

## 保育士の健康と子どもの健康 — 平成 20 年度保育士夏季研修会に参加して —

### Health of Nurse and Child

島 崎 あかね  
Shimazaki Akane

#### <抄録>

本稿は、上田市保育士連盟主催の「夏季研修会」に参加した保育士を対象にアンケート調査をした結果から、保育士および子どもたちの健康や体力の現状を考察するものである。

調査結果から、保育士の疲労は週の後半に出やすく、時間帯も比較的午後が多かった。疲労の原因は仕事量が多く、おんぶや抱っこによる腕や腰への負担が影響していることが明らかとなった。子どもの健康や体力については、身体を使って遊ぶことが少なかったり、バランスが悪い、器用さが無いなどが挙げられ、その要因として生活リズムの乱れを危惧している回答が多かった。

#### < Key Words >

保育士 体力 健康

#### <緒言>

幼児教育に携わる職種として、幼稚園教諭や保育士がその代表であるが、保育者を養成する幼児教育学科に着任して1年半が経過したが、幼児教育を学べば学ぶほど保育者の責任の大きさを実感している。保育者は、人生で最も成長・発達の著しい乳幼児期の子どもを預かり、保育しているため、その保育者の言動は子どもたちに大きな影響を与えるものと思われる。本学の学生が保育者を目指すきっかけとして、「子どもが好き」というのと同時に「保育所・幼稚園時代の担任の先生に憧れた」や「職場体験で保育所や幼稚園でお世話になった先生のようにになりたいと思った」といったものが多い。やはり子どもたちにとって、優しさや笑顔の絶えない保育者はいつまでも印象に残り、記憶されるものである。そして、子どもたちと一緒に園

庭を走り回ったり遊ぶためには、保育者自身が健康でなければならない。

では日常生活において、保育者は自身の健康状態や体力についてどのように捉えているのだろうか。以前幼稚園教諭を対象に調査した結果では、健康状態は悪くないものの体力の低下を感じていたり、疲労部位として肩や腰への訴えが多かった。職種によって疲労部位やその原因が異なるが、幼児教育の現場では子どもと身長差があるため中腰姿勢や体重の上下動が多いこと、おんぶや抱っこなどで腕や肩への負担が大きくなることは先行研究<sup>1)</sup>で明らかとなっているが、幼稚園よりも勤務時間が長く、対象となる子どもの年齢が幅広い保育所に勤務する保育士は、健康状態や疲労も幼稚園教諭より高い訴えになるのではないかと思われる。そこで、上田市保育士連盟が主催する平成20年度夏季研修会に講師として招かれた時に、現在の健康状態や体力に関するアンケート調査を実施したので、その結果を分析すると同時に保育士の健康や体力、さらには保育士が感じている子どもたちの健康や体力に関する問題を考察することを目的とした。

## <方法>

### 1. 対象者

本調査の対象は、平成20年8月9日(土)に開催された、上田市保育士連盟主催の夏季研修会に参加した保育士のうち、著者が担当する運動あそびの分科会に参加した50名(男性10名、女性40名)である。

### 2. 調査内容

講習終了時に、自作のアンケート用紙に記入を依頼しその場で回収した。調査内容の概要は、①保育歴、②担当クラス、③通勤手段と時間、④自身の健康や体力に関すること、⑤運動歴、⑥子どもたちの健康や体力に関して感じていること、などである。実施にあたっては、回答は統計的に処理し、個人が特定されることのないように配慮することを伝え、同意を得た上で回収した。

## <結果および考察>

### 1. 対象者について

回答が得られた50名のうち男性が10名(22～59歳、平均 $28.6 \pm 11.0$ 歳)、女性が40名(21～55歳、平均 $30.7 \pm 10.1$ 歳)であった。保育歴の平均は男性が $4.5 \pm 2.8$ 年(1～10年)、女性が $8.2 \pm 8.7$ (半年～32年)であり、女性の保育歴が長かった。

図1および図2に男女それぞれの担当クラスを示した。男性は年長クラスが3名、年中クラスが5名、未満児クラスが1名、その他(担当クラスを持たない)が1名であった。女性は年長および年中クラスが6名ずつ、年少クラスが9名、未満児クラスが15名、その他および回答なしが2名ずつであった。

回答が得られた女性は保育歴が男性に比べて長く、保育士としての豊かな経験を生かして、未満児クラスを担当することが多いものと思われた。また乳児にとって、母性を十分に感じな

がら保育されることが望ましいと思われることから、女性保育士が未満児クラスを担当する傾向があるものと推察された。

## 2. 保育者自身の健康や体力について

図3に保育者自身の健康についての回答を示した。自分の健康状態を「よい」と回答したのは14名（男性2名、女性12名）、「普通」は26名（男性7名、女性19名）、「悪い」は10名（男性1名、女性9名）であった。「悪い」とした理由は、肩こりや腰痛といった整形外科的なものと貧血や風邪といった内科的なものが挙げられた。

疲労が出やすい時間と曜日について質問したところ、比較的午後から夕方にかけての時間帯に疲労を感じやすく、曜日では週の後半（木、金曜日）が多かった。多くの保育所では昼食後に午睡の時間があるが、子どもが寝静まった時や子どもの降園後に疲労を感じているようである。日中の保育時間中は子どもの安全を確保したり、さまざまな保育活動を実践しており、絶えず緊張感の中で仕事をしているため、疲労を感じる余裕もないものと思われる。そのため、子どもたちが寝静まった時間帯や降園後に特に疲労を感じるのではないかと推察される。

疲労の原因として、「仕事量の多さ」が最も多く、保育士の仕事は肉体的にも精神的にも重労働であることが示唆された。保育士特有の特徴として、子どもたちとの身長差があるため、自体重を上下することや中腰姿勢が多く、腰や膝への負担が大きいため腰痛を訴える人が多かった。またおんぶや抱っこをすることで腕や肩の疲労も多い。これらの傾向は、以前幼稚園教諭に対して実施した調査<sup>1)</sup>と同様の傾向を示している。また女性保育士の回答には「家事との両立や子育て」が多く挙げられており、女性が仕事を継続することの大変さを物語っているように思われる。

疲労回復のための手段としては、「十分な睡眠」「入浴」「適度な運動」「趣味の時間をつくる」などが多く、心身共にリフレッシュすることで翌日の仕事への活力を得ているようである。保育時間中の精神的緊張感を解消し、疲労の蓄積をできるだけ軽減するためにも、個人にあったリフレッシュ方法を見つけていくことが重要である。

運動歴および現在の運動習慣をみると、男性は学生時代から運動習慣があり、現在も継続して何らかの運動を実施しているが、女性は学生時代に運動していた人（30名）も現在は運動習慣のない人が多かった。勤務時間が長く、運動する時間を確保することが難しいことが予測できることから、自宅で簡単にできる体力維持のためのトレーニング方法を提供できることが望ましいと思われた。

体力については、「ある」の回答に比べて「学生時代よりも体力が落ちた」と答える人が圧倒的に多かった。しかしながら、保育者にとって「体力は必要である」と回答する人が多く、図4に示すように「持久力やスタミナ」、「筋力・腕力」など肉体的な体力と同時に、「精神力や気力」、「忍耐力」といった精神的な体力の必要性も多く回答された。子どもたちと一緒に走り回れる体力はもちろんのこと、子どもの安全や保護者への対応など精神的な体力も十分に持ち合わせるということが重要であると思われた。

### 3. 子どもたちの健康や体力について

実際に保育している子どもたちの健康や体力について感じていることを自由記述で回答してもらったところ、持久力や忍耐力の低下、疲れやすい子どもや動きたがらない子どもの増加が指摘された。また身体のバランスが悪く、転んだ時に手が出ない子どもや片手しか使おうとしない子ども、器用さに欠ける子どももいることが明らかとなった。これらの要因として、生活リズムが乱れていることや遊び場の減少といった環境の変化に伴う活動量の減少が考えられる。この状況を少しでも改善するためには、保育所や幼稚園での保育内容で運動量を補ったり、家庭と連携していくことが重要であると思われる。

#### <まとめ>

幼稚園教諭および保育士の仕事は、肉体的にも精神的にも重労働であることから、保育者自身が健康でなければならない。健康を維持するためには、健康状態の把握と日常生活における保持増進と同時に、心身の疲労回復が重要であると思われる。また、体力は加齢とともに低下することは明らかであるため、体力の維持も必要である。しかしながら、実際には健康を保持増進するための時間を確保することは難しく、体力維持のための運動実践も難しいのが現状である。したがって、心身の疲労回復のために、個人の嗜好に合わせたリラックス方法を確立することやメディアを通じた健康の保持増進に関する情報提供を構築されることが望ましい。

子どもの健康や体力に関する状況は数年前から問題となっており、文部科学省が平成15年度から子どもの体力向上推進事業を展開し、その対策に取り組んでいる。日本レクリエーション協会に事業委託し、子どもの体力向上のためのさまざまなイベントの開催やHPを活用した情報を発信している<sup>2)</sup>。子どもたちを取り巻く環境は必ずしも良好な状態とはいえないが、これらの対策が少しずつ効果を挙げていること<sup>3)</sup>から、健康で活気ある子どもたちを育成するために必要な手段を今後も進めて行かなければならないと思われる。

#### <参考文献>

- <sup>1)</sup> 島崎あかね：「幼稚園教諭の身体活動量について－ある1日の保育時間中の分析－」，平成18年度上田女子短期大学保育者養成年報，pp44 - 54，2006.
- <sup>2)</sup> 子どもの体力向上ホームページ：<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>
- <sup>3)</sup> 文部科学省発表：平成19年度体力・運動能力調査報告書

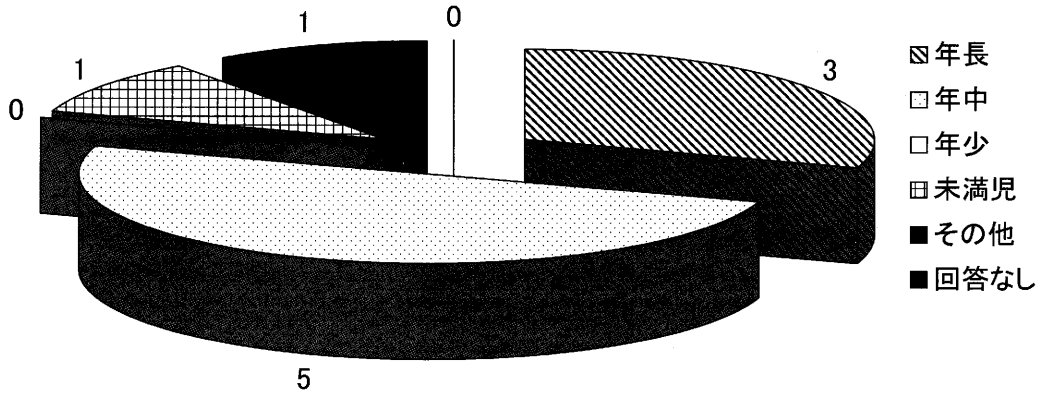


図1. 担当クラス(男性)

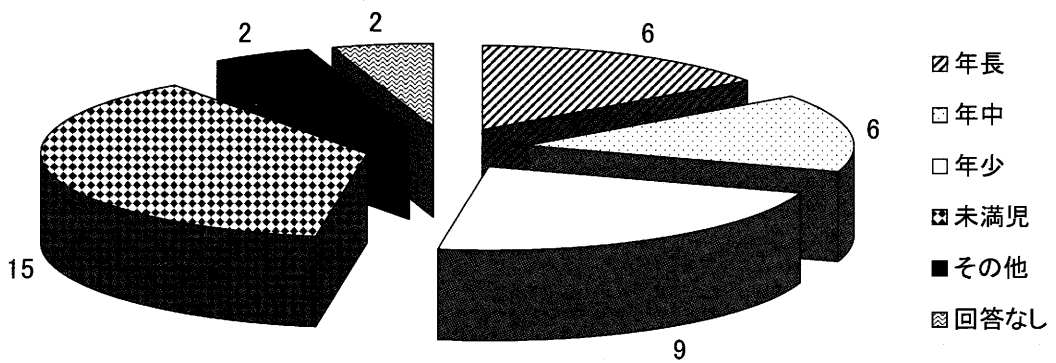


図2. 担当クラス(女性)

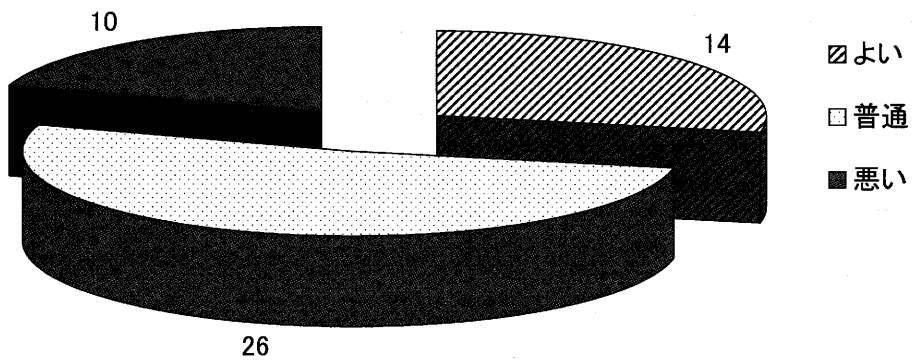


図3. 自分の健康状態について

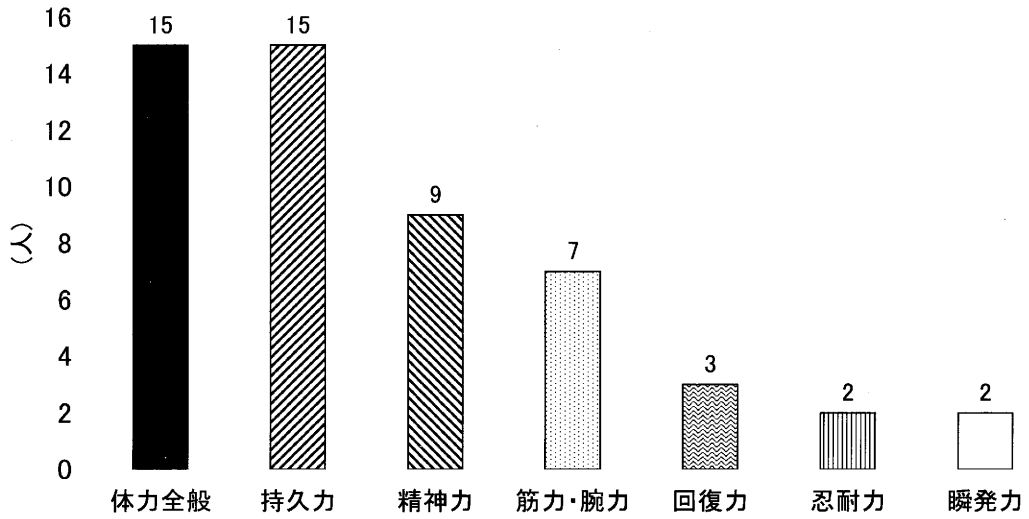


図4 保育士に必要な体力(複数回答)