

SY2-1

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

吉葉 研司

名古屋学芸大学

1. 『はははのはなし』は歯磨きの「生活の質」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、子どもの頃読んだことがある加古里子さんの絵本、『はははのはなし』です。虫歯が起こ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（生活習慣化）を子どもに伝えるねらいがあったように思います。ただ、私が幼児期にその本を見た印象は「痛く」て「怖い」でした。その結果、私は、歯磨きを生活習慣化したか。答えはNO、そこから逃げてしまいました。結果、私は今でも虫歯に悩んでいます。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す。しかし、「恐怖を煽ることで生活習慣を改善する」ことは、本当の意味で、その子の立場に立って生活の質を高めたといえるのでしょうか。

また私たちは、数値で可視化しながら結果を求めがちです。子どもたちの歩行力の低下が問題になれば、そのことだけを抽出し、トレーニングを行い、子どもの歩行時間がどれだけ増加したのかで子どもの生活習慣の向上を計測しがちです。そのような極端なあり方にはある種の違和感があります。「それで子どもの生活の質が豊かになったのか」、「それで子どもは楽しいのか」ということです。

2. 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」の仲間達との議論を通じて、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ました。このことを、「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いだせるように希望を持って暮らす」ことだとし、このことが積み重なり習慣化された結果が生活習慣となるのだと考えています。

3. 子どもたちが一日の生活に充実感を実感する要素

では、子どもたちが生活の中で充実感を実感する要素とはどんなもののでしょうか。先の「運動遊び小委員会」の議論から、①「生命の保持と情緒の安定」(保育所保育指針における「養護」)がどの子どもにも保障され、「自分が大切にされ」、「自分が生きていてもいい」と子ども自身が心から実感できること、②自分を大切にしてくれる他者とともに生活を営み、彼らと過ごす中で、子どもが他者に「憧れ」を持ち、他者に「なってみたい」と思えること、③「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、その関わり方を豊かにしたいと思えること。この3つの要素が大切なのではないか、と考えています。

4. 「遊び」そして「遊び心」の持つ可能性

これら3つの要素を含んだ子どもの生活。それが「遊び」、正確に言えば「遊び心」を大切にした生活（暮らし）の営みです。子どもたちは自分自身が豊かになり、よりよく生きることを望んでいます。これには「身体」と、「精神」の豊かな発達が必要です。そして、かけがえのない生命を保持するための保健・医療な知見が不可欠です。他方、保育は「遊び」を核にした子どもの発達と生活の保障を追求してきました。それらの諸領域が追求する目的を、一人ひとりの「子どもの生活の質」を子どもの最善の利益から考えるとき、学際的な融合が可能はずだと考えています。