

平成26年度 第4回東部地区幼稚園教員・保育士の合同研修会  
「子どもの発達と生活リズムをつくるために」  
～幼保小の接続で考える～

日時：平成26年9月11日（木）  
場所：鳥取県立福祉人材研修センター

◆研修講師 和洋女子大学 鈴木 みゆき 氏

【ねらい】

子どもの健やかな成長を支えていくために、保育者としてどのような支援が必要なのかを学ぶ



【研修の内容】

◆講師による講義

- 子ども・子育てをめぐる環境の変化  
子どもたちの就寝時刻が遅くなっている
- 早寝早起きの科学的根拠  
様々な概日リズム（睡眠・覚醒・体温・ホルモンの相互関係）  
幼児期における「メラトニン（睡眠ホルモン）」の分泌
- 睡眠不足の影響  
朝食欠食率が上がる→体温が上がらない  
肥満になる 性の早熟化  
学力低下（幼児の場合も知的能力に影響）  
「気になる子」が見えてくる 等
- 家庭や地域でできること  
生活リズム改善への提言  
地域の特性を活かしたネットワーク  
24時間の生活の中で親子を支える人材が大切
- 就学前に身につけたい習慣



基本的な生活習慣の確立に向けては、「ちょっと頑張ってみようかな」と思えることから始めましょう。



脳は大きく3階に分けられます。1階で生活習慣等生きるための力、2階で気持ち、3階で考える力が育てられていきます。脳を育てるには、主体的な遊びが大切です。

◆ワークショップ

- 生活リズムの大切さを保護者・子どもたちへ伝えるためには、どんな方法があるか

園便り、  
クラス便り、  
保護者懇談会、  
送迎時、  
連絡ノート



【参加者の感想】

- 生活リズムを整えていくことの大切さを科学的根拠をもとに具体的にお話していただき、理解することが出来た。
- 睡眠不足は、子どもたちにとっていろいろな悪い影響を及ぼすことがわかり、改めて幼児期における睡眠の大切さを実感した。
- まずは、子どもたちの生活習慣の実態を把握し、その問題点を知ることが大切である。そのために、アンケート等を実施したい。
- 心を育てる上で基本となる愛着関係が培われていない子どもが多い。しかし愛着は親だけではなく、保育園でも育てられるということなので、しっかり関わりをもち育てていきたい。
- 家庭と連携して生活リズムを整えていきたい。
- どんな力を育てたいかというねらいを明確にした上で、主体的な遊びができるよう環境を整えていきたい。



鈴木先生のお話はとても楽しく、あっと間の2時間半でした。