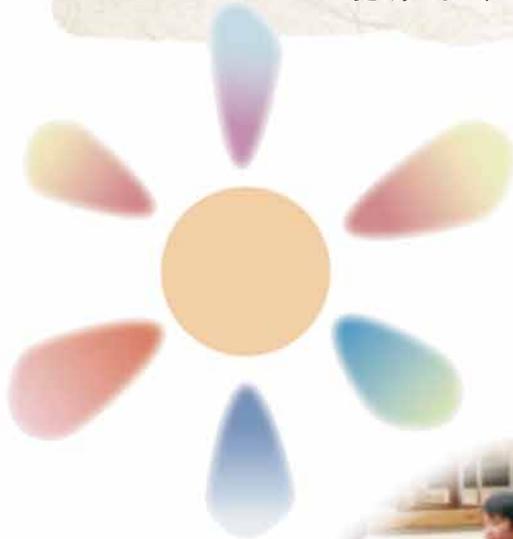


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 聴くことから始める親と子の …… 三谷 宏治
「伝える技術」

◎ 子ども時代の豊かな遊びが … よしおか ゆうみ
“輝く未来”をつくる!



「健康教育」[®]

健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	聴くことから始める親と子の「伝える技術」
10	子ども時代の豊かな遊びが“輝く未来”をつくる!
15	あらし

聴くことから始める 親と子の「伝える技術」

金沢工業大学 虎ノ門大学院
主任教授

三谷 宏治



「子どもに言いたいことが伝わらない」と多くのお母さんやお父さんは悩んでいます。「あんなに準備は大丈夫かと念を押したのに、また忘れ物・・・」「毎日、起きなさい! 早くしなさい! 宿題! 寝なさい! のくり返し」「急に悪い言葉を使い始めて、やめてと言ってもイヤとしかいわない。なんで!」

でもそれは、「愛情が足りない」からでも、「忙しくて時間がない」からでも、ましてや子どもの才能の問題でも、なんでもありません。

そもそも実用的な「ちゃんと文章で考えて話して聴く力」が(親・子ども両方に)身につけていないためであり、それ以前に互いが「一方的に伝えよう」とだけしているためなのです。

「一方的に伝える」では何も伝わらないし、行動にもつながりません。「伝達」でなく、「コミュニケーション(双方向)」でないと、ものごとは伝わらないのです。

逆に、「言葉をうまく引きだしてあげる」ことで、子どもたちのコミュニケーション力や考える力は驚くほど上がります。「ちゃんと聴いてほめる」だけで、子どもたちのやる気は何倍にもなります。そんなお話を、わが家での娘3人への実践例も含めて、ご紹介します。

子どもに伝わらないのは 「曖昧」だから

「子どもに伝わらない」は親からの視点です。子どもの側から見たらどうでしょう。そうすると、伝わらないのは当然かもしれません。親の話は「曖昧」で「小言ばかり」で子どもの言うことを「聴かない」からです。

「お母さん(もしくは、お父さん)の小言はいつも長い」と、子どもたちは思っています。しかも、長いだけではなくて「何いってんだかよくわからない」と。

「もっと勉強しろ」と言われても、子どもには「もっと」ってなんだかわかりません。「勉強しろ」と言われても、「どう」勉強したらいいのかわかりません。それよりそもそも、その勉強の目的や目標はなんなのでしょう。ゴールがはっきりしてないのに・・・つまりは5W1H を明確にしましょう、ということです。

曖昧なものは、伝わりません。まずは、親自身が言いたいこと・伝えたいことをハッキリさせること。それだけで、子どもへの伝わり方は変わります。



伝わらないのは 「小言ばかり」だから

「お母さん(やお父さん、もしくは両方)は、いつもなんであんなに怒っているんだろう?」と、子どもたちは思っています。だから、子どもから親に話しかけるのも、親が「イライラしていないとき」「忙しく働いていないとき」「ニコニコしているとき」だけです。子どもたちの自然な智慧でしょう。

うまくいっている職場や夫婦の場合、その会話の「ポジティブさ(前向き・楽しい)」は、「ネガティブさ(後ろ向き・つらい)」の3~5倍以上だと言います。

だから「伝える」ことは、まず上手な「ほめ方」からです。ただ「よかったね」や「すごかったね」ではなく、子ども自身、何がすごいと思っているのかを、ちゃんと聞き取りましょう。こちらの価値観で勝手にほめるのではなく、子どもの価値観に立ってほめてあげましょう。お小言は、ほめ言葉の3分の1以下で!



伝わらないのは 「聴かない」から

「お母さん(やお父さん)は、言うばかりでちっとも聴いてくれない」って、子どもたちは思っています。

もちろん、ふだんの会話では、親たちは子どもの話を熱心に聴いています。親のなによりの楽しみですから。でも親が子どもに何かを伝えようとするときには、ほぼ一方通行です。「指示・命令・注意」の連発です。

自分の言い分(反論)を聴いてもらえないと思ったら、子どもはただ聞き流すだけ。内容を理解しようとはしなくなります。

伝えるには、まず聴くことから。まずは「前提」を確認(聴く)しましょう。そしてその都度、子どもの言い分を聴くことを忘れずに。そこで初めて、子どもは「伝わる」モードに入ります。



「脱ワンワード週間」とは？

伝わらないのは「曖昧だから」「ほめるのが足りない」「聴かないから」からでした。そして、伝えるために「5W1Hをハッキリさせる」「上手に3倍ほめる」「まず聴く」ようにしようと言いました。

それらを習慣にするために、親子でできる簡単なエクササイズを紹介します。それが「脱ワンワード週間」です。これは「ちゃんと文章でお話しする」ことを1週間、家庭でしっかりやるというもの。それだけです。

そもそもワンワードコミュニケーションとは、「ムリ」「イヤ」「あとで」とか、「お茶」「クツ」とか、1単語(ワンワード)で終わる会話のことです。

それを止めよう、ちゃんと文章で伝えようとするのが「脱ワンワード」です。「ムリ」という単語を使っていけないわけではありません。その1単語で終わらせず、「今はテレビを見ているからムリです」と言いましょ。

通常はそれを家族で1週間、続けます。7つの枠があるシートをつくって、毎晩、親が子どもの「脱ワン」状況を評価をして、シールを貼る、というのでもいいかもしれません。「よくできました」「もう一息」「まだまだ」の3種類です。小学低学年くらいだとこれだけでモチベーションがグンと上がったりします。

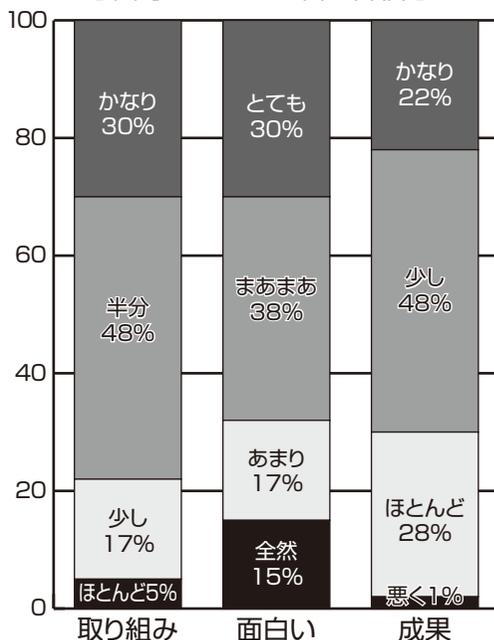
クラス全体、学校全体で行えば、より効果的でしょう。東京では世田谷区立芦花小学校が5年連続全校で実施していますし、福井市でも十数校が取り組んでいます。

子どもは「面白い」から「熱心に取り組む」

そういった学校では活動終了時にアンケートを採っています。親にも子どもにも。

そうすると、こんな結果が出てきます。

[図:子どもたちの自己評価]



<出所:世田谷区立芦花小学校データより三谷分析>

・「かなり・半分くらい取り組んだ」78%

・「とても・まあまあ面白かった」68%

そう、脱ワンワード週間って結構面白いのです。兄弟姉妹・友だち同士での「ワンワードだ!」と言えるのもゲームみたいで楽しいのですが、何より子どもたちが嬉しいのは、親に指摘が出来ること。「宿題!」って言われて「宿題が何ですか?」と言える(笑)

子どもは、面白いことには一生懸命取り組みます。だから8割もの子どもたちが熱心に取り組んでくれるのです。

これは子どもたち自身の評価ですが、親たちに聞いても1~6年生平均だと大体同じです。違うのは、学年間の偏りです。

低学年は自己評価が甘すぎ、高学年は厳しすぎる明確な傾向があります。自己肯定感の問題(低学年は高すぎ^{*1}、高学年は低すぎる)でしょう。でも親から見ると、どの学年も大差ありません。きっと親の評価の方が客観的で正しいでしょう。

※1 自己肯定感が高いのは、悪いことではない。

子どもたちの気持ちや行動が変わる ケンカが減り、部屋がきれいになる

子どもたちからはこんな感想が出てきます。

「こんなこと“めんどくさい”と思っていたけど、あとで話しやすくなったのでよかったです」(3年男子)、「“料理がおいしい”とか詳しく言うと、料理がおいしく楽しくかんじられました」(5年女子)

もう少し詳しく、学年別に見てみましょう。まずは低学年です。

「きれいなことばのほうが、体があたたまる」(1年男子)

これは素敵な感想です。「心が温かくなる」と書いた1年男子もいました。

「2つ下の、いもうととのけんかがへりました」(2年女子)

この子にはわかったのです。「ワンワードだとケンカになるけど、同じことでも文章で話すとケンカにならない」という因果関係が。多くの子どもたちが「気持ちがちゃんと伝わる」、「気持ちがいい」と書いていました。

中学年だともっといろいろな行動が変わってきたりします。

「きたない言葉をつかわないと、部屋がきれいになる」(4年女子)

なぜなのでしょう……。でも親たちからも同じようなことが報告されています。「この一週間はよくお手伝いしてくれていました」とか「部屋が片付いていました」とか。

きっと「部屋の片付けは?」と言われて、今までだったら「ムリ」で終わっていたのが、「今はテレビを見ているからムリですが、あとでやります」と言ってしまうからかも、しれません(笑)

文章で話せば、 親と仲よくなる

高学年になると、どんどん親と話さなくなりま

す。特にお父さんとは。でも、

「いつもは話しづらいお父さんとなかよく話すことができてうれしかった。話がもりあがってすごく楽しかった」(6年女子)

となったりします。話しづらさが、互いに文章で話すようにするだけで、大きく変わるのです。5・6年生の男子はもっと親と話しますが、

「親とはそんなに仲よくないけど、この活動で食事のときとか前よりもよく話せるようになったし、けっこう仲もよくなったかなと思います」(6年男子)

と、仲が良くなったりもしています。面白いことです。

他にもクセになっているワンワードを使わないようにすることでの効果もあったりします。

「ムリという言葉は“やる前からあきらめる”ことだから使わないことにしました。習いごとで何度練習しても出来なかった技がありましたが、あきらめずにがんばったらコツがつかめてきました。これからもあきらめずにがんばろうと思います」(2年女子)

「これまでは“できないよ〜”とすぐあきらめていましたが、この言葉をすぐに言わないという目標を立てると、少し失敗しても、だまって何度も挑戦する姿が見られました」(1年男子保護者)

言葉が感性や行動を、変えるのです。

まずは親がワンワードを 自覚し変わることに

「脱ワンワード週間」をやり始めて、すぐ変わるのは子どもではなく、実は親たちです。自分たち自身がどれほどワンワード・コミュニケーションになっているか、気がつくからです。

朝は「起きなさい」「食べなさい」「早く!」「急いで!」「鍵!」、夕方は「宿題しなさい」「後片付けして」「塾は!」「お風呂!」「寝なさい」……

親によるワンワード・コミュニケーションの元

凶は、父親のときも多いでしょう。何せ「風呂」「飯」「ビール(か、お茶)」、ですから。

親たちからのアンケートには、そんな反省文が列びます。

「ついつい聞き流してしまう子どもの話も、このような活動を通して注意深く聞いてあげるきっかけになりました」

「“親が先ずワンワードで接していた!” ことに気づかされました。親が見本となるようにしないと……」

そして父親について、母親からはこんなコメントも。

「夫と“**脱ノーワード**”について話し合いました。夫は、言葉数が少なく、口に出る言葉はいつも命令口調です。親自身がまず自分達の言葉づかいを見直そうということになりました」

う〜っむ、父親は「ワンワード」ですら、ありませんでした。「ノーワード」だったのです。しかも話す言葉は「指示」や「命令」。それでは、子どもたちは聴く気になれません。聞き流すだけでしょう。

察しの悪い親になる

今年大学を卒業した次女は、保育園児のころワンワードどころか0.3ワードくらいで生活していました。「だい」がちょうだい、「い」が欲しい、「ない」が要らない、そんな調子です。なぜかという、2歳上にとても「察しのいい」姉がいたからです。次女は保育園でも、長女のクラスに侵入し、いつも一緒でした。0.3ワードで姉に意味が通じるのですから、それ以上の言葉を次女が憶えようとしなかったのも当然でしょう。

でも、多くの親は、さらに先回りまでします。子



どもが話す前に、いや下手すると考える前に、経験を積んだ親たちは「きっとこうだろう」とわが子のことを推察し準備を整えます。それこそが、子どもの思考力やコミュニケーション力を奪っているとは気づかずに。

「察しのいい」親たちは、子どもが「くつ…」と話しかけてきただけで、「洗って干しておいたわよ」と即答してしまいます。ちょっと待ってください。もっと「**察しの悪い親**」になって、**子どもの思考と言葉を引き出して**ください。

「くつ」と呼びかけられたら当然「**私は靴ではありません**」と答えましょう。「くつが汚れた」と言われたら「だからどうしたらいいと思うの?」と問いかけましょう。ちょっと(?)面倒ですが、意外と楽しめますよ。

子どもに振り回されず、少し頑張る。親がまず自立する

親にとって、何より面倒なのは「子どもの機嫌の悪さ」でしょう。「脱ワンワード週間」にしても、いくらゲーム性があるからといって、楽しい・面白いだけで済まない場面も(特に男の子の場合)多々あります。

でも、少しガマンして続けてみてください。子どもの「めんどくさい」という不機嫌に、そのまま乗っかることなく、しばらく無視しましょう。「そうだよね〜、面倒だよね」と受け流すのです。

それでも面倒がる子どもに対しては、その意義を説きましょう。(サッカー少年なら「サッカーが強くなる!^{*2}」)そして、**少しでも努力を見せたなら、それをきちんとほめる**ことで達成感・有能感を持たせましょう。

人間の、自発的なやる気の素は「**自己決定感**」「**有能感**」と「**対人交流**」です。自分で決めて取り組み、やればできる、と思えること。そしてそれが自分と関係の深い人に認めてもらえること、その3つが子どもに「自らやろう」という気持ちを起こさせるのです。

「面倒くさい」の壁を、親子で乗り越えましょう。言葉がヒトをつくります。「脱ワンワード」には、コミュニケーション力や考える力が伸びる、感性が豊かになる、行動が変わる、そんなすごい効果があるのです。

ただし、その前提は親自身がまず少しだけ変わることです。「指示・命令・注意」でなく、どれだけ自分で考えさせるか、先回りせずその子の考えや言葉を待ってあげられるか、あえて失敗を見守れるかが勝負なのです。

子育ての目的である「子どもの自立(=親離れ)」のためには、親が「察しの悪い親」になり、「マネジャーママ(パパ)」を脱却することが必須です。それは、実は「親としての自立」なのでしょう。子離れできなければ、親離れも望めませんから。

※2 日本サッカー協会『めざせ!ベストサポーター』参照

子どもたちに、何を伝えるのか

ここまで、どうやって子どもたちの「伝える」力を鍛えるのか(How)を書いてきました。

- ・ワンワードでなく文章で話す。親も一緒に
- ・やる気を引き出すために小言の3倍ほめる
- ・察しの悪い親になる
- ・親がまず自立して、少し頑張る

などなど。子どもと親の、片方だけががんばっても何も伝わりません。みな一緒に取り組む活動(習慣)が大切なのです。

そもそも、何(What)を「伝える」のでしょうか。それは、私からみなさんへの質問でもあります。

「みなさんが子どもに伝えたいことは、なんでですか？」

私たち親は、「未来の大人」である子どもたちに、なにを伝えるべきなのでしょう。

最後に長女が4年前、就活中に書いた文章でこの小論を終わりたいと思います。

子どもたちに、伝わったこと。 ～長女の証言：2012～

今、就活中の長女です。三谷家子ども歴も21年となりました。家業手伝いの一環で、この原稿を書いています。

私は管理栄養士の学科にいて、もともとその分野での就職を考えていましたが、昨年末に思い立ち「一般の就職活動」に挑んでいます。準備不足とも言えますが、その分、何をしても学ぶことが一杯で、毎日楽しく忙しくしています。

就職活動では、よく自己分析を求められます。自分の強み弱みというヤツです。

その中でわかった私の強みは、「あまり落ち込まない」こと。

たとえばテストを失敗しても、あんまり落ち込まません。それは落ち込んでも仕方ないことだから。たくさん勉強したのに報われなかったら、悲しむべきなのかもしれないけど、どっちみち次回のために対策を考えなくては行けないので、落ち込んでいる場合じゃない、と考えます。失敗しても、どうすれば失敗するかがわかったと考えれば、その経験はゼロではないわけです。

そう言えば子どもの頃から、テストの後はいつも父と反省会でした。勉強しろとは言われません。テストの点数(例えば数Ⅱと数Ⅲの両方とも赤点とか)を見ても怒りません。でも、反省会開催は絶対です。

父は私に、①点数を聞く、②平均点や偏差値を聞く、③何を間違えたか聞く、④その間違えは、勉強不足によるものなのか、ケアレスミスなのかを聞く、⑤次回のテストで点数を上げるためにどういう作戦を立てるのか聞く、⑥3日後に計画書提出させる、をくり返しました。

ここまでいけば、自分の頭の中でも原因と対策がはっきりするので、次回は点数が(少し)アップします。

両親は、私たちに自分で考えさせることと、

ちゃんと文章にすることを徹底していました。

10歳頃「ケンカ中に妹をけた」ことで父に叱られたときも、

父「お父さんが何に怒ってるかわかる？」

私「けたこと」

父「そう、お父さんは、あなたが次女をけたことに怒ってる」

私「ごめんなさい」

父「どういう理由があってもけるのはだめだって約束だよな？」

私「はい、もうしません」

父「どうしたら、もうしないようにできるか考えてみて」

私「紙に『けるの禁止!』って書いて壁に貼っておきます」

父「わかった。じゃあそうしてください」

このやりとりで、父は私がワンワードで言ったことを文章に言い直しています。これは「ワンワードをやめなさい」という言い方ではないですが、「ちゃんと文章で話すようにしなさい」というメッセージだと感じました。

さらに、叱られていると「思考停止」してただただ謝ってしまいがちですが対策を考えろと言われると、頭を働かせなくてはなりません。それも良かったと思います。実際に対策を考えなければまた同じことが起こったでしょう。この時以来私が妹とのケンカで手足を出したことはありません(たぶん)。

友達や妹たちとの会話でもそうです。相手が「まじか」「やばいね」「なるほどね」とワンワードで返事をするところから話を続けにくいと感じます。それで、自分はなるべく文章で答えようと思っています。

ただ、「まじか」「やばいね」「なるほど」自体が悪いわけではなく、一言で終わってしまうのがだめだと思っているので、この言葉の後に相手の意見を繰り返してもいいわけです。「まじか～、彼女は〇〇だと思ってるんだね」「やばいね、△△ってことでしょ?」「なるほど、□□は××なん

だ」といった具合。これだけでも、ずいぶん良くなります。

そして意識して変え続けていると、いつの間にかそれが無意識でできるようになっているのです。

家族とのコミュニケーションで私が一番大切だと感じるのは「絶対に真剣に聞いてくれること」です。これは、私が家族全員に対して思っていることで、この信頼感こそが、家族とのコミュニケーションの要だと思っています。

小さい頃から「お父さんは話をきいてくれる」という印象がありました。悪いことをして叱られているときの言い訳でも、ちゃんと言い訳し終わるまで聞いてくれるので、「思ったことは言ってみる」という習慣がついたのかな。

これは私自身も、気をつけてやっていきたいと思っています。姉妹でも友人でも、そしていつか、自分の家族にも。

参考図書：『親と子の「伝える技術」』（実務教育出版）／『お手伝い至上主義!』（プレジデント社）



子ども時代の豊かな遊びが “輝く未来”をつくる!

ファミリー心理カウンセラー
よしおか ゆうみ



子どもの未来は子どものもの

私たちは、子どもの将来を心配し過ぎます。変化が速く先が見えない未来への不安と、大量の情報による戸惑いや焦りで、子どもという今の時間を心から楽しめないでいます。「これでいいのか」という自信のない問いが常に頭にあり、直感を鈍らせます。そして、目に見える形や成果のあるものを与えてしまいがちです。ところが、親や教育者が子どものために良かれと思ってしてあげたことが、かえって子どもの可能性を狭めてしまうことも多いのです。子ども時代に、自分の心とかみ合わないものを与えられ続け、思春期以降に問題となって吹き出す少年少女、青年たちが、私のところにも解決を求めてやってきます。子どもの欲求や好奇心は「成長のために今必要なものは何か」を示すサイン。だから私たちは、目の前の子どもをよく見て、子どもの心の声に耳を傾け、発達欲求を感じてあげることが何よりも大事なのです。子どもは、高価な遊具や特別な環境を求めているわけではありません。私



たちにとっては当たり前の身近な環境すべてが、幼い子どもの好奇心を刺激します。私たち大人は、子どもが自ら育

つ力を信じ、勇気づけ、あたたかい眼差しを忘れない存在でいたいですね。

『子どもは大人を超える存在である。なぜなら未来を生きるから。子ども時代の今現在には価値がある』—ルソー(哲学者)—

生き抜く力=遊び抜く力

昨今は、国際社会でも、社会の変化に対応できる資質や能力としてアメリカなどを中心とした「21世紀型スキル」やOECDの提唱する「キーコンピテンシー(潜在的な主要能力)」などが大きな潮流を起こしました。また「非認知能力(社会的情動的スキル)」の必要性が叫ばれ、これまでの知識偏重教育が見直されています。非認知能力は、IQなどで測れる認知能力と違い、評価しにくいものでもあります。

文部科学省でも、国際的な基準に則り、「乳幼児期に「生きる力」の基礎を育成する」と改めて打ち出しています。好奇心・探究心・挑戦意欲・協調性・やり遂げる力・豊かな感性・思考力・表現力などを「学びに向かう力」とし、豊かな環境を通して潜在能力を育てる重要性をうたっています。

これらの潜在能力は、すべて遊びの中で育まれます。一人遊びの時期には、五感を通してじっくりと身近なものに関わり、これから生きていく世界を探求します。友達と共同で遊ぶ段階になると、自律

心が育ち、自己表現力や交渉力も磨かれます。毎日、心と体をたくさん動かして遊びながら、生きていくために必要な感性を育むのです。

人間ばかりでなく、哺乳類の子どもは、社会性を身につけるために、親の庇護のもとで遊ぶ時期を過ごします。中でも高度で複雑な社会を生きる人間の子どもは、準備に時間がかかるため、自立までに非常に長い時間が用意されています。なので年齢が低くなればなるほど、十分な遊びの時間を確保してあげることが大事です。多様な遊び体験で得た感性や能力は、人生の「根っこ」となり、今後の成長と学びを支えてくれるのです。

『子どもは生まれながらにして、生涯にわたる表現のすべてを内包している』—ピアジェ(心理学者)—

大切な宝は隠れた場所にある

このように、生き抜くために必要な力は、人生の土台となり支える役目なので、すぐに成果や形として現れにくく、評価しにくいものですが、最も大事なもののなのです。

さて、体の仕組みを見てみましょう。心臓、脳などは外側から見られない、簡単に触れることができない場所で守られ、生かされています。命、愛、など真に大事なもののほど、日頃は意識していない心の奥で、静かに存在しています。食物の栄養素も外見からはわかりません。私たちの生命や人生を支えている宝は、普段の生活で、あまり意識しない場所に保管されているのです。

子どもはクリアな「鏡」。自分の全てをさらけ出し、向き合う大人の内面をそのまま映し出して見せてくれます。子どもは、大人が見失っているもの、大人自身が向き合う課題に気づかせてくれる存在でもあるのです。私たちも子どもに習って、見えない部分の成長を止めないようにしたいものです。

『心で見なくちゃ、ものごとはよく見えないってことさ。かんじんなことは、目に見えないんだよ』—サン・テグジュベリ(作家)—

若者たちがやり残したこと

「こんな自分のまま就職したくない」「大学に入っているいろいろ挑戦したけれど、そこまで夢中になれることがなかったし、やりたいことは何もない」

これは、就活生対象の対話イベントで彼らが語った心境です。もう少し大人になるのを先延ばしたい感じが伝わってきました。「マトリョーシカ人形現象」と呼ばれ、アイデンティティが確立できないまま成人を迎える人が今、増えています。発達心理学で、現代人の精神年齢は<実年齢×3分の2>とも言われています。自立したくてもできない青年、恋愛や結婚をしたがらない若者がたくさんいるのは、なぜでしょうか。自立して生き生きと活動している若者たちと一体何が違うのでしょうか。

それは「本来その時期に果たすべく自分が主体となる経験の不足」にあります。人は誰でも、主体的に取り組んだことから、最も多くのことを学びます。幼少期の遊びだけではありません。生き方を模索する10代に、自己と向き合い、仲間と本気で思想をぶつけ合うような経験が圧倒的に足りていないのです。これらの経験は、真ん中に「生き生きとした自分」を創り上げていくので、自分らしい生き方の心棒となるのです。

さて、脳の発達からすると、思春期以降は、専門化に適した時期です。好きなこと、自分の得意な分野に没頭し、スキルを伸ばすには、10代が最も効果的だということです。それまでに十分な遊びの中で多様な経験を積んでいけば、自分はどんなことに興味があり、何に夢中になり、どんなところが強味で、何が苦手、など、自分を知る機会がたくさんあったはずですが、でも内発的な活動が足りなかった子どもは、自分の特徴や意思がよくわかりません。そのため、「もっと時間と自由がほしい」「まだ成人したくない」「猶予期間を伸ばして自分探をした」と願うのは当然の欲求なのです。

『人間の発達や成長には順序があって、決して飛び級はできないようになっている』—エリックソン(発達心理学者)—

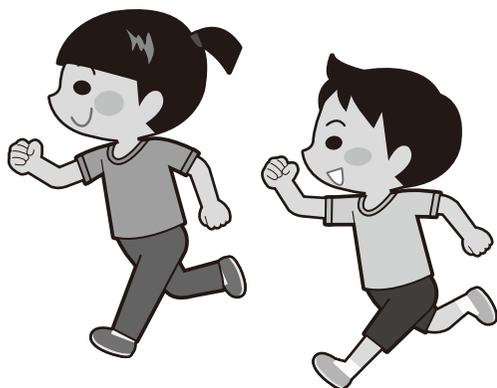
遊びは脳の発達を促し 心のバランスを整える

一つの遊びを始め→本気で取り組み→問題に向き合い→試行錯誤・工夫をし→完結しやり遂げる、という一連の体験の中で子どもは、様々な感情を伴った心の動きや、問題解決するための葛藤など、常に思考を働かせていることがわかります。一連の経験で、実に多様な能力や感性が磨かれ、自己成長を促します。「子どもの遊びは科学実験と同じ過程をたどっている!」と科学者が言ったほどです。

しかも、多様な特徴や得意分野をもつ友達と関わるので、様々な知識やスキルを幅広く学ぶことになります。自分の価値観が広がり、引き出しの数は増え、よりしなやかな感性が磨かれていくと言えます。

特に乳幼児期から学童期は、最も遊びに適した時期。なぜなら、遺伝的に、脳は、後ろの原始的な部分からゆっくりと発達するので、感情・感性・感覚で世界を知る遊びの過程を、理性が邪魔しないようにできているからです。人間の子もだけが、どんな環境にも適応するように配慮されているということ。子ども時代に、守られた環境の中で好きな遊びに没頭できる十分な時間を与えられて育った人は、予期せぬ出来事の連続である人生に対応する豊かな力を蓄えることができるのです。

『Growing upを支えるのはGrowing downつまり下に向かって伸びる力。自分の命の根源を見つめて根を張る作業が人間に真の成長を促す』—ジェイムス・ヒルマン(心理学者)—



葛藤体験が レジリエンス(復元力)を鍛える

実は、自分を知るためには、ネガティブな体験が必要です。幼稚園教育要領にも「葛藤体験」の必要性をうたった文章が繰り返し出てきます。「自分ごと」である遊びに真剣に取り組むからこそ、ケンカや思い通りにならない葛藤場面に遭遇します。そこで初めて自分の中の怒り、悲しみ、憤り、悔しさ、など負の感情と向き合うのです。葛藤を乗り越えるためには、友達や先生の肯定的な支えが必要です。仲間への信頼を前提とした心のやり取り、相互作用の中で一緒に乗り越えた経験は、大きな財産となります。子どもは仲間の中で育ち合います。しかもそれには、表面的な楽しさではなく、葛藤をも含んだ、深い体験が必要です。毎日何気なく繰り返す遊びには、一人ひとりの喜怒哀楽が豊かに絡み合った、唯一無二のストーリーが無数に存在しています。子どもの遊びの世界には、心震えるドラマが存在するのです。

『ころぶ練習、負ける練習を子どもにさせること、恥ずかしい体験を自分自身の責任で受け止めさせることが、子どもの一生を支えるいのちの根を育てること』—相田みつを(詩人)—

ホンモノの自尊心

「できた!渡れた!!!」
年中組のヒロ君が土山のでっぺんで叫ぶと、ちょうど土山で遊んでいた友達二人が「あっ」とお互い顔を見合わせました。
「すごい!」「よかったね、ヒロ君!」
と満面の笑みです。

これはある幼稚園における遊びの一場面。一週間前、担任とみんなで園庭に忍者の修行場を作り、修行が始まりました。一番の難関は、ロープの綱渡り場。みんな、キラキラと瞳を輝かせ、挑戦しては途中で落ち、また最初から挑む…その中にヒロ君もいます。二日、三日目。ヒロ君の目の前で、友達が

次々にクリアしていく。いよいよ自分だけがクリアできない、となった時には、悔しさが表情や全身から滲み出ます。

ですから、ヒロ君の達成をみんなも心待ちにし、応援していたのです。ヒロ君の達成を目撃した友達二人は、走ってほかの場所で遊んでいる友達に伝えて歩きます。もちろん、この大ニュースを真っ先に知らされたのは、担任。担任は、みんなに声をかけ、修行場のヒロ君の場所に走って行きます。

いよいよヒロ君は、みんなのしている前で、カッコよく、軽やかに渡り切ったのです！

「おおお!」「やったじゃん」「できたね!」

とヒロ君に駆け寄り、喜び合う子どもたち。

ヒロ君に近づいた若い担任は、ヒロ君の目をまっすぐに見つめ、

「おめでとう!先生、ヒロ君が毎朝一番に来て、一生けんめい修行してるの見てたよ。だからね、すごく今、うれしい…」

一言一言をかみしめるように言ったあと、ヒロ君を抱きしめました。担任の目にはうっすらと涙がにじんでいます。ヒロ君の顔は、とても誇らしげに見えます。

この遊びの中で、何度も落ちる悔しさや、失敗するたびに泣きたくなる気持ち、それでも諦めずに行き続ける意志、やればできるという自信が、記憶に刻まれる経験となったはずです。

さて、ヒロ君の自尊心に貢献したのは、達成感に共感してくれた、担任の先生と友達との存在でした。自尊心は、決して一人では得ることはできません。人に認められ、自覚と一致した時に初めて、実感されるのです。マイナスの感情もたくさん味わいますが、そんな負の状態の自分を受け入れ、黙って見守り、肯定的に映し出し、輝かしい自分を見せてくれる「人」の存在があつてこそ、子どもは、等身大の自分をまるごと受け入れることができるのです。

そして、大前提にあるものが「遊び」であり「私」の思いがこもった活動です。ヒロ君は、自分で行動を選択し、自分のペースとやり方で納得のいくまで取り組んだからこそ、「ヒロ君にとっての」意味ある経験になり得たのです。これは、応援する立場だっ

た友達にも、勇気を与える出来事だったことでしょう。

このエピソードは、幼児らしい生活を送る環境を保障することの重要性を教えてください。

一つは、充実した遊びが展開できる十分な時間、安全に必要な広さのある場所が用意されていたこと
もう一つは、自分を安心して表現できる仲間が存在があること

そして大きな目で見守る愛情をもった大人の存在が幼児の生活や心を支え、自尊心を育むのです。

『誰かが私を見つめ、誰かが私の名を呼び、誰かが私に語り、誰かが私に触れ、誰かが私に微笑んだ。あの時、私は私を感じたのだろう』—
キーウエイデンの回想より—

普遍的な価値観を 子どもに伝える

これからは、グローバルで変化の時代にふさわしい教育が必要ですが、それだけでは片手落ちです。時代の先端、流行を追い求めるだけでは、浮わついて足元の大事なものにも気づかないまま、突き進んでしまいがちです。完璧を求めすぎると、不完全なものを切り捨て、理想ではない出来事にはひどく幻滅するようになります。求めても求めてもまだまだ満ち足りない状態に陥ると、心は苦しく追い詰められ、燃え尽きてしまいます。

変化が激しく、先行き不透明な時代だからこそ、私たち一人ひとりが、生き生きと豊かに生きるために必要な「普遍的な価値観」を意識して生活することが大事なのではないでしょうか。

私たち大人の役目は、

- ・人生を心から楽しむ姿、学び続ける喜びを子どもたちに見せることと
- ・子どもの奥に眠る「人間らしい心根」を目覚めさせること

の二つです。新しい教育に乗り遅れないために、全精力を使うことばかりが重要ではないはず。

今こそ、しっかりと地に足をつけ、国や地域の歴史ある文化・伝統の智慧をみんなで守り、次世代に

継承していく時代であることは間違いありません。そこからまた、時代にあった創意工夫やイノベーションも生まれることでしょう。

『古いものを今の時代に合わせて生かす。古き良きものは生活に美を添え、やがて土に還る』—ベニシア・スタンリー・スミス(ハーブ研究家)—

普遍的な価値観を 子どもに伝える

今、小学生は放課後が忙しく、高学年になると、習い事や塾でぎっちり詰まったスケジュール帳を持っています。塾帰り子どもたちが、コンビニで栄養ドリンクを選びながら「このメーカーが一番効くよね」などと話している姿は、まるで小さな大人のよう。

現代は、子どもを「授かる」時代から「つくる」時代へと変容し「社会の宝」だった子どもは「自分(親)のもの」という感覚を強くもつようになりました。そして、自分の意志で理想の子どもを育てよう、という意気込みが強くなります。少子化で親の教育熱は年々高まり、親の多様な価値観に対応すべく、私立学校は増え続けています。

そして世界的に深刻な状況を呈しているのは、貧困層との教育格差の問題ばかりでなく、健全な自立を妨げる、親の過保護・過干渉による自立の危機。子どもをトラブルから避け、間違った道を歩かないよう細心の注意をし、ケガや失敗のないよう先回りして準備し、寄り道は許さず舗装された道へと導きます。

子どもは親の見ていない場所で育つものです。あまりに子どもの生活を明るく照らし過ぎ、全てを把握しようとしてはいいないでしょうか。それでは、子どもは息苦しくなります。人間には光と闇の両方が必要です。子どもも大人も社会も同じなのではないでしょうか。人の心の中には、理不尽なこと、どうしようもない弱さ、ずるさ、そういったものがあるんだ、ということ、子どもは親の見えない場所で学びながら自立に向かうのですから。

『我々に訪れる最高の瞬間とは自分の内なる「悪」を自ら最強の資質と捉え直す勇気をもったときだ』—ニーチェ(哲学者)—

子どもも大人も のびのびと過ごせる社会

前述したように、すべての行動に光が当てられた子どもたちは、逃げ場を失い、成長の場を狭めています。塾をさぼって友だちと駄菓子屋に遊びに行く「悪い子」はいなくなりました。「ギャングエイジ」といって、親よりも仲間と連んで広い範囲を冒険し、傷を負いながらたくましく成長する子どもの姿は、めっきり見られなくなりました。

こうして、子どもらしい時間、失敗体験はどんどん削られていく一方です。どうしたらよいのでしょうか・・・実は、子育てに依存する親自身も、生きにくい社会で大きなストレスを感じ、不信感や違和感を抱えているのです。教育や保育に関わる専門職も、抱えきれない問題に日々頭を悩ませ、心を痛めています。

今こそ、同じ価値観や志をもった、多様な年齢・立場の人々が子どもを中心にしながらつなげるための新たな発想が求められています。それぞれの強味を生かし、負担を軽減し合い、ゆとりを生み出す「コミュニティ子育て」をデザインし、子どもも大人も楽しく育ち合う場を創り出す人たちも増えています。「社会的な役割、立場、職業、園や家族などの枠を超え、みんなで、未来を創りましょう!」

「未来の担い手である子どもたちの、かけがえのない時代を守っていきましょう!」

多様な人々とのゆるやかなつながりは、家族の心にも子どもの心にもゆとりをもたらします。生き生きさが社会に波及して、ポジティブな循環をもたらすことを願ってやみません。

『子育てに成功している家族は、家族間の人間関係だけでなく、地域・友人など、家族以外の人間関係も豊かである』—アメリカ精神医学研究所—

■執筆者紹介

三谷 宏治 聴くことから始める親と子の「伝える技術」

1964年大阪生まれ、福井で育つ。
東京大学 理学部物理学科卒業後、ボストン コンサルティング グループ(BCG)、アクセンチュアで19年半、経営コンサルタントとして働く。92年 INSEAD MBA修了。2003年から06年 アクセンチュア 戦略グループ統括。2006年からは特に子ども・親・教員向けの教育活動に注力。現在は大学教授、著述家、講義・講演者として全国をとりまわる。
K.I.T.(金沢工業大学)虎ノ門大学院 主任教授の他、早稲田大学ビジネススクール・グロービス経営大学院・女子栄養大学 客員教授。放課後NPO アフタースクール・NPO法人 3keys 理事を務める。『経営戦略全史』(2013)はビジネス書2冠を獲得。最新刊は『マンガ経営戦略全史』と『お手伝い至上主義!』。
永平寺ふるさと大使。3人娘の父。

よしおか ゆうみ 子ども時代の豊かな遊びが“輝く未来”をつくる!

ファミリー心理カウンセラー
子育て・教育関連アドバイザー
一般社団法人アジアジュニアゴルフ協会/思春期アスリートメンタルスクール主宰
任意団体asobi基地/顧問・アドバイザー
専門は乳幼児保育、児童・発達心理学。長年幼児教育に携わる傍ら、乳幼児期と思春期～青年期との連続性、自己表現と友達関係の発達などの実践研究に取り組む。心理学やカウンセリング技法について学びを深め、都内メンタルクリニックの現場にて思春期・家族カウンセラー研修の経験を経て独立。杉並学院中・高ゴルフ部で石川遼らの監督を務めた夫と共に、ジュニアゴルフチームの運営にも携わる。国内外の遠征に帯同し、トップクラスの選手や若手青年プロたちとも寝食を共にしながら、彼らの思考や行動の特性、幼少期の過ごし方、両親との関係性などを分析。子どもが自立して自分の特徴や才能を生かして活躍するために必要な大人の役割について、発信している。

■協力園

表紙：観泉寺幼稚園（東京都 杉並区）

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

高橋みなみの
これから何する? 「よみきかせ」  ^{80. Love} TOKYO FM [FM80.0MHz (月曜日~木曜日14:30頃~)]