

## 「幼児の生活と余暇時間の費やし方からみた朝の活動を快く開始するための提案」

A proposal for facilitating pleasant morning activities in young children based on their daily lives and use of leisure time

子どもの健康福祉研究所

前橋 明

「幼児の生活と余暇時間の費やし方からみた朝の活動を快く開始するための提案」について、幼児の一日のリズムや余暇の過ごし方を踏まえた、朝の活動を快適にスタートさせるための工夫をご提案します。

### 近年の幼児の生活と余暇時間の特徴

#### 1. 生活リズムの未発達性

幼児は、自己管理能力が未熟で、夜更かしや睡眠不足が翌朝の不機嫌や活動意欲の低下に直結しやすいです。

#### 2. 余暇時間の質と内容の多様化

現代の幼児は、テレビ・タブレット視聴など、受動的な余暇の割合が増加しており、身体的・精神的リズムを乱す原因となる場合が多々みられています。

#### 3. 保護者の生活スタイルの影響

家庭の生活時間が多様化しており、夕食開始や就寝の時刻が遅くなっている家庭も少なくありません。

### 朝の活動を快く開始するための対案

#### 1. 前日の夜からの「快い朝」の準備

##### ①就寝前のルーティンの確立

絵本の読み聞かせや音楽を活用し、リラックスした状態で眠りにつく準備の習慣をつける。

##### ②デジタル機器の使用制限

就寝 1 時間前には、テレビやタブレットを消し、目や脳を休める環境を整えることが大切です。

#### 2. 起床時の「感覚の目覚め」支援

##### ①太陽光を取り入れる

カーテンを開け、心地よい朝日を浴びることで体内時計のリズムを整えます。

## ②穏やかな音楽や自然音での目覚まし

急な大きな音で起こすのではなく、やわらかな音環境で自然に目を覚ます工夫をします。

## 3. 朝の「楽しみ」になる活動の導入

### ①身体を動かす活動の導入

簡単な体操やリズムあそび等で、太陽の光と運動でからだの覚醒を促します。活動のルールはシンプルにしましょう。

### ②選択制の自由あそび（5～10分）

登園後すぐに「選べるあそび」を用意して、子どもが主体的に動き始めるようにする（例：ブロックあそび、お絵かき、パズルあそび等）。

## 4. 家庭との連携によるリズムの共有（有効なものを紹介しておきます）

### ①「おうち朝チャレンジカード」の活用

朝起きてから出発までの活動（顔を洗う、着替える、朝ごはんを食べる等）を親子で確認できるツールを家庭に提供すると有効です。

### ②週1回の生活リズムチェック表

園で週ごとに家庭の生活リズムを簡単に把握できるチェックシートを配布し、傾向を共有します。

## 快い朝のためのキーポイント

- (1)「前日の夜」がカギ：睡眠の質を高める環境づくり
- (2)「感覚のスムーズな覚醒」：五感へのやさしい刺激
- (3)「活動の選択肢」：子どもが主体的にスタートできる環境
- (4)「家庭と園の協働」：生活リズムの意識共有

## **A proposal for facilitating pleasant morning activities in young children based on their daily lives and use of leisure time**

**Institute for Child Health and Welfare Studies**

**Dr. Akira Maehashi**

This proposal offers strategies for supporting a smooth and pleasant start to morning activities in young children, based on their daily rhythms and ways of spending leisure time.

### **Recent characteristics of young children's daily lives and leisure time**

#### **1. Underdeveloped daily rhythms**

Young children have immature self-regulation skills. Staying up late and lack of sleep often lead to irritability and reduced motivation the following morning.

#### **2. Diversification of the quality and content of leisure time**

Modern children increasingly spend their leisure time passively, such as watching TV or using tablets. This can disrupt both their physical and mental rhythms.

#### **3. Influence of parents' lifestyles**

Family schedules are becoming more varied, with many households experiencing later dinner and bedtime routines.

### **Alternative strategies to promote a pleasant start to morning activities**

#### **1. Preparing for a “pleasant morning” starting the night before**

##### **① Establishing a bedtime routine**

Create a relaxing pre-sleep environment through activities such as reading picture books or listening to music.

##### **② Limiting the use of digital devices**

It is important to turn off TVs and tablets at least one hour before bedtime to help rest the eyes and brain.

#### **2. Supporting sensory awakening at wake-up time**

##### **① Exposing children to natural sunlight**

Open the curtains to let in pleasant morning light, helping to regulate the child's internal clock.

##### **② Gentle wake-up sounds using music or nature sounds**

Instead of loud, abrupt alarms, use soft sounds to wake children naturally and calmly.

**3. Incorporating enjoyable activities in the morning**

**① Introducing physical activities**

Simple exercises or rhythm-based play can help wake up the body through light movement and exposure to sunlight. Keep the rules easy to follow.

**② Offering optional free play (5–10 minutes)**

Immediately after arriving at preschool, provide play options that children can choose from to encourage independent engagement (e.g., block play, drawing, puzzles).

**4. Sharing rhythms through home–school collaboration (effective tools introduced below)**

**① Using a “morning challenge card” at home**

Provide families with a tool that helps parents and children confirm each morning activity (e.g., washing the face, getting dressed, eating breakfast).

**② Weekly rhythm check sheet**

Distribute a simple weekly check sheet at the preschool to help track and share each family’s routine and identify trends.

**Key points for a pleasant morning**

- (1) **The night before is the key:** Create an environment that promotes high-quality sleep.
- (2) **Gentle sensory awakening:** Provide soft stimulation to the five senses.
- (3) **Activity options:** Offer choices that enable children to take initiative.
- (4) **Home–school collaboration:** Share awareness of lifestyle rhythms between families and preschool.