



# 保育を高める実践研究の手引き

平成 25 年 3 月

平成 29 年 9 月一部改訂

全国保育士会

全国保育士会では、保育の質を高めるための取り組みとして、保育者が実践研究を行うことの普及に注力してきており、実践研究に対する保育者の意欲を高めるとともに、実践研究を行う際の道しるべとなる参考資料の検討を行ってきました。

この度、これまでに本会の部会等で検討した内容を本冊子にとりまとめ、その目的である実践研究の普及を促進していくこととしました。

本冊子をきっかけに、多くの保育者が実践研究に取り組み、そのことにより保育の質が高められていくことを期待します。

なお、本冊子は、今後の全国保育士会での検討に応じて、改訂されていくものです。保育者の皆様に一層役立つ資料となるべく、引き続き内容の改善と充実をはかる所存です。

全国保育士会 会長 上村 初美

## ◆目次◆

1. 実践研究（アクション・リサーチ）の必要性と意義	3
（1）意義と必要性	3
（2）実践上の課題を解決する	4
（3）見通しのある計画的な実践と実践の質を高める	4
（4）保育の質を高め、専門性を構築する	6
2. 実践研究の進め方	6
（1）研究の目的を明確にし、方法を考える	6
（2）研究の進め方	7
3. 研究論文のまとめ方	11
（1）研究テーマ	11
（2）序論（はじめに）	11
（3）本論（方法、実践経過、結果と考察）	11
（4）結論（おわりに）	11
（5）引用文献・参考文献の整理と謝辞	12
4. 研究における倫理	12
（1）所属長等の了解を得る	13
（2）本人が特定されない工夫を行う	13
（3）保護者の了解を得る	13
（4）研究方法と倫理的配慮	14
（5）研究成果の開示	15
（6）研究成果の保管	15
（7）その他必要な配慮を行う	15
5. 研究例と解説	17
（1）異年齢による編成の保育の計画及び評価を考える～PDCAのサイクルの中で～	19
（2）「からだところの健康を睡眠から探る」～子どもの生活環境の見直しを通して	29

## 実践研究の取り組みにあたって

保育の現場は、経験知の宝庫であると言われる。しかしながら、それを理論的にまとめる研究活動は十分に行われているとは言い難い現状があります。また、研究的に取り組んだとしても、その結果が、実践報告にとどまっていたり、理論的な背景や根拠が不明確あるいは論理的な展開が不十分だったりすることも少なくありません。それは、保育が、人と人のかかわりによって展開される人間現象であるために、言語化<sup>1</sup>しにくいということも一因でしょう。

実践報告になってしまうのは、ある意味自然なことかもしれません。言うまでもなく、現象を時系列的に記述し、実践の経過をまとめることは大切なことです。そうした実践報告にも、もちろん研究的要素が含まれていますが、研究にしていくには、論理的な構成が求められます。まず、これから取り組もうとする研究に関連するこれまで出されている文献（これを先行研究と言います）にあたり、すでに明らかにされていることを整理したうえで、いま、なぜ、その実践研究をするのかという目的を明確にしなければなりません。そして、その目的を達成するためにどのような方法や手続きを用いるのかを決めます。さらにその実践の結果をまとめ、研究目的を再度確認しながら考察するという流れ（論理的な構成）へと進めます。そして、願わくば、その研究自体が「文献」として、次の研究の発展に資するように考えることが求められます。

### 1. 実践研究（アクション・リサーチ）の必要性と意義

#### （1）意義と必要性

保育が転換期を迎え、これからの保育のあり方を探るとともに保育の質の向上をはかるために、また、保育の専門家である保育者が、その専門性を発揮して質の高い保育を展開していくためにも、実践研究は欠かせません。

保育者にとって、もっとも重要なことは、日々の保育をいかに充実したものにするかということでしょう。あるいは、保育現場で配慮を要する子と、配慮を要する保護者などへの適切な支援や対応を行うことでしょう。

保育者が実践研究に取り組む意義は、日頃の保育を見直し、保育機能の質的向上をはかることにあります。さらには、保育者が実践を通して得たコツやカン、伝承的に共有されてきた経験知や暗黙知<sup>2</sup>を、理論的根拠をもって「形式化された知<sup>3</sup>」にしていくことによって、保育の知見や技術を体系化し、「保育学」として専門性を構築して行くこ

---

1 言語化：言葉で表現すること。感情や直感的なものを説明・伝達可能にすること。【出典：weblio 辞書】

2 暗黙知：言葉や図式として表現できないが、明らかに存在する知識。⇔形式知。

例えば自転車に乗るということは複雑なテクニックや体感を必要とするが、練習すればだいたいの人に乗ることが出来る。言葉で学ばなくても視覚的・体感的に覚えることで伝達される「職人技」もまた「暗黙知」である。【出典：Hatenakeyword】

3 形式知：文章や図表、数式などによって説明・表現できる知識のこと。明示的知識ともよばれる。経営学者・野中郁次郎が日本企業の知識創造に関する研究において、暗黙知の対概念として用いた。例えば、マニュアルは形式知を具体化したものの典型といえる。野中は、個人の暗黙知を誰もが共有できる形に明示化して形式知に変換することが、日本企業の知識創造を可能にしていると主張した。また、彼は文書化やマニュアル化によって、業務を標準化することができたり、業務担当者が交代するときの引き継ぎがスムーズになるなどの効果が生まれるとも考えた。【出典：kotobank】

とにつながります。それは、保育全体の質の向上につながります。保育の経験知・暗黙知を専門的知見として体系化し、「保育の専門性」に基づく「保育学」の構築をめざしていきたいものです。そして、すべての子どもに対して質の高い保育を行えるようにしていくことが、専門職の役割ではないでしょうか。

研究の積み重ねは、「科学研究」という新しい知見の探求や学問の構築につながります。目の前の子どもたちを通じて実践の向上をはかり、未来の子どもたちの健やかな育ちについて考える「新しい知見の探求」さらには「理論や学問の構築につながることを意識した研究」が、保育の実践研究といえるでしょう。

## (2) 実践上の課題を解決する

保育は、保育者と保護者、子ども、子ども同士の出会いが紡ぎだす人間関係です。子ども、保育者、周りの環境との相互的な関係によって生まれるさまざまな保育のなかの出来事は、言葉に置き換えにくいものが多いです。だからこそ、日々の実践を振り返り、課題を明確にして研究的に考察し、そこに「普遍的な真理」を見出していく試みが必要なのです。

保育現場では、子どもたちの示す様相や自分の取り組みに対して、「これでいいのだろうか」「なぜ、そうなったのか」「どう対処すればいいのか」あるいは「ここを変えたい」「こんなことを試みたい」など、保育者としてのあり方や保育実践上の課題に常に直面します。しかし、保育の日々は忙しく、自分自身を振り返ったり、さまざまな自己課題の解決に向けて研究に取り組んだりする時間がなかなかとりにくい現状があります。とはいえ、そのまま良いわけでもなく、葛藤やジレンマを抱えたまま保育に向かうことは、大きなストレスになります。

保育実践研究において、まず、保育者自身が感じている自己の課題を明確化し、その解決に向けて取り組む動機づけが大切です。どのようなことを検討したいのか、何を追求したいのか、研究の目的を明らかにすることが何よりも重要です。研究課題が明確になると、それがどのようなことから起こっているのかを仮説的に考察し、解決の方途を探り、実践経過を通して実証し、理論化をはかっていくことができます。課題意識が漠然として、感覚的なレベルで気になるといった捉えからはじめると、何を、どのように探っていけばよいのか、実践研究をどのように進めればよいのか、手がかりがつかみにくくなります。実践研究は、保育者自身の課題意識と、その課題解決に向けて行われるものであり、そうした取り組みを通して、保育者自身の実践力が磨かれていきます。

## (3) 見通しのある計画的な実践と実践の質を高める

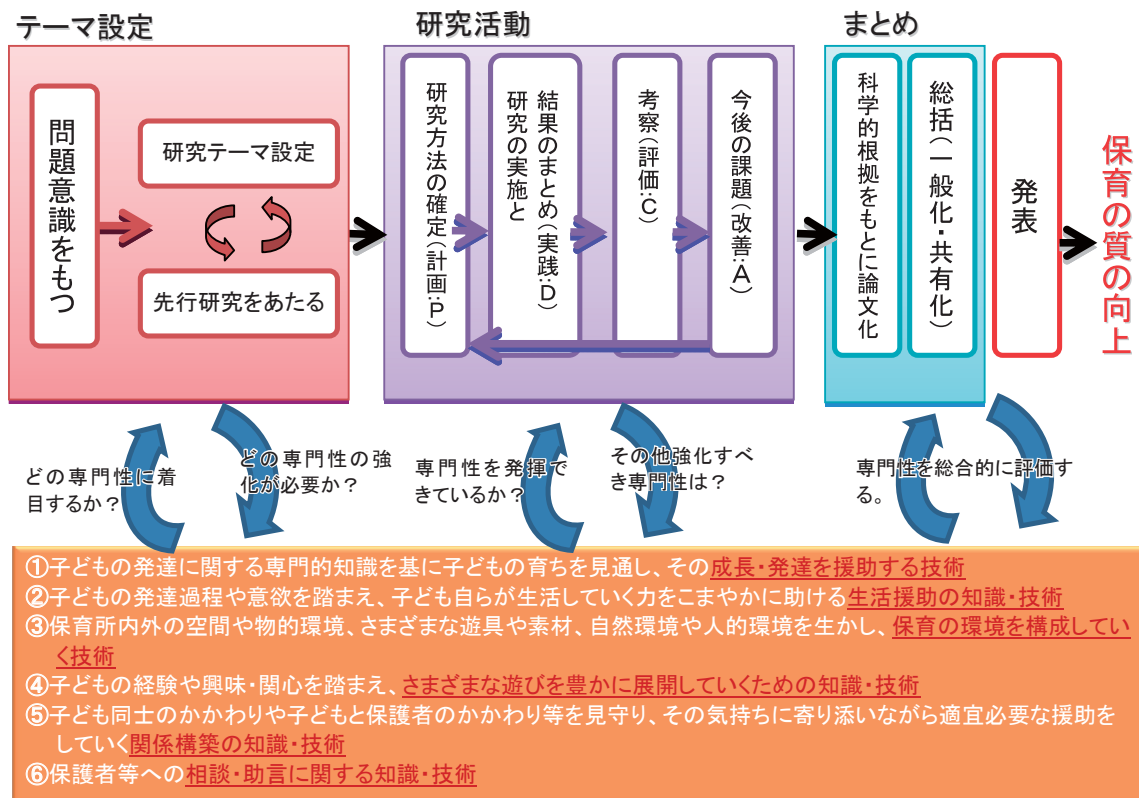
自己課題を持って実践に取り組み、課題解決に向けて研究することは、保育者としての専門性を高め、質の高い保育を実践する力を磨くことにつながります。

保育は、目の前の子どもたちの生命を養護し、健やかな育ちを促すために、保育の環境を整え、適切なかかわりと援助をしていくものです。保育者として、子どもの育ちの課題に応じて、どのようなねらいを持ち、いかに適切な環境構成と援助をしていくのか。また、子どもの育ちに応じた保護者の子育てを、保護者の生活状況に合わせて支援して

いくかなど、保育の専門性を活かして計画的に見通しのある保育をいかに展開していくかということが重要になります。そのためには、常に日々の保育実践を振り返り、どのような視点や留意点をもとに実践がなされたか、その視点が実践にどのような影響をもたらしているかに着目しながら考察し、保育の環境や援助の適切性及び妥当性を検証していくとともに、実践の改善をはかるという、実践のPDCA<sup>4</sup>を効果的に機能させていくことが求められます。

実践のPDCAを効果的に機能させることは、保育の質を向上させるためにも重要な意味をもっています。実践の振り返りが重要ですが、それには、実践そのものが「目的意識を持って対象に働きかける自覚的行為（保育課程や保育計画などに基づく行為）」であること、また、実践で求める効果を明確にしておかなければなりません。そのことがなくては、振り返りによる分析や評価があいまいになってしまいます。

しかしながら、保育の実践には、経験的に培われてきた暗黙の実践知に依拠して、直観的に実践がなされている場合があります。そうした暗黙に了解された知は、文書化し、可視化しなければ、保育者間で共有していくことができません。暗黙の実践知を文字化することで、客観性が生まれ、より保育行為が明確化されます。このことは、一方で、実践の評価においても客観性を高めることにつながります。また、暗黙知を形式知とすることは、保育者が培ってきた「保育の質」を具体化することでもあり、保育の専門性を深化することにもつながります。



### 保育士の専門性

図1 実践研究と保育の質の向上

4 PDCA cycle:《PDCAは、plan-do-check-actの略》生産・品質などの管理を円滑に進めるための業務管理手法の一つ。  
 ①業務の計画(plan)を立て、②計画に基づいて業務を実行(do)し、③実行した業務を評価(check)し、4)改善(act)が必要な部分はないか検討し、次の計画策定に役立てる。【出典：デジタル大辞泉】

#### (4) 保育の質を高め、専門性を構築する

では、「保育の質を高める」とはどういうことでしょうか。保育の質を高めるためには、保育の振り返りを通して改善をはかることが求められるわけですが、何に注目していけばよいのでしょうか。保育の質は、捉える視点によってさまざまな内容が考えられますが、保育実践の視点からすると、プロセスの質（子どもが経験する内容）、条件の質（子どもを取り巻く保育の環境、保育者の仕事環境〈保育者の行動や経験に関連する環境〉）が考えられます<sup>1)</sup>。

プロセスの質とは、日々の生活経験の質のことです。子どもと保育者の相互作用（保育者の感受性・優しさ・愛情、積極的にかかわり、共感性・応答性など）、保育者の子どもへの態度、学び活動の取り入れ（経験による刺激と学び、情緒・認知・思考と学び）、保育の計画、保育環境の健康および安全面・施設・設備・素材など環境の適切性などが挙げられますが、いわゆる保育のプロセスで起こる事柄や保育者のかかわり、子ども同士の相互性が、それぞれの子どもの育ちにどのような影響を与えているかを捉えていくことが重要になります。また、条件の質とは、日々の生活集団の規模と質を指し、子どもの健やかな発達や権利の保障、そのための集団の規模（たとえば保育者と子どもの数、クラスや子どものグループの規模等）、保育の構成要素と子ども・保育者・保護者の行動との関連性（カリキュラムのあり方、保育者と子どもの人間関係、保護者の保育参加や関係性など）が視点として挙げられます。それらの適切性や妥当性を考える必要があります。仕事環境の質は、保育者の意欲や満足度、ストレス、保育の運営における連携や保育者同士の関係あるいは保育所・認定こども園等の運営への参加度など、保育実践における保育者の意識や周りとの関係性が挙げられます。

保育を計画・実践し、それを振り返り、評価していくときにも、評価の観点として保育の質を見据えておく必要があります。同時に、そうした観点が、実践研究の課題としても重要であるといえることができるでしょう。

具体的には、次のような観点が、実践を検証していくうえでも、自己の課題を明確化するうえでも参考になるでしょう。もちろん、これにこだわる必要はありません。何よりも、実践研究しようとする保育者自身の興味・関心や問題意識が大切です。

## 2. 実践研究の進め方

### (1) 研究の目的を明確にし、方法を考える

実践研究において重要なことは、何を明らかにしたいか、その動機です。すでに述べたように、実践研究は、保育における自己課題の解決や保育実践における効果や成果、計画の妥当性、課題の明確化など、保育の実践を検証することが中心になります。それは、養護と教育が一体となった保育の質の向上、ニーズに応じた保護者の支援など、保育の本質と多様な機能をトータルに見つめ、保育実践を十分に機能させていくためです。

そうした観点から見れば、実践研究は、保育の過程における子どもの理解と保育者のかかわり・援助、子ども同士の相互的な関係性、保育の環境とのかかわり等を見直し、子どもの育ちとの関連を検討するものが多く見られます。ここでは観察記録やエピソード記録による事例の解釈学的な検討が行われます。あるいは、保育者が直面している保

育上の課題解決をはかる目的で行われるものには、保護者や保育者の意識を探る調査や子どもの実態調査などの調査研究や臨床的なケース研究がおこなわれます。このように、研究方法は、その目的によって異なってきます。

研究の方法には、大きく分けて量的研究と質的研究があります。

量的研究は数値によって実践を可視化するものであり、仮説演繹<sup>5</sup>的に統計的な手法を用いて行われる方法がよく用いられます。そうした場合、仮説演繹法と言って、課題から推測される仮説を立てて、それを検証していくスタイルが多く見られます。前記した研究でいえば、調査研究等がこれにあたります。

質的研究とは、前記した子どもの理解とかかわりや相互的關係、環境とのかかわり等に関する研究であれば観察やエピソード記録による研究がこれにあたります。観察記録やインタビューの逐次記録など、記述されたものや文字化されたものを（数値化できないもの）を分析し、そのなかに埋め込まれた普遍的な論理を見出していこうとする帰納<sup>6</sup>的手法です。代表的なものに、KJ法などがあります。

### 1) 実践の検証を目的とした研究

すでに取り組んだ実践について、実践のねらい、保育者の援助、実践の経過や過程において、暗黙の知となっていることを形式の知にするために、その効果の検証を行う研究です。

### 2) 課題解決を目的とした研究

保育者あるいは保育所・認定こども園等の課題を問題意識として、それに基づく研究テーマを設定し、実践によってその検証を行う研究です。

## (2) 研究の進め方

実践を検証する研究でも、課題解決をはかる研究でも、その取り組み方は共通しています。基本的には、以下の1)～7)のステップにより研究を進めます。

### 1) 研究の目標設定

○実践について、子どもの理解、援助、環境構成など、その取り組みの視点や実施上のポイントなどを分析することに視点をおきます。

○保育所・認定こども園等全体で行うものであれば、職員同士でブレインストーミング<sup>7</sup>やKJ法などを用いて、日常の保育で取り組んでいる内容について整理すると、研究の目標設定が明確化しやすくなります。また、明確化された時点で、職員間での共有化もはかられ、研究に取り組みやすくなります。

5 演繹法：推論の一種。諸前提から論理の規則にしたがって必然的に結論を導き出すこと。普通、一般の原理から特殊な原理や事実を導くことをいう。一つの事柄から、他の事柄に意義をおしひろめて述べること。⇨帰納【出典：Hatenakeyword】

6 帰納法：帰納的推理による事象の研究法。F＝ベーコンを経て、J＝S＝ミルにより自然科学の方法として定式化された。結論の蓋然的命題は「自然の斉一性」を仮定することで普遍的法則とみなされ因果関係が確定される。ミルでは、一致法・差異法・一致差異併用法・剰余法・共変法の五方法に類別される。⇨演繹法【出典：大辞林】

7 ブレインストーミング：米国で開発された集団的思考の技術。自由な雰囲気、他を批判せずにアイデアを出し合い、最終的に一定の課題によりよい解決を得ようとする方法。ブレスト。【出典：デジタル大辞泉】

### 👉 【ここがワンポイント】

i 直面する問題、ii 試みたい具体的アイデアなどをメンバーで話し合い討議し、共通性のあるもの、関心度の高いものにしぼる。ii では遊具や教材の工夫、場の構成、プログラムの開発など実験的、先駆的要素を持つ例が多い。

## 2) 先行研究の検索

設定されたテーマについて、これまでに取り組まれている研究を検索します。最近は、インターネットで検索が可能ですから、キーワードで検索すると、一般的なトピックから実践報告、学術的論文に至るまで、さまざまなジャンルのものを見つけることができます。そのなかから参考になる文献を選択して熟読し、研究の参考にします。これからしようとしているテーマについて、どのようなことが明らかにされているか、どのような方法で研究されているか、まだ明らかになっていない課題は何かなどを検討し、目標設定や研究計画作成の参考にします。

このように、先行研究を検索することで、取り組む研究のオリジナリティーや独自性を高めることとなります。

## 3) 研究方法の決定（計画：P）

設定された研究テーマ（目標）達成に向け、必要となる支援や保育内容を意図的に検証していくための計画を立てます。実現可能な研究方法を具体化させるため、先行研究を参考にしながら「研究計画書」を作成し、今後の研究の流れを明確化していきます。この計画が一般的研究で言うところの「仮説・推論」にあたります。さらに、明らかにしようとする課題に応じて、量的研究にするか、質的研究にするか、あるいは両方を用いるか、研究方法を設定します。

### 👉 【ここがワンポイント】

研究課題が明確になったら、実際にどのような対象や方法で研究していくかという計画になる。この場合、類似の先行研究を参考にすることが有意義である。

研究期間を見通して、どのような方法が可能か、効果的か、中間の考察をどうするか、など、アウトラインを描いていく。できれば、パイロットスタディ<sup>8</sup>（予備研究）を行うとよく、たとえば、アンケート調査を実施する場合、必ず小範囲で予備調査を行い、項目の設定や設問内容の適否、あるいは意図した結果が得られるかなどを検討して本調査に入ることが効率的である。

とくにグループ研究では、十分話し合っ、すすめ方について相互理解を深めておかなければならない。とくに計画段階では、内容その他、拡大しがちとなるので、研究に投入できる時間や労力、対象者にかかる負担などを考慮して見極めを持つことが大切である。

### <実践を研究的に分析する観点>

- 手法等において、どのような点が留意点とされているか。
- 複数の保育者で実践している場合は、実践における視点、留意点などについて、共通するもの、個別のものに分けることなどを行う。
- 分析の項目が具体的に定まったところで、実践全体の検証が行えるかどうか（研究

8 パイロット - スタディ【pilot study】:あとから見て判断の指標となるような、試験的な調査・研究など。先導的な例。  
【出典：kotobank】

として成り立つかどうか)、具体的にどのように研究するか(実現可能な研究方法)をふまえて、取り組みを考える。

- 結果をどのようにまとめるかを考慮する。実態を通して問題の所在を客観的に把握する場合は、数量化(統計的処理)する方法を用いると明確化しやすくなる。数値化されたものを図式化すれば、一層分かりやすい結果にまとめることができる。子どもの行動やかかわりなど、数値化しにくい(数量化しにくい)場合は、把握した実態を文章で記述する。

#### 👉 【ここがワンポイント】

実態の把握は、すなわち問題の所在の確認である。実践研究ではここを出発点とすることが多い。研究では客観性が重視されるが、とくに研究過程を考察するうえで、出発点の実態と結果を比較検討することは重要な意味を持つ。従って実態を客観的に把握することが求められる。

- i 過去の諸記録(カリキュラム、保育日誌、実践記録、健康・安全に関する記録、行事の記録、個人記録、連絡帳など)を整理・分析する。
- ii 行動観察法(エピソード収録)、調査法(テスト法、アンケート法)などによる。
- iii 必要に応じて組み合わせる。

連絡帳等の諸記録を分析することは、日常的な保護者の思いや、子どもへのかかわり方の課題を導き出し、研究における問題の所在を明確にする方法として有用である。しかし、検討をすすめるなかで、ときに、諸記録の「記述内容の解釈」にあたって、“問題の所在を明確にするために、記録をどう捉えればよいかわからない”といったような、切実な問題に直面することがある。この場合、問題の所在の手がかりを得るためには、「保護者の子育てに対する意識と態度」のアンケート調査を行えば、より多面的な実態を、客観的に把握することができる。また、多面的な実態把握に際しては、どのような視点で分析を試みるか、研究者の創意工夫が望まれるが、アンケートの項目など、類似の課題を持つ文献(研究論文)を参考にすることにより、有意義な分析が可能になる。

#### 4) 研究の実施と結果のまとめ(実践:D)

計画に沿って保育を検証し、その後の考察、振り返り、まとめにつなげるため、研究方法で設定した手法を用いて必要な情報やデータを収集します。たとえば、これまでの保育のなかで記録されたものを一次資料として整理する、エピソード記録を抽出する、あるいはアンケートの項目を作成し実施する、インタビューを実施するなど、設定されたテーマにそった方法で実施します。どのような方法で実施するかは、設定されたテーマによって決定されます。

研究の結果は、研究方法の流れに沿ってタイトルをつけ、まとめていきます。まとめ方は、研究の方法によって異なりますが、できるだけ見て分かりやすいように工夫する必要があります。たとえば、量的な分析の場合は表や図、グラフにし、その内容は必ず文章で説明するようにします。その際、表や図、グラフは、それぞれ通し番号をつけます。また、質的な分析の場合は、事例やエピソードが結果になることが多いですので、事例1、エピソード1といった具合に、複数ある場合は通し番号をつけ、あとから全体の考察をします。内容によっては、それぞれの事例と一緒に考察をつけたほうがよい場合もあり、状況で考えます。

#### 5) 考察(評価:C)

実施後、エピソード記録やアンケート調査の結果から、計画(意図的なかかわり)との因果関係などを考察します。設定されたテーマを再度確認し、何を明らかにするかを

意識しながら、論理的に展開するようにします。研究計画の内容がスムーズに考察まで流れているか、確認します。その際、考察の内容を第三者に見てもらい、意見をいただくことで問題点が見えてきます。当初自分が明らかにしたかったテーマとずれがないか、ずれや不足などがあれば、再度研究方法を検討しなおし、テーマから考察までの流れを整理していきます。その実践記録を分析・考察することを進め、実践経過過程における諸現象（保育のなかの人間関係やかかわり、環境、子どもの心情・意欲・態度、保護者の状況、保育者のかかわりと援助など）が、何によるものかを考察します。

実践研究の対象は、具体的な保育活動やその場です。保育のなかで展開され、自分の保育に活かせるものにするのが大切です。

#### 【ここがワンポイント】

実践者自身による考察が原点であるが、主観的になることを避けるために、次のような方法を講じるとよい。

- i 出発点の実態把握と同じ手だてで、終了時の実態把握を試み、変容を確かめる
- ii 結果を先行の文献と照合する
- iii グループ討議をする
- iv 専門家によるスーパービジョンを受ける

### 6) 今後の課題の明確化（改善：A）

考察をふまえ、今回の研究で取り組めなかったことは何か、振り返りを行います（改善）。そして、再び1) 研究の目標設定、または3) 研究方法の決定（計画）へ反映させ、次の研究に向けた課題設定や、保育における改善の課題を明確化します。このサイクルを幾度か繰り返すことで、より多様で深化した改善の課題を見出すことができます。

### 7) まとめ（一般化・共有化）

最後に論文を作成します。論文作成の形式は、次項に示しますが、これまでの研究結果を、科学的根拠をもたせて理論化し、研究内容を一般化させ、同じようなことに興味を持つ人が共有でき、読み手が本研究を追試<sup>9</sup>できるように分かりやすく記述するようにします。

こうした取り組みが、保育者のスキルアップや保育の質の向上につながります。

#### 【ここがワンポイント】

全体を通して、次のようなことを意識して、結論をまとめる。

- i 明らかになったことは何か
- ii 問題解決や保育の向上にフィードバック<sup>10</sup>できることは何か
- iii 残された問題、今後取り組むべき課題は何か

#### <まとめ方>

○試行錯誤を繰り返しながらまとめられた内容は、すっきりと分かりやすく、自分だけでなく他者にとっても納得のいくものになるように考える。

9 追試：他人が行った実験を、あとから同様に試みること。【出典：デジタル大辞泉】

10 フィードバック【feedback】：

心理学・教育学で、行動や反応をその結果を参考にして修正し、より適切なものにしていく仕組み。転じて、結果を原因に反映させて自動的に調節していくこと。【出典：大辞林】

- 保育関係者以外が読んでも分かるような内容が望ましい。
- 研究成果をエビデンス「実践の成果を科学的に証明するもの」として示すことで、暗黙の実践知を明確化させる。
- 保育現場においては、単純かつ直接的なものが少ないため、エビデンス<sup>11</sup>は出しにくいとされているが、「結果の評価」ではなく「プロセスの評価」が重要でありそれがエビデンスへの一歩となる。それによって一般化・共有化がはかれる。

### 3 研究論文のまとめ方

研究方法によって違いがありますが、一般に、序論、本論、結論の3つで構成されるのが基本です。これに対して、本論の部分を、起承転結にして、2つ、3つに分けることもあります。実践研究のような実証的な研究では、目的、方法、結果、考察の4つで構成し、まとめていくことが多いようです。

#### (1) 研究テーマ

何を明らかにするか、研究内容をもっとも的確に表すものを考えます。具体性が求められます。実際に行った研究の観点や結果などから、その中心となった研究内容を副題として記すことは、有効な方法です。

#### (2) 序論（はじめに）

研究の動機、理由、研究の意義、問題の所在、研究の目的、これまでの経過や研究に直接かかわる理論的背景などを述べるようにします。

#### (3) 本論（方法、実践経過、結果と考察）

自分がとりあげた研究課題をどんな方法で研究したかを明らかにします。また、対象者、研究時期、研究期間、研究場面、資料収集の方法、教材、教具、結果の分析・整理法などを記述します。

結果は、研究論文の主要な部分になります。研究の過程や成果を、小区分（節）を設けて、順序だてて述べていきます。小区分ごとに内容を端的に示す「小見出し」をつけるとまとめやすく、また理解されやすくなります。ここでは考察を加えず、事実についてのみ記述します。可能なものは図表を用いるようにします。

考察は区分ごとに研究結果から得られた見解を記し、次へ関連づけ、論理を明快に展開させていくようにします。場合によっては、結果と考察を一緒に述べていく方法が分かりやすい場合もありますので、研究内容によって工夫するとよいでしょう。

#### (4) 結論（おわりに）

研究の要約、明らかとなったこと、残された課題など、論文の概要が把握できるように、論文の全体を簡潔に示し、今後の課題を明らかにします。

---

11 エビデンス：元々専門分野に特化した用語であったが、時代の流れとともに一般的に使われる言葉になってきた。発言の証拠や提案の根拠の意味で使われることが多い。また、証憑（しょうひょう）の意味から、経理処理に用いる請求書や領収書を表すことも多い。【出典：Hatenakeyword】

- i 明らかになったことは何か
- ii 問題解決や保育の向上にフィードバックできることは何か
- iii 残された問題、今後取り組むべき課題は何か

などの点を結論としてまとめます。

「結語」は、自らの研究を価値づけることになります。

#### (5) 引用文献・参考文献の整理と謝辞

論文の作成は、大変な作業です。さまざまな人からのいろいろな助けを必要とするものが多くあります。専門家から指導を受けたり、データを集めるために保育所・認定こども園等の保護者に協力してもらったり、まとめたり整理したりするために同僚の力を借りたり、みんなの支えがあって初めてできあがります。とくに多大なるご協力を頂いた方がたへの感謝の気持ちを示すことも忘れないようにしましょう。論文の最後に「謝辞」として、お名前を挙げてお礼の言葉を書き添えます。「謝辞」は論文の終わりに入れます。

「謝辞」を書き終わったら、そのあとに、「引用文献」「参考文献」を入れます。研究に際して、参考にした文献、また、執筆にあたって引用した文献は、必ず、論文の最後に掲載します。とくに、文献から直接引用した場合には、著作権に抵触しますから、論文中にきちんと示さなければなりません。

「引用文献」「参考文献」には、一定の記載方法があります。文献を直接引用する場合、その仕方にはいろいろな方法があり、専門分野で異なります。一般的には、引用した文章を「」で括り、文章の最後の右上に脚注番号を付します。その番号は、引用した文章にすべて、はじめから順番に通し番号でつけていきます。そして、それぞれの番号に当たる文献を、論文の最後に「引用文献」として番号順に並べて書きます。

文献の示し方は、次のように記載します。はじめに、著者名、続いて本のタイトルあるいは論文名、次に出版社名あるいは論文が掲載されている学術雑誌名、そのあとに出版年を入れてから、引用した部分のページを書きます。読者が、見てすぐに分かるようにしておきます。出版年は、著者名のすぐ後に入れる場合もあります。

一方、直接引用はしなくても、論文を書くにあたり、読んで参考にした文献は、「参考文献」として、「引用文献」の後に並べて書きます。参考文献の場合は、本文中に脚注番号はいりません。その代わりに、文章をそのまま書き写すことをしてはなりません。自分が解釈したことを、自分の言葉で書きます。参考文献の並べ方は、引用文献と同じです。並べ方は、著者名の頭文字のアルファベット順に並べます。あいうえお順でもかまいませんが、外国の著者の場合がありますので、一般的には、アルファベット順に並べます。

#### 4 研究における倫理

利用者のプライバシーを守ることは、保育者の責務であり、このことについては児童福祉法や全国保育士会倫理綱領の規定を持ち出すまでもありません。それは、保育所・認定

こども園等に通う子どもや保護者の事例研究を行う場合についても同様です。

事例による保育研究を行うにあたっては、研究の対象となる者の協力がなければ実施できません。このことを十分理解し、子どもやその家族も含め、敬意をもって対応することが重要です。また、「私が、お子さまにとってさらに良いかわりができるよう助言をいただきたい」ということを、保護者に理解していただくことが必要です。したがって、保護者との“信頼関係”なくしては、研究はできないものです。

事例研究を行うにあたっては、具体的には以下の取り組みが必要です。

なお、事例に手を加えることも事例研究論文の手法としては存在しますが、現在の保育分野においては、生きた事例を数多く検討することが必要であり、好ましくないと考えられます。

### (1) 所属長等の了解を得る

- ① 研究計画の段階から所属長に相談し、研究に取り組むことに了解を得ます。所属長は、その研究の意義を認め社会的な価値について確認を行います。  
※所属長（所属組織）の了解を得ていることが証明できる書類を作成することが望ましいです。
- ② 倫理審査委員会などを法人内に設置している場合は、その意見を聴きます。設置していない場合は、第三者から審査を受けるよう取り組みましょう。
- ③ 研究の進捗状況などを適宜、所属長に報告します。

### (2) 本人が特定されない工夫を行う

- ① 利用者・職員・関係機関に限らず、個人が特定されないよう、仮名（かめい）等を用います。イニシャルの使用は不可です。  
（例）登場する人物は、文章内登場順に、A、B、C、……、Y、Zとアルファベット順に使用する。専門機関も、A保健センター、B病院等とする。アルファベット順位は人物を交えて行う。  
実例：AくんとBちゃんが口げんかをしている。それを見ていたCくんは、D先生に伝えた。D先生はAくんの発達についてE医療センターのF医師に相談した。

- ② 実践研究上、必要不可欠な情報のみ記載します。  
生年月日や入所年月日等、本人の特定につながるおそれのある情報の記載は避けてください。

### (3) 保護者の了解を得る

- ① とくに、事例として取り上げる際は、十分な配慮を行うことを証明（説明）するとともに、保護者の同意を可能な限り“文書”にて得る必要があります。文書による同意が不可能な場合、口頭で同意を得て、その旨を記録に残しましょう。なお、同意を求める際、以下の点を説明します。  
（ア） 研究対象となった理由

- (イ) 研究者、研究の目的、方法、期間、研究結果の発表方法等
- (ウ) プライバシーの配慮の方法
- (エ) 起こりうる子ども及び保護者の不利益の有無、内容
- (オ) 研究対象となることを断ることができること
- (カ) 断ることによって、不利益を被ることはないこと
- (キ) 研究対象になり、研究期間中であっても、継続を断ることができること
- (ク) これらについて第三者と相談してもよいこと

なお、同意を得る際の文書の例（実践研究公表同意書）を16ページに記載しています。ただし、本書で示す例は、あくまで文書にて同意を得る際の一例であり、最低限同意を得るべき事項を簡潔に整理したものです。本来、保護者に対する同意は、(ア)～(ク)の項目が可能な限り求められます。

- ② 利用者が特定できるような写真や動画等の使用は原則不可とし、本人の了解がある場合は、その旨を画面や発表論文等に明記します。
- ③ 了解を得る際には、対象者が断りにくい立場に置かれていることを認識し、保護者の意思を慎重に確認します。
- ④ 研究協力同意書への承諾を求める範囲（どの内容に対して同意を求めるか）は、研究内容や保護者との関係を考慮して、研究指導者と執筆者の判断により適宜判断し、承諾を求めてください。
- ⑤ 倫理的配慮について、入園時や年度はじめに、包括的に保護者の同意を得るという方法もあります。ただし、経年、継続的に行う研究に限るものとし、当該研究結果公表の際には、あらためて保護者の同意を得ることを徹底しましょう。

#### (4) 研究方法と倫理的配慮（以下の①～⑤について上記（1）は必須である）

- ① 事例研究の場合  
上記（2）、（3）の手続きを行います。
- ② インタビュー調査の場合  
当事者の同意を得るとともに、上記（2）、（3）の手続きを行います。
- ③ アンケート調査の場合
  - ・18歳未満の子どもが対象の場合は、保護者の同意を得ます。同意を得る方法については所属長及び研究指導者の判断を仰いでください。
  - ・18歳以上の者が対象の場合には、アンケート用紙に倫理的配慮について必ず記述します。アンケートの回答で同意を得たことにするのか、文書を交わすのか（上記（3）の手続き）は、所属長及び研究指導者の判断を仰いでください。
- ④ 参与観察等の場合
  - ・18歳未満の子どもを対象とする場合は、保護者の同意を得ます。この場合は、研究の目的や方法を文書で保護者に伝え、同意しない場合には申し出ていただきます。
  - ・18歳以上の者が対象の場合には、研究の目的を文書または口頭で説明し、参与観察を行うことの同意を得ます。同意が得られない場合には、その者を参与観察の

対象にしません。また、上記（3）の手続きについては所属長及び研究指導者の判断を仰いでください。

⑤ その他

所属長及び研究指導者と協議を行い、適切な方法を選択します。

⑥ 上記①～⑤について、所属長及び研究指導者と十分な協議のうえ、適切な方法を選択してください。

**（5）研究成果の開示**

① 研究対象となった子どもの保護者から、研究結果の開示の請求があった場合は、ほかの子どももしくは保護者のプライバシーに抵触しない範囲において、その請求に応じます。

② 研究期間中であっても極力対応しましょう。

**（6）研究成果の保管**

研究に関する書類の保管について所属長及び研究指導者と十分に協議を行い、保管場所を確定させます。研究に関する書類、同意文書等、プライバシーの記述がある書類等は破棄するものと保管するものを選別し、保管する書類等はカギのかかる保管場所を特定させるなどの配慮を行わなければなりません。なお、保管期間は概ね5年以上10年未満とします。

**（7）その他必要な配慮を行う**

研究上必要なプライバシーの保護については所属長及び研究指導者に相談のうえ、十分な協議を行ってください。

(例)

## 実践研究公表同意書

研究者所属： \_\_\_\_\_

代表者氏名： \_\_\_\_\_

研究題目 \_\_\_\_\_

私は上記研究における下記について説明を受け、了承しましたので、以下の場において実践研究を公表することに同意します。

1. 研究の目的
2. 研究の方法・期間
3. 研究で得られたデータは、個人が特定されないよう配慮すること

### 【実践研究公表の場について】

1. 冊子「第●号全国保育士会研究紀要 20●●」(有償頒布物)
2. 第●回全国保育士会研究大会分科会(平成●年●月●日)での口頭発表

### 【写真・映像の使用について】

1. 冊子「第●号全国保育士会研究紀要 20●●」への写真の掲載
2. 第●回全国保育士会研究大会分科会(平成●年●月●日)での口頭発表における写真・映像の使用

平成 年 月 日

本人又は代諾者署名 \_\_\_\_\_

説明担当者 所属 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

## 5 研究例と解説

全国保育士会研究紀要に掲載されている実際の実践研究論文2点を巻末に掲載しました。実践研究論文執筆の参考としてください。

なお、本手引きの19ページ以降に掲載されている実践研究論文2点は、あくまで執筆例の一つです。

実践研究には、本手引き7ページで先述したとおり、「実践の検証を目的とした研究」と「課題解決を目的とした研究」の2種類があります。研究の目的や内容、対象によって、研究方法や論文のスタイルはさまざまです。それぞれの研究の目的や内容に合ったより効果的な調査方法や、論文形式を検討したうえで執筆をすすめることが重要です。

# 日頃の保育実践から多様な研究活動への展開(イメージ)

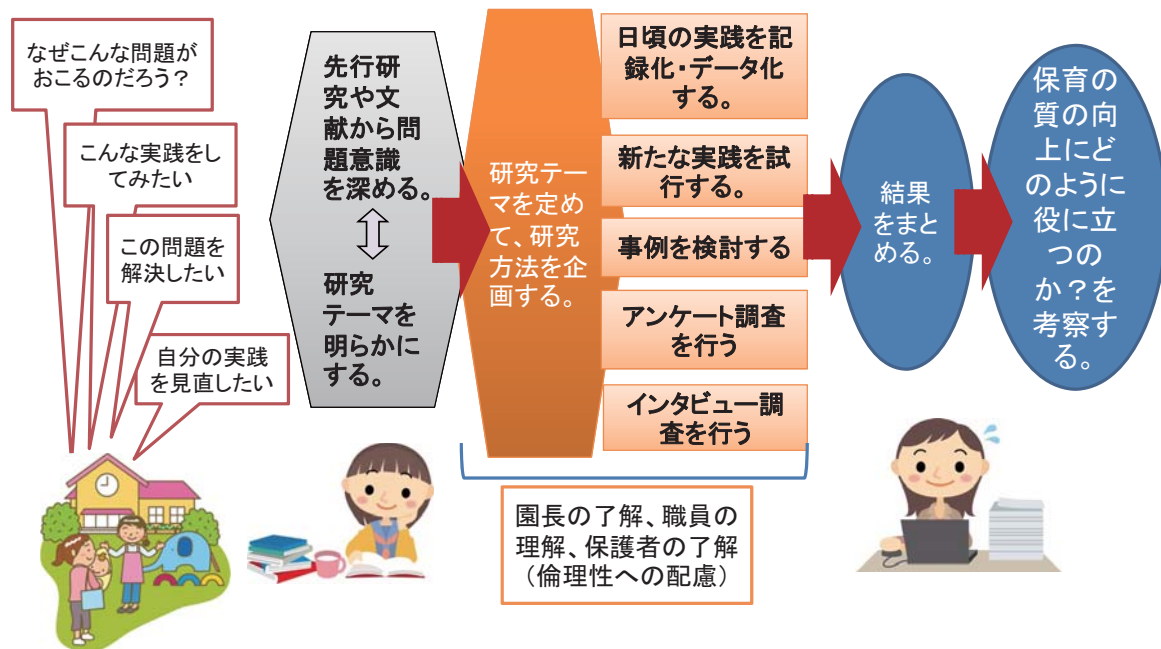


図2 日頃の保育実践から多様な研究活動への展開(イメージ) [全国保育士会作成]

【参考】 全国保育士会事業における論文のあり方について

[平成28年度第1回研究紀要委員会(平成28年7月5日)にて決定]

研究紀要論文について、「全国保育士会の組織として、めざすべき論文が明確になっていない」とする問題意識から、平成26年度より検討を行いました。

研究紀要助言者、主任保育士・主幹保育教諭特別講座のゼミ指導講師である学識経験者計17名に対し、アンケート及び一部ヒアリングを実施し、その結果を考慮しながら、全国保育士会事業における論文の方向性を、次のとおりとすることとしました。

- 全国保育士会では、実践研究論文の執筆を推奨する。
- 研究の内容は、普段の実践において、日常の保育実践のなかで、「関心を持っていること」や「課題に思っていること」とする。
- 研究の目的は、「保育の質の向上」であり、「日々の保育実践において活かすことができる論文」をめざすこととする。
- 研究の方法は、研究内容によって向いている方法が異なるため、「事例研究やエピソード記述研究を中心に、研究内容に合った多様な研究方法に積極的に取り組むこと」とする。

## (1) 異年齢による編成の保育の計画及び評価を考える～ PDCA のサイクルの中で～

※「第20号 全国保育士会研究紀要 2010」より抜粋

異年齢による編成の保育の計画及び評価を考える  
～ PDCA のサイクルの中で～

中央保育園 今川 瑞枝 (佐賀県佐賀市与賀町)

### 研究のねらい

異年齢の編成による保育実践を実証・理論化することにより、現在行っている本園における異年齢の編成による保育のあり方を客観的に評価し、異年齢の編成による保育のための指導計画のあり方及び、PDCAのサイクルを活用した保育を追求したい。

### はじめに

子どもの発達には、子どもがそれまでの体験を基にして、環境に働きかけ、環境との相互作用を通して、豊かな心情、意欲及び態度を身に付け、新たな能力を獲得していく過程である。特に大切なのは、人との関わりであり、愛情豊かで思慮深い大人による保護や世話を通して、大人と子どもの相互の関わりが十分に行われることが重要である。この関係を起点として、次第に他の子どもとの間でも相互に働きかけ、関わりを深め、人への信頼感と自己の主体性を形成していく。かつては、家庭にも兄弟が多く、兄弟を核とした地域の遊び仲間が存在し、子ども達を包み込む地域の大人のまなざしや、子ども集団の活動を受け入れる安全な場所も確保されていた。その場所や時間は、子どもの大切な発達を支える場となっていた。しかし、今日ではそういった姿は消失してしまった。

こうした子どもの生活環境の変化を踏まえ、保育界では、これまでの保育の在り方を見直し、新たな保育のシステムの構築に向けた取り組みが求められることになった。平成20年度には、保育所保育指針が改訂され、その大きな目的の一つは、今日の子どもの育ちにかかわる課題への取り組みと、保育の質の向上を図る仕組みづくりをすることである。

### I. 研究の目的

本園では、平成17年度より、異年齢(3・4・5歳児)の編成による保育の実践を始めた。今回の研究では、この5年間を見直しつつ、これらの実践を実証・理論化することにより、異年齢の編成による一人ひとりの育ちを支える指導計画について、PDCAのサイクルを活用した保育の実践とその質の向上に向けた取り組みの在り方を一考したい。

異年齢の編成による保育の保育形態は、クラス編成の基本を、同年齢、異年齢のいずれかにおき、曜日や時間、活動によって、クラス編成とは違う形態の活動を取り入れる方法が一般的である。近年では各園で多様な取り組みがなされているようだが、本園では、生活の根拠であるクラスを、家庭的な異年齢による編成で実施し、指導計画の中で必要に応じて、同一年齢の活動を組み込んでいる。

新保育所保育指針では、「第4章 保育の計画」の「(3) 指導計画作成上、特に留意すべき事項」において、「異年齢の編成による保育」について述べられている。異年齢による保育は、昭和40年ごろからその取り組みがみられる。日本保育協会

### 研究テーマ

研究内容をもっとも的確に表すものを考えます。

具体性が求められます。実際に行った研究の観点や結果などから、その中心となった研究内容を副題として記すことは、有効な方法です。

### 研究概要

研究論文の冒頭には、その研究の概要等を示します。

### 序論(はじめに)

研究の動機、理由、研究の意義、問題の所在、研究の目的、これまでの経過や研究に直接かかわる理論的背景などを述べます。

### 研究目的の明確化

どのようなことを検討したいのか、何を追求したいのかを明らかにします。

保育実践のなかで、課題をしぼって、それがどのようなことから起こっているのかを仮説的に考察し、解決の方途を探り、実践経過を通して実証し、理論化をはかっていくのが実践研究です。

(『保育所の保育内容の実態に関する調査研究報告』1997年)によれば、「基本的に同年齢だが、異年齢で保育するときもある」と回答した保育園が72.1%と最も多く、「基本的に異年齢混合だが、同年齢で保育するときもある」の10.1%と「異年齢混合」で保育をしている5.4%を合わせると、実に、9割近い保育園が何らかの形で、異年齢混合の保育を取り入れているということがわかる。また、菅田(2008年)によると、異年齢保育をする目的としては、第1に少子化による子ども達の社会性や仲間関係の形成にマイナスの影響があるという心配によるもの、第2に少子化により特に過疎地ではやむを得ず導入するもの、第3に少子化の問題とは関係なく、多様な仲間関係の形成や自我の発達にプラスの影響を期待するものがあるとしている。

本園が、異年齢による保育に取り組んだのは、今日の子どもの育ちの課題を踏まえ、子どものコミュニケーションの能力を高め、人間性の育ちを促すためである。そこで、本研究では、次の点に視点を置き、異年齢の編成による保育を通しての子どもの育ちと、その計画・評価の在り方について明らかにすることを目的とした。

1. これまでの計画の見直しを行い、これからの保育における計画の再編成を行う。
  - ・異年齢の編成による保育実践を通して見えてきた課題や再編成に向けた視点を明らかにするとともに、保育課程と年間指導計画との連続性を考える。
2. 異年齢による編成の保育における個の育ちをどのように捉えるか検討する。
3. 異年齢による編成の保育の計画と実践及びその評価の在り方について検討する。
  - ・3・4・5歳児の年間指導計画の改善に対する試みを通して保育を評価する。

## 方法、実践経過

自分がとりあげた研究課題をどんな方法で研究したかを明らかにします。

対象者、研究時期、研究期間、研究場面、資料収集の方法、教材、教具、結果の分析・整理法などを記します。

類似の先行研究を参考にすることが有意義です。

## II. 研究の方法

1. 異年齢の編成による保育に関する資料の収集・整理及び文献の検索
  - 過去5年間の保育の計画及び保育の記録を整理・分析し、課題を明らかにする。
  - 異年齢の編成による保育に関する先行研究を検索する。
2. 異年齢の編成による保育の年間指導計画の再編成
3. 異年齢の編成による保育の実践及び実践記録の作成
  - 異年齢の編成による保育の実践は、担当保育士3名で行った。
  - 実践記録は、実践後、各担当者によってエピソード記録(P22資料3参照)にまとめられた。エピソードは、担当者が最も印象に残ったことを中心に収集した。
4. 異年齢の編成による保育の成果と子どもの育ちに関する分析
  - ここでは、過去5年間の異年齢の編成による保育を振り返り、保育記録の中から子どもの記録を抽出した。その中から1人の女児の記録を分析することにした。

### <抽出児>

H子(女児、平成15年5月生)。父・母・兄・本児の4人家族。

0歳児から就学まで入園。

### <抽出事由>

本児を対象とした理由は、情緒が安定せず保育園では、様々な場面で保育者の(保育者が期待しない行動をとり)気を引こうとする姿が見られた。その中で、異年齢の友だちとの関わりを通して、自分の居場所を見つけ、自分らしさを発揮して成長する過程があったため。

### <記録及び分析の方法>

各年齢時の担任が作成したエピソード記録をもとに、担任同士による解釈的な分析が行われた。

### 5. 保育の計画の成果と評価-保育カンファレンスの実施

○カンファレンスを実施し、上記した保育のエピソード記録の解釈的分析を行い、保育の実践の過程、子どもの育ちの読み取り、実践の成果及び評価、今後の課題について検討を行った。

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. 年間指導計画の見直しと再編成～異年齢の編成による保育を通して見えてきたもの～

##### (1) 手探りの計画・実践

平成17年度より、異年齢(3・4・5歳児)による編成の保育を始める。手探りの実践の中で用いていた年間指導計画は、3・4・5歳児の年齢別のものであり、実践しながら、様式そのものでさえ模索するような状態であった。計画→実践を重ねていく中で、ようやく各年齢の年間指導計画ができ、やや安定して保育が行われるようになってきた。

##### (3歳児分のみ抜粋。)

基本方針	自らの芽生えや友だち関係の育ちなどを大切にし、子ども相互の関わりを大切に育み、子ども一人ひとりの発達を大切に育む。		◎保健的で安全な環境をつくり、一人ひとりの生理的・心理的欲求を十分に満たし、生活の安定を図る。 ※生活に必要な身の回りのことを自分でしようとする。 ※身近な人とかかわり、友だちと遊ぶことを楽しむ。 ※生活や遊びの中でいろいろな身体活動をし、言葉のやりとりや数感を楽しくする。	
期	Ⅰ期(4月～5月) 出会い・かかわる・慣れる	Ⅱ期(6月～8月) のびのび・感動・発見・豊かに	Ⅲ期(9月～12月) 友だちと一緒に・考え伝え合う力をつけて	
子どもの姿	新しい生活で、緊張や不安を抱きかかっている子ども、落ち着きのない子ども、不安な表情の子もいる。 ◎生活の仕方が分からず、生活のリズムに慣れず、自分か選んだが、保育士に助けられて身の回りのことをする。	◎園生活に慣れ、様々な道具や素材に関心をもち、自分の思い通りに遊びたいと願っている。 ◎友だちと遊ぶことが楽しくなり、自分か選んだが、保育士に助けられて身の回りのことをする。 ◎安全な環境をつくり、快適に生活しようとする。 ◎一人ひとりの欲求を止めないで、情緒の安定した生活をするようにする。 ◎生活に必要な基本的な習慣を身につける。 ◎自分の思い通りに行動せず、保育士や友だちとかがわりながら遊ぶ遊びを楽しむ。	◎基本的な生活習慣を自分でしようとするが、思うようにできず保育士に援助を求めたがる。 ◎運動機能も発達し、様々な遊びを楽しんだり、いろいろなことに挑戦してみようとする姿が見られる。 ◎年上の友だちの真似をしたり、一緒に遊ぶようになることを喜んでいる。 ◎日常生活が多くなるので、活動と休息のバランスを心がけて快適に過ごすようにする。 ◎保育士との信頼関係を深めながら、意欲的に活動できるようにする。 ◎生活の仕方が分からず、自分でしようとする。 ◎日常生活や遊びに興味をもち、友だちと体を動かして遊ぶことを楽しむ。 ◎保育士や友だちと共通のイメージをもって楽しんで遊ぶ。	Ⅳ期(1月～3月) 友だちと遊び・慣れ・自律・維持 身の回りのことが自分で出来るようになり、友だちを手伝おうとする。 ◎友だちとのトラブルも多くなるが、少しづつ相手の思いを受け入れられるようになり、遊びも持続するようになる。 ◎異年齢の友だちとの遊びを喜び、遊戯を楽しむにしている。 ◎冬の健康な生活に慣れ、快適に生活できるようにする。 ◎落ち着いた身体の中で安定した気持ちで生活できるようにする。 ◎基本的な生活習慣が身につく。自律をもって行動する。 ◎大きな声で自分の思いを伝え、友だちと様々な遊びを楽しむ。
ねらい	◎健康で安全な環境をつくり、快適に生活しようとする。 ◎一人ひとりの欲求を止めないで、情緒の安定した生活をするようにする。 ◎生活に必要な基本的な習慣を身につける。 ◎自分の思い通りに行動せず、保育士や友だちとかがわりながら遊ぶ遊びを楽しむ。	◎適切な休息をとりながら、時間や暑い時期を健康に過ごすようにする。 ◎子どもの気持ちを伝えられる信頼関係を築くようにする。 ◎遊びや生活には決まりや約束があることを知り、守ろうとする。 ◎安全な環境をつくり、快適に生活しようとする。 ◎一人ひとりの欲求を止めないで、情緒の安定した生活をするようにする。 ◎生活に必要な基本的な習慣を身につける。 ◎自分の思い通りに行動せず、保育士や友だちとかがわりながら遊ぶ遊びを楽しむ。	◎日常生活が多くなるので、活動と休息のバランスを心がけて快適に過ごすようにする。 ◎保育士との信頼関係を深めながら、意欲的に活動できるようにする。 ◎生活の仕方が分からず、自分でしようとする。 ◎日常生活や遊びに興味をもち、友だちと体を動かして遊ぶことを楽しむ。 ◎保育士や友だちと共通のイメージをもって楽しんで遊ぶ。	◎冬の健康な生活に慣れ、快適に生活できるようにする。 ◎落ち着いた身体の中で安定した気持ちで生活できるようにする。 ◎基本的な生活習慣が身につく。自律をもって行動する。 ◎大きな声で自分の思いを伝え、友だちと様々な遊びを楽しむ。
環境	◎園内外の環境を整え、安全で健康な生活をするようにする。 ◎ゆったりとした雰囲気の中で、一人ひとりの思いのままを受け入れ、安心して過ごすようにする。 ◎保育士の平昔や挨拶、食事、排泄、着脱、などの基本的な生活の仕方を教わり、自分でしようとする。 ◎安全な道具の使い方を知り、喜んで遊ぶ。	◎園内外の環境を整え、安全で健康な生活をするようにする。 ◎一人ひとりの思いのままを受け入れ、安心して過ごすようにする。 ◎保育士の平昔や挨拶、食事、排泄、着脱、などの基本的な生活の仕方を教わり、自分でしようとする。 ◎安全な道具の使い方を知り、喜んで遊ぶ。	◎日常生活が多くなるので、活動と休息のバランスを心がけて快適に過ごすようにする。 ◎保育士との信頼関係を深めながら、意欲的に活動できるようにする。 ◎生活の仕方が分からず、自分でしようとする。 ◎日常生活や遊びに興味をもち、友だちと体を動かして遊ぶことを楽しむ。 ◎保育士や友だちと共通のイメージをもって楽しんで遊ぶ。	◎冬の健康な生活に慣れ、快適に生活できるようにする。 ◎落ち着いた身体の中で安定した気持ちで生活できるようにする。 ◎基本的な生活習慣が身につく。自律をもって行動する。 ◎大きな声で自分の思いを伝え、友だちと様々な遊びを楽しむ。
実践	◎園内外の環境を整え、安全で健康な生活をするようにする。 ◎ゆったりとした雰囲気の中で、一人ひとりの思いのままを受け入れ、安心して過ごすようにする。 ◎保育士の平昔や挨拶、食事、排泄、着脱、などの基本的な生活の仕方を教わり、自分でしようとする。 ◎安全な道具の使い方を知り、喜んで遊ぶ。	◎園内外の環境を整え、安全で健康な生活をするようにする。 ◎一人ひとりの思いのままを受け入れ、安心して過ごすようにする。 ◎保育士の平昔や挨拶、食事、排泄、着脱、などの基本的な生活の仕方を教わり、自分でしようとする。 ◎安全な道具の使い方を知り、喜んで遊ぶ。	◎日常生活が多くなるので、活動と休息のバランスを心がけて快適に過ごすようにする。 ◎保育士との信頼関係を深めながら、意欲的に活動できるようにする。 ◎生活の仕方が分からず、自分でしようとする。 ◎日常生活や遊びに興味をもち、友だちと体を動かして遊ぶことを楽しむ。 ◎保育士や友だちと共通のイメージをもって楽しんで遊ぶ。	◎冬の健康な生活に慣れ、快適に生活できるようにする。 ◎落ち着いた身体の中で安定した気持ちで生活できるようにする。 ◎基本的な生活習慣が身につく。自律をもって行動する。 ◎大きな声で自分の思いを伝え、友だちと様々な遊びを楽しむ。

**結果**

結果は、研究論文の主要な部分です。研究の過程、成果を小区分(節)を設けて、順序だてて述べます。

#### (2) 5年間の実践の評価と課題

平成21年度の保育指針改定・告示に伴い、当園でも保育課程の編成に着手した。平成16年の認可時に、園の理念・方針・理想とする子ども像など、園の目指す方向性については、園長及び職員は、必要に迫られて共通理解する機会を余儀なくされていた。このことが、結果的に保育課程の素地となった。開園当初から作り上げてきたものと、局長通知という名もとに丁寧に書かれていた旧保育指針を踏襲する形で保育課程を編成した。しかし、この保育課程と、これまであった長期・短期指導計画との連続性が課題となった。

#### (3) 保育課程と年間指導計画の連続性について

保育課程から直結しているものが、長期指導計画、とりわけクラスの年間指導計画だと考えられる。平成17年度より、試みている異年齢による編成の保育であったが、前述のエピソード記述(P132 資料3)からの評価にもあるように、職員一同大きな収穫があったと感じている反面、指導計画を作成する中で3歳～5歳(実質は3歳1か月～6歳11か月)という幅広い発達に戸惑いを感じていた。これまでは、3・4・5歳それぞれに年間指導計画を立て、月の指導計画におろしていた。しかし、実際保育の実践者は、担任一人である。保育課程や指導計画が“絵に描いた餅”にならないように、それぞれの期と各年齢にあわせて立てていた年間指導計画を、期とクラスを構成する(おおむね3歳～おおむね6歳まで)の幅広い年齢の発達から、子どもの実態を捉えて立案した。

## 2. 異年齢の編成による保育の年間指導計画の再編成

5年間の保育の実践から見てきた課題を踏まえ、年間指導計画の見直しと再編成を行った。資料2は、平成21年度の指導計画である。

(資料2) 3・4・5歳児異年齢の編成によるクラス 年間指導計画 中央保育園

<p>生活の事を主体的な異年齢の編成によるクラスとし、さまざまな編成で適切な形態を選択し、柔軟な展開を工夫する。</p> <p>一人ひとりとわがわが、見つけ異年齢児保育の中で生まれる伝承、創造力、社会性の育ちを大切に育む。</p>	<p>①身体的で安全な環境をつくり、一人ひとりの生理的、心理的欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。</p> <p>②情緒的にとらえて、自ら構築「安全な高」をつくり力をつける。</p> <p>③他の人と楽しみ、交流を促して生活するために、自立心を育て、人とつながる力を養う。</p> <p>④周囲の様々な環境に好奇心や探求心を持って関わり、それらを生活に取入れていく力を養う。</p> <p>⑤経験したことや考えたことなどを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現力を養い、創造性を豊かにする。</p>	<p>・相互理解し、信頼関係を築くために</p> <p>・連絡帳・園日記・クラスだより・個人面談・保育参加・送迎時の対話 など</p>	
<p>①保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>②保育者の生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>③保育者の生活リズムを崩さないよう工夫する。</p>	<p>①保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>②保育者の生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>③保育者の生活リズムを崩さないよう工夫する。</p>	<p>①保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>②保育者の生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>③保育者の生活リズムを崩さないよう工夫する。</p>	
<p>・出会い、かかわる、慣れる</p> <p>・入園式・園めぐり・散歩・車の自然遊び・製作遊び・お楽しみ会・お楽しみ会など</p>	<p>・のびのび、感動、発見、広がり</p> <p>・製作遊び・水遊び・砂遊び・草の自然遊び・製作遊び・お楽しみ会・お楽しみ会など</p>	<p>・友だちと一緒に考え伝え合う・かかわる</p> <p>・運動遊び・運動会・秋の自然遊び・お楽しみ会・お楽しみ会など</p>	<p>・友だち大好き・あこがれ・期待・自信</p> <p>・正月遊び・冬の自然遊び・お楽しみ会・お楽しみ会など</p>
<p>・基本的な生活習慣のほとんどは一人でできるように育てる</p> <p>・いろいろな道具や用具を使って遊ぶ</p> <p>・年上の子どもと遊ぶことを選ぶ</p> <p>・身の回りのものの色・量・重さ・興味をもつ</p> <p>・注意や集中力が伸びて身近な自然現象や人の生活をよく観察して遊ぶことに関心をもつ</p> <p>・自分のしたいことについて興味をもつ</p> <p>・いろいろな素材や用具を使い、思い思いに作る</p>	<p>・友だちと楽しむことを大切にする</p> <p>・身の回りのことは自分でやる</p> <p>・体の動きが巧みになる</p> <p>・「年上の子ども」に関心をもつ</p> <p>・自分のしたいこと、そしてほしいことを自己主張する</p> <p>・興味のあるものや現象を観察し、疑問をもつ</p> <p>・「自分のしたいこと」を言葉で表現する</p> <p>・思い思いに作る</p>	<p>・体の成長について自分から保育士にうたがえる</p> <p>・道具や用具の安全な使い方を知り楽しむ</p> <p>・「友だち」とのつながりや関係性を大切にする</p> <p>・「友だち」とのつながりや関係性を大切にする</p> <p>・「友だち」とのつながりや関係性を大切にする</p> <p>・「友だち」とのつながりや関係性を大切にする</p>	<p>・生活の仕方がわかり自分で考えて行動する</p> <p>・運動遊びがますます好きになる</p> <p>・自分だけの目標をもって積極的に取り組む</p> <p>・運動遊びが友達と友だちと一緒に目標をもって進めるようになる</p> <p>・言葉の判断ができるようになる</p> <p>・自然現象や社会現象に興味をもつ</p> <p>・「自分のしたいこと」を言葉で表現する</p>
<p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p>	<p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p>	<p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p>	<p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p> <p>・保育者の生活リズムを崩さず、生活リズムを崩さないよう工夫する。</p>

※期による計画と、年齢による計画により月の指導計画を作成していく。

## 3. 異年齢による編成の保育による成果

～H子の育ちから見てきた成果～

### (1) H子の背景

H子は、0歳児クラスの時から本園に通っている。小さい頃から保育時間が長く、満たされない思いを抱えているような様子もある。感情の起伏が激しく、イライラした気持ちを保育士や友だちにぶつけるといったことが、1・2歳児のクラスの時から多く見られていた。

### (2) H子の課題と保育における関わりの視点

3歳から5歳にかけての子どもの発達課題は、自分の自律性を獲得し、周りとの人間関係の中で自分を表現しつつ、まわりからの適切な評価を受け、自分に自信を持つようになること（自尊感情をもつこと）である（エリクソン、1950）。H子の様子から、基本的な生活における自律性は、獲得されつつあるものの、自分自身への安定感のなさが、周りとの関係の不安定さにつながり、適切な自己表現や周りからの受け入れが得られていないことが課題と思われた。そこで、H子に対する長期的な見通しを次の視点においた。

- ①情緒の安定を図る→甘えの受け入れ
- ②自分なりの感情の自己調整の方法を知る
- ③適切な自己表現と自己満足感を味わう
  - ・のびのびと自分を表現すること
  - ・関わりの中で自分を表現すること
- ④保育者の関わりと援助の視点
  - ・情緒の安定を図るために不安定な気持ちを受けとめる。
  - ・のびのびと自分を表現する機会を大切にすること。
  - ・友達との関係の中で自分を表現することを支える

こうした視点を意識して、短期的な計画における援助の視点を考え、見直しを行うことにした。

### (3) 保育の経過

#### <3歳児のH子>

3歳児となり、異年齢児クラスに進級、友だちと新しい道具箱を見せ合って喜んでいる姿があった。兄が卒園してしまったことや、仲の良い友だちとクラスが離れてしまったことなど、今までの生活から大きく環境が変化したことで、より一層情緒が安定せず、登園時は母から離れず泣いて別れる日が続いた。

3歳児の中では、月齢が高く自分のことは何でもできる。同時に、自分より月齢が低い友だちのお世話や手助けをする優しい面も見られていた。しかし、自己主張がぶつかったり、思い通りに行かなかったりすると「バカ」「嫌い」と声を荒げ、激しく泣き、叩く蹴るという行動からトラブルも多かった。「どうしたの？」という保育士の言葉かけにも、始めは「いや」と激しく抵抗していたH子だったが、十分に自分の思いを聴いてもらい受け止めてもらうことを繰り返すうちに、少しずつ落ち着いて自分の思いを話すようになってきた。そんな時は、必ずといっていいほど、「ママが抱っこしてくれない」と母への不満や、もっと甘えたいという欲求を口にしていて、大きな不安を常に抱えているという様子だったが、それが、顕著に現れるのが午睡のときだった。

#### 【エピソード①】

「眠たくない」

いつものように午睡の時間になると、突然イライラし始め「眠たくない。布団にも入りたくない。」と言う。H子が何に不安を抱いているのか。どうしたら、その不安を取り除くことができるのか。私自身、H子とのかかわり方に大きな課題を残す日々だった。

そんな様子を見ていた年長児I子がそっとH子の側に寄り添い、絵本を読んでもあげようとしている。I子は、優しくて面倒見が良く、クラスの中でも頼りになるお姉さん。4月当初から、年少児のお世話もよくしてくれていた。しかし、H子と1対1でかかわっている姿は、これまではなかった。

私は、2人の様子を少し離れたところから、見守ることにした。H子はとても穏やかな表情で、I子の顔と絵本を交互に見ながら、嬉しそうに聞き入っていた。そして、その日は、I子と布団を並べてみんなと一緒に午睡することができた。

#### ★考察①

しっかり者でお世話好きのH子だが、集団保育の時間が長いのでいつも緊張した状態にあったのではないだろうか。この日は、I子の優しさに触れ、まさに、ピンと張っていた緊張の糸がほぐれたように見えた。以後、少しずつ、保育士や年上児にも甘える姿を見せるようになった。特に、I子を信頼し、ついて回ったり模倣して遊んだりするようになってきた。

年間計画の中でも、3歳児のI期は、年上児とのかかわりの中で自然に抑圧を感じることもあると予測し、“一人ひとりの欲求を受け止めながら、情緒の安定を図る。”とねらいを立てていた。まさに、年長児I子の優しさが、H子の情緒の安定につながったようである。

#### <4歳児のH子>

4歳児になり、私は、持ち上がりをしたものの、クラスがえがあったことや慕っていた年長児I子が卒園して、寂しい思いを抱えている様子であった。遊び相手が定まらず、いろいろな所を転々としているH子。遊び込めないことも、情緒が安定しない要因のひとつになっているようだった。友だちと遊んでいる様子を見守ったり、時には遊びに誘ったりしながら、改めてH子とのかかわり方を模索していた。

#### 【エピソード②】

「もっと、長くした方がいいよ」

7月頃、クラスでダンボールを使った製作遊びが盛り上がった。もともと製作遊びが好きだったH子は、目を輝かせてダンボールで電車作りを始める。「もっと、長くしたほうがいいよ」「ここが運転席ね」自分の中でどんどんイメージが膨らんでいるようで、次々にアイデアを出しながら、4歳児K男と遊びをすすめている。その傍らで、3歳児J子が、ぴったりとH子の近くに寄り添って遊びの様子に見入っている。

ダンボールで出来上がった長い電車に、自慢気にたくさんの友だちをのせて園内を走り回るH子の表情はいつになく晴れ晴れとしていた。その日は、何をするにもH子について回るJ子の手を引いて、安定した表情で遊ぶ姿が見られた。

## ★考察②

この日から、3歳児J子がH子を慕って付いて回るようになる。かつて年上児に刺激を受けて慕っていたように、3歳児J子もH子に憧れを抱いている様子だった。H子もそれを感じているようで、ついてくるJ子に優しいまなざしを向け、丁寧にかかわっていた。遊びの充実とともに、H子自身が成長しようとしている…そんな風に感じ、H子とのかかわりに少し光が見えたように感じた。この頃を境に、自分で感情を少しずつコントロールできるようになり、そうでない時も私に自分の気持ちを伝えられるようになってきた。

Ⅱ期の年間指導計画の豊かな育ちのキーワードは、“のびのび、感動、発見、広がり”である。新しいクラスに慣れ、子どもたちの活動や友達との関係にも広がりが見られるこの時期、保育士も当然キーワードとなるような保育が展開されるようにと願う。梅雨期でもあるので、室内での遊びを通してのびのび活動できるように、保育士は、子どもの興味に応じてダンボールを使って環境構成をした。製作遊びの大好きなH子にも、のびのびと夢中になって遊んでほしいという思いもあった。

H子の場合、情緒の安定が大きな課題であったが、自分の思いを受け入れる存在、充実した遊びの中で自分の居場所を見つけたことが、その安定につながっていったのであろう。

## <5歳児のH子>

新学期がスタートして、誰もが期待と不安で胸一杯の様子。その中に一際進級が嬉しい様子の5歳児H子の姿があった。生活や遊びは、何でもそつなくこなすのに、集団行動になると泣いて嫌がり部屋を出て行く…前担任もこの姿が何からくるものか心を痛めていた。日々接していく中で、保育時間が長く、満たされない思いがありそうだなということや、厳しい両親の期待に答えるため日頃からいい子を演じ、そのストレスのはけ口としての行動かな…と思えるようなこともあり「私をそのまま受け止めてよ」というH子のSOSが聞こえてくるような気がした。

進級当初、私に褒めて欲しいからか、年下児の世話や私の手伝いを本当によくしていた。異年齢児クラスのスタート時は、幅広い発達差を理解し、それぞれにあったサポートを必要とされるので、自分のことをサッサと済ませ、3歳児の世話をしてくれるH子の存在は大きく、頭の上がない思いだった。

3歳児もすぐにH子を「お姉ちゃん」と呼び、私がいっても「いや」というけれど、H子がいうとすんなり受け入れる…という状態になるまでそれほど時間はかからなかった。しかし、手伝いは嬉しいけれど、夢中になって遊ぶ姿はほとんど見られず、H子の遊びをどう保障していくか…というのが新たな課題となった。

## 【エピソード③】

### ～エプロンイヤ～

5月、3～5歳児を対象にしたクッキングの日。さやえんどうのさやむきをし、お豆ご飯をお昼にいただく予定だ。

「じゃあ、クッキングを始めるからみんな準備をしよう」という私の呼びかけに「よっしゃ～」という声が響く中、やはりH子だけは重たい表情で、準備が進まない。いつも自分の準備を手伝ってくれるお姉ちゃんの異変に気付いたO君も不安な表情を見せ始めた。とりあえず、H子がしっかり自分と向き合えるようにと思い、O君をそっと呼び寄せエプロン・三角巾を一緒につけた。クラス活動を計画通り進めたい思いと、H子をもうしばらく見守りたい思いが葛藤する。一方のH子の方もO君や私の視線が気になり、参加したい思いとエプロンをつけたくない（みんなと一緒にの活動への抵抗）気持ちなど、いろいろな思いが錯綜している様子である。

長い時間が過ぎたように思っていた直後、悩みに悩んでいたH子がエプロンをつけはじめたのだ。結局、計画より20分以上は遅れた昼食であったが、満足しきった様子のH子の姿があった。「H子ちゃん、みんなで作ったお豆ご飯の味はどう？」と私が尋ねると「おいしい！」とって2回おかわりをした。

#### 【エピソード④】

～言えない思い～

2月のある日、玄関横のホールから、派手な泣き声が聞こえてきた。びっくりして行ってみると、H子と4歳児Q子がけんかをしたようで、Q子が泣きじゃくっている。その泣き声に皆が集まってきて、とっさに『注目される』と思ったのかH子が苛立ち始めプィとどこかへ行ってしまった。そこで、近くにいたR子に大まかな事情を聞き、H子がどうするか気になったものの、すでに部屋で他児との遊びに加わっていて、そこを離れたくない状況だったので一旦引き上げた。

すると、離れたところからH子が私を見ていることに気付いた。「何か言ってくるかな？」と気になりつつ、その場の遊びも盛り上がっていたので、しばらく様子を見ることにした。遊びが一段落ついてから、H子の方を振り返り両手を広げた。すると、H子は走ってきて私にしがみついた。見てみると頬に涙がたついている。私が様子を見ている間心細かったに違いない、申し訳ない思いでただただ抱きしめた。

泣いているH子に気付いた子ども達が集まってきて「どうしたの？」と言うので、人に注目されたくないであろうとH子のことを考え、クラスを他の先生にお願いして、子ども達のいないところへ連れて行きゆっくり話をした。

#### ★考察③

異年齢児の編成による保育をしていると、同一年齢だけでは見られない、様々な子どもの姿が見えてくる。幅広い発達の中に個人差があり、私自身の中にも、一人ひとりの子どもの育ちをあるがままに受け止め、支えていけばいい…と思える“ゆとり”のようなものが生まれた。

それは、子どもたちの間でもあてはまることだったようで、年上児からいつも世話をしてもらっていると思っていた3歳児が見様見真似でいるんなことにつづかっていく姿を見て、5歳児は失敗を恐れることはない…と勇気をもらっているようだった。5歳児だからといって、何でも頑張らなくてはいけないのではなく、時には甘えたり、時にはクラスをリードしていったりする姿を見て、クラス全体でお互いの育ちを支えあっているのだと思うようになった。この2つのエピソードは、H子が、異年齢児編成のクラスの中で、年長児としての自覚と、自分の感情の間で葛藤し揺れながら成長していく過程であったのではないかと思う。

年間計画の年齢による計画の中に、おおむね6歳の発達として“遊びに対する考えの違いからトラブルが起こるが友だちと話し合って解決しようとする。”とある。H子の場合溢れる感情を言葉にするには、信頼できる相手、気持ちを整理する時間が人一倍必要であった。気持ちを整理する時間は友だち同士で調整がつくことは少なく、保育者が架け橋となる場合が多かったが、このような経験を重ね、年長児Ⅲ・Ⅳ期でグッと自己発揮する姿を見せる。あんなに集団活動で泣いていたH子が運動会や生活発表会では、たくさん意見を出しながら生き生きと活動していた。その姿は、両親も驚かれる程でH子の成長と共に、両親もありのままの彼女を受け入れて認めてくれるようになった。

異年齢児の編成による保育の実践を始めたばかりで、まだまだ、課題は山積しているものの、期待に満ちた瞳で、就学していったH子の姿から、一人ひとりに向き合っていくことの大切さを感じた。

#### 4. 異年齢の編成による保育の計画及び実践の評価

異年齢による保育の評価の視点として、保育の計画の作成及び実践への成果に関すること、子どもの個の育ち及び集団の育ち（子ども同士の人間関係）に関すること、実践の過程における保育士の援助・配慮に関すること、の3点を設定し、カンファレンスを行った。

まず、1点目の保育の計画の作成については、3歳～5歳までの発達のみちすじに見通しをもって月案の作成ができ、3歳だから、5歳だからという視点ではなく、一人ひとりの発達として捉えられるようになった。しかし、期のねらいは、年齢別に示した方が振り返り（評価）がしやすいのではないか。さらに、各期に対応した、保育士の年齢別のかかわりの視点が必要ではないかということが課題とされた。

実践過程と指導計画の評価としては、3・4・5歳児の発達を見据えた年間指導計画を立てて保育をするようになって、上記にあるように発達の幅に見通しを持ち保育ができるようになった点が挙げられた。年間計画から、月案を作成するのだが、子どもの発達の連続性が捉え易くなり、本研究の事例の中からも分かるように、年齢枠に捉われずに、個の育ちを見つめる重要性が再確認された。しかし、様式を、年間計画を期と年齢のふたつの視点から子どもの発達と実態を捉えたため、期と年齢を柔軟に組み込みながら月案に反映させるといふ保育士の力量が求められることになり、異年齢の編成のための保育の計画は各年齢別の見通し（計画）の中で進める必要性を改めて感じた。

2点目の、子どもの育ち及び集団の育ちについては、異年齢児による保育の実践を通して幅広い年齢集団の中で多様なかわりを積み重ねることで、子どものコミュニケーションの能力の高まりがみられるようになることが明らかになった。年齢に捉われない枠組みの中で、時には年上児の動きに刺激されて、年下児が飛躍的な行動をしたり、年下児に接する中でやさしさの心が芽生えたりする姿が多くみられた。異年齢児と同一年齢の保育形態をバランスよく取り入れることで、異年齢集団と同一年齢集団で見せる子どもの姿の違いに子どもの育つ姿を読み取ることができた。

3点目の保育士の援助・配慮に関しても、年齢ごとの発達の基準や個々の子どもの差に捉われることなく、その子をその子として受け止め、個別性の高い援助・配慮をするようになった。

#### 結論（おわりに）

研究の要約、明らかとなったこと、残された課題など、論文の概要が把握できるものとします。

#### IV. 今後の課題

今後、異年齢による編成の保育実践を継続するにあたって、更なる改善点がみえてきたものの、子どもの育ちを見据えた取り組みを具体的にどのように進めていくか、まだ模索段階にあると言ってよい。検討にあたり、様々な先行研究の文献や参考図書に当たったが、まだまだ少ない現状がある。そうした中で、管田（2008年）は、異年齢による保育の日本と米国の相違点について興味深い結果を示している。米国では、異年齢児保育を通して年上の子どもが年下の子どもをお世話することに留まらず、仲間に教えることを通した年上の子どもの自尊心や知性の発達についても言及されていた。また、異年齢集団は、子どもの能力に応じたカリキュラムづくりを目指して用いられ、異年齢保育を実施する過程においては、保育士が失敗しながらも学んでいける園全体の環境の設定や、保育士が専門性を高めるための時期と機会の補償といった保育士への支援体制が整えられていた。米国がよいということではない。こうした先駆的な事例に学びながら、今後は、異年齢による保育実践が子どものどんな育ちを促し、今日的な子どもの育ちの課題解決に繋がるのか、また、そうした保育が充実した内容を持つために評価→改善の視点を明確化してどのように取り組むか、さらには、保育士へどのような支援が必要か、といった点を重視して実践研究を深めていく必要がある。

#### <資料3>

##### 【エピソード1】 遊びの伝承について

##### ★背景

3～5歳の異年齢児の混合クラス。年下児にとって年上児は憧れの存在である。中でも、年長児の存在は大きく、同一年齢で計画されている保育内容もあり、年長児は、マーチングができる・陶芸教室にいける・お昼寝をしなくていい・絵を描くのが上手・もうすぐ1年生などなど、年下児は、自分が年長児の〇ちゃんみたいになって、あの活動をする日を心待ちにしているようだ。

##### ★エピソード

「C子姉ちゃんのしてたヤツがやりたい」

毎年、年長児は運動会で“みんなで協力してやり遂げ、達成感を味わう”ことをねらいとして、マーチングに挑戦している。年下児にとって、大きな楽器をもち、揃いのユニフォームに身を包んで演奏し、運動会の会場一杯の拍手を浴びている年長児の姿はまた格別にかっこ良く見えているようだ。

マーチングの練習の音が聞こえる頃になると、手でリズム打ちの真似をしたり、掛け声を掛け合ったりして、思い思いに“真似”を楽しんでいた。そんな中で、年少児のA子とB男は特に興味を示しており、運動会当日は、年長児と同じ位の目の輝きでマーチングの演奏に見入っていた。

運動会の翌週は、興奮冷めやらぬ子ども達の期待に応えて、運動会を再現できる環境を準備して登園を待つ。A子とB男が飛びつく姿を予想しながら、太鼓に見立てられるようなダンボールや空き箱、ガムテープ、紐などの材料を豊富に出し、年長児の演奏した『ミッキーマウスマーチ』をBGMに用意した。予想通り一番先に遊びだしたのが、A子とB男だ。次々に、「先生、太鼓作ろう」「C子姉ちゃんがしていたやつがいい」など声上がり、大太鼓やシンバル作りが始まった。ダンボールや空き箱で作った楽器ができる頃には、年長児もやってきて、「大太鼓は僕みたいにして」「シンバルは、私のところにおいで」と各パート別に個別指導が始まり、なんとも微笑ましい姿だ。「さあ、みんなで合わせてやってみよう」年長児の合図でマーチングパレードは大成功、年少児の顔は生き生きと輝いていた。

#### ★考察

その後、長く続いたマーチングごっこは、発表会での年少児の出し物に決定。A子とB男も堂々とステージに上がり、たくさんの拍手をもらい、誇らしげな表情を見せた。憧れの年長児に近付けて満足気なA子とB男、年少児の思いに応じて様々な援助をしてくれた年長児のお互いの育ちを感じるとともに、この活動をきっかけに異年齢の関係は、つながりが深まったように感じた。

また、年上児が生き生きと活動する姿に触発され“真似”を楽しむ中で、お互いが意欲的に活動する姿に異年齢編成による保育の意義を感じた。このマーチングが次にバトンタッチしてつながっていくことを想定し指導計画にも反映させたい。

#### 【エピソード2】 その子らしさを大切に

##### ★背景

4歳児のD君は、3歳児の途中で家庭の事情で転園してきた。弟と一緒にだったので、新しい環境にもすぐ慣れたようだったが、話すときに目が合わない…集団行動が苦手…保育士の言っている内容が伝わりにくい…等等、気になる点が多かった。

進級してからはしばらくは、自分の気持ちを落ち着かせるかのように、保育室で一人黙々と粘土で遊ぶか、砂場で泥団子を作るばかりだったが、8月頃から友だちの姿を気にするようになってきた。しかし、一緒に遊びたいけれど、かわり方が分からずに、相手の反感を買い…トラブルになる…トラブルになるとその場から離れ、粘土や泥団子作りなどの一人で没頭できる遊びで、寂しい気持ちを抑えるような姿が見られるようになっていた。

##### ★エピソード 「あれは上手かったよね～」

9月頃、クラスは私が恐れていた方向に向かっていった。D君が友だちと遊びたい気持ちが空回りし、トラブルを起こす度に「お友だち、作っているものを壊されると嫌だと思っよ」「仲間に入れてって言うてみたら」など、場面を捉えて丁寧に伝えていたつもりだったが、他の子ども達の不満が爆発。「D君となんか遊びたくない」「こっちにこないで」「なんで、さっきもいったのにわかってくれないの!」と煙たがられる存在になっていた。

どうすればいいか考えていくうちに、《場面を捉えて伝える＝注意する＝叱られている＝D君が悪い人?》というマイナスイメージがクラスの中に広がってしまったのではないかと感じた。ならば、D君のいいところをみんなに知ってもらおう!と思い直し、(D君だけにピントを合わせて特別扱いするのではなく)私が、その日その日に見つけた子ども達のいい所・すごい所を、帰りの会の時にみんなの前で紹介していくことにした。それは、本当に小さなことだった。「Eちゃんが、トイレのスリッパ揃えてくれていたよ。次に使う人が使いやすいね。」とか「F姉ちゃんが小さいお友だちが作れない広告紙の剣を作ってくれていたよ。」など…

そんなある日、子ども達の前で、「今日、D君が粘土ですごい怪獣作ってたんだよ～」と言うと、5歳児G君が、「あ、俺も見た見た。あれは上手かったよね～」と興奮気味に話した。「え～私も見たかったなあ」と次々に声上がる。「明日作って見せてもらったら」と私が言うと、G君が「俺、作り方教えてもらおう!D君団子作るのも上手かよねえ」という返答。D君に「D君、G君が明日一緒に粘土で遊びたいって」と伝え、今まで見たこともないような、嬉しそうな笑顔を見せた。翌日から、D君を中心に、粘土・泥団子作りをする小さな遊びの輪ができるようになった。

### ★考察

この日を境に少しずつ、友だちとのかかわりが見られるようになったD君。ルールが理解できなかつたり、友だちの嫌がることをしたり、友だちから叱られることもあるけれど、以前に比べ笑顔が増えた。これは、G君の存在がとても大きかったように思う。温和な性格で、皆に慕われているG君。そのG君がD君を認め一緒に遊んでいくうちに、G君を慕う3歳児もそこに引き込まれるようにして遊ぶようになった。なかなか、クラスメイトの名前を覚えられないD君に3歳児が、「ぼくのお名前なんでしょ」「〇〇」「ブブー、△△でしょ。おぼえてよ～」と喋りながらかかわる姿もみられる。

D君のように、個別のサポートを必要としている子どもは沢山いると思う。年齢によって区切った同年齢の子どもだけでの生活では、保育士も子ども達もお互いの『差』の方に目がいきまがちである。異年齢による保育は、発達差が大きく戸惑ったこともあるが、年齢の枠組みにとらわれない日々の生活から、G君のような、友だちの自分との違い（異質性や多様性）を良さとして素直に認める目がそだっており、結果的にD君のD君らしさをそのまま受け入れる場所が存在したのではないだろうか。

このエピソードに出てくるD君との生活を通して、異年齢による編成の保育での多様なかかわりの中には、一人ひとりの子どもたちのもつ『そのらしさ』が発揮できるチャンスが豊富にあるのではないかと確信した。

### 引用文献・参考文献の整理

研究に際して、参考にした文献、また、執筆に当たって引用した文献は、必ず、論文の最後に掲載します。とくに、文献から直接引用した場合には、著作権に抵触しますから、論文中にきちんと示さなければなりません。直接引用はしなくても、論文を書くにあたり、読んで参考にした文献は、「参考文献」として、「引用文献」の後に並べて書きます。

### <参考文献>

- ・荒井洌・福岡貞子 『異年齢児の保育カリキュラム たてわり保育の指導計画と実践例』 ひかりのくに、2003
- ・石井哲夫・待井和江 『改訂 保育所保育指針全文の読み方』 全国社会福祉協議会、1999
- ・藤森平司 『たてわりではない異年齢児保育 21世紀型保育のススメ』 世界文化社、2000
- ・藤森平司 『関わりから生きる力を育てる 21世紀型保育のススメ』 世界文化社、2001
- ・藤森平司 『チーム保育の考え方・進め方 21世紀型保育のススメ』 世界文化社、2003
- ・藤森平司 『少子社会の中での保育 21世紀型保育のススメ』 世界文化社、2004
- ・現代保育研究所 『やってみよう！私の保育の自己評価』 フレーベル館、2009
- ・帆足英一・諏訪きぬ・吉田弘道・帆足暁子・大橋愛子・西智子 『実習保育学』 日本小児医事出版社、2003
- ・鯨岡峻・鯨岡和子 『保育のためのエピソード記述入門』 ミネルヴァ書房、2007
- ・鯨岡峻・鯨岡和子 『エピソード記述で保育を描く』 ミネルヴァ書房、2009
- ・日本保育協会 『保育所の保育内容の実態に関する調査研究報告書』 日本保育協会 1997
- ・管田貴子 『異年齢児保育の教育的意義と保育者の援助に関する研究』 弘前大学教育学部紀要、2008
- ・寺見陽子 『心育てる人間関係』 保育出版 2002
- ・寺見陽子 『子どもと保育の心理学』 保育出版 2006
- ・寺見陽子 『子ども理解と援助』 保育出版 2004
- ・寺見陽子・西垣吉之 『乳幼児保育の理論と実践』 ミネルヴァ書房 2008
- ・全国社会福祉協議会 『新保育所保育指針を読む 解説・資料・実践』 全社協、2008
- ・坪井敏純・山口都 『異年齢保育の中の子どもたち』 鹿児島女子短期大学 2004
- ・横松友義・足達保雄・伊勢慎・永原慎太郎・稲益かおり 『異年齢保育に関する体系研究の重要性』 岡山大学教育学部研究集録 2006

## (2) 「からだところの健康を睡眠から探る」～子どもの生活環境の見直しを通して～

※「第20号 全国保育士会研究紀要 2010」より抜粋

「からだところの健康を睡眠から探る」～子どもの生活環境の見直しを通して～

### 研究テーマ

研究内容をもっとも的確に表すものを考えます。

具体性が求められます。実際に行った研究の観点や結果などから、その中心となった研究内容を副題として記すことは、有効な方法です。

富山県保育士会委託研究実行委員会 大浦 智子

●本研究メンバーの構成（保育士会員 10名）

- ・内訳：富山市役所こども福祉課1名、副所長（園長）4名、主査保育士5名
- ・その他研究協力者（学識経験者・関係機関等）

富山大学人間発達科学部 副学部長 神川康子氏に研究の助言をいただいた。

富山県保育士会委託研究実行委員会 結成年月日：平成16年7月

### 研究のねらい

子どもを取り巻く生活環境が大きく変化し、朝からあくびをしている、機嫌が悪いなど、気になる子どもの姿が増えている状況の中で、子ども達が健康、安全で情緒の安定した生活ができる環境を整えることの重要性を感じた。

そこで、生活リズムのアンケートをとり、その結果から睡眠に着目し、睡眠の実態調査、保育の工夫、保護者支援など、さまざまな視点から研究に取り組むこととする。

### 研究概要

研究論文の冒頭には、その研究の概要等を示します。

### I はじめに

今日、低年齢児保育、延長保育をはじめ、一時保育、休日保育など、保育所（園）に求められる子育て支援への期待は大きくなってきている。その中で、一日の大半を保育所（園）で過ごす子ども達に『気になる子ども』が増えてきたように感じ、委託研究実行委員が所属する保育所（園）の子ども達の気になる姿を拾い出すことから始めた。

その結果、朝から機嫌が悪くなかなか遊びに入っていけない、感情のコントロールができず突然パニックを起こす、午前中にあくびをしてゴロゴロしているなど、さまざまな『気になる子ども』の姿が浮かび上がってきた。

特に近年、私達を取り巻く社会環境が急速に変化し、インターネット、テレビゲーム、携帯電話、コンビニエンスストアなどの普及で昼夜の境目が曖昧になっている。さらに、価値観の多様化、核家族や一人親家庭の増加、両親の長時間就労などで親の生活スタイルが夜型に移行したことで、乳幼児の就寝時刻も遅くなり、必要な睡眠が十分に取れていないのではないかと考えた。

本稿では、睡眠に着目して研究を進めることにより、子ども達が健康、安全で情緒の安定した生活ができる環境とは何かを明らかにすることを目的とする。

### 序論（はじめに）

研究の動機、理由、研究の意義、問題の所在、研究の目的、これまでの経過や研究に直接かかわる理論的背景などを述べます。

### II 研究の方法

研究の進め方として、以下の手順で調査と考察を行う。

1. アンケート調査の実施
2. アンケート調査結果を分析し、研究の取り組み方法を探る。
3. 事例研究
4. 保護者や子どもへの啓発活動

### 本論

（方法、実践経過、結果と考察）

## 方法、実践経過

自分がとりあげた研究課題をどんな方法で研究したかを明らかにします。

対象者、研究時期、研究期間、研究場面、資料収集の方法、教材、教具、結果の分析・整理法などを記します。

## 結果

結果は、研究論文の主要な部分です。

研究の過程、成果を小区分(節)を設けて、順序だてて述べます。

## Ⅲ 研究の内容

### 1. アンケート調査結果と分析

#### (1) 調査方法

##### ①調査対象

・富山市内の保育所(園)9か所の1歳児から5歳児の保護者1,048人

##### ②調査内容

・乳幼児の基本属性、毎日の生活行動、生理的活動、乳幼児の睡眠行動、乳幼児の心の安定

・回答者(保護者)の基本的属性、回答者の睡眠状況などについて

##### ③調査方法

・平成17年6月に富山県保育士会委託研究実行委員が所属する9つの保育所(園)において保護者を対象にアンケート用紙を配布し、回収した。

##### ④分析方法

・回答結果をコード化した上で、「SPSS11.5 (Windows版)」(データ分析の総合システム)を使用し、単純計算およびクロス集計を行った。

・調査項目のクロス集計については、カイニ乗検定(※1)を行い、統計的に有意(※2)な関連が見られたものを中心に分析を行った。

※1(カイニ乗検定):与えられたデータのうち、2つないし3つ程度に着目してデータの分析や集計を行うこと。

※2(有意):確率論・統計学の用語で「確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられる」ということである。実際にデータから計算された統計量よりも極端な統計量が観測される確率をp値(p-value)という。

#### (2) 調査結果の分析

##### ① 乳幼児の睡眠行動

###### 【単純計算で集計をする】

表1、子どもの就寝時刻の結果から「8時59分」以前に就寝する乳幼児は16.1%、「9時から9時59分まで」は62.9%、「10時以降」は21.1%である。

表2、子どもの起床時刻の結果から「6時59分」以前に起床する乳幼児は38.9%、「7時から7時59分まで」は52.1%、「8時以降」は8.9%である。

表3、朝の起き方の結果から「自分で起きる」は35.5%、「家族が起こす」は34.9%、「日によって起き方がばらばら」は28.5%である。

表4、寝つきの結果から「いつも良い」は74.2%、「ときどき寝つけない」は23.2%、「毎日悪い」は2.8%と、寝つきの良くない乳幼児が4人に1人いるという問題点も明らかになった。

〈表1 子どもの就寝時刻〉

就寝時刻 PM	%
～ 8:00	2.8%
8:00～ 8:29	4.4%
8:30～ 8:59	8.9%
9:00～ 9:29	40.0%
9:30～ 9:59	22.9%
10:00～ 10:29	15.2%
10:30～ 10:59	3.7%
11:00～	2.2%

〈表2 子どもの起床時刻〉

起床時刻 AM	%
～ 6:30	9.9%
6:30～ 6:59	29.0%
7:00～ 7:29	35.5%
7:30～ 7:59	16.6%
8:00～ 8:29	7.4%
8:30～ 8:59	1.5%

〈表3 自立起床〉

自分で起きる (自立起床)	家族が 起こす	日によって起き 方がばらばら
35.5%	34.9%	28.5%

〈表4 寝つき〉

いつも良い	ときどき 寝つけない	毎日悪い
74.2%	23.2%	2.8%

【クロス集計で関係性を調べる】

図1に示すように、就寝時刻が9時以降は就寝時刻が遅れるに従って「寝つきが悪い」割合が漸次増加し、11時以降は半数以上の乳幼児の寝つきが悪いことが分かる。就寝時刻の遅れは寝つきに有意に関連する。

図2のように、寝つきの良い乳幼児は就寝時刻に規則性がある。寝つきの「いつも良い」乳幼児の83.2%は就寝時刻が「だいたい決まっている」であった。「ときどき」あるいは「いつも寝つきが悪い」乳幼児では、「だいたい決まっている」が7割程度、特に「寝つきが悪い」乳幼児の17.2%は就寝時刻がばらばらであった。

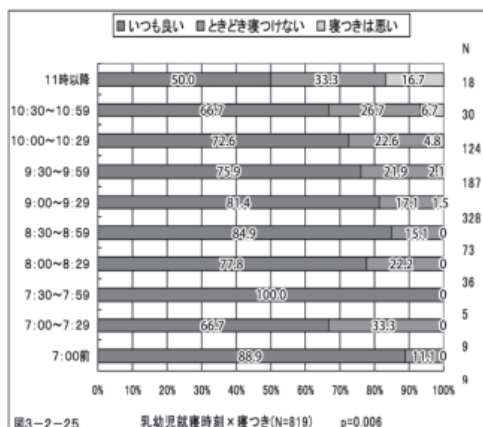
図3が示すように、就寝時刻の遅れは、朝の自立起床の割合をさらに減少させ、家族に起こされる、起き方が日によってばらばらになる傾向を助長している。

最も朝の機嫌が良い割合の高かった就寝時刻は、図4が示すように「8時30分から8時59分」それより早くても遅くても、朝の機嫌の良い割合は減少傾向となる。

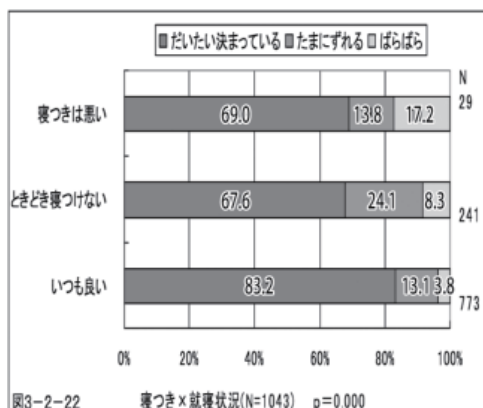
起床時「いつも機嫌が良い」のは、就寝時刻が「8時30分から8時59分」49.3%、次いで「8時から8時29分」44.4%、「7時30分から7時59分」40.0%であった。

起床時の機嫌が「毎日悪い」のは、就寝時刻が「11時以降」で22.2%である。しかしそれに次いで機嫌の悪い割合が高かったのは、「7時30分から7時59分」の20.0%であった。

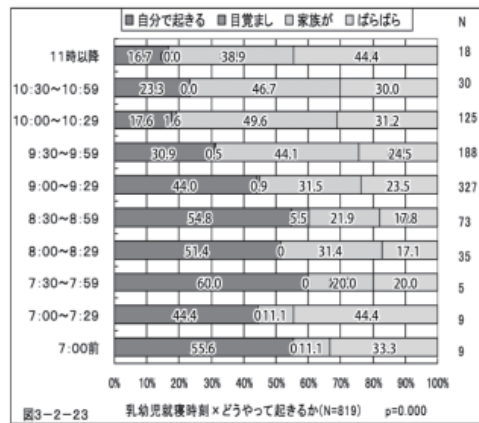
また就寝時刻は、ちょっとしたことですぐ腹を立てたり泣いたりする感情の起伏（情緒の安定）とも有意に関連し、図5に示すように、就寝時刻が「10時30分から10時59分」では50.0%、11時以降では61.1%が「良くある」とし、情緒は不安定になることも判明した。



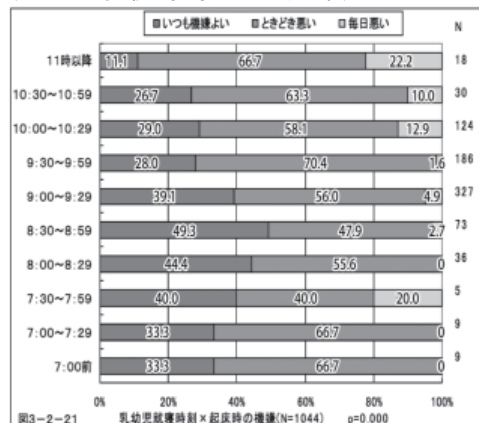
〈図1 就寝時刻×寝つき〉



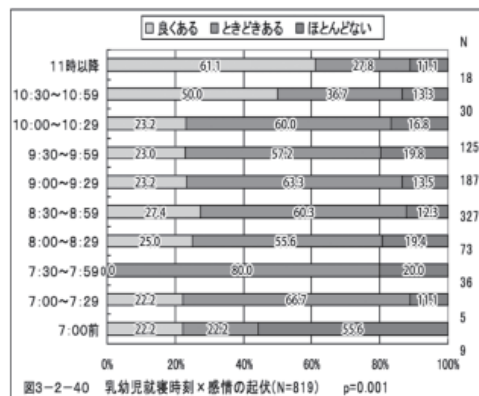
〈図2 寝つき×就寝状況〉



〈図3 就寝時刻×自立起床〉



〈図4 就寝時刻×起床時の機嫌〉



〈図5 就寝時刻×感情の起伏〉

② 保護者の生活行動

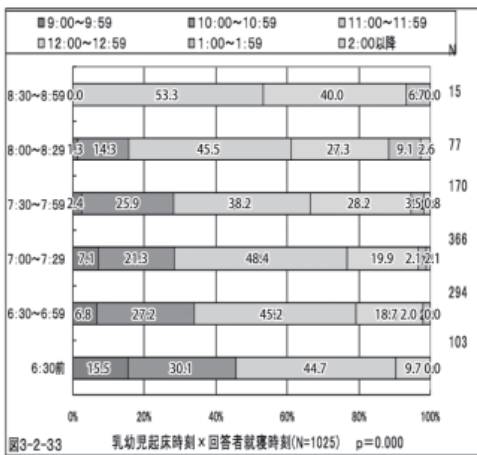
表5の保護者の就寝時刻をみると「10時台」は23.9%、「11時台」は45.2%、「12時台」は20.7%である。

図6に示すように、乳幼児の起床時刻が遅いほど、保護者の就寝時刻が遅い割合が高く、さらに、保護者と乳幼児の起床時刻も有意に関連していた。乳幼児をもつ親自身が生活習慣や睡眠習慣などの見直しをしていかないと、子ども達の夜更かし朝寝坊傾向や、心身の健康改善が達成しにくくなると懸念される。

子どもは保護者の生活や家庭・社会の影響を大きく受けて育つことを意識し、どの世代においても、生活習慣を見直し、自己管理を目指す必要がある。

〈表5 保護者の就寝時刻〉

就寝時刻 PM	%
9:00 台	6.5%
10:00 台	23.9%
11:00 台	45.2%
12:00 台	20.7%
1:00 台	2.8%
2:00 台	1.0%



〈図6 乳幼児の起床時刻×保護者の就寝時刻〉

### (3) アンケート結果と考察

- ・就寝時刻は多くの生活項目との関連性が認められ、特に就寝時刻が規則的で寝つきが良いほど、「起床時刻が早い」「自立起床ができる」割合が高い傾向が有意に認められた。
- ・寝つきが最も良く、朝の機嫌が良くなった就寝時刻は「8時30分から8時59分」であり、それよりも就寝時刻が遅くなるに従って、寝つきが悪くなるとともに、朝の機嫌も悪く、昼間の情緒が不安定になる傾向が有意に認められた。
- ・自立起床のできる子どもは朝の機嫌も良い。家族に起こされる場合は、朝の機嫌も悪くなる傾向が認められた。
- ・乳幼児の睡眠習慣は、保護者の睡眠習慣の影響を大きく受けていることが分かった。まずは保護者が生活の見直しを図ることが重要になってくる。
- ・乳幼児の生活行動は、さまざまな要因と有意に関連しており、生活の改善やQOLを高める糸口になることが示唆された。乳幼児の生活を改善し、心身の健康を増進していくためには、就寝時刻を少しずつでも早めることによって、情緒の安定、睡眠の質・量の改善、保護者の育児負担の軽減にもつながり、生活リズム改善の可能性も拡大するのではないかと考えられる。

※ QOL…Quality of Life

“生活の質”と訳され、おおむね“人が充実感や満足感を持って日常生活を送ることができること”を意味する。

本研究では、研究の取り組み方法を探るため、予備調査としてアンケートを実施し、その結果を最初に示しています。

## 2 事例研究

### (1) 乳幼児の睡眠習慣と活動量

#### 調査A

—無気力なA男と意欲的なB男の比較調査—

保育士は、A男の『午前中眠たがり、夕方元気が出る』という姿に着目し、家庭と連携をとりながら生活リズム（睡眠）を改善できる方法を探りたいと調査を始めた。

調査には『登所時から機嫌が悪く無気力で感情の起伏が激しい子どもA男』と『活発に遊び意欲的な子どもB男』を抽出し、比較調査を行う。

就寝時刻と日中の活動量に関係があるのではないかと推測し、生活環境を見直しながら就寝時刻の変化を継続的に調査する。調査日は週に一度、同じ曜日で実施した。

本研究では、アンケートによる予備調査の結果を踏まえ、事例研究を行っています。

〈対象児童〉3歳児男児2名

\*無気力なA男

家族構成：父、母、兄（小学校6年生）、

祖父、祖母の6人家族

保育時間は7時30分～17時30分。毎朝、寝たままか泣きながら登所する。なかなか遊べず、友達とは遊具の取り合いが多い。些細なことですぐ腹を立てる。静的な遊びを好み、戸外では砂場に座り込んで遊ぶことが多い。昼食を食べながら眠ってしまうため、毎日午睡をする。母親は子どもの言いなりになることが多く、子育てに迷いがある。

事例研究は2種類実施しています。

ここでは、それぞれの事例研究について、その方法と実践経過を明らかにしています。

＜A男の生活リズム調査表（2月）および万歩計の様子＞

生活リズムを知ろう						
2月		名前		A男		
日	就寝	起床	自分で起きたA 起こしたB	起床時の機嫌	朝食量	特記事項 (風邪気味・ 夜泣きなど)
7(水)	PM 8:00	AM 6:30	A・B	良・(普)・悪	多・中・少	歩数 5540 活動 鬼ごっこ
14(水)	7:20	6:30	A・B	良・普・悪	多・中・少	4503 7:07
21(水)	7:50	6:30	A・B	(良)・普・悪	多・(中)・少	5645 犬の散歩 ボール遊び
28(水)	9:00	6:30	A・B	(良)・普・悪	多・中・少	4374 散歩 保護犬
( )	:	:	A・B	良・普・悪	多・中・少	



万歩計  
(小袋に入れ右腰につける)

\* 意欲的なB男

家族構成：父、母の3人家族。

保育時間は9時～16時。登所時の機嫌は良く、登所後すぐに園庭や遊戯室で運動あそびをする。母親は子育てに前向きである。

<調査期間>

平成18年5月～平成19年3月

<調査方法>

- ・毎週水曜日、家庭で生活リズム表（就寝時刻など）を母親に記録してもらう。
- ・保育所での活動量は、万歩計を使用し9時～16時の間の歩数を調査する。
- ・日中の活動内容を増やすために、運動遊びを充実させる。

<生活環境の見直し>

【保育所】

- ・運動遊びの充実

サーキット遊びや鬼ごっこ、縄跳びなど全身を動かす遊びを心がける。

- ・運動する時間帯の工夫

夕方体温を上げることが、良い睡眠につながるということから、おやつ後戸外に出て体を動かす時間を設ける。

【家庭】

- ・夕食後の過ごし方

テレビゲームを控え、絵本の読み聞かせや保育所であったことなどを話題に話をする。

<調査結果>

A男のグラフが示すように、5～7月は、午後10時30分～11時に寝ていること、日中の活動量を測定した万歩計の歩数は、1,200～1,800歩程度でほとんど動いていないことが分かった。

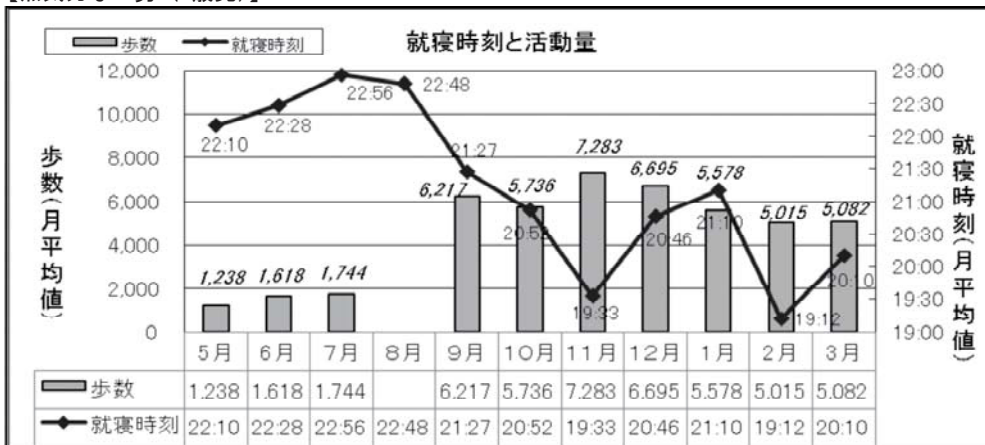
8月は水遊びのため歩数の測定ができなかった。体や顔に水が掛かるのを嫌がって、プールにはほとんど入らず、シャボン玉遊びなど静かな遊びをしていることが多かったので、運動量はあまり増えていないと思われる。

9時に寝かしつけを始めた9月には、午後9時30分頃には就寝し、運動する機会の増加に伴い、6,000歩台と歩数も増え始めた。夕寝を30分間ほどしていた10月でも、午後9時までには就寝した。夕寝をしない日は午後8時までには就寝できるようになり、朝は起こされるとすぐに目覚め、機嫌良く登所してくるようになった。すると日中もサーキット遊びや鬼ごっこに参加し、ほぼ毎日5,000歩程度の歩数が測定された。

一方、B男は、夏季の午睡で7月の就寝時刻は遅くなったが、年間を通して午後8時までには就寝し、日中の万歩計の歩数は8,000～9,000歩とほぼ平均的な数値だったことがグラフから分かった。万歩計は縦の動作を計測するため、三輪車やキックボード、ブランコなどの運動では歩数が測定しにくいことから、実際の運動量はもっと多いと思われる。

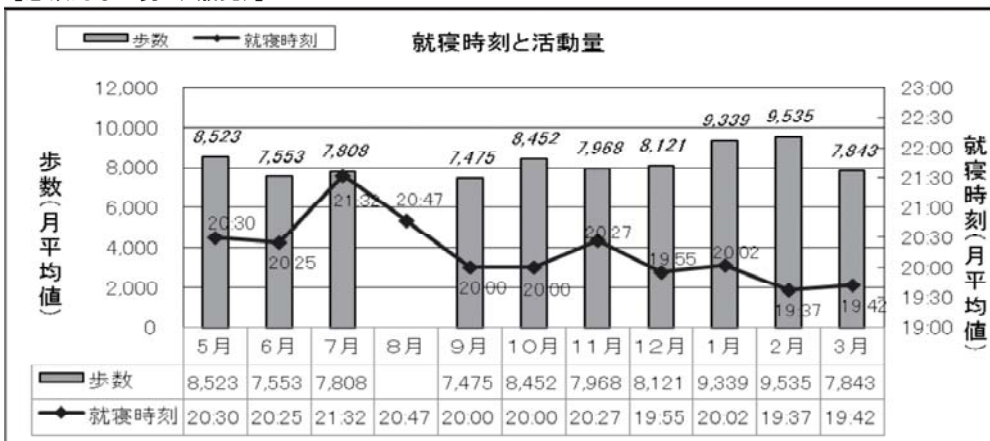
事例研究 調査Aの結果  
の説明部分

【無気力なA男（3歳児）】



調査結果をグラフ化し、見やすくする工夫をしています。

【意欲的なB男（3歳児）】



＜A男の保護者との連携＞

5月、母親に声を掛けたところ、「夜寝させるのも、朝起こすのも毎日大変です」と困っている様子が伺えた。保育士の話に、母親は真剣に耳を傾け協力的な返答があった。

職員会議では、A男に対して、万歩計を使って活動量を調査したいことや保育所での活動量を増やしたら就寝時刻に良い影響が出るかもしれないことを提案し、実践することにした。

調査を始めての4カ月は子どもの姿や生活リズムに変化が見られなかった。8月31日、母親に家での近況を聞くと、ビデオやテレビゲームをしながら父親の帰りを待っていることを知った。話をするうちに「ビデオを見て遅寝になっている生活をやめた方がいいですよ。父親とは休日に遊ばせます」と母親自身が気づき、その日から子どもを説得し午後9時に添い寝を始める。寝つくまでに30分以上かかるが、母親は根気よく子どもに関わった。

運動会の頃には、みんなと一緒に運動したいという気持ちが出てきて、A男を褒めることが増えていることや、食後の過ごし方の工夫で入眠しやすくなることなど、子どもの姿の変化や具体的な関わり方を、母親に伝えるとともに、母親の頑張りを褒めた。

10月、母親から「夕方寝て夜中に起きてしまう」という相談を受ける。“夕寝は30分くらいで起こすと夜の睡眠に影響が少ないこと”を伝えたところ、30分で起こし、すっきり目覚めるまで一緒に遊んだり、午後9時には布団に入るよう言い聞かせたりすることができるようになった。

11月、A男は、できないと思うとあきらめて参加しなかった姿が減り、「やりたい」「がんばる」と意欲的な姿を見せ始めた。迎えに来た母親に保育所で遊んだことやうれしかったことを話す姿も見られるようになった。「最近は夕寝もなくなり、午後8時ごろには寝ます。寝つきも良くなりました」と母親もうれしそうであった。

小区分ごとに内容を端的に示す「小見出し」をつけるのとまとめやすく、また理解されやすいでしょう。ここでは考察を加えず事実について記します。可能なものは図表を用いるとよいでしょう。

＜就寝時刻と活動量の調査を通して＞

万歩計を使い、活動量を数値化し、継続的にデータをとったことで、問題点が明確になり、保護者の気づきにつながった。保護者も保育者も、子どもの立場から生活リズムや環境を考えるという意識の改革ができた。

ここでは、もう一つの事例研究の方法等について説明しています。

## 調査 B

### —就寝時刻と自立起床の関係—

保護者へのアンケート結果から、就寝時刻が遅いと、朝の自立起床や機嫌、日中の行動などに影響を及ぼすことが分かった。そこで、実際の子どもの姿を通して実証することにした。

<対象児童> 3歳児・男児1名女児1名

\*元気がなく、食事中眠る M 男

家族構成：父、母（育児休業中）、妹の  
4人家族

保育時間は9時～16時。静的な遊びを好み、動作は常にゆっくりとしている。戸外では、友達とじっくり虫探しや砂遊びなどを行っている。追いかけっこや鬼ごっこに誘っても参加しない。自己主張をすることが少なく、眠い時や自分の遊びが思うようにいかない時などは、しくしくと泣いている。昼食を食べながら眠ることが多く、午睡が必要である。

\*明るく活発な T 子

家族構成：父、母、兄2人（小学生）の  
5人家族

保育時間は、8時～17時30分。明るく活発で、何事にも積極的に取り組む。戸外では、ブランコ、ジャングルジム、鬼ごっこなど体を動かして遊ぶことを喜ぶ。母親は本児が第3子であるので、子育てに余裕が見られる。

また睡眠情報を参考にし、午後9時台に寝かしつける努力をしていることを、連絡帳や送迎時の会話を通して知らされる。

<調査期間>

平成18年7月18日（火）～24日（月）

<調査方法>

生活リズム表を家庭で1週間、記録してもらう。（就寝時刻と起床状況など）

<調査結果から>

グラフおよび表より、2人とも起床時刻が6時台後半～7時台前半と共通していた。

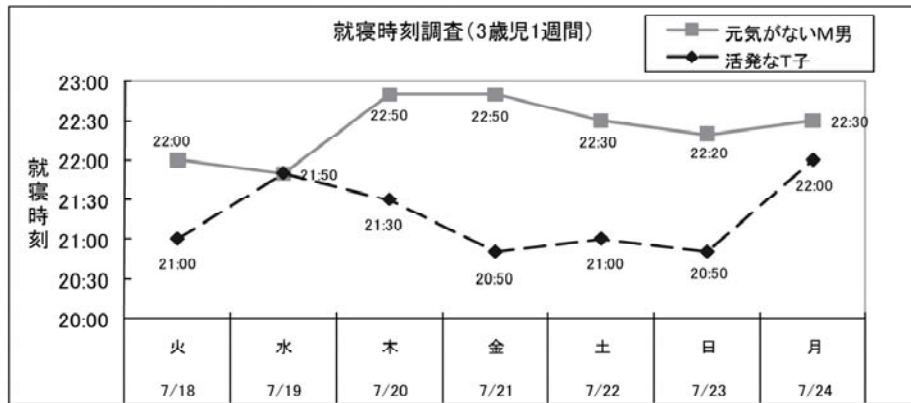
しかし、M男は1週間を通して就寝時刻が遅く、自立起床が困難であり、一方、T子は就寝時刻がほぼ午後9時台で、自立起床が確立されていることが分かる。このことと、M男およびT子の日中の姿を重ね合わせることで、就寝時刻の早い遅いが、自立起床や日中の行動に影響を及ぼすことが分かった。

<就寝時刻・自立起床の調査を通して>

就寝時刻が、自立起床や日中の行動に影響を与えること、母親の睡眠に対する意識や努力が子どもの生活リズムにも反映されることが分かった。しかし、M男については、日々の保育の忙しさから、担任と母親のやりとりだけで、悩みを解決しようとしてしまい、なかなか改善がみられなかった。いろいろな角度から母親にアドバイスができるように、保育所全体の問題として取り上げる姿勢に欠けていた。母親の努力だけでなく、保育士自身の努力が大切であることを実感した。

乳幼児の睡眠習慣と活動量は切り離せないものであり、保育所では活動量を保障し、家庭では早寝早起きをするなど、家庭と協力し合ってうまく循環させていく必要性を感じた。

<就寝時刻調査の結果>



		日付	7/18 火	7/19 水	7/20 木	7/21 金	7/22 土	7/23 日	7/24 月
M 男	就寝時刻		22:00	21:50	22:50	22:50	22:30	22:20	22:30
	起床時刻		6:50	6:50	7:00	5:50	6:50	7:00	6:50
	起床時の状況		起こす	起こす	起こす	自立起床	起こす	起こす	起こす
T 子	就寝時刻		21:00	21:50	21:30	20:50	21:00	20:50	22:00
	起床時刻		7:00	6:55	6:15	7:15	7:00	6:50	6:45
	起床時の状況		自立起床	自立起床	自立起床	自立起床	自立起床	自立起床	自立起床

(2) 生活習慣の見直し

事例 登所を嫌がる S 子

—生活リズムの改善—

<対象児童>

\* S 子 : 3 歳女兒 (2 歳児)

家族構成 : 父、母の 3 人家族

<気になる姿>

母親はパート勤務で朝の出勤時刻が遅い。その時刻に合わせるため、午前 10 時～10 時 30 分頃の遅い登所になる。

登所時は、母親と離れるのを嫌がりぐずぐずし、母親の足にしがみついで離れようとしなない。

保育士が声をかけても、自分で気持ちの整理ができるまでは活動に入れない。一方、降所時は、すぐに母親の元へ行かず、母親がイライラするような行動をとる。

<生活リズムからみる現状>

父親の帰宅が遅く、S 子も一緒に起きて父親を待っていることが多い。就寝時刻は、午後 10 時を過ぎることがほとんどである。

母親の就寝時刻は、深夜 12 時を過ぎることが多い。母親の起床時刻は、午前 7 時 30 分から 8 時以降となることがほとんどである。

母親が遅くまで寝ていたいので、S 子も一緒に寝ている。

<取り組みの内容>

- ・生活リズムの改善（早寝早起き）をすることで、気になる行動が解消されるのではないだろうかという仮説を立て、母親に睡眠についての話をし、睡眠に関心を持ってもらう。
- ・睡眠日誌の記録を依頼し、就寝・起床時刻の実態を把握する。

<睡眠日誌のつけ方>

- ・睡眠時間を塗りつぶし、就寝時刻と起床時刻を記録する。
- ・自立起床、朝の寝起き、夜の寝つき、寝相を○△×で示す。



<経過>

1回目 睡眠日誌をつけてもらう【平成18年8月22日(月)~9月18日(日)】

子どもの姿 ・ 母親の姿と思い	保育士の思い ・ 家族との連携
<p>9月</p> <p>&lt;睡眠日誌からわかったこと&gt;            ・就寝時刻は、午後10時台60% 11時以降30% 9時台は10%に満たない            ・起床時刻は、午前6時台17% 7時台57% 8時台26%</p> <p>・「睡眠日誌をつけてみるけど、全然変わらんよ！なかなか寝ないし！」</p> <p>・「父親の帰りが遅いので、それまで起きて待っているし！」</p> <p>・「早く寝ると、朝早く起きるので困るわ！私は、もっと眠っていたいのに…」</p> <p>↓</p> <p>*母親の率直な気持ちを聞くことができる。</p> <p>・早く起きた時のS子のことを思い出して、「そういえば、一人で起きて、いつものぐずりがなかったし、機嫌も良かったわ」</p> <p>↓</p> <p>*母親は、自立起床した時は機嫌がよかったことを思い出す。</p> <p>・月曜日の朝、S子は9時30分に登所する。「日曜日、お昼寝をしなかったら夜9時に寝た。今朝起きたのが8時だったよ！」</p> <p>・「そう言えば不思議だわ。最近、早く寝るようになって、夜8時30分頃になると“眠くなった”と、自分から寝ようとするし、朝は6時30分頃に自分で起きるし」</p> <p>・母親の嬉しそうな表情をS子も嬉しそうに見ている。</p>	<p>・記録の結果を母親と一緒に確認し合う。</p> <p>・送迎の時に保育士との間で、睡眠に関する話題が多くなり、母親が睡眠に関して少し意識するようになってきた。しかし、生活リズムはなかなか改善されない。</p> <p>S子が早く起きることを母親は喜んでいない様子である。</p> <p>・睡眠日誌により、就寝時刻が遅い日が多かったが、中には早寝の日もあり、翌日は朝早く起きていることも一緒に確認する。</p> <p>・S子が早い時刻に自分で起きたことは、とても良いことだと伝える。自立起床ができると、朝の機嫌が良く、保育所へも機嫌良く登所できるのではないかと… 今後の生活リズムを考えていくうえでも、大変良いことだと伝え、大いに褒める。</p> <p>母親はS子が早く寝ても、朝ゆっくり寝ていてくれたので喜んでいる。やはり、遅くまで寝ていたい母親にとってS子の早起きは、迷惑のようだ。なかなか自立起床の良さは、理解してもらえない…。</p> <p>・「すごいね！」と母親とS子と一緒に喜びを共有する。</p> <p>自立起床の良さを母親に理解してもらえたようである。母親の嬉しそうな表情は保育士やS子にとっても大きな喜びである。</p>
<p>・1回目の睡眠日誌の経過により、生活リズムを24時間でとらえ、保育所の活動内容で調整できるところを実行していく。(母親との話し合いを持つ)</p> <p>① 午前中、散歩や園庭での遊びなど、全身を動かす活動を意識的に多くし、運動量を増やす。</p> <p>② 午睡時間を今までより短めに調整する。</p>	

2 回目 睡眠日誌をつけてもらう【平成 18 年 10 月 24 日（月）～11 月 6 日（日）】

子どもの姿 ・ 母親の姿と思い	保育士の思い ・ 家族との連携
<p>10月</p> <p>&lt;睡眠日誌からわかったこと&gt;                      ・就寝時刻は、午後 9 時半前 66% 11 時以降 30%                      ・起床時刻が早くなった。 ・寝起きの機嫌は良い○が 100%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母親と一緒に 1 回目の記録と比較し、確実に就寝時刻が早くなったことを確認する。</li> <li>・起床時刻が早くなり、朝の機嫌も良い。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ S 子の登所時刻は、少しずつ早くなってきたものの、母親の勤務時間が不規則で遅いこともあり、登所時刻は 9 時 30 分を過ぎることが多い。機嫌は悪くはないが、クラスの友達が好きな遊びを楽しんでいるところに入れず、もぞもぞしている。</li> <li>・翌日 午前 9 時に登所する。 「朝、早く起きるので、私フラフラ！」</li> <li>・ S 子は、保育士に褒められ照れくさそうにしながら、朝の一連の作業を済ませ、友達のところへ小走りに近寄って行った。</li> <li>・母親はその姿を見て、嬉しそうな表情をしている。S 子に手がかかり、子育てを負担に思い“子どもが好きになれない”と、漏らしていたこともあったが、S 子の安定した姿も見られることから、表情が穏やかに笑顔が見られるようになってきた。</li> </ul>	<p>母親が早寝をさせようと努力しているのが、睡眠日誌から伺える。 お母さんの頑張りはすごい！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「お母さん、あと 15 分早く保育所に来たら、S 子ちゃんはきつとすぐに遊び始めることができると思うよ」と、子ども達の遊びの状況や S 子の心理状態を母親に話し、登所を早くしてもらうようお願いする。</li> <li>・「お母さんすごい！」と拍手で迎える。S 子も母親も大いに褒める。</li> </ul> <p>お母さんをうんと褒めよう。この頑張りが続くよう職員みんなで、応援しよう・・・。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母親との話し合いの中で、保育所での取り組みの効果もあるのではないかと話す。しかし、何よりも、母親の家庭での働きかけ、頑張りが一番だと、母親を認め励ます。</li> <li>・今までの生活リズムを改善し、子どものために頑張っている母親の姿を認める。</li> </ul>
<p>11月</p> <p style="text-align: center;">○ S 子の変化 ○</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所への登所時刻が早くなり、機嫌良く笑顔で保育所に来るようになった。</li> <li>・登所時にぐずる事もなく、保育士には元気に「おはよう」の挨拶をし、母親との別れを嫌がらず「バイバイ」と手を振って別れるようになった。</li> <li>・母親や保育士に対して、聞きわけが良くなった。</li> <li>・日中は、友達と仲良く遊ぶ姿が見られるようになった。</li> <li>・保育所での午睡時間の調整で、家庭での就寝時刻が早くなった。安定した睡眠リズムが出来つつある。それにともない、起床時刻も早くなった。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">○ 家庭との連携 ○</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母親と気軽に話し合える関係作りに尽力し、就寝時刻を早くすることの大切さを伝えてきた。</li> <li>・早い時刻に自立起床が出来る S 子を褒め、それを継続していくことが大切なのだと言え、この年齢から早寝の習慣をつけておくことは S 子にとって良いことであることを、機会をみて伝えてきた。</li> <li>・保育士の思いを一方向的に押し付けて、母親の負担にならないように、母親の気持ちを十分に汲み取り受容し、S 子のことを考えながら、ともに取り組んでいくという姿勢を大切にしてきた。</li> <li>・ S 子の気になる行動が徐々に解消されていくことで、わが子を可愛いと思えるようになってきた母親の姿が見られる。</li> </ul>

また、本研究では、調査研究結果を踏まえ、啓発活動の取り組みにつなげています。

3. 生活習慣改善のための啓発活動

(1) 心をつなぐ保護者通信

睡眠の大切さを保護者に啓発するために、各保育所の実態に合わせて編集して『おひさま通信』を発行する。また、その内容は保育士側からの一方的な啓発にとどまらず、保護者からの反応や悩みなどに柔軟に対応できるようにする。

実践 A

—保護者に啓発したい睡眠のポイントと連絡帳の反応—

身近な睡眠に関する情報を保護者に具体的に知らせ、その重要性に気づいてもらう。また、発行後の反応や悩みを受け止め、継続的に発行することで睡眠に対する関心がより高まるようにする。

H 保育所

- ▼ 中心部から離れた、定員 80 名の小規模保育所 核家族率 74%
- ▼ 年間 10 回発行 アンケート 1 回実施  
期間：平成 18 年 5 月～平成 19 年 2 月

## 実践B

### —おひさま通信による保護者の意識の変化—

保護者への啓発を目的に発行した『おひさま通信』により、保護者の意識にどのような変化が生まれ、生活リズム改善に向けてどのように作用したのかをみるために、時期をずらして2回のアンケート調査を実施し、結果を比較・分析する。

### K 保育所

▼商店街と住宅街にある、定員 150 名以上の

大規模保育所 核家族率 82.3%

▼年間7回発行 アンケート2回実施

期間：平成18年6月～平成19年3月

保護者と協働で子どもの生活リズムの改善をめざしており、実践に結び付いた研究になっています。

### < 8月と翌年の3月のアンケート結果の比較 >

【平成18年8月】 回収率 84.5%

【平成19年3月】 回収率 67.5%

- ・起床時刻を比較してみると、「6時半前」は、9%→16%、「6時半～7時」には、28%→37%、7時までに起床する子どもの合計が、37%→53%に増えている。「7時～7時半」は、34%→32%、さらに「7時半～8時」も、20%→11%に減っている。「8時半～9時」は、5%いたのに3月には0になった。
- ・夕食を食べる時間を比較してみると「6時前」が4%→10%、「6時～6時半」が17%→23%、「6時半～7時」は、24%→29%。7時までに夕食を食べている子の割合は、45%→62%に上がった。逆に「7時～7時半」は、26%→24%、「7時半～8時」も16%→11%に、「8時～9時」は9%→2%に減っている。
- ・就寝時刻を比較してみると、「7時半～8時」は、0→1%に、「8時～8時半」は、2%→7%に、「8時半～9時」は、4%→11%に、そして、「9時～9時半」が、27%→41%に増えている。9時半までに寝る子の割合は、33%だったのが、60%と大幅に増えた。「9時半～10時」が、23%→26%となり、さらに、「10時～10時半」が、27%→13%に、「10時半～11時」も10%→1%に、11時以降に寝る子は、2%→0と遅寝が減っている。
- ・このように、18年8月と翌年の3月をアンケートの結果で比較してみると、起床時刻・夕食を食べる時刻・就寝時刻が明らかに早くなっている。

<おひさま通信発行内容>

5月の特集記事	発行後の保護者からの連絡帳より
寝かしつけることの大切さ *遅寝の害について	・A男は優しいところがある一方で、ちょっとした事で怒って暴れるというところがあります。保育所でもそうでしょうか？昨日の日曜も外出先で怒ってばかり・・・おひさま通信に、遅寝によりイライラするとありました。～後略～（5歳児）
<次月への取り組み> ・A男の母は、遅寝がもたらす害についての、イライラ・感情コントロールが難しくなるという項目が気にかかったようである。 攻撃性に関係があるといわれるセロトニンについて知らせたい。	
10月の特集記事	発行後の保護者からの連絡帳より
連絡帳を通して *保護者からの連絡帳を紹介する	・9月に入ってから午睡もなくなったので早く寝させてやろうと思い、おひさま通信にもあったように寝る前には絵本、朝は部屋を明るくし自分から起きられるようにしています。F男は、8月は保育所に行きたがらないことも多かったのですが、十分に寝かせてすっきり目覚めればぐずったりしない・・・と思ったのですが、毎日絵本の時間が30分もかかるので正直つらかったです。～中略～でも彼の中でリズムができたみたいで、「お風呂→歯磨き→絵本→寝る」リズムが出来たことで良いことが増えました。 ①ビデオや漫画ばかり見ていた子が絵本に興味を持ってくれた ②ぐっすり寝、早寝早起きをするようになった③便通が良くなった④保育所に行きたくないと言わなくなった⑤朝ごはんをきちんと食べてくれるようになった。～後略～他10件
<次月への取り組み> ・寝かしつける前の絵本の読み方について意見がたくさん寄せられた（4件）。入眠儀式として絵本を読んでいる保護者が多くなっていることが実感できた。自分の子育ての経験から、他の人の悩みに応えてあげたいという連絡帳をたくさん紹介していきたい。	
11月の特集記事	発行後の保護者からの連絡帳より
睡眠と朝ごはん・排便 *睡眠との関連について *我が家流絵本の工夫（連絡帳より）	・おひさま通信を見て、我が家でも夜は絵本を読んでからということで2週間たち・・・G子にも少し変化がありました。それは、朝ですが、必ず便が出るようになったことと、ご飯をしっかり食べるようになった（朝、起きるとお腹すいた～）ということです。そのぶん“朝の支度”など私が「はや～く」と言う回数が減り、少しだけイライラしなくなりました。（3歳児）他4件
<次月への取り組み> ・絵本を読んでからの寝かしつけが、食欲や排便にも影響したというG子の連絡帳を紹介する。 ・パネルシアターの話を通して、子ども達にもなぜ睡眠が大切かを知らせていることを保護者にも伝え、共通の話題を持つことができるようにしたい。	

<具体的内容>

『おひさま通信』を読んで改善してみたこと  
(アンケートより)

改善した内容	件数
早く寝かせるようにした	23件
入眠のための儀式をする ・部屋を暗くする ・TVを消す ・パジャマに着替える など	15件
寝る前に絵本の読み聞かせをする	10件
朝早く起こすようにした	9件
カーテンを開け、明るい光を入れる	9件
添い寝して気持ちの安定をはかる	7件
朝ごはんをきちんと食べる	3件
寝る前に神経を高ぶらせない	2件

- ・76%の保護者が毎回読んでいて、45%の保護者が「非常に参考になった」と答え、「少しは参考になった」の42%と合わせると87%の保護者が何らかのメッセージを受け止めている。

### <考察>

- ・継続して発行することで、保護者の意識の中に生活リズム改善は必要なことであり、できるところから試みようという気持ちが芽生え、実施する方向に働いたものと思われる。また、保護者の意見や感想を紹介したり、問題提起をしたりしたことで、共感を持った・自分だけではない・安心したなど様々な保護者の気持ちや思いを受け止めることができ信頼関係が深まった。

### (2) 園内での啓発コーナー

#### <取り組みの内容>

保護者、祖父母、親子サークルなど、地域の人々に睡眠の大切さを伝えることを目的に、玄関スペースに情報コーナーを設置する。睡眠に関する最新の情報を掲示し、知識や意識を高めるための情報交換の場として玄関を有効に活用する。



### (3) 子どもや保護者と学ぶ場面づくり

#### ① パネルシアターづくり

##### <取り組みの内容>

子どもたちに睡眠の大切さを分かりやすく伝えるために、お話やパネルシアターを作って、視覚に訴えながら興味を持たせる。

#### ② 生活リズムの目標を立てる

##### <取り組みの内容>

元気な身体・健康な心を目指すために、どのようなことに気をつけたらよいか子ども達と話し合いながら、年齢別に生活リズムに関する目標を立てる。

#### ③ 保護者との懇親会

##### <取り組みのきっかけ>

子ども達には、元気な身体・健康な心になろうという気持ちが育ってきているので家庭でも『早寝・早起き・朝ごはん』への取り組みを働きかける。懇談会などの機会に悩みを話したり睡眠に関する科学的根拠を知らせたりして共に学び合う場を持った。

##### <懇親会の内容>

- ・保護者間で、生活リズムに関する悩みを話し合う。
- ・資料を作ったり、パワーポイントを使ったりしながら『睡眠から探る身体と心の健康』『守ろう！子どもの生活時間』と題して話をする。

### <考察>

- ・玄関に情報コーナーを設置することで保護者が足を止めて睡眠情報を読む姿や、コピー冊子を持ち帰ったり、本を借りたりする姿が見られた。親だけに限らず、地域の人々との情報交換にもつながり、生活習慣の見直しにもなった。
- ・保育所（園）全体で啓発活動に取り組むことで、保育士自身の意識改革につながり、保護者にも的確なアドバイスが出来るようになった。
- ・保護者に働きかけるばかりでなく、早寝の大切さを子ども自身が少しでも理解できるよう、保育の内容に取り入れることで、より効果的に意識づけることができた。

- ・子ども、保護者、保育士が同じ目標に向かって実践していくことが大切である。保護者と培った信頼関係を深めながら、生活リズム改善を持続できるようにしていきたい。



#### 結論（おわりに）

研究の要約、明らかとなったこと、残された課題など、論文の概要が把握できるものとします。

#### IV まとめ

この研究は保育所での『気になる子どもの姿』から始まり、睡眠に関する科学的根拠に基づき、さまざまな視点から調査や実践に取り組んだ。

その結果『子どもの生活リズムに関するアンケート調査結果』の分析や、『乳幼児の睡眠習慣と活動量』および『生活習慣の見直し』の事例研究、『生活習慣改善のための啓発活動』の実践などを通して、生活リズムや睡眠の質が、乳幼児の心身の育ちに大きく影響していることが明らかになった。

子ども達の姿に気になる点が見られた場合は、保育所生活だけでなく、家庭での生活環境にも一歩踏み込み、睡眠という観点で問題の糸口を探っていく必要がある。家庭や保育所（園）での様子、保育内容などを保護者と伝え合い、改善に向けて共に考え、取り組んでいくよう努めることが大切であると確信した。

また、子育てが次世代に伝承されていくことを念頭に置き、子どもの育ちを24時間の生活環境で考える保育をめざしていきたい。

今後、子育てを取り巻く環境はますます厳しくなることが予想される。

日本の未来や社会を担う子ども達のからだところの健やかな成長を保障し、家庭生活や地域社会の安定につなげること。これが今、私達保育士に求められている課題である。

#### 引用文献・参考文献の整理

研究に際して、参考にした文献、また、執筆に当たって引用した文献は、必ず、論文の最後に掲載します。とくに、文献から直接引用した場合には、著作権に抵触しますから、論文中にきちんと示さなければなりません。

直接引用はしなくても、論文を書くにあたり、読んで参考にした文献は、「参考文献」として、「引用文献」の後に並べて書きます。

なお、本論文では、参考文献の発行年の記載がありませんが、忘れずに記載することが必要です。

#### 《参考文献》

- ・ 神川康子：現代の子ども達の生活リズムの乱れが心の健康に及ぼす影響（課題研究番号 10680111）
- ・ 鈴木みゆき：早起き早寝朝ごはん：芽生え社
- ・ 鈴木みゆき：保護者もいっしょ生活リズム改善ガイド：ひかりのくに
- ・ 神山 潤：子どもの睡眠 一眠りは脳と心の栄養―：芽ばえ社
- ・ 神山 潤：「夜更かし」の脳科学：草土文化
- ・ 佐々木正美：乳幼児の発達と子育て 子どもに育てたいコミュニケーション力：子育て協会
- ・ 佐野勝則・新開英二：見直そう子育て 立て直そう 生活リズム ーリズムとアクセントのある生活を求めて―：エイデル研究所

この手引きは、全国保育士会研修部会にて検討・執筆し、寺見陽子氏に監修いただき、取りまとめたものです。

## 保育を高める実践研究の手引き

社会福祉法人 全国社会福祉協議会 全国保育士会

監修：寺見 陽子 氏（神戸松蔭女子学院大学人間科学部子ども発達学科教授）

平成 25 年 3 月

平成 29 年 9 月 一部改訂

〒100-8980 東京都千代田区霞が関 3-3-2 新霞が関ビル 4 階  
社会福祉法人全国社会福祉協議会・児童福祉部内  
TEL. 03-3581-6503 / FAX. 03-3581-6509  
E-mail hoikushikai@shakyo.or.jp