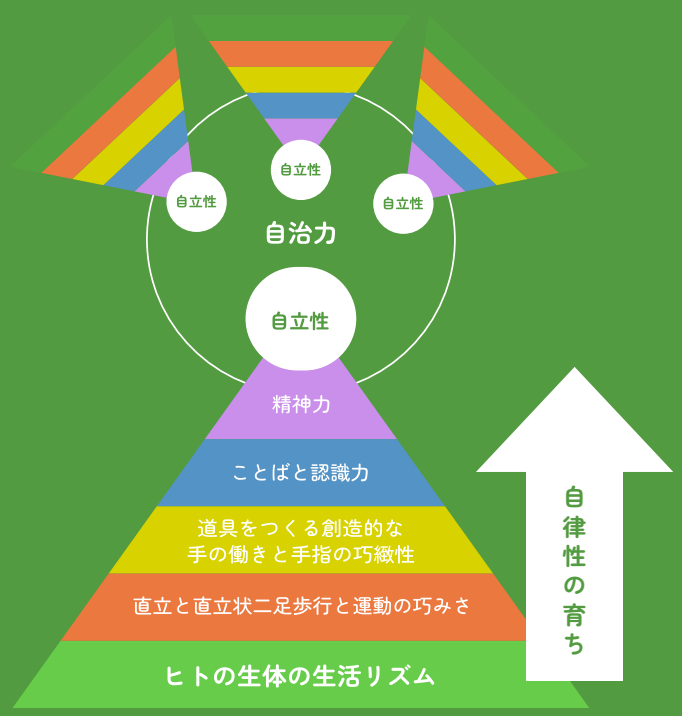
ヒトの特徴的な能力獲得（＝発達）を
ひとり１人に保障することが大切です

子どもの発達課題



ヒトの「生体の生活リズム」を
守り育てましょう

毎日の生活の積み重ねを通して、
育ちのための内的条件と外的条件を整えます

① 眠りと目覚め

6 時ころ起床。20 時ころ就寝

朝、太陽光を浴びて散歩などをし、交感神経優位に切り替える
日中はあたまもからだもしっかり働かせて活動する
夜はぐっすり眠り、朝は機嫌よく一人で起きる

② 食事

食事は楽しく、おいしく、うれしい

朝食 ― しかっり（和食が良い）
昼食 ― 腹八分目
夕食 ― 軽め
おやつ ― 食事に近いおにぎりやパン

朝食が刺激となり朝の排便のリズムが身につく
水を飲むことも大切

③ 活動

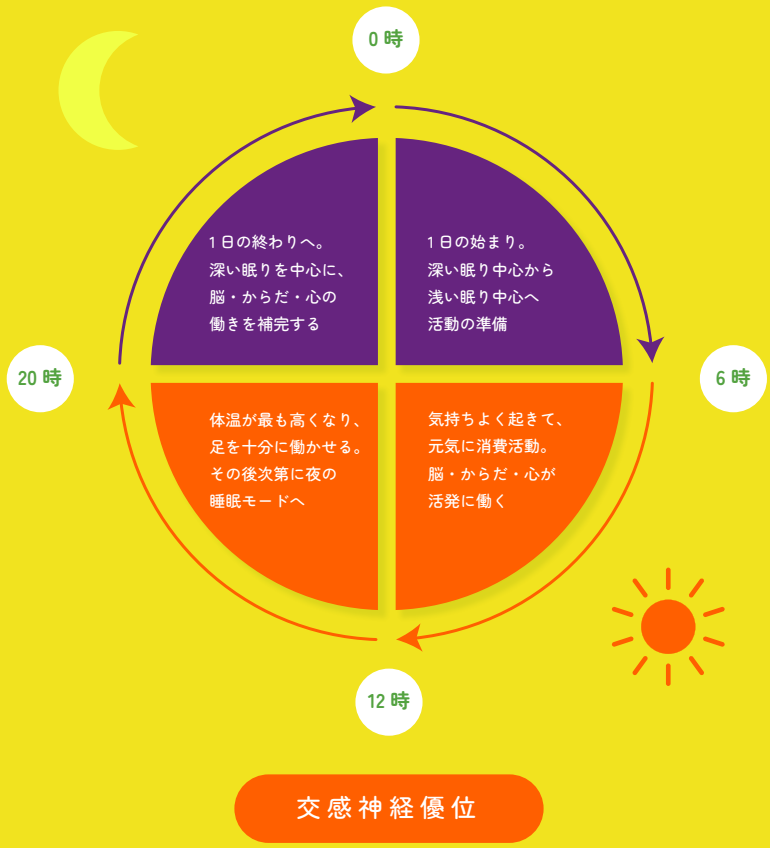
日中は仲間と楽しく活動する

午前中は、はいはい・リズム運動、障害物運動遊び、変化する素材と道具を使って遊び、手も頭も使う課題保育

午後は歩く保育（野外活動）で足腰を十分に使う。異年齢保育。
仲間と遊びを通して笑顔で向かい合う。

しっかりからだを動かすことで、食事の時間にお腹が空き、
夜には眠くなるようにする

副交感神経優位

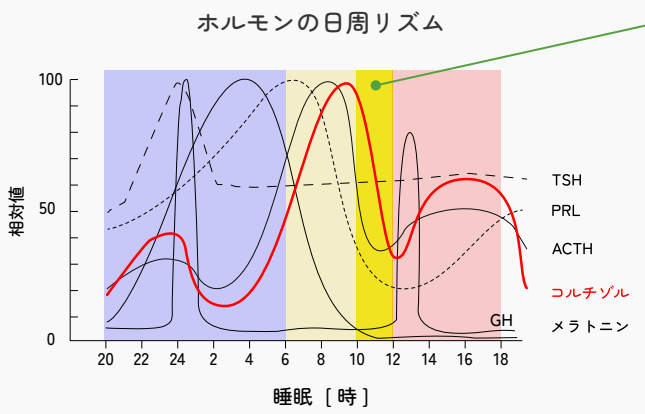


ヒトの眠りを育てましょう。
睡眠リズムの発達

胎児期	母親の睡眠 - 覚醒リズムと食事のリズムに合わせて、 体内時計を調整している
新生児期	総睡眠時間 16 〜 18 時間。授乳と排泄を 2 〜 3 時間ごとに 繰り返すウルトラディアンリズム
4 カ月頃まで	総睡眠時間 15 〜 17 時間。 ３〜 4 時間ごとに眠りと目覚めを繰り返す。 24 時間周期に移行し始めるサーカディアンリズムの誕生 目覚めている時にあやされると笑う
4 〜 7 カ月	総睡眠時間 12 〜 13 時間。昼間起きている時間が増えて、 昼と夜の区別がはっきりするので、メリハリのある環境が大事 首が座り、笑い声が出るようになり、 抱いてあやして遊んでもらうことを好む
7 ヵ月〜 1 歳頃	総睡眠時間 11 〜 13 時間。午前と午後は 1 回ずつ昼寝をし、 夜はまとまって眠れるようになるが、夜泣きが始まる 1 歳ごろにはほぼ 24 時間周期の昼夜のリズムに同調・寝がえり、 這う、立つ準備ができる
1〜2 歳	総睡眠時間 11 〜 12 時間。 昼夜の区別がつき、夜は 10 時間の睡眠と昼寝で、1 〜 3 時間。 昼寝の時間帯が一定になる。1 歳ころ断乳を。 運動発達（立ち、歩き、かがんで遊ぶなど）、認識力と言語発達、 対人関係の発達が進む。 1 歳半ごろから昼寝を 1 回にし始める。
2 〜 4 歳	3 歳では、総睡眠時間 10 〜 12 時間。 昼寝が 1 回になる。年齢と共に日中の活動量が増す。 運動発達、認識力と言語発達、対人関係や集団適応の力の発達が 進む。
4 〜 6 歳	自律起床ができる（１人で機嫌よく６：００頃目覚める） ・4 歳ごろ夜尿がなくなる 自律就寝（夜８：００頃、１人で布団に入って眠る。寝つきがいい）

人は昼行性の動物

朝機嫌よく起き、日中は楽しく遊び、夜は寝つきがよく、
ぐっすり眠る子がよく育ちます…



子どもの夜間睡眠（20:00 ころ就寝・夜間睡眠）

午前の活動（6:00 ころ起床 9:00~10:30 課題保育）

午前の昼寝

午後の活動（歩く保育・野外活動・異年齢保育）

「ホルモンの人間学」山内兄人　著コロナ社　p126　引用して相馬が改変

午前の昼寝（10:30~12:00）

一旦コルチゾール等の分泌が減少し、体温がさがり、脳の働きも低下する時間帯に昼寝し、その後昼食を食べます。

コルチゾル
脳やからだを作る

TSH（甲状腺ホルモン）
代謝に関係し体温上昇

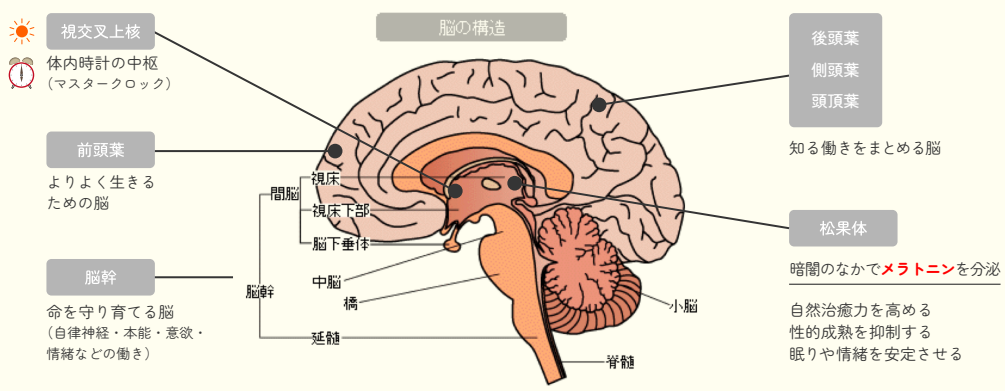
PRL（甲状腺ホルモン）
授乳

ACTH（副腎皮質刺激ホルモン）
コルチゾールと共に体温上昇・やる気・元気

メラトニン
性的成熟の抑制・情緒の安定・自然治癒力
・体内時計に関係する

＊1 歳半から 2 歳くらいになると、
大人とほぼ同じような
ホルモン分泌のリズムが育ち始める

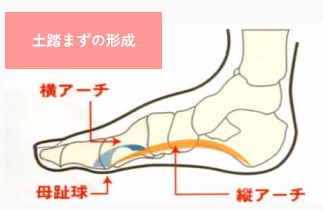
朝 6 時ころ起きて体内時計をリセットして、脳の育ちを促しましょう



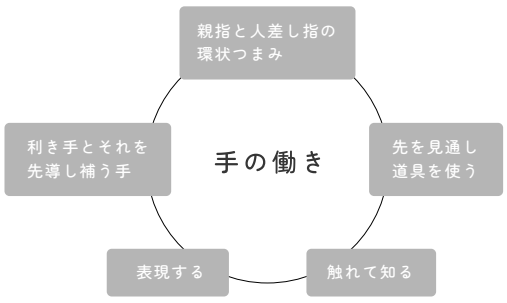
直立姿勢・直立状二足歩行と、道具を使うて（肩・腕・手指）の働きを育てましょう

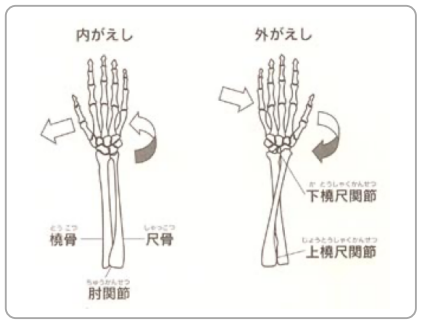
正しい直立姿勢

頭からの垂線と
腰の重心線が
一致している



直立と直立状二足歩行 ＝ かかとからつま先歩行





現代の子どもたちは、
からだの未発達が指摘されています。
楽しく遊びながらからだと心を育てましょう

ことばは育ちの総合力です。
ことばを獲得するための
５つの条件を整えましょう

脳の発達
眠りと活動を中心とする「生体の生活リズム」の保障

呼吸・発声・構音器官の発達
笑いを豊かに。リズミカルな運動　食べる力・咀嚼力を高め

て・あしの運動機能の発達
手押し車やはいはい・歩くなどの運動をたくさんする

認識力の発達
楽しい・おもしろい経験の積み重ね
模倣力を育てる

「話したい」「聞きたい」欲求
楽しい交流・笑顔で楽しい向かい合い

家族の一員として、
家事労働の手伝いをさせましょう

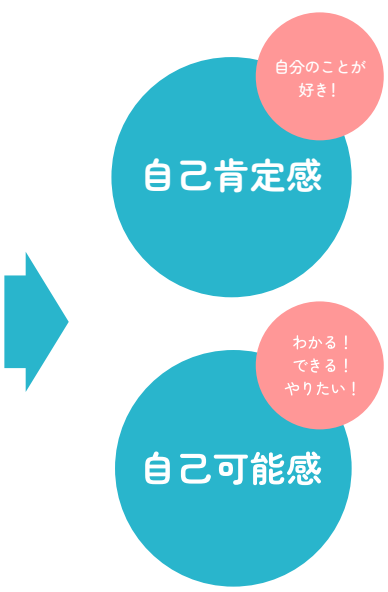
手伝い活動

● 自律性と自立性の向上
・できることできないことの判断力
・良いこと悪いことの区別や判断力
・生活の自律性と規律性
・家族の一員としての役割を自覚する力

● 先を見通す力の向上
・計画性・段取り能力
・より良い生活の仕方へのイメージ
・生産労働へのイメージ

● 手の器用さと道具の使用性の向上
・道具の目的性・適切な使い方・利便性・効率性を知る
・豊かな表現能力の発揮への広がり

● コミュニケーション能力の向上
・見る力・聞く力・まねする力
・「教えて」「助けて」と人に助けを求める力
・「そうなんだ」とわかる力とまちがいを修正する力



動きが形を作り、
動きと形が能力をつくります
（発達保障の基本的考え方）

書籍・研修会・子育て相談

障害児が変わる！脳・からだ・こころを目覚めさせる科学的発達支援

生活リズムでいきいき脳を育てる

脳いきいき体操

障がい児の保育と発達の原則

脳の育ちと子育ての科学シリーズ１保育の現状と子どもの未来

脳の育ちと子育ての科学シリーズ２　科学と発達論に基づく保育

脳の育ちと子育ての科学シリーズ３　どの子も育つ保育実践

脳の育ちと子育ての科学シリーズ４　脳の発達と子どもの遊び