

Q：沖縄県の保育園園長先生から

ご意見をいただきたいことがあります。離島のある保育園の保護者から、昼寝をすると夜寝なくて困るので寝かさないでという訴えがあります。現在は、昼寝前に迎えに来ているようですが、お母さんは、もうすぐ出産でしばらく迎えに来れないので1日保育で昼寝はさせないでとの訴えです。保育園にだけでなく、町の福祉課にも相談しているようです。3歳の必要な睡眠時間は11時間から13時かなと思いますが、どう対応したらいいですか？前に勤務していた保育園でもありましたが、お母さんといろいろ話をして、子どもの成長にとって睡眠が大事なこと、寝なくても静かにしてからだを休めることの大切さを理解してもらいました。ちなみに、保育所の園児は、2から4歳までの9名です。良い伝え方を教えてください。

A：前橋の返信

先生、ご相談ありがとうございます。とても丁寧に保護者の気持ちと子どもの成長の両方に配慮されていることが伝わってきました。先生の町のような小規模な地域であれば、個別の対応がより重要になる一方で、保育の方針や子ども全体の発達をどう守るかという課題もありますね。私の対応の考え方と、保護者への伝え方の考えの一例をお伝えいたします。参考にいただければ幸いです。

前橋の対応の基本的な考え方です。

1. 子どもの睡眠は発達に不可欠です。

3歳児の推奨される総睡眠時間（昼寝含む）は11～13時間です。夜に十分眠れないから昼寝を削る、というのは短期的には効果があるように見えても、長期的には疲労や情緒の不安定さ、集中力の低下を招くことがよくあります。

2. 保育園の集団保育という場を大切に有効利用する。

個々の事情に寄り添いつつも、保育園は複数の子どもたちが集まる場であり、保育の環境を一定に保つこともとても大切です。1人だけ起きていることで、他の子の昼寝にネガティブな影響をもたらす可能性があります。

3. 「寝なくてもいい時間」として過ごしてみてもどうか。

どうしても保護者の意向が強い場合、「寝かせる」のではなく、「静かにからだを休める時間」としての設定もおすすめです。寝室の隅で静かに絵本を読む、音楽を聴く等、休息の形を工夫できます。

保護者への伝え方のポイント

伝え方の基本姿勢は、否定ではなく、共有と理解してあげて、専門性を伝えつつ、保護者の気持ちに共感することです。子どものためという軸を共有することが大切でしょう。

伝え方の例で、よく試みられている方法をお伝えします。

「〇〇ちゃんが夜なかなか眠れないということで、お母さんも本当に大変だと思います。もうすぐご出産も控えていらっしゃるということで、ご不安も大きいですね。」（共感を示す）

「私たちも、できる限りご家庭の生活リズムを大切にしたいと考えています。ただ、子どもにとっては、昼間に少しでもからだを休めることが、心とからだの発達にとっても大切だとも感じています。」（保育の視点を丁寧に伝える）

「例えば、〇〇ちゃんがもし眠らなかったとしても、静かな空間で過ごしてもらおう等、『昼寝＝絶対に寝る時間』ではなく、『からだを休める時間』として対応することが有効です。」

（提案）

「また、夜の眠りにもつながるように、朝の活動や外あそびを工夫し、保育園としてもできることをいっしょに

考えていきたいと思っています。」（協力の姿勢）

文書で伝えるときの表現（お便りや連絡帳）

昼寝の時間は、子どもたちのからだと心の発達にとって、とても大切な時間です。成長ホルモンの分泌が活発になり、午後の活動への集中力や情緒の安定にもつながります。お子さんの様子に合わせて、すぐに眠れなくても、静かに過ごすことでからだを休めることを大切にしています。ご家庭での生活リズムやご希望も伺いながら、〇〇ちゃんにとって最もよい形をいっしょに考えてまいりたいと思っています。等と、頑張ってみてください。

（前橋 明）