

始める前のお願い

このパワーポイントに使われる子どもの写真は

東京家政大学ナースリールームと一般家庭の

許可を得て使用しています。

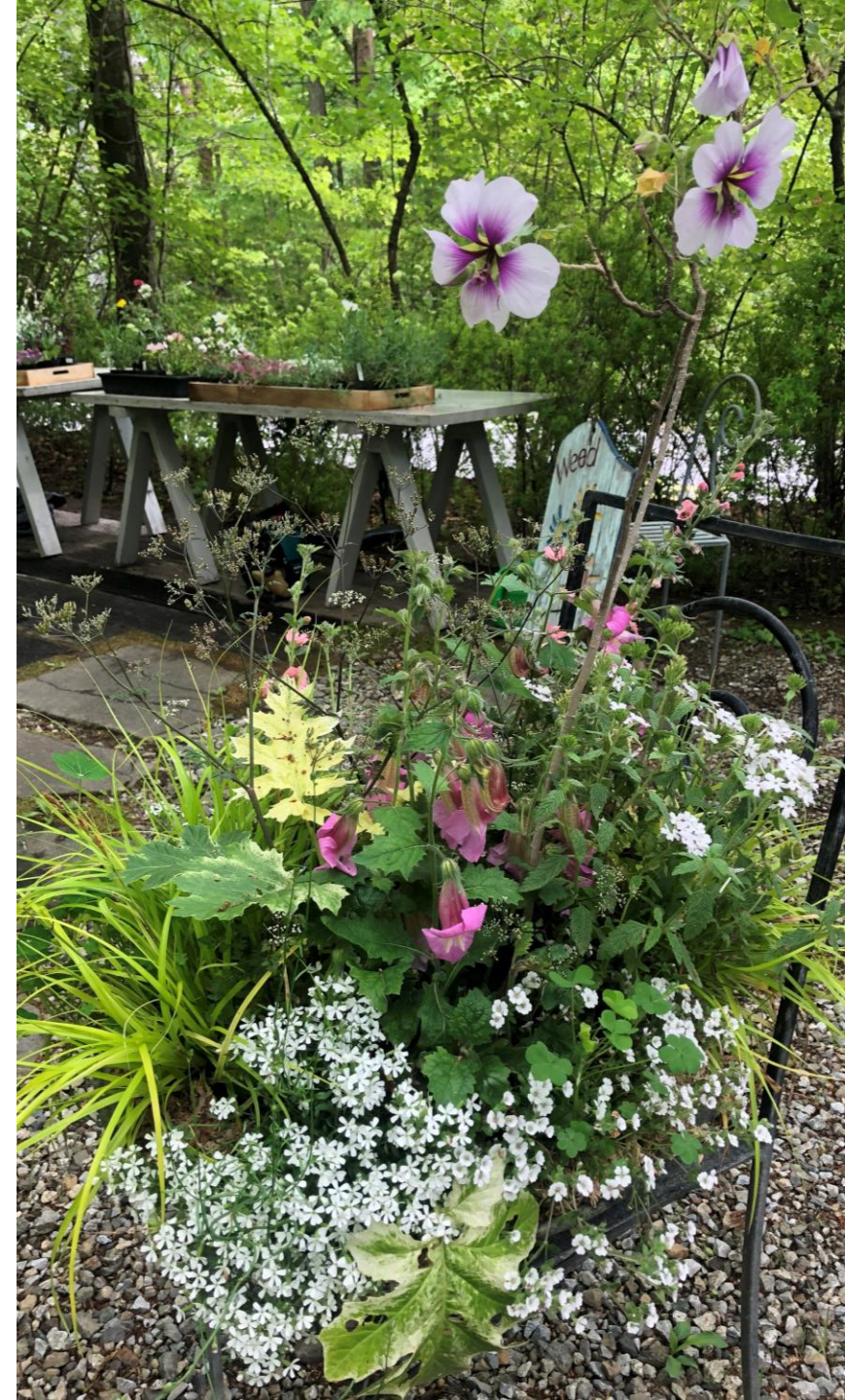
写真の撮影や保存はご遠慮ください。

2021年11月24日神奈川県私立幼稚園連合会

3. 子育て支援と保育実践

井桁 容子

非営利団体コドモノミカタ代表理事



質問

- ・ 保育者の感性が重要だが、同僚との共通理解が難しい。研修をあまり受けていないこともあり、まだまだ、子どもに指示した保育をしていたり、決まったことしかしないことが多い。
保育者間で対応が分かれる。
- ・ 一斉に活動する時間も出てくると思いますが、皆でそろってしましようという時間があると主体的でないとなってしまうのか。

- ・「こどものやりたい」や「やってみたい」を引き出す環境づくりなどについてさらに知りたい。一般の保育室で陥りやすい大人目線の環境をどんな風に変えてみたのかなど。
- ・手作りお弁当の子は完食率が高く、給食の子は残す子が多いのはしょうがないのでしょうか
- ・「生理的な欲求への対応」のところの睡眠についても詳しく聞きたい。
- ・昔と今のガイドラインの違いが参考になりました他にもありましたら教えて。保護者と保育者で見方が違う時、子どもと共感していってもらう為の保護者への話し方等、聞かせて頂きたいです。

『授乳・離乳支援ガイド』 アレルギーや母乳の考え方が変わってます。
*** 参考「ふたば」 NO.84 2020年 公益財団法人母子保健協会出版**

- ・ 感覚的に感じ取る学びだけでなく、大人の反応を見ているのかな？と思うような行動、見て欲しくてわざとしていた行動もあるように感じます。そうした時にはどのように声をかけたり対応をしてあげるといいのか知りたいです。

また、我が子はお話の中に出てきた思い切って思ったことが出来るタイプの子で、今でも靴下を左右違うものを履いてみたり、ズボンを逆に履いてみたりしています。本人の納得するようにさせていますが、発達のアンバランスさやコントロールが困難なところが見られはします。

4歳でこのような行動があるときは、0.1.2歳と同じように共感しながら接するのでいいのでしょうか？

- ・ 外国籍の子ども同士の喧嘩やいざこざがあった時に、状況が分からず解決してあげられない ことがあります。
先生なら、子どもたちが納得できるようにどうされますか？
(もちろん英語が 話せるように努力することは大切だと思っています。)

- ・ 先生のような寛大で子ども目線に考えられるようになるためにはどのようなことを意識したら良いでしょうか。

睡眠の種類

★ レム睡眠

生理的・神経的な機能を快復させる。

学習や記憶を脳に定着させる。

行動のシュミレーションをしている。

* 浅い眠り・・・昼間の情報を記憶処理する。

夢を見る

★ ノンレム睡眠

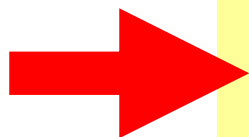
脳を休ませる。

成長ホルモン・免疫機能増加ホルモンが分泌される。

* 深い眠り・・・熟睡

新生児の生活

1. 深い眠り
2. 浅い眠り
3. 静かな覚醒状態
4. 活動的な覚醒状態
5. 泣き叫ぶ状態



赤ちゃんは
レム睡眠が非常に多い
胎児は100%近く



新生児50%以上



3～4ヶ月児

ノンレム睡眠が増え不規則になる
夜昼逆転はここら起こるので母は大変



2～3歳児 25%程度

大人 20%

睡眠の3要素

1. 睡眠(リズム)

- ・睡眠覚醒リズム・・・昼活動、夜眠る。4ヶ月頃から

- ・深部体温リズム・・・日中体の内部の体温高く

夜は低い。2～5歳ではつきり形成

* 少し寒いくらいが良く眠る

- ・ホルモン分泌リズム・・・睡眠覚醒に必要なホルモン

自律神経(交感神経・副交感神経)

2. 睡眠の(質)

親子で似ていたりする。つまり遺伝的要素もありそう

3. 睡眠の(量)

- ・0～1歳・・・午睡を含み1日トータル12時間くらい

保育者の役割は

乳児にもともと備わっている力を

科学的に理解し

信頼して

ひとり一人の様子に応じて

援助していくこと



無理矢理寝
させるのは

NG

★☆ひとり一人に合った睡眠の保障★☆

- ・個人差があることを忘れない
- ・その子どもの生活全体でみる

前日夜の睡眠、目覚めの時間、遊びの内容など

- ・心身の健康状態

体調、薬の与薬の有無、食欲

- ・人間は毎日（同じではない）ということを理解したうえで、生活リズムを整えていく

具体的な配慮

1. 睡眠の環境

着衣、寝具、室内の明かり、音、室温

2. SIDS対策

チェックリスト

3. 家庭との連携

連絡帳の活用、

生活リズムに対する意識向上



2021年12月1日発売

「未来をひらく
家庭支援・保護者との
関わり
ワークブック」

1980円

井桁容子 著 (メイト)

子どもは
だんだんと
人間になるのではなく
すでに人間である

(コルチャック先生という言葉)

保育の質を考え合うシンポジウム
テーマ「主体性が育つ」ということ

2020年1月26日より

<佐伯 胖先生 コメント>

乳幼児のまなざしはもの静かなのは、そのことをじっくりと味わっているから、自分の中で思いが生まれるのを待っている。
じっと見えるまで見る

そのことを保障されることで育つのが主体性
思わず自分の中で起こってくる

**見えてくるまでどれだけ待ってあげられるか
大人は、後付け的にやってあげるべきことに気づくこと**

子どもって、 みごとに人間だ!

—保育が変わる子どもの見方—

佐伯 胖 (東京大学名誉教授)

井桁容子 (乳幼児教育実践研究家)

保育に役立つ
研修シートを
巻末に収録



10のエピソードから学ぶ
乳幼児保育のセンス

保育ナビ
ブック

今月発刊

佐伯胖先生と井桁容子

「保育ナビ」連載に
加筆されたものが
本にまとまりました。

(出版社：フレーベル館)

保育・教育・子育ては、社会のありように影響される

- ・ 1975年を境に家計における教育費の割合、小中学校生の塾通いが急増
- ・ 1980年代は、産業、就業構造が大きく変わった
- ・ 子どもの遊ぶ環境の変化

早期教育を含めた教育ブームの幕開け 子どもの遊びの変化

同調圧力（仲間と同じ出なければいけない）

人間関係のフラット化

若者のコミュニケーション力の低下

引きこもりの高齢化

不登校、いじめ、若者の自殺の増加

困った子どもが
増えたのではなく
困った大人に
子どもが
困らせられている時代

ヒトは、親だけで子どもは育ててこなかった

『おもいどおりになんて育たない』

The Gardener and the Carpenter

What the New Science of child Development Tells Us About the Relationship

Between Parents and Children

反ペアレンティングの科学

アリソン・ゴプニック 著 渡会圭子 訳 森口佑介 解説 より

ペアレンティング（親による育児行動）に異議

◆ ごく最近の文化的発明

好ましい、便利なものかもしれないが、うまくやるには、
きわめて難しく、わずかな効果しかなくとも、やってみる価値が
あると感じるかもしれない。

◆ たちの悪い発明

子どもと親の生活をよくしていない。

子どもを立派に育てようとするあまり、常に心配が尽きず、
罪悪感と不満を抱え込むことになる。

ある芸術家のことば

「文化は迷い」

子育て（保育）も文化

迷うこと、悩むことが大事

決めつけずに緩やかに見ることで

子どもと一緒に

大人ものびやかに成長

子どもは、大人の言葉よりも
大人の生き方を見ている

立派な保育者を目指すのではなく、
温かい人であればいいのです

幸福度

(前野隆司：慶應義塾大学大学院教授の研究によると)

非地位材

利他的

視野が広い

異質の友達

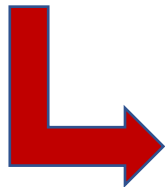
地位材

(周囲と比較することで満足を得られる財)

利己的

視野が狭い

友達の数が多い



創造性が3倍、生産性が1.3倍高い

ヒューマン・スキルが高い (性格がいい)

幸福の因子

『幸福のメカニズム』 前野隆司 著より

- ◆ やってみよう
自己実現と成長
- ◆ ありがとう
つながりと感謝
- ◆ なんとかなる
前向きと楽観
- ◆ あなたらしく
独立とマイペース



完璧な人などどこにもいません。
できないことはあって当たり前です。
できないことはできる人に助けてもらい、
あなたはあなたのできることで、
だれかを助けてあげましょう。みんなが
それぞれに、よいところをいかし合って
いってください。

井桁容子 著
『個性ハッケン』ポプラ社より



★☆☆ 長生きのコツは

大人も子どもも ゆっくり呼吸して、よく笑うこと

- ・生活習慣（食べることも眠ること）も楽しくやらないと逆効果

実験) 嫌いなものを持たされた時の血流

Aさん	4	2	⇒	6
Bさん	2	6	⇒	4
Cさん	3	6	⇒	1 1

- ・笑うと免疫力がアップ

仏教の教え ⇒ **和顔施、和顔愛語**

～井桁オススメ子育て「あいうえお」～

◆◆こどもに大切なこと

あ．．．愛されて
い．．．急がされず
う．．．うれしい
え．．．笑顔で
お．．．面白がって

◆◆大人に大切なこと

あ．．．あっと発見
い．．．いいねえと感心
う．．．ううと自己嫌悪
え．．．ええっと驚き
お．．．おお～と感動