

心地よい生活の中で、食事・睡眠・排泄・清潔などの  
基本的な生活習慣を育てていく

初めに…初めての環境で不安や姿がありましたが、保育園が安心できる場となっていくように、子どもたちの好きなことを共有しながら過ごしていく中で、少しずつ保育園が安心できる場となっていきました。



保育園での初めての食事では、安心できるお家の方と一緒にしましたね。  
保育園では、「楽しく食べることを大切にしています。子どもたちは、目線や指さしなどで何を食いたいかなど、自分の意思を示してくれます。示してくれた意思に応えながらコミュニケーションを大切に、食事をしています。  
1期は、保育者の介助が中心でしたが、少しずつ自分で食べたいという意欲も芽生えてきて、スティック状の食べやすい形状のものを取り入れてみると、上手につかんで口元まで運んでみる姿もありました。また、友だちと隣で一緒に食べることがとても嬉しいようで、一口食べては顔を見合わせて笑い合うといった、なんとも微笑ましい姿がありました。友だちと一緒に食べることでさらに楽しい食事の時間となっていきました。

睡眠では、家庭での安心できる場から、園での新しい環境になり、なかなか寝付けず、泣いて悲しい気持ちを表現してくれる姿もありました。そこから保育者との信頼関係が少しずつできると、抱っこなど、それぞれの落ち着く眠り方を見つけながら、眠りについていました。心地よい睡眠には、日中の「安心感と満足感」が繋がっています。日中思い切り身体を動かして、お腹がすいたらよく食べて、眠りにつくといった、心地よい生活の流れが身につけていけるよう見守っています。