日本女子大学　社会連携教育センター　JWU 子育てサイエンス・ラボ
ニューズレター
ゆりのき　No14
ゆりのき HP
2024 年 2 月 15 日発行

JWU 子育てサイエンス・ラボが発行するニューズレター「ゆりのき」は子育てにまつわる様々なトピックやお気軽に参加できる「子育てサイエンス・カフェ」のご案内を掲載しています。以前の「ゆりのき」も公式 HP で閲覧できます

＝＝＝＝＝＝第 16 回子育てサイエンス・カフェ報告（12 月 2 日実施）＝＝＝＝＝＝

「いま、子どもの”食べる”を考える」

子どもたちが健やかに育ち、楽しく毎日を暮らしていくうえでの大切な能力のひとつとして、子どもたちの“食べる”力をしっかりと育んでいく必要があります。最近の子どもの食に関しては、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、肥満の増加、女性では思春期におけるやせの増加など、様々な問題が指摘されています。そこで今回は、子どもの“食べる”ことに関して、歯やお口のはたらきの変化も含めて、乳幼児を主な対象として考えてみる機会としました。

子どもたちの発育の状況に関して、学校保健統計が始まった 75 年前から現在までに 17 歳の平均身長が約 8 ～ 10cm、平均体重も約 11～13kg 大きくなっています。また、年あたりの増加率に関しては、身長は 5～11 歳で女児の伸びが大きく、体重は男女とも 5 ～11 歳で増えが大きくなっています。身体の発育に合わせて“食べる”ことが肥満ややせの問題の予防につながりますので、5 ～11 歳の時期に栄養を適切に摂取することが重要となります。

お口に注目すると、5 ～11 歳は乳歯が永久歯に生え変わる時期に相当します。お口の中に歯が生えてきてから 3 年ほどかけてむし歯になりにくくなっていくため、その間のむし歯予防が大切です。有効な方法として、子どもたちが自発的に歯磨きを行い、11 歳くらいまで保護者が仕上げ磨きをすることが推奨されています。

また、砂糖はブドウ糖や果糖に比べてむし歯を作るリスクがとても高いため、間食では生フルーツや無糖の乳製品やナッツを食べ、砂糖をたくさん含む炭酸飲料、スポーツ飲料、菓子類は避けること、間食の時間を決めて食べることも有効です。砂糖は『マイルドドラッグ』と呼ばれ、甘いものを食べないとイライラしたり、落ち着かないという砂糖依存症を引き起こすことがあります。砂糖依存症は、子どもだけでなく、保護者の皆さんにとっても重要な問題ですが、1 週間の我慢で抜け出すことができます。『手が届くところ、視界に入るところに甘いものを置かないこと』が抜け出すコツとなります。

最後に、乳幼児の食生活において大切な 4 つのポイントを挙げておきます。

1. 子どもの好き嫌いは固定していないので、調理方法や関わり方を工夫して『好きな食べ物を増やす』こと
2. 調理方法や食事環境を整えて、丸呑みする癖をつけないように『しっかりかめる習慣をつける』こと
3. 生活習慣を朝型に変え、『お腹が空くリズムを持たせ、3 食を規則正しくとる習慣を身につける』こと
4. 楽しく会話しながら共食できるような『楽しい食卓環境を整える』こと

です。みなさま、それぞれ工夫して取り組んでみてください。

幼少期の歯の生え変わりが“食べる”能力にどのように影響するのかについては明らかになっていないことが多く、今年度から附属豊明小学校 1 ～ 3 年生の皆さんの協力により調査研究を始めております。現在の子供たちの“食べる”を考えるために貴重な情報を提供できる機会を頂けますこと、ならびに関係者のご理解とご協力に心から感謝いたします。

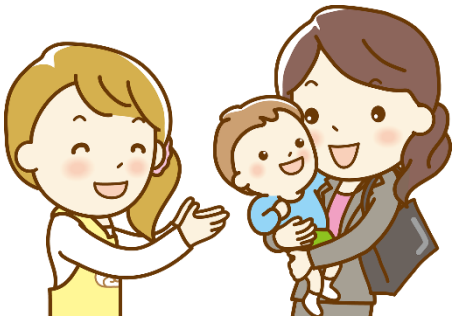
（家政学部食物学科　太田正人）

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝子育て関連 修論紹介＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「預かり場面における子どもの不安を和らげる養育者の対応」

（2023 年度家政学研究科児童学専攻修了予定　山口舞　指導教員：岡本吉生）

本研究では、保育所などにおける預かり場面、特に預け時（以下、分離時とします）の子どもの不安を和らげる養育者の対応を探索することを目的としました。預かり場面は子どもだけでなく養育者の不安も引き起こすと考えられることから、養育者自身の要因にも焦点を当てながら、様々な要因を包括的に説明できる概念としてアタッチメント（愛着）に着目し、預かり場面における状況を整理していきました。



調査方法としては、まず母親 9 名から乳幼児期の子どもの預かり場面の状況を聴取しました。その他、預かり場面に関連があると思われる子どもの要因（きょうだい関係など）、親の要因（親自身の幼少期の思い出など）、親子関係の要因（日頃の子育ての状況など）についても聴取しました。インタビュー終了後、母親と父親に自身のアタッチメントを測定するアンケートを実施しました。子どものアタッチメントとは、不安な時「特定の誰かに」くっついて安心感を得ようとする欲求や行動のことであり、子どもの発達全体を支える土台となります。そして大人のアタッチメントの個人差は、人とのかかわり方の違いとして現れます。アタッチメント傾向が安定している場合、他者の反応や状況を適度に考慮しながら柔軟に相互作用することができると考えられます。そして子どもの欲求や状態の変化にも敏感であり、子どもに対して無理なもしくは過剰な働きかけ方をすることが少なく、子どもと適切にかかわることができると推測されます。

調査結果から、預かり場面の子どもの状況には様々な要因が複雑に絡んでいることが示されました。本稿では、調査結果のうちアタッチメント傾向が安定していた母親が行っていた子どもの分離時の不安を和らげる対応を中心に分析・考察したものをまとめました（表 1・表 2）。

表 1　預かり場面における子どもの不安を和らげる養育者の対応例（分離時）

子どもが分離後の行動を具体的に予測できる言葉かけ	「あの遊び、楽しそうだよ」 「お昼寝しておやつ食べ終わったら、迎えに行くよ」 「昨日の遊びの続きができるね」　など
子どもが成長している自覚がもてる言葉かけ	「幼稚園に入って、お兄さんになるよ」　など
子どもの気持ちに共感する言葉かけ	「寂しいよね」　など
言葉かけのバリエーションを多くもつ	子どもの状況に合った言葉を選択し、応答的に接する
スキンシップをする	親の都合だけでなく、子どもが不安を抱いている時に行う

表 2　預かり場面における子どもの不安を和らげる養育者の対応例（日常）

日頃の遊びの中で子どもに応答的にかかわる	親やきょうだいの都合ではなく、出来る限り子どものやりたい遊びを実現させていく
親自身の幼少期の否定的記憶を現在に生かす	自身が親との分離時に否定的記憶がある場合、それに蓋をせずに思い出し、現在の子育てに生かしていく
パートナーや他者を頼る	自分が困っていることをパートナー（父親）や自身の親、友人、保育者などに素直に伝えて助けを求める

表１より、「子どもが分離後の行動を具体的に予測できる言葉かけ」は、多くの親が分離時に行っており、子どもは見通しをもつことで安心できるようでした。そしてアタッチメントが安定した親は、「子どもが成長している自覚がもてる言葉かけ」や「子どもの気持ちに共感する言葉かけ」も含め、「言葉かけのバリエーションを多くもっている」ことが特徴的でした。これは子どもの状況に応じて敏感に応答している表れと言えます。他方、言葉かけの内容のバリエーションではなく、親の醸し出す雰囲気（語気を明るくしたり、強くしたりなど）に変化をもたせることは子どもの不安を増長させるようでした。子どもに対する応答性の大切さは、表１の「スキンシップ」と表２の「日頃の遊びの中で子どもに応答的にかかわる」においても感じられました。親にとって時間にゆとりがある時にスキンシップをしたり、親やきょうだいの都合に合わせて子どもの遊びを制限したりすることが、分離時の子どもの不安に繋がっているようでした。しかし、きょうだいに関しては、上のきょうだいと同じ保育所に通う場合には不安軽減になっていました。上のきょうだいがいたり、プレ幼稚園に通ったり、事前に保育所の状況がわかる機会があると子どもの安心感は大きくなっていました。

次に「親自身の幼少期の否定的記憶を現在に生かす」に関しては、例えば「幼少期に自分が園に行きたくない理由を親が聞いてくれなかった」という否定的記憶を教訓に、現在は子どもの気持ちをよく聞くことを子育てにおいて大事にしており、それが分離時の子どもの不安軽減になっているようでした。過去の否定的記憶を建設的に生かすことは、安定したアタッチメントをもつ親の特徴でした。「パートナーや他者を頼る」に関しては、その結果から得られた援助によって母親の心に余裕が生まれ、それが子どもの分離時の不安軽減に繋がっていました。他者を信頼して頼りにできることも安定したアタッチメントをもつ親の特徴でした。また、たとえ母親のアタッチメント傾向が不安定でも父親のアタッチメント傾向が安定している場合は、母親の悩みを父親が受け止める傾向にあり、それが子どもの分離時の不安軽減に繋がっている場合もありました。このようにアタッチメントが安定的な親の日常からも子どもの分離時の不安軽減に繋がる対応がみえてきました。

最後になりましたが、本研究では子どもが預け時に不安を抱くことをすべて悪としているわけではありません。子どもが分離時に不安を抱いたり泣いたりすることは自然であり、むしろ健全な状況であるといえます。また、分離時の状況がスムーズであるからといって、その子どもの園生活に悩みがないということでもありません。しかし分離時の不安が強い状況が長期的に継続したり、日によって不安に波があったりする場合、親子共に苦しくなってしまうことがあると思います。今回の調査は限られた調査協力者によるものであり、預かり場面における子どもの不安を和らげる養育者の対応や様々な要因の探索にとどまりましたが、今回の調査で示唆されたことを意識的に取り入れることで、子どもの不安に何らかの変化が見られることがあるかもしれません。本研究が、子どもたちの毎日の不安を和らげる一役を担うことを願っています。

＜参考文献＞

・遠藤利彦（2022）「アタッチメントがわかる本―「愛着」が心の力を育む―」講談社
・中尾達馬（2012）「成人のアタッチメント―愛着スタイルと行動パターン―」ナカニシヤ出版

＝＝＝＝＝＝＝＝＝イベント開催報告＝＝＝＝＝＝＝

日本女子大学家政学部児童学科　主催

第 5 回 JWU 幼児教育・保育セミナー
「配慮の必要な子ども」とは　インクルージョンの観点から考える保育

児童学科では、白梅学園大学の廣澤満之先生をお呼びして第 5 回 JWU 幼児教育・保育セミナーを開催しました（10 月 28 日（土）百二十年館 12001 教室）。テーマは「『配慮が必要な子ども』とは　インクルージョンの観点から考える保育」です。

現在、幼児教育・保育の現場において、いわゆる「配慮の必要な子ども」への保育が課題となっており、インクルージョンの観点（さまざまな子どもたちがいることを前提とした保育）に基づく実践が求められています。廣澤先生には具体的な事例を紹介いただきながら、実践方法やその意義についてお話しいただきました。参加者は 60 人を超え、多くの保育現場の方にご参加いただきました。参加者の感想には、「（園の）先生たち全員で先生のお話をうかがうことができればと思いますが、まずはいただいた学びを持ち帰って共有させていただきます（幼稚園教諭）」や「実践を交えた講義でわかりやすくとても勉強になりました（保育園保育士）」とあり、今回のセミナーは時宜を得たテーマであり、現場に貢献する内容であったことが伺えます。

なおこのセミナーは日本女子大学家政学部学術交流研究費運用事業として開催されたものであり、一般社団法人日本女子大学教育文化振興桜楓会公益事業部門のご協力を得て開催しました。

社会福祉学科 x 社会連携教育センター

地域の方々と世代を超えて交流！学生企画のクリスマスイベント

（人間社会学部社会福祉学科　准教授　黒岩　亮子）

2023 年 12 月 9 日（土）、社会連携教育センターと人間社会学部　社会福祉学科が主催となり、「私とあなたとサンタと繋がる。明かりを灯すクリスマス」を開催しました。会場となった百二十年館「JWU ラーニング・コモンズかえで」には、クリスマスツリーやモール、バルーンなどが飾られ、普段とは違うクリスマスの楽しい雰囲気に包まれました。

本イベントは今年で 3 回目の開催です。今年企画したのは、社会福祉学科の黒岩亮子准教授のゼミに所属する 3 年次学生 10 名。当日は他学科からもボランティアの学生 10 名が協力し、受付から司会、運営まですべて学生が行いました。

昨年まで小学生以下を対象に開催していた本イベントですが、今年は地域の方々と世代を超えて楽しむことを目的に、地域の親子 10 組（25 名）と近隣の町会から 11 名にご参加いただきました。プログラム内容はクイズ、ジェスチャーゲーム、ランタン作り、ボッチャ。全てのプログラムは「困っているサンタさんを助ける」というミッションのもと、子どもからシニア世代までチーム制で行われました。最後にはサンタさんから子どもたちへお菓子のプレゼントも。世代を超えた交流の中で、笑顔があふれるクリスマスイベントとなりました。

《黒岩亮子准教授より》

今年のテーマは、ずばり「つながる」。昨年と同様に親子はもちろん、目白台雑司が谷町会の方をお招きできることになり、シニアを含む「多世代」が交流できる企画を考えました。当日は、クイズ、ゲーム、工作、ボッチャの 4 つのミッションをチームでクリアして、危機にあるサンタさんを助けよう！というストーリーに沿って、わくわく楽しくイベントが進められました。つながることの楽しさと同時に課題を学ぶ貴重な時ともなりました。

《イベントを企画した学生より》

交流を通して笑顔になってもらって嬉しかったです。いくつもの初めましての出会いに感謝です。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝ お知らせ ＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

ラボ協力会員 募集中！！

お子様と大学の研究に参加しませんか？

日本女子大学「JWU 子育てサイエンス・ラボ」では、子どもの発達（例：ことば、コミュニケーション、見る力の獲得）や子育てについて、種々の学術調査を行っています。
ラボ協力会員に登録して、お子様と一緒に、本学の研究に参加しませんか？

（調査ごとに、ご登録者の中から年齢等の調査条件に合う方にご連絡します。調査内容・所要時間・謝金の有無等を担当者が説明し、参加をご了承いただけた場合は、ご都合に合わせて調査スケジュールを調整します。）

「**ラボ協力会員**」詳細、ご登録方法はこちら▶
ラボ協力会員募集中→下スクロール→「登録はこちら」

ラボ会員

日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY

心理相談室のご案内

日本女子大学心理相談室では、地域の皆様の心の相談をお受けしています。

たとえば…

- 子どもの発達や成長が気になる
- 不登校、集団になじめない
- 子育ての悩み
- 対人関係、親子関係
- 気持ちを整理したい
- 自分の性格、将来・生き方
- 自分を見つめたい など

相談は完全予約制です。お電話でお申込みください。
日本女子大学 心理相談室 03-5810-1507（直通） 受付：月曜～土曜 9時～17時
https://llc.jwu.ac.jp/exl/psyc/nlc_psyc.htm

「JWU 子育てサイエンス・ラボ」を運営する社会連携教育センターの公式 SNS アカウントです。