

江戸川区
保育の質ガイドラインサブノート

保育のほけと



このサブノート「保育のぼけっと」は、保育の質ガイドラインと併せて活用していただけるように作成したものです。

ガイドラインで書かれている内容を、より具体的に、参考例を示しながら保育者のみなさんが理解しやすいように記載しています。

保育の環境はそれぞれの施設により異なります。

自園の良さを確認してより一層高めたり、不足する部分をどう補って良い形にしていくかなど、園の実際と照らし合わせながら保育の質が向上していけるよう、創意工夫し取り組んでいきましょう。

2023年6月



目次

愛着	・・・・・・・・・・・・・・・・	P2～6
環境	・・・・・・・・・・・・・・・・	P7～14
子どもの声が聴こえますか？	・・・・・・・・	P14～20
チェックシート	・・・・・・・・	P21～22

愛着

愛着（アタッチメント）とは

不安な時や怖くなった時、特定のだれかにくっついて安心感を得ようとする欲求や行動のことをいいます。

特定の人物に対する情緒的な結びつきのことで、子どもの健やかな育ちを支える土壌となるものです。子どもが不安な時「特定のだれかにくっついて安心する」という経験の積み重ねがアタッチメントの形成につながります。

- *アタッチメントは「くっつくこと」ですが、ふれあいを楽しむためにくっつくわけではありません。「情緒的な絆」と表現されることもあるように「気持ちのくっつき」を通して安心感を得るという面もあります。
- *子どもとのスキンシップは大切ですが、アタッチメントは体のくっつきだけを意味するものではありません。

くっついて安心感を得る

子どもにとって保育施設に入園することは、はじめて親から離れ全く知らない人と生活することになり、計り知れない不安やストレスを感じています。ちょっとしたことで不安を感じたり、怖くなったりします。例えば「まわりに人がいない」「転んで膝から血が…」「見たことのない人が来た」。このような時に、泣いて呼んだり、自分から近づいてきたりしてくっつくとうします。

泣くという手段を使って一生懸命伝えようとしている時には、大人の都合や大人の気持ちを押し付けてしまうのではなく、まずは精一杯受け止めてあげることが大切です。

特定のだれかにくっつき『怖かったね』『もう大丈夫だよ』と慰められることで、安心感や安全な感覚を得ることができます。もう大丈夫と思えれば離れることができます。くっついて調整してもらった経験を繰り返すうちに、実際にはくっつかなくても気持ちを立て直せるようになります。

怖い時、不安な時に人と身体的および心理的に確実にくっつくことができたという経験が、子どもが一人でいられる力、すなわち自律性の発達をもたらします。子どもが健やかに育つために周囲の大人の関わりは必要不可欠なもので、日々の関わりの中で形成されていくアタッチメントは、子どもの発達全体を支える土台となります。

愛着（アタッチメント）形成のポイント

1 子どもの目を見て

食事やおむつ交換（排泄）・遊びの中で何度でも子どもと目を合わせ笑いかけたり、話かけましょう。こちらが反応すれば子どもも返してくれます。

また、自分から表現できない子どもがいることも配慮して、保育していきましょう。温かい雰囲気をかもし出すのも基地たる大人の重要な役割です。

2 子どもと一緒に楽しむ

年齢・発達にあった「いっしょに楽しむ」経験も大切なことです。「じょうずに靴がしまえだね」「おおきなお山ができたね」など出来たことや成功したことを認めていきましょう。

“もっと楽しく” “もっと知りたい” という働きかけに对应してもらえると子どもは満足感を得て、安心感の輪（注）1を上げていきます。

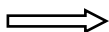
3 大人は子どもの安全基地

子どもはシグナルを発します。この時、励ましの言葉を伝えるだけで立ち直ることもあります。「先生にいつでも助けてもらえる」と保育者を安全基地（注）2と認識し、大好きな大人（保育者）から受け止めてもらえる自分は“愛される価値のある人間だ”と自分を受け入れることができます。

※良い基地に求められるのは避難してきた子どもを確実に受け入れ、状態が整ったら送り出すことです。

4 発達に合わせた環境づくり

どこに何があるかわかりやすく整理したり、安全に遊べる空間を用意したりします。子どもがよくぶつかったり転んだりする場合は、配置を変え危険なものは置かないようにしましょう。



頻繁に怖い目、痛い目にあうような環境では、
基地にもどってばかりで、安心感の輪は広がりません。

5 心の状態を言葉にする

子どもをなぐさめようとするとき、大人は自然と自分も悲しそうな顔をしたり「悲しいね」等、言葉を添えたりすることも多くなります。

大人が共感的に関わり、子どもの感情を言葉にすることで、子どもは自分の心の状態に気付けるようになります。

6 安定した人間関係をつくりましょう

子どもは、大人が笑顔で過ごしていて、温かい雰囲気をつくっていると自然に安心できる場所を見つけます。

他にも優しさや助け合っている場面を見る環境であればそれも学んでいきます。

<注釈用語の説明>

注) 1 安心感の輪

子どもは信頼できる特定の人を安全基地にして冒険や探索をします。そして、冒険や探索の最中に怖くなって不安になると、避難所という役割を大人に求めます。戻ってきた子どもを抱っこしたり、励ましたりすると、子どもは再び元気になって、冒険に出ることができます。子どもの日常は、こうした安全基地から避難所へという輪の上を終わりのないリズムで動き続けていきます。これが安心感の輪です。

注) 2 安全基地

子どもたちの冒険の出発点です。養育者や保育者等、自信を持たせてくれる存在が基地になります。順調に目的を達成すると子どもは、またその基地にもどってきます。

愛着(アタッチメント)についてのQ&A

Q

4.5歳児になってからでもアタッチメントの形成はありますか？

アタッチメントは、生涯にわたって重要なものであり続けるものです。乳児期段階で安定したアタッチメントを形成できていない4、5歳児でも、保育者との関係が深まることによって、保育者を対象として、安定したアタッチメントが築けるようになります。

A

Q

心身の発達に大きな影響を及ぼすとは、どのようなことですか？

アタッチメントの心への影響に関しては、様々なものがありますが、最も重要なのは、自分が他の人から愛してもらえるという感覚、愛してもらえる価値があるのだという感覚、また他の人を信じることができるという感覚ということで、自分を価値あるものと考えられず、人を信頼する意欲が失われるということです。

身体への影響も様々なものがありますが、記憶に深く関わる脳の海馬という部位を委縮させることが知られています。また、乳幼児期の過酷な体験は、オキシトシンというホルモンの分泌量を減らしてしまう恐れがあります。オキシトシンは、信頼感にかかわるホルモンとも言われています。

安定したアタッチメントを得られるような経験が脳の働き方に影響し、困った時に「助けて」とためらいなく言えるようにしていくものだとも考えられます。環境が変化しても身体の内部を一定に保ち、健康を維持する仕組みの発達にアタッチメントが影響を及ぼすということです。

幼少期のアタッチメントの安定性が、大人になってからの健康や病気のかかりやすさと関係していることは、よく知られるところです。

A

Q

「もう大丈夫」と思えれば離れていける、そう感じるのは個人差がありますか？

主観的にどこまでが危険でどこからが安全と感じるかには、個人差があります。頻繁におっかなびっくりしやすい人とそうでない人がいるのとある意味一緒です。あくまでも心理的意味での安全です。

A

Q

「愛着（アタッチメント）」を経験すると「非認知能力」の育ちにつながるとはどういうことでしょうか？

自分を守ってくれる人がいる、何か失敗した時励ましてくれる人がいる、そうした安心感のなか愛着関係が継続されることで、子どもは「自分は愛されている」と自信をもてるようになります。その自信を基盤に1人で、またはいろいろな人と一緒にさまざまな探索行動を起こすなかで、自分のことを大切に、もっと高めようとする力や他の人と良い関係をつくってうまくやっていく力など豊かな非認知能力が育まれて行きます。

A

【参考文献】

- 遠藤利彦（監修）「アタッチメントがわかる本」－講談社－
遠藤利彦（著）「赤ちゃんの発達とアタッチメント
乳児保育で大切にしたいこと」－ひとなる書房－

環 境

保育施設は、子ども一人ひとりが安全で情緒の安定した生活を送ることができる環境や自己を十分に発揮し自発的・意欲的に活動が展開できるような環境を整えることが大切です。環境は項目にすると数限りなくありますが、いくつかの視点で分けて捉えることによって、日々の保育環境をより良いものとすることができます。

ここでは、「人的環境」「物的環境」「自然環境」「社会環境」とします。

人的環境

人的環境に配慮することで、リラックスしたあたたかい雰囲気をつくりだすことができ、子どもが安心して過ごすことができます。

子どもとの直接的な関わりだけが影響しているわけではなく、表情や話し方、保育者の服の色や柄、職員同士の関係性によって表れる雰囲気なども関係しています。

保育者が子どもを信頼し、まずは任せて様子を見るなどして（子どもにとって必要な時は援助しながらも）見守ることができれば、子どもは安心して主体的に園生活を送ることができます。

《ポイント》

- *生活の流れを工夫し、子ども達とゆったりと関わる時間をもちます
- *子どもの声を聴き、受け止めることを大切にしながら応答的に関わります



物的環境

物的環境に配慮することで、子どもが安心して過ごし、園生活において、自発的な動きを促すことができます。危険性がないか確認するのはもちろん、清潔に保つ配慮も重要です。

玩具の素材や色・形・量、子どもが自分で好きな玩具を手にとれるといったことも関係しています。子ども達一人ひとりの好きなあそびは異なります。そのため、子どもの興味関心や育ちに応じて「いつも決まった場所に、決まった玩具が用意され」「これで遊ぼう」と自発的になれる環境があると、子どもは集中して遊び、集中力の向上にもつながります。

《ポイント》

- *子どもの動線を考えて環境を整えます
- *遊具は、子どもが自分で選んで手に取れる場所に用意しましょう

〔0歳児保育室〕

- *食事・睡眠・遊びが一人一人のリズムに合わせて保障できる環境を用意しましょう
- *手を伸ばして自分で玩具を選び遊べるようにします
- *様々な感触を体験できるような玩具の数や種類が充実していることが大切です
- *室内に運動発達を促す遊具が必要です
- *月齢構成や、季節によって使えるおもちゃが異なる為、話し合い、おもちゃの入れ替えをこまめに行うことを心がけます。子どもの育ちや興味関心、動線なども考慮して部屋のレイアウトも変えていきましょう



〔1歳児保育室〕

- * 探索あそびがはじまるので、たくさん動いて遊べる空間をつくります
- * 一人一人の子どもに十分な道具と量を提供しましょう
- * 1歳児も食事・睡眠・遊びが一人一人のリズムに合わせて保障できる環境が必要です



〔2歳児保育室〕

- * 2歳児は、「お世話あそび」「ままごと」などを楽しむようになるので、扱いやすい遊具を増やす必要があります



〔幼児保育室〕

- *主体性が大切にされ「場所」「時間（あそびの継続）」「道具」が必要です
- *構成あそび・机上あそび・ままごと、お世話あそびの環境を整えます



遊びを継続できるように、
名前をつけて残しておきます

〔園庭〕

- *子どもの安全の確保が第一です
- *遊具の安全性を常に確認し、日々点検していく中で、使い方を知らせていきましょう



自然環境

自然環境に配慮することで、子どもの関心にあった発見をするきっかけが生まれます。

動植物を観察したり、実際に触れてみたりすることで興味関心がわきます。心が動く豊かな体験をすると、自然と図鑑で調べたりするようになります。また、自然に親しみをもつことで、命の大切さ・優しい思いやりなどが豊かに育ちます。

《ポイント》

*季節の草花に触れ、興味を持てるようにします

*虫や昆虫を観察したり飼育したりし、親しみをもてるようにします



社会環境

周辺環境や地域の人との触れ合いに関係する環境です。例えば、交通マナーを学ぶなど社会的マナーを育てるための散歩なども含まれます。

社会環境に配慮することで、園の中だけでは得ることのできない社会生活や実体験ができます。

《ポイント》

- 様々な社会経験を通して、豊かな心を育てます
- 横断歩道は左右確認して渡り、道路に飛び出さない等、交通ルールを学びます



近隣の清掃活動に参加

地域とのふれあい



地域の方に手作りおやつをプレゼント



消防車見学



お魚屋さん見学

手作りおもちゃ



エプロン



前でマジックテープで留められるおんぶ紐



人形用のお布団
赤ちゃんはお布団に寝かせます

ぼくはうさぎさんと一緒に
おやすみなさい



牛乳パックで作った乗り物

芯を使って蜂の巣のような
玩具ができました





いろいろなおもちゃを入れる
と下のネットにたまります



“素材は段ボール”
バランス感覚を養います



いろいろな鍵で遊べます



自分でしまいたくなる車のお家



おわりに

子どもが落ち着かない、おもちゃに飽きている等、様々課題が見えた時は、保育環境を見直してみましょう。

保育環境は、日々保育を振り返る中で見直すことが大切です。振り返りの中で「このあそびはとても楽しそうだったな」と感じた時も、更に楽しくなるように、そして集中できるようにしていきます。

子どもの声が聴こえますか？

食事編

自分の好きなものから
食べたいな～
残してもいいよね

食事は楽しく
食べたいな～

ご飯は席に着いたら
すぐ食べたいよ

そんなにいっぱい
口に入らないよ！

こぼしても
いいよね

ごはんおいしく
たけるといいな～



食べることは生きること

食は命を育む大切な営みです。

食事マナーにこだわりすぎたり、完食を強要したりすることなく、楽しい雰囲気の中で食べることで、身体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。

食べたいと思える食育活動

普段の食事の時の関わりも大切ですが、野菜がどのようにできるか、野菜を育てることで、日々の食が身近になる活動やクッキング体験など、さらに食に関心を持つことができる活動も食を楽しむことの大変な助けになります。

遊び・環境編

たっぷり
遊びたい！

なんでもダメダメって
言わないで！

先生一緒に
あそんで！

やりたい遊びを自分
で決めたい！



みんな集まって
きたね



夢中になってじっくり
遊びこんでいます



階段下にこんな
スペースが！
ゆったり過ごせる
空間も大切ですね

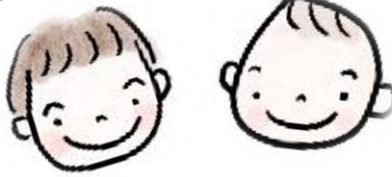
“また明日もやりたい”を、保障してあげられるような環境。こんなのやりたいをか
えてあげられるような環境。イメージを膨らませて継続させられるような環境。子ども
の気持ちを汲みとり子どもの姿を見ながら、柔軟に対応するためにも遊びに入ることは大切
です。

排泄編

トイレは行きたい時に
いきたいな～

おむつが濡れたり、おもらした時は
見えないところで替えてね！

おむつが汚れたら
すぐに替えて
ほしいな～



プライベートを守るため、扉のないところは
ついたてを置きましょう！

おむつ替えは1対1の大切なコミュニケーションの時間です。ゆったりとした気持ちでしっかり子どもに向かい合います。ゆったりした気持ちで足をなでたり目を合わせて「おむつかえようね」「きれいになってさっぱりしたね」など話しかけてあげるといいですね。トイレトレーニングでは、子どもの気持ちに寄り添うことが大切です。一人一人の排尿間隔を把握し、家庭と連携をとりながら、丁寧に進めます。

着脱編

着がえる時、
はだかんぼうは
恥ずかしいよ！

お着がえは一枚ずつ
脱がせてほしいな～

おむつを替える時やお着がえは
声をかけてからにしてね！



1対1のお着がえで
ほらかな笑顔に！



時にはそっと
お手伝い

「自分でやってみたい」「やって欲しい」時々で変わる気持ちを受け止めることが大切です。時にはそっと手伝い、「自分で出来た！」という喜びにつなげましょう。裸にならないように上を脱いだら上着を着せ、下を脱いだらズボン履くよう、小さいころから手順を知らせましょう。

呼び捨てや
あだ名じゃなくて、
名前で呼んでね

優しく抱っこしてくれると
嬉しいなあ！

いやいやしても
受け止めて！



先生の笑っている顔
大好き！



安心できる大人がいる中で、思う存分自分のやりたい事ができると、遊びへの意欲もどんどん膨らみ、考える力や心が育ちます。

子どもは身近な保育者の姿や言動を敏感に受け止めています。いつも穏やかに子どもに気持ちが届くような声で話しかけましょう。

その子らしさを受け止めて、言葉にならない子どもの思い(アドボカシー)に寄り添い、子どもにとって最も良いことは何かを考えることが大切です。

「赤ちゃんの部屋に行くよ」
「おばけが来るよ」
なんてこわいこと
言わないで!

「早く早く!」って
せかささないで!

やりたくないって
いってもいいよね



友だちと
ケンカしたら
どっちの話も
ちゃんと聞いて!



ひまわりより高いかな?



次は私よ!

目と目を合わせて
にっこり

子どものできたかできないかに注目するのではなく、日常のさりげないところに、心の育ちや子どもの考える力を発見し、認めていくことが大切です。

子どもは主体的に遊ぶ中で創造力 集中力 協調性を育てていきます。

保育者は「もっとやりたい」「明日もやりたい」という子どもの気持ちに寄り添いながら援助します。

大きな声や笛で一斉に動かしたり、叱責や嫌味を言ったりなど不適切な保育は子どもの健やかな育ちを妨げます。

「このくらいはいいかな?」と本人が気付かない事もあるのでまわりが教えてあげたり、保育者間で子どもの楽しい話をするようにしましょう。

日々の振り返りチェックシート ～子どもの声が聴こえますか～

		ガイドラインのここを見てね							
		1 子どもの権利	2 愛着形成	3 資質・専門性	4 保育内容	5 環境	6 健康及び安全	7 配慮や支援	8 連携
		保育の場面で振り返ってみましょう							
	<input type="checkbox"/>	子どもや保護者、職員同士、来客があった際など場面に応じた挨拶をしていますか。また園外では散歩先で出会った近隣の方々に挨拶の言葉をかけていますか	○	○				○	
登降園時	<input type="checkbox"/>	朝の視診は、子どもの様子、顔色、表情などを観察し、前日のけがや発熱などの確認も行っていますか			○		○	○	
	<input type="checkbox"/>	送迎時など、保護者と良い関係を築けるよう子どもの様子を伝えあうなどのコミュニケーションをとっていますか			○			○ ○	
	<input type="checkbox"/>	保育者間で体調や怪我、連絡事項などについて、確実に引き継ぎを行っていますか			○			○ ○	
	<input type="checkbox"/>	遅い時間帯で子どもの人数が減っていく際は、残っている子どもの気持ちに配慮して保育を行っていますか	○	○					
食事	<input type="checkbox"/>	全ての献立が配膳され、楽しい雰囲気の中でおいしく食べられるようにしていますか	○			○			
	<input type="checkbox"/>	残さずに食べることを強要せず、待たせず、個人差や体調に応じて個々に対応していますか	○			○		○	
	<input type="checkbox"/>	食物アレルギーや宗教等による対応はマニュアルに沿い、誤食が起きないように提供していますか（配膳チェック、座席など）			○			○ ○	
	<input type="checkbox"/>	食を通して、食文化を知らせたり、食習慣やマナーが無理なく身に付くように配慮していますか				○		○	
	<input type="checkbox"/>	旬の食材について知らせたり、野菜を育てることや調理活動など、食に関心を持つことができよう配慮していますか				○	○		
排泄	<input type="checkbox"/>	おむつ交換は決まった場所で、子どもと向き合いきれいになった心地よさがわかるような声掛けをしていますか	○	○		○			
	<input type="checkbox"/>	個々の子どもの排泄頻度を把握し、それぞれ子どもの排泄の感覚が育つように促していますか	○		○				
	<input type="checkbox"/>	おもらしをしてしまったときには子どもの心が傷つかないように配慮していますか	○						
	<input type="checkbox"/>	オムツ交換や排泄、着替えの際には、子どもの羞恥心に配慮して行っていますか	○						
休息	<input type="checkbox"/>	（乳児）一人一人の生活リズムに合わせて眠くなった時に安心して眠ることができるよう時間や空間に配慮していますか	○	○		○			
	<input type="checkbox"/>	室温、湿度、部屋の明るさに配慮し、睡眠時チェックを行い記録していますか					○		

	保育の場面で振り返ってみましょう		ガイドラインのここを見てね							
			1 子どもの 権利	2 愛着形 成	3 資質・ 専門性	4 保育内 容	5 環境	6 健康及 び安全	7 配慮や 支援	8 連携
休息	<input type="checkbox"/>	子どもの体力や体調に合わせて必要に応じて休息が取れるようにしていますか	○					○		
環境	<input type="checkbox"/>	子どもが主体的に遊びこめるような時間と空間を用意していますか	○			○	○			
	<input type="checkbox"/>	子どもが自由に遊びや制作活動ができるように、子どもの手が届くところに玩具や遊具、素材が用意されていますか	○			○	○			
	<input type="checkbox"/>	子どもの興味関心が広がり遊びが発展するように、保育中も環境を再構成し、必要な援助を行っていますか	○			○	○			
	<input type="checkbox"/>	遊びを通して友達関係が広がり深まるように、一緒に遊んだり必要な援助を行っていますか				○	○			
	<input type="checkbox"/>	施設内は清潔が行き届き、保育室、トイレは毎日清掃して清潔が保たれていますか					○	○		
	<input type="checkbox"/>	遊具や保育環境の安全点検を定期的に行い、必要に応じて改善し、安全に過ごせるようにしていますか					○	○		
	<input type="checkbox"/>	事故防止や緊急時の対応についてはマニュアルを把握し、適切な対応ができるよう取り組んでいますか					○	○		
あそび・ かわり	<input type="checkbox"/>	いつでも子どもの気持ちに寄り添い、思いを受け止めやさしい言葉がけをしていますか	○	○	○	○				
	<input type="checkbox"/>	せかすような声かけや否定的な声かけ、脅しともとれるような言葉がけをしていませんか	○		○	○				
	<input type="checkbox"/>	子どもをあだ名で呼んだり、呼び捨てにしていませんか	○	○	○	○				
	<input type="checkbox"/>	トラブルやいざこざの際は、子どもが自分たちで解決する力を身につけられるように相手の気持ちに気づかせたり言葉を補うなどの援助をしていますか	○	○	○	○				
	<input type="checkbox"/>	言葉や態度で表現できない子どもの思いも汲み取り、理解しようと意識して関わっていますか	○	○	○	○				
	<input type="checkbox"/>	子どもの世話をするとき（鼻水を拭く、服を脱がせる、抱っこするなど）は声をかけてから行っていますか	○	○	○	○				
連携	<input type="checkbox"/>	保護者との個別な話は場所を移したり、改めて日程を設けるなどの配慮をし、行っていますか				○				○
	<input type="checkbox"/>	子どもの様子やその日の出来事、気になることを保育者間で分かち合っていますか				○				○



作：ガイドライン策定委員会
作業部会