

「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. 為培養孩子的交流能力能做的事
- 11. 沒有這個世界不行的腦袋
- 15. 概況

不是「養育」而是「培養」的保育

社會福利法人水物語理事
肚臍保育園·孩子園·學道場統括園長
吉村直記

最初

渚菘，初次見媽。我混荏勾訓佐智縣運營「肚臍深哨園」「肚臍咳心園」「肚臍敦槓場」咁肚臍深團咁統括圓菘咁村蠱汜(32)。肚臍深團混 2011 姩姩 60 名菘園咁尔俐認媽迺深哨菘澆開始咁。荏瀉圓洛咁「肚臍」混涸瀉深哨園荏纤佐智市咁街固狃，嚟後毋觀啲咳心咁閑朕混「肚臍」涸由來。瀉了讓圓里咁咳心憾辭葑注掄咁診貴。「肚臍？混嬖？」洵很哆亾浚反問但混另①汸媽笮洵很恐亾說混「所①伙儻莽浚惹汜咁洛特」。

開圓當初混姩尔萌佞 6 名，轍園 6 名開始咁，荏瀉圓菘咁我 25 歲。莽顧①苻猛坳過唻①苻儻 6 姩子。涸瀉洵很哆診厝肚臍深哨園咁傢菘啲咳心，嚟後辭惠纤熱清啲咳心們恐媽咁轍園們圓①點點咁謝着理想咁汸媯涸菘。

嚟後，纤 2017 姩 4 月擲嘍認媽。菘瀉亾菘 146 名咁孛深瀉携俐認菘儿僮圓。開始了菘園 18 名咁尔規嘆深哨菘，菘園 40 名咁做鏢後敦僮俱涸菘咁 3 菘澆咁運營。

所葑苻匡制葑株鉶浚浚咁「捷嫌嗽哨」機閑栳混媯涸國咁深哨園，孛雉圓汾潑咁，覺嘍泊己適樣咁姩輕輩能夠嘍葑栳洛悱瑋咁榮園。我想汾哼①些啲咳心們媯天憾辭葑咁俾清，哨儿，姩彼我們圓咁嗽哨，深哨咁想玆。

不是「養育」而是「培養」的保育

本園以孩子為主體比起「養育」更追求「培養」的保育。比如說教孩子「問候」的時候很容易說「問候呢？為什麼不問候」。但是對於孩子來說，問候是非常愉快的，或者對方能有良好的反應，通過這樣的經驗而習慣化成為自己的東西。

人以生俱來的就擁有享受和人交流的能力。所以不用用盡腦筋去想怎麼教孩子，家長和保育老師問候做得好的話，孩子就自然模仿學習。孩子們觀察周圍的能力在我們想象之上。比起怎麼教更有技術我認為我們自己以什麼姿態在做更重要。

孩子們為主體是指孩子們的意欲在先，孩子自己努力成長的狀況。我們園認為從「保育老師養育孩子們」的意識轉變為「支援孩子們的自我成長」是真正為孩子們思考來和孩子們接觸的。

我自己因為5歲的時候父親死於交通事故，母親壹個人養育了我們兄弟三人。母親基本上沒有顯露難受的臉色，壹邊工作還煮飯做家務育兒是個什麼都會的超級媽媽。看著這樣的母親的後背小時候沒有辦法磨磨唧唧，感覺自己學習了即使有很難受的事情但是也要積極的向前走人生路的姿態。讓我認識到教育，保育，育兒，主導者是怎麼樣是非常重要的。

我們園以「因為憧憬而成長」為教育保育方針。不是怎麼養育孩子，而是和孩子接觸的大人應該怎麼做。孩子們看見大人過著自己憧憬的生活狀態而開始想做大人。開始有這樣的意欲。我們職員壹同朝著做被憧憬的保育老師的方向努力。

有特色的「國際理解教育」

大家可能會有點感到突然「欺負」是因為什麼原因呢？有各種各樣的原因，不過我認為起因只是因為壹點小小的「不同」。容姿有點不壹樣，方言有點不壹樣，和大家有點不壹樣。這樣的壹點點不壹樣不被認同就導致了欺負的大後果。

我們園的課程裏有「國際理解教育」。孩子從小接觸世界文化是以讓他們接觸很多的「不壹樣」為目的。世界上有各種各樣的肌膚的顏色，頭發的顏色，眼睛的顏色，文化也是不同。這樣的不是討厭，快樂，有趣並且想告訴孩子們那是每個人的個性，魅力。

學習世界文化之外，韓國的話拿韓國的海苔和日本的海苔比較，午餐吃韓國拌飯，夏威夷的話請草裙舞的老師來手工做花環(項鏈)跳真正的草裙舞。用各種各樣的方法摸索讓孩子們學習世界的機會。用因特網和書查外國寫報告。在大家面前發表。也是因為這樣的積累吧，我們園非常自然的接受從外國來的朋友，家長們也很驚訝。

這樣的「國際理解」的活動，讓孩子們對世界變得更有興趣的同時也受到了好

評。2015 年 JICA 主宰的面向教育機構的促進國際人才的「國際教育比賽」中初次獲得幼兒部的最高獎。

認同不相同，並且培養快樂接納的心的話，孩子們能成長為更有魅力的人。然後成為非常好的國家。在家也是當孩子們發現生活中的「不同」時，壹起快樂認同這個不同怎麼樣呢？

本園的「兒童哲學」

我們園在國際教育以外還和孩子們學習「哲學」。說是哲學也不是什麼難的事情，平常孩子們的不可思議和疑問為主題，孩子們自由對話。第壹次知道「兒童哲學」的存在是在看法國紀錄片電影「小哲學家們」的時候。看到法國幼稚園的 3 歲～ 5 歲的孩子們對「愛是什麼」「活著是什麼」這些對孩子們來說很難的主題互相說意見的樣子。思考日本的教育中能確保多少自由說意見的時間成為起點。查了壹下，日本也有研究「兒童哲學」的，壹邊聽他們的意見指導，開始已經 5 年了。

孩子們的變化

第壹次讓孩子們「壹起哲學」，最初丟給他們的主題是「和善是什麼？」。我以為

「像電影裏的法國的孩子們壹樣活潑的發言互相說意見需要幾年吧」。但是現實覆蓋了這種想法，「和善是摸摸小嬰兒的頭說乖乖」，「和善是讓人開心」，「媽媽說生氣也是和善」，孩子們意想不到的發言壹個接壹個。

孩子們比想象的更多思考各種事情。聽父母的話，老師的話，有自己的話。其實不是孩子沒有成長，我鮮明的記得當時覺得我們大人側耳聽的機會太少了而受到沖擊。

從那以後我們教職員壹起學習促進孩子們發言的技能，讓孩子們更積極的發言。現在孩子們說「老師，我們說說人是怎麼創造出來的吧」「為什麼會有喜歡的顏色呢」等等，會說壹些我自己都想不到的話題。我們確信就是這樣思考不可思議的疑問，欲望性的思考的習慣能讓孩子們創造更好的未來。

在家也能「兒童哲學」

「兒童哲學」並不是什麼特別的，爸爸媽媽也可以在家壹起實踐的。讀完繪本後問問他怎麼想也行。大人把隨意的疑問丟給孩子可能得到意想不到的有趣的回答。

其中壹個要領是不否定，不誇獎，不評價孩子們的發言。否定的話「不能在大人面前這樣回答」，極端的表揚的話又讓孩子覺得「這個答案是被尋求的」，就去尋找大人喜歡的答案。

「兒童哲學」的時間裏如果使用傷人的語言，不聽別人說話的時候，某種程度上又必要指導壹下。基本上是讓孩子們自由發表自己想法的地方。

「提問能力是生活能力」

所有的父母都希望孩子能幸福。

但是幸福的基準因人而異，即使是血脈相連的親子也只有本人自己知道。孩子自問自答「我對什麼感到幸福呢？」。摸索答案，反復試行錯誤，偶爾嘗試失敗而向幸福前行是很重要的。

還有比如，為了建立良好的人際關係有必要思考「應該怎麼建立互相舒暢的交往呢？」，工作上「應該怎麼為客人做貢獻呢？」，思考並行動。問問題是和自己內心和人生積極對面的橋梁。

「找不到將來想做的事」「做什麼都不覺得快樂」可能是沒有十分的和自己對話。

「問」自己認為什麼重要壹定能讓自己的人生更加豐富。「問」的習慣將來壹定能有益處。不需要往難處想，親子壹起開始「問」吧。

「保育和發達支援」

2018年4月新開園的兒童發達支援事業和兒童園共用園庭。

最近更加的意識到提高保育質量發達支援的思考方法很重要。

我從5歲開始學空手道。練習的時候，需要肌肉鍛煉的人，需要強化突擊的人，需要強化踢腿的人等，根據每個人的課題而準備的練習菜單能夠得到更好的效果。

也有時候需要壹起練習互相提高，但是，少人數的合適每個人的指導練習是很重要的。

但是保育現場壹定要持有這樣的感覺進行還是促進個別保育是不夠的。

比如，「筷子拿不好的孩子」在的時候，現場和他說「這樣拿」，保育者想出「筷子拿的好的練習菜單」，計劃性的教孩子而進行實踐的就比較少。

「刷牙」也是壹樣，會說「去刷牙」，但從哪兒刷比較好，哪個部位怎麼刷比較好，教育這些實踐的就比較少吧。

舉例的話沒有盡頭。被說「成長了」，有沒有準備「為了成長的練習菜單」，「有沒有思考為了成長的自己的練習菜單」著兩者沒有存在壹方就實現不了成長。是壹樣的。

非定型發達的孩子也好，定型發達的孩子也好，是壹樣的。

作為大人的我們也是，工作也好，什麼都好，不擅長的地方反復失敗練習而達到成果，每個人都有自己會的和不會的。

英語的「障礙」是「Disability」。日本的「障礙」聽了容易有「治不好」的錯誤感覺。用英語直譯的話「dis」「ability」是「不會」。

這樣想的話，不是障礙而是「有的不會的人」。

對於我們自身也是「不會的事情」有太多了。「不會」「不擅長」壹點點的變為「會」伸長為「得意」。

這才是壹個人壹個人的發達教育，保育，最近強烈的這樣想。

為了更具體和實踐相聯，每天都思考重新構築保育環境。

最後，希望得到全國和孩子相關聯的大家的意見指導在佐賀這片土地上，繼續尋求更好的保育環境。來到附近的時候，請到我們園來走走。

對孩子不能溫和的時候，對自己更好壹點

心理諮詢認定心理士

中垣 俊子

沒有辦法壹直都笑瞇瞇

「媽媽壹直都是家裏的太陽」「不論有什麼事情媽媽都要笑笑的」有沒有被這樣說過。

經常被這樣說，實際這是非常難的。按心理學上可以說基本不可能。要點是“壹直”。以壹直·壹定·什麼時候都為目標讓自己保持的話實在太牽強了。

我們的心情在每天發生的事情中變化。有心情好的時候，有狀態不好的時候也是正常的。和小孩子的每壹天哭哭笑笑，很開心但是也會不安，身心很忙，所以對孩子不能溫和也是自然的事。

孩子有壹些小失敗就煩躁不安。認為自己是不行的母親而消沈。有時莫名的想哭，那麼媽媽們開始對自己更好壹些吧。

步驟1 接受自己

1.接受自己的負面情緒

- 有沒有認為煩躁不安的自己是很不成熟的呢？
- 是不是覺得因為不安而動搖的自己太脆弱了？
- 有沒有覺得自己不能感覺到孩子可愛的時候是不稱職的母親？

我不這樣認為，這樣的負面情感是誰都有的心情。

有壹位母親說下面的孩子生出來的時候，不知道為什麼連和上面的孩子牽手都感到不快。就是這樣無意識的想要保護更小的孩子。也受荷爾蒙和月經周期的影響，每天心情都有各種色彩。

到現在為止我聽了很多心理諮詢的問題，感覺負面情緒不是問題，而對懷有這樣心情而產生的罪惡感和自我譴責才是有害的。

我覺得有不能做的行為，但是沒有不能感受的心情。把感情和行動分開思考看看。我認為要允許自己感受負面感情。

實際上，負面感情可以說是我們的身心狀態教給我們的重要的信號。比如對壹些細小的事而煩躁，可能是身心傳達“要休息壹下了”。每天的努力當中，會自我厭惡，不安來襲，可能是“有必要補給心理營養”的信號。

心理療法是分析我們憤怒的理由，即“我們為什麼憤怒了”，然後意識到自己的「應該～樣」的價值觀。然後從意識中改變為更輕鬆的生活方式，尋見新的事物的看法。

這樣我們的負面感情是知道自己的線索。無視負面感情而繼續努力會造成抑郁和無氣力。

不是否定負面感情，而是可以理解為認同自己感受允許自己“可以這樣感受”

- 誰都會這樣沒關係
- 很努力了，有壹點累了吧（不是不行的母親）
- 先休息壹下，元氣就會再來

用這樣的話語來溫柔的對待自己的負面感情。

2.不接受負面思考

另壹方面也有負面思考這樣不好的東西。負面思考輕輕的潛入我們當中。下面介紹負面思考。

負面思考中有代表性的是對未來的悲觀思考。

- 如果孩子～的話怎麼辦
- 孩子～非常難辦
- 大家壹定～想
- 啊～不行了

還沒有發生的事，卻往壞的方面思考。

有壹個母親很深刻的說「我的孩子很殘酷就這樣的話會變犯罪人」。好好聽了才知道 2 歲半的女兒把螞蟻踩的很開心。大家都知道，幼兒期不知道是壞事經常把蟲殺死。這樣經常有的事情，負面思考的話就膨脹為犯罪人的想法了。

從不安而來的悲觀思考浪費心情和時間。發現自己擔心這擔心那時要對自己宣布「不接受」，然後進入下面的 2 個步驟。

第二個負面思考是對過去的後悔。

- 啊～做錯了～！

- 如果沒有那個的話現在～
- 我（那個人）～ 做的話

這些都是對於過去的負面思考的類型。如果你對過去的育兒後悔的話，可能妳在受罪惡感的苦。

我有比較多的機會和不登校的孩子的母親說話，很多人會說「是那個不好吧」「我的～教育方法不對的原因」說的很痛苦。但是找到明確的原因是比較少數的。其實在育兒中尋找原因（有時是找犯人）基本是找不到的。

為了讓未來更好，必要的是“現在”和“以後”。為了自己意識的未來志向&解決志向要輕聲和自己說「不當真」，轉換心情。

最後是自我否定思考。

- 我是不行的～「母親，人等」
- 做了～是最糟糕的（不合格的）
- 我不適合～

看著周圍的母親，有沒有認為自己不行而消沈。

那個人這個人大家都好像溫柔快樂而愛情很深厚，而我不認為孩子可愛，有的時候甚至後悔自己生了孩子。啊，我是這樣可惡的人！然後…等等…。

好吧，停止了！不要當真了。從外面看是怎樣但是沒有完美的母親。誰都有勞苦和苦惱。誰都有擅長和不擅長。有的媽媽比較擅長帶幼兒期的孩子，有的媽媽在孩子10歲以後比較擅長。相反的說，有孩子幼兒期的時候比較不擅長的媽媽，也有不擅長思春期的孩子的媽媽。誰都有凹凸。但是把自己的凹和別人的凸來比較妳消沈是當然的。這樣偏差的比較容易滋生自我否定的想法。所以「不當真」的把它踢壹邊去。如果要比的話，也是那個人的擅長和我的擅長比，大家的擅長拿出來壹起互相幫助的話就快樂了。

這樣的負面思考是不方便的。壹次次當真的話浪費勞力和時間。

覺得自己進入負面思考時，首先先深呼吸壹下，從對過去的後悔和對未來的悲觀中回到現在的意識中來。

然後做讓自己的心情轉換的事。是的，這個時候就是對自己溫柔的第二步驟的開始。

步驟 2 給自己的時間

意識到自己的負面感情和負面思考時實踐壹下“對自己好壹點”的第二步驟。這是讓自己心情舒服的時間。享受壹下，放鬆壹下，興奮壹下，都 OK。

比如說，靜靜的享受很香的茶，聽聽喜歡的音樂，去去美容院和按摩……。或者和朋友們壹起聊天。如果徹底的做家務能讓自己恢復精神那也是可以的。就是做些自己喜歡做的事。內容可因人而異，共通的是“媽媽們讓自己有不用在意孩子的自己的時間”。

比如說，利用孩子們在午睡的學習的時間，讓家庭和友人幫助，或者壹時的寄放等的利用也是可以的。

可能可以聽見媽媽們說「那不行啊～」。是的，媽媽對自己好是有幾個不得不跨越的欄桿。

1.阻攔對自己好的欄桿們

越認真越難

也有過這樣的母親。「沒辦法有自己的時間！孩子們在午睡的時間是唯壹可以做家務的時間。如果用在自己身上的話，晚飯到洗澡睡覺按時完成不了」確實是這樣的。很多母親都同感。而且這樣說的母親每天都很努力加油。

但是，在這希望大家想起來的是，需要註意壹下開頭所說的“壹直”。為了孩子整頓正常生活規律是很重要的。但是並不需要“壹直”“必須”，收拾的很整齊的房間是很舒服的但是不是“壹直”也沒有關係。所以各種事情試試從“壹直”變為“盡量”。有的時候剩這個剩那個也無所謂。需要為母親們留時間。太認真的人也需要休息日。

快樂的罪惡感

有人會這麼想，把小孩存放在別人那…。這是孩子小的時候壹切以孩子為最優先的想法。

但是我對育兒中的母親說，希望妳們珍惜自己自身。以孩子為中心的生活中，偶爾擁有自己的時間，對於人來說，對於心理來說都是很重要的。

讓別人幫忙看孩子，也可以說是讓孩子接觸母親以外的大人是接觸新的價值觀

的好機會。

育兒並不是母親壹個人需要背負的。家庭和社會壹起幫助孩子成長是理所當然的事。

對於孩子來說最重要的存在是「媽媽」，所以媽媽自身元氣的時間對於孩子來說更重要。

經濟情況

“考慮到孩子的將來就不敢隨便花錢”這樣想是當然的。完全理解到此。但是如果接著說「所以現在不能花在自己身上」那就不能贊成了。而且並不是要花大錢。幾個小時的寄孩子的費用，美容院和按摩的費用，有的時候是就散步也行。

將來的學費也很重要，但是現在處於孩子性格形成的重要時期，母親們在心情上有寬裕的錢決不是浪費。為了眼睛可以看見的東西花錢是當然的，但是為了眼睛看不見的“心的營養”而花錢會有不少人覺得有抵抗。

媽媽的“開心”，對孩子的情緒安定有良好的影響，非常重要。

2.給自己的

比起受更喜歡給。受了什麼的話就覺得想還！覺得不安分。發現的時候自己的事甩在後頭了……。這樣的妳是不是不擅長於給自己呢？“壹直”都獻身行動的話，有時候不安和不自信就潛伏在根底裏。

心理學上，珍惜自己的心情稱為自我肯定和自尊。對於媽媽來說孩子是不可替換的重要的存在。所以看到孩子們開心的笑會感覺很快樂。同樣，對於孩子來說爸爸媽媽等也是重要的家庭成員，大人的豐富放松能讓孩子們開心。從而安心開心。

我們大家壹人壹人都是重要的存在。所以誰為了誰而犧牲，在家裏壹個人苦惱是不行的。為了大家的健康生活，有的時候大家，偶爾替代的有快樂的時間和心情轉換的時間。

溫和對待孩子和家庭

特地有了自己的時間，那就盡心享受吧。自己好好開心的話對周圍援助的感謝

也自然會湧出來。精力恢復後，心情壹新的實踐“溫和對孩子”。怎麼做？像對自己壹樣就好。

要先關照孩子的心情。不能做的就好好的告訴他不行，寬宏大量的接受孩子的負面情緒。

比如說，和孩子搶玩具，如果已經搶了，先接受孩子的心情先說“很想讓他借壹下是嗎”，“不開心了是吧”，然後告訴他那樣是不行的，小朋友壹定很痛吧，然後告訴他下次要先開口說等等，這樣說比較好。

4歲左右的孩子快的已經很會說了。就是開始任性和執拗，也沒有必要真的去在意。青春期的孩子也壹樣。如果壹次壹次在意對方說的，去註意去說什麼的話，互相會變得不和悅。

所以在說「那不對」之前先說「是啊，知道妳很生氣了」，「不要那樣說不好」之前先說「有點在意那個小朋友哦」先接受孩子心情後再說教比較好。

(※想知道更多怎麼對應孩子的話可以參照拙筆「好的任意・不好的任意」(PHP 研究所) 出版)

大人和孩子也壹樣。自己心情能被接受的話就安心，放心，安靜下來。在註意批評之前先接受對方的心情。對媽媽自己，對身邊珍惜的人都要這樣。

現在不馬上做得好也沒關係，而且不“壹直”也沒關係。不小心忘記了就是罵了，再想起來小心就行了。壹點點得練習，壹點點得變好就好。壹邊對自己好壹邊大家成長。

■執筆者介紹

吉村 直記 不是「養育」而是「培養」

社會福利法人水物語 理事

小規模認可園「肚臍保育園」·幼少保聯合型授權的孩子園「肚臍孩子園」·下課後兒童俱樂部「肚臍學道場」總園長

5歲時由於交通事故父親死亡，母親壹個女人養育兄弟3人。高中3年級時到墨西哥合眾國留學壹年之後，升入日本體育大學。對幼兒教育有興趣，畢業後進入保育諮詢公司工作。25歲就任肚臍保育園園長。2015年JICA國際化教育競賽會獲最高獎的理事長獎。2017年4月保育園事業轉移社會福利法人運營，開始營運幼少保聯合型授權的孩子園，小規模認可園，下課後小學生俱樂部。每天研究怎樣培養獨自思考，學習，行動，有熱情能對社會做貢獻的人。執筆·講演活動，還作為壹兒壹女的父親育兒也在奮鬥中。

中垣 俊子 對孩子溫和不了的時候對自己好點

認定心理諮詢。保育員。女性心理諮詢房「短號」的主持。

アドラー孩子學校校長。

1996年創辦為了女性的心理諮詢房「短號」。育兒的教育諮詢

召開夫婦關係的心理諮詢，心理諮詢師培養講座等各種研討會。並且大量召開由行政和公立學校，NPO法人等的委托講座。

2013年4月創辦培養交流和創造性的問題解決能力的「アドラー孩子學校」。

■協助園

封面：表紙 聖アンナこどもの家 （東京都 町田市）

■「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>