

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. 亲子一起从团队体育中学习活出自己的方法
- 9. 用在线绘本来连接
- 15. 概况

亲子一起从团队运动中学习活出自己的方法

日本橄榄球足球协会

教练总监

中村龙二

序言

你认为是怎样的育儿呢？

育儿这个词的想象是父母怎么培养孩子，基本上很容易有从上往下的想法。但是实际上通过育儿而成长的是父母。

孩子什么也不知道也不会，大人不教的话不会。扔掉这些偏见，发现自己的自我，平等的看待孩子。

希望孩子找到喜欢的事情，希望孩子学习成长，首先父母自己没有做榜样的话没有说服力。眼前的一个人隐藏有无限大的可能性。

相信孩子和自己看看吗？

不和他人比较做有自我的儿童时代

福冈县中间市，被山包围的乡下出生成长的我，不是从小就有大的梦想，过着所谓世间平凡的生活。受了哥哥的影响，从早到晚的玩橄榄球。也不是会学习，也不是有喜欢的事情可做。

实际上有阅读困难这个读文字难的障碍，小学的语文课的时间，被老师点到读一段文章的时候，读不了。当时很难被周围理解。被班上同学嘲笑，悔恨让我把教科书背到半夜来记住后去上课。努力的结果是和大家一起阅读课文的瞬间感觉自己翻身了，然而哑然于周围没有反应。

然后发现人只要说的话就会，然后并没有像自己想的那样受人关注。原来是这样的啊，还记得自己松了一口气。设定好目标，试试看，可以看到新的世界。不是因着他人的评价轴而活着，下决心做好自己。

橄榄球世界杯中受瞩目的多样性

2019年橄榄球世界杯在亚洲首次举行的日本大会中，日本代表进入8强，全日本受了很大的感动。在日本没有什么人气的橄榄球为什么一下这样受欢迎呢？

那是因为橄榄球这样的团队运动的实质是非常有魅力的，可以打动很多人的心。

橄榄球的特征之一是具有多样性。橄榄球是按不管国际和人种而入选国家队的规则。多样的国籍的成员背负日本国旗而战的情景有不可言语的魄力，跨越语言和背景之墙而创造的团队是令人感动的。

而且，橄榄球因着位置而各有不同的分担。什么都是有强项，脚慢的话，身体小的话也能堂堂正正而战。比如说运动能力低的话比赛中报着球跑的事不多，也有处理能力比较好的选

手将对手一次打倒。

团队运动是能使大家发挥强项。个人的弱点用团队来弥补。自己的强项和个性可以得以发挥这点使其具有多样性。这样想的话是不是有了我可能也会的希望呢？像着目标认识每个人被赐予的任务来完成是重要的。

100 人会有 100 样的人生，不是因为父母而使孩子受控制，而是发现他的个性而好好的培养其个性。

发现「自我」先是正面面对

那么我们想想个性和自我是什么呢？希望孩子的个性得到发挥，找到并投入到自己喜欢的事情中。很多家长这样希望。这之前父母对于自己自身知道多少呢？自己是怎么样的呢，真正想做的是什么呢？一旦被问却回答不了。学习不好，体育不好等，只看到孩子不行的地方来指点，自己也有无法集中在工作上的时候。

孩子也看着父母。就是小小的搭腔和意思决定，父母的言行不一致的话孩子也混乱，不知道该相信什么。首先亲子一起正确「从理解开始看看。自己的喜欢不喜欢，擅长和不擅长的是什么呢？自己想做什么呢？人是感性的生物，喜欢不喜欢很大的影响着表现。当然喜欢和擅长是不一样的。不擅长也有喜欢不喜欢，适合不适合是重要的。

自我认识的方法有从自我观点来理解自己的「内在自我认识」和从他者的客观的视点来理解自己的「外在自我认识」这两个。

重要的是自己都不太明白自己。可以俯瞰看看周边是怎么看自己的。在双方的视点中来回找到真正的自己。特别是孩子还没有确立自己的思考，一边问一边引导帮助比较理想。

做什么样的事情可以从心理快乐呢？经常被周围说的是什么呢？即使最初很难得出见解，准备几个选择项目，变换图和变现方式，一起享用亲子的时间，在找寻自我中下工夫。

不擅长的事情，现在会的事情，不被不会困困，把焦点集中在和过去比较有没有成长是重要的。同时能享受和自己面对的过程的话是很好的。

「回顾」更能看见自我

自我不是以词语来完结，每天「回顾」更能使自我得到磨练从而成长。

回顾体育运动的练习和考试，让教练和选手们用「GOOD/BAD/NEXT」的框架。对于已经发生的，先要从 [GOOD] 开始回顾，然后不好的为 [BAD]，最后再做一次会怎样呢？进入下个动作 [NEXT]。

回顾越做越习惯化，为了使语言化的能力得到磨练，日常的练习是重要的。不是只好的时候，不好的时候失败的时候更是能显现出自己本来的姿态。有的事情发生的时候用什么样的态度，不是根据好和不好，看看构成自我的要素可能可以有新的发现。参加的时候不是只让孩子回顾，父母也一起回顾，一起分享平时自己的感受。

要点是不要做「因为是父母」的姿态，反而是就是做不好也坦诚。这样的话孩子就有即使这样的话也没关系的安心感，就会说真话。

「自我」没有好和不好，「活得自我」的姿态请以自己我榜样给孩子看。

「off the field」才是成长的机会

那么体育中一个重要的要素是「off the field」，有这样一个词语。

不是在竞技的时候，而是对待日常生活的态度和姿势为视点。在舞台上竞技只是一瞬间，没有竞技的时间反而多，怎么度过这个时间很大程度的影响表现。橄榄球的新西兰代表是决定队员们一起吃饭的日子，还有在远征比赛地的机场穿着西装的运动员们和教练自己把相当量的运动道具搬运到卡车的插曲。

体育运动的胜利好像没有什么关系，每个人日常的行动对于团队和有个性的发挥合作有紧密的关系。这些周边事情才是培育人的轴心。

父母和孩子都正直是重要的

最后，为了孩子和家长都能活出自我在这介绍一些需要注意的要点。

你对孩子有没有恰当的期待呢？期待就是等待时期的意思。本来要相信孩子来等待，结果着急了，有没有在过程中多说了呢？

孩子在想在做父母要是去推的话，孩子会不安的觉得自己没有被信任。相反，被贴上不被父母期待的标签的话，会怀疑自己的存在价值。

孩子如果只看父母的脸色，互相回到自我的原点再出发就好。然后人生是有失败的。都完美的人生也没有意思吧。像电影和书本的故事一样有山有谷，有挑战和挫折才吸引人。

如果孩子挫折了消沉了，让孩子不无视自己的弱点而是好好面对，然后在身边陪伴孩子可以进行新的挑战。

相信孩子也是相信自己。可以多方面的好好看孩子，用心连接用真心面对。

比起按父母说的人生孩子自己决定的感觉更能使其拼命努力。然后使家庭成为可以安心的场所，不用包裹自己，好的不好的时候都全力接受。

只要想自己有后盾有支持人就能变强。理所当然父母也会失败。那时候可以说「刚才说过头了，对不起。」，这样承认自己的错误并传达的话孩子也能正直的报告自己的失败。

不是单方向的要求而是自己也坦诚的话，平时也可以成为什么话都能说的安全安心的场所。

孩子的人生是孩子的人生，人生的主角是自己。希望父母和孩子都互相理解自我互相尊重，然后在自己的舞台尽心的挑战。

在线绘本来连接

东洋大学文学部
国际文化交流学科
准教授
竹内 美纪

序言

去年开始因为新冠病毒的影响世界发生了很大改变。外出和出国都受到了限制，在线上上课和数据化一下子进化，孩子们的环境也发生激烈变化，AI 和 VR 技术等的进展，将来会怎样有很多人对未来有不安。

但是，不管时代怎样变化。比如说育儿的基本，看重孩子的身心的养育是不变的。

那时候能依靠的是自古传下来的绘本和故事。不被大的变化翻弄，珍惜不变的，运用新的技术顺应环境。

在这儿说说为此的方法和心态以及先进例子。

因为新冠病毒而开始的在线绘本

去年 2020 年 2 月 27 日晚，播放了非常冲击性的新闻，安倍首相（当时）要求学校从 3 月 2 日开始到进入春假为止学校临时休校。来的比较急也有的家长工作没有办法休息吧。孩子们一整天怎么过呢？特别是看到育儿的年轻世代为中心的不安和困惑在 SNS 上的投稿飞来飞去，觉得不能不做点什么。

「建立在线绘本会！」

每天中午休息的 30 分，在线读绘本给孩子们听，连接了在家的孩子们，绘本一定能给大家支持。这样想就在脸上邀请后，有 100 多名的绘本同志等为中心的志愿者集合在了一起。

读绘本的和在线支援等大家一边分担作业，使得 3 月上旬到 4 月上旬的新学期期间每天都能开在线绘本会。休校渐渐缓和随着学校的复活，频度变少了但是现在也一个月 2 次周日上午持续着「在线绘本会彩虹广场」。

非常高兴能回应在线遇见的亲子的要求和愿望。

绘本成为不安的心的支撑

在线绘本的中心成员追溯到 2016 年熊本地震的时候的绘本支援项目。

地震后马上问了住在熊本的朋友有社么需要的时候说想给避难所的小朋友们读绘本手边却没有绘本。

自家乱乱的找不出书本，图书馆和书店也关门中。就以朋友家为据点寄绘本过去，熊本的朋友和绘本伙伴一起到体育馆等的避难所巡回。不止在那儿读给大家听，有了挺多的数量的绘本了也开始绘本礼物的企画。不能去拿自家绘本的孩子们找到自己喜欢的绘本就很开心。睡前让妈妈读了一次又一次然后附上相片和感谢的卡片。鼓励了支援成员。

随着时间经过学校再开了，避难所里剩下老人，老人们找到小时候熟悉的老故事眼睛就发光。虽然不是孩子，让老人如果喜欢的话请拿吧，然后有的老人说一边害怕地震一边抱着绘本睡了。

那时候我们把绘本当成不安的心的支撑的时候再次痛感到绘本的力量。未知的感染症而引起的世界性的大恐慌的不安一定也是一样的。

并不是在线 VS 真实

提案在线绘本的读听的时候，当初也有了反对和担心的声音。

绘本应该是亲子一起听读原来的声音，PC 和平板等的数据机器给孩子用的话会怎样呢，反正先是绘本应该是纸的。

过了 1 年多的现在接触 Zoom 的人也多了，新冠病毒刚开始的时候对在线有抵抗。特别是绘本活动越长越对数据有迷惑。

当然我们也认为没有能比纸的绘本好的。考虑孩子拿到手的时候的感觉，版型和纸质都很好的绘本可以说是孩子们的艺术初遇。但是，因为新冠病毒我们不得不改变和书本的接触方法。

学校上课也复活了，还是有活动的限制。早读等去学校读绘本的 PTA，在图书馆读绘本的活动也相继中止。

在线绘本会有司书和图书义工等以绘本和孩子们接触的工作人员也很多。不能到现场是有羞愧感的。

在线绘本会的作用不是把绘本数据化，用绘本和孩子们连接起来，而且是自肃和社会距离等新的环境下也不放弃的连接方法的摸索。

给孩子们送书

物理性的书只是单纯的一堆纸。只有读了书，书的本领才发挥出来。

孩子们读书，在书中访问世界，遇到不知道的事情的喜悦，然后登场人物们和自己同一化的感动而受鼓励，得到活下去的力量。

比如说，「熊维尼」等的翻译而有名的儿童文学家石井桃子说「书本是一生的朋友」。但是，不是放着就会读书。上了小学要学语文才会读字。

但是，不是不熟练的文字就能让文字进入头脑。不能真正的体会到书本的世界。

从「声音的文化」到「文字的文化」

我们是在读印刷的书而理所当然的环境中。书能够进入平民的手是在古登堡发明了活字印刷以后。那以前古老的故事神话是靠奶奶们用口传述，圣经上的话也是口传给弟子们的。

人类是从「有声文化」进化到「文字文化」的。孩子们是在顺着人类的进化过程前进。生下来不久生活在「声音的世界」里。

在肚子里的时候开始听见妈妈的声音，幼小的时候听到的身边的人的声音自然就会说日语

了。处在从耳朵听到声音的环境中，不特别意识也自然的记住了人的话。脑里积蓄的词语到达临界期的时候像水满溢出来一样开始说话。这是母语。

相对的文字就不能自然的会了，接触活字，音读，文字和记号从知道耳朵记住的词语相对应而开始，语言也会使用了。

日本义务教育的最初阶段中学习「あいうえお」。但是只去追逐不熟悉的文字，真正意义上并不能具备读解能力。学会运用语言需要一定的时间，那个语言的训练是必要的。比如说，说是日本人学习英语的必要时间是 2000 小时。母语也是一样的。

语言的基本 4 技能中，听说的「声音的文化」要素是在日本生活的话自然就会了，读写等「文字的文化」和读的量成比例。

选书的重要性

只有多读书才能提高读解能力。对于理所当然的答案可能会想「为什么!」，重要的是实现「可以读很多」。不擅长的不喜欢的不会持续久。减肥，运动，英语学习……大家都有想到的吧。

孩子也是一样。不，孩子更明显。有趣的事，开心的事，喜欢的可以很投入的忘记时间去做。不喜欢的，不擅长的就是被迫地做也只能是苦行。偷懒，心病，没有办法期待成果。

所以，制造孩子能开心读书的环境是重要的。孩子从内心可以快乐的书在确切的时间给他。给孩子读绘本也是一样的。适合孩子的成长和关心的绘本在可以安心阅读的环境里读给他的话，孩子一定会喜欢的。

最初是一边看着读给他听的绘本认识字。然后自己也会读了。

听了很多读给他的书的朋友的孩子这样说。「自己在读书的时候听见妈妈的声音。然后主人公就说话了」能这样享受故事的世界就可以说得到真正的读解力。

读绘本也能成为第二职业

知道我是绘本专门的时候经常被问「想给孩子买绘本请给我好绘本的建议」。但是「好绘本」的标题上来的话，不是那么简单。为什么呢，好绘本是因着读的人而不同的。

推荐一本绘本需要听听对象的孩子的年龄，家庭环境，读书经验，孩子的性格和喜好等再来判断。为了可以判断不只是一要知道很多绘本，还要学习孩子的心理发达等种种。

大家是怎样寻找适合自己孩子的绘本的呢？

和图书馆和绘本专门店相谈还是在网络上检索呢。在线绘本会上有图书馆司书，司书教员，儿童图书相谈士，绘本专门士，绘本治疗师等绘本的专家聚集在一起。和绘本一起快乐中绘本的知识也自然有了。

能给孩子读绘本的时间是短暂的

读绘本给孩子听是为了孩子，实际上不是只有这个。首先，好好观察眼前的孩子喜欢什么样的绘本的话，可以理解孩子的成长。想象一下以什么样的心享受这会是快乐的。

我不但写育儿日记，而且还记读听的日记。这个记录是非常宝贵的。成为育儿指针的同时也连接了第二职业。现在能在大学教绘本和儿童文学也是那个时候的经验得到了运用。在线绘本会的伙伴中，有人专门育儿后成为司书，也有人成为童谣讲师。

读解力是为了可以享受读书

孩子成长。跟随孩子的成长，有必要将育儿的重点随着转移。常说育儿需要花工夫，花精力，花金钱。就学前需要花时间。珍惜在一起的时间。渐渐的会的就增多了。守护培养自立心。然后成为当父母的学费。

可以读听绘本的时期只有花时间的时期。请一定好好珍惜和孩子的绘本时间。如果犹豫读什么样的书，请到在线绘本来玩。听季节的绘本，快乐的玩手游戏。然后找到喜欢的书的话，去图书馆和书店买给孩子。

绘本可以培育语言和心。

数据时代来了，想起在爸爸妈妈膝上读的绘本，被爱的记忆成为长大后的支持。

■执笔者介绍

中竹龙二

1973 年生于福冈县。毕业于早稻田大学，毕业于莱斯特大学研究生院。在三菱研究所工作。2006 年，他被任命为早稻田大学橄榄球俱乐部教练。他们实现了两连冠。自 2010 年以来，他成为日本橄榄球协会中第一位「教练的教练」。担任主任教练，指导员工。自 2012 年以来，三期连续兼任任 U20 日本代表主教练。2019 年度至 2020 年度担任理事。2014 年，成立了团队箱公司，为企业领导提供培训。

2018 年，为创造和促进教练学习场所的团体，成立一般社团法人体育教练日本，并担任代表董事。

此外，他还担任日本轮椅橄榄球联合会的副理事长。

〈著书〉「在运动・橄榄球中学习场外育儿，使任何个性都活跃起来」(E. 森沙尔出版社)，「温宁文化：如何与有胜利的人建立组织」(钻石社) 等多数。

竹口三木

毕业于同志社大学法学院、松下政经补习班和费里斯女子学院大学研究生院。文学博士。自 2017 年起担任现职（东洋大学文学系国际文化传播系副教授）。

在线版绘本的支援项目的代表。

他的专业是儿童文学、绘本、翻译理论和儿童服务论（图书馆员课程）。

“为什么石井桃子的翻译会吸引孩子”（2014 年，米内尔瓦·书房），荣获日本儿童文学学会儿童文学学会鼓励奖。

〈著书〉《石井桃子：给孩子们读书的乐趣》（2018 年，阿卡内·书房），《基本绘画入门》（共著，2013 年，米内尔瓦·书房）等。

长篇幻想《斯特德①～③》（2017 年，祥传社），绘本《寻找拉斯穆斯克伦去玩吧》（2016 年，小学馆）等。

■ 在线绘本协会的吉希罗巴主页

https://peraichi.com/landing_pages/view/ehonbuonline

■协助园

封面：北烏山なごみ保育園（東京都世田谷区）

■「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>