第 69 回日本小児保健協会学術集会　教育講演 7

5 歳児にからだを教える

菱沼　典子（NPO 法人からだフシギ理事長）

Ⅰ．はじめに

1）からだの知識をみんなのものに

健康課題を解決したくて病院を訪れた人々は，中に入った途端，主人公の座を医療者に譲った感覚になる。一方，医療職は，病気と治療の話の前に身体のつくりの説明が必要で，実質的な相談に至るまでに多くの時間を費やしている。健康行動をとる主人公は本人なのに，医療者が主人公であるかのような主客逆転がなぜ起こるのかという疑問が，5 歳児に身体を教える活動の出発点であった。今から 20 年ほど前の話である。

医療職と市民との間には，病気や治療に関して圧倒的な情報量の差がある。医療の細分化，高度化によって，その差は大きくなるばかりである。市民が自らの健康に主体性を持つには，健康に関する最も基本的情報である身体について，しっかりした知識を持っていることが出発点であろう。NPO 法人からだフシギは，身体の知識を皆が持ち，適切な健康行動がとれる社会を目指し，“からだの知識をみんなのものに”をスローガンに活動している。

2）からだは人間の存在そのもの

健康生活の主人公はその本人，だから身体について基本的な知識を持とう，ということから始めたが，研究のなかで市民からもっと根源的な意見をもらった。「からだは人間の存在そのもの」であり，「身体の知識を得ることは，自分を知ることの第一歩」というものである。健康に関わるより以前の，存在そのものというのに，ハッとさせられた。5 歳児に身体を教える活動は，人間の存在そのものである身体を知り，それを健康生活に結びつけることをめざしている[1)]。

Ⅱ．なぜ 5 歳児に？

1）5 歳児は身体に興味がある

“みんな”といったものの，あまりにも漠然としており，かつ，膨大な数である。身体の知識をどこで誰に伝えたらいいのかをまず検討した。

高等学校の教科書には十二分な身体に関する情報が載っているが，看護系の大学に入ってくる学生でも，身体のどこにどんな臓器があるかはあやふやであった。高等学校では遅いとなると，どの年代がふさわしいのか，さまざまな教育機関の養護教諭に意見を求めた。小学生になると周囲の反応を見て，「気持ち悪い」「きたない」等とにぎやかになりがちだ，幼稚園や保育所の年長児は素直に興味を示して聞くということだった。また，学校教育には学習指導要領があり，新しいことを加えるのは簡単ではないとのことであった。そこで，小学校に入学する前の 5〜6 歳児に焦点を当てることにした[2)]。

2）5〜6 歳児はどれぐらい身体を知っているか

5〜6 歳児は身体についてどの程度知っているのかを調査したところ，頭，目，口，胸，お腹，おしりなど，身体の表面に関する名前はほぼ知っており，身体の内部についても生活体験と結びつけて理解しつつあることがわかった。例えば，ディズニーランドに早く行きたいとき，心臓がどきどきする，転んだら血が出るなどである。この結果から，5〜6 歳児は身体に関

Presented by Medical*Online

写真 1　絵本「わたしのからだ」

する学習の準備はできており，身体の仕組みを理解するのは可能と考えた[3]。

3）5～6 歳児に伝えるねらい

子どもに身体の話をするとき，臓器の名前を覚えることや働きのひとつひとつを覚えることをねらいとはしていない。自らの身体についてよくできているなあ，すごいなあと感じること，これが何よりも大切だと考えている。皆がこのすごい身体を持っているのだということから，本人も他人もすごいんだ，大切なんだと思うことができ，さらに，健康に気をつけた生活の工夫につながることがねらいである。また，子どもを通して，家族にも身体の話が伝わることもねらいとした。

Ⅲ．どうやって伝えるか―教材作製とプログラムの開発

1）教材の作製

身体全体を正しく，わかりやすく，ごまかさないで伝えたいと思い，教材作りから始めた。「たべもののとおりみち：消化器系」「ちとしんぞう：循環器系」「すってはいて：呼吸器系」「おしっこのはなし：泌尿器系」「ほねときんにく：運動器系」「のうとしんけい：神経系」「おとこのこおんなのこ：生殖器系」「かんぞうとすいぞう：肝臓・すい臓」の 8 冊と，解説本からなる絵本セットを作成した。絵本は各 10 ページで全体のタイトルは「わたしのからだ」とした（**写真 1**）。

絵本から絵を抜き出して，1 部 8 枚の紙芝居も作製した。臓器をはずすことができる「からだ T シャツ（**写真 2**）」や，「からだフシギの歌と踊り（https://www.youtube.com/watch?v=vcjPV8F16yI）」も作製した。

2）おはなし会のプログラム

これらの教材を用いて，保育所や幼稚園，図書館などでおはなし会を実施した。おはなし会のプログラムに決まりはないが，20 分程度の 1 例を**表 1** に示す。プ

Presented by Medical*Online

写真２　からだＴシャツ

ログラムのなかの遊びは，お話の内容に合わせて工夫している。「たべたもののとおりみち」ならば，からだＴシャツを使って消化管を手にとって確かめる。「ちとしんぞう」ならば，心臓の音を聞く，これは胸に耳を当てても良いし，聴診器があれば使う。「のうとしんけい」では，水を入れた容器と水のない容器に，木綿豆腐を入れ，同じように振ってみせる。水のない容器の豆腐が崩れるので，脳はお豆腐のように柔らかいから，お水に守られているという絵本の内容につなげる。また親子で参加している場合は，親が子に絵本を読みきかせる時間を取るのも良い。

3）おはなし会での反応

おはなし会で子どもたちは，保育専門家や保護者が驚くような理解と興味を示した。子どもと保育専門家，保護者の反応を調査した結果[4, 5]，子どもは興味津々で15～20分聞いており，知っている臓器の名前を言い，からだＴシャツに歓声を上げ，そして例えば「おしっこがいらないものを捨てるのはわかりました。いるものはどうするんですか。」と質問をする。

保育専門家の反応は，子どもにわかりやすい教材だ。子どもたちがキラキラした目で食い入るように話を聞いている姿に感動した。子どもたちの受け止め方はさまざまであったが，身体への関心は高まった。自分たちが学ぶ機会になった。自分が実施するとき，質問に答えられるかが不安。絵本に統一性がないなどが挙げられた。

保護者からは，子どもが内臓の名前や働き・位置を言えるようになった。子どもが寝るまで絵本をはなさないで，枕元において寝ていた。家族に腎臓が２つあ

表１　おはなし会のプログラム例

①歌：始まりを知らせる
②手遊び：集中を図る
③紙芝居または絵本の読み聞かせ
④遊び：からだＴシャツを使った遊び
⑤質問の時間

ると説明していた。「良く噛んでいいウンチをしたい」と子どもが言う。ウンチは大切なものだと子どもが言うなどが挙げられた。

このように，子どもたちは楽しみ，興味をもって学び，生活にその知識を生かせることがわかった。また保護者も保育の専門家も，子どもたちが身体について学ぶことに賛同し，取り組んでいることがわかった。

4）大人も知らないことがある

子どもを通して家族にも伝えたいが，大人は絵本の内容について，どれくらい知っているのかを調査した。50～60歳代では，全部知っていた・ほとんど知っていたは，骨と筋肉で半数を超えた他は，知らないことがあった方が多かった[1]。20～40歳代の女性では，生殖系は全部知っていた・ほとんど知っていたが90%であったが，他は60～80% だった[6]。図書館で親子参加のおはなし会では，75% の保護者が初めて知ったことがあったと答えており，例えば，乳幼児の発達が神経の発達によること，骨が200個もあること，背骨の大切さ，おしっこが血から作られていることなどが挙げられた[7]。このように，5～6歳児向けの絵本でも，大人が身体を知るきっかけになることがわかっている。

Ⅳ.「からだ先生」が普段の生活の場でタイミングよく伝える

活動を始めた当初は，研究に関わっていたメンバーが出かけていき，イベントとしておはなし会を開催していた。しかしながら，出かけていくメンバーの不足と，打ち上げ花火のように一度で終わるやり方に限界があった。子どもの生活の中で適切なタイミングで読み聞かせができ，子どもが継続して示す興味に対応することが大切だと気がついたのである。そのために，いつも子どもを見ている身近な人，つまり保育者，保護者等の家族，図書館司書などが，それぞれの場で話せるようになることが良いと考え，2016年から「からだ先生」の育成を開始した。新型コロナウイルス感

染症の感染拡大以降は，オンラインで行っている。

保育所や幼稚園・認定子ども園の保育士，看護師，司書，助産師，子どもを支援する NPO，孫に聞かせたい市民などが研修会に参加し，「からだ先生」は既に 200 名を超えている。「からだ先生」は保育所や幼稚園，認定こども園はもちろん，クリニックや図書館，子ども支援の NPO，高齢者との多世代交流の場，家庭などで，それぞれ工夫しておはなし会や読み聞かせを実施している。

Ⅴ．子どもに身体の話をするときに出る課題

1）おとこのこ・おんなのこの扱いについて

絵本のなかに「おとこのこ・おんなのこ：生殖器」がある。性も含めて身体であり，生殖器を特別扱いにしないという考えのもとで作製した。この 1 冊はやらないで欲しいといわれたことがあるが，話して何も問題が起こらないのが通常である。心臓や胃と同じに，子宮や陰のうを身体の一部として当たり前に扱うことで，性や性の違いを自然なこととしてわかって欲しいと願っている。

家庭の中で，例えば，お風呂で男性と女性の身体の違いを目にする年代であるし，弟や妹が生まれる子どももいる。性を隠すのではなく，目に見える違いを説明することの方が大切で，この年代に合っていると考えている。

現在は性ホルモンの活動が始まる頃に性教育がなされているが，それ以前に，身体の一部としての性を当たり前に伝えておくことで，性に対する不要な拒絶や不適切な関心でなく，人間の営みとして大事なことと，とらえられるようにしたい。

2）ダイバーシティ社会への対応：みんなちがってみんないい

家族が多様化しているので生殖器は話しにくい，アレルギーで食べられない物がある子どもがいるので，大きくなるために何でも食べようね，とは言えないなど，さまざまな面が多様化している中で，どう伝えるかも課題になった。わずか 10 ページの絵本には，基本中の基本のみを入れており，バリエーションには言及していない。

病気がある子どももいるし，家族構成も多様，文化背景も多様であるが，絵本で基本をおさえ，そしてもう一つ金子みすゞの「私と小鳥と鈴と」という詩の「みんなちがって，みんないい。」という最後の言葉を伝えることを推奨している。違いもあるけれど，それでいいということに子どもが気付くように話すことである。何でも食べようね，のあとに，食べたら具合が悪くなるお友だちもいるから，気をつけてあげましょう，と付け加えれば，子どもたちは学んでいける。

Ⅵ．お わ り に

この活動は，聖路加国際大学看護学部での文部科学省 21 世紀 COE プログラム（2003～2007 年）で始まった。研究方法は community based participatory research（CBPR）で，年長児をめぐるさまざまな人たちと共に研究した。研究期間終了後もおはなし会が求められ，活動の拠点として 2014 年に NPO 法人からだフシギ（https://karada-kenkyu.jimdofree.com）を立ち上げた。

子どもたちは目に見える「うんち」や「おしっこ」が大好きで，目に見えなくても，心臓がドキドキすること，心臓が血のお家であることを理解している。骨を強くするために牛乳を飲むと宣言する子もいるし，お豆腐みたいに柔らかい脳が入っているから，頭はたたかないことも理解する。自分の身体はすごい！よくできている !! という感動が，子どもたちが健康生活に取り組む結果になっていると感じている。

この論文に関し，開示すべき COI 関係にある企業等はありません。

第 69 回日本小児保健協会学術学会で発表の場をいただきましたことに，感謝致します。

文　献

1）後藤桂子，菱沼典子，松谷美和子，他．5～6 歳児用「からだの絵本」に対する市民からの評価．聖路加看会誌　2008; 12(2): 73-79.
2）菱沼典子，松谷美和子，田代順子，他．5 歳児向けの「自分のからだを知ろう」プログラムの作製―市民主導の健康創りをめざした研究の過程．聖路加看大紀 2006; 32: 51-58.
3）菱沼典子，山崎好美，佐居由美，他．5～6 歳児の体の知識．聖路加看会誌　2009; 13(1): 1-7.
4）大久保暢子，松谷美和子，田代順子，他．幼稚園・保育園年長児向けのプログラム“自分のからだを知ろう”に対する評価指標の検討．聖路加看大紀　2008;

Presented by Medical*Online

34: 36-45.
5）石本亜希子，大久保暢子，後藤桂子，他．子どものために開発したからだの教材を用いた学習展開の検討．聖路加看会誌　2008; 12(2): 65-72.
6）瀬戸山陽子，後藤桂子，佐居由美，他．未就学児を対象とした健康教育絵本に対する評価．聖路加看会誌　2009; 13(2): 37-44.
7）瀬戸山陽子，菱沼典子．地域図書館における子どものヘルス・リテラシー向上を目指した取り組み―年長児にからだを教えるプログラムの実践と評価．保育と保健　2017; 23(1): 94-99.

Presented by Medical*Online