

## 研究論文

## 子育て支援から考える食育の視点

－保育者として－

古 郡 曜 子

## Standpoint of dietary education being considered from child support

－ as a child-care worker －

FURUGORI Yoko

**Abstract:** What I want to place the greatest importance on as a child-care worker is to present “concept of children’s diet”. As one of the purposes of conducting dietary education for parents in a planned manner, there is “to give parents a realization of it”. Even though it is a content that I want to have a parent be aware of it, it will lead to the awareness of many parents. There are many aspects such as nutrition, cooking and food culture in dietary life. I want to take into account that these can develop into child support in dietary education.

## I 緒言

平成20年3月に保育所保育指針ならびに、幼稚園指導要領が改訂され、「食育」の目的が明記された。「食育」の言葉は学校、幼稚園、保育所、さらには家庭へと子どもの身近な環境にも浸透しつつあり、社会的な関心も高くなってきている。

一方、子育て支援活動は、平成6年に出されたエンゼルプランの一環として少子化問題に関わる政策として家族援助が具体的に示されたものである。さらに新エンゼルプラン（平成11年）、子ども・子育て応援プラン（平成16年）へと発展した。内容は、きめ細かい地域の子育て支援や児童虐待防止対策などの推進と子育ての環境整備への配慮となっている。

子どもの食生活は、保護者の食生活そのものを反映しがちである。保護者の食生活に問題がある場合やこどもの食事への配慮がなされていない場

合は、子どもへの食育だけでは改善しにくい。そこで、保護者への働きかけが重要となる。その働きかけとして「子育て支援」の考えを基礎とすることによって行いやすくなると考えられる。

本研究では、保育者が食育を行うにあたり子育て支援から展開するための考え方を模索するものである。なお、本研究では子どもの養育を重視した「保護者」を用いる。引用では家族関係を重視した「親」を用いることとする。

## II 子育て支援における食育の視点

## 1 乳幼児期における食育とは

小川は「めざす子ども像につながる食育」<sup>1)</sup>として「(1) お腹がすくリズムのもてる子ども」、「(2) 食べたいもの、好きなものが増える子ども」、「(3) 一緒に食べたい人がいる子ども」、「(4) 食事づくり、準備にかかわる子ども」、「(5) 食

べ物を話題にする子ども」の4つを上げている。

巷野らは「乳幼児期における食と心の関わり」<sup>2)</sup>として「食を通じた心の発達」、「食を通じた生活リズムの確立」、「食の楽しみを伝える一日常食と行事食」の3つの視点から述べている。

食育白書（食育推進施策）<sup>3)</sup>では、「保育所での食育推進」として「保育所保育指針に位置づけされた食育」、「人との関わりを育む食育」、「食に関する興味や関心を育てる」と位置づけている。

食育の実践を持った視点では次のようなものがある。「梶原ピッコロ保育園による実践」<sup>4)</sup>では、「食は快の体験」として「食べることが心地よいと思える子どもに育ててほしい」として「健康な空腹感（生活リズム）を持つことが大切」、「食と保育が有機的に融合」、「体験を通じて食を愛する」、「作物の栽培から収穫、調理、そして食」、「知識ではない感性を育みたい」と述べて、実践報告をしている。

「風の子保育園の取り組み」<sup>5)</sup>では「自分で食べ物を選ぶ能力を育て、正しい食習慣を身につけられるように」として、栽培活動やクッキング活動を実施している。

以上のことから、乳幼児期における食育の目的は、「食事を中心とした生活リズムをつくる」、「人とのつながりを含めた食べる楽しみを育てる」、「食事づくりや栽培体験、食文化を通して食への興味・関心を持たせる」、総じて「食べることの感性を育む」ととらえることができる。

## 2 子育て支援とは

金田らは「子育て支援に求められるもの」<sup>6)</sup>のなかで「子育て支援とは子どもや親が本来持っている自ら育つ力を発揮できる環境を保障すること」としている。また、「親のために『何かをしてあげる』というのではなく、親の力を信頼し、今はまだ発揮できずにいる親自身が持っている力を導く『環境をつくっていく』というスタンスが何より求められる。」と述べている。

丸山は「子育て困難な状況」<sup>7)</sup>として「気に

なる子ども」の存在とともに「保育者は保育上特別な配慮を有すると実感している」と延べ、「今日の保護者の状況を理解する一子育て困難な状況」を知るために「保護者の育ってきた時代や生活の背景を理解しなければ、保護者の気持ちを理解し、共感しあうことは困難です。」としている。その上で「子どもの生活を豊かにするためには、保育者は保護者と協力・共同していかなければなりません。」、保育者が「保護者をうけとめるということは、とても大切なことです。」と述べている。

汐見は、「子育て支援活動の教訓と今後の課題」<sup>8)</sup>として「①子育て支援の具体的な活動は～支援者と被支援者の応答的で適切なコミュニケーションを通じて明らかになってくるものです。②～孤立している人をなくす網の目の努力を徹底することが肝要になっています。③子育て支援においては、それぞれの親の自己決定を励まし、支えるということが最も大事な視点になることが判明してきているのです。」など論じている。

新澤誠治は、「子育てひろばとしての保育園一子育てセンターの実践と課題」<sup>9)</sup>の中で、子育て支援の実践として次の3つのテーマをあげている。「広げる～どこの園でも子育てセンターに取り組もうということ」、「深める～子育てセンター活動を自分たちのものとして、地域の中で深く根ざしながら取り組んでいきたい」、「つなげる～各地でばらばらにやっている実践を出来るだけ伝え合い、高めあっていこう」である。

石毛みどりは、「園のなかの子どもの育ち」<sup>10)</sup>として「保育者の役割」の中で「保育者は、登園時の子どものありようや保護者との会話から家庭での子どもの様子や園での様子とを合わせて子どもの全体像をつかむことが求められる。～そのうえで、保育者の立場あるいは保護者の立場で、子どもに不足している経験や子どもとの関係を見直し、どのように補うかを考えることが必要となろう。」と延べ、家庭の様子を把握することを述べている。

永田陽子は、「子育て支援と危機的対応能力」

<sup>11)</sup> で、家族の危機的対応能力の程度によって3層に分けている。問題があっても自分たちで乗りきるあるいは周囲に援助を求める力を発揮できるグリーンゾーン、と、周囲の援助に結びつかず虐待やドメスティック・バイオレンスなどのように、問題が顕著化している家族のレッドゾーン、両者の間で日常生活は保っていても状況によってはどちらの場合にもなるイエローゾーンである。さらに、どの家族もどのゾーンになる可能性をもつ、と述べている。

さらにそのレベルによる援助内容は、グリーンゾーンでは予防型の援助として①育児の方法を伝達する、②親をエンパワーする、③親子の孤立を防ぐとしており、イエローゾーンの援助方法として、親との対等な立場にたつファシリテーター的な役割をとること、と述べている。

金田利子は、「家族援助の視点」<sup>12)</sup> の中で、「事実の背後にある問題を深く捉えるよう、答えを早く出そうとせず、～、問題をもつ人の立場に立って考えること。そして思いを率直に出せるよう、揺れ動く気持ちを発展的に肯定的に受け止め、やがて福祉・援助の担い手になれるよう長い目で捉える。」と述べている。

木村容子は、「子育て支援のあり方」<sup>13)</sup> で、「子育て支援は子どもの成長とともに親が自身の成長をも実感できるようにしていくことが大切である。」としてポイントして「親が子育てに関するグチや悩みを気楽にしゃべれる場、日々に子育てで経験する困ったことについて、必要なときにはいつでも、体験にもとづく、生きた分かりやすいアドバイスがもらえる場」などをあげている。

以上のことから、子育て支援の基本的な考え方は、「親自身の育ちを支える」、「親の力を発展させる」、「親の自己決定を支える」であり、具体的な対応で重要なのは「親の気持ちを受け止める」、「コミュニケーションを深める」である。保育者はこれらを実践するために「子どもの様子から親子の全体の様子をつかむ」、「親が話をしやすい雰囲気をつくる」こと、さらに「親がアドバイスを

受けやすい場を作る」である。

保育者として、子育て支援の考え方として重要なのは、保護者の思いや悩み、不安などへの受容と共感である。保護者の心へ寄り添って「わかります」、「心配しているのですね」などの受容の言葉を伝えることで、保護者が安心して改善へのステップを踏み出すことが出来る。保育者の「一緒に考えましょう」などの共感の言葉とともにアドバイスなどを伝えやすくなる。

### 3 子育て支援における食育

藤澤は調査研究<sup>14)</sup> において「保護者が子育てをする中で、日常悩んでいることや気になることについて16項目を挙げて調査した結果は、～食事や栄養に関することが最も多く、～」と報告をしている。

後藤らは「保育園児の食生活に対する保護者の関わり」の調査研究<sup>15)</sup> の考察で、「多くの人が『食事づくりは大変』と負担感を訴え、保護者自身の問題も含め多くのことで悩みながら保育園児の食を担当している実態も見られた。」と報告している。

「子どもの栄養」<sup>16)</sup> におけるレポートによると「保育者の食育・保護者の食育意識」と題するアンケート結果において、保育者・保護者ともに家庭生活と園生活で身につけさせたい生活習慣は「あいさつ」、「食事のマナー」、「早寝早起き」と報告している。

以上の報告から、保護者の子育ての悩みにおける食べることにに関する内容は無視できない。そこで、次のように考えることが出来る。

従来の子育て支援の考え方として直接的な「子育ての援助としての保育所給食」がある。給食は直接的な子育ての援助の視点からとらえることができる。給食だよりなどをとおして保護者への食育メッセージは多様に伝えることが出来る。

一方、子育て支援における食育の特徴の一つとして、園での子どもの様子を把握することから家庭での様子を推察することが出来る。すなわち、

保育者が担当しているこどもに、家庭での食生活の不安や問題を見出すことがある。この場合、保護者に全く問題意識が無く、何気なく食生活を過ごしていることが多く見られる。これは、保育者の役割の観点から、またプライバシーの点からも、家庭への直接的な手助けの実施は難しい。しかし、保育者がそのような保護者へ気づかせることは重要である。まず、気づかせることから保護者と共に考えることが始まる。

#### 4 保育者に求められるもの

高橋・菅野は「保育士とともにすすめる食育カリキュラム」<sup>17)</sup>として、行事食・食文化を伝えることを重要として、「家庭との連携を通じた継続的な取り組みが必要という認識」をもつことと、「行事食が家庭の味として伝承されにくくなってきたこと」を背景に「抱えている問題を明確化しその対応策を探る」として、保育所が家庭に伝え地域に発信していく視点を提示している。

さらに、高橋・菅野は「保育士とともにすすめる食育カリキュラム 実践編」<sup>18)</sup>「保護者への支援を探る」として、「保育園だけで悩みを解決しても、家庭での協力が得られないと、食育の効果は望めません。食育は家庭との連携をとりながらすすめていくことが大切ですが、～保護者への支援を考えた時、家族構成、家族関係、就業の状況、健康状態など、保護者の生活情報の把握が大切になります。」と述べ、「保護者への支援方法を探る」実践事例を挙げている。

堀田らは、効果的な『食育だより』を案出することを目的とした研究<sup>19)</sup>を行い、園児と育児担当者の食行動の変容を検証し、改善につながる効果を見出している。

古谷千絵は「子どもの健康と食育」<sup>20)</sup>の中で、「家庭での食に関する問題は、非常にプライベートな領域のことであり、個人がそれぞれの判断に基づいて実行されています。」と家庭の食は個々に異なり、他者が入りにくいものと述べている。

小川は、「保育園・幼稚園における食育のすす

め方」<sup>21)</sup>として「子どもと家庭をしっかりと把握することが大切です。」と述べている。

岡本は、「保護者との協力」<sup>22)</sup>として「幼稚園からの情報提供や、親同士が懇談することによって、子どもの食生活についての市政や、取り組みを啓蒙することが必要といえます。」と述べている。

以上のことから、保護者の不安に対する保育者の受容と共感が、確かな知識や考え方をともなって問題解決へと結びつくことがあると考えられる。例えば、「好き嫌いの子ども」への不安を持った保護者への対応は「困っているのですね。でも、春菊が嫌いでも、ほうれん草は食べていますね。春菊に挑戦できるように私も応援します。」の言葉かけによって、保護者も安心し「私もあきらめないで料理を工夫してみます。」という返答も得られやすい。

ただ、問題意識のある保護者の中には子育てに対してマニュアル的な考えを持ち、「～でなければならぬ」という意識にとらわれ過ぎている場合がある。保育者が考え過ぎのように思った場合、保育者にとって最も大切にしたい「子どもの食生活のあり方」を提示することで、保護者自身の考え方の見直しをうながすことができる。保育者の「園では楽しく食べています。元気に遊んでいます。」といった食生活の基本を示した声かけで、保護者は安心して「まずは大丈夫」とのスタートから考え直すきっかけとなる。

図1に「乳幼児期の食育に関する子育て支援」の考え方を示した。乳幼児期に育てたい食生活の感性として①生活リズムを作る・②食べる楽しみを獲得する・③食への興味関心の素地を作る、の3視点を中心に保護者の食生活感と食生活の支援を行なうのである。

保育者は、保護者とのコミュニケーションを軸に話しやすい雰囲気作りや共感、アドバイスを的確に提供する。そうすることで、子どもと保護者そして保育者自身もよりよい食生活を目指すことができる。

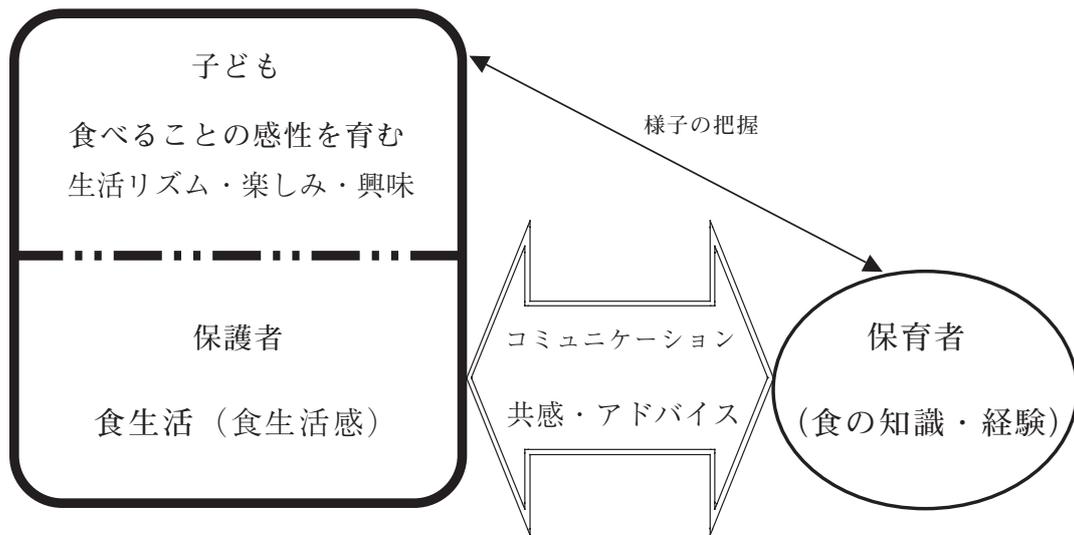


図1 乳幼児期の食育に関する子育て支援

親への食育に関する支援を計画的に行う場合の目的「保護者に気づかせる」がある。この場合、「気づかせたいこと」を明確にしなければならない。そのために、保育者は日常的にこどもの食事の様子と保護者とのコミュニケーションから「親の食生活問題」を把握しなければならない。

「気づかせたいこと」が把握できたら、次にその方法を考える。ここで、配慮しなければならないことは、食生活で気づかせたいことは一人ひとり違うということである。さらに、プライバシーに関わることもある。しかし、たとえ1人の保護者へ向けての気づかせたいことであっても、それは多くの保護者への気づきとなる。食生活には、

栄養、調理、食文化、食糧経済など多くの側面がある。1人への食育への子育て支援であっても、多くの親へアプローチをすることで、多くの保護者への食育に関する支援に発展できることをふまえておきたい。

この場合、多くの親を対象とした「給食」、「おたより」、「講話」、「学習会」などが食育に関する支援の有効な手立てとなる。表1に子育て支援における食育の計画（実施例）を示した。これは、多くの保護者向けのおおまかな計画である。「目的の設定」では、問題点の把握が最も重要である。これは、子どもたちを保育しているなかで見つけ出すことが出来る。「実施」では、子どもと保護

表1 子育て支援における食育の計画例（実施）

流れ	食育支援		実施例
目的設定	問題点の把握（親との会話）		朝食欠食
	子どもの食事の様子・健康状態		午前中元気がない
	子どもの食生活の問題点・改善点		朝食を摂る
↓			
実施	知らせたいこと		朝食の大切さ
	具体的な食育計画		食生活講話
	食育支援の実施		保護者向け講演会
↓			
評価	評価・反省		おおむね好評 内容が専門的
	次回への発展		具体的な朝食の例を示す

①目的の設定では、こどもと保護者の問題点を把握して、ポイントを具体的に設定する。

②実施では現状で無理なく行うことのできる内容にする。

③次回への発展のために必ず評価（ふりかえり）を行う。

者の食生活に生かすことの出来る内容にしたい。専門的過ぎては受け入れられにくく、実践しにくい。「評価」は必ず記録として残しておくべきである。実施後できるだけ早く、メモ書き程度でも感想などを記録しておくことで、次へとつなぐことが出来る。

#### IV まとめ

本研究では、食育を行うにあたり子育て支援からの考え方を模索した。

保育者にとって最も大切にしたいことは、「子どもの食生活のあり方」を提示することである。そのことによって親自身の考え方の見直しをうながすことができる。

保護者への食育活動を計画的に行う場合の目的に「保護者に気づかせる」がある。たとえ1人の親へ向けての気づかせたい内容であっても、それは多くの親への気づきとなる。また、保育者との何気ない会話の中から、基本的な栄養の知識や食生活のありかたを提示することが出来る。

栄養学や食物学を専門的に学んでいない保育者が、親の問題意識や不安を直接的に解消しようとすると間違った情報を提示してしまうことがある。栄養学や食生活に関する研究は日々進んでいる一方で、様々な健康に関する情報が多く氾濫している現状がある。もちろん、基本的な栄養の知識や食生活のあり方は変わらないことが多い。むしろ、子育て支援の視点から食育を考えたとき、基本的な栄養の知識や食生活のあり方が有効な手立てとなる。信頼関係のできた保育者と親との関わりの中で、一人ひとりに合った改善策を一緒に考えていくことができる。

食育に関する支援は家庭での改善を目指すので時間がかかる。すぐに結果を求めずに長期間の計画を想定する。あせらずに繰り返して行うことで徐々に家庭での改善をうながすことを目標としたい。

今後、これらの視点を持った実践的な活動を展

開した場合にどのような問題点や課題があるかを検討していきたい。

#### 引用文献

- 1) 小川雄二, 「保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実際」, PP.12-19, 芽生え社, 東京, 2009,
- 2) 巷野吾郎ほか監, 「心・栄養・食べ方を育む乳幼児の食行動と食支援」, PP.13-33, 医歯薬出版, 東京, 2008
- 3) 内閣府, 「平成21年度食育推進施策」, 食育白書 (平成21年版), PP.76-77, 内閣府, 東京, 2009
- 4) 園と家庭をむすぶ「げんき」編, 「子どもと食べる 食べるとこども」, PP.15-17, エイデル研究所, 東京, 2008
- 5) 大屋佳子編, 「作る 食べる 育てる 保育・教育現場のための食育レシピ」, PP.4-5学研, 東京, 2008
- 6) 金田昭三・松川秀夫編, 「家族援助論子育てを支える社会構築」 P.110, 同文書院, 東京, 2003
- 7) 浅井春夫・丸山美和子編, 「子ども・家族の実態と子育て支援-保育ニーズをどう捉えるか」, PP.108-120, 新日本出版, 東京, 2009
- 8) 汐見稔幸ほか監, 「子育て支援の潮流と課題」, PP.15-17, ぎょうせい, 東京, 2008
- 9) 2000年子育てセンター実践交流セミナー実行委員会編, 「子育て支援実践報告61」, PP.8-9, (株) ジャーナル, 東京, 2000
- 10) 武藤隆・安藤智子編, 「子育て支援の心理学-家庭・園・地域で育てる」, PP.161-162, 有斐閣, 東京, 2008
- 11) 松本園子ほか, 「実践家族援助論」 PP. 64-68, ななみ書房, 相模原市, 2007
- 12) 岸井勇雄・無藤隆・柴崎正行監, 「家族援助を問い直す」, P. 12, 同文書院, 東京, 2004

- 13) 小田豊・日浦直美・中橋公明編, 家族援助論, P. 48北大路書房, 京都, 2005
- 14) 藤澤良知, 「子育て支援と食育－子育て支援のための食・運動・安全に関する研究－」, こどもの栄養2006年5月号, PP. 2-3 2006
- 15) 後藤美代子他, 「保育園児の食生活に対する保護者の関わり」, 日本食生活学会誌Vol.17 No.4 P.336-340 2007
- 16) レポート保育者の食育・保護者の食育意識－「早寝早起き朝ごはん」をテーマに－, こどもの栄養2008年10月号, PP. 2008
- 17) 高橋美保・菅野紀子, 「保育士とともにすすめる食育カリキュラム 保育所での活動を家庭や地域に」, こどもの栄養2008年5月号, PP. 13-15 2008
- 18) 高橋美保・新井澄子, 「保育士とともにすすめる食育カリキュラム 保護者への支援方法を探る①」, こどもの栄養2009年1月号, PP. 14-17
- 19) 堀田千津子・木村友子・内藤通孝, 「幼稚園児と育児担当者に対する『食育だより』を活用した食育の効果」, 日本食育学会誌第3巻第4号, PP.335-346, 2009
- 20) 汐見稔幸ほか監, 「子どもと家族のヘルスケア－元気なところとからだを育む－」, P.129, ぎょうせい, 東京, 2008
- 21) 小川雄二, 「保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実際」, PP. 21-22, 芽生え社, 東京, 2009,
- 22) 巷野吾郎ほか監, 「心・栄養・食べ方を育む乳幼児の食行動と食支援」, P. 60, 医歯薬出版, 東京, 2008

(2010年1月15日受稿)

