

乳幼児期からの子供の教育支援に係る指導者向け資料

乳幼児期を大切に
♪子供の発達の科学的知見と親の学習支援

乳幼児期を大切に

子供の発達の科学的知見と親の学習支援

乳幼児期からの子供の教育支援に係る指導者向け資料

乳幼児期を大切に

子供の発達の科学的知見と親の学習支援

東京都教育委員会



R70

この出版物は、資源的有效な利用を目的として、
紙70%の再生紙を用いています。
白墨のみを含まないインク
を使用しています。

東京都教育委員会

東京都教育委員会



はじめに

この世に誕生したときは立つことも話すこともできずただ泣くことしかできない赤ちゃんを、一人前の人間に育て社会に送り出す…子育ては、楽しく、喜びにあふれ、時に悩み、途方に暮れる…その繰り返しの日々の積み重ねであり、やがて子供が自立して巣立っていくまでの長くて壮大な営みです。

平成18年、教育基本法が改正され、その第10条に「家庭教育」が新しく盛り込まれ、子供の教育についての親の責任が明文化されるとともに、行政による家庭教育の支援についても規定されました。

近年、少子化、核家族化、地域の人間関係の希薄化、価値観の多様化、育児情報の氾濫など、現在子育て中の親を取り巻く環境はその人の親が子育てをした時代とは変化しています。また、親として育つための学習は必ずしも十分ではなく、赤ちゃんに触れる経験がないまま親になった若い親にとって、子育ての悩みや不安はつきません。しかし、子供を育てながら親も親として育つのです。親としての学びを支援すること。それが家庭教育支援です。

親は、わが子にどのような人間に育ってほしいと願っているのでしょうか。

平成15年に東京都教育庁が行った調査では、「どのような人を目標として成長して欲しいか」という質問に対し、『思いやりのある豊かな心をもった人』79.1%、『自ら進んで学び考えて行動する人』57.0%、『社会の基本的なルールやマナーが守れる人』50.4%という回答でした。(図1)

また、別の調査では、「子供の将来に対する期待」について、『友人を大切にする人』75.4%、『他人に迷惑をかけない人』70.0%、『自分の家族を大切にする人』70.3%という報告もあります。(ベネッセ教育研究開発センター調査 平成17年)

さらに、国立女性教育会館の調査(平成17年)によると、「子供が15歳になったときどのような子になってほしいか」という質問に対し、「強く期待すること」という回答(複数回答方式)が多かった項目は、「困っている人を助ける」「他人と協調できる」「自分の意見を述べる」で、これらはいずれも約70%の親が望んでいました。やはり親は思いやりの気持ちや人間関係、自立や社会性が大切だと思っているのです。

家庭によって、また親によって多少のニュアンスの違いはあるかもしれません、このように多くの親は、豊かな心と人間関係を培うことができるよう、いずれ社会に出でしっかりと生きていけるように、いわば人間形成の基礎をしっかりと育てたいと思っているのではないでしょうか。

多くの親が願うような“人としての基礎をしっかりと育てる”家庭教育には、何が大切なのでしょうか。

このことについて、近年、脳科学や医学などの研究成果によってヒトの発達について少しづつ明らかになり、これまでの日本の多くの親が行ってきた子育ての経験に加えて科学的な根拠のある家庭教育の足がかりが示されています。文部科学省は平成16年、昨今の社会問題となっている子供たちの心の問題について医学・脳科学をはじめ

各学問分野の研究成果を活かして科学的な視点から原因究明し適切な対応について検討するために「情動の科学的解明と教育等への応用に関する検討会」を設置しました。そして子供の情動等に関する科学的解明するとともに、その成果を集約し、教育等へ応用させていくための諸方策について検討し、平成17年にその報告書を出しました。「豊かな心」は脳の発達と密接な関係をもって育まれることや、とりわけ乳幼児期の発達は人間形成の基礎において重要な時期であることが、少しづつ科学的に解明されています。

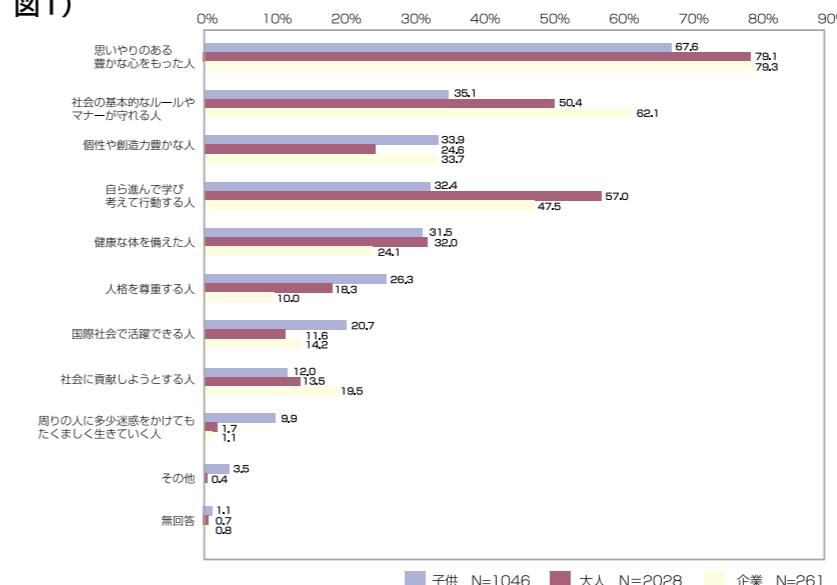
乳幼児期の家庭教育に必要な学びにはいろいろな側面がありますが、この資料では、その一つとして、現時点で明らかになっている乳幼児期の発達についての基礎的・科学的な知識を専門の先生方にご執筆いただき、家庭教育の支援に役立つ資料集としてまとめました。

さらに、日頃から乳幼児とその親と関わりのある幼稚園、保育所、その他教育・福祉施設の職員の方々にご利用いただくことを前提として、乳幼児の保護者の学びにつながる具体的な場面を想定したプログラム例や保護者への指導・支援のポイントも紹介しました。

乳幼児期の子供は自分一人では成長できない存在ですが、この時期は人間形成の基礎を築く大切な時期であり、子供が育つ環境が大切です。次代を担う子供たちの健やかな成長のために、みなさんにこの資料を御活用いただければ幸いです。

東京都教育委員会

図1)



※「東京の教育に関する都民意識調査」(H15.3月都教育庁)

「どのような人を目標として成長して欲しいか。(どのような人になりたいか。)」各対象(親、子ども、一般都民)とも「思いやりのある豊かな心をもった人」が最も多い

東京都教育委員会は、東京都教育ビジョン(第二次)重点施策事業・「10年後の東京」実行プログラム事業として、平成20年度から「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」を開始、その一環としてこの資料を作成しました。

平成21年秋には、この指導者向けの資料を基礎として、乳幼児の保護者向けの資料・教材を作成する予定です。あわせて御活用ください。

目 次

はじめに

I 脳と心の発達メカニズム	文教大学 准教授 成田 奈緒子	4
1 なぜ脳について学び考えるのか		
2 脳の構造と発達		
3 脳と社会的な活動の関係		
II 豊かな人間性の基礎を培うために重要なこと 指導・支援に生かしたい、子供の発達についての科学的な知見		
1 「愛着」～対人関係や学習の機能的準備系	あ茶の水女子大学 副学長 内田 伸子	16
2 生活リズムの確立～早起き早寝が大切な理由を伝えるために	東京北社会保険病院 院長 神山 潤	22
3 多様に発達する乳幼児の食をどうとらえ、どう育てるか ～“科学的根拠”を教育・支援にどう“活用”するか	女子栄養大学 名誉教授 足立 己幸	30
4 乳幼児期からの歯・口の健康	昭和大学 教授 井上 美津子	36
5 運動・あそび	東京学芸大学 准教授 吉田 伊津美	39
6 乳幼児の発達とメディア～テレビ・ビデオと上手に付き合い、生活時間のバランスを作る	あ茶の水女子大学 教授 菅原 ますみ	44
III 親・保護者への指導・支援のポイント		
1 子供と親を支えるために～親子関係の現状とコミュニケーションのヒント	和洋女子大学 教授 鈴木 みゆき	50
2 こんなとき、どう声をかければいい?どう答えればいい?		56
IV 発達障害の理解と、療育に関するアドバイス		
-----	横須賀市療育相談センター所長 広瀬 宏之	60
V 指導・支援に活用できるプログラム例		
1 幼稚園での指導と年間指導計画例	東京都教育庁指導部義務教育特別支援教育指導課	70
2 保育園でのプログラム例「生活リズムを改善するために」	足立区子ども家庭部保育課 佐々木 恵美子	74
3 保健所・保健センター等での活用	東京都福祉保健局少子社会対策部子ども医療課	78
4 家庭教育学級等において親の学習機会を		82
VI つながって、支える～地域の指導・支援機関のネットワークのために		
-----		84

脳と心の発達メカニズム



I 脳と心の発達メカニズム

成田 奈緒子 (なりた なおこ)

文教大学教育学部特別支援教育専修 准教授
小児科医

神戸大学医学部卒業後、小児科医として臨床活動を続けながら分子生物学、生化学、脳科学の基礎研究にも従事。1994~1998年米国セントルイスのワシントン大学医学部留学の後、獨協医科大学越谷病院小児科、筑波大学基礎医学系講師を歴任し、2005年より現職。

現在、特別支援教育専修で特別支援教育を必要とする子供たちへの医学的、科学的なアプローチ法を指導する傍ら、子供の生活習慣を科学的に考える育児・教育への提言を広く社会に向けて発信している。

また、茨城県発達障害者支援センター嘱託医、土浦市児童相談所嘱託医、獨協医科大学越谷病院小児科非常勤講師、牛久愛和病院小児科非常勤医師として、小児期のさまざまな精神心理疾患の外来診療も行っている。様々な活動を通して、教育・福祉と医学を広く包括した発達障害の支援システム作りを目指している。

著書

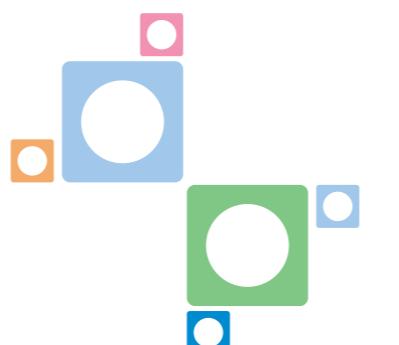
『脳とこころの子育て』ブレーン出版 (2004)
『脳の進化で子どもが育つ 古い脳と新しい脳の機能をよく知る』芽はえ社 (2006)
『なぜ?がなるほど!に変わる本 知ればなかよし発達障害のお友達』ブレーン出版 (2007)

1 なぜ、脳について学び考えるのか

私の外来にはたくさんの不登校の子供たちが来ます。多くは「起立性調節障害」、つまり自律神経失調症という診断名がつきます。朝登校しようとすると、頭痛や吐き気、腹痛などといった不定愁訴と呼ばれる症状が出現して学校に行けなくなるのです。これは、脳の視床下部という部分にある自律神経のコントロールセンターの故障なのですが、実はその故障の原因は、自律神経と密接なつながりを持つ脳内の神経系がうまくつながらないことにより不安を解消できないことによる心の不具合だと考えられています。そして、この神経系の不具合を防ぐためには、まずは「早起き」「早寝」「きちんとご飯」「リズム運動」といった正しい生活リズムが最も大事なのです。

子供の発達や心について脳科学の視点から考えると、実に多くのことがクリアになり、なぜ乳幼児期が大切なのか、どうすれば子供が健やかに、心豊かに成長できるのかということについて根拠を持って理解していただけると思います。そして、そのことを保護者に伝えていただきたいと思うのです。

この章では、まず指導者の皆さんのが脳と心のしくみや働きについて知って学んでいただくために、脳と心について解説します。



2 脳の構造と発達

(1) 脳はどんなつくりになっている?

脳は、頭蓋骨の中にあって、大体大人で体重の2.5%の重さを占める臓器です。生まれたばかりの赤ちゃんにも、ちゃんと脳は備わっています。しかも体重比25%と、大人よりも大きな割合を占めているのが特徴です。脳を外から眺めたときに、最も大きな部分を占めるのが**大脳皮質**といわれる深い溝が刻まれた部分で、その下にくついているのが**小脳**です。この脳を縦に半分に割ると、中にりんごの芯のような構造が見えてきます。これが**脳幹**、そして**大脳辺縁系**や**間脳**と呼ばれる部分です(図1)。このいろいろな構造がそれぞれの役割を果たすことにより、人間の複雑な生命現象が維持されるわけです。

図1)



<古い脳と新しい脳>

さて、この脳ですが、構造や機能の上から、ここでは大きく「古い脳」と「新しい脳」という二つの部分に分けて考えてみます。(※1)

古い脳とは脳幹の部分と間脳、そして大脳の一番内側の大脳辺縁系と呼ばれる部分を含んだものです。そして新しい脳と呼ばれるのは大脳皮質の外側の部分と小脳です。古来、脳は古い脳(芯の部分)から順に外側に向かって進化してきたと考えられます。ですから古い脳は、は虫類からほ乳類までみんな共通して持っています。ワニでも、トカゲでも、ネズミでも、ウサギでも、みんな古い脳は持っています。

一方、新しい脳に関しては、ワニなど下等な生物では、

ほんのわずかしか持っていないません。ネズミ、ウサギ、サルなど進化していくにつれ少しずつ新しい脳が見られるようになります。大きくなっています。そしてヒトでは、脳の半分以上が**大脳皮質**(新しい脳)になっています。ヒトでは特に前頭葉の部分が大きく進化しています。以上のことをからわかるように、生物が進化する過程において、脳も、古い脳の上に新しい脳をどんどん積み重ねてきたような構造に進化してきたのです。人間の脳は、古生代からの歴史をすべて積み重ねた、まるで地層のような構造であることがおわかりいただけるでしょう(図2)。

このように、脳を大きく二つの部分に分けて考える理由は、その機能が大きく違っているからです。

「古い脳」の部分が担っている機能は、生きていくために最低限必要な機能、例えば姿勢の維持や睡眠、食欲、呼吸、性欲、自律神経の働きなどです。敵に恐怖や怒りや不安を感じて衝動性を發揮する、いわゆる情動(後述)の部分もここにあります。この部分の脳がなければどんな動物も生きていいくことができません。ですので、地球上に人間より以前に登場した古い動物達にも共通してある脳なのです。その一方で「新しい脳」は、より進化した動物達が獲得してきた脳の部分です。例えば、記憶や思考、微細運動、知覚、そして言語を操るのはこの部分であり、人間が人間らしくあるための高度な心、情感もこの新しい脳に存在します。次にそれぞれの脳の働きを詳しく説明しましょう。

図2)



※1:脳の構造を三つの階層で説明する場合もあります。詳しくはP26「生活リズムの確立」(神山潤)の『三位一体脳説』(マクレーン)を参照してください。

<古い脳の働きとは>

古い脳は、構造で言うと図1の、脳幹と間脳・大脳辺縁系を合わせた部分です。

脳幹は、さらに細かく中脳・橋・延髄という三つの部分に分かれますが、この部分は、生命の維持に最も根幹的に関わる部分であり、呼吸や睡眠、そして姿勢の維持や四肢のバランス運動の中核（生命中枢と呼ばれます）がおかれ、たくさんの脳神経の通り道になっています。ここは脳の要と呼ばれる部分なのです。

これに対してその上に位置する間脳・大脳辺縁系は、視床、視床下部、下垂体、海馬、扁桃体、それに辺縁葉と呼ばれる大脳の最も内側の部分などをまとめたものを指し、食欲や性欲、そして情動や自律神経およびホルモンのバランスをコントロールして体が常に一定の状態に保たれるように調節しています。これら古い脳の機能がすべてうまく働くことによって、生物は地球のリズムに適応して生きています。

●姿勢の維持とは、立つ、座る、四つ這いになる、ヒトであるならば四足歩行、歩く、走るといった機能です。地球の重力に抗して体の位置を保持し、さらに筋肉をうまく動かして移動する、生物が生きていくのに欠かせない機能です。同様に呼吸は、体内の環境をいつも一定に保つために、動物が無意識にコントロールしているものであり、やはり同じ脳幹に位置する化学受容体と呼ばれる血液中の酸素濃度をモニタリングする場所とうまく連動することによって、深い睡眠中でも呼吸が止まって死んでしまわないようにうまく調節されています。やはり生きていくために必要不可欠な機能であると言えます。

●次に睡眠ですが、これは生活している場所の昼夜サイクルにあわせて睡眠をとる時間を決め（たとえば人間なら明るくなったら起きる、夜、暗くなったら寝る、ということです。夜行動物ならこの反対になります。）、睡眠のリズムを整えるだけではなく、その内容も、たとえば人間ならレム、ノンレム睡眠と呼ばれる質の違う睡眠パターンのサイクルをきちんと繰り返すといったコントロールを行っています。この睡眠の大切さについては、

22頁「生活リズムの確立」（神山潤先生）に詳しく書かれていますので、どうぞお読みください。

●食欲中枢は視床下部という間脳の部分に、そして満腹中枢は延髄に位置します。

この二つが共に順調に働くことで、生物は、必要な食物を摂取し、必要がなくなれば食べるのをやめることができます。

●自律神経という神経は、その生物が置かれている環境に応じて、体の中の様々な器官の活動を強めたり弱めたりして体内環境が常に最適な状態に保たれるために働く神経です。例えば周りの温度が下がると、それが“刺激”として感覚神経を通って脳に入り、自律神経の中核に伝えられます。すると自律神経（この場合は交感神経）が働いて心臓の拍動が早くなり、血液（温かい液体です）を体中に循環させ、同時に毛穴を閉じ（立毛筋という筋肉を引っ張ります）、体温が下がらないように、また外へ熱が逃げていかないようになります。この、生きるために大変重要な神経は体中にめぐらされていますが、その最高司令部は視床下部に置かれています。

●情動や性欲は、まさに動物が生きていくのにとても大事な、原始的な機能ですが、これは扁桃体や海馬、そして辺縁葉などが連動して司っているといわれています。敵が来たら怯え、怒り、倒さなければいけないという衝動が起こる。そういう非常に動物的な、動物が最低限持っている感情の動きが情動と呼ばれるものです。そして子孫を残していくために同属の異性を欲する性欲ももちろん最低限必要な機能であるといえるでしょう。さらにヒトでは、この情動を主に司る扁桃体は視床や視床下部、辺縁系、海馬、そして大脳皮質（前頭葉）などと密に連携していることが知られており、情動と関連する身体の反応やそれを記憶すること、そして高度な認知につなげて人間らしい心を作り出すことと関わっていくことが知られています。このことについては、後の文章でお話することにします。

<新しい脳の働きとは>

新しい脳は、「うまく生きていく」ためのとても高度な働きを担っています。

大脳皮質の中でも辺縁系をのぞいた外側の部分（大脳新皮質と呼ばれます）がその主な役割を担っている部分です。前述したように、ヒト以外の多くの動物たちは、古い脳はヒトと同様に持っていますが、新しい脳はほとんど発達していません。ヒトがヒトに進化する上で獲得した能力のほとんどは、この大脳新皮質と小脳からなる新しい脳に格納されているのです。大脳皮質は大きくわけて前頭葉、頭頂葉、後頭葉、側頭葉辺縁葉に分けられますが、この中で辺縁葉は先に述べた「古い脳」に分類されます。大脳新皮質はこれ以外の部分ということになります。これらの部分がお互いに連動して、また古い脳の様々な部分とも連携をとりながら数多くの機能を持ちます。それは、運動、言語、知覚、認知、記憶、情感などの、さまざまな人間らしい機能です。

●運動には、腕や脚を大きく動かして歩く、走るなどの粗大運動、そして指先を使ってマメをつかんだり、小さなブロックを積み上げたり、あるいは字を書いたりするなどの微細運動がありますが、大脳新皮質で行っている運動はこの両方にまたがります。ただ、いずれも自分の意志で動かす運動（随意運動と呼ばれるもの）であり、反射とは異なります。特にヒトにおいては、微細運動に関する機能が発達しているのが特徴です。

●言語は、当然ですがヒトのみが有する機能です。主に側頭葉や頭頂葉にその機能が備わっていて、記憶や視覚、聴覚といった部分と連携をとりながら、ヒト同士のコミュニケーションを操ります。

●知覚とは、目で見たものや耳で聞いたことをきちんと認識すること、または味覚や嗅覚などの繊細な感覚を指します。このような感覚（体性感覚と呼ばれます）には温、痛覚や触覚なども含まれますが、これらは一旦視床や視床下部で自律神経に連携されたあと、中継により大脳新皮質に入ります。ですからヒトでは、

例えば周りの温度が下がったときに、まずいわゆる生命維持のための反応として自律神経が働き、前述のような体温を保つ機構が働きますが、同時に大脳新皮質にもその刺激は伝えられ、他の新皮質内の機能と連携することによって、「寒いから暖房をつけてください」と他の人に伝えたり、自分で上着を取ってきて羽織ったりというような、より高度な（ヒトならではの）反応もできるわけなのです。

●認知や記憶という機能は人間に特異的に秀でた能力です。計算したり創作したり、言語を使ってお互いのコミュニケーションをとったり、また以前に覚えた事柄を思い出してそれを応用していろいろな問題を解決したりというすべての「人間らしい」行動は、古い脳の上に新しい脳が乗ったヒトならではの脳の構造だからこそ獲得できることです。記憶は海馬と呼ばれる大脳辺縁系や、小脳といった大脳新皮質とは別の組織でも担っているのですが、その保存されていた記憶を必要なときに大脳新皮質（主に前頭葉）に取り出して、応用することができます。

●そしてここに、さらに情感という機能が加わるのが、ヒトの脳の大きな特徴です。これは情動のような本能に基づく原始的な感情の発露ではなく、人が人を想いやったり、不安を安心に変えたり、不快な感情を我慢したり、さらには人を愛するという気持ちをもったりといった、とても高度な心のことを指します。古い脳から扁桃体を経由して主に前頭葉へと繋がってきた情動を、大脳新皮質にある様々な認知や記憶、論理思考の機能と連携させることにより、ヒトならではの考え方や行動を起こさせる独自のメカニズムが存在します。「人間」の根幹ともいえる機能といえるでしょう。

●小脳は、古い脳と新しい脳の中間的な存在と考えられます。小脳の中でも古い部分は、無意識下で身体の平衡バランスを整え、姿勢や歩行を円滑に行わせます。しかし、新しい部分では、大脳新皮質や古い脳と密接に連携して、「うまく」運動を行うことにも役立っています。

人は、この新しい脳が地球上で最も進化したことにより、高い知能とスキルを用いて高度な文明を生み出し、複雑な社会を構築して地球全体を制覇したかのようにふるまっているわけです。しかし、これまで述べてきたように、脳の構造における進化の過程を見る限り、実は人間を初めとする生命体を根源で担っているのは、古代から人々と伝えられ、今も脳の奥深くに存在して生きる力そのものとして活躍している脳幹と大脳辺縁系・間脳からなる古い脳であるということは明白なのです。大脳新皮質や小脳は、古い脳と密接な連携をとてこそ初めてその機能を十分に発揮できるのです。

現代において、とかくこの古い脳の存在は忘れられがちで、子供を育てるうえでもどうしても新しい脳の機能、中でもそのほんの一部分に過ぎない「学力テストの点数」や「高度な運動能力」にばかり関心が集まってしまう傾向はとても問題だと思います。

育っていく子供において、まず古い脳、すなわち脳幹と大脳辺縁系・間脳がしっかり育って機能することによりその上に位置する新しい脳が整い、人間の脳としてのまとまりを持っていく、ということをこの構造からぜひ理解しておいてください。

(2)脳はどうやってつくられる？

ヒトにおいて脳は、生まれる前、つまり胎生期にそのおおよその形が作られてから生まれてきます。そして、生まれてからさらにどんどん作り上げられて、約18年ほどかけて本当の意味での完成にこぎつけるといわれています。マクロな外観の形態は生まれたときとほぼ同じなのですが、その働き、すなわち顕微鏡で視るようなミクロな機能の部分は生まれた後に変わっていくからです。

そして、「生まれる前」と「生まれた後」、特に乳幼児期のヒトの脳を取り巻く環境が、脳の育ち方に大きく影響を与え、そのヒトの思春期以降のありようにも大きく影響を与えることが知られています。育児や教育を考える上で、「脳の育て方」を理解することは、とても重要なことです。

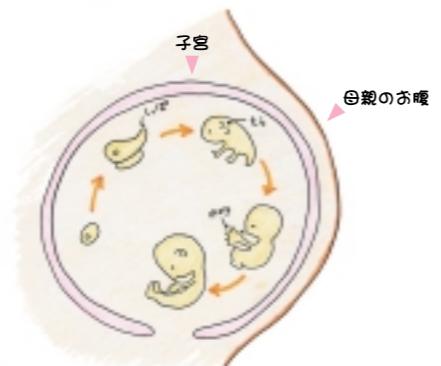
<生まれる前の脳のつくられ方>

ヒトの脳は、受精卵となった日から数えて18日目ころからすでに形作られ始めます。これは排卵日から数えて、ということですから、次の月経予定日の4日後にはすでに脳の最初の部分が作られ始めているのです。心臓でさえ形がはっきりしてくるのは胎生26日以降ですから、いかに脳という臓器が重要な臓器であるかがおわかりいただけるかと思います。

ところで、この脳が最初に作られる大事な時期に、母親の胎盤を通じて入ってくる様々な物質が、胎児の脳の作られ方に影響を与えることが知られています。例えば、アルコール、ニコチン（タバコ）、薬物（風邪薬や睡眠薬、抗けいれん剤など）、感染した病原体（有名なのは風疹ウイルスやトキソプラズマといった病原体ですが、インフルエンザウイルスなども胎児の脳に影響を与える可能性があることが知られています）、そして母親が摂取した食品の中の有害物質などです。また、妊娠中の母親が精神的なストレスにさらされることでも影響があると言われています。妊娠に気づいていない母親も多いと思われる時期であるだけに、気づかず胎児に影響を与えてしまうこともあると思われます。こういった影響を避けるために、子供が生まれる前から子供育ては始まっている、ということを良く知りたいと思います。

なにはともあれ、ヒトの脳はこんなにも早い時期から作られ始めているわけなのですが、重要なことは、こんなに早い時期から発生してきているにも関わらず、誕生するときになってもまだ脳は完成していない、ということです。

図)母親の胎内で、系統進化を繰り返す



<生まれた後の脳のつくられ方>

生まれたばかりの赤ちゃんは、自分で立ち上がることはもちろん、自分の頭の重ささえ自力で支えることはできません。睡眠や食欲もきちんとリズムが出来ておらず、もちろん言葉もしゃべれません。新しい脳はもちろん、古い脳さえもまだ十分に機能していないのです。これがだいたい4か月目ぐらいになると、夜は、6~8時間ほど続けて睡眠をとるようになりますし、ミルクもその間飲まなくなります。睡眠リズムと食欲のコントロールが整いはじめます。また、3~4か月で首が据わるのに始まり、寝返り、お座り、はいはい、そして、立ち上がって歩くという順番で、姿勢の維持と四肢の運動を獲得していきます。このように古い脳は、生後約1年から1年半の時間をかけて、少しづつ機能を獲得して作られています。

一方、1歳ごろから単語を話し始めた子どもは2歳で二語文を話し3歳では言語をほぼ自由に操るようになります。同時に絵を描いたりはさみを使ったり、複雑なことを理解するようになるわけですが、これらはすべて新しい脳の機能です。古い脳の成熟を追いかけるようにして、1歳すぎから新しい脳は機能を獲得します。

脳の中にはたくさんの神経細胞（ニューロン）と呼ばれる細胞があります（通常、1人の人間の脳に150~200億個存在するとされています）。この細胞同士が、神経突起を使ってお互いにつながりあうこと、これが脳が機能するためには大切なのです。人間の場合

には、生まれたときに、神経細胞はあるけれどもつながりがない、そんな状態であると考えられます（図5A）。

図5A)

A.つながっていない
神経細胞

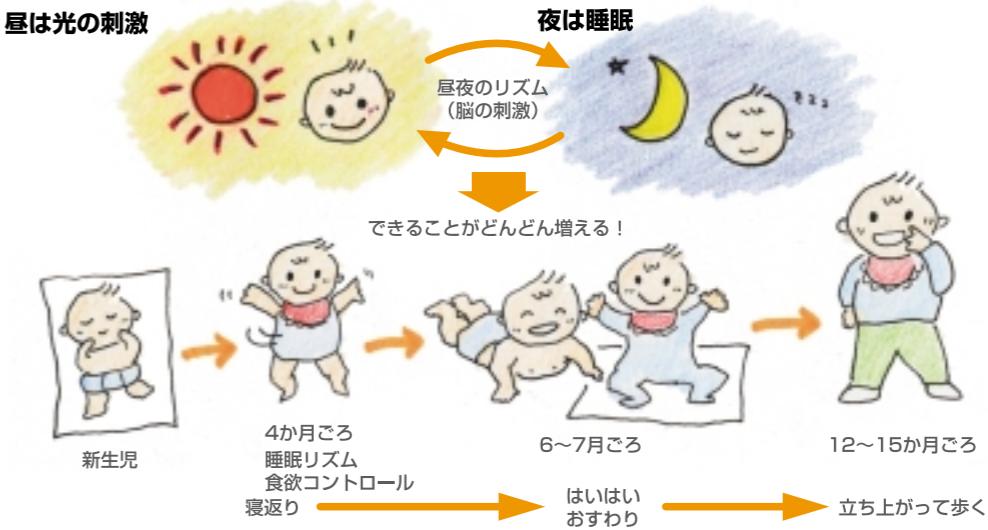


B)

B.つながった神経細胞



ところが、最初はことばもしゃべれず、自分で立つこともできず、目すら良く見えてはいない赤ちゃんが、生後1年ほどの間に、赤ちゃん言葉をしゃべりだし、立ち歩くことができるようになります。家族をしっかり認識して目を見合せて笑えるようになります。さらに2~3年も経つうちに、しっかり走り回り、何でも食べ、複雑な文章を使って自分の意思を他人に伝えられるようになります。これはすべて生まれた後、脳がその内部の神経細胞同士のつながり（これをシナプス、と呼びます）を増やしてどんどん育っていった証拠なのです（図5B）。この脳内の神経のつながりの作られ方は、生まれる前からの素因、すなわち遺伝子で決められている部分も多くあるのですが、多くの部分は生後の環境から与えられる刺激によって左右されるということが分かっています。



<脳を育てる刺激とは>

では、生まれてからの脳を作る、すなわち神経細胞のつながりを作るための「生後の環境からの刺激」とは一体どういったものなのでしょうか。

第一に、その刺激は直接脳に伝わるものでなければなりません。脳に直接伝わる刺激は「五感」から入る刺激です。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、そして触覚です。これらの刺激は、直接脳へと神経細胞を通じて伝わります。赤ちゃんは、胎内から生まれ出た瞬間から、見て、聞いて、匂いをかい、味わって、そしてさわることによって神経細胞のつながりが増え、そのことが脳をどんどん進化させていくのです。

そして第二に、その刺激は繰り返し与えられること大事です。赤ちゃんが毎日生活する中で繰り返し与えられる五感からの刺激が、脳の中にしっかりとしたシナプスを作り上げて、ほとんど機能していなかった古い脳が次第に円滑に働くようになっていくのです。

一見難しそうですが、具体的な言い方で言えば、実はなんのことではない、昔から脈々と行われている「普通の育児」のことなのです。朝は明るいお日様の光を目から入れて脳を刺激する、夜は「暗い」刺激を目から入れて脳を刺激する。大人たちの声、風の音、鳥さえずりといった音の刺激を耳から入れて脳を刺激する。おっぱいのにおい、草木の香りを鼻から入れて脳を刺激する。定期的にミルクを「味わわせて」脳を刺激する、そして肌を合わせたり、お風呂に入ったり、抱っこをしたりして脳を刺激する。これらが毎日定期的に繰り返されることによって、赤ちゃんの脳の中には、神経細胞のつながりが次々と生まれ、できなかつことが次々とできるようになってくる。この育ちこそが「発達」と呼ばれるものなのです。



3 脳と社会的な活動の関係

(1) 脳と心の密接な関係

ヒトの「心」とは何なのだろうと、古来心理学者たちは模索してきました。そして例えばフロイトに代表されるように、ヒトの心とは幼少期から受け続ける回りのヒトからの影響により作られていくものであるという結論に達しています。私たち医学者は、もう少し具体的に「心」のありかを「脳」であると考えています。そう考えると、脳と同様に心も、生後に周りの環境から受ける刺激によってどんどん作り上げられていくことは理解しやすくなります(前章参照)。

では具体的には一体脳の中の何が、複雑なヒトの心を司っているのでしょうか。実は、そのカギを握る物質があります。それは、「モノアミン」と呼ばれる神経伝達物質です。神経伝達物質とは脳内物質の一種で、脳の神経細胞内に貯留されており、その神経細胞に刺激が加わると、神経突起の中を移動してシナプスから放出され、シナプスの後に繋がっている別の神経細胞に刺激を伝える役割を持ちます。モノアミンと呼ばれる物質は脳内でアミノ酸から合成され、「アミン基」がついた共通の構造をもちます。このモノアミンが神経伝達物質として働いている神経系をモノアミン神経系と総称するのですが、特にこの中で心に関係しているといわれているのが、ドーパミン、ノルアドレナリン、そしてセロトニンというモノアミンであり、これらが“働く神経系”なのです。この三種類の神経系はいずれも、その神経細胞の集まり(核と呼ばれます)が古い脳に存在することが知られています。神経細胞は、それぞれ神経突起を様々な脳の部位に伸ばしているのですが、図6を見ていただければ分かるとおり、三種類すべてが大脳新皮質、中でも前頭葉に伸びる突起を有することが特徴です。それ以外にも、扁桃体や海馬、視床や視床下部などの大脳辺縁系・間脳や小脳、脊髄など様々な脳の部位とも連携を持ち、さらにここから前頭葉へと中継される経路も存在しています。

こうやって古い脳と前頭葉を縦横無尽に繋ぐ、いうことが、モノアミン神経系の最大の特徴なのです。

図6-1) ドーパミン神経



図6-2) ノルアドレナリン神経



図6-3) セロトニン神経



ルアドレナリンは恐怖を取り去ることに有効であると考えられています。そして、セロトニン神経系はこれら二つの神経系と密接に連携し直接の影響を与えています。さらに、セロトニン神経系は、三種のモノアミン神経系の中で最も脳の広い範囲に神経突起を伸ばして広汎な機能を担っています(後述)。まさに、ヒトの心が健やかにあるためのカギはセロトニン神経系が握っているとも言えるのです。

<セロトニン神経系と心>

これだけ高度な文明を生み出し通貨を発明して巨大な社会を作り上げてきた、地球上最も繁栄している動物であるヒトが、古い脳にある心、つまり情動だけで生活していたら、あつという間に戦争と憎しみ合い、恐慌が蔓延して自滅の道をたどるでしょう。そうならないのは、古い脳で起こった原始的な心を新しい脳がうまく制御し、不安を安心へ変え、衝動性を自制心で押さえて愛情で満たしてくれる心が存在するからに他ならないのです。そしてこれを担っている大事な立役者がセロトニン神経です。

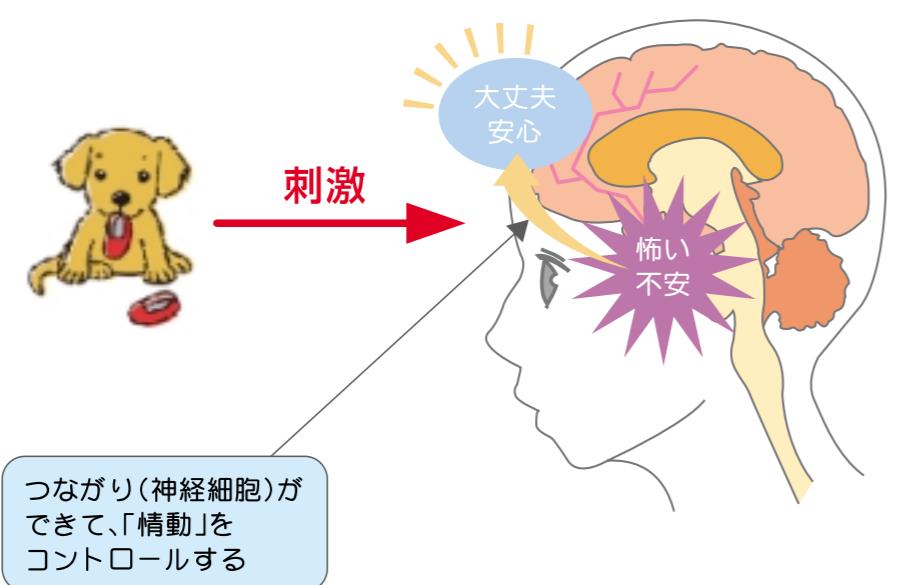
セロトニン神経がうまく作られてきちんと働いている脳では、不安が古い脳で起こったとき、それを前頭葉で安心に変えることができます(図7)。前頭葉は様々な刺激で入ってきた情報を統合し、論理的な解釈を言語でつくる働きをします。と言うとても難しそうですが、私達の生活を考えてみれば日常的に前頭葉を使って不安を安心に変えていることが分かります。たとえば、電車に乗り遅れてしまった!という場合、もちろんとても不安になりますよね?皆さんはどうやってその不安に打ち勝っているでしょうか?「乗り遅れてしまったけれども、時刻表をみたら次の電車は5分後に来るるので約束に間に合うので大丈夫。あ~良かった」とか「乗り遅れたけれども待ち合わせの相手はいつも10分は遅れて来る人だから大丈夫だよね」とか、あるいは「待ち合わせに5分遅れるけれども相手に電話をして了解を取ったから大丈夫」とか、これらは皆、人間らしい脳、新しい脳を駆使してなんとか不安を「大丈夫」に変える方策です。不安が古い脳にとどまらず、新しい脳につながって安心になる。これがセロトニン神経の重要な働きなのです。

一般的には、主にドーパミンは快感を感じること、ノ

この神経がうまく育てば子供は、とにかく絶対的な安心、「大丈夫」という心を持つようになります。「自分はこの世に必要な存在である」という絶対的な自信(自己肯定感)を持つようになります。極端な話、これさえ育ってくれれば子供の心は一生大丈夫、とさえ言えるのです。なぜならこういう子供は、自分のことを大切にでき、そして他人のことを大切にできるからです。多少失敗しても誰に何を言われても「大丈夫さ、僕はこの世に存在するだけでOKなんだ」といつもにこにこしていられる、自分大好き子になれるからです。

でも、もしもこのセロトニン神経がうまく働く脳に育ってしまったらどうなるのでしょうか。不安は不安のまま取り除かれることはありません。いつも不安にさらされた脳のまま、ストレスが増大します。さらに、前に述べたようにセロトニン神経系は、ドーパミン神経系やノルアドレナリン神経系を制御する役割も持っているため、セロトニン神経の不具合があると、これらの神経もうまく働くことができなくなります。小さな恐怖や衝動性は抑えられることなくどんどん増幅していき、大きな攻撃性を生んでしまう結果になり得るのです。近年、青少年の問題を語るときによく使われるようになってきたいわゆる「キレる」という言葉が表す状態はこれに近いものであろうとも考えられています。

図7) 不安を安心につなげられる脳

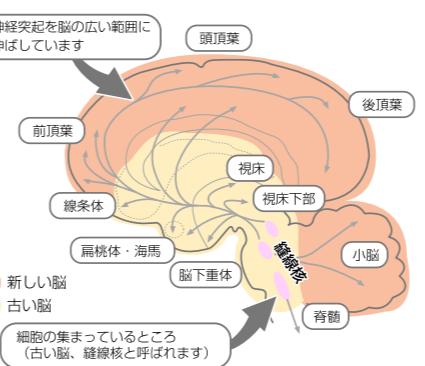


(2) 心の育ちは乳幼児期が肝心

ここまで読んでくだされば、モノアミン神経系、中でもセロトニン神経系がうまく働く脳を育てることがいかにヒトとしての心を獲得するために重要なことであるか、おわかりいただけたのではないかでしょうか。

ここで、セロトニン神経系の育ちについて触れてみたいと思います。セロトニン神経系は、図8に示すように脳の広い範囲にわたって「広汎に」その枝葉を広げています。セロトニン神経系の基地である核は縫線核と呼ばれ、脳幹に幅広く存在します。この縫線核にある神経細胞から出発した神経突起が、古い脳から古い脳へ、古い脳から新しい脳へ、そして古い脳から脊髄へと縦横無尽に伸びていくことにより、姿勢の維持や四肢の動き、呼吸、睡眠、食欲、自律神経の働き、性ホルモン、そして認知や記憶など、さまざまな機能を司ります。そしてもちろん、前頭葉へと繋がっていくことによって前述のように、「心の要」としての役割ももちます。

図8) 脳内でのセロトニン神経の分布



ここで重要なことは、セロトニン神経系もまた、生まれ前にはほとんど作られておらず、生後約五年間の間に、他の脳内神経系と同様に、毎日の生活の中で規則正しく繰り返し入ってくる刺激により作り上げられていくということです。そしてその刺激の中でも最も重要なと考えられているのが、繰り返し視覚から与えられる「お日様のリズム」だということはぜひ覚えてください。実はセロトニン神経は、日内リズムにとても関係している神経であります。生まれたての赤ちゃんは、昼夜関

係なく2時間おきに目覚めます。これはまだ地球上における昼夜のリズムがわからないからです。でも、毎日赤ちゃんの瞳から、朝はお日様の光が大量に入り、夕方にはこの光が少なくなっていく、という刺激を繰り返し直接脳に受けることによって脳が形作られていくため、生後4か月ごろには、日内リズムがみられ始めます。

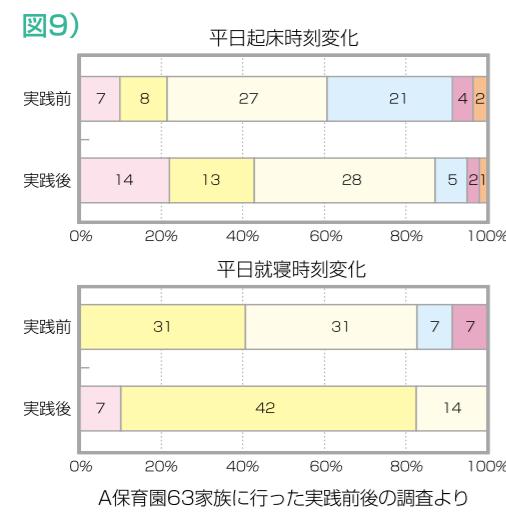
特に朝の光はセロトニン神経作りに重要です。簡単に言うと、目から入る光を「古い脳」の「視交叉上核」で刺激として受け止め、これを脳内に繋がる神経に伝えてシナプスを作り、脳全体に広がる神経のネットワークを作るのです。さらに、この広がったネットワークを使い勝手がよいように整えていく(これを「刈り込み」といいます)ことにより、一日の周期の生体リズムができ、睡眠も食欲も呼吸も姿勢もよく保て、不安になりにくい脳に育つというわけです。子育て時代の最も大切なポイント、それは「朝は明るく、夜は暗く」という刺激を赤ちゃん時代から規則正しく脳に与え続けることなのです。

しかし、このことが子供の心と身体を健やかに育てるためにとても大切なことは、残念ながら現在育儿を行っている保護者にはあまり知られていないようです。深夜のコンビニやスーパーで、乳幼児連れの客をみることは稀ではありません。父親の帰宅に合わせて21:00以降に夕食をとる家庭も珍しくないようです。そのような家庭では、就寝時刻が遅いため、朝日を浴びることもなく、昼ごろまで子供を寝かせるという生活リズムが固定してしまいます。そんな生活が「脳の要」作りに大きな悪影響を与えるため、安定した心をもてない子供が育っていく可能性があるのでした。

例えば乳児にみられる噛み付き行動や落ち着きのない子供、すぐに暴言や暴力を奮ってしまう子供、学習に集中できない子供や集団になじめない子供、さらにはちょっとしたことでごはんが食べられなくなる子供やトイレに頻繁に行きたがる子供、毎朝気分が悪く頭痛や腹痛を頻回に訴える子供、こんな子供たちがあちこちの学校でたくさん見られます。もちろん一定の頻度で真の障害や疾病のある子供も含まれますが、これらの多くは実は脳、特にセロトニン神経の作られ方の不具合によるものだと考えられるのです。

おわりに

2008（H20）年、文部科学省の「乳幼児の生活習慣確立プロジェクト」の委託研究として、「リズム遊びで早起き元気脳」という実践研究を、7名のプロジェクトチームを結成して行いました。茨城県の二つの保育園にご協力いただき、楽しいリズム遊びをかむらまさるさん（通称カムジー先生・「子どもの早起きをすすめる会」メンバー）の指導のもと、3か月間毎日実践しました。私も、子供の脳と心の育ちに、リズム遊びや早寝早起き、そして質の良い睡眠と食事が重要であることを、保護者と保育士に話しました。臨床心理士であるルーテル学院大学の田副真美先生と一緒に育児相談会も開催しました。その結果、驚いたことにたった3か月間で、子供たちの起床時刻と就寝時刻はどちらも早起き・早寝に大きく変わりました。そしてもっと驚いたことに、子供たちの自律神経の機能は、緊張型からリラックス型へと変化していたのです（図9 成田、未発表データ）。



モノアミン神経系の不具合を防ぐためには、「早起き」「早寝」「きちんとご飯」「リズム運動」といった正しい生活リズムが大切であることは述べてきたとおりですが、今回の実践は思春期の問題を予防するためのヒントも数多く与えてくれました。

第一に、保護者が正しい知識を持ってくれることと

子供が保育園で楽しく体を動かすことにより、生活リズムは短期間で変えられるということ。そして第二に、生活リズムを変えるだけで、乳幼児の脳機能は変わらうということです。この時期に脳を良く育てておけば、将来思春期になったときにも、少しくらいのストレスや不安に打ち勝って、自律神経の不具合なんか起こさない健全で強い心を持つことができる可能性が高いと考えられます。指導者の皆さんには、ぜひこのことをまず理解していただき、子供の生涯にわたっての幸せのために生活リズムの確立と正しく脳と心を育てるとの重要性の指導をしていただければと思います。

さらに第三の点として、この実践終了時の保育士へのアンケート結果に大事なメッセージが含まれていました。実践に関わったほとんどすべての保育士が自分自身の変化として「楽しい気分になった」と答えています。さらに、園児たちの変化に関してはほとんどの保育士が「良く笑うようになった」「表情が豊かになった」と答えています。実はこれが、セロトニン神経系がうまく働くための大変なポイントなのです。不安のない脳ではセロトニンが大量に作られるので、さらに不安なくいつも楽しい気分でいられるようにどんどん良い効果を生みます。楽しいリズム遊びをして子供たちがたくさん笑っていると回りの大人も楽しくなります。大人が楽しく笑っていればもちろん子供たちは楽しくなります。どちらが先かはわかりませんが、このような結果が出たことはとても重要なことだと思います。

子供の生活リズムを整え、脳の働きに関する正しい知識を皆で共有すること、そして保護者も指導者も子供の前でいつも笑って楽しい気分でいること、子供もいつも楽しく笑っていること、それだけで脳と心が正しく育ってくれるのであれば、実に簡単なことに思えます。



豊かな人間性の基礎を 培うために重要なこと

指導・支援に生かしたい、子供の発達についての科学的な知見



「愛着」

～対人関係や学習の機能的準備系

内田 伸子 (うちだ のぶこ)

お茶の水女子大学 副学長・理事

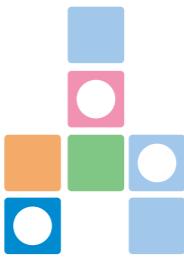
お茶の水女子大学大学院人文科学研究科修了。学術博士。
お茶の水女子大学大学院人間文化研究科教授などを経て、2000年子ども発達教育研究センター長、2004年文教育学部長、2005年より現職。

言語発達・認知発達の過程において、乳幼児から大人を対象にした実験研究や参与観察研究を行う「発達心理学」の専門家。また、子供の発達段階に着眼し、保育や授業の観察を実施。発達過程の分析データを基に、子供の言語発達・認知発達をより良くする具体的な教育法や援助の方策を説く。専門は発達心理学・認知心理学。

第20期日本学術会議会員(心理学・教育学)(05年～)、文部科学省初中局「情動の科学的解明と教育への応用に関する委員会」委員(05～07年)等を務める。

主な著書

『1～2歳どうしました? (2) 知育の相談100』講談社 (2000)
『発達心理学～言葉の獲得と教育～』岩波書店 (1999)
『子どもの世界づくり～幼児心理学への招待』サイエンス社 (1990)
『ごっこからファンタジーへ～子どもの想像世界』新曜社 (1986)
他多数



子供はまず母親(養育担当者)と社会的やりとりを通して心理的絆をつくりあげます。相手を大事に思う気持ちに支えられた心理的絆、これが「愛着(attachment)」と呼ばれるものです。母親や父親との愛着を基盤にして、子供は自分の世界づくりを進めていきます。母との心理的絆愛着は将来の対人関係のモデル(内的ワーキングモデル)として機能し、父親、同胞、祖父母や近所の人々との対人関係を築くモデルとなります。

1 対人関係の発達

(1) 対人関係の生得的基盤

子供の社会性は生得的なものと考えられます。誕生後数時間以内に、赤ちゃんは人の呼びかけに自分の身体の一部を同調させて動かします。これは「同期性」(synchrony)ですが、この同期的反応は人の言語音に対してだけ起こり、いかに言語音に似せて作りだしたとしても、コンピュータの合成音では起これません。「新生児は即座にしかも深くコミュニケーションに参加し、誕生時にすでに社会的孤立を免れている」(コンドン Condon & サンダー Sander, 1974)と考えられます。

初期のコミュニケーションの特徴は双方向的であり、一方的に情報を伝達するものではありません。すなわち、^{ゆうそく}一体性、親しみのある雰囲気、非孤立性、「融即」(※1)という特徴をもっているので、自分一他者の関係を確立する基盤となるのではないかと考えられます。

授乳中の乳児の様子を観察すると、オッパイを吸っては休むを繰り返しているのがわかります。いわゆる「休み飲み」をするのです。この「休み飲み」という授乳パターンは哺乳動物4,700種のうち、人間の乳児だけに見られる特異的なパターンです。授乳中、乳児がお乳を飲むのを休むと、母親は乳児のほっぺたをつついたり、「もういっぱい?」とことばをかけたりすると、また赤ちゃんが吸い継ぎ、母親は乳児を見つめ…と、まるで、母子の間で交互に「会話」(カイヤKaye1987; 正高1990)を交わしているように見えます。母乳に含まれるオキシトシンというホルモンには吸入するだけで相手を信頼でき、相手に結びつく作用があります。乳児は母乳からオキ

シトシンを吸入して、授乳してくれる母親との間に心理的絆を結ぶきっかけになっているのかもしれません。

初期の母子の相互作用のパターンはすぐに洗練されていきます。生後2か月の乳児は、「アーアウ」というような無意味な喃語と身体運動を巧みに組み合わせて母親と「会話」します。こうした母と子のやり取りは会話的な構造を持っていて、互いに相手が済むのを待って自分が「話し」始めるというように、会話のように順番にやりとりする様子が観察されます。やがて、乳児は数週後には、大人の発声を模倣はじめます。これは、このような状況の中で生じる相互性に対して乳児が感受性をもっていることを示唆しています。

(※1)「融即」: 自我と他者は分離しているが、その分離が明確でなくあいまいで、意識は自我と他者の間を動くことを言う。嫉妬なども含まれる。

(2) 愛着の発達

乳児の人に対する愛着行動として現われる行動としては、「定位」「信号」「接近」などです。「定位」とは、目で養育者の姿を追ったり、養育者の声を耳で聞こうとする行動であり、「信号」は、人に注意を向けたことのしとして、微笑する、声をあげる、手をあげて合図するなどの行動を指しています。また、「接近」とは、人に近づく、しがみつく、後追いするなどの行動です。

愛着は表1に示した4つの段階を経過して発達していきます。

第1段階では、愛着の相手は不特定であり、生得的な反応傾向によって人に対して注意を向けたり、働きかけを行ったりします。

第2段階では、接触頻度の高い人や、乳児と社会的やり取りをしてくれる相手に対して結びつきができます。

第3段階では、見知った人と見知らぬ人に対して明らかに識別して反応するようになります。いわゆる「人見知り」と呼ばれる現象が観察されるようになります。人見知りは7、8ヶ月ごろから激しくなり、乳児は母親から離れようとなります。また母親がいなくなると乳児はパニック状態に陥り、「ママ」と叫んだり、泣いたりすねたりなど混乱状態になります。

第4段階になると、子供の認知能力や言語能力が発達して、母親との間に「目標修正的パートナーシップ」

が成立するようになります。

この段階の最初の頃は、子供は母親との関係を「安全基地」として、その活動範囲を広げていきます。乳児のそばに母親がいれば安心感を抱いて、自分の世界を拡大していくのです。この頃は「行って帰ってくる遊び」をするのが観察されます。母に守られている安全基地から外に向かって出でますが、すぐに不安になり、母親のところに戻ってきて安心するということを繰り返す儀式的な遊びであり、この遊びが見られなくなる頃、いよいよ子供は自立・自律への道を進んでいきます。

表1)

ボウルビィによる愛着行動の発達段階 (ボウルビィ, 1976)

段階	発生時期	愛着行動の対象	愛着行動
第1段階	出生～12週	不特定人を弁別しない	定位・信号 (視線追視・手を伸ばす・微笑・喃語による話しかけ)
第2段階	12週～6ヶ月	特定の1人か数人	定位・信号 (他人より母性的人物に対してより親密に働きかける)
第3段階	6ヶ月～2.3歳	見知った人と見知らぬ人の区別	定位ならびに動作の手段による接近 (女性の人物への明らかな愛着)
第4段階	3歳ごろ～	特別な他者と2次的 人物の区別	認知的接近 (母親の設定目標を推測し、目標修正的協調性を形成)

*愛着行動の発生は乳幼児期に4つの段階を経過する。愛着の対象は不特定の人から、特定の人・見知った人へ、そして特別な他者へと変化していく。愛着行動は、運動能力や、認知・言語能力が整うのに呼応して、より分化していく。初期は、主として身体的接近により、しだいに、認知的接近を行うことにより、他者との調整的な関係をつくることができるようになる。

(3) 人見知りとは何か

「人見知り」は、乳児が自分に関わろうとする見知らぬ人に対して示す不安や恐怖を指しています。もちろん、見知らぬ人に対して緊張したり、混乱したりするということはかなり早くから認められます。顔をそむけたり、泣きだしたり、見知らぬ人から這って逃れようとするなどの拒否的な行動がはっきり観察されるようになるのは生後7、8ヶ月頃からです。

この人見知りという現象は、従来、他の人を見ることで母親のいないことを思い出すことによって生ずる現象であると捉えられてきました。すなわち、「母親が乳児のそばに居ること」=「快をもたらす」、逆に「母親

が乳児のそばから離れること」=「不快を予期させる」という連合学習の理論で説明したのです。

この説ですと母親が乳児のそばから離れると乳児は不快を予期して「分離不安」に陥ることになります。人見知りは、この「分離不安」から派生したものであると考えられてきました。

ところが、人見知りは1歳くらいの双子の赤ん坊同志でも起こります。双子の一方がもう一人を世話するとは考えられません。また、分離不安の対象は、必ずしも身体的な世話をしてくれる人に限らず、しばしば乳児とよく遊んでくれる人であることもわかつてきました。そうすると「母親=快の予測」「母親不在=不快の予測」という連合学習の理論では説明がつきません。それに替わって、イギリスの認知発達心理学者のバウワー(Bower, 1977)は、「愛着のコミュニケーション仮説」を提唱しました。

2 愛着の成立過程

(1)「愛着(attachment)」

－コミュニケーション技能の基盤

愛着とは、社会的やり取りをする相手との心理的な絆を指しています。小児科医で発達心理学者のボルビイ(Bowlby, 1969)は、「唯一の人物に自己の愛着を向ける機会がなければ“人を愛せない性格”が作られる」と述べて以来、母親(または1人の養育者)への愛着と維持が正常な人格の成長に不可欠であると考えられてきました。

愛着の対象となるのは、乳児の世話をするかどうかよりも、乳児と頻繁に社会的なやり取りをする人であり、必ずしも母親ではないことがわかつてきました。愛着の対象となる相手は乳児の世話をしてくれる人に限らず、むしろ乳児とよく遊び、頻繁に社会的なやり取りをする人に対して愛着の絆が結ばれるのです。

バウワーには、双子の娘がいますが、1歳になったとき、一人が麻疹に罹り、別の部屋に隔離しました。すると、残された一人はパニックになり泣き止みませんでした。そこで麻疹の子供が寝ている部屋に連れていくと、やっと泣き止んだのです。双子はいつもいつしょにいて、

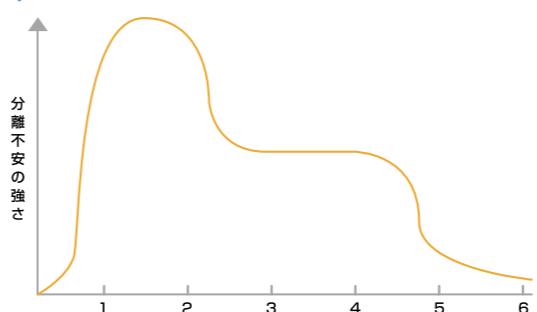
二人の間で非言語的なコミュニケーションをしています。コミュニケーションの相手がいなくなることでパニック状態になったことから、バウワーは社会的やりとりこそが心理的絆をつくる鍵になっているのではないかと推測し、「愛着のコミュニケーション仮説」を提唱しました。

(2)「愛着のコミュニケーション仮説」

乳児は誕生直後から身近な大人と非言語的な社会的やり取りをしており、生後1か月頃には見知らぬ人と馴染みのある人を区別するようになります。生後7、8か月頃になると、社会的やり取りの機会の多い相手(母親であることが多い)と意志疎通のための「コミュニケーション・ルーチン(きまりきった手順)」を形成するようになります。このルーチンは、その母子のみに通じる“個人的な”手順であるため、乳児は母親がいないときにはこのルーチンを使うことができず、見知らぬ人とは意思疎通ができません。そこで、乳児は孤立することになります。見知らぬ人はその乳児の発する「言語」(身振りや声)を解読してくれず、馴染みのやり方で「話し」てくれません。乳児が出したサインに答えてくれないし、いつものやり方で「話し」かけて欲しいときに黙っています。“応じてもらえるはず”なのに応じてもらえない、というように、その見知らぬ人に対する期待がはづれることが乳児に恐怖や不安を引き起こす原因になると考えたのです。つまり、人見知りの源泉はコミュニケーションの不成立によるものと考えられます。だから、公共的なコミュニケーション技能である、誰にでも通じることばを獲得すると、分離不安は減っていくはずです。

バウワーはこの推測を確かめるため分離不安がいつ頃出現するかを報告した先行研究の知見を調べたところ、図1に示したように、子供の言語発達に呼応して分離不安は減少していくことがわかりました。語彙が増え、統語規則(文法)も習得して文を話せるようになる2歳代では分離不安は減少します。文法だけではなく文章や説明などの展開構造についての「談話文法(discourse grammar)」が獲得され、自分の状況を他人に上手に説明できるようになる5歳代には、分離不安は見られなくなります。

図1)



※分離不安の強さの変化年齢とともに分離不安は変化する。このデータは多くの研究から集められているので、描かれている曲線は分離不安反応の方向と変化の割合を一般的に示すものにすぎない。(Bower,T.G.R.,1977)

3 愛着行動の個人差

(1)愛着の個人差

以上に述べてきた月齢はあくまでも目安であり、個々の子供の条件により違ってきます。また、愛着行動は個人差も大きく表現の仕方もいろいろです。はじめて保育園や幼稚園に入園したての時期に、母親からなかなか離れず、母親の姿が見えなくなると、不安になり、泣きわめいたり、保育者の手を払いのけてパニック状態になる子供がいます。その一方で、母親から離れてもケロリとして、すぐに保育室にとけ込んでしまう子供もいます。どうしてこのような個人差があるのでしょうか。

エインズワース(Ainsworth,1978)は生後1ヵ月前後の愛着発達の個人差を測定する手続きとして「ストレンジ場面手続き(Strange-Situation-Procedure)」のテストを考案しました。これは8つのエピソードからなる一連の実験場面から構成されています(表2)。

この手続きでテストしたところ、母親と分離する場面で不安や悲しみを示さない群(Aタイプ)、分離で不安や悲しみを示すが母親との再会場面(エピソード5・8)で、すぐに悲しみが癒され、落ち着きを取り戻す群(Bタイプ)、容易には悲しみが癒されず、母親に対して接近と回避が混じったアンビヴァレントな行動を示す群(Cタイプ)の三つのタイプが区別されました。

これら三つのうち健全な愛着を形成しているのはBタイプであるとされました。このBタイプの子供は、母親と見知らぬ人とを明らかに区別しており、母親がそばにいれば積極的に探索行動をします。母親が部屋か

表2) エインズワースの「新奇場面手続き」

(Ainsworth,M.D.S.,et al., 1978)

エピソード (Ep.)	登場する人	時間	行動の内容
Ep.1	乳児・母親 実験者	30秒	実験者は母子を実験室に案内し、おもちゃに面して乳児をおさるように指示して退室する。
Ep.2	乳児・母親	3分	母親は自分の椅子に座って、本を見ているふりをする。乳児の要求には応じないがそれ以上のことはしない。2分たっても遊びなければ遊びに誘う。
Ep.3	乳児・母親 ストレンジャー*	3分	ストレンジャーが入室する。自分の椅子に座り1分間は黙っている。1分後、母親と会話し、2分たったら乳児に近づいておもちゃで「遊ぼう」と誘う。
Ep.4 母性分離	乳児・母親 ストレンジャー	3分 (以内a)*	母親退室。乳児が遊んでいればストレンジャーは見守る。遊びなければ遊びに誘う。混乱したら慰める。
Ep.5 母性再会	乳児・母親	3分 (以上b)	母親戻り。乳児の反応を確認して乳児をなぐさせ、遊びにもどれよう助ける。
Ep.6 母性分離	乳児	3分 (以内a)	乳児が立ち去る。「ハイハイ」と部屋から立ち去る。母親の椅子の上に母親のハンドバックを残しておく。
Ep.7	乳児・ ストレンジャー	3分 (以内a)	ストレンジャー入室。乳児が遊んでいれば見守る。様子が見守り徐々に接近し、相互作用を試みる。混乱していたら慰める。
Ep.8 母性再会	乳児・母親	3分	母親が何度も。入口で名前を呼び、「おいで」と呼びかかる。交代でストレンジャーが退室する。乳児の反応を見て近づき、慰める。遊べるようなら、遊び。

***ストレンジャー：乳児の見知らぬ女性

*a:子どもが混乱したら短縮する。
b:子どもが遊びに熱中するまで延長する。
愛着の個人差を調べる手続きとして考案されたもので、全部で8個のエピソードから構成されている。場面それ自体の新奇性(初めてきた実験室)と人の新奇性(初対面の人との出会い)に乳児がどう反応するか、また母親が退室したとき乳児はどう反応するか、母親と再会したときの母子間の愛着のタイプを判定する。高橋(1983)により、エピソード6で乳児が一人でおきぎりにされると、動揺がきわめて大きくなり、日本の乳児には不むきであることが指摘されている。

ら出していくと不安を示しますが、母親と再会すると喜びを表わし、すぐに落ち着きを取り戻します。Aタイプは母親への愛着を示さず、母親の在・不在に関係なく探索行動をします。母親と再会しても避けたり、無視したりします。一方、Cタイプの子供は母親に不安定な愛着を形成していると見なされます。また、なかなか実験室の環境になじめず、母親が退室すると非常に混乱します。

アメリカの中間層の乳児ではその割合は、A、B、C、それぞれ20、70、10%でした。北部ドイツではA、B、C、それぞれ49、33、12%であり、日本の乳児では、0、66、34%でした(高橋1983)。アメリカ・ドイツ・日本の研究者が同じ映像をみながら、評定基準を調整し合意した上で評定したにもかかわらずドイツと日本は母親との愛着関係の結び方が不安定だと評定されてしまったのです。

これらの出現率の違いは、育児文化や個々の母子関係のあり方の違いにより、もたらされたのではないか

と思われます。アメリカの母子関係では必ずしも健全とはみなされない感情の表出の仕方が別の文化ではごく普通にみられるということもあります。いずれにしても文化差は大きいのです。

また子供には人間関係に敏感な子供、物の因果的成り立ちに关心のある子供もいます。このような人や物への敏感性(対人対物システム)が子供によって最初期から違っているので、それぞれの気質にあわせて愛着は形成されていくのです。ですから、親子の様子を観察したとき、母子の間でやりとりがうまくいっているという感じが得られ、親が“子供が可愛い”、“子供も自分についている”などの報告があれば、問題視する必要はないと思います。

(2)家族との関わり

更に父親と子供の関係にも着目すべきです。性役割意識も変化し、働く母親が増えてくるなど社会的な変化に応じて、父親が育児に一定の役割を果たし始めています。乳児期であっても父親が有能な養育者になりうることを示唆する研究があります。子供は早くから世話をしてくれる身近な母親には3週間もすると笑いかけますが、5、6か月頃には、父親に対しても笑いかけたり、発声したり、注視するなどの手段を用いて父親と相互交渉しようとします。1歳前半までは母親をより重要な相互交渉の対象としているものの、1歳後半になると、父親にも積極的な交渉をもつようになります。母親不在時の間に合わせとしての父親ではなく、母親とは異なる機能を果たす存在として子供の発達に関わるのです。

この傾向は幼児期にはいっそうはっきりしてきます。男児は父親を、女児は母親を好むという性差も報告されています。また、男女の思考パターンや対人行動の持ち方、好む遊びの種類等に見られる性差や先に述べた気質(対人対物システム)が子供の発達に異なる影響を及ぼす可能性もあります。

最近では、働き盛りの父親が「不在」の状況や都市部で人との関わりが希薄な中で、人々の支えがない孤立した母子関係が歪みを生じやすく、さらに「3歳児まではせめて生みの母親が子育てをするべきだ」と

いう「3歳児神話」の言説(※解説参照)が母親たちを苦しめ、追い込みます。また家庭崩壊などにより家族の離散も珍しくはなく、一人親家庭が増えている中で親子の関係も変化しています。

しかし、親との関係が十分ではなくても、親に代わる養育者や祖父母などの身近な大人との絆が切り結ばれ、その上で、同胞や仲間との人間関係をしっかりと作り上げることにより、後の対人関係によい結果がもたらされることが知られています。対人関係の発達は、母子関係が唯一の源なのではなく、家族状況にあわせて子供は適応的に対人関係をつくることから、弾力性や柔軟性が高いものであると考えられます。

おわりに

子供は文化社会の宝です。その人たちの成長は、私たちの社会におおきな賜(ギフト)をもたらしてくれます。大事な宝を育てている若い親たちを私たち社会全体で支えなくてはなりません。家庭での育児を取り巻く状況が変化し、地域社会がそれを支える機能が低下した今こそ、子育てを社会全体で支えることを考えなくてはならないのだという認識をもつことが私たちに求められていると思われます。

[参考文献]

- T.G.R.ハワード (1980) 岡本夏木・野庄村吾・岩田純一・伊藤典子(共訳)『乳児期—可能性を生きる』ミネルヴァ書房.
- 内田伸子(1999)『発達心理学—ことばの獲得と教育ー』岩波書店.
- 内田伸子(2008a)『よくわかる乳幼児心理学』ミネルヴァ書房.
- 内田伸子(2008b)『子育てに「もう遅い」はありません』成美堂出版.
- 内田伸子(2008c)『幼児心理学への招待—子どもの世界づくり—[改訂版]』サイエンス社.

解説 「3歳児神話」について

内田伸子

3歳までは母親が子育てをすべきという「3歳児神話」が子供を保育所にあずけて働く女性の耳にささやかれる。0歳からの保育が乳幼児の発達に悪影響を及ぼすのであろうか。子供の発達にとって望ましい養育環境はどのようなものか。「3歳児神話」を糸口にして現代の子育てについて考える。

●「3歳児神話」はどこからでてきたのか

“施設の子供たちの発達が遅がちである”という「ホスピタリズム」(スピッツ・心理学者)の概念と、“養育者との関係の連続性が断たれると心理的ダメージを受けやすくなる”という「愛着理論」(ボールビー・精神科医)の2つの考え方を合わせて、“母子関係の連続性が一時的であっても中断する(母子が離れている時間がある)と安定した心理的絆はつくれない”という素朴な信念が生まれ、そこから母子関係についての仮説として“3歳以下の子供が毎日、昼間母親と分離されると、心の発達に深刻な影響が出る”という「3歳児神話」の言説が巷に流れるようになったものと考えられる。

●母親の就労は子供の発達に影響するか

このような経緯から「3歳児神話」は「昼間の母親との分離」すなわち母親の就労と関連して語られることが多いが、母親が仕事を持っていて保育所等に預けられた子供と母親が家で育てた子供を縦断的に比較・追跡した内外の研究結果を概観すると、認知発達や学業成績、社会性の発達において差ではなく、母親の就労による母子のかかわりの時間の量的な差は子供の発達に影響しないという知見を示している。

●子供の発達にとって望ましい養育環境とはどのようなものか

アメリカの研究では、子供の発達には、母親の就労の有無によって規定される子供と過ごす時間の「量」よりも、子供と過ごす時間の「質」の方が影響が大きいという報告があり、母親が子供と特定の活動(一緒に遊ぶ、会話、絵本の読み聞かせなど)を共有することが子供の発達に肯定的な影響があることを示している。子供と関わる時間の量は質(育児スタイルや態度)に比べて子供の発達への関連はずっと少なく、母親が子供と共にいられる時間が限られていても、共有する時間を持とうとする努力や、子供との「上質の時間」をどれだけ保証できるかにより育児時間の少なさを十分に補うことができる。『3歳児神話』を考えることによって、むしろ「子育ては時間の長さではなく質こそが重要だ」ということが浮かびあがってくる。

また、夫婦間の心理的絆(愛着関係)も子育て環境の質を左右する。夫婦が愛情と信頼の絆で結ばれ、人と人の礼儀正しい関係がなりたっているかどうか。幼い頃に子供が目にする夫婦の関係は子供が将来対人関係をいとなむときのモデルになるのである。

●子供の育ちの視点で見直すきっかけとして

「3歳児神話」の言説は、社会の経済状況と連動する女性の就労と平行して浮き沈みしてきた。しかし、女性の就労や社会の情勢によって子育てを考えるのではなく、子供の育ちにとってどうなのかという視点を取り戻すべきではないか。二重保育で夜遅くまで小さな子供を預けてまで働くことがよいことなのかなど、女性の働き方、さらには父親も共に子育てできるよう男性の働き方も見直すきっかけにもなる。「3歳児神話」は合理的な知見や証拠のない言説であるが、かといって長時間保育の保障や二重保育の徹底は子供の育ちという点では望ましくはないのであり、ある意味で「3歳児神話」は子供の育ちを無視した働き方にに対する警鐘として受け止めることもできるのである。



生活リズムの確立

～早起き早寝が大切な理由を伝えるために

神山 潤 (こうやま じゅん)

東京北社会保険病院 院長

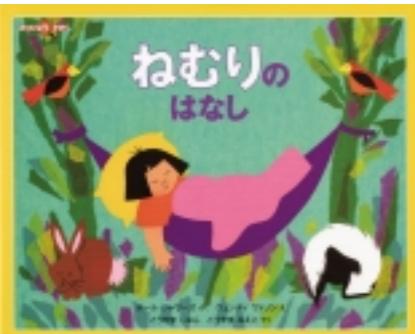
平成21年4月より、東京ベイ浦安市川医療センター センター長

東京医科歯科大学医学部卒業 小児科医 専門は臨床睡眠医学
日本小児科学会代議員 日本小児神経学会評議員
日本子ども健康科学研究会理事 日本睡眠学会理事
「子どもの早起きをすすめる会」(http://www.hayaoki.jp) 発起人
神山 潤公式ウェブサイト http://www.j-kohyama.jp/

著書等

「眠りを奪われた子どもたち」(岩波ブックレット)
「子どもを伸ばす『眠り』の力」監修 (WAVE出版)
絵本翻訳「ねむりのはなし」(福音館書店) ほが

「ねむりのはなし」



はじめに

早起き早寝、そして眠りの大切さを知っていたるために私が申し上げているキーワードは次の6つです。すなわち大切なのは朝の光と昼間の活動、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、の6つです。

いまや価値観は多様化しています。指導が受け入れられる素地はない、と言えるかもしれません。また、指導を素直に受け入れるということは、リテラシーの観点からは決して望ましくはない、とすら考えることができます。ただヒトという動物は、朝に光を浴びて、昼間に活動をして、夜は暗いところで休むことでその潜在能力が最大限に發揮できるように、一般的には作られている動物であることは確かなようなのです。そしてこのことが、必ずしも十分には理解されていないことが問題です。知らない方にはお伝えする必要があります。お伝えした上でそれまでの生活習慣をどのように変えるかは各自の問題でしょう。つまり一般的に「指導者」といわれている皆さんには、親御さんや子供たちから質問を受けたときに、きちんと的確に答えていただきたいと思うのです。やみくもに、早起き、早寝、そして眠りは大切なんだ、そういうものなんだと言って納得させることができる時代ではないと思うのです。道徳的、倫理的なお説教ではなく、生物学的な根拠を持って伝えてほしいと思います。ヒトという動物の身体や脳は、早起き、早寝をし、しっかりと眠ることでしっかりと働くように作られてしまっているのですから、仕方がないのです。そんな当たり前のこの理解が広まることに拙文がお役に立てば幸いです。

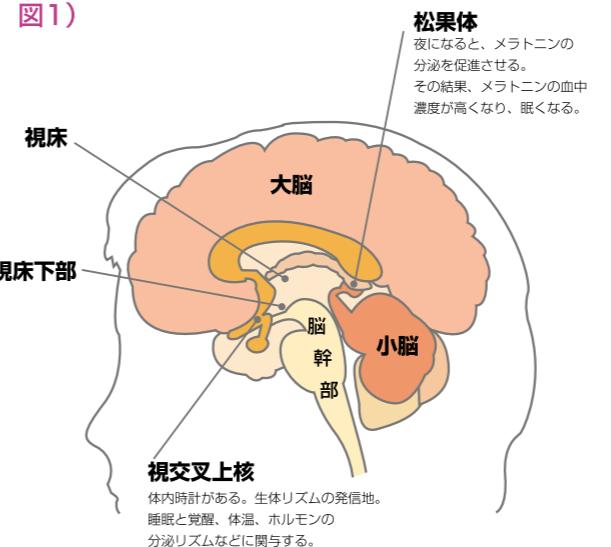
1 夜ふかしの問題点

(1)慢性の時差ぼけ

生体時計は脳の視交叉上核と呼ばれる部位(図1)にあります。その1日は、多くのヒトで24時間よりも若干長いことがわかっています。生体時計と地球時刻とがズレると、心身の調子はよくありません。生体時計の

周期は朝の光によって短くなり、地球の周期24時間に同調するのですが、夜の光はその周期を逆に延ばしてしまいます。だから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るのです。この状態が慢性化すると、眠たいときに眠れず、眠ってはいけないとすぐに眠くなり、疲労し、食欲や意欲が低下し、作業能率も低下し、昼間の活動量も低下することになります。慢性の時差ぼけ状態です。

図1)



(2)明るい夜の悪影響

明るい夜の悪影響は三つあります。一つは前項で述べた生体時計の周期延長で、二番目はメラトニンというホルモンの分泌抑制です。

メラトニンには酸素の毒性から細胞を守る働き(抗酸化作用)、眠気をもたらす作用、性的成熟の抑制作用があります。1~5歳の頃は一生のうちで最もメラトニン分泌量が高い時期で、子供たちは「メラトニンシャワー」を浴びて成長します。メラトニンは朝起きてから14~16時間して、夜、暗くなると分泌されますが、夜の光はその分泌を抑えてしまいます。子供が夜ふかしをして夜に光を浴びている時間が増えると、メラトニンシャワーを浴び損ねることが危惧されます。なお高齢者では、日中の受光で夜間のメラトニン分泌が高まることがわかっています。

三番目の悪影響は夜間の受光による生体時計へ

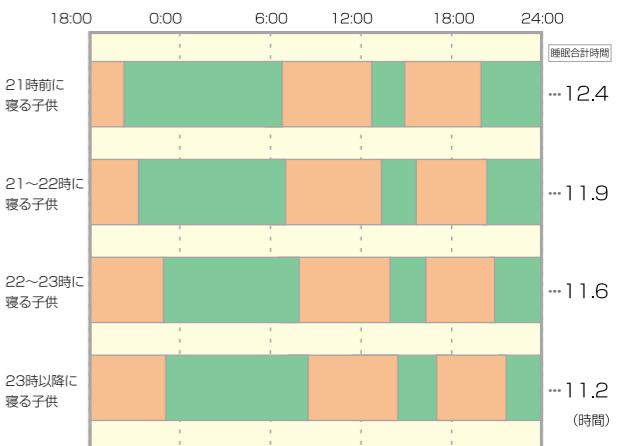
の悪影響です。動物実験ですが、マウスをいつも明るい状態において飼っておくと、視交叉上核のなかにある神経細胞どうしのリズムの同調が難しくなることや、場合によっては生体時計の働きそのものが止まってしまう場合もあるらしいことが報告されています。

夜の光はヒトにとり好ましい生活環境ではないようです。

(3)睡眠不足の影響とリスク

1歳半の子供、もちろん幼稚園にも行っていないし、保育園にも行っていない子供の生活パターンを夜の寝る時間で分けてみました(図2)。すると、夜ふかしている方の睡眠時間が少ないことがわかりました。もちろん、学校、幼稚園、保育園に行く場合、朝の起床時刻が決まるので、夜ふかしをすれば、睡眠時間が減るのは当然です。ところがそういう制約のない幼稚園にも保育園にも行っていない1歳半の子供でも、夜ふかしすると睡眠時間が減ります。

図2) 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム



※上から夜9時前に寝る子供、9時から10時に寝る子供、10時から11時に寝る子供、11時以降に寝る子供の生活パターンです。夜ふかしになるに従って、朝寝坊になって昼寝の時間が遅くなることがわかります。夜ふかしをしても朝寝坊で、睡眠時間を稼いでいるからいいと思うかもしれません、図の右端に示した夜の睡眠時間と昼寝の睡眠時間を足した合計の睡眠時間で見ると、早く寝ている方の睡眠時間が多く、夜ふかししている方の睡眠時間が少ないとわかります。

ラットの実験では、眠りを奪われると約3週間で死んでしまいます。眠りは生存のために必要なのです。

また眠るとひらめきがよくなります。逆に17時間ほど起き続けていると、ほろ酔い状態同等にまで脳機能は低下します。睡眠時間を4~6時間に制限すると、約2週間で脳機能は丸二日間徹夜したと同程度にまで低下します。眠らないと脳の機能が低下するのです。

急性の睡眠不足は糖尿病や高血圧の危険を高め、インフルエンザワクチンの効果を弱め、風邪にかかりやすくなります。慢性の睡眠不足は2型糖尿病（※1）や肥満の危険を高めます。日本的小学生でも睡眠時間が標準よりも少ない状態が続くと、肥満とは無関係に血圧が上昇することが報告されています。

寝不足では脳機能も身体機能も低下し、意欲も低下するので、学業成績も不良となります。寝不足は知的面にも感情面にも影響するのです。つまり眠りを疎かにすると生存の質が低下するのです。

寝不足は様々な重大事故も引き起こすことにつながります。気合と根性で眠気を乗り切るほど危険なことはありません。寝不足は命のリスクです。

※1「2型糖尿病」：新しい糖尿病の病型分類（1999年 日本糖尿病学会）により分類。遺伝的異常に加え、発症因子として過食、偏食、運動不足、ストレスなどの生活習慣の影響が加わり発症する。肥満の関与は最重要とされている。日本人の糖尿病の大部分はこの型である。[編者・注]

（4）運動不足がからだと心によぼす悪影響

ア・運動と脳機能

夜ふかし朝寝坊で慢性の時差ぼけ状態に陥ると元気がなくなり運動量が低下します。運動不足は肥満につながります。夜ふかし朝寝坊→睡眠不足→肥満、という流れに、夜ふかし朝寝坊→活動量低下→肥満、という流れも加わり、夜ふかし朝寝坊では太ります。肥満の問題点はよくご承知と思いますが、様々な生活習慣病関連の変化をもたらします。運動不足は脳機能にも悪影響を与えます。また小児期に活動量が少ないと、慢性疲労症候群となる危険が高まるとも言われています。

イ・低セロトニン症候群

セロトニンは心をおだやかにする働きのある神経伝達物質です。（※2）

ベルベットモンキーにセロトニンを高める作用のある薬を与えると、毛づくろいなど他の仲間との交流が盛んになります。一方セロトニンの働きを弱めると仲間との交流が減り、攻撃的な行動が増えます。ヒトでも、セロトニンを増やす薬がうつ病の薬として使われています。

セロトニンの働きはリズミカルな筋肉運動（歩行、咀嚼、呼吸）と朝の光とで高まります。夜ふかしでは朝日を浴び損ね、慢性の時差ぼけに陥ると昼間に運動を十分には行えず、セロトニンの働きが高まりません。昼間の活動が少なければ、肥満の危険が高まり、疲れず、夜になっても眠れません。質のよい眠りには質のよい活動が必要なのです。

※2「セロトニン」についての詳細は本資料11P「脳と心の発達メカニズム」参照。[編者・注]

2 生活リズムの確立のために、何をどのように改善すればよいのか

（1）眠るために大切なことをきちんと行う～適切な「睡眠衛生」

対策の基本は眠るために大切なことをきちんと行うことです。眠るために大切なことは朝の受光、日中の活動の保障、睡眠環境の整備（夜の闇の提供）です。

早起きによって朝の受光機会が増し、セロトニンの働きが高まり、生体時計の同調が容易となります。その結果昼間の活動性が高まり、さらにセロトニンの働きが高まり、学習機能を向上させ、感情制御に好影響を及ぼします。昼間の運動は就床時刻を早め、日中の受光量増加を介して夜間メラトニン分泌量を増加させ、眠りを容易にします。

ただ私も何が何でも「早起きから」と言うつもりはありません。早起きを強調しすぎると、夜ふかし早起きとなり、寝不足が深刻になる場合も出てきますので、お子さんの状況をきちんと把握することが大切です。

（2）過剰なメディア接触をさける

過剰なメディア接触が奪うものとして、眠りと運動に加え、ここでは生身の人間との直接接触をあげておきます（※3）。生身の人間との直接の、フェイス・トゥー・フェイス(face to face)での接触の機会減少は、対人関係のスキルの稚拙化を生み、これがいじめや自殺の背景因子となることを危惧します。セロトニン活性低下も対人関係のスキルの稚拙化の増悪因子でしょう。

※3:テレビやビデオなどメディアとの接触に関する現状とリスクなどについては、本資料〇P「乳幼児の発達とメディア」参照[編者・注]

（3）食習慣を整える

本来夜行性のネズミに、実験室で餌を夜間には与えず、昼間にのみ与えるようにすると、昼間に餌を探索するようになります。このいわば腹時計の仕組みが脳にあることがわかり、ある時刻に食事をしたという情報が約2日間蓄えられていることがわかつきました。食事時間を規則的にすることは生体リズムを整える上でも重要なことです。

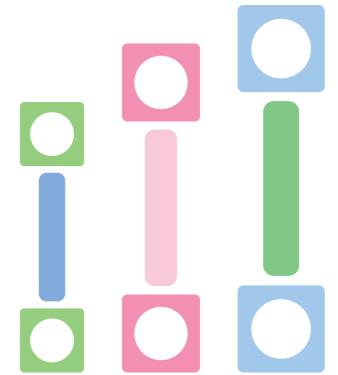
（4）早起きをするために

朝気持ちよく目覚めるために参考となる実験を紹介します。ACTHという、朝起きた時にたくさん出ていることが必要なホルモンを夜間測定した実験です。ACTHは健常な状態では朝に濃度が最も高くなります。以下の3つの場合を作り、ACTHを測定した実験です。[A]9時に起こすと伝え、実際9時に起こす、[B]6時に起こすと伝え、実際6時に起こす、[C]9時に起こすと伝え、実際には6時に起こす。その結果午前4時半までは3つの場合に差はありませんでした。そして[A]9時に起こす旨伝えられた場合には、9時に向ってACTHが上昇しました。ところが[B]6時に起こす旨伝えられた場合には、4時半以降ACTHが上昇をはじめたのです。すなわち、あらかじめ指定された起きる時間に先行して内分泌環境が変化を始めていたのです。したがって当然ですが、[C]9時に起こすと伝えておいて6時に起こした場合には、6時の段階では[A]と同じであったACTHの値が、起こされた時点で急激に上昇しました。そして[C]の場合が決

して気持ちのよい目覚めではないことは想像できるでしょう。朝気持ちよく起きるためには、明日の朝何時に起きるぞ、と気合をいれて寝ることがポイントかもしれません。

3 眠れない原因は？

最近の子供たちは眠らなくなった、睡眠障害が増えているのではないか、という声を聞きます。たしかに寝不足を自覚する子供たちにその原因を尋ねると、「眠れない」という答えが返ってきます。しかし昼間は身体を動かさず、夜はいつまでも明るいディスプレイの前で過ごしていれば、身体は疲れず、メラトニン分泌は抑制され、生体時計の周期は延び、夜になったからといって眠れないのは当然です。不適切な睡眠衛生に基づく「眠れない」を「睡眠障害」と言って、投薬さえ考慮するのはいかがなものでしょうか。食べ過ぎで下痢をしているにもかかわらずさらに食べ過ぎ、そして下痢止めを求めているようなものではないでしょうか。不適切な睡眠衛生に基づく「眠れない」に対する適切な処方は「適切な睡眠衛生の指導」に尽きます。繰り返しになりますが、適切な睡眠衛生とは、朝の光を浴び、昼間は身体を動かし、夜は暗いところで休み、食事を規則的に摂ること、です。



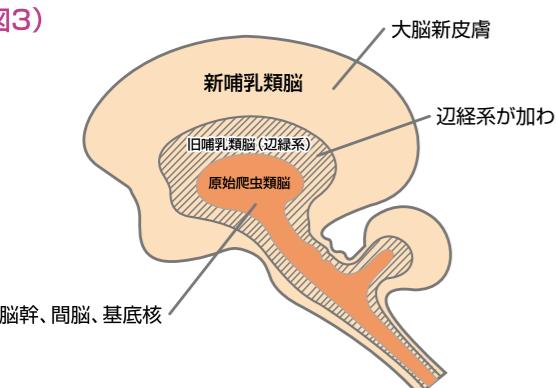
おわりに

現代の日本社会では、ヒトの生体時計をないがしろにしたことがあります多く行われています。夜遅くまで親と一緒に居酒屋に連れ出していたり、コンビニに小さな子を連れて夜遅くに買い物をしている姿を見かけることがないでしょうか。深夜まで活動することは、本来は、動物であるヒトの生活としてはおかしなことなのです。まして、小さな子にとってはとんでもなく異様であることに気付き、指摘していくべきだと思います。

たしかに人智はすばらしい。また人は社会的な動物です。しかしその前にヒトは周期24時間の地球で生かされている動物だという謙虚さを忘れてはいけないと思います。生体時計の無視・軽視は生体環境への脅威です。ヒトの身体こそ大いなる自然であるにもかかわらず、あまりにこの大切な自然を無視することが公然と行われすぎています。今こそヒトは生体時計を考慮した生き方(Biological clock-oriented life style)あるいは生体時計を尊重する社会(Biological clock-oriented society)を模索するべきです。

1978年、脳神経学者ポール・マクレーン(Paul.D. MacLean)は三位一体脳説(a triune brain)を提唱しました。彼は脳に3つの階層を考えました(図3)。

図3)



原始爬虫類脳は、脳幹、間脳(視床、視床下部)、基底核よりなり、旧哺乳類脳は辺縁系が加わり、新哺乳類脳はさらに新皮質をもっている、という説です。原始爬虫類脳をもつ動物は、原始的な学習や記憶に基づいた、型にはまっていますが、個体維持と種族保

存に基本的な行動をします。旧哺乳類脳が持つ辺縁系には情動の座があり、新哺乳類脳が有する新皮質では、高度の精神活動が行われます。

この考え方をもとに「生体時計を考慮した生き方」について考えます。脳幹一間脳一基底核系では呼吸、循環、さらには生体時計を含む自律神経活動等、基本的な「いのち」の維持を担っています。生きる脳です。その上層である大脳辺縁系は、食欲、性欲、情動と関連し、「気持ち」を担っているといえるでしょう。感じる脳です。大脳辺縁系の上層には、企画や創造を担う大脳皮質があり、この構造はヒトで高度に発達しています。「人智」の源と言えるでしょう。

人類は様々な「工夫」をします。その「工夫」は大脳皮質、なかでも前頭葉が作り出します。前頭葉は脳幹一間脳一基底核系や大脳辺縁系があつて初めてありえるわけで、当然脳幹一間脳一基底核系や大脳辺縁系に不都合なことはできないのが道理です。ところが前頭葉(人智-考える)が自信を持ちすぎ、脳幹一間脳一基底核系(いのち-生きる)や大脳辺縁系(気持ち-感じる)を無視した「工夫」を次々にし始めた、のが現状なのでしょう。前頭葉を尊重しないではありませんが、脳幹一間脳一基底核系や大脳辺縁系なくして前頭葉は存在し得ないので、と言う当たり前の大原則を確認する必要があると思います。いのちや気持ち、生きるや感じる、を大切にしてこそ人智、考えるが大切で、それこそが「生体時計を考慮した生き方」です。前頭葉(人智)の暴走を許してはヒトは生きていません。前頭葉(人智)の暴走を許しては、社会そのものの存在が脅かされます。ヒトはあくまで周期24時間の地球で生かされている動物なのです。是非とも「生体時計を考慮した生き方」について今一度考えていただきたいと思います。そのことが結局は実現可能でヒトに優しい「工夫」となり、一人一人の充実した「生」につながるのだと思います。

【参考】

東京都教育委員会「子どもの生活習慣確立プロジェクト」啓発テキスト「そうだ、やっぱり 早起き・早寝!」

監修:
神山 潤、鈴木みゆき ほか

具体的なアドバイス
「生活リズム改善作戦」
などが掲載されています。



こちらからダウンロードできます
<http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp/20page.pdf>
または
<http://www.syougai.metro.tokyo.jp/seisaku/seikatsu/2008/new1008.html>



子供たちの健やかな発育のために、

昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8か条

神山 潤

昼のセロトニン、夜のメラトニンを高めることが大事なわけで、そのための指導のポイントを次のように8つにまとめました。タイトルは「子供たちの健やかな発育のため」としました。この8ヶ条は何も子供たちにだけあてはまるのではなく、大人にもあてはまります。ただ、子供たちは自分で生活習慣を確立できません。ですから、大人が自分の生活パターンに子供たちを巻き込んで生活習慣を乱すことだけは止めてほしい、という思いで、「子供たちの…」という枕詞をつけました。

1. 毎朝しっかり朝日を浴びて。

朝日は、大多数のヒトで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合わせ、セロトニンの働きを高めるので重要です。

2. ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。

噛むことはリズミカルな運動でセロトニンの働きを高めます。また朝食は英語でブレークファーストです。ファースト(fast)（飢餓）をブレーク(break)する、止めること、すなわち飢餓を止めるのが朝食であり、朝食を食べなければ飢餓状態が続くわけです。また食事を取ったことは脳が48時間ほど覚えていることが最近わかり、規則的な食事は、生活リズムを整える上でとても大切、という経験則が最新の脳科学により確認されました。

3. 昼間はたっぷり運動を。

運動はリズミカルな筋肉運動でセロトニンの働きを高めますし、昼間の光が夜のメラトニン分泌を高めます。

4. 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。

以前この項目は私自身の調査結果を踏まえ、「昼寝は午後3時30分前には切り上げて」でした。ところがある講演会で、あるお母さんに「うちの子は、午後1時半から4時半まで昼寝をして、午後6時には夕飯を食べて、午後7時半には寝ます。それでも昼寝から起こしたほうがいいのでしょうか?」と尋ねられたのです。私は伺いました。朝は何時に起きていますか?午前中のご様子は?お食事は?お答えは「朝は6時には起き、午前中は元気一杯、食事は3回たっぷり食べる」でした。そこで私のお答えは「夜ふかしにはなっていないですから、昼寝を早めに切り上げる必要はありませんよね。」でした。これ以降、この項目に数字を出すことを止めました。

5. テレビ・ビデオはけじめをつけて、時間を決めて。

この項目はメディアリテラシーにもつながります。あふれる情報をうのみにせず、自分自身で考えることの重要性をご理解ください。

6. 寝るまでの入眠儀式を大切にして。

考えてみれば寝る、というのは無防備で危険きわまりない行為です。ですから寝る前に自分の身の回りの安全を確認してから寝るのは生物学的にも大事なのでしょう。ですから、寝るまでの段取り、入眠儀式を各自確認することは大切です。本を読む、音楽を聴く、寝間着に着替える、翌日の準備をする、なんでもいいと思いますが、その方なりの寝るまでの段取りを確立していくべきだと思います。

7. 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。

夜の光のとんでもなさは3つあります。ひとつは大多数のヒトではただでさえ24時間よりも長くなっている生体時計の周期をさらに伸ばし、生体時計と地球時間との間のものともとあるズレをさらに大きくしてしまう点、二つにはメラトニンの分泌を抑えてしまうという点、三つには生体時計の働きが止まったり、生体時計の内部での神経細胞同士の同調がうまく行かなくなるらしいという最近の発見です。詳しくは、本文を読んでください。

8. 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。

ついでに夜更かし朝寝坊が慢性化し、夜眠れないという悪循環になりますけれど、まずは早起きをしてこの悪循環を断ち切ることが大事です。

—生活リズム8か条—

1. 每朝しっかり朝日を浴びて。



2. ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。



3. 昼間はたっぷり運動を。



4. 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。



5. テレビ・ビデオはけじめをつけて、時間を決めて。



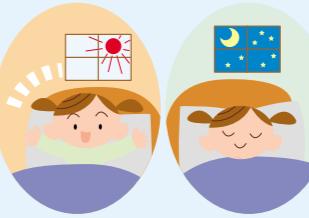
6. 寝るまでの入眠儀式を大切にして。



7. 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。



8. 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。



多様に発達する乳幼児の食はどうとらえ、どう育てるか

“科学的根拠”を教育・支援にどう“活用”するか

足立 己幸 (あだち みゆき)

名古屋学芸大学大学院教授

女子栄養大学名誉教授

東北大学(農学部)卒業。東京都衛生局技師(管理栄養士)等を経て、1968年より女子栄養大学へ。大学・大学院教授、大学院研究科長等を経て、2006年4月より名誉教授。

日本生活学会長、日本健康教育学会理事、日本栄養改善学会理事、厚生省食生活指針策定検討会委員等を歴任。現在、東京都母子保健運営協議会委員、管理栄養士、保健学博士。

専門は食生態学、食育学、国際栄養学。

人間らしい“食べる”とは？ それは地域の中でどの様に営まれているか？形成され・伝承されていくのか？そして生活や地域形成に貢献・影響していくのか等を明らかにする「食生態学」を提唱し、理論構築と実践をすすめている。食生態学の視点で、子供たちにとっての「ひとり食べ（孤食）」の問題を提起し、多様な子供の食育活動を実践している。

平成19(2007)年社団法人日本栄養士会「栄養改善功労賞」受賞。

主な著書

「知っていますか 子どもたちの食卓」（共著）（NHK出版）
「ごはん だいすき」（共著）（大日本図書）
「栄養の世界探検図鑑全4巻」（大日本図書）（今和次郎賞受賞）
「子どもの栄養と食育がわかる辞典」（監修）（成美堂出版）

他多数



はじめに

教育・支援等実践活動における“科学的根拠（知見）”の解釈をめぐって近年研究分野だけでなく、実践分野においても科学的根拠（知見）が重要視され、その裏付けなしには指針策定や推進計画が公認されない場が多くなりました。このことは、人間の健康や命に直結する仕事を担うものにとっては大変喜ばしいことです。しかし、研究分野と目的や方法を異なる実践分野において、何を有効な科学的根拠とするか、どう使うかの吟味が充分にされないまま、求められているように思えてなりません。

実践にとって必要なのはうちの園、うちの地域の教育・支援にとって役に立つ知見・根拠ですので、他の大掛かりな研究成果や実践成果に学びつつ、うちの園や地域の特徴ある営みの記録等と“組み合わせ”た根拠を作りつつ、活用することが必要になります。

重要なことは、現実の教育・支援等実践にとって有効な科学的根拠とは、研究論文等で公表されているいわゆる科学的根拠・知見だけでなく、課題や評価の全体像を得るための理論的根拠と、当該地域における幼児と家族・園等支援チームの日常的な営みの記録等の実践的知見・根拠の3者の“組み合わせ”によって得られると考えます。

本稿では、全国的に幼児期の食育教材として活用されている、2種類の図表を事例に上記3者の“組み合わせ”による“科学的根拠・知見をふまえる食からの教育・支援”について検討します。

1 幼児の食生活や食行動をどのような視野・視点でとらえるか

～「幼児の朝食での挨拶行動と、QOL・健康・食行動・ライフスタイルとの関係」の図を事例に

図1)「幼児の朝食での挨拶行動と、QOL・健康・食行動・ライフスタイルとの関係」

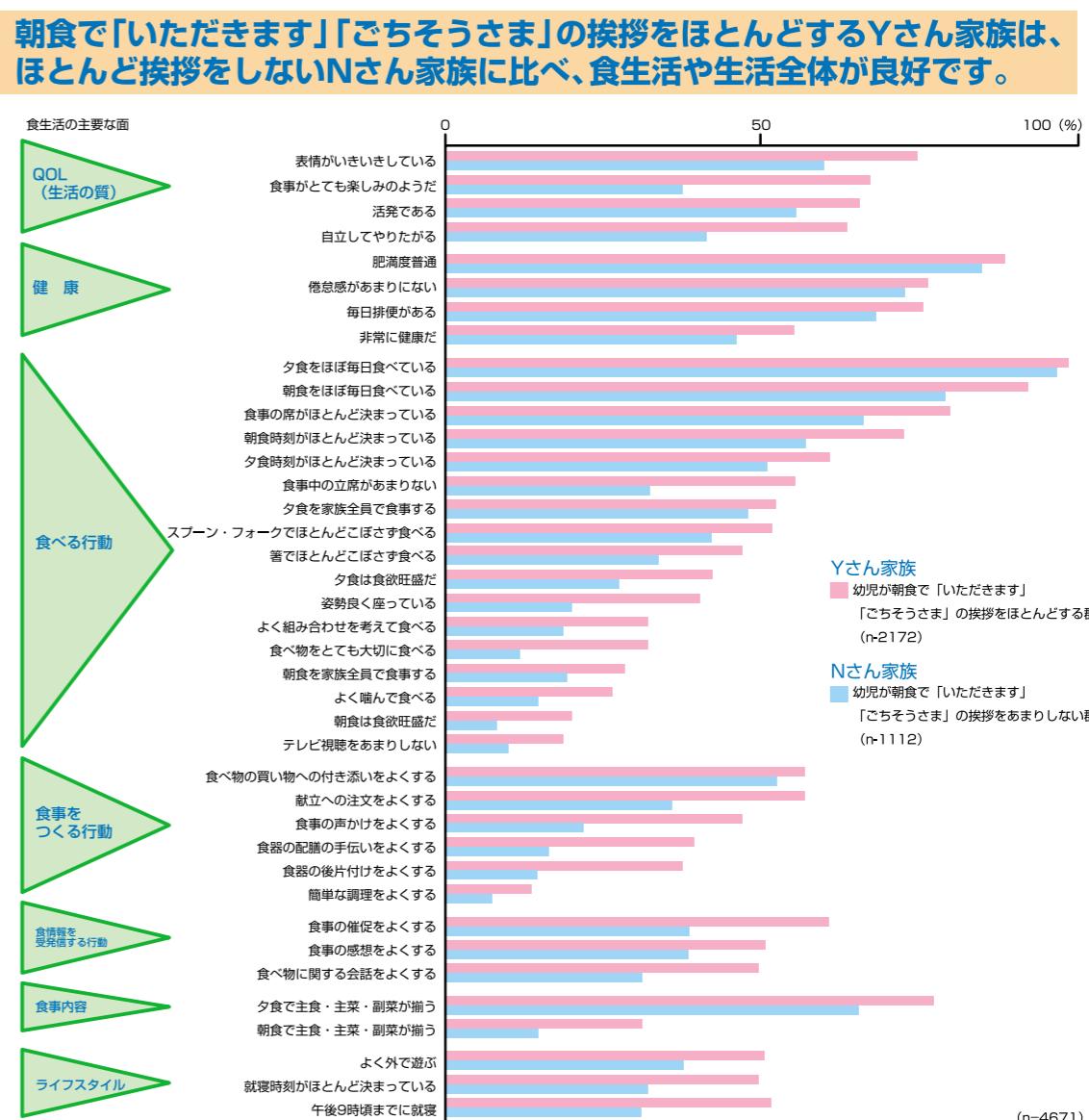


図3 幼児の朝食での挨拶行動と、QOL・健康・食行動・ライフスタイルとの関係

このような挨拶をするかしないかによる差はどうして生じるのでしょうか？

この図1は、リーフレット「あなたの家族はどっち？どちらを選びますか？～乳幼児食事基礎調査結果からの提案」（文末資料）の一部です。ここでは、この図の作成に科学的根拠・知見はどう生かされているかをふまながら、幼児の食生活や食行動について考えます。

この資料は「子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業」（厚生省受託事業、社団法人日本栄養士会、1998～2000）の一環として、平成10（1998）年度に実施した「乳幼児食事基礎調査」の結果を基に、全国

的に活用する教材として作成されたものです。筆者も事業委員会の長として深く関わりました。この資料はその後、「日本人のための食生活指針」（2000年、文部省・厚生省・農林水産省）、「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）」のあり方に関する検討会報告（2003年、厚生労働省）、「食育基本法」（2005年、法律第63号）および推進計画策定等の基礎データーとして活用され、乳幼児期の食育推進の多様な場面で使われています。

(1) 食生活の全体像をどうとらえるか

この図の「食生活の主要な面」の柱立ては、基本データを得た調査の枠組みをそのまま活用しています。調査目的は食生活全体を概観し、その中の問題点を抽出し、それらの構造をとらえ、問題の根源(プライオリティの高い問題点)を明らかにすることでした。しかし、人間が絡むすべては多面で多様な営みですから、そのすべてを捉えることはできません。カメラ撮影の場合でもカメラの据え場所や角度によって見える範囲が異なります。まして人間の場合は“全体”的”の一部を見て情報収集をするにすぎません。ですから、科学的根拠に基づいた“視点”(どこからとらえると必要なことが見えやすいか)と“視野”(どの範囲をとらえるか)が必要になるのです。

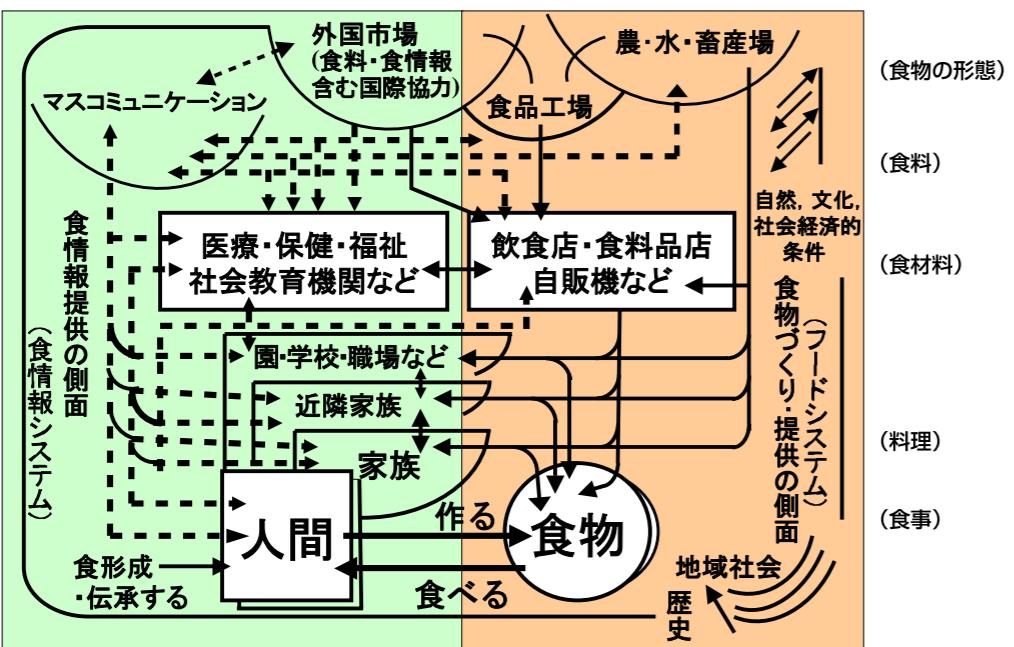
筆者は東京都杉並保健所の栄養士時代(1961~2年)に、保健所管内住民、とりわけ幼児の食生活の状況を把握しきれず困っていました。人びとが何を食べ生活しているか、それをどこからどのように調達し、家庭内で調理し、食卓を整え、食べているか、保存しているか等をケース毎に書き出して、栄養相談に対応

していました。そのときの複雑なノートが元になって、その後女子栄養大学に移ってから「地域における人間と食物の関係」の概念図(図2)を描いたのです。

すなわち、食生活の構成要素を“人間、食物、地域”(その後、「人間・食物・食環境の関係」と呼ぶこともあります)とし、食行動とは“食べる行動”、“食物や食事を作る・準備する行動”、これらの行動を進めるための情報を入手し、交換・発信する(学習・伝承)等、“食生活を営む力を形成し、伝承する行動”の主として3種の行動から成り立っている、と概念規定してきました。さらに、食教育・食育を資料のように定義し、国内外のさまざまな地域での調査、研究の枠組みに使って修正を重ね、その有用性を確認してきました。

本調査の枠組みはこの概念図をベースにしたもので、図1の「食生活の主要な側面」は食生活の3つの行動面、その結果でもある食物面、その結果でもある健康面、生活の質面、これらの営みの場であるライフスタイル面を取り上げたもので、食生活の全体像のとらえ方を示したことになりました。

図2 地域における人間と食物の関係(足立己幸)



資料

栄養・食教育(食育)とは

人々がそれぞれの生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい、持続可能な共生をめざして、食の営みの全体像(食の循環)を理解し、その視野・視点で食生活を実践し、かつ可能な食環境づくり・仲間づくりをすすめる力(食生活を営む力)を育てるプロセスである。

そのアプローチは教育的アプローチと環境的アプローチの統合、さらに環境的アプローチはフードシステムと食情報システムの両側面の統合が必要である。

栄養・食の専門家とはこれらについて、科学的根拠を、課題にあわせて再構成し、活用する人や組織である。

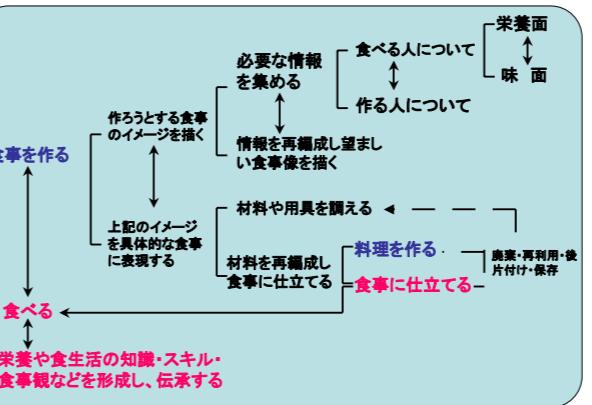
(一部修正 2005. 足立己幸)

(2) 食行動を具体的にどうとらえるか

前項で位置付けた食生活の主要な面は具体的にどのような行動として発現するのでしょうか。また、発達によってどう変化するのでしょうか。

成人を想定して作成した食べる行動(食欲の形成)の概念図と食事作り行動の概念図「食づくり行動」(図3)の各行動を幼児たちが日常的にしているか等について、当時は食事作り全体をとらえる資料は皆無でした。

図3 食事づくり行動 (足立己幸)



そこで、平成6年東京都幼児栄養調査(筆者も委員)の食に関する生活習慣項目にこれを加え、年齢別に解析しました。その結果はその後の幼児期の食行動の発達段階による実行状況の基本資料となり、本調査の質問にも活用しました。食事を作る行動を例にすれば、食事の設計行動では“献立への注文をする”、材料や道具の準備行動では“買い物についていく”、料理作り行動では“簡単な調理をする”食卓づくり行

動では“食器の配膳をする”や“食事の声かけをする”、あとかたづけ行動では“食器の後片付けをする”です。これらはいずれも、主体的な行動変容の条件として健康教育分野での行動変容に関する研究成果に基づいて、幼児期の食生活支援の行動目標や評価指標に活用する視点から、子供にとって楽しい、達成感がある、子供自身の意思で行動できる、行動の結果が子供も評価しやすい、発達にともない出来るようになることの観点を優先して選択したものです。幼児期の食行動をこのようにとらえることができます。

(3) 食事内容をどうとらえるか

食事内容の項目の選定には、料理選択型栄養教育の枠組みとして筆者が提案し、現在「日本人のための食生活指針」「食事バランスガイド」の行動目標や評価指標として全国的に使われている“主食・主菜・副菜の3種そろった食事は栄養素のバランスが優れる可能性が高い”という科学的知見を活用しました。『夕食で3種が揃う』『朝食で3種が揃う』というのは、幼児期から高齢者まで、食卓上で自分が食べる食事を、味わい、選んだり評価できる、さらにそのプロセスや結果について行動や会話によって世代を超えて共有し、食生活の質を高めていくことに有効であるという科学的根拠を得た食事の物差しです。

2 食の発育・発達をどうとらえるか ～発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”についての図を事例に

「食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」の視点から)のあり方に関する検討委員会」(2003年度、筆者も委員)は子供の食をどう育てるかについて、多側面からいねいな議論を重ねて進められました。どんな食を営むことが出来る子供に育ってほしいかについて、小児科学、精神科学、栄養学、食生態学、教育学、農村社会学等の多分野の研究者と保育所、学校、地域、マスコミ等の実践活動の専門家が、子供の食について原点からの問い合わせを含めて議論するという、熱心な委員会でした。

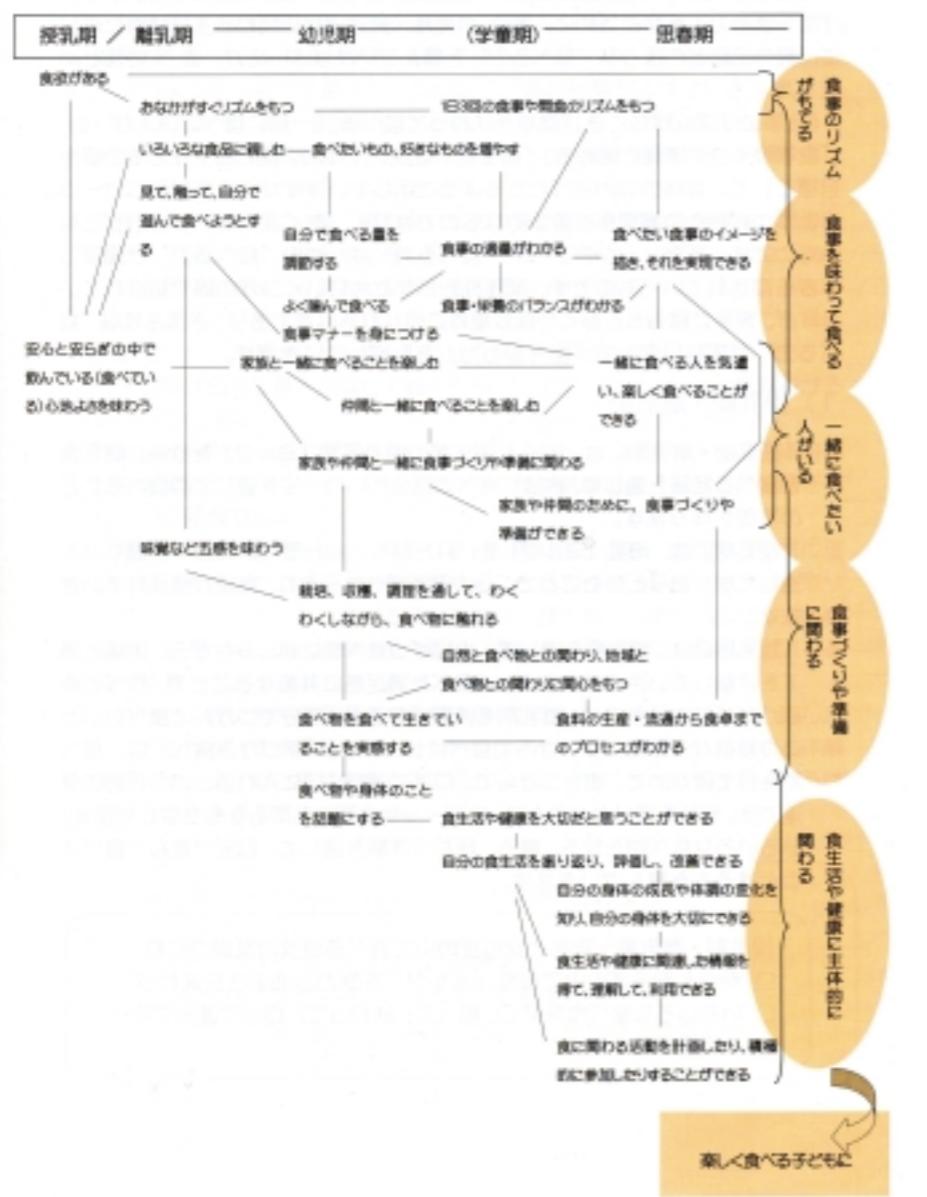
その議論を通して、食を通じた子供の健全育成のねらいは“現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって、健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること”です。そしてこの力を構成するコンセプト(柱)を子供の目だけで表現したものが、図4の右側です。

「楽しく食べる子供に」をゴー
ルし、それに向かって『食事のリズムがもてる』、『食事を味わって食べる』、『いっしょに食べたい人がいる』(以上3項目は食べる行動)、『食事作りや準備に関わる』(食を作る行動)、『食生活や健康に主体的に関わる』(食を営む力を形成・伝承する行動)という5つの道のりを、発達段階に沿って示したもの

発達段階を4期に分けましたが、発達の個人差が大きいことから、緩やかな移行・つながりとしてとらえられるように、縦軸の線を書いていません。例えば幼児期の全体を通してみると、授乳や離乳期に“食欲がある”“おなかがすくリズムをもつ”などの食のリズムが出来ていると、就学までには家族と同じように食事をする、それに合わせて他の生活リズムも整ってきます。家族や園の友達といっしょの食事の回数が増える中で、よくかんで食べることや楽しむことや、そうした場で他の人をいたわり、約束を守る、マナーを身につけることにもつながっていくことなどが期待されます。さらに、こうした食事の場を自分から求めることは食事作り行動への参加であり、栽培・収穫・調理の体験等と相俟って、食物を食べることや生きる

図4)発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について
『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド』(財団法人日本児童福祉協会)より

表3 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について



ことの大切さを実感するチャンスを得、楽しく食べる・作る・学習や情報発信等を包み込んだ“楽しく食べる力”“(感性も知識もスキルも含めた)食を営む力”を育んでいく、ととらえられます。

これらは一定の方向に、また段階を上るように順序だって進むのではなく、環境によって出会いによって、多様に、ダイナミックに育っていくでしょう。私たち支援側のものは、こうした場・状況・視野の中のどこにその子(たち)がいるのかを把握し、自由な発育・発達を邪魔しないように、しかし程よくそそのかすように“支援”

することが望まれます。

では、本図作成において、科学的根拠はどう活用されたかということですが、まず、育てたい力の主要な側面と年代のマトリックスを作ることが決まりました。そして、子供の発育・発達の時期・区分に関する文献レビューを行い、本課題達成の観点から適否の検討をしました。結果として、摂食異常の臨床現場や保育園・学校の教育現場の実情をふまえ、幼児期から学童期へ、さらに思春期への移行は極めて多様である実態を重視して、3段階に区分せず、幼児期から思春期の間に学童期が入る、その入り方は多様であって、学校教育での学年区分とは必ずしも一致しないので、学童期を括弧で包んだのでした(公表後、学童期を軽視していると批判が寄せられたいきさつもあります)。一方、縦軸は育てたい力(楽しく食べる子供に)を構成する5つのコンセプト(柱)をそのまま置くことになりました。

それぞれの柱について、アセスメントや評価指標としての有用性を考慮して、何よりも子供自身が楽しく実行できる、達成感が高い、行動の変化がわかりやすい、その結果子供自身の行動目標や評価指標になる可能性を考慮して、内容が検討されました。各専門分野からそれが活用している科学的、実践的、理論的知見を持ち寄って討論がされ、その結果を多くの人が共有しやすい形(理解し、使いやすい形)に修正していきました。

保育や生活現場での観察や記録が有力な情報を提供し、その内容を研究者が意味づけをする形の検討も多くされました。理論的な根拠となる食行動の概念図で大まかな地図を描き、現実の行動記録や報告書のデーターが小路に彩を添えつつ埋めていくという、冒頭に挙げた3つのタイプの根拠の“組み合わせ”で描き出された一枚です。

おわりに

紙面の都合で、重要な内容を紹介することが出来ませんでした。例えば、1については各データーをベースにした食育の行動目標や、評価指標の設定について、2については子供たちと共有できる教材の作成についてです。いずれも各調査や委員会の報告書を活用していただきたいと思います。

科学的根拠を活用するにあたって、もっとも重要なことは“子供の食をどう育てるか”、“子供にとってどんな食生活・食環境がよいのか”的検討であり、そのゴール達成のために選択的に“根拠”を活用することである、と考えます。

このことを、子供たちを「楽しく食べる子供に」育てるために、ぜひ重視していきたいと考えます。

参考資料

- ・「食育に期待されること」足立己幸、衛藤久美(栄養学雑誌、63,201-212、2006)
- ・「生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい共生を」足立己幸(日本栄養士会雑誌51,817-822、2008)
- ・「食育に関するプログラム」社団法人日本栄養士会子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業委員会(2001)
- ・「料理選択型栄養教育の枠組みとしての各料理とその構成に関する研究」足立己幸(民族衛生、50,70-107、1984)
- ・「幼児期からの健康づくりのために一平成6年幼児健康栄養調査結果」東京都衛生局(1995)
- ・「子どもの健康と栄養に関する研究」報告書(主任研究者:足立己幸)平成9年度厚生省心身障害研究(1998)
- ・「幼児のライフスタイルに対応し、食事を指標とする食教育の枠組みに関する研究」報告書(主任研究者:足立己幸)平成10年度~13年度厚生科学研究子ども家庭総合研究推進事業(1999,2000,2001)
- ・「実物大そのまんま料理カード 幼児食編」足立己幸監修、針谷、高橋、酒井、本田、共著(群洋社、2002)
- ・「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する研究報告書」(主任研究者:足立己幸)」(財団法人 子ども未来財団、2003)
- ・「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド／「食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」の視点から)」のあり方にに関する検討会」報告書(厚生労働省);財団法人日本児童福祉協会発行(2006)

乳幼児期からの歯・口の健康

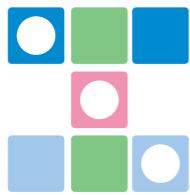
井上 美津子 (いのうえみづこ)

昭和大学歯学部小児成育歯科学教室教授
歯学博士

東京医科歯科大学歯学部卒業の後、昭和大学歯学部小児歯科学教室にて助手、講師、助教授、同小児成育歯科学教室助教授を経て、2006年より現職。

「子供の歯や口の健康は『食べる』『話す』という生活機能を育てる上でも重要なものです」という認識に立ち、小児の歯や口の発育・発達を理解した上で口腔健康支援を推進している。専門は小児歯科学。

主な著書
 「しっかりかんで、上手にごっくん」(2004 食べもの文化)
 「食べる力はどう育つか」(2002 大月書店)
 「指っておいしい！ 母と子の指しゃぶり教室」(1991 青磁社)
 「よい歯を育てる食生活」(2004 わかば出版 共著)
 「指しゃぶり」(2004 わかば出版 共著)
 「子どものための歯と口の健康づくり」(2000 医歯薬出版 共著) ほか



1 乳幼児期の歯・口の発育と口の機能発達

● 健康に生まれた新生児には哺乳のための反射が備わっていて、自力で乳汁を吸啜(きゅうせつ)できます。この時期の口は、頸が小さく舌が大きく、歯も生えていませんが、これらの口の形は唇と舌が一体となって哺乳するのに適したものなのです。先天歯といって出生時に生歯がみられることがあります、これは哺乳時に舌下部潰瘍(ぜつかい)ができて哺乳障害を引き起こしやすいものです。

● 生後2~3か月頃からさかんになる指しゃぶり、手しゃぶりや4~5か月頃からの玩具しゃぶりは、哺乳反射を弱めて口の随意的な動きの発達を促します。平成19年から母子健康手帳にも「食べる・話すなどの口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう」と記載されています。

● 生後5、6か月から開始される離乳の段階で、口の働きは“吸うこと(吸啜)”から“かむこと(咀嚼)”へと移行します。乳歯の萌出(歯肉を破って歯が出ること)が始まると唇と舌の動きも分化してきて、口を閉じて嚥下する動きが促され、また舌や歯ぐきで食べ物をつぶす動きも徐々に獲得されてきます。1歳頃になると前歯でかみとる動きや自食(手づかみ食べ)行動もでてきます。

● 1歳前半で最初の奥歯(第一乳臼歯)が萌出すると、“前歯でかみとり、奥歯でつぶす”という歯を使った咀嚼が可能になります。3回の食事で必要な栄養がほぼ摂取できるようになると、離乳も完了をむかえます。「授乳・離乳の支援ガイド」では、第一乳臼歯が生えてかみ合う12~18か月頃を離乳の完了としています。

● 1~2歳代では乳臼歯がまだ生え揃わないため、咀嚼力はまだ十分ではありません。かみつぶす程度でまとまりやすい食べ物で練習を重ねながら、いろいろな

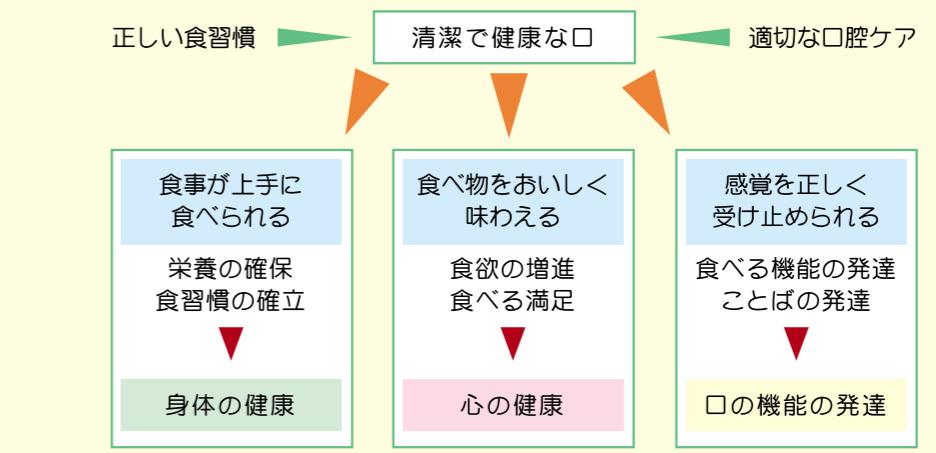
大きさ、硬さの食べ物のかみ方を覚えていきます。この時期には、かみにくい食べ物(繊維の多い野菜・肉や生野菜、弾力性の強い食品など)は口から出してしまふことも多く、調理形態に配慮が必要となります。また“食べる”ことで培われた口の動きが、ことばの発達を助けます。

● 3歳を過ぎて第二乳臼歯までしっかりとかみ合うようになると、歯を使った咀嚼が習熟されてきて、すりつぶし(臼磨)ができるようになり、大人に近い食事がとれるようになります。食体験の幅が広がることで食品に応じた食べ方を覚える時期なので、かみごたえのある食品もメニューに加えながら咀嚼力を伸ばしていくことが大切です。また、家族と一緒に楽しい食事が、食べる意欲やよくかむ行動を育てます。

2 乳幼児期の歯・口の健康の意義

歯・口が健康で口の働きが保てるということは、成長に必要な栄養がうまく摂取できるという面で子供の身体の発育や健康に大きく関与します。加えて、おいしく食べて精神的な満足を得るという面では心の健康にも関与し、さらに咀嚼が促されることで頸の発育やことばの発達にもつながります(図)。しっかりとむことで唾液の分泌が促されると、口の中の自浄性が高まるため、むし歯や歯肉炎などの歯科疾患の予防という面でも意義があります。また、よくかむ習慣が身につけば、適量の食事で満足感が得られるため、過食を防ぎ肥満防止にも役立つものと考えられます。

図) 乳幼児期の歯・口の健康の意義



3 歯・口の健康を守る食生活と口腔ケア

●歯・口の健康を守るために、正しい食習慣と適切な口腔ケアが不可欠です。幼児期に最も多い歯科疾患は“むし歯”ですが、むし歯予防のためにも食生活と口腔ケアの習慣をじょうずにつけていくことが重要となります。

●離乳期には、咀嚼のための基本的な動きが獲得されます。歯や口の発育に合わせて離乳を進めていくことが咀嚼力を育てます。「授乳・離乳の支援ガイド」にも歯の生え方に応じた咀嚼機能の発達の目安が示されています。また離乳期の味つけは薄味にして、早期から糖分の多い飲料などを与えないことが、子供の味覚形成の面でも、むし歯予防の面でも大切です。乳歯が生え始めたら、ガーゼ磨きや綿棒でのケアから始めて、機嫌のいい時には歯ブラシを使ったケアも少しずつ始めてブラシの感触に慣れさせましょう。

●1~2歳代は食事を中心に1日の生活リズムが確立されてくる時期です。規律性のある食生活とよくかむ習慣が身につくよう生活や食事環境を整えることが大切です。

授乳習慣が継続している小児にむし歯がみられやすくなる時期もあります。とくに睡眠中は唾液がほとんど分泌されなくなるので、就寝前や夜間の授乳習慣はむし歯のリスクを高めます。

臼歯が萌出したら、歯ブラシによる清掃の必要性が高まります。むし歯の原因菌であるミュータンス菌も定着しやすくなる時期なので、朝晩の歯磨きを習慣化ていきましょう。まだ親による歯磨きが中心ですが、家族皆で磨くことで子供自身が歯ブラシを口に入れる習慣をつけることも重要です。

●3歳を過ぎると通園などにより生活の規律性はつきやすくなりますが、友達が増えることで甘味物なども摂取する機会が増えやすくなります。糖分の多い菓子

類や飲料をひんぱんに摂取するとむし歯になりやすいので、間食の与え方に注意する必要があります。スポーツ飲料やジュース(野菜ジュースも含めて)を水がわりに与えることも控えたいものです。

かみごたえのある食品を食事に加えて、よくかんで唾液の分泌を高めることは、歯や口の健康維持にもつながります。乳歯が生え揃い、歯と歯の間や奥歯のかむ面にむし歯ができやすくなる時期なので、食後の歯磨きを習慣づけていきましょう。子供自身でも磨けるようになってくるので、子供のやる気を育てながら、親子と一緒に磨くとよいでしょう。子供が磨いた後は、親が仕上げ磨きをしてあげる必要があります。歯と歯の間のケアにはフロスや糸楊子の使用をお奨めします。



運動 ・ 遊び

吉田 伊津美 (よしだいづみ)
東京学芸大学総合教育科学系
幼児教育学分野 准教授

東京学芸大学教育学研究科修士課程修了後、福岡教育大学助手、講師、助教授を経て、2005年より現職。幼児期の運動について、保育所や幼稚園における調査を中心に、発達科学、保育環境など総合的な観点から研究を続けている。

専門は幼児教育、体育心理学

主な論文

「幼少年期の運動遊びの留意点」(2008『子どもと発育発達』5(4) 204-207)
「体の育ちからみた幼稚園の役割」(2007『幼稚園じほう』6 12-18)
「動作の理解、指導内容の理解」(2005『体育の科学』55(7) 507-511)
「Chronological Change in Preschool Children's Motor Ability Development in Japan from the 1960s to the 2000s」(2006『International Journal of Sports and Health Science』vol.4 49-56共著)

著書

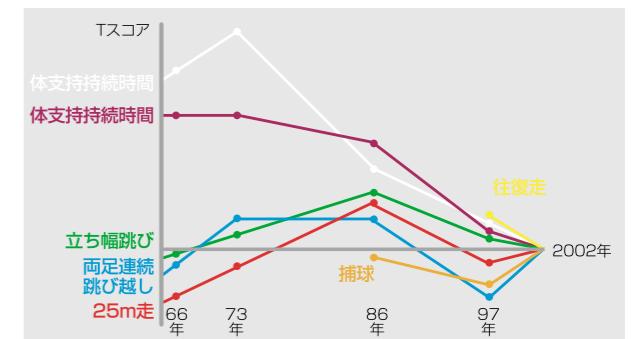
「保育と幼児期の運動遊び」(2008 萌文書林 分担)
「演習 保育内容健康」(2008 建帛社 分担)

1 遊びの変化と運動能力の推移

子供の遊びが変わってきたという話は、ずいぶん前から聞かれています。遊び時間が減った、一緒に遊ぶ友達の数が減り一人での遊びが多くなった、戸外での遊びが少なくなり室内での遊びが中心になったなどです。1983年にファミコンが発売されて以来、ゲーム機は急激に普及し多くの子供が手にするようになりました。すでに25年以上経っているわけですから、現在乳幼児を持っている親や今後親になる人たちは、ゲームがあって当たり前という世代といえます。

子供の遊びが変わったことの影響は様々なところで指摘されますが、そのひとつに体や運動発達への影響があげられます。運動発達の客観的な指標として運動能力検査がありますが、国レベルでの調査は文部科学省が行う小学生以上を対象としたもので、幼児においては行われていません。そこで、幼児を対象とした唯一の全国規模での調査からその推移を見てみたいと思います。1966年から2008年にかけて6回行われていますが、2008年の結果はまだ出ていませんので、2002年までに行われた5回の推移をみてみましょう(図1)。この時代推移で明らかなことは1986年から1997年にかけてすべての種目で男女児ともに大きな低下がみられたということです。その後2002年にかけてはほぼ横ばいで推移しているのですが、これは小学生の年次推移と同様の傾向です。すなわち、運動能力低下の問題は小学生に限った話ではなく、すでに幼児期から始まっているといえるのです。

図1) 幼児の運動能力の時代推移(男児)(杉原ら2007)



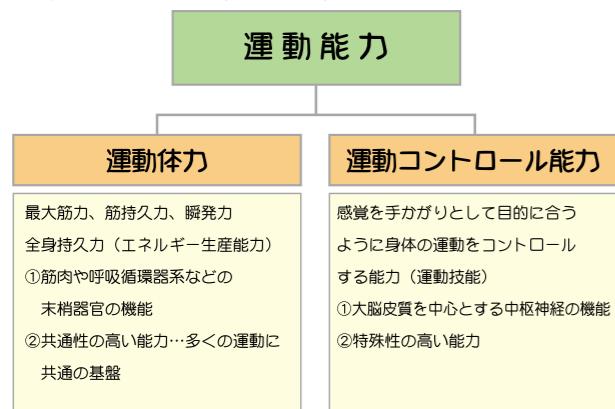
(幼児の運動能力測定6種目の結果を2002年を基準にTスコアにし、示した。女児もほぼ同様の傾向。)

2 乳幼児期の運動発達の特徴

乳幼児期の運動発達は、大人のそれとは違った特徴があります。低下が問題視されている運動能力は、大きく二つの側面で構成されています(図2)。一つは運動体力で、もう一つは運動コントロール能力です。神経系の発達が著しい時期である乳幼児期は、中枢神経系の機能である運動コントロール能力の敏感期、すなわち高まりやすい時期であるとされています。これに対し、運動体力は思春期以降がその敏感期とされています。つまり、体がある程度出来上がってからがその運動体力を高めるのに適しているといえます。

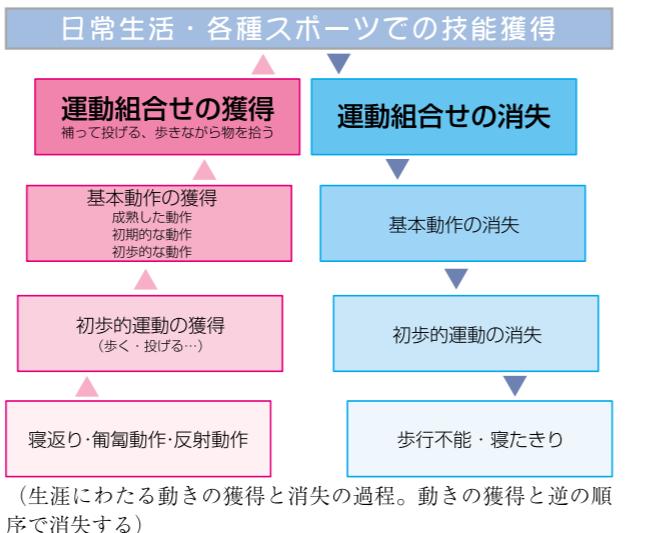
運動コントロール能力の敏感期である乳幼児期には、具体的にはふたつの運動発達の特徴をあげることができます。基本動作の習得と基本動作の洗練です。基本動作とは、走る、歩く、投げる、跳ぶ、などの人間が行う基本的な動作のことです。乳幼児期にはいろいろな種類の基本動作ができるようになると、ひとつひとつの動きに無駄がなくなり安定性を増し、合理的な動きへと変容する過程が見られます。たとえば「歩く」という動きは1歳前後で始めるようになりますが、最初からすたすたスムーズに歩けるわけではありません。不安定で何度も転んだり、ぺたぺた足の裏全体を踏みつけるようなぎこちない歩き方をします。これが年長児にもなれば大人と同じようなパターンでの歩行ができるようになります。幼児期には大人と同じ位の80種以上の基本動作ができるとされています。動きは経験によって獲得され、洗練されています。したがって経験のない動きは獲得されません。

図2) 運動能力の構成(杉原2000改)



幼児期に獲得された基本動作は、小学生以降になると組み合わされて実行されるようになります。たとえばサッカーのドリブルは「蹴る」と「走る」というふたつの基本動作の組み合わせです。ひとつひとつの基本動作が獲得されることで、それらが組み合ったより複雑な動きを行うことができ、巧みな身のこなし可能になって生活の中やスポーツ場面でより高度な動きを実行するようになります。そして、その後はどうなるかというと、逆の順序で動きは崩壊していきます(図3)。

図3) 生涯における動作の変容モデル(中村2007改)



動きは運動やスポーツだけに必要なものではありません。人間が生きていく上で動きは欠かせないものです。動きを身につけやすい幼児期に多様な動きの経験をすることで、いろいろな種類の基本動作を身につけていくことが、生涯にわたって健康な生活を送ることができる体を作ることにもつながります。

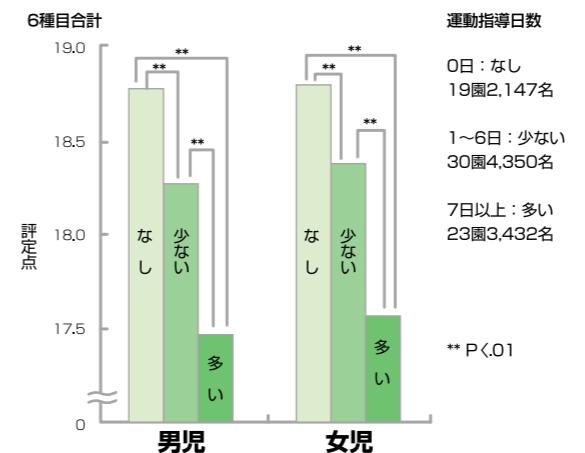
3 幼児期にふさわしい運動

幼児期は多様な動きを身につけるのに適した時期、身につけやすい時期ですが、それぞれの動きをひとつひとつトレーニングすればよいということではありません。幼児期にふさわしい経験は多様な動きを幅広く経験できる「遊び」であるといえます。

遊びは能動的で自由な活動です。自分のやり方で試行錯誤しながら行うことで子供なりのやり方で様々

な動きを経験していきます。限定したやり方や特定の方法を教え込むやり方は、子供の特徴を無視したやり方です。決められた単調なコースをマラソンするよりも、鬼遊びで時間的や空間的、力量的な変化が加わった走り方の方が、子供のペースで多様な動きを経験しているだけでなく、何より楽しい「遊び」であるといえます。また、動きは繰り返すことで洗練されますが、繰り返して行うとは「遊びこむ」ということです。興味のあることは、子供は何度も何度も繰り返します。それこそが動きを洗練させていくのです(図4)。

図4) 幼児の運動能力と保育内の運動指導日数との関係(杉原ら2004より作成)



幼児の運動能力測定6種目の結果をそれぞれ5段階の評定点に換算し合計点とした。保育内に特定の運動指導を多くしている方が運動能力が低く、特別の運動指導をまったくしていない方が運動能力が高い。

4 生活スタイルの変容と日常の身体活動の見直し

運動能力の低下や動きのぎこちなさは、生活スタイルの変容による日常生活の中での動きの変化も大きく関連していると考えられます。機械化や都市化などにより便利で快適な生活が可能になり、動くことが大幅に少なくなっています。自動車や自転車を当たり前のよう利用しますが、それにより歩くことがなくなっています。階段はエレベーターやエスカレーターに変わり、ドアや水道も自動になったことで押したり引いたりひねる動きも行うことなく行為が遂行できるようになっています。

寝具がベッドになれば布団の上げ下げもなくなります。また立ち上がる際の動きもベッドやイスからの方が楽だと感じるのでないでしょうか。長い廊下の拭き掃除やほうきでの落ち葉掃き、トイレの様式の変化など、少し前の日本の生活スタイルと比較すると、短期間に大幅な変化がみられています。便利で快適になることはありがたいことです。しかし、このような生活中で失われていることがあることも気付く必要があります。



運動はスポーツクラブで行って普段は楽な生活を、と考えるのではなく、普段の生活を見直し日常の生活の中で体を動かす習慣をつけることが大切であるといえます。マンションの9階に住んでいても毎日苦もなく階段を使っている2歳児がいます。大変だ、面倒くさいというのは大人の感覚です。その行為が当たり前にことになれば習慣になります。無理なことは続きません。習慣化した行動を毎日少しづつ積み重ねていくことが、健康な体の基礎を作っていくことになります。

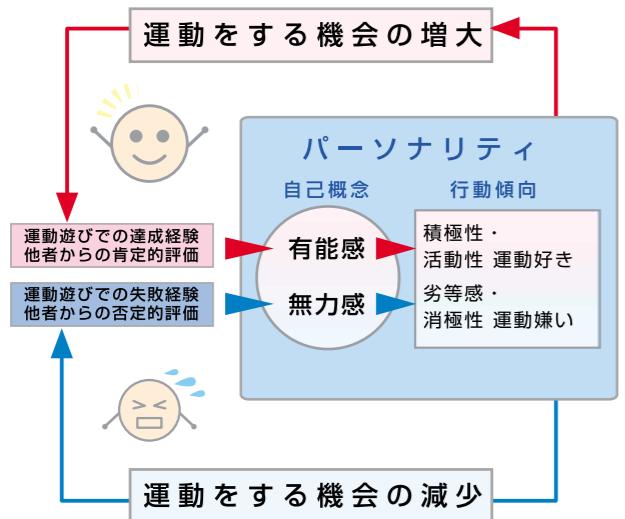
特に幼児は安全面の確保などから保護者と一緒に行動することがほとんどです。つまり、幼児の行動は保護者に依存しています。保護者が億劫がって静的な生活を行っていたのでは、子供も同様の行動パターンを示すことになるでしょう。それほど保護者の影響は大きいのです。

5 運動遊びの中の学び (小学校との連続性)

運動遊びというと、小学校の体育科との関連や、将来的にはスポーツとのつながりを強くイメージすることでしょう。実際、小学校低学年の体育は「運動遊び」を扱っており、基本動作がその内容となっています。ですから、幼児期にいろいろな遊びの中で多様な動きを身につけていれば、少なくとも小学校での体育で、できなくて困るということはないはずです。

しかし、幼児期の運動遊びは小学校の体育とだけ関係していたり、スポーツ選手になるためだけに必要なではなく、実は小学校のいろいろな教科の基礎にもなっているのです。例えば、4歳くらいにかけて仮定法(○○したら△△)が分かるようになると「タッチされたら鬼になる」などのルールが理解でき、このようなルールのある鬼遊びができるようになります(国語)。ゲームなどでは回数を数えたり、人数を調整したり、数唱や足し算引き算をしています(算数)。ぶらんこをこいでいる間に位置エネルギーや振り子を体感しています(理科)。また、上下や左右などの空間認知能力も体を使った遊びの中で育まれています。運動遊びというと、体の健康や運動との結びつきを考えがちですが、幼児期の運動遊びには知的な活動が随伴しており、将来的

図5) 運動経験と自己概念およびパーソナリティの関係についての模式図(杉原1990改)



には教科につながる様々な学びの基礎がたくさん埋め込まれているのです。指導者は、このような視点も視野に入れたかかわりを行っていく必要があります。

6 運動遊びと心の育ち

運動遊びは運動能力の低下と関連付けられますが、その点だけが強調されると単に運動能力を向上させるための方策がとられることになります。いわゆる技能向上の教え込みのやり方です。これが運動発達からみてふさわしくないことは先に述べましたが、運動遊びは心の発達、すなわち情緒や社会性、自己概念の形成とも大きく関係しているため、心の育ちからみてもふさわしいとはいえないません。

運動遊びと心の発達との関係は、運動遊びをどのように行ったか、運動遊びにどうかかわったかによって大きく左右され、その影響はまったく異なってしまいます(図5)。幼児にとって運動行動は中心的で重要な位置を占めています。その運動行動で、「できたー!」、「やったー!」といった有能感を持った子は肯定的な自己概念を形成してきます。これに対し、だめだ、出来ないといった無力感を形成してしまった子は否定的な自己概念を形成してしまいます。肯定的な自己概念をもった子供は、行動傾向が積極的であるのに対し、否定的な自己概念をもった子は消極的になります。大人でも苦手だ、出来ないと思っているものに対して積極的にかかわろうという行動にはでないでしょう。このように運動遊びは子供の自己概念の形成との大きく関係しているのです。したがって、幼児期における運動指導は、単に運動遊びを行えばよいのではなく、一人ひとりの子供が有能感を持つよう最大限の配慮が必要があります。そして、生涯スポーツの観点からも運動遊びで無力感を形成してしまうことは避けなければなりません。

7 運動遊びと健康

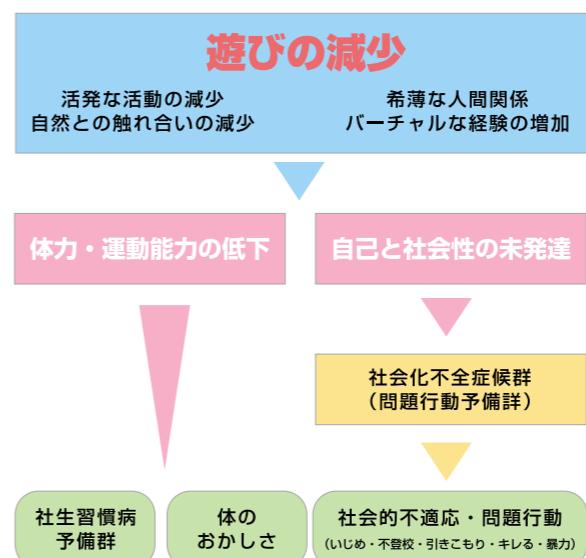
運動遊びは子供の育ちに多くの影響を与えていますが、その他にも体を動かさないことが人の体に様々

な弊害をもたらしています。

たとえば、人は汗をかいて体温を調節していますが、近年子供の体温調節機能が著しく低下していることが指摘されています。汗をかく汗腺(能動汗腺)は、生後3歳くらいまでの間に発達しますが、汗をかくという行為によって汗腺の量が決まります。現在では一世帯あたりのエアコンの普及率が200%を超えるといわれており、生まれた時から快適過ぎる環境の中で汗をかく機会がないだけでなく、体を使って遊ぶ中で汗をかく機会がないという子供も少なくありません。そのような環境で育った子供は汗腺が発達せず、暑くても汗をかけなくなっています。汗をかけないことにより、自律神経の乱れ、免疫力の低下、ホルモンバランスの崩れなどが起こり、体に不調をきたします。最近では11月下旬の晴れた日に、外遊びをした5歳児が熱中症になったという例もあります。

思いきり体を動かして遊ぶこと、動くことは、お腹がすいておいしく食事ができ、疲れてぐっすり眠るという規則正しい生活のリズムを形成することにもつながります。生涯にわたって健康な心と体で充実した生活を送るためにも、幼児期にしっかりと健康の土台をつくることが必要なのです。

図6) 現代の子供の現状(杉原2007)



(参考文献)

- ・杉原隆(1999)「パーソナリティの発達と運動」近藤充夫(編著)保育内容健康(第2版)建帛社 p46-54
- ・杉原隆(2000)「新版幼児の体育」建帛社
- ・杉原隆(2007)「幼児教育未来研究会資料」
- ・杉原隆・近藤充夫・吉田伊津美・森司朗(2007)「1960年代から2000年代に至る幼児の運動能力発達の時代変化」体育のかがく57(1)69-73
- ・杉原隆・森司朗・吉田伊津美(2004)「幼児の運動能力の年次推移と運動能力発達に関与する環境要因の構造的分析」平成14~15年度文部科学省科学研究費補助金(基盤研究B)研究成果報告書(研究課題14380013)
- ・中村和彦(2007)「『運動組合せ』の発達とこれからの研究課題」子どもと発育発達5(2)101-104



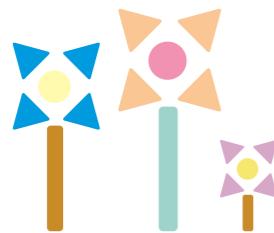
乳幼児の 発達とメディア テレビ・ビデオと 上手に付き合い、 生活時間の バランスを作る

菅原 ますみ (すがわら ますみ)
お茶の水女子大学 教授

東京都立大学人文学部卒業、東京都立大学大学院人文科学研究科博士課程満期退学（心理学専攻）。文学博士。1995年国立精神・神経センター精神保健研究所家族・地域研究室長、2002年お茶の水女子大学助教授などを経て、2007年より現職。

専門は発達心理学、子どものパーソナリティ発達、発達精神病理学。子どもの0から23歳までの発達を追った養育環境要因との関連に関する総合研究など、日本では数少ない長期間にわたる研究を行う。文部科学省「脳と教育」研究ワーキンググループメンバー（2002年）、NHK放送文化研究所「子どもに良い放送プロジェクト」（2002年）、ペネセ次世代育成研究所「親と子のメディア研究会」メンバー（2005年）など、子どもの発達とメディアに関する研究に携わっている。

著書：
『ママというオシゴト 子育ては最高のライフワーク！』
主婦の友社（2009）
『0～6才のしつけ百科』主婦の友社（2004）
『個性はどう育つか』大修館書店（2003）
『きょうだいの子育て』（共著）主婦の友社1997 他、論文多数



現代の子どもたちが家庭で接する映像メディア（スクリーン・メディア）は、1980年代頃まではもっぱらテレビでしたが、1990年代に入るとビデオやDVD、テレビゲームが登場しました。近年ではパソコンや携帯電話なども加わり、家庭には多種多様なメディアが広く浸透しつつあります。子どもたちはいつから、どのように映像メディアに接触し始めるのでしょうか。また、それらは子どもの生活や発達にどう影響するのでしょうか。本稿では、乳幼児期のテレビとビデオの視聴に焦点をあて、この時期のテレビやビデオとの上手な付き合い方について考えていくたいと思います。

1 乳幼児期のテレビ・ビデオへの接觸の実態

1999年にアメリカ小児科学会がテレビ視聴に関する家庭の役割への提言^{(*)1}（この提言では、これまでの発達研究の結果からテレビ視聴の子どもの発達に及ぼす影響には肯定・否定両面がありえることを踏まえて、親が積極的な監督・調整役割を果たすことで賢くテレビと付き合うことを提案しています）をおこなって以来、世界的にも3歳未満での早期メディア接觸に関する関心が急速に高まり、乳幼児のテレビやビデオへの接觸の実態が調査されるようになってきました。

2003年に実施されたアメリカの0～6歳を対象とした調査^{(*)2}では、26%の生後6ヶ月から2歳未満の乳幼児が自室にすでにテレビを所有しており、1日平均の映像メディア接觸時間（TV、ビデオ/DVD、パソコン、テレビゲームの合計）は0～3歳で1時間47分、4～6歳で2時間10分であったと報告されています。2005年の調査^{(*)3}でも0～1歳で1時間20分、2～3歳で2時間7分、4～6歳で2時間3分でした。これらは家庭での接觸時間の平均ですが、ここにディ・ケアなどの家庭外でのメディア利用時間も加算すると、2歳以下のアメリカの乳児たちは1日約3～4時間映像メディアに接していることになるだろうと推測されています^{(*)4}。日本の子どもたち約1000名を0歳から4歳まで追跡した研究^{(*)5}でも、テレビとビデオ/DVD、テレビゲームを合計した接觸時間は、0歳でもすでに3時間35分で、1歳で4時間2分の

ピークに達し、ほぼ全員が幼稚園などに通園するようになる4歳で2時間48分に減少しています（図1）。アメリカの乳幼児たちと同様に、日本の子どもたちも全体としてかなり長時間の接觸となっている実態が明らかになってきています。

図1) 映像メディア接觸時間（週平均1日）

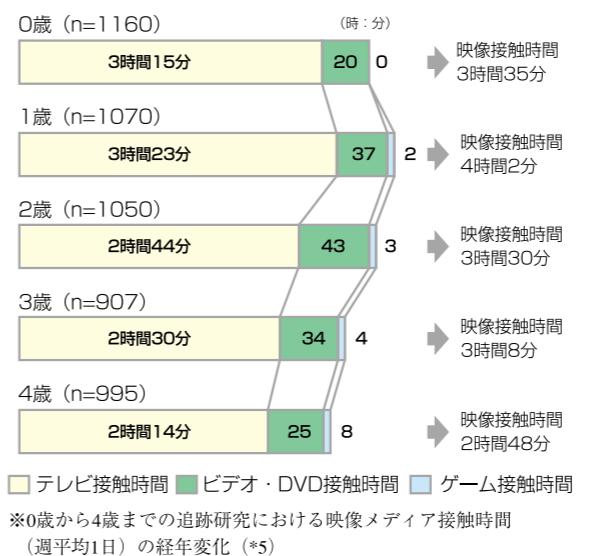
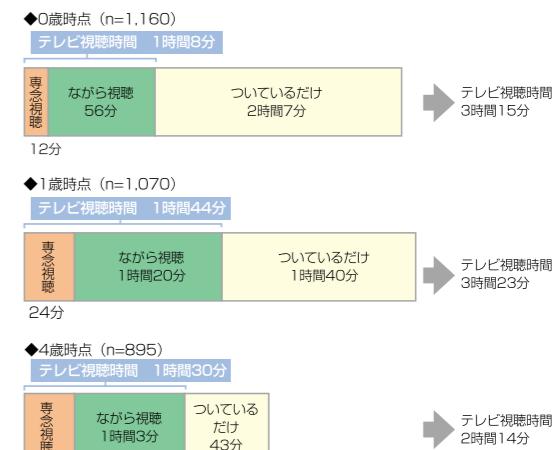
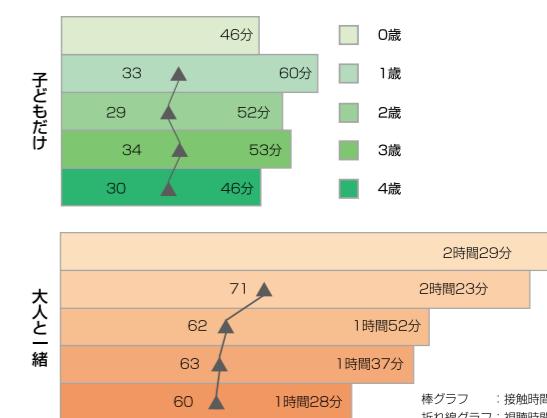


図2) テレビ接觸・視聴時間の変化（週平均1日）



親などの大人と一緒にテレビを見ているのか、それとも子どもだけで見ているのか、ということも気になるところですが、0歳から4歳までの約1000家庭を対象とした5年間の追跡調査^{(*)5}の結果では、子どもだけで見ている時間は全体の2割～3割程度でした（図3）。

図3) テレビの親子共有接觸・視聴の経年変化^{(*)5}



※ 0歳時点については、テレビ接觸時間（専念+ながら+ついているだけ）のみを調査しており、テレビ視聴時間（専念+ながら）の調査は、1歳時点より開始した。

同じ調査から、親子が共有視聴している時間帯のなかで、親が子どもにテレビの内容について会話する割合が多いほど、この時期の言語発達にポジティブな影響を及ぼすこともわかっています^{(*)7}。

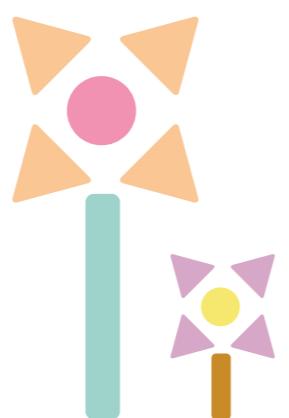
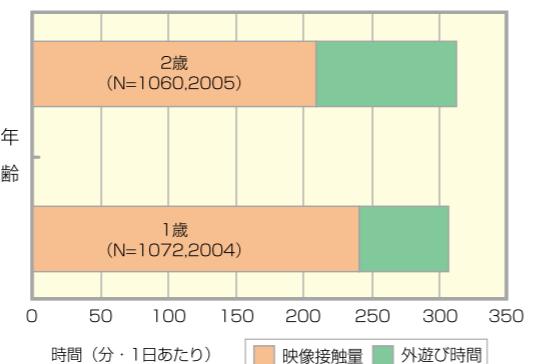
2 生活時間の観点から

映像メディアへの接触時間の長さが発達の最初期にある子どもたちにどのような影響を及ぼすのかについて、ここ数年の間に実証的な研究が活発におこなわれるようになってきました。子どもの発達は子ども自身が持つ生得的要因や多くの環境要因が相互作用しながら進む複雑なプロセスを経るものであり、現在のところ、就学前の子どもたちの知的発達や言語発達、または問題行動の出現などにメディアへの接触時間が直接的に影響するという一致した結果は得られていません。2004年に実施された日本小児科学会の調査で示された言葉の発達とテレビ視聴時間との関連についても、横断的な調査の結果であり、因果関係に関する結論にはまだ至っていないといえます。また発達初期での接触量の蓄積がその後の児童期や思春期の発達にどう影響するかはまだほとんど検討されておらず、今後の追跡研究によって検討されるべき課題であるといえるでしょう。

影響性に関する科学的な結論を得るにはまだ少し時間が必要ですが、テレビやビデオの接触時間を考えていくときに1つ確かなこととして、大人と同様に子どもの生活時間にも限定があるという単純な事実があります。首都圏に住む0～6歳の乳幼児の生活時間調査^(*)では、24時間から睡眠や入浴などの必需行動時間と移動などの拘束時間を引いた家庭での自由な“可処分時間”は、0歳から3歳までは約6時間、4～6歳では5時間から4時間に減少していくと報告されています。この家庭での自由な可処分時間に、乳幼児期の発達に必要な様々な活動—親や保育者、お友達などとの対人的コミュニケーション、手先や体全体を使った遊び、絵本読み、外遊びなど—がどう配分されているか、そこにテレビやビデオなどの映像メディアを用いた活動がどのような割合で配置されているかが問題となります。図1の平均メディア接触時間を見ると、0歳から4歳までの子どもの可処分時間の50%以上が映像メディア接触に費やされている（あるいは他の活動にBGMとして重複している）ことになります。同じ追跡研究の子どもたちの1歳時と2歳時の映像メディア

接觸時間と外遊び時間の割合を図4に示しましたが、変化しているのは約5時間の合計時間の内訳であり、1歳から2歳へと室内でのメディア接觸が減少して外遊びが増えています。乳幼児たちの限られた可処分時間のなかに発達に必要な豊かで多様な活動をバランスよく配分していくためには、多くのご家庭でテレビやビデオの接觸時間が過剰になっていないかどうか、また外遊びや絵本読み、対人的コミュニケーションなどの活動がしっかりとくなされているかどうか、あらためて各家庭での生活時間配分の見直しをしてみることが必要だと思います。

図4) 映像接触時間と外遊び時間の経年変化
(1歳から2歳へ)⁷⁾



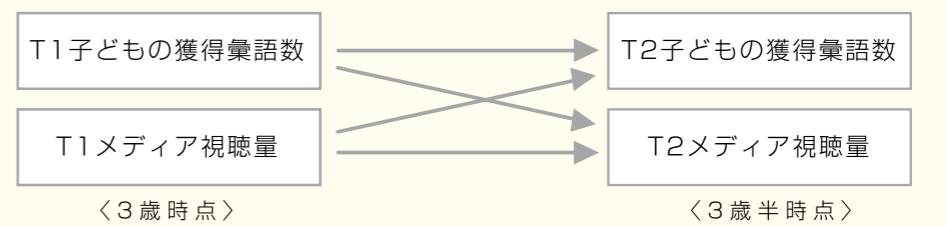
3 子どもの発達への影響

映像メディアへの接触が原因となって、ある短期的・中長期的な認識や行動の変化が子どもにもたらされることを科学的に確認するためには、同一サンプルを対象とする2時点以上での測定をおこなう実験的研究やパネル研究が有効です。実験的研究では、ある条件で作成された映像メディアに接触する群と接触しない統制群を設定し、予想される行動や意識の変化が生起するかどうかを比較的高い精度で検討することが可能となり、1970年代後半からテレビ画像の提示を利用した様々な検討がおこなわれてきました。たとえばこうした実験法を用いて、録画再生された人物が発信する情緒的シグナルを読み取ってそれに合わせて自分の行動を調節することが生後12か月児にも可能であることを実証した研究^(*)がありますが、乳児は、私たちの予想以上に早期からテレビ画面から発信されるメッセージを適切に情報処理したうえで反応しているのです。乳児期の子どもたちにとってもテレビやビデオの情報は“意味”を持つものであることを私たちはきちんと認識し、不適切な内容や過剰な量のメディア接触は固く慎むべきであるといえます。

しいのかを識別することができません。しかし複数の時点で同じ内容の測定をおこない、図5のような交差遅れ効果モデルを用いることによって、ベースラインでの視聴要因と結果変数となる発達要因の双方の影響性を統計学的に検討していくことが可能になります。ライトら^(*)は、低所得層の幼児たちの就学期までの知的発達に対するテレビ視聴の効果を検討するため、3年間の追跡研究 (The Early Window Project)をおこない、この交差遅れ効果モデルを用いた解析を実施しています。彼らは、2歳と4歳の2つの追跡サンプルをそれぞれ3年間追跡し、4時点にわたる視聴時間と知的発達の測定をおこないました。1時点目の調査および3時点目の調査でのコンテンツ別の4種類の視聴時間 (①子ども向け情報・教育番組、②子ども向けアニメ番組、③子ども向けのその他の番組、④一般向けの番組) と2時点目の調査および4時点目の調査での言語発達や就学準備性に関する検査成績とがどのような因果関係にあるかをパス解析で分析したところ、2歳時での子ども向け情報・教育番組の接触時間の長さが3歳児の言語発達や就学準備性を伸ば

また、子どもたちの日々の生活に関するアンケート調査や観察によって測定した縦断データを用いたパネル調査でも、メディア接触と子どもの発達との間の因果推定をおこなうことができます。たとえば、ある1時点での調査からは、攻撃的な性格傾向を持つ子どもたちが暴力的な番組やテレビゲームソフトにより多く接觸していたとしても、“暴力的なコンテンツに接觸したことが原因で攻撃的な子どもになった”という可能性と“も

図5) 交差遅れ効果のモデルの概念図

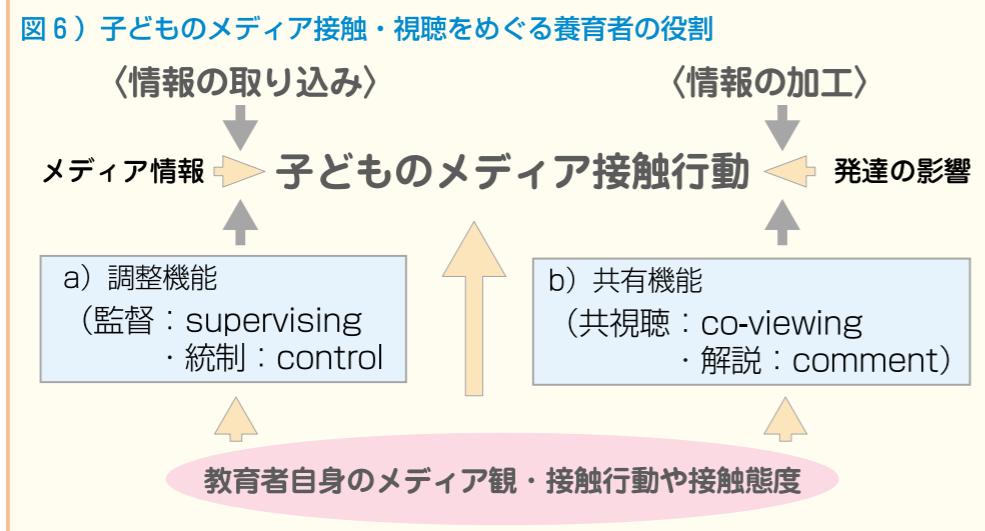


メディア視聴量が獲得語彙数を増加・減少させる効果が検出されるときには、T1 メディア接触量から T2 子どもの獲得語彙数への矢印が正か負の有意な値での係数を持つ。またもしも、T1 獲得語彙数から T2 メディア接触量に有意な係数値が算出されなければ、語彙量の多い子どもがテレビを多くあるいは少なく視聴するようになる、という逆の因果性を推定することが妥当になる。

4 テレビ・ビデオと上手に付き合うために

以上のように、テレビやビデオは乳幼児期の子どもの生活にもすでに深く浸透しており、子どもたちの“可処分時間”に大きな割合を占めています。また、乳幼児の発達にテレビの番組やソフトのコンテンツが影響することも明らかになり、0歳の頃から、どのようなコンテンツに接しているのかを考慮する必要があることもわかりました。各家庭で養育者がこのことに対する意識をしっかりと持って子どもたちの生活全体を見直し、子どものメディア接触の時間と内容を適切にコントロールできるように支援していくことが求められているといえます。図6に子どものメディア接触をめぐる養育者の役割をまとめました。メディアへの接触時間の制限は重要な役割ですが、そのほかにも、子どもがどんなコンテンツに接しているかをちゃんと知っていること、子どもの発達にふさわしい良質なコンテンツを選択すること、また子どもと一緒にコンテンツを共有して親子のコミュニケーションを楽しんだり、適切な解説や感想を語り合ったりすることで子どもの知的な世界を広げてあげることなど、多くの役割がありえるのです。メディアは媒体であり、子どもの発達とメディアの問題は、様々な媒体を通じて得られる情報をどれだけじょうずにコントロールし、賢く利用できるかという養育力や教育力の問題だといえるでしょう。

- <引用文献>
- *¹⁾American Academy of Pediatrics: 1999 Television and the Family.
<http://www.aap.org/>
- *²⁾Rideout, V.L., Vandewater, E.A., Wartella, E.A. 2003 Zero to Six: Electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. Kaiser Family Foundation.
- *³⁾Rideout, V.L., Hammel, E. 2006 The Media Family: Electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. Kaiser Family Foundation.
- *⁴⁾ Christakis, D.A. 2009 The effects of infant media use: what do we know and what should we learn? Acta Paediatrica, 98, 8-16.
- *⁵⁾NHK放送文化研究所2008 “子どもに良い放送”プロジェクト第5回 フォローアップ調査報告書
- *⁶⁾Schmidt, M.E., Pempek, A et al., 2008 The effects of background television on the toy play behavior of very young children. Child Development, 79, 1137-1151.
- *⁷⁾NHK放送文化研究所2006 “子どもに良い放送”プロジェクト第3回 フォローアップ調査報告書
- *⁸⁾NHK放送文化研究所幼児生活時間調査2003. .
- *⁹⁾Mumme, D.L., Fernald, A. 2003 The Infant as Onlooker:Learning From Emotional Reactions Observed in a Television Scenario. Child Development, 74(1),221-237.
- *¹⁰⁾Wright, J.C, Huston, A.C., Murphy, K.C. et al. 2001 The Relations of Early Television Viewing to School Readiness and Vocabulary of Children from Low-Income Families: The Early Window Project. Child Development, 72(5),1347-1366.



親・保護者への指導と支援のポイント



子供と親を支えるために

～親子関係の現状とコミュニケーションのヒント～

鈴木 みゆき (すずき みゆき)

和洋女子大学人文学群心理・社会学類
人間発達学専修こども発達支援コース 教授
医学博士

お茶の水女子大学大学院家政学研究科児童学専攻修了。聖徳大学短期大学部保育科教授を経て、H20(2008)年より現職。

東京生まれ。保育者養成の傍ら、幼稚園・保育所で子供と遊ぶ手遊び・リズム遊びの創作を手がけ、NHK「みんなのうた」、「あかあさんといっしょ」、「TV絵本」、「すぐすぐ赤ちゃん」等にも詞を提供。また、子供の生活リズムの改善・確立のために、保護者や指導者向けの講演のほか、雑誌やTVなどで、育児相談も担当。子育て支援の中で生活リズムの大切さを伝える活動を幅広く展開中。「子どもの早起きをすすめる会」発起人。家庭では3児の母。日本音楽著作権協会正会員。

主な論文

- 「育児不安と母子の睡眠」小児内科Vol.40.No.1.2008
- 「子どもの遅寝の要因と生活リズムの改善策」小児歯科臨床Vol.12.No.9 2007
- 「保育所に通う幼児の睡眠・覚醒リズムの改善について」聖徳大学児童学研究所紀要Vol.8.2006
- Children's ability to copy triangular figures is affected by their sleep-wakefulness rhythms : Miyuki Suzuki, Takahiro Nakamura, et al : Sleep & Biological Rhythms Vol.3(2).2005
- 他多数

主な著書

- 「早起き・早寝・朝ごはん」芽はえ社
- 「早起き脳が子どもを伸ばす」(共著)けやき書房
- 「保護者もいっしょ・生活リズム改善ガイド」ひかりのくに
- 「合言葉は早起き・早ね・朝ごはん 早起きからはじめよう!」ほるぷ出版
- 「リズムでるるるん!」「リズムでるるるんII」チャイルド本社
- 他多数

1 子供にどう接していいか 不安な親がいる

「育児不安」という言葉が定着して久しくなります。「育児不安」を「子供や子育てに対する蓄積された漠然とした恐れを含む情緒の状態」(*1)と牧野が定義して以来、これに関する研究はずいぶん蓄積されてきました。そして今も子供の要求の理解度が低い親は「子供とのかかわりで迷う」「自分の育児に自信がもてない」と訴えるケースが多く、原田は「親になるための準備

図1) 育児に自信がもてない、と感じることがありますか(原田2006)

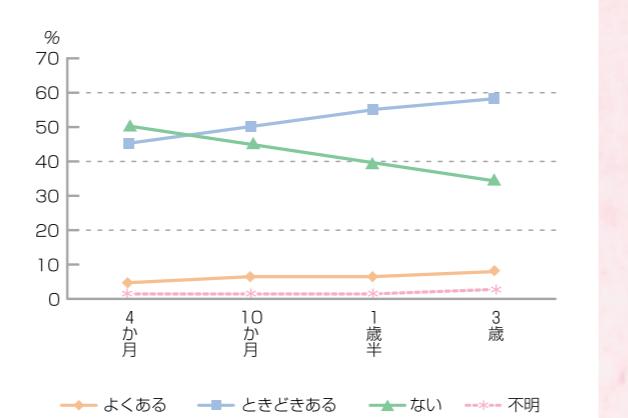


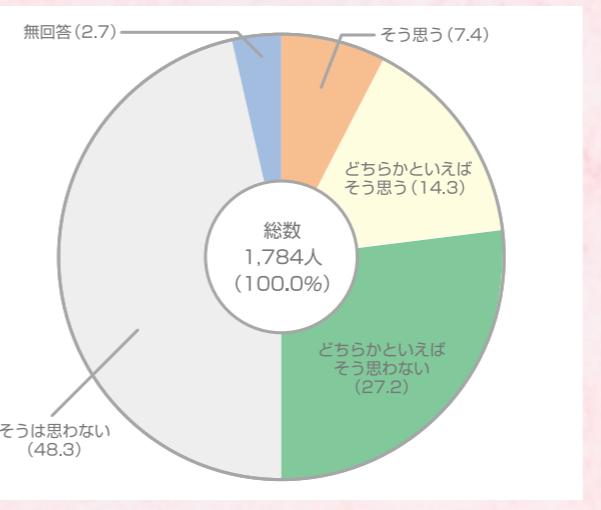
表1) 子育ての楽しさと辛さの推移

区分	平成16年	平成17年	平成18年
該当者(人)	6,886	6,586	5,071
子供の将来の教育にお金かかる	39.1	39.2	39.8
自分の自由な時間がなくなる	21.6	22.5	22.9
子供が小さいときの子育てにお金がかかる	18.1	20.1	22.1
子供の相手は体力や根気がいる	20.1	20.6	20.0
自分が思ったように働けない	12.8	12.6	12.8
住居が手狭になり住まいにゆとりが持てない	8.5	9.6	9.4
子供にどのように接すればよいか分からない	7.0	7.3	8.6
子供を連れて外出するのが大変	6.5	7.4	8.1
子供自体好きではない	1.3	0.9	1.3
特にない	21.7	22.2	21.7

がされないままに自分の子供を育てないといけない現代日本の母親たちにとって、『子供とのかかわりの戸惑い』や『育児の自信のなさ』に関する訴えは深刻なものである(*2)」としています(図1)。

内閣府の調査でも「社会意識に関する世論調査」の中で「子供にどう接すればよいかが分からない」と答える割合が微増しています(表1)。また現実に我が国が子供を産み育てやすいと思っている人はわずか2割程度です。(図2)。

図2) 今の日本は子供を産み育てやすい社会か



2 子育ての不安と生活リズム

ここ数年「早寝」や「早起き」が子供の心身の健康に欠かせないと認識はされ始めたものの、第一義的な責任は家庭、すなわち母親にあり、という論調は根強くあります。子供の生活リズムの重要性は両親や子供を取り巻く全ての大人が理解する必要があるし、育児を楽しむ力を親(大人)自身が溜め込まないと子育ては辛く険しい試練の場になります。ところが「妊娠期の親への教育や支援は依然として保健行政が中心(*3)」と堀口が指摘するように、子供の発達の各ステージにおいて行政側の対応が偏ったり地域間の差が大きかったりと、日本の社会全体の問題として真摯に取組むには至っていないのが現状です。

眠りの問題を例にとれば、出産後しばらく親は眠れ

ない夜が続くことになります。3か月時点で母親の哺乳形態から子供への愛着とその要因を調べた 笹野らは「『ねむけだるさ』の訴えが少ない群が『児との信頼関係』が有意に高い(*4)」ことを明らかにしました。

また0~3歳の子供を持つ親を対象にした調査でも各年齢児に対する育児困難感には、母親の(不安)抑うつ傾向が大きな役割を果たしていて、いずれの年齢でも「夜泣きがひどかった」「あまり眠らなかった」「一日の生活リズムが一定しなかった」などのDifficult Baby(育てにくい子)との関連がみられました。

以上の点から妊娠期からの親への多様なサポートが必要だということがわかります。それでは実際どのようなサポート体制があれば保護者自身の育児を楽しむ力を育むことができるのでしょうか?

一つは、子育てを支える地域での心のよどころとなり実際手助けしてくれる人の存在と世代間交流を仕掛ける場の必要性です。いわばコーディネーターとかファシリテーターと呼ばれたりする人たちことで“地域において子育てに関する悩みの相談や子育て情報を共有できるような親同士、親と地域の関係作りをすすめる地域の人材”というイメージです。子供の夜泣きやトラブルに戸惑う親の気持ちを理解する応援団の存在が身近にあることは第一歩になるでしょう。困った時にふらっと立ち寄れたり仲間同士で気持ちを吐き出し、助けが必要な時はそっと手を差し伸べてくれたりする空間も必要ではないでしょうか。

もう一つはそうした場で子育ての楽しさを実感できる体験の蓄積です。自分があやすと笑った、喜んだなどの実感が親としての自信につながっていくように思います。そのためにもコーディネーターやその育成にかかる人たちは、育児のアイディアがたくさん詰まった引き出しを数多く自身に備えておくと良いでしょう。

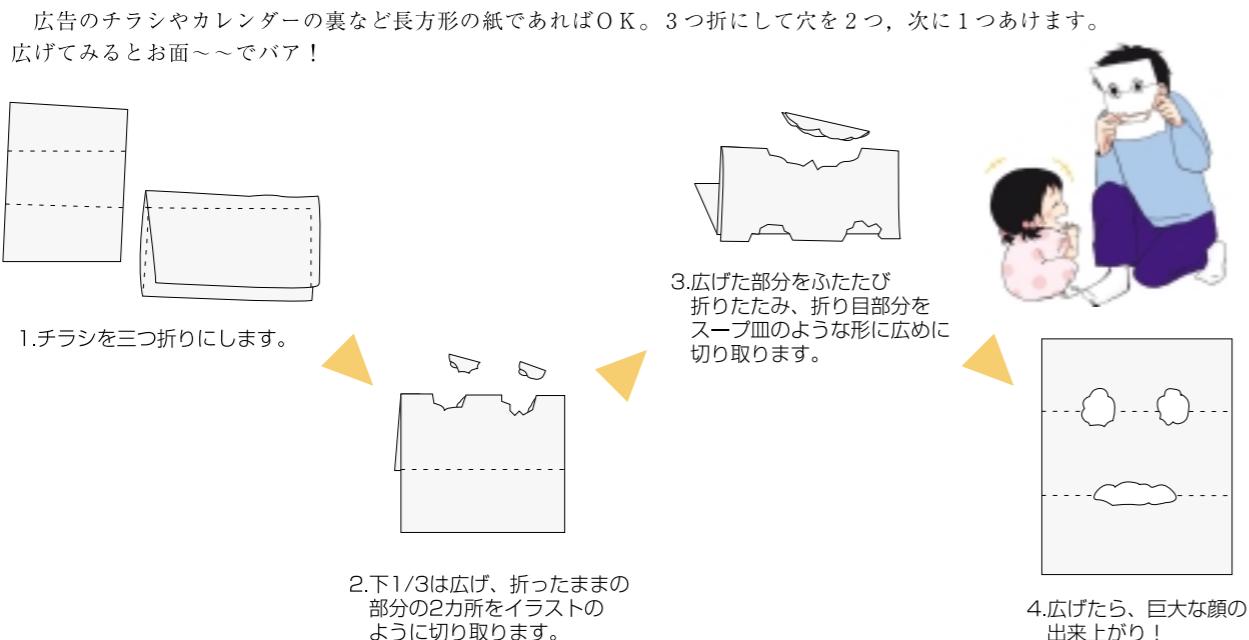
次のページでは、どこの家にもあるような物を使って遊んだり、昔どこかで聞いたことのあるわらべうたを替え歌にしてしまうやり方を紹介します。

3 子育てを楽しむコミュニケーションのヒント

(1)紙一枚あれば…いつでもどこでも誰とでも

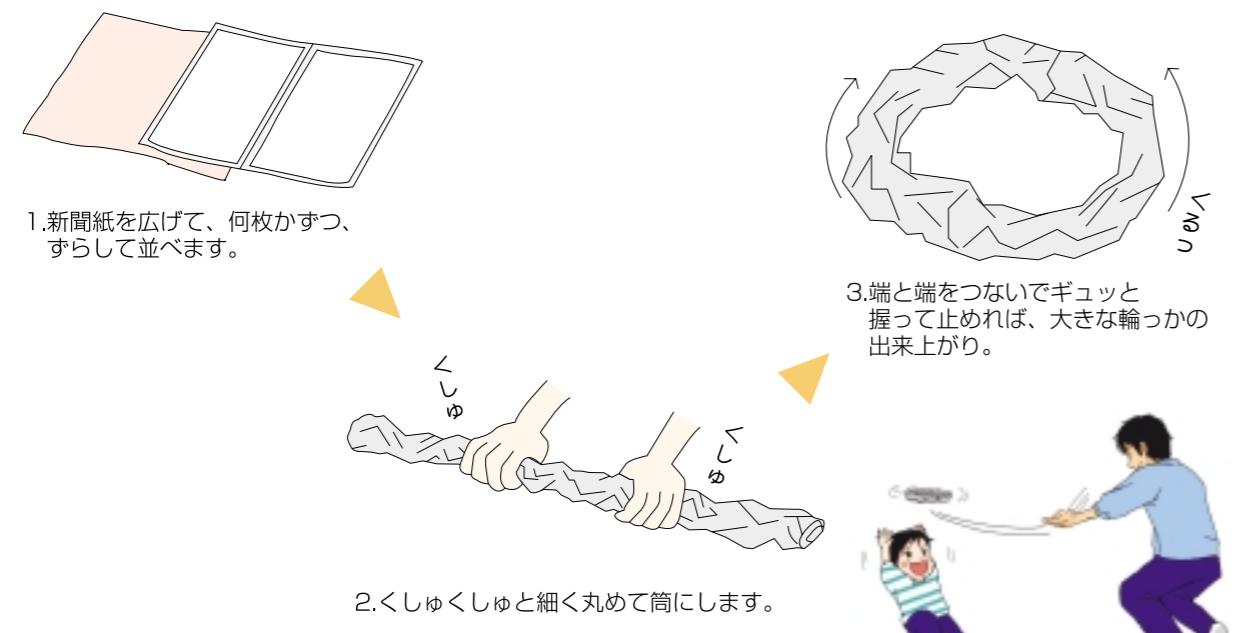
広告用チラシや包装紙など家にあるもので親子一組でも数組でも何人でも遊べます。いつの間にかだんだん人数が多くなってみんなで楽しめたらいいですね。

①お面ではあ(0歳児～)



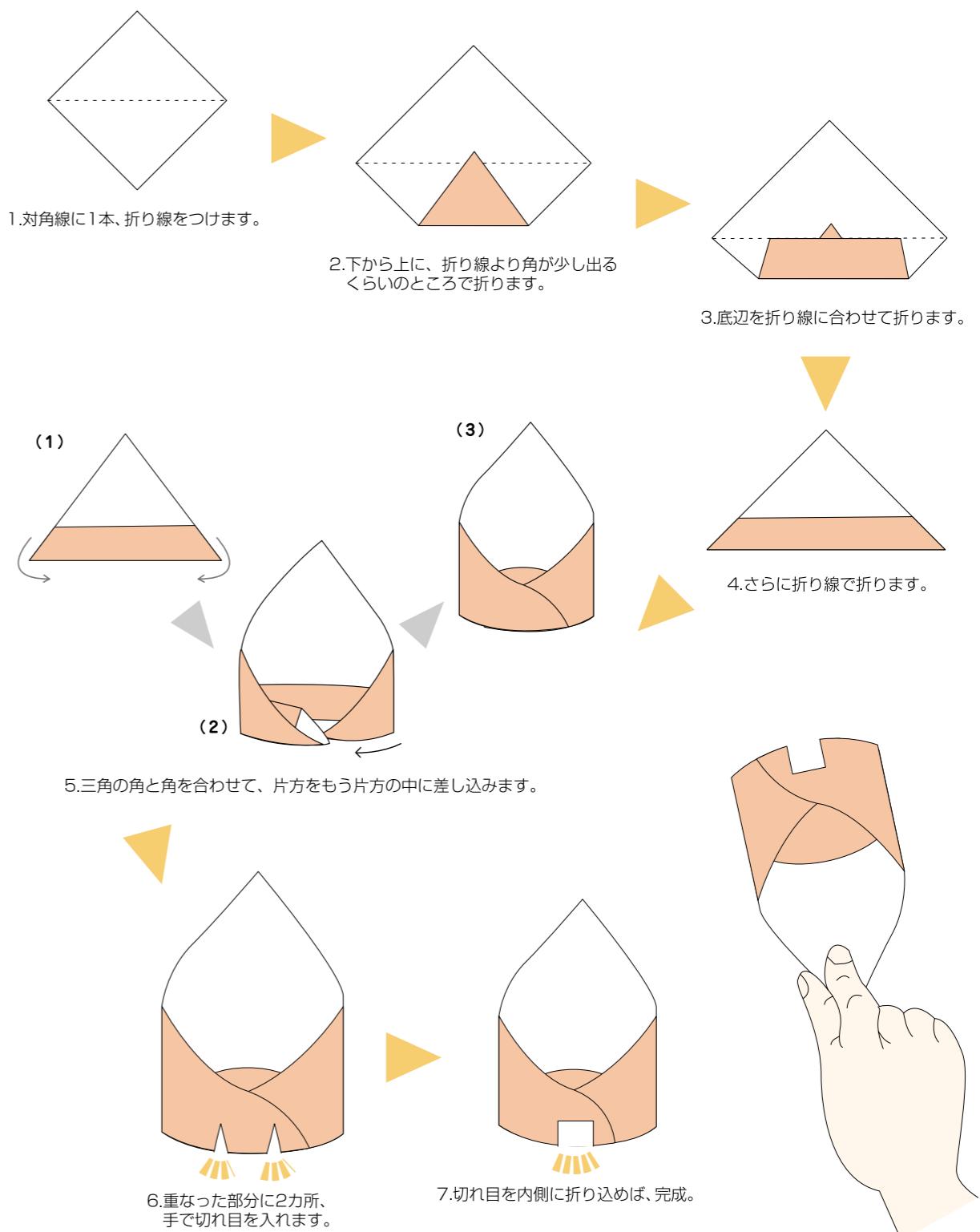
②簡単フリスピー(1歳児～)

チラシなどの紙をくしゃくしゃと細長く丸めます。握って留めて輪にしてできあがり。結構飛びます。親子で遊べます。輪投げもできますね。



③ふわっと飛行機(2歳児～)

折り紙など正方形の紙を図のように山折で三角形にします。丸めて留めれば簡単な飛行機。ところが飛び方が不思議。すっと手を離すと放物線を描いて飛びます。どこに飛ぶか分からない楽しさがあります。



(2)わらべうた替え歌大作戦

誰でもよく知っているわらべうたを替え歌にしてそれぞれの場面でオリジナルを作つてみましょう。親子でじっくりふれ合い遊びに使つたり“我が家の大 ORIGINAL”を地域のセンターに振り付きで紹介してみんなで遊んだりするのもいいですね。

①ごはんのうた(「いとまき」のメロディで)

ここで紹介するのは朝ごはんバージョンですが、お昼寝やお休みなど子供と一緒にその時間が楽しくなるような言葉をメロディにのせたいですね。

ごはんのうた(「いとまき(作詞者不詳・外国曲)」のメロディで)



1 よ～く噛み噛み、よ～く噛み噛み



手で「かむ」しぐさをします

2 おいしく食べよう



ほっぺをなでます

3 あさごはん



胸前で手を交差させて、リズムに合わせて摇れます

4 元気ができるぞ



片手ずつガツツポーズ

5 からだとこころ(イエイ!)



両手を上から横下にキラキラさせます

②あがりめ さがりめ

『あがりめ さがりめ』を“ねんね”バージョンにしました。眠りの前、ちょっと気持ちが落ち着きます。

••••• あがりめ さがりめ (わらべうた) (ねんねバージョン) •••••

1 あがりめ



両手の指先で目尻を上げます

2 さがりめ



目尻を下げます

3 ぐるっとまわして



目尻をぐるぐる回します

4 ねんねのめ



目をつぶります

4.まとめ

子供とのかかわりは生活中で積み重ねられるものです。子供自身を理解し親の気持ちに寄り添えるような姿勢と技量がコーディネーターには求められるでしょう。食、睡眠、運動遊びなど場面に応じた適切な対応とヒトの育ちを長い目で見守るゆとりが親の気持ちを安心に導くに違いありません。

近年の親子関係には様々な問題が指摘されていますが、親を責めて解決できる問題は少なく、むしろ寄り添い受け入れていく中での変容を共に感じあうことが大切でしょう。より具体的に、より丁寧に、一人ひとりへの対応を心がけたいものです。

<引用文献>

(*1)牧野カツコ「乳幼児をもつ母親の生活と<育児不安>」(家庭教育研究所紀要3.34-56, 1982)

(*2)原田正文「子育ての変貌と次世代育成支援 - 兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防」(名古屋大学出版会2006)

(*3)堀口美智子「妊娠期のビアレンティング教育」(F-GENSジャーナル.4.13-20. 2005)

(*4)篠野京子、炭谷靖子「3ヶ月児をもつ母親の愛着と哺乳形態に関する要因の検討」(富山医科大学看護学会誌Vol.6, No.1, 111-121, 2005)

(*5)川井尚、庄司順一、千賀悠子他「育児不安に関する臨床的研究V」(子ども家庭総合研究所紀要, 1-15, 1999)

Frequently Asked Questions (よくある質問)

こんなとき、どう声をかければいい？ どう答えればいい？

保護者は子供がかわいいと思い、子供に向き合い、育児に日々奮闘しながらも、時に頑張りすぎたり、不安になったりすることがあります。そんな時、保護者に接する機会があり、ちょっとした相談を受けることが多いのが、幼稚園、保育園、保健所などの職員のみなさんではないでしょうか。

保護者の最も身近なアドバイザーとして、保護者の価値観を尊重しつつ、家庭の事情にも配慮しながら、家庭での生活に密着した具体的なアドバイスをすることが大切ですね。

ここでは、いろいろな保護者への助言のポイントを挙げてみます。現場でアドバイスをする際の参考にしてください。



【ポイント】

- 親の価値観を尊重し、気持ちに寄り添いながら助言しましょう。
- アドバイスする際には、イメージがしやすいように、具体的な例を示して話をしましょう。
また、「なぜ、そうすることが大切か」を説明しましょう。
- すぐに答えを示すのではなく、保護者と一緒に考え、工夫ていきましょう。
- 保護者の話を十分に聞いて、保護者の気持ちによりそることはもちろんですが、子供の様子をよく見ることが大切です。
子供の様子を専門的な視点からいろいろな場面で見ていくことも大切です。また、保護者の質問に答えるときにも、具体的な子供の姿を交えてアドバイスすることができます。
たとえば“うまく気持ちを言葉で伝えられず、友達をたたいてしまう”という子供については、遊びの中での動きやその子の思い、遊び方を見ておいてその子供のコミュニケーションのとり方を考えましょう。
- 子供の育ちはそれぞれに違うので決めつけないことも大切です。

● 「～せねばならぬ！」と考えてしまう

育児の本や、よその子供と比べてできないことがあると、自信がなくなってしまう、不安になってしまふ親がいます。また、“親としてもしっかりしたい”“よい親でいたい”と頑張るあまり、子供のベースよりも自分の理想を優先してしまう場合があります。

Q1

「もうすぐ3歳なのに、○○ができないんです」

A1

育児書には「3歳で○○ができる」と書いてあるのにうちの子はまだ…。
我が子の発達が心配になってしまいますね。でも、お母さん・お父さんがキリキリしたり不安になると、子供も不安定になります。子供の成長や発達は個人差があります。
“まだ3歳”と考えてはどうでしょう？ほかのお子さんや育児書の発達と比べて、お子さんの成長を振り返ってみましょう。

Q2

「お弁当では、何品食べさせればいいですか？」

A2

子供の栄養を大切に考えていることがよくわかります。食育の勉強をして、いろいろな栄養のバランスについても毎日・毎食気にかけて、必要な栄養素をきっちりとれるよう食事を工夫して頑張っている様子が浮かびます。でも、親があまりに完璧な子育てを目指していると、子供にも完璧を要求してしまいがちです。頑張りすぎて少し心配かな？と思われるお母さん・お父さんには、「すべてがきっちりしなくても大丈夫」「少し肩の力を抜いてもいいんだ」ということを伝えましょう。栄養は、朝・昼・夕の一日の食事のトータルで考えれば十分です。

Q3

「手作りこそが愛情の証。
すべて手作りにしています！」

A3

手作りのかばんや着がえ袋などは素敵ですね。でも、力を入れすぎると親も疲れてしまいます。「手作りすること」自体が目的になってしまわないように。お母さん・お父さんが疲れないように、完璧を求めず、時には肩の力を抜いた“遊び”的部分も時には大切ということも、折に触れて伝えましょう。

● 「そう言われてもできません・・・」と言う親には、アドバイスした理由をきちんと伝えましょう

家庭によっていろいろな事情がありますね。でも、子供の発達を考えると、やはり睡眠、食事、運動など生活のリズムや質は本当に大切なことです。まずは、アドバイスした“理由”をきちんと伝えましょう。そして、励ましながら家庭でできる工夫も一緒にアドバイスしましょう。

Q4

「うちの子は、朝ごはんを食べていなければ元気ですか？」

A4

子供が午前中から体を動かして元気に過ごすためにも、脳を活発に働かせるためにも、一日の生活リズムを整えるためにも、朝ごはんはきちんと食べることが大切です。家庭によっていろいろな事情があると思いますが、まずは食育や子供の生活リズムに関する基礎的な知識を伝えて、一品からでも朝食をとることを習慣にする、など、“できることから少しずつ”、小さなステップを設定してあげてはどうでしょう？さらに、前の日の夕食を少し多く作っておくなど、朝ごはんを手早く作るコツもぜひアドバイスしてください。

幼稚園や保育園であれば、保護者で数人のグループをつくり、悩みを打ち明けてそのことについて励ましあったり、工夫を伝え合ったりするといいですね。V章のプログラム例を参考にしてください。

IV

発達障害の理解と、 療育に関するアドバイス

Q 5

「父親があ風呂に入れてくれるので、帰いを待っているとどうしても遅くなってしまいます。でも、これも大事なコミュニケーションですね？」

A 5

お父さんにとってもきっと楽しみなひと時なのですね。ふれあいは大切だけど、大人の時間に子供を付き合わせると、子供の生活リズムが乱れてしまいます。子供の発達ために本当に大切なことを考えると、やはり夜は早く寝かせたいですね。家族みんなで少し早起きして朝食と一緒にとるとか、新聞を取りに行ったり近所をお散歩したりするなど、子供とのふれあいを朝にするようなアドバイスをしてはどうでしょうか。

Q 6

「外で遊はずに、部屋でゲームばかりしているんですね…」

A 6

親子一緒に公園で遊ぶことを習慣にするなど、親も子供と外遊びを一緒にすることはどうでしょうか？さらに、普段の生活の中でも、体活動量を増やすことが子供の体を作っています。家族みんなで子供の運動量も増やすように普段の生活を見直しましょう。

●まだまだ自分も楽しみたい！

Q 7

「親もストレスが溜まるんですね！自分のことが何もできないなんて。おしゃれしたいし、友達とお酒を飲んだいしたい！」

A 7

時にはこういうことを感じることもありますよね。その気持ちを理解して、親の気持ちに沿う姿勢で。こんなアドバイスはどうでしょうか？

「毎日、子供と向かい合って一生懸命頑張っているのですね。その気持ちはよくわかります。ちょっと息抜きしたいときはありますよね。でも、小さい子供の発達にとっては生活リズムは大切ですから、子供が寝る時間の一緒の外出は、ご家族にお子さんをお願いして連れて行かないなど工夫はできないでしょうか？」

「おしゃれをすることはとても素敵ですね。でも、ヒールの高い靴を履いて子供を抱っこ（あんぶ）していて転倒する事故もあります。」と事故を予防することも伝えます。



発達障害の理解と、療育に関するアドバイス

広瀬 宏之 (ひろせ ひろゆき)

横須賀市療育相談センター所長

小児神経科専門医、医学博士。自閉症などの発達障害が専門。
東京大学附属病院、同大学院を経て、平成15年4月から国立成育医療センター発達心理科にて、発達障害や児童精神科の臨床に携わる。
フィラデルフィア小児病院の児童精神科でも研鑽を積む。
平成20年4月から現職。

著書「図解 よくわかるアスペルガー症候群」(ナツメ社)

1 発達障害のある子供が増えています

平成14年に文部科学省が行った調査では、小学校と中学校の普通学級に在籍している生徒のうち、6.3%が何らかの個別支援の対象となるそうです。ほかにも統計はいろいろありますが、総合的に判断すると子供たちの10%程度が発達障害と考えてよい時代になりました。

発達障害のある子供が増えている理由は幾つかあります。その概念が普及し医療や福祉につながることが増えているのが1つです。情報や物質が氾濫し生活も多様になる一方で、価値観はむしろ狭くなり社会の包容力が減っています。その結果、発達障害のある人の生きづらさが増しているとも言えます。環境汚染が発達障害の実数を増やしているという研究も出ています。

苦手なところがない人はいません。広い見方をすれば、人類はみなどこかしらに発達障害を抱えているとも考えられます。「あなたも私も発達障害」(神田橋條治、精神科医)かもしれないのです。

発達障害のある子供とかかわる時にはコツがあります。子供たちの特徴を無視し、大人たちが自分たちの思い込みや既成概念にとらわれてばかりだと、その子供たちの生きづらさはますます増え、本来持っている豊かな才能や資質が開花せず終わってしまいます。そして、二次障害と呼ばれる多くの問題にもつながりかねないです。発達障害を充分に理解し、一人一人の子供たちに合った適切なかかわりをする必要があります。個人だけでなく教育システムも同様です。

2 発達障害とは何でしょうか？

人が生きていくには様々な能力が必要です。視覚・聴覚・味覚・触覚・臭覚などの五感、運動する力、話す力、理解する力、注意を向ける力、段取りをたてる力、考える力、人とつき合ったり交渉したりする力など、社会生活を営むには多くの力を身につけていなければなりません。

その大半は生まれつきのものですが、植物の種子と同じく、完成した形で生まれてくるのではありません。発達の過程で、周囲の適切な関わりや養育によって伸びていく力なのです。

発達障害とはこういった能力のうち、幾つかがうまく伸びてない場合をいいます。勿論、人間はそれどころかに苦手な領域を抱えて生きています。苦手さはありながらも、周囲や自分に迷惑をかけたり、問題を起こしたりせずに生きています。しかし、発達障害と呼ばれる人々は、うまく伸びていない能力が原因で、自分の生活の中に何らかの問題を抱えることになるのです。

発達障害の原因は育て方ではありません。脳神経のネットワーク機能に生まれつき発達の遅れや問題があって、その結果、実生活でさまざまな困難が生じるのです。詳細な原因は不明ですが、殆どはまだ医学で治すことはできません。現時点では周囲が本人の特徴を十分に理解し、それに合わせたかかわりをすることが最善の対処になります。

3 発達障害者支援法と特別支援教育について

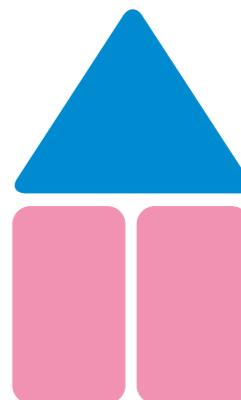
発達障害という概念の普及は法体系が整備されたこととも関係があります。まず、平成17年4月に発達障害者支援法が施行されました。もちろん、法律以前にも発達障害は存在しています。しかし、従来の制度では、障害は身体障害と精神障害に二分され、発達障害は盲点になっていました。そこに光が当たった意味は大きいといえます。

この法律では発達障害は次のように定義されています。「発達障害とは自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であって、その症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるものをいう」。言うまでもなく、これは比較的狭い定義です。一般には、すでに法制度に組み込まれている精神発達遅滞や運動発達遅滞を含めた広いグループが発達障害に該当します。

教育の整備も進みはじめています。これまでの障害児教育は「障害の種類や程度に対応して教育の場を整備し、きめ細かな教育を効果的に行う」という視点で行われてきました(特殊教育)。

しかし、障害が多様化し質的にも数的にも増加の一途をたどったため、パラダイム(枠組み)の変換が必要になりました。「特殊教育」から「特別支援教育」への転換、「障害の種類に応じて支援を分けて考えることなく、個々の教育的ニーズに応じた教育的支援を行う」という視点の導入です。

発達障害者支援法の制定と平成18年の学校教育法等の改正を受けて、平成19年4月から特別支援教育が開始されています。ただ、制度として整備されていることと、内容の充実は別の話です。特別支援教育の中身の充実はこれから課題でしょう。



4. 発達障害の紹介

代表的な発達障害を紹介し、かかわりのポイントを述べたいと思います。いずれも一冊の本が書ける内容ですので、駆け足での紹介にとどめ、詳しくは参考書をお読み下されば幸いです。

図1) 代表的な発達障害

「図解 よくわかるアスペルガー症候群」(広瀬宏之)より

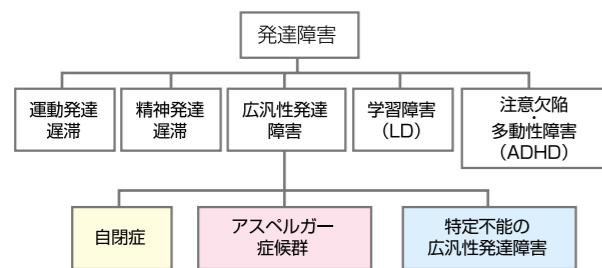
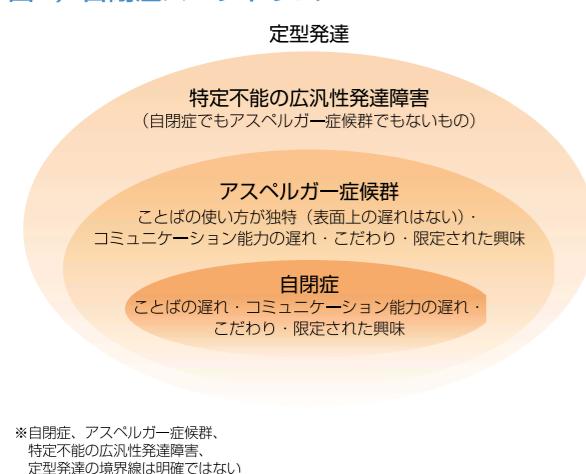


図2) 自閉症スペクトラム



(1) 精神発達遅滞(MR:Mental Retardation)

知的障害とほぼ同じ意味です。知的能力の発達が遅れ、実年齢相応の知能がありません。ここで、知能とは脳で営まれるすべての精神活動をさします。知的な遅れがあると、言葉を含めたあらゆるコミュニケーション、社会性、学習、家庭生活、身辺自立、仕事などに障害が生じます。ちなみに、知能指数とは実年齢の何パーセントの知能があるかを示します。軽度(70~55程度)、中等度(55~40程度)、重度(40~25程度)、最重度(25以下)に分類されます。

ダウントン症候群など先天的な染色体異常が原因の場合もありますが、精神発達遅滞の30~40%は原因

不明です。頻度は人口の1~3%です。

(2) 運動発達遅滞

運動機能の発達が遅れています。染色体異常や、脳性麻痺など周産期の問題による場合もあります。原因が特定できない場合も少なくありません。

知的な遅れも運動の遅れも、医療(小児科、精神科、リハビリ科、整形外科、耳鼻咽喉科など)、福祉、教育の中で本人をサポートし、能力を最大限に發揮できるようしていくしかありません。

(3) 自閉症スペクトラム (ASD:Autistic Spectrum Disorder)

① どんな障害か

広汎性発達障害(PDD:Pervasive Developmental Disorder)とほぼ同じ意味です。スペクトラムというのは「連続体」の意味で「自閉症とそれにつながる一連の障害」全体をさします。少し前の言い方ですが、自閉傾向と呼ばれることもあります。最新の報告で頻度は約2.1%、男児が女児の3~4倍と言われています。

ASDの本質はコミュニケーション障害です。主な徴候は(1)対人的相互関係における質的な障害(社会性の遅れ)、(2)意思伝達の質的な障害(言葉の遅れ)、(3)限定的、反復的でワンパターンな行動や興味(こだわりや常同行動)です。これ以外に、感覚過敏、知的障害、多動・不注意、発達性協調運動障害(いわゆる不器用)、てんかん、視覚優位の認知特性(目から入る情報処理の方が得意です)、強い機械的記憶能力などを伴う場合があります。

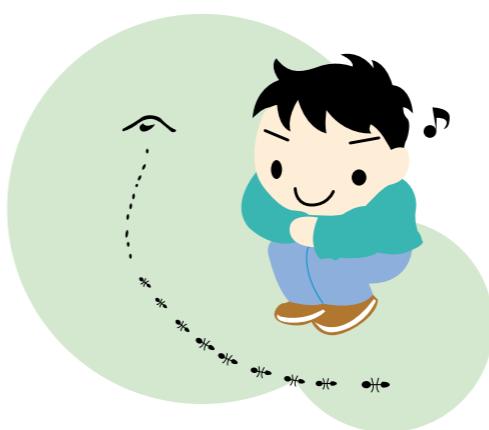
このうち、明らかな言葉の遅れが無いものをアスペルガー症候群といい、自閉症やアスペルガー症候群の基準は満たさないものの、三徴候をある程度持つ場合を特定不能の広汎性発達障害といいます。

ASDの人は相手の立場に立つことが困難です。「こころの理論」やミラーニューロン(他人の行動や動きを見て自分が同じ行動をしているような鏡のような活動をする神経細胞。共感、言語などに関連すると言われている)の発達の遅れなどが病態生理の一つと考えられていますが、すべてを一元的に説明できる原因是

見つかっていません。

② かかわりのポイント

●ASD児の立場に立って考えることが何より大切です。幼児期早期で関わりが難しい場合、子供の興味の対象をみつけ、その興味を共有して遊びます。言葉の有無よりも、コミュニケーションのキャッチボールが大切です。楽しい時間を共有し、子供と目をあわせて笑えるようになることが、正しい関わりの1つの目安です。



触覚、味覚での過敏が目立ちます。例えば運動会のざわめきなど、普段と違う雰囲気には敏感で、容易に不安に陥ります。そのような時は、心配するようなことは起こらないと伝えて、安心させる必要があります。苦手な刺激や状況は無理に我慢せず、徐々に慣れさせます。パニックを起こした時はその場を離れ、クールダウンさせます。我慢や無理強いを続けると、苦痛が強まり心の傷(トラウマ)になるので注意が必要です。



●家庭や集団で配慮すべきことは多くあります。時間と空間を分りやすくする「構造化」は欠かせません。例えば、予測外のことが苦手ですから、見通しの立ちやすいスケジュールを作り、視覚的に提示します。空間も、用途ごとに区切り配置も判りやすくなります。

●言葉が乏しい場合は、ノン・バーバル・コミュニケーション(表情、視線、ジェスチャーなどの非言語的コミュニケーション)を豊かにしていきます。十分なノン・バーバル・コミュニケーションがあって、その上に言葉が成立するからです。言葉があっても、言葉を音としてとらえる傾向があるため、コミュニケーションの道具としてより、独り言やオウム返しなど自分だけの言葉になる危険があります。言葉が他人と交流するための道具であると実感させることが大切です。

●感覚過敏への配慮も欠かせません。定型発達よりも感度が高く、入ってくる感覚刺激を堪え難く感じるのです。“わがまま”では決してありません。特に聴覚、

●ASDの子供は、脳神経やホルモン発達の未熟さから睡眠・覚醒リズムの確立が遅く、2~4歳になつても夜中に目覚めることができます。二次障害ではありませんが、夜中に泣いて騒いだりすると家族にも影響します。そのような事態を避けるため、早起き早寝の習慣をつけて睡眠のリズムをつくる、寝る前に気持ちが落ち着くよう静かに過ごす、食事の時間を一定にするなど生活リズムを確立することが大切です。



(4) 注意欠陥・多動性障害 (ADHD:Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

① どんな障害か

多動、衝動性、不注意が主症状で、頻度は3~6%程度です。ASDが「察することの障害」ならば、ADHDは「我慢することの障害」です。着席が難しく、絶え間なく話し、体の一部を常に動かすという「多動」、忘れ物、ケアレスミス、根気のいる作業を回避する「不注意」、順番が待てず、容易に喧嘩をするという「衝動性」などです。幼児期早期の場合、ある程度の多動は病的とは言えません。診断には年齢の標準からの逸脱度合いをみきわめる必要があります。

原因としては、ドバミン・トランスポーターの増加で脳内ドバミン量が減少するというドバミン説が有力です。脳神経の抑制系における機能的・器質的障害があります。その結果、新しい刺激に簡単に反応するよう

なり、我慢が苦手になって、動作や気持ちの抑制がきかなくなります。

② かかわりのポイント

●多動や衝動性は年齢とともにある程度の改善が期待でき、メチルフェニデート(薬剤名コンサークタ)などの内服で改善することもあります。一方、不注意はなかなか改善せず、薬物の効果もやや劣ります。メモをとる、一日の行動をパターン化するなどの工夫が必要です。

●園では席を前にする、課題を行なう際には一声かけて注意を喚起する、周囲に刺激になるもの(例:金魚の水槽)を置かないなどの工夫をします。注意の持続は10分程度です。活動の組み立てを小刻みにし、合間に軽い区切りを入れます。視覚的情報伝達の工夫、トークン・エコノミー(ご褒美やポイント制など)の使用も大切です。また、このような配慮は引き続き学齢期においても大切で、小学校の教室においても同様な配慮や工夫が必要です。

●ADHDでは50~90%に併存障害が生じます。反抗挑戦性障害、行為障害、不安障害、適応障害、気分障害、強迫性障害などです。好奇心が旺盛で元気一杯な子供は、現代社会では必然的に叱責される回数が多くなり、自尊心が低下し二次的に精神症状を呈しやすいのです。

自信を失わず自尊心を維持するためには、間違った行動は指摘しても、人間性は否定しないようにします。感情的な叱責を避け、悪かった事だけを指摘するのです。「この場合はこうする」という正しい方法を教えることも必要です。注意散漫に見えて、感受性が強くデリケートで、細やかで温かい心を持っていることが多いです。折に触れて気持ちを理解し、褒めるようにします。

(5) 学習障害(LD:Learning Disorders)

① どんな障害か

文部科学省の定義は次のようにです。「知的な発達

に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論する能力のうち幾つかの習得と使用に著しい困難を示す。中枢神経系の機能障害が推定されるが、視覚障害、聴覚障害、知的障害、情緒障害や、環境要因が直接の原因ではない」。

LDには様々な状態が含まれます。医学、心理、教育の各分野で研究が進められ、アプローチは多彩です。一般には学習が開始される5~6歳以降に明らかになる障害です。

② かかわりのポイント

学習障害には特異的読字障害(Dyslexia)、特異的書字障害(Dysgraphia)、特異的算数能力障害(Dyscalculia)などが含まれます。対応の要点は、学習能力の正確な把握、教育方略の再検討、スマールステップによる段階的習得、得意な科目を伸ばしていくことによる自信の強化などになります。

5 不適切な養育と二次障害について

発達障害は生まれつきの脳神経の機能不全ですが、不適切な養育により類似の症状を呈する場合があります。水と光と肥料を与えないといどんな植物でも発育しないのと同じです。児童精神科医の杉山登志郎は、不適切な養育による発達障害を「第四の発達障害」と呼び警鐘を鳴らしています。さらに虐待などにより脳の器質的变化がひき起こされることも示されています。

ちなみに、平成19年改正の「児童虐待の防止等に関する法律」では、身体的・性的虐待に加え「正常な発達を妨げるような著しい減食、長時間の放置、保護者としての監護を著しく怠ること」及び「著しい暴言、著しく拒絶的な対応、配偶者間の暴力、著しい心的外傷を与える言動」も虐待として定義し、通告義務があるとしています。

一方、発達障害の人々は多くの生きにくさを抱えており、虐待でなくとも、適切な環境の設定を行わなければ、二次的な精神障害(気分障害、行為障害、不安障害、適応障害など)をきたしやすいのです。大人の立場からではなく、子供に合わせた育て方が必要とさ

れる由縁です。

6 DIR(※1)/Floortime(フロアタイム)(※2) の紹介

発達障害への治療や療育は、心理療法、遊戲療法、言語療法、行動療法、TEACCH(※3)、認知行動療法、応用行動分析、作業療法、薬物療法など様々な技法が編み出されてきました。近年、発達論的療育とでも言うべき、発達の縦軸にあわせた治療技法が話題になっています。その中で、近年注目を集めているDIR/Floortimeの考え方を紹介したいと思います。

このモデルでは発達に対する基本的な考えが3つあります。

(1)発達は感情的に意味のある人間関係を通じて獲得されます。公平という概念を学ぶには、不公平に扱われたという、感情を伴った体験が必要です。感情は学習の原動力です。

(2)感覚情報処理、言語理解、運動能力などには個人差があります。これは脳神経の個人差によります。違いを認識して関われば、子供の能力を発達させ、適応を高めることができます。

(3)あらゆる領域の発達が密接に関連します。言語、運動、社会性、感情などを独立して評価・訓練するより、それぞれが子供の中でどれくらい統合されているか、どう機能しているかを考えます。言語だけを発達させるより、全体の発達を促す関わりの方がよいのです。

これを踏まえ、関わりの要点が2つあります。

(1)子供のリードに従い、子供の内側から自然に発生する興味を増やすこと。子供の興味や関心は、その言動を通じてしか伺い知れません。発達障害のある子供の興味や関心は、定型発達のそれと異なる場合が多く、通常の関わりでは彼らを大人のペースに巻き込むことは難しく、コミュニケーションが成立しがたいのです。子供のリードに従うことから始め、子供を我々の世界と結びつけていくことが重要です。

(2) 子供が自ら外界と関わりたいと望むようにすること。活動やコミュニケーションを無理にやらせるのではなく、子供が自分からそうしたいと望むようにもっていくのです。

*1) 「DIR」:Developmental,Individual-difference, Relationship based

*2) 「フロアタイム」:DIRの中の治療技法の1つ

*3) 「TEACCH」:
Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children
アメリカで開発された自閉症圏の子供の治療と教育

7 かかわりのコツ

普段から心がけたい、発達障害のある子供に共通する具体的なかかわりのコツを述べたいと思います。

① 言葉は経験なしでは増えません。周囲との感情交流を増やし、コミュニケーションを必要とする場面を増やすこと、気持ちが通じることが大切です。行動に言葉を添えてもいいでしょう。

② 無意識に行っているプロセスを意識化して伝えます。定型発達と違い、無意識にできるわけではありません。マニュアルのように数段階に分けて教えるのがよいでしょう。

③ 一般的に活動・行動は些細なことでも同時処理を必要とします。発達障害の子供は同時処理が苦手なので、指示は一つずつにします。

④ 耳からの情報は一瞬で消え去ります。目から入る視覚優位の情報伝達を心がけます。



⑤ 具体的な言葉が大切です。指示代名詞や否定形は減らし、固有名詞や名詞を多く使います。

⑥ 集中が難しい場合、指示を入れる前に注意を喚起し、頻回に声かけをします。

⑦ 怒らないで教えます。怒られると注意の内容は入らず、負の感情しか受け取れないのでです。

⑧ 発達障害のある子供は得意なことが多いですが、得意なことがないと苦手なことは伸びません。自信なくして得意なことに挑戦はできません。褒める基準を下げ、些細な事でも褒めて自信をつけます。



⑨ 熱したら冷まします。周囲が巻き込まれて一緒に熱くならないようにします。騒いでいる子には小さい声で対応します。場合によっては場面を変えることも必要です。

⑩ 正の強化因子を与え、間違った強化因子を与えないようにします(行動療法のテクニックです)。悪い行動でもどうしてそうしているのか、その子にとっての意味を考えます。注目されて却て悪い行動が増える場合もありますから、時には無視することも必要です。

8 発達が気になったら～保護者への支援

発達障害への気づきはさまざまです。乳幼児健診

で遅れを指摘される場合、幼稚園や保育所、小学校などの集団生活が始まつてから目立つ場合などが多いかもしれません。

内容としては言葉の遅れ、集団生活や友達関係がうまくできない、感情のコントロールが難しい、注意力や集中力が足りないなどです。親御さんが気にしている場合もあれば、指摘されるまで全く気がついてないこともあります。

発達の遅れを指摘されることは、親にとっては驚天動地のことであり、はじめはどうしても否定的になります。親心を考えれば当然だと思います。しかし、発達障害を早めに発見し、その特性を認識しないと、最大の理解者であるはずの親が子供を誤解することになってしまいます。また、定型発達の子供に対するのと同じようにかかわっていると、逆にその子の持つ可能性、成長する力を邪魔する結果になることもあります。もちろん、発達障害の有無にかかわらず、その子の特徴を十分把握してオーダー・メイドの子育てができるればそれでもよいのですが、どうしても先入観にとらわれ、型にはまった子育てになりがちです。これまで述べたように、発達障害の場合は大人の立場からの子育ては良い結果を生みません。子供の立場に立って、ちょっとした工夫をしてあげることで発達が伸びる場合の方が殆どです。このような障害に対する理解をもって、保護者に専門機関への相談や受診をすすめてください。

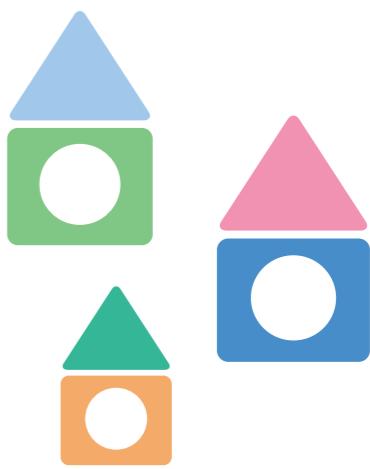
専門機関への受診は、専門家を含めた関係者全員で、その子の発達に見合ったかかわりや生活環境を考える機会にしたいものです。親にとっては専門機関の敷居は高いと思いますが、レッテルを貼るためにではなく、良い方法を考えるための受診と考えるようサポートして下さい。

相談先は自治体の相談窓口、園や学校の担任、スクールカウンセラーなどが考えられます。「子供の発達に気になる点があるのですが」と言えばしかるべき担当部署につないでれます。健診の時に保健士や小児科医に聞いてもよいでしょう。

かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。発達障害を診療しているのは、小児科では小児神経科医、

精神科では児童精神科医とよばれるドクターです。専門医は少しずつ増えていますが、それでも圧倒的に不足しています。かかりつけ医が専門でない場合は、適切なところに紹介してくれるでしょう。

専門機関によっては申し込みから初診までの間、長く待つ場合があります。その間、手をこまねいているのではなく、親と一緒にその子の特徴の把握につとめ、どうかかわったら一番よいかを考えるとよいでしょう。診断が治療に直結しないのを逆手に取って、いろいろ工夫してみるのです。ただし、何度も述べたように、かかわる主体の大人たちが、自分たちの思い込みや既成概念にとらわれてはいけません。子供のリードに従い、子供たちの特徴に合わせたかかわりを工夫していくことが何より大切なのです。



V

(参考文献)

- 1、とりあえずの入門書
 - ・杉山登志郎：「発達障害の子どもたち」講談社現代新書、2007
 - ・佐々木正美：「自閉症のすべてがわかる本」講談社、2006
 - ・広瀬宏之：「図解 よくわかるアスペルガー症候群」ナツメ社、2008
 - ・上野一彦：「図解 よくわかるLD」ナツメ社、2008
 - ・高山恵子、内山登紀夫：「ADHDのあともだち」ミネルヴァ書房、2006

2、もう少し深く知りたい場合

- ・宮尾益知編：「『気になる子ども』へのアプローチ—ADHD・LD高機能PDDのみかたと対応」医学書院、2007
- ・横山浩之：「軽度発達障害の臨床—AD／HD, LD, 高機能自閉症」診断と治療社、2005
- ・榎原洋一：「脳科学と発達障害—ここまでわかったそのメカニズム」中央法規出版、2007
- ・杉山登志郎：「発達障害の豊かな世界」日本評論社、2000
- ・杉山登志郎：「子ども虐待という第四の発達障害」学習研究社、2007
- ・今村市穂：「晴れ ときどき アスペルガー」講談社、2009

3、より深く学びたい人に

- ・宮尾益知編：「アスペルガー症候群の理解と対応」出版館ブック・クラブ、2009（出版予定）
- ・S・グリーンスパン&S・ワイダー著、広瀬宏之訳：「自閉症のDIR治療プログラム」創元社、2009（出版予定）
- ・山上敏子：「方法としての行動療法」金剛出版、2007
- ・ニキリンコ、藤家寛子：「自閉っ子、こういう風にでてます！」花風社、2004



指導・支援に活用できる プログラム例

●乳幼児期の子供と親を対象にした事業をすすめるあたって

- 親としての学習、子供の発達に関する学習に、科学的な知見を生かましょう。この資料の内容をぜひ活用してください。
- 地域の母子保健、幼児教育、福祉施設・機関どうしが連携を行うことで講座のカリキュラムやプログラムの充実を図りましょう。地域の専門家（医師など）や子育て支援者（住民・NPOなど）との連携も、対象の広がり、内容の専門的な深まりなど、メリットがあります。
- 子供の成長を思い描き、乳幼児期の子育て・家庭教育を学童期や思春期につなげる視点をもちましょう。人間形成の基礎としての大切さを親・保護者に伝えましょう。
- 一つのプログラムを通して、生活習慣、食、歯の健康、運動など様々なことを学ぶことも可能です。

●この章では、幼稚園、保育園、保健所、家庭教育学級の4つの場面を想定して、乳幼児の親の学習機会についてのポイントやプログラム例を示しました。



幼稚園での指導と年間指導計画例

東京都教育庁指導部
義務教育特別支援教育指導課

1 幼稚園の実態と指導

近年の幼児の育ちについては、基本的な生活習慣や態度が身に付いていない、自制心や耐性、規範意識が十分に育っていない、運動能力が低下しているなどの課題が指摘されています。特に、基本的な生活習慣については、就寝時間が遅くなっている、10時以降に寝る幼児の割合が、2歳児・3歳児・4歳児どの年齢でも増えています(図1)。中でも、幼稚園に入園間近である2歳児の就寝時間を見ると、10時以降に寝る幼児の割り合いが、1歳6ヶ月や3歳児に比べて多いというデータもあり(図2)、幼児が幼稚園に入園し

図1) 10時以降に寝る子どもの割合の経年変化(2歳児・3歳児)



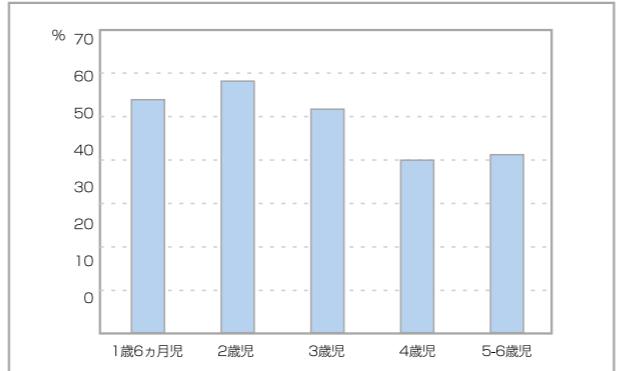
「幼児健康度調査報告(H12年度)」社団法人日本小児保健協会より

(2) 基本的な生活習慣を身に付けるための幼稚園での指導内容

幼児は、十分な睡眠、バランスのよい食事、全身を使った活動と休息などの生活の流れの中で、幼児にとって健康な生活のリズムを身に付け、自立の基礎を培っていくことが重要です。幼稚園生活においては、保護者にも幼児に健康な生活リズムを身に付けることの大切さを伝え、家庭での生活の仕方等について理解を促し、家庭との十分な連携を図る必要があります。

また、身の回りを清潔にし、食事、排泄などの生活に必要なことを自分自身で行うことができるようになるこ

図2) 10時以降に寝る子どもの割合



「幼児健康度調査報告(H12年度)」社団法人日本小児保健協会より

てから早寝早起きのリズムができるまで、しばらく時間がかかることがあります。

また、幼児の育ちを支える家庭の教育力の低下も指摘されていることから、これらの課題を改善するために、幼稚園は、家庭との連携を図り指導を行うことが重要です。

(1) 幼稚園の生活

幼稚園は、教育課程にかかる教育時間は4時間が標準となっています。昨今、預かり保育なども進んでいるため、一概には言えませんが、幼稚園に通う幼児は保育所に通う幼児に比べて家庭で過ごす時間が長いと考えられます。また、お弁当を持参する幼稚園や保護者が幼稚園まで送り迎えをするなどの幼稚園もあり、幼稚園にいても家庭とのかかわりが密接にあります。

とが大切です。

さらには、集団生活の場であるので、教師や友達と生活の場を整えて片付ける、みんなで食事の準備をし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするなど、生活する仲間と気持ちよく過ごすためのルールの必要性を知り、守ろうとする気持ちをもてるようにしていくことも重要です。

(3) 幼稚園での指導方法

幼児が、幼稚園だけでなく家庭でも基本的な生活習慣を身に付けられるように、保護者にも、基本的な生活習慣の重要性を知らせる機会を設定することが重要です。また、毎日通う幼稚園であるからこそ、幼児や保護者に対して年間を通じて計画的に指導を行うことができます。教師は、家庭での幼児の生活の実態をとらえ、十分に配慮し、いずれ小学校へ就学することも考慮しながら、日常の指導を充実させていく必要があります。

幼稚園において幼児に基本的な生活習慣を身に付けさせるために、以下のような方法が考えられます。

- ① 幼児への指導
- ② 保護者への指導
- ③ 幼児と保護者と一緒にを行う指導
- ④ 配布物の活用
- ⑤ 揭示物の活用



2 指導事例

(1) 幼児への指導

幼児に食事前の時間などに、保育室で、絵本、紙芝居、パネルシアター、ペーパーサート等を活用して、清潔にすることや食事をきちんとすること、規則正しい生活をすることの大切さなどについて指導する機会をもちます。絵本、紙芝居、パネルシアター、ペーパーサート等の教材を用いることにより、幼児は内容を理解しやすくなり、話の内容に親しみをもち、自分のことと置き換えて生活習慣を身につけることの大切さを実感することができるようになります。



<ペーパーサートや紙芝居などの活用>

(2) 保護者への指導

保護者を対象に登園後や降園前などの時間を活用し、医師や看護師などによる講演会を行ったり、保護者会や懇談会のような形式で、保護者同士が生活の中での悩みや工夫を話し合ったりして、規則正しい生活習慣を身に付けるための手立てを知ることができます。保護者同士話し合う機会を設けることにより、保護者が「自分だけが悩んでいたわけではなかったんだ」という子育てへの不安感を解消したり、保護者同士、互いに相談し合える関係が生まれ、子育ての楽しさを感じたりすることができます。

(3) 幼児と保護者と一緒に使う指導

幼児と保護者がホールなどに集まり、歯科医師、栄養士、医師、看護士などから、幼児の健康を保つための生活習慣、清潔の保ち方、食の栄養指導を受ける。幼児と保護者と一緒に歯の磨き方を教えてもらったり、食事を親子で作ったりするなど、親子で活動を見たり、体験したりすることによって生活習慣を身に付ける重要性を実感をもって感じ、幼児も保護者も意識を高めていけるようにします。



3 年間指導計画例

学 期	内 容 (例)				
	①幼児への指導	②保護者への指導	③幼児と保護者と一緒に使う指導	④配布物の活用	⑤掲示物の活用
一 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○早起き、早寝をしよう、朝ごはんを食べよう <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・早起き早寝することで、元気に遊ぶ力が出ることを知らせる。 ・朝、食事をすることで、体温が上がり楽しく遊ぶ力が出ることを知らせる。 ○お弁当を食べよう <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・手を洗う、うがいをするなど、清潔を保つ大切さを知らせる。 ・みんなで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするなど、集団で過ごすためのマナーを知らせる。 ○野菜を植えよう <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に対する興味をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○講演会の開催 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・早起き早寝することの意味を知らせる。 ・朝食をとることにより脳の働きが高まるることを知らせる。 ・生活習慣を身に付けるための方法を知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○親子の触れ合い遊びを交えた講演会 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・親子でともに話を聞いたり、実践方法を学ぶことで、意識を高めたり、楽しく習慣が付くようにする。 (例) 歯科指導など ○保育参観・参加の実施 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・集団の中での子供の実態が分かるようにする。 (活動例) <ul style="list-style-type: none"> ・お弁当参観、野菜の栽培の参加参観 等 	<ul style="list-style-type: none"> ○お弁当の準備やお弁当の様子などについて <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭にお弁当について、幼稚園でのやり方や様子を知らせることで、幼児だけでは難しいことを、家庭でも行ってもらい、幼児が自分でできるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活指導の教材 ○指導風景の写真 ○植物の栽培を行っている写真 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児に指導したことを家庭に啓発することで、家庭での意識も高める。
二 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○好き嫌いなくご飯を食べよう <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・体を作る栄養素を知らせる。 ○体を動かし、体力をつける大切さを知ろう <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・運動会などの行事を通して、体を動かすことの大切さを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○講演会・講習会の開催 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児にふさわしい食事の在り方について知らせる。 ・幼児期に食事の作り方、栄養の取り方を知らせる (活動例) <ul style="list-style-type: none"> ・調理実習 	<ul style="list-style-type: none"> ○講習会の開催 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・運動会等の行事を生かし、親子で楽しく体を動かす楽しさ、体を動かす習慣を身に付ける方策を知らせる。 (活動例) <ul style="list-style-type: none"> ・親子でのリズム ・親子体操 等 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事と体の関係 ○体つくりのための生活習慣の見直し <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園での生活指導場面を知り、家庭への意識を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養指導の教材 ○行事や保育活動の写真 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児が、みんなで学んだことを振り返ったり、意識を保てるようになる。
三 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○風邪をひかないようにしよう。 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・手洗いやうがいなど、自分の身の周りを清潔にすることの意味や大切さを知らせる。 ○進級や就学に当たって生活を見直そう <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・進級・就学を意識させ、早起き早寝の重要性や好き嫌いをしない、自分のことは自分でするなどの基本的な生活習慣を見直す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者会・懇談会などの開催 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・進級や就学にあたって、保護者としての心構えをもち、子供の生活について、見直す気持ちをもつ。 (例) <ul style="list-style-type: none"> ・卒園生の保護者を招き、相談する機会をもつ ・小学校の教員を招き、小学校での生活、小学校就学までに身に付けておかなくてはならないことを聞く機会をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ○保育参加・参観の実施 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・子供の実態を知ることで、進級、就学に向けて、家庭で取り組むことへの意識を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○風邪予防のための生活習慣や食生活の見直し <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児の健康管理についての注意と啓発を図る。 ○進級・就学にあたっての心構え <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・進級・就学に向けて、家庭で取り組んでほしいことについて周知する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○手洗いやうがいなどの啓発を図る教材 ○正しい姿勢が分かる絵や写真などの教材 <ねらい> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児が、自ら取り組もうとする意欲を高めるようにする。

(4) 配布物の活用

園だより、学級だより、学年だよりなどの家庭への配布物を通して、基本的な生活習慣について幼稚園で幼児に指導したことを知らせます。また、そのときの幼児の反応、幼児の意欲の変容なども知らせ、家庭でも幼稚園で指導したことを連続して行ってもらえるように啓発します。

また、箸やスプーン、フォークの持ち方、お弁当包みの結び方など、保護者に具体的にやり方を伝えることも必要です。

(5) 掲示物の活用

登園、降園、保育参観、保育参加などの機会に、幼稚園の保育室や廊下、壁面に指導に活用した教材、指導を行っている様子が分かる写真を貼り、教師が幼稚園で指導した内容や方法が分るようにして、家庭で話題にしたり、実践したりしてもらえるようにします。

4 おわりに

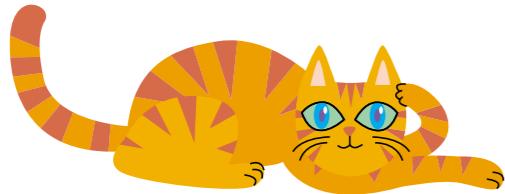
幼児は幼稚園生活において、教師との温かい人間関係のもと、適切な援助を受けることで、「外から帰ったら、手を洗おう」「食事の前には机をきれいにふこう」などの生活上必要なことを自ら行おうとする気持ちがもてるようになっていきます。家庭での生活リズムについて考慮し、家庭と連携を取りながら、無理なく進めていくように配慮しながら、幼児が健康に生活を行っていくことができるよう援助していくことが大切です。



保育園でのプログラム例

生活リズムを改善するために

佐々木 恵美子 (ささき えみこ)
足立区子ども家庭部保育課
保育指導担当係長／元公立保育園長



●保育園で生活リズムの改善に取り組む理由

最近、登園しても朝からボートしている、イライラしている、ぐずる、キレやすい、お昼寝からの寝起きが悪いなどの様子の子供が何人かみられます。また、朝ごはんが菓子パンだけの家庭が多く、そのため登園しても午前中は元気がなく遊べない、給食は勢いよく食べるなど、朝ごはんについても心配な点があります。

保育士にとって気になる子供の背景にはいろいろな要因がありますが、「生活リズム」の乱れもその重要な一つです。「子供の最善の利益のために」「子供たちが将来健康であるために」、子供の24時間の生活リズムを整えることが大事ということで、生活リズム改善に向けての活動に取り組んだ事例から、取組のポイントと3歳児と5歳児のプログラム例を紹介します。

●取組の土台～職員の共通理解をはかる

職員会議やケース会議などで、生活リズムの乱れが子供の育ちに大きく影響していることがしばしば話し合われます。保育士全員が、生活リズムについて勉強し、子供の心身へどのような影響を及ぼすのか理解を深めておくことが必要です。まず職員同士が共通認識をもち、その上で日々の保育を通して、子供たちや親に生活リズムの大切さを伝えていくことが大切なのです。

●取組みを進める上での工夫

① 専門家の知識を活用し、保護者に「なぜ？」を伝える

保育園で「どうしたらいいだろう?」と問題にしているだけでは解決になりません。まずは生活の基盤である家庭、すなわち保護者に生活リズムの大切さを知つてもう“意識付け”から始める必要があります。

「なぜ早起き、早寝、朝ごはんが大切なのか?」「やらないと子供はどうなっていくのか?」などの「なぜ?」を保護者にきちんと伝えることは、その重要性を実感することにつながります。そのためには、専門家を招いて生活リズムを整える大切さ、脳の育ちのことや、食育などについて分かりやすく話をもらうことが、効果があります。保護者が集まりやすい平日の夕方にそ

した専門家の講演会を企画するとよいでしょう。

他にも、おたより、個人面談、全体保護者会など、さまざまな手段や機会を活用して情報を提供し、保護者に伝えていきます。

② 保護者が自主的・主体的に取り組めるような工夫をする～保護者会の活用

正しい知識を学習しても、家庭によってはなかなか具体的な行動、つまり生活リズムの改善につながらないケースもあります。「大切なのはわかるけれど、実践できない」「仕事の都合もあるので難しい」と言います。それでも、働きかけによって「できない」から「やってみよう」という意識に変化させることができます。

魅力的な保護者会で生活リズムの目標づくりにもつていくように導入を工夫してみましょう。

③ 保護者のこころをほぐしてから

子供たちが日頃から好きな遊びを一緒にやってみます。「手遊び」や「ふれあい遊び」でリラックスします。

④ 一方的にならないように

子供の保育中の様子を、言葉だけでなくビデオや写真を使って伝えると、保護者も思わず笑顔になります。

③話題提供

子供たちの様子と合わせて、職員が、早起き・早寝・朝ごはんの大切さや、日頃のテレビやビデオとの関わりなどの話題を提供します。

④保護者同士の語り合い・話し合いで目標を決める(グループワーク)

5~8人程度のグループになってもらい、座談会のように話を始めてもらいます。職員はアドバイザーとしてグループに入り、司会や記録、発表などは保護者同士で決めてもらいます。

最初は、日々の子育てで思っていること、悩んでいることなどざくばらんに語り合い、情報交換を行います。

キーワードは『飾らないで本音で話そう』。

「自分だけが大変なわけではない」「どこの家庭も同じなんだな」という共感を得ながら各グループで意見を発表しあい、その中から実現可能なレベルの目標を決め、クラスの目標にします。親同士の共感を持って目標を決めて取り組むことは、励みになります。



【クラスの目標例】

- いろいろな食材にチャレンジしよう!! (0歳児)
- 朝ごはん、早く起きて工夫して食べよう ～ジュースからの脱皮 (1歳児)
- 入眠儀式を決めて、めざせ！9時30分 (2歳児)
- 食事中はテレビを消そう (3歳児)
- 朝食は一緒に食べよう/一日一回ギュッと抱きしめよう (4歳児)

3 年長児は子供たちが生活リズム目標を決めることができます

年長児になるとだいぶ自立心がめばえているので、5歳児のクラスは、1年間の保育の中でいろいろな体験を通して学ぶことを生かし、“次は小学生！”という自覚をもたせて子供たちに目標を決めさせてはどうでしょうか。

【5歳児クラスの目標の例】

- 朝ごはんを食べよう！3種類！
- 夜9時30分には布団に入ろう！

例えば、毎日の給食を3色食品群に分けて教えてみると、「毎朝、3種類食べよう！」という発想が生まれます。子供たち自身が経験で学んだことを通して、親に生活リズムの大切さを知らせてていきます。子供たちが一生懸命に話せば保護者も耳を傾けるようになり、意識が変わり、理解して努力することが期待できます。

また、子供たちは保育園でいろいろ教わると、親に伝えたい、聞いてほしいと思います。園でも、写真付きの壁新聞やクラス便りなどを大いに活用して、家庭での話の糸口をつけるとよいでしょう。

●取組みの努力が子供たちの変化に

〈保護者の変化と努力〉

生活リズムは毎のことなので継続することはとても大変ですが、自発的な目標であれば、保護者にも意識の変化が見られ、多くの家庭が一生懸命取り組みます。

プログラム例にあげた取組で、年度の途中に保護者にアンケートをとったところ（世帯数120、アンケート回収率91.6%）、『目標に取り組んでいますか？』という問い合わせに「はい」45人「ほぼ」61人であわせて約96%の家庭が頑張っているという結果が出ました。「いいえ」は4人（約3.6%）でしたが、『今後もよりよい生活リズムを目指して続けていきたいですか？』という問い合わせには「はい」が100%でした。

〈子供の様子の変化〉

子供たちの様子にも変化があらわれてきます。お昼寝から起きるときの目覚めがよくなる、朝から元気に外で遊ぶようになる、元気なあいさつが響き渡るようになる…。子供たちが健やかに成長していくためには、まずは生活リズムを整えることの大切さがよくわかります。

〈職員の役割〉

早起き・早寝・朝ごはん・遊び・愛情。これを乳幼児期から意識して育てると健やかに育っていきます。職員はまずこのことをよく理解し、いろいろな方法で保護者に伝えていきましょう。

職員は、保護者の頑張りを励まし、「朝から元気に遊んでいましたよ」など子供の様子を保護者に伝え、保護者の気持ちに添いながら関わっていきましょう。また「生活リズムを変えると確実に子供の変化がみられますよ」などと声をかけてもいいです。

仕事の都合や家庭の事情など、保護者の状況も様々です。アプローチは、押し付けがましい指導にならないような配慮があるとよいと思います。

さらに年長児の場合は、まず子供をほめて達成感を感じさせることも効果的です。子供がその喜びを保護者に話せば親も「うれしい」を実感でき、子供の話を聴くようになるでしょう。保育士が子供を変え、子供が親を変えることができます。

保育士も根気が必要です。意識を維持してもらうことが大切です。保護者とのかかわりのバランスをうまくとり「信頼関係」を築きながら、みんなの変化を楽しみましょう。



●1年間のプログラム例 【3歳児、5歳児の年間プログラム例】

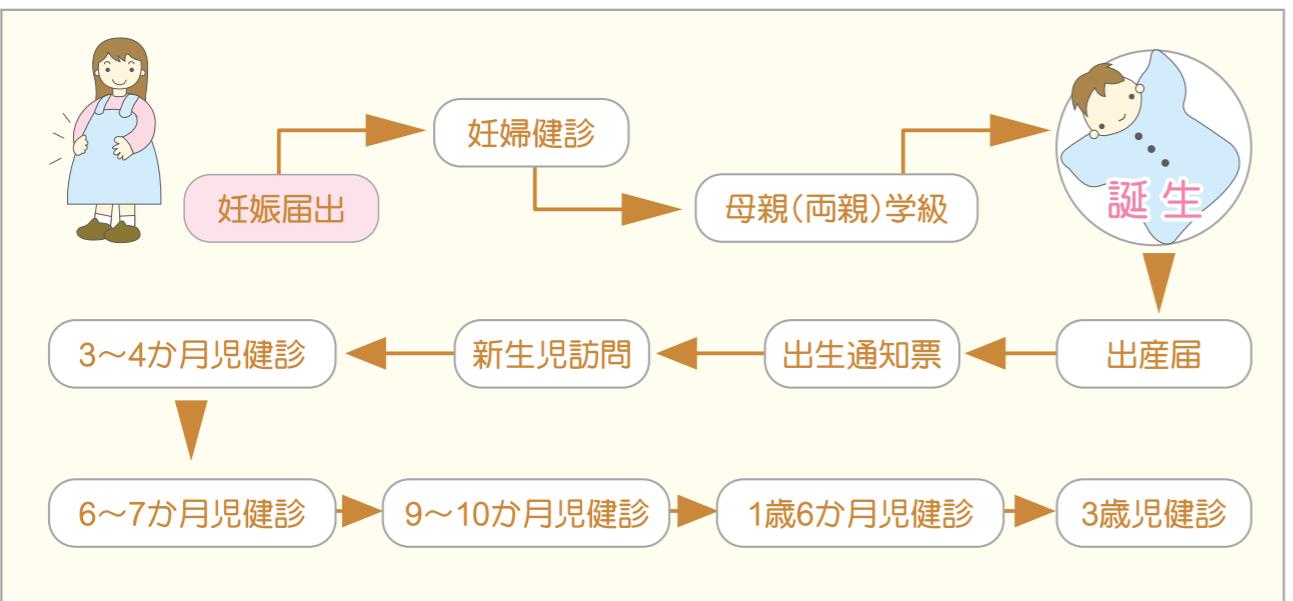
時期	取り組み内容		ポイント／キーワード
	3歳児	5歳児	
4月 ～ 6月	<ul style="list-style-type: none"> ・専門家による講演会（生活リズムについて） ・保護者会で家庭の悩み・保育園での子供の様子を伝える ・進級、就学への期待を込め、子供たちで「生活リズム目標」を決めて、保護者会で知らせ、掲示するなどして意識してもらう ・畑・米づくり・農業体験・給食の食材の皮むき・3大栄養表で給食の食材の分類などをとおして食に関心を持たせていく 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門家による講演会（生活リズムについて） 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園の方針を保護者に周知する ・専門家の話を聴き、活動につなげていく ・ちょっと頑張ればできそうな生活リズム目標をたてる（親同士で決める） ・5歳は子供たちが決める ・目標は忘れないように大きくクラスに掲示する ・職員はお互いにストレスにならないよう担任任せではなく、チーム保育で関わっていく（報・連・相の徹底、ケース会議、プロジェクト会議で周知） ・体をつかった楽しく、充実した遊びの工夫をしていく
7月 ～ 9月	<ul style="list-style-type: none"> ・講演会内容をまとめた資料を保護者に配布 ・クラスだよりで子供の様子を伝える ・畑で野菜への関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・講演会内容をまとめた資料を保護者に配布 ・保護者に「生活リズム目標」の理解を深める為に、保育園の活動を壁新聞やクラスだよりで伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人面談でじっくり保護者の話を聴き受け止める ・目標にしたことがなかなか出来なくて親を責めないで共感していく ・保育士は子供の変化を感じる心、看る目を養い、保護者にストレスにならないように伝えていく
10月 ～ 12月	<ul style="list-style-type: none"> ・専門家による講演会（食育について） ・講演内容をまとめて配布 ・目標について、アンケートをとる ・生活リズムカレンダーを作成する 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門家による講演会（食育について） ・講演内容をまとめて配布 ・目標について、中間アンケートをとる ・楽しみに登園できるようにカレンダーに行事やクラスの活動を記入し見通しを持たせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・収穫した野菜と米でパーティーを行う ・子供が主体的に色塗りできるような生活リズムカレンダーをつくる（友だちのカレンダーをみて関心を広げていく） ・年2回アンケートを保護者にとり、目標について意識させていく
1月 ～ 3月	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートをまとめ、保護者会で検証、生活リズム目標についての話し合い ・「がんばりペンダント」を子供たちに渡す ・次年度に向けてのアンケートをとる ・取組みのまとめを配布 	<ul style="list-style-type: none"> ・就学にむけて、学校給食体験をする ・保護者会で、小学生の子供がいる保護者にリードをとってもらい懇談会をする。小学校の副校長に1年生になる心構えや親の配慮について話してもらう 	<ul style="list-style-type: none"> ・子供が、色を塗ったカレンダーを持ってきたら、「がんばりペンダント」をあげ、やる気につなげていく ・小学校の栄養士から食事の大切さの話を聞く ・次年度につなげていく

保健所・保健センター等での活用

東京都福祉保健局少子社会対策部
子ども医療課

妊娠、出産、育児を通して、子育て家庭と行政機関との大きな接点として、区市町村の保健所・保健センター等で行われる「母子保健事業」の機会があります。母子保健事業においては、健康診査や訪問により、医師、保健師、助産師、栄養士などの専門家が、子供の健やかな発育・発達と保護者の方の安心した子育てを応援しています。

図)都内区市町村の母子保健事業の流れ



保護者の方は、妊娠・出産・育児を通じて、産まれてくる赤ちゃんのこと、自分たちのこと、生まれたあと的生活のことといった様々なことを考え、感じます。その過程で、親としての気持ちの準備や自覚を育むとともに、子供の成長に応じた育ちと育て方を考えていきます。

乳幼児期の心身の健康や生活習慣の確立は一生の礎であり、次の世代に受け継がれる面もあります。そのため、保護者が親になっていく過程に寄り添う母子保健事業を通じて、子供の成長の特徴や留意点、家庭においてどのような教育を行うよいかということを、伝えていくことは重要であり、また効果が高いといえます。

1. 母子保健事業の代表的な流れ

東京都内の区市町村の母子保健事業は、図のようない流れで行われています（平成21年3月現在）。このほかにも、各自治体は、保健指導、各種教室、こんにちは赤ちゃん事業など、地域の実情に応じて、母と子の状況に応じたきめ細かなサービスを提供しています。このような妊娠から出産・子育てまでの各ステージでのかかわりの中で親に伝える例として、職員のみなさんにこの資料で活用していただきたいポイントと、①母親(両親)学級、②3歳児健康診査、③その他の事業のプログラムや活用事例を紹介します。

2. 母子保健事業での活用の実際

(1) 母親(両親)学級の場の活用

母親(両親)学級は、妊娠中の母親の健康管理や親となる心構え、生まれてくる子供の育児について学ぶ機会であり、家庭での生活習慣や家庭教育について伝える原点としても重要です。

母親(両親)学級の概要

- 参加者：妊娠の定期に入った母親あるいは両親
- プログラムの参考例：

母親学級

1日目	赤ちゃんを迎えるために (お風呂の入れ方、育児用品の選び方) あなたと知り合うために(交流の場)
2日目	ママと赤ちゃんの歯の健康(ブラッシング実習など) 妊娠中の食事、赤ちゃんの離乳食まで 妊娠中の生活Q&A
3日目	あ産の経過と呼吸法、あっぱいのケア みんなで話そう (妊娠・育児の情報、保健センター事業の紹介)

両親学級

内 容	○新しい家族を迎えるために ～妊娠期から出産後のお母さんと赤ちゃんの生活～ ○ふたりで育て～実践編～ 淋浴実習、オムツ交換実習、パパの妊娠体験など
-----	--

その他

父親を対象にした「父親学級」、祖父母を対象とした「孫育て教室」等を実施している自治体もあります。



母親(両親)学級で伝えたいこと ～この資料で関連するポイント～

①安心・信頼のある親と子の絆は生きる力の源になることを伝えます。赤ちゃんを抱っこする、話しかけるなど、家族の暖かい刺激が赤ちゃんの育ちに大切であることを伝えます。(P16)

②沐浴、授乳、おむつ替えの仕方などを通じて、スキンシップの大切さを伝えます。

③授乳のリズムは赤ちゃん自身が作っていくものですが、授乳の仕方、また離乳食への移行などを通じて、食の大切さについて伝えます。(P30)

④赤ちゃんは、生後1か月を過ぎると起きている時間が長くなり、3か月になると昼と夜の区別が少しずつついてくると言われています。また、外気浴の習慣など自然の刺激も重要となってきます。赤ちゃんのいる暮らしのイメージを通じて、家族の生活リズムの大切さについて伝えます。(P22)

⑤妊婦自身の健康的な生活習慣の定着、父親の育児参加など、今後の子育ての上でも重要な家族の生活リズムや家庭での教育の育みにつなげます。

○活用の留意点：子供の出生前であるため、多くの母親・父親は、妊娠・出産についての不安を抱えています。不安な気持ちを理解し受け止めながら、子供の成長や子供のいる生活のイメージを具体的に伝えることが効果的です。

(2) 3歳児健康診査の場の活用

3歳児健康診査では、満3歳から満4歳に達するまでの幼児に対して、心身の発育や疾病等について把握する目的で行われ、必要に応じて治療や育児不安への相談も行います。子供の生活習慣の確立期もある時期に、医師・保健師・栄養士・歯科衛生士・心理相談員などの多くの専門職が、子供の育ちを総合的にみる場であるため、保護者への教材などを活用したアドバイスが良い機会となります。

3歳児健康診査の概要

○参加者：満3歳から満4歳に達するまでの幼児

○内容

一般健康診査
(問診、身長・体重等の測定、内科診察)、
歯科健診、心理相談、視力検診、聴覚検診
その他の個別相談

3歳児健康診査で伝えたいこと ～この資料で関連するポイント～

①保育園、幼稚園等に通園中あるいは今後通園という場合も多いため、**早起き・早寝・朝ごはん**の習慣について伝えます。

②衣服の着脱、歯みがきや手洗いなど、生活習慣が確立する時期であり、日常の生活を通じての**生活リズムの確立の大切さ**を伝えます。また、子供の生活リズムは親の生活リズムに影響される面もあるため、**家族の生活スタイルを考える重要性**について伝えます。

③食事に関して、好き嫌い、だらだら食い、不規則な食事時間などの課題がみられる時期です。栄養指導を通して、**栄養バランスの大切さ、規則正しい食習慣、食の楽しさ**について伝えます。

④子供の運動発達が活発になる時期です。遊びの内容もごっこ遊びなどの集団遊びが見られます。保護

者に、心身の発育のために身体を動かすことの大切さを伝えるとともに、友だちとの遊びを通じた**コミュニケーションや基本的なルールを教えることの重要性**について伝えます。(P39)

⑤屋内の遊びでは、**テレビやゲームの時間を守ることが大切**です。(P44) 就寝前の刺激を避けて安眠を確保するという意味でも重要であることを伝えます。また、おもちゃを片付けるなど**基本的なルールを教えることの重要性**について伝えます。

○留意点：子供の発育や発達には個人差が多いことを念頭におきながら、食事・排泄・睡眠・行動・ことば・運動・遊びなどの保護者の不安に対して、具体的なアドバイスを行うことが重要です。子供の生活習慣や言葉・運動の問題の背景に、疾病などの可能性もあるため、単純に「保護者のしつけ」の問題だけと捉えず、慎重に判断していくことも重要です。

また、子供も、保護者等の話す内容を理解でき、絵や絵本などを見て楽しむ時期でもあるため、子供も一緒に使える教材などを用いると効果的です。



(3) その他の事業機会の場の活用例

保護者や子供の状況に応じて教材等を活用して伝えるという点で、自治体の実情に応じて、効果的な事業機会はどのようなものがあるか、検討してみることも大切です。

新生児訪問・こんなにちは赤ちゃん事業

対象者	事業内容	活用内容
新生児や生後3～4か月までの乳児のいる家庭	新生児や乳児の心身の状況の把握や育児上の相談、子育て情報の提供など	実際に家庭に訪問し状況を確認できるため、生活の様子に合わせたアドバイスを行う。子育て情報の提供にあわせて、適切な資料や教材を配布する。

育児相談

対象者	事業内容	活用内容
就学前の子ども	子育てに関する相談(しつけやことばなど)	しつけや生活習慣、コミュニケーションなど

離乳食教室

対象者	事業内容	活用内容
生後4か月～6か月児	・離乳食の始め方・進め方 ・離乳食の調理方法	食習慣、子供の食べる力の育成、食事バランスなど

歯科相談

対象者	事業内容	活用内容
2歳、2歳半 3歳、3歳半 5歳、 就学前の6歳(予約制)	・歯科健診 ・対象月齢にあわせたむし歯の予防の話 ・歯ブラシの練習	歯みがき習慣など



家庭教育学級等において親の学習機会を

東京都教育庁
地域教育支援部生涯学習課

1 講座を企画するときには“5W1H”で

①講座の趣旨(Why)

地域の情報や調査結果などから現状、ニーズ、課題を把握しましょう。そこから講座の趣旨やねらいが見えてきます。

②内容(What)

内容は、例えば次のようなものが考えられます。

【知識を学ぶ（知識の獲得）】

乳幼児期の発達に関すること、子育てに関すること、学童期のことなど。手法としては、専門家による講義・講演会などが適切です。

【コミュニティから学ぶ】

子育ての先輩や仲間と共に考え方をとおして、自分の子育ての不安を解消したり、地域につながりを作ることができます。子育ての不安の解消や自分が認められる仲間の存在は、子育ての力の向上の基礎になるでしょう。手法としては、話し合い、グループワークなどファシリテーターを介しての参加型の進め方がよいでしょう。

【行動・活動を通して学ぶ】

仲間とともに具体的に行動をすることで、地域のつながりを広げ、さらに自主的に街づくりや地域の課題解決に参加していく力をつけています。連続講座や

自主講座の企画など、長いスパンでの学習になります。

子育てマップ作り、映画作り、地域の行事の企画など具体的に目標となる活動内容を決めて、ワークショップなどを活用して進めるとよいでしょう。

③時期・タイミング(When)/④場所(Where)

趣旨に沿って内容を充実させるためには、いつ、どこで開催するかは、大切な要素です。行政の他セクションや、市民グループ、NPO、企業などとの連携も視野に入れて、よりよい時期や会場を設定しましょう。

⑤対象(Who)

乳幼児期の子をもつ親と言っても子供の年齢、就労状況、抱えている問題や不安など多様です。対象をしっかりとらえることにより、テーマもいっそう明確になります。

⑥方法(How)

ニーズ、内容、対象により、適切な方法を選択します。講演会スタイルの座学、参加型学習（参加者がお互いの気づきや考えを共有しながら学習を進める方法。KJ法、ディベート、ランキングなど多様な手法がある）、共同創作作業をするワークショップ、車座での“語り合い”、フィールドワークなどがあります。

⑦その他

○保育

乳幼児期の子をもつ親・保護者を対象にする講座の場合、一時保育についても考える必要があります。

特に、知識を学ぶ講演会や、親同士がじっくり話し合う場合などは、親の学習の効果を高めるために講座の会場とは別に保育室があることが望ましいです。

一時保育に際しては、保育室の確保のほかにも、保育の申込みや受付、保育者の依頼、保険の加入、当日の保育に関するルール（持ち物や時間など）を参加者（親・保護者）にあらかじめ理解してもらっておくことなどを決めておく必要があります。

○広報

対象に情報が届くように、そして参加したくなるよう、広報媒体（チラシ、自治体の広報誌、インターネットなど）と内容を工夫しましょう。

2 家庭教育学級のプログラム例～社会教育施設での連続講座～

○趣旨：乳幼児期の子をもつ親が、子供の発達の科学的な知見に基づいた生活リズムの大切さなどについて学ぶとともに、地域に子育ての不安を解消したり悩みを分かち合える仲間を作るきっかけを提供する。

○対象：乳幼児期の子供の親・保護者 毎回20名

○時期・期間・日程等：10月から11月（暑すぎず、寒すぎないので参加しやすい）
・毎週火曜日、午前10時30分から12時まで

「子供の発達を学んですくすく子育て・仲間を作つてわくわく子育て」

	各回のテーマ	講師の例
1	子供との絆を築こう ～抱っこして安心、みづめあって笑顔	児童相談の経験のある発達心理の研究者
2	子供の脳は、こう育つ ～豊かな心を育むために	脳科学・発達心理の研究者
3	子供の発達と夜更かしの悪影響 ～やっぱり早起き・早寝が大切！	小児科医、睡眠の研究者
4	子育て座談会(1) 子育ての先輩に聞いてみよう！	※ファシリテーター 地域の子育て支援グループ
5	朝ごはんのパワー ～食べることは命のエネルギー	管理栄養士、食育の指導者
6	遊んで動いて、よく育つ！	幼児の発達に関する研究者、 幼児教育の研究者
7	子育て座談会(2) こんなとき、どうしてる？不安と悩みの相談会	※ファシリテーター 子育て支援グループ
8	歌と手遊び・外遊び ～コミュニケーションも五感の刺激もたっぷり！	保育の研究者
9	子育て座談会(3) このまちの子育てについて	自治体の子育て支援担当者 まちづくり担当者
10	学習のまとめをつくろう！	事業担当者

VI

つながって、支える

～地域の指導・支援機関のネットワークのために～

乳幼児期の子供と親を支援する地域の施設や人材、主な相談窓口の紹介です。

自分が担当し関わった子供や家庭の様子で気になることがあったときは、一人で抱え込まずに、まずは園や施設内で相談・情報共有し、さらに同じ地域の他の機関等と協力しあいましょう。

●身近な地域での子育て相談など

【市町村 子ども家庭支援センター】

子供本人や子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、地域の子供と家庭に関する総合的な支援を行っています。

現在は都内58区市町村で事業を実施しています(平成20年4月末現在)。所在地等は各区市町村にお問い合わせください。

【子育てひろば】

身近な地域の子育て家庭の支援を行うため、0歳から3歳までの孤立しがちな子育て家庭を中心に集いの場を提供しながら、子育て相談やサークルの支援等を行います。

●福祉に関する相談

【児童相談センター・児童相談所】

児童福祉法に基づき児童(0歳から18歳未満)の福祉の窓口として都が設置しています。

児童の様々な問題についての相談、児童とその家庭についての必要な調査・診断・治療・指導、緊急に保護を要する場合の一時保護、巡回相談、出張診断、愛の手帳の交付などを行います。

○電話相談:児童相談センターでは、児童の養育・しつけ・発達などの相談や緊急の相談に対し、専任職員が電話相談に応じています。

○電話相談専用電話番号 03-3202-4152

月曜から金曜:9時から20時30分まで

土・日・祝日:9時から17時まで(年末年始を除く)

●母子保健に関する相談

【保健所】

地域の住民の健康保持及び増進のため、地域保健の拠点としさまざまな保健指導や健康相談等を行っています。

都の保健所は各区が、八王子保健所は八王子市が設置しています。その他の多摩地域及び島しょ地域の保健所は都が設置しています。

【保健センター】

区市町村が設置し、住民に対し、健康相談、保健指導及び健康診査などを行います。それぞれの所在地は、各区市町村にお問い合わせください。

●地域の身近な相談員【児童委員(民生委員)】

子育てに悩んでいる人などの福祉に関する様々な相談に応じ、助言や、福祉サービスを適切に利用するための情報提供、福祉事務所や児童相談所など各種機関への橋渡しなど、必要な支援活動を行っています。民生委員は児童委員を兼ねています。

民生委員・児童委員は、一人ひとりに担当する区域が定められ、住民の身近な地域で活動しています。

自宅の玄関に青い色の「東京都民生委員・児童委員」と書かれた門標をかけています。地域の担当の民生委員・児童委員の住所氏名は区市町村窓口へ。

乳幼児期の子供と親をとりまく 様々な人・施設等



東京都の福祉に関する情報

東京都福祉保健局のホームページURLは[こちら](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp>

※このページに掲載している「主な相談窓口」の概要および図「乳幼児期の子供と親を支える様々な人・施設等」は、「2008社会福祉の手引き」(東京都福祉保健局発行)を参考に作成しました。

乳幼児期からの子供の教育支援に係る指導者向け資料

乳幼児期を大切に

子供の発達の科学的知見と親の学習支援

「乳幼児期からの子供の教育支援に係る指導者向け資料」検討委員会

【委員一覧】

- 鈴木 みゆき（和洋女子大学 人文学群心理・社会学類 教授）
- 吉田 伊津美（東京学芸大学 総合教育科学系幼児教育学分野 准教授）
- 西山 直美（東京都福祉保健局少子社会対策部子ども医療課）
- 島崎 智恵（東京都教育庁指導部義務教育特別支援教育指導課）
- 林辺 浩（東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課）

東京都教育委員会印刷物登録 平成20年度 第179号

平成21年3月発行

【編集・発行】 東京都教育委員会

【お問い合わせ先】 東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5320)6859 フaxミ 03(5388)1734

記名論文及び図表の転載はできません。「私的使用のための複製」など著作権法で著作権者の権利の制限を受けている場合を除き、この著作物の無断複製・無断転載はできません。

