

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 研修名 | 幼児教育・保育 令和元年8月26日(月) 10:00~12:30 |
| 講演 | 「幼児期にふさわしい生活」 |
| 講師 | 早稲田大学 前橋 明 氏 |

1. はじめに

- ・日本における子どもたちの学力や体力の低下、心の問題の増加が社会問題になっており、園や学校、家庭、地域の連携を図った取り組みが求められている。
- ・地域の特徴に応じた健康づくりの活動として、運動を用いた実技指導(親子ふれあい体操の指導)を展開している。

1) 子どもたちが抱える3つの問題

① 睡眠リズムの乱れ

- ・夜の街に出ると“食べて・飲んで・楽しんで”という居酒屋の看板が目につく。
→最近では“特別宴会お子様コース”というものが用意されているところもある。
- ・他にもファミリーレストランやコンビニ、カラオケボックス等に子どもたちが親に連れられて深夜に出入りする光景がよく見られるようになった。
→夜更かしをすることで子どもの生活は“遅寝・遅起き・ぐったり”になっている。
- ・睡眠に大切なこと(静けさ・安らぎ・暗さ・きれいな空気)が保証されていない現状がある。
- ・親が子どもの健康的な生活リズムのあり方を知らない、子どものリズムに合わせてやれないという知識のなさや意識の低さが問題になっている。
- ・睡眠は疲労回復だけでなく、毎日見たり、聞いたりした情報を脳内で整理し、確かな記憶に定着させてくれる役割がある。(=学力にも影響する)
- ・睡眠リズムの乱れによりホルモン分泌リズムが乱れると・・・
→摂食リズムの乱れ、午前中の活動力低下(運動不足・体力低下)、自律神経機能の低下、体調不良、精神的不安定に陥りやすいなどということにつながる。
- ・理想は10時間睡眠。(お昼寝を含めた1日の睡眠量)活動する2時間前には起きるのが良い。
→同じ10時間睡眠でも20時に寝て6時に起きる(早寝早起き)のと、23時に寝て9時に起きる(遅寝遅起き)のとでは睡眠の質が違う。(10時間寝ていても9時間睡眠と同じ)

② 摂食リズムの乱れ

- ・朝食を抜くとイライラする、幼児であれば積み木を放り投げる、おもちゃを雑に扱う、友だちを後ろから押すなどの行動が目立ってくる。
- ・毎日朝食を食べている園児が8割、約2割の子は毎日朝ご飯を食べていないか不定期摂取である。
- ・また、毎朝、朝食を食べているのに朝に排便がない子どももいる。
→大腸に満ちるだけの食べ物の残りカスがたまっていない。
- ・ただ食べるだけでなく、その質にも意識を向けるべきである。(栄養価など)
- ・排便を済ませて朝をスタートすることが出来ずに、体調もすかっとしないままの登園になっている子どもも多い。
→午前中の活動量が低下し、動きが減ると1日の運動量が少なくなり、体力が高まらない。

③ 運動不足

- ・車の利用が多くなり、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、必要な運動量が不足している。
- ・テレビ・ビデオ・テレビゲームの普及により、空間認知能力、安全能力が育たない。
- ・スマホ・携帯などの静的な遊びが多くなり、体力が向上しない。

例) 指が浮いていて踏ん張れない、走っても腕が振れない・足が上がらない

- ・1つのスポーツに特化して経験していると多様な運動経験をしないので4つの運動スキル(移動・平衡・操作・非移動)がバランス良く身につかない。
- ・体力の向上の秘訣⇒食べる！動く！眠る！

→疲れる経験をさせることが大切！(疲れは睡眠でしっかり回復させる)

| 年齢 | 性別 | 1位 | 2位 |
|-----|----|----------|----------|
| 1歳児 | 男児 | 乗り物のおもちゃ | テレビ・ビデオ |
| | 女児 | 絵本・本読み | テレビ・ビデオ |
| 2歳児 | 男児 | 乗り物のおもちゃ | テレビ・ビデオ |
| | 女児 | 季節ごと | テレビ・ビデオ |
| 3歳児 | 男児 | テレビ・ビデオ | 乗り物のおもちゃ |
| | 女児 | 季節ごと | テレビ・ビデオ |
| 4歳児 | 男児 | テレビ・ビデオ | フロッグあそび |
| | 女児 | お絵かき | 季節ごと |
| 5歳児 | 男児 | テレビ・ビデオ | フロッグあそび |
| | 女児 | お絵かき | テレビ・ビデオ |
| 4歳児 | 男児 | テレビ・ビデオ | フロッグあそび |
| | 女児 | お絵かき | テレビ・ビデオ |

2) 体温リズム

- ・2～3歳頃より生理的な日内変動が見られるようになる。日常生活では、体温は一般に夜中の3時頃に最も低くなり、16時頃に最高になる一定のサイクルが築かれる。→ところが、遅寝遅起きで夜型に変化している子どもの体温リズムは、数時間後ろへズレている。本来なら眠っている時の体温で起こされて活動を開始しなければならないため、体が目覚めず、体温が低く、動きが鈍くなる。反対に夜になっても体温が高いため、なかなか寝付けぬ。
- ・ズレた体温リズムを元に戻す有効な方法として…

① 朝、太陽の陽光を浴びること ② 日中に運動すること

- ・午前中に遊びこんだ子どもの脳温は高まり、オーバーヒート気味になる。→それを防ぐために午睡があるので、乳幼児期の午睡の時間を大切に、体力レベルが高まった子どもに対しても脳を静かに休憩させる静かな時間“クワイエットタイム”の確保が大切である。

2. 感想

乳幼児期の睡眠の大切さについては、日々感じているところではありますが、周りに遅寝遅起きの家庭が多いと何故か安心してしまい、“これくらいなら大丈夫！（・・・だろう）”の意識につながっていないかな？と保護者の意識の現状を改めて見つめ直す機会となりました。夜遅くまで明かりがついているのが当たり前になった現代だからこそ、子どもの健康なところと体の育成のために保護者に対して啓発していくことも含めて、今一度、良質な睡眠のとり方について考えていきたいです。同時に、夕方16時頃のゴールデンタイムと呼ばれる時間帯の子どもたちの過ごし方についてそれぞれの園で、まだ工夫できることがあるのではないかと感じています。

“食べる→動く→寝る”のサイクルが1つでも崩れてしまうと他の部分にも影響するという一方で、良くも悪くも影響し合うこの3つの基本的な生活リズム(質)を丁寧に整えていくことが大切だと改めて感じ、保護者自身が忙しい生活を送っていることを理解した上でそれぞれの家庭の現状から何か1つ工夫できることを見出し、先生のおっしゃった“一点突破！全面改善！”を目指していきたいと思いました。最後に、後半の講演の中で、クラス全体で遊んでいた子どもたちが、その遊びが終わった後、“先生、もう遊んでいい？”と聞いたという事例がありました。“いくら体を動かしていても心を動かしていない”という先生の言葉はとても印象的でした。自分自身の日々の保育を振り返り、子どもたちにとって本当の意味での遊びが共に作り上げていけるように今後の保育にも力を入れていきたいと思っています。(記録：舞鶴こども園 飛龍 歩美)