

## 「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. 親子壹起從團隊體育中學習活出自己的方法
  - 9. 用在線繪本來連接
  - 15. 概況

## 親子壹起從團隊運動中學習活出自己的方法

日本橄欖球足球協會  
教練總監  
中村龍二

### 序言

妳認為的育兒是什麼樣的呢？

育兒這個詞語的想象是父母怎麼培養孩子，基本上很容易有從上往下的想法。但是實際上通過育兒而成長的是父母。

孩子什麼也不知道也不會，大人不教的話不會。扔掉這些偏見，發現自己的自我，平等的看待孩子。

希望孩子找到喜歡的事情，希望孩子學習成長，首先父母自己沒有做榜樣的話沒有說服力。眼前的壹個人隱藏有無限大的可能性。

相信孩子和自己看看嗎？

### 不和他人比較做有自我的兒童時代

福岡縣中間市，被山包圍的鄉下出生成長的我，不是從小就有大的夢想，過著所謂世間平凡的生活。受了哥哥的影響，從早到晚的玩橄欖球。也不是會學習，也不是有喜歡的事情可做。

實際上有閱讀困難這個讀文字難的障礙，小學的語文課的時間，被老師點到讀壹段文章的時候，讀不了。當時很難被周圍理解。被班上同學嘲笑，悔恨讓我把教科書背到半夜來記住後去上課。努力的結果是和大家壹起閱讀課文的瞬間感覺自己翻身了，然而啞然于周圍沒有反應。

然後發現人只要做的話就會，然後並沒有像自己想的那樣受人關注。原來是這樣的啊，還記得自己松了壹口氣。設定好目標，試試看，可以看到新的世界。不是因著他人的評價軸而活著，下決心做好自己。

### 橄欖球 W 杯中受注目的 多樣性

2019 年橄欖球世界杯在亞洲首次舉行的日本大會中，日本代表進入 8 強，全日本受了很大的感動。在日本沒有什麼人氣的橄欖球為什麼壹下這樣受歡迎呢？

那是因為橄欖球這樣的團隊運動的實質是非常有魅力的，可以打動很多人的心。

橄欖球的特征之壹是具有多樣性。橄欖球是按不管國際和人種而入選國家隊的規則。多樣的國籍的成員背負日本國旗而戰的情景有不可言語的魄力，跨越語言和背景之牆而創造的團隊是令人感動的。

而且，橄欖球因著位置而各有不同的分擔。什麼都是有強項，腳慢的話，身體小的話也能堂堂正正而戰。比如說運動能力低的話比賽中報著球跑的事不多，也有處理能力比較好的選手將對手壹次打倒。

團隊運動是能使大家發揮強項。個人的弱點用團隊來彌補。自己的強項和個性可以得以發揮這點使其具有多樣性。這樣想的話是不是有了我可能也會的希望呢？像著目標認識每個人被賜予的任務來完成是重要的。

100 人會有 100 樣的人生，不是因為父母而使孩子受控制，而是發現他的個性而好好的培養其個性。

### **發現「自我」先是正面面對**

那麼我們想想個性和自我是什麼呢？希望孩子的個性得到發揮，找到並投入到自己喜歡的事情中。很多家長這樣希望。這之前父母對於自己自身知道多少呢？自己是怎麼樣的人呢，真正想做的是什麼呢？壹旦被問卻回答不了。學習不好，體育不好等，只看到孩子不行的地方來指點，自己也有無法集中在工作上的時候。

孩子也看著父母。就是小小的搭腔和意思決定，父母的言行不壹致的話孩子也混亂，不知道該相信什麼。首先親子壹起正確「從理解開始看看。自己的喜歡不喜歡，擅長和不擅長的是什麼呢？自己想做什麼呢？人是感性的生物，喜歡不喜歡很大的影響著表現。當然喜歡和擅長是不壹樣的。不擅長也有喜歡不喜歡，適合不適合是重要的。

自我認識的方法有從自我觀點來理解自己的「內在自我認識」和從他者的客觀的視點來理解自己的「外在自我認識」這兩個。

重要的是自己都不太明白自己。可以俯瞰看看周邊是怎麼看自己的。在雙方的視點中來回找到真正的自己。特別是孩子還沒有確立自己的思考，壹邊問壹邊引導幫助比較理想。

做什麼樣的事情可以從心理快樂呢？經常被周圍說的是什麼呢？即使最初很難得出見解，準備幾個選擇項目，變換圖和變現方式，壹起享用親子的時間，在找尋自我中下工夫。

不擅長的事情，現在會的事情，不被不會困困，把焦點集中在和過去比較有沒有成長是重要的。同時能享受和自己面對的過程的話是很好的。

### **「回顧」更能看見自我**

自我不是以詞語來完結，每天「回顧」更能使自我得到磨練從而成長。

回顧體育運動的練習和考試，讓教練和選手們用「GOOD/BAD/NEXT」的框架。對於已經發生的，先要從 [GOOD] 開始回顧，然後不好的為 [BAD]，最後再做壹次會怎樣呢？進入下個動作 [NEXT]。

回顧越做越習慣化，為了使語言化的能力得到磨練，日常的練習是重要的。不是只好的時候，不好的時候失敗的時候更是能顯現出自己本來的姿態。有的事情發生的時候用什麼樣的態度，不是根據好和不好，看看構成自我的要素可能可以有新的發現。參加的時候不是只讓孩子回顧，父母也壹起回顧，壹起分享平時自己的感受。

要點是不要做「因為是父母」的姿態，反而是就是做不好也坦誠。這樣的話孩子就有即使這樣的話也沒關係的安心感，就會說真話。

「自我」沒有好和不好，「活得自我」的姿態請以自己榜樣給孩子看。

## 「off the field」才是成長的機會

那麼體育中壹個重要的要素是「off the field」，有這樣壹個詞語。

不是在競技的時候，而是對待日常生活的態度和姿勢為視點。在舞台上競技只是壹瞬間，沒有競技的時間反而多，怎麼度過這個時間很大程度的影響表現。橄欖球的新西蘭代表是決定隊員們壹起吃飯的日子，還有在遠征比賽地的機場穿著西裝的運動員們和教練自己把相當量的運動道具搬運到卡車的插曲。

體育運動的勝利好像沒有什麼關係，每個人日常的行動對於團隊和有個性的發揮合作有緊密的關係。這些周邊事情才是培育人的軸心。

## 父母和孩子都正直是重要的

最後，爲了孩子和家長都能活出自我在這介紹壹些需要注意的要點。

妳對孩子有沒有恰當的期待呢？期待就是等待時期的意思。本來要相信孩子來等待，結果著急了，有沒有在過程中多說了呢？

孩子在想在做的父母要是去推的話，孩子會不安的覺得自己沒有被信任。相反，被貼上不被父母期待的標籤的話，會懷疑自己的存在價值。

孩子如果只看父母的臉色，互相回到自我的原點再出發就好。然後人生是有失敗的。都完美的人生也沒有意思吧。像電影和書本的故事壹樣有山有谷，有挑戰和挫折才吸引人。

如果孩子挫折了消沈了，讓孩子不無視自己的弱點而是好好面對，然後在身邊陪伴孩子可以進行新的挑戰。

相信孩子也是相信自己。可以多方面的好好看孩子，用心連接用真心面對。

比起按父母說的人生孩子自己決定的感覺更能使其拼命努力。然後使家庭成爲可以安心的場所，不用包裹自己，好的不好的時候都全力接受。

只要想自己有後盾有支持人就能變強。理所當然父母也會失敗。那時候可以說「剛才說過頭了，對不起。」，這樣承認自己的錯誤並傳達的話孩子也能正直的報告自己的失敗。

不是單方向的要求而是自己也坦誠的話，平時也可以成爲什麼話都能說的安全安心的場所。

孩子的人生是孩子的人生，人生的主角是自己。希望父母和孩子都互相理解自我互相尊重，然後在自己的舞台盡心的挑戰。

## 在線繪本來連接

東洋大學文學部  
國際文化交流學科  
准教授  
竹內 美紀

### 序言

去年開始因為新冠病毒的影響世界發生了很大改變。外出和出國都受到了限制，在線上課和數據化一下子進化，孩子們的環境也發生激烈變化，AI 和 VR 技術等的進展，將來會怎樣有很多人對未來有不安。

但是，不管時代怎樣變化。比如說育兒的基本，看重孩子的身心的養育是不變的。

那時候能依靠的是自古傳下來的繪本和故事。不被大的變化翻弄，珍惜不變的，運用新的技術順應環境。

在這兒說說為此的方法和心態以及先進例子。

### 因為新冠病毒而開始的在線繪本

去年 2020 年 2 月 27 日晚，播放了非常沖擊性的新聞，安倍首相（當時）要求學校從 3 月 2 日開始到進入春假為止學校臨時休校。來的比較急也有的家長工作沒有辦法休息吧。孩子們壹整天怎麼過呢？特別是看到育兒的年輕世代為中心的不安和困惑在 SNS 上的投稿飛來飛去，覺得不能不做點什麼。

「建立在線繪本會！」

每天中午休息的 30 分，在線讀繪本給孩子們聽，連接了在家的孩子們，繪本壹定能給大家支持。這樣想就在臉書上邀請後，有 100 多名的繪本同志等為中心的志願者集合在了壹起。

讀繪本的和在線支援等大家壹邊分擔作業，使得 3 月上旬到 4 月上旬的新學期間每天都能開

在線繪本會。休校漸漸緩和隨著學校的復活，頻度變少了但是現在也壹個月 2 次周日上午持續著「在線繪本會彩虹廣場」。

非常高興能回應在線遇見的親子的要求和願望。

### 繪本成爲不安的心的支撐

在線繪本的中心成員追溯到 2016 年熊本地震的時候的繪本支援項目。

地震後馬上問了住在熊本的朋友有社麼需要的時候說想給避難所的小朋友們讀繪本手邊卻沒有繪本。

自家亂亂的找不出書本，圖書館和書店也關門中。就以朋友家為據點寄繪本過去，熊本的朋

友和繪本夥伴壹起到體育館等的避難所巡回。不止在那兒讀給大家聽，有了挺多的數量的繪本了也開始繪本禮物的企畫。不能去拿自家繪本的孩子們找到自己喜歡的繪本就很開心。睡前讓媽媽讀了壹次又壹次然後附上相片和感謝的卡片。鼓勵了支援成員。

隨著時間經過學校再開了，避難所裏剩下老人，老人們找到小時候熟悉的老故事眼睛就發光。雖然不是孩子，讓老人如果喜歡的話請拿吧，然後有的老人說壹邊害怕地震壹邊抱著繪本睡了。

那時候我們把繪本當成不安的心的支撐的時候再次痛感到繪本的力量。未知的感染症而引起的世界性的大恐慌的不安壹定也是壹樣的。

### **並不是在線 VS 真實**

提案在線繪本的讀聽的時候，當初也有了反對和擔心的聲音。

繪本應該是親子壹起聽讀原來的聲音，PC 和平板等的數據機器給孩子用的話會怎樣呢，反正先是繪本應該是紙的。

過了 1 年多的現在接觸 Zoom 的人也多了，新冠病毒剛開始的時候對在線有抵抗。特別是繪本活動越長越對數據有迷惑。

當然我們也認為沒有能比紙的繪本好的。考慮孩子拿到手的時候的感覺，版型和紙質都很好的繪本可以說是孩子們的藝術初遇。但是，因為新冠病毒我們不得不改變和書本的接觸方法。

學校上課也複活了，還是有活動的限制。早讀等去學校讀繪本的 PTA，在圖書館讀繪本的活動也相繼中止。

在線繪本會有司書和圖書義工等以繪本和孩子們接觸的工作人員也很多。不能到現場是有羞愧感的。

在線繪本會的作用不是把繪本數據化，用繪本和孩子們連接起來，而且是自肅和社會距離等新的環境下也不放棄的連接方法的摸索。

### **給孩子們送書**

物理性的書只是單純的壹堆紙。只有讀了書，書的本領才發揮出來。

孩子們讀書，在書中訪問世界，遇到不知道的事情的喜悅，然後登場人物們和自己同壹化的感動而受鼓勵，得到活下去的力量。

比如說，「熊維尼」等的翻譯而有名的兒童文學家石井桃子說「書本是壹生的朋友」。但是，不是放著就會讀書。上了小學要學語文才會讀字。

但是，不是不熟練的文字就能讓文字進入頭腦。不能真正的體會到書本的世界。

### **從「聲音的文化」到「文字的文化」**

我們是在讀印刷的書而理所當然的環境中。書能夠進入平民的手是在古登堡發明了活字印刷以後。那以前古老的故事神話是靠奶奶們用口傳述，聖經上的話也是口傳給弟子們的。

人類是從「有聲文化」進化到「文字文化」的。孩子們是在順著人類的進化過程前進。生下來不久生活在「聲音的世界」裏。

在肚子裏的時候開始聽見媽媽的聲音，幼小的時候聽到的身邊的人的聲音自然就會說日語了。處在從耳朵聽到聲音的環境中，不特別意識也自然的記住了人的話。腦裏積蓄的詞語到達臨界期的時候像水滿溢出來壹樣開始說話。這是母語。

相對的文字就不能自然的會了，接觸活字，音讀，文字和記號從知道耳朵記住的詞語相對應而開始，語言也會使用了。

日本義務教育的最初階段中學習「あいうえお」。但是只去追逐不熟悉的文字，真正意義上並不能具備讀解能力。學會運用語言需要壹定的時間，那個語言的訓練是必要的。比如說，說是日本人學習英語的必要時間是 2000 小時。母語也是壹樣的。

語言的基本 4 技能中，聽說的「聲音的文化」要素是在日本生活的話自然就會了，讀寫等「文字的文化」和讀的量成比例。

### 選書的重要性

只有多讀書才能提高讀解能力。對於理所當然的答案可能會想「爲什麼！」，重要的是實現「可以讀很多」。不擅長的不喜歡的不會持續久。減肥，運動，英語學習……大家都有想到的吧。

孩子也是壹樣。不，孩子更明顯。有趣的事，開心的事，喜歡的可以很投入的忘記時間去做。不喜歡的，不擅長的就是被迫地做也只能是苦行。偷懶，心病，沒有辦法期待成果。

所以，制造孩子能開心讀書的環境是重要的。孩子從內心可以快樂的書在確切的時間給他。

給孩子讀繪本也是壹樣的。適合孩子的成長和關心的繪本在可以安心閱讀的環境裏讀給他的話，孩子壹定會喜歡的。

最初是壹邊看著讀給他聽的繪本認識字。然後自己也會讀了。

聽了很多讀給他的書的朋友的孩子這樣說。「自己在讀書的時候聽見媽媽的聲音。然後主人公就說話了」能這樣享受故事的世界就可以說得到真正的讀解力。

### 讀繪本也能成爲第二職業

知道我是繪本專門的時候經常被問「想給孩子買繪本請給我好繪本的建議」。但是「好繪本」的標題上來的話，不是那麼簡單。爲什麼呢，好繪本是因著讀的人而不同的。

推薦壹本繪本需要聽聽對象的孩子的年齡，家庭環境，讀書經驗，孩子的性格和喜好等再來判斷。爲了可以判斷不只是要知道很多繪本，還要學習孩子的心理發達等種種。

大家是怎麼樣尋找適合自己孩子的繪本的呢？

和圖書館和繪本專門店相談還是在網絡上檢索呢。在線繪本會有圖書館司書，司書教員，兒童圖書相談士，繪本專門士，繪本治療師等繪本的專家聚集在壹起。和繪本壹起快樂中繪本的知識也自然有了。

### 能給孩子讀繪本的時間是短暫的

讀繪本給孩子聽是爲了孩子，實際上不是只有這個。首先，好好觀察眼前的孩子喜歡什麼樣的繪本的話，可以理解孩子的成長。想象壹下以什麼樣的心享受這會話是非常快樂的。

我不但寫育兒日記，而且還記讀聽的日記。這個記錄是非常寶貴的。成爲育兒指針的同時也連接了第二職業。現在能在大學教繪本和兒童文學也是那個時候的經驗得到了運用。在線繪本會的夥伴中，有人專門育兒後成爲司書，也有人成爲童謠講師。

### **讀解力是爲了可以享受讀書**

孩子成長。跟隨孩子的成長，有必要將育兒的重點隨著轉移。常說育兒需要花工夫，花精力，花金錢。就學前需要花時間。珍惜在壹起的時間。漸漸的會的就增多了。守護培養自立心。然後成爲當父母的學費。

可以讀聽繪本的時期只有花時間的時期。請壹定好好珍惜和孩子的繪本時間。如果猶豫讀什麼樣的書，請到在線繪本來玩。聽季節的繪本，快樂的玩手遊戲。然後找到喜歡的書的話，去圖書館和書店買給孩子。

繪本可以培育語言和心。

數據時代來了，想起在爸爸媽媽膝上讀的繪本，被愛的記憶成爲長大後的支持。



## ■ 執筆者介紹

中竹龍二

1973 年生于福岡縣。畢業于早稻田大學，畢業于萊斯特大學研究生院。在三菱研究所工作。2006 年，他被任命為早稻田大學橄欖球俱樂部教練。他們實現了兩連冠。自 2010 年以來，他成為日本橄欖球協會中第壹位「教練的教練」。擔任主任教練，指導員工。自 2012 年以來，三期連續兼任任 U20 日本代表主教練。2019 年度至 2020 年度擔任理事。2014 年，成立了團隊箱公司，為企業領導提供培訓。

2018 年，為創造和促進教練學習場所的團體，成立壹般社團法人體育教練日本，並擔任代表董事。

此外，他還擔任日本輪椅橄欖球聯合會的副理事長。

<著書>「在運動・橄欖球中學習場外育兒，使任何個性都活躍起來」(E.森沙爾出版社)，「溫甯文化：如何與有勝利的人建立組織」(鑽石社)等多數。

竹口三木

畢業于同志社大學法學院、松下政經補習班和費裏斯女子學院大學研究生院。文學博士。自 2017 年起擔任現職（東洋大學文學系國際文化傳播系副教授）。

在線版繪本的支援項目的代表。

他的專業是兒童文學、繪本、翻譯理論和兒童服務論（圖書館員課程）。

“為什麼石井桃子的翻譯會吸引孩子”（2014 年，米內爾瓦·書房），榮獲日本兒童文學學會兒童文學學會鼓勵獎。

<著書>《石井桃子：給孩子們讀書的樂趣》（2018 年，阿卡內·書房），《基本繪畫入門》（共著，2013 年，米內爾瓦·書房）等。

長篇幻想《斯特德壹～③》（2017 年，祥傳社），繪本《尋找拉斯穆斯克倫去玩吧》（2016 年，小學館）等。

■ 在線繪本協會的吉希羅巴主頁

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/ehonbuonline](https://peraichi.com/landing_pages/view/ehonbuonline)

## ■ 協助園

封面：北烏山なごみ保育園（東京都 世田谷区）

## ■ 「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>