

「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. 從傾聽開始的親子之間的「傳達技巧」
- 11. 孩童時代豐富的玩耍創造“閃耀未來”
- 15. 概況

從傾聽開始的親子之間的「傳達技巧」

金澤工業大學 虎之門大學院

主任教授

三谷 宏治

很多父母都煩惱「想和孩子說的傳達不到位」。「都那樣確認準備好了嗎還是忘東西……」「每天，起床了！快點！做作業！快去睡！就這樣重複」「突然開始說臟話，告訴他不能說卻只是說不。為什麼！」

即使那樣也不是「愛的不夠」「太忙了沒有時間」，或者孩子的能力，什麼也不是。

只是親子雙方都沒有實用性的「好好考慮文脈說和聽的能力」，在這以前互相只是「單方向的傳達」。

「單方向傳達」是傳達不了什麼的，也聯系不到行動上去。不是「傳達」，要「交流（雙方向）」才能傳達得到。

相反，能把「語言好好的引導出來」的話孩子們的交流能力和思考能力能有令人驚訝的成長。只要妳「好好傾聽並誇獎」孩子，他們的意欲就能增長好幾倍。這個話題用包括我家的三個女兒的例子介紹給大家。

孩子不理會是因為「曖昧」

從父母的視點看是「傳達不到孩子」。但是從孩子看是怎樣的呢。這樣的話，當然沒法傳達了。父母的話又「曖昧」又「碎碎念」所以孩子「不聽話」了。

「媽媽（或者爸爸）的碎碎念壹直都很長」孩子們是這樣想，而且不止是長還「不知道在講什麼」。

即使被說「要更加油努力學習」，孩子們也不知道「更加」是什麼意思。也不知道該「怎麼」學習。追究其根源，學習的目的和目標是什麼呀。沒有清晰的目標……就是說要明確 5W1H。

曖昧的東西傳不達意。首先，父母自己想說什麼，先清晰要傳達的事。只這個就能改變對孩子的傳達。

詞不達意是因為「碎碎念」

孩子們會想「為什麼媽媽（爸爸，或是雙方）壹直都那麼生氣呢？」。所以孩子

們和父母說話的時候是父母「不煩操的時候」「不忙的時候」「笑咪咪的時候」。這是孩子們自然而然的智慧吧。

職場和夫妻處的好的情況，「積極（向前的，快樂的）」的談話是「消極的（消極的，難受的）」的 3-5 倍以上。

所以「傳達」首先從「誇獎」開始，不是只是「真好」「好棒」，孩子自身認為什麼好，好好的聽聽。並不是按現在的價值觀隨意誇獎，站在孩子的價值觀上誇誇他。碎碎念要在表揚的三分之壹以下！

傳達不了從「不聽」開始

孩子們想「媽媽（爸爸）光說壹點都不聽」。

當然，平時的會話父母們很熱心的聽孩子們說話，因為那是父母最享受的事。但是當父母想和孩子傳達什麼的時候，基本都是單方向通行。連發「指示・命令・註意」。

當孩子們認為自己的「反論」不被聽的話，他就只聽過耳。不去理解內容。

要想傳達要從傾聽開始。首先確認「前提」。然後每次別忘了聽孩子說。然後孩子才進入「傳達」狀態。

「脫離單個詞的星期」是指？

傳達的不好是因為「曖昧」「表揚的不夠」「不聽話」，為了更好的傳達可以「整理清楚 5W1H」「3 倍表揚」「首先要聽」。

為了讓這些成為習慣，介紹壹些簡單的親子練習。這就是「脫離單個詞的星期」這是「好好用文章說話」的壹周。在家裏徹底地執行。僅此而已。

本來單個詞的交流是「不行」「不想」「等下」，「茶」「鞋子」等以壹個單詞而完結的會話。

「脫離單個詞」是指停止上述表達而用文章好好的表達。不是說不能用「不行」來表達。而是不要只用壹個單詞完成，說「現在在看電視不行啊」會更好。

通常這樣在家中持續壹周。用有 7 個框的表格，每天晚上，父母和孩子壹起評價「脫離單個詞」的狀況。或者用貼貼紙的方法也不錯。分「做得很好」「再加油壹點」「還要努力」這三種。小學低年級僅靠這個動機就能提升的很高。

如果班級全體，學校全體都這樣做的話，效果就更好了。東京的世田谷區立蘆花小學 5 年連續實施，福井市也有數校參與。

孩子認為「好玩」就會「熱心參與」

這些學校再活動結束時會有詢問調查。親子壹起都參與。然後就得出了下面的結果。

- ・「非常・參與了壹半左右」78%
- ・「很・挺有趣」68%

是的，脫離單個詞語的星期是挺有趣的。兄弟姐妹朋友們像遊戲壹樣說「單個詞！」也是壹種遊戲壹樣的挺快樂。最讓孩子們感到開心的是可以指點父母的錯誤。父母說「作業！」的時候可以反問「作業是什麼呢？」（笑）

孩子們對於有趣的事會拼命的去做。所以有 8 成的孩子會非常熱心的參與。

這是孩子們自身的評價，問家長的話 1-6 年級沒有什麼差別。不壹樣的是學年間的偏差。

自我評價中有低年級比較松，高年級比較嚴的明顯傾向。可能是自我肯定感的問題（低年級太高，高年級太低）。但是從家長看的話，哪個年級都沒有什麼差別。壹定是父母的評價比較客觀正確吧。

孩子們的心情和行動變化的話吵架會減少，房間會變整潔

孩子們有這樣的感想。「這樣的事開始認為“麻煩”，但是後來變好說話了真好」（3 年男子），「“料理好吃”說得更詳細的話是料理好吃就更開心」（5 年女子）更詳細壹些，按學年分別看看。首先是低學年。

「漂亮的言詞能暖心」（1 年男子）

這是非常好的感想。也有 1 年級的男孩子說「心被溫暖了」

「和 2 歲小的妹妹的爭吵變少了」（2 年女子）

這個孩子知道了「用單個詞的話會吵架但是同樣的事情用文章說話的話不會吵架」這樣的因果關係。很多孩子寫道「能好好傳達自己的心情了」「心情很舒服」。

中學生的各種行動更有了變化。

「不用骯髒的話房間也會變漂亮」（4 年女子）

為什麼呢……。但是父母也匯報了同樣的事實。「這壹周經常幫忙了」「房間收拾清楚了」等等。

壹定是即使被問「房間收拾了嗎？」到現在是以「沒法做」就完了，可能會變為「現在在看電視沒有辦法做，但是等會兒我做」的回答。

用文章說話的話和父母的關係會變好

高年級就越來越不和父母說話。特別是和爸爸。

「和壹直都不好搭話的爸爸可以好好說話很開心。話說的很快樂」(6年女子)

有的時候會生氣。因為用文章說話不好說話的場景會改變很多。5-6年級的男孩子不會和父母說更多的話，但是「和父母並不是那麼好，因為這個活動吃飯的時候比以前說的更多了，感覺關係好了很多。」(6年男子)

像這樣，也有關係變得好的，挺有意思的。

不使用其他習慣性的單詞也有效果。

「沒辦法是指在“做之前就放棄了”所以不用了。在學東西的時候有壹個練習了好幾次都不會的，但是我學會了不放棄練習的竅門。以後也不放棄的堅持。」(2年女子)

「到現在都是“不會啊~”就馬上就想放棄。把不馬上用這個詞做為目標後，就是失敗了，也能看見他默默的挑戰好幾次」(1年男子的家長)

言語可以改變感性和行動。

首先是父母有意識的改變單個詞

開始「脫離單個詞的星期」，馬上發生變化的不是孩子實際是父母們。可以發現自己是怎樣用單個詞交流。

早上的時候「快起來」「吃飯了」「快點!」「動作快點!」「鑰匙!」，晚上的時候「做作業了」「收拾好了」「補習班呢!」「洗澡了!」「睡了」……。

父母的單個詞的交流的元兇，父親的時候比較多吧。都是「洗澡」「飯」「啤酒」或「茶」。

從父母的調查問答中有這樣的反省文。

「不經意的沒有好好聽孩子說話，通過這樣的活動開始好好注意聽孩子說。」

「注意到了“父母先用了單個詞”。父母要先成為模範才好……」

然後對爸爸，有位媽媽寫了這樣的評語。

「和丈夫說“脫離沒有詞”。丈夫說話的詞少的話，從嘴裏出來的詞壹直都是命令口吻。父母自己首先從檢討自己的用詞開始」

是啊，父親有的即使連「單個詞」都沒有。而且說的都是「指示」或「命令」。這樣的話孩子們沒有聽的意願。只當耳邊風。

做後知後覺的父母

今年大學畢業的二女兒在保育園的時候不是單個詞而是用 0.3 個詞在生活。「dai」是拿來，「i」是想要，「nai」是不要。就這個樣子。為什麼呢，因為有壹個非常「先知先覺」的姐姐。二女兒在保育園也是入侵到姐姐的班級，壹直在壹起。0.3 個單詞就能交流，二女兒不想多記更多的單詞也是當然的了。

但是，很多的父母，是更先知先覺，孩子們說話前，可能在思考前，有經驗的父母就開始推測知道準備「可能是這樣吧」。沒有意識到這個剝奪了孩子的思考力和交流能力。

「先知先覺」的父母們，在孩子只說「鞋子……」的時候就馬上回答「已經洗了曬了」。請等壹等。要做「後知後覺的父母」，把孩子的思考和言語引導出來。如果被喊「鞋子」當然要回答「我不是鞋子」。孩子說「鞋子臟了」可以問「然後妳想怎樣呢？」有點（？）麻煩，不過意外挺開心哦。

不受孩子左右，努力壹點。父母要先自立

對於父母來說，最麻煩的是「孩子的心情」吧。「脫離單個詞星期」就是有很多遊戲性，但很多時候就是快樂，即使有趣也不夠（特別是男孩子）的地方有很多。

但是，試試再忍耐些看看。孩子的「真麻煩」不要就這樣附和著，先無視壹下。輕輕附和下「是哦，好麻煩哦」就好了。

人的自發的奮鬥根源是「自我決定感」「有能感」和「和人交流」。是能夠想自己決定了就開始做，做了就能成。然後能得到和自己關係深的人的認可。這三個能讓孩子有「自己做」的想法。

親子壹起跨過「麻煩」這道牆。言語可以塑造人。「脫離單個詞」能夠伸展交流

能力和思考能力，讓感性更豐富，行動有變化，有這樣非常好的效果。

但是，前提是父母自己要先改變壹些。不是「指示・命令・註意」，自己思考多少，不要先知先覺，而是讓孩子自己能有多少思考和言語，能不能守護失敗才是勝負。

養育孩子的目的是「孩子的自立（=離開父母），父母成為「後知後覺的父母」，脫掉「管理的媽媽（爸爸）」是必須的。」父母離不開孩子的話，也不能指望孩子離開父母。

和孩子們傳達什麼呢

關於怎樣鍛煉和孩子們「傳達」的（How）如下所列

- ・父母壹起，不是用單個詞而是用文來說話
- ・為了提高士氣誇獎應是嘮刀的 3 倍
- ・做後知後覺的父母
- ・父母要先自立，加油壹點

等等，孩子們和父母的，壹方加油也傳達不了什麼，大家壹起參加活動（養成習慣）很重要。

說來想要傳達什麼（what）呢。這也是我想問大家的問題。

「大家想和孩子傳達的是什麼呢？」

我們大人應該和「未來的大人」傳達些什麼呢。

最後我想以大女兒 4 年前找工作時寫的文章來結束這篇小論。

傳達給孩子的事情。 ~長女的證言：2012~

現在在找工作的大女兒。在三谷家做孩子做了 21 年。作為幫忙家務，寫了這篇原稿。

我在營養管理學科學習，本來想在這個領域就業，去年年底想挑戰「壹般的就職」。可以說是準備不足，每天學習的充充實實。每天都快樂又忙碌。

就職活動中需要自我分析。就是寫自己強弱的那個。

這之中我知道自己的強項是「不消沈」。

就是考試失敗了，也不消沈。就是消沈也沒有辦法。好好學習了卻沒有得到回報，

可能是悲哀的事，不論怎樣需要考慮的是下次的對策而不是消沈。就是失敗了如果知道為什麼失敗的話，那個經驗也不為零。

這樣說的話從小時候開始，考試後壹直都和爸爸開反省會。爸爸沒有要求要學習。看了考試的分數（比如說數 II 和數 B 兩個都是紅點數）也不會生氣。但是壹定要開反省會。

爸爸對我壹聽分數二問平均點和偏差值③問哪兒錯了四錯誤是因為學習不夠還是粗心伍問為了提高下次的點數做了什麼對策⑥3 天後寫計劃書，就反復這樣。這樣的話，對原因和對策自己頭腦裏也非常清晰，下次的點數也會提高（壹點）。

父母是讓我們這樣自己思考的。然後要求徹底用文章表達。

10 歲左右因為「吵架時把妹妹踢了」而被爸爸罵，

爸爸「知道爸爸為什麼生氣嗎？」

我「因為踢了妹妹」

爸爸「是，爸爸因為妳踢了我二女兒而生氣」

我「對不起」

爸爸「要保證有什麼理由都不能踢」

我「知道了，不再這樣了。」

爸爸「自己想壹下應該怎麼才能不犯這樣的錯誤」

我「寫「禁止踢！」的紙貼在牆上」

爸爸「知道了，那樣做吧」

這樣的交流爸爸把單個詞改成文章來說。這不是「放棄單個詞」而是讓人感到「用文章說話」。

而且，被責怪的時候「思考停止」只會道歉就是被要求想對策也需要動腦思考。這也好。實際不思考對策的話還是會發生同樣的事情。這以後我和妹妹吵架時再也沒有動過手腳（應該）。

和朋友和妹妹們的對話也是這樣。對方回答「真的」「糟糕」「沒錯」的單個詞的時候感覺很難接續話題。我想盡量這樣用文章回答。

只是並不是認為「真的」「糟糕」「沒錯」不好，而是覺得壹句話說完並不好，這個詞語後對方可以重復自己的意見。「真的嗎～她認為是○○」「糟糕，就是△ △」

「沒錯，□□是××！」這樣。就只是這樣，也能變好很多。

然後有意識地持續改變的話，什麼時候就能無意識地會了。

和家庭的交流我感覺最重要的是「壹定要認真的聽」。這是我對家庭全體的想法，這種信賴感才是和家庭交流的要點。

從小就有「爸爸聽我說話」的印象。就是做錯了事的理由他也聽到最後，所以有「想什麼就說說看」的習慣。

這也是我自己想註意的事，對姐妹也是對朋友也是，然後將來什麼時候對自己的家庭也是。

參考圖書 「父母和孩子的「傳達的技術」」（實務教育出版社） / 「幫忙至上主義！」（プレジデント社）

兒童時代豐富的玩耍創造“閃亮的未來”

家庭心理諮詢

よしおか ゆうみ

孩子的未來是孩子的

我們對孩子的未來過於擔心。變化太快看不見前方和對未來的不安，因為大量的情報而帶來的困惑和焦慮，和孩子在壹起的現在的時間沒有辦法從心理快樂。頭腦裏經常有「這樣可以嗎」的沒有自信的問題，自己的直感也鈍了。然後很容易給予用眼睛看的見的有形狀有成果的。但是，父母和教育者認為對孩子好而給與的反而縮小了孩子的可能性的事有很多。兒童時代和自己的心不相和的東西被持續給與的話，到了青春期成為問題的青少年少女，青年們尋求問題得到解決而來到我們這裏。孩子們的欲求和好奇心是顯示「為了成長現在需要的是什麼」的信號。所以我們要好好看好眼前的孩子，用耳傾聽孩子的心聲。感覺到孩子發達的欲求是最重要的。孩子們不是尋求昂貴的玩具和特別的環境。對於我們來說理所應當的周圍的環境，對於幼小的孩子來說都能刺激其好奇心。我們大人要相信孩子自己成長的能力，給孩子勇氣，不要忘記自己溫暖的目光。

「孩子是超過大人的存在，因為他們活向未來。孩子時代的現在是有價值的」盧梭（哲學家）

存活能力 = 玩耍能力

古今國際社會中能對應社會變化的資質和能力的以美國為中心的「21 世紀型技能」OECD 提倡的「潛在的主要能力」等引起了很大的潮流。而且「非認知能力（社會情動性技能）」，非認知能力不同於 IQ 等測定認知的能力，是不好評價的。

就是文部科學省也是按國際基準重新打出了「乳幼兒期的「生存能力」基礎的育成」。好奇心・探求心・挑戰意欲・協調性・貫徹力・豐富的感性・思考力・表現力等「向著學習的能力」，謳歌通過豐富的環境培育潛在能力的重要性。

這些潛在能力在所有的玩耍中被培養。壹個人玩耍的時期通過五感感應身邊的事物。探求從現在需要生活的世界。和朋友共同玩耍的階段自律心開始得到培養。自我表現力和交涉能力也得到磨練。每天都好好的動動身和心玩耍，培養了生存必

須的感性。

並不是只人類，哺乳類的後代為了學到社會性，在父母的庇護下度過玩耍的時期，這裏面在高度而複雜的社會裏的人類的孩子，因為需要準備的到自立為止的時間需要非常長。所以年紀越小越需要確保充分的玩耍時間是重要的。通過多樣的體驗而得到的感性和能力成為人生的「根底」，從而支撐今後的成長和學習。

「孩子天生就內包了貫穿壹生的所有表現」-皮亞傑（心理專家）-

重要的寶藏在隱蔽的地方

像這樣生存的必要力量是支撐人生的基臺。很難馬上以成果和形狀出現，很難評價但是很重要。

那麼我們看看身體的結構構成吧。心臟，腦等從外側看不了。也被保護在不能觸摸的場所在發揮作用。生命，愛等越是重要的東西在平時註意不到的心靈深處安靜的存在。事物的營養也是從外面看不出來。支撐著我們生命和人生的寶藏在我們平日的生活中不被意識到的地方被保管著。

孩子們是透明的「鏡子」。把自己的全部都曬出來，並且把大人的內心映照出來給妳看。孩子還是把大人看迷失的，讓大人認識到要面對的課題的存在。我們也對孩子發火阻止了看不見部分的成長。

「不用心看的話，事物是好好看不清楚的，眼睛看不見重要的。」-聖埃克絮佩裏（作家）-

青年們做剩下的事

「不想就這樣的自己去就職」「到大學以後挑戰了各種各樣的事情，沒有什麼可以讓我那麼著迷的，也沒有想做的」

這是在就職活動對象的對話交流會上他們說的心境。感受得到他們想慢壹點成為大人的想法。被稱為玩偶現象，在同壹性和特性沒有確立就成人的人在增加。發達心理學把現代人的精神年齡說為 $\langle \text{實際年齡} \times 3 \text{分之} 2 \rangle$ 。不想自立的年青人，有很多不想戀愛不想結婚的青人是為什麼呢。和自立的生氣活潑的青人有什麼不壹樣呢。

那是從「本來那個時期應該完成的自己的主體經驗不足」而來的。誰都是自己主

體參與的話可以學到最多。不只是幼小期的玩耍，在摸索自己生活方法的 10 代年齡層裏和自己對面，和夥伴們真心的思想交流的經驗實在太少了。這些經驗的正中心是創造「生氣活潑的自己」，是活得自我的生活方式的軸心。

那麼從腦的發達看，青春期以後，是適合專門化的時期。投入於喜歡的事情，擅長的領域，10 代是最有效果的。如果之前在足夠的玩耍中積累多樣的經驗的話知道自己對什麼有興趣，對什麼可以著迷，什麼是自己的強項，什麼是不擅長的。等等。有很多機會可以認識自己。但是內發的活動不夠的話，孩子不明白自己的特性和意思。所以「想要更多的時間和自由」「還不想成人」「想拉長猶豫時間尋找自己」也是理所當然的欲求了。

「人的發達和成長是有順序的，絕對不能跳級的」埃裏克森（發達心理學者）

玩耍可以促進腦發達調整心理平衡

從壹個遊戲開始→當真專心致力→面對問題→反復糾正，下工夫→完結完成，這樣壹連通的體驗中孩子們伴隨各種各樣感情的心理變化，為了解決問題的葛藤等經常是要思考的。壹連的經驗實際是磨練多樣的能力和感性，促進自我成長。科學家甚至是說「孩子的玩耍是和科學實驗壹樣的過程」。

而且多樣特征和擅長的朋友壹起可以學習到各種各樣的知識和更大範圍的技能。可以拓展自己的價值觀，可以說引子越多越有更加柔軟的感性。

特別是乳幼兒期到學童期是最適合玩耍的時期。為什麼呢，遺傳上腦是從後部原始的部位開始慢慢發達，用感情·感性·感覺來認知世界的玩耍的過程是不被理性幹擾。只有人類的孩子是可以適應任何環境的。兒童時代能夠在被保守的環境中有充分的時間玩自己喜歡玩的遊戲而長大的話，能夠積蓄應對不斷的不可預測的人生的能力。

『支撐 Growing up 的是 Growing down 是指向下伸展的能力。看著自己的生命根源而擴張根部的努力能夠促進人的真正的成長』黑爾曼（心理學者）

葛藤經驗鍛煉復原力

實際上消極體驗在認識自己中是必要的。幼稚園教育要領上述說「葛藤體驗」的必要性的文章反復出現。因為真心認真的投入到「自己事情」的玩具中，才會遭

遇爭吵啊達不到自己預期的葛藤場面。在那初次和自己裏面的憤怒，悲傷，後悔等負的感情對面。而跨越葛藤朋友和老師的支持是必要的。以夥伴的信任為前提的內心的交流，在相互作用中壹起跨越的經驗成為了莫大的財產。孩子們在壹起互相培育。而且那並不是表面的快樂，也有葛藤，深度體驗是必要的。每天反復的日常的玩耍，讓每個人每個人的喜怒哀樂豐富的交叉。這裏有無數的獨壹無二的故事。孩子的玩耍的世界裏有讓心震動的劇情存在。

『讓孩子們受摔倒的練習，輸的練習，以自己自身的責任接受羞恥的體驗可以培育支撐孩子壹生的生命的根』-相田みつを（詩人）

真正的自尊心

「成功了！過來了！」中班的 Hiro 君在土山頂叫的時候，正好在土山玩的兩個朋友互相對面看了說「啊」、然後滿面笑臉的說「好棒！」「太好了，Hiro 君！」。

這是某幼稚園玩耍的壹個場面。壹周前，班主任和大家在園庭裏做了修行場，開始了修行。最大的難關是過繩索。大家都閃亮著自己的眼瞳，挑戰了中途落下，再從頭開始挑戰……這裏面也有 Hiro 君。第二天，第三天。在 Hiro 君眼前朋友們壹個壹個的過關。馬上只有自己過不了關，這個時候表情和全身都滲透著後悔。

所以大家都期盼著 Hiro 君的成功。看見 Hiro 君成功的兩個小朋友跑步到別的地方玩耍的小朋友那兒去告訴他們。當然，最早得到這個大新聞通知的是班主任。班主任和大家打了招呼後跑到修行場的 Hiro 君的地方去。

馬上 Hiro 君就要在大家面前帥氣地輕巧地過繩索！

「哦哦哦！」「過了」「成功了！」

跑到 Hiro 君面前壹起歡心的孩子們。

靠近 Hiro 君的年青的班主任看著 Hiro 君的眼睛說，

「恭喜你！老師每天都看著 Hiro 君忍者每天早上第壹早來，拼命努力的在修行，所以現在真的很開心……」

壹個字壹個字的說了以後老師抱住了 Hiro 君。老師的眼裏有淡淡的淚光。Hiro 君的臉上充滿了自豪。

這個玩耍中，好幾次都墜落的後悔，失敗的時候想哭的心情，還是不放棄的堅強到最後的意志，做了就成了的自信。應該都成了刻在記憶裏的經驗。

那麼對 Hiro 君的自尊心做了貢獻的是和他共感了達成感的班主任老師和小朋友們的存在。自尊心並不是壹個人能取得的。被人認同和自覺壹致的時候初次被實際感受到。也有很多負面感情，接受這種負的狀態的自己，也是有了靜靜默默守望，映照出肯定的閃閃發光的自己的「人」的存在，孩子們才能夠接受等身大的自己。

然後裝滿了「我」的「玩耍」活動成為其大前提。Hiro 君選擇了自己行動，用自己的步驟和方法面對後才得到了「對於 Hiro 君」有意義的經驗。這是給了站在支援立場上的小朋友們勇氣的事兒。

這個故事告訴了我們保障幼兒生活的環境的重要性。

壹個是有充實展開玩耍的時間，有安全的必要的空間還有壹個是可以安心表達自己的群體的存在。

然後有壹個寬廣的有愛的大人的存在來培育來支撐幼兒的生活和心理，培育自尊心。

「誰看著我，誰喊我的名字，誰和我說話，誰和我接觸，誰向我微笑，這個時候，我感覺到什麼」——其偉定的回憶——

向孩子們傳達普遍的價值觀

現在需要和全球化變化的時代相匹配的教育。但只看這方面的話是很單面性而不完全的。只追求時代的先端和流行的話，會容易覺察不到腳下重要的東西而容易突飛猛進。過度尋求完美，把不完全的去掉，不理想的事將嚴重的幻滅。陷入尋求又尋求卻還是遠遠不能被滿足的狀態。心會被迫入苦境而燃盡。

更是因為變化激烈前方不透明的時代，我們每個人都生動活潑的為了更好的更豐富的生活而意識到必要的「普遍的價值觀」去生活是重要的。

我們大人的任務是

- 把從心裏喜悅人生的姿態，持續學習的喜悅給孩子們看
- 喚醒孩子們深處的「人的心根」

這兩個。為了不遲到新教育，不是任何都要全精力付出才重要。

現在是好好的著地，大家壹起保守國家地域的歷史文化和傳統智慧，讓下個時代繼承的時代。然後再開始有合符時代的創意工夫和創新。

「舊的東西活用在現在的時代。舊的好的東西增添生活的美，最後終歸於土」

維尼夏·斯坦利-史密斯(藥草研究家)

向孩子們傳達普遍的價值觀

現在小學生放學後都很忙，進入高年級後，因為學習技能私塾而持有滿滿的日程表。從私塾回來的孩子在便利店選營養劑的時候說「這個廠家的最有效果」的樣子真的就像壹個小大人似的。

現代孩子從「恩賜」的時代變成了「造就」的時代把「社會的寶藏」的孩子當為「自己(父母)的東西」的剛覺變得更強了。然後按自己的意志培育理想的孩子。這樣的意志比較強。因為少子化父母的教育熱心壹年年更高了，為了對應父母的多樣的價值觀私立學校越來越多了。

然後世界性的呈現的深刻的狀況不單只是貧困層和教育格差的問題，而是阻礙了健全的自立的，父母的過度保護，過度干涉而引起的自立危機。帶孩子避開糾葛，細心的註意孩子不走錯道，提前準備不讓孩子受傷和失敗，引導孩子走鋪好的路而不許走旁道。

孩子是在父母沒有看見的地方培養的。有沒有把孩子的生活照得太明亮了，想把握孩子的全部。這樣孩子會很窒息苦的。光明和黑暗兩面人都需要，孩子和大人和社會難道不是壹樣的嗎。人的心裏，不講道理的事，怎麼都沒辦法的脆弱，狡猾，有這樣的東西存在。孩子在父母看不見的地方壹邊學壹邊成長。

「造訪我們的最高瞬間是有了轉換自己內裏的「惡」的勇氣的最強資質的時候」
-尼采- (哲學家)

孩子和夫人都悠悠過的社會

像前所述，所有行動都被光照的孩子們失去了逃離的場所，成長場所變得狹小，沒有了不去私塾而跑去零食店玩耍的「壞孩子」。「調皮年齡」是比起父母和朋友們壹起到更大範圍去冒險，壹邊受傷壹邊強壯成長的孩子，不怎麼看得見了。

這樣，孩子氣的時間，失敗體驗漸漸被消滅。應該怎麼做才好呢……。實際上父母自身也依存在育兒上，感受著不好生存的社會壓力，有著不信任感和不協調感。教育和保育的專門職業人員也日日被沒完沒了的問題煩惱而心痛。

就是現在需要有同樣價值觀和誌氣的多年齡層·立場的人們以孩子為中心的新

的想法。運用這樣那樣的強項，互相減少負擔。設計寬裕的「交流育兒」，創造孩子大人都開心的互相培育的場所的人也在增加。「超出在社會中的作用，立場，職業，園和家庭等的框架，大家共同創造未來！」

和多種多樣的人有寬裕的交聯，家庭和孩子的心也會寬裕。這樣能促進社會的活躍

「育兒成功的家庭不是只家庭內的關係，地域・朋友等，家庭外的人際關係也很豐富」-美國精神醫學研究所-

■執筆者介紹

三谷 宏治 從傾聽開始的親子間的「傳達技術」

1964 年出生於大阪，成長於福井。

東京大學理學部物理學專業畢業後，在波士頓諮詢集團(BCG)，及埃森哲作經營顧問工作了 19 年半，92 年修完 INSEAD MBA。從 2003 年到 2006 年在埃森哲諮詢統帥戰略小組。從 2006 年開始特別註力於面向孩子・父母・的教育活動。現在作為大學教授，著作家，授課・講演者在全國飛來飛去。

K.I.T.除了（金澤工業大學）虎之門大學院主任教授以外，早稻田大學商業學校・環球經營大學院・女子榮養大學客員教授。擔任下課後 NPO 課後・NPO 法人 3keys 理事。『經營戰略全史』（2013）是獲得商務書籍 2 首位。最新刊『漫畫經營戰略全史』和『幫忙家務至上主義！』。

永平寺故鄉大使。3 個女兒的父親。

よしおか ゆうみ 兒童時代豐富的玩耍創造“閃亮的未來”

家庭心理諮詢師 育兒・教育關聯顧問

壹般社團法人亞洲少年高爾夫球協會/青春期運動員精神學校主持

任意團體 asobi 基地/顧問・指導

專業是嬰幼兒保育。兒童・發展心理學。壹邊多年從事幼兒教育，壹邊實踐研究嬰幼兒期和青春期～青年期的連續性，自我表現和朋友關係的發達等的課題。深入學習心理學和諮詢技法，通過在東京都內精神診所的現場研修了青春期・家庭諮詢的經驗積累而獨立。並與中杉並學院中・高高爾夫球部擔任石川遼等人的主教練的丈夫壹起營運少年高爾夫球隊。偕同參加國內外的遠征，與最高級別的選手和青年專業選手們壹起寢食，分析他們的思考和行動的特性，幼少期的生活方式，和父母的關係性等。發信關於為了孩子能顯示自己的特性並活躍的大人必要的分擔和作用。

■協助園

封面：：觀泉寺幼兒園（東京都杉並區）

■「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>