

ひょうごの子育てを応援する



vol.9
2017
AUTUMN
WINTER

公益社団法人 兵庫県保育協会



特集
**眠育の難しさと
ポイント**

眠育の難しさとポイント

現代に生きる日本人は、便利な暮らしと引き換えに、睡眠不足の毎日を送っていると言えます。

しかし、睡眠を削って豊かな暮らしを手に入れたとしても、

結果的に十分に力を発揮できなかったり、

イライラしがちで質の低い生活になっているとしたらどうでしょうか？

健康で幸せな人生のためには睡眠が大切だと子どもたちが理解するために、

まずは大人がその重要性を理解して一緒に実践することが不可欠です。

より良い睡眠のための工夫

眠育は、睡眠の大切さを伝え、具体的な睡眠行動をより適切なものに変化させるものでなければなりません。最近では睡眠の大切さについて様々な情報が提供されていますから、その大切さは耳にされたことがあると思います。そこで、ここでは睡眠行動をより良いものに変えることが簡単にできない理由をお示した上で、現実的な工夫をお伝えしたいと思います。



豊かさと利便性の代償

日本がいかに睡眠不足かというだけでなく、なぜ眠りを削って頑張っているのかを端的に表すものが図1のNASAの衛星写真です。日本では海

岸沿いに人が住んでいますので、明かりがついているところを辿るとほぼ国の形が分かります。明るいところが多いことは経済的に活発だとも言えますので、その国の経済状態といったものが衛星写真に凝縮されています。これは喜んでばかりもいません。これだけ明かりがついているということは、それだけ夜、起きている人



図1

たちがいて、その人たちが活動するのを支えている産業の人たちも動いていることになります。つまり、誰かが寝ていない世の中だということです。起きているためには、睡眠時間を削るしかありません。睡眠時間を削ってしまっ、豊かさと利便性という幸せは手に入れましたが、どこかしら、苦しさも逆に背負っていませんかということを、いま睡眠医療の中で感じています。

まずは大人から

そして、大人たちが睡眠不足の中で幸せを求めるとい生き方を選択し、是とする社会構造の弊害として、子どもたちも自己実現のために睡眠を犠牲にすることが容認されることが生じているのです。これが、睡眠不足がよくないとは思いつながらも現状を変えることができない社会病理となっているわけです。

子どもが持てる力を十分に発揮できるような十分な睡眠を取るには、大人が睡眠不足では説得力がありません。そこで具体的に子どもの睡眠行動

を変えていくためのプランとしては次のようになります。

- 睡眠不足の目安は昼間の機嫌（悪ければ足りない）
- 基本は夜間の睡眠で十分足りるような時間に寝始める
- 子どもだけ寝かしつけてもうまく寝てくれないので、初めのうちは一旦家族全体で眠る（少なくとも早い時間に眠る習慣ができるまでは）

筆者は幼稚園の子どもに対する眠育で「ねぶそく王子」というデジタル紙芝居を見せて、睡眠が足りないとどんなことが起きるか、子どもたちに伝えたことがあります。子どもは理解できると、すんなり実行してくれるものだと思います。家族にちゃんと眠らないとダメだと言うようになる子どももいるそうです。

良い睡眠からかけがえのない幸せを

大人が率先して睡眠を取る姿勢を見せる必要があるということについて、子どもの世話をし、家事をこなし

て、仕事に備えたりしていると、そんなことは実行不可能だと思われることでしょう。しかし、子どもの睡眠時間が増えることで、自宅でぐずったり手を焼かせたりして時間が取られていたことが劇的に少なくなるとしたらどうでしょうか？その結果、子どもに対してイライラすることが減るとしたらどうでしょうか？実際、まずは親子ともに早くから寝てみましょうということをする、多くの場合、このような変化が起きます。もちろん、親が早くに寝る以上、途中で起きるか、朝早く起きて家事をこなす必要が出ますので、朝起きが苦手な親御さんは辛い場合もありますが、総合するとメリットの方が多いと感じる方が多いようです。

子どもの行動は大人が決めてしまうという事実に向き合うことで、子どもの睡眠とともに大人の睡眠を改善することができます。その先には、お金で買うことができない幸せの青い鳥がいることをお伝えしたいと思います。



2004年3月熊本大学大学院医学研究科博士課程単位取得退学後、大阪市立大学医学部疲労クリニカルセンター研究医、関西福祉科学大学健康福祉学部講師、兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センター医長を経て、2016年4月より現職。専門は小児科学、発達科学、睡眠医学、疲労科学。特に発達障害や社会不適応を睡眠問題の観点から診療、研究している。

国立障害者リハビリテーションセンター病院
小児科医長

田島 世貴
(たじま せいき)



みんなで
スマイル
vol.9

SMILE

生き生き働く保育者 パート2

今回もvol.8に引き続き保育者にスポットを当てて、子どもたちと接する中で、日々感じることや経験、心掛けなどをご紹介します。子どもたちと支え合い、子どもたちと共に自身も成長する、保育者たちが感じるそんな喜びが伝わってきますね。



“ 保育者Voice!
みんなだいすき!みんないきいき! ”

「せんせいおはよ〜!」朝から元気な子どもたちの声に、私たち保育教諭も元気をもらう毎日です。小さな子どもが好きで保育教諭になりました。しかし、いざ仕事に就くと先輩のようにはいかず、右往左往することがあり、保育の難しさを痛感したり、くじけそうにもなりました。しかし、そんなときにも支えになったのが子どもたちの存在でした。“せんせ〜だいすき”と自分を信頼してくれる子どもたちに、良い保育で応えてあげなければという思いで頑張ることができました。今では、トライやるウィークに来た中学生や保育実習生などの中に教え子たちがいて、「保育士を目指すきっかけになった!」とうれしい報告をもらうことがあります。日々、子どもたちが笑顔でいられるように保育していますが、私たちの方が笑顔にしてもらっているような…そんな魅力ある仕事に、これからもまい進していこうと思います。



たのしいな♪

へびって
つるつる!



●西脇市
比延こども園
主幹保育教諭
山口 由紀子さん
保育者年数・21年

“ 保育者Voice!

愛情いっぱい、
笑顔いっぱい ”

子どもが好きで、幼い頃から保育者を目指してきました。この仕事の魅力は、子どもと一緒に喜んだり、考えたり、何かを成し遂げたりと、感情や時間を共有できるところだと思います。保育に悩むこともありますが、計画した遊びを喜んでくれると苦労は一瞬で吹き飛びます。子どもの発言がヒントとなり、新たな発見ができるところが楽しいですし、私自身も子どもたちから学ぶことが多くあり、共に成長することができました。

今、年長クラスを担当していますが、乳児の頃から知る子どもたちの成長を身近に見守ることができ、日々やりがいを感じています。子どもたちの笑顔や「先生、大好き!」の言葉が私の原動力になっています。保育士自身が子どもにとっての大切な環境の一つだと思うので、今後も笑顔で愛情をもって接し、子どもたちの笑顔を増やしていきたいと思っています。

水の不思議
見つけてみよう



大きなすいか
みんなで
食べようね



●相生市
八幡保育所

保育士
金澤 みのりさん
保育者年数・4年

みんなで
歌おう♪



上手に
書けたね!



●豊岡市
夢川保育園

保育士
白石 尚子さん
保育者年数・12年

“ 保育者Voice!

笑顔のパワー ”

幼い頃、引っ越し機会が何度かあり、新しい環境への不安が多々ありました。そんなとき、まわりの方々の笑顔にとてもホッとして気持ちがやわらいだ事を覚えています。そして、私自身も笑顔を大切にするようになりました。今、保育士となり、幼い子どもたちにとって安心できる存在となるよう保育に携わっています。また、一緒に過ごす中で、子どもたちの喜びの笑顔、発見や楽しみの笑顔などさまざまな笑顔に出会うことができ、子どもたちから、笑顔のパワーをもらっています。“苗から育て大きなすいかができるとき”“竹馬にのれるようになったとき”“友だち同士励まし合う姿をみたとき”子どもたちの笑顔は最高です。いっぱいの笑顔や成長をすぐそばで見たり感じたりできる仕事であることを幸せに思います。これからも常に笑顔で子どもたちと共に成長していきたいと思っています。



保育者レポート

笑顔 み～つけたっ！

保育園・認定こども園での
子どもたちの様子を
紹介します。

「いきもの大好き」

ぼくのダンゴムシ

丸めた手のひらに乗せたダンゴムシを見せながら、「ぼくのダンゴムシ」と友だちに見せている年少児。年中・年長の子がプランターの下をのぞいて探しているのを見て、まねして見つけれようになりました。そっと触れないとつぶれてしまうことも経験して、持ち方を考えます。手のひらの「小さな自分の世界」を自慢できるくらい、心が成長しています。



三田市／光の子保育園

みてみて
ほら ダンゴムシ
ぼくがみつくてん

野菜にも愛情た～っぷり！

5月に野菜の苗を植えました。「大きくな～れ」「甘～くな～れ」とそれぞれの想いを込めて毎日水やりをしたり、様子を見に行ったりしました。梅雨期、雨が降り続くと「僕は外で遊べないけど、野菜は喜んだらな」と笑顔で話していました。収穫できたときには「世界ーおいしい」と喜び合って食べました。ピザ作りも体験し、野菜に対する愛情が深まりました。



佐用町／上月保育園

あっ！
赤くなった～！

いろいろ教えてくれてありがとう！

「先生これなに？」尼崎の都会っ子には、青虫はクネクネと動いて気色の悪い生き物に映ったようです。はらぺこあおむしの本を読み、「この虫がチョウになるんだよ、飼ってみよう。」と、名前をぶにちゃんと名付けて育てました。そしてとうとう旅立ちの時、みんなに見守られながら、パタパタと羽をはたかせて飛んでゆく姿を、「ぶにちゃんありがとう～」といつまでも見送っていました。



尼崎市／若葉保育園

ちょうちょさん、
いってらっしゃーい！！

アゲハチョウになったよ

ミカンの葉に付いていた小さな黄色の卵を見つけ、クラスで飼育を始めました。数日後、透明に変化し、中からくねくねの黒い幼虫が出てきて、「すごーい！うごいとる」と感動でした。幼虫を見るのが子どもたちの朝の日課となり、「どんなチョウになるやろ？たのしみや」と心待ちにしていました。今朝、ケースの中でパタパタと大きな羽を広げているチョウに会うことができました。花壇の花の蜜をたくさん吸わせてあげました。



小野市／市場保育園

おいしい蜜を
吸ってね

青虫さんがチョウチョに変身！

散歩で見つけた幼虫を図鑑で調べると「キアゲハ」の幼虫と分かりました。毎日様子を観察していた子どもたち。やがてさなぎになり、14日目に羽化しました。そのときの子どもたちの笑顔は格別で、外に放つときは「元気でね」「鳥さんにねらわれないでね」と声を掛けていました。今はおたまじゃくしに夢中で、毎日水替えをして、カエルになる日を楽しみにしています。



養父市／小佐保育所

お花の蜜を
吸ってるよ！

ぼくたちわたしたちのはたけ

西明石愛児園では3～5歳児が屋上の畑でさまざまな野菜を育てています。5月に植えた苗や種が芽を出し花をつけ実がなる様子を身近に見ることで野菜が活着していることを知り、畑で収穫した野菜を使つてのクッキングを通して野菜のおいしさに気付き、嫌いなものでも食べてみようとする姿が見られます。食育を楽しんでいます。



明石市／西明石愛児園

いつ食べられる
のかな？

カブトムシがいっぱい！！

春に近所の方からカブトムシの幼虫をもらいました。白い大きな幼虫を怖がる子もいましたが、図鑑で飼育方を調べて育てることにしました。やがて幼虫がさなぎになり、ついに黒くてピカピカしたカブトムシが次々に出てきました。子どもたちは大興奮で、どれが強いかがくらべをしたり、毎日餌をあげたりと、親しみをもちて接することができました。



加古川市／やはたこども園

どあ？かっこいい
でしょ？

ザリガニ大好き！

園の池へザリガニ釣りに行きました。ちくわの餌でザリガニを釣り上げ、見たり触れたりしました。「ハサミにはさまれて痛かった」「鉢のトンネルを後ろ向きに進んで」「ハサミでパンザイして怒った」とザリガニの様子に夢中の園児たちです。表現遊びをしたり絵を描いたり、生き物との触れ合いと発見を思い切り楽しんでいました。



篠山市／富山こども園

はさまないでね…

トマトだいすき

5歳児がトマトの苗を植え「大きくな～れ」と言いながら水やりをし、生長を楽しみに観察してきました。赤くなり収穫したときには「トマト嫌いだけど食べてみようかな？」「おいしいー!!」自分が育てたトマトはとびきりおいしかったようです。それまでトマトが苦手だった子も食べられるようになり、自分が育てて食べる楽しさを体験出来ました。



たつの市／心光こども園

おいしいな

みんな大好きビオトープ

「みんなの畑 いこう!!」今日も子どもたちの声が響きます！地域の方と一緒に作った自然の中のビオトープ、ここはみんなのお気に入りの場所。「こっちにドジョウがおるで～!」「どこ～？ほんまやー!」「よっしゃゲットー!」みんなで頭を寄せ合って観察会が始まります。丸ごと遊び場の与布土の地でおもいっつき遊び!おもいっつき感じ!心も体も大きくな～れ!



朝来市／照福こども園

いま
うごいたっ!!

ぼくもさわれるかな

地域の方に頂いた鈴虫の幼虫を触る友達を見て「わぁ～すごい!」「かめへん?」と興味津々。「ぜんぜん大丈夫やで」という言葉に、始めは不安だった子も夢中になり「わっ、さわれた!」と大騒ぎ。「みてみて、かわいいなあ」と子どもたちも笑顔いっぱいになりました。いろんな気付き・発見・好奇心・勇気が満たされた瞬間でした。素敵な音色を早く聞きたいです。



南あわじ市／八木保育所

すずむしさん
かわいいね!!

保育園で人気のメニュー

朝食にもおすすめ!

鮭と枝豆のケーキ・サレ



アレンジいろいろ、
栄養満点♪

材料(4人分)

小麦粉・・・100g
砂糖・・・20g
☆調整豆乳・・・100cc
ベーキングパウダー・・・3.6g
鮭フレーク・・・30g
枝豆(むき身)・・・50g
タマネギ・・・1/6個
オリーブオイル・・・大さじ1
塩、コショウ・・・少々

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱し、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②千切りにしたタマネギと枝豆をオリーブオイルで炒め、塩コショウで味を付けて鮭フレークを加える。
- ③☆を混ぜ合わせる。
- ④☆の中に②を入れて軽く混ぜ合わせ、ケーキの型に流し入れる。
- ⑤オーブンで約30分焼き、火が通ったら出来上がり。

◎提供:猪名川町/星児園七タ



ふわふわ食感

山の芋たっぷりお好み焼き



青ネギを入れても
おいしいよ

材料(4人分)

山の芋・・・1/4個
豚肉・・・20g
キャベツ・・・2〜3枚
タマネギ・・・1/5個
ニンジン・・・1/10本
桜エビ・・・少々
卵・・・1個
ごま・・・小さじ1
小麦粉・・・40g
ソース・・・適量
花かつお・・・適量

作り方

- ①豚肉を約1cm幅に切り、炒めておく。
- ②野菜を千切り、またはみじん切りにする。
- ③山の芋をすりおろし、卵、小麦粉、桜エビ、①、②をよく混ぜる。
- ④フライパンかホットプレートに生地をのせて焼く。
- ⑤仕上げに、ソース、花かつお、青のりをのせたら出来上がり。

◎提供:篠山市/にしき保育園

みんな大好き! みんなで遊ぼう! 手作りおもちゃ



「紙コップピラミッド」

日頃、追いかけっこをして元気に走り回っている子どもたち。じっくり座って遊ぶ楽しさも知ってほしいという思いから、このおもちゃを作りました。

友達や保育者と底に貼ってあるフェルト布の色当てゲームをしたり、保育者が作ったピラミッドに興味を持ち、慎重に、慎重に、挑戦する姿も見られるようになり、集中力の成長を感じます。お茶やジュースを入れるまねをし、ままごと遊びをするなど、遊び方にとらわれず、自由に発想を膨らませ、遊びを発展させてくれる子どもたちでした。

◎提供:加西市/多聞こども園

