

表3：睡眠習慣に関する調査結果

1. 睡眠習慣に関連する要因 **2015/10/2 調査**

	就寝時刻	就寝時刻	起床時刻	起床時刻	睡眠時間	睡眠時間	就寝時刻	入眠潜伏
	平日	休日前日	平日	休日前日	平日	休日前日	バラツキ	30分以上
2A (n=21)	24:02±1:55	25:00±1:19	7:22±3:26	9:02±1:19	6:14±1:43	8:02±1:29	3(14.3%)	5(23.8%)
2B (n=22)	24:24±0:57	25:20±1:23	6:53±0:26	9:21±1:24	6:29±0:55	7:58±1:33	6(27.3%)	4(18.2%)
2C (n=15)	23:28±1:16	23:56±1:28	6:04±1:37	7:37±2:12	6:36±1:17	7:41±1:19	2(13.3%)	4(26.7%)
全体 (n=58)	24:02±1:28	24:51±1:28	6:51±2:15	8:47±1:44	6:25±1:20	7:55±1:27	11(19.0%)	13(22.4%)

	就寝時刻 決めている	起床時刻 決めている	主観的 睡眠感悪い	朝食欠食 週半分以上	消灯後 携帯利用時々	消灯後 携帯利用毎晩	利用の用途				
							通話	メール	ネット	ゲーム	その他
2A	3(14.3%)	11(52.4%)	6(28.6%)	6(28.6%)	5(23.8%)	10(47.6%)	5(33.3%)	8(53.3%)	7(46.7%)	4(26.7%)	1(6.7%)
2B	6(27.3%)	15(68.2%)	9(40.9%)	8(36.4%)	8(36.4%)	8(36.4%)	0(0.0%)	11(68.8%)	10(62.5%)	3(18.8%)	1(6.3%)
2C	6(40.0%)	13(86.7%)	2(13.3%)	4(26.7%)	7(46.7%)	6(40.0%)	0(0.0%)	4(30.8%)	10(76.9%)	5(38.5%)	1(7.7%)
全体	15(25.9%)	39(67.2%)	17(29.3%)	18(31.0%)	20(34.5%)	24(41.4%)	5(11.4%)	23(52.3%)	27(61.4%)	12(27.3%)	3(6.8%)

表2 就寝時刻を決めている場合とそうでない場合の就寝時刻、朝食欠食割合、および消灯後の携帯利用(毎晩)の割合

	就寝時刻決めている	就寝時刻決めていない
就寝時刻 平日	23:52±1:23	24:05±1:30
朝食欠食が週半分以上	3(20.0%)	15(34.9%)
消灯後携帯利用毎晩	3(20.0%)	21(48.8%)

表3 主観的睡眠感と就寝時刻のバラツキ、平日と休日の睡眠時間差(2時間以上)、および消灯後の携帯利用頻度との関連

	人数 (%)	オッズ比 (95% CI)	有意確率
就寝時刻バラツキ (毎日バラバラ)	7 (12.1)	13.72 (2.30-82.0)	0.004 ***
休日と平日の睡眠時間に2時間以上の差	10 (17.2)	4.56 (1.11-18.82)	0.36 *
消灯後の携帯利用 (毎晩)	9 (15.5)	3.84 (0.90-16.33)	0.69

注) 主観的睡眠感、就寝時刻のバラツキ、消灯後の携帯利用は1-4の選択肢を2値化し、これらを説明変数、主観的睡眠感を従属変数としてロジスティック回帰分析を行った。オッズ比は主観的睡眠感が悪く(ふだん、よく眠れていますか?の問いに対し、どちらかといえばいいえ、またはいいえ、と回答)なる倍率を表している。

これらの認識を通し学生は、豊かな人間性や対人コミュニケーション能力、職業人としての意識や心構え、および深い専門的知識を習得する基礎となる健康管理の重要性を学んだ。また、深遠な理念の具体化に必要な強い意志力を維持するためにも、同様に健康管理能力が必須であること^⑧を確認し、これらの基礎力を保持しつつ園に通う母子の健康支援を継続的に行う役割を確認した。後半では学校長のファシリテートによる、理想の保育者像についてのディスカッションが行われた。

第三回の授業では、子どもの発達に関する内容を扱った。前半では保育所保育指針の内容を確認し、後半では大手社会福祉法人どろんこ会の安永理事長を招き、子どもの発達を支援する園での独自の取り組みに関する講演が行われた。同法人はTV等のメディアでも、子どもの発達支援に資するその取り組みが取り上げられ、多くの注目を集めている。最近では安倍政権が掲げる「1億総活躍社会」実現への具体策を検討する国民会議に「保育に携わる代表的な事業者」として内閣府に招かれ、短大などの保育学科の卒業生のうち3割

程度しか保育の現場に就職しない現状を説明し、「少なくとも5割に引き上げる努力をすべきだ」等の発言^⑨をしている。学生達は同氏の先進的な様々な取り組み(我が国では未だ例の少ない保育方法等の紹介)に興味深く聞いていた。

第四回の授業では、前半に保育所保育指針の「健康及び安全」に関する基礎的な内容を確認した。さらに安全管理の最重要課題となる自然災害への対応について、3.11の震災時に保育者としての使命感を強く持ち、子ども達の命を救った事例(宮城県名取市の閉上保育園の震災時の対応)をDVD視聴によって学んだ。後半では社会福祉法人の保育園より卒業生と園長が来校し、健康及び安全を守る日々の取り組みに関して、乳児クラスでの様子や、幼児クラスで起きた大事故、および緊急を要する熱性痙攣への対処法等が伝えられ、積極的な質疑応答を交えた内容となった。

第五回の授業では、前半に保育所保育指針の「保護者に対する支援」に関する基礎的な内容を確認し、後半では社会福祉法人の保育園より卒業生と副園長による、保護者に対する支援の具体例が伝

えられた。地域の収入格差等によって保護者の様子が異なり、とるべき対応が変わること、スマートフォン等の普及によるソーシャルネットワークの利用が、保護者とのやり取りを難しくさせていること等、現場の実際を知る機会となった。本時の意義として、保護者からのクレーム対応が保育現場での保護者への支援に大きな役割を持つと考えられるにも関わらず、学内のカリキュラムで対応しきれない盲点として懸案事項であったため、本時がこれに触れ、この課題に対応した形となったことが挙げられる。

第六回から第八回の授業では、日々の保育技術の確認をテーマとして「散歩」と「絵本読み聞かせ」を扱った。第六回の授業では、園外保育の意義と役割を確認し、散歩のコースを設定する際の安全上の留意点を確認した。後半は散歩コースを設定するために、学校周辺のフィールドワークを行った。学生は携帯電話のカメラ機能を用い、散歩コースを設定する上で留意すべき危険箇所等を撮影し、これをもとに教室にてプレゼンテーションを行った。終了時には保育所で現場経験を長年積んだ専任教員より講評が行われた。

第七回の授業では、前半に絵本読み聞かせによる子どもの認知発達への効用^⑤が発達心理学の観点から伝えられ、後半に地域のボランティアによる素話と絵本の読み聞かせによるお話会が行われた。学生は、市立図書館、公立小学校、および私設図書館において定期的に30余年お話会を開催してきたベテランによる素話の、声や表情による感情の表出の巧みさに触れ、興味深く聞き入っていた。絵本読み聞かせに関しては、本の選定の方法から、子どもが特に興味を持つ絵本の共通点を始めとし、豊かな経験を活かした指導が行われた。

第八回の授業では、各自が持参した絵本の読み聞かせをグループ間で披露し、評価カードに設けられた項目への評価と、コメント欄へのアドバイスを相互に記入した。評価項目は西川(2002)が作成したものを参考に、初めの話、声の大きさ、読む速さ、絵本の見せ方、表現・表情、終わりの話の6項目に対し、それぞれ5段階で評定すると

いうものであった(range5-30点)。その後、高得点者がグループの代表として選ばれ、全体の前で絵本を読み聞かせ、さらに優秀者を投票で決めた。このようなゲーム的要素を取り入れることにより、参加を促し、現時点で読み聞かせがうまい学生の技術を共有すること、発表の場面を設けることで場馴れさせること、そして多くの絵本の内容に触れることをねらいとした。

第九回から第十四回の授業では、行事への理解と併せ、専門的知識の復習と応用をねらいとした。第九回および第十回の授業では、グループワークにより運動会の企画と発表を行った。担当は幼児の体育指導経験を持つ専任教員であった。学生は運動会のスローガンを決め、プログラムを作成し、模擬職員会議を行うことで幼児の体育に関する知識を確認し、運営に関するイメージを得た。保育学生と非保育学生の社会的スキルを調査し、比較を行った研究によると、仕事の目標を立てること、仕事をするとき何をどのように行えば良いかを決める能力において保育学生は劣っているとの報告^⑥がある。本時はこのような能力を養成する演習としての役割を担ったと考えられる。

第十一回および第十二回の授業では、グループワークにより誕生会の企画と発表を行った。担当は幼稚園教諭を長年経験した専任教員、および音楽科の専任教員であった。学生はお楽しみ会の出し物(劇やゲーム、合唱等)を考案し、装飾品を製作し、発表を行った。誕生会の年間行事における重要性の確認や装飾品の製作による図工の技術の確認だけでなく、誕生会で子どもが特に喜ぶ合唱曲が紹介され、学生全員で歌うなど、幼稚園教諭としての経験を持った教員の現場経験と音楽科の教員の技術を活かした授業が展開された。誕生会で演奏することが必要とされる曲に馴染むことは、卒業生が重要性を高く感じた専門知識として回答割合の高かった、ピアノ基礎、音楽弾き語りの重要な一側面である、行事で演奏することが期待される曲目への学習意欲を促す内容となった。

第十三回および第十四回の授業では、食を通じた子どもの健全育成を考え、食文化と食への関心

を高めることを目的とした。担当は子どもの食と栄養を受け持つ専任教員であった。学生は乳幼児期からの朝食欠食、小児肥満の増加、思春期女性のやせ願望等、近年の子どもを巡る食の問題に触れ、児の発達段階ごとの食への関わり方を踏まえ、乳幼児期からの食育の重要性⁸⁾を認識した。また、旬の食材や郷土料理、および我が国の食文化と行事食等を確認し、餅つきを行った⁹⁾。学生は見て、触り、味わって食に親しむことで、子どもの食への発見や驚きを工夫して促す重要性を体験的に理解した。

第十五回では、前半に労働法規に関する内容を学科長が講義し、後半に最終年度の後期を終えて感じた、保育者としての使命感や責任感等に関する内省、および自身の専門性の向上に関する振り返りを行い履修カルテを記入した。また、技術向上のためのPDCAサイクルの考え方や、メンタルヘルスを含めた健康管理等の重要性を再確認し、保育者として就職した3か月後の職業人として職務をこなしている自分に宛てた手紙を書く内容とした。まとめとして、今後も保育技術の向上を通して種々の感情を昇華し、社会的なマナーを携えて末永く保育者として活躍していく意思を確認した。

IV. 考察

4-1. 立案された授業計画の妥当性

文部科学省および厚生労働省が、保育現場で求められる実践力として説明している諸要素は、方針を伝える目的としては有用と考えられるが、保育・教職実践演習の授業計画を立案する上で参考にするには、やや抽象的な印象を受ける養成校の教員は多いのではないだろうか。本研究は、新任保育者が現場で求められる実践力を、保育・教職実践演習の授業内容として反映するために実用的に捉えることを目的として調査し、これによって必要性が高く認識された能力等を養うことを目的として授業計画を立案し、授業実践を行った。本授業実践の特徴として、1.理想の保育者像の確認、2.保育技術の向上に資する考え方（PDCAサイク

ル）の定着、3.専門的知識等の獲得および種々の経験による技術の向上、およびこれらを支える、4.メンタルヘルスを含めた健康管理への高い意識と深い知識の4つの教育内容に重点を置いたことが挙げられる（図5）。

谷川（2003）は保育の質の向上のために保育者の論理的思考能力を養成する必要性に関して言及している。また、保育者の離職理由として「職場の人間関係」が大きな要因とされており、このことに関して森本ら（2013）は以下のように述べている。“このことは、単に、個人の「精神力」や「忍耐力」が弱い、あるいは欠如していると捉えるだけの問題ではないことをも示唆している。支援の一つとして、養成機関において自らのメンタルヘルスを維持するための方法を身につけさせることが挙げられる”。これらの指摘から、養成校では専門的知識の教授と併せ、その習得および応用の基礎となる論理的な思考能力や健康管理能力を養成することが課題であると考えられ、本授業計画はこれらを包含し、保育の実践力を体系的に向上させる試みであった。また、我が国の乳幼児の夜間の睡眠時間は世界的に短睡眠傾向¹⁰⁾であり、これを将来保護者に指導する役割を担う保育学生は、自らの健康管理においても健全な睡眠習慣を維持する必要がある。本稿で示した保育学生の睡眠習慣調査と改善への意識付けは今後、各養成校で重点的に行われるべきである。

続く本授業実践の特徴として、現場の招聘講師を複数招いた授業により、保育者としてのイメージを描き易くし、リアリティーショックを緩和するよう働きかけ、責任感を持って働くことの使命感と充実感を伝えたこと、保育現場で重要性が高い専門知識に多く触れるきっかけを与えたことが挙げられる。

本研究の限界として、後半では専門的知識および技能の習得に重点を置いたが、卒業生に対する調査から現場での必要性が高く認識された、「子どもの保健」および「障害児保育」等に関する内容が授業に取り込まれなかったことが挙げられる。この要因として、これらの内容が専任教員の専門

外であったこと、期間内に適切な招聘講師の選定が行えなかったこと等が挙げられる。これらの課題をどのように克服し、授業実践に取り入れるかは今後の重要な課題である。

4-2. 結論

調査によって得られた結果を授業内容に反映することは、分析による根拠を伴った授業実践となり、参加した教職員の動機づけを高めた。また、展開された内容は、現場での職務を目前に控えた学生の興味関心と学習意欲を引き出したため、学生の動機付けも高めたと考えられる。本授業実践の効果測定に関しては、学生による授業評価を前年度のそれと比較することで、ある一定の検証が可能であると考えられる。これは今後の課題である。

授業実践を通して見いだされた課題として、本授業実践に必要な専門性を持った教員の協力を得ること、そのために本授業科目の意義と役割が各教員間で深く認識されている必要があることが挙げられる。調査に関する課題としては、返信率を上げる工夫をすること（卒業生に対しては同窓会で呼びかける等）と併せ、現場で必要性を高く感じた教科の、どの内容が特に重要と考えるかといった、詳細な調査の必要性が明らかになった。

本授業科目はこれまで培ってきた使命感や情熱、人間性、価値観等を踏まえ、「学びの軌跡を振り返り、自らの課題を発見することで、学んだ内容の集大成とする」ための授業として位置づけられている。将来、保育現場で専門性を向上させ続け、保育・教職生活をより豊かにし、保育の質の向上に資することがその先の目的である。この目的に向けて上記の課題等に関するさらなる研究が望まれる。

謝辞

本稿の作成にあたり追跡調査にご協力頂いた卒業生の皆様、園の責任者の皆様、授業実践で招聘講師を務めて下さった先生方を始め、ご参加下さった全ての教職員の皆様へ感謝申し上げます。

註

- (1) 不眠症が性格等に影響を及ぼす可能性に関しては、これにより、問題解決を志向する適応的な方法ではなく感情に訴える行動方略を取り易くなること、過覚醒により感情的になり易いこと、侵入思考を持ち易いこと等が報告されている。

Morin C, Rodrigue S, Ivers H (2003) Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia.

Psychosomatic medicine 65: 259–267.

Schneider-Helmert D (1987) Twenty-four-hour sleep-wake function and personality patterns in chronic insomniacs and healthy controls. *Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* 10: 452–462.

Coren S (1988) Prediction of insomnia from arousability predisposition scores: scale development and cross-validation. *Behaviour research and therapy* 26: 415–420.

Harvey A (2000) Pre - sleep cognitive activity: A comparison of sleep - onset insomniacs and good sleepers. *British Journal of Clinical Psychology* 39: 275–286. を参照。

- (2) 夜間の消灯後の携帯利用が及ぼす悪影響に関しては、不眠症傾向のみならず、うつ状態、自傷行為および自殺念慮、いじめに関連するとの研究結果を学生に伝えた。

Munezawa T, Kaneita Y, Osaki Y, Kanda H, Minowa M, et al.

(2011) The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide cross-sectional survey. *Sleep* 34: 1013–1020.

Oshima N, Nishida A, Shimodera S, Tochigi M, Ando S, et al.

(2012) The Suicidal Feelings, Self-Injury, and Mobile Phone Use After Lights Out in Adolescents. *37: 1023–1030.*

Tochigi M, Nishida A, Shimodera S, Oshima N, Inoue K, et al.

(2012) Irregular bedtime and nocturnal cellular phone usage as risk factors for being involved in bullying: a cross-sectional survey of Japanese adolescents. *PLoS One* 7: e45736. を参照。

- (3) スタンフォード大学で奇跡の教室と呼ばれた、人生を変える授業と学生から評判になった内容を取り入れた。ケ

リー・マクゴニカル著・神崎朗子訳 2013 『最高の自分を引き出す方法』、東京：大和書房を参照。

(4) 時事通信 2015年11月5日

(5) 幼児期に子どもは認知発達を急速に進める。そのため、三項関係が成立するとされる生後9か月以降、読み聞かせられた絵本の言葉を通じて物語の状況や登場人物の感情を正確に理解することは、感情抑制能力の向上にもつながるため重要である。また、適切な認知発達は幼児期の問題行動を減らし、さらに思春期以降の感情障害のリスクを低めると考えられている。主に母親がこの役割を担うべきと考えられているが、保育者はこれを補完する役割を担うといった視点を伝えた。

Essex MJ, Klein MH, Miech R, Smider NA (2001)

Timing of initial exposure to maternal major depression and children's mental health symptoms in kindergarten. *Br J Psychiatry* 179: 151-156.

Feldman R, Eidelman A, Rotenberg N (2004) Parenting stress, infant emotion regulation, maternal sensitivity, and the cognitive development of triplets: A model for parent and child influences in a unique ecology. *Child Dev* 75: 1774-1791.

Karrass J, Braungart-Rieker J (2005) Effects of shared parent-infant book reading on early language acquisition. *J Appl Dev Psychol* 26: 133-148.

Naicker K, Wickham M, Colman I (2012) Timing of First Exposure to Maternal Depression and Adolescent Emotional Disorder in a National Canadian Cohort. *PLoS One* 7: 17-19.を参照。

(6) 善本眞弓 2008 保育学生の社会的スキル—保育学生の特徴と保育者養成に求められる教育— 横浜女子短期大学紀要 (23) pp.27-38 を参照。

(7) 濱名陽子 2015 保育者の早期離職に関する考察：養成教育との接続の課題 教育総合研究叢書 (8) pp.91-105 を参照。

(8) 厚生労働省 「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会」報告書を参照。

(9) 文部科学省 2002 「食に関する指導体制の整備について」（答申）を参照。

(10) Mindell JA et al., (2010) Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep medicine* 11:274-280. 参照。

引用文献

森本美佐、林悠子、東村和子 2013 新人保育者の早期離職に関する実態調査 p.107を引用

参考文献

一般社団法人全国保育士養成協議会専門委員会「指定保育士養成施設卒業生の卒後の動向および業務の実態に関する調査報告書Ⅰ」（保育士養成資料集第50号）2009
一般社団法人全国保育士養成協議会専門委員会「平成25年度専門委員会課題研究報告書 保育者の専門性についての調査—養成課程から現場へとつながる保育者の専門性の育ちと専門性向上のための取り組み—」2014

小田豊・神長美津子編著 2013 『保育・教職実践演習』、東京：光生館

小山裕子・栗田とし子・白川浩 2012 保育者養成における「教職実践演習」の取り組み 島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要 (50) pp.53-62

谷川裕稔著 2003 『保育者のためのクリティカル・シンキング入門』、東京：明治図書出版

濱名陽子 2015 保育者の早期離職に関する考察：養成教育との接続の課題 教育総合研究叢書 (8) pp.91-105

西川宏子 2002 保育学生における絵本の読み聞かせの理論及び方法の修得に関する研究—絵本を読み聞かせられる立場に立つ経験を取り入れることを通して— 中国短期大学紀要 (1) pp.37-41

森本美佐、林悠子、東村和子 2013 新人保育者の早期離職に関する実態調査 pp.101-109

善本眞弓 2008 保育学生の社会的スキル—保育学生の特徴と保育者養成に求められる教育— 横浜女子短期大学紀要 (23) pp.27-38