

今回は職員研修でのまとめとして文章にさせていただきました。

こども園教育・保育要領や保育所保育指針が改定され、本園でも職員会議などの研修において、基本的生活習慣の大切さを再確認し今後の課題として改めて見直しをしようということになりました。こども達の心身の成長著しい時期でもあり、特に5歳児さんでは、就学を迎える準備の頃となり学力の向上にも関心が高まっていることと存じます。ご家庭と園との連携のもと、子どもの生活の見直しに取り組みたいと考えています。

【基本的生活習慣と生活の自立】

「生きる力」の基礎となる生活の自立においては、一般的に身体的自立・精神的自立生活自立・社会的自立・性的自立の5項目という側面があります。

「基本的生活習慣」とはその中の身体的自立として、毎日の生活の中で習慣化された行為として「食事・睡眠・排泄・着脱衣・清潔」などの5項目がそれぞれの発達段階に応じて「自ら行おうとする人間の基本的行為」である、と述べられています。

(しつけ と称して行われる虐待とは大きく違うところです)

【基本的生活習慣の大切さ】

夜型の生活が進みスマホやゲームが広く使われるようになり、幼少期から「生活リズムの乱れ」「朝食の欠食」「運動不足」など、大人社会の環境の変化が子ども達の生活に大きな影響を与えています。

特に睡眠リズムや摂食の乱れなどで、自律神経の働きを悪くするため、幼少期に必要な成長ホルモンの分泌リズムを乱します。

そのため、午前中の活動低下を招き学力・体力・心の安定 などの低下に繋がると言われています。

【基本的生活習慣の見直しと課題】

2歳頃の子どもが「自分でやりたい」という気持ちが芽生え始めますが、その後もまだ「大人に依存したい」という気持ちの両面を持っています。

そのため、保護者や先生は生活環境を整え、子どもの心の動きを受け止め「自分でしよう」「やれば、出来た!」という気持ちになるように援助していくことが大切です。

そこには乳幼児期において大人との信頼関係(愛着関係)が基盤となり、「自分を信じる力」が育まれていくのだと思っています。

時に大人は「子どもの主体性」を優先させて「自由」を「好き勝手に」という子どもの思いに流されてしまいますが、基本的生活習慣は社会生活を営む為の基本的なルールですから、ご家庭でも少し時間を取りお子さんと向き合って一対一で丁寧に教えて頂きたいと、お願いしたいと思えます。園の先生だけでは出来ない家庭教育の大切さです。

別紙の通り、具体的な項目を出していますので参考にして頂き、お子さんの生活状況を把握して「出来たら褒める」を意識してやってみて下さい。

衣服の 着脱	制服(上着)を着たり脱いだりする
	制服のボタンをとめる
	制服から体操服の襟を出す
	袖が裏返らないような脱ぎ方ができる
	濡れたり汚れたりしたら、自分で着替える
	靴下を脱いだり履いたりする
	暑くなると上着を脱ぐなど、衣服の調節をする
	立って靴を履く
	脱いだ靴を揃える
身の回り の始末	靴の左右を間違えずに履く
	上着をたたむ
	リュックサックからコップやタオルなどを出し入れする
	リュックサックを一人で背負う
排泄	傘をたたんで巻く
	我慢せずにトイレに行く
	ズボンを脱がずに排泄をする
	大便後の始末ができる
身の回り の清潔	用便後、水を流す
	トイレのスリッパを揃える
	外から帰ったらうがいをする
	食後や寝る前に歯磨きをする
	手を洗うときは腕まくりをする
	石けんで手を洗う
	汗を拭く
鼻水が出たらかむ	
片付け	必要に応じてハンカチ・はな紙を使う
	自分の使ったおもちゃを片付ける
食事	幼稚園のリュックサックや荷物を片付ける
	食事の用意を手伝う
	食事のマナー(こぼさない・口に入れたまましゃべらないなど)を守って食べる
	正しい箸の持ち方ができる
	一定の時間内(約20分)で食事をする
	苦手なものを少しでも食べる
	飲み物をコップに注ぐ
朝食を食べる	

*睡眠については省略 幼稚園における基本的生活習慣形成の現代的課題