

子どもと一緒に生活習慣をつくらう

【プログラムのねらい】

基本的な生活習慣が身に付いていない子どもが問題となっています。家族の遅寝、遅起きなどの生活習慣の乱れが乳幼児期の子どもの生活習慣や心身の発達に影響を与えていると言われています。家族が生活習慣を確立していくことの大切さについて学習します。

【プログラムの展開例】（時間：60分程度）

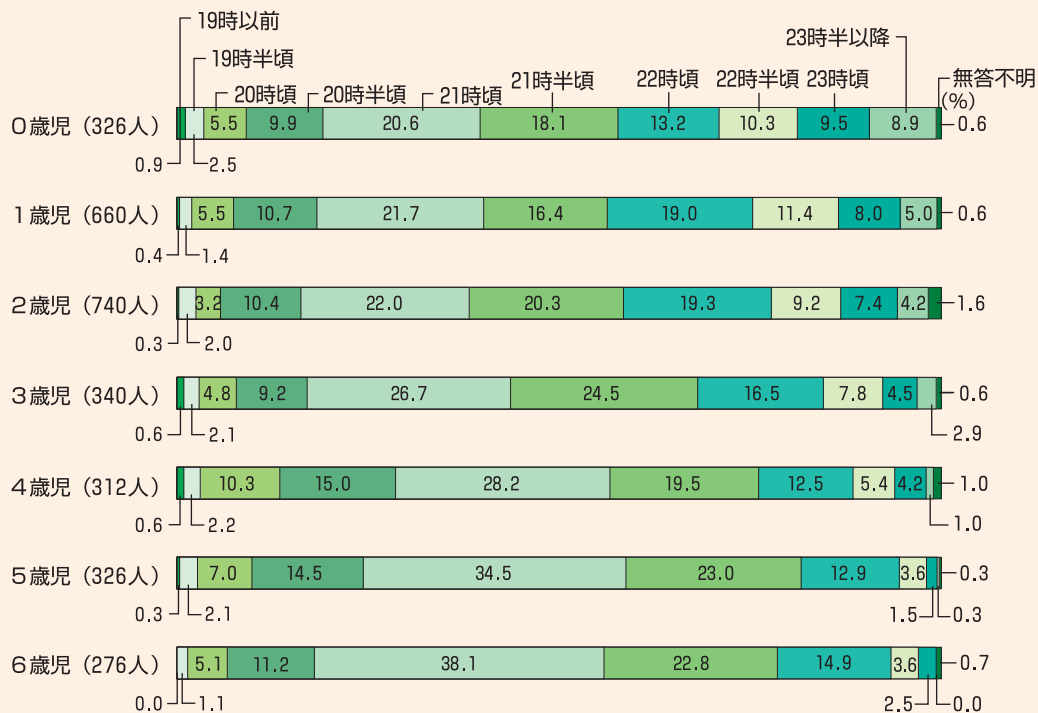
	○進め方 ○ことばかけ	留 意 点
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○自己紹介をします。 ○プログラムのねらいや学習の進め方について説明します。 ○自己紹介やゲームを行い、明るく活動的な雰囲気づくりをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○明るく元気な話し方を心がけます。 ○今日のプログラムのねらいについて、ポイントをしぼりわかりやすく説明します。 ○参加者全員に気を配り、ゲームに参加できていない人や戸惑っている人には、声かけをして参加を促します。 ○ゲームなどが終了するまでに、次の活動にスムーズに移れるようにグルーピングしておきます。 ○1グループ5～6人（全体の人数が少ない場合は3～4人）を目安に編成します。
展開 40分	<ul style="list-style-type: none"> ○「ワーク1」の活動を説明します。手引の資料から気付いたことをメモ欄に記入します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○気付いたこと、小さなこと何でもいいので書くように話します。 ○小さな子どもがいる家族ほど、子どもの就寝時間が遅くなっている傾向を説明します。 ○P54の資料1から東京の父親の帰宅時間が他のアジアの国の都市に比べ遅いことを確認します。 ○プログラム集57ページの資料「平日に父が子どもと過ごす時間と子どもの就寝時間」から、平日に父親が子どもと過ごす時間が多くなるほど、夜10時以降に就寝する子どもの割合が増えていることを確認します。帰宅時間が遅い日本の父親が平日、子どもとかわる時間を増やそうとすると、子どもが寝る時間が遅くなるという皮肉な結果がうまれていることを確認します。 ○資料2から睡眠が子どもの成長に不可欠であることを確認します。

	<p>○「ワーク2」の活動を説明します。 今までの「ワーク1」で気付いた点、考えたことをグループで話し合います。</p> <p>◎グループの中で参考になった意見がありましたか。</p> <p>◎皆さんの話を聞いて感じたことや考えたことは何でしょうか。</p>	<p>○答えに「正しい」、「間違っている」ということはないので、考えたことを話すように伝えます。</p> <p>○各グループを回り、意見交換の様子や出されている意見の内容について把握しておきます。</p> <p>○各グループから出された意見は共感的に受け止め、必要に応じてコメントを加えます。</p> <p>○なかなか思うようにいかない実情を共感的に受け止めるようにします。</p> <p>○年齢が小さいほど、親の生活リズムが子どもの生活リズムに影響を与える傾向があることを紹介します。</p> <p>○時間があれば、プログラム集56ページの資料で早寝早起きをするポイントを紹介します。</p> <p>○グループで意見交換します。</p> <p>○親自身が自分で気付いたことや他の参加者の話を聞き気付いたことの中で、自分にできそうなことから変えていこうという気持ちが大切であることを話します。</p> <p>○家族の生活が子どもの生活に影響を与えていることを確認します。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>◎今日の学習のまとめをしましょう。</p> <p>○参加者一人一人に今日の学習を通して考えたことや感想を書いてもらいます。 (ふりかえり)</p> <p>○発表してもらいます。</p>	<p>○今日の学習を振り返り、特に印象に残ったことを中心に書くように話します。</p> <p>○あらかじめ数人の方に感想を発表してもらうようお願いしておきます。</p> <p>○感想を共感的に受け止め、発表に対して手短かにコメントします。</p> <p>○家族の生活習慣の乱れが、子どもの生活習慣の確立を阻害し、心身の発達に悪い影響を与えることを確認し、早寝早起きなどできることから実践することを話します。</p>

※ 設定時間が短い場合には、ワーク2を中心に流れを考えるようにします。

資料 1

子どもの年齢別平日の就寝時刻











注) 0歳6か月～1歳5か月の乳幼児をもつ保護者の回答を含む。

(ベネッセ教育研究開発センター『第3回幼児の生活アンケート調査報告書(平成17年)』から)

子どもの年齢別の就寝時刻を表したグラフです。低年齢ほど、遅寝の傾向がみられます。ここでは低年齢ほど保護者の生活時間の影響を受けやすいことを確認しましょう。

資料 2

基本的生活習慣の自立のめやす

	食 事	睡 眠	排せつ	着脱衣	清 潔
1 歳	<p>コップを持って飲む。フォーク・スプーンを使って一人で食べようとする。</p> 		<p>便器での排せつに少しずつ慣れる。</p> 	 <p>「ダメ! じぶんでやるの」</p>	
2 歳				<p>簡単な衣服は自分で脱ぎ、手伝ってもらって一人で着る。くつを一人ではこうとする。</p>	<p>おとなの手を借りながら手を洗ったり、顔をふいたりする。</p>
3 歳	<p>こぼさずに一人で食べる。はしを使う。</p> 	<p>一人で寝起きする。</p> 	<p>一人でトイレに行く。</p>	 <p>自分の衣服を着ようとする。</p> <p>前ボタンをかける。</p>	
4 歳	<p>嫌いなものでも少しずつ食べようとする。</p>			 <p>自分で衣服を着脱し、必要に応じて調節する。</p>	<p>自分で鼻をかんだり、顔や手を洗う。歯みがきをする。</p>
5 ～ 6 歳	<p>からだと食物の関係がわかり、多くの種類の食べ物をとろうとする。</p>	<p>休息する理由がわかり、静かに休む。</p>	<p>排せつの後始末をじょうずにする。</p>		<p>髪をとかす。清潔にしておくことが病気の予防と関係あることがわかる。</p>

(「保育所保育指針」より)

(教育図書株式会社『新家庭総合 ともに生きる くらしをつくる』から)

子どもが基本的な生活習慣を確立していくには、子どもだけの力では難しい面があります。大人による継続的な働きかけが必要になります。