

2016年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所 研究・実践報告

■研究・実践の課題（テーマ）

子どもケアセンターにおける「子育て応援講座：子どもの食について考えよう」の実施とそれを踏まえた「“食”に関する保護者の悩みへの援助方法の研究」

■主任研究者 釜賀雅史

■共同研究者 塚原丘美、安達内美子、石垣儀郎

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

1) 研究・実践の目的

①「食育」は、乳幼児期の子どもの健全育成上大きな課題である。子どもケアセンターを訪れる乳幼児の子育てをする親からも、多くの相談を受ける。②名古屋学芸大学・健康・栄養研究所と子どもケアセンターが連携を図り、乳幼児期の子育てをする親を対象にした講座を開催することを通して、乳幼児期の子育てをする親の育児不安を軽減させ、子どもの健全育成を図るための実証的研究を推進する。

2) 方法

①食育講座の概要

申し込み時点で2歳～3歳の子どもとその保護者を対象に、子育て応援講座「子どもの食について考えよう！」を実施した。

参加者数

子どもの「食」について考えよう	日付	地域の親子				学生										計
		総数		日進内		幼4	幼3	幼2	幼1	子4	子3	子2	子1	管栄	メディア	
		親	子	親	子											
8月23日	12	16	5	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5

第1回 日時：2016年8月23日 「テーマ：子どもの『食』について考えよう」

参加者：12組の親子

講師：安達内美子

場所：HB103 保育演習室（親の食育講座）

HB105 子どもケアセンター（子どもの託児）

②プログラムの流れ

9:45～ 受付開始

10:00～ 親は講座へ（健康・栄養研究所が講師）、子どもは託児に（保育士・教員）

11:00～ 講座の終了、親が子どもを迎えに。保育士、教員は託児中の子どもの様子を親に伝える。

11:15～ 食に関する個別相談（健康・栄養研究所担当）

③役割分担

（準備） 健康・栄養研究所と子どもケアセンターで、2015年度の評価をもとに、講座内容の企画・立案を行った。講座の内容については、2015年度の内容を継続する形とした。

（講座） 健康・栄養研究所は、親の「食育講座」の講師を担当し、子どもケアセンター保育士1名が 補助に入った。夏季休暇中のため講座の間、子どもに対し保育士・教員が託児を行った。保育士が子どもの安全確保と託児をする学生の対応指導にあたった。講座終了後は、参加者アンケートに書かれた相談内容について、健康・栄養研究所講師が個別相談に応じた。

（終了後） 個別相談の対応については、講師と子どもセンター保育士と一緒に検討し、相談にあたった。毎回の講座終了後、内容・進め方・相談事項について協議した。

3) 振り返り

- ・健康・栄養研究所(塚原丘美・安達内美子) ……セミナーのねらいを“子育てしている母親の食事づくりに対する自己効力感を高める”とし、1食の適量把握学習ツールである「3・1・2 弁当箱法」を用いて実施した。学習目標は、「3・1・2 弁当箱法」がわかる、母親自身の適量な1食がわかる、子どもの適量な1食がわかるとし、母親自身が食事(食卓)のイメージ(料理の組み合わせ、楽しく食べることなど)がわくような内容、またセミナーを通じて親子の交流、他の親子との交流を深められるように計画した。

参加者の自己紹介から始まり、「3・1・2 弁当箱法」についての講義を行った。実習では母親自身と子どもそれぞれに適量な1食の設計図を作成し、設計図に従い料理を弁当箱につめた。子どもの食事に関心があるからなのか、ほとんどの母親が始めからルールを守り手際よく実習をすすめることができた。

セミナー終了後すぐに、詰めた弁当を親子で会食した。母親たちはみんなで食べることで普段見られない子どもたちの成長を見て驚いていたようだった。会食は終始なごやかな雰囲気で行われ、母親同士の交流ができただけでなく、講師による食事相談もうちとけた形で行うことができた。

- ・子どもケアセンター(石垣儀郎)……参加者アンケート結果をみると、具体性のある内容で、とてもわかりやすかったと好評であった。また、子どもの託児があることで、親が少しの間、子どもと離れて学習ができる環境が整っていることは、日ごろ子育てに追われている親にとっては、じっくりと日常を振り返る機会になったことが伺えた。特に、0歳児

の頃は、離乳食の進め方など、親の抱える悩みが多い実態があり、食に関する専門家に相談ができることが、育児不安の軽減につながっていると考えられる。

また、テーマである「おべんとう」についてどれだけの量を子どもが食べてよいのか具体的に知ることができて、とても参考になった。次回も参加したい、と好評で満足度調査の結果は、100%満足であった。