

保育実習前と保育実習中の生活習慣の変化に関する検討

－欠席と保育者としての自信との関連－

小川 真由子¹、杉山 佳菜子¹、榊原 尉津子²

要旨

短期大学部2年生138名を対象に、実習前と実習中の生活習慣の変化について検討を行った。その結果、生活習慣に関して、実習前よりも実習中の方が、寝る時間と起きる時間はともに早くなり、健康的な生活習慣で過ごしていた。しかし、実習前は実習中よりも3.4時間も長くスマホを使用していることがわかった。実習前の生活習慣を整えるという目的の指導では、スマホの使用時間に関する内容を盛り込むことが有益である。また、欠席・早退ともに決して少なくない結果であり、実習前より実習中の方が体調が悪い傾向が見られた。今後は体調を悪化させる要因を明らかにするための調査も必要である。保育者としての自信の変化は、30.1%が実習後の方が自信がなくなったという結果であったが、対応のあるt検定の結果では実習後の方が有意に自信がついていたことがわかった。個人差はあるものの、実習を経験することで、保育者としての自信を持つことができることが明らかとなった。

キーワード

保育実習、生活習慣、保育者としての自信

1. はじめに

2015年(平成27)年の子ども・子育て支援新制度の施行や保育所等利用児童数の増加、児童虐待相談件数の増加や子育ての孤立化といった保育に関わる社会的背景が著しく変化する中、2017(平成29)年に「保育所保育指針、幼稚園教育要領、幼保連携型認定こども園教育・保育要領」が改訂された。そのことを踏まえ、専門性を有する実践力のある保育者の養成¹⁾が謳われ、保育者養成課程についても見直しがなされた。社会のニーズにこたえられるような質の高い保育者が求められる中、保育者養成校が果たすべき役割は大きいと考える。

保育者を目指す課程には、資格取得のために必ず履修しなければならない一つに実習がある。実

習は実際の保育現場での見学、観察だけにとどまらず、これまで学んだ理論や技術を実践するという体験を通して修得した知識の理解を深め、保育者として必要な資質を学ぶことが重要である。厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知²⁾によると、保育実習は、その習得した教科全体の知識、技能を基礎とし、これらを総合的に実践する応用力を養うため、児童に対する理解を通じて保育の理論と実践の関係について習熟させることを目的とすると明記されている。限られた実習期間の中で充実した学びを学生が体得するために、各保育者養成校では様々な取り組みや工夫がなされ、その調査報告も多い。しかしながら、津田ら³⁾によると、短期大学は4年制大学に比べて予備実習などの補足的な学外での実習をしていなかったこと

¹ こども教育学部こども教育学科

² 高田短期大学子ども学科

が報告されている。そのような時間的制約がある中で、保育実習前の補足的な実習は難しいが、それゆえ実習前の指導内容の充実や教授内容の精査は必要である。

先に述べたように、実習前の指導内容や援助方法についての報告は数多く見受けられるが、実習前および実習中の学生の生活習慣に関する報告は少ない。林⁴⁾は実習に関する研究を調査したところ、看護実習や教育実習に比べると、保育実習に関する先行研究が少ないと述べている。実習に臨む学生であっても、子どもたちに関わる大人として、まず自分の生活習慣を見直し、健康を維持する姿勢を日ごろから心がけることが重要である。保育所保育指針¹⁾には、保育所での保育は、「子どもが現在を最も良く生き、望ましい未来を作り出す力の基礎を培うために」「十分に養護の行き届いた環境の下に、くつろいだ雰囲気の中で子どもの様々な欲求を満ちし、生命の保持及び情緒の安定を図ること」、「健康、安全など生活に必要な基本的な習慣や態度を養い、心身の健康の基礎を培うこと」と記されている。健康な環境を子どもたちに提供できる保育者を目指し、自分自身の健康について見直すことは、望ましい健康状態を保ち、心身共に良いコンディションで実習期間を過ごせることにもつながる。実習における様々なストレスも抱える中で、実習前からの生活習慣を見直す指導の必要性が示唆される。

2. 本研究の目的

杉山ら⁵⁾は、短期大学生を対象に実習前の学生の生活態度を調査した中で、学業に支障をきたすような心配な学生はいなかったと報告しているが、一方で睡眠とスマートフォンの使用については指導を要すると言及している。実習期間中は次の日の準備ややるべき課題が多く、基本的な生活習慣を整えておくような指導が必要であると指摘し、普段からの生活を整えるべきだとしている。佐藤ら⁶⁾は、実習生は実習においては精神的ストレスが増大することを明らかにし、実習生に対する健康管理の改善に向けた対策や指導を行う必要があると述べている。つまり、実習中に受ける

ストレス因子によって、生活習慣の乱れや変化から体調不良などの不具合も起こりうる事が予想される。これらのことから、実習前と実習中の生活習慣の変化を把握することは、実習前の指導の一環に活かすことができると考える。

そこで本研究では、実習前と実習中の生活習慣の変化について調査する。そして、実習の欠席・早退日数や実習前後の保育者としての自信との関係性について分析をすることで、有効な実習指導の一助としたい。

3. 方法

(1) 調査対象者

X県内にある2大学の短大2年生を調査対象とした。回答が得られたA短大生37名、B短大生101名、合計138名を分析対象とする。調査時点において、A短大は「保育実習Ⅰ(保育所・施設)」と「幼稚園教育実習Ⅰ」の3回の実習を、B短大生は「保育実習Ⅰ(保育所・施設)」と「幼稚園教育実習ⅠⅡ」の4回の実習を経験している。

(2) 調査時期

事前調査は、A短大は2019年6月、B短大は2019年11月であり、いずれも実習直前の授業内で実施・回収した。

事後調査は、A短大は2019年7月、B短大は2019年11月であり、いずれも実習直後の授業内で実施・回収した。

(3) 質問内容

自記式の調査用紙を用い、集合調査を実施した。質問内容は次の通りである。

1) 生活習慣

事前調査、事後調査ともに寝る時間、起きる時間、朝食の習慣は「いつも食べる」「ときどき食べる」「ほとんど食べない」「食べる習慣はない」の4択、食事のタイミングは「規則的」「不規則」「どちらともいえない」の3択、体調は「良い」「あまり良くない」「かなり不調」の3択、1日のスマートフォン(以下、スマホと記す)の使用時間についてたずねた。

2) 欠席・早退日数

事後調査として、実習中の欠席と早退の日数を数字で記入してもらった。

3) 保育者としての自信

事前調査、事後調査ともに保育者としての自信を、100mm の Visual Analogue Scale (以降、VAS とする) を使用して記入を求めた。VAS は、0mm を自信がない、100mm を自信があるとし、自信の程度を当てはまる位置に×印を記入してもらい、その長さを測った。

(3) 分析方法

質問紙調査の分析には統計ソフト IBM SPSS Statistics 24 を用い、 χ^2 検定および t 検定を行った。有意水準は5%以下とした。

(4) 倫理的配慮

質問紙調査を実施する際、回答は自由であり、答えたくない質問には未記入でもよいこと、個人が特定されないように統計的に処理すること、得られたデータは研究以外の目的には使用しないこと、実習の成績には影響しないことなどを紙面と口頭で説明し、質問紙の提出を持って調査への協力の同意が得られたものとした。

4. 結果

(1) 生活習慣

1) 睡眠

実習前と実習中の寝る時間、起きる時間、睡眠時間、スマホの使用時間の平均を表1に示す。実習中は実習前に比べて、平均で寝る時間は20分、起きる時間は37分早くなり、睡眠時間は0.2時間短くなっていた。スマホの使用時間は、3.4時間短くなっていた。

表1 実習前と実習中の平均時間

	実習前	実習中
寝る時間	24時22分 (n=132)	24時02分 (n=130)
起きる時間	7時16分 (n=133)	6時39分 (n=132)
睡眠時間	6.6時間 (n=131)	6.4時間 (n=130)
スマホの使用時間	5.7時間 (n=127)	2.3時間 (n=129)

①寝る時間の変化

実習前と実習中の寝る時間の変化を表2に示す。最も多かったのは早く寝るようになった群で58人(46.4%)であった一方、寝るのが遅くなった群は33人(26.4%)と約4分の1を占めていた。

表2 寝る時間の変化 (n=125)

早く寝るようになった群	58(46.4%)
変化なし群	34(27.2%)
寝るのが遅くなった群	33(26.4%)

②起きる時間の変化

実習前と実習中の起きる時間の変化を表3に示す。最も多かったのは早く起きるようになった群で74人(59.2%)であった。しかしながら、寝る時間の変化と同様に、起きるのが遅くなった群は30人(24.0%)であった。

表3 起きる時間の変化 (n=125)

早く起きるようになった群	74(59.2%)
変化なし群	21(16.8%)
起きるのが遅くなった群	30(24.0%)

③睡眠時間の変化

実習前と実習中の睡眠時間の変化を表4に示す。最も多かったのは短くなった群で52人(42.3%)であった。

表4 睡眠時間変化 (n=123)

長くなった群	44(35.8%)
変化なし群	27(22.0%)
短くなった群	52(42.3%)

④スマホの時間の変化

実習前と実習中のスマホ使用時間の変化を表5に示す。最も多かったのは107人(89.9%)であったが、4人(3.4%)が長くなったと回答していた。

表5 スマホ使用時間の変化 (n=119)

短くなった群	107(89.9%)
変化なし群	8(6.7%)
長くなった群	4(3.4%)

次に、スマホ使用時間の変化群と寝る時間の変化群のクロス表を表6に示す。スマホ使用時間が短くなった107人のうち半数近い50人が早く寝るようになったと回答していた。一方で、スマホ使用時間が長くなった4人のうち3人が寝るのが遅くなったと回答していた。

表6 スマホ時間変化群と寝る時間変化群のクロス表

		寝る時間変化群			合計 (人)
		早く寝るようになった群	変化なし群	寝るのが遅くなった群	
スマホ時間 変化群	短くなった群	50	28	29	107
	変化なし群	3	4	1	8
	長くなった群	1	0	3	4
合計		54	32	33	119

2) 食事

次に、朝食の習慣について表7に示す。いずれも「毎日食べる」と回答した人が最も多く、実習前よりも実習中の方が29人増加していた。一方、「ときどき食べる」「ほとんど食べない」と回答した人は減少し、実習中は「食べない」と回答した人はいなかった。

表7 朝食の習慣

	実習前 (n=132)	実習中 (n=131)
毎日食べる	75 (56.8%)	104 (79.4%)
ときどき食べる	33 (25.0%)	17 (13.0%)
ほとんど食べない	16 (12.1%)	10 (7.6%)
食べない	8 (6.1%)	0 (0.0%)

食事のタイミングについて、表8に示す。いずれも「規則的」と回答した人が最も多く、実習前よりも実習中の方が48人増加し、「不規則」「どちらともいえない」と回答した人は減少した。

表8 食事のタイミング

	実習前 (n=131)	実習中 (n=130)
規則的	56 (42.7%)	104 (80.0%)
不規則	50 (38.2%)	17 (13.1%)
どちらともいえない	25 (19.1%)	9 (6.9%)

3) 体調

体調について表9に示す。実習前は「良い」と回答した人が102人(77.3%)と最も多かったのに対して、実習中は「あまり良くない」と回答した人が89人(67.9%)と最も多くなっていた。

表9 体調

	実習前 (n=132)	実習中 (n=131)
良い	102 (77.3%)	36 (27.5%)
あまり良くない	28 (21.2%)	89 (67.9%)
かなり不調	2 (1.5%)	6 (4.6%)

(2) 欠席・早退日数

欠席・早退の日数について表10に示す。欠席については、1日が19人(14.8%)、2日が6人(4.7%)であった。早退は1日が4人(3.2%)であった。

表10 実習中の欠席と早退の日数

	0日	1日	2日
欠席 (n=128)	103 (80.5%)	19 (14.8%)	6 (4.7%)
早退 (n=125)	121 (96.8%)	4 (3.2%)	0 (0.0%)

表11 欠席した人の傾向

欠席日数	食事のタイミング	自信の変化	寝る時間変化	スマホ使用時間	起きる時間変化	睡眠時間変化
1日	規則的	16 自信がついた群	3 早く寝るようになった群	8 短くなった群	18 起きるのが早くなった群	11 長くなった群
	不規則	2 変化なし群	9 変化なし群	4 変化なし群	1 変化なし群	2 変化なし群
	どちらともいえない	1 自信がなくなった群	7 寝るのが遅くなった群	7 長くなった群	0 起きるのが遅くなった群	6 短くなった群
合計	19	19	19	19	19	19
2日	規則的	5 自信がついた群	1 早く寝るようになった群	3 短くなった群	5 起きるのが早くなった群	0 長くなった群
	不規則	0 変化なし群	2 変化なし群	1 変化なし群	0 変化なし群	3 変化なし群
	どちらともいえない	1 自信がなくなった群	2 寝るのが遅くなった群	1 長くなった群	0 起きるのが遅くなった群	2 短くなった群
合計	6	5	5	5	5	5

欠席が1日であった19人と2日であった6人の傾向を表11に示す。欠席1日であった人は、食事のタイミングもほぼ規則的、スマホ使用時間もほぼ短くなり、起きる時間も早くなったという結果であった。自信の変化に関しては、19人中7人が自信がなくなり、11人が睡眠時間が短くなっていったという結果であった。一方、欠席が2日であった人に関しては、特に注意すべき項目はなかった。

(3) 保育者としての自信

保育者としての自信の変化について、実習前後で比較した結果を表12に示す。実習前後の自信の比較をするために、自信の平均値-1/2SD以上を「自信がなくなった群」、自信の平均値+1/2SD以上を「自信がついた群」、平均値±1/2SDを「変化なし群」に分類した。

表12 自信の変化 (n=123)

自信がなくなった群	37 (30.1%)
変化なし群	53 (43.1%)
自信がついた群	33 (26.8%)

次に、VASで計測した結果について、実習の前後で比較した結果を表13に示す。平均は、実習前が40.53±22.32mm、実習後は47.90±21.08mmであり、実習後の方が有意に自信がついていた。(対応のあるt検定, p<0.05)

表13 保育者としての自信

	平均値±標準偏差 (mm)	度数	t値	自由度	有意確率
実習前	40.53±22.32	123	-3.995	122	0.000
実習後	47.90±21.08				

(対応のあるt検定 p<0.05)

5. 考察

生活習慣の変化と欠席・早退日数、保育者としての自信の変化についてそれぞれ有意な相関は見られなかったが、得られた結果について考察を述べる。

(1) 生活習慣

実習前よりも実習中の方が、寝る時間と起きる時間はともに早くなり、健康的な生活習慣で過ごしていたと考える。しかし、睡眠時間は0.2時間と若干ではあるが短くなっていった。そして、スマホの時間が3.4時間も短くなっていったことは、そ

の時間が実習記録や実習の準備に置き換えられたと推察される。

総務省の通信利用動向調査⁷⁾によれば、日本におけるインターネット利用者の割合は全体の89.8%と高く、20代では99.1%と年齢階層別で最も高くなっている。スマホの活用はそのほとんどがインターネットの使用であること、大学生のスマホ時間の使用平均は平日で3時間42分であるという報告⁸⁾もある。スマホの長時間使用は健康行動の乱れ⁹⁾や身体的不調¹⁰⁾にもつながり、大学生の半数以上にインターネット依存傾向¹¹⁾が認められる。本研究からもスマホ使用時間が長くなった4人中3人が寝るのが遅くなったことが明らかになり、スマホの長時間使用による睡眠時間の乱れを生じていることがわかった。実習前の生活習慣を整えるという目的の指導では、スマホの使用時間に関する内容を盛り込むことが有益であることが分かった。

(2) 欠席・早退日数

実習中の欠席・早退に関しては、原則不可としている養成校がほとんどであるが、本研究では欠席、早退ともに決して少なくない結果であった。

欠席した人の傾向を見ても、食事のタイミングやスマホ使用時間、起きる時間などは特に問題なく、19人中11人が睡眠時間が短くなり、7人が自信を無くしているという結果であった。体調の変化に関して、実習前に77.3%が「良い」と回答していたのに対して、実習中は27.3%に減少している一方で、「あまり良くない」が21.2%から67.9%、「かなり不調」が1.5%から4.6%に増加していたことは実習における要因があると考えられる。今回の調査で着目した生活習慣の変化では相関は認められなかったことから、体調を悪化させる要因を明らかにするための調査も必要であることが示唆された。

(3) 保育者としての自信

保育者としての自信の変化は、30.1%が実習後の方が自信がなくなったという結果であったが、対応のあるt検定の結果では実習後の方が有意に

自信がついていたことがわかった。榊原ら¹²⁾の調査では、実習前の学生は知識・技術力・指導力の不足以外に、職員や保護者との人間関係に関する不安があることが示されているが、実習後は64%が不安が解消されたことも報告されている。今回の調査でも、個人差はあるものの、実習を経験することで、保育者としての自信を持つことができることが明らかとなった。

杉山ら¹³⁾が行った評価の違いに関する調査では、学生の自己評価の方が園の評価よりも高く、多くの学生が自分自身の実習に十分な成果があったと感じていた。学生の評価が甘く、楽観的な評価をしていると指摘している一方で、自己評価が高くて実習後に保育者になることの自己効力感を高めることにはつなげていない場合が多いと述べている。今回の調査では、生活習慣の変化と保育者としての自信は有意な相関は得られなかったが、今後は保育者としての自信を伸ばすための要因を探る必要性が求められる。

6. 本研究の課題と今後の展望

本研究は、2大学での調査であり、対象者の偏りや地域性などに限界がある。今後はさらに調査をすすめて、実習前の学生指導に活かせる項目を増やすことで、質の高い教育内容の充実を図りたいと考える。

引用文献

- 1) 厚生労働省(2017)：保育所保育指針，建帛社，12-26.
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知(2018)：保育実習
<https://www.hoyokyo.or.jp/http://www.hoyokyo.or.jp/member/news/standard%28revision%29.pdf> (2020.9.30)
- 3) 津田尚子・木村志保・小口将典・立花樹・西元直美・仲宗根稔(2014)：保育実習指導の事前指導の現状についての一考察，関西福祉大学紀要，18，95-103.
- 4) 林富公子(2012)：初めての保育所実習におけるストレスについての考察，園田学園女子大学論文集 第46号，241-253.
- 5) 杉山佳菜子・小川真由子・榊原尉津子(2019)：保育実習に臨む学生の態度－生活習慣とセルフ・ハンディキャッピングからの検討－，鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部紀要人文科学・社会科学編(2)，145-155.
- 6) 佐藤慎一郎・藤本鎮也・吉田紀明・秋山純和(2016)：臨床実習生の生活習慣，精神的ストレスが耐糖能に及ぼす影響，理学療法学 Supplement, 44(2)，1457.
- 7) 総務省(2020)：令和元年通信利用動向調査の結果
https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01tsushin02_02000148.html (2020.9.20)
- 8) 稲嶋修一郎・堀尾良弘(2019)：大学生のスマートフォン使用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係，人間発達学研究，10，1-10.
- 9) 田口雅徳(2008)：大学生におけるインターネット利用状況と健康行動との関連，獨協大学情報センター情報科学研究，25，89-93.
- 10) 庄司正美，小田晋，佐藤親次(1990)：ソフトウェア技術者の精神健康Ⅰ 心身愁訴精神障害の頻度，産業医学，32，118-124.
- 11) 鄭艶花(2008)：インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究，心理臨床学研究，26(1)，72-83.
- 12) 榊原尉津子・杉山佳菜子・小川真由子(2019)：学生の考える保育実習の目標と達成度，鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部紀要(2)，271-283.
- 13) 杉山佳菜子・小川真由子・榊原尉津子(2018)：保育実習の振り返りと自己評価(3)－セルフ・ハンディキャッピングおよびレジリエンスからの検討－，鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部紀要人文科学・社会科学編(1)，185-196.

執筆者の所属と連絡先

鈴鹿大学こども教育学部

Email: m-ogawa@suzuka.ac.jp

Examination of Lifestyle Changes before and during Childcare Training

—Relationship with Absenteeism and Self-Confidence as Childcare Workers—

Mayuko OGAWA , Kanako SUGIYAMA , Itsuko SAKAKIBARA

Abstract

This study examined changes in lifestyle before and during the training. As a result, it was found that the time to sleep and the time to wake up were earlier during the training than before the training. And training average had a shorter use time for smartphone than before training. There were absenteeism and early departure during the training period. There was a tendency for people to feel sick during the training than before the training. The students were significantly more confident after the training than before the training. Through the practical training, it became clear that we can have confidence as a childcare worker.

Key Words

Childcare training, Lifestyle, Self-confidence as a childcare worker