

## ◆生活リズムについて

より良い生活リズムが自然と身につく環境を与える事は大人の役目です。良質な生活リズムは心身の発達に大きく関係している為、最も重要な保護者との共同作業といえます。

具体的には運動と食事と睡眠が適正なリズムで満たされることです。それにより心身ともに健全に発育します。暗くなったら眠り、朝陽を浴びて起きる事、朝昼晩の食事時間にきちんと空腹が訪れること、その為に身体と脳を適正に活動させる事です。実はとてもシンプルな事なのですが、大人はそのようなリズムで生活できていない事が多い為、こどもの育ちに無理を強いてしまう場合が多いのです。現実にはお仕事などの都合もあるかと思いますが、それでも一番大切な事は家族全体がこども視点で生活リズムを捉えることです。生活リズムは保護者と保育者が協力しないとつくれません。家庭と保育所の生活は共に影響し合います。無理のないより良い生活リズムを一緒に作っていきましょう。

### こどもの生活リズムづくりに大切な事は・・・

- \*朝は6時台から部屋に明かりを取り込み、7時には目が覚めるような環境をつくりましょう。
- \*7時台には朝食をとりましょう。(できれば脳に持続的に栄養をおくるお米を主食とする)
- \*朝食後1~2時間後から脳が活発に働き始めます。この時間の過ごし方を大切にしましょう。  
テレビを見るとせつかくの脳の働きを止めてしまうので控えましょう。  
登園時にはゆとりを持ち、遅くとも9:00までには登園する事が本来は望ましいと考えます。
- \*毎日の登園時間とお迎え時間を一定にすること、これは実はとても大事です。
- \*お迎え時は真っ先にお子様を抱きしめるなどスキンシップを必ずとりましょう。朝もできれば習慣にしましょう。毎朝の規則正しい営みが子どもの秩序感を育みます。秩序感が満たされると保育所生活へ向かうこどもの精神が落ち着きます。2歳児に顕著に見られます。
- \*帰宅後、夕食以外のだらだら食べをさせないようにしましょう。  
一緒に食べられない場合、親の食事を見てまた食べたがるようであればこどもが眠るまで親の食事は待つ、などの配慮が必要です。
- \*20時には眠る、遅くとも21時までには眠るようにしましょう。父親が帰るまで起こしておくご家庭がよくありますが、大人重視の考え方は厳禁です。こどもの夜更かしは情動面や脳の発達、成長ホルモンの分泌に悪影響があることがわかっています。遅寝でも睡眠時間が確保できていればよいというわけではないのです。
- \*親と過ごす時間はなるべく朝に用意するよう心掛けましょう。生後から2歳までの間に早寝早起きを当然のごとく体内時計に記憶させることはとても重要で、後々の子育てに必ず生きてきます。3歳以降に習慣化させようとしても時間がかかる傾向があります。
- \*現実には難しいかもしれませんが、それでも、こどもにとっての理想を知ることは大事な事です。

## 保育所生活で大事にしていること

子どもの生活には自分で選んだ物事を連続してやり込む時間が不可欠です。それが室内なのか野外なのも含め、本来は大人がスケジュール管理する事ではないと考えます。保育環境により、多少の管理は避けられませんが、ウィズチャイルドでは極力こどもの過ごし方はこどもが選んで決められる環境づくりを大切にします。時間は割るものではなく流れるもの、そういった考えに基き一日の生活の流れをつくります。予定通りの一辺倒の生活を強制しない様、月齢や季節、天候によっても、お子様ひとりひとりの状態によっても過ごし方は変わります。保育者は、個々の自由が放任に繋がらないように、目安となる保育計画を立て成長の記録も個別にとっています。

保育所生活で何が習得できるかと考えた時に、大人が与えてあげられることは限りなくあると思います。ウィズチャイルドでは、何か特別な技能習得を目的とした取り組みやお勉強の時間などはほとんどありません。モンテッソーリ教育の方針に則り、教えることよりもこども自身の学ぶ力や生み出す力を伸ばすことが重要と考えます。こどもにとって全ての時間が遊びであり学びであり、それらは自分の力で獲得されるものです。自由の中でこそこども達の中でこども視点の規律が生み出されます。そのようにこども達が育って行けるよう環境を整える、それが保育所のあるべき姿であると考えます。