

はくくむ

保育園のお昼寝見直し

国の保育指針改定

保育園と幼稚園の違いの一つは、保育園には午後の昼寝があること。保育園で日課だったその午睡が、四、五歳の園児を中心に見直されつつある。背景には生活習慣への影響があるようだ。
(安食美智子)

「じゃん、けん、ぽん」。東京都品川区の区立西五反田保育園。五歳児クラスの十四人が、絵を描くゲームに夢中になっている。隣の午睡室では、二、四歳児が二、三時間の昼寝中だ。

同園は今年五月下旬から五歳児の午睡をなくした。保護者からは「自分から布団に入るようになった」「ようやく早起きできるようになった」など評価が寄せられた。

昨年四月、午睡など適切な休息を取らせることを定めた国の保育指針が改定され、午睡の廃止も可能になった。松本紀子園長は「子どもの一日の

夕食時に眠く…反対の声も

生活を全体的に考え、健全に育つ道筋をつくりたい」と見直した。

同練馬区の私立妙福寺保育園でも、一部の五歳児の午睡をやめた。「以前は午後十時半に寝ていたが、就床が二時間早まった」(保護者)と効果を上げている。品川区は、認可園など三十九施設中十四施設でとりやめた。足立区でも十月から、区立認可園全四十九施設で五歳児の午睡を段階的にやめる予定だ。

午睡は子どもの成長と体調管理の観点から、保育園では長年続けられてきた日課。だが、就床時間とともに起床時間も遅くなる夜型化が指摘されている。

福田教授は「発達によって、昼寝を欲しなくなることを理解してほしい」と説明。「幼児期に形成された眠りの習慣は小学校高学年まで続く」として、学習などへの影響も懸念する。

四歳児以上の午睡を実施していない愛知県豊橋市の私立明照保育園の中島章裕園長は「今の子どもは昔に比べ運動量が減っており、午睡が就床に影響する可能性も出てきた」と成育環境の変化も感じている。

ただ、妙福寺保育園の坂本邦子主任保育士は「午睡は休息だけでなく、スキンシップや静寂を感じる大切な時間。発達に応じて配慮する必要はある」と一律の廃止には慎重だ。

保育園保護者のネットワーク「保育園を考える親の会」(東京)でも、午睡の廃止について賛否が分かれた。「午睡を強制しないで」という意見の一方、延長保育利用者を中心に「午睡なしでは帰宅後すぐに寝てしまいい、夕食やコミュニケーションが難しい」との声もあつた。

普光院亜紀代表は「保育園にとって、午睡時間は連絡帳作成や会議を行う貴重な時間でもある。運営体制を工夫し、発達や体力、生活形態に適切に対応してほしい」と話している。



お昼寝時間でも遊ぶ5歳児。奥では、ほかの園児がお昼寝をしている(通常、ドアは閉めて仕切っている)＝東京都品川区の区立西五反田保育園で

早寝、早起きに効果

江戸川大の福田一彦教授(睡眠学)は昨年、保育園、幼稚園の三、五歳児千二百八十九人を対象に、午睡の有無と夜の就床時間の関係を調べた。平日の平均就床時間は午睡「なし」の子どもは午後八時四十二分、「あり」は四十六分遅い同九時二十八分。保育園への朝の行き渋りや機嫌の悪さの割合も、午睡をするほど高かった。