

## 「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. 接受孩子自立的「撒嬌」和培養「忍耐」的方法
9. 有很多適合發達障礙&灰色地帶的孩子的表達方法
15. 概況

## 接受孩子自立的「撒嬌」和培養「忍耐」的方法

兒童能力開花俱樂部 代表

田宮 由美

「妳的育兒教育的目標是什麼？」

「妳想把孩子培養成什麼樣的呢？」這樣詢問的話

「想讓孩子自立」

「希望把孩子培養成自立的孩子」基本大家都是用「自立」這個關鍵詞在回答。

下面接著回答。「為此妳是怎麼註意育兒的？」

「想讓孩子好好自立就不讓孩子撒嬌」

「為了讓孩子守規律和規矩從小教孩子忍耐」比較多的人這樣回答。

確實，感覺讓孩子撒嬌會妨礙自立。不會忍耐的話和他人的交流和集體生活也會受影響，很難在社會自立。

### 容易被誤解的「撒嬌」「忍耐」

我常年在幼兒教室，公立幼稚園，小學校任職，通過慰問小兒病房，傾聽孩子的聲音的公益活動等多種多樣的活動，從各個角度得到了和更多的親子相處的緣分。其中也有懸念的事情。就是關於接受孩子自立過程中的撒嬌和培養忍受的能力。

為了讓孩子早自立就不讓撒嬌，為了讓孩子知道忍耐就從小讓孩子忍耐，看起來好像是正確的，其實並不是那樣。

### 眼睛看不見不好明白的「心」的成長

「體重增加幾公斤」「身高長高幾厘米」身體的成長是可以看見的，很好明白。行動的自立也是很明了的比如「手扶著可以站起來」「可以壹個人拿著調羹吃飯了」。但是心的成長怎麼樣呢？眼睛看不見，結果不能表現出來不好懂。

### 面向自立的必要的撒嬌

從母親肚子裏生出來到這個世界來的時候，嬰兒的生活全都依存於媽媽。肚子餓

的話從母親那兒要母乳和牛奶，尿片濕了的話有人換。這樣的狀況可以讓嬰兒安心也可以說是對父母的撒嬌的狀態。

孩子在這種「依存」「撒嬌」中得到安心感，從而成長，漸漸的別的情緒開始萌芽。

對父母的依存是壹種安心，但是也開始感覺到「不能像自己想的那樣」的「不自由」。這樣孩子就開始尋求「自由」而開始離開父母什麼都想自己做做看。

從父母來看，還沒到自己能做的時候，卻自己用調羹吃，換衣服的時候也不讓妳幫忙說「我自己來！」，出現不讓父母幫忙的時期，是向自立跨出了壹步。

這個時期看起來是對父母所說的都反抗，這是 2 歲前後的「第壹次反抗期」。

然後在此中享受自立的自由的孩子，慢慢的有了別的心情，這是「不安」。認為壹個人可以做的事卻做不了，離開媽媽開始感覺到寂寞。

這樣孩子會想回到以前依存父母的環境裏。這是「撒嬌」。然後充分的和父母撒嬌，安心了以後又感到不自由又開始想自立。

### 孩子自立的心像畫螺旋壹樣

這樣孩子的心在「安心」和「不安」，「撒嬌」和「反抗」中來來回回，然後壹點點成長。

所以孩子來撒嬌的時候，就好好讓孩子撒嬌。這兒如果發言說「不能壹直撒嬌了！」，孩子會覺得「壹旦離開媽媽的話就再也不被接受了」，就都不想自立了。這就成為了自立的阻礙。

好好接受孩子的心情，讓孩子撒嬌的話，孩子的心就像螺旋壹樣向上，壹步步的自立了。

那麼孩子來撒嬌的時候，全盤接受就可以嗎，那也不是那樣。

有對於自立必要的撒嬌和阻礙自立的撒嬌。父母能分清這些是很重要的。那麼下面談談區分的要點。

「金錢上的要求」是阻礙自立的撒嬌

- 「想要玩具！」「給我買零食」會有這樣的請求。
- 會過來說「想要更多的零花錢～」

金錢和物質上的要求是阻礙孩子自立的撒嬌。這個時候去買東西要先和孩子約好說「今天不買零食」，「玩具等生日的時候買給妳哈」「零花錢要有計劃的花」。

#### 「精神上的要求」是面向自立的撒嬌

- 「媽媽～抱抱～」 「給我買零食」會有這樣的請求。
- 從背後抱上來說「聽我說，聽我說！」

這些精神上的要求是自立中必要的撒嬌，要好好地接納。

#### 「大人制造的嬌氣」阻礙自立

- 晚上孩子換睡衣的時候，大人從旁邊說「我來幫妳換」就快快幫孩子換了。
  - 孩子要倒茶的時候說「我給妳倒」父母開口干涉孩子的行動，代孩子做了。
- 這是阻礙自立的「嬌氣」。

晚上，想讓孩子早點睡的時候，快快的把衣服換了，然後孩子把茶倒入杯子的話如果灑了收拾需要時間，所以這些都是因為大人的嬌氣。

#### 「孩子為了方便的依賴」有助於培養獨立

本來孩子一個人自己會穿衣服，突然間卻說：「媽媽，幫我扣扣子吧～」 喝茶本來也是能自己倒入杯子的，結果卻說：「媽媽，幫我倒茶到杯子裏！」 這些都屬於「自立所需的過分依賴」。事實上，在這些時候，孩子可能感受到某種「不安」或「寂寞」等情緒。因此，請不要說「你應該能夠自己做」，而是給予幫助。換句話說，「溺愛」是父母根據自己方便主動為孩子提供幫助，而「依賴」則是孩子主動向父母尋求幫助，理解這一點可能更容易理解。

#### 「正確接受孩子的撒嬌支持其自立

忙碌的日常生活中，有的時候沒有辦法優先孩子。但是也不是只照大人的情況來放任，或者過度的保護，而是按照孩子的情況讓孩子撒撒嬌，支援其自立。

#### 為了自立生存的必要的忍耐力

為了在社會中生存「忍耐力」也是必要和重要的。孩子的世界是從母親和自己 1

對 1 的關係到家庭，然後到保育所和幼稚園，並展開其世界，遵守集體規則，遵守學校和社會的規則是必要的。

而後和多元化思考相遇，也要經歷自己意志所通不過的經驗，那也需要忍耐。所以從小就嚴格管教，有很多家長從小開始讓孩子忍受。

但是，孩子的忍耐不是嚴格管教，而是接受現實的狀態來培養。那麼下面幾個理由和應當知道的方法。

### 被父母要求忍耐的孩子可能突然生氣

孩子本來對各種各樣的事情感興趣，「想知道」「想做做看」的心情和欲望包含於健康的成長和發達中。什麼都要摸壹下看「這是什麼？」「為什麼？」「什麼原因？」讓家長開不了口的問題拋來的時期會到來。

父母強要孩子忍耐，抑制了孩子本來的成長，這樣孩子的的壓力慢慢的儲存，在父母看不見的地方忍耐不住，有的時候突然爆發，就是有可能會發生「突然生氣」的狀態。

### 忍受的忍耐和自我抑制的忍耐

下面我們看看忍耐。忍耐大概分為下面 2 種。

- 父母強行要求的忍受的忍耐 (Patience-endurance)
- 孩子自身意志進行的忍受 (Self-control)

前者是被人強行要求的忍耐。

比如說父母說「好好學習！」，本人要是不理會，而是因為父母的壓力而不得不學習，這就是「忍耐忍受」。

後者是為了某個目標讓自己進行的忍耐。比如孩子並不喜歡學習，「想考上想去的學校，好好學習」這是因著本人的意志而進行的「自我抑制的忍耐」。

前者的「忍耐」如果太強求的話，孩子會突然情緒奔潰，相反變得沒有氣力的可能性也有。需要讓孩子有的當然是後者的忍耐。

那麼忍耐是怎樣讓孩子學會的呢？

#### 用理由說明和具體行動教授「忍耐」

壹方強行要求「忍耐！」的話，孩子會對父母反抗。甚至不聽父母的話了。

想讓孩子忍耐的時候要好好說明「為什麼要忍耐」。然後不是只說「不行！」來禁止。之後的行動也要傳達。

比如，在公園等滑梯的時候，不按順序，跑到前面去的時候要說明「大家都在等，不守順序是不好的」。然後教具體的行動說「排到最後去吧」。

下面傳授各年齡層的具體的忍耐的教導方法。

#### 教導 2~3 歲孩子的忍受方法「傳達父母的心情」

過了 2 歲後，行動的範圍擴大了，對身邊各種各樣的事物有興趣了，但是，對危險還是沒有辦法認知，父母很多時候擔驚受怕。

對大人說的話好像知道但是不完全理解。所以不得不忍耐的理由要和孩子好好說明。特別是有危險的事情，父母要用清淡的口吻和嚴肅的表情對應。然後接受孩子的心情，告訴孩子父母的心情。

比如說突然跑出道路的時候要看著孩子的眼睛，用嚴肅的表情，清淡的口吻說「很危險，不能突然跑到路上去」，「○○醬如果受傷了媽媽會難過，不許跑出去哦」。

#### 教導 4~5 歲孩子的忍受方法「知道對方的心情」

過了 4 歲，就向著確立基本生活習慣的方向。吃飯換衣服，衛生間也慢慢自己壹個人可以去。然後註意到自己和他人的不壹樣，可以壹點點知道對方的心情和周圍的情況。

這個時期包括社會的規則規定，要說說思考對方心情的言語。

比如在醫院等候室吵鬧的時候要和孩子說明「這兒有很多頭痛，肚子痛，發燒的人不要給別人帶來麻煩，安靜的座在椅子上等哈」。

#### 教導 6~7 歲孩子的忍受方法「思考前面的事情」

活動範圍和朋友關係越來越廣，也開始有了社交性，身體和心都更成長壹段，事物的因果關係，這以後的未來的事也能預想壹些，可以理解了。

這個時期可以告訴孩子忍耐可以達成目標，有開心事。

比如說可以和他說「持續彈鋼琴的話，○○醬就會彈自己喜歡的曲子了，那太好了，加油每天練習哦」。

### **希望擔負未來的孩子們健康成長**

我們大人會為培養孩子的自立和忍耐力而焦急，從父母的立場上強行要求，但是這樣孩子們的心會萎縮，說不了自己的主張，而且抑壓孩子本來的伸展能力。

父母要用包容的愛接受孩子的任何。然後和著孩子的成長改變接觸方式。引出孩子本來的力量促進孩子自立。

希望擔負未來的孩子們健康成長在任何時候都能牢牢紮根大地，健壯的成長，父母，地區，社會壹起協心合力，我們大人是想好好的培養孩子的。

## 有很多適合發達障礙和灰色地帶的孩子們的傳達方法

樂樂媽媽 我家孩子專門家（主婦）

### 我是「我家孩子的專家」

大家好，我是樂樂媽媽大場美玲，發達障礙的大兒子（現在初壹）和，灰色地帶的小兒子（小學5年級），大女兒（小學2年級）這3兄妹的奮鬥中的母親。以前，我制作的「搭話變換表」在網絡上被擴散傳播，我壹邊育兒，壹邊進行執筆活動。

實際上我沒有什麼資格證書，只有駕駛執照。但是，我認為我自己是「我家孩子的專門家」。這壹定和有孩子的大家是壹樣的。自己的孩子從出生到現在，比世界上的任何人都關注的是爸爸和媽媽。所以，父母是自家孩子的育兒專家。專業也好，兼職也好，第壹次的育兒也好，堂堂正正的挺起胸膛做好自己不能代替的工作吧。

### 「普通的育兒」通用不了的第壹次育兒

可是我的第壹次育兒，養育大兒子真的是很辛苦。大兒子嬰兒時期是非常敏感的孩子，壹點點的聲音就馬上醒來。很難睡好。15分左右餵奶壹次，壹天壹直抱著放不下來…等等就是過了新生兒期，也壹直持續了很長時間。會走了就不停的轉動。很調皮的離不開眼，壹點兒都不能放鬆。

然後，幼稚園時代是三年都上了，費勁力氣給他穿上園的制服，穿著壹條短褲大鬧，每天早上親子大戰。因為還有弟妹，最低限度的照顧已經是竭盡全力了…。「啊？〇歲左右〇〇應該安定了吧…？」光這樣想，沒法按章程進行。

然後，哪本育兒書大部分都是寫著「孩子要誇著養育」，「不可以做的事情要斥責」。…但是當時的大兒子，不聽話，不靈巧，慌張，真的是很擔驚受怕，和幼稚園的小朋友也經常出現小問題。想表揚都沒有表揚的機會，在幼稚園的發表額會上呆呆站著，老師抱著不能放手，當時真的沒有辦法說「妳很努力了很棒了」（現在才知道那是那個孩子的最大的努力了…。）

然後，大兒子光做「不能做的事情」，我壹整天都在發火。…不對，比起說責備，就是想提醒說「不行！」，想好好和他說，但是說多少次還是反復重復犯錯，真的是沒有辦法。當時我能想到的只剩下「像魔鬼壹樣暴怒」。

這樣每天，身邊的事情，買東西，兄弟吵架，吃飯，泡澡，刷牙…孩子做什麼都

是壹天都在發火。然後晚上，看著哭累了而睡著了的大兒子的可愛的睡臉反省說「今天又生氣了對不起」，第二天也是同樣重複…。每天僅是苟且存活。說實在的育兒太累了，走投無路的感覺。

我自己的第壹次育兒也是拼命的努力，「普通的育兒」卻是不通用，壹直都在想「為什麼只有我這樣不順利」。

但是那是有理由的。

### **擅長的和不擅長的差距太大的孩子**

總算進了小學的大兒子。大兒子很會說話智力發育上也沒有遲延，咋看沒有什麼特別的，乳兒健康檢查和就學時候的健康檢查沒有被特別指出有什麼問題（聽說現在的乳兒健康檢查會更仔細壹點看孩子的發育情況）。

所以我以為「再長大壹點的話就會安靜點」，可是到了小學多余的問題更是加贈了，學習上也有了阻礙，「有語文課的日子就不想去學校！」在玄關上不動，親子完全沒有了自信，日子很難過。

那時候，丈夫在壹個偶然的機會看了壹本「發達障礙」的書，意識到「啊，這就是我家的孩子！」，終於我好像把到現在為止為什麼總搞不好的迷給解開了壹樣。

然後我認為「發達障礙是…？」用壹句話說的話就是「擅長的和不擅長的差距太大的孩子」

「發達障礙」包含 ASD（自閉癥），ADHD（注意缺乏多動癥/注意缺陷多動障礙），LD（學習癥/學習障礙/發達性讀寫障礙）等。本來天生的個性也有部分的發達偏差，誰都會有「擅長・不擅長」「長處・短處」凹凸的差大了，理解為和環境之間有了段差，不能適應那個地方有「障礙物」的狀態。

（參照 10 頁圖 1 發達障礙・灰色地帶的解說）

### **對「說了又說還是不聽的孩子」有很多傳達方法！**

但是，我在研究自己孩子中發現對「說了又說還是不聽的孩子」除了「像魔鬼壹樣發怒」以外還有很多傳達方法。

「發達障礙」壹個詞有各種各樣，我家大兒子是 ASD 和 LD 和 ADHD 的特征全部摻雜在壹起的形式，不論什麼樣式重要的是…

- 愛情要易懂，用語言和態度來表現
- 盡量意識用肯定的接觸方法
- 用適合那個孩子的方式傳達
- 調整環境
- 下工夫彌補不擅長的

…等等有很多。然後，和著孩子的個性，柔軟大度地培養後大兒子慢慢的安定下來。

具體的育兒小點子從我的長期暢銷著作「育兒發達障礙&灰色地帶的 3 兄妹的媽媽的每天笑顏 108 育兒法」（大場美玲・著 / 汐見稔幸・監修，ポプラ社・2016 年刊）中拔萃介紹。

### **家裏的標識**

「希望小心的事用交通標識來（看得見）化，不聽注意・命令・禁止的孩子也註意了。」（圖略）

### **準備卡**

「準備的順序和服裝的完成形壹目了然的卡。根據孩子的特征做了壹些加工」（圖略）

### **OK 卡**

根據「（失敗自己能應對就 OK）」的思考，失敗的時候的對應法用插圖表示出來。（圖略）

### **點數手賬**

「在家用（會了）（努力了）來換點數，來換零花錢。」（圖略）

### **會了日記**

「壹個人壹冊，只記錄自己會了的事情。視覺上留記錄的話什麼時候都能修正，成為孩子的自信。」

※這些只是和著孩子個性的點子和主意。並不是都適合孩子，如果能成為壹些暗示的話非常開心。

## 育兒有「要領」和「點子」的話就能變輕鬆!

實際上「普通的育兒」不能通用的孩子壹般「自然的從周圍學習」「努力的話就會了」「失敗了可以意識到」也是比較難的。

可以和著那個孩子的個性，用易懂並容易接受的方法來應對，只要多壹點點關懷貼心，壹起慢慢的，會的也加多，自信也會加多起來。

然後，經過非常困難的幼兒期～學童期的大兒子，現在已經是中學生了。還有很多危險的地方，雖然是糊塗的父母認為孩子長成為誠實善良幽默，充滿好奇心和學習欲望的孩子，選擇和自己適合的環境，我感覺不到了「障礙」。

稍微壹點點繞遠了的育兒，父母這樣那樣做做看的話可以傳達到孩子的身和心。眼睛雖然看不見，最近終於感覺到成為了成長的營養。

但是這些試行首先需要父母的身心健康。重視自己要 and 重視孩子壹樣。自己和孩子都要愛護好。

現在心情很辛苦的艱難育兒的母親們

需要壹些方法，面向育兒上層人士路線的孩子，現在很元氣的活著也是媽媽真的很努力的餵養的證據，請從內心表揚自己，我支持妳們。

大場美玲

## ■執筆者介紹

田宮由美 接受孩子自立的「撒嬌」和培養「忍耐」的方法

1960 年和歌山縣橋本市出生。小學教師，幼兒園教師，保育員的資格取得後，在幼兒教室，幼兒園，小學任職，通過向兒科病棟的慰問，傾聽孩子的聲音的公共義工等從各種各樣的角度與眾多的父母和子女交往。

2010 年開設「孩子能力開花俱樂部」。盡力於擴大「孩子自立的育兒」。

育兒方法因為落實於實際生活，挨近父母的心而有公認，現在 WEB，雜誌等大量執筆和講演，並在報紙，在電視裏進行評語等。

<著作>「從 0 歲 9 歲決定孩子能力的培育方法」(KADOKAWA 出版)

■田宮由美主頁 <https://kosodate-ai.com/>

■「孩子成長父母成長」博客 <https://ameblo.jp/tulip-city>

大場美玲 有很多適合發達障礙&灰色地帶的孩子的表達方法

畢業於美術系的大學，醫療系雜誌的編輯設計師工作後辭職。經過看護親生父親後，結婚。有了 3 個孩子。

長子(中 1)，小學 1 年級時候被診斷發育障礙，現在上私立中高壹貫校。次子(小 5)，長女(小 2)是屬於 gray zone。壹邊育兒壹邊在「舒服地做媽媽」SNS 上發信育兒信息，自制的「搭話轉換表」在網絡上擴散，成為話題。現在，育兒情報雜誌「kodomoe」，發達障礙門戶網站「ritariko 發達導航」專欄連載中。

<著作>「培育發育障礙&gray zone 的 3 兄妹的母親每天笑顏育兒法」「培育發育障礙&gray zone 的 3 兄妹的母親的怎樣讓孩子好好成長的 120 育兒法」(白楊公司)。

## ■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。

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>