

## 「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

### 目錄

- 3 聽讀故事養育「心的腦」
- 8 現代保育的要求
- 15 概況

# 聽讀故事養育「心的腦」

長井市地方創生戰略監  
(兼市教委教育戰略監)  
<到 2019 年 3 月 31 日>  
泡淵榮人

## 欲望和好奇心

讓我認識到施行幼兒期教育的迫不及待的重要性是東日本大地震。東日本大地震是讓人口劇減的災害。它讓日本現在的課題更早的表面化。

在參與災區復興過程中，我確信了壹點，就是壹起建設受災區時，壹起感受從無到有的幸福感的大家的共通點，是都有著向前跨出壹步的欲望和強烈的好奇心。

現在政府為 Society5.0 時代推出各種各樣的培育人材政策。AI 和 IoT 融合的時代將馬上到來。但是 AI 也有沒有辦法持續並永久擁有的東西，其中壹個就是欲望和好奇心。

孩子們能不能持續有強烈的欲望和好奇心，很大程度上影響了他們此後在這個世界上能不能在幸福感中實現自我，自力更生的好好生活。

那麼幼年期是欲望・好奇心的「核」形成的重要時期。

## 親子的交流

特別是從 0 歲到 6 歲的未就學期的親子交流對提升孩子欲望非常重要。

這樣提倡的是到現在為止調查研究了五十萬人以上的兒童學生的腦科學者東北大學教授川島隆太。

為什麼親子交流能夠提升孩子的欲望呢。其要點是腦深處的「邊緣系」左右感情和情動。這個專家稱之為「心腦」，培育「心腦」是提升欲望的基礎。

## 聽讀故事而產生的親子關係的變化

在提倡親子間交流和共通體驗可以培育「心腦」的同時，川島老師還言及其還可以幫助孩子建立自己的緊急避難基地。比如說孩子有了什麼厭煩的事情，自己有沒有可以逃避的地方有很大差別。實際上，川島老師通過親子在做熱蛋糕餅時腦的變化明確了緊急避難基地通過「心腦」建立的。

通過這個調查結果我請川島老師壹定試壹聽讀故事的實驗。聽讀故事的話可以促進親子的交流，還可以讓孩子在語言能力上得以增長。

兩年期間，在我所在的山形縣長井市展開了以東北大學為主體的「聽讀故事而產生的親子關係的變化」的調查研究。

對象是未就學的兒童和其家長約四十五組。通過八個星期在家聽讀故事的前後對家長調查問卷和對孩子的語言發達檢查等的調查進行調查。調查結果顯示每個家庭實際聽讀故事的時間平均壹天十三，四分鐘，但這只是平均時間，即使是幾分鐘也好讓大家盡可能每天都堅持。並且聽讀故事的時間段以睡覺前為中心進行。書本以孩子的興趣為中心由家長來選擇。

調查結果中想強調的幾點如下。

首先是詞語數量的增加，聽的能力的顯著成長。特別是聽讀能力的成長促進孩子正確理解指示能力的急劇增長。

另壹方面孩子的問題行動減少。而且抗抑郁和不安傾向的減少的效果也不可忽視。

而且可能是因為孩子的這些變化使得家長的育兒壓力明顯的得以減少。甚至讀故事給孩子聽，家長做的越多，壓力明顯地減少越多。

還有壹個很大的收穫是參加調查活動的壹名父親說了這樣的真心話「讀故事給孩子聽真的很好，持續下去孩子越來越可愛了」。

調查結果顯示孩子聽讀故事不但可以讓孩子的感情安定，即不止培育孩子的「心腦」，對孩子的語言能力的向上，親子間的親密關係等都有效果。得到了「父母改變了」的反應。

## 閱讀的效用

去年 4 月以川島老師為座長的仙臺市調查項目「讀書習慣和學習能力」的關係數據讓我非常的感興趣。仙臺市的全國學習能力調查以外，獨自進行了仙臺市標準學習能力檢查和仙臺市生活・學習狀況調查。這次調查結果以小學五年級到中學三年級三年間的數據為對象。

調查結果觸及「讀書習慣和學習能力」，結果表明經常讀書的孩子的學習能力比較高。

具體的比如說讀書時間越長成績越好，明顯顯明了讀書時間和學習能力的關係。然後，壹天的讀書時間超過兩個小時的話成績有稍微的下滑傾向，壹天讀書壹到兩個小時的孩子比不讀書的小孩子成績高出很多。

進壹步把讀書時間和學習時間和偏差值的關係用表格（圖 2）顯示發現壹天學習兩個小時以上，總算偏差值能超過五十，壹天即使學習三十分鐘以上兩小時未滿但是讀書十分鐘以上的話，比不讀書的孩子偏差值來的高。

調查結果提示了為了提高學習能力不但要學習，有計劃性的閱讀是很必要的。

## 腦的網絡因為閱讀而發達

東北大學最近的研究闡明了有閱讀習慣的孩子的腦的變化。具體來說形成腦的網絡的白質因為閱讀而發達。

近年從這樣的腦科學見解越來越清楚顯明讀故事給孩子聽還是閱讀對腦的發達非常重要。但是怎麼謳歌讀故事給孩子聽和閱讀的效果，最重要的是沒有使之習慣化的話得不到什麼效果。對於興趣智能手機和遊戲而和鉛字疏遠的小學生和中學生來說，突然讓他們讀書也並不那麼順利。關這壹點作為家庭教育的壹環的親子的聽讀是習慣和鉛字接觸的重要的第壹步。

## 親子壹起培育「心的腦」

學習指導要領從去年度開始有了階段性的改變，為了讓孩子有足夠的生存能力面對巨變的未來各方面都開始行動起來。但是自身的基本能力還是如前述從 0 歲到 6 歲的未就學期的親子的努力的影響很大。

在人生中孩子會遇到不得不跨越的牆，那個時候能夠引導幫助妳以最佳方式從苦難中走出來的能力的基礎是家長給孩子讀故事時候培育的「心腦」。

最後，讀故事給孩子聽如上所述可減輕父母壓力，改變父母。所以不但是母親，父親也可以試試積極的參與。

實踐了以後會發現煩躁不安沒了，幸福感加贈了。有很多父親很難確保和孩子的共同時間，就是短時間也行，從簡單的做得到的讀給孩子聽，這才是爸爸的重要工作。

好的家庭氣氛對於孩子的成長是非常重要的。而爸爸媽媽的感情融洽是大要領。

爸爸如果參加讀故事給孩子聽的話，對於家務和育兒繁忙的媽媽來說是非常壯膽的事。也能促進夫妻信賴關係。

家庭內的聽讀故事不但能減輕爸爸媽媽的壓力而輕鬆，孩子也能增強將來的必要能力，壹舉兩得。

爸爸們也壹起參加聽讀故事吧！（圖）

## 現代保育所尋求的

大田區立西蒲田保育園 園長  
田上 靜子

### 保育民營化的開始

10 年後即將是「保育園民營化」「幼保壹元化」的時代，昭和 50 年代時的學習刻在了我的腦裏。但是壹直漠然的並沒有實現的狀態，這種狀況開始變化是進入平成 10 數年以後的事。借此機會我轉入了作為公社民營第壹號的現在所在的保育園。

受的是 A 株式會社的委托。3 個月的時間從公立園手中接管業務。接管業務的內容中有「延長保育時間」「實施休日保育」「提供晚飯」「維持現有保育質量」等，條件往上調了。同時可以說真正的支持工作的父母的保育開始了。

「民營第壹號」的頭銜對我來說有著意想不到的重壓。

現在想想，從希望對於孩子來說的好的保育的相同方向，委托會社，行政，家長之間勃發的發對民營化騷動只是扣子相互扣錯的現象。這個時候心裏背負大傷害的是不應該受負累的孩子和保育職員。每天進入孩子耳朵的大人的話語讓孩子的心慌亂，而且拼命和孩子們面對的保育員也漸漸心病了。

我大聲述求「在保育園民營化問題上，以後還是將來都不能再讓孩子和保育員這樣了」。慢慢的移行時大聲叫喊「公立是品牌」的家長的目光也有了理解和協助的溫暖。壹點點的，用時間慢慢的靠近建立信賴關係。

從這些體驗看，我是把要讓保育中的孩子在好的環境中成長的事放在了心頭。那麼好的環境是怎樣的環境呢。通過好環境孩子身心發育成長的樣子，從現場說說所被尋求的保育是什麼樣子的。

### 裸腳保育是？

保育園是庭院開放，區域交流，通過育兒支援制度和參觀保育園來支援育兒的地方。

有壹天來保育園參觀的壹位媽媽把目光停留在庭院裏玩沙子的孩子們身上。

媽媽「孩子們光著腳嗎？」

我（園長）「是的，這兒是光著腳保育。」

媽媽「比較少見啊，沒有孩子不願意嗎？」

我（園長）「不願意的孩子我們沒有強行讓他光著腳。等那個孩子自己願意光著腳。心裏準備也需要時間。裏面也有孩子穿著鞋子。」

媽媽「有聽說光著腳有好處，哪兒好呢？」

我（園長）「腳和地相接觸，有開放感。也是壹種心裏開放感。通過腳面的感覺培育五感。堅實的腳弓形成有助於保持身體平衡，減少走路疲勞，少摔倒。而且腳面的刺激可以促進大腦的發育。」

媽媽「不會受傷嗎？」

我（園長）「為了不讓孩子們受傷，我們撿乾淨土的凹凸和小石頭，安全點檢後才讓孩子們玩。」

聽了回答後，那位母親會心滿意的說「增長知識了」。孩子們用全身聚精會神的玩喜歡的遊戲。如果壹直注意自己的衣服有沒有臟的話就不能好好玩。玩耍遊戲讓孩子的身心成長。這位媽媽也參加了幾次保育體驗。保育園也是提供培育孩子信息和發信的地方。

## 從食育活動中看到孩子的樣子

園庭後面有長 6m，寬 1.5m，深 60cm 的長方形菜地。蔬菜收穫後每個盆子裏的土都倒回菜地裏再肥育。這個保育園以前連蚯蚓都沒有看到過。經過數年左右思策來肥土，總算菜地裏有了蚯蚓和各種各樣的蟲子。孩子們秋天找蟲子，春天種蔬菜的每天都充實快樂。

土壤肥料是米糠和純酸奶。試了各種各樣的方法後發現這樣可以讓土壤壹年四季都溫和柔軟，然後葉子類的蔬菜也不容易生蟲，沒有澀味。當然孩子們也光著腳壹邊用自己的手感觸壹邊參加。

4, 5 歲的孩子負責播種，植苗和收穫的工作。收穫後的蔬菜用水洗了後拿到廚房。然後成為菜中壹品到孩子們的嘴裏。壹年 15 種的蔬菜成為孩子們身體的營養。孩子們通過種植蔬菜，學到很多事情。也是生存的智慧。

烹調也是其中之壹。幼兒班每年都有家長參觀日做親子烹調。因為在家中沒有盈餘的時間的家長比較多。唯壹這個日子讓孩子們非常難忘。借媽媽的手來切菜。用火來炊煮的經驗。和夥伴們壹起吃做好的好吃的喜悅。通過這樣的體驗培養生存的壹種手段。

幼兒班的小朋友沒有辦法參加種菜活動。但是他們可以通過觀看來參加。很多時候妳會被孩子的觀察力驚訝。介紹其中壹個 2 歲班的 A 小朋友的故事。

A 小朋友每天每天的自由時間都要去菜地。從土裏露出的白色的圓蘿蔔讓他非常的不可思議。小小的圓蘿蔔漸漸長大，密集的擠在壹起。A 小朋友可能是認為拔壹個沒關係。

班主任老師看到那個樣子說「A 小朋友，那個圓蘿蔔還會長得更大，再等等。園長到時候壹定會告訴我們說可以拔蘿蔔了，到那時候我們大家小朋友壹起拔很多很多蘿蔔」

明白了的 A 小朋友有壹天早上走到我面前拼命的說「園長老師，菜菜，擠擠壹起，擠擠壹起就直直了，所以園長老師給他直直吧，妳說可以了，還不說嗎？」他在拼命的想著詞兒說。

A 小朋友的心情滿滿的傳達到了。

2 歲孩子的觀察力，行動力，善良和為他著想的心穩步而順利的成長著。

很快，說「可以了」的時候要到了吧？

## 早飯時間是孩子壹天的開始

生存從飲食開始。而且吃飯的時間也是內心得到營養的時間。

早上上保育園的時候，有的母子分開的時候孩子哭哭啼啼的說「我要媽媽」。大部分的孩子休息後，和保育老師和其他小夥伴接觸後回到了原來的笑臉裏。

但是，也有孩子壹直哭不停，也有的時候朝著周圍發泄，多數可能都是早上內心沒有被充滿。

大部分早飯時間媽媽為去保育園的準備和去上班的準備而不經意的讓孩子壹個人吃早飯。

對於孩子來說，這是不安定，內心不被充滿的時間。「好好吃。」「快點吃。」這樣的對話先行的話媽媽的笑臉和內心的營養都不夠。問了上述那樣孩子的媽媽後，發現她們大部分早上都是這樣的。

告訴他們不管怎麼忙早上都能讓孩子說「媽媽再見。」的技巧後，孩子們的樣子有了變化。吃早飯時和孩子對面座。「媽媽也加油去上班，妳也和小朋友們好好玩哈。」「保育園的開心事情回來了別忘了告訴媽媽哦。」這樣和孩子們說，並好好擁抱孩子幾秒。

這樣孩子的心能被媽媽的愛充滿。我把這稱為心靈的營養，我想說對於孩子的健康成長心靈的營養是多麼重要。孩子們想說什麼，想怎麼做，孩子們的心期待著誇獎的母親。

## 從小生物上學習生命的重要和和善

還有壹個讓孩子們著迷的世界那就是和小生物們接觸。這次通過養蠶說說孩子們心裏的變化。

開始養蠶 5 年了，蠶卵在濕度 80%+90%的環境下 3 到 4 天開始孵化。大約 1mm 左右的蠶卵眼看著幾天幾天就長，把蠶的生長過程拍下照片貼在旁邊，孩子們就開始用它和實物比較，心中萌生期待感。

看著在動的蠶，覺得很惡心的媽媽們也開始和孩子們觀察蠶的每天的成長。每天到了接孩子的時間，大家都圍著蠶說個不停，非常熱鬧。

下面說壹個沒有什麼自信，比較沖動單獨行動比較多的 B 小朋友的事例。

B 小朋友看到蟲子會用腳踩，用東西打，比較亂暴，不安靜。

各種各樣的考慮後，決定把養蠶的地方放在辦公室門口。任何時候都可以看。

B 小朋友經常晃裏晃蕩的從班級裏出來後在蠶旁邊的時間比較多了，開始對蠶感興趣，對蠶的變化感到疑問時提問就集中了。

詳細的說明了以後，試著把蠶的圖鑒固定了放那。慢慢的他要求想把圖鑒放在手上看。告訴他要輕輕的摸蠶，讓他體驗了好幾次。最初經常看見他提心吊膽的掉在了地上，抓的太緊，提心吊膽。每天每天更加上手了，用手指頭摸，用臉俠親親。

蠶結束壹生的時候 B 小朋友開始以蠶博士自稱。開始有了變化，對小生物的和善和同情心成長了。

最近蠶博士對各種各洋的事情有了自信。

## 小結

孩子們要體驗很多事。

為此，我們需要考慮整備孩子能集中好好玩耍的環境。

孩子們的心靈和各種能力成長了。

為此，了解孩子們的想法靠近孩子們的心思很重要。

孩子們，健康的長大了。

為此，家長和保育士的有魔法的語言很重要。

## ■執筆者介紹

泡淵榮人 聽讀故事養育「心腦」

巖手縣葛卷町出生。1997（平成9）年進入舊文部科學省，也參與家庭教育領域。2006年「早睡早起吃早飯」的國民運動的中心成員。2012年發起復興廳的同時發起受災地的「復興の顔」。任同廳的石卷支所長。在努力復興受災地時，再次認識國家整體教育・育人的重要性。很好地運用到現在為止的經驗，按政府的日本版城市當家人派遣制度，2016年4月，任職山形縣長井市。為了壹邊住在本地培養在世界活躍的人材兒提倡早期國語教育。從年幼期開始聽讀故事，作為地方創生的手段企劃籌劃創業者教育。

在家是4個孩子的父親。育兒男高潮以前的2004年取得男性的育兒期休息半年，經歷了面對面培育孩子快樂和辛酸。

田上靜子 現在，為保育被要求東西

大田區立西蒲田保育園園長

大田區立西蒲田保育園，自平成16年（2004年）4月接管作為區立民營園設置大田區的保育，尊重每個孩子所想的，理解尊重孩子的心情進行保育。

## ■協助園

封面：佼成育子員（東京都 杉並區）

## ■「健康教育」 概要

季期刊「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