

保育

の

創意工夫

2

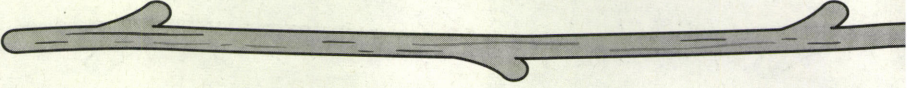
昼寝から午前休息へ

前原 寛

「子どもの生活を二十四時間にとらえる」とよく言われます。子どもは園だけで生活しているわけではなく、家庭と園の両方が生活の場です。一日の園生活を考える時、家庭との関係が重要になります。

子どもたちの朝の様子が気になり始めたのは、もう二十年以上も前のことです。ぼんやり顔で登園する子、あくびを連発する子、車の中で眠ったままの子（私の園は、ほぼ全員が保護者による自家用車送迎です）、園舎の廊下や床で横になりごろごろしている子など、気になる姿が多くなりました。また一、二歳児という小さな子どもたちは、昼前には眠たくなり、寝込んでしまっ前に食をとらせなければならぬと、保育者が追われている状態もありました。

当時、子どもの夜更かしや朝寝坊が一般的な問題になっていました。現在は

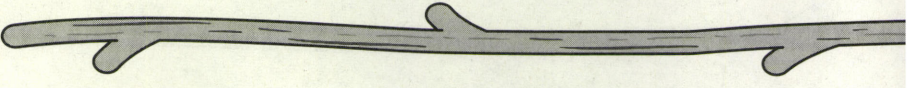


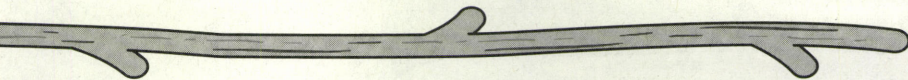
もっと深刻化していますが、当時から子どもの生活は夜型化していました。

夜型で朝寝坊の子どもは睡眠不足の状態なので、午前中の活動が緩慢になっています。では、いつの時間帯が最も活動的なのだろうか、と考えてみると、午後の昼寝の後、おやつも食べて夕方のお迎えが来るまでの時間帯が、最も活発化しています。寝不足が昼寝で解消され、おやつも食べて体調が整えられる、そして夕方が活動的になるということは、そのまま夜遅くまで起きていることにもつながります。当園は典型的な過疎地域にあります。都会や田舎ということと関係なく、生活の夜型化は進行していました。

本来、昼寝は日中の活動の疲れをとることを目的としています。しかし、夜更かしが慢性化するにつれて、昼寝が睡眠不足を解消する手段になってしまっています。園生活の本来の枠組みである日中活動の休息としての昼寝と、子どもの実態とがねじれています。

子どもの現実に即して、園生活の枠組みをとらえ直したらどうだろうか。そこから午前休息という発想が生まれてきました。昼寝が睡眠不足を解消するのであれば、午後まで待つのではなく、午前中に昼寝を位置づけることにしたのです。午前だと昼寝という言葉がそぐわないので、休息という呼び方に変え、体を休めることに主眼を置き、結果として眠る子は眠る、ということを職員間で共通理解しました。それ以来、当園では「午前休息」と呼んでいます。





昼寝が午前休息に変わると、一日の流れも大きく変わります。
かつては、

登園—活動—昼食—昼寝—おやつ—活動—降園—であつた流れが、
登園—活動—休息—昼食—活動—おやつ—活動—降園—となります。

休息に入るのは、午前十時から十時三十分ごろですので、登園していきなり休息ではありません。しばらく活動の時間があり、それから休息になります。休息後が昼食となり、昼食後が活動の時間となります。

午前休息になつてから、子どもの姿は大きく変わりました。登園時の寝不足の緩慢な姿や、午前中の生気に薄れた状態も、ほとんど見られなくなりました。一、二歳児も睡眠をとつてから昼食になるので、ゆっくりと食事をとることができるようになっています。

午前休息の取り組みはもう二十年以上たちます。生活の組み立ての違いが明確ですので、多くの疑問や批判の対象になりました。また、この取り組みを理解してくれる人もいますが、全国的に見ても、具体的な数はわかりませんが、実践はごく少数しかありません。

よく言われる批判の代表的なものは、子どもの夜更かしが問題なのだから、家庭に働きかけて早寝早起きを励行することが大事であり、夜型生活を認めるような実践はよくないのではないか、というものです。

この批判は、筋が通っていてその通りだと思えます。しかし、筋が通る正論を唱えることで解決するでしょうか。

早寝早起きの重要性は理解されていると思えますし、保護者に対して夜型生活を勧めるような保育者がいるとは考えられません。おそらく全国の保育者が、さまざまな機会を通じて、早寝早起きの励行を保護者に伝えていると思います。当園でもそのような働きかけはしています。

しかし、夜型生活はさらに進行しています。二十年前と比較しても現在はさらに夜更かし型になっていると思われる。保護者に働きかけても、現実の家庭生活に変化を及ぼすことは困難です。もちろん、働きかけ続けることは大事ですが、そうすれば変わると思うのは早計ではないでしょうか。

実際に午前休息を始めた時の保護者の反応の一つが、「子どもが夜早く眠るようになった」というものです。午後の活動の時間帯が早くなったので、夜に眠たくなるのも早くなったものと思われます。格段に早寝早起きになったわけではありませんが、それまでよりは夜型生活ではなくなってきたことが感じられました。そして、子どもたちから寝不足感が消え、園での活動が活発になり大きくなっていきましました。

昼寝を午前休息と位置づけ直すことが、園生活全体の組み立てを大きく変えていったのです。

(鹿児島国際大学准教授・二元安良保育園園長)