

## 運動・遊び小委員会

# 子どもの生活習慣を子どもの生活の質（QOL）から考える ～子どものウェルビーイングを充実させるための遊びの可能性～

垣花 道朗<sup>1</sup>、吉葉 研司<sup>2</sup>、仲本 千佳子<sup>3</sup>、羽地 知香<sup>4</sup>、勝連 啓介<sup>5</sup>

<sup>1</sup>NPO法人沖縄県学童・保育支援センター <sup>2</sup>名古屋学芸大学 <sup>3</sup>名護療育園

<sup>4</sup>沖縄女子短期大学 <sup>5</sup>医療法人へいあん 平安病院

**【はじめに】**・・・「子どもの生活習慣の改善を図る主体は子ども自身である」

これまで行われてきた子どもの生活習慣対策は、大人が決めた「望ましい生活習慣」の指標に照らし合わせた生活を、子どもが「できている・できていない」と評価することが主旨となり、子ども自身の希望や家庭環境は十分に考慮されていなかった。子どもの生活習慣は家庭での生活が大きく影響しているため、その改善を図るためには、子育て家庭の「生活そのものの質」を豊かにし、子どものウェルビーイングの充実を図ることが重要ではないだろうか。

**【運動・遊び小委員会の取り組み】**

運動・遊び小委員会では、大人的生活習慣は「子ども時代の生活の質が習慣化していること」であると仮定した。子どもの生活の質（QOL）を豊かにするためには、子どもが自らの生活に主体的に関わろうとする意志と意欲を形成することが重要であり、それが最も発揮される生活場面は「遊び」であると考え、日常的に生活と遊びが交差する保育園や学童保育の実践に注目し、「乳幼児期からの遊びが持つ可能性」について検証した。

**【取り組みの結果】**

保育園と学童保育が目指す子ども像は、「主体的に健康づくりに取り組める子ども」「自主性・社会性・創造性を培い、基本的な生活習慣を確立できる子ども」である。実践者からは、子どもは様々な遊びを通して、自己肯定感や自尊感情を培い、自らの生活に主体的に関わることができるようになるとの報告があった。近年、これらの実践は、大人になってから必要とされる自尊感情、意欲・関心、規範意識等の「体験の力」「非認知能力」を育むことが実証されている。遊びの充実がウェルビーイングの充実となり、子ども期から生涯にわたっての生活習慣予防対策の実践力となるならば、遊びが担う役割は極めて大きい。

私たちは2017年3月24日に「子ども期の「生活の質」から生活習慣を考える」と題したシンポジウムを開催し、生活習慣と生活の質との相関と遊びが持つ可能性について提言を行った。また、2019年2月23日に行われた当協会市民公開講座の会場内に子ども向けの遊びコーナーを設け、子どもたちが主体的に遊ぶ（遊ばない）様子を当協会会員に実際に観てもらったことで、遊びの持つ可能性を共有することができた。

**【まとめ】**・・・「子どもの生活習慣が問題化するのとは結果である」

生活習慣の問題は、「子ども時代の生活の質の貧困（貧しさ）が習慣になっている」ことが問題であり、改善策だけが独り歩きしても子どもの生活の質そのものが豊かになるとは限らない。重要なのは、子ども自身が生活の質の豊かさを実感できること、例えば「今日も一日楽しかったな」「明日もまた楽しいことが起きるよね」という実感が持てるような子ども時代の生活基盤をどのようにつくっていくのかを、遊び・生活・貧困という視点から学際的に考えること、その積み重ねが、いまとこれからの「生活習慣の改善＝ウェルビーイングの実現」に向けての鍵となる。