

## 「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. 在國際社會中生存想伸展的 5 個能力和方法
- 9. 面對壓力可以讓孩子的心變強
- 15. 概況

## 在國際社會中生存想伸展的 5 個能力和方法

せかいく代表  
教育迷路者諮詢  
關口 真美

### 序言

大家都認為「以後更加全球化」  
不是只到海外，日本國內的全球化也是不可置疑的。

所以是不是想「希望孩子在全球化社會中也能有生存的能力活出自我」  
然後是不是想「首先要讓他有英語能力」  
「早學英語的話我的孩子也能在全球化社會中活躍」

當然英語能力是重要的。

但是，在全球化社會中比起英語能力需要先伸展的有「5 個能力」那是…

- 交流能力
- 禮節，禮儀
- 享受多樣化的心
- 自我表現力
- 自我肯定感

在伸展這 5 個能力之前光想伸展英語能力的話在全球化社會的生存會變得困難。

為什麼綜合這 5 個能力為「人力（也稱為非認知能力）」。

英語怎麼好，沒有人力的人被人敬遠在全球化社會生存是困難的。

我以前也認為早有英語能力是重要的。

但是在國際學校看孩子們的成長後發現在全球化社會中生存首先要人力，發現伸展人力是重要的。

但是這不否定到 6 歲為止學英語。為了連接將來的英語能力，到 6 歲為止和英語的對應能力到最後做介紹。

據說人的大腦到 6 歲為止完成 90%。

所以這個時期好好的在孩子中築造人力的基台有益于全球化社會的生存能力。

下面開始介紹在家庭中伸展 5 個能力的方法

## 其一 交流能力

要比喻交流能力的話是有辦法和他人做意思疏通的來回交流。

我們需要和他人接觸生存的能力。交流方法是語言之外還有繪畫，動作等各種各樣的方法，和他人可以意思蘇通的來回交流的點是不變的。

這個來回做的不好的人（比如只管自己投球，單方面的持續投球。不接對方球的人）就是有很高的英語能力在全球化社會中活躍也是困難的。

不會想和不聽自己的話而單方面說話的人或者是說什麼都沒有反應的人「想和這個人繼續玩球＝交流」吧。

世界中的人大家都一樣。

換句話說就是英語能力低，會交流的人就能在全球化社會中活躍。

所以伸展交流能力是重要的。

那麼伸展孩子的交流能力應該怎麼做呢？

那是父母「意識孩子自己能不能築造交流能力的基礎」

是不是覺得孩子的交流能力是“在和幼稚園或者保育園的同世代的孩子們的交流中成長”，有沒有？

當然那也沒有錯。

但是孩子是在和自己身邊的父母“自己 and 他人做怎麼樣的交流”為基礎來學習交流的。想想看。

是不是有看見過說話的論調或者說話方法相近的親子。和自己一樣的口頭禪孩子什麼時候也在說有沒有？事實上這就是孩子從大人學習交流基礎的證據。

然後以此為基礎在幼稚園，保育園，小學校等的集體生活中磨練。就是可以說孩子中有什麼樣的基礎來建築是靠父母。

父母不聽孩子話的話，孩子也會覺得不需要聽對方的話。

和孩子說話不看著孩子的話，孩子不知道對視也不會。

說「你是笨蛋」的話也對朋友用一樣的語言。

孩子是父母的鏡子。有沒有意識到孩子今後的交流能力會不一樣。提高孩子的交流能力首先家長要做榜樣有意識的實踐。

## 其二 禮貌・禮儀

聽到「禮貌・禮儀是以後的時代中必須的能力之一」的時候會有什麼樣的印象呢。

禮貌？真的需要嗎？

好像有點硬

可能這樣感覺。

但是實際上禮貌・禮儀很好也是以後的全球化社會生存的必須的能力。

為什麼呢，禮貌・禮儀好的話就是語言不擅長也會讓人認為「想和這個人一起工作」，而成為被世界喜愛的人。

人判斷人的時候，比起說話的內容非語言交流更重要，態度，動作，表情來判斷的比例更大。就是語言怎麼好，能怎麼論理性的對話，隨便態度和動作不好“＝給對方不快樂的動作”

一定是讓人敬遠  
不打招呼  
隨便的取那個國家 NG 的態度  
讓人不快的語言行動

英語怎麼好都不能被這個世界的人愛。什麼樣的人在一起不快樂的話不想在一起的。爲了能在這以後的全球化社會中生存，可以讓對方和自己都過得舒服的動作（禮貌禮儀）是必要不可缺的。

能有怎樣的行爲和幼少年期的日常習慣關係很大，這不是一朝一日能養成的。所以從 0 歲就開始意識培養是重要的。但是也沒有必要想的很苦惱。

會問候  
會說謝謝  
外表清楚

0-6 歲爲止做好這些的話就可以了。

只是爲了孩子能做得好，大人需要挂心的是和意識怎樣伸展交流能力時一樣，父母要成爲榜樣。

父母沒有的習慣，沒有體驗的事情只用口是很難讓孩子養成習慣的。這個機會父母可以重新回顧自己的行爲以「和孩子一起提高禮貌禮儀」的意識來應對。然後下面推薦一些關於禮貌的繪本和書籍。

「一輩子都受用的到 10 歲爲止學會的孩子的禮儀」西出（にしで）ひろこ/川道映 裏（かわみちえり）著／青春出版社

「餐桌禮儀的繪本」高野紀子（たかの のりこ）著／あすなろ書房

「學校不會教你的重要的 9，規矩和禮儀」旺文社

不要想得太苦硬，一起來親子磨練禮貌禮儀吧。

### 其三 享受多樣性的心態

「序言」中所提及這以後不只是到海外，日本國內也越來越全球化，充滿多樣性＝不同。爲了能在這樣的世界活躍而遇見的“不同”的時候的價值觀，反應的「心態」是重要的。那是因爲如果在遇見不同的時候有「可怕，排除」的話是很難適應全球化社會的。

到 6 歲爲止是培育心態的重要時期。

所以這個時期可以享受不同的心態＝“大家都不一樣，大家都好”是理所當然的基台的構築是

重要的。

「但是，享受不同的心態怎樣在孩子中構築呢？」

「教孩子互相認知多樣性是很難的……」

心是看不見的，摸不著的，不知道應該怎樣傳達。

構築享受多樣性，互相認同的心推薦意識下面 3 個步驟。

- Step 1 接觸不同
- Step 2 有趣！想知道更多！
- Step 3 不同×不同=新的想法！

下面一個一個的介紹。

### Step 1 接觸不同

- 在圖書館借外國的繪本
- Youtube 看外國生活樣式的動畫
- 通過谷歌街拍看世界遺產

和孩子一起分享作為遊戲的一環。

取入日常中的“不同”，創造 Step1 很多接觸不同的機會可以有益于培養享受多樣性的心。

知道有說和自己不同的語言，吃不同的食物，過不同生活的人們，不是只“自己的世界”是全部。發現世界上有很多不同的多樣性。

### Step2 有趣！想知道更多！

是遇見不同就可以培養享受多樣性嗎，實際也不是這樣。

培養享受多樣性的心在遇見“不同”時的父母怎麼反應是重要的。

再次重複，孩子是父母的鏡子。

父母在遇見不同時拒絕的話孩子也拒絕。

父母享受“不同”的話孩子也不會對“不同”害怕而是認為是“快樂的”

- 有趣！
- 這個地方很好！
- 想知道更多！查看更多！

一定要在遇見不同的時候，肯定的看，一起查看別國的文化 and 風俗習慣等等，父母率先享受不同看看。

### Step3 「不同×不同=新的想法」

Step1 和 2 的反複已經在孩子中構築了享受多樣性的基台。Step3 是能不能培養享受多樣性的心的應用篇。

享受不同的話，好的互相結合的話就有新的想法出來。

然後這個想法可以連接到在全球化生存的能力。

爲什麼呢，有和與自己不同文化，價值觀的人一起工作等的想法可以讓包括自己的各種不同的好處一起結合而引導出符合目的的最好解決方法。

可以持續體現出「大家不同大家都很好」。

爲此“父母認可孩子”是重要的。沒有自身被認可的經驗的話也認可不了別人。

孩子有和自己不同想法的時候一定不是「不是這樣吧！」「這是我沒有的想法！有趣！」，請給與認可和尊重。然後意識 3 個步驟，享受親子的不同，培養孩子的“享受多樣性”。

#### 其四 自我表現力

「櫻花開完了接著是看什麼花呢？有名的地方是哪兒？」這是在國際學校上班時一起管理班級的外國教師的問題。

作爲日本人出生在日本數十年。

我「……啊，嗯」回答不上來。

可能是想「以後在全球化社會裏生存是要英語！把目光朝向海外！」。

當然，英語和把目光轉向海外是重要的。

但是和多樣文化背景的人一起度過，工作的全球化社會是知道自己，表現，即自我表現力是重要的。

不能好好表現自我的話，被誤解失去商業機會也是可能的。

和對方流利的交流也需要互相的理解，會自我表現是重要的。

然後全球化社會中也有表現那個人的文化歷史背景的场景。所以，自己的喜好，討厭等合起來知道自己的母文化（這兒是日本文化）是重要的。

- 自己到底是什麼呢
- 屬於哪個民族

對母文化沒有驕傲的話，不知道這樣的事情，對自己沒有自信（身份危機）。

對自己沒有自信的話，不只是自我表現，自我肯定感也低了。

爲了防止這個，要意識母文化的形成。

可能覺得難，也沒有什麼難的。

正月和女兒節，兒童節，七夕，七五三等的活動的由來和意義和孩子一起查等等，更加的享受日本活動的話就 OK 了。這樣反複的話孩子對母文化就親近，構築在外表現的基台。

然後，爲了伸展孩子的表現力對於孩子的言語行動“聽孩子的想法”是重要的。

- 爲什麼這麼想呢？
- 爲什麼喜歡這個呢？
- 最努力下功夫的地方是哪兒呢？

等有的時候可以問問看。問孩子的想法可以讓父母理解孩子的時候，孩子也能練習表現自己的心情和想法。

反複經驗“父母好好聽了我的想法”有利于將來在全球化社會裏不害怕的表達自己的想法和

思路。

一定在日常生活中，玩耍中聽孩子的想法=有意識的讓孩子表現自己的心情和想法。

## 其五 提高自我肯定感

有點唐突，日本人的自我肯定感和諸外國人比，你覺得比較高？還是比較低？

內閣府的調查顯示日本人的自我肯定感比諸外國都低。

自我肯定感是今後不可缺少的能力。

那麼挺高孩子的自我肯定感應該怎麼做呢？

首先自我肯定感是什麼呢？

我對自我肯定感的定義是能夠想「我只要在這兒，只要存在就是很棒的！」。

會了才棒，不會就不行，不是這樣，“只要存在就很棒”能這樣想很重要。

然後爲了孩子能這樣想，父母每天用愛讓孩子看得見，五感感受得到的形式來傳達是必要的。

可能會這樣想「因爲是父母愛孩子是當然的，不需要特別說什麼，孩子也知道吧」。

但是你的愛情是你想象不到的沒有傳達到孩子那兒。

返嬰現象能讓我們很好的知道。

返嬰就是和名字一樣，下面的孩子出生了，上面的孩子感到“父母的愛情被下面的孩子奪走了！”就想取回來，自己也像嬰兒那樣言行。

作爲父母上面的孩子也是一樣愛。但是，上面的孩子在“眼睛看得見”父母的眼睛和手都向著下面的孩子，自己是不是不被愛了就不安了。

從這個現象思考，傳達給孩子的愛情有要好好的讓“孩子知道的”必要，即是有「愛情可見化」的必要。

「我很喜歡你！」

「謝謝你的出生！」

「因爲你，爸爸媽媽很幸福！」

一邊用語言傳達一邊緊緊的抱緊孩子。睡覺前或早上出門前等，每天幾分鍾也好一定要實踐看看。

經驗很喜歡的父母對自己存在的認可，孩子自己對自身也信賴，珍惜。

然後「我只要存在就是很棒的！」的自我肯定感就能提高。

而且這個方法不只是對孩子也提高父母的自我肯定感。一定讓大家都擁抱傳達“什麼樣的你都愛”的「家庭擁抱」成爲習慣看看。

## -話外篇- 到6歲爲止面對英語的方法

那麼，到此爲止傳達了提升5個能力的重要性，也不是「到6歲爲止完全不要做英語！」。培育“享受多樣性的心”和英語這個不同的語言接觸也是好的。

但是，提升將來的英語能力是推薦孩子能認爲「英語是快樂的！想知道更多！」。

「在學英語的話說說看！」「這個會讀嗎？」等，很容易光看讀，寫，聽，說的4技能有沒

有掌握住，到 6 歲為止比起這個能有「英語 = 快樂，能實現自己夢想」的興趣，動機是先決。

為了讓孩子掌握英語，無論在哪個階段（可能是小學時，也可能是初中或高中時），孩子本人都需要在某個時刻充滿動力地說：「好的，我要學了！」

在這個時候，如果孩子內心沒有學習英語的動機，那麼與未來相關的英語能力將無法獲得。

對於 6 歲以下的英語學習方式，請有意識地嘗試「激發對英語的興趣」。

## 最後

這是為了讓即將面臨不確定未來的孩子們做好準備。正因如此，我們可能會感到焦慮：「因此，不管時代如何變化，要讓他們能夠生存下去，我們必須讓他們掌握各種技能！」

然而，不管時代如何，為了生存下去的關鍵力量，所需的力量是「作為人的基本力量 = 人性力量」。

不管是英語能力還是其他任何技能，都需要這種人性力量才能活躍。6 歲之前是建立人性力量基礎的關鍵時期。如果用樹木比喻，這是建立根基的關鍵時期。

希望在這個時期，您能夠有意識地培養這五種人性力量，而不僅僅是培養各種技能。我會很高興知道您在家庭中也在實踐這一點。

祝願您和您的孩子在未來更加成功。

## 面對壓力可以讓孩子的心變強

櫻美林大學文科

準教授

小關俊祐

### 壓力到底是什麼呢？

「壓力」這個詞語一般表現為把心壓得很重的不安定和失落，被一般廣泛使用。壓力本來是物理學中應用的詞語，指從外部來的，那是對心施加壓力的原因，結果總稱為「壓力」。

這樣的壓力個人差異是比較大的。比如說，很多人重視和媽媽朋友的關係。有人很小心的努力的維持關係，也有的人一邊說「根本不會在意！」，也有的交流做得很好的。比較少感覺壓力，或者是已經有了對壓力的對應方法，就是感到壓力，覺得有辦法對應而產生的差。

日常生活中，家庭，職場，孩子等，在各種場面感到壓力的話是「某種程度能對應的壓力」

也可能升級到「不是稍微能夠對應的壓力」。這就是「憂郁症」「不安症」，壓力重度化而產生的「疾患」。對應壓力的方法是要在日常可以處理的程度中，不要變為日常不能處理的疾患，「預防」是重要的。「預防」方法從小孩子開始好好學習的要點介紹給大家。

### 知道孩子壓力的信號！

壓力這個詞語對孩子來說是知道的，但是壓力是眼睛看不見的。為此，到能說「現在，我，好像覺得有壓力」的大概是小學的中學年左右。就是說未就學的孩子和小學低學年的孩子們即使日常感到壓力用語言來表達也是很難的。然後日常感到的壓力變為「理所當然」的話，很難知道壓力負荷變強。為了支持這樣的孩子們，家長和老師們等日常和孩子們打交道的知道孩子壓力的信號是重要的。在這兒我們介紹幾個壓力的信號。

· 表現在睡眠上的信號

強烈感覺到壓力的時候晚上睡不著，或者相反的也有睡得太多了。2, 3 天睡不著不需要怎麼擔心，一周以上持續的話，找找壓力的原因。泡一個長澡，想睡了再去寢室，讀讀書本等慢慢的過也是有效果的。

#### · 表現在飲食上的信號

和睡眠一樣，因為壓力，也有比平時吃得更多，吃得很少的變化。因為是成長期，所以食欲旺盛，如果有看見被什麼急的樣子有必要注意。有沒有吃得多而吐的樣子也要確認看看。讓吃飯的時間變得快樂，一邊談話一邊慢慢吃飯，也可以讓其做一些幫忙。

#### · 表現在身體上的信號

也有述說頭痛肚子痛的，也有不想去學校的。有沒有想得到得頭痛肚子痛的原因，問問孩子看一看。不是追問，「有沒有什麼想得到得呢？」放鬆的氣氛中問問看。

#### · 表現在心情上的信號

一點點的事情就很煩躁不安，可能對東西，對家人發脾氣。或者有的孩子對離開家長強烈恐懼。煩躁不安，是只用語言安靜不了的。在安和的氣氛中和孩子一起做喜歡的快樂的事，吃甜點，教孩子切換看一看，也推薦體育運動。

### **好好和壓力「相處」**

如果可以的話，壓力為「零」可能是理想的。但是，怎麼努力都有自己沒有辦法應對的壓力，很遺憾的是世界中充滿壓力。新冠病毒對世界人民來說是很大的壓力，想回避但是目前消滅新冠病毒的壓力是難的。

然後，實際並不是壓力都是不好的。請稍微想象看一看。完全沒有壓力的世界是怎樣的世界呢？是理想鄉一樣的世界嗎？比如說，學習對於很多孩子來說是壓力的代表，所有的孩子都不學習的話，地球的未來是不是就被關閉了。學習在某些程度上感到壓力也生成培養跨越能力的機會。跨越學習的壓力，跨越自己和周圍設定目標的壓力，開發新冠病毒的疫苗，開發便利的智能手機。

奧運會等作為日本代表而活躍的選手們的壓力也是相當的。沒有這個的話，選手

們就可以悠悠的打球，沒有想贏的壓力，帶著「輸了也可以」的心情打球的話沒有誰想支持。估計也沒有好的結果。英雄訪談中「大家的加油成爲我奮鬥的力量」應該換成「大家的加油多少有些壓力，但是壓力成爲奮鬥的源泉！」。

這樣的壓力是奮鬥力，面對困難的原動力。但是確實太高的壓力會產生各種各樣的問題，和壓力「好好相處」是重要的。和壓力好好相處具體是確切的對待壓力。對待壓力的方法大分爲 2 個作戰。一個是「減少壓力原因的大作戰」還有一個是「減少感受到的壓力大作戰」。

「減少壓力原因的大作戰」有效的是知道壓力的原因，原因是身邊的，而且以後遇到那個原因的可能性大的情況。比如說感到「上周的家長會真是郁闷～」的壓力的時候「這個減少壓力原因大作戰」是有效的。爲了減少壓力細細整理原因。「下周的家長會穿什麼去呢」「說什麼呢」「被說之前的提交物遲了的話說什麼呢」，壓力的原因的細小要素一個一個的清楚後，首先準備對應方法，減少壓力的作戰。孩子說「不想去學校～」「下周的考試真討厭～」「和朋友吵架了～」等等的問題中，

「減少壓力原因的大作戰～」等的問題也是這個「減少壓力原因的大作戰」是有效的可能性高。

「減少感受到的壓力的大作戰」有效的是壓力的原因本身是沒有辦法解決的，原因在過去的話沒有出息的余地了。比如說「沒有新冠病毒的話就好了～」感到這個壓力的時候，這個「減少感受到的壓力的大作戰」是有效的。已經新冠病毒一年以上了，不可能「沒有」。「工作的收入變少了」「不能出去吃飯」等新冠病毒的原因，即使用「減少壓力原因的大作戰」，以失敗告終，找不到解決方案的可能性大。這樣的「沒有任何辦法，出不了手」可以放下對原因的追究，推薦面向自己的心情來「減少感受到的壓力的大作戰」。看看喜歡的電視，吃好吃的，和家裏人一起玩等，選擇心情能輕快的方法，首先減少壓力是重要的。孩子的「在學校受挫失敗了」「上周考試的分數不好」「喜歡的偶像解散了」等的話題也是「減少感受到的壓力的大作戰」比較有效果的可能性比較高。特別是因爲「上周的考試分數不好」而消沈的話，對分數不好這件事情心情能變好的，一邊吃喜歡的點心讓心情能輕鬆，一邊緩解壓力說「面向下次考試，把不對的地方修改了，有計劃性的加油努力吧」，緩慢的「減少感受到的壓力的大作戰」更有效吧。

這兩個作戰是感到壓力的時候，突然執行也是比較難的。特別是對應孩子壓力的

劇目和對應孩子壓力的劇目相比，時間和費用上的限制多，找不到好的對應壓力的方法的孩子不少。新的壓力對應法中尋找 2 個具體的方法，「家庭等，身邊的生活中有沒有可以做的呢？」「幼稚園，保育園，學校中有沒有可以做的呢？」，推薦盡量紮根于日常生活中考慮。旅遊和遊園等，活動式的對應壓力的方法也有效。更加有效的是每天或者每周的對應壓力的方法，學習，減肥，一起熟練體育運動，壓力對應法也是每天一點點比起一下子來更有效。

### 孩子的壓力預防要點

總結到此為止的內容，可以知道幾個預防壓力的要點。一個是，覺察壓力，孩子自己覺察壓力是重要的，也介紹了周圍的大人能發現壓力的幾個信號。第二個是和壓力的相處方法。能驅使「減少感受到的壓力的大作戰」就能對應各種各樣的壓力。

想學會新的壓力對應方法，在心情安定的狀況下冷靜的情況下挑戰看看比較好。開「家庭會議」大家一起拿出減輕壓力的方法也是很好的。家長擅長的，喜歡的，或者是學生時代做過的俱樂部活動等，再次在家裏大家做做看也好。姐姐喜歡甜的，就做「甜點隊長」，弟弟喜歡在外面玩就任命他做「運動隊長」，度假日的方法大家有不同的提案也好。重要的要點是「大家都開心」「大家一起思考」。

「希望孩子們都幸福」是所有人共同的心願。「希望孩子沒有壓力」可能也是同義。但是，沒有壓力的生活不現實的。有「不摔倒的手杖」的說法，對應壓力也是事先的有的話不是「不要摔倒」而是教授「摔倒後怎麼起來」的方法的意思。考慮怎麼不感受壓力也是好的，萬一有壓力的話怎麼做一起傳達給孩子也是重要的。孩子的年齡小，家長還能顧得到的時候，累積了幾次「跨越」小壓力的經驗後將來在家長不好看見的時候面對大的壓力也可以認為「雖然很難受，用到現在為止的跨越的方法這次也可以應付」。可以說現在的練習是實現孩子的預防壓力的重要的實踐練習。

### 一邊意識新冠病毒的總結

這一年多不能滿足的外出，不能見家族和親近的友人，世界中的人們度過了非常有壓力的日常。也有人失去了重要的人。但是，我們在這 1 年中不是僅僅只在失去中度過。學會了新的通信手段，雖然是通過畫面，可以和故鄉的父母傳達孩子的成

長。外賣方便了，在家做各種料理，可以在放鬆的氣氛中吃。洗手和咳嗽的習慣也養成了。

壓力是不好的，但是對孩子來說，對大人來說，跨越壓力的過程也有了轉化學會新行動，新技能的機會。這以後的生活也要面對各種各樣的壓力。但是跨越的話心就更加堅強。將來，孩子們成爲大人了，想起現在的我們的時候，面對大的壓力，回想起不被打倒的樣子，然後這個樣子成爲自己的榜樣，爲了使得成爲大人的孩子能夠面對巨大的壓力，我認爲疊加現在能做的努力是必要的。

但是過強的壓力觸及到心裏。困惑的時候面對是重要的。沒有必要「只一個人」來面對。公認心理師，臨床心理士，醫生等，還有專家。近的家人和朋友也能成爲力量。存放在自己內心的話，壓力會自己變大，要把壓力排出來需要別人聽你說話，這是有效的方法，要記住較好。

資料 QR 碼（略）

## ■ 執筆者介紹

關口真美

貼近育兒煩惱中的父母親，爲提供量身定制和全方面支持的兒童教育專家。

在日本幼兒園工作了六年之後，在國際學校工作了六年。

其中看到了這以後的時代中必要不可缺的人間力不好培養的環境。

然後，我遇到了許多擔心煩惱孩子以後的道路等的父母，痛感支持大人的重要性。

在日本和海外從事幼兒教育 12 年以上，在與約 2,000 多對父母和孩子接觸的經驗上，獨立擔任兒童職業顧問。

爲了培養能夠在變化激烈的今後社會中生存，活躍在世界各地的兒童，發信和兒童的日常接觸的方法等的演講和諮詢。

不僅在幼兒期事業煩惱父母，煩惱的教育者也給與了深厚的信任。

小關俊祐

櫻美林大學文科系副教授。一般社團法人公認心理學家協會理事及教育、特別支援部會長。

曾任日本壓力管理學會常務理事、日本認知與行爲治療學會理事長等職務。作為發育障礙康復研究所（療養實驗室）工作室的顧問，他負責支持人員的培訓。隨時向家長提供有關兒童保育支持的信息。作為實驗室活動，

為未就學兒童和發育障礙的兒童監護人提供育兒支持，關聯的育兒壓力對應支援（實踐希望的幼保育園和父母會募集中）作為小學 3 年級男孩和中班女孩的父親，我去看了《神奇寶貝可可》，並在探索“作為父親的生活方式中。我喜歡多拉 A 夢。

<最近出版> 「基于獨立活動視角的高中班級指導計劃」（金子書房，2020 年），“2020 年”

問題解決手冊（金子書房，2018 年），“人際援助和心理護理心理學”（有 2017 年）等。

■實驗室主頁 <http://www2.obirin.ac.jp/skoseki>

## ■協助園

封面：社会福祉法人 清心福社会 わらべ日野市役所東保育園（東京都 日野市）

## ■「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>