

健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ 子どもと砂場、砂遊び（前編）…… 笠間 浩幸
- ◎ 子どもと歯育の必要性（後編）… 北原 信也
- ◎ 子どもを笑顔にする言葉（後編）
～泣くも笑うも言葉次第～ …… 原坂 一郎



「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	子どもと砂場、砂遊び（前編）
7	子どもと歯育の必要性（後編）
12	子どもを笑顔にする言葉（後編） ～泣くも笑うも言葉次第～
15	あらまし

子どもと砂場、砂遊び（前編）

同志社女子大学現代社会学部
現代こども学科

笠間 浩幸



はじめに

砂場は、幼稚園や保育園、近所の公園など、どこにでもある子どもの遊び場です。そこでは1人でも2人でも、大勢でも、人数に関係なく遊ぶことができます。また、年齢も問いません。子どもたちはそれぞれの能力に応じて遊んでいます。

子どもはなぜ、砂遊びに夢中になるのでしょうか。また、子どもにとって砂遊びとは一体、どのような意味をもつ遊びなのでしょう。

実はこの砂遊び、とても身近な遊びであるにもかかわらず、その重要性というものは必ずしも十分に理解されているとは限りません。保育者のなかでも、子どもの砂遊びは単なる同じことのくり返しと考えていたり、保護者からの「砂遊びよりも、もっとためになる保育をしてほしい」というよ

うな要求に対して、何ら返すことができないといった場面も少なくないようです。また、犬や猫の糞尿による砂場の汚染が問題になると、犬猫を砂場に近づけないという工夫よりも先に、子どもたちの砂遊びが禁止されるということもよくあります。子どもの心をあれほど深くつかむ遊びであるにもかかわらず、その意義はまだほとんどよく理解されていないというのが現状のようです。

そこで本稿では、特に0歳から5歳頃までの乳幼児期の砂遊びに焦点を当て、改めてこの遊びがもつ魅力を探ってみることにします。また、あわせて砂場という遊び環境についてもその役割を考えたいと思います。子どものことは子どもから学ぶ。砂遊びに見る子どもの姿をとおして、子どもの成長と発達に関わっていく何らかのヒントを得ることができればと願っています。

1. 子どもの砂との出会い

まだ1歳になっていない赤ちゃん。この小さな子どもにとっても砂は、とても魅力ある素材です。ただし、子どもは最初から手足が砂に触れることを喜ぶとは限りません。むしろ、ざらついた感触は、刺激が強すぎ



るかも知れません。初めて園庭に連れてこられた8~9ヶ月の赤ちゃんたちは、裸足の足が地面に触れただけで泣き出すこともしばしばです。

そんな子どもたちに、保育園の先生がよくしていること。それは、手のひらにのせた砂を子どもによく見せてあげたり、子どもの顔の高さからこぼして見せたり。赤ちゃんたちは、じっと砂を見つめ、そして思わずその砂に手を伸ばします。また、先生はプリンカップなどに砂を詰め、それをひっくり返すという、いわゆる型抜きもよく行いますが、砂型ができたたん、子どもはそれに手を伸ばし、つかもうとしては砂型をこわします。

子どもの砂遊びが好きな理由として、まず第一に砂の感触の良さをあげる人がいます。かく言う私もそう思っていたのですが、0歳児たちの砂との出会いをみる限り、触覚的な刺激の前に視覚的な刺激があることを忘れてはならないように思います。子どもは瞬時にして変化していく砂の様態にまず目を向け、そして手を伸ばしているのです。

子どもは外の世界を五感を通して理解していきますが、砂という遊びの素材は、触覚的な要素だけではなく、固まったりバラバラになったり、こぼれ落ちたり、いろいろな色になって見えたりと多様な視覚的要素を含んでいます。子どもが砂と出会うということは、そんな視覚的变化を目の当たりにすることであり、また自分の行為(触れる)を通して、視覚的变化を引き起こすことができることへの気づきであるといえそうです。

2. 身体を支える砂場

砂場という空間で、1歳前後の子どもたちは、しばしば砂の上にドーンと腰を下ろし

ています。特に砂に触って何かをするというのでもなく、周りの子どもたちや先生がしていることを何気なく見つめながら、ただ全身を砂に任せている子どもたち。けっこう長時間座っているところを見れば、その座り心地は決して悪くはなさそうです。ゆったりとした時間と雰囲気が砂場の空間を包みます。

ある日、砂場に先生がつくった大きな砂山が登場しました。その斜面に両手をつけて1歳4ヶ月の女兒が「登山」を開始。一步一步ならぬ、一步一步と一手を交互に慎重に運んでいます。ときどき、動きを止めたり足や手の位置を微妙に変えながら体重移動を行い、やがて砂山の頂上付近にしっかりと両足を踏ん張って、上体を起こす。「やったー」といわんばかりのにっこりとした表情には、心の底からの満足がうかがえます。

砂場は子どもたちの身体をしっかりと受けとめ、子どもの能力に応じた課題を与えてくれます。まだ平地での歩行もおぼつかない幼児にとって、起伏のある砂場での身体移動は大きな挑戦です。子どもは自分自身の身体をしっかりと意識し、動かしながら自分と大地との関係を探っているようです。

3. 道具遊びの砂遊び

1歳を過ぎる頃から盛んに行われる子どもの砂遊び。その特徴を私は、「砂で遊ばない砂遊び」と呼んでいます。それはどのようなことでしょうか。

たとえば、積み木遊びといったとき、子どもの手は常に積み木に直接触れています。ところが、1歳から2歳児期の子どもの砂遊びの場合、彼らの手は直接砂に触れるよりも、何か「もの」でふさがっていることが圧倒的に多く、その「もの」を使って砂の操作

をしているのです。

もちろん、これも砂で遊んでいることに違いありません。しかし、見ようによってそれは「もの」の扱いを楽しむために砂を利用して見えなくもありません。このことをもって私は「砂で遊ばない砂遊び」と命名しました。

それは言い換えるならば「もので遊ぶ砂遊び」ですが、スコップで砂をすくい、カップの中に砂を入れる。このきわめてありふれた行為を子どもたちは延々とくり返します。最初はスコップの持ち方も砂のすくい方も、そしてすくった砂のカップへの入れ方のどれをとっても決して上手ではありません。しかし、その行為を何十回とくり返すなかで、子どもたちは「もの」をまさに道具として活用していく術をしっかりと身につけていきます。

あるとき、1歳後半の子どもが、砂場の中に裏返しに置いてあったスコップの柄をそのまま握りました。と、次の瞬間、子どもはその片手の中でスコップの柄をくると回転させ、スコップのすくう部分を上向きにすると同時に砂をすくい始めました。それはあまりに早く、まったく自然な動きでした。

実はこのような当たり前のように見える行為も、そこに至るまでにはいくつかのステップがあります。最初はスコップがどちら向きであろうが関係なく砂をすくおうとする。もちろんうまくいきません。次は、両手を使ってスコップを持ち直す。そしていよいよ最後がこの片手で「くるり」の段階です。

生まれてわずか1～2年ほどの子どもたちが、これほど鮮やかに「もの」がもっている、あるいは発している情報を受けとめ、その「もの」の特質と自分の体と動きを合わせながら、実に効果的に「もの」の活用を図っているのです。

なお、子どもの年齢が上がるに連れ、砂遊びは徐々に「砂で遊ぶ砂遊び」の比率も高めていきます。つまり、両手が直接砂に触れる場面が増えるということです。たとえば砂だんごや砂山づくり、トンネル掘りなど。これは成長とともに、手指が自分の思い通り自由に動くようになり、そして力もついてくることによるものではないかと思われます。

4.見よう見まねの砂遊び

2歳を迎える頃になると、道具の使い方も大部上手になります。そんな子どもたちがよくやるようになる遊びは、カップに砂を入れてひっくり返す砂型づくり。そう、これは先に見たようにまず先生たちが子どもたちによくやってくれた遊びです。不思議なことに、子どもと砂遊びをする大人たちは必ずといっていいほどこの砂型づくりをして見せます。それも何度も、何度もです。それは決して「教える」ことを念頭においたものではなく、自分も楽しみながら自然に出てしまう大人の行為なのですが、子どもたちは確実にその行為の一連の過程を「学んで」いたのです。

しかし、見よう見まねによるこの砂型づくり。最初はなかなかうまくいきません。砂の量が少なかったり、砂が乾いていてうまく固まらなかったり、砂の詰め方が弱い、あるいはカップを素早くひっくり返すことができずカップの砂がこぼれ落ちてしまったりと、失敗の理由は様々です。

たかが、砂の型抜きと思われるかも知れませんが、そこには実にいろいろな要素が入り込んでいます。砂の状態や用いる容器の形や大きさ、砂の詰め方、自分自身の体の動き、特に手首や腕の動かし方、そして

どこに砂型をひっくり返すかといった環境条件の把握など。子どもたちは、何回も同じようなことをくり返しているように見えますが、実はその一回一回においてこれらの課題を少しずつ克服し、ようやく砂型づくりの技法を獲得していくのです。

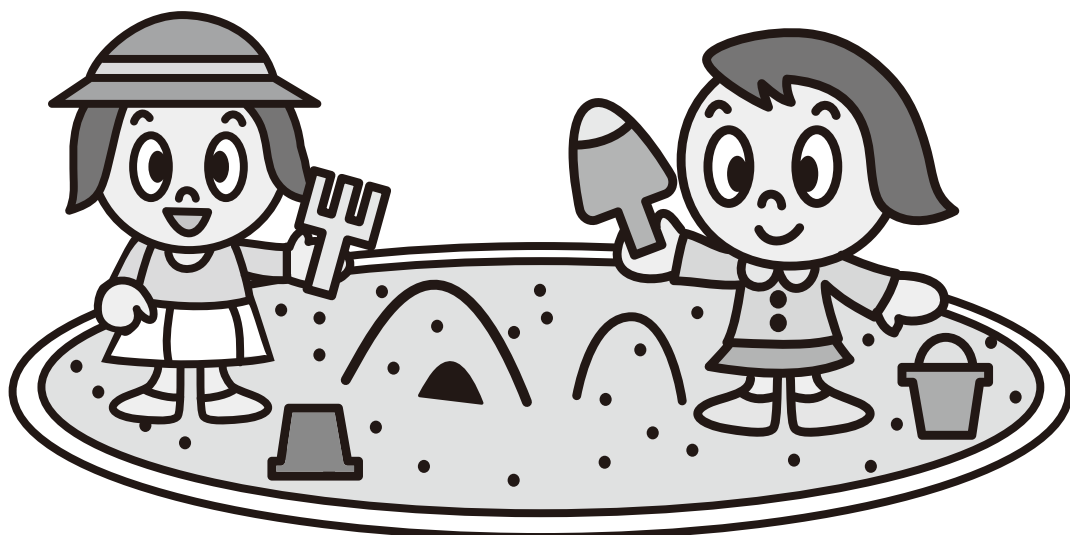
やがて、子どもは最初から自分がつくりたいと思う砂型のイメージに沿ってこの一連の行為を展開していきます。それは、結果への見通しをもった行動であり、単なる砂の出し入れをするという行為の表出から、創造的意図にもとづいた表現活動への移行が始まったといえるでしょう。私はこのときをもって、子どもがアーティストになっていく出発点に立ったとみています。

もう少し年長になると、いろいろな形の砂型をどんどんつくって並べていくという姿

も見られます。それは砂型の道のようにも、建物が並ぶ町並みのようでもあり、あるいは南米の地上絵のようでもありと、砂場や園庭が大きなキャンバスとなって楽しい作品が作られていきます。

このように砂場では、子どもたちの頭のなかにあるイメージが、次々と具体的な形として表現されます。逆に、目の前にある何らかの形をした砂が、新たに子どものイメージをふくらませていくこともよくあることです。砂という可塑性が高く、子どもの力でも容易に扱えることができるという物質的な特徴が、このような子どもの豊かな想像と多様な創造を可能にさせてくれるようです。

(後編に続きます)



子どもと歯育の必要性（後編）

ノブキッズ代表
北原 信也



初めての歯磨き

通常生後6ヶ月くらいから、乳歯が生え始めます。

人工ミルクや母乳に糖質が含まれていますので、授乳後そのままにしてしまうのは虫歯の原因となります。乳歯は永久歯に比べると表層のエナメル質がうすいため、非常に虫歯になりやすいです。

子どもへの歯磨きも、そのころから始められるお母さまが多いのですが、歯が生えて来て直ぐの歯ぐきはとてもデリケートで、少し触っただけで痛みを感じ泣き出してしまう子どもも多いようです。

そのためには、歯が生え始める前からお口の中を触っても大丈夫のように慣らしておくことが必要です。始めのうちはお母さまの指をおしゃぶりのように赤ちゃんのお口の中に入れて、慣れてきたら指をお口の中の色々なところを触って見て下さい。

指が大丈夫であれば、ミルクを飲ませた後には濡らして柔らかくしたガーゼなどでお口の中を拭うようにしていきましょう。

歯が生えてくるまでか、生えてきてもしばらくは、この方法で赤ちゃんのお口の中を清潔に保つことができます。



乳歯が生えそろそろころには、ガーゼから徐々に毛先の柔らかい歯ブラシへ変え、磨き残しを作らないようにしてあげて下さい。また、お口の中を触る前に、ほっぺを両手で包んであげるなどスキンシップを取って赤ちゃんが落ち着く状況を作ること、歯磨きも心地よい時間と認識させてあげることができます。

言葉でのコミュニケーションが取れない赤ちゃんにとっては、そのように肌で触れ合う時間を増やすことは、心を健やかに育てるために必要なことです。

また、乳酸飲料や果汁入りのジュースなどは多量の糖分を含んでいます。哺乳瓶によりこれらの飲み物を与えることは、歯の

健康だけではなく体にも非常に負担になります。味覚に対する異常も引き起こしますので、乳幼児期の糖質の与え方には気をつけましょう。

喉が渇いたのでしたら、水や麦茶などで十分なのではないでしょうか。

1歳6ヶ月～

1歳半～2歳になると20本の乳歯も生えそろってきます。

このころはまだ歯と歯の間が近接していて、歯ブラシだけで隣り合う隣接面を磨くのは大変です。

隣接面は虫歯が出来やすい場所です。歯ブラシだけではなく、糸ようじなども使い汚れを落としましょう。子ども用の柄が小さいタイプも販売されています。



乳歯が生えそろって離乳食も終了し、大人と同じ物を噛み食べれるようになってきます。徐々に硬いもの歯応えのあるものをメニューに増やしましょう。

アゴを動かす筋肉や舌を沢山使って食べることが、アゴの大きさや骨格を作り上げてゆきます。

歯並びが悪い子どもたちが増えていますが、柔らかいものばかり食べて咀嚼(物を咬む)

をあまり行なわないと歯槽骨(歯を支える骨)が十分に大きくなりえないため、永久歯が生えてきたときに並びきれないのです。

しかし味覚は大人とは違い、甘味や塩味を始め、苦味、辛味、酸味、脂味などとても敏感に感じ取ることができます。

味を感じる味蕾は、出生直後の新生児が一番多く、その後徐々に減少してゆきます。その為過度な味付けをしてしまうと、その味に舌が慣れてしまい他の味を感知できにくくなってしまいます。

また、人の味覚は甘味と脂味に対しては特に美味しいと感じるようになってきています。これはエネルギーの確保が容易ではなかった太古において、甘いものと脂身からはカロリーが得られやすかったことから、生存の可能性を高めるために獲得された生体の機能でした。

現代においては、カロリー不足から生命にかかわる危機にさらされることはないと思いますが、味覚の好き嫌いだけを頼りに食事をしてしまうと栄養が偏ってしまいます。子どもたちが野菜の味を嫌がることありますが、それは親がそのように子どもの味覚を作ってしまったことによります。野菜にも本来苦味だけでなく、甘味や油分も存在します。

しかし幼少期から砂糖の多く入ったジュースや菓子、また脂のたっぷりの肉ばかり食べさせてしまうと、いざ野菜を食べさせようと思っても、野菜は味のしない物、もしくは苦いだけの味と感じてしまい「これ嫌い!」となるのも当然です。

子どもたちの好きなハンバーグ、カレーライス、スパゲティーなどは、噛み応えや栄養バランスからしてもそれだけでは十分ではありません。

風邪などの感染症に罹患しやすかったり、

アレルギーを持つ子どもたちが増えてきていますが、将来の身体の体質を決定するのも食事の内容によるところがあります。

子どもたちの体は食べた物により身体の全ての細胞が構成されてゆきます。日々の食生活が基本ですから、バランスの取れた食事を子どもたちと一緒に召し上がって下さい。

食事のバランスを考えた一つの基準として、次の様な考え方があります。

永久歯は、前歯が8本、犬歯が4本、小臼歯8本、大臼歯が8本あり、これを割合で見ると、前歯：犬歯：小臼歯：大臼歯=2：1：2：2です。

歯には形からみたそれぞれの役割があります。前歯は、葉物の野菜や果物を噛み切る役割を果たし、犬歯は肉を食いちぎる肉食動物の歯と同じ形をしています。小臼歯は根菜などを噛み砕くのに適しており、大臼歯は臼のように穀物を食べやすく噛み潰すための形態です。

このように見てみると、食事のバランスも野菜(葉物、根菜)・果物：穀物：肉・魚=4：2：1の配分がよいのではないのでしょうか。

私たち日本人の祖先人々の食事はこれに近かったことでしょう。家庭の食卓のメニューやレストランの食事と比べてみて下さい。かなり片寄ってしまっているのではないのでしょうか？

3歳～

3歳ごろになると、自我も芽生え何でも自分でやって見たくなりだす年頃です。歯磨きも自分でトライさせてもよいでしょう。

食後に歯磨きをする習慣が身につくかは、ここでのアプローチで決まります。



しかし、歯磨きを子どもが自分自身で習慣として身につける為には、まず親が見本を見せてあげることが必要です。

子どもの行動は、親の真似をすることから始まります。

食後なるべく直ぐに、お父さま、お母さまが仲良く一緒になって洗面所で歯磨きをしましょう。

自分で歯磨きをするようになっても、実際はまだまだ十分に汚れを落とすことは難しいはず。親御さんが仕上げ磨きをしてあげて下さい。

このように一つ一つステップを踏みながら無理なく習慣を身につけていくことが重要です。

毎食後の歯磨きが身につくと、その後に続く普段の生活における躰も身につくようになる土壌ができます。

とはいえ、脱いだ靴をそろえる、扉を静かに閉める、早寝の習慣なども、まずは親が見本になって示してあげることが必要で、親ができていなければいくら躰をしようとしても子どもだけ身につくことはないでしょう。

親子で生活習慣を見直しながら頑張って頂きたいのです。

乳歯の役割

乳歯は1歳半～2歳ごろに生えそろいます。

永久歯に生え変わるまでは、乳歯は食べる為の器官であるだけでなく、発音器官として、また口腔組織と顔貌の健全な成長の為にも重要です。

母国語の習得と共に、英語などの外国語を学ばせたいと考えている親御さんも多いと思われます。

日本語はもちろん、語学を学ばせるためには、6歳までにその言葉に多く触れて耳を慣らせ、いかに多く使用するかがカギとなります。

日本の学校では中学に入ってから英語を学び始めますが、そのときには日本語にはない英語の微妙な発音の違いを聞き取り、発音することは出来なくなってしまいます。

英語の発音には、歯と舌によって音を作る「歯音」や「歯茎音」と呼ばれる発音があります。

これらは歯が抜けてしまうと息が漏れて発音できません。

いずれ永久歯に生え変わるからと虫歯で早期に乳歯を失ってしまう事は、正常な発音の習得に支障をきたすことにもなりかねないのです。

乳歯～永久歯

6歳ごろになると、徐々に乳歯から永久歯に生え変わっていきます。

永久歯が綺麗に並ぶかは色々な要素が関係してきますが、乳歯を早期に失ってしまった子どもはその後の永久歯の萌出場所がズレてしまい、多くの場合将来的に矯正治療が必要になってしまいます。

歯並びの良し悪しは審美的問題だけではなく、口腔の健康、ひいては身体の健康全てに関わってくることです。

乳歯・永久歯に異常があると無意識的に痛い歯を庇うため、変な咬み癖がついてしまいます。

成長期である子どもであれば、このような状態が長期に及ぶと、アゴや顔が歪んで成長することにもなりかねません。

日本では、歯医者さんには歯が痛くなったら行く処といった認識がありますが、歯科予防の先進国であるスウェーデンでは、予防の為に痛くなる前に行くことが当たり前になっています。

予防として歯科医院に通う患者はスウェーデンを含めた欧州では8～9割、アメリカでは7割、日本はたった5%と言われています。子どもたちの「歯育」のためには、親御さんによるお口の中のこまめなチェックと、専門医による定期的な検診が不可欠です。かかりつけ医を持ち、定期的にチェックを行なってもらいましょう。



学習と咀嚼

脳が活発に活動している時の脳波はβ波、リラックスしている時はα波の状態である

とよく言われますが、最近の研究で学習の内容に対して適した脳波の状態があることが分ってきました。

読解問題や計算問題を解くときは脳を活発に活動させる必要があり、 β 波の状態が適しています。

眠気があるときなどはなかなか β 波の状態になりません。

熱いシャワーを浴びるなどして目覚めさせることもできますが、もっと簡単な方法として、歯応えのある物を咬むことでも β 波の状態になることができます。

より脳を活性化させるためには咬む速さも関係してきます。

ガムなどを適度な速さ(70~80回/1分)で噛むことが効果があり、計算問題や試験を受ける際には有効です。

また、英単語や漢字などの暗記を行なうのに適した脳波の状態は、 α 波であると言われてしています。

起きながらにして α 波の状態をキープすることは意外と難しく、リラックスしすぎると眠たくなってしまいます。

そのような時にガムを噛むことが効果的ですが、噛む速さが速すぎると、覚醒して β 波の状態に入ってしまう為、少しゆっくりしたペース(30~40回/1分)でガムを噛みます。こうすることで眠くならず、且つ覚醒しすぎずに暗記に適した α 波を維持することができます。

勉強中にずっとガムを噛んでいる必要はなく、勉強前に内容にあわせてガムを噛むことで、勉強の内容に適した脳波にすることができ、より充実して学習することができます。

子どもたちの成長に合わせた「歯育」の取り組みが、歯と口腔だけでなく子どもたちの身体の成長、心の育成、学習にまでに関係してゆくことがわかって頂けたと思います。

私も現在4歳と1歳の子どもがいますが、二人とも歯磨きが大好きです。

小さいころから野菜中心の食生活を行なっていますので、好き嫌いもありません。

しかしこれといって特別なことをしてきたつもりはなく、「歯育」のプロセスを行なっただけなのです。

子どもたちの口の中をみると、その家庭の様子が分ります。

虫歯がなく、歯が綺麗に磨けている子は、ハキハキ挨拶もできキラキラ輝いて見えます。これは歯磨きだけの問題ではなく、両親の物事に対するあり方や生き方自体によるのかもしれない。

子育ては決して楽とはいいません。子どもを育てることは、親である大人も一緒に成長してゆけるチャンスでもあるのではないのでしょうか。

そして、歯科医師として、未来を担う子どもたちの健全な成長を願うと共に、父として二人の子どもの成長を楽しみにしています。

子どもを笑顔にする言葉（後編）

～泣くも笑うも言葉次第～

KANSAI子ども研究所所長

原坂 一郎



☆言葉がけのポイント・その4☆ 「正直に言ったときに叱らない」

子どもとの散歩中、子どもが突然「おしっこ」と言うと、「トイレはどこかしら」とすぐにトイレを探そうとするお母さんはごくまれです。たいていは「え～!」と尻上りの返事をし、「だから、さっき行きなさいって言ったでしょ!」「どうして今ごる言うの!」と言って、子どもを叱っています。

レストランでもらったおまけのおもちゃをいつのまにか落とし、「おもちゃがなくなった」と子どもが言ってくれば、「どうしてしっかり持っていないかったの!」「もう、レストランには行かないからね!」などと冷たい言葉を浴びせるお母さんも結構よく見かけます。

でも、そのとき子どもは、それぞれ「おしっこが行きたくなった」「うっかり落してしまった」と本当のことを正直に言ったのです。

ただ事実を正直に言っただけなのに、それで叱られるのならば、子どもは、もう正直に言わなくなります。つまり、ウソをつくようになるのです。

おしっこが行きたいから「おしっこ」と言



たのに、それで叱られるのならば、「おしっこは?」と聞かれても、「ない」と言ったりするようになります。正直に言ったらまた叱られると思うわけです。

何かをなくしたり落としたりしても、そこで正直に「なくした」「落した」と言えば叱られるのですから、何も言わなくなったり、むしろそれを隠すようになります。

よく考えてみると、2歳くらいまでは、おしっこが出そうなときでも、子どもは何も言ってくれなかったのです。「早く『おしっこ』って言ってくれたらなあ」と、望んでいたはずですが。何かを落としても何も教えてくれなかったのが、そうやって言えるようになったただけでも、実は素晴らしいことなのです。

それなのに、言えるようになったら、そうやってすぐに文句を言われたのならば、子どもはたまったものではありません。

叱りたい気持ちはわかります。叱ってもいいのです。でも、まず初めに、頭ごなしに叱らないことが大切なのです。

「おしっこ」と言ったなら、「あら、困った。どこでしょうかしらね」とでも言って、一緒にトイレを探し、そのあとで、「ね、だからトイレはお母さんが言ったときに行くんですよ」とでも言えばいいのです。

「なくした」「落した」と言ってきたなら、「(そ

ういう言いにくいことを)よくぞ正直に言ってくれた」と褒めてから、「落したのなら探さない」「次からは気をつけて持つのですよ」と、伝えたいことを伝えればいいのです。

そういうことを続けると、いつも安心して本当のことを親に話す癖がつき、将来、もしも学校でいじめられたりしたときも、包み隠さず話してくれるようになると思います。

少なくとも正直に言うたびに文句を言う親よりは、ずっと正直に話すようになるはずです。

☆言葉がけのポイント・その5☆ 「疑問文形式」で言わない

新聞記事を書くときの鉄則は、記事の中に5つのWを入れることとよく言われます。

5つのWとは、ご存知のように「when・who・where・what・why」、つまり「いつ・だれが・どこで・何を・どうして」です。

でも、子どもを叱るときだけは、この5つを入れてはいけません。言うことを聞かないどころか、反抗的な態度に出てくるときもあります。

ところが、日本の大人は、この5つのWを入れた叱り方を、つい子どもにしてしまうようです。

たとえば、道端に食べカスを捨てたなら「どこに捨ててるの!」「だれがそんなところに捨ててるの!」「どうしてそんなところに捨ててるの!」

遅くまで起きていると「だれがこんな時間まで起きているの!」「いつまで起きているの!」「こんなに遅くまでで何しているの!」「どうして早く寝ないの!」と、もう見事にまで5つのWのどれかを入れています。

でもこれは、相手から反感を買いやすい叱り方で、もしも相手が思春期の子どもなら「うるせえな」となる叱り方です。

大人でもそんな言い方をすれば相手から文句が来やすくなります。

たとえば、ちょっと路上に車を止めただけで、

見知らぬ人から、「どこに止めているんだ!」「だれがこんなところに止めているんだ!」「どうしてこんなところに止めるんだ!」などと言われたら、自分が悪いとわかっていてもなかなか素直に謝ることができないどころか「少しくらいいいでしょ!」と、反抗したくもなってきます。

5つのWを使った言い方は、相手をそんな気持ちにさせてしまうのです。

では、どう言えばいいかと言うと、こちらが望むことをストレートに言えばいいのです。

食べカスをその辺に捨てたのならば、「きちんとゴミ箱へ捨てなさい」と、言うのです。

遅くまで起きていたのならば、「もう遅いから早く寝なさい」でいいのです。

さっきの車の例で言えば、もしも「だれが…」「どうして…」なんか言わずに、ストレートに「ここに車を止めないでください」とでも言えば、相手も素直に「はい、わかりました」となっただけです。

「いつまで」「誰が」「どうして」の、まるで疑問文のような言い方は、言いたいことを素直に言わない、随分イヤミっぽい言い方で、相手から素直さを失わせる言い方です。

ために子どもがゴミをゴミ箱に捨てなかったとき、ストレートに「ゴミはゴミ箱に捨てなさい」と言ってみてください。ウソのように素直にゴミ箱に捨てて行くはずですよ。

少なくとも、「どこに…」「誰がそんなところに…」と、言ったときに比べると、10倍は言うことを聞くはずですよ。



☆言葉がけのポイント・その6☆ 「《単語言葉》を使わない」

食事のとき、子どもが「お茶!」、何も言わ

ずにお茶を与える大人は少ないものです。

「おかわり!」と言ってきたときも同じです。

そんなとき、たいていの子どもは「お茶がどうしたの」、「おかわりだけじゃ、わからない」とイヤミのひとつも言い返されていることが多いようです。

でもそれでは、子どもは、何も悪いことをしていないのに、いきなり叱られたような気持ちになります。

決して大人が思っているような気持ちは心の中にはなかったからです。

子どもは、ただ「日本の風習」に習っただけなのです。

そう、そういう、単語だけで用事を済ませようとする癖は、ふだん私たち大人の方が、よほど多くあるのです。

たとえば、喫茶店などでは「コーヒーふたつ」で用が足りています。いちいち「コーヒーふたつ持ってきてください」まで言う人の方が少ないのです。

買い物に行っても、「すみません、これ」で用が済んだりします。「これをいただけますでしょうか」まで言わなくていいのです。お店の人も、お客がお釣りを忘れると、「あっ!お釣り、お釣り」と言っています。「お釣りを忘れて 있습니다よ」まで言わないわけです。

子どもから、「お茶!」と言われればムっとするお母さん自身も、子どもには普段、「くつ!」、「ひじ!」、「あたま、あたま!」と、単語言葉ですましていることが結構多いものです。でも、それぞれ本当は、もっと丁寧に、「靴を履きなさい」「ひじをついて食べてはいけません」「頭が何かに当たりそうですよ」と、言わないといけなかったところで

☆言葉かけのポイントその6
「単語言葉」を使わない



そう言えば「めし!」「ふる!」「寝る!」は、昔から日本のオヤジ族の専売特許でした。

日本の子どもは幼いときから、結構、単語言葉で用が足りる日常を見続けているのです。

元来、日本は相手に多くを語らせず、断片的な言葉だけで相手の気持ちを察するのをよしとする伝統があります。

私たち大人が、知らず知らずのうちにそういう文化を子どもに見せているのです。

子どもに、単語言葉で用を済ませるのをやめてもらうには、まず親が、子どもに、あるいは親同士で、そういう言い方をやめて真似をされないようにする必要があります。

それが難しい場合は、子どもが使ったときは、「お茶がどうしたの」とイヤミっぽく言うのではなく、「人に何かをしてもらうときは、『お茶ちょうだい』って言うのよ」と、きちんと教えてあげる機会にしてほしいと思います。

子どもは、「偉そうに言ってやれ」と思って言ったのではなく、ただ言葉の使い方を知らなかっただけなので、そう言うだけで、子どもは案外素直に従いますよ。

以上、子どもの心を開き、子どもを伸ばす言葉のポイントを、前回と合わせ、6つご紹介しました。

かける言葉に少し気を付けるだけで、子どもはウソのように素直になったり、「言うことをよく聞く」と言うよりも、「言うことを聞きたくない」ようになったりするので。

何よりいいのは、そうすることで子どもに笑顔が増えるということです。

子どもの笑顔を見ていると、なんだか幸せな気持ちになり、見ているこちらまでがうれしくなってしまうよ。

そう、子どもが笑顔になると、自分の笑顔が増えるのです。

結局、子どもを笑顔にすることができる人は、自分も幸せになれる人なのです。

■執筆者紹介

笠間 浩幸（子どもと砂場、砂遊び[前編]）

大阪教育大学大学院修了。2004年3月まで北海道教育大学助教授、同年4月より同志社女子大学現代社会学部教授。現在に至る。専門は幼児教育学・子ども学。特に幼児教育史、保育内容・方法論、遊びについての研究をすすめる、子育て支援に関する実践にも取り組む。長年、砂場の歴史から迫る子ども観・遊び観を追究し、砂遊びの楽しさを伝えるためのワークショップ「プレイフル・サンドアート」を全国で展開中。現在、日本教育学会、日本保育学会、幼児教育史学会、こども環境学会他所属、IPA（子どもの遊ぶ権利のための国際協会）日本支部副代表を務める。主な著書は「く砂場」と子ども」（東洋館出版社）、「保育者論」（共編著・北大路書房）など。

北原 信也（子どもと歯育の必要性[後編]）

1963年東京都生まれ。1989年日本大学松戸歯学部卒業。1992年東京都港区にて北原歯科医院を開業し、2000年東京都中央区にてLUMINESSENCE（ホワイトニング専門）を開院する。2002年北原歯科医院を港区より中央区に移転、名称をノブデンタルオフィスに変更後、2005年（株）ノブキッズ（歯育・食育・教育関連ビジネス）代表取締役役に就任。現在は、TP DENTAL SURGION（シンガポール）非常勤歯科医師（ライセンス取得）としての活動や、東京SJCD理事、3iインプラント米国公認インストラクターなどを勤め、その他多くの講演活動も行っている。主な著書は、『クリニカルトウスホワイトニング』（医歯薬出版）、『笑顔が変わるホワイトニング』（医歯薬出版）、『クインテッセンス イアーブック 2007年』（クインテッセンス出版）など。

原坂 一郎（子どもを笑顔にする言葉[後編]～泣くも笑うも言葉次第～）

神戸生まれ。1979年関西大学社会学部卒業。1980年独学で保育士資格を取得し、1981年神戸市に採用され、当時では大変珍しい男性保育士になる。2004年、23年間に渡る6箇所の保育所勤務を経て神戸市を退職。育児コンサルタントとなり、笑い笑顔をキーワードに、子どもおよび子育てに関するさまざまな研究・執筆・講演を全国で展開。どんな子どももすぐに笑顔になるそのユニークな保育は、メディアからは「スーパー保育士」と呼ばれた。現在、KANSAI子ども研究所所長、日本笑い学会理事、関西国際大学・教育学部講師、FM尼崎・ラジオパーソナリティなども勤める。主な著書は、『育児と保育の裏ワザ50連発』（中経出版）、『子どもがこっちを向くことばがけ』（ひかりのくに）、『言葉がけひとつで子どもが変わる』（PHP研究所）など。

■協力園

清川保育園（東京都 台東区）

■「健康教育」あらし

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

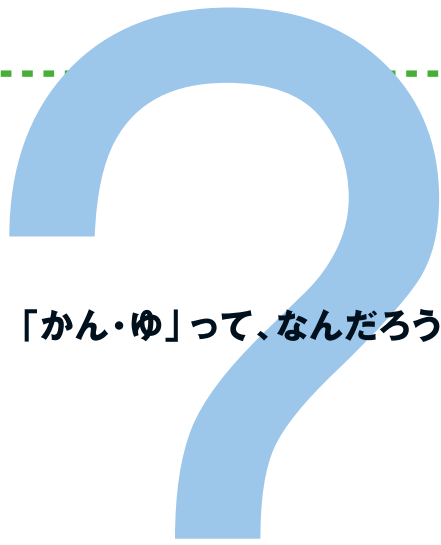
河合薬業株式会社 「健康教育」編集部

〒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」。



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。