

昼寝をしていないご家庭・
相談を希望している保護者各位

2020.3

千代田せいが保育園

小林 圭悟

生活チェック表のお願い

日頃より保育園の運営にご理解いただきありがとうございます。

この手紙は、現在お昼寝をやめている家庭・子どもの生活リズムに興味があり相談を考えている方に配布しています。

夜ぐっすり気持ちよく眠る事が難しい時代であることはHPにて詳しく載せておりますが、お家の子どもたちの様子はいかがでしょうか？ヨーロッパでは「20時」に寝ている子が国民の半数を超えてます。アメリカも近い数字ですが、日本は逆に「21時以降」です。世界一子どもの睡眠が短いとされています。

この環境が子どもにどんな影響が出てくるのか科学的な根拠は今後出てくる時代が来るのでしょうが、現在「ひきこもり」は日本特有の社会現象の一つと言われています。さらに乳幼児期の生活リズムの乱れが今後の小中高の「不登校」へと影響されていることがわかつてきました。（不登校の原因の3割強。その中の約7割が生活リズムの乱れ。）

このような様々な情報を前に保育園として何ができるかを今考えて実行しているところではありますが、目の前にいる「彼」「彼女」「きみの育ちを支えたい。」そんな思いから24時間の生活を見直し、個別に昼寝の選択を進めるにしました。

生活リズムは「今すぐに変わるものではありません。」長い月日が必要ですし、私達大人は心に大きなゆとりと余裕をもって見てあげないといけません。今の姿がいけないというわけではありませんが、家庭でのリズムが夜遅くなっているのであればそれは決して良い事でないことは保護者の皆様も思っていることだと思います。

そこで、今後の保育園での過ごし方や子どもたちの生活リズムを考えるために、お配りした生活チェック表のご提出をお願い致します。

睡眠だけでなくお時間をいただける方は個人面談も進めていきましょう。
よろしくお願ひ致します。