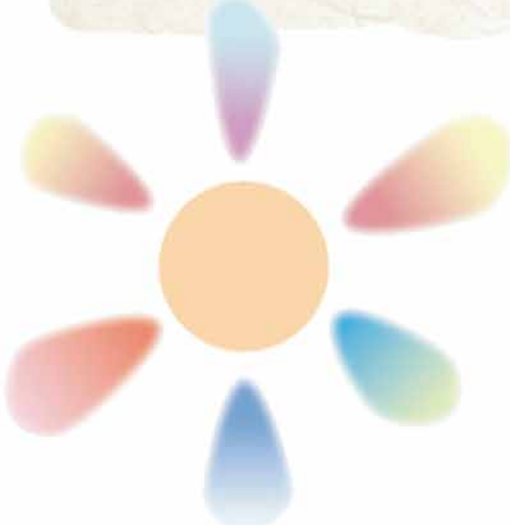


健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

- 
- ◎ 笑いは健康の予防薬 …………… 吉野 槇一
 - ◎ 食育基本法と子どもの食事 …… 江川 正雄
～伝えたい本物の食～
 - ◎ 園舎清掃日本一への取り組み … 岡村 徳重



「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。

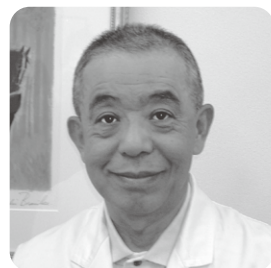
目 次

3	笑いは健康の予防薬
6	食育基本法と子どもの食事～伝えたい本物の食～
11	園舎清掃日本一への取り組み
15	あらまし

笑いは健康の予防薬

吉野リウマチ医院 院長
日本医科大学名誉教授

吉野 槇一



笑いの研究のきっかけ

私は、今まで多くの関節リウマチの患者さんと、20年、30年と長い期間お付き合いをしてきました。

関節リウマチという病気は一度発病すると療養期間は長く、中には生涯にわたる場合もあります。多くの患者さんとのお付き合いの中で、病気が悪くなったり反対に良くなったりすることを目の当たりにし、どうい理由でこのようなことが起きるのかとても不思議に思っていました。患者さんとのお付き合いが深まるにつれ、過度の精神的ストレス刺激が病気の進行と深くかかわっていることがわかってきました。

「心とからだ」「心と病」は密接な関係にあることが、洋の東西を問わず古くから知られています。それを説く書物は経験論にとどまっており、まだ世界中で誰も現代医学の手法で証明した人はいません。そこで私は、心がからだを癒すメカニズムについて科学的に証明したいという欲求にかられました。



ストレス刺激に対応する からだの仕組み

日頃、私たちのからだにはいろいろなストレス刺激が加わり、そのストレス刺激に対抗する機構(対応するシステム)が用意されています。そのシステムは「神経系」「内分泌系」「免疫系」です。

◎神経系(主に自律神経系)

自律神経系は交感神経と副交感神経に分かれており、交感神経は不安・怒り・緊張といった過度の精神的ストレス刺激を感じた時に作用し、瞳孔を開く、心拍を増やす、血圧を上げる、呼吸や発汗を増やす働きをするので、俗称「いらいらの神経」と呼ばれます。また、この反対に、このような緊張状態を解くのが副交感神経で、俗称「くつろぎの神経」と呼ばれており、この二つの神経がバランスをとってからだをコントロールしています。

◎内分泌系

からだを上手に働かせるための指示伝達システムです。指示を伝えるメッセンジャーはホルモンで、からだのあちらこちらにある内分泌腺からホルモンが分泌され、各器官や組織の機能をコントロールしています。

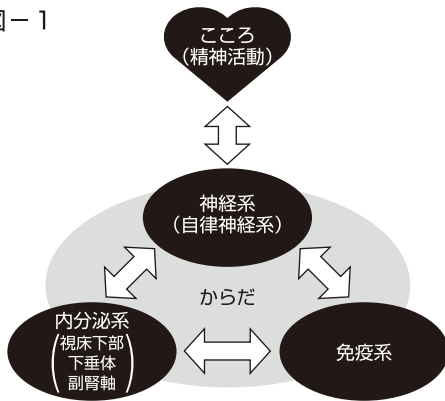
◎免疫系

からだに細菌・ウイルスなどの異物が入っ

てきた時にからだを守る仕組みです。

少し前までは、この三つはそれぞれが全く別個のものと考えられていました。しかし最近では、ストレス刺激に対応するため、これら神経系・内分泌系・免疫系は相互に密接に対話をし、情報を交換しあって働いていることがわかってきました（図-1）。

図-1



そしてこの神経系・内分泌系・免疫系の三つの系の上には脳があり、三つの系のコントロールセンターのような役割をしています。ただし、脳は心を作る場所でもあり、過度のストレス刺激を受けるとからだの調整機能に強く影響します。

笑いの実験方法と効果

心とからだ・心と病の関係を証明するために、私は神経系・内分泌系・免疫系を支配しているこの「心(精神状態)」に「揺さぶり」をかけるものとして「楽しい笑い」に注目しました。そして、健康な人と関節リウマチの患者さんの二つのグループをつくり、落語家の林家木久蔵さんに楽しい笑いを1時間提供してもらうという実験を行いました。

関節リウマチという病気は心身共に痛めつけられる病気で、リウマチの患者さんは長期にわたって神経系・内分泌系・免疫系

が健康の人に比べて乱れており、ストレス刺激に対応する機構(システム)がほころんでいます。林家木久蔵さんの落語を1時間聞いた結果、リウマチの患者さんの神経系・内分泌系・免疫系の検査値は正常値よりも高いものは下がり、低いものは上がり、乱れていた数値が正されたのです。ストレス刺激(身体的・精神的にも)を受けると、コルチゾール(別名ストレスホルモン)が分泌されます。ストレス度を測るのの一つの目安となるホルモンです。落語を聞いた後の患者さんのグループは、このコルチゾールの値も下がり、基準値の範囲内になりました(図-2)。

さらに感動的だったのは、関節リウマチを悪化させる作用をもつインターロイキン-6値の変化でした。どんな薬を使っても短時間でここまで値を下げることはできません(図-3)。健康な人の場合は、数値に元々乱れないので動きませんでした。即ち、バランスがとれているため、心に揺さぶりをかけても変化を起こす必要がなかったということです。合計で4回笑いの実験を行いました。結果は全て同じでした。

図-2

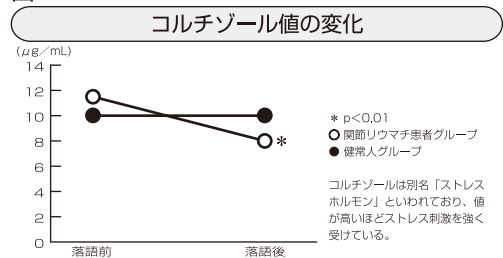
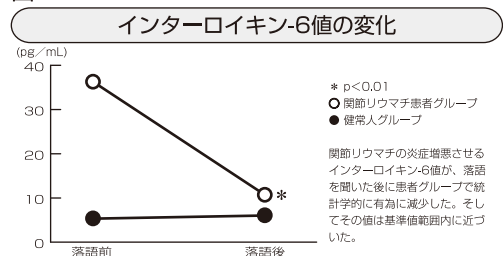


図-3



なお、健全な人でも、仕事・人間関係・家庭・試験などの問題で精神的ストレス刺激にさらされて、神経系や内分泌系で乱れのある方もいます。そういう人の場合も楽しい笑いによって数値が正されるのです。また、最近注目されているナチュラルキラー(NK)細胞(注)の活性値は高くなったものの、あくまでも基準値範囲内でした。

以上の実験から、心とからだ・心と病は密接な関連があるとともに、楽しい笑いは神経系・内分泌系・免疫系の乱れを正常化するということが客観的に証明されました。

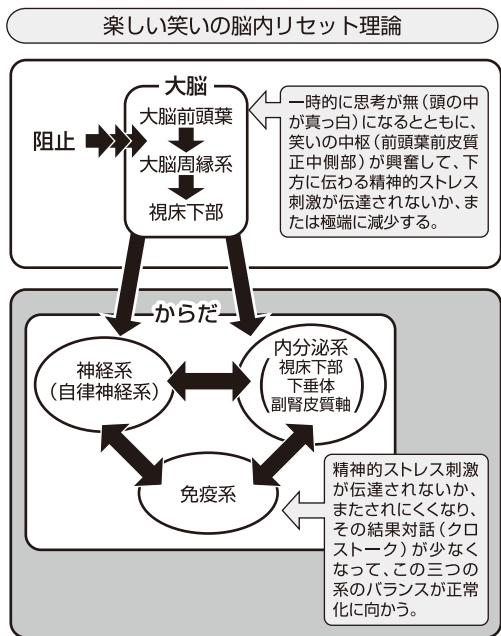
(注) ナチュラルキラー(NK)細胞とはリンパ球の一種で、誰でも体内に自然に備わっている細胞です。血中のリンパ球群のうち15%~20%を占めています。殺傷力が高く、常に体内をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを発見すると、単独で直接攻撃します。なお、種々のストレス刺激は、このナチュラルキラー細胞の活動を抑制する一方、他の免疫機能に影響を及ぼします。

脳内リセット

楽しく笑うと頭の中が真っ白になり、嫌なことなどすべて忘れてしまいます。脳、特に前頭葉から発する精神的ストレス刺激が無くなる、もしくは減少し、その結果ストレス刺激の情報が下方に伝達されなくなり、神経系・内分泌系・免疫系の対話が一時的にリセットされ、からだは正常に近い状態になるのではないかと考えました。これが私の楽しい笑いの「脳内リセット理論」です(図-4)。

「眠り」についても同じことで、深く眠っている時は頭が真っ白(無)になり、頭の中がリセットされるのです。また涙を流して泣くことも同じです。その他にリセット効果のあるものは「夢中になれるもの」「われを忘れるようなもの」です。例えば、好きな音楽を聴く・絵を描く・スポーツ・旅行などです。自分に合った「これ」といえるものを見つけてみてください。

図-4



楽しい笑いは健康の予防薬

笑う時は「哄笑(こうしょう)」。高笑いで、声を上げて楽しく笑うことです。決して「冷笑」や「苦笑」、「愛想笑い」、「つくり笑い」のような意識した笑いではいけません。声を出して笑うことで、呼吸器系・循環器系にも非常に良い効果をもたらします。保育園や幼稚園で大きな声を出して歌ったり、全力で声を出して遊ぶことはとても良いことなのです。しかし最近の子どもたちは、TVゲームなど屋内で遊ぶことが増えており、外で声を出して遊ぶということが減ってきているので、頭を真っ白にする機会が少ないのではないかと考えられます。それ故、自分で脳内リセットをすることのできない子どもたちには、周囲が楽しい雰囲気を作り、ストレス刺激を忘れられる環境を作ることが非常に大切です。是非いろいろ試みて下さい。

「楽しい笑いは健康の予防薬」なのです。

食育基本法と子どもの食事 ～伝えたい本物の食～

多摩府中保健所
管理栄養士

江川 正雄



食育基本法の成立

2005年の6月に「食育基本法」が成立し、食生活からの健康づくりの推進が本格的に動き始めました。また、食育基本法に基づき、政府の食育推進会議において2006年の3月末に「食育推進基本計画」が策定されました。官民一体となった食育の推進に向けて、毎年6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日として定められました。

食育基本法とは、「食」をめぐる様々な問題について我が国全体の問題として取り上げ、国民運動として食育を強力に推進するために制定された法律です。

基本理念には「食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行わなければならない」と書かれています。また、基本法の中の「食に関する感謝の念と理解」の項目には、「国民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っており、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるように配慮するように」と書かれています。

「食の大切さや楽しさ」を子どもの頃から理解させ、国民的な運動として食育を推進

していくことが重要だと考えています。元気で健やかな子どもの成長が食を通して推進されるためには、保護者、教育関係者、その他子どもの食に携わっている方々に、上記のような視点で役割を担っていただくことが大切です。

東京都の現状

東京都は全国に先駆けて、国の食育推進基本計画を参考に、東京都という特徴をベースにした「東京都食育推進計画」を2006年7月26日に発表しました。東京都においては、近年子どもの朝食の欠食や孤食の増加をはじめ、不規則な食習慣や栄養バランスの偏りなど、都民の食生活の乱れが深刻になっています。東京都は、食の大消費地でありながら、生産現場を他に求めざるを得ない現状に置かれています。生産現場自体が見えにくくなって来ていることが起因して、都民から食を大切にする心が徐々に失われつつあるように感じます。東京都食育推進計画においても、「東京都の食をめぐる問題点」(表-1)をふまえ、都民が生涯を通じて健康的な心身豊かな人間性を育めるよう、食育を推進していこうとしています。

表-1

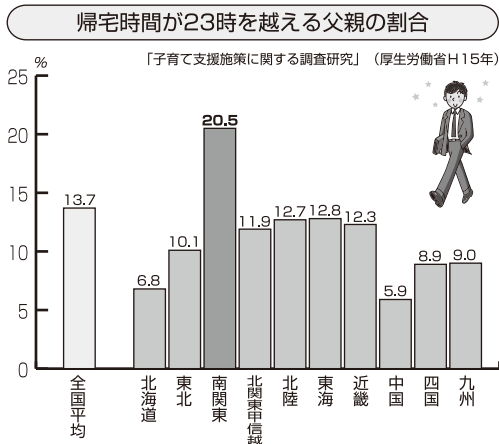
東京都の食をめぐる問題点	
1. 家庭での食育機能の低下	→ 家族で食卓を囲む機会の減少 → 家庭で食習慣を身につけにくくなっている
2. 食を大切にする心の希薄化	→ 生産と消費が離れ、食を大切にする心が育たない
3. 食に対する理解と不足と食生活の乱れ	→ 栄養バランスの崩れ → 伝統的食文化が継承されない → 食物やそれを取り巻く環境への理解不足

朝食の欠食、生活習慣病の増加について

親子一緒に朝食を

朝食を必ず摂ることや早寝早起きを実践することは、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるために必要なことです。しかし、都会に住む子どもたちの父親の20.5%は帰宅時間が23時を越えており（図-1）、翌日の朝食を摂らない父親も少なくないと思われます。当然、一週間のうち親子で会話をしながら、朝食を摂る機会は数少なくなっている事でしょう。せめて休日等、1週間に最低1回は、家族等2人以上で楽しく、30分以上時間をかけて朝食を摂るように心がけましょう。

図-1

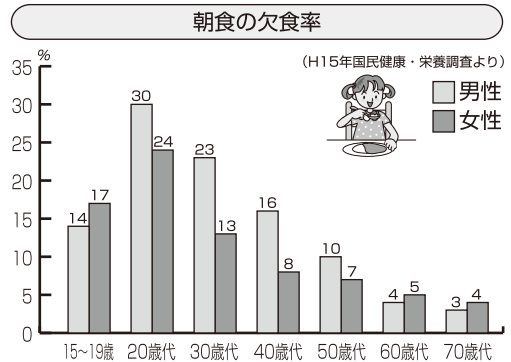


朝食の欠食

平成15年に行われた国民健康・栄養調査によると、15歳から19歳の男性は14.0%、女性は17.2%、20歳代は男性で29.5%、女性で23.6%、30歳代の男性は23.0%、女性は12.7%と若い男女の朝食の欠食が高く、年次推移も増加傾向にあります（図-2）。朝食の欠食は、その後の食事の1回あたりの摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の発症を助長したり、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調を悪くしたりするなどの問題点が数多く指摘されています。

平成12年3月に、当時の文部省、厚生省、農林水産省の3省が共同して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために「食生活指針」を策定しました。その指針の中に、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを～朝食で、いきいきとした1日を始めよう～」という項目があります。朝食をきちんと摂取することの重要性はご理解いただけるころなのですが、なかなか上手く進まないのも現実です。乳幼期から幼年期の食育に中心的役割を果たすのは家庭です。保育園・幼稚園のおたよりを活用して、保護者に朝食（食習慣）の重要性を積極的に啓発することが大切です。

図-2



肥満や生活習慣病の増加

最近、メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）ということばをよく聞かれると思います。これは、ウエスト周囲径が男性で85cm、女性で90cm以上であり、高血糖、脂質代謝異常、高血圧が重複的に起こる状態を指します。そして、その状態では動脈硬化のリスクが高く、心筋梗塞・脳梗塞を発症しやすくなります。このメタボリック・シンドロームを引き起こす要因の一つとして、朝食の欠食が指摘されているのです。

メタボリック・シンドロームの食事リスクとして、

- 1.消費エネルギーと摂取エネルギーのアンバランスによる過剰なエネルギーの蓄積
- 2.インスリン抵抗性につながる高脂肪食、低食物繊維食
- 3.過剰な食塩摂取と高血圧、単純糖質、アルコールの多飲、たんぱく質の過剰摂取

があげられます。これらは朝食を欠食することにより、昼食の「どか食い」や「早食い」、「腹持ちのよい脂肪過多の食事」が何気なく

食生活の中に浸透し、日常の食習慣として定着していくのです。文部科学省『学校保健統計調査』の結果では、児童生徒全ての学年において肥満傾向の子どもの割合が増加していることが指摘されています。

小さい子どもころからの食習慣は、大人になってもなかなか修正できるものではありません。保育園児の保護者に啓発する18年度の食育月間の標語として、「早寝、早起き、朝ごはん」があります。子どもを見守る周囲の大人が、きちんと朝食を食べる環境をつくるのが大切です。

また、生活習慣病を予防するための食生活の仕方として、「日本型食生活」の実践がいろいろなところで提唱されています。

バランスのとれた食生活をみる指標として、P・F・C比率があります。これは、一般にエネルギーとなるたんぱく質（Protein）、脂質（Fat）、糖質（Carbohydrate）の総摂取エネルギーに対する割合のことで、それぞれの頭文字をとってP・F・C比率といいます。理想的なP・F・C比率は15%：25%弱：60%強です。

表-2

生活習慣病を防ぐ食生活
○いろいろ食べて生活習慣病予防 (主食、主菜、副菜をそろえて目標1日30食品)
○日常生活は食事と運動のバランスで (食事は腹八分目、適度な運動を)
○減塩で高血圧と胃がん予防 (食塩摂取は1日10g以下に)
○脂肪を減らして心臓病予防(動物性脂肪摂取を控えるに、動物、植物、魚をバランスよく)
○生野菜、緑黄色野菜でがんを予防 (生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に)
○食物繊維で便秘・大腸がんを予防 (野菜、海藻をたっぷりと)
○カルシウムを十分にとり丈夫な骨作りを (牛乳、小魚、海藻を)
○糖分はほどほどに(糖分を控えて肥満予防を)
○禁煙、節酒で健康長寿 (禁煙は百益あって一害なし、百薬の飲み方次第)
※平成2年厚生省：成人病(生活習慣病)予防のための食生活指針より

表-3

がんを防ぐための12カ条
1. バランスのとれた栄養をとる (いづれど豊富な食卓にして)
2. 毎日、変化のある食生活を (ワンパターンではありませんか?)
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに (おいしい物も適量に)
4. お酒はほどほどに(健康的に楽しみましょう)
5. たばこは吸わないように(特に、新しく吸いはじめない)
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる (緑黄色野菜をたっぷりと)
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから (胃や食道をいたわって)
8. 焦げた部分はさける(突然変異を引きおこします)
9. かびの生えたものに注意(食べる前にチェックして)
10. 日光に当たりすぎない(太陽はいたずら者です)
11. 適度にスポーツをする(いい汗、流しましょう)
12. 体を清潔に(さわやかな気分)
※出典：(財)がん研究振興財団「がんを防ぐための12カ条」

ちなみに、1977年頃のアメリカのP・F・C比率は14%:40%以上:40%以上でした。このことから、肥満からくる心筋梗塞や脳血管障害の発症増大が、食生活に起因していることが読み取れます。

毎日の食事を、主食はご飯、主菜は魚・肉・卵・大豆製品、副菜は野菜・きのこ・海藻類を350g以上、そして1日1回の乳製品という昔ながらの日本型食生活にすることにより、P・F・C比率は理想に近づくこととなります。

※厚生省（現在は厚生労働省）が平成2年に発表した「生活習慣病のための食生活指針」と国立がんセンターが提唱した「がんを防ぐための12ヵ条」とは、内容が大変良く似ています。参考までに比較をしてみてください（表-2、3）。

食への理解を深めるためには

食を大切にすることを育むには地産地消

食を大切にすることを育むためには、地域で生産した食材を地域で消費する地産地消を推進することも大切です。給食に「顔が見える、話ができる」生産者の地場産物を使用し、食べ物に関する「生きた教材」として活用することが、子どもに食材を通じて地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、この生産等に携わる人たちの努力や食への感謝の念を育むことができますようになります。さらに地産地消を推進することで次のような効果が期待できます。

1. 身近なところで野菜などの生産が見えるため、野菜嫌いの子どもの数が減少する。みんなで野菜が食べられるようになることは、子どもの食行動の変化になる。
2. 市場への出荷に馴染まなかった少量あるいは規格外の野菜等が地域で消費されることにより、経済価値を生み出すことに

なる。また、子どもから家庭に地場産野菜（農産物）に関心が高まり、農産物の消費拡大に結びつく事になる。

3. 地域の農産物に関心を寄せることが、食や農業のあり方を問い直す人々の裾野を広げる役割を果たしてくれる。
4. 地産地消が物流や梱包資材の削減に結びつき、地域づくりをリードする役割を果たすようになる。

地産地消を促進することにより、食べることは生きる活力につながることを、自然に伝える事ができるのです。

保護者で変化する子どもの食行動

最近、夕方に都会の居酒屋チェーンに行くと、子ども連れの家族が美味しそうにお酒を飲みながら食事をしているという異常な光景をよく目にします。当然、子どもは酒の肴を主菜にしての夕食です。子どもが食事をする環境として、理想からは程遠いものです。食環境の修正について、世論が動き出すことを期待しています。

また最近では、家族と暮らしている環境下においても5つの「コ食」が増え、問題になっています（表-4）。

表-4

5つの「コ食」

1. 家族と暮らしている環境の下において、ひとりでお食事を摂る「孤食」
2. 家族一緒の食卓で特段の事情もなく別々の食事を摂る「個食」
3. 食事が少なくいつまでもダラダラ食べる「小食」
4. いつも同じものばかりの固定された食べ物を摂る「固食」
5. 粉で作ったパンやうどんなどの麺類の「粉食」

食事を楽しんだり、色々な食品を組み合わせた食事にしたたり、ゆっくりよく噛んで食べたりといった、理想の食行動からは程遠い感があります。子どもの食行動は保護者の

それに大きく影響されます。子どもが将来にわたり健康的な食習慣を身につけるために、家庭における働きかけが大変重要です。

特定の食品を柔軟な発想で

最近、砂糖の摂取は敬遠されているようです。ジュースに含まれる果糖や蔗糖を、スティックシュガーなら何本分の砂糖が含まれているかを見せることで、食育を実践していると考えている栄養士さんが見受けられますが、本来の食育とはそういうものではないと思います。確かに、運動不足と相まって、消費エネルギーに対して過剰に摂取したカロリーが中性脂肪を上昇させ、肥満になることは分かっていますが、砂糖の効用も見過ごすことはできません。体内に入るとすぐに小腸から吸収されて、すばやく脳のエネルギーになったり、脳の働きを活性化させます。また、運動の休憩中に砂糖を摂ると疲労を軽減させ、持久力が増す効果があるといわれています。朝食に何も食べないのではなく、時間が無いのであれば、バナナと牛乳だけでも摂取するのがいいでしょう。バナナの果糖と牛乳の乳たんぱく質の組み合わせは、手軽な朝食の組み合わせといえます。

同じように、旨味調味料に関しても上手な活用方法はあると思います。確かに昆布や鰹節からとった天然の出汁を使っただけの調理は素材の持ち味を十分に活用でき、薄味でも美味しくいただけます。しかし、コストや手間を含めて考えた時には、旬の素材・地域の素材と旨味調味料を上手に組み合わせる工夫が考えられると思います。調理手順を工夫し、素材の旨味を上手に引き出す「技」こそプロの仕事といえます。給食の目標を今一度確認しましょう。

補足事項

保育園等の給食施設からの問い合わせについて

2005年の4月から新しい食事摂取基準に基づく給食の提供がなされています。給食の運営に当たり、①子どもの発育・発達状況 ②栄養状態 ③生活状況等について把握し、提供する食事の量と質についての食事計画を立てるとともに、摂食機能や食行動の発達を促すよう食品や調理方法に配慮した献立を作成し、それに基づいた食事の提供が行われるように求められています。

また、かねてより献立作成の際に、鉄の所要量を充足させるのに大変苦労していたと聞いています。今回の食事摂取基準では、鉄の基準量が2~3mg減少していますので、鉄の給与栄養量が0.7~0.8mg減少する結果になり、従来よりは献立作成に特段の苦労が少なくなったと思います。どうしても不足気味の献立には、鉄のサプリメントを利用することは現実的な対応で良いと思います。

日本の明るい将来のために

食（食育）をめぐる話題はこのように最近、数多く耳にします。今、給食を提供している保育園、幼稚園で推進して欲しいことは、食育を日常的に行うことです。「①いつでも ②だれでも ③どこでも」の3つのキーワードを忘れずに、現在から将来への健康づくりを見据えた食育推進活動を実践されることが大切です。美味しく・楽しく食べる子どもたちの姿が日本の明るい未来を約束する事になります。食育基本法の趣旨を上手に活用して、お仕事に活かしていただきたいと思います。

園舎清掃日本一への取り組み



学校法人 岡村学園
のぞみ幼稚園 園長

岡村 徳重

当園は、東武伊勢崎線五反野駅より東へ徒歩5分、東京都足立区弘道に位置し、創立以来34年間地域に根ざした教育活動を行なって参りました。創立30周年を迎えた平成15年1月に、それまであった旧園舎を全部取り壊し、新しい園舎を建築しました。以前から、砂場の衛生管理程度は清掃会社をお願いしていましたが、新しい園舎の建築を機に園舎内の専門的な清掃についても清掃会社に依頼するようになりました。

このように園舎内外の多くの清掃を清掃会社をお願いをするようになったのは、創立30周年を機に私が園長の重責を担うことになり、新園舎竣工とともに清掃にも力を入れるようになったからです。清掃に力を入れるようになった背景には、新園舎の新しく綺麗な状態をなるべく長く維持してい

きたい、という強い願いがありました。そうした理由から、当園では子どもたちが快適で健康に過ごせるよう、日々の清掃に力を入れて取り組むようにしています。

また、私が清掃に関して徹底した取り組みが重要だと思っている理由は、上記以外に二つあります。一つは、ディズニーランドにおける清掃の徹底ぶりに関心を持ったこと、もう一つは「壊れ窓理論」に興味を持ったことです。

清掃の重要性について

ディズニーランドはいつ行ってもごみが落ちておらず、とても綺麗に清掃されています。混雑していることを除けば、いつも気持ち良く楽しく過ごすことができます。パーク内が常に綺麗な状態に維持されていることが、訪れる人を快適な気持ちにさせるのでしょうか。そこでその秘密に迫ろうと考えたことが最初のきっかけでした。

ご存知の方も多いと思いますが、ディズニーランドの清掃スタッフは「カストーディアル」と呼ばれています。決して「清掃係り」とか、間違っても「ごみ拾い」などとは呼ばれていません。カストーディアルはディズニーランドが最も力を入れている「主役」級の



のぞみ幼稚園新園舎

仕事なのです。ウォルト・ディズニーは、夢と魔法の王国である為には、現実を思わせるごみが落ちていたら全てが台無しになると考えたのです。しかし、パーク内では到所にポップコーンなどの販売所があり、食べ散らかしたりこぼしたりといったことが、其処此処で起こっていました。そんな状況を見て、夢と魔法の王国を築く為に、ごみを見つけたそばからすぐに回収し、徹底して綺麗にしていく仕組みを作ることが大事だと考えたわけです。そして考えついたことが、単なる清掃係りやごみ拾いではなく、カストーディアルだったのです。

ウォルト・ディズニーは、地味で格好悪いという印象のあった仕事を、箒とちりどりの派手なパフォーマンスと目立つ衣装を着用させることによって、カストーディアルとして表舞台に立たせることに成功しました。今ではカストーディアルがディズニーランドの中で最も人気のある仕事のひとつになったということです。

ディズニーランドは、訪れる人々に夢と感動を与える為に、ごみ一つ落ちていない綺麗な場所を目指し、掃除を徹底しているのです。多くの人々が、ディズニーランドを訪れる背景にはこうした理由もあるのでしょう。このように清掃に携わる意識の高さが、自分にも周りの人々にも快適な空間の提供につながるのだと思います。

次に壊れ窓理論に関してですが、こちらはニューヨーク市が犯罪の街から蘇ったことから有名になった理論で、ご存知の方も多いかと思います。当時のニューヨークは、地元の人でも夜は怖くて歩けないほどの危ない地域がいくつもあるといった、殺人事件など重犯罪の多発する、アメリカでも最も危険な都市の一つでした。そんな中、当時市長であったジュリアーニ氏が、犯罪を無くし住み易い街にすることを目標に掲げ、

この壊れ窓理論を実践しました。それはどんな小さなことも見逃さずに、徹底して取り締まるということでした。具体的には、地下鉄の落書きを消したり、改札を飛び越えて無賃乗車をしようとする者を徹底して取り締まったりする、といったことから始められました。こうしたことで、どんな小さな法律違反も許さないという意識が生まれ、重大な犯罪に対しては一層の厳罰を科するという決意によって、重犯罪が減って行くようになりました。そして、ついに安全な街へと変わっていったのです。

この壊れ窓理論とは、1982年に書かれた論文がもとになっています。一枚の割れた窓のようなちょっとした綻びが、毎日そこを通る人々に向かって強いシグナルを発するようになります。壊れたまま修理されなければ、建物の所有者はそれに気づいていないか目をつぶっている、という意味を発することになるのです。建物の所有者も地域住民も、壊れた窓など全く眼中に無いという情報がそこから発信されることで、あたりは無法地帯になり皆さじを投げ、どうせ誰も気にかけてやしないから好き放題にやろう、といった情報を発信し始めるのです。そんなところから治安が悪くなり、やがてはすさんだ街になっていってしまいます。軽微な犯罪を徹底的に取り締まることで、凶悪犯罪を含む重犯罪を抑え、街の治安維持につながるという考えです。

ニューヨークの街が犯罪社会から蘇ったことからわかるように、小さなことも見逃さず徹底して追及するという姿勢はとても大事です。私達の周りにも小さな壊れ窓がたくさんあると思います。毎日の徹底した清掃を通して、小さな壊れ窓を見過ごしたり放置したりせずに、一つ一つしっかりと対応する姿勢を持ち続けたいと思います。

当園の取り組み(特色)

当園の清掃に関する取り組みでの特色は、掃除コアタイムが設けてある点です。掃除コアタイムというのは、毎日決まった時間に30分間、全職員で園舎のお掃除を徹底的に行なうというものです。当園の降園時間は通常2時ですので、子どもたちが帰った後、3時から3時30分までを掃除コアタイムにしています。もちろん、子どもたちが帰った後に、手の空いた職員は掃除を始めて構わないのですが、その掃除コアタイムには全職員が一丸となって掃除を行ないます。各部屋、廊下、玄関、トイレと共に、時間内で気づくその他の部位も掃除していきます。

掃除において大切なのは、毎日徹底して行なうということです。日々綺麗に保つ努力をしていると、小さな変化も見逃さないようになります。この小さな変化も見逃さないということから気づく心が養われます。気づく心は保育の中でも十分に生かされます。日常の保育の中で、子どもたちの小さな変化も見逃さず気づくようになるのです。

このように掃除の効果は、単に環境が綺麗になり気持ち良く健康に過ごせるというだけでなく、保育者として、また人として成長する上でも大いに役立つ重要なことだと考えています。



サンダルもひとつひとつ清潔に

掃除の役割分担について

しかしながら、清掃業務の中にはどうしても危険が伴うものや、プロが行った方がよいものがあります。当園では、自分たちで清掃するものと清掃会社をお願いするものとのをしっかり区別して実施しており、必要性を感じたものについては、積極的に清掃会社をお願いしています。その際、自分たちで出来るものは絶対に自分たちで行なうように心がけ、どうしてもプロをお願いせざるを得ない部分だけをお願いするようにしています。

具体的には、三年に一回のエアコン洗浄、年四回の床ワックスがけ、年一回のトイレ配管奥の尿石取り、年二回の高所窓ガラス清掃、年二回の砂場抗菌処理などです。これらは、いずれも素人の我々職員が出来るようなものではありません。プロならではの仕事はプロに確実にお任せすることも必要です。今後もこのような方針にもとづいて、その他の部位の清掃をお願いすることもあるかと思いますが、清掃会社をお願いする基準は変化させずにやっていこうと思っています。

中には清掃業務は全面的に清掃会社にお任せで、教職員はもっと他に時間を使ったほうが良いと考える方もいらっしゃるでしょ



トイレの隅々まで丁寧に

うが、当園では掃除から得られるメリットの方がたくさんあると考えて、引き続き今後も同じスタンスで続けていくつもりです。

さらなる掃除のレベルアップを目指して

さて、そうした毎日の掃除の徹底により、園舎は気持ちよく綺麗に保てるようになりました。また、モチベーションの低下を防ぐことと、さらなる掃除のレベルアップを目指して、清掃会社の皆様による掃除の講習会も開いて頂いています。最初は、掃除といっても意外とわからないことが多く、職員たちも目からうろこのような話が多かったのではないかと思います。たとえば、掃除の基本である上から下へといったことや、濡れ拭きのあと乾き拭きをすること、洗剤の量についての知識など、わかっているようでわかっていないことが多くあったようです。またお恥ずかしい話ですが、中には家庭での掃除は母親に全てやってもらっているの、しっかりとした掃除の仕方がわからないといった若い職員もいたようです。

そんな彼女たちも、今では立派な掃除のエキスパートです。私は、こと幼稚園の掃除

にかけては、当園の職員は日本一だと思っています。どんな幼稚園にも負けない自信があります。本当に彼女たちの手際の良さを見ていると素晴らしいと思います。短時間で効率良く、しかも最高に綺麗に仕上げる技は見ていて凄いと感嘆します。おかげさまで、園舎はいつも清潔で綺麗に保たれています。職員がそのようにして、毎日一生懸命努力して清潔に保っている園環境の中で、子どもたちも健康にすくすくと成長しています。

未来を担う子どもたちが健康で快適に暮らし、遊びや学びがしっかり出来るのも、一重にこうした環境を整備する職員の並々ならぬ努力のおかげだと思います。我が園の職員たちには、この場を借りて感謝したいと思います。また、清掃に関して情熱を傾け、こうした業務に力を入れて頂いている清掃会社の皆様には大変お世話になり、ありがたく思っています。今後も世の中の清掃に関する意識の高まりを期待し、日本全国すべての子どもたちのために、クリーンで快適な明日が作られていくことを望みます。



掃除コアタイムには、全職員でいっせいに園舎を徹底的に掃除します。



■執筆者紹介

吉野 慎一（笑いは健康の予防薬）

日本医科大学卒業後、東京大学医学部整形外科学教室入局。都立墨東病院リウマチ科医長、日本医科大学リウマチ科教授、米国ルイジアナ州立大整形外科客員教授を経て、2005年より日本医科大学名誉教授、並びに吉野リウマチ医院院長。

江川 正雄（食育基本法と子どもの食事～伝えたい本物の食～）

1969年、服部栄養専門学校を卒業後、病院勤務にて子どもから大人まで幅広い栄養管理を行う。1982年管理栄養士として都立病院勤務後、現在管理栄養士・栄養指導員として多摩府中保健所に勤務。

岡村 徳重（園舎清掃日本一への取り組み）

1971年10月生、立教大学経済学部卒業。金融機関勤務後、のぞみ幼稚園に勤務。勤務しながら、聖徳大学大学院児童学研究科に通い、児童学修士号を取得。現在、のぞみ幼稚園園長。広島大学の保育学会にて研究発表を行う。ひかりのくに、保育とカリキュラムに執筆。東京大学KS研究会参加。全日本幼児マーチング連盟副会長。

■協力園

のぞみ幼稚園（東京都足立区）

■「健康教育」あらし

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。その他、文部科学省・都道府県教育委員会・団体など。

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させていただければ幸いです。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

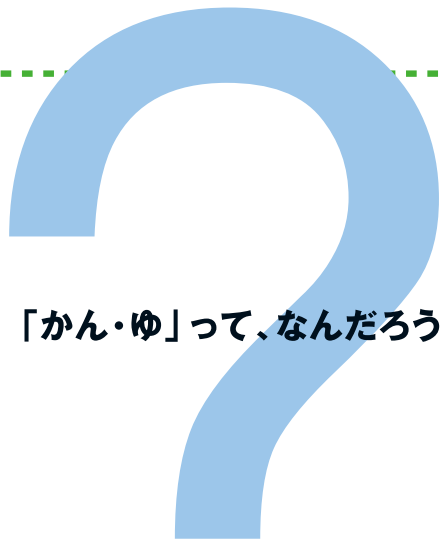
河合薬業株式会社 「健康教育」編集部

〒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



「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カワイ肝油ドロップC

ビタミンA+D+Cが
入っています。



カワイ肝油ドロップM

ビタミンA+D+カルシウムが
入っています。