

子どもの生活と保育内容「健康」についての一考察
－ 幼児の生活と遊びの各場面に着目して－

長谷 秀揮
四條畷学園短期大学

A Study on Children's Life and Childcare Content “Health”
- Focusing on the scenes of infant's life and play -

Hideki Hase
Shijonawate Gakuen Junior College

子どもの生活と保育内容「健康」についての一考察
－ 幼児の生活と遊びの各場面に着目して－

長谷 秀 揮*

A Study on Children's Life and Childcare Content "Health"
- Focusing on the scenes of infant's life and play -

Hideki Hase

本稿では子どもの生活や遊びと保育内容「健康」との関連やつながりについて、遊びを通して総合的に指導し援助するという保育、幼児教育の基本原則をふまえつつ捉え直しをおこなった。そして保育所や幼稚園、認定こども園などの保育、幼児教育の場における幼児の生活と遊びについて、一日の生活のそれぞれの場面に着目し保育内容「健康」との相互の関連やつながりを捉えて整理しその結びつきを明らかにして考察を加えた。またそのことを通して、保育者の卵として保育を学ぶ学生の課題や改善すべき点等について整理及び分析し考察を加え、さらに保育内容「健康」についての学生に対する教授と指導のより良い在り方や授業の課題や改善点等を探った。

結果、園では一日の生活の中で遊びの時間が十分に保障され、保育者が一人ひとりの子どもに応じた関わりや援助を行ない、遊びを通しての総合的な指導に繋いでいることが明確になり、そして保育者の専門職としての責任と職務は子どもへの影響力から大きく重いことが確認できた。教授と指導に関しては、「遊びの貧困化」や「遊びのヒヤリハット」などの課題が浮かび上がり、また生活リズムの問題については、子どもにとっても保育者の卵である保育学生にとっても重要な課題としての捉えが必要であることが判った。

Key words: 保育内容「健康」、生活、遊びを通しての指導、遊びの貧困化、生活リズム

1. はじめに

保育内容 領域「健康」は、他の領域と比べると比較的馴染みが深く、その内容も理解しやすいといえる。なぜなら健康は、乳幼児期の子どものみならず、あらゆる年代の人間にとって、生活していく上での基盤であり、さらには生きていく上での土台であるといえるからである。そしてそれゆえに、乳幼児期に培われた健康に生活するために必要な基本的な習慣、技能などは、その後も生涯に渡り大きな影響を及ぼすと考えられるからである。

本学において、将来の職業として保育者を志して幼稚園教諭2種免許と保育士資格の取得を

目指す学生は、両方の必修科目である保育内容「健康」を履修し、単位を取得することが求められる。そして、これは他の保育者養成校でもほぼ同様のことであると思われるが、保育内容の5領域は「健康」をはじめ他の領域についても保育、幼児教育の中心となるコアの部分であるので、養成課程の授業科目の中でも特に重要視されていて、そのため本学では1年生の前期の開講科目として配当されているところである。

2. 研究の目的

本稿の目的は、保育内容 領域「健康」と子どもの生活と遊びとの関連やつながり、そして結びつきについて、遊びを通して総合的に指導し子どもの成長・発達を促し援助するという乳幼児の保育、幼児教育の基本原則をふまえつつ、多角的に捉え直しをすることである。また保育所や幼稚園、ま

* 四條畷学園短期大学 保育学科

た認定こども園などの保育、幼児教育の場における幼児の生活と遊びについて、デイリープログラムのそれぞれの場面に着目し、保育内容 領域「健康」との相互の関連やつながりを捉えて整理、分析してその結びつきを明らかにし、考察を加えることである。またそのことを通して、保育者の卵として保育を学ぶ学生の課題や改善すべき点等について整理及び分析し、考察を加えることであり、さらには保育内容 領域「健康」についての学生に対する教授と指導のより良い在り方や授業の課題や改善点等を探ることに資することである。

3. 保育内容 領域「健康」について

保育所保育指針¹⁾と、幼稚園教育要領²⁾また幼保連携型認定こども園教育・保育要領³⁾においては、共通して3歳以上の幼児に育つことが期待される心情、意欲、態度などの「ねらい」と、そのねらいを達成するために幼児が身に付けていくことが望まれるものを「内容」としている。そして、「ねらい」と「内容」を幼児の発達の側面からまとめて5つの領域として示しているのである。

[1] 保育内容 領域「健康」

保育内容の5領域（健康・人間関係・言葉・環境・表現）の1つである領域「健康」は、「心身の健康に関する領域」とされ、そのねらいについては、[健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。]を全体的なねらいとし、そして具体的な「ねらい」は次の3つを挙げている。

- (1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。
- (2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。
- (3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。

また、「内容」については、同じく3歳以上の幼児については共通として、

- (1) 先生や友達と触れ合い安定感をもって行動する。
- (2) いろいろな遊びの中で十分に身体を動かす。
- (3) 進んで戸外で遊ぶ。
- (4) 様々な活動に親しみ楽しんで取り組む。
- (5) 先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心を持つ。
- (6) 健康な生活のリズムを身に付ける。

- (7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする。
- (8) 幼稚園における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する。
- (9) 自分の健康に関心を持ち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う。
- (10) 危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方が分かり気を付けて行動する。

以上の10の内容を挙げている。

保育所保育指針では、上に挙げた3歳以上の幼児以外の年齢の子どもたちについては、「乳児保育に関するねらい及び内容」と、「1歳以上3歳未満児の保育に係わるねらい及び内容」の2つに分けて、それぞれねらいを年齢に合わせて3つずつ、また内容をそれぞれ5つと7つあげている。

幼保連携型認定こども園教育・保育要領においても、保育所保育指針と同様に1歳未満と1歳以上3歳未満の2つに分けて挙げられていて、それぞれの区分において、ねらい及び内容も保育所保育指針と全く同じ扱いに統一されている。つまり3歳以上においては、当該の3者が共通であることは前述のとおりであるが、3歳未満の子どもたちに、すなわち乳児クラスの子どもたち(=0,1,2歳児組)については、認定こども園でも保育所でも全く同一のねらいと内容とされていることが分かる。

以上のように、保育内容 領域「健康」の領域について捉え直していくと、健康を含む5つの領域全てにおいて、この健康の領域と全く同様になっているのである。つまり3歳以上の幼児については保育所保育指針と幼稚園教育要領、また幼保連携型認定こども園教育・保育要領において、「ねらい」と「内容」を共通としているのである。

このことは当たり前の事であると考えられ、全ての子どもは平等に保育や教育を受けることができることが当然であり、その保育や教育の内容や中身などについても、通う園の種類によって異なることは許容されないものであると考えられる。

その観点からすれば今回、一連の改革の流れのなかで改訂され、平成29年3月に告示された保育所保育指針と幼稚園教育要領、そして幼保連携型認定こども園教育・保育要領によって、保育所と幼稚園、そして幼保連携型認定こども園において全ての園の保育内容が同じものに統一され、従っ

て全ての園に通う幼児が受ける保育、幼児教育の内容が共通のものとなったといえる。

さらにいえば日本の保育界及び、幼児教育界における長年の懸案事項であった、いわゆる「幼保一元化」への道筋が、今回の改訂並びに告示によって明確に示されたのではないかと考えられる。

4. 幼児の園での生活と遊びについて

生活とは、生き生きと日々の暮らしの中で活動的に生きていくことであり、具体的には食事、排泄、睡眠、着替え、などの生きる上で、また暮らす上で必要な基本となる活動を行うことである。

遊びとは、乳幼児期の子どもにとっては成長と発達の源泉であり、色々な遊びの経験を通して子どもは、さまざまな能力を育み培っていくことができるのである。

[1] デイリープログラム（1日の生活の流れ）と遊び

幼稚園教育要領では、第1章 総則の第1 幼稚園教育の基本において、「幼児の自発的な活動としての遊びは、心身の調和のとれた発達の基礎を培う重要な学習であることを考慮して、遊びを通しての指導を中心として第2章に示すねらいが総合的に達成されるようにすること。」⁴⁾として、遊びの重要性を強調している。遊びは乳幼児にとっては学習であり、遊びを通して総合的に指導する、という幼児の教育の原理であり原則を幼稚園教育においても基本とするとしているのである。

この原則と基本は、前述の保育内容と同じく保育所や幼保連携型認定こども園においても、共通の捉え方とするものであり、当然のことであるが共通事項であるといえる。特に3歳児以上の教育については全く同様になるようにすべきであり、その点においては園と保育者が負うべき責務であるといえる。

例えば保育所における子どもの実際の遊びについて、保育所生活の中での日課、すなわちデイリープログラムで具体的にみていくと次のようになる。

保育所での1日の生活の中で、遊びについては午前中の年齢に即した5領域に関する保育及び教育の部分が、その日の主な遊びを楽しみ様々な経験を重ねる時間となるといえる。いわゆる「わくわくタイム」や「設定保育」、また「課題のある活動」

や「課業」などと、園によって色々な名前では呼ばれている時間である。そして子どもの登園する時刻や、降園する時刻にもよるが、朝と夕方の自由遊びの時間が、それぞれ子どもの好きな遊びを楽しむ時間となっている園がほとんどである。そしてまた、朝夕ほどはまとまった時間ではないが、子どもたちは昼食の後の午睡までの時間についても自由に遊びを楽しむことができる。

◆ デイリープログラム（1日の生活の流れ）

時間	3・4・5歳児
7:30	順次登園（健康観察・連絡）朝の準備 検温 自由遊び
9:30	朝の集い
10:00	年齢に即した5領域に関する保育・教育 ＝健康・人間関係・自然・言語・表現＝ （園内・園外の教育・保育）
11:00	排泄・手洗い・昼食準備
11:30	昼食 自由遊び
13:00	午睡
15:00	おやつ 自由遊び 順次降園
18:30	延長保育
19:30	1日の保育終了

※保育所の幼児組の例（作成：長谷）

この時間については、年長児は午睡をしない園が多い為、遊ぶ時間が長くなることもあり就学に向けての準備の時間として、さまざまな取り組みを実践している園もある。もちろん延長保育の時間においても、排泄や軽食などの生活の為の時間以外は遊びの時間となり、園にもよるが、絵本や紙芝居の読み聞かせや簡単なわらべ歌遊びを楽しんだり、また自由遊びを楽しんだりする時間としている。

したがって、このように保育所をはじめとする園では、保育所と同様に各々の園での生活の中において遊びの時間が十分に保障されているので、子どもたちは様々な遊びを必ず毎日経験できるし、楽しむことができるのである。そして、それぞれの子どもが、十分に遊びを楽しむことが出来るように、保育者が一人ひとりの子どもに応じたかわりや援助を行ない、遊びをよりいっそう楽しめるように広げたり、深めたり、工夫したり、時には子どもと一緒に楽しんだりすることで、遊びを

通しての総合的な指導に繋いでいるのである。

[2] 人的環境としての保育者

そのことから鑑みても分かるように、保育者は園における子どもに最も身近な人的環境として大きな影響を子どもに及ぼすことになる。幼児の遊びと生活について密接に関わり、遊びや生活の援助者や共同作業者として、またモデルや心の拠り所としての役割や機能も果たしている。それゆえに保育者の保育、幼児教育に関する専門職としての責任と職務は子どもへの影響力から考えても当然であるが大きく重いといえる。

全国保育士会の保育士倫理綱領では、「(専門職としての責務) 8. 私たちは、研修や自己研鑽を通して、常に自らの人間性と専門性の向上に努め、専門職としての責務を果たします。」⁵⁾として、保育士の人間性と専門性について向上に努めることをその責務として明確にしている。本学においても保育士や幼稚園教諭、そして保育教諭となるべく勉学に、また実習に懸命に取り組んでいる学生に、専門職としての自覚を喚起し深める契機にできるように、また人間性と専門性についても、より深く考えてその意味を探ることに、またその向上に努めることにつながる糸口になるように、この全国保育士会の倫理綱領を保育実習指導Ⅰ及びⅡの授業の中でさらに活用していきたいと考える。

[3] 「遊びの貧困化」

また、現代の子どもたちの遊びと生活を考える際には、その問題点や課題も同時に考えることが必要不可欠であるといえる。特に都市部においては、社会の変化に伴って、子どもの遊びについても、生活についても激変した経緯がある為である。

遊びについては、一言で表現するならば、「遊びの貧困化」ということがいえる。遊びの貧困化の現状については、具体的な事例をあげると、例えば家庭においてはテレビゲームを持って遊んでいる幼児や小学校低学年の子どもも多くいて、そしてまたパソコンやスマホのゲームソフトが、幼少期の子ども向けにも数多くラインアップされていて、それゆえに一人で、そのようなゲームに興じる子どもも増えてきていることがあげられる。

バーチャルなゲーム等をする時間を区切り、子どもがゲームべったり、いわゆる“ゲーム漬け”

になることなく楽しんでいる家庭も多くあるようだが一方で、母親や父親などの家族とも、また友だちともほとんどコミュニケーションをとらずに、一人でゲームに興じ没頭して何時間も過ごしてしまう、そのような子どもがいることも残念ながら事実であり、そのような現状について危機感をもって研究者から報告されている例もある。

そういった事例を分析してみても、子どもの健やかな成長発達には、マイナスになり阻害要因になると考えられる。つまり、バーチャルなテレビやパソコン、スマートホンなどのゲームは、直接経験や具体的な経験を全く伴わず、そして間接的であり、また仮想的な内容の遊びであること、そして人との関わりがほとんど無く人間的な触れ合いやコミュニケーションを経験することができない遊びであること、さらにそのような遊びに没頭することで生活のリズムが崩れること、そしてまた、そのために成長発達に必要な遊びの時間が奪われてしまうこと等々が挙げられる。

5. 保育内容 領域「健康」と遊びについて

保育内容 領域「健康」のねらいと内容については前述のとおりであり、3歳以上の幼児については保育所も幼稚園も、認定こども園も全て共通となっている。内容について保育所保育指針を参照しながら園での遊びを具体的に考え、カテゴリーに分類していくと以下のようなようになる。

[1] 保育内容 領域「健康」の内容について

まず、領域「健康」の内容に挙げられている①から⑩の項目について、次のように分類、整理した。

(1) 遊び

- ①保育士や友だちとの触れ合いを大切にする。
- ②十分に身体を動かす。
- ③戸外で遊ぶ。
- ④様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。

(2) 食育

- ⑤保育士や友だちと食べることを楽しみ、食物に興味関心をもつ。

(3) 生活習慣

- ⑥健康な生活リズムを身に付ける。
- ⑦基本的な生活習慣、技能を身に付ける。
- ⑧生活の中で見通しをもって行動する。

(4) 病気の予防と安全

⑨自分の健康に関心を持ち病気の予防などに必要な活動を進んで行う。

⑩危険な場所や遊び方等を理解し、安全に気を付けて行動する。

以上のように大きな項目を4つに、小項目を10に分類することができる。

[2] 保育内容 領域「健康」の内容と遊び

(1) 内容と遊びの関連、結びつき

[1] において分類、整理した中で、遊びに最も関わる内容はもちろん(1)の遊びであり、そのうちの①から④について、さらに園での保育、教育の中での具体的な遊びに関連させ結びつけていくと次のような遊びが考えられる。

①保育士や友だちとの触れ合いを大切にする。

○保育士や友だちと身体接触を伴った、くすぐり遊びや手遊び、じゃれつき遊びなどを楽しむ。

○わらべ歌遊びや手つなぎ鬼などの集団遊びを楽しむ。

○ジャンケン列車やドンジャンなどのグループに分かれて競う遊びを楽しむ

②十分に身体を動かす。

○室内でリトミック遊びやリズム体操遊びなどを楽しむ。

○戸外で鬼ごっこやシッポ取りなどの集団遊びを楽しむ。

○玉入れやかけっこ、リレーなどの運動遊びを楽しむ。

③戸外で遊ぶ。

○園庭で保育士や友だちと色々な遊びを楽しむ。

○近くの公園や広場などに出かけ、固定遊具での遊びや広い場所での遊びを楽しむ。

○散歩や遠足に出かけ、長い距離や坂道などを歩いたりすることを楽しむ

④様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。

○水に親しみ、水遊びやプール遊びなどを楽しむ。

○ジョギングごっこやマラソングっこ、乾布まさつなどに楽しんで取り組む

○運動会などを通して色々な体育的活動に親しみ、保育士や友だちと一緒に楽しんで取り組む。

以上のように、保育内容 領域「健康」の内容に

対応した遊びについて具体的にどのような遊びが考えられるのか、実践的に想定していくつか列挙することができる。これらの遊びは、もちろん代表的なごく限られた遊びの例示であるので、さらに詳細にまた多くの遊びをここから考案していくことができる。つまり領域「健康」について、その内容に関連し繋がりを持つ遊びは、保育所の保育、教育の場や、その他の各園における保育、教育の場において日々工夫され、そして日々新しく生まれているともいえる。保育、教育が、そしてその中での遊びが、極めて創造的な行為であり、保育者と子どもたちが相互に関連しあって創り出す活動である為に、そのようなことがいえるのである。

[3] 幼児への指導及び援助の配慮や留意点

保育、幼児教育の実践の場においては、幼児期の子どもの成長発達の特徴および特質から、実際の保育、教育活動は遊びを通して総合的に展開されていくのである。つまり遊びを通しての指導及び援助が総合的になされることが留意点であり実践上の配慮の要点であるといえる。例えば小学校のように各教科に区分されての授業で、それぞれの教科の指導をする、という教授及び指導の形態とは全く異なるのである。これは領域「健康」の内容についての遊びの指導及び援助についても全く同様であり、保育、教育実践の場での指導及び援助の実際における最大の留意点であるといえることができる。

例えば、幼稚園で体育的な遊びとして、5歳組でリレー遊びをクラスの子どもたち全員で共に楽しむ際には、具体的な指導や援助の総合性の内実として全力で走ったり、走りながらバトンを渡したりといった運動面(=健康)だけではなく、ルールを守る大切さを知ったり(=人間関係)、走る友だちに声援を送ったり(=人間関係、言葉)、紅チームと白チームに分かれて応援合戦をしたり(=言葉、表現)、同じチームのメンバーで作戦会議をして走る順番を自分たちで決めたり(=言葉、人間関係)、リレー遊びの絵をかいたり(=表現、環境)などして、「リレー遊び」を総合的に楽しむことが出来るのである。つまり保育内容の「健康」を含む5つの領域は、幼児の発達の側面から示した指導及び援助の観点であるという捉え方であるので、

幼児の遊びの指導はリレー遊びにおいて運動面（＝健康）のみを取り立てて指導するのではなく、幼児の遊びの総合性に基づいて指導及び援助することが求められるのである。

6. 保育内容「健康」の教授と課題について

[1] 保育学生の遊びの経験の少なさと問題点

幼児の遊びについての指導をおこない、子どもと一緒に遊びを楽しむ際には、保育者は、自分自身が遊びを楽しんだことを思い出しながら遊びを進めることも多くある。そして、その遊びについての自分自身の経験がない場合には、保育指導案に基づいて模擬的に自分自身でリハーサルを行い、実際に子どもと一緒に遊ぶ時にはそのリハーサルを思い返しなが、つまり具体的な経験に代わりリハーサルでの模擬的な体験をたどりながら遊びを進めることもある。

それでもやはり、実際の直接的な経験に基づく保育者の遊びの楽しさや面白さについての実感が、子どもには最も有効かつ伝えることが容易であり、指導及び援助の際にも活かしやすいことは言うまでもないことである。

しかし、保育者から子どもにストレートに伝わっていく、その遊びの面白さや楽しさの実感を保育者の卵である学生が、あまり経験していないのではないかとの危惧が、最近とりわけ大きくなってきている。保育者の遊び経験の貧困化がいわば現実化しつつあるといえる。

本学の1年生に自然体験に関する質問紙調査を今年度の2017年7月におこなったが、その結果を照会すると、保育者の遊びの貧困化につながると考えられる保育者を目指す学生の遊び経験の実態を垣間見ることができる。

◆自然体験についての質問紙調査（結果の抜粋）

回答数が多かった項目（10項目中）	回答数
1. 私は、自分の身長よりも高い木に登ったことがない。	31名
2. 私は、草花を使ってままごと遊びをしたことがない	24名
3. 私は、草花で冠や花輪、舟や草笛を作ったことがない	21名

○対象：保育学科1年生96名

○概要：自然体験に関する質問紙調査
（10項目、はい・いいえの2件法）

○実施時期：2017年7月

この質問紙調査（結果の抜粋）について、保育内容領域「健康」と関わると考えられる項目は、「1. 私は自分の身長よりも高い木に登ったことがない。」であるが、96名中31名の学生がその体験活動、つまり木登りの経験がないという結果となっている。これは本学の保育学科の1年生のうち約32%の学生、すなわち3割以上の保育者の卵が、木登り遊びの経験が無いということになるのである。本学の保育学科は女子学生のみであるので、一概にこの木登り遊びの経験のある学生の割合が低すぎるとは言い難いが、しかし50%つまり半分にも達していないという結果に着目したいと考える。

前述した、領域「健康」の内容と遊びの関連、結びつきにおいて、「保育者や友達との触れ合いを大切にすること、またその中で「わらべうた遊び」などを楽しむと述べたが、わらべうた遊びを始めとして、いわゆる「伝承遊び」については保育者から子どもへという伝承が、あらゆる園で日常的に行われているといえる。

その中で、保育者が子どもと遊びを共にしながら子どもの活動の理解者や共同作業者としての役割、また遊びの援助者やモデルとしての役割を果たすためには、まず保育者自身が遊びの楽しさや面白さを味わい十分に理解し、その醍醐味を体験的に実感していることが必要であるといえる。

それゆえに保育学生の木登り遊びの経験の少なさについては、保育者の遊びについての経験の脆弱化すなわち遊びの貧困化につながり、その結果保育、教育の実践の場での遊びの大切さと、その意義及び価値とを相対的に低くし、ひいては子どもの遊び経験に直接的に、あるいは間接的に影響を及ぼしかねない、そういった可能性が考えられる状況であるといえる。

また、項目の2. については、96名中24名の学生（25%）がその自然遊びの経験がないという結果となっている。この戸外での「ままごと遊び」は、砂や土を使っての遊びの定番かつ代表的な遊びであり、草花をそこに加えることによって遊びが楽しさを倍増させることができる遊びである。そして、子どもと自然との初歩的な接点や触れ親しむ

契機になる基本中の基本ともいべき遊びであるので、保育を学ぶ学生の4分の1が体験していないことは、まさしく保育者の遊び経験の貧困化の端的な表れの1つであると考えられる。

さらに項目の3. については、自然との関わりがある程度豊かでないと難しい遊びであり、そして自然発生的にはなかなか生まれない遊びであり、そしてまた、例えば保育者から子どもたちへ、年長の子どもから年少児へ、母から子へ、というように、いわゆる遊びの伝承が行われる中での遊びであるといえる。したがって96名中21名の学生(約22%)が、この項目の3. 自然遊びの経験がないという今回の結果ではあるが、それほど意外性は感じられない。しかし草はらや田畑がそこかしこに残っていた一昔前は、このような自然物を使って何かを作る遊びやそうして作ったものを使う遊びは、子どもなら性別にかかわらず大半が経験していたように考えられる。そして、保育学生としては、さらに保育者としては、このような遊びを豊かに経験していることは、保育、教育の場における、子どもと自然を繋げる遊びのいわばプロデューサーとしての取り組みや活動の幅が広がり、子どもに対する遊びの援助や指導や、生活の中での自然との触れ合いにおける視点の豊かさにもつながり、その点でもとても貴重で大切な経験といえる。

自然との触れ合いのある生活やその中での遊びに注目し、園での子どもの保育、教育の内容に大きく位置づけ、そして実践に様々な形で取り入れようとしている保育所や幼稚園、また幼保連携型認定こども園が次第に増えてきていて、保育、教育の世界の最先端の流れとなっている。そのような状況において保育者の自然遊びの経験の豊かさの重要性を再認識することが求められていると考える。

[2] 生活リズムの乱れの問題について

前述のように、保育内容 領域「健康」では、具体的な3つのねらいの次に、内容について3歳児以上の幼児については共通として全部で10の項目を掲げている。そしてその(6)において、「健康な生活のリズムを身に付ける。」と挙げているのである。子どもの成長発達の源泉であり、かつ成長発達を促しリードする主導的活動は、乳幼児期においては遊びであるが、その遊びの基盤であり土

台となるものが、子どもにふさわしい健康的な生活であるといえる。

しかし、現代の日本においては社会全体の流れの中での大人の生活の夜型化に伴って、子どもの生活の夜型化が問題となってきている。例えば夜にスーパーマーケットやコンビニなどへ買い物に行くと、22時や23時といった時間帯にかかわらず、明らかに就学前の幼稚園や保育所に通っているであろうと思われる年齢の子どもが、母親や父親に連れられて来ていることに遭遇することがよくある。

つまり、子どもの成長発達に関して考えるならば、とりわけ心身の健康に大きく関わる睡眠について、子どもの就寝時刻が遅くなってきているという現状があるといえる。その結果、明らかに睡眠不足や睡眠の乱れが原因と考えられる状態である、「朝からあくび」、「午前中は、ボーンとして元気がない」、「すぐにシンドイ、ダルイと訴える」等の子どもたちの健全ではない様子が、保育所はもちろん幼稚園や認定こども園においても、子どもの生活や遊びに関わる看過できない問題としてしたがって子どもの成長発達に関わる重大な問題の一つとして報告されている状況があるのである。

子どもの健やかな成長発達には、規則的な生活がとても大切であり、とりわけ睡眠については、およそ夜9時までに眠り、朝は7時までに起きる(できれば理想は、夜8時までに眠り朝は6時までに起きる)ことが、子どもの生活リズムから考えると最も適当ではないかと考えられている。その科学的根拠は、最近の医学研究で詳細に明らかにされてきているが、夜間子どもが睡眠中に成長ホルモンが豊富に分泌されるからであり、特に夜9時頃から12時頃の間は、他の時間の約2倍も分泌される為であると考えられている。それ故に早寝、つまり早く就寝することが、とりわけ子どもの場合は強く推奨されるのであり、「寝る子は育つ」と昔から言い伝えられてきたことも、事実に基づいた経験知であり、科学的見地から捉えてみても全く的外れではないことが明らかになってきているのである。

以上のようなことは、保育を学ぶ学生にも当てはまる問題であるといえる。折に触れ授業で就寝時刻について尋ねてみると、24時や午前1時に就寝しているケースはまだ許容できる範囲で、毎晩のように午前2時台や3時台に就寝するという学

生も少なからずいて驚かされる。「早寝 早起き 朝ごはん」という高校時代まで親しんだキャッチフレーズは、残念ながら完全に忘れ去られた状況になってしまっているかのような学生の姿が多くある見える。

幼児は、平均10時間くらいの睡眠時間が必要といわれているが、個人差にも配慮しながらおよそ夜9時頃から朝7時頃まで、できれば同じく夜8時頃から朝6時頃といったような睡眠のリズムを、毎日の生活の中で出来るだけ確立できるように、家庭と園とで連携し協力しながら取り組むことが求められている。その中において保育者は、重要な役割を果たすことが当然であるが求められ、それ故に子どもの遊びのみならず生活においてもモデルとなり手本となることが求められる保育者自身の生活とその内容が、問われてくるといえる。

この「生活リズム」の乱れの問題は、睡眠だけではなく、食事や排泄にも関わってくるのは当然のことである。とりわけ食事については、いわゆる「朝食抜き」や、夕食の時間が遅くなる傾向の家庭が増えている問題が、子どもの健康と成長発達に関わる重大な問題として挙げられる。つまり食事の食品バランスや栄養価などの課題は、どの家庭でも考慮すべき点ではあるが、それは食事を摂っていればこそ課題として挙げられるものであり、朝、食事を摂らない、もしくは摂れないという「朝食抜き」は、子どもにとって生活の夜型化と共に、とても深刻な問題であるといえる。なぜなら朝食は、一日の活動のエネルギー源であり、特に園や小学校では午前中に一日の中で最も子どもの成長発達に大きく関わる遊びや授業科目の活動に取り組むことが多いので、朝食抜きは子どもにとって重大で深刻な問題となるのである。

そしてまた、夕食の遅れや遅い時間へのズレも同様に子どもにとっては、生活の夜型化に直結するので、その影響は睡眠の乱れや朝食抜きにも大きく及び作用することになることは言うまでもないことであり、その結果子どもの成長発達にとって一つの阻害要因となることも否めないといえる。

さらにいえば、保育、幼児教育と小学校教育との繋がりや連携、また協働が今日的な重要課題となっているなかで、繋がりや連携における一つの問題となっている「小1プロブレム」にも、幼少期の子どもの生活リズムの乱れが大きく関連して

いると考えられる。この問題は小学校に入学したばかりの新1年生が、集団行動が取れない、授業中に座ってられない、話を聞かない、などの状態が数か月継続する状態であり、これまでは1か月程度で落ち着くと言われていたが、これが継続するようになり、就学前の保育、幼児教育との関連や、保護者の養育態度などが注目され注視されている問題である。

小学校学習指導要領解説 生活編では、「小1プロブレムなどの問題が生じる中、小学校低学年では、幼児教育の成果を踏まえ、体験を重視しつつ、小学校生活に適応すること、基本的な生活習慣を育成すること、教科等の学習活動に円滑な接続を図ること、などが課題として指摘されている。」⁶⁾と、問題とその解決に向けた方向性と課題を述べている。

この生活リズムの乱れの問題は、まず保育者自身が心身共に健康であること、そして健康的な生活を享受しようと日常的に努めていることが、直接的にまた間接的に子どもに大きな影響を与えるという点で、前述の「遊びの貧困化」と同様であるといえるのではないだろうか。園での子どもとの生活や遊びの中において、子どもに最も身近な人的環境としてモデルになり見本やお手本になることが、保育者の重要な役割及び機能の一つであることから考えてもごく当然のことであると考えられる。

7. 今後の課題と展望

今回、保育内容「健康」と幼児の遊びの関連やつながりについて園での生活も視野に入れて捉え、そして園生活と遊びの結びつきもデイリープログラムを参照しながら捉えることができたといえる。その中で課題としてはまず、「子どもの遊びの貧困化」についての客観的なデータや事例を用いてその実態を示すことが挙げられる。特に、保育内容領域「健康」に関わって、学生に指導し教授する際に具体的に数値なりまた事例なりを示すことにより、説得力をもった説明や問題提起ができると思われる。

そしてそのことと関連して、次の課題としては、子どもの遊びの貧困化という問題に対応する保育、教育の場である園での具体的な取り組みを明確にすることである。改善に向けての対応の明確化によって、保育学生も園に正規の職員として入り、保育者として実際の子どもへの指導を行う際には、

参考となる拠り所となると考えられる。もちろん実際の子どもの指導における留意すべき一般的な原則は、一人ひとりの児童に即して多角的に児童の実態を把握して、それぞれ児童に応じた指導及び援助ができるようにすることが大切であることはいうまでもないことである。しかし実際の保育を構想する方法を身に付けることと併せて、学生の間に取り組むべき自分自身の課題としての認識に繋げることもできるのではないかと考えられる。

その為には養成校と保育実践、教育実践の場である各園とが、相互にもう一步踏み込んだ形で密接に連携を図り、質の高い保育者を現場と養成校とが協力協働するなかで育成するということの重要性と相互の関係を再認識し、その意義を改めて共有することが双方に求められていると考える。

さらにまた、その「子どもの遊びの貧困化」に関連し繋がる「保育者の遊びの貧困化」についても、今後の課題として挙げるができる。質問紙調査の結果から木登り経験のある保育学生が比較的少ないという現状について問題意識の一つとして挙げて論述したが、さらにいわゆる、「遊びのヒヤリハット」に繋げることができるのではないかと考える。つまり保育者の遊び経験が、色々な遊びの危険性を捉え認識して、そして自らそれを避けようとする姿勢に繋がり、意識的に反映されていくことであり、そしてまた遊びの中での危険を回避する行動につながっていくことであるといえる。換言するならば、遊びの中での危険を意識化して捉え認識及び行動につなぐ危険回避の経験知が生きていることだといえる。

領域「健康」の内容の最後には、「(10) 危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方が分かり気を付けて行動する。」が挙げられているが、この内容と関わって、「遊びのヒヤリハット」について今後の研究課題の一つとしていきたいと考える。

本学では、毎年「幼児体育指導者2級」の資格を取得する学生が多くいる。この資格は、日本幼少年体育協会が主催及び認定していて、本学は認定校である為、協会本部から講師の先生が複数名来校されて幼児期の体育指導の理論と実践のポイントを分かりやすく丁寧に指導して頂いているものである。例年夏休み期間に講習と検定が実施されるが、2日間の集中講習会で幼児の身体の成長や健康づくりそして体育遊び及び、幼児の指導及び

援助の実際についての講義と実技の両方の講習を受け、その両方についての検定試験に合格して資格が取得できるものである。この集中講習会及び検定では、もちろん幼児の体育指導に関する理論と実践についての内容が、学生の一番の学びの核心であるが、そのことに付随して指導員の体育実技指導を子どもの立場になって受けることで、楽しさや面白さの体験を通しての理解と実感が経験として得られることにも大きな意義があると考えられる。

具体的には、マット運動や跳び箱、そしてボール遊びや縄跳びなどのような、子どもの体育遊びや運動遊びを実際に学生が自ら体を動かして経験することにより、子どもの立場になって遊びを純粹に楽しみ、かつ活き活きとした表情で充実感はもちろん、身体的な満足感やさらには幸福感すら感じている様子がうかがえるのである。これは見方を変えれば、参加している保育学生にとってこの集中講習会が、貴重な遊びの追体験の場としての機能も果たしていると考えられる。それゆえに夏季セミナーや特別授業の中に講習会の参加報告会等の形でフィードバックの場を設けるなど、事後指導を実施して保育内容「健康」につながる遊びの教授と指導の内容に結び付けてこの講習会をより充実させていくことも今後の課題の一つにしていきたいと考える。

さらに子どもの生活リズムの乱れの問題を継続的に課題として捉えていくことに加えて、保育者の卵である保育学生の生活リズムの乱れや、そこから派生すると考えられる生活の脆弱化についても、子どもの保育、教育に関わる問題として明確に捉え直し、かつ喫緊の研究課題の一つとして意識し押さえていきたいと考える。何故なら世界の同じ生活水準の国々の子どもや青少年と比較すると、著しく低いことが顕著である日本の子どもの自己評価や自信、また青少年の自己肯定感や自己効力感などの問題に関しても、生活リズムの乱れの問題と繋がりや結び付きがあり何らかの相関関係があるのではないかと推測されるからである。

この問題については、例年担当する生活Ⅰと生活Ⅱの授業で保育学科の1年生に教授及び指導しているが保育、教育の場での具体的な実践や事例とさらに密接に関連づけながら、かつ一層分かり易く理解しやすい教授、指導内容を目指し工夫と改善を重ねて、より主体的、対話的で深い学びの

場としての授業となるように模索と試行錯誤を重ねていきたいと考える。

この生活Ⅰ・Ⅱの授業は、保育内容「健康」と重複する内容もあるので、両者を相互補完的に捉えて、生活リズムの内容等の様に実際の保育、教育の場での実践に結びつく内容の指導法については、より詳細かつ丁寧に、学生に教授及び指導していくことを重点的な課題にしたいと考える。

引用文献

- 1) 厚生労働省 編「保育所保育指針」フレーベル館 2017
- 2) 文部科学省 編「幼稚園教育要領」フレーベル館 2017
- 3) 内閣府 文部科学省厚生労働省 編「幼保連携型認定こども園 教育・保育要領」フレーベル館 2017
- 4) 前出「幼稚園教育要領」5頁
- 5) 全国保育士会「保育士倫理綱領」全国保育協議会 2015
- 6) 文部科学省編「小学校学習指導要領解説 生活編」日本文教出版 2010 4頁

参考文献

- 1) 待井和江・福岡貞子 編著「保育実習・教育実習」ミネルヴァ書房 1997
- 2) 河邊貴子 著「演習 保育所内容 健康」建帛社 2008
- 3) 河邊貴子・柴崎正行・杉原 隆 編「保育内容 健康」ミネルヴァ書房 2009
- 4) 杉原 隆・湯川秀樹 編「保育内容 健康」光生館 2010
- 5) 高橋弥生・嶋崎博嗣 編「新保育内容シリーズ 健康」一藝社 2010
- 6) 池田裕恵 編「保育内容 健康」杏林書院 2011
- 7) 民秋 言・穂丸武臣 著「保育内容 健康」北大路書房 2014
- 8) 田中孝彦・片岡陽子・山崎隆夫 編「子どもの生活世界と子ども理解」かもがわ出版 2014
- 9) 清水将之・相樂真樹子 著「保育内容・領域 健康」わかば社 2015
- 10) 厚生労働省 編「保育所保育指針」フレーベル館 2017
- 11) 文部科学省 編「幼稚園教育要領」フレーベル館 2017
- 12) 内閣府 文部科学省厚生労働省 編「幼保連携型認定こども園 教育・保育要領」フレーベル館 2017

－ 2017. 10. 3 受稿、2017. 10. 4 受理－

A Study on Children's Life and Childcare Content “Health”

- Focusing on the scenes of infant's life and play -

Hideki Hase

Shijonawate-gakuen Junior College

In this paper, we reinterpreted on the basis of childcare and infant education basic principles of comprehensively instructing and supporting children's lives, play and childcare content “health” through play. Also, focusing on each occasion of the day's life, focusing on each child's day-to-day life and play in early childhood education such as nursery school, kindergarten, certified kindergarten, and early childhood education and capturing mutual relationship and connection with childcare content “health” We organized it and revealed its ties and made a consideration. Through this, we will organize, analyze and consider the problems of students studying childcare as nursery teacher eggs, as well as considerations and further better understanding of the better way of teaching and guiding students on the childcare content “health” I studied the problems and improvement points of the lesson. In case

As a result, in the garden, the time of play is fully ensured in the day's life, and the childcare provider gives each child

It was confirmed that we were able to respond and engage in assistance and to lead comprehensive guidance through play, and it was confirmed that the responsibilities and duties of the childcare professional as a professional were greatly influenced by the impact on children . In terms of professors and guidance, issues such as “poverty of play” and “incomplete hiyari hat” emerge, and the issue of life rhythm is an important issue for children and nursery students who are eggs of nurseries It is necessary to capture.

Key words: Childcare content “Health”, life, Teaching through play, poverty in play, life rhythm

