

石川県における幼児の健康福祉に関する研究

—保育園における親子のふれあいレクリエーション企画と実践—

○松尾瑞穂〔早稲田大学大学院〕

前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

key words : 石川県中能登町, 保育園児, 親子, ふれあいレクリエーション, 健康づくり

はじめに

子どもたちを取り巻く社会の多様化や家庭環境の変化に伴い、夜型化した大人の生活リズムに子どもの生活が左右されるようになり、子どもたちの生活も夜型化が進んできた。2006(平成 18)年、石川県中能登町においても、「就寝時刻が遅く、睡眠時間が短い」「朝の排便がない」「室内あそびが多く、戸外あそびが少ない」という幼児¹⁾が多く確認された。子どもたちの様子からも、日中にぼんやりしたり、落ち着きがなくイライラしたりして、集中力に欠ける等、生活習慣の未確立とそのリズムの乱れが大きな原因となっているのではないかと思われた。

保育園での登降園時の親子をみると、登園時に母親と離れられずに、抱っこをせがんだり、玄関まで保護者を追ってふれあいを求めたり、降園時にはスムーズに帰ることを渋ってお迎えに来た人を困らせたりする子どもが増えており、家庭では親子のふれあいが少ないのではないかと、また、子どもの気持ちを受け入れられずに、保護者の都合で過ごしているのではないかと思われる様子が確認された。

このような状況から、保育園でも、親と子がふれあう機会を少しでも多く確保できないか、また、生活リズムの改善に寄与する運動を導入して、親子でスキンシップを図る活動を計画することで、親に子どもと遊ぶことが楽しいと感じてもらい、あわせて、子どもには親とふれあって甘えることで親を独り占めにできる経験をしっかりとせたいと考えた。そして、様々なふれあいあそびを提供していくことで、家に帰っても親子で遊んでほしいと願った。また、親子で遊んで気持ちが安定することで、園でのあそびにももっと集中でき、食事もおいしく進み、夜には心地よい眠りに入れるのではないかと考えた。

そこで、保育者が実感として感じている「幼児の生活リズムの乱れ」と「親子のふれあいの減少」という問題を改善するための方策を模索し、保育実践の中で、親子のふれあいレクリエーションを企画・実践してきた。そして、子どもたちだけでなく、保護者の方にも良き方向への変化が見られたので、その実践の概要を報告する。

方 法

具体的に子どもたちの生活実態を把握するために、2008年1月、中能登町内の保育園全5園に通う幼児413名(年少児131名、年中児137名、年長児145名)に対して、平日の3週間、就寝時刻および起床時刻、睡眠時間を記録した。また、生活リズムの改善と親子のコミュニケーションづくりのために企画した「親子レクリエーション」は、登園時に親子のできるあそびや運動を1つあるいは2つ行ってもらい、降園時(16時15分～17時)には、お迎えに来た保護者から、わが子を連れてホールに集まり、担当の保育者からあそびを紹介してもらいながら、親子または保育者と子どもでレクリエーション活動を行った。

結 果

1. 親子レクリエーションの企画と実践

1) 登降園時の親子ふれあいあそびの実践

表1 登降園時の親子レクリエーション（ふれあいあそび）の内容

あそびの種類	<ul style="list-style-type: none"> ・おんぶ・だっこ・高い高い・ほっぺタッチ ・肩たたき・肩車・ぶらんこ・ハイタッチ・ムギユ ・一本橋こちょこちょ・おしり相撲・げんこつ山のためきさん・フープ電車 ・手押し車・ひこうき・でんぐり返り・スーパーマン ・ロボット歩き・ワニ歩き・スキップ・かけっこ ・ジャンケン電車・ジャンケン足踏み・足ジャンケン ・ペンギン歩き・逆さペンギン 等
あそびの 選択手段	<ul style="list-style-type: none"> ・サイコロ ・ころころゲーム ・ルーレット ・くじ引き ・カード ・ストローくじ ・りんごカード ・トランプ式カード ・ふれあいBOX ・ふれあいHOUSE 等

表2 登降園時の親子レクリエーション（ふれあいあそび）の経過

問題点	手立て
<ul style="list-style-type: none"> ・登降園時の少しの時間を利用して、遊ぶ姿が見られるようになってきたが、ふれあいあそびをする親子が限られていた。 ・初めは喜んで取り組んでいたが、子どもの興味が持続せず、だんだん遊ぶ親子が少なくなっていた。 ・園にきょうだいのいる子どもは、同時にできず、保護者が困っていた。 ・祖父母の迎えが多いので、体の大きな子どもとのふれあいは、少し無理があった家族もみられた。 ・年齢が低いと、あそびを選択することが難しかった。 ・バス通園の子どもは、親子で遊んでいる様子をうらやましそうに見ていた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者には機会を見て言葉をかけ、子どもには保育者が相手になり、あそびの楽しさを知らせた。 ・2ヶ月ごとにサイコロの面を2面ずつ変え、あそびの種類や選択手段を変えることで興味の持続を図った。 ・保育者が側につき、時間差で楽しめるように実質的に援助した。 ・祖父母の方も無理なく取り組むことができるように、運動的なあそびと手あそびの2種類を準備した。 ・あそびを保護者に選んでもらうようにした。また、日替わり・週替わりであそびを掲示した。 ・保育者が相手をしたり、布団の手入れ日で保護者が来る日を利用したりして遊んでもらえるように工夫した。また、くじやカードを持ち帰ることも許可した。

登校園時の親子ふれあいあそびの内容については表1に、その経過については表2に、それぞれ示した。実践を続ける中で、子どもたちには、興味や関心を持続させて取り組んでもらえるように、あそびの種類や選択方法を増やしていった。

2. 行事での親子レクリエーション（ふれあいあそび）の実践

親子ふれあいあそびを提案した当初は、「重いから」「時間がないから」「面倒くさいから」「また、今度」等と言って、親子ふれあいあそびに対して積極的に取り組めない保護者が見受けられた。また、バス通園の子どもたちは、登降園時の親子ふれあいあそびを経験できなかったため、多くの親子に活動を楽しんでもらいたいと考え、保護者の集まる機会を利用して、大人数で親子のレクリエーションの行事に取り組んだ。その際には、バス通園の家庭や、普段はなかなかふれあいあそびができない親子に対しては、より楽しんでほしいと思い、保育者から積極的に声を多くかけるようにしたところ、「こんなに遊べばいいね～!」「楽しかったわ!」「知らないあそびをたくさん教えてもらえて嬉しい」「親子で

抱っこしたりおんぶしたりは、今しかできないので、できるだけ参加したい」「異なる年齢の子どもたちから声をかけられて、喜んで遊んでいる姿を見て嬉しい」との声や、家庭においても「お父さんにしてもらったよ！」等の声が聞けるようになった。

3. 保育実践前後の子どもたちの生活実態

就寝時刻および睡眠時間の3週間の変化を、図1-1～図2-3に示した。就寝時刻は徐々に早まり、睡眠時間は長くなる特徴がみられた。とくに、年少児クラスと年長児クラスにおいて、その傾向がみられた。

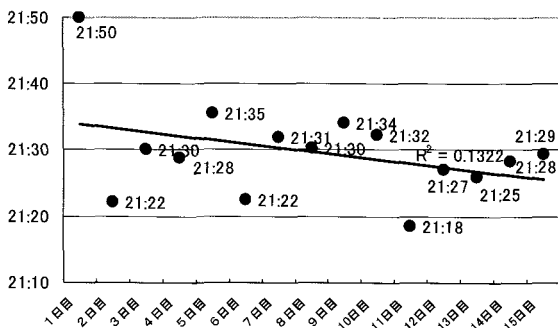


図1-1 3週間の就寝時刻の変化(年少児クラス)

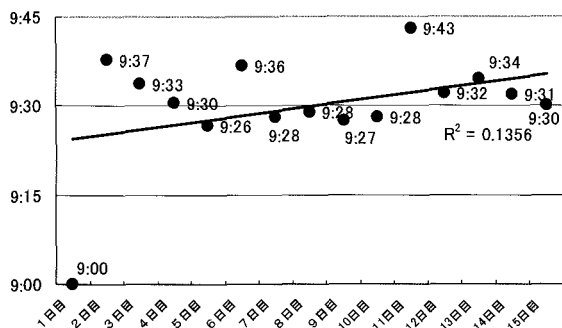


図2-1 3週間の睡眠時間の変化(年少児クラス)

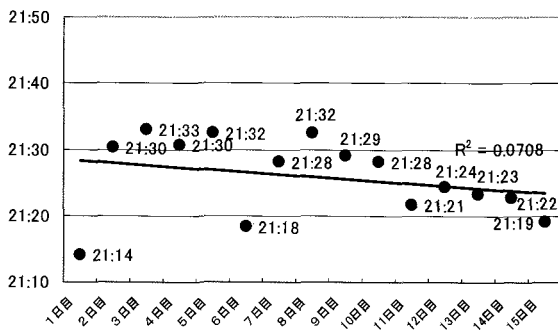


図1-2 3週間の就寝時刻の変化(年中児クラス)

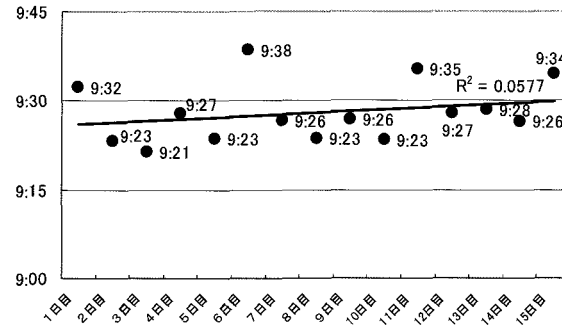


図2-2 3週間の睡眠時間の変化(年中児クラス)

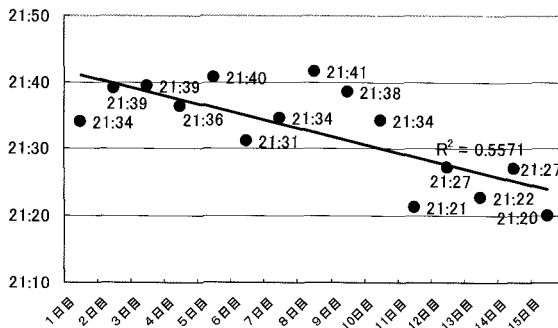


図1-3 3週間の就寝時刻の変化(年長児クラス)

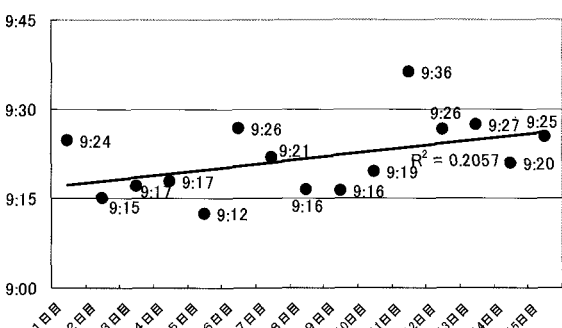


図2-3 3週間の睡眠時間の変化(年長児クラス)

このほか、登園時に泣いて玄関まで保護者を追いかけてふれあいを求めていた子どもが泣かなくなったり、朝の保育プログラムにすぐに切り替えるのが難しかった子どもも、スムーズにクラスに入れるようになった。

考 察

実践当初の子どもたちの生活は、就寝が遅く、短時間睡眠であり、親とのふれあい体験が少ないという子どもが多かったが、保育園における午後あそびに加えて、積極的に親子あそびに取り組むことで、夜には心地よい疲労感が得られ、就寝が早まり、睡眠時間は長くなっていった。

保育での運動あそびの重視だけでなく、登降園時の際や行事を設けての親と子のふれあいあそびの奨励を通して、戸外あそびや家族での健康的な活動も促進され、結果的に子どもたちの夜型化した生活リズムの改善につながり、さらには、親と子のふれあい時間が増え、子どもたちも情緒面で落ち着いてきた。このように、親子ふれあいあそびは、わずかな時間で1つや2つのあそびをするだけで、子どもたちの情緒を安定させ、園での活動にスムーズに移行できる効果につながっていった。

また、本実践を通して、保育士も他の保育士の遊ばせ方が参考になったり、自分自身もいろいろなあそびを勉強したりと、お互いの向上の場となったようである。あそびの合間には、保護者同士や保護者と保育士のコミュニケーションの場にもなり、日頃の子どもの様子についても共通理解がもてるようになる等、様々なところで効果はみられたと言えよう。しかし、平日の参加であることや、お迎えの時間を合わせてのふれあいをすることは難しい等の少数の声もあり、曜日を変えたり、保育参加日をもっと活用する等して、計画を常に再考してきた。今後は、親子でのふれあいあそびを継続していけるように、選択方法やあそびの内容を工夫するとともに、家庭でも楽しんで遊ぶことができるように、保護者の集まる機会を利用し、さらにふれあいあそびの良さや楽しさを知らせ、広めていきたいと考えている。

室内での過度なメディア利用よりも、子どもが小さい頃からできる親子の体操や、子ども同士の組体操、放課後の運動あそびやレクリエーション活動を健康づくりの刺激として与えていくことで、近年、乱れている子どもたちの生活のリズムが健康的に改善していくものと言えよう。これらの取り組みは、確実に、家庭づくり、地域づくり、ひいては地域の防犯や子育て支援につながっていく。

ま と め

本研究では、幼児の「生活リズムの乱れ」と「親子のふれあいの減少」という問題を改善すべく、子どもたちの生活実態を的確に把握し、子どもたちの抱える問題点を見いだして問題の改善計画を立て、保育実践に取り組んできた。

そして、保育園における改善策として、毎日の登降園時の親子レクリエーションの奨励と並行して、行事でも親子レクリエーションを実践し、親子あそびの日常化を図った結果、朝のわずかな時間で1つや2つのあそびをするだけで、子どもたちの情緒は安定し、登園後の園での活動への移行にスムーズにつながっていった。

今後は、これまでの活動を継続しながら、新たに保育園ごとに特徴ある取り組みを加えていくようにしたい。

本研究は、平成21年度科学研究費（基盤研究(A) 20240065. 研究代表者 前橋 明）の助成をいただいで行われた。

文 献

- 1) 江川真由美・古宮大育・牧野千絵・森山翔史・前橋 明：幼児の生活習慣と健康づくり—石川県能登半島の幼児の生活課題とその対策—，子どもの健康福祉研究5，pp. 89-95，2006.