

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. 从育儿心理学看「提升孩子能力的育儿」
- 11. 为了让孩子们成为「不输给 AI 的人材」
- 15. 概况

从育儿心理学看「提升孩子能力的育儿」

育儿心理专家
积极育儿研究所代表
佐藤 めぐみ

孩子们一边追求从自己里面涌出的欢心鼓舞而自然发挥自己所持有的能力。另一方面经常因为和父母老师等大人的接触方式的不同孩子的能力也可被“引导”出来。这儿从育儿心理学的视点谈谈关于「为了引导孩子能力家长所能做的」。

父母的接触可以改变孩子

我所做的育儿相谈，有各种各样烦恼相谈。「一下就哭了」「离不开妈妈」「没有干劲」「不听话」等等。

这些烦恼通过心理学的分析，可以找到那个孩子那个时候所需要的方法。而实践这个方法可以看到孩子很大的变化。孩子因为父母的接触方式而发生非常大的改变。

这次的主题「孩子的力量」也是一样。父母怎么接触可以把孩子的能力引发出来。相反也会埋没了孩子的能力。父母的接触直接影响到孩子的内心，往正的方向运行的话孩子的能力能出来，往负的方向运行的话，就有可能被扭曲弯曲了。

那么把孩子的能力引出来的要点是怎么好好传达到孩子的内心。借此介绍我从心理咨询经验中得到的「结果什么传到孩子的心里了呢？」

父母的言语能改变孩子

首先是父母的言语。用什么言语可以很大改变孩子的行动。因着言语孩子的动机也会上也会下，下面介绍几个例子。

◇让人没有气力失去干劲的相处

「青椒，基本都剩着啊」「袜子还没有穿吗，快点了」「不行不行，这样不行，这样的话发表会出不了了」

◇让人有干劲有气力的做法

「哇，青椒吃了一点了啊，很加油哦~♪」「还有袜子就好了，妈妈要输了」「这部分努力的话就很好了，好吧，再集中做3次看看」

这些特征总结一下

- 减低干劲=注意到还不会的地方
- 提高干劲=从做得好的地方表扬起

不是「表扬=捧」

看着孩子不会的地方，经常会首先想点评……，这是经常有的。这是孩子违背父母「希望你这样」的期待。只是那个时候，以要求孩子 100%的基准，达到 80%也只认为「还没有」。

孩子是光溜溜的只身来到这个世界，换衣服，刷牙齿，收拾，未知的世界。从什么都不知道开始一个一个的学。父母想从孩子的行动从 0 开始培育。视线往下的话可以看见很多值得表扬的地方。「做到了 40%」「比昨天好」，表扬说「很努力啊」「妈妈很开心」就可以把「好，做吧」的干劲引导出来，这是累积，终于可以指向 100%。

「但是没有做什么大不了的就表扬的话会不会惯坏了」也有家长这样担心。确实「○○是天才」如果一直只看孩子的能力和结果的话，反而会使孩子的干劲下降。为什么呢，会认为「我是天才，所以不用做也可以」，就不努力了。

这儿说的是，把孩子的能力引伸出来的表扬有点不一样。不是孩子的能力和才能，肯定孩子「在努力」的努力和忍耐等是心情向前，行动向正的方向的原动力。

不是 3 岁儿的神话而是 8 岁儿的神话知道吗？

这里介绍的是父母质量高的发言可以带给孩子变化。说的话有「直接型」的影响力。关于这个知道的人比较多，实际日常的亲子交流能感受到。但是父母的言语的影响不只是这样直接型的。也许并不被知道，父母的言语影响到对孩子的思考方式。

When? ~什么时候

思考方式是指「这个人是正面思考」「负面思考的人呐」这样分析看待人物。0~8 岁左右的期间急速发达。这个时期，父母用积极的语言的话，作为发言基台的积极思考和想法也被一起吸收，孩子的想法也会倾向积极。然后，过了这个时期，孩子的思考方式就定下来，没有什么特别的行动的话，就用那个模式看世界。所以幼小时期的亲子关系，不只是量，质也是要点。以前是说到 3 岁为止的育儿很重要，那以后的数年也非常有影响力。可以说不是 3 岁儿的神话而是 8 岁儿的神话。

Who? ~从谁而来

和孩子们最长接触的交流的量的多的人的影响力比较强，一般是母亲成为重要人物的家庭比较多。实际上母子的思考方式和孩子的性别没有关系，可以知道很相像，男孩子也有比较高的像母亲的倾向。

How? ~怎么做

思考方式的材料是日常的交流。但是日常的交流不是只对面会话。孩子听的话，眼睛的表情等是吸收的材料。就是说不只是母亲发声和孩子说话，母亲的独语，妈妈聚会的会话等，不只「对·孩子」的语言成为参考，对事物的看法也变为有形化。

这个间接型的父母语言的影响力和一开始传达的直接型不一样，是当场不好把握而容易被忽视的，成为大人也会受影响的孩子的思考方式，怎么可以怠慢呢。积极思想可以使我们对事物都积极，也更容易发挥自己的能力。

之前的青椒的例子也可以看出，杯子里一半的水取「都有一半了」还是「只有一半」呢，传达给孩子的语气有很大的变化。意识一下自己是被说的立场的话，哪个更好听，就可以选择好的搭话方式。

语言是钥匙，但是果实更重要

到此为止，我们看了引出孩子能力的父母的语言，重要的不只是语言。父母的行动，态度，姿势也是引出孩子能力的重要存在。

孩子越小影响力越大。为什么呢，越是还不知道语言的婴儿期越能够用「妈妈在说什么呢」「妈妈在做什么呢」来判断。特别是0~2岁左右，比起听着对方的语言学习，看着对方行动学习的学习方式更优势。踏过这点，以后可以意识使用正面的语言，下面介绍一下父母的行动力。

只用语言是不够的，和行动的一贯性是要点

咨询的时候经常相谈的有「好好的说了但是一点都不○○」。但是，详细听其实际的话，父母的语言和行动非常经常有矛盾的地方。特别常见的有以下2个模式。

○模式1:有言不实行型

比如说

- 对孩子说「要收拾」爸爸却乱脱袜子
- 对孩子说「不要吵架」夫妇却总是吵架

这样对孩子说自己却做不到的模式。孩子越小比起用语言理解，学习父母的行动比较多。所以自己的语言和行动的一致性非常重要。

○模式2:非现实牵制型

还有一个常见的是

- 说了「甜的不能吃」却又给了说「只这次哦」
- 说了「游戏没收」，被哭了以后又给了他

像这样的模式。孩子不听话的时候，出于「说让他惊吓的话的话，应该会听吧」的心理，经常会有这样的言语

「都不给你了哈」

「绝对不带你去了」

「全部扔了」

这样说了却不能守的非现实的言语，结局比较多的是被哭了以后父母折合的模式，相反让孩子学习了不好的一面。就是「妈妈说的不是真的」「只要哭的话就有办法」，为了不陷入这样的模式，父母只能说自己能够做到的。

「今天的点心没有了哈」

「游戏给妈妈管理到今天晚上」

「地板上散落的玩具今天“收起来”了」

但是这样子夸大的说，不如往小里说能好好遵守住的话更容易影响到孩子。

现在的时代，有担心孩子的自我肯定感低下。用言语也可以对孩子的存在给与肯定，倾听能完全接受孩子的存在。能够自我肯定的孩子不会因为小事情而受挫，能相信自己而去尝试。父母好好的「听」孩子说话也能引出孩子的能力。

最后，孩子的心是正直的，消极的搭话也吸收消极的想法，父母语言和行为一致的话，孩子也会行动。然后父母好好听孩子说，孩子也会好好听父母说。孩子的心是你敲就响，所以不能不敲。

孩子们怎么成为「不输给 AI 的人材」

森大塾 代表 All About 「子供の教育」 向导
森 大辅

都说「因着 AI 的进步，今后 10~20 年左右，人做的工作一半会被机器夺去」。为了孩子们在那样的时代也能活跃应该培养什么样的能力呢。

AI 代替人的时代

作业工作就不用说了，证券分析和金融师这样需要高度分析能力的工作和作家，作曲家这样需要创造力的工作，AI 代替人的时代也要到来。

我认为那样的时代，不输给 AI 的人应该有培养「思考能力」「交流能力」的必要。

「思考力」不输给 AI

本来「思考力」具体是什么样的呢。我用以下 3 个能力来思考孩子应该提升的「思考力」

- 1 比较
- 2 抽象化
- 3 因果关系

「比较」能力是？

「比较」能力是找到事物的「不同点」和「共通点」。说这个「比较」能力称为思考能力的基础是不为过的。比如说，晚饭买东西的时候「B 超市比 A 超市便宜（不同点）」「A 超市和 B 超市 20 点以后菜品都便宜的（共通点）」所言我们进行「比较」。

孩子也做孩子的「比较」，当然也有「观点的不同」。比如
前日我让所经营的私塾的孩子们写「圣诞节和正月喜欢哪个」主题的作文。然后
「圣诞节虽然可以拿礼物，正月的料理不好吃所以比较喜欢圣诞节」（「可以拿到的」和「吃的食物」的 2 个观点混合存在）

「正月可以见到远方的亲戚，圣诞节还要上学，所以比较喜欢正月」

（「见面的人」和「休息不休息」这 2 个观点混合同在。

这样用各种观点思考的学生有很多。

本来不是用一个观点的话很难说是正确的比较。

向谁说明什么说服什么的时候等，使用「比较」的场合比较多。几个观点混在一起的话会偏离，不好传达给对方，需要注意。

怎么让自己有「比较」的能力

有「比较」能力首先把周围的事物用各种观点比较练习。比如说「苹果和橘子什么相同什么不同呢？」等把身边的东西拿来练习。「色」「大小」「味道」「季节」等可以用各种观点思考。小学升学「比较」也是比较经常登场的单元。小学不参加升学考试也可以用考试对策的教材来集中学习看看。

抽象化是什么？

事物抽象化（具体化）的能力是做任何工作都可以伸张的能力。

抽象 ⇔ 具体

哺乳类 狗·猫·海豚

水果 草莓·香蕉·哈密瓜

这样抽象化的能力是自然而然的。

比如指着自家的桌子教孩子说「这叫桌子」。那么孩子不只对自家的桌子，大小，颜色，形状不同的别家的或者餐厅的桌子也能自然的称为「桌子」。

这对孩子来说「桌子」→可以抽象化为「有天板，和4个脚的东西」。

这样「抽象化」的能力是自然而然的，因人而异也是事实。

这个能力高的人把事实抽象化其他场合也可应用。

比如「我家的孩子电视游戏可以持续几个小时，关于游戏的知识很丰富」对于这样的事实可以抽象化为「孩子对快乐的事情可以集中，相关的记忆力也就高。」

而且，「如果学习中加入游戏的要素，可以更集中，记忆也好。所以找找一边玩一边学的教材」等，其他场面也可应用。

另一方面，「抽象化」能力比较低的人只会责怪「我家儿子，只玩游戏都不学习-。」没有办法应用到其他场面。

怎样培养「抽象化」能力

为了培养「抽象化」能力，首先练习把周围的东西分具体和抽象来整理是重要的。幼儿期的孩子的话，可以用具体物和图。

因果关系是？

「因果关系」是原因和结果的关系。

我所经营的私塾的学生也对「因果关系」有很强的意识。比如说，算数的问题做错的时候，讲师不是只指出错误的部分，先让孩子自己找「错误的理由」。不这样明确「因果关系」的话同样的错误还会反复。

这在大人的世界也是一样的。「有干劲，也很努力，却没有结果」的人也是因为没有怎么意识到「因果关系」。没有深度思考「为什么自己没有结果呢」只是不顾一切的努力的话是不会出结果的。

虽然 AI 可以从大量的数据中发现「相关关系」,但是至今还不能判断是不是有「因果关系」。是我们人类应该做的是好好培养孩子把握「因果关系」的能力。

怎么培养把握「因果关系」的能力?

培养把握「因果关系」的能力先要养成习惯。只是,其实孩子有基础的,周围的大人怎么提升能力是重要的。

孩子到了某个时期就总问「为什么?」「为什么这样?」。就是所谓的「提问期」(比较麻烦)大人谨慎认真的对待问题是重要的,大人也不知道的时候可以一起查。知道查的方法的话就会自己查了。)

作为闲谈,伟大的发明家爱迪生问了很多「为什么?」「为什么这样?」让周围的大人困惑。结果被小学的老师说「可以不要来学校了」。实际上没去学校了。然后爱迪生的母亲在家自己教了,爱迪生的母亲和他一起寻求「为什么?」「为什么这样?」。这个时期培养的把握「因果关系」的能力也是培养爱迪生成为伟大的发明家的要素之一。

不输给 AI 的「交流能力」

因着 AI 的进步,个人的情报量和知识量的差没有了。这样的话每个人的「交流能力」在社会中更受重视。做什么样的工作都需要有自己的「粉」。所需要的重要的能力中,这儿想谈谈关于「细心·用心·关心」和「笑脸」

「细心·用心·关心」

「细心·用心·关心」是一定要在孩子小的时候培养的能力。大人了再培养就不容易了。

不是只自己,注意到周围的细小事情,推测周围人的身体和心理的状况(细心)。然后站在对方的立场上思考,先察知到对方的需求(用心)。有时可以让对方感动超越对方期待的对应(关心)。有这样能力的人,一定有「粉」相随。

我在铁板烧店里遇见的事想作为我的体验谈介绍。我和妻子相隔一年后第二次去了店里,进入店里说了自己的名字后被带到座席上。那时候店员特地指定了座位说「先生座这儿,太太座那好吗?」还特地指定坐席,那时候有一些违和感,也没有特别在意,吃第一品目的时候发现了理由,我是用左手,只有我的筷子是摆在左边。当然那时候没有特别告诉店里这件事。也不记得1年前有和店员说过。感动了问店员说(用左手的人对一般用右手的社会会感觉到压力,所以这样对应能感动),1年前发现我用左手用筷子,就写下笔记。我瞬间成了这位店员的「粉」,以后有什么庆祝的事都来这家店。

能这样做到「细心·用心·关心」的能有很多「粉」,也会成为社会活跃的人才。

为了孩子能「细心·用心·关心」可以做什么呢?

为了让孩子成为这样的人才应该怎么做呢?

最重要的是父母自己做「细心·用心·关心」的榜样。什么事情都是一样,孩子跟父母学。

父母给孩子看「细心·用心·关心」的姿态的话，自然就有那个能力。

然后和孩子一起锻炼也可以。比如说，（礼貌有点不好）像去餐厅这样各种人聚集的场所的时候，观察周围的客人，自己是提供服务的人的话，思考怎么对那个人也是很好的练习。

「笑脸」

人被视觉情报很大的左右。有研究结果说「比起谈话内容等的语言情报，说话者的表情和动作等视觉情报更能影响人」。

所以我们自己也应该注意自己的脸部表情。

我平时经常对私塾的孩子们说「要对自己的表情负责」。嘴说「谢谢」，但是没有笑脸的话传达不了感谢。怎么好吃的料理，服务的人的脸上没有笑脸的话，好吃也减半。

特别是，要注意「听人说话的时候」，孩子们有没有用对方好说话的表情和态度听说话呢。

怎么做到「笑脸」呢？

这也是同样「父母做榜样」是很重要的。平时大人有意识的用「笑脸」接触。结账的时候，餐厅下单的时候等，大家是用什么样的表情和店里的人接触的呢？比如说，我认为即使支付钱来接受服务，「笑脸」也很重要。

然后，在镜子前练习笑脸也是有效的。我自己也是学生时代，也是偏向于没有表情冷漠的印象（自己没有那个意识），在就职活动被指出以后，在镜子前练习笑脸，平时嘴角也有意识的上扬了。现在学生时代的朋友说我「（表情，体型）都变圆了！」

从将来倒算想想现在该做什么

这次我们谈了「为了让孩子们成为「不输给 AI 的人才」」。

现在的世界有多样的信息。变化的速度也很快。在「教育」这个领域里「对孩子来说什么好」也是不明白的状况。其中，父母和老师不是注重眼前的结果，随波逐流，而需要以「从孩子的将来倒算看看现在应该做什么」的视点来思考孩子的教育。

世界怎么变化，为了孩子们实现梦想，在社会里活跃而需要的在此介绍的「思考力」「交流力」是不变的。所以一定趁这个机会想想为了培养孩子的「思考力」「交流力」我们具体能做些什么呢。

■執筆者介紹

佐藤 めぐみ 从育儿心理学看的「提升孩子能力的育儿」

育儿心理的专家

正面育儿研究所代表&育儿咨询室「正咖啡」主持

英国・莱斯特大学大学院硕士号(MSc)取得。荷兰心理学会(NIP)认定心理专家。

现在，在正面育儿研究所做面向妈妈的育儿心理检定讲座(2级，1级)，育儿相谈所的心理咨询，通过面向媒体和企业的执笔活动等，以育儿心理学支援育儿活动。著作「育儿心理学专家教的发光的妈妈的习惯」等。

■正式HP：<https://megumi-sato.com/>

■正片育儿研究所：<https://pp-labo.org>

森 大辅 为了让孩子们成为「不输给AI的人材」

群馬县出生。经过庆应义塾高中而进入庆应义塾大学法学系法律专业升学。

大学毕业后，东证一部上市公司主管新毕业生采用之后，进入关西初中应试升学补习班NO.1实绩的海滨学园公司。一边从属于算术科一边从事新毕业生采用和营业企划等多项业务内容。此后于2011年独立。开始了森大塾。从幼儿到初中生，指导广泛世代的学生。和以前的私塾的印象不同不指是「学力向上」还有「思考力」和「交流力」等，综合孩子们将来在社会活跃所必要的能力开讲座。

还执笔All About的「儿童教育」向导，也作为讲演活动・电视节目的客人和评论员参加活动。

■協助園

封面：学校法人龟谷学园幼儿园型授权的孩子园宫前幼儿园（神奈川県川崎市宫前区）

■「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>