

## 「げんきあっぷカード」の機能と効果に関する研究(2)

### The Study on the Function and the Effect in “Genki-Appu Card” (2)

城 弘 子

#### 1. 諸言

幼児が社会生活を行っていくうえで必要な生活の習慣をしっかりと身に付け、彼らの発育発達に応じた健康な生活のリズムを獲得することは、やがて確立していかなければならない自立への重要な事項である。中でも生命を維持していく上で必要な基本的生活習慣は、集団生活と家庭生活の中での他者とのかかわりを通して、自らの生活習慣として確立していくものである。したがって、その確立のためには両者の連携が大変重要である。とくに、集団生活に入ってきて間もない幼児の生活リズムを、集団生活のリズムにうまく馴染ませ教育の効果を挙げるためには、両者間の細かい連携が求められる。

本研究の前編である「げんきあっぷカード」の機能と効果に関する研究(1)において、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持つことが確認できた。しかし、そこには外発的動機付けに支えられていた要素を排除できない<sup>1</sup>。「げんきあっぷカード」の効果がその導入時の一時的なものに限定されるのであれば課題が残る。したがって教育資源の活用を日常の教育の中でどのように取り扱うか、幼稚園の置かれた状況に即して活用の効果的な工夫がおこなわれなければならない。

今回は、幼稚園と家庭との連携による「げんきあっぷカード」の導入を停止した後、得られた効果の生活習慣はどのように変化していったか、また保護者の意識はどうであるか、健康教育推進のための家庭と幼稚園のコミュニケーション促進はどうあるべきかなど、幼児教育における集団生活と家庭生活の連携のあり方や、子どもの望ましい生活習慣の確立への取り組みについて検討する。

#### 2. 方法

##### 2-1. 調査概要

2005年4月～7月まで行った「げんきあっぷカード」の記入を停止した後、現在約1年半の時間が経過している。園児の現在の生活習慣の実態を、当該園児保護者のアンケート調査と当該クラス教諭からの聞き取り調査を行い、前回確認できた「げんきあっぷカード」の教育効果の現況を明らかにする。

「げんきあっぷカード」の活用は、その後夏休み終了後の約1ヶ月間と2006年6月のプール遊び開始から同年夏休み前まで繰り返し実施されている。

## 2-2. 調査期間

2007年2月

## 2-3. 調査対象

F幼稚園における年長児・年中児・年少児・3歳未満児および2006年3月の卒園児（現小学1年生）の保護者135名に対してアンケート調査を行った。アンケート回収率79%（小学1年生を含む）

# 3. 結果と考察

## 3-1. F幼稚園における園児の生活リズムの現状

### 【起床・就寝の状況】

F幼稚園における全園児の起床時刻は、前回の「げんきあっぷカード」キャンペーン期間の調査時とほとんど変化なく、子どもの約50%が午前7時台前半に起床し、その前後30分間に約40%の子どもが起床している。小学生の場合は約90%の子どもが午前6時台に起床している。特に目立って遅い起床はみられない。登園・登校時間の関係もあり変動はないようである。小学生は幼児より約1時間早い1日が始まるようである（図1）。登園登校の時刻は定まっているので、起床から家を出るまでの間、朝の生活活動には必要で十分な時間がなければならない。またそれは子どもに無理のない自然な生活のリズムであることが大切である。「朝のせわしい時間」などと表現する大人の都合ではなく、子どもの発達に即したテンポで朝の生活のリズムを獲得させ、自立を促していく機会にしなければならない。

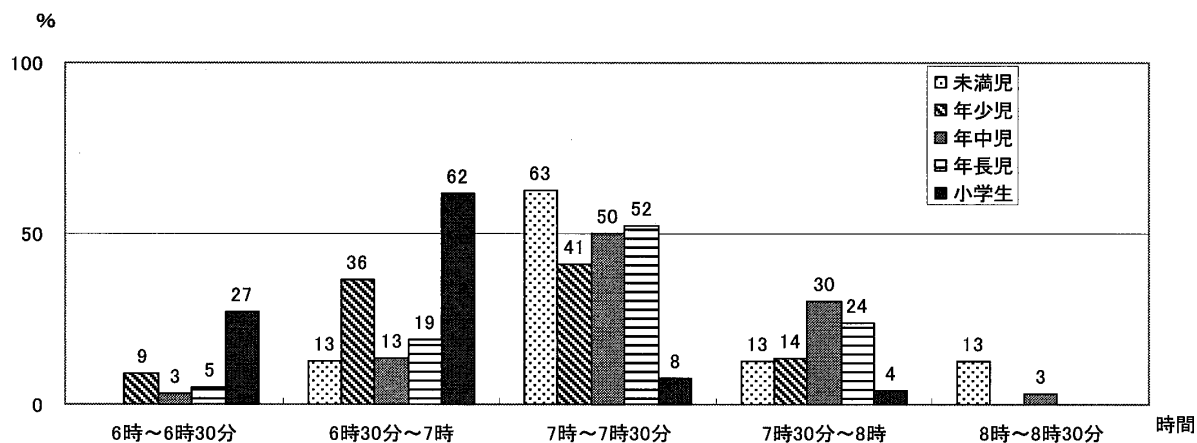


図1 起床時刻

朝の園生活がしっかりと覚醒した状態で活発に展開されるためには、適正な起床時刻にあわせて、前日の就寝時刻も大切な視点である。つまり睡眠時間が子ども発達にあわせて十分とられているかどうかである。こども白書2005によると、2歳半時点でその43.9%が夜10時以降も起きているとしている。またヨーロッパと日本の就床時刻調査で、日本の乳幼児の夜ふかしは突出していると述べている<sup>2</sup>。F幼稚園における全園児の就寝状況をみると、さほど夜更かしをして

いるとは言えない。子どもの約25%が午後9時までに就床し、約51%が午後9時台前半に、約14%が午後9時台後半に就床している。しかし午後10時以降も起きている子どもも約11%みられる。午後10時以降も起きているものは年長児に多い。小学生の場合、幼児に比較して就床が早い。約35%が午後9時までに就床している。午後10時以降まで起きているものは少ない(図2)。

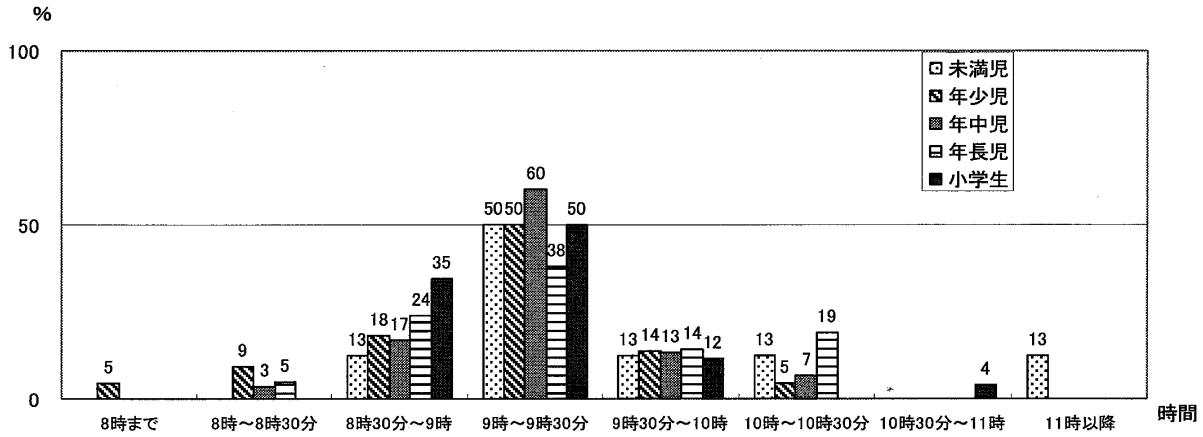


図2 就寝時刻

しかしそれぞれの睡眠時間は11時間から8時間の長短がみられ、低年齢ほど大人の生活リズムに左右されやすいことがわかる(表1)。

表1 睡眠時間

	(%)							
	8時間	8時間半	9時間	9時間半	10時間	10時間半	11時間	11時間半
小学生	3.8		19.2	46.1	30.7			
幼児		2.4	9.9	14.8	48.1	20.9	3.7	1.2
年長児			23.8	9.5	38.0	23.8	4.7	
年中児		3.3	3.3	6.6	60.0	20.0	3.3	3.3
年少児		4.5	4.5	27.2	31.8	27.2	4.5	
未満時			12.5	25.0	62.5			

幼児期の発育発達からも十分な睡眠時間の確保は大切なことである。F幼稚園の今回の取り組みによって、子どもの生活のリズムに対しての各家庭の意識が高められ改善の努力がなされており、それは今も継続されていることが家庭からのコメントで示される(表2)。そこにはさまざまな親の工夫が見られると同時に、大人と子どもの朝夜のリズムの違いをどう乗り越えて子どもと向かい合うかの葛藤を垣間見ることができる。ますます複雑になる社会の中の家庭環境で、健康的に成長していく為の子どもたちの支援を、幼稚園と家庭の連携で個々の子どもの状況をしっかりと把握し、さまざまな教育資源を活用しながら可能な限り行っていくことも必要である。

表2 家庭からのコメントより

- ・起きる時間前になったら、カーテンを開けあかるくする。
- ・気分よく起きれるように「おきて〜♪」と自分流のメロディをつけておこす。
- ・母親のリズムで起こすので（やることを済ませてから）起こすのでつい遅くなりがちである。
- ・寝る時間になったら、家族で寝室に行く。
- ・チャイムを合図に布団に入るようにしている。
- ・昼寝に関係なく9時になったら布団に行かせ電気を消す。
- ・就寝時少し前から部屋の照明をおとし、静かにし、眠りやすいように配慮する。
- ・昼寝や夕寝を調整し、体をしっかり動かすようにさせる。
- ・9時までに布団に入れるように時間を逆算し、食事や入浴などの開始時間を決めて行動するようにしている。親も子どもと一緒に行動して、子どもの生活リズムを作ることが大切だと思う。
- ・父親が大好きで、遅く帰宅しても遊びたがり、寝る時刻が遅くなる。
- ・両親の仕事の終わりが遅いので、夕飯が遅く就寝も遅くなってしまう。子どもたちもいつまでも寝たがらない。生活リズムの切り替えがなかなかうまくいかない。

### 3-2. 朝食摂取の状況

子どもの約74%は朝食をしっかりと食べている。前回の調査時より大きく向上している。これは「朝食をしっかりと食べよう」の取り組みが意識として継続され、成果をあげていることを示している。前回の調査時年長児であった現小学生も、約77%がしっかりと朝食を食べており、前回の調査時より大きく向上している。しかし一日の活動のエネルギー摂取の始まりである朝食を、「少し食べる」「ほとんど食べない」子どもの状況も課題として捉えられなければならない(表3)。

表3 朝食の摂取状況

	(%)			
	しっかりと食べる	少し食べる	ほとんど食べない	不明
平成17年7月	67.0	26.0	4.0	3.0
平成19年2月	74.8	22.4	1.9	0.9

朝食に対する工夫や配慮、悩みが家庭からのコメントにも見られる(表4)。今、食の問題が子育てや教育の現場で語られている。「少し食べる」「ほとんど食べない」ことを子どもの側の問題としてのみ捉えるだけでなく、なぜ「しっかりと」食べられないかの原因をみつけて対処していかなければならない。子どもがしっかりと食べることができるよう、保護者や幼稚園は種々の活動を通して食に関する健康教育を考えていく必要がある。更に「朝食をしっかりと食べている」とみられる子どもにも安心するのではなく、内容や家族との関わりなど「この朝食でよいのか」と再確認していくことが必要である。そのためには「げんきあっぷカード」の食の視点の中に、朝食を食べる量と同時にその内容についても確認する項目が加えられ改良されることもひとつの方法であろう。

表4 家庭からのコメントより

- ・朝食は起床してから30分後に食べさせている。
- ・起きてすぐには食べられないので、ゆとりをもって起こしている。
- ・朝食は子どもの好きなパンや麺類にしている。
- ・食事の内容に気をつけている。
- ・一皿に少しずつ可愛くいろいろな食材を盛るようにしている。
- ・ご飯・味噌汁・野菜を食べるようにしている。
- ・必ず牛乳や乳製品をとらせる。
- ・食欲がないような時はおにぎりにすると食べる。
- ・粗食であってもご飯は抜かない！ということをごころがけている。
- ・起床直後に牛乳を150ml飲むので朝食が入らない。(未満児)
- ・朝食がふりかけとご飯になることが多い。味噌汁もとってほしいが難しい。
- ・ほとんど毎日がパン食なので、お腹が減らないかなあ？と心配している。夜は大人並みにしっかりたべるが～。

### 3-3. 排便の状況

幼児の場合、朝型と夕型の割合が約40%とほぼ同じである。小学生は朝型が約54%、夕型が約35%である。早く起床して朝食をしっかりと食べ、排便をすませて登校するという生活リズムは、子どもの発育発達にともない幼児期からの習慣を重ねて次第に確立していく。今回のアンケートからも、排便の習慣について家庭での工夫や努力がみられる(表5)。

表5 家庭からのコメントより

- ・便秘ぎみなのでヨーグルトや牛乳などをとらせる。
- ・朝食後必ずトイレに行かせる。
- ・幼稚園では排便のタイミングがつかみにくいらしい。
- ・排便のときも一冊絵本を読んでいる。
- ・朝の排便は理想だと思うが、あわただしいせいかなかなか習慣化しないようだ。
- ・食事や排便身支度など朝の準備も自分でできるところまで見守るように心がけている。
- ・登園が早い為、トイレにゆっくり座れず登園するので反省している。
- ・起きたら早く牛乳などを飲ませ、登園前に排便が済むように工夫している。

### 3-4. 「げんきあっぷカード」意識の状況

イベントとしての「げんきあっぷカード」導入終了後も、家庭と幼稚園の連携のひとつとして断続的に活用されている。平成17年の夏休み終了後に生活のリズムを整える手だてのひとつとして約1ヶ月間余りを実施している。また平成18年の夏、園児の体調把握が大切になる水遊びのシーズンには開始から終了までの全期間実施されている。

教育資源としての長期の活用から1年半、短期の活用から半年間を経過しているが、保護者や子どもの意識の中にはしっかりと「げんきあっぷカード」が存在することが示された。特に小学1年生の場合、2006年度の具体的な「げんきあっぷカード」の実施はなかったにもかかわらず高

い意識率である。これは保護者の意識の中に、現在のわが子の生活リズムの確立の必要性が強く存在することを示していると思われる（図3、図4）。家庭からのコメントから「げんきあっぷカード」の効用として子どもの意識付けだけでなく、毎日忙しい保護者自身（家庭）の意識の改革につながっていることが伺える。

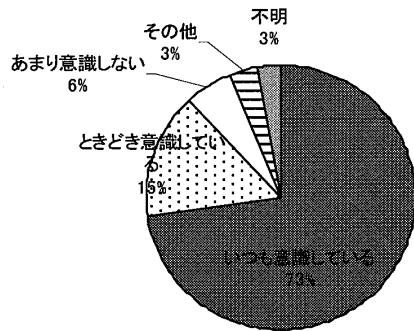


図3 カードに関する意識の状況（園児）

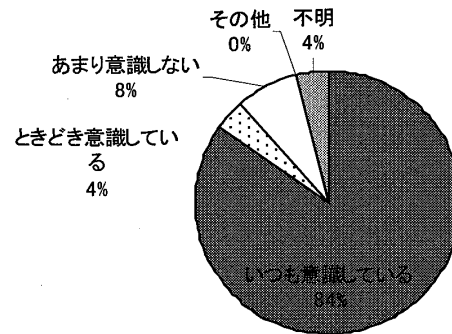


図4 カードに関する意識の状況（小学生）

子どもたちの健康な生活に欠くことのできない日常の生活行動についての意識づけとして、不定期的ではあっても「げんきあっぷカード」が効果を上げていることは明らかである。このことから更に改良された「げんきあっぷカード」を幼稚園は継続していくことがのぞましい。

#### 4. まとめ

教育資源としての「げんきあっぷカード」の活用は、園児や家庭（保護者）、幼稚園（教師）のそれぞれの立場から[健康]教育に一定程度の効果を持つことが明らかであった。このカードの活用を一時的に中断したりまた中止した場合、そこには外発的動機づけに支えられていた要素の排除による効果の消滅と園児が獲得した習慣との間にどのような状況が見られるかを調査した結果、次のことが明らかになった。

1 起床・就寝のリズムは前回調査時とあまり変わらないが、それぞれの家庭の状況に応じて工夫や努力がなされ、子どもの生活リズムの確立に対する家庭（保護者）の意識は向上している。しかし個々の家庭のなかにはあるべき姿と現状への悩みも伺われる。

2 朝食摂取の状況は「しっかりと食べよう」確実に向上している。ここにも家庭の工夫が見られる。一日の活動のエネルギー源である朝食は、その食べる量だけでなく、食事内容や食事のあり方にも子どもの心身の健康が左右されることを意識していかなければならない。

3 断続的に活用される教育資源としての「げんきあっぷカード」の活用効果は、家庭の中で確実に上がっている。そして多くの家庭が継続されることを望んでいる。

園児の健康で活発な活動の基となる生活のリズムを確立する観点から、不定期的また断続的であっても「げんきあっぷカード」は評価できることが確かめられた。しかし、それぞれの家庭の環境の違いを、個々の子どもの健康教育に生かしていくために、家庭と幼稚園との細かな連携が

更に求められる。

今後は一人ひとりの子どもの課題をみんなのものとして捉え、不定期であっても視点に改良を加えた「げんきあっぷカード」の活用を実施し、園児、家庭、幼稚園の健康教育に対する意識の向上に寄与することが大切である。

## 注

1. 城 弘子 「げんきあっぷカード」の機能と効果に関する研究(1) 九州ルーテル学院大学紀要No. 35 2006 p. 67-73
2. 「こども白書2005」 草土文化 2005 p. 49

## 謝辞

本稿執筆にあたりご協力いただいた双羽幼稚園の保護者の皆さまと先生方に感謝申し上げます。