No.179

健康教育®

―健康なくして教育はありえない―

◎「一流の育て方」と「一流の食育」
～心を尽くした無償の愛情は、毎日の食育に現れる
……………………………………ミセス・パンプキン

◎季節の中で子育てを。時間をかけて、楽しみながら。
…………………………………………… 宮里　暁美

「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　「一流の育て方」と「一流の食育」
～心を尽くした無償の愛情は、毎日の食育に現れる

9　季節の中で子育てを。時間をかけて、楽しみながら。

15　あらまし

表紙：第二厚生館愛児園（神奈川県 川崎市 多摩区）

「一流の育て方」と「一流の食育」
～心を尽くした無償の愛情は、毎日の食育に現れる

ファミリー・コラムニスト

ミセス・パンプキン

はじめに

リーダーたちが親に感謝している、幼少期の家庭教育とは？

私の小学生時代、2時間目終了時に肝油ドロップを先生から頂くのが、とても楽しみでした。それがビタミンの補給であるとか、希望者だけの定期購買であることなどは知る由もなく、ただ学校で堂々と、お友だちと一粒のドロップをなめられるひとときが、嬉しかったのを覚えています。

それから半世紀以上が経ちましたが、その思い出の肝油ドロップの会社・河合薬業株式会社様の機関紙に、パンプキンとして登場できることを、大変光栄に思います。

さて今回は、せっかくの河合薬業株式会社様の機関紙ですので、その創業者・河合亀太郎薬学博士の「健康なくして教育はありえない」という理念に、お蔭さまで多くの方に読んでいただいております拙著「一流の育て方～ビジネスでも勉強でもずば抜けて活躍する子どもを育てる」を重ねて、考えていきたいと思います。

「一流の育て方」は、「将来子どもに感謝される育て方」をテーマにしています。具体的には、主体性やグリット（やり抜く力）を育むための本です。すべての内容は、いわゆる一流といわれる大学入学者や卒業生、様々なグローバル企業に勤めておられるビジネスリーダーを対象にしたアンケートが元になっておりますが、中でも「周りに流されないリーダーシップ」を発揮されている方々を取り上げていることに、注目していただければ幸いです。

実に200人以上にのぼる、**「単によい大学に入っただけではなく、その後も主体的に自己実現できている人々」**に、幼稚園や保育園時代を含めた幼少期を振り返って、「自分の親に最も感謝している家庭教育方針」を幅広く回答してもらったアンケートが、本書のもとになっているのです。

アンケート結果としては、何でも自由に決めさせ、視野を広げる経験を与え、勉強は強制されなかったが躾は厳しく、良い生活習慣をつけてくれた親に感謝し、親を尊敬するという回答が、圧倒的に多かった反応でした。

将来どのような分野に進んでも「自分で決めることができる」ような、また他人の気持ちを考

えてコミュニケーションできるような「リーダーシップ」教育を受けてきた彼らの「良い生活習慣」に、今回のコラムで取り上げる「適切な食育」が含まれていたことは、ここで是非とも強調したいことです。

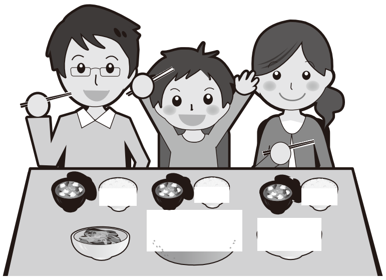
心を尽くした「食育」が、感謝の心と社会性、人間性を育む

私は親子の最高のコミュニケーションの一つは、日々の食卓の、心のこもった献立てにあると考えております。

少年院などでの調査では、インスタントラーメンやいわゆるジャンクフードを与えられて育った子どもが、かなり高い確率であることは、昔から様々な学者やジャーナリストから報告されてきました。

私はその報告を初めて読んだ40年ほど前から少年犯罪が起きるたびに、その背景として彼・彼女たちの幼少期からの家庭環境、なかでも食育環境に注視する癖がついていました。

勿論、ジャンクフードで育った子どもさんが必ずしも犯罪者になるわけではなく、愛情豊かに、栄養面でも心配りされた食事で育てられた子どもでも、間違いを犯すことが多々あります。しかし家族が毎日、一緒に食事をしておれば気づかぬはずがない子どもたちの変化に、まったく気づいていない親が少なくなかったことに、愕然としたことも少なくありませんでした。



遅まきながらですがおよそ10年前、「食育基本法」が制定されました。私たちの社会の食の乱れが、さまざまな問題を引き起こすようになったからだと思われます。

健全な心身を養い、豊かな人間性を育むには、家庭での食に関する親の役割が欠かせないと、法律まで制定されるようになったのです。

「食育」とは、「食」に関する知識を深めることだけにあるのではありません。心の健康を育み維持し、一緒に食べたい人がいる「社会性」を養い、毎日心を尽くして準備された食事に対する感謝の心を知る子に育て、**食事の重要性や楽しさを理解しながら、人間性を深めていくのが目的**だと考えます。

実際、家族が団欒する食卓のない家庭で家族関係が崩壊する場合が多いものです。“食育なくして教育なし”とは多くの方々が実感するところかと思いますが、親の勝手な理由で、この”食育“が疎かになっている家庭が多いのは、本当に残念なことです。

幼少期の親子の最高のコミュニケーションの一つが、ともに食事を囲む習慣であることを、今一度思い起こしていただきたいと思います。

子どもの一生を通じた食習慣も、養育者次第

子どもがその一生を通じて良い食習慣を持つか否かは、ひとえに養育者に掛かっています。

よい食習慣を持たない人が、親として食育をする立場になると、どうなるでしょうか。ここに私の身近にいる、「裕福だが食育を疎かにしている3人の親」を思い浮かべてみます。3人とも豪邸に住む裕福な60代の、いずれも3人の育児経験

者です。

一人は親がダイエットと称し、あまり家で料理をしない母親です。母娘とも外見はスマートですが、空腹になれば常に親子がお菓子で腹を満たすのを、いろいろな人が目撃しています。

もう一人は主婦がケチで怠け者。料理に工夫がなく献立がワンパターンで、家族の誰一人、食卓を楽しみにせず、気づけば夫も子どもも買い食いや外食派になった家族です。

３人目は主婦に料理の関心がなく、何を食べようが、胃袋が満たされればそれで良いと考えた家庭です。インスタントものや店屋物、外食が多かった家族です。

彼女たちに共通するのは、毎日家族と共有する食事をおろそかに考えてきたということです。**料理のレパートリーを増やし、献立（メニューや出す順序等）を考え、家族が喜ぶ顔を励みに努力する積み重ねは、そのまま料理の腕だけでなく、本人の成長をもたらすもの**です。

しかし食べ物をおろそかに考える彼女たちは、**このような「家族を毎日喜ばせよう」という心配りの積み重ねをおろそかにすることになります**。そしてこのような心構えは、高い確率で子どもたちに継承され、その子どもたちの食習慣となってその人生に大きな負の影響を与え続けます。

食育を疎かにすると、その子どもの世代にもその悪習慣が受けつがれてしまうのです。

他人への犠牲を喜びに変える習慣が、人間関係構築能力を育む

食育では、家族に「尽くしすぎている」くらいの献身があって当然だと思っています。それが、対人コミニュケーション能力、人間関係構築能力の基本的行動パターンだと、子どもに伝えることができれば、素晴らしい家庭教育になるからです。

人間関係に5分5分はありません。時間やおカネ、労働や努力、心配りなど、ある時は誰かが多く出したり犠牲になったりするものです。家族間でも社会生活でも、少しでも人よりこれらを出し惜しんだり、**それらの犠牲を喜びに変えられない人は、良好な人間関係は築けません。**

そしてこれは「一流の育て方」でも詳しく触れておりますが、人間関係の広がりは、そのまま視野の広がりに直結します。他者と良好な人間関係を築けない人は、成長も鈍化するかそれ以下となる場合が多いのです。

前述の3人は、日々楽しい食卓を作るという親として当然の努力や工夫とは無縁で、言い換えれば家族への心配りがその分なかった家族関係です。

子どもは家族関係で最初の人間関係を学ぶと言いますが、それは大人も同じです。親としての無神経は、子どもから感謝や尊敬を受ける親になれないだけでなく、その性格はそのまま、外の社会での人間関係に出るのです。

念のために申しておきますが、シングルマザーやシングルファザーで仕事が忙しく、どうしても時間が取れない人たちのことを指しているのではありません。子どもは、自分のために養育者が一生懸命働いてくれていることは肌で感じるものです。ここで対象にしているのは、「十分に時間が取れるのに、面倒くささから、食育をおろそかにする人」を指しているのだとご理解ください。

育児が終わった後の年代の人で、親子関係や

友人関係が極端に悪い人の背景には、20〜40代でかなり手抜き育児や食育に努力しなかった人が多いのは、私の周囲だけではないと考えます。

食事への配慮は一事が万事で、他人への配慮、人間関係構築能力全般が表出する、重要なことなのです。

食育重視と家族の絆は、表裏一体

前述の3人は、性格が悪かったから食卓の有る家庭を作れなかったのか、またはその逆なのかは知りません。

少なくとも家族の為に、家族を持った最初の3〜5年だけも料理に努力しておれば、良い生活習慣が身についたのではないでしょうか。ここまで何をさせても要領悪く、不満だらけの人間にはならなかっただろうと想像すること度々でした。

この人たちと一緒に食事すると、どんなに珍しい旬のものが出てきても知識がないので有難さや感動がなく、どんなに心を込めたおもてなしを受けても、その大変さや値打ちが分からないので、感謝の表現も愛想がありません。

それ以前に、彼女たちには食事を楽しむ習慣がないので、この人となら自販機の前で、カップラーメンを立ち食いしても変わりなかろうと感じる味気無さで、楽しくないのを通り越して失望したこと数えきれませんでした。

私憤が籠っているような書き方ですが、間違いなく私憤を込めて書いています。この人たちの共通項の一つは、「他人に誠意を尽くしてもてなす気持ちが皆無」だということです。

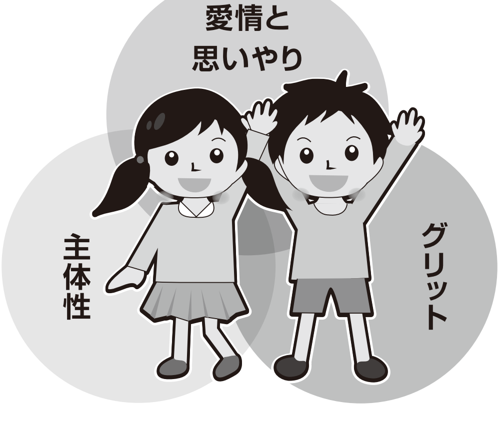
ここまでくどく申し上げたのでお分り頂けたと思いますが、心を尽くして家族や友人をもてなす配慮を持てない人は、対人関係の誠意のなさがいたるところににじみ出てしまい、結局他人からも敬遠されるのです。これはその人からますます協調性を奪い、人から学ぶ機会を奪うのです。余談ですが3家族とも親子・夫婦喧嘩が絶えず、家庭は崩壊しています。

このような親に育てられる子どもの食習慣と教育には、言及するまでもありません。

「一流の育て方」とは?

「偏差値エリート」「学歴エリート」ではなく、「主体性」「グリット(最後までやり抜く力)」「愛情と思いやり」を育てること

ここで、「一流の育て方」の中身から、幼児教育に携わられる先生方に最もお伝えしたい内容をいくつか抜粋したいと思います。本書は、20年後親に感謝する「家庭教育」の中身がトピックになっていますが、これは丁度、幼稚園や保育園の先生方が、将来子どもが幼少期を振り返って「先生に感謝する育て方」と本質的に共通しているはずですので、少しでもご参考いただければ幸いです。



冒頭でも述べさせていただきましたよう、「一流」という言葉で誤解されがちですが、本書では一流大学や一流企業に行くことを「一流」と呼んでいるわけではありません。実際は全くその逆です。本書の中でも書いていますが、学歴エリート、偏差値エリートなどを目指すのではなく、「周りに流されず、自分が選んだ分野で自己実現する力」を養ってあげることが、「一流の育て方」だと定義しています。

その具体的な中身が、各章を構成しております、「主体性」「広い視野」「グリット」「コミニュケーション能力」の伸ばし方として本書は展開されます。

子育てをする上で一番避けたい間違った目標設定が、単に偏差値の高い大学や有名企業に入れることを目標とした、偏差値教育の押し付けです。

いわゆる一流大学や有名企業にさえ入れば、あとは勝組としての人生が約束されているという旧時代の誤解で、勉強してきた人も多いと思われます。

エリートと呼ばれる人たちの下品な言動や不祥事が後を絶たないのは、このグループだと思われます。この人たちは、試験の点数取りにだけ長けていて、それ以外の教育は何も受けてこなかったと解釈しないと理解できないことばかりです。

本書でアンケートに回答してくれているのは結果的にいわゆる一流大学やエリート企業で働く人たちですが、彼ら・彼女たちは「同じようなエリート層の中でも、主体的に自分でやりたいことを選び、自己実現する能力を持っている人たち」という違いを意識しながらお読みいただければ、幸いです。

子どもが将来、親や先生に感謝する「育て方」とは?

さて、「一流の育て方」で紹介する「子どもたちに感謝されている母親・父親像」には、大半のケースで共通することがあります。それは“主体性を最大限に伸ばす教育”や“知的好奇心を刺激する教育”、“やりぬく力（グリット）を育む教育”等、あらゆる章でみられるように子弟教育が、偏差値至上主義ではないことでした。

今幼稚園に通う子どもたちが20年後、幼少期を振り返って親に感謝する事柄は、「大切なことを自分で決めさせてくれ、意思を尊重してくれたこと」であり、「口だけでなく、親自身が努力して勉強熱心だった」というロールモデルを提供してくれたことであり、また視野が広がるように幅広い事柄に挑戦させてくれたことなどでした。

読書習慣を身に付けてもらうことで活字に親しむ習慣がつき、同時にさまざまな体験学習を経験させて貰うことで、視野を広げられたというのは、家庭教育の中でも圧倒的に多かった回答の一つです。それは一流大学や一流企業へ入ることが目的ではなく、幅広い選択肢から自分が興味をもち、強みを発揮できる分野を探す、「自分探し」のための教育に重点が置かれたものであることが分かります。

ちょうど春に咲かせる花のために、前年に土を耕し肥料をやり、花が咲くまで愛情をこめて水やりを続けるような育て方です。咲く時期には、放っておいても花が咲くような、親自身が地に足ついた愛情のこもった育て方でした。

幼稚園の先生と肝油ドロップの思い出

本書の大きなテーマは、“20年後にも感謝される育児とは”でした。このたび私は、この原稿を書かせて頂く機会を得ましたのをきっかけに、その3倍の60年後でも感謝される育児についても、少し調べてみました。

タネを明かせば簡単ですが、私の同窓生に、当時を振り返ってもらったのです。戦後10年も経たず、今では想像できないぐらい日本全体が貧しい時代の話です。愛ちゃん（仮名）はそんな中でも特に貧しい家庭の子で、お友だちが幼稚園へ通っているのに、自分だけは行かせてもらえず、いつも通園するお友だちの後ろ姿を追って、泣いていたそうです。

当時は途中入園も平気に出来たようで、幼稚園最終年の夏前頃から、愛ちゃんも通園できるようになりました。そのときの愛ちゃんの一番の思い出は、先生がとても気を使ってくださったことだったそうです。今から思えばVIPを迎えたような扱いで自分にいつも話かけてくださり、仲間外れにならないよう、お友だちの輪の中にいつも自分を連れて行ってくださったそうです。

他の友だちよりも服装もみすぼらしく、暗い性格の自分を、どうして先生がそのように気遣ってくださったのか、今でも不思議であると同時に感謝にたえないことだと彼女は回想しています。それは“VIP待遇”が解けた小学校でもある種の自信や順応に繋がり、貴重な経験だったと言います。転入その他の理由で、仲間外れやイジメ問題が後を絶たない昨今にも、教訓になる話だと思いました。

愛ちゃんの話でもう一つ興味深かったのは、彼女も学校で、途中で途切れることはあったものの、肝油ドロップを学校で貰っていたそうです。愛ちゃんは学校給食費を払えなかったので、昼食を家に食べに帰るグループだったそうですが、親が肝油ドロップは申し込んでくれたそうです。

多くの友人たちが、当時は駄菓子屋が全盛で、10円で甘いものが簡単に買えた時代だったから、肝油ドロップもその思い出の一つという中で、愛ちゃんは違いました。肝油ドロップは、貧しい親が、自分を精一杯愛してくれた証のような思い出で、未だに他社のドロップをみても親を思い出し、感謝の念で胸がいっぱいになるそうです。

長々と書いてきましたが、以上を一言でまとめるとすれば、「一流の育て方」の終わりでも書きましたように、「子どもは条件付きでない無償の愛で育てる」に尽きます。そしてその無償の愛情を、きちんと伝えてあげることが大切なのです。

幼少期に親や幼稚園・学校の先生から受けた愛情は、生涯にわたってその人の大きな拠り所になります。愛ちゃんにとっての肝油ドロップや、自分を守ってくれた幼稚園の先生が、多くの子どもにとってかけがいのない心の財産になることを最後に一緒に思い起こしたいと思います。

子どもが将来、感謝する「育て方」とは何でしょうか？それは、主体性やグリットを伸ばして「自分らしく生きる」力を育みつつ、無償の愛情が伝わる食育で、心を満たしてあげることなのだと実感しています。

季節の中で子育てを。時間をかけて、楽しみながら。

お茶の水女子大学
人間発達教育科学研究所 教授
宮里　暁美

「そして父になる」という映画を覚えていますか?2013年に是枝裕和監督が製作し、福山雅治さんが主演した映画です。2013年5月の第66回カンヌ国際映画祭で公式上映された際には、上映後、約10分間のスタンディングオベーションが起こり、審査員賞を受賞しました。大きな話題になりましたから、観た方も多いのではないでしょうか。

この映画のテーマは、出生時の子どもの取り違えです。我が子だと思って育ててきた子が、実は他人の子どもだったという深刻な事態に直面し葛藤する二組の親子の姿から、「親子とは一体何なのか?」という問いが立ちあがります。

6年間我が子と思い愛してきた他人の子どもと、他の親が育てた血の繋がった実の息子。子どもを交換するべきか、このまま育てていくべきか。葛藤の中で、福山雅治さんが演じる父親は、それまで知らなかった我が子の思いに気づいていきます。否応なく向き合う中で、今まで見えていなかったことが見えてくる。外側しか見ていなかった自分に気づき、我が子のことが少しずつ分かるようになっていく。「父になる」ためには、時間が必要なのだということが伝わってくる映画でした。

私には3人の子どもがいます。すでに全員成人しましたが、小さい頃のことは鮮明に覚えています。中でも最初の子を出産し抱いたときの気持ちは忘れられません。昨日まではお腹の中にいた子が、今は腕の中でスヤスヤと眠っている。「我が子」がすごい存在感を放ちながら腕の中にいて、その状況は全く新しいのに、我が子を抱いている私は昨日までと何も変わっていない。我が子を抱いた瞬間に「母性」というものがメラメラと立ちあがるのではないかという私の予想は大きく外れ、何も変わらない自分に戸惑っていました。「産んだ瞬間に母になる」と思い込んでいた私でした。それから、長い年月が経ちました。様々な経験を重ねながら親になる。それは過去形ではなく、つねに現在進行形なのだと感じています。

親になるには時間がかかります。その時間をどのように積み重ねていけばいいのかということについて、自分の子育ての経験や保育に携わってきた経験の中で考えたことをもとにお話ししていきたいと思います。

完璧を求めない。ありのままの自分にOKサインを出そう!

親になったとき、何もかもが初めての連続ですから、「これでいいのかな」という心配にとらわれがちになります。子どもの命を守るためには、細心の注意は必要なことですが、行き過ぎると親子共にきつくなるように思います。幼稚園に勤めていたころ、思いつめた顔のお母さんから相談を受けることがありました。

なかなか寝ようとしない我が子に悩み、「家中の電気を消して寝たふりをしても、余計遊び出します」と肩を落としていました。早寝早起きが大事、と思っている立派なお母さんの努力をねぎらいつつ、あまりにも気に病んでいる様子が気になりました。

子育てに悩みはつきものです。そのベスト3が食事・排泄・睡眠でしょうか。しかし、これらのことは、あせってもどうなるものでもありません。もちろん生活のリズムを心地よいものにしていくことは大切です。眠くなる、美味しく食べられるなどの工夫を重ねることも必要ですが、その成果が見られないときに、がっかりしないでいられる精神状態を保ちたいと思います。そのために必要なことは「完璧な親になろうとしない」こと。子育ては思い通りにいかないものだ、ということを肝に銘じて、何があっても「大丈夫。大丈夫」と言えるといいと思います。

カナダで生まれた子育て中の親支援プログラムに、ノーバディーズパーフェクト『完璧な親なんていない』というプログラムがあります。0歳から5歳までの子どもをもつ親を対象に、それぞれが抱えている悩みや関心のあることをグループで話し合いながら、自分にあった子育ての仕方を学ぶ、という研修スタイルです。その中で、自分の考えをじっくり整理し、自分の長所に気づき、健康で幸福な子どもを育てるための前向きな方法を見出していきます。

私も、ノーバディーズパーフェクトの講習を受けたことがありますが、それぞれのあり方をファシリテーターに肯定的に受け止められる中で、心が穏やかになっていくことを実感しました。完璧さを求めない。少し抜けているくらいがちょうどいい。ありのままの自分にOKサインを出していきましょう。

子どもの「イヤイヤ」期への付きあい方

だれの中にもある「イヤイヤ」を表現した絵本『いるよね〜!こんなこ』(たかいよしかず/作・絵 主婦の友社)があります。私は監修者として本の製作にかかわりました。読み聞かせていると「イヤイヤ」と主張するブブタの様子に子どもたちの眼はキラキラ輝きます。自分と同じということを確かめているのかもしれません。

この絵本は後ろ側から開くと、「イヤイヤ」を通りこした「イイヨ」ブブタが登場するようになっています。少しできすぎかもしれない姿ですが、そこにもまた子どもらしさがにじみます。「イヤイヤ」と言ったり「イイヨ」と言ったり、どの時期も子どもが自分らしく育っていくために必要な大切な時期なのです。そんな子どものそばにいるお母さんやお父さんは、我が子が「イヤイヤ」期を早く卒業して!と焦ったりしないで、じっくりつき合ってくれたらいいな、と願っています。

この本の製作にかかわったことがきっかけとなり、「イヤイヤ」期へのつき合い方についてインタビューを受けることが何回かありました。その中でお母さんたちが困っているシーンを具体的に教えてもらいました。「公共の場で静かにできない」「遊び食べをする」「おもちゃを片づけない」など、困る場面はいろいろあります。その中の一つにチャイルドシートのことが出ていました。チャイルドシートの悩みを話された方は次の

ように書いていました。「押さえつけられる感覚がいやなのはわかるけれど、社会で生きていくためには、守らなければならないルールがある。それを守れない子にならないようにしたい。どうすればいいのだろう。」ということでした。皆さんはどう思いますか?

私の孫は車で移動することが多いためチャイルドシートが必須のようでした。そのため0歳児の頃から使っていました。はじめは少しぐずりますが、そばに大人がいて大丈夫よと言っていると安心するのか、そのうちスヤスヤと眠っていました。慣れがあるようですが、同時に「ベルトをギュッとするのは、ちょっと嫌だよね」と子どもの気持ちを受け止めつつ隣に座るという寄り添いが大切だということも分かりました。

子どもは身の回りのコトやモノ、ヒトと出会い、さまざまに感じ取って大きくなります。その時、様々な感情が沸き起こり、時にそれが「イヤイヤ」になります。自分でもよくわからない気持ちをそのまま体の中に抱え込んで、泣いたり怒ったりする。そうしないではいられない何かがきっとあるのでしょう。子育ては親育て、という言葉があります。イヤイヤ期の子どもと付き合っているときが、まさにその入り口です。気長にのんびり進んでほしいと思います。

「イヤイヤ」から「イイヨ」への道は思いがけない時に開きます。それは何時?何をきっかけに?と尋ねられても、これぱっかりは、答えがないのです。それは、子どもが自分で決めるものだからです。でもこれだけは言えます。「イヤイヤ期」を通り抜けるときは必ず来ます。大人の力で卒業させたとしたら、その子の成長につながりません。「イヤイヤ期」を楽しむくらいの気持ちをもって、向き合うことが大切だと思います。

「イヤイヤ」期を通りこし「ヤルヤル」期へ。そんな我が子を見るのはとてもうれしいことです。ただ、それは次の葛藤の入口でもあります。やろうと思ってやりはじめたけれど、思い通りにいかなくて地団太踏んで怒り出すなんていうことも起こります。「ヤルヤル」期の子どもには、できたことだけでなく、やろうとしてできなかったことがあったとしても、「自分でやろうとしたんだね」と声をかけてあげたいと思います。気持ちを褒めること、「ここをもう少ししっかりと!」と注文を付けるのはやめておきましょう。子どものやる気をそいでしまいます。やりたい気持ちを大切にすることで子どもたちは伸びていくと思うのです。

外に出て、季節を感じる子育てを!

子育ての日々は、なかなか大変だと思います。その日々をゆったりした気持ちで過ごす秘訣は、「外に出ること」だと、私は思っています。日本には四季があり、変化に富んでいます。自然の中に身を置くと、ゆっくりした時間が周りに流れるように思います。四季の変化をたどりながら「季節を感じる子育て」について考えてみましょう。

出会いがうれしい春

春は入園や入学の季節です。新しい始まりにドキドキしている子どもたちや親たちにとって舞い散る桜の花びらは、空からの贈り物のようだと思うことがあります。入園式の後、園庭で記念撮影をしていると、満開の桜から花びらが舞い落ちてきて、みんなで歓声をあげたことがありました。撮影を終えたあと、花びらを追いかけて走り回る子どもたちを見守る親たちから、柔らかな

笑い声があがりました。まさに花びら効果です。

散歩に出かけた時、野の花を摘むのもいいですね。道端に生えている花は摘んでも大丈夫。大事に家に持って帰り小さな瓶にさせばそれだけで心が温かくなります。こども園で散歩に出かけた時も、子どもたちはよく花を摘みます。きれいな花を大事に摘んで「お母さんにあげるの」と言います。もしもお子さんが、花を摘んできたら、「ありがとう!」と受け取ってくださいね。それは最高のプレゼントなのですから。

春のうれしさは小さな生き物に出会える、というところにもあります。中でもダンゴムシは、コロンと丸くなるところもかわいくて大人気です。右の写真は、両方の手に一匹ずつかわいいダンゴムシをもっている写真です。初めはこわごわだったのが、だんだん慣れてきてもてるようになった子どもです。

ダンゴムシは、落ち葉や石の下にいます。ごく身近にいる虫で、動きもゆっくりなので小さな子どもでも手にすることができます。最近は、ダンゴムシを題材にした絵本がいろいろ出ています。写真絵本もいろいろ出ていて、それを見ているとダンゴムシの秘密がわかります。親子で楽しむのにピッタリです。身近にいる小さな生き物との出会い、大切にしてください。

雨の季節は格別の季節!

春から夏へと向かう途中に雨の季節が来ます。雨の季節は大人には気の重い季節ですが、子どもには嬉しい季節の様です。買ってもらった傘や長靴、レインコートがうれしくて、「雨降らないかなあ」と心待ちにしています。長靴を履いて水たまりをバシャバシャと歩いたり、雨が傘にあたる音に耳を澄ましたり、それは特別の体験です。少しくらいの雨ならば、雨の日散歩に出かけられるといいな、と思います。

この季節ならではの絵本もいろいろあります。中でも、傘が登場する絵本が、たくさんあります。特におすすめの絵本は次の3冊です。

1冊目は「ちいさなきいろいかさ」(もりひさし著、にしまきかやこイラスト　金の星社)。女の子の小さな黄色い傘の中に、いろいろな動物が入ってくる話です。もう入れないかなと思っていると、傘がグググッと大きくなって…。「こんなにいっぱい入っちゃった!」という驚きとうれしさが伝わってきます。傘のうれしさが伝わってきます。

2冊目は「かさ」(太田大八作　文研出版)、字のない絵本です。黒一色で描かれた世界に女の子の赤い傘だけが浮き上がる、印象的な絵本です。雨の日の静けさが描かれていて、心に残ります。字のない絵本を見ながら親子でおしゃべりを楽しめたらいいですね。

3冊目は「おじさんのかさ」(佐野洋子作　講談社)です。いつも傘を持っているおじさんが主人公。雨が降っても傘をさそうとしないおじさん。実は傘が濡れるのがいやなのです。そんなおじさんが、子どもたちの「あめがふったらポンポロロン。あめがふったらピッチャンチャン」という歌を聞いたことがきっかけになって、傘をさしてみることに。すると…。この先は、どうぞ本を開いて確かめてみてください。

暑さを存分に味わって

そして太陽が輝く夏。最近は厳しい暑さが続き、熱中症が心配されます。でも、自然の中に出かけて木陰に入ると爽やかな風が吹きます。冷房の中で過ごすよりも涼しさを感じることができます。暑さが厳しくなる日中は室内で過ごし、朝、夕の時間に外に出る。セミ取りも楽しいですね。打ち水などをするとさらに涼しさが感じられます。昔から伝わっている涼しく過ごす知恵です。

また、夏の夜には是非したいのが夜の散歩です。特別に遠くに出かけなくても、近所の公園や木々の生い茂る緑地に出かけると、運がよければ蝉が羽化する様子を見ることもできます。秋が近づく頃には、虫の音も聞こえてくるでしょう。身近にある自然と出会うチャンスを大事にしてほしいと思います。親子で楽しんだ夜の散歩、きっと心に深く刻まれると思います。

格別に美しい季節。空を見上げてみよう!

秋は特に自然の変化が見えやすい季節です。葉や実が色づきます。かわいいドングリが落ちてきて、子どもたちは大喜びで集めます。いくつ拾ってもうれしくて、手にいっぱい集めて遊びます。

この時期、公園に出かけると、一面落ち葉!という場所がきっとあります。落ち葉の山に出合うこともあるでしょう。そのような場所を見つけたら、是非お子さんと一緒に落ち葉の上を歩いてみてください。まるで、雪の上を歩くみたいなワクワク感があるはずです。

初めは恐る恐るだったのが、葉っぱを踏みしめる時に出る「ガサゴソ」という音が面白くなって歩き出し、だんだん大胆に歩き回るようになります。そんな風に楽しみだしたら、満足いくまでやりたいことをさせてあげましょう。音や感触、色、香り等、五感を通して感じ取っていることがきっとありますから。小さい頃に体験を通して感じ取ること、それは、体のずっと奥の方に蓄えられていくとっても大切なものなのです。

秋が深まった頃、イチョウの樹が黄金色に染まります。空の青とイチョウの樹の黄金色のコントラストがとてもきれいです。そんな樹の下に行ったときには、是非空を見上げてください。吸い込まれるような青空を見上げて見てください。お母さんがそんな風にしていると、きっと子どもも同じように見上げると思います。静かで豊かな時間がそこに生まれると思います。

イチョウの樹には一斉に葉を落とす瞬間があります。それぞれの樹ごとにタイミングがあるようですが、それはとても鮮やかで美しい情景です。大きなイチョウの樹が、黄色の雨のように葉を落とす時には、どうぞ立ち止まって見守ってください。舞い落ちる葉の中を走り回るのも楽しいと思います。

冬を味わう。春を待ちながら。

そして冬が来ました。地方によって寒さや状況は違うと思います。私の住んでいる東京では、冬の間に2，3回雪が降ります。それは、子どもたちにとってはうれしくてたまらない出来事です。積もった雪を一生懸命集めて、遊びます。雪だるまや雪ウサギ、かき氷を作って遊びます。

右の写真は、雪を固めたところにチョークの粉をかけてきれいなプリンを作っているところです。白い雪に沁み込んでいく色の美しさに子どもたちの心は引きつけられています。夢中になって遊ぶ子どもたちの指先は冷たく冷え切っていますが、心はぽかぽかと温かいようでした。

他にも、霜柱や氷など、冬ならではの自然現象に触れて、遊びに取り込んでいきます。大人にとっては寒くていやな季節と思われがちですが、子どもはそうでもないのだと気づかされます。そのように冬の自然に触れて遊ぶ中で、いつしか吹く風が少し温かくなってきたことに気づかされます。陽だまりの温かさも感じられる頃、春はもうすぐそこに来ているのです。

春、夏、秋、冬の季節をたどってみました。どの季節にもその季節ならではの色合いや魅力があると思いませんか。季節が私たちに呼びかけていることがあるようにも思われます。季節の声が聞こえてくるためには、まず外に出ることです。そして、そこでゆっくり過ごすことです。外に出て、季節を感じる子育てを楽しんでください。

■執筆者紹介

ミセス・パンプキン

「一流の育て方」と「一流の食育」～心を尽くした無償の愛情は、毎日の食育に現れる

立命館大学法学部卒業。東洋経済オンライン連載コラム「ミセスパンプキンの人生相談」著者。京都府出身の一般的な家庭でありながら、4人の子どもはすべて、国際弁護士・国際金融・公認会計士・北米大学教員と、グローバルに活躍するプロフェッショナルに成長。主著に、「一流の育て方～勉強でもビジネスでもずば抜けて活躍する子どもを育てる」（ダイヤモンド社）がある。教育関係者・父母を対象とした講演や、様々なメディアで、主に育児・家庭関連の情報を発信している。

宮里 暁美　季節の中で子育てを。時間をかけて、楽しみながら。

国公立幼稚園教諭、お茶の水女子大学附属幼稚園副園長を経て、十文字学園女子大学幼児教育学科教授として2年間保育者養成に携わる。
平成28年4月より、お茶の水女子大学人間発達教育科学研究所教授・文京区立お茶の水女子大学こども園（平成28年4月開設）に勤務。乳幼児期の教育について実践的な研究に取り組むとともに、子育て中の親たちへの応援メッセージを送っている。
■主な研究領域:保育学全般　環境による教育　幼小接続期　保護者支援
<主著>「子どもたちの四季～小さな子をもつあなたへ伝えたい大切なこと」（主婦の友社）
<連載>月刊「赤ちゃんとママ」に平成27年5月号より「子どものまなざし 親のまなざし～オンリーワンのあなたと赤ちゃんに届ける12か月のメッセージ」を連載。
<監修>絵本「イヤイヤ!ブブタのいるよね～!こんなこ」（作・絵たかいよしかず 主婦の友社）
単行本「できるよ! せいかつ366 (頭のいい子を育てる)」（主婦の友社）

■協力園

表紙 : 第二厚生館愛児園 (神奈川県 川崎市 多摩区)

■「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～)]

健康教育® No.179 2017年1月発行

発行:河合薬業株式会社
東京都中野区中野6丁目3番5号
TEL.03-3365-1156(代) FAX.03-3365-1180