

子どもの午睡の意味と援助者の学習課題 —「保育内容・健康」教科書の睡眠に関する記述整理より—

The Significance of Children's Naptime and Learning Challenges for Caregivers
—A Review of Sleep-Related Content in the "Health in Early Childhood Education" Textbook—

三 好 伸 子（人間科学部こども学科教授）

Nobuko MIYOSHI (Faculty of Human Sciences, Department of Child Study, Professor)

〈要旨〉

本研究は、2000年以降の「保育内容・健康」教科書における午睡の記述を精査し、保育士養成課程における学習課題を明らかにすることを目的とした。整理の結果、学習課題は三点に整理できると考える。第一に、子どもの個別性に応じた援助としてのアセスメント学習である。睡眠は成長や脳発達、記憶定着、情緒安定に深く関わるため、午睡を通じて観察・評価の理解を体系的に深める必要がある。第二に、家庭との連携と保護者理解に基づく実践的学習である。知識や技術の習得にとどまらず、保護者の立場を疑似体験する、保護者の思いを理解し、対話を通じて本音を把握するなどの協働を意識した教育的取り組みが求められる。第三に、援助者自身のセルフケアに関する学習である。保育者の健康と安心が子どもの安全につながるため、理論と体験を組み合わせた教育的展開が重要である。今後は午睡関連学習内容に関するより具体的な調査と分析を進めることが課題である。

〈キーワード〉

午睡、保育内容・健康、保育者養成、家庭連携、セルフケア

1 はじめに 研究の経緯から目的

本研究は、保育者養成校で使用する教科書の記述について整理し、臨床的な視点から援助者の学習課題について考察するものである。なお、本論における保育所等とは、首の座った0歳児から就学前までの5歳児対象の保育施設（保育所、認定こども園など）を想定する。その保育所等では通常、月齢の低い乳児の午前の睡眠を「午前睡」と呼び、日中の活動の合間である昼食後の睡眠を「午睡」と呼ぶ。

筆者は、1990年から2010年頃に保育者として保育所等で勤務していた経験から、午睡場面において深い問題意識を抱いていた。午睡は子どもも保育者も心身を休めるべき時間であるにもかかわらず、現実の場面では業務に追われ、上司や同僚の視線を意識し、緊張と疲労の中で「一秒でも早く寝てほしい」と子どもに向き合う自分がいた。早く寝かせられる保育者が優秀とされ、寝ない子どもに苛立ちを覚える自己像は、保育の倫理に照らして検討を要する課題である一方で、当時の多忙な日常に埋もれて自覚的反省が

弱まる局面も少なくなかった。

保育者養成校の教員となつてからは、現場を俯瞰する立場から保育を捉える中で、当時の記憶がふと蘇り、また日常に埋没して忘却されるという揺れを繰り返した。その過程で、現代の子どもの成長発達の場面において、援助者との肌と肌の触れ合いが減少しているのではないかという問いが強まった。午睡の時間は、信頼できる保育者のそばで、一人一人のタイミングで安心して眠り、目覚めることが保障されるべき発達にとって重要な時間であるにもかかわらず、効率性・管理・安全対策の優位が関係性を希薄化させる構造を生み出している可能性がある。

筆者はこうした問いは、単なる個人的経験の回顧にとどまらず、保育者の実践と養成を結びつけて検討する必要があると感じるに至った。すなわち、臨床教育学的にとらえ、保育者の内面に生じる葛藤や揺れを教育実践にどう位置づけるかを問う視点が不可欠である。これらの問題意識を背景に、2018年頃より共同研究者と議論を重ね、保育所保育指針の午睡記述の変遷を1950～1979年／1980～1999

年／2000～2020年の三期に分類して検討する枠組みを構築した。併せて、現場調査の知見から、保育者が「寝ている今が仕事のチャンス」と午睡を事務・準備時間として位置づけやすい風土、視線の圧力、危機管理の強化、コットの普及といった要因が、子どもの休息の個別性への応答を弱めている可能性を確認してきた。⁽¹⁾

さらに、現在の保育者養成の学習内容において、午睡が重要な保育内容として認識されているかという問いがある。筆者は保育者養成校教員として、保育実習において学生を指導する立場にあるが、実習生が学ぶ課題は歌遊び、製作遊び、運動遊びなど活動的な保育内容が中心であり、子どもの寝る姿を観察し休息の過程を理解する学習は圧倒的に少ない。一人ひとりがどのように寝て、どのように目覚めるかという「休息の個別性」に関する議論は、保育現場でも養成校でも十分に行われていない。これは筆者が保育者として現場にいた当時から現在に至るまで、ほとんど変わっていない状況である。

時折、実習生が子どもの睡眠の個別性について説明を受ける場合があるが、それは障がいをもつ子どもや家庭環境に課題がある子どもなど、特別な支援が必要とされる場合に限られる。こうした特別性をもつ子どもには午睡時に保育者が個別に目を向けるが、一般的な育ちをしていると見なされる子どもには「放っておいてもなんとかなる」といった風土があり、議論の対象にならない傾向がある。さらに、「我慢できる子どもは仕方がないから我慢をさせて静かに待たせる」といった対応が実習生の目に触れることで、子どもの睡眠の重要性を実際から学ぶ機会が失われてしまう。本来、子どもの寝る姿をじっくり観察し、午前中の活動との連続性を踏まえて休息の意味を理解することは、保育者にとって貴重な学習機会であるはずである。しかし現場では、他の業務をこなす効率性が重視される雰囲気があり、実習生もその空気を体験的に学習してしまう。これは、現代の保育者養成における大きな課題であると考ええる。

これまでの調査から、午睡に関する議論不足の背景には、養成校や保育者研修における午睡の学習機会の少なさがある。保育者が午睡の意味や子どもへの援助について議論できないのは、そもそも学習の土台が不足しているためではないか。そこで本研究では、まず教科書の記述内容を臨床教育学的視点から分析し、学習内容と保育現場との乖離を明らかにすることで、援助者の学習課題を見出した。

本研究目的は、「保育内容・健康」の教科書の午睡に関する記述の整理から、午睡の意味を確認して、保育者養成校学生及び保育者の学習課題を明らかにすることである。

2 先行研究の整理

筆者の行った複数の保育所等における観察調査等から、さまざまな保育者の午睡に対する意識の中に、活動と休息のバランスをとり、心身のリラックスや成長の促進のために重要な役割を果たすはずの午睡を軽視する考えが窺えた。筆者は共同研究者と共に保育者の意識は、『保育所保育指針』の変遷に影響を受けているのではと仮説を立てて1950年代から2020年代までの『保育所保育指針』の記述内容を整理⁽²⁾した。そして『保育所保育指針』の午睡場面の保育者のかかわりの記述について、以下の三期に分類した。その三期の分類とこれまでの調査から援助者の学習課題についての問題意識を以下に述べていく。

まず『保育所保育指針』の1950年～1979年の記述の特徴は、午睡の重要性が強調されていた。保育所等には午前睡が必要な低月齢の乳児から午睡が必要な幼児まで在籍している。日本睡眠学会によれば、乳児から幼児にかけての午睡を含む十分な睡眠は、成長ホルモンの分泌や脳の発達、記憶の定着、そして情緒の安定に寄与することが明らかにされている⁽³⁾。その子どもたちが眠るための保育者の積極的なかかわりが特徴的に記述されていた。

次に、1980年から1999年の『保育所保育指針』からは、かかわりの多様性がまとめられた。一般的な年齢別の睡眠時間だけでは区別しきれない⁽⁴⁾子どもの個人差、家庭の多様性が顕著になり、保育者が必ずしも寝かしつけを行わない状況が起こり、かかわり方に迷いや葛藤が見られ始めた時期である。一般的な睡眠時間の目安として以下が参考となる。日本睡眠学会は、乳幼児の昼寝について、「生後6ヶ月では8割の乳児が1日2回昼寝をしており、1日の総睡眠時間は12～14時間である。1歳を過ぎると昼寝の回数が徐々に減っていき、睡眠時間は11～13時間になる。2歳になるとほとんどの幼児が1日に1回しか昼寝をとらなくなる。3歳で昼寝をしない幼児が出はじめ、4歳では過半数の幼児が昼寝をしなくなる。2～5歳の幼児は1日に10～11時間眠っているが、6歳以降の児童期では昼寝をとらなくなり、睡眠時間は8.5～10.5時間になる。」⁽⁵⁾としている。

筆者も子どもの様子が多様になったと感じる一方で、ベテランの保育者から、「保育者は積極的に寝かしつけを行わなくてよい」という解釈を伝えられた。その結果、保育者らは、子どもが「寝てくれている今の時間が仕事をするチャンス」と思った。午睡時間を次の行事の用意や、保育室の環境構成を整える時間に充てるという意識がこれまでの調査⁽⁶⁾からも同様に見えてきている。さらに、2023年度に実施した調査⁽⁷⁾からは「個別的な子どもとの触れ合いを避けたり、目線や言語によって子ども集団を管理しようとする」保育者の姿や、午睡に関する議論不足などの結果も明らかになった。このようにして、子どものそばにいく

でもよくなったと感じた保育者らには、午睡時間にいかに効率的に業務を片付けていくかという負担感がのしかかってきた。加えて、筆者自身も保育者としての意識の奥に、「業務過多で忙しい」という焦燥感や、「子どもが寝ている間も、保育者は気を抜いてはならず、働いている姿を見せなければならない」という同僚の視線の圧力を感じるようになっていた。

最後に2000年から2020年の『保育所保育指針』の記述には、「かかわりの緊張感」という特徴が見られる。この時期、保育現場では睡眠時の死亡事故などが取り上げられ、保育者には乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防として、呼吸チェックなどの危機管理（高井 2021）⁽⁸⁾ が課された。

そのような背景の中で、布団に比べて軽く扱いやすい「コット」（簡易ベッド）が保育現場に普及していった。しかし、コットの導入は、子どもの安心や心地よさを中心に据えたものではなく、保育者の作業効率や手順の簡略化といった「おとなの都合」が重視された結果であった。また、その使用に関して十分な議論がなされないまま、保育現場に浸透していった点は十分に検討される余地がある。

午睡前の子どもたちは、歯磨きや排泄、着替え、布団やコットの準備などを行う。これは、「一定の手順を無事に踏むことができるほどに周囲の環境が安全だと確認できること」（神山2020）⁽⁹⁾ を子ども自身が感じるという意味がある。一方で、保育者にとっては、食事の片づけと並行して午睡の準備を進めなければならないため、安全性への技術が求められ、チームワークで進めなければならない忙しい時間帯である。こうした状況の中で午睡は、ますます睡眠環境や時間管理が保育者によって調整（吉崎ら2024）⁽¹⁰⁾ される傾向が強まり、子どもの主体性よりも保育者の管理が前面に出る構造が形成されていった。

3 対象と方法

(1) 対象

①対象とする科目

保育士資格を取得するための保育士養成課程は、厚生労働省が「保育士養成課程を構成する各教科目の目標及び教授内容について」⁽¹¹⁾ に各教科目と教授内容を定めている。

保育者養成課程において、子どもの睡眠に関する学習は、「保育内容・健康」のみでなく、「乳児保育Ⅰ」、「乳児保育Ⅱ」、「子どもの保健」、「子どもの健康と安全」などでも行われている。子どもの睡眠に関しては家庭との連携が必要である。家庭との連携に関しては、「子ども家庭支援の心理学」、「子ども家庭支援論」などでも取り扱われている。一つの科目だけでなく、すべての科目の学習内容から総合的に理解するように保育者養成課程は計画されている。

保育士養成課程の科目（表1）の中でも、【保育の内容・方法に関する科目】である「保育の内容・方法」を下線で示す。

表1 「保育士養成課程等の見直しについて（検討の整理）」（2017）を参考に筆者が表を作成

No.	系列	科目
1	保育の本質・目的	保育原理、教育原理、子ども家庭福祉、社会福祉、子ども家庭支援論、社会的養護、保育者論
2	保育の対象の理解	保育の心理学、子ども家庭支援の心理学、子どもの理解と援助、子どもの保健、子どもの食と栄養
3	<u>保育の内容・方法</u>	保育の計画と評価、保育内容総論、保育内容演習、保育内容の理解と方法、乳児保育Ⅰ、乳児保育Ⅱ、子どもの健康と安全、障害児保育、社会的養護Ⅱ、子育て支援
4	保育実習	保育実習Ⅰ、保育実習指導Ⅰ、保育実習Ⅱ、保育実習Ⅲ、保育実習指導Ⅱ又はⅢ
5	総合演習	保育実践演習 *特例科目は本論では紹介しない。

本研究目的達成のために対象とする科目は、「系列 保育の内容・方法」に関する科目の内、「保育内容・健康」である。「保育の内容・方法に関する科目」は、「保育における子どもの生活や遊びを総合的に捉え、保育を展開していくための方法や技術、子どもの実態や状況に即した援助や関わりについて、具体的に学ぶ」と定められ、午睡の支援に関わる科目であるためである。「保育内容・健康」の位置づけは、保育の5つの領域「健康」「人間関係」「言葉」「環境」「表現」の一つ目である。

【保育の内容・方法に関する科目】＜科目名＞ 保育内容演習内の「健康」に関する記述を以下に示す（表2）。

「保育の内容・方法に関する科目」を学習する際には、表2に示される通り、「養護」と「教育」が一体となって営まれる保育の意味をそれぞれ理解して学習することが求められる。保育における「養護」とは、「子どもの生命の保持及び情緒の安定を図るために保育士等が行う援助や関わり」を示す。

表2 「保育の内容・方法に関する科目」＜科目名＞ 保育内容演習（演習・5単位）

<p>以下の視点から、保育における子どもの生活や遊びを総合的に捉え、保育を展開していくための方法や技術、子どもの実態や状況に即した援助や関わりについて、具体的に学ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 子どもの生命の保持及び情緒の安定を図るために保育士等が行う援助や関わりである「養護」①子どもの生理的欲求を満たし、子どもが健康、安全、快適に過ごすための生活援助 ②子どもを受容し、子どもが安心感と安定感をもって過ごすための援助や関わり 2. 子どもが健やかに成長し、その活動がより豊かに展開されるための発達援助である「教育」 <p>(1) 保育所保育指針に示す乳児保育における3つの視点</p>

- ①「健やかに伸び伸びと育つ」（健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力の基盤を培う）
 (2) 保育所保育指針に示す1歳以上3歳未満児及び3歳以上児の保育におけるそれぞれ5つの領域 ①「健康」（健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う）

一方、「教育」とは、「子どもが健やかに成長し、その活動がより豊かに展開されるための発達」を援助することである。ここで重要なのは、教育の主体が子ども自身であるという点である。保育所保育指針においても、「自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」と記されており、保育者や学生は、子どもが自ら主体的に生きる力を身につけようとする姿を理解し、それに応じた援助を計画的に行うことが求められている。

以上を踏まえ、本研究では、睡眠や午睡に関する「保育士等が行う援助や関わり」（養護）と、「子どもが自ら健康で安全な生活をつくり出す力を育む」（教育）という2つの視点が一体的に行われる保育の学習課題を考察する。そのために、「系列：保育の内容・方法に関する科目」の中で使用される『保育内容・健康』の教科書に着目し、午睡に関する記述の整理と分析を行う。

②対象の教科書

対象とする教科書は、前述した「かかわりの緊張感」を特徴とする2000年から2020年の教科書である。保育者は、ゆったりと過ごし、子どもの心と身体に向き合い、自分自身も午前の保育時間をふりかえり、疲れを回復できるチャンスがある午睡時間になぜ、緊張感を抱くのか、その中身はどのようなものか、近年の教科書から緊張感につながる記述が見られるかを調査する。「かかわりの緊張感」の内実や記述内容から現代の学習課題を考察できると考えるためである。

主に保育学生向けに書かれた「保育内容・健康」の教科書の睡眠の記述を抜き出し表に整理する。使用した教科書は、筆者の所属校の図書館所蔵の出版年が2003年から2020年の「保育内容・健康」のタイトルの教科書15冊である（表3）。

表3 調査対象の教科書

記号	初版 発行年	タイトル	出版社
A	2001	新 保育講座⑦ 保育内容「健康」	ミネルヴァ 書房
B	2003	保育ライブラリー 保育の内容・方法を知る 保育内容・健康	北大路書房
C	2004	保育内容シリーズ健康	一藝社
D	2005	保育・教育シリーズ5 子どもと健康	久美株式会社

E	2006	保育・教育ネオシリーズ16 保育内容・健康—保育のための健康教育—	同文書院
F	2006	シードブック 保育内容・健康 第3版	建帛社
G	2007	事例で学ぶ保育内容 ＜領域＞健康	萌林書林
H	2008	演習 保育内容・健康	建帛社
I	2009	保育と健康	嵯峨野書院
J	2009	最新保育講座⑦ 保育内容「健康」	ミネルヴァ 書房
K	2010	新保育シリーズ 保育内容・健康	光生館
L	2011	子どもの元気をとりもどす 保育内容「健康」	杏林書院
M	2014	新保育ライブラリー 保育の内容・方法を知る 保育内容・健康（新版）	北大路書房
N	2014	演習 保育内容「健康」—大人から子どもへつなぐ健康の視点—	萌林書林
O	2020	新しい保育講座⑦ 保育内容「健康」	ミネルヴァ 書房

(2) 整理の方法

方法として、教科書の睡眠に関する記述を抜き出して表に整理する。記述の調べ方は、初めから1ページずつ調べて抜き出す。索引がある場合は、「睡眠」「夜尿」などの索引を参考に確認する。睡眠に関して、発達における睡眠の意味が記述されているのか、睡眠についての保育者の援助方法などがどのように書かれているのかに着目する。特に午睡場面の保育者のかかわりに焦点を当てる。その後、抜き出された記述の種類を意味ごとに分類し、考察する。

4 結果

結果として、以下に(1)子どもの睡眠の意味と援助の方法、(2)生活リズムの乱れと留意点、(3)学習スタイルに関する記述に分類された。

(1) 子どもの睡眠の意味と援助の方法

記述量に差はあるものの、15冊すべてのテキスト（A～O）が、子どもの睡眠の特徴について、乳児期の睡眠パターン、多相性睡眠（短時間の睡眠と覚醒を繰り返すパターン）などを「乳幼児はノンレム睡眠の量が多く熟睡しやすい時期で、寝入って最初にやってくる深い眠りの時は、成長ホルモンが大量に分泌されます。（O）」などと、成長発達に欠かせないものと意味を記述していた。そのなかでも保育所等における午睡の援助方法に関する記述は以下である。

「3歳未満児は、眠りにつくまで保育者が見守り、安心して眠れる環境（照明・音・室温・湿度・衣服など）を整

える。また、定期的な観察で事故防止を図る。(D)、「乳児期には、他の活動スペースから離れた静かな場所を確保するなど、子ども一人一人のリズムに応じて配慮する。(O)」「『ささ、寝なさい』という指示だけではなく、素話や絵本などを用いて穏やかな時間を作り、安心して眠れるよう工夫する。(F)」、「入園期には、ぬいぐるみを使うなど家庭での寝る習慣を考慮し、保護者と協力して対応する。(O)」、「起きたときの様子を観察する。機嫌よく起きれることは大切であり、慢性的な睡眠不足の可能性も考慮する。(H)」の環境を整える援助方法が記載されていた。午睡の時間についても「個人差を配慮しつつ、まとまった午睡時間を確保した場合は、その後の活発な活動を保障する。(N)」など個人差への配慮が具体的に記述されている。

また、運動・活動と睡眠のバランスに関する記述である。「園外散歩や軽い労作を取り入れ、短時間の休息を挟むことで疲労回復を図り、睡眠リズムを整える。(E)」、「散歩や運動遊び、給食やお昼寝を適切な時間帯に設定し、5歳ごろには午睡が不要になる場合も考慮する。(J)」、「園での活動を工夫し、家庭での早寝につなげる。(L)」等である。

「乳幼児突然死症候群」に対する留意事項等の記述(B,C,D,L,M,O)が複数のテキストに記載された。「乳幼児突然死症候群(SIDS)予防のため、仰向け寝を徹底し、定期的に呼吸確認や体への刺激を行う。保育士は緊急時の蘇生法を習得する。(C)」などである。

(2) 生活リズムの乱れと留意点

①保護者との連携

「保護者の夜型生活」を背景として、生活リズムの形成に関する家庭との連携が記述された。例えば、「朝起きたときの体温を保育者が参考にすることができる。(A)」は、連絡帳などから得られる家庭での情報として重要である。「午前中に主活動がある園生活のリズムを、家庭と連携しながら子どもの発達を見守る。(B)」、「家庭と園両方の生活リズムを健康的に作り出していく。(D)」、「預かり保育やこども園では、保育時間に応じて家庭と連携し、子どもの生活リズムを充実させる。(G)」、「子どもの生体リズムの重要性を具体的に伝え、家庭の理解を得る。(G)」、「規則正しい生活リズムの形成と習慣化を目指し、子どもが主体的に身につけられるよう育児や保育を行う。(M)」、「保護者と保育者が協力し合い、多くの子どもたちが朝の好スタートを切れるような援助をしたいものです。(N)」、「各家庭の事情を理解し、早寝を促すために積極的・計画的に身体を動かす活動を取り入れる。(L)」、「家庭で解決できない場合も含め、保護者と保育者が協力し、家庭とのコミ

ュニケーションを重視する。(O)」など生活リズムの形成において、家庭との連携が重要であることは多くのテキストで指摘されている。

15冊の教科書における記述の時系列的変化を整理すると、保育における生活リズムや家庭との連携に関する考え方が、次第に深まり、複雑化している様子がうかがえる。

まず、「園生活には午前中に主活動があることを理解してもらう。(B/2003)」次に「幼児の健康」に1969年の幼稚園教育指導書「健康」を引用して、「精神衛生的な立場から見ても、問題をもった子どもは健康であるとはいえない。(癖のある子)(C/2004)」と述べられており、子どもの心身の健康をより広い視点から捉える姿勢が見られる。さらに、「家庭と園両方の生活リズムを健康的に作り出す。(D/2005)」の記述があり、家庭と園の連携によって子どもの生活全体を支える必要性が強調されている。また、「延長保育が増加して保育時間が長時間化している中、生活としてのぬくもり・あたたかさ・くつろぎは大人が子どもに保障すべき事項である。(D/2005)」との記述もあり、保育者だけでなく、保護者を含む「大人全体」で子どもの生活を支えるという視点へと変化している。これは、従来の「保護者に協力を求める」レベルから、協働体制の必要性を認識し、社会的な支援体制の構築へと発展していることを示している。

「各家庭の個別の事情をよく理解して、一人一人の子どもにあった園での対応をしていく必要がある。(L/2011)」と具体的な家庭との連携例と共に記述されている。これに続き「保護者と協力し、多くの子どもたちが朝の良いスタートを切れるよう援助する。(N/2014)」といった記述が示すように、保護者と保育者が協力して子どもの生活を支える体制が強調されている。

そして、「家庭だけで解決できない場合もあります。子どもの援助者としては、子どもを取り巻く家族の状況も鑑みて家庭とのコミュニケーションを続けることが大切です。(O/2020)」と記されている。ここでは、子どもを取り巻く生活環境がますます多様化・複雑化していることが明確に示されており、保育者が家庭の状況を理解しながら、継続的なコミュニケーションを通じて支援していく必要性が強調されている。

このように、教科書の記述は、家庭との連携に関する視点が年々深化し、単なる協力要請から、家庭の個別事情への理解、そして社会全体で子どもを支えるという包括的な支援体制の構築へと変化していることが読み取れる。

②子どもへの援助

教科書の記述からは、子どもへの援助において睡眠や午睡に関する配慮が重要視されていることが読み取れる。ま

ず、「起きたときの様子を観察する。機嫌よく起きることは大切である。(H)」と記されており、子どもの睡眠の質を理解するためには、起床時の様子を丁寧に観察することが援助の第一歩であるとされている。

次に生活リズムの乱れからくる子どもへの影響について複数の教科書で指摘されている。「保育所等での午睡は一斉に行われることが多いため、指導には配慮が必要であろう。(F)」と述べられ、画一的な午睡の実施に対する懸念が示されている。さらに、「一律の対応ではなく、日々の個別の状況に応じた配慮が必要。(J)」や「午睡に個人差を配慮する。(N)」といった具体的な配慮について言及されている。「生活リズムの乱れから昼寝をしない子どもが増えてきている。保育所等での午睡は一斉に行われることが多いため、指導には配慮が必要であろう。ただし睡眠は、成長や発達、休息といった意味で大切な時間である。子どもが昼寝をしない理由を見極めて、必要な子どもには安心して眠れる環境を整えるべきであろう。(F)」などと、午睡をしない子どもへの個別対応の必要性が強調されている。

また、「乳幼児の睡眠は、6歳ごろまでに大人と同じようなリズムになり、時間も10時間以下になります。睡眠の習慣も、子ども一人一人やその家庭によって違いがあります。また時期や季節によっても違いが出てくるようです。しかし、一人一人によって必要な睡眠時間は違いますし、その日の体調などによっても違ってきます。ですから『〇歳になったら一切午睡をなくす』という対応ではなく、その日その日に応じた配慮をしていくことが必要になります。(J)」などと記されており、子どもの状態に応じた柔軟な援助が求められている。

さらに、「保育所等では子どもが長時間過ごすため、休息の時間が適宜必要ですが、午睡を促す際は個人差に十分配慮します。(眠くない子を無理に寝かしつけず、静かに遊べるように援助するなど) (N)」と対応が紹介されている。これは、子どもの主体性を尊重しながら、安心して過ごせる環境を整える援助のあり方を示している。

このように、教科書の記述は、午睡を含む睡眠に関する援助において、子どもの個性を尊重し、柔軟かつ丁寧な対応を行うことの重要性を一貫して強調している。保育者は、子どもの生活リズムや体調、家庭環境を総合的に把握し、安心して過ごせる保育環境を整えることが求められる。

③保育者の睡眠

保育者の睡眠不足について、「保育者自身が心身ともに落ち着かない。寝不足や疲れの蓄積などで保育者が注意散漫になっていると、その影響を受けて学級全体も落ち着か

なくなります。(J)」という問題提起も見られた。

(3) 睡眠に関する学習スタイル – 説明・事例・ワークの3類型 –

15冊の教科書の学習スタイルの特徴が3種類に分けられた。一つ目は説明型である。説明の記述分量は各テキストで配分が異なるが、睡眠を含む基本的な生活習慣がどのように考えられてきたのかという歴史説明を含むもの(A,E,J)や、「睡眠習慣にくせのある子、夜驚、夢中遊行、寝つきが悪い、浅眠、夜泣き、など」を記述するもの(C)や、説明の文字数の少ないもの(I,K)、一方で成人の睡眠から保育所の午睡まで幅広く説明するテキスト(E)等があった。生活リズムの形成について、家庭との連携が重要であることは多くのテキストで説明されている。「幼児と話をしているときに『お父さんと映画を見ていたけど、寝る時間になったから先に寝たんだよ』などの話が得られたら、しっかりと評価する。」(A)等と、子どもの言葉を取り入れている説明文も見られた。

2つ目は、事例紹介型(F,G,H)である。事例として、「からだが発するSOS どれだけ眠っているのだろうか」(F)、「行きつもどりつする獲得の過程 サトシ君への対応について」(H)など、一人の子どもを想像させるものである。また、カラー写真が多用されるテキストもあり(G)視覚重視の学習テキストだといえる。

3つ目はワーク型(N,O)である。睡眠の重要性について説明もなされているが、保育者養成校の学生等の読み手自身の睡眠についてのワーク等があり、体験学習スタイルのテキストである。読み手が解決策などを考えるための具体的な保護者への言葉かけなどが記載された。

このように、教科書における学習スタイルは、説明型・事例紹介型・ワーク型の3類型に分類され、それぞれ異なる方法で睡眠理解を促進している。

5 考察

教科書の記述内容の精査から、近年の保育者の援助についての学習課題は何かを考察した。援助者の学習課題は、以下の3点であると考えた。(1)子どもの観察に基づく個性への援助(アセスメント学習)、(2)家庭との連携と保護者理解に基づく実践的学習の必要性、(3)援助者としてのセルフケア学習の重要性と教育的展開である。

(1) 子どもの観察に基づく個性への援助(アセスメント学習)

本研究の結果から、子どもの睡眠習慣や個人差に十分配慮した援助が求められていることが明らかとなった。子ども一人一人への睡眠の質を保障するためには、日々のてい

ねいな観察に基づく援助が不可欠である。保育者養成校課程においては、午睡中の子どもの状態を観察し、個別の睡眠支援につなげる実践的な観察スキルの習得が重要な学習課題となる。例えば保育実習においては、実習生の休憩時間の確保も必要であるが、寝つくまでの様子、ぐっすり寝ている間に時折起きて保育者の姿を確認してまた眠る子どもの様子や、起きかけの表情や動きなど、午睡前後を含む多様な時間の観察学習を通して、子どもの個性を捉える学習が求められる。こうした観察をもとに、保育者と子どもの関係性や援助の在り方について議論することは、養成課程における重要な学びとなるだろう。

本研究では教科書の記述の一部を取り上げたに過ぎず、現場の実践全体を網羅するものではないが、現在の保育現場からの「なかなか眠れない子ども」への対応が課題となっていることは確かである。例えば、「眠らない子ども」の家庭に対して、保育者がどのようにアセスメントして、どのような働きかけを行うかなど具体的な事例を学ぶことは、養成課程でこそ重視されるべきである。保育現場では、保育者が一人一人の子どもに対して丁寧にアセスメントを行うことが理想であるが、実際には業務過多や人員不足などの厳しい労働環境の中で、それを十分に実践することは容易ではない。だからこそ、養成課程の段階で、個別アセスメントの視点と技術を体系的に学ぶことが一層重要である。

特に、生活リズムの乱れを単に保護者の夜型生活や家庭環境の問題として捉えるのではなく、「家庭との連携が必要である」といった教科書的な表現にとどまらず、子どもの睡眠の様子から生活背景、食事、排泄、人間関係、保育園の環境など、多方面にわたる要因を総合的にアセスメントする力が求められる。

また、個別アセスメントを特別な支援が必要な子ども（施設保育など）に限定されるべきではなく、保育所等に通うすべての子どもに対して適用できるような汎用的なアセスメント能力を育成される必要がある。現場で十分な時間や体制が確保されにくいからこそ、養成課程の段階で、観察力・分析力・判断力を含むアセスメントの基礎をしっかりとし身につけることが、将来の保育実践において子ども一人一人の育ちを支える土台となると考える。

(2) 家庭との連携と保護者理解に基づく実践的学習の必要性

保育者養成課程においては、アセスメント技術の習得と並行して、家庭との連携および保護者理解に関する学習が不可欠である。教科書等を通じて、学生は子どもを取り巻く家庭の生活環境が近年ますます多様化・複雑化していることを理論的に学ぶことができる。しかし、睡眠という個人差の大きい領域において、各家庭の具体的な状況を実感

することは容易ではない。保護者の多くは、「早く寝かしの方が良いとはわかっているけど、現実的には難しい」といった葛藤を抱えている。こうした保護者の思いや生活上の困難に対して、保育者が共感し、共に考え続ける姿勢は、単に教科書に記された技術を表面的に学ぶだけでは育まれない。知識偏重の学習では、保育実践に必要な柔軟性や対人理解力が十分に養われない可能性がある。したがって、保育者養成校においては、保護者の立場を疑似体験する学習機会の導入が求められる。例えば、具体的な場面を想定したワークを活用して対話や提案の練習をロールプレイ形式で行うことは、学生が保護者の視点に立って考える力を育む上で有効である。また、保護者の生活背景や感情に触れる機会を設けることで、学生が理論と実感を結びつけて学ぶことが可能となる。

さらに可能な限り、親子や、保護者に実際に出会う学習機会の導入が求められる。授業に保護者を招き、睡眠が子どもの食事、遊び、排泄など様々な生活と結びついていることを肌感覚で掴むことは、学生にとって貴重な学びとなる。実際の対話を通じて保護者の思いや葛藤に触れる機会を設けることで、保育者養成課程において保護者理解を深める実践的な学習機会を継続的に確保する必要がある。

保護者と保育者が協働して子どもの生活を支える体制のために、一緒に現実的な対応策を根気強く練る力や、正解が見つけれなくても考え続ける力が求められる。こうした力は、対面による援助の学習体験を通じてこそ育まれるものであり、学生の意欲を支える学習環境の構築が今後ますます重要となる。

(3) 援助者としてのセルフケア学習の重要性と教育的展開

保育者養成課程においては、援助者としてのセルフケアの重要性を、理論的知識と体験的理解の両面から学ぶ機会を意図的に設ける必要がある。学生時代においては、援助者としての心理的負担や身体的疲労を実感することが難しいが、将来の保育実践に備えて、セルフケアの概念を深く理解し、自身の健康管理を意識する姿勢を育むことが求められる。

まず、午睡中の健康管理に伴う緊張感や責任感、特に乳幼児突然死症候群（SIDS）への対応に関する心理的負担を疑似体験するロールプレイを導入することで、保育者が日常的に直面する精神的ストレスを学生が実感的に理解することが可能となる。こうした体験的学習は、保育者の職務に内在する責任の重さを認識し、セルフケアの必要性を自覚する契機となる。

さらに、セルフケアを「個人の責任」ではなく「職場全体で支え合う文化」として理解する視点を育むことが重要である。そのためには、学生同士が休息の取り方やストレ

スへの対処法を共有するグループワークを通じて、相互支援の意識を高める教育的工夫が有効である。こうした活動は、将来の職場において孤立せず、同僚と協力しながら健康を維持する力を育む基盤となる。加えて、保育現場で実際に働く保育者を授業に招き、セルフケアの工夫や職場での支え合いの実践例を語ってもらうことで、学生が現場のリアルな声に触れ、自身の働き方を具体的にイメージする機会を設けるなど検討する必要がある。

また、保育者自身の生活リズムや睡眠の質を振り返るワークを取り入れ、学生が自らの生活習慣を見直す機会を設けることも重要である。これにより、「子どものモデルとなる生活習慣」を意識する視点を育み、援助者としての自己管理能力を高めることができる。

このように、理論的な学習と体験的な学びを組み合わせることで、保育者自身の健康と安心が、子どもの安全と安心につながるという視点を学生のうちから育むことが、養成課程におけるセルフケア教育の核心である。

おわりに

本論文では、保育士養成校の学生が接する2000年以降の「保育内容・健康」の教科書の記述に着目し、保育者の午睡に関する学習課題を見出そうと試みてきた。調査の結果、子どもを取り巻く家庭の生活環境は多様化・複雑化してきた中で、各家庭の異なる状況によって影響を受ける睡眠について、まず子ども個人の身体的・精神的発達の観点からアセスメントする学習が必要であることを見出した。さらに、子どもの午睡を通じたアセスメントは、保育所等の保育者だけで行っても家庭の状況がみえないため、保護者と協働して行う必要があることも確認した。

子どもの睡眠をアセスメントするにあたっては、まず子どもの生活全体を丁寧に観察することが不可欠である。午睡時の入眠の仕方や覚醒の状況だけではなく、睡眠は食事、遊び、排泄など、様々な生活行動と密接に結びついて

いるため、生活全体を通じた観察が必要である。しかし、本調査から、睡眠の学習に関するテキストをみると、説明型、事例紹介型、ワーク型の3種があることが明らかにはなった。ただし、生活全体の観察を通じて汎用的なアセスメント能力を育成することを強く意識した記述は見られなかった。

本論文のはじめに述べたように、睡眠は、成長ホルモンの分泌や脳の発達、記憶の定着、そして情緒の安定に寄与することが明らかにされている。つまり、午睡を通じて子どもの成長や発達を確認することができ、アセスメントが重要でありながら、それを学ぶ学習の必要性の理解や学習スタイルが確立されていないという課題が本調査からみつかった。近年、保育者不足が課題となっているが、保育者不足に限らず、個別にみることができないという課題は、保育者以外の障害や高齢者などを対象とする発達援助職者全体の課題にもつながる。これについて、本論文では追及できないため、問題提起にとどめる。

また、本論文では、2000年以前に発行された教科書を検討することと、実際に調査したテキストを用いて学習をしているかについてなどが、確認できなかった。また教科書を主体とした調査であることから、保育の現場で起きている事象や保育者の意見を取り入れることができておらず、限定された解釈にとどまることも否定できない。そのため、今後は、これらの限界を確認しながら調査を進めるとともに、本研究で見出した睡眠に関する保育者養成上の学習の具体的方法について、実習生の保育現場学習の実際を調査や、保育者と議論などの取り組みなどを通して検討する必要がある。

謝辞

共同研究を通じてご協力いただいた神戸医療未来大学教授荒木実代氏の貢献に心より感謝申し上げます。

注

- (1) 三好伸子 荒木実代「保育者が子どもに触れることの意味」年報 第41号 金沢星稜大学総合研究所 p.18-23.2021
- (2) 三好伸子 荒木実代「保育者が子どもに触れることの意味—午睡場面のかかわりに関する保育所保育指針の整理から—」金沢星稜大学人間科学研究 第16巻第1号 p.29-35.2022
- (3) 日本睡眠学会ホームページ <https://jssr.jp/basicofsleepdisorders6>
- (4) 高橋芳江 園田悦代 浅野弘明「幼児における睡眠計の利用可能性の検証—保育所の午睡調査から—」『日本看護研究学会雑誌』第47巻5号 2024
- (5) 日本睡眠学会ホームページ <https://jssr.jp/basicofsleep5>

- 睡眠の発達：林光緒 1. 乳幼児の睡眠
- (6) 三好伸子 荒木実代「保育者が子どもに触れることの意味」年報 第42号 金沢星稜大学総合研究所 p.18-23.2022
 - (7) 三好伸子 荒木実代「午睡場面に着目した保育者と子どもの触れることの意味」年報 第43号 金沢星稜大学総合研究所 p.4-9.2023
 - (8) 高井由佳 服部敬子 平沼博将「注視行動からみた保育士の午睡チェックに関する基礎研究」『人間工学』57巻 Supplement 号 2021
 - (9) 日本睡眠学会ホームページ 睡眠障害の基礎 小児の睡眠障害 神山潤
 - (10) 吉崎亜里香 若尾良徳 加藤篤 鈴木みゆき「幼保連携型

認定こども園における午睡の実態に関する全国調査（第一報）—運営主体による違いに着目して」『睡眠と環境』（日本睡眠環境学会雑誌）第18巻1号 2024

- (11) 厚生労働省「保育士養成課程を構成する各教科目の目標及

び教授内容について」

https://www.hoyokyo.or.jp/http://www.hoyokyo.or.jp/nursing_hyk/reference/29-3s2.pdf

