

第68回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム2

子ども期の「生活の質」から生活習慣を考える

子どもの生活習慣を，子どもの「生活の質」という
視点から考える

—「保育」と「遊び」をキーワードにして—

吉 葉 研 司 (名古屋学芸大学)

I. 『はははのはなし』は歯磨きの「生活習慣」を豊かにしたか

私が，生活習慣の向上と聞いて思い出すのは，加古里子氏の絵本，『はははのはなし』（福音館書店刊 初版は1970年で今でも版を重ねる人気絵本）である。虫歯が起る原因を，当時の科学的知見から子どもにわかりやすく説明し，歯磨きの必要性（と生活習慣化）を子どもに伝えている。彼は，日本において「かがくえほん」の礎を築いた絵本作家である。『かわ』では上流から河口までをページごとに丁寧に描き，『海』で海底に潜りながらその様子を描いている（ともに福音館書店刊）。おとなになった今でも魅了される絵本で，加古氏の絵本によって自然の仕組みや身体の仕組みに興味を持った方も多いのではないだろうか。

ただ，『はははのはなし』を読んだ結果，私は歯磨きを生活習慣化できたのかということ，答えはNOである。私は「歯を大切にすることから逃げてしまった。それは，私がこの絵本からは，「痛く」て「怖い」しか感じ取れなかったからである。そして，私は，今でも虫歯に悩んでいる。生きるために必要な生活様式を習慣化することは大切なことである。また，私のように「逃げた」子どもは少ないだろう。多くの子どもたちは「歯磨き」をした。しかし，それは「怖い」からそれに従ったのであり，「生活習慣を形成したい」と思えた子どもは少ないのではないだろうか。そのように考えると『はははのはなし』は子どもの生活習慣を豊かにしたのか，と疑問がわいてくるのだ。

II. 『はははのはなし』に代表される「生活習慣形成」を促す手法の特徴点

さて，ここで，加古氏の『はははのはなし』にみられる科学絵本の手法の，特に，子どもたちに「正しい生活習慣」を促すいくつかの特徴について考えていく。

第一に，「正しい生活習慣」の重要性を説明するのに，近代科学が明らかにした「科学的な知見」を用いるということである。近代に発明された科学的な方法によって明らかにされた知見は，その時代の「確からしさ」の最新を示すだろう。しかしそれは相対的なものである。ところが，これが「絶対的な正しさ」と読み替えられてしまうことがよくある。そして，「知見」が「絶対的な正しさ」に置き換えられたとき，「知見」が独り歩きし，「従わないものを従わせる」，「根拠」として権力を持ってしまうことがある。

では，どのようにして「知見」が権力を帯びるのだろうか。それは「知見」の当事者への伝え方が「啓蒙的」である，という第二の特徴に由来すると考える。「啓蒙」を辞書で引くと，「一般の人々の無知を切り開き，正しい知識を与えること」（「蒙」という言葉には，「道理をよく知らない」という意味がある）（小学館精選版日本国語大辞典より），または，「情報の寡少な一般人に必要な知識を与え，知的水準を高める」（新明解国語辞典第七版）とある。辞書的な意味に従えば，正しい知識を持ち得ていないものに知見を与え行動を改めさせる，ということになるが，「啓蒙的なまなざし」によって，ある生活習慣のあり方が「正しいこと」と「正しくないこと」に二分される。「正しい」と科学的な知見で裏付けられた行動様式は絶対性を帯び，「正しくない行動様式」は問題化される。「科学的にそ

う証明されています」と言われれば、改善を促される当事者は何も反論できない。「そんなの知ったことか」と拗ねるのが関の山である。

特に、保健・医学的な知見は私たちの「健康」にかかわるものである。ゆえに、「守らないと私たちの健康や命が脅かされる！」ことが強調される。この強調のされ方にみられる、恐怖を煽る知見のデフォルメ化が第三の特徴である。「本当は怖い医学の〇〇」といった医学番組がその代表であるが、『はははのはなし』の話も同じ手法をとる。「バイ菌」や「ウイルス」をいかにも「怖い」というデフォルメをする。しかし、デフォルメ化された細菌やウイルスは現実には存在しない。このような「幻想のバイ菌やウイルス」を見せられた当時の私には、恐怖感を植え付けたうえでの、「だから菌磨きしなさい!」、「早起きをしなさい!」、「好き嫌いをやめなさい!」、「そうしなければ立派なおとなにはなれません」というメッセージしか聞こえなかった。だから私はその場から逃げたのである。

さらに、「科学的な知見」の「正しさ」は、それに従わない、従えない子ども（人）に対して「問題のある人」というラベルを貼る。これが第四の特徴である。もちろん、今ある生活のあり方に変化を促すことは必要なことである。しかし、改善を促される当事者にとって、今の生活を「問題」とだけしか捉えてもらえないことは、「あなたはダメな生活をしているのですよ」と言われることと同じである。それは時として「だからあなたはダメなのよ」と、今ある自分を否定するメッセージを当事者に送ってしまう。しかも、生活習慣改善を促されるたびに、自己否定的な烙印を押され続けるのである。もちろん、多くの子どもたちは、それに従い生活改善を目指す。しかし、それはおとなに認められたいから、不安を取り除きたいからに過ぎない。この結果、「従う子ども」と「従えない子ども」との間に溝が生じ、「従う子ども」は「従えない子ども」を「問題児」として敵視し、「排除」するのである。こうして子どもたちは、生活習慣を身につけると同時に、「恐怖への従順」と自分とは違う「異物の排除」を習慣化する。

このような形で生まれる生活「習慣」にはある種の違和感がある。「それで子どもの生活の質が豊かになったのか」、「それで子どもは日々の暮らしを楽しめるのか」という違和感である。

Ⅲ. 幼少期の「生活の質」が豊かになるとはどういうことなのか

私は、沖縄県小児保健協会の子どもの生活習慣対策委員会「運動遊び小委員会」の仲間たちとの議論を通じて、幼少期の生活習慣を、幼少期の「生活の質（QOL）の向上」という視点から考えることの重要性に気づかされた。

ここで問いたいのは、「生活の質」の当事者性・実存性である。本人自身が、このことが重要であると納得できてこそ、「より良い生活の質」に向かっていくことができ、「より良い生活に向かうこと」に喜びを感じることができるのである。このためには、一人ひとりの生活に「充実感」を持てることが重要ではないだろうか。つまり、「生活の質」を「一人ひとりの子どもが、一日の生活を、充実感を持って過ごし、明日またその楽しみを見出せるように希望を持って暮らす」ことだとし、これが積み重なり、習慣化された結果が、より良い生活習慣となると考えてみるのである。

Ⅳ. 子どもたちが一日の生活に充実感を実感するための条件

では、子どもたちが生活の中で充実感を実感するには、どのような条件が必要だろうか。私は、1. 生命の保持と情緒の安定、2. 自分を大切にしてくれる他者との相互関係の広がりの中で他者に憧れを持つこと、3. 2.を通じて「ヒト」や「モノ」とのつながりを持って生活することに喜びを感じ、その関わり方をより豊かにしたいと思えること、という3つが重要だと考えている。この3点について、述べていく。

1. 生命の保持と情緒の安定の条件

日本の保育内容を規定する「保育所保育指針」では、保育における「養護」の重要性を2つに整理している。この2点が「生命の保持」と「情緒の安定」である。

「生命の保持」とは、文字どおり、生きることに不安がないということである。「着ること」、「食べること」、「住まうこと」、そして「寝ること」、このことが一人ひとりの子どもに保障されなければならない。医療・保健の領域はまさにこのことに関連する。

「情緒の安定」とは、何があっても安心感を持つことができるということである。赤ちゃんが不安なときに誰かにあやされたり癒やされたりするが、この体験

を積み重ねることで、安心感が形成される。安心できる人や物、そして場というものを形成していくことが乳幼児期に保障されることによって、エリクソンが発達段階の初期に形成すると指摘した、自己と他者との間に「基本的信頼感」が育まれるのである。

この、「基本的信頼感」の形成を揺るがす社会的な要因としての「子どもの貧困」、特に子どもを育てる家族の貧困は、子どもの生活の質を脅かす大きな要因となる。また、虐待的な環境も、このことを脅かす大きな要因である。養護的な基盤を欠いた子どもに生活習慣の改善を促しても、生きる土台が確立していないわけであるから傷に塩を塗っているようなものである。まず、生きることに不安のない養護の基盤を、社会的に、どの子にも、保障することが大切である。

2. 自分を大切にしてくれる他者との相互関係の広がり のなかで他者に憧れを持つこと

ここで大事なことは「自分が大切にされている」という実感の保障である。このことを見ていくために、山形志保という高校の保健室の先生の言葉を紹介する。教育困難校で多くの子どもと向き合ってきた山形は、「生活習慣に何らかの『問題』があるとされている子ども」を「生きることの困難を、からだをとおして伝えてくる子ども」であると読み替え、彼らの行動の背景に、「切ないほどの承認欲求」、「『世界の中に存在してもいい』という証」があるとし、次のように指摘する。

困難さは子どもの内側にあるのではなく、彼らの生きる世界にあります。ともすれば、子どもやその家庭の内側に閉じ込められてしまいそうな困難を、外側に開いてみせること、そして内側の深い部分に根を張る思いや願いをくみ取ること、その上で、願いを持って困難な世界に向き合う子どもを支えることが教育の仕事なのではないかと思うのです（『教育』2012年5月号 p51より）。

「生きる困難」を抱えながらも世界で生きる、このことを支えるのならば、子ども自身が気づいていない「内側の深い部分」にある願いや思いをくみ取る誰かがいなければ、「より良く生きていこう」という願いがわき起こらない、と山形は指摘しているのである。ここで、ある生活困難な元生徒が自立しはじめるとき

の、山形とのやりとりを紹介する。

「どんな報告が一番嬉しい？」

サヤカがこんなことを聞いてきたことがあります。「どんな報告でも嬉しい」と答えると不思議そうな顔をしました。

「悲しいことも苦しいことも、生きていればいろんな経験をするよ。たくさんの経験をして、たくさんの人に助けてもらったらいよいよ。そのことが、みんなあなたの財産になる。どんな報告も財産が増えたよってことですよ。だからどんな報告でも嬉しい」

今度は不思議な顔じゃなく笑いました。

春には再び高校生になります(前掲書 p56より)。

ここに登場する、サヤカは、生活習慣に生きづらさを抱えている。でもなによりも問題となるのは、「おまえはダメな人間だ」というメッセージを周囲から送られ続けてきた、ということである。そんなサヤカが、自分で生活をしていく決意が持てたのは、山形という、自分を大切に思ってくれる人に出会えたからである。山形は養護教諭の専門性について次のように語る。

自らが生きる困難な世界をからだをとおして伝えてくれる子どもたちに、「あなたのことが大事だよ」とからだの事実や科学といったことをとおして伝えることができる場所が保健室です。お互いの思いが伝わったとき、子どもたちは「ありがとうございました」の言葉を残して教室へ戻っていきます(前掲書 p52より)。

「自分を認められた子どもは、他者を認める人になっていく」、これは名古屋で保育園の園長をする平松知子の言葉である。人から大切にされた実感を持って生きる子どもは、大切にしてくれた人を信頼し、それが憧れ(人生のモデル)となって生きようになる。生活習慣づくりを「なりたい自分への基盤づくり」と考えて、困難を抱えながら生きようとするかけがえのない子ども一人ひとりに何を伝えるのか、そこからもう一度、生活習慣の改善という営みを考える必要があるだろう。

3. 「ヒト」や「モノ」とつながりを持って生活することに喜びを感じ、その関わり方をより豊かにしたいと思えること

著書『沈黙の春』で、いち早く農薬などの環境問題を提起した、レイチェル・カーソンが晩年に記した著作に『センス・オブ・ワンダー』がある。子どもが自然に触れ、自然を感じ、みずみずしい感性で表現することの大切さを伝えてくれる。そしてこれらの体験の中で育まれるのが「センス・オブ・ワンダー sense of wonder」である。私は「世界と出会い、触れ合う中で『私たちが生きるこの世界はなんて不思議なことに満ちあふれているんだろう!!!』と、驚く（実感する）ことができる力」と意識している。wonder は形容詞にすると wonderful (素晴らしい!) であるから、「それってなんて素敵なことだろう!!!」と読み替えられる。この、センス・オブ・ワンダーを育むために必要なことを、レイチェルは次のように語る。

妖精の力に頼らないで、うまれつきそなわっている子どもの「センス・オブ・ワンダー」をいつも新鮮に保ち続けるためには、私達の住んでいる世界のよろこび、感激、神秘などを子どもといっしょに再発見し、感動を分かち合う大人が、少なくとも一人そばにいる必要があります（レイチェル・カーソン『センス・オブ・ワンダー』新潮社より）。

おとなの重要な役割は、子どもと同じ地平に立って世界を「感じること」である。「知識を伝える」は「感じること」の半分も重要ではない、と彼女は言い切る。子どもたちが感じている人やものの世界を、その感情（情動かもしれない）とともに分かち合うこと。彼ら一人ひとりが生きる世界（生活世界）を共有し、彼ら一人ひとりが生きようとするのを誰かに支えられたとき、彼らはより良く生きたいと願いその方向を模索する。つまり、より良い生活習慣を創り出すことを始めようとするのではないだろうか。

私は、このことを促す専門家として、子どものケアと遊びの専門家としての保育士に注目をしている。病棟に保育士（医療保育士）が必要とされるのは、病院という場を、治るための通過点ではなく、その子の生きる（暮らす）中心点として捉えなおし、その場から生きる楽しみを見出す。つまり、彼らが「生きていてよかった」、「また明日も」と生きる充実感を彼らが暮

らす病院の中で、創りだそうとしているからだと思う。それができるのは、保育士が、子どもたちが暮らしている、今、ここに生きる希望を見出すための、「遊び」と「遊び心」を子どもとともに創り出すことに優れた能力を発揮する専門家だからである。

V. 「遊び」そして「遊び心」の持つ可能性

ここで、「遊び」にはどのような意味があるのかを確認したいと思う。手元にある小学館日本語大辞典で調べると、実にさまざまな意味がある。ここで述べたいことについて引用する。

- ・ 思うことをして心を慰めること。
- ・ 仕事や勉強の合間の休息。
- ・ 仕事などにあくせくしないで、自分のしたいことを楽しむこと。気持ちにゆとりを持つこと。
- ・ 機械の連動作用がすぐに伝わらないで、多少のゆとりがあること。機械の結合部がぴったりとくっついていないで、いくらかの動く余地があること。

これらの遊びの意味に共通するのは「ゆとり」、「合間（もしくは、あいだ）」、そして「楽しむ」ということである。人々の行動プロセスには「ゆとり」や「あいだ」がある、否、「ゆとり」や「あいだ」は行動プロセスの中で創造されていくものである。保育士という専門家は、このような「遊び」を、子どもとともにつくることがとても上手いのである。「遊び」の創造は子どもの今を否定しない。むしろ、「今、ここで子どもが生きている」ことを大切に、彼ら一人ひとりが生きる姿から「楽しみ」を一緒になって創造していく。「楽しみ」は多様である。一人ひとりの持つ「生」はその多様性の故に「かけがえのなさ」という輝きを持っている。そして「かけがえのなさ」から楽しみを見出すことができれば、「かけがえのなさ」は「大切なこと」だと周囲の人が実感できれば、子どもは自ずとそのように認めてくれた人の生き方に共感し、その人の「暮らし方」に学び、憧れを持って「なりたいヒトになっていこう」とするであろう。それはより良い生活の質（生活習慣）を求め、より良く生きたいと願うことにつながるのだとは考えられないだろうか。

「ホモ・ルーデンス」、ホイジンガーの言葉である。「ホモ・サピエンス」、「考える人、知恵ある人」とい

う人を表す言葉の対をなすものである。「ホモ・ルーデンス」という言葉には、人間の本質は遊ぶことにある、あるいは、人は遊ぶことによって進化した、という意味が込められている。「ホモ・ルーデンス」も「ホモ・サピエンス」も、人という生命の本質を表現している。ただ、子ども期に関しては、「遊び」や「遊び心」を媒介にすること抜きに、生きる世界に立ち向かうことは不可能だろう。「なんだかわからない、けど、なにかがある!!」、意味も使い方もわからない「モノ」や「ヒト」と出会いながらこの世を歩み始める子どもたちにとって、彼らの前に広がる世界は、このように見えていると私は考えている。眼前に広がる未知なる世界を探求するには好奇心が必要である。このことは生活習慣の形成にもつながるものがある。何気ない「暮らし」に生きる喜びを見出すには、暮らしの一つひとつを楽しめる力、「遊び心」が必要である。ましてや、

一人では、日々の暮らしの中に彩りを見出せない子ども（人）には、他者からのエンパワーが不可欠だ。つまり、人生を大切にし、人生を楽しむ人が存在することが重要なのである。

子どもたちは自分自身が豊かになり、より良く生きることが望んでいる。このことを実現するには、生命を保持するために蓄積された保健・医療の知見が不可欠である（cureの側面）。他方、保育は「遊び」を核にした一人ひとりの子どものかけがえのない発達と生活の保障を追求してきた（careの側面）。これら care と cure の領域が追求する目的を、一人ひとりの「子どもの生活の質」と「子どもの最善の利益」から考えるとき、医療・保健と保育の領域は協同しながら、子どもの未来を、遊び心を持って語り合えるのではないだろうか。