

刊前寄語

「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。我們一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. 童軍活動補充日本學校教育的弱點
- 9. 兒童集中力的重要性~對於幼兒期兒童重要的事
- 15. 概況

童軍活動補充日本學校教育的弱點

育兒・教育記者

おおたとしまさ

問題解決型學習的全球標準

微軟創始人比爾・蓋茨、導演史蒂芬・斯皮爾伯格、英國暢銷作家傑弗里・阿切爾等眾多知名人物，在日本也因參與同一種熟悉的學習活動而共通。這是什麼學習活動呢？

答案是童軍活動。

據瞭解，約三分之二的 NASA（美國太空總署）宇航員有過童軍經歷。前宇航員野口聰一現在仍在活動中。以培養極致的“生存力”為目標的宇航員培訓專案為參考，日本的 JAXA（宇宙航空研究開發機構）正在與私營企業合作，開發提高兒童“非認知能力”的課程。不過我預測結果可能類似於童軍活動。

童子軍不僅僅是在野外露營的活動。在不同年齡組中，他們始終共同應對挑戰，找到組織中的角色，通過協作進行探究。這是一個涵蓋領導力、追隨力、民主和多元化等方面的專案。

當前備受教育關注的“項目為基礎的學習（PBL，問題解決型學習）”和“社交技能（人際關係、協作性）”培訓，通過戶外活動，可以在童子軍中得以體驗。

童子軍是一個擁有 100 多年歷史的全球標準教育體系。“Scout”即“先鋒”的意思。1907 年，英國退役軍人羅伯特・貝丹-鮑威爾勳爵帶領 20 名少年前往無人島，通過遊戲培養少年們的獨立心、協作精神和領導力，這標誌著其起源。在方案的開發中，瞭解美洲原住民生活方式的歐內斯特・湯普森・希頓也加入了。他就是《希頓動物記》中的希頓。

這個組織在世界各地都存在，其共同願景是「創造更美好的世界」。目前，約 4000 萬人在約 170 個國家和地區參與活動。據說迄今為止，已有超過 2.5 億人經歷過童子軍活動。每四年一次，將舉行名為“世界童子軍大露營”的全球童子軍集會。

從 1 歲到 25 歲的一貫教育

活動傳入日本的時間可以追溯到 1908 年，而在 1922 年成立了日本童子軍聯盟。目前，「日本童子軍聯盟」旗下有約 1800 個「團」，大約有 8 萬人參與其中。

每個團內根據年級劃分為不同的「隊」：小學 1-2 年級是「小狼童子軍」，小學 3-5 年級是「獅子童子軍」，小學 6 年級到中學 3 年級是「童子軍」，中學 3 年級到 18 歲是「探險童子軍」，18 歲以上 25 歲的年齡段是「漫遊童子軍」。

有一些專門由女孩子組成的組織，稱為「女童子軍」，但現在大多數童子軍都是男女混合的。每個隊都會制定年度計劃，而具體在哪裡進行什麼樣的活動則由隊員共同商討決定。在童子軍隊伍中，還會有由 6 到 7 名不同年齡的成員組成的“班”，這些班會在自主管理方面

起到基本作用。

在「獅子童子軍」隊伍中，會有「組」這樣的單位，每個組會有一個被稱為「Den Leader」（組長）的成年領導。但在童子軍中，原則上由孩子們自己來做出決策。

除了戶外活動，還會進行清潔志願者工作、募捐等服務活動。通過各種各樣的活動，他們學會了自然觀察、通信、救急、繩索技術、露營、徒步等技能。這形成了從小學1年級到25歲的全年齡段的一貫教育。

會做的多了獲得徽章也相應增多

每個年級都設有可寫入文本的區域，每次活動結束時，通過回顧自己通過這次活動學到了什麼技能，進行描述。如果被認為掌握了新技術，就會獲得徽章。徽章在制服上的增加是成長的證明。

技能包括繩藝和救急等，當然，如果達到比童軍更高的級別，例如，當成為高級童軍時，你將自己制定徒步旅行計劃，請求學長帶領你，開始自己進行徒步旅行。然後你會獲得一個徽章。進一步地，你將自己制定露營計劃，背著帳篷去山上露營。這樣你又會得到一個徽章。

當你晉陞到比童軍更高的級別時，會有初級、二級、一級、菊花童軍章、隼童軍章、富士童軍章等級的提升系統。級別越高，對藝術活動如音樂和繪畫，以及對馬術等的瞭解要求也越高。這類似於古代中國對領導者提出的「六藝」即禮（道德教育）、樂（音樂）、射（弓術）、御（駕駛技術）、書（文學）、數（算術）。曾經有人說，達到富士童軍章的水準就足以被認為是能夠被索尼或本田技研工業公司聘用。

親子都能在小學校框架之外結交朋友

在櫻花飄落、花水木盛開的季節，我參觀了位於埼玉縣的川口第19團狼童軍隊的活動。活動場地是一個稍微整理過的小公園，位於住宅區的雜木林中。

有七位穿著制服的成年人充當「領導」角色。雖然他們接受了專業培訓，但仍然是社區的志願者。參與的兒童約有30人，陪同的家長幾乎同樣數量。來自周邊不同小學的家庭都參與其中。能夠使親子都結交到小學框架之外的朋友也是吸引人的地方。

有兩位體驗者。“從朋友那裡聽說可以學到主動性和協作性，覺得這是一件很好的事情，就邀請女兒一起嘗試了。”一位參與體驗的母親說。

活動通常每月2到3次，主要在周日進行。狼童軍的制服一套約1萬元。每月活動費因團而異，川口第19團的費用為4千日元。入團時需要8千日元作為入團費和新會員註冊費。

通過查看當天的時程表，從9點集合到12:30解散，每5分鐘都有計劃好的活動內容。可以看出，這個活動是基於比預期更為詳細的計劃進行的。

通過近距離的規定、紀律和制服培養共同體意識

新學年開始，從小狼隊升上來的孩子們進行了加入儀式。每個人都會宣誓：「我會認真負

責地做好。我將遵守童軍的規定。”

在儀式上，孩子們按照成年領導的示意整齊列隊，整理制服。隊長向大家解釋，制服代表著友誼、自信和信任這三層含義。雖然氣溫只有攝氏 14 度，略顯寒冷，但在整個儀式過程中，大家都穿著半袖制服。“即便只是現在，也請大家認真對待。”領導提醒。在確定時要確立，這一點看起來有些像軍隊的風格。在當今社會背景下，一些家長可能會對這裡感到不適。有些孩子可能對這種紀律性感到不適應。

童軍運動還包括「誓言」和「法則」這兩個概念。“誓言”是對自己發誓的內容，“法則”則是在日常生活中規範自己的準則。制服的存在，加上誓言和法則，培養了對集體的歸屬感和共同體意識。其他人期望童軍的行為，並期望自己也能引以為豪。

我認為這與被稱為“名門學校”的學校有相似的效果。在生活的各個方面，我們開始考慮“作為童軍應該怎樣行動”。這成為我們的行為規範，並支撐著我們的生活。當這種自豪感過於強烈時，有時可能會讓人感到不悅。

追求作為社會一員的成熟

當天的主要活動是使用繩子和兩張野餐布，每個小組都製作自己的“巢穴”。將繩子系在公園的樹木上，用野餐布覆蓋，製作簡易的帳篷。形狀不限。考慮到樹木之間的距離、樹木的粗細、繩子的長度、野餐布的大小等因素，大家一起確定方針，分工協作進行工作。大約 1 小時，每個小組的“巢穴”都完成了。

之後是在樹林中進行的歌唱比賽。在各自的「巢穴」中，每個小組商討選擇的童子軍歌曲，並合唱。大家一起唱歌可能有超越語言和理論的共同身體經驗的培養意義。

最後，再次整齊列隊進行閉幕式。解散後，有家庭更換成足球隊的球衣，前往訓練。

順便說一下，蒙特梭利教育的創始人瑪利亞·蒙特梭利高度評價童子軍。如果將童子軍視為一種教育方法，也可以稱之為「童子軍教育」。

童子軍活動是一種終身教育，旨在拓展個體技能的同時，追求作為社會一員的成熟。它不僅僅是一種興趣愛好，更是一種教育理念的體系，我認為它很好地補充了日本學校教育的不足。

兒童專注力的重要性 - 幼兒期兒童的重要性

帝京短期大學名譽教授

宍戶 洲美

序言

經常會聽到父母們說：「孩子注意力不集中，讓人頭疼。“或者”一旦專注於一件事，就會完全無法做其他事情。父母們常常把兒童的專注力問題看作是一個令人困擾的難題。然而，如果換個角度看，這兩種情況都有可能是幼兒期孩子典型的表現。這次我們將探討如何理解和應對兒童的專注力。

1. 近年來兒童身心的變化

高度經濟增長時期以來，兒童的生活發生了巨大的變化，這對兒童的身體和心理產生了深遠的影響。我長期擔任小學衛生教育員，多年來一直與孩子們打交道，但早在 40 年前，就開始觀察到兒童的身體和心理發生了前所未有的變化。保育員和幼兒園教師也似乎有著相同的感覺。其中，“不能靜坐”、“很快就感到疲倦”、“晚上睡不著”等問題，成為許多教師們經常提到的事情。這些兒童身心的變化似乎與「兒童的專注力」並非毫無關係。

雖然這是一個有些陳舊的故事，但在 1978 年，NHK 電視台曾經播出過一檔名為“警告！兒童的身體正在被侵蝕”的特別節目。當時，日本體育大學的教授正木健雄通過調查揭示了教師和保育員感受到的「兒童身心的怪異之處」，這個報導正是基於他的研究結果。那個時代主要關注身體問題，如「低體溫」、「背部變軟（無法挺直腰板坐）」、「足弓形成異常」等。隨後的調查至今仍在進行中。

最近的研究表明，兒童身體的異常似乎影響到了自律神經的功能和前額葉大腦的運作。例如，在保育和課堂上不能保持安靜，不斷地擺弄東西等問題中，有些與專注力相關的問題，我想在這裡深入討論這些問題。我感到這些情況與我長期以來接觸的兒童有關，比如早上就趴在桌子上熟睡的孩子，夜間醒來睡不著的孩子，早上感到不適但沒有發熱的孩子等。這種感覺不僅僅是我一個人有的，與孩子們打交道的其他教師也有類似的感覺。

2. 影響兒童專注力的身體和心理作用

人們常說：「這個孩子很有集中力」或者「這個孩子的集中力不持久」，那麼人的集中力究竟與身體的哪些部位以及心理有什麼樣的關係呢？

其中一個因素是自主神經的運作，另一個則是主要與大腦前額葉有關的功能。

最近兒童經常抱怨「睡不著」、「疲勞」、「乏力」、「沒有動力」等，這些不太像兒童正常抱怨的癥狀的背後，據說可能與自主神經功能的故障有關。自主神經控制著身體各種必要的功

能，包括白天活動時優勢的交感神經和夜間休息時優勢的副交感神經。當這種平衡被打破時，就會出現「早上起不來」、「醒來但身體沉重無法動彈」、「夜間無法入眠」等問題，近年來這樣的兒童數量大大增加。

此外，癥狀嚴重時，還可能出現「肩頸疼痛和頭暈」、「頭痛和腹痛」、便秘和腹瀉“等癥狀。正好，當孩子們進入青春期，荷爾蒙平衡失調、自律神經功能出現問題，孩子們也開始出現類似更年期障礙的癥狀。這被稱為自律神經失調症，為什麼孩子們會陷入這種狀態呢？

造成這一問題的主要原因包括生活節奏的混亂、過度的壓力，以及缺乏進行身體活動的戶外遊戲等。對於自主神經功能不良的兒童來說，我們可以將其身體狀況視為常常處於“時差反應”時的狀態，這有助於理解。在這種身體狀態下，他們缺乏對物事集中的意願和力量。

自律神經功能從出生開始逐漸發展，新生兒在出生時無法區分晝夜，但隨著逐漸適應人類生活方式，他們逐漸建立了白天醒來活動、夜間休息的晝夜節奏。因此，為了促進自律神經的發育，良好的生活節奏，如在天亮時醒來活動，天暗時休息，定時進餐等非常重要。而且，為了保持這樣的生活方式，首先要避免破壞生活節奏。

另一個因素是大腦的功能。隨著對大腦的研究的不斷深入，許多以前不清楚的事情都逐漸變得明瞭。例如，大腦前額葉接收各種資訊，整理並將其與專注力聯繫起來，腦部結構的研究使我們能夠深入瞭解專注力的形成。

大腦前額葉相對於其他動物來說是人類最發達的部分，被認為是掌管人類獨特特質的地方。因此，前額葉不僅關聯著專注力，還涉及思考力、判斷力、動機、意志、溝通能力等，這些都是其他動物中較少見的人類特徵。雖然這些都可視為心理功能，但我們逐漸瞭解到，掌控這些心理功能的是大腦前額葉。

為了觀察前額葉的活動，日本體育大學的野井等人已經多年進行了一項名為“go/no-go”的實驗（參見附表 1）。通過這個實驗，他們將兒童的腦活動分為不同類型，並闡明瞭近年來兒童的特徵。

他們根據這個實驗將這些類型分為以下四類：

- A. 不活躍型 - 興奮和抑制都沒有充分發育的類型，表現為最幼稚的類型，容易感到不安和難以集中注意。
- B. 興奮型 - 興奮相對於抑制更為突出的類型，表現為典型兒童般的興奮。
- C. 抑制型 - 抑制相對於興奮更為突出的類型，表現為典型兒童般的興奮被抑制的類型。
- D. 悠閒型 - 興奮和抑制都充分發育，平衡良好，但切換不夠靈活的類型，需要更多時間

适应事物的类型。

對於最近的“go/no-go”實驗結果，野井等人進行了如下分析：

“不活躍型在男孩中的比例明顯增加。我們集中注意力時，需要興奮大腦皮層的過程，並且為此必須具備大腦新皮質興奮過程的強度。同時，當我們試圖抑制情緒時，也需要具備抑制過程的強度。然而，這一類型的兒童，由於興奮過程和抑制過程都沒有充分發育，因此難以維持注意力，總是表現出不安和難以安靜的特點。”

當然，兒童在幼兒期可能從不活躍型開始，通過各種經驗（學習）逐漸發展出根據需要充分興奮或抑制的能力。過去，我們觀察到一些兒童問題，如所謂的「小一問題」以及一些兒童表現出“無法忍受並迅速發火”或相反“在集體中過於忍耐而上學感到痛苦”等現象，其中一個背後的原因就是大腦前額葉的發育。

那麼，如何調整自主神經功能，使大腦前額葉按照年齡適應得更好呢？

3.以集中力為基礎的「身體（自律神經）」

自律神經被認為是隨著年齡的增長而發育的。特別是在嬰幼兒階段，建立清晰的晝夜區別生活非常重要。最近，兒童的生活越來越傾向於夜晚，媒體的使用更是推波助瀾。雖然這已經是很久以前的事情了，但我從一位幼稚園園長的朋友那裡聽到過這樣的故事：“早晨，有些家長把半睡著的孩子放在嬰兒車上送到幼稚園，有的家長還拿了一些點心說讓孩子醒來後能吃點。有些孩子的晚上就寢時間經常超過 11 點。”

雖然有很多關於兒童睡眠時間的研究，但所有的研究都表明，兒童的就寢時間晚了。為了調整自律神經的功能，重要的是讓孩子們重新回到“天亮了就起來沐浴早晨的陽光白天活動”“天暗了就入睡”的生活方式，活動起床並曬太陽。這對現代兒童來說是非常重要的。長時間的媒體接觸，玩手機促進了熬夜，新冠疫情使 GIGA 學校構圖提前進行，ICU 教育導入學校教育中孩子們人手一台電腦，就比以往更多上網。學校的作業有時也要用到。

當前，我認為阻止 ICT 教育的趨勢是不可能的，但相應地，我認為有必要在學校教育中增加一些能夠激發學生積極性、使他們參與到自然互動中的課程。這不僅僅有助於自律神經系統的發育，而且對於兒童的發育來說，通過運用五官與人和自然互動的活動也非常重要。

其次，關於大腦前額葉的發育，一些患有發育障礙的兒童可能會對外界的各種刺激以相同的水平進行捕捉，這可能是由於腦的特性導致的，使得他們難以集中注意力。這是與生俱來的腦的特性，因此，除去這一點，我認為有必要考慮關於培養集中力的重要性。

經常有關於「如何培養兒童的集中力」的專題，但其中大多數文章似乎都是以提高學業成績的學習集中力為目標。這些可能是為了迎合家長追求早期培養學業能力的心情中產生的，有些甚至開設了面向幼兒時期的考試培訓機構。然而，這些地方是不是真的能夠培養集中力，

還有待懷疑。

首先，集中力的核心是大腦的發育，因此，在母親的子宮中腦的形成已經開始，在出生後的3到4年內，腦幾乎發育到成年人的80%左右。有一句諺語說：“三歲定終身”，這是說在3歲之前進行的腦的培養對以後的影響很大。因此，至少在胎兒期，就應該開始培養具備人類特質的大腦。

野井先生提出，為了促使大腦發育，有必要進行一些讓孩子感到興奮和緊張的活動。

4.兒童的發育路徑 ~埃裡克森的發展階段理論

在我與許多兒童接觸的經驗中，觀察兒童的成長，包括注意力的發展，我認為德國心理學家埃裡克·H·埃裡克森提出的發展階段理論非常有說服力。埃裡克森側重於人類心智的發展，通過8個階段展示了在哪個時期需要培養什麼樣的能力（參見資料2）。

基於埃裡克森的發展階段理論，我認為僅僅專注於培養注意力是困難的。對作為人類出生的兒童需要在了解獲得適應社會並學會在其中生存的能力的路徑上的育兒。

首先，獲得“基本的信任感”是起點。這是在出生後的第一年內通過與特定的成年人建立關係而逐漸形成的。當肚子餓了哭泣時，被抱起，得到母乳，或者當尿布弄髒了感到不適時，得到清潔，通過重複的愉快→不快→愉快的學習，孩子會獲得安全感和信任感。這就是基本的信任感，是通過母子互動獲得的依戀。在這一時期受到虐待的孩子會導致“基本的信任感”不足，使得之後獲得“自律心（將來自我控制力的基礎）”、“積極性·自主性（主動嘗試自己感興趣或關心的事物）”、“學習的喜悅（理解不懂的事情，發現自己喜歡和擅長的事情）”等任務的困難。埃裡克森將這視為積累的順序。他指出，在每個階段都跨越獲得的任務是不可能的。當然，重新培養是可能的，但任務的獲得有時機性，如果在嬰兒期未獲得“基本的信任感”，那麼在小學階段獲得它可能需要2到3年的時間。根據我的經驗，那些由於各種原因在幼兒期有未解決的發育任務的兒童，會在學習，集中注意力，與朋友相處等方面面臨巨大的困難。由此可見，為了培養注意力，首先克服出生以來的發育課題成為基礎。嬰兒期獲得自主心（通過自己做過的事情，得到表揚或受到注意來培養）和積極性（找到自己想要的東西並玩耍）是關鍵。當這些基礎建立牢固時，就能夠獲得學齡期的“學習的喜悅”和青春期的“自我同一性”。年齡相適應的注意力是在各自的發展階段成功獲得任務後才能夠逐漸培養的。當然，重新培養是可能的，因此可以通過識別未完成的哪個年齡段的發展任務，回到那個階段並細心引導，以克服這些任務。

5. 和兒童注意力相關的其他條件

這樣的發展任務即使完成了，也會受到影響集中力的其他因素。簡而言之，就是圍繞孩子的環境。正如前文所述，有一個健康的生活節奏、充足的睡眠、健康的飲食以及活動豐富的遊戲是前提條件。

除此之外，首先，孩子們生活在一個能夠讓他們感到安心的環境是非常重要的。特別是在家庭或幼稚園裡，孩子能夠感到安心並且過得愉快。此外，孩子們應該有機會在不受成年人過度干涉的情況下挑戰他們對自己感興趣或關心的事物。如果這些條件沒有達到，孩子們就無法集中注意力於重要或必要的事情。就像成年人一樣，如果有擔憂或令人在意的事情，就無法集中精力於事物上。

在新冠大流行的情況下，一些孩子在家庭和學校都找不到安心的場所，或者缺乏充分的遊戲保障，還有一些孩子過度沉浸在媒體中。在今天的社會狀況下，不僅兒童的注意力受到威脅，甚至整體發展也可能受到威脅。

希望創造一個讓孩子們能夠安心專注於自己感興趣的環境是非常重要的。

結尾

這次收到了「兒童專注力的重要性」這個主題，重新考慮時尤其在腦發育未分化的幼兒期，不僅僅專注於“專注力”，而是需要同時關注身體和心理的“全面發展”是至關重要的。這將有助於培養將來能夠在需要的時候集中注意力於必要事物的能力。特別看待幼兒期的專注力，可能是在“沉浸在喜歡的遊戲中，全神貫注的狀態”。

為了實現這一點，我認為確保“充足的睡眠”、“健康的飲食”、“在戶外活動中融入群體一起玩耍”、“有安心的大人陪伴”這四個條件比任何其他條件都更為重要。

■ 執筆者介紹

おおたとしまさ

“孩子隨時都會擁抱爸爸的時間只有短少的幾年。現在，如果不能陪伴孩子，一生都會後悔。”這是大田利正先生辭去株式會社 Recruit 的工作後的感慨。在獨立之後，他擔任了多本育兒和教育雜誌的編輯和監修，目前致力於有關育兒、教育、考試、升學、家庭合作夥伴等方面的採訪、撰寫和演講活動。

擁有中學和高中的英語教師資格，擁有某知名私立小學的英語非全職教師的經驗（2007-2009年）。同時，他還有心理諮詢師的實踐經驗。

穴戸 洲美（ししど すみ）

帝京短期大學名譽教授

在擁有十多年護理工作經驗之後，作為保健教師在東京都的公立學校工作了約 30 年。 之後，進入帝京短期大學工作，主要參與保健教師培訓。 雖然於 2022 年 3 月退休，但目前仍以非全職講師的身份工作。 他是日本學校保健學會、日本教育保健學會等組織的成員，持續研究保健教師的職責和學校保健活動。

NPO 法人日本子育兒諮詢協會的講師。

■協助園

封面：： 帝塚山學院幼稚園（大阪市 住吉區）

■「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 年創刊以來一直傳承創業者・河合龟太郎的信念。

讀者物件/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。

真诚感谢平日爱读「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說明。 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一定告知我們。

諮詢請聯繫下面位址

諮詢位址

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 6-3-5

電話：03 - 3365 - 1156（代）

傳真：03 - 3365 - 1180

電子 mail:genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>