

## 「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. 從育兒心理學看「提升孩子能力的育兒」
- 11. 為了讓孩子們成為「不輸給 AI 的人材」
- 15. 概況

## 從育兒心理學看「提升孩子能力的育兒」

育兒心理專家

積極育兒研究所代表

佐藤 めぐみ

孩子們壹邊追求從自己裏面湧出的歡心鼓舞而自然發揮自己所持有的能力。另壹方面經常因為和父母老師等大人的接觸方式的不同孩子的能力也可被“引導”出來。這兒從育兒心理學的視點談談關於「為了引導孩子能力家長所能做的」。

### 父母的接觸可以改變孩子

我所做的育兒相談，有各種各樣煩惱相談。「壹下就哭了」「離不開媽媽」「沒有幹勁」「不聽話」等等。

這些煩惱通過心理學的分析，可以找到那個孩子那個時候所需要的方法。而實踐這個方法可以看到孩子很大的變化。孩子因為父母的接觸方式而發生非常大的改變。

這次的主題「孩子的力量」也是壹樣。父母怎麼接觸可以把孩子的能力引發出來。相反也會埋沒了孩子的能力。父母的接觸直接影響到孩子的內心，往正的方向運行的話孩子的能力能出來，往負的方向運行的話，就有可能被扭曲彎曲了。

那麼把孩子的能力引出來的要點是怎麼好好傳達到孩子的內心。借此介紹我從心理諮詢經驗中得到的「結果什麼傳到孩子的心裏了呢？」

### 父母的言語能改變孩子

首先是父母的言語。用什麼言語可以很大改變孩子的行動。因著言語孩子的動機也會上也會下，下面介紹幾個例子。

#### ◇讓人沒有氣力失去幹勁的相處

「青椒，基本都剩著啊」「襪子還沒有穿嗎，快點了」「不行不行，這樣不行，這樣的話發表會出不了了」

◇讓人有幹勁有氣力的做法

「哇，青椒吃了壹點了啊，很加油哦 - ♪」「還有襪子就好了，媽媽要輸了」「這部分努力的話就很好了，好吧，再集中做 3 次看看」

這些特征總結壹下

- 減低幹勁 = 註意到還不會的地方
- 提高幹勁 = 從做得好得地方表揚起

**不是「表揚 = 捧」**

看著孩子不會的地方，經常會首先想點評……，這是經常有的。這是孩子違背父母「希望你這樣」的期待。只是那個時候，以要求孩子 100%的基準，達到 80%也只認為「還沒有」。

孩子是光溜溜的只身來到這個世界，換衣服，刷牙齒，收拾，未知的世界。從什麼都不知道開始壹個壹個的學。父母想從孩子的行動從 0 開始培育。視線往下的話可以看見很多值得表揚的地方。「做到了 40%」「比昨天好」，表揚說「很努力啊」「媽媽很開心」就可以把「好，做吧」的幹勁引導出來，這是累積，終於可以指向 100%。

「但是沒有做什麼大不了的就表揚的話會不會慣壞了」也有家長這樣擔心。確實「○○是天才」如果壹直只看孩子的能力和結果的話，反而會使孩子的幹勁下降。為什麼呢，會認為「我是天才，所以不用做也可以」，就不努力了。

這兒說的是，把孩子的能力引伸出來的表揚有點不壹樣。不是孩子的能力和才能，肯定孩子「在努力」的努力和忍耐等是心情向前，行動向正的方向的原動力。

**不是 3 歲兒的神話而是 8 歲兒的神話知道嗎？**

這裏介紹的是父母質量高的發言可以帶給孩子變化。說的話有「直接型」的影響力。關於這個知道的人比較多，實際日常的親子交流能感受到。但是父母的言語的影響不只是這樣直接型的。也許並不被知道，父母的言語影響到對孩子的思考方式。

When? ~ 什麼時候

思考方式是指「這個人是正面思考」「負面思考的人呐」這樣分析看待人物。0~

8 歲左右的期間急速發達。這個時期，父母用積極的語言的話，作為發言基臺的積極思考和想法也被壹起吸收，孩子的想法也會傾向積極。然後，過了這個時期，孩子的思考方式就定下來，沒有什麼特別的行動的話，就用那個模式看世界。所以幼小時期的親子關係，不只是量，質也是要點。以前是說到 3 歲為止的育兒很重要，那以後的數年也非常有影響力。可以說不是 3 歲兒的神話而是 8 歲兒的神話。

Who? ~ 從誰而來

和孩子們最長接觸的交流的量大的人的影響力比較強，壹般是母親成為重要人物的家庭比較多。實際上母子的思考方式和孩子的性別沒有關係，可以知道很相像，男孩子也有比較高的像母親的傾向。

How? ~ 怎麼做

思考方式的材料是日常的交流。但是日常的交流不是只對面會話。孩子聽的話，眼睛的表情等是吸收的材料。就是說不只是母親發聲和孩子說話，母親的獨語，媽媽聚會的會話等，不只「對・孩子」的語言成為參考，對事物的看法也變為有形化。

這個間接型的父母語言的影響力和壹開始傳達的直接型不壹樣，是當場不好把握而容易被忽視的，成為大人也會受影響的孩子的思考方式，怎麼可以怠慢呢。積極思想可以使我們對事物都積極，也更容易發揮自己的能力。

之前的青椒的例子也可以看出，杯子裏壹半的水取「都有壹半了」還是「只有壹半」呢，傳達給孩子的語氣有很大的變化。意識壹下自己是被說的立場的話，哪個更好聽，就可以選擇好的搭話方式。

**語言是鑰匙，但是果實更重要**

到此為止，我們看了引出孩子能力的父母的語言，重要的不只是語言。父母的行動，態度，姿勢也是引出孩子能力的重要存在。

孩子越小影響力越大。為什麼呢，越是還不知道語言的嬰兒期越能夠用「媽媽在說什麼呢」「媽媽在做什麼呢」來判斷。特別是 0~2 歲左右，比起聽著對方的語言學習，看著對方行動學習的學習方式更優勢。踏過這點，以後可以意識使用正面的

語言，下面介紹壹下父母的行動力。

### 只用語言是不夠的，和行動的壹貫性是要點

咨詢的時候經常相談的有「好好的說了但是壹點都不○○」。但是，詳細聽其實際的話，父母的語言和行動非常經常有矛盾的地方。特別常見的有以下 2 個模式。

#### ○模式 1:有言不實行型

比如說

- 對孩子說「要收拾」爸爸卻亂脫襪子
- 對孩子說「不要吵架」夫婦卻總是吵架

這樣對孩子說自己卻做不到的模式。孩子越小比起用語言理解，學習父母的行動比較多。所以自己的語言和行動的壹致性非常重要。

#### ○模式 2:非現實牽制型

還有壹個常見的是

- 說了「甜的不能吃」卻又給了說「只這次哦」
- 說了「遊戲沒收」，被哭了以後又給了他

像這樣的模式。孩子不聽話的時候，出於「說讓他驚嚇的話的話，應該會聽吧」的心理，經常會有這樣的言語

「都不給妳了哈」

「絕對不帶妳去了」

「全部扔了」

這樣說了卻不能守的非現實的言語，結局比較多的是被哭了以後父母折合的模式，相反讓孩子學習了不好的壹面。就是「媽媽說的不是真的」「只要哭的話就有辦法」，為了不陷入這樣的模式，父母只能說自己能夠做到的。

「今天的點心沒有了哈」

「遊戲給媽媽管理到今天晚上」

「地板上散落的玩具今天“收起來”了」

但是這樣子誇大的說，不如往小裏說能好好遵守住的話更容易影響到孩子。

現在的時代，有擔心孩子的自我肯定感低下。用言語也可以對孩子的存在給與肯定，傾聽能完全接受孩子的存在。能夠自我肯定的孩子不會因為小事情而受挫，能相信自己而去嘗試。父母好好的「聽」孩子說話也能引出孩子的能力。

最後，孩子的心是正直的，消極的搭話也吸收消極的想法，父母語言和行為壹致的話，孩子也會行動。然後父母好好聽孩子說，孩子也會好好聽父母說。孩子的心是妳敲就響，所以不能不敲。

## 孩子們怎麼成為『不輸給 AI 的人材』

森大塾 代表 All About 「子供の教育」 向導

森 大輔

都說「因著 AI 的進步，今後 10~20 年左右，人做的工作壹半會被機器奪去」。為了孩子們在那樣的時代也能活躍應該培養什麼樣的能力呢。

### AI 代替人的時代

作業工作就不用說了，證券分析和金融師這樣需要高度分析能力的工作和作家，作曲家這樣需要創造力的工作，AI 代替人的時代也要到來。

我認為那樣的時代，不輸給 AI 的人應該有培養「思考能力」「交流能力」的必要。

### 「思考力」不輸給 AI

本來「思考力」具體是什麼樣的呢。我用以下 3 個能力來思考孩子應該提升的「思考力」

- 1 比較
- 2 抽象化
- 3 因果關係

### 「比較」能力是？

「比較」能力是找到事物的「不同點」和「共通點」。說這個「比較」能力稱為思考能力的基礎是不為過的。比如說，晚飯買東西的時候「B 超市比 A 超市便宜（不同點）」「A 超市和 B 超市 20 點以後菜品都便宜的（共通點）」所言我們進行「比較」。

孩子也做孩子的「比較」，當然也有「觀點的不同」。比如

前日我讓所經營的私塾的孩子們寫「聖誕節和正月喜歡哪個」主題的作文。然後「聖誕節雖然可以拿禮物，正月的料理不好吃所以比較喜歡聖誕節」（「可以拿到的」和「吃的食物」的 2 個觀點混合存在）

「正月可以見到遠方的親戚，聖誕節還要上學，所以比較喜歡正月」

（「見面的人」和「休息不休息」這 2 個觀點混合同在。

這樣用各種觀點思考的學生有很多。

本來不是用壹個觀點的話很難說是正確的比較。

向誰說明什麼說服什麼的時候等，使用「比較」的場合比較多。幾個觀點混在壹起的話會偏離，不好傳達給對方，需要註意。

### 怎麼讓自己有「比較」的能力

有「比較」能力首先把周圍的事物用各種觀點比較練習。比如說「蘋果和橘子什麼相同什麼不同呢？」等把身邊的東西拿來練習。「色」「大小」「味道」「季節」等可以用各種觀點思考。小學升學「比較」也是比較經常登場的單元。小學不參加升學考試也可以用考試對策的教材來集中學習看看。

### 抽象化是什麼？

事物抽象化（具體化）的能力是做任何工作都可以伸張的能力。

抽象 ⇔ 具體

哺乳類            狗・貓・海豚

水果              草莓・香蕉・哈密瓜

這樣抽象化的能力是自然而然的。

比如指著自家的桌子教孩子說「這叫桌子」。那麼孩子不只對自家的桌子，大小，顏色，形狀不同的別家的或者餐廳的桌子也能自然的稱為「桌子」。

這對孩子來說「桌子」→可以抽象化為「有天板，和 4 個腳的東西」。

這樣「抽象化」的能力是自然而然的，因人而異也是事實。

這個能力高的人把事實抽象化其他場合也可應用。

比如「我家的孩子電視遊戲可以持續幾個小時，關於遊戲的知識很豐富」對於這樣的事實可以抽象化為「孩子對快樂的事情可以集中，相關的記憶力也就高。」

而且，「如果學習中加入遊戲的要素，可以更集中，記憶也好。所以找找壹邊玩壹邊學的教材」等，其他場面也可應用。



另壹方面，「抽象化」能力比較低的人只會責怪「我家兒子，只玩遊戲都不學習-。」沒有辦法應用到其他場面。

### 怎樣培養「抽象化」能力

為了培養「抽象化」能力，首先練習把周圍的東西分具體和抽象來整理是重要的。幼兒期的孩子的話，可以用具體物和圖。

### 因果關係是？

「因果關係」是原因和結果的關係。

我所經營的私塾的學生也對「因果關係」有很強的意識。比如說，算數的問題做錯的時候，講師不是只指出錯誤的部分，先讓孩子自己找「錯誤的理由」。不這樣明確「因果關係」的話同樣的錯誤還會反復。

這在大人的世界也是壹樣的。「有幹勁，也很努力，卻沒有結果」的人也是因為沒有怎麼意識

到「因果關係」。沒有深度思考「為什麼自己沒有結果呢」只是不顧壹切的努力的話是不會出結果的。

雖然 AI 可以從大量的數據中發現「相關關係」，但是至今還不能判斷是不是有「因果關係」。是我們人類應該做的是好好培養孩子把握「因果關係」的能力。

### 怎麼培養把握「因果關係」的能力？

培養把握「因果關係」的能力先要養成習慣。只是，其實孩子有基礎的，周圍的大人怎麼提升能力是重要的。

孩子到了某個時期就總問「為什麼？」「為什麼這樣？」。就是所謂的「提問期」（比較麻煩）大人謹慎認真的對待問題是重要的，大人也不知道的時候可以壹起查。知道查的方法的話就會自己查了。）

作為閑談，偉大的發明家愛迪生問了很多「為什麼？」「為什麼這樣？」讓周圍的大人困惑。結果被小學的老師說「可以不要來學校了」。實際上沒去學校了。然後愛迪生的母親在家自己教了，愛迪生的母親和他壹起尋求「為什麼？」「為什麼這

樣?」。這個時期培養的把握「因果關係」的能力也是培養愛迪生成為偉大的發明家的要素之壹。

## 不輸給 AI 的「交流能力」

因著 AI 的進步，個人的情報量和知識量的差沒有了。這樣的話每個人的「交流能力」在社會中更受重視。做什麼樣的工作都需要有自己的「粉」。所需要的重要的能力中，這兒想談談關於「細心・用心・關心」和「笑臉」

### 「細心・用心・關心」

「細心・用心・關心」是壹定要在孩子小的時候培養的能力。大人了再培養就不容易了。

不是只自己，註意到周圍的細小事情，推測周圍人的身體和心理的狀況（細心）。然後站在對方的立場上思考，先察知到對方的需求（用心）。有時可以讓對方感動超越對方期待的對應（關心）。有這樣能力的人，壹定有「粉」相隨。

我在鐵板燒店裏遇見的事想作為我的體驗談介紹。我和妻子相隔壹年後第二次去了店裏，進入店裏說了自己的名字後被帶到座席上。那時候店員特地指定了座位說「先生座這兒，太太座那好嗎？」還特地指定坐席，那時候有壹些違和感，也沒有特別在意，吃第壹品目的時候發現了理由，我是用左手，只有我的筷子是擺在左邊。當然那時候沒有特別告訴店裏這件事。也不記得 1 年前有和店員說過。感動了問店員說（用左手的人對壹般用右手的社會會感覺到壓力，所以這樣對應能感動），1 年前發現我用左手用筷子，就寫下筆記。我瞬間成了這位店員的「粉」，以後有什麼慶祝的事都來這家店。

能這樣做到「細心・用心・關心」的能有很多「粉」，也會成為社會活躍的人才。

### 為了孩子能「細心・用心・關心」可以做什麼呢？

為了讓孩子成為這樣的人才應該怎麼做呢？

最重要的是父母自己做「細心・用心・關心」的榜樣。什麼事情都是壹樣，孩子跟父母學。父母給孩子看「細心・用心・關心」的姿態的話，自然就有那個能力。

然後和孩子壹起鍛煉也可以。比如說，（禮貌有點不好）像去餐廳這樣各種人聚

集的場所的時候，觀察周圍的客人，自己是提供服務的人的話，思考怎麼對那個人也是很好的練習。

### 「笑臉」

人被視覺情報很大的左右。有研究結果說「比起談話內容等的語言情報，說話者的表情和動作等視覺情報更能影響人」。

所以我們自己也應該注意自己的臉部表情。

我平時經常對私塾的孩子們說「要對自己的表情負責」。嘴說「謝謝」，但是沒有笑臉的話傳達不了感謝。怎麼好吃的料理，服務的人的臉上沒有笑臉的話，好吃也減半。

特別是，要注意「聽人說話的時候」，孩子們有沒有用對方好說話的表情和態度聽說話呢。

### 怎麼做到「笑臉」呢？

這也是同樣「父母做榜樣」是很重要的。平時大人有意識的用「笑臉」接觸。結賬的時候，餐廳下單的時候等，大家是用什麼樣的表情和店裏的人接觸的呢？比如說，我認為即使支付錢來接受服務，「笑臉」也很重要。

然後，在鏡子前練習笑臉也是有效的。我自己也是學生時代，也是偏向於沒有表情冷漠的印象（自己沒有那個意識），在就職活動被指出以後，在鏡子前練習笑臉，平時嘴角也有意識的上揚了。現在學生時代的朋友說我「(表情，體型)都變圓了！」

### **從將來倒算想想現在該做什麼**

這次我們談了「為了讓孩子們成為「不輸給 AI 的人才」」。

現在的世界有多樣的信息。變化的速度也很快。在「教育」這個領域裏「對孩子來說什麼好」也是不明白的狀況。其中，父母和老師們不是註重眼前的結果，隨波逐流，而需要以「從孩子的將來倒算看看現在應該做什麼」的視點來思考孩子的教育。

世界怎麼變化，為了孩子們實現夢想，在社會裏活躍而需要的在此介紹的「思考力」「交流力」是不變的。所以壹定趁這個機會想想為了培樣孩子的「思考力」「交

流力」我們具體能做些什麼呢。

## ■執筆者介紹

佐藤 めぐみ 從育兒心理學看的「提升孩子能力的育兒」

育兒心理的專家

正面育兒研究所代表&育兒諮詢室「正咖啡」主持

英國·萊斯特大學大學院碩士號(MSc)取得。荷蘭心理學會(NIP)認定心理專家。

現在，在正面育兒研究所做面向媽媽的育兒心理檢定講座(2級, 1級)，育兒相談所的心理諮詢，通過面向媒體和企業的執筆活動等，以育兒心理學支援育兒活動。著作「育兒心理學專家教的發光的媽媽的習慣」等。

■正式 HP : <https://megumi-sato.com/>

■正片育兒研究所: <https://pp-labo.org>

森 大輔 為了讓孩子們成為「不輸給 AI 的人材」

群馬縣出生。經過慶應義塾高中而進入慶應義塾大學法學系法律專業升學。

大學畢業後，東證壹部上市公司主管新畢業生採用之後，進入關西初中應試升學補習班 NO.1 實績的海濱學園公司。壹邊從屬於算術科壹邊從事新畢業生採用和營業企劃等多項業務內容。此後於 2011 年獨立。開始了森大塾。

從幼兒到初中生，指導廣泛世代的學生。和以前的私塾的印象不同不指是「學力向上」還有「思考力」和「交流力」等，綜合孩子們將來在社會活躍所必要的能力開講座。

還執筆 All About 的「兒童教育」向導，也作為講演活動·電視節目的客人和評論員參加活動。

## ■協助園

封面:學校法人龜谷學園幼兒園型授權的孩子園宮前幼兒園(神奈川縣川崎市宮前區)

## ■「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>