

テーマ「養育者との愛着形成」

こどもと楽しむ

「あかちゃん体操・マッサージ」

ねらい

直接的な身体接触を通して、心理的な一体感を感じる。

目と目を合わせたり、微笑みかけたり、語りかけたりしながらスキンシップをとることにより、こどもが安心感をもつ。

適度な身体刺激によって、こどもの成長にとって大切な生理的・運動機能の向上などを与える。

主な活用場所

在宅子育て支援機関

主な対象者

0歳児（2か月頃から）

はぐくみたい生きる力の基礎

養育者との愛着形成、自我の芽生え・社会性の芽生え、自分も他人も大切にすること

内容

家庭での日常生活の中で、簡単に取り入れられる「あかちゃんとのふれあい体操」の紹介

ベビーマッサージの手法を活用した「ふれあい遊び」の紹介

・ベビーマッサージ ・あかちゃんエクササイズ ・親子エクササイズ
(参考)

皮膚は人間の身体の中で一番大きな臓器であり、神経細胞とともに一番最初にできる器官である。触覚（皮膚から伝わる感覚の一つ）は、脳に伝える神経伝達機能のどの感覚よりも太く精巧にできている。また、脳はほんのわずかなタッチも記憶する。

こども・養育者への効果

(こどもへの効果)

「認知能力」

周囲のものに対する認識・好奇心が芽生える乳児期に、養育者など自分の世話をしてくれる人との間で、スキンシップやコミュニケーションを取ることで、物事に対する意欲や知能が高まる。

「社会能力」

コミュニケーション能力・協調性・積極性・信頼感が高まり、情緒が安定する。

「運動能力」

手足や指の機能・運動能力など身体的機能が向上する。

(養育者への効果)

こどもとふれあうことで、「プロラクチン」（母性のホルモン）や「オキシトシン」（生物学的な愛着のホルモン）の生成が高まり、こどもに対する慈しみの感情が向上する。このホルモンは、お母さん、お父さんの両方に生成される。

【指導】あかちゃん体操

エニーフAMILYクラブ 徳永 和美

【指導・イラスト】ベビーマッサージ 整体セラピスト・NCTMB・CIMI 梁 壽枝

あかちゃん体操を活用したふれあい遊び

養育者の方へ

あかちゃんがいる生活は初めてで、何をしてあげると喜ぶのかわからない...という方も多いのではないのでしょうか。ことばが通じないあかちゃんとコミュニケーションをとるのは、難しいと思われがちですが、目を見て話しかける、体に触れる、それだけで十分なのです。

好きな音楽をかけて歌ったり踊ったり、一緒に楽しんでください。歌も踊りも苦手な人はあかちゃんの顔を見て「かわいいね」「大きくなってね」と声をかけてあげてください。特別なことは何も必要ではありません。

あかちゃんの手を握って話しかける。それがふれあい遊びの第一歩です。

1. 2か月ごろからのスキンシップ遊び

【対象年齢】

2か月～

【必要なスペースなど】

あかちゃんが寝転がれるスペースがあればどこでもできます

【ここがポイント！】

あかちゃんの機嫌がいいときならいつでも OK です。声をかけながらでもよいですし、音楽（歌）にあわせて動かすと喜びます。
(アイアイ、犬のおまわりさん、げんこつ山のたぬきさん、むすんでひらいて)

ぎゅっぎゅっば～

【期待できる効果】

(養育者)手と手をつなぐことで、こどもと気持ちが通じ合う「幸せ感」が感じられます。

【遊び方】

【ワンポイントアドバイス】

あかちゃんに養育者の親指を握らせて、手の平であかちゃんの手から腕をつつみましょう。



- あかちゃんの手を胸の前にもっていき両手を合わせ、そのまま両手を左右に開きます。はじめは優しく開き、少し慣れてくると腕だけでなく胸を開く感じで。

- あかちゃんの手を胸の前にもっていき両手を合わせ、あかちゃんの両手を上に伸ばします。赤ちゃんの手を胸の前に戻したら、次は下におろします。

あんよでちょんちょん

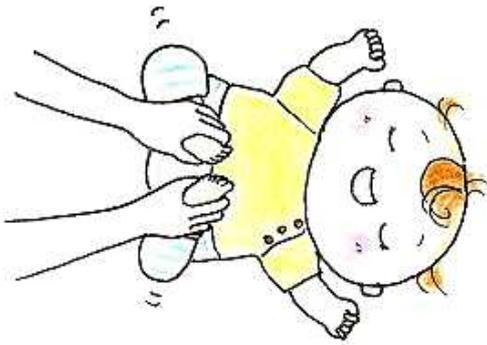
【期待できる効果】

足の裏はたくさんの神経が集まっているところなので、刺激することで心身の発達を促すと言われています。

【遊び方】

【ワンポイントアドバイス】

あかちゃんの足の裏に養育者の親指を添えて、足首からつまみ込むように握りましょう。



- ・ あかちゃんを仰向けにして足首をもちあげ、足で握手するようにちょんちょんと足の裏を合わせます。
- ・ 何度か繰り返したら、お母さんやお父さんのほっぺにも足をちょんちょんとあててみましょう。

あしのおしくらまんじゅう

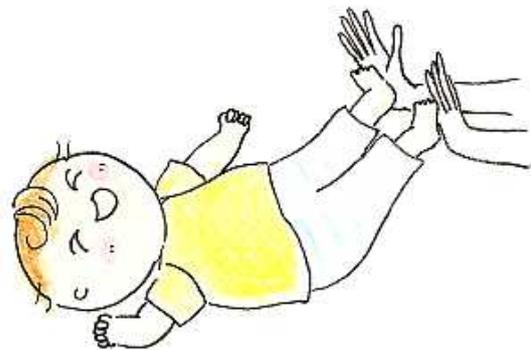
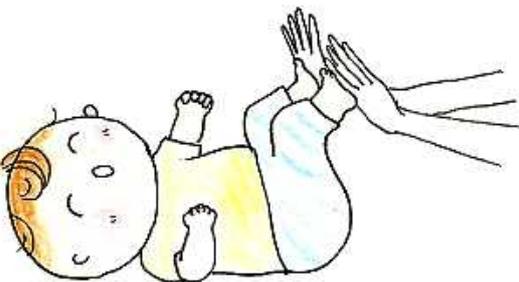
【期待できる効果】

あかちゃんは足を押し返すとおなかに力を入れるので、腸の動きがよくなり、排便がスムーズになると言われています。

【遊び方】

【ワンポイントアドバイス】

強くしないで優しくしてください。



- ・ あかちゃんの足の裏に手をあてて、両足を同時にポンポンと軽く押します。
- ・ 慣れてきたら、少し力を緩めるとあかちゃんがポンポンと足で押し返してきます。

2. 5か月ごろからのスキンシップ遊び

【対象年齢】

5か月頃～ あかちゃんの首がすわり始めてから

【必要なスペースなど】

- ・ あかちゃんが寝転がれるスペースや、あかちゃんと養育者が座れるスペースがあればOKです。

【ここがポイント！】

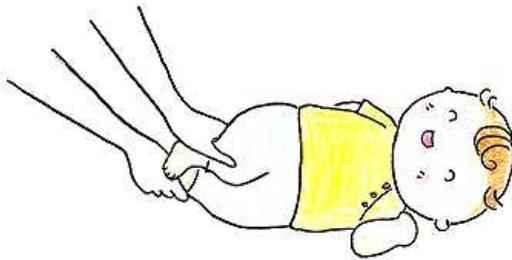
あかちゃんだけではできない空間体験（養育者と同じ目線を体験すること）をさせてあげましょう。あかちゃんの視野が広がり、周囲のものへの興味・関心が高まります。

ゆらゆら～ねじねじ～

【遊び方】

【ワンポイントアドバイス】

- ・ あかちゃんの膝は曲がった状態で行ってもOKです。無理に引っ張らないでくださいね。



- ・ あかちゃんの足首とふくらはぎをしっかりとして支え、体全体を左右にゆらゆらとゆらします。

- ・ 同じように、足首をつつむようにもちあげ、両足を交互に交差させます。
- ・ 無理にしないで、軽く合わせる感じで行いましょう。

どんぶらこ～どんぶらこ～

【遊び方】 【ワンポイントアドバイス】

- ・ あかちゃんを膝に乗せ、船のように左右にゆらゆらする遊びです。



- ・ あかちゃんの首を養育者の胸にもたれさせ、膝の上で抱っこします。
- ・ 養育者自身が重心を左、右と移し「どんぶらこ～どんぶらこ～」とリズムカルに揺れましょう。
- ・ あかちゃんの首をしっかり支えて、あかちゃんと向かい合わせになって膝の上に抱っこします。
- ・ 重心を左、右と移し、リズムカルに揺れましょう。

ブランコ

【遊び方】 【ワンポイントアドバイス】

- ・ とても難しそうにみえますが、意外に簡単であかちゃんはお機嫌になります。あかちゃんを横抱きにして（飛行機）左右にブーンと揺らせるのも楽しいですよ。



- ・ 養育者の胸にあかちゃんの頭をもたれさせ、背後からふとももを腕で支え、ゆっくり左右に揺らします。
- ・ 立つて行くと万が一手をすべらせては怖いので、膝立ちの状態で行いましょう。

ベビーマッサージを活用したふれあい遊び

あかちゃんが、スキンシップやコミュニケーションを取ることのできる一番身近な人は養育者（あかちゃんのお世話をする人）であり、その中でもお母さんとお父さんは、あかちゃんにとって特別な存在なのです。

乳児期から幼児期間の養育者とのスキンシップは、こどもの成長に大きな影響を与えるといわれています。

日々の生活の中で、あかちゃんとのスキンシップを楽しみながら、養育者の方の健康増進にも効果のある簡単なベビーマッサージを紹介します。

毎日、少しずつでも続けることが効果的ですが、マッサージの途中であかちゃんがむずがったり、嫌そうなそぶりをしたら、無理に続けず中断しましょう。

1. ベビーリフレクソロジー

【対象年齢】

0歳～（0～2か月未満のあかちゃんには、特にゆっくりと行ってください）

【必要なスペースなど】

- ・ いつでも、どこでも、あかちゃんが座った状態でも寝かせた状態でもできます。
- ・ 1日1回1～2分程度

【こどもの成長における効果】

こどもの成長に重要な身体能力・機能の向上に良い刺激を与えます。またリラクゼーション効果やストレスを取り除く効果があるので、免疫力アップにつながります。

【ここがポイント！】

あかちゃんに声をかけながら、目を見つめて行いましょう！歌ったりリズムをつけてすると、さらに効果的です。なぜならあかちゃんは養育者の声を聞き分けることができ、そして大好きだからです。

少し圧を加えましょう。なでる程度の力だとあかちゃんはいくすぐったく感じるだけです。また、リフレクソロジー（反射療法）の効果も半減します。

【期待できる効果】

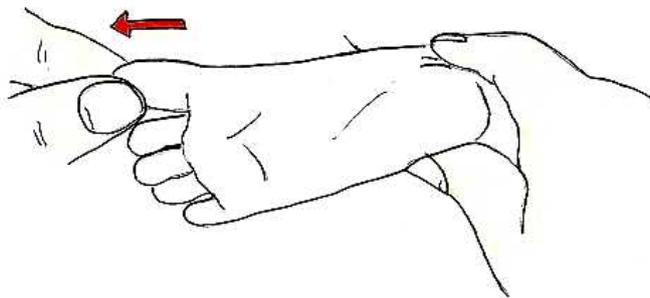
(こども)

手の平、足の裏にはたくさんのプレッシャーポイント(ツボ)があります。これらのツボを刺激することにより、こどもの総合的な健康を促進することができます。また、就寝前に行くと早く眠りにつくという報告もあります。

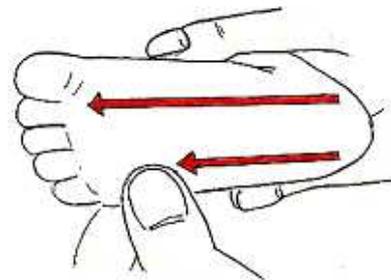
(養育者)

簡単に毎日の習慣として取り入れることができ、その短時間のふれあいの中で、こどもの微妙な動きや成長を感じることができます。ふれあうことで、「マザリングホルモン」の分泌が促進され、慈しみの気持ちが芽生え、さらには高まるという効果があります。

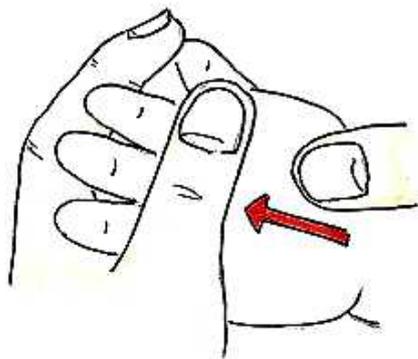
【遊び方】



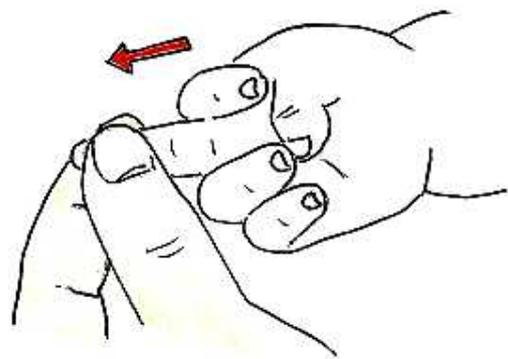
- ・ 片手で赤ちゃんの足の指を広げます。



- ・ 足の裏全体(かかとから指の付け根に向かって)を、親指の先で指圧します。



- ・ 片手で赤ちゃんの手の指を広げます。
- ・ 手の平全体(手首から指の付け根に向かって)を、親指で指圧します。



- ・ 指を一本一本つかんで、優しくつねるように指の付け根から指先に向かって軽く引っ張ります。

2. あかちゃんエクササイズ

【対象年齢】

2か月～

【必要なスペースなど】

- ・ あかちゃんを寝かせることができるスペースがあればどこでもできます。
- ・ 寝かせる場所がないときは、養育者があぐらを組んだときや、背もたれのある椅子に腰かけたときの太もものスペースも活用できます。
- ・ 1日1回3～5分程度
- ・ 上半身は、ステップ1～2を1セットとし、2～4回繰り返します。
- ・ 下半身は、ステップ1～3を1セットとし、2～4回繰り返します。

【こどもの成長における効果】

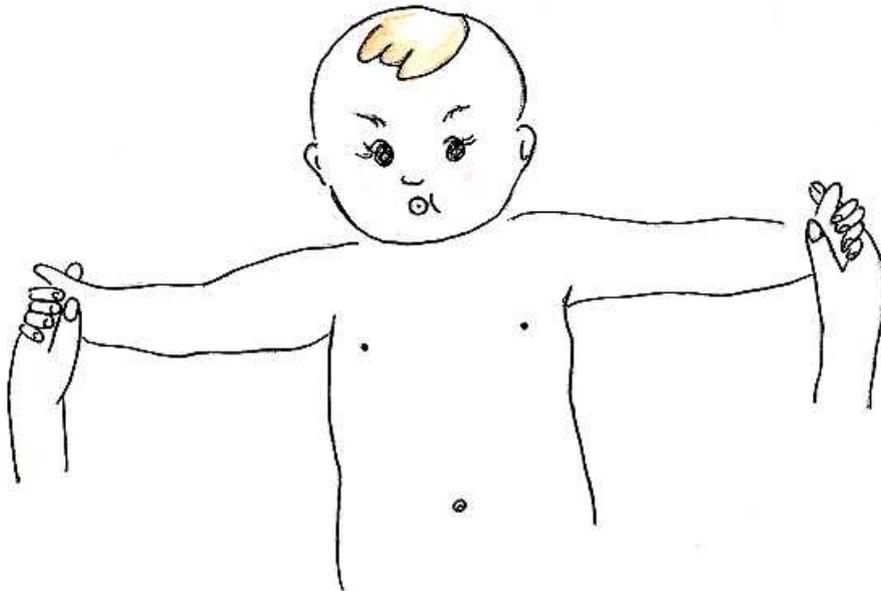
認知能力（ものの認識、意欲、知能）・社会能力（コミュニケーション能力、協調性、積極性、情緒の安定）・身体能力（運動能力）の向上

【遊び方】

【ワンポイントアドバイス】

1回目に右腕が上に来たら、次は左腕が上にと順に繰り返しましょう。

ヨガストレッチ（上半身）「ステップ1」



- ・ あかちゃんの手首を優しく握ります。握る時親指はあかちゃんの手首側、残りの指はあかちゃんの甲に添えます。
- ・ あかちゃんの腕を真横にゆっくり広げます。
- ・ あかちゃんの腕がまっすぐになるように優しく引っ張ります。この姿勢で3秒間キープ。

【期待できる効果】

(こども)

養育者との共同作業により、こども自身でできる運動域以上のエクササイズを行うことができます。このことは、こどもが自分の運動・肉体機能の可能性を認知し、さらには共同作業を行うことによって、養育者との信頼関係を深めます。また、「お腹マッサージとヨガストレッチ・下半身」は疝痛・便秘の改善に役立ちます。

(養育者)

簡単に毎日の習慣として取り入れることができ、その短時間のふれあいの中でこどもの微かな動きや成長を感じ取ることができます。ふれあうことで「マザリングホルモン」の分泌が促進され、慈しみの気持ち芽生え、さらに高まります。

~~~~~  
ヨガストレッチ(上半身)「ステップ2」



- ・ 3秒間キープし、その後、両手で重ねます。

3秒間キープ

【遊び方】

【ワンポイントアドバイス】

あかちゃんの足首の少し上を握るとき、足首全体をギュッと握らないように注意しましょう。

お腹マッサージとヨガストレッチ（下半身）「ステップ1、2」

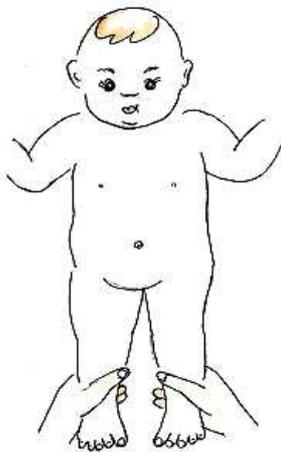


- ・ 手の平をあかちゃんのお腹に添え（胸の下辺り）優しく圧力を加え、ゆっくりとお腹の下まで滑らせます。
- ・ その手が離れる前に、別の手の平を再び赤ちゃんのお腹に添え、ゆっくりと滑らせます。この動作を3から5回繰り返します。



- ・ 次に2～3本の指をあかちゃんのおへその横に添え、やさしく圧力を加え、ゆっくり時計回りに渦巻きを描きます。指があかちゃんの右の腰（足の付け根辺り）に来たら終了。

お腹マッサージとヨガストレッチ（下半身）「ステップ3」



- ・ 今度はあかちゃんの足首の少し上を優しく握ります。



- ・ そのままゆっくりと膝を曲げていき、膝がお腹についたら軽く膝をお腹に3回押し付けます。

### 3 . 親子エクササイズ

#### 【対象年齢】

5 か月 ~ あかち  
ゃんの首がすわり始  
めてから

#### 【必要なスペースなど】

- ・ 養育者が寝転がれるスペースがあればどこでも。
- ・ 1日1回~3回、1回約5~10分程度。
- ・ 1セット10~15回繰り返し、1~3セット行います。

#### 【こどもの成長における効果】

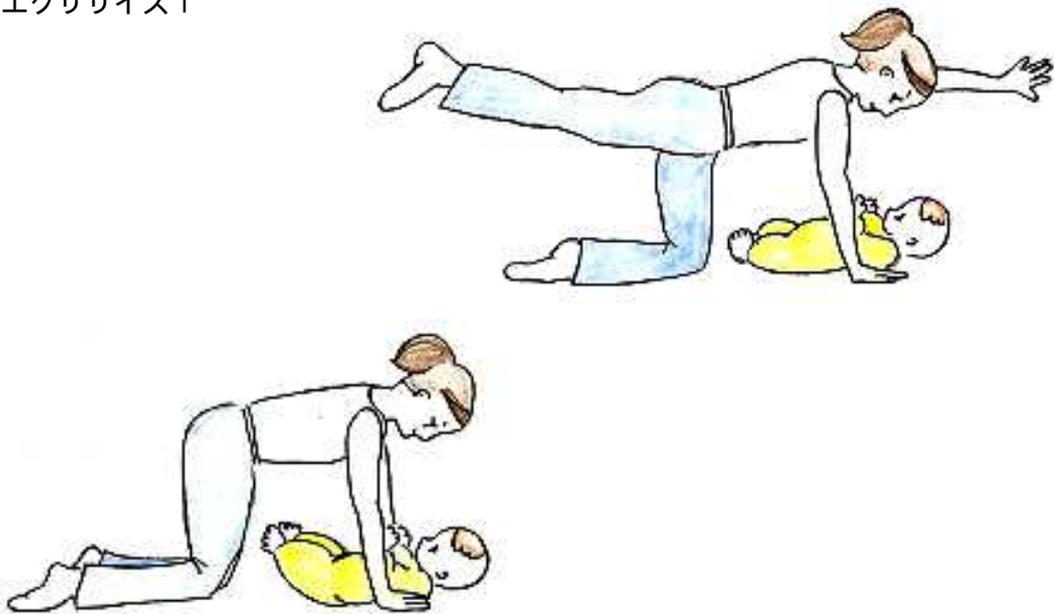
認知能力(ものの認識、意欲、知能)・社会能力(コミュニケーション能力、協調性、積極性、  
情緒の安定)・身体能力(運動能力)の向上

#### 【ここがポイント!】

必ずあかちゃんの見つめながら、また、声をかけながら行いましょう!  
エクササイズは、“いち、に、さん”と声をかけながら行うとよいでしょう!  
エクササイズは無理せず1セットから始めて、2セット、3セットと増やしていきましょう!

#### 【遊び方】

##### 親子エクササイズ1



- ・ あかちゃんをおお向けに寝かせます。養育者の体勢は膝まづいた状態で、肘を伸ばしたまま両手の平を床に置き、あかちゃんに覆いかぶさります(あかちゃんの顔の真上に)。
- ・ 膝は腰の幅、両手の平は肩幅に広げます。
- ・ 左腕と右足を同時に伸ばします。伸ばした状態で3秒間キープして、ゆっくり元の状態に戻します。
- ・ 今度は、右腕と左足を同時に伸ばします。同じく3秒間キープしてゆっくり元の状態に戻します。



テーマ「養育者との愛着形成」

「ハグしちゃおう！」

「ふれあいタイム」

プログラム

ねらい

ふれあい遊びを通して、親子の愛着関係を育てる。

こどもが「自分は愛されている」という自己肯定感を感じ、親子の愛着の絆を深めていく。

こどもとの接し方や会話を振り返ることによって、こどもの気持ちに気付き、強い絆をつくったり、親の愛着を感じるなど健全な親子関係を築く。

主な活用場所

保育所、幼稚園

主な対象者

2歳児 3、4、5歳児

はぐくみたい生きる力の基礎

養育者との愛着形成、自我の芽生え・社会性の芽生え、自分も他人も大切にする心

内容

『愛着形成にあたっての養育者のかかわりの視点』

(フィールドワークでの保護者向け講演から)

『ハグしちゃおう!』(こども(2歳児)を抱きしめるハグタイムの取り組み)

- ・ハグは、抱きあげない行為でありながら「抱っこ」に近い感触・スキンシップを図ることができ、手軽に行えるため、集団保育の場でも家庭でも愛着関係を深める手段(ステップ)として効果的である。
- ・自然体で定着するまでは、対象児の発達を考慮して実践の仕方やかかわり方を工夫する。また、保護者の参画には園生活において全員が楽しめるようになってから、園だよりなどを通して家庭に呼びかけるというように、段階を追った取り組み方が効果的である。

『ふれあいタイム』(幼稚園お迎え時の親子のふれあいタイムの取り組み)

- ・幼稚園という特性を生かしお迎えの時間を活用して、短時間ではあるが有意義な親子のふれあいタイムを毎週決まった曜日に実施する。
- ・愛着形成はこどもだけでも保護者だけでもできない。両者がともにふれあい、かかわり合いを重ねることで実現するため、特に大人側である保護者の意識は重要である。しかし、意識はあってもなかなか実行に移せないという保護者も少なくない。幼稚園において保護者も一緒に実践していける取り組みとして効果的である。

【指導】相愛大学准教授 中西 利恵

## 『愛着形成にあたっての養育者のかかわりの視点』

### 養育者が子どもと<共感する力>をはぐくむ

「共感できる」ということは、「相手の立場に立って考えられる」ということ。

「保育（子育て）の質」とは「かかわりの質」。かかわりの質を高めることが大切。

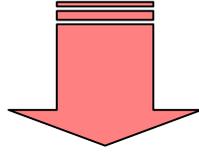
### 大人が共感的なかかわりを心がけることにより、子どもの発達が豊かになる。

育ち合う（一緒に感じ、考え、味わう）関係性のある環境が、子どもにとって一番学ぶことができる環境。

目の前の子どもに目を向け、いかに子どもとの世界を共有していくかが大切。

### 具体的な子どものかかわり方

|                                                            |      |                                                                |
|------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|
| 子どもが呼んだときに、すぐに振り向いて応える。                                    | そして、 | 子どもの話に耳を傾け、それに応答する。                                            |
| そのとき...                                                    |      |                                                                |
| 子どもの顔を見る、子どもの目線に合わせる。                                      | そして、 | 子どもが見ているものを一緒に見る。                                              |
| そのとき...                                                    |      |                                                                |
| 子どもを上から見下ろすのではなく、同じ高さまで降りてみる。                              | すると、 | 目でみえるだけでなく、心でもみえてくる（つまり、共感する）。                                 |
| さらに...                                                     |      |                                                                |
| 言葉による受容（「そうやね」「ほんまやね」と同意する、「すごーい！」と賞賛する、「びっくりしたね」と感情移入する）。 | や    | まだおしゃべりのできない乳児でも、眠そうにしていると「眠たくなったね」と感情移入したり、一語文でしゃべると、それを繰り返す。 |
| さらに...                                                     |      |                                                                |
| スキンシップが伴えば、もっと子どもの心に響く。                                    | 例えば、 | 「すごいね」と受容しながら頭をなでる。「大好きよ」と目を見つめながら頬を両手でつつむ。背中をさする、抱きしめる。       |



こどもがたとえ声を出して呼ばなくても、例えば立ち止まったり、体をすり寄せてきたり、服の袖をつかんだりしても、それは合図なのです。いろいろなことを一緒にしてくれる（寄り添ってくれる）大人がいることが、こどもの育ちには大切なのです。

日々の生活を通して、「一緒に食べる」や「一緒にお風呂に入る」こともできます。「一緒に話す」「一緒に遊ぶ」「一緒に読む」など、一緒にすることでこどもは自分を受容してもらっている、寄り添ってもらっていると感じ、そこから信頼が生まれるのです。

大人が他者との信頼関係を築くときと同様に、こどもにどのようにかかわるか、そのかかわりの質が大切なのです。

### その他具体的には



- ・こどもに語って聞かせる
- ・こどもに歌って聞かせる
- ・こどもに作って食べさせる（食育）
- ・一緒に見る・歌う・読む・話す・遊ぶ・食べる



応答的保育

ふれあい遊び

一緒にする（寄り添ってくれる大人が居る）

### 表現 — 伝わる — 応える



- ・自らの共感の正しさが確かめられる。
- ・共感の力が増す。
- ・何よりも共感を共に分かちことほど人間的なことではないのでは。

子育てのもっとも大きな喜びが、そこにあるということに気付いてほしい



## 『「ハグしちゃおう！」「ふれあいタイム」プログラム』

### ハグしちゃおう！プログラムの概要（保育園での実践例紹介）

（プログラムを実践した保育園の取り組み内容及び結果報告）

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者       | 2歳児と養育者（保育者・保護者）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取り組みのねらい  | <p>2歳児は身体の成長につれ、「抱かれる」という行為が格段に減る。また、弟や妹が生まれたり、内なる自我の芽生えが沸き起こってくる時期でもあり、心の中は決して穏やかにはいかないだろう。</p> <p>そのような中での保護者とこどもが1対1で抱き合うという行為で、自分は愛されている、大切にされているという感覚を味わい、愛着関係を正常でかつ深い親と子の愛着関係へと導く。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 具体的な内容    | <p>実施期間・・・8月～12月初旬<br/>         参加者数・・・2歳児 31名（A組14名、B組17名）<br/>         指導者・・・クラス担任<br/>         スケジュール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8月...『ハグしちゃお～』の歌遊びを用いて、お昼寝前に2歳児全員と1：1で抱き合う。（最初は担任とこどもだが、こども同士、園長とこども、主任とこどもなど応用していく。）</li> <li>・9月...こどもたちが素直に（照れや戸惑いなく）受け止められるようになったらクラスだよりにて保護者へも提案する。</li> <li>・10月...保護者実践（園でも継続して実践）</li> <li>・11月初旬...保護者実践の約1か月後、一人一人の意見を聞く為に保護者にアンケートを取る。<br/>             中旬...保育参観後のクラス懇談会の際、アンケート結果を含めて話し合う。<br/>             下旬...こどもの変化・保育者や保護者の変化など、トータルで振り返り、今後の実践をどう展開していくか考える。</li> </ul> |
| 取り組む際の留意点 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・入園・進級後の保育者とこどもの信頼関係ができてきた頃、更に関係を深める為に実践。</li> <li>・恥ずかしがるこどもに対しては、仲の良い友達と一緒に呼び、スムーズにハグできるようにしてみる。</li> <li>・自分から来られない場合（恥ずかしがるなど）、保育者の方から無理なく徐々に誘っていく。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 使用した教材    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者が何度か耳にしたことのあった歌を用いてアレンジする（後にドラえもんの曲だと分かるが、こどもたちにはドラえもんの歌の一部だという認識はなかった）</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 取り組みを通して見られた・感じられた変化          | 子ども | <ul style="list-style-type: none"> <li>・消極的な子どもが、自分からよく保育者に話しかけたり、手を広げて走り、抱きつくようになる。</li> <li>・我を通していた子ども、泣いたらなかなか泣き止まない子どもが、素直な面を見せてくれたり、落ち着くのが早くなる。</li> <li>・午睡前になると「ハグタイムしよう!」と子どもたちの方から声をかけてくるようになる。</li> </ul>                                                                                                                                                            |
|                               | 養育者 | <p>(保護者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・連絡帳に「ハグタイム」実施についてのコメントが記入されたり、「ハグタイム」を通しての送迎時の会話も生まれ、話すことも多くなる。</li> <li>・降園時にも子どもを抱きしめる保護者の姿が見られる。</li> </ul> <p>(保育者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・以前にも増してかわいさを感じられるようになった。</li> <li>・ハグしながら声をかけるため、子どものよい所、頑張った所などを考えるようになり、よい面を見付けるよい機会になった。</li> </ul>                                                 |
| アンケート調査や対象者の声、振り返りなどから確認された変化 | 子ども | <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達同士ですることにより、かかわりが少なかった子どもたちが仲良くなれた。</li> <li>・ハグのスキンシップをすることにより、違った一面を見せてくれるようになり、抱きついて来てくれたり、自分の言葉でよく話をしてくれるようになった。</li> <li>・『これをがんばったらハグしよう!』との声かけに、やる気を見せてくれ、励みになる部分もあった。</li> </ul>                                                                                                                                               |
|                               | 養育者 | <p>(保護者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普段あまり接していない父親とのかかわりが深くなった。</li> <li>・ふれあうことにより、イライラと泣かなくなったり、わがママが減った。</li> <li>・兄弟、姉妹ともハグをする機会ができ、よい影響が出た。</li> <li>・コミュニケーションが増え、より一層近付けるよい取り組みだと思った。</li> </ul> <p>(保育者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者との信頼関係が、より深くなった。</li> <li>・甘えも見られ、少しわがママも言うようになる。</li> <li>・スキンシップをすることで、違った一面が見られた。</li> </ul> |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>取り組みに対する実施園側の感想</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育士との信頼関係がより深くなるだけでなく、友達同士ですることにより、かかわりが薄かったこどもたちが仲良くなった。</li> <li>・これをがんばったら、ハグしよう！と励みになることもあった。</li> <li>・ハグのスキンシップをすることにより、違った一面が見られるようになり、抱きついて来てくれたり、自分の言葉でよく話をしてくれるようになった。</li> <li>・よりかわいさを感じられるようになり、身近な存在になった。</li> <li>・信頼関係が深くなったが、甘えも見られるようになった。</li> </ul> |
| <p>取り組みのよかったと思うところ</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・成長するにつれ機会が少なくなっていく「抱かれる」という行為を通して、お互いの信頼関係がより深くなったように思う。泣いたときには、自然と抱きしめ、落ち着く早さを実感した。保護者以外、クラス担任以外ともかかわりがもてるようになり、違う雰囲気にもスムーズになじめるようになったと思う。</li> </ul>                                                                                                                  |
| <p>今後の取り組み予定</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・よい影響が多く見られたので、今後は乳児全クラスの午睡前のスキンシップとして続けていく。</li> <li>・家庭でも続けていけるよう、クラスだよりなどで呼びかける。</li> <li>・幼児クラス(3歳児～)でも、スキンシップの時間が取れるように工夫する。</li> </ul>                                                                                                                             |
| <p>プログラムを活用するにあたっての提案</p> | <p>適切な実践時期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入所、進級後すぐより、新しい環境や保育者に慣れてからの実践の方がスムーズに行くと思われる。</li> <li>・クラスでの実践で、ハグタイムを恥ずかしがったり、嫌がることなくなり、全員が楽しめるようになってから、おたよりなどで家庭への実践を呼びかけるとよい。</li> </ul>                                                                                                             |
|                           | <p>取り組み内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・午睡前など、落ち着く時間帯に歌いながらリズムカルに行く。</li> </ul> <p>【保育者】『ハグタイム！』<br/> 【こども】『イエ～イ！』<br/> 【みんな】『 みんなでハグしちゃお！<br/> ハグしちゃお～ パンパン《手拍子2回》<br/> ハグしちゃお～ パンパン《手拍子2回》<br/> く～ん(名前を呼ぶ)』<br/> ハグをする。(しながら、『 頑張ったね！』と言うこともあり)</p>                                             |
|                           | <p>予想される効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自我の芽生えからの反発心が少なくなり、落ち着く。</li> <li>・スキンシップをすることで、信頼関係がより深くなる。</li> <li>・消極的なこどもも自然と心を開くようになる。</li> <li>・毎日続けることで、こどもから『ハグタイムしよう！』などの声が出る。</li> <li>・家庭でもしてもらうことで、愛着がより一層強まる。</li> <li>・兄弟、姉妹にもよい影響が出る。</li> </ul>                                         |

## ふれあいタイムプログラムの概要（幼稚園での実践紹介）

（プログラムを実践した幼稚園の取り組み内容及び結果報告）

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者                  | 3 , 4 , 5 歳児とその保護者                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 取り組みのねらい             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもとの接し方や会話を振り返ることによって、こどもの気持ちに気付き、強い絆をつくったり、親の愛着を感じたりして、健全な親子関係を築く。</li> <li>・こどもの保護者への信頼感と自己肯定感を形成する。</li> <li>・家庭や園で親子のふれあいタイムを設け、親子でふれあう楽しさを十分味わわせる。</li> <li>・幼児期における親子の愛着形成の必要性を理解した上で、家庭で親子のふれあいのひとときを意識的にもつようになる。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 具体的な内容               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・園だよりや保護者会において、「親子の愛着について」の趣旨説明を行う。</li> <li>・毎週金曜日、降園前に各保育室で、「ふれあいタイム」を行う。(わらべ歌・伝承遊び・童謡を聴いたり、歌ったりするなど。10分間)</li> </ul>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 取り組む際の留意点            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・短時間でも継続して行うことで、期待される効果が表れてくる。</li> <li>・わらべ歌・伝承遊びなどは、保護者が「なつかしい」「知ってる」「簡単そう」と思われる手軽なものから取り入れ、家庭でもできる内容が望ましい。</li> </ul>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 使用した教材（資料）           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・わらべ歌・仲良し遊び・伝承遊び・唱歌・童謡</li> <li>「げんこつ山のたぬきさん」「肩たたき」「お寺のおしょうさん」「やきいもグーチパー」「ぴったんこ」「エスカレーター」「なべなべそこぬけ」など</li> </ul>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 取り組みを通して見られた・感じられた変化 | こども                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあいタイムは、当初は、保護者もこどももぎこちなかったり、ふざけたりする行動が目についたりすることもあった。回を重ねるに従って、保護者の前で素直な自分を出すことができ、対面してふれあい遊びができるこどもが増えた。</li> <li>・親子でする遊びを前もって保育室で友達と一緒にすることで、より楽しみ方が分かり、期待感をもって参加できた。</li> </ul>                                                                                                     |
|                      | 養育者                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>（保護者）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通して、保護者をほめるとこどもも嬉しい、また、保護者も素直に受け止めて喜ぶなど温かい雰囲気生まれた。</li> <li>・表情が硬かったり、遅れて来たり、思うように活動しないこどもへの声のかけ方がわからない様子の保護者にも少しずつではあるが、協力的な態度や変化が見られた。</li> </ul> <p>（教師）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ふれあいタイム」の実践メモをとることで、親子の変容や保護者の声をとらえ、次の活動内容を考える上で役立った。</li> </ul> |

|                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アンケート調査や対象者の声、振り返りなどから確認された変化 | 子ども | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい遊びを親子でする中で、心も体も開放して楽しむ姿や笑顔がたくさん見られた。</li> <li>・「今日は何をするのかなー」「この歌、おかあさんに聴いてもらいたい」などと、ふれあいタイムに期待する声が聞かれた。</li> </ul>                                                                                                                                                           |
|                               | 養育者 | <p>(保護者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他の親子の様子を見たり、話を聞いたりして、保護者同士が親子関係について振り返ることができた。</li> </ul> <p>(教師)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな親子関係をじっくり見ることで、「親が変われば、こどもは変わる」という親育ちの視点から、今後の支援の参考にできた。</li> </ul>                                                                              |
| 養育者の声の概要                      |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スキンシップは効果抜群。家事でイライラしているとき、「ちょっと、抱っこさせて」とギュッと抱きしめると、自然と気持ちがスーッと落ちて落ち着きます(5歳児)</li> <li>・金曜日は、下のこどもを家に置いてきて、1対1でかかわろうと思っている(4歳児)</li> <li>・家ですると、いつまでも遊びたがって、終わりが見えてこないのが、困っている。</li> </ul>                                                                                        |
| 取り組みのよかったと思うところ               |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあいタイムの中でのこどもの表情や様子から、よりこどもがかわいいと思えたり、スキンシップが自然な形でできたりして、親子関係に何が大切であるかを考える機会になった。</li> <li>・園内だけでなく、家庭にもち帰って、親子のふれあいのひとときをつくることを、意識的にするためのきっかけづくりになった。</li> <li>・他の親子の様子を見たり、話を聞いたりして、保護者同士が親子関係について振り返ることができた。</li> </ul>                                                      |
| 取り組みに対する実施側側の感想               |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな親子関係をじっくり見ることができた。「親が変われば、こどもは変わる」という親育ちの視点から、今後の支援の参考にしたい。</li> <li>・保護者の興味や関心を探るのに、多少時間がかかった。「なつかしい」「知ってる」「簡単そう」と思われる内容のものが親子も教師も楽しめた。</li> <li>・保護者の声(本音)をどこまで聞くことができたかはまだまだ難しいと思われる。</li> <li>・双子・きょうだい関係・預かり保育参加者など、配慮しなければならない保護者とこどもへの援助の仕方について検討する必要がある。</li> </ul> |

|                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 改良すべき点             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい遊びに適した曲や遊び方など、教材研究を行う（年齢に応じたもの、家庭でもできるもの、家族で楽しめるもの）。</li> <li>・双子・きょうだい関係・預かり保育参加者など配慮しなければならない保護者とこどもへの援助の仕方について検討する。</li> </ul> |                                                                                                                                                                            |
| 今後の取り組み予定          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月の園だよりにより各組の実態を記載する。</li> <li>・毎週金曜日に「ふれあいタイム」を行う。</li> </ul>                                                                        |                                                                                                                                                                            |
| プログラムを活用するにあたっての提案 | 実践時期                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・通年（毎週1回）</li> <li>・保護者が参加しやすい時間帯</li> <li>・1回の活動時間は10～15分くらい</li> </ul>                                                            |
|                    | 取り組み内容                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年間指導計画に位置付け、計画的に実施する。</li> <li>・従来からの行事との関連を考えて、行事を増やすのではなく、内容を吟味し、検討する。</li> <li>・ひとつの遊びから、バリエーションを加えたものへと広げていくよう工夫する。</li> </ul> |
|                    | 予想される効果                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健全な親子関係を築く上で、保護者はこどもとの絆を強くし、こどもがかわいいとより思うことができたり、こどもからは保護者との愛着を深く感じることができる。</li> </ul>                                             |

### 親子ふれあいタイムの実践例

|     | 5歳児                                                                                                                                                                              | 4歳児                                                                                                                             | 3歳児                                                                                                                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・あと出しジャンケンをする<br/>先に保護者が出して、後でこどもがそれに勝つように出す<br/>先と後を交代してする<br/>先に出したものに負けるように<br/>あと出しジャンケンをする</li> <li>・「おちばのゴゴゴ」でかけ合いの歌をうたう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ちびっこおばけをつかまえる!」のダンス(ダンスの中でいろいろなかかわりをする)をする</li> <li>・中央図書館の本を保護者がこどもに選んであげる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「どんぐり」の歌を歌ったり、動きを楽しむ</li> <li>・「お寺のおしょうさん」をする</li> <li>・ジャンケンをして勝ったら「高い高い」をしてもらう</li> </ul> |
| 第2例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者が座って足を伸ばして開いたり閉じたりする、こどもはとぶ(体操)</li> <li>・二人で手遊びをする(「お寺のおしょうさん」「アルプス一万尺」)</li> <li>・「山の音楽家」を聴いてもらう、目を見て一緒に歌う</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「にんげんっていいな」の歌を親子で歌う</li> <li>・「エスカレーター」のふれあい遊びをする</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「どんぐりころころ」の歌を歌い、聴いてもらう</li> <li>・「いないいないばあー」をする。「ばあー」のところは、両手を上・横・下に移動する</li> </ul>         |

## テーマ「基本的な生活習慣の育成」

### 親子でつける 生活カレンダー

#### 主な活用場所

保育所、幼稚園、在宅子育て支援機関

#### 主な対象者

1歳児～（親子）、5歳児

#### ねらい

親子それぞれの普段の生活時間を記録することで、保護者自身が自らの生活スタイルに気付き、規則正しい生活リズムの大切さを再認識する。

5歳児（年長児）が、自分の生活時間を記録することで、自発的に規則正しい生活リズムを心がけ、小学校生活のリズムへの準備を始める。

#### はぐくみたい生きる力の基礎

基本的な生活習慣の育成

#### 内容

##### 「生活カレンダー」による習慣改善のための生活リズムの見直し

こどもの規則正しい生活リズムの育成には、保護者の意識改善が必要不可欠である。保護者の就業状況により、各家庭の生活時間はそれぞれ異なるものではあるが、自分たちの生活時間を改めて見直し、「何が問題なのか、どうしたら改善できるか」について、保育所や幼稚園、在宅子育て支援関係機関の保育者・支援者とともに考えるきっかけづくりとして、生活カレンダーを紹介する。

##### 保護者がつける生活カレンダー

寝る前、睡眠中、起きたときのこどもの様子を知ることにより、こどもの睡眠の現状に気付き、改善のきっかけをつくる。

##### こどもがつける生活カレンダー（一週間、月間）

小学校入学を控えた5歳児が、自ら早寝早起きの習慣付けに取り組むきっかけづくり。

##### 在宅子育て家庭のための生活カレンダー

不規則になりがちな在宅で生活しているこどもの生活時間を保護者が改めて認識することにより、支援センターなどでの保護者支援に活用する。

#### 生活カレンダーを活用した基本的な生活習慣の育成

##### 1週間カレンダー（こども記入用）の活用

チェック項目をいろいろ入れ替えることで、清潔（うがい、手洗いなど）や整理整頓（おもちゃの片付けなど）などの習慣付けにも活用できる。

【指導】大阪総合保育大学教授 大方 美香 / 四天王寺大学准教授 毛受 矩子

## 『親子でつける生活カレンダー』

### 【「生活カレンダー」による習慣改善のための生活リズムの見直し】

心身の最も重要な成長期にある就学前のこどもの生活リズム改善のために、こどもと保護者が楽しんで簡単に取り組めるツールとして、生活カレンダーを紹介する。

### 【生活カレンダーの活用】

生活カレンダーを各家庭に持ち帰り、冷蔵庫や玄関に貼るなど家族の目に付きやすいところに置いておく。

「寝た時間」「起きた時間」など項目に応じて、時間を記入したり該当する欄にチェックを入れ、日々の生活時間を記録する。

1週間記録をつけた後、保育所や幼稚園、在宅子育て支援関係機関の保育者と内容を確認し、問題点や改善方法を話し合う。

### 【活用にあたってのポイント】

#### ）動機付け

親子でつけることで、具体的な生活リズムの乱れに気付きながら現状認識ができるため、生活リズムの改善に向けた具体的な取り組みとして保護者が「動機付ける」ことができるよう支援する。

#### ）睡眠について正しい知識の情報提供

睡眠の重要性について親子で楽しみながら、正しい知識を得ることができる情報を提供する。

#### ）親子の心の絆を強める

こちよい睡眠へのさそい（7つの試み）と併せて実施することで、親子のアタッチメント（愛着）を促進させながら同時にすこやかな睡眠が保てるように工夫する。

### ）積極的支援で継続

保育所や幼稚園、在宅子育て支援関係機関において、各家庭の取り組み状況や成果を見て、「積極的（肯定的・支持的）な支援」を行い、親子がさらに生活リズムの改善を継続できるよう支援する。

### ）相乗的効果

生活リズムの改善を継続する中で、親子のすこやかな睡眠が保たれ、「こどもの食欲が増した」「機嫌がよくなった」「日中の活動が活発になった」「物事に集中できるようになった」など、具体的な効果が出始めていることを確認する。

## 【保護者がつける生活カレンダー】

生活カレンダー



クラス

年れい

氏名

### 睡眠から気づく

寝不足の保護者はいらっしゃいませんか。一度確認してみましょう。

| 日 | 曜日 | こどもの睡眠 |        | 寝る前のこどもの様子 |     |         | 睡眠中のこどもの様子 |        |      | 起きたときのこどもの様子 |      |         | 保護者の睡眠 |        |
|---|----|--------|--------|------------|-----|---------|------------|--------|------|--------------|------|---------|--------|--------|
|   |    | ねたじかん  | おきたじかん | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい | ねたじかん  | おきたじかん |
|   | 月  |        |        | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい |        |        |
|   | 火  |        |        | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい |        |        |
|   | 水  |        |        | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい |        |        |
|   | 木  |        |        | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい |        |        |
|   | 金  |        |        | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい |        |        |
|   | 土  |        |        | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい |        |        |
|   | 日  |        |        | すぐ寝る       | ふつう | なかなか寝ない | よく寝ている     | 途中で起きる | 泣く叫ぶ | すっきり         | ぼんやり | きげんがわるい |        |        |

【こどもがつける生活カレンダー】

せいかつカレンダー こどもよう

くらす

ねんれい

なまえ

はやね はやおき

できたら を つけてみましょう

| ひにち | ようび | ねた<br>じかん | おきた<br>じかん | ねるまえにすること |        |     |                                                                                     |        |        |             |
|-----|-----|-----------|------------|-----------|--------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------|
|     |     |           |            | はみがき      | かおをあらう | きがえ | といれ                                                                                 | でんきをけす | てれびをけす | おふろにはい<br>る |
|     | げつ  |           |            |           |        |     |    |        |        |             |
|     | か   |           |            |           |        |     |    |        |        |             |
|     | すい  |           |            |           |        |     |    |        |        |             |
|     | もく  |           |            |           |        |     |    |        |        |             |
|     | きん  |           |            |           |        |     |   |        |        |             |
|     | ど   |           |            |           |        |     |  |        |        |             |
|     | にち  |           |            |           |        |     |  |        |        |             |

せいかつカレンダー こどもよう

くらす

ねんれい

なまえ

はやね  はやおき 

できたら をつけましょう

| にちようび                                                                                     | げつようび                                                                                     | かようび                                                                                      | すいようび                                                                                     | もくようび                                                                                      | きんようび                                                                                       | どようび                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           | 1<br>  | 2<br>  | 3<br>  | 4<br>  |
| 5<br>  | 6<br>  | 7<br>  | 8<br>  | 9<br>  | 10<br> | 11<br> |
| 12<br> | 13<br> | 14<br> | 15<br> | 16<br> | 17<br> | 18<br> |
| 19<br> | 20<br> | 21<br> | 22<br> | 23<br> | 24<br> | 25<br> |
| 26<br> | 27<br> | 28<br> | 29<br> | 30<br> | 31<br> |                                                                                             |

【在宅子育て家庭のための生活カレンダー】



# せいかつカレンダー



なまえ[ ]

| あさ         | 日               | ( )にち | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                                                             | ようび             | げつ    | か     | すい    | もく    | きん    | ど     | にち    |
| おきる時間の目標 ( )<br>じ<br>ぶん ( )                                                                 | 6じ<br>よりまえ      |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 6じ30ぶん          |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 7じ              |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 7じ30ぶん          |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 8じ              |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 8じ30ぶん<br>よりあと  |       |       |       |       |       |       |       |
|  ひるねのじかん | ∫               | ∫     | ∫     | ∫     | ∫     | ∫     | ∫     | ∫     |
| よる       | 日               | ( )にち |
|                                                                                             | ようび             | げつ    | か     | すい    | もく    | きん    | ど     | にち    |
| ねる時間の目標 ( )<br>じ<br>ぶん ( )                                                                  | 8じ              |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 8じ30ぶん          |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 9じ              |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 9じ30ぶん          |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 10じ             |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                             | 10じ30ぶん<br>よりあと |       |       |       |       |       |       |       |

テーマ「基本的生活習慣の育成」

## こちよ眠りへの 7つの試み

### 主な活用場所

家庭

### 主な対象者

2、3歳児（1～5歳児）

### ねらい

「こどもの寝つきが悪い」「遅くまで起きている」など、悩みを抱える保護者に対して、簡単で具体的な「睡眠へのさそい」を紹介することにより、こどもをすこやかな眠りに誘導する。

毎日繰り返し行うことで、親子の心のふれあいが増し、愛着の形成が促される。

### はぐくみたい生きる力の基礎

基本的生活習慣の育成、養育者との愛着形成

### 内容

#### 「こちよ眠りへの7つの試み」

生活リズムの育成は、こどものすこやかな育ちに多大な影響を及ぼす。中でも「睡眠」は、「寝る子は育つ」と言われるようにこどもの心身の成長には欠かせない。

こどもの睡眠は保護者の生活スタイルに大きく影響されることから、保護者が「こどもが安心して眠ることのできる環境づくり」の大切さに気付くよう、「深呼吸」「あやし遊び」など、手軽で効果の高い7つの試みを紹介する。

それを習慣付けることで、保護者が、こちよ睡眠がこどもにもたらす効果を実感し、睡眠の大切さを改めて気付くよう促していく。

睡眠前の7つの試みの紹介

7つの試みチェックシート（生活カレンダーとの併用シート）

「健康は早寝早起き」ミニ絵本の紹介

### こどもの眠りが足りないと・・・

#### 精神的には

- ・セロトニン（脳内神経伝達物質で、精神を安定させる作用がある）の働きが低下
- ・不定愁訴...なまあくびや食欲不振、だるいなど

#### 身体的には

- ・免疫機構の不具合により、かぜなどの感染症にかかりやすい
- ・自律神経系への悪影響で交感神経、副交感神経の乱れにより、こちよ良質な眠りに支障をきたす可能性がある
- ・老化現象が進む（抗酸化作用や性的成熟の抑制効果のあるメラトニンの分泌が減り、老化が促進される）
- ・肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病の危険度増加

【指導】大阪総合保育大学教授 大方 美香 / 四天王寺大学 准教授 毛受 矩子

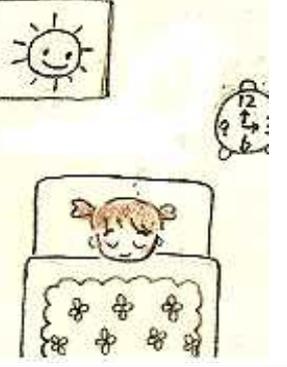
## 『こちよい眠りへの7つの試み』

人が眠りにつき、朝に起きて活動を行うためには、ホルモンの働きがとても重要である。健康な状態では、睡眠を促す松果体ホルモン(メラトニン)が午前0時ごろにピークとなり、脳内温度が低下する。これにより、良質な睡眠がとれ、神経細胞が休養できるのである。

良質な睡眠をとる(熟睡する)ことは、こどもの発育発達を促すことにつながることから、こどもをこちよい眠りにいざなう7つの試みを紹介する。

### 【7つの試み】

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>【ゆっくりと息を吸って、ゆっくりと息を吐いてみましょう】</b></p> <p>呼吸は自律神経によりコントロールされています。ゆっくりと息を吸い、ゆっくりと息を吐くことで副交感神経の働きを活発にして体をリラックスさせすこやかな眠りを誘います。反対に息を早くすることで交感神経を高めて興奮状態を促すのでこちよい眠りを妨げる結果となります。さあゆっくりと呼吸をしてみましょう。</p>                                                                    |   |
| 2 | <p><b>【足が冷えていませんか。ぬるま湯のお風呂でゆっくり体を温めてみましょう】</b></p> <p>私たちの体温は日内差は約1度くらいです。1日のうちで最も体温が高いのが午後から夕方にかけてで、反対に夜寝る頃から明け方にかけて最も低くなります。体温と睡眠との関係は深く、体温が下がり始めるとすこやかな眠りにつくことができます。熱の放散が始まるとこどもは足がポカポカ、汗もかきます。熱を放散させて体温が下降することにより初めてすこやかな眠りにつくことができます。寝る前のお風呂はぬるま湯でゆっくりとがよいですね。</p> |  |
| 3 | <p><b>【ゆらゆら遊びをこどもといっしょにしてみましょう】</b></p> <p>保護者の膝に抱っこされ、こどもの1日の出来事に耳を傾けながら、そして互いのぬくもりを感じながらゆらりゆらりとしたリズムカルな動きは、心からの満足感が得られ、安心してすこやかな眠りにつくことができます。</p>                                                                                                                     |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <p><b>【電気を消して、暗くして寝てみましょう】</b></p> <p>こどもの精神を落ち着かせ、またすこやかな眠りを誘うメラトニンというホルモンは夜暗くなると分泌されます。とりわけ就学前 1～5 歳の年齢のこどもはメラトニンがシャワーのように沢山分泌されます。明るいところでは分泌が抑制されます。部屋のテレビや電気を消して暗くして寝ましょう。</p>                                 |    |
| 5 | <p><b>【ギュッと抱きしめて、ぬくもりをこどもからもらってみましょう】</b></p> <p>暗い夜はこどもにとっては怖いものです。保護者の胸にギュ～ッと抱きしめられたこどもは安心感、安全感に包まれて、また互いのぬくもりが心を落ち着かせてすこやかな眠りにつくことができるでしょう。</p>                                                                 |    |
| 6 | <p><b>【テレビを消して、静かにして寝てみましょう】</b></p> <p>朝に早起きをして朝日を浴びることで、体の中にある体内時計（25時間）のリズムを昼夜の区別のある地球の24時間のリズムに合わせるスイッチが押されます。反対に夜でもテレビや電気の明かりがついているとこどもの体内時計のリズムを狂わせ、昼夜の区別ができなくなります。こどもも保護者も夜遅くまで見るテレビやゲームを消して静かにして寝ましょう。</p> |   |
| 7 | <p><b>【かんたんな体操をして寝てみましょう】</b></p> <p>昼間しっかりと戸外で活動をした体はこちよい疲れがでていることでしょう。寝る前の体のクールダウンとして、すこやかな眠りにつくために一日の最終版のプログラムです。さあおのびのびとゆっくりと体をほぐして眠りにつきましょう。</p>                                                              |  |
|   | <p><b>【昼寝は遅くならない時間にしましょう】</b></p> <p>保育所や幼稚園に行っていないこどもの場合は、昼寝は昼食を食べた後の遅くても午後3時半までには切りあげましょう。</p> <p>夕方の昼寝は親には都合よく感じられるかもしれませんがこどもには就寝時刻が深夜にずれ込み悪い影響がでます。就学が近付いたら昼寝の習慣はなくしていきましょう。</p>                              |  |

## 【生活カレンダーと併用する7つの試みチェックシート】

生活カレンダー



睡眠から気づく

クラス

年れい

氏名

### ここちよい眠り 7つの試み

| 日 | 曜日 | 寝る前にためてみましょう                       | ためした試み | こどものようす |     |
|---|----|------------------------------------|--------|---------|-----|
|   |    |                                    |        | 効果      | 効果× |
|   | 月  | ゆっくりと息を吸って、ゆっくりと息を吐いてみましょう         |        |         |     |
|   | 火  | 足が冷えていませんか、ぬるま湯のお風呂でゆっくり体を温めてみましょう |        |         |     |
|   | 水  | ゆらゆら遊びをこどもといっしょにしてみましょう            |        |         |     |
|   | 木  | 電気を消して、暗くして寝てみましょう                 |        |         |     |
|   | 金  | ギュッと抱きしめて、ぬくもりをこどもからもらってみましょう      |        |         |     |
|   | 土  | テレビを消して、静かにして寝てみましょう               |        |         |     |
|   | 日  | かんたんな体操をして寝てみましょう                  |        |         |     |

### 【7つの試みシートの活用】

生活カレンダーによる「生活リズム」の改善に取り組む際、「7つの試みシート」を併用する。

こどもの睡眠不足解消、遅寝の習慣改善に取り組むたいが、「具体的にどうしたらよいかわからない」と悩んでいる保護者に、手軽で簡単な手法を提示することにより、「寝かせなければ」という負担感を軽減し、継続して取り組むことが期待できる。保護者に対しては、まずは「これならできるかな」と思う試みから取り組むよう声かけをする。また、曜日によって試してみる内容を変えて取り組むなど、それぞれの家庭やこどもの状況に合った方法が見つかるよう支援していく。

「7つの試みシート」を提示する際には、併せて保護者向けの園だよりなどを活用して、「試みごとの効用」や「具体的な方法」についての情報提供をすることが望ましい。

【保護者へのおたよりによる情報提供例】

ゆっくりと息を吸って、ゆっくりと息を吐いてみましょう

**体をリラックス！**

呼吸は自律神経によりコントロールされています。ゆっくりと息を吸い、ゆっくりと息を吐くことで副交感神経の働きを活発にして体をリラックスさせすこやかな眠りを誘います。反対に息を早くすることで交感神経を高めて興奮状態を促すのでこちよい眠りを妨げる結果となります。さあゆっくりと呼吸をしてみましょう。



**快適な睡眠のポイント**

- 早起き
- 昼間の運動
- 昼寝
- ぬるめのお風呂
- 心身のリラックス

ぬるま湯のお風呂でゆっくり体を温めてみましょう

**足が冷えていませんか。**

私達の体温は日内差は約1度くらいです。1日のうちで最も体温が高いのが午後から夕方にかけて高く、反対に夜寝る頃から明け方にかけて最も低くなります。体温と睡眠との関係は深く、体温が下がり始めるとすこやかな眠りにつくことができます。熱の放散が始まるとこどもは足がポカポカ、汗もかきます。熱を放散させて体温が下降することにより初めてすこやかな眠りにつくことができるのです。寝る前のお風呂はぬるま湯でゆっくりとがよいですね。

絵挿入





## 「健康は早寝・早起き」

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>遅寝・睡眠不足はキレやすい</u></b></p> <p>セロトニンは、夜、入眠時の深い眠りで分泌され、体温を下げて鎮静作用をもたらします。明るいと、このセロトニンの分泌に影響します。この神経伝達物質は、運動によって多く分泌されます。睡眠不足は、昼間ぼんやりして運動不足になり悪循環です。衰えると、攻撃性やイライラが増加し、キレやすくなります。</p> <p><b><u>「暗くして寝るとよい」<br/>は本当のはなし</u></b></p>                                     | <p><b><u>遅寝・睡眠不足は心身の成長を妨げる</u></b></p> <p>人間の体には、様々な「内分泌ホルモン」が、かかっています。たとえばこのうちのひとつ「成長ホルモン」は、こどもの発育には欠かせないホルモンです。その分泌には夜の深い睡眠が必要です（お昼寝や、深夜以降の就寝では同じ効果は得られません）。</p> <p><b><u>「寝る子は育つ」は本当のはなし</u></b></p>                                                                      |
| <p><b><u>遅寝・睡眠不足は体内時計のずれを生む</u></b></p> <p>地球の時計である1日は24時間。人間がもつ体内時計は25時間。何もしなければ、当然ずれてきます。「朝、一定の時間に起きる」ことが大切で、「朝の光を浴びる」ことは、体内時計を24時間にセットすることに役立ちます。ほうっておくと後ろにずれて生活リズムが不規則に動き出し、食欲や集中力がなくなります。</p> <p><b><u>「体内時計をリセット」<br/>は本当のはなし</u></b></p>                            | <p><b><u>遅寝・睡眠不足は性的成熟・老化促進</u></b></p> <p>人間の体には、メラトニンという、夜、入眠時によく出るホルモンがあります。生後3-4か月から増加し、1歳～5歳で最も増加します。メラトニンが眠気をおこして老化防止、抗がん作用、性的な成熟を抑制する作用があります。明るいとメラトニンの分泌が抑制されます。暗くして寝ましょう。</p> <p><b><u>「メラトニンを浴びるとよい」<br/>は本当のはなし</u></b></p>                                        |
| <p><b><u>夜更かしをして食べる夜食は肥満へ</u></b></p> <p>夜間は副交感神経が優位となり、消化吸収が高まります。そのため夜食を食べると肥満に通じます。また、遅寝・睡眠不足は昼間の活動に影響を及ぼし、肥満傾向を生じさせます。</p> <p>朝起きてすぐに朝食をたべようとしても、胃腸にも「目覚めの時間」が必要です。胃腸が働くまでに20～30分はかかります。朝食をきちんととるためには、この時間を見越して起きる必要があります。</p> <p><b><u>「寝かしつけはしつけ」は本当のはなし</u></b></p> | <p><b><u>こちよい眠りへの7つの試み</u></b></p> <p>ゆっくりと息を吸って吐いてリラックスしましょう。</p> <p>足が冷えると眠れません。ゆっくりと温めて。ふれあい遊びをこどもといっしょにしましょう。</p> <p>電気を消して、暗くして寝ましょう。</p> <p>ぎゅっと抱きしめて、ぬくもりをこどもから。</p> <p>テレビを消して、静かに寝ましょう。</p> <p>体をほぐして血行をよくしましょう。</p> <p><b><u>「試してもみるとよく眠る」<br/>は本当のはなし</u></b></p> |

テーマ「食」

## 大地のめぐみ食育 プログラム

ねらい

菜園活動を通じて、食事のありがたさ、命の大切さを知る。

食の取り組みを通じて、食事の楽しみ、食そのものへの興味を深める。

主な活用場所

保育所、幼稚園

主な対象者

3、4、5歳児

はぐくみたい生きる力の基礎

外の世界への積極性・学びへの意欲、基本的な生活習慣の育成、自分も他人も大切にすること

内容

### (1) 保育所・幼稚園での実践事例を通して

なにわの伝統野菜や地域特性を生かした栽培活動

- ・ なにわの伝統野菜の栽培
- ・ 地域性を生かした食材の栽培
- ・ 保護者のサークル活動

食をテーマとした毎月の定例行事・毎日の保育・教育活動の取り組み

- ・ 月別食育タイム
- ・ 3つの食品群分類表を活用した取り組み
- ・ 保護者対象子育て懇談会（乳児）、食育の講座（幼児）
- ・ 食の講座（未入所の保護者対象）
- ・ フリールームレストラン
- ・ お弁当給食
- ・ 5歳児給食当番

### (2) テーマ別食育へのアプローチ

- ・ 秋の味覚「さつまいもを育てよう」
- ・ 食事マナー「お箸を上手に使おう」
- ・ 出会ってほしい「食」の絵本

【監修】(1) 大阪市こども青少年局子育て支援部管理栄養士

【指導】(2) 大阪市立大学准教授 春木 敏

帝塚山学院大学准教授 谷川 賀苗 / 吉本 優子

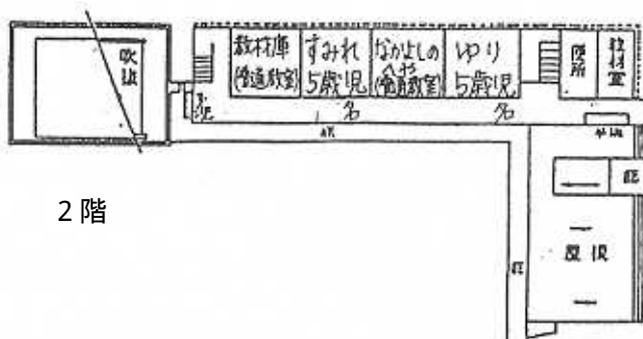
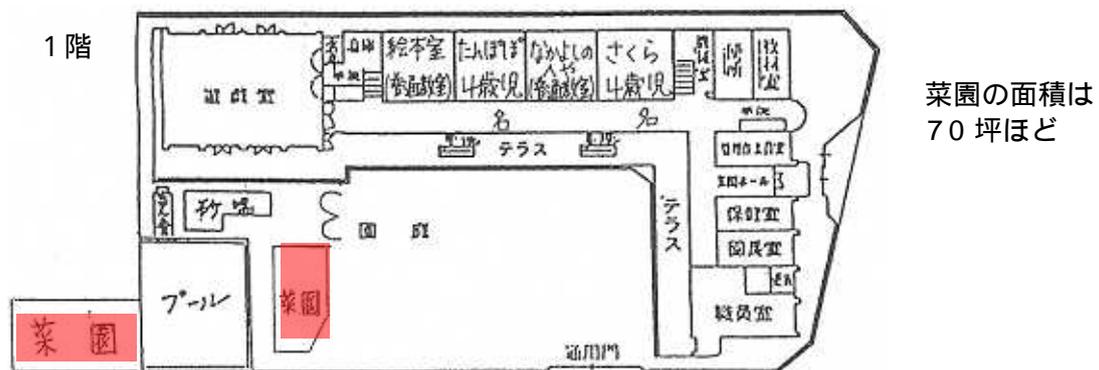
## (1) 保育所・幼稚園での実践事例を通して

### なにわの伝統野菜や地域特性を生かした栽培活動

#### 1) 実施幼稚園（市立）の食の取り組み

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 所在地    | 大阪市大正区                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 対象児童   | 4～5歳児                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 食の取り組み | 園庭に隣接した菜園を活用し、四季折々の野菜や果物（さつまいも、べにいも、じゃがいも、だいこん、えんどうまめ、たまねぎ、なにわの伝統野菜など）をこどもたちと栽培しており、幼稚園の野菜を収穫した感動を絵で表現したり、収穫祭をしたりして保育に取り入れている。                                                                                                                                      |
| 取り組み事例 | <p>〔こども〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なにわの伝統野菜や地域性を生かした食材の栽培</li> <li>・こどもチャレンジクッキング（調理体験）</li> <li>・小学校栄養士による栄養指導</li> </ul> <p>〔保護者〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者のサークル活動（園芸部）による栽培、食育活動</li> <li>・夏野菜を使った夏の収穫祭（親子参加）</li> </ul> |

#### 2) 配置図



さやえんどうの収穫



### 3) 野菜づくり計画の一例(20年度)

|                  | 夏野菜<br>(ミニト<br>マト・ピ<br>ーマン・<br>おくらな<br>ど) | さつまい<br>も・べに<br>いも | 勝間南瓜         | 冬野菜<br>(田辺大<br>根・天王<br>寺かぶら<br>など) | えんどう<br>まめ | たまねぎ      | じゃがい<br>も |
|------------------|-------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| 4月               |                                           |                    |              |                                    | 収穫         |           |           |
| 5月               | 苗植え                                       |                    |              |                                    |            |           |           |
| 6月               |                                           | 苗植え                | 種まき          |                                    |            | 収穫        | 収穫        |
| 7月               | 収穫                                        |                    |              |                                    |            |           |           |
| 8月               |                                           |                    |              |                                    |            |           |           |
| 9月               |                                           |                    | 収穫           | 種まき                                |            |           |           |
| 10月              |                                           | 収穫                 |              |                                    |            |           |           |
| 11月              |                                           |                    |              |                                    | 種まき        | 苗植え       |           |
| 12月              |                                           |                    |              | 収穫                                 |            |           |           |
| 1月               |                                           |                    |              |                                    |            |           |           |
| 2月               |                                           |                    |              |                                    |            |           | 苗植え       |
| 3月               |                                           |                    |              |                                    |            |           |           |
| 収穫後<br>の取り<br>組み | 親子で一<br>鉢つく<br>り、持ち<br>帰る                 | 秋の収穫<br>祭          | 展示し、<br>絵をかく | こどもチャ<br>レンジクッ<br>キング              | 夏の収穫<br>祭  | 夏の収穫<br>祭 | 夏の収穫<br>祭 |

#### < 野菜づくり活動に伴う保育活動 >

こどもチャレンジクッキング

#### < ねらい >

自ら育てた野菜を保護者や地域の人と協力して調理し食することで食物に愛着をもつ。

#### < 内容 >

準 備：前日、幼稚園の菜園から収穫した田辺大根を使用、他は購入

場 所：大正区保健福祉センター調理実習室

調理の流れ：

- ・ 田辺大根のおやき  
こどもが皮をこね、大人が材料を切る  
大人が材料を炒め、こどもが見る  
こどもが皮に材料を包む  
ホットプレートで焼くのをこどもが見る
- ・ 豆腐の白玉フルーツ  
こどもが白玉をこねる  
大人が白玉をゆがき、こどもが見る  
こどもがフルーツを切る  
こどもが盛り付け



#### < 効果 >

- ・ 調理することに興味をもつようになった。
- ・ 苦手な食べ物を食べようとするようになった。

## 4) 食に関する保育活動

### なにわの伝統野菜の栽培

#### <ねらい>

- ・なにわの伝統野菜の栽培活動を通じて、大阪の文化にふれる。

#### <内容>

- ・なにわの伝統的な冬野菜である田辺大根と天王寺かぶらを栽培、収穫し、食する。

| 保育活動  |                        |
|-------|------------------------|
| 9月中旬  | 種まき                    |
| 10月上旬 | こどもによる間引き、虫取り、雑草引き、水やり |
| 12月上旬 | 収穫                     |
|       | こどもチャレンジクッキング          |



#### <効果>

- ・栽培から収穫までの一連の流れを経験した上でチャレンジクッキングに取り組むことにより、大阪の伝統野菜に愛着をもち、その味を覚えることができた。

### 地域性を生かした食材(べにいも)の栽培

#### <ねらい>

- ・鹿児島や沖縄地方出身の方が多地域域の特性を生かし、地域のよさを知る。

#### <内容>

- ・べにいもを栽培し、収穫する。

| 保育活動 |                             |
|------|-----------------------------|
| 6月   | 苗を植える                       |
| 7月   | こどもによる水やり、つる返し              |
| 8月   | 保護者による水やり                   |
| 10月  | 保護者向けいものつるの煮物の試食会とレシピ紹介     |
|      | こどもたちによるいもほり(保護者も参観)        |
|      | ・いもを並べたり、つるで遊んだりする<br>・絵をかく |



#### <効果>

- ・自分たちで苗から育てたいもを収穫した喜びを感じた。
- ・新鮮な旬のものを食べることにより、食べることへの関心・愛着ができた。

## 保護者のサークル活動(園芸部)

### <活動内容>

- ・保護者の有志により、幼稚園で栽培する野菜などの畝作り、水やり、収穫にご協力いただいている。

### <効果>

- ・保護者同士の交流が深まり、菜園活動を通じての仲間づくりとなっている。
- ・保護者も土にふれ、身近な自然体験をすることでリフレッシュできる。

### <参考> 大阪市なにわの伝統野菜とは(『大阪市食育推進計画』参考資料より作成)

大阪市では、概ね100年以上前から市内で栽培されてきた野菜のうち、現在も栽培され、種子の確保が可能なものを「大阪市なにわの伝統野菜」として認証しています。

認証した8種類の野菜とこれを使用した加工品については、府・市共同のマークが入った「認証表示シール」が貼られており、これらを販売するお店や料理店についても共同のマークが入った「認証表示プレート」が掲示されています。

#### <大阪市なにわの伝統野菜>

大阪しろな(北区天神橋、天満付近が発祥)、金時人参(浪速区難波、木津、今宮が発祥)、毛馬胡瓜(都島区毛馬町が発祥)、源八もの(芽じそ)(北区源八橋付近が発祥)、勝間南瓜(西成区玉出地区が発祥)、田辺大根(東住吉区田辺地区が特産)、玉造黒門越瓜(大阪城玉造門付近で作られていたのが由来)、天王寺かぶら(天王寺付近が発祥)



#### 田辺大根

東住吉区田辺地区特産の白首の大根。根部は白色の円筒形で末端が少し膨大した丸みを帯びたもの。塩サバの身をとった後の頭や骨を田辺大根と一緒にすまし汁にした「船場汁」は商人の町大阪・船場の食文化でした。



#### 勝間南瓜(こつまなんきん)

現在の西成区玉出地区(旧勝間村)が発祥のかぼちゃ。外観は縦溝と瘤のある小さな実ですが、熟すると味がよかったことから、地域の特産品となりました。

#### 天王寺かぶら

天王寺付近が発祥とされるかぶら。根身は純白で扁平です。栽培時に地上部に根身が浮き上がるため、「天王寺浮きかぶら」とも呼ばれていました。甘みがあるのが特徴です。

