

## 幼児のガイダンス

Guidance of the young Child  
— Speech and Rest —

Louise M. Langford.

本書は、Kansas State University に教鞭をとる著者によって、幼児教育を学ぼうとする若い学徒達のために書かれたもので、一九六〇年に出版されている。内容は一七の章に分けられ、その目的に添った初心者向けの概論であるが、豊富な写真の挿入と事例の紹介によって興味深く読まされる。取り扱われている領域を次に挙げよう。

- ① 紹介。② よいナースリースクール。③ 指導の型と技術。④ パーソナリティの発達。⑤ 身体的・運動的発達。⑥ 社会的発達。⑦ 言語的発達。⑧ 排泄と清潔。⑨ 就学前児の衣服。⑩ 睡眠と休息。⑪ 幼児の食物。⑫ 遊びの意味と価値。⑬ 創造的な材料の利用。⑭ 物語と詩。⑮ 音楽とレコード。⑯ 自然と科学的な経験。⑰ ナースリースクールにおける障得見。

ここでは、現在までの本誌洋書紹介欄で余り扱われていない領域をとり上げようと考えたため、第一〇章の「睡眠と休息」を紹介することにした。

### 「睡眠と休息」

著者はまず、次の三つの理由を挙げて、幼児の睡眠と休息について理解することの重要性を説いている。即ち①睡眠は身体的

要求の基礎的なものであり、その習慣は生活に対する適応の基本をなすものである。

②動的な活動と静的な活動が交互に行なわれることは重要であるから、成人は幼児を適当に休ませるように注意しなければならない。③疲労は、幼児をいら立たせ、行動にミスを生じさせ易い。

内容は四つの部分から論じられているが、その最初は子ども睡眠について、量的な面と質的な面から説明されている。即ち、どの位眠るか、どうやって眠るか、発達に伴ってどう変化するか、などである。

新生児の睡眠は生活の大部分を占めるものであるが、発達に伴って減少し、食事・排泄などの生活習慣の変化と共にその型も変っていく。熟睡度の測定は困難であり、ねつき・ねおき・睡眠総量は個人差が大であって、一概に言えない。自分で体を動かせるようになると好きな体位をとって眠るようになり、それが習慣体位となる。大体において、一才児は夜の睡眠の外に午前・午後各々一回ずつの昼寝、年長児では午後一回の昼寝を必要とするが、もちろんそれも個人差が激しいものであるから、成人は

個々人の睡眠の型と規則性が、各々にふさわしく定まっていくような機会を提供することを心掛けるべきである。

以上のように、子どもの睡眠について一般的な説明がなされた後で、睡眠の個人差が述べられている。

個人差について。——人間は毎日ほぼ一定の量を眠るといふ生活をくり返しているが、必要とするその量は同一ではない。それ故に、子ども達を一定の時間に一定量だけ眠らせようとする努力は、困難すぎて実を結ばない場合が多い。むしろ我々は、子ども達が必要な時に休息や睡眠を要求するようにしつけるべきであろう。

昼寝は就学前の幼児のスケジュールの中では重要な部分である。幼児によつては午後の二・三時間を眠る例もあるし、実際には眠らずにベッドの中で静かにしているだけの子どももある。活動的な子どもは不活潑な子どもより、より多くの休息を必要とするわけである。

幼児達が静的な活動と動的な活動を自然に交替させている場合がしばしば観察される。例を挙げよう。

例(1) チェリーは戸外では極めて活動的な遊びを好む4才児である。三輪車で走り廻ったり、ジャングルジムをよじのぼったりしている。ところが屋内で彼らが好むのはレコードを聞くことである。しかし、冬になって、屋内遊びが多くなる時には、彼らはもうレコードばかり聞いてはいない。彼らの好きなのは積木遊びなどの創造的な活動であり、戸外ではごっこ遊びを楽しむ。

例(2) フレッドは、食事の時とか排泄時などには、非常によくしつけられた模範的な行動を示す。しかし、自由な時には、自分の情緒のコントロールが出来にくく、しばしば爆発して、先生の助けを必要とする。家庭では、かなりの強制力が働いたしつけがなされているらしい。

例(3) ゲイリーは臆病で小心な3才児で、いつも一人遊びか、他人の遊びを傍観している。この子どもは、昼食の前に設けられた30分間の休息時間を静かに落ちついてすごすことが出来ない。休息を要するほど、エネルギーを消費していないのである。

幼児保育のスケジュールが個々人の必要に応えるべく作られるものならば、こういった個々人の実態と、彼らが家庭でどのよ

うな生活をなし、彼らの欲求がいかに扱われているかということをよく知らねばならない。

以上のように、睡眠と休息の必要度に対する個人差を説いてから、一応全ての子ども達を休息させ眠らせるためには、環境の側でどのような条件を充たしていなければならぬかということが論じられている。

環境の具備すべき条件について。——環境側の条件としては、建物・設備などの空間的なもの、スケジュールのような時間的な事柄、成人の態度・取り扱い方といった人間関係に関して考えられている。

部屋は出来れば寝室専用のものがほしいが、それが無い場合はカーテンかスクリーンなどで遊具やいろいろなものとの間に境界を設ける工夫が必要である。ナースリースクールで昼寝を規則的に行なうのなら、小さな子ども用ベッドや、ベッドを仕切るついたてのようなものがあることが望ましい。短い休息の時間のためには、小さい毛布を敷いてその上に、横にならせる程度のことでもよいであろう。通風・換気に気を配り、出来れば部屋は薄暗くした方がよ

い。物音は、騒音は好ましくないが通常の生活において生じる程度のもは、特別に気にする必要はない。

スケジュールを考える場合は、昼寝や休息の時間の前に余り刺戟的な活動をおかないこと、出来れば、音楽やお話を聞くといった静かな活動が望ましい。一般家庭でも、夕方のおそい時間に幼児を寝かせようとすることは、余り賢明ではない。家中が夕食の準備や父親の帰宅などで何となく落ちつきを欠いているからであり、むしろ、そのような時を利用して幼児には入浴をさせるなり、早目に夕食をさせるなりして、静かな夜の眠りに入れるよう準備しておくことが必要であろう。

幼児を眠らせる場合に、保育者は、一人ひとりの子どものくせをよく知っていて、それに対処してやることが要求される。寝つきにくい子、寝おきの悪い子、横になってもなかなか緊張のとけない子、さまざまに個人差にふさわしく辛棒強い態度で接してやらねばならない。特に寝つきの悪い子どもで、成人がそばにいて触っていてやることなどが、その子どもに安定感を与え、

効果的である場合も少なくない。ベッドへ入らせる手続きは規則正しく一定の順序を繰り返させることが望ましいであろう。

特殊な例について。——以上に一般的なことがらが考えられてきたが、幼児には往々にして特殊な例が見られる。それをどのよに考えたらよいであろうか。

例(1) エレン・ノリスは小さな活動的な女兒で疲労も激しいにもかかわらず、休息時間を落ちついてすごせない。すぐ他の子のベッドに移って行ってじまをする。保育者は、彼女に休息が必要なこと、そのためには、成人の助力が必要なことを認めて対策を講じる。即ち、自由遊びの終りに、彼女に静かな時間を持たせるよう「お話し」をしてやるようにする。しかし余り効果がない。次に彼女のベッドを他の子どもから離してやる。それも余り効果がない。そこで、保育者のいすを彼女のベッドのそばにおいて、彼女の頭や肩に手をのせていてやる。これが成功して、眠りつきはしないが、しばらく静かに横になっていることが出来た。

これは、眠りつきにくい子どもの例を引いて特別な対策を工夫して試みている場合であるが、更にナーサリースクールが、幼

児の睡眠を補うために特別に機会の提供所となっている例が次に示される。

例(2) グウェンは、いつも疲れてみえ、お話の時などよく居眠りする。彼女は余り丈夫ではなく休息を充分に必要とする子であるが、彼女の家庭は食料品の商売をやっていて、いつも忙しくごたごたしている。ある日、彼女が余り疲れてみえたので、保育者は、「先生の長いすでしばらく休みませんか」と誘うと、彼女は保育の終る時間まで眠っていた。その後、自分から「眠ってもいい」とたずねるようになり、時には五、六分、時には午後一杯、寝ていることもあった。

両親は子どもを眠らせずにナーサリースクールへよこすのではないであろう。しかしナーサリースクールの保育が、本当に幼児の必要に応えるものならば、そして家庭を補うものならば、この子どもにとっては、これは最もよいプログラムであると説かれている。

更に、特に睡眠を必要としないはずの幼児が眠りたがったり、横になっていたりしたらその子の健康状態に注意する必要があること、夢・夜ねばげること・暗い所を恐

れることなど、幼児の睡眠で問題とされがちながらが簡単に説明されている。

最後に、学生や研究生に与える課題が例示してある。参考までに掲げてみよう。

### 第一部

子どもの活動を二時間観察して、次の問いに答えよ。

1、子どもが疲労しているという事実がどのように現れたか。

2、疲労の原因と考えられる行動について。

### 第二部

ナースリースクールに設けられた休息時間を観察し、次の問いに答えよ。

1、子どもたちをよく休息させることの出来る部屋の状態はどんなものがよいか。

2、先生が子どもの休息を促すため、どんな態度をとっているか。

3、一人ひとりの子どもに対して、どんな方法がとられ、そのどれが成功したか。

### 第三部

休息時間に特殊な行動を示す子どもを二人観察せよ。

1、その子ども各々について一〇分間観察し、逸話記録を書け。

2、これらの二人の行動に、大きく影響している原因は何か。  
(以上)

以上は、お茶の水女子大学児童学科内で開かれている「洋書を読んで討議する会」の八月例会で紹介した内容であるが、紹介後の討議内容を簡単にまとめれば、次のようなものであった。

#### 「討議内容」

(一)質問事項。——個人差が強調されているが、個人差の認め方が全面的に大巾になされているのか、それとも枠内なのか。(紹介内容に関して)

答——明確ではないが「昼寝時間」とか「昼食前三〇分間の休息」とかいう表現から推して、一定のプログラムが組まれ、その範囲内の個人差の認め方の方ようである。もちろん特殊な事例に関しては別であるが。

(二)意見。——①幼児の活動が静と動の交替が上手く行なわれるものなら、成人が意図的に計画する必要がないのではないか。

②個々人のリズムが異なるため、ある子どもが疲れて、横になりたくとも、他の子どもは遊んでいるといった状態であるから、現実には一定のプログラムでも組まない、休息がとれないのではないか。

③日本では、保育所では昼寝の時間が設けられているが、幼稚園では一般に関心がないが、それでもよいのか。一時半頃帰宅したとして、その後、昼寝したり、休息したり出来ない子どももあることを考えて、幼稚園で計画的に二〜三〇分の休息時間を帰宅の前に設けてみることも一案ではないか。

④実験的にコントロールグループを作ってやってみて帰宅後の子どもの気嫌・健康状態など観察してみたらよいのではないか。

(尚絢女学院短期大学 本田和子)

## 幼児の教育 第五十九卷第十一号

十一月号 © 定価 五十円

昭和三十五年十月二十五日印刷

昭和三十五年十一月一日発行

東京都文京区大塚町三五

お茶の水女子大学付属幼稚園内

編集兼 津 守 真

発行者

東京都文京区大塚町三五

お茶の水女子大学付属幼稚園内

発行所 日本幼稚園協会

東京都板橋区志村町五

印刷所 凸版印刷株式会社

東京都千代田区神田小川町三ノ一

発売所 株式会社 フレーベル館

振替口座東京一九六四〇番

◎本誌御購読についての御注文は発売所フレーベル館にお願いいたします。