

ままごと遊びと基本的な生活習慣の形成との関係

Relationship between playing housework and the formation of basic lifestyle habits

泊 明希佳

Akika Tomari

はじめに

近年、我が国では、家庭の教育力や子育て機能の低下が問題視されるようになってきている。この背景として松田（2011）は、現代社会における都市化や少子化、核家族化が進んだことによる子育ての変化があると述べている。その変化とは、地域社会全体で営まれていた子育てから、先述した都市化や少子化、核家族化が進んだことによる孤立した子育てへの変化である。

それに伴い、家庭の教育力や子育て機能の低下による基本的な生活習慣の形成への影響も指摘されており、以前とすると遅れが見られると城戸ら（2020）は指摘している。『保育所保育指針解説』の領域「健康」では、生活に必要な習慣の形成の第一歩は、家庭において行われるとしている（厚生労働省、2018）。しかし、近年の家庭の教育力や子育て機能の低下により、基本的な生活習慣の形成の役割は家庭から集団保育の場へ移行している。このことに関して、松田（2014）は、以前は家庭でなされることが前提であった子どもの基本的な生活習慣の形成は、今では集団保育の場に任される場合が多くなってきていると述べている。さらに、松田（2014）は、当然家庭において身につけているはずと思われていた基本的な生活習慣は、保育現場で真剣に取り組んでいかなければならない重要課題であると述べている。

永瀬ら（2011）は、基本的な生活習慣の形成は、本来は家庭で担うものであるとしながらも、近年の家庭の教育力の低下により、集団保育が担う役割の重要性が増してきていると指摘している。さらに、永瀬ら（2011）は、平成17年の中央教育審議会答申「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について」において、幼児の実態として基本的な生活習慣の欠如、自制心や規範意識の不足などが挙げられているとし、集団保育での生活場面の指導の必要性を指摘している。一方で、永瀬ら（2011）は、集団保育の場を対象とした研究は遊びに関する内容が中心であり、生活的な行動の習得についてほとんど検討されていないことを指摘している。

子どもの発達には、様々な生活や遊びの経験の積み重ねにより促されていく。『保育所保育指針解説』によると、子どもの諸能力は生活や遊びを通して別々に発達していくのではなく、相互に関連し合

い、総合的に発達していくとしている(厚生労働省、2018)。このことを踏まえると、子どもの基本的な生活習慣も生活や遊びを通して相互に関連し合い、総合的に発達し、形成されていくといえよう。しかし、永瀬ら(2011)が生活的な行動の習得に対して十分な検討がなされていないと述べているように、基本的な生活習慣の形成についても十分な検討がなされていないことが予測される。

したがって、本稿では集団保育での基本的な生活習慣の形成について検討していくことを研究の目的とする。そのために、集団保育での子どもの遊びに着目していくが、本稿では子どもの遊びとして、ままごと遊びに焦点を当てていく。その上で、ままごと遊びと基本的な生活習慣の形成との関係について考察していくものとする。

本稿の構成は以下の通りである。第1章では保育所保育指針における基本的な生活習慣について論じる。第2章では子どもの基本的な生活習慣について論じていく。第3章では、遊びを通じた基本的な生活習慣の形成について、3歳児クラスのままごと遊びに着目して考察を行う。なお、ここで使用する子どもの姿は筆者による実践において得られたものである。最後に、第4章では全体を通じたまとめを行う。

次に、本稿で使用する用語について述べる。本稿においては、筆者による実践から得られた子どもの姿をもとに考察を行うが、筆者は保育所で保育士として勤務していたため、集団保育を行う場を保育所として取り扱うものとする。したがって、第1章以降は、集団保育を行う場を示す用語について全て保育所という用語で統一するものとする。第1章で保育所保育指針を取り扱う理由も、この点に拠るものである。

第1章 保育所保育指針における基本的な生活習慣

この章では保育所保育指針における基本的な生活習慣について述べる。赤澤ら(2014)によると、基本的な生活習慣とは、食事・睡眠・排泄などの個別的で生理的なものと、整理整頓・学習・運動などの一般的で習慣的なものと佐野(2013)を引用して述べている。一方、松田(2014)によると、生活習慣の中でも、特に生命的な行為として日常的に繰り返されるものを基本的な生活習慣と呼び、食事、睡眠、排泄、着脱衣、清潔の5つが挙げられると述べている。したがって、本稿における基本的な生活習慣も食事、睡眠、排泄、着脱衣、清潔の5つとする。

領域「健康」における基本的な生活習慣の取扱い 基本的な生活習慣については、幼児期に獲得することが望ましいとされ、幼児の発達や保育を考える際にも大変重要な指標になると松田(2014)は述べている。一方、松田(2014)は基本的な生活習慣の形成は、身の自立を意味するとし、身の自立により、子どもは自己有能感を得て、自信をもって遊びや活動に取り組むことができるようになることと述べている。『保育所保育指針解説』においては領域「健康」において明記されており、保育者は子どもに適切な援助をするために、基本的な生活習慣の獲得時期について認識している必要がある(城戸ら、2020)。表1は『保育所保育指針解説』をもとに筆者が作成したものである。

表1 領域「健康」のねらい及び内容と内容の取扱い

心身の健康に関する領域「健康」	
養う力	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
ねらい	1 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう
	2 自分の体を存分に動かし、進んで運動しようとする
	3 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、見通しをもって行動する
内容	① 保育士や友達と触れ合い、安定感をもって行動する
	② いろいろな遊びの中で十分に体を動かす
	③ 進んで戸外で遊ぶ
	④ 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む
	⑤ 保育士等や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ
	⑥ 健康な生活のリズムを身に付ける
	⑦ 見の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする
	⑧ 保育所における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する
	⑨ 自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う
内容の取扱い	1 心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、子どもが保育士等や他の子どもとの温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること
	2 様々な遊びの中で、子どもが興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かすことにより、体を動かす楽しさを味わい、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。その際、多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようになること
	3 自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促されることに留意し、子どもの興味や関心が戸外にも向くようにすること。その際、子どもの動線に配慮した園庭や遊具の配置などを工夫すること
	4 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、子どもの食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で保育士等や他の子どもと食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなど、食の大切さに気付き、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること
	5 基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、子どもの自立心を育て、子どもが他の子どもと関わりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付け、次第に見通しをもって行動できるようにすること
	6 安全に関する指導に当たっては、情緒の安定を図り、遊びを通して安全についての構えを身に付け、危険な場所や事物が分かり、安全についての理解を深めるようにすること。また、交通安全の習慣を身に付けるようにするとともに、避難訓練などを通して、災害などの緊急時に適切な行動がとれるようにすること

表1によると、「ねらい」3、「内容」⑤⑥⑦⑧⑨、「内容の取扱い」4、5において基本的な生活習慣との関連性が窺える。「内容の取扱い」4について『保育所保育指針解説』によると、「保育所の生活の中で、子どもが一つ一つの生活行動の意味を確認し、必要感をもって行うようにすることが大切」であるとしている（厚生労働省、2018）。そして、基本的な生活習慣の形成のためには、自立心とともに、自己発揮と自己制御のとれた自立性が育てられなければならないとしている（厚生労働省、2018）。その際、習慣化を図ろうと同じ行動を繰り返し行うような指導を行うのではなく、保育者は子どもの自分でやろうという気持ちを受け止め、温かく見守り、励ましたり手を添えたりしながら、

自分でできた達成感や満足感を得られるようにしていくことが必要であり、このような姿勢が子どもの自立心を育むとしている（厚生労働省、2018）。そして、保育所という集団での生活の場において、自分以外の子どもと関わりながら楽しく充実感のある生活を展開するために必要な行動や決まりに気づき、これらを身に付けることの大切さを自覚することが、子どもの自律性を育てる（厚生労働省、2018）。

「10の姿」における基本的生活習慣の取扱い 2017年の保育所保育指針の改訂により、新たに「幼児時の終わりまでに育ててほしい姿（以下「10の姿」）が明示された。「10の姿」は、これまでの5領域の内容を維持したうえで、5領域から10項目を取り出し、5歳児修了時までに育ててほしい姿を具体的に示したものである。無藤（2018）は、「10の姿」について、5領域の中でとりわけ5歳児に成長が期待される内容を整理したものであると述べている。また、無藤（2018）は3歳児については「10の姿に至る芽生え」という視点で検討すること、0・1・2歳児では学びの芽生えを導くために、0・1・2歳児でできるようになったことが次の月齢や年齢にどのようにつながるか検討することが重要であると述べている。このことから、2017年の改訂により、0歳児から5歳児の保育の積み重ねの重要性と、乳児期から3歳以上への保育の連続性が明示されたことが窺える。乳児期からの保育の積み重ねが、子どもの小学校以降の成長や生活習慣の形成にも大きな影響を与えるのである（無藤、2018）。

「10の姿」の「健康な心と体」については、領域「健康」などで示されているように、他者との信頼関係のもとで、自分のやりたいことに向かって伸び伸びと取り組む中で育てられていくとしている（厚生労働省、2018）。基本的生活習慣については、着脱衣、食事、排泄に着目し、これらを行って行うことの必要性や、いつどのように行うか、病気にならないための習慣や、健康と食事との関係について関心をもち、体を大切に活動を進んで行うようになるとしている（厚生労働省、2018）。また、子どもは保育所での生活で自己を十分に発揮して生活や遊びを楽しむことで、生活に必要な習慣や態度を身に付け、生活や遊びへの見通しをもち、自立的に行動するようになる（厚生労働省、2018）。そのため、保育者は子どもの主体的な活動を促し、その発達に応じて必要な体験が得られるように工夫していくことが必要である（厚生労働省、2018）。

前述したように、「10の姿」は5歳児修了時までに育ててほしい姿を具体的に示したものである。乳児期からの保育の積み重ねが幼児期へとつながり、その後の小学校教育にもつながっていく。したがって、「10の姿」は5歳児修了時に突然現れるものではないということを保育者は十分留意し、乳児期からの保育の積み重ねや連続性の大切さについて認識しておく必要がある。

第2章 子どもの基本的生活習慣

この章では子どもの基本的生活習慣について述べる。『保育所保育指針解説』によると、3歳以上児は運動機能の発達により、基本的な動作が一通りできるようになるとともに、基本的な生活習慣もほぼ自立できるようになるとしている（厚生労働省、2018）。また、改訂前の『保育所保育指針解

説』によると、おおむね3歳では基本的な運動機能の発達に伴い、食事・排泄・衣類の着脱などがある程度自立し、おおむね5歳では基本的な生活習慣が身に付き、1日の生活の流れに見通しをもつようになり、生活に必要な食事、排泄、着替えといった行動を1人で行えるようになるとしている（厚生労働省、2008）。

しかし、基本的な生活習慣の形成に関しては冒頭で述べたように遅れが見られ、ベネッセ教育総合研究所が実施した「第5回幼児の生活アンケート」の結果によると、特に排泄の自立に関しては低年齢児において減少幅の大きさが指摘されている。したがって、ここでは、まずベネッセ教育総合研究所が実施した「第5回幼児の生活アンケート」の結果をもとに、現代の子どもの基本的な生活習慣について検討していきたい。

現代の子どもの基本的な生活習慣 表2は2015年にベネッセ教育総合研究所が実施した「第5回幼児の生活アンケート」の中でも特に注目したいデータを抜粋した「第5回幼児の生活アンケート『速報版』」（木村、2015）において挙げられていた生活習慣に関する12項目を基本的な生活習慣の5つに分類したものである。そして、図1はベネッセ教育総合研究所が実施した「第5回幼児の生活アンケート」の結果をもとに筆者が作成したものである。その際、表2の分類に従って作成した。なお、ベネッセ教育総合研究所が実施した「第5回幼児の生活アンケート」の結果とは、12項目に対して「一人で行える」と回答したものを%で示したものである。

図1によると、2005年から2015年の10年間の間で全ての基本的な生活習慣の形成において城戸ら（2020）が指摘している遅れが確認される。排泄に関する項目は12項目のうち4つを占めていることから、排泄の自立への関心の高さや重要性が窺える。しかし、10年前から既に他の基本的な生活習慣と比較しても「一人で行える」という回答は少なく、2005年から2015年の10年間で最も減少してい

表2 生活習慣12項目に対する基本的な生活習慣5つの分類

基本的な生活習慣の5つ	生活習慣の12項目
食事に関する項目①	コップを手で持って飲む
食事に関する項目②	スプーンを使って食べる
食事に関する項目③	お箸を使って食事をする
睡眠に関する項目	決まった時間に起床・就寝する
排泄に関する項目①	おしっこする前に知らせる
排泄に関する項目②	自分でパンツを脱いでおしっこをする
排泄に関する項目③	自分でうんちができる
排泄に関する項目④	オムツをしなくて寝る
着脱衣に関する項目	1人で洋服の着脱ができる
清潔に関する項目①	歯を磨いて、口をすすぐ
清潔に関する項目②	1人で遊んだ後の片付けができる
食事、睡眠、排泄、着脱衣、清潔以外の項目	家族やまわりの人に挨拶する

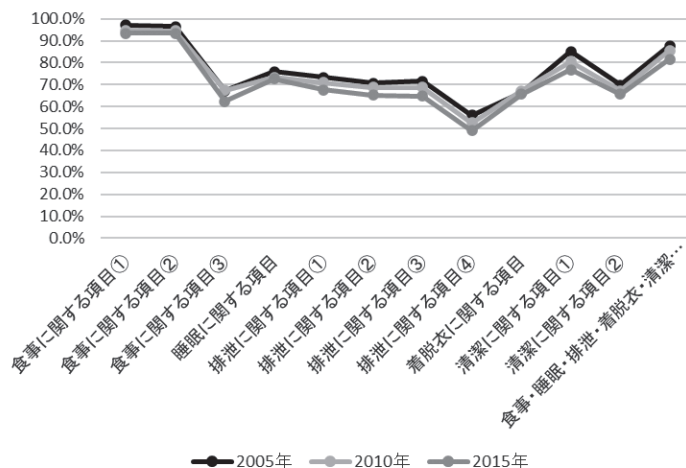


図1 基本的な生活習慣における「一人でできること」の経年比較

る。このことに関して、『第5回幼児の生活アンケート速報版』は、排泄の自立を急がせない風潮を背景に、保護者の意識や子どもへの関わりが変化しているとしている。

基本的な生活習慣の形成における保育者の役割 食事、睡眠、排泄、着脱衣、清潔の基本的な生活習慣の形成は、心地よく健康に生きていくために欠かせないものである。CEFI子ども知育研究所（2012）は、これらの基本的な生活習慣は単に大人が教え込めばいいものではないとし、子どもが「自分でやりたい」という意欲をもって、取り組めるような環境を作り、言葉をかけるといった援助を行うことが保育者の役割であると述べている。そして、CEFI子ども知育研究所（2012）は基本的な生活習慣の自立が子どもの自信へとつながり、遊びや活動の意欲にもつながると述べている。そのために、保育者はそれぞれの年齢ごとの基本的な生活習慣の発達を目安を踏まえたうえで、一人一人の子どもに合った援助を行うことが必要である。

第3章 遊びを通じた基本的な生活習慣の形成

前章では基本的な生活習慣の形成における保育者の役割について述べた。その際、保育者は子どもに教え込むのではなく、子どもが意欲をもって取り組めるような環境を作り、援助を行うことの重要性についても触れた。このことを踏まえ、この章では保育所での遊びと子どもの基本的な生活習慣の形成との関係について考察を行う。遊びを通して基本的な生活習慣の形成を図ることについて検討し、考察を行っていきたい。

対象とする年齢と遊び 改訂前の『保育所保育指針解説』によって、食事・排泄・衣類の着脱などがある程度自立するとされているおおむね3歳に着目する。また、筆者自身も3歳児クラスを担当した際に、基本的な生活習慣の形成をテーマに1年間取り組んだという背景があるためである。表3はテーマ設定のきっかけとなった4月当初の子どもたちの様子を示したものである。

表3 4月当初の基本的な生活習慣における子どもの姿

食事	箸を使って食事をしているが、箸の持ち方は、その都度保育者が言葉をかける必要がある 食事中の姿勢が保持できず、乱れてしまう
睡眠	一定時間、午睡をし、体を休める 目覚めるのに時間がかかる子どももいる
排泄	日中もオムツが必要な子どももいるが、ほとんどの子どもは排尿の間隔が安定し、パンツで過ごしている 遊びに夢中になっているときには保育者の言葉かけが必要な場合もある 排便後の始末は保育者の援助が必要である 午睡時はオムツを使用する子どももいる
着脱衣	ズボンやパンツの着脱はできるが、トレーナーやTシャツを脱ぐときは保育者の援助が必要な子どももいる
清潔	戸外遊び後、食事前などの手洗いを行う 泡が残っていることもあるため、保育者の見守りが必要である

前年度担当保育者から、子どもたちの好きな遊びはごっこ遊びであるということを知っていたため、室内で男女ともに楽しめる遊びとしてままごと遊びに着目した。したがって、本稿の対象とする年齢は3歳児であり、対象とする遊びはままごと遊びである。

倫理的配慮として当時の記録を使用することについて、筆者の勤務していたA保育園園長の許可を得た。

実践内容 子どもたちが十分にままごとを楽しめるよう、ままごとコーナーを設置した。また、片付けがしやすいように、子どもたちの手の届く高さの所に、ままごとで使用する食器類は片付けるように繰り返し伝えた。さらに、子どもたちがたんだり、結んだりする経験を多く積めるようにハンカチをままごとコーナーに置いた。

ままごと遊びと基本的な生活習慣の形成との関係 ままごと遊びの性質上、食材に関連する玩具も取り扱う。そのため、食材を食器に盛り付ける、運ぶ、食事前後の挨拶をするといった姿も見られたため、ままごと遊びと食事との関係はあると考えられる。また、ままごと遊びではエプロンを着ける、頭に付けて三角巾として使うといった遊びの身支度の経験を重ねる。この経験は、子どもたち自らの「遊びたい」という気持ちから積みまれていくものである。エプロンを着けるためにはヒモを結ぶが必要になる。自分で結ぶことはできなくても友だちのヒモなら結ぶことができる子どももいる。友だちの身支度を手伝い、友だちから「ありがとう」と感謝の気持ちを言われた子どもは、自分への自信を高め、一層遊びや活動に取り組むようになると考えられる。松田(2014)が身の自立が子どもの自己有能感を育て、自信をもって遊びや活動に取り組むようになると述べていることから、身の自立により育まれる自信は子どもにとって重要であると考えられる。

『保育所保育指針解説』によると、保育所の生活には、所持品の管理をしたり、遊んだ後を片付けたりするなど、皆が一緒に過ごすために身に付けることが必要な生活の仕方があるとしている(厚生労働省、2018)。自分たちの過ごす場を自分たちで整える体験の積み重ねが、子どもたちが生活に見通しをもって過ごすために必要なことである(厚生労働省、2018)。ままごと遊びでは、家庭と同

じょうな雰囲気で行えるよう冷蔵庫の中には食べ物、食器棚に見立てたロッカーには食器類のみを片付けるというルールを子どもたちと決めながら取り組んでいった。ままごと遊びを通して、整理整頓をし、清潔な場を保とうとする子どもたちの姿が見られたことから、基本的生活習慣の形成との関係があると考えられる。

ままごとコーナーに置いたハンカチは、数枚のハンカチを結んで長くつなげる遊び、頭に巻いて三角巾として使う、腕に巻いて時計に見たてる、何枚も組み合わせることでドレスに見たてるといった様々な遊びへと展開された。どれも大量のハンカチを使用するが、子どもたちは一枚一枚丁寧にたたんで片付けていた。このことについて、『保育所保育指針解説』では、十分に遊んだ満足感が次の活動への期待感を生み出し、片付けなどの必要性が子どもに無理なく受け止められるとしている(厚生労働省、2018)。

子どもたちは、室内に常にままごとコーナーがあることで、好きなときに遊びを楽しんでいた。また、ままごと遊びの中では、自分以外の友だちとの関わりも生じ、その際、自己発揮と自己制御の調和が必要になり、ときには葛藤の経験をする場合もある。このような経験をを通して子どもは自律性を育てていくと考えられる。

第4章 総合考察

本稿では保育所での基本的生活習慣の形成について検討していくために、子どもの遊びに着目した。子どもの遊びとして、取り上げたものはままごと遊びである。ままごと遊びでの子どもの姿をもとに、基本的生活習慣の形成との関係の考察を行った結果、食事、着脱衣、清潔との関係が確認された。このことから、保育所での遊びが、子どもの基本的生活習慣の形成に影響していることが示された。しかし、睡眠と排泄に関しては、十分な結果が得られたとは言い難い。そのため、今後は保育所の生活と遊びの両方の視点からの検討が望まれる。

参考文献

- 赤澤淳子・後藤智子. (2013). 小学生における基本的生活習慣が自己統制および向社会的行動に及ぼす影響：仁愛大学研究紀要『人間学部篇』第12号, 1-12.
- CEFI こども知育研究所. (2012). 0～5歳児 楽しく身につく生活習慣アイデアBOOK：株式会社ナツメ社.
- 城戸佐智子・高妻弘子. (2020). 幼児の基本的生活習慣に対する保育系学生の意識と課題の変化－テキストマイニングを用いた分析から－：宮崎国際大学教育学部紀要『教育科学論集』7号, 82-89.
- 木村治生(編). (2015). 「第5回 幼児の生活アンケート」速報版：ベネッセ教育総合研究所.
- 厚生労働省. (2018). 保育所保育指針解説：フレーベル館.
- 松田純子. (2011). 幼児の生活をつくる－幼児期の「しつけ」と保育者の役割－：生活科学部紀要第48号, 95-105.
- 松田純子. (2014). 幼児期における基本的生活習慣の形成－今日的意味と保育の課題－：生活科学部紀要第51号,

67-76.

無藤 隆. (2018). *幼稚園保育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領 3 法令 すぐわかる すぐできる おたすけガイド*：ひかりのくに株式会社.

永瀬裕美子・倉持清美. (2011). 集団保育における幼児の生活習慣行動の習得過程：「片付け場面」に着目して：日本家政学会誌『62』11号, 735-741.

佐野良五郎. (1984). 子どもと生活リズム：『児童心理』第38号, 1847-1856.

謝 辞

本原稿執筆にあたり、現場を退いた筆者に対して当時の記録の使用を快く応じてくださった A 保育所施設長には心より感謝申し上げます。

