

これからの 幼児教育を 考える

これからの
幼児教育を 考える

2010
夏

2010年5月20日発行 発行人 新井健一 編集人 後藤憲子
発行所 株式会社ベネッセ 編集 次世代育成研究所
©Benesse Corporation 2010

表紙／裏表紙 右
神奈川県 ● 風の谷幼稚園
裏表紙 左・中
東京都 ● 東村山市立第八保育園

特集

家庭と連携した 食育活動のあり方とは

東京家政大学家政学部教授 **大澤 力**
「食ること」を通して生きることを伝える ほか

調査データ データから見る 幼児教育
幼児の食事と保護者の意識

連載 はじめよう！ 園内研修
保育者同士の学び合いを促す
「ファシリテーション」の
取り入れ方



お問い合わせ先
0120-933-964

受付時間 10:00～17:00(日曜・祝日は除く)

※通話料無料
※番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
※携帯電話・PHSからもご利用できます。
※上記番号に接続できない通信機器・回線の場合
は、**086-214-6337**へおかけください(た
だし通話料がかかります)。

1 **特集**

家庭と連携した食育活動のあり方とは

- 1 **インタビュー** 「食べること」を通して生きることを伝える
東京家政大学 家政学部教授 **大澤 力**
- 4 **事例紹介1** 毎日の給食と農業体験を結びつけ豊かな食習慣のベースを形成
東村山市立第八保育園
- 7 **事例紹介2** 野菜栽培や調理活動を通して食べることへの興味関心を育てる
風の谷幼稚園
- 10 **食育に関するQ&A** 園と家庭がじょうずに役割分担を
こどもの城小児保健クリニック・管理栄養士 **◎太田百合子**

13 **はじめよう! 園内研修**

保育者同士の学び合いを促す「ファシリテーション」の取り入れ方

- 14 **実践** ファシリテーションを取り入れた参加型研修の流れ
慈絃保育園
- 16 **解説** ファシリテーションの手法を用いた参加型研修を組み立てるポイント
Be-Nature School代表 **◎森 雅浩**

18 **調査データ**

データから見る 幼児教育 幼児の食事と保護者の意識

家庭の食生活の点数	18	保護者の食にかかわる行動と意識	22
子どもの食事の悩みや気がかり	19	食に関して家庭で子どもといっしょにすること	23
子どもがいっしょに食事する人	20	家庭で多く出す料理	24
家庭での食行動	21	小学生のころの食事と現在の食事の関連	24

ベネッセ 次世代育成研究所 とは

少子高齢化、核家族化のさらなる進行、女性の社会進出、経済のグローバル化、ITによる情報化など、社会環境の変化が加速し、家族のあり方や親子関係を含めた子どもの育成環境に大きな変化が起こっています。

ベネッセ次世代育成研究所は、子育て世代の生活視点を大切にしながら、妊娠出産、子育て、保育・幼児教育、子育て世代のワークライフバランスを研究領域として、家族と子どもが「よく生きる」ための学術的な調査研究と体系的な理念の構築を行います。

また、その調査研究成果を子育て世代を支える産科・小児科などの医療機関、保育・幼児教育の専門家の方々に発信し、よりよい子育て環境を作る一助となることを目指します。

さらには、調査研究ネットワークを海外へも広げ、複眼的、学際的視点から日本の次世代育成を考えていきます。

特集 家庭と連携した食育活動のあり方とは

子どもの成長を支える「食」のあり方が問われている今、「食育」は園と家庭が協力して取り組むテーマです。子どもが意欲的に食にかかわっていくための、園や家庭のサポートについて取り上げます。

インタビュー

「食べること」を通して生きることを伝える

新しい幼稚園教育要領と保育所保育指針では、ともに「食育」の重要性を強調しています。しかし、食育という言葉のもつ意味が幅広いこともあり、今まで行ってきた活動とどう違うのか、また、何から始めればよいのか戸惑う園も少なくないようです。幼児教育現場での保育経験もある大澤力先生に食育の考え方や気をつけたいポイントをうかがいました。



東京家政大学 家政学部教授
大澤 力

おおさわ・つとむ
幼稚園で担任や主任を経験。研究は、ビオトープの保育への活用や自然体験における科学的な芽生えに関するものが中心。編著に『地球がよるこぶ食の保育』（フレール館）、共著に『子どもと環境』（文化書房博文社）など。

食育を通じた学びは「生きること」につながる

「食育」というと、新たに登場した概念のように聞こえるかもしれませんが、ほとんどの園では既に何らかのかたちで取り入れているはずで

す。例えば、子どもが友だちと一緒に屋外で食べたおにぎりを、いつもよりおいしいと実感するのも、立派な食育活動と言えるでしょう。

ただ、食育の指す範囲はとても幅広いですから、今後、活動を充実させていくにあたっては、園内で改め

て食育をとらえ直すことは大切だと思います。

そもそも、食育が重視されるようになった背景には、家庭や社会の変化により、従来は自然に身についたはずの基本的な食習慣が身につけていない子どもが増えたことがあると

考えられます。ここでいう食習慣とは、健全な食生活を営むことや、栄養に関する基本的な知識、さらに箸づかいをはじめとしたマナーに関することなどを指します。保育者のみなさんが食育と聞いて最初に考えるのは、こうした食習慣に関する指導ではないでしょうか。

もちろん、それらも食育の一面として非常に重要ですが、私はもっと広い意味で食育を考えていく必要があると考えています。「食べる」という行為は、ほかの生き物の「いのち」をいただくことにほかなりません。例えば、自分たちで野菜を栽培して調理する活動を通して、子どもたちはそのことを体験的に理解し、人間も自然の中に生きているということを感じ取れるでしょう。それによって感謝する心が身につくととも

に、いま重要視されている環境教育の基礎を理屈ではなく実感として理解できます。つまり、食育は、栄養やマナーなど「食べること」だけでなく、「生きること」そのものにつながる活動でもあるのです。その意味で、食育というテーマは、保育の本質を見つめ直すことにもつながると考えています。

「里庭」での自然体験が豊かな感性をはぐくむ

具体的に何から始めればよいのか分からないという園もあるかもしれませんが、決して難しく考えず、「できることから始める」という気持ちで取り組んでください。地域性による条件はあると思いますが、まずは子どもたちがさまざまな生命や自然にふれられる環境づくりを進めると

よいと思います。理想を言えば、園という日常生活を通して、身近な自然とかかわり、動物の世話をし、作物を育て、調理できるような環境が望ましいでしょう。イメージとしては、数十年前の農家の庭先を思い描いてみてください。畑があり、季節の花が植えられ、ニワトリや犬が飼育されているような環境です。乳幼児期という人生の出発点に、そのような「里庭」で自然に囲まれ、元気に活動することによる学びの大きさは計り知れないものがあるでしょう。

といっても、最初から大がかりな仕かけが必要なわけではありません。例えば、園庭の片隅で野菜を栽培することから始めればよいのです。都会の真ん中であっても、それだけで周囲の自然とのつながりを感じられるでしょう。野菜にちょうが飛んできて卵を産み、幼虫が葉っぱを食べる。土を掘ると、ミミズをはじめとした多くの生物がいる。そのような一つひとつの発見が子どもたちの原体験となり、豊かな感性がはぐくまれていくのだと思います。

家庭や地域と連携して豊かで多様な体験活動を

食に対する考えは家庭での生活習慣やしつけによるところも大きいですが、保護者と一緒に取り組んでいく姿勢も大切になってください。中には、園で栽培した野菜を食べる活動に対し、「衛生的に大丈夫だろうか」といった疑問を抱く保護者もいるかもしれませんが、それでも、きち



んと方針を説明するとともに、その活動によって子どもがよりよく成長したという実感がもたらされれば、大部分の保護者は理解してくれるでしょう。そうなれば、園の環境づくりに参加してくれる保護者も増え、食育活動はますます充実するに違いありません。そのような保護者に対する情報発信は、家庭における食育へのアドバイスにもなることを念頭に置いてください。

さらに地域社会を巻き込むことで、食育活動はいっそう多様なものとなります。周囲に農家のかたがいれば協力をお願いしてはいかがでしょうか。園だけで取り組むよりも、きっと深い体験ができるでしょう。

町なかの園であれば、商店街にあるお店との連携を考えるのもよいでしょう。おやつ作りのとき、ケーキ屋さんやパティシエの格好をして登場してもらえば、子どもたちの目の輝きが変わることが容易に想像されます。鮮魚店を訪れ、「お魚の解体ショー」を見学させてもらうことなども、子どもにとっては貴重な体験になるでしょう。

食育活動を充実させるカギは子どもの感動に共感すること

食育は日常の生活と密着していますが、私はある程度のカリキュラムを作成する必要はあると考えています。といっても、あまり細かいものではなく、最初は年間指導計画に位置付ける程度でよいでしょう。大切なのは、「どの時期に、どのようなことを受け止めたか」というねらいや見通しをもち、きちんと振り返ることです。カリキュラムとして明文化することで保育者同士が共有しやすくなりますし、園の財産として積み上げられることもできます。理想的に

は子ども一人ひとりの展開を見通しておきたいところですが、作業の負担を考えると、それは保育者の頭の中にあるだけでも十分でしょう。

食育活動では体験から感じ取ることが学びになりますから、保育者が説明的になる必要はありません。「食物連鎖」という言葉を知るのは、小学校に入ってからでもよいのです。保育者が一緒に喜んだり悲しんだり、共感する姿勢を示すことにより、子どもたちの実感は深まっていくはずで

す。そのためにも、保育者や保護者のみなさんには、日ごろから季節の移ろいを感じ取ったり、小さなことに感動したりする感性をみがいていた いただきたいと思います。食育活動を通じて得られる発見は、決して子どもだけのものではありません。生活の中で当たり前と思っていた事象に目を向け、子どもと一緒に感じることを心がければ、みなさんにもたくさんの発見があるはずで

現場のみなさんへ

◎子どもたちに食の楽しさや重要性を教えるには、まずは保育者のみなさんが自身の健康管理に気をつけていただきたいです。毎日忙しいとは思いますが、おいしくて栄養のある食事を心がけ、十分に休息して、明るく元気な態度で子どもたちと接してください。みなさんが「食は楽しいものだ」と実感し、日々の生活の中で実践することで、きっと子どもたちも同じ気持ちになると思います。

「食育」にかかわる記述（抜粋）

幼稚園教育要領

●領域「健康」

・内容の取扱い（4）健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること

●「健康」

第5章 3.食育の推進

・保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標として、次の事項に留意して実施しなければならない。

- ①子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。
- ②乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。
- ③子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。
- ④体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

保育所保育指針

事例紹介
1

毎日の給食と農業体験を結びつけ 豊かな食習慣のベースを形成

東村山市立第八保育園（東京都・公設民営）

もともと平坦なグラウンドだった園庭に田畑や築山、池や水路などを作って「食農保育」に取り組む東村山市立第八保育園。子どもたちの身近で育った旬の恵みを調理して給食として出すなど、体験活動や給食指導を織り交ぜた食育によって、食習慣のベースを形成しています。

緑や生命のあふれる環境へと園庭を大改造

保育者と保護者の協力で 10年以上をかけて環境整備

東村山市立第八保育園では、「食農保育」と毎日の給食を結びつけた食育を通して、子どもたちの健やかな成長を支えています。

園の方針の背景にあるのが周辺環境の変化です。かつてこの地域は原っぱや雑木林など武蔵野の豊かな自然に囲まれていましたが、ここ数十年の急速な都市化により、子どもたちが気軽に自然にふれられる環境がずいぶん減ってしまいました。そこで、野村明洋園長先生をはじめ、園の保育者が一丸となって取

り組んでいるのが食農保育です。

食農保育とは、生活の場面に「食」や「農」を積極的に取り入れていく考え方。1997年に園が公設民営園としてスタートした当初、約600㎡の園庭は固い土に覆われた平坦なグラウンドでした。そこで保育者と、園の方針に賛同する保護者が協力し、井戸を掘り、築山や池を築き、さくらんぼやびわ、みかん、かきといった多様な樹木を植え、小さな田んぼや畑を作り、さらに豚や犬、ニワトリなどを飼育する環境を整えました。10年以上にわたる努力の成果として、現在の園庭はまるで小さな森のように緑と生命のあふれ

る空間となっています。園長先生は園の方針を次のように語ります。

「稲や野菜を見たりふれたりして生長を実感し、果樹になる実をもぎ取って食べ、動物と一緒に走り回る。現代では失われてしまった自然とのふれあいを取り戻して、子どもの中にある感性や感覚を目覚めさせたいと考えます」

近隣農家の協力を得て 農業体験が充実

田んぼでは、毎年、5歳児を中心に稲作を体験します。育苗や田植え、合間の世話、稲刈り、精米といった作業を通じて収穫されるのは白米にして年間5キロほど。かまどで炊き上げておにぎりを作り、子どもたちにひとつずつ食べさせます。この活動から、子どもたちは食べ物のありがたさやおいしさ、農作業の大変さや充実感などを感じ取るといいます。

園庭の畑では、きゅうりやトマト、なすなどを栽培しています。さらに近隣農家の畑で本格的な農業も体験しますが、その実現には苦労



園庭のミニ田んぼの田植え(写真左)と刈り入れの様子(写真上)。子どもたちが中心になって行っている。

もあったそうです。はじめに園長先生が農家を訪問して協力を依頼して回ったところ、既に小学校に畑を貸しているなど、さまざまな理由でなかなか協力先が見つかりませんでした。それでもあきらめず、園だよりなどを通じて子どもたちに農業体験をさせたいということを発信し続けると、農業を営む園児の祖父が共感して協力を申し出てくれたそうです。

園から徒歩20分ほどの畑では、じゃがいもやさつまいも、とうもろこし、枝豆などを栽培。子どもの意欲を重視し、全員で行う畑仕事は少なめにして、一人ひとりが自由に畑にいる時間を楽めるようにしています。「もっとやりたい」と、畑仕事を手伝う子どももいれば、畑の中を走り回って遊んだり、土を掘って虫を探したりする子どももいて、その姿はさまざまです。



園長
野村明洋先生



0歳児担任
犬木千絵先生



調理責任者・栄養士
小山綾子先生

毎日の給食にも「食」への意欲や興味を高める工夫

旬の食材を重視した 和食中心の給食

自然体験と並行し、毎日の給食にも「食」への意欲や興味関心を高めるさまざまな工夫を取り入れています。

献立はほぼ毎日和食で、「ごはん」「おかず」「汁物」の3つの食器がそろったメニューが基本。園が保護者に聞いた朝食に関するアンケートでは「パン食」という回答が多く、共働き世帯の夕食は外食も多いため、昼食はごはん食を主体とした伝統的な和食を食べさせたいという考えがあります。調理責任者を務める栄養士の小山綾子先生は次のよう

に話します。

「食習慣の基礎が形成される乳幼児期にこそ、和食に親しんでほしいと考えています。今後、いわゆるジャンクフードを食べる機会もあると思いますが、戻る場所として和食が原点になっていれば、健全な食生活が保たれるからです」

季節の食材にもこだわりがあります。野菜の多くは、近隣農家による無農薬栽培のものを使用。大きさは子どもが食べやすいように、調理に手間を要しますが、安心・安全が確保された旬の恵みを美味しく食べてほしいという願いで取り組んでいます。



5歳児は当番で配膳を担当。食事が生活の一部であることを実感できる取り組みのひとつ。



ある日の給食(ごはん、かじきの竜田揚げ、ごぼうの炒め煮、白菜のおかか和え、厚揚げ・かぼちゃの味噌汁)。食事の雰囲気も重視し、陶器の器を用いている。



←生産者の協力により、えんどうまめを収穫する子どもたち。



豚の世話をしている大人の姿を見て、「自分もやりたい」と言う子どもが多い。→



小グループが順番に食事をする中で、一人ひとりの子どもにサポートを行き届かせる。



毎日同じメンバーで席につき、友だちと会話をしながら食べる楽しさを実感する。

千絵先生はこう説明しています。
「ひとりの子どもの食事をサポートする保育者は年間を通して固定しています。つねに同じ環境を整えることで子どもたちは安心して食事ができるからです。その保育者が準備を始めると、子どもはひとりで手を洗いに行くようになるなど、食生活のリズムも整います」

食にかかわる一連の取り組みは、保護者とも共有します。お米やじゃがいも、さつまいもなどの収穫時は保護者にも参加を呼びかけており、年々、参加者は増えています。また保育参加の際には給食を出し、園の味を知ってもらいます。2歳児のお子さんをもつ保護者の石井恵子さんは、「家庭では出せない薄味がとてもおいしく、レシピを聞いて参考にさせてもらっています。うちの子は好き嫌いがなく、食欲も旺盛ですが、それも園の取り組みのおかげだと思います」と話します。

自然や農業にかかわる活動で食への興味関心や意欲を高め、毎日の給食を通して健やかな心身が育ち、意欲的に活動に取り組むようになる。園の食育では、そのような好循環がうまく機能しているようです。

楽しく意欲的に食べるための指導

それぞれの保育室でも、楽しく意欲的に食べるための指導や環境づくりが見られます。ごはんは調理室ではなく、炊飯ジャーを使って保育室で炊くのも工夫のひとつ。保育者が米をとぐ姿を見て、お昼時にごはんの香りが立ち込めるのを感じることで、食欲を刺激していきます。

「調理は生活の一部だと実感するのでしょうか。調理室で炊いていたころと比べ、ごはんを残す子どもが少なくなりました」（小山先生）

食事は、クラスで小グループに分かれて順番にとります。その際に気をつけていることを、保育士の犬木

さらに子どもが栽培した野菜を使うことも多いほか、活動に関連したメニューを出して、食べることへの意欲を高めています。例えば、午前中、大豆の収穫をした日の給食に、大豆煮を出したことがありました。実際には、大豆は前日から水にひたす必要があるため、収穫したものを使ったわけではありませんが、子どもは活動の話を楽しそうに食べたといいます。園長先生はこう話します。

「食事中的子どもたちの会話を聞くと、固有名詞がよく出てきます。『〇〇組のきゅうり』『〇〇さん（野菜生産者）が作った大根』『〇〇ちゃんのトマト』といった言葉です。日ごろから自分で手がけたり、生産者や調理スタッフとかかわることで、自分の食事に多くの人が介在することを実感的に理解しているようです」

子どもたちが調理室に顔を出し、「今日のごはんは何？」「おいしかった！」などと、調理スタッフに話しかけるのも日常的な光景だといいます。

東村山市立第八保育園



◎1997年に公設民営保育所として運営スタート。「食農保育」の実践を中心として、「豊かな心」と「丈夫なからだ」をもつ子どもの育成を保育目標に掲げる。地域に開かれた園を目指し、園庭開放や一時保育なども実施。

園長 野村明洋先生

所在地 〒189-0022 東京都東村山市野口町1丁目5番6号

園児数 111名（0歳～5歳児）

事例紹介 2

野菜栽培や調理活動を通して 食べることへの興味関心を育てる

風の谷幼稚園（神奈川県・私立）

「食べたい」という気持ちは生きる活力ととらえ、野菜栽培や調理活動など、食に興味をもつための活動に力を入れる風の谷幼稚園。旬の食材をはじめ、四季の恵みをたっぷりと取り入れた活動を通し、子どもたちは食べることに楽しさに目覚めていきます。

多彩な食育活動を生活の一部と位置づけて展開

「食べる」ことは「生きる」と同じ意味

多摩丘陵の雑木林に囲まれた自然豊かな環境にある風の谷幼稚園。泥んこになって原っぱを駆け回ったり、林の中を探索したり、まるで自然と同化するかのように元気に遊ぶ子どもたちの姿が印象的です。

園では、子どもが「食べる」ことに興味関心をもつ活動に力を入れています。天野優子園長先生が次のようにねらいを説明します。

「『食べる』ことは『生きる』と同義である」ととらえています。つまり、『食べたい』という気持ちは、生きる活力そのものと言えます。そこで、さまざまな体験を通して『おいしい』『楽しい』といった気持ちをもてるようにして、食べることへの興味を育てているのです」

「食育」を特別な活動とは位置づけず、あくまでも生活の一部として体験させるのが方針です。例えば近隣の林には、春になると、よもぎやふき、ノビル、きいちごなどが顔を出します。一見、雑草にも見える野

生の山菜を摘み取り、園で食べることが、子どもにとっては驚きや楽しさのあふれる体験となると言います。毎年、5歳児は約2キロ離れた竹林まで歩いてたけのこ掘りも体験します。園に持ち帰ったタケノコは煮物にして、お弁当の時間にみんなで味わいます。

年上の園児の活動を見て 期待感や意欲が高まる

お弁当のおかずやおやつとして、近ごろの子どもがあまり食べなくなった食べ物を出すことも日常的なことです。例えば、手づくりの干しがきや梅干し、また田んぼで捕まえたいなごで作ったつくだ煮や、大根の葉っぱを炒めたふりかけを食べる経験もします。一見、子どもが苦手そうな食べ物でも、「大人の味だから食べてごらん」「食べられるかな、おいしいよ」といった言葉をかけると、恐る

恐る手を伸ばし、たいていは「おいしい！」という言葉が返ってくると言います。5歳児担任の末永陽子先生は、このように話します。

「そのようにして味覚は広がっていくのだと考えています。例えば、『菊の花やいなごも食べられる』といった発見は、子どもにとっては大きな驚きであり、食べ物のおいしさ、食べることの楽しさを感じるきっかけになると思います」

4・5歳児では、畑で農作物を育てる活動にも力を入れています。4歳児は比較的早く育つ小松菜や赤かぶ、5歳児はトマトやきゅうり、枝豆といった夏野菜やさつまいも



散歩コースを歩く先生と子どもたち。日常的に自然とふれあえる環境が園の特徴のひとつ。

などを栽培。なすなら味噌汁や油いため、きゅうりは塩もみや酢味噌あえなど、さまざまな料理を味わい、「同じ野菜でも、いろいろな食べ方がある」と体験することで、食への

興味関心がわいてきます。

3歳児には、先生が畑仕事をした後、4・5歳児が収穫した作物を洗ったりする姿を見る機会があります。「みんなも大きくなったら畑

仕事をしようね」と話すことで年上の子どもにあこがれを抱いて、活動への意欲がぐんと高まるそうです。

子ども、先生、保護者が一体となった調理活動

自分たちで作る体験から自信や意欲が芽生える

5歳児は、毎月の誕生会の日に調理を行っています。2009年度では、1学期は「お米シリーズ」としてタケノコチャーハンやカレー、中華ちまき、2学期は「小麦粉シリーズ」として、うどんや中華まんじゅう、ピザ、竹パン、お好み焼きなどを作りました。畑仕事と同様に、「早く年長になって自分も作りたい」と、楽しみにする子どもが多いそうです。

この活動では、子どもが大人用の包丁を使って調理します。末永先生がねらいを説明します。

「それまで保護者や先生の作る料理をもらうだけだった子どもが、自分で包丁を手にして作るようになることの変化は大きいです。自分自身の成長を実感して自信が芽生えます」

包丁は切れが悪いと余力が入ってしまうため、つねに研がれた状態で使用します。1学期の調理活動では子どもの気が散らないように保護者は参加せず、保育者が包丁の持ち方や切り方を丁寧に指導。ほかの子どもが包丁を持つときは決して話しかけてはいけないと教えるため、包丁を使う場面ではふだんとは打って変わって教室がしんと静まります。



園長 天野優子先生



風組(5歳児)担任 末永陽子先生

包丁のほかにも、お釜でごはんを炊いて中華鍋で炒めたり、せいろでまんじゅうを蒸したりと、本格的な道具を使います。毎回、道具の説明をすることで、知識の幅が広がり、調理への興味関心も高まります。

2学期になると包丁の扱いにも慣れてくるため、保護者も調理活動に参加。誕生月の子どもの保護者のほか、数人の希望者が保育者とともに活動をサポートします。

活動の見通しをもち自分で考えて調理する

活動の冒頭では、保育者が子どもたちに調理の流れを話します。やや長めの説明ですが、子どもたちはしっかりと聞けば活動の見通しをもてることを理解しており、集中して耳を傾けます。

「3歳のころから、最初に全体像を伝えて活動に入る指導を徹底しています。そうすることで、途中でつまづいても投げ出さず、何を解決すれば活動に戻れるのか、ポイントを絞って考える力が育ちます」と、園長先生は話します。

例えば、お好み焼きを作る活動では卵を割る作業がありましたが、これまでに経験したことがなく、作業の手が止まる子どももいました。それでも、友だちの様子を見たり、保護者に聞いたり、自分なりに解決策を見つけて、混乱することなく作業に戻っていました。

調理活動では、子どもたちが畑で栽培したものや、近隣の農家で作られた旬の食材を使います。お好み焼きの小麦粉は近隣の農家で栽培されたもので、保育者も麦踏みを経験しました。麦踏みとは、麦の芽を踏むことによってより強く生長させる、麦栽培の作業の一過程です。

「実は、ここにある小麦粉はみんなが年中さんのとき、先生が踏んで育てたんだよ」

保育者がそう話すと、子どもたちは興味深そうに小麦粉を見つめ始めました。園長先生は、次のように



初めて卵を割る子どももいたが、友だちと協力しながら難なく作業を進める。



各グループにひとりの保護者がついて、保育者の指示を聞きながら活動をサポート。



自分の生地に入れる桜エビの量などを自分で決められるので、意欲もアップ。



一緒に作った料理をみんなで食べる楽しさが、食への意欲を高める。

述べます。

「保育者自身が活動に対して思い入れをもつことが大事。その気持ちは自然と子どもたちに伝わります。保育者に麦踏みなどを体験してもらうのは、そのような考えからです」

こうした活動を通して、子どもはどのように成長するのでしょうか。多くの保護者が、「家で手伝いをしたいと言ようになった」と、口をそろえます。実際に、包丁などを使って手伝いをさせる家庭も少なくないそうです。子どもが調理や食

材に興味を示し、食べることへの意欲が高まったというのも、多くの保護者に共通する感想です。さらに末永先生は次のように喜びます。

「生産者や、手伝ってくれる先生や保護者への感謝の言葉をたびたび耳にします。それから、みんなで料理をして友だちの誕生日を祝おうという気持ちも育っており、誕生会の日には家からお花をもって来る子どももたくさんいるんです」

園での多様な活動は、食への興味や「心」の成長を支えながら、生きる力を着実に培っています。



子どもたちに問いかけながら、調理活動の流れを説明。最初に全体像を示すことで活動がスムーズに。



食材に関心を寄せる子どもたち。下準備は保護者が担当。

風の谷幼稚園



◎周囲の自然環境と一体化した施設が特徴。森や谷のある広場が遊び場となっている。全天候型の中庭やコンサート用舞台なども備え、多彩な活動を展開。

園長 天野優子先生

所在地 〒215-0023 神奈川県川崎市麻生区片平1510番

園児数 176名(3歳～5歳児)

食育に関する Q & A

園と家庭が じょうずに役割分担を

ひと口に食育といっても、活動内容はさまざまです。食育本来のねらいを踏まえたうえで、効果的な活動に結びつけるには、どのようなことを意識する必要があるのでしょうか。現場の保育者が抱えている疑問に、管理栄養士の太田百合子先生がお答えします。

こどもの城小児保健クリニック・管理栄養士
太田百合子

おおた・ゆりこ 栄養相談を行うかわら、NHKの子ども向け番組や育児雑誌などを通して食育活動を展開。
共著に、「知りたい!子どものからだと心 身近なQ&A」(中央法規出版)、「ぱくぱく! 子どもごはん」(ベネッセコーポレーション)など。



Q1 今、どうして食育が求められているのでしょうか。

A1 飽食の時代となり、子どもたちの食に対する意欲や興味関心が低下しています。

日々、たくさんの子どもに接していると、以前に比べて食に対する欲求が著しく低下しているのを感じます。しかし、現代の日本ではそれも無理のないことかもしれません。乳児死亡率が高い時代、保護者は子どもに栄養をとらせることに一生懸命でしたが、今は逆に栄養過多でダイエットを気にする時代です。子どもの遊びも大きく変わり、部屋でスナック菓子を食べながらゲームをしていればおなかはすきませんし、夜中までテレビを見て朝食が十分でない状態で登園する子どもも

珍しくありません。現代の子どもにとって食事のイメージは「大切なもの」「楽しいもの」ではなく、まるでサプリメントを服用するかのように、単に栄養を摂取する手段になっている気がしてなりません。今、食育の大切さが強調される背景には、そのような食に対する意欲や意識の変化があると考えていただくとよいと思います。

Q2 園はどのような食育活動すればよいでしょうか。

A2 保護者に協力を求めながら、家庭ではなかなかできないことをするとよいでしょう。

核家族や共働き世帯の増加により、家庭では食にかかわる実体験が

得られにくくなっています。親子で一緒に調理をすれば、子どもには「自分が作った」という喜びが芽生え、「この野菜から、こんな料理ができるのか」といった興味関心も高まり、きっと食事が楽しみになるでしょう。これは、ひとつの実体験と言えます。しかし、最近では忙しさから子どもを台所に近づけなかったり、そう菜を買って済ませたりする家庭もあります。それでは、子どもが食事を「栄養をとるだけのもの」と感じてしまっても無理はありません。

家庭では難しい体験として、園で野菜や果物を栽培したり、自分たちで調理して食べたりすることは非常に有意義でしょう。園と家庭の違いには、友だちの存在もあります。みんなで作り、みんなで食べる活動

を通して、ふだんは食べられない野菜を自然に食べるといったこともよくあります。友だちとのコミュニケーションを通して食の楽しさを伝えることは、園における食育活動の大きな役割と言えます。

Q3 家庭での食事では、どのようなことに気をつけてもらえばよいでしょうか。

A3 孤食を避け、楽しく食事する環境を整えるのが重要。

生活リズムにも気をつけてもらいましょう。

保護者と話す際に強調しているのは、楽しい雰囲気の中で食事してほしいということです。食卓での温かい団らんを通して食事の楽しさを実感することは、家庭でしかできないことだからです。しつけも大事ですが、特に乳幼児期は、「食べなさい」と強制したり叱ったりするのではなく、「食べられたね。すごいね」などと、認めたりほめたりすることを大切にしてほしいと思います。

最近、いわゆる孤食が問題視されています。たとえ保護者が家にも、「忙しいから先に食べていなさい」などと、ひとりで食事をさせるのも一種の孤食です。幼児期の子どもは、そばで促す人がいなければ、嫌いなものは残しますから、偏食や栄養バランスが崩れる要因となります。

おいしく食事をするには、生活リズムを整えることも大切。「早寝早

起き朝ごはん」を習慣づけるには、まずは早起きから始めるとよいでしょう。子どもは起床して30分後くらいにおなかすきますから、登園時間のぎりぎりまで寝ていたら、朝食を食べる気が起きません。きちんと朝食を食べれば日中は活動的になり、夜は早く眠くなるでしょう。おなかすかせるには日中の十分な活動も大切ですが、最近は少子化や安全面の問題により、子どもが家にこもりがちですから、その点は園の役割と言えるかもしれません。

Q4 好き嫌いの多い子どもへの対応は、どうすればよいですか。

A4 無理をさせず、楽しみながら食べられるような工夫をするとよいでしょう。

離乳食では問題なくとっていた野菜が急に食べられなくなったという話をよく聞きます。食べ物の好き嫌いが表れるのは、2〜3歳くらいから。味覚が発達すること、自我が芽生えて自己主張が強まることなどが要因と考えられます。つまり、好き嫌いの表れは成長の証(あかし)とも言え、決して悪いだけのことではないのです。

ふつう、子どもは甘味やうま味が好きですが、酢の物などの酸味の強いもの、ピーマンやニンジンといった特有の苦味のある野菜は敬遠されがちです。しかし、酸味や苦味は何度も食べるうちに慣れるものですから、一度いやがっただけで出さ

ないというのは考えものです。「おいしいから食べてごらん」などと促しながら、何度もチャレンジしてみてください。遊びやコミュニケーションを通して好き嫌いが比較的容易に克服されるのもこの時期の特徴です。園の活動では、それも意識してほしいと思います。

また幼児期は食欲が不安定ですから、あまり量を食べたがらないときは、無理をさせない方がいいでしょう。好き嫌いや食欲については、焦ったりあきらめたりせず、じっくりと子どもに付き合うという心構えが大切です。

Q5 最近、「かむ力」が低下しているという話をよく聞きます。どのような指導が必要でしょうか。

A5 食事は栄養だけでなく、「かたさ」など食感のバランスにも気を配ってください。

ふだんからかたいものを食べないことが原因ですが、案外、保護者はそのことに気づいていません。カレーやシチュー、あんかけなど、意識しなければ大人もやわらかいものばかりを食べています。

食事のバランスというと、栄養ばかりに目がいきますが、かたさや味のバランスにも気を配ってください。カレーと一緒に、食感や味が異なる一品を出せば、食事に変化が出ます。子どもがかたいものをいやがるときは、「かむと、どんな音がする?」「一緒にたくさんかんでみよ



う」などと、楽しみながら食べられる工夫をしてみてください。

Q6 箸づかいは、いつごろから教えるとよいでしょうか。

A6 乳児期は手づかみでOK。指先に力が入る3歳くらいから教えます。

発達段階を考えると、1、2歳には難しく、握り箸でつくことしかできないと思います。むしろ、この時期は指先がセンサーになっていますから、ダイナミックに手づかみで食べさせてかまいません。やがて「ベタベタして食べにくい」と気づき、スプーンやフォークを使うという工夫が生まれます。最初からスプーンを与えると、自分で考える機会が失われてしまいます。

一般的には3歳くらいになると、指先に力が入って、箸を使えるようになります。ただ、最近は電化製品などが何でもボタンひとつで操作でき、生活の中で指の力を使う機会が少なくなりました。そのため、箸

づかいは、粘土をこねたり、折り紙を折ったり、指先を使う活動と並行して行うようにします。

子どもは大人を見て育つ、ということ、保育者や保護者は肝に銘じておいてください。どれだけ教えても、周囲の大人がきちんと箸を使っていなければ、幼児期の子どもはまねをしてしまいます。

Q7 食物アレルギーの子どもには、どう対応すればよいですか。

A7 保護者と話し合うとともに、医師の指示に従うことをおすすめします。

食物をとることによって起こる免疫反応を食物アレルギーと呼んでいます。乳幼児の場合は卵、牛乳、小麦が原因となることが多くあります。しかし、食物アレルギーの要因は正確に解明されておらず、体調が悪いときだけ発症することもある

りますし、症状にはかなりの個人差があります。比較的乳児に多く、3歳になると大半が収まりますが、中には過度に心配し、「うちの子には、〇〇を絶対に食べさせないで」と、保育者に要望する保護者もいらっしゃるようです。それでも、少しずつ食べることで抵抗力がつくとされていますし、実際は食べられるのに食べさせないとしたら、その子にとってはプラスにはならないと思います。できれば医師の指示書をもってきてもらい、それに従うとよいでしょう。

中には、少量でも強い症状を示す子どももいるので気をつけてください。特にそばやピーナッツのアレルギーには要注意です。そのような子どもがいる場合は、給食や食育活動について保護者と十分に情報を交換し、ほかの子どもの食べ物とって食べてしまわないように担当の保育者を配置する必要があります。

現場のみなさんへ

◎保護者へのアドバイスは、できるだけ具体的な内容を伝えると喜ばれると思います。例えば、「栄養バランスを考えて」ではなく、「和食と洋食を交互にするといいですよ」などと話す方が保護者は具体的にイメージできます。栄養士がいる園では、そのかたの考えを参考にアドバイスをするといいでしょう。いない場合でも、食事は生活の一部ですから、「専門的なことを言わなければいけない」などかたく考えず、ベテランの保育者が中心になり、「生活の知恵を共有する」という意識で保護者と接するとよいのではないのでしょうか。これからも、栄養面で子どもの成長を支えるとともに、子ども同士のコミュニケーションにもつながる食育活動を深めていただけることを期待します。



はじめよう！ 園内研修

Vol. 1 | 保育者同士の学び合いを促す「ファシリテーション」の取り入れ方

「会議や園内研修を活性化したい」「保育者間で共通の認識をもちたい」といった園におすすめするのが、「ファシリテーション」の手法を取り入れた参加型研修。一人ひとりの気づきや発想を促しながら、参加者の学び合いを深めていくのが特徴です。千葉県我孫子市の慈絨保育園では、この研修を園内のルールづくりや意識の共有などに活用しています。

保育者の考え方の多様化に参加型研修で対応

慈絨保育園が園内研修に「ファシリテーション」を取り入れるようになったのは2006年度のことです。ファシリテーションとは、ファシリテーター（研修の進行役）を務めるリーダーが参加者の思考や発言を促したり、話の流れを整理したりしながら、参加者同士の学び合いや意識の共有を図る手法のことです。松山益代園長先生は、こうした参加型研修を始めた理由として保育者の考え方がそれぞれに違っていたことを挙げます。

「以前は、保育者の考え方に差が見られ、子どもや保護者への対応が統一されていないこともありました。そこで、参加型研修を通して園の方針やルールを一緒につくり上げていくとともに、一人ひとりの意識を高めたいと考えたのです」

また若い保育者は、「何でも自分でやらなければ」という責任感から、ひとりで業務を抱え込んでしまうこともあったそうです。対等な関

係の中で意見を交換する参加型研修を通して、若手やベテランのコミュニケーションを深め、連携を強化させたいという考えもありました。意識の共有や連携が進めば、子どもや保護者への対応にもバラつきがなくなり、園としての安心感が高まる効果が期待できます。

これまでに研修で取り上げたテーマはさまざまです。子どもの目線で園内を撮影したビデオを見たケースでは、「せっかく飾っている絵が子どもには見えない」「プランターが顔の高さで危ない」など多くの改善案が出されました。集団給食のメリット・デメリットを出し合い、よりよい食環境に向けて話し合ったこともあります。

園長先生はファシリテーターを務めるうえで何に気をつけているのでしょうか。

「楽しい気持ちで参加してもらうための雰囲気づくりですね。参加型

研修では、気づきや発想を率直に交わし合うことで、互いに刺激を与え合うことができます。そこで遠慮や建て前を取り除くために、『発言に責任はない』といったルールを定めています」

「導入当初は月1回ペースで実施していましたが、現在は少し回数を減らしました。ふだんから気軽に意見交換をする雰囲気が生まれ、職員会議や日ごろの会話を通して共有や連携が図れるようになったからです」

今後も園内の重要な事項を検討する際などに、参加型研修を積極的に活用していく考えだと言います。





実践

ファシリテーションを取り入れた参加型研修の流れ

実際に慈絳保育園で行われた参加型研修の流れを追って、研修の効果を高めるための工夫などをご説明します。

【ねらいと背景】

「園では、保護者一人ひとりに集団の中で育つ子どもの姿を伝える支援を重視しています。しかし、お迎え時は保育や片付けなど多くの業務と並行して保護者に対応しなければならず、十分な時間がとれません。保育者の配置が少ない時間外保育の時間帯はなおさらです。そこで研修では、お迎え時にプライベートの相談をもちかける保護者への対応の仕方を話し合いながら、無理なく効果的に子どもの姿を伝えるための方法へと考えを深めていきます。」(松山園長先生)

【所要時間】

50分

【用意するもの】

- ・ホワイトボード(話し合いのテーマなどを記入)
- ・模造紙
- ・付せん紙
- ・クリップボード

取り組み	オリエンテーション		アイスブレイク	テーマの掘り下げ			
	ゴールイメージの共有	ルール・心構えの共有	ウォーミングアップ	状況の提示	意見交換(グループごと)	全体の意見を確認	気づきの振り返り・発表
時間(分)	3	3	10	5	20	2	7
内容	参加者がグループに分かれて着席(1グループ5~6名)。研修の目的やテーマを伝えてゴールイメージを共有します。	研修のルールや心構えを説明して共有します。	リラックスしてひと言発言する場を設けます(この日は、当時開催中だったバンクーバーオリンピックの中で、特に応援する種目を発表)。	具体的な状況を提示し、一人ひとりが感想を書いてグループ内で発表します。	「保護者」「保育者」「まわりにいる保護者・子ども・保育者」の気持ちをそれぞれ想像して付せん紙に記入後、グループ内で発表しながら模造紙にはります。さらに、似ている考えを分類して、それぞれに名称をつけて整理。	ほかのグループのテーブルを回り、どのような考えがあるかを確認します。	クリップボードに気づいたことをひとつ書いて、円になって順番に発表します。
ポイント	・思考や話し合いの方向性がねらいから外れないように、研修を通して何を考えるのかを明確にする。 ・研修の時間は50分。園長先生はファシリテーターとして進行役に徹することを伝える。	・研修のルールや心構えは、見えやすい場所にはって常に意識できるようにする。 ・あらかじめ紙に書いておき、板書の時間を短縮する。	・全員に発表してもらうことで、発言しやすい雰囲気をつくる。 ・ファシリテーターは笑顔で心がけ、楽しいムードを演出する。	・誰もが経験しそうな場面を想定し、共感的に考えられるようにする。 ・最初に感想を文章化することで、このあとの話し合いを通して気づいたことや考えの変化を自覚できるようにする。	・多様な考えにふれることで気づきが深まるため、できるだけ多くの考えを出すように強調する。 ・みんなの考えをまとめ、整理する過程を通じて、自分の中にあった考え・なかった考えを意識し、気づきを促す。	・グループから全体へと視点を広げることで、さらに多様な考えにふれて気づきのヒントになるようにする。	・円になることで一体感をもてるように。 ・気づきを文章化することで、文章能力の向上を図る。
実際の様子	<p>◎テーマ お迎え時の保護者対応を考える</p> <p>◎ファシリテーターの言葉 「私たちは保護者に対して、集団の中で育つ子どもの姿を伝えなければなりません。しかし、お迎え時には個別の時間がとれない状況です。そこで、どうしたらいいかをみんなで考えましょう」</p>	<p>◎ルール ・質より量(たくさんの考えを出すこと) ・連想OK(似た意見でもよい) ・発言に責任はありません(遠慮や建て前ではなく、思ったことを率直に表現すること)</p> <p>◎心構え ・楽しく参加しましょう ・誹謗(ひぼう)中傷はしない ・人の意見を聴きましょう</p>		<p>◎状況 子どもに関する問題にとどまらず、家族内のトラブルの相談までもちかけてくる保護者がいます。私自身としては興味ある話題なのですが、まだ2年目ですし結婚の経験もないのでどう接したらいいのかわかりません。</p>	<p>◎ファシリテーターの言葉 「できるだけ多くの意見を出してくださいね」</p> <p>◎ファシリテーターの言葉 「お迎え時には複数の保護者がいますし、ほかにも子どもや自分以外の保育者もいます。それぞれがどのような気持ちを抱くかを具体的に想像しながら考えを書いてください」</p>		<p>◎ファシリテーターの言葉 「今後どうすべきか」よりも、「今日どのような気づきがあったか」を大切にしてください」</p> <p>◎参加者から出された主なアイデア ・子どもと同様、保護者の気持ちを受け止めるのが大切。 ・目の前の保護者にとらわれず、ほかの保護者や子どもなど、あらゆる立場の人の気持ちを考えるバランス感覚が大切。</p>

研修を振り返って

廣澤左佳恵先生(10年目・0歳児担当)

◎考える時間が短く区切られており集中して取り組みました。研修を通して痛感したのは、一人ひとりが異なる考えをもつこと。ふだんからみんなで話し合い、子どもや保護者への対応を共通化する必要があると感じました。保護者対応については、お迎え時だけでなく、園だよりなども含めて、柔軟に考えていきたいと思っています。



瀧澤朋恵先生(2年目・一時保育担当)

◎1・2年目の職員が集まった私たちのグループでは、「何とかしてあげたい」など、目の前の保護者への対応にとらわれた意見が中心。一方、経験豊かなほかのグループでは、「後日、別の機会を設ける」など臨機応変に考えていて、勉強になりました。ほかの保育者の考えを取り入れながら視野を広げていきたいと、改めて感じました。



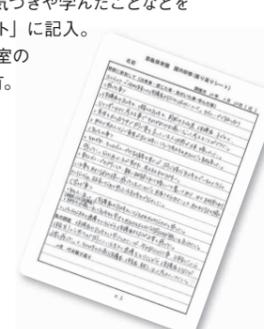
園長 松山益代先生

◎やや時間に追われましたが、みんなが自分なりの気づきを積極的に発表し、当初のねらいは到達できたと思います。話し合いを通して考え方が広がるのを実感したり、「すぐに行動したい」といった意欲が芽生えたかたも多かったようです。今回の研修を出発点とし、みんなでルールや心構えを考え、共有していきたいと考えています。



後日の振り返り

- ・研修を通じた気づきや学んだことなどを「振り返りシート」に記入。
- ・模造紙を職員室の壁にはって共有。



慈絳保育園



◎自然体験や生活体験の場を重視し、自分で考え、感動する心を持ち、自立できる子どもを育てることをめざしている。卒園児を対象としたレクリエーションイベントなどを通じて異年齢交流事業にも積極的に取り組んでいる。

園長 松山益代先生

所在地 千270-1132 千葉県我孫子市湖北台3丁目13番13号

園児数 72名(0歳~5歳)



解説

ファシリテーションの手法を用いた参加型研修を組み立てるポイント

参加型研修を企画する際には、どのようなポイントに留意すべきでしょうか。保育所や幼稚園、また一般企業などを対象としたファシリテーション講座で講師を務められている森雅浩さんにお話をうかがいました。



Be-Nature School代表
森 雅浩さん

個人・企業向けのファシリテーション研修や自然体験教室など、各種教育・研修プログラムを主催するBe-Nature School代表。保育所や幼稚園でもファシリテーション研修を開催する。共著に「ファシリテーション 実践から学ぶスキルとこころ」、「おとなの自然塾」（ともに岩波書店）、著書に絵本「田んぼのきもち」（ポプラ社）など。

ファシリテーターの心構えて研修の雰囲気が大きく変化

一般的な研修は知識をもつ人が講師として指導しますが、ファシリテーションの手法を取り入れた参加型研修では、参加者の気づきを促しながら一緒に考えていきます。これは、どちらがよいというわけではなく、あくまでも研修の目的に応じて使い分けるべきものです。

例えば、ルールを知識として教えるのなら、前者の講義型の研修が効果的でしょう。一方、「事情の異なる現場で、どのようにルールを活用したらよいか」などを一人ひとりに考えさせたい場合は、参加型研修によって大きな成果を得られる可能性があります。ですから、まずは研修

のねらいをよく考え、本当に参加型研修がふさわしいかを検討すると良いと思います。

参加型研修をリードするのがファシリテーターです。通常、ファシリテーターは指導的立場にあるかた、園であれば園長先生や主任が務めることになると思いますが、実はそこにひとつの難しさがあります。というのも、参加型研修の成果は、年齢や立場の異なる参加者が、対等な関係の中で意見を交換することから生み出されるからです。若い保育者なら、ベテランの気づきと自分の気づきを比較して新たな発想が得られるでしょう。逆にベテランが若い保育者の発言から新鮮な発見をすることもありますが、さらに、参加者は本音を語り合う中で、研修テ

マを「他人事」ではなく、「自分事」として考えられるようになるのです。

ファシリテーターには、自分の意見を押しつけずに中立的な立場で話し合いを進行する役割が求められます。ところが、指導的な意識を研修に持ち込んでしまうと、「こう考えてほしい」といった思いが強まり、誘導的になることがあります。参加者がその雰囲気を感じ取れば、ファシリテーターの求める「答え」を探し始め、自分の考えを率直に表現しなくなったり、自分で考えることをやめたりしてしまうでしょう。

ですから、ファシリテーターは参加者を信頼することを強く意識する必要があります。一人ひとりが自分の考えをもち、課題を解決する力を備えていることを信じ、すべての発言を受け入れるくらいの気持ちで臨んでください。研修の途中で、「考えが甘い」「ここに気づいてほしい」などと感じることがあるかもしれませんが、必要であれば、別の機会に個別指導をすればよいのです。ファシリテーターの心構えひとつで、参加者一人ひとりの発言が大きく変わること意識していただきたいと思っています。

最初にゴールをイメージし、ストーリーを組み立てる

ここからは、参加型研修を企画す

るうえでのポイントを説明します。

●まず研修のストーリーを組み立てる

参加型研修は参加者の自由な発言によって組み立てられるため、「終わって見ないと結果は分からない」という側面がありますが、だからこそ、冒頭で参加者に明確なゴールイメージを共有させることが研修効果を高めるポイントになります。

ファシリテーターは、研修の目的を踏まえ、「終了時に参加者がどのような状態になってほしいか」を考えて、研修のゴールを設定してください。例えば、「ルールを現場の事情に合わせて活用する大切さを理解している」などが考えられます。大切なのは設定したゴールに対して、各自の気づきや学びの違いを受け止めることです。ある特定の答えを導きたいのであれば、参加型である必要はありません。講義型で徹底して教え込めば済むことです。

●研修の環境をデザインする

参加者が対等な関係の中で率直な意見を述べられる環境を整えましょう。例えば、「若手とベテランの座る位置を工夫する」「少人数のグループに分かれたり、相手を入れ替えたりして話し合う」「意見は付せん紙などに書いて共有する」といった方法が考えられます。さらに、「お互

いを批判しない」「本音で語り合う」といったルールや心構えも定め、みんなが見える場所にはるのも意識づけに有効です。

●流れを意識してテーマを掘り下げる

研修テーマを掘り下げるプロセスは、起承転結を意識して組み立てると効果的です。

①起 研修のねらいや参加のルール・心構えなどを共有し、みんなが話しやすい雰囲気をつくります。

②承 テーマに対する認識を深めるため、関係する知識や情報を提供したり、各自の経験や感覚に基づいた

率直な意見や感想を共有していきま。この段階で「べき論」から入ると、新しい気づきに繋がりにくくなります。

③転 視点や立場を変えてテーマについて改めて考え、その結果出てきたアイデアや意見を交換することで、学びの質を転換させます。

④結 各自の学びを共有し、その学びを日常でどう生かすかなどを考え、研修の成果を現場につなげていきます。

参加型研修の基本的な流れ

	考え方	活動の具体例
起	情報や目的、ゴールイメージなどを共有し、研修のベースをつくる段階。みんなが話しやすい空気をつくる。	◎オリエンテーション 研修の目的、タイムテーブル、参加者やファシリテーターの役割、この場でのルールや心構えなどを共有する。 ◎アイスブレイク 緊張を解きほぐし、思考を活性化させるために、全員がひと言は発する機会をつくる。
承	テーマに対する認識を深め、自分に引き寄せて考える段階。	◎相互インタビューとその共有 テーマに関する経験や感想を互いに聞き出し合い、それぞれの認識を確認し、その結果を共有する。互いに問い合うことで忙しい日常では追いやられがちな意識を掘り起こす効果が期待できる。
転	視点や立場を変えてテーマを掘り下げる。新たな気づきを得たり考えを深めたりする段階。	◎付せん紙を利用した意見の出し合いと整理 付せん紙に各自の意見やアイデアを書き出し、似たもの同士を集めグループごとに名前をつけるなどし、漠然としたものの見方や思い込みを整理しその背後にある本質を探り出す。そこから新しい気づきや発見につなげる。
結	研修の成果を確認・共有し、次のステップや現場へつなげる段階。	◎振り返り・発表 各自の学びを一人ひとりが確認し発表。その学びを日常につなげるようにファシリテーターが促す。

森さんから現場の皆さんへのメッセージ

ふだん、保育者のかたがたは、子どもたちの内面にある良さを引き出そうという気持ちで保育をされていると思います。これはファシリテーションの考え方にとってもよく似ています。言ってみればみなさんは、一人ひとりがファシリテーターとして保育に臨まれているのです。そのような考えをもって参加型研修を実践すれば、きつ

と実りのあるものになるはずですよ。

ファシリテーションの講師として保育者に接する中で、子どもの成長を支えるみなさんの仕事が非常に意義深いものであることを実感しています。さらなる成長へのひとつの手段として、ファシリテーションをうまく活用していただければと思います。

幼児の食事と保護者の意識

ベネッセ食育研究所では、2009年3月に、全国の幼児(4~6歳)・小学生(1~6年生)の子どもをもつ母親を対象に「食事としつけに関するアンケート」を実施しました。園では毎日の給食やお弁当のことなどについて、保護者とコミュニケーションをとる機会も多いことと思います。ここでは幼児(4~6歳)を中心にご紹介していますので、園だよりや保護者会などでの話題提供の素材としてご活用ください。

今回ご紹介するデータの調査概要

調査テーマ 幼児・小学生がいる家庭の食事、しつけ、食体験の実態
調査対象 4~6歳の幼児と小学1~6年生の子どもをもつ母親2,781名
 (今回は、4~6歳の幼児の母親927名を中心に結果を紹介している)
調査方法 インターネット調査
調査時期 2009年3月下旬
備考 ※回答者に子どもが複数名いる場合には、第一子についての回答を求めた。
 ※母親の職業について、常勤：パート・アルバイト：専業主婦の割合が1：1：1になるように抽出を行った。

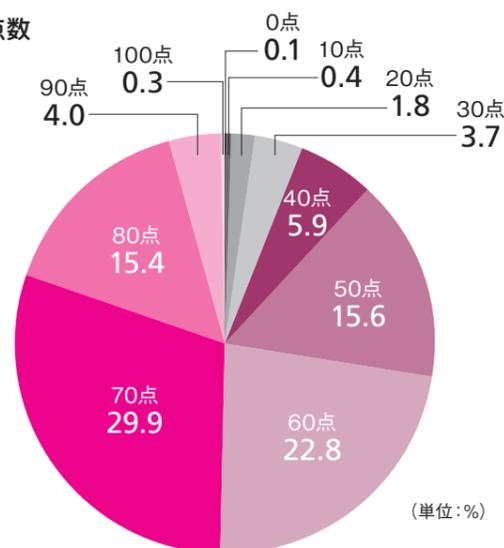
引用・掲載時のお願い

本調査の結果を引用される際には「ベネッセ食育研究所「食事としつけに関するアンケート」(2009年)」と記載してください。
 詳細の結果はベネッセ食育研究所ホームページをご覧ください。
<http://www.benesse.co.jp/shokuiku/>

家庭における食生活の自己採点は60~70点

Q あなたの理想の食生活を100点満点で表すとすると、ご家庭の食生活は何点くらいだと思いますか

図1 家庭の食生活の点数

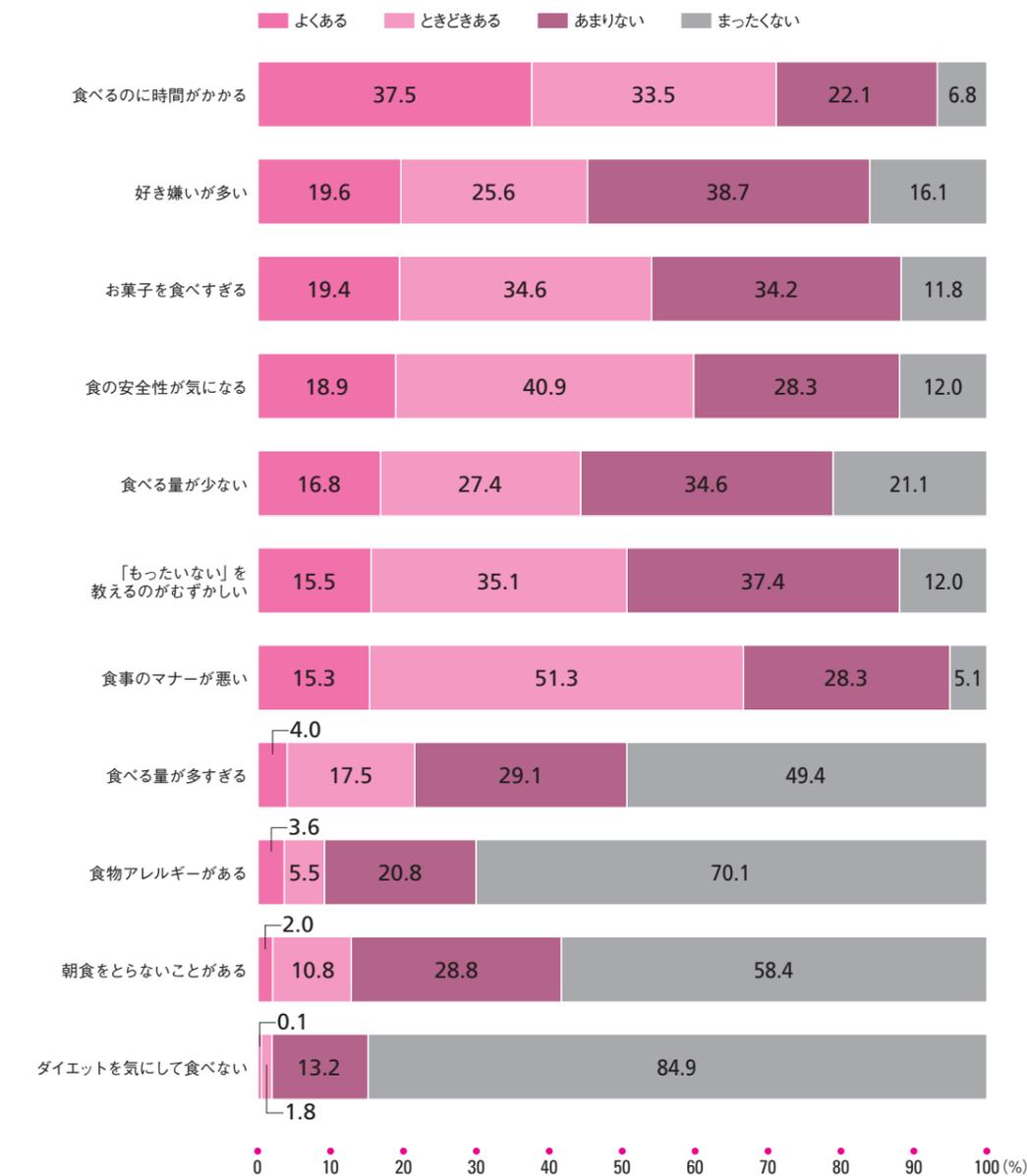


★理想の食生活を100点満点とした場合の、家庭での食生活の点数を聞いたところ、70点(29.9%)と60点(22.8%)で約半数を占めることがわかりました。今の食生活が理想とは言わないけれども、約9割の母親は50点以上であると考えているようです。

食に関する悩みは「食べるのに時間がかかる」が1位

Q お子様の食事について、次のような悩みや気がかりを感じることがありますか。

図2 子どもの食事の悩みや気がかり



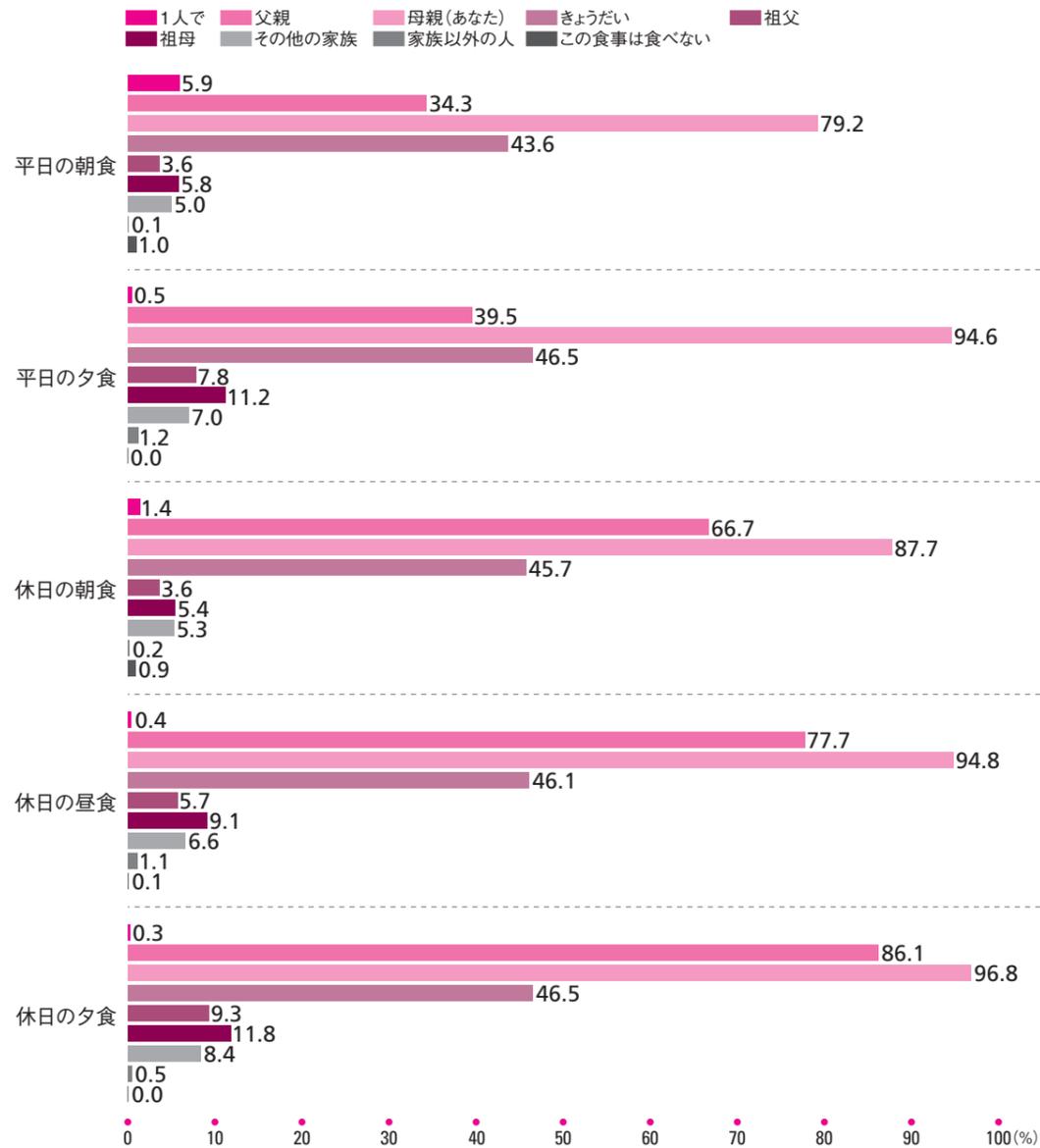
注1 「よくある」の数値が高い順に並び替えている。

★子どもの食事の悩みや気がかりについて聞いたところ、「よくある」が高い順に「①食べるのに時間がかかる」「②好き嫌が多い」「③お菓子を食べすぎる」でした。しかし、この幼児期の子どもをもつ保護者における上位3つの悩みは、子どもが小学1~3年生の保護者の回答では大きく数値を下げています。(①:37.5→25.1)(②:19.6→11.3)(③:19.4→10.1)上位3つの悩みについては、幼児期に特に強く感じられる傾向があるようです。

平日は母親ときょうだい、 休日は父親が加わる食卓

Q お子様は、だれといっしょに食事をすることが多いですか。

図3 子どもがいっしょに食事する人



注1 複数回答

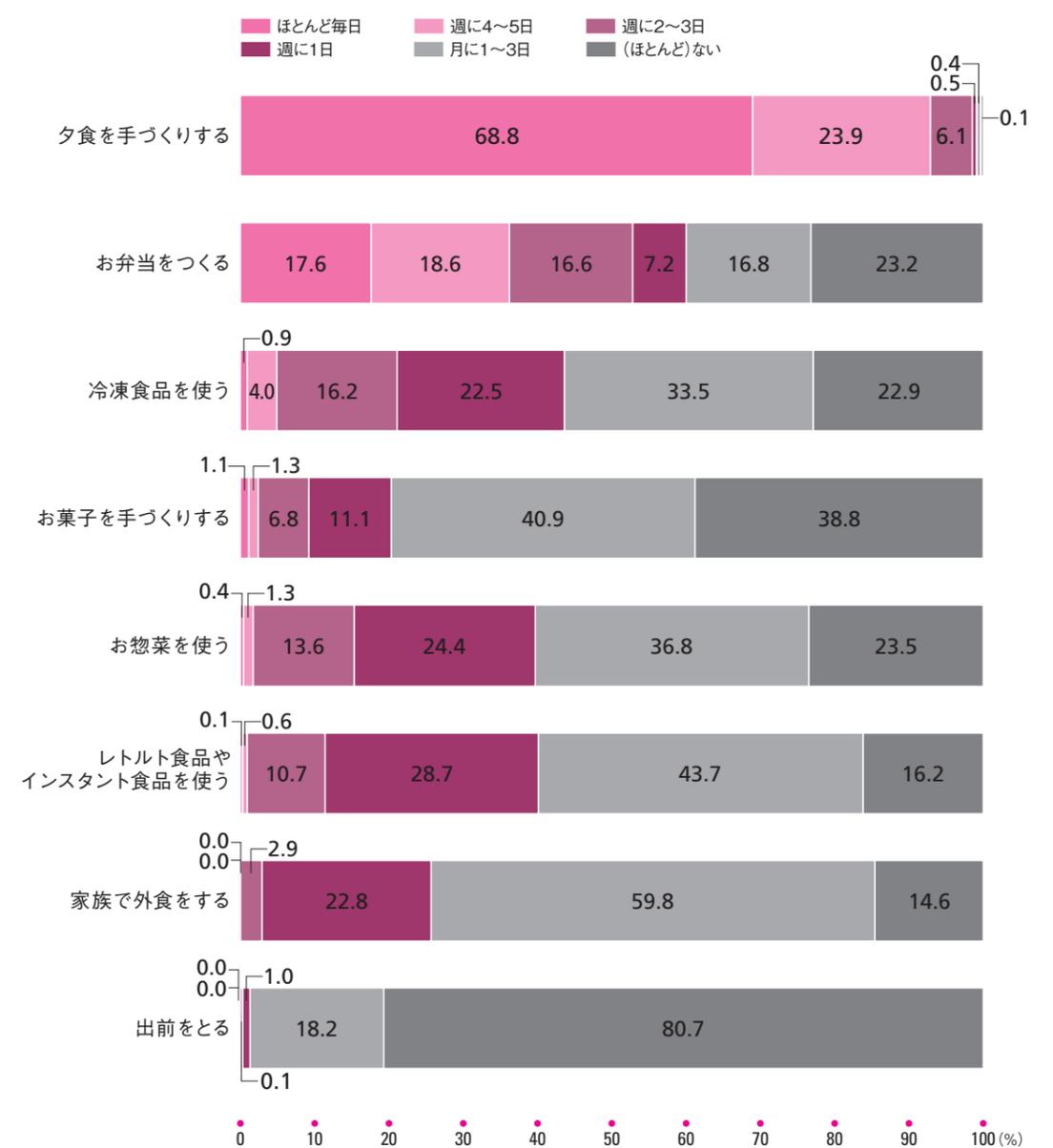
★ここでは、平日と休日の食事について子どもがだれと一緒に食事をしているかを複数回答で聞いています。「母親」や「きょうだい」とは毎日一緒に食事をしている子どもが多いことがわかります。しかし、平日の朝食では、母親の割合が8割弱となり、子どもが1人で食事ををする割合が5.9%となる

ことが、そのほかの食事の傾向とは異なっています。また、父親と一緒に食事をするのは平日では約3~4割ですが、休日では約7~9割と割合が高くなります。平日は仕事で忙しい父親や、平日の朝は忙しい母親にとって、休日は子どもとゆっくり食事を楽しめる貴重な時間となっているようです。

約7割の家庭が夕食を ほとんど毎日手づくりしている

Q あなたのご家庭では、次のようなことがどれくらいありますか。

図4 家庭での食行動



注1 「ほとんど毎日」+「週に4~5日」の数値が高い順に並び替えている。

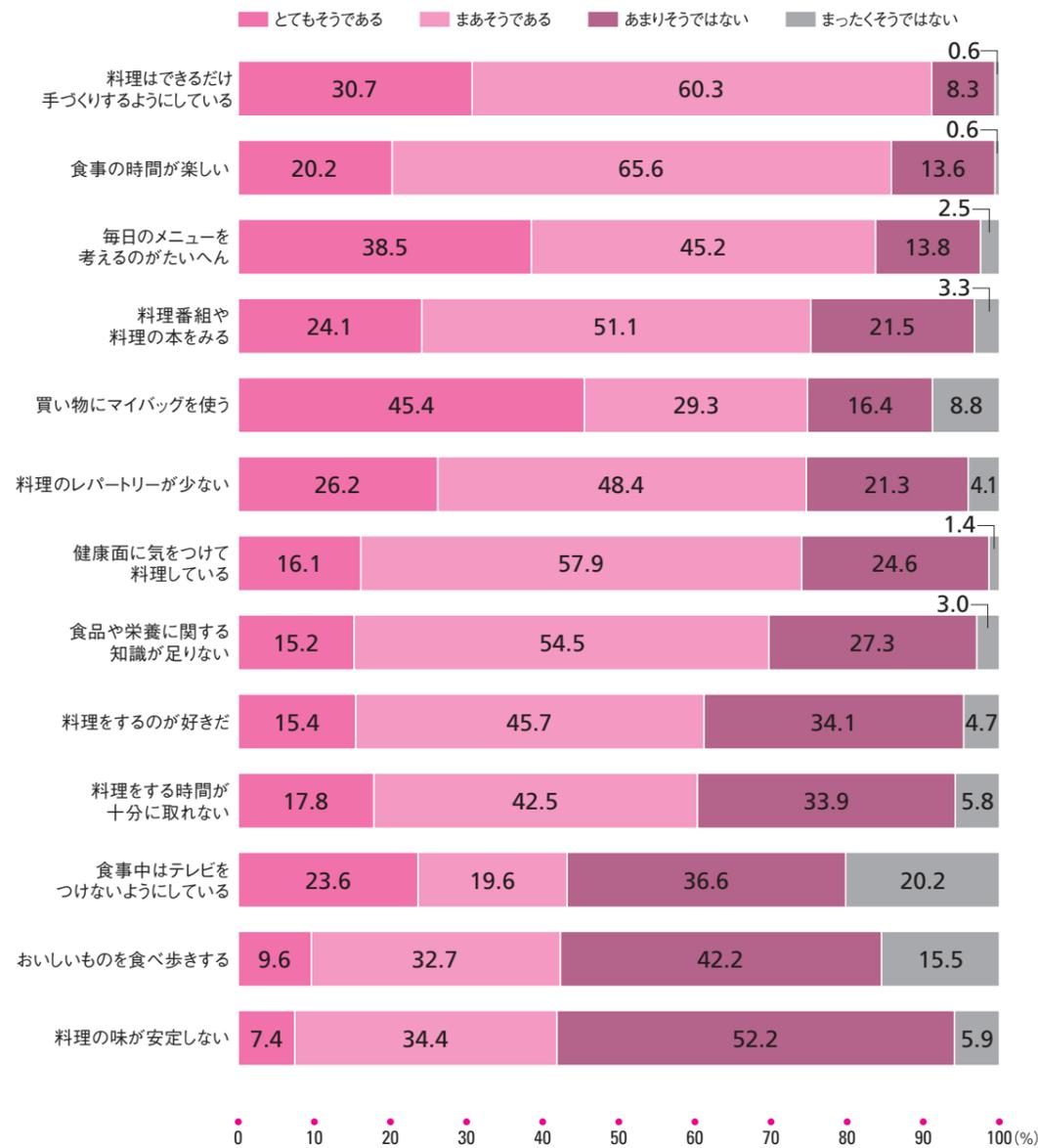
★夕食を手づくりしている家庭は「ほとんど毎日」と「週に4~5日」を合わせると9割以上であることがわかりました。また、「冷凍食品」「お惣菜」「レトルト食品やインスタント食品」の使用頻度の分布は似た傾向があり、週に1日以

上使用しているのは約4割でした。手づくりをしている家庭も多いことから、そのように便利な食材を一部利用しながら食卓をととのえている母親の姿がうかがえます。

料理はできるだけ手づくりするようにしているが、 毎日のメニューを考えるのが大変

Q 次のようなことは、あなたにどれくらいあてはまりますか。

図5 保護者の食にかかわる行動と意識



注1 「とてもそうである」+「まあそうである」の数値が高い順に並び替えている。

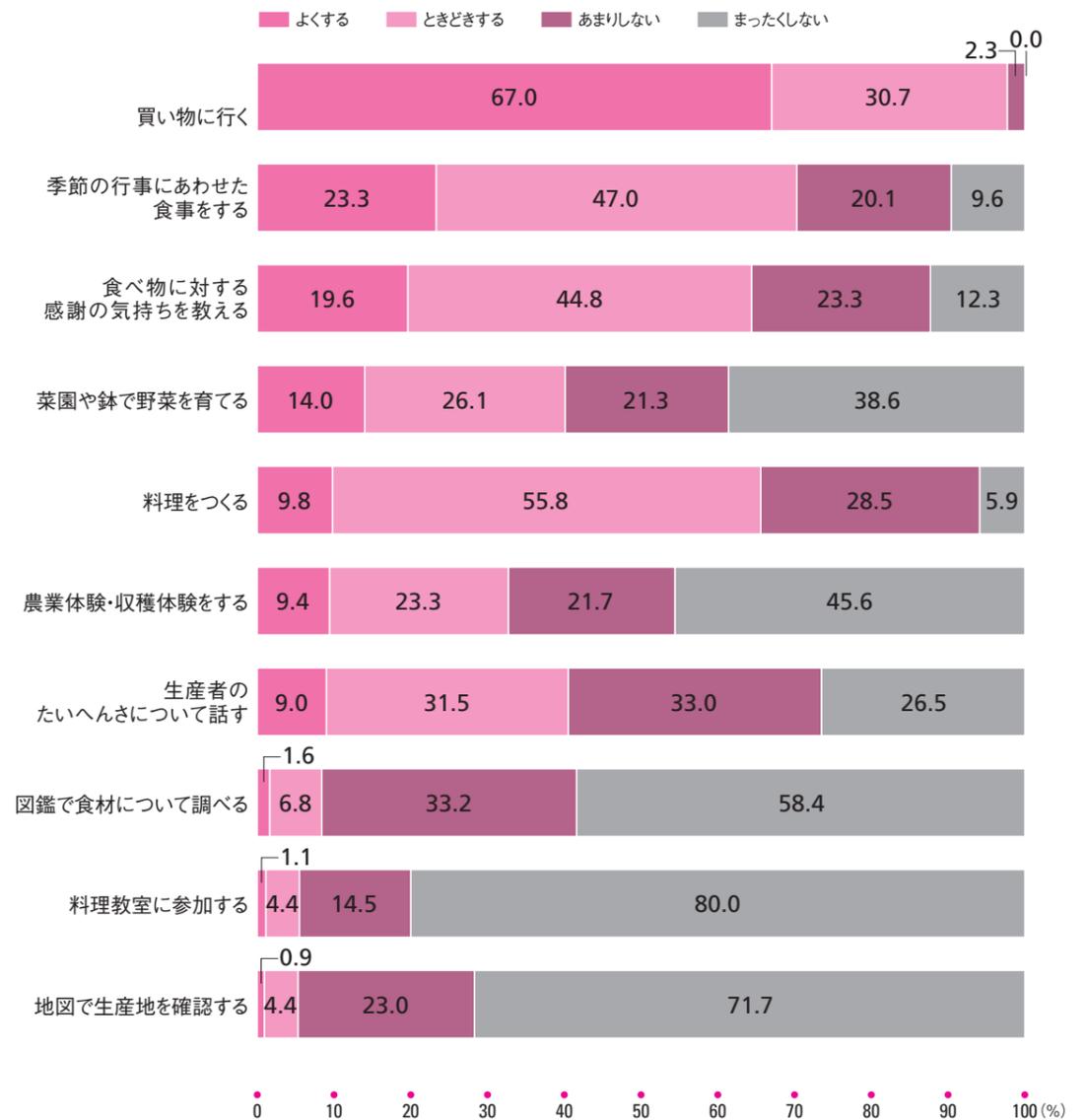
★保護者の食にかかわる行動と意識について聞いたところ、「とてもそうである」と「まあそうである」を合わせると、「料理はできるだけ手づくりするようにしている」は9割以上、「料理をするのが好きだ」は6割以上いました。また、「食事の時間が楽しい」という回答も8割を超えていました。

一方で、「毎日のメニューを考えるのがたいへん」「料理のレパートリーが少ない」という悩みをもつ母親も7~8割存在しており、手づくりしたい気持ちはあるものの、メニューを考えるのが大変と感じているようです。

子どもといっしょにするのは 「買い物に行く」「季節の行事にあわせた食事をする」 「食べ物に対する感謝の気持ちを教える」

Q あなたのご家庭では、お子様といっしょに次のようなことをすることがありますか。

図6 食に関して家庭で子どもといっしょにすること



注1 「よくする」の数値が高い順に並び替えている。

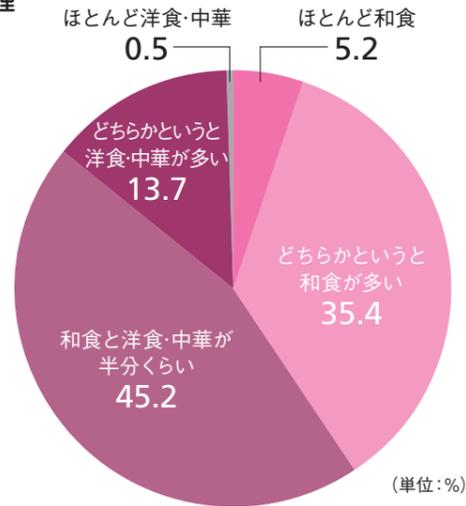
★食に関して、家庭で子どもといっしょにすることを聞いたところ、「よくする」のは「買い物に行く」が67.0%と最も高く、続いて「季節の行事にあわせた食事をする」(23.3%)「食べ物に対する感謝の気持ちを教える」(19.6%)となりました。「買い物に行く」を「よくする」と言う回答は、子どもが小学1~3年生(46.8%)、4~6年生(34.6%)と学年

が進むにつれて大きく減少しており、これは子どもといっしょに過ごす時間が減ることに影響されると思われます。幼児期には親子で買い物に行く機会が多いことを生かし、買い物をしながら旬の食材にふれ、行事とかかわりのある料理について子どもと話すことで、食への関心を高めるきっかけとしている家庭もあるのではないのでしょうか。

和食が約4割、 和洋中折衷が5割弱の食卓

Q 現在、あなたのご家庭では、どのような料理を多く出していますか。

図7 家庭で多く出す料理

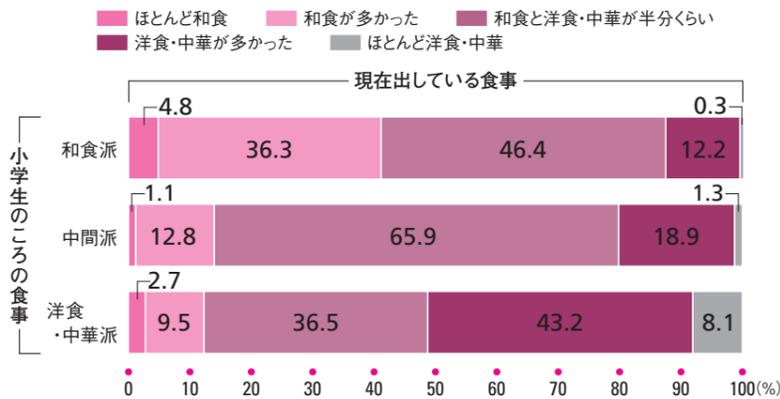


★家庭で多く出す料理としては、「ほとんど和食」と「どちらかという和食が多い」を合わせると約4割の家庭で和食が多いということがわかりました。子どもが小学1～3年生の保護者の回答では「ほとんど和食」「どちらかという和食が多い」を合計しても約3割であることに比べ、幼児期の方が和食を出す家庭が多いという傾向があるようです。今回の調査ではその違いの理由までは明らかになっていませんが、子どもの嗜好や保護者の意識の変化が影響しているのかもしれません。

母親が小学生のころの食事と 現在出している食事には相関がある

Q あなたが小学生だったころ、あなたのご家庭(実家)では、どのような料理が多く出ていましたか。 × Q 現在、あなたのご家庭では、どのような料理を多く出していますか。

図8 小学生のころの食事と現在の食事の関連



注1 「ほとんど和食」「和食が多かった」と回答した人を「和食派」、「和食と洋食・中華が半分」と回答した人を「中間派」、「洋食・中華が多かった」「ほとんど洋食・中華」と回答した人を「洋食・中華派」とした。
注2 無答不明を除く

★では、母親が小学生のころに家庭(実家)で出ていた食事と現在出している食事には相関があるのでしょうか?(今回の調査では多くの母親が覚えていると思われる小学生のころの食事を聞いている)図8を見ると、子どものころに和食派だと現在の食事でも和食が多くなる傾向があります。また、本調査においては親や祖父母と料理した経験がある母親ほど「料理するのが好き」であり、「子どもといっしょに料理をすることが多い」という結果も得られました。家庭での食文化は継承されており、子どものころの豊かな食体験は大切であると言えるでしょう。

ベネッセ次世代育成研究所からの発刊物のご案内

これからの幼児教育を考える



2010 春
特集 保護者の成長を促す園の支援とは
◎園と保護者が互いに協力関係を築き、子どもの健やかな育ちを見守っていくために、園ではどのような働きかけを行うとよいのでしょうか。子安増生先生のインタビュー、公私立幼稚園・保育所の事例を紹介しています。
A4判 24ページ



2009 夏
インタビュー 幼保一体化と新しい幼児教育
◎今後の動きが注目される幼保一体化について、その課題や展望を汐見稔幸先生と無藤隆先生の巻頭対談でとりあげています。また、幼保公私さまざまな立場のかたからの寄稿から新しい幼児教育を考えています。
A4判 24ページ



2009 秋
特集 保育者の資質を高める園内研修とは
◎保育者が自らの保育を振り返り、気づきを得られるような「園内研修」とは? 秋田喜代美先生のインタビュー、大豆生田啓友先生のQ&A、園内研修の具体的な手法を実践事例とともに紹介しています。
A4判 24ページ



2009 春
特集 幼小連携の充実に向けて現場が取り組むべきこと
◎改訂幼稚園教育要領でも強調された「幼小連携」について、調査より明らかになった現状や実践例を紹介しています。座談会では小学校が幼稚園に期待することを取り上げました。
A4判 24ページ

幼児教育・保育に関する発刊物



第1回 幼児教育・保育についての基本調査報告書(幼稚園編・保育所編)
◎全国の幼稚園・保育所を対象に共通の設計に基づき、幼児教育・保育の実情と課題を明らかにした調査の報告書。
B5判 160ページ



幼児の遊びにみられる学びの芽
◎4、5歳児の遊びの事例を59サンプル収集し、遊びに含まれる学びの可能性や保育者のかかわりを分析しました。
A4判 72ページ



保育所での子どもの発達と保育のポイント
◎0歳から就学前までの子どもの成長発達と保育者のかかわりや、幼児の言動の意味と援助のポイントをまとめました。
A4判 112ページ

上記の刊行物はすべてホームページからご覧いただけます。

各種検索エンジンで「ベネッセ次世代育成研究所」と検索してください。

ベネッセ次世代育成研究所

検索

<http://www.benesse.co.jp/jisedaiken/>

編集後記

特集テーマとして要望が多かった「食育」。現場では「食育ってこの活動でいいのかな?」という声もあるようでした。今回の取材では、食育は決して特別な取り組みではなく、毎日の生活の中で自然の恵みに感謝し、食べることを楽しむ経験であると感じました。そして、子どもは大人の食への姿勢を見て育ちます。自分自身が季節の変化や旬を取り入れた食事を楽しんでいるか、問い直すことも食育の一步かもしれません。

「これからの幼児教育を考える」2010夏号

2010年5月20日発行

発行人 新井 健一
編集協力 (有)ベンダコ/二宮良太
編集人 後藤 憲子
印刷・製本 (株)協同プレス
企画・製作 ベネッセ次世代育成研究所
発行所 (株)ベネッセコーポレーション
〒101-8685 東京都千代田区神田神保町1-105
神保町三井ビルディング

次号予告

これからの 2010 Autumn 秋
幼児教育を考える

次号は2010年9月下旬発行(予定)
年3回の発行(予定)です