

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ 幼児に対する「本当の睡眠の大切さ」…………… 神山 潤
- ◎ お金の教育のはじめかた …………… 八木 陽子



「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	幼児に対する「本当の睡眠の大切さ」
9	お金の教育のはじめかた
15	あらし

幼児に対する 「本当の睡眠の大切さ」

東京ベイ浦安市川医療センター
管理者

神山 潤



はじめに

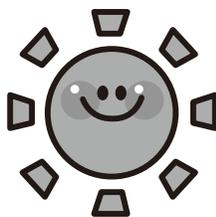
小生は子どもの早起きをすすめる会の発起人の一人です。この会は2002年に立ち上げたのですが、当時は生体時計などという言葉はほとんど知られておらず、ましてや朝の光が生体時計に作用して、周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くし、生体時計の時刻と地球時刻とのズレを解消してくれるなどという話は、多くの方がご存じありませんでした。

そこでこのような朝の光の大切さを強調しようと考え「子どもの早起きをすすめる会」と命名したのです。そして早起きをするためには日中の活動と早寝が大切なことも知っていたいただかなければならないと考え、「朝陽をあびて、昼間は大活躍、バタンきゅう」というキャッチフレーズも同時にお伝えしていました。するとこの会の発起後、文部科学省も「早寝早起き朝ごはん運動」をはじめてくださり、眠りの大切さや早起きの大切さはかなり多くの方に知って頂けるようになりました。

しかし、一方で「早起き」という言葉が独り歩きをしまして「早起きさえすればいいのだ」という誤った考え方もされるようになり、遅寝早起きの寝不足の子どもたちが増えてし

まったり、眠りの大切さを重んずるあまり、寝てくれないお子さんに過度に心配なざる養育者の方々も現れてしまったりという副作用も子どもの早起きをすすめる会ではもたらしてしまいました。ただ、どのような活動にも多少の副作用はつきものです。総じてこの会の活動は有意義であったと考えてはいますが、副作用のことはいつも気になっています。

さて今回の文章には「幼児の睡眠の大切さ」というタイトルをいただいています。以下では延々と眠りの大切さが語られるのだと思われるかもしれませんが、「実は子どもにとって眠りがどのように大切か」という命題については



まだまだエビデンスが多くはないことを以下ではお示ししようと思っています。「眠りは大切じゃない」とは申しませんが、あまりに過度に眠りを重視してしまうと、子育てが結構つらいものになってしまう心配もあります。良い加減に「いいかげん」にすることが子育てにはきつと大切です。そんな余裕を持つことの大切さを、この文章では知っていただければと思っています。

眠りは大切

とはいってもまずは子どもの眠りの大切さをお伝えする文章を紹介しましょう。2011年にSleep Medicineという眠りに関する国際的な学術雑誌の巻頭言に取り上げられた文章で、神山もこの文章作成に関わらせていただきました。タイトルは“Give Children and Adolescents the Gift of a Good Night's Sleep: A Call to Action”(子どもたちに夜のよい眠りを贈ろう。今こそ行動を)です。そこには「睡眠時間が短かったりぐっすり眠れなかったりすると子どもの健康や日中の活動すべてに悪影響を与え、問題は不注意、注意力低下といった認識能力の低下から、低学力、感情制御の困難、問題行動、精神病理

まで及ぶ。睡眠の欠如は直接的健康被害を引き起こす。不慮の事故や自動車事故の危険性は増し、長期的に循環器や免疫、様々な代謝システムに悪影響をきたすことも考えられる。睡眠不足は肥満リスクも高める」とありました。しかし実は未だすべての動物の眠りが調べられているわけではありません。したがって「動物が生きていくためには眠りは必須」であることはまだ証明されていないのです。そして関心が発達途上にある子どもの眠りに向かうと事はさらに厄介で、未だ解明されていないというのが実情なのです。Sleep Medicineの巻頭言も実はすべてが完全に証明されている事項ばかりとは言い切れない事を、頭の片隅には常にとどめておく必要があります。

研究から

まずは筆者自身も関与した研究を紹介しましょう。健康な4-6歳児を対象として、2週間の行動から、夜ふかしでない子どもをA群、夜ふかしの子どもをB群とし、彼らを対象にCBCLと呼ばれる小児の行動チェックリストを施行した調査です。夜ふかしの定義を2週間の調査期間中に「①21時以降に外出することが週2回以上ある、②布団に入るのが週4日以上23時



以降になる、③外出先からの帰宅が週3日以上21時以降になる」のいずれか一つ以上に当てはまる場合とします。その結果、A群に比べてB群の子どもたちのほうが行動上の問題が高い傾向にあり、特に「ひきこもり」「不安／抑うつ」「攻撃的行動」で統計学的に意味のある差が認められたのでした。また、睡眠習慣については、B群の子どもたちはA群の子どもたちに比べて遅寝遅起きで睡眠時間が短く、起床就床時刻の変動幅が大きいこともわかりました。さらに詳しく検討した結果「早寝早起きの規則的な生活の子どもたちが、夜更かし朝寝坊の不規則な生活の子どもたちよりも、問題行動が少ない」との結論を得ることができたのです。なお、この研究論文を審査していた中で、編集委員長から「B群に該当するような子どもたちがいることが信じられない」とのコメントを頂戴しました。欧米ではこの研究に参加したような夜ふかしの子どもたちがいるということが信じられないと言われることをあらためて知ったのでした。

富山県では1989年度に生まれた約1万人の子どもたちの大規模な追跡調査が行われています。この調査によると、3歳の時に21時に就寝する子どもは10歳時にも21時までに就寝する割合が高く、幼児期(早期)の睡眠リズムが前思春期のライフスタイルに影響することが示されています。また同じ追跡調査では、3歳時の遅寝遅起き短睡眠時間が、中学1年生の生活の質低下と関連したという結果も得られています。また別の追跡調査では、2歳の時に起きる時刻が遅かったり不規則なことが、8歳時の攻撃的行動と関連すること、また2歳の時の寝る時刻が遅かったり不規則なことが、8歳時の注意不足や攻撃性と関連することが報告されています。

いくつかの研究を紹介しましたが、これらの結果の解釈について注意点を申し上げておきましょう。私自身の研究も「統計学的に意味のある差が認められた」場合にそのことについて

意味を持たせるということが基本的な立場でした。そして「統計学的に意味のある差」というのはどういうことなのでしょう?別の例で説明しましょう。どちらかというと朝に強い朝型の方と、夜に強い夜型の方を何百人単位で集めて試験をしました。試験を行う時間帯によって得意不得意が出てはまずいので、試験は朝型の方にも夜型の方にも希望する時間帯に行いました。その結果、朝型の方の平均点の方が統計学に有意な差をもって高いという結果が得られました。さてこの結果はどう判断したらいいのでしょうか。「朝型の方が成績がいいから朝型を目指す」のは正しい結果解釈による行動でしょうか?朝型のグループと夜型のグループとで比べることができるのはあくまで平均点です。つまり朝型でも成績の悪い方もいれば、夜型でも成績のいい方はおいでになるのです。グループ単位で比べてしまうと、一人一人の実態は隠されてしまうのです。この研究結果を見て「朝型の方が成績がいいから朝型を目指す」のは決して正しい結果の解釈ではありません。まずはご自身が朝型なのか夜型なのか、自分を知ることが大切になります。つまりいろいろとご紹介した研究成果ですが、「早寝早起きの規則的な生活の子どもたちが、夜ふかし朝寝坊の不規則な生活の子どもたちよりも、問題行動が少ない」と結論したからといって、夜ふかしや朝寝坊の不規則な生活の子どもたちがみな問題行動をするわけではありません。また「2歳の時に起きる時刻



が遅かったり不規則なことが、8歳時の攻撃的行動と関連する」という研究結果も、「2歳の時におきる時刻が遅かったり不規則だと、必ず8歳時の攻撃的行動をするようになる」わけではないのです。お分りいただけましたか？統計を用いた研究結果を間違って解釈しないようにくれぐれもご注意ください。

外来から

先日夜泣きに悩むご両親と相対しました。お父様は育休もとっていらっしゃいました。

1歳0か月のとても元気な男の子です。「寝るのは20時半。2時間は寝るがその後は1時間ごとに泣いて目覚め、特に4時半以降は大泣き」とのことでした。最終的に寢床を離れるのは6時半、7時半の朝食後9時前から眠くなり、1-2時間の午前寝。その後、買い物や児童館。12時の昼食後は13時半から1-2時間昼寝。その後、公園に出かけ17時半の入浴。18時半頃から夕食、20時前から寝かしつけを始めるとのことでした。独り歩きは始まったもののまだまだ不安定なため、公園ではお父さんが抱きかかえて、走り回るとのこと、なかなか、ほほえましい光景が想像できました。

さて何からお伝えしましょう。ご両親はじっと小生を見つめています。緊張の瞬間です。結構最初の一言でご両親との関係は決まってしまう。「大人でも通常で4-5回、お子さんではもう少し多く6-7回は夜中に目を覚ますものです。もちろん夜中に目が覚めて、それを覚えているときもあるし、覚えていない時もあります。夜中には気づいても朝になったら忘れていたときもあります。だから『夜寝入ったら朝までぐっすり』を最終目標にしちゃうときついかもしれませんね」と伝えると「そうなんです」とそれほど響いてはいない様子。そこで続けました。「あともうそろそろ午前寝はしなくても

いいかもしれませんね。ただ今まで習慣になっているので急にやめるのは結構大変です。人手を集めて、しっかりと段取りを準備して、午前寝をしないようにしてみませんか。大切なのは他の人のヘルプを求めること。お二人だけで解決しようとはなさらないでくださいね」とお伝えすると「なるほど」と少しは納得された様子。そこでさらに「ご両親はお子さんにとって日常。でもおじいちゃんおばあさんはどうでしょう。例えばおばあちゃんに行くお買い物。ルートも違えばお話の内容もお母さんとはきっと違うでしょう。非日常にお子さんはきっとビックリ。脳みそはフル回転しているはずですよ。身体ばかりでなく脳を疲れさせることもきっと眠りには大切です。それに元気なお子さんです。公園ではお父様ではなく、お子さんに動き回っていただきたいですよ。もちろんコロナ禍のなか、思い通りに遊ばせてあげることも難しいんですけどね」とすると、ご両親の表情がだいぶ緩んできました。「寝かせすぎてたのかもしれないなあ」とご両親。「でもね。期待をことごとく裏切ってくれるのがお子さんです。今日はこんなに動き回ったから、今日は早



く寝てくれるはず、などという期待は持ってはいけませんよ。そんな日に限って興奮してなかなか寝てくれないこともよくありますからね」とお伝えしました。期待しすぎず、でも期待もして、期待を裏切られたら、『そうか、そうきたか。では次はどんな作戦を立てようか。』といった会話ができる余裕がご夫婦に生まれたいらしたものです。

ご家族をもう一組ご紹介します。

勉強されているご両親で多くの書籍をお読みになり、情報もお持ちで、可能な試みは相当数試されていました。しかし8か月（幼児ではなく乳児ですが）のお子さんは夜中に泣きながらご両親の寝室に這ってやってきて、元気に遊びだすのだそうです。「そんなときにはどうしたら寝てくれるのでしょうか？」との質問に対して「元気に遊んでいるお子さんを寝かすのは無理でしょう」と回答すると暫く間が空きました。そして「そうですよね」とお母さん。「私も夜中によく眠れなくなるのです。そんなときには寝ようとすればするほど眠れません」。眠らせねばという呪縛からご両親が解かれた瞬間だったのかもしれませんが。「楽しみを探してみます」とおっしゃるご両親に笑顔がありました。さらにお伝えしました。「今晚夜中にお子さんが目を覚ます回数が4回ではなく2回だったら、お子さんが将来必ずオリンピック選手になる、などということはないと思いますよ。またそれが6回だったからと言って、将来数学の成績が5ではなく2になるというわけでもありませんよ」「楽しみを探してみます」とご両親もおっしゃって下さいました。「子どもの早起きをすすめる会」を作って眠りは大切と強調するあまり、ご両親を苦しめてしまっている社会の一翼を担ってしまっていたのかという心の痛みを感じた瞬間でもありました。

こんなお母さんもやってきました。お子さんは3歳の女の子。「寝つきや寝起きがよかった

ことはこれまでにない」とおっしゃり「毎晩3回は起きる、寝かし付けに1時間半かかることもあり、寝入って1時間半ほどして起きてしまうこともある。そして9月から保育園に行くことになったのだが、8月末からは夜中に何時間も泣き続けることが4-5日続いた」とのことでした。また「眠りの課題が最近特にひどくなっている」と訴えておいででした。お話にパートナーが登場しないので「お父さんは？」と何気なくお尋ねしたところ、突然唇を噛みしめ、しばらくしてから「離婚を考えています。子どもの前でひどい言い合いも何度もしてしまいました。影響しますよね」と語って下さいました。今後の経過で漢方薬の処方を考えるお約束をして診察を終えました。

今夜ぐっすり眠ってくれさえすれば大丈夫。なんとかしたい。夜泣きと悩みの結果の寝不足で疲れ切ってしまうのご両親の焦りはわかりますが、大切なことは何でしょうか？子どもたちの発達を支えるのは安心感です。お子さんがご両親のもとに夜中にやってくるのは安心を求めているに違いありません。まずは愛情たっぷり200%の大売り出しで受け止め、受け入れることが基本でしょう。そこで寝かせようとしても恐らくは逆効果。その瞬間は元気になってしまったお子さんと付き合ってあげつつ、明日、明後日の昼間にどうするか、新たな作戦を立てようではありませんか。

終わりに変えて 七快のススメ

「四快のすすめ」(図1)は眠りの専門家(神山)、食の専門家、排泄の専門家、そして運動の専門家に参加していただいたの一冊です。「動物の生存に必要な行動には、快が伴っているに違いない」ということから出発した発想で「寝る、食べる、出す、動く」という行為はどれも快を伴います。だからこれらの行動はヒトと

いう動物の生存に有利に働くに違いありません。そこでこれらの行為、そして快を大切にしようという趣旨に賛同してくださった皆様のご協力で出来上がった一冊でした。ただその時から出版社には「四」というのはどうも出版物には適していない、ぜひ「七」か「八」にして欲しいといわれていたのです。そして最近になってようやくほぼ決めることができました。一つは笑う快、二つ目は泣く快、三つ目は遊ぶ快、そして四つ目は識る快です。最初の四快にあった行動については、さまざまな理由で身体を動かせない方もおいでなので、八快には含めますが、七快には含めないようにしようと思っています。生きる為に必須な生理現象である「寝る、食べる、出す」辺縁系に由来する「笑う、泣く」そして皮質に由来する「遊ぶ快と識る快」これらをあわせての七快です。これらの快の追求が子育てそのものなのではないでしょうか？



(図1)「四快のすすめ」



お金の教育のはじめかた

キッズ・マネー・ステーション代表
株式会社イー・カンパニー代表

八木 陽子



はじめに

日本では、お金のことを教わらなくても知らなくてもよかった時代が長かったように思います。

「お金のことを口に出すなんて…」という文化。

2005年に、私はオーストラリアの小学校にファイナンシャル教育の授業の視察に行きましたが、当時すでに、オーストラリアでは、お金や起業をテーマにする授業が社会科の中にありました。通年で多数のコマ数を使ってお金のことを学んでいる事実に驚きました。

今でこそ日本でもお金の教育の必要性は言われていますが、それでも、公教育の授業ではそれほど取り入れられていません。でも、日本でもキャッシュレス化が進み、他国同様、子どもたちを取り巻く環境は、とても速いスピードで変化しています。社会の利便性の進化が速く、必要な教育が追いついていない。そんなふうを感じています。

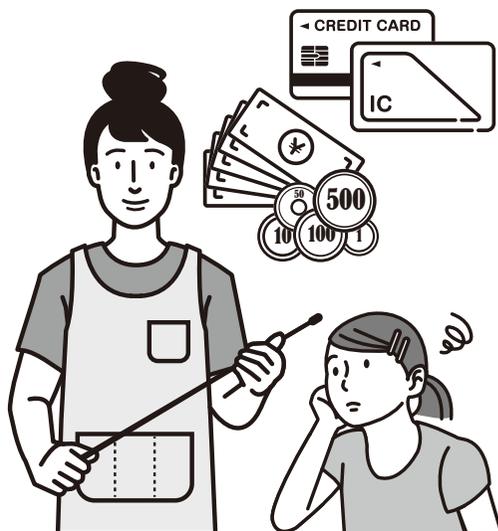
また、ここ数年、日本ではお金のことを教えてこなかったツケとでも言える子どもたちの行動を耳にするようになりました。

たとえば、ある保護者の方は、子どもの友達が「1円なんていらない」といって、川に小銭

を捨てていた姿を見て衝撃を受けました。

特殊なケースかもしれませんが、似たような話は他にも聞きます。たとえば、習い事の帰りにおなかがすくから、お母さんからパンなどを買うようにお金をもらっていたけれど、購入後にお釣りをすべて捨てていた…など。なぜ、大人が一生懸命働いた大切なお金のために、子どもたちが捨ててしまうような事件が起きるのでしょうか？

キャッシュレスが進んでいる今、カードをかざせば支払いがいくらでもできる時代です。お金の基本的な役割を伝える教育が求められていると感じています。



お金の大切さや、お金はどこから手に入れられるかを、大人たちが伝えなければ、子どもたちが気づきづらくなっているのです。

お金教育の もう1つの大切な目的

そして、もう1つ大切なお金の教育の目的があると思います。

お金の教育とは、社会のしくみを知ること。

自分が今生きている社会はどうなっているのか。それを紐解く一つの道具が、「お金」だと思います。

誰もが「お金」なしでは生活ができません。ただ、たくさん「お金」があっても幸せにならないのも事実です。「お金」とは何か？それは、自分がどう生きるか、どのような社会を作っていくかを考えることにつながります。

人々の寿命は延び、人生は長くなっています。でもそれ故、先が見えない、生活が不安という人も増えています。そして、残念なことですが、資本主義によって生じる格差や貧困も、社会問題となっています。

人は、自分が生まれてくる環境を選択できません。でも、もしその環境が望み通りでなくても、自分自身の意志と力で、その境遇を切り開いていくことはできるはずです。



それには、社会のしくみを知ることが欠かせません。

日本の子どもたちに、お金や社会のしくみを知って、未来をもっと明るいものにしてほしい。辛く、予想不可能なことがあっても乗り越える力を持ってほしいと思っています。

具体的な実践の方法

では、具体的に、家庭でどのようなお金教育が実践できるでしょうか。具体的な方法をご紹介します。

幼児期にできること

「小さい子ども時代から、お金の教育なんて、早すぎる…」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、また、お金の教育というと、株式投資や経済の難しいことを勉強するイメージをお持ちの方もいるかもしれません。お金の知識を得ることは、大人になってからでも十分間に合います。

でも「おもちゃ(お金)などを大切にする」「お父さんやお母さんが働いていることを知る」「感謝の気持ちを持つ」…こういったことは、買って買ってとねだられるような小さな子ども時代からできる大切なお金の教育のステップなのです。

幼児期における、お金の教育は、普段の生活の中で、簡単なことから始めることができます。

たとえば……

- ◆「今日買えるお菓子は一つだけ」と決める
- ◆お年玉やクリスマスプレゼントのお礼のお手紙を書く。
- ◆パパ(ママ)の仕事を説明して、お金はどこからやってくるのか話す。

- ◆おもちゃや物を大切に、片付ける習慣、名前を書く習慣を持つ。
- ◆子どもができるお手伝いを決める。
- ◆親子で一緒に募金をするなど「他人のためにお金を使う」ことを学ぶ。
- ◆お金や仕事をテーマとして絵本などを読む。

お金の教育は難しいことではなく、紹介した方法は、どれも、日常生活の中でできそうなことですよ。

最近はたくさんのお金教育の本が刊行されています。私の監修する本で「おさいふのかみさま」があります。どんなふうにお金を使うか、100円玉を握りしめて悩んでいるおぼけの男の子と一緒に考えてみましょう。それ以外に、昔ながらの「からすのぱんやさん」

(かこさとし作)も働くことやお金のことを考える内容で、読み終わった後、親子で思わず感想を話したくなります。「しょうじき50円ぶん」という絵本は、正直に稼ぐこと使うことの大切さに、大人のほうが胸いっぱいになる内容です。小さなお子さんに、お金の大切さやお金のことを上手く伝えられる自信がないという方は、絵本と一緒に読むからこともおすすめの実践方法です。

おこづかい制

また、家庭でできる方法のうちぜひ実践してほしいのはおこづかい制の導入です。

おこづかいでは“我慢”や“欲望のコントロール”を教えるといった言い方をすることも、もちろんそういう要素もありますが、



「おさいふのかみさま」
(作/羽田澄子 絵/にしむらあつこ)



「からすのパンやさん」
(作/かこさとし)



「しょうじき50円ぶん」
(作/くすのきしげのり 絵/長野ヒデ子)

おこづかいは、素晴らしい“創意工夫力”を身につける機会になると思っています。

おこづかいという限られた予算で、自分で何ができるか挑戦するチャンスです。

料理をたとえに、ちょっと考えてみてください。高級和牛がいつも冷蔵庫にあれば、それを焼くだけで美味しい食事の出来上がりです。でも、豚肉だけで美味しい食事を作るには、どうしましょうか？……きっと、腕の見せどころですね。

限られた予算や材料から創意工夫をし、最大限の効果を発揮する力は、ビジネスの世界にも必要なことです。子どもたちが将来たくましく生きていく力になります。

◇いつから？

おこづかいを始める時期は「欲しいもの・買いたいものがある」というタイミングが一つの目安です。また“お金”という概念が分かっている方が進めやすいです。具体的にはお札と硬貨の価値が理解できているか（どちらが大きいお金なのか）などが目安です。親子でコミュニケーションがとりやすい、子どもが小さい頃から始めましょう。

◇いくら？

年齢が上がれば上がるほど金額を大きくしたほうがよいですが、子どもが何をかうかによって“ちょうど良い金額設定”にすることが基本です。子どもにとって、ニーズ（必要なもの）とウォンツ（欲しいもの）をいくらぐらいにするのがよいかで設定してみましょう。

◇どんなふうにする？

以下の3つのおこづかいの種類があります。子どもの性格や成長に合わせて親子で決めましょう。

【報酬制（アルバイト制）】

お手伝いなどの働きに応じて、おこづかいを渡すスタイルです。

メリットは“働くことで、お金はもらえるのだ”と言うことを子どもにも感じてもらうことができます。デメリットは「おこづかもらえないとお手伝いしない」とお金ありきのお手伝いと子どもが捉えてしまうことがある点です。

【定額制】

一週間や一か月など一定の期間に一定の金額を渡すものです。メリットは管理能力が身につく点です。デメリットは高学年になり塾など習い事で忙しくなるとお手伝いと結びつきが希薄になりがちな点です。

【ミックス制（報酬制と定額制を合わせた方法）】

会社員という基本給と歩合給みたいなものです。報酬制のところをポイントカード制やカレンダーに○をつける方法にして、貯まったらボーナスが入るなどにもしてみるのもボーナスの意味を教える点で良いかもしれません。

上記のような方法、毎月や毎週という期間がまだ難しいと判断したなら、お祭りのお金を渡してみるといったスポット的に本物のお金を使う練習をしてもよいでしょう。

口で伝えても分からないことでも、おこづかいという、本物のお金を自分で管理することによって、失敗したり泣いたり笑ったり……貴重な経験を積み重ねることができます。



お年玉の使い方

もう一つお金の教育の絶好の機会が「お年玉」です。子どもたちにとって大きなお金がもらえるお正月は「お金」について話すよい機会です。



お年玉の使い方としては、自分の将来のために必要なものを一つ買うことをおすすめしています。たとえばですが「将来、サッカー選手になりたい」「もっとサッカーがうまくなるために、サッカーのDVDを購入する」といったように…です。その際に伝えたいのは自己投資の概念です。

「これはぜひやりたい」「将来のためになる」という目的ならば、少し思い切ったお金の使い方ができるようになるとよいと思います。これは大人も子どもも同じです。自分に投資ができることは、お金の投資ができること以上に大切なことです。

お年玉は、金額が大きい場合、すべてを小さな子どもに渡すのは難しいため、自己投資や将来の夢に関連するものを1つ買った後、銀行などに預けたり大人が管理したりしましょう。

投資教育のはじめかた

最近、おこづかいのはじめかたに加えて、投資教育についてご質問いただく機会が増えています。

海外では、クリスマスプレゼントを株式にするという話も聞きますから、様々なお金の教育を実践された上で、投資教育にご興味を持つご家庭も増えているのかもしれませんが。

私自身は、投資教育は慌てて始める必要はないと思っています。まずは、日常でできる基本のお金教育やおこづかいから。その上で、さらに小学校中学年以降から始めてみる

のがおすすめです。株式のバーチャルゲームなどはたくさんあり、それらで練習してみてもよいですが、活きた教育として、実際に子ども名義で証券口座を開設し始めてみてはどうでしょうか。親子で一緒に買いたい銘柄を探してみてもいいですね。

その際に重要なことは「長く応援したい会社を選ぶこと」。会社に投資をすることは、その会社を応援することです。投資とは、一言でいうと、明るい未来をつくること。株式投資というしくみから、皆さんが選んだ会社に潤沢にお金が入ってくると、その会社は発展することができて、よりよい日本社会を作ることにご貢献できます。つまり、日本の未来のために、株式投資の会社選びは重要なのです。

身の回りのアイスクリームの会社、文房具の会社、お菓子の会社……子どもたちの日常生活もたくさんの会社と関わっています。応援したい会社はどこかなと話し合ってみましょう。

また、もし1つの会社に絞ることが難しいようなら、投資信託という、複数の株式等に預ける商品があります。いずれの場合も、どういった会社を応援したいのかということから考えてみましょう。



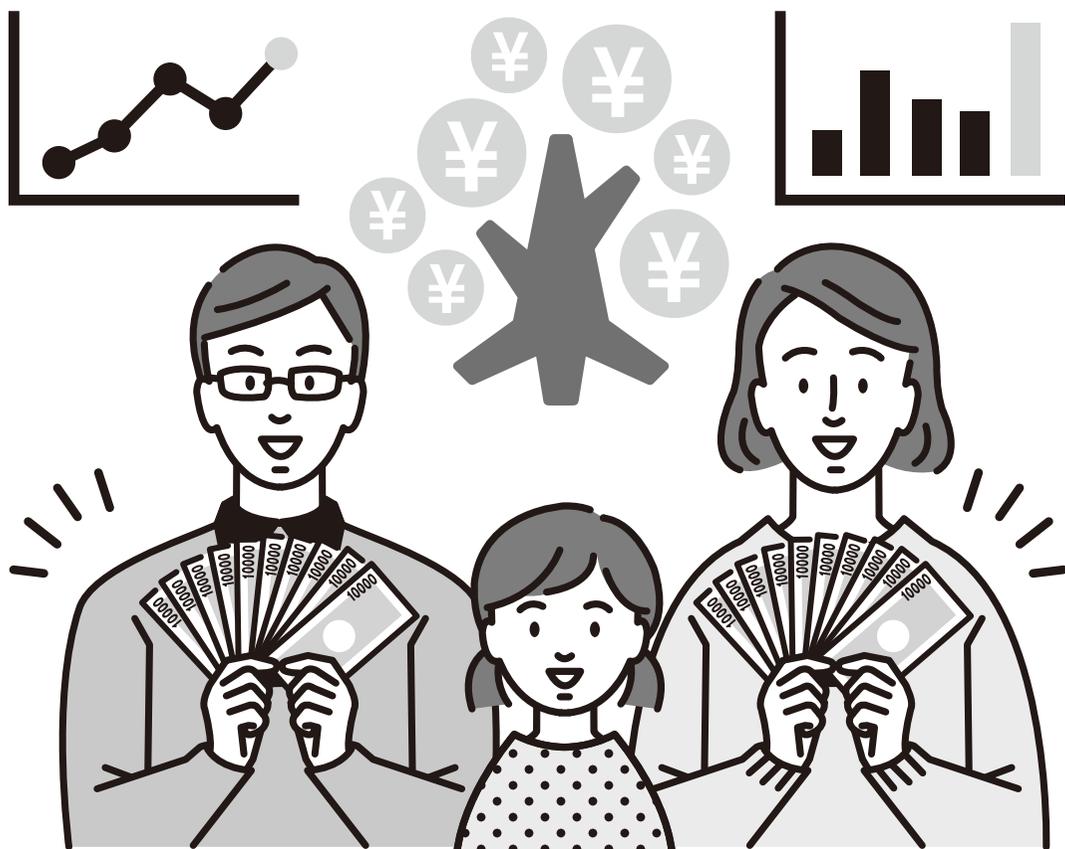
親子一緒に学びましょう

教育というと、大人が子どもに伝えなくてはいけないと思っている方もいらっしゃると思います。

ですが、お金の教育は「親子一緒に」が基本です。幼児のときは親から伝えることが多いかもしれませんが、親子一緒に成長していきましょう。年齢があがると、子どもたちのほうが情報を入手するのが早いです。そのため、ネット決済の方法にしても、ネットフリマにしても、むしろ、子どもから教えてもらうこともあるかもしれません。また、親が子どもであった過去の時代からは予想だにしないトラブルが起こるかもしれません。金融の世界は今、大

きく変化しているので、親子ともに学んでいく姿勢でちょうどよいのです。「我が家はこれでいいのかな」「こういうときはどうするのかな」と共に話し合い、解決していく信頼関係が大切です。

家庭や地域で、お金のことを話せる人間関係を作ること。お金のことはなかなか口にしづらい文化ですが“相談しやすい”社会を作るのも、私たち大人の役目なのでしょう。



■執筆者紹介

神山 潤(こうやま じゅん)

昭和56年東京医科歯科大学医学部卒、平成12年に同大学大学院助教授、平成16年に東京北社会保険病院副院長、平成20年同院長、平成21年4月に東京ベイ浦安市川医療センター管理者就任。

公益社団法人地域医療振興協会理事／日本睡眠学会理事／日本子育て学会理事
主な著書に「睡眠の生理と臨床」(診断と治療社)、「子どもの睡眠」(芽ばえ社)、「夜ふかしの脳科学」(中公クラレ新書)、「ねむりのはなし」(共訳、福音館)、「ねむり学入門」(新曜社)、睡眠関連病態(監修、中山書店)等がある。

八木 陽子(やぎ ようこ)

キッズ・マネー・ステーション代表
株式会社イー・カンパニー代表

ファイナンシャルプランナー／キャリアコンサルタント

2005年からお金教育・キャリア教育を普及する「キッズ・マネー・ステーション」の代表をつとめる。現在、全国で約250名の講師たちが登録し、約1400の小・中・高等学校にて授業や講演を行っている。2017年度4月から文部科学省検定の高等学校家庭科の教科書(東京書籍株式会社発行)にて日本のファイナンシャルプランナーとして紹介される。著書や監修した本に「6歳からのお金入門」(ダイヤモンド社)、「おさいふのかみさま」(フレーベル館)、「10歳から知っておきたいお金の心得」(えほんの社)など多数。

■キッズ・マネー・ステーションホームページ <https://www.1kinsenkyouiku.com/>

■協力園

表紙:学校法人 畑佐学園 しんめい幼稚園(千葉県 船橋市)

■「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:03-3365-1110(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: <https://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。

カワイ肝油ドロップ presents
よ・み・き・か・せ

Tokyofm FM80.0MHz 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内（Mon-Thu 14:30頃〜）

健康教育[®] No.191
2021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.03-3365-1110(代) FAX.03-3365-1180