

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. 培养迅速成长的孩子
- 11. 推荐自然教育
- 15. 概况

培养迅速成长的孩子

(株)缘进学院 代表取缔役
教育模式研究所 代表
石田 胜记

到现在为止我指导了很多孩子，会见了很多家长。现在也通过教育记事，书籍，妈妈咖啡等活动和非常多的家长持续接触，收到一些关于育儿·教育的问题

之中收到的问题是广泛多样的。内容从幼儿教育，中学升学考试，甚至是家庭内的接触方式，教养，国际教育，特别支援等，其中最多的是「我们家的孩子不爱学习，应该怎么办呢?」。单纯的说不学习其实大家都有各种不同的背景。所以没有办法直率的说「这样的话就会爱学习了」。了解了个别背景然后再做确切的助言是很必要的。助言虽然是个别的，实际上能自主学习，用力成长的孩子都有一个「原则」。没有脱离那个原则的话都能成为成长的孩子。我把它称为「教养的法则」，用此指导到现在。

「教养的法则」

「教养的法则」的要点在哪呢，那是「日常生活的心·头·身体的使用方法」。日常生活是指孩子在学校学习以外的时间带。成人的话就是在工作时间和自己学习以外的时间带。学习和工作外的时间带实际上有很大的要点。

一般的学习法和成功法的类型是怎么学习，强调学习时候的心态。那也是很重要的，遗憾的是没有核心的要点。需要一个前提的东西。

人被日常生活而习惯化的心·头·身体的使用方法而支配。只是学习的时候头脑不能运行的最好或者只是工作的时候没有效率是不可能的。人是习惯化的动物。对于日常生活中细小的事，经常心情变化，身体反应，头脑变动。然后这个成为“癖性”的习惯影响了学习工作甚至能影响你的人生。

比如说有的孩子能好好的计划学习. 这个孩子计划的习惯从日常而来，和朋友玩的时候也好好的管理时间。守时间是使计划能够得以实行的重要事项，日常生活中细小的事情上不能守时间的孩子在学习的时候守时间是不可能的。成人中工作效率比较高的人在日常生活中也是效率高没有浪费的. 经常说 ON, OFF, 虽然心情不同行动和思考类型是完全一样的状态。

人从小就被父母养育，再和很多的朋友交流后决定形成自己的行动思考类型。但是其中影响最大的是幼儿期。就像「3岁的灵魂到百岁」所说，小的时候受的影响是非常大的。当然长大后后天改变也是可能的，可以的话，小的时候就形成好习惯是最好的。因为会给今后的人生很大的影响。那么知道「心，头，身体」习惯化的重要性了吧。下面的问题是怎样把其习惯化。

在这儿具体说说「教养的法则」的习惯化。

心的习惯

第一个是「心的习惯」。基本上孩子们喜欢学东西，不过不喜欢学习的情况也不少。理由很简单。因为很无聊。而且，学习稍微不会的话，就会陷入自己被否定的错觉中。丧失自信。出现负面的言语，有负面的行为。本来学习是「成长的学习」，也没有了那样的印象，而是成为没有意思的，被强制的，不得不做的印象不知在什么时候定了位，因为父母的时代比较多有同样的认识，而孩子们“正确地”继承了。

然后日常要养成从事物肯定的侧面来看的习惯，当然因为是人，会有没意思，不想做，讨厌的感情出现。那也是很自然的。但是并不是那样就完了，再往前进一步。

那是「应该怎么做才有趣呢」「怎么才能想做呢」「怎样才能不讨厌呢」的视点。如果有了怎么才能好的视点，感情就能往正面转换。而且还会有创造性。其实孩子们在玩耍中都在实践。做做看怎么才能有趣的规则，下工夫。这安全是「HOW」的视点。所以，要把「心」往正的方向，在日常中诱导「怎么才能做得好」，对什么事情都能正面思考。

用脑的习惯

第二个是「用脑的习惯」。特别是孩子们，本来就是用脑的天才。思考是很快乐的。但是重视吸收型的话用划一的，强制性的方法教育会使思考停止。之后，就不动脑生活，不能自己判断，也有可能成为不能自立的人。所以，要避免这些，在日常生活中可以养成「用脑的习惯」。有各种各样的方法，说一个代表性的。那就是「为什么呢～」的魔法词语。用英语说的话是「WHY」。「什么，在哪，谁，哪个」中的任何一个只要在脑海里就能回答，「为什么」却是不思考的话就回答不了的。制造思考的状态是很重要的。特别是幼儿期是特别有效的。只是问「为什么这样呢～」，回答没有正误。自由开达的发言。养成这样的日常习惯的话，万一学习的时候会思考「为什么这样呢」。这样可以提高理解力，提高记忆力，不是光读书而是学习。

身体的习惯

第三个是「身体的习惯」。「身体」在这是指生活习惯。我到现在指导的孩子们，发现了不会学习的孩子的特征是下面三个生活习惯中的某个有重大问题。这是「问候，时间，整理整顿」。谁都多少有点问题。但是有明显的问题的时候，这就连接到学习面的大问题。实际上这些问题改善的话学习能力就不可思议的得到提高。幼儿期的习惯就特别重要。

◎问候的习惯

自古就说问候是理所应当的，做为一个礼仪而被教育。我经常访问学校，有学校学生对我这样的来访者微笑的说「你好」。这样的学生多的学校可以安心让孩子入学。学校的礼仪，教养教育做得到位。从问候开始人和人的交流，从而开始进步。

但是，问候为什么和学历直接相关呢？基本上是说无条件问候很重要。那也是，实际上和提高学习能力有明确的关系。问候是一种积极的行为。是从内里发出的主体行为。这样就开

「印象变好」「可多收集情报」。这不只在学习上有帮助，就是出了社会以后也继续受益。开朗元气的人能够得到更多资讯和人缘。就会有更多的机会。当然并不是为了得到更多的资讯和给人好印象而问候。而是做为结果能有那样的效果。所以推荐每天好好问候使之成为习惯，这也是人的身姿的第一步。

◎守时的习惯

守时间的重要性谁都知道。但是，实际上因为情况有时能守有时守不了。在家里也有守时的习惯的孩子一定会学习。玩耍的时间和学习的时间分得清楚。晚上睡觉的时间，起床的时间，和朋友相约的时间等好好守。没有必要什么都非常完美。重要的是有一个有时间意识而行动的习惯。

◎整理整顿的习惯

和守时一样很多人认识到整理整顿是重要的。儿童时代经常被说「好好收拾！」，但是关于「为什么整理整顿重要呢」，却只是因为美化问题而收拾的比较多。实际上这也是关系到孩子好好成长的习惯之一。这是因为整理整顿的习惯化育成「体系化的能力」「旋律感和平衡感」「取舍的眼力」这3方面的能力。每个都是学习上必要的，出社会以后也必要的。这个必要的基础是幼儿期开始的习惯使之更强固。那么怎么做才能使之成为习惯呢？只是说「好好收拾！」的话，有的时候不做，就是做了也是很不愿意的，什么也没有改善。实际上，这个习惯是有方法的。比如说开心的收拾的方法，游戏式竞争的收拾方法。像这样有各种各样的方法。用一些不一样的方法，下面说说我在演讲会上经常说的一个「习惯化的方法」。

「回家了，孩子没有整理好鞋子，为此每次都让他整理，但是都得说了才做，到底应该持续说到什么时候呢。」这个时候应该怎么对应呢。

习惯化的问题，当场指点也不会修正。那儿做做「文脉」比较好。就是让他「重新再穿一次鞋子，到外面去，说「我回来了」，重新再来一遍。这就是“文脉”。就是凡事不是当场指点而完事，从之前的状态开始再重新做正确的流程而习惯化。这样的习惯化是有「技巧」的。不知道这个的话，只说「把鞋整好！」，就是每天都说，也是形成了要说「把鞋整好才整鞋的习惯模式」讽刺式的这个模式是成功的」。回到家没有把鞋整好的孩子让他出到玄关外，重新再让他做一次看看，刚开始不愿意的孩子也能不愿意都能养成习惯一定很惊奇吧。

以上从「心」「头脑」「身体」3个大的侧面阐述了为了孩子能好好成长的习惯。这些总称为「管教的法则」，这儿说的「管教」是习惯化的意思。「心和头脑和身体」日常中怎样使其习惯化是重要的。但是，像到现在为止所述说的，习惯化是很简单的。谁都会的，但是实际是不会的很多。特别是幼儿时期养成习惯是非常重要的。那个时期养成什么习惯对人格形成有很大的影响是言不为过的。回顾一下基本的方法现在实践看看也是不错的。

推荐亲近大自然

户外教练
大自然解说人
長谷部 雅一

在大自然中和孩子玩耍的意义

和一个大班的小朋友在稻田边找生物的时候的故事。一个找生物而忘我的男孩子在田边陷入到泥土里到了膝盖。越动越往下陷。注意到的时候身体的4分之1已经埋到土里了。完全身体动不了的状况，对于幼儿来说这是“关系到生命危险”也不为过。

一个女孩子想帮助男孩子，第一个跑过去到距离数米前自己也被埋没到膝盖的脱离战线…。一个大个的男孩看见了说「我去帮忙！」往他们的地方去了。

看了2个人的例子，就慎重地选了比较没有泥泞的路前进。先开始救女孩子。周围的孩子也很认真的看着。女孩还不被埋得深，男孩子伸手拉她就成功拉引成功。

被拖出来的女孩儿完全是前面都是泥，穿的鞋子也被深深埋到地里找不到了。从女孩儿看的话是“救了一条命”所以她不在意这些事，一副总算安心的脸向男孩儿道谢。

那么接下来才是重头戏。救最初陷入泥里的男孩儿。陷得比较深，看都知道有难处。男孩儿也感觉到难处向伙伴们求助说「谁来帮帮忙！」。

最初参加救出队伍的是女孩子1人和男孩子2人合计3人。其他的孩子也有，可能因为人数多的话怕受害大，救出队伍共4人为止。

新加入的3人的救助队很快用各自的方法向救出的地方去。一个人和最初参加救出的男孩儿一样的路线慢慢靠近。还有一个人可能以为只用脚走又会被陷深，轻轻的踩着的样子，即使自己全身是泥也不在意地前行。还有一个孩子姿势很好的跑过去。

4个人总算汇合在一起，一起齐心把埋在泥里的男孩拖出来，全身是泥的5个人安全无事的返回到安全地带。仅仅10分钟的事情，孩子们拼命的，绞尽脑汁的反复尝试失败而来解决问题的样子，所有这些对我来说是忘记不了的。

可能这儿想到的是「老师做什么了呢？」。老师们不是自己马上去救助，而是当场询问孩子们，然后尽心于帮助整理救助现场没有混乱。然后孩子们回来的时候，准备好换洗的衣服和洗泥的水，笑脸迎接大家。好好的整顿很好的学习环境，然后守望。

每年惯例性的肯定会有谁湿了，谁落水了，谁掉泥里了。各种各样的事。不知道会发生什么的大自然中大人和孩子在那个场合拼命的思考度过，然后感受学习。

不是所有事件都有冲击性，这是自然中孩子玩耍的意义凝缩的一个例子。

大自然在哪儿？

面向幼稚园和保育园的老师等，在研修提供在大自然中孩子和大人一起学习成长的场地「大自然教育」的时候，总能收到「我的周围没有大自然」「没有大自然怎么体验大自然」等的意

见。没有广大的大自然，自然公园那样的场地的话就没办法体验大自然，老师们可能是有这样的先入观念。

当然，动植物丰富，有很多大的数木，在海边的话有很多的发现和学习，但是如果用「自然」的大义考虑的话，打开玄关大门天空，风，光…自然就在眼前展开。就是说自然是哪儿都存在的。

就身边说的话，保育园和幼稚园的庭院里包括花盆里一定有土，也有花草。街上也一定会有公园，有公园就有树和水道在内的水。小的花草和标志性的树。有的只有小小的 10m×10m，地面全是土的公园。就是说想感受自然的话一定在哪都有，没有没有自然的地方。怎么好好感受发现这些身边的小自然，就是自然体验了。

大自然持有的力量

首先大自然的特征大分为「生动的世界」「变化的世界」「超过人知的存在」。

「生动的世界」是指花草，树木，虫，动物等，各种各样的生命混合成立的世界。「变化丰富」是指热，冷等气温，雨，风，风暴，云等气候，明亮，暗，黑漆漆等亮度，海，山，川，还有平坦也一定会有凹凸的地面。各种各样的地形。像日本有春夏秋冬季节一样，一瞬一瞬的有各种各样的变化。是「超过人知的存在」。当然人没有办法抵抗自然的力量，有趣的是，关联方法不一样，男女老少，健康人和残疾人大家都可以关联的存在。当然大自然的特征不只这些，和这个人工没有办法的不可思议的世界相关是重要的。

在这个不可思议的世界玩很多，自然给我们人类很多。自然给我们的大分为「刺激五官」「危机管理的感度」「读取自然的能力」这 3 个。「刺激五官」是在变化多端的自然界，刺眼的朝日，树皮的褶皱，鸟儿的鸣叫，青草的香味，野草莓的酸甜等等，各种各样的东西常常刺激视觉，触觉，听觉，嗅觉，味觉。我认为这是在现代社会中非常重要的。

「危机管理的感度」是察知热，寒，下雨等环境的变化，对应变化的能力，培养做为大自然一部分的自己对身体变化也能敏感反应的能力。

最后「读取自然的能力」是从太阳的高度上感受大概的时间，蝉叫的夏天，新月满月的时候满水退后…等等，具备从自然中读取必要情报的能力。这个能力是培育今后的生存能力唤醒野生的重要按钮。

幼儿的自然体验的有用性

自然中，不可思议的有人变得诚实的效果。这一定是人的 DNA 在哪有不可抗自然的记录。所以自然体验的时候指导者和朋友等，和人相关的，可以实际感受到社会性的成长。

最近都说自然中的玩耍比平地里的玩耍更能锻炼身体的平衡。比如说，比起在平地走，走山道经常有凹凸不平，偶尔还会滑，经常要保持身体的平衡而行走的话保持身体中心变得比较难。

而且，脑科学中也是自然中可以感受各种刺激，有报告指出前头叶比平时更多通过五感和脑接受刺激而更加活性化。

实际上，过去 10 多年间我从保育园和幼稚园中收取意见，发现幼儿在自然体验中有了各种各

样的成长。下面罗列一些效果。

有疑问的时候首先自己思考然后查询检索
足球俱乐部里被教练表扬身体平衡
擅长集体活动
回家后有很多话说
可以好好吃一日三餐了
早睡早起了
萌生想接触小生物的想法
不会因为小事而心碎了
更加的想挑战各种事了
比以前更长时间的集中做事了

当然这些都是日常保育等老师努力的结果，实际上保育园和幼稚园的老师，还有父母通过自然体验而体会感受到的。

自然体验的做法

那么，实际上怎样对幼儿进行自然体验呢？是连接孩子们成长的「自然教育」的场所吗？我想这是担心的地方吧。

好像有各种技术可以运用，家长，指导者对大自然的兴趣比任孩子更享乐于大自然是最重要的。孩子们在察觉大人发出的空气感中生活。所以大人越是认真，孩子们就越容易在大自然中的得到各种发现和学习。首先以此为基础我们先实践看看下面 5 个。

1. 有顽皮的心

不是只是带领孩子前进，如果这个时候问这样的问题孩子们是不是这样反应呢？如果这个时间给他看这个，孩子们一定会吓一跳…。等等，经常有顽皮人的心情，制造各种契机给孩子们吧。

2. 对对方/对象物感兴趣

「快看看这个叶子！很有趣！」「是啊，很有趣」。这是经常有的对孩子的发言的大人的反应。是在同意，对孩子的言行没有兴趣的发言。不是这样，尽力对对方的言语和行动，对自然物有兴趣，自己自身也是像「为什么这样？」「小孩子对什么有兴趣呢？」这样，对对方和对象物有自己的兴趣。这样的话，孩子们也有新的发现和感动。

3. 找到/发现

大人平时都很忙，已经养成了尽力排除必要情报以外的来生活的习惯。以这种感觉进入自然中什么也学不到。不说经常。只是在这个时点，对进入眼里的，进入耳朵里的先有兴趣看看。然后，平时觉得理所当然的花草，再重新带兴趣看看，从那可以得到各种各样的发

现。自己寻找有趣的东西，发现很多后，孩子也能找到自由，自己能有发现。

4. 感受

分单位，有的人是以秒为单位生活，不可思议的人的五感被封闭了一样。所以，先完全开放自己的五感看看。这样就能够知道风是潮湿的，比什么时候孩子们的动机都高等等，各种各样的小事情也能感受很多。我认为感受是成长和学习的起点。

5. 灵活运用

比如说，孩子在公园拿出勇气比平时从更高的地方跳下。这样美好的事只在当场表扬是很可惜的。这个时候的成功体验带到日常中，让更多的孩子有挑战的动机看看怎么样呢？如果捡很多的叶子，就用叶子做做什么看看怎样呢？孩子在自然中得到的大的学习体验，不是只在那个场合可以在各种各样的方向中灵活运用。

最初即使不熟悉生物的名字，没有游戏的知识也完全没有问题。反而比起有这样知识优先的和孩子自然体验，看到不可思议的生物的时候从他的特征任意的取名字对孩子来说能有学到更多知识的机会。

大家也请开心体验和幼儿一起自然体验看看。

■ 執筆者介紹

石田 胜纪 培养用力成长的孩子

(株)绿进学院代表董事，教育设计研究所代表。国际工商管理硕士(MBA)，教育学硕士，东京大学大学院教育学研究科博士课程在籍。1989年，以20岁起家，创业补习学校(绿进学院)。不使之学习所谓填鸭式，以指导「提高心智」「整理生活习性」「主动思考」的3个柱子来提升学习成绩，自己也直接指导3000人以上的学生。年间超过1000万访问的受欢迎连载专栏东洋经济在线连载「用力伸长的孩子什么不同?」。主持以妈妈为对象的育儿·教育学习会Mama Cafe，建立共享学习的场地。

■ 著作：「将『1册笔记本』给不学习的孩子!(Discover Twenty-one)」其他多数。

长谷部 雅一 推荐自然教育

有限公司ビーネイチャー董事。户外制造人/自然解说人。

2000年花了整整一年从7,000米级的山到巴塔哥尼亚的大地，从质朴的营生国家到发达国家，接触自然与人为文化的旅行了世界一周。现在也是背着帆布背包走在道路和秘境的旅人。除了项目的企划·搭配·营运以外，也举行幼儿园和保育园的咨询服务业务，着眼于适合保育员的自然体验领导人教育，给幼儿通过自然体验进行身体平衡，感性，社会性等的教育。小学馆「新·幼儿和保育」每期连载「推荐自然教育」。杂志，电视机和收音机等，和大量的媒体主要活跃于户外，幼儿教育，防灾关联。

■ 著作：「自然教育(MIKUNI出版)」，「与孩子享受户外游玩(NEW 以外 OUTDOOR HANDBOOK)(地球丸)」

■協助園

封面：学校法人松本学園武蔵野中央幼稚園武蔵野中央第二幼稚園（東京都武蔵野市）

■「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。

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>