

生活習慣の確立を図るための構想と指導の在り方 ～園長としての実践を通して～

奥村正彦

岐阜女子大学 文化創造学部

(2020年11月10日受理)

Concept of Design and Guidance for Establishing Lifestyle Habits ～ Through Practice as a Principal ～

Faculty of Cultural Development, Gifu Woman's University

OKUMURA Masahiko

(Received November 10, 2020)

要 旨

長年、小学校教育に携わり、入学してきた子どもたちと接する中で、乳幼児期に基本的な生活習慣を身に付けている子は、小学校での学習・生活にスムーズに適応できている姿をみてきたことから、乳幼児期に基本的な生活習慣を身に付けることの重要性を実感した。保育所保育指針においても、乳幼児期での基本的な生活習慣の形成の重要性が記載されている。そこで、園長として保育に携わる中で、乳幼児期に必要な生活習慣を身に付けていくための在り方を明確にし、実践に努めた。その結果、6年間を通して、適時性、一人一人の違いをふまえながら、計画的、継続的に指導・援助していくことの有効性を示すことができた。

キーワード：生活習慣、適時性、一人一人の違い、計画的、継続的、指導・援助

1. はじめに

長年、小学校教育に携わり、入学してきた子どもたちと関わる中で、基本的な生活習慣を身に付けていると、小学校生活への適応がスムーズであるが、十分身に付けていないと、小学校生活に適応するのに時間を要したり、学習面にも影響を及ぼしたりする姿をみてきた。そうしたことから、小学校に就学するまでに、基本的な生活習慣を身に付けることが重要であると考えに至った。

ところで、小学校就学前における基本的な生活習慣の形成について、保育所保育指針にはどのように考えられているのであろうか。

保育所保育指針解説書 厚生労働省編(2008年)には、発達過程の解説の中で、「おおむね5歳には基本的な生活習慣が確立され、起床から就寝にいたるまで、生活に必要な行動のほとんどを一人でできるようになる。大人に指示されなくとも一日の生活の流れを見通しながら次にとるべき行動が分かり、手洗い、食事、排泄、着替えなどを進んで行おう

とする。また、共有物を大切にしたり、片付けをするなど、自分で生活の場を整え、その必要性を理解するようになる。」と記載されている。また、保育所保育指針（2008年3月告示）には、3歳以上児の保育にあたっては、「生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付けることの大切さを理解し、適切な行動を選択できるよう配慮すること」と記載されている。このことから、小学校就学前に基本的な生活習慣の確立を図ることは適切であると考えられることができる。

そこで、2012年4月、園長として保育に従事する機会を得たことを生かし、乳幼児期における望ましい生活習慣の形成・確立のための構想、各クラスで取り組むとよいことを明確にし、実践するよう指導し、自らも実践にあたることとした。

なお、生活習慣には、基本的な生活習慣と社会的な生活習慣とがある。基本的な生活習慣にあたる内容は、保育所保育指針では、睡眠、食事、排泄、衣類の着脱、身の回りを清潔にするなど、個人が生活するうえで必要な習慣を指す。社会的な生活習慣は、あいさつや信号を守るなどの社会生活をするうえで必要な習慣を指す。保育園での指導にあたり、生活習慣の内容として、睡眠、食事、排泄、着脱、清潔、整理整頓、あいさつを対象とすることとした。

2. 構想づくり

園長として、就任早々、6年間の生活の中で、一人一人が生活習慣を身に付けることの重要性を職員に話し、子どもたちが生活習慣を身に付けるようにするため、各クラスで何をどのように指導するとよいのか、保育計画をもとにしながら実践にあたることを指導した。年度終了時には、実践の振り返りを生か

した次年度の構想づくりをし、実践できるように共通理解を図った。

以下に示す表は、子どもの実態、指導の実際をもとに、職員と話し合い、2016年12月にまとめたものである。各0～5歳児の子どもの願う姿を明らかにし、願う姿にせまるための在り方を表したものであり、6年間を見通しながら、年間を通して指導するうえでのめやすになるものである。但し、指導にあたっては、一人一人の違い（足取り・誕生月等）を十分ふまえ、一人一人に応じた指導をしていくことが不可欠であることをふまえる必要がある。

乳幼児期に身に付けたい生活習慣

※記載内容は、睡眠、食事、排泄、着脱、清潔、整理整頓、あいさつとする。

0歳児…布団で眠る。寝返りができるようになる。（おおむね6か月）

スプーンに慣れ、スプーンですくって食べようとする。

気持ちよくオムツ交換をする。出たことを伝えようとする。

おしぼりで口や手をふこうとする。手を洗ってもらい、洗うことを知る。

着脱に興味をもつ。

保育士と一緒におもちゃを片づける。

顔を見て、笑顔になる。名前を呼ばれ、反応する。

1歳児…2時間程度、午睡をする。

スプーンやフォークで自分で食べる。（フォークは、10月中旬から）

トイレに興味をもつ。（2～3月）

手の正しい洗い方を知る。うでまくりをして手洗いができる。

自分で手を通す。自分でパンツを上げる。

脱いだ衣服や使ったものを大人と一緒に片づけることができる。保育士のあいさつに合わせて、頭をさげたり、声を出したりする。

2 歳児…一人で眠ることができる。

スプーンやフォークを正しく使える。

オムツからパンツに移行し、トイレでの排泄に挑戦する。

ブクブクうがい、ガラガラうがい(12月から)ができる。

脱いだものや使ったものを片づけることができる。

保育士と一緒にあいさつをする。

3 歳児…午睡をしなくて生活することができるようになる。(10月中旬から)箸を持って食べられるようになる。食前・食後のあいさつをして食べる。

パンツでの生活をし、トイレで排泄をする。男児は立って排尿をし、女児はおしりをふくことができる。

歯磨きの仕方を覚え、丁寧に行うことができる。

トイレの後、自分から手を洗う。時と場に合ったあいさつを知り、使おうとする。

4 歳児…気持ちよく寝覚められるよう夜8時から9時頃には就寝する。苦手なものも少しでも食べようとする。箸の正しい持ち方を意識して食べる。

自分で排便、排尿ができ、排便の始末が適切にできる。

鼻をかみ、後始末をすることができる。

汚れたら自分で着替えることができる。上着のチャックを自分で上げ下げすることができる。

使ったものを自分で整頓しようとする。

自分から進んであいさつをする。

5 歳児…寝る前の排泄や歯磨き、着替え等を自分でする。

よく噛んで正しい姿勢で食べる。食べ物と体の関係を理解し、興味・関心を高める。箸を正しく持って食べる。

ドアをノックする、トイレの水を流す、スリッパを揃える、手を洗うなどが自分でできる。

自分の身の回りの清潔、清掃、身だしなみに注意をする。

気温や体温に合わせて、自分で衣服の調節をする。

ほうきとちりとりを使って掃除をする。

時と場に合ったあいさつが自分からできる。

子どもの取り組む姿

0 歳児…保育者にしてもらいながら、することに興味をもち、少しでもできることはやってみようと挑戦する。

1 歳児…自分でしよう(食べる、着脱など)とする気持ちが生じ、挑戦する姿がみられるようになる。

2 歳児…自分のことは自分でしようとする意欲が高まり、やり方がわかれば、不十分ながらも自分で意欲的にするようになる。

- 3 歳児…食べる、排泄、衣類の着脱など、ある程度、自分でできるようになる。
- 4 歳児…言われなくても自分でできるようになる。
- 5 歳児…必要性を理解し、自分から進んでできるようになる。

指導・援助にあたってのステップ

- 第1段階…保育者が手本を示し、やってあげる。
- 第2段階…できないところは保育者にやってもらいながら、保育者と一緒にやる。
- 第3段階…子どもが挑戦するのを見届け、できないところ・不十分なところを保育者が援助する。
- 第4段階…子どもがやるのを見届ける。
- 第5段階…保育者が見届けなくても、自分からできる。

めざす姿に向けた年齢ごとの指導・援助の構え

- 0 歳児…保育者が行うことに興味をもたせる。やり方がわかるようになったら、できるところまで挑戦させてみる。自分で挑戦する行為を価値づける。
- 1 歳児…やり方を示し、できないことは保育者が行うが、できるようになったことは不十分でもさせてみる。自分でやる行為を価値づける。
- 2 歳児…学んだことは自分で行うようにさせ、見届ける。できるようになったことは価値づけ、できないところはやり方を示し、させてみる。

- 3 歳児…年度当初やり方を確認する。見届けを確認する。一人一人の実態を把握し、不十分な子については、個別に見届け、できるよう、援助する。
- 4 歳児…見届けをし、丁寧に行っている子を価値づける。不十分なところは、指摘し、できるよう、見届ける。
- 5 歳児…適宜見届けをする。自分から意欲的に適切に行っている子を価値づける。時と場に合ったやり方を指導する。

3. 指導の実際

(1) 段階的に行うこと～手洗いを通して～

手洗いの習慣化は、健康を維持するうえで重要である。したがって、離乳食を食べ始める段階になったら、保育者がガーゼやタオルで、「おててきれいにしてからたべるよ」「ばいきんついてるからおててふこうね」などの声をかけながら、一人一人の子どもの手を拭くことを繰り返す中で、子どもたちは食べる前にやることがあることがわかってきた。

歩くこと（援助してもらいながら歩くことも含む）ができるようになる11月あたりか



写真1 手洗いの仕方を教える様子

ら、食事前後に、手洗い場まで行き、担任がやってみせた後、歌に合わせて手洗いをするのを始めた(写真1)。「もしもしかめよ」の歌に合わせて、「もしもしおてて おててさん せっけんのあわで あらいましようのひら おゆび つめのさき さあさあきれいになりました」と担任が歌いながら、子どもの手を取り、洗っていった。続けることで自分からやってみようとするようになってきた。

(2013年12月6日ブログ「園長につき」NO. 442から引用)

(2) 必要性を理解させ、やり方を具体的に示すこと～ガラガラうがいを通して～

ガラガラうがいができる時期は、職員で話し合った結果、2歳児が適当であるとし、2歳児クラスでインフルエンザが流行する前に、主活動として以下のように取り上げた。

ねらい：外から帰ったときなどにがらがらうがいをするとよいことがわかり、ガラガラうがいのやり方を知り、やってみようとするができる。

展開：T1：冬になると、風邪やインフルエンザが流行ってきます。

T2：風邪やをひいたりインフルエンザにかかったりして、熱が出て、えらくなってしまう



写真2 絵本を読む様子

(2016年12月5日ブログ「園長につき」NO. 1189から引用)

と、いやだね。

T3：(絵本を読む(写真2))

T4：なんで、うがいをするといいのかな？

C1：かぜのきんがからだのなかにはいらないようにそとにおいだすんだよ。

T5：うがいて大事なんだね。

T6：うがいて、2つやり方があるんだよ。やってみるよ。

1つ目…「ブクブク、ペッ」

2つ目…「ガラガラ、ペッ」

T7：どっちがいいのかな？

C2：1つめがいい。きんがそとにでるよ。

C3：2つめは、たべたあとにやってみるよ。

T8：そうだね。「ブクブク、ペッ」は、虫歯にならないように、食べかすを外に出すためにやるんだね。

T9：「ガラガラ、ペッ」をやってみるよ。

T10：どこ向いてた？

C4：うえむいてたよ。

T11：ちょっと、「ブクブク、ペッ」のかっこうをやってみよう。

C5：(各自、やってみる)



写真3 ガラガラうがいをする様子

T12:「○○さん、うえむいてるね。」「◇◇さんも、うえむいてていいね。」

T13:「じゃあ、コップに水入れてやってみよう。(以下略)」

2歳児にとっても、やる必要性、やり方がわかると、意欲的にできるようになる(写真3)。ガラガラうがいのは難しいため、毎日続け、できるようになったら価値づけることが重要である。

(3) 連携を図り、継続すること～トイレトレーニングを通して～

「幼稚園に入園した時点で、以前は、オムツをつけた子はまれだったのに、最近はクラスに1/3くらいいることもあるんですよ」などと、オムツがとれない子が増えてきていることを幼稚園の先生方からよく聞くようになってきた。発達過程からみていくと、おおむね3歳には、「排泄についてある程度自立ができるようになっていく」となっている。園においては、2歳児の終了時点で、全員が3歳の誕生日を迎えることから、2歳児クラスでの生活の中で、トイレトレーニングが完了することを目指すこととした。

2歳児クラスになったら、トイレトレーニングを始めるのではなく、0歳児から、トイレトレーニングにつながる取組をしていくことが重要であることを確認した。

・0歳児…おむつを替えたら、「きもちよくなったね。よかったね。」などと言って、おむつを替えることの心地よさを実感させる。

・1歳児…食後少し経過したとき、午睡の後など、おまるの上に乗る経験を積んだり、トイレに誘ったりする。成功したら価値づける。

こうした経験をしたうえで、2歳児クラス

では、一人一人の違い(足取り、誕生月等)をふまえながら、次の指導にあたった。

1) 年度初めの保護者との懇談会やクラスだよりを生かして、トイレトレーニングの重要性、園での取り組み方を話すとともに、家庭との一体的な取り組みの重要性を話した。

2) 成功したら、大いに価値づけるとともに、失敗しても、決して叱らないで、またがんばろうと思えるよう、励ます。

3) 家庭での取組の成功例をクラスだよりやクラスの掲示で紹介する。

クラスの目標としてトイレトレーニングを取り入れたこと、その中で、家庭との一体的な取組を重視したこと、0・1歳児クラスにおいて、トイレトレーニングにつながる取組をしたことが、トイレトレーニングの成功につながった。

(2014年5月30日「園だより」第3号、2015年2月27日「園だより」第13号から引用)

(4) 楽しくできる工夫と価値づけをすること～水着の片付けを通して～

片付けも、排泄と同じように、発達過程からみると、おおむね3歳である程度できるとされている。「プール遊び」は、衣服の着脱、準備・片付け、用便をすませる等、生活習慣に関わる要素が多くあり、生活習慣を身に付けるよい機会ととらえることができる。

2歳児クラスでは、以下のように、水着の片付けの仕方を担任から教えてもらい(写真4)、自分でやってみることにした。

1) タオルが入ったバッグから、タオルを取り出し、床の上にタオルを広げ、座って待つ。

2) 担任から名前を呼ばれたら、机の上に置かれた自分の水泳帽(担任は、水泳帽・水着を脱水した状態にしておき、水泳帽



写真4 のりまきの仕方を教える様子



写真5 のりまきに挑戦する様子

(2013年7月25日ブログ「園長につき」NO.332から引用)

の中に、たたんだ水着を入れておく)を受け取る。

- 3) 水着が入った水泳帽をタオルの隅に置き、くるくると巻く(写真5)。「まきまき」という)
- 4) 「まきまき」ができれば、「のりまき」完成! 「のりまき」状態になったタオルをバックに入れて、バックをケースにおいて、水着の片付けは完了。

保育者がやり方を実際に示し、子ども一人一人にさせてみる。その折に、一人一人のやり方を見届け、よくできた子には価値づけをし、できていない子には不十分なところを教えていく。こうしたことを継続していくことで、水着の片づけが楽しくでき、整頓する力がついていくことにつながった。

(5) 身に付けた力を広げること～靴からトイレのスリッパ揃えを通して～

毎月、3～5歳児を対象にした誕生会で、「園長の話」が位置づいているのを生かし、身に付けたことを他の場にも適用し、広げることが願って、次のような指導をした。

T1: この写真みて、どう思いますか。(靴箱に揃っていない靴箱の写真を提示)

C1: ぐちゃぐちゃだ。

T2: どっちの靴の置き方がいいかな? (2

つの靴の入れ方を写真で提示)

C2: かかとの方を前にすると、入れやすい。

T3: かかとの方を前にすると、取りやすいね。(靴の入れ方を示した写真で提示)

かかとの方を前にして、かかとの方を揃えておくのと取りやすいし、きれいにみえるね(写真6)。

T4: 年中・年長さんは、トイレのスリッパも揃えるとよいね。スリッパの揃え方はどうするといいいのかな。前でやってみてください。

C3: (やってみる。) くつばこのくつのように、おくといい。

T5: そうやね。手前にかかとの方を置くと、次使う人が使いやすいね。(実際にやってみせる。)

指導した後、トイレへ何度か足を運び、揃えている子(写真7)を価値づけることに努めた。

(6) 継続を図ること～あいさつを通して～

あいさつは、人間関係を築く第一歩になり、社会生活をしていくうえで、できるようにしておくことが必要である。園では、「あいさつができる子」をめざす姿の一つとし、すべてのクラスで取り組む(発達段階をふまえる)こととした。



写真6 靴の置き方が示された様子

(2016年10月11日ブログ「園長につき」NO.1152から引用)



写真7 トイレのスリッパを揃える様子

園長として、2つのことを在籍していた6年間、継続した。

- ・門の前に毎日立ち、子どもたちを迎えることとし、あいさつをする。

- ・年齢、実態に合わせたあいさつをする。

継続していくことにより、あいさつが定着してきた。また、0歳児であっても、笑顔で「おはようございます」とタッチすると、にこっとしながら、タッチを返してくるようになった。(最終日まで続いた。) あいさつができなかった子には無理強いしないで、あいさつを続けていくことにより、あいさつができるようになってきた。

(2018年3月30日ブログ「園長につき」NO.1509から引用)

4. 考察

乳幼児期に生活習慣を身に付けることができるよう、適時性、一人一人の違いをふまえた指導・援助を園全体で計画的、継続的に取り組んできた。

私が保育園に在籍した2012年度から2017年度までの6年間、生活習慣を身に付けることの重要性を職員会、「園だより」(毎月発行、園長が執筆 全79号の中で17回、生活習慣に関する記述)や「園長につき」(ブログを6年間、園長が発信 全1509号のうち101回、

生活習慣に関する記述)、入園式や保護者参観での園長の話で述べてきたことも、子どもの生活習慣の形成・確立に影響をもたらしたのではないかと考える。

以下は、園の実践について、保護者からいただいた評価(15項目)のうち、生活習慣に関するものである。

評価項目:子どもは、あいさつ、後片付け、靴の入れ方、ロッカーへの入れ方などの生活習慣や態度を身に付けようとしていますか。

2011年度(私が在籍する前年度)の評価80(4と評価した人が全体の80%)

2017年度(私の在籍最終年度)の評価88(4と評価した人が全体の88%)

※ 良好:4

やや良好:3

努力を要する:2

かなり努力を要する:1

(2013年2月25日発行の「園だより」第12号及び2018年1月31日発行の「園だより」第11号から引用)

保護者からいただいた生活習慣に関する自由記述の一部を以下紹介する。

○ 毎日、園長先生が門の前に立ち、あいさつをしていただいていることで、子どもたちもあいさつが習慣化されてきて

います。

- 朝、あいさつができなかった我が子も、あいさつができるようになり、朝から先生に会うと、何だか安心していられました。
- 手を洗うこと、トイレ、うがい、食事など基本的な生活習慣を細かく教えていただくことで、「自分でしっかりしなければ」という思いをもって取り組めるようになったのが嬉しいです。
- 歯のみがき方、はしの持ち方など、細かいところまで指導いただいているおかげで、家でも同じように実践している姿がみられ、うれしく思います。

(2018年1月31日発行の「園だより」第11号及び2018年3月30日の色紙から)

実践してきたことについて、保護者評価(数

値・言葉)により、効果があったととらえる。

実践は2012年度から2017年度までの取組であるため、依拠してきたのは、旧保育所保育指針であるが、現行の保育所保育指針に記載されている生活習慣に関する内容・考え方は同じである。子どもたちが自分の生活を律し、主体的に生きる基礎を身に付けることができるよう、今後も、乳幼児期における生活習慣の形成・確立に向けた効果的な指導の在り方について追究し、検証を深めていきたい。

参考文献

- 1) 厚生労働省 保育所保育指針解説書 2008年5月
- 2) 厚生労働省 保育所保育指針解説 2018年3月