

子どもの健康における現状と保育指導の一考察

The current situation of children's health and investigation on teaching methods for childcare

久保田 隆 範^{*1}

Takanori Kubota

高橋 登 美 子^{*2}

Tomiko Takahashi

Abstract:

This paper describes what health is for children and problems occurring to their bodies in modern world based on previous researches.

Furthermore, we consider teaching methods in order to improve child's health in modern world.

キーワード：

健康、子どもの現状、体力低下、生活習慣、保育者

1. はじめに

人間にとって健康は生きる上での基礎となり、誰もがその重要性を認識している。

教育基本法では、「教育は、人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。」¹⁾と述べられており、心身が健康である人材を育成することは、教育においての基本となることがわかる。また、学校教育法においては「幼稚園は、義務教育及びその後の教育の基礎を培うものとして、幼児を保育し、幼児の健やかな成長のために適当な環境を与えて、その心身の発達を助長することを目的とする。」²⁾や、「健康、安全で幸福な生活のために必要な基本的な習慣を養い、身体諸機能の調和的発達を図ること。」³⁾と述べられており、幼児期における健康の重要性の認識、更には健康であるためには適当な環境の提供や基本的生活習慣を養うことが必要であ

ることがわかる。

しかし、子どもに対して、現代社会が健康的な環境を保障しているとは言い難く、子どもの身体のおかしさはますます多様化、深刻化の一途を辿っている⁴⁾。その背景には、からだ遊びや外遊びの減少、交通手段の発達、幼児期からの習い事や塾通いの普及などによる運動不足などが挙げられる。更には、近年の生活様式や食生活、そして家族形態の変化なども子どものあらゆる側面において影響を与えている。

今後、生きていく上で基礎となる身体的、精神的土台を築き上げる乳幼児期において、遊びを通した身体的活動を増やすことはもちろん、子どもの生活環境を整え、適切な生活習慣を定着させていくことが必要である。その為に、保育・教育現場での適切な保育環境の構成や指導を行っていくことは言うまでもない。

本論考では、これまでの先行研究を踏まえ、

^{*1} 佐野日本大学短期大学 総合キャリア教育学科

^{*2} 佐野日本大学短期大学 総合キャリア教育学科

Sano Nihon University College Senior Lecturer

Sano Nihon University College Associate Professor

現代の子どもの身体的側面において生じている課題を整理する。そしてその課題に対し、心身ともに健康な子どもを育むために保育者が行うべき保育指導について考察をしていきたい。

II. 健康とは

1. 健康の定義

WHO は以下のような「健康」に関する定義を示している。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.)」⁵⁾

この定義からわかるように、健康を身体的な側面だけではなく、精神的、社会的と3つの視点から幅広く捉えている。つまり、健康とは身体と心の個人的な側面だけではなく、周囲との関係性や関わりといった社会的・外的な要素も重要であることがわかる。更に、「子供の健やかな成長は、基本的に大切なことです。そして、変化の激しい種々の環境に順応しながら生きていける力を身につけることが、この成長のために不可欠です。(Healthy development of the child is basic importance ; the ability to live harmoniously in a changing total environment is essential to such development.)」⁶⁾とも述べられており、乳幼児期における健康の重要性が示されている。

子どもの発達において、外的要素となる人的・物的環境の中で育まれる発達要素は多く、我々大人がその環境を保証し、育てていかなければならないことは明白である。

2. 子どもにとっての健康—幼稚園教育要領から考える—

平成30年度施行の新幼稚園教育要領において、子どもの健康に関する項目がどのように取り扱われているかを見ていきたい。

まず、新幼稚園教育要領では幼稚園教育において育みたい資質・能力及び「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」として、10の項目を示すことになった。

その中で、第一の項目に「健康な心と体」が挙げられている。またその説明として、「幼稚園生活の中で、充実感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせ、見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくりだすようになる。」⁷⁾と述べられている。ここでのポイントは、一点目に健康な心身を育んでいくことは人が生きていく上で土台となるということがわかる。二点目に、子どもの心身の健康を維持、向上させていく為には、主体性のある園生活やあそびの中で、時に振り返りや相談をしながら子ども達自身で生活の充実を図れるようにしていくことが大切であるということが言える。

次に領域「健康」全体の変更点に関して見ていく。記載内容については、旧幼稚園教育要領からの大幅な変更はない。しかし、新しい文言には「見通しが持てる」や「食の大切さに気付く」⁸⁾といった文言が加えられており、主体性や気付き、自身で考える力を養っていくことを重視していることが読み取れる。

最後に、領域「健康」の3つのねらいから読み解いていく。

ねらいには、「(1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。」「(2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。」「(3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、見通しをもって行動する。」⁹⁾と述べられている。

(2)のねらいに関しては、身体的側面における十分な運動量の確保はもちろん、活動を自ら進んで行う意欲や、活動を行う中で味わう達成感や充実感といった心情など、心理的側面を育てていく重要性についても触れていることがわかる。そして、一人の

自立をした人間として、自身の心、頭、身体の健全な成長と社会生活が送れるように育てていってほしいというねらいがあると考える。

更に、上記に示したねらいを達成するための事項として10の内容が記載されている。

健康に対してのアプローチが心理面、身体面など複合的に記載されているが、生活習慣に密接する項目が多い。例えば、「(6) 健康な生活のリズムを身に付ける。」や、「(7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする。」などが挙げられる。その為、規則正しい生活習慣の確立がねらいを達成するにあたって重要なポイントであることがわかる。

III. 子どもの現状

現代の子ども達にとって、保護者の生活環境や習慣の変化も大きく影響し、子どもにとって適切な食事、睡眠といった生理的欲求の充足や、衣服の着脱、挨拶など基礎的な能力の獲得が危ぶまれてきている。

中央審議会答申では、子どもの育ちの変化において、①「基本的生活習慣の欠如」②「食生活の乱れ」③「運動能力の低下」の3点を指摘している¹⁰⁾。

本稿では、以上の指摘項目を踏まえて子どもの身体的側面にどのような影響が出ている

か、先行研究のデータを整理していく。

1. 子どもの肥満傾向について

上記3点の変化から、まず子どもの肥満傾向について見ていく。文部科学省の調査報告によると、「年齢層によりばらつきはあるが、平成18年度以降概ね減少傾向である。」¹¹⁾とある。しかし東北地方においては、従来より肥満傾向児の出現率は相対的に高い傾向が見られるとの報告もあり、地方ほど肥満児が増加傾向にあることが見て取れる。

報告書内にある年齢別の肥満傾向児出現率推移のデータから6歳児の年度別数値を抽出し、グラフを作成した(図1)。グラフから読み取れることとして、平成18年から見れば報告書に書かれているように概ね減少傾向とは言えるが、昭和50年代と比較をしてみると依然肥満児出現率は高いことが言える。

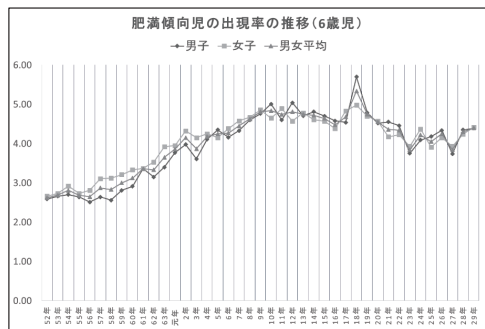


図1 文部科学省「平成28年度学校保健統計調査報告書」内の肥満傾向児の出現率数値より著者作成

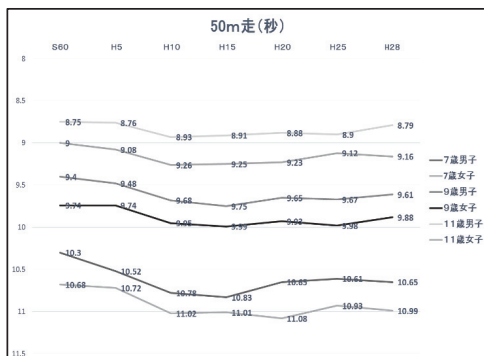


図2 50m走グラフ

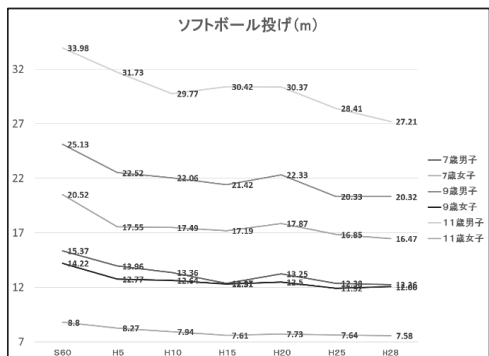


図3 ソフトボール投げグラフ

2. 子どもの体力・運動能力低下について —昭和60年度と平成28年度の比較—

文部科学省が1964年から全国的に行っている「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」のデータを基に、昭和60年から平成28年までの各年齢別の年次推移のグラフを作成した(図2・3)。

抽出項目として、人間にとって基礎的運動能力と言える「走る」に該当する50m走と「投げる」に該当するソフトボール投げの項目で数値の推移について見ていく。

どちらも、緩やかな低下傾向にあることがわかる。また中村(2004)によれば、体力低下だけではなく、身体をコントロールする能力の低下についても指摘をしている¹²⁾。

次に、昭和60年の子どもと平成28年の子どもの①体力・運動能力②体格の比較を見ていく。(図4・5・6・7)

①体力・運動能力の比較においては、前述で抽出した「走る」と「投げる」の項目での比較を行う。

図3と図4を見てみると、走力においては大きな変化は見られない。しかし、ソフトボール投げの比較においては、28年の子どもの飛距離が男子でマイナス6.8m、女子でマイナス4mとなっている。

一方、図6と図7における身長や体重など子どもの体格についての比較では昭和60年の数値を上回っていることがわかる。

身長や体重といった体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力の数値が低下しているということは、身体の成長に応じた運動能力や筋力が発達していない、もしくは備わっていないということが考えられる。

中央教育審議会答申では、子どもの将来への影響として、「肥満傾向の子どもの割合が増加しており、高血圧や高脂血症、将来の生活習慣病につながるおそれがある。」ことや「体力の低下は、子どもが豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といった「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼし、創造性、人間性豊かな人材の育成を妨げるなど、社会全

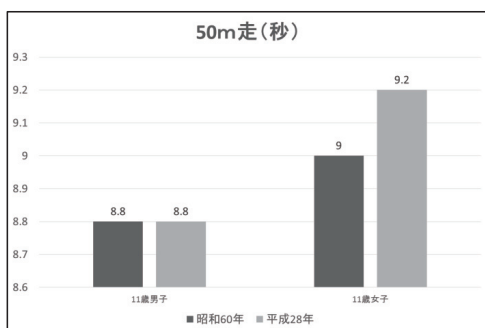


図4 50m走

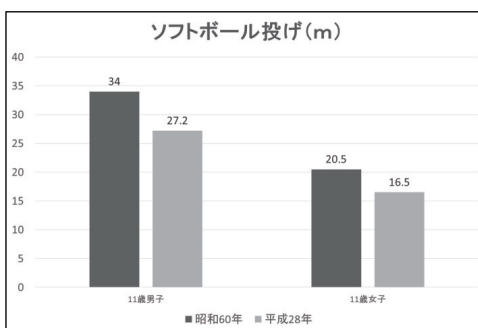


図5 ソフトボール投げ

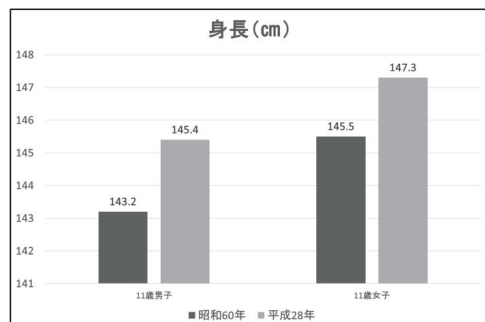


図6 身長

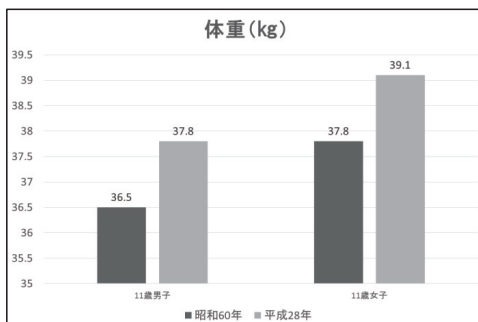


図7 体重

体にとっても無視できない問題である。」¹³⁾と指摘しており、子ども達の心身の健康における現状は深刻化していることが伺える。

3. 子どもの身体に起きている問題の社会的背景

上記、回答申内では体力・運動能力低下の背景として、以下の点を挙げている¹⁴⁾。

- ①外遊びやスポーツの重要性の軽視など
国民の意識の低下
- ②子どもを取り巻く環境の問題
- ③生活が便利になるなど子どもの生活全体の変化
- ④スポーツや外遊びに不可欠な要素（時間、空間、仲間）の減少など
- ⑤就寝時刻の遅さ、朝食欠食や栄養のバランスの取れていない食事など子どもの生活習慣の乱れ

その他にも、中村（2004）はライフスタイルの変化を指摘している¹⁵⁾。

下記（図8）に示した通りであるが、具体的な内容として、①遊びの消失②食生活・食習慣の変化③睡眠不足・メディア漬けの3点が挙げられている。

以上の先行研究や調査結果を踏まえると、改めて生活習慣の変化が子どもたちの身体へ

深刻な影響を与えていることが見て取れる。

以上のような状況に対し、保育者は保育現場において子どもに対してどのように働きかけたり指導を行っていくべきか考察していきたい。

IV. 現状を踏まえた保育の指導

1. 遊びを通しての総合的な指導

遊びを通しての総合的な指導は幼稚園教育要領において、幼稚園教育の基本として重視する事項として述べられている¹⁶⁾。

子どもは自身の内発的動機に基づいた自発的なあそびの中で日常生活に必要な知識や技術を学んでいく。

また、幼稚園教育要領解説では、保育者の働きかけについて「具体的な指導の場面では、遊びの中で幼児が発達していく姿を様々な側面から総合的にとらえ、発達にとって必要な経験が得られるような状況をつくることを大切にしなければならない。そして、幼稚園教育のねらいが総合的に実現するように、常に幼児の遊びの展開に留意し、適切に指導しなければならない」と述べられている¹⁷⁾。

以上を踏まえて、保育者には子どもの姿を総合的に捉え、興味・関心に基づいた活動や、幼児期にふさわしい生活を物的環境・人的環境・自然環境すべてにおいて創造していくことが求められる。

2. 子どもの心身の健康を育てる保育の指導

（1）環境構成と働きかけ

西田（2013）は健康を育む生活環境構成の基本として、自然環境への交わりや地域行事への参加の重要性について述べている。更に、園内の環境構成の視点からは、「色々な驚きや不思議さを感じることができるか」や「園庭は自由かつ活発に身体を動かし遊べる場所でなければならない」¹⁸⁾とも指摘しており、その重要性は明白である。

また、子どもが主体的かつ思う存分身体を使って遊ぶために保育者は下記内容についても理解をしておく必要があると考える。

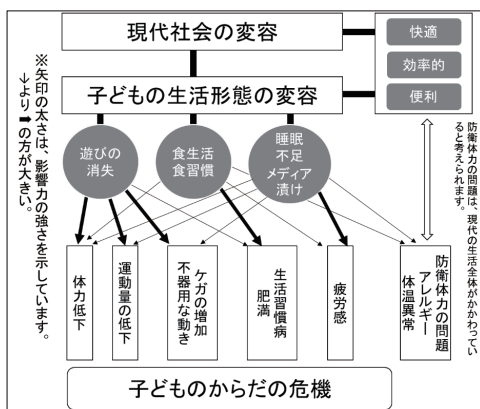


図8 出典：中村和彦「子どものからだ危ない！」（2004）p.65 より著者再作成

「幼児期運動指針」において、①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること②楽しく体を動かす時間を確保すること③発達の段階に応じた遊びを提供することが挙げられている¹⁹⁾。

上記を踏まえ、戸外では運動遊びや大型遊具、砂場等を通して一定数の運動量や多様な動作の確保が可能であるが、それだけでは幼児期運動指針に示されている量(時間)的な補償が十分ではないと言える。戸外でのあそびと併せて、室内でのあそびにも多様な動作を引き出す環境構成の工夫が必要になるだろう。

そのための基本的な考え方として、柴田他(2017)は「遊びだしたくなる工夫」と「自分で始められる準備」について述べている。

具体的には、廊下に線を引いておいたり、風船ボールなどを置いておくことで子どもが自ら新たな遊びを展開するといったことや、自分で道具が出せるような配置に環境を整えることについても触れている²⁰⁾。

ここで重要なことは、安全面への配慮はもちろん、保育者が子どもの日々の姿を捉えた上で、子どもの欲求に応えられるような遊びの物的環境を構成することだ。時には、様々なあそびの種類別にコーナーを設定することで、子どもたちはより主体的に場所や玩具を選んで遊ぶだろう。主体性を持って遊ぶことで、遊びの内容の発展や継続に繋がり、運動量や多様な動作の確保、更には新しい発見や気づきといった学びに繋がる過程が増えることも期待できる。

(2) 食事の取り方の工夫

幼児の肥満原因については、食事内容や量はもちろん、食べるスピードやよく噛んでいるかなども影響してくる。小野他(2014)の調査によると、保育者の食への援助で困っていることの上位項目として、「噛まないでまる飲みしてしまうこと」「好き嫌いがあって手をつけようとしなない食材があること」

「偏食、食べられるものが極端に少ないこと」などが挙げられている²¹⁾。

更に、赤澤他(2004)の調査では、保育者の子どもに対して行っている食生活に関わる指導・教育の状況として、「あいさつ」「姿勢」「食具の使い方」など、食事時のマナー・食べ方に関する指導が多く行われており、指導後の効果も高いことが分かっている²²⁾。

一方で、「バランスの良い食事のとり方」といった健康との関わりや食べる内容に関する項目は十分な指導が行えている現状とは言えないことがわかった。

以上を踏まえて、「バランスの良い食事のとり方」を「楽しく、美味しく味わえ、学べる」具体的な食事方法について考察をしていく。

例えば、フランス料理のコース料理を例に考えてみたい。

コース料理は少量の料理を一品ずつ食べ進め、味わっていく。その繰り返しの中で、一皿一皿が少ないにも関わらず食べ進めていくうちに脳が満足するかのようにお腹が満たされていく。この食事の方法を保育に適切に取り入れてみることで、「ただ食べる」こと」から、食への関心や自分の身体への関心につながると考える。昼食のメニューによっては、子どもたちに「おしゃれな食べ方体験」というようなネーミングで提案し、「少しずつ食べる」「食材を味わう」という状況をオードブル形式の食事で経験することから、普段の食事の際の「ゆっくり」「よく噛んで」に繋がることを期待できるのではないか。子ども達の状況に合わせて日常的にはあまりしない食べ方を敢えてすることで「食事を楽しむこと」にもつながると考える。

(3) 主体性を引き出す保育者の働きかけ

私たちが生活するうえで日々当たり前のことのように行っている基本的な生活習慣を子どもが身につけていく為に、乳幼児期か

らどのようなプロセスを踏み指導をしていくべきだろうか。

藤原（2012）は「基本的生活習慣形成という生活指導の考え方は、大きく二つの流れがある」と指摘している。一つは「子どもの気づきの重視」であり、もう一つは「習慣そのものの行為の重視」である²³⁾。

この、「子どもの気づきの重視」において、保育者がどのように働きかけを行うことで、子ども自身の気づきから学びに変わり、生活習慣の自立に繋がっていくだろう。

子どもが生活習慣を身に付けていく過程で、大人から見たら些細なことでも子どもにとっては困難と覚えることは多くある。その中で、子ども自らが身の回りのことや活動を行おうとする気持ちが持てるよう、子どもの心情に寄り添った声掛けや働きかけが大切になるだろう。

以上を踏まえて具体的な場面を想定し、声掛けに工夫を加える例（改善案）を挙げてみる。尚、下記事例は、著者らが実際の保育現場においてよく目にする場面と生活習慣の基本項目をもとに、場面抽出をして考察をした。

①食事の場面

〔例〕

「まだ食べ終わらないの。お友達と一緒に遊べないね。」

〔改善案〕

「頑張って食べているね、あとどのくらい食べられる？これを食べたらお友達と遊べるからあと3回『もぐもぐごっくん』してみようか。」

食べている努力を認め、自分で食べる量を決めさせることで見通しを立て、その量を何回で食べてみようかと具体的に伝えることで進

んで食べる意欲に繋げる。

②午睡の場面

〔例〕

「まだ寝ないの。プールでいっぱい遊んだから寝ないとだめよ。」

〔改善案〕

「たくさん遊んで〇〇ちゃんの身体が『お休みしたい』って思っているはずだから、目を閉じてごろごろしててね。そうしたら起きた後もまたたくさん遊べるね。」

自分の身体のことにも目を向ける言葉を加えることで、お昼寝の時間だから寝るのではなく、また元気に遊ぶことができるための休憩時間ということを伝える。

③排泄の場面

〔例〕

「またオシッコを漏らしてズボンが濡れちゃったね。ちゃんと間に合うように出るとき教えて。」

〔改善案〕

「このズボン、ゴムが硬くて脱ぎにくいね。園にいる間は脱ぎやすいズボンに着替えてみようか。早く着替えましょうね、お尻が冷たくて気持ち悪かったでしょ、さっぱりしてまた遊ぼうね。」

見た目がおしゃれな服装に多いのだが、時には子どもにとって着脱しにくい仕様の服もある。保育者がその状況を子どもと共有することで、子どもが安心し、困難さの解決方法を考えることに繋げる。

④手洗いの場面

[例]

「お部屋に入るときは手を洗ってからってお約束でしょ。」

[改善案]

「お水が冷たくて手がびっくりしちゃうね。でもみんなが石鹸で手をきれいに洗ってからお部屋に入ってきてくれるからお部屋がいい匂い。ありがとう。」

パシャパシャと水で手を濡らしただけで入室する子どももいる。それは毎日の活動の中で仕方ないと思うが、それが繰り返される、また、同じ子が決まって手を洗えていないときなどは、風邪が流行る時期など、時には手洗いを見直すきっかけを作りたい。

⑤靴の着脱の場面

[例]

「また靴の左右を間違えている、反対よ。」

[改善案]

「この靴を履くときは、ここの絵がお隣になるように置いてみたらどうかな。」

幼児の足の形から考えると、子どもは大人が思うほど左右の履き違いに違和感がないのである。だからこそ、物には向きがある、揃え方があるという方向で話してみてもどうだろう。大人が神経質になりすぎるほどのことではない。

⑥挨拶の場面

[例]

「持ってきてもらった時は『ありがとう』って言うでしょ。言って。」

[改善案]

「Aちゃん、Bちゃんに持ってきてくれたのね。先生も一緒にお礼を言いたいな。Bちゃんと一緒に『あ・り・が・と・う』。」

保護者に多いのだが、子どもに対しては「ほら『さようなら』でしょ。」と子どもに挨拶を促すが自分は挨拶をしないでその場を去る状況も多い。それでは子どもが挨拶を「させられた。」「言われたから挨拶した。」になってしまう。

⑦片付けの場面

[例]

「遊んだおもちゃを出しっぱなしなのは誰？ちゃんと片付けて。」

[改善案]

「このおもちゃはどこに入っていたのかな。この人形はどこから持ってきましたか。また入れておきましょう。」

ちゃんと片付ける、という言葉から子どもが学ぶことは難しい。片付けは元の位置に戻すことが求められることが多いので、具体的に示すことで、結果「ちゃんと片付けられましたね。」に繋がる。片付けられないのではなく、片付け方がわからないことも多いのだ。

以上、場面ごとの保育者の声掛けの一例として工夫できる点などを挙げてきた。生活習慣の習得は人との信頼関係を築く過程でもあるので、人間関係の構築にも繋がっている。大人の力を借りなければできないことから、自分の力で出来るようになる過程を、じっくり、ゆっくり、焦らず、丁寧に関わることが求められるため、保育者自身の心の余裕も必要であると考え。

V. おわりに

本論考では、教育法や幼稚園教育要領を踏まえ、幼児期の健康の重要性について再認識をした。また、現在の国内での子どもの身体的側面における現状と課題を再整理した上で、保育現場での指導法の一考察を行ってきた。

本文で挙げた事例はあくまで一例に過ぎず、子どもの主体性や気づきを引き出す保育者の働きかけや関わり方は状況に応じても変化してくる。今後、学生が現場に即した保育指導の在り方を幅広い視点と柔軟性を持って考えていけるよう指導に繋げていきたい。

加えて、学生が保育現場に出た際に現代の子ども現状をきちんと理解した上で、多角的な視点から子どもの健康的な育ちを援助できる保育者になれるよう、引き続き指導法における研究を進めていきたい。

引用文献

- 1) 文部科学省 (1947) 教育基本法 第一章 教育の目的及び理念 (教育の目的) 第一条
- 2) 文部科学省 (1947) 学校教育法 第三章 幼稚園 第二二条
- 3) 文部科学省 (1947) 学校教育法 第三章 幼稚園 第二三条の一
- 4) 野井真吾、阿部茂明、鹿野晶子、野田耕、中島綾子、下里彩香、松本稜子、張巧鳳、齊建国、唐東輝 (2016) 子どもの“からだのおかしさ”に関する保育・教育現場の実感:「子どものからだの調査 2015」の結果を基に 日本体育大学紀要 p.10
- 5) 日本 WHO 協会 世界保健機関憲章前文 (1951) <http://www.japan-who.or.jp/commodity/index.html>
- 6) 同上
- 7) 監修無藤隆「イラストたっぷり やさしく読み解く 幼稚園教育要領ハンドブック 2017 年告示版」学研教育みらい pp.166 - 168
- 8) 同上 pp.177 - 178
- 9) 同上 p.177
- 10) 中央審議会 (2005)「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方」
- 11) 文部科学省 (2016)「平成 28 年度学校保健統計調査報告書」
- 12) 中村和彦 (2004)「子どものからだが危ない!」 pp.18 - 24 日本標準社
- 13) 中央教育審議会答申 (2002)「子どもの体力向上のための総合的な方策について」
- 14) 同上
- 15) 前掲 pp.64 - 65
- 16) 前掲 pp.165 - 166
- 17) 文部科学省 (2008)「幼稚園教育要領解説」 p.34 フレーベル館
- 18) 西田忠男 (2013)「子どもの健康と保育の実践的課題」 pp.77 - 89 島根大学教育臨床総合研究 12
- 19) 文部科学省 (2012) 幼児期運動指針 http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm
- 20) 柴田卓 石森真由子 (2017)「楽しく学ぶ運動遊びのすすめーポートフォリオを活用した保育実践力の探求ー」 p.106
- 21) 小野友紀 岡林一枝 塩谷香 押村千春 藤澤良知 田中浩二 (2014)「保育所における子どもの食に関わる支援に関する研究」『保育科学研究』第 5 巻 p.23
- 22) 赤澤典子 荒屋千秋 (2004)「幼児の食生活習慣形成のための指導・教育に関する調査研究」岩手大学教育学部研究年報第 63 巻 pp.135 - pp.148
- 23) 藤原八重子 (2012)「幼稚園における基本的生活習慣形成の現代的課題ー保育実践の分析からの一考察」 pp.269 - pp.288 大阪総合保育大学紀要第 7 号