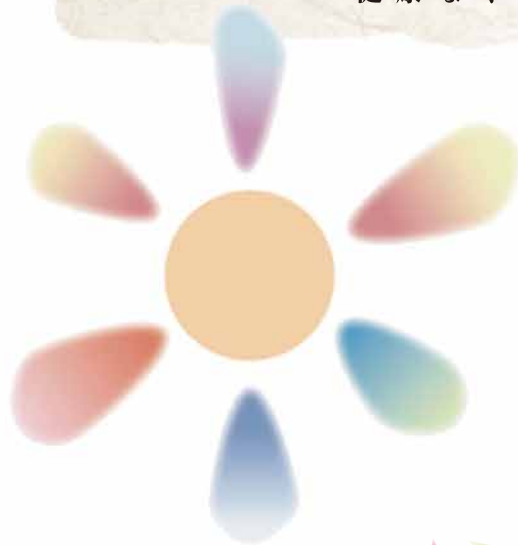


# 健康教育<sup>®</sup>

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ 子どもが伸びるチカラを蓄えるために、  
私たちができること …………… 山本 直美
- ◎ 子どもが育つ奇跡の教育 …………… 坂本 廣子



# 「健康教育」<sup>®</sup>

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	子どもが伸びるチカラを蓄えるために、私たちができること
9	子どもが育つ奇跡の教育
15	あらまし

# 子どもが伸びるチカラを蓄えるために、 私たちができること

NPO法人子育て学協会 会長  
チャイルド・ファミリーコンサルタント

**山本 直美**



「すべての子どもには、無限の可能性がある」  
幼児教育者として現場に携わり、いくつもの出会いに導かれるように独立したときに、私が一番大切にしようと決めた言葉です。この言葉は、私が長らく幼児教育に携わっていくチカラの源になっています。

これまでたくさんの子どもと出会い、同時にご家族と一緒に子育てについて悩み、考え、試行錯誤するなかで、本当にたくさんの気づきと学びを得ることができました。この場では、子どもが伸びるチカラを蓄えるために、子どもに関わる大人ができることを少しでもお伝えできればと思います。

## 親と子に寄り添う 存在でありたい

幼児教育の現場に立ちしばらく経った頃、登園する子どもの状態が一定ではないことに気づきました。いつもは機嫌よく登園する子がぐずったり、明るく元気に挨拶をする子が目を伏せていたり。普段の様子ではないことがありました。

よくよく聞いてみると、出かける直前に両親が喧嘩をしたことや、お父様が長期の出張で家を空けていることなどがわかりました。また、お迎えの時間にお母様に少し話を振ってみると、堰を

切ったように話し始める方もいれば、余計なことを、とばかりに子どもに一瞥をくれる方もいらっしゃいました。

親も人間ですから、いつも完璧ではいられませんが、家族のことで子どもの気持ちが揺さぶられ、それが長引くと与える影響も大きくなってしまいます。子どもの成長のためには、親が良い状態にいることの大切さを感じました。そんな時、現場で子どもへの接し方を工夫し、その様子をご家庭で配慮頂きたいことを保護者に伝え信頼関係を得ることで、一緒に子どものことを考え家族と共に取り組む雰囲気を作れるようになりました。

子どもの成長のためだと認識し納得した親は、自らの生活を振り返り、更に成長していこうと努力をするようになります。そして子どもたちは、そんな親の変化を汲み取ったかのように成長していきます。大人の変化＝成長、が子どもにとってのより良い影響を与えられる機会にもなる相互作用を持っているのです。

すべての子どもが持つ「無限の可能性」が、もしかしたら親を含む家族環境によって阻害されているのかもしれない。そんな気づきから、親と子に寄り添う存在でありたいと考え、チャイルド・ファミリーコンサルタント(CFC)と名乗るよ

うになりました。同時に、子育てに携わる人たちが学ぶ機会を提供すべく、子どもの育ちを人格形成や発達プロセス、家庭環境等テーマ毎に整理し、CFCの育成事業もスタートしました。既に数百名の方々が一緒に学び、親子に寄り添い、育ち合うプロセスをサポートしています。

## 自分らしさが備われば、 子どもは自ら伸びる

人間の発達段階には諸説ありますが、乳児期、幼児期、児童期、青年期、といった大きな括りのなかで共通している点は、人間の成長には一定の段階があり、順序良く階段を登ることが大事である、ということです。特に、乳幼児期の過程に問題があると、児童期や青年期にその課題が反動のように繰り返し現れることがわかっています。つまり、親としての大人の役割は、子どもが発達段階を円滑に順序良く登っていくことを支援することにあります。

しかし、今を生きている子どもたちを前に、将来の姿を想像したうえで、何をしなければいけないかを冷静に考えて行動することはとても難しいことです。特に初めて親として子どもと向き合うとき、どうしても自分が育った家庭を基準に子育てをする可能性が高くなります。ましてや、自分とは違った「自分らしさ」を持つ子がに合わせて対応する余裕など、なくて当たり前かもしれません。

今の時代は環境変化が激しいので、一つの価値観ではなく、子どもに「自分らしく」生きられるようになって欲しいと考えている親も増えているように感じます。「自分らしく」生きることをあまり意識してこなかった世代の私たちは、子育てや家族についてはあまり学んだことがないため、「学ぶ機会」を持つことが大切だと思っています。最近では「イクメン」という言葉を聞くように、父親の子育て参画も浸透してきましたので、

男性も多く講座に参加して下さるようになりました。以前から父親向けに「デキパパ講座」を、母親向けに「ゆるママ講座」を開催していましたが、今は「子育て学講座」として子育てを学ぶ場を設けています。

親が自分の家族や子どもに興味を持ち学び、丁寧に子どもと接していくと、何が起こるでしょうか？冒頭申し上げた通り、育ち合いの相互作用により、子どもに驚くほどの変化が起こります。それを目の当たりにすることで、子育てが今までも増して楽しい時間になっていきます。

## 自分らしさの基盤となる 「人格」を形成する要素とは

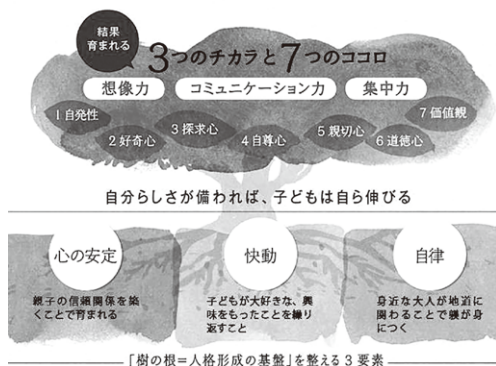
CFCを育成する講座には、子育てのプロである幼稚園・保育園の先生方や、子どもに関わる仕事に携わりたいビジネス・パーソン、マスコミ関係者まで多種多様な方々が集まってきます。企業で部下をマネジメントする地位にある方などは、子どもと大人の共通点を見出すなど、有意義な時間を満喫されているようです。なかには、子ども時代の自分を振り返り、発達段階で克服できていなかった課題に気づき、家族と一緒にその課題の克服に取り組むことで、より深い家族関係を再構築された方もいらっしゃいます。その過程は葛藤の連続だったと思いますが、まさに「自分らしさ」を再発見し、よりよく生きることを選択されている姿に、心から尊敬の念を覚えます。

大人だからこそ、処世術としてのスキルから一度離れて、心の奥にしまい込んだ「自分らしさ」に光を当てて再発見する過程は、大変な思いをすることもあります。そういう大人を見るにつけ、幼少期から「自分らしさ」の萌芽に大人たちが目を向け、育むサポートをしてあげることで、生き辛さを感じることなく、前向きに伸びていく人に育ってほしいと思うのです。



「自分らしさ」を備えた大人になるためには自分の基盤を持つことが大切です。ここからは、人格形成に必要な基盤についてお話ししたいと思います。

## 大樹は、深く地中に張った根あればこそ



子どもの成長を「樹」に例えて表現すると、深く張った根があればこそ大きな可能性を広げることができます。

子どもたちに身に付けて欲しい力やスキルが実だとすると、実ばかりが大きくても根がしっかりしていないと「ボキッ」と折れてしまうことがあります。実はあくまで結果として育まれるもの。幼児期に大切なのは、人格形成の基盤となる“根っこ”の部分の育むことです。しっかりとした根を張ることで、枝葉となるチカラやココロは、その子らしさをまといながら自然と身につけていきます。生きるチカラやココロを育むためには、しっかりと根を育むことが大切です。

これまで出会ったたくさんの子どもたちからもらった気づきを整理し、人格形成の基盤となる要素を、「心の安定」「快動」「自律」の3つに集約しました。

## 「心の安定」とは？

心の安定とは、「信頼ある人間関係のもとで、たくさん愛され、自らの存在を尊く感じられている」状態と定義しています。

いろんなことがうまくできる子どもたちには、「人間関係をつくるのが上手い」「最後まであきらめない」「自信がある」「成長意欲がある」など、人としてブレない軸のようなものがあります。その子の親と話してみると、家族を含めて信頼関係にある人間がその子に多く関わっていることがわかりました。まず親子関係がとても安定していて、親自身も安定しているようです。心地良い時間を共有し、お互い共感・共鳴し合うことによって、相互の信頼関係が醸成されているとも云えます。

また、親だけでなく周囲のいろいろな人たちとの信頼関係のなかにある子どもは、より心が安定していることがわかりました。親との信頼関係がもうひとつという場合も、身近な大人が子どもの状態を気にかけて、他者から愛されている実感に包まれることで、自分が尊重されるに足る人間だと自覚し、心の安定を獲得していくのです。

子どもにとって、信頼関係は生命維持に必須のこと。信頼する相手を失わないために、けなげに努力をします。主張したいことがあっても、相手に都合が悪いとわかれば我慢することだってできる。愛されている自覚があるが故に、相手を愛することもできる。尊重されることで、相手を尊重することができる。親を含む周囲との関係性のなかで、愛のある相互作用により生まれる状態が、「心の安定」です。自己肯定感を伴う、生きるチカラの源でもあります。

## 「快動」とは？

「快動」とは、「大好きなことや興味を持ったことを何度も繰り返して行うこと」と定義しています。幼児期の子どもたちに、理屈は必要ありません。楽しい!とか、これは何?と心に湧き上がった何かを行動によって解消します。その行動を通じて得た、理屈を超えた心地良さが「快」であり、人を動かす原始的欲求だと云えます。

子どもは“快”と感ずることは何度も繰り返します。毎日開く絵本でも面白い場面ではいつもけらけらと楽しそうに笑っていますし、ドキドキするシーンではいつも手で目を覆っています。毎回、まるで初めて出会う出来事のような反応です。

「快」を感じるポイントは、子どもによって様々です。男の子だと、車など機械モノに興味を持つ子が多いと思いますが、どの機械がツボなのかは、結構バラバラです。また、対象物はモノに限られません。遊びや音、いろんなことが快動の対象になり得ます。対象との関わり方も様々で、静かに観察することに集中する子がいれば、思いっきり活動的にボールを追いかける子もいます。

幼児期の特徴として、まず「時制の概念が無い」ことがあります。つまりは「今」を全力で生きている、ということ。今やりたいことを、明日にとっておくことはできません。TPOによっては大人には不都合なことだったりしますが、子どもにはそれが基本で当たり前のことです。

もうひとつの特徴は、「同じことを何度も繰り返す」こと。快動を繰り返すことによって、感覚的な“快”を体に刻んでいる時間でもあります。この先に、「その子らしさ」「その子の好きなこと」が続いています。

一方、この二つの行動様式は「思いっきり楽しんでる自分を受け入れてくれますか?」と、大

人に問いかけている瞬間でもあります。「楽しんでる姿を嬉しいことだと見守ってくれますか?」「子どもの時期にしか楽しめないことを満喫している私でいいですか?」というメッセージを、どのように受け止めるかは親次第です。「快動」とは「自分を見てくれていることの心地よさや安心感とセットになっている快感」でもありません。

CFC講座では、自らの快動体験を思い起こすワークを行います。不思議と、幼少期の快動体験が今の仕事や興味関心とリンクしていることが多く、三つ子の魂の例えを実感しています。私の快動は、「近所に生まれた子どものお世話をしに通うこと」でした。楽しくて一生懸命おむつを替えたり、一緒に遊んだり。今もその楽しさを満喫しています。

## 「自律」とは？

「自律」とは「子ども自身が、自分の“心の安定”した状態を保つことができる」ルールを持つことと定義しています。生活のなかで「自律」を身に付けることで初めて、子どもは自分の能力を発揮することができるようになります。「自立」という言葉もありますが、<自ら立ち、自分で自分のことに責任を持つ>青年期の課題と区別し、幼児期はその手前にある「自らを律すること」すなわち「自律」を覚えていく時期だと考えています。

経験豊富な先生方はお気づきかと思いますが、子どもは自分を律することで心の安定を獲得していることを、誇らしく気持ちのいいことだとわかっています。みんなで散歩に出たあと、先生方に言われずとも手洗いをし、落ち着いて座って待っている子どもの誇らしげな顔を見るたびに、その思いを強くしています。

一方、自律を獲得するまでは、親や周囲の大人

の地道でブレない丁寧な関わりが必要でもあります。幼児期に「自分を律するのよ!」と叱っても、まったく伝わりません。日々の生活習慣や、遊びを通じて、少しずつ覚えていくのです。例えば、玄関で「ちゃんとお靴を揃えなさい!」と叱るよりも、「お靴揃えたら次に遊びに行くとき履きやすいよね。」「きれいに揃えられたね、気持ちがいいね!」と伝える方が、子どもはできるようになります。自分なりに気持ちのいいルールを子ども自身が作っていけるようになることが「自律」です。親が大切にしたい習慣やルールを、子どもの誇らしく思う気持ちとリンクさせていくことで、自律が保たれ、心の安定を担保できるようになっていきます。

「生活リズム」も欠かせないポイントです。大人でも、睡眠不足、空腹、体調不良があれば、仕事や人間関係に支障が出ます。子どもも同じことで、生活リズムが整っていないと本能的な部分が満たされず、自分をコントロールすることが難しくなります。ここに丁寧に向き合う親は、自身の生活リズムの大切さにも気づいていくものです。親自身が自律することで、子どもの自律を促す。育ち合う関係を意識し、行動することが大切です。

## 人格形成の基盤を育みながら、次に目指すもの

これまで、人格形成の基盤となる「心の安定」「快動」「自律」についてお話してきました。この3つの要素は、大人になっても自分の状態を知る上で大切な基盤になります。人間の発達段階に合わせ人格形成は一生続くものでもあります。

発達段階の中で幼児期に特に大切にしたいと思うことを、3つのチカラ(想像力、コミュニケーション力、集中力)と7つのココロ(自発性、好奇心、探究心、自尊心、親切心、道徳心、価値観)にまとめました。この3つのチカラと7つのコ

コロを育むポイントについてお話したいと思います。

核家族化がより進むなかで、特に都市部においては周囲の大人との関わりが分断される傾向にあります。「心の安定」を左右する要素である周囲との信頼関係に基づいた関わりは、更に希薄化しつつあると云えます。治安の問題から、遊ぶ場が大人の管理下になれば安心できないこと。便利な反面、何時でも買い物ができる世の中は生活リズムを崩しやすくするなど、人格形成にマイナスの影響を与える事象が増えています。

そのなかで、絵本は言語教育に限らず、上記3つのチカラと7つのココロを育むために非常に良いツールだと思っています。絵本には様々な効用があることが知られ、これまでに生み出された名作も含めて、その世界観は言い尽くせないほどです。私たちが提供している教育プログラムでも、子どもの興味関心・発語に合わせたWithBookというオリジナルの絵本をプログラムの中心においています。

絵本は、ことばと絵の組み合わせにより、制約のない世界を子どもに疑似体験させる非常に優れたツールです。読み聞かせは、親と一緒にファンタジーを楽しみ、過去や未来を想像し、ちょっと可笑しい登場人物に笑いあったりする濃厚なコミュニケーションの時間です。

「おおきなかぶ」という絵本をご存じでしょうか。繰り返し発することばのテンポと、現実ではあり得ない動物たちの動きが、子どもを惹きつける名作です。例えば、読み終わったら、「かぶってどのくらいの大きさだと思う?

八百屋さんで探してみよう!」

と、一緒に探検してみる。買ってきたかぶを料理して食べてみる。



また絵本に戻り、違いを楽しんでみる。そんな過程を親子で楽しむことで、想像力や集中力が育まれ、社会性や情緒の醸成に繋がっていきます。絵本の活用には、子どもが「自分らしく」生きるチカラを育む、大きな可能性があると考えています。

## 意欲を引き出し、自信を育む「言葉かけ」について

コミュニケーションの基本は、「相手が理解できることばで意思を伝え合うこと」ですが、時制の概念が無く、まだたくさんしたことばを知らない子どもにとって、親の意思を正確に受け取るのは簡単なことではありません。

私たちも経験があるように、「わからないこと」をしなさいと云われても、興味を持つことは難しいのです。例えば、「昨日動物園へ行ったから動物園の絵を描きましょう!」と問いかけてみる。一見簡単そうに聞こえますが、2~3歳の子どもたちは「昨日」が明確ではなく、動物園という概念も曖昧だったりします。

「昨日どこに行ったのかな?」⇒「どうぶつえん」。「良く知っているね。動物園行ったね、楽しかったね。動物さん沢山いたけど、どんな動物さんがいたかな?」⇒「ぞう、キリン、うさぎさん」。「ぞうさんいたね。大きかった?小さかった?何色だった?」子どもがイメージした後に「ぞうさんの絵を描いてみようか!」などと声をかけると楽しく絵が描けたりします。

このように、子どものやりたい気持ちを刺激する言葉のかけ方を「動機づけ」と言います。おもちゃを片づけるときには、「おやつの前に、ちゃんと片づけてね」と言うよりも「おやつの前にやること知ってる?ブロックを箱に入れるんだったね」と伝える。自律している自分でありたいと思っている子どもたちにとって、知っていること、できることはとても楽しく嬉しいこと。この経

験が、子どもたちの「またやりたい!」に結びつきます。

言葉かけのチカラを実感するもうひとつの方法が「意識づけ」です。子どもができていることや、生涯にわたり大切にしたい「らしさ」に関わる行動や感情を言葉にして伝えることで、子どもの心に大切であることが浸みわたっていきます。

自分自身を振り返ってみても、人に言われた言葉で意識が強化されたことはありませんか? 「運動神経がいい」と褒められたことで、部活やサークルは当然のように運動系を選んだり、「足が遅い」と言われたことで、走ることを苦手に思ったり。どういう言葉を浴びたかによって、その人自身が形作られるとも云えます。

ポイントは、プロセスを具体的に伝えること。「靴が一人で履けたね」「しっかりクレヨンを持っているね」そして、「ママも嬉しかったよ!」「お兄さんみたいでかっこいいね」と、大人の気持ちを添えることで、嬉しさもより大きなものになり「またやりたい!」「大切にしたい」そんな意欲に繋がります。

## 最後に

子どもたちは生まれながらに素晴らしいものを持っている、と私は信じています。それぞれに持つ「自分らしさ」を開花させるためにも、幼児期にはわかりやすいスキルや知識に留まらず、人格形成の基盤を整えることが大切だと考えています。子どもの育ちのメカニズムを学ぶことで、子どもたちが自ら伸びていく過程をサポートできるようになる世界を作りたい。CFC(チャイルド・ファミリー・コンサルタント)が世の中で活躍することで、少しでもそんな世界に近づけたらと願うばかりです。



# 子どもが育つ奇跡の教育

学術博士  
農林水産技術会議委員  
キッズキッチン協会会長

坂本 廣子



子どもは未来の大人、生れ育った土地で日々を暮らし大人になっていきます。子どもの育ちの最初は家庭です。人は家庭をコアにしてさらに学校、幼稚園など子どもの群れに入ります。子どもたちはさらに地域に属します。そして最終的には国そして世界の中に位置します。人は決して一人では生きていけない社会的な存在です。だからこそ、子どもには社会的に生きるためのお作法を身に付けさせなくてはなりません。幼稚園や学校に行っている時は、学校になじませることに力を入れがちですが、むしろ、人生途中の小さな集団になじませるよりも、本当の社会になじませることが発達の上では大切です。特に最近注目を浴びている発達障害児においては最初に入った情報がすべてで、後からの修正は本当に難しいのです。子どもは自分の暮らしのあるところからすべてで育ちます。ということは育つ子どもにとって良い環境を整え、良い記憶を持たせ子どもが生きていく基本のお作法を作る幼児期が子どもにとって大切な時期なのです。基本的な人格を作るという意味ではその子の一生を左右することにもなる人が人として成長していく方向性も、その子にとって普通の暮らしが作るのです。孟母三遷の教えがありますが、生育の環境を選ぶことが大切です。

## 「よいこ」って何？

「よいこに育てる」ことは良いことと言われます。でも、「よいこ」って何？何を持ってよいこと言うかが問題なのです。親の言う事をよく聞く子ども、親の価値観に従う子ども、先生の言う事をよく聞く子ども、真面目で正直な子ども、しっかり勉強する子ども、いつも明るく元気な子ども、嘘をつかない子ども等々。大人の目で見るとよいこの羅列の中には大人の意思は見えても子ども自身の姿が見えないように思います。本当に必要なのは社会の中で他の誰でもない自分の人生を生きてゆく力を育てることが社会を生きるお作法を身に着ける第一歩なのです。

もう70歳になろうかという一人っ子の男性は強烈な個性と価値観を持った母さんのよいことして育ちました。幼いころは、お母さんの言いつけをきちんと守るよいこ、勉強も一生懸命して良い成績を取るよいこでした。勿論、母親の期待に応えて良い大学に入り、安定した教育職に就き、母親には大反対されたけれども結婚し、二男一女をもうけました。お母さんを大切にして給料も家族と同じとして仕送りを続けました。日曜日

の一家団欒は気に入らぬ嫁を除いて母親のもとに子どもたちを連れて行く親孝行なむすこさんと近所で評判だったようです。

子どもたちに対しては、かつての自分がそうであったように自分に従うことを要求し、時には竹刀で殴るなどの暴行をしてもそれはしついで親の権利と言い続けました。外面は本当にいいのですが家族に向かってはDVを繰り返しました。結局、自分の言う事を素直に聞かなかった娘と妻の荷物を外に放り出して別居、帰ってこいと言ったにもかかわらず帰らないという理由で離婚となりました。障害を持つ次男は母親に「こんな筋筋はうちにはない」と孫としては認めなかったもので、三人まとめて放逐したのです。

長男は父親には従ったように見せるよいこに育ったので、父親に従い家族の中の弱者である3人に嫌がらせをするようになりました。家族は本来いたわりあうものと思うものですが、彼らは経済的にも肉体的にも攻撃をつづけています。にわかに信じがたい話のようですがこれが、母親の価値観で育てられた結果なのです。

幼いころから「小さな子どもと遊ぶと知恵を盗まれる。遊ぶなら得をする子としか遊ぶな」と言われ続けた結果、お母さんのよいこは心からの親しい友達関係が結べない育ち方になってしまいました。ずっと友達を持つことなしに、利害関係でしか人と結べない貧しい人間関係で職場を離れると誰からも惜まれることなく社会から引退してしまいました。今は、高齢になった母親をひとりで介護する孝行息子です。

しかし、この状態を招いたのは「母親のよいこ」にしかねなかった、その環境を作った母親が勝利したということでしょうか。もし、この母親でなければ、自分の人生を生きられたかもしれないけれど、母親の思う通りに従って生きてきたたった一回の人生は周りの人間関係をも破壊して孤独になっても満足なのでしょう。彼は母親にとっ

てのよいこであり続けることが本人にとって基本として育てられた以上、そこから自分の人生を生きる事は出来なかったようです。誰とも心を通わせることが出来ず、一人の友人もない人生は孤独な終焉を迎えようとしています。

## 自己尊厳感こそが人が 自分の人生を生きられる原動力

人生の基礎の時期に何を子どもに残すかは、人それぞれとはいえ、親としての基本的なすべきこと、してはいけない事を知っておく必要があると思うのは前述した「母親のよいこ」の実例を見てきたからです。よいこに育つことを否定するものではありません。けれども子ども自身の一生を考えた時、もっと自立的に自分の人生を自分で生きる基本的な力を育てなくてはなりません。それはありのままの自分でいいと思えること、自分は自分でいいのだという自己尊厳感が育つことです。

家庭が心身共にくつろげる居場所であれば、子どもは元気に外に出られるのです。

「はじめてのおつかい」という長寿のTV番組をご存じでしょうか。小さな子どもが本当にひとりでお使いをするという番組です。子どもの真剣なそして一生懸命な姿が子どもの独り言をひろいながら展開していきます。この番組のディレクターは必ず現地で事前の調査とぶっつけ本番で画面を作ります。何一つとして子どもに指示を出すのではなく、子どもに寄り添うのです。ですから、実際にロケはしたものの、それが番組として成立しない時もあり、あのオンエアの後ろには使われなかったロケ録画が山ほどあるのだそうです。本当に子どもらしいその子らしい行動が出来る子どもには共通点がある、それは、本当に愛されていて家が自分の安定した居場所である子がしっかりと家を離れることが出来ると言っていました。なるほどと腑に落ちる話です。子ども

にとって自分の生きている暮らしている場がすべてなのですから。自分が大切にされていること、無条件に愛されていることで自分は自分でいいのだという基本的な自己尊厳感こそが人が自分の人生を生きられる原動力でもあるのです。愛されたことのない子どもは愛し方が分からない、優しくされたことのない子どもに優しくしなさいと言われてもどうして良いかわからないのです。

## キッズキッチンという教育方法

子どもが育つ環境は百人百様です。それを全部理想的な形に出来るわけではありません。でも、日常の暮らしの中で、子どもの学びの場の学校で、子どもが住む地域の中で自己尊厳感を育むことが出来る教育方法があります。

人は食べなくては生きていけません。動物としての生存の根源である食で育てることが出来るのです。家庭外においてのキッズキッチンと言う集団での教育方法です。キッズキッチンでは、どんな家庭に育った子どもであっても、過去に何があったか、何をしたかなどその子の生育歴はキッズキッチンでは問題にはなりません。今のその子そのものが食に出会うチャンスなのです。先入観なしにその子を丸ごと受け入れるのです。そこでみんな平等にキッズキッチンの体験をします。それによって子ども自身に過去の葛藤があったとしても関係なく自分に対する自己尊厳感を持つことが出来るのです。

小さな町村ではよくあることなのですが、子どもは生まれた時からみんな一緒に保育所に入り、小学校のクラスは一つなので親も子どももずっと同じメンバーのままです。そこでは子どもの評価は限りなく固定しています。

徳島の小さな町の小学校で1年から6年まで一クラスづつ、授業内容を変えてのキッズキッチン

ンを行いました。アシストは担任以外の先生方、小さな町ですから人間関係はみんな親密です。そこに授業に行ったのはどの子も全く知らない、先入観の持ちようもない私たちです。三年生の授業は鰯を三枚おろしにして焼く夏の献立です。中に1人ととても的確な質問をする子がいました。実際にさばいても見事な手の動きで無駄のない綺麗な三枚おろしが出来ました。これには周りの子どもたちも親たちもびっくりしました。お母さんは「わあ、すごい!こっち(料理)の道にすすんだら」というほどの出来だったのです。聞けば彼は本当に勉強をしない子で要らないことをしては先生に怒られるいわば問題児の評価が固定していたのだそうです。

でも、私たちは彼のことを何にも知らないのでの的確な質問と実際に出来ることで後で聞いたそのような評価が信じられなかったのです。教頭先生も「ほんまに、すごいなあ。」と感心しました。これで彼に対する評価は見事にひっくりかえたのです。

先生方の話によると、この一件で、本人が一番自分の素晴らしさに気づき学びの方法が分かったようで、なんと新学期からしっかり勉強し、学年が変わる時には成績が上がり、かつての叱られてばかりのいたずらっ子の彼とは思えない自信に満ちた生活をするようになったとのことでした。私たちが何かをしたわけではありません。

実際のキッズキッチンと言う料理をすることで自分自身の素晴らしさを体感する授業を受けただけなのです。言葉だけではないリアルな体験が彼自身に自分の素晴らしさを実感させたからだと思います。自己尊厳感を持つことが出来るのは、言



葉で教える事ではありません。本人が心から自分の素晴らしさに気づく体験をすることなのです。実際に料理がちゃんと出来上がったことは誰もが実感しています。そのリアルな体験だからこそ自分を信じる事が出来るのです。

キッズキッチン教育方法は実際の料理をする、そのプロセスを子どもが体験することで子ども自身が非認知能力を獲得する実践的な方法です。料理を教える人は、出来るに越したことはないけれど料理が出来なくても構いません。むしろ、目の前の子どもを先入観なく受け入れ、指導をするのではなく、デモで見た料理を再現するのを見守るだけなのです。

キッズキッチンにおいては、子どもが大人の手を借りずに子どもたちだけで2品以上の料理をしそれをみんなで食べるという手法です。子どもが料理をすると言う事は、一般的には危険だと思われています。よく切れる包丁を使って、きちんと加熱の過程も経験します。普通に大人が料理するのと同じ工程で料理を作ります。子どもだからと言ってインスタントを使うことなく、本物の食材から段取りをしながら調理し盛り付けまでをします。

そんなことが子どもに出来るはずはないと言われることがあります。そんなことはありません。私たちは色々な年代の方に料理をお教えることが多いのですが、一番失敗の多いのは慣れているはずのおばさんの教室です。おばさん



は私たちの説明をあまり聞かず、自己流で料理しがちでうまくいかないのです。何も知らない真っ白な子どもやおじさんは、自分たちが見たものを再現するだけなので失敗がないのです。

キッズキッチンは料理の仕方を教え込むところではありません。子どもたちに料理のプロセスを体験させ、本物の材料をどのように料理するかを体験するところです。材料を厳選してあるので本当に美味しい料理が出来上がります。そしてそれを食べて「おいしい」を体験して知るのは、「美味しい」が分かれば「まずい」が分かる、ここは食の体験教室なのです。料理が主役ではなく子どもたちが体験することが大切で料理は結果として出来るだけなのです。

私たちの教室では最年少は2歳から一汁二菜の献立を作ります。基本的には子どもが暮らす日常の料理ですから、家庭で再現できるように家庭の鍋で、家庭で食べる量を作るのです。

そこには抽象化された文字はありません。レシビは準備する時には使いますが、子どもたちが料理をする時には必要はありません。まず食材を原型のまま子どもたちに見せて、根を切る、茹でるなどの下ごしらえをしっかりと見せ、変化が起きた時に、その状態を言葉で状況説明をします。目の前で起こる状態をきちんとその子の育つ地域の母語で文章としても正確に説明し記憶に残します。この記憶が思考力の素になります。

包丁は弱い力でもよく切れる切れ味の良いのを準備し、「この名前はなあに?」、「包丁です」、「ここ(刃)に指を持ってどうなる?」、「切れる!」、「だから、包丁の刃に指を当てないように気を付けて使ってください」と説明します。俎板も自分の体の真ん中のおへそと俎板の真ん中のおへそが一致する場所に立ちます。俎板を置く台の高さも、身長÷2+5cmのキッチンと使いやすい高さに設定をします。例えば、身長が110cmの子どもであればベストの高さは60cm、調理台が80cmであれば、その差20cmの踏み台を置いてあげれば一番作業がしやすい高さになるのです。



火口はさらにベストの高さに30cmを加えます。コンロの高さに鍋の高さを加えても、子どもの二の腕が鍋に当たらない高さになります。

安全な状況を作り、料理を作り上げることが出来れば、子どもは自分の素晴らしさに気づくことが出来るのです。単に言葉だけではなく本当に自分が料理を作り上げる事が出来たのですから。また、料理は単なる作業の連続ではなく手順、いわゆる段取りが必要です。この段取りは本を読んでも決して身に付くものではなく、経験によってのみ身に付く感覚です。

キッズキッチンでは少なくとも2品以上を一度に行うようにしているのはそのためです。一品を作るのにじっと待つということなく段取りをするためには一品では出来ないのです。

実際にキッズキッチンでは食材の紹介から、説明をしながら実際の調理をし、ほぼ50分で4品を作り盛り付けて説明を終わります。そして子どもたちは4人一組でそれぞれのテーブルに戻り、同じ食材が準備されているところで、もう一度デモの料理を再現するのです。説明の部分がない分40分ほどで出来上がります。そして、出来上がった料理を配膳し、家族とともに「美味しいね」と本物の味を楽しむことが出来るのです。

実際、家ではこんなに丁寧に汁を取ったことが無いという保護者もいますが、食べてみて納得し、家庭でも調味料から変えて子どもと一緒に作るようになったと言います。

食材があってもそれを料理して初めて食卓にのぼり食べることができるのです。料理は科学です。したようにしかならない再現性の高いものです。どんなに理屈を言っても理屈では料理はできません。AI時代になってもキーボードを叩くだけでは料理は出来ません。思いっきりアナログの料理は人の考えを足が地に着いたものにするのです。この体験が子どもの自己尊厳感を確

たるものにする基礎体験になるのです。その子が家庭や学校では低い評価しかされない状態であったとしても、実際に自分で自分の食べるものを自分で作りあげた体験は子どもに揺るがぬ自分への信頼となるのです。

京都の桃山にある陸美幼稚園ではもう13年にわたって、キッチンラボでのキッズキッチン教室を正課の授業として取り入れています。3歳入園から5歳の卒園までの間に、キッズキッチンを24回にわたって各クラス月に一度の割合で体験します。献立は一度も重なりません。パンも粉から練り、3歳はサンマの煮付け、4歳はイワシを手開きしてフライに、5歳は鰻を三枚おろしにしてムニエルにします。

季節、行事に合わせた歳時食も家では出来なくても、みんなで作るどころから体験をすれば良いのですから。こうして体験を積んで卒園の頃になると、子ども達は口を揃えていいます。「僕たち売ってるものは何でも作れるよ」と。ローストチキンからタイの浜焼きまで、ほとんどの料理は体験済みなのです。

子ども達のこの自信は実際に自分たちで作って来た体験が作ったものです。将来、どんなことでも自分はやってみようと思ったら必ず出来る自分と自分を信じる事が出来ているのです。また、料理は科学ですから、科学的な見方が身につけています。小学校に行ってから、「？」を持ちそれをどのように解決するかを論理的に考え「！」と結論を出す力があると言われていいます。指示待ちの子どもが多い中、キッズキッチンの経験のある子どもは考える力がついている、判断力が優れていると先生方には認められています。

キッチンラボが始まって8年目になった時、卒園生のお母さんに会いました。その子は年の離れた高校生の兄弟がいて、同じ幼稚園を出ているのですが食育の授業のキッチンラボは経験し

ていません。お母さんはその子の睡眠時間を確保するには夕ご飯の時間を6時半にして、お風呂も早くしてと頑張っていました。ところが、ある日のPTAの会議が長引いて連絡は出来ない時間は過ぎるはで今日は6時半のご飯は無理だと思って帰りました。なんと、一汁二菜のご飯が出来ていたのです。作ったのは一年生になった彼でした。なぜそうしたのと尋ねたら、「お母さんはいつも6時半にご飯食べようと言ってるでしょ。5時半に台所にお母さんがいなかったら6時半にご飯は出来上がるはずがないでしょう。今から僕が作れば、みんながいつもの6時半にご飯が食べられると思ったから」ということでした。連絡はしていないし、お金を置いてもない。けれども彼は自分の経験で野菜がごや冷蔵庫の中で見繕って間に合わせのご飯ではなく、幼稚園で自分が経験した一汁二菜を作って居たのです。この判断は咄嗟に彼自身の経験からしたのです。誰かに指示されたものではなく今の状況での最善を尽くした結果でした。

## 自分の素晴らしさを 感じさせるチャンス

自己尊厳感を持つことが人生を生きるキーとはわかって、どうすればいいのかが分からないとも言われます。それはその人の生きて来た経験からくるので一様ではありません。けれどもあるがままの自分を自分が認められる具体的な教育方法であるキッズキッチンを日本のすべての子どもが受けることによって、どんな育ちの子どもであっても平等にチャンスをもたらすことが出来るのです。

キッズキッチンの準備は正直いって、とても手のかかるものです。それはキッズキッチンのフルの献立でなくても出来る方法があるのです。それは「豆腐の掌切り」です。日本の豆腐はとても柔らかいので、俵板に乗せて切ってさらに動か

すとくちゃくちゃになってしまいます。そのため、昔から豆腐は手をまな板代わりにしてその上で切りひと工程で鍋にいれきれいに角の立った豆腐でいただくことが出来ます。キッズキッチンでは一度だけの授業にはこの豆腐の掌切りを入れるようにしています。これで、子どもの意識が大きく変わるからなのです。

1/8のキューブに切った豆腐を掌は俵板なので真っ直ぐ伸ばした処に自分で豆腐を取って載せます。包丁は真っ直ぐ降ろして、真っ直ぐ上げる、決して引っ張ってはいけません。真剣に説明を聞いたあと、見た事のないほどの真剣な表情で豆腐切に取り組みます。切り終わったとたんにガラリと表情が変わり「出来た!」とつぶやくのです。こんな難しいことをやってみようと思ってやり遂げた!という達成感でいっぱい表情です。また、こんなに美味しい味噌汁は自分がいなければ出来なかったとも思うのです。

豆腐で覚えたなんて忘れてしまっても、自分はやれば出来るという揺るがぬ自信になっています。本人が本当に注意深く包丁を使うので、今までこれで怪我をした子はいません。大人が心配して手を出すのが一番の危険です。子どもを信じて任せることがこの作業のポイントです。

よくわかっている、なんでもできる女の子は、自己尊厳感が育っていないため大きな声で話せませんでした。この豆腐の掌切りを含めた献立をお買い物から作り上げ家族みんなで食卓を囲んで、初めて自分の素晴らしさを実感して大きな声で話せるようになりました。

このようにみんなで作る料理を作るキッズキッチンはすべての子どもに自分の素晴らしさを感じさせる実践教育でもあるのです。

すべての日本の子どもが幼児期に一度でもキッズキッチンを体験することが出来れば、日本の子どもは変わることでしょう。

## ■執筆者紹介

**山本 直美** 子どもが伸びるチカラを蓄えるために、私たちができること

幼稚園教諭を経て、大手託児施設の立ち上げに参画。95年に株式会社アイ・エス・シーを設立し、自らの教育理念実践の場として保護者と子どものための教室『リトルパルズ』を開設。現在は東京・名古屋で「ウィズブック保育園」を開設・運営し、独自の教育プログラムや保護者向けの子育てに関する学びを提供している。

08年NPO法人子育て学協会を設立、キッズニアのプログラム監修や子育て支援のプログラムを提供。同協会では、子育て中のパパ・ママ向けに「子育てを通じて大人も育つ」、「育ち合う家族」をつくっていくための「子育て学講座」(キッズデザイン賞受賞)を開催。

「山本直美のかぞく応援メルマガ」を配信中。日経DUAL「山本直美のHAPPYファミリー・ビルディング」や徳島新聞「山本直美の子育てレスキュー」等、各種連載中

■著書:『できるパパは子どもを伸ばす』(東京書籍)、『子どものココロとアタマを育む 毎日7分、絵本レッスン』(日東書院)、『自走できる部下の育て方』(学研)など。

**坂本 廣子** 子どもが育つ奇跡の教育

学術博士、美作大学大学院卒業、農林水産技術会議委員、キッズキッチン協会会長、相愛大学客員教授、まなぼうさいラボ副所長、近畿米粉食品普及推進協議会会長、同志社大学英文学部卒業。

幼児期からの食育を40年以上前から提唱し、日本の食育実践の先駆け、NHK教育テレビの「ひとりのできるもん」の産みの親でもある。「台所は社会の縮図」として、食育、介護、防災、食の村おこしなど、広く問題解決に取り組む社会派料理研究家。教育においては、ハンズオン(体感)教育を食育の分野から行う。チルドレンミュージアム研究として教材開発し、子供の体感料理教室「キッズ・キッチン」は、本物の学力向上の切り札として注目を集めている。阪神淡路大震災に被災し、その経験をもとに台所からの頑張らない防災を紹介する。農政食品研究に関わる。米粉においては米粉パン、西洋料理への応用などを日本で初めて開発した。食コンサルタントとして、製造、流通、レシピ開発まで広い視野での指導も行う。

## ■協力園

表紙：世尊院幼稚園 (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<sup>®</sup>」。

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<sup>®</sup>」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<sup>®</sup>」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1152(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~) ]