点である。ここで必要となるのは、変えることができない点に執着せず、変えることができる点がないか模索することではないだろうか。小西ら¹⁶⁾ が子どもの食生活と精神的な健康状態を日中で比較しているが、中国では日本

よりも食事中の会話は少なかったが、子どもの精神状態はより健康的であった。それは、親子の会話が食事以外で十分されている結果といえよう。であれば、食育の本質は何であるのか考慮すると、保育園側の働きかけにも多様な方法が生まれるのではないだろうか。以上の本研究で得られたことを、今後の保育士養成の教育の場で深めていきたいと考える。

V 結 論

- 1) 保育士が、朝食を摂らないで来ると感じる、または就寝時間が遅いと感じる園児は、ほとんどの園で見られ、その数は増加傾向にあった。
- 2) 保育士は、園児の活気のない様子等、様々な園児の様子を観察し、朝食欠食や遅寝の状況を感じとっていた。
- 3) 保育園では、食生活や睡眠に対しての保健活動を、積極的に取り組んでいる。しかし、保護者の意識の低さなどが、子どもの生活リズムに大きな影響を与えているため、活動に困難さも感じている。
- 4) 子育て支援活動にも7割以上の園が取り組んでおり、保育園が保護者や地域と積極的にかかわっている状況が明らかになった。

謝 辞

本研究に、ご協力してくださいました各保育所の皆様に、深く感謝いたします。

文 献

- 1) NHK放送文化研究所2000年国民生活時間調査報告書, NHKサービスセンター, 2002
- 2) 巷野悟郎・高橋悦二郎: 新訂保育の中の保健, pp88 - 89, 萌文書林, 2006
- 3) 神山 潤: 眠りを奪われた子どもたち, p24 - 25, 岩波書店, 2004
- 4) 池田順子・安藤和彦: 幼児の食生活 (食品の取り方, 食べ方) 生活状況および健康状況について, 小児保健研究, 56 (1), pp69 - 83, 1997
- 5) 石原金由: 乳幼児期の睡眠の実態とその問題点, 小児看護, 28 (11), pp1459 - 1463, 2005

- 6) 下地優子: 保育園児の朝食欠食の実態から支援の方向を探る, 看護教育, 45 (8), pp656 - 659, 2004
- 7) 前掲載5)
- 8) 蓑口 舞・山本 昇: 子どもの食生活を通してみる母親の意識に関する研究, 日本看護研究学会雑誌, 29 (3), pp283, 2006
- 9) 近藤洋子: 大人と子どもの生活リズムを考える, 小児保健研究, 61 (2), pp192 - 196, 2002
- 10) 服部伸一他: テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 小児保健研究, 63 (5), pp516 - 523, 2004
- 11) 木村敬子: 子どもの生活リズム, 教育と医学, 49 (1), pp22 - 28, 2001
- 12) 光岡攝子他: 「幼児用疲労症状調査」からみた幼児の疲労と日常生活状況との関連, 小児保健研究, 62 (1), pp81 - 87, 2003
- 13) 高橋 泉他: 乳幼児の睡眠覚醒リズムと食事および母親の睡眠, 小児保健研究, 65 (4), pp547 - 555, 2006
- 14) 平松真由美他: 乳児の睡眠リズムと育児ストレスについて, 小児保健研究, 65 (3), pp415 - 423, 2006
- 15) 松本壽通: 子どもの生活リズムの乱れ, 教育と医学, 53 (8), pp96 - 102, 2005
- 16) 小西史子・黒川衣代: 子どもの食生活と精神的な健康状態の日中比較, 小児保健研究, 60 (6), pp739 - 748, 2001