

「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 整理能力可以促進孩子成長 / 讚美和懲罰的正確方式

9 繪本育兒的建議-只要有繪本，育兒就沒問題！

15 概要

整理能力可以促進孩子成長 / 贊美和懲罰的正確方式

教育顧問

上野綠子

整理能力是生存能力

父母們都希望孩子成為一個能夠整理房間的孩子。但是，正如大家所知道的，很少有孩子喜歡整理房間，這絕不是一件容易的事情。但是，請不要放棄。整理不僅能讓房間變得整潔，還可以讓孩子學到很多東西，培養他們的生活能力。

通過整理學到重要的能力

孩子們通過整理房間可以掌握很多重要的能力。

[培養責任感]

培養自己要親自做好自己的事情的責任感。

[培養關心他人的能力]

養成不讓家人感到不快、關心別人的溫柔心靈。

[培養判斷力]

培養判斷需要和不需要的東西、需要什麼樣的東西分類整理的的能力。

[培養創造力]

通過如何更加方便整理收納的方式、什麼該放在哪裏等等，培養創造力。

[培養珍惜物品的心態]

通過養成整理物品的習慣，培養珍惜物品的心態。通過整理可以掌握各種能力，由此產生的效果如下：

[成績提高]

房間變得整潔，注意力得到提升，學習也會進步。

[可以有效利用時間]

不需要花費時間去找東西，可以更有效地利用時間。

[體驗成就感]

自己親手整理房間，感受到成就感。這也能夠幫助培養努力完成學習任務的能力。

因此，整理並不僅僅是讓房間變得整潔，更是能夠培養人類生活所需的各種能力。那麼，如何培養孩子整理的的能力呢？

喜歡整理的孩子，我認為是不存在的。針對這樣的孩子，我想分享一下如何引導他們整理房間的方法。

培養孩子會整理的技巧

具體告訴孩子整理不乾淨會帶來什麼問題

不要只說「不整理是不行的」，而是具體告訴孩子，例如「用剪刀的時候，請放回原來的地方。否則，當媽媽使用時需要找它。如果找不到就會很麻煩，所以請好好整理。」或者「如果把洗好的衣服放在地上不收起來，就會被灰塵覆蓋，也會變皺。努力洗衣服的努力會白費，媽媽會很難過的。」這樣具體地傳達信息。

贊揚孩子整理好了房間

當孩子成功整理好房間時，要傳達出開心的情緒，並誇獎孩子努力的成果。「地上沒有東西亂扔，這樣打掃起來就輕鬆多了。好棒哦，你整理得真好！」一定不要忘記表揚。

為了方便整理，確定物品的最佳位置

比如，將每天使用的包放在開了門的衣櫃裏或放在高處的架子上，會很麻煩並且讓人感到不想收拾。在這種情況下，我們應該考慮提供一些可以用一次就整理好的地方，例如鉤子等。

幫忙增減物品的量大概在儲存空間的 7 到 8 成左右

如果把物品塞得太滿，打開和關閉容器會變得困難，找東西也會變得非常麻煩。所以，買了新物品存儲量增加了時，應該盡量考慮把相當部分的舊物品處理掉。對於年幼的孩子這是不好判斷的，需要和他們一起思考如何處理物品。

教導孩子先將正在使用的物品收拾好後再拿下一個

如果一下子這個那個都拿出來的話，整理會很辛苦。每次立即收拾的話，就能在短時間內完成整理了。

設定整理的時間

如果孩子有玩耍的時間，比如說從 4 點開始在外面玩，那麼如果 4 點之前一直待在房間裏，就沒有時間整理物品了。這樣容易導致草率收拾物品。因此，在這種情況下，當快到 3 點 50 分時，應該提醒孩子「玩的時間快結束了」，不玩了，然後安排時間整理物品。這樣及時提前結束玩耍對於孩子的心理健康非常重要。

使客廳不凌亂

客廳等共用空間裏有必要的物品，讓孩子只拿現在必要用的物品，使用完後應該立即收拾好，然後再拿出下一個物品。對於年幼的孩子，在客廳裏也可以準備專門的收納箱，這樣就能方便地收拾和整理物品。

「如果你不整理的話，我就把它扔掉了」這句話需要慎重使用

如果父母真的無法扔掉東西，就不要說這樣的話。如果被孩子知道你扔不掉就沒有效果了。如果無法整理好物品，禁止使用可能是一個有效的方法，家長暫時保管物品可能也是一個好的選擇。等孩子學會了如何整理好物品，再把物品交還給他們也是一個好的方法。

家長應該一開始 就協助孩子整理物品。

不是讓孩子去做，而是家長和孩子一起思考整理的方法，分類的方法等教孩子整理的技巧。其實，我也不擅長整理物品。所以我知道整理不容易，也知道教育孩子如何整理物品是多麼困難的事情。另外，我也充分了解到如果東西沒有整理好會有許多負面影響，例如工作會變得困難，找東西需要浪費時間等等。

正因為如此，我希望大家可以學習到更多知識，並引導孩子成為「會整理」的人，從中學到更多獲得更有價值的東西。

誇獎使孩子成長〈好好誇獎孩子的方法〉

常說「孩子是誇著養大」的，但是您平時如何表揚孩子呢？在什麼情況下進行表揚呢？成年人也會因受到表揚而感到高興並激發動力，對吧？

舉個例子，即使是成年人，如果家人對晚餐菜肴說「這個真好吃！」那麼會產生「好吧，下次也加油做好！」的心情吧。孩子很坦率，所以會更坦率地接受表揚，行為和態度會改變，並促進成長。不是關注缺點，而是擴大優點，可以將缺點帶向好的方向。

此外，通過被表揚，孩子會感到被信任很高興，會為提供人們幫助而感到高興，感受到自己的存在感。這可以帶來非常大的成長。

然而，在日本，表揚的文化並不普及，因此許多父母不習慣通過表揚來培養孩子。這是因為他們自己沒有得到過表揚，「雖然知道表揚是好的，但不知道如何表揚，不知道在什麼情況下表揚。」也有這樣的人。

那麼，什麼時候，以及什麼事情應該表揚呢？

擅於表揚孩子的方法

即使是日常的小事也要表揚

在忙於家務或育兒的情況下，我們會註意到孩子的不好的方面並斥責他們，而表揚的次數卻減少了。但是，請認真思考看看，難道「能做的事情」是理所當然的嗎？有沒有總是註意「做不了的事情」呢？請時不時地誇誇孩子：「早上能元氣地打招呼了啊」，「一點不剩的吃得好幹淨啊」，即使是孩子平常做的「理所當然的事情」，也要誇誇孩子。

僅傳達感謝也可以

另外，當孩子做了什麼事情，比如告訴您他的小弟弟或妹妹正在哭泣，或者幫您完成任務時，只需表達「謝謝。可幫了大忙了」的感激之情，孩子也會感到自己得到了表揚和被人需要的感覺，進而產生積極向上的心情，希望再次得到表揚，希望自己有用。這個做法今天就

可以得以實踐吧。

■逆轉過程

對孩子用否定性的話語，比如「無論做什麼都做不好」或「總是哭哭啼啼的」，會讓他們變得像你說的那樣。相反，當你用積極的話語，比如「總是幫忙，謝謝你啦」或「照顧弟弟，辛苦你了，謝謝」，孩子會變得更愛幫忙，更好地照顧弟弟。這被稱為逆向過程。

■五個好稱贊的要點

接下來是誇獎的方法，需要一些技巧。只是嘴巴上的誇獎而不是發自內心的話語會讓人不信任。

1. 要仔細觀察孩子，及時地、發自內心地誇獎他們
2. 不是一邊做其他事情一邊誇獎，而是要和孩子的眼神對視，
3. 認真地誇獎 可以抱抱孩子，摸摸他們的頭，一邊肌膚之親同時誇獎他們，這樣可以增進親子關係
4. 不僅僅誇獎結果，要誇獎過程和努力
5. 不要與其他孩子相比較，比如說「比 XX 厲害」等

有效指責孩子的方法

雖然已經講了誇獎的重要性，但是僅僅依靠誇獎並不能完成養育孩子的任務。懲罰也是親子溝通中必不可少的一環。因此，我們要講一講如何有效地懲罰孩子。

我們為什麼要懲罰呢？是為了告訴孩子「為什麼做不得」和「為什麼要做」的道理。因此，我們要以冷靜的態度向孩子講解，而不是發泄自己的情緒。當然，在緊急情況下，比如關係到生命安全的東西，需要立即處理，但是大多數情況下，冷靜地講解會更好。但是，很多父母好像做不到這一點。

■有效指責的 6 個要點

和誇獎一樣，要和孩子保持同樣的目光，看著孩子的眼睛，用愛心進行懲罰

同時進行親密接觸也很重要，這樣可以向孩子傳達「因為你很重要，所以才要懲罰你」的信息

要認真解釋懲罰的原因

例如，不是說「不能在超市裏亂跑，因為這樣會讓店員生氣」，而是說明為什麼不可以，比如說會碰到別人給別人帶來麻煩，碰到堆積的商品會給店裏帶來麻煩。碰到展示櫃會很危險等，好好說明理由是很重要的。

訓斥的時機也很重要

如果時間過去太久，孩子就不會明白了。訓斥之後立刻進行會很有效。但是由於孩子也有

自尊心，應避免在公眾場合訓斥他們，以免使他們蒙羞。因此，在這種情況下，最好讓他們停止，移動到人少的地方進行訓斥。

讓孩子用自己的話反思

讓孩子解釋「為什麼做了這件事」「為什麼沒有做這件事」，並讓他們用自己的話說出為什麼不好，以及接下來要做什麼。

此外，當孩子表達出自己的想法時，首先要稱贊他們。「你想得很好」，在表揚的同時，緊緊地擁抱他們。

即使那個想法是錯的，也不要從一開始就否定，先接受那個想法。「小兒子那樣想。還有其他的想法嗎？」創造一個孩子容易談論自己的想法的氛圍，認真傾聽。在這種情況下，握手等親密動作是有效的。

叱責後的跟進也很重要

不能一直處於尷尬的氛圍中。在訓斥之後，要切換心情，像平常一樣接觸。

告訴孩子「媽媽訓斥你是因為你的行為，而不是訓斥你的全部」，不要抱怨訓斥的事情，正常接觸是很重要的。

當註意到問題得到改善時，要表揚

通過談論「今天我們一起去購物時，你遵守了媽媽之前說的話」，讓一次訓斥的效果翻倍三倍。

批評的時候不能做的 10 條

在批評時，有一些重要的禁忌需要註意。有時，這可能會導致無法挽回的後果。在這裏，我將總結出正確的批評方法，以「禁止集」形式呈現出來。

不要情緒化地批評

為了避免情緒化批評，可以先深呼吸，冷靜下來，然後再進行批評。如果一直情緒化地批評，孩子可能會變得情緒不穩定。

不要批評孩子而不聽他們的意見

例如，在兄弟姐妹爭吵的情況下，很多父母會不問爭吵的原因就批評年長的孩子。但不僅在這種情況下，不要不聽孩子的話就直接批評他們。首先，要冷靜地聽孩子說話。

不要一直反復批評

如果一直反復批評，父母的意圖可能傳達不到。父母想傳達的內容也留不在孩子心中，只會留下他們被責備的印象。

不要因個人原因而批評

因為疲勞而發脾氣批評孩子是不對的，隨後媽媽只會後悔。

不要父母一起批評孩子

如果兩個父母一起批評孩子，孩子就沒有逃脫的機會了。最理想的情況是一個人批評，另一個人給予後續跟進。

不要和別人相比而責備孩子

「○○很擅長這個」「姐姐以前做得更快」等等這樣的比較是不應該的。這會讓孩子更加容易嫉妒。此外，如果總是和同一個孩子進行比較，有時會讓你開始討厭那個孩子，所以請小心。這也適用於兄弟姐妹之間。

不能昨天說今天又變了

如果沒有一致性地糾正孩子，孩子會對父母產生不信任感。此外，父母在教育方面需要協商並保持一致性。如果每個人都說不同的話，孩子會感到困惑。

不要使用否定孩子人格的話語或拋棄孩子的話語

例如，「如果你沒有出生就好了」等否定全人格的話語，「我不管了，你想怎樣就怎樣吧」，「滾出去」等等。這樣的話會給孩子留下深刻的心理創傷，絕對不能使用。雖然父母可能會忘記說過這些話，但孩子會一直記得。

不要把過去的錯誤挖出來責備孩子

在糾正孩子時，父母往往會想起與此相關的過去的錯誤，並因此責備孩子。這樣做毫無意義，只會讓孩子感到不愉快。

不要使用沒有愛的體罰

體罰不僅難以傳達父母的意圖，而且會給孩子留下深刻的心理創傷。此外，孩子可能會因為害怕而撒謊或隱瞞事情，並且可能會在朋友中變得暴力。

怎樣才是好的糾正方式呢？大家有沒有想到的責備方式呢？也許也有人認為這 10 條全部都守做不到吧，確實是這樣。即使是理解了這些條款，也不一定能做到。

好的責備是很難的。但是，請不要因此回避糾正孩子。孩子只被溺愛，不知道忍耐的話培養不了自主性。沒有真正的糾正，孩子可能會感到不滿。他們會感到沒有被愛。由於無意識地想被糾正，他們可能會走上犯罪的道路。最重要的是，要有愛心地糾正孩子。

沒有一開始就可以做到理想的糾正方法的父母。但是，請從你認為自己可以做到的一件或兩件事開始嘗試。以「父母和孩子一起成長」的心態，逐漸付諸實踐。

~只要有繪本，育兒就沒問題！~

天童劇團、天童藝術學校代表
繪本講故事學院院長
濱島芳子

育兒的秘訣是什麼？

給心靈和身體提供良好的食物。健康的心靈寄宿在健康的身體中。因此，培養健康的心靈非常重要。

人由心靈和身體構成。心靈的營養和身體的營養，兩者兼備才能進行良好的育兒。以下是與5歲孫子的問答。「人是由什麼構成的？」我問。「由心靈和身體構成。」孫子回答。「奶奶，我知道。心靈是通過繪本和講故事來滋養的吧？身體則是通過好好吃飯來保養的，對吧？」孫子自信地說。「對！太對了！」我說。有這樣的對話後，我們開始閱讀繪本和講故事時間。

使用繪本是育兒基本之初

我總是說沒有繪本，人就不能成為人。幼兒園和幼兒園的母親們會感到疑惑，「啊？繪本真的那麼重要嗎？」在育兒期間，沒有聽過父母朗讀繪本的人越來越多。似乎是在電視和遊戲變得主流的時代度過童年的人們。

閱讀繪本時的心靈喜悅、興奮、激動、溫柔的聲音和信任父母的感覺以及與在幼兒園、學校裏的老師朗讀時共同感受的人們越來越少，這些人認為「繪本真的很重要嗎？在育兒中必須要嗎？」也可以理解。我認為那些沒有聽過父母讀繪本或講故事的人真是可憐啊。

因此，我為母親和老師們朗讀繪本或演繹講故事。有時我會和家長一起演繹故事劇、木偶戲、音樂劇。雖然我把它稱為故事劇場……

而且這是一種對話式的、參與式的形式。我們接受孩子的聲音，使其融入故事中，並確保孩子能夠正確理解故事的信息。

繪本是心靈的食糧，其作用

繪本是心靈的食糧，下面是這句話的意思。

① 繪本可以讓孩子們的語言更加豐富

人們通過語言來表達情感和情緒。那麼孩子們是從哪裏獲得語言的呢？他們是通過傾聽成人的話語來逐漸學習的。想一想，你給孩子說了多少話？其實，大部分時間，父母跟孩子的對話都很簡單，所說的話很少，缺乏表達情感和思想的內容。讓我們再想想日常生活中的情景。

<早上>母親會對孩子說，「快起床了」「洗臉吧」「刷牙了嗎？」「磨蹭到什麼時候啊！」「趕快」「快遲到了」「同樣的事情讓我說幾遍呢」「媽媽也很忙」「去吧」「小心車子」

早上親子大概就是這樣子的吧。現在工作的母親增多了，早上是戰場陣式吧。

<中午和晚上>孩子回來後，「洗手漱口吧」「作業呢？」「塾的時間」。到了睡覺前「早點睡覺」「明天的準備做好了嗎？」「快去睡吧」。

孩子會不時地請求媽媽給他讀書。然而，媽媽會說：「媽媽有很多事情要做，早點睡吧，媽媽也是已經沒有空余。」

許多母親總是抱怨沒時間，但實際上她們卻會抽空看電視、玩遊戲或者花時間與朋友聊天。如果孩子身邊有一個講究豐富語言、內心世界豐富的成年人，孩子會自然而然地學習到更多的語言和情感，但是這樣的環境並不常見。

在這兒繪本起了很大的作用

繪本中的文字非常簡短。看起來好像很簡單。

確實如此。請試著把繪本上的文字讀出來。其中蘊含了很多美妙而深刻的詞句。在這麼短的文字中能夠包含如此深刻的意義，真是令人贊嘆。成人的贊嘆會傳達給孩子們。孩子們非常敏感，所以當爸爸、媽媽和老師感動時，他們也會感動。當有贊嘆和感動的時刻，語言就會被記住。

即使成人無法感嘆或感動（因為忙碌、疲倦、煩躁或對語言不敏感等原因），孩子們由於比成人更有感性，所以會真正掌握並積累語言於心。這真是太棒了。人類真聰明，如果以孩子的感性成為成人，會過上多麼美妙的人生，我在很多場合都會有這樣的感受。有感動的時候詞語就學會了。

因此，我無法離開孩子們的現場（包括繪本閱讀、音樂劇、木偶戲、口述表演、故事劇場等，重視語言）。我最害怕的是成為評論家。我的名片上印著"終身從業"，但我希望成為與孩子們相遇的人。

通過繪本閱讀，我們可以學習日常生活中所沒有的詞匯，並將其存儲在心中。我認為電視、遊戲和郵件很難培養豐富的感性。這是因為語言貧乏。我現在仍在警醒自己。無論如何，我是個沈迷於文字的人，不能度過一天不讀書。沒有報紙，一天就無法開始。通過閱讀，我可以感到內心充實。

② 想象力的培養

人類天生具有想象力。我從未聽說過獅子、狗或貓擁有想象力的故事。我認為想象力是能夠看見看不見的事物、聽見聽不見的聲音、感受虛無之處的能力。人類真是了不起的存在啊。

培養這種了不起的能力的方式之一就是通過閱讀繪本。

繪本由圖畫和文字組成。通過觀看圖畫來想象，通過聽取文字來想象。眼睛和耳朵一同工作，看得見看不見的事物、聽得見聽不見的聲音，也就是培養人類的能力。

在繪本中，有主人公會遇到悲傷、困難和艱苦的事情。通過遇到這樣的人物，孩子們能夠理解他人的痛苦和喜悅，從而成長起來。通過與進行冒險的主人公、被討厭的主人公、為了最終的愛而獻身的主人公、克服困境的主人公等相遇，孩子們可以在繪本中投入情感並體驗情感。

不要把這視為他人的事情，能夠將其當作自己的事情感受到的力量是非常了不起的。如果這樣的孩子成長起來，面對受苦的人時不會漠不關心、對此無動於衷。

為了不讓這個冷漠的世界變得更冷漠，我們必須培養能夠想象他人痛苦、喜悅和悲傷的孩子。而這正是繪本所能做到的。

難道你不覺得能夠體驗故事的孩子很羨慕嗎？當與孩子們在一起時，我有時會對自己漸漸消逝的想象力感到驚訝。

電視能否培養想象力呢？這取決於內容，但如果問到哪個更能培養孩子的想象力，繪本無疑勝出。

最大的原因是，閱讀繪本需要有人參與，而觀看電視不需要。給孩子讀繪本就是愛的證明。用真實的聲音面對孩子，這是終極的教育。在觀察孩子的反應、抓住孩子的發聲時，關注孩子的內心變化，這是閱讀繪本的精髓。

只單純朗讀是好的，不應加入情感，不要刻意引導孩子的反應，這些問題困擾著許多媽媽和保育員。從嬰兒時期就讓孩子整天看電視會導致語言不發育、發育遲緩的問題。即使進行了腦部檢查，也沒有發現任何障礙。原因在於從嬰兒時期就讓孩子整天看電視，導致他們對電視聲音有反應，但對人的聲音無反應。據說有很多無法說話、面無表情的例子。想象力並不是自然而然地發展起來的。通過給孩子看圖片、讀文本、用聲音與他們互動來閱讀繪本，可以促進孩子的思維發展。這樣，他們的情感會得到豐富的培養，能夠與人很好地互動。並不是對電視持敵視態度，因為好的節目也有很多……問題在於不讓孩子獨自看電視。和孩子一起看，與爺爺奶奶一起看，邊看邊交流……這是非常重要的。成年人發表感想如「太厲害了」、「那個人真偉大」、「那樣做不好呢」、「這是個好故事」等，這樣的表達是重要的。也就是說，傳達生活價值觀是非常重要的。不要讓電視一味播放而不加幹預是成年人的責任。我理解忙碌的媽媽說「給他看電視他就乖，我可以做飯，收拾衣服」。但在這個期間，孩子可能會被電視吸引，導致他們的想象力匱乏，語言貧乏。語言的力量、聲音的力量是了不起的。最可怕的是失去溝通能力。方便、輕鬆……的背後隱藏著相當大的陷阱。

③ 思考力的培養

人們說：「人是一種會思考的蘆葦。」確實如此，如果失去了思考能力，那麼我們將無法被稱為人類。從兒童時期開始，我們必須培養孩子的思考能力和習慣。在這方面，最好的方式是給他們讀繪本，而不是追求補習班。難道不是補習班嗎？不，那是錯誤的。首先是繪本。當給孩子們讀繪本時，他們會專註地傾聽，眼神深邃。我們可以清楚地看到他們的思緒和內在在活動。繪本通過豐富的插圖和簡潔的語言來激發想象力，孩子們在聽的過程中不由自主地想象接下來會發生什麼，那只貓會怎樣，老虎為什麼會抓住腐爛的鏈子等等。他們用想象的翅膀傾聽。然後，他們開始思考。思考時是通過語言進行的。他們腦海中儲存的詞匯開始發揮作用，閃耀光芒。詞匯量較少的孩子思考能力相對簡單，很難表達自己的想法，可能會說粗話、踢人、打破東西。正所謂「無袖揮手」，我們必須讓他們不斷積累豐富的詞匯儲備。如果思考能力得到培養，無論是在孤島上，還是遭遇災難，都能夠靠思考生存下去。如果讓孩子們閱

讀大量的繪本，即使遇到困境，他們也會想到：「啊，就像魯賓遜一樣。」或者：「鄉下老鼠比城市老鼠好。」或者：「像毛伊一樣，為了他人一直努力到最後。」或者：「即使有可怕的東西出現，也要像斯威米和紅色魚一樣團結一心。」等等，繪本中的情景會清晰地浮現在他們腦海中。角色的行動在孩子的內心中紮下堅實的根基，成為他們判斷的依據。通過閱讀繪本，孩子們無意識地學到了判斷的依據，人生的指南。因此，我們必須注意挑選繪本。如果我們給孩子看有毒的繪本只會讓孩子有不良的思考。繪本是培養良好的心情和人格的必須的教育手段。沒有讀好的繪本就長大的孩子到了小學中年級後成績就不長了。天生好頭腦這是為什麼呢？焦急的父母就去找私塾，往私塾跑但是這是錯誤的方式。

思考力，想象力，語言能力的不足的孩子再一次回到原點從讀繪本開始。

選擇繪本是選擇食材

繪本是心靈的食糧。為了保持健康，我們選擇良好的食材。同樣地，由於繪本是心靈的食糧，我們也必須選擇優質的作品。在選擇食材時，父母和保育者的眼光是最可靠的。儘管推薦書籍也是一個好的參考，但沒有什麼比充滿愛心的父母和保育者更好的了。真誠地選擇非常重要。比如說：「啊，有趣！」、「心靈變得豐富了。」、「感覺更有活力。」、「給予勇氣。」、「讓人變得溫柔。」、「不再沮喪的心情得到了治愈。」、「讓人哈哈大笑」（當然要註意笑話的內容。讓人笑的內容應該是輕鬆愉快的，比如撓癢癢，而不能嘲笑他人的缺點等是絕對不可取的）等等。能夠培養出我們作為人所期望擁有的心情和品格的繪本是最好的選擇。但這並不意味著給孩子讀教訓性很強的繪本。孩子們不會對這種故事產生興趣。我們希望選擇那些能夠在角色情感共鳴的同時，以感動人心的方式傳遞人生重要價值觀的繪本。選擇優秀的插圖和充滿溫情的繪本非常重要。我推薦閱讀我寫的《繪本育兒學的推薦》（偕成社出版）。這本書包括了我實際演示的繪本、繪本的信息、與孩子的互動和應對、培養閱讀愛好的技巧、對話式繪本閱讀的優點等。

對話式的繪本聽讀可以伸展孩子的能力

我從初為中學語文教師開始工作，後來認為中學已經太晚了，幼兒和小學生更加重要，於是在千葉縣松戶市的圖書館建設運動、圖書館管理和故事講述活動中找到了故事教育的真諦。通過人偶劇、電影、紙製圖片故事書、繪畫卷軸等多種媒介開展故事教育，其特點是「對話式」。因為我了解到將孩子們的嘴閉上，靜靜地傾聽，不能說任何話，這樣的方式不僅不能發展孩子的天性，反而可能讓他們對書產生厭惡。

不是對話式引發沒必要的談話。本文傳達了本該傳達的信息。將孩子們的聲音引到故事中，刺激孩子的思考力，想象力，回到本文中好好傳達信息。

沒有難的事，只要掌握幾個要點即可。先實踐看看。

古老的故事充滿營養引導人生之路

古老的故事擁有引導人生的偉大力量。請不要認為那些模糊的古老繪本只是愚弄孩子。它們是先人留下的寶貴遺產。然而，現在有些人卻擅自篡改這些故事，這種現狀令人悲傷。短小的故事中蘊含著偉大的教誨和指引。當我們迷茫不知道前方的道路時，我們就可以看看古老的故事。多年來在松戶培養的故事講述活動已經消失了，但現在在劇團天童的活動中，我們通過音樂劇這種新媒介，以易於理解和親切的方式表達古典故事。

對於孩子們，有《白蛇傳》和《醜小鴨》，對於成人來說，有《山椒太夫》、《納奧米與魯斯》、《天照》、《安徒生童話》。適合家庭共同觀賞的作品有《人魚公主》、《王妃埃斯特》、《鶴妻》、《太陽之子》等。此外，作為培養孩子和成人的項目，我們在天童藝術學校提供音樂劇、講故事、芭蕾舞、繪本閱讀等課程。我打算一輩子保持活躍狀態。我將傳授我所擁有的一切技巧。隨時歡迎您的詢問，我會耐心回答。（聯系方式請見作者簡介。）

■執筆者介紹

上野綠子 對兒童的整理能力有所幫助/表揚和懲罰的正確方法

神戶大學教育學部畢業。曾任幼兒教室教師和小學入學考試的個人教師，目前作為教育顧問從事與教育和育兒相關的稿件撰寫和演講等活動。All About "早期教育·幼兒教育"和「子供のしつけ」指南。同時也是一男一女的母親。"上野綠子オフィシャルブログ 幸せな教育☆子育てを応援！！" <http://ameblo.jp/midoriko-ueno/>

浜島代誌子 繪本育兒的推薦～有了繪本，育兒就沒問題了！～

出生於印度尼西亞。神戶大學文學部國文學科畢業。曾擔任神戶市立中學教師，後因丈夫調動而搬到松戶。在撫養三個孩子的同時，與其他媽媽們一起開展圖書館建設運動，組織對話式講故事活動。之後成立了松戶講故事馬車，作為圖書館事業進行定位，並成為獲得縣認可的基金會。編寫劇本、導演、

劇團天童

URL [http:// gekidantendou.com](http://gekidantendou.com)

Mail hamashima@gekidantendou.com

TEL/FAX 047-703-7932

〒270-2251 松戶市金ヶ作 24-1 第五泉ビル 201

■協助幼兒園

封面：扇ころろ保育園（東京都足立區）

■「健康教育」概要

季刊「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。諮詢請聯系下面地址

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