

中文简体字译文

刊前寄语

## 「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士·河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者·河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

### 目录

- 3. 育儿-所有的孩子现在必要的教育是什么呢-
- 9. 儿童育脑法-认识基本，给孩子幸福的人生-
- 15. 概况

## 育儿 -对于孩子来说现在必要的教育是什么呢-

教育评论家

品川裕香

### 孩子被置身于多种的状况而烦恼，四面楚歌的大人们

「孩子出生前我们夫妻商量好好的决定『把生下来的孩子培养成善良的人』，关于怎么培养我们读了很多心理学者们写的育儿书。儿子出生了以后，就如育儿书中所写的，看到孩子的好的地方就表扬，不好的地方没有在那一瞬间生气打孩子而是无视以后再管教，每天晚上做读听，各种各样的体验来培养五感等，忠实的实践教育过来的……。实际上，这样育儿也并不顺利……」

吉田聪美（代用名・36岁・神奈川）说长子 SHOUTA 君在幼稚园大班，每天的育儿烦恼只增无减。

「因为早产就想锻炼他的身体，上了大班后希望他去足球队……。并不是跑得慢，运动神经迟钝，SHOUTA 君一直都只在最后慢吞吞。但是我们家以不发火为基本，没有要求他「可以更加油的啊!」等等。但是并不见得他想参加玩球，最后丈夫有点强的说了一句「为什么不更认真的去抢球呢，儿子说「但是别人在踢，我不想从旁边抢球……。」告诉他这样成不了足球他就哭着说「我想对朋友好，不想玩足球」。怎么告诉他抢球不是不好的行为都不行……。然后和幼稚园的老师相谈的时候，幼稚园老师说在幼稚园有胜负的体育运动和游戏也是不喜欢参加，想尽办法让他参加的时候他就大哭说「我想对小朋友好。到现在为止以为没有什么问题，真的很惊讶……。」确实和朋友一起抢玩具和秋千的时候，玩游戏有争论等的时候教他绝对要让步。

5岁半了读写和简单的加法减法和英语会话也会，和当初希望的一样成为没有和朋友吵架的善良的孩子。但是最近开始怀疑就这样真的可以吗。想让他参加小学考试，只说到要考试他就不喜欢，我按照育儿书来做的有什么不对的吗？」

聪美渗透着焦虑，眼里一边泛着泪光一边接着说。

中岛里香（代用名，38岁，东京都）的烦恼是小学3年级的长子，Liku 君不学习。

「小学3年第2学期过了却还不会写 Katakana。汉字也写不清楚，Hiragana 中『ね』『れ』『わ』这些相似的字好像蒙混着写。我在旁盯着看的时候写得正确，让他一个人写的话就乱七八糟。然后就厌烦了开始玩游戏。

在学校也没有好好记笔记，也没有写联络本，一个人发呆就被注意。老师说是不是发达障碍要去医院拿药……」

很害怕儿子再不听班主任的话会被讨厌，就去预约，等了几个月中岛带 Liku 君去医院。

「做了各种各样的检查，从结论说并不到需要诊断的问题。和班主任说明后被问『那么不是家庭的教育和本人没干劲的问题』。老师的说法真的是令人生气，我也觉得是不是儿子没有干劲的问题……。变着手法这样那样试着想让他有干劲，但是完全没有改善。在学棒球但是棒子完全打不到球上，成了队伍的负担。不会的话越来越没有气力……应该怎么样才能变得

向前呢？」

这样的话将来会被人欺负，然后就不登校关闭自己的话怎么办很害怕。现在已经有几名小朋友在说『和 Liku 在同班的话比赛汉字会输所以讨厌』『Liku 不会写 Katakana 是个笨蛋』

为了小学 5 年的 Yui 酱深深心痛的是加藤恭子（代用名，40 岁，千叶县）

「5 年级以后渐渐的不去学校，开始只去几天，之后连续 1 个月没有去。和班主任相谈时只被说『请和学校心理咨询相谈』。班主任对女儿的状态的不关心让人让人觉得生气。学校心理咨询师也是心理咨询师只是说「现在心累了。不着急，请耐心等待她」。并没有具体的说些什么，结果是并没有改善反而是恶化了。和教育委员会相谈的话，没有办法去学校的话可以去适应指导教室，并不是这个问题，希望解决『为什么突然不去了』的问题，可是学校没有一个人认真的应对。

YUI 酱并不是被欺负了，放学后和周末是和同伴同学一起玩耍的。但是为什么不去学校呢追究到底后说出了「不喜欢老师，至于理由至今都没有告诉我。

现在每天早上说肚子痛或者头痛起不来，到了中午左右好不容易从床上起来。非常强烈的和她说学习并不好就是不去学校也要学习，但是教科书连从书包拿都没有拿出来。使劲一下就苦着发脾气。最后一整天玩游戏或者是玩手机，让她帮忙做家务等就列举身体很疲劳头很痛等理由，什么也不做。」

最近因为 YUI 酱夫妇关系也变得非常危险，说真的，我到了界限了。」

北野秀子（代用名，44 岁，大阪府）流着泪说因为中学 3 年的长男，KAITO 君的暴力而丧失了做父母的自信。

「KAITO 在小学的时候运动和学习都会，但是不是很擅长和朋友打交道，一直都是一个人在读书。小学高年级左右慢慢不去学校，中学 1 年的第二学期就开始完全不登校，慢慢的把自己关在屋子里……。吃饭的时候也不出来，丈夫严厉训斥的话，非常可怕的喊叫并把窗户玻璃打破，把家具打坏……。

带他去看医生就把房间钥匙锁上关闭自己，现在是不想让妹妹被暴力到就小心翼翼的不让他生气」

### 孩子们对于自己的状况混乱烦恼而渐渐绝望

霸凌，不登校，自闭，LD·ADHD·阿斯伯格综合症等发达障碍和摄食障碍到虐待，违反纪律，采访了处于各种状况中的孩子们已有 20 年以上。

之间社会有了很大的变化，通过采访强烈的感受到在家庭中，学校中，社会中教育孩子的时候都没有很大的变化。

之前所述 4 位妈妈们说的话可以持续几小时，完全不是特异的例子。采访的时候只是固有名词不同相似的状况的孩子的情况经常看见听见。很多演讲之后的相谈都是这样的谈话。这些和父母的学历及职业，经济状况，所住的地域，孩子的智力水平和学校的成绩，有没有障碍等没有关系，什么时候发生在谁身上都不是不可思议的是笔者的实感。

听了孩子们说话。

SHOTA 君用小小的身体强烈地说「说对朋友不能不友善的是爸爸和妈妈。抢球是不友善的不行」

笔者问「可是妈妈不是说体育和游戏是另外吗？」，大大的眼瞳里浮出眼泪继续说。

「玩游戏的时候，我一直是『输给他吧。SHO 酱很善良做得到的』妈妈这样说了。我只是按所说的来做，为什么被骂呢？我没有错」

LIKU 君的心情实际上非常复杂。

「我也和大家一样为了能好好记得做了很多次 KATAKANA 的练习。但是完全不会。做了很多练习却不会就是说我是傻瓜吗？所以不做了。反正都不会」

但是笔者问「真的可以了吗？」，沉默了一会儿，一边流泪一边说。

「我也想像大家一样会，太羞耻了……。但是，因为傻瓜所以不会……。如果有会的方法请教我」

最初很顽固的说「什么都不想说」的 YUI 酱，从采访开始过了 4 个多小时的时候，和我说「你一定不要和妈妈说」然后说出「我一直忘东西被老师批评了。变得很害怕所以很讨厌」。

笔者说「不忘东西就好了」YUI 一边流泪一边说「我每天也不想忘，但是一直都忘。YUI 做了作业但是忘记拿去。太糟糕了。真讨厌自己。应该怎么样才不会忘呢？」

放松了以后 KAITO 这样说「我自己也并想用暴力，头脑一往上冲就不知道了」。

「想去学校，兴趣小组也想加油。没有干劲的时候，被问为什么不做的就很生气，被说不要勉强的话更加难受。我觉得好像我的事情怎么都行一样。」

当初，父母和老师反复对孩子们说「再努力加油」「做了就会了」。慢慢的变成「一点一点会就可以了」最后变成「不要勉强」「你就是你就行了」。

大人们没有其他意思，听这一连的话的时候，孩子们是多么责怪自己的努力还是非常不够，对自己辜负期望而羞耻，发觉对自己的期待变得不要勉强就好的时候就对自己越来越绝望……。

采访孩子们的时候非常强烈的觉得从最初开始就想「读书运动不会也没关系」「没有朋友也可以」「学校不去也可以」「暴力偷拿东西是可以做的」的孩子没有一个。

每个孩子都迫切的希望改变现状。但是，不知道应该怎么做，先拼命努力。但是做了多少努力事态都没有好转。这样的连续经验的话，大部分的孩子只理解为「自己是笨蛋所以不会」，「反正自己不会」就给自己贴负面的标签，就和容易偏向「反正我也是做什么都不行的人」「反正什么都变不好」「不会有会的日子」等的负面思考。

这样之中也有「就是按照父母和老师教的去做也不会，自己变成这样是父母和老师教的不好的原因」而把自己正当化，也有孩子「父母和老师不理解所以我也做不好」进行责任转嫁。

这样的偏差不只是孩子，成人了也会有社会难适应，不能安定就业的人也是一样的。

### 在脑神经的类型上，没有按各个需求来指导的话没有效果

不过按照 07 年厚生劳动省调查，知道了就业不安定的人中有「不擅长写字 35.6%」「不擅长计算的 42.8%」「不擅长说话的 64.4%」「不擅长听人说话的 34.7%」「不擅长和不认识的人说话 59.6%」「不擅长回答面试的问题的 64.8%」「不擅长于没有被教看着周围的做法就能记住工作

的 60.2%]「不擅长让人有好感的 57.4%」这些不擅长的意识。

就是基础体力，基础学历，对人关系能力，交流能力等是安定就业的基础技能。这样的技能在学校阶段不学会的话，在犯罪学里有自我关闭等的反社会性的行动，不恰当行为和暴力等的反社会行动的风险增加的根据。

反过来说，孩子们出社会之前上述点有必要进行在家庭和学校中进行彻底的指导，让孩子学会。

但是，这里还有一个大的课题。

那就是即使教的一方用自己理解学习的方法或者是想教的方法亲切仔细地教，不是所有的孩子的孩子都能适合。到了 21 世纪知道了「脑神经有各种各样的类型，特性因人而异」，教学不根据需要在各个的特性上因人而异的话，学习很难着地。

思考一些具体的看看。

比如说，学习的形式因视觉优势型，听觉优势型，运动优势型的类型。

买电脑的时候好好阅读说明的人可能是视觉优势型，最初不读就听别人教的可能是听觉优势型。读也不读也不问别人而自己学着打的可能是运动优势型。

这样的学习方式是看东西的方式（有没有看错和误解等）·听的方式（听得明白吗，听得清楚吗等）是怎么样，听的能理解的能力（听的内容能明白等）看的能理解的能力（看的能明白等）是怎样的呢，捕捉空间的能力（有没有大体印象等）怎么样，注意集中力·多动性·冲动性是怎么样，情报是同时处理的类型还是一个一个处理的类型呢，视觉性的作业记忆和短期记忆·听觉性的作业记忆和短期记忆是怎样的等等而变化。

但是在家庭和学校透过这样的脑神经的特性而进行指导基本是没有的。

父母基本上是口头一下子做很多指示，表扬或训斥，视觉型的学习方式占优势，可以说听觉的作业记忆不好的话很难进入。

在学校汉字是「反复写来记住」是基本，听觉型的学习优势或不擅长视觉记忆，不擅长捕捉空间能力的孩子「反复写来记住」的手法只是伴随苦痛而效果很难上去。

九九是按「二二得四」「七四二十八」的发音来教的，视觉优势型或运动优势型，不擅长听觉作业记忆的孩子，用这个手法来记九九的话需要想象以上的努力，也不容易有成果。

并且日语的语言技术也有问题。

怎么反复仔细地指导本来日语技能（有没有词汇量呢，理解语法吗，明白语用吗等）有不擅长的话，还是不好指导的。比如最初的 SYOTA 君的情况，很会说话也会读写，一眼好像很会。但是直接字面领受家长的话，从而错误学习，不可否定其导致结果不正确言语不自然的可能性。

### 所有的大人都应该做的给孩子们指导是什么呢

最终出了社会不会发生不适应，可以像本人希望的那样自由的生活的话，没有更好的事了。为此，不论学历的有无，不论贫穷和障碍等关系，最低限度的①基本技能（有基础体力，基础学力）②在自我理解（脑神经的特性）的基础上，提高自我观察和自我管理的能力③自我

决定和有责任的向社会的机会等获得自我效力感和自尊感情④笔者认为学会对应社会规则和TPO 的礼仪是必须的。这些不只是之前所述的厚生省的调查来的也是从社会适应很难的大人们的采访中知道的，同时，犯罪学家们指出的预防反社会性行动的保护要因。

而且，这样从①到④的指导的时候，需要在一个人一个人的学习方式等特性上做指导，怎么热心指导都很难被吸收。那样的事情现在大人需要铭记在心。没有效果绝对不能替换到孩子的干劲问题上。

儿童和年轻人们谁都想要让自己的能力最大限度得到发挥而能自立地参与社会，然后希望任何时候都参与社会贡献，强烈希望能解决一点问题也好在和人的关联中生存。

强烈的希望和孩子们相关的所有的人都不要忘记。

## 儿童育脑法

-知道基本，送给孩子幸福的人生

文教大学教育学部特别支援教育专修 教授

日本小儿科学会认定小儿科专门医

发达脑科学者

成田 奈绪子

### 1. 「好好生活」是育脑的基本

孩子有无限的可能性。父母谁都想让其无限的可能性得以延伸，大家认为为此父母应该怎么想，做什么才是最重要的呢？小的时候就让其习惯像本地人一样说英语吗？让其做各种体育运动发现才能？……不是，首先父母要一起实行的育儿的重要的要点，那是「均衡地发挥，培养持久性的脑」。为此父母最需要注意的是让孩子「好好生活」。

我是小儿科医生，并且是各种各样的机构的委托医，面对身心失衡的孩子们及其父母归来。而且，作为教育学的教员看着各种各样学校中的孩子们，发现年年孩子们的样子在变化。感觉现在没有恶意的对育脑不好的家庭挺多。

作为参考本稿知道「育脑的正确的」要点，即通过「好好生活」才能培养脑，各个家庭实践让孩子一生幸福的话是很开心的。

### 2. 「育脑」是什么？

那么首先，我说明一下想要说的「育脑」的意思。

脑从婴儿在母体的时候就开始成长，生下来的时候还没有成熟的状态。这是生后用 18 年左右慢慢培养，以人格开始，运动和思考的类型等个性形成。被认为集中最大的脑的成长发达是生后 5 岁左右为止。所以特别是这个时期开始以父母开始的周边的大人们和孩子比较好的交涉，比较好的给脑刺激，有意识地育脑是提升孩子的无限可能性中非常重要的。但是，不知道育脑的原理的话，不知不觉中自己认为好的反而会相反的有可能压坏了才能的芽给。

### 3. 儿童育脑的顺序

刚生下来的婴儿就是睡躺着，不会自己起来，手脚也不能自由动。而且白天和黑夜也区别不了。说话，吃饭都不会。但是婴儿都是靠大人的「育儿」，今天比昨天，然后明天，会的渐渐增加。这是「育脑」，就是发达。脑的培育是有顺序的。那是旧脑→新脑（聪明）→高度的思考回路（心脑）的顺序。

#### 首先是旧脑

脑干和间脑等，脑心部分的总称，呼吸和睡眠，调整食欲的体内始终，从情动开始的放射性行动（例如；恐怖→逃跑）等为了生存而担负的基本机能。在人类以前地球就存在了。就

是「旧」动物们维持生命机能的绝对必要的脑称为「旧的脑」或者是「身体的脑」。

出生后五感马上能从日常生活中感受刺激（比如说沐浴朝阳，夜晚变黑了，要喝奶，听催眠曲等等反复的话，首先旧的脑不断成长。最初的一年中，孩子们的脖子硬了可以翻身，经过爬爬可以站起来了。然后不论昼夜想喝奶变成了晚上喝奶的间隔也长了，1岁左右离乳也开始了，起来的时间里进行3次饮食，晚上能睡得好。这是培育旧脑。

### 其次是新脑

大脑的新皮质是所谓的「知力的脑」。用语言或手指做微小的动作等，担负着「新动物」的人类的高度机能。

反复听看父母的言语和工作等，过了1岁左右孩子们开始说「MANMA」「BAABA」等，会用调羹，叉叉和筷子。这是新的脑的培育。会读文字会计算，自己思考文章，高度的机能渐渐增加。

### 最后是高度的思考回路

旧的脑发生的冲动的心态 = 情动（所谓的喜怒哀乐），反映在行动上的人间社会是有不顺畅的时候（比如说：生气→打人）。那么人的大脑对发生的情动一旦和新的脑中拥有最高度机能的前头叶联接，在考虑了周围状况和与他人的关系上具备选择自己应该采取的行动和言语的机能。这是被称为「心脑」的高度思考回路的培育。

比如说不会出现「文件上有不备而被上司发火→发怒→殴打上司」的情况而一旦把怒气连接到前头叶，考虑了和上司的关系和自己在公司内的立场来判断，思考了「怎么做才能回避这样的场面呢」后，出来了「对不起。马上修正文件」的言语。同样，就是觉得「不喜欢学习」因为「将来想成为老师而想去大学。所以现在忍着加油学习」从而自我努力。也可以说这个脑才是人性之源。

### 培育脑的刺激

这样哪个孩子都是出生后脑按顺序培育。尽可能伸长孩子的可能性，为了能幸福的度过一生，身体，知识能力，然后心态的平衡，顺序很好的培育这些是重要的。为了育脑，外部来刺激时绝对必要的。因为刺激脑内的神经细胞相互连接，才有了神经元的突触（神经细胞的连接）。从父母开始周围的大人反复刺激的话神经元的突触也增加，就容易有「好的大脑」。下一章说说怎样的刺激可以使旧的大脑→新的大脑→高度的思考回路按顺序好好培育。

## **4.为了培育各种脑的重要的刺激要点和时期**

### 培育旧的脑要「睡，吃，动」（主要是生后0个月~5岁左右）

旧的脑是生命维持中不可欠缺的，也是一生中的基础的脑。这个脑的神经元越多之后的脑就越好培育，就是可以说孩子的人生生涯中身心更容易一起充实。为此大人要好好的让孩子睡，大约相同的时间叫醒，好好吃三餐，身体自由的运动玩耍，意识这样的刺激是重要的。

这也就是说「好好的生活」，孩子的脑因为从五感来的很多反复的刺激而制造更多的神经元。

配合大人的生活规律而随便的生活的孩子，孩子看起来像普通发育的孩子。但是这样的刺激是不够的，脑内的神经元只能制造必要的最小限度的量。所以，最终形成的脑的平衡不够好不安定。到了青春期前后，会因为小小的问题而出现身心的不舒服，可以说很多学力不够的孩子的原因在这儿也不为过。

好好刺激而培育的旧的脑的孩子因为生物时钟运作的很好，上小学的时候到晚上 8 点就自然想睡觉，不磨磨蹭蹭而能自己入被窝。然后早上自然醒来，从早上就是笑脸。白天活泼的玩耍。比如说就是摔倒了也能很好的只擦伤就过去了。吃饭按三餐空腹好好的吃。如果到了小学生还不能到这种状态就是旧的脑没有好好得到培育的证据。重新再纠正生活，改善生活接受更多的反复的刺激。

### 培育新的脑的「亲子游戏」的刺激（主要是幼儿期～小学低学年左右）

过了 1 岁，不只是旧的脑新的脑也开始快速发达。这个时期的孩子对特别是身边的父母等大人说的话，做的事好好的听看而大量的模仿。大人的言语和动作是对脑的重要刺激。很多刺激就能增加很多神经元，脑的高度机能就能无限发达。但是从影像中没有这样的刺激。所以和孩子一起的时候尽量的要远离电视和智能手机而是亲子面对面的做一些语言游戏和规律游戏，手的游戏等。尽量的使用更多的词语用文章来说，玩的时候父母也手脚经常的动身体互相的接触，玩耍有有更多的刺激是有效果的。

新的大脑中有无数的神经细胞。那是特别在幼儿期全面接受了刺激而形成的「学习的基台」。成为好奇心旺盛的脑。小学的学习反复给新的大脑刺激，好奇心旺盛的孩子对看见的听见的所有的都想知道，想接触自然就被培育成为会学习的孩子。上了小学，比起过多的孩子不希望的学习和私塾，融入反复大量的亲子可以共有的兴趣玩耍可以说是培育脑的要点。

### 高度的思考回路是通过「有言语的对话，肌肤接触」的刺激而来（主要是幼儿期～中学生左右）

前头叶是驱使理论思考和计划性来解决问题，和社会「好好相处」而必要的脑。这是新脑的一部份，旧的脑，新的脑按顺序好好的被作成后开始机能。所以完成的是脑的培育中最慢的，小学中学年到中学左右的时期。

但是大人从孩子的幼儿期左右开始最后需要意识给与刺激形成脑的「高度的思考回路」。为什么呢，思考中有经验，记忆，然后非常重要是语言的积蓄。幼儿期开始周围的大人用「不要担心乘坐下一辆电车也能来得及没关系」「收拾了以后吃饭的话心情就舒服」「钱不够所以今天买不了果汁」等的论理思考的过程的文章好好传达做好习惯的话，孩子的脑也可以形成这样思路的基台。然后孩子不只要「果汁」而是用「请给我果汁」「我口渴了请给我买果汁」对应语言的发达来说等，从幼儿期开始尽力用文章来正确的传达的习惯是重要的。同时用语言表达的时候注意不经意的接触身体的肌肤之亲的话可以更有效果的刺激。

然后特别是小学中学年以后，善意的先发的言语，行动会相反的反效果的情况需要注意。

比如说不是对和朋友吵架的孩子说「那个孩子不好，妈妈打电话替你说」而是「是吗，为什么会这样呢」让其把事情一个一个的说出来，引导孩子自己思考解决的方案的话高度思考回路会越来越发达。

推理思考是直接连接学习的重要机能，并不只此，愤怒和不安等负面的情感主要在旧的大脑中出现的时候，以前头叶的记忆和经验为基础好好思考可以自己制作「所以没关系」的安心的脑。

而且，能构筑大人从论理上传达，孩子也确切的传达意思的关系的话，孩子的情绪安定产生相互信赖。肌肤之亲也有情绪稳定的效果。这样的话青春期以后也可以什么都和父母说，对人有信任，容易培养成和社会能好好相处的大人。

## 5.这样的生活培育大脑

脑因着刺激而培育。然后刺激大量反复的话脑就培育的好，还是每天反复的家庭生活对于孩子的脑的培育掌握了重要的钥匙。特别是为了成为所有的脑的培育基础的旧脑可以得到好好培育，一定记住特别在幼儿期中睡，吃，动动身体是比什么都基本的。然后同时注意刺激新的脑和论理思考的脑来生活的话，什么样的孩子都可以平衡的好好工作，培育一生都幸福的脑是可能的。大人要注意让孩子「好好生活」。

### 推荐利用清晨时间

早上太阳升起，从孩子的视觉光刺激脑。脑内的神经元被整理，早上醒来的时候是清醒的状态。所以起床后育脑的刺激有很多。早上给脑部刺激是利用清早时间的好机会。親子一起在朝阳中起床，最好到外面去散步等等。轻轻的动动身体。这有利于刺激旧的脑。并且早饭时间如果可以和孩子一起做，比如说热蛋糕，匹萨面包等，简单的早饭菜单的时候和孩子一起做。新的脑也迅速被刺激。

这样的清晨时间在生活中定下来的话，孩子成为小学生的话，一定让他养成早上学习的习惯。大脑每天接受很多的刺激，晚上睡觉前就好像完全七零八散的房间的状态。在睡觉的时间被整理，只剩下必要的东西，第二天早上有可以接受新的刺激。所以，一天中最适合学习的是早上。孩子小的时候就反复刺激脑部的生活习惯在家庭中培养是重要的。

### 激发语言的亲子游戏

语言是人的脑的机能。学习肯定是，思考的时候对朋友好的时候人用的是语言。所以好好刺激孩子的脑让说话的机能发达是重要的。大人对开始记住语言的孩子说很多的话。给他读绘本也是好的，为了能更刺激脑部，让孩子自己说出话来是有效的。比如说对绘本后不只是说「很开心」，问「熊的家在哪儿?」「在山上啊」「老爷爷在等吗?」「不是啊~妈妈在等啊」等把孩子的语言引导出来脑部就能受很多刺激。

其他，寻找有「あ」的词语和花的名字一起说，做接尾巴游戏等把记忆的词语引出来，不重复的还要再找没有「ん」的词语来回答，最高度的脑，前头叶受到刺激。这样的游戏在生

活中经常反复的话，「判断自己被置于的状况的最适合的行动和言语」的极度高度的论理思考的脑，就是心的脑的发达。

### 吃饭的时候电视是不好的

吃饭的时候，人的脑从五感中接受很多的刺激（气味，味道，颜色，声音，暖和）也在其中。食欲也受刺激。这是培育旧的脑的刺激。不只这个，吃饭的时候用筷子，家庭中的对话交流。这成为培育新脑的刺激。就是每天有规律的生活是培育脑的重要刺激。但是如果吃饭的时候电视开了怎么办呢。

电视有很强的光和声音刺激孩子的脑。孩子的脑是未成熟的，被强烈的电视刺激支配的话，从五感来的对旧的脑的刺激，然后对新的脑的刺激就不好进入了。就是一天 2 次在家里吃饭的话，开电视吃饭的家庭一年失去了 730 回的刺激培育脑的机会。

### 从会的开始做做看

培育孩子的脑不需要那么长的期间，大人某种程度上忍耐的话，有意力的对孩子说「好好生活」可以说是左右孩子一生的幸福也不为过。为了正确的育脑，各个家庭都重新检讨生活习惯，从今天可以做的开始的话就很好了。

#### ■执笔者介绍

品川 裕香 育儿 - 每个孩子现在比以往任何时候都需要什么教育  
教育记者和编辑。在一家出版公司担任了 12 年的杂志和书籍编辑后，成立了自己的公司。教育、医学和社会问题从异文化理解和预防的角度来报道执笔。国内外的教育现场（从欺凌、逃学、虐待到 LD、ADHD 和阿斯伯格综合症等特别支援教育，到犯法等的矫正教育）从不同的角度报道和撰写了儿童、家长、教师和支持者的想法。■北海道大学大学院教育学研究院附属儿童发达临床研究中心学外研究员 / 东京都发育障碍教育促进会成员 / 京都市教育委员会 需要支援的儿童项目组专家成员。 < 著书 > 『工作的必要条件：为了避免就业不稳定』（筑摩书房 2013），『LD，ADHD，被关注的儿童兴奋成长的课』（小学馆 2009），等等

成田 奈緒子 儿童育脑法--了解基本知识，给孩子一个快乐的生活--。

作为茨城县发育障碍支援中心和茨城县土浦儿童咨询中心的特约医生，参与了广泛包括教育、医疗和福利在内的支持系统和科学的思考儿童的生活习惯的育儿教育的提议。开设牛久爱和病院小儿科的专门外来。然后也是以「早睡早起早餐全国协议会」「乳幼儿期开始的儿童教育的项目（东京都）」为开始确立儿童生活规律的多种社会活动。■文教大学教育学部特别支援教育专修 教授 / 日本小儿科学会认定小儿科专门医 / 发达脑科学者 < 著书 > 「早起规律来育脑」（发芽社），「小学生妈妈的担心百科 家庭篇」（小学馆）等等

■ 协助园

封面：熊野幼儿园（东京都 葛饰区）

■ 「健康教育」 概要

季期刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒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: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>