見本（本文より一部抜粋）

第 4 章

◉

生活リズムの獲得

——自分の生活リズムを点検してみよう!

すっきりと気持ちよく過ごすためには、年齢相応の生活リズムの獲得が大切です。読者の皆さんにとっても、生活リズムを整えることがキャリアデザインの第一歩になります。

●●● 1「生活リズムの獲得」の重要性

この地球上で、私たち「命」のあるものが生きていく際、種固有のリズムを無視した日常生活をおくることはできません。私たちが心地よく生活するためには、さまざまな内因・外因のリズムを生かしながら過ごしていくことが大切です。内因・外因のリズムは、次のようなキーワードで理解しておきましょう。

①種固有の寿命

さまざまな生物の平均寿命や、成熟までにかかる時間（生後どれくらいで出産・産卵ができるか）などを調べてみてください。寿命が違えば、当然ライフサイクルも異なります。ヒト、身近な動物である犬や猫、長寿といわれるゾウガメなどを比べてみましょう。

②加齢現象、空腹・排泄などの生理現象

第2章では、加齢（成熟）によって睡眠のリズムが変わっていくことを学びました（図2-1・図2-2参照）。空腹や排泄のリズムについても、赤ちゃんと大人とを比較してみましょう。

③春夏秋冬や昼夜など、環境的な要因

私たちは、四季や昼夜の変化による影響を避けて通ることはできません。日照時間や気温の変化が、健康状態や病気のかかりやすさに関係しています。また、後述しますが、私たちの身体は「日中活動して夜間に眠る」というリズムに適しています。

しかし、皆さんは、24時間型社会を生きていかざるを得ないでしょう。インターネット上で際限なく得られる情報や、深夜アルバイトの勧誘などは魅力的で避けがたいかもしれませんが、皆さんは、そのような環境下で自律して生活していかなくてはなりません。そして、これらは当然、現代に子育てをする際にも大きな課題となって現れてきます。保護者は、ネット情報とどのように付き合い、そのなかでわが子の生活リズムの獲得をどのように促していけばよいのでしょうか。これは、現代の子育てにおける最重要課題のひとつです。

●●● 2 ヒトの睡眠のさまざまな法則

2-1「昼間活動･夜間睡眠」の法則

ヒトの「生活リズム」を一言で言うと、「**昼間活動・夜間睡眠**」です。

ヒトは、進化の過程で二足歩行と手作業を獲得しましたが、より高度な手作業を展開するために、五感のなかの「視覚」が優位となりました。その手先を使った活動が充分保障されるために、私たちの身体の生理的機能は日中の時間帯がベストコンディションになるように仕組まれています。このリズムを無視して生きることは不可能です。徹夜で勉強や仕事をすることは、身

体が本来もっているプログラムに反しているため負担が大きく、作業の効率も格段に下がります。身体の法則にできるだけ沿った生活を心がけてみましょう。たとえば、学生の皆さんがどうしても連日のアルバイトをする必要があるときは、深夜の時間帯は避けて、早朝のアルバイトに切り替えることをおすすめします。

2-2 多相性睡眠から、夜間単相性睡眠獲得の法則

図4-1と、第2章の図2-1（p.31）を、特に睡眠の視点を意識してもう一度ご覧ください。すでに第2章で説明をしたように、新生児は身体機能全般が未熟なために、一日のなかで何度も「覚醒－睡眠」を繰り返します。これを「**多相性睡眠**」といいます。

その後、1歳の誕生日を迎える頃には、昼寝（夜間睡眠以外）を2回ほどするものの、主な睡眠は夜間の長時間睡眠となり、徐々に「**単相性睡眠**」を獲得していきます。

ヒトは進化の過程で、「直立→手作業が発達→日中の活動が中心になり、

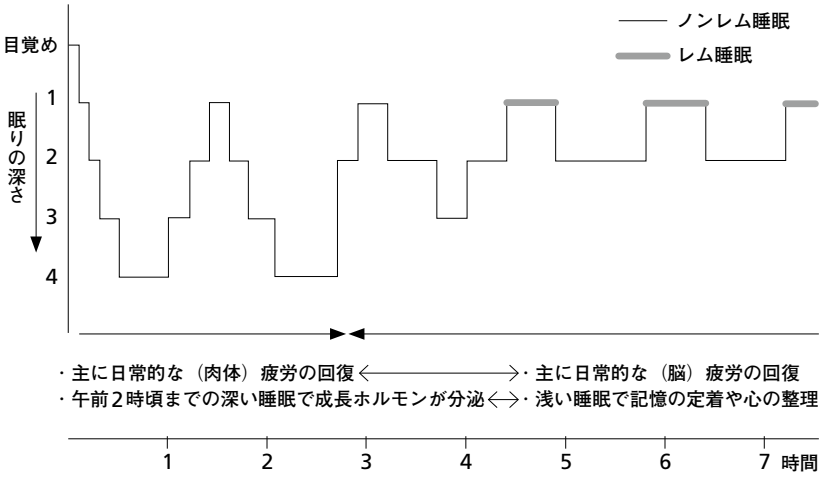


図4-1　大人の夜間睡眠のモデル

夜間は火を灯して安全を確保→日中の生産性を高めるための夜間単相性睡眠」というリズムを得たのです。現代社会では、多相性睡眠が常態化している成人も見受けられ、また、種によっては一生涯多相性睡眠の動物もいますが、ヒトは「**夜間単相性睡眠**」を獲得した動物であり、この睡眠が、私たちのベストコンディションを保障してくれます。

2-3 90分の法則

ヒトの身体は、日中活動して夜間に眠るというリズムに適しています。しかし、皆さんも経験しているように、昼間でも「頭が冴える／冴えない」時間帯があるでしょう。一日24時間のなかには、いくつかの生体リズムが存在します。まず「昼夜」という大きなリズムがあり、そのなかに、さらに細かいリズムが認められます。その細かいリズムは、おおむね1サイクル90分です。「人の集中力が持続する時間は、最長約90分」だといわれるのも、このサイクルによるものです。このように、身体機能を保つためには、大きなリズムと細かいリズムがかかわってきます。一昼夜を通して人間らしいリズムに沿った生活を過ごすことが理想です。

2-4 量の法則

よい睡眠を得るためには、各年齢帯に必要な睡眠量があります。表4-1に、年齢帯ごとの睡眠時間とその特徴を記しました。

成人の平均睡眠は450分（5サイクル）ですが、皆さんはいかがでしょうか。質のよい夜間睡眠の目安とは「朝、ひとりですっきりと起きられること」であり、この起床こそ、子どもにも大人にも良質な一日のスタートの鍵となります。さらに、良質の睡眠を確保するためには、日中の適度な身体活動・太陽光外気浴・就寝前のリラックスなども必要です。

第 8 章

子どもの運動発達の保障と体力

――ヒトの一生を支え続けてくれる、「協応動作」の底力

皆さんは「体力」と聞いて、どんな力をイメージしますか？　多くの人は、「筋力」や「持久力」をイメージすると思いますが、実はその基礎となる力（協応動作）を習得する時期が乳幼児期なのです。この力こそ、一生の礎となる体力です。

---

1 運動発達の方向性

前章では、骨格や生理的機能などの発達について概要を紹介しました。本章では特に、**運動発達**を取り上げて話を進めていきます。

身体の各機能に発達順があるように、運動発達にも大きく分けて2つの法則があります。下記①②と、図8-1に示しました。

①縦方向：頭を頂点とした、「上から下」の法則＝「頭部から尾部へ」

②横方向：体軸を中心とした、「中心から末端」の法則＝「胴体から四肢へ」

皆さんの足の指（四肢の末端）は、器用に動きますか。うまく動かないという人がいたら、まずは「足指じゃんけん」に挑戦してみましょう。「足指じゃんけん」は、子どもたちの行間体操（活動や気持ちを切り替えたいとき）としても楽しめますが、私たち成人にとっても、巧緻性を維持向上させてくれる良い運動になります。

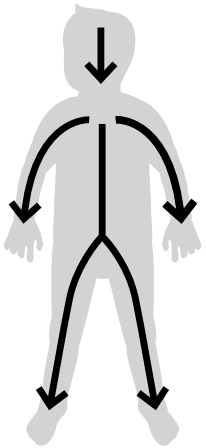


図8-1 運動機能が発達する方向

●●● 2 運動発達の分化と統合

2-1 運動発達の分化

私たちは生活するうえでさまざまな運動機能を駆使していますが、各動作にも発達順があります。

誕生直後の赤ちゃんの運動機能は未分化ですので、こまかい運動ができません。赤ちゃんは大きな音がしたときなどに全身で反応することがありますが、これが未分化の状態を示しています。私たちは赤ちゃんのしぐさを見て「かわいい」と感じますが、赤ちゃんにとっては、「このようにしか動けない」状態ともいえます。

図8-2は、把握運動の発達の段階を示したものです。このような一連の動きは、**かたまり運動**（手の機能や足の機能など、単独で動かすことができない）**→分化**（手を動かそうと思えば手を、足なら足を、などと単独で機能を使うことができる）**→統合＝協応動作**（手と目など、複数の機能を連動させておこなう動作）というプロセスであり、協応動作が巧みにできることを、「協応性が高い＝**巧緻性**がある」といいます。

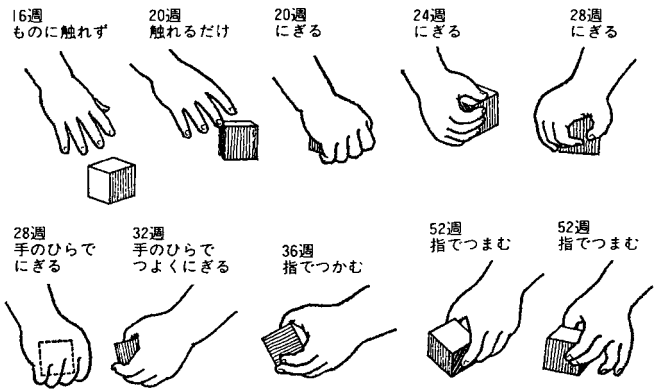


図8-2　把握運動の発達の段階（Halverson, 1931）

2-2 協応動作の獲得とその重要性

協応動作とは、ひとつの目標に向かって、身体の複数の機能が同時にタイミングよく動くことであり、ヒトのあらゆる動きは協応動作といえます。

図8-3は、続けて風船をつける回数を示しています。風船つきには、「手でつく」「目で追う」「足で移動する」「タイミングをはかる」「転んだりしないように安全を確認する」といった身体機能を要します。このような協応動作は、人間のすべての動きに通じる、スポーツに限定しない重要な力です。

図8-3にも表れているように、協応動作は4歳後半以降、急激に獲得されます。そのためには、4歳後半までに各機能を単独で充分に使っていることが重要です。この時期は、運動学習の**発達敏感期**（**＝レディネス**）です。ヒトの一生のなかで、さまざまな新しい動きを容易に獲得できる時期でもあります。

第 11 章

◉

子どもの視点に立った安全生活の保障

その1

――子どもの安心を保障する安全管理と安全教育

未熟で弱く、なおかつ好奇心旺盛な子どもたちを守る視点について、本章と続く第12章で学びます。第1の視点は、その年齢にあった「安全管理と安全教育」です。

●●● 1 子どもの身体的特徴と不慮の事故

子どもの身体は大人に比べて未熟であり、総じて弱いことを、これまでの各章にわたって示してきました。このように「未熟で弱い存在」である乳幼児は事故や災害に巻き込まれる可能性が高く、また、巻き込まれた場合、ケガや病気などによって命にかかわる危険性が高くなります。

では、事故や災害の現場において、大人に比べて子どもがより大きなリスクを負うのはなぜでしょうか。その背景には、子どもの身体的・精神的な特徴があります。乳幼児期の子どもの心身の特徴は、簡潔に言うと、おおよそ次のような内容です。

①身体的特徴：総じて弱く、特に四肢の未熟さに対して頭が重いため、身体の構造上バランスをとりにくい（第2章・第7章参照）。自分の身体をコントロールする能力も未熟である（第8章参照）。

②精神的特徴：知識の多さや理解度は未熟だが、反面、好奇心は旺盛（第9章参照）。

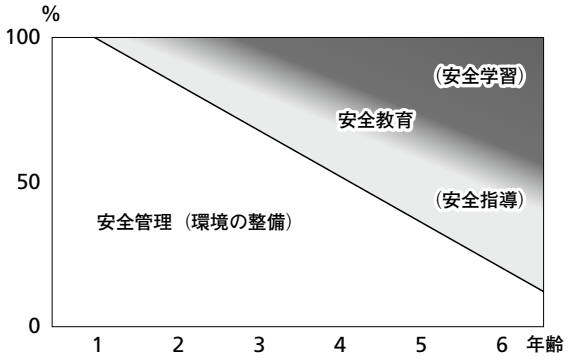
そして、子どもの未熟な心身の特徴から、事故や災害の現場では次のような状況が推察できます。

・身長が低いため、周囲を大人に囲まれると視界がきかない。体重も軽いため、大人と接触すれば簡単に転倒してしまう。
・さまざまな器官が未熟なために、五感による情報なども正確さに欠ける可能性がある。
・運動機能が未熟なため、スムーズに移動できない。大人に比べると声も小さいため、助けを呼ぶのにも不利である。
・概念形成が未熟なため知識も少ない。つまり、状況の把握・推理など、総合的な判断をすることができず、適切な行動の選択が困難である。
・未熟さゆえに、さまざまな面で旺盛な好奇心を発揮する。危険なものや場所に積極的に近寄ったり、自ら危険な行為をおこなったりする。
・長時間の注意力の保持が難しく、意識的な自制も困難である。
・一般的な災害用備品は、その大半が成人用のサイズにできているため、子どもにとっては使用時の使いにくさや危険性がある。これは、日常生活で用いる遊具や生活用品にも同じことがいえる。

●●● 2 安全管理と安全教育

上記のとおり、子どもは未熟で弱いため、一見大人と同じような生活を送っていても、ふとした瞬間に事故に巻き込まれる可能性が高い存在であることを覚えておきましょう。

しかし、さまざまなリスクを負うとしても、もちろん子ども自身に責任があるわけではありません。子どもの未熟さは、生理的なプロセスそのものな



出典）池田裕恵・高野 陽編著『子どもの元気を育む保育内容研究』不昧堂出版、2009、p.107（一部改変）

図11-1　年齢に応じた安全管理と安全教育のバランス

のです。だとすれば、子どもの安全を保障することは、私たち大人が負うべき仕事です。大人は、保護者・保育者として、個人として、社会の一員として、子どもの**安全管理**と**安全教育**に努める責任があります。

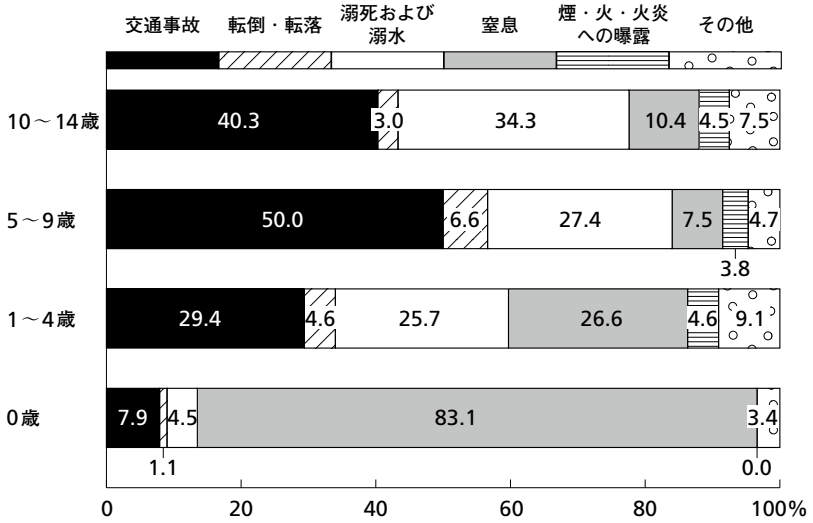
安全管理とは、大人が子どもの命や生活を守るためにおこなう、適切なコントロールのことを指します。園内・家庭内・社会環境などに、さまざまなルールや基準や規則などが設定されています。

一方、**安全教育**とは、子どもが将来的に自分で判断し安全に行動できるように、自立へのステップを促すための教育です。2つの関係は、加齢にしたがって安全教育の側面が増大します（図11-1）。

●●● 3 子どもの事故やケガの実態

3-1 子どもの死亡事故の実態

では、子どもの特徴をふまえて、実際の事故やケガの実態をみてみましょう。図11-2に、死亡事故のなかから「不慮の事故」についての年齢別の実態を示しました。



出典）厚生労働省「平成25年人口動態調査　不慮の事故の種類別にみた年齢別死亡数百分率」を基に作成

図11-2　年齢別の死亡事故の実態

各年齢における事故の第一要因を確認し、その原因と対応策を考えましょう。

0歳：

1～4歳：

5～9歳：

10～14歳：