

## 睡眠（昼寝）

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。子どもの成長には欠かせない成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすりと眠っていることが子どもの成長には大事です。暗くなると脳から分泌されるメラトニンによって体温が下がり、自然と眠りにつくことができます。また、朝の光を浴びると脳と体を覚醒させ日中の活動をしやすくすると共に、心のバランスを整える働きのあるセロトニンが分泌されます。さらに1日24時間の地球の周期に体内時計を合わせるすることができます。そのため、夜は暗くして落ち着ける環境でメラトニンをしっかりと分泌させ、日中は明るい環境で活動的に過ごすことが重要です。

保育所の昼寝は夜の睡眠の補完として休息と安静を取ることと捉え、夜の睡眠に影響を与えないようにします。

### <SIDS（乳幼児突然死症候群）>

- ・何の予兆もないままに、主に1歳未満の健康にみえた乳児に、突然死をもたらす疾患である。

## 昼寝（0歳児）

### <ポイント>

- ・成長に必要な睡眠を保障する
- ・十分な睡眠を確保し、情緒の安定、心身の発達や健康につなげていく
- ・SIDS チェック表を活用し呼吸の確認（5分に1回）を必ず行い、体にも触れる
- ・事前説明会にて、敷き布団は固めのものを用意してもらうように伝える
- ・心肺蘇生法を訓練し、対応できるようにしておくこと

### 子どもの姿

眠くなると安心して眠りにつく

保育士の子守唄を聞きながら心地よく眠る

抱っこやおんぶで心地よく眠る

心地よく目覚める

2回寝から1回寝に移行する

### <留意点>

- ・SIDS やその日の健康状態、個々の既往症などに配慮し、体調の変化を見逃さないようにする
- ・布団は顔にかからないようにし、食事エプロンやよだれかけをはずす
- ・5分に1度呼吸確認をする

### 大人の動き・配慮

- ・一人ひとりの子どもの眠りのサインや癖等を察知し、安心して十分に眠れるように対応する

- ・落ち着いて安心した雰囲気の中で眠りにつかせるようにする
- ・体の一部をやさしく触れながら入眠へと導く

- ・一人ひとりの入眠しやすい姿勢を把握する
- ・抱っこやおんぶの欲求や要求に応える

- ・一人ひとりの目覚めに適切に対応する
- ・起床後の健康状態に十分注意する
- ・はっきりと目覚めた後に検温する

- ・一人ひとりの移行するタイミングを察知し、より良い生活リズムにつなげる

### <人的環境>

- ・ゆったりとした雰囲気を大事にする

### <物的環境>

- ・室温 夏 25度前後  
冬 18～22度
- 湿度 50～60%
- ・静かな環境をつくる
- ・室内は、薄いカーテン程度の明るさを保つ
- ・換気に注意する

## 昼寝（1歳児）



### <ポイント>

- 睡眠の生理的欲求を満たし、生命の維持と生活の安定をはかる
- 休息と活動のリズムを身につける
- SIDS チェック表を活用し、呼吸の確認（10分に1回）を必ず行い、体にも触れる
- 心肺蘇生法を訓練し、対応できるようにしておく

### 子どもの姿

抱っこやおんぶで眠る  
自分の布団がわかり、自ら布団に入る

保育士の子守唄を聞いたり、絵本を読んでもらったりしながら眠る

お気に入りの物を持って眠る  
（おもちゃ、人形、タオルなど）

心地よく眠る

心地よく目覚める

### 大人の動き・配慮

• 安心できる保育士の側で、一定時間質の高い眠りが得られるようにする

• 落ち着いて安心できる雰囲気の中、ゆったりと入眠に導く

• 子どものお気に入りのものを認める

• やさしく体に触れたりしながら、一人ひとりに適した接し方で入眠に導く

• 目覚めた時は一人ひとりに適切に対応する  
• 起床後の健康状態に十分注意する  
• はっきり目覚めた後に検温する

### <留意点>

- SIDS やその日の健康状態、個々の既往症などに配慮し、体調の変化を見逃さないようにする
- 食事の済んだ子から、入眠出来るように布団敷きをすませておく
- 10分に1回呼吸確認をする

### <人的環境>

- 安心できる保育士の側で眠れるようにする

### <物的環境>

- 室温 夏25度前後  
冬18～22度
- 湿度 50～60%
- 静かな環境をつくる
- 室内は、薄いカーテン程度の明るさを保つ
- 換気に注意する

## 昼寝（2歳児）

### <ポイント>

- 活動と休息の生活リズムの大切さを知る
- 衣服の汚れ等を確認し清潔な衣服で入眠できるようにする

#### 子どもの姿

短時間でぐっすりと眠る

保育士の子守唄を聞きながら眠る

お気に入りの物を持って眠る  
（おもちゃ、人形、タオルなど）

心地よく眠る

心地よく目覚める

#### 大人の動き・配慮

• 活動が活発になり、保育所での昼寝が一定しぐっすりと眠れるようになるので、家での睡眠に配慮しながら寝かせすぎに注意する

• 落ち着いて安心できる雰囲気の中、ゆったりと入眠へ導く  
• その子に合った声やテンポで歌う

• 子どものお気に入りの物を認める

• やさしく体に触れたりしながら、一人ひとりに適した接し方をする  
• なかなか入眠出来ない子にも布団の中で体を休めるように伝える

• 目覚めた時は適切に対応する  
• 起床後の健康状態を把握する  
• はっきり目覚めた後に検温する  
• 目覚めの悪い子は、抱っこして落ち着くまで見守ったり、時間に余裕を持って対応する

#### <留意点>

- その日の健康状態、個々の既往症などに気を配り、常に体調の変化を見逃さない
- 食事の済んだ子から入眠できるように布団敷きを済ませておく
- 15分に一回呼吸確認する（SIDSチェック表は不要）

#### <人的環境>

- 安心できる保育士の側で眠れるようにする
- 昼寝中の子どもたちの気配を常に意識する

#### <物的環境>

- 室温 夏25度前後  
冬18～22度
- 湿度 50～60%
- 静かな環境をつくる
- 室内は、薄いカーテン1枚程度の明るさを保つ
- 換気に注意する

**昼寝**  
(3・4・5歳児)



＜ポイント＞

- ・活動や生活リズムの中で決められた時間内に必要な睡眠、休息をとる。
- ・よりよい睡眠をとることで、社会生活に対応できる体内時計がつくられる

＜5歳児の昼寝期間について＞

- ・12月末まで行う
- ・就学に向け、1月～3月は新たな生活リズムをつくる
- ・活動と休息のバランスに配慮して過ごす

子どもの姿

大人の動き・配慮

自ら布団に入って眠る

- ・絵本の読み聞かせや、子守唄を歌うなどゆったりと落ち着いた雰囲気の中で入眠できるようにする

なかなか入眠出来ない子もいる

- ・やさしく体に触れながら、眠りに導いていく

眠れないまま、布団の中にいる子がいる  
早く目覚めてしまう子もいる

- ・一定時間は、布団の中で体や頭を休めるように促す
- ・心身の健康を維持する上で睡眠・休息が欠くことのできないものであることを伝える

心地よく目覚める

- ・光、換気、言葉かけを工夫する
- ・起床後の健康状態に注意する

＜留意点＞

- ・その日の健康状態や既往症などに気を配り常に体調の変化を見逃さない
- ・心地よい入眠ができるように午前の活動や昼寝前の過ごし方に配慮する
- ・体調の急変、窒息等の事故防止及び早期発見につとめる

＜人的配慮＞

- ・ゆったりと落ち着いて体を休められる環境をつくる
- ・昼寝当番を配置して、子どもたちの気配を常に意識する

＜物的配慮＞

- ・室温 夏25度前後  
冬18～22度
- ・湿度 50～60%
- ・室内の明るさは、薄いカーテン1枚程度を基本に各施設の状況に合わせて調節する
- ・静かな環境をつくる
- ・換気に注意する

# SIDS チェック表

室温 夏 25℃前後(外気との差は 5℃以内)

H 年 月 日(No. )

室温 ℃ 湿度 %

湿度 50%~70%

記録者名

園児名												
7時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
8時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
9時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
10時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
11時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
12時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
13時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
14時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
15時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
16時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
17時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
18時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
特記事項 仰向け寝・うつ伏せ寝・横向き寝												

園児名												
7時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
8時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
9時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
10時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
11時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
12時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
13時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
14時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
15時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
16時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
17時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
18時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
特記事項 仰向け寝・うつ伏せ寝・横向き寝												

園児名												
7時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
8時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
9時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
10時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
11時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
12時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
13時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
14時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
15時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
16時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
17時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
18時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
特記事項 仰向け寝・うつ伏せ寝・横向き寝												

園児名												
7時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
8時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
9時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
10時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
11時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
12時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
13時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
14時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
15時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
16時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
17時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
18時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
特記事項 仰向け寝・うつ伏せ寝・横向き寝												

園児名												
7時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
8時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
9時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
10時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
11時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
12時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
13時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
14時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
15時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
16時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
17時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
18時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
特記事項 仰向け寝・うつ伏せ寝・横向き寝												


園児名												
7時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
8時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
9時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
10時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
11時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
12時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
13時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
14時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
15時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
16時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
17時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
18時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19時	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
特記事項 仰向け寝・うつ伏せ寝・横向き寝												

室温チェック


10時 ℃ 11時 ℃ 12時 ℃

13時 ℃ 14時 ℃

- \* 0才~5分毎 1才~10分毎
- \* チェックしたらそれぞれの時間の所を○で囲む
- \* うつ伏せ寝、横向き寝、仰向け寝に関して特記事項があれば記入する。
- \* うつ伏せ寝、横向き寝を向け寝に直した時はその時間の所を△印でつける。



# 食 事



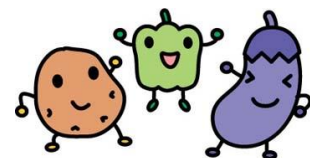
～『おいしく 楽しく 食べる子ども』を目指して～

乳幼児期の食事は生活全体のリズムを整え、豊かな感性を育て、生涯の食行動や食習慣の基礎となります。

保育所給食を通して、みんなで食べる楽しさを知り、食に対する興味、関心を高めると共に食べることの大切さや感謝の気持ちを育みます。

保育所は家庭や地域と連携し、食習慣や継承してきた食文化に親しみを持ち、様々な体験を取り入れながら食生活が豊かになるための取り組みを行います。また、職員同士が協力し、子ども一人ひとりの心身の状況に応じた適切な援助や家庭環境に配慮した対応が必要です。

子どもの心身ともに健やかな成長を願い、「おいしく、楽しく、食べる子ども」を育てるために、計画性を持って取り組むことが大切です。





# 食事（0歳児）

## <ポイント>

- ・月齢差や個人差に応じて食を進める
- ・いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して食べる喜びを知る
- ・保護者と連携を取りながら、無理のないよう離乳をすすめていく
- ・笑顔と優しい言葉かけにより温かい環境をつくる

### 子どもの姿

### 大人の動き・配慮

ちゅちゅ

おおむね  
0～4 ヲ月  
食事形態  
(液体)

**哺乳期**  
空腹になると泣いて知らせる  
抱かれて飲む  
大人が食べているものを見てよだれを垂す

- ・静かでゆったりとした雰囲気の中で特定の大人が言葉かけをしながら授乳を行う  
(人間への信頼、愛着形成の基盤になる)
- ・授乳後は、げっぷをさせる
- ・口の動かし方を見て保護者と離乳食開始時期を決める

おおむね  
5～6 ヲ月  
食事形態  
すりつぶした状態 (ペースト状)

**離乳食初期**  
ミルク以外の味に慣れる  
スプーンに慣れる  
抱かれて食べる

- ・一口量に気をつけながらスプーンですすめる
- ・口が開くまで無理にすすめない
- ・下唇の上にスプーンを乗せ、口に取り込むのを待つ
- ・口をしっかりと閉じて、舌が前後運動できているか確認する

おおむね  
7～8 ヲ月  
食事形態  
舌でつぶせる硬さ (豆腐)

**離乳食中期**  
柔らかく形のあるものを舌でつぶし、モグモグして食べる  
器や食べ物に手を伸ばし、つかもうとする

- ・コップや茶碗に両手を添えるように介助し、すり飲みの練習を促す
- ・モグモグし下顎の上下運動ができてきているか確認する

おおむね  
9～11 ヲ月  
食事形態  
歯ぐきで潰せる硬さ (バナナ)

**離乳食後期**  
形のあるものを手づかみで食べる  
大人の介助を受け、器から飲む  
前歯が生え始めてくる

- ・つまめる物はつまんで口に運ぶように促す
- ・コップを両手で持って飲むように促す
- ・舌を自由に動かし歯ぐきでつぶすのを確認する

おおむね  
12～18 ヲ月  
食事形態  
歯ぐきで噛める硬さ (肉団子)

**離乳食完了期**  
こぼしながらも手づかみやスプーンを使い自分の好きな物から食べる  
自分でコップを持って飲む  
食べ物によっては嫌がることもあり、食べる量にもむらがある

- ・食べにくいものを介助する
- ・スプーンの握り方、運び方、スプーンに乗せる一口量と食べ方に気を付ける
- ・盛りつけ方、食器の置き方に気を付ける
- ・奥の歯茎で噛んで食べているのを確認する

### <留意点>

- ・ミルクの温度を確認する
- ・ミルクあとのげっぷは必ず出させる
- ・体重の増減に気を配る

### <人的環境>

- ・ゆったりした気持ちで接していく
- ・授乳は1対1で行う
- ・食事中、「マンマ」「アーン」「オイシイネ」などと笑顔で声かけをする

### <物的環境>

- ・離乳の準備は果汁・野菜スープから始める
- ・離乳開始は午前に1回、一定した時間にす
- ・食品の持味がわかるよう単品で与える
- ・うす味にする



# 食事（1歳児）

## <ポイント>

- ・お腹がすき、食事を喜び、心地良い生活を味わう
- ・いろいろな食べ物を「見る」、「触る」、「噛んで味わう」といった経験を通して、自分で進んで食べようとする
- ・できるようになったことを保育士にほめられ、自身や食事への意欲が高まる
- ・ゆったりとした雰囲気の中で食べる楽しさを十分に経験する

### 子どもの姿

手づかみで食べようとする

食べ物の興味が出てくる

噛まずに飲み込んでしまう子がいる

スプーンを使って自分で食べようとする

落ち着いて座っていられずあそび食べをする

安定した人間関係の中で、安心して食事をする

保育士の援助により手伝いをしたり食前、食後の挨拶が促されながらできる

### 大人の動き・配慮

・手づかみ食べを十分にさせ、衛生面にも配慮する

・食材の名前を覚えたり、盛り付けに工夫をし、食べる意欲につなげていく

・口を動かして見せながら、上手に噛んで食べることを繰り返し伝えていく  
 ・子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の大きさや固さなど調理形態に配慮する

・食べる意欲を失わないように、スプーンを持たせたり、口まで運んだり、一人ひとりの発達に合わせて介助していく  
 ・手助けする際はそっと手を添え、自分で出来たという満足感を味わわせていく

・座って食べられるように、食事への興味を誘う楽しい言葉かけをする  
 ・座って食べられたことを褒める  
 ・満腹や食事に飽きてきたサインを見逃さず、食事を切り上げるタイミングを見計らう

・一緒に食べ「おいしいね」等、食べる楽しさを共有する

・一人ひとりに関わり、食事の習慣、衛生を知らせていく

食べるのだいすき

### <留意点>

- ・誤飲や窒息に注意する
- ・楽しく食事ができるようにする

### <人的環境>

- ・ゆったりした気持ちで接していく
- ・食べ物の好き嫌いに対しては、個別に量を減らしたり、食べやすく工夫するなどし、無理強いしないようにする

### <物的環境>

- ・大きさ、硬さ、形に気を配り、十分咀嚼できるようにする
- ・手づかみで食べながらも、スプーンに興味を示し始めたら、毎回スプーンを用意しておく

**食事（2歳児）**

<ポイント>

- いろいろな種類の食べ物や料理を味わう
- 食生活に必要な基本的な習慣に興味を持つ
- 友だちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

**子どもの姿**

**大人の動き・配慮**

食べ物に関心を持ち、いろいろな食べ物を進んで食べる

• 個人差に応じた食事の量、大きさ、固さに配慮する

食欲にムラができ、好みがはっきりし始める

• 子どもの気持ちに寄り添いながら一人ひとりに合った接し方で、少しずつでも味に慣れるように介助する

自分で進んでスプーンを使って食べようとする

• スプーンの持ち方の手本を見せたり、手を添えたりして下手持ちで持つように促す

食前、食後の挨拶が促されながらできる

• 一緒に「いただきます」をすることで挨拶してから食べることを習慣づけていく

保育士の言葉かけにより、手洗い、うがいなど食生活に必要な活動を自分でする

• 清潔の手段については、一人ひとりの状態に応じて関わる

徐々に箸で食べることに慣れる

• スプーンと箸を用意する  
• 個々の発達に応じてスプーンから箸が使えるように移行していく

あの味・この味おいしいね

<留意点>

- 誤飲や窒息に注意する
- 調理室の様子を見たり、匂いを嗅いだりすることで、「食べたい」という気持ちを持てるようにしていく

<人的環境>

- みんなと一緒に楽しく食べられるような雰囲気づくりをする
- 食べ物の好き嫌いに対しては、個別に量を減らしたり、食べやすく工夫するなどし、無理強いしないようにする
- 一口でも食べられたときには褒め、次の意欲へとつなげる

<物的環境>

- 食欲が増してくるので、おかわりができるように用意し、食べる意欲に繋げていく
- 個々に対応できるようにスプーンと箸を用意する

## 食事（3歳児）

### <ポイント>

- みんなで一緒に食べる楽しさを知る
- 自分から進んでいろいろな食材を味わう
- 食事のマナーや食べるための方法を少しずつ身につける

#### 子どもの姿

保育所での食事に慣れ、自分で食べようとする

グループの友だちとおしゃべりをし、楽しく食べる

食事の前には排泄や手洗い、挨拶を自分から進んでする

箸で食べることに慣れる

食事に集中できずふざけてしまう子どもいる

#### 大人の動き・配慮

• 様々な食べ物を自分から進んで食べてみようとする気持ちを大切にしていく

• 保育士や友だちと一緒に食べる楽しい雰囲気づくりをする

• 食事の前には排泄や手洗いをすることを声掛けする  
• 着席し挨拶をして食べるように促す

• 箸の持ち方の手本を見せたり、個々に気を配る

• 子どもと一緒に食事をするによりマナーを伝えていく

みんなで一緒に食べようね

#### <留意点>

- 箸の使い方に注意する
- マナーや箸の持ち方にとらわれすぎないようにする

#### <人的環境>

- 一緒に食事をしながら、マナーを知らせていく
- 箸の持ち方は、子どもの後ろに回り、同じ向きに手を見せるようにする

#### <物的環境>

- 箸はつまみやすい食べ物から始める
- 子ども同士のかかわりを楽しみながら、食事ができるようにする

**食事(4・5歳児)**

＜ポイント＞

- ・保育士や友だちと一緒に楽しく食事をする
- ・基本的な生活習慣やマナーを身につける
- ・食べるまでには、たくさんの人たちが関わっていることを知り感謝の気持ちを持つ
- ・食べ物と体の関係に関心を持ち、健康的な生活をする

子どもの姿

大人の動き・配慮

食事を友だちと一緒に用意する（配膳の用意、クッキング体験など）

・子どもが動きやすいように事前の準備を整え、子どもの行動を見守り援助する

食習慣、マナーを身につける  
よく噛んで食べる  
正しい箸の持ち方をする  
自分で食べられる量がわかる  
一定時間で食事が終わる

・保育士や友だちと一緒に食べることで、食習慣やマナーが身につくよう援助していく  
・マナーを身につけることで、気持ちよく食事ができるという事を体得していく

食べ物の栄養面について知ろうとする

・食べ物と体の関係に興味を持ち、バランスよく食べることの大切さを伝えていく

マナーを守って食べようね  
感謝して食べようね

＜留意点＞

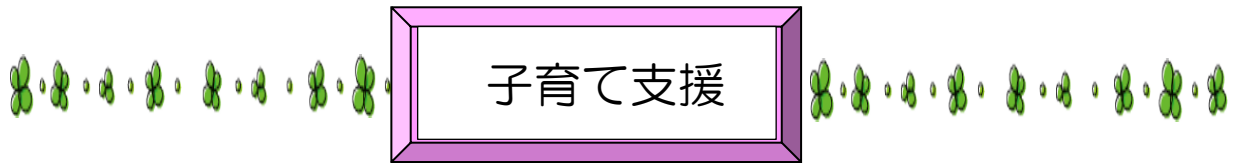
- ・箸の使い方に注意する
- ・野菜栽培やクッキング、調理の下ごしらえなど、積極的に取り入れていく
- ・包丁や調理器具を使う際には、正しい持ち方や使い方を伝える

＜人的環境＞

- ・一緒に食事をしながら、マナーを知らせていく
- ・食事時間の目安を知らせ、時間を意識して食べられるようにする
- ・包丁を使うときは、安全面を配慮し、保育士が側につく

＜物的環境＞

- ・自分の食事量がわかる時期なので、自分で盛り付けができるようにする
- ・落ち着いた雰囲気でする食事ができるようにする



## 子育て支援

子育て支援は、子育て家庭を社会のすべての人が援助、協力することによって親が安心して子育てすることを支え、同時に子どもの健やかな成長を促すものです。近年、核家族化や地域社会のつながりの希薄化により、親や子育て家庭が孤立化し、子育てに不安や悩みを抱えたり、養育力の低下や、児童虐待等子育てが困難な状況になっている家庭が増加しています。そのため、子育ての負担を軽減させ、楽しく子育てができるような支援が必要です。

また、子どもにふさわしい生活時間や生活リズムが作れないなど、子どもの育つ環境が大きく変化し、食事や生活習慣にも影響が現れています。しっかりとした自我や生きる力が持てるように、乳幼児期に大人から愛され、基本的な信頼関係が形成される環境づくりが大切です。

保育士は専門性を生かし、人権意識をもちながら子育て支援に取り組むとともに、知識や技術の取得、維持、向上に努めていかなければなりません。

# 子育て支援

## <ポイント>

- ・虐待の早期発見
- ・子育ての楽しさを感じられる援助
- ・養育力を高める



受容	相手の気持ちに寄り添う 親が感じている「子育ての大変さ・負担感」を理解する ありのままを無条件に受け入れる
共感	子育て不安・困難さを共感する 会話や気配りの中で一人ではない、話を聞いてもらえる安心感を与える
相談	相手の話を傾聴する <ul style="list-style-type: none"> <li>・全面的に聴く</li> <li>・否定的にも肯定的にも聴かない</li> <li>・相談の内容の論点を整理する</li> <li>・相手を尊重して聴く</li> <li>・記録をとる</li> </ul>
助言	相談の内容の論点を整理し一定の方向性を示す 相談者が主体的に自立、自己決定をするための援助を行う
保育技術	〔保育士体験・保育所体験 プレママ体験等〕 <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの発達に合わせた保育指導を行う</li> <li>・子どもの発達に合わせたあそびやかかわり方を伝える</li> </ul> 《抱く あやす 語り方 表情 かかわり方 あそび方 寝かせ方 オムツ交換 トイレトレーニング 食事の仕方 (食べさせ方) 絵本の読み聞かせ方》
子どもの発達	一人ひとりの発達の違いを理解する <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢の特徴を理解する</li> <li>・障がい、アレルギーの特徴を理解する</li> </ul>
専門機関との連携協力	アセスメントをして判断・決定を行う <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的な連絡・協同などの必要性 ⇒ 連携作り</li> <li>・同行の必要性（保護者の希望がある場合）</li> </ul>
情報提供	子育て情報を提供する <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所たより クラスたより 連絡帳 おしらせ 掲示 懇談会 個人面談</li> </ul>

### <留意点>

- ・守秘義務を徹底する
- ・保護者には様々な考え方や個人差があり、親としての力をつけていくにはその人に合った支援をする
- ・相談しやすい雰囲気をつくる
- ・その人なりのペースを尊重する
- ・保育士には保護者を受けとめられる心の余裕をもつ
- ・ほう・れん・そうの重要性を認識する（報告/連絡/相談）
- ・保育士は問題の渦中に入らない。
- ・チームワークをとる（全職員が共通認識を持つ）

### <関係機関と団体との連携>

- ・保健センター
- ・母子愛育会
- ・更生保護女性会
- ・民生児童委員
- ・つぼみ園
- ・支援拠点
- ・子育て総合センター
- ・光の家
- ・家庭児童相談室
- ・教育センター
- ・幼稚園
- ・小学校
- ・保育課



# 子育て支援

## <マイ保育所登録事業>

保育体験（給食試食）・園庭開放・子育て相談・プレママ体験・身長、体重測定・絵本の貸し出し・保育所見学・保育所行事の参加

### 在宅支援

### 在園支援

#### 支援のポイント

- ・マイ保育所登録→地域の在宅親子を把握する
- ・子育て家庭の養育力を向上する
- ・地域の子育て力の向上に繋がる支援を行う
- ・子どもや子育て家庭の問題を早期に見出し予防、継続支援を行う
- ・虐待の発生予防や対応に積極的に取り組む

#### 支援のポイント

- ・保育に密着した親子の支援を行う
- ・信頼関係を築く
- ・子どもの姿から家庭の状況の異変に気づく
- ・親の子育て力をつける
- ・親子のしっかりした絆をつくる
- ・子育てに見通しが持てるようにする
- ・親の不安を解消する
- ・保護者一人一人の自己決定を尊重する
- ・関係機関との協力し連携を行う

#### 人的環境

- ・組織的な子育て支援体制をつくる
- ・専任保育士を配置する（マイ保育所担当）
- ・地域の多様な年齢層との世代間交流を図り、地域住民を結びつける（ほんわかさんぽ事業）
- ・人と人とのかかわりを通して地域社会の活性化につなげる

#### 人的環境

- ・送迎時の態度  
全職員笑顔で迎える  
親子の様子を全職員が観察する  
毎日気軽に声をかける  
色々な観点から見る
- ・話を聞く（傾聴）
- ・組織的な子育て支援体制をつくる
- ・所長、主任保育士、担任保育士、その他の職員の役割分担をきめる

#### 保育所機能

- ・保育所機能を開放する→人材、施設開放、設備開放、体験保育
- ・子育ての相談や援助を行う
- ・子育て支援に関する情報を提供する
- ・子育て家庭への交流の場を提供し、交流を促進する
- ・地域の人材を積極的に活用する

#### 保育所機能

- ・継続的に子どもの発達援助を行う
- ・日々、直接顔を合わせることで保護者の様子がわかる
- ・子どもを守る社会的使命がある
- ・様々な関係機関との連携、協力ができる



#### 物的環境

- ・親子が安心して集える場所である
- ・親子が安心して話ができる場所である（相談室）
- ・親子が安心して遊べる場所である（安全・安定・清潔）