

いしずえ

礎

茨城県民間保育協議会青年部

■茨城県民間保育協議会青年部研修会■

2月27日、総合福祉会館において、青年部研修会「幼児の生活リズムと保育所における午睡」について講座が開かれました。会場には収容人数を越え81名が出席致しました。
(本文は次ページに→)

氏名 福田一彦 職名 教授

学位 文学士、文学修士、医学博士、
研究領域精神生理学、時間生物学

学歴 1981 早稲田大学第一文学部心理学専攻卒業
1983 早稲田大学大学院文学研究科博士前期課程修了
1988 早稲田大学大学院文学研究科博士後期課程単位取得退学
1989 学位 (医学博士・東邦大学) 取得

職歴 1987 学術振興会特別研究員
1988 福島大学講師
1990 福島大学助教授
2003 福島大学教授

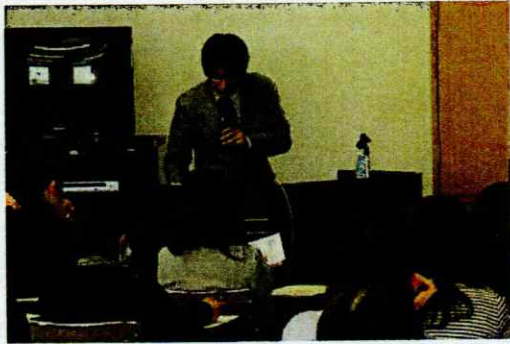


☆ トピックス ☆

- 茨城県民間保育協議会青年部研修会
- 平成21年度民間保育協議会青年部委員会活動報告
- 日保協青年部第16回青年部セミナー開催要項
- こんなことがありました

エコ活動の一環として、両面印刷、
NO ホチキスにて配布いたします。
御了承下さい。





2月27日(土)に福祉会館にて年度末のお忙しい時期にも関わらず、会場には収容人数を越え81名が出席致しました。

当日、講師の「福田 一彦氏」から「乗車していたJRで人身事故があり、遅れるかもしれない」との連絡があり、研修委員一同慌てる一幕もありましたが、ギリギリ会場入りすることができ、無事に研修をスタートすることができました。

研修テーマは「幼児の生活リズムと保育所における午睡」

とのことで、保育園にとって午睡の重要性についての研修かと思っていた先生もいらっしゃると思いますが、講師の福田氏は、特に“保育園で行われている昼寝の日課の問題について”を研究しているとのことで、事前アンケートの考察から、午睡により逆に生活リズムが乱れてしまう、との指摘から研修がスタートしました。

・睡眠時間と死亡率・コレステロール濃度等の人体に及ぼす悪影響の講話では、7時間睡眠が一番健康に良い結果につながる。

・睡眠時間と不登校・家庭内暴力等の関係について、不登校により眠りのリズムが不規則になり家庭内暴力が増える。

・思春期には眠りにつく時刻が遅くなっていき、睡眠時間が短くなり夕方の仮眠が増えると、イライラが増え、うつ状態となり、不安が高まりさらに眠くなる。

・眼球は光の強さをあまり感じる事ができず、日中に太陽の光を浴びることで、身体が自然に生物時計の動きを正常にするのでとても重要である、例として認知症患者の中で眠りのリズムが崩れた方に、朝の決まった時間に太陽の光を浴びる習慣をつけた所、眠りのリズムが改善された。

・運動と睡眠の関係については、運動量が増えることによって早く寝ることはなく、運動は習慣を作るうえで適していて、水遊びの後に良く寝付くのは、冷たい水に手足が触れて冷えてしまい、手足の血流が増え、脳の血流が減少し低温になる為眠くなる、夜の寝付きの悪い人は就寝2時間前に、40℃の低温のお風呂に入り体温を下げ、その後ゆっくり体温を上げると良く就寝できる。

・その他、父母の帰宅時間や就寝時間により子供達の就寝時間には関係がないが、テレビの存在が大きく影響していることや、保育園・幼稚園卒の児童で就寝時間は一緒だが保育園卒園児は起床時間が遅くなり学校への行き渋りの傾向が小学校5・6年生になると見られるなどの講話があり、まとめとして、短い昼寝は、痴呆症の危険率を1/6に下げるが、長い昼寝は、痴呆症の危険率を2倍に増加させる。そして小さい子どもは、「短時間睡眠」は困難ですぐに「深い睡眠」に移行してしまい、無理に起こすと「寝まけ(睡眠慣性)」を起こして危険である。との研修内容でした。

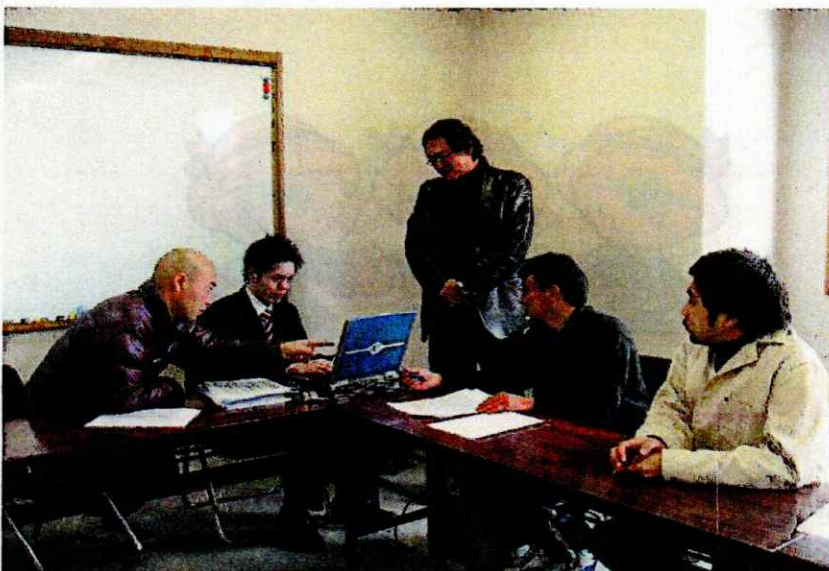
最後になりますが、午睡と生活リズムについて、各家庭の状況に差があり、登園時に眠そうな子や、午睡できない子がいたり、一概に考えることは出来ない事だと思いますが、今回の研修に参加し、午睡に対する考え方にもいろいろあり、とても勉強になりました。



平成21年度 調査研究委員会報告

調査研究委員会 委員長 菊地 渉

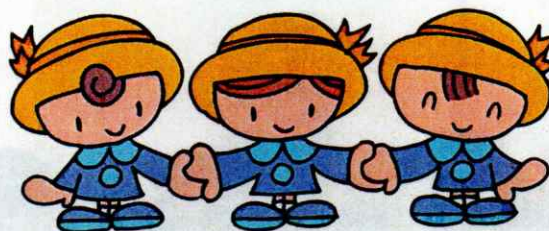
開催日	開催場所	内容	摘要
4月23日 (木)	総合福祉会館 2F作業室	・引き継ぎ ・21年度の計画について	6名参加
5月13日 (水)	平磯保育園	・21年度のアンケート検討 ・施設見学	7名参加
7月14日 (火)	納場保育園	・保育士に対するアンケートについて ・施設見学	8名参加
8月28日 (金)	恵泉保育園	・保育士に対するアンケートについて ・施設見学	6名参加
10月13日 (火)	総合福祉会館	・保育士アンケート最終見直し	3名参加
11月12日 (木)	総合福祉会館 4F小研修室A	・アンケート集計結果報告 ・午睡アンケートについて	4名参加
11月25日 (水)	総合福祉会館 2Fボランティア会議室	・午睡アンケート発送	6名参加
12月17日 (木)	総合福祉会館 2F作業室	・午睡アンケート集計	6名参加
1月28日(木)	総合福祉会館 2Fミーティングルーム	・今年度行ったアンケートのまとめ	7名参加



平成21年度 研修委員会報告

研修委員会 委員長 萱場祐友

期 日	活 動 内 容		
6月24日 (水)	年間テーマの検討	メール、FAXにて打ち合わせ	2名
7月13日 (月)	研修計画まとめ・提示	総合福祉会館	3名
9月14日 (月)	10月研修の打ち合わせ	秋山法律事務所	3名
10月30日 (金)	「保育所におけるリスクの理解と リスクマネジメント」	県民文化センター別館	53人
2月2日 (火)	2月研修打ち合わせ	総合福祉会館	6名
2月25日 (木)	2月研修打ち合わせ	総合福祉会館	6名
2月27日 (土)	「幼児の生活リズムと保育所における午睡」 講師：福田一彦氏	総合福祉会館 中研修室	86人



平成21年度 広報委員会報告

広報委員会 委員長 小笠原聖華

みなさん、今年度『礎』を一度は目にしていただけただけでしょうか。短期目標として、まず手にとってもらいたいとの思いで『礎』を作成して参りました。保育園を日々創っている者だからこそわかること、知りたいと思っても案外聞けないこと等々、青年部だからこそ思い切り大きく、または重箱の隅をつつくがごとく迫ってきたつもりです。

来年度の広報委員会は、記事の切り口をやや鋭角にシフトさせ、制度も含めた保育界に切り込んでゆく予定です。今後出現するであろう新たな問題にも、青年部らしい「軟派」とこれからの保育を背負って立つ者としての「硬派」な視点で、『礎』つくって参ります。

読んでいただいている皆様には、大いなる共感と、涙が出るほどの厳しい批判を『礎』に寄せて頂けたら幸いに存じます。

なお、広報委員会では引き続き新たな委員を募集しております。参加することで、今まで知らなかったあんなことやこんなことを知る機会に恵まれます。保証いたします。どうぞお気軽に青年部の活動および広報委員会に参加してみませんか？

また、『礎』中の「こんなことありました…」は実話です。皆様からの「えっ～!!!」と驚くエピソードを常にお待ちしております。何とぞお近くの広報委員まで、楽しい話題をお寄せください。



日本保育協会 第16回 青年部セミナーに参加して

大宮聖慈・聖愛保育園 後藤貴哉

2月22・23日の両日、東京 自由民主会館8階ホールにて開催されました。「子ども達の根っこに残るもの」をテーマに、日本の子どもたちの明るい未来を見据えるため、何を伝えなければならないのか、これからを担う我々の課題が浮き彫りとなる様々なお話をいただきました。

また国会議員の先生方をお迎えし、国際情勢から見る日本の子ども政策、今後日本の政治はどうあるべきか、自由民主党はどうあるべきか、をテーマに進められました。

昨年来保育界を取り巻く政治情勢が大きく変化し、それをどう捉えるかは私達にとっても未知数です。しかしその中でも決して変えてはいけないもの…それは保育に対する・子どもたちに向き合う心であり、情勢に流されない確固たる信念を持ち続けること…不況の中一人一人が精一杯生きていく上で、福祉を実践する私達が果たす役割を施策から図ってゆく大変良い機会をいただきました。同時に理想とする保育の実践には政治との関連を無視することはできず、情勢の変化に敏感になることの重要性をあらためて認識しました。



編集後記

前回のあらすじ!!!! 【一日30本を信条としていたスモーカーの私は、ひよんな事から地元の青少年喫煙防止キャンペーンの為に紙芝居製作依頼に携ることになった!!!!自園の子供たちで効果を試してみたところ、啓蒙効果はかなりのもの!!!子供たちは、タバコが不倶戴天の仇敵であるかのごとく、目の敵にしはじめた!!それをえびす顔で眺めていた私に驚愕のワナが!!!!】

というところで、なんと紙芝居を読んでいた保育士Nが「あれ?こんなところにもタバコマンがいるよー!!」「OO先生にも一杯タバコマンがついてるみたいよー!!!」とこちらを指差して言うではないか!!!ぎゃあああああ!!!保育士N!!!なんてことを!!!なんて残酷なことを!!!

こんなことを、このタイミングで言ったら・・・

子供たちの視線が!!!視線がこっちに突き刺さる!!!厳しい冬の寒さよりも冷たい視線!!

「タバコマンOね!!」「タバコマンくんな!!」「タバコマン馬鹿!!!」突き刺さる矢より鋭利な言葉!!

槍ぶすま!!!針のむしろ!!!四面楚歌!!!それを尻目に残酷無比な笑みを浮かべる保育士N!!!

「先生、人間やめますか?タバコやめますか?」のトドメの一言!!!

愚論!!!!そんなもの無視にして人間やめるに決まってるだろうがあああああああああああ!!!!!!!

と、即断した私は、一言。「よし!!!保育士Nよ!!!今日から俺は人間をやめるぞおおおおああああ!!!!!!!」

そう、心の中で叫びつつ、丁寧に禁煙を宣言した私でした。

皆様も、気をつけましょう。

(初心者ドライバーG)

〒310-8586 水戸市千波町1918

茨城県民間保育協議会青年部広報委員会発行

