

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ ぐんぐん伸びる子に育てよう! … 石田 勝紀

◎ ネイチャーエデュケーションのすすめ … 長谷部 雅一



「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	ぐんぐん伸びる子に育てよう!
9	ネイチャーエデュケーションのすすめ
15	あらまし

ぐんぐん伸びる子に育てよう!

(株)緑進学院 代表取締役
教育デザイン研究所 代表

石田 勝紀



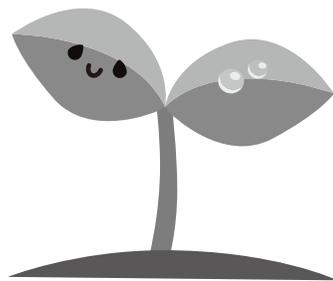
これまで私は多くの子どもたちを指導し、保護者の方々と出会ってきました。現在も、教育記事、書籍、ママカフェという活動も通じて、非常に多くの保護者の皆様と継続的に接し、子育て・教育に関するご質問を頂いています。

そのような場の中で、多岐に渡る質問をお受けします。内容は幼児教育から、中学受験、さらには家庭での接し方、しつけ、グローバル教育、特別支援まで幅広いのですが、その中でも一番多い質問は、「うちの子、勉強しないのですが、どうしたらいいですか?」という質問です。ただ単に勉強しないとんでも、それぞれ皆さんの背景は異なります。ですから、「こうすれば勉強するようになりますよ」と端的にお答えすることはできません。個別的背景を知ったうえで、適切なアドバイスをする必要があります。ところがアドバイスは個別的であるとはいえ、実は、自主的に勉強し、ぐんぐん伸びる子になるためには、ある「原則」というものがあるのです。その原則をはずささえしなければ、伸びる子になっていくのです。私はそれを「しつけの法則」と名付け、これまで指導をしてまいりました。

「しつけの法則」

「しつけの法則」のポイントはどこにあるかといえば、それは「日常生活の心・頭・体の使い方」にあります。日常生活とは、子どもたちであれば学校で勉強をしている以外の時間帯です。社会人であれば会社で働くことや自分で勉強すること以外の時間帯のことです。その勉強や仕事以外の時間帯に、実は大きなポイントがあるのです。

一般的な勉強法や成功法の類は、どのように勉強をすればよいか、勉強するときの心構えなどが強調されます。それはそれで重要なのですが、核心的ポイントは残念ながらそこにはありません。その前提となるものが必要なのです。



人間は日常生活で習慣化された心、頭、体の使い方に支配されています。勉強のときだけ、最良の頭の使い方はできません。仕事をしているときだけ効率的にできるということもありえません。人間は習慣化された動物なのです。日常生活の些細な出来事に対して、常に心が動き、そして体が反応し、頭が働いています。そしてその“くせ”になった習慣が、勉強や仕事、さらには人生に影響を与えてしまうのです。

たとえば、しっかりと計画を立てて勉強する習慣がある子がいるとします。この子は計画を立てる習慣が日常からできており、友だちと遊ぶときもしっかりと時間の枠組みが組まれています。計画を実行するときに重要なことは時間を守ることですが、日常生活の些細な出来事に対して時間を守れない子が勉強のときだけ時間が守れることはありません。

社会人の場合ですと、仕事上で効率性が

高い人がいるとします。この人は日常生活においても効率を高めた無駄のない生活をしています。よくON、OFFといいますが、そこには気持ちの違いはあるでしょうが、行動パターンや思考パターンは全く同じ状態で働いています。

人間は小さいときから親に育てられ、その後、多くの友人と交わり、自分の行動パターン、思考パターンが受動的に決定していきます。しかしその中でも最も影響の大きい時期は幼児期です。「三つ子の魂百まで」と言われるように、小さいときに受けた影響は計り知れないものがあります。もちろん成長してから後天的に変えていくことも可能ですが、できるならば、小さい時に習慣形成をしておくに越したことはありません。その後の人生に大きな影響を与えていくのですから。では、「心、頭、体」の習慣化の重要性はわかりましたが、次の問題はそれをどのようにして習慣化させ



ていくのかということです。

そこで、この「しつけの法則」の習慣化について具体的に述べていきましょう。

心の習慣

一つ目は、「心の習慣」です。子どもたちは基本的に学ぶことは好きなのに、勉強は嫌いという場合が少なくありません。理由は簡単です。つまらないからです。また、勉強がちょっと出来ないと、自分自身が否定されてしまったかのような錯覚に陥り、自信を喪失し、マイナス言葉を発したり、マイナス的行動に出たりする場合があります。本来の勉強とは「成長への学び」なのですが、そのようなイメージを持つこともなく、勉強とはつまらないもの、強制されたもの、やらねばならないものというイメージがいつの間にか定着しています。親の世代でも同じような認識であることが多く、その場合は子どもにもそれは“正確に”継承されます。

そこで、日常においては、物事を肯定的側面からみる癖をつけていきます。もちろん人間なので、つまらない、やりたくない、嫌いという感情は出てきます。それはそれでごく自然なことです。しかしそれで終わるのではなく、もう一歩進んでいくのです。

それは「どうしたら面白くなるのか」「どうすればやりたくなるのか」「どうすれば嫌いにならずに済むのか」という視点です。英語で言えば「HOW」の視点です。どうすればうまくいくのかという視点が入ると、感情的にプラスへ転換されます。また創造的にもなります。実は子どもたち

は、遊びの中でこれを実践しています。どうしたら面白くなるかを考えながらルールを作ってみたり、工夫したりします。これは完全に「HOW」の視点なのです。ですから、「心」をプラスの方向へ持っていくためには、日常で「どうしたらうまくできるだろうか」と誘導してあげると、どのようなことに対しても、前向きに考えるようになっていきます。

頭を使う習慣

二つ目は「頭を使う習慣」です。特に子どもたちは、元々は頭を使う天才です。思考することが楽しいのです。しかし、インプット型重視の方法で画一的、強制的な方法で教育がなされると、思考は停止します。その後、頭を使うことをせずに生活し、自分で判断できず、自立の人間とはかけはなれた状態になる可能性があります。したがって、これを避けるために、日常生活で、「頭を使う習慣」を作ってしまうのです。様々はアプローチがありますが、代表的なことを一つ述べましょう。それは「なぜなんだろうね～」というマジックワードを使うことです。英語で言えば「WHY」です。「何、どこ、誰、どっち」はいずれも頭に入っていれば答えられますが、「なぜ」は考えなければ答えられません。頭を使うとは考えるということです。「なぜ？」と聞かれて答えられなくてもいいのです。考えるという状態を作ることが大切なのです。これは幼児期においても有効的です。「なぜこうなっているんだろうね～」と聞いてあげるだけです。出てきた回答に正誤はありません。ですから自由闊達に発言するように

なります。このような習慣を日常から作っていると、いざ勉強をするようになったときも、「なぜそうなんだろう」と考えるようになります。すると理解力が高まり、記憶力も高まり、単なる勉強ではなく学びとなるのです。



体の習慣

三つ目は、「体の習慣」です。「体」といっても、これは生活習慣のことを指します。私がこれまで指導してきた子どもたちで、勉強が出来ない子の特徴として、次の3つの生活習慣のいずれかに大きな問題があることがわかりました。それは「挨拶、時間、整理整頓」です。誰しも多少の問題があります。しかし、明らかな問題がある場合、それは学習面の大きな問題へと直結していきます。実際、これらの問題を改善すると、学力が上がるから不思議です。幼児期においてはこの習慣は特に重要となります。

◎挨拶することを習慣にする

挨拶は当たり前にするものであると昔から言われており、礼儀の1つとして教育

されます。私はよく学校訪問をするのですが、その学校で私のような来校者に対して生徒が笑顔で「こんにちは」と言ってくれる学校があります。このような生徒が多い学校は間違いなく自分の子どもを入学させても安心です。学校の礼儀、しつけ教育がしっかりと行き届いているからです。挨拶から人と人のコミュニケーションが始まり、そこから進歩が生まれます。

しかし、挨拶がなぜ学力と直結するのでしょうか。たいていは無条件に挨拶が大切だといいます。それはそうですが、実は学力を高めることと明確な関係があります。挨拶という行為は積極的行為なのです。自分から主体的にするものなのです。すると「人から受ける印象がよくなる」「情報が多く集まる」ということが起こり始めます。これは勉強においてメリットがあるだけでなく、社会に出てからもメリットは続きます。明るく元気な人には情報や人が集まり、さまざまなチャンスが舞い込んでくるためです。もちろん、人から良い印象を得ようとか、情報を集めることを目的に、挨拶をするのではありません。結果としてそのようになるという意味です。ですから、毎日の挨拶をしっかりと癖になるまで行うことをお勧めします。誰に対しても明るく挨拶ができること、これは人間としてあるべき姿の第一歩でもあるのです。



◎時間を守ることを習慣にする

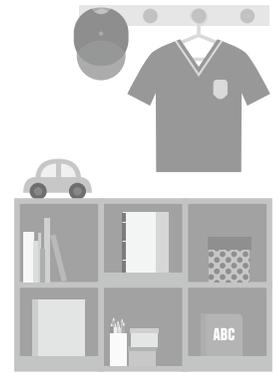
時間を守ることの大切さは誰もが感じています。しかし、状況に応じて時間を守るときがあったり、なかったりする場合があります。多いのが実情でしょう。家庭においても時間を守る習慣がある子どもは間違いなく勉強ができるようになります。遊びの時間と勉強の時間のメリハリ、夜寝る時間、起きる時間、友達との約束時間などをきっちりと守る必要があります。何も完全無欠主義になる必要はありませんが、大切なことはしっかりと時間を意識して行動する癖がついているかどうかなのです。



◎整理整頓を習慣にする

整理整頓が重要であることは、時間を守ること同様に多くの人が認識しています。子どもの頃は、「ちゃんと片づけなさい！」と言われることは頻繁にあります。が、「なぜ整理整頓が大切なのか」については、単に美的問題として片づけられることが多いものです。実はこれも、ぐんぐん伸びる子になるために関係した習慣の一つです。それは整理整頓の習慣化が次の3つを育成するからです。「体系化する力」「リズム感覚とバランス感覚」「取捨選択の眼力」い

ずれも勉強で必要なこと、社会に出てからも必要なことです。その必要なことのベースは幼児期からの習慣によってより強固に形作られてきます。では、どうすれ



ば習慣できるようになるのでしょうか。ただ「片づけなさい！」と言っても、やらないか、やったとしても嫌々ながらやるだけで、何ら改善はしません。実は、この習慣化には方法があるのです。例えば楽しみながら片づけをしていく方法や、ゲーム的に競争させて片づけをするという方法もあります。このように様々な方法がありますが、少し変わった方法で、私が講演会でよくお話しする「習慣化のための方法」を一つお話しします。

「家に帰ってきて、子どもが靴を揃えない。そのため、毎度靴を揃えさせているが、言わなければやらない。一体いつまで言い続ければいいのか。」という場合、どのように対応したらよいのでしょうか。

習慣化の問題は、場当たりに指摘しても直りません。そこで、“文脈”を作ると良いのです。それは、「もう一度、靴を履かせて、玄関の外へ出て、『ただいま』からやり直し」をさせるのです。これが“文脈”です。つまり何事も、その場面だけを指摘しても解決しないのです。その前の状態から一連の“流れ”を作って正していくと習慣化されます。このように習慣化には「コツ」があるのです。それを知らずに、ただ「靴を揃えなさい！！」と毎日言っても、「『靴を

揃えなさい』と言われたら揃える」という行動パターンが習慣化(皮肉にもこのパターンの習慣化が成功している)されるだけなのです。帰宅して、いつまでも靴を揃えない子には「玄関の外に出て『ただいま』からもう一度やり直し」をさせてみてください。はじめは嫌々ながらやる子も、言われなくともやるように習慣化されていくことに驚かれることでしょう。

以上、ぐんぐん伸びる子になるための習慣化について大きく「心」「頭」「体」の3つの側面から述べてきました。これらは総称して、「しつけの法則」といいますが、ここ

で言う「しつけ」とは習慣化という意味です。「心と頭と体」を日常においてどのように習慣化するかということが要(かなめ)なのです。しかし、これまで述べてきたように、習慣化させることは、非常にシンプルです。誰にでも今からすぐにできることばかりなのですが、実際はできていないことの方が多かったです。特に幼児期の習慣形成は非常に大切です。その時期にどのような習慣が作られたか、それによって人格が形成されるといっても過言ではありません。今一度、基本的あり方を振り返り、実践してみるのもよいかもしれません。



ネイチャーエデュケーション のすすめ

アウトドアプロデューサー
ネイチャーインタープリター

長谷部 雅一



自然の中で子供が遊ぶ意義

とある保育園の年長さんと、まだ田植え前の田んぼの周りで生き物探しをしていた時の話です。生き物探しに夢中になっているひとりの男の子が、田んぼ周辺で泥に膝まで埋まってしまいました。もがけばもがくほど下に沈み、気づくと身体の1/4ほど埋まってしまっています。まったく身動きが出来ないこの状況は、幼児にとっては“命に関わる危険”と言っても過言ではない状況です。

ある女の子は、その男の子を助けようといの一番に駆け寄るも、男の子の所に到着する数メートル手前で自分も膝まで埋まってしまい戦線離脱…。それを見た身体が大きな男の子は、「俺が助けに行く！」と彼らの所に進みました。

2人の事例を見て、ぬかるみが少なそうな所を選びながら慎重に進みます。まずは女の子の救出が開始されました。周りで見ている子供達も、真剣な眼差しでその様子をじっと見守っています。女の子の埋まり具合はまだひどくは無かったようで、男の

子が女の子の手を持って引っ張ると、どうにか引き抜くことに成功しました。

ずるずると引きずり出された女の子は見事に前面全てがドロドロですし、履いていた靴は地中深くに埋まってしまい発見不可能となってしまいました。が、“命が助かった”彼女からすれば、そんなことは気になることも無く、ほっとした顔つきで男の子にお礼を言っていました。

さて、次が本番です、最初に泥に埋まってしまった男の子の救出です。だいぶ深くまで埋まってしまったので、見たところかなり難儀なことがわかります。男の子もそれを感じたのか、「誰か手伝って！」と仲間を募りました。



最初に救出チームに名乗りを上げたのは女の子1人と男の子2人の合計3人。他にも名乗りを上げた子供達はいたものの、人数が多いとさらに被害が大きくなると思ったのか、合計4名になった救出チームに止められていました。

新しく加わった3人の救助隊は、早速それぞれの方法で救出先に向かいます。ひとり最初は最初に救出に向かった男の子と同じルートをとどってゆっくりと近づく。もうひとは、足だけで歩くとまた深くまで埋まると思ったのか、ハイハイのようなスタイルで、自分がドロドロになるのも気にせず進んでいきます。もうひとりの子は、勢いよく走って向かいました。

無事に合流した4人は、息を合わせて泥に埋まった男の子を一生懸命引き抜きます。この段階になると、「○○ちゃん頑張れー！」「もっとこうやって引っ張れ！」と、外からも多くの声が出始めています。

しばらくの格闘の末、泥に埋まった男の子は無事に引き出され、ドロドロになった5人が安全な場所まで無事に戻ってきました。ほんの10分程度の出来事ですが、この時の子供達の必死さや、知恵を絞り出しトライ・アンド・エラーを繰り返して課題を解決させる様子などは、全て私にとって忘れられないシーンです。

ここで思うのは、「先生は何をしていたの？」だと思います。先生達は、自分がすぐに救出に向かうのではなく、その場を子供達にゆだね、そして救出現場の混乱がないように場づくりに注力していました。そして子供達が戻ると、その間に用意した着替えと泥を流すための水を持ち、笑顔で受け入れをしていました。素晴らしい学びの場を、しっかりとつくり、そして見守ってい

たのです。

毎年恒例的にかならず起きる誰かが濡れる、落ちる、泥にはまる事件ですが、そこで起きることは様々。何が起きるかわからない自然の中で大人も子供もその場で起きることを必死に考えてクリアする。そしてそこから多くのことを感じ、学んでいるのだと思います。

そういうインパクトがある事件が全てでは無いですが、これが自然の中で子供が遊ぶことの意義が凝縮された一例です。

自然はどこにある？

幼稚園や保育園の先生向けなど、自然の中で子供と大人がともに学び成長する場づくり「ネイチャーエデュケーション」の研修をしている際に「私の周りには自然がありません」「自然が無いので自然体験が出来ません」といった意見を必ず頂きます。先生達は、広大な大自然や、自然公園のような場所がないと自然体験が出来ないというイメージがあるようですが、そんなことはありません。

もちろん、動植物が豊富で、大きな木々に囲まれていたり、海辺であったりすればよりたくさんの発見や学びがありますが、「自然」というくくりで考えると、玄関の扉を開ければ空、風、光…と、もう自然が広がっています。つまり、自然はどこにでもあるのです。

身近なところでいうと、保育園や幼稚園の園庭にはプランターも含めて必ず土がありますし、草花があります。街には必ず公園があり、公園があれば生け垣や水道も

含めた水、小さな草花やシンボルツリー、場所によっては10m×10mと小さいのに、地面が全て土の公園もあります。つまり、自然を感じようと思えば必ずどこにもあり、自然が無いということは無いのです。それらの身近で小さな自然をどのように面白く感じ、発見するかが自然体験の肝になってくるのです。

自然が持っている力

まず自然は、大きく分けて「生きた世界である」「変化に富んでいる」「人知を超えた存在である」という特徴があります。

「生きた世界である」は、草花、木、虫、動物など、様々な生命が混ざり合って成り立っている世界であるということです。「変化に富んでいる」というのは、暑い、寒いといったように気温や、雨、風、嵐、曇りといった天候、明るい、暗い、真っ暗といった明

るさ、海、山、川や、そして平らなようでもかならずでこぼこしている地面のように、様々な地形があることや、日本においては、春夏秋冬の季節のように、一瞬一瞬様々な変化があります。「人知を超えた存在である」というのは、当然のことながら人は自然の力に抗えないですし、面白いのは、関わり方によっては、老若男女、健常者も障害者も皆関わる事が出来る存在だということです。もちろん自然の特徴はその限りではありませんが、人工的には作れないその不思議な世界と関わる事が大切なのです。

またその不思議な自然の世界でたくさん遊ぶことで、自然は様々なことを人間に与えてくれます。自然が人間に与えてくれることは、大きく分けると「五感を刺激してくれる」「危機管理の感覚」「自然を読み取る力」の3つです。「五感を刺激してくれる」は、変化にとんだ自然界において、まぶしい朝日、樹皮のデコボコ、鳥のさえずり、若草のにおい、草イチゴの甘酸っぱさな



ど、様々なものから常に視覚・触覚・聴覚・嗅覚・味覚を刺激してくれます。これは、現代社会においてとても大切なことではないかと私は思っています。

「危機管理の感覚」は、暑い、寒い、雨が降るなどの環境の変化を察知して、その変化に対応する力や、自然の一部である自分の体調の変化にも敏感に反応できるようになる力を養ってくれます。

最後に「自然を読み取る力」は、太陽の高さから大体の時間を感じたり、ミンミンゼミが鳴いたら夏、新月や満月なので海水が大きく引く…など、自然から必要な情報を読み取る力が身についてくるということです。この力は、これから生きる力を育んだり野生を呼び覚ますのに重要なスイッチだと思っています。

幼児における自然体験の有用性

自然の中では、不思議と人間は素直になれるという効果があります。これはきっと人間のDNAのどこかに自然には抗えないということが記録されているのでしょうか。ですので、自然体験をしている際に指導者やお友達など、人が関わることで、様々な社会性を育んでくれるということも実感しています。

最近では、管理された平地で遊ぶよりも自然の中で遊んだ方がボディーバランスをより養ってくれると言われていています。たとえば、平地を歩くよりも、山道を歩いた方が、常にデコボコしていたり、時には滑ったりと、つねに自分のバランスを取りながら歩くためより身体の中心を保つのが

難しくなります。

さらには、脳科学的にも自然の中で様々な刺激を受け、そして日常よりも多くの五感や身体を脳を通して刺激を受けているので前頭葉が活性化されるなどという報告も出始めています。

実際に、過去10数年間私が保育園や幼稚園さんからアンケートを採り続けると、幼児が自然体験を行うことで様々な成長が見られていることがわかりました。その効果を少しここに書き記します。

- 疑問に思ったことを自分でまず考え、そして調べるようになった
- サッカークラブでコーチにバランスの良さを褒められた
- グループ活動が上手になった
- 家に帰ってからたくさん出来事を話すようになった
- ご飯を3食きちんと食べるようになった
- 早寝、早起きするようになった
- 生き物をいたわる気持ちが芽生えた
- 少しのことでは心が折れないようになった
- 今までよりも色々なことに挑戦するようになった
- 何かに対して長い時間集中して取り組むようになった

これらは勿論日常保育など日々の先生方の努力も重なったのですが、実際に保育園や幼稚園の先生、そして保護者が子供の自然体験を通して体感されたそうです。

自然体験のやり方

では、実際にどのように幼児に対して自然体験を行うのか？子供の成長に繋がる「ネイチャーエデュケーション」の場になるのか？ここが気になるころだと思えます。

様々なテクニックはあるのですが、何よりもまず保護者、指導者自らが自然に対して興味を持ち、子供よりも楽しめるかどうかが一番大切なことです。子供は大人が発する空気感を察しながら生きています。ですから大人が本気であればあるほど、子供も自然の中から様々な発見や学びを得られるのです。そのことをベースに、まずは次の5つを実践してみてください。

1：いたずら心があること

ただ子供が進む道をトレースするだけではなく、もしもここでこんな問いかけを

したら、子供達はこういう反応をしてくれるんじゃないか？もしもこのタイミングでこれを見せたら、きっと子供達はびっくりするだろう…。など、つねにいたずらの仕掛け人のような気持ちで、子供達に色々なきっかけを仕掛けてあげましょう。

2：相手/対象物に興味を持つ

「ねえみてこの葉っぱ！面白いよ！」「そうだね、面白いね」。これはよくある子供の発言に対する大人の反応です。同意はしているものの、子供の言動に対して興味を持っていない発言です。そうではなく、なるべく対象者の言動や行動、そして自然物に興味を持って、自分自身も「どうしてこんな形なんだろう？」「子供は何に興味を持ったのだろう？」といった風に、相手や対象物に自分なりの興味を持つようにしましょう。そうすることで、子供も自分の新たな気づきや感動に出会うことが出来ます。



3: 見つける/発見する

大人は日常つねに忙しいため、必要な情報以外はなるべく排除して暮らしていく術を身につけてしまっています。その感覚で自然の中に入っても何の学びも気づきもありません。常にとは言いません。こういったタイミングだけでも、目に入るもの、耳に入る音全てにまずは興味を持ってみましょう。また、普段当たり前のように見ている草花でも、あらためて興味を持ってみると、そこから様々な発見を得ることが出来ます。自分自身が面白いものを見つけ、たくさんの発見をすると、子供も自由に見つけ、発見することが出来るようになります。

4: 感じる

分単位、人によっては秒単位で生活をしていると、不思議と人間の五感は閉じてきてしまうように思います。ですので、まずは自分の五感をフル解放してみましょう。そうすることによって、風が湿っている、いつもより子供のモチベーションが高いなど、様々な小さな出来事から多くのことを感じる事が出来ます。感じることは、成長は学びのスタート地点だと私は思っています。

5: 活用すること

たとえば、子供が公園でいつもより高いところから勇気を出して飛び降りることが出来たとしましょう。この素晴らしい出来事は、その場で子供を褒めてあげるだけではもったいない。この時の成功体験を日常にも持ち込み、より沢山子供がチャレンジをするきっかけを作ってみるのはいかがでしょうか？

沢山葉っぱを拾ったのであれば、その葉っぱをつかって何かを作ってみたらどうでしょうか？子供が自然の中で得た大きな学び舎体験は、その場だけではなく様々な方向で活用してあげるようにしてみてください。

はじめは生き物の名前に詳しくなくたって、遊びの知識が無くたってまったく問題ありません。むしろそういった知識優先で子供と自然体験をするよりも、不思議な生き物を見つけたらその特徴から勝手に名前をつけてしまうくらいの方が子供にとってより沢山の学びを得るチャンスに繋がってくるのです。

みなさんもどうぞ気軽に幼児と自然体験を楽しんでみてください。



■執筆者紹介

石田 勝紀 ぐんぐん伸びる子に育てよう!

(株)緑進学院代表取締役、教育デザイン研究所代表。国際経営学修士(MBA)、教育学修士、東京大学大学院教育学研究科博士課程在籍。平成元年、20歳で起業し、学習塾(緑進学院)を創業。いわゆる詰め込み勉強をさせず、「心を高める」「生活習慣を整える」「考えさせる」の3つを柱に指導をすることで学力を引き上げることを指導し、自らも3000人以上の生徒に直接指導。年間1000万アクセスを超える人気連載コラム東洋経済オンライン「ぐんぐん伸びる子何が違うのか?」を連載。ママさん対象の子育て・教育勉強会Mama Cafeを主宰、共有の場、学びの場を作っている。

■著書:「勉強しない子には『1冊の手帳』を与えよう!(ディスカヴァーアートウェンティワン)」他多数。

長谷部 雅一 ネイチャーエデュケーションのすすめ

有限会社ビーネイチャー取締役。アウトドアプロデューサー/ネイチャーインタープリター。2000年に丸一年をかけて7,000メートル級の山からパタゴニアの大地、シンプルな営みの国から先進国まで、自然とひとそとして文化にふれあう世界一周の旅をする。現在もロングトレイルや秘境をザックを背負って歩く旅人。プロジェクトの企画・コーディネート・運営の他、幼稚園や保育園のコンサルタント業務も行い、保育士向けに自然体験指導者教育、幼児へは自然体験を通じて行うボディバランス、感性、社会性などの教育に力を入れている。小学館「新・幼児と保育」にて「ネイチャーエデュケーションのすすめ」を毎月連載。雑誌、テレビやラジオなど、アウトドア、幼児教育、防災関連を主として多数のメディアにて活躍中。

■著書:「ネイチャーエデュケーション(ミクニ出版)」、「子どもと楽しむ外遊び(NEW OUTDOOR HANDBOOK)(地球丸)」

■協力園

表紙: 学校法人松本学園 武蔵野中央幼稚園 武蔵野中央第二幼稚園 (東京都 武蔵野市)

■「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」。



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。



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。

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」  TOKYO FM [FM80.0MHz (月曜日~木曜日14:30頃~)]