

# 「げんきあっぷカード」の機能と効果に関する研究(1)

## The Study on the Function and the Effect in “Genki-Appu Card” (1)

城 弘 子

### 1. 問題と目的

昨今、深夜まで開いているスーパーやレンタルビデオショップ、21時以降からはじまる子ども向けのテレビ番組、深夜になって仕事から帰宅する親など、幼児を取り巻く生活環境が変化している。これらの環境変化は、幼児たちの就寝時間を遅らせ、生活リズムを不規則にするよう働いている。神山(2003)によれば、日本の子どもは、諸外国のうち日本と似た文化圏内にある子どもと比べ、最も夜更かしであるという。

本研究で調査フィールドとするF幼稚園でも、このような現状におかれ、生活リズムを崩す園児の姿が、度々観察されている。朝の登園バスや昼食の最中に寝てしまう園児、自由遊びですぐに疲れを訴える園児、活気のないまま午前中をぼんやり過ごす園児などの姿がそれである。

言うまでもなく園児にとって、園生活における最も重要な課題は、家族以外の他者と関わり、社会的なスキルを育んでいくことにある。一般に、社会的スキルを育む園生活の最も顕著な学びの場は、登園直後から午前中までをつかって行われる自由遊びのなかにある。先述した生活リズムの乱れから、最近では、大切な午前中を十分に覚醒した状態で過ごすことができない、したがって活発に遊びを展開できない園児の姿も散見される。こうした状況を抑制し、園児の遊びの基となる「健康」を回復する上で、園と家庭の連携は欠かすことができないだろう。

本研究では、以上の目的で導入された「げんきあっぷカード」の使用が、規則正しい生活を送ろうとする園児の意欲向上に寄与し、また実際に園児の生活リズムを整え、活発な園生活に貢献できるかどうかといった効果について、検討を行う。

### 2. 方法

#### 2-1. 調査概要

「げんきあっぷカード」導入期間内、対象園児の生活に関する記録が継続して集められた。調査対象園ではこの記録を基に、家庭と連携した生活指導を、園児個々に対して行った。調査では、家庭に対する園側の働きかけについて、フィールドワークによる記録を行った。これら、1)「げんきあっぷカード」と2)フィールドワークに基づくデータを総合的に勘案し、園児の規則正しい生活リズム構築に対する「げんきあっぷカード」の効果を検討した。

## 2-2. 「げんきあっぷカード」とは

「げんきあっぷカード」とは、園と家庭の双方が連携し、園児の生活リズムについて書き込みができるよう独自に作成されたカードをさす(表1)。カードの使用により、園児個々の生活サイクルについて、その実態を把握するとともに、よりよい生活リズム構築に向けた、適切な支援の手がかりとすることを目的とした。カード使用時には、園児が自らの生活リズムに関心を向けられるよう、2週間を一サイクルとするキャンペーン活動を行った。「朝ごはんをしっかり食べようキャンペーン」(ねらい:朝食摂取)や「朝からすっきりキャンペーン」(ねらい:朝の排便)、「朝日をあびて昼間は大活躍パタンきゅう〜キャンペーン」(ねらい:早寝早起き)などがこれにあたる。これらキャンペーン時には、園児に対し、ねらいの達成に応じた「げんきあっぷカード」へのシール貼りを認めた。シール貼りを通じ、基本的な生活習慣の形成に向けた、園児自身の意欲の喚起を意図した。

表1 「げんきあっぷカード」

昨夜の就寝時間	8時前		今朝の起床時間	6時前	
	8時 - 8時半			6時半 - 6時半	
	8時半 - 9時	○		6時半 - 7時	
	9時 - 9時半			7時 - 7時半	○
	9時半 - 10時			7時半 - 8時	
	10時 - 10時半			8時 - 8時半	
	10時半 - 11時			8時半 - 9時	
11時後		9時後			
午睡	①無		朝食	①しっかり食べた	○
	②有	○		②少し食べた	
	(15:30~16:40頃)			③ほとんど食べてない	
体温	36.6℃		排便	①昨夜(晩)した	
プール	○	×		①今朝した	○
	×			②昨夜・今朝ともしてない	
担任より			その他:		
家庭より 風邪気味のためプール遊びは見学します。			園より 榮飲まれました。 ㊟		

## 2-3. 調査期間

2005年4月～7月

## 2-4. 調査対象

F幼稚園における年長1クラス、年中1クラス、年少2クラス、満3歳児1クラス、合計5クラスの園児および保護者

## 2-5. 手続き

保護者に対し「げんきあっぷカード」実施の趣旨を十分に説明した後、同意を得た上で調査を開始した。保護者には、毎朝カードに必要事項を記入してもらい、1週間ごとにカードを回収、新たなカードの配布を4ヶ月間継続した。

調査が安定的に継続されるようになった6月より、先述したキャンペーン活動とシール貼りを実施した。

以上の調査期間における個々の園児と家庭への働きかけ、また〔家庭-幼稚園〕の連携が、教師への聞き取りを中心とした研究者のフィールドワークによって記録された。

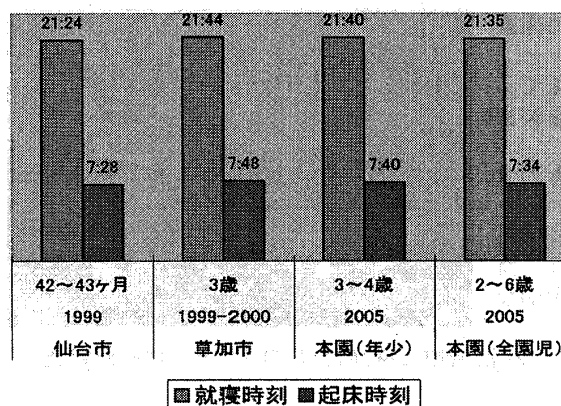


図1 就寝・起床時間

### 3. 結果

#### 3-1. F幼稚園における園児の生活リズムの実態

F幼稚園における就寝および起床時刻は、神山（2003）で報告された調査結果と比較した場合に、著しい差は認められなかった（図1）。しかしながら、就寝・起床時刻には個人差があり、F幼稚園では、全国平均と比べて遅寝・遅起き傾向にある子どもが、全体の約2割程度見られた。

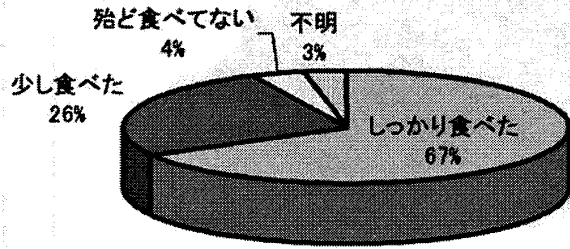


図2 朝食摂取率

また、毎朝の朝食をしっかりと摂取している子どもの割合が、F幼稚園では7割程度であった（図2）。朝食摂取のありようは、排便習慣との関わりがみとめられ、朝の排便率は、〈しっかり食べた〉群で46%、〈少し食べた〉群で29%、〈殆ど食べてない〉群で22%であった。さらに、朝食を〈しっかり食べた〉群は、他の2群と比べ、就寝・起床時刻共に早いことが示された（図3）。

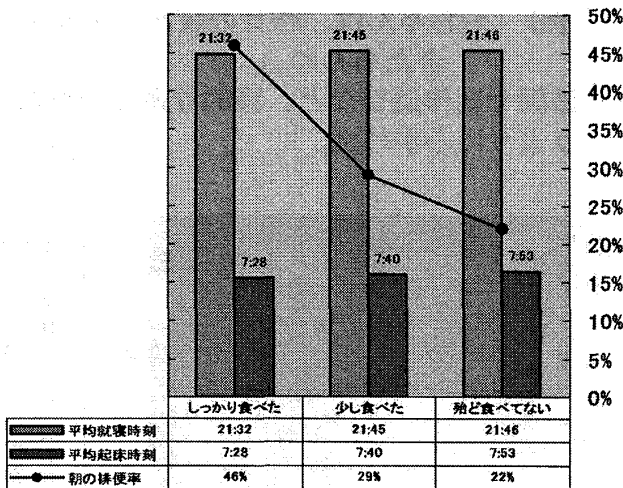


図3 朝食摂取，排便，就寝・起床時刻の関連

#### 3-2. 「げんきあっぷカード」導入後のクラスの様子

出席確認を行う通常の朝の集まりにおいて、教師らは、以前にも増して積極的に、園児たちの健康状態について問いかけを行った。具体的には、朝食摂取、排便、早寝・早起きについて園児たちにたずね、挙手させるなどの働きかけを行った。

これら働きかけによって、導入以前には見られなかった園児たちのポジティブな変化が観察されるようになった（表2）。

表2 クラスの様子の変化

- ・あくびをしている友だちに対し、「まだ眠いとね？早く寝らんだったけんたい！」と声かけを行う
- ・「今日あんまり元気ないとたいねー。朝ごはん食べんだったけん」と、友だちに自己報告を行う
- ・友だち同士でシール貼りの状況を競い合う
- ・以前、消極的だった子どもの、戸外遊び、クラス全体の活動、集団ゲームへの取り組みが活発となる
- ・生活のなかで時間を気にかけ、時計を見ながら活動を行う

### 3-3. 「げんきあっぷカード」導入後の個々の園児の様子

生活リズムのポジティブな変化が顕著であった、2名の園児のエピソードを紹介する。以下、登場する園児名は、すべて仮名である。

#### エピソード1 あきこ

##### 【導入前】

遅寝遅起き傾向。それまで、起床後すぐの状態に登園してくることが多かった。登園時間が遅いため、登園後の自由遊びへの参加も少ない。言葉は豊かに発するが、一方で表情の変化が乏しい。また、家庭の事情により、幼稚園を欠席することが多々ある。

##### 【導入後】

保護者の協力が得にくいため、幼稚園における本人に対する働きかけを中心として生活リズム改善に努めた。その結果、自身の生活リズムに関心をもつようにならってきた。友だちの影響もあり、7月に入ってから、自ら「げんきあっぷカード」への記入を、祖母の援助を受けて行うようになった。5月の平均就寝時刻が22:08、平均起床時刻が8:18であったが、7月に入ると就寝時刻は21:00~21:30の間に、起床時刻は7:00~7:30の間に収まるようになった。早く登園する日も増え、午前中も活発に友だちと遊ぶ姿が見られるようになった。

#### エピソード2 はるお

##### 【導入前】

遅寝遅起き傾向。登園時刻が9:30近くになることが多く、登園時の車中で朝食を済ませてくことも多い。絵画や泥団子づくり等、どちらかといえば静的な遊びを好み、その多くは一人でこなしている。言葉の発達は同年代の他児に比べてやや遅いが、身の回りのことは自分で行える。

##### 【導入後】

家庭での保護者の協力も得られ、朝食をしっかり摂ることから取り組み始めた。シールを貼ることが動機づけとなり、進んで朝食を食べるようになったとの報告が、家庭からなされた。その後、自分で「げんきあっぷカード」を記入するようになり、クラスにおいてポジティブな変化が評価されたことから、一層積極的に朝食を摂るようになった。また、登園時間も早くなり、「早く幼稚園に行こう！」と保護者を急かす様子も見られるようになった。余裕をもった登園の結果、自分の好きな遊びにじっくりと集中できるようになり、遊びを通じて友だちとのコミュニケーションも増した。

### 3-4. 「げんきあっぷカード」導入に伴う幼稚園側の働きかけ

幼稚園では、必要に応じ、積極的に個々の園児と家庭への働きかけを行った。園児は、生活リズムが乱れがちとなる背景を、それぞれ異なったかたちで抱えており、したがって園側の働きかけも、個々の園児と家庭のニーズを考慮したものが工夫された。

### エピソード3 なつよ、ふゆよ

#### 【導入前】

双子の女兒。別の保育所からの転入。新しい環境になじめず、両親共働きの状況から生活リズムも安定せず、日中をぼんやり過ごすことが多い。遊びを含めた幼稚園の活動を、2人で依存し合っていており、友だち関係も広がりにくい。

#### 【教師の働きかけ】

- 1) 登園時に、「朝ごはん食べてきた？」など、生活習慣に関する問いや、その日の活動に関する言葉かけを積極的に行った。
- 2) 提出された「げんきあっぷカード」をもとに、朝食摂取、排便、早寝・早起きについて、振り返りを行った。シールの確認も一緒に行った。
- 3) クラス全体の活動は、できる限り傍に寄り添い、参加の奨励や取り組みに対する評価を行った。このことを通して、次回の取り組みに対する動機づけを高めるよう働きかけた。
- 4) 戸外の遊びにも積極的に誘い出し、追いかけてこ等、一緒に行った。
- 5) 保護者に対しては、幼稚園での二人の様子を、できるだけ具体的に伝えた。

#### 【働きかけの結果】

- ・教師への親しみが増し、会話がスムーズになった。また、自ら話しかけてくるようになった。
- ・登園後の所持品の整理がスムーズになり、友だちとのコミュニケーションが増大した。
- ・「げんきあっぷカード」へのシール貼りを喜び始めた。教師や友だちに、貼ることのできたシールを見せるようになった。
- ・保護者が子どもの早寝早起きを意識するようになった。7月に入り、就寝が22:00、起床が7:30までに、完了されるようになった。

### 3-5. 「げんきあっぷカード」をめぐる〔家庭-幼稚園〕との連携

「げんきあっぷカード」を通した〔家庭-幼稚園〕の連携によって、園児、家庭、幼稚園の3者に、それぞれ園児の生活リズムに対する意識変化が表れた。

#### 【園児】

「げんきあっぷカード」の記入によって、自分の健康や生活習慣に関心をもつ園児が増えた。シール貼り導入以降は、年少児でも、生活習慣に関する関心が生じた。

#### 【家庭】

調査終了時、家庭に対し、「げんきあっぷカード」導入に関するアンケート調査を実施した(2005年7月)。その結果、園児の生活リズムは、「以前から関心があった」(49%)層に「最近関心をもつようになった」(32%)層が加わり、「げんきあっぷカード」導入以降8割を越える家庭で関心もたれるようになった。関心の具体的な項目としては、「就寝・起床時刻を気にするようになった(20件)」、「毎日の健康状態がわかるようになった(8件)」、「生活リズムが再確認できた(6件)」などが挙げられた。

### 【幼稚園】

「げんきあっぷカード」導入以降、それまで何となく気になっていた園児の実態を、具体的に把握できるようになった。その結果、園児に対する支援が個々のニーズに応じるものどできた。また、家庭の様子も推し量れるようになり、コミュニケーションの仕方に工夫ができるようになった。

## 4. 考察

「げんきあっぷカード」の導入は、園児、家庭（保護者）、幼稚園（教師）の3者にとって、概ね、園児の生活リズムに対する意識変化のきっかけとできた。幼稚園（教師）の立場から考えれば、家庭（保護者）の協力が得やすい幼児は、より早い段階で生活習慣の確立を〈楽しむ〉ようになり、自ら取り組もうとする動機づけを高めていった。また、クラス全体で取り組むことによって、園児同士が影響し合い、ポジティブな相乗効果も生じた。これらの変化から、教育資源としての「げんきあっぷカード」の導入は、[健康]教育に一定程度の効果をもつことが確認された。

一方、園児の主體的・意欲的な取り組みが、シール貼りといった、いわば外発的動機づけによって支えられていたことは否めない。Lepperら（1973）は、お絵かきを好んで行っていた（内発的動機づけによって行っていた）幼児を対象として、お絵かきに対し褒美を与える（外発的に動機づけ直す）という実験を行った。すると、実際に褒美をもらった幼児は、そうでない幼児に比べ、自由時間中に自発的にお絵かきをすることが少なかった。F幼稚園の園児を対象とした本研究の結果は、Lepperらの行なった実験とまったく同じ状況ではないが、Lepperらが示したように、外発的に動機づけられた行為は、褒美となる動因（本研究ではシール貼りが相当する）が与えられなくなった場合に、行為自体が抑制されてしまうことが確かめられている。こうした研究結果を踏まえ、[健康]教育推進の動機づけとして、シール等を活用していくことは、今後、検討の余地がある。また、このことに併せて、カードという資源のもつ効果が、資源導入時の一時点に限定されるのであれば、導入を継続的に行うなどの工夫も求められる。以上、シール貼りや資源活用それ自体について、園児の生活リズムを確立するといった目標に照らし、園児の心性に応じた配慮を行うなど、今後の検討が求められる。

いずれにせよ、以上の課題を抱えつつも「げんきあっぷカード」の導入は、[家庭 - 幼稚園]のコミュニケーション促進に寄与することが確かめられた。このことが、園児の生活リズムを間接的に支えたということもできるだろう。この観点から「げんきあっぷカード」を評価し、改良を加えていく方向で、継続的に効果の検証を行うことが重要と考えられる。

## 5. 要約

園児にとり、園生活における重要な課題は、他者と関わり社会的なスキルを獲得していくことである。こうした学びが生起する場面は複数あるが、最たるは遊びの場面だろう。近年では、生活リズムの乱れから、園生活を覚醒した状態で過ごすことができない、したがって活発に遊びを展開できない園児の姿も観察される。こうした状況を抑制し、園児の遊びの基となる[健康]を

回復する上で、園と家庭の連携は欠かすことができないだろう。本研究では、以上の目的で導入された「げんきあっぷカード」について、その機能と効果を検討した。その結果、「げんきあっぷカード」には、園児、家庭、幼稚園の3者の意識を変化させ、園児の生活リズム調整に寄与できることが示された。

## 引用文献

神山 潤 2003 子どもの睡眠—眠りは脳と心の栄養 芽ばえ社

Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. 1973 Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the overjustification hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 129-137.

## 謝辞

本稿は、筆者も調査に関わり、第34回熊本県私立幼稚園研究大会にて発表されたデータ（タイトル「健康な身体をつくる」）を、本稿執筆にあたって加筆修正したものである。論文中の図表等は、研究大会の発表資料から転載した。

調査にご協力いただいた、F幼稚園の園児の皆さんとご家族、先生方に深く感謝申し上げたい。