

「教育臨床総合研究12 2013研究」

## 現代の子どもの健康と保育の実践的課題

Child Health and Some Practical Problems in Early Childhood Education

西 田 忠 男

Tadao NISHIDA

(教育学部人間生活環境教育講座)

### 要 旨

現在の子どもの発達上の課題の一つとして「健康」を巡る問題がある。子どもは環境との相互作用のなかで成長発達していくが、本研究では子どもを取り巻く諸環境の現実を踏まえ、とくに子どもの心の健康面に着目して幼稚園（保育所）における望ましい環境構成の在り方について考察した。子どもの心の健康は、遊びを中心とした園での充実した生活を通して育まれるものであり、とりわけ、園における自然と関わる環境の構成と子どもの居場所作りが重要であることを指摘した。

[キーワード] 世界保健機関憲章, 心の健康, 基本的生活習慣, 遊び, 居場所

### I はじめに

近年の経済的な発展が平均的な生活水準を向上させるとともに、医学などの進歩や保健衛生面の充実によって、子どもの健康面での生活環境は著しく向上しているといつてよい。例えば、乳幼児死亡率などの統計上の数字を見る限り、子どもの健康上の問題はほとんどなくなったようにも思える<sup>(1)</sup>。他方で、子どもの食生活や都市化、核家族化、情報社会化などの身近な生活環境の変化が、子どもの心や体の健康な成長発達において新たな問題を生じさせつつあることも事実である。

本論考では、まず、子どもが健康であるとはどういうことなのかについて再確認するところから始める。そして、子どもの心身の健康な発達をめぐって保育者や子ども自身、あるいは保護者が直面している諸問題を一つの事実として明らかにし、いま求められている子どもの心と体の健康を育むための保育のあり方について、平成20年に改訂された幼稚園教育要領の領域「健康」あるいは領域「人間関係」におけるねらいや内容を手がかりにして考える。

### II 人間の健康の本質と子どもの生活

#### 1. 健康とはなにか

人間は動物という生物学的に規定された存在であり、一つの生があるかぎり、一つの死も必然として運命づけられている。人は、この生と死の間において存在し、一生の量的な幅を決定するものが身体的な健康であるといつてよかろう。同時に、人の健康は生物学的生死の幅のみ

で捉えるべきではなく、その中でいかに人として充実した時間を過ごすことができるかという質的な健康も重要である。質的健康とは人間という存在の歴史的、文化的な意味や価値を内面化することによってなされるものであり、心の健康を持つ者のみが実現しえることであろう。

このような視座に立てば、ロック (Locke,J.) が著した『教育論 (Some Thoughts Concerning Education)』の冒頭にある「健康な身体に宿る健康な精神」という有名な言葉は、人にとっての健康について、その核心をついているものであるとあってよい。これに続く文にあるとおり、人の幸せには心の健康と体の健康は不可分なものであるということなのである<sup>(2)</sup>。心の健康と体の健康がバランスよく維持されてはじめて、われわれは人間としての一生を意味あるものとして過ごしていくことができる。だからこそ、大人にとっては、いかにして子どもたちの心と体の健康を守り、それを伸ばしてやることができるかが教育の重要な課題となるのである。とりわけ人間発達のスタート地点である幼児期においては、保育という言葉が示す通り、どのように子どもの健康を守り育てていくかが実践上の最重要課題であるといつてよい。

よく知られているように、WHO (世界保健機関) はその憲章の前文で以下のような「健康」に関する定義を示しており、これは人における健康の意味を正しく知る上で極めて重要なものである<sup>(3)</sup>。

ここには「健康とは、身体的、精神的、そして社会的にも完全に良い状態にあることであり、ただ単に、病気ではないとか虚弱ではないということではない (Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.)」と書かれており、健康を積極的かつ広範囲な意味にとらえるとともに、個人的・内的側面の問題としてだけでなく、社会的・外的側面の健康も必要な要素として考えられている。また、これに続いて「健康で生活することは誰にも認められた基本的な権利である (The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.)」とも書かれており、さらには、「子どもの健康な発達はもっとも重要なことである。さまざまな環境において調和的に生きていく能力は、健康な発達の基本になる (Healthy development of the child is basic importance ; the ability to live harmoniously in a changing total environment is essential to such development.)」とも述べ、子どもの健康、すなわち子ども期における広い意味での健康教育が重要であることも示しているのである。これらの言葉は、子どもを健康に育てることは大人に課せられた義務であると同時に、それを実現する責任があると強く主張するものだと理解しても差し支えあるまい。このようなWHOの健康についての定義は、人間発達における健康の多面性と重要性を端的に示しているものといえる。

ロックの言葉やWHOの定義にみられる考え方は、日々の活動を通して子どもの心身の調和のとれた発達を援助し、その実現を目標とする幼児期の教育においては特に重要なことであり、われわれは、そこから「保育」という言葉が示す本質的意味を読み取らなければならないのである。そしてなによりも、社会の一員として自らを適切に位置付けし、周りのいろいろな人たちと互恵的にかかわり合っていけるような人間関係力をもつことも健康である条件の一つであることに十分留意しておかなければならない。このことは、近年の若者を巡る問題、より直接的にいえば、いじめや暴力さらには無差別殺傷事件などが大きな社会問題化しているという現実からも明らかであろう。

## 2. 子どもの健康と生活環境

子どもたちが健康な生活を営めるかどうかは、一つは、子ども自身に関わる要因と関係しており、もう一つは、子ども自身が生きる生活環境と深く関わっている。前者は、個々人に固有の身体機能ということもでき、おもに遺伝的・生物学的要因として決定されているものである。後者は、例えば生活環境全体に関わる保健衛生的条件や人間関係を中心とした心理社会的環境、さらには幼稚園・保育所、家庭およびそれらを取り巻く地域社会的な環境のことであるといえる。子どもの健康な育ちを保証するためにはこれらの子どもに関わるさまざまな要因や条件を整えていく必要がある。より具体的にいえば、子どもが自らの健康に関心を持ち基本的な生活習慣を身に付けることができるようにすることや、適切な人間関係能力を育てていくこと、あるいは自分自身の安全な生活につながる子どもの主体的な活動を生み出すような保育環境を構成することなどがそれにあたる。われわれは、あくまでも日々の具体的な保育実践を通してこのような諸条件を満たしていけるような環境を創っていかなければならないのである。

学校教育法第22条に書かれているとおり、幼稚園教育の目的は、「適当な環境」のもとで「その心身の発達を助長すること」であり、第23条に示されている「健康、安全で幸福な生活のために必要な基本的な習慣を養い、身体諸機能の調和的発達を図ること」や「集団生活を通じて、喜んでこれに参加する態度を養うとともに家族や身近な人への信頼感を深め、自主、自律及び協同の精神並びに規範意識の芽生えを養うこと」などの目標の達成に努めることによって心身ともに健康な子どもを育てていくことが、保育の最も基本的な役割なのである。

## Ⅲ 子どもを取り巻く生活環境の現実

1970年代以降に顕著になってきた「少子化」「核家族化」あるいは「都市化」「情報社会化」といった子どもを取り巻く社会の変化は、子どもの健康な生活力、とりわけ子どもの人間関係力に大きな影響を及ぼしてきている。いいかえるなら、子どもの心の健康面に大きな影響を及ぼしているということである。これらは、子どもにとっての家庭や地域社会環境の持つ意味についてわれわれに新たな問題提起をしている。

平成20年の中教審答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」においても、子どもの育ちと家庭や地域との関係について、

教育基本法第10条に規定するとおり、教育の第一義的な責任は家庭にある。特に、家族の触れ合いの時間を確保し、基本的なしつけを行うとともに、睡眠時間の確保や食生活の改善といった生活習慣を確立すること<sup>\*1</sup>は、「生きる力」の基盤である。

小・中学校教育課程実施状況調査や全国学力・学習状況調査においても、基本的な生活習慣が身に付いているとうかがえる子どもは、調査問題の得点が高い傾向にある。

また、これまでは家庭や地域において自然に確保されてきた、大人とのかかわりや異年齢の子どもたちとの遊びやスポーツなどを通じた切磋琢磨、自然の中での体験活動などの重要性は言うまでもない。

しかしながら、豊かな時代を迎えるとともに、核家族化や都市化の進行といった社会やライフスタイルの変容を背景に、家庭や地域の教育力が低下していると指摘されている。実際に、

生活習慣の確立が不十分、親や教師以外の地域の大人や異年齢の子どもたちとの交流の場や自然体験の減少などが生じている。また、内閣府の調査でも、保護者自身が、子育てや教育の問題点として、第一に「家庭でのしつけや教育が不十分であること」を挙げている。

と述べ、子どもの生活環境、とりわけ家庭や地域の及ぼす影響の大きさについて考える必要があることに言及している。

そこで、以下では、家庭や家族と地域という二つのレベルから子どもの健康な育ちに関わる諸問題について考えてみる。

前者においては、まずあげなければならないのは親たちの育児力の低下ということである。これは子育てにおけるいくつかの問題点をそれなりに自覚しつつもその問題に適切に対応することができない親の存在とってよかろう。しかも、そのような親は年々増加傾向にあると思われることである。他方で、自らが抱えている子育て上の問題に無自覚な親の存在もある。このような親は、多くの場合、子どもの育ちに関わる問題について「学校」へ責任を転嫁したり、ある種の“無理”“難題”を学校に要求したりするような態度をとると考えられる。

いずれにしても、これらの事実は家庭の本来の役割である「世代間の価値・文化伝達機能」(＝しつけ)の衰退という形で子どもの育ちに大きな影響を与えているのである<sup>(4)</sup>。さらに、子どもに対するしつけの内容や方法について、日本の親は諸外国の親に比べて、例えば「友だちと仲良くしなさい」とか「嘘をついてはいけない」などの人との関わりに関することについてあまり言っていないという調査報告もある<sup>(5)</sup>。

後者の地域社会というレベルで子どもを取り巻く生活環境の変化について考えてみる時にまずあげなければならないのは、子どもたち同士の遊び仲間集団の衰退あるいは崩壊といってもよい現実であろう。近所の子どもたちが群れて遊ぶ遊び仲間集団の多くは異年齢のたて型集団を形成しており、この中では、子どもたち同士が支え合い、多くのことを学び合っていたのである。このような子ども仲間集団の衰退は、子どもの成長発達に大きな影響を与える準拠集団<sup>(6)</sup>が形成されなくなっている、あるいは、されにくくなっているということを意味している。遊び仲間集団を通しての学びの中で、とりわけ人間関係力や規範意識の形成などの子どもの社会的存在としての育ちに関係する側面に注目する必要がある。

次にいえるのは、子どもを取り巻く近所のおとなたちとの関わり方の減少ということである。かつては、地域で子どもを育てるというように、地域のおとな全体で子どもたちを見守り育てていたといえるが、現在では、子どもたちとおとなたちの関わりによって生まれる地域が持つ子どもに対する教育力というものが大きく低下してきているのである<sup>(7)</sup>。これは、子どもにとって「意味ある他者」<sup>(8)</sup>の減少という重大な問題を発生させている。さらにいうなら多くのおとなたちの中に見られる“無責任”な姿も問題であろう。このような姿が子どもたちの他者に対する優しさや思いやりの気持ちを基礎とする人間関係力や健康な心の育ちに大きな影響を与えていると考えられる。

#### IV 子どもの生活の実態

では実際に、都市化（過疎化）、少子化、核家族化、情報社会化といった社会の変化の中で子どもたちはどのような生活を送っているのだろうか。

ここでは具体例として、子どもたちの基本的な生活習慣の状況について見てみる。基本的な生活習慣は体の健康のみならず、健康な心を生み出す安定した生活リズム形成の基盤にもなるものだからである。基本的な生活習慣とは一般に、睡眠、食事、排泄、清潔、衣服の着脱などに関すること指すが、ここでは睡眠と食事について取り上げる。

まず、子どもの睡眠時間と睡眠の質という問題について考えれば、必要な睡眠時間については新生児時期では一日約20時間であったものが、成長発達とともに短くなり、小学校入学時期でおよそ11～12時間程度となる。また、睡眠の質についてはREM睡眠とnonREM睡眠の比率が大きく変化していき、いわゆる浅い眠りで夢を見たりする状態であるREM睡眠の比率が低くなっていくと同時に、眠りと覚醒が一日のうち複数回繰り返すパターンから一日のうちで覚醒している時間と眠っている時間の周期的パターンが昼夜一回と、社会生活に適合するように安定していくのである。基本的な生活習慣の形成という視点からの睡眠の習慣の問題をとらえようとするれば、それば睡眠時間と睡眠リズム、いいかえれば、健康維持に必要な時間の確保と、早寝早起きという生活リズムの確立ということになる。この両方に関わる問題として子どもたちの就寝時間と起床時間について見てみると、通園時間などの関係から起床時間は多くの子どもの場合、午前7時でありほぼ一定である一方で、幼児の就寝時間については、およそ3割が10時以降に就寝しているおり、幼児においても夜型の生活が増えていることがわかる<sup>(9)</sup>。

食事については、特に朝食における欠食の問題を考える必要がある。日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査」によれば、小学校5年生の場合、毎日必ず食べると回答した児童は90.5%で平成19年度の90.7%とほとんど変化はない。しかし、朝食を食べないことがあると答えた児童にその理由をたずねると「食欲がない」と「時間がない」がともに約40%を占めている。この朝食欠食状況と起床時刻との関係を見れば、1週間のうちの欠食回数が多い児童ほど、ある意味当然ではあるが、起床時間が遅くなっている。また、就寝時刻についても欠食回数が多い児童ほど遅い傾向にある。このような生活習慣の傾向が実際の子どもたちの生活にどのような影響を与えているかについて、同じく「平成22年度児童生徒の食事状況等調査」によれば、朝の目覚めの状態にも違いが現れていて、毎日朝食を摂っている子どもに比べて、ほとんど摂っていない子どもの方が「眠くてなかなか起きられなかった」と回答したものが43.4%と、ほぼ倍の割合となっている<sup>(10)</sup>。また、朝食欠食と体調（体のだるさ）との関係をみた日本体育・学校健康センター『平成12年度児童生徒の食生活等実態調査』においても、欠食が多い子どもほど体のだるさをよく感じるという結果が示されている<sup>(11)</sup>。

以上のデータはおもに児童期のものではあるが、続いて、このような現実を踏まえた上で、健康という視点から保育の在り方について具体的に考察する。

## V 子どもにとっての心と体の健康

### 1. 「しなやか」な心と体を育てる

平成10年の幼稚園教育要領の改訂において、領域「健康」の中に「しなやかな心と体の発達を促す」という言葉が書き加わった<sup>(12)</sup>。この「しなやか」という言葉こそが、いま必要とされている子どもの健康の中身を読み解く鍵になろう。

この「しなやか」とは、穏やかで品のよい様子や柔軟で弾力性に富むさまなどを指すときに使われる言葉である（広辞苑）。後者の意味と関連付けて健康ということを考えるなら、WHOの定義にあるように、健康とは、ただ単に心や体が「病気ではない」状態にあるという“硬い”理解にとどまるのではなく、それに加えて、自分のやりたいことを自ら見つけ出す主体的な意思とそれを実行できる心の強さや身体的強靱さが備わっている“柔らかくで強い”状態にあることであると考えなければならない。しかし、現代の子どもたちの姿はそれとは逆の“硬くて弱い”というのが現実であり、その意味で、不健康な育ちの姿を見せているのが現代の子どもたちの実態である。

子どもは日々の生活のなかでさまざまなことを直接・間接に経験して成長していくのであり、幼児期の子どもにとっての日常の生活場面は遊びである。しかし、子どもたちにとってごく普通の日常であるべき遊びが、現在では、必ずしも日常とはいえない状況にある。このことが、すなわち遊びの非日常化といえる現実が、子どもの健康に重大な影響を及ぼしている大きな要因だといってよい。子どもは、友だちとの十分な遊び活動を通して健康な心と体を育てていくのである。

### 2. 「しなやか」な心と体を育てる子どもの生活

「しなやか」な心と体をもつ子どもとは、具体的にはどのような子どもたちをイメージすればよいのだろうか。

幼稚園教育要領には、領域「健康」のねらいとして、まず「明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう」ということがあげられている<sup>(13)</sup>。これは、おもに健康の心情的側面を示していると考えられる。次に「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする」ということがあげられている。これは意欲や態度面も含めて、健康の身体的側面につながっていくものであろう。また、そのために指導すべき内容として「先生や友だちと触れ合い、安定感をもって行動することや「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む」ことをあげ、さらに、内容の取り扱い上の留意点として「心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、十分に体を動かすことの気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること」が必要であるとしている。さらにいうなら、健康でしなやかな子どもの心と体を育てる生活とは、さまざまな経験や体験を通して、子どものなかに「充実感」「満足感」「存在感」などの諸感覚を十分に育てていくことができるような生活のことであろう<sup>(14)</sup>。いうまでもなく、ねらいや内容に共通しているのは心情や意欲などの子どもの心の働きを重視していることである。

その一方で、三番目のねらいとして「健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける」

ことがあげられている。これは子どもが主体的かつ自立的に生きるための基本的な条件であり、このような習慣や態度は、例えば「身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする」ことや、「健康な生活のリズムを身に付ける」ことによって獲得させなければならないものである。そして、これらは基本的には「しつけ」という方法によって子どもに身に付けさせるものである。しかし、「しつけ」は多少なりとも子どもの自由な意志を制限せざるを得ないものであるし、このことは必然的に子どもの主体性や自律感を育てるということと矛盾することになる。子どもが「しなやか」な心と体を育ていけるかどうかは、保育活動に本質的に内在するこのような矛盾をいかに解決していけるかということと関わってくる問題なのである。

この問いに簡単に答えることはできないが、一ついえることは、正しい子ども理解に基づいて、例えば子ども自身の安全を損なわない限り、子どもの自己決定を尊重するような保育を実践していくことである。より具体的には、一方で根気強く、しかも受容的態度で基本的な生活様式の確立に努め、他方で、子どもが自在に「遊ぶ」ことができるような環境を構成していくということである。子どもは、まったく自由に心置きなく遊びにどっぷりと浸かっているような経験を積み重ねることによって、安定した心を持つことができるからである。

## Ⅶ 子どもの健康を育む生活環境構成と保育者の指導のあり方

子どもの成長発達において保育者の充実した指導と援助が不可欠であることはいうまでもない。ここでは、子どもの健康な成長と発達ということばをキーワードに、望ましい保育環境の構成や保育者の指導や援助のあり方について具体的に考えてみる。その際、幼稚園教育要領に示されている（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、という領域「健康」の三つのねらいを手がかりとする。

### 1. 健康を育む生活環境構成の基本

健康を育む生活環境構成を考える際の重要な視点の一つとして自然環境がある。豊かな自然とのさまざまな相互作用によって子どもの健康な生活が創られていく。そのためには幼稚園や保育所を取り巻く自然を積極的に保育のなかに取り込むような指導計画を立てる必要がある。さまざまな自然環境との交わりが、子どもたちの中に優しさや思いやりの心などの感情や安定した情緒を育てていく。また、さまざまな動物や植物などと直接的に関わることによって自然の営みや生命の不思議について感動し、自らの生き方や生活環境についてより自覚的にとらえることができるようになる<sup>(15)</sup>。

また、地域の行事への参加や人々との交流も非日常的な生活環境を子どもたちに与え、自らの生活環境（日常）を振り返る重要なきっかけになる。とりわけ、子どもの健康な発達における核家族化や少子化の弊害が指摘されている現在、地域の住民との交流や地域の伝統行事などへの参加も、豊かで健康な心を育てていく源になる<sup>(16)</sup>。これらは、より具体的には、園外保育などの実践を通して実現されるものである。

## 2. 健康な心と体を育てる園内環境

園舎や園庭などの園内の環境構成という視点から、子どもの健康な心身の発達を促す生活環境について考えてみる。これは、一義的には、幼稚園や保育所が子どもにとって安全で安心して遊べる場となる条件を備えているかどうか、ということができる。そして、留意すべきことは、そこがいろいろな驚きや不思議さを感じるようなところであるかどうかということである。日々の新鮮な驚きは、子どものものごとへの興味関心へとつながっていき、この興味や関心がさまざまな活動の原動力となっていくからである。

室内環境の一例として、どこの保育室にも見られる金魚鉢やメダカを飼う水槽などの管理に注目してみよう。水が濁って、あるいは餌を忘れて金魚が死なせてしまったということもあろう。保育者が子どもとともに水を取り換えたり、水槽を掃除したりして金魚やメダカを優しく世話をすることで、あるいは世話をすることを習慣化することで生き物の命や清潔な生活についての意識が高めていくことができる。

園庭は子どもたちが自由かつ活発に身体を動かし遊べる場所でなければならない。また、さまざまな発見ができる場所である必要もある。固定遊具の類や砂場や泥遊び場、さらには花壇や樹木などの配置がポイントになる。例えば、園庭の遊具が子どもたちの自由な動きを妨げているような場合、そこからは「体を動かす楽しさ」を味わったり、「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む」ことはできないからである。

砂場における砂遊びや泥遊びは、子どもにとってとても楽しく有意義なものである。遊び素材としての砂や泥は子どもたちの遊びを発展させる要素を数多く含んでいる<sup>(17)</sup>。砂や泥はさまざまに形を変え、年齢に関係なく何人でも遊べる。しかも、その遊びは手や足の感覚を通した全身的・全体的な活動だということができる。

ニワトリや小動物などの世話や当番活動において、例えば、子どもたちが心を込めて餌を作っていくということがある。子どもは、それぞれの動物に合わせて餌の種類や量を考えたり、貝殻を細かく砕いたりする。この過程で、子どもは食事や栄養ということについて気づくかもしれない。また、動物小屋の清掃は清潔で気持ちのよい生活ということを具体的に体験するよい機会を与える。子どもはこのような活動を通して、健康にそして清潔に生きるということを学ぶことができる。

さらに付け加えるなら、園舎や園庭は、その限られた空間をいかに安全で遊びやすく構成していくかということが大切になってくる。室内にあるイスやテーブル、ピアノなどのさまざまな設備や備品も子どもたちにとっては大切な遊び道具になる。必ずしも、きれいに室内が整理整頓されていればそれでよいというものではない。子どもたちは「危険な場所や危険な遊び方を知り、安全に気を付けて行動できる」ようにならなければならない。安全を配慮したなかでの雑然さが子どもの遊ぶきっかけとなり、さまざまなものへの気づきや、遊んだ後のひとつひとつの片づけが子どもの安全意識を育てていくのである。

## 3. 居場所づくりと充実した園生活

子どもが心を安定させ、健康な心を育てていくための指導という視点から子どもの園生活を考えるときに大切なのが、「先生や友だちとの温かい触れ合いを通して自己の存在感や充実感



を味わう」ことができるような体験をどのように組み立てるかということであろう。

子どもがもっとも心を落ち着かせることができるのは、自分の居場所に居る時である。この居場所とは、必ずしも、物理的な場所だけを意味するとは限らない。それぞれの子にとって居心地のよい心のよりどころになる場所や時が、その子にとっての居場所なのである。ある子にとっては、それが先生であったり友だちであったりすることもある。あるいは、遊技室の隅っこでの友だちとの語らいの時かもしれない。

この居場所は子どもの成長発達とともに変化していくと考えられる。例えば赤ん坊の場合、それは母親である。母親の暖かい胸に抱かれることによって、心の落ち着きを得る。母親の姿があることによって、安心して自分を取り巻く諸環境との交わりが可能となる。逆に、そこに母親の姿がなければ赤ん坊は心の平静さを失い、環境に対して不安と強い警戒心を抱くことになってしまう。赤ん坊に限らず、子どもは、このように心の安全地帯をもつことによってはじめて主体的に環境と関わっていくことが可能となるのである<sup>(18)</sup>。

園生活になじめない子の多くは、園のなかに自分の居場所をもたない子どもたちであろう。居場所がなければ子どもは自己防衛的になり、自由な園生活を送ることができない。保育者の重要な仕事の一つは、子どもに居場所を発見させてやること、作ってやること、そしてその居場所を大切にしておくことだといってよい。園生活において、子どもにとって最初の居場所は保育者である。それゆえに、なによりもまず保育者は自分を認めてくれて守ってくれる信頼できる存在でなければならない。子どもの楽しく充実した園での生活は、この保育者への信頼感が基礎となって展開されるのである。そして、安定した保育者との関係は、子ども同士の安定した関係へと発展していく。子ども同士が主体的に関わり合うことができれば、そこからさまざまな遊びが生み出される。遊びを通して、子どもたちは新しい環境に気づいていく。園庭の物陰で、いつのまにか仲間同士の秘密の基地を造り出す。このような体験を通して、子どもは、また自分にとっての新たな居場所を見つけ出す。同時に、子どもは遊びのなかで自己の存在を十分に意識し、遊びきることによって充実感や満足感を覚えることができるのである。

#### 4. 健康の基礎としての生活習慣や生活態度の形成の指導

心身の健康は、規則正しい生活習慣の形成や外遊びなどを通して十分に身体機能を発揮するよって育まれる。規則正しい生活とは、まずもって衣食住に関わる基本的な生活習慣を身に付けていくことによってなされる。しかし、着衣や清潔、食事や排泄、睡眠などの習慣はそれぞれ単独に形成されるものではなく、一連の生活の流れのなかで総合的に身に付いていくものである。ゆえに、家庭との連携のもとで、子どもの個人差にも配慮して根気強く、繰り返し指導していく必要がある。そのためには、一日の保育の流れを計画的に構成にすることと、園全体として一貫した指導が求められる。とりわけ望ましい子どもの生活リズムの確立とそれを大切にしたい、めりはりのある保育がより一層求められるといえよう。

子どもの生活リズムという点に注目すれば、大人たちの夜型生活に影響される形での睡眠時間や食事面での乱れが大きいことは前述した通りである。朝からあくびの絶えない子やじっと立っていることのできない子、早々と座り込んでしまい元気に遊ぶことのできない子、というのも最近では決して稀なことではない。欠食や偏食は、育ち盛りの子どもの生活に大きな影

響を与えており、偏食による栄養バランスの崩れは、小児肥満やさまざまな小児生活習慣病の原因の一つにもなっている。このような生活習慣の乱れの原因の多くは家庭にあるが、幼稚園においても給食やお弁当などの食事指導など適切な保育計画に基づいた指導などを通して改善していくことが必要である。

また、子どもの生活は遊び活動を中心としたものであり、身体的発達という視点からすれば外遊びなどの運動遊びが重要になってくるが、外での運動遊びは、同時に、子どもの安全に対する意識を高めるという点においても意味がある。かくれんぼや鬼ごっこ、木登りやボール遊びなどでは切り傷やすり傷などの多少のけがはつきものであるし、ブランコやすべり台も、遊び方を誤れば大きな事故にもつながりかねない。保育環境や諸設備に対する常日頃の点検整備は当然のことであるが、それだけではなく、保育者は子どもと一っしょに遊ぶことを通して安全に遊ぶためのルールを教えていくことが大切である。また、してよいことやしてはいけないことを、その都度はっきり示すことも子どもの安全意識を高めるうえで必要なことである。

とはいえ、過度に子どもの活動を制限する方向で指導していくことは、子どもの遊ぼうとする意欲や遊びを通して経験的に得られる安全意識やその基礎となる身体的諸能力の発達を妨げることに留意しておかなければならない。

現代の子どもたちの遊びは、幼児期でさえ、テレビゲームに代表されるような室内において一人で遊ぶようなかたちをとるものが多い。かつては、子ども時代の遊びの多くが外での集団遊びであり、さまざまな年齢の子どもたちが集い、さまざまな遊びを展開していった。それは、三つの間（時間、空間、仲間）という外遊びの条件を地域環境が満たしていたということもある。現在、この条件がそれなりのかたちで満たされている唯一の場所といえるのが幼稚園や保育所であり、多くの子どもたちの興味や関心を戸外に向けるためには、園庭が望ましい遊び環境を構成していなければならない。子どもの興味や関心を喚起するような望ましい遊び環境の一つは、日常のなかの非日常的空間である。それぞれの園の特徴を生かした固有の空間がそこには必要である。

## Ⅶ おわりに

幼稚園とは、「心身の発達に適した環境を与えて、幼児を保育する」ことを通して、「健康、安全で幸福な生活をするために必要な日常の習慣を養い、身体諸機能の調和的発達を図る」ところである。これは、子どもたちが自らの健康や安全に対する意識と意欲を主体的に育てていくことができるような環境を構成し、保育者が日々の保育活動の中で適切に指導援助していくことによって実現される。そのためには、これまで見てきたような健康に関わる多くの内容をあくまでも一日の生活の流れに沿って展開し、あるいは習慣化するという、きわめて具体的で地道な方法をとることによって子どものなかに意識化していかなければならない。このような指導を通して、例えば子どもは「健康な生活のリズムを身に付け」、「身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を進んで行う」ことができるようになる。それとともに、さまざまな遊びや日々の生活になかで培われた保育者や友だちとの温かい関係を基礎として、「安定感をもって行動し」、「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む」こともできるようになるのである。

## 【注】

- (1) 厚生労働省の人口動態調査によれば、日本の乳児死亡率は戦後一貫して低下傾向にあり、平成23年の値は2.3で、スウェーデンの2.1に次いで低い値となっている。
- (2) J.ロック 梅崎光生 訳 『教育論』 明治図書 1979年、13頁。
- (3) 日本WHO協会のホームページ (<http://www.japan-who.or.jp/commodity/kensyo.html>)などを参照。
- (4) 平成20年の中教審答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」のなかでも触れられている通り、内閣府の「低年齢少年の生活と意識に関する調査」(平成19年)で「我が国の子育てや教育の現状についての問題点はなにか」という問いに対して、保護者の約70%があげているのは「家庭でのしつけや教育が不十分であること」であり、多くの親は子育てにおける家庭の重要性を少なくとも頭では理解しているといつてよからう。
- (5) 「子どもの体験活動等に関する国際比較調査」(平成12年)として、「子どもの体験活動研究会」が、日本、韓国、アメリカ、イギリス、ドイツ、の子どもたちを比較した調査。平成19年の中教審答申「次世代を担う自立した青少年の育成に向けて」に記載されている。
- (6) 「準拠集団 (reference group)」とは、自分自身の態度やものの見方、価値観の形成に影響を与えるような集団のことをいい、子どもの社会化に大きな影響を与えるものである。
- (7) 小学校2年、5年、中学校2年生を対象とした「地域の教育力に関する実態調査」(日本総合研究所 平成18年)によれば、例えば、「悪いことをしたとき、近所の人にしかられたり注意される」という問いに対して「あまりされない」「まったくされない」と回答した者は78.5%、「近所の人と一緒に遊んでくれる」という問いに対しては「あまりされない」「まったくされない」という回答が70%を超えている。
- また、保護者も、地域の教育力が自分自身の子ども時代に比べていまは低下していると考えている者が56%に対し、変わらないとした者は15%に過ぎない。
- (8) 「意味ある他者 (significant others)」とは、個人を取り巻く人間関係のなかで、態度、行動様式、価値観などの形成に重要な影響を与える人々のことをいう。例えば、両親や、学校の教師、あるいは先輩や友人などが考えられる。
- (9) ベネッセ教育開発研究センター「幼児の生活アンケート」(平成17年)によれば、平成17年度の数字で、午後10時以降に就寝する幼児の割合は28.5%となっている。また、社団法人日本小児保健協会による「幼児健康度調査報告」(平成13年)では、幼児の就寝時間が10時以降である割合は以前に比べて顕著に増加しており、例えば3歳児においては昭和55年、平成2年、平成12年の比較において22%、36%、52%と半数を超えている。テレビや新聞などにおいて、午後10時以降に就寝する乳幼児の割合50%に近いとする報道記事もある。子どもの夜更かしが増えている背景には、コンビニエンスストアなどの24時間営業、テレビの終夜放送など社会全体の生活スタイル(リズム)の変化があるものと考えられる。
- ちなみに、就寝時間が10時以降の割合は、小学生の場合では約50%、中学生では60%を超える。(平成22年度児童生徒の食生活等実態調査：日本スポーツ振興センター) また、平成19年度との比較においても遅くなる傾向が見られている。

他方、ベネッセ教育開発研究センターの「幼児の生活アンケート」(平成22年)によれば、夜10時以降に就寝する幼児の割合は平成12年の39%を境に減少してきており、平成22年の調査では23.8%となっている。逆に、起床時間についていえば、午前7時以前に起床する幼児の割合は平成12年の37.3%から、平成22年の調査では55.7%と増加している。睡眠時間数に大きな変化はなく、その意味では、幼児の生活リズムは早寝早起き傾向にあるといえる。

<sup>(10)</sup> さらに、日本体育・学校健康センター(現日本スポーツ振興センター)『平成12年度児童生徒の食生活等実態調査』(小学生)によれば、「朝食欠食」と「不定愁訴(体がだるい)」との関係をもても、「必ず食べる」児童の場合、体のだるさを「いつも感じる」割合が18.3%に対し、「ほとんど食べない」児童の場合は、32.5%が「いつも感じる」と答えている。

<sup>(11)</sup> 同じく、日本体育・学校健康センター(現日本スポーツ振興センター)『平成12年度児童生徒の食生活等実態調査』によれば、毎日朝食を摂る児童の場合、「体のだるさを(いつも)あるいは(しばしば)感じる」者が35.9%に対して、朝食欠食がある子どもはいずれも50%を超える者が「感じる」と回答している。

<sup>(12)</sup> 3 内容の取り扱いの(1)として「心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。」と記された。

ちなみに、1989年告示の幼稚園教育要領では「心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、心と体の健全な発達を促すこと。」となっていた。

<sup>(13)</sup> 幼稚園教育要領では、領域「健康」のねらいとして3項目、その内容として10項目、さらに内容の取り扱い(留意点)として5項目あげられている。そして、今回の改訂において、内容の取り扱いのなかに食育についての項目が(4)として新たに書き加えられている。

「(4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。」

<sup>(14)</sup> 例えば、エリクソン(Erikson,E.H.)のいうところの「自律感(sense of autonomy)」「創始感(sense of initiative)」「努力感」などを十分に感じながら活動できるような生活だともいえる。このような諸感覚は、自らの生活を主体的に生きることによって獲得できるものである。

<sup>(15)</sup> 小中学生(小4.6,中2)を対象としたものではあるが、国立青少年教育振興機構による「青少年の体験活動と自立に関する実態調査」平成21年度調査報告書によると、自然体験が豊富な子どもほど道徳心・正義感が強いという結果が得られている。自然との関わりと子どもの心の育ちとの関係がうかがえよう。

また、より具体的な活動例として島根大学教育学部附属幼稚園でのいくつかの実践があげられる。例えば『平成24年度島根大学教育学部附属学校園研究紀要』などを参照のこと。

<sup>(16)</sup> 上記の、注(6)(7)(8)などを参照。

<sup>(17)</sup> 森 楸『遊びの原理に立つ教育』黎明書房、1992年、266-268頁

<sup>(18)</sup> 例えば、エリクソンのいう「基本的信頼感 (sense of basic trust)」が形成される場ということができる。さらに、この「信頼感」が、森昭のいうところの「内属感」や保育者や友だちなど身近な者との「共属感」へとつながっていかなければならない。詳しくは、森昭『教育人間学』黎明書房、1961年、344-350頁。

#### 参考文献

- 1) M.J.エリス 森 楸, 大塚忠剛, 田中亨胤 訳 (1977)『人間はなぜ遊ぶか』 黎明書房
- 2) E.H.エリクソン 仁科弥生 訳 (1977)『幼児期と社会』 みすず書房
- 3) 岡本夏木 他編 (1994)『講座 幼児の生活と教育』全5巻 岩波書店
- 4) 仙田 満 (1984)『こどもの遊び環境』 筑摩書房
- 5) 高石昌弘 (1982)『健康と教育』 第一法規
- 6) 田中亨胤 中島紀子 編著 (2001)『幼児期の尊さと教育』 ミネルヴァ書房
- 7) 文部科学省 (2008)『幼稚園教育要領』 教育出版
- 8) 文部科学省 (2008)『幼稚園教育要領解説』 フレーベル館