

# 「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. 育兒 一 对于孩子来说現在必要的教育是什麼 呢
9. 兒童育腦法-認識基本，給孩子幸福的人生-
15. 概況

## 育兒 -對於孩子來說現在必要的教育是什麼呢-

教育評論家  
品川裕香

### 孩子被置身于多種的狀況而煩惱，四面楚歌的大人們

「孩子出生前我們夫妻商量好好的決定『把生下來的孩子培養成善良的人』，關於怎麼培養我們讀了很多心理學者們寫的育兒書。兒子出生了以後，就如育兒書中所寫的，看到孩子的好的地方就表揚，不好的地方沒有在那壹瞬間生氣打孩子而是無視以後再管教，每天晚上做讀聽，各種各樣的體驗來培養五感等，忠實的實踐教育過來的……。實際上，這樣育兒也並不順利……」

吉田聰美（代用名・36歲・神奈川）說長子 SHOUTA 君在幼稚園大班，每天的育兒煩惱只增無減。

「因為早產就想鍛煉他的身體，上了大班後希望他去足球隊……。並不是跑得慢，運動神經遲鈍，SHOUTA 君壹直都只在最後慢吞吞。但是我們家以不發火為基本，沒有要求他「可以更加油的啊！」等等。但是並不見得他想參加玩球，最後丈夫有點強的說了壹句「為什麼不更認真的去搶球呢，兒子說「但是別人在踢，我不想從旁邊搶球……。」告訴他這樣成不了足球他就哭著說「我想對朋友好，不想玩足球」。怎麼告訴他搶球不是不好的行為都不行……。然後和幼稚園的老師相談的時候，幼稚園老師說在幼稚園有勝負的體育運動和遊戲也是不喜歡參加，想盡辦法讓他參加的時候他就大哭說「我想對小朋友好。到現在為止以為沒有什麼問題，真的很驚訝……。」確實和朋友壹起搶玩具和秋千的時候，玩遊戲有爭論等的時候教他絕對要讓步。

5歲半了讀寫和簡單的加法減法和英語會話也會，和當初希望的壹樣成為沒有和朋友吵架的善良的孩子。但是最近開始懷疑就這樣真的可以嗎。想讓他參加小學考試，只說到要考試他就不喜歡，我按照育兒書來做的有什麼不對的嗎？」

聰美滲透著焦慮，眼裏壹邊泛著淚光壹邊接著說。

中島裏香（代用名，38歲，東京都）的煩惱是小學3年級的長子，Liku 君不學習。

「小學3年第2學期過了卻還不會寫 Katakana。漢字也寫不清楚，Hiragana 中『ね』『れ』『わ』這些相似的字好像蒙混著寫。我在旁盯著看的時候寫得正確，讓他壹個人寫的話就亂七八糟。然後就厭煩了開始玩遊戲。

在學校也沒有好好記筆記，也沒有寫聯絡本，壹個人發呆就被注意。老師說是不是發達障礙要去醫院拿藥……」

很害怕兒子再不聽班主任的話會被討厭，就去預約，等了幾個月中島帶 Liku 君去醫院。

「做了各種各樣的檢查，從結論說並不到需要診斷的問題。和班主任說明後被問『那麼是不是家庭的教育和本人沒幹勁的問題』。老師的說法真的是令人生氣，我也覺得是不是兒子沒有

幹勁的問題……。變著手法這樣那樣試著想讓他有幹勁，但是完全沒有改善。在學棒球但棒子完全打不到球上，成了隊伍的負擔。不會的話越來越沒有氣力……應該怎麼樣才能變得向前呢？」

這樣的話將來會被人欺負，然後就不登校關閉自己的話怎麼辦很害怕。現在已經有幾名小朋友在說『和 Liku 在同班的話比賽漢字會輸所以討厭』『Liku 不會寫 Katakana 是個笨蛋』

爲了小學 5 年的 Yui 醬深深心痛的是加藤恭子（代用名，40 歲，千葉縣）

「5 年級以後漸漸的不去學校，開始只去幾天，之後連續 1 個月沒有去。和班主任相談時只被說『請和學校心理諮詢相談』。班主任對女兒的狀態的不關心讓人覺得生氣。學校心理諮詢師也是心理諮詢師只是說「現在心累了。不著急，請耐心看護她」。並沒有具體的說些什麼，結果是並沒有改善反而是惡化了。和教育委員會相談的話，沒有辦法去學校的話可以去適應指導教室，並不是這個問題，希望解決『爲什麼突然不去了』的問題，可是學校沒有壹個人認真的應對。

YUI 醬並不是被欺負了，放學後和周末是和同伴同學壹起玩耍的。但是爲什麼不去學校呢追究到底後說出了「不喜歡老師，至于理由至今都沒有告訴我。

現在每天早上說肚子痛或者頭痛起不來，到了中午左右好不容易從床上起來。非常強烈的和她說學習並不好就是不去學校也要學習，但是教科書連從書包拿都沒有拿出來。使勁壹下就苦著發脾氣。最後壹整天玩遊戲或者是玩手機，讓她幫忙做家務等就列舉身體很疲勞頭很痛等理由，什麼也不做。」

最近因爲 YUI 醬夫婦關係也變得非常危險，說真的，我到了界限了。」

北野秀子（代用名，44 歲，大阪府）流著淚說因爲中學 3 年的長男，KAITO 君的暴力而喪失了做父母的自信。

「KAITO 在小學的時候運動和學習都會，但是不是很擅長和朋友打交道，壹直都是壹個人在讀書。小學高年級左右慢慢不去學校，中學 1 年的第二學期就開始完全不登校，慢慢的把自己關在屋子裏……。吃飯的時候也不出來，丈夫嚴厲訓斥的話，非常可怕的喊叫並把窗戶玻璃打破，把家具打壞……。

帶他去看醫生就把房間鑰匙鎖上關閉自己，現在是不想讓妹妹被暴力到就小心盡量的不讓他生氣」

### 孩子們對於自己的狀況混亂煩惱而漸漸絕望

霸凌，不登校，自閉，LD・ADHD・阿斯伯格綜合症等發達障礙和攝食障礙到虐待，違反紀律，採訪了處於各種狀況中的孩子們已有 20 年以上。

之間社會有了很大的變化，通過採訪強烈的感受到在家庭中，學校中，社會中教育孩子的時候都沒有很大的變化。

之前所述 4 位媽媽們說的話可以持續幾小時，完全不是特異的例子。採訪的時候只是固有名詞不同狀況相似的孩子的情況經常看見聽見。很多演講之後的相談都是這樣的談話。這些和父母的學歷及職業，經濟狀況，所住的地域，孩子的智力水平和學校的成績，有沒有障礙等沒

有關係，什麼時候發生在誰身上都不是不可思議的是筆者的實感。聽了孩子們說話。

SHOTA 君用小小的身體強烈地說「說對朋友不能不友善的是爸爸和媽媽。搶球是不友善的不行」

筆者問「可是媽媽不是說體育和遊戲是另外嗎？」，大大的眼瞳裏浮出眼淚繼續說。

「玩遊戲的時候，我壹直是『輸給他吧。SHO 醬很善良做得到的』媽媽這樣說了。我只是按所說的來做，為什麼被罵呢？我沒有錯」

LIKU 君的心情實際上非常複雜。

「我也和大家壹樣爲了能好好記得做了很多次 KATAKANA 的練習。但是完全不會。做了很多練習卻不會就是說我是傻瓜嗎？所以不做了。反正都不會」

但是筆者問「真的可以了嗎？」，沈默了壹會兒，壹邊流淚壹邊說。

「我也想像大家壹樣會，太羞恥了……。但是，因爲傻瓜所以不會……。如果有會的方法請教我」

最初很頑固的說「什麼都不想說」的 YUI 醬，從採訪開始過了 4 個多小時的時候，和我說「妳壹定不要和媽媽說」然後說出「我壹直忘東西被老師批評了。變得很害怕所以很討厭」。

筆者說「不忘東西就好了」YUI 壹邊流淚壹邊說「我每天也不想忘，但是壹直都忘。YUI 做了作業但是忘記拿去。太糟糕了。真討厭自己。應該怎麼樣才不會忘呢？」

放松了以後 KAITO 這樣說「我自己也並不想用暴力，頭腦壹往上沖就不知道了」。

「想去學校，興趣小組也想加油。沒有幹勁的時候，被問爲什麼不做的話就很生氣，被說不要勉強的話更加難受。我覺得好像我的事情怎麼都行壹樣。」

當初，父母和老師反複對孩子們說「再努力加油」「做了就會了」。慢慢的變成「壹點壹點會就可以了」最後變成「不要勉強」「妳就是妳就行了」。

大人們沒有其他意思，聽這壹連的話的時候，孩子們是多麼責怪自己的努力還是非常不夠，對自己辜負期望而羞恥，發覺對自己的期待變得不要勉強就好的時候就對自己越來越絕望……。

採訪孩子們的時候非常強烈的覺得從最初開始就想「讀書運動不會也沒關係」「沒有朋友也可以」「學校不去也可以」「暴力偷拿東西是可以做的」的孩子沒有壹個。

每個孩子都迫切的希望改變現狀。但是，不知道應該怎麼做，先拼命努力。但是做了多少努力事態都沒有好轉。這樣的連續經驗的話，大部分的孩子只理解爲「自己是笨蛋所以不會」，「反正自己不會」就給自己貼負面的標籤，就和容易偏向「反正我也是做什麼都不行的人」「反正什麼都變不好」「不會有會的日子」等的負面思考。

這樣之中也有「就是按照父母和老師教的去做也不會，自己變成這樣是父母和老師教的不好的原因」而把自己正當化，也有孩子「父母和老師不理解所以我也做不好」進行責任轉嫁。

這樣的偏差不只是孩子，成人了也會有社會難適應，不能安定就業的人也是壹樣的。

## 在腦神經的類型上，沒有按各個需求來指導的話沒有效果

不過按照 07 年厚生勞動省調查，知道了就業不安定的人中有「不擅長寫字 35.6%」「不擅

長計算的 42.8%」「不擅長說話的 64.4%」「不擅長聽人說話的 34.7%」「不擅長和不認識的人說話 59.6%」「不擅長回答面試的問題的 64.8%」「不擅長于沒有被教看著周圍的做法就能記住工作的 60.2%」「不擅長讓人有好感的 57.4%」這些不擅長的意識。

就是基礎體力，基礎學歷，對人關係能力，交流能力等是安定就業的基礎技能。這樣的技能在學校階段不學會的話，在犯罪學裏有自我關閉等的反社會性的行動，不恰當行為和暴力等的反社會行動的風險增加的根據。

反過來說，孩子們出社會之前上述點有必要進行在家庭和學校中進行徹底的指導，讓孩子學會。

但是，這裏還有壹個大的課題。

那就是即使教的壹方用自己理解學習的方法或者是想教的方法親切仔細地教，不是所有的孩子的孩子都能適合。到了 21 世紀知道了「腦神經有各種各樣的類型，特性因人而異」，教學不根據需要在各個的特性上因人而異的話，學習很難著地。

思考壹些具體的看看。

比如說，學習的形式因視覺優勢型，聽覺優勢型，運動優勢型的類型。

買電腦的時候好好閱讀說明的人可能是視覺優勢型，最初不讀就聽別人教的可能是聽覺優勢型。讀也不讀也不問別人而自己學著打的可能是運動優勢型。

這樣的學習方式是看東西的方式（有沒有看錯和誤解等）·聽的方式（聽得明白嗎，聽得清楚嗎等）是怎麼樣的，聽的能理解的能力（聽的內容能明白等）看的能理解的能力（看的能明白等）是怎樣的呢，捕捉空間的能力（有沒有大體印象等）怎麼樣，注意集中力·多動性·沖動性是怎樣的，情報是同時處理的類型還是壹個壹個處理的類型呢，視覺性的作業記憶和短期記憶·聽覺性的作業記憶和短期記憶是怎樣的等等而變化。

但是在家庭和學校透過這樣的腦神經的特性而進行指導基本是沒有的。

父母基本上是口頭壹下子做很多指示，表揚或訓斥，視覺型的學習方式占優勢，可以說聽覺的作業記憶不好的話很難進入。

在學校漢字是「反複寫來記住」是基本，聽覺型的學習優勢或不擅長視覺記憶，不擅長捕捉空間能力的孩子「反複寫來記住」的手法只是伴隨苦痛而效果很難上去。

九九是按「二二得四」「七四二十八」的發音來教的，視覺優勢型或運動優勢型，不擅長聽覺作業記憶的孩子，用這個手法來記九九的話需要想象以上的努力，也不容易有成果。

並且日語的語言技術也有問題。

怎麼反複仔細地指導本來日語技能（有沒有詞彙量呢，理解文法嗎，明白語用嗎等）有不擅長的話，還是不好指導的。比如最初的 SYOTA 君的情況，很會說話也會讀寫，壹眼好像很會。但是直接字面領受家長的話，從而錯誤學習，不可否定其導致結果不正確言語不自然的可能性。

### 所有的大人都應該做的給孩子們的指導是什麼呢

最終出了社會不會發生不適應，可以像本人希望的那樣自由的生活的話，沒有更好的事了。爲此，不論學歷的有無，不論貧窮和障礙等關係，最低限度的壹是基本技能（有基礎體力，

基礎學力) 二是在自我理解(腦神經的特性)的基礎上, 提高自我觀察和自我管理的能力。三是自我決定和有責任的向社會的機會等獲得自我效力感和自尊感情。四是筆者認為學會對應社會規則和 TPO 的禮儀是必須的。這些不只是之前所述的厚生省的調查來的也是從社會適應很難的大人們的採訪中知道的, 同時, 犯罪學家們指出的預防反社會性行動的保護要因。

而且, 這樣從壹到四的指導的時候, 需要在壹個人壹個人的學習方式等特性上做指導, 怎麼熱心指導都很難被吸收。那樣的事情現在大人需要銘記在心。沒有效果絕對不能替換到孩子的幹勁問題上。

兒童和年輕人們誰都想要讓自己的能力最大限度得到發揮而能自立地參與社會, 然後希望任何時候都參與社會貢獻, 強烈希望能解決壹點問題也好在和人的關聯中生存。

強烈的希望和孩子們相關的所有的人都不要忘記。

# 兒童育腦法

-知道基本，送給孩子幸福的人生

文教大學教育學部特別支援教育專修 教授

日本小兒科學會認定小兒科專門醫

發達腦科學者

成田 奈緒子

## 1. 「好好生活」是育腦的基本

孩子有無限的可能性。父母誰都想讓其無限的可能性得以延伸，大家認為為此父母應該怎麼想，做什麼才是最重要的呢？小的時候就讓其習慣像本地人壹樣說英語嗎？讓其做各種體育運動發現才能？……不是，首先父母要壹起實行的育兒的重要的要點，那是「均衡地發揮，培養持久性的腦」。為此父母最需要注意的是讓孩子「好好生活」。

我是小兒科醫生，並且是各種各樣的機構的委托醫，面對身心失衡的孩子們及其父母歸來。而且，作為教育學的教員看著各種各樣學校中的孩子們，發現年年孩子們的樣子在變化。感覺現在沒有惡意的對育腦不好的家庭挺多。

作為參考本稿知道「育腦的正確的」要點，即通過「好好生活」才能培養腦，各個家庭實踐讓孩子壹生幸福的話是很開心的。

## 2. 「育腦」是什麼？

那麼首先，我說明壹下想要說的「育腦」的意思。

腦從嬰兒在母體的時候就開始成長，生下來的時候還沒有成熟的狀態。這是生後用 18 年左右慢慢培養，以人格開始，運動和思考的類型等個性形成。被認為集中最大的腦的成長發達是生後 5 歲左右為止。所以特別是這個時期開始以父母開始的周邊的大人們和孩子比較好的交涉，比較好的給腦刺激，有意識地育腦是提升孩子的無限可能性中非常重要的。但是，不知道育腦的原理的話，不知不覺中自己認為好的反而會相反的有可能壓壞了才能的芽給。

## 3. 兒童育腦的順序

剛生下來的嬰兒就是睡躺著，不會自己起來，手腳也不能自由動。而且白天和黑夜也區別不了。說話，吃飯都不會。但是嬰兒都是靠大人的「育兒」，今天比昨天，然後明天，會的漸漸增加。這是「育腦」，就是發達。腦的培育是有順序的。那是舊腦→新腦（聰明）→高度的思考回路（心腦）的順序。

### 首先是舊腦

腦幹和間腦等，腦心部分的總稱，呼吸和睡眠，調整食欲的體內始終，從情動開始的放射性

行動（例如：恐怖→逃跑）等爲了生存而擔負的基本機能。在人類以前地球就存在了。就是「舊」動物們維持生命機能的絕對必要的腦稱爲「舊的腦」或者是「身體的腦」。

出生後五感馬上能從日常生活中感受刺激（比如說沐浴朝陽，夜晚變黑了，要喝奶，聽催眠曲等等反複的話，首先舊的腦不斷成長。最初的壹年中，孩子們的脖子硬了可以翻身，經過爬爬可以站起來了。然後不論晝夜想喝奶變成了晚上喝奶的間隔也長了，1歲左右離乳也開始了，起來的時間裏進行3次飲食，晚上能睡得好。這是培育舊腦。

### 其次是新腦

大腦的新皮質是所謂的「知力的腦」。用語言或手指做微小的動作等，擔負著「新動物」的人類的高度機能。

反複聽看父母的言語和工作等，過了1歲左右孩子們開始說「MANMA」「BAABA」等，會用調羹，叉叉和筷子。這是新的腦的培育。會讀文字會計算，自己思考文章，高度的機能漸漸增加。

### 最後是高度的思考回路

舊的腦發生的沖動的心態 = 情動（所謂的喜怒哀樂），反映在行動上的人間社會是有不順暢的時候（比如說：生氣→打人）。那麼人的大腦對發生的情動壹旦和新的腦中擁有最高度機能的前頭葉聯接，在考慮了周圍狀況和與他人的關係上具備選擇自己應該採取的行動和言語的機能。這是被稱爲「心腦」的高度思考回路的培育。

比如說不會出現「文件上有不備而被上司發火→發怒→毆打上司」的情況而壹旦把怒氣連接到前頭葉，考慮了和上司的關係和自己在公司內的立場來判斷，思考了「怎麼做才能回避這樣的場面呢」後，出來了「對不起。馬上修正文件」的言語。同樣，就是覺得「不喜歡學習」因爲「將來想成爲老師而想去大學。所以現在忍著加油學習」從而自我努力。也可以說這個腦才是人性之源。

### 培育腦的刺激

這樣哪個孩子都是出生後腦按順序培育。盡可能伸長孩子的可能性，爲了能幸福的度過壹生，身體，知識能力，然後心態的平衡，順序很好的培育這些是重要的。爲了育腦，外部來刺激時絕對必要的。因爲刺激腦內的神經細胞相互接連，才有了神經元的突觸（神經細胞的連接）。從父母開始周圍的大人反複刺激的話神經元的突觸也增加，就容易有「好的大腦」。下壹章說怎樣的刺激可以使舊的大腦→新的大腦→高度的思考回路按順序好好培育。

## **4.爲了培育各種腦的重要的刺激要點和時期**

### 培育舊的腦要「睡，吃，動」（主要是生後0個月~5歲左右）

舊的腦是生命維持中不可欠缺的，也是壹生中的基礎的腦。這個腦的神經元越多之後的腦就越好培育，就是可以說孩子的人生生涯中身心更容易壹起充實。爲此大人要好好的讓孩子睡，



大約相同的時間叫醒，好好吃三餐，身體自由的運動玩耍，意識這樣的刺激是重要的。這也就是說「好好的生活」，孩子的腦因為從五感來的很多反複的刺激而制造更多的神經元。

配合大人的生活規律而隨便的生活的孩子，孩子看起來像普通發育的孩子。但是這樣的刺激是不夠的，腦內的神經元只能制造必要的最小限度的量。所以，最終形成的腦的平衡不夠好不安定。到了青春期前後，會因為小小的問題而出現身心的不舒服，可以說很多學力不夠的孩子的原因在這兒也不為過。

好好刺激而培育的舊的腦的孩子因為生物時鐘運作的很好，上小學的時候到晚上 8 點就自然想睡覺，不磨磨蹭蹭而能自己入被窩。然後早上自然醒來，從早上就是笑臉。白天活潑的玩耍。比如說就是摔倒了也能很好的只擦傷就過去了。吃飯按三餐空腹好好的吃。如果到了小學生還不能到這種狀態就是舊的腦沒有好好得到培育的證據。重新再糾正生活，改善生活接受更多的反複的刺激。

#### 培育新的腦的「親子遊戲」的刺激（主要是幼兒期～小學地學年左右）

過了 1 歲，不只是舊的腦新的腦也開始快速發達。這個時期的孩子對特別是身邊的父母等大人說的話，做的事好好的聽看而大量的模仿。大人的言語和動作是對腦的重要刺激。很多刺激就能增加很多神經元，腦的高度機能就能無限發達。但是從影像中沒有這樣的刺激。所以和孩子壹起的時候盡量的要遠離電視和智能手機而是親子面對面的做壹些語言遊戲和規律遊戲，手的遊戲等。盡量的使用更多的詞語用文章來說，玩的時候父母也手腳經常的動身體互相的接觸，玩耍有有更多的刺激是有效果的。

新的大腦中有無數的神經細胞。那是特別在幼兒期全面接受了刺激而形成的「學習的基台」。成為好奇心旺盛的腦。小學的學習反複給新的大腦刺激，好奇心旺盛的孩子對看見的聽見的所有的都想知道，想接觸自然就被培育成為會學習的孩子。上了小學，比起過多的孩子不希望的學習和私塾，融入反複大量的親子可以共有的興趣玩耍可以說是培育腦的要點。

#### 高度的思考回路是通過「有言語的對話，肌膚接觸」的刺激而來（主要是幼兒期～中學生左右）

前頭葉是驅使理論思考和計劃性來解決問題，和社會「好好相處」而必要的腦。這是新腦的壹部份，舊的腦，新的腦按順序好好的被作成後開始機能。所以完成的是腦的培育中最慢的，小學中學年到中學左右的時期。

但是大人從孩子的幼兒期左右開始最後需要意識給與刺激形成腦的「高度的思考回路」。為什麼呢，思考中有經驗，記憶，然後非常重要是語言的積蓄。幼兒期開始周圍的大人用「不要擔心乘坐下壹輛電車也能來得及沒關係」「收拾了以後吃飯的話心情就舒服」「錢不夠所以今天買不了果汁」等的論理思考的過程的文章好好傳達做好習慣的話，孩子的腦也可以形成這樣思路的基台。然後孩子不只要「果汁」而是用「請給我果汁」「我口渴了請給我買果汁」對應語言的發達來說等，從幼兒期開始盡力用文章來正確的傳達的習慣是重要的。同時用語言表達的時候注意不經意的接觸身體的肌膚之親的話可以更有效果的刺激。

然後特別是小學中學年以後，善意的先發的言語，行動會相反的反效果的情況需要注意。比

如說不是對和朋友吵架的孩子說「那個孩子不好，媽媽打電話替妳說」而是「是嗎，為什麼會這樣呢」讓其把事情壹個壹個的說出來，引導孩子自己思考解決的方案的話高度思考回路會越來越發達。

推理思考是直接連接學習的重要機能，並不只此，憤怒和不安等負面的情感主要在舊的大腦中出現的時候，以前頭葉的記憶和經驗為基礎好好思考可以自己制作「所以沒關係」的安心的腦。

而且，能構築大人從論理上傳達，孩子也確切的傳達意思的關係的話，孩子的情緒安定產生相互信賴。肌膚之親也有情緒穩定的效果。這樣的話青春期以後也可以什麼都和父母說，對人有信任，容易培養成和社會能好好相處的大人。

## 5.這樣的生活培育大腦

腦因著刺激而培育。然後刺激大量反複的話腦就培育的好，還是每天反複的家庭生活對於孩子的腦的培育掌握了重要的鑰匙。特別是為了成為所有的腦的培育基礎的舊腦可以得到好好培育，壹定記住特別在幼兒期中睡，吃，動動身體是比什麼都基本的。然後同時注意刺激新的腦和論理思考的腦來生活的話，什麼樣的孩子都可以平衡的好好工作，培育壹生都幸福的腦是可能的。大人要注意讓孩子「好好生活」。

### 推薦利用清晨時間

早上太陽升起，從孩子的視覺光刺激腦。腦內的神經元被整理，早上醒來的時候是清醒的狀態。所以起床後育腦的刺激有很多。早上給腦部刺激是利用清早時間的好機會。親子壹起在朝陽中起床，最好到外面去散步等等。輕輕的動動身體。這有利于刺激舊的腦。並且早飯時間如果可以和孩子壹起做，比如說熱蛋糕，匹薩面包等，簡單的早飯菜單的時候和孩子壹起做。新的腦也迅速被刺激。

這樣的清晨時間在生活中定下來的話，孩子成為小學生的話，壹定讓他養成早上學習的習慣。大腦每天接受很多的刺激，晚上睡覺前就好像完全七零八散的房間的狀態。在睡覺的時間被整理，只剩下必要的東西，第二天早上有可以接受新的刺激。所以，壹天中最適合學習的是早上。孩子小的時候就反複刺激腦部的生活習慣在家庭中培養是重要的。

### 激發語言的親子遊戲

語言是人的腦的機能。學習肯定是，思考的時候對朋友好的時候人用的是語言。所以好好刺激孩子的腦讓說話的機能發達是重要的。大人對開始記住語言的孩子說很多的話。給他讀繪本也是好的，為了能更刺激腦部，讓孩子自己說出話來是有效的。比如說對繪本後不只是說「很開心」，問「熊的家在哪兒？」「在山上啊」「老爺爺在等嗎？」「不是啊～媽媽在等啊」等把孩子的語言引導出來腦部就能受很多刺激。

其他，尋找有「あ」的詞語和花的名字壹起說，做接尾巴遊戲等把記憶的詞語引出來，不重複的還要再找沒有「ん」的詞語來回答，最高度的腦，前頭葉受到刺激。這樣的遊戲在生活

中經常反復的話，「判斷自己被置于的狀況的最適合的行動和言語」的極度高度的論理思考的腦，就是心的腦的發達。

### 吃飯的時候電視是不好的

吃飯的時候，人的腦從五感中接受很多的刺激（氣味，味道，顏色，聲音，暖和）也在其中。食欲也受刺激。這是培育舊的腦的刺激。不只這個，吃飯的時候用筷子，家庭中的對話交流。這成爲培育新腦的刺激。就是每天有規律的生活是培育腦的重要刺激。但是如果吃飯的時候電視開了怎麼辦呢。

電視有很強的光和聲音刺激孩子的腦。孩子的腦是未成熟的，被強烈的電視刺激支配的話，從五感來的對舊的腦的刺激，然後對新的腦的刺激就不好進入了。就是壹天 2 次在家裏吃飯的話，開電視吃飯的家庭壹年失去了 730 回的刺激培育腦的機會。

### 從會的開始做做看

培育孩子的腦不需要那麼長的期間，大人某種程度上忍耐的話，有意力的對孩子說「好好生活」可以說是左右孩子壹生的幸福也不爲過。爲了正確的育腦，各個家庭都重新檢討生活習慣，從今天可以做的開始的話就很好了。

### ■執筆者介紹

品川 裕香 育兒 - 每個孩子現在比以往任何時候都需要什麼教育  
教育記者和編輯。在壹家出版公司擔任了 12 年的雜誌和書籍編輯後，成立了自己的公司。  
教育、醫學和社會問題從異文化理解和預防的角度來報道執筆。國內外的教育現場（從欺凌、逃學、虐待到 LD、ADHD 和阿斯伯格綜合症等特別支援教育，到犯法等等的矯正教育）  
從不同的角度報道和撰寫了兒童、家長、教師和支持者的想法。■北海道大學大學院教育學  
研究院附屬兒童發達臨床研究中心學外研究員 / 東京都發育障礙教育促進會成員 / 京都市  
教育委員會 需要支援的兒童項目組專家成員。 < 著書 > 『工作的必要條件：爲了避免就業  
不穩定』（築摩書房 2013），『LD, ADHD, 被關注的兒童興奮成長的課』（小學館 2009），  
等等

成田 奈緒子 兒童育腦法--了解基本知識，給孩子壹個快樂的生活--。

作爲茨城縣發育障礙支援中心和茨城縣土浦兒童諮詢中心的特約醫生，參與了廣泛包括教育、醫療和福利在內的支持系統和科學的思考兒童的生活習慣的育兒教育的提議。開設牛久愛和病院小兒科的專門外來。然後也是以「早睡早起早餐全國協議會」「乳幼兒期開始的兒童教育的項目（東京都）」爲開始確立兒童生活規律的多種社會活動。■文教大學教育學部  
特別支援教育專修 教授 / 日本小兒科學會認定小兒科專門醫 / 發達腦科學者 < 著書 > 「早

起規律來育腦」(發芽社),「小學生媽媽的擔心百科 家庭篇」(小學館)等等

封面：熊野幼稚園(東京都葛飾區)

#### ■「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。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>