

中文简体字译文

刊前寄语

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士・河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者・河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3. 对于幼儿「睡眠的真正的重要性」
- 9. 金钱教育的开始方法
- 15. 概况

对于幼儿「睡眠的真正的重要性」

东京湾岸浦安市川医疗中心 管理者

神山 润

序言

小生是小朋友早起会的发起人之一。这个会是 2002 年发起的,当时并没有生物钟这个词语,早晨的光作用在生物钟上,把比 24 小时更长的生物钟周期缩短,消除人体生物钟和地球时刻的差等是很多人都不知道的。

所以想强调这样的晨光的重要而命名为「小朋友早起会」。从而认为要认识思考日中的活动和早睡,并传达「沐浴晨光,白天活跃,均衡休息」的标语。这样发起这个会后,文部科学省也开始了「早睡早期早饭运动」,这样很多人就有机会认识睡眠和早起的重要性。

但是,「早起」却一人独行,甚至误导「只要早起就好」的思考,晚睡早起而睡眠不足的孩子增加。小朋友早起会也出现了有的养育者太过于重视睡眠而过度担心的副作用。但是这样的副作用多少都是存在的。总的来说这个会的活动是有意义的,但是副作用也是让人在意的。

那么这回文章给的题目是「幼儿睡眠的重要性」。可能认为下面都是关于睡眠的重要性。下面将显明「实际上对孩子来说睡眠是怎么重要的呢」并没有得到很多的证据。不是说「睡眠不重要」。过度重视睡眠的话,会担心育儿会很累。适当的「随便」是育儿中重要的。本文希望大家认识到有这样充裕的重要性。

睡眠是重要的

首先本文介绍儿童睡眠重要性的文章。2011 年在国际学术杂志刊头的文章中关于睡眠的文章 Sleep Medicine 被刊载。本人也参与了这篇文章。题目为“Give Children and Adolescents the Gift of a Good Night’s Sleep: A Call to Action” (给孩子们好睡的夜晚,现在就行动)。「睡眠时间很短睡得不好对孩子的健康和日常活动有不好影响,问题是不注意」

注意力低下等认知能力的低下,连及到学习能力低下,感情控制困难,问题行动,精神病理。睡眠的欠缺直接引起健康危害,增加意外的事件和车祸的危险性。长期的话对循环器,免疫,各种各样的代谢系统有不好的影响。睡眠不足提高肥胖的风险」。但是实际上不是对所有动物的睡眠都进行了调查。所以并还没有证明「所有的动物的生存都必须睡眠」。然后把关心转移到发展途中国家的孩子睡眠上的话更不好解开是实情。我们也需要知道 Sleep Medicine 的卷头语实际上都还是并没有完全被证明的。

从研究开始

首先介绍笔者自身参与的研究。以健康的 4-6 岁儿童为对象,从 2 周的行动开始,把没有通宵的孩子分为 A 群,过通宵的分为 B 群,通过 CBCL 的儿童行为检测表对他们进行调查。在 2 周的调查期间把通宵定义为「①21 点以后外出一周 2 次以上,②上床时间在 23 点以后的一周 4 天以上,③一周 3 次以上 21 点以后从外面回来」中任何一个入围。结果是比起 A 群来 B

群的孩子在行动上有比较高的问题倾向。特别是「自闭」「不安、抑郁」「攻击行为」在统计学上存在有意义的差别。然后，关于睡眠习惯，B 群的孩子比 A 群晚睡晚起睡眠时间短，起床时间变动比较大。更详细检讨的结果是「早睡早起的有规律的孩子比通宵晚睡不规律的孩子问题行动少」。而且研究论文审查时，编辑委员长批语说「有像 B 群的孩子简直不可置信」。让我重新知道在欧美有像参加研究的通宵的孩子存在是被认为不可思议的。

对富山县 1989 年出生的约 1 万名的儿童进行了大规模的追踪调查。这个调查对 3 岁时 21 点睡觉的孩子和 10 岁时 21 点睡觉的比率比较高，幼儿期（早期）的睡眠规律对前思春期的生活形态产生影响。一样的追踪调查中，也得到了 3 岁时晚睡晚起的短睡眠时间，和中学 1 年级的生活质量的低下相关联的结果。别的追踪调查中，2 岁的时候起床时间比较晚的不规则的 和 8 岁的时候的攻击行为相关联。2 岁的时候睡得晚不规则和 8 岁时的注意欠缺和攻击性相关联。

介绍了几个研究，对于结果的解释说几个注意点。我自己的研究也是以「在统计学上有意义的差被认可」的时候才有意义为基本立场。「在统计学上有意义的差」是指什么呢？用别的例子说明。几百人为单位用试验分早上比较强的和晚上比较强的。试验的时间段如果出现擅长不擅长的话不好，不论早晚类型试验都在希望的时间段里进行。结果早的类型的平均点在统计学上出现比较高的有意义的差。那么这个结果怎么判断才好呢。「早类型成绩比较好争取做早类型」是正确的结果解释吗？早类型团体和晚类型团体能比的只是平均点。就是早类型也有点数低的，晚类型也有点数高的。按团体单位比的话，个人的实态被隐藏起来。看了研究结果就认为「早类型成绩好争取做早类型」也并不是正确的结果解释。首先自己知道自身是早类型还是晚类型是重要的。有各种各样的研究成果，早睡早起的规律生活的孩子，也不是通宵晚起的不规律的生活的孩子大家都有问题行为。也不是「2 岁的时候起床时间迟了不规律了，关系到 8 岁的时候的攻击行动」。能够明白吗？注意不要用统计的研究结果做不正确的解释。

外部影响

前几天和被晚上哭而烦恼的父母见了面，父亲在育儿休假中。

1 岁 0 个月的很元气的男孩子。「8 点半睡觉。睡 2 个小时后每隔 1 个小时哭醒，特别是 4 个半小时后大哭」。最后离开床是 6 点半，7 点半的早饭后从 9 点开始困，上午睡 1-2 小时。以后去买东西和去儿童馆，12 点吃了午饭后 13 点半开始午睡 1-2 小时。之后去公园 17 点半入浴。18 点半左右开始晚饭。20 点前开始准备睡觉。一个人开始走路还是很不安定。可以想象在公园爸爸抱着，跑着转的开心场景。

从哪开始说呢。父母一直看着小生。很紧张的一瞬间。很容易因为最初的一句话决定和父母的关系。我说「晚上醒来的次数大人通常 4-5 回，小孩多一点 6-7 回。当然午夜醒来，也有记得的时候，也有不记得的时候，也有时候晚上记得到了早上不记得。所以如果把「晚上睡了就一觉到天明」做为最终目标可能比较难」，他们说「是啊」并没有什么惊奇的样子。接着说「可能也可以不睡午觉了。只是到现在为止的习惯马上停下也比较难。多用人手，好好一步步准备，早上不睡觉看看。重要的是寻求他人的帮助。不要只两个人来解决」他们就好像明白了说「原

来这样」。而后「父母是孩子的日常，那么爷爷奶奶怎样呢。比如说和奶奶一起去买东西。途径不一样内容也和妈妈不一样。非日常对孩子来说是惊讶的。这样脑袋就要全转。不只身体脑袋也疲劳的话睡眠就重要了。而且是很元气的孩子。公园里不只是爸爸，让孩子也转动。当然因为疫情关系，让孩子玩得尽兴比较难」，父母的表情就柔和下来「可能让他睡的太多了」我就告诉他们「但是孩子就是这样总和你的期待相反。今天玩得这么多，今天会早睡吧，不能有这样的期待。就是那天他兴奋的睡不着是经常有的事」。不要多分期待，但是要期待，不过期待落空的话夫妇间能有「是吗，那么下次用什么战略呢。」能有这样的对话的余地就太好了。

再介绍一组家庭

好学习的父母读了很多的书，知道很多情报，试了很多方法。但是据说8个月（不是幼儿是乳儿）的孩子半夜哭着爬到父母的寝室。元气的玩耍。对于「这个时候应该怎么做才睡呢？」的问题我回答说「怎么让元气满满的孩子睡觉呢」然后空白了一会儿。接着妈妈说「是啊」，「我也经常半夜睡不着。那时候越想睡越睡不着」。可能这瞬间父母从睡觉的捆绑中被释放了。说「找找乐子看」的父母有了笑脸。而且我说「今天晚上孩子要是醒来的次数不是4次而是2次的话，将来一定能成为奥运选手，应该没有这样的事，也不存在说如果是6次的话将来数学的成绩不是5而是2」。父母就说「从中找找有什么开心的事」。创立了「孩子早起会」强调睡眠，相反反而变成让父母痛苦是让人心痛的一瞬间。

来了这样的妈妈，女儿3岁，「到现在为止没有睡得好起得好过」，「每天晚上起来3次，。有时入睡时需要1个半小时，有的时候睡了以后1个半小时后醒来。9月开始去保育园，但是8月末连续4-5天开始半月起来一直哭」。而且「特别最近睡眠的课题变得更严重了」。有的时候爸爸没有登场就不经意的问「爸爸呢？」，突然咬住嘴唇，等了一会儿说「在考虑离婚，在孩子面前吵了好几次，会受影响吧」。约了今后的观察和中药后结束了问诊。

就是今晚好好的睡都好，想尽心尽力做点什么。可以理解晚上哭闹和烦恼的结果导致睡眠不足而非常疲惫的父母的焦急。重要的是什么呢？支撑孩子成长发育的是安心感。孩子在夜里找父母是寻求安心感。首先要爱情200%的接受，接受是基本吧。这儿想让他睡觉恐怕也是相反效果。那一瞬间是好好的和元气的孩子一起，明天后天的白天怎么办，可以再做新的策略。

推荐七快做为结尾

「四快的推荐」（图1）是睡眠专家（神山），饮食专家，排泄专家，然后运动专家参加的一册子。从「动物生存里必要的行动，伴随着快」出发「睡觉，吃，排，动」每个行为都伴随着快。但是这些行动对于人这个动物是有益的。而且是对快赞同的大家协助的一本书。但是那时出版社觉得四不适合出版。一定改成「七」或者「八」。而且最近总算基本决定了。一个是笑得快，第二个是哭得快，第三个是玩得快。第四个是让得快。最初的四快行动是各种理由而身体不能动的，也包含八快，认为不含七快。为了生存而必要的生理现象的「睡，吃，排」的边缘系由来「笑，哭」然后从皮质由来的「玩耍的快和认知的快」合起来有七快。这些快的追求就是育儿不是吗？

金钱教育的开始方式

Kids Money Station 代表
株式会社イー・カンパニー代表
八木 阳子

序言

日本没有金钱教育对金钱不知道也可以的时代比较长。

是「把钱挂在口上的话…」的文化。

2005 年我视察了澳大利亚小学的财务教育的授课。当时澳大利亚的社会科中有以金钱和创业为主题的课程。对通年用了很多课时来学习金钱的事实感到很惊讶。

日本的金钱教育被认为现在是有必要的。现在在公共教育的课程中也没有采用多少。但是日本也是非现金化在进行，和别国一样，孩子们的环境在飞快的变化。社会的便利性进化很快。必要的教育跟不上。这样的感觉。

然后，这数年来，可以说是因为日本没有金钱教育而导致的孩子们的行动也多有耳闻。

比如说，有家长说看到孩子的朋友说「1 块钱不要了」，就把零钱扔到河里去的姿态很受打击。

可能属于特殊情况，也有听说类似的事。比如说上课回来的时候肚子饿了，从妈妈那儿拿了买面包什么的钱，买了以后把零钱都扔了…等等。为什么会发生大人拼命赚的钱，孩子却把它扔了的事件呢？

非现金化进行中的现在，只要有卡就多少都可以支付的时代。感觉需要传达金钱的基本作用的教育。

金钱的重要性，从哪儿来的，大人们不传达的话孩子们很难注意到。

金钱教育还有一个重要的目的

还有一个重要的金钱教育的目的。

金钱教育是知道社会的构造。

自己现在生活的社会是怎样的，解开纽带的其中一个工具是「钱」

谁都离不开「钱」而生活。只是，很多「钱」也不一定幸福是事实。「钱」是什么呢？那和自己想怎么活，考虑怎么为社会贡献相关联。

人的寿命延长，人生变得更长了。但是看不见前方对生活不安的人也增加了。然后非常遗憾的是资本主义而产生的格差和贫困也成为社会问题。

人没有办法选择自己出生的环境。但是如果环境不是自己所期望的，靠自己的意志和力量也应该能从所处的境遇开辟出去。

那是认识社会结构不可欠缺的。

日本的孩子们知道金钱和社会结构让未来更加美好。希望就是有难过预想不可能的事你们也有跨越的能力。

具体的实践方法

那么家庭里具体可以怎么实践金钱教育呢，介绍一些具体方法。

幼儿期可以做的

「小孩子的时代开始就做金钱教育太早了…」也许也有人这么想。然后金钱教育就是学习股票投资和经济等难的印象。金钱知识是到了大人以后也来得及的。

但是「爱护玩具（金钱）等」「知道父母的劳动」「怀有感恩的心情」…这些是要求买买的小孩子时代可以做的重要的金钱教育的阶段。

幼儿期的金钱教育可以从日常生活中简单的事情开始。

比如说

- ◆决定「今天能买的零食只有一个」
- ◆收到压岁钱和圣诞礼物的时候写感谢的信
- ◆说明爸爸（妈妈）的工作，和孩子说钱是哪儿来的
- ◆好好珍惜玩具，做好收拾的习惯，写名字的习惯
- ◆定下孩子能做的帮忙
- ◆亲子一起参加募金等学习「为他人而用钱」
- ◆读以金钱和工作为主题的绘本等

金钱教育并不难，所介绍的方法每个都是日常生活中可以做得到的。

最近刊行了很多金钱教育的书。我监修的书本有「钱包之神」。怎么用钱，和拿着 100 元小魔男一起思考。还有以前就有的「乌鸦的面包店」（KAKOSASI 作）也思考工作和金钱的内容，读完后，亲子忍不住想说感想。「老实说 50 元分」的绘本，是让大人都内心充满的内容。没有自信和小孩子传达金钱的一起读绘本也是推荐的实践方法。

零花钱制度

还有就是可以的话导入家庭内可以实践的零花钱制度。

也有人说零花钱是“忍耐”和“控制欲望”。当然也有这样的要素，零花钱是非常好的锻炼“创意工夫力”的机会。

零花钱是被限制的预算。挑战自己能做什么的机会。

以料理做比喻，想想看。高级和牛如果一直在冰箱里，只要煎煎就可以有好吃的料理。但是只有猪肉怎么做好吃的呢？…那一定是看手腕了。

有限的预算和材料来创意工夫，最大限的发挥效果的力量在商界也是必要的。是孩子将来强壮生活的力量。

◇从什么时候开始？

零花钱开始时期以「有想要的东西，想买的东西」的时间做为一个基准。然后对金钱有概念的比较好推进。具体是能理解感谢和硬币的价值吗（哪个是比较大的金钱呢）等为基准。亲子比较好交流的孩子小的时候开始比较好。

◇从多少钱开始？

年龄越大金额越大比较好，根据孩子要买的东西设定“刚刚好的金额”是基本。设定看看对于孩子来说，需求（必要的东西）和欲望（想要的东西）是多少好。

◇怎么做呢？

下面有 3 个零花钱的种类。按着孩子的性格和成长亲子来决定。

「报酬制（钟点制）」

根据帮忙的情况来决定零花钱。

优点是让孩子感受“劳动可以换来钱”。缺点是「没有零花钱就不帮忙」孩子认为帮忙是有钱的。

「定额制」

一周或一个月等一定期间里给一定金额。优点是管理能力能够得到提高。缺点是高学年的话因为私塾等学习变得繁忙，和帮忙的接点变得稀薄。

「混合制（报酬制和定额制相混合的方法）」

好像会社员的基本给和奖金相组合。报酬制用点数制或在挂历上画○的方法，累积了就可以有奖金拿而且告诉奖金的意思可能比较好。

以上方法如果以每月每周的期间来判断还是比较难的话，可以试着练习一下给一些目的性的比如参加活动时给钱从而练习给真正的钱也是可以的。

用口也传达不能到位的事，用零花钱这个真正的钱来管理的话，有失败有哭有笑…能累积这样贵重的经验。

压岁钱的的使用方法

还有一个金钱教育的绝好机会是「压岁钱」。对于孩子们来说可以拿比较大金额的正月是谈到「金钱」的良好机会。

关于压岁钱的使用方法推荐用来买自己将来必要的东西。比如说「将来想要成为足球选手」「足球想踢得更好，想买足球 DVD」.这个时候传达的是自我投资的概念。

「一定想做这个」「为了将来」的目的的话，可以断然一点用钱。这个大人小孩都一样。对自己投资比对金钱投资更重要。

压岁钱是金额大的时候全部给孩子的话比较难，自我投资和买将来梦想关联的一个什么之后，存在银行等由大人管理。

投资教育的开始方法

最近除了零花钱开始的方法关于投资教育的问题也有比较多的提问。

海外有听说用股票做圣诞礼物的，实践各种各样的金钱教育，可能对投资教育感兴趣的家庭也在增加。

我个人认为投资教育没有必要慌忙开始。首先，从日常可以做的基本的金钱教育和零花钱开始。然后推荐从小学中学以后开始。股票的模拟游戏等有很多。练习这些看看也是可以的。活的教育的话可以实际用孩子的名义开设证券户头看看。亲子一起找找想买的股看看。

这个时候重要的是「选择想长期支援的公司」。对公司投资就是支援公司。投资用一句话说就是制造光明的未来。从股票投资的构造开始，大家选择的公司有润泽的资金的话公司就可以发展。也可以为创造更好的日本社会做贡献。也就是对于日本的未来股票投资的公司选择是重要的。

身边的冰淇淋公司，文具店公司，零食的公司…孩子们日常生活中很多公司都是有关系的。想支援的公司是哪儿可以一起谈谈看。

而且，如果集中一个公司比较难的话，可以到投资信托，有可以投复数股票的商品。哪个都是从支援某个公司开始考虑看看。

亲子一起学习

说到教育可能有人认为应该是大人向孩子传达的。

但是金钱教育是以「亲子一起」为基本。幼儿的时候从父母传达的可能比较多。亲子一起成长吧。随着年龄的增长孩子们消息入手的比较快。所以，网络结账还是孩子网络跳蚤，当然，可能也有孩子教的。然后，也有可能发生父母自己儿童时代预想不到的纠纷。金融世界的现在，有很大的变化，亲子一起学习的姿态是刚刚好。「我们家就这样吧」「这时候该怎么做呢」大家一起相谈，解决问题的信赖关系是重要的。

家庭和地区中创造能谈论金钱问题的人际关系。口头不好谈论金钱的文化中制造“好相谈”的社会也是我们大人的任务吧。

■执笔者介绍

神山润（Kouyama Jun）

昭和 56 年东京医科齿科大学医学系毕业，2000 年该大学大学院副教授，2004 年东京北社会保险医院副院长，2008 年任该医院院长，2009 年 4 月担任东京湾浦安市川医疗中心管理者。

公益社团法人地区医疗振兴协会理事/日本睡眠学会理事/日本育儿学会理事

主要的著作「睡眠的生理和临床」（诊断和治疗社），「孩子的睡眠」（萌芽社），「熬夜的脑科学」（中公 rakure 新书），「关于睡眠」（共译，福音馆），「睡学入门」（新曜公司），睡

有睡眠关联病情（监修，中山书店）等

八木阳子（Yagi Yoko）

Kids・Money・Station 代表

株式会社 E・Company 代表

Financial Planner/经历顾问

从 2005 年开始任普及的金钱教育・经历教育的「Kids・Money・Station」的代表。现在，在全国约有 250 名讲师们登记，约 1400 小・中・高级中学授课和演讲。从 2017 年度 4 月开始文部科学省检定的高级中学家事的教科书（东京书籍株式会社发行）作为日本的 financial planner 被介绍。著作和监修的书「从 6 岁开始的金钱入门」（钻石社），「钱包之神」（フレーベル馆），「从 10 岁开始预先知道的关于钱的知识」（えほんの杜）等大量。

■Kids・Money・Station 主页 <https://www.1kinsenkyouiku.com/>

■协助园

封面：学校法人 畑佐学園 しんめい幼稚園（千葉県 船桥市）

■「健康教育」 概要

季期刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156（代）

FAX: 03 - 3365 - 1180

E-mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>