

日本食育学術会議 第3回大会

シンポジウムⅡ

「生きる力としての心と身体の発育」

シンポジスト

「福祉支援から」 森 洋介（鈴峯女子短期大学保育学科 准教授）

「体力面から」 原田 健次（京都西山短期大学 准教授）

「保育・幼児教育」 石井 浩子（京都ノートルダム女子大学生生活福祉文化学部 准教授）

「保育現場から」 今井美津子（元 広島市市立保育園 園長）

座 長 有木 信子（社会福祉法人 作陽保育園）

## 母子分離不安型不登校のカウンセリングから学ぶ

～「生きる力」を育むために大切なこと～

鈴峯女子短期大学保育学科  
准教授 森 洋介

不登校のカウンセリングを研究してきた観点から、特に幼少期の「育」について、言葉足らずのところもあると思うが、「生きる力」について考えるためのヒントになればと思ひ、記しておく。なお、不登校のカウンセリングについては、私は主に、黒川昭登氏の理論に基いた研究をしており、氏の理論を私なりに要約紹介したうえで、提言したい。

### ●乳幼児期（子宮外胎児期）における皮膚接触の重要性

一般的にアタッチメントとは、「ある特定の対象との間に形成される愛情の絆 (affectional tie) として定義され、その絆は時間的にも空間的にも永続的に結びつき合うもの」とされている<sup>1)</sup>。そして、幼少期におけるこのアタッチメントが、人間が他者を信頼できること、すなわち「根源的信頼感 basic trust」の基礎をつくる。

「子宮外胎児期」(ポルトマン Portmann, A) は、哺乳動物としてみれば「未熟児」の状態生まれのと同じであるといわれている。したがって、この期間は、母胎内での時と同じような手厚い保護と世話(愛情)が必要となってくるわけである。具体的には、「皮膚接触 (touching)」という行為となる。母の両腕に抱かれ、あやされ、ほおずりされ、添い寝され、愛撫されることである。皮膚接触による子どもの生理・心理的満足は、同時に、母親の快感満足であり、母親の精神的な満足や安定は、再び子どもの快感や満足となって返される。そこに、人間関係の成立に不可欠な「交換」exchange が成立する。この「交換」がないと、子どもは、世界が信頼できる場所であるという見方を身につけることができない。そして、その結果、不信感や不安定な性格特徴を身につける。心理的な不安定さは、例えば、不登校の子の中に見られるような、腹痛、頭痛、嘔吐、下痢、皮膚障害、気管支喘息、睡眠障害などの「身体症状」として表れる。

### ●疎遠、不安定性愛着と母子分離不安型不登校

「疎遠 detachment」とは、愛情をもとめることを断念し、周囲に対する関心を遮断すること、である<sup>2)</sup>。また、「不安定性愛着 insecure attachment」とは、子どもが、不安でしかたがない、安全ではないので、母にまとわりつくが、安全を保障してくれないので、いつまでも満たされない、といった状態のことである<sup>3)</sup>。母親は、子どもに対して、生存に必要な食料の供給や具体的な世話をしていないというわけではない。それはしているのだが、愛情や配慮、情緒的交流というものが十分でない<sup>4)</sup>。それが、不安定性愛着という状態をうむ。これは言い換えれば、「根源的信頼感」が十分でない状態である。不登校の子どもの中には、その生育歴をたどっていくと、幼少期、この疎遠、不安定性愛着の状態であったというケースが多い。これが、母子分離不安型の不登校である。

では、なぜ、子どもが疎遠や不安定性愛着の状態になるのだろうか。

大きく分けると、チェーン現象(世代間連鎖)による場合と、状況により親からの表現的世話がなされなかった場合、がある。チェーン現象(世代間連鎖)とは、母親自身が、子ども時代の自分の親から愛情を受け取った感覚がなく(例えば、抱いてもらった憶えがないなど)自分自身が満たされておらず、心の奥で強烈な寂しさがあり、子どもを愛するよりまずは自分が愛されたいという思いがあり、その結果、子どもをうまく可愛がれない、可愛いと思えない、という現象である。状況により表現的世話がなされなかった場合、とは、仕事が忙しくて子どもと関わるエネルギーがなかった、とか、自分

が病気であったとか、周りの人が子どもを取り上げてしまい母親が十分関わることができなかった、などである。

### ●母子分離不安型不登校のカウンセリング

子どもの不安感、身体症状の解決には、対人関係コミュニケーションの改善を試みることになる。子ども個人が悪いわけではない、母親個人が悪いわけではない、「関係」がうまくいかなくなっているだけであるから、「関係」にアプローチするわけである。具体的には、母が子に、無条件、絶対的に愛情を与えることを試みる。腹部へのタッチング、一緒に風呂に入る、一緒に寝る、などが代表的な方法である。これが、カウンセリングの基本方針となる。子どもを可愛がれば、退行現象がおこる。年齢より幼くなった状態で、必要な甘えを十分に満たせば、子どもは満足して、もうそれ以上甘える必要がなくなり、自立へと向かう。実際に行なう場合、親にも子にも、「誘発性葛藤心身反応」<sup>\*)</sup>を呼び起こすことがある。「誘発性葛藤心身反応」とは、親が子に触れようとする、子どもが、「体がむずむず痒い」とったり、親が腹痛を訴えたりすることである。触れ合いたい気持ちと、我慢しなければという性格の殻が、葛藤を起こし、それが身体症状として表れるのである。これは、「子どもに拒否感を感じる」という事実を親が自覚するチャンスである。「子どもに拒否感を感じる」「本当は私の方が愛されたいのだ」という親の側のインナーチャイルドを癒す過程を丁寧に進めていくと良い。カウンセリングの現場では、カウンセラーは、その母親のありのままの気持ちに寄り添い、子どもと気持ちよく関われるようになるようとする道を、共に歩んでいく。けっして母親が悪いというわけではなく、母親も、なんらかの理由でうまく子どもに愛情を向けることができないという悩みを抱えているというだけなのだから。ここで母親を悪者にしてしまうのは大きな誤りであるし、カウンセリングはそのような態度をとることはない。

### ●母子分離不安型不登校のカウンセリングから学び、日常生活に生かす

この方法は、日常生活の中で生かしていけるものである。母親が、子どもをうまく可愛がれない、子どもを全く可愛いと思えない、イライラして暴力ばかり振るってしまう、など、育児に困っていたら、どうか、周りの人たちは、その母親の苦しみを聴いてあげてほしい。そして、たとえ、世間一般の常識からすれば非難されるような気持ち（子どもを疎ましく思うなど）を持っていたとしても、ありのまま、受けとめてほしい。カウンセリングで言うところの「受容」である。母親が、自分自身が寂しくてとても子どもを可愛がるところではない、などのホンネを話してくれば、その苦しみ、悲しみをしっかりと受けとめ、癒していくことが大切である。決して、非難するようなことはしないでほしい。そのようにして、母親が自分の「子どもを可愛いと思えない」という事実丁寧に向き合い、母親自身の心の寂しさを癒していければ、母親も満たされ、気持ちに余裕をもって子どもとの関わりを丁寧にやり直す（具体的にはタッチングなど）ことができる。それが実現したとき、母親も子どもも心の安定を取り戻し、適切な自尊感情を持ち、「生きる力」を育んでいくのである。

(※参考文献)

- ・黒川昭登『母とともに治す登校拒否』岩崎学術出版社、1993
- ・黒川昭登『児童虐待の心理治療』朱鷺書房、2005
- ・教井みゆき・遠藤俊彦編著『アタッチメント』ミネルヴァ書房、2005

(※注)

- i 久保田まり『アタッチメントの研究』川島書店、1995、p1
- ii 黒川昭登『母とともに治す登校拒否』岩崎学術出版社、1993、p66
- iii 『同掲書』、p76
- iv 『同掲書』、p76
- v 『同掲書』、p87

## 体力面から 子どもの「体力」向上へ向けての取り組み

京都西山短期大学  
准教授 原田健次

## Ⅰ. はじめに

ここ近年、子どもの「体力」低下が社会問題となっている。文部科学省が昭和39年からおこなっている「体力・運動能力調査」によると、昭和60年頃を境に子どもの走る力、投げの力、握力などは、長期的に低下の一途をたどっている。低下している状態が続く原因として、中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の答申<sup>2)</sup>によると、子どもの体力の低下の原因であるポイントを①保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を軽視するなどにより、子どもに積極的に身体を動かすことをさせなくなった。②子どもを取り巻く環境においては、生活が便利になるなど子どもの生活自体が、日常的に身体を動かすことが減少する方向に変化した。また、スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間・空間・仲間が減少した。それに、発達段階に応じた指導ができる指導者が少ない。③偏った食事や睡眠不足など子どもの生活習慣の乱れがみられる。と述べている。

## Ⅱ. 体力の意義と求められる体力

人間の発達・成長における体力の意義とは、意図的に体を動かすことにより、運動能力・技能の向上を促し、体力の向上につながるだけではなく、病気から体を守る体力をつけ、より健康な状態をつくることである。また、幼児期において、他者とのかかわりをもつ遊びは、体の使い方や力出し方を習得し、脳の発達を促していくなど、心身の発達にも大きな影響を及ぼし知力や心の成長の基礎となるのである。したがって、子ども達に求められる体力とは、「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」といった二つの体力を一体として捉えることが大切である。心身ともに健康でいきいきとした生活を送るには、生活の中をしっかりとした「運動習慣(遊び)」と「生活習慣(睡眠・食事)」を整えることが大切である。

## Ⅲ. 子どもの体格・運動能力と食との関係における研究

2007年第2回アジア幼児体育学会において、片岡あゆみ(大阪夕陽丘学園短期大学)米谷光弘(西南学院大学)原田昭子(兵庫大学)原田健次(京都西山短期大学)との共同研究で発表した概要を紹介する。

【目的】この研究は、幼児の食の実態を把握すると同時に、体格と食、運動能力と食との関係を検討することにより、健康的な発育・発達に向けて、食や運動がどうあるべきかを明らかにすることを目的とした。

【方法】2005年9月に幼稚園1園、90名(5歳児クラス)を対象に、1)幼児の身長、体重の測定、2)幼児の運動能力の測定、3)保護者に対し、食に関する質問紙調査を行った。身長の評価は月齢による回帰評価、体重は月齢と身長による重回帰評価を行った。運動能力テストは20m走(秒)、立ち幅跳び(m)、硬式テニスボール遠投(m)の3項目とした。運動能力の各項目の評価は、月齢と身長による重回帰評価を行った。質問紙調査は、保護者に対して行った。質問紙の内容は、子どもの食生活や食事興味を把握する項目とした。分析は、身長、体重、運動能力、質問紙を全て対応させて行ったため、全てのデータが得られた77名を分析対象者とした。統計処理には、SPSS.ver.11.5をもちい、カイ2乗検定を行った。有意水準は5%とした。

【結果およびまとめ】今回、幼児の体格・運動能力と食との関係を検討した結果、1)肥満型の子どものは、好き嫌いがある割合が多く、夕食後に菓子を摂取する割合も高い。また、これらの保護者は、野菜をあまり取り入れた献立にしていない。2)痩せ型の子どものは全員、

別に食欲がなかった。3) 運動能力の高い子どもは、夕食後に菓子を摂取する割合が高かった。4) 運動能力が高い子どもにお腹がすいたよという割合が有意に多かった。5) 食べる意欲高群で身長評価が有意に高かった。肥満、やせにかかわらず、夕食後に菓子を食べ、朝食欲がないものもいることから菓子の摂取については注意する必要がある。また、適度な活動によって空腹感をもたせることも大切である。

【今後の課題】今回の検討は、運動能力と食との関係を検討し、運動能力の高い子どもは空腹感を訴える割合が高いことが明らかとなった。運動能力と日々の活動量が関係しているという報告もあるが、活動量と食べる意欲との関係についてはさらに研究を進めたい。そして、子どもがコントロールできる部分と、保護者がコントロールする部分を考えながら、子どもの健康的な発達むけて、運動面、食事面など関連付けて取り組む必要がある。

### Ⅲ. 生活リズム形成のための取り組み

幼児が基本的な生活習慣を身に付けるためにどのようなアプローチをしたらよいか。生活リズムの形成と基本的な生活習慣の自立に向けての取り組みを紹介する。

この取り組みは、2006年第1回日本食育学会会議において、「生活リズムの形成と基本的な生活習慣の自立に向けた取り組み」片岡あゆみ(大阪夕陽丘学園短期大学)奥田豊子(大阪教育大学)原田健次(京都西山短期大学)との共同研究で得られた結果を元としている。

この研究から得られた結果は、1) 起床、就寝の自立には就寝時刻が大切であること。2) 朝の排便や規則正しい排便には就寝時間が大切であること。3) 朝の食欲には起床、就寝の自立が影響しており、朝、食欲のない者は欠食する可能性があること。4) 起床、就寝が自立している子どもは、食事に興味を持っていた。である。これらのことに注意して保護者に投げかけていくことが大切である。そして、食べる、寝る、排便といった健康的な生活リズムの定着やこれらの自立に向けた取り組みは、個々で行うのではなく、関連のあるものとして計画的に取り組む必要があることが明らかとなった。

【保育現場での実践】生活リズムの大切さを伝えるために、紙芝居をおこない、生活リズムの大切さを意識化できるよう「睡眠カレンダー」の実践をY幼稚園、M保育園でおこなった。

#### ①アンケート調査(現状把握)

質問紙の内容は、1) 子どもの起床・就寝時刻および、これらの自立について(※ここでいう自立とは、起床、就寝を自分で行う事を示す) 2) 排便状況(排便の頻度および時間帯について) 3) 子どもの食生活状況や食事に対する興味を把握する項目である。

#### ②生活リズムに関する紙芝居

この紙芝居は、規則正しい生活リズムをおくっている「つよしくん」と寝るのが遅いため、起きる時刻も朝食も食欲がなく元気に遊ぶことができない「よわしくん」をモデルにしたものである。特に、寝ている間に一口の疲れを取るとともに、体(骨や筋肉)を成長させること、すなわち睡眠の大切さを内容に含んでいる。

#### ③睡眠カレンダー

紙芝居実施の数日後、日常保育で「睡眠カレンダー」の取り組みをおこなった。登園時に昨夜の睡眠時刻、今朝の起床時刻を申告し、保育者または、保護者と記入。慣れるに従い自分で記入することができた。保護者からは「自分から時間を聞いてくるようになった」

「時計に興味を持つようになりました」「つよしになりたいから、たくさん食べて、早く寝る。と自分から寝るようになった」といった声が寄せられた。



## いきいきとした子どもの育ちを支える生活習慣

京都ノートルダム女子大学  
准教授 石井 浩子

### 1. 基本的な生活習慣

保育所と幼稚園、共通して「子どもの育ちを支える」ことを目標としている。そのためにも、まずは、子どもたちの基本的な生活習慣の自立を図ることが大切である。

健康的な生活を目指す上で、何よりも大切なことは、しっかりと身体を動かして運動する機会を保障することである。乳幼児期は、心身の発達の基礎ができる時期であるため、大人と違って、毎日あそびが行われる中で「身体を動かすこと」が必要となる。生き生きと遊ぶことで、楽しく元気になり、それを通して身体の様々な部位の発育（動き）を促すようになる。

「よく寝て、よく遊んで（よく動いて）、よく食べる」といった日々の活動を充実させ、それら休養や運動・栄養に関する生活活動をバランスよく行わせていくことが、とくに大切になる。

しかし、今日の子どもたちの中には、就寝時刻が遅い（午後10時以降）、室内あそびを好む（一日の活動量が少い）、摂取リズムが乱れている（少食・好き嫌いが多い・朝食を欠食する）こと等が原因となり、健やかな育ちを保障されていない子どもたちも多く存在している。

### 2. 運動あそびの必要性

健康的な生活を送るためには、まず、日々のあそびの中で十分に身体を動かすことがとても重要なことになる。しっかりと動くことにより、自然と早い時間帯に就寝し、その分、お腹もすいて早く目覚め、朝食を食べて、その刺激により排便ができ、日中にもしっかりと活動できるようになることが期待される。

身体を動かすあそびを楽しむようになるためには、乳児期から親とのスキンシップやあそびを通じたかかわりを持ちながら、いっしょに身体を動かす楽しさを経験していることが極めて重要である。十分に体を動かすことの気持ちよさや楽しさを体験することにより、積極的に身体を動かしたり、さらに、人と関わりながら楽しく身体を動かしたりすることにつながり、ひいては、運動に対する意欲が育つようになっていく。

しかし、現実には小学生や中・高校生の運動機能が年々低下し続けていることを、新聞や報道などで耳にするが、幼児の生活を考えてみても、車での移動や紫外線対策による室内あそび、冷暖房の使用などによる抵抗力の低下などの影響を受けて、子どもたちに必要な体力は養われているとは思えない。

そこで、対策としては、毎日の生活の中で、様々な活動体験をさせて、積極的に身体を動かす機会を設けていくことが大事である。毎日、身体を動かすいろいろなあそびを楽しむことで、それは可能になる。そして、日常的に身体を動かすあそびを通して、自然に体力づくりができるように考慮することが必要であり、生活リズムの調整においても、極めて有効である。

### 3. 食習慣

平成21年4月1日から適用される『保育所保育指針』には、「第5章 健康及び安全」に、「3 食育の推進」が提示されている。保育所における食育は、健康的な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。

また、『幼稚園教育要領』の「第2章 ねらい及び内容」にある「健康」に「健康的な心と身体を育てるためには、食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。」と提示されている。

このことは、乳幼児期には、望ましい食習慣を身につけさせ、また、食を通じた人間性の形成や家族関係づくりによる心身の健全育成を図ることを期待されており、保育所や幼稚園では、保育の中に食に関する取り組みを積極的に進めていくことが求められている。

乳幼児期には、まず楽しんで食べることが大切である。様々なものを食べるには、調理の工夫も必要となる。また、食べるだけでなく、食事のマナーや友だちや先生といっしょに食べる喜びを感じられるようにしていくことも大切なことである。さらに、家庭と連携して取り組んでいくことが重要になっていく。

楽しくおいしく食べるための条件として、子どもたちが十分身体を動かすことによってお腹がすいている状態で食べることが有効である。歩数計による客観的なデータを、この10年だけみても、子どもの歩数は減少傾向にある。また、夕食までの時間に、お菓子や甘い飲み物を食べたり飲んだりすることにより、夕食が食べられないこともある。十分に身体を動かせるように保育活動を工夫し、子どもが空腹感をもち、食事を心待ちにしているようにすることも、食育につながる。朝、昼、夕方の食事には、その間に身体を動かして空腹の状態を食べ、おいしさを感じて食べるというような生活習慣の確立を心がけねばならない。

また、食事を楽しくするためには、友だちの存在や食事の部屋づくりの工夫も必要である。保育者が子どもといっしょに食事をし、おいしそうに食べる姿を見せることも大切なことである。食事の時間が楽しいと実感させることが、楽しい食育環境を作ることにつながる。

さらに、食事のマナーとして、食事の前後には、食べ物を育ててくれた人や調理してくれた人への感謝をこめて挨拶をすることも、その都度、知らせていきたいことである。

### 4. おわりに

睡眠やあそび、食事などの一日の生活リズムを整えていくには、家庭と園とが協力し合って取り組むことが不可欠である。子どもの健康的な生活について共通理解をし、信頼関係のもと、長期的な見通しをもちながら進めていくことが必要である。

保育所や幼稚園においては、様々な家庭の事情をよく理解して、子ども一人ひとりの生活リズムを把握し、配慮・援助などをしていかなければならない。そのためには、保護者への啓発や理解・協力は欠かせない。園だよりやクラスだより、保健だより等の発行や懇談会や参観日など、また、日々の連絡帳や送迎の時に直接話をする等して、保護者との信頼関係を築き、積極的に家庭との連携を図るようにすることが望まれる。

さらに、保育所や幼稚園の生活は、小学校での生活や学習の基礎ともなるため、保育所や幼稚園から小学校への移行が円滑に行われるように配慮することは極めて重要である。保育所や幼稚園と小学校との間で、様々な活動による交流を定期的に行うことで、互いに理解していくことも大切である。お互いに連携を図り、園生活で得た体験が小学校以降の学習を行う際に、様々な面で生かされるようにしたいものである。そのためには、保育所や幼稚園の保育者と小学校の教師とがお互いの保育・教育について十分理解し合い、幼児と児童、また、その保護者間の交流の場を設け、お互いに協力し合えるようにしていくことが必要である。

## 保育現場での生きる力の育成についての雑感

元 広島市立保育園  
園長 今井美津子

保育の現場に長く携わってきた経験から、次の項目について雑感をお話しします。

### 1. 今時の子育て事情－最近の子育て相談から感じたこと－

### 2. 子どもの健康と生活リズム

### 3. 楽しく食べる子どもに