

第1回 保育・保健関係者向けワークショップ
保護者に生活リズムの大切さをどう伝えるか

開催日時：2009年1月25日

場 所：和洋女子大学

主 催：子どもの早起きをすすめる会

第一部 子ども達の現状

はじめに(挨拶) 東京北社会保険病院 院長 神山潤

10:00 - 10:05am

今回のテーマは、保護者に生活リズムの大切さをどう伝えるか、である。 昨年の9月地ある月刊誌に睡眠の特集を組んだ。雑誌は、全て睡眠についての論文を掲載した特集である。その編集後記に、「現代社会は、刺激を求め経済優先であるが、活動と休養のリズムの大切さは社会がどのように進化(しよう退化?)しようとは変わらない。」と述べながらも、最後に「『一に睡眠二に・・・』と提唱したらひんしゅくを買いそうだけど」と結んであった。睡眠の特集を組んできた編集者でさえも、「現代社会において、睡眠のことを提唱するのはひんしゅくを買いそうだ」と述べているのである。このことは皆の気持ちの根底にあるのではないかと思う。「眠りは大事だが、現代社会には合わない」と感じる。しかし、我々はそのことを理解したうえで「本当に、本当に寝ないといけない」ということを真に伝えていきたい、というのが本音である。「ねむり」の問題については、認知はされてきたが、実際の行動変容は本当に難しい。今日のワークショップが明日からの現場の行動変容に役立つことを願っている。



対談「子どもたちの今」佐々木恵美子・鈴木みゆき

10:05~10:50am

集中力がなく、午前中からぼーっとする、部屋のなかでごろんとする子ども達の問題が、生活リズムの乱れからくる、ということはわかっていた。しかし生活リズムの問題は家庭の問題ではありなかなか踏み込めなかった。どのように踏み込んだらよいのか、と悩んでいたときに、鈴木みゆき先生に出会った。

まず職員が全員が生活リズムに対して語れること、が、最も重要と考え、鈴木先生に講義をしてもらった。そして保護者会を開催し、グループワークを行い、子どもの現状を報告した。まず保護者が「自分の足元を見ようよ」ということになり、保護者が自分達で目標を決めた。保育士はあくまでもサポートの立場だった。

「2歳児は、めざせ9時半、入眠儀式。3歳児は10時に布団に入ろうとなった。」ちょっと頑張ればできる目標をつくった。

食事中にテレビを消すはとても難しい。ある母は「一緒に食べよう」と目標を立てた。「席と一緒につくだけで、こんなに楽しく食べるようになった」ということがわかりそのまま続けることができた。このように具体的に「これだったら出来る」というアドバイスが必要だった。

5歳児は、子ども自分達が「朝ごはんを食べよう3種類(3大栄養素)」という目標を決め、食材を自分達で調べて壁に張った。ある子どもは、母に「一種類足りないよ」と言えるようになった。半年たって、風邪をひかなくなった。外にも出るようになった。その変化を保護者に伝え理解が深まった。しかし、ここまで来るのが本当に大変だった。しかし、人間の基礎作りの時期である乳幼児期に「生活リズムの大切さ」を保護者と一緒に考えたいと思った。そして、保護者との交流に壁新聞やお便りでカレンダーなどを使った。壁新聞に子どもが書くようになり、保護者が壁新聞をみて子どもに目をむけるようになり、その感想が保育士に伝わった。

ある保育園は、キャリアーの保護者が多かったが、科学的な根拠伝え、たとえできなくても保護者をよく褒め、子どもの変化をその都度伝えることが役に立った。そこに必要なのは保育士が保護者や子どもを見る目、伝えるテクニックだと思った。

昼間、保育園では、いっぱい遊ばせる、いっぱい体を使った遊びを充実させることも重要。遊びを通して、子どもの1日24時間を保証する必要がある。一つの例として、じゃれつき遊び。子どもと触れ合えない親が多かったが、じゃれつき遊びを通して親子の心の交流も増やすことができた。4歳で外遊びもしない、昼寝からも起きれないというクラスの子どもが、1年じゃれつき遊びを行うことで、5歳で外に出て遊ぶようになった。じゃれつき遊びは、保育士も早起きになり朝ごはん食べるようになった。子どもが変わることで保護者が変わる。そして、保育士が変わった。

一番大事なのは保育士のチームワーク、長く持続する力、めげないぶれない意思。保護者のストレスにならないように保育士からの言葉かけが大切。「早く

寝なさい」だけではなく、「どうやったら寝るかな」具体的なアドバイス伝えることが必要。また、保育士が保護者を褒めることにより、保護者が子育ての自信をもち、子育ての喜びを感じることができる。このように、保護者を観察し、褒めながら、具体的なアドバイスを行うことが重要だと思った。



第二部 グループディスカッション

グループディスカッション「子どもを取り巻く環境と保護者の現状～現場での保護者対応の悩みや実際どう展開しているのか？」10:50～12:00

KJ法によるブレインストーミング方式にて、一班5～6人で6班編成とし、1人につき5～6枚のポストイットを書いてもらう。ファシリテータはKJ法が遂行できるよう手助けする。グループで話し合いながら問題をカテゴリー分類し、模造紙の上に、カテゴリー別にポストイットを並べ、ポスカで適当に矢印やマークや絵を使って関連付けする、というやり方で行った。



6つのチームからそれぞれの問題点が上がった。

Aチーム

保護者の意識があるかないか、ない場合、職員の問題、保護者対応、子どもの問題にわけた。保護者の意識がない場合は、仕事優先・家族の状況があった。意識はあるが改善がない場合は、保護者の就労形態や兄弟の影響などがあがった。保育士側の問題として、職員の意思の統一ができない、保護者の対応が不十分、など、が上がったが、職員内の温度差もあり、困難なことがわかった。最後に、子どもの状況として、昼間遊べない、精神的に不安定、休日のリズムがメチャメチャなどの問題点が指摘された。



Bチーム

保育者の悩み・親の都合・親の認識不足・変えにくい環境・子ども自身 の5つのカテゴリーに分類した。

保育者の悩み：相手がどのくらい治したいのかわからない、相手を傷つけない言葉、具体手で伝えるのにはどうしたらよいか、具体的なアドバイスが難しい。

保護者の都合：子どもを早く寝かせると家事ができない、夜遅く帰宅した父が子どもと遊ぶために早く寝れない。生活時間帯が遅い。

親の認識不足：保護者自身が問題としない、子どもの生活リズムに目が向かない。

変えにくい環境：親の仕事の都合がどうしても遅くなってしまう、などであるが、「変えにくい」というだけで「変えられない」わけではない。

子どもの問題：イライラしている、夜泣きが多い、リズムがつかないなど。
結論として、保育者の対応が充実していけば、親の都合にも対応でき、親の認識不足にも対応できるのではないかと、説得力のある説明の仕方では生活リズムは改善する、と考えた。



Cチーム

4つに分類した。

子どもの実態：午前中に昼寝をする、夜更かしのこは食欲がない・元気がない子が多い、

親の実態：親も朝食を食べない、家事をしたいので子どもは寝ていたほうが都合がよい、夜子どもとカラオケに行く、大事だと思っても聞く姿勢がない。

プライバシーの問題：家庭の問題になぜ踏み込んでくるのか、など壁を作ってしまう。

どうしたらよいか：伝える技術の重要性、知識をきちんと持った上で、壁に対して崩すことが出来るのではないか。

車にたとえると、今の家庭はポンコツの車。私たちの知識や技術というガソリンを与えてあげると前にすすめる。定期点検によって見直ししてあげれば、さらに家庭の道が開けるのではないか。



Dチーム

家庭の問題、支援者の伝え方の問題、子どもの起きている現状の3つに分類した。

それぞれの家庭の事情：

核家族が増えてきているので、それぞれの生活リズムが不規則、早寝早起きができない。複雑な家庭事情が多い中どこまで踏み込めるのかどうか、解決できないときにはどうするか、という話がでた。

支援者の伝え方：

自分達の知識が少ない、情報が欲しい、支援するときに、教える、ようになってしまう、具体的なアドバイスが必要。忙しいから出来ないわ、と言われてしまう。親が一生懸命になりすぎ、親の負担になってしまう。

子どもの問題：夜中に何回も起きてしまう、朝起こしても子どもが寝てしまう、習いごとが多く早く寝れない、リズムがきちんとつけられずダラダラ食べてしまう、塾、リトミック、プールなどが習い事が多い、兄弟の年齢差がある場合も時間がずれる、が上った。



Eチーム

現状の問題点が出てきた。

中心になった問題点が、「寝るのが遅い」だった。父の帰りが遅い、眠ってから父が帰宅してまた起きてしまうなど、父の問題。10時前には寝かせても寝てくれない、部屋が狭く暗くできない、子どもをどのように寝かせていいのかわからない。

親の悩みとして、夜泣きがひどくて眠れない、朝10時に起きてくる、早く起こすと機嫌が悪い、夜中に起きると自分が寝れないので朝寝ていたい。

親の意識の問題として、親が生活リズムに無関心、3歳児すぎてもベビーカーに乗せている、「早起きは幼稚園から」と思っている、子どもの就寝時間の大切さを理解していない、朝起きない方が自分の支度ができるから良い。

食事の問題として、朝食はパンのみ、朝共働きで時間がない、好き嫌いが多く、食べながら登園する、朝食べてくれない食べさせない。

生活全体の問題として、登園が遅い、保育時間が7-21時、生活リズムは午前中に寝ている。朝起きるのが遅いのでお昼ねが出来ないなど、があがった。



Fチーム

大きく4つに分けた。

夜寝るのが遅い:親の問題、夫の帰りが遅い、23時過ぎまで起きても叱れない、お昼寝があるから夜眠れない、朝起きられない親の問題;低血圧、ゆっくり家事をしておきたい、寝ている間にしたい。

子どもの状況:ぼーっとして遊びが午前中に出来ない。寝つきも寝起きも悪い。朝時間が無いので朝ごはんが作れない、体が寝ており、朝ぼーっとして朝ごはんが食べれない、があがった。

最も大きな問題は、保護者のコミュニケーションをとるときの問題で、大切なことを伝えても聞いてもらえない、子どもの時間にあわせられない、大切なことがわかっているが実践できない、などの問題が出た。



第三部 生活リズムの科学的エビデンス

講演 神山潤「生活リズムの基本的なエビデンス」

13:15～14:45

朝のビジネスマンの生活実態調査。朝の時間を大切にするという意識は、2 - 3 年前よりも広まっている。認知行動療法でいう認知面は広がっていると思う。行動にどの程度反映されているか、というと難しい。今日は、親御さんにも説明できる、ことを学んでもらいたい。

キーワード6つ(太字)。大切なのは：**朝の光**、**昼間の運動**、**とんでもないのは、夜の光**、知っていただきたいのは：**生体時計**、**セロトニン**、**メラトニン**である。

生体時計は、ヒトでは、視交差上核というところにある。そこで、ホルモン・体温・睡眠覚醒リズムなど、概日リズムを調節している。

不規則な睡眠習慣が子供の行動面の発達に与える影響を明らかにするため、A規則的生活児、B夜型・不規則児の2群で、C B C L (精神面を評価する評価法)を用いた調査を行った。その結果、B群では、A群に比べて、ひきこもり、不安 / 抑うつ、攻撃的行動の尺度において、有意に高いことがわかった。このことから、睡眠習慣の乱れが、原因であると推察された。世界各国からも、夜型生活が子どもの情緒面に悪影響を与える報告が多数されている。また、就寝時刻が不規則な子どもの睡眠時間が短いこともわかっている。

そして、3歳児の睡眠不足が、13歳時の肥満に関連することも報告された。

2005年子ども白書によると、1979年には保育園に通う児の8.1%が朝からあくびをし10.5%がすぐに疲れた、と訴えた。2000年にはこの数字はそれぞれ53.2%と76.6%に上昇した。すなわち、日本の子どもたちは、不適切な睡眠衛生に起因する睡眠不足症候群と考えられている。また、日本の子どもは世界で一番身体をうごかしていないという各国比較のデータもある。

また、こころを穏やかにする神経伝達物質—セロトニンは、朝の日の光とリズムカルな筋肉運動(歩行、咀嚼、呼吸)で上昇し、酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモン—メラトニンは、昼間の光で上昇し、夜の光で低下してしまう。

以上をまとめると、朝の日の光が重要な科学的な理由として、

- ◇ 朝の光には周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして地球時間にあわせる働きがあるから。
- ◇ 朝の光でこころを穏やかにする神経伝達物質(セロトニン)の働きは高まるから。
- ◇ 朝ごはんを摂らないと絶食(飢餓)状態が続くから。
- ◇ 噛むことはリズムカルな筋肉運動でセロトニンを高めるから。
- ◇ 食事時刻は48時間保持されるから。
- ◇ リズムカルな筋肉運動がセロトニンの働きを高めるから。
- ◇ 酸素の毒性から細胞を守り、眠りを促すホルモン(メラトニン)の分泌は

昼間に光を浴びることで高まるから。

- ◇ 夜の光は生体時計の周期を長くするから。
- ◇ 夜の光は夜のメラトニンの分泌を抑えるから。
- ◇ 夜の光は生体時計の働きを止めてしまう!?
- ◇ 夜ふかし朝寝坊では生体時計と地球時間とのズレが大きくなり、時差ぼけのような状態になってしまい、セロトニンとメラトニンの働きが低下し、元気も食欲もやる気も出なくなってしまうから。

規則正しい生活リズムが必要な8か条。

- ✓ 毎朝しっかり朝日を浴びて。
- ✓ ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
- ✓ 昼間はたっぷり運動を。
- ✓ 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
- ✓ テレビビデオはけじめをつけて、時間を決めて。
- ✓ 寝るまでの入眠儀式を大切に。
- ✓ 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
- ✓ まずは早起きをして、
悪循環（夜ふかし 朝寝坊 慢性の時差ぼけ 眠れない）を断ち切ろう。

人は、24時間働けるロボットではない。24時間テレビや24時間働けますか？などはもってのほかである。このことをきちんと踏まえて頂きたい。「寝る子は育つ」という格言は実に多くの人知っているが、それは、「子どもにとって大事で、大人にとってはそれほど大切ではない」という意味ではない。眠りはヒトという動物にとって大切である。大人が身をもって手本を示さなければ子どもが眠りの大切さを知ることができるわけがない。大人が深夜までパソコンやインターネットでは問題である。眠りは子どもにも大人にも同じように大切なことを知り、大人もしっかりと眠り、子どもに眠りの重要性を身を持って示すことが大切である。そして、大人に相手の立場を知って上手に伝える必要がある。自分は「正論は劇薬である」と考えている。科学的根拠をきちんと示すとともに、伝える時には相手の立場を配慮し上で伝えていくことが重要と考えている。



第四部 ワークショップ

15:00 - 15:50

それぞれのグループで、課題に対する解決策を話し合ってもらおう。

午後は、午前中のKJ法で出された問題点について、各グループごとに課題を主催者で決め、話し合ってもらった。

- 1 生活リズムの大切さをわかっているが出来ない保護者に対する対応
- 2 「家庭の踏み込まないで」と拒否する保護者に対する対応
- 3 職員（保育士・保健師）の中で生活リズムに対する考えの中で温度差がある場合の対応
- 4 夜、遅いことが当たり前の保護者に対する対応
- 5 お昼寝のせいで夜眠れない、と訴える保護者に対する対応
- 6 朝食が粗末な保護者に対する対応



Aチーム

「職員（保育士・保健師）の中で生活リズムに対する考えの中で温度差がある場合の対応について」

まず、「なぜ職員の中で、生活リズムに対する考えに温度差が出てきたのか」ということを検討した。

その理由とし、職種が多い（保育士、調理師、看護師）、職員の勤務時間、正規・パートなど勤務形態、知識、経験、家庭環境が違ってくる。それを解決する策として、

本音の意見交換、研修会、実践的な研修、ワーキンググループ・プロジェクトを組む、が上がった。その上で、職員の目標をきちんと設定し、研修を繰り返しながら実践する。

さらに、母親への学習会・子どもへの働きかけをする。このような過程を繰り返して、職員内の温度差を縮める必要がある、と考えている。

佐々木先生のご意見：

職種が多いので、プロジェクトチームを作ると良い。実態調査。ご褒美、講演会企画も全て、プロジェクトチームで行い、職種の力をフルに活用させた。



Bチーム

生活リズムの大切さをわかっているが出来ない保護者に対する対応

1. 生活リズムの大切さをスタッフが理解する。

自分達がどの程度わかっているのか、共通理解を確認する。保護者とどの程度共通理解しているか、相手の立場を理解することが大切。コミュニケーションをとってから話す。

2 親子の姿を理解する。

100 の家庭があれば 100 の理由がある。「この人の話は聞いてみようかな」と思われる信頼関係を築く必要がある。ともに考える姿勢が必要。背伸びさせる具体策をたてるのではなく出来ることから提案する。出来たことを確認し、褒める、ということが大切。また、スタッフ間での情報共有も重要。これが一つのサイクルになる。

佐々木先生のご意見：

鈴木みゆき先生と一緒にいった調査の中で、自分達が気になる子と鈴木先生の調査上で気になる子が一致をしていた。気になる子どもが三角形が書けなかった。このようなデータや、科学的な知識が確固たる裏づけとなり、保育士に自信を持たせた。保護者に訴える力が違った。



Cチーム

「家庭に踏み込まないで」と拒否する保護者に対して。

どのような保護者が意固地になってしまうのだろうか、と考えた。

いこじの保護者：クレームが多い保護者・障害のお子さんを持つ保護者・母が精神疾患で生活リズムが崩れる・父親の帰りが遅い・夜子どもと遊びたい・母親との就業との関係、(バリバリ仕事人間)母子家庭 などが上がった。

解決策として

- 連絡帳
- 睡眠日誌 乳児は生活リズム表がある。幼時はないが睡眠日誌をつけさせたら効果がある。母が睡眠表をみることによって、自覚をして「早く寝かせたいな」と思うようになった。
- 母自身を受け止め受容する
- 頑張っていると応援すること

また、達成できそうな目標を自ら決めてもらう。当事者意識の向上、自分自身でまずは出来ることから行う。子どもの生活を通じて親の生活も変わり、保護者も変わる。保護者もよく褒めることが大切。

佐々木先生の意見：

母子家庭・障害の子どもを持つ、など、色々な家庭がある。だから、特別、ということではなく、どの家庭に関しても同じような言葉かけが必要なのだと思う。日ごろ挨拶+ の言葉が必要。このプラス の言葉は、保護者のことや子どものことをきちんと見ていないと言えない。そうしていると「この先生に話していいんだな」と心を開く。

Dチーム

夜、遅いことが当たり前の保護者に対する対応

問題行動が出て、それに対して具体的なアプローチが出来る場合

こんな問題が起きているということを見てもらったが、それでも納得しなかったので保健センターの発達相談の医師からの助言や、睡眠日誌を記載によって、本人と保護者が変化をした。正論を振りまくだけでなく上手に伝えられた。

困っていない家庭について

同じ境遇で話し合える場を持つと良い。保護者同士の悩みの共感や、保護者同士で意思決定し、目標設定がよいと思われる。その中で、必要な科学的なエビデンスを小出しにして伝えてきて出していく。保護者の仲間同士で、携帯などを使って、情報を回す支援も提案された。

佐々木先生のご意見：

保護者同士の話し合いはとても重要だが、コーディネータが居たほうが良い。他のクラスからも応援に来てもらい各グループに一人先生がつくようにした。保護者会に出てこない親には、個人的に呼び出して事務所でお話しをした。担任が言えないときには園長が対応した。



Eチーム

「お昼寝のせいで夜眠れない、と訴える保護者に対して」

保護者の話をよく聞き、本質を知ることが大切。

夜寝ない理由がお昼寝 園に責任があるのではないかと、という母

コミュニケーションをとりたい 訴えを起こすことによって保育者に注目してほしいという母

自分の時間がとれない、自分の時間がとれず辛いから園に文句を言う母

色々な知識があると「しなさい」と言いがちであるが、それよりもまず母の話を聞き、背景を知り、真の問題点をはっきりさせる。そして次に、子どもの様子を知らせ「夜更かしが原因かも知れませんね」と伝える。また、「子どもはたくさん動くので、昼寝は運動の休息」と必要性を伝える。ただ、個人配慮も必要。昼寝が必要な子、必要でない子がいるので、個人配慮も必要と考える。保護者と先生の二人の問題ではなく、職員全体で問題を共有することが大切。保護者同士のグループワークが大切。「うちの子だけでない、同じ世代は、同じ悩みを持っている」という安心感をもってもらう。担任が言えないことを園長が言えるとよい。臨機応変な対応が出来る園の柔軟な体制作りが重要だと思う。

佐々木先生のご意見：

1-2 月には子どもが落ち着いているので、職員をシャッフルした。また、園長主任のみだけでなく、色々な職員が門に立ってみた結果、気づきが多くなった。



Fチーム

「朝食が粗末な保護者に対する対応」

朝食の大切さを知っているが食べさせられない場合と、それを知らない保護者と分けられる。

大切さは知っているができない保護者については、どうやって朝食を作ったらよいのか、簡単なレシピの紹介、手抜きをして上手に作れるか、ということをお教える、また、出来たら、褒める、ということが大切。

大切さをわからない保護者では、保護者会を利用して、朝食の大切さを保護者の中で話し合ってもらおう。個人対応としては、作れない大変さを受け止めながら「ここだけ変えてみたら」というアドバイスをする。朝食は、忙しいお父さんお母さんには、唯一コミュニケーションを取れる場なのではないかと教える。

子ども達への食育も重要。子ども達が野菜の栽培・収穫をし、食べものへの感心を高め、子ども達の変化によっておかあさんを変える。保育園で子どもの気持ちを聞いて母に伝えてあげる、という意見も出た。

奈倉：夕飯を翌日の朝食に回す以外には何かありますか？

ベビーフードの活用の仕方、まとめて作る、残り物の活用の仕方、卵をのけるとオムライスになるよ、など、と話した。独身の若い保育士さんに伝えることも大切。また、ワンプレートはお子様ランチを食べるような気分になり、洗物も簡単だった。

佐々木先生のご意見：朝、まず何かを食べる、からはじめる。食器洗い乾燥機を買って、子どもと関る時間を増やした。栄養があって簡単なレシピを知らせる。園便りに載せるなどがあった。



総括 鈴木みゆき

16:50 - 17:00

今日参加している方は興味がある方が参加していると思うので参加していない方に、是非広げてください。褒める、ということはとても大事。褒めるということは大事なので、褒めることでコミュニケーションをとってください。具体的に話す、情報を共有する、ということが大切。情報の共有がとてもうまくいくと、職員集団のやりとりが円滑。また、情報の出し方も重要。「生活リズムの大切さ」を伝えるときには「生活体験」がとても重要。また、地域の力がとても大切、地域のご老人の知恵も積極的に借りたい。今日はどうもありがとうございました。



アンケート結果

回答：33名

.....
。
佐々木先生の講演
具体的な内容で、わかりやすかったと回答された方がほとんどであった。午前中のグループディスカッション（KJ法）については、半数以上（20名）が「多職種・初対面にもかかわらず意見が出しやすかった」と感じていた。「園内研修で使いたい」「他の人の意見を聞いた」「他のグループの発表をきけてよかった」「視野が広がりよかった」などがあつた。

神山先生の話について
正論を踏まえ個別対応する必要がある・科学的な根拠がわかりよかった、という意見が大半（29名）だった。

午後のグループ発表について
時間が足りなかった 5名
専門家の意見が聞きたかった 4名
明日から現場で使えそうだ 21名
まとめ・発表が大変だった 6名

半数以上が「明日から現場で使う」と回答。
「園内ワーキンググループに使いたい」「個人懇談のときに役立てたい」「親と保護者が「何からできるか？」を話していきたい、挨拶+ を実行したい」「保健所健診に役立てたい」という意見が多かった。

今回の企画全体を通じて、「これだけしっかりしたグループワークはない、素晴らしい設定だった。」「また参加したい」「講師のみならず、様々な人の意見が聞けてよかった」「他の職員にすすめたい」という意見が半数以上であった。