

保育内容 領域「健康」と保育学生の健康に対する意識との関わりについての一考察
－学生の生活及び運動の実情に着目して－

長谷 秀 揮*

A study on the relationship between the field "Health" and the health and physical
awareness of childcare students
-Focus on student life and exercise-

Hideki Hase

本稿では、乳幼児の保育・幼児教育における保育内容の一つである 領域「健康」の目標とねらい及び内容と、保育学生の健康に対する意識との関わりについての考察を試みた。

具体的には、学生の常日頃の生活における睡眠や食生活、また運動の実際の状況について質問紙調査を実施してつかみ、その実情や傾向を把握して、保育内容領域「健康」の目標とねらい、そして内容との関連づけをおこない、学生の日常生活における課題や問題点を探ることを試みた。さらに、質問紙調査からクローズアップされた学生の健康や運動に対する意識に着目し、保育内容領域「健康」の目標とねらい、そして内容を結び付けたうえで、保育現場における保育者として実際に保育する際の留意点や課題等について明らかにすることを試み考察を加えた。

結果、保育学生を保育者の卵として捉えるとき、換言すれば保育の現場で子どもに「健康」に関して指導しサポートする立場になる人材であり人的環境であると捉えるとき、多くの学生が睡眠、食事、運動等について健康生活の面からみて、また子どもの模範やモデルとなる観点からみて問題点や課題を抱えていることが明らかになった。そして学生の模範やモデルとなる意識を涵養し高めるための働きかけや取り組みをおこなう必要性が課題として浮かび上がってきた。

Key words: 保育内容「健康」、保育所保育指針、保育学生、生活リズム、学習モデル

1. はじめに

乳幼児期は、子どもが本来持つ“生きる力”を培い、生涯にわたる基礎、土台となるように養い、そして大きく広げ、また強固にしていく時期である。したがってこの時期は、幼児期に続く少年期以降の健全な成長発達のためにも、とりわけ心身の健康が重要になることは言うまでもないことである。

年齢に応じたふさわしい成長発達を促すことができる良好な環境の中で、規則正しい生活を日々過ごすことで、世界保健機関（WHO）による、「完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではな

い。」と、する健康の定義にかなう健康生活の基盤、基礎を培うことができるのである。

乳幼児の保育・幼児教育においては、子どもの心と身体を健やかに育てること、つまり心身の健全な成長発達を、乳幼児の保育のそして幼児教育の最大のミッションであり、かつ最重要な目標であると考えれば、健康に生活する為に乳幼児期に培われた基本的な習慣や技能、態度などは、生涯に渡り多大な影響を及ぼすことが考えられる。「それゆえに、保育内容における5つの領域のなかで『健康』は、最初に挙げられているのであり、乳幼児期に『生きる力の基礎』を培っていくことにおいては、最も重視しなければならない内容であり領域であるといえよう。」(長谷 2018)¹⁾と、捉えることができる。

* 四條畷学園短期大学 保育学科

そして実際の保育・幼児教育の場面において、子どもにとって精神的な拠りどころとなり、最も身近な人的環境となり、またそれ故に多大な影響力をもつ保育者が、その重要なミッションの担い手になることは言うまでもないことである。

そして、乳幼児期の心身の健康と成長発達、及びその充実と豊かさの保障を考えると、その質を大きく左右するものは、「栄養」、「睡眠」、「運動」、「生活リズム」などが、あげられる。もちろん母親や身近な大人を含む“保育者”による、「愛情あるかわり」、換言すれば母性的養護が、必要不可欠であることは自明の理である。

保育・幼児教育の現場で、乳幼児の指導に当たる保育者は、その役割として①子どもの心の拠りどころ②子どもの理解者③モデル④共同作業、といったものが一般的に求められる。幼稚園教育要領解説²⁾では、第1章「総説」の5「教師の役割」において、幼児の理解者、共同作業、などさまざまな役割を果たすことが求められるとして、そのうえで教師の役割を果たすために必要なことは、「幼稚園教育の専門性を磨くことである。その専門性とは、幼稚園教育の内容を理解し、これらの役割を教師自らが責任をもって日々主体的に果たすことである。」としている。

また同じく解説の、第1章「総説」の4節 3 指導計画作成上の留意事項 (7) 教師の役割では、主な役割として、○幼児が行っている活動の理解者としての役割 ○幼児との共同作業、幼児と共鳴するものとしての役割 ○憧れを形成するモデルとしての役割や遊びの援助者としての役割 ○幼児が精神的に安定するためのよりどころとなる役割、も大切であるとしている。

特に、『モデル』としての役割の詳細な解説において、「幼児は、教師の日々の言動や行動する姿をモデルとして多くのことを学んでいく。善悪の判断、いたわりや思いやりなど道徳性を培ううえでも、教師は一つのモデルとしての大きな役割を果たしている。」と、教師が幼児の心理的、精神的な側面、具体的には倫理感や正義感などにもモデルや模範となることを強調している。そして、このようなことから「教師は自らの言動が幼児の言動に大きく影響することを認識しておくことが大切である。」と、様々な役割を果たす中での留意点を指摘している。

当然のことながら、保育現場で勤務している現役の教師や保育教諭、また保育士においては、子どもの憧れとしての、そして模範やモデルとしての認識を、明確かつしっかりと自覚的に持ち、そのうえで保育者としてふさわしい具体的、実際の行動様式に則って、様々な園生活の場面で子どもたちとかがかかわっていると考えられる。

そして、保育学生に視点を移すと、実際のところ学生という立場であり、保育を学んでいる途中であり、保育者という専門家の卵であるので、現役の教師や保育教諭、また保育士とは安易に比較はできない。しかし、保育実習や教育実習、インターンシップや保育ボランティア、また保育補助などのアルバイト等として、保育の現場において子どもとかがかわる際には、現役の保育者に準ずる、子どもの憧れとして、また模範やモデルとしての認識を自覚的に持ち保育者としてふさわしい姿勢や態度で子どもたちとかがかかわっていくことが大切であると考えられる。

2. 研究の目的

此度の研究の目的は、保育所、幼稚園等における保育・幼児教育の保育内容の一つである領域「健康」の目標、そして、ねらい及び内容と、保育学生の健康と運動に対する意識との関わりについて若干の考察を試みたい。具体的には、学生の日常生活における睡眠や食事、そして運動の実際の状況について質問紙調査を実施してつかみ、その実情や傾向を把握して、保育内容領域「健康」の目標とねらい、そして内容を結びつけて関連づけをおこない、学生の日常生活における課題や問題点を探ることを試みた。さらに、質問紙調査からクローズアップされた学生の健康や運動に対する意識に着目し、保育内容領域「健康」の目標とねらい、そして内容を関連づけたうえで、保育現場における保育者として実際に保育する際の留意点や課題等について明らかにすることを試み考察を加えた。

3. 研究の方法

保育所保育指針³⁾と、幼稚園教育要領⁴⁾、そして幼保連携型認定こども園教育・保育要領⁵⁾について、領域「健康」の記述内容を、保育者の指導や子どもとのかかわりにおける配慮や考慮すべき事

柄について焦点化した及び、分析的な視点を持ちながら精査した。

また、保育学生の食事や睡眠、そして生活リズムや運動などの実情や健康についての考え、等、つまり日常生活の実際の様子や健康についての意識及び問題点や課題について把握するため、保育学生に質問紙調査を協力してもらえるように要請し同意を得て実施した。その結果を分析し評価及び考察して問題点や課題等を整理したい。

そしてまた、質問紙調査の結果を踏まえうえで、領域「健康」と、保育学生の健康と運動に対する意識との関わりについて若干の考察を試みたいと考える。

4. 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・保育要領について

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・保育要領では、共通の記述として3歳以上の幼児に育つことが期待される心情、意欲、態度等の「ねらい」と、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、すなわち「健康」、「人間関係」、「言葉」、「環境」、「表現」の各領域として示している。

そして同様に、保育所保育指針、幼稚園教育要領、また幼保連携型教育・保育要領では、共通して保育内容領域「健康」の目標、目的を、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくりだす力を養う」ことであると、定めている。そしてそのうえで、目標を具体的にした「ねらい」を3項目、そしてねらいを達成するための具体的な、「内容」について10項目を挙げているのである。

3つの「ねらい」は、

- (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。

と、定められていて、領域「健康」の目標ないし目的を具体的に、そして細分化して記述している。保育所保育指針解説⁶⁾では、「保育所においては、一人ひとりの子どもが保育士等や他の子どもなどとの温かい触れ合いの中で楽しい生活を展

開することや自己を十分に発揮して伸び伸びと行動することを通して充実感や満足感を味わえることが大切である。」とし、自己発揮と自己充実の重要性を指摘している。

そして、さらに「…進んで体を動かそうとする意欲などを育てることが大切である。」として意欲的に身体を動かし運動することの大切さ重要性を強調しているのである。また、健康と安全にかかわる習慣と態度を、子どもが身につけることの必要性と、そのことを通して見通しを持ち、自立的に生活の中で行動できるようにしていくことも重要なことであるとしているのである。

内容については、目標、目的を踏まえて、実際の保育園や幼稚園等の環境の中で、子どもたちの興味や関心にもとづき、子どもたちが主体的にまた自発的に遊びや生活活動として様々な活動に意欲的に取り組み、経験を重ねていくことにより、ねらいを達成することが望まれている。

乳幼児の指導に当たる保育者は、朝の登園時から降園時まで、保育室や園庭やトイレなどの場所を選ばず、日々の様々な保育の場面で、日常的に模範やモデルとして子どもの手本になることが求められることになる。そのことは、乳幼児期の子どもにとって、園において身近で最も影響力を持つ人的環境である保育者の、遊びや生活の諸場面における具体的な言動や生活の技術やその活用、そして姿勢や態度、さらには仕草や口調なども真似たり模倣したりすることにより、遊びや生活に必要な諸能力や多様なスキルをはじめとする様々な事柄を学習し身につけていくという、この時期の子どもの特徴的な学習様式の所以であるといえる。

実際のところは、保育者の卵である保育学生が、子どもの模範やモデルとしての認識をしっかりと明確かつ自覚的にもち、言い換えればその意識を基盤なりバックボーンとして、そして自分自身の拠りどころとして持って、そのうえで保育者の卵としてふさわしい具体的、実際的な行動様式に則って実習に参加したり、様々な園生活の場面で子どもたちの前に立っていたりしているのかどうかは、検証が必要と考える。

とりわけ健康生活や、その基盤であると考えられる、いわゆる「生活リズム」に着目してみると、現代の日本の学生のみならず、青年について

の一般論であり、本学の保育学生も当然ながら含まれるが、「早寝、早起き、朝ごはん」に象徴される、健康的な生活リズム・生活内容の視座から鑑みるならば、そこからはほど遠いような実情があるといえるのではないだろうか。そして、さらに極論すれば「遅寝、遅起き、朝ごはん抜き」と、言えるような健康的ではない、また子どもたちのモデルなり模範となることが難しい、それこそ憚られるような生活リズムの日常生活を送っている学生も、実態として多く居るのではないかと考えられる。

5. 保育学生の日常生活の実際と、健康及び運動の側面から捉えた課題や問題点について

■学生の生活の実状及び問題点や課題に

ついての『生活リズム・食生活に関する質問紙調査』（結果の抜粋）

○対象：本学の保育学科1年生81名
回収率100%

○概要：生活リズム・食生活に関する質問紙調査（9項目、5件法
※1部4・3件法）

○実施時期：2019年7月

(1)起床・就寝の時刻について

=表1 起床する時刻について=

起床時刻（平日）	人数
① 午前6時30分以前	10
② 6時30分～7時頃	35
③ 7時～7時30分頃	27
④ 7時30分～8時頃	7
⑤ 午前8時以降	2
（備考）	
午前5時～5時30分頃	2
5時30分～6時頃	1

=表2 就寝する時刻について=

就寝時刻（平日）	人数
① 午後11時以前	5
② 午後11時～12時頃	25
③ 午前12時～1時頃	25
④ 午前1時～2時頃	19
⑤ 午前2時以降	7
（備考）	
① 午後10時以前～11時頃	2
② 午前3時以降	1

表1と表2の結果からは、いわゆる“夜ふかし型”の学生が、増えていることが分かった。

それは、12時までに就寝している学生が30名（約37%）で、12時を超えて、日付が変わって以降に就寝している学生が、51名（約63%）であることから明らかといえる。

そして、午前2時以降に就寝する学生が計8名（約10%）で、これは“極端な夜ふかし型”であるといえると考えられる。この場合、起床が朝7時前後頃とすると、睡眠時間は4～5時間前後と考えられるが身体への影響や、昼間の授業での集中力、また注意力の持続などを考えるならば、十分とは到底言い難い睡眠時間であろう。

休日の起床時刻を尋ねた調査項目では、平日と比較すると結果はさらに極端になる傾向があり、正午頃、つまり昼の12時前後に起床する学生も8名（約10%）いると、いったような状況である。そして、10時台から11時台に起床する学生が29名（約36%）である。従って、これに12時頃起床の8名を加えると、合計37名（約46%）の学生が、10時以降に起床する生活を休日には送っていることになる。

睡眠は、乳幼児期の子どもにとっても、青年期の学生にとっても、健全な成長発達や心身の健康にダイレクトに関わる極めて重要で、健康的な生活の基盤ともいえる、そして日常生活の中で時間的にも大きな部分を占める基本的な生理的活動であることは言うまでもないことである。しかし、保育学生の起床時刻と就寝時刻に関する実態からは、多くの学生については健康的な睡眠習慣を身につけ実践しているとは到底のこと言い難いといえる。従って、その点からみて保育者の卵である保育学生として、現状のままだと睡眠、つまり起床と就寝という基本的な生活習慣に関しては、乳幼児期の子どものモデルや模範、また手本に十分なりうるとは考えられないといえる。

(2)平日のスマートフォン、テレビ、ビデオ、パソコン、ゲームの利用時間について

=表3 平日の利用時間について=

利用時間（平日）	人数
① 5時間以上	35
② 3～5時間	24
③ 2～3時間	15
④ 1～2時間	6
⑤ 1時間未満	1

(3)平日のスマートフォンの利用時間について

=表4 平日の利用時間について=

利用時間（平日）	人数
① 5時間以上	25
② 3～5時間	34
③ 2～3時間	12
④ 1～2時間	9
⑤ 1時間未満	1

表3と表4の結果からは、“夜更かし型”の増加の理由なり原因なりが、スマートフォンの利用時間と密接に関係しているのではないかと推察される。平日のスマートフォン、テレビ、他の利用時間については5時間以上利用している学生が35名（約43%）であり、半数近くにも及んでいる実態がある。そして3時間以上の利用者では59名となり、約73%以上の学生が該当する結果となった。

中学生や高校生のスマートフォンへの依存傾向やラインなどのアプリケーションの長時間使用は、マスコミにも度々取り上げられていて、学業ひいては学力との関係や、睡眠などの生活リズムへの影響が大きいことは一般的に知られていることであるが、短大生についても今回の調査結果から、中高生と同様の傾向が顕著であることが明らかとなった。

乳幼児には、スマートフォンや学生が頻繁に視聴しているユーチューブ、そして日常的に使用しているアプリケーションであるライン等については、全く関係無いと言ってよいと考えられる。しかしゲームについては、パソコンやスマートフォンのゲームソフトやアプリケーションだけではなく、幼児が手に持ち自分で操作できるゲーム機や、その関連ソフトを日本の複数の大手メーカーなどが製造販売していることもあり、就学前の幼児にも漸次、普及浸透してきている実態がある。

乳幼児はもちろん、中高生にとっても大学生にとっても、そしてまた保育学生にとっても、社会全体のさらなる情報化やインターネットやITの活用化といった大きな流れの中で、身近なゲーム機を含む情報関連機器及び、ソフトやアプリ等をどのように上手く主体的に活用していくかは、それこそ現代社会全体の大きな課題として捉えることができよう。世代に関係なく、情報モラルやリテラシーについての教育並びに啓発、啓蒙が肝要ではないかと考える。

(4)平日に運動や身体を動かしている頻度について

（※体育の授業は除く）

=表5 平日の運動等の頻度について=

運動等の頻度（平日）	人数
① 全く動かしていない	35
② 週に1～2日	28
③ 週に3～4日	10
④ 毎日、運動等に取り組んでいる	8

運動やスポーツに取り組んだり、身体を十分に動かして活動したりすることは、健康的な生活につながることは明々白々である。とりわけ活力に溢れた青年期に運動やスポーツなどに取り組むことは、体力の向上に直結し、かつ精神的な安定や、充実感や達成感等を得られることから心の健康にも結びつくので、生活の中で意識して取り組むことが求められている。

しかしながら、表5の平日の運動等の頻度についての結果からは、本学の1年生は35名（約43%）の学生が、体育の授業以外は全く運動や身体を動かす活動に取り組んでいないことが明らかになった。

週に1日から4日程度、運動や身体を動かすことに取り組んでいる学生は、計38名（約47%）で、全く、何らかの運動や身体を動かす活動に取り組んでいない学生と比較すると、拮抗しつつ若干多くなっている。本学の学生の特徴の一つが、ここに表れていると捉えることができる。また、毎日運動等に取り組んでいると回答した8名（約10%）については、主に部活動やクラブ活動の中でトレーニングに取り組んでいる学生であると考えられる。

保育所や幼稚園などの保育の現場では、保育者は簡単な体操や体育遊びをしたり、鬼ごっこ遊びをしたり、またリズム遊びをしたりなど、身体を使っての活動的な遊びに、子どもたちと共に日常的に取り組んでいる。保育学生にとっても、保育実習に参加した際に、子どもたちと様々な活動的な遊びを共に楽しみ、触れ合い、共感し合うことを通して、子どもとの関係をつくり、そして繰り返していく中で信頼関係の土台を築くことに繋がっていくことが多い。

それゆえに、本学の保育実習指導の授業では、「子どもと一緒に様々な遊びを経験して、自分自身も楽しむこと。そして皆さんは、若さ溢れる実習生であるわけだから、十分に身体を動かして活動的な遊びを元気で子どもと楽しむことが、子どもとの関係づくりにも繋がりととても大切である。」と、授業やガイダンスで学生に対して説明し、強調しているのである。

部活動やクラブで、また自主的なトレーニング等で、日常的に運動やスポーツなどに取り組み、身体を十分に動かしている学生は、そうではない学生と比べて、姿勢が良く身体の動きが滑らかで、そして明朝で澁漑としている印象を受けることが多くある。

心身両面にわたる成長発達が著しい乳幼児期の子どもにとって、身近な模倣対象や学習モデルとなるのにふさわしい人的環境として保育学生を捉えるとき、同じ保育を志す保育者の卵であっても、前者の方がより適格性があると捉えることができよう。

(5) 「朝食」の摂食について

=表6 朝食の摂取状況=

「朝ごはん」を食べますか	人数
① 食べない	9
② 食べない時もある	35
③ 毎日食べる	37
(3件法)	

表6の朝食の摂取状況については、朝食を毎日摂る学生は、37人(約46%)であり、全体の半数にも及ばない結果となった。そして、「食べない」と、「食べない時もある」を合計した人数は44名であり、約54%となり過半数を超えている結果となっ

た。朝食、すなわち「朝ごはん」は、小学校や中学校において、そして高校でも繰り返して、心身の健康にはとても大切であり、また学校生活にも同様に大切であること、さらに学業にも大きく影響すること等を、様々な角度から教えられ助言されてきて、毎朝しっかりと摂食することの重要性を十分理解しているはずである。ごくたまには、食べる時間がないから、体調が良くなく食欲がないから等の理由で、摂らないような時もある場合によってはあると考えられるが、「食べない」とする人数が9名(約11%)であり、全体の1割を超えていることが明らかとなった。

栄養価の高い食品をバランス良く摂食することが朝食には特に求められる。なぜなら朝食は、午前中のみならず、一日の活動のエネルギー源になるからである。それは乳幼児であれ、保育学生であれ同様のことである。しかしそうであるにもかかわらず、朝食を食べない学生が全体の10%を超えていること、そして食べない時もある学生が43%もいることから、本学の1年生の状況は、乳幼児の食事や健康生活に関する指導に園で取り組み、そして子どもの保護者に対しての啓発や助言等をおこなう保育者の卵としてみるとき、いふなれば言行不一致の状態になり、かなり厳しい現状であると言わざるを得ないのではないだろうか。

6. 考察及び今後の課題

日本人の平均的な睡眠時間は世界的な視野でみて短く、特に近年においては、社会全体において夜型になってきている中で乳幼児の睡眠時間が短くなってきている状況がある。現代日本は「赤ちゃんの短眠大国」⁷⁾であると、小児科の医師も警鐘を鳴らしている。

そういった中で、前述の調査結果のように、本学においてもスマートフォンを利用する(ライン、 유튜브、他)時間の過多等が原因で、少ない学生が、十分な睡眠時間を確保することが出来ていない実態がある。実際に授業で、学生をよく見ていると、姿勢がよくなかったり、講義を集中して聴けなかったり、始まって少し時間が経つと机に突っ伏して、寝ているのか起きているのか判らない状態になったり、といったような様子が少なからず見受けられる。そのような状況では、保育者として、先生として子どもにとって

のモデルや憧れ、手本等になる、といった模範の意識は培われ難いといえる。

当然のことながらいわゆる“夜更かし”は、今に始まったことではないが、慢性的ともいえる、「睡眠不足」状態の学生の増加は、社会全体の視座で捉えて看過すべきでない問題であると認識することが必要であり、そして本学の学生に対しても積極的に啓発啓蒙すること、そしてまた健康教育を押し進めていくことが必要であると考えられる。

運動については個人差が大きいですが、保育学生においては、身体を動かすことの意義や価値を再確認、及び再認識することが求められよう。平成24年3月に文部科学省が策定した“幼児期運動指針”では、運動の意義について、「幼児期において、体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分にすることは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりとなります。」と強調している。

このことは、学生においても全く同じことがいえると考えられる。保育を学ぶ学生は、この指針の示す運動の意義を十分に理解したうえで、保育内容領域「健康」の目標・目的に向かって、具体的な保育内容を子どもたちに援助及び指導しながら、必要な経験を積み重ねることができるように保育を組み立て、かつ進めていくことが、保育の現場において保育者として子どもたちの前に立った際に、つまり実際に指導する場面で求められることになる。それゆえに自分自身の運動やスポーツ活動への取り組みを省察し、保育内容領域「健康」と幼児期運動指針を踏まえた保育実践との整合性や繋がりを確認して再構築、及び取り組みの見直しをおこなうことが必要であると考えられる。

生活様式及び、社会環境の変化に伴い、食をめぐる環境は、非常に大きく変化してきたといえる。例えば朝食を食べない、いわゆる「朝食抜き」が増えたり、家庭において家族それぞれが好きな食べ物を好きな時間に食べたり、インスタント食品やコンビニエンスストアでの飲食物の購入が増えたり、等々が具体例としてあげられる。そして食に関する様々な問題が、社会的にもクローズアップされ問題視されるようになってきている状況の中、生活の基本であり土台というべき食に

関わる諸問題が顕著になってきたことの当然の帰結ないしは結果として、乳幼児でも成人でも同様に、世代を全く問わないといってよいほど、偏食や肥満、栄養の偏りや過度の痩身など、心と身体健康の問題が蔓延してきている状況がある。

学生の「朝食抜き」、つまり朝食の欠食は、夜更かしに起因するケースが多数であると考えられる。朝、時間的な余裕を持って起きられず食事の時間が無い、起きてても睡眠不足で食欲が無い、などが実態であろうと考えられる。

18歳未満の子どもを対象とした“こども食堂”が各地で盛んに取り組まれているが、その中で小学生を対象とした朝食の提供をおこなう“こども食堂”が、漸次だが増えてきていることは教育関係者の間では周知のことである。また特に最近では、在学生を対象とした朝食提供を実施する大学が次第に増えてきている。関西圏のある大学では、朝の授業開始前に大学の後援会が主催で実施していて、無料ということもあり多くの学生が利用し、時には行列ができる日もある程の盛況ぶりである、とのことである。

社会状況の変化と共に、食の問題に対しての様々な対応策や取り組みが、ボランティアや地域での支援活動として小学生や学生をはじめ、多くの世代に対しておこなわれるようになってきていることが分かるが、家庭の本来の機能の弱体化や縮小化、そして個人の生活リズムの崩れ等に起因する問題の補完が、社会的な取り組みとして代替的になされ、その取り組みや活動が広がりつつある状況をそこにみとることができ、食をめぐる問題の解決の一つの具体的な方向性として、また方策として捉えることができると考える。

本学の保育学生に対して、保育内容領域「健康」の授業や幼児体育指導者講習、またセミナーなどにおいて継続的に、睡眠と食事、そして運動と生活リズムの重要性を説明することと併せて、乳幼児の基本的な生活習慣の確立が保育・幼児教育における大きな目標の一つであること、そしてその目標に向けての援助及び指導を、近い将来それぞれの勤務する保育所や幼稚園等で各自が実際に行うこと、つまり乳幼児の模範となりモデルとなることをイメージすることの必要性を伝えていきたいと考える。

さらにまた、そのことへの理解と認識を深めるこ

とを通して、保育学生の一人一人が自覚的かつ主体的に自分自身の日常生活及び生活習慣を見直し、より健全なものとなるように改善していくことと、その為の努力を継続することが、保育者として大切であり、園において実際に子どもたちへの援助及び指導をおこなう際に、自らが獲得した貴重な、かつ確固とした自己肯定感や自信に繋がる実体験となることへの理解を促していきたいと考える。

そしてまた、心と身体の健やかさがもたらす生涯発達のなかで、乳幼児期の健康の大切さや重要性を丁寧にかつ一層分かり易く、保育者の卵である学生に教授及び指導していくことを今後の重点的な課題の一つとしたいと考える。

- 5) 三池輝久・上野有理・小西行郎 著
「赤ちゃん学で理解する乳児の発達と保育
睡眠・食事・生活」中央法規出版 2016
- 6) 清水将之、相楽真樹子 編著「保育内容・領域健康」
わかば社 2015
- 7) 三池輝久 著「子どもの夜ふかし 脳への脅威」
集英社 2014
- 8) 勝木洋子 編著「子どもと健康」みらい 2014
- 9) 前橋 明 編著「幼児の体育」大学教育出版 2010
- 10) 岩崎洋子 編「保育と幼児期の運動あそび」
萌文書林 2008
- 11) 井上勝子 編著「－すこやかな子どもの心と体を育む
－ 運動遊び」建帛社 2006
- 12) 鈴木みゆき 編著「保護者もいっしょに生活リズム改
善ガイド」ひかりのくに 2006

引用文献

- 1) 長谷秀揮 著「保育内容 領域『健康』と幼児期の終わり
までに育ってほしい姿との繋がりについての一考
察 -現代の子どもの生活と遊びの実状に着目して
-」四條畷学園短期大学紀要 第51号 2018年 p2
- 2) 文部科学省 編「幼稚園教育要領解説」
フレーベル館 2018
- 3) 厚生労働省 編「保育所保育指針」
フレーベル館 2018
- 4) 文部科学省 編「幼稚園教育要領」
フレーベル館 2018
- 5) 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 2018
- 6) 厚生労働省 編「保育所保育指針解説」
フレーベル館 2018
- 7) 三池輝久 著
「子どもの夜ふかし 脳への脅威」集英社 2014

—2019.9.26受稿、2019.9.30受理—

参考文献

- 1) 愛育研究所 編「日本子ども資料年鑑 2019」
KTC中央出版 2019
- 2) 厚生労働省 編「保育所保育指針解説」
フレーベル館 2018
- 3) 文部科学省 編「幼稚園教育要領解説」
フレーベル館 2018
- 4) 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・保育要領解説」
フレーベル館 2018

**A study on the relationship between the field "health" and the health awareness
of childcare students
-Focus on the student's life and physical activity-**

Hideki Hase

Shijonawate-gakuen Junior College

In this paper, we tried to examine the relationship between the goals, objectives and contents of the area “health”, which is one of the contents of childcare and early childhood education, and the health awareness of childcare students.

Specifically, by conducting questionnaire surveys on the actual state of sleep, eating habits, and exercise in everyday life of students, grasping the actual situation and trends, the goal of health care content area “health” I tried to find problems and problems in the daily life of students by aiming and associating with contents. Furthermore, paying attention to the health and exercise awareness of the students, which was highlighted from the questionnaire survey, and aiming for the goals of the “Health” content field, and linking the content, actual childcare as a childcare worker at the childcare site Attempts were made to clarify the points to be noted and issues at the time.

As a result, many students sleep when they consider childcare students as eggs of childcare workers, in other words, human resources who are in a position to instruct and support children with regard to “health” at the childcare site and human environments. From the viewpoint of healthy life, meals, exercise, etc., and from the viewpoint of becoming a model and model for children, it became clear that they have problems and issues. The need to engage in efforts and efforts to develop and enhance student models and model consciousness has emerged.

Key words : Childcare content “Health”, nursery school guidelines, childcare students, life rhythm,
learning model