

保育者に求められる生活態度と自己健康管理に関する研究

～保育学科生の生活状況と実習中の健康状態から～

小 山 祥 子

1. 研究目的

近年とみに、幼児の生活は夜型傾向にあることが確認されている¹⁾。こうした生活の夜型傾向は、学生の生活においても同様であろうと推測することができる。

昨年度、全国保育士養成協議会では、保育士の専門性に関する研究の中で、保育者の自己健康管理に言及している²⁾。そこでは、求められる多くの専門性の中で、養成課程修了までに身につけておかなければならない専門性として、養成教員の72.5%、現場の保育者の84.8%が自己健康管理をあげている³⁾。自己健康管理には、規則正しい生活を送ることが大切であるが、保育者を目指す学生たちの自己健康管理状況は、果たしてどのようなものなのだろうか。

本稿では、保育学科2年生の平日の生活リズムと実習中の健康状態を調べることによって、そこから、保育者に求められる望ましい生活態度と保育者としての自己健康管理を検証し、保育者養成側の立場から学生に対する指導事項を検討することを目的とする。

2. 研究方法

本学保育学科2年生を対象として、生活状況に関するアンケート調査を実習前後の3回実施した。1回目は、実習前の2004年4月に平日の生活状況、つまり学生としての日常的な生活リズムと生活習慣について調査し、2回目は実習後の2004年7月に教育実習中の健康状況、つまり3週間の教育実習中の生活と健康について調査した。3回目は、2年間の全保育関連実習を終えた2004年10月に保育者に求められる生活習慣・態度について自由記述による意識調査を実施した。

回答数は、1回目調査は115、2回目は108、3回目は106である。

3. 研究結果

3-1. 保育学科2年生の平日の生活状況

平日の生活状況は、睡眠・食事・排便を軸とした生活リズムを質問することで把握を試みた。その結果、起床時刻は、最も早く起きる学生は午前5時、最も遅く起きる学生は午前9時、平均起床時刻午前7時01分であった。就寝時刻は、最も早く寝る学生は午後9時、最も遅く寝る学生は午前3時、平均就寝時刻は午前0時07分であった(図1)。睡眠時間は、最も短い学生は4時間、最も長い学生は8時間30分、平均睡眠時間は6時間38分であった。

睡眠状態は、「良く眠れる」と回答した学生は全体の68%、「眠りが浅く途中で目が覚める」が

小 山 祥 子

26.4%、「眠れないことが多い」が3.8%であった（図2）。

生活リズムについての自己認識は、「毎日規則正しい」と自覚している学生の割合は16%、「日によってまちまちである」が67.9%、「不規則だ」が16%であった（図3）。

食事状況については、「3食きちんととっている」学生が67%、「欠食することがある」が28.3%（図4）、欠食者のうち83%が朝食を抜いており、16.3%が夕食を抜いていた。また「偏食がある」学生は43.4%、「偏食はない」学生は52.8%であった（図5）。

排便状況については、「朝食後」の学生が17%、「昼食後」は0%、「夕食後」は2.8%、「決まっていない」が81.1%であった（図6）。

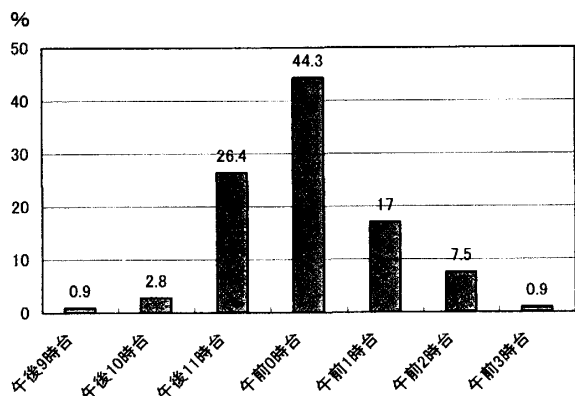


図1. 平日の就寝時刻

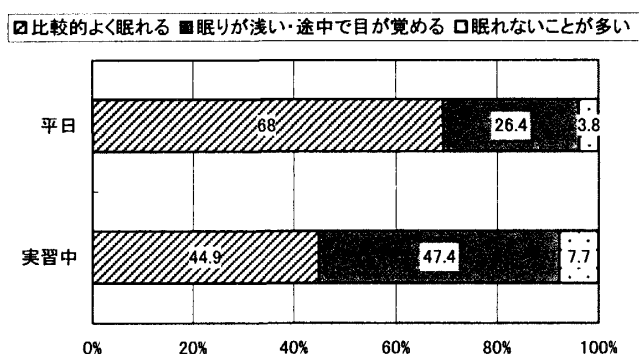


図2. 平日と実習中の睡眠状態

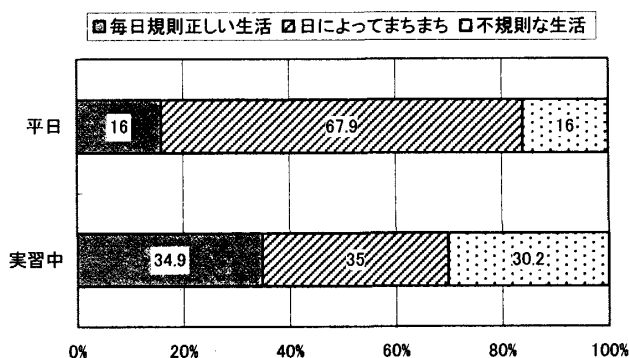


図3. 平日と実習中の生活リズム

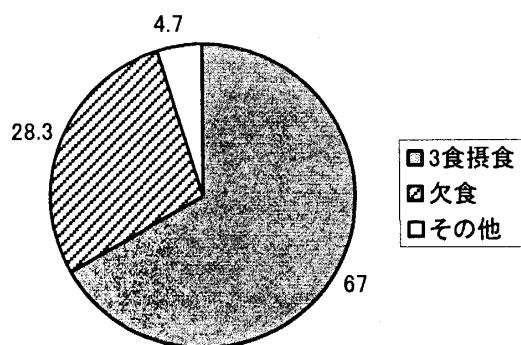


図4. 平日の食事状況

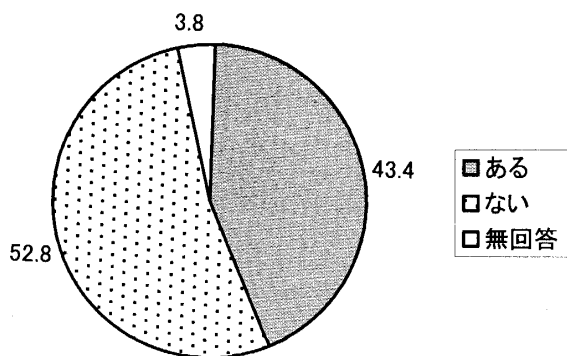


図5. 偏食の有無状況

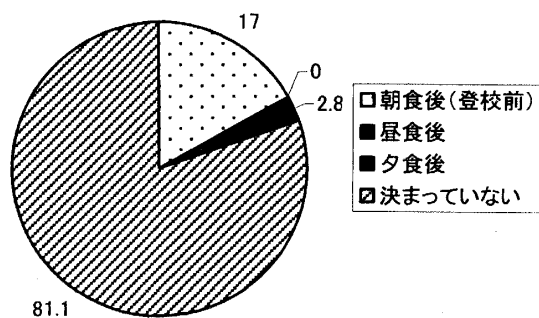


図6. 平日の排便状況

3-2. 保育学科2年生の実習中の健康状態

実習中の生活は、保育者として働く社会人の生活に近く、定時に出勤し、勤務を終えて帰宅することになる。しかし、帰宅してから実習生として課せられている日誌を記録したり、責任実習に向けて指導案を作成するという時間に追われる。慣れない通勤と保育実務に、就寝時刻は定まりにくく、途中で仮眠したり、早めに起床したりという不規則な状態に置かれるものである。

これらのことを前提として、睡眠時間については一晩の睡眠の合計として質問した。その結果、最も短い睡眠時間は3時間30分、最も長い睡眠時間は7時間で、全体の平均は、5時間15分であった。睡眠状態としては、「よく眠った」と回答した学生は全体の44.9%、「眠りが浅く途中で目が覚めた」が47.4%、「あまり眠れなかった」が7.7%であった（図2）。

食事状況は、量的にいつもどおりに摂取している学生は全体の51%、いつも以上に摂取した学生は20.7%、いつも以下の摂取が28.4%であった（図7）。

実習中の全体的な生活リズムとして、「毎日規則正しかった」と自覚している学生の割合は34.9%、「日によってまちまちであった」が35%、「不規則だった」が30.2%であった。平日との比較は、（図3）である。

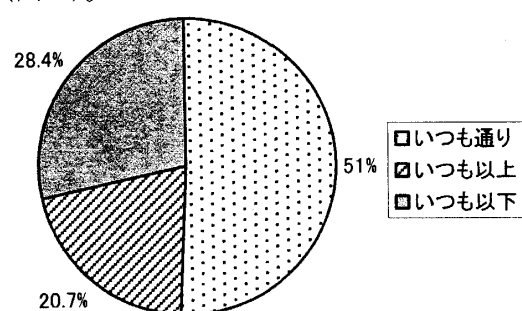


図7. 実習中の食事状況

実習中は身体の健康管理だけではなく、精神的な健康を保つことも大切となる。精神的な影響から体調を崩す場合が多いからである。2年間の保育者養成期間の中で、3週間という一番長い実習に臨んだ学生たちの、身体的、精神的な健康状態について尋ねた結果が、（表1・表2）である。

表1. 実習中の身体的健康状態 (N=106)

	1週目	2週目	3週目
大変良好	23.5%	14%	10.5%
良好	34.5%	25%	16%
まあまあ	16%	21%	23.5%
不調日有り	21%	31%	39.5%
連日不調	5%	9%	10.5%

表2. 実習中の精神的健康状態 (N=106)

	1週目	2週目	3週目
大変良好	10%	15%	15%
良好	34%	30%	31%
まあまあ	28%	26%	23%
不調日有り	19%	20%	24%
連日不調	9%	9%	7%

身体の健康については、実習1週目は学生の半数以上58%が大変良好、または良好と答えているが、2週目は39%、3週目は26.5%と減少する一方、反対に3週目には半数の50%の学生が不調を訴えている。精神的には、1週目は10%の学生が大変良好であると感じ、2週目には15%と増加、3週目には良好と合わせると46%の学生が精神的に良い状態であり、わずかずつではあるが増えていた。1週目から3週目までの身体的、精神的な健康状態の変化は（図8・図9）のように、全体的には身体的状態は実習日を重ねるごとに不調となり、精神的には序々に良好となっていた。

小 山 祥 子

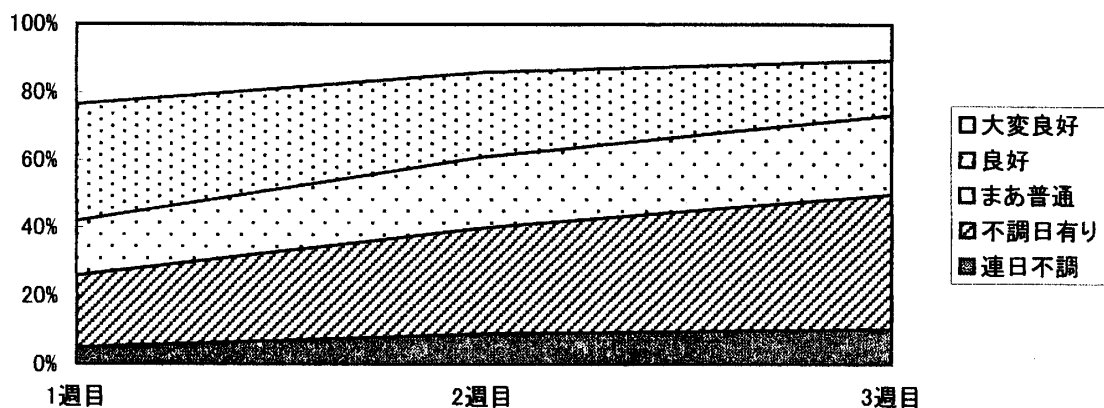


図8. 実習中の身体的状態

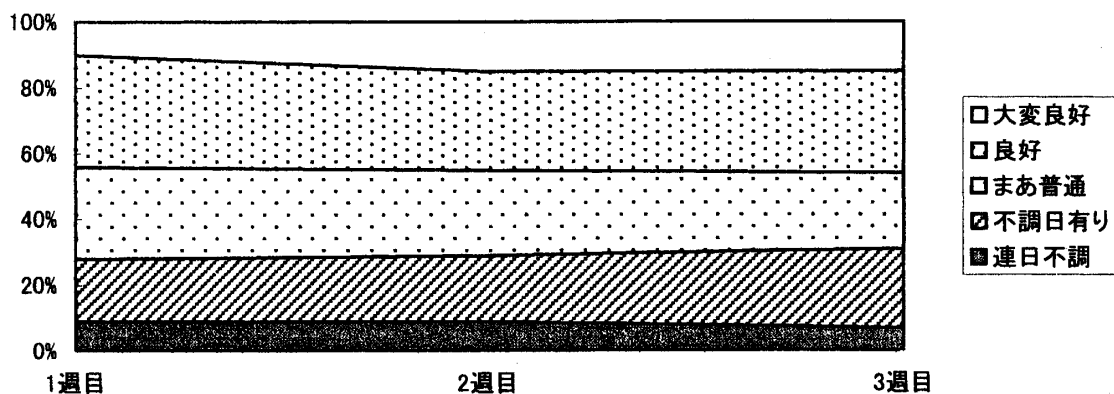


図9. 実習中の精神的状態

3-3. 保育学科2年生の生活態度に対する意識

全部の実習を終えたところで、幼稚園や保育所で味わった自分の生活態度や習慣で困ったことを自由記述式に上げてもらった。結果の上位10位は、(表3) のようであった。

表3. 実習中に困ったと感じた自分の生活態度や習慣 (N=106)

1	食事に関する態度・習慣(好き嫌いがあつて給食に困った・牛乳が飲めない・三角食べができない・食べるのが遅い・量が多くて食べきれない、等)	20.7%
2	保育中に眠くなってしまうこと・あくびが出てしまうこと	16.0%
3	朝起きることが辛いこと・朝起きてからすぐ動くこと・午前中だるいこと	13.2%
4	箸の持ち方・鉛筆の持ち方がおかしいこと	12.3%
5	トイレが近く、保育中にいきたくなくなってしまったこと	12.3%
6	なんとなく身体がだるく、思っても動けないこと・疲れやすいこと	4.7%
7	正座ができないこと・正座を続けること・正座になれないこと	3.8%
8	保育中に喉が渇いてしまうこと	3.8%
9	すぐにお腹が痛くなること・生理痛がひどいこと	2.8%
10	便秘ですっきりしないこと	1.9%

また、これらをうけて、今後保育者になるまでに改善すべき自分の生活習慣・態度を自由に記述してもらった。結果の上位10位は（表4）のようである。

表4. 今後改善すべき生活態度や習慣（N=106）

1	早寝早起きをする	31.1%
2	睡眠を十分にとる	13.2%
3	好き嫌いをなくす	12.3%
4	朝食を摂る	12.3%
5	夜型の生活を改善する・夜更かしをしない	6.6%
6	箸の使い方をなおす	5.7%
7	起床したあと動けるようにする	3.8%
8	食べ方を気をつける（食べる順番・食べるはやさ）	1.9%
9	運動不足にならないようにする	1.9%
10	部屋の片付けをしっかりとる	0.9%

4. 考 察

今回調査の対象となった学生たちの平均的な日常生活は、朝は午前7時過ぎに起床し、大学で授業を受けた後、夜は午前0時過ぎに就寝している。この起床と就寝のリズムが毎日規則正しいものであれば、それほど問題があるように思えないが、このリズムを規則正しく送っている学生は全体の2割にも満たず、8割以上の学生が自分の生活を不規則であるとしていた。全体的にみて、学生の生活も夜型化していることが確認された。睡眠時間については、平日は6時間38分が平均であったが、実習中は5時間15分であり、1時間23分も睡眠時間が短くなっている。また、実習中はよく眠れる割合が減少し、浅い眠りや眠れない状態の割合が増加した。この睡眠時間と睡眠状態の結果は、実習中は日誌の記録や実習の準備等で睡眠時間が削られ、慣れない緊張感などから睡眠状態が悪くなることを考えれば、やむを得ない結果といえる。しかし、平日の生活より実習中の生活の方が規則正しい生活であったという回答が2倍以上に増えていたことは、学生生活の時間的な乱れが推察できる。その不規則な生活は、食事状況からも明らかである。普段、規則正しく3食摂っている学生が約7割であり、残り3割の学生が欠食し、その欠食している学生のうち8割が朝食を抜いていることに加えて、偏食である学生が全体の4割以上もいた。また実習中になると、約半数の学生が、いつも以上に食べたり、反対に食欲がなかったりと食べる量に変化がみられた。これらの結果は、排便状況にも影響を与えていると考える。排便時間が決まっていない学生が8割以上もあり、排便が朝に習慣化していないことがわかる。調査対象者のように、食べ物に好き嫌いがあったり、定期的に食事を摂られなければ、排便も習慣化しないと考えられる。

本調査結果から、生活を規則正しく刻む要素である睡眠・食事・排便が、このように不規則な状態であれば、現学生の自己健康管理は良好とはいえないだろう。それを裏付けるかのように、実習最終週は身体の状態が不調へと下降している。3週間の実習に耐えうる健康は維持されにくかったといえる。精神的な状態は、わずかではあるが良好に上向いている。このことは、概ね3週間

小 山 祥 子

目は身体的に疲労が蓄積していても、実習が終わりに近づくと、心のどこかで充実感、もしくは達成感などを抱き、子どもとの保育体験がより精神的な安定を与えている結果と推測できる。

学生の生活態度について、実習中に子どもの前に立って学生自身が初めて気づいた習慣や態度を見ると、その問題性は大きいと考える。中でも食事に関する習慣や態度は、保育者という立場から深刻に受け止めねばならないだろう。食べる早さに関しては、現場では子どもより後に食べて、先に食べ終わるくらいのペースが求められる。また、好き嫌いがあること、主食・主菜・副菜を平行に、あるいは均等に食べるなどの食べ方のマナーが身につけていないことなどは、学生の子ども時代からの影響があると思われる。1982年に足立が行った子どもの食行動についての研究⁴⁾は、一人で食べる孤食化や、いつも決まった食品を食べる固食化の実態を初めて明らかにしたもので、現学生はその時代に学童期を過ごしている。多少なりとも、学生たちはその社会現象の影響を受けているのではないかと思われた。

一方、実習中に困ったと感じた自分の生活態度や習慣にあげられている、起床が苦手、午前中になかなか活動できない、眠くなる、あくびが出る、身体がだるいなどの回答は、幼児の健康生活に関する研究で明らかになった知見⁵⁾からヒントが得られる。つまり、学生の午前中のだるさは、日常生活の夜型化により、生体リズムが崩れていることが原因と考えられる。また、実習を通して学生自身が気づいた生活態度の改善点は、保育者として求められている望ましい生活態度や健康管理に関することばかりである。

これらのことから、保育者養成校として、近い将来、保育者となる学生に対し、現時点での生活や健康に関する問題点をより強く意識させ、生活態度や自己健康管理について具体的に啓発、指導していくことが急務であると考ええる。

5. まとめ

保育者に求められる専門性のひとつとして、自己健康管理能力を身につけることは必要である。保育者養成校においては、保育に関する基礎原理・子ども理解のための基礎知識・保育実践のための基礎技能を中心とした指導が行われているが、今回の調査から、それだけを指導して保育者として現場に送り出すには心もとない実態が明らかになった。保育者は子どもと共に時間を過ごす生活者である。保育者の立ち居振る舞い、言動、一挙一動の全て子どもたちは見ている。保育者が意識して意図的に子どもと向き合っている間は、その保育知識や保育技術は子どもに有効的に生かされるであろうが、保育者が無意識で無意図的である生活態度こそ、子どもたちに影響を与えているものである。家庭よりも幼稚園や保育所などの保育機関で長時間過ごす子どもたちが増えている昨今、保育者の生活態度が子どもに与える影響はますます多大である。

子どもの生活について保育所保育指針の総則には、「保育所における保育の基本は、家庭や地域社会と連携を図り、保護者の協力のもとに家庭養育の補完を行い、子どもが健康、安全で情緒の安定した生活ができる環境を用意し、(後略)」と明記されている。また、1997年の児童福祉法改正後、保育士の専門性や資質に関する記述において、「親の育児の支え手」「家庭の育児支援」という記述

が加わっている。さらに、1997年に出された「時代の変化に応じた今後の幼稚園教育のあり方について」の最終報告に示された教師の役割についての中に、「憧れを形成するモデルとしての役割」とある。

このように、子育ての基盤となる家庭の機能が低下している現代、日々の生活こそが保育の基本であることを学生たちに指導していく必要性を強く感じている。関口⁶⁾は、保育者に求められる資質の大部分は、人間性と社会的常識や生活常識であるという。保育者の役割が拡散している今こそ「保育者として」備えるべき基本的専門性とは何かを再考してみたい。

そこで、保育の現場に出る前に「生活者としての自分」⁷⁾を見つめ直してもらうことを授業、あるいは学生生活指導の中で取り上げることを提案したい。実習で「何をするか」のではなく、「どんな人間（生活者）として」保育に参加するのかについて自己の態度を検証するのである。子どもと接する時、生活者としてのいつもの自分が無意識のうちに出てしまうことや、保育者は子どもたちに見つめられる存在であることを再確認してもらうのである。

その上で、普段の自己の生活を客観的に見直し、保育者になる前に子どもにとって良きモデルとなるように自己変革の芽を養っていききたい。

謝 辞

本研究にあたり、保育学科2年生に対し、3回のアンケート調査に協力してもらったことにお礼申し上げます。

参考・引用文献

- 1) 拙稿, 「幼児の健康と生活状況に関する研究」, 『北陸学院短期大学紀要第36号』, 2004, pp. 37-52.
- 2) 全国保育士養成協議会, 「保育士資格の研究」, 『保育士養成資料第38号』, 2003, p.49.
- 3) 畑山みさ子共著, 「保母養成教育に関する意識調査ー保育者像および保育の専門性を中心にー」, 『保母養成研究16号』, 1998, pp. 67-76.
- 4) 日本子どもを守る会編, 『子ども白書2000』, 草土文化, 2000, pp. 68-72.
- 5) 前橋明, 『健康福祉科学からの児童福祉論』, チャイルド本社, 2003, pp. 170-198.
- 6) 関口はつ江, 「保育者の専門性と保育者養成」, 『日本保育学会・保育学研究39-(1)』, 2001, p.8.
- 7) 林陽子総編集, 「保育者へのステージ」, 愛智出版, 2003, p. 116.