「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. 培養迅速成長的孩子
- 11. 推薦自然教育
- 15. 概況

培養迅速成長的孩子

(株) 緣進學院 代表取締役
教育模式研究所 代表
石田 勝記

到現在為止我指導了很多孩子，會見了很多家長。現在也通過教育記事，書籍，媽媽咖啡等活動和非常多的家長持續接觸，收到壹些關於育兒・教育的問題

之中收到的問題是廣泛多樣的。內容從幼兒教育，中學升學考試，甚至是家庭內的接觸方式，教養，國際教育，特別支援等，其中最多的是「我們家的孩子不愛學習，應該怎麼辦呢？」。單純的說不學習其實大家都有各種不同的背景。所以沒有辦法直率的說「這樣的話就會愛學習了」。了解了個別背景然後再做確切的助言是很必要的。助言雖然是個別的，實際上能自主學習，用力成長的孩子都有壹個「原則」。沒有脫離那個原則的話都能成為成長的孩子。我把它稱為「教養的法則」，用此指導到現在。

「教養的法則」

「教養的法則」的要點在哪呢，那是「日常生活的心・頭・身體的使用方法」。日常生活是指孩子在學校學習以外的時間帶。成人的話就是在工作時間帶和自己學習以外的時間帶。學習和工作外的時間帶實際上有很大的要點。

壹般的學習法和成功法的類型是怎麼學習，強調學習時候的心態。那也是很重要的,遺憾的是沒有核心的要點。需要壹個前提的東西。

人被日常生活而習慣化的心・頭・身體的使用方法而支配。只是學習的時候頭腦不能運行的最好或者只是工作的時候沒有效率是不可能的。人是習慣化的動物。對於日常生活中細小的事，經常心情變化，身體反應，頭腦變動。然後這個成為“癖性”的習慣影響了學習工作甚至能影響妳的人生。

比如說有的孩子能好好的計劃學習.這個孩子計劃的習慣從日常而來，和朋友玩的時候也好好的管理時間。守時間是使計劃能夠得以實行的重要事項，日常生活中

細小的事情上不能守時間的孩子在學習的時候守時間是不可能的。成人中工作效率比較高的人在日常生活中也是效率高沒有浪費的。經常說 ON, OFF, 雖然心情不同行動和思考類型是完全壹樣的狀態。

人從小就被父母養育，再和很多的朋友交流後決定形成自己的行動思考類型。但是其中影響最大的是幼兒期。就像「3 歲的靈魂到百歲」所說，小的時候受的影響是非常大的。當然長大後後天改變也是可能的，可以的話，小的時候就形成好習慣是最好的。因為會給今後的人生很大的影響。那麼知道「心，頭，身體」習慣化的重要性了吧。下面的問題是怎樣把其習慣化。

在這兒具體說說「教養的法則」的習慣化。

心的習慣

第壹個是「心的習慣」。基本上孩子們喜歡學東西，不過不喜歡學習的情況也不少。理由很簡單。因為很無聊。而且，學習稍微不會的話，就會陷入自己被否定的錯覺中。喪失自信。出現負面的言語，有負面的行為。本來學習是「成長的學習」，也沒有了那樣的印象，而是成為沒有意思的，被強制的，不得不做的印象不知在什麼時候定了位，因為父母的時代比較多有同樣的認識，而孩子們“正確地”繼承了。

然後日常要養成從事物肯定的側面來看的習慣，當然因為是人，會有沒意思，不想做，討厭的感情出現。那也是很自然的。但是並不是那樣就完了，再往前進壹步。

那是「應該怎麼做才有趣呢」「怎麼才能想做呢」「怎樣才能不討厭呢」的視點。如果有了怎麼才能好的視點，感情就能往正面轉換。而且還會有創造性。其實孩子們在玩耍中都在實踐。做做看怎麼才能有趣的規則，下工夫。這安全是「HOW」的視點。所以，要把「心」往正的方向，在日常中誘導「怎麼才能做得好」，對什麼事情都能正面思考。

用腦的習慣

第二個是「用腦的習慣」。特別是孩子們，本來就是用腦的天才。思考是很快樂的。但是重視吸收型的話用劃壹的，強制性的方法教育會使思考停止。之後，就不動腦生活，不能自己判斷，也有可能成為不能自立的人。所以，要避開這些，在日常生活中可以養成「用腦的習慣」。有各種各樣的方法，說壹個代表性的。那就是

「為什麼呢～」的魔法詞語。用英語說的話是「WHY」。「什麼，在哪，誰，哪個」中的任何壹個只要在腦海裏就能回答，「為什麼」卻是不思考的話就回答不了的。制造思考的狀態是很重要的。特別是幼兒期是特別有效的。只是問「為什麼這樣呢～」，回答沒有正誤。自由開達的發言。養成這樣的日常習慣的話，萬壹學習的時候會思考「為什麼這樣呢」。這樣可以提高理解力，提高記憶力，不是光讀書而是學習。

身體的習慣

第三個是「身體的習慣」。「身體」在這是指生活習慣。我到現在指導的孩子們，發現了不會學習的孩子的特征是下面三個生活習慣中的某個有重大問題。這是「問候，時間，整理整頓」。誰都多少有點問題。但是有明顯的問題的時候，這就連接到學習面的大問題。實際上這些問題改善的話學習能力就不可思議的得到提高。幼兒期的習慣就特別重要。

◎問候的習慣

自古就說問候是理所應當的，做為壹個禮儀而被教育。我經常訪問學校，有學校學生對我這樣的來訪者微笑的說「妳好」。這樣的學生多的學校可以安心讓孩子入學。學校的禮儀，教養教育做得到位。從問候開始人和人的交流，從而開始進步。

但是，問候為什麼和學歷直接相關呢？基本上是說無條件的問候很重要。那也是，實際上和提高學習能力有明確的關係。問候是壹種積極的行為。是從內裏發出的主體行為。這樣就開始

心的習慣

第壹個是「心的習慣」。基本上孩子們喜歡學東西，不過不喜歡學習的情況也不少。理由很簡單。因為很無聊。而且，學習稍微不會的話，就會陷入自己被否定的錯覺中。喪失自信。出現負面的言語，有負面的行為。本來學習是「成長的學習」，也沒有了那樣的印象，而是成為沒有意思的，被強制的，不得不做的印象不知在什麼時候定了位，因為父母的時代比較多有同樣的認識，而孩子們“正確地”繼承了。

然後日常要養成從事物肯定的側面來看的習慣，當然因為是人，會有沒意思，不

想做，討厭的感情出現。那也是很自然的。但是並不是那洋就完了，再往前進壹步。

那是「應該怎麼做才有趣呢」「怎麼才能想做呢」「怎洋才能不討厭呢」的視點。如果有了怎麼才能好的視點，感情就能往正面轉換。而且還會有創造性。其實孩子們在玩耍中都在實踐。做做看怎麼才能有趣的規則，下工夫。這安全是「HOW」的視點。所以，要把「心」往正的方向，在日常中誘導「怎麼才能做得好」，對什麼事情都能正面思考。

用腦的習慣

第二個是「用腦的習慣」。特別是孩子們，本來就是用腦的天才。思考是很快樂的。但是重視吸收型的話用劃壹的，強制性的方法教育會使思考停止。之後，就不動腦生活，不能自己判斷，也有可能成為不能自立的人。所以，要避開這些，在日常生活中可以養成「用腦的習慣」。有各種各洋的方法，說壹個代表性的。那就是「為什麼呢～」的魔法詞語。用英語說的話是「WHY」。「什麼，在哪，誰，哪個」中的任何壹個只要在腦海裏就能回答，「為什麼」卻是不思考的話就回答不了的。制造思考的狀態是很重要的。特別是幼兒期是特別有效的。只是問「為什麼這洋呢～」，回答沒有正誤。自由開達的發言。養成這洋的日常習慣的話，萬壹學習的時候會思考「為什麼這洋呢」。這洋可以提高理解力，提高記憶力，不是光讀書而是學習。

身體的習慣

第三個是「身體的習慣」。「身體」在這是指生活習慣。我到現在指導的孩子們，發現了不會學習的孩子的特征是下面三個生活習慣中的某個有重大問題。這是「問候，時間，整理整頓」。誰都多少有點問題。但是有明顯的問題的時候，這就連接到學習面的大問題。實際上這些問題改善的話學習能力就不可思議的得到提高。幼兒期的習慣就特別重要。

◎問候的習慣

自古就說問候是理所應當的，做為壹個禮儀而被教育。我經常訪問學校，有學校學生對我這洋的來訪者微笑的說「妳好」。這洋的學生多的學校可以安心讓孩子

入學。學校的禮儀，教養教育做得到位。從問候開始人和人的交流，從而開始進步。

但是，問候為什麼和學歷直接相關呢？基本上是說無條件的問候很重要。那也是，實際上和提高學習能力有明確的關係。問候是壹種積極的行為。是從內裏發出的主體行為。這洋就開始

「印象變好」「可多收集情報」。這不只在學習上有好處，就是出了社會以後也繼續受益。開朗元氣的人能夠得到更多資訊和人緣。就會有更多的機會。當然並不是為了得到更多的資訊和給人好印象而問候。而是做為結果能有那樣的效果。所以推薦每天好好問候使之成為習慣，這也是人的身姿的第壹步。

◎守時的習慣

守時間的重要性誰都知道。但是，實際上因為情況有時能守有時守不了。在家裏也有守時的習慣的孩子壹定會學習。玩耍的時間和學習的時間分得清楚。晚上睡覺的時間，起床的時間，和朋友相約的時間等好好守。沒有必要什麼都非常完美。重要的是有壹個有時間意識而行動的習慣。

◎整理整頓的習慣

和守時壹樣很多人認識到整理整頓是重要的。兒童時代經常被說「好好收拾!」，但是關於「為什麼整理整頓重要呢」，卻只是因為美化問題而收拾的比較多。實際上這也是關係到為了孩子好好成長的習慣之壹。這是因為整理整頓的習慣化育成「體系化的能力」「旋律感和平衡感」「取舍的眼力」這3方面的能力。每個都是學習上必要的，出社會以後也必要的。這個必要的基礎是幼兒期開始的習慣使之更強固。那麼怎麼做才能使之成為習慣呢？只是說「好好收拾!」的話，有的時候不做，就是做了也是很很願意的，什麼也沒有改善。實際上，這個習慣是有方法的。比如說開心的收拾的方法，遊戲式競爭的收拾方法。像這樣有各種各樣的方法。用壹些不壹樣的方法，下面說說我在演講會上經常說的壹個「習慣化的方法」。

「回家了，孩子沒有整理好鞋子，為此每次都讓他整理，但是都得說了才做，到底應該持續說到什麼時候呢。」這個時候應該怎麼對應呢。

習慣化的問題，當場指點也不會修正。那兒做做「文脈」比較好。就是讓他「重

新再穿壹次鞋子，到外面去，說「我回來了」，重新再來壹遍。這就是“文脈”。就是凡事不是當場指點而完事，從之前的狀態開始再重新做正確的流程而習慣化。這樣的習慣化是有「技巧」的。不知道這個的話，只說「把鞋整好!」，就是每天都說，也是形成了要說「把鞋整好才整鞋的習慣模式」諷刺式的這個模式是成功的」。回到家沒有把鞋整好的孩子讓他出到玄關外，重新再讓他做壹次看看，剛開始不願意的孩子也能不願意都能養成習慣壹定很驚奇吧。

以上從「心」「頭腦」「身體」3個大的側面闡述了為了孩子能好好成長的習慣。這些總稱為「管教的法則」，這兒說的「管教」是習慣化的意思。「心和頭腦和身體」日常中怎樣使其習慣化是重要的。但是，像到現在為止所述說的，習慣化是很簡單的。誰都會的，但是實際是不會的很多。特別是幼兒時期養成習慣是非常重要的。那個時期養成什麼習慣對人格形成有很大的影響是言不為過的。回顧壹下基本的方法現在實踐看看也是不錯的。

推薦親近大自然

戶外教練
大自然解說人
長谷部 雅壹

在大自然中和孩子玩耍的意義

和壹個大班的小朋友在稻田邊找生物的時候的故事。壹個找生物而忘我的男孩子在田邊陷入到泥土裏到了膝蓋。越動越往下陷。註意到的時候身體的 4 分之 1 已經埋到土裏了。完全身體動不了的狀況，對於幼兒來說這是“關係到生命危險”也不為過。

壹個女孩子想幫助男孩子，第壹個跑過去到距離數米前自己也被埋沒到膝蓋的脫離戰線…。壹個大個的男孩兒看見了說「我去幫忙！」往他們的地方去了。

看了 2 個人的例子，就慎重地選了比較沒有泥濘的路前進。先開始救女孩子。周圍的孩子們也很認真的看著。女孩還不被埋得深，男孩子伸手拉她就成功拉引成功。

被拖出來的女孩兒完全是前面都是泥，穿的鞋子也被深深埋到地裏找不到了。從女孩兒看的話是“救了壹條命”所以她不在意這些事，壹副總算安心的臉向男孩兒道謝。

那麼接下來才是重頭戲。救最初陷入泥裏的男孩兒。陷得比較深，看都知道有難處。男孩兒也感覺到難處向夥伴們求助說「誰來幫幫忙！」。

最初參加救出隊伍的是女孩子 1 人和男孩子 2 人合計 3 人。其他的孩子也有，可能因為人數多的話怕受害大，救出隊伍共 4 人為止。

新加入的 3 人的救助隊很快用各自的方法向救出的地方去。壹個人和最初參加救出的男孩兒壹樣的路線慢慢靠近。還有壹個人可能以為只用腳走又會被陷深，輕輕的踩著的樣子，即使自己全身是泥也不在意地前行。還有壹個孩子姿勢很好的跑過去。

4 個人總算匯合在壹起，壹起齊心把埋在泥裏的男孩拖出來，全身是泥的 5 個人安全無事的返回到安全地帶。僅僅 10 分鐘的事情，孩子們拼命的，絞盡腦汁的反復嘗試失敗而來解決問題的樣子，所有這些對我來說是忘記不了的。

可能這兒想到的是「老師做什麼了呢？」。老師們不是自己馬上去救助，而是當

場詢問孩子們，然後盡心於幫助整理救助現場沒有混亂。然後孩子們回來的時候，準備好換洗的衣服和洗泥的水，笑臉迎接大家。好好的整頓很好的學習環境，然後守望。

每年慣例性的肯定會有誰濕了，誰落水了，誰掉泥裏了。各種各樣的事。不知道會發生什麼的大自然中大人和孩子在那個場合拼命的思考度過，然後感受學習。

不是所有事件都有沖擊性，這是自然中孩子玩耍的意義凝縮的壹個例子。

大自然在哪兒？

面向幼稚園和保育園的老師等，在研修提供在大自然中孩子和大人壹起學習成長的場地「大自然教育」的時候，總能收到「我的周圍沒有大自然」「沒有大自然怎麼體驗大自然」等的意見。沒有廣大的大自然，自然公園那樣的地方的話就沒辦法體驗大自然，老師們可能是有這樣的先入觀念。

當然，動植物豐富，有很多大的數木，在海邊的話有很多的發現和學習，但是如果用「自然」的大義考慮的話，打開玄關大門天空，風，光…自然就在眼前展開。就是說自然是哪兒都存在的。

就身邊說的話，保育園和幼稚園的庭院裏包括花盆裏壹定有土，也有花草。街上也壹定會有公園，有公園就有樹和水道在內的水。小的花草和標誌性的樹。有的只有小小的 10m×10m，地面全是土的公園。就是說想感受自然的話壹定在哪都有，沒有沒有自然的地方。怎麼好好感受發現這些身邊的小自然，就是自然體驗了。

大自然持有的力量

首先大自然的特征大分為「生動的世界」「變化的世界」「超過人知的存在」。

「生動的世界」是指花草，樹木，蟲，動物等，各種各樣的生命混合成立的世界。「變化豐富」是指熱，冷等氣溫，雨，風，風暴，雲等氣候，明亮，暗，黑漆漆等亮度，海，山，川，還有平坦也壹定會有凹凸的地面。各種各樣的地形。像日本有春夏秋冬季節壹樣，壹瞬壹瞬的有各種各樣的變化。是「超過人知的存在」。當然人沒有辦法抵抗自然的力量，有趣的是，關聯方法不壹樣，男女老少，健康人和殘疾人大家都可以關聯的存在。當然大自然的特征不只這些，和這個人工沒有辦法的不可思議的世界相關是重要的。

在這個不可思議的世界玩很多，自然給我們人類很多。自然給我們的大分為「刺激五官」「危機管理的感度」「讀取自然的能力」這 3 個。「刺激五官」是在變化多端的自然界，刺眼的朝日，樹皮的褶皺，鳥兒的鳴叫，青草的香味，野草莓的酸甜等等，各種各樣的東西常常刺激視覺，觸覺，聽覺，嗅覺，味覺。我認為這是在現代社會中非常重要的。

「危機管理的感覺」是察知熱，寒，下雨等環境的變化，對應變化的能力，培養做為大自然壹部分的自己對身體變化也能敏感反應的能力。

最後「讀取自然的能力」是從太陽的高度上感受大概的時間，蟬叫的夏天，新月滿月的時候滿水退後…等等，具備從自然中讀取必要情報的能力。這個能力是培育今後的生存能力喚醒野生的重要按鈕。

幼兒的自然體驗的有用性

自然中，不可思議的有人變得誠實的效果。這壹定是人的 DNA 在哪有不可抗自然的記錄。所以自然體驗的時候指導者和朋友等，和人相關的，可以實際感受到社會性的成長。

最近都說自然中的玩耍比平地裏的玩耍更能鍛煉身體的平衡。比如說，比起在平地走，走山道經常有凹凸不平，偶爾還會滑，經常要保持身體的平衡而行走的話保持身體中心變得比較難。

而且，腦科學中也是自然中可以感受各種刺激，有報告指出前頭葉比平時更多通過五感和腦接受刺激而更加活性化。

實際上，過去 10 多年間我從保育園和幼稚園中收取意見，發現幼兒在自然體驗中有了各種各樣的成長。下面羅列壹些效果。

有疑問的時候首先自己思考然後查詢檢索

足球俱樂部裏被教練表揚身體平衡

擅長集體活動

回家後有很多話說

可以好好吃壹日三餐了

早睡早起了

萌生想接觸小生物的想法
不會因為小事而心碎了
更加的想挑戰各種事了
比以前更長時間的集中做事了

當然這些都是日常保育等老師努力的結果，實際上保育園和幼稚園的老師，還有父母通過自然體驗而體會感受到的。

自然體驗的做法

那麼，實際上怎樣對幼兒進行自然體驗呢？是連接孩子們成長的「自然教育」的場所嗎？我想這是擔心的地方吧。

好像有各種技術可以運用，家長，指導者對大自然的興趣比任孩子更享樂於大自然是最重要的。孩子們在察覺大人發出的空氣感中生活。所以大人越是認真，孩子們就越容易在大自然中的得到各種發現和學習。首先以此為基礎我們先實踐看看下面 5 個。

1.有頑皮的心

不是只是帶領孩子前進，如果這個時候問這樣的問題孩子們是不是這樣反應呢？如果這個時間給他看這個，孩子們壹定會嚇壹跳…。等等，經常有頑皮人的心情，制造各種契機給孩子們吧。

2.對對方/對象物感興趣

「快看看這個葉子！很有趣！」「是啊，很有趣」。這是經常有的對孩子的發言的大人的反應。是在同意，對孩子的言行沒有興趣的發言。不是這樣，盡力對對方的言語和行動，對自然物有興趣，自己自身也是像「為什麼這樣？」「小孩子對什麼有興趣呢？」這樣，對對方和對象物有自己的興趣。這樣的話，孩子們也有新的發現和感動。

3. 找到/發現

大人平時都很忙，已經養成了盡力排除必要情報以外的來生活的習慣。以這種感覺進入自然中什麼也學不到。不說經常。只是在這個時點，對進入眼裏的，

進入耳朵裏的先有興趣看看。然後，平時覺得理所當然的花草，再重新帶興趣看看，從那可以得到各種各樣的發現。自己尋找有趣的東西，發現很多後，孩子也能找到自由，自己能有發現。

4. 感受

分單位，有的人是以秒為單位生活，不可思議的人的五感被封閉了壹樣。所以，先完全開放自己的五感看看。這樣就能夠知道風是潮濕的，比什麼時候孩子們的動機都高等等，各種各樣的小事情也能感受很多。我認為感受是成長和學習的起點。

5. 靈活運用

比如說，孩子在公園拿出勇氣比平時從更高的地方跳下。這樣美好的事只在當場表揚是很可惜的。這個時候的成功體驗帶到日常中，讓更多的孩子有挑戰的動機看看怎麼樣呢？

如果撿很多的葉子，就用葉子做做什麼看看怎樣呢？孩子在自然中得到的大的學習體驗，不是只在那個場合可以在各種各樣的方向中靈活運用。

最初即使不熟悉生物的名字，沒有遊戲的知識也完全沒有問題。反而比起有這樣知識優先的和孩子自然體驗，看到不可思議的生物的時候從他的特征任意的取名字對孩子來說能有學到更多知識的機會。

大家也請開心體驗和幼兒壹起自然體驗看看。

■ 執筆者介紹

石田 勝紀 培養用力成長的孩子

(株)綠進學院代表董事，教育設計研究所代表。國際工商管理碩士(MBA)，教育學碩士，東京大學大學院教育學研究科博士課程在籍。1989年，以20歲起家，創業補習學校(綠進學院)。不使之學習所謂填鴨式，以指導「提高心智」「整理生活習性」「主動思考」的3個柱子來提升學習成績，自己也直接指導3000人以上的學生。年間超過1000萬訪問的受歡迎連載專欄東洋經濟在線連載「用力伸長的孩子什麼不同?」。主持以媽媽為對象的育兒教育學習會Mama Cafe，建立共享學習的場地。

■ 著作：「將『1冊筆記本』給不學習的孩子! (Discover Twenty-one)」其他多數。

長谷部 雅壹 推薦自然教育

有限公司ビーネイチャー董事。戶外製造人/自然解說人。

2000年花了整整壹年從7,000米級的山到巴塔哥尼亞的大地，從質樸的營生國家到發達國家，接觸自然與人為文化的旅行了世界壹周。現在也是背著帆布背包走在道路和秘境的旅人。除了項目的企劃·搭配·營運以外，也舉行幼兒園和保育園的諮詢服務業務，著眼於適合保育員的自然體驗領導人教育，給幼兒通過自然體驗進行身體平衡，感性，社會性等的教育。小學館「新·幼兒和保育」每期連載「推薦自然教育」。雜誌，電視機和收音機等，和大量的媒體主要活躍於戶外，幼兒教育，防災關聯。

■著作：「自然教育 (MIKUNI 出版)」，「與孩子享受戶外遊玩(NEW 以外 OUTDOOR HANDBOOK)(地球丸)」

■協助園

封面：學校法人松本學園武藏野中央幼兒園武藏野中央第二幼兒園（東京都武藏野市）

■「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>