
2021 年度

堀 ゼミ

卒業研究発表会

レジュメ

令和 4 年 1 月 28 日 (金)

10 時 30 分～

Contents

- 1 林 沙羅 乳児の触覚に働きかける玩具について ～保育現場への取り入れ方を考える～
- 2 峯田 沙羅 五感でかかわる木製玩具の魅力と木育とのかかわり
- 3 安川 由菜 乳児に適した玩具の性質とその必要性
- 4 大澤 美波 ハイハイの重要性と必要な環境構成
- 5 塚田 美那 ハイハイの重要性 ～幼児期の運動発達と関連性に着目して～
- 6 倉澤 実奈 「スマホ育児」における子どもへの影響と上手な付き合い方について
- 7 杉浦 多笑 スマホ育児 ～子どもを育てるために スマートフォンを理解する～
- 8 阿部 乃碧 産後うつとマタニティブルー —身近な存在としてできること—
- 9 小松 香奈 愛着障害から考える、愛着形成の重要性
～保育所保育での愛着支援のあり方～
- 10 村山 舞花 乳児の愛着行動の種類分析 ～乳児保育における保育者との関りから～
- 11 石井 奈菜 抱っことおんぶの重要性 ～抱っことおんぶを保障できる保育現場について～
- 12 叶 有希子 子育て家庭と外出 ～心地よい外出に伴う抱っこ紐について～
- 13 小原 ちさと 乳児期の睡眠について
- 14 田畑 翠 かみつきの要因と保育者の対応
- 15 小木曾里奈 乳児期における手づかみ食べの重要性
- 16 沼生 葵夏 食育の重要性
～乳幼児期の食経験が将来にどのように影響を及ぼすのかについて～

2021年度 卒業論文

乳児の触覚に働きかける玩具について

～保育現場への取り入れ方を考える～

児童学専攻 林 沙羅

第1章 目的

私は保育実習に取り組む中で、子どもにとっての玩具の重要性を改めて感じる場面が多くあった。その経験を通し、玩具というのは「子どもが遊ぶときに使うもの」という軽い認識から、「子どもの成長や発達のためになくてはならないもの」という認識に変わり、「玩具」というものに大きな興味を持つようになった。

「玩具」とはいつでもその種類は膨大であるため、研究を進めるにあたり、五感の一つである「触覚」に焦点を絞り、「乳児の触覚に働きかける玩具」を研究のテーマとした。

現在、乳児期からスマートフォンを使った知育アプリでゲームをやらせたり、動画を見せたりする姿は当たり前前に目にするようになってきている。もちろんそれらも、使い方や頻度によっては、頑なに否定できるものではないと私自身は考える。しかし、やはり子どもたちが実査に目にして、触れて遊ぶことができる「玩具」というものが子どもたちの豊かな育ち、特に触覚を育むためには必要不可欠だと考えた。そのため、この研究をすることによって子どもの育ち、特に触覚に関わる玩具について知り、玩具と子どもの育ちや発達についての繋がりを改めて考え直すきっかけをつくることができると考えている。本研究では、乳児の触覚の発達における玩具との関係性や乳児の触覚を刺激する玩具の実態を明らかにし、子どもの触覚にとっての玩具の重要性について理解を深めることを目的とする。

第2章 先行研究

1. 玩具について

①玩具とは

子どもにとって玩具とは、子どもたちにその玩具を手渡すことで遊びが生じるというのではなく、玩具を手渡すことによって、子どもたちの元々あった遊びや遊び方がより楽しくなったり、発展したりするために用いられる道具である。また、玩具というのは幅広く、自然物、手作りのもの、商品となっているものなど、子どもが遊びの中で用いることができるものを広く玩具と捉えることができる。

②子どもの成長における玩具の重要性

子どもにとって玩具は、楽しく遊ぶための道具であるだけでなく、「感性」「身体能力」「頭脳の使い方」等、子どものあらゆる発達や素質育んだり、伸ばしたりする、そして「生きる力」を養う役割を果たすという点で、子どもにとって重要なものである。

2. 触覚について

①触覚とは

触覚とは物にふれたときにおこる感覚で、皮膚の触点および各種の受容体により感受されるもののことである。触覚の発達は、出生時には既に始まっており、生後1-2か月でほとんど完成し、哺乳瓶の乳首の硬さを区別できるといわれている。特に乳児は口唇部での触覚の発達が早く、非常に敏感である。また、乳幼児は様々なモノに、色々な握り方や触り方で触れる経験を積み重ねていくことが、そのモノの特性を理解することに繋がる。乳幼児がそれらの経験を、日常の中で積み重ねていくことで触覚能力も発達していく。

3. 探索行動とリーチングについて

①探索行動とリーチングとは

「探索行動」と「リーチング」に共通していることとしては、どちらも子どもにとって気になる、関心を持つ対象物があるということだといえる。それらの対象物に自ら触れる、関わってみることを通して多くのことを知っていくということである。

②探索行動と玩具の関わりについて

乳幼児期の探索行為に関する研究において、探索の対象として玩具が用いられることが多く、その背景の一つとして、玩具には子どもの探索を促すはたらきと、玩具を媒介として人間関係の構築を促す働きを持つことが挙げられると述べられている。

第3章 結果

1. 乳児にとってふさわしい触覚に働きかける玩具とは

(1)乳児にとってふさわしい玩具とは

NPO 法人日本グッド・トイ委員会の優良な玩具を選考する際の3つの方向性（①健全なおもちゃ②ロングセラーおもちゃ③遊び・コミュニケーションを尊重するおもちゃ）と6つのポイント（心地よい音、動きのバリエーション、感触のよさ、適度な大きさと重さ、美しい色と形、丈夫さと壊れにくさ）と、6つのポイントの中の一つである「丈夫さと壊れにくさ」については、他の様々な文献においても、乳児の玩具として重要視されていることから、日本グッド・トイ委員会の選考基準を満たし、その中でも特に「安全性」をしっかりと保障している玩具こそが乳児にとってふさわしい玩具であるといえる。

(2)乳児の触覚に働きかける玩具とは

(1)で分かった、乳児にとってふさわしい玩具の基準を基盤に、特に触覚に働きかける玩具にはどのようなものがあるのか、デパートのおもちゃ売り場に行ったり玩具メーカーのオンラインショップ等を見たりすることを通して調べた。そして調べた玩具を「既製品の玩具」と「既製品以外の玩具（手作りおもちゃ、自然物）」に分けてまとめた。

2. 乳児の触覚に働きかける玩具の素材

①木材 木製玩具は木目の違いや木の種類によって、微妙に手触りが違っていて感触の面白さを味わうことができる。

②プラスチック 衝撃に強い、電気や熱を伝えにくいなどの特徴があり、耐久性や安全面に優れている。また、その他の素材では困難とされる、透明感や局面を多用するデザインが可能であり、耐久性のある、子どもに安全なやわらかいフォルムの玩具を作り出すことができる。

③布 布製玩具の魅力としては、「低月齢の赤ちゃんにも安心・安全」「洗えて安心」「豊富な肌触り・音のしかけ」「持ち運びに便利」という4点を挙げられている。また、布製玩具を通して乳児は安心感を得ることができることもと明らかになった。

④天然ゴム ゴム製の玩具は特有の心地よい弾力があり、掴んだり、舐めたり、噛んだりなど乳児が様々な方法で感触を楽しむことができる。また、お手入れの方法としても、丸ごと水洗いやぬるま湯で洗えることがほとんどのため、衛生的にも安心である。

⑤変化する素材（砂・泥・粘土など） 変化する素材とは子どもが働きかけるなかで自由に形を変えることができ、イメージを広げることができる素材のことである。子どもたちは形が変化するからこそ、色々な触り方や働きかけ方で、触覚を存分に楽しむことができる。

3. 子どもにとっての触覚のはたらき

①情緒を安定させる

②モノを理解すること・識別すること

③自己理解（自己の形成・ボディ・イメージの実感）

第4章 考察

1. 触覚に働きかける玩具の保育への取り入れ方

(1) 保育現場における触覚に働きかける玩具

金銭面から考えると、保育現場において取り入れやすいのは既製品の玩具より、既製品以外の玩具であると考えられる。既製品以外の玩具は既製品の玩具と同等、もしくはそれ以上に様々な感触を味わえるだけでなく、子どもたちに手軽に提供することができる。しかし、安全面には十分な配慮が必要である。

(2) 乳児の月齢・年齢ごとの触覚に働きかける玩具とは

①0～2か月頃 自発的にモノに触ることはできない→モビールなど（見る、聞く等を楽しむ）

②2～3か月頃 仰向けの姿勢であれば、興味のあるものに手を伸ばすことが可能→吊り玩具や握り玩具など

③4～6か月頃 自ら手を伸ばしモノに触る→布製ボールやいじって遊べる持ち手のついた玩具など

④6～11か月頃 座位の獲得→探索の楽しみを十分に味わえる玩具

⑤1歳頃～1歳3か月頃 手指の巧緻性の高まり→手指を使った遊びができる玩具（変化する素材の玩具等）

歩行の獲得→身体を動かしながら感触を楽しむことができる玩具

⑥1歳3か月頃～2歳 みたて遊びの開始→何かにみたてて遊べる玩具

歩行の安定→外へ出て自然物の玩具に触れる

(3) 触覚に働きかける玩具と保育者の援助・声掛け（オノマトペから考える）

保育者は子ども一人ひとりの日々の姿や発達から、願いやねらいをもって玩具を与えたり、準備したりする

ことは大切であるが、その願いを押し付け過ぎるのではなく、一番は子どもたち自身が自発的にその玩具に興味を持って遊んでいるかという点を重視して援助する必要があると考える。また、声掛けについては、オノマトペを乳児期から遊びの中で使用することによって、それぞれの素材の特徴を理解することができ、それに応じた行為のイメージが広がり、他者との遊びの共有も助けてくれるということが明らかになった。そのため、触覚に働きかける玩具を保育に取り入れる際、ただ玩具に触れてもらうだけでなく、オノマトペを含めた声掛けを意識することで、乳児の育ちを最大限、保障していくことができると考える。

2. 乳児の触覚の発達と玩具の関係性

乳児の触覚の発達は、手指の発達段階のように、ある程度決まっている細かい段階を順に追いながら発達していくというよりも、生後間もないころから、ほとんど完成している触覚を、その後の様々な触覚経験を通して、さらに磨き上げていくというように解釈できるのではないかと考える。段階的な細かい発達はないとしても、乳児が日々の生活や遊びを通して、触覚経験を積み重ねていくことで、触覚能力がより育まれていくということは、先行研究から明らかになった。そのため、乳児が日々の遊びの中で、楽しみながら触れたり、舐めたり等の触覚経験ができる玩具は、触覚能力をより育てていくうえで大切な存在であることは間違いないと考える。

3. 乳児にとっての触覚に働きかける玩具の重要性

高性能な玩具やスマートフォンを使った遊びを楽しむ子どもたちが増えている現代であるからこそ、実際に子どもたちが身体を使って玩具に触れ、素材を知ったり、自分の身体の動かし方を学んだり、安心感を得られたりするような「触覚に働きかける玩具」の存在は重要であるといえるのではないだろうか。また、第3章で明らかになった「子どもにとっての触覚のはたらき」は、玩具という存在が子どもにとって身近な存在であるからこそ、玩具を通して十分にそのはたらきを得ることができると考えられる。これらのことから、子どもにとって触覚に働きかける玩具とは、子どもたちのあらゆる面における成長を育てていくために重要な存在であると考えられる。また、「子ども」にとって重要な存在であるということは、「乳児」にとって、もちろん重要な存在であると考えられることができる。

4. 子どもにとっての玩具の重要性とは

私が考える子どもにとっての玩具の重要性は三つある。まず一つ目は、子どもの遊びを豊かにする役割としての重要性である。これは、第2章の先行研究からも明らかになったように、玩具とは子どもの遊びをより楽しくしたり、発展させたりする役割があるということだ。次に二つ目は、他者とのコミュニケーションを深めるうえでの重要性だ。ここでいう他者とは、家族や保育者、友達など、子どもたちが生活をする中で関わりをもつ全ての人々のことである。玩具を通じた他者とのやり取り全てが、他者とのコミュニケーションを深めることに繋がっていると考えられる。最後に三つ目は、子どもたちの心身の発達を、遊びの中で楽しみながら促すことができるという重要性だ。玩具は子どもたちが楽しさや面白さを感じながら、子どもたちのあらゆる発達を育てていくことができるという点において重要であると考えられる。決して無理に育ちを促すのではなく、子どもたち自身が興味を持って、「楽しい」「面白い」と感じながら遊ぶことを通して、あらゆる成長を育てていくことができる、という点が玩具の大きな特性であり、重要性であると考えている。

2020年度 卒業論文

五感でかかわる木製玩具の魅力と木育とのかかわり

児童学専攻 峯田 沙羅

第1章 目的

私がこの研究をしようとしたきっかけは、大学に入学する以前から「木のおもちゃは良い」ということを何度か聞いたことがあったことである。また、実習先で木製素材のおまごとセットやパズル、つみ木といった木製玩具を用いて遊ぶ子どもの姿を目にし、現在はプラスチックなど多様な素材から作られるおもちゃが数多くある中で木から作られたおもちゃである木製玩具が選ばれているのはどうしてだろうと興味を持ったことがきっかけである。木製玩具と木育とのかかわりについては、無印良品の店舗に買い物に行った際その店舗の一角にある「木育広場」という遊び場があることを知った。木育広場には木で作られた机や椅子、おもちゃがあった。この時「木育」の言葉を初めて知ったとともに、木育広場には木製のおもちゃがあったことから木製玩具と木育にはどのようなかかわりがあるのか興味を持ったことがきっかけである。

本研究では、木製玩具にはどのような良さがあるのかなど、その魅力を乳児の五感とのかかわりに着目し、提示することとする。そして、木製玩具と木育にはどのようなかかわりがあるのか明らかにすることを目的とする。

第2章 先行研究

1. 玩具について

(1) 玩具とは

玩具というと「子どもが使うもの」という考えが強いが、本来は子どもにも大人にも喜びを与え楽しませてくれるものである。玩具の素材が自然物のもの、手作りのもの、商品となって販売されているものなど、素材や販売形態の違いはあるが、遊びに用いる道具を広く玩具と捉えることができる。

(2) 玩具の由来

日常では「玩具」と「おもちゃ」を同意語として区別なく使うが語源・由来からは、玩具は子どもにもてあそぶもの、娯楽を助け、また活動を誘導するものに役立つものとあり、おもちゃは「手に持って遊ぶ」という意味を指している。玩具、おもちゃどちらも子どもが遊びに用いるもの、もてあそぶものという意味があることが由来から分かる。

(3) 玩具の役割

玩具には、子どもが観て遊ぶことによってその数や形から計算や数学的知識を獲得し、さらにその経験を積み上げていきながら物理学的な知識を試行錯誤しながら修得するように、子どもは玩具によってものの認識を行い思考し、認知的発達をする。子どもが玩具を観て、遊ぶことによって認知的発達の助長や人間関係

の媒介物として人と人を繋ぐ役割ともなり得るなど、子どもにとっての遊びの重要性を唱える中で、玩具はその遊びをより豊かに、楽しく、多様な遊びへと発展するための道具としての役割があることが分かる。また、子どもの身体的・精神的発達を促すのみならず、社会性・教育性・文化性など広い分野での力を持っていることから広い可能性を持っていることが分かる。

2. 乳児期に五感でかかわる重要性について

(1) 五感とは

五感とは「味覚」「聴覚」「嗅覚」「視覚」「触覚」の5つの感覚のことである。新生児も五感を持って生まれるがどの感覚もぼんやりとしたものであるが、語りかけや抱っこなど日常の中にある刺激を繰り返し受けることで五感は発達していく。五感の刺激の重要性について、シナプスという樹状突起と他のニューロンが結びつく時にできる接続点が増えることで脳が発達し、言葉を覚えたり、複雑な動きができたりなど人間らしく成長する。そのシナプスが増えるために必要なのが五感からの刺激である。

(2) 五感の発達段階

ピアジェの発達段階において乳児期は感覚運動期における。感覚運動期における特徴の一つが循環反応である。循環反応とは乳児の繰り返し行動のことであり、足しゃぶりでは見る・触る・吸う・なめるなどの手段を通じ自分の身体の実在を確かめるように、感覚運動期の子どもである乳児はあらゆる感覚を用いて物事を把握しようとする事が分かる。

(3) 五感のそれぞれの機能

- ①味覚…甘味・塩味・酸味・苦味の4つに分類される。これらの味覚を感じるのが舌にある味蕾という器官であり、生まれた時はまだ未熟で成長とともに発達していく。
- ②聴覚…聴覚能力は生まれる数ヶ月前から働き始めていて、妊娠8ヶ月頃には音の強弱や高低も区別できるほどである。聴覚器は出生時に成人とほぼ同じ形態を備えており、音刺激に反応する能力を持って生まれてくるが、音を認識し解釈する機能は生後の発達の中で獲得されていく。
- ③嗅覚…出生時には成人とほぼ同じレベルの嗅覚を持っている。生まれた直後は視力が弱いので嗅覚によって安全なものや危険なものを区別し自分にとってのリスクを避けられるよう嗅覚が敏感である。
- ④視覚…新生児の視覚は単に見えているということに留まらず、特定のもの（刺激）を好んで見ていることが分かる。6～8ヶ月で大人の視力に近づき、4ヶ月頃には赤・黄・青・緑の色を区別できるようになる。
- ⑤触覚…出生直後においても十分に発達しており五感の中で最も早く発達する。新生児の触覚は感じた触覚に対して反応することが出来ないだけで、ほぼ大人と同じような機能を持っているのでかたい、やわらかいなどを認識する触覚はとても敏感である。

3. 木育について

(1) 木育とは

木育とは、市民や児童の木材に対する親しみや木の文化への理解を深めるため、多様な関係者が連携・協力しながら材料としての木材の良さやその利用の意義を学ぶ木材利用に関する教育活動と位置づけられて

ている。また、林野庁によると幼児期から原体験として木と関わることで木に対する親しみや理解を深め、木を生活に取り入れたり、森づくりに貢献したりすることのできる人の育成を目指す活動のことである。

(2) 木育が生まれた背景

近年の生活様式の変化として効率や利便性を最優先した結果として木製品がプラスチックや石油製品に変わったものが多い。おもちゃの素材で考えた場合にも、プラスチックやポリプロピレンなど木製以外のおもちゃの登場、変化があるといえる。このように、私達が暮らす生活の中での木との関わりが少なくなっていることから木材を生み出している森林に対する関心の薄れ、加えて木を使う技術や文化の継承がされないことを危惧する状況となっている。こうした状況を変えることで一人一人が木の伝説を受け継ぎ、木や森との関わりについて考える力育てたい思いから木育の活動が生まれたのであると分かる。

(3) 木育の取り組み

誕生祝い品事業・木育キャラバン・木育インストラクター・木育円卓会議・おもちゃ美術館の設立・空間木育化の6つの取り組みについてそれぞれまとめた。

第3章結果

1. 木製玩具の歴史

今から10世紀以上も前である7～10世紀ごろのものと思われる独楽が出土していることから、木製品のおもちゃ、木製玩具は平安時代から日本に存在していたことが分かる。戦後の昭和時代には金属やゴムなどそれまでのおもちゃの主要な素材が統制を受けたことで木や竹製の玩具が細々と作られる状態もあった。

2. グッド・トイについて

(1) グッド・トイとは

NPO 法人芸術と遊び創造協会が主催しおもちゃ文化・遊び文化の発展を目指して行っているおもちゃの賞制度のことである。選考にあたり3つの方針（①健全なおもちゃ②ロングセラーおもちゃ③遊び・コミュニケーションを尊重するおもちゃ）と6つのポイント（美しい色と形・適度な大きさと重さ・感触の良さ・動きのバリエーション・心地良い音・丈夫さと壊れにくさ）があり、「丈夫さと壊れにくさ」についてはSTマーク制度があるようにおもちゃの安全性として重要視されていると考える。

(2) ST マーク

ST マークとは、日本で販売されるおもちゃの安全性を高めるために玩具協会が創設した玩具安全（ST）マークのことである。ST マークの付いているおもちゃは、「安全面について注意深く作られたおもちゃ」と業界が推奨するものであり、おもちゃを使用する際楽しく安全に遊ぶことができるよう申請の際に3つの検査を行なっている。グッド・トイを選考するにあたり基準となる3つの方針と6つのポイントに加え、日本玩具協会が創設したSTマーク制度が設けられているように、乳児にとってふさわしい玩具とは、おもちゃの使用者が乳児であるというその特性上、丈夫かつ安全であるものが最も重要ではないかと考えられる。

3. グッド・トイ受賞玩具について

グッド・トイに選ばれたおもちゃを「子どもの発育段階において与えるに相応しいとされる玩具の年齢

別、種類別対応表」を参考に、五感のうちどの感覚を刺激するおもちゃであるのか分類し、まとめた。

4. 木の種類と特徴について

木材には、細長い葉を持ち、柔らかく軽い材質となる針葉樹と幅広い葉を持ち硬く重い材質となる広葉樹の2種類に分けられる。ここでは3で紹介したグッド・トイのおもちゃの素材に使われている木の種類とその特徴について表を作成し、まとめた。

第4章 考察

1. 五感でかかわる木製玩具の魅力

(1) 木製玩具の良さ

①味覚…乳児は口に入れる、舐めるといった口や唇からの刺激によって情報を獲得している。それらの行為で不安な点は安全性だが3章でまとめたSTマークをはじめ、木製玩具は角を落とすことで丸みを帯びる面取りなど加工に工夫を凝らすことができる。また、自然素材ゆえの丈夫さも安全性を高めていると考える。

②聴覚…音を認識し解釈する機能は生後の発達の中で獲得されていくことから乳児期に音の高さや種類の違いなど様々な音を聞き、乳児自身が音を認識できるための発見の機会を設けることが大切であると考えられる。木材は音を適度に吸収してまろやかにし心地よく感じる範囲に調整することからも心地良い音として乳児の聴覚を育むことに繋がると考える。

③嗅覚…異なる匂いを嗅ぎ分けられるほど発達している嗅覚において、匂いで乳児を惹きつける魅力があると考えられる。また、木の香りは人に対してリラックス効果を与えることから乳児の嗅覚を育む玩具としても魅力があると考えられる。

④視覚…着色を行わなくとも色の濃淡、その違いを楽しめる点が魅力であると考えられる。木材でも樹種によって重さ・色味・硬さが異なるからこそ樹種の違いによる色の異なりや木材そのものの木目を見て楽しむことができると考えられる。

⑤触覚…感覚刺激は脳の発達に重要な役割を果たすと考えられている中でモノと触れた時の感覚刺激とはまさしく玩具に触れた時のことであると考えられる。触れた時の肌触りに加え、木材の断熱性が高い特性が木の温もりとして感じるなど多くの情報を得ることができると考えられる。また木材そのものの適度な重さも手や指先を使う練習に役立つからこそ、乳児の触覚を育むのに優れていると考えられる。

(2) 木製玩具と木育とのかかわり

木育とは子どもからお年寄りまでを対象とした生涯にわたる幅広い活動であるが、活動の範囲が限られてしまう乳児にとって木育とは、子どもが木と触れ合う経験を重ねることであり、そのためには自然物の活用の他に、木製品を保育や暮らしの中に取り入れていく方法があるといえる。その木製品のひとつとして木製玩具が挙げられる。子どもが「触れる活動」による木育を経験することによって、子どもが木と触れ合うきっかけ、またはツールとして木製玩具は木育との関わりがあると考えられる。

2. 木製玩具の課題

研究を進めていく中で木製玩具のデメリット、課題といえる点を高価であること、水や湿気に弱いことの

2点を挙げ、課題といえる点に対しての解決策も添えながらまとめた。

3. おもちゃの修理

木製玩具の適切な手入れについて調べていく中で、長く使用するからこそ部品の破損など修理が必要となる場面があると考え、日本おもちゃ病院協会の活動を例に挙げながらおもちゃ修理についてまとめた。

2021年度 卒業論文

乳児に適した玩具の性質とその必要性

育児支援専攻 安川由菜

第1章 目的

0歳児クラスの保育室で使用されている玩具は本当に子どもたちに適したものののだろうか。これは筆者が実習中に感じた疑問である。保育室で用いられていた玩具は、プラスチック製のがらくた、ブロックやおままごと、布製の手作り玩具やぬいぐるみ等、様々な色や素材、形のものであり、それらが保育室の床やマットの上に広げられていた。また、その玩具は1歳児クラスと共用されていた。1歳児クラスになると、この玩具はこのように遊ぶものと理解する子どもが増えてくる。しかし、0歳児クラスの子どもたちは、玩具をその玩具の一般的な遊び方通りに遊ぶ、というよりは目で見て、手で触れて、耳で聞き、口に入れてみる、というような感覚や、環境への関心・好奇心を育みながら玩具と関わっていく時期なのではないだろうか。このように、子どもの発達段階によって玩具の在り方は異なるにもかかわらず、同じ玩具を使っていることも再考の余地がありそうだ。

次に、本研究をすることで社会的にどのような意義があるか三つ挙げる。一つ目は、子育てをする家庭に玩具を選ぶ基準を提供するということ、二つ目は、乳児保育の質の向上につながるということ、そして三つ目は、子どもの成長に好影響を与えるということである。

以上のことを踏まえ、乳児期の子どもに適した玩具の性質とその必要性を明らかにすることを本研究の目的とする。なお、ここで述べる乳児期とは0歳児の子どもを指すこととする。

第2章 先行研究

1. 乳児期の子どもに経験してほしいこと

乳児期の子どもは身の回りの環境に興味や好奇心をもち、五感で感じることを経験していくことで、感覚の働きや身体の諸感覚による認識が豊かになる。また、脳がハイスピードで成長する乳幼児期に五感への様々なはたらきかけをすることは、脳が活発化し、五感の感受性も高めることができるという点において非常に重要なことである。五感の感受性が低いと、生きていくための大切な情報をキャッチすることもできず自分にとって危険なことや不利な状況にも気づきにくくなる。五感を通じて感覚を磨くことは、まさに生きる力の根幹である。

2. 子どもの玩具の選び方

子どもの玩具は第一に安全なものであることはいうまでもない。また木だから良い、○○だから悪いというのではなく、子どもの発達にあって遊びが発展しやすいかどうかに関心をあてて考える必要がある。

3. 乳児期の子どもの発達に適した玩具

より子どもが触れたいと思えるような手触りの玩具、またそれと同時にほかの感覚も育むことのできる玩具が適している。さらに、乳児期の子どもは周りのものに対して五感を使い確かめるという特徴があることから、子どもが手に持つことができ、存分に五感を使うことのできる玩具が適している。

第3章 結果

1. 乳児の感覚器官の発達

○視覚

誕生直後の視力は、成人の視力の30分の1程度にあたる。また、色覚も生後半年くらいまでは未熟であるため、ピントがぼけた画像からさらに色彩を除いた光景が新生児の視覚世界であると考えられている。

○聴覚・触覚・味覚・嗅覚

聴覚は視覚と違い、胎児の時にはすでに機能している。またその他の感覚器官も、乳児期にはすでに発達していることがわかった。

2. 乳児の粗大・微細運動の発達

・粗大運動

頭部から尾部に向かって連続的に発達が進んでいくと同時に、視野や行動範囲も広がっていき、探求心が旺盛になっていく。

・微細運動

微細運動は体幹から指先へと発達が進んでいく。肩の次に腕、肘、そして手という流れでコントロールが可能となる。また手の運動も同じように手のひらから指先へと発達する。

3. 感覚—運動的知能

感覚—運動的知能とは、言語の知能に先立ち、口や手で物に能動的に関わり、そこで生じる感覚や運動を用いて物の関係や性質を理解する知能であり、乳児の持つ知能であることをピアジェは示している。

4. 玩具の必要性について

子どもが今一番したいことに応じた玩具がタイムリーに与えられることで、夢中になって遊ぶことができ、結果的に発達を促し自立を助けるということ、また子どもが仕組みを理解できて、十分使いこなせる範囲の玩具があることで、道具との上手な付き合い方を身に着けることができる。

第4章 考察

1. 乳児期の子どものに適した玩具の性質を考察

①色

特に生後半年頃までは視界がぼやけていても比較的認識しやすく違いが分かりやすい原色（赤・青・黄）やはっきりとした明るい色（オレンジ・緑）などを使用した玩具が良いのではないかと考える。

②素材

乳児にとって触ったり口に入れたりしたときに心地の良い素材、また口に入れても安全であることが証明

されている素材を選ぶことが大切であると考え。

もう一つは、それぞれの素材が遊びの中でどのように乳児に働きかけるか考えてみることである。例えば、玩具のパーツ同士が触れ合う音は、木製のものとプラスチック製のものでは木製の方が優しく聞き心地の良い音とする。このように、素材によって乳児への働きかけ方が変わってくることから、それぞれの玩具が持つ遊びの要素に適した素材のものを選ぶということが大切なのではないかと考える。

③形、音

乳児は丸みを帯びた玩具や柔らかな曲線を描く玩具に興味を示しやすいのではないかと考える。また、音の鳴る玩具を用意してあげることで五感の一つである聴覚に働きかけることができると考える。音の種類にも様々あるが、特に幼い時期は電子音やプラスチック同士が当たる音よりも、刺激の少ない木と木が触れあう優しい音やスズの音、またオルゴールなどの音色の方が適しているのではないかと考える。

④五感と運動感覚

自らの身体（運動感覚）を用いて物に働きかけることで、その物に変化が起きたり、音が鳴ったりする（五感で感じる）、この二つの感覚を同時に経験することが、乳児の遊びにおいて最も楽しさを感じられるものではないか。したがって、五感と運動感覚が融合された遊びができることが保障された玩具こそ、乳児期の子どもに適した玩具であると考え。

⑤主張が強すぎない玩具

たくさんの仕掛けや機能がついていると遊びに自由感がなく、また一つ一つの遊びに対する集中度も低下するのではないかと思う。また玩具からの働きかけが多すぎると、子ども自身が遊びを広げていく余地がなくなってしまう、結果子ども自ら考えたり想像したりする機会が減って、受け身的な遊びとなりやすいのではないかと考える。

さらに、キャラクターの図柄を玩具に使用することについては、子どもの遊びにおいて想像力を発揮する機会を減らしてしまうのではないかと思う。例えば、キャラクターのついている玩具とそうでないシンプルな玩具で遊ぼうとする子どもの姿を想像する。前者は、「これは〇〇（キャラクター）だ」という印象をまず持ち、遊び自体に対する興味は薄れるとともに、常に遊びのイメージの中にキャラクターが存在する。一方後者は、「この玩具でどんな風に遊ぼうか」と考えたり想像したり、思うままに遊ぶ。この二者のうち、より遊びが子どもの想像力によって深まるのは、後者ではないだろうか。

以上のことから、“キャラクターの図柄がついていないなど、主張の強すぎない玩具”が乳児期の子どもに適していると言える。

2. 玩具が果たす役割とその必要性について～子どもの豊かな遊びと養育者とのコミュニケーションを生み出す～

玩具が果たす役割と必要性は2つあると考え。一つ目は、子どもの遊びを生み出す役割である。玩具について研究するにあたり、玩具と遊びは切り離して考えてはならないということに気づいた。子どものために考えて作られた玩具は、子どもの“やってみたい”気持ちを引き出し、それが叶ったときには子どもの心を満たしてくれる。また、子どもに様々な感情を与えたり、玩具がなければできなかった遊びを経験する機会

を与えたりする。これらのことから子どもにとって玩具とは、子どもの遊びを豊かにし、そして豊かな感性を育む役割があると考えられる。

二つ目は、養育者と子どもの間にコミュニケーションを生み出す役割である。乳児にとって、親しい大人との関わりは、愛着形成の視点からみても特に重要なものである。しかし、中には赤ちゃんとどのようにコミュニケーションをとればよいかわからない大人もいるであろう。そこで、やりとりのきっかけに玩具がなることで、その後自然と相互的なやり取りが生まれるのではないかと考える。

3. 玩具を選ぶ際に大切にしたいこと～玩具と子どもの遊ぶ姿を切り離さない、玩具の本質を見抜く～

玩具と子どもの遊ぶ姿を切り離さない。このことが、筆者自身も保育者として玩具選びの際に特に大切にしたいことである。

高価だから、木製だから、見た目が良いから、流行っていて皆が使っているからといって、それが必ずしも子どもにとって良い玩具とは言えないだろう。大事にすべきことは、目の前の子どもがその玩具を使って遊ぶ姿をよく想像することだ。その子の発達に合っているか、扱いやすい大きさや形か、使っていて心地よい物か、またその玩具があることでどのような経験ができそうか、子どもにとっての楽しさはどこにあり、遊びは広がっていくか。このように、子どもが実際に遊ぶ姿を想像することで、自然とよい玩具選びをすることができるのではないかと考える。

とはいっても、なかなかこれらを判断することは容易なことではない。そこで、さらに具体的に玩具を選ぶ際に大切な点を挙げる。それは、玩具のキャッチコピーなどに、大人に対して魅力的な文言が多く使われているかどうかである。研究の際に、市販されている玩具をホームページや玩具販売店でいくつも見たのだが、例えば「ぐずり対策に」や、「子どもの〇〇の練習になる」と書いてあったり、たくさんの機能がついていることをアピールしたりと、大人にとって良く見えることを重視した玩具が中にはあった。こういった玩具に対して、「では子どもにとってはどうなのか」と一度考えてみるだけでも、玩具の選び方が変わってくると思われる。

どんな玩具に対しても、表面的な情報に惑わされずその玩具の本質を見抜くことが、子どもにとって良い玩具を選ぶことに繋がると考える。

4. 手作り玩具の可能性～子どもの「やってみたい」「こんなことが好き」に応える手作り玩具～

今回、研究を進めていく中で新たな気づきとなったのが、乳児保育の現場における、手作り玩具の可能性である。その理由は、身近で子どもの姿を見ているからこそ、より子どもの関心や発達に合わせた玩具を用意することができると思ったからだ。さらに手作りであることから温かみがあり、臨機応変に素材や大きさ等を変えたり、工夫を加えたりすることもできるだろう。

子どもの安全を何よりも一番に配慮しつつ、日々の子どもの姿から「こんなおもちゃがあれば」という思いつきを形にしてみることで、子どもの“やってみたい”“こんなことが好き”な気持ちにタイムリーに応えることができる手作り玩具を、自らも保育に生かしていきたいと思う。

2021 年度 卒業論文

ハイハイの重要性と必要な環境構成

児童学専攻 大澤美波

第1章 目的

筆者には2年前に生まれた姪がいる。その姪が生後9カ月を迎えたころ、ハイハイの経験をせずにつかまり立ちをしようとしている姿が見られ、ハイハイの経験の意味について考えるようになった。そして、ハイハイの有無には環境が関わっていると考え、ハイハイを促す為に必要な環境はどのようなものなのか学びたいと思うようになった。

現在、新型コロナウイルスの感染が広がっており、外出を控えている方もいるのではないかと考える。家の中という限られた空間で実践できる、ハイハイを促す為の環境構成を考え、提案していきたい。

本研究の目的は、乳児期の運動発達に即した現代のハイハイの状況を踏まえ、保育実践におけるハイハイを促す工夫を調べることにより、ハイハイが乳児期の子どもにとってどのような意味があるのかを明らかにし、ハイハイの重要性について理解を深めることとする。そして、ハイハイを促す為に必要な環境構成を考えることを目的とする。

第2章 先行研究

1. 乳児の運動発達

乳児は生後1年間で、体重は出生時の約3kgから3倍になり、身長は約50cmから1.5倍になる。発達の色度には個人差があるが、運動発達には一定の順序と方向性があり、生活やもの、人と密接に絡み合いながら発達していくのである。また、座る、這う、立つなどの一つ一つの動きを、時間をかけて順番に経験していくことで、バランス感覚や筋力を養い、発達の基礎を培うことができるのである。

2. ハイハイについて

最近の子どもたちは、遊ぶ場所の周辺に家具等が配置されていることが原因となり、ハイハイをせずにすぐにつかまり立ちで歩いてしまうことが多いと考えられている。また、大人が子どものためと思ってやっている、おすわりのクセをつけるという行動や、子どもの手の届く範囲に玩具を置く行動などが、子どもの運動経験のプロセスを奪ってしまっているという。大人は子どもの意欲を大切にし、見守っていく必要があるのだ。そして、最近ではハイハイの姿勢の変化も見られる。手は軽く握った状態で、足がつま先につかず上に上がった状態になっていることが多いのである。ハイハイの有無だけではなく、正しい姿勢でハイハイを

しているかという点にも着目することが大切なのだ。

また、ハイハイには主にずり這い、四つ這い、高這いの3種類があり、稀にいざり這い、背這いが見られることもある。これらの各動作では、異なった運動機能を発達させている。ずり這いでは肩甲骨の安定性と脊柱の可動性、脊柱と股関節の連動性などのハイハイや歩行につながる基礎を身に付けることができる。四つ這いでは、立位に備え、股関節の機能を獲得していく。高這いでは、足首に体重がかかることで、足関節周辺の活動が引き起こされ、足底機能が強化されるのである。

3. 環境について

発達には環境が大きく関係しており、保育環境の質が良いと、その後の発達にも良い影響をもたらすことが分かっている。厚生労働省からは『児童福祉施設の設備及び運営に関する基準』が出ており、これは子どもたちが健やかに伸び伸びと育つことができるように定められている。この基準では、保育所には乳児室又はほふく室の設置と面積が決められており、ほふく室の方が一人当たりの広さが多く取られている。だが実際には、様々な発達の子どもがいる0歳児保育室では、全ての子どもが安全に過ごせるようにするために、ほふく児又は歩行児を抱き上げる場面が多く見られ、安心してほふくができる環境の確保の難しさが問題として残っている。

第3章 結果

1. ハイハイがもたらす影響

ハイハイは運動発達において重要な役割を担っており、ハイハイをすることで体幹の安定、抗重力筋の発達、空間認知の発達、手のひらの皮膚感覚の発達を促進することができると分かった。抗重力筋とは、地球の重力に対して姿勢を保持するために働く筋肉のことで、抗重力筋を鍛えることで背筋や腹筋の成長にも効果があるという。反対に、この抗重力筋が弱くなってしまうと、体幹の弱さや姿勢反射の弱さなどに結びつきやすくなり、その後の姿勢の悪さにも影響があることが分かった。近年、子どもの姿勢の悪さは問題視されており、その背景にはハイハイ経験の減少も少なからず関係しているのではないかと考えた。

2. ハイハイに必要な環境

ハイハイを促すためには、保育者が適切な環境構成を準備することが必要である。ハイハイをする環境の床には、反発があって移動しやすく、転倒時の衝撃を和らげることのできる畳敷きの床が適していることが分かった。

また、乳児が自由にハイハイできるような空間作りとして、保育室内に物を多く置かないようにし、広いスペースを確保することが大切である。実際の保育所では、ハイハイをしたくなるような木製のトンネルや、傾斜のあるクッションマットを置いている園もある。このように、乳児の発達や好奇心に沿った共感的なかわりを通して、さまざまな環境を用意することで、乳児の思いを満足させることができ、かつ発達を促すこともできるのである。

そして、環境を構成する際には安全面に配慮することが重要である。乳児期は、まだ自分自身で危険を察知回避することが難しい時期であるため、保育者が危険のないように構成しなければならない。ハイハイが可能になると、自分の意志で以前よりも様々なところへ行けるようになり、周囲への興味関心が高まっていく。見つけたものが安全な物かどうか口の中に入れて確かめるという行動をするようになるため、危険な物を子どもの手の届かない場所に置いておくことが大切である。ほかにも、子どもから目を離さない、階段には転落事故防止の柵を設置する、ストーブなどは安全柵で囲う、子どもの手の届くところに水をためておかないなども必要な安全対策として挙げられる。

3. ハイハイを促すことのできる運動遊び

子どもは遊びを通して心身ともに育っていく。保育者は、子どもが遊びを通してハイハイを経験することができるような環境を整えることも重要である。ハイハイを促す運動遊びについて理解を深めるために、乳児の運動遊びに関する書籍を複数用いて調べたところ、遊びを、①傾斜を作り促す遊び、②段差を作り促す遊び、③目的を追うことで促す遊び、④逃げることで促す遊び、⑤くぐれる環境を作り促す遊び、⑥音・感触を楽しみながら促す遊びの6種類に分類することができた。どの運動遊びも、身近にあるものを使ってハイハイを促すことができるため、保育の中に取り入れやすく、少しの工夫が大切であると分かった。

第4章 考察

1. ハイハイの意義 ～子どもの成長を支える土台としての役割～

ハイハイは乳児期の発達過程のひとつである。ハイハイという言葉は、保育を専門的に学んでいない人でも知っている言葉であり、広く認知されていることから、乳児期の子どもの育ちに大きな役割を果たしていると考えられる。

第2章、第3章での研究から、乳児期にハイハイの経験をすることで、後の成長に大きな影響を与えることができるということが分かった。ハイハイは、子どもの成長を支える土台としての意味を持っているのだと思う。その土台を乳児期にしっかりと作ることで、より良い発達を促すことができるのだと考えた。

2. ハイハイの重要性 ～効率的な発達を促す～

乳児の発達のプロセスの中で、ハイハイはとても重要な役割を担っていると考えられる。寝返り、ずり這い、四つ這いと順序を辿って成長していくことで、効率的に筋力やバランス感覚を養うことができる。しかし、ハイハイの経験が抜けてしまうと、ハイハイをすることで得られるはずだった筋力や認知機能の発達が低下してしまうのではないかと考える。それらの発達はほかの動作でも促すことが可能であると思うが、一つ一つの動作を順番に経験していくことが子どもにとって良いと言われていることから、ハイハイを経験するに越したことはないと思う。

研究を進める中で、ハイハイの重要性について未だ科学的に明らかにされていないことが分かった。様々なアプローチから研究をしてきた筆者の考えとしては、ハイハイは子どもの発達の基礎を培うのに大きな役

割を果たしていることから、なるべく経験すべき動作であり、重要な発達過程であると考えられる。

3. 筆者の考える理想の保育環境 ～子どもが自ら遊びたいと思えるような環境づくり～

ハイハイにとって必要な環境を考える。ハイハイをする乳児がいるということから、ほふく室の環境に限定する。まず、床は一面畳敷きの環境に設定する。そして、広いスペースの中に柵を置き、周囲をハイハイでまわる遊びが促されるようにする。安全対策として、柵の角にはクッション材を取り付ける。玩具は、ボールなどの動いて追いかけられるものや、正しいハイハイを促せるような、手に持ちやすい積み木などを置く。室内にはマットで作った傾斜も準備し、傾斜を登って降りられる環境を用意する。普段の保育室にはないような物を用意することで、子どもたちはマットに興味を持ち、自らの意欲でハイハイをすることができると考えた。

4. 家庭での環境づくり ～保育室の環境を踏まえて工夫する～

家庭での環境では、床は畳がなければ莫塵や反発の良いジョイントマットが適していると考えられる。そして、家具の位置などを調整しても十分にハイハイで動き回れるスペースがない場合は、布団を何枚か重ねてその上にシーツをかぶせて傾斜を作ること、四つ這いになったときに基本的なハイハイの姿勢ができるため、室内を動き回ることが難しくても、その代わりに経験になるのではないかと考えた。

5. 乳児に対する保育者の援助 ～手のひらの開閉と乳児が蹴るための壁づくり～

第2章でハイハイの姿勢の変化について述べたが、具体的な原因は未だ明らかになっていないことが分かった。正しいハイハイを促すためには保育者の援助が必要である。手のひらを握ったままハイハイをしている様子が見られたら、握りやすい積み木やボールで手指を使う機会を取り入れ、手のひらの開閉を促すことが大切だと考えた。そして、足のつま先が床につかず上がっている様子が見られたら、足先で地面を蹴る経験ができるように、子どもの足裏に保育者が手を当て、蹴ることのできる壁を作ってあげることが大切だと考えた。

6. 保護者への援助 ～根拠を示した上で具体的に助言する～

ハイハイをしない子が増えているという現状から、筆者自身が実際に保育者になった際に、そのような子どもに出会う可能性が大いにあると考えられる。保護者から「ハイハイをしない」という相談があった場合、まずは保護者の気持ちを受け止めたうえで、子どもの発達の速度には個人差があることを伝えることが大切だと考えた。そして、保育者という専門知識を持った立場であることを踏まえ、根拠をしっかりと示して助言をすることが重要である。ハイハイは乳児期の発達にとって重要な動作であること、ハイハイをすることが後の成長に繋がっていくことを伝え、ハイハイを促す為の方法を保護者と一緒に考えるなどして、具体的に分かりやすく説明することが必要だと考えた。

2021 年度 卒業論文

ハイハイの重要性

～幼児期の運動発達と関連性に着目して～

児童学専攻 氏名 塚田美那

第1章 目的

私がこの研究をしようと思ったきっかけは、子どもの発達について学ぶ授業で乳児期のハイハイの動きがその後の幼児期の姿勢など様々な体の使い方の基礎になっているという話が挙げられたためである。他の授業でも子どもの発達過程についての講義があり、子どもが様々なものに興味や関心を持つことで心身の発達が豊かになっていくことを学んでいたため、早く立ち上がった方が目線が上がって自分の思うままに歩いたり動いて行動範囲も広がるため、ハイハイより早く立つことの方が良いと考えていた。しかしその授業を受けたことでハイハイの重要性を実感し、さらにどのような幼児期への影響があるのかを知りたいと思ったことがきっかけである。

また、社会的には近年待機児童の増加により、公立や民間の私立保育所だけでなく企業が主導となって運営する小規模な保育所が多くなり、マンションの一室など十分な保育環境が確保できていないことが現状である。さらに保護者が抱える育児不安の中に、ハイハイをしないことや期間が短すぎたり、逆に長すぎることに不安を感じている保護者もいる。

本研究の目的は運動機能の発達の中でのハイハイの役割や必要性を詳しく調べ、幼児期の運動機能の発達と関連付けることで保護者支援や保育環境の設備に繋げていくこととする。

第2章 先行研究

1. ハイハイについて

乳児の発達は「粗大」から「微細」、「中心」から「末端」へと発達の順序があり、発達の速度に個人差があるが、順序と方向性は一定している。ハイハイは大体8～10か月ごろに見られる粗大運動であり、運動発達の指標の一つとして捉えられている。乳児期のハイハイ動作にはパターンやバリエーションがあり、「ずり這い」「四つ這い」「高這い」「いざり這い」「背這い」の5つの型に加え、四つ這い時に足首が立っているかないかの6つの型4様式に分けることができる。複数の型が混合することによって手や足、体幹など様々な筋肉の発達を促していると考えられている。

2. 幼児期の運動発達の現状

現代の幼児は科学技術の発達や生活様式の変化などから歩くなどの基本的動作から体を動かして遊ぶ機会が減少していると考えられている。体を動かす機会が減ることは子どもの心身発達に重大な影響を及ぼすなどの懸念から文部科学省は幼児の自発的な運動の機会を十分に保障するために「幼児期運動指針」を策定し、公表している。また、走る・跳ぶ・投げる・平均台を渡るなどの基本的動作を観察的評価した結果、1985年より数値が減少していることから近年の幼児は脚力、腕力や体を支えるための体幹が低下していると言える。

また、近年、幼児の姿勢の悪さが問題となっている。姿勢を維持するためには、地球の重力に対して姿勢を保つために働く「抗重力筋」が重要になる。しかし身体を動かす機会の減少などから体幹を鍛えることが出来ず、この抗重力筋の緊張状態を保持できなくなっているためにほおづえをついたり、ぐにゃぐにゃになるなど姿勢が悪くなっているのではないかと考える。

3. ハイハイの減少

厚生労働省の調査では歩行開始月齢に加えて、ハイハイをする乳児が減少していることが分かった。また、カルマールの研究から、ずり這い・四つ這い・高這いの発現率が高い中で「すべて発現なし」が一定数いることが分かり、乳児のハイハイの獲得率は100%ではないことが分かった。

4. 環境について

発達には環境が大きく関係している。厚生労働省は『児童福祉施設の設備及び運営に関する基準』を出しており、これは児童福祉施設に入所しているものが心身ともに安心してのびのびと過ごせるために基準を定めたものである。ほふく室が備えなければならない施設に入っていることから、保育の中でほふく動作の重要性が認められていることが分かった。また、家庭ではハイハイの時期に家具など、子どもの興味関心を惹くものがあると、それにつかまってしまい、ハイハイの時期が短くなってしまうことが危惧されている。乳児期のハイハイをするためには、家庭内の環境も重要になることが分かった。

第3章 結果

1. ハイハイの意義

ハイハイ動作の中でも正常運動発達における四つ這いに関して、単なる移動手段と言うだけでなく、運動発達過程、認知能力においても必要性が評価されている。ハイハイをすることで体幹の安定、抗重力筋の発達、空間認知の発達を促すことが出来ると分かった。乳児期にハイハイをたくさんしたか、しないかでは「抗重力筋」の量に差が生じて、その結果、幼児期、児童期、青年期において筋力の違いが発生することが分かった。

認知能力では、四つ這いの期間が長くなればその時点での、自発的・能動的な動きを行いながら空間認知する能力や対象物を探索できる能力が高まることが明らかになっている。普段の遊びや生活の中で、何気なくしているハイハイが空間の理解や物への興味関心に繋がっていることから、ハイハイの動きは心身の発

達に少なからず関わっていることが分かった。

2. ハイハイの具体的な動き

正常な発達の際に主に見られるハイハイは「ずり這い」「四つ這い」「高這い」の3パターンである。

ずり這いとは、お腹が床にくっついた状態で、主に腕を使って前進する形のことで、肩甲帯の安定性と脊柱の可動性、脊柱と股関節の連動性など、四つ這いや歩行につながる基礎が身につく動きである。四つ這いとは、腕を伸ばし、頭とお尻が持ち上がり、手のひらと膝で体を支え、前進する形のことで、体幹や骨盤・股関節周囲の筋肉を使うことができ、立位に備えて股関節の機能を獲得していく。高這いとは、腕も足も伸ばして、手のひらと足で前進しようとする形で、ハイハイの最終段階である。高這いの姿勢では足首に体重がかかるようになり、足底が強化されるのである。

また、ハイハイには交差パターンがあることが分かった。交互性交差パターンとは、手足の交互の動きであり、「前方交差型(前方交叉型)」と「後方交差型(後方交叉型)」の2パターンある。「前方交差型」は左手→右手→右足→左足の動きで、「後方交差型」は左足→左手→右足→右手の順番に動く型で、乳児の四つ這いと高這いは後方交差型、幼児の四つ這いは前方交差型に属すると考えられている。乳児の四つ這いでは、体の前方に体重がかかるため、前肢で体重を支持する後方交差型の方が安定することが分かった。

3. 環境構成

ハイハイを行う環境はその後の乳児の発達に大きく関係しているため、適切な環境を構成することが必要である。床が平面状態・ふわふわした不安定な床の状態・滑り台などの傾斜がある状態・つるつるした床では、ハイハイの型が変わり、体の使う部分が異なっていることが分かった。ハイハイによって様々な動きを促すためには、床の環境も考える必要があることが分かった。

また、乳児はハイハイを獲得すると移動行動が活発になるが、危険を察知して回避することは難しいため、保育者の安全面の配慮がとても重要である。保育園・幼稚園には「危険な場所」「危険な物」はあることを前提に立ち、どんな場所にも危険性はあると考えて、日々の保育や環境を整備していくことが安全な環境を作るために必要である。

さらにハイハイを促す環境構成の中には人的環境も関わってくる。保育者が共感的に関わり、子どもの興味関心や発達に合わせた様々な環境を用意することで乳児が楽しく遊びながら発達も促すことができる。

第4章 考察

1. ハイハイの役割

2、3章で述べたように、ハイハイは移動手段でありながら、足や腕、体幹部をたくさん活用するため、足の発達、手の把握や支持、そして姿勢を保つための抗重力筋の発達や空間認知の発達などにとっても効果的であることが分かった。歩行や姿勢維持など幼児期以降の発達に大きな影響があるため、ハイハイは心身の成長発達の基礎の役割があると考えられる。

2. 重要性

ハイハイではずり這い、四つ這い、高這いと発達のプロセスがあり、このように順に動きを獲得することで筋力や平衡感覚などをバランスよく養うことができるため、ハイハイを獲得しないまま歩行に移ってしまうと、ハイハイの時期に養うことができる筋力やその他の動きを獲得することができないと考える。ハイハイを歩行獲得後に行おうとしても、歩行の方が動きやすく当たり前の動きになり、ハイハイの動きを獲得することは困難である。2章、3章で述べたようにハイハイをすると運動機能や空間認知の発達など、発達過程の基礎を培っている発達過程の重要な動きであり、なるべく経験できるようにしていく方がいいと考える。

3. 幼児期の運動機能とハイハイの関連性

ハイハイの動きでは、腕力・脚力・体幹など将来的に体を動かしていくために必要な筋力を使うことが分かった。先行研究を調べていく中で、明確にハイハイと幼児期の運動機能の関連性について述べている文献は見つからなかったが、今回の研究で少なからず乳児期にハイハイを獲得するかどうかで筋力の発達に影響があることが分かったため、幼児期の運動機能と関連があると考えられる。

4. ハイハイを促すための環境

広さが確保された保育室では、接地面の状況を変えたり、もう少しで届きそうな場所に玩具を置くなど子どもが自発的にハイハイをしたいと思えるような環境を作ることが大切である。

家庭では動かせない家具も多くあることや部屋の広さなどから、乳児がハイハイをするための十分な広さを確保することが難しいことや危ないものも多く、保護者がすぐ抱きかかえてしまうなどでハイハイができない状況もあると考える。その場合には布団で傾斜を作ることで動き回れない乳児でもハイハイの経験ができるのではないかと考えた。

5. 保育者の援助

ハイハイには正しい型があり、ハイハイによって獲得できる発達には正しいハイハイをして必要な筋肉をしっかりと動かして鍛えることが重要である。そのため保育者はハイハイを獲得したかどうかだけでなく、ハイハイの形にも目を向けることが必要だと考える。

6. 保護者支援

保育者として、保護者の気持ちに寄り添い、不安が少しでも解消できるように援助したいと考える。ハイハイは特に目に見えやすく、今後の成長に関わる発達であることから保護者の悩みや不安は大きいと考え、発達の速度には個人差があることを伝えたり、専門的な知識を用いて具体的な解決策を一緒に考えるようにしていきたい。

2022年度 卒業論文

「スマホ育児」における子どもへの影響と上手な付き合い方について

児童学専攻 倉澤実奈

第1章 目的

多くのメディアを通じて「スマホ育児」という言葉を聞くようになり、社会全体でスマートフォンの使用について問題化している。子どもをあやすためにスマートフォンを使用する保護者も多く、子育てが楽になる利点がある一方、スマートフォンを使用することで視力の低下や運動不足など様々な影響が指摘されている。また、乳児期では親との関わりの深さによって信頼関係や自己主張、周囲への興味関心など体だけではなく心にも影響があるとわかっている。そこで、本研究では、現代の「スマホ育児」の実態とスマートフォンの子どもへの影響を調べることにより、より具体的な保護者の子育てを支えるしくみを検討し、ひいてはより効果的なスマートフォンとの付き合い方を提案する。

第2章 先行研究

<スマホ育児について>

・スマホ育児とは

スマホ育児とは造語であり、言葉の通り「スマートフォンやタブレットを見せて子どもをあやす、など育児の中で使用すること」である。スマホ育児は近年になって言われるようになった言葉

・スマホ育児の現状

電車やバスなどの公共交通機関を利用していると、乳幼児にスマートフォンを渡し、動画や写真を見せて周囲の客の迷惑にならないようにしている姿をよく見かける。また、子ども向けにたくさんのアプリが開発されている。

<子どもの心身の発達について>

乳幼児期は身体的・心理的に大きく発達する時期であり、自分で体を動かし経験することでからだの動かし方を学ぶ。また、母親や父親をはじめとした特定の他者と関わることで、対人関係の基礎を培う重要な時期である。厚生労働省は乳幼児期の発達について保育所保育指針の中で記している。

<愛着について>

・愛着とは

愛着とは、「子どもが母親や父親をはじめとした特定の他者との関わりにおける信頼の絆」のことを指す。6か月ごろから、身近な人の顔が識別できるようになり、愛情をこめて自分を受け止められながら関わってくれる大人とのやり取りを楽しむようになる。声や身振りなどで関わりを求めたり、アイコンタクトで微笑んだり、周囲の大人に対して自分から働きかける姿も見られる。

・愛着形成

愛着形成とは、子どもの人間に対する基本的信頼感を育むことである。この愛着形成がされているかどうかで、その後の発達や人間関係に大きく影響する。乳幼児期に愛着に基づいた人間関係が存在することが、その後の子どもの社会性の発達には重要な役割を持つため、重要視されている。

<現代の子育てにおける課題>

・核家族化の増加

現代は女性の社会進出が当たり前となり共働き世帯が増えている。その背景には、産業化が大きく関係している。経済の高度成長以降、労働者は都市に集申し、農家世帯は減少し、サラリーマン世帯が過半数を占めるようになった。

・父親の育児参加

育児においては母親が中心となって育児休暇を取ったり、子育てをされていて、父親は子どもと遊んだり、お風呂に一緒に入ったりなどを行っているのが現状である。父親自身が育児をやりたくないという理由で育児に参加しない場合もあるが、父親が育児に参加したくてもできない社会的要因が育児休暇が取得しにくいという事である。

第3章 結果

・メリット

①育児に関する情報を取得しやすくなる②育児の経験がある又は今現在育児を行っている人とつながることができ、情報共有やアドバイスをもらうことができる③子どもをあやすのに便利…など子育てにおいて必要な情報や知識を手軽に知ることができるのはもちろん、手が離せないときや公共交通機関を利用している際に子どもをあやすなど、子育てのサポートをしてくれる存在でもある。

・デメリット

デメリットとしては、生活習慣や視力への悪影響、親子間や自然に触れ合う機会の減少、スマートフォン依存になる…など子どもの身体における影響は大きい。

使用するアプリケーションによっては、切り替えが難しい、子どもが同じ体制のまま長時間使用するなどの問題もある。また、幼いときからスマートフォンに慣れてしまうことで、スマートフォンがないと寝付けないなどの常習性や常にスマートフォンに触りたいなどの依存性につながってしまう場合もある。

<母親の孤立を防ぐ支援策について>

スマホ育児に頼ってしまう背景には、核家族化を含め育児の不安や悩みを相談する相手がいないことで、母親一人で悩みを抱え込んでしまう「孤立」も大きく影響している。近年は、昔に比べて子育て支援を積極的に行う地域が多くなったが、国や各都道府県では、子育て支援をどう行い推進していくのか日々試行錯誤が続いている。

現代では、情報収集を行うとなるとインターネットで検索して情報を得ることが当たり前となっている中、子育て支援策もスマートフォンやSNSなどインターネットを用いて情報発信をしていくような方法が主流になりつつある。厚生労働省では「ここ de サーチ」というサービスの提供を始めている。

第4章 考察

<子どもへの悪影響>

近年のスマートフォンの発達により、スマートフォンを長時間使用することで起こる身体への影響や注意喚起はメディアでも多く取り上げられている。体の成長が終わっている大人でさえ悪影響があるということは、心身共に大きく成長する子どもはさらに大きな影響を心身に与える。悪影響としては、視力・睡眠の質の低下・睡眠不足・姿勢が悪くなる・生活習慣の乱れ等などいわれている。

<なぜスマートフォンに頼ってしまうのか>

大きな要因としては日本の社会的背景・母親への育児負担が大きい点に関係している。核家族化・共働き世帯の増加により子育てを周囲に頼る環境が減ってしまったことで、周囲に頼れず働きながら子育てを行わなければならない環境ができてしまっているのが現状である。

二つ目の要因である母親の育児負担については、「仕事優先」という考えが日本には根強く残っている点が大きく関係している。育児は母親が行うという考えがまだ残っている。

<子育ての中でスマートフォンをうまく利用する方法>

・スマートフォンを使用しない支援策の提案

一つ目は、家事育児をお手伝い・アドバイスしてくれるサービスである。仕事で家事や育児まで手が回らなかつたり、夫婦の時間を作りたいかつたりという場合に家事育児を代行して行ってくれる。このサービスはそれにプラスしてアドバイスもしてくれる。家事や育児における悩みや相談から解決方法を提案し、働きながら子育てをする家庭を支える。

二つ目に、短時間から利用できる託児所の設営である。

短時間から利用できる託児所の設置を提案する。保育所や幼稚園とは別に、短時間だけ預けたいというときに気軽に利用できる託児所があると保護者も気軽に子どもを預けることができ、用事を済ませたり、病院へ行ったりと自分の時間を作ることができる。仕事をしながら、家事子育てをする中でストレスはどうしても溜まってしまう。そのストレスをためすぎてしまうと、子育てが嫌になってしまい最悪の場合、虐待やネグレクトにもつながってしまう。自分の自由な時間を作れるサービスを行うことで子育てしやすくなる。

・スマートフォンを使用した支援策の提案

一つ目は、保護者と子どもの触れ合いを促せるサイトである。これは、親子で一緒に行う体操・体を使った遊びの説明や遊び方を、動画で発信していくものである。動画の内容としては、親子で手をつないでボートを作ったり、ハイハイ一緒にしたりと二人以上いないとできないものや同じ動きを親子で一緒に行うことで楽しめるような動きを取り入れたものとする。親子で触れ合いながら、顔を見合わせて音に合わせながら体を動かして楽しむことで、触れ合う機会が増えることはもちろん親子の絆や愛着関係もより一層深まるのではないかと考える。

二つ目に、子育てに関する情報が子どもの年齢に合わせて届くお知らせ機能である。市区町村が妊娠や出産・各家庭の子どもの有無・子どもの年齢などに合わせて必要な情報や子育て支援について定期的にメール等で発信するようなシステムを提案する。このシステムは情報を積極的に発信していくことで「向こう（情報発信者）からやってくる子育て支援」という形を促進させる仕組みである。

<スマートフォンの効果的な使い方の提案>

スマートフォンを使用する時間を決めるなど家庭ごとにルールを作ることである。子どもだけでなく、大人がスマートフォンに夢中になってしまっていて子どもを放っておいてしまう場合もある。そこで、親子で1日の中でスマートフォンが使用できる時間を決める、スマートフォンの使用時間を1日何時間までと決める…など家族の中でルールを決めて、スマートフォンを使用する時間としない時間のメリハリをつけるようにする。ルールを決めるだけでなく、スマートフォンの機能に「休止時間の設定」という機能を活用する。これは、設定した時間になるとスマートフォンの各アプリケーションにロックがかかり、使用できなくなるという機能である。このような機能を利用しながら、スマートフォンを使用する時間のルールを作ると良い。

令和3年度 卒業論文

スマホ育児

～子どもを育てるためにスマートフォンを理解する～

児童学専攻 杉浦多笑

第1章 目的

筆者がこの研究を行おうと思ったきっかけは、街中で子どもにスマートフォンを見せている保護者を見かけることが増えたからだ。最近では「スマホ育児」という言葉も生まれるほど、育児にスマホを使う親が増えスマホ育児について、様々な議論がなされている。確かにスマートフォンを使えば子どもが画面に集中している間は静かに過ごすことができるため、親の手が空き自分の時間をつくることができたり、育児の休憩の時間を作ることができる。スマートフォンが生活に欠かせない存在となった今、スマートフォンを一切子どもに見せず育児を行うことは難しくなっている。また、スマートフォンを子どもに見せることで、子どもへ悪影響が出るのではないかという不安も同時に存在する。私自身も子どもへの悪影響への懸念はあるが、それ以上にスマートフォンを上手く育児に取り入れることができれば、子どもも保護者もストレスなく過ごす手助けができるのではないかと考える。本研究の目的はスマートフォンを子どもに見せることでどのような影響が懸念されているのか明らかにすることである。そして生活に欠かせない存在になったスマートフォンをどうしたら育児に上手く取り入れることができるかの考え、保護者支援に繋げることを目的とする。

第2章 先行研究

1. 育児不安

育児不安について、吉田は8つの要因を掲げ、さらにその中でも夫婦関係・家族関係、子どもの育てにくさ、相談相手のなさが主な要因だとしている。内閣府の調査によると、育児家事の参加割合として「夫1割、妻9割」と答えた割合が31.6%と最も多く、「妻10割」と答えた割合は9.6%と約1割の家庭に上ることがわかった。核家族化に伴い、夫婦のみで育児している家庭

が多くなっているにも関わらず、夫の育児参加率は高くない。そのため妻の負担が大きくなり育児不安や育児ストレスを増加させる原因になっているのではないかと考える。

2. スマホ育児

近年、急速に普及したスマートフォンは、その利便性から多くの人の生活の一部となり、1人1台有するのが当たり前の時代となった。発達途中である乳幼児期は、人との関わりや自分で実際に体験することを通して、様々なことを学び成長していく。スマートフォンやタブレットではどうしても一方的な発信になってしまうため、乳幼児の発達に必要な実体験を得ることはできない。乳幼児の発達には人、特に信頼できる両親との双方向的な関わりが不可欠であり、それを疎かにしてスマートフォンなど電子メディアに頼りすぎてはならない。

スマホ育児による発達への悪影響として、長時間の使用による視力の低下、両親や周りとの双方向性の関りの減少によって愛着形成や自制心の発達、言語発達などにも遅れや悪影響が生まれる可能性がある。

さらに子どもだけでなく親がスマートフォンを使うことによってスマートフォンをなどの情報機器の閲覧により子どもとの関りを干渉・妨害されること Parent Screen Distraction (PSD) も起こってしまう。PSD が発生することで子どもに意識が向きにくくなり、目離した際に怪我をしてしまうことにもつながるかもしれないということは、考えなければいけないと感じる。

第3章 結果

1. 子どものスマートフォン利用の現状

橋本らが行ったオンラインアンケート調査によると、乳幼児の年齢別情報機器の利用状況は0歳の時点で、すでに34.9%もの家庭がスマートフォンを利用させていることがわかった。1歳の時点で一気に63.0%に増加し、そこからは横ばいの結果となっている。若干の増減はあるものの年齢が上がって大きく減少することがないことから、一度使うとやめられず使い続けてしまう依存性があるのではないかと考える。

スマートフォン利用への心配事として、多かった回答は「使いすぎによる心身への悪影響」で半数以上の65.4%、「将来的に脳の発達に及ぶ悪影響」が49.8%で二番目に多い回答となった。その反面スマートフォン利用への期待は「子守り代わり」で47.4%、「ネットからさまざまな情報を得ることができる」が43.8%、「英語など語学の向上」が29.6%となっていて、育児の助けの役割だけでなく乳幼児の能力の向上を期待する回答も多くみられた。

スマートフォン利用後の子どもの変化では「様々な情報に触れることで知識が増えた」

47.9%、「楽しそうにしていることが多くなった」47.0%、「様々な情報に触れることで視野が広がった」38.3%とポジティブな回答が上位に来る結果となった。ネガティブな項目では「見る情報が偏りがちになった」24.1%、「こどもとのコミュニケーションが減った」16.6%であり、このことからネガティブな変化を感じている人も少なくはないということがわかる。

2. 保護者のスマートフォン利用の現状

「電車やバスなどの公共の場」では0歳の57.4%が一番多く、他の年齢でも40%前後の高い割合で使われていることがわかる。「公園などの外での遊びの時間」では全体の割合が18.4%であり、6つの場面の中で一番低い割合であった。特に0歳は11.7%と一番低い結果となった。乳児は幼児に比べまだ歩行が不安定であったり、子ども自身で危険を考えて行動できないため、より動き回る外での遊び時間は保護者にとっても気の抜けない場面であると考えられる。その反面「自宅での遊びの時間」では全体で65.2%であり、どの年齢においても65%前後で高い割合で保護者がスマートフォンなどを使っていることがわかった。外での遊びの時間より自宅は安心できる場所であり、注意を払って見守らなければいけない場面が少ないからだと考えられる。

育児におけるスマートフォン・タブレット端末の利用目的として「怒ったり不機嫌なお子さんをなだめたり、落ち着かせたりするため」が全体で49.5%、1歳では70.4%にも及ぶ。「家で静かにさせるため」「自分が家事をするときの子守り代わり」はどちらも全体で50%前後となっていてどの年齢でも平均的に多く使われていることがわかる。「電子やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるとき」では全体的に見て0歳から6歳に年齢が上がるにつれ使う割合が多くなっている。

3. PSD

こどもを遊ばせている時に、子どもと一緒に食事をしているときに、子どもとの顔を合わせて話しているときの3場面では約6割の母親がPSDの経験があると答えている。さらに「スマートフォンなどを操作していて、こどもから目を離した際に、こどもが怪我をしそうになったことがある」と答えた母親が全体で23.7%にも及び、これは懸念すべき事態である。

第4章 考察

1. スマホ育児による影響

スマホ育児による影響として一般的に多く懸念されているのが、視力の低下などの健康への悪影響である。3章のスマートフォン利用後の子どもの変化では、視力の低下など健康への悪影響

があったと答えた人は約1割であった。このことから6歳までの乳幼児では、そこまで影響はみられないことがわかる。しかし6歳まででスマートフォンを使用することが当たり前になってしまうと、小学生、中学生など成長するにつれ、使用時間が伸びていき、将来的に健康への悪影響が出る可能性が非常に高いと考える。夢中になると時間を忘れて使用してしまったり、目に近づけて使用してしまうことで悪影響も出やすくなると思う。

乳幼児の情報機器やネット利用に関する心配事として「将来的な脳の発達に及ぶ影響」は約5割の親が懸念していた。脳の発達の遅れが懸念されている理由として、筆者はスマートフォンに頼りすぎて、実際の体験や自分で考える経験が少なくなるからではないかと考える。実際に自分自身で見て、聞いて、触って感じたことは記憶に残りやすく、子ども自身の豊かな生活に直結することだと考える。しかしスマートフォンを使用してばかりだと、外で遊ぶ経験や自分の五感で感じるという経験が減ってしまう。また友達とのコミュニケーションも減少する可能性もある。友達と一緒に遊ぶことで協力や譲り合うこと、思いやりなどを学び、成長していく。そういった経験をスマートフォンは奪ってしまう可能性があるということを、考えながら使用させなければいけない。

スマートフォン利用することで、子どもとのコミュニケーションが減ってしまう。愛着障害に繋がるだけでなく、PSDが発生し子どもの怪我にもつながる。乳幼児期の今しかない時間、一日に一分一秒が子どもの成長に繋がるに大切な時間だ。子どもと一緒にいるとき、スマートフォンを使用してしまう前に、本当にこれは子どもより優先しなければいけないことなのか、一度考えてみるべきだ。

2. 保護者にとってのスマホ育児

ここまでスマートフォンを使用することでのネガティブな影響や注意すべき点について考察を深めてきた。では実際、スマホ育児は悪いことなのか？結論から言えば、100%悪いことではない、と筆者は考える。スマートフォンは注意すべき点が多いだけであり、上手く活用すれば、保護者の育児の負担を軽減することができ、子どもと保護者両方にとってポジティブな影響を与えられるのではないかと考える。

近くに住んでいる小さい子どもがいる家庭を探し交流できる子育て家庭のマッチングアプリのようなものがあればよいと感じた。シングルマザー、シングルファザー、障がいを持った子どもなど家庭により悩みは様々であるため、身近な人だけでは仲間に出会えないという人もいるだろう。そういう時に子育て家庭のマッチングアプリがあれば、より同じ状況の家庭と出会いやすくなるのではないかと考える。

2021年度 卒業論文

産後うつとマタニティブルー —身近な存在としてできること—

育児支援専攻 阿部 乃碧

第1章 目的

大学に入学し保育を学びはじめてから、私の「子育て」に対する意識は入学前と変わっていた。以前までは子育てに対して「楽しい、やりがいがある」というプラスのイメージしかなかった。しかし大学に入って子育て支援や家庭支援について触れていくうちに「子育ての大変さ」を感じることも増えてきて、不安や悩みを抱えながら子育てをしている母親がいるということを知った。また、私の身近に産後うつで苦しんだ人がいたということもあり、産後うつについて知識を深めたい、理解のある人が増えてほしいと思い今回研究テーマに設定した。産後うつとマタニティブルーに対する知識を深めていくと同時に子育てに対する不安はどのようなところから生まれてくるのかということをも明らかにしていきたいと考える。この研究を進めることで産後うつとマタニティブルーへの理解が深まり、どのような支援が必要なのか、支えになるのかということが明確になってくるのではないだろうか。

本研究の目的は、産後うつの実際を知り、保育者や身近な存在として関わる際にどのような支援を行っていくべきなのかを考えることとする。

第2章 先行研究

1. 産褥期の病気

出産後の母親は、一人の命を預かる重さから強い責任を感じたり、ホルモンの急激な変化を受けたりと身体的にも精神的にも大きな影響を受けている。産後の問題はマタニティブルーから悲惨な虐待(幼児殺し)まで幅広く存在しており、1つの病気に限らず複数に該当することも、移行や再発することもある。

2. マタニティブルーと産後うつ

(1)マタニティブルー

一時的な一定期間の情緒的混乱であり、出産直後の数日間に生じるものである。日本でも産婦の40~70%が経験するといわれている。

症状としては泣くことや精神的な症状である不安、集中力の乏しさ等に加え、頭痛、疲労、食欲不振等の身体的な症状も挙げられる。スクリーニング法はマタニティブルーの自己質問票である。原因は明確ではないが主に急激なホルモンバランスの変化であると考えられている。予防法は専門家のサポートの充実や妊娠中の抑うつに対する家族や周りの人の理解とサポートである。治療法としては投薬の必要がなく、マタニティブルーについての知識を本人も家族も持ち、関わっていくことや産科スタッフのケアが有効である。

(2)産後うつ

発症時期にばらつきがあり、出産後数週から数か月以内に出現する医学的援助が必要な病気である。発症頻度は10～20%で母親の10人に1人、2人と高い割合で見られる。

症状はいらだち、不安、自信の喪失、泣くこと、睡眠や食欲の変化、不適切な恐怖、疲れ、絶望感、赤ちゃんに対する拒絶、自殺感情等さまざまである。症状や重篤さもそれぞれである。スクリーニング法はエジンバラ産後うつ病質問票である。原因は妊娠中の要因や母親の特性、身体的な要因、心理社会的要因、経済的要因、喪失経験等が考えられているが否定的な報告もあるため断言できない。しかし、それらの複数が影響し合って産後うつ病の要因となっていると考えられる。予防法としては、社会的なシステムの改善や妊娠前に抑うつについて学ぶこと、夫婦で産後の心の変化を学ぶこと等が挙げられている。母親や家族の出産前の行動や心がけ、子育てしやすい社会システムの構築が予防につながる可能性があると考えられる。治療法は抗うつ薬の投与とカウンセリングであり、それぞれの症状や状況に合わせた治療が行われている。

第3章 結果

1. 母親の「不安」

第2章の結果と「妊娠期の抑うつや不安は、低体重出産や早産のリスクを高め、産後の抑うつ傾向を上昇させるといわれている」と述べていることから、「不安」が身近なものであり、そのまま放置してはいけないものであるということが理解できる。原因としても症状としても関係してくる「不安」を解消することが保育者や周りの人ができることであり、産前産後の母親にとって必要であると考えられる。

(1) 子育て家庭の現状

里帰りや自分の親の通いによりサポートを受けることができている母親は約7割と多数である。しかし、上の子どもの通園・通学の事情や親側の事情から里帰りをしたくできない母親がいたり、里帰りをしていても半数以上が1ヶ月後からは自宅に戻ることからサポートの必要性が感じられる。

出産後のサポート(家事、育児、身体的な回復、育児に関する相談)を主に自分の親や配属者から8割前後の母親が受けており、それらのサポートに対する満足度が約7～8割と高い結果から、身近な人が母親の変化や小さな悩みに寄り添い、共に子育てをしていくことが母親の求めていることであると考えられる。

(2) 母親の心理的状況

出産前 妊娠中の8割前後の母親が希望に満ちた思いを抱いているのに対し、妊娠中に抑うつ傾向にある母親も半数以上いるという現状がある。子どもを育てるということは誰にとっても「初めて」で戸惑って当然のことである。産前から多くの不安を抱えていることが結果としてあらわれている現状から、既存の両親学級や不安を解消する取り組みや周りの人の存在、自治体の支援が必要不可欠であるといえる。

出産後 出産後4ヶ月の間、不安・困りごとを感じている母親は約80%であった。育児に対する不安や悩みに加えて、完全に回復をしない状態で24時間子どもを見守り育て家事をする大変さから身体的な負担が加わり積み重なっている現状がみえてくる。悩みや不安を相談する先がなかったり、自分の中で解決しようとしたり、周りと比べてしまったり、自分を責めてしまったりすることが母親を追い詰め、不安を大きくしてしまうと考えられるため、近くに支えになる存在がいることが身体的・精神的な安定にも不可欠である。

2. 支援の必要性

妊娠中および産後1年未満に死亡した女性のデータから死因の3分の1近くが自殺で、最も多いことが明らかになっている。自殺をする原因が産後うつやマタニティブルーであるとは明らかになっていないが、第2章で産後うつの症状として「自殺感情」や「子供殺しの考えや計画をする場合もある」とあることから、関連している可能性も考えられる。このことから、産後うつは早めの対処が必要なものといえる。

3. 子育て支援の取り組み

(1) 乳児家庭全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)

生後4ヶ月を迎えるまでの全家庭を対象とした訪問事業である。育児に関する不安や悩みの傾聴、相談を行い、それぞれの家庭に対する支援の必要性を検討することにつながるができるため、産後うつ、マタニティブルーの早期発見、防止にもつながる取り組みであるといえる。

(2) 養育支援訪問事業

対象は養育支援が特に必要であると判断した家庭であり、実際に訪問して指導や助言を行う。専門的な支援者が実際に訪問し相談や援助を行っていくため、乳児家庭全戸訪問事業をより強化した、虐待の防止や育児不安の解消、産後うつの早期発見等につながる事業である。

(3) 地域子育て支援拠点事業

子育て中の親子が気軽に集い、子育ての不安や悩みを相談できる場所の設置を促進し、子どもの健やかな育ちを支援する事業である。初産婦のみならず第2子と利用している経産婦と関わることができるため、産後うつの早期発見にもつながることができる事業であるといえる。

(4) 子育て世代包括支援センター

地域ごとに関係機関と情報を共有し、連携して、妊娠から就学までの情報を把握したセンターによって切れ目なく相談や助言、情報提供を受けることができる仕組みである。情報収集においてエジンバラ産後うつ病質問票も挙げられていることから、産後うつの早期発見にもつながる取り組みであると考えられる。

第4章 考察

1. マタニティブルーと産後うつとは何か

マタニティブルーは出産直後の数日間、母親の半分以上が経験する心理状態である。それに対して産後うつは出産後3カ月以内の発症から6カ月12カ月と発症の時期にばらつきがあるうつ病のひとつで発症頻度は母親の10人に1~2人である。発症率からも分かるようにマタニティブルーも産後うつも特別なものではなく、だれにでも起こりうるものである。そのため、産後にそのような症状があることそのような病気があること、それらの原因が母親自身でも赤ちゃんでもないことを多くの人が理解することでより身近なものになっていくのではないだろうか。

2. マタニティブルーと産後うつの要因と対応方法

(1) 不安の原因と既存の子育て支援の課題~子育ての孤立化とサポートの不便さ~

現時点で不安を解消するための取り組みが複数存在する。子育て支援の取り組みがあるのにもかかわらず

ず、母親の8割近くが子育てに対する不安を感じているのにはサービスを利用するときの「手間」が関係しているのではないだろうか。一部の除くと自分から必要性を感じて足を運ぶ支援事業や、実際に申し込みを行ってサービスを利用する支援事業がほとんどである。身体的にも精神的にもダメージを受けている母親や不安を感じている母親が利用してみようと行動をすることは難しいのではないだろうか。つまりは、既存の子育て支援の取り組みが本当に必要としている家庭に行き届いていない可能性があるということだ。

(2) 子育て世代包括支援センターへの期待

現在全国展開を行っている子育て世代包括支援センターに期待するものが大きい。日本国内でも自治体によって内容や工夫点が異なるため、フィンランドのネウボラの取り組みや自治体の取り組みの事例を取り入れていくことで子育て世代包括支援センターは相談がある時や不安がある時に訪れたり相談をしたりすることができる場として意識され、既存の子育て支援をうまく活用できるようになるのではないだろうか。

(3) 予防と症状のある母親との関わり方 ～不安感、自責感の軽減～

産後うつとマタニティブルーの予防においては、妊婦さんやその家族が、妊娠中に抑うつや不安なことがあるということを理解して関わり、サポートをしていくことが必要であるといえる。また、妊娠中から産後のマタニティブルーや産後うつが存在を知っておくことが予防につながっていくだろう。

症状のある母親に対して必要な関わり方を検討していく。産後うつ症状として「自責感」が挙げられていることから母親が自身を責めてしまうことが考えられる。そのため、起きている症状は赤ちゃんのせいでも本人のせいでもないということを伝え、母親が自身を責めることがないように関わっていく必要があるだろう。不安や困りごとを共有し、一緒に考えることで、症状の軽減や孤独感の解消、相談しやすい関係性の構築につなげることができるのではないだろうか。また、精神的なサポートだけでなく身体的に負担のある家事のサポートやサポート利用の手配、支援事業の紹介等を行うことも負担の軽減につながるといえる。

(4) 産後うつとマタニティブルーの存在を知ることが予防、早期発見、支えにつながるということ

「産後うつ」について知る機会が少ないのが現状である。勝谷の研究によると日本の大学生の「うつ」に対するイメージはほとんどがマイナスなものであった。しかし、約1割の学生が誰でもかかる病気であることと発見しづらさを述べていた。マイナスなイメージが多い現状ではうつに気が付かない、認めにくい風潮が考えられる。産後うつ＝誰でもかかる病気、気づかれにくいというイメージを全国民が持つことでうつは特異なものでなくなり、自身も周りも受け入れやすくなるのではないだろうか。また、気づかれにくいと知られることで、産後うつ早期発見、早めの対処につなげていくことができるだろう。

3. 保育者として対応できること

マタニティブルーと産後うつについて認識しておくことが大前提に必要であると考えられる。特に産後うつは発見しづらいということを頭に入れておく必要があるだろう。何気ない会話やコミュニケーションの中で悩みや不安を吐き出してもらえよう工夫していくことができる支援のひとつであると考えられる。また、サポートを受けるきっかけを提供するというのも保育者にできることの一つなのではないかと考えた。既存の子育て支援を紹介し、サポートの必要性をお便りや普段のコミュニケーションの中で提示していくことも妊娠中や子育て中の不安を解消することにつながる必要な支援といえるだろう。

2021 年度 卒業論文

愛着障害から考える、愛着形成の重要性

～保育所保育での愛着支援のあり方～

育児支援専攻 小松香奈

第1章目的

3年次の児童養護施設で愛着障害の少年と出会ったことをきっかけに、愛着障害とはどのようなものなのか、保育者としてどのような援助をすべきなのかということに疑問を感じた。また、同時に、保育者としてどのように関わるべきなのだろうか、愛着障害を防ぐために保育者として愛着形成に特化した援助はどのようなことができるのか、ということを知りたいと思ったことがきっかけである。

本研究の目的は、愛着障害を出発点として、愛着障害とはどのようなものなのか、愛着障害の原因は何かを明確にしたうえで、愛着形成との関係性、愛着形成の重要性を明らかにするものとする。そして、明らかになったことを、実際の保育の現場で保育者という立場で、どのように生かしていくのかを考えることを目的とする。

第2章先行研究

1、愛着について

愛着とは1969年にボウルビィによって提唱されたものであり、ボウルビィが定義する愛着とは、「不特定多数の人と結ばれるものではなく、ある特定のごく限られた人との間に結ばれる情緒的な絆」である。

愛着形成の過程には4段階ある。不特定の人に同じように関わろうとする第1段階、母親とその他の人という区別ができはじめる第2段階、母親（母親に次ぐ対象者も含む）とその他の人という区別が明確になり反応も異なる第3段階、母親と離れても心の中での絆を保つことができる第4段階、という4つの過程を経て発達する。

子どもは誕生した瞬間から人と関わることで生命を維持しようとしているため、常に人へ働きかけており、その働きかけに対して母親（養育者）が応答し相互作用することが愛着形成には重要である。また、十分なスキンシップと、母親の感受性と応答性が子どもの欲求に的確に応じていることも重要である。

2、愛着障害について

愛着障害とは、愛着形成の段階において何かしらのダメージが加わることによって起こるものである。

症状として、愛着関係を誰にも求めない場合に限らず、誰とでも愛着関係を求める場合にも、愛着障害の可能性はある。愛着障害の1つに「反応性愛着障害」というものがあるが、これは愛着障害の中でも深刻なものである。反応性愛着障害は大きく2つに分けることができ、誰とも愛着関係を持たず、対人関係で上手く関係を築けない状態のことを指す抑制性愛着障害と、誰彼かまわらず愛着関係を求め、親しい関係を築こうとする状態のことを指す脱抑制性愛着障害がある。

愛着障害の原因として主に挙げられる2つが、愛着対象の喪失と、愛着対象からの虐待である。愛着対象の喪失とは、死別や離別によって起こるものである。また、愛着対象からの虐待とは、精神的虐待に限らず、身体的虐待やネグレクトも要因になっている。他にも様々な要因や背景はあるが、愛着障害は遺伝的なものよりも、養育者がどのように関わるのかということが大きく影響していることが明らかになった。

また、愛着障害を抱える人の特徴として、人間関係での困難さや仕事上での困難さ、自尊心の低さなどが見られる。

第3章結果

1、愛着障害の現状と支援について

これまで愛着障害とは、悲惨な状況にある家庭の子どもの問題として考えられてきたが、近年では一般家庭の子どもや大人にも起こりうる問題であることが明らかになった。幼少期の子どもで愛着障害が広がりを見せている一方で、発達障害との区別が難しく、支援が遅れてしまうという現状があるようだ。また、愛着障害の原因になる虐待を受けた子どもは、愛情遮断症候群という身体的な影響も大きいことがわかった。これは、食事をとっていないにもかかわらず身長や体重が発達しない障害である。

愛着障害を抱える子どもに対する支援の時期は早ければ早いほど、支援の効果が高まることがわかっている。支援が遅れても効果は見られるが、困難さは増す。また、支援の期限は決めずに、その子どものペースに合わせて支援していくことも重要である。支援を行う対象は「だれでも」なることができる。性別や年齢、役職などは関係ない。生母以外の他者が子どもと愛着関係を結ぶことは、子どもの発達上問題がないことも明らかになっている。

2、保育所における愛着形成

他者（養育者）が生母に代わって子育てをするという保育所のような環境に似たアロマザリングという考え方が動物界にある。「保育所＝アロマザリングの状況」での子どもの発達について、子どもたちの発達や認知は良好であり、愛着関係にも問題がないことが明らかになっている。

保育所における愛着の重要性として、家庭で不十分な部分を補うことができるという利点がある。また、家庭以外の場で良好な愛着関係を築くことで、集団に対する適応性に良い影響を及ぼすことがわかった。保育所で愛着形成を行うことは、子どもにとって利点になることが多く、その重要性が明確になった。

保育所での愛着形成において、意識すべきことが3つあることがわかった。1つ目は子どもが見通しを持

てるようにすることである。誰にくっつけば良いのかということがわかるようにし、子どもが求めたときになるべく早く対応することが重要である。2つ目は感性である。保育所では2種類の感性をもって、その場に応じた感性を使い分ける必要がある。子ども1人にじっくり時間をかける「二者関係の感性」と、集団生活を通して快適に過ごせるようにする「集団生活に関連した感性」の2種類である。集団の中で過ごす子どもたちは、一人ひとりかけられる時間が短くなってしまっても、他の子どもへの関わりや快適な生活環境などを鑑みて、信頼感や安心感を持つことがわかった。3つ目に担当制を導入することで、「特定の人」を判断しやすくすることが重要である。また保育者は、子どもにとって「安全基地」として機能することも重要である。安全感、感受性、共感性、応答性、安定性があることで、より良い安全基地として役割を果たすことができる。

このように保育所での愛着形成を行っていくことで、保育者との間に愛着が育まれ、子どもは保育者（養育者）を「安全の基地」と「安全な避難場所」として認識する。安全の基地で情緒的なエネルギーを補給することで、外の世界に興味を持ち、探索をしていく。何かしらの危機を感じると、安全な避難場所に戻ってくる。このサイクルを「安心感の輪」と言い、安心感の輪が発達し大きくなることが、子どもの発達を示すことになる。

第4章 考察

1、愛着障害とはどのようなものなのか

これまで述べてきたように、愛着障害とは、愛着形成の段階でダメージ（喪失や虐待）が加わることによって起こる障害である。愛着障害に苦しむのは、子どもも大人も関係なく、また、近年ではどのような家庭環境の子どもにも当てはまる問題であることが明らかになった。このことから、乳児期の愛着形成がいかに適切に育まれるかということが、その子どもの人生を左右することになると考えられる。愛着障害を未然に防ぐという観点から考えても、乳児期の適切な愛着形成が重要であると言える。

愛着障害の原因になるものは複数あるが、全体的に考えると、後天的なもの、つまり養育者が子どもにどのように関わり、養育していくかということが大きく影響していると考えられる。このことから、養育者の関わり方によって、愛着障害の原因にもなりかねない一方で、愛着障害を防いだり、その症状を軽減したりすることもできるのではないかと考える。

2、乳幼児期における愛着障害を考える

近年では、幼稚園や保育所に通う子どもでも愛着障害の問題を抱えていることが明らかになった。このような問題の背景には、虐待の増加や養育環境の変化が考えられる。虐待は、愛着障害の原因にも直結する大きな問題であり、核家族化や育児ストレスなどの要因から虐待に発展することが考えられる。また、ひとり親家庭の増加によって、養育者の頻繁な交替につながっていくと考えられる。このような様々な背景によって養育者の養育力が低下し、結果的に乳幼児期からの愛着障害に発展していると考えた。

また、愛着障害に対する支援は早ければ早いほど効果が高いことも明らかになった。このことから、乳幼

児期に愛着障害が疑われる子どもが保育所や幼稚園などの施設に通うことによって、適切な支援を早期から行うことができ、愛着障害を防いだり、その症状を軽減する役割を果たすことができると考えた。

愛着形成の時期に保育所等の施設に通う子どもにとって、家庭では養育者が、保育所では保育者が、というように複数の養育者が子どもに関わる状況が生まれてしまうが、子どもにとって最も大事なことは、誰かしらと愛着関係を結ぶことであるため、家庭では家庭の、保育所では保育所の愛着対象がいることは問題ではないと考える。また、保育所（家庭以外の場所）でも愛着形成ができることで、家庭で不足している部分を補うことができ、結果的に子どもにとっては利点になると考えた。

具体的に愛着障害が疑われる子どもに対する支援として、まず重要なことは愛着障害であるかどうかということ早期に発見することだと考える。愛着障害が発達障害との判断が難しい一方で、早期に支援することでその効果が高まることを考えると、早期に発見し支援を開始することで、症状の軽減につながれると考えた。日々の生活の中で、特に人との関わり方の様子から子どものサインを読み取り、愛着障害を視野に入れておくことが重要だと考える。また、保護者の様子から虐待傾向はないかなどを読み取ることも、早期発見につながれると考えた。

また、愛着障害が疑われる子どもへの関わり・支援として、その子どもに安心感を与える関わりをすることが重要だと考える。安心感を与える関わりとは、子どもが何かしらの欲求を示したときに、素早く適切に対応し、欲求を満たすことである。これによって、子どもは「この人ならやってほしいことをやってもらえる」という認識を持つことができ、この認識が愛着の対象である「特定の人」に変化していき、愛着関係を結ぶことができるようになるからである。また、愛着障害が疑われる子どもの背景にある虐待や養育者の頻繁な交替などのダメージは残酷なものであり、そのダメージを挽回するためにも、特定の保育者が継続して丁寧に子どもに関わっていくことが重要だと考える。

また、愛着障害に対する支援として、保護者支援も欠かせないものだと考える。保護者に対する早期支援が、愛着障害の原因を防ぐことにもつながると考えた。

3、保育者としてどう活かすか

保育所での愛着形成には、家庭では不十分な愛着形成や子どもとの関わりを補う役割があることを学んだ。子どもを取り巻く愛着の状況を全体的に把握したときに、適切に愛着形成ができるよう支援していきたいと考える。特に愛着障害が疑われる子どもの場合は、虐待や養育者との分離など、辛く悲しい経験をしていることが予想できる。そのような子どもにとって保育所は安全で安心できる場であること、保育者は愛情を持って接し安心できる対象であることを、子どもとの直接的・間接的な関わりを通して、子どもに伝えていくことを大切にしたい。

保育所に通う子どもが、保育所や保育者に関わることで、適切に愛着形成をできるようになったり、愛着障害を抱えている子どもがその症状を軽減したり、愛着障害が疑われる子どもが発症しないように、本研究で学んだ、子どもとの関わり方や支援を活かしていくこととする。

2020年度 卒業論文

乳児の愛着行動の種類分析

～乳児保育における保育者との関りから～

児童学専攻 村山舞花

第1章目的

この研究を行おうとしたきっかけは、今まで、保育所実習・保育所アルバイトで乳児クラスに入り、乳児が保育者に愛着行動を示している姿、実習生という立場で愛着関係が出来ていないので午睡の際に泣かれてしまった等の経験をした。また、愛着行動とひとくくりの言葉にしても様々な種類があり、保育者は子どもの言動や背景からどのような心情からそのような言動をしているかを考えて接していた。そのような経験から、愛着行動にはどのような種類があり、どのように対応したらよいかを研究したいと考えた。

保育者の対応を学ぶと言っても、保育者はひとりひとり考え方が違うので、必ずしも正しい対応というものは存在しないと考えるが、乳児一人ひとりと向き合い、どのような考えからそのような対応をしたのかということを研究したいと考える。そこで、本研究では乳児を対象を絞り、愛着行動にはどのような種類があるのか、また、保育者は子どもの心情をどのように捉えて、どのように対応することが適切であるかを文献研究とフィールドワークの実体験から研究する。

第2章先行研究

1. 愛着行動（アタッチメント）とは

アタッチメントとは、探索行動の際に危機が訪れたり、初めての環境に行くことで不安・不快・警戒などのネガティブな感情に出会った時、特定の大人に表情や声・動作で伝えたり、くっついたりして感情を元通りにしようとする欲求や行動のことである。また、ネガティブな感情だけではなく、指差しをしたり、特定の大人に笑いかけることで自分が発見したものを特定の大人にも共感してもらいたいなどポジティブな感情も指す。愛着は人間が「人を信じ、自分を信じて」生きていくための基本的な感情であり、この感情を育てるには幼い頃の環境が重要となる。例えば、母親の顔をうかがいながらふるまったり、話さなければならぬ環境では「人を信じ、自分を信じる」という感情が身に付かない。望んだまま愛され、本音で物が言えるように育てられて初めて、愛着の感情は子どもの心に育っていく。そのように愛着関係を育むために大切なことは「子どもに見返りを求めず、ありのままを受け入れる」ことである。子どもは、大人の感情を敏感に感じており、例えば、登園時に泣いている子に対して「もう泣かないの。ママはお仕事行っちゃったでし

よ。」と子どもが泣いていること、不安な感情を否定するのではなく、「嫌だね。ママが良かったね。」など、子どもの気持ちを共感し、代弁し、わかっているよ。大丈夫。と受け止めてくれることで安心感に繋がり、愛着関係を育むことに繋がる。

2. ボウルビィの愛着理論

ボウルビィは愛着行動について4段階あるとし、第1段階は「人物の識別を伴わない定位と発信」第2段階は「1人または数人の特定対象に対する定位と発信」第3段階は「発信・移動による特定対象の近接の維持」第4段階は「目的修正的な協調性の形成」である。そしてこれらは順序性を持って発達していくものであり、子どもにとって特定の人物となる大人の存在は重要であることがわかる。

3. 愛着行動の種類

愛着行動の種類には3つに分けられているとされ、「発信行動」「接近行動」「定位行動」の3つである。このように表情・目線・指差し・言葉・動作など様々なことで子どもは大人に自分の感情を伝えている。

第3章結果

1. 子どもから保育者への愛着行動

(1) 不快…眠い・お腹がすいた・おむつ替えをしてほしいなどの生理的欲求を満たして欲しい時、何か嫌な出来事に遭遇したなどの時の気持ち。

(2) 不安…探索行動の際に転んでしまい、痛い時や、愛着関係のある大人を見失い、不安がるなどの時の気持ち。

(3) 甘え（共感）…子どもが保育者に指差しや表情で関わりを求めたり、自分の存在に気が付いて欲しい、言動を認めてほしい、共感してほしいという気持ち。

(4) 自己主張…子どもが保育者に働きかけているが気付いてくれない時や、言動が思い通りにいかず、怒る気持ち。

(5) 安定…物的環境や人的環境に慣れており、その範囲内で多少の変化があってもいつも通りの活動をする。

(6) 探り…まだ馴染みのない場所や人と関わった時、人見知りをし、相手に近づいたり、離れたりして探る。

2. 子どもが愛着行動を示した際の保育者の対応

(1) 共感…子どもの目線に立ち、子どもの言動を共感し、欲求を満たす。

(2) 受容…ありのままの子どもの言動を受け止める。

(3) 代弁…子どもの言動を共感したり、受け止めて代弁する。

(4) 励まし…子どもが不安になった時、頑張るときに励ましの言葉を与える。

(5) 提案…どのようにしたら子どもの欲求が満たされるか提案する。

(6) その他…これまでの5つでは分類できなかった子どもが「安定」の気持ちの時と保育室から離れる場合、子どもに一声かけてから離れるという事例をここでは用いた。

第4章 考察

1. 愛着行動にはどのような種類があるか

(1) 先行研究から

① 安心感の輪

乳児が探索行動を出来るのは、`安心・安全`だと認識している特定の大人が同じ空間や視界にいるからであり、探索行動の際にネガティブな感情に陥った場合、誰なら自分のことを共感してくれるのか、誰なら自分を助けてくれるのかなどを理解しているのではないかと考える。そこから「自分のことを理解してくれる人がある」「自分を助けてくれる人がある」という大人に対しての安心感を覚えたり、「自分の感情を出しても良い」ということを味わうことで自分のことを受け止めてくれる人があるのだという期待感を覚えることが出来る。その経験を積み重ねることで自分の周りの人の気持ちに気が付くことが出来たり、気持ちに応えようという気持ちが育まれるのだと感ずる。

② ボウルビイの愛着理論

ボウルビイの愛着理論の発達段階で今回の研究対象は第3段階の「発信・移動による特定対象の近接の維持」であり、人物の識別が出来、人見知りが始まっている頃である。その為、特定の大人には{発信・接近・定位行動}を行い、人見知りをする人には見る・離れる・泣くなどをして警戒や関わりを避けていた。そのように相手の識別をすることで、自分を守ってくれる存在か、自分の要求を受け止め、応答してくれる存在がいるということを理解しているということであり、識別が出来るからこそ自分の身を守ることが出来るのだと考える。

(2) フィールドワークを通して子どもから保育者への愛着行動

① 不快…不快という感情は不快から快へと変えてくれる存在がいるからこそ出せる感情であり、事例では、共感し、代弁し、受け止めている。そのように、不快な感情を出してもいいんだと思える環境を作れることも大切だと考える。

② 不安…不安という感情は特定の大人が同じ空間にいるからこそ探索行動をしている途中に出会ってしまう感情でもあるし、入園したての知らない先生・知らない友達・知らない空間に行った場合などどちらの場合でも感じることもある感情だ。事例では、スキンシップや声掛けで受け止めてあげることにより、愛着関係を築いていた。そのように乳児の不安な感情に共感し、説明し、受け止めてあげることで安心し、気持ちの切り替えをしてまた探索行動に移ることが出来るのだと考える。

③ 甘え(共感)…乳児から特定の大人にアプローチがあった場合、乳児の言動を反復したり、指差ししたものの言葉を言うことで、乳児は特定の大人にも「私の感じていることが伝わった」「発見したものを認めてくれた」という同じことを感じてくれた喜び、自分の発見したものを特定の大人も見つけて共感したり、言葉で伝えてくれる喜びが味わうことが出来る。また、乳児が何か頑張っている時や探索行動の途中に特定の大人をちらりと見たりする時は「私こんなことが出来たよ」という褒めてほしいという感情がある。その時に乳児の言動を認める・褒める・応援することで乳児は自信に繋がったり、より様々なことに挑戦しようと探索行動の

幅も広がると考える。

④自己主張…自己主張するということは乳児自身が特定の大人に主張を受け入れてもらった経験があり、自己主張をしても大丈夫である。受け入れてくれるとわかっているからこそするものである。そして、自己主張するということは、自分の気持ちや感情がその子なりにあるからこそできるものであり、発達においてとても重要である。

⑤安定…安定というのは、生まれてから母など特定の大人との愛着関係を結ぶ経験をする事が無ければ、その後他の場所や他の人との愛着関係を結ぶことは難しい。最初は不安でも特定の大人とその環境に行ったり、特定の大人とその環境にいる大人が楽しそうに話している様子などを乳児が見ることで乳児もその環境に興味を湧き、徐々に安定へと繋がるのだと考える。

⑥探り…探りというのは、愛着関係を築くプロセスの途中段階だと言えるでしょう。大人から乳児にアプローチをかけたり、愛着関係のある大人と途中段階の大人の両者が関わっている場面を見たり、乳児がどのような人か見たり、乳児の身の回りのことをする経験を通して徐々に愛着関係は築かれるのだと考える。

2. 保育者の対応

①共感…共感は数多くの場面で見られるものということは、保育において重要なことなのだろう。保育者が乳児の表情や指差し・声・動作などからその時の子どもの気持ちを知り、共感することで乳児は保育者が自分の気持ちに気が付いてくれる嬉しさ・自分の気持ちを尊重してくれる嬉しさ・自分のことを知ろうとしてくれるという嬉しさが味わうことが出来ると考える。

②受容…ありのままの言動を肯定的に捉えて援助することで、乳児は保育者に否定されたという感情は無く、何かあった時は不快感を出してよいのだ。自分を認めてくれる先生がいるのだと安心感に繋がる。そして、その時に大切なことは、他の子が寝ているから静かにさせなければならないなどの保育者の下心なしに乳児に見返りを求めず、ありのままの乳児を受け入れることが大切だと考える。

③代弁…代弁をすることで乳児は「自分の気持ちが伝わった」「先生は自分の気持ちを分かってくれる」と感じたり、他者に自分の考えや気持ちを伝えることに興味を持つことが出来る。また、保育者が乳児の気持ちなどを代弁することで他児もその子の気持ちなどを知ることが出来、思いやりの気持ちを育むことが出来るようになると思う。

④励まし…励ましの言葉を掛けることで、事例のように乳児自身で考えて行動を出来るようになったり、出来ないと思うことでもあと一歩踏み出すことが出来るようになる。また、近くで応援してくれる・見守ってくれるということが伝わるので、安心感も生まれる。そして、頑張って一歩踏み出したことで出来るようになることが増えたり、満足感や達成感などが味わえ、自信に繋がる。また、探索行動の幅も広がるだろう。

⑤提案…提案をすることで、遊びの輪が広がり、乳児の遊びの世界や発想力がより豊かになる。また、探索行動の途中で転んで痛い思いをしたり、どうしたらよいかわからなくなってしまった時はまずはその出来事に共感し、乳児の気持ちを受け止める。そしてなぜそのようなことが起こってしまったのかなどの理由を説明したり、どうしたらよかったかを提案することで子ども自身で考えて行動できるようになる。

2021 年度 卒業論文

抱っことおんぶの重要性

～抱っことおんぶを保障できる保育現場について～

児童学専攻 石井 奈菜

第1章 目的

私がこの研究をしようと思ったきっかけは、通学電車の中で抱っこの形式に様々な形態があることに気づき、近年前向き抱っこをしている家庭がとて増えたなど感じたからだ。今まで当たり前に行っていた抱っこやおんぶは、そもそも子どもたちにとってどういった影響を及ぼすものなのか気になった。保育のことを勉強していくにつれ、乳児期の愛着関係がとても大切であることも分かり、抱っこやおんぶといった赤ちゃんの体に直接触れる接触体験は愛着関係とも深くつながっていると考える。

また、実際に私が保育所実習に行ったとき、抱っこを行っている保育者はたびたび見かけることがあったが、おんぶを行っている保育者は見たことがなかった。私は、抱っこもおんぶも子どもたちと直接的なコミュニケーションを図ることができる良いスキンシップである、と考えていたが、実際の保育現場の抱っこやおんぶの在り方はどうなっているのか、研究していきたいと考えた。

現代では SNS やインターネットの普及により、様々な育児の方法を見つけられやすい時代となった。自立のために抱っこはしない方がいい、サイレントベビーになるから抱っこはした方がいい、など過度に情報が錯綜する現代で、抱っこ及びおんぶにおける本来の意義を明らかにし、抱っこ及びおんぶの重要性を再確認するとともに、保育現場で子どもの抱っこやおんぶが保障されるための在り方を検討していくことを目的とする。

第2章 先行研究

1. 抱っこ・おんぶについて

抱っこには、「身体的な欲求」と「情緒的欲求」の2つがあり、母親や養育者との「抱っこ」を通じたコミュニケーションは、子どもにとって生きていく上で必要な力を育てるものであることが分かった。「抱っこ」をすることは、子どもが相手のぬくもりから安心感を得るだけではなく、自分自身の感情を認知し自我や感情が発達する基盤となっている。肌と肌を直接触れ合わせるものであるからこそ、言葉が分からなくても相手を知る、気持ちに触れる体験に繋がっていると見える。「抱っこ」という直接的な肌の触れ合いを通して、子どもは自分の気持ちの行き場や混乱を鎮めながら、次第に自分の気持ちや感覚を認知し自分一人の力で解

決できるように成長していく。

また、対面で抱く「抱っこ」とは違い、顔を直接見ることは出来ない「おんぶ」では、その分、子ども自らが大人に働きかける割合が大きい。だからこそ、より子どもの気持ちに寄り添える手段でもある。おんぶは基本的に大人側の一方的な都合によるものでは出来ないため、甘えたい気持ちなど、子ども側の欲求がより大切に尊重されているといえる。

また、ライフスタイルの変化に合わせ、おんぶの衰退が多く叫ばれていること、現場に立つ保育者でも「抱っこやおんぶの在り方」について、子どもたち全員を見なければならないこと、限られた時間の中で保育者が対応できずに困っていることなど、様々な不安を抱えていることが分かった。

2. スキンシップについて

肌と肌の触れ合いはオキシトシンというホルモンを分泌する。このホルモンは「安らぎと結びつき」の状態に関係する効果をもたらすホルモンであり、親子や夫婦の愛着形成や社会生活を営む上での良好な人間関係の形成に役立つと言われている。このオキシトシンは「愛情ホルモン」とも呼ばれ、これらは相互の心の安定を図るうえでも重要であることが分かった。また、親子や夫婦に限らず、人との直接的な心地よい触れ合いは双方にとって良い影響がある。乳児と大人の触れ合いからは、身体的にも、精神的にも相互に影響を及ぼしていることが分かった。そして、重要であるのは、それが親子間だけに留まらないことである。

3. 愛着関係(アタッチメント)について

アタッチメントとは、ボウルビイが最初に提唱したことで知られている。20世紀初め、施設児における調査において、劣悪な環境であることよりも信頼できる人や環境が整っていないことこそが乳児死亡率の高さや発達の遅れにつながっている、としたものであった。

アタッチメントとは、子どもが不安に感じたとき、困ったとき、思い通りに物事が進まなかったときなどに安心できる空間として成り立っている人とのつながりだ。アタッチメントとは母親との間だけにのみ成り立つものではないということも分かった。アタッチメントは子ども達の生涯にわたって続く軸となる部分でもあり、保育者も子ども達にとってアタッチメントの対象者となり得るほど大きな役割を担っている。

第3章 結果

東京家政大学の児童学科育児支援専攻の大学3年生と、保育科の短期大学2年生を対象に、乳児期における抱っこ・おんぶのイメージについて、また実習体験をもとに、保育現場での抱っこ・おんぶに関する実態についてアンケート調査をした。

1. 抱っこやおんぶに対するイメージについて

親子間での抱っこやおんぶを含め、乳児期の抱っこやおんぶが必要であると思っているかを尋ねたアンケートでは、抱っこでは「思う」と回答した方が48人(100%)という結果に、おんぶでは、「思う」30人

(62.5%)、「どちらかと言えば思う」16人(33.3%)、「どちらかと言えば思わない」2人(4.2%)という結果となった。保育者として子どもを保育する立場になった際に、抱っこやおんぶを積極的に行っていきたいと思うかを尋ねると、抱っこでは「とても思う」が25人(52.1%)、「思う」が23人(47.9%)という結果に、おんぶでは「とても思う」が10人(20.8%)、「思う」が18人(37.5%)、「あまり思わない」が20人(41.7%)という結果となった。おんぶでは否定的な意見も見られる結果となった。

「抱き癖がつく」という言葉に関してのアンケートでは、「言葉の内容まで把握しており、その通りだと思う」7人(14.6%)、「言葉の内容まで把握しているが、抱き癖はつくものではないと考えている」16人(33.3%)、「抱き癖という言葉は聞いたことがあるが、内容までは把握していない」20人(41.7%)、「抱き癖という言葉聞いたことがない」5人(10.4%)という結果となった。

2. 実習中の保育者の様子について

実習先の保育者が未満児クラスの子どもの抱っこやおんぶをしている姿を見た経験について尋ねると、抱っこでは、「ある」と回答した学生が46人(97.9%)、「ない」と回答した学生が1人(2.1%)という結果となった。一方おんぶでは、「ある」と回答した学生が22人(46.8%)、「ない」と回答した学生が25人(53.2%)という結果となった。実際の保育現場では抱っこと比較しおんぶの活用が少ないことが分かった。

3. 学生の実習体験について

学生自身が実習中、未満児クラスで行った抱っこ・おんぶに関する経験に関して尋ねると「抱っこのみ経験した」37人(78.7%)、「どちらも経験した」4人(8.5%)、「どちらも経験したことがない」6人(12.8%)という結果となった。実習をするにあたって、抱っこ・おんぶについて園から要望があったことについて、未満児クラスで実習経験があると答えた方に尋ねると、「子どもから求められた場合は拒否せずに行ってほしいと言われた。」「子どもから求められた時は行って欲しい。」など実習生が抱っこやおんぶを行うことを肯定的に捉える園もある一方、「私立保育園での実習では、怪我の危険があるため禁止だった。」「1歳後半から2歳児にかけての子どもには抱き癖が付くのであまりしてほしくないと言われた。」など、否定的な意見を持つ園もあることが分かった。

第4章 考察

1. 抱っこ・おんぶの意義

「抱っこ」は子どもと養育者が対面で行う動作であるため、お互いに表情を見ることができ、それにより「つながり」を深く感じられるものであるという認識を強く持っていることが分かった。言葉にすることも難しい年齢だからこそ、子どもからの意思疎通を図るために、子どもの表情をより意識している結果ともいえるのではないかと。また「おんぶ」では、抱っこと比べると比較的重要視されていない傾向にあることが分かった。多くの学生は表情など子どもの様子を常に確認できるよう意識していることが分かった。またおんぶは、背後に子どもがいる状況となり、保育者が直接確認することが出来ないため、あまり重要視されてい

ない傾向にあることも分かった。一方、おんぶは子どもからの働きかけも重要になる行為である。避難の際にもおんぶの活用は考えられるため、保育現場での活用も視野に入れていくべきではないかとも考える。

抱っこやおんぶは肌と肌が直接触れ合うため、肌から直接伝わってくる温かさは子どもだけではなく、大人も抱くこと背負うことで安心することができるものである。言葉でのやり取りが難しい分、抱っこやおんぶを通じたつながりは子どもとの信頼関係を育むうえでも大切なコミュニケーションの一つであるといえる。

2. 抱っこ・おんぶが保障される保育現場の在り方を考える

抱っことおんぶが保障されている保育現場になるためには、保育者の人数と保育者が抱っこやおんぶが子どもたちに与える影響を十分に理解しておく必要性の2点が挙げられると考える。

まず保育者の人数については、加配の保育者や主任の保育者など、クラス担任だけではなく、園全体でのサポートが重要になってくる。普段から職員同士でのコミュニケーションを大切に、円滑にサポート体制が組まれる園の環境づくりが大切であると考ええる。

また、乳幼児期の抱っこやおんぶの重要性が幅広く認知され、そのことが園全体でも共有されている必要がある。子どもたちは抱っこやおんぶから「安心感」であったり、「充足感」であったり、「他者への信頼感」などを見出し、「遊び」へと繋げていくことができることを保育者自身も十分に理解する必要があると考える。「遊び」の基盤となる「愛着関係」や子どもたちにとって安心、信頼できる場所であることを保障できるよう、保育者は努めていかなければならない。

常に抱っこやおんぶが保障される保育現場を目指すのではなく、抱っこやおんぶが保障されていることで、保育園が子どもたちの「安心の場」となること、保育者との「信頼関係」が築かれ深くなっていくこと、それらが結果的に「遊び」が充実する環境を整えることに繋がっているからこそ、保育現場でも抱っこやおんぶは大切にされるべきであると考ええる。

3. 保育者として～信頼関係の形成のために～

私は抱っこやおんぶは乳児期にとって養育者と子どもたちを結ぶ大きなコミュニケーションの一つであると考えている。肌と肌が直接触れ合う体験は、子どもだけでなく大人側も安心感につながり、双方が大切なものとしての愛情を深める行為であると考ええる。保育者として、保育現場でも私は抱っこやおんぶを大切にしていきたい。乳児期の1対1の関わりは、子どもたちにとっても園生活が安心できる環境であるために必要な行為であると考ええる。無理に抱き上げたり、おんぶを行ったりする必要性はないと思うが、子どもからの要求があった際には十分に応えていきたいと思う。

また、子ども側からの要求に対して、保育者としてその裏に隠れた思いをしっかりと見つめる姿勢を大切にしたい。要求があったから抱き上げた、おんぶした、で終わるのではなく、子どもが求めたきっかけに目を向け、表面的なことだけではなく、裏に隠れた思いまでを見つめることは子どもたちが安心できる環境をつくることにも繋がり、子どもとの信頼関係は深く形成されていくと考える。

2021 年度 卒業論文

子育て家庭と外出

～心地よい外出に伴う抱っこ紐について～

児童学専攻 叶有希子

第1章 目的

私は外出をした際、首すわり前の赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこしながら街中を歩く母親の姿を目にしたことをきっかけに、子育て家庭の外出を支える道具の一つである抱っこ紐に着目し、使用する親と赤ちゃんが心地のよい外出時間を過ごせる抱っこ紐とはどのようなものかを明らかにしたいと思った。また、親と子が離れてしまうベビーカーよりも常に密着している抱っこ紐のほうが親子の愛着関係により影響を与えるのではないかと考えたため、抱っこ紐に絞ることとした。

現代の子育て家庭の中には、相談できる人が身近にいないため孤独感や閉塞感をもって子育てをする家庭も存在する。子育て家庭にとって外出は、家の中で感じる負担感から解放されるひと時にもなるのではないかと考えられる。一方で、子育て家庭の外出を支えるベビーカーや抱っこ紐などの育児用品は多種多様であり、購入者はファッション性で選ぶ傾向になりつつある。そこで、心地よい外出に伴う抱っこ紐の提案をすることで親子の安全で快適な外出へ繋がるのではないかと考えた。本研究の目的は、抱っこ紐に関する課題や、抱っこ紐の効果を明らかにし、子ども理解を深め、現在の抱っこ紐の主な種類を明らかにし、外出時の使用という視点から検討することで心地よい外出に伴う抱っこ紐の考察、提案をすることを目的とする。

第2章 先行研究

1. 乳児を連れた外出について

育児用品の普及や、子どもを受け入れる場所の広がりにより、赤ちゃん連れの外出や旅行は盛んとなっている。

2. 外出の意義

新生児から使用できる抱っこ紐や、子どもの月年齢とお出かけ先の目安が紹介された雑誌などから、新生児の子どもがいる家庭は、いち早く子どもを連れて外出したいと考える傾向があるのだと読み取ることができる。そのような思いは、日々子育てに時間を費やす親が少しでも子育ての負担感から解放される時間を味わいたいという思いでもあると考えられる。外出は子育て家庭と社会を繋ぐ手段である。

3. 抱っこ紐の変遷

前抱っこ式の抱っこ紐の登場は、1970年代半ばに「スナグリ」という、袋状の形をしたものがアメリカから輸入されてきたのが最初である。それまでの日本ではおんぶが主流であり、おんぶに必要なおんぶ紐やねんねこ半纏は子育ての必要感から家庭で手作りされていた。スナグリのほかにも、2、3通りの抱き方ができるもの、使用期間が長いもの、ファッション性に優れたものなど、時代やニーズに合わせて次々と新たな抱っこ紐が開発・販売されていったことがわかった。

4. 抱っこ紐の課題・困難

子育て用品が多種多様になっている現状の一方で、育児に負担感を感じ、子育てに不安を抱えている親は増加傾向にある（阿部 2014）。あふれるモノの中で、その使い方さえ教えてもらわなければならないという逆転現象を生じているとも阿部は述べている。親子に適したものを見つけていく術を身につけることは、子育ての困難を少しでも拭うことに繋がっていくといえる。

抱っこ紐を用いた抱っこでとおんぶ紐を用いたおんぶでは、腰痛に関係している脊柱起立筋への負担が大きいのは抱っこ、肩こりに関係する僧帽筋へお負担が大きいのはおんぶであった（外池ら）。

抱っこ紐を使用するにあたり、安全面も大きな課題となる。誤った使い方をすることによる赤ちゃん落下の事故や、製品の設計思想を理解しないまま購入するケースもあることから、使用方法や安全対策を含め、商品情報を消費者に正確に伝えた上で選択してもらえるような工夫が必要なことも課題である。

5. 抱っこ紐での外出の効果

抱っこ紐を用いた親子のお出かけの効果について、愛着の視点と親の不安解消の視点から明らかにしていく。子どもは何らかの危機に直面したときに、特定の他者とくっつくことでネガティブな感情を元通りにしようとする。そのようにして蓄積された安心感から、子どもは保護される確かな見通しを持ち、独り立ちへと成長していく。外出中にも危機は存在するが、親と子が常に密着した状態の抱っこ紐を使用している場合、子どもが不安を感じたときにもしっかりとくっつけることから、愛着の視点を踏まえると外出には、親と子が離れた状態が基本のベビーカーよりも抱っこ紐のほうが適していると考える。また、親から子どもが常に見えることは、親にとって子どもの変化にすぐ気づける安心感にも繋がる。

第3章 結果

1. 抱っこ紐の安全基準

抱っこ紐の安全基準には、日本の任意の安全基準であるSGマークや、アメリカの強制規格であるASTM基準、ヨーロッパのEZ基準などがある。

2. 抱っこ紐の種類

まだ首がすわらない新生児期から使用することができる横抱きタイプでは、首すわり後も使用できるよう横でも縦でも使える多機能タイプが多く、子どもに合わせて使い分けが可能である。

縦抱きタイプには、横抱きもできる多機能タイプと、横抱きができない多機能タイプがあった。縦抱きは赤ちゃんの首すわり後にできる抱き方とされているが、抱っこ紐の場合は赤ちゃんの首まで支えがあるなどの製品の構造によって首すわり前でも縦抱きが可能である。

一枚の布で赤ちゃんを包み込む構造のスリングにも、端にリングがついたものや、ストラップで調節するものなど種類がいくつかあった。スリングについて、スリング内の赤ちゃんが不自然な姿勢になり股関節脱臼を起こすという指摘もあれば、布にくるまれ抱っこされている子どもの姿は母親の胎内にいた時と同じ姿勢であり子どもが安心すると信じられているといった声もある。

ラップタイプの特徴は、赤ちゃんとの密着度が高く、赤ちゃんを包み込むように抱っこできる点であり、布の面で赤ちゃんを支えるため使用者の負担の軽減も見込めることである。

3. 心地よい外出に伴う抱っこ紐の視点から捉える抱っこ紐の分類

この分類では、使用者の負担が軽減する抱っこ紐、抱っこ紐内の赤ちゃんの姿勢を重視した抱っこ紐、素材に配慮した抱っこ紐の3つに項目を設け、「2. 抱っこ紐の種類」で挙げたものの中からそれぞれの項目に当てはまるものを振り分けた。

使用者の負担の軽減する抱っこ紐は、現在人気の抱っこ紐には肩ベルトと腰ベルトがついており、抱っこ紐を使用するときの使用者への負担の大きさがうかがえたので項目をつくった。これに当てはまるのは、肩と腰の両方にベルトがあるものや、肩のみに負担が集中しないような設計の抱っこ紐である。

抱っこ紐内の赤ちゃんの姿勢を重視した抱っこ紐は、赤ちゃんの無理な姿勢による股関節脱臼や、首が後ろに倒れ上を向いたままの状態が日常化することによる歯列形成への影響など、健康面への影響を踏まえて項目をつくった。「赤ちゃんの理想の抱っこの姿勢」とされているM字の脚の形、背中への緩やかなカーブにより近づける構造の抱っこ紐が当てはまる。

素材に配慮した抱っこ紐は、暑さなどを調節できない赤ちゃんにとって抱っこ紐内の環境は大切であると考えたため項目をつくった。メッシュ素材で通気性のよい抱っこ紐や、赤ちゃんの動きに合わせて素材が伸びる素材のものが当てはまる。

第4章 考察

1. 分類してわかったこと

使用者の負担が軽減する抱っこ紐では、リュックタイプの構造的な抱っこ紐だけでなく、ベビーラップにも負担軽減の設計があり当てはまるものがあった。スリングにも使用者の負担を上体全体に分散するという特徴がある商品もあったが、外出ということを考えると、生地を片方の肩に掛けて数時間過ごすことや、赤ちゃんを手で支えなければならないというスリングの特徴は心地よい外出には適切でないと考察した。

赤ちゃんの姿勢を重視した抱っこ紐では、横抱きで使用するのは「赤ちゃんの理想の抱っこの姿勢」に適さないと考えたため、縦抱きタイプの抱っこ紐が大半となった。理由は、シートの幅が赤ちゃんのM字の脚の形に十分でなかったからである。また、外出という視点でも、前に出っ張るシートの存在は困難を呼ぶと考えた。新生児からも使えるスリングは、子どもの脚も包まれるため脚をM字に保つことが困難であると考え、首すわり前を想定した分類では当てはまらなかった。首すわり後は種類の幅が広がったが、広がった分、安全基準が外国のものである抱っこ紐をより含む結果となった。

素材に配慮した抱っこ紐では、構造的な抱っこ紐の多くにはメッシュ素材が使われており、スリングやベ

ビーラップにはメッシュ素材のほかに、柔らかいコットン素材や伸縮性のある素材を使ったものがあり、素材の幅に広がりが見られた。コットン素材は赤ちゃんの肌に優しく、伸縮性のある素材は赤ちゃんの動きの制約を減らすなどの効果がある。赤ちゃんは自分の不快を的確に伝えることが難しいことから、素材を考慮することも心地よい外出により近づくための要素であると考えた。

2. 外出に適切な抱っこ紐の提案

分類分けの考察などから、心地よい外出に伴う抱っこ紐とは、腰ベルトがあり、赤ちゃんの首から頭まで支えがある縦抱きの抱っこ紐であると考えた。

今回の研究では外出に適切だと考える抱っこ紐を提案したが、この抱っこ紐がよいと勧めるためのものではなく、心地よい外出に着目したときの選び方の基準であり、基準を持つことで数ある抱っこ紐の中から外出に適した抱っこ紐を選ぶことができた。このことから、多種多様な育児用品の中から商品を選ぶ際、それぞれの家庭で何を基準として選ぶのかを検討することが大切であると考え、親子にとって適切なモノを選んでいくことが子どものよりよい生育環境へと繋がっていくのだと感じた。

3. ベビーウェアリングの考え

ベビーウェアリングとは、「道具を使って抱っこやおんぶをすること」、「赤ちゃんとおんぶが一体化するような密着した抱っこやおんぶ」などの意味として使われている。

日本ベビーウェアリング協会によると、「快適で適切なベビーウェアリング」には子どもの心身の健全な発達を助けることや親子間の愛着形成を促すなどの効果があり、また、ベビーウェアリング自体には子育て家庭支援の面での効果も期待されている。ベビーウェアリングという考えを知ったことで、抱っこ紐を適切に快適に使用することで抱っこ紐は運搬としての役割だけでなく、親と子が心身ともに健やかに過ごすことを援助する役割にもなるのだとわかった。

4. 母子の触れ合いの視点から捉えた抱っこ紐の考察

今回の研究では、スリングは親への負担や赤ちゃんの姿勢などの視点から心地よい外出に伴う抱っこ紐には適さないという考察になった。しかし、ある論文では抱っこ紐の種類によって母子の振る舞いに違いがみられるのかという題の研究をしており、そこでは、スリングは構造的なリュック型の抱っこ紐に比べ、親が子に対してタッピングをする率が高くなっていた。これは、スリングの布一枚という構造が親の動きの制約を最小限にしているため、あやし行為がしやすいのである（園田）。抱っこ紐の種類によって親の養育行為の振る舞い方が変化するという可能性は、使用する抱っこ紐によっては母子の触れ合いを促すという効果も期待できるのではないかと考えた。このことから、親と赤ちゃんの距離を縮めることを促すのはスリングが適していると考察し、スリングの新たな可能性を知ることができた。

5. 保育者としての活用

抱っこ紐をただの運搬道具としてではなく、親と子の絆を深めるための一つ的手段として発信していきたいと考えた。例えば、園から家の間の送迎の道を抱っこにしてはどうかという提案である。わずかでも子どもと親が触れ合う確実な時間を確保できるよう保育者として提案し、親子の絆がさらに深まるような支援をしていきたい。

2020 年度 卒業論文

乳児期の睡眠について

児童学専攻 小原ちさと

第1章目的

筆者がこの研究をしようと思ったきっかけは、中学校 2 年生の時に生まれた弟の夜泣きに毎晩苦しめられたからだ。乳児にとって泣くという行為は大切な自己表現の一つであるため、泣かせないようにすることは難しい。乳児期の睡眠について正しい知識を得ることで、子ども達が快適な睡眠を得るために必要な援助や環境構成を考えることで、夜泣きの軽減に繋がりたい。また、保護者から子どもの睡眠について相談を受けた時、適切な育児支援のアドバイスをできるようにすることを目的とする。

第2章先行研究

1. 乳児期の睡眠

乳児期の睡眠時間は、月齢ごとに異なる。また、個人差が大きく、一概に睡眠時間を断定できない。新生児期の睡眠時間は 16~20 時間であり、1~2 時間の覚醒と 1~4 時間の睡眠を繰り返す。生後 3 ヶ月の睡眠時間は 14~15 時間。生後 6 ヶ月の睡眠時間は 13~14 時間で、6~8 時間連続して睡眠をとるようになり、昼夜の区別がはっきりしてくる。生後 1~3 歳になると、睡眠時間は 11~12 時間程度となり、ほぼ夜間に睡眠をとるようになる。乳児期の睡眠は、一日に数回、睡眠覚醒を繰り返すため、夜間だけ寝かせれば良いわけではない。十分な睡眠時間を確保するためには、昼間の睡眠も発達や個人に合わせた回数分とれるように援助する必要がある。

日本の乳幼児の睡眠時間は平均 11 時間であり、米国立睡眠財団が提唱する推奨睡眠時間よりも少ないことが分かった。他国と比較しても、日本の睡眠時間は少なかった。また、羽山の研究によると、覚醒群（夜間の中途覚醒が多い児の群）は非覚醒群よりも就寝時間が不規則である傾向があることが分かった。

2. レム睡眠・ノンレム睡眠について

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠という、二つの異なった性質の睡眠がある。睡眠中は、このレム睡眠とノンレム睡眠が交互に繰り返される。レム睡眠は浅い眠りであるため、目を覚ましやすい状態である。反対にノンレム睡眠は深く眠っているため、ノンレム睡眠の状態の時に起こされると、不快を感じる。ノンレム睡眠時に無理に起こすことは避け、浅い眠りのレム睡眠時に自然と目が覚めるまで待つことが大切である。また、レム睡眠は記憶情報を整理する役割がある一方、ノンレム睡眠時は成長ホルモンが多く分泌される。レム睡眠とノンレム睡眠の割合は発達に応じて変化する。新生児期で約 5:5 の割合で、成人は約 2:8 であ

る。この変化について千葉伸太郎は、乳幼児期のレム睡眠が多いのは、処理しなければならない記憶の量が多いからではないかと述べている。

3.睡眠覚醒リズム（サーカディアンリズム）について

基本、人は日中活動して夜間にまとまった睡眠をとる。この睡眠様式を単相性睡眠という。夜間になると、自然と眠くなるのは、体がサーカディアンリズムに合わせて動いているからである。サーカディアンリズムとは体内時計のことである。このサーカディアンリズムによって、人間は、地球の自転に合わせて睡眠・覚醒のサイクルを繰り返し、生活できている。乳児は一日に寝ている時間帯と起きている時間帯を何度も繰り返す。この睡眠様式を多相性睡眠という。生活は一日の時間の流れとは無関係なリズムとなっており、これを「超日リズム」という。つまり、一日に何度も睡眠・覚醒を繰り返す新生児・乳児は、サーカディアンリズムではなく、超日リズムで生活しているのである。生後 2 か月頃までは超日リズムで生活しているが、昼間に光を浴びることで次第に昼夜の区別がつくようになる。昼間に光刺激を受けるとメラトニンが生成され、夜間に分泌されるリズムが繰り返されることでサーカディアンリズムが形成されていく。サーカディアンリズムの形成と安定したメラトニン分泌のためには、新生児期から適度な光刺激を日中に受け、睡眠時や夜間は光刺激を減らし、メラトニンの生成と分泌のリズムを整えることが大切である。

第3章結果

1. 夜泣きについて

夜泣きの定義は明確に定められていない。研究者によって異なるが、菊地清は「生後 6 か月以上で 4 歳未満の子を対象にとらえ、夜間に泣き出し、眠らないでぐずり続ける状態を“夜泣き”」と定義している。さらに、加藤忠明らは「乳児が空腹のため夜中 1~2 回泣くのは夜泣きとはいえない。」と述べている。胃袋が小さい生後 6 か月以前の夜間の泣きは生理現象であり、夜泣きに含まれないと定義しているのだと分かる。筆者は、生理現象による泣きは夜泣きに含まれないという点から、排泄の不快感からくる泣きも夜泣きに含まれないと言えるのではないだろうかと考えた。本研究では、夜泣きとは生後 6 か月以降の乳幼児が空腹と排泄以外の要因で泣いてぐずっている状態のことであると定義することにした。

児の泣きに対する母親の情動には、「何かしてあげたい」などの受容的情動と「不安になる」など非受容的情動があることが分かった。背景として、家庭環境や地域社会の環境も母親の育児に対する困難感に影響を与えている。篠原らの研究からは、夜泣きには個人差があるものの、昼寝の回数が少ない児や低出生体重児は眠りが浅い傾向があることが分かった。低出生体重児は皮下脂肪が少ないことで、環境温度の影響を受けやすく、同じ姿勢で寝続けることによって生じる体の痛みが泣きの要因となることも考えられる。睡眠・覚醒リズムを児に合わせて整え、室内温度や寝具等、睡眠時の環境を適切にすることで、夜泣きの重症度を軽くできるのではないだろうか。

2.対応行動

羽山らの児の泣きに対する母親の対応行動のアンケートによると「すぐに授乳やオムツを確認」が最も多く、約 70%を占めている。次に多いのは「すぐに対応せず様子を見る」が 39%。「抱き上げてあやす」が約 45%と続き、「布団や衣服を確認」が約 24%である。羽山らは、問題群の傾向から、夜間覚醒時の対応における「すぐに授乳やオムツを確認」「抱き上げてあやす」と、児の睡眠を良くするための工夫の「寝付くまでそばにいる」は、夜間覚醒や就寝困難に悪影響を及ぼすとされる望ましくない行動としている。

星野らは、低月齢の赤ちゃんは寝言の一環として体を動かしたり目を開けたりする事があると述べている。夜泣きのような寝言をした時に抱いてあやすなどの行為をしてしまうと、そのせいで本当に目が覚めてしまい、夜泣きに繋がると警鐘し、夜泣き対応に関する 3 つのステップを提唱している。さらに、寝かしつけ方とあやし方について、『赤ちゃんを寝かしつけるときは、なるべく刺激を与えないことも大切です。あやしているあいだは、赤ちゃんと意図的に目を合わせたり、微笑みかけたりはしません。』と述べている。入眠する際は、こうした小さな刺激も赤ちゃんにとっては、入眠困難に繋がってしまう要因になることを理解しておくことが大切だと分かった。

第 4 章 考察

1. 夜泣きを軽減させるために家庭でできること

睡眠のリズムを整えるためには、生活リズムを整えることが大切である。児のリズムを保護者がしっかりと把握し、寝かしつけや起床を促すようにする。休日もベビーカー等を利用することで、静かな環境で寝かせたり睡眠中は無理に起こさないようにしたりするなど、リズムを崩さないようにすることが重要である。

入眠儀式は、毎日同じ時間に行うことが大切である。好ましい入眠儀式は、児への刺激の少ないものだが、最も大切なことは、児が睡眠や入眠前を楽しいと感じられ、保護者の負担にならない入眠儀式であることだと筆者は考える。睡眠をテーマにした絵本や歌にこだわるのではなく、児が好きで、それを聞くとリラックスした様子になるという物を選ぶと良いだろう。児自身で眠る心と身体の準備ができる入眠儀式が好ましいと考えられる。また入眠と体温の変化の関係から、入浴やベビーマッサージなども効果的であるといえる。

中途覚醒時は、夜泣きの対策チャートをもとに保護者の負担にならない方法をとる。例えば、保護者が好きな音楽を小音でかけたりするのも良いだろう。睡眠のリズムから見て起きている時間帯であった場合やなかなか寝付かない場合は、無理に寝かしつけず、保護者も一緒に起きると良い。しかし、それでは保護者の睡眠時間の確保ができなくなる。夜泣きは、家族全員で協力して、対応するものという認識を持っていくことが重要だろう。家族全員が夜泣きの対応チャートに従って行動できるようにすること、日替わり担当制を設けて一人だけに負担がかからないようにするなど、協力できる体制を整えることが好ましいだろう。

2. 睡眠環境

アメリカ国立睡眠財団によると、睡眠時の室温は冬で18～20度、夏で25～27度が適切である。湿度は50～60%を目安とし、冷房器具や暖房器具等を使用する場合は加湿器等を利用することが推奨されている。適度と感じる温度は個人差がある。汗をかいていないか、下痢をしていないか等、児の様子をよく見て、衣類や寝具で調節することが大切である。サーカディアンリズムの形成のためには、日中に光を浴びて、夜間はカーテンを閉めて暗くすることで昼夜の区別がつくようにすることが大切である。照明器具の真下や窓際は避け、適度な明るさを感じられる場所に寝かせると良いだろう。音は、静かなほうが良い。睡眠時に聞こえた音が刺激となり、覚醒のきっかけになることが考えられる。添い寝は児への刺激となってしまう、入眠・睡眠へ悪影響を及ぼすことが分かっている。乳児期の睡眠では、できるだけ他者からの刺激を受けにくい睡眠環境が好ましい。いびきが大きい家族がいる場合は、児の寝室と別にしたり、道路に面した家の場合は、一番屋外の音が聞こえない寝室にしたりするなど、配慮する必要があるだろう。

寝具を選ぶ際、価格や保護者の使いやすさだけでなく、乳児が快適な睡眠を得られるかどうかに着目して選ばなければならない。寝具には種類ごとにメリット・デメリットがあることが分かった。比較的、夜間の睡眠に適している寝具は、ベビーベットであると考えられるが、絶対的ではないと感じる。室内環境や使用する目的・場面に合わせて適切に選ぶことが大切だろう。

3. 保育所でできること

入園直後は、「慣らし保育」の重要性をよく耳にする。だが筆者は、子どもたちが園に慣れるようにするのではなく、園側が子どもたちの家庭環境に寄せることが重要ではないかと考える。入園前に保護者から児の家庭内睡眠環境を聞き、保育室内で再現することが理想的だ。寝具や寝具の置き場所、入眠儀式や覚醒時の対応方法などを聞いておくと良い。また他の児と同じ部屋だと、他児の泣き声や寝言によって覚醒が起きる可能性もあるため、一人部屋で寝かせることが好ましいだろう。しかし、これは現実的な方法ではない。パーテーション等で他児からの刺激を受けにくくしたり、保護者とも相談した上で、お気に入りの寝具やぬいぐるみの持ち込みを許可したりするなど、柔軟な援助をすることが大切だ。また保育者は保育を通して、児一人ひとりに適した環境や対応方法を探して、改善していくことも求められる。

家庭と保育所の情報共有の手段の一つとして、連絡帳が挙げられる。連絡帳には様々な様式があるが、睡眠時間・覚醒時間を時間軸で書き表せられる連絡帳が好ましいのではないだろうか。理想的なのは、自分に適した連絡帳をカスタマイズができるような機能のあるアプリがあると良いのではないかと筆者は考える。

乳児クラスの保育者は、一度は夜泣きに関する相談を受けるだろう。研究の結果、入眠儀式や覚醒時の対応、睡眠環境の全てにおいて、絶対にこれが良いと断言できるものは無かった。夜泣きに個人差があるように、児にとって適切な援助は異なる。保護者から相談を受けた際は、「こうすれば良い。」ではなく、「こんな方法もあります。」というように、提案する形で支援することが良いだろう。そして、夜泣きによって眠れず、苦しいという気持ちを受け止めることが重要だ。「泣き声を聞いてると不安になりますよね。」と共感的な声かけをするなど、保護者の気持ちに寄り添った保護者支援が求められているのではないだろうか。

2020 年度 卒業論文

かみつきの要因と保育者の対応

児童学専攻 氏名 田畑 翠

第1章目的

乳幼児期の子どもを預かる保育所ではかみつきの起こる場面がしばしば見られる。本研究では、かみつきの要因を明らかにし、かみつきを減らす環境とはどのようなものであるか考察すること。かみつきの起こった際、保育者はかみついた子ども、かみつかれた子ども、それぞれの保護者に対してどのような対応をすべきか考えを深めていくことを目的とする。

第2章先行研究

1.かみつきの起こりやすい年齢

かみつきは、保育所でのトラブルの一つとして保育者が特に注意しなければいけないことの一つである。細田ら（2016）は、「かみつきの行動は1歳児を集団で保育する際に見られる保育所特有の問題だからである。」と述べている。このことから乳幼児を集団で保育する保育所で起こりやすいことがわかる。北九州市保育士会（2013）が2008年行った調査では、かみつきの児は15-17か月が同月齢の在籍児の6.3%、18-20か月では8.6%、さらに21-23ヶ月では6.5%という結果が出ており、乳児クラスで特に多くみられるトラブルであることがわかる。

2. かみつきの要因について

かみつきの要因として、乳児期の発達からみるの要因と保育環境からみる要因の二つが挙げられる。発達面では、言葉の未熟さと自我の芽生えが考えられる。

言葉の未熟さでは、自分の思いをうまく伝えられないもどかしさなどがかみつきの引き起こしているのではないかと考えられる。次に自我の芽生えについてである。この時期の子どもは、自我が芽生えることによって「自分で」という気持ちが強くなる。また、自分と他者の区別ができるようになり、「自分の」という気持ちも強くなる。そして、自分のものを取られたくない気持ちなどからかみつきの現れることがある。

保育環境の面では、保育所の密度の高さが指摘されている。藤岡ら（1994）は、「集団保育である以上、子ども相互の密度が高いのは当然であるが、自我の発達が特に目ざましいこの時期の子どもにとって、この密度の高さが脅迫的に感じられる瞬間が、特定の活動局面で生まれやすい」と考察した。保育所の密度が高くなることで圧迫感を感じるだけでなく、物理的にぶつかりやすい環境になるためかみつきのリスクが高くなることがわかる。

第3章結果

都内の保育所1園のご協力いただき、保育士資格を保有している保育者19名を対象に園でのかみつきについて、かみつきの対応についてのアンケート調査を行った。

1. かみつきの見られる年齢

園でかみつきの見られるクラスがあるか尋ねたところ、0歳児が11人、1歳児が11人、2歳児が6人、3歳児が1人、4歳児が0人、5歳児が0人、見られないと答えた人が2人いた。また、3歳児のところに『たまに』、3.4.5歳児ところに『個人によって出る場合がある』と記述が見られた。

2. かみつきの背景

かみつきの背景として、「ものの取り合い」が12人、「邪魔をされたから」が13人、「保育者の注意をひこうとして」が0人、「たまたま口の位置に来たので」が12人、「かむこと自体に快を感じて」が1人、「不明」が2人、「その他」が1人という結果になった。また、「保育者の注意をひこうとして」のところに『自分の腕等噛むことはある』という記述が見られた。最も多いと感じる背景は、「ものの取り合い」が4人(29%)、「邪魔をされたから」が7人(43%)、「保育者の注意をひこうとして」が0人(0%)、「たまたま口の位置に来たので」が1人(7%)、「かむこと自体に快を感じて」が0人(0%)、「不明」が0人(0%)、「その他」が0人(0%)、「未回答」が3人(21%)という結果になった。

3. かみついた子ども・かみつかれた子どもへの対応

かみついた子どもへの言葉かけについて記述式で回答をしていただいた。今回は、①かみついた子どもの気持ちの受容、代弁、②かみついてはいけないことを伝える、③相手の気持ちを代弁する、④言葉で伝えるよう声掛けを行う、⑤その他の5つに分類した。

かみつかれた子どもへの言葉かけについて記述式で回答していただいた。今回は、①かみつかれた子どもの思いに共感する、②かんだ子の気持ちを代弁する、③かみつきの原因がかまれた側にある時の言葉かけ、④処置を第一に考えた対応、⑤その他の5つに分類した。

3. 保護者への対応

かみついた子どもの保護者には、「かみつきがあったことを口頭で伝える」が6人、「連絡帳等を用いて伝える」が0人、「伝えない」が2人、「対応したことがない」が3人、「その他」が5人という結果になった。一方、かみつかれた子どもの保護者には、「かみつきがあったことを口頭で伝える」が12人、「連絡帳等を用いて伝える」が0人、「伝えない」が1人、「対応したことがない」が2人、「その他」が0人という結果になった。また、かみついた子どもの名前をかみつかれた子どもの保護者に伝えるか尋ねたところ、「伝える」が0人(0%)、「怪我の程度によっては伝える」が0人(0%)、「伝えない」が12人(80%)、「未回答」が3人(20%)という結果になった。

かみつきが起きた際の保護者対応で気を付けていることについて記述式で回答していただいた。今回は、①状況や処置などを詳しく説明する、②防げなかったことへの謝罪をする、③事前に保護者会等で伝える、④その他の4つに分類した。

4. かみつきを予防するために行っていること

かみつきを予防するために行っていることは、「おもちゃの数を増やす」が6人、「死角を作らないようにする」が10人、「空間を広げる」が6人、「職員の人数を多く配置する」2人、「かみつきが見られる子の側につくようにする」が15人、「戸外活動を増やす」が3人、「その他」が6人という結果が得られた。

第4章考察

1.かみつきの見られる年齢

かみつきの見られるクラスは、先行研究と同様の結果であり、かみつきは3歳未満児に多く見られるトラブルであることが確認できた。その理由として、[2章(2)乳幼児期の発達の観点から見る要因]でも述べたように、言葉の未熟さや、自我の芽生え・拡大の時期であることが考えられる。

言葉が未熟な子どもにとって、かみつきは自分の思いを相手に伝える手段の一つであると考えられる。深谷(2002)もかみつきについて理解するためには、「かみつき」は非言語コミュニケーション(NVC)の一つであること。つまり発生的順序性という観点から見ると、言語に先行する身振り言語身体という言葉の一つであることを認めることである。」と述べており、かみつきは攻撃ではなくコミュニケーションの一つとして捉えることができると考える。自我の芽生えによる、ものへの固執について北九州市保育士会(2013)は、「15か月頃からこの反応は顕著になり18~20か月頃にピークを迎えます。ところが、30か月を迎える頃から収束の一途をたどります。」と述べており、かみつきの多い時期と重なるため、ものや場所によるこだわりの強さとかみつきは深く関係していると考えられる。これらのことから、かみつきは3歳未満児に多く、その理由として言葉の未熟さや自我の芽生えによって自分のものという意識が育つことが考えられる。

2.かみつきの背景

北九州市保育会の調査では、「ものの取り合いや邪魔をされたから」が63.77%で最も多い結果であったが、今回のアンケートでは「ものの取り合い」よりも、「邪魔をされたから」の方がかみつきの背景として多く考えられていることがわかった。その理由として自分の場所や遊びの邪魔、そして保育者との関わりの中での邪魔など様々な背景が含まれているため回答が多かったのではないかと考えた。

また、かみつきが起こる理由について細田ら(2016)は、「1歳児は物や場所を他児から取ろうとした場合、2歳児は物や場所を取られると感じて防衛する場合にかみつきが多く見られた」と指摘した。しかし、今回の事例の加害児は、ものや場所を取ろうとしてかみついたのでなく、取られた又は取られそうになった等、相手から自分のものや場所を守ろうとした自己防衛のかみつきであることがわかった。

4.保育者の対応

まず、かみついた子ども・かみつかれた子どもの対応についてである。かみつきの起きた際保育者は、かみついた子ども・かみつかれた子どものそれぞれにその子の気持ちの受容や代弁をしたり、相手の思いを伝える援助が見られた。また、かみつきの瞬間だけでなく、かみつきの前の状況なども把握したうえで対応を変えていくことで、子どもにとって適切な援助を行うことが重要であると考えられた。

次に保護者への対応である。保護者への対応について保育者は、かみついた子どもの保護者、かみつかれた子どもの保護者の対応で伝えるタイミングが少し異なることがわかった。かみついた子どもの名前を伝えないことや、事前に保護者会等でかみつきのついて伝えておくことで保護者間のトラブルがないように配慮していることが考えられた。そして、状況説明や謝罪だけでなく、保育を見直し報告するなど丁寧な対応を行うことで保護者との信頼関係が失われない様に心がけていることが考えられた。

3.かみつきを減らす環境

予防するために行っていることでは、「かみつきが見られる子どもの側につくようにする」は15人全ての方が回答していた。かみつきが見られる子どもの側につくことは、かみつきを未然に防ぎやすくなるという点でメリットがあると考えられる。また、言葉が未熟なためかみつきが起こりやすいこの場合には、そばにすることでその子の気持ちや、周りの子どもの気持ちなどを代弁しやすくなる。そうすることで、子どもは自分の気持ちが伝えられない、または伝わらないもどかしさを感じにくくなり、予防につながるのではないかと考える。また、「死角をなくすようにする」という回答も多くみられた。

このことから、保育者の配置場所に気を配ることでかみつきを予防していることが考えられた。

4.保育者として

かみつきを攻撃としてみるのではなく、深谷が「非言語コミュニケーション」と考えたように子どもが周囲に何かを発信しようとしていると捉え、それを理解しようとする必要があると考えた。また今回のアンケートでは、自己防衛のかみつきが多く見られたため、かみつきが見られる子どもの側について思いを代弁するなどの援助を行うことで、その子が安心して過ごせるようにしていきたい。ただ、ずっと誰かがそばにすることで監視のように子どもが感じてしまうという援助にはならないため、距離感や視線等に気を付けながら行う必要があると考える。

また、今回のアンケートの事例の多くが室内での遊びの時間にかみつきが起こっていた。自分で遊びを見つけ出す力がない子や、友だちのものに興味を持つことが多い子などがあるのではないかと考える。そのため、子どもが楽しんで遊べるおもちゃを用意するだけでなく、保育者がモデルとなっておもちゃで遊んでいるところを見せたり、子どもと子どもを繋ぐような援助を行っていくことが大切なのではないかと考えた。

2021年度 卒業論文

乳児期における手づかみ食べの重要性

児童学専攻 氏名 小木曾里奈

第1章目的

私が手づかみ食べに興味を持ったきっかけは、「野菜の好き嫌いの軽減について」という先輩の論文を拝見したことである。その論文の中には、幾つか好き嫌いを軽減する方法が述べられていたが、そのうちの一つに乳児期における手づかみ食べの経験が大切であると述べられていた。調べていくうちに手づかみ食べには他にも多数の良い影響を与えることが分かった。本研究では手づかみ食べを行う上でのメリットを調べる。先行研究を踏まえた上で、学生へ手づかみ食べの意識や印象を明らかにする。

第2章先行研究

1. 手づかみ食べの開始時期

手づかみ食べとはその名の通り、自分で食材を掴み口に入れることである。一般的には舌でつぶせる程度の食事になる離乳中期(7-8ヵ月)からスプーンやフォークがうまく使えるようになる1歳半~2歳頃までと言われている。しかし、嚥下機能や舌の動きには個人差があるため、この時期になったら必ずしも始めるのではなく、子どもの様子に合わせて手づかみ食べを行う必要がある。また手づかみ食べを行う1つの目安として、子ども自身が食べ物に手を伸ばす様子が見られたり、食器を引き寄せる、ひっくり返すという動作が見られたりした場合などがある。

2. 手づかみ食べの段階

- ①離乳中期…舌が上下に動くようになり、絹ごし豆腐程度のものなら舌と上あごですりつぶして食べられるようになる。
- ②離乳後期…舌が前後左右上下に動くようになる。まだ奥歯は生えていないが、バナナ程度の固さのものなら歯茎でつぶせるようになる。食材は1cm角、長さ7cm程度が赤ちゃんにとって手づかみ食べしやすい大きさである。
- ③離乳完了期…上下の歯が生えそろいかじり取る力も向上する。手指の力も発達し複雑な形の食材も食べられるようになる。

3. 手づかみ食べのメリット

- ・五感の発達
- ・手先の発達

- ・一口の量を学ぶ
- ・好き嫌いの軽減
- ・食べる意欲を育てる

4. 保育園での援助

- ・栄養士と連携を取りながら、咀嚼や嚥下機能の発達に合わせててづかみ食べを進める
- ・月齢が近い子ども同士を近くにするこゝで、食事の様子を真似したり観察したりできるようにする
- ・家庭と連携をとる
- ・落としたものを食べてもいいように、机の上を清潔に保つ

3章結果(児童学専攻 2-4年生対象にアンケート)

1. 結果

- ①手づかみ食べの認知度 授業で聞いた 69.5%、保育所で見た 28%、聞いたことがない 2.5%
- ②発達にとって重要である そう思う 75.4% 少しそう思う 21.2% どちらでもない 1.7% あまりそう
思わない 1.7% そう思わない 0%
- ③食べる意欲が育つ そう思う 73.7% 少しそう思う 24.6% どちらでもない 1.7%
あまりそう思わない 0% そう思わない 0%
- ④好き嫌いが軽減される そう思う 3.4% 少しそう思う 34.7% どちらでもない 30.5% あまりそう思わ
ない 29.7% そう思わない 1.7%
- ⑤後片付けが大変である そう思う 39.8% 少しそう思う 54.2% どちらでもない 3.45% あまりそう思わな
い 2.5% そう思わない 0%
- ⑥保育者の負担が大きい そう思わない 17.8% 少しそう思う 56.8% どちらでもない 9.3% あまりそう
思わない 14.4% そう思わない 1.7%
- ⑦保護者の負担が大きい そう思う 37.3% 少しそう思う 55.1% どちらでもない 4.7% あまりそう思わ
ない 3.1% そう思わない 0%

2.保育者が行う手づかみ食べの援助

- ・自分のペースで楽しく食べられるよう声掛けをしていた
- ・好き嫌が多い子どもに、保育者も手づかみで食べて見せて、美味しいことや食べ方を教えていた。
- ・食べやすい大きさに切る

3. 保育者になった時に手づかみ食べを行いたいのか

行いたい 57.6% どちらでもいい 33.9% 行いたくない 8.5%

- ① 行いたい

- ・食育になるから
- ・手指の発達、子ども自身で食べる力の発達に繋がるから
- ・家庭では難しいと思うので行いたい

② どちらでもいい

- ・子どもの意思を尊重したい
- ・発達には必要だと思うが、保育者の負担も大きい
- ・園の方針に合わせる

③ 行いたくない

- ・片付けが大変
- ・箸やフォークを使った方が発達すると思う
- ・感染症の恐れがあるから

第4章 考察

1. 環境的要素による好き嫌いの軽減

手づかみ食べによって好き嫌いが軽減されると回答した学生は、38%と他の学生に比べて極めて少なかった。しかし手づかみ食べは好き嫌いの軽減に役立つと考える。食材を嫌いになる原因には「遺伝的要素」と「境的要素」がある。手づかみ食べには環境的要素が関係すると考える。環境的要素とは、個人の食体験がきっかけになるもので、嫌なことを経験してしまった時に「嫌悪記憶」が刻まれることにより、その食材を嫌いになってしまうことである。例えば、食べたくないのに無理やり口に入れられた、その食材で体調を崩したなどである。手づかみ食べは自分で食べたいものを選ぶことができるので、無理やり食べさせられるという経験が起りにくいいため好き嫌いの軽減に役立つと考える。また保育者の手づかみ食べに対しての援助を見ると、「自分のペースで楽しく食べるように声掛けをしていた」、「好き嫌いが多い子どもに、保育者も手づかみで食べて見せて、美味しいことや食べ方を教えていた」等が挙げられた。このことから、手づかみ食べを行う保育者は、子どもに無理やり食べさせるのではなく、子どもに寄り添った援助をしていることが分かった。手づかみ食べだけではなく保育者の援助も含めて、手づかみ食べをすると、好き嫌いが軽減されるのではないかと考える。

2. 職員の連携によって手づかみ食べの負担は軽減される

保育者の負担が大きいかという質問に対して、74.6%の学生が負担に感じていると回答した。一方家庭で行う場合、保護者の負担が大きいというに対しては92.4%の学生が負担に感じていると回答した。保育者の負担が大きいと回答した学生が、保護者の負担が大きいと回答した学生より約18%少ない理由は、保育所では保育者が複数人いる分、連携して手づかみ食べの援助を行うことができ、1人当たりの負担が軽減されると考える学生がいるからではないかと考える。実際、自分が保育士になった時に手づかみ食べを行いたいと回答した

学生の中で、「保育所であれば、他の職員と協力して掃除や片付けができるから」という意見が挙げられた。

3. 家庭で行う手づかみ食べの工夫

「家庭で手づかみ食べの片付けを大変に感じたり、時間が取れなかったりする場合もあるため、保育所では保育者が連携して行い子どもの食べる意欲や食べる時の安心感を高める必要があると思った。」「家庭での実施はなかなか難しいと思うので保育園やこども園では行いたいと思った。」という意見が挙げられた。しかし、保育所では行いが家庭では行わないとなると、子どもは混乱してしまうのではないかと思う。そのため、できる限り保護者の方の理解と協力をお願いする必要があると考える。

家庭で手づかみ食べを行いやすくする方法は大きく分けて2つあると考える。

1つ目は汚れないように工夫することである。2つ目は片付けやすいように工夫することである。

手づかみ食べを行いやすいような工夫を、連絡帳や降園時の際に保護者に伝え、家庭でも手づかみ食べをできる限り行う必要があると考える。

4. 手づかみ食べの有無は就職園選びに影響しない

将来手づかみ食べを行いたいかという質問に対し、園の方針に従うと回答した学生が3名いた。このことから、就職先を選ぶ際に手づかみ食べを行っているかどうかは、関係ないのではないかと考える。特に公務員を選んだ学生は、区や市の中から配属先が決まり自分で決めることができないため、手づかみ食べなど細かい保育方針は選ぶ際に関係ないと考える。私は私立園に就職を考えていたが、就職園を選ぶ際に重視したことは、年間休日日数、基本給、残業の有無の基準値を自分の中で設け、その中から子ども主体で保育を行っている園を選んだ。結果的に私が選んだ園は手づかみ食べを推進している園であった。手づかみ食べは食べたいものを自分でつかんで食べるので主体性が育つ。よって子どもの主体性を大切にしている園では、手づかみ食べを行っているのではないかと考える。

5. 保育者として

手づかみ食べは食育や手指の発達に繋がると言われているが、何より主体性が育つと考える。遊びの中では主体性を大切に授業で学ぶが、食事に関してはあまり言われたい。

子どもが自ら食事に手を伸ばすことは、自分で食べたいというサインである。そのサインを無視して、保育者の都合で手づかみ食べをさせないというのは良くないと考える。

保育者になった時に手づかみ食べを行いたいかという質問にどちらでもいいと回答した学生の中で、「子どもに合わせる」、「子どもがやりたいといたらいいと思う」という意見が20件ほど挙げられた。確かに手づかみ食べをしたがらない子どももいるかもしれない。手づかみ食べをしたがらないということは、その子なりの理由があると考えられる。手づかみ食べを強制することは良くないが、子どもがどんな理由で嫌がっているのかを予測しながら援助をしていくことが大切であると考えられる。

2021年度 卒業論文

食育の重要性

～乳幼児期の食経験が将来にどのように影響を及ぼすのかについて～

育児支援専攻 氏名 沼生 葵夏

第1章目的

私がこの研究をしようと思ったきっかけは、自分が幼稚園に通っていた時に一番楽しみにしていたのがお弁当の時間だったのだが、幼稚園実習で三歳児クラスに入った際に「今日のお弁当これなの！」と見せに来てくれる子どもがいる一方であまり食が進んでおらず残している子どもがいたことだった。保育者に食の細い子なのかなどを訪ねてみると「この子あまり食に興味がないみたいなの」といわれ、乳幼児期の食に関する経験が将来の食生活に影響するのではないかと思い、調べてみたいと思ったからである。

最近では「食育」という言葉をよく聞くようになり、その先には様々な食に関する課題がある。食育という活動は子どもの興味や関心を「食」へ向けることができると考える。私は、幼少期からの食事の環境が将来の食事に関する課題の改善にもつながるのではないかと思う。

本研究の目的は乳幼児期の食事や食育の経験が将来の食生活にどのように影響するのかを明らかにし、保育者として行える食育について考えるとともに保護者に乳幼児期に必要な食事の経験について説明できるように深く理解し、保護者支援につなげることである。

第2章先行研究

1. 子どもにとって食事とは

子どもにとって「食べること」は心身の健康にかかわり、食事の時間を通して五感を豊かにし、心の発達も促している。また、家族や友達、保育者など誰かと時間を共有し楽しみながら食事をするのが重要である。子どもの食事は誰かとかかわりながらとることで心の育ちにもつながるため乳幼児期の食育がとても重要であることが分かる。

2. 食育について

食育について農林水産省では『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの』と記載されている。厚生労働省の出している

保育所における食育に関する指針の中では『乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより…』との記載があり、人格形成の基礎を培う乳幼児期における食育活動が重要であることがわかる。保育所保育指針の他に食育の指針もあることから乳幼児期の食育が重要であることが分かる。

3. 乳幼児期の食事の発達

子どもは胎児期から摂食機能が発達し、生まれてすぐ母乳を飲むことができる。半年を過ぎたころから離乳食へと移行し幼児食が食べられるようになる。歯は6か月頃から生え始め、三歳ごろに20本が生えそろう咀嚼機能も向上する。目と手の協応ができるようになり9か月を過ぎたころからはつかみ食べができるようになる。今までは大人に食べさせてもらっていたが、自ら食に関わるようになり、自分で選び食べることができるようになる。つかみ食べは「食べよう」という気持ちの表れであるため、子どもが食への興味が芽生えている証拠であるためできるだけ機会を増やせるような環境が必要であると考えられる。つかみ食べを経験し、手指の微細運動ができるようになるとスプーン・フォークでの食事ができるようになり、持ち方も手のひら全体で握るものから指を使った持ち方になり箸での食事へと発達していく。幼児期になると身の回りのことが自分でできるようになり、子どもの興味や関心が様々な方向へ広がるため、食育などの活動から食への興味や関心が育つような活動を取り入れていくことが必要である。また、周りの人との食事を楽しむようになり、人間関係の発達も著しく見られるようになる。

4. 子どもの食との関わり

乳幼児期には初めて出会う食材が多くあり、新しいものを嫌うため好き嫌いが多い傾向にある。初めて見るものや口につるものを嫌うことは動物の本能であるため、乳幼児期のうちから様々な種類の食品を食べる機会を作ることによって偏食が減っていくことが考えられる。また、自分で食べたい物を選択し食べるということは子どもの自己有能感を育て、身体的な発達だけではなく知的能力や心の発達を促すことにもなる。乳幼児期の食事は受動的であるため、子どもが食事を選択できるよう、大人の援助の方法が重要であると考えられる。

第3章結果

東京家政大学に通う児童学科児童学専攻の3年生・育児支援専攻4年生を対象に、自身の幼少期の食経験、実習経験のある学生には実習先の食育についてを中心にアンケート調査を実施した。

1. アンケート対象の食事経験について

アンケート対象は幼稚園34名、保育園10名、自主保育1名、保育園と幼稚園両方1名という結果になり、まだ幼稚園に通う子どものほうが多かったことが分かる。食事形態は給食20名、お弁当4名、給食とお弁当の混合22名と回答があり、すべてお弁当ではなく給食とお弁当両方にすることで保護者の負担を減らすための援助であったことも考えられる。

食事の時間が好きかどうかについて、乳幼児期は好きだった23名、とても好きだった11名、あまり好きではなかった8名、覚えていない2名、嫌いだった2名、現在ではとても好き36名、好き10名、

どちらでもない0名、あまり好きではない0名、嫌い0名と乳幼児期に食事の時間に否定的な感情を持っていても現在では好きになっていることが分かった。

第4章考察

1. 乳幼児期の食に関する経験が将来の食生活に及ぼす影響について

乳幼児期では食事の時間があまり好きではなかった、嫌いだったとの回答が合わせて10名いたのだが、現在では否定的な回答は見られなかった。このことから、乳幼児期に食事に否定的な感情を持っていてもその後の成長の中で変化していくことが分かった。

予想では、乳幼児期の食事の経験がその後の食生活などへ影響するのではないかと考えていたが、必ずしも影響するとは言えないことが分かった。しかし、絶対に影響しないとも考えにくいため乳幼児期に食への興味や関心を育てていくことが大切であると考え。食への興味や関心を育てることで将来の食生活をより良いものにすることができると考えるため、乳幼児期の食育は必要であると言える。

また、乳幼児期の食事の時間があまり好きではなかった、嫌いだったと回答した理由の中には、完食しなくてはならなかったからというものはいくつも見られた。実習中の食事集の保育者の言葉がけを見ると「残してもいいよ」や「ここまで頑張ろう」「一口だけ食べてみよう」といった無理に食べさせることや完食を促す言葉がけは見られないが、当時の保育では完食がまだ当たり前であったこともわかる。苦手な食べ物を無理に食べなくてはならない、お腹がいっぱいでも食べきらなくてはならない環境が食事の時間に否定的な感情を持っていた理由の一つではないかと考える。

さらに、現在食事の時間がとても好き、好きと答えた理由の中には、「自分の好きなものを食べられるから」といったものがあつた。嫌いな食べ物があつても、食べないという選択をすることで食事の時間を好きなものにすることができる。成長すると、食べるものや量を選択できるようになるため、自分の好みに合わせた食事を取ることができることが分かる。しかし、乳幼児期には栄養が偏ってしまうなどの様々な理由から、子どもの好きなものだけを食べることができない環境ではない。本来であれば、子どもも好きなものを選択し食べることが大切であるが、子どもの成長を考え、大人が用意したものを食べている。そこで嫌いなものを無理に食べさせたり、完食を促すことは子どもが食事の時間に対して否定的な感情を持ってしまう。保育者として、子どもの健康な生活を育んでいくことができるようにするための食育であることを深く理解し、子どもが食事の時間を楽しめるような環境を整えることが重要であると考え。

また、乳幼児期の園生活で様々なことがあるが、食育も記憶に残っていることが分かった。記憶に残るということは、体験の中で興味がわいたり、感じるものがあつたからであると考え。15年以上たつても記憶に残っているということが分かり、子どもにとって食への関わりの大きなきっかけになっていると考えられる。

2. 保育者として行える食育について

提案する食育について

- ① つかみ食べ・スプーンなど自分で食べることを大切にする

- ② 乳児期は子どものタイミングに合わせて食事の時間を設ける
- ③ その日の食材を見る・触る
- ④ 栄養士や調理師と交流する時間を作る
- ⑤ 季節や行事、伝統の食べ物を積極的に取り入れる
- ⑥ 外国籍の子どもの国の食に触れる

3. 食育を通じた保護者支援について

ファストフードや冷凍食品など簡単で美味しいものがあふれているが、手料理の大変さを十分に理解したうえで保護者には手料理の大切さをつたえていくことが重要である。子どもは保護者の料理の美味しさを感じていたり、保護者の努力や工夫を子どもながらに感じ取っている様子も伝えていく必要がある。幼少期に食事の時間があまり好きではなかった、嫌いだったと回答しているものの理由の中に、保護者の手作りのものが理由に入っているものは一つもなかった。このことから子どもが保護者の手作り料理に対して否定的な感情になることは少ないことが分かる。

手づかみ食べや自分で食べる意欲を出来るだけ大切に、見守る大切さも伝えていくことが必要である。保護者との交流の中で、つかみ食べの重要性を言葉やお便りなどで伝え、時間のある時だけでもつかみ食べの機会が作れるように伝えることが必要であると考え。保護者が手伝いたくなる気持ちも十分理解したうえで、子どもの意欲を育てるためにも見守ることの大切さも伝えることが必要であると考え。どのようなものを食べられるようになったのか、子どもが自分で食べられることのうれしさを保護者と共有し一緒に喜べる関係になることも重要な保護者支援である。

片付ける時間などもかかるため、時間や余裕のあまりない時には、ご飯などではなく、野菜を掴むことができる大きさに切りあまり汚れないものでもよいことを伝え、保護者にもつかみ食べや食育を前向きにとらえられるような方法を伝えることも重要である。

さらに実習中の食育への意識についての質問ではとても意識していた3名、意識していた19名、あまり意識していなかった20名、意識していなかった4名と意識していた学生よりもあまり意識していなかった学生のほうが多かった。保育者を目指す実習生であっても、食育への意識があまり向いていないことが分かり、実習生や保育者も食育についてより学びを深めていかなければならないと考える。また、保育者を目指す実習生であっても食育への意識が向いていないということは、保育の専門的な知識の少ない保護者はより食育へ意識が向かないことは明らかである。そのため、保護者へ食育についての重要性やどのような意図があるのかなど、一つ一つ細かく説明をし、理解してもらえるように努めることが必要であると分かった。