

「保護者とともに、子どもの生活リズムを見直す」

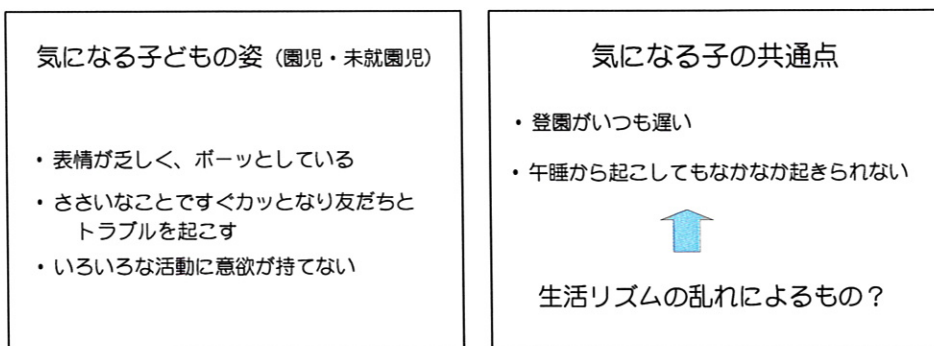
社会福祉法人 明照保育園 主任保育士 中島美奈子

1. 本園の状況と子育て支援の取り組み

- ◇園児数…265名（幼児198名、乳児67名）定員250名
- ◇特別保育児業…◎7時から19時までの延長保育事業
 - ◎地域交流事業
 - ◎障害児保育
 - ◎子育て支援事業
- ◇放課後児童クラブも開設（定員35名）…平成15年度より

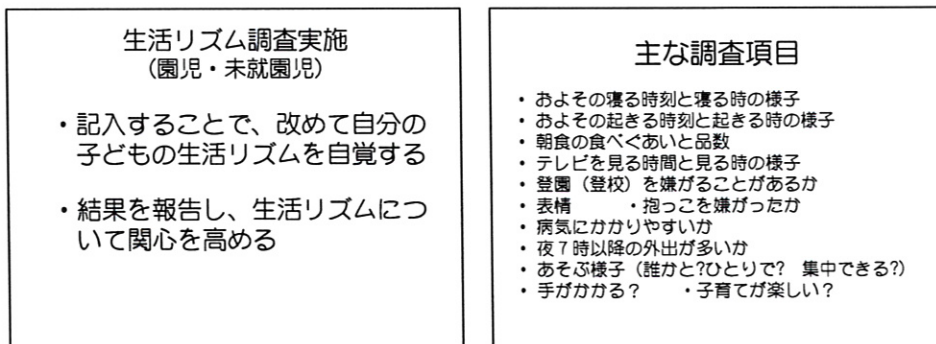
- ★子育て支援事業（毎週水曜日）…園庭開放、0・1・2歳児親子ひろば、子育て講座、育児相談、園行事参加
- ★「なかよし保育」の日（月1回の土曜日）…小学生から大学生、地域の高齢者を招き、園児たちと思いっきり遊ぶ

2. 気になる子どもの様子と支援に取り組むきっかけ

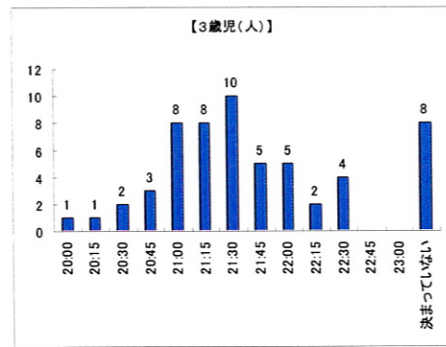
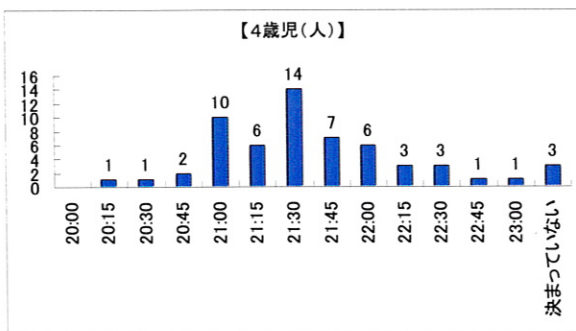
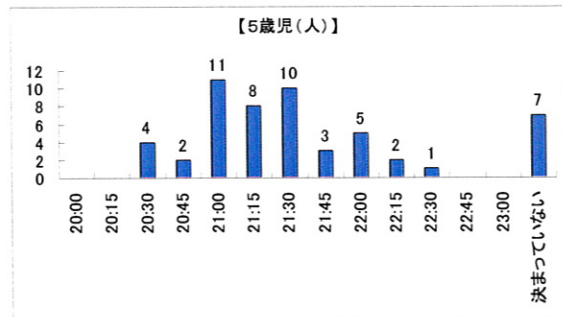
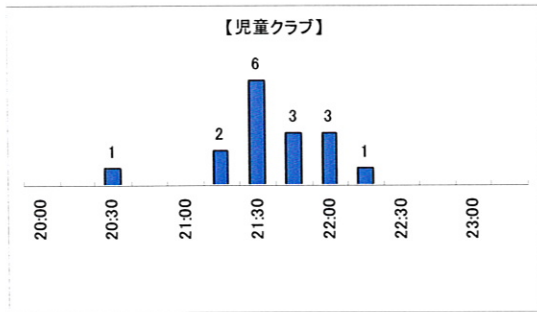


3. さまざまな取り組み

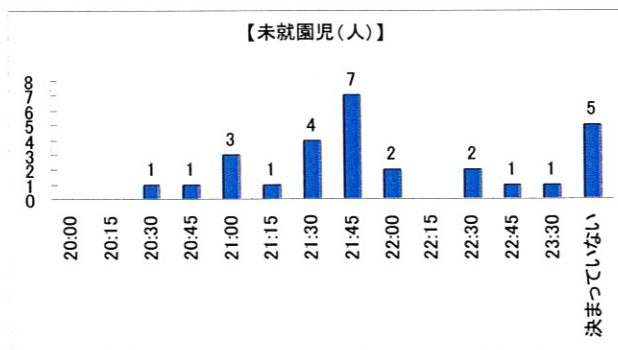
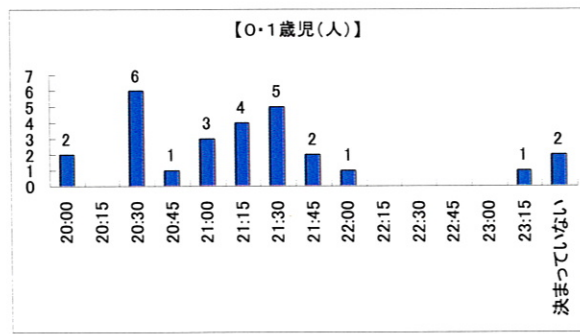
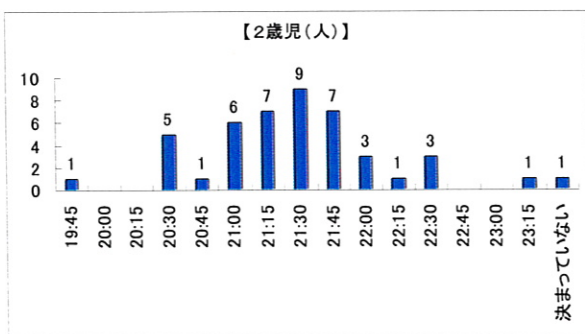
- ◇生活リズム調査実施（H17, 1）



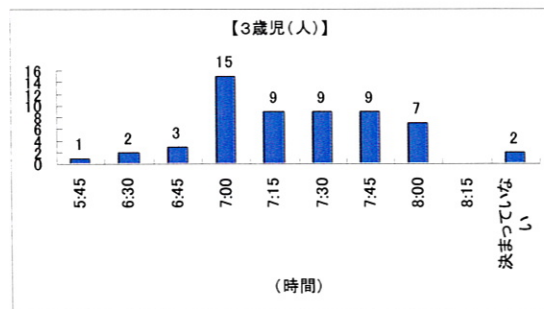
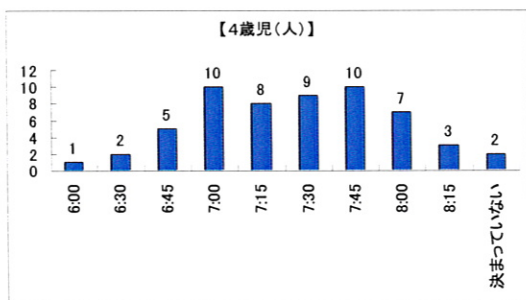
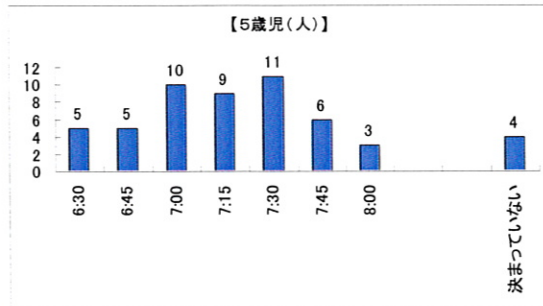
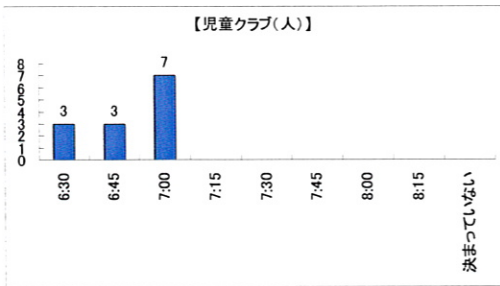
およその寝る時刻



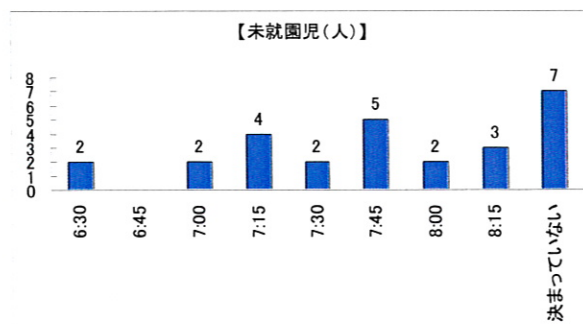
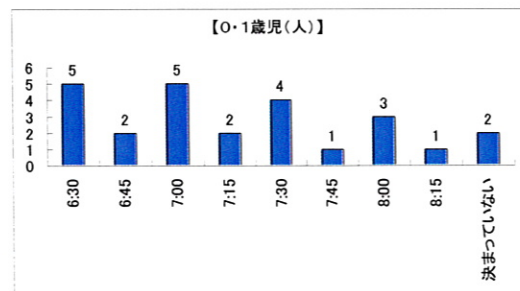
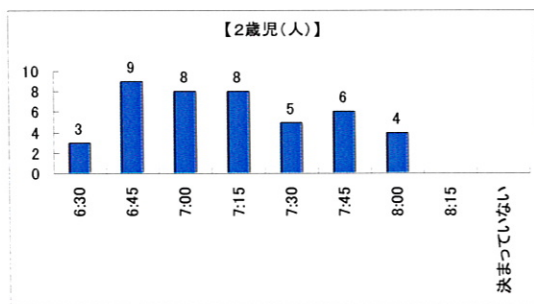
およその寝る時刻



およその起きる時刻

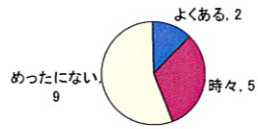


およその起きる時刻

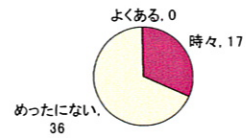


夜 7 時以降の外出

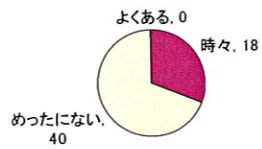
【児童クラブ(人)】



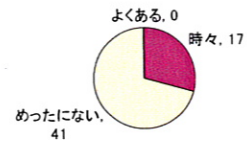
【5歳児(人)】



【4歳児(人)】

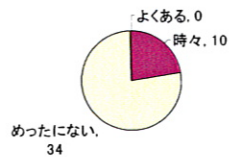


【3歳児(人)】

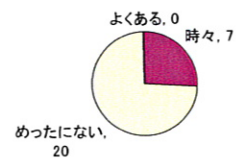


夜 7 時以降の外出

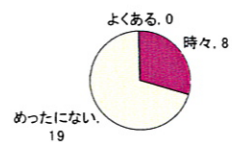
【2歳児(人)】



【0・1歳児(人)】



【未就園児(人)】



- ◇NHKクローズアップ現代「子どもの短眠化」を保護者会で視聴(H17.1)
- ◇保護者勉強会実施 「生活リズムと子どもの成長」講師 鈴木みゆき氏(H17.2)

★NHKクローズアップ現代を視聴して ～保護者より～

「早寝早起き、私たちが子どもの頃当たり前だった事が、現代ではとても難しくなっているんだなあと感じました。でも将来の子どもの健康や生活を考えると、必ず習慣づけていかなければならないと実感しました。」

「母親がフルで働いていると、どうしても夜遅くなる傾向はあると思う。もちろん子供を早く寝かしてやりたいが、帰宅してからいろいろすませるので難しい。他に少子化とかいろいろ問題もあるので、社会全体で、小さい子のいる働くお母さん（時にはお父さん）の仕事の負担を軽減する制度を行政からかえるべきと思います。」

◇保護者に募集【生き生きかるとより】

- あ あさごはん たべていちにち にっこにこ
- け けんこうは あさのうんちで きまりだね
- し じいちゃんはやあき いつもいちばん
- に にっこにこ はやねはやあき げんきなこ
- ふ ふとんからでて いつもにっこにこほいくえん
- み みんなでたべると おいしいね
- ゆ ゆーらりや おふとんはいつて ゆめのなか

◇「早起き早寝カレンダー」(H17.5～)

5がつ はやおきはやねカレンダー

おはね
でもくひょう!

	16 げつ	17 か	18 ずい	19 もく	20 きん	21 ど	22 にち
おはね り							
おはね あき たべらこ							
おはね ☆							

おうちの方へ

毎月のうち1週間を『早起き早寝週間』として、カレンダーにチェックしていきましょう。目標は、ご家庭でできることを考えて決めて下さい。寝起きの時間でも朝ごはんのことも何でもいいです。できたら○、できなければ×をすなおに書いていきましょうね。

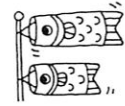
そして翌週月曜日に保育園までもってきてください。子どもさんの心身の健やかな成長のために、生活リズムを整えましょう！

.....

☞一週間を終えて、感じたことをどんなことでも書いてください。ちょっとしたアイデアもあれば、教えてください！



保護者のこえ



「早起き早寝カレンダー」(5月より)

※みなさんからの感想をご紹介します！

がんばったね！(〇_〇)✓

いつも□でうるさく「早く寝なさい」といっている時よりも、目標を決めると、自分からすすんで行動できるようになっていました。お友達との競争心というよりも、○は良い、×はだめ!!というイメージから「今日も○になるかなあ」と気になってたみたいでした。これから家でもこんな感じで目標を作って、頑張っていけたらなあと思つてます。(月組)

最近では、お兄ちゃんの影響もあり、時計を見ながら“短い針が9のところに行ったら寝るだよ”と自分から布団にはいるようになりました。(花組)

目標を決めたことで子どもながらに責任がたみたいで、きちんと守って最後までできました。家の人の言う事はあまり聞かないので、今後もやってもらいたいです。(月組)

ああ、実感！(*_*)

○をつけるのがうれしくてしょうがない様子でした。(雪組)

入園前はどうなることかと心配していましたが、入園して1カ月半、保育園で規則正しい生活をしているおかげか、毎日9時には「眠い！」と言って、寝るようになりました。(星組)

このカレンダーに○を書くことがとてもうれしいようで、早寝・早起き・朝ごはんをがんばっています。私が□うるさく言わなくても自分で○×を書くことの方が効果があるんだなあーと、この1週間を終えて思いました。(星組)

クローズアップ現代に感謝で、早起き早寝の生活が定着してきました。朝ごはんも慌てて食べていましたが、余裕をもって食べれるようになりました。子育ては少しのことで、とても大きく変わるものなんだと感じました。(花組)

早起き早寝週間のおかげで、私まで規則正しく生活できました。おかげで肌の調子が最高です。朝食の30分前(6時半頃)には起床させることで、ご飯がいつもよりモリモリ食べられ、うんちも毎朝必ずできました。早起きは三文の得を実感しました。(星組)

最近眠たくなると、自分で布団に入って眠れるようになりました。そのおかげで朝も起こさなくても自分で起きれるので、とても楽になりました。早く寝ることでリズムが整って、規則正しい生活になることをまた実感しています。(月組)

入眠時間にすごくバラツキがあるのが改めて分かりました。リズムを作るためにも「添い寝」して早めに寝ることに心がけたいと思います！母もいっしょに寝てしまうので、それが困ったことのひとつですが…(花組)

親の都合で夜遅く(10時位)に寝かせる時もあり、この1週間の生活リズムの良さと比べると、ご飯の食べる量が違って、とても反省しました。改めて、生活リズムの大切さを実感しました。(月組)

困っています(T_T)

保育園のない日などはお昼寝が遅くなり、どうしても夜寝るのが遅くなってしまいました。(赤組)

子どもが早く寝てくれるととても楽だなあと思いました。寝ようとした時にちょうどパパが帰ってくると、子どもたちが話をしたくて遂寝るのが遅くなってしまいました。(雪組)

だれか教えて~<(_ _)>

週末も、平日どおり寝られるようにしたい。(星組)

平日保育園に行く日は、昼寝をしているので、どうしても寝るのが11時頃になってしまい、朝がなかなか起きられない。昼寝をしなければ9時頃に寝て、朝も7時頃起きる。布団には9時半頃連れて行くのですが、なかなか… みなさんはどうしているのでしょうか？(星組)

わが家の工夫!!(^ ^)!

カレンダーに○をつけるのを楽しみにチェックしていました。でも、「シール」だと、もっとやる気が出るみたいです。(星組)

できるだけお風呂に入ってから夕食を取るようにしたら、親にも“ゆとり”ができ、『早く寝かさなければ!!』というプレッシャーでイライラすることもなくなった気がしました。(雪組)

“8時だよ”と言えば、おふとんに入って目をつぶりました。“9時になるとおばけの時間だよ”やっと眠りました。この1時間は子どもにとって必要な時間と思い、付き合うことにしています。(雪組)

○時には寝るという目標を立てると、子どももそれに向かって頑張ろうとしてくれるのだなあと感心しました。○時には…とはっきり決めた方が、ただ「早く寝る」というよりもよいのかなあと思いました。(花組)

早寝を心がけていつもより1時間夕食を早めたら、朝、「お腹すいたー!!」と、食べもよかったです。(星組)

カレンダーチェックが楽しみで、朝はとも早く自分で起きてきました。あたりまえの事ですが、早く寝れば早く起きることが出来ます。家でカレンダー作ろうと思います。(花組)

いつも週末は、次の日が休みだからと、つい寝るのが遅くなりがちでしたが、「明日は早く起きて遊ぼうね」などと声をかけると早く寝てくれました。(月組)

6月もがんばりしんば!

4. ここまでのまとめと課題

以前、朝の体操などの時、子どもたちの体がまだしっかり目覚めていないのではと感じましたが、最近、元気な声が響き、少しずつ機敏な動きが見られるようになってきたのではないかと思います。その原因が「早起き早寝」によるものと言及できなくとも、このような保育の中での子どもの姿を、私たち保育者は、保護者にきちんと伝えることで、保護者のがんばりを認め、さらなる意欲につなげていけるのではないかと思います。そして今後も続けて保護者同士のアイデアや戸惑いを伝え合い、「ひとりじゃない、みんなで一緒にがんばるんだ」という気持ちを持ち続けられる工夫を怠らぬようにしたいと思います。

今後、次世代育成計画がより具現化され、子育てしやすい社会の実現が期待されますが、今はまだ、父親の協力と労働時間、企業からの理解と支援のあり方など社会としての課題は山積みです。

今回の「生活リズム」ひとつ取っても、やればできるという意識の問題と同時に、どうすることもできない就労状況等との板挟みに保護者になることで、子どもたちが直接の不利益をこうおっています。

私たち保育者は、そんな保護者ひとりひとりの置かれている状況と意識を受けとめ、一方的にではなく保護者と一緒になって、互いに子どもに最も近い者として、子どものよりよい環境を社会に発信する役割があります。

今後も変わることはないであろう夜型社会の中で、子育て家庭での「早寝早起き」が実行されていくための各家庭の意欲と工夫の実現がされるために、就園・未就園にかかわらず、各家庭の状況に寄り添いつつ保育園としてさまざまな支援を考えていきたいと思えます。そしてこれからも保護者の子育てを支援し、保護者とともに考えていきたいと思えます。

平成17年6月30日

～Memo～

