

「健康な心と体を育てる」保育を考える

1 「健康」とは？

1947年に採択されたWHO憲章では、前文において「健康」を次のように定義しています。

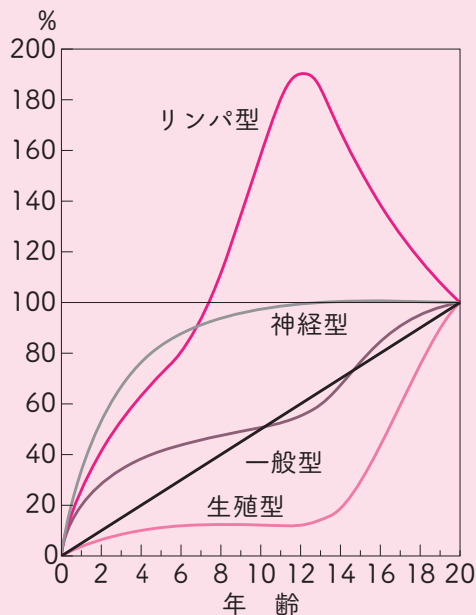
「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)」

健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養うために大切な保育のポイントについて考えていきましょう。心身の発達、基本的な生活習慣、安全な生活、運動発達などにおいて、乳幼児期には大人と違った特徴や意義がありますし、それにあった指導方法や遊びもあります。

乳幼児期は、一生のうちで、身長や体重の変化が最も大きい時期です。例えば、生後から1年で体重は約3倍に、身長は1.5倍になります。1歳を過ぎると成長はゆるやかになってきますが、1歳から6歳までに、体重も増え身長も大きくなっていきます。見た目の体型も、4頭身の赤ちゃん時代から、6歳ではほぼ6頭身、そして成人の8頭身へと成長していきます。

右図「スキヤモンの発達曲線」を見ると顕著に分かりますが、神経系の発達も急速に進んでいきます。6歳時期には神経系、つまり脳の神経回路(シナプス)が約85%もできあがります。園では豊かな教育環境のもと、心や体をたくさん動かさせます。そうすることで、神経回路に様々な刺激を与えて、その回路をさらに張りめぐらせ、神経系の配線をより多様に形成していきます。「遊びながら活動しながら学ぶ」ことが乳幼児期の優れた教育方法なのです。

また、心の健康の基礎は、保護者や先生などの身近な大人が愛情を注ぎながら関わることで、子どもの中に形成される自己肯定感や自尊感情によって培われていきます。さらに、健康や安全が保障され、快適な環境に身を置かれるとともに、自分が一人の



誕生から成熟期までの発育量を100%とした割合
(松尾保編『新版小児保健医学』1996年、日本小児
医師事出版社、p10を元に作成)

主体として尊重され愛情深く接してもらう中で、身近な大人への信頼が芽生え、人や世界に対する信頼や期待が生まれていきます。私たち保育者は、子どもと生活をともにしながら、保育の環境を整え、一人一人の心身の状態や発達の状況に応じて適切に対応することが求められているわけです。

2 乳児期の発達と保育の中で大切にしたいこと

赤ちゃん(新生児)は、私たち大人と同じように視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚の五感を備えています。しかし、大人と同じように世界を見て、知覚しているわけではありません。赤ちゃんも最初のころは、自分自身と外界との区別についての意識が「もやっ」とした混沌状態です。身近な人や環境との関わりを通して身体感覚を得ていきます。赤ちゃんがご機嫌な時、自分の手をかざして、じっと見ている姿を見かけますよね。自分の手を発見しているんです。その手を動かして周囲を探索して、人やものの感覚やその違いを知っていきます。

保護者や先生に優しく抱き上げてもらって声を掛けてもらったり、清潔で肌触りのよい寝具や衣類に触れた時には心や体の快適さや気持ちよさを感じ、満足感を得ていきます。体の諸機能が育つこの時期には特に、自分の働きかけに対して心地よく応答してくれる人や心地よさを感じられる環境が必要です。

このような環境の中で周りの人やものに触ってみたい、関わってみたいという気持ちが膨らんでいって、盛んに自分の体を動かそうとしていきます。保護者や先生の存在に気付いて手や足をばたばたさせたり、気になるものをつかもうと一生懸命に体を動かそうとする姿がそれです。信頼できる大人の温かい眼差しに支えられて、体を動かす楽しさを味わいつつ次第に行動範囲を広げていくのです。また、3～4か月ごろにはあやされると笑うようになったり、保育者の姿が見えなくなると不安になって泣いたり、寂しがったりします。感情が芽生え始めたこの時期の赤ちゃんに必要なのは、自分を愛おしく思って世話をしてくれる大人の存在です。特定の大人への信頼感や安心感が芽生える「愛着」が形成されると、心も育まれていきます。生後4か月ごろには首がすわります。その後には寝返りも打てるようになります。さらに、座る、這う、つかまり立ちをする、伝い歩きをするなど、自分の意思で体を動かし、移動したり、いろいろなものをつかんで引き寄せてなめたりするなど、手が自由に使えるようになってきます。首のすわりがしっかりしてきて、支えてあげると座れるようになり、食べ物に興味を示すようになり、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなると、いよいよ離乳の開始です。徐々に形や固さのある食べ物を食べられるようになり、幼児食へと移行していきます。

3 幼児期前期(1～3歳)の発達と保育の中で大切にしたいこと

この時期、歩き始めから、歩く、走る、跳ぶなどへと基本的な運動機能が次第に発達し、排泄の自立のための身体的機能も整うようになります。食事、衣類の着脱なども、保育者に援助してもらいながら自分でできるようになります。発声も明瞭になり、語彙も増え自分の思いや欲求を言葉で表現できるようになってきます。このように自分でできることが増えてくる時期ですから、保育者は子どもの生活の安定を図りながら、自分でしようとする気持ちを大事にして、温かく見守るとともに、愛情豊かに、応答的に関わる必要があります。

①1～2歳ごろの特徴

1歳児は歩行が始まって、ハイハイの赤ちゃんの時期からくらべると視野が広がり、行動範囲も飛躍的に広がります。これにしたがって好奇心も旺盛になっていきます。1歳児は興味があるものには自分から近寄ったり触ってみたりと、好奇心や自我が芽生え始め、自分でやりたいという気持ちが急速に育つ時期です。自分で食事ができるようになり、心も体も大きく発達します。これによって歩く、押す、つまむ、ひっぱる、めくるなどの様々な運動機能も発達して、新しい行動を獲得していきます。このような動きは、この時期特有の探求活動ともいえるでしょう。この時期の子どもは、なんでも手にとってみて、じっと見て観察したり、目に留まるいろいろなものに好奇心を示したりしていきます。また、突然のことや予想外のことに驚くこともしばしばあります。この時期の驚きは、非常にシンプルなもの「素晴らしさや見事さに驚き感心する」という意味での感嘆や感動とまではいきません。でも、やがては驚嘆する心、感動する心(センス・オブ・ワンダー)に育つ大切な芽であることにちがいません。

②2～3歳ごろの特徴

園などにおいては、友達に興味をもち、隣に来て抵抗なく一緒に過ごせるようになるのが2歳児の特徴です。また、「どうぞ」「ちょうだい」「ありがとう」など、遊びの中で必要な言葉を話せたり、しぐさもできるようになります。体の動かし方も上手になり、言葉もたくさん覚えて、自己表現や行動の幅がぐんと広がってきます。好奇心、つまり、知りたいという気持ちが強く表れることから、「なに?」「なぜ?」「どうして?」の質問が多くなります。探求行動が盛んで、なんでもしてみたい、見てみたいという自発性が生まれます。

また、自立心も生まれてきて、衣服の着脱や排泄などの手助けを嫌がったり、大人の様子を見て自分もやってみたがったりします。一方で、3歳ごろは第一次反抗期の入り口に当たり、なん

でも「イヤ！」「自分でやる！」と主張したり、うまくいかずにかんしゃくを起こしたりする行動も見られます。やきもちや嫉妬などの複雑な感情を表現することができるようになり、ほとんど大人と同様に基本的な情緒が発達するといわれています。次第に他者を思いやる心も発達してきます。

ところで、2歳ごろの「イヤ、イヤ」は、伝えたい気持ちをどう表現していいか分からずにストレスを感じていることの表れでもあります。自立心が発達して、なんでも自分でやってみたい、でも、うまくできずにもどかしい。そんな複雑な感情が隠されていることもよくあります。なんでも「ダメ！」と言ってしまっただけでは、子どもが考えたことを否定してやる気をなくさせてしまいます。「あらあら、そんなことしたら、知らないわよー……」と脅しを使ったりすることは、大切な子どもからの信頼を失ってしまいます。「もう、しょうがないわねえ。○○あげるから」と、もので釣れば、「泣けば思い通りになる」と安易に認識してしまうでしょう。

大切なことは、保護者や先生、大人がこうした行動を、この時期の「自我の育ち」として積極的に受け止めることです。子どもは「やる気」が認められて、自分への自信をもつようになります。また、一方では、自分の行動の全てが受け入れられるわけではないことに徐々に気付いていきます。子どもは、自分のことを信じ、見守ってくれる大人の存在によって、時間をかけて自分の感情を鎮め、気持ちを立て直していきます。これらが、非認知能力と呼ばれる「課題の達成に向かう力」や「情動をコントロールする力」のもととなって、「やり抜く力」を育てていくのです。

3歳児になると、身長は生まれた時の約2倍の93～99cm、体重は4～5倍の13～15kgとなります。この時期には手先や足の動きなどがどんどん発達していき、次のような特徴が見られるようになります。ボタンのかけ外しができるようになり、着替えなど自分のことは自分でできる。食事をこぼさずに上手に食べられる。ハサミを上手に使える。クレヨンで丸や四角が書ける。折り紙を上手に2つ折りにできる。バランスがとれるようになり平均台上の歩行をしたり、少しの間なら片足立ちやつま先立ちもできる。走ってきて急に止まったり曲がったりできる。このように、いろいろな力が育ってきます。また、心理的な成長の面でも、象徴機能が発達してきて、ものを見立てて遊んだり、ごっこ遊びをしたりすることもできるようになります。

CONTENTS

まえがき	1
はじめに 知っておきたい「健康な心と体を育てる」保育に関する基礎・基本	2
1 幼児教育の基本	2
2 幼児教育において育みたい資質・能力	3
3 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿	4
「健康な心と体を育てる」保育を考える	
1 「健康」とは?	7
2 乳児期の発達と保育の中で大切にしたいこと	8
3 幼児期前期(1~3歳)の発達と保育の中で大切にしたいこと	9
4 幼児期後期(3~6歳)の発達と保育の中で大切にしたいこと	11
5 幼児期の運動の意義	13
6 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿	14

第1章

よくあるギモン 30

01 なかなか寝てくれない子どもへの対応は? 0-1歳ごろ	20
02 離乳食をなかなか食べてくれない時の対応は? 0-1歳ごろ	22
03 動きすぎて危ない子どもへの関わり方は? 1歳ごろ	24
04 誤飲の時の対応は? 0-2歳ごろ	26
05 嫌がって保育者の気をひこうとする子どもとの関わり方は? 1-2歳ごろ	28
06 排泄も知らせずトイレを嫌がる時の対応は? 2歳ごろ	30
07 なぜ、嘔んだり引っかいたりするの? 2歳ごろ	32
08 引きつけやけいれんを起こした時どうすればいいの? 3歳ごろ	34

09	午睡を嫌がる子どもへの対応は？ 3歳ごろ	36
10	一人で着替えができない子どもへの対応は？ 3歳ごろ	38
11	初めてのあそびを嫌がる子どもにどう関わる？ 3歳ごろ	40
12	園でトイレに行けるようになるには？ 3歳ごろ	42
13	よくお漏らしする子どもへの対応は？ 3歳ごろ	44
14	食事のマナーはどうすれば身に付くの？ 3歳ごろ	46
15	動きがぎこちなくて、よく転ぶ子どもへの関わり方は？ 3歳ごろ	48
16	友達を押ししたり突き飛ばしたりして、危ない時の対応は？ 3歳ごろ	50
17	すすんで片付けができるようになるには？ 3歳ごろ	52
18	偏食がはげしい子どもへの対応はどうすればいい？ 4歳ごろ	54
19	落ちついて話を聞けるようになるには？ 4歳ごろ	56
20	外あそびや体を動かすあそびを嫌う子どもとの関わり方は？ 4歳ごろ	58
21	プールが嫌い、水が怖いという子どもへの対応は？ 4歳ごろ	60
22	手洗いや歯磨きをしようとしていない子どもへの関わり方は？ 4歳ごろ	62
23	身の回りの始末ができない、遅い子どもへの対応は？ 4歳ごろ	64
24	すぐ「つかれた」と言ってやめてしまう子どもへの関わり方は？ 5歳ごろ	66
25	忘れ物やなくしものが多い子どもへの関わり方は？ 5歳ごろ	68
26	友達と競い合っあそぶことを嫌がる子どもへの対応は？ 5歳ごろ	70
27	手先が不器用な子どもへの対応は？ 5歳ごろ	72
28	苦手なことが多くて、運動が楽しめない子どもへの関わり方は？ 5歳ごろ	74
29	あそびが継続しない、すぐあきらめてしまう子どもへの関わり方は？ 5歳ごろ	76
30	ルールのあるあそびが楽しめない子どもにはどう関わる？ 5歳ごろ	78
	{column} 健康な体を守るために	80

第2章

「健康な心と体を育てる」運動あそび 20

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1 コチヨコチヨあそび 0～1歳ごろ 82 | 11 ひょうたん鬼 5歳ごろ～ 102 |
| 2 膝のすべり台・ロールすべり台
0～1歳ごろ 84 | 12 ころがしドッジボール 5歳ごろ～ 104 |
| 3 ハイハイ鬼ごっこ 8か月～1歳ごろ 86 | 13 だるまさんがころんだ 5歳ごろ～ 106 |
| 4 ボール転がし 1～2歳ごろ 88 | 14 じゃんけん陣取り 5歳ごろ～ 108 |
| 5 「まてまて」追いかっこ
1～2歳ごろ 90 | 15 ねこかねずみか 5歳ごろ～ 110 |
| 6 しっぽとりゲーム 2歳ごろ～ 92 | 16 新聞紙で野球ごっこ 5歳ごろ～ 112 |
| 7 むすんでひらいて 2～3歳ごろ 94 | 17 ドッチボール 5歳ごろ～ 114 |
| 8 両足ジャンプ 2～3歳ごろ 96 | 18 靴とり鬼ごっこ 5歳ごろ～ 116 |
| 9 引っ越しあそび 2～3歳ごろ 98 | 19 おはぎがおよめにあそび 5歳ごろ～ 118 |
| 10 けんぱーあそび 3歳ごろ～ 100 | 20 流れるプール 5歳ごろ～ 120 |
| | {column} 健康な心を支えるために 122 |

第3章

接続期で「健康な心と体を育てる」

- | |
|---------------------------------------|
| 1 幼児教育と小学校教育の接続の必要性と基本的な考え方 124 |
| 2 「接続期」に育む健康な心と体 126 |

1

なかなか寝てくれない 子どもへの対応は？

抱っこをしても寝てくれないことがあります。また、日中にたくさん体を動かしても寝てくれません。どうしたら寝てくれるでしょうか？

【0-1歳ごろ】

保育者

たくさん寝て元気になろうね



子ども

わーん わーん

なぜだろう？

保育者のギモン

抱っこやトントンなどのスキンシップをして、安心してほしいのに泣いてしまいます。園庭でもたくさんあそんだのに眠くならないようです。たくさん寝たほうが午後もグズグズ言わないと思うのですが、寝かせ方が分かりません。

お答えします！

解決の糸口

周囲の環境に敏感な子がいます。その子が何の刺激に敏感かを知ってあげましょう。音、匂い、感触、視覚などを一つ一つ理解してあげましょう。また、生活リズムや日課を見直し、体ごとリズムをつくと自然と眠れたりします。

ANSWER

保育者

ねんねころりよ～



子どもが刺激に敏感な時は、話しかけたり、子守歌を歌ったり、笑顔を向けるなど、保育者のほうに注意が向くようにして刺激から安心の方向へ誘導してあげましょう。ほっとする瞬間の積み重ねが大事です。

慌てず、急かさず、強すぎる刺激に子どもが振り回されないようにしましょう。寝かそう寝かそうと、保育者自身が強い刺激になりすぎないようにしましょう。

ING

時には一対一を生み出す 協力関係も必要

刺激に敏感な子は、自分で自分を抑えることが苦手です。そのため、保育者の丁寧な対応が求められます。丁寧さとは、その子の敏感な部分を理解し、その子に合わせる、かつ保育の方向性を見失わないようにすることです。そのためにはクラスや園で協力して、最初は一対一の関係から始めて刺激を減らすなど、協力体制も必要です。

POINT

生活リズムと日課の大切さ

0～1歳ごろの生活リズムは大人が整えてあげたいところです。子ども任せではなかなか難しいことがあります。食事、排泄、着脱、睡眠の時間をある程度一定にして日課をつくってあげることが大切です。できれば保護者の状況に合わせて、関わり方や時間の構成をアドバイスしていき、みんなで日課をつくることも大切です。

園でトイレに行けるようになるには？

家庭では自分でトイレに行けるのに、園では行けないのはなぜでしょうか。どうすれば、自分ですすんでトイレに行くことができるようになるでしょうか。

【3歳ごろ】

子ども

おしっこでそう……

なぜだろう？

保育者のギモン

保護者からは家庭では排泄の自立ができていて聞いていますが、園では自分からトイレに行くことができません。みんなでトイレに行くタイミングをつくっていても、用を足さずに出てきて漏らしてしまうようです。どうすれば園のトイレを使えるようになりますか。

お答えします！

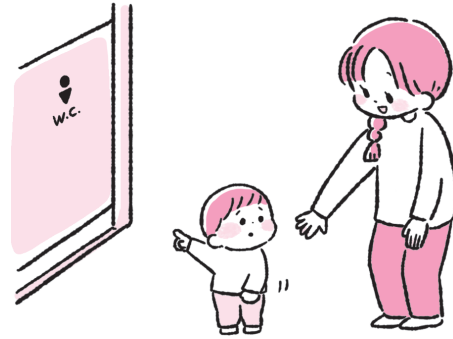
解決の糸口

排泄の自立には、体の成長のほかに情緒の安定も大きく影響してきます。特に不安をもちやすい部分でもあるので丁寧に対応します。家庭との連携を十分とるとともに、個々の不安の要因（「暗くて怖い」など理由は様々です）を探ることが重要です。



子ども

一人じゃこわい



保育者

近くにいろからね

不安な子どもには安心できるまで「ここで見ているからね」と近くで付き添ってあげましょう。おもちゃを手放したくなくて行きたがらない子には「先生が預かっておくからね」と言うなど、トイレに行きたがらない個別の理由を探りながら対応していきます。

「早く行きなさい」とトイレに促すだけでどのような様子かを見ていないと、何に困っているのかが分かりません。例えば、和式と洋式の違い、流し方（レバーなど）が分からない、水の音が大きくて怖い、立ってできないなど、理由は様々です。

ING

みんなでトイレに行く時間を

活動の前など、保育者が促して友達と一緒にトイレに行く時間をつくるようにしましょう。仲のよい友達と一緒にいったり行きやすくなったり、にぎやかな雰囲気に安心できたりします。最初は使うことができなくても、友達の様子と一緒に見たりトイレの水を流してみたりするだけでもよいでしょう。

家庭との連携

特に新入園児の場合、子ども以上に保護者が心配になることがあります。必ずできるようになることや、保育者の支援の方法などについて話すようにしましょう。「大丈夫」と親子ともに安心することで、情緒的な安定とともにトイレに対する緊張感が緩和されます。

POINT

5 「まてまて」追いかけてっこ

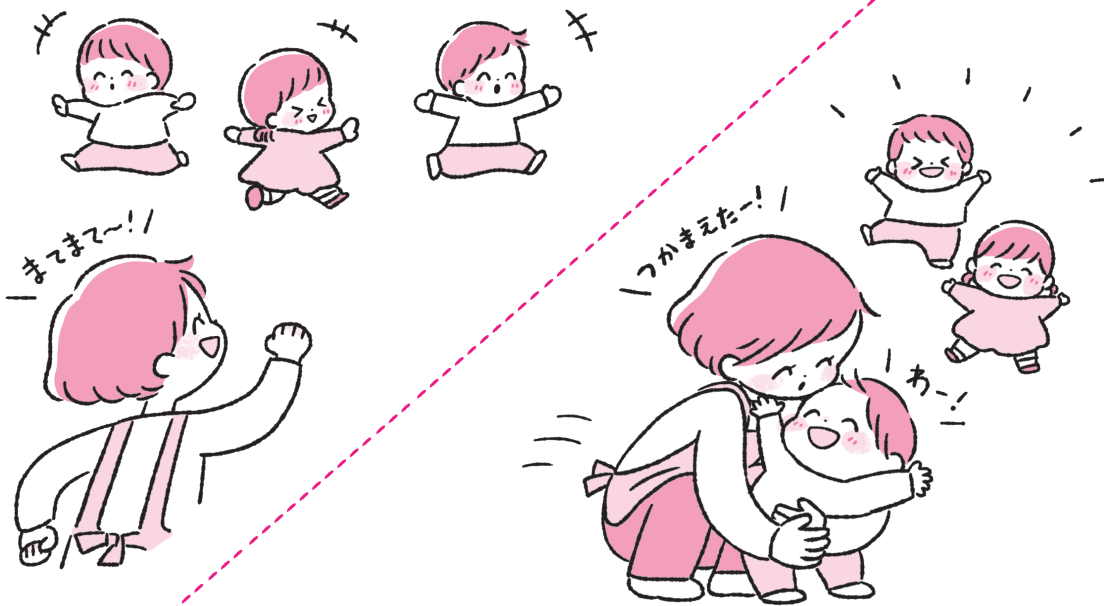
想定年齢 1～2歳ごろ 実施人数 2人～ 所要時間 約15分

子どもは、保育者と一緒にする追いかけてっこやかけっこが大好き。「先生」「しっぱ」「こいのぼり」など目指すものがあると、子どもたちはそこに向かってまっしぐらです。コミュニケーションをとりながら、体を動かす楽しさや風の気持ちよさも感じることができます。

準備するもの 風を受けて動くもの(レジ袋、こいのぼり、凧など)

あそびかた

1 「○○ちゃん、まてまて～!」と名前を呼びながら追いかけます。大好きな先生が自分の名前を呼んでくれること、笑顔で追いかけてくれることがとてもうれしく、喜んで走ります。



追いかけてっこの中で、何回かはつかまえるのもよいでしょう。保育者が笑顔で抱きしめてつかまえることで、安心してあそぶことができます。そして、またつかまえてほしいという思いから、あそびが続いていきます。

2

こんなあそびかたも…

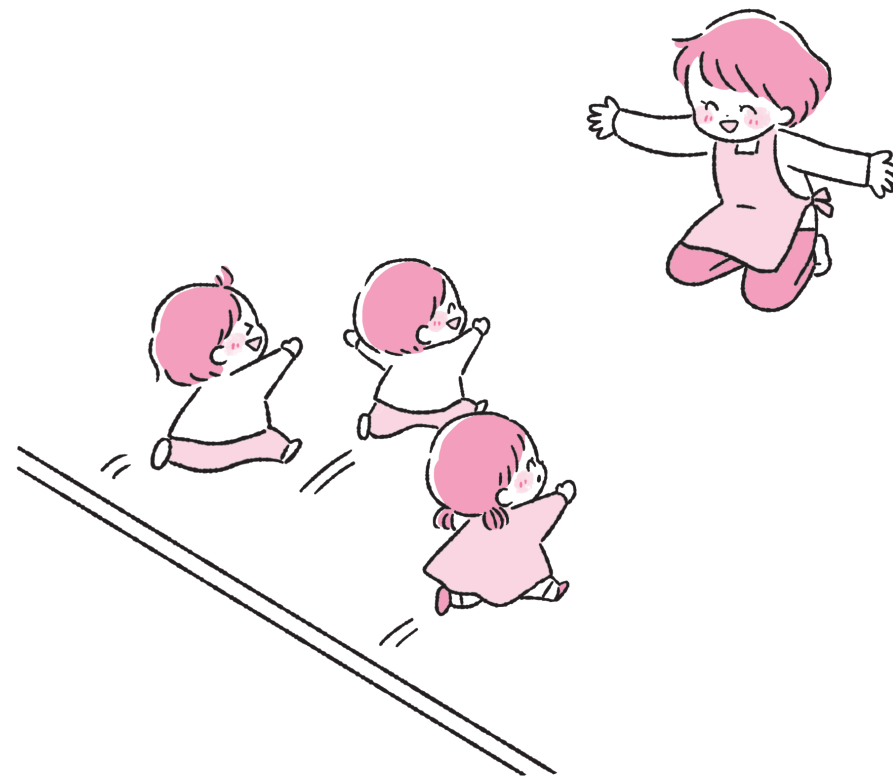
風を受けてふわふわと揺れるレジ袋などを追いかけて、自分で持って走ったりすることで、風の気持ちよさや不思議さを感じながらあそぶことができます。保育者の服に、すずらんテープなどをつけて、追いかけるのも楽しいです。

困っている子どもには…

やりたがらない子どもは、走ることが嫌だったり、追いかけることが苦手だったりします。ぬいぐるみなどを使って、屋内で行うことから始めてみたり、「追いかける」側になって大好きな先生を追いかけてみたりすることから始めてみましょう。

3

「よーいどん!」の合図で、ゴールで待っている保育者に向かって走るかけっこ。保育者の胸に飛び込んで、ギュッと抱きしめると、喜びやうれしさを感じることができ、さらに走ることが楽しくなります。



9 引っ越しあそび

想定年齢

2～3歳ごろ

実施人数

3人～

所要時間

約20分

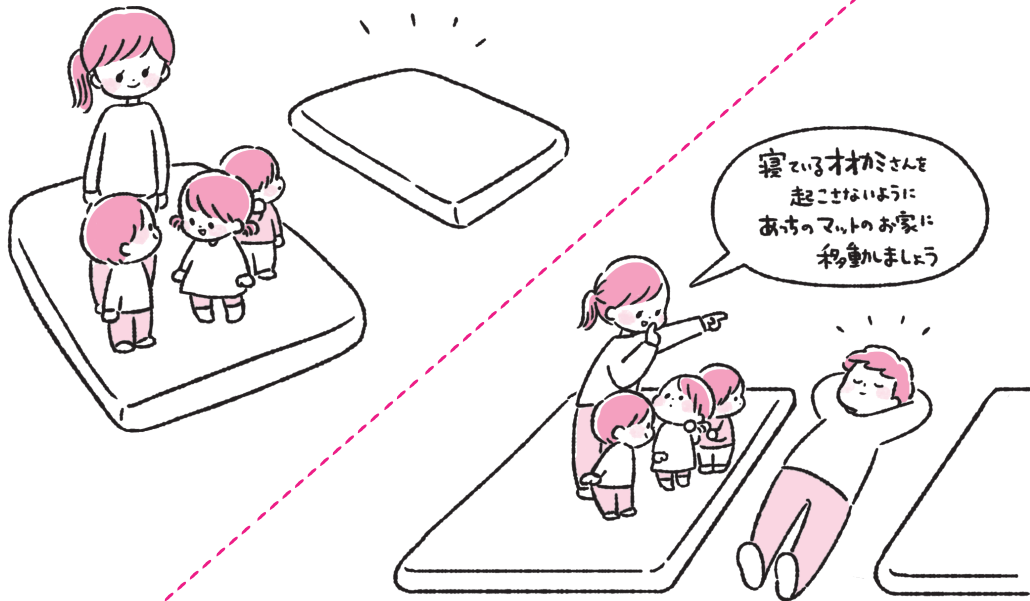
「お引っ越し」という言葉を合図に、場所を移動していくゲームです。移動をする時に、跳ぶ、走る、静かに歩くなどのいろいろな動きをすることで、基本的な運動能力が発達していきます。

準備するもの マット2枚以上

あそびかた

1

マットを家や島などに見立てて、子どもたちと一緒に一つのマットの上に集まります。この時、子どもたちと保育者Aは、動物に変身してなりきりあそびを楽しみます。

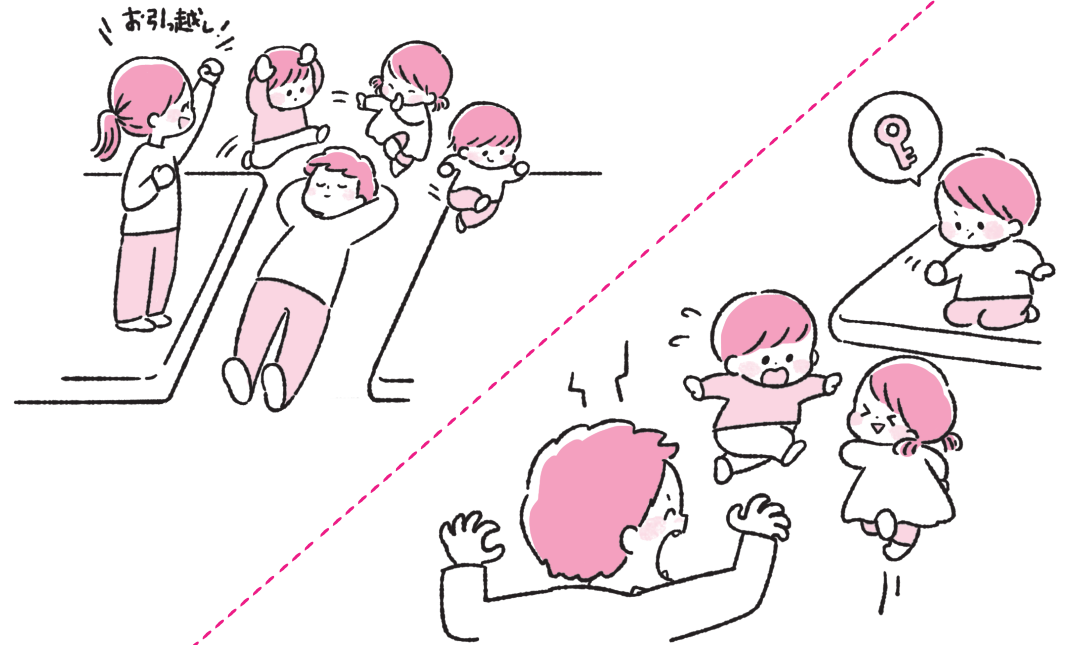


距離をとって置いているマットの間に、保育者Bがオオカミやネコに変身して眠っています。子どもたちには、保育者Bを起こさないように、マットからマットへと移動することを説明します。

2

3

保育者Aが「お引っ越し」の合図を出し、子どもたちと一緒にもう一方のマットへと移動します。ウサギになってジャンプしたり、忍者になって静かに歩いたり、いろいろな動きを取り入れてみましょう。



保育者Bは、子どもたちが移動している途中で起きてつかまえていきます。マットの上に乗ったら鍵をかけるまねをして、マットは安全な場所と伝えておくことも、安心してゲームをする上で大切です。

4

こんなあそびかたも…

- マットの数を増やすなど、移動できる場所を増やしてあそぶこともできます。
- 屋外でも、地面に円を描いて行うことができます。より広い場所で行うことで、運動量も増えますね。

困っている子どもには…

ルールのあるゲームは、分からないことが不安でやりたがらない子どももいます。保育者が何をするのか行動を先導して示し、手をつないだり抱っこをしたりして同じように動くことで、次にすべき行動が分かり安心して活動できるようになります。