

# 幼児の望ましい生活習慣確立を目指して

## －「睡眠・朝食・排便」改善プログラムの取組から－

大和郡山市立筒井幼稚園 教頭 疋谷 公代

Hikitani Kimiyo

### 要 旨

現代の幼児を取り巻く生活環境の変化から、幼児にとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れていると言われている。そこで、本研究では、幼児の生活習慣改善のために「睡眠・朝食・排便」改善プログラムを実施することで、そこから見えてくる課題を分析し、保育の中で改善に向けた取組を行い、その効果を検証した。

キーワード： 幼児の生活習慣、「睡眠・朝食・排便」改善プログラム、保護者への啓発

### 1 はじめに

現代社会の情報化、価値観の多様化などに伴って、子育てに関する大人の価値観や考え方も様々で、幼児を取り巻く環境が大きく変化している。幼児の基本的な生活習慣獲得は、幼児期の子どもにとって最重要課題の一つであるが、保護者の考え方の違いで幼児の発達状況にも個人差が広がっている。民間機関の経年調査によると、「決まった時間に起床・就寝する」幼児は2005年の4歳児で82.4%であったが、2010年の調査では、78.8%と3.6ポイント低下している。また、「22時以降に就寝する」（以下「遅寝」という。）幼児は、2000年以降年々減少傾向にはあるが、まだ23.8%もあり、5人に1人は遅寝傾向が続いている（ベネッセ次世代育成研究所（2010）「第4回幼児の生活アンケート報告書」）。また、この遅寝傾向は起床時刻にも影響しており、遅寝の幼児は、早起しにくく、朝の時間に余裕がなく、朝食の摂取状況や排便状況にも影響を与えていることが多くの研究者によって指摘されている。早稲田大学の前橋（2009）は、「こうした生活習慣の乱れが慢性化すると、体温調節に関与する自立神経の働きが悪くなって、体温調節が利かなくなり、あわせて体温リズムに関与するメラトニンやコルチゾール、β-エンドルフィンといった脳内ホルモンの分泌が不規則かつ不十分」になり、「ますます『朝は起きられない』『日中には活動できない』『夜はぐっすり眠れない』という生活に陥っていく」と述べている。文部科学省等が推奨している「早寝・早起き・朝ごはん」はこうした背景から始まったものであり、まずは睡眠、朝ごはんを見直し、生活習慣全体を改善していこうとした全国的な運動である。このように、幼児の生活習慣の乱れを、個々の家庭の問題として見過ごすことなく、次代を育成するという視点に立って大人の意識を向上させることが大切である。

幼稚園教育要領の「健康」領域の内容にも「(6) 健康な生活リズムを身に付ける。」とあるよ

うに、幼児が健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、そして十分な休養と睡眠が、生活リズムとして営まれていくことが必要である。また、家庭での生活の仕方が幼児の生活リズムに大きく影響するので、家庭との連携の在り方も喫緊の課題である。

そこで、本園では、「幼児期からの健康な体づくりは、生涯にわたって豊かに生きるための基盤であり、子どもの心と体は互いに深くかかわり合って成長発達していくもの」ととらえてきた。本年度もこれに基づき、生活習慣改善に取り組み、幼児の生活の基盤となる望ましい生活リズムを身に付けることで、幼児が喜んで友達とかかわり、様々なことに意欲的に取り組む力を育てていきたいと考えている。

本研究は、幼稚園と家庭が協働して、幼児の生活習慣の確立を目指したものであり、特に、生活リズムの重要な要素である「睡眠」、「朝食」、「排便」の改善に着目した。そこで、幼稚園と家庭における連続した取組として「睡眠」、「朝食」、「排便」の調査を行い、明らかになった情報をもとに、相互にかかわり合う取組としてプログラム化したものを「睡眠・朝食・排便」改善プログラムとして位置付け実践した。

## 2 研究目的

幼児期に望ましい生活習慣を身に付けるには、保護者の意識を変えていくことが重要であると考える。幼児の生活習慣を改善していくために、幼稚園と家庭が協働して「睡眠・朝食・排便」改善プログラムを行い、そこから課題を分析し、その課題解決に向けた園での取組や、家庭への啓発の効果について検証していく。

## 3 研究方法

### (1) 幼児の生活習慣に係る実態把握について

生活習慣等アンケート調査（6月）

「睡眠・朝食・排便」改善プログラムの実施（6月・11月）

### (2) 各学年の取組について

### (3) 6月と11月の各調査の結果比較・分析について

## 4 研究内容

### (1) 幼児の生活習慣に係る実態把握について

#### ア 本園の実態

本園は、3歳児2クラス27名、4歳児1クラス29名、5歳児2クラス36名の合計5クラスで園児数92名の3年保育である。子どもたちの姿を見ると明るく体を動かすことの好きな幼児が多いが、困ったことがあるとすぐに諦めたり、親や教師に頼ったりするなど、自分で考えてやろうとする力や最後まで頑張ろうとする粘り強さに欠けるところが見られる。また、幼児の生活習慣には、個人差が大きく見られ、保護者の生活習慣に対する意識が影響していると思われる。

#### イ 生活習慣等アンケート

本園では、平成24年度から生活習慣等アンケートを実施することで、幼児の実態を把握し、幼児の生活習慣の課題を明らかにしてきた。平成26年度の調査においても、午後10時以降に寝ている幼児が5歳児で2.8%、3歳児で3.8%おり、就寝時刻に課題が見られる。その中で、「朝か

ら眠そうにしているか」の問いに対して「眠そうにしている」「時々眠そうにしている」幼児がどの学年も60%を超えている(図1-1)。食事に関しては、「好き嫌いがかなりある」「好き嫌いが少しある」幼児が3歳児では約80%程度で、4歳児は約60%弱程度だが、個人差が見られた(図1-2)。

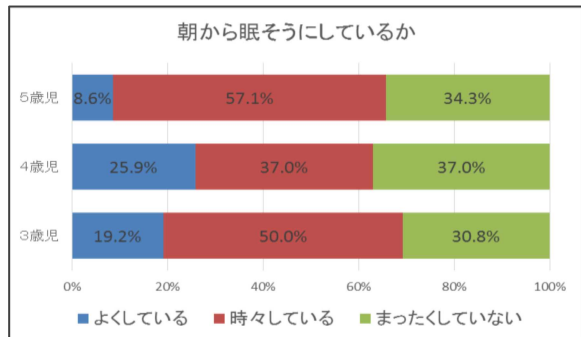


図1-1 生活習慣等アンケート結果①

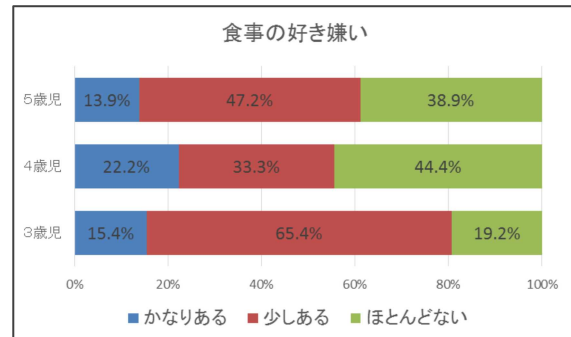


図1-2 生活習慣等アンケート結果②

### ウ 「睡眠・朝食・排便」改善プログラム

本園では、「睡眠」、「朝食」、「排便」の詳細を確認するために、個人調査を実施している(図2、3、4)。平成24年度は、一週間の「朝食」、「排便」のアンケート調査、平成25年度は、「朝食」、「排便」に、「睡眠」の調査も加えた。平成26年度は、6月に1回目の「睡眠」、「朝食」、「排便」の調査を実施して、実態を把握し生活習慣改善に向けた保育に取り組み、11月に2回目の「睡眠」、「朝食」、「排便」調査をしてその取組の成果を確認した。この調査を含めた生活習慣改善に向けた一連の取組を「睡眠・朝食・排便」改善プログラムとした。

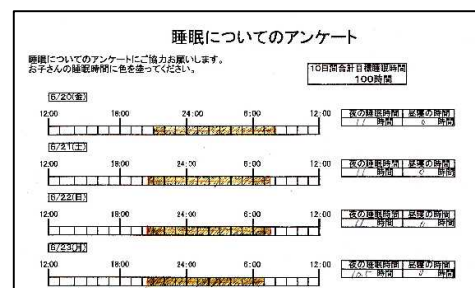


図2 睡眠についてのアンケート調査(一部)

「睡眠」についてのアンケート調査では、図2で示した様式で行い、就寝時刻から起床時刻までの時間を10日間色を塗り、睡眠時間を記録した。一日10時間睡眠を目標とし、10日間で100時間以上を目指した。このように、保護者が毎日記録することで、毎日の就寝時刻や起床時刻の変化がひと目で分かり、睡眠のリズムが把握できるよう工夫した(資料1参照)。

「朝食」の調査は、「しっかりたべよう あさごはんカード」を用いて行った。このカードは、朝食で食べた物の色シールを一週間貼ることで、朝食の栄養バランスがひと目で分かるように工

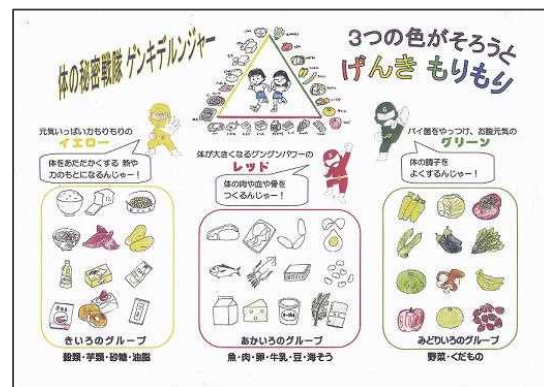
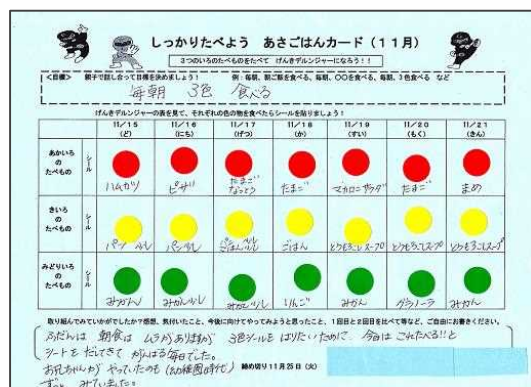


図3 あさごはんカード及び食品色別カード

夫した。幼児は、栄養士による食育の話の中で、食べものは黄・赤・緑の3色のグループに分けられ、それぞれの色によって働きが違うことを学んでいる。「体の秘密戦隊ゲンキデルンジャー～3つの色がそろえばんきもりもり～」のカード（食品色別カード）を見ながら、幼児自身が食べたものに興味をもちシールを貼れるようにした（図3）。

「排便」の調査は、「排便チェック表」を用いて行った。このチェック表は、排便の状況を毎日シールを貼ることで、排便がいつ（朝・昼・夜）あったか、出なかった日も便器に座ったかどうか分かるように工夫した。毎朝、便器に座る習慣付けを意識できるようにし、朝に排便することを目標にして取り組んだ。シールを貼ることで、幼児が排便をしなくても便器に座りたいと思えるような工夫をした（図4）。

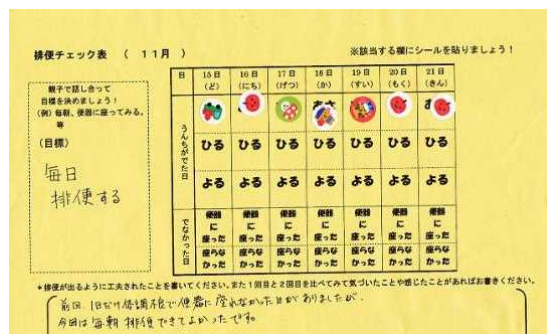


図4 排便チェック表

幼児期の排便の習慣は、小学校以後の習慣にも大きく影響しており、幼児期の中に望ましい排便の習慣を付けておくことは大変重要である。それにもかかわらず、保護者は子どもの排便について意識が低いことが保護者の記述からもうかがうことができた。

「睡眠」、「朝食」、「排便」調査の結果から、「睡眠」について取り組んで3年目の5歳児は、100時間を超えている幼児が61.1%いた。それに対して、3歳児は半数の幼児が100時間に達しておらず、就寝時刻の乱れが見られた（図5）。「朝食」については、4歳児の中に朝食を食べていない幼児や、栄養バランスが乱れている幼児が28.6%いた（図6）。

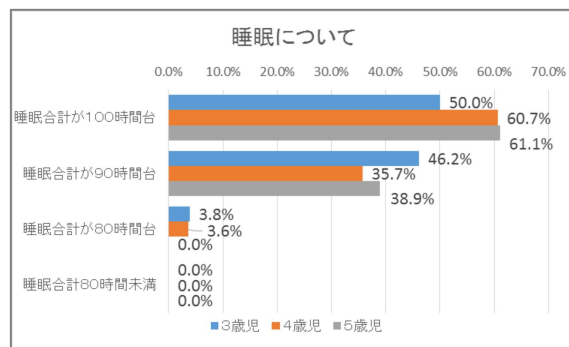


図5 「睡眠」調査結果

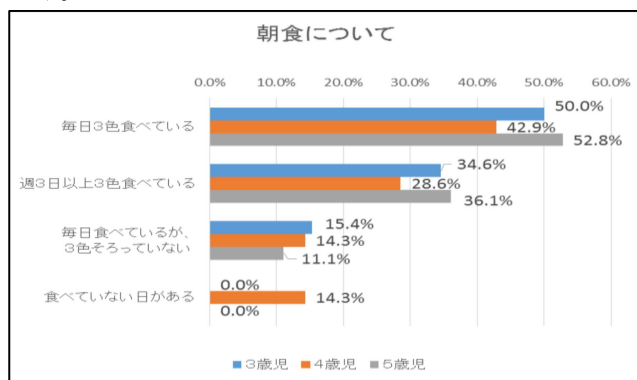


図6 「朝食」調査結果

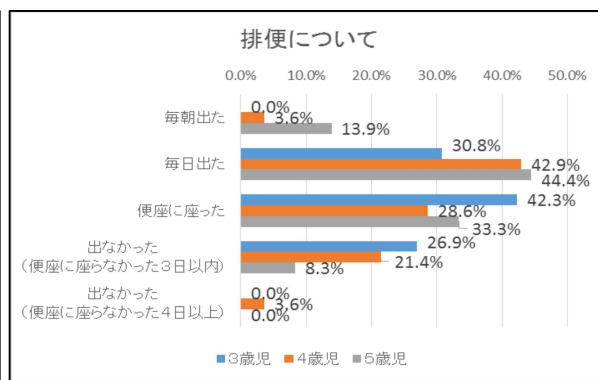


図7 「排便」調査結果

「排便」については、朝に便器に座る習慣が身に付いていない幼児は、3歳児が26.9%で最も多かった。また、3歳児は毎朝排便できる幼児が一人もいなかった（図7）。このことから、「睡眠・朝食・排便」改善プログラムに取り組んで3年目の5歳児は、比較的生活リズムが整ってきていることが分かる。

## エ 家庭への啓発の工夫

以上のような調査結果から、生活習慣についての幼児の実態は、学年や個人によって差が大きいことが分かってきた。保護者に幼児の生活習慣の重要性を認識させ、実践する意欲をもたせるためには、①個別の課題を明らかにして伝えること、②視覚的に分かりやすい方法を工夫することが大切である。そこで、図8に示したように、個別の結果を「睡眠」、「朝食」、「排便」を指標とする3点のレーダーチャートを作成し、大きな正三角形を目標にした。これにより、幼児一人一人の生活習慣の課題が三角形の形で意識できるようにした。これを7月の個人懇談で、保護者に示しながら啓発した。3つの指標の区分値については表1のとおりである。

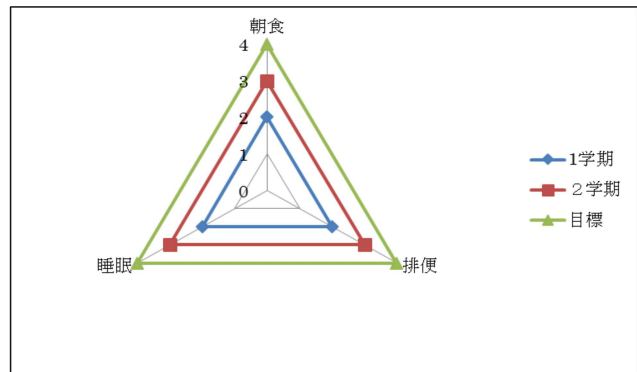


図8 生活習慣バランスシート

表1 「睡眠」「朝食」「排便」の区分値

(睡眠)	(朝食)	(排便)
1：睡眠合計時間 80 時間以下	1：食べていない日がある	1：出なかった日があるが便座に座っていない
2：睡眠合計時間 80 時間台	2：毎日食べているが3色そろっていない	2：出なかった日があるが便座に座った
3：睡眠合計時間 90 時間台	3：週3日以上3色食べている	3：毎日出た
4：睡眠合計時間 100 時間以上 ※10 日間の睡眠合計時間	4：毎日3色食べている	4：毎朝出た

## オ 実態調査から見えてきた課題

以上のような「睡眠」、「朝食」、「排便」の調査から、3歳児の多くはまだまだ排便自体の習慣が出来ておらず、保護者自身も幼児が毎朝排便することの重要性について関心が低いと思われた。従って、これまで以上に排便を意識させるために、保育の中で排便の重要性について話をしたり、排便チェックを行ったりしながら幼児自身が楽しく興味をもって取り組めるものを行った。次に、4歳児は朝食アンケートから、好き嫌いが多く朝食に3つの栄養バランスが取れていない幼児が他学年より多く見られ、個人差が大きかった。そこで、安心して友達と一緒に楽しく食べられる環境づくりを行い、幼児の好きな食べ物の食材について興味をもたせるための取組を行った。5歳児は、これまでに継続して取組を進めたため、少しずつ生活リズムが改善されてきたが、就学に向けて生活リズムを総合的に見直し、特に運動遊びを充実させることで、昼間の活動量を増やし、生活リズムの改善と併せ体力の向上も目指した。

### (2) 各学年の取組について

#### ア 3歳児の保育実践

##### (7) 幼児の実態と課題

実態としてトイレに毎日行かない幼児や、行っても便が出ない幼児が多いことから、毎日トイレに行き、排便をする習慣をつけ、排便の大切さを知ることが課題となる。

(イ) 課題解決に向けた取組 「排便の習慣を付けよう」

① 「ウンコダスマン体操」をみんなで楽しむ

・9月、排便をテーマにした体操をする。体を動かすことが大好きな幼児が多く、すぐに興味をもった。毎日教師も一緒に体操しながら、お腹をさすったり、腰を前後に動かしたりすることで、ウンチが出やすくなることを知らせていった。体を動かすことは、排便を促す要因の一つと考えられるので、継続していくことが大切である。

・同時に朝ごはんをしっかり食べて体操をすると、ウンチが出やすくなることを話す。

C「ごはん食べて体操したらウンチ出た！」と話す幼児がいた。①「ウンチ出たからシールを貼ろうね」とシールを貼ると「僕も」「私も」とウンチが出たことを話す。

【取組の結果】

・「毎日ウンチが出たらシールを貼ろうね」とシールを貼る。初めは「ウンチが出たか分からない」とあまり関心のなかった幼児もいたが、毎日クラスみんなでシール貼りをするので、「今日でた！」と関心を示すようになった(図9)。



※ 「C」は幼児の発言、「①」は教師の発言を示す。(以下同じ)



図9 「うんちでたかな？」掲示板



図10 参観日の様子

② 「たべる君人形」の話に興味をもつ

①「みんなに会いに『たべる君』が遊びに来たよ。みんなで一緒に呼んでね。」

C「たべるくん。」

①「みんな、こんにちは。僕、たべるくんて言うんだよ。僕は、野菜や魚や何でも食べるんだ。いっぱい食べるから、今日も朝からウンチ出たよ。みんなも、朝からウンチ出たかな？」C「でた〜。」C「でてない〜。」

①「何でも食べるとウンチが出るんだよ。」



【取組の結果】

・人形を使って排便の重要性を分かりやすく伝える事ができた。ウンチの種類も色や形を見ることによって違いが分かったと思われる。



(ウ) 考察と今後の課題

顔写真入りのカードを作り、みんなのカードが見られるよう手の届く位置に置いたことは、幼児同士でも分かりやすく、より関心をもつきっかけになった。少しずつ排便をする習慣が身に付いてきているように思われる。「シールを貼りたいからウンチをする」から、ウンチが出ることで体調がよくなることも知らせることで、「どんな食べ物を食べるとウンチが出やすいのか」「力になる食べ物、骨や血を作る食べ物は何があるか」などにも関心をもたせるようにしていきたい。

## イ 4歳児の保育実践

### (7) 幼児の実態と課題

実態として睡眠が短い幼児が頻繁に風邪で休んだり、偏食したりする幼児が多いことから、朝から元気に活動するために、十分な睡眠と調和のとれた食事の大切さを知ることが課題となる。

#### (イ) 取組について 「食べることって楽しい」

##### ① 「何ができるかな？」のパネルシアターを楽しむ

アンケートから見た家庭での子どもたちの食事内容や、日々の弁当の具材などから、子どもたちの食事の偏りが見られる。また食事をしていても食べることにプレッシャーを感じているA児や楽しんで食事をしていないB児の姿から、「何ができるかな？」というパネルシアターを見る。カレーやハンバーグに何の野菜が使われているか、どんな風に料理をしていくかなど、子どもたちに問いかけたりしながら進めていった。

##### 【取組の結果】

・以前にカレーパーティーをした時にピーラーで人参の皮むきをしたことや、包丁を使って野菜を切ったことを覚えていたB児は、「人参のお料理できるよ」と張り切って皮をむく見立て遊びを始める。

##### ② 朝食に何を食べてきたか話し合う

一日が元気よくスタート出来るように、毎日バランスのよい朝ごはんを食べることを目標に、またその食事内容にも意識をもちながら食べられるよう「元気もりもりご飯」というボードを作り、子どもたちと朝食に何を食べてきたか話し合う(図12)。

子どもたちが目で見て分かりやすいように、食材を色分けしたボードに貼り、どの食べ物がどんな力になるのかなどを書き加え、バランスのよい食事をすることも意識できるようにした。偏食のある幼児やプレッシャーを感じている幼児については、「食べなくてはならない」という気持ちにならないようにするため、後から個別で声をかけるなどでの配慮をし、クラス全体での活動中では他の幼児の食べている姿を認めたり、紹介したりしながら自ら「食べてみたい」という意欲がもてるような活動にする。

・A児は朝ご飯もなかなか進まないと保護者から聞いていたが、全体活動中に「元気もりもりご飯」を使ってみんなで話し合っている時に自ら立ち上がり「Aちゃんも食べてきたもの貼りたい！」とみんなの前で言うようになってきた。

・幼稚園での弁当の時間になると「先生、一緒に食べよう」と、不安気な表情を見せることもあるが、食べられたことに喜びを感じ、生活全体の自信につながっているように思われる。



図11 パネルシアター



図12 「元気もりもりご飯」ボード



図13 食材遊びを楽しむ幼児

## (ウ) 考察と今後の課題

このように食材遊びを楽しむことにより、幼児は普段口にしていない食事内容について、どのような具材が使われ、それがどのように体の力となっていくのか興味をもつことができた。幼児自身が食事の栄養バランスを意識することで、家庭の中で保護者とともに食事内容を考えるきっかけとなっていくようにしていきたい。

小さい頃から食が細く食べることにに対してプレッシャーがあったA児は、幼稚園では無理に食べなくてもよいという安心した環境の中で、思いっきり体を動かして遊ぶことにより空腹感を感じ、食べる楽しさを味わうことができた。また、家庭でも少しずつではあるが、食事を楽しむことができるようになってきたようである。好き嫌いが多く、特に野菜が全く食べられなかったB児は、“元気もりもりご飯”の緑のボードに貼りたいと意識して食べるようになり、保護者とB児の成長を喜び合うことができた。

## ウ 5歳児の保育実践

### (7) 幼児の実態と課題

実態として体を動かすことは好きであるが、「～したい」と自分から活動しようとする姿があまり見られないことから、自分なりの目標をもちながら、幼児自身が進んで体を動かすことが課題となる。

#### (イ) 取組について 「強い1年生になろう」

##### ① 歩数計嬉しいな

運動会后、幼児がもっと進んで身体を動かして活動できるように歩数計を幼児に見せた。

① 「みんな、これ何か知ってる？」

C 「知ってる。」 「歩数計や。」 「したい！」

C 「前のそら組さんもしてた！」 「鍛えてはってんで！」 C 「僕ら（私）もつけたい！」

歩数計をつけた幼児から次々とC 「走ってくる！」とホールに行き、走り回る子どもたち。初めてつけた歩数計が嬉しくてたまらない様子である。走ると数が増えていく歩数計を見ては、大喜びで走っている。

##### 【取組の結果】

- ・ 去年度の年長児が歩数計を使っていたことを覚えている幼児が多く、歩数計を付けることを楽しみにしていることが分かった。
- ・ 歩数計を付ける意味や目的を話し合い、装着する。

##### ② 歩数計をつけて強い体になるぞ

歩数計と楽しい出会いをした幼児たち

① 「歩数計つけたって言ってつけたけど、これからみんなはこれをつけてどうするの？」

C 「いっぱい歩いて足強くする。」 C 「体が強くなる。」

C 「強い体になるように頑張る。」 C 「幼稚園最後の日までつける。」 ……

- ・ 帰り、今日の歩数は明日になったら消えていることを話すと、「今日の分、紙にかいておく」「紙に今日の分、明日の分って書いていく」というので、一人ずつの「歩数計カード」を作り、その日の歩数を記入するようにする。



### ③ 歩数計カードの地図を作ろう (図 14)

歩数計を付け始めの頃、M児は 2,262 歩、R児は 4,693 歩であった。

歩数計に慣れ、歩数の多い友達の遊びや生活の仕方に目を向けるようになる。どうしたら、歩数が増えるのか分かってきたようで「縄跳びで体を鍛えよう。」「サッカーしよう。」「・・・と歩数が増えることを喜び、進んで体を動かす幼児が増えた。



・「歩数計カード」の結果を見てみると、運動量に個人差があることが分かった。

・自分の体を動かすことへの関心が生まれた幼児たちの意欲的な姿を認めるとともにより分かりやすいような工夫を考え、地図を作る。

・幼児の一步を 40 cm として、幼稚園から目的地までの距離を調べて、歩数計の歩数を距離にして色を塗るようにする。

### ④ 園外保育で矢田あそびの森へ

矢田あそびの森まで登り切ることができ、広場で思いつき遊ぶ。幼稚園の帰りに歩数を見てみると、M児が 4,115 歩、R児が 10,431 歩でともに目標達成！

### ⑤ 「強い1年生」になろう！それぞれが目標をもつ

矢田あそびの森まで登った自信から、幼児一人一人がそれぞれ毎日の目標をもつ。さらに目標の歩数を増やしたり友達の頑張りを褒め合ったりする姿が見られるようになった。

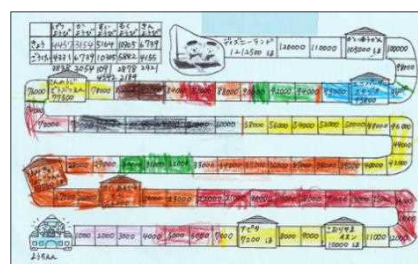


図 14 歩数計地図

・降園前、歩数計を外す時、①「もう少しだったね」「目標まで頑張れたね」と幼児の個々の頑張りを認め、友達の歩数を知らせる。半数以上の幼児が一万歩を超えていた。

### (ウ) 考察と今後の課題

歩数計を装着することによって、幼児が自ら進んで体を動かそうとするようになり、その結果を記録するための「歩数計カード」から「歩数計地図」を作成したことで、幼児一人一人が自分なりの目標をもって取り組むことができた。地図に自分の行きたい場所を反映させることで、色塗りをしながら目的地に近づいていることがよく分かり、目に見える結果に現れることが、次への目標や自信につながった。また、進んで体を動かそうとする幼児が増えてきたことで、なかなか朝の用意が進まなかった幼児も年長児として朝の放送当番や、体操のリーダーとして自信をもって様々な活動に取り組むようになった。自信がつくと、朝の遊びや、栽培物の世話、全体活動にも意欲が出てきたと思われる。中には、歩数計の数字にこだわってしまう幼児もいるが、体をたくさん動かして、歩数計の歩数が増えたと体が温まって元気に遊べることや、風邪をひかない強い体になることを実感として感じさせたい。また、就学に向けて徒歩での登降園や強い体作りを、保護者にも啓発していきたい。



図 15 園外保育の様子

### (3) 6月と11月の各調査の結果比較・分析について

このように、各学年が課題に基づいて取組を行った結果の検証として、11月に2回目の「睡眠・朝食・排便」改善プログラムを行った。この結果を、前述した「睡眠」、「朝食」、「排便」の調査

の区分値を得点化した。その平均値を算出したものが表2である。各指標の得点は「4」が最高値で、平均値について6月と11月の値をt検定によって検証したところ、年少の「睡眠」、「排便」、年中の「朝食」、「排便」、年長の「朝食」については、有意に平均値が上がっており、各学年の取組の成果が数値に現れた結果となった。

表2 6月と11月の「睡眠」「朝食」「排便」の調査結果

		睡眠			朝食			排便		
		6月	11月	t検定	6月	11月	t検定	6月	11月	t検定
3歳児	n=27	3.46	3.65	*	3.35	3.35	有意差なし	2.04	2.31	**
4歳児	n=29	3.57	3.68	有意傾向	3.00	3.50	***	2.25	2.50	**
5歳児	n=36	3.61	3.72	有意差なし	3.42	3.47	*	2.64	2.84	有意差なし
* P<0.05 ** P<0.01 *** P<0.001										

また、各学級担任対象に、園独自で作成した「運動習慣・生活習慣等アンケート調査」を6月と11月に行った。このアンケート調査の内容は、幼稚園での活動及び生活面、友達関係について尋ねたものである。具体的な質問項目は表3のとおりである。このうち、園での活動意欲に関係すると考えられる1から6の質問項目について分析を行った。学級担任は、各幼児について4件法（1：非常によくある、2：よくある、3：あまりない、4：全くない）で回答してもらい、個人別の意欲面について得点化した。

表3 アンケート調査項目（学級担任用）

1	登園所時に、眠そうなことがありますか。
2	登園所後、朝の活動にすぐに取りかかれますか。
3	昼食をしっかり食べますか。
4	自ら選んで行う活動の時、十分に運動遊びをしていますか。
5	運動遊びが好きですか。
6	運動遊びの時、活発に動いていますか。
7	自ら選んで行う活動の時、何人の友達と一緒に遊んでいることが多いですか。
8	協調性があると思いますか。
9	積極性があると思いますか。
10	自分に自信をもっていると思いますか。

次に、既述の「睡眠」、「朝食」、「排便」の調査の点数に加え、「就寝時刻」、「起床時刻」を表4のように区分し、得点化した。これらの得点の合計を生活習慣総合点とした。この生活習慣総合点の平均と標準偏差が16点±2点であることから、14点以下を下位群、15～17点を中位群、18点以上を上位群とし、この3群のうち、

表4 「起床時刻」「就寝時刻」の区分値

(起床時刻)	(就寝時刻)
1：午前8時以降	1：午後10時以降
2：午前7時30分から8時まで	2：午後9時30分から10時まで
3：午前7時から7時30分まで	3：午後9時から9時30分まで
4：午前7時より前	4：午後9時より前

上、上位群と下位群について比較した。この両群の表3の項目の平均を表したものが表5である。各項目4点が満点である。生活習慣総合点の上位群は、下位群に比べてアンケート調査の1から6の質問項目のうち、質問2以外は得点の平均値が有意に高かった。以上のことから、生活習慣が整っているほど意欲が高くなっていることが分かった。

## 5 考察

## (1) 生活習慣改善に向けて

本園は、幼児の生活の基盤となる健康な体づくりを目指し、生活習慣改善に取り組んできた。幼児にとって重要な「睡眠」、「朝食」、「排便」は、相互に関わ

り合い、影響し合って相乗効果をもたらしている。早寝による質の良い十分な「睡眠」は、体と脳と心を十分に休息させることで朝の目覚めを良くする。また、早起きをして朝の時間に余裕ができると、「朝食」をバランスよくしっかりと食べることができ、脳及び体内に栄養が補給され、体温が上昇し、内臓の働きが活発になる。このことによって、体にとって不必要なものを朝に排出するという「排便」ができる。この「睡眠」、「朝食」、「排便」を規則正しい習慣にすることが生活リズムを整え、幼児の心と体を健康にしていくのである。

また、本研究の分析結果から、生活習慣改善が幼児の活動への意欲にも影響していることも分かってきた。このようなことから、まず、幼児自身に「睡眠」、「朝食」、「排便」に興味をもたせ、「シールを貼りたいからする」ことから「体が気持ちいいからする」という実感が得られるように日頃の保育を工夫することが大切である。

## (2) 家庭との連携と目に見える啓発

幼児の生活習慣改善については、家庭との連携が必要不可欠である。「睡眠」、「朝食」、「排便」は、全て家庭生活の中に委ねられており、保護者の意識を向上させることが大切である。保護者はある程度、生活習慣が大切であることは理解しているが、このことを実践に結び付けていくためには、保護者が納得する方法で啓発していくことが必要である。今回の「睡眠・朝食・排便」改善プログラムは、毎日記録するため、実感として自分の子どもの生活リズムの様子が一目瞭然で分かる。保護者の感想の中にも改善に向けて対策を考え、1回目と2回目の様子を保護者自身が振り返っている記述も見られた。以下にその例を示す。

### 【保護者の感想】

- ・ 10 時間以上寝ると朝もスッキリなようなので、8時過ぎには布団に入るようにしています。幼稚園に入り5月ごろまでは、7時過ぎてもなかなか起きられなかったのが最近7時までに自分で起きてきたりします。リズムができてきて良かったです。
- ・ 子どもと一緒に「これは赤色の食べ物だね。」と確認しながら楽しく取り組みました。親にとっても食事のバランスを意識する良い機会となりました。
- ・ 3色もほとんど覚えてスムーズにシールを貼っていました。3色食べようといつもより多く食べたり、あとは何色が足りない、と考えたりしながら食べていました。
- ・ シールを貼って確認してみたら、思っていたよりもちゃんと朝幼稚園へ行く前に排便ができていたことに気付きました。前回はまちまちの時に出ていたので、体がこのリズムを保ってくれたら、と思います。

こうした保護者の感想からは、保護者自身が子どもとともに「睡眠・朝食・排便」改善プログラムに取り組み、子どもの成長や変化に直面することで保護者の意識が変容していく様子が読み取れる。また、6月と11月を比較することで、その違いを自ら振り返る機会となっている。

また「睡眠・朝食・排便」改善プログラムの結果をそのまま保護者に知らせるのではなく、「生

表5 生活習慣総合点の上位群・下位群と意欲との関係

項目番号	1	2	3	4	5	6
上位群平均	3.37	2.96	3.67	3.19	3.30	3.11
下位群平均	2.72	2.69	3.31	2.69	2.85	2.69
t検定	0.0078	0.1878	0.0392	0.0057	0.0033	0.0059
	**	有意差なし	*	**	**	**

\* P<0.05 \*\* P<0.01 \*\*\*P<0.001

活習慣バランスシート」(図8参照)のように、大きな正三角形が理想的な形となっていることは、三角形の形のバランスを見れば、何を改善すればよいかひと目で分かり、説得力がある。この分かりやすさが次に改善していく意欲となる。保護者の理解と協力を得るためには、①子どもの行動に変化があること、②視覚的に分かりやすい方法で啓発すること、③繰り返し継続して啓発していくことが大切であることが分かってきた。

## 6 今後の課題

### (1) 個別の幼児への取組

本研究では、家庭で実践した「睡眠・朝食・排便」改善プログラムから各学年ごとの生活習慣の課題を見つけ、それぞれの発達段階に応じた内容を保育の中に取り入れ改善に取り組んだ。クラスの友達と楽しみながら幼児に生活習慣を意識させながら取り組めたことは大変意義があると感じた。また、生活習慣バランスシートにおいては、幼児一人一人の生活習慣の課題を明らかにし、個人懇談会を通じてその課題を保護者に伝えてきた。今後もこうした方法を用いて、保護者と連携しながら幼児一人一人の細やかな対応・日常の保育につなげ、家庭と幼稚園の連続した取組をすることによって幼児の成長を確かなものにしていきたい。

### (2) 継続していくことの大切さ

アンケート調査や生活習慣の改善・定着に向けての取組は、一朝一夕で効果が現れるものではない。保護者の意識向上、幼児の習慣化には時間がかかるものである。いろいろな方法や機会を設けて継続して取り組んでいく必要がある。今後も保護者には、こうした目に見える分かりやすい啓発を行い、幼児には、発達段階に応じた取組を保育に取り入れていくことによって、幼児期の望ましい生活習慣を確立し、幼児のたくましい心と体の育成につなげていきたい。

## 参考・引用文献

- (1) ベネッセ次世代育成研究所 (2011) 「第4回幼児の生活アンケート報告書」 p. 25
- (2) 前橋明 (2008) 「幼児の生活リズムの乱れの実態と改善のための方策」 (2008) 『BERD』 No. 16  
[http://berd.benesse.jp/berd/center/open/berd/backnumber/2008\\_16/fea\\_maehashi\\_01.html](http://berd.benesse.jp/berd/center/open/berd/backnumber/2008_16/fea_maehashi_01.html)
- (3) 文部科学省 (平成20年) 『幼稚園教育要領解説』 フレーベル館 p. 76
- (4) 神山 潤 「生活リズムの科学的エビデンス」 (2009、講演記録)  
[http://www.j-kohyama.jp/report\\_focus.cfm?report\\_ID=251](http://www.j-kohyama.jp/report_focus.cfm?report_ID=251)
- (5) 佐野勝徳・新開英二 『見直そう子育て たて直そう生活リズム』 エイデル研究所 p. 42-80
- (6) 鈴木みゆき 『保護者もいっしょ 生活リズム改善ガイド～早寝・早起き・朝ごはん、子どもイキイキ～』 ひかりのくに p. 6-35
- (7) 明石要一 「30年間で子どもの歩数が1万歩減った」  
<http://www.nichibun-g.co.jp/library/kyouiku/bn062.html>

