

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. 童军活动补充日本学校教育的弱点
- 9. 儿童集中力的重要性～对于幼儿期儿童重要的事
- 15. 概况

童军活动补充日本学校教育的弱点

育儿・教育记者

おおたとしまさ

问题解决型学习的全球标准

微软创始人比尔·盖茨、导演史蒂芬·斯皮尔伯格、英国畅销作家杰弗里·阿切尔等众多知名人物，在日本也因参与同一种熟悉的学习活动而共通。这是什么学习活动呢？

答案是童军活动。

据了解，约三分之二的 NASA（美国国家航空航天局）宇航员有过童军经历。前宇航员野口聪一现在仍在活动中。以培养极致的“生存力”为目标的宇航员培训项目为参考，日本的 JAXA（宇宙航空研究开发机构）正在与私营企业合作，开发提高儿童“非认知能力”的课程。不过我预测结果可能类似于童军活动。

童子军不仅仅是在野外露营的活动。在不同年龄组中，他们始终共同应对挑战，找到组织中的角色，通过协作进行探究。这是一个涵盖领导力、追随力、民主和多元化等方面的项目。

当前备受教育关注的“项目为基础的学习（PBL，问题解决型学习）”和“社交技能（人际关系、协作性）”培训，通过户外活动，可以在童子军中得以体验。

童子军是一个拥有 100 多年历史的全球标准教育体系。“Scout”即“先锋”的意思。1907 年，英国退役军人罗伯特·贝丹-鲍威尔勋爵带领 20 名少年前往无人岛，通过游戏培养少年们的独立心、协作精神和领导力，这标志着其起源。在方案的开发中，了解美洲原住民生活方式的欧内斯特·汤普森·希顿也加入了。他就是《希顿动物记》中的希顿。

这个组织在世界各地都存在，其共同愿景是“创造更美好的世界”。目前，约 4000 万人在约 170 个国家和地区参与活动。据说迄今为止，已有超过 2.5 亿人经历过童子军活动。每四年一次，将举行名为“世界童子军大露营”的全球童子军集会。

从 1 岁到 25 岁的一贯教育

活动传入日本的时间可以追溯到 1908 年，而在 1922 年成立了日本童子军联盟。目前，“日本童子军联盟”旗下有约 1800 个“团”，大约有 8 万人参与其中。

每个团内根据年级划分为不同的“队”：小学 1-2 年级是“小狼童子军”，小学 3-5 年级是“狮子童子军”，小学 6 年级到中学 3 年级是“童子军”，中学 3 年级到 18 岁是“探险童子军”，18 岁以上 25 岁的年龄段是“漫游童子军”。

有一些专门由女孩子组成的组织，称为“女童子军”，但现在大多数童子军都是男女混合的。每个队都会制定年度计划，而具体在哪里进行什么样的活动则由队员共同商讨决定。在童子军队伍中，还会有由 6 到 7 名不同年龄的成员组成的“班”，这些班会在自主管理方面

起到基本作用。

在“狮子童子军”队伍中，会有“组”这样的单位，每个组会有一个被称为“Den Leader”（组长）的成年领导。但在童子军中，原则上由孩子们自己来做出决策。

除了户外活动，还会进行清洁志愿者工作、募捐等服务活动。通过各种各样的活动，他们学会了自然观察、通信、急救、绳索技术、露营、徒步等技能。这形成了从小学 1 年级到 25 岁的全年龄段的一贯教育。

会做的多了获得徽章也相应增多

每个年级都设有可写入文本的区域，每次活动结束后，通过回顾自己通过这次活动学到了什么技能，进行描述。如果被认为掌握了新技术，就会获得徽章。徽章在制服上的增加是成长的证明。

技能包括绳艺和急救等，当然，如果达到比童军更高的级别，例如，当成为高级童军时，你将自己制定徒步旅行计划，请求学长带领你，开始自己进行徒步旅行。然后你会获得一个徽章。进一步地，你将自己制定露营计划，背着帐篷去山上露营。这样你又会得到一个徽章。

当你晋升到比童军更高的级别时，会有初级、二级、一级、菊花童军章、隼童军章、富士童军章等级的提升系统。级别越高，对艺术活动如音乐和绘画，以及对马术等的了解要求也越高。这类似于古代中国对领导者提出的“六艺”即礼（道德教育）、乐（音乐）、射（弓术）、御（驾驶技术）、书（文学）、数（算术）。曾经有人说，达到富士童军章的水平就足以被认为是能够被索尼或本田技研工业公司聘用。

亲子都能在小学校框架之外结交朋友

在樱花飘落、花水木盛开的季节，我参观了位于埼玉县的川口第 19 团狼童军队的活动。活动场地是一个稍微整理过的小公园，位于住宅区的杂木林中。

有七位穿着制服的成年人充当“领导”角色。虽然他们接受了专业培训，但仍然是社区的志愿者。参与的儿童约有 30 人，陪同的家长几乎同样数量。来自周边不同小学的家庭都参与其中。能够使亲子都结交到小学框架之外的朋友也是吸引人的地方。

有两位体验者。“从朋友那里听说可以学到主动性和协作性，觉得这是一件很好的事情，就邀请女儿一起尝试了。”一位参与体验的母亲说。

活动通常每月 2 到 3 次，主要在周日进行。狼童军的制服一套约 1 万元。每月活动费因团而异，川口第 19 团的费用为 4 千日元。入团时需要 8 千日元作为入团费和新会员注册费。

通过查看当天的时间表，从 9 点集合到 12:30 解散，每 5 分钟都有计划好的活动内容。可以看出，这个活动是基于比预期更为详细的计划进行的。

通过近距离的规定、纪律和制服培养共同体意识

新学年开始，从小狼队升上来的孩子们进行了加入仪式。每个人都会宣誓：“我会认真负责地做好。我将遵守童军队的规定。”

在仪式上，孩子们按照成年领导的示意整齐列队，整理制服。队长向大家解释，制服代表着友谊、自信和信任这三层含义。虽然气温只有摄氏 14 度，略显寒冷，但在整个仪式过程中，大家都穿着半袖制服。“即便只是现在，也请大家认真对待。”领导提醒。在确定时要确立，这一点看起来有些像军队的风格。在当今社会背景下，一些家长可能会对这里感到不适。有些孩子可能对这种纪律性感到不适应。

童军运动还包括“誓言”和“法则”这两个概念。“誓言”是对自己发誓的内容，“法则”则是在日常生活中规范自己的准则。制服的存在，加上誓言和法则，培养了对集体的归属感和共同体意识。其他人期望童军的行为，并期望自己也能引以为豪。

我认为这与被称为“名门学校”的学校有相似的效果。在生活的各个方面，我们开始考虑“作为童军应该怎样行动”。这成为我们的行为规范，并支撑着我们的生活。当这种自豪感过于强烈时，有时可能会让人感到不悦。

追求作为社会一员的成熟

当天的主要活动是使用绳子和两张野餐布，每个小组都制作自己的“巢穴”。将绳子系在公园的树木上，用野餐布覆盖，制作简易的帐篷。形状不限。考虑到树木之间的距离、树木的粗细、绳子的长度、野餐布的大小等因素，大家一起确定方针，分工协作进行工作。大约 1 小时，每个小组的“巢穴”都完成了。

之后是在树林中进行的歌唱比赛。在各自的“巢穴”中，每个小组商讨选择的童子军歌曲，并合唱。大家一起唱歌可能有超越语言和理论的共同身体经验的培养意义。

最后，再次整齐列队进行闭幕式。解散后，有家庭更换成足球队的球衣，前往训练。

顺便说一下，蒙特梭利教育的创始人玛利亚·蒙特梭利高度评价童子军。如果将童子军视为一种教育方法，也可以称之为“童子军教育”。

童子军活动是一种终身教育，旨在拓展个体技能的同时，追求作为社会一员的成熟。它不仅仅是一种兴趣爱好，更是一种教育理念的体系，我认为它很好地补充了日本学校教育的不足。

儿童专注力的重要性 - 幼儿期儿童的重要性

帝京短期大学 名誉教授

穴戸 洲美

序言

经常会听到父母们说：“孩子注意力不集中，让人头疼。”或者“一旦专注于一件事，就会完全无法做其他事情。”父母们常常把儿童的专注力问题看作是一个令人困扰的难题。然而，如果换个角度看，这两种情况都有可能是幼儿期孩子典型的表现。这次我们将探讨如何理解和应对儿童的专注力。

1. 近年来儿童身心的变化

高度经济增长时期以来，儿童的生活发生了巨大的变化，这对儿童的身体和心理产生了深远的影响。我长期担任小学卫生教育员，多年来一直与孩子们打交道，但早在 40 年前，就开始观察到儿童的身体和心理发生了前所未有的变化。保育员和幼儿园教师也似乎有着相同的感觉。其中，“不能静坐”、“很快就感到疲倦”、“晚上睡不着”等问题，成为许多教师们经常提到的事情。这些儿童身心的变化似乎与“儿童的专注力”并非毫无关系。

虽然这是一个有些陈旧的故事，但在 1978 年，NHK 电视台曾经播出过一档名为“警告！儿童的身体正在被侵蚀”的特别节目。当时，日本体育大学的教授正木健雄通过调查揭示了教师和保育员感受到的“儿童身心的怪异之处”，这个报道正是基于他的研究结果。那个时代主要关注身体问题，如“低体温”、“背部变软（无法挺直腰板坐）”、“足弓形成异常”等。随后的调查至今仍在进行中。

最近的研究表明，儿童身体的异常似乎影响到了自律神经的功能和前额叶大脑的运作。例如，在保育和课堂上不能保持安静，不断地摆弄东西等问题中，有些与专注力相关的问题，我想在这里深入讨论这些问题。我感到这些情况与我长期以来接触的儿童有关，比如早上就趴在桌子上熟睡的孩子，夜间醒来睡不着的孩子，早上感到不适但没有发热的孩子等。这种感觉不仅仅是我一个人有的，与孩子们打交道的其他教师也有类似的感觉。

2. 影响儿童专注力的身体和心理作用

人们常说：“这个孩子很有集中力”或者“这个孩子的集中力不持久”，那么人的集中力究竟与身体的哪些部位以及心理有什么样的关系呢？

其中一个因素是自主神经的运作，另一个则是主要与大脑前额叶有关的功能。

最近儿童经常抱怨“睡不着”、“疲劳”、“乏力”、“没有动力”等，这些不太像儿童正常抱怨的症状的背后，据说可能与自主神经功能的故障有关。自主神经控制着身体各种必要的功

能，包括白天活动时优势的交感神经和夜间休息时优势的副交感神经。当这种平衡被打破时，就会出现“早上起不来”、“醒来但身体沉重无法动弹”、“夜间无法入眠”等问题，近年来这样的儿童数量大大增加。

此外，症状严重时，还可能出现“肩颈疼痛和头晕”、“头痛和腹痛”、“便秘和腹泻”等症状。正好，当孩子们进入青春期，荷尔蒙平衡失调、自律神经功能出现问题，孩子们也开始出现类似更年期障碍的症状。这被称为自律神经失调症，为什么孩子们会陷入这种状态呢？

造成这一问题的主要原因包括生活节奏的混乱、过度的压力，以及缺乏进行身体活动的户外游戏等。对于自主神经功能不良的儿童来说，我们可以将其身体状况视为常常处于“时差反应”时的状态，这有助于理解。在这种身体状态下，他们缺乏对物事集中的意愿和力量。

自律神经功能从出生开始逐渐发展，新生儿在出生时无法区分昼夜，但随着逐渐适应人类生活方式，他们逐渐建立了白天醒来活动、夜间休息的昼夜节奏。因此，为了促进自律神经的发育，良好的生活节奏，如在天亮时醒来活动，天暗时休息，定时进餐等非常重要。而且，为了保持这样的生活方式，首先要避免破坏生活节奏。

另一个因素是大脑的功能。随着对大脑的研究的不断深入，许多以前不清楚的事情都逐渐变得明了。例如，大脑前额叶接收各种信息，整理并将其与专注力联系起来，脑部结构的研究使我们能够深入了解专注力的形成。

大脑前额叶相对于其他动物来说是人类最发达的部分，被认为是掌管人类独特特质的地方。因此，前额叶不仅关联着专注力，还涉及思考力、判断力、动机、意志、沟通能力等，这些都是其他动物中较少见的人类特征。虽然这些都可视为心理功能，但我们逐渐了解到，掌控这些心理功能的是大脑前额叶。

为了观察前额叶的活动，日本体育大学的野井等人已经多年进行了一项名为“go/no-go”的实验（参见附表 1）。通过这个实验，他们将儿童的脑活动分为不同类型，并阐明了近年来儿童的特征。

他们根据这个实验将这些类型分为以下四类：

- A. 不活跃型 - 兴奋和抑制都没有充分发育的类型，表现为最幼稚的类型，容易感到不安和难以集中注意。
- B. 兴奋型 - 兴奋相对于抑制更为突出的类型，表现为典型儿童般的兴奋。
- C. 抑制型 - 抑制相对于兴奋更为突出的类型，表现为典型儿童般的兴奋被抑制的类型。
- D. 悠闲型 - 兴奋和抑制都充分发育，平衡良好，但切换不够灵活的类型，需要更多时间适应事物的类型。

对于最近的“go/no-go”实验结果，野井等人进行了如下分析：

“不活跃型在男孩中的比例明显增加。我们集中注意力时，需要兴奋大脑皮层的过程，并且为此必须具备大脑新皮质兴奋过程的强度。同时，当我们试图抑制情绪时，也需要具备抑制过程的强度。然而，这一类型的儿童，由于兴奋过程和抑制过程都没有充分发育，因此难以维持注意力，总是表现出不安和难以安静的特点。”

当然，儿童在幼儿期可能从不活跃型开始，通过各种经验（学习）逐渐发展出根据需要充分兴奋或抑制的能力。过去，我们观察到一些儿童问题，如所谓的“小一问题”以及一些儿童表现出“无法忍受并迅速发火”或相反“在集体中过于忍耐而上学感到痛苦”等现象，其中一个背后的原因就是大脑前额叶的发育。

那么，如何调整自主神经功能，使大脑前额叶按照年龄适应得更好呢？

3. 以集中力为基础的「身体（自律神经）」

自律神经被认为是随着年龄的增长而发育的。特别是在婴幼儿阶段，建立清晰的昼夜区别生活非常重要。最近，儿童的生活越来越倾向于夜晚，媒体的使用更是推波助澜。虽然这已经是很久以前的事情了，但我从一位幼儿园园长的朋友那里听到过这样的故事：“早晨，有些家长把半睡着的孩子放在婴儿车上送到幼儿园，有的家长还拿了一些点心说让孩子醒来后能吃点。有些孩子的晚上就寝时间经常超过 11 点。”

虽然有很多关于儿童睡眠时间的研究，但所有的研究都表明，儿童的就寝时间晚了。为了调整自律神经的功能，重要的是让孩子们重新回到“天亮了就起来沐浴早晨的阳光白天活动”“天暗了就入睡”的生活方式，活动起床并晒太阳。这对现代儿童来说是非常重要的。长时间的媒体接触，玩手机促进了熬夜，新冠疫情使 GIGA 学校构图提前进行，ICU 教育导入学校教育中孩子们人手一台电脑，就比以往更多上网。学校的作业有时也要用到。

当前，我认为阻止 ICT 教育的趋势是不可能的，但相应地，我认为有必要在学校教育中增加一些能够激发学生积极性、使他们参与到自然互动中的课程。这不仅仅有助于自律神经系统的发育，而且对于儿童的发育来说，通过运用五官与人和自然互动的活动也非常重要。

其次，关于大脑前额叶的发育，一些患有发育障碍的儿童可能会对外界的各种刺激以相同的水平进行捕捉，这可能是由于脑的特性导致的，使得他们难以集中注意力。这是与生俱来的脑的特性，因此，除去这一点，我认为有必要考虑关于培养集中力的重要性。

经常有关于“如何培养儿童的集中力”的专题，但其中大多数文章似乎都是以提高学业成绩的学习集中力为目标。这些可能是为了迎合家长追求早期培养学业能力的心情中产生的，有些甚至开设了面向幼儿时期的考试培训机构。然而，这些地方是否真的能够培养集中力，还有待怀疑。

首先，集中力的核心是大脑的发育，因此，在母亲的子宫中脑的形成已经开始，在出生后的 3 到 4 年内，脑几乎发育到成年人的 80% 左右。有一句谚语说：“三岁定终身”，这是说在 3 岁之前进行的脑的培养对以后的影响很大。因此，至少在胎儿期，就应该开始培养具备人类特质的大脑。

野井先生提出，为了促使大脑发育，有必要进行一些让孩子感到兴奋和紧张的活动。

4 . 儿童的发育路径 ~ 埃里克森的发展阶段理论

在我与许多儿童接触的经验中，观察儿童的成长，包括注意力的发展，我认为德国心理学家埃里克·H·埃里克森提出的发展阶段理论非常有说服力。埃里克森侧重于人类心智的发展，通过 8 个阶段展示了在哪个时期需要培养什么样的能力（参见资料 2）。

基于埃里克森的发展阶段理论，我认为仅仅专注于培养注意力是困难的。对作为人类出生的儿童需要在了解获得适应社会并学会在其中生存的能力的路径上的育儿。

首先，获得“基本的信任感”是起点。这是在出生后的第一年内通过与特定的成年人建立关系而逐渐形成的。当肚子饿了哭泣时，被抱起，得到母乳，或者当尿布弄脏了感到不适时，得到清洁，通过重复的愉快→不快→愉快的学习，孩子会获得安全感和信任感。这就是基本的信任感，是通过母子互动获得的依恋。在这一时期受到虐待的孩子会导致“基本的信任感”不足，使得之后获得“自律心（来自自我控制力的基础）”、“积极性·自主性（主动尝试自己感兴趣或关心的事物）”、“学习的喜悦（理解不懂的事情，发现自己喜欢和擅长的事情）”等任务的困难。埃里克森将这视为积累的顺序。他指出，在每个阶段都跨越获得的任务是不可能的。当然，重新培养是可能的，但任务的获得有时机性，如果在婴儿期未获得“基本的信任感”，那么在小学阶段获得它可能需要 2 到 3 年的时间。根据我的经验，那些由于各种原因在幼儿期有未解决的发育任务的儿童，会在学习，集中注意力，与朋友相处等方面面临巨大的困难。由此可见，为了培养注意力，首先克服出生以来的发育课题成为基础。婴儿期获得自主心（通过自己做过的事情，得到表扬或受到注意来培养）和积极性（找到自己想要玩的东西并玩耍）是关键。当这些基础建立牢固时，就能够获得学龄期的“学习的喜悦”和青春期的“自我同一性”。年龄相适应的注意力是在各自的发展阶段成功获得任务后才能够逐渐培养的。当然，重新培养是可能的，因此可以通过识别未完成的哪个年龄段的发展任务，回到那个阶段并细心引导，以克服这些任务。

5 . 和儿童注意力相关的其他条件

这样的发展任务即使完成了，也会受到影响集中力的其他因素。简而言之，就是围绕孩子的环境。正如前文所述，有一个健康的生活节奏、充足的睡眠、健康的饮食以及活动丰富的游戏是前提条件。

除此之外，首先，孩子们生活在一个能够让他们感到安心的环境是非常重要的。特别是在家庭或幼儿园里，孩子能够感到安心并且过得愉快。此外，孩子们应该有机会在不受成年人过度干涉的情况下挑战他们对自己感兴趣或关心的事物。如果这些条件没有达到，孩子们就无法集中注意力于重要或必要的事情。就像成年人一样，如果有担忧或令人在意的事情，就无法集中精力于事物上。

在新冠大流行的情况下，一些孩子在家庭和学校都找不到安心的场所，或者缺乏充分的游戏保障，还有一些孩子过度沉浸在媒体中。在今天的社会状况下，不仅儿童的注意力受到威胁，甚至整体发展也可能受到威胁。

希望创造一个让孩子们能够安心专注于自己感兴趣的环境是非常重要的。

结尾

这次收到了“儿童专注力的重要性”这个主题，重新考虑时尤其在脑发育未分化的幼儿期，不仅仅专注于“专注力”，而是需要同时关注身体和心理的“全面发展”是至关重要的。这将有助于培养将来能够在需要的时候集中注意力于必要事物的能力。特别看待幼儿期的专注力，可能是在“沉浸在喜欢的游戏中，全神贯注的状态”。

为了实现这一点，我认为确保“充足的睡眠”、“健康的饮食”、“在户外活动中融入群体一起玩耍”、“有安心的大人陪伴”这四个条件比任何其他条件都更为重要。

■执笔者介绍

おおたとしまさ

“孩子随时都会拥抱爸爸的时间只有短短的几年。现在，如果不能陪伴孩子一生都会后悔。”这是大田利正先生辞去株式会社 Recruit 的工作后的感慨。在独立之后，他担任了多本育儿和教育杂志的编辑和监修，目前致力于有关育儿、教育、考试、升学、家庭合作伙伴等方面的采访、撰写和演讲活动。

拥有中学和高中的英语教师资格，拥有某知名私立小学的英语非全职教师的经验（2007-2009 年）。同时，他还有心理谘询师的实践经验。

穴戸 洲美（ししど すみ）

帝京短期大学名誉教授

在拥有十多年护理工作经验之后，作为保健教师在东京都的公立学校工作了约 30 年。之后，

进入帝京短期大学工作，主要参与保健教师培训。虽然於 2022 年 3 月退休，但目前仍以非全职讲师的身份工作。他是日本学校保健学会、日本教育保健学会等组织的成员，持续研究保健教师的职责和学校保健活动。

NPO 法人日本子育て咨询协会的讲师。

■协助园

封面：：帝塚山学院幼稚園（大阪市 住吉区）

■「健康教育」 概要

季刊「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>