

# 保育園での プログラム例

生活リズムを  
改善するために

佐々木 恵美子 (ささき えみこ)  
足立区子ども家庭部保育課  
保育指導担当係長／元公立保育園長



## ●保育園で生活リズムの改善に取り組む理由

最近、登園しても朝からボーっとしている、イライラしている、ぐずる、キレやすい、お昼寝からの寝起きが悪いなどの様子の子供が何人かみられます。また、朝ごはんが菓子パンだけの家庭が多く、そのため登園しても午前中は元気がなく遊べない、給食は勢いよく食べるなど、朝ごはんについても心配な点があります。

保育士にとって気になる子供の背景にはいろいろな要因がありますが、「生活リズム」の乱れもその重要な一つです。「子供の最善の利益のために」「子供たちが将来健康であるために」、子供の24時間の生活リズムを整えることが大事ということで、生活リズム改善に向けての活動に取り組んだ事例から、取組のポイントと3歳児と5歳児のプログラム例を紹介します。

## ●取組の土台 ～職員の共通理解をはかる

職員会議やケース会議などで、生活リズムの乱れが子供の育ちに大きく影響していることがしばしば話し合われます。保育士全員が、生活リズムについて勉強し、子供の心身へどのような影響を及ぼすのか理解を深めておくことが必要です。まず職員同士が共通認識をもち、その上で日々の保育を通して、子供たちや親に生活リズムの大切さを伝えていくことが大切なのです。

## ●取組みを進める上での工夫

### 1 専門家の知識を活用し、保護者に「なぜ？」を伝える

保育園で「どうしたらいいだろう?」と問題にしているだけでは解決になりません。まずは生活の基盤である家庭、すなわち保護者に生活リズムの大切さを知ってもらう“意識付け”から始める必要があります。

「なぜ早起き、早寝、朝ごはんが大切なのか?」「やらないと子供はどうなっていくのか?」などの「なぜ?」を保護者にきちんと伝えることは、その重要性を実感することにつながります。そのためには、専門家を招いて生活リズムを整える大切さ、脳の育ちのことや、食育などについて分かりやすく話をしてもらうことが、効果があります。保護者が集まりやすい平日の夕方にそう

した専門家の講演会を企画するとよいでしょう。

他にも、おたより、個人面談、全体保護者会など、さまざまな手段や機会を活用して情報を提供し、保護者に伝えていきます。

## 2 保護者が自主的・主体的に取り組めるような工夫をする ～保護者会の活用

正しい知識を学習しても、家庭によってはなかなか具体的な行動、つまり生活リズムの改善につながらないケースもあります。「大切なのはわかるけれど、実践できない」「仕事の都合もあるので難しい」と言います。それでも、働きかけによって「できない」から「やってみよう」という意識に変化させることができます。

魅力的な保護者会で生活リズムの目標づくりにもっていくように導入を工夫してみましょう。

### ①保護者のこころをほぐしてから

子供たちが日頃から好きな遊びを一緒にやってみます。「手遊び」や「ふれあい遊び」でリラックスします。

### ②一方的にならないように

子供の保育中の様子を、言葉だけでなくビデオや写真を使って伝えると、保護者も思わず笑顔になります。

## ③話題提供

子供たちの様子と合わせて、職員が、早起き・早寝・朝ごはんの大切さや、日頃のテレビやビデオとの関わりなどの話題を提供します。

## ④保護者同士の語り合い・話し合いで目標を決める(グループワーク)

5～8人程度のグループになってもらい、座談会のように話を始めてもらいます。職員はアドバイザーとしてグループに入り、司会や記録、発表などは保護者同士で決めてもらいます。

最初は、日々の子育てで思っていること、悩んでいることなどぎっくばらんに語り合い、情報交換を行います。

キーワードは『飾らないで本音で話そう』。

「自分だけが大変なわけではない」「どこの家庭も同じなんだな」という共感を得ながら各グループで意見を発表しあい、その中から実現可能なレベルの目標を決め、クラスの目標にします。親同士の共感を持って目標を決めて取り組むことは、励みになります。



## 【クラスの目標例】

- いろいろな食材にチャレンジしよう!! (0歳児)
- 朝ごはん、早く起きて工夫して食べよう ～ジュースからの脱皮 (1歳児)
- 入眠儀式を決めて、めざせ! 9時30分 (2歳児)
- 食事中はテレビを消そう (3歳児)
- 朝食は一緒に食べよう/一日一回ギュッと抱きしめよう (4歳児)

### 3 年長児は子供たちが生活リズム 目標を決めることができます

年長児になるとだいぶ自立心がめばえているので、5歳児のクラスは、1年間の保育の中でいろいろな体験を通して学ぶことを生かし、「次は小学生!」という自覚をもたせて子供たちに目標を決めさせてはどうでしょうか。

#### 【5歳児クラスの目標の例】

**○朝ごはんを食べよう!3種類!**  
**○夜9時30分には布団に入ろう!**

例えば、毎日の給食を3色食品群に分けて教えていると、「毎朝、3種類食べよう!」という発想が生まれます。子供たち自身が経験で学んだことを通して、親に生活リズムの大切さを知らせていきます。子供たちが一生懸命に話せば保護者も耳を傾けるようになり、意識が変わり、理解して努力することが期待できます。

また、子供たちは保育園でいろいろ教わると、親に伝えたい、聞いてほしいと思います。園でも、写真付きの壁新聞やクラス便りなどを大いに活用して、家庭での話の糸口をつけるとよいでしょう。

#### ●取組みの努力が子供たちの変化に

##### 〈保護者の変化と努力〉

生活リズムは毎日のことなので継続することはとても大変ですが、自発的な目標であれば、保護者にも意識の変化が見られ、多くの家庭が一生懸命取り組みます。

プログラム例にあげた取組で、年度の途中で保護者にアンケートをとったところ(世帯数120、アンケート回収率91.6%)、『目標に取り組んでいますか?』という問いに「はい」45人「ほぼ」61人であわせて約96%の家庭が頑張っているという結果が出ました。「いいえ」は4人(約3.6%)でしたが、『今後よりよい生活リズムを目指して続けていきたいですか?』という問いには「はい」が100%でした。

##### 〈子供の様子の変化〉

子供たちの様子にも変化があらわれてきます。お昼寝から起きるときの目覚めがよくなる、朝から元気に外で遊ぶようになる、元気なあいさつが響き渡るようになる…。子供たちが健やかに成長していくためには、まずは生活リズムを整えることの大切さがよくわかります。

##### 〈職員の役割〉

早起き・早寝・朝ごはん・遊び・愛情。これを乳幼児期から意識して育てると健やかに育っていきます。職員はまずこのことをよく理解し、いろいろな方法で保護者に伝えていきたいと思います。

職員は、保護者の頑張りを励まし、「朝から元気に遊んでいましたよ」など子供の様子を保護者に伝え、保護者の気持ちに添いながら関わっていきましょう。また「生活リズムを変えると確実に子供の変化がみられますよ」などと声をかけてもいいです。

仕事の都合や家庭の事情など、保護者の状況も様々です。アプローチは、押し付けがましい指導にならないような配慮があるとよいと思います。

さらに年長児の場合は、まず子供をほめて達成感を感じさせることも効果的です。子供がその喜びを保護者に話せば親も「うれしい」を実感でき、子供の話を聴くようになるでしょう。保育士が子供を変え、子供が親を変えることができます。

保育士も根気が必要です。意識を維持してもらうことが大切です。保護者とのかかわりのバランスをうまくとり「信頼関係」を築きながら、みんなの変化を楽しみましょう。



#### ●1年間のプログラム例 【3歳児、5歳児の年間プログラム例】

時期	取り組み内容		ポイント／キーワード
	3歳児	5歳児	
4月 ～ 6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家による講演会(生活リズムについて)</li> <li>・保護者会で家庭の悩み・保育園での子供の様子を伝える保護者同士で目標をたてる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家による講演会(生活リズムについて)</li> <li>・進級、就学への期待を込め、子供たちで「生活リズム目標」を決めて、保護者会で知らせ、掲示するなどして意識してもらう</li> <li>・畑・米づくり・農業体験・給食の食材の皮むき・3大栄養素で給食の食材の分類などをおして食に関心を持たせていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園の方針を保護者に周知する</li> <li>・専門家話を聞き、活動につなげていく</li> <li>・ちょっと頑張ればできそうな生活リズム目標をたてる(親同士で決める)</li> <li>・5歳は子供たちが決める</li> <li>・目標は忘れないように大きくクラスに掲示する</li> <li>・職員はお互いにストレスにならないように担任任せではなく、チーム保育で関わっていく(報・連・相の徹底、ケース会議、プロジェクト会議で周知)</li> <li>・体をつかった楽しく、充実した遊びの工夫をしていく</li> </ul>
7月 ～ 9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講演会内容をまとめた資料を保護者に配布</li> <li>・クラスだよりで子供の様子を伝える</li> <li>・畑で野菜への関心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講演会内容をまとめた資料を保護者に配布</li> <li>・保護者に「生活リズム目標」の理解を深める為に、保育園の活動を壁新聞やクラスだよりで伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人面談でじっくり保護者の話を聞き受け止める</li> <li>・目標にしたことがなかなか出来なくても親を責めないで共感していく</li> <li>・保育士は子供の変化を感じる心、看る目を養い、保護者にストレスにならないように伝えていく</li> </ul>
10月 ～ 12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家による講演会(食育について)</li> <li>・講演内容をまとめて配布</li> <li>・目標について、アンケートをとる</li> <li>・生活リズムカレンダーを作成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家による講演会(食育について)</li> <li>・講演内容をまとめて配布</li> <li>・目標について、中間アンケートをとる</li> <li>・楽しみに登園できるようにカレンダーに行事やクラスの活動を記入し見通しを持たせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・収穫した野菜と米でパーティーを行う</li> <li>・子供が主体的に色塗りできるような生活リズムカレンダーをつくる(友だちのカレンダーをみて関心を広げていく)</li> <li>・年2回アンケートを保護者にとり、目標について意識させていく</li> </ul>
1月 ～ 3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケートをまとめ、保護者会で検証、生活リズム目標についての話し合い</li> <li>・「がんばりペンダント」を子供たちに渡す</li> <li>・次年度に向けてのアンケートをとる</li> <li>・取組みのまとめを配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就学にむけて、学校給食体験をする</li> <li>・保護者会で、小学生の子供がいる保護者にリードをとってもらい懇談会をする。小学校の副校長に1年生になる心構えや親の配慮について話してもらう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供が、色を塗ったカレンダーを持ってきたら、「がんばりペンダント」をあげ、やる気につなげていく</li> <li>・小学校の栄養士から食事の大切さの話を聴く</li> <li>・次年度につなげていく</li> </ul>