

「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. 看起來有點奇異的孩子的言行・・・如果被說是發達障礙的話？
 9. 保育和幼兒期的運動玩耍的重要性
 15. 概況

看起來有點奇異的孩子的言行……如果被說是發達障礙的話？

育兒作家 演講家

立石 美津子

發達障礙是什麼？

最近是不是經常聽見「發達障礙」這個詞？

發達障礙有 4 種

- 1, 學習障礙 (LD)
- 2, 注意欠缺/多動性障礙 (AD/HD)
- 3, 高機能自閉癥 (廣泛性發達障礙)
- 4, 阿斯伯格綜合征 (廣泛性發達障礙)

因為在知性上沒有大的遲延，早期發現比較難也被稱為看不見的障礙的「灰色地帶的孩子們」。這些障礙不是心或精神的先天性的腦的障礙。父母教育方法或家庭環境，不是父母的原因。愛情不足的自閉癥，本人努力不足的學習障礙，不是父母不好而變得多動。這點要好好的理解。

障礙的特征

1. 學習障礙 (LD)

即使交流能力沒有問題學力也很低下的狀態。頭腦裏把看到的文章音聲化機能沒有好好運做而使得文字讀不了。讀文章的時候就變得蹣跚。本來不會讀的字「寫」也是困難的。

不只是國語數學也困難了。小學 2 年級了對 1 年級 2 學期的單元「1 位數進前 9+3」不會等遲了 1 年半非常的不會。

實際上是障礙還是單純的學力跟不上瞬間是很難判斷的。而且這個障礙是學習中初次發現的在幼兒期很少能知道比較多是到小學 4 年級以後被診斷的。

2. 欠缺注意力/多動障害 (AD/HD)

- 容易忘東西
- 不能守約
- 一下就泄氣
- 上課的時候走動
- 沒有離開座位但是身體經常搖動
- 行動和感情爆發
- 不會收拾

有多動癥，沖動癥。這樣大部分的人會不安的覺得「我家的孩子正是這樣」。感覺幼兒大家都是 AD/HD。

但是 AD/HD 是 5 歲了還像 2 歲的孩子一樣行動等極端激烈，給日常生活帶來障礙。小學生了注意力不能集中的話會導致學力低下。

3.高度自閉癡（廣泛性發達障礙）

4.阿斯伯格綜合征（廣泛性發達障礙）

廣泛性發達障礙是和交流能力和社會性相關聯的腦的領域有關係的發達障礙的總稱。有語言的發達遲延而沒有智力的發達遲延的「高機能自閉癡」語言的發達和智力的發達沒有遲延的「阿斯伯格綜合征」等包含在內。

交流不只是表面的語言還有親密度，視線，表情，動作，抑揚等非常多的非語言手段。自閉癡的人比較難察覺對方的心情。不會選擇適合場合的語言和態度。和初次見面的人沒辦法有適當的問候，忽然像舊友一樣親切的說「你很胖啊」「你的個子很矮」等自己想到的就直接說。

而且好好分析看的話，不是和對方的來回對話只是單方性的。

而且對限定的有強烈的興趣，有特定的喜好。

對日程和場地喜歡特定

沒辦法改道

極端討厭違反規則

固執一定的方式

這些變化會陷入自傷等恐慌。

個性上不會整理 行動奇怪

已經 5 歲了去超市還是把看到的蔬菜隨便撕，不隨自己心願的話就發脾氣躺在地上翻滾。毆打朋友。不管多冷的天都只穿自己喜歡的短袖襯衫，單純個性強收拾不了的狀態。父母也疲勞困惑。

幼稚園保育參觀日，安靜不了幾分鐘就站起來逃走。沒有辦法集體行動。好好的教了卻不能和其他小朋友一樣做到的自己的孩子…

拼命的育兒卻是百忙一場。媽媽朋友也安慰說「孩子都這樣」，但並不是那麼單純容易的。和周圍比較的話心中並不能安穩。

回到家和孩子只剩兩個人一不小心就說粗暴的話了「為什麼不能和大家一樣呢！」說幾次才知道呢！」

年中無休的只是叱喝而自我厭惡。

被丈夫和婆婆說「母親的教育沒有到位」。自己責備自己「母親失格」醒悟過來已經動手打孩子了。一邊想「可能這是虐待」一邊已經停不下來了。母親的精神狀態已經困惑。孩子一年中一直受責備。附帶母親的精神不安定。陷入負的漩渦。

七上八下，不安定的就學時的診察

個人面談時被說「請家庭再好好教育」，媽媽朋友也慢慢開始有「沒有禮貌的孩子，不一起

玩」的冷淡的視線。呆得非常不舒服的空間。

郵寄到的是就學檢診的通知。

小學入學時必要的健康診斷。「馬上小學入學！各種各樣的問題過去了晴朗地成為閃亮的一年生～！小學入學的話班主任也換了，媽媽朋友的關係也不那麼濃密了」

這樣撿拾僅有的期待和夢想而度過的你，但是入小學了等待的是更加嚴厲的現實。

如果被說「有障礙嫌疑」的話怎麼辦

就學時健診被說的一句話「有發達障礙的嫌疑，到專門機構接受更加詳細的檢查」

轟隆！像被雷打的心情。

完全像癌癥檢查後，有點覺得「好像是，但是應該是良性的」，但卻被宣告「很遺憾，是惡性腫瘤」的感覺。

有的人當場哭崩了，有的人大發火，有的人失魂落魄等反應是各種各樣。

你有沒有把耳朵的閘門放下了呢？有沒有反論說「沒有，我們家普通！」「把我家孩子當傻瓜啊！」？或者向行政訴訟裁判嗎？有沒有想「帶著孩子去自殺」？

和非常親的媽媽朋友哭訴，因為不想破壞人際關係只能對你說「就學健診擔當真殘酷」。但是能不能用耳朵聽聽「有真正的愛而進言的人」的話呢？

父母悲哀的心情

想發火的心情，被陷入底部的絕望感，非常理解。

但是這個反應對孩子來說是正面的嗎？

每個孩子都是「不可替換的存在」。不是「不好就不予以承認，好的就接受」吧。只是很難過的自責「把你生成這樣對不起」。

「是不是懷孕的時候喝了啤酒不行了？」「是不是我一直工作不行了呢？」這樣那樣的想。

孩子出生時「希望能五體滿足的生出來」「想起確認眼睛和耳朵能不能聽得見時眼淚滿溢」。

拼命的養育了6年。小學入學前被說「有障礙嫌疑」的話，誰都沒有辦法簡單接受是理所當然的。

比起優先自己的心情要優先孩子的心情！

但是如果「希望我的孩子幸福」的話，怎麼做才是正確的呢？

還是幼兒「站起來走的激烈」「發脾氣」程度。這些都是鼻屎一樣的小事而不是做為障礙來接受。「臭的東西蓋上蓋子」而完事的代價是將來成為大的傷害一定會侵襲來。

一天中在小學校過的時間最長最重要。那兒成為難受的痛苦的地方是不行的。入學後集中在「孩子能夠活潑快樂的地方是哪兒」來選擇學校。

每天給孩子準備快樂安穩的地方可以預防思春期以後的大波亂。

小學校的種類

小學的種類和班級人數和教員配置數是下面這樣。

◆特別支援學校（舊 養護學校）

只有盲・聾・智障孩子去的學校

※老師 2 人 對 學生 7 人

（重度重複兒的班級是 2 對 3）

◆特別支援學校（舊 特殊學校）

並設於通常學校內

※老師 2 人 對 學生 8 人

◆通級

學籍在普通學級裏去幾天的特別班級的形式，有配支援員。

※不是所有學校都有並設所以一周要去幾天有通級班級的學校。

◆普通學班

通常的健全兒的班級

※老師 1 人 對 學生 35~40 人

那麼，智力發育遲延的時候有人這樣想「先去普通班級，馬上跟不上的時候再轉到特別支援學校」。但是，這是不好的選擇。無意義的繞道。

終究普通班級的基本是一齊指導，發達階段不同的孩子們將近 40 名左右，不知道把焦點對著誰上課比較好的狀況。所以班主任所有精力都耗在一律掌握學校課程上。即使想「這個孩子做這個課程比較好」也是實際上沒有辦法的。

然後，對於孩子的 1 年對於孩子來說有 10 年左右的大意義。1 天 1 天地一瞬間一瞬間的非常重要。「看樣子」而白白讓時間過去是不好的。

「先進入小的集體，看了成長再進入大的集體」這樣的順序是比較好的順序。

如果順序反了怎麼辦。「入 35 人的普通班級，要不行了再換 8 人小集體的特別支援班級」的選擇。

然後，沒有辦法就轉學…

那個時點已經「身邊的朋友都能自己努力了卻還不行」「被責備」這樣的體驗積累傷害了孩子的心認為「我是個不行的孩子」。從頭開始選擇適合孩子能力的集體比較好。

比較接近灰色地帶只能進普通班級

但是，沒有智力障礙的話去了特別支援班級是不夠的。

不是說普通班級就是最適合的教育環境。

確實學習上可能跟不上學校生活不是只有學習。並不能像幼兒時期那樣「大家都很好」。復雜的朋友關係的小學校。有「排除不同」的苛刻。發達障礙的孩子被認為是「不一樣的」而成為目標的可能性比較高。

但是，非常接近灰色地帶的孩子不得不進入普通班級。那麼怎麼辦呢？

進入普通班級的 4 個要點

發生過有乳製品食物過敏的小女孩吃了學校配餐中放了粉狀奶酪的韓國煎餅而死亡的事件。那以後對食物過敏的擔心就更詳細了。

那麼班主任對進入普通班級的灰色地帶的孩子沒有個別支援的話也不是就成了報紙事件。

普通班級的定型發達兒 90%以上一齊指導。所以個別考慮是比較難的環境。然後不能得到十分對應的孩子就自我否定，之後的人生就亂了。

更好一點的度過「舒服的快樂的學校生活」，進入普通班級的話有 4 個要點。

4 個要點

1, 和班主任說

說「自閉癥」「有一些癖好，得不到滿足的話就緊張不安」這樣抽象的是不夠的。有什麼樣的癖好，什麼時候緊張不安等要具體。

比如說「東西的放置位置有癖好」「要在規定的時間內完成」「行程變更的話就混亂了」「穿不了相同的衣服」等等。然後「用相片和文字視覺上表現的話可以理解」等手段也告知。

2, 和同學說

「為什麼只有那個孩子在上課時，站起來走不會被老師責備呢？被特別對待太狡猾了！偏心！」周圍的孩子這麼想。這也會成為欺負的原因。因此，可以聽班主任說說。

這樣說。

「視力弱的人戴眼鏡吧。人出生時臉型，身體體格等各不相同。有擅長乖乖的座著聽老師的話的孩子，也有不擅長的孩子。大家有擅長和不擅長。

○○君坐在椅子上有點難，老師對○○君多少站起來走都不批評。不能認為老師對他「偏心很狡猾」

3, 和媽媽朋友說

如果被說壞話「因為那個孩子沒法集中」的話相當難受。所以家長會的時候最好說一下。「我兒子是自閉癥。有○○（提示具體的行動）特點可能給大家帶來不方便的地方，請多關照」這樣的話支援你的媽媽朋友一定會出現。

4, 和本人說

不要忘記和本人說。

「你是自閉癥，所以會恐慌」不能讓他從朋友那兒聽說。

低學年的時候和他說「你的頭腦有障礙」他也理解不了。「你有不能安靜的座下來的特點，但是不是你不好」讓本人理解自己的特性是重要的。

親子不要因為「二次障礙」而受苦

以上如果不做，隱藏了障礙而入學的情況會怎樣呢？請想象一下孩子的心情。小學 6 年期間，不被理解沒有得到適當的支援的影響是大的。思春期以後，抑郁，割脈，傷害他人，精神疾病等原來沒有的第二個障礙令親子都很受苦。

二次障礙是本人對不適應的環境而產生的壓力反應。

先天性腦裏有的一時性障礙的後天二次性而發生的障礙。本來可以預防的。誰來預防呢，父母吧。

「只有自己不會，怎麼努力也不能和朋友一樣」這樣的體驗讓孩子的自尊受到傷害。沒有了自我肯定感。

某種程度，回到從前教育成長不好的孩子說「你是有價值的人」是非常難的。

為了不發生二次障礙，盡力在孩子小的時候切換教育模式。決不是想「盡力的接近健常兒」。

可以理解想以「只是個性」「性格問題」來整理的心情。但是不是。可能說法比較令人難接受，怎麼努力都不能成為健常兒。就是成為爺爺奶奶了自閉癥還是自閉癥，注意欠缺、多動癥障礙，學習障礙的爺爺奶奶。

特別是發達障礙的孩子能力比較不均衡，擅長的和不擅長的非常明顯。這不是從氣質和性格來的，不是家庭環境來的後天的而是先天性的腦機能障礙。你和孩子都沒有不對。

父母首先接受

為什麼會「希望和大家一樣會」呢？這是因為父母本身有「有障礙就是不幸」的價值觀綁架了。母親本身是健常者普通的生活是可以理解。

但是最不幸的是父母和老師和朋友都不給與肯定，不被考慮被忽視每天都要登校到「自己沒有幸福感的地方」。這也是學校，那也是學校，一天中最長時間度過的場所，每天都呆的卻被否定而話究竟會怎樣呢。

不能建立打開人生最重要的武器的「自己是有價值的」的「自我肯定感」而成為大人。

先天性四肢切斷，「五體不滿足」的作者乙武洋 匡君

為什麼，那麼閃亮耀眼呢。充滿自信的臉。沒有手也沒有腳啊！他不對沒有手腳感覺到什麼。是由於他的母親面對沒有手腳只是在肢體上架了個腦袋的孩子說「可愛」而歡喜。然後對生了個四肢不全的孩子沒有哀嘆，認可並表揚培養的結果。

人生是連續的。育兒是被現在的眼前追逐，不能看 1, 2 年後。幼兒期沒有適當的支援後面一定會再返回來。那時候就是後悔也回不到嬰兒的時候了。

然後，有障礙會有點不方便需要一點支援不是不幸的。怎麼樣的孩子都是不可替代的自己的

孩子.父母不認同的話誰認同呢。

我自己的事

我有兒子。

我以「愛才能培養優秀的孩子」「培養他到哪兒都不羞恥」「不給他人帶來麻煩的優秀的人」這樣的方針信念來培養的。

兒子一生下來就讀很多的繪本給他聽，飽受語言的沐浴。但是「爸爸」「媽媽」的喃語一個都沒有的兒子讓人不安就帶去醫院受診。2歲的時候淡淡的被診斷為「孩子是智力障礙的自閉癥」。

我怎麼都不能接受。這以後是醫生採購的放浪之旅。「這個醫生是草叢醫生」轉了10家以上的醫院。

「不是自閉癥可能是聽力不行沒有辦法記住話」這樣想做了好幾次聽力檢查。因為覺得「聽不見比自閉癥好」。但是聽得見。醫生們異口同聲的說「自閉，自閉」。

從那時候我放棄了對孩子的期待，束手無策。

診斷後，一年左右閉居抑郁的狀態。我自己喝精神安定劑了。

時間經過後慢慢地接受了「本來的樣子的孩子」。

然後如果是健常兒的父母會忽視的點點滴滴的成長，「會扣扣子了」「會關水道口了」等小小的事情就一次一次的誇「好棒，好棒」。回首「不會○○」只尋找不會的東西的自己做為母親是成長了很多。

中學生的兒子完全不理會自己比周圍差的樣子。一直都很開心的樣子。買一個東西都不會卻充滿了自我肯定感。障礙兒媽媽中也有完美主義而深陷特殊療愈的，而我不是。

可能因為沒有「不得不盡力接近健常兒」的去育兒，兒子每天都很幸福。

推薦做隨便媽媽

我寫了「培養自己一個人也會的孩子 推薦做隨便媽媽」。

不是以障礙兒為對象的書本。有很多家長對普通的孩子也是「為什麼拖拖拉拉」「有喜歡討厭是壞孩子」有語言的虐待。

做為健康正常兒生下來將來成長為「自我肯定感很低的大人」「吃的有喜歡不喜歡並不壞，舌頭敏感將來是有名廚師，所以父母可能可以安閑度日」「注意力不集中，對各種東西有興趣的好奇心旺盛的孩子」這樣看事情的父母培養的孩子是非常幸福的。

「育兒不用尋求完美隨便更好」

帶著這樣的想法寫的。很榮幸您閱讀。因為這個記事能增加得到啟發的話很開心。

保育和幼兒期的運動玩耍的重要性

東京學藝大學 教育學部

準教授

吉田 伊津美

1.玩耍是

幼兒教育的指導的基本是通過玩耍而進行的綜合指導。但是對於玩耍的思考方法各種各樣理解也曖昧。指導也千差萬別，也有看見實際和玩耍相背離的活動的場面。保育幼兒教育中的玩耍，對於指導理念和指導實踐都有益的思考方法可以說「追求自我決定和有能的認知內發的動機的狀態」的想法比較好明白。（杉原隆「幼兒期的運動發達和運動玩耍的指導」ミネルヴァ書房,2014）。動機是為什麼採取那樣的行動的理由和意欲和幹勁，和期待比較近的。動機大的分的話為了得到誇獎和被表揚的外在報酬而做的外發動機，報酬內在的行動有內發的動機。前者是外在報酬成為行動的原動力的行動做為手段，後者是被活動自己的有趣和魅力而吸引而行動的狀態，這才是遊戲。

從遊戲的思考方法（內發性的動機狀態）做指導理念的立場來說的話，培養自我決定性的行動個體培養自立的人材。或者追求有能是個體的可能性以各自的方法向上累積充實的經驗，培養生存能力的基礎的幼兒教育中玩耍的意義就明確了。然後在指導實踐的立場上說的話，仔細觀察孩子以怎樣的動機行動，顯示指導孩子更加參與自我決定性的活動的方向性。

2.幼兒期運動發達的特征

幼兒期的運動發達有和大人不同的發達特征。獲得基本的動作和洗練這兩個是特征。獲得基本的動作的洗練是消除各種基本動作的不順暢和浪費而合理的很好的動作。

基本的動作是幼年期學得的基本運動樣式，走路，跑步，跳，扔，滾等，人的基本的動作。數量非常多幼年期已經和獲得和大人差不多的項目。這些是日常生活和運動玩耍中能看見的動作，動作因著經驗而變得流利。就是反復經驗各種種類的動作關係到幼兒期的運動發達。

3.適合幼兒期的運動

那麼反復經驗各種種類的動作什麼樣的運動比較好呢。那是做為「玩耍」的運動。最近積極的進行體力向上等的自治體和園有很多。但是，有報告說比起對某種特定的體育運動和程序化活動來說做為「遊戲」的運動更多的經驗基本的動作的種類和運動和量。進行特定的體育運動

和它相關系的動作可能就變擅長了。但是，就是好像什麼都會的地方有陷阱，經驗少的動作非常不靈巧。幼兒期是各種動作都容易會的時期。換一個說法是錯過這個時期的話獲取動作就不容易了。

文部科學省平成 24 年策定了幼兒期運動指針。裏面指導要點中有「進行各種可以經驗多種動作的玩耍」。采用各種各樣的「玩耍」可以反復經驗更加多樣性的廣泛性的動作。

4.多樣的動作是

多樣的動作有兩個意思。一個是各種各樣的種類的動作（類目的多樣性），還有一個是基本的動作的變化（內容的多樣性）。類目的多樣性是剛剛說明的動作樣式不同的走路和跑步，吊杠，打等各種各樣種類的動作的範圍廣泛的意思。內容的多樣性是指一個一個基本動作的變化。變化是加上空間性的，時間性的，力量性的調整而產生的，簡單的說動作語加上修飾語。跳的基本動作加修飾語的話就是跳的高，往前跳，跳得快，有節奏地跳等變化各種各樣的跳法。這樣加了各種內容的動作也是多樣性的一種。

思考幼兒期的運動發達的特征的時候，廣泛的各種各樣的動作的經驗是必要的。考慮這個的話，從動作經驗的面構成環境也是一個方法。有高度的話可以「慢慢的爬」「跳上跳下」。有圓木頭橫著的話可能在上「走過去」。有風幡的話可以看見「揮舞」和「跑」的姿勢。不要強製性的指示孩子也有應場引出動作的性質。以引出經驗少的動作的視點來構成環境。也可以說有必要在教材上下工夫。

5.做為遊戲的運動的另一個意義

如前所述幼兒期的運動發達是做為「遊戲」的運動是合適的，作為遊戲的運動不只限於運動發達。幼兒期的運動經驗很大的和自我概念的形成相關聯。自我概念簡單的說是對自身的形象想象，對自己的形象的肯定和否定對行動傾向改變很大。孩子對自己的事情用幾個視點，其中運動性的側面占非常重要的位置。每天開心運動生活。接受周圍的大人等重要的他人說真好，很努力了等自己快樂的完成很多形成運動有能感。這樣就可以有自信的積極的顯示活動性的運動傾向。但是一方面讓孩子做不會做的在競爭上反復失敗的經驗，不被周圍接受受了否定的評價就自己不會了，不行等形成無力感。

就是重要的是，不是單純運動的話誰都可以培育一樣的心。怎樣體驗被左右。一齊做同樣事情的運動指導，課題一個的話做得好做得不好成為問題。那麼只有一部分得孩子形成有能感，其他的孩子形成無力感。作為遊戲的運動也可以培養有能感。

6.培育有能感的關聯

幼兒沒有十分形成客觀評價基本上誰都可以持有有能感。有能感不是大人看起來的會的樣子和成果，本人能不能品嚐「我會」的感覺。那是達成經驗，重要的他人的肯定評價，花費的努力的知覺。

達成經驗是把課題做完，使其終結完成。但是和大人不一樣不需要難的課題也不和他人比較

判斷。大人看覺得沒有什麼大事，一個一個自己做完成的話可以形成有能感。

重要的他人的肯定評價使周圍大人等的稱贊讓幼兒接受。可以說保育者和保護者的參與是重要的。

花費的努力的知覺是幼兒對努力概念和能力概念還分不開為了不對客觀能力評價，知覺到拼命努力可以做得好。比起做得好不好拼命的努力可以培養有能感。

這樣，作為玩耍的運動對心的發達貢獻很大。不能做遊戲的運動，需要註意會不會給心理發達帶來弊害。

7.改善園的環境和日常生活

運動經驗的減少是幼兒的運動能力低下的直接原因。也就是積極運動身體的玩耍變少的原因很大。然後，重新看運動性的玩耍是重要的。但是，不只是運動性的玩耍的減少實際上日常的運動經驗也在減少。因著機械化和自動化生活變得非常方便和舒適。但是一方面變得人不動也可以過好生活。門和水道可以自動的壓，拉和轉。衛生間也因為洋式化而不需要蹲。樓梯一階一階下，可以看見站著不會脫鞋子的5歲的孩子。不是說要回到以前的生活。發現以前生活能培養的現在已經沒有那個機會，是不是需要再一次重新看看日常的生活中的運動經驗。

不是單靠動作獲得體力和運動能力。幼兒期形成基本性的生活習慣，大部分基本上都是伴隨動作的，獲取動作是自己可以做的，和自立關係很大。大人覺得有點麻煩的幼兒也不會那樣想。上下學的時候不座而穿鞋子看看，離遠一點搬運大型積木等等，花一點工夫在日常生活中埋下動身體的機會。這樣動作經驗豐富的可能性就更廣了。

8.養育一生都健康的身和心

體力、運動能力的低下成為問題，只向這個問題看的話會朝鍛煉的錯誤方向前進發展。幼兒期是形成人的運動基礎的時期，但是遊戲的結果是培養了運動。運動遊戲不只培養了身體而且在培養內心的意識上可能也是必要的。可能有運動=體育的印象。幼兒的運動玩耍和學校體育完全不一樣。一般生活中也有很多玩耍的機會。改變一點視點，首先從身邊開始和孩子一起做。

■執筆者介紹

立石美津子 看起來有點奇異的孩子的言行・・・如果被說是發達障礙的話？

1961年大阪市出生。聖心女子大學畢業。取得幼兒園·小學·特別支援學校教師的執照後，在石井勛先生的指導下，在幼兒園·保育園普及漢字教育。1995年，創立株式會社 Power Kids（教室名 エンピツらんど）。現在一邊接觸保育園，幼兒園0歲～小學低年級的孩子們一邊奔忙於執筆和講演活動。自己是培育自閉癥孩子的母親。很好地運用30年的教育現場的經驗，不是桌上空論的演講會很人氣。理念是「通過不是完美主義的適當培育，在人生的開端讓孩子有自尊感情」。

<著作>『進入小學之前父母不可做的115件事』，『為了孩子會讀寫算術父母不可做的104件事』『心和腦很快成長的讀聽』『遇上不合適的老師時讀的本』『一個人養育孩子 推薦做適當隨便的媽媽』

「毒的對面有愛」博客吸引話題。

■立石美津子官方博客 <http://www.tateishi-mitsuko.com>

吉田 伊津美 保育和幼兒期的運動玩耍的重要性

東京學藝大學綜合教育專業學系教育學講座幼兒教育學領域副教授。培養幼兒園教師，保育員等。專業是領域教育學健康·體育心理學。主要的社會活動有文部科學省幼童時期運動指針製定委員會工作小組委員，文部科學省兒童體力提高指導育成研修講師，文部科學省幼兒期運動的指導參考資料編輯委員會委員，擔任內閣府·文部科學省·厚生勞動省幼保聯合型授權的兒童園教育·保育要領解說作成協力者，日本體育協會幼兒期的主動·兒童·程序作成工作小組委員等工作。

<著作>「幼兒的運動玩耍-幼兒時期運動指針」（編著）CHILD 本社，「向幼兒時期運動發育和運動遊玩指導」（分擔）Minerva 書房等其他

■協助園

封面：梅園幼稚園（神奈川縣 川崎市）

■「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年創刊以來一直傳承創業者·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一定告知我們。

咨詢請聯系下面地址

咨詢地址

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