

健康教育®

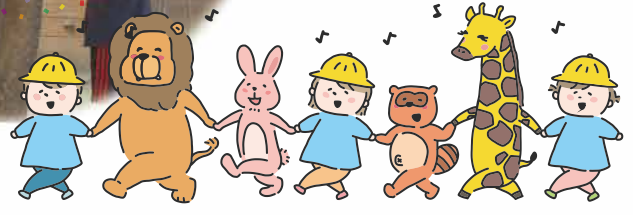
— 健康なくして教育はありえない —

◎ 読み聞かせで育む
「こころの脳」

泡瀬 栄人

◎ 今、保育に求められるもの

田上 静子



「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	読み聞かせで育む「こころの脳」
8	今、保育に求められるもの
15	あらし

読み聞かせで育む「こころの脳」

長井市地方創生戦略監
(兼 市教委教育戦略監)
〈平成31年3月31日まで〉

泡淵 栄人

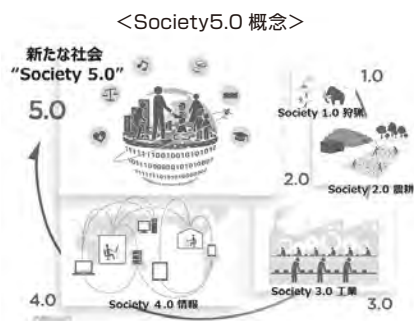


意欲と好奇心

幼少期からの教育の定着が待たなしの状況であることを認識したのは、東日本大震災です。東日本大震災は、急激な人口減少をもたらした災害。日本の今の課題をいち早く顕在化させた出来事でした。

私はこの復興に携わることで、被災地で無から有を生み出す一方で幸せ感も持ち合わせている人間の共通項は、一步前に踏み出る意欲と強い好奇心であるという確信を得ました。

現在政府ではSociety 5.0時代に向けた様々な人材育成政策を打ち出しています。すぐそこまで迫っている、AIとIoTが融合した時代。来るこの時代においても、AIが永久に持ち合わせることができないものがあります。



その一つが、意欲・好奇心です。

子供たちがより強い意欲と好奇心を抱き続けることができるかどうか。このことが、これからの世の中において幸福感の中で自己実現をし、生計を立てながら生き抜いていけるのかどうかということに大きく影響するでしょう。

ではこの意欲・好奇心の「核」を作るうえで最も重要な時期はいつか。それが幼少期なのです。

親子のコミュニケーション

子供たちの意欲を伸ばすためには、特に0歳から6歳までの未就学期における親子のコミュニケーションが大事である――。

こう語るのは、これまで延べ五十万人以上の児童や生徒を対象に調査研究を行ってきた、脳科学者の川島隆太東北大学教授です。

なぜ親子のコミュニケーションが、子供たちの意欲を伸ばすことに繋がるのでしょうか。そのヒントになるのが感情や情動を司る「辺縁系」で、脳の深部に存在しています。専門家の間で「こころの脳」と呼ばれるこの部分を育むことが、意欲を伸ばすベースとなっているのです。

読み聞かせによる 親子関係の変化について

川島先生は親子間のコミュニケーションや共通体験が「こころの脳」を育むとともに、子供たちの中に緊急避難基地をつくることにも繋がると言及してきました。例えば子供に何か嫌なことがあったとします。自分の中に逃げ込む場所を持っているか否かは大きな違いとなって表れるのです。実際、「こころの脳」に緊急避難基地がつくられることについては、親子でホットケーキづくりをしている時の脳の働きから、川島先生は明らかにされています。

その調査結果を踏まえて私が川島先生にお願いしたのは、ぜひ読み聞かせでも試してほしいということでした。読み聞かせであれば親子のコミュニケーションが図られることに加えて、子供の言語能力の向上にも資するかもしれないと考えたのです。

二年間にわたり、東北大学が主体となって、「読み聞かせによる親子関係の変化につい

て」の調査研究が行われました。場所は私が着任している山形県長井市です。

対象は未就学児とその保護者約四十五組で、八週間にわたる家庭での読み聞かせの前後を養育者アンケートや子どもの言語発達検査等により調査。調査結果によると各家庭で実際に読み聞かせが行われたのは、一日平均にして約十三、四分でしたが、あくまで平均時間で、数分でもよいのでできるだけ毎日続けてもらいました。また、読み聞かせの時間帯は入眠前を中心に行っていただき、本については子供が興味を示すものを中心に親御さんに選んでもらいました。

この調査結果のうち特筆すべきものを取り上げてみましょう。

まずは語彙数の増加と、聞く力の顕著な成長です。特に聞く力の成長により、指示を正確に理解する力が急激に増加したことが窺えます。

その一方で子供の問題行動が減少し、抑うつ傾向や不安傾向などが減っていたことも見逃せません。また、そうした子供の変化が関連してか、親が育児で感じるストレスが減少していたことも明らかになりました。さらに、読み聞かせの時間が増えれば増えるほど、それに反して親のストレスが減っていくことも見えてきました。

この調査に参加されたあるお父さんから、「読み聞かせっていいね。続けていたら子供が可愛くなってきた」という本音が聞けたことも大きな収穫でした。読み聞かせによって子供の感情の安定、すなわち「こころの脳」が育つだけでなく、言語能力の向上、ひいては親子間に親しみが生まれる(愛着形成)ことなどが調査結果から浮き彫りとなり、「親が変わる」取り組みであるという手応えを得たのです。



読書の効用

読書の効用については、昨年四月に川島先生が座長を務める仙台市のプロジェクトから「読書習慣と学力」の関係を示したデータが出ていますが、実に興味深いものになっています。仙台市では全国学力テストの他に、仙台市標準学力検査や仙台市生活・学習状況調査を独自に行っており、今回の調査結果は小学

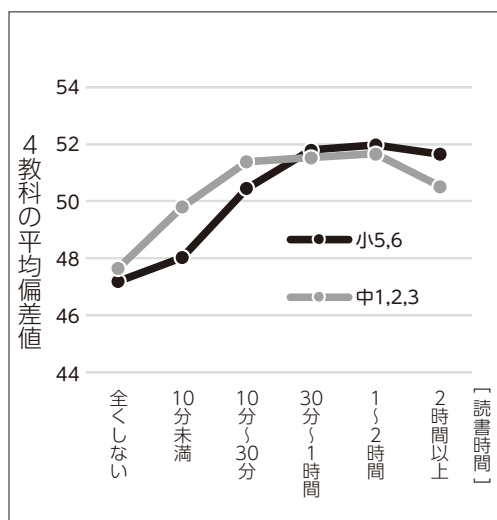


図1. 読書時間と成績の関係
対象：H29年度 小5～中3(41,084名)

五年生から中学三年生を対象に、三年間分のデータをもとに出されました。

調査結果の中には「読書習慣と学力」についても触れられており、よく読書をする子供は学力が高い関係にあることが分析結果によって明らかにされています。

具体的には、例えば読書時間が長いほど成績がよく、読書時間と学力にはっきりとした関係があることが分かりました(図1)。また、一日の読書時間が二時間を超えるとやや成績が落ちる傾向にあるようですが、一日に一時間から二時間読書をする子供は、全くしない子供に比べるとかなり高い成績を残しています。

さらに一日の読書時間と勉強時間、偏差値との関係を表したグラフを見てみましょう(図2)。例えば全く読書をしていない子供の場、一日に二時間以上勉強をして、やっと偏差値五十を超えることが分かりました。一方、一日の勉強時間が三十分から二時間未満であっても、一日に十分以上の読書をすれば、読書をせずに一日二時間以上勉強している子供より偏差値が高くなっていることも分かったのです。

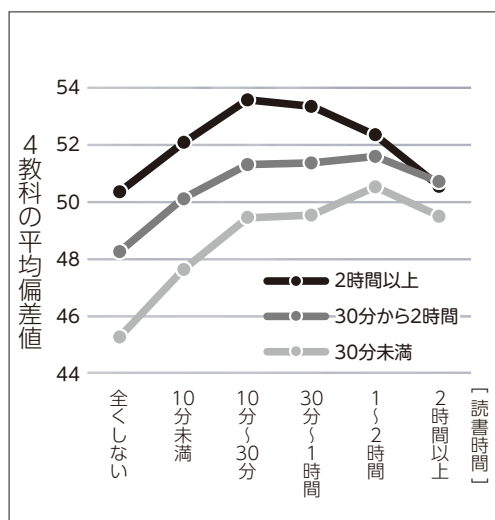


図2. 勉強時間ごとの読書時間と成績の関係
対象：H29年度 中1～中3(24,463名)

つまり、学力向上のためには勉強だけではなく、計画的な読書習慣も必要であることをこの調査結果は示唆しているのです。

読書で発達する 脳のネットワーク

また、読書習慣のある子供の脳そのものに変化が見られることも、東北大学による最近の研究によって明らかになってきたようです。具体的には白質という脳のネットワークをつくっている場所が、読書をすることによって発達するというのです。

このように脳科学の見地からも、読み聞かせや読書といったことが子供たちの脳の発達に非常に重要であることが、近年次々と明らかになってきました。

もっとも、いくら読み聞かせや読書などの効用が謳われても、それが習慣化されていなければ何の効用も得られません。スマホやゲームに興じるばかりで活字との関わり合いが希薄になってしまっている小学生や中学生に、突然読書をさせようとしたところで、なかなかうまくいかないでしょう。それだけに、家庭教育の一環として親子の読み聞かせこそが、活字と触れ合う習慣づくりの第一歩として重要になってくるのです。



親子で「こころの脳」 を育てる

昨年度から段階的に学習指導要領等が改められ、劇的な変革が予想される未来でも子供たちに生き抜く力を身につけさせようと各方面が動き出しています。しかし、身につけさせたい力の根本のところは、前述のとおり、0歳から6歳までの未就学期における親子の取組内容が大きく影響するのです。

そして、これから生きていく中で、乗り越えなければならない壁が子どもたちの目の前に現れるでしょう。そのとき、打たれることなくしなやかに、苦難を乗り越える最善策を導き出す基となるものが、この親御さんの読み聞かせなどで育つ「こころの脳」ではないでしょうか。

最後に、読み聞かせは、上述の通り親のストレスを軽減させ、親が変わる取り組みです。そこで、是非お母さんだけでなく、お父さんも積極的にチャレンジしてみてください。

実際やってみると、なぜかその時だけはイライラが無くなり、幸せ感を得ていることに気付くはず。子どもと共有する時間の確保が難しいお父さんが多い中で、短時間で簡単にできるこの読み聞かせこそ、お父さんにはうってつけなのです。

また、子どもの成長にとって居心地の良い家庭の雰囲気はとても重要です。それはお父さんとお母さんの仲の良さも大きなポイントとなることでしょう。

お父さんが読み聞かせで教育に参画すると、家事と子育てに忙しいお母さんにとっては、とても心強いこと。夫婦の信頼関係づくりのきっかけにもなります。

お父さん、お母さん自らのストレスが減って楽になり、子供も将来必要な力が身につく一挙両得の方法、それが家庭での読み聞かせなのです。

お父さんも一緒に
読み聞かせを
楽しませよう！



今、保育に求められるもの

大田区立西蒲田保育園
園長

田上 静子



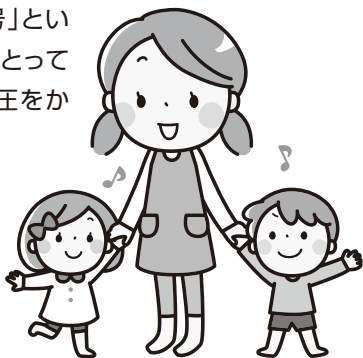
保育の民営化の始まり

「保育園民営化」「幼保一元化」の時代が10年後には、来るであろうという事を昭和50年代に学び、私の脳裏に刻まれました。しかし、漠然とした形でいっこうに実現しない状況があり、そんな状況が一変し始めたのが平成に入り10数年経ってからの事でした。これを機に公設民営第一号としての現保育園に私は転職をしました。

委託したのがA株式会社。3ヶ月の間に、公立園からの引き継ぎを行ないました。引き継ぎの内容の中には、「保育時間の延長」「休日保育の実施」「夕食提供」「現保育の質の維持」などの、条件が上げられました。同時に、働く保護者の親支援が本格的にスタートしたと言えます。

「民営化第一号」という肩書きは、私にとって思いもよらぬ重圧をかかえ込みました。

今思えば、子どもにとって、良い保育を、という願いは、同じ方向にありなが



ら、委託会社、行政、保護者の間でボタンの掛けちがいが生じ、民営化反対騒動が勃発したのです。この時に大きな心の傷を負ったのが、あつてはならない子どもと職員でした。大人の言葉を毎日のように耳にする子どもの心が荒れました。一生懸命に子ども達と向き合った職員の心が病んでいきました。

私は声を大にして訴えました。「保育の民営化において、後にも先にも二度とこの様な子どもや保育士の姿を作り出してはならない!!」と。現在は、時間をかけて民営化への移行と引き継がなされる様になり、「公立園はブランドなんだ」と叫んだあの時の保護者の目も、今は理解と協力への眼差しが温かく感じられます。少しずつ、時間をかけながら、お互いが、歩み寄り行き着いた先に信頼関係という絆が生まれました。

これらの体験から、私の保育の中に子どもは、よい環境の中で育てられなければならないと言う事を心に置いています。では、よい環境とは、どんな環境なのか。その環境を通して心身共に育ちゆく子どもの姿。そこから見えてくる保育に求められるものとは何かを保育の現場の立場から、お話して行きましょう。

「裸足保育って？」

保育園は、園庭開放、地域交流、育児応援制度、園見学などを通して、子育て支援を担っています。もちろんその中で、必要な方には、子育て相談も行ないます。

ある日、保育園の見学に来た、一人のお母さんが、園庭で砂遊びをする子ども達の姿に目をとめました。

お母さん 「子ども達は裸足ですか？」

私(園長) 「ハイ。ここでは、裸足保育をしています。」

お母さん 「珍しいですね。嫌がる子どもは、いないのですか？」

私(園長) 「嫌がる子どもには、無理やり裸足には、させませんよ。その子どもが、自分から裸足になるまで待ってあげます。心の準備が必要ですから。中には、靴を履いている子どももいますよ。」

お母さん 「裸足は、いいと聞くけど、どんなふ

うにいいのですか？」

私(園長) 「足の裏を地につけ、開放感を感じるようになります。心の開放もその一つですよ。足の裏でいろんな感覚を感じ、五感を養う事ができます。しっかりと土踏まずの形成ができます。それにより体のバランスがとれ、歩いていて疲れたり、転ぶ事が少なくなりますよ。足の裏からの刺激を受け、脳の発達を促す事ができます。」

お母さん 「怪我はないのですか？」

私(園長) 「怪我がないように、土の凹凸や小石拾いなど、安全点検をしてから遊ばせますよ。」

質問の答えを聞き、納得したそのお母さんは、「勉強になりました。」と満足げに告げられた。子ども達は、全身を使って好きな遊びに没頭します。服の汚れを気にしているようでは遊びになりません。その遊びの中から心や体が育っていきます。このお母さんは、何回か体験保育に参加されました。保育園は、子育ての情報提供及び、発信の場でもあります。



食育活動から見えてくる 子どもの姿

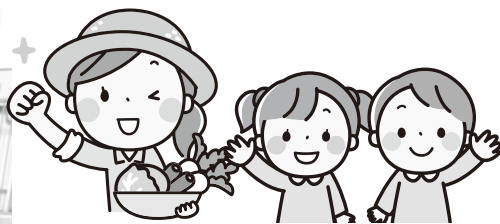
園庭の裏に、長さ6m、幅1.5m、深さ60cm程の長方形の苗床があります。野菜収穫後は、各プランターの土をこの苗床にもどし、土作りを行っています。ミミズの姿さえ見る事のなかった、この保育園の園庭。数年かかって、思考錯誤しながら、土作りを行ない、やっと、ミミズや色々な幼虫が住む苗床となったのです。こんな苗床で、子どもたちは、秋は虫探し、春は野菜作りと日々の生活を楽しんでいます。

この土作りの為の肥料は、米ぬかとプレーンヨーグルトです。色々と試した結果、一年中、土が温かく柔らかい事。そして、葉野菜に虫がつきにくく、アクがない等の発見をしたのです。もちろん、子ども達も裸足になり、自分達の手で感触を得ながら、土作りに参加します。

種を蒔いたり、苗を植えたりして、収穫するまでを担っているのは、4歳・5歳。収穫した野菜は、水で洗い調理室へと運びます。そして、献立の中の一品として子ども達の口の中へ入ります。年間通じて15種類程の野菜が、子ども達の身体の栄養となっています。子ども達は野菜作りを通して、沢山の事を学びます。つまり、これから先、生きていく為の知恵でもあるのです。

クッキングもその一つで、幼児クラスは、毎年、保護者参加日をもうけ、親子クッキングを行ないます。家庭において時間的ゆとりのない保護者が多い中、唯一この日だけは、子どもにとって忘れる事のできない楽しい一日です。お母さんに手を添えてもらい野菜を切る経験。火を使って煮炊きの経験。仲間と一緒に出来上がった物を食べる美味しさと喜び。この様に自らの体験を通して培われた事こそが、生きる為の一つの手段でもあるのです。

野菜作りに、参加できない乳児クラスの子



ども達がいいます。でも、その子ども達は、見る事で参加しているのです。時には、小さな子どもの観察力に驚かされる事が多々あります。その中から2歳クラスのAさんとのエピソードを紹介しましょう。

Aさんは、毎日毎日、自由遊びの時間は苗床に向います。土の中から顔を出している白くて丸いカブが、不思議でたまりません。小さなカブが段々と大きくなり、カブ同士がくっつく程に密集してきました。Aさんは、そのカブを1つぬく事で大丈夫と思ったのでしょう。

その様子を見ていた担任の先生が、「Aさん、このカブは、もっともっと大きくなるの。それまで待ってあげましょう。きっと、園長先生がもうカブをぬいてもいいですよ、と教えてくれるからね。そしたら、お友達と一緒にいっぱい、ぬいていいよ。」と伝えたのです。

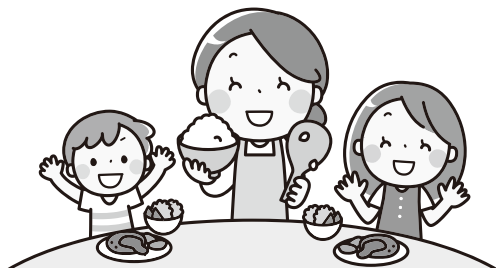
納得したAさんは、あくる朝、私の所へ駆け寄り必死で話し始めました。

「園長先生、お野菜がね、ごっちんこしてるよ。ごっちんこしてたから真っすぐにしたよ。だからね、園長先生も、真っすぐにしてあげてね。もういいよって、まだ言わないの？」一生懸命に考えた言葉でした。

Aさんの気持ちがひしひしと伝わってきました。

そこには、2歳としての観察力、行動力、優しさ、思いやりなどが、着々と育っていました。

そろそろ、その時が来たかな?「もう、いいよ～」って、伝える日が…



朝食タイムに子どもの一日の 始まりがあります。

生きるという事は、食から始まります。そして、その食の時間こそが、心の栄養を得る時間なのです。

朝の登園時に母子分離がスムーズに行かず、「ママがいい」と、泣く子が見られます。ほとんどの子どもは休み明けで、保育士や仲間との関わりの中、本来の笑顔にもどります。

しかし、いつまでも泣き続けたり、周囲への八つ当たりがみられる場合は、朝の始まりから心が満たされていない事が多いのです。

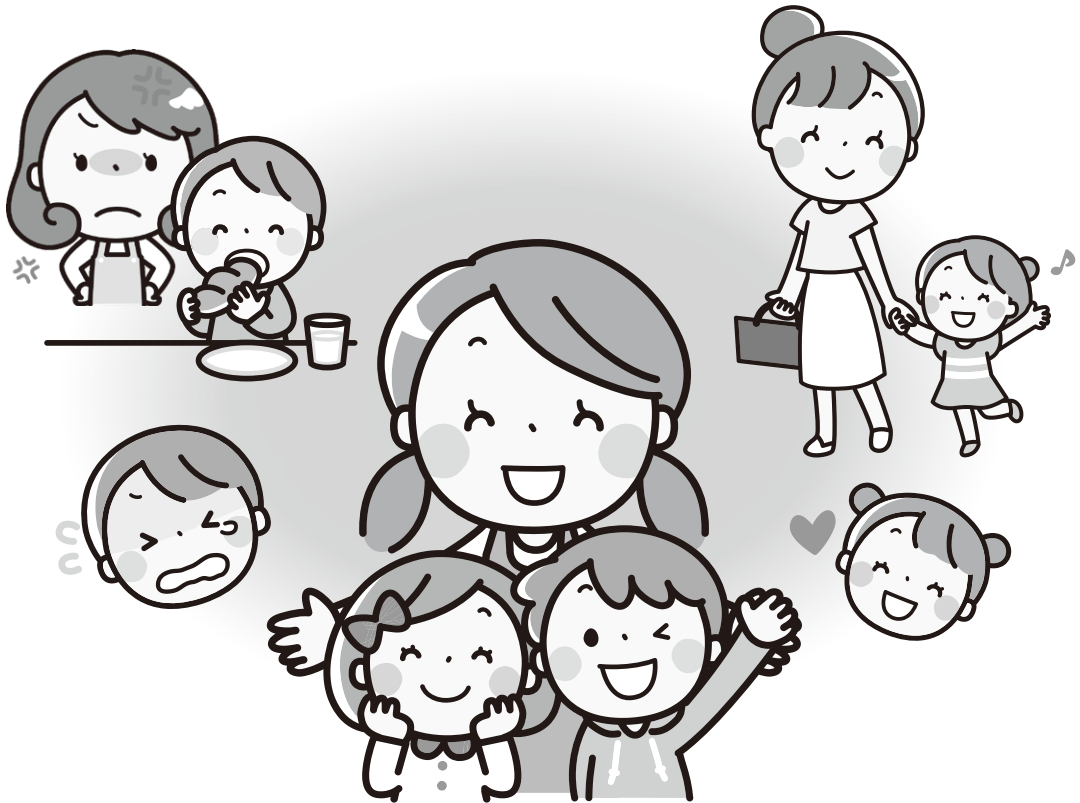
それは、朝食時に母親が保育園に行く準備、仕事への準備で忙しく動きまわり、ついつい子どもだけの朝食になりがちです。

子どもにとっては、落ち着かない、満たされない時間でもあります。「ちゃんと食べて。」「急いで食べて。」の会話だけが先行し、そこ

に母親の笑顔と心の栄養が足りていないのです。そんな子どもの母親に尋ねると、ほとんどが、同じ朝の行動パターンでした。

そこで、どんなに忙しい朝でも、子どもが、「お母さん、行ってらっしゃい。」と言える技を伝えたところ、子どもの姿に変化が見られるようになったのです。朝食時は子どもと向き合って座りましょう。「お母さんもお仕事頑張ってくるよ。あなたも、お友達といっぱい遊んでね。」「保育園で楽しかった事を、帰ったら教えてね。」と伝えましょう。そして、数秒のハグをしてあげましょう。

これで、子どもの心はお母さんに愛されている実感でいっぱいになり、満たされるのです。私はこれを心の栄養と称し、子ども達の健やかな成長に、心の栄養がどんなに大切か伝えていきます。子どもが、何を伝えたいのか、どうして欲しいのか。子どもの心が、読める母親に期待をしつつ。



小さな生き物から学ぶ 命の大切さと優しさ

子どもが夢中になれるもう一つの世界があります。それは、小さな生き物との関わりです。今回はカイコ(蚕)を取り上げて、子どもの心の変化をお話しましょう。

蚕を飼い始めて5年。蚕の卵を湿度80～90%の中で3日から4日かけて、孵化させます。1mm程の卵から孵化した幼虫は、数日ごとに成長していきます。蚕の成長過程を写真にして貼っておく事で、実物との比較や期待感が子ども達の中に芽生えます。

動く蚕を見て、気持ち悪がっていた母親達も、子どもと一緒に日々の成長を観察する様になりました。お迎えの時間になると、蚕を取り囲み、蚕についての会話がとぎれる事なく、賑やかに聞こえてきます。

次に、自己肯定感が低く、いつも衝動的行動と単独行動の多いBさんの事例をお話します。

Bさんは、小さな虫を見つけると、足で踏んだり、物で叩いたり、乱暴な行動が多く、落ち着きがありません。

色んな事を考慮した結果、蚕を飼う場所を事務室の入口に設けました。それは、いつで

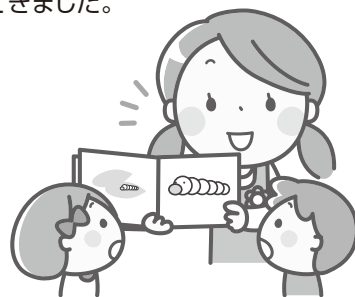
もよく見える場所だからです。

Bさんは、いつもふらふらとクラスから出てきては、蚕の側にいる時間が多くなりました。興味を示し始めたのです。蚕の変態に疑問を感じると、質問が集中します。

丁寧に説明しながら、蚕の横に蚕の図鑑を置いてみました。図鑑に釘付けとなりました。そのうちに手の平にのせて欲しいと要求してきます。優しくそ〜っと触る事を伝えながら、何度も体験させていきました。最初は、おっかなびっくりで床に落としたり、ぎゅっと握りしめたりと、はらはらする場面も多く見られましたが、日を追うごとに扱い方が上手になり、蚕を指先でなでたり、頬すりする程になりました。

蚕が一生を終える頃には、蚕博士と自ら称する様になり、Bさんの姿に変化が起こり始めました。小さな生き物に対して、優しさや、思いやりが育ちました。

最近の蚕博士は、色んな事に自信がもてるようになってきました。



まとめ

子ども達は、多くの事を体験します。

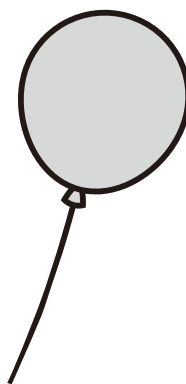
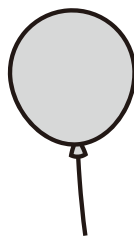
その為には、集中し遊び込める環境を
意図的に整える事が大切です。

子ども達は、心やいろんな力が育ちます。

その為には、子どもの思いや心に
寄り添う事が大切です。

子ども達は、健やかに大きく成長します。

その為には、親と保育士の
魔法の言葉が大切です。



■執筆者紹介

泡淵 栄人(あわぶち ひでひと) 読み聞かせで育む「こころの脳」

岩手県葛巻町生まれ。1997(平成9)年旧文部省(現文部科学省)入省。家庭教育分野にも携わる。2006年「早寝早起き朝ごはん」国民運動開始時の中心メンバーとなる。2012年、復興庁発足と同時に、被災地の「復興の顔」、同庁石巻支所長着任。被災地復興に努める中、国全体の教育・人づくりの重要性を再認識。

これまでの経験を活かし、政府の日本版シティマネージャー派遣制度により、2016年4月、山形県長井市に着任。地元に住みながら世界で活躍する人材の育成のため早期国語教育を提案し、幼少期からの読み聞かせと音読、起業家教育を、地方創生的手段として企画立案。家庭では4児の父。イクメンブーム以前となる2004年に男性の育児休業を取得し半年間子どもと向き合い育てることの楽しさと辛さを経験。

田上 静子(たのうえ しずこ) 今、保育に求められるもの

大田区立西蒲田保育園園長

大田区立西蒲田保育園は、平成16年4月より区立民営園として大田区の保育目標を引き継ぐとともに、一人一人の子どもの思いを大切に、子どもの気持ちに添った保育を行っています。

■協力園

表紙：佼成育子園(東京都 杉並区)

■「健康教育®」あらまし

こどもたちのす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: 03-3365-1110(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」  *80. Love* TOKYO FM [FM80.0MHz (月曜日~木曜日14:30頃~)]