「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. 我們為孩子積蓄成長能力而能做的事
11. 培育孩子的奇跡教育法
15. 概況

我們為孩子積蓄成長能力而能做的事

NPO 法人育兒學協會會長
兒童·家庭顧問
山本直美

「所有的孩子都有無限的可能性」是我做為幼兒教育者和現場互動並因著某些的緣分的帶領而獨立的時候，我決定把它作為最重要的話。這是我長期從事幼兒教育的力量的源泉。

到現在為止和很多孩子相遇，同時也和他們的家庭壹起對育兒深思，煩惱，嘗試，我從中真的學到很多需要註意的地方和知識。我想通過這個場合盡力和大家分享我們怎麽幫助孩子積蓄成長能力。

家長做孩子的親密存在

在幼兒教育現場工作壹些時間後，發現有的孩子來園時的狀態並不穩定。壹直都很開心來園的孩子卻慢吞吞，很陽關問候的孩子卻低著眼，沒有了平時的樣子。

好好問問就知道出來的時候和父母吵架了，或者爸爸長期出差不在家。或者媽媽來接的時候搭話的話發現有的像大壩泄水壹樣開始說話，或者多是多余沒有必要的事情往孩子身上攤。

父母也是人，不可能任何時候都完美。因為家裏的事情讓孩子的心情受到影響，持續久了影響就大了。為了孩子的成長，父母要認識到自己的好狀態很重要。這個時候要有壹些方法和孩子接觸，並告訴家庭，建立彼此的信賴關系，壹起思考孩子的事情和家庭壹起努力應對幫助孩子。

為了孩子成長而意識和明白的家長會回顧自己的生活，更加努力成長，孩子也能感受到家長的變化而成長。大人的變化 = 成長，它有給孩子好的影響的相互作用。

所有的孩子都有「無限的可能性」，但是有可能被包括父母在內的家庭環境阻礙了發展，從這些註意點看到父母應該是孩子親密的存在，我就成為了孩子・家庭咨詢顧問（CFC）。同時也想向和教育孩子的大家提供學習的機會，在培養孩子的人格形成和發達過程中，整理家庭環境等每個主題，開始了 CFC 育成事業。已經有數百名的人壹起學習，貼近親子的大家，幫助他們的共同成長。

有了自己的特色的孩子會自我成長

關於人的發達階段有各種說法。乳兒期，幼兒期，兒童期，青年期，這些大的概括裏的共通點是，人的成長有壹定的階段，次序良好的爬樓梯是重要的事。特別是嬰幼兒期有問題的話兒童期和青年期就好像課題反彈壹樣反復出現。就是作為父母幫助孩子在發育階段次序良好的順利度過。

但是在活在現在的孩子面前，想象將來，冷靜思考需要做的是什麽而行動是非常困難的事。特別是第壹次做為父母面對孩子的時候，以自己成長的家庭為基準的可能性比較高。或者和孩子有不壹樣的「自我」，基本沒有應對的余暇也是理所當然了。

現在的時代環境變化很激烈，並不是只有壹個價值觀，感覺越來越多的家長希望自己的孩子活的有「自我」。對於我們沒有意識到活得「自我」的世代來說，因為沒有怎麽學習育兒和家庭，有「學習機會」是重要的。最近就好像經常聽見「奶爸」的詞語壹樣，爸爸參加育兒計劃已經滲透，很多男性也參加講座，開設過面向父親的「能幹的爸爸講座」，和面向母親的「寬松媽媽講座」，現在開設了學習育兒的「育兒學講座」。

家長對家庭和孩子關心，細心的和孩子接觸的話有什麽事情發生呢？像先頭所述，通過共育的相互作用，孩子會有令人驚奇的變化。目睹這些能感受到育兒成了更加快樂的時間。

形成個性基盤的「人格」的形成要素

CFC 的育成講座裏，育兒的專業人士的幼稚園・保育園的老師們及和孩子們有關系的商業人士，媒體等各方人士聚集在壹起。在企業裏當管理人員的有地位的人士，尋找出大人和孩子的共通點，如同享受有意義的時間。其中也有人回顧自己的兒童時代，發現自己發達障礙中沒有克服的課題，經歷了和家庭壹起克服而建立更加深厚的家庭關系。這個過程是糾結的連續，也真就是再發現自己的「個性」。這種選擇更好面對生活的姿態讓人從心裏尊敬。

因為是大人，更需要從處世的技能離開壹下，把收藏在內心裏的「個性」讓光照耀而再發現的過程可能有的時候會有很多困難。發現這樣的大人，大人開始註意到從幼小「個性」萌芽時，就幫助成長的話，可以不感覺生存的苦痛，向前伸展。

成為有「個性」的大人需要有自己的基盤。從這開始想說說人格形成的必要基盤。

大樹強大因為根深入地中

如果把孩子的成長比做「樹」的話，深深的紮地的根才有更大拓展的可能。把想要孩子們得到的力量和技能比喻成果實的話，如果只果實大而根不牢紮的話有可能會折斷。果實到底只是培育的結果。幼兒期重要的是培育形成人格基盤的“根”部。根紮實的話，成為力量的枝葉和心，自然就在身上。

整理了壹下到現在為止遇到的孩子們讓我註意的地方。我把形成人格的基盤集約為「心理安定」「快動」「自律」這 3 個。

「心理安定」是指?

心理安定定義為「在相互信賴的人與人的關系上，多多的被愛，感到自己的存在尊嚴」。

各種事都處理的好的孩子基本都具備「很善於和人交往」「不放棄到最後」「有自信」「有成長欲」等。壹個人需要有壹個堅定的軸心。和那個孩子的父母談話就可以看出，包括家庭在內的可信賴的人和孩子接觸很多，首先是親子關系非常安定。家長自身也是安定的。壹起度過開心踏實的時間，壹起同感，共鳴，釀就相互的信賴關系。

並不只是父母，和周圍的各種人有信賴關系的孩子，心理會更安定。和父母的信賴關系還有壹個，身邊的大人意識到孩子的狀態，讓他實際感受到被愛。自己感覺到被尊重。得到內心的安定。

對於孩子來說，信賴關系是生命維持所必須的。為了不失去信賴對象，非常努力，有自己的主張但是對對方不好的話就自己忍受。因為知道自己被愛著，所以也能愛他人。被尊重也能尊重別人。和父母的關系性中，因為有愛的相互作用而產生的狀態是「心裏安定」。有自我肯定感，也是生命力量的源泉。

「快動」是指?

「快動」定義為「對很喜歡的或有興趣的事反復很多次」。幼兒期的孩子沒有講

道理的必要。快樂的事是什麼？因為湧上心頭的什麼而發起行動去解消，通過行動得到的超越道理的感覺好是「快」，這也可以說是讓人動起來的原始欲求。

孩子感到的“快”反復很多次。每天看的繪畫看到好玩的地方還是很開心的笑，遇到害怕的場面壹直都用手遮著眼，每次都像初次遇到壹樣的反應。

每個孩子感到「快」的要點並不壹樣。男孩子很多對機械感興趣。對口哪個機械也是各有千秋。而且，對象並不只限於東西。遊戲和聲音，各種事都是快動的對象。怎麼做，有的孩子集中精力靜靜的觀察，有的孩子拼命的追著球跑。

幼兒期的特點是首先「沒有時間制約的概念」。即是全力活在「現在」。現在想做的事不可以放到明天。TPO 對大人來說有不合適的，但是對孩子來說是基本的必然的。

還有壹個特征是「同樣的事情反復很多次」。因著快動的反復，有時“快”就刻入感覺裏，從而開始了「那個孩子的風格」「那個孩子愛做的事」。

另外，這兩個行動樣式「可以接受完全快樂的自己嗎？」，也有這樣問的時候。

「可以高興得看著我快樂的樣子嗎？」怎樣接受都是看父母家長了。「快動」也是「在乎自己得舒心和安心並存得快感」。

CFC 講座中我們做了自己的快感體驗。不可思議的是幼年時的快感和現在的工作興趣相關聯的很多。通過三個孩子的靈魂的例子可以很好的感受到。我的快動是，「去家附近照顧剛出生的嬰兒」。非常開心的換尿片，壹起玩耍，就是現在也非常享受這個快樂。

「自律」是什麼呢？

「自律」是以「孩子自身能保持“心裏安定”的狀態」的原則定義的。在生活中有了「自律」了才可以發揮自己的才能。和青年期「自立」的 < 自己能獨立，自己能負責任 > 的課題有區別，認為幼兒期是記住「自己能夠律己」的時期。

經驗豐富的老師們壹定都能發現，孩子們的自律可以獲得心裏的安定。是尊嚴自信的好事。大家去散步後，老師不說也會自己洗好手，安靜的坐在座位上等待的孩子的自信的臉讓人每次看了更相信上面的想法。

另壹面，在能自律前，父母和周圍的大人需要踏實的不動搖的細微的關懷。幼兒期妳喝他「自己要自律!」也完全創達不到。通過每天的生活習慣和遊戲而壹點點

的記住。比如說在玄關那訓斥「把鞋好好放好!」，還不如說「把鞋放好了下次去玩的時候比較好穿。」這樣說更能幫助孩子做得到。孩子自己能夠依照自己的心情喜悅的規矩自己做就叫「自律」。父母將要珍惜的習慣和規矩和孩子的自尊自信連接起來，保持自律，心裏安定。

「生活規律」也是不可欠缺的要領。睡眠不足，空腹，身體不舒服等就是大人都會因此而使工作和人間關系受阻礙。孩子也是壹樣，生活規律不好的話本能沒有得到滿足，自我控制變難。父母如果在這時候細心的對應的話，孩子也會明白自身生活規律的重要。父母自律而促進孩子自律。意識互相促進而行動是重要的。

孕育人格形成的基盤的同時指向下個目標

到此說到了形成人格基盤的「心裏安定」「快動」「自律」。這 3 個要素是成為大人了也知道自己狀態的重要的基盤。人格形成是和著人的發達階段的壹生的持續。

發達階段中特別是幼兒期需要珍惜的 3 個能力總結為（想象力，交流能力，集中力）和 7 個心（自發性，好奇心，探究心，自尊心，親切心，道德心，價值觀）。我們談談這 3 個能力和 7 個心得的孕育要領。

核家族化的進化，特別是城市大人和周圍的關系有被分段的傾向。左右「心裏安定」的要素是和周圍的信賴關系上的各種關聯。卻更加稀薄了。從治安問題來看沒有大人管理下的遊樂地方也不能放心。方便的反面，幾點都能買東西都能在外就餐的環境中生活規律更容易被打破，對於人格形成有負面影響的事也增多。

這裏，繪本不僅在語言教育上，也是對上述的 3 個能力和 7 個心的孕育的非常好的手段。繪本被眾知有各種各樣的效用，包括現在為止的名作，世界觀是言之不盡的。我們提供的教育程序也是以和配合孩子興趣發展的 WithBook 的繪本程序為中心。

繪本是讓話語和畫的組合帶孩子們擬體驗沒有制約的世界的非常優秀的工具。聽讀繪本讓孩子和家長壹起體驗幻想快樂，想象過去和未來，壹起笑笑好笑的人物也是濃厚的交流時間。

都知道「拔蘿蔔」的繪本吧。反復的語言的調子，並不現實的動物們的動作是吸引孩子們的名作。比如說，讀完的時候問問「蘿蔔有多大呢？壹起到菜店看看吧。」壹起去探險看看，把買回來的蘿蔔煮了吃。再回到繪本。享受不壹樣的樂趣。這個

過程中親子壹起開心，孕育想象力和集中力，培養了社會性和情緒。繪本的靈活運用培育了孩子的「自我」生存的能力，有很大的可能性。

引發欲望培養自信的「話語」

交流的基本是「用對方可以理解的話互相傳達意思」。沒有時制的概念。而且對於並不知道更多話語的孩子來說，正確領會父母的意思並不簡單。

像我們也經驗過的壹樣「不知道」的事被說的話，也很難有興趣。比如和孩子說「昨天去動物園了畫畫動物吧！」，聽起來好像很簡單，對於 2～3 歲的孩子來說「昨天」並不明確，動物園的概念也很曖昧。「昨天去哪兒了？」⇒「動物園」。「好聰明。去動物園了，好開心吧。有很多動物吧，有什麽動物呢」⇒「大象，長頸鹿，兔子」。「有大象啊。大不大啊？小嗎？什麽顏色啊？」孩子想象了以後說「畫畫大象吧！」這樣可能就開心的畫了。

像這樣刺激孩子欲望的言語稱為「動機」。收拾玩具的時候比起說「吃點心前收拾好了哦」不如說「知道點心前要做什麽嗎？把玩具放回箱子裏對吧」。對想要自律的孩子來說，知道的事和會的事是很開心快樂的。這個經驗讓孩子們的「還想做！」。

感受語言的力量的還有壹個方法是「意識」。孩子會的事情，用語言來傳達希望其壹生都珍重的「自我」和相關的行動和感情，這個重要就滲透入孩子的心了。

回首自己看看，有沒有因為人說的話意識被強化了？被誇「運動神經很好」時，選擇部活動和興趣小組的時候就理所當然的選擇了運動系。如果被說「腳慢了」就覺得自己不擅長跑步了。所以也說什麽樣的言語就造就什麽樣的人。

要點是要具體的傳達程序。「能自己穿鞋子了啊」「能自己好好握住筆了啊」然後「媽媽也很開心啊」「像個大哥哥很帥哦」添加大人的心情的話，也會更開心並且能讓其「還想做」「想好好珍惜」

最後

我相信孩子生來就自帶很優秀的東西。為了讓每個人的「自我」都能開花，幼兒期不僅僅是教孩子壹些易懂的知識技能，我認為思考更好的整備人格形成的基盤是很重要的。希望通過學習養育孩子的知識能夠幫助孩子們伸展自己。祈願我們的

CFC（孩子家庭咨詢）的活動能壹點點的推動實現這個願望。

培養孩子的奇跡教育

學術博士
農業·林業·水產業技術會議委員
兒童廚房協會會長
阪本廣子

孩子是未來的大人，在生育自己的土地上壹天壹天的成長成大人。家庭是教育孩子的最初。而人作為家庭的核心還要進入學校，幼稚園等孩子的群體中。孩子們更是地域的壹份子。最終位置於國家中世界中。人絕對不是壹個人可以生存的社會存在。所以孩子們需要知道在社會生存的作法。去幼稚園和學校的時候，經常是努力融入學校，當然在人生途中，比起融入小的集體，和真正的社會融合才是成長中重要的事。特別是最近受矚目的發達障礙兒的最初情報會是全部，後來再修正真的很難。孩子們把自己的生長環境當做所有而成長。就是說要給孩子們壹個好的環境。讓孩子有壹個好的記憶，形成基本作法的幼兒期是對孩子來說非常重要的時期。基本人格的形成意味著左右孩子壹生作為壹個人成長的方向也是孩子的日常生活作成的。孟母三遷的教導也是說明生育環境的重要性。

「好孩子」是什麼

「培養好孩子」是好事。但是「好孩子」是什麼？好孩子的標準是什麼就是壹個問題了。聽父母的話的孩子，隨從父母的價值觀的孩子，聽老師話的孩子，認真的正直的孩子，好好學習的孩子，壹直都很樂觀的元氣的孩子，不說謊的孩子等等。用大人的眼睛看的好孩子在羅列當中看見了大人的意思卻不能看見孩子自己的樣子。真正必要的是培養他們在這個社會中其他的誰都不能代替的活自己的人生的做法的第壹步。

有壹個快 70 歲的獨生子的男性是壹個有強烈個性和價值觀的母親的好孩子。小的時候，他非常聽母親的話，學習也是非常努力成績很好，如母親所願進入了很好的大學，有了壹個安定的教育職業，不過和母親大反對的人結了婚，生了兩男壹女。非常重視母親壹直從工資中給她送錢。星期天的壹家團聚除了不願意的妻子以外把孩子帶著去母親那是壹個周圍都稱贊的孝子。

對孩子也是按照以前自己被要求的那樣要求孩子遵守。有的時候還會用竹刀毆打暴力並說這是管教是父母的權力。在外面很好但是對家人反復的暴力。結果把不聽自己話的女兒和妻子的東西拿了放外面分居了。讓他們回來卻不回來就發展

到了離婚，有障礙的二兒子因為母親說「我們家沒有這樣的血統」不承認他為孫子，所以把三個人都壹起趕出去了。

長子表面上是長成聽父親話的好孩子，和父親壹起欺負其他三個弱者，本來家庭本應該是互相體恤的地方，他們卻在經濟上肉體上持續攻擊。可能很不可相信，這是母親價值觀培育出來的結果。

從小時候就壹直被母親說「和小的孩子壹起玩智慧會被他們偷了，要玩的話要和能受惠的人壹起玩」，做了母親的好孩子就被養成了沒有辦法結交到從心裏親密的朋友。壹直都沒有朋友，離開了和他人只有利害關系的職場的時候沒有壹個人不舍得。現在是壹個人照顧高齡母親的孝順兒子。

但是引起這種狀態是只因為做了「母親的好孩子」。是不是能說制造了那樣環境的母親勝利了。如果不是那個母親也許他可以活出自己的人生。按著母親的要求僅有壹次的人生和周圍人的關系都破滅而孤獨的人生不知能不能滿足。因為對於他本人來說被教導成做母親的好孩子，除此以外他沒有自我。和誰都不能交心。而沒有壹個朋友的人生正迎接孤獨的終焉。

自我尊嚴感才是自己人生的原動力

人生的基礎時期給孩子留些什麽因人而異。我認為作為父母的基本是有必要知道什麽是不能做的事，如前述的「母親的好孩子」實例。不是否定培育好孩子，但是如果考慮孩子的壹生，會更想培養他有獨立自立的人生的基本能力。是培養他自己承認自己的自我存在的尊嚴感。

家如果是身心都能很好休息的地方的話孩子就可以很活潑的到外面去。

妳們知道有個「第壹次出門幫忙」的老電視節目嗎。小朋友真的壹個人被使喚幫忙的節目。拍著孩子們很認真的，拼命的，自言自語的片段而展開。這個節目的制作人員壹定是先到現地考察然後制作。沒有給孩子壹個指示，而是讓孩子做主配合孩子。所以實際拍攝了但是沒有成為節目播放的還有山壹般多。那些孩子氣的有個性的孩子都有壹個共通點。就是有壹個真正被愛的家有安定居所的孩子離開家的

時候也是很自立的。這確實是落人心扉的說法。對於孩子來說自己生活的地方是壹切。自己被寶貴的話，被無條件的愛的話有自我肯定感。這基本的自我尊嚴感才是實現自我人生的原動力。沒有被愛的孩子也不知道怎麽愛別人。沒有被溫柔對待的孩子也不知道怎麽溫柔待人。

兒童廚房的教育法

培養孩子的環境是百人百樣。不是都能有理想的樣子的。但是日常生活中孩子學習的學校和居住的區域有培育自我尊嚴感的教育方法。

人不食不能生存。作為動物的生存根源的食育是可以培養的。家庭外還有兒童廚房的教育方法。家庭廚房讓不論什麽家庭的孩子，有什麽過去，做了什麽在兒童廚房都不成問題。兒童廚房是孩子和飲食相遇的機會，沒有先入觀念的完全接受那個孩子，然後大家平等的體驗。即使孩子自身過去有葛藤也能有自我尊嚴感。

小的釘村經常有的事，孩子們從出生開始大家壹起進保育園，小學也是在同壹個班級，大人和小孩都是壹樣的成員。這樣對孩子的評價也固定了。

德島的小釘的小學校從壹年級到六年級都只有壹個班級。把其中的課變成兒童廚房。助手是班主任以外的老師。因為是小釘大家的關系比較親密。我們在那上課完全不認識孩子們，沒有先入觀念。三年級的課是把竹莢魚分三枚然後來烤的夏天的菜單。其中有壹個孩子問題問的很得當。實際操作也是很漂亮的沒有浪費的切了三枚出來。這讓周圍的孩子和父母都嚇了壹跳。好的讓媽媽驚訝的說「哇，太厲害了，往這條路（料理）走好了」。聽了才知道這個孩子並不愛學習，而且老做不該做的事惹老師生氣。就被貼上了問題小孩的標簽了。

但是我們因為不認識他看到他提問題恰到好處並且做的很漂亮聽到他的評價很不可相信。教導主任也感動的說「真的好棒」。因此大家對他的評價也翻了過來。

據老師說，因為這件事情，他好像學會了自己發現自己的優點。新學期開始好好的學習，升年的時候成績也上去了。以前只被責備的調皮孩子變得完全不壹樣的充滿自信的面對生活。這並不是我們做了什麽。

只不過通過在實際的兒童廚房中做料理而發現了自己的優點。不是通過語言而是通過實際體驗而感受。自我尊嚴感並不是通過語言來教授而是通過體驗從心裏真心的認識到自己的優點。通過自己做出來的料理，實際的體驗相信自己。

兒童廚房的教育方法是真正的做料理。孩子們通過這個過程體驗自己

通過實踐獲得非認知能力的方法。教孩子做料理的人如果會料理的話最好不會的話也沒有關系，當然對孩子們沒有先入觀，讓孩子們看了示範而只是看護他們模仿例子去做。

兒童廚房中，孩子們不借助大人的手只讓孩子們自己做 2 品以上的料理然後大家壹起吃。讓孩子做料理壹般認為是危險的事，用好切的刀，好好的加熱。和大人壹樣做料理。沒有因為是孩子就用方便的現成的，而是用真正的材料壹步步的料理到裝盤為止。

有人說孩子哪有辦法做得到呢，但是實際不是這樣的。我們教各個年代的人做料理。失敗最多的是對料理很熟練的阿姨們的教室。阿姨們不怎麽聽我們的說明，

用自己的做法做料理結果都不大好。什麽都不知道的孩子們和大叔們反而只把自己看到的忠實再現而不會失敗。

兒童廚房並沒有教怎麽做料理。讓孩子們體驗料理的過程，體驗這些真食材是怎麽料理的。材料有經過嚴格選購所以做出來的真的很好吃。吃了能體驗知道「好吃」。知道「好吃」就也知道「不好吃」，這是飲食的體驗教室。料理不是主要而讓孩子們體驗才是主要，料理只是做的結果。

我們教室裏最小的從 2 歲開始做壹汁二菜的菜單。基本是孩子們生活中的日常料理，在家裏也可以再現的鍋和量。

那兒沒有抽象化的文字。菜譜只在準備的時候用，孩子們料理的時候沒有用到。首先讓孩子們看看食材的原型，好好讓孩子們看看切根，過水等準備工作。有變化的時候，和他們說明狀態情況。發生在眼前的情況好好用地域母語用文章正確的說明留下回憶。這些回憶將成為思考的源泉。

我們用不用什麽力氣的好切的刀。「這是什麽？」「是刀」「把手指放這（刀刃）的話會怎樣呢？」「會被切到！」「所以要小心不要把手指放到刀刃上」。放菜板的臺子也是用好用的身高÷2＋5 cm 的臺子。比如說身高 110cm 的孩子的話最好用 60cm 的臺子。臺子要是 80cm 的話用上 20cm 的臺子站著的話就好操作了。

火口最好再加 30cm，竈的高度加上鍋的高度也調到不碰到孩子手腕的地方。

做好安全，做出來料理的話，孩子們可以借此認識到自己的優點。不是只語言，而是自己做出了料理。而料理不是單純的連續作業，而要壹步步的那排計劃。不是靠讀書就能會的，而是需要通過實踐。

兒童廚房最少壹次做 2 品以上也是因為這樣。需要壹步步計劃安排才能做出壹品而不是靠等。

實際上兒童廚房是從介紹食材開始。壹邊說明壹邊實際演示調理。大概 50 分鐘做成 4 品裝盤完成。然後孩子們 4 人壹組各自回到自己的桌子，同樣的食材被準備好，再現示範料理。因為沒有說明大約 40 分鐘就成。然後記下做好的料理，和家人壹起感受享用真正的「好吃」。

也有家長說實際在家裏並沒有這樣細心的做調味湯汁，吃後很領會並說在家也和孩子們壹起從調味湯汁做起。

有了食材做了料理才能到桌上吃。料理是科學。是做了就成了再現性非常高的。不論有什麽理由理由成為不了料理。成為範例的料理是人的想法踏實著地的實踐。這個體驗是孩子們確認自己的自我尊嚴感的基礎體驗。即使是在家或學校的評價都很低的孩子，通過從自己做給自己吃的體驗而樹立自我信賴。

京都的桃山有壹個睦美幼稚園已經 13 年將兒童廚房做為正式課程采用。從 3 歲到 5 歲畢業的期間兒童廚房分 24 次授課大概每個月壹次體驗。菜單壹次都不重復。面包也是從粉開始做。3 歲時煮秋刀魚，4 歲切沙丁魚來炸，5 歲把竹莢魚切三片來煎。

季節節日性質的臨時料理在家不能做，但是大家壹起做壹起體驗就好。這樣的經驗累積起來到畢業的時候孩子們會異口同聲的說「外面賣的我們都會做」。從烤雞到烤整鯛。基本上都經歷過了。

孩子們的自信來自於自己的實際體驗。將來想要做什麽都能相信自己壹定行。而且料理是壹門科學，可以增加科學的見識。去小學也能帶著「？」而具備有用理論思考解決「!」的能力。現在很多孩子都是等待指示，而老師們也認為經歷了廚房實驗室的孩子們的思考能力和判斷能力都比較優秀。

廚房實驗室開始 8 年的時候，遇到壹個畢業生的媽媽。那個孩子有壹個年齡差的比較遠的高中生的哥哥，同壹個幼稚園畢業的，但是哥哥的那個時候還沒有廚房

實驗室。那位媽媽為了確保孩子的睡眠時間每天按時 6 點半吃晚飯。盡早的入浴。但是有壹天因為 PTA 會議延遲了沒法聯系以為今天晚飯沒有辦法 6 點半吃了。但是壹湯兩菜的晚飯居然做好了。是壹年級的小的做好了。問他為什麽他說「媽媽不是說要 6 點半吃飯嗎，但是 5 點半媽媽不在廚房就來不及 6 點半吃飯，所以我就做了。」沒有聯系，沒有把錢留下。但是他按著自己的經驗看了菜籃和冰箱做了壹湯兩菜。這個判斷僅是因為他的經驗而來的，沒有誰指示而是根據現狀努力的最好的結果。

感受自己優點的機會

有人說即使知道自我尊嚴感是活好人生的鑰匙，但是不知道該怎麽做。每個人的生活經歷並不壹樣。但是接受本來的自己認同自己的具體教育方法的兒童廚房如果讓全日本的孩子都能參加的話，怎麽培育的孩子都能有平等的機會。

兒童廚房的準備說實在的非常發費時間精力。不過沒有兒童廚房的全菜單也有方法，那就是「掌切豆腐」。因為日本的豆腐非常的軟，放墊板上切再移動的話會變得亂七八糟。為此，從以前開始就有把手代替墊板來切後放入鍋內可以切得有角而漂亮。如果僅有壹次課程兒童廚房會把切豆腐放入課程。這樣孩子們的意識能改變很多。

切成 1/8 塊狀的豆腐把掌伸直放上豆腐當墊板。刀直直的落下，直直的切。絕對不能拉伸。認真聽完說明後孩子們會以前所未有的認真表情來切豆腐。切完後表情壹下變化自言自語說「好了！」這是做了這麽難的挑戰後勝利的表情。而且會想這麽好喝的味噌湯沒有自己的話是不行的。

即使忘記了豆腐，但是自己只要去做就能行的經歷成就了孩子的自信。孩子自己會很小心用刀，到現在為止沒有孩子受傷。大人不放心而出手幫忙的話是最危險的。相信孩子並讓孩子自己做是要點。

這樣讓孩子自己料理的兒童廚房也是讓所有孩子認識到自己優點的實踐教育。

日本所有的孩子在幼兒期都體驗壹次兒童廚房的話，日本的孩子也會有很多變化。

■執筆者介紹

山本 直美　「我們為孩子積蓄成長能力而能做的事」

當過幼兒園教師，參與大型托兒設施的啟動計劃。95 年設株式會社 I·S·C 立做，作為自己的教育理念實踐的場所而開設為了家長和孩子的教室『ritoruparuzu』。現在東京·名古屋開設·運營「with 書保育園」，為家長們提供獨自的教育程序和育兒學習。08 年成立 NPO 法人育兒學協會，KidZania 的程序監修和提供育兒支援的博客。該協會，為育兒中的爸爸·媽媽「通過育兒大人也成長」，"壹起成長的家庭"制作召開了「育兒學講座」(兒童設計獎獲獎)。「山本直美的支援家庭郵件雜誌」發信中。日經 DUAL「山本直美的 HAPPY 家庭·building」和德島新聞「山本直美的育兒援救」等，各種連載中

阪本廣子　「培養孩子的奇跡的教育」

學術博士，美作大學大學院畢業，農業·林業·水產業技術會議委員，兒童廚房協會會長，相愛大學客串教授，學習實驗室副所長，近畿米粉食品普及推進協會會長，同誌社大學英文系畢業。從 40 年多以前開始提倡來自幼童時期的飲食教育，日本的飲食教育實踐的先驅，NHK 教育頻道「壹個人也會做」的創作者。作為「廚房是社會縮小版」，飲食教育，看護，防災，飲食興村等，致力於廣泛解決問題的社會派料理研究家。在教育上，從飲食教育的領域進行體感教育。作 children 博物館研究的教材開發，孩子的體感料理教室「兒童·廚房」，作為真正提高學習成績的王牌引人註目。阪神淡路大震災受災，以此經驗介紹廚房的不需努力的防災方法。參與農業行政食品研究。在日本第壹次運用米粉開發了米粉面包，西洋菜的應用等。

作為飲食顧問，以寬廣的視野廣泛參與制造，流通，菜譜開發的指導。

■協助園

封面：世間尊院幼兒園（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。

咨詢請聯系下面地址

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