

## 「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. 從未來成年世界思考（現在的兒童所真正需要的教育）
- 10. 如何培养一颗坚不可摧、百折不饶的心和生存能力
- 15. 概況

## 從未來成年世界思考（現在的兒童所真正需要的教育）

(株)ZEN 代表取締役  
(株)グランドクロス代表取締役  
森田 昭仁

"現在兒童真正需要的教育"，人工智能，機器人技術，AR，VR，3D 打印，納米技術，區塊鏈等，這些詞匯如今已經被廣泛使用，但在 20 年前的 2000 年左右，這些詞匯在一般社會中根本沒有被使用。

僅僅 20 年的時間，這麼多技術的進步，世界正在以加速度前進。而從現在起的 20 年後，大約在 2040 年，世界將會變成與現在完全不同的世界，這是很容易想象的。

並且在 2040 年代，現在的兒童將作為社會人士投入工作。對於將要生活在這個時代的孩子們，他們需要什麼樣的教育呢？對於這些問題，是否有很多人認真考慮過呢？

### "非認知能力" 之所以比以往更受重視的原因。

在與人工智能和機器人共存的時代，社會中的機械已經承擔了標準化的工作，人們期望人類具備"人類特質"，例如理解他人情感，提出新的創意。具體而言，"策劃"和"管理"等領域是只有人類能夠勝任的工作。換句話說，在未來社會，人們將需要創造力、人際交往能力和判斷力。然而，這種"人類特質"和"創造性"並不是通過桌面學習而能夠獲得的。

與此不同的是，"溝通能力"、"主動性"、"問題解決能力"等無法以數字評價的人類能力，被總稱為"非認知能力"。另一方面，可以用分數來評價的能力，如"書寫漢字"、"做加法和減法"等，被稱為"認知能力"。"人類特質"，比如創造力，被歸為"非認知能力"的範疇。因此，要成為未來能夠與機器共存並取得成功的人，高度發展的非認知能力是必不可少的。

### 培養"非認知能力" 需要提高的 "思考能力"

在培養孩子的非認知能力時，困難之一是，「具體來說，這些能力如何提高，因孩子而異。」像養育孩子一樣，培養非認知能力也沒有通用的公式。「這個孩子這樣做能激發他的積極性」，大人們需要牢牢把握個體特點，以適合每個孩子的方式激發和培養他們的能力。

然而，在這裏可以確定的一點是，所有能力的基礎都是"思考能力"。"思考能力"的培養將促進創造力、批判性思維能力、問題解決能力等非認知能力的發展。為了提高思考能力，需要給予孩子更多的思考機會。換句話說，要"培養思考習慣"。為此，"給予經驗"和"承認孩子"這兩種行動至關重要。

## **"經驗" 是 "思考的基礎"**

為了培養"思考能力", 有效利用日常對話, 增加"思考機會"是非常重要的。成年人經常給孩子各種指令, 例如"不要跑, 因為危險"或者"穿上鞋子", 發出這些命令很容易。但現在停下來, 給孩子提供思考的機會, 例如"為什麼不能在這裏跑呢?"或者"為什麼要穿鞋呢?"。

思考"對方為什麼說這樣的話" 或者 "為什麼要指導這種行為" 這種思考方式可以說是一種批判性思維能力, 但當然, 由於孩子可能無法理解這個原因。如果孩子想不明白, 成年人需要告訴他們, 例如"如果在這裏跑, 可能會撞到其他入" 或者 "穿鞋是為了更快地到達公園"。通過反復進行這種行動, 孩子內心的"理解"和"知識"將在"經驗"的基礎上產生, 然後他們會自然地進行"思考"。

為了進行這種對話, 首先需要建立孩子和成年人之間的信任關係。因此, 首先, 周圍的成年人, 如父母或老師要先認同孩子, 這是孩子自己思考的基礎。

當人們思考事情時, 他們會基於自己的經驗進行思考。成年人活了很長時間, 有豐富的經驗, 但孩子自認識事物以來積累的經驗很有限, 因此, 他們比成年人明顯缺乏"思考材料"。換句話說, 如果想培養孩子的"思考能力", 那麼最重要的是給孩子積累更多的經驗。

如果成年人不斷阻礙孩子的意願和行動, 比如說"這個不行, 那個也不行", 那麼孩子的"思考材料"將永遠不會積累起來。結果, 他們將成為"無法自發思考的人"。

例如, 如果面前有一個水坑, 成年人通常會避免踏入。這是因為基於經驗, 他們能夠想象"踏入水坑會弄臟衣服和鞋子"。

然而, 那些沒有經歷過"踏入水坑會弄臟衣服和鞋子"的孩子, 可能會根據本能的欲望, 認為"踏入水坑看起來很有趣", 然後大膽地踏入其中。結果, 他們可能會被淋濕, 感到不適, 然後哭喊著說: "我的鞋子被弄濕了!"。這是一種需要親身經歷才能理解的情況, 與成年人用言語告訴他們"踏入水坑會弄臟鞋子, 所以不要踏入"相比, 通過親身經歷理解更為深刻。

## **孩子通過不斷的經驗才能最終掌握知識**

這裏需要注意的是, 孩子不一定能夠通過一次經驗就立即理解事物。成年人可能會從一次經驗中迅速進一步行動, 但由於孩子仍處於未成熟的階段, 他們會忘記所經歷的事情。只有通過反復的經驗, 他們才能最終學會。換句話說, 孩子不必在一次經驗中掌握事物, 需要成年人耐心地陪伴他們在"經驗的反復"中學習。

成年人通常傾向於提前防止孩子犯錯。這可能與日本特有的觀念"犯錯是不好的"有關, 或者出於成年人的方便, 他們想要避免因孩子的錯誤而產生麻煩。想象一下孩子自己嘗試將熱茶倒入杯子的情景。如果孩子試圖迅速將壺高高舉起, 成年人可能會立即意識到這可能會導致茶灑出來。如果茶水灑出來, 成年人將需要清理, 因此, 出於迅速的判斷和避免額外工作的考慮, 很多人可能會馬上制止孩子, 說"不行!"。

或者也許會有人對孩子說: "如果從那麼高的地方倒, 麥茶會溢出來, 所以可以試著從較低的地方慢慢傾倒。" 然而, 通過這種方式, 孩子就無法親身經歷"從高處倒麥茶會溢出來"這個

事件，因此這個知識難以牢固根植。除非孩子自己經歷了不小心溢出麥茶的情況，否則他們可能無法理解成年人的話。

沒有失敗就無法學到東西，這對於語言學習也是如此。孩子從只會發出“啊”、“嗚”之類的咿呀聲音的階段，逐漸模仿周圍人說的話，並逐漸開始發聲。然後，他們反復犯錯，被父母糾正，通過傾聽周圍的對話自我修正，逐漸掌握語言。也就是說，“失敗的經驗”與“成功的經驗”一樣重要。無論失敗還是成功，都要提供機會進行實踐。這是培養思考能力的重要過程。它還具有建立“抵抗失敗”的優勢。如果成年時沒有經歷過任何失敗，就會自然而然地害怕失敗，會努力回避失敗。

成年人可以為增加孩子的經驗做的事情是為孩子提供各種實踐的機會。以前面的例子為例，如果孩子自己想自己倒麥茶，可以考慮如何降低“倒出來後的擦拭清理麻煩”這個風險。比如，在浴室嘗試，鋪設防水材料，穿上不怕弄濕的衣服等等，都是可以考慮的措施。通過這樣認同和尊重孩子想做的事情，孩子可以積極地學習經驗。

### **“認同”是培養“思考能力”的過程之一**

為了培養“思考能力”，另一個重要的事情是自然地“認同孩子”。如前所述，如果孩子有自己的意願，那麼理所當然地應該認同並允許他們去做。

我們可以舉一個男孩的例子。他在年幼時轉入了我們的托兒所。在此之前，他在“大家一起來做這個”的時候不參與，經常獨自走開，或者玩完全不同的遊戲，因此經常受到批評。

我們的保育員回憶說，第一次見到他時，“令人印象深刻的是，儘管他是個孩子，他的表情非常陰沈”。轉入托兒所後，他經常說：“我不在也無所謂”。

在仔細聽他講述後，我們發現，以前他經常被催促“馬上排隊”，即使他自己沒有準備好。此外，如果他沒有正確排隊，他會被問：“為什麼不排隊呢？”。這些經歷積累下來，可能使他產生了“我不在也無所謂”的想法。

因此，我們決定觀察他的節奏。例如，當鼓勵他採取某種行動時，我們會努力等待，直到他準備好並自然地採取行動。事實上，他逐漸發生了變化。“他變得更加願意微笑了”，他的母親這樣告訴我們。

他被反復告訴：“不必和別人一樣”，“保持自己就好”，漸漸地增強了自信。他也變得更擅長表達自己的意願。以前，他被視為“只會哭鬧而不聽話的孩子”，但後來他開始表達：“我不想做這個，因為我覺得這樣很傷心”，他學會了表達自己的感受。他曾經是一個“棘手的問題兒童”，但後來成為了能夠理解其他孩子感受的領袖。

不要因為某個孩子不能做和其他孩子一樣的事情而否定那個孩子。傾聽孩子的話語，承認孩子的情感和意願。通過成年人的這些努力，孩子可以不斷成長，我們通過這個男孩的經歷再次深刻體會到了這一點。

### **非認知能力通過“玩耍”可以得以提高**

我們已經談到，為了培養"思考能力"，增加經驗和承認孩子的意願都是不可或缺的。而在增加經驗方面，"玩耍"是一種非常有效的方式。玩耍是極富自主性的行為，它鼓勵自己發揮創造力，找到自己玩耍的方式。然後，他們可以逐步發展，專注於玩耍等，從而形成良性的循環反應。通過這個循環，可以輕鬆地提高孩子的能力。

最近，"在升小學之前應該學會一定程度的讀寫"的觀點很常見。但是我認為，在學齡前，不需要把太多時間花在學習上。因為在小學裏，有專門的"學習時間"，孩子們將學會"坐在桌子前學習"。因此，在入學前，我們更應該專注於積累大量的"遊戲"經驗，以提高"思考能力"。對於小孩來說，"遊戲"是一個極大地增加經驗值的活動。孩子如果對某事感興趣，會以驚人的速度學會。在小學之前沒有學習讀寫，但如果孩子進入學校後對此產生興趣，他們會自願學習。實際上，"在學齡前通過父母的指導勉強學習讀寫的孩子"與"學齡後自願學習讀寫的孩子"之間，後者更容易輕鬆地掌握讀寫。

如果聽到"這個孩子在學齡前就會寫漢字"或"這個孩子會做加法和減法"等，作為父母感到焦慮是理所當然的。由於擔心"孩子在入學後在學習方面會落後，可能會遇到困難"等原因，有些家長可能會因焦慮而努力讓孩子坐下來學習。

在這裏，讓我們介紹一項在 1960 年代進行的一項追蹤研究的結果。該研究比較了在幼兒期給予更多非認知能力培養機會的兒童和在同一時期給予更多認知能力培養機會的兒童之後的行為。

根據這項調查，強調認知能力培養的孩子在入學時似乎比強調非認知能力培養的孩子有更高的學業表現。然而，據報道，這種學業差距在 8 歲左右就不再顯著。另一方面，儘管幼兒期內，不同的孩子在培養非認知能力方面存在很大差異，但這種差異不能輕易彌補，即使在成年後也一樣。

這一調查結果意味著，學業成績可以在 8 歲後的努力中取得顯著差距，但要提高非認知能力卻相對困難。此外，報告還指出，在幼兒時期給予培養非認知能力的機會的孩子，後來的學歷和終身收入更高，犯罪率更低，相較於在同一時期接受認知能力培養的孩子。

關於是否應該在孩子進入小學前的 6 歲之前努力培養學業等認知能力，還是應該培養非認知能力，不同人有不同的看法。但我們認為，應該給孩子們提供更多玩耍機會，增加他們的經驗，註重培養非認知能力。

## 如何培养一颗坚不可摧、百折不挠的心和生存能力

一般社団法人マザーズスマイルアンバサダー協會  
代表理事  
田崎 由美

我認為孩子天生是坦誠而真實的。然而，他們有時因為不太靈巧，難以用言語恰當地表達自己的想法和真正的感受，因此會試圖以各種方式表達。

當我的大女兒還在小學低年級的時候，在早上準備出門的時候，突然說「肚子疼」。我當時很吃驚，因為她已經背上書包，只需穿上鞋就可以出發了。女兒：「肚子疼。」 媽媽：「你肚子疼嗎？是嗎？」女兒：「我不能去學校。」 媽媽：「是嗎，你的肚子疼到不能去學校了？」我仔細地聽著女兒說的每個詞，但我感到她說這些話背後可能有其他原因，因此我想知道真相。媽媽：「所以你的肚子疼而不能去學校。你知道嗎，媽媽有一些問題想問你，可以嗎？」女兒：「什麼問題？」 媽媽：「媽媽認為，除了肚子疼以外，可能還有其他原因，所以想請你告訴我。怎麼樣，有什麼事情嗎？」突然，女兒大聲哭了起來。因為無法用言語表達的情感轉化為眼淚。我緊緊抱住哭泣的女兒。

媽媽：「顯然，你有讓你感到需要哭的事情。媽媽想知道真相。如果你願意告訴我，媽媽會很高興。」這番話讓女兒開始說話。

女兒：「老師告訴我要在周末完成漢字練習。直到今天，我還沒完成（哭）。如果不完成，我覺得老師會生氣。所以今天我不想去學校（哭）。」 媽媽：「明白了。你還沒有完成今天之前的家庭作業。不完成會讓老師生氣，是嗎？」當時的班主任老師據說很嚴格。女兒之所以不想上學，與她觀察到班上同學被批評受教訓的情景有關，她擔心自己也會因此而感到不愉快。當真正的原因被了解後，可以采取應對措施。我坦誠地通過電話向女兒的班主任表達了她的感受。

媽媽：「老師告訴我在家時間應該完成的漢字練習沒有完成，她說今天不去學校。老師會生氣嗎？」

老師：「嗯，沒事的。我也用了一些難懂的話，其實只要盡力完成就可以了。如果她能來上課就好，告訴她不用擔心。」

通過向老師傳達了女兒的不安情緒和現狀，老師表示理解。女兒的不安情緒消失了，她又可以去上學了。

當女兒回家後，老師的電話並沒有像母親擔心的那樣責備她，而是明確了作業要在第二天完成，女兒開始迅速著手做作業。

### 不帶有先入之見或固執己見地傾聽別人的價值

一旦了解，我們就能采取相應措施。我誠實地通過電話告訴了女兒的班主任老師她的感受。

母親：「老師告訴我在休息時間要完成的漢字練習沒有做完，現在她說不想去學校，老師會生氣嗎？」

老師：「哦，沒關係的。我也在用了一個不太容易的詞匯，我只是想告訴她做到盡力就好了。如果她能來上課，我會告訴她一切都會好的。」

通過向老師傳達女兒的不安情緒和現實情況，老師表現出了理解。女兒的不安感消失了，她終於能夠去學校了。

當女兒回家後，聽她講述後，老師沒有責備她，正如電話中所說，老師只設定了明天交作業的明確期限，她立刻開始做作業。

### **盡管是親子，但仍然是不同的個體**

因為我們喜歡的東西不同，所以我們在養育子女時需要理解，盡管是親子，但我們是不同的個體。

當看到孩子持不同意見或採取不同行動時，有些父母可能會認為：「這個孩子是錯誤的，必須糾正他。」

糾正行為當然也很重要，但比這更重要的是要確認孩子的感受「為什麼他這麼做？」以及導致這種行為的原因，「發生了什麼？」。

不要僅僅憑肉眼可見的部分來做判斷，通過對話將內心的感受和想法轉化為言辭，可以相互理解和溝通。

如果父母帶著先入之見，認為「這個孩子一定是在偷懶」，就會失去看到真正的孩子的本質。因此，「傾聽」是必不可少的交流方式。

### **"聆聽"用漢字寫作「耳偏 14 的心」**

「聆聽」有三種類型的「聽」：聽（生活中或無意中聽到的聲音）、問（聽自己想知道的事情）、聆（對對方的話表現出興趣和關心）。

我們要傳達的是，要以對對方充滿興趣和關心地「聆聽」。

在如今兼顧工作和育兒的時代，與孩子相處的時間通常是早晨和晚上回家後到睡覺之間的時間。在這個生活節奏中，是否有時間放慢腳步，進行交流呢？我理解，忙於準備飯菜、做作業、參加課外活動、接送等等，這些都是最繁忙的時候。

但是，在繁忙的日子裏，是否每天與孩子進行的對話都僅限於工作事項？比如：「做作業了嗎？」、「準備好明天的東西了嗎？」、「早點睡覺！」這些都是工作事項，而不是真正的交流。即使在忙碌的日子裏，當孩子走到你跟前說：「媽媽，你知道嗎？」時，請稍微停下手中的事情，表現出對孩子想要與你交流的興趣，然後聽完她的話。即使你可能對內容不感興趣，但通過接受孩子在當天想要與父母交流的願望，孩子將感到被愛，這是很重要的。

我有一個學生，她忠實地執行了這個原則，取得了令人難忘的經驗。她的一年級兒子在學校的情況，無論媽媽問多少次，他都只回答「不知道」，不肯與母親分享。母親因此感到擔憂，開始有消極的猜測，擔心孩子是否沒有朋友、是否受到欺負、是否在休息時間獨自一人。

不是父母想問的問題，而是傾聽孩子想說的話。自從學會了「母親微笑溝通」，那天起，母親在孩子說「媽媽，你知道嗎」時，實踐了傾聽的原則。

然而，孩子說的內容卻是關於「妖怪手表的妖怪~♪」等內容，對母親來說，這些內容似乎完全無關緊要。

但是，在這種情況下，我們告訴母親的是，不要在乎內容，而是在傾聽時感受「孩子的感受」，所以母親將注意力放在「孩子的情感」上，聆聽了孩子的話。

孩子：「媽媽！這個妖怪是○○的。」

母親：「哇！真的嗎？這個妖怪是○○的啊。其他妖怪怎麼樣？」

孩子：「嗯，這個是▽▽的。」

母親：「明白了，是▽▽的。」

在這一刻，母親感受到的是孩子的興奮和快樂。

當母親與孩子一起分享快樂的談話時，孩子繼續說道：「媽媽，每天在學校我和△△和□□一起畫妖怪手表的圖畫~。△△喜歡這個妖怪，而□□喜歡那個妖怪，所以我們畫它們~。」通過傾聽孩子想要說的話，母親自然地得到了她擔心的答案，關於朋友、休息時間的活動，孩子從自己開心的話題中開始談論。

「能這樣傾聽孩子在學校的情況，真的讓我非常高興。」通過傾聽孩子想說的話，不僅可以獲得孩子的各種信息，還可以獲得傾聽的附加收益。

### 傾聽孩子說話的三個關鍵點

那麼，如何聆聽孩子的話呢？關鍵有三點。

- 1: 用態度表明你正在傾聽他們的話
- 2: 表現出對你們的興趣
- 3: 享受這個時刻，擁有母親的心情

首先，第一個關鍵點是要用態度表明你正在傾聽他們的話。對於那些正在兼顧工作和育兒的人來說，知道在忙碌的時候去傾聽孩子的話並不容易。但是，「只有3分鐘怎麼樣？」即使是「奧特曼時間」也可以。停下來3分鐘，面對孩子，用「是嗎是嗎」表示同意，通過使用連接詞，「然後呢？」繼續傾聽，雖然這是忙碌的時光，但感覺3分鐘並不是不可能的。

也許有時候你會在想，「現在的3分鐘是否對我來說太珍貴了？」請問自己這個問題。如果你能優先考慮存款在你和孩子之間的信任，那麼這將成為以後親子關係的信任基金。

第二個關鍵點是，展現出對你們的興趣。請不要在孩子講話時中途提供建議或打斷他們，而是要感受到孩子高興地說話的情感，堅持到底。我經常聽到母親說，「我家孩子說話總是很長」，但通過專注傾聽，他們的孩子的話變得更短了。也就是說，如果不完全傾聽，孩子的「想要被理解的感覺」可能會導致他們「說得更多」。

通過遵循第一個和第二個關鍵點，積累與孩子的3分鐘是培養孩子內心和自信的時光，這也是建立信任關係的第一步，可以從任何年齡開始。

第三個關鍵點，孩子們會記住「媽媽總是傾聽我的話，她高興地傾聽」，這個記憶可能會成為孩子一生的寶物。這也會增強他們的自信，讓他們相信自己受到了充分的愛。

請不要只關注對話內容，而要發現親子之間笑臉對笑臉、用心交流的時光的價值。希望大家可以通過實踐感受到，即使是短暫的時間，也可以幫助培養孩子的內心和自信。

### 發現日常中的感恩之力量

我有幸參與了由月刊雜誌《知》出版的附刊《母親》2021 的製作，該雜誌擁有 11 萬名讀者。《知》雜誌以人文學為主題，每月連續出版了 30 年。在探討《知》雜誌傳達的關於育兒的人文學的本質時，附刊《母親》的主編藤尾佳子女士告訴我，它關乎「發現日常中的感恩之力」。

我通過口口相傳結識了 3700 名學生，並連續聽取了 4000 多小時關於育兒的母親們的故事。我發現，儘管每位母親都承擔著珍貴的育兒角色，但卻很少有人意識到育兒的價值，甚至在育兒過程中失去了信心。

面對不按照自己的期望行事的的孩子，情緒無法抑製，會對孩子大聲呵斥。有些母親不禁將自己的孩子與別人的孩子進行比較，只看到不足之處，因此對自己的不足感到極度焦慮。還有一些母親說，在看到孩子熟睡的時候，已經無數次地為自己的行為道歉。

在忙於家務、育兒和工作的每一天中，一些母親明知道自己主動選擇了忙碌的生活，卻認為「我應該能夠應對這種繁忙」，而一些母親則還認為「育兒理應順理成章」，誤以為自己以外的母親都非常擅長育兒，從而產生不滿，否定了自己。

這篇文章講述了關於感恩、自信和母親們的內心掙紮。希望我們能夠珍惜日常生活中的點滴，學會感恩，並理解育兒不是一件理所當然的事情，每位母親都在盡力，值得被尊重和鼓勵。

### 「足夠好的母親」

有一種被稱為「足夠好的母親 (enough mother)」的存在。這指的是那些通常被稱為「足夠好」的母親。她們時而溫柔，時而不耐煩，甚至會發脾氣。然而，她們每天都在努力地為孩子們考慮，全力以赴地育兒。

正因為父母並不完美，孩子們才有機會在社會中培養生存能力。即使陷入自我厭惡，也請再次思考：我想成為怎樣的母親？呼喚您孩子的名字。

呼喚孩子的名字意味著「我知道你在這裏」，這是對存在的認可。如果養成每天都對孩子說早安的習慣，孩子會感到安心。在沒有多余時間的情況下，也有家長告訴我：「即使只有這一點，我也會珍惜」。

### 言語的力量

無論是育兒、家務還是工作，當時光有限時，您可能會頻繁地說「我累了」。說「我累了」意味著您已經「努力了」。

首先，我希望您為自己每天過著平凡的生活而「努力了」這一點而鼓勵自己。儘管您可能有時會覺得：「我做不到這個」或「別人都可以做到，只有我不行」，但不要忘記您依然在「努力

著」。

家長自己發現小小的努力，並承認這些努力，實際上也有助於認可孩子的小小努力。畢竟，根據築波大學的村上和雄教授的說法，人類出生的機率相當於「一億日元的彩票連續中獎一百萬次的機率」。

生命本身已經是一個 100% 的存在，通過各種豐富的經驗，我們作為人類不斷成長。即使失敗，如果能夠從失敗中學到東西，然後想方設法應用到下一次，那它就變成了生存的力量。

正如諺語所說，「失敗者也可以理解為『成功的開始』」。父母和孩子都還在成長中。如果將小小的失敗視為一種經驗，用百分制評分的方式一步步成長，我們將能夠感恩我們能夠相互成長的機會。

### 家長和孩子都在不斷進化

有一位母親，她擔心青春期的孩子，每天都變得嘮叨，但在充滿焦慮的日子裏，她用心提醒自己，也在「我正在努力」上打上勾。

然後，她對我說：「因為我以前說過那些話，所以孩子變得這麼反叛，都是因為我的錯。」自我厭惡的機會減少了，擔心的情感也逐漸平靜下來，她給我匯報說。

母親本身承擔著許多情感，如果她一直否定自己，她也會一直否定孩子。父母雖然不完美，但孩子會感到她們正在努力，這也是值得認可的。

通過降低焦慮，她成功地告訴孩子：「媽媽在擔心你，所以總是嘮叨。」比追求成為完美的父母，更重要的是，要用關愛坦率地對待孩子。當她這樣做的時候，孩子回應說：「不要擔心。」

### ■ 執筆介紹

森田昭仁 (Akihito Morita)

ZEN 株式會社和 Grand Cross 株式會社的代表董事。1976 年出生於東京。1998 年，他獨自前往美國，沒有任何人際關係或關係。由於當時完全不會講英語，他在語言學校學了一年英語，然後在社區大學專攻商業。2001 年畢業後，他回國並成為一名上班族，但同時在 2007 年創立了一家進口銷售公司，僅用 3 年就實現了超過 5 億日元的年收入。2010 年，他創立了一家家庭護理服務公司，並使其成長為東京最大規模的公司。隨後，2012 年，他再次前往美國，成立了美國子公司。由於在美國將第一個孩子送入當地的學前學校的經驗，他對日本和美國的幼兒教育差異感到震驚。為了讓孩子在日本也接受美國式的教育，他於 2017 年開設了 "Mint Leaf International Preschool"。截止到 2022 年，他經營著共 11 所托兒所，分布在東京都、神奈川縣、茨城縣和長野縣。

田崎由美 (Yumi Tazaki)

一般社団法人 Mothers Smile Ambassador 協會的代表理事。作為一名心理輔導師，她致力於「培養人」。作為一般社団法人 Mothers Smile Ambassador 協會的代表理事，她指導親子

輔導，並支持企業的人才培養，已經指導了超過 3700 名學員。此外，她不僅提供育兒技巧，還作為生活工作的一部分，提供了關於培養母親和孩子「心靈和自信」的課程。她在過去的 10 年裏一直進行親子交流指導，因為她從自己的經驗中認識到，言辭中蘊含的真摯和愛心具有巨大的力量，這種無條件的交流可以在沒有策略的情況下實現。

#### ■協助園

封面：佼成育子員（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