

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. 不是「养育」而是「培养」的保育
- 9. 对孩子不能温和的时候，对自己更好一点
- 15. 概况

不是「养育」而是「培养」的保育

社会福利法人水物语理事
肚脐保育园·孩子园·学道场统括园长
吉村直记

最初

诸位，初次见面。我是在九州佐贺县运营「肚脐保育园」「肚脐孩子园」「肚脐学道场」的肚脐集团的统括园长吉村直记(32)。肚脐集团是2011年以60名定员的小型认可外保育设施开始的。作为园名的「肚脐」是因为保育园位于佐贺市的街正中，然后母亲和孩子的关联是「肚脐」而由来。为了让园里的孩子感受到生命的珍贵。「肚脐？是吗？」有很多人会反问但是另一方面也有很对人说是「听一次就不会忘记的名字」。

开园当初是以小朋友6名，职员6名开始的，作为园长的我25岁。不顾一切猛跑过来一下就6年了。因为有很多珍惜肚脐保育园的家长和孩子，然后受惠于热情和孩子们对面的职员们园一点点的朝着理想的方向而成长。

然后，于2017年4月取得认可。成为人数146名的幼保連携型认定儿童园。开始了定员18名的小规模保育所，定员40名的放课后学童俱乐部的3设施的经营。

听到河合制药株式会社的「健康教育」机关志是向全国的保育园，幼稚园分发的，觉得自己这样的年轻辈能够得到指名非常的荣幸。我想分享一些和孩子们每天感受到的事情，育儿，以及我们园的教育，保育的想法。

不是「养育」而是「培养」的保育

本园以孩子为主体比起「养育」更追求「培养」的保育。比如说教孩子「问候」的时候很容易说「问候呢？为什么不问候」。但是对于孩子来说，问候是非常愉快的，或者对方能有良好的反应，通过这样的经验而习惯化成为自己的东西。

人以生俱来的就拥有享受和人交流的能力。所以不用用尽脑筋去想怎么教孩子，家长和保育老师问候做得好的话，孩子就自然模仿学习。孩子们观察周围的能力在我们想象之上。比起怎么教更有技术我认为我们自己以什么姿态在做更重要。

孩子们为主体是指孩子们的意欲在先，孩子自己努力成长的状况。我们园认为从「保育老师养育孩子们」的意识转变为「支援孩子们的自我成长」是真正为孩子们思考来和孩子们接触的。

我自己因为 5 岁的时候父亲死于交通事故，母亲一个人养育了我们兄弟三人。

母亲基本上没有显露难受的脸色，一边工作还煮饭做家务育儿是个什么都会的超级妈妈。看着这样的母亲的后背小时候没有办法磨磨唧唧，感觉自己学习了即使有很难受的事情但是也要积极的向前走人生路的姿态。让我认识到教育，保育，育儿，主导者是怎样是非常重要的。

我们园以「因为憧憬而成长」为教育保育方针。不是怎么养育孩子，而是和孩子接触的大人应该怎么做。孩子们看见大人过着自己憧憬的生活状态而开始想做大人。开始有这样的意欲。我们职员一同朝着做被憧憬的保育老师的方向努力。

有特色的「国际理解教育」

大家可能会有点感到突然「欺负」是因为什么原因呢？有各种各样的原因，不过我认为起因只是因为一点小小的「不同」。容姿有点不一样，方言有点不一样，和大家有点不一样。这样的一点点不一样不被认同就导致了欺负的大后果。

我们园的课程里有「国际理解教育」。孩子从小接触世界文化是以让他们接触很多的「不一样」为目的。世界上有各种各样的肌肤的颜色，头发的颜色，眼睛的颜色，文化也是不同。这样的不同不是讨厌，快乐，有趣并且想告诉孩子们那是每个人的个性，魅力。

学习世界文化之外，韩国的话拿韩国的海苔和日本的海苔比较，午餐吃韩国拌饭，夏威夷的话请草裙舞的老师来手工做花环(项链)跳真正的草裙舞。用各种各样的方法摸索让孩子们学习世界的机会。用因特网和书查外国写报告。在大家面前发表。也是因为这样的积累吧，我们园非常自然的接受从外国来的朋友，家长们也很惊讶。

这样的「国际理解」的活动，让孩子们对世界变得更有兴趣的同时也受到了好评。

2015 年 JICA 主宰的面向教育机构的促进国际人才的「国际教育比赛」中初次获得幼儿部的最高奖。

认同不相同，并且培养快乐接纳的心的话，孩子们能成长为更有魅力的人。然后成为非常好的国家。在家也是当孩子们发现生活中的「不同」时，一起快乐认同这

个不同怎么样呢？

本园的「儿童哲学」

我们园在国际教育以外还和孩子们学习「哲学」。说是哲学也不是什么难的事情，平常孩子们的不可思议和疑问为主题，孩子们自由对话。第一次知道「儿童哲学」的存在是在看法国纪录片电影「小哲学家们」的时候。看到法国幼稚园的3岁~5岁的孩子们对「爱是什么」「活着是什么」这些对孩子们来说很难的主题互相说意见的样子。思考日本的教育中能确保多少自由说意见的时间成为起点。查了一下，日本也有研究「儿童哲学」的，一边听他们的意见指导，开始已经5年了。

孩子们的变化

第一次让孩子们「一起哲学」，最初丢给他们的主题是「和善是什么？」。我以为「像电影里的法国的孩子们一样活泼的发言互相说意见需要几年吧」。但是现实覆盖了这种想法，「和善是摸摸小婴儿的头说乖乖」，「和善是让人开心」，「妈妈说生气也是和善」，孩子们意想不到的发言一个接一个。

孩子们比想象的更多思考各种事情。听父母的话，老师的话，有自己的话。其实不是孩子没有成长，我鲜明的记得当时觉得我们大人侧耳听的机会太少了而受到冲击。

从那以后我们教职员一起学习促进孩子们发言的技能，让孩子们更积极的发言。现在孩子们说「老师，我们说说人是怎么创造出来的吧」「为什么会有喜欢的颜色呢」等等，会说一些我自己都想不到的话题。我们确信就是这样思考不可思议的疑问，欲望性的思考的习惯能让孩子们创造更好的未来。

在家也能「儿童哲学」

「儿童哲学」并不是什么特别的，爸爸妈妈也可以在家一起实践的。读完绘本后问问他怎么想也行。大人把随意的疑问丢给孩子可能得到意想不到的有趣的回答。

其中一个要领是不否定，不夸奖，不评价孩子们的发言。否定的话「不能在大人面前这样回答」，极端的表扬的话又让孩子觉得「这个答案是被寻求的」，就去寻找大人喜欢的答案。

「儿童哲学」的时间里如果使用伤人的语言，不听别人说话的时候，某种程度上

又必要指导一下。基本上是让孩子们自由发表自己想法的地方。

「提问能力是生活能力」

所有的父母都希望孩子能幸福。

但是幸福的基准因人而异，即使是血脉相连的亲子也只有本人自己知道。孩子自问自答「我对什么感到幸福呢？」。摸索答案，反复试行错误，偶尔尝试失败而向幸福前行是很重要的。

还有比如，为了建立良好的人际关系有必要思考「应该怎么建立互相舒畅的交往呢？」，工作上「应该怎么为客人做贡献呢？」，思考并行动。问问题是和自己内心和人生积极对面的桥梁。

「找不到将来想做的事」「做什么都不觉得快乐」可能是没有十分的和自己对话。

「问」自己认为什么重要一定能让自己的人生更加丰富。「问」的习惯将来一定会有益处。不需要往难处想，亲子一起开始「问」吧。

「保育和发达支援」

2018年4月新开园的儿童发达支援事业和儿童园共用园庭。

最近更加的意识到提高保育质量发达支援的思考方法很重要。

我从5岁开始学空手道。练习的时候，需要肌肉锻炼的人，需要强化突击的人，需要强化踢腿的人等，根据每个人的课题而准备的练习菜单能够得到更好的效果。

也有时候需要一起练习互相提高，但是，少人数的合适每个人的指导练习是很重要的。

但是保育现场一定要持有这样的感觉进行还是促进个别保育是不够的。

比如，「筷子拿不好的孩子」在的时候，现场和他说「这样拿」，保育者想出

「筷子拿的好的练习菜单」，计划性的教孩子而进行实践的就比较少。

「刷牙」也是一样，会说「去刷牙」，但从哪儿刷比较好，哪个部位怎么刷比较好，教育这些实践的就比较少吧。

举例的话没有尽头。被说「成长了」，有没有准备「为了成长的练习菜单」，「有没有思考为了成长的自己的练习菜单」着两者没有存在一方就实现不了成长。是一样的。

非定型发达的孩子也好，定型发达的孩子也好，是一样的。

作为大人的我们也是，工作也好，什么都好，不擅长的地方反复失败练习而达到成果，每个人都有自己会的和不会的。

英语的「障碍」是「Disability」。日本的「障碍」听了容易有「治不好」的错误感觉。用英语直译的话「dis」「ability」是「不会」。

这样想的话，不是障碍而是「有的不会的人」。

对于我们自身也是「不会的事情」有太多了。「不会」「不擅长」一点点的变为「会」伸长为「得意」。

这才是一个人一个人的发达教育，保育，最近强烈的这样想。

为了更具体和实践相联，每天都思考重新构筑保育环境。

最后，希望得到全国和孩子相关联的大家的意见指导在佐贺这片土地上，继续寻求更好的保育环境。来到附近的时候，请到我们园来走走。

对孩子不能温和的时候，对自己更好一点

心理咨询认定心理士

中垣 俊子

没有办法一直都笑眯眯

「妈妈一直都是家里的太阳」「不论有什么事情妈妈都要笑笑的」有没有被这样说过。

经常被这样说，实际这是非常难的。按心理学上可以说基本不可能。要点是“一直”。以一直·一定·什么时候都为目标让自己保持的话实在太牵强了。

我们的心情在每天发生的事情中变化。有心情好的时候，有状态不好的时候也是正常的。和小孩子的每一天哭哭笑笑，很开心但是也会不安，身心很忙，所以对孩子不能温和也是自然的事。

孩子有一些小失败就烦躁不安。认为自己是不行的母亲而消沉。有时莫名的想哭，那么妈妈们开始对自己更好一些吧。

步骤1 接受自己

1. 接受自己的负面情绪

- 有没有认为烦躁不安的自己是很不成熟的呢？
- 是不是觉得因为不安而动摇的自己太脆弱了？
- 有没有觉得自己不能感觉到孩子可爱的时候是不称职的母亲？

我不这样认为，这样的负面情感是谁都有的心情。

有一位母亲说下面的孩子生出来的时候，不知道为什么连和上面的孩子牵手都感到不快。就是这样无意识的想要保护更小的孩子。也受荷尔蒙和月经周期的影响，每天心情都有各种色彩。

到现在为止我听了很多心理咨询的问题，感觉负面情绪不是问题，而对怀有这样心情而产生的罪恶感和自我谴责才是有害的。

我觉得有不能做的行为，但是没有不能感受的心情。把感情和行动分开思考看看。我认为要允许自己感受负面感情。

实际上，负面感情可以说是我们的身心状态教给我们的重要的信号。比如对一些细小的事而烦躁，可能是身心传达“要休息一下了”。每天的努力当中，会自我

厌恶，不安来袭，可能是“有必要补给心理营养”的信号。

心理疗法是分析我们愤怒的理由，即“我们为什么愤怒了”，然后意识到自己的「应该～样」的价值观。然后从意识中改变为更轻松的生活方式，寻见新的事物的看法。

这样我们的负面感情是知道自己的线索。无视负面感情而继续努力会造成抑郁和无气力。

不是否定负面感情，而是可以理解为认同自己感受允许自己“可以这样感受”

- 谁都会这样没关系
- 很努力了，有一点累了吧（不是不行的母亲）
- 先休息一下，元气就会再来

用这样的话语来温柔的对待自己的负面感情。

2.不接受负面思考

另一方面也有负面思考这样不好的东西。负面思考轻轻的潜入我们当中。下面介绍负面思考。

负面思考中有代表性的是对未来的悲观思考。

- 如果孩子～的话怎么办
- 孩子～非常难办
- 大家一定～想
- 啊～不行了

还没有发生的事，却往坏的方面思考。

有一个母亲很深刻的说「我的孩子很残酷就这样的话会变犯罪人」。好好听了才知道 2 岁半的女儿把蚂蚁踩的很开心。大家都知道，幼儿期不知道是坏事经常把虫杀死。这样经常有的事情，负面思考的话就膨胀为犯罪人的想法了。

从不安而来的悲观思考浪费心情和时间。发现自己担心这担心那时要对自己宣布「不接受」，然后进入下面的 2 个步骤。

第二个负面思考是对过去的后悔。

- 啊～做错了～！
- 如果没有那个的话现在～
- 我（那个人）～做的话

这些都是对于过去的负面思考的类型。如果你对过去的育儿后悔的话，可能你在受罪恶感的苦。

我有比较多的机会和不登校的孩子的母亲说话，很多人会说「是那个不好吧」「我的～教育方法不对的原因」说的很痛苦。但是找到明确的原因是比较少数的。其实在育儿中寻找原因（有时是找犯人）基本是找不到的。

为了让未来更好，必要的是“现在”和“以后”。为了自己意识的未来志向&解决志向要轻声和自己说「不当真」，转换心情。

最后自我否定思考。

- 我是不行的 ~ 「母亲，人等」
- 做了 ~ 是最糟糕的（不合格的）
- 我不适合 ~

看着周围的母亲，有没有认为自己不行而消沉。

那个人这个人大家都好像温柔快乐而爱情很深厚，而我不认为孩子可爱，有的时候甚至后悔自己生了孩子。啊，我是这样可恶的人！然后…等等…。

好吧，停止了！不要当真了。从外面看是怎样但是没有完美的母亲。谁都有劳苦和苦恼。谁都有擅长和不擅长。有的妈妈比较擅长带幼儿期的孩子，有的妈妈在孩子10岁以后比较擅长。相反的说，有孩子幼儿期的时候比较不擅长的妈妈，也有不擅长思春期的孩子的妈妈。谁都有凹凸。但是把自己的凹和别人的凸来比较你消沉是当然的。这样偏差的比较容易滋生自我否定的想法。所以「不当真」的把它踢一边去。如果要比的话，也是那个人的擅长和我的擅长比，大家的擅长拿出来一起互相帮助的话就快乐了。

这样的负面思考是不方便的。一次次当真的话浪费劳力和时间。

觉得自己进入负面思考时，首先先深呼吸一下，从对过去的后悔和对未来的悲观中回到现在的意识中来。

然后做让自己的心情转换的事。是的，这个时候就是对自己温柔的第二步的开始。

步骤 2 给自己的时间

意识到自己的负面感情和负面思考时实践一下“对自己好一点”的第二步骤。这是让自己心情舒服的时间。享受一下，放松一下，兴奋一下，都OK。

比如说，静静的享受很香的茶，听听喜欢的音乐，去去美容院和按摩……。或者和朋友们一起聊天。如果彻底的做家务能让自己恢复精神那也是可以的。就是做自己喜欢做的事。内容可因人而异，共通的是“妈妈们让自己有不用在意孩子的自己的时间”。

比如说，利用孩子们在午睡的学习的时间，让家庭和友人帮助，或者一时的寄放

等的利用也是可以的。

可能可以听见妈妈们说「那不行啊~」。是的，妈妈对自己好是有几个不得不跨越的栏杆。

1. 阻拦对自己好的栏杆们

越认真越难

也有过这样的母亲。「没办法有自己的时间！孩子们在午睡的时间是唯一可以做家务的时间。如果用在自己身上的话，晚饭到洗澡睡觉按时完成不了」确实是这样的。很多母亲都同感。而且这样说的母亲每天都很努力加油。

但是，在这希望大家想起来的是，需要注意一下开头所说的“一直”。为了孩子整顿正常生活规律是很重要的。但是并不需要“一直”“必须”，收拾的很整齐的房间是很舒服的但是不是“一直”也没有关系。所以各种事情试试从“一直”变为“尽量”。有的时候剩这个剩那个也无所谓。需要为母亲们留时间。太认真的人也需要休息日。

快乐的罪恶感

有人会这么想，把小孩存放在别人那…。这是孩子小的时候一切以孩子为最优先的想法。

但是我对育儿中的母亲说，希望你们珍惜自己自身。以孩子为中心的生活中，偶尔拥有自己的时间，对于人来说，对于心理来说都是很重要的。

让别人帮忙看孩子，也可以说是让孩子接触母亲以外的大人是接触新的价值观的好机会。

育儿并不是母亲一个人需要背负的。家庭和社会一起帮助孩子成长是理所当然的事。

对于孩子来说最重要的存在是「妈妈」，所以妈妈自身元气的的时间对于孩子来说更重要。

经济情况

“考虑到孩子的将来就不敢随便花钱”这样想是当然的。完全理解到此。但是如果接着说「所以现在不能花在自己身上」那就不能赞成了。而且并不是要花大钱。几个小时的寄孩子的费用，美容院和按摩的费用，有的时候是就散步也行。

将来的学费也很重要，但是现在处于孩子性格形成的重要时期，母亲们在心情上有宽裕的钱决不是浪费。为了眼睛可以看见的东西花钱是当然的，但是为了眼睛看不见的“心的营养”而花钱会有不少人觉得有抵抗。

妈妈的“开心”，对孩子的情绪安定有良好的影响，非常重要。

2. 给自己的

比起受更喜欢给。受了什么的话就觉得想还！觉得不安分。发现的时候自己的事

甩在后头了……。这样的你是不是不擅长于给自己呢？“一直”都献身行动的话，有时候不安和不自信就潜伏在根底里。

心理学上，珍惜自己的心情称为自我肯定和自尊。对于妈妈来说孩子是不可替代的重要的存在。所以看到孩子们开心的笑会感觉很快乐。同样，对于孩子来说爸爸妈妈等也是重要的家庭成员，大人的丰富放松能让孩子们开心。从而安心开心。

我们大家一人一人都是重要的存在。所以谁为了谁而牺牲，在家里一个人苦恼是不行的。为了大家的健康生活，有的时候大家，偶尔替代的有快乐的时间和心情转换的时间。

温和对待孩子和家庭

特地有了自己的时间，那就尽心享受吧。自己好好开心的话对周围援助的感谢也自然会涌出来。精力恢复后，心情一新的实践“温和对孩子”。怎么做？像对自己一样就好。

要先关照孩子的心情。不能做的就好好的告诉他不行，宽宏大量的接受孩子的负面情绪。

比如说，和孩子抢玩具，如果已经抢了，先接受孩子的心情先说“很想让他借一下是吗”，“不开心了是吧”，然后告诉他那样是不行的，小朋友一定很痛吧，然后告诉他下次要先开口说等等，这样说比较好。

4岁左右的孩子快的已经很会说了。就是开始任性和执拗，也没有必要真的去在意。青春期的孩子也一样。如果一次一次在意对方说的，去注意去说什么的话，互相会变得不和悦。

所以在说「那不对」之前先说「是啊，知道你很生气了」，「不要那样说不好」之前先说「有点在意那个小朋友哦」先接受孩子心情后再说教比较好。

（※想知道更多怎么对应孩子的话可以参照拙笔「好的任意·不好的任意」(PHP研究所) 出版)

大人和孩子也一样。自己心情能被接受的话就安心，放心，安静下来。在注意批评之前先接受对方的心情。对妈妈自己，对身边珍惜的人都要这样。

现在不马上做得好也没关系，而且不“一直”也没关系。不小心忘记了就是骂了，再想起来小心就行了。一点点得练习，一点点得变好就好。一边对自己好一边大家成长。

■執筆者紹介

吉村 直记 不是「养育」而是「培养」

社会福利法人水物语 理事

小规模认可园「肚脐保育园」·幼少保联合型授权的孩子园「肚脐孩子园」·下课后儿童俱乐部「肚脐学道场」总园长

5岁时由于交通事故父亲死亡，母亲一个女人养育兄弟3人。高中3年级时到墨西哥合众国留学一年之后，升入日本体育大学。对幼儿教育有兴趣，毕业后进入保育咨询公司工作。25岁就任肚脐保育园园长。2015年JICA国际化教育竞赛会获最高奖的理事长奖。2017年4月保育园事业转移社会福利法人运营，开始营运幼少保联合型授权的孩子园，小规模认可园，下课后小学生俱乐部。每天研究怎样培养独自思考，学习，行动，有热情能对社会做贡献的人。执笔·讲演活动，还作为一儿一女的父亲育儿也在奋斗中。

中垣 俊子 对孩子温和不了的时候对自己好点

认定心理咨询。保育员。女性心理咨询房「短号」的主持。

アドラー孩子学校校长。

1996年创办为了女性的心理咨询房「短号」。育儿的教育咨询

召开夫妇关系的心理咨询，心理咨询师培养讲座等各种研讨会。并且大量召开由行政和公立学校，NPO法人等的委托讲座。

2013年4月创办培养交流和创造性的问题解决能力的「アドラー孩子学校」。

■著作：『好的任性坏的任性』（PHP研究所）『不让对方不快的谢绝方法』（PHP

出版），杂志『舒展地育儿』『月刊学生指导』等

■协助园

封面 聖アンナこどもの家 (東京都 町田市)

■「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>