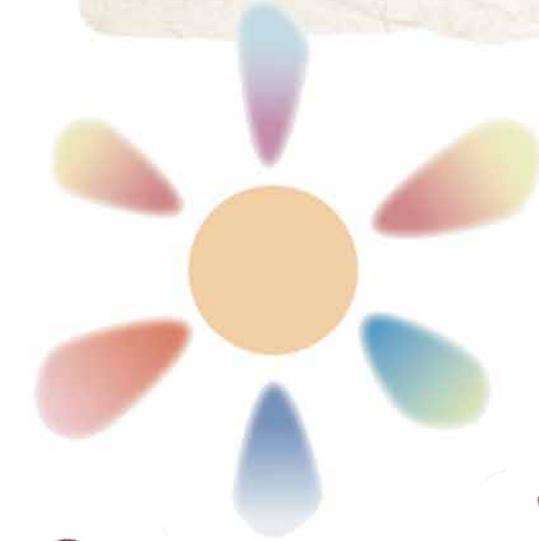


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —



- ◎ 日本の学校教育の弱点を補完する
ボーイスカウト活動 …………… おおたとしまさ
- ◎ 子どもの集中力の大切さ～
幼児期の子どもに大切なこと …… 宍戸 洲美



「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	日本の学校教育の弱点を補完する ボーイスカウト活動
8	子どもの集中力の大切さ～ 幼児期の子どもに大切なこと
15	あらまし

日本の学校教育の弱点を補完する ボーイスカウト活動

育児・教育ジャーナリスト

おおたとしまさ



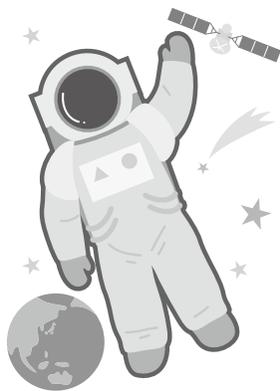
課題解決型学習の グローバルスタンダード

マイクロソフト創業者であるビル・ゲイツや映画監督のスティーブン・スピルバーグ、イギリスのベストセラー作家のジェフリー・アーチャーら、錚々たる面々が、日本でもおなじみのある習い事をしてきた点で共通しています。何の習い事でしょう？

答えはボーイスカウトです。

NASA(アメリカ航空宇宙局)の宇宙飛行士のおよそ3人に2人はボーイスカウト経験者であることが知られています。元宇宙飛行士の野口聡一さんは現在でも活動を続けています。

究極的な「生きる力」が求められる宇宙飛行士養成プログラムを参考にして、日本のJAXA(宇宙航空研究開発機構)は民間企業と共同して子どもたちの「非認知能力」を高めるプログラムの開発に乗り出していますが、結局のところ



ボーイスカウト活動に似たものになるのではないかと私は予測しています。

ボーイスカウトは単に野山に出かけてキャンプする活動ではありません。異年齢のグループで常に共通の課題に取り組み、組織の中で自分の役割を見つけ、協働しながら探究するプログラムです。リーダーシップとフォロワーシップ、そして民主主義やダイバーシティまでも学ぶことができます。

いま教育の現場で注目されている「プロジェクト・ベースド・ラーニング(PBL、課題解決型学習)」や「ソーシャルスキル(対人関係、協働性)」のトレーニングを、屋外での活動を通じて体験できるのがボーイスカウトです。

ボーイスカウトは100年以上の歴史をもつ世界最大級のグローバルスタンダードな教育体系でもあります。「スカウト」とは「先駆者」のこと。1907年にイギリスの退役軍人ロバート・ベーデン＝パウエル卿が、20人の少年を無人島に連れていき、遊びを通して少年たちに自立心や協調性、リーダーシップを身につけさせようとしたのがはじまりです。プログラムの開発には、ネイティブ・アメリカンの生活法に詳しかったアーネスト・シートンも加わっています。あの『シートン動物記』のシートンです。

世界中に組織があり、世界共通のビジョンは「より良い世界をつくる」です。現在約170の国

や地域で約4000万人が活動に参加しています。これまででのべ2億5000万人以上の人類がボーイスカウト活動を経験しているといわれています。4年に1度、世界中のボーイスカウトが集う「世界スカウトジャンボリー」というキャンプ大会が開催されます。



小1から25歳までの一貫教育

日本にも1908年にはその活動が伝わり、1922年には日本連盟が設立されました。現在「ボーイスカウト日本連盟」傘下に約1800の「団」があり、約8万人が活動に参加しています。

団の中には学年ごとに「隊」が構成されます。小1～2は「ビーバースカウト」、小3～5が「カブスカウト」、小6から中3が「ボーイスカウト」、中3から18歳までが「ベンチャースカウト」、18歳以上25歳までが「ローバースカウト」と呼ばれます。

ボーイスカウトに対してガールスカウトといって女子だけで活動を行う団体もあります。ただし現在では多くのボーイスカウトが男女共学です。

隊ごとに年間計画を決め、さらにどこでどんな活動をするのかの詳細はみんなの話し合いで決めます。ボーイスカウト隊の中にはさらに異年齢6～7人の「班」が組織され、班単位での自治が基本です。カブスカウト隊では、「組」が組織され、各組に「デンリーダー」と呼ばれる大人のリーダーがつかいますが、ボーイスカウト以上になると原則子どもたちだけで決めます。

屋外活動だけではなく、清掃ボランティアや募金活動など奉仕活動も行います。さまざまな活動を通じて、自然観察、通信、救命救急、ロープワーク、キャンプ、ハイキングなどの技術を身につけます。

できることが増えると バッジがもらえる

書き込み可能なテキストが学年ごとに用意されており、毎回の活動が終わると、その活動を通して自分がどんな技術を身につけたかを振り返り、記述します。新しい技術を習得したとみなされるとバッジがもらえます。制服の上に増えていくたくさんのバッジが成長の証しです。

ロープワークや応急救命手当などの技術はもちろん、たとえばボーイスカウト以上になると、自分でハイキングの計画を立て、先輩にお願いしてついてきてもらって、自分でハイキングに出かけるようになります。それでバッジを1つももらいます。さらに自分でキャンプの計画を立て、自分でテントを背負って、山に出かけて野宿します。それでまたバッジをもらいます。

ボーイスカウト以上になると、初級、2級、1級、そして菊スカウト章、隼スカウト章、富士スカウト章と階級が上がっていくしくみもあります。級が上がるほど、音楽や絵画といった芸術活動や、乗馬などへの造詣も求められます。古代中国でリーダーに求められた「六芸」の礼（道德教育）、楽（音楽）、射（弓術）、御（馬車を操る技術）、書（文学）、数（算数）にも似ています。かつては富士章までいくと、それだけでソニーや本田技研工業に就職できるとまでいわれていました。

バッジの例



親子ともに小学校の枠を 超えた仲間ができる

桜が散りハナミズキが咲き誇るころ、埼玉県
の川口第19団のカブスカウト隊の活動を見学し
ました。舞台は、住宅街にある雑木林をちょっと
手入れしただけの小さな公園です。

制服を着た大人の「リーダー」が7人いました。
専門の研修を受けていますが、あくまでも地域の
ボランティアです。子どもの参加者は約30人。付
き添いの保護者もほぼ同数。周辺のいろいろな
小学校から参加しています。親子ともに、小学校
の枠を超えた仲間ができるのも魅力です。

体験者も2人。「主体性とか協調性とかを学べ
るよとママ友から聞いて、とてもいいことだと
思ったので、『行ってみない?』と娘を誘ってみまし
た」と体験に来た母親は言います。

月2~3回の活動は主に日曜日。カブスカウト
の制服は一式で1万円強。月活動費は団ごとに
異なりますが、川口第19団の場合4千円。入団
金と新規加盟員登録料として入団時に8千円が
必要です。

その日のタイムテーブルを見せてもらうと、9
時の集合から12時30分の解散まで、いつ誰が
何をするのかが5分単位で予定されていました。
思った以上に緻密な計画に基づいて活動が行わ
れていることがわかります。

ちかいとおきてと制服で 共同体意識を育む

年度はじまりということで、ビーバー隊から上
がってきた子どもたちの入隊式がありました。一
人一人「ぼくは、わたしは、まじめにしっかりやり
ます。カブスカウト隊のさだめを守ります」と宣誓
します。

式に際しては大人のリーダーのサインに従っ
てきれいに整列して、制服の乱れも直します。制
服には、友情、自信、信頼の3つの意味があると、
隊長はみんなに説明します。気温は14度で
ちょっと肌寒いくらいでしたが、式の間はみんな
半袖の制服姿です。「いまだけでいいからしっか
りしましょう」とリーダーが促します。



社会の一員としての 成熟を追求する

キメるときはキメるということなのですが、このあたりはいかにも軍隊的にも見えます。現在の世相においては、ここに違和感を覚える保護者はいるかもしれません。この規律正しさが苦手という子どももいるかもしれません。

ボーイスカウトには「ちかい」と「おきて」という概念もあります。「ちかい」は自分自身に対して誓うもの、「おきて」は毎日の生活のモノサシとして自分を律するものです。制服の存在に加え、ちかいとおきてがあることが、帰属意識や共同体意識を育みます。スカウトとしてのふるまいを他者から期待され、自らも誇るようになります。

これはいわゆる「名門校」といわれる学校に通うのと似ている効果があると私は思います。人生のさまざまな局面で「スカウトとしてどうあるべきか」を考えるようになるのです。それが行動規範になって人生を支えてくれます。その誇りが強すぎると鼻につくこともあるのですが。

この日のメインの活動は、ロープとレジャーシート2枚を使って、班ごとに自分たちのデン(巣穴)をつくること。公園の木立にロープを結びつけ、レジャーシートをかぶせて簡易なテントをつくります。どんな形でもOK。木と木の間隔や木の太さ、そしてロープの長さ、レジャーシートの大きさなどを勘案して、みんなで方針を決め、手分けして作業します。1時間くらいでそれぞれの班のデンができました。

そのあとは森の中での歌合戦。デンの中で組ごとに話し合って選んだボーイスカウトソングを合唱します。みんなで歌を歌う行為は、おそらく言葉や理屈を超えた共同身体性を涵養する意味があるのでしょう。

最後は再びビシッと整列して閉会式。解散後、



著者提供

サッカーのユニフォームに着替え、練習に向かう親子もいました。

ちなみに、モンテッソーリ教育の創始者マリア・モンテッソーリは、ボーイスカウトを高く評価していました。ボーイスカウトをひとつの教育法ととらえる場合、「スカウト教育」と呼ぶこともあります。

ボーイスカウトは、一個人としての技能を拡大しながら、同時に、社会の一員としての成熟を追求する生涯教育なのです。習い事というよりは教育思想の体系であり、日本の学校教育の弱点を見事に補完するものだと思います。

※おおたとしまさ著『子育ての「選択」大全』(KADOKAWA)より抜粋。



子どもの集中力の大切さ～ 幼児期の子どもに大切なこと

帝京短期大学
名誉教授

宍戸 洲美



はじめに

「集中力がなくて困る」とか「一つのことにも夢中になってしまうと他のことが全くできなくなってしまう」など、子どもの集中力について親御さんから「困った問題」として相談を受けることがよくあります。しかし、見方を変えればどちらも幼児期の子どもらしい姿と言えなくもありません。今回は、子どもの集中力についてどのように捉え対応したらよいのか考えてみたいと思います。

1. 近年の子どもの からだと心の変化

高度経済成長期以降、子どもたちの生活が大きく変わり、そのことが子どもたちのからだや心の働きに大きな影響を及ぼしています。

私は、長い間小学校の養護教諭として子どもたちにかかわってきましたが、もう40年も前から子どもたちのからだや心にそれまでには見られなかったような変化が出てきたことを感じています。例えば、「朝から机にうつ伏して熟睡してしまう子ども」「夜中に目が覚めて眠れないという子ども」「熱もないのに朝から具合が悪いと訴える子ども」などです。そして、そう感じていたのは私だけでなく、子どもたちにかかわっていた教師

をはじめ保育士や幼稚園の先生たちも同じようなことを実感していたようです。中でも、「じっとしてられない」「すぐに疲れたという」「夜眠れない」などのことが多くの教師から挙げられるようになりました¹⁾。こうした子どものからだや心の変化が「子どもの集中力」と無関係ではなさそうです。

少し古い話ですが、1978年NHKテレビで「警告！子どものからだは蝕まれている」という特集番組が放送されました。当時、日本体育大学の教授であった正木健雄先生が教師や保育士が実感している「子どものからだと心のおかしさ」を調査してきた結果から、この報道がなされたのです。この時代はまだ、主にからだの問題「低体温・背中ぐにゃ（背筋を伸ばして座ってられない）・土踏まずの形成不全など」でした。その後この調査は現在も続けられています²⁾。

最近の調査では、子どものからだのおかしさが自律神経の働きや大脳前頭葉の機能にまで影響を及ぼしていることが示唆されるような結果が出ています³⁾。例えば「保育・授業中じっとしていない」「絶えず何かをいじっている」など、その中には集中力に関係するような問題もあり、ここではそのことについて掘り下げてみたいと思います。

2. 子どもの集中力に影響を及ぼすからだと心の働き

「この子は集中力がある」とか、「この子は集中力が続かない」などと言われますが、人間の集中力にはからだのどこがどのように関係しているのでしょうか。

一つは自律神経の働きであり、もう一つは脳の主に前頭葉の働きです。

最近の子どもたちがよく訴える「眠れない」「疲れた」「かったるい」「やる気が出ない」など、おおよそ子どもらしくない訴えの背景にあるものは自律神経の働きの不具合ともいわれています。自律神経は生きるために必要なからだの様々な働きをコントロールしています。自律神経には、昼間活動しているときに優位に働く交感神経と、夜休養しているときに優位に働く副交感神経があります。この働きのバランスが崩れると、「朝起きられない」「起きてもからだがだるくて動けない」「夜眠れない」などのことが起こり、こうした子どもは近年とても多くなっています。

さらに、症状が強いと、「肩こりやめまい」「頭痛や腹痛」「便秘や下痢」などの訴えが出てくることもあります。丁度、更年期になってホルモンバランスが崩れ自律神経の働きに問題が出てくる更年期障害のような症状を子どもたちが訴えるようになりました。自律神経失調症ともいわれ、子どもがなぜこのような状態に陥っているのでしょうか。

その大きな原因は生活リズムの崩れ、過度のストレス、からだを動かして遊び込める外遊びの減少などです。自律神経の働きがうまくいっていない子どもたちは常に「時差ぼけ」の時のようなからだの調子だと考えるとわかりやすいと思います。こうしたからだの状態では、物事に集中する意欲や力は出てきません。

自律神経の機能は生まれた時から徐々に発達していくものであり、生まれたときは昼夜の区別なく眠っていた赤ちゃんが、人間としての生活を送っていく中で次第に昼間は起きて活動し、夜になると眠るという昼行性の生活リズムを獲得していきます。従って、自律神経を発達させるためには明るくなったら起きて活動し、暗くなったら眠る、しっかり食事をとるなどの生活リズムはとても重要です。さらに、それを維持していくためにはまずは生活リズムを崩さないことが大切です。

もう一つは脳の働きです。今日では脳の研究がずいぶん進み、今までわからなかったことが次々と明らかになってきました。例えば、脳の前頭葉がいろいろな情報を受けて、それらを整理しながら集中力につなげているといったように、脳の仕組みから集中力を解き明かすことも可能になりました。

脳の前頭葉は他の動物に比べると人間が最も発達していて、人間らしさをつかさどるところともいわれています。従って前頭葉は集中力だけでなく、思考力、判断力、やる気、意志、コミュニ



ケーション能力など、他の動物にはあまり見られない人間らしさを司っているところとも言えます。これらは人間の心の働きとも見られますが、この心の働きを司っているのがからだの中の大脳前頭葉だということがわかってきました。

この前頭葉の活動を見るために日本体育大学の野井氏たちが長年子どもたちに対して行っている検査が「go/no-go」実験といわれるものです。(資料1^{iv})

この実験によって、子どもたちの脳の活動をタイプ別に分け、最近の子どもたちの特徴について明らかにしています。

そのタイプを以下のように4つに分類しています。

- A. 不活発(そわそわ)型～興奮も抑制も十分に育っていないタイプ、ソワソワきょろきょろして集中が持続しない最も幼稚なタイプ
- B. 興奮型～抑制に比べて興奮が優位なタイプ、子どもらしい興奮が惹起されているタイプ
- C. 抑制型～興奮に比べて抑制が優位なタイプ、子どもらしい興奮が押さえられているタイプ
- D. おっとり型～興奮も抑制も十分に育ち、バランスもいいが切り替えがうまくできないタイプ、物事の対応に時間を要するタイプ

最近の「go/no-go」検査結果について野井氏は次のように分析しています^v。

「不活発型が特に男子でその割合が増加しています。そもそも、私たちがものごとに集中するときには脳を興奮させる必要があります。そしてそれには大脳新皮質の興奮過程の強さをハードとして持ち備えておく必要があります。同時に、気持ちを抑えるときには、抑制過程の強さが必要ということになります。ところがこのタイプの子どものためには、集中に必要な興奮過程と抑制に必要な抑制過程がともに十分な強さに

育っていないため、集中を持続させることが苦手で、いつも「そわそわ」、「キョロキョロ」して落ち着きがないという特徴を有しています」と。

もちろん、幼児期には不活発型から出発し、様々な経験(学習)を通して徐々に興奮や抑制が必要に応じてできるように成長していくものです。これまで、「小1プロブレム」といわれるような子どもたちの問題や、「我慢ができなくてすぐにキレル」とか、逆に「集団の中で我慢しすぎてしまい学校に行くのがつらい」などの子どもたちが見られるようになりましたが、この背景の一つに大脳前頭葉の発達が関与しているとも言えます。

それでは自律神経の働きを整えたり、年齢相応に大脳前頭葉を発達させるにはどんなことが大切でしょうか。

3. 集中力の基になる「からだ(自律神経)」と「心(大脳前頭葉)」の育ちをはぐくむ

自律神経は、年齢とともに発達していくものと言われています。特に乳幼児期に昼夜の区別をしっかりとつけた生活をさせることがとても大切です。最近では子どもたちの生活が夜型化し、メディアの活用がさらに拍車をかけています。もう、ずいぶん前になりますが私の知人である保育園の園長先生からはこんな話を聞きました。「朝は半分眠ったままの子どもを乳母車に乗せて登園し、目覚めたらこれを食べさせてほしいと軽食を持参される親もいます。夜寝る時間はいつも11時過ぎということですよ」と。

子どもの睡眠時間について調査したものはたくさんありますが、どの調査でも子どもたちの就寝時刻が遅くなっていることがわかります^{vi}。自律神経の働きを整えるためには、「明るくなったら起きて朝日を浴びて昼間は活動する」「暗くなったら眠る」生活を取り戻すことが今の子どもたちにとっても大切なことです。夜更かしに拍車をかけているのが、長時間のメディア接触で、スマートフォンをもったり、コロナ禍でGIGAスクール構

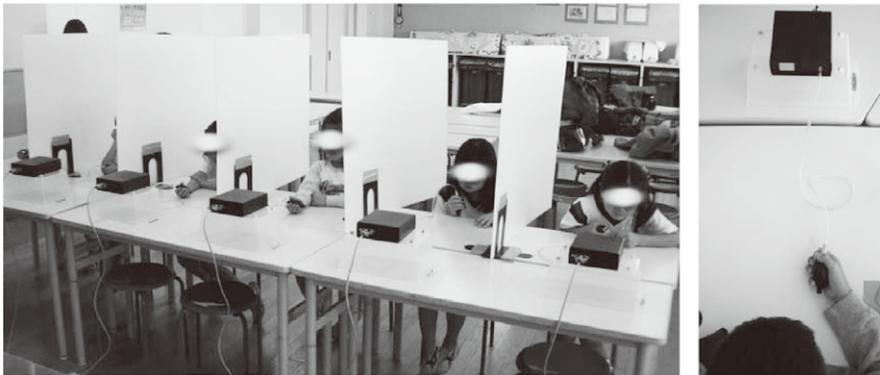
◆資料1

「最近の小学生における高次神経活動の特徴：go/no-go実験における誤反応と型判定をもとに」
日本体育大学紀要 原著論文 野井真吾・鹿野晶子他 より 2013 p111=118

「go/no-go 実験」とは

- ① 高次神経活動, すなわち人間の脳新皮質の働きを観察する検査法の1つである.
- ② この実験のgo課題時には, 小脳, 大脳基底核, 運動野の活動が, no-go課題時には, それら活動に加えて前頭前野の活動が, それぞれ亢進する様子を観察する.
- ③ この実験は, 高次神経活動の3つの特性, すなわち, 興奮過程と抑制過程の強さの程度, 平衡性の程度, 易動性の程度などが測定できる.

この測定の際には, 下の写真のように, それぞれが機械を装着する.



その後,

- ① 赤ランプがついた時にゴム球を握る
- ② 黄色にも光るようにし, 赤ランプの時だけゴム球を握る
- ③ 最後に黄色の時にゴム球を握る

という形で指示し, 指示が明確に理解し, それを行為に移せるかを調べていった.

このような実験をしながら, 子どもの脳のタイプを調べていくのである.

想が前倒しになり、学校教育にICT教育が導入され子どもたちが一人1台ずつ端末機を渡されたことなどで、いつでもインターネットにつながれるようになりました。学校の宿題もこれというようにも出てきています。

今、こうしたICT教育に歯止めをかけることは無理だと思いますが、その分学校教育の中みからだを動かしたり、自然とかかわったりする活動を増やしていくようなカリキュラムを導入することが必要だと考えています。自律神経の発達だけでなく、子どもの発達には五感を使って人や自然と触れ合う活動はとても大切です。

次に、大脳前頭葉の発達ですが、発達障害のある子どもの中には、外からの多様な刺激を同じレベルでキャッチしてしまい、一つのことに集中できないという脳の特性をもった子どももいます。これは生まれつきの脳の特性であり、今回はそれを除いて、集中力を身に着けるために大切なことは何かを考えてみたいと思います。

「子どもの集中力をつけるには」というような特集がよく組まれています。ほぼ学力につながるような学習への集中力をイメージした記事が多いように思います。これらは、受験を目指して早期に学力をつけたいという親の思いの中で、幼児期から受験に特化したような塾もありますが、ここに行けば集中力が身につくかどうかは甚だ疑問です。

そもそも、集中力の軸になるものは脳の発達ですから、お母さんのおなかの中ですでに脳の形成が始まり生後3年～4年ぐらいでほぼ大人の8割近くまで発達します。「三つ子の魂百まで」という諺がありますが、3歳まででどのような脳育て(子育て)をするかがその後大きく影響するという教えます。そうすると胎児期はともかくとして人間らしい脳を育てるのは生まれた時から始まるのです。

前出の野井氏は、大脳を発達させるためには「ワクワク」「ドキドキ」するような活動こそが子ども時代に必要だと主張されています。

4. 子どもの発達の筋道～エリクソンの発達段階説

私が多くの子どもたちと接してきた中で、集中力も含めて子どもたちの成長を見ていくときにとても説得力があると思ったのは、ドイツの心理学者であるエリク・H・エリクソンが提唱した発達段階説です。エリクソンは人間の心の発達という見方で、どの時期にどんな力をつけることが必要かを8段階で示しています。(資料2)

このエリクソンの発達段階説を基に考えると、集中力だけを特化して発達させるということは無理だと思います。ヒトとして生まれた子どもたちが人間社会の中(群れ社会)で適応して生きていく力を獲得していく道筋をしっかりとおさえた子育てが大切です。

まずは「基本的信頼感」の獲得が出発になります。これは、生後1年以内に特定の大人との関りの中で獲得していくものです。おなかがすいて泣いたら「おお、よしよし」と抱っこしておっぱいをもらえたり、オムツが汚れて気持ちが悪くなって泣いたらきれいにしてもらえたりなど、快→不快→快の学習を繰り返しながら安心と信頼を獲得していきます。これが基本的信頼感であり、母子相互作用によるアタッチメントの獲得です。この時期に虐待を受けたような子どもはこの「基本的信頼感」の獲得が不十分になり、それ以後の「自律心=将来の自己コントロール力の基になるもの」や「積極性・自主性=自分で興味や関心を持ったことに自ら手チャレンジしていく力」、「学ぶ喜び=分らないことがわかり、自分の好きなことや得意なことが出てくる」などの課題の獲得が困難になります。これをエリクソンは**積み重ねの順序**と言っています。それぞれの段階で獲得すべき課題を飛び越えて育つことは不可能だと言っています。もちろん育て直しはできますが、課題の獲得には**適時性**があり、「基本的信頼感」を乳児期に獲得してこなかった子どもに、小学生ぐらいで獲得させるには2年も3年もかかります。私の体験からも、様々な理由で幼児期までの発

達課題を積み残してきた子どもたちは、意欲的に学習に向き合ったり、一つのことに集中したり、友達とうまくやっていくことなどに大きな困難を示しました。このことから、集中力を育てるには、まず生まれた時からの発達課題の獲得がベースになります。幼児期の自律心(自分でやってみたことをやって、褒められたり、注意されたりすることで獲得していく)や積極性(自分で遊びたいものを見つけて遊ぶ)などの獲得がベースにあることが大切です。こうした基礎がしっかりできて学齢期の「学ぶ喜び」や「思春期の自我同一性」を獲得できるのです。年齢相応の集中力はそれぞれの発達段階での課題の獲得がうまくで

きて初めて身についていくものだと考えます。勿論、育て直しは可能ですから、どの年齢の発達課題が獲得できていないかを見極め、その段階に戻って丁寧に働きかけることで課題をクリアしていくことができます。

5. 子どもの集中力に関するその他の条件

こうした発達課題が獲得できていても集中力に影響する要素は他にもあります。それは、一言でいえば、子どもを取り巻く環境です。先に述べたように、生活リズムが整っていることやたつぷ

◆資料2 エリクソンの発達心理学 穴戸作図

子どもの「年齢ごとの発達課題」エリクソンの発達心理学より

～心の発達とは～

子どもの発達には筋道がある。

三つの特徴

1. 積み重ねの順序
2. 適時性
3. 個人差・性差

老年期
壮年期
初期成人期

思春期
12歳～

自我同一性 VS 同一性の拡散

6～11歳
学童期

学ぶ喜び・有能感 適格性 VS 劣等感

3～5歳

積極性・自主性 良心 VS 罪悪感

1～2歳

自立心 VS 羞恥心

0歳

基本的信頼感 VS 不信感

り眠り、しっかり食べて、からだを動かして遊び込んでいることは前提条件です。

それ以外に、まずは、子どもたちが安心して生活できる環境であること。特に家庭や園で安心して過ごせること。さらに、子ども自身が興味や関心を持ったことに対して、大人からの過度な干渉を受けなくてチャレンジできる体験を積むこと。こうした条件がそろっていないと、子どもたちが大切なこと、必要なことに集中することはできません。大人でもそうですが、心配事や気にかかることがあれば、物事に集中することはできません。

コロナ禍で、家庭にも園や学校にも安心できる場のない子どもや、十分な遊びが保障されていない子ども、メディア漬けになっている子どもなど今日の社会状況は子どもの集中力どころか、全面発達さえ脅かされているような状況もあります。

子どもたちが、安心して自分が興味関心を持ったことに集中できるような環境づくりが望まれます。

終わりに

今回「子どもの集中力の大切さ」というテーマを頂きましたが、改めて考えると特に脳の発達が未分化な幼児期においては「集中力」だけを特化してみていくのではなく、からだも心も合わせて「全面発達」を保障していくことが大切であり、それが将来「必要な時に、必要なことに集中できる力」につながっていくものだと思います。あえて幼児期の集中力を見ていくとするならば「夢中になってすきな遊びに没頭している状態」でしょうか。

そのためには「たっぷり眠る」「しっかり食べる」「外でからだを動かして群れて遊ぶ」「安心して関われる大人がいる」この4つの条件の保障が何よりも大切だと考えます。

参考文献・引用文献

- i 『子どもの“からだと心”クライシス』 野井真吾著
かもがわ出版 2021.8 p21
- ii 『子どものからだと心』連絡会議
<http://kodomonokaradatokokoro.com/>
2023.1
- iii 『子どものからだと心白書2022』 子どものからだ
と心・連絡会議 ブックハウスHD 2022.12
p58~59 p131~136
- iv 『日本体育大学紀要』 原著論文 野井真吾・鹿野
晶子他 より 2013 p111~118
- v 『子どもの“からだと心”クライシス』 野井真吾著
かもがわ出版 2021.8 p32~36
- vi 『子どものからだと心白書2022』p131~136 子
どものからだと心・連絡会議 ブックハウスHD
2022.12 P137~143



■執筆者紹介

おおたとしまさ

「子どもが“パパ〜!”っていつでも抱きついてくれる期間なんてほんの数年。いま、子どもと一緒にいられなかったら一生後悔する」と株式会社リクルートを脱サラ。独立後、数々の育児・教育誌のデスクや監修を務め、現在は、子育て、教育、受験、進学、家族のパートナーシップなどについて、取材・執筆・講演活動を行う。

中学・高校の英語の教員免許、小学校英語指導者資格(J-SHINE)をもつ某有名私立小学校の英語の非常勤講師の経験もある(2007-2009年)
心理カウンセラーとしての活動経験もある。

宍戸 洲美(ししど すみ)

帝京短期大学名誉教授

10数年の看護職経験のあと、養護教諭として約30年東京都の公立学校に勤務。其の後、帝京短期大学に勤務し主に養護教諭養成にかかわる。2022年3月退職するが、現在も非常勤講師として勤める。日本学校保健学会、日本教育保健学会等に所属し養護教諭の職務や学校保健活動について研究を続ける。

NPO法人日本子育てアドバイザー協会講師

■協力園

表紙: 帝塚山学院幼稚園 (大阪市 住吉区)

■「健康教育®」 あらまし

子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>

「健康教育」のバックナンバーは、こちらの二次元コードよりご覧いただけます。



「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

Tokyo fm
Life time music 80.0

FM80.0MHz 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内（月～木曜日 14:30頃～）

FM大阪
LAUGH & MUSIC! 95.1

FM85.1MHz 『intense!』内（月曜日 18:00頃～）



健康教育[®] No.198
2023年4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