

保育士の子育て支援における食事援助の現状とストレスに関する研究

—保護者支援とのつながりに注目して—

〈研究代表者〉	橋本 洋子	(秋草学園短期大学教授)
〈共同研究者〉	酒井 治子	(東京家政学院大学教授)
	大熊 美佳子	(秋草学園短期大学教授)
	伊能 恵子	(昭島ナオミこども園園長)

研究の概要

保育所給食において子どもの食事援助に直接関わる保育士は、食物アレルギーや誤嚥など子どもの生命に関わるリスクを常に抱えながら、乳幼児一人ひとりの発達段階に応じた援助を細心の注意をはらって行っている。本研究の目的は、保育所における食事場面に着目し、保育士が子どもの食事援助において抱えるストレスおよび困りごとの実態を明らかにすることである。

質問項目の精緻化を目的として、まず予備調査①としてAこども園の職員35人を対象に聞き取り調査を実施した。保育士、栄養士、給食室職員35人にインタビューし、ストレスや困りごとを尋ねた結果、保育者は「乳児クラスの月齢毎の支援の仕方が難しい」「苦手な食材が多い」「保護者との連携が難しい」「アレルギーのある子どもの対応」などが挙げられた。「食べられるようにしてあげたい」「食事のマナーを身につけて欲しい」などの願いを持つ一方で、声掛けや食事マナーの指導など、保育士は多岐にわたるストレスを抱えていることが明らかとなった。予備調査①の結果を踏まえ質問項目を作成し、予備調査②として2園55名の保育士を対象に自記式質問紙調査を実施した。その結果、34名から回答を得られ(回答率61.8%)、約85%の保育士が食事場面においてストレスや困りごとを感じていることが明らかとなった。特にストレスを感じる子どもの年齢は多い順に1歳児、2歳児、0歳児といった低年齢児が多かった。食事場面にストレスや困りごとを抱えつつも、8割以上の保育士が「子どもの食事支援は好き」と回答し、その理由として「やりがいを感じる」「成長に喜びを感じる」といった意見があった。

これらの予備調査を踏まえて、全国の保育士を対象とした本調査を実施した。日本保育協会会員施設を対象に調査協力を依頼しGoogleFormを活用して調査を実施した。529名から回答を得られ、その結果、食事面でストレスや困りごとを感じている保育士は393人(74.3%)であり、特に多かったのは、家庭の食習慣(保護者の好き嫌いや食の無関心など)、次いで、偏食、好き嫌い、座り方、食べ方、食器や食具の持ち方、が主要な要因として挙げられた。特にストレスを感じる子どもの年齢は低年齢児に多く見られた。他の保育活動との比較では、食事場面のストレスについて約半数が他の保育活動と同程度、約3割が他の保育活動の方が大きいと回答し、食事場面のストレスだけが特段大きいわけではなかったが負担の大きい場面であることが示唆された。また、約85%の保育士が子どもへの食事援助は「好き」と回答しており、「成長が見られる」「食べる姿を見るのが好き」「食べる楽しみを伝えたい」「子どもの自立に大切だから」といった意見があった。一方で、「命に直結するため事故などがあるとよりストレスになる」「食の指導になり本来の楽しく食べるというねらいが抜け落ちていく」という意見もあった。

本研究により、保育士の約8割が子どもの食事場面でストレスや困りごとを抱えており、その背景が明らかとなった。保護者と連携して食育を推進する方法や、子どもの摂食機能獲得プロセスを理解し子どもを捉える視点を保育士が獲得することにより、保育士の食事援助のストレスを軽減できる可能性も示唆された。今後は、特に保育歴の浅い保育士へのフォローアップやキャリアアップの研修内容の充実が課題と考える。

キーワード：保育士、ストレス、子ども、食事援助、摂食機能、保護者支援、

I. 緒言

平成29年に告示された保育所保育指針¹⁾ および幼保連携型こども園教育・保育要領²⁾によると、保育所は「子どもが生涯にわたる人間形成にとって極めて重要な時期に、その生活時間の大半を過ごす場」であり、子どもが「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」ことが期待されている。また、保育所が給食を提供する意義として、乳幼児の発育・発達の役割、食を通じた教育的役割、そして保護者支援の役割の3点が位置付けられており、保育所給食は乳幼児の心身の成長・発達にとって不可欠な機能を担っている。

平成14年11月、文部科学省、厚生労働省、農林水産省の3省は食育推進連絡会を設置し、「食育」の推進に力を入れることとなった³⁾。平成16年版厚生労働白書⁴⁾によると、食育は「人間力を養う柱」として「食に関する知識と選択する力を修得し、健全な食生活を営む力を育てる」「食の安全の確保のみならず心身の健康を確保し、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基盤となる」と示されている。

食育基本法（平成15年法律第48号）の背景⁵⁾には、「個食・不規則な食事」「栄養の偏り」「肥満・生活習慣病」「食の安全・食の海外依存」「伝統的食文化の喪失」があり、子どもを取り巻く食環境が大きく変化したことにある。平成27年度乳幼児栄養調査⁶⁾によると、子どもの朝食欠食や肥満・痩せなどが課題となっている。朝食欠食は6.4%、幼児身長体重曲線を用いた肥満度は、ふつう（肥満度±15%）の子どもの割合は92.4%、肥満度が+15%以上の子どもの割合は4.9%、肥満度が-15%以下の低い子どもの割合が2.7%であった。朝食を「必ず食べる」保護者の子どもは朝食を必ず食べる割合が95.4%と最も高く、一方、朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」保護者の子どもで朝食を必ず食べる子どもの割合はそれぞれ8割に満たない結果であり、子どもの食習慣は保護者の食習慣に委ねられていることがわかる。食事の欠食による栄養不足・栄養バランスの乱れ、不規則な食事や不適切な間食による肥満や痩せの発現など、子どもの発育や健康状態は食事の栄養状況と密接に関係している。平成31年度（令和元年度）文部科学省「全国学力・学習状況調査」⁷⁾によると、毎日朝食を食べる小・中学生の割合は年齢が上がるにつれて減少している。食習慣の基礎が身につく乳幼児期こそ、保育士

および保護者の適切な食事援助が重要と考えられる。そして、体を作る重要な時期の子どもに適切な食事と食の知識を修得する機会を与え、その子どもが大人になったときに自分の体を労り病気を予防する食生活を送ることが出来るのが食育基本法のねらいでもある。

當房らは、子どもの偏食の要因に、家庭の食生活におけるコミュニケーションが低いこと、保護者の食への関心が低いこと、そして保護者の偏食を挙げている⁸⁾。子どもが食べる機能を獲得し、好き嫌いなく食べることは、食育がめざす「生きる力」を養うことであり、保育所は子どもの「食を営む力」の基礎を培う重要な生活の場である。石見・吉澤は、保護者への食教育の実践として給食懇談会を実施し、保育所での子どもの食事の様子を見てもらい、実際に給食を体験してもらった結果、保護者の意識が高まり、子どもの食教育に効果があると示唆している⁹⁾。保護者全体に対する保育所からの食育だよりなどの通信や保護者会を通して、保護者同士の連携や保護者の積極的な関わりが期待できる。

保育士は、子どもが年齢に応じた食のスキルを獲得し心身ともに健康な生活を送るために、なんでも好き嫌いなく食べて欲しいと願う一方で、遊び食べ、食べむら、偏食、好き嫌いといった発達段階で見られる食の課題にも直面している。村田は、保育者は他の職業の人より心身ともに健康であることが求められ、多くの不快なストレスを受けていること、保育技術に不安がある保育士ほどストレス症状が強い、と指摘している¹⁰⁾。また、森は保育者の職務内容別のストレスを比較検討し、昼食前・昼食時・昼食後のストレスが高く、特に3歳未満児を担当する保育士に昼食時のストレスが有意に高い傾向があると示唆している¹¹⁾。

保育所における子どもへの食育・食事援助は、保育士だけではなく栄養士や調理士などの多職種が連携して行われている。しかし、食事場面で子どもの食育・食事援助に直接関わるのは保育士であり、特に低年齢の子どもは発育・発達の個人差が大きく、乳幼児一人ひとりに寄り添った対応が求められる。保育現場の配置基準では、0歳児は子ども3人に対し保育士1人、1歳児および2歳児は子ども6人に対し保育士1人での対応が求められ、この矛盾した現状において食事援助を行う保育士には大きなストレスがかかると考えられる。こうした保育活動の中で、特に保育士の食事援助に焦点をあてた研究は十分とは言えない。そこで本研究では、食育の実践者でもある保育士の子どもの食事場面で抱えるス

トレスや困りごとについて実態を調査し、キャリアアップ形成（あるいは保護者支援）の基礎資料とすることを目的とした。

Ⅱ. 方法

本研究では、保育士が子どもの食事場面で感じるストレスや困りごとの実態を把握するために、質問項目の検討のための予備調査①（聞き取り調査）、予備調査②（自記式質問紙調査）および、全国の保育士を対象とした本調査（全国調査）の三段階で構成した。

1. 対象者および調査方法

1) 予備調査①（聞き取り調査）

2025年4月～5月に、Aこども園の職員35人を対象に「子どもの食事時間に感じるストレスや困りごと」について聞き取り調査を実施した。0歳児～5歳児各クラスの保育士および給食室・栄養士に調査の趣旨を説明し、どのような場面でストレスを感じるか、困っていることはあるか、インタビューを行った。35人から回答を得られ（回答率100%）、得られたデータは質問紙作成の基礎資料とした。

2) 予備調査②（自記式質問紙調査）

予備調査①の結果をもとに質問項目を検討し、子どもの食事場面において保育士が感じている具体的なストレスや困りごとについて、2025年10月～11月、A園とB園の保育士55名を対象に自記式質問紙調査を実施した。質問項目は、対象者の属性（性別、年齢、保育歴、役職、担当する子どもの年齢、勤務形態）、「食事援助の場面についてストレスを感じたり、困ったことはありますか」を尋ねた。「はい」と回答した場合は、「ストレスを感じる環境」7項目、「ストレスを感じる食事場面」8項目、「特にストレスを感じる子どもの年齢とその理由」、「食事場面のストレスは他の保育活動のストレスより大きいかな」、「いいえ」と回答した場合はその理由を尋ねた。さらに全員に「子どもに食事支援をすることは好きですか」と尋ねた。34人から回答を得られ分析対象および本調査の項目作成の資料とした（回答率61.8%）。

3) 本調査（全国調査）

本調査は2025年12月5日～12日に、日本保育協会会員施設9,224施設を対象にF-net（会員向け情報提供サービス）を通じて調査協力の依頼を行い実施した。回答はGoogle Formにより回収した。

質問項目は、属性（性別、年齢、保育歴、役職、担当する子どもの年齢、勤務形態）、「食事の場面でストレスを感じたり、困ったことはありますか」と尋ねた。「はい」と回答した場合は、「ストレスを感じる環境」7項目、「ストレスを感じる食事場面」9項目、「特にストレスを感じる子どもの年齢（複数回答）」と内容（自由記述）、「食事場面のストレスは他の保育活動のストレスより大きいかな」を尋ねた。「食事の場面でストレスを感じたり、困ったことはありますか」に対して「いいえ」と回答した場合はその理由を尋ねた。最後に、全員に「子どもに食事援助することは好きですか」について、それぞれ当てはまる項目を選択および自由記述とした。回答を得られた529人を分析対象とした。結果はMicrosoft Excel 2019およびIBM SPSS Statistics 26.0を用い単純集計およびクロス集計を行った。

2. 倫理的配慮

本研究は日本保育協会保育科学研究所倫理委員会の承認を得て実施した。また、予備調査においては、アンケート用紙の書面で倫理的配慮として、回答は任意であること、回答しなくても不利益は生じないこと、個人が特定されない識別番号を付与し統計処理すること、回答の提出をもって同意を得られたとすることを文書で説明した。（秋草学園短期大学研究倫理審査委員会の承認：第2025-07）。本調査においても同様に、調査の趣旨を説明し、回答は自由意志であり回答しなくても不利益は生じないこと、無記名式およびメールアドレスの収集はなく個人が特定されないこと等を明示し、回答をもって研究参加に同意を得たものとした。

Ⅲ. 結果

1. 予備調査①（聞き取り調査）

1) 予備調査①では35名の職員から回答を得られた。子どもの年齢ごとの回答結果は次の通りである。

- ① 0歳児では、「月齢による援助の仕方の難しさ」「家庭の離乳への理解」「家庭での食材の偏り」「食具の使用への理解」「夕食をおやつしか食べない」「咀嚼への促し」「丸飲み」といった保育園での対応のほかに「家庭との連携」があった。
- ② 1歳児では、「子どもが食べていると咳やくしゃみが介助している大人にかかる」「お茶や水が苦手な子どもが夏の水分補強を嫌がる」「体験が少なく、食べることのできる食材が限られて

いる子の援助」「食後の掃除」「食事内容がおやつになっている子への対応」があった。

- ③ 2歳児では、「楽しみながら食事ができるようにすること」「食べることができるように声をかけ続けたいと食べることができない」「保護者の食事に対する応援は望めないこと」「食具の応援は家庭との連携が大切なのに、それが難しい」「苦手なものが多すぎる子どもの食べることのできる食材がない」「食べることができないと虐待といわれるとなると食べることができないので、苦手なものが増えていく」「食べこぼしが多い」「声をかけられることに抵抗のある子を援助すること」「体力のない子は食事になると寝てしまう」があった。
- ④ 3歳児では、「大人が子どもより遅く食べ始め、早く食べ終わり対応できるようにすること」「献立による個人差への対応」「食べこぼしの処理や掃除」があった。
- ⑤ 4歳児では、「静かにするまで時間がかかる」「注意を一回で聞けないから、こぼす」「配膳の時にスムーズに進まない（うるさい、ふざける）」「話をしているのに食事が進まない」「毎日残食がある」「ふざけて食事が進まない」があった。
- ⑥ 5歳児では、「ずっとしゃべっていて食事が進まない」「声をかけても知らん顔して、食事の時間だけが過ぎている」「食事時の大騒ぎ」「人によって態度をかえる」「家庭での食事では立ち歩いているらしいので、園では座っているからいいとするのか悩む」「アレルギー児のおかわりが恐怖、本当はダメと言いたい」があった。
- ⑦ 給食室・栄養士では、「餅・トマト・ブドウの次は何がだめになるのか」「アレルギーの子どもの食事は調理する場所も鍋も全てを別にして、100成功しても1回失敗したらだめなので神経をすり減らす」「宗教的に食べることができない食材や調理方法が細かすぎる子には、給食対応が難しい」「全園児に、アレルギーのある子に合わせた食材しか提供しない園があると聞いた。そのほうが安全だが、いいのかと悩む」「咀嚼がうまくできず食がすすまない。園で窒息したら怖いから、全てミキサーにかけて全園児が介護食に近いものになっている園がある。家庭でも、園でもやらなくなったら子どもがどうなるのか、どこまで対応したらいいのか」があった。
- 0歳児、1歳児では発達に応じた援助の難しさが、2歳児では偏食などへの声掛けおよび家庭との

連携の難しさが、3～5歳児では食事時のふざけなどの食事マナーが課題として挙げられた。また、アレルギーのある子どもへの対応として調理側が抱える様々なストレスも報告された。

2) 予備調査②（自記式質問紙調査）

対象者は全員女性であり、平均年齢は36.5歳、平均保育歴は12.0年であった。回答者34人のうち29人（85.3%）が食事場面で何らかのストレスや困りごとを感じていた。環境面では、保育室の食環境（机や椅子）、給食室との連携、同僚との連携は少なかった一方で、多い順に、家庭の生活リズム（25人、86.2%）、家庭の食環境（保護者の好き嫌いや食の無関心、25人、86.2%）子どもへの援助（22人、75.9%）、家庭との連携（22人、75.9%）が多かった。食事場面では、食べない・飲まない（26人、89.7%）、好き嫌い（24人、82.8%）、食べ方（23人、79.3%）、食器や食具の持ち方（22人、75.7%）、座り方（21人、72.4%）、偏食（19人、65.5%）子どもへの声掛け（18人、62.1%）、摂食機能に関しては13人（44.8%）あった。一方、ストレスや困りごとを感じている29人のうち24人（82.8%）は「子どもの食事支援は好き」と回答している。その理由として、「食べられるようになる姿を見るのが嬉しい」、「成長に喜びを感じる」、「やりがいを感じる」、「楽しい」などが挙げられた。

食事場面のストレスと他の保育活動のストレスを比較したところ、「食事時間のストレスの方が大きい」と回答したのは3人（10.3%）、「他の保育活動のストレスの方が大きい」と回答したのは8人（27.6%）、「どちらのストレスも同程度」と回答したのは17（93.1%）人であった。また、食事場面でストレスを感じたり、困りごとは「ない」と回答した5人の理由として、「子どもの意思を尊重している」、「無理をさせると不適切保育になるから」、「食事は楽しむことが大切だから」、「食事は家庭で学ぶべきだから」が挙げられた。

特にストレスを感じる子どもの年齢は、多い順に1歳16人（55.2%）、2歳13人（44.8%）、0歳9人（31.0%）と低年齢児に多く見られた（複数回答）。自由記述の中に質問項目になかった「アレルギー」に関する記述が多く、本調査の質問項目に追加した。保育士は、「食べられるようにしてあげたい」「食事マナーを身につけてほしい」などの願いを持つ一方で、様々なストレスや困りごとを抱えていることが明らかとなった。また、予備調査における自由記述では、「家庭との連携が難しく、連絡帳などの文面でのやり取りで分かってもらえているか悩む」

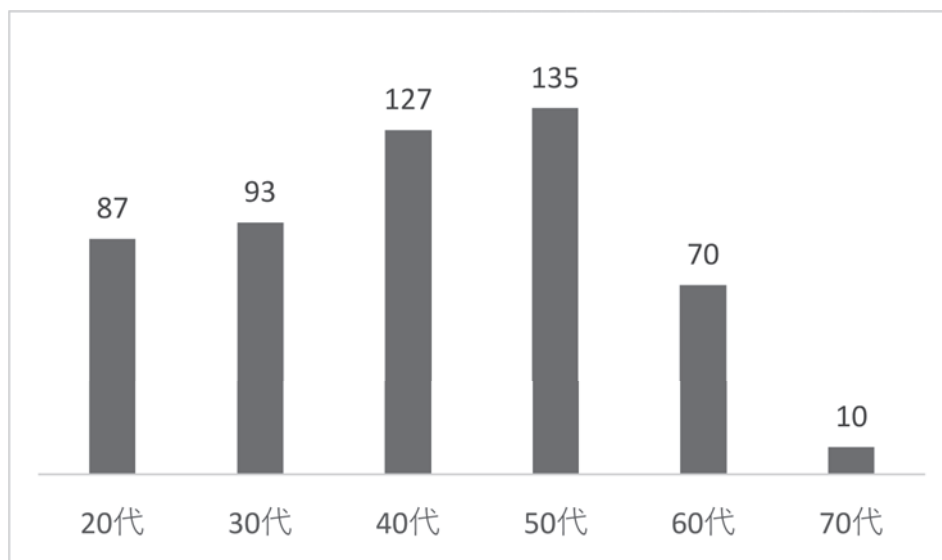


Figure 1 対象者の年代別内訳 (n)

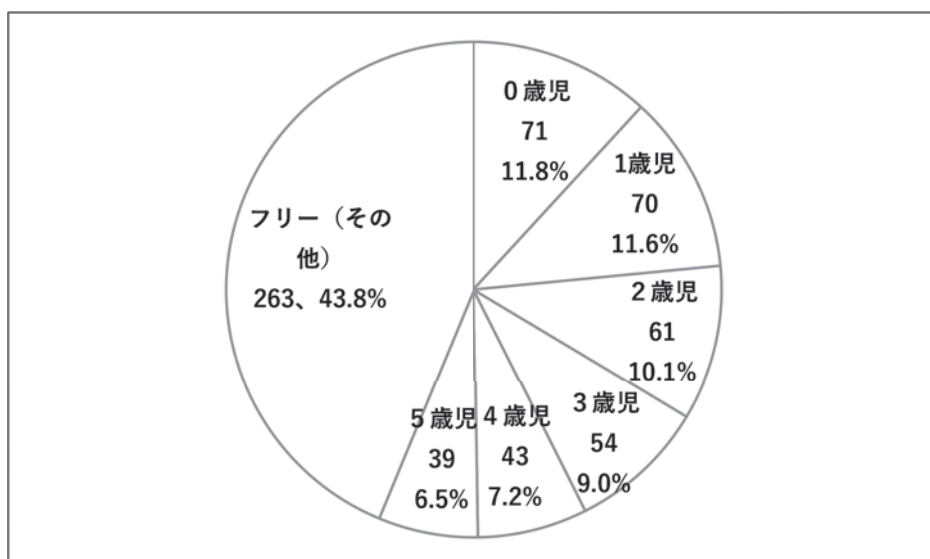


Figure 2 担当する子どもの年齢（複数回答）(n、%)

「家庭と園との子どもの姿の違い」といった「家庭との連携」についての困りごとが複数回答見られた。さらに、「食事を含め大変だなと感じることもあります」「ストレス」という捉え方ではないと思う」といった記述も見られる等、選択式調査では把握できない実態の存在も示された。そこで、この予備調査で明らかになった保育士の様々なストレスや困りごとに加え、連携についての項目と自由記述を本調査項目の内容として設定した。

2. 本調査（全国調査）

1) 対象者の属性（Figure 1、Figure 2）

対象者529人の属性は、女性483人（91.3%）、男性41人（7.9%）であり、平均年齢は45.3±13.3歳、

平均保育歴は19.9±12.2年であった。担当する子どもの年齢（複数回答）は、0歳児71人、1歳児70人、2歳児61人、3歳児54人、4歳児43人、5歳児39人、フリー（その他）263人であり、フリーのうち126人は園長、理事長、施設長などの役職者であった。対象者の年代別内訳を Figure 1 に、担当する子どもの年齢（複数回答）を Figure 2 に示した。

2) 食事場面でのストレスおよび困りごと（Table 1、Figure 3）

「食事の場面でストレスを感じたり、困ったことはありますか」への回答では、「はい」が393人（74.3%）、「いいえ」が139人（25.7%）であり、保育士

Tabel 1 食事場面でのストレスや困りごとの有無（n=393）

	はい		いいえ	
	(n	%)	(n	%)
A 保育環境				
①保育室の環境（机やいす、正座するなど）	137	34.9%	256	65.1%
②給食室との連携	112	28.5%	281	71.5%
③同僚との連携	134	34.1%	259	65.9%
④子どもへの援助	331	84.2%	62	15.8%
⑤家庭との連携	267	67.9%	126	32.1%
⑥家庭の生活リズム（食事や就寝時間など）	282	71.8%	111	28.2%
⑦家庭の食習慣（保護者の好き嫌いや食の無関心など）	302	76.8%	91	23.2%
B 子どもの食事場面				
①好き嫌い	268	68.2%	125	31.8%
②偏食	322	81.9%	71	18.1%
③食器や食具の持ち方	214	54.5%	179	45.5%
④食べ方	254	64.6%	139	35.4%
⑤摂食機能	158	40.2%	235	59.8%
⑥座り方	255	64.9%	138	35.1%
⑦家庭の食習慣（保護者の好き嫌いや食の無関心など）	295	75.1%	98	24.9%
⑧子どもへの声掛け	197	50.1%	136	34.6%
⑨アレルギー	181	46.1%	212	53.9%

の約3/4がストレスや困りごとを抱えていた。「はい」と回答した393人に、A 保育環境①～⑦項目およびB 子どもの食事場面①～⑨項目について、「ストレスを感じたり、困ったことはありますか」と尋ねた。質問項目毎の結果をTable 1に示した。A 保育環境の項目では、予備調査と同様に、①保育室の食環境（机や椅子）、②給食室との連携、③同僚との連携は35%以下と比較的少なかった。一方で、④子どもへの援助（84.2%）、⑦家庭の食環境（保護者の好き嫌いや食の無関心、76.8%）、⑥家庭の生活リズム（71.8%）、⑤家庭との連携（67.9%）が多く挙げられた。

B 子どもの食事場面の項目では、②偏食（81.9%）、⑦家庭の食習慣（75.1%）、①好き嫌い（68.2%）、⑥座り方（64.9%）、④食べ方（64.6%）、③食器や食具の持ち方（54.5%）、⑧子どもへの声掛けは半数以上が「はい」と回答していた。一方で、⑨アレルギーについては半数以下の回答で、⑤摂食機能については最下位のストレス及び困りごとであることが明らかになった。

また、特にストレスを感じる子どもの年齢を尋ねた。結果をFigure 3に示した。1歳児（55.2%）が最も多く、次いで0歳児、2歳児と3歳児であった。自由記述で、子どもの年齢毎に困っていることを尋ねた。0歳児が85件、1歳児が105件、2歳児が97件、3歳児が57件、4歳児が32件、5歳児が37件であった。内容においては最もストレスや困りごととして高かった「④子どもへの援助」特に「②偏食（81・9%）」に関して、例えば「手で嫌いなものを捨てる」「好き嫌いの激しい子への食べさせ方」といった姿が最も多くあげられていた。次いで「⑤家庭との連携」「⑥家庭の生活リズム」「⑦家庭の食習慣」に関する内容も「食に無関心な保護者とのかわり方」「朝ご飯を食べられないまま登園するご家庭」といった文言で、多く挙げられていた。

3) 食事場面と他の保育活動のストレスについて（Table 2）

食事場面のストレスと他の保育活動のストレスの大きさを比較した結果をTable 2に示した。393

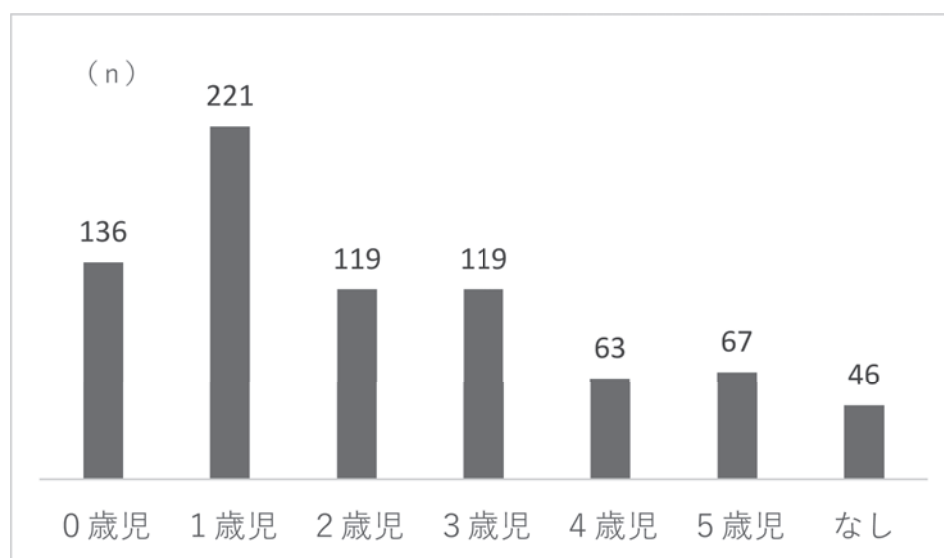


Figure 3 特にストレスを感じる子どもの年齢（複数回答）n=393

Table 2 保育歴毎の食事場面のストレスと他の保育活動のストレスの大きさの比較（n=375）

保育歴 (年)	① 食事場面のストレス は、他の保育活動の ストレスより大きい (n %)	② 食事場面のストレス より、他の保育活動の ストレスが大きい (n %)	③ 食事場面のストレスと 他の保育活動のストレス は、どちらも同じである (n %)	合計 (n)
	(n %)	(n %)	(n %)	
0～5	15 (28.8%)	19 (36.5%)	18 (34.6%)	52
6～10	6 (10.9%)	17 (30.9%)	32 (58.2%)	55
11～15	9 (17.6%)	19 (37.3%)	23 (45.1%)	51
16～20	10 (18.5%)	14 (25.9%)	30 (55.6%)	54
21～25	8 (17.8%)	12 (26.7%)	25 (55.6%)	45
25～30	7 (14.0%)	14 (28.0%)	29 (58.0%)	50
31以上	11 (16.2%)	21 (30.9%)	36 (52.9%)	68

人のうち約半数の196人（49.9%）が「食事場面のストレスは他の保育活動と同程度」であった。「他の保育活動のストレスが大きい」が117人（29.8%）、「食事場面のストレスが大きい」が67人（17.0%）であった。

4) 食事場でストレスや困りごとがない理由（Table 3）

「食事の場でストレスを感じたり、困ったことはありますか」に対して「いいえ」と回答した139人に理由を尋ねた。結果をTable 3に示した。多い順に、「子どもの意思を尊重している」が134人（96.4%）、「食事は楽しむことが大切だから」が113人（85.0%）、「無理をさせると不適切保育になるから」が110人（79.1%）、「食事は家庭で学ぶべきだ

から」39人（29.3%）、未回答は3人（2.3%）であった。

また、子どもの食事場面において、ストレスや困りごとがない理由における自由記述には、「食べなければいけないとは考えていない」、「無理やり指導することはない」、「無理強いしたくない」といった内容が複数回答見られた。ここから、「無理」がストレスや困りごとを招いている可能性が示された。そして、「乳幼児の食の好みは、発達においても成長の途中であるので、あまり無理やり指導することはない」といった内容や、「保育士が考えて取り組めるよう大学や現場研修で育てるべき」といった内容も見られた。すなわち、乳幼児の摂食機能の発達を理解することで、ストレスや困りごとにつながらない可能性も示された。更には、保育士のキャ

Table 3 食事場面でストレスや困りごとがないと回答した人の理由（n=136）

	はい (n %)		いいえ (n %)	
子どもの意思を尊重しているから	134	98.5%	2	1.5%
無理をさせると不適切保育になるから	110	80.9%	26	19.1%
食事は楽しむことが大切だから（子どもにはストレスを与えたくない、など）	133	97.8%	3	2.2%
食事は家庭で学ぶべきだから	39	28.7%	97	71.3%

Table 4 子どもに食事援助することは好きか（n=529）

	ストレスや困りごと がある 393 人 (n %)		ストレスや困りごと はない 136 人 (n %)		合計
子どもに食事援助することは好きである	326	61.6%	126	23.8%	452
子どもに食事援助することは好きではない	67	12.7%	10	1.9%	77

リアアップ形成（保護者支援力向上）を望む現場からの声が明らかになった。

5）子どもへの食事援助について（Table 4）

回答者全員に「子どもに食事援助をすることは好きですか」と尋ねた。結果を Table 4 に示した。529人のうち452人（85.4%）が「はい」と回答している。ストレスや困りごとを感じている393人のうち326人（83.0%）は「好き」と回答し、その理由として「食べられるようになるのを見ると嬉しい」、「成長が見られる」、「食べる姿を見るのが好き」、「食べる楽しみを伝えたい」、「子どもの自立に大切だから」などが挙げられた。一方で、「命に直結するため事故などがあるとよりストレスになる」といった意見もあった。「いいえ」と回答した理由では「一番バタバタする時間で人員が欲しい」、声掛けが難しい、「事故の危険性が高い」、「命に直結するので恐怖心の方が大きい」、「個々への援助が難しい」、「保護者が足並みを揃えてくれない」、「食の指導になり本来の楽しく食べるというねらいが抜け落ちていく」といった意見もみられた。

IV. 考察

保育所では、乳幼児が望ましい食習慣の基礎を身につけ、子どもが食を通した心身の健康づくりに積極的に取り組めるよう、食に関する様々な食の指導

や食育活動に取り組んでいる。しかし、保育活動は食に関するものだけではなく、日常の保育活動と同様に保育の目的を明確に示し保育計画の立案が求められる。「楽しく食べるために～食から始まる健やかガイド～」(平成16年)¹²⁾では、食べることは生きるための基本であり、子どもの心身の発達にとって欠かせないものであり、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食事をするかが重要とされている。さらに、食事は毎日行う重要な生活行動の一つであり、豊かな食の体験を積み重ねてこそ子どもが生きるために必要な「食のスキル」を獲得することができる。また、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」¹³⁾によると、食育は家庭や地域社会と連携し、保護者の協力のもと、保育士だけではなく、栄養士、調理士、看護師などの職員がそれぞれの専門性を活かし進めるものであるが、実際には保護者との連携に課題を抱える保育士は少なくなかった。保護者に関する自由記述では、家庭と連携がとりにくい理由として、多国籍化による意思疎通や宗教上の問題、食に関心がない、または、食へのこだわりが強い（無添加など）、考え方が園の方針と異なる、などが挙げられ、これらは保育士が担う子どもと保護者への食育の域を超えていると考えられる。

保育士が食事場面でどのようなストレスや困りごとを感じているかについて調査した結果、保育士の約8割が何かしらのストレスや困りごとを抱えて

いることが明らかとなった。そのストレスは他の保育活動と比較して特段大きいものではなかった。子どもの「食を営む力」を育むためには保育士だけではなく家庭との連携も重要であり、保護者と連携して食指導にあたることが重要なキーとなっている。「保育所と家庭で子どもの姿が異なる」という回答もあり、家庭との連携の難しさを感じている保育士も少なくない。保育士がストレスを感じる環境要因に、「子どもへの援助」に次いで「家庭の食習慣」が挙げられた。「家庭の食習慣」は、保護者の偏食や好き嫌いといった食嗜好、食事の欠食や食事時間の乱れなどの生活習慣・食習慣などが考えられ、保護者の食への関心の低さなど、家庭環境に起因する要因も影響していた。これは、當房ら⁸⁾が指摘する「家庭の食生活におけるコミュニケーション不足」や「保護者の食への関心の低さ」が偏食の一因という先行研究とも一致している。保護者の食の関心を高める保護者向けの食育実践により、子どもの年齢に応じた関わり方の情報を共有し理解を得やすくなるであろう。

特にストレスを感じる子どもの年齢は1歳児の割合が最も多く、自由記述では「好き嫌い」「偏食」「イヤイヤ」「アレルギー」「遊び食べ」「家庭」などの語句が多く見られた。保育士がストレスを感じる子どもの年齢が低年齢児に多かったことは、摂食機能が未熟な子どもに対して、発達段階に応じた個別援助の必要性が高いことを示している。これらは森¹¹⁾が指摘したように、3歳未満児の食事援助は保育士の負担が大きいことを改めて示唆している。さらに、保育士が子どもの摂食機能獲得プロセスについて深く理解していないことが保育士自身のストレスおよび困りごとの誘因となる可能性も示唆された。

乳児は生まれてすぐ母乳または育児用ミルクを飲むための原始反射(哺乳反射)を有する。そして、原始反射が消失する5、6ヶ月頃から18ヶ月頃までの約1年間、離乳食を経験しながら幼児食を食べるための摂食機能を獲得する。この間、子どもは初めて口にする食品が増え、その環境によって味覚の嗜好学習や嫌悪学習が行われるが、好き嫌いなどは発達によって改善されると考えられている。それには、保育士や保護者の声掛けや表情、一緒に食べる家族や友達の好き嫌いや偏食、欠食などが大きく影響する。平成27年度乳幼児栄養調査⁶⁾によると、0～2歳児を持つ保護者の離乳食について困ったこととして多い順に「作るのが負担、大変」(33.5%)、「もぐもぐ、かみかみが少ない(丸のみしている)」

(28.9%)、「食べる量が少ない」(21.8%)であった。その他には、割合は少ないが、「食べ物の種類が偏っている」、「食べるのを嫌がる」、「食べ物をいつまでも口にためている」などがあり、保護者の約75%は離乳食について何らかの困りごとを抱えていた。

保育士が特にストレスを感じる子どもの年齢も、保護者と同様に、こうした哺乳機能から摂食機能へ移行する、0、1歳児であった。この時期の摂食機能の発達には、口腔や顎だけではなく、手指の発達も重要である。離乳食に慣れてきた9ヶ月頃になると、子どもは食べ物に興味を示し、自分の手で食べ物を掴んで口まで運ぼうとする「手づかみ食べ」が始まる。本研究でも、こうした摂食機能獲得時期の困りごとに、「散らかす」、「食後の掃除が大変」という意見があった。しかし、こうした摂食機能獲得時期の子どもにとって、手づかみ食べは、食べ物を目でとらえ、掴んだものを口まで運ぶという協調運動や感覚機能の発達に重要な役割を果たしている。子どもは、どのくらいの食材の大きさが自己の口腔内に適しているのか、どのくらいの距離を運ぶと食材が口腔内に入るのか、どのように舌や筋肉を動かすと体内に移動するのかなどを繰り返すことで学んでいく。保育士がストレスを感じる項目として、「遊び食べ」、「食具の持ち方」、「食べない」、「椅子に座れない」といった、摂食機能獲得におけるプロセスの具体的な子どもの姿があり、この摂食機能獲得プロセスが本研究の結果Table 3の③「食器や食具の持ち方」④「食べ方」の困りごとを生み出していると考えられる。また、咀嚼や嚥下、味覚の発達についても、順調な時と躓いているように見える時期とがある。これが、Table 1の①「好き嫌い」②「偏食」の困りごとを生み出している。これらの困りごとは、子どもの摂食機能獲得プロセスに見られる具体的な子どもの姿である。ところが、Table 1の⑤「摂食機能」を見ると、ストレスおよび困りごとの中では最下位であった。すなわちこれは、子どもの摂食機能獲得およびそのプロセスについて現場では理解されていない可能性を示唆している。さらには、自由記述で示された、摂食機能の発達や獲得について理解が深まっていない現状が「無理」につながり、保育士のストレスや困りごとの誘因となる可能性も考えられる。だからこそ、保育士がこうした子どもの摂食機能の獲得について知識を深めることは、保育士のストレス或いは困りごとのように見える様々な反応が発育・発達に欠かすことができない重要な体験であると知ることになる。そして保育士が、子どもを捉える視点をさらに獲得することが、

保護者と連携して食育を推進することに他ならないと言えよう。

一方、ストレスや困りごとを抱えながらも多くの保育士が子どもの食事援助を「子どもの成長が見られて嬉しい」「やりがいを感じる」と捉えている点に注目したい。食事援助は子どもの成長を直接的に見守ることが出来る場所であり、保育士にとってはストレスだけではなく、やりがいを感じる時間でもある。しかし、保育歴が5年未満の保育士は、食事場面のストレスを他の保育活動のストレスより大きく感じていた。森は、保育の仕事に満足している、やりがいを感じる人ほどストレス症状が弱く、子どもに対して「話を聞いてくれない」などのネガティブなイメージを持つとストレス症状が強くなると指摘している⁹⁾。保育歴が浅い保育士ほど保育技術に不安を持ちやすく、摂食機能を含めた子どもの発達を捉える視点を獲得出来ていないことも多く、子どもの発達における具体的な姿への理解も浅くなると考えられる。井上の、中堅の保育者の離職しない要因の1つに保育者として子どもを捉える視点の獲得がある¹⁴⁾という指摘を踏まえると、保育士としての経験とスキルアップ、特に子どもの摂食機能獲得を含む発達を理解することで、子どもを捉える更なる視点を獲得でき、保育士が直面する様々なストレスや困りごとの軽減につながると考えられる。

現在、保育士養成課程では、「食」について専門的に学ぶ科目は「子どもの食と栄養（演習）」のみとなっている。実際に調乳や離乳食を調理、試食するなどの実践を通して子どもの摂食機能獲得プロセスについて理解する機会を持たないまま保育士として現場に出る場合が多いであろう。「子どもの保健」「乳児保育」「健康」においても調乳や生活習慣の確立など学ぶ機会はあるとしても、直接食事を指導する上で必要な知識の修得や実践は難しい。さらに、保育歴が浅い保育士は、様々な年齢の食事援助に慣れておらず、子どもの摂食機能の発達における食事援助の見通しが十分ではないため、よりストレスや困りごとを感じやすいと考えられる。保育歴にもよるが、低年齢児の子どもへの対応には、個別に援助できる摂食機能発達に関する知識とスキルが必要であり、3歳以上の子どもには「食べさせる」食事援助ではなく、保育士が手本を示したり、「楽しく食べる」「子どもの傍で見守る」ことで子どもと保育士が安心感を得ながらともに過ごす食事時間が大切なのではないだろうか。子ども一人ひとりに寄り添った食事援助は、子どもが適切な時期に摂食機能を獲得することにつながるが、このような保育士養成課

程における課題をも踏まえ、保育士が子どもの摂食機能の発達について知識およびスキルを修得することも、食事場面で抱えるストレスや困りごとの軽減の一助となると考えられる。

V. 結論

本研究では、保育所における子どもの食事場面に着目し、保育士が抱えるストレスおよび困りごとの実態について調査を行なった結果、保育士の約8割が食事場面において何らかのストレスや困りごとを抱えていることが明らかとなった。食事場面で保育士が感じるストレスは他の保育活動と比較して特段大きいわけではないものの、食事はアレルギーや誤嚥をはじめとする生命に関わるリスクを伴う保育活動の一つであり、保育士が高い緊張感を持って臨んでいる可能性が示唆された。特にストレスを感じる子どもの年齢は1歳児の割合が最も多く、1歳児は離乳食から幼児食へと移行する摂食機能の獲得に重要な時期にあたる。摂食機能および摂食行動の発達には個人差が大きく、また、初めて食べる食品が増え、味覚の嗜好学習も始まる時期でもある。それにもかかわらず、子どもを捉える視点として子どもの摂食機能獲得プロセスにおける理解が深まっていないことが、保育士のストレスや困りごとの誘因となる可能性も示唆された。本研究の限界点として、対象者は全国の保育士の約3.1%であること、担当する子どもの年齢や保育歴等によるストレスの有無や大きさについての検討には至らなかったこと、などが挙げられる。しかし、本研究により、保育士が食事場面でストレスを感じやすい背景が明らかとなり、保護者と連携して食育を推進する方法や、子どもの摂食機能獲得プロセスを理解し子どもを捉える視点を保育士が獲得することにより、保育士の食事援助のストレスを軽減できる可能性も示唆された。今後は、特に保育歴の浅い保育士へのフォローアップやキャリアアップの研修内容の充実が課題と考える。

参考文献

- 1) 保育所保育指針〈平成29年告示〉、厚生労働省、2018、https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00010450&dataType=0&pageNo=1（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 2) 幼保連携型認定こども園教育・保育要領〈平成29年告示〉、内閣府／文部科学省／厚生労働省、2018、https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00010420（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 3) 保育所における食育の推進、農林水産省https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/r5/r5_h/book/part2/chap2/b2_c2_3_01.html（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 4) 平成16年版厚生労働白書、<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/04/>（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 5) 食育基本法成立の背景、平成26年12月1日政策評価分科会資料、法務、外部、文部科学等担当室、https://www.soumu.go.jp/main_content/000326155.pdf（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 6) 平成27年度乳幼児栄養調査の概要、厚生労働省<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/000134460.pdf>（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 7) 朝食を毎日食べている小・中学生の割合、全国学力・学習状況調査（2019年度）、文部科学省https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1_h/book/part2/chap1/b2_c1_1_01.html（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 8) 當房 浩一、守田 真里子、川上 育代他、幼児期における偏食の要因および食行動との関連の探索的研究—熊本県の保育施設・区役所における横断調査、栄養学雑誌 82（3）、96-109、2024
- 9) 石見百江、吉澤和子、保育所で食教育実践が保護者の意識や家庭に及ぼす影響について、長崎県立大学 看護栄養学部紀要、第15巻、67-72、2016
- 10) 村田務、保育者のストレス状況とその要因、白梅学園短期大学紀要、第32号、135-147、1996
- 11) 森俊之、保育者の職務毎ストレス—主観的評価と唾液アミラーゼによる分析—、仁愛大学研究紀要、人間学部編、第21号、71-77、2022
- 12) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局 楽しく食べるために～食から始まる健やかガイド～（平成16年）<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf>（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 13) 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf>（最終閲覧日：2025年12月25日）
- 14) 井上剛男、保育者の離職をめぐる研究動向に関する一考察、鈴鹿大学教職教育センター紀要、第三号、1-13、2022