地域の保護者の質問にお答えします

下馬保育園では、10月の地域交流“プチひろば”に参加した地域の保護者の皆様から質問を寄せていただきました。質問について、保育園在園児の保護者の方からたくさんの回答をいただきましたのでご紹介致します。

※令和 8 年 10 月 16～31 日にアンケート実施。下馬保育園の保護者 70 家庭中 26 名回答。原文のまま掲載。

質問1. 入園前にできるようになった方がいいことはありますか。

0 歳児からだったので、特になかった気がします。哺乳瓶からのミルクはやっておきました。

コップ飲み、自分で食べる練習をしました。

コップ飲み、スプーンを使って食べる、麦茶や牛乳を飲めるようになっておく、椅子に座って食べるなどたくさんありますが、できなくても困りません。先生達のプロの力、お友達と一緒という環境など、家では出来ないのに園ではできること、たくさんあります。気負いせず楽しみながら練習してほしいです。

離乳食で食材を試して、食べられる食材を増やしておくことです。

コップ飲み、スプーンを使って食べる

（１歳児クラス入園の場合）幼児食を食べられるようにしておくこと。1 歳でしたが早生まれでまだ離乳食だったので、最初は苦労していました。

コップで飲むことや自分で食事をすることは、少しずつできるようになってきています。トイレについては、まだおむつを使用しており、尿や便が出る前に自分から伝えることは難しいです。これから少しずつトイレトレーニングを進めていきたいと思います。園でもご協力いただけるとありがたいです。

アレルギーチェックが進んでいるとチェック事項におおらかに接することができてとても良いです。

コップで牛乳を飲む、靴を履かせて歩く、帽子を被る、は練習しておいて良かったです。

特に何も意識していませんでしたが、離乳食始めてからなるべく早く色々な食材を試していた気がします。

特になかったです。コップ飲みは保育園で練習してくれて、気づいたら上手になっていました。

仰向け寝

うつ伏せ寝をなおす

うちは、うつ伏せ寝を直そうと頑張りましたが、直らず、園のお昼寝や日々の経過で自然と直りました。

・早寝早起きの生活習慣
・絵本を読む習慣
・デジタルではない、アナログのおもちゃに親しむ
・手遊びを楽しむ習慣
・帽子をかぶる習慣

生活リズムを整えること。
昼寝のサイクルを作ること。

遠い記憶すぎてあまり覚えてませんが、私自身入園前に色々とこのようなことを考えたりしましたが、一言で、「できなくてもなんとかなるから大丈夫です！」と伝えたいです。

基本的に保育士さんのサポート体制が厚いので、入園前に出来なきゃダメ！という事は無いと思ってます。（有り難い限りです）強いて言うなら、同世代の子と触れ合う機会を増やして、慣れておくと子供も安心して登園できるかな、と思いました。

小児科、耳鼻科、皮膚科のかかりつけ医を決めておくといいです。保育園に入って最初の１～２年間は「感染病の洗礼」を受け続けることを覚悟する必要があります。木曜日は医療機関の定休日が多いし、1 週間の通園で子供が疲れてきた段階で免疫力が下がって週末発熱することを踏まえ、せめて小児科のかかりつけ医として 2 院（自宅/保育園から最も近い小児科、365 日診察可能な小児科）を決めておくことを強く推奨します。

特にないと思います。先生たちが優しく寄り添って見守ってくれるので大丈夫！

なにもないです。
保育園に入れば出来るようになります。

質問2. 保育園お迎え後、どのようなスケジュールで家事や育児をされていますか。

実際のタイムスケジュールを教えてくださった方も多くいらっしゃいました。

我が家はかなり遅いです。
18:30 帰宅→夕飯準備
19:30 夕飯
20:30 お風呂→自由時間（残りの家事実施、子どもは自由に遊ぶ）
22:00 寝かしつけ

夕飯の買い物をして帰宅
18:30 夕飯
19:30 お風呂
20:15 寝室
20:30～21:00 就寝
寝たあとに残りの洗い物などの家事、汚れた服などを予洗いしています。

帰宅後、
18:00 手と足の裏を洗う
18:00-18:45 娘のご飯を作り、食べさせる
18:45-19:15 大人のご飯を作りながら子供目の届くところで遊ばせる。
19:15-20:00 大人がご飯を食べる
20:00-20:30 みんなでゆったり過ごす
20:30-20:45 風呂
20:45-21:00 就寝準備
21:00-就寝（前後 30 分ほど変動あり）
就寝後：片付け洗濯など

18:00 娘と母帰宅、一緒に遊びながら料理
18:30~45 頃 娘夕ご飯
19 時すぎ 夫帰宅 両親も夕ご飯
19:30 お風呂(母娘)
20:00~20:30 母が寝かしつけ(その間に夫がお風呂と洗い物)
21:00 翌日の園の準備、朝ご飯の準備、掃除
22:00 就寝

保育園から帰宅後、子どもの手洗いや着替えを済ませ、夕食の準備をしながら子どもと一緒に過ごしています。お風呂に入った後、夕食を食べます。その後、絵本を読んだり遊んだりして、できるだけ決まった時間に寝かせるようにしています。家事と育児を両立しながら、子どもと過ごす時間も大切にしています。

17:00 帰宅　風呂
17:30 タブレット学習させてる間に夕食準備
18:30 夕食
20:30～21:00 就寝

家に帰ったらまずはお疲れさまのおやつタイムまたはおっぱいタイム→夕食作り→ご飯→お風呂→寝る

我が家は 18 時ごろ家に着くのですが、お腹が空いて我慢できないので先にご飯派です。

17 時半前後に迎えのために、仕事を切り上げる、もしくは、中断する。
18 時台夕飯の準備&家族で食事。
19 時から 21 時まで、お風呂&寝る準備。必要に応じて少し残業。
22 時までに子供も一緒に就寝。

お迎え後は、まっすぐ帰ったりスーパーに寄ったり、すぐ夕飯の用意をしてご飯を食べたら、休憩してお風呂に入って、少しのんびりしてから就寝してます。

18:00　手足を洗って夕飯の準備
19:00 前　夕飯、夕飯片付け
20:00 頃　お風呂
21:00～21:30　寝かしつけ
寝かしつけ後、仕事や翌日の保育園の準備

17 時半お迎え、帰って E テレみてもらっている間に夜ご飯つくり、
18 時半くらいに食事、
20 時半お風呂、
21 時半就寝（親も一緒に寝る）　です。

17 時過ぎに帰宅後、夕食を 19 時までには準備して、20 時はお風呂に入れて、21 時にはベッドへ。これがルーティンです。
合間に仕事のフォローや授乳やさまざま細切れで対応しています。

18 時帰宅
18 時半ごはん(基本温めるだけ)
19 時半ゴミ出し、お風呂準備(子どもは遊び)
20 時お風呂(自分が洗い終わってから子どもを呼ぶ)
21 時歯磨き、絵本
22 時子ども就寝(食器洗いなどの家事、翌日の準備)

（1 歳児クラス・3 歳児クラス）
帰宅後手洗いまで見届けてからテレビをつけ、鑑賞タイムのうちに夕飯支度。（兄弟で）食べ終わるのが早い方の子供にお風呂を一緒に洗いに行ってもらい、本人が沸かした気持ちにさせると同時に残された方も食べ終わりを意識する。
洗濯物を仕分けて入れてもらい、本人が洗った気持ちにさせる。
お風呂後、歯磨き身支度を終えたら部屋を全て暗くしてお話タイムにして寝る。
寝たら洗濯物を干す。（時々時間が早ければ一緒に干してもらうことも。）

まずは子供と遊んであげて、それから家事を始めます。そうしないとグズるので。

・18 時過ぎ：こどもの夕食準備・家事(洗濯)
・18 時 30 分:こどもの夕食
・19 時 15 分:歯磨き
・19 時 30 分:入浴(子どもと一緒に)
・20 時 15 分:就寝準備
・20 時 45 分前後:就寝
・21 時:家事(大人の夕食、洗濯たたみ、翌日準備)
・23 時:就寝(大人)

17:45 お迎え
18:00 お風呂
18:30 夕食
17:15 少し遊び
17:45 歯みがき、寝る準備
20:00 姉（幼稚園でお昼寝なし）就寝、弟は眠くないので父と散歩（ベビーカーか自転車で寝るまで）
21:30 弟就寝

17 時半から 18 時の間にお迎え、18 時半に夕食、19 時半までにお風呂

とにかく、目まぐるしく毎日が時間に追われて過ぎていきました。お迎え前に犬の散歩→お迎え→お風呂いれる→ご飯のしたく→食べさす→歯ブラシ→寝かしつけ。で自分の時間はとにかくありませんが、息抜きの時間や一人になれる時間を大事にしました。

夫婦どちらも帰れるときは、ご飯準備とお迎えを分担し、帰ったらお風呂、夕飯を食べさせて、少し遊んだら歯を磨いて寝る。
どちらかが残業となりワンオペになると大変ですが、前日に常備菜など作っておき何とかやってます。

18 時にお迎え、19 時までに夕飯、20 時まではテレビと遊び、20 時にお風呂、21:30 に寝室へ行き、22:30 に就寝です。翌朝は 7:30-8 時起きです。本当はもうすこし早めたいのですが、なかなか難しく、こんな感じのスケジュールです。

帰宅後 16:30～17:00 頃まで一緒に遊ぶ
17:30 夕ご飯
18:30 お風呂、歯磨き
20:00～20:30 寝室に行く、
21:00 就寝

帰宅後、スーパーで買い物した後、子供の足を洗ってから夕飯を作り、食べたらお風呂、その後寝かしつけ、寝たら食器洗いや洗濯、といったスケジュールです。

夕飯を作り、食べる。
歯磨きをし風呂に入る。
絵本を読んで寝かしつける。

質問3.“やっておけば良かった”“やっておいて良かった”という生活習慣があれば教えてください。

早寝早起き

寝る前のルーティンづくり

カバンを持つと登園する！といったスイッチです。うちの子は車が好きなので、ブーブを探しに行くよ！と言って連れ出しています。

大人と同じベットで寝ないこと。
最初からそうしていたら、1人で寝るのが上手な気がします。（個人差かもしれません）
帰ったらすぐ足の裏を手ピカジェルの黄色で消毒すること。
風邪を引く頻度が少ない気がします。（個人差かもしれません）

もう少し寝る時間を早くするようにすればよかった。こちらも生活習慣を今から正していくのが難しいので少し後悔してます。

寝る時、起きる時は自分の足で寝室に行く、リビングに行くことを覚えさせたことは良かったと思う。
歯磨きは最近(1歳半過ぎてから)できるようになってきたが、もっと早くから興味を持てるようにすれば良かった。

・テレビやタブレットなどを部屋に置かず、絵本やおもちゃに親しめる環境にしている。
・食洗機、洗濯乾燥機、通販などを活用し、徹底的に時短をする(家事をする時間を減らし、こどもに間に合う)
・自宅の周りや保育園までの道筋を散歩しておき、保育園へ通うことをこどもたちがイメージしやすいようにする
・朝の支度がスムーズにできるように、前の日に次の日の洋服などを事前に用意しておく
・慣らし保育をみすえ、仕事復帰のスケジュールに余裕をもつ
・仕事復帰後の出勤のリズムなどを確認しておく
・感染症や体調不良が頻発するため、仕事の調整や保育園を休んだ時に誰が自宅でこどもをみるかを話し合っておく
・かかりつけ小児科、薬局を決めておく
・雨の日の保育園への通い方を確認する
・歯ブラシはキャラクター物ではなく、歯科医などが推薦するようなものを使う

小さい頃から、食事の前に手を洗うことなど、基本的な生活習慣を身につけることが大切だと感じています。歯磨きなど、まだ習慣になっていないこともあるので、これから少しずつ練習していきたいと思います。また、自分で食べることや着替えなども、少しずつ自分でできるように練習しています。これからも子どものペースに合わせて、できることを増やしていきたいです。

多くの食材のアレルギーチェック

もしテレビ、タブレットでの YouTube や動画のダラダラ流しをしている方がいたら、頑張ってやめてください。家に帰ってきて、急いでご飯の準備をしなきゃいけない時、お願いだから静かにしててと私も頼ってしまって、今やめられなくなり困っています。他にも悩んでいる方が多いです。大変だとは思いますが、頑張ってほしいです。

子供を 21 時から 22 時までの間に就寝させること。

毎日の家族のコミュニケーションはやっておいて良かったです。

やって良かったことですが、先に食べ終わった方にお風呂洗い・洗濯機入れを一緒にお願いしていたら、主に先に食べ終わる 1 歳に 4 歳が感謝して尊敬するようになったことくらいかとおもいます。

歯ブラシの習慣は、朝夜とやっておいた方がいいかなと思いました。あとお箸の使い方、握り方などもちょっとずつでよいので、早めがよいと思います。

段々と寝る時間が遅くずれ込んでいくので、小さいうちはできるだけ早い時間に寝かせる。初めは 19:00 とかに寝ていたのに今は大体 20:30～21:00 頃になっています。

外でよく遊んでいると良いかもしれません。やはり保育園に入園すると子どもが体調を崩しやすい。子どもの体力をつけておくと良いかもしれません。

YouTube で生活習慣の子ども番組(ココメロンなど)見せているので、自然にやり方を覚えていて良かったと思います。

箸に早めに慣れさせておけばよかった。
(外食時などに箸しかないお店もあるため)

本人のやる気、気分次第ということも多く、特にありません。

保育園と同じような時間帯に起きて、お昼寝も同じような時間で取ると園でもスムーズに過ごせるかなと思います。

質問4. 食事の準備を楽にするコツを教えてください。

大人と同じものをたべてもらう。偏食でもあきらめて食べるものを出す

作り置きも考えましたが、なんだかんだで、自分にはあわなかったので、自分のペースで準備をしたらよいと思います。

献立を Chat GPT に考えさせる（冷蔵庫にある食材、調味料、下準備の余裕があるかないかまでの情報を事前に共有したうえ、毎日献立を考えてもらってる)。

次の日の夕食の仕込み(野菜を切ったり合わせ調味料作っておいたり)はなるべく前日の夜に終わらせておきます。
朝は簡単な物なので、、、

NHK の夕方からの子供釘付け番組一択です。これらを見ててくれたらスムーズにご飯の支度が整います。

つくりおき
・汁物は多く作って 2、3 日食べられるようにする（冷蔵庫保存、毎日火も通す、途中で違う具材追加すると飽きないかも）
・米は冷凍保存しておき、レンジで解凍だけに。

冷凍カット野菜を使う。

子供に何をどうやって食べたいか聞いてから、準備する。食事を出してから食べられないと言われると二度手間になるから。

野菜は味噌汁でとれれば良しとする。
こだわらない。
野菜は切って冷凍。

外食や惣菜などを使い、作らなきゃと思わないこと。

夕食の準備は、時間のある時に野菜を切ったり、作り置きをしたりして、できるだけ簡単に準備できるようにしています。子どもが食べやすい大きさに切っておくと、準備もしやすく、食事の時間もスムーズになります。

ゆで野菜を冷凍したり、市販の冷凍野菜を常に冷凍庫に入れています。そのままでも、おみそ汁の具材でも、あと一品増やすのに楽です。
料理中に抱っこを求められたり進まないときは、出来たものから食べさせています。

手抜きは大事です。

既製品の活用
冷凍の作り置き
汁物に野菜を沢山入れる

平日に温めるだけですぐ食べれるよう、日曜にまとめて作っておく。
月曜に作る時もあるが、その時は母が17時まで勤務後すぐに料理を始め、父が迎えにいく方式にしている。

・市販のレトルトなどを上手に活用している
・ごはんなどは多めに炊き、冷凍している
・こどもの食事を優先し、大人の食事は冷凍やレトルトなどで簡単に済ませる
・野菜などは事前に茹でて、切っておき、冷凍しておく
・朝食のパターンをいくつか用意しておく(時短のため)
・おやつは、市販のものではなく、手作りできるものは手作りにしたり、芋やバナナなどを提供する
・フルーツなど、比較的すぐに提供しやすいものを提供するようにする

時短家電を全力で利用する
頼れる人に頼る

頑張りすぎない！

コツはまだまだ模索中です。でもやはり週末に作り小分け冷凍しておくこと、常備菜を作ること、あとは適度な手抜きでお惣菜に頼るときもあります。

たまにレトルトも使う。
時間がある時に作る。

空き時間に下準備を済ませておく
大変な時は外食にたよる

電子レンジのフル活用

自炊の場合は品数を多くせず、一つの料理に複数食材を入れる。ミールキットやお惣菜も交えながら無理せず継続する。

とにかく冷凍！！です笑
たくさん作ってストックがあると自分の心も楽になりました。

作り置きのお惣菜を頼む

質問5. 入園後、子どもの成長を大きく感じたことは何ですか。

家でお友だちの名前が出たり、たくさんお話できるようになったこと

保育園に通っていてもいなくても、0~5歳の子供の成長って本当にすごいとみんな実感していると思います。

言葉
コミュニケーション能力
お絵描き
運動能力
できるお手伝いが増えた

極度の人見知り・恥ずかしがり屋でしたが、発表会で大きな声でセリフを言えるようになりまし

登園してママとバイバイする時に大泣きしていた我が子が、泣かなくなった時に感動と少しの寂しさを感じました。

園で覚えて来たこと、できるようになったことを家でも披露してくれて、毎日感動や驚きがあり、そんな日々の積み重ねが大きな成長につながっていると感じます。友だちや先生たちとの関わりや、生活習慣、遊びへの興味など。

日に日に友達との対話がしっかり出来るようになっているのと見ると，成長を感じます

お友達との関わり方を見ると成長を感じます。

言語能力、状況理解能力、人との関わり方は成長しているなと感じます。

・先生やお友達など、家族以外と遊べるようになること
・いろいろなことができるようになる

おむつがとれた、トイレが出来るようになった。お友だちの気持ちを考えられるようになった。泣いて、ひっくりがえるだけではなく、自分の意見や気持ちを伝えられるようになった。

登園後笑顔で親にバイバイして親を見送ることができるようになった（親元から離れて１人の人間として自立できる最初のサインだと捉えているため）。

保育園での栄養士さんや看護師さんの指導会がある度に、4歳が１歳にレクチャーをしたがり成長を感じました。
先日も帰宅後の手洗い時に手洗い指導をしてました。

保育園で教えていただいた「ください」をとても早く覚えて家で使うようになったこと。
家で教えてない歌を歌ってくれたこと。
給食を完食いたりおかわりいたりしていること。

１年毎の成長はすごく大きいです。親が見ていない所で、きっとすごく心身ともに成長しているんだなあと思うようになりました！

我慢出来るようになった時

保育園に入園してから、少しずつ自分でできることが増えてきたと感じています。自分で食事をすることも少しずつできるようになり、成長を感じています。着替えなどはまだ先生に手伝っていただいていますが、これから少しずつ自分でできることが増えていけばいいなと思っています。毎日、保育園でいろいろなことを経験しながら成長している姿をうれしく思います

保育園で学んだことばを自宅でも披露してくれる

1番は言葉。親子で過ごすだけでは限界があるので、保育園で1番成長を感じたのは発語です。

成長がゆっくりでやっと立てる状態で入園したのですが、1ヶ月後にはスタスタ歩き半年後にはジャンプしています。保育園には本当に感謝しています。

たくさんお話しするようになったこと。自分で色々なことをやりたがるようになったこと。お友達とのコミュニケーションも少しずつ取れるようになったこと。

ご飯を食べるのが上手になったこと、おもちゃを片付けようとがんばる、友達の名前が言えるようになる

友達と遊べるようになる。

無事に1日、園で過ごせるようになったときです。

質問6. 育児で1番大切にしていることは何ですか。

できるだけ気持ちに寄り添うように気をつけています（難しいことも多いですが）
子どもが嫌がったり気乗りしないことについては、完全に理解できないかもしれないけどきちんと説明する

子供のやりたいことは、ダメなことじゃなければやらせてみる。

子どもの意見や考えや、一つ一つの行動など大切にしたいと思います。でも忙しい日々なので、なかなか実行出来ているかどうか心配ですけど(^_^;)

やりたがることは基本的に止めずに見守ること。やりたがらないこともチャレンジしてみること。

他のママの育児や子供と比較しないこと。
比較することで、焦ったり理由なく落ち込んだりするような気持ちになることが多いので、メリット一つもない。
子供に「自分のスケジュール」があることを信じてあげるのも、親の大事な役割だと思う。

あいさつや、人に対する思いやり、自分がされてやなことは、相手もやだとういことを伝えています。命が犠牲になっているのだから食べ物を残さないで食べる。ご飯粒はひとつも残さずにきれいにピッカリンする。など。

姉妹平等に接して、できる限り愛情たっぷり育てる

愛情深く育てて、大好きを伝える！

スキンシップと笑顔。

愛を伝える

子どもに１日１回は大好きだよ！と伝えています。もしくは、ハグ！

忙しい毎日の中でも、できるだけ子どもと一緒に遊んだり、話をしたりする時間を大切にしています。たくさん愛情を伝え、子どもが安心して成長できるように心がけています。子どもの成長には個人差があるので、周りの子どもと比べず、その子のペースに合わせて見守ることを大切にしています。できることが少しずつ増えていくように、温かくサポートしていきたいです。

いてくれて嬉しいよってことを伝えること。
普段バタバタしたり怒ってばかりですが、子供の頃愛されたなあという記憶が残るといいなと思います

子供が笑顔でいる時間をできるだけ作るようにしている。
いろいろな体験、人に触れさせ、小さいうちから耐性をつけるようにしている。

頑張りすぎない。

まずは気持ちを聞く。
自分を大切にしてほしい。
そうすれば他人にも思いやりが持

無理しないこと。

忙しくても子どもと少しでも向き合う時間を作ること。

子供と同じ目線に立って、子供の興味があるものへ一緒に興味を持つ事です。

無理をしない、させない。

子どもの様子をよく観察してコミュニケーションをとること。本人がやる気を出すのを根気よく待つなど。

とりあえずやらせてみる教えてみる、できてもできなくても何かしらの経験になるのではと思ってます。
和菓子職人が永遠 2 時間作り続ける YouTube をみせてイメージを持たせ、和菓子作り体験に連れて行ったり。道中に咲く花をマニアックなものも含め片っ端から通る度に名前を言うようにしてたら翌年に咲いたら名前を言っていた、そんな感じです。

・こどもとのコミュニケーションを大切にする
・可能な限りこどもの主体性や権利を大切にする

できる限りウソを言わない、間違えてしまったときは謝り理由を説明するなど子供扱いせず人として接すること

多くの回答にご協力頂きまして。ありがとうございました。
心のこもったお答えから、“在園児の保護者の皆さんもきっと同じ思いをして、不安な中、手探りで子育てに向き合ってきたのだな “と改めて感じました。ＡＩでいくら調べても、こんなリアルな共感は得られないことでしょう。これから保育園に預ける保護者の方に、皆さんの優しい気持ちが波及していってほしいと願っています。
今回のアンケートが、地域の中に、思いを分かち合える人、味方になってくれる人、応援してくれる人がたくさんいますよというメッセージになるといいなと思います。

～アンケートのご協力ありがとうございました～