

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. 从未来成年世界思考（现在的儿童所真正需要的教育）
- 10. 培养坚韧不拔的内心和生存力的方法
- 15. 概况

## 从未来成年世界思考（现在的儿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

"现在儿童真正需要的教育"，人工智能，机器人技术，AR，VR，3D打印，纳米技术，区块链等等，这些词汇如今已经被广泛使用，但在20年前的2000年左右，这些词汇在一般社会中根本没有被使用。

仅仅20年的时间，这么多技术的进步，世界正在以加速度前进。而从现在起的20年后，大约在2040年，世界将会变成与现在完全不同的世界，这是很容易想象的。

并且在2040年代，现在的儿童将作为社会人士投入工作。对于将要生活在这个时代的孩子们，他们需要什么样的教育呢？对于这些问题，是否有很多人认真考虑过呢？

### "非认知能力"之所以比以往更受重视的原因。

在与人工智能和机器人共存的时代，社会中的机械已经承担了标准化的工作，人们期望人类具备"人类特质"，例如理解他人情感，提出新的创意。具体而言，"策划"和"管理"等领域是只有人类能够胜任的工作。换句话说，在未来社会，人们将需要创造力、人际交往能力和判断力。然而，这种"人类特质"和"创造性"并不是通过桌面学习而能够获得的。

与此不同的是，"沟通能力"、"主动性"、"问题解决能力"等无法以数字评价的人类能力，被总称为"非认知能力"。另一方面，可以用分数来评价的能力，如"书写汉字"、"做加法和减法"等，被称为"认知能力"。"人类特质"，比如创造力，被归为"非认知能力"的范畴。因此，要成为未来能够与机器共存并取得成功的人，高度发展的非认知能力是必不可少的。

### "培养非认知能力"需要提高的"思考能力"

在培养孩子的非认知能力时，困难之一是，"具体来说，这些能力如何提高，因孩子而异。"像养育孩子一样，培养非认知能力也没有通用的公式。"这个孩子这样做能激发他的积极性"，大人们需要牢牢把握个体特点，以适合每个孩子的方式激发和培养他们的能力。

然而，在这里可以确定的一点是，所有能力的基础都是"思考能力"。"思考能力"的培养将促进创造力、批判性思维能力、问题解决能力等非认知能力的发展。为了提高思考能力，需要给予孩子更多的思考机会。换句话说，要"培养思考习惯"。为此，"给予经验"和"承认孩子"这两种行动至关重要。

### "经验"是"思考的基础"

为了培养"思考能力"，有效利用日常对话，增加"思考机会"是非常重要的。成年人经常给孩子各种指令，例如"不要跑，因为危险"或者"穿上鞋子"，发出这些命令很容易。但现在停下来，

给孩子提供思考的机会，例如“为什么不能在这里跑呢？”或者“为什么要穿鞋呢？”。

思考“对方为什么说这样的话”或者“为什么要指导这种行为”这种思考方式可以说是一种批判性思维能力，但当然，由于孩子可能无法理解这个原因。如果孩子想不明白，成年人需要告诉他们，例如“如果在这里跑，可能会撞到其他人”或者“穿鞋是为了更快地到达公园”。通过反复进行这种行动，孩子内心的“理解”和“知识”将在“经验”的基础上产生，然后他们会自然地进行“思考”。

为了进行这种对话，首先需要建立孩子和成年人之间的信任关系。因此，首先，周围的成年人，如父母或老师要先认同孩子，这是孩子自己思考的基础。

当人们思考事情时，他们会基于自己的经验进行思考。成年人活了很长时间，有丰富的经验，但孩子自认识事物以来积累的经验很有限，因此，他们比成年人明显缺乏“思考材料”。换句话说，如果想培养孩子的“思考能力”，那么最重要的是给孩子积累更多的经验。

如果成年人不断阻碍孩子的意愿和行动，比如说“这个不行，那个也不行”，那么孩子的“思考材料”将永远不会积累起来。结果，他们将成为“无法自发思考的人”。

例如，如果面前有一个水坑，成年人通常会避免踏入。这是因为基于经验，他们能够想象“踏入水坑会弄脏衣服和鞋子”。

然而，那些没有经历过“踏入水坑会弄脏衣服和鞋子”的孩子，可能会根据本能的欲望，认为“踏入水坑看起来很有趣”，然后大胆地踏入其中。结果，他们可能会被淋湿，感到不适，然后哭喊着说：“我的鞋子被弄湿了！”。这是一种需要亲身经历才能理解的情况，与成年人用言语告诉他们“踏入水坑会弄脏鞋子，所以不要踏入”相比，通过亲身经历理解更为深刻。

### **孩子通过不断的经验才能最终掌握知识**

这里需要注意的是，孩子不一定能够通过一次经验就立即理解事物。成年人可能会从一次经验中迅速进一步行动，但由于孩子仍处于未成熟的阶段，他们会忘记所经历的事情。只有通过反复的经验，他们才能最终学会。换句话说，孩子不必在一次经验中掌握事物，需要成年人耐心地陪伴他们在“经验的反复”中学习。

成年人通常倾向于提前防止孩子犯错。这可能与日本特有的观念“犯错是不好的”有关，或者出于成年人的方便，他们想要避免因孩子的错误而产生麻烦。想象一下孩子自己尝试将热茶倒入杯子的情景。如果孩子试图迅速将壶高高举起，成年人可能会立即意识到这可能会导致茶洒出来。如果茶水洒出来，成年人将需要清理，因此，出于迅速的判断和避免额外工作的考虑，很多人可能会马上制止孩子，说“不行！”。

或者也许会有人对孩子说：“如果从那么高的地方倒，麦茶会溢出来，所以可以试着从较低的地方慢慢倾倒。”然而，通过这种方式，孩子就无法亲身经历“从高处倒麦茶会溢出来”这个事件，因此这个知识难以牢固根植。除非孩子自己经历了不小心溢出麦茶的情况，否则他们可能无法理解成年人的话。

没有失败就无法学到东西，这对于语言学习也是如此。孩子从只会发出“啊”、“呜”之类的咿

呀声音的阶段，逐渐模仿周围人说的话，并逐渐开始发声。然后，他们反复犯错，被父母纠正，通过倾听周围的对话自我修正，逐渐掌握语言。也就是说，“失败的经验”与“成功的经验”一样重要。无论失败还是成功，都要提供机会进行实践。这是培养思考能力的重要过程。

它还具有建立“抵抗失败”的优势。如果成年时没有经历过任何失败，就会自然而然地害怕失败，会努力回避失败。

成年人可以为增加孩子的经验做的事情是为孩子提供各种实践的机会。以前面的例子为例，如果孩子想自己倒麦茶，可以考虑如何降低“倒出来后的擦拭清理麻烦”这个风险。比如，在浴室尝试，铺设防水材料，穿上不怕弄湿的衣服等等，都是可以考虑的措施。

通过这样认同和尊重孩子想做的事情，孩子可以积极地学习经验。

### **“认同”是培养“思考能力”的过程之一**

为了培养“思考能力”，另一个重要的事情是自然地“认同孩子”。如前所述，如果孩子有自己的意愿，那么理所当然地应该认同并允许他们去做。

我们可以举一个男孩的例子。他在年幼时转入了我们的托儿所。在此之前，他在“大家一起来做这个”的时候不参与，经常独自走开，或者玩完全不同的游戏，因此经常受到批评。

我们的保育员回忆说，第一次见到他时，“令人印象深刻的是，尽管他是个孩子，他的表情非常阴沉”。转入托儿所后，他经常说：“我不在也无所谓”。

在仔细听他讲述后，我们发现，以前他经常被催促“马上排队”，即使他自己没有准备好。此外，如果他没有正确排队，他会被问：“为什么不排队呢？”。这些经历积累下来，可能使他产生了“我不在也无所谓”的想法。

因此，我们决定观察他的节奏。例如，当鼓励他采取某种行动时，我们会努力等待，直到他准备好并自然地采取行动。事实上，他逐渐发生了变化。“他变得更加愿意微笑了”，他的母亲这样告诉我们。

他被反复告诉：“不必和别人一样”，“保持自己就好”，渐渐地增强了自信。他也变得更擅长表达自己的意愿。以前，他被视为“只会哭闹而不听话的孩子”，但后来他开始表达：“我不想做这个，因为我觉得这样很伤心”，他学会了表达自己的感受。他曾经是一个“棘手的问题儿童”，但后来成为了能够理解其他孩子感受的领袖。

不要因为某个孩子不能做和其他孩子一样的事情而否定那个孩子。倾听孩子的话语，承认孩子的情感和意愿。通过成年人的这些努力，孩子可以不断成长，我们通过这个男孩的经历再次深刻体会到了这一点。

### **非认知能力通过“玩耍”可以得以提高**

我们已经谈到，为了培养“思考能力”，增加经验和承认孩子的意愿都是不可或缺的。而在增加经验方面，“玩耍”是一种非常有效的方式。玩耍是极富自主性的行为，它鼓励自己发挥创造力，找到自己玩耍的方式。然后，他们可以逐步发展，专注于玩耍等，从而形成良性的

循环反应。通过这个循环，可以轻松地提高孩子的能力。

最近，“在升小学之前应该学会一定程度的读写”的观点很常见。但是我认为，在学龄前，不需要把太多时间花在学习上。因为在小学里，有专门的“学习时间”，孩子们将学会“坐在桌子前学习”。因此，在入学前，我们更应该专注于积累大量的“游戏”经验，以提高“思考能力”。对于小孩来说，“游戏”是一个极大地增加经验值的活动。孩子如果对某事感兴趣，会以惊人的速度学会。在小学之前没有学习读写，但如果孩子进入学校后对此产生兴趣，他们会自愿学习。实际上，“在学龄前通过父母的指导勉强学习读写的孩子”与“学龄后自愿学习读写的孩子”之间，后者更容易轻松地掌握读写。

如果听到“这个孩子在学龄前就会写汉字”或“这个孩子会做加法和减法”等，作为父母感到焦虑是理所当然的。由于担心“孩子在入学后在学习方面会落后，可能会遇到困难”等原因，有些家长可能会因焦虑而努力让孩子坐下来学习。

在这里，让我们介绍一项在 1960 年代进行的一项追踪研究的结果。该研究比较了在幼儿期给予更多非认知能力培养机会的儿童和在同一时期给予更多认知能力培养机会的儿童之后的行为。

根据这项调查，强调认知能力培养的孩子在入学时似乎比强调非认知能力培养的孩子有更高的学业表现。然而，据报道，这种学业差距在 8 岁左右就不再显著。另一方面，尽管幼儿期内，不同的孩子在培养非认知能力方面存在很大差异，但这种差异不能轻易弥补，即使在成年后也一样。

这一调查结果意味着，学业成绩可以在 8 岁后的努力中取得显著差距，但要提高非认知能力却相对困难。此外，报告还指出，在幼儿时期给予培养非认知能力的机会的孩子，后来的学历和终身收入更高，犯罪率更低，相较于在同一时期接受认知能力培养的孩子。

关于是否应该在孩子进入小学前的 6 岁之前努力培养学业等认知能力，还是应该培养非认知能力，不同人有不同的看法。但我们认为，应该给孩子们提供更多玩耍机会，增加他们的经验，注重培养非认知能力。

## 培养坚韧不拔的内心和生存力的方法

一般社団法人マザーズスマイルアンバサダー協会

代表理事

田崎 由美

我认为孩子天生是坦诚而真实的。然而，他们有时因为不太灵巧，难以用言语恰当地表达自己的想法和真正的感受，因此会试图以各种方式表达。

当我的大女儿还在小学低年级的时候，在早上准备出门的时候，突然说“肚子疼”。我当时很吃惊，因为她已经背上书包，只需穿上鞋就可以出发了。女儿：“肚子疼。”妈妈：“你肚子疼吗？是吗？”女儿：“我不能去学校。”妈妈：“是吗，你的肚子疼到不能去学校了？”我仔细地听着女儿说的每个词，但我感到她说这些话背后可能有其他原因，因此我想知道真相。

妈妈：“所以你的肚子疼而不能去学校。你知道吗，妈妈有一些问题想问你，可以吗？”女儿：“什么问题？”妈妈：“妈妈认为，除了肚子疼以外，可能还有其他原因，所以想请你告诉我。怎么样，有什么事情吗？”突然，女儿大声哭了起来。因为无法用言语表达的情感转化为眼泪。我紧紧抱住哭泣的女儿。

妈妈：“显然，你有让你感到需要哭的事情。妈妈想知道真相。如果你愿意告诉我，妈妈会很高兴。”这番话让女儿开始说话。

女儿：“老师告诉我要在周末完成汉字练习。直到今天，我还没完成（哭）。如果不完成，我觉得老师会生气。所以今天我不想去学校（哭）。”妈妈：“明白了。你还没有完成今天之前的家庭作业。不完成会让老师生气，是吗？”当时的班主任老师据说很严格。女儿之所以不想上学，与她观察到班上同学被批评受教训的情景有关，她担心自己也会因此而感到不愉快。

当真正的原因被了解后，可以采取应对措施。我坦诚地通过电话向女儿的班主任表达了她的感受。

妈妈：“老师告诉我在家时间应该完成的汉字练习没有完成，她说今天不去学校。老师会生气吗？”

老师：“嗯，没事的。我也用了一些难懂的话，其实只要尽力完成就可以了。如果她能来上课就好，告诉她不用担心。”

通过向老师传达了女儿的不安情绪和现状，老师表示理解。女儿的不安情绪消失了，她又可以去上学了。

当女儿回家后，老师的电话并没有像母亲担心的那样责备她，而是明确了作业要在第二天完成，女儿开始迅速着手做作业。

### 不带有先入之见或固执己见地倾听别人的价值

一旦了解，我们就能采取相应措施。我诚实地通过电话告诉了女儿的班主任老师她的感受。

母亲：“老师告诉我在休息时间要完成的汉字练习没有做完，现在她说不想去学校，老师会生气吗？”

老师：“哦，没关系的。我也在用了一个不太容易的词汇，我只是想告诉她做到尽力就好了。如果她能来上课，我会告诉她一切都会好的。”

通过向老师传达女儿的不安情绪和现实情况，老师表现出了理解。女儿的不安感消失了，她终于能够去学校了。

当女儿回家后，听她讲述后，老师没有责备她，正如电话中所述，老师只设定了明天交作业的明确期限，她立刻开始做作业。

### **尽管是亲子，但仍然是不同的个体。**

因为我们喜欢的东西不同，所以我们在养育子女时需要理解，尽管是亲子，但我们是不同的个体。

当看到孩子持不同意见或采取不同行动时，有些父母可能会认为：“这个孩子是错误的，必须纠正他。”

纠正行为当然也很重要，但比这更重要的是要确认孩子的感受“为什么他这么做？”以及导致这种行为的原因，“发生了什么？”。

不要仅仅凭肉眼可见的部分来做判断，通过对话将内心的感受和想法转化为言辞，可以相互理解和沟通。

如果父母带着先入之见，认为“这个孩子一定是在偷懒”，就会失去看到真正的孩子的本质。因此，“倾听”是必不可少的交流方式。

### **“聆听”用汉字写作“耳偏 14 的心”**

“聆听”有三种类型的“听”：听（生活中或无意中听到的声音）、问（听自己想知道的事情）、聆（对对方的话表现出兴趣和关心）。

我们要传达的是，要以对对方充满兴趣和关心地“聆听”。

在如今兼顾工作和育儿的时代，与孩子相处的时间通常是早晨和晚上回家后到睡觉之间的时间。在这个生活节奏中，是否有时间放慢脚步，进行交流呢？我理解，忙于准备饭菜、做作业、参加课外活动、接送等等，这些都是最繁忙的时候。

但是，在繁忙的日子里，是否每天与孩子进行的对话都仅限于工作事项？比如：“做作业了吗？”、“准备好明天的东西了吗？”、“早点睡觉！”这些都是工作事项，而不是真正的交流。

即使在忙碌的日子里，当孩子走到你跟前说：“妈妈，你知道吗？”时，请稍微停下手中的事情，表现出对孩子想要与你交流的兴趣，然后听完她的话。即使你可能对内容不感兴趣，但通过接受孩子在当天想要与父母交流的愿望，孩子将感到被爱，这是很重要的。

我有一个学生，她忠实地执行了这个原则，取得了令人难忘的经验。她的一年级儿子在学校的情况，无论妈妈问多少次，他都只回答“不知道”，不肯与母亲分享。母亲因此感到担忧，开始有消极的猜测，担心孩子是否没有朋友、是否受到欺负、是否在休息时间独自一人。

不是父母想问的问题，而是倾听孩子想说的话。自从学会了“母亲微笑沟通”，那天起，母亲在孩子说“妈妈，你知道吗”时，实践了倾听的原则。

然而，孩子说的内容却是关于“妖怪手表的妖怪~♪”等内容，对母亲来说，这些内容似乎完全无关紧要。

但是，在这种情况下，我们告诉母亲的是，不要在乎内容，而是在倾听时感受“孩子的感受”，所以母亲将注意力放在“孩子的情感”上，聆听了孩子的话。

孩子：“妈妈！这个妖怪是○○的。”

母亲：“哇！真的吗？这个妖怪是○○的啊。其他妖怪怎么样？”

孩子：“嗯，这个是▽▽的。”

母亲：“明白了，是▽▽的。”

在这一刻，母亲感受到的是孩子的兴奋和快乐。

当母亲与孩子一起分享快乐的谈话时，孩子继续说道：“妈妈，每天在学校我和△△和□□一起画妖怪手表的图画~。△△喜欢这个妖怪，而□□喜欢那个妖怪，所以我们画它们~。”

通过倾听孩子想要说的话，母亲自然地得到了她担心的答案，关于朋友、休息时间的活动，孩子从自己开心的话题中开始谈论。

“能这样倾听孩子在学校的状况，真的让我非常高兴。”通过倾听孩子想说的话，不仅可以获得孩子的各种信息，还可以获得倾听的附加收益。

### 倾听孩子说话的三个关键点

那么，如何聆听孩子的话呢？关键有三点。

- 1：用态度表明你正在倾听他们的话
- 2：表现出对你们的兴趣
- 3：享受这个时刻，拥有母亲的心情

首先，第一个关键点是要用态度表明你正在倾听他们的话。对于那些正在兼顾工作和育儿的人来说，知道在忙碌的时候去倾听孩子的话并不容易。但是，“只有 3 分钟怎么样？”即使是“奥特曼时间”也可以。停下来 3 分钟，面对孩子，用“是吗是吗”表示同意，通过使用连接词，“然后呢？”继续倾听，虽然这是忙碌的时光，但感觉 3 分钟并不是不可能的。

也许有时候你会在想，“现在的 3 分钟是否对我来说太珍贵了？”请问自己这个问题。如果你能优先考虑存款在你和孩子之间的信任，那么这将成为以后亲子关系的信任基金。

第二个关键点是，展现出对你们的兴趣。请不要在孩子讲话时中途提供建议或打断他们，而是要感受到孩子高兴地说话的情感，坚持到底。我经常听到母亲说，“我家孩子说话总是很长”，但通过专注倾听，他们的孩子说的话变得更短了。也就是说，如果不完全倾听，孩子的“想要被理解的感觉”可能会导致他们“说得更多”。

通过遵循第一个和第二个关键点，积累与孩子的 3 分钟是培养孩子内心和自信的时光，这

也是建立信任关系的第一步，可以从任何年龄开始。

第三个关键点，孩子们会记住“妈妈总是倾听我的话，她高兴地倾听”，这个记忆可能会成为孩子一生的宝物。这也会增强他们的自信，让他们相信自己受到了充分的爱。

请不要只关注对话内容，而要发现亲子之间笑脸对笑脸、用心交流的时光的价值。希望大家可以通过实践感受到，即使是短暂的时间，也可以帮助培养孩子的内心和自信。

### 发现日常中的感恩之力

我有幸参与了由月刊杂志《知》出版的附刊《母亲》2021 的制作，该杂志拥有 11 万名读者。《知》杂志以人文学为主题，每月连续出版了 30 年。在探讨《知》杂志传达的关于育儿的人文学的本质时，附刊《母亲》的主编藤尾佳子女士告诉我，它关乎“发现日常中的感恩之力”。

我通过口口相传结识了 3700 名学生，并连续听取了 4000 多小时关于育儿的母亲们的故事。我发现，尽管每位母亲都承担着珍贵的育儿角色，但却很少有人意识到育儿的价值，甚至在育儿过程中失去了信心。

面对不按照自己的期望行事的孩子，情绪无法抑制，会对孩子大声呵斥。有些母亲不禁将自己的孩子与别人的孩子进行比较，只看到不足之处，因此对自己的不足感到极度焦虑。还有一些母亲说，在看到孩子熟睡的时候，已经无数次地为自己的行为道歉。

在忙于家务、育儿和工作的每一天中，一些母亲明知道自己主动选择了忙碌的生活，却认为“我应该能够应对这种繁忙”，而一些母亲则还认为“育儿理应顺理成章”，误以为自己以外的母亲都非常擅长育儿，从而产生不满，否定了自己。

这篇文章讲述了关于感恩、自信和母亲们的内心挣扎。希望我们能够珍惜日常生活中的点滴，学会感恩，并理解育儿不是一件理所当然的事情，每位母亲都在尽力，值得被尊重和鼓励。

### “足够好的母亲”

有一种被称为“足够好的母亲（enough mother）”的存在。这指的是那些通常被称为“足够好”的母亲。她们时而温柔，时而不耐烦，甚至会发脾气。然而，她们每天都在努力地为孩子们考虑，全力以赴地育儿。

正因为父母并不完美，孩子们才有机会在社会中培养生存能力。即使陷入自我厌恶，也请再次思考：我想成为怎样的母亲？呼唤您孩子的名字。

呼唤孩子的名字意味着“我知道你在这里”，这是对存在的认可。如果养成每天都对孩子说早安的习惯，孩子会感到安心。在没有多余时间的情况下，也有家长告诉我：“即使只有这一点，我也会珍惜”。

## 言语的力量

无论是育儿、家务还是工作，当时光有限时，您可能会频繁地说“我累了”。说“我累了”意味着您已经“努力了”。

首先，我希望您为自己每天过着平凡的生活而“努力了”这一点而鼓励自己。尽管您可能有时会觉得：“我做不到这个”或“别人都可以做到，只有我不行”，但不要忘记您依然在“努力着”。

家长自己发现小小的努力，并承认这些努力，实际上也有助于认可孩子的小小努力。毕竟，根据筑波大学的村上 and 雄教授的说法，人类出生的机率相当于“一亿日元的彩票连续中奖一百万次的机率”。

生命本身已经是一个 100%的存在，通过各种丰富的经验，我们作为人类不断成长。即使失败，如果能够从失败中学到东西，然后想方设法应用到下一次，那它就变成了生存的力量。

正如谚语所说，“失败者也可以理解为‘成功的开始’”。父母和孩子都还在成长中。如果将小小的失败视为一种经验，用百分制评分的方式一步步成长，我们将能够感恩我们能够相互成长的机会。

## 家长和孩子都在不断进化

有一位母亲，她担心青春期的孩子，每天都变得唠叨，但在充满焦虑的日子里，她用心提醒自己，也在“我正在努力”上打上勾。

然后，她对我说：“因为我以前说过那些话，所以孩子变得这么反叛，都是因为我的错。”自我厌恶的机会减少了，担心的情感也逐渐平静下来，她给我汇报说。

母亲本身承担着许多情感，如果她一直否定自己，她也会一直否定孩子。父母虽然不完美，但孩子会感到她们正在努力，这也是值得认可的。

通过降低焦虑，她成功地告诉孩子：“妈妈在担心你，所以总是唠叨。”比追求成为完美的父母，更重要的是，要用关爱坦率地对待孩子。当她这样做的时候，孩子回应说：“不要担心。我会好好考虑的。”

## 沟通是人与人之间的桥梁

建立在心灵交流而不仅仅是言语交流的信任关系可以在青春期之后，或者从孩子很小的时候就开始培养。然而，我注意到参加我的课程的人说，幼儿期和低年级的孩子更容易表现出变化。

育儿并不会立竿见影，因此，我建议长期看待，通过通过交流培养看不见的信任关系，从小就开始。

不是通过语言交流，而是通过心灵交流，“认同孩子作为一个人”和“信任自己作为一个人”。因为人类是一个“从现在开始继续成长”的存在，所以相信这一点，共同成长，将成为对彼此都极为幸福的育儿生活。

在这个时期培养的心灵和信心，将成为勇往直前的心灵和生存力，照亮孩子们未来的动力，希望如此。

## ■执笔者介绍

森田昭仁 (Akihito Morita)

ZEN 株式会社和 Grand Cross 株式会社的代表董事。1976 年出生于东京。1998 年，他独自前往美国，没有任何人际关系或关系。由于当时完全不会讲英语，他在语言学校学了一年英语，然后在社区大学专攻商业。2001 年毕业后，他回国并成为一名上班族，但同时在 2007 年创立了一家进口销售公司，仅用 3 年就实现了超过 5 亿日元的年收入。2010 年，他创立了一家家庭护理服务公司，并使其成长为东京最大规模的公司。随后，2012 年，他再次前往美国，成立了美国子公司。由于在美国将第一个孩子送入当地的学前学校的经验，他对日本和美国的幼儿教育差异感到震惊。为了让孩子在日本也接受美国式的教育，他于 2017 年开设了“Mint Leaf International Preschool”。截止到 2022 年，他经营着共 11 所托儿所，分布在东京都、神奈川县、茨城县和长野县。

田崎由美 (Yumi Tazaki)

一般社団法人 Mothers Smile Ambassador 协会的代表理事。作为一名心理辅导师，她致力于“培养人”。作为一般社団法人 Mothers Smile Ambassador 协会的代表理事，她指导亲子辅导，并支持企业的人才培养，已经指导了超过 3700 名学员。此外，她不仅提供育儿技巧，还作为生活工作的一部分，提供了关于培养母亲和孩子“心灵和自信”的课程。她在过去的 10 年里一直进行亲子交流指导，因为她从自己的经验中认识到，言辞中蕴含的真挚和爱心具有巨大的力量，这种无条件的交流可以在没有策略的情况下实现。

## ■协助园

封面：認定こども園 東よさみ幼稚園（大阪府 大阪市）

## ■「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），以及其他的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](mailto:genkikko@kawai-kanyu.co.jp)

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>