

口腔機能、 お口あそびからのアプローチ

「斎藤公子の保育」を実践するこども園での口腔機能獲得 —お口育てへのアプローチ—

池田 靖子

いけだ歯科医院 副院長(長崎県長崎市)

キーワード >>> 斎藤公子、ポカン口、口呼吸、過蓋咬合、口腔機能獲得

はじめに

ポカン口、口呼吸、過蓋咬合が増加し問題視されて久しい。当院を受診する一般の子どもたちも、乳歯列期で叢生もしくは空隙のない場合が多いと感じる。一方で、縁あって十数年前より歯科検診をさせていただいている5つの園では、過蓋咬合や歯間空隙が全くない園児が少ないことに、歯科医師である私が逆に驚かされる(図1)。

長崎保育研究グループ(以下G研)に所属するこれらの園は、さくらさくらんぼ保育園の「斎藤公子による保育」を実践されておられる。もちろん、口腔機能が弱く、トレーニングを必要とする園児もいるが、ほとんどの園児は成長するにつれ健全な状態へと育成されていく。

本稿では、保育実践の中で、どのような取り組み

がなされているのか、口腔機能獲得や口育てにつながると思われる園の様子を、歯科医師目線で報告させていただく。

石木和子園長率いる、菜の花こども園とG研

まずは、G研の設立者である菜の花こども園(図2)の石木和子先生をご紹介させていただきたい。

“働く女の勇気の源になる保育園を“と、「子守り」「預かり」でなく一番に「こどもの育ち」を謳う斎藤公子先生に直々に師事しつつ、菜の花こども園を開園されたのは1985年。斎藤による”保母学校“に倣い「職員の資質向上」のため8か園を束ねG研を設立。新任、主任・年齢別主担任別の研修会、さらには斎藤保育だけでなく、感覚統合、赤ちゃん体操、お話上手実地講座、作って遊ぶ講座、事例検討会など様々な研鑽をしているグループだ。2016年度は、



図1 2011年度、菜の花こども園卒園前の年長の歯並び



図2 菜の花こども園全景

給食室職員と乳幼児担当者が集まり、8か園で持ち寄り離乳食試食会と歯科からの離乳食講座まで実施させていただいた(図3)。

「出汁は?」「味付けの濃淡は?」「手づかみ食べしやすい食材の形や大きさは?」。ほかにも、もっと大きくしたほうがいいとか、柔らかすぎだとか、味が濃いなど、園を超えて指摘し合い、他園でうまくいっている情報を得て、翌日から早速実践して下さった。



図3 離乳食試食会と当日のメニューの一部

年13回もの年長のリズム交流、さらに各園公開保育なども十数年継続しており、実践結果にどの園も差がない理由はG研の存在が大きい。20年発行され



図4 保育実践文集「ながさきの保育」4)。

それにしても、石木和子園長が本年2月逝去されたことは残念極まりない。斎藤氏と同様に、常に子どもの事実を観察し、科学的考察を積み重ね、子ども主体の最高で最良で最的の保育をと追求されてこられた。お口の健全な育て方について問うた際に「ただ、とことん遊ばせて、たくさん食べさせて、しっかり寝かせているだけだけだね!」と笑顔で答えられた石木先生の、その根底に流れるこれまで注

いでこられた情熱と魂、その保育理念をご一読願いたい(図5)。

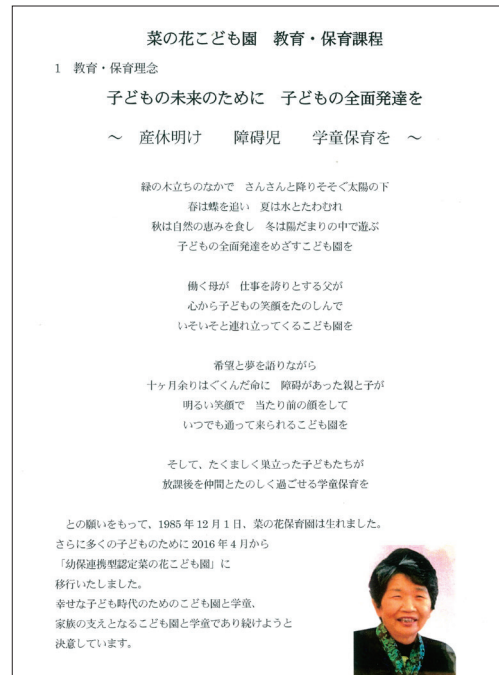


図5 菜の花こども園の教育・保育理念と石木和子先生

めざす保育は子どもの全面発達保障!

長い子では9時間以上、生活や活動の大半を園で営んでいる。全面発達の保障、つまり、身体、安定した情緒、社会性や人間関係、言葉、文化性などを子どもの発達の順序に沿って、子どもの今に合わせて統合的に育てあげることが目的としている。

月齢ごとに作成された年間カリキュラムに沿って活動しながら、個人の観察、発達状態を細かく記録しつつ把握し、その記録をもとに保育士間での検討を重ねながら保育実践されている。

9時から始まる集団保育児の元気な歌声

午前9時になると各クラスでは“お集まり”して保育士のピアノに合わせての元気な歌声が聞こえてくる(図6)。何気ない園の風景であるが、この1時間程前に遡ると、一コマ一コマが元気に歌える状態作



図6 “お集まり”での元気な歌声 体ゆがみや緊張をとる発達支援援助を受ける（毎日一人約5分程度）。

さらに、ハイハイ運動や雑巾がけで手足を左右対称に動かし身体の覚醒を図る。年長は開脚ができるよう仲間とストレッチをし合う。その後9時まで、各自思い思いの遊びに入るのである（図7）。

質感あるロールマット上で、保育士の素手で与えられる背中や腹への微細な“身体ゆすり”は、快い皮膚の感覚刺激となりゆがみやコリがとれる。しっかりと覚醒し、すがすがしい心身なはずだ。この状態での自由遊びならけがも少なく、先に遊んでいる仲間にもスムーズに入れるであろう（図8）。

子ども同士で問題が起こっても、保育士はなるべく直截的な指示、命令、禁止の言葉を用いず、子ども主体で考えさせて納得に至らせる。この朝のひとは、後の集団活動が皆落ち着いた精神状態であるための重要な自己実現の時で、“快の保育”として原田碩三先生の研修で学んだそうだ。

また、園児たちはその後に行うリズム運動へも自信の下に臨むことができる。保育士たちは子どもた



図7 仲間とのストレッチで開脚の練習

ちの「心の蓋が開いている状態にする」という言葉で表現している。自分の気持ちがありのままに表現でき、心が満たされ、体も動きやすい状態をいうそうだ。「蓋」という言葉、歯科と保育の共通性に驚くばかりである。

『森から森へ』（♫ ハイ ダダダダーすすめー ♫）や『チポリーノの冒険』（♫ おいらのうまは たまねぎ畑 ♫）などの歌には、我々が指導でよく利用している「あいうべ体操」「パタカラ体操」の要素が含まれていて、これらを大きな口を開けて大きな声を出して歌うことは、表情筋、舌挙上力の発達を大いに促しているだろう。

また、座わせ方に注目してほしい。6通りの座り方ができる斎藤考案の椅子（図6）は、全員がピアノを弾く担任を見られるように高さを調節できる。さらに、足は接地、腰立し背中がピンと直立でき、目線が上るので大きく口が開けやすいはずだ。

この椅子はあらゆる場面で登場し、いい姿勢で口を閉じてもぐもぐ食べることもつながっている。また、子どもたちがこの椅子の準備や後片付けをする。彼らの強い足腰を育てることに一役担っているのは間違いない。

「斎藤公子のリズム」遊び

長年の観察による子どもの「育ち」の事実とケッヘル「個体発生は系統発生を繰り返す」の理論をもとに、発達の道筋を考える基盤とされていて、姿勢、移動行動、脳の成熟にも有効なしなやかな体作



図8 ロールマット上での“身体ゆすり”

りを目的に、音楽にのり歌いながら楽しむ「リズム」遊びとして毎日実施されている。

寝返り、ハイハイ、歩行までに至る発達段階を一つ一つさらうようにできているこの遊びは、全身に年齢相応の適度な筋力をつけることと、脊椎の生理的S字カーブを形成するのに大変貢献している。体幹の重力線上に頭位が位置できていれば、舌骨上下筋群に過度の伸展や収縮を起こさせない。写真のとおりに順番待ちしている子たちはここでも笑顔で元気に歌っている(図9～図11)。



図9



図10



図11

年齢相応の適度な筋力をつけるための様々な遊びが重要

生活の中でいつの間にか体づくり

園舎は山の斜面を利用して建てられており、各クラスは階段やスベリ台でつながっている。山頂に近い場所が低年齢クラスの保育室となっていて、一番



図12 高さのある階段で鍛える

空気の澄んだ最上階が乳児保育室である。歩行ができる1歳でも足をかわせる段差の階段は玄関から100段を超え、手足を左右とも使ってしか登れない乳児の発達支援の場としても日々活用されている(図12)。

手づかみ食べに繋げる幼児のお口育てや遊び

図13は、月齢3か月の乳児の授乳の光景である。“まなかい(目交)”といわれる対面でのこの抱き方は、赤ちゃんにとっては姿勢発達の第一段階である注視、追視がしっかりとできる。機嫌がいいときなどは視線が合うと鼻母音「ング～」[「アウ～」]とか言ってくる。横抱っこなど目を合わせても首が横向きの状態となるので、この音は出せないという。

また、しっかり深飲みさせることを念頭に、さら



図13 信頼形成の一步は、目交(まなかい)抱きから

に舌が動きやすい角度の姿勢で保育士を見つめながらの授乳は信頼形成の第一歩。一対一で個別に向かい合って関わりあやされる楽しみを感じながら、目を閉じまどろむ赤ちゃん。愛着形成には欠かせないと腱鞘炎になるのも厭わず、授乳から眠りに入るまで、この抱き方を貫く保育士に心から敬服する。全身の緊張がほぐれる姿勢になるからか、両手を胸で合わせ（3か月児に見られる対称性）、交互に指しゃぶりを楽しむ姿も見られた。

腹ばい遊び、あおむけ寝遊びで手足の動きが出せる4～6か月ごろには、おもちゃを持つと口に入れて遊ぶようになる。自然素材でできた質感のあるおもちゃなら探求本能を刺激するために長い間舐めまわすなど、口腔の脱感作に欠くことのできない行為が引きだせる（図14）。

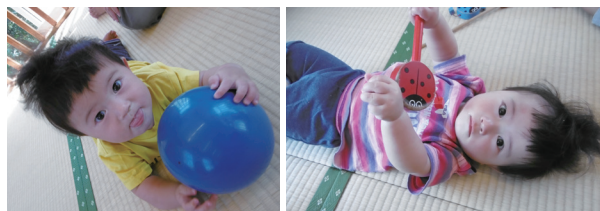


図14 おもちゃを口に入れる行為は大切

最近、入所直後の子で腹ばい遊びをととても嫌う子が多いようだ。そのような場合は、高口保明氏提唱の“赤ちゃん体操”を十分に行う。すると、体がほぐれ、機嫌よく過ごせるようになるため授乳も安定するらしい。腹ばい姿勢で、興味あるおもちゃに自ら手を伸ばし持って舐めることを繰り返し、自力座位がとれそうになる頃から離乳食を開始し、“自分で手を伸ばし、つかんで食べる”へ繋げているという。

離乳食は、軟飯はスプーンで与えるが、ほかは手にもってかじって食べる（図15）。給食に出ている煮かぼちゃは、5センチ角以上の大きさ。7か月の子はきゅうりスティックを、10か月の子が骨付き肉を軟骨までガジガジとひたすらかじっている姿に、捕食力や咀嚼力の備わりを確認するのである。



図15 離乳食は手に持ってかじって食べる

鼻閉がみられる子は、先生方がいわゆる“鼻吸い器”を活用している。食事や睡眠で鼻呼吸ができる環境づくりのおかげで、お口を閉じてのモグモグをたくさんできたり、ぐっすり眠れたりして機嫌よく活動できる基盤が整えられていた。



森下あかね保育士の実践報告

（長崎の保育2014より一部抜粋）

（ゼロ歳児を担当して）驚いたことは、産休明けからいる子どもと比較して、育休明け入園の子どもの身体の発達の遅れと表情のないことの多さだった。

1歳になっているにもかかわらず、ハイハイもしていない子の入園前の育ちの状況を、それぞれ保護者に聞いてみると、

○一人では這うことも座ることもできなかったけれど座らせていた。

○ラック、バンボ、バウンサーなどの便利グッズを使用していた。

事例…D君について

D君は、1歳まで母親と二人きりでアパートの中で暮らしていた。外で遊ぶこともほとんどなかったようだ。

まだお座りも一人でできなかったのだが、母親は座らせていた。腹ばいにさせると、コロコロ転がって移動していた。体幹が弱く筋力もあまりないためか、舌が半分ほど（口の外に）出たままだった。

《D君に立てたねらい》

- ・身体を十分に動かして遊び、筋力をつけていく。
- ・赤ちゃん体操、ハイハイ運動を行う。

主に(赤ちゃん体操による)身体支援を行った。最初は暴れて嫌がっていたが、担当の大人と信頼関係がついてからは、励ましてあげると多少泣いても自分で身体を動かすことを要求していった。

ハイハイ運動を行うようになってからは、転がって移動することが減り、ずり這い・ハイハイ・四つ這い・高這いと、すべてのハイハイがしっかりとできるようになった。特に、斜面(土手登り)はよかったと思う。ブヨブヨしていた太ももがしまってきた。1歳4か月で一人立ち、そして歩行へとつながった。

入園当初は舌が出っぱなしだったが、今ではもう少ししか出ていない。言葉も出てきていて、何より自分で動いて遊ぶのが楽しいようで、大人の介助を嫌がるほどだ。自信たっぷりに過ごしている姿を見るとうれしくなる。翌年度には、舌は口の中に収まっている状態だったとのことだ。

龍頭美理保育士の実践報告

～力(りき)みのない身体と子どもの心～

「子どもの身体の様子と生活の様子、子どもの心の状態は関係している」と、子どもたちを見ているといつも実感する。よく遊び、よく食べて、よく笑い、よくおしゃべりし、よく眠る子どもたちは、身体の状態も、力みがなく、しなやかな身体、表情豊かで屈託のない子どもが多い。

池田先生が述べているように、私たちが保育実践しているもののの中に朝のロールマットでのマッサージがある。3歳児クラス(年少)、4歳児クラス(年中)、5歳児クラス(年長)の子どもたちのロールマットをやっていくと、子ども個での身体の状態はもちろんだが、クラスの子どもの集団の様子も見えてくる。ここでは、その様子と取り組みの内容を述べたいと思う。

事例…4歳児クラスへの取り組み

ロールマットをやっていると身体に力が入り、ゆすってもなかなか力が抜けない子どもが多かった。それが何人かではなく、クラスの子どもたちが全体的に力んでいるのだ。しかし「キャッキャッ」と喜び、何度もやりたがる3歳児クラス集団の子どもたちの身体はほとんど力みがない。「どこが違うのだろうか?」と、生活の様子、食事、保育活動と一つひとつ確認していった。

その中で見えてきたことの一つに、給食の食べ方に違いがあった。3歳児クラスの子どもはよく食べる。残飯はほとんどなく、給食の量が足りずに調理室に追加をもらいに行くほど。それとは反対に、4歳児クラスは以前から気になっていた。偏食、少食、食べ終わるまでに時間がかかり、また残飯の量が他のクラスよりも多い。

まずは「たくさん身体を動かそう」と担任と話し合い、毎日往復2時間近く散歩の活動を行った。散歩先の公園では鬼ごっこや、ドッチボールなどの集団遊びも取り入れた。すると、少しずつ変化が見られ、給食の食べる量が増えてきたのだ。取り組みを始めて一週間過ぎたくらいから、「今日は残飯がありませんでした」との報告が担任からあった。

また、給食の食べ方だけの变化でなく、子どもたちの様子にも変化が見られたのだ。子どもたちがよく話し、誰にでも話す姿が見られるようになったこと、よく笑い、何事にも意欲的になってきたこと、そしてロールマットでの変化も見られるようになった。まだ少しの力みはあるものの、ゆすっているうちに力がスッと抜けるようになってきたのだ。

身体の手がかりがなくなると、子どもの心の状態は自然に開いてくる。「心の蓋が開いている状態」になったと実感する。よく遊び、よく食べ、よく笑い、よくおしゃべりし、よく眠る子どもになるように、私たち保育士は子どもたちをよく観察し、支援していく必要がある。

実践報告を振り返って

保育者たちのこのような支援のおかげで、離乳食を手づかみで食べ、給食もしっかり食べることができている。子どもたちは年齢相応に育つことで、友だちと遊ぶ楽しさを知り、表情も豊かになっていく。ここで紹介したような数多くの素晴らしい支援事例が、毎年繰り返されている。

本来子どもの持つ身体の力や機能を発現させている保育に、私は大きな魅力を感じている。

四季折々、お口遊び&お口育て

3月上旬、全員が2歳の誕生日を迎えたという子どもたちのお散歩に同行させてもらった。

「行ってきま〜す！」と、元気なあいさつで出発。早速道々に咲く菜の花。「まあ！ きれいなね〜。どんなにおいがするかな？」と保育



士の声掛けでにおいをかぐ子どもたち。路地を抜けると「わんわんだ〜！」「おーい！」「○○ちゃんのおじいちゃんだよ〜」「こんにちは〜」…模倣が盛んな2歳。担任が口にすることをみんなが次々に連呼している。途中のブロックは汽車ぽっぽとなり、みんなでまた歌う。



楽しく道を進んで約20分、ブランコ、滑り台などある公園に到着。ミテミテ〜デキルヨ！と自慢げに鉄棒にぶら下がりてアピールする。「すごいね〜」といってもらえて、満面の笑みで何回もし続ける。ぶら下がり力は発達の指標。発語との関連が見られるとのことで、たくさんさせたい遊びであるようだ。



途中の給水は必ずコップに注いで飲ませる。これもいつの間にかのお口づくりではないか。帰りはお地藏さんで「まんまんまー」と手を合わせてお参り、野道を登りながらきれいな花、石ころと、何かを発見するたびに「わ〜！」「見つけたー！」の歓声。そして、坂の上から遠くに見える車に向かって「お〜い」。約1時間のコースだった。途中、早く行きたくて転倒した子が10名ほどいたが、手をつき頭を上げ、歯を打つ子は一人もいないのに感心した。よく口を動かすだけでなく、日頃から全身をバランスよく育てることの結果が表れていた。その後、昼食は当然モリモリ。午睡前の集まりで“幸せなら○○しよう！”の歌に乗り、あっぷっぷ〜など、口での遊びが見られた。

様々なお口遊びをする子どもたち

- A 夏は泡シャボン玉づくり(2歳児)
- B 散歩の時に木の実を食べて、赤くなった舌を見せ合いっこする3歳児
- C 豆まきの落花生をかじり出した4歳児
- D 歯を食いしばって相撲する4歳児
- E リンゴを丸かじりする年長
- F 恵方巻をかぶりつく5歳児



このように育てられた、H28年度卒園児の口腔写真を最後に掲載する（過蓋咬合3名、開咬1名 3歳まで反対咬合であった3名は4歳クラスの時点で改善していた）。



最近、猫背や前方頭位、頸椎の生理的後湾のないストレートネックなど、姿勢の悪い子どもたちが多くなっているように思う。そして、その多くは口をポカンと開いているか、全身に力みがあって口をギュッと固く結んでいるか、そのどちらかである。彼らの生育歴を問診すると、歩き不足（移動時にベ

ビーカーや車、抱っこばかり）外遊びの不足、ラックによる早期座位など共通点がある。

2012年の顎顔面口腔育成研究会学術大会において、「脳頭蓋の屈曲は1歳の時点で80%、残りの20%は6歳までに終了する」とDr. Marie Josepheは述べている。Scammonの発育曲線においても、上下顎とも6歳までに成人の50%を超える成長を遂げる。姿勢発達を順番に辿り、骨格形成させていく、十分に全身を使って遊ぶ（動く）“よく食べ、よく遊び、よく寝る。そしてよく笑う”ことは、姿勢形成、鼻呼吸、正常な嚥下咀嚼機能を営むために、幼少期こそ充実させなくてはならないと思う。自然に子どもが健全に育つことが難しくなったと感じる今日ではあるが、だからこそ「子どもの本来とは」を探求し、発達を熟知し保障することを考えた保育の実践内容に学びたい。

日々の診療や歯科検診において、口腔に問題がある場合に、例えば「散歩の時に目線を上げてたくさん歩かせよう」とか「両生類のハイハイ運動をさせてみよう」「お口遊びをさせよう！」などの歯科分野からのアドバイスは、その後の子どもの人生をも変える力があるのではないだろうか。今後もさらに、歯科と保育で連携し、子どもの健全な口育てに少しでも寄与できれば幸いである。

参考文献

- 1) 石木和子他「子育て 錦を織りなした保育実践」エイデル研究所
- 2) 原屋文次「絵で見る斎藤公子のリズムあそび」かもがわ出版
- 3) ながさきの保育 vol. 18 - 子どもが遊ぶ子どもと遊ぶ保育実践を -
- 4) 原田碩三「園児の心を満たす快の保育と身体表現」中央法規出版
- 5) 高口保明「0歳から2歳まで 赤ちゃん体操」立風書房
- 6) 斎藤公子他「ヒトが人間になる 写真集」太郎次郎社エディタス