

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. 我们为孩子积蓄成长能力而能做的事
- 11. 培养孩子的奇迹教育法
- 15. 概况

## 我们为孩子积蓄成长能力而能做的事

NPO 法人育儿学协会会长

儿童·家庭顾问

山本直美

「所有的孩子都有无限的可能性」是我作为幼儿教育者和现场互动并因着某些的缘分的带领而独立的时候，我决定把它作为最重要的话。这是我长期从事幼儿教育的力量的源泉。

到现在为止和很多孩子相遇，同时也和他们的家庭一起对育儿深思，烦恼，尝试，我从中真的学到很多需要注意的地方和知识。我想通过这个场合尽力和大家分享我们怎么帮助孩子积蓄成长能力。

### 家长做孩子的亲密存在

在幼儿教育现场工作一些时间后，发现有的孩子来园时的状态并不稳定。一直都很开心来园的孩子却慢吞吞，很阳光问候的孩子却低着眼，没有了平时的样子。

好好问问就知道出来的时候和父母吵架了，或者爸爸长期出差不在家。或者妈妈来接的时候搭话的话发现有的像大坝泄水一样开始说话，或者多是多余没有必要的事情往孩子身上摊。

父母也是人，不可能任何时候都完美。因为家里的事情让孩子的心情受到影响，持续久了影响就大了。为了孩子的成长，父母要认识到自己的好状态很重要。这个时候要有一些方法和孩子接触，并告诉家庭，建立彼此的信赖关系，一起思考孩子的事情和家庭一起努力应对帮助孩子。

为了孩子成长而意识和明白的家长会回顾自己的生活，更加努力成长，孩子也能感受到家长的变化而成长。大人的变化 = 成长，它有给孩子好的影响的相互作用。

所有的孩子都有「无限的可能性」，但是有可能被包括父母在内的家庭环境阻碍了发展，从这些注意点看到父母应该是孩子亲密的存在，我就成为了孩子·家庭咨询顾问（CFC）。同时也想向和教育孩子的大家提供学习的机会，在培养孩子的人格形成和发达过程中，整理家庭环境等每个主题，开始了 CFC 育成事

业。已经有数百名的人一起学习，贴近亲子的大家，帮助他们的共同成长。

### 有了自己的特色的孩子会自我成长

关于人的发达阶段有各种说法。乳儿期，幼儿期，儿童期，青年期，这些大的概括里的共通点是，人的成长有一定的阶段，次序良好的爬楼梯是重要的事。特别是婴幼儿期有问题的话儿童期和青年期就好像课题反弹一样反复出现。就是作为父母帮助孩子在发育阶段次序良好的顺利度过。

但是在活在现在的孩子面前，想象将来，冷静思考需要做的是什么而行动是非常困难的事。特别是第一次做为父母面对孩子的时候，以自己成长的家庭为基准的可能性比较高。或者和孩子有不一样的「自我」，基本没有应对的余暇也是理所当然了。

现在的时代环境变化很激烈，并不是只有一个价值观，感觉越来越多的家长希望自己的孩子活的有「自我」。对于我们没有意识到活得「自我」的世代来说，因为没有怎么学习育儿和家庭，有「学习机会」是重要的。最近就好像经常听见「奶爸」的词语一样，爸爸参加育儿计划已经渗透，很多男性也参加讲座，开设过面向父亲的「能干的爸爸讲座」，和面向母亲的「宽松妈妈讲座」，现在开设了学习育儿的「育儿学讲座」。

家长对家庭和孩子关心，细心的和孩子接触的话有什么事情发生呢？像先头所述，通过共育的相互作用，孩子会有令人惊奇的变化。目睹这些能感受到育儿成了更加快乐的时间。

### 形成个性基盘的「人格」的形成要素

CFC 的育成讲座里，育儿的专业人士的幼稚园·保育园的老师们及和孩子们有关系的商业人士，媒体等各方人士聚集在一起。在企业里当管理人员的有地位的人士，寻找出大人和孩子的共通点，如同享受有意义的时间。其中也有人回顾自己的儿童时代，发现自己发达障碍中没有克服的课题，经历了和家庭一起克服而建立更加深厚的家庭关系。这个过程是纠结的连续，也真就是再发现自己的「个性」。这种选择更好面对生活的姿态让人从心里尊敬。

因为是大人，更需要从处世的技能离开一下，把收藏在内心里的「个性」让光

照耀而再发现的过程可能有的时候会有很多困难。发现这样的大人，大人开始注意到从幼小「个性」萌芽时，就帮助成长的话，可以不感觉生存的苦痛，向前伸展。

成为有「个性」的大人需要有自己的基盘。从这开始想说说人格形成的必要基盘。

### 大树强大因为根深入地中

如果把孩子的成长比做「树」的话，深深的扎地的根才有更大拓展的可能。把想要孩子们得到的力量和技能比喻成果实的话，如果只果实大而根不牢扎的话有可能会折断。果实到底只是培育的结果。幼儿期重要的是培育形成人格基盘的“根”部。根扎实的话，成为力量的枝叶和心，自然就在身上。

整理了一下到现在为止遇到的孩子们让我注意的地方。我把形成人格的基盘集约为「心理安定」「快动」「自律」这3个。

#### 「心理安定」是指？

心理安定定义为「在相互信赖的人与人的关系上，多多的被爱，感到自己的存在尊严」。

各种事都处理的好的孩子基本都具备「很善于和人交往」「不放弃到最后」「有自信」「有成长欲」等。一个人需要有一个坚定的轴心。和那个孩子的父母谈话就可以看出，包括家庭在内的可信赖的人和孩子接触很多，首先是亲子关系非常安定。家长自身也是安定的。一起度过开心踏实的时间，一起同感，共鸣，酿就相互的信赖关系。

并不只是父母，和周围的各种人有信赖关系的孩子，心理会更安定。和父母的信赖关系还有一个，身边的大人意识到孩子的状态，让他实际感受到被爱。自己感觉到被尊重。得到内心的安定。

对于孩子来说，信赖关系是生命维持所必须的。为了不失去信赖对象，非常努力，有自己的主张但是对对方不好的话就自己忍受。因为知道自己被爱着，所以也能爱他人。被尊重也能尊重别人。和父母的关系性中，因为有爱的相互作用而产生的状态是「心里安定」。有自我肯定感，也是生命力量的源泉。

## 「快动」是指？

「快动」定义为「对很喜欢的或有兴趣的事反复很多次」。幼儿期的孩子没有讲道理的必要性。快乐的事是什么？因为涌上心头的什么而发起行动去解消，通过行动得到的超越道理的感觉好是「快」，这也可以说是让人动起来的原始欲求。

孩子感到的“快”反复很多次。每天看的绘画看到好玩的地方还是很开心的笑，遇到害怕的场面一直都用手遮着眼，每次都像初次遇到一样的反应。

每个孩子感到「快」的要点并不一样。男孩子很多对机械感兴趣。对口哪个机械也是各有千秋。而且，对象并不只限于东西。游戏和声音，各种事都是快动的对象。怎么做，有的孩子集中精力静静的观察，有的孩子拼命的追着球跑。幼儿期的特点是首先「没有时间制约的概念」。即是全力活在「现在」。现在想做的事不可以放到明天。TPO 对大人来说有不合适的，但是对孩子来说是基本的必然的。

还有一个特征是「同样的事情反复很多次」。因着快动的反复，有时“快”就刻入感觉里，从而开始了「那个孩子的风格」「那个孩子爱做的事」。

另外，这两个行动样式「可以接受完全快乐的自己吗？」，也有这样问的时候。「可以高兴得看着我快乐的样子吗？」怎样接受都是看父母家长了。「快动」也是「在乎自己得舒心和安心并存得快感」。

CFC 讲座中我们做了自己的快感体验。不可思议的是幼年时的快感和现在的工作兴趣相关联的很多。通过三个孩子的灵魂的例子可以很好的感受到。我的快动是，「去家附近照顾刚出生的婴儿」。非常开心的换尿片，一起玩耍，就是现在也非常享受这个快乐。

## 「自律」是什么呢？

「自律」是以「孩子自身能保持“心里安定”的状态」的原则定义的。在生活中有了「自律」了才可以发挥自己的才能。和青年期「自立」的<自己能独立，自己能负责任>的课题有区别，认为幼儿期是记住「自己能够律己」的时期。

经验丰富的老师们一定都能发现，孩子们的自律可以获得心里的安定。是尊严自信的好事。大家去散步后，老师不说也会自己洗好手，安静的坐在座位上等待的孩子的自信的脸让人每次看了更相信上面的想法。

另一面，在能自律前，父母和周围的大人需要踏实的不动摇的细微的关怀。幼儿期你喝他「自己要自律！」也完全传达不到。通过每天的生活习惯和游戏而一点点的记住。比如说在玄关那训斥「把鞋好好放好！」，还不如说「把鞋放好了下次去玩的时候比较好穿。」这样说更能帮助孩子做得到。孩子自己能够依照自己的心情喜悦的规矩自己做就叫「自律」。父母将要珍惜的习惯和规矩和孩子的自尊自信连接起来，保持自律，心里安定。

「生活规律」也是不可欠缺的要领。睡眠不足，空腹，身体不舒服等就是大人都会因此而使工作和人间关系受阻碍。孩子也是一样，生活规律不好的话本能没有得到满足，自我控制变难。父母如果在这时候细心的对应的话，孩子也会明白自身生活规律的重要。父母自律而促进孩子自律。意识互相促进而行动是重要的。

### 孕育人格形成的基盘的同时指向下个目标

到此说到了形成人格基盘的「心里安定」「快动」「自律」。这3个要素是成为大人了也知道自己状态的重要的基盘。人格形成是和着人的发达阶段的一生的持续。

发达阶段中特别是幼儿期需要珍惜的3个能力总结为（想象力，交流能力，集中力）和7个心（自发性，好奇心，探究心，自尊心，亲切心，道德心，价值观）。我们谈谈这3个能力和7个心得的孕育要领。

核家族化的进化，特别是城市大人和周围的关系有被分段的倾向。左右「心里安定」的要素是和周围的信赖关系上的各种关联。却更加稀薄了。从治安问题来看没有大人管理下的游乐地方也不能放心。方便的反面，几点都能买东西都能在外就餐的环境中生活规律更容易被打破，对于人格形成有负面影响的事也增多。

这里，绘本不仅在语言教育上，也是对上述的3个能力和7个心的孕育的非常好的手段。绘本被众知有各种各样的效用，包括现在为止的名作，世界观是言之不尽的。我们提供的教育程序也是以和配合孩子兴趣发展的WithBook的绘本程序为中心。

绘本是让话语和画的组合带孩子们拟体验没有制约的世界的非常优秀的工具。听读绘本让孩子和家长一起体验幻想快乐，想象过去和未来，一起笑笑好笑的人

物也是浓厚的交流时间。

都知道「拔萝卜」的绘本吧。反复的语言的调子，并不现实的动物们的动作是吸引孩子们的名作。比如说，读完的时候问问「萝卜有多大呢？一起到菜店看看吧。」一起去探险看看，把买回来的萝卜煮了吃。再回到绘本。享受不一样的乐趣。这个过程中亲子一起开心，孕育想象力和集中力，培养了社会性和情绪。绘本的灵活运用培育了孩子的「自我」生存的能力，有很大的可能性。

### 引发欲望培养自信的「话语」

交流的基本是「用对方可以理解的话互相传达意思」。没有时制的概念。而且对于并不知道更多话语的孩子来说，正确领会父母的意思并不简单。

像我们也经验过的一样「不知道」的事被说的话，也很难有兴趣。比如和孩子说「昨天去动物园了画画动物吧！」，听起来好像很简单，对于2~3岁的孩子来说「昨天」并不明确，动物园的概念也很暧昧。「昨天去哪儿了？」⇒「动物园」。「好聪明。去动物园了，好开心吧。有很多动物吧，有什么动物呢」⇒「大象，长颈鹿，兔子」。「有大象啊。大不大啊？小吗？什么颜色啊？」孩子想象了以后说「画画大象吧！」这样就开心的画了。

像这样刺激孩子欲望的言语称为「动机」。收拾玩具的时候比起说「吃点心前收拾好了哦」不如说「知道点心前要做什么吗？把玩具放回箱子里对吧」。对想要自律的孩子来说，知道的事和会的事是很开心快乐的。这个经验让孩子们「还想做！」。

感受语言的力量的还有一个方法是「意识」。孩子会的事情，用语言来传达希望其一生都珍重的「自我」和相关的行动和感情，这个重要就渗透入孩子的心了。

回首自己看看，有没有因为人说的话意识被强化了？被夸「运动神经很好」时，选择部活动和兴趣小组的时候就理所当然的选择了运动系。如果被说「脚慢了」就觉得自己不擅长跑步了。所以也说什么样的言语就造就什么样的人。

要点是要具体的传达程序。「能自己穿鞋子了啊」「能自己好好握住笔了啊」然后「妈妈也很开心啊」「像个大哥哥很帅哦」添加大人的心情的话，也会更开心并且能让其「还想做」「想好好珍惜」

## 最后

我相信孩子生来就自带很优秀的东西。为了让每个人的「自我」都能开花，幼儿期不仅仅是教孩子一些易懂的知识技能，我认为思考更好的整备人格形成的基础是很重要的。希望通过学习养育孩子的知识能够帮助孩子们伸展自己。祝愿我们的 CFC（孩子家庭咨询）的活动能一点点的推动实现这个愿望。



# 培养孩子的奇迹教育

学术博士  
农业·林业·水产业技术会议委员  
儿童厨房协会会长  
坂本广子

孩子是未来的大人，在生育自己的土地上一天一天的成长成大人。家庭是教育孩子的最初。而人作为家庭的核心还要进入学校，幼稚园等孩子的群体中。孩子们更是地域的一份子。最终位置于国家世界中。人绝对不是一个人可以生存的社会存在。所以孩子们需要知道在社会生存的作法。去幼稚园和学校的时候，经常是努力融入学校，当然在人生途中，比起融入小的集体，和真正的社会融合才是成长中重要的事。特别是最近受瞩目的发达障碍儿的最初情报会是全部，后来再修正真的很难。孩子们把自己的生长环境当做所有而成长。就是说要给孩子们一个好的环境。让孩子有一个好的记忆，形成基本作法的幼儿期是对孩子来说非常重要的时期。基本人格的形成意味着左右孩子一生作为一个人成长的方向也是孩子的日常生活作成的。孟母三迁的教导也是说明生育环境的重要性。

## 「好孩子」是怎样的

「培养好孩子」是好事。但是「好孩子」是怎样的呢？好孩子的标准是什么就是一个问题了。听父母的话的孩子，随从父母的价值观的孩子，听老师话的孩子，认真的正直的孩子，好好学习的孩子，一直都很乐观的元气的孩子，不说谎的孩子等等。用大人的眼睛看的好孩子在罗列当中看见了大人的意思却不能看见孩子自己的样子。真正必要的是培养他们在这个社会中其他的谁都不能代替的活自己的人生的做法的第一步。

有一个快 70 岁的独生子的男性是一个有强烈个性和价值观的母亲的好孩子。小的时候，他非常听母亲的话，学习也是非常努力成绩很好，如母亲所愿进入了很好的大学，有了一个安定的教育职业，不过和母亲大反对的人结了婚，生了两男一女。非常重视母亲一直从工资中给她送钱。星期天的一家团聚除了不愿意的

妻子以外把孩子带着去母亲那是一个周围都称赞的孝子。

对孩子也是按照以前自己被要求的那样要求孩子遵守。有的时候还会用竹刀殴打暴力并说这是管教是父母的权力。在外面很好但是对家人反复的暴力。结果把不听自己话的女儿和妻子的东西拿了放外面分居了。让他们回来却不回来就发展到了离婚，有障碍的二儿子因为母亲说「我们家没有这样的血统」不承认他为孙子，所以把三个人都一起赶出去了。

长子表面上是长成听父亲话的好孩子，和父亲一起欺负其他三个弱者，本来家庭本应该是互相体恤的地方，他们却在经济上肉体上持续攻击。可能很不可相信，这是母亲价值观培育出来的结果。

从小时候就一直被母亲说「和小的孩子一起玩智慧会被他们偷了，要玩的话要和能受惠的人一起玩」，做了母亲的好孩子就被养成了没有办法结交到从心里亲密的朋友。一直都没有朋友，离开了和他人只有利害关系的职场的时候没有一个人不舍得。现在是一个人照顾高龄母亲的孝顺儿子。

但是引起这种状态是只因为做了「母亲的好孩子」。是不是能说制造了那样环境的母亲胜利了。如果不是那个母亲也许他可以活出自己的人生。按着母亲的要求仅有一次的人生和周围人的关系都破灭而孤独的人生不知能不能满足。因为对于他本人来说被教导成做母亲的好孩子，除此以外他没有自我。和谁都不能交心。而没有一个朋友的人生正迎接孤独的终焉。

## **自我尊严感才是自己人生的原动力**

人生的基础时期给孩子留些什么因人而异。我认为作为父母的基本是有必要知道什么是不能做的事，如前述的「母亲的好孩子」实例。不是否定培育好孩子，但是如果考虑孩子的一生，会更想培养他有独立自立的人生的基本能力。是培养他自己承认自己的自我存在的尊严感。

家如果是身心都能很好休息的地方的话孩子就可以很活泼的到外面去。你们知道有个「第一次出门帮忙」的老电视节目吗。小朋友真的一个人被使唤帮忙的节目。拍着孩子们很认真的，拼命的，自言自语的片段而展开。这个节目的制作人员一定是先到现地考察然后制作。没有给孩子一个指示，而是让孩子做主配合孩子。所以实际拍摄了但是没有成为节目播放的还有山一般多。那些孩子气

的有个性的孩子都有一个共通点。就是有一个真正被爱的家有安定居所的孩子离开家的时候也是很自立的。这确实是落人心扉的说法。对于孩子来说自己生活的地方是一切。自己被宝贵的话，被无条件的爱的话有自我肯定感。这基本的自我尊严感才是实现自我人生的原动力。没有被爱的孩子也不知道怎么爱别人。没有被温柔对待的孩子也不知道怎么温柔待人。

## 儿童厨房的教育法

培养孩子的环境是百人百样。不是都能有理想的样子。但是日常生活中孩子学习的学校和居住的区域有培育自我尊严感的教育方法。

人不食不能生存。作为动物的生存根源的食育是可以培养的。家庭外还有儿童厨房的教育方法。家庭厨房让不论什么家庭的孩子，有什么过去，做了什么在儿童厨房都不成问题。儿童厨房是孩子和饮食相遇的机会，没有先入观念的完全接受那个孩子，然后大家平等的体验。即使孩子自身过去有葛藤也能有自我尊严感。

小的町村经常有的事，孩子们从出生开始大家一起进保育园，小学也是在一个班级，大人和小孩都是一样的成员。这样对孩子的评价也固定了。

德岛的小町的小学校从一年级到六年级都只有一个班级。把其中的课变成儿童厨房。助手是班主任以外的老师。因为是小町大家的关系比较亲密。我们在那上课完全不认识孩子们，没有先入观念。三年级的课是把竹荚鱼分三枚然后来烤的夏天的菜单。其中有一个孩子问题问的很得当。实际操作也是很漂亮的没有浪费的切了三枚出来。这让周围的孩子和父母都吓了一跳。好的让妈妈惊讶的说「哇，太厉害了，往这条路（料理）走好了」。听了才知道这个孩子并不爱学习，而且老做不该做的事惹老师生气。就被贴上了问题小孩的标签了。

但是我们因为不认识他看到他提问题恰到好处并且做的很漂亮听到他的评价很不可相信。教导主任也感动的说「真的好棒」。因此大家对他的评价也翻了过来。

据老师说，因为这件事情，他好像学会了自己发现自己的优点。新学期开始好好的学习，升年的时候成绩也上去了。以前只被责备的调皮孩子变得完全不一样的充满自信的面对生活。这并不是我们做了什么。

只不过通过在实际的儿童厨房中做料理而发现了自己的优点。不是通过语言而是通过实际体验而感受。自我尊严感并不是通过语言来教授而是通过体验从心里真心的认识到自己的优点。通过自己做出来的料理，实际的体验相信自己。

儿童厨房的教育方法是真正的做料理。孩子们通过这个过程体验自己通过实践获得非认知能力的方法。教孩子做料理的人如果会料理的话最好不会的话也没有关系，当然对孩子们没有先入观，让孩子们看了示范而只是看护他们模仿例子去做。

儿童厨房中，孩子们不借助大人的手只让孩子们自己做 2 品以上的料理然后大家一起吃。让孩子做料理一般认为是危险的事，用好切的刀，好好的加热。和大人一样做料理。没有因为是孩子就用方便的现成的，而是用真正的材料一步步的料理到装盘为止。

有人说孩子哪有办法做得到呢，但是实际不是这样的。我们教各个年代的人做料理。失败最多的是对料理很熟练的阿姨们的教室。阿姨们不怎么听我们的说明，用自己的做法做料理结果都不大好。什么都不知道的孩子们和大叔们反而只把自己看到的忠实再现而不会失败。

儿童厨房并没有教怎么做料理。让孩子们体验料理的过程，体验这些真食材是怎么料理的。材料有经过严格选购所以做出来的真的很好吃。吃了能体验知道「好吃」。知道「好吃」也就知道「不好吃」，这是饮食的体验教室。料理不是主要而让孩子们体验才是主要，料理只是做的结果。

我们教室里最小的从 2 岁开始做一汁二菜的菜单。基本是孩子们生活中的日常料理，在家里也可以再现的锅和量。

那儿没有抽象化的文字。菜谱只在准备的时候用，孩子们料理的时候没有用到。首先让孩子们看看食材的原型，好好让孩子们看看切根，过水等准备工作。有变化的时候，和他们说明状态情况。发生在眼前的情况好好用地域母语用文章正确的说明留下回忆。这些回忆将成为思考的源泉。

我们用不用什么力气的好切的刀。「这是什么？」「是刀」「把手指放这（刀刃）的话会怎样呢？」「会被切到！」「所以要小心不要把手指放到刀刃上」。放菜

板的台子也是用好用的身高 $\div 2 + 5$  cm 的台子。比如说身高 110cm 的孩子的话最好用 60cm 的台子。台子要是 80cm 的话用上 20cm 的台子站着的话就好操作了。

火口最好再加 30cm，灶的高度加上锅的高度也调到不碰到孩子手腕的地方。

做好安全，做出来料理的话，孩子们可以借此认识到自己的优点。不是只语言，而是自己做出了料理。而料理不是单纯的连续作业，而要一步步的那排计划。不是靠读书就能会的，而是需要通过实践。

儿童厨房最少一次做 2 品以上也是因为这样。需要一步步计划安排才能做出一品而不是靠等。

实际上儿童厨房是从介绍食材开始。一边说明一边实际演示调理。大概 50 分钟做成 4 品装盘完成。然后孩子们 4 人一组各自回到自己的桌子，同样的食材被准备好，再现示范料理。因为没有说明大约 40 分钟就成。然后记下做好的料理，和家人一起感受享用真正的「好吃」。

也有家长说实际在家里并没有这样细心的做调味汤汁，吃后很领会并说在家也和孩子们一起从调味汤汁做起。

有了食材做了料理才能到桌上吃。料理是科学。是做了就成了再现性非常高的。不论有什么理由理由成为不了料理。成为范例的料理是人的想法踏实着地的实践。这个体验是孩子们确认自己的自我尊严感的基础体验。即使是在家或学校的评价都很低的孩子，通过从自己做给自己吃的体验而树立自我信赖。

京都的桃山有一个睦美幼稚园已经 13 年将儿童厨房做为正式课程采用。从 3 岁到 5 岁毕业的期间儿童厨房分 24 次授课大概每个月一次体验。菜单一次都不重复。面包也是从粉开始做。3 岁时煮秋刀鱼，4 岁切沙丁鱼来炸，5 岁把竹荚鱼切三片来煎。

季节节日性质的临时料理在家不能做，但是大家一起做一起体验就好。这样的经验累积起来到毕业的时候孩子们会异口同声的说「外面卖的我们都会做」。从烤鸡到烤整鲷。基本上都经历过了。

孩子们的自信来自于自己的实际体验。将来想要做什么都能相信自己一定行。而且料理是一门科学，可以增加科学的见识。去小学也能带着「？」而具备有用理论思考解决「！」的能力。现在很多孩子都是等待指示，而老师们也认为经历

了厨房实验室的孩子们的思考能力和判断能力都比较优秀。

厨房实验室开始 8 年的时候，遇到一个毕业生的妈妈。那个孩子有一个年龄差的比较远的高中生的哥哥，同一个幼稚园毕业的，但是哥哥的那个时候还没有厨房实验室。那位妈妈为了确保孩子的睡眠时间每天按时 6 点半吃晚饭。尽早的入浴。但是有一天因为 PTA 会议延迟了没法联系以为今天晚饭没有办法 6 点半吃了。但是一汤两菜的晚饭居然做好了。是一年级的小的做好了。问他为什么他说「妈妈不是说要 6 点半吃饭吗，但是 5 点半妈妈不在厨房就来不及 6 点半吃饭，所以我就做了。」没有联系，没有把钱留下。但是他按着自己的经验看了菜篮和冰箱做了一汤两菜。这个判断仅是因为他的经验而来的，没有谁指示而是根据现状努力的最好的结果。

### 感受自己优点的机会

有人说即使知道自我尊严感是活好人生的钥匙，但是不知道该怎么做。每个人的生活经历并不一样。但是接受本来的自己认同自己的具体教育方法的儿童厨房如果让全日本的孩子都能参加的话，怎么培育的孩子都能有平等的机会。

儿童厨房的准备说实在的非常浪费时间精力。不过没有儿童厨房的全菜单也有方法，那就是「掌切豆腐」。因为日本的豆腐非常的软，放垫板上切再移动的话会变得乱七八糟。为此，从以前开始就有把手代替垫板来切后放入锅内可以切得有角而漂亮。如果仅有一次课程儿童厨房会把切豆腐放入课程。这样孩子们的意识能改变很多。

切成 1/8 块状的豆腐把掌伸直放上豆腐当垫板。刀直直的落下，直直的切。绝对不能拉伸。认真听完说明后孩子们会以前所未有的认真表情来切豆腐。切完后表情一下变化自言自语说「好了！」这是做了这么难的挑战后胜利的表情。而且会想这么好喝的味噌汤没有自己的话是不行的。

即使忘记了豆腐，但是自己只要去做就能行的经历成就了孩子的自信。孩子自己会很小心用刀，到现在为止没有孩子受伤。大人不放心而出手帮忙的话是最危险的。相信孩子并让孩子自己做是要点。

这样让孩子自己料理的儿童厨房也是让所有孩子认识到自己优点的实践教育。

日本所有的孩子在幼儿期都体验一次儿童厨房的话，日本的孩子也会有很多变

化。

## ■执笔者介绍

山本 直美 「我们为孩子积蓄成长能力而能做的事」

当过幼儿园教师，参与大型托儿设施的启动计划。95年设株式会社 I·S·C 立做，作为自己的教育理念实践的场所而开设为了家长和孩子的教室『ritoruparuzu』。现在东京·名古屋开设·运营「with 书保育园」，为家长们提供独自的教育程序和育儿学习。

08年成立 NPO 法人育儿学协会，KidZania 的程序监修和提供育儿支援的博主。该协会，为育儿中的爸爸妈妈「通过育儿大人也成长」，"一起成长的家庭"制作召开了「育儿学讲座」（儿童设计奖获奖）。

「山本直美的支援家庭邮件杂志」发信中。日经 DUAL 「山本直美的 HAPPY 家庭·building」和德岛新闻「山本直美的育儿援救」等，各种连载中

坂本广子 「培养孩子的奇迹的教育」

学术博士，美作大学大学院毕业，农业·林业·水产业技术会议委员，儿童厨房协会会长，相爱大学客串教授，学习实验室副所长，近畿米粉食品普及推进协会会长，同志社大学英语系毕业。

从 40 年多以前开始提倡来自幼童时期的饮食教育，日本的饮食教育实践的先驱，NHK 教育频道「一个人也会做」的创作者。作为「厨房是社会缩小版」，饮食教育，看护，防灾，

饮食兴村等，致力于广泛解决问题的社会派料理研究家。在教育上，从饮食教育的领域进行体感教育。作 children 博物馆研究的教材开发，孩子的体感料理教室「儿童·厨房」，作为真正提高学习成绩的王牌引人注目。阪神淡路大震灾受灾，以此经验介绍厨房的不需努力的防灾方法。参与农业行政食品研究。在日本第一次运用米粉开发了米粉面包，西洋菜的应用等。

作为饮食顾问，以宽广的视野广泛参与制造，流通，菜谱开发的指导。

## ■协助园

封面：世间尊院幼儿园（东京都杉并区）

## ■「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>