

報 告

乳児の食事改善における連絡帳の役割

—保護者の意識に焦点を当てて—

伊 藤 優

〔論文要旨〕

連絡帳が保育所に通う乳児の食事改善に与える影響を明らかにするため、「食事の連絡帳」を使用している保護者に質問紙調査を行った。その結果、保護者が連絡帳で子どもの食事に関して読んだり書いたりすることが、乳児の食事改善に効果があることが明らかとなった。また、保育士が食事の特性を用いながら、保育所全体の子どもの様子を連絡帳で保護者に伝えることが、保護者の子育て不安の軽減や保育士とのつながりを実感することと関係があることが明らかとなった。

Key words : 連絡帳, 食事改善, 保育所, 保護者の意識, 乳児

I. はじめに

近年、ライフスタイルの変化に伴い、乳児期（0～2歳）から保育所に子どもを通わせる保護者が多くなっている。乳児期の食事は健康状態と密接な関係を持つとともに、食事量や食事内容、食事行動などに変化が生じやすい時期でもある^{1,2)}。そのため、乳児をもつ保護者は、断乳の決断、離乳食開始に伴う食事量や食事内容への戸惑い、遊び食べや好き嫌いの出現への対処の仕方など、乳児の食事に関する不安や悩みを特に強く持っていることが指摘されている³⁾。食事は家庭と保育所両方で行う行為であり、保護者と保育士が連携して乳児の食事に対応していく必要があるだろう。

保育所と家庭の食事に関する連携として、保育所では親子で一緒に行うクッキング体験や食事に関する講演会などのイベント的な取り組みがよく行われており、先行研究でもそれらの効果を検討したものが多く⁴⁾。しかし、成長発達の著しい乳児をもつ保護者は日常の子どもの食事量や食事行動に不安を抱えていることから⁵⁾、一過性のイベント的な取り組みでは

この不安を解消することは困難である。また、小口⁶⁾が指摘するように、配布物は保育所から家庭への一方的な情報の提供になっているため、保育士が家庭での子どもの情報や保護者の考えを知ることはできない。そのため、食事に関しては保育士と保護者による日常的・双方向的な連携が求められている。

このような連携を助けるツールとして、多くの保育所で連絡帳が使用されており、保育士と保護者が子どもについて毎日情報交換を行っている。高杉⁷⁾は、連絡帳の記述を通して保護者が保育士へ比較的容易に疑問や相談を表出しやすいため、保護者の抱えた不安を和らげやすいと指摘している。また、林⁸⁾は、保育士と保護者が連絡帳を通じて、毎日お互いの情報や意見を交換することで、子どもの生活実態を把握し、必要な指導・支援の方法をともに考えたりすることも連絡帳の効果として挙げている。以上の先行研究からも、保育士と保護者は連絡帳を活用することによって、子どもの食事に関しても日常的・双方向的に連携を行うことができると考えられる。

以上のことから、本研究の目的は、連絡帳が乳児の食事改善に与える影響を明らかにすることである。

II. 調査方法

1. 対象とする連絡帳

本研究では、連絡帳を用いる際、保育士が食事内容を特に重要視して記述している「食事の連絡帳」を対象とする。「食事の連絡帳」には、食べたものや食べた量、睡眠時間を記述する欄（上段）と日常の気づきや相談などを記述する連絡事項欄（下段）で構成されている。そして、保護者に対しては記述時の負担を減らすため、最低限上段の食べたものや食べた量を記述することを求めている（資料1, 2）。

2. 調査期間および調査対象者

調査方法として、「食事の連絡帳」を使用している保護者に質問紙調査を行った。調査期間は、2014年7月初旬から中旬である。調査対象者はM保育所とT保育所において、「食事の連絡帳」の使用経験がある保護者とした。対象保育所の乳児クラスに在籍している子どもは、基本的に全員「食事の連絡帳」を使用しているが、一時保育の子どもは使用しないこともある。

なお、乳児クラスにおいて、「食事の連絡帳」以外に使用している連絡帳はない。

3. 調査内容

調査項目は、①連絡帳の各項目について保育所からの情報が伝わっているか、および家からの情報を伝えられているかという「連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識」、②連絡帳に対する保護者の負担感と連絡帳使用の効果、③連絡帳に対する保護者の要望、④先行研究^{9,10)}を参考に、食事場面で保育士と保護者が悩んでいる子どもの行動10項目（表1）を設定し、それらの項目に対する保護者の悩みの程度について質問した。なお、連絡帳使用の効果として、先行研究^{11,12)}をもとに、連絡帳を書くことによる子育ての不安の軽減や保育士とのつながりへの役立ちについて保護者に尋ねた。

4. 倫理的配慮

調査の際は、無記名で回答を求め、回答済み調査用紙は厳封のうえで収集することによって、保護者の提

平成 年 月 日 曜日 天気 ()

家庭からの連絡			
	時間	量	備考
ミルク	午前・午後 時 分	cc	
	午前・午後 時 分	cc	
	午前・午後 時 分	cc	
	午前・午後 時 分	cc	
	午前・午後 時 分	cc	
	時間	与えた物	量
ミルク外の飲食物	午前・午後 時 分		
	午前・午後 時 分		
	午前・午後 時 分		
排泄	朝 回 (良 やや不良 不良)		
	昼 回 (良 やや不良 不良)		
	夜 回 (良 やや不良 不良)		
睡眠時間	①午前・午後 ~ (時間)		
	②午前・午後 ~ (時間)		
	③午前・午後 ~ (時間)		
	④午前・午後 ~ (時間)		
	⑤午前・午後 ~ (時間)		
入浴	入った 入らない		
健康状態	良 やや不良 不良 その他 ()		
連絡事項			

資料1 「食事の連絡帳」(家庭から)

平成 年 月 日 曜日 天気 ()

保育所からの連絡			
	時間	量	備考
ミルク	午前・午後 時 分	cc	
	午前・午後 時 分	cc	
	午前・午後 時 分	cc	
	午前・午後 時 分	cc	
	時間	与えた物	量
ミルク外の飲食物	午前・午後 時 分		
	午前・午後 時 分		
	午前・午後 時 分		
排泄	朝 回 (良 やや不良 不良)		
	昼 回 (良 やや不良 不良)		
	夕方 回 (良 やや不良 不良)		
睡眠時間	①午前・午後 ~ (時間)		
	②午前・午後 ~ (時間)		
	③午前・午後 ~ (時間)		
検温	① 時 分 (度 分)		② 時 分 (度 分)
	③ 時 分 (度 分)		④ 時 分 (度 分)
外気浴	(午前 分)		(午後 分)
健康状態	良 やや不良 不良 その他 ()		
連絡事項			持ってくる物

資料2 「食事の連絡帳」(保育所から)

表1 食事場面で保育士と保護者が悩んでいる
子どもの行動（調査項目）

・食べる量が適切でない
・食べる速さが適切でない
・食べることを嫌がる
・遊び食いをする
・偏食（好き嫌い）がある
・食べ物を口から出す
・むら食い（食べる時と食べない時の差があること）をする
・ちらかし食い（食べ物を食べこぼしてちらかす）をする
・よくかんで食べない
・子どものアレルギーで困っている

出状況、回答などが他者に知られないよう配慮した。また、質問紙に回答をもって同意とみなす旨を明記した。

Ⅲ. 分析方法

各項目に対して4件法によって回答を求めた。また、食事場面で保育士と保護者が悩んでいる子どもの行動10項目に対する保護者の悩みの程度を、「全くそう思わない」を1点、「あまり思わない」を2点、「そう思う」を3点、「かなりそう思う」を4点として点数化した10項目の平均値を子どもの食事行動に対する保護者の悩み値として算出した（以下、子どもの食事行動に対する保護者の悩み）。また、連絡帳に対する保護者の負担感や連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識の程度などの他の項目も同じように点数化して検討した。加えて、「連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識」の中でも、連絡帳の食事に関する項目の平均値を「連絡帳を通した子どもの食事に関する把握・伝達意識」の程度として算出

した。なお、 χ^2 検定においては、人数の関係上、4段階評定のうち、「全くそう思わない」、「あまり思わない」を「思わない」、「そう思う」、「かなりそう思う」を「思う」と二段階に分けて検討した。そして、各セルの度数に3以下の数値を有している際はFisherの直接法を行った。

Ⅳ. 結果

1. 「食事の連絡帳」の使用状況

本研究の配布数は75件であり、回収数は71件（94.7%）であった。回収した質問紙のうち、有効回答率は64名（90.1%）であった。本対象者における日頃の連絡帳記述者は、1件のみ父親が記述していると回答した以外全て母親が連絡帳を記述していた。一方で、母親が記述していると回答した中の9.4%は父親も時々連絡帳を書いていた。「食事の連絡帳」を使用したことのある保護者は、子どもが平均1歳2か月から保育所に通わせており、46.9%の子どもの保護者が、対象児のきょうだいの時に「食事の連絡帳」を使用していた。

2. 子どもの食事行動に対する保護者の悩みと連絡帳使用に関する意識

表2に、「子どもの食事行動に対する保護者の悩み」と調査項目①「連絡帳を通した子どもの食事に関する把握・伝達意識」との相関を示す。「子どもの食事行動に対する保護者の悩み」と「連絡帳を通して保育所での子どもの食事の様子（食事量・食事内容・様子）がわかる」（把握意識）、および「連絡帳を通して家での子どもの食事の様子（食事量・食事内容・様子）を

表2 子どもの食事行動に対する保護者の悩みと連絡帳に対する保護者の意識・負担感・要望
(数値は相関係数)

		子どもの食事行動に対する保護者の悩み
①連絡帳を通した子どもの食事に関する把握・伝達意識	連絡帳を通して保育所での子どもの食事の様子（食事量・食事内容・様子）がわかる	-.30*
	連絡帳を通して家での子どもの食事の様子（食事量・食事内容・様子）を伝えることができる	-.33**
②連絡帳に対する保護者の負担感	連絡帳を読むことが負担ではない	-.38**
	連絡帳を書くことが負担ではない	-.33**
③連絡帳に対する保護者の要望	保育所から連絡帳を通してもっと伝えてほしいことがある	.32*
	家から連絡帳を通して保育所にもっと伝えたいことがある	.13

** $p < .01$, * $p < .05$

表3 連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識と連絡帳に対する負担感との相関 (数値は相関係数)

	連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識	
	連絡帳を通して子どもの保育所生活全体の様子がわかる	連絡帳を通して家での子どもの生活全体の様子を保育所に伝えることができる
連絡帳に対する保護者の負担感	連絡帳を読むことが負担ではない	.29*
	連絡帳を書くことが負担ではない	.27*

** $p < .01$, * $p < .05$

表4 連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識と連絡帳使用の効果との相関 (数値は相関係数)

	連絡帳使用の効果	
	連絡帳の使用によって子育ての不安が軽減されたことがある	連絡帳が保育所の先生とのつながりに役立っていると思う
連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識	連絡帳を通して子どもの保育所生活全体の様子がわかる	.43**
	連絡帳を通して家での子どもの生活全体の様子を保育所に伝えることができる	.41**

** $p < .01$, * $p < .05$

伝えることができる」(伝達意識)には弱い負の相関が示された ($r = -.30, p < .05; r = -.33, p < .01$)。つまり、連絡帳を通して保育所での子どもの食事の様子がわかり、かつ、その家での子どもの食事の様子を伝えられている保護者は、子どもの食事に関しての悩みが少ないといえる。

次に、「子どもの食事行動に対する保護者の悩み」と調査項目②の「連絡帳に対する保護者の負担感」との相関係数を算出したところ、子どもの食事行動に対する悩みが少ない保護者は、連絡帳を読んだり書いたりする負担感がともに有意に少ない傾向が見受けられた (読み負担: $r = -.38, p < .01$, 書き負担: $r = -.33, p < .01$)。

さらに、「子どもの食事行動に対する保護者の悩み」と調査項目③の「連絡帳に対する保護者の要望」についての相関を示す。その結果、「子どもの食事行動に対する保護者の悩み」は、「家から連絡帳を通して保育所にもっと伝えたいことがある」という項目と有意な相関はなかったが、「保育所から連絡帳を通してもっと伝えてほしいことがある」という項目とは有意な相関がみられた ($r = .32, p < .05$)。このことから、子どもの食事に悩みがある保護者は保育士の連絡帳記述に要望があることが示唆された。

表3において、「連絡帳を通して家での子どもの生活全体の様子を保育所に伝えることができる」(伝達意識)保護者は、連絡帳を書く負担感のみと相関を有

していた (書き負担: $r = .30, p < .05$)。一方で、食事に関する内容にかかわらず、「連絡帳を通して子どもの保育所生活全体の様子がわかる」(把握意識)保護者は、連絡帳を読む負担だけでなく、書く負担も少ない傾向があることが示された (読み負担: $r = .29, p < .05$, 書き負担: $r = .27, p < .05$)。

3. 「食事の連絡帳」とその効果

表4に、「連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握・伝達意識」と「連絡帳使用の効果」についての相関係数を示す。連絡帳使用の効果としては、連絡帳を通して保育士から保育所の情報を伝えられていることや、連絡帳で保護者が家の様子を伝えられていることと、連絡帳を通した子育ての不安の軽減や、保育士とのつながりへの役立ちのどちらも有意な相関が見出された。

そこで、保育所が記述する連絡帳のどの項目が、保護者に連絡帳使用の効果をもたらしているのかを検討するため、 χ^2 検定を行った。表5に、連絡帳項目別「連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握意識」とその効果との関係を χ^2 検定によって検討した結果を示す。なお、表中の「子育ての不安が軽減された」、「先生とのつながりに役立つ」とは、それぞれ「連絡帳の使用によって子育ての不安が軽減されたことがある」、「連絡帳が保育所の先生とのつながりに役立っていると思う」という設問項目への回答をいう。

表5 項目別連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握意識と連絡帳使用の効果

(数値は実数)

連絡帳を通した保護者の子どもに関する把握意識		子育ての不安が軽減された		χ^2 検定	先生とのつながりに役立つ		χ^2 検定
		思う	思わない		思う	思わない	
子どもが給食で何を食べているかわかる	わかる	17	32		49	0	*
	わからない	4	9		11	2	
保育所での子どもの食べ方(食事量や食事時間等)がわかる	わかる	18	34		50	2	
	わからない	4	7		11	0	
保育所での子どもの給食時の様子がわかる	わかる	16	17	**	33	0	
	わからない	5	24		27	2	
保育所でおやつを食べる時の子どもの様子がわかる	わかる	16	16	**	32	0	
	わからない	5	25		28	2	
保育所での睡眠の様子がわかる	わかる	21	36		55	2	
	わからない	1	5		6	0	
保育所での健康状態がわかる	わかる	21	34		53	2	
	わからない	1	7		8	0	
保育所での子どもの排泄状況がわかる	わかる	21	36		55	2	
	わからない	1	5		6	0	

(注) 各セルの度数に3以下の数値を有している際は Fisher の直接法を行った。

** $p < .01$, * $p < .05$

表6 項目別連絡帳を通した保護者の子どもに関する伝達意識と連絡帳使用の効果

(数値は実数)

連絡帳を通した保護者の子どもに関する伝達意識		子育ての不安が軽減された		χ^2 検定	先生とのつながりに役立つ		χ^2 検定
		思う	思わない		思う	思わない	
家でどのようなものを食べているのか保育所に伝えることができる	伝えられている	21	35		54	2	
	伝えられていない	1	6		7	0	
家で子どもの食事量や食事時間、食べ方等を保育所に伝えることができる	伝えられている	21	32		50	2	
	伝えられていない	1	9		11	0	
家で食事をする時の保護者と子どもの様子を保育所に伝えることができる	伝えられている	14	24		36	2	
	伝えられていない	8	16		24	0	
家でおやつを食べる時の子どもの様子を保育所に伝えることができる	伝えられている	13	26		39	0	
	伝えられていない	8	15		21	2	
家で子どもの睡眠の様子を保育所に伝えることができる	伝えられている	20	37		55	2	
	伝えられていない	2	3		5	0	
家で子どもの健康状態を保育所に伝えることができる	伝えられている	21	36		55	2	
	伝えられていない	1	5		6	0	
家で子どもの排泄状況を保育所に伝えることができる	伝えられている	22	37		57	2	
	伝えられていない	0	4		4	0	

(注) 各セルの度数に3以下の数値を有している際は Fisher の直接法を行った。

** $p < .01$, * $p < .05$

「連絡帳の使用によって子育ての不安が軽減されたことがある」という項目では、「保育所での子どもの給食時の様子がわかる」($\chi^2(1) = 6.73, p < .01$), 「保育所でおやつを食べる時の子どもの様子がわかる」($\chi^2(1) = 7.68, p < .01$) 項目が、連絡帳による子育ての不安軽減に有意に関連があることが認められた。また、「連絡帳が保育所の先生とのつながりに役

立っていると思う」という項目と、連絡帳を通して「子どもが給食で何を食べているかわかる」($\chi^2(1) = 7.79, p < .05$) 保護者の間には有意な差が示された。

一方で、連絡帳項目別「連絡帳を通した保護者の子どもに関する伝達意識」とその効果の関係を示したものが表6である。保護者が連絡帳のどの項目を保育士に伝えることが、保護者の子育ての不安軽減や保育士

と保護者とのつながりに関係しているのかを χ^2 検定によって検討した。その結果、保護者が連絡帳を通して家での子どもの様子を伝える時に、子育ての不安軽減や保育士とのつながりに有意に効果がみられた項目はなかった。

V. 考 察

本研究では、連絡帳が乳児の食事改善に与える影響を明らかにすることを目的に、「食事の連絡帳」を使用したことがある保護者に質問紙調査を実施した。

その結果、保護者が連絡帳で子どもの食事に関して読んだり書いたりすることが、乳児の食事改善に効果があることが明らかとなった。また、保育所での子どもの食事に関する事柄を保育士が保護者に伝えられているかが、保護者の子育ての不安の軽減や保育士とのつながりの実感に関係があることが明らかとなった。

先行研究から、保育士と保護者は連絡帳を通して、相互に共通理解を持つことが可能となり、記述から両者の感情・思考を読み取ったり、お互いの考えや意思に気づくことができるという効果が報告されている^{13,14)}。特に、乳児期の食事は生活の根幹であり、睡眠時間、健康状態などと強くつながっている¹⁵⁾。加えて、乳児の食事は日々の変容が著しく、また、保育所と家庭両方で行う行為であることから、保育士と保護者が共通したイメージを持ちやすく、保護者は乳児の変容を捉えやすい¹⁶⁾。そのため、保護者は連絡帳での子どもの食事に関する保育士との毎日のやりとりから、保育所での子どもの健康状態や活動程度などを推察でき、子どもの保育所の様子を保護者が知る手がかかりとなっていたと推察される。そして、このことが時間的・精神的に余裕のない保育所を利用する保護者に、子育ての不安の軽減や保育士とのつながりを感じられることによる、安心感の醸成をもたらしたのではないかと考えられる。

一方で、本研究から、子どもの食事に悩みがある保護者は、保育士に保育所の子どもの様子をもっと伝えてほしいと感じていること、保育士の連絡帳の記述の仕方によって、保護者が連絡帳を読む時の負担だけでなく、書く時の負担の軽減にも相関が示された。食事に関して連絡帳でやりとりをすることが、乳児の食事改善だけでなく、保護者支援や子育て支援にもつながる可能性を有していることから、保育士は単に連絡帳に食事に関する事柄を記述すればよいのではなく、日

常的にやりとりを継続しやすい食事の特性を踏まえたうえで、食事を通して保育所の子どもの様子を伝えられるような工夫した記述が求められている。

本研究の課題として、以下が挙げられる。本研究では、連絡帳におけるどのような保育士と保護者の具体的なやりとりが、保護者の子育ての不安を軽減させるのかまでは明らかにしていない。そのため、今後は保育士と保護者の「食事の連絡帳」の記述を詳細に検討することで、保育士の「食事の連絡帳」を用いた子どもや保護者に対する一連の支援過程を検討していく必要があるだろう。

謝 辞

ご多忙のところ、本研究に快くご協力下さいました、M保育所、T保育所の先生方および保護者の方々に心よりお礼を申し上げます。また、本研究をまとめるにあたり、ご指導をいただきました広島大学大学院教育学研究科 七木田 敦先生に厚く御礼を申し上げます。

本研究は第62回日本小児保健協会学術集会（2015年6月）において発表した内容を再検討し、加筆修正を行ったものである。

利益相反に関する開示事項はありません。

文 献

- 1) 志澤美保, 志澤康弘. 離乳期における子どもの食行動の発達と母親の食事介助の影響. 小児保健研究 2009; 68 (6): 614-622.
- 2) 河原紀子. 保育所における乳幼児の食行動の発達と自律. 乳幼児医学・心理学研究 2009; 18 (2): 117-127.
- 3) 大岡貴史, 石川健太郎, 村田尚道, 他. 離乳期の食事についての保護者の疑問や不安に関する実態調査. 口腔衛生会誌 2009; 59 (1): 7-15.
- 4) 菅原千鶴子, 森谷 梨, 木田春代. 就学前の子どもの育てる保護者に効果的な継続食育教室と札幌市の幼稚園ならびに保育園の現状. 天使大学紀要 2013; 13 (2): 79-93.
- 5) 石崎優子, 梶原祥子, 河野祐子. 都市部の育児相談を利用する母親の相談内容と健康意識. 小児保健研究 1999; 58 (6): 726-730.
- 6) 小口将典. 3-4歳児の保育所における食育一家庭への支援を見通した実践に向けて一. 医療福祉研究 2009; 5: 33-43.

- 7) 高杉 展. 連絡帳という記録をどう読み取るか. 保育学研究 2009; 47 (2) : 144-146.
- 8) 林 悠子. 連絡帳の記述に見る保護者と保育者の関係変容過程. 乳幼児教育学研究 2009; 18 : 121-132.
- 9) 松生泰子, 佐田恵子, 恵村洋子, 他. 食の意識調査と“食援助プログラム”に基づく実践改善—乳児保育の質的向上をめざして—. 保育学研究 2007; 45 (2) : 115-124.
- 10) 大森世都子, 八倉巻和子, 高石昌弘. 幼児の食生活に関する研究—保護者および保育園長の食意識の比較—. 小児保健研究 2000; 59 (1) : 72-82.
- 11) 林 悠子. 保護者と保育者の記述内容の変容過程にみる連絡帳の意義. 保育学研究 2015; 53 (1) : 78-89.
- 12) 二宮祐子. 保育者—保護者間のコミュニケーションと信頼—保育園における連絡帳のナラティブ分析. 福祉社会学研究 2010; 7 : 140-161.
- 13) 高向山, 若尾良徳. 保育所と家庭を結ぶ連絡帳—対人コミュニケーション機能に注目して—. 常葉大学健康プロデュース学部雑誌 2015; 9 (1) : 93-98.
- 14) 半澤幸恵. 保育所における幼児連絡帳にみる保育者と保護者の関係変容プロセス. 中部教育学会紀要 2015; 15 : 30-39.
- 15) 高橋 泉, 平松真由美, 大森貴秀, 他. 乳幼児の睡眠覚醒リズムと食事および母親の睡眠—生後3か月

から17か月までの縦断調査—. 小児保健研究 2006; 65 (4) : 547-555.

- 16) Gonzalez-Mena J, Bhavnagri NP. Diversity and Infant/Toddler Caregiving. Young Children September 2000; 55 (5) : 31-35.

[Summary]

This study clarified the influence that parent/teacher notebooks have on the meal improvement of babies attending nursery schools. The investigation employed an inventory survey for the parents who used “meals in the parent/teacher notebook” to record their child’s food intake and content. This technique was found to be effective for improving the quality of babies’ meals. In addition, reviewing notebooks allows teachers to assess the state of all children in a nursery school by considering the characteristics of the children’s meals. Using this notebook-based approach reduced parents’ uneasiness and helped to foster feelings of security among them.

[Key words]

the parent/teacher notebook,
improving children’s meals, nursery school,
consciousness of the parents, baby