

健康教育

- ☆ 狂育を教育に戻した町…………… 2
- ☆ 5歳児について…………… 4
- ☆ 新しい栄養指導の在り方と問題点…………… 7
- ☆ 袖師の健康保育…………… 10

自由時間を利用した体力づくりに一輪車の活用

鹿児島県薩摩郡樋脇町立樋脇小学校



no 92



狂育を教育に戻した町

保育科学研究所

所長 川合月海

すべての子供を頭の良い、勉強好きな人間にしたいというのは、子をもつ親、教育に携わる者に共通した願いですが、家庭児童相談所で心に歪みを持ってしまった子供やその親たちに触れていると、すばらしい脳組織をもつ子供を、かえって頭悪く、勉強嫌いにしているのではないかと首を傾けたいくなるようなことにしばしばぶつかります。

たとえば、「頭の良い子になれ。」と言っている親や教師に、「何をもちて頭の良さの物指しにしていますか。」と尋ねると、「さあー。」と返事につまるか、「それは記憶力だ。」とか、「記憶した知識の量である。」と答える人が多いのもその一つです。

家庭では、幼いうちから「あれを憶えろ、これを覚えよ。」と迫り、塾に追いやる。学校ではテスト、テストで知識の量ばかりを計って、「お前は頭が良い。」「お前は頭が悪い。」と成績の順位ばかりを問題にするという現代の子育て風潮は、まさに記憶力こそが頭の良さを決めるものと考えている証拠とは言えないでしょうか。

しかし、頭の良さを決める物指しは記憶力ではなく「応用力」こそが頭の良さを決める一番重要な能力なのではないでしょうか。

事実、勉強嫌になり、やる気を失った子供を持つ親に、応用力を伸ばす触れ方をきちんと伝えてそれを実行してもらおうと、多くの子供たちが面白いほど勉強への意欲、やる気を大きくして行く例を私は数多く持っているからです。

応用力を伸ばす触れ方は数多くありますが、限られた紙面ですから二つだけ紹介することにしますので、

ぜひご検討をいただきたいと思います。

まず、親や教師の口のきき方を調べてみますと、記憶力を伸ばそうとしている人は、ほとんどみんな、その語尾が「断定型」になっており、応用力を育てようとしている人の語尾は、ほとんどみんな「疑問型」か「相談型」になっているのですが、これにお気づきでしょうか。

記憶するためには、何度も何度も「見る・聞く」ということを繰り返せばよいわけですから、親や教師は「見ろ・聞け。」という押し型の言葉を数多くかけ、「教えてやる」という態度でいいわけですから、語尾が断定型になってしまうわけです。

これに対して応用力を伸ばすには、何よりも「考える力」を育てなければなりませんから、それには子どもに「考える時」を与える必要があります。そこに気付いている親や教師は、言葉と言葉とに「間」を置き、その言葉つきは、すべて「知らないから教えて。」とか、「間違っていないか教えて。」というような疑問型、相談型の語尾にしているわけなのです。

教えてやるという態度には、相手を見下し軽蔑する心がありますから、その不快さから相手はその人の言葉を受け入れようとしません。教えてほしいという態度には、相手を見上げ尊敬する心がありますから、相手は楽しくなってその人の言葉を素直に受け入れようとするし、教えてくれと尋ねられた以上、こどもはいやが応でも「考える」という作業を頭の中で行い、そして答えを出し、更にその答えを言葉にして相手にきちんと伝えなければなりません。

常日頃、このような会話が親子の間、教師と生徒の

間で行なわれていけば、子供の考える力、応用する力さらに発表する力さえも伸びて行くのではないでしょうか。

つぎに、記憶力と応用力とに関係する体の部分に違いがあることに気付く必要があるという問題があります。

たとえば記憶力と深い関係にある体の部分は、「目」「耳」といった道具であるのに対し、応用力と深い関係にある体の部分は、「手や足の指」という道具なのですが、世の多くの親や教師は、目や耳を使う面には力を入れ、手や足の指を使わせるという面には力を入れないという傾向があります。

目や耳で覚えた知識は、口に出すことはできても、手や足、体で実際行動に現わし使うことはなかなか困難です。ところが手や足、体の全部で覚えた知識は、行動に現わし使うことは実に易しいことです。知っていても行うことのできない知識は、それは無いに等しいといわなければならないでしょう。

手や足の指の持つ大きな能力は脳の覚醒、賦活という仕事です。それは立って歩き、手の指を使うと脳の毛細血管が拡がり、血行がよくなり、酸素の供給を豊富にするからなのです。そのうえ、手の指を使うときに目を指先に集中していないと、物を作り、動かすことができません。このことは、指を使っているときは、集中力、思考力、創造力といった応用力を構成する能力が、しらすしらすのうちに伸び育つことを示しているのです。

見せる、聞かせるというよりも、何をおいても、まず物に触り、作り、動かすという世界に子供をおいて体全体でそれを実行させることが、子供の応用力を伸ばし、頭をよくする秘訣ですと、ここ二十数年もお母さんたちに話しつつつけていますが、さる三月の上旬には、大分県の本耶馬溪町というところで、私の夢んでいたことが、すでに町ぐるみで実行に移され、しかも素晴らしい効果をあげておられる現場を目にすることができて心から感動したものです。

たまたま本耶馬溪町の招きで三百人ほどの母親、教師の皆さんの勉強会に出向いたとき、担当の住民課長さんから、つぎのような質問を受けたのです。

「この町では二年まえまで、大分県随一のある名門高校の入学試験に三人ほどしか合格しなかったのですが、去年、今年と飛躍的に合格者がふえ、今年は何と、十五人が楽々と合格したのですが、この理由とし

て考えつくのが、今まで中学生のバス通学だったのを二年まえから全員自転車通学に切り替えたことぐらいしか思い当たらないのですが、そんなことがあるのでしょうか」と首をかたむけられたのです。

「そうです。間違いありません。中学生の頭が良くなったのは、毎日毎日体を使い、足を使い、手を使ったからです」と答えたいえ、くわしく話を聞いたところ、つぎのような事情だったのです。

課長さんの話によると、本耶馬溪町というのは、青の洞門で名高いところで、川にそって続く細長い町で今まで中学校が三つもあったのだそうです。ところが文部省の指導もあって、昭和五十四年度から、この中学校を一つに統合して町の中央部に校舎を建て、遠くから通う中学生は、みんなバス通学にし、国・県からの補助金と合せて年間二千万円余のお金を助成してきたのだそうです。

ところが、国の補助金は三年の期限つきだったため昭和57年度からは町が全額財政負担をしなければならなくなったとき、現町長が「その必要はない、中学生はみんな自転車通学にし、その分の補助を町で行おう」と主張し、「危険だ」、「可哀そうだ」といった、ごうごうたる親たちの反対や非難の声に耳もかきずに、自転車通学に切り替えたのだそうです。

遠い所の中学生だと片道10キロ以上も自転車をこいで、しかも山坂のある道のことで、この課長さん自身も、「大丈夫かな」などと心迷ったこともたびたびあったそうですが、町の決めた方針なんだからと我慢してみたところ、子どもたちの目に光がともりはじめ、やる気が見え、成績がぐんぐん上り、はじめに申したような、すばらしい中学生を目にするようになったというのです。

私はこの課長さんに「成績の方もさることながら、非行や問題行動の子も減っているのではないですか」と聞いたところ、「観光地のことで、そこまでは、まだ…」という返事でしたが、私はきっとこの町から中学生の非行は姿を消しますと課長さんに断言しました。

生きる自信、おれにも出来るという自信、困難を乗り切る知恵、といったものが、町長さんの「自転車通学にする」という決断、決定されたことは守るという町ぐるみの空気の中で、中学生たちが体で覚え、体で悟ったのです

私たち親や大人は、ともすれば子ども可愛さから、

なるべく「楽」な状態において、手軽に、合理的に知能を開発してもらいたいと考え、それが善いことだと思いついていて、思い込んでいるところがあります。

便利な道具をふんだんに与え、覚えたら賢くなると思えることばかりをすすめる事業が成長産業に数えられるほど利用されていますが、こんな形の生活の中では脳や心はフル回転しないものなのです。

少しばかりつらいけれど、それを乗り切ってみたら「やったぞ…」という成功感が心を楽にさせるし、困難と戦いながらも「なに、負けるものか」という負けじ魂はできるし、「よくがんばったね」と驚き、尊敬、などの顔色や言葉をかけてくれる親や知人の前で、「いやこんなこと何でもありません」と答えた以上、弱みは見せられないといった「やる気」が人間の中に出てきたとき、その人の脳はフル回転するのです。

暑さ寒さに遭わず、便利な道具で手軽に動き、余った時間は食う、遊ぶ、眠る以外にすることがないという生活の中に人間が置かれたとき、その人間の脳は、フル回転したとしても、「もっと楽しいことはないか」と快樂ばかりを求める方向にしか動かないのではないのでしょうか。そして、その求めが満たされなければ、怒り狂うという世界に飛び込んで行くことになるのでしょうか。

「町長さんの大英断は、日本の狂育を真の教育に立ち返らせる、すばらしい見本だ」などと手放してはほめそやしたせいか、忙しいはずの町長さんのニコニコ顔が、三時間近い勉強会の始めから終りまで会場の中にもありました。

5 歳児について



千葉県船橋市
学校法人 戸村学園
コスモス幼稚園

園長 戸村 静江

4 月中旬過ぎになって、やっと桜が咲き、園庭にはいつになく、梅・桃・桜と同時期に開花となり、その根元にはチューリップが咲き、待ちに待った春が一時にやってきた感があります。

さて、今新聞紙上ににぎわしているのは「教育制度の見直し」ということで、六・三・三制度の見直しなどの中に、小学校教育の中に、5 才児を吸い上げようという問題も含まれているようです。

3・4・5 才児の教育施設としての幼稚園から 5 才児を吸い上げ、5・6・7 才を対象とした幼児学校の構想が、昭和46年に中教審から提案されたことがありましたが、5 才児の発達から不適當ということで、消えていたものが再燃されて、幼児学校構想が小学校の低学年として、5 才児を小学校へ吸い上げることを考えられたのでしょうか、それとも、小学校で児童が減少してきたことから、空教室ができ、小学校教諭がだぶついてくるという単なる物理的な発想なのかは、分かりませんが、5 才児としての子どもの発達を考えますと、さて、小学校教育の中に 5 才児を含めた方がより発達するであろうか 私は折角伸びてきた芽を無残につままれてしまう恐れを感じ心配になります。

確かに、5才児も3学期（小学校入学前）になると文字も読めたり、書けたりし、名前だけではなく、簡単な文章くらい、読めたり、書けたりもする。また数字にしても、読めたり、書けたりもするし、数も10まででしたら、加法・減法もするでしょう。しかし、5才児はまだ個人差が非常に大きいのです。一学期で文字を知りたがる子どももいれば、三学期になって、やっと興味を持ち出す子どももいるのです。

一人ひとりの子どもが、顔が違いうように、その内面に秘めているすばらしい芽をそれぞれ持って生れてきていると思うのです。その芽を発見し、子どもが自ら求めようとしている時に、応じてこそ、そのすばらしい芽が芽生えて育ちを助けることになるのではないのでしょうか。

言語教育というのは、生れながらなのですが（母親からの語りかけから始まる）、その中の文字教育は、3才ごろから、指先で物をつまんだり、箸を持ったりするところから、書くための筋肉運動をすることによって始められます。筋肉運動だけではなく、視覚によって、同じと違いをより分けることから、聴覚によって、音を聞きわけることから、また、触角から、さわってみたり、なぞってみたりして、そして味覚からはその味わいを知ることで、嗅覚から、そのにおいをかくことによって、言葉と文字のつながりに気づくようになって行くのです。

これは、3才から5才の育ちの中で、一人ひとりの内面の要求に従って、さまざまな家庭内、園内の活動を通して、また園内の行事（鯉のぼり・七夕祭り、運動会・作品展・発表会、もちつき・クリスマス、誕生会・入園式、卒園式、遠足・見学などなど）を体験することから、話を聞いて行動に移したり、言葉の伝達をしたり、挨拶の仕方を覚えたり、いろいろの場面での会話の仕方を知ったりしているうちに話し言葉から、書き言葉へ移ってきたり、ごっこ遊びの品物の名前や看板書き、作品展の作品の名称がき、説明文などから文字を求め出すので、一斉指導をして文字を教えるのではないのです。

子どもが活動を通し必要になってきたときに、その求めに応じるので、一人ひとりが求める時期が違うのです。ですから、A夫君は活発な子で、文字を必要としない遊びに夢中で、遊びにはすばらしい創造力のある子なのですがお母さんは、5才の二学期になっても、ひらがなが読んだり、書けたりしないと大変心配して相談にきました。

「近所、知り合いのお子さんたちは、皆さん 読んだり、書いたりしているのですが、A夫だけは全くだめなのです。」

と、お母さんは悲しそうな顔をするのです。

「A夫君は 遊びのリーダーなのですよ、それでもお母さんはA夫君をおばかさんに思えますか」

「ばかだと思ってないのですが 遊んでばかりいて どうなのでしょう。せめて名前だけでも書けるようになってくれないかしらと思ってしまいます。」

「そんなにご心配なら、A夫君のお部屋に五十音を書いて、筆順に番号でもふって貼っておくと、関心を持つようになりますよ」

と話すと、やってみますと帰りました。そして三学期に入ってからそのお母さんは

「A夫ったら いつ五十音を覚えたのか、ぼくの本だよって見せてくれたのです。」

と小さな本を持って喜んで報告にいらっしまったのです。

A夫君はこれまで、いろいろな遊びをたくさん経験してきたので、内在しているものが豊かに育っていたものが、急に爆発的に表現されたのです。実はA夫君が特別な子ではなく、子どもらしい普通の子なのです。もし、A夫君がこの5才という年令のときに、小学校で生活していたら、内面的に豊かさがなく、文字に対して拒否反応を起していたかも知れません。また 遊びを創造するすばらしい芽もつまれたかも知れません。A夫君が自ら求め、自ら習得するのを待つことができるのは幼稚園という施設だからこそと思います。小学校では 一人ひとりの子が自ら芽を出すのを待つことはできないと思います。

ここまでは、言語教育について書いてきましたが、数教育もさまざまな遊びをより多く経験して、感覚から数・量（多い・少ない、長い・短い、厚い・うすい、重い・軽い、高い・低い、大きい・小さいなど）を感じとったりしているうちに、〇〇と〇〇を比較したり、同じと中間の数・量に気づくようになってきたりします。子どもはゲームなどをして勝ったり 負けたりする遊びを大変好みます。数字を読みとることも数字と具体物との一致も 数字を書くことも子ども同志の遊びから知るようになっていくのです。その過程で大人（親・教師）は 子どもが知りたいときに求められるように、環境を作るように心がけておけばよいことで、遊びに集中している子どもの遊びをストップさせて、数の指導をしようとしても子どもは なかなか

かのってこないものです。数指導も子ども一人ひとりの育ち方が違うので、その子・その子のカリキュラムに合わせたプログラムが必要となります。生活や遊びを通してプログラムを積み上げて行きます。

昔は、家族が多く 食卓などでも目を輝やかしてないと、食べるものがなくなってしまう。その食べ物と同じになるか 多いか少ないか 何個ずつになっているかなどを見きわめておく必要があったので、必然的に数と物の一致が生活の中で、育っていましたが、最近では、物が豊かになり 家族が少なく子どもは目を輝やかす必要もなく 食べたくないのに食べさせられている場合が多い。食卓から、数の多い・少ないの比較や、同じずつ分けることもなく 数と物の一致も分らないまま食べさせられているから 日常生活を通して算数の基礎としての経験を学びとっていない場合が多い。

このように、幼稚園時代に数経験（生活や遊びの経験から、感覚を通して自ら学びとった数）を余りしていない子どもが、小学校へ進学したとき、1・2年生頃の算数は、まあまあなんとか分かるが、3・4年生頃になってつまずくようになってしまう場合が多くなる。何個ずつに分けるとか、半分にするとか 4分の1にするとか、どの位多いとか ということが 数字と一致して 具体的な物や事柄がイメージとして頭に浮かんでこないためにつまずく原因の一つになります。

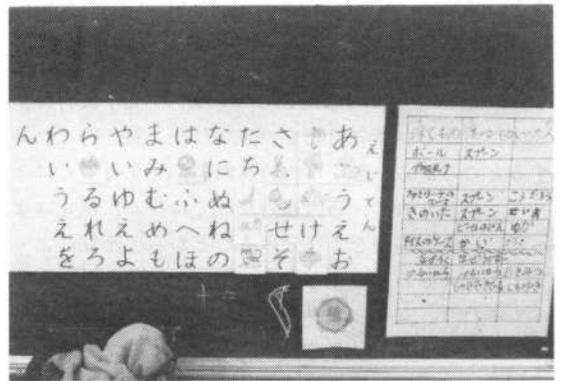
5才児で、小学校に進学したとき、机の上での算数が始まりますが 生活や遊びの経験から活動を通して自ら学びとるチャンスが少なくなってしまうため、つまずきが起きる心配があり、落ちこぼしてしまう子どもも多くなるのではないかと憂慮されます。

生れ月、生れてからの生活環境 によって 3才から5才くらいまでは、一人ひとりの育ち方が違いますので、その個人差を大切に、子どもの育つ一人ひとりのプログラムにそって、カリキュラムを作って育つ手助けが出来る施設は幼稚園ではないでしょうか。

5才児として、言語・数指導だけではなく生活全般の知的・表現・運動・文化などの育ち方を考えると 3・4・5才の子どもたちのいる環境の中で、遊びを中心とした生活を経験することで、人間形成の土台がつくられます。建物の土台をじっくり時間をかけ、丁寧に作ると、その上にのる建物がしっかりした立派なものと言われているように、時間をかけて、人間形成の基礎づくりを子どもの個性に合わせ、育ちを見守ることによって、落ちこぼしも少なくなり、非行化する

ことも少なくなっていく要因になると思われます。そこで、5才児は、小学校にて生活すると、現在よりも多い「落ちこぼしの児童」を出すことになるでしょうし、また、落ちこぼされた子どもは 分らない授業を聞くことが苦痛となり、学校外の生活に目を向け、その楽しさを知ることで、非行化になるようになってしまう傾向があると考えられますので、3・4・5才のいる幼稚園にて生活することが5才児の育ち方として望ましいと思います。

園児を触発する環境例





新しい栄養指導の在り方と問題点

社団法人 日本栄養士会理事
社団法人 神奈川県栄養士会理事

平野 進

最近の新聞広告や雑誌などの食べものに関する記事の中には、まるで食べものか薬かわからない文句が多くなりました。

曰く、「これを食べれば百歳以上生きられる」とか「これを毎日食べると白髪が真黒になる」とかなどなのです。

これらは、いわゆる健康食品と称するものに多く見受けられ、いずれも高価なのが特徴のようです。

国会の討議の中でも、過大宣伝が国民を惑わす問題を討議しているようですが、憲法問題もからみ、簡単には解決しそうもありません。

健康ブームに便乗しているのか、健康ブームを促進しているのかわかりませんが、このような状態は異常です。これを正しく受けとめ、正しく判断できる人間を多く育てる事が歯止めになることはいまでもありません。

しかし、従来我が国では残念ながら、小学校・中学校・高等学校・大学などを通して「食べものに関する知識」は家庭科とか保健体育学習とかを通してのみ、ほんのわずかな時間しか学ぶ機会がありません。学校給食が、教育の一環として行なわれているといっても期待できません。

このような中で、衆議院予算委員会において女子必修の高校家庭科問題が論議され、「婦人差別撤廃条約批准」の妨げにならぬように、男子も同じように必修とするのかどうか見直し検討する方針を文部省は明らかにしました。

果たして、家庭科そのものを男子必修だけでよいのか、それとも名前も内容も検討するのか今後の問題ですが、今までのように「私作る人、僕食べる人」と分

けるような単なる観念論で長い間済ましてきた事は、たしかに高齢化社会に入った現在考える必要があるようです。

また、従来行ってきた栄養指導についてもいくつか問題があります。以下その事例を挙げてみましょう。

○ 40歳代の男性は最も危険

このようなショッキングな見出しで昭和57年5月に各新聞に報道されました。もちろんこれは健康度に関しての事ですが本当の事なのです。

厚生省の「循環器疾患基礎調査委員会」では、全国の30歳以上の男女13,000名を無作為に抽出して、専門的に広範囲の角度から調べた結果、他の年齢層に比べて40歳代の男性は高血圧の人が多く、特に要注意である「境界域高血圧者」が大幅に前回より増えている事が判明しました。また、コレステロール値や肥満など状況の悪さも指摘されました。

この調査は、昭和55年から始められたものですが、委員会では、このような状態がそのまま50代・60代と進めば最悪の状態となり、我が国は世界の長寿国から短命国に転落するであろうと警告しています。

男性40歳代といえば、家庭的にも社会的にも最も信頼され、職場でも責任ある立場で活躍している年代でいわばこの社会全体を動かしている人々です。それだけに、何事にも相当無理をしやすい、ストレスもたまり、その解消方法としてゴルフやジョギングなどしたり、酒を飲んだり、効き目があるといわれる高価な栄養剤を飲んだりしている人が多いのです。また、外食する機会も多くなるのもこの年代が多く、ために家族

全員と一緒に食事をするのも少なくなってくる年代です。

○ 男性の食生活の実態

日本学校保健会が文部省の援助を受けて、小・中学校182校（小学生約4万人、中学生約2万人）を抽出して、睡眠・食事・運動・健康習慣・健康状態の5項目についてアンケート調査をした結果をみると、朝食をしていない子どもは50人に1人いる事実が判明いたしました。

また、東京都内の男子大学生91人を対象に、戸板女子短大菅原先生が食生活の実態を調査した結果が本年1月30日付の新聞で発表されました。

調査は、無作為に選んだ都内在住の男子大学生91人（18歳から22歳までの者）を対象に、食事の好き嫌い3日間に食べたもの、本人が自覚する心身の不調などを、栄養学専攻の学生が面接して調査しました。

その結果、心身ともに健康とみられる学生は47%で半数以下でした。食事時間をみると、「健康」とされた学生の26%は「規則的に3食をとっている」と答えたのに対し、身体精神の不調の該当学生はわずか3%に過ぎませんでした。3日間の食事の内容は、すべての栄養素について不足していたし、鉄分は、所要量の75%、たんぱく質は66%しか摂取しておらず、食生活は乱れ、半数以上は「めまい」や「いらいら」など、大学生のほとんどが「更年期症候群」といわれる状態が判明しました。

私たちのグループである神奈川県小田原市にある「西湘食べもの相談センター」でも、小田原女子短期大学と共同で、市内1,000世帯の主婦を対象に食生活の実態調査をいたしました。

その中で、朝食を子ども独りだけで食べている家庭は15%もあり、更に、母と子どもだけで朝食をしている家庭は20%もあり、一体父親は何をしているのか考えさせられました。昼食は、子どもは学校給食で、父親は会社の食堂か近くの食堂で定食か「そば」程度を食べています。夕食は、子ども独りで淋しく食べているのは3%あり、母親と子どもだけで食べている家庭は18%ありました。

国民栄養調査では、朝食を両親と一緒に子どもも食べている家庭は3人に1人強の37%で、子ども独りで食べているのは5人に1人の21.4%、母親と子どもだけで食べているのは29.5%でした。夕食は「家族全員でそろって食べている家庭」は全体で58%、母親と子どもだけで食べているのは27.5%子ども独りだけで

べているのは3.5%でした。

昔は、一家団らんは、どこの家庭でも父親中心で行なわれていました。それがだんだんなくなろうとしているのです。少年非行が大きな社会問題化しているときに、家庭の食生活の動きは大きな影響を与えていないでしょうか。

○ 栄養指導の対象を男性に

今まで何の講習でも食べものの話だと対象となるのは女性で、しかもそれは常に一家の主婦でした。一家の台所を握る主婦を通して改善事業を進めれば「健康づくり」につながると思って戦後行なわれて来た栄養指導も、この辺でもっと考え方を改める時に来たようです。

主婦の多くはパートで外で働き、家に残っているのは、小さな赤ちゃんのいる若い主婦かお年寄りばかりで、子どもは、オヤツはスナック菓子と清涼飲料水を好み、サラリーマン家庭は外食をする傾向があり、この辺で食生活をきちんともう一度見直すためには、何といっても今まで「僕食べる人」であった男性に、正しい食生活について徹底した教育をしなければ大変な事になりそうです。

それには、職場で健康診断と共に栄養指導を義務づけるとか、教育臨調の見直しの中で「栄養教育」を義務化するとかする一方、地域では夜間などを利用する小グループによる勉強会を作って、男性にもっと正しい食生活に関心をもってもらう努力を国も地方自治体も真剣に行なうべきです。

○ 2300の会を各地に作れ

私が、実際に結成して実施している男子の食生活勉強グループを紹介しましょう。2,300の会というのは40歳の男子の日本人の栄養所要量の1日エネルギー2,300キロカロリーから名付けたもので、もちろん、女性は入会できませんし、男性専用で、しかも年齢は40歳台の人々を対象にした会です。

特徴としては

- 会員は1グループ男子40歳台～50歳台までの方で人数は最低3名で、5名までしか入会できません
- 会員の中心となる人を作り、職場の仲間か近所の人か、気の合った仲間同志とかで結成します。
- 名称は、「〇〇市役所2,300の会」とか、「〇〇町内会2,300の会」と名付けます。

- 勉強内容は、あらかじめ作成した項目別のメニュー方式で自分たちで選定します。
- 毎月1回勉強会を開き、年間12回で1コースとします。開く場所は、小人数なので会場の設営や準備は一切不要でどこでも開けます。
- 勉強の内容は、生活に密着したものとして、例えば「健康的な酒の飲み方」とか「災害が来ても生きる方法」とか「若く美しくあるために」とかテーマを年間以上あらかじめ作成しておきます。

以上のことは一例ですが、従来の講習会なり指導の方法は「押し付け方」で、しかも「集れ式」で「教えてやる式」なのです。そうではなくて、集まらぬなら出ていく訪問指導方式で、多勢集めてやる講演方式でなく小人数の対話方式です。

現在まだ5グループしか出来ていませんが、5人ですから毎月1回で25人の方々と接して話が出来ますし男同志で友達となり、長続きする勉強会となります。食べ歩きや視察も入れて、一緒になって正しい食生活に理解と関心を高め、自分の健康づくりに大変役立ちます。

○ どうしても知って欲しい4つのPと1つのC

およそ指導者と名がつく職業の人々は、それぞれ専門の学習はマスターしてきた方々です。然し、相手に対して集団指導する場合、専門の学問だけをふりかざしても効果はありません。また、世の中は一人で総て行なうものではありません。マンネリ化を打破するには発想の転換が必要です。指導は、相手に効果のある方法で実施しなくては意味がありません。「実態の把握」こそ改善指導の前提です。それを先ず行なうにはなど、何から手をつけるかという場合4つのPが必要です。

1、プロデューサーのP

これは指導するという事は演出が大事な事で、有機的に有効な人々を上手に配置し活用する事です。

指導は、何でも自分でやらなくてもよいのです。要は、適材適所に、誰に何をさせるかで、まさに演出家の心構えが必要です。

1、プログラマーのP

物事は総て計画的に行なう事が大切で、単なる思いつきでなく、効果のある計画を作ることが大事です。

1、プランナーのP

同じ計画でも、短期的な具体的な細部の計画も必要

ですが、長期的な立場から見て指導する事も重要な事です。何時、何処で、誰が、何をするという事です。

1、プロモーターのP

他人まかせでなく、自分が主催者としての責任を自覚し、交渉一つでも自らの行なう気構えと実行力を持つ事です。

1、コンサルタント又はカウンセラーのC

指導する場合、親切な態度とわかりやすい話し方、相手の立場を考える発言など、指導者として当然心得ることばかりです。

以上申し述べて来ましたが、現状をよく見つめて実態を把握して、観念的にものを考えずに発想の転換を行ない、生活に密着した指導を行なう事が大切である事を強調しておきます。



袖師の健康保育

島根県松江市
社会福祉法人 袖師保育所

副 所 長 佐 野 賢 之 助

1、袖師保育所の創設

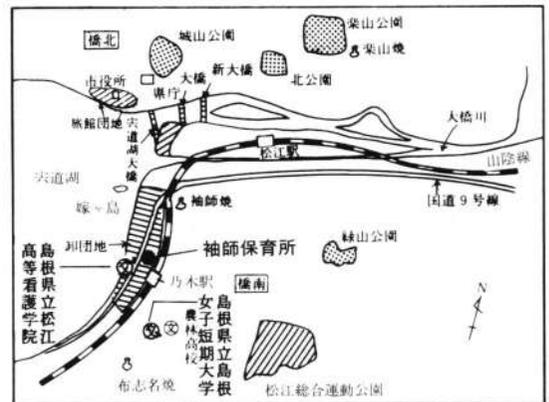
昭和48年12月園舎竣工、その頃松江市の南西部で国道9号線ぞいに造成された嫁島地区の原っぱに鉄筋コンクリート2階建ての堂々とした園舎ができ、翌49年4月より保育を開始しました。それから今年は11年目になります。この間保育界は幼保一元化論や夜間保育延長保育、障害児保育など多様化の問題が続々と出てまいりました。中でも最も大きな問題は幼保一元化の問題だと思います。行政的に幼保一元化が容易には解決できない問題でしょうが、保育所の保育の現状は幼稚園教育に比し、決して遜色ないまでに育つて来たことは事実であり、それだけ保育所の保母達の研究と努力は並々ならぬものがあったと思うし、今後も続けられるであろう。

当時、松江の人口は12万余(現在15万弱)、市立の保育所5ヵ所、民間16ヵ所でした。1995名が措置定員であり、その上に相当数の要措置児童があるという状況であった。その時に袖師は創設されたのである。



創立当時の袖師保育所

本所の位置



近年宍道湖を埋め立てて整備された嫁島地区の南側にあり、近くには、ホテル宍道湖、松江高等看護学院農林高校、島根女子短期大学をはじめ商業の中枢としての卸商店が軒を並べ、国道や山陰線が通り、遊歩道の松並木、宍道湖岸の景観など保育環境としては恵まれた地域である。

2、経営の基調

(1) 健康な子どもづくり…創設期保育の確立

本保育所の創設に当り、21世紀に生きぬく子どもの未来を志向し、健康が全人生を象徴する理念を堅持した、健康な子どもづくりに献身的な情熱を自らの手でかきたてよう。

保母の人格が幼い子の人間形成に深い係わり合いを有することを自覚し、健康な保母となる研鑽と修養と精魂をかたむけよう。

(2) 気力のある子どもづくり…未来に生きぬく気力の確立

未来に生きぬく気力（気迫）は自主性をはぐくみ、創造性を伸ばす。そのためには子どもの時から安穏平易な生活に馴化させず、子どもの発達段階に応じた幾多の試練の場を与え、それを克服する内なる新しい生命（くじけない意志と情熱）をかきたたせる素地を培うとともに自らも自立、創造への火をともし指導者となろう。

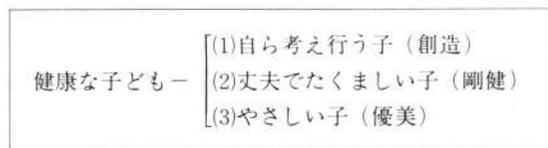
(3) 優しい心の子どものづくり…人間尊重

すべての保育理念は人間の尊厳性を基調とする。現代の人命軽視の風潮を排し、人の生命は至上の価値あることを自覚し豊かな心と優美な行動ができる子どもの素地をつくとともに、保母自らも人間尊重の基本に徹し、一致団結し、心情の豊かさをより伸展させ、協力一心による保育経営にあたらう。

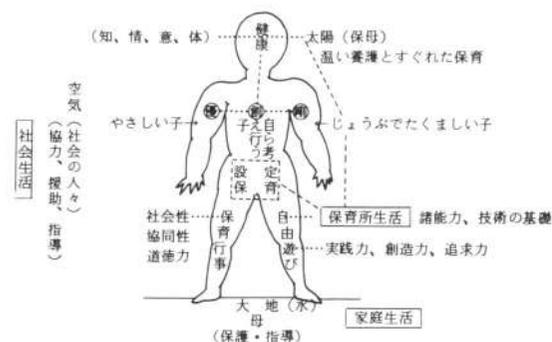
10年たった今でもこの経営の基調は生かさねばならない理念であると確信する。

時々この頃非行問題が全国的に増加しつゝあり、学校教育に期待されること極めて大である。然し非行問題は学校教育の充実改善のみでは解決し得ないいろいろな原因がある。そうした時に幼児教育をになう保育所、幼稚園の役割は極めて大きいものがあり、三つ児の魂百までという諺があるように生涯の基盤を育てる保育所の保育は益々重且つ大なることを自覚するものである

3、袖師の保育目標



幼児（児童）像



保育目標到達への保育の三本柱

(1) 設定保育の柱

- 保育の現代化…テレビ、カセット、スライド、レコード、玩具、遊具等の効果的な活用方法を考える
- 保育の効率化、充実化…保育技術、保育方法の向上を図る。
- ひとりひとりを見つめた保育…個の是正・伸長。
- バランスのとれた保育

(2) 自由遊び保育の柱

- 太陽にあたらう。大地をふみしめよう。はだしでうすぎで、思う存分遊ぶ。
- 主体性、創造性、協調性、情操を培う遊びができるよう保育環境を創造し改善しよう。
- 遊具の後始末は皆でする。

(3) 行事保育の柱

- 行事の精選と実施方法の工夫（参考資料を見て、考えに考えて、皆で話し合っ、よりよいものをねらおう。）
- 保育目標である自ら考え行う子、丈夫でたくましい子、やさしい子を育てることに役立つ行事をしよう。

4、保育研究のあゆみ

年度	主 題	内 容
49	体づくりの研究	赤ちゃん体操 } 皮ふの鍛練 乾布まさつ } マラソン }
50	テーマ	
51	「話しことばを豊かにするためにほどのような指導をしたらよいか」 (言語の領域)	● 年令別に、サブテーマをもうけ保育実践を通して、主題の解明をする。
52	テーマ	
53	「ことばを豊かにするには、どのような遊びが望ましいか」 (言語の領域)	● 年令別に、ことばを豊かにする遊びを実践し、実践記録をとる。 ● 市保育研究大会公開保育

54	テーマ 「よろこんでボール遊びをする子ども」 (健康の領域)	<ul style="list-style-type: none"> ●ボール遊びの実態調査を行いながらボールの特性体育的意義についての研究 ●市保育研究大会公開保育
55	〃	<ul style="list-style-type: none"> ●ボール遊び発達のためやす表作成
56	〃	<ul style="list-style-type: none"> ●ボール遊び年間指導計画作成
57	〃	<ul style="list-style-type: none"> ●54年度からの研究のまとめ 市保育研究大会公開保育
58	テーマ 「子どもの成長発達に即した造形指導により創造力を伸ばす保育」 (造形の領域)	<ul style="list-style-type: none"> ●線あそびの発達段階の研究 ●市保育研究大会公開保育



造形あそび



裸あそび



造形あそび

5、給食

たくましい体をつくるための体育遊びと健康な体をつくる給食、さらにきまり正しい生活は健康な子どもづくりの要点である。

① 健康な体づくりのための片よらない食物

なんでも食べる子ども

② 献立と調理の工夫…片寄らない献立、美味しい料理をつくる。

③公害のない食べ物…材料の吟味を十分にす。

④食事の躰…感謝の心、粗末にしない心、偏食しないこと等を躰の基本としながら楽しい給食を実施している。

手作りのおやつに努力していることについて2～3を紹介すれば

○南瓜ケーキ

南瓜を適当な大きさに切り、バターでいため、しばらく煮て砂糖・醤油で味付けをし、最後にスキムミルクの水どきしたものを入れ、なめらかにつぶす、小麦粉を玉子、牛乳でといた所へ南瓜を入れ、よく混ぜ合せ、フライパンで一枚ずつホットケーキを焼く要領で弱火で焼きあげる。

○ジャコ

小平子は湯通しておく。ジャコを空いりして、十分火が通ったら、砂糖・醤油で味付けをし、いりゴマをふる。

○きんぴら

ごぼう、人参をわせん切りし、さくわはわ切りし、油

で炒めて水を入れてしばらく煮る。やわらかくなったら味付けをし、最後にいりごまをふる。
この外、きなこ蒸しパン、お好み焼き、冷やし白玉、おにぎり、フルーツポンチ、コーンドーナツ、レバーの照煮、わらび餅、牛乳かん、バナナケーキ、フルーツヨーグルト、さつまいもとリンゴの重ね煮であるがコーンドーナツはトーモロコシの臭いがや、強くて評判がよくなかった以外みんな好評であった。

6、基本的な習慣形成

- ひとりでできる衣服の着脱、排泄、整頓を1才代より個人差に応じて躱ける。家庭でお母さんに考えられている子どもよりか早く衣服の着脱もでき、排泄もできるようになる。保育所生活のすぐれたところである。
- 手先の訓練（知識の発達に関係すると言われている）箸の使用も1才代より始める。細い物による訓練（ひも、びんのふた、洗濯ばさみ等を使用した遊び。これらは1才代の大切な保育である。雑巾がけし腹筋力、背筋力、足腰を強くするものとして3才代の子供から奨励し実践している。
- 注意の配分…小さい時から注意する習慣は今の子どもには絶対必要である。自主性とか自由主義とかいわれて子供の自由にまかせる所がある反面、注意の集中は躱けなければならない大切なことである。これに心がけないと将来小学校へ進んだ時先生の言われることに集中できなく注意散漫な子にしたいくない。
- ことばがけ…はい、おはよう、さようなら、ありがとう、すみませんは基本的に躱けたい言葉である。この子供らのお母さん達一般的にことばかけを忘れてはいないか。母が子供にあいさつをしなさいと言っても、大事な時に母が言葉を出さないでは、よい子供が育ちようがない。「あいさつ道路」などが近頃住民サイドで設定され、あいさつの励行を呼びかけているのも横の連帯性を広げ非行化防止の一策である。戦後どうしてこんなにも大人たちは言葉かけをしなくなったのだろう。

7、保育環境の整備

- 保育を高める環境(遊具、体育用具 外)
- 健康・安全な環境(危険物のないこと、そ族昆虫のいない所)

- 情操を高める環境（心の豊かな友達、動植物）
- 遊びのできる環境(砂場、草地、施設器具用具の多様性)

桜、夾竹桃、もみじ、木れん、松等の木を植えて成長を楽しみ、栽培としては南瓜、胡瓜、茄子、トマトいちごを手がけ、その外コリウス、マリーゴールド、サルビア、小菊、グラジオラスの花を咲かせ、子どもと保母とで栽培する楽しさを幼児より躱けることは豊かな心を育てる上から大切な保育だと思っている。

袖師も庭がせまい。花を作る所もせまい。小さな子供の保育場所と言っても、もっともっと広い遊び場が欲しい。日本の保育所は建物中心のな行き方のように思う。大国民養成には幼児より雄大な自然の中で育てる考えが必要である。土地が高くて買えないのが実情である。

8、安全管理と指導

- 安全点検の徹底…潜在危険の除去
安全環境の維持

昭和59年度 安全点検簿		○△×												
場所	点 検 事 項	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
玄関外	(ひまわり(年長児) 保育室の内容)													
玄関ホール	・潜在危険になるものはないか													
職員室	・カーテンはよいか													
保健室	・ガラス戸は異常はないか													
休憩室	・冷暖房器具の下、周りはよいか													
倉庫	・照明灯に異常はないか													
ボイラ一室の内外	・電源に異常はないか													
車庫	・便所に異常はないか													
職員所	・手洗い場に異常はないか													
ひまわり保育室	・戸棚の中はよいか													
きく	・出口(ベランダ)の人工芝の													
さくら	ところは清潔か													
もも	・下駄箱は清潔か													
うめ	・箒や雑巾の始末はよいか													
遊戯室	・ごみの処理は毎日しているか													
所 庭	・テレビに異常はないか													
以上の場所別に点検内容は場所によって異なる	・保母の机に危険なものはないか													

- う歯予防

58年度のう歯罹患率46.5% 3才以上児の約半数がう歯罹患していることになる。

この外、歯についてはブランクダイヤによる歯垢の状態を調査し、ひとりひとりの歯磨きの仕方を指導している。

- ぎょう虫検査と駆除

毎年春（6月）秋（12月）の2回ぎょう虫検査を実施しているが保卵率は7.1%位であり、特定の家庭に限られている状況であるので家族ぐるみによる駆除の強化を図る必要がある。

- 衣服、寝具、タオル、玩具等を清潔にする。

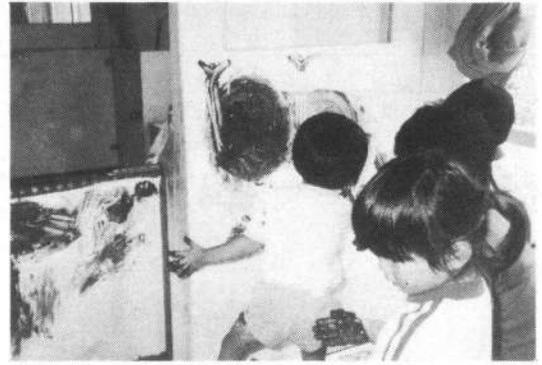
寝具、タオルは毎週持ち帰り洗濯することにし、玩具は毎日きれいな水で洗いふくことにしている。

10. 保護者との連携

- 父母と保母との信頼感を深める、連絡提携を密接にすること。

- 保育所は家庭保育への協力、補強であるから家庭生活を充実させる。

という立場をとり各種の会合、参観の機会を通して父母の指導に心掛けている。



造形の研究



造形あそび



8月の夕涼み会



庭での自由あそび



12月のもちつき

年齢別身長・体重・胸囲の全国平均値（25年前，50年前）

（学校保健統計調査，昭和58年度）

区分	身長 (cm)					体重 (kg)					胸囲 (cm)						
	昭和58年度 A	昭和33年度 B	昭和8年度 C	差 (A-B)	差 (A-C)	昭和58年度 D	昭和33年度 E	昭和8年度 F	差 (D-E)	差 (D-F)	昭和58年度 G	昭和33年度 H	昭和8年度 I	差 (G-H)	差 (G-I)		
男	幼稚園 5歳	110.5	106.9	105.0	3.6	5.5	19.0	17.6	17.3	1.4	1.7	56.3	55.2	...	1.1	...	
	小学校	6歳	116.2	110.9	108.7	5.3	7.5	21.0	18.9	18.1	2.1	2.9	57.7	56.4	54.5	1.3	3.2
		7	121.8	116.2	113.7	5.6	8.1	23.4	20.9	19.9	2.5	3.5	59.8	58.3	56.5	1.5	3.3
		8	127.2	121.4	118.5	5.8	8.7	26.3	23.1	21.9	3.2	4.4	62.1	60.2	58.4	1.9	3.7
		9	132.3	126.1	123.1	6.2	9.2	29.2	25.3	24.0	3.9	5.2	64.4	62.0	60.3	2.4	4.1
		10	137.4	130.7	127.6	6.7	9.8	32.6	27.6	26.2	5.0	6.4	66.9	64.0	62.3	2.9	4.6
	11	143.1	135.1	131.6	8.0	11.5	36.5	30.2	28.7	6.3	7.8	69.6	65.9	64.2	3.7	5.4	
	中学校	12歳	150.0	140.8	137.8	9.2	12.2	41.7	34.0	32.5	7.7	9.2	72.6	68.3	66.4	4.3	6.2
		13	157.5	147.1	144.0	10.4	13.5	47.2	38.8	36.7	8.4	10.5	76.1	72.1	70.2	4.0	5.9
		14	163.6	153.6	151.8	10.0	11.8	52.8	44.2	42.9	8.6	9.9	79.7	75.8	74.5	3.9	5.2
	高等学校	15歳	167.3	160.3	156.0	7.0	11.3	57.6	50.4	48.3	7.2	9.3	82.8	79.9	77.3	2.9	5.5
		16	169.1	162.9	160.3	6.2	8.8	59.5	53.6	51.4	5.9	8.1	84.4	82.3	80.3	2.1	4.1
		17	170.2	164.3	161.7	5.9	8.5	61.1	55.7	53.3	5.4	7.8	86.0	84.1	81.7	1.9	4.3
	女	幼稚園 5歳	109.7	105.5	103.6	4.2	6.1	18.6	17.1	16.4	1.5	2.2	55.0	53.7	...	1.3	...
小学校		6歳	115.5	109.9	107.6	5.6	7.9	20.7	18.4	17.4	2.3	3.3	56.3	54.8	52.8	1.5	3.5
		7	121.0	115.2	112.4	5.8	8.6	23.0	20.3	19.2	2.7	3.8	58.3	56.6	54.6	1.7	3.7
		8	126.6	120.4	117.3	6.2	9.3	25.7	22.5	21.2	3.2	4.5	60.6	58.4	56.4	2.2	4.2
		9	132.2	125.5	121.9	6.7	10.3	28.9	24.9	23.3	4.0	5.6	63.2	60.4	58.2	2.8	5.0
		10	138.4	131.0	126.6	7.4	11.8	32.7	27.7	25.8	5.0	6.9	66.3	62.7	60.2	3.6	6.1
11		145.2	136.6	132.1	8.6	13.1	37.7	31.3	28.9	6.4	8.8	70.2	65.7	62.8	4.5	7.4	
中学校		12歳	150.7	142.8	139.5	7.9	11.2	42.6	36.4	33.9	6.2	8.7	74.3	69.8	66.5	4.5	7.8
		13	154.3	147.1	144.1	7.2	10.2	46.6	40.9	38.5	5.7	8.1	77.2	73.5	69.8	3.7	7.4
		14	156.1	149.9	148.2	6.2	7.9	49.4	44.6	42.7	4.8	6.7	79.3	76.2	73.1	3.1	6.2
高等学校		15歳	156.9	152.3	150.1	4.6	6.8	51.7	47.6	44.8	4.1	6.9	81.0	78.4	75.2	2.6	5.8
		16	157.3	153.1	150.9	4.2	6.4	52.3	49.4	47.3	2.9	5.0	81.5	79.9	76.3	1.6	5.2
		17	157.4	153.5	151.1	3.9	6.3	52.4	50.3	48.4	2.1	4.0	81.8	80.7	77.2	1.1	4.6

注：昭和33年度は、「学校衛生統計」による。

昭和8年度は、「公私立小学校中学校高等女学校生徒児童身体検査統計」による。（1984年版 食料・栄養・健康）

育ちざかりの
ひと粒！



体力をつけ健康を保つ

歯・骨を丈夫に……

カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井 2-51-8