



子育て情報 8月号

平成29年 8月
椋山女学園大学附属幼稚園

楽しく身につけさせたい生活習慣

園長 横尾 尚子

「は〜んぶんこ はんぶんこ」歌うようなかけ声に合わせて、3歳児クラスの子ども達がシャツやズボンをたたんでいます。大好きな水遊びを始めるために、水着に着替えること。着替えたシャツやズボンをきちんとたたむこと。ずいぶん上手になりました。「エンチョウセンセイ ミテミテ」。どの子も誇らしげです。

幼児期に身につけさせたい生活習慣には、食事、睡眠、排泄、清潔、衣服の着脱、その他にも、あいさつや後片付け、約束や時間を守るなどがあります。これらは、幼児の心身の円満な発達を促し、将来豊かで望ましい社会生活をおくる上で重要な意味を持ちます。自分のことは自分です。自分の生活は自分で創る。そうした自立した人間として生きて行くための第一歩が、ここから始まるのです。

生活習慣を身につけさせるためには、子どもの発達段階に応じた適切な「しつけ」が、くり返し丁寧に行われなければなりません。幼い子どもに対して、一方的に言葉だけで言い聞かせようとしても無理なことです。子どもの情緒が安定している時に、興味を示す環境を用意し、実際にやって見せながら指導することが必要です。子どもが自ら進んで、楽しく、しかも期待を持って取り組めるような雰囲気をつくるのが大切です。

生活習慣を身につけさせるために、幼稚園では次のような取り組みを行っています。

食事について：例えば、給食指導。毎日の給食を、まずは教師がモリモリおいしく食べます。食べながら、素材や味、栄養について話します。献立内容の栄養別色分けゲームをしたり、食材クイズや食べ物なぞなぞを出すこともあります。子ども達は給食時間を心待ちにしている、残食なしです。

睡眠について：「早寝・早起き・朝ご飯」を励行しています。健やかな成長を支える生活リズムづくりは、まず早起きから。「早く起きて、早く幼稚園へ行きたい」と思ってもらえるように、遊具や絵本の配置にも気を配り、朝の遊びを魅力的なものにしています。睡眠時間や起床時間、朝食内容をカードに記入してもらい、親子で意識化を図ることもあります。できなかったことを責めるのではなく、できたことを褒めたいと思います。

排泄について：トイレに行くことを嫌がらないように、トイレが楽しい場になるような工夫をしています。丁寧に掃除をして、清潔を保つことはもちろん。壁や扉を明るいい色にしたり、動物やキャラクターの絵を貼ってみたりすることもあります。男児用便器の使用にあたっては、立つ位置を足型で示したり、便器の中にあるシールを貼ったりして、上手に使うコツを知らせています。

清潔について：手洗いや整理整頓が上手にできないのは、やり方がわからないから。そんな子が意外に多いのです。手洗い場には、手洗いの手順をイラストにして掲示してみたり。園児用ロッカーには、カバンや道具箱などを入れる位置を図示してみたり。どうすればいいのかを、わかりやすく示すことを心がけています。また、石鹸で手を洗った後に匂いをかがせて、「お手てピカピカ、いいにおい。気持ちいいねえ」と声をかけ、「手がきれいになると気持ちがいい」「また手を洗おう」と、期待を持って取り組めるようにしています。

衣服の着脱について：例えば、靴下の脱ぎ履き。脱ぐ時のコツは、かかとうが出たら一旦停止。次はつま先から引っ張って、スポン。これで裏返しにならずに脱ぐことができます。脱いだ靴下がバラバラにならないように、「おたまじゃくし(2枚の履き口を重ねて半分裏返し)」をつくらせることもあります。これで、履く準備もできました。脱ぐ動作一つにも順を追って丁寧に声をかけ、次の見通しを持たせることも大切にしています。

このように、「楽しく身につける生活習慣」のポイントは3つ。①どうすればいいのかをわかりやすく示す。②大人が実際にやって見せる。③できたことを実感させ、ほめる。ご家庭でも、ひと工夫してみてください。