

幼児の生活習慣の改善・定着に向けた取組 保護者の意識変容にせまるアプローチの在り方

明日香村立明日香幼稚園 教諭 藤田恵子

Fujita Keiko

要 旨

幼児期に生活習慣を身に付けることは、それ以後の生活や学力に大きな影響を及ぼすことが明らかになっている。幼児期における生活習慣の定着を考えると、保護者の果たす役割は大きく、そのためにも保護者の生活習慣の定着に向けた意識を向上させることが重要である。保護者に対してどのような働きかけをすることが幼児の生活習慣の定着に効果的であるのかを明らかにする。

キーワード： 幼児の生活習慣、保護者の意識

1 はじめに

幼児期は人間形成の基礎が培われる重要な時期であり、この時期に生活習慣を身に付けることは、人としての素地をつくり、生涯安定した生活を送るためにも重要なことである。

しかし、7月に実施したアンケート調査の結果、本園では58%の保護者が家庭では「子どもが自分からあいさつをする」と回答しているのに対し、園では教職員からあいさつをすると返事をするが自主的にできる子どもは24%と、保護者と教職員の実態調査では差が見られる。また、「朝ご飯を食べる」と90%の保護者が回答しているものの、幼児に食べた物を聞き取ると、中には「ジュース」や「お菓子」のみという回答がもどってくるが多く、食事の内容に課題があることも考えられる。これらのことから、幼児の生活習慣に対する保護者のとらえ方を変えていくことが必要である。

基本的な生活習慣の定着に当たっては、園と家庭が連携することが大切である。家庭での生活習慣の改善・定着に向けた保護者の意識を向上させるために、教職員で共通理解を行いアプローチの在り方を探っていく。

2 研究の目的

幼児の生活習慣の改善においては、保護者の意識を変えることが効果的である。保護者の意識を変えるには園におけるどのような取組が有効なのか、実践と検証を通して明らかにする。

3 研究の方法

- (1) 幼児の家庭での実態調査や保護者の意識調査、教職員による園での観察調査を行い、幼児の生活習慣の現状と課題を把握する。
- (2) 生活習慣を身に付けさせる取組について教職員の共通理解を図り、指導の手立てを工夫しながら、保護者に対する効果的なかかわり方を探る。
- (3) 保護者の意識変容にせまる取組を工夫する。

(4) 保護者アンケートを実施し、どのような取組が有効に働き、保護者の意識がどのように変化したのかを考察する。

4 研究の内容

(1) 本園の課題

ア 本園の現状

本園は3歳児2クラス、4歳児2クラス、5歳児1クラスの計5クラスで3年保育を行っている。園児数は80名である。原則として毎日給食を実施しており、月、火、木、金曜日は延長保育で3時に降園している。また、86%の幼児がスクールバスで通園している。

幼児は明るく素直であるが、生活習慣には個人差が見られ、運動等の能力はやや弱い傾向にある。核家族の家庭は全体の51%で、同居であっても祖父母とは別に生活している家庭が多い。また保護者は園に協力的である。

イ 保護者アンケート調査と教職員の観察調査から見えてくる課題

家庭における幼児の生活習慣の実態や保護者の意識把握のため、7月に「生活習慣についてのアンケート」をすべての保護者に無記名で実施した。

図1は、保護者に行ったアンケート調査結果と教職員による観察調査結果の比較の一部である。

問①の「お子様は『おはよう』『おやすみ』のあいさつをしますか？」では、保護者の58%が「進んであいさつをする」と回答しているが、教職員から見て自らあいさつができる幼児は24%であり差が見られる。また、保護者のあいさつに対する意識は、「とても大切」が69%、「大切」が29%であり、ほとんどの保護者があいさつの大切さを認識していることも分かる。「おはよう」「おやすみ」のあいさつだけでなく、いろいろなあいさつを集団の中でも自主的にできるような習慣を身に付け、家庭でのあいさつの定着に結び付けていくことが必要である。

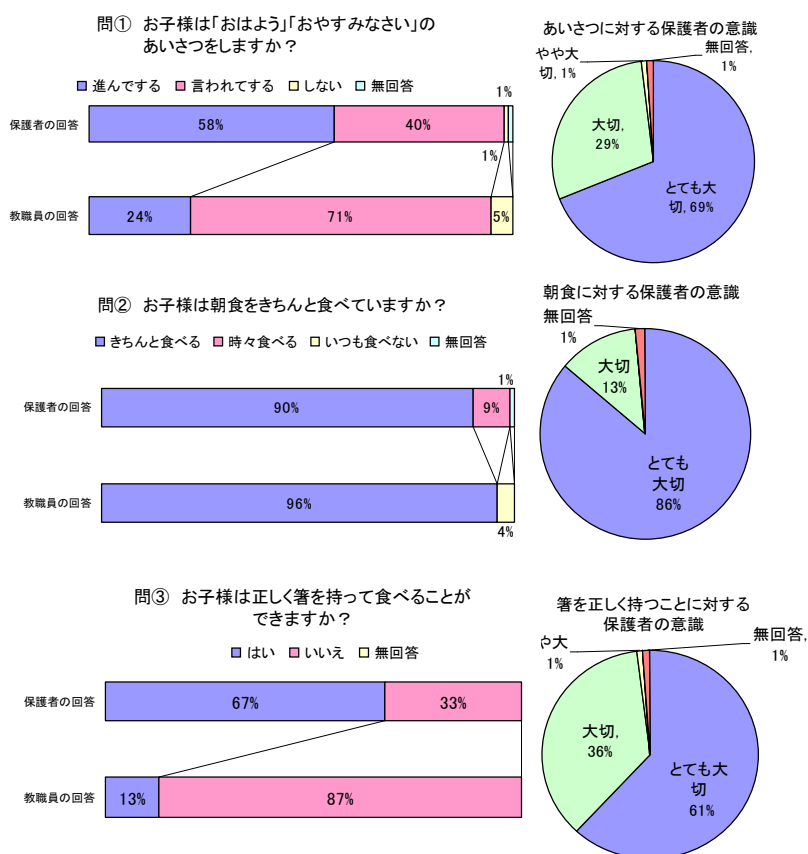


図1 保護者アンケート調査と教職員観察調査との比較

問②の朝食については、90%の保護者が「朝食をきちんと食べる」と回答し、保護者の朝食に対する意識も「とても大切」が86%「大切」が13%と高く、ほとんどの保護者が朝食に

対しては重要性を感じている。しかし、幼児への聞き取り調査では、炭水化物をとらず「ジュース」や「お菓子」のみの幼児がおり、食事内容に課題があることが明らかになった。また、食べていない幼児が4%存在していることは重大な課題であり、深刻に受け止めなければならない。

問③の箸の持ち方に対しては、自分の子どもは正しく箸を持って食べていると67%の保護者が回答し、保護者の意識も「とても大切」が61%「大切」が36%と高い割合を示している。しかし、観察調査したところ正しい箸の持ち方をしている幼児は13%であった。この差は、保護者が正しい箸の持ち方を知らなかったり、子どもの様子をきちんと見ていなかったりすることが推測され、それらをどう保護者に認識してもらうかが課題である。

ウ 学級懇談会から見えてくる課題

6月に各クラスで「生活習慣について」の学級懇談会を実施し、保護者同士で意見交流を行った。生活習慣の大切さを認識している保護者もいたが、「大切だと分かっているが、生活に流されてなかなか実行できない。」「正しい生活習慣とは、どういうことなのか。」「どうすることで生活習慣が身に付くのか分からない。」「発達に応じた生活習慣の段階が分からない。」など、生活の中で試行錯誤している様子がうかがえた。一方、「いつか身に付くだろう」「あまりやかましく言っても」「子どもの意思に任せる」など、保護者の生活習慣に対する意識の低さも見られた。

(2) 教職員の共通理解

以上の課題を分析する中で、生活習慣に対する教職員の考え方にもばらつきが見られ、具体的に何を保護者に提案するのか曖昧な点もあり、以下のことで共通理解を図ることにした。

ア 幼児に身に付けさせたい生活習慣

「学校教育の場面では長年にわたり、『生活習慣』に『基本的』という形容詞を付けて、『基本的生活習慣』という用語を使用してきたが、その中身は、一般的には、食事・睡眠・排泄・清潔・衣服の着脱の五つを示す」(須永、2006)としていることを参考に、身に付けたい生活習慣を教職員で確認した。

また、「生活習慣は繰り返し経験することによる、半ば自動化され無意識化された生活上の行動パターンのことである。特に幼少期における生活習慣は、心理学の『機能的自律』という言葉が示すように性格の一部を形作る」(新田、2006)とされていることから、「幼児期の生活習慣は繰り返し経験することで身に付いていく」ということも確認した。

イ 保護者や教職員の幼児へのかかわりの重要性

「児童・生徒の生活習慣は家庭生活において保護者のもとで形成されることから、その影響力は多大なものである」(豊田、2006)。また、「幼児は身体的成長と精神的成長に伴って、基本的生活習慣を身に付けていくが、それは子どもが社会に適応していくことを願う人のかかわりのなかで展開される。すなわち、子どもを取り巻く大人から、基本的生活習慣の獲得を『しつけ』を通して求められる。特に子どもにとって大切な人から、日々の様々な『場面』で、様々な『様式』で繰り返し求められるため、その大切な人の期待に応えようとして、またその大切な人に支えられて基本的生活習慣を獲得していく」(藤崎、2005)という記述からも分かるように、幼児の生活習慣の定着に当たっては、愛情をもった人間関係を基本にかかわっていかなければならないことも再認識した。

ウ データからみる発達基準

『データでみる幼児の基本的生活習慣「基本的生活習慣の発達基準に関する研究」第2版』（谷田貝・高橋、2009）のデータに基づいて、現代の幼児の基本的な生活習慣の発達基準から、どの時期にどのような習慣を身に付けることが望ましいのか共通理解した。ここでは、本園の課題であるあいさつと箸の持ち方に焦点を合わせて発達基準をとりあげる。

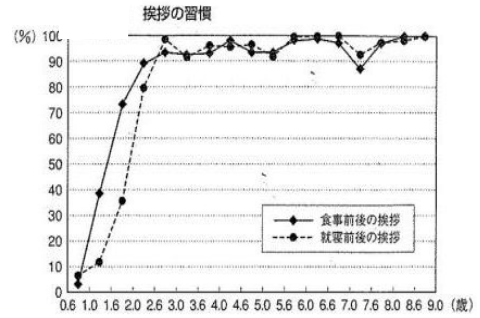


図2 挨拶の習慣による発達基準

(7) あいさつの習慣

図2で示されているように幼児の就寝前後や食事のあいさつは、1歳～3歳にかけて急増し、1歳6か月から2歳6か月の1年間は伸びが大きい。そして、2歳6か月～3歳では90%台に達し、その後も変わらずほとんどの幼児があいさつをしている結果になっている。1歳6か月前後はことばを獲得し始める時期であり、保護者が就寝前後や食事のあいさつを身に付けさせようとしていることがうかがえる。このことから、園でも信頼関係を大切にして積極的にあいさつを交わすことで、集団生活の中でもあいさつの習慣が身に付いていくと確認した。

(イ) 箸の使用

図3では、2歳6か月を過ぎると、箸をもって食べられる幼児が増え、箸を使って食事ができるようになる割合は、4歳～4歳6か月で98.89%に達する。つまり、わしづかみしなくなる2歳頃から箸の使用がほぼ確立される4歳～4歳6か月の間に正しい箸の使い方を獲得することが理想と考えられる。この時期に保護者がきちんと箸の持ち方を身に付けさせておくと、大人になっても箸の持ち方が乱れず、また鉛筆の持ち方にもスムーズに移行しやすいことになる。このような発達基準から、幼児の生活習慣の定着には、適正な時期を逃してはならないことも確認した。

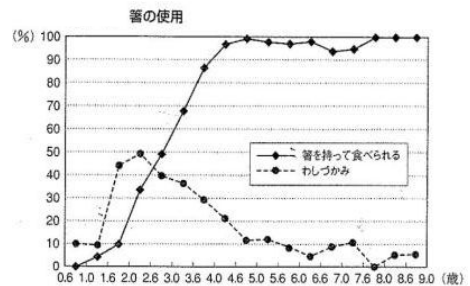


図3 箸の使用による発達基準

(3) 指導の手立て「生活習慣サポート表」の作成

目指す幼児の姿		項目別指導手立て(生活習慣)が上表		
年齢	目指す姿	挨拶	食事(給食)	手洗い・うがい
3歳児	自分のことは自分でしようとする。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の存在をいろいろな方法で知らせようになる。 先生の挨拶に応えようとする。 一人ひとりの存在を受け入れ、認める。 スキンシップを心がけながら親しみをもって挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 喜んで食べようとする。 箸や食器を持ち、椅子に座って食べようとする。 楽しい雰囲気を作り、進んで食べられるようにする。 一人ひとりに合わせて認め励まし、徐々に正しい食べ方も知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い、うがいをする大切さを知り、自分でしようとする。 手洗い、うがいの仕方を知る。 教師と一緒にしながら、した後の気持ち良さを伝える。 一人ひとりに合わせてかわわり、丁寧にできるように認め励ます。
4歳児	友達に目を向け、一緒にできる喜びを味わう。	<ul style="list-style-type: none"> 自分から先生や友達に、挨拶をしようとする。 生活の中にいろいろな挨拶があることを知り、生活の中ですようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 箸や食器を持って、こぼさないようにして食べようとする。 苦手な物でも少しずつ食べようとする。 楽しい雰囲気を作り、進んで食べられるようにする。 自分から頑張ることができるように励まし、食べられた喜びを味わわせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い、うがいを丁寧にしようとする。 手洗い、うがいの必要性を知り、進んでしようとする。 時には確認し、丁寧にしている姿を認めたり励ましたりする。 機会を捉えて手洗い、うがいの効果的な方法を知らせ、進んでしように促す。
5歳児	友達と一緒に生活を見直し、きちんとしようとする。	<ul style="list-style-type: none"> 状況に応じた簡単な挨拶が使い分けられるようになる。 自分から友達やいろいろな人に挨拶をし、気持ち良さを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 苦手な物でも残さないで食べようとする。 進んで食べようとし、きれいに食べる食べ方も身に付ける。 楽しい雰囲気を作り、食べ物に興味心もち、進んで食べられるようにする。 自分で確認したり友達同士で確認し合ったりするように知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて自分から進んで手洗い、うがいを丁寧にできるようになる。 習慣になっているか自分で確認しようとする。 時にはクラスのみならず一緒に必要性について考える機会をもつ。 手洗い、うがい等は病気の予防になることを知らせ、気を付けてすることを知らせる。

図4 生活習慣サポート表

生活習慣について教職員で確認したことを受けて、図4の「生活習慣サポート表」(一部掲載)を作成した。本園で身に付けさせたい生活習慣を「あいさつ」「衣服の着脱」「排泄」「食事」「手洗い・うがい」の5項目に定め、それぞれの学年でねらいと教職員の援助を示した。何度も修正を加える中で共通理解が図られていった。また、いつでも見られるよう職員室に掲示しておくとともに、一人一人の教職員も手元でいつも見られるよう配布して環境の構成や指導案作成のときの参考にした。

サポート表を作成したことで、一人一人が明確な基準をもつことができ、効果的な取組の手立てを考える際に有効に働き、何を身に付けるためにどのような方法で幼児に援助していくのかを常に考えるようになった。さらに、文書化しておくことで、生活習慣定着に向けての意識の高まりが園全体の気運の高まりにつながり、教職員が一丸となって取り組むことにつながった。今後は、学期ごとに細かい目標をもち、「約束を守る」「片付け」などの項目を追加するなどして、修正を加えていく必要がある。

(4) 保護者の意識を変えるためのアプローチ

ア ハッピーライフだより

生活習慣の定着は幼児期に図ることに意義があることを保護者に認識してもらうため、図5の内容で「あすかようちえんハッピーだより」を発行した。「乳幼児期を大切に」(東京都教育委員会子どもの教育支援プロジェクト)を引用し、園の状況と合わせて7月より11月までの間にNo.9まで発行した。

図6は、No.6の「あすかようちえんハッピーだより」の掲載内容と要点について紹介したものである。

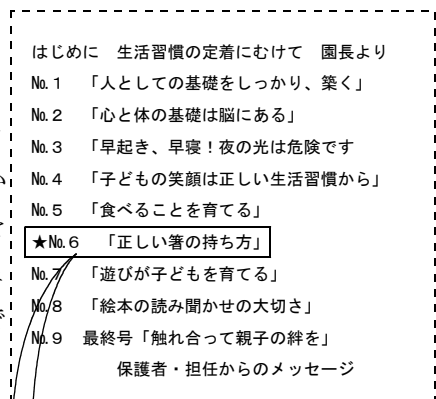


図5 ハッピーライフだより 発行内容

保護者のアンケート調査結果と教職員の観察調査結果を入れ、課題を認識してもらう。

あすかようちえん ハッピーライフだより No.6

先日のアンケートの調査から「箸を正しく持って食べていますか」の項目から幼稚園で観察調査を行うとこんなことがわかりました。

アンケートの結果では67%の子どもが「箸を正しく持って食べることができ」と回答しているものの、幼稚園で観察調査を行ったところ正しく持って食べられる子どもは13%と保護者の回答とずれがあることがわかりました。また保護者の方が「箸を正しく持つことは大切だ」という意識が高いこともわかりました。大切だと認識されているにもかかわらず子どもが正しい持ち方ができないのはどうしてでしょうか!今一度振り返って見直してみましょう。

子どもの実態(アンケート結果)

いいえ	33%
はい	67%

教師の観察調査

いいえ	13%
はい	87%

保護者の意識調査

無回答	1%
とても大切	61%
大切	36%
やや大切	1%

正しい箸の持ち方は家庭のしつけです。正しい持ち方ができれば、毎日の練習の積み重ねのようなもので器用さは身に付きます。**箸をきちんと持てる子どもは頭がよくなる!**
★箸の持ち方が鉛筆の持ち方に
鉛筆の持ち方が悪いと、肩こり、手の疲れ、姿勢が悪くなる...など様々な弊者が生じるの

どうして箸を正しく持たなければならぬ!?

- ・世界で唯一、食だけで食事を完結させる日本独自の繊細な食文化。自昔日本のこのころを後世に伝えていきました
- ・つかむ、割くなどの動きがスムーズにでき、食事のマナーが向上する
- ・手指の動きは脳の活性化につながる
- ・余計な力が入らず、正しい姿勢が身につく

☆正しい箸の持ち方を分解してみると、手前の1本(固定箸)をそのまま引き抜いて残った動きは鉛筆を持ったときと同じ形です。

鉛筆と箸の持ち方は一心同体なのです!

☆付録 おうちの食卓の見えるところに貼ってお使いください。「正しいつもりだけれど、実際には間違えて教えていた」ということのないよう、一歳大人の私たちが自分の箸の持ち方、使い方についてチェックしてみましょう。

箸の持ち方はスプーンの持ち方が基礎になっていることを知らせ、まずはスプーンの持ち方から始めてみることをすすめる。

京輪ゴムの真ん中で1回結び目を作り、輪の中に親指と人差し指を入れ、箸も1本ずつ入れて持って食べてみると、意外と楽に持てるかもしれません。試してみてください。

☆箸の持ち方を教えるポイント

- ・親自身が正しく持つ
- ・手を添えて指の位置をおおてやる
- ・うまくできたらたくさんほめてあげる

箸の持ち方は、鉛筆の持ち方につながり学力につながることを知らせ、箸の持ち方を意識してもらう。

図6 ハッピーライフだよりNo.6

幼児が模様を描き、付録として各家庭に配布し掲示してもらうことで、日々の取組につなげる。

付録



最終的には、何回も保護者が読み返せるようにすることで、生活習慣の大切さを保護者が認識できると考え、「おおきくなるあなたへ」と題して製本し、表紙に幼児の絵を入れたり、保護者や教職員のメッセージを入れたりして各家庭の子どもの育児書になるよう工夫した。



図7 育児書「おおきくなるあなたへ」

イ 「サポート表」に合わせた取組を生活だよりで啓発

園生活のなかで幼児自身が生活習慣を身に付けることが、家庭生活にも良い影響を及ぼし保護者の意識にも反映できるものだと考え、学年だよりに加え生活だよりを増刊して園の取組を紹介した。下記の図は、学年ごとに生活習慣に向けての園での取組、幼児の姿、ねらい、環境構成などを写真を入れて保護者に紹介した一部である。

3 歳児



朝ご飯を食べて、元気もりもり！

たんぼぼ組では、朝ご飯を食べると一日元気に過ごせるということ伝え、「今日は何を食べて来たかな？」と聞いて、胸に元気もりもりシールを貼ります。自分から、「今日はご飯食べてきたで！」と教えてくれる子どもも増えてきました。ジュースだけ、果物だけといった朝食内容から、パンやご飯を必ず食べて来る子どもが増えてきました。子ども自身も、朝食を食べるということに意識が向いてきたようです。習慣につながるように、ご家庭でも引き続き頑張ってくださいね。

きれいだったら気持ちがいいね

トイレの環境に気持ちよく並べた写真の上に○印、並んでいない写真の上に×印の表示を掲示しました。表示を見ては「これ、あかんなあ、バツやー！」「先生、これはマル！」「先生来て！並べた！」と言って並べ直す子ども達の姿が見られるようになりました。また、トイレのスリッパから、ままごとの時間に脱いだ靴を並べるようになるという変化が見られるようになってきましたよ。履き物を揃えると心も揃って、気持ちのいいものです。



三歳児では視覚に訴えながら生活習慣の定着への取組を行っていることを知らせる。

挨拶



最近では、朝、「おはよう！」「先生おはようございます！」と、子ども達から元気にあいさつをしてくれるようになってきました。友達同士でも、「〇〇ちゃんおはよう。」「もう来てたん？おはよう！」とあいさつを交わすかわいらしい姿もちらほらみられ、継続した取組が幼児の変容につながることを知らせる。

☆本園の課題である朝食に対して、各学年の年齢に合わせた取組を知らせ、家庭につながるようにする

4 歳児

朝ごはん調べを自分ですることで、毎日朝食を食べる意識を育てていることを知らせる。

朝ごはんは元気のもと！

毎日、朝ごはんを食べてきたら『元気もりもり』のところに自分でカードを貼り、朝ごはん調べをしています。友達の様子も一目でわかり、「先生、今日はみんな食べてきたね！」と声をかけてくれるようになってきました。また、朝ごはんのメニューについてクラス全体で話題にしていることから、ご家庭でもお子様の姿に変化がみられ始めているのではないのでしょうか。



箸を使った遊びを取り入れた園の取組を知らせ、保護者の意識に働きかける。



上手に持てるかな？

ハッピーライフだよりNo.6にもありましたが、一見上手に箸を持っているように見えても、よく見ると違っていることもあるので、正しい持ち方ができるように遊びを通して練習しています。ご家庭でも正しく箸を持ち、使えているかもう一度見直し、正しい箸の持ち方を今、この時期だからこそ教えてあげてくださいね。

幼児の朝食の内容が見て分かるような環境を構成し、毎日きちんと朝食を食べる意識を育てるために朝ごはん調べをしていることを知らせる。

5 歳児

いちにちのはじまりはしっかりあさごはん！
 ごはん調べの表を作りました。『3つの食品群』の働きを伝えると、毎日何を食べてきたか友達や先生と言いながら自分の場所がどこになるかと「自分カード」を貼り示しています。



子どもやうちの人のここが変わったよ！

- ・朝ごはんをきちんと食べてくる子どもが増えてきた
- ・子ども自身がバランスを考えたりしっかりと食べたりするようになった
- ・子どもが言うので、野菜や卵などの一品を増やす朝食の工夫がお母さんにも出てきた

サポート表の基準に合わせて、幼児がより意識してできるようにクラス全体で取り組んでいることを知らせる。



《服装》チェックポイントを確認しよう

今、すみれ組では自分の生活の仕方を振り返り、身なりの整え方にも関心を向け、自ら気づいてできるようにクラス全体で考えて見ました。「すみお君」と名付けて指差しの部分を一緒に確認しています。

★チェックの方法は？

自分で見る、友達と見合う鏡を見て確かめるなどしています。

「服装を整えましょう」の言葉で自分確認し、きちんとしようとしています。忘れ物がないよう持ってくる意識も出てきました。

図 8 各学年ごとに作成した生活だよりの抜粋

ウ 生活リズムチェック表（保護者点検表）

運動会の時期は暑い中での練習や運動量が増えることから、生活のリズムが乱れやすいと考えられる。保護者が子どもの生活をチェックすることで子どもの生活リズムが整うと考え、運動会の練習中に5日間、生活リズムチェック表を活用した生活リズムの点検を実施した。提出の際には子どもの生活リズムの反省を保護者に書いてもらい、提出後、担任からのメッセージを書き添えるようにして保護者との双方向のやりとりも大切にしたい。

☆チェック内容	明日番幼稚園生活リズムチェック表									
	10月4日(月)		10月5日(火)		10月6日(水)		10月7日(金)		10月8日(木)	
起きた時間	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
睡眠時間	〇時～〇時		〇時～〇時		〇時～〇時		〇時～〇時		〇時～〇時	
朝ごはん (内容・量)	ごはん・パン・麺 コンプレック 牛乳・汁物・野菜 乳製品・果物 魚・肉・卵 その他のおかず		ごはん・パン・麺 コンプレック 牛乳・汁物・野菜 乳製品・果物 魚・肉・卵 その他のおかず		ごはん・パン・麺 コンプレック 牛乳・汁物・野菜 乳製品・果物 魚・肉・卵 その他のおかず		ごはん・パン・麺 コンプレック 牛乳・汁物・野菜 乳製品・果物 魚・肉・卵 その他のおかず		ごはん・パン・麺 コンプレック 牛乳・汁物・野菜 乳製品・果物 魚・肉・卵 その他のおかず	
歯磨き顔洗い 挨拶 (おはよう・おやすみ)	〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった	
朝の排便	〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった	
昼寝	〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった	
寝た時間	〇時～〇時		〇時～〇時		〇時～〇時		〇時～〇時		〇時～〇時	
絵本の読み聞かせ	〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった		〇した 〇しなかった	

起きの時間がバラバラだったので、もう少し早く起きて朝ごはんをゆっくり食べた方がよいと思いました。

やはり寝る時間が遅くなりがちです。8時くらいから寝かしつけても、大人と一緒に寝ないとなかなか眠ってくれないので、大人の生活も見直してみようと思いました。

毎日規則正しく生活してるつもりでもこうやって細かく記入してみると改めて見直してよかったです。昼寝を途中で起こすと機嫌が悪くなるのでどうしたらいいか考えてしまいます。

朝食や排便など記入する事によって、私自身の見直しにもなりました。今までは毎晩必ず寝る前に絵本の読み聞かせをしていましたが、最近は絵本を読む日の方が少なくなっているのが残念に思っています。これをきっかけにまた夜のコミュニケーションを大切にしたいです。

朝食はご飯を基本に食べてくださっているので嬉しく思います。昼寝をした日は寝る時間がやはり遅いようですね。少し早い目に昼寝を切り上げてみてはどうでしょうか？昼寝をしない日のほうが理想的なリズムができてるように思います。頑張ってくださいね！！

保護者が子どもの生活を見直すことで、どこに課題があるか気付くきっかけになる

図 9 生活リズムチェック表

エ 生活習慣における保護者同士の情報の共有

保護者の意識が生活習慣に向き保護者同士の刺激になるようにしたいと考えた。幼児の生活習慣の大切さを学べる働きかけとして、6月に学級懇談会、7月に保育参観後生活習慣に関するビデオ視聴、運動会での保護者参加競技で生活習慣に関する〇×クイズを行った。(図10) そこでの情報を保護者が共有することで、生活だよりやハッピーライフだよりを読み直したり、幼児の生活習慣にかかわって保護者同士で会話をする姿がみられたりして、自身の間違いに改めて気付くきっかけになった。



図10 生活習慣〇×クイズ

(5) アンケート結果の比較と保護者へのアプローチの在り方の考察

保護者の意識を変えるためのアプローチを実施した後の12月に、保護者全員に幼児の実態と保護者の意識がどのように変わったかについてアンケートを実施し、最初に実施したアンケート結果と比較して検証を行った。

ア あいさつ、朝食、箸の持ち方による考察

問①の「お子様は『おはよう』『おやすみ』のあいさつをしますか」の項目では、「進んでする」が前回の58%から71%に上昇した。保護者のあいさつに対する意識も「とても大切」が69%から81%に上昇したので保護者の意識が変わったことが分かった。教職員による観察調査でも24%から56%に上昇し、幼児が自発的にあいさつができるようになった。このことは、「生活だより」で園の取組を知らせたことや「生活チェック表」でのあいさつの項目が、保護者の意識に影響を及ぼし定着につながったと考えられる。また、園では教職員が幼児との人間関係を大切にし、気持ちのよいあいさつを心がけたことも定着につながったと推測される。

問②の朝食の項目では、朝食はとても大切という保護者の意識は86%から92%に上昇し、ほとんどの保護者が朝食の大切さを実感している。

しかし、朝食を「きちんと食べる」が前回の90%から91%、「時々食べる」が9%から6%とわずかしこ変化していない。このことは、その日の幼児の起床時刻が朝食に影響しているのではないかと考えられる。教職員の聞き取り

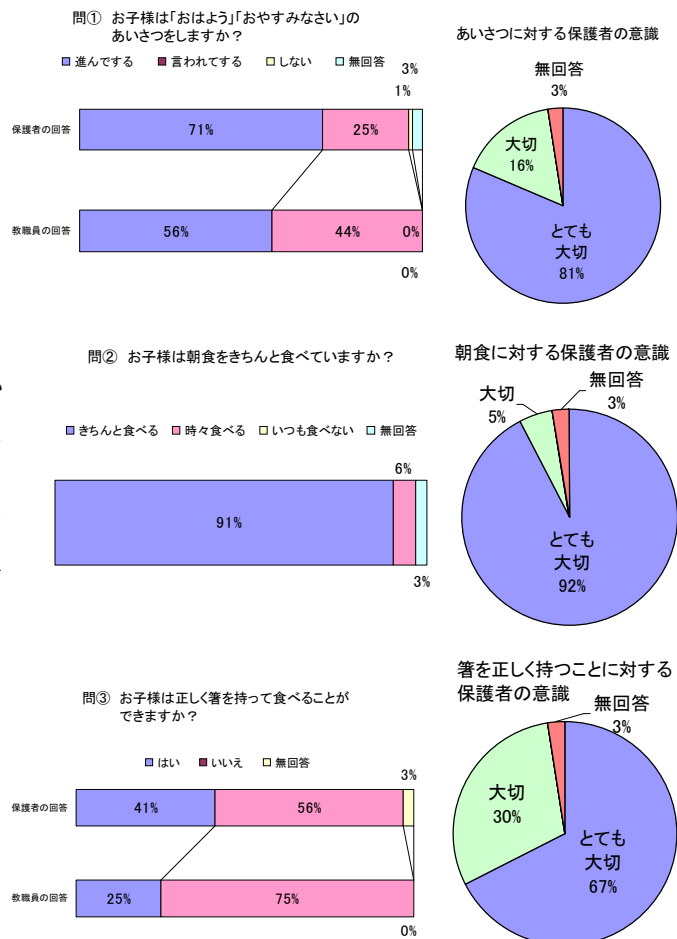


図11 アプローチ後のアンケート結果と教師の観察結果

からは「ジュース」「お菓子」などの内容はなくなり、主食のパンか御飯を食べてくる幼児が増えている。このことは、「ハッピーライフだより」で朝食の大切さを知らせたことや各学年の朝食に対しての取組が幼児に有効に働き、その姿がより保護者の意識に働きかけ定着につながったのではないかと推測される。

問③の箸の持ち方では、「正しく箸を持つ」と回答している保護者が前回の67%から41%に減少したことについては、何と無く子どもの姿を見ていた保護者が子どもの姿をよく見るようになったということだと考える。教職員の観察調査では、前回の13%から25%に上昇していることから、正しい持ち方をする幼児が増えたことになる。さらに、よく観察したところ、年少児のスプーンの持ち方はほぼ改善され、声をかけると正しい持ち方をしようとしたり、「これでいい？」と箸の持ち方を意識したりする姿も見せるようになってきた。これは、園での取組に合わせて、「ハッピーライフだより」で箸の持ち方の具体的な方法を情報として発信したこと、箸の持ち方の掲示物を家庭に配布したことなどが有効に働いたためであると考えられる。

イ 生活習慣に対する保護者の意識の変容についての考察

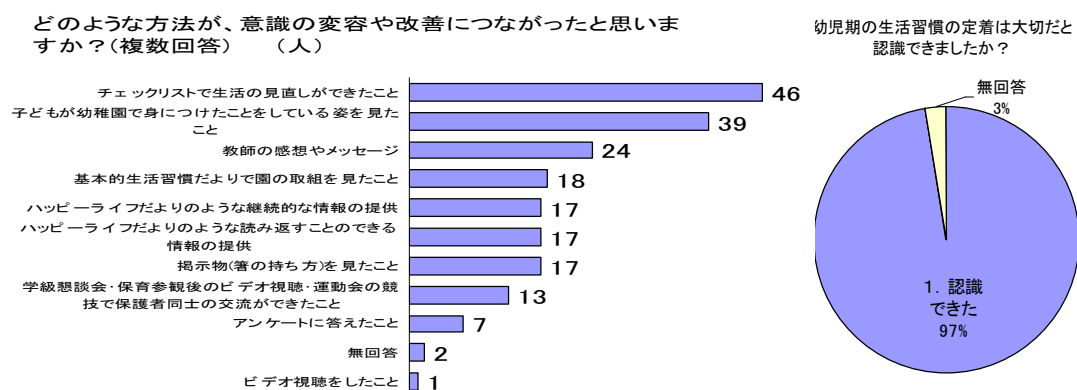


図12 アプローチ後の保護者の意識変容

図12の園からのアプローチで、「どのような方法が意識の変容や改善につながったと思いますか」の問いでは「生活リズムチェック表」「子どもが幼稚園で身につけたことをしている姿を見たこと」が高い値になっている。このことから、園で生活習慣の定着を図り、幼児の姿を変えることや保護者が幼児の生活を見直す機会を与えることが、保護者の意識の変容に強くつながったことが分かった。また、保護者からは「今回の園からの働きかけで、より生活習慣の大切さを再認識したのですが、何よりも親自身の生活をきちんとしなければ子どもに定着しないと思いました。今後も生活習慣が身に付くように頑張りたいです。」「保育参観で園を訪れるたびに、トイレや手洗いなどにいろいろな提示物が増えていて、園で取り組んでいることを家庭で無駄にはいけないと思いました。」などの感想が寄せられたこと、97%の保護者が幼児期の生活習慣の定着は大切だと認識したことから、園からのアプローチが有効であったと言える。しかし、常に無回答であった保護者がいる。子どもの生活習慣に対して関心がなく面倒がっている姿や、生活の中で時間的余裕がない姿もみられた。このことは、保護者の生活背景にも問題があると考えられるので、見過ごさず連携の在り方を考える必要がある。

5 研究結果と考察

今まで生活習慣の定着は大切なものだと認識していたものの、園の生活は「遊び」が中心であると考え、生活習慣の定着に向けての教職員の意識が低かったと反省する。しかし、この研究を通して幼児期こそが人としての基礎を築く大切な時期であり、幼児の発達からもその時期を逃してはならないことが分かり、生活習慣の定着に対しての教職員の役割の重要性を今まで以上に認識することができた。また、「生活習慣サポート表」を作成し、基準を設けることで生活習慣に向けての共通理解が図られ、教職員全員で取り組む気運が高まり、園全体が一丸となることができた。そのことでより幼児の生活習慣の改善・定着が図られ、保護者の意識にも有効に働いた。「ハッピーライフだより」や「生活だより」で生活習慣の大切さを継続して情報提供したり、定着に向けて保護者がアクションを起こせるような方法を具体的に組み入れたり、幼児期の生活習慣は大切なことだと認識できるようにアプローチしたことが、保護者の意識の変容に有効であった。また、子どもの生活習慣の定着には、保護者自身が自分の生活を振り返ることが大切である。「生活リズムチェック表」のように自分の生活を見直せる機会をつくり、自分の生活が子どもに与える影響や自分の生活のどこに問題があるのかを認識させる取組を行うことが大切である。教職員と保護者の双方向のやりとりのなかで保護者の生活背景や頑張っている姿を受け止め、保護者の側に立った働きかけをすることが有効であった。情報の提供とともに、生活習慣に改善が見られた幼児の姿を見せることは、保護者の意識の変容に大きな効果があり、それがまた幼児の生活習慣の改善・定着に向かっていった。さらに、保護者同士が情報を交換し共有することは、他の保護者の意見を参考に自分もやってみようとする改善意欲や生活習慣への認識につながる。このような保護者の交流を内容や人数、機会に応じて意図的につくっていくことが必要なことである。

6 今後の課題

取組を行った結果、保護者の生活習慣に対する認識度は全体に高まったが、短い期間では子どもの生活態度に現れにくく崩れるときもある。それゆえ、長期間継続して生活習慣の改善・定着に取り組む必要がある。今後も工夫した啓発活動を行い、保護者の意識や幼児の行動の変容を図っていきたい。

また、アンケート調査に無回答が続くなど、生活の背景や養育態度にも問題があると思われる保護者に対しては、個別に働きかけるなど状況に応じた取組を探っていきたい。

参考・引用文献

- (1) 須永和弘 (2006) 「生活習慣の流れから見えてくるもの」『児童心理 8月号』金子書房 pp. 41-45
- (2) 新田邦二郎 (2006) 「家庭の協力を得るためにできること」『児童心理 8月号』金子書房 pp. 70-74
- (3) 豊田英明 (2006) 「いま、気になる子どもの生活習慣」『児童心理 8月号』金子書房 pp. 2-10
- (4) 藤崎眞知代(2005) 「子どもの生活習慣」
http://www.shinko-keirin.co.jp/esken/pdf/56_02.pdf
- (5) 谷田貝公昭 高橋弥生 (2009) 『データでみる幼児の基本的な生活習慣「基本的な生活習慣の

発達基準に関する研究」第2版』一藝社 pp. 25-51

(6) 東京都教育委員会子どもの教育支援プロジェクト「乳幼児期を大切に」

http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/pdf/nyuyojiki_taisetuni.pdf

(7) 全国協議会事務局『「早寝早起き朝ごはん」国民運動 3年間の歩み』 p. 72