

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 听读故事养育「心的脑」
- 8 现代保育的要求
- 15 概况

# 听读故事养育「心脑」

长井市地方创生战略监  
(兼市教委教育战略监)  
<到 2019 年 3 月 31 日>  
泡渊荣人

## 欲望和好奇心

让我认识到施行幼儿期教育的迫不及待的重要性是东日本大地震。东日本大地震是让人口剧减的灾害。它让日本现在的课题更早的表面化。

在参与灾区复兴过程中，我确信了一点，就是一起建设受灾地区时，一起感受从无到有的幸福感的大家的共通点，是都有着向前跨出一步的欲望和强烈的好奇心。

现在政府为 Society5.0 时代推出各种各样的培育人材政策。AI 和 IoT 融合的时代将马上到来。但是 AI 也有没有办法持续并永久拥有的东西，其中一个就是欲望和好奇心。

孩子们能不能持续有强烈的欲望和好奇心，很大程度上影响了他们此后在这个世界上能不能在幸福感中实现自我，自力更生的好好生活。

那么幼年期是欲望·好奇心的「核」形成的重要时期。

## 亲子的交流

特别是从 0 岁到 6 岁的未就学学期的亲子交流对提升孩子欲望非常重要。

这样提倡的是到现在为止调查研究了五十万人以上的儿童学生的脑科学者东北大学教授川岛隆太。

为什么亲子交流能够提升孩子的欲望呢。其要点是脑深处的「边缘系」左右感情和情动。这个专家称之为「心脑」，培育「心脑」是提升欲望的基础。

## 听读故事而产生的亲子关系的变化

在提倡亲子间交流和共通体验可以培育「心脑」的同时，川岛老师还言及其还可以帮助孩子建立自己的紧急避难基地。比如说孩子有了什么厌烦的事情，自己有没有可以逃避的地方有很大差别。实际上，川岛老师通过亲子在做热蛋糕时脑的变化明确了紧急避难基地通过「心脑」建立的。

通过这个调查结果我请川岛老师一定试一试听读故事的实验。听读故事的话可以促进亲子的交流，还可以让孩子在语言能力上得以增长。

两年期间，在我所在的山形县长井市展开了以东北大学为主体的「听读故事而产生的亲子关系的变化」的调查研究。

对象是未就学的儿童和其家长约四十五组。通过八个星期在家听读故事的前后对家长调查问卷和对孩子的语言发达检查等的调查进行调查。调查结果显示每个家庭实际听读故事的时间平均一天十三，四分钟，但这只是平均时间，即使是几分钟也好让大家尽可能每天都坚

持。并且听读故事的时间段以睡觉前为中心进行。书本以孩子的兴趣为中心由家长来选择。

调查结果中想强调的几点如下。

首先是词语数量的增加，听的能力的显著成长。特别是听读能力的成长促进孩子正确理解指示能力的急剧增长。

另一方面孩子的问题行动减少。而且抗抑郁和不安倾向的减少的效果也不可忽视。

而且可能是因为孩子的这些变化使得家长的育儿压力明显的得以减少。甚至读故事给孩子听，家长做的越多，压力明显地减少越多。

还有一个很大的收获是参加调查活动的一名父亲说了这样的真心话「读故事给孩子听真的很好，持续下去孩子越来越可爱了」。

调查结果显示孩子听读故事不但可以让孩子的感情安定，即不止培育孩子的「心脑」，对孩子的语言能力的向上，亲子间的亲密关系等都有效果。得到了「父母改变了」的反应。

## 阅读的效用

去年4月以川岛老师为座长的仙台市调查项目「读书习惯和学习能力」的关系数据让我非常的感兴趣。仙台市的全国学习能力调查以外，独自进行了仙台市标准学习能力检查和仙台市生活·学习状况调查。这次调查结果以小学五年级到中学三年级三年间的数据为对象。

调查结果触及「读书习惯和学习能力」，结果表明经常读书的孩子的学习能力比较高。

具体的比如说读书时间越长成绩越好，明显显示了读书时间和学习能力的关系。然后，一天的读书时间超过两个小时的话成绩有稍微的下滑倾向，一天读书一到两个小时的孩子比不读书的小孩子成绩高出很多。

进一步把读书时间和学习时间和偏差值的关系用表格（图2）显示发现一天学习两个小时以上，总算偏差值能超过五十，一天即使学习三十分钟以上两小时未满足但是读书十分钟以上的话，比不读书的孩子偏差值来的高。

调查结果提示了为了提高学习能力不但要学习，有计划性的阅读是很必要的。

## 脑的网络因为阅读而发达

东北大学最近的研究阐明了有阅读习惯的孩子的脑的变化。具体来说形成脑的网络的白质因为阅读而发达。

近年从这样的脑科学见解越来越清楚显明读故事给孩子听还是阅读对脑的发达非常重要。

但是怎么讴歌读故事给孩子听和阅读的效果，最重要的是没有使之习惯化的话得不到什么效果。对于兴趣智能手机和游戏而和铅字疏远的小学生和中学生来说，突然让他们读书也并不那么顺利。关这一点作为家庭教育的一环的亲子的听读是习惯和铅字接触的重要的第一步。

## 亲子一起培育「心的脑」

学习指导要领从去年度开始有了阶段性的改变，为了让孩子有足够的生存能力面对巨变的未来各方面都开始行动起来。但是自身的基本能力还是如前述从0岁到6岁的未就学期的亲子的努力的影响很大。

在人生中孩子会遇到不得不跨越的墙，那个时候能够引导帮助你以最佳方式从苦难中走出来的能力的基础是家长给孩子读故事时候培育的「心脑」。

最后，读故事给孩子听如上所述可减轻父母压力，改变父母。所以不但是母亲，父亲也可以试试积极的参与。

实践了以后会发现烦躁不安没了，幸福感加赠了。有很多父亲很难确保和孩子的共同时间，就是短时间也行，从简单的做得到的读给孩子听，这才是爸爸的重要工作。

好的家庭气氛对于孩子的成长是非常重要的。而爸爸妈妈的感情融洽是大要领。

爸爸如果参加读故事给孩子听的话，对于家务和育儿繁忙的妈妈来说是非常大胆的事。也能促进夫妻信赖关系。

家庭内的听读故事不但能减轻爸爸妈妈的压力而轻松，孩子也能增强将来的必要能力，一举两得。

**爸爸们也一起参加听读故事吧！（图）**

# 现代保育所寻求的

大田区立西蒲田保育园 园长  
田上 静子

## 保育民营化的开始

10年后即将是「保育园民营化」「幼保一元化」的时代，昭和50年代时的学习刻在了我的脑里。但是一直漠然的并没有实现的状态，这种状况开始变化是进入平成10数年以后的事。借此机会我转入了作为公社民营第一号的现在所在的保育园。

受的是A株式会社的委托。3个月的时间从公立园手中接管业务。接管业务的内容中有「延长保育时间」「实施休日保育」「提供晚饭」「维持现有保育质量」等，条件往上调了。同时可以说真正的支持工作的父母的保育开始了。

「民营第一号」的头衔对我来说有着意想不到的重压。

现在想想，从希望对于孩子来说的好的保育的相同方向，委托会社，行政，家长之间勃发的发对民营化骚动只是扣子相互扣错的现象。这个时候心里背负大伤害的是不应该受负累的孩子和保育职员。每天进入孩子耳朵的大人的话语让孩子的心慌乱，而且拼命和孩子们面对的保育员也渐渐心病了。

我大声述求「在保育园民营化问题上，以后还是将来都不能再让孩子和保育员这样了」。慢慢的移行时大声叫喊「公立是品牌」的家长的目光也有了理解和协助的温暖。一点点的，用时间慢慢的靠近建立信赖关系。

从这些体验看，我是把要让保育中的孩子在好的环境中成长的事放在了心头。那么好的环境是怎样的环境呢。通过好环境孩子身心发育成长的样子，从现场说说所被寻求的保育是什么样子的。

## 裸脚保育是？

保育园是庭院开放，区域交流，通过育儿支援制度和参观保育园来支援育儿的地方。

有一天来保育园参观的一位妈妈把目光停留在庭院里玩沙子的孩子们身上。

妈妈「孩子们光着脚吗？」

我（园长）「是的，这儿是光着脚保育。」

妈妈「比较少见啊，没有孩子不愿意吗？」

我（园长）「不愿意的孩子我们没有强行让他光着脚。等那个孩子自己愿意光着脚。心里准备也需要时间。里面也有孩子穿着鞋子。」

妈妈「有听说光着脚有好处，哪儿好呢？」

我（园长）「脚和地相接触，有开放感。也是一种心里开放感。通过脚面的感觉培育五感。坚实脚弓形成有助于保持身体平衡，减少走路疲劳，少摔倒。而且脚面的刺激可以促进大脑的发育。」

妈妈「不会受伤吗？」

我（园长）「为了不让孩子们受伤，我们捡干净土的凹凸和小石头，安全点检后才让孩子们玩。」

听了回答后，那位母亲会心满意的说「增长知识了」。孩子们用全身聚精会神的玩喜欢的游戏。如果一直注意自己的衣服有没有脏的话就不能好好玩。玩耍游戏让孩子的身心成长。这位妈妈也参加了几次保育体验。保育园也是提供培育孩子信息和发信的地方。

## 从食育活动中看到孩子的样子

园庭后面有长 6m，宽 1.5m，深 60cm 的长方形菜地。蔬菜收获后每个盆子里的土都倒回菜地里再肥育。这个保育园以前连蚯蚓都没有看到过。经过数年左右思策来肥土，总算菜地有了蚯蚓和各种各样的虫子。孩子们秋天找虫子，春天种蔬菜的每天都充实快乐。

土壤肥料是米糠和纯酸奶。试了各种各样的方法后发现这样可以让土壤一年四季都温和柔软，然后叶子类的蔬菜也不容易生虫，没有涩味。当然孩子们也光着脚一边用自己的手感触一边参加。

4，5 岁的孩子负责播种，育苗和收获的工作。收获后的蔬菜用水洗了后拿到厨房。然后成为菜中一品到孩子们的嘴里。一年 15 种的蔬菜成为孩子们身体的营养。孩子们通过种植蔬菜，学到很多事情。也是生存的智慧。

烹调也是其中之一。幼儿班每年都有家长参观日做亲子烹调。因为在家中没有盈余的时间的家长比较多。唯一这个日子让孩子们非常难忘。借妈妈的手来切菜。用火来炊煮的经验。和伙伴们一起吃做好的好吃的喜悦。通过这样的体验培养生存的一种手段。

幼儿班的小朋友没有办法参加种菜活动。但是他们可以通过观看来参加。很多时候你会被孩子的观察力惊讶。介绍其中一个 2 岁班的 A 小朋友的故事。

A 小朋友每天每天的自由时间都要去菜地。从土里露出的白色的圆萝卜让他非常的不可思议。小小的圆萝卜渐渐长大，密集的挤在一起。A 小朋友可能是认为拔一个没关系。

班主任老师看到那个样子说「A 小朋友，那个圆萝卜还会长得更大，再等等。园长到时候一定会告诉我们说可以拔萝卜了，到那时候我们大家小朋友一起拔很多很多萝卜」

明白了的 A 小朋友有一天早上走到我面前拼命的说「园长老师，菜菜，挤挤一起，挤挤一起就直直了，所以园长老师给他直直吧，你说可以了，还不说吗？」他在拼命的想着词儿说。

A 小朋友的心情满满的传达到了。

2 岁孩子的观察力，行动力，善良和为他着想的心稳步而顺利的成长着。

很快，说「可以了」的时候要到了可能？

## 早饭时间是孩子一天的开始

生存从饮食开始。而且吃饭的时间也是内心得到营养的时间。

早上上保育园的时候，有的母子分开的时候孩子哭哭啼啼的说「我要妈妈」。大部分的孩子休息后，和保育老师和其他小伙伴接触后回到了原来的笑脸里。

但是，也有孩子一直哭不停，也有的时候朝着周围发泄，多数可能都是早上内心没有被充满。

大部分早饭时间妈妈为去保育园的准备和去上班的准备而不经意的让孩子一个人吃早饭。

对于孩子来说，这是不安定，内心不被充满的时间。「好好吃。」「快点吃。」这样的对话先行的话妈妈的笑脸和内心的营养都不够。问了上述那样孩子的妈妈后，发现她们大部分早上都是这样的。

告诉他们不管怎么忙早上都能让孩子说「妈妈再见。」的技巧后，孩子们的样子有了变化。吃早饭时和孩子对面座。「妈妈也加油去上班，你也和小朋友们好好玩哈。」「保育园的开心事情回来了别忘了告诉妈妈哦。」这样和孩子们说，并好好拥抱孩子几秒。

这样孩子的心能被妈妈的爱充满。我把这称为心灵的营养，我想说对于孩子的健康成长心灵的营养是多么重要。孩子们想说什么，想怎么做，孩子们的心期待着夸奖的母亲。

## 从小生物上学习生命的重要和和善

还有一个让孩子们着迷的世界那就是和小生物们接触。这次通过养蚕说说孩子们心里的变化。

开始养蚕 5 年了，蚕卵在湿度 80%+90%的环境下 3 到 4 天开始孵化。大约 1mm 左右的蚕卵眼看着几天几天就长，把蚕的生长过程拍下照片贴在旁边，孩子们就开始用它和实物比较，心中萌生期待感。

看着在动的蚕，觉得很恶心的妈妈们也开始和孩子们观察蚕的每天的成长。每天到了接孩子的时间，大家都围着蚕说个不停，非常热闹。

下面说一个没有什么自信，比较冲动单独行动比较多的 B 小朋友的事例。

B 小朋友看到虫子会用脚踩，用东西打，比较乱暴，不安静。

各种各样的考虑后，决定把养蚕的地方放在办公室门口。任何时候都可以看。

B 小朋友经常晃里晃荡的从班级里出来后在蚕旁边的时间比较多了，开始对蚕感兴趣，对蚕的变化感到疑问时提问就集中了。

详细的说明了以后，试着把蚕的图鉴固定了放那。慢慢的他要求想把图鉴放在手上看。告诉他要轻轻的摸蚕，让他体验了好几次。最初经常看见他提心吊胆的掉在了地上，抓的太紧，提心吊胆。每天每天更加上手了，用手指头摸，用脸亲。

蚕结束一生的时候 B 小朋友开始以蚕博士自称。开始有了变化，对小生物的和善和同情心

成长了。

最近蚕博士对各种各样的事情有了自信。

小结

孩子们要体验很多事。

为此，我们需要考虑整備孩子能集中好好玩耍的环境。

孩子们的心灵和各种能力成长了。

为此，了解孩子们的想法靠近孩子们的心思很重要。

孩子们，健康的长大了。

为此，家长和保育士的有魔法的语言很重要。

## ■执笔者介绍

泡渊荣人 听读故事养育「心脑」

岩手县葛卷町出生。1997（平成9）年进入旧文部科学省，也参与家庭教育领域。2006「早睡早起吃早饭」的国民运动的中心成员。2012年发起复兴厅的同时发起受灾地的「復興の顔」。任同厅的石卷支所长。在努力复兴受灾地时，再次认识国家整体教育・育人的重要性。

很好地运用到现在的经验，按政府的日本版城市当家人派遣制度，2016年4月，任职山形县长井市。为了一边住在本地培养在世界活跃的人材儿提倡早期国语教育。

从年幼期开始听读故事，作为地方创生的手段企划筹划创业者教育。

在家是4个孩子的父亲。育儿男高潮以前的2004年取得男性的育儿期休息半年，经历了面对面培育孩子快乐和辛酸。

田上静子 现在，为保育被要求东西

大田区立西蒲田保育园园长

大田区立西蒲田保育园，自平成16年（2004年）4月接管作为区立民营园设置大田区的保育，尊重每个孩子所想的，理解尊重孩子的心情进行保育。

## ■协助园

封面：佼成育子園（東京都 杉並区）

## ■「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>