

「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

目錄

- 3. 孩子和食育
- 9. 用於保護兒童的防災形式
- 15. 概況

孩子和食育

聖德大學兒童學部
前兒童研究系教授
室田洋子

孩子在母親主持的餐桌上成長

公元前 2 世紀，斯庫比奧·非利普斯的女兒科尼莉亞在撫養她的兒子時說過這樣的話："孩子不僅在母親的腹中成長，還在母親主持的餐桌對話中成長。" 她是後來改變羅馬社會的格拉古斯兄弟的母親。在丈夫去世後，她拒絕了來自埃及托勒密王朝的再婚提議，選擇了獨自撫養孩子，成為羅馬社會中備受尊敬的女性。

2000 多年前，一個女性認識到了家庭餐桌互動的重要性，她的話語成為了今天的"食育"，煥發出新生命。

食育和德育消失的時候

在日本，明治時代的新政府在現代日本的起點上提出了"食育"，它成為了教育的四大支柱之一，支持智育、體育和德育。然而，現在已經過去了 150 年，智育使國家獲得了諾貝爾獎，體育使國家在奧林匹克比賽中獲得了金牌，但德育和食育在一些國家已經被遺忘了（直到 2005 年製定了食育基本法，才重新被提及）。這是因為社會規範的消失，導致了社會無法支持的人的增加（德育的缺失），以及忽視餐桌互動，只註重吃飯的人的增加（食育的喪失）。結果，許多人，包括兒童和成人，都出現了心理和身體上的問題，對社會生活產生了影響。身體上的問題表現為生活習慣病（如糖尿病、高血壓、肥胖、過敏、睡眠障礙等），心理問題表現為人際關係緊張、社交焦慮、心身疾病、神經性癱瘓、不上學、躲避社交、抑郁等。在當今時代，無論是兒童還是成人，人類特有的行為都受到挑戰。

餐桌是孩子內心的原風景

當要求小學生"畫一幅家庭畫"時，大多數孩子會畫出一幅全家人一起進餐的畫面。這 KFD（Kinetic Family Drawings—動態家庭畫）反映了他們內心的原始景象。熱鬧的談話、寧靜的氛圍、緊張的敬畏，以及孩子獨自進餐，折射出各種飯桌上家庭的形態。印在孩子心中的家庭的樣子在飯桌上呈現出來。每個人都坐在固定的座位上，"我們家的餐桌"總是一切如常，擺放順序不變，熟悉的食物擺在那裏。這是我們的家人日常生活的畫面。即使長大後，人們仍然能回憶起那種氛圍、談話內容以及父母的舉止，這是內心的原始風景。

在那裏，善惡的觀念、可取的思考方式、不應該做的事情以及分享喜悅的經驗等許多心靈經歷都通過餐桌情境被具體地再現出來。

孩子們在家庭的餐桌上有著一種歸屬感。他們融入家庭的方式、家庭的理念、家庭成員認為好的事情、不可取之處、美好的事情、必須忍受的事情等。他們每天，每次都會通過用餐來確認和吸收這些觀念，這些觀念被孩子們認為是判斷標準，他們覺得"我們家很正常"（儘管這個

標準現在在不同家庭之間有很大的差異)。

當然，孩子們在吸收這些觀念的過程中也在“吃飯”。這就是他們的日常用餐。也有特殊日子的美食。即使在忙碌的早晨用餐時，他們可能記不起吃了什麼，但他們仍然可以回憶起那種氛圍。

廚房是好奇心的寶庫

當 2 歲的孩子悄悄闖進廚房時，需要格外小心。他們會默默地專注於那些平常被禁止觸碰的物品（幸運地有機會自己拿著）。他們可能會自己嘗試把米飯倒入杯子中，拿出被叮囑要「小心呵護」的玻璃杯，或者一個個地拿出粘著泥巴的土豆。他們會默默努力，像大人一樣。廚房不僅僅是「扮家家遊戲」，它是「真實的遊戲」。只有那些被視為「像成年人一樣的人」才能操作的「真實的遊戲」。

孩子們渴望成為像成年人一樣。他們充滿好奇心，充分運用他們的創意，生機勃勃地享受著這個時刻（儘管成年人必須時刻保持警惕）。

飲食教育只是餐桌禮儀嗎？

餐桌禮儀通常是家庭聚餐時最先被注意的問題。

問候、姿勢、如何持筷子、吃飯的順序、有禮貌和不禮貌的舉止、手的位置、手肘和手臂的動作等，這些都是被關注的事項。在餐桌禮儀方面挑剔的人在「飲食教育」場合就像茶道表演一樣揮舞著各種各樣的注意事項，希望傳授各種各樣的技巧。每個細節都會受到重視，例如：坐姿！拿筷子的方式！你的手肘碰到桌子了！擡起腿來！不要一下子吃光盤中的食物！拿起碗！你灑了！... 於是，一系列的指令不斷出現。

學習一些茶道的禮儀是必要的，但如果在每頓飯中都不斷出現這些注意事項，那麼這會讓孩子感到壓抑，他們將在大家面前受到指責，感到羞愧。這樣的情況會影響飲食的愉悅程度。

餐桌禮儀實際上是文化行為的累積，旨在使用餐成為一種愉快的文化體驗。

當傳授餐桌禮儀時，需要新鮮的緊張感和善意的言辭、動作、態度，以及對食物的關注。這些需要貫穿整個用餐過程，也就是提供榜樣的表現是必要的。

獨食和兒童用餐禮儀

現代家庭非常忙碌，共享用餐的 30 分鐘和共同協調的觀念已經漸漸淡去，每個人的生活規律被優先，「一個人吃飯」越來越多見。家裏有多個人...

家庭有多個成員，但個人用餐的情況變得越來越常見。因為家庭成員優先考慮自己的生活習慣，孩子們在獨自用餐時，通常無法創造高品質的餐桌交談和氛圍，因此「不愉快的氣氛」往往會在家庭餐桌上升騰。

“子食”，也就是孩子單獨用餐，由於孩子們缺乏創造高品質的餐桌交談和氛圍的能力，往往會產生“不愉快的氛圍”。這時可能會出現一些負面的自我表達，比如“這不好吃”、“哥哥欺負我”、“我不想吃”等等。

忙碌的媽媽通常會站在一旁，不情願地說："快點吃！不要發脾氣！如果不吃早餐，你會更容易生氣的！"，這些話語通常都不是很令人愉快的。

在這種不愉快的氛圍中，孩子們只能勉強與食物對峙。

我們希望母親們在餐桌上與孩子們一起坐下，創造一個愉快的氛圍，以使用餐更加順暢。

"個人用餐"是指獨自進食。無論是什麼時間，無論吃多少，無論用什麼姿勢吃飯，由於是個人的用餐，所以個人的方式是可以接受的。深夜進食也可以。只吃自己喜歡的東西並將它們擺出來也可以。在躺下時吃飯也可以。個人用餐是輕鬆的，無需擔心禮儀問題，也無需擔心飲食的不平衡，因為沒有人會給予關注。

結果，與他人一起用餐會讓人感到疲倦。因為需要聽取對方的話語，需要配合對方，這會讓人感到緊張，飲食也會變得疲憊。因此，越來越多的人開始認為，飲食應該是個人的事情...

這表現出了人際關係能力下降的情況。儘管今天的學術能力可能很強，但由於缺乏與他人相處的能力，導致在學校生活和社會生活中出現適應困難，一些人走向了社交孤立。這是一個嚴重的問題。

這種情況甚至可以被稱為社交病，這應該提醒我們。與他人互動的能力正在失去。與他人一起工作、傳達自己的想法、傾聽他人意見，這是社交生活中基本的能力。

令人感到奇怪的是，僅僅與他人一起用餐就能增加這種社交關係的調整能力。

一起做加添智慧

即使是年幼的孩子，只要請求他們「能幫個忙嗎？」他們都會高興地回應：「好的！」

他們覺得自己是有用的，被認為是可以受信賴的，所以他們願意愉快地采取「讓我們一起合作」的態度。

2歲或3歲的孩子甚至會在鋪了報紙的桌子上，仔細地幫忙剝洋蔥皮、去掉玉米皮和須。當告訴4歲的孩子「玉米須的數量決定了玉米粒的數量」時，他們已經理解了數量的概念，因此更加熱心地去去皮和須。當與5歲的孩子一起做咖喱時，告訴他們「這些胡蘿蔔有根部，是新鮮的，你不需要用去皮機去皮。只需徹底清洗並擦乾淨，因為這裏有營養。不是因為吝嗇，這是個秘密」時，5歲的孩子會豎起耳朵，添加了一個智慧。

一邊說話，一邊看著手，觸摸著真實的食材，而不是在書本中，一起製作食物，其中充滿了智慧。兒童的智慧不是被灌輸的，而是在自己觀察、接觸、嘗試和探索的過程中發展起來的。

教授營養信息

保持紅、綠和黃色食物的平衡攝入。限制脂肪的攝入。不要攝入過多的鹽。多吃蔬菜。每天攝入30種不同的食物，這樣才能保持均衡的飲食習慣。你是否關心食品添加物？過度依賴速食食品對身體不好。在我們家，我們會仔細檢查食材，包括農藥污染和轉基因食品。我們也擔心蔬菜受到輻射污染，所以我們非常注意，確保攝入有益健康的食物，避免攝入對身體有害的食物。所以，請好好吃飯，不要浪費食物。吃飯時要仔細咀嚼，一旦放入口中，咀嚼至少30次，我都在數著呢。

雖然這一切都是正確的，但也很令人疲勞。

如果餐桌上的談話主要是這樣的內容，比如「今天呢，在公園呢」，然後有人開始輕鬆地聊天，但卻被一些口頭警告打斷，說「吃飯時不要講無關的事情，要專心吃飯」。

餐桌上最重要的是創造寬松和愉快的氛圍，但是.....

您認為如何？

獲取能吃的食物的行為

獲得食物的行為是在自然環境豐富的地方散步時，「唐茱萸的果子能吃了，一起采吧」當被邀請一起採摘時，請看一看孩子的眼睛。他們充滿了熱情，充滿了熱情，充滿了興奮，就像獵人找到獵物一樣，他們專注而熱切，幾顆豆子一起握在手心，就像寶貝一樣（在不經意間握碎了）。

自己尋找、發現、收集..... 這種探索活動對成年人和孩子來說都是一種令人興奮的體驗。這是一種與原始人每天為了食物而進行的寶貴感覺和興奮。

桑葚、野草莓、野草莓、自己採摘的枇杷、無花果、栗子、柿子、山腹上的山桃、山野菜、櫻花菜、蘑菇、路邊發現的野蒜、萵苣、蕨菜、艾草、山楂..... 在商店裏出售的只是其中的一小部分。

當與孩子一起散步的成年人能親近自然，對季節變化和自然產物產生興趣，孩子也會有同樣的觀察力和興趣。在共享興趣的活動中，互相建立了朋友感。

"食物探索行為"是最適合實現這一目標的活動。如果沒有正確的眼光，那裏將只是一個毫無收穫和感動的"草地和山路"。

要像原始人一樣充滿激情，充滿興奮地面對環境，我們認為與活生生的人一起探索是必不可少的。這種沖動會強烈地激發"尋找可食之物"、"尋找有效之物"、"尋找有用之物"的動機。飲食動機具有強大的力量。

種植蔬菜

種植在花盆裏的一株番茄，真的結果了！

不管種植什麼蔬菜，孩子們都會一遍又一遍地用自己的眼睛看，反復核實，然後做出自己的發現。

小小的花開了，然後，真正小小的黃瓜開始長出來！每天看著它，它變得越來越大！隱藏在葉子下的被遺漏的黃瓜，竟然變成了巨大的黃瓜！在卷心菜葉子上發現了小青蟲。為了每天早晨看青蟲，孩子們都不斷地前往。然後不知不覺間，卷心菜葉子上已經有了很多像蕾絲一樣的小洞。土豆花是多麼可愛。姐姐對這被認為是英國皇室的標誌花感到滿意。挖出的土豆雖然很小，但因為太可惜，只是煮了鹽水，大家都吃光了！自己種植的蔬菜，不管多小，多難看，都被視為珍貴和可愛。

在商店裏購買的黃瓜（土豆、番茄、茄子、卷心菜...）將被計算為貨幣的價值，但種植的蔬菜即使是小的，形狀不好，也包含著豐富的"關係價值"，因此味道和可愛都不同。關係的味道是很重要的。

對於農民來說，這樣的種植可能是微不足道的，小小的蔬菜園，但即使是無法出售的收穫，自然的力量也會給予確鑿的力量。然而，為什麼茄子（黃瓜、番茄...）需要牢固的支柱是有意義的，因為"支柱不牢固，根無法紮穩"不僅是農業的問題，也是教育的重要課題。

有參與的味道 一的重要性

第二期的食育推進計劃自去年開始重新啟動。第一期的目標是應對過度進食和偏食對健康的影響（例如，代謝綜合征的自覺）。

而第二期的目標不僅包括國民健康意識，還加入了鼓勵人們意識到共進餐飲生活的措施。這種情況表明，"飲食意味著意識到與他人一起用餐並珍惜這種關係"等類似的觀念如此普及，以至於國家必須將其作為一種製度來宣傳。個人化的飲食習慣（例如獨自用餐、固定食物等）已經在社會中蔓延，其負面影響也變得嚴重。

青少年和兒童的人際關係能力和溝通能力的不足，已經在社會生活的各個領域引發了問題。這是當代日本社會面臨的重大問題。它從拒絕上學和中途退學的增加開始，引發了心身疾病、社交隔離、抑鬱癥的增加，以及新畢業員工的早期離職等多種社會不適應問題。所有這些問題都不是能力問題（無論是優秀還是差等），而是與人際關係的能力有關的問題。

培養、恢復和修復人際關係能力的關鍵場所是餐桌。餐桌的人際關係、餐桌的氛圍和心理關係狀況，這包括與不同的伴侶一起，以及在距離非常近、有持續傳遞信息的時間和高頻率的體驗中產生強烈影響的人際關係場所。

餐桌情境對心理產生了深遠的積極或消極影響。

一起用餐的關係擴展到一起烹飪的關係。共同烹飪關係是多種人際關係經驗的場所，包括交談、傾聽、觀察、理解、模仿、學習等。人們通過這種交往來理解他人的心理，共享感覺，獲得滿足感和安全感。

這最適合的地方就是「日常的食育」。人們從日常生活中攝取「與他人交往的味道」，並進行心理調整，這就是食育的意義。

即使是一份簡單的食物，分享它也會加強人際關係。與可以共享心靈的夥伴的關係非常重要。食物話題是人與人之間關係的味道的一部分，已經融入其中。

孩子和飲食教育

在童年時期，有許多適宜飲食教育的情境。從發現、驚奇、嘗試、模仿等各個角度，兒童開始有機會將「扮家家」轉化為「真實的」。

而這些活動不僅適用於兒童，也適用於年輕人、成年人、老年人，以及那些心理不適應問題的人。孩子們愉快地、充滿好奇心，甚至連2歲的孩子都會驕傲地參與飲食教育活動。

這就是兒童飲食教育的場景。

用於保護兒童的防災形式

防災門戶合作夥伴創始人
防災危機管理教育顧問
知純松尾

為了健康成長，也需要防災措施

我已經從事防災教育推廣工作超過 10 年，除了與老師們合作外，有時還需要與學生們交流。前幾天，我有機會與初中生交流。雖然幾年前的這個年齡段我還能夠以「稍微大一些」的感覺來對待，但這次，當我從講臺上看著他們時，突然覺得與他們溝通起來非常困難，無奈之下，我不得不從「你們看，我只是一個普通的中年男人」這樣的句子開始自我介紹。

當然，我也曾經有和他們一樣年齡的時期。例如，當我試圖告訴他們一些他們也可以做的事情時，我總是會回顧我 17 年前在兵庫縣西宮市的經歷。那是在 17 年前的 2 月，就在阪神淡路大地震後，我介紹了當時我們在受災地所做的事情以外，我自身是作為一個志願者親自前往災區，但是除了我還有是災民的當地的中高中生在避難所等也在幫忙，所以我鼓勵他們說沒有你們做不到的。

因此，我基於在災區的經驗和從中學到的教訓，談到了保護生命和生活的重要性以及防災的具體形式。正是根據我在阪神淡路大地震災區親身感受到的危機感，我認為我已經從事了一項推廣防災的工作。

坦率地說，去年 3 月 11 日發生的東日本大地震在廣泛範圍內留下了許多人員傷亡的深刻創傷，特別是在東北和關東地區，使我深感無力。在接下來的 1-2 個月裏，我一直在自我質疑，甚至懷疑防災的基本價值是否值得，但後來，我了解到在進行災害應對和防災教育方面，學校等機構努力得到了相對較少的人員傷亡，我的客戶等在災害中沒有人員傷亡，這使我確信，防災和宣傳它並不是毫無意義的。

我工作的一個重要組成部分是為教育、托兒所等各類業務與防災、危機管理之間搭建橋梁。自東日本大地震以來，我強烈感受到，對災害應對和防災教育的興趣在教育 and 托兒所等領域也越來越高。

為了保護兒童的身心健康，減少他們所處環境中的災害風險，應該是不可或缺的措施。

在本文中，我將描述大人應該採取的防災形式，以保護兒童。也許在許多讀者的印象中，與防災相關的事情略有不同。由於篇幅的限製，本文可能會使用直接和強烈的表述，但如果這種防災形式與讀者們過去所想象的不同，那麼我希望在這個機會下，大家可以重新審視今後的防災工作，並進一步有效地開展防災工作。

我從災區學到的經驗

儘管現在災難時的志願活動已經不再罕見，獲取信息如何參與志願活動、活動地點等都可以

通過互聯網等途徑輕鬆獲得，志願者中心等活動基礎設施也能夠在災難發生後迅速建立。

然而，從稱發生阪神・淡路大地震的 1995 年為「志願者元年」的角度來看，當時的志願活動支持體系尚不夠成熟。實際上，我也只是根據有關志願者支援點的有限信息前往現場，最初也是四處尋找可以幫助的地方。

在那裏，我看到了西宮市的街道，這條街道在地震之前可能與我成長的地方差不多。而在地震後，這個城市變得破敗不堪，就像特攝電影中遭到怪獸襲擊一樣。走過倒塌的房屋，穿過狹窄的街道，還有那些似乎沒有耐震性的老式公寓和木質住宅，緊密地聚集在一起，我開始想象自己的家鄉也可能經歷一場大地震，建築物倒塌，廢墟阻塞道路，火災爆發，這些念頭讓我產生了警覺。

我出生在東京都中野區，那時候仍保留著昭和時代的影子，大街上充滿了陰暗的小巷和荒廢的空地等記憶。與現在明亮的 LED 路燈相比，那時城市仍然很昏暗，但我從來沒有感到在這個城市感到危險。在成年人的保護下，我過著安穩的日常生活，幾乎沒有遇到過威脅生命的大危險。在那時，我幾乎沒有對危險的形式有任何具體的概念。然而，災害突然降臨，摧毀了城市和家園，奪去了生命，使我明白了自己居住的地方災難也是有可能發生，這是我在災區學到的第一件事。

我們的生活場所現在看來是理所當然的，成為了我們唯一可能存在的常態景象。

在沒有親身經歷罕見大災難的危險下，要從日常的景象中體會到這些危險是很困難的。

一般來說，人們傾向於無意識地忽略大危險，這被稱為「正常化偏見」。因此，如果不持續努力有意識地考慮和準備，當災難襲擊我們時，我們將無法幸免。在十幾歲的時候，我可能很幸運地意識到了這一點。

那麼，為什麼高中生的我會考慮去志願參與呢？這是一個我經常被問到的問題。我沒有親戚住在關西，也不是那種想要成為模範生的學生，所以我常常對這個問題感到困惑。然而，仔細思考後，我記起了可能的動機。

阪神淡路大地震後，媒體主要報道的是不斷增加的死亡人數，那個數目之大以至於我一開始無法理解。但我認為，在報道背後，除了已經失去生命的人之外，還有數百倍於此的人也受到了災害的困擾。這才是當時應該關注的問題，我在難的青春年齡看到了這一點，略帶反感地看著新聞報道。然後，我產生了「我肯定能做些有意義的事情」的信念，這也是我加入志願工作的一個原因。

當時我可能是因為年輕，感到自己毫無取長補短的地方，感到不知道自己為何而活，對自己的存在意義沒有明確的認識。儘管不會選擇自殺，但我常常感到絕望，我不知道自己的生活目標。但從內心而言，我可能還在無意識地尋找一個可以讓自己有存在感的地方。

儘管不是為了純粹的「幫助別人」，這些復雜的原因在回顧時讓我感到不安，但我毅然前往災區，即便準備好了會被人稱為「關東小夥子來做什麼」的說辭，我去了避難所，卻經歷了完全沒有預期到的經驗。

我進入災區是幫助「受災者」的一方，提供幫助的一方，但在幫助過程中，很多受災者給予了我關懷和照顧，他們親切對待我。因為當時我缺乏精神歸屬感，所以我從完全陌生的人那裏

得到了關心，這讓我感到驚訝。我們之間沒有任何關係，一邊提供志願幫助，另一方給關心，而普通市民通過經濟活動等方式互相支持，這是在受災地學到的第二個教訓。

我開始認為社會就是我存在的地方，從思想上擺脫了精神上的孤立感，我反而得到了被我認為需要幫助的受災者的救助。然而，災害的特點是它奪走了受災者的物理居所，如住房和工作場所，以及親人的生命和就業機會等，從而奪走了他們的精神居所。

由於我在受災地無意中找到了一個生存之地，因此在無法直接回報幫助我的人的情況下，我似乎有了一個模糊的使命，即通過從事災害防護和危機管理等職業來幫助那些因受災而失去居住之地的人。

最終，我兩次訪問受災地後，每次離開受災地時，無論是回到東京還是只是幾十分鐘的火車距離的大阪，都讓我感到受災地和正常的時間流逝已經有了很大的差異，災害的現實感和危機感逐漸減弱，這是在肌膚上感受到的。如果沒有經歷，就不會有真正的認識，但是，遠離受災地，災害對他人來說就變成了「別人的事」，這是在受災地之後學到的第三個教訓。

無論看到什麼災害，離開受災地越遠，除非有某種聯系，否則人們就會成為旁觀者。不同的地理特征，如內陸地區的海嘯或平原地區的泥石流等，會導致人們更難感受到災害的威脅，這是無法避免的。

然而，思考「如果發生在我生活的區域」「如果我在旅途中遭遇」等用自身重疊思考的話，對於那些幸免於難的人來說，可能是最後一次機會，但也是減少災害影響的重要機會，我相信。

保護兒童的防災三大支柱

在之前，我分享了一些我個人的經驗，但這並不是因為我有一種暴露癖，而是因為災害、防災、以及我們與之的距離感和防災的必要性都較容易整理。

可能會襲擊我們的大型災害包括那些在瞬間難以抵抗的地震、需要正確知識來避免危險以拯救生命的海嘯、風水害、泥石流等。在某些情況下，它們可能會突然闖入我們的日常生活。一旦發生重大災害，如果沒有提前的準備、知識和技能，就無法應對，最終可能導致生命、生活和我們的「居所」等巨大犧牲。

正因為人們往往將其視為他事，才需要有意識地開始、繼續並不斷進行防災準備，以增強我們的防災能力。

當災害襲擊兒童時，可能會給他們帶來傷害，危及「生命和健康」，摧毀他們的「物理居所」，以及因家庭、學校和朋友的損失而影響他們的「精神居所」。為了保護兒童免受災害的侵害，至少需要採取以下的幾個措施。

因此，為了保護兒童，我們需要不僅加強防災準備，還需要培養兒童自我保護能力，以及加強大人的防災準備。這三者一起完善才足以確保至少不會發生不可逆轉的損失，但這不是一朝一夕可以完成的任務，所以我們應該從最重要的部分開始，盡快進行。

① 保護孩子

當談到保護兒童時，我認為要做的事情非常多。

首先，我們需要設想成年人如何保護兒童，無論是在學校還是在托兒所，我們都需要設想如何疏散並安全地將兒童移交給監護人，並且需要建立相應的規則和體系。

即使只考慮疏散一項，我們也能夠找到需要改進的地方。也許有些人會反駁說：「我們已經認真進行了疏散演練」，但事實上，按規則進行的標準疏散演練中仍然存在潛在的問題。

例如，我們的點名是不是確實可靠，能不能發覺因需要上洗手間而離開不在的兒童？此外，我們是否能夠迅速完成對殘留兒童的搜索，而不會將他們或尋找他們的老師置於危險之中？另外，如果校外學習和散步等的園外活動的時候，沒有管理人員在場時應該如何處理？

只反復進行標準的演練的話，處理非標準情況可能會變得困難，可能會導致混亂和錯誤的判斷也是危險的。因此，在演練中引入非標準情況以挑戰老師們並促使他們意識到問題或找到解決方案可能會有所幫助。

儘管許多老師認為「兒童無法應對變化」但實際上應對變化主要是大人的責任。如果在孩子眼中老師一直都是值得信任的，保持鎮定，行動果斷，那麼兒童在應對變化時通常不會有太大的不同。

此外，由於時間等的限制，疏散演練通常需要在校園、體育館或疏散地點結束。然而，實際上可能需要進一步疏散以避免二次災害，而到家長的接應會合為止兒童是需要保護的。

如果缺乏機會進行演練，而在大災害發生時，可能會引發混亂。因此，我們需要思考整個流程，從疏散到監護人接應，確保沒有遺漏。但考慮到情況的變化可能有無限多種模式，因此製定所有規則並不切實際。即使規則製定了，也不可能要求每個人都牢記規則並按規則行動。

重要的是培養每個人能夠適當判斷的能力，增加判斷的依據。討論應對不同情況需要什麼，以及應該做出什麼樣的判斷，進行想象訓練共享等並對課題策列展開討論研習將是有益的。在關注如何保護兒童時，環境也非常重要。例如，我們需要確保建築具備耐震性，防止玻璃、家具等飛散或墜落，以應對地震。對於津波、風水災害等，我們需要確保疏散地點。儘管一些工程需要巨額費用和多次批准，不容易立即完成，但在災害中環境可能會威脅到生命，因此我們至少應該努力不懈地推進這些工程。不要說「自己的立場是沒有辦法」等，有時候可能需要借助父母或政府等「大人的手」並堅持下去，儘管我們不能公開宣稱這一點……。

總的來說，在關於學校和托兒所如何保護兒童的角度，建立與疏散和保護相關的規則、體系以及圍繞設施的環境將是重要的支柱。然而，如果不考慮「學校和托兒所」這個前提條件，這還遠遠不夠。

以一天 10 小時，每周 5 天，每年 50 周，上托兒所的兒童為例，托兒所有管理時間是一年的 2500 小時，如果我們把一年定義為 24 小時 365 天，那麼他們在托兒所的時間不到 30%。

其余時間由監護人等掌控，因此為了保護兒童免受災害侵害，監護人和家庭的準備至關重要。在這方面，可以根據各組織的政策決定何時對家庭進行宣傳，可以靈活運用接送演練等機會進行家庭宣傳，以促使準備措施的執行。

② 讓孩子們有保護自己的能力

兒童在日常生活中難以察覺到非日常的災難風險，也難以自己做好防災準備。然而，如果在災害發生時沒有大人在旁輔導和提供指導，他們將無法自行保護自己。因此，我們應該向那些在某種程度上能夠自己選擇行動的兒童傳達有關可能發生的災害時至少應該採取的行動。例如，今年，岐阜縣創建了一款結合「在這種情況下」和「應該這樣做」的遊戲。（防災行動卡遊戲

<http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/kosodate/kosodate-shien/hoiku/bousai-cardgame.html> 我們可以使用此類教材進行教育。

隨著年齡的增長，兒童可以逐漸適應應對情況的能力，以及掌握滅火、救生等技能。根據我的經驗，一旦兒童進入小學高年級，他們就可以勝任一般市民所期望的技術角色。即使情況不適合委托給兒童，大人也可以通過傾聽他們擁有的知識，間接地為災後地區的急救活動作出貢獻。

根據兒童的發展階段，我們可以讓他們參與體驗，增加應對災害的「武器」。因此，即使在短時間內，我們也應該定期為他們提供防災教育的機會，例如與疏散演練相結合。

③大人要保護自己

在保護兒童的背景下，為什麼會提到「成年人要保護自己」的問題可能讓一些人感到奇怪。在有意識的老師中，可能有些人更傾向於說：「如果必要，我會拼盡全力來保護孩子。」但從保護兒童的角度來看，成年人的安全有著絕對不可或缺的原因，包括以下三點：

第一，這是因為成年人的不足會帶來巨大的負面影響。假設一位老師為了保護孩子而犧牲了自己，那麼隨著這位老師的不在，能夠保護孩子的成年人數量會減少。更糟糕的是，如果出現傷害需要治療、轉移或者孩子失蹤需要搜尋等情況，原本應該用於兒童保護和照顧的其他成年人的資源也會被剝奪。如果情況嚴重，可能會需要更多的成年人參與，但由於成年人數量不足，反而可能會增加風險。

第二，不保護自己可能會危及其他人，特別是兒童。例如，在強烈地震中，一位成年人可能試圖保護孩子，但由於失去平衡而摔倒並傷害了孩子，或者在火災中，一位成年人可能試圖尋找失蹤者，但卻吸引了害怕的孩子，使他們陷入危險。這種情況下，成年人不僅保護不了自己，還可能讓孩子成為犧牲品。

第三，第三點與前兩點有些不同，它涉及到損害兒童的心理安全。對於那些崇拜你的孩子來說，看到你犧牲自己可能是難以忍受的，可能給他們帶來心理創傷。如果心理健康受損，他們可能會陷入一種「只要活著就好」的狀態，這並不利於他們的生活。

我自己曾在擔任救生員時受到了確保自己安全的重要性的教育。即使對於消防員等專業救援人員，如果他們自己也無法行動，救援任務的成功也變得不確定，因此我認為這是理所當然的原則。

對於那些有決心自我犧牲的人來說，我更希望他們在災難發生時保護自己，並在災難結束之前一直守在孩子們身邊，全力保護他們。為了實現這一目標，我們應該不斷努力創建一個不

會讓兒童和成年人面臨危險的環境，進行緊急疏散等培訓，日常進行防災準備工作。

■執筆者介紹

室田洋子 兒童與食育領域的專家

曾擔任聖德大學兒童學部兒童學科前教授和兼職教員。她專註於發展心理學和臨床心理學（臨床心理師）。她曾在櫻美林大學擔任講師，青葉學園短期大學擔任教授，然後於 2003 年起擔任聖德大學和大學院的教授（並於 2011 年退休）。目前，她還是聖德大學兒童學部和大學院的兼職教員。除了擔任大學教職，她還從事教育諮詢和心理臨床工作。她曾在東京都杉並區立濟美教育研究所和横浜市綠區綠保健所進行教育諮詢和發展諮詢工作長達 20 年。目前，她主持著菲舍爾教育諮詢室。她居住在東京都。

她的著作包括《それでも好きなものだけ食べさせますか？》(NHK 出版)，《はじめて出会う育児の百科》(小學館)，《見つけよう、自分流子育て》(PHP 出版)，《心を育てる食卓》和《食卓から見える子どもの心家族の姿》(芽ばえ社) 等多部著作。

松尾知純 保護兒童的防災形式

松尾知純是一位防災危機管理教育顧問，也是防災門戶夥伴（防災ゲート・パートナーズ）的代表。他自從在一橋大學經濟學部經濟學科學習期間開始進行防災宣傳活動，於 2001 年被內閣府委任為「防災教育計劃籌備委員會」成員，從日本的防災教育創始階段起，參與制定普及策略和計劃。他致力於為學校、幼兒園、托兒所等機構制定業務連續性計劃（BCP）和手冊，同時提供支持，如活動、宣傳項目、產品規劃等，並通過這些工作致力於培養防災和危機管理文化，以保護生命和笑容。請參閱防災門戶夥伴的網站以獲取更多信息：<http://www.bousai-gate.net/partners/>

他的著作包括與他人合著的《教師的防災教育手冊》(學文社)，他還曾擔任監製，包括《大家一起思考的兒童安全 DVD 第 1 冊 防災》(TDK コア) 等。

■協助園

封面：佼成育子員（東京都 杉並區）

■「健康教育」概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來壹直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實

踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請壹定告知我們。咨詢請聯系下面地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL：03 - 3365 - 1156（代）

FAX：03 - 3365 - 1180

E - mail：genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址：http://www.kawai-kanyu.co.jp