

食行動と遊びをつなぐ食育活動の可能性

—元園長へのインタビュー調査から—

富田 道子・本岡 美保子

広島都市学園大学 子ども教育学部

要 旨

本学こどもケアセンターの0歳から3歳未満児のいる利用保護者（以下、保護者とする）の悩みの1つが「子どもの食事」である。これまで同センターでは、保護者の悩みに応えられるよう様々な企画を計画・実施してきたが、昨年度からはコロナ禍で、ほとんどの企画が実施できていない。このような状況が続くなか、利用者親子が自宅で気軽に取り組める食育活動を模索していたところ、一冊の保育実践に出合った。そこで本稿では、上述した書籍の監修者で元園長へのインタビュー調査を報告し、食行動と遊びを結びつけた新たな食育活動の可能性を探ることを目的とする。

調査結果から、元園長の保育実践には、子どもの特性、子どもの発達と遊びの関係、遊びと食の関係、食べる意欲、園の方針、の5つの視点があることがわかった。

さらに、子どもの食と感覚運動機能の発達の支援となる「遊び」との関連が示唆された。

とりわけ、手づかみ食べから食具の使用への移行を見据えた、つつむ・つかむ・つまむといった上肢機能の発達を促すおもちゃを使った「遊び」、舌の動きを活発にする「うた遊び」の2つの遊びが、新たな食育活動として考えられる可能性があることが示唆された。

キーワード：乳幼児、感覚運動機能、発達、食行動、遊び

1 はじめに

本学こどもケアセンターにおける食育活動を始めて、まもなく7年が経過する。その間、年に1回、同センター利用保護者への質問紙調査を実施してきた。先行研究（富田・田丸ら2019・2020）によると、0歳から3歳未満児のいる利用保護者（以下、保護者とする）の悩みとして、「子どもの食事」と回答した割合は50%を超えていることが明らかになった。それを受け、これまでは栄養および心身の発達の側面からの支援として、保護者・親子向けのさまざまな講習会のほかに、月1回の「食の何でも相談（個別相談）」を開設し、相談を希望する利用者一人ひとりの声を聞き取り、困りごとを一緒に考えアドバイスをするなどの支援を行ってきた。その具体的な内容は、本学部紀要で報告済みである。

しかし、悩みの割合の高さに比べ、実際にこどもケアセンターへ相談に訪れる保護者は多くない。その背景として、すでにかかりつけの小児科や保健所等で相談をしていること、同センターに常駐する保育アドバイザーによる支援などが考えられるが、もっとも大きな要因は、相談員（大学教員）は授業があることから同センターに常駐していないため、保護者が何か困っている時にすぐに相談できない状況にあることが推察される。さらに、

2020・2021年度は新型コロナウイルスの感染拡大により、こどもケアセンターの閉室を余儀なくされ、開室しても利用人数・時間を制限するなど、対面で利用者親子と接することが難しい状況であった。

以上のような経緯から、コロナウイルス感染の収束状況をみながら、従来のクッキングイベントや個別相談による保護者への食育指導を継続することを念頭に置きつつ、利用者親子が自宅で気軽に取り組める食育活動についての新たなアプローチ—具体的には、乳幼児の心身の発達は遊びと関わっていることから、食行動と遊びを結びつけた食育活動の可能性—が探れないかと考えた。

2 先行研究

上述したことを踏まえ、筆者らは、乳幼児の成長・発達と食に関わる研究を精査したところ、以下の3つに整理することができた。

1つは、乳幼児の食を上肢機能の発達と関連づけたものである。

池谷・柳沢（2017）は手づかみ食べに着目し、手づかみ食べの発達過程とその関連要因を検討した。その結果、手づかみ食べは食具食べへの移行を進めるために重要なものであり、手づかみ食べと料理の大きさや乳幼児自身の嗜好が関連していることを示唆した。また、伊藤・西ら（2020）は、3歳未満児の食事場面におけるスプーンの使い方について、持ち方を中心とした実態把握（量的研究）と、食べる営みを支える保育者の援助のあり方等（質的研究）を明らかにすることを目的とした。その結果、食具としてスプーンを使いこなす上で重要となる、持ち方、腕・手首の使い方、口へ運ぶ動きのいずれも、大人に近い形が優勢になるのは3歳前半であるとした。さらに、保育者からの介助が必要な0・1歳児の場合、子ども一人ひとりの食具の持ち方をよく観察し、こまやかな援助をする必要性などが報告された。

2つは、乳児期の早い段階から発達する口と手について、遊びと関連付けたものである。大城・儀間（2019）によると、「視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚、前庭感覚などは胎児期より発達・機能化し、新生児は生まれたときから高い感覚機能を有している」という。さらに、「乳幼児の感覚運動や認知行動は、母子関係を基盤とした豊かな遊びを介して培われ、豊かな感覚遊びがあらゆる発達領域の発達を促すことにつながるなど、遊びを中心とした感覚運動が発達を支援する」と述べており、さまざまな感覚機能、例えば、見る、聴く、動く、触る、揺れるなどの統合が、情緒や認知機能の発達のうえで非常に重要であるとした。具体的な内容は、表1のとおりである。

3つは、乳幼児の食行動を感覚運動機能の発達を踏まえた遊びと関連付けたものである。鳥居・南部（2010）の保育実践からその一端を知ることができた。

表 1 乳幼児の発達と感覚機能の特徴

発 達 段 階	特 徴
神経系の発達と 胎児・新生児の行動	<ul style="list-style-type: none"> ・発達へのインプットは、①遺伝子活性、②感覚情報、③物理的影響の3つに分類される。感覚情報や物理的影響が行動に働きかけると同時に、行動もまた感覚情報や物理的影響に働きかける。行動に伴う経験や学習、それに伴う神経活動は脳の神経ネットワークにも影響を与える。発達は、児自らの行動が自らの発達を変革する。 ・触覚は一番早く発達する感覚で、胎内で子宮壁に触れたり、自己の身体同士が触れ合う（ダブルタッチ）様子も観察することができることから、胎齢8週頃から発達が始まるといわれている。
感覚運動の発達支援 遊びを中心に（1～4カ月）	<ul style="list-style-type: none"> ・（両）親との身体接触が触覚を通して安心感といった情緒を安定させ、環境への探索を促す。自発的、他動的な運動を介して前提覚（揺れる）や体性感覚（筋や関節、腱などからの感覚情報）は運動機能を発達させ、外界との関わりは距離、方向、形や大きさ、重さといった基本的な認知の概念形成に結びつく。 ・0～4カ月頃には、特にこの触覚感覚が手がかかりとなって、運動を誘発することも多い。初めは指しゃぶりや手と手を合わせるなど、自己の身体と直接触れ合うことが主体であるが、徐々に手にしたおもちゃを握りしめ、水平で振るような動作から、抗重力筋の発達とともに自分の視界まで手を持ち上げ見つめることができるようになる。この頃になると、モノを口に運び、口腔内の触覚感覚で確かめる行為が増えてくる。
乳幼児前期（1～6カ月）の 発達の意義	<ul style="list-style-type: none"> ・生後1～6カ月は、姿勢、運動だけでなく、他のさまざまな認知的、社会的行動にも劇的な変化が見られる時期である。運動行動が予測的になるということである。 ・特に、生後2・3カ月になるとあやし笑い（社会的微笑行動）が見られるようになり、母親の顔や声を記憶し、それによって得られた予測が期待となり、期待が充足されることによっておこる反応と捉えられ、この頃は『2カ月革命』とも呼ばれる。
乳児期後期（7～12カ月）の ①触覚感覚の発達	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食が徐々に始まると、食材の食感を口腔内器官や手で直接触れることで新たな触覚体験を得ていく。 ・抗重力筋の発達とともに7か月頃から足を持ち上げ、足指をしゃぶって遊ぶことが増えてくる。足しゃぶりはボディイメージの確立、自己身体の確認のためにも重要なステップである。 ・7～9カ月ごろにかけて座位が安定すると、手にしたものを口で確かめる行為から視覚情報でモノをとらえ判断し、口に運んで確かめ、触感を楽しむ。
②粗大運動の発達 移動運動のはじまり	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児は、自身に起こる動きの変化、それに伴い変化する視覚情報、動くことに対する周囲からの賞賛や運動リズムに合わせた声かけ、そのサイクルが繰り返され、探索行為が広がっていく。
③発達と動機付けの関係	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが何かを始めるときは、好奇心、探求心が先導し、運動発達の引き金となり、その相互作用でさらに認知発達が進むと考えられる。
④手の発達	<ul style="list-style-type: none"> ・手は、何かを操作する役割だけでなく、情緒的発達面として、肌に触れ触覚を感じ安定する、手を口に運ぶことによって安心感を得るなど、情緒的安定性のためにも手が果たす役割は大きい。 ・9カ月頃になると手づかみ食べをし始める。道具の使用の前段階として、自分の手を介して、視覚で直接確認できない口元へ手を運び、食塊を口に入れる。その過程で、自分の口の位置、上肢のコントロールを学習していく。最初は食べ物を握りつぶしながら手指ごと口に入れるが、そうすることで、自分の口の大きさの把握、一口量の把握ができるのである。

3 研究の目的

そこで本稿では、先行研究で挙げた書籍の監修者でもある元園長へのインタビュー調査を行い、食行動と遊びを結びつけた新たな食育活動の可能性を探ることを目的とする。今後の実証的研究の方向性を見出したい。

4 研究方法

4・1 調査対象者・調査時期・調査方法

調査対象者は千葉県の私立保育園元園長で、調査時期は2021年3月18日である。コロナ禍にあるため、Zoomを使用してインタビュー調査を行った。

調査方法は、①インタビューを行う前に、調査目的や入手したデータの取り扱いなどを記載した調査依頼状と質問内容をまとめたものを送付し、②先方より承諾が得られたところで、調査依頼内容を改めて電話で説明した。③調査方法は半構造化面接法である。音声の録音は許可を得ている。

4・2 簡易インタビューガイド

書籍のなかの「子どもの発達によって、遊びもおもちゃも変わっていく」(p119～)で紹介された事柄を、以下のように整理した。その上で元園長に、取り上げられた理論を保育園で実践し、そこで得られた知見や気づきなどを具体的に伺いたいと事前に伝えた。

1. 手の機能の促進と遊びの関係について
2. 遊び・おもちゃによって養われる感覚機能の発達について
 - (1) おもちゃの形状等の特徴と感覚機能の発達
 - ・間口の広いものから間口の狭いものへ
 - ・短いものから長いものへ
 - ・形の安定したものから不安定なものへ
 - ・見えるものから見えないものへ
 - ・指先に力を入れる必要がないものから力を入れる必要があるものへ
 - (2) 触感・質感・視覚的な色と感覚機能の発達
3. 言語の使用と食行動とのつながりについて

5 結果

調査当日は、事前に伝えた内容の具体を確認するインタビューを実施した。その際には、元園長からの乳幼児の遊びと保育士の支援を捉えた動画の解説も加わった。

インタビュー総時間は1時間46分であった。

5・1 事前に準備していたインタビューについて

表2は、事前に準備していた簡易インタビューガイドに基づく調査結果を分類・整理したものである。

表2 インタビュー調査結果

分類	インタビュー内容
特性	<ul style="list-style-type: none"> ・興味関心のあるものに出会うとそれに夢中になるけれど、しばらくすると飽きてしまう。さらにより難しいものに出会うとまた夢中になる。
発達と遊び	<ul style="list-style-type: none"> ・発達の順序はどの子も同じ。早い、遅いはあるけれど。
	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちは目、耳、鼻、口、手といった五感で育ちます。口は確かめるための場所ですね。色々な経験が大事です。
	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りおもちゃの中でもチェーンのような長くて不安定なものは、穴に入れる時に腕をぐっと上げる動作をすることができます。入れ物の中が見えないことで、触覚で覚えたり、それに慣れてきたりします。
	<ul style="list-style-type: none"> ・手は第二の脳、と言われます。何種類も掴む活動を用意しておくことが大事。入れる・出すのくり返しの遊びです。縄跳びのひもは、消毒のしやすさから園でも積極的に使用しています。穴が開いていることが安心できるポイントです。
	<ul style="list-style-type: none"> ・掴んだものを穴へ入れる活動は、集中力がつき、指も使うことになります。私たちは子どもがどの指を使っているか観察をしながら、そろそろ手づかみ食べができる頃だと判断しています。
	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳6カ月頃になると、プレートに細長い穴に入れる遊びを取り入れています。形に合わせて入れるためには、手首をひねらないといけません。その遊びがスプーンの持ち方にもつながります。 ・ハイハイしていた子どもが座れるようになったら、それが自分で食べられるようになったという目安になります。
遊びと食	<ul style="list-style-type: none"> ・食べる力は、手や口を使う遊びの中で育んでいます。
	<ul style="list-style-type: none"> ・色々なものに触る。色々な素材のおもちゃを用意しています。敏感な子ども、触ると嫌がる子どももいて、わらべ歌でそれを取り除くことができるのではないかと考えています。
	<ul style="list-style-type: none"> ・触覚という視点から離乳食を捉えた時、初めて食べるものは慣れていないので嫌がるかもしれないけれど、それが続けば慣れてくるので、食べられなかったものが食べられるようになるということは普通にあることです。毎日、違うものを食べさせなければならないものではありません。おもちゃを口に入れて確かめる行為と同じように、食べ物も同じ。感覚に慣れることが大事です。
食べる意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・食を通して意欲を育むことができます。その意欲をどう持たせるかが大事。私たちはロボット人間を作りたくないと思っています。指示待ち人間ではダメ。これがやりたいという気持ちを認め、子ども主体の保育をめざしています。
	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は、成長発達に沿いながら進めています。嬉しく、楽しく、美味しい、食べたくなる状況を作ることが大切です。離乳食（の支援）は1対1で行っています。
	<ul style="list-style-type: none"> ・食べる意欲を削がないように指導しています。
園の方針	<ul style="list-style-type: none"> ・園では離乳食会議が設定されており、栄養士やクラス担当者が集まって、噛み具合や口・手の動きなどを確認しています。食べることで困っている時には、どんな遊びをしているかを確認しながら、指を使う遊びを意識的にするよう心がけています。
	<ul style="list-style-type: none"> ・遊んであげる、ではなくて、子どもが遊ぶことを大事にしてほしいです。教える必要はなく、体験で覚えることを大切に。邪魔をしないことです。

5・2 子どもの食行動と感覚機能の発達に関するインタビューについて

さらに、元園長は、生後6ヶ月と2歳3ヶ月の子どもの食事場面についても動画をもとに解説し（図1・2）、筆者らが質問を重ねて行った。

その内容を次のように整理した。



図1 保育者の食事援助場面

- ・舌を前後に動かしている時期なので、食べたものが口から出てしまいます。
- ・舌の動きは子どもの発達に従い、前後、上下（つぶす）、左右（噛む）と変化します。
- ・唇は、しっかり閉まらないと汁がこぼれてしまいますね。こぼれないためには、子どもが「適量」を把握することがポイントになります。
- ・スプーンでの食事の前に、当園ではレンゲを使うようにしています。
- ・唇をなめる行為で舌の動きを活発にできます。うた遊びがそれに関わっています。
- ・食事の時にテーブルの上に手を出させておくと、自分で手を伸ばすのでよくわかります。何を食べたいかを自分で選んでいます。
- ・保育者はスプーンを口に突っ込むのではなく、子どもが前傾姿勢になり、自分で食べる意欲を見せてくれるのを待つことが大切です。（手づかみ食べをする子どもの様子に）煮りんごは手の力加減ができないため、ぐちゃぐちゃにしてしまうけれども。
- ・食事の量は日によって違います。食べたくないと言った遊びだし集中力が途切れるため、食事はやめても良いです。大人の「辞める勇気」が必要です。
- ・子どもが少し大きくなると、2対1で介助を行います。友達の食べる様子をそばで見ること、真似をします。
- ・食事をよそう場合は、子どもの目の前でするようにしています。



図2 手づかみ食べをする子どもの様子

6 考察

インタビュー調査結果から、元園長の保育実践には、子どもの特性、子どもの発達と遊びの関係、遊びと食の関係、食べる意欲、園の方針、の5つの視点があることがわかった。

さらに、子どもの食と感覚運動機能の発達の支援となる「遊び」との関連が示唆された。

とりわけ、手づかみ食べから食具の使用への移行を見据えた、つつむ・つかむ・つまむといった上肢機能の発達を促すおもちゃを使った「遊び」と、舌の動きを活発にする「うた遊び」の2つの遊びが、新たな食育活動として考えられる可能性があることが示唆された。

さらに、筆者らは5・2で元園長が解説した「唇をなめる行為で舌の動きを活発にできます。うた遊びがそれに関わっています」に着目した。唇をなめるように舌を動かす遊びは、阿部(2002)が紹介しているわらべうたの伝承にも登場するからである。元園長の言葉には、わらべうたを通して心身を育てていくという阿部の子育ての知恵とのつながりが推察される。

7 今後の展望

本報告では、食行動と遊びを結びつけた新たな食育活動を探るためのインタビューをまとめることに終始した。

今後は、本調査で得られたインタビュー調査結果を分析する予定である。

食行動と遊びとがどう関連しているのかをさらに検討していきたい。

謝辞

インタビュー調査にご協力いただきました、千葉県夏見台幼稚園・保育園の元園長であり、船橋情報ビジネス専門学校子ども学科教員の南部愛子先生に厚くお礼申し上げます。

引用・参考文献

- 阿部ヤエ。(2002)。「わらべうた」で子育て 入門編。福音館書店。
- 池谷真梨子, 柳沢幸江。(2017)。保育所における手づかみ食べに対する取組みの現状と保育士からみた手づかみ食べの意義とその関連要因。日本家政学会誌, 68, 2, 70-79.
- 伊藤美保子, 西隆太郎ら。(2020)。乳幼児期における食具の使い方に関する研究：0・1・2歳児クラスの保育におけるスプーンをめぐる。ノートルダム清心女子大学紀要。人間生活学・児童学・食品栄養学編, 44, 1, 12-22.
- 大城昌平, 儀間裕貴。(2019)。子どもの感覚運動機能の発達と支援：発達の科学と理論を支援に活かす。MEDICAL VIEW.
- 富田道子, 田丸尚美ら。(2019)。広島都市学園大学の地域子育て支援拠点事業に関する一考察：「いーぐる」利用者への第6回質問紙調査から。広島都市学園大学子ども教育学部紀要。5, 2, 1-10.
- 富田道子, 田丸尚美ら。(2020)。広島都市学園大学の地域子育て支援拠点事業に関する一考察：「いーぐる」利用者への第7回質問紙調査から。広島都市学園大学子ども教育学部紀要。6, 2, 3-12.
- 鳥居徹也, 南部愛子。(2010)。なぜ食べてくれないの？：プロから教わる保育術。春陽堂書店。