

「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 对于幼儿「睡眠的真正的重要性」
- 9 金钱教育的开始方法
- 15 概況

對於幼兒「睡眠的真正的重要性」

東京灣岸浦安市川醫療中心 管理者

神山 潤

序言

小生是小朋友早起會的發起人之壹。這個會是 2002 年發起的，當時並沒有生物鐘這個詞語，早晨的光作用在生物鐘上，把比 24 小時更長的生物鐘周期縮短，消除人體生物鐘和地球時刻的差等是很多人都不知道的。

所以想強調這樣的晨光的重要而命名為「小朋友早起會」。從而認為要認識思考日中的活動和早睡，並傳達「沐浴晨光，白天活躍，均衡休息」的標語。這樣發起這個會後，文部科學省也開始了「早睡早期早飯運動」，這樣很多人就有機會認識睡眠和早起的重要性。

但是，「早起」卻壹人獨行，甚至誤導「只要早起就好」的思考，晚睡早起而睡眠不足的孩子增加。小朋友早起會也出現了有的養育者太過於重視睡眠而過度擔心的副作用。但是這樣的副作用多少都是存在的。總的來說這個會的活動是有意義的，但是副作用也是讓人在意的。

那麼這回文章給的題目是「幼兒睡眠的重要性」。可能認為下面都是關於睡眠的重要性。下面將顯明「實際上對孩子來說睡眠是怎麼重要的呢」並沒有得到很多的證據。不是說「睡眠不重要」。過度重視睡眠的話，會擔心育兒會很累。適當的「隨便」是育兒中重要的。本文希望大家認識到有這樣充裕的重要性。

睡眠是重要的

首先本文介紹兒童睡眠重要性的文章。2011 年在國際學術雜誌刊頭的文章中關於睡眠的文章 Sleep Medicine 被刊載。本人也參與了這篇文章。題目為“Give Children and Adolescents the Gift of a Good Night's Sleep: A Call to Action”（給孩子們好睡的夜晚，現在就行動）。「睡眠時間很短睡得不好對孩子的健康和日常活動有不好影響，問題是不注意」

注意力低下等認知能力的低下，連及到學習能力低下，感情控制困難，問題行動，精神病理。睡眠的欠缺直接引起健康危害，增加意外的事故和車禍的危險性。長期的話對循環器，免疫，各種各樣的代謝系統有不好的影響。睡眠不足提高肥胖的風險」。但是實際上不是對所有動物的睡眠都進行了調查。所以並還沒有證明「所有的動物的生存都必須睡眠」。然後把關心轉移到發展途中國家的孩子睡眠上的話更不好解開是實情。我們也需要知道 Sleep Medicine 的卷頭語實際上都還是並沒有完全被證明的。

從研究開始

首先介紹筆者自身參與的研究。以健康的 4-6 歲兒童為對象，從 2 周的行動開始，把沒有通宵的孩子分為 A 群，過通宵的分為 B 群，通過 CBCL 的兒童行為檢測表對他們進行調查。在 2 周的調查期間把通宵定義為「壹 21 點以後外出壹周 2 次以上，二上床時間在 23 點以後的壹

周4天以上，③壹周3次以上21點以後從外面回來」中任何壹個入圍。結果是比起A群來B群的孩子行動上有比較高的問題傾向。特別是「自閉」「不安、抑郁」「攻擊行為」在統計學上存在有意義的差別。然後，關於睡眠習慣，B群的孩子比A群晚睡晚起睡眠時間短，起床時間變動比較大。更詳細檢討的結果是「早睡早起的有規律的孩子比通宵晚睡不規律的孩子問題行動少」。而且研究論文審查時，編輯委員長批語說「有像B群的孩子簡直不可置信」。讓我重新知道在歐美有像參加研究的通宵的孩子存在是被認為不可思議的。

對富山縣1989年出生的約1萬名的兒童進行了大規模的追蹤調查。這個調查對3歲時21點睡覺的孩子和10歲時21點睡覺的比率比較高，幼兒期（早期）的睡眠規律對前思春期的生活形態產生影響。壹樣的追蹤調查中，也得到了3歲時晚睡晚起的短睡眠時間，和中學1年級的生活質量的低下相關聯的結果。別的追蹤調查中，2歲的時候起床時間比較晚的不規則的和8歲的時候的攻擊行為相關聯。2歲的時候睡得晚不規則和8歲時的注意欠缺和攻擊性相關聯。

介紹了幾個研究，對於結果的解釋說幾個注意點。我自己的研究也是以「在統計學上有意義的差被認可」的時候才有意義為基本立場。「在統計學上有意義的差」是指什麼呢？用別的例子說明。幾百人為單位用試驗分早上比較強的和晚上比較強的。試驗的時間段如果出現擅長不擅長的話不好，不論早晚類型試驗都在希望的時間段裏進行。結果早的類型的平均點在統計學上出現比較高的有意義的差。那麼這個結果怎麼判斷才好呢。「早類型成績比較好爭取做早類型」是正確的結果解釋嗎？早類型團體和晚類型團體能比的只是平均點。就是早類型也有點數低的，晚類型也有點數高的。按團體單位比的話，個人的實態被隱藏起來。看了研究結果就認為「早類型成績好爭取做早類型」也並不是正確的結果解釋。首先自己知道自身是早類型還是晚類型是重要的。有各種各樣的研究成果，早睡早起的規律生活的孩子，也不是通宵晚起的不規律的生活的孩子大家都有問題行為。也不是「2歲的時候起床時間遲了不規律了，關係到8歲的時候的攻擊行動」。能夠明白嗎？注意不要用統計的研究結果做不正確的解釋。

外部影響

前幾天和被晚上哭而煩惱的父母見了面，父親在育兒休假中。

1歲0個月的很元氣的男孩子。「8點半睡覺。睡2個小時後每隔1個小時哭醒，特別是4個半小時後大哭」。最後離開床是6點半，7點半的早飯後從9點開始困，上午睡1-2小時。以後去買東西和去兒童館，12點吃了午飯後13點半開始午睡1-2小時。之後去公園17點半入浴。18點半左右開始晚飯。20點前開始準備睡覺。壹個人開始走路還是很不安定。可以想象在公園爸爸抱著，跑著轉的開心場景。

從哪開始說呢。父母壹直看著小生。很緊張的瞬間。很容易因為最初的壹句話決定和父母的關係。我說「晚上醒來的次數大人通常4-5回，小孩多壹點6-7回。當然午夜醒來，也有記得的時候，也有不記得的時候，也有時候晚上記得到了早上不記得。所以如果把「晚上睡了就壹覺到天明」做為最終目標可能比較難」，他們說「是啊」並沒有什麼驚奇的樣子。接著說「可能也可以不睡午覺了。只是到現在為止的習慣馬上停下也比較難。多用人手，好好壹步步準備，早上不睡覺看看。重要的是尋求他人的幫助。不要只兩個人來解決」他們就好像明白了說「原

來這樣」。而後「父母是孩子的日常，那麼爺爺奶奶怎樣呢。比如說和奶奶壹起去買東西。途徑不壹樣內容也和媽媽不壹樣。非日常對孩子來說是驚訝的。這樣腦袋就要全轉。不只身體腦袋也疲勞的話睡眠就重要了。而且是很元氣的孩子。公園裏不只是爸爸，讓孩子也轉動。當然因為疫情關係，讓孩子玩得盡興比較難」，父母的表情就柔和下來說「可能讓他睡的太多了」我就告訴他們「但是孩子就是這樣總和妳的期待相反。今天玩得這麼多，今天會早睡吧，不能有這樣的期待。就是那天他興奮的睡不著是經常有的事」。不要多分期待，但是要期待，不過期待落空的話夫婦間能有「是嗎，那麼下次用什麼戰略呢。」能有這樣的對話的余地就太好了。

再介紹壹組家庭

好學習的父母讀了很多的書，知道很多情報，試了很多方法。但是據說 8 個月（不是幼兒是乳兒）的孩子半夜哭著爬到父母的寢室。元氣的玩耍。對於「這個時候應該怎麼做才睡呢？」的問題我回答說「怎麼讓元氣滿滿的孩子睡覺呢」然後空白了壹會兒。接著媽媽說「是啊」，「我也經常半夜睡不著。那時候越想睡越睡不著」。可能這瞬間父母從睡覺的捆綁中被釋放了。說「找找樂子看」的父母有了笑臉。而且我說「今天晚上孩子要是醒來的次數不是 4 次而是 2 次的話，將來壹定能成為奧運選手，應該沒有這樣的事，也不存在說如果是 6 次的話將來數學的成績不是 5 而是 2」。父母就說「從中找找有什麼開心的事」。創立了「孩子早起會」強調睡眠，相反反而變成讓父母痛苦是讓人心痛的瞬間。

來了這樣的媽媽，女兒 3 歲，「到現在為止沒有睡得好起得好過」，「每天晚上起來 3 次，有時入睡時需要 1 個半小時，有的時候睡了以後 1 個半小時後醒來。9 月開始去保育園，但是 8 月末連續 4-5 天開始半月起來壹直哭」。而且「特別最近睡眠的課題變得更嚴重了」。說的時候爸爸沒有登場就不經意的問「爸爸呢？」，突然咬住嘴唇，等了壹會兒說「在考慮離婚，在孩子面前吵了好幾次，會受影響吧」。約了今後的觀察和中藥後結束了問診。

就是今晚好好的睡都好，想盡心盡力做點什麼。可以理解晚上哭鬧和煩惱的結果導致睡眠不足而非常疲憊的父母的焦急。重要的是什麼呢？支撐孩子成長發育的是安心感。孩子在夜裏找父母是尋求安心感。首先要愛情 200% 的接受，接受是基本吧。這兒想讓他睡覺恐怕也是相反效果。那壹瞬間是好好的和元氣的孩子壹起，明天後天的白天怎麼辦，可以再做新的策略。

推薦七快做為結尾

「四快的推薦」（圖 1）是睡眠專家（神山），飲食專家，排泄專家，然後運動專家參加的壹冊子。從「動物生存裏必要的行動，伴隨著快」出發「睡覺，吃，排，動」每個行為都伴隨著快。但是這些行動對於人這個動物是有益的。而且是對快贊同的大家協助的壹本書。但是那時出版社覺得四不適合出版。壹定改成「七」或者「八」。而且最近總算基本決定了。壹個是笑得快，第二個是哭得快，第三個是玩得快。第四個是讓得快。最初的四快行動是各種理由而身體不能動的，也包含八快，認為不含七快。為了生存而必要的生理現象的「睡，吃，排」的邊緣系由來「笑，哭」然後從皮質由來的「玩耍的快和認知的快」合起來有七快。這些快的追求就是育兒不是嗎？

金錢教育的開始方式

Kids Money Station 代表
株式會社イー・カンパニー代表
八木 陽子

序言

日本沒有金錢教育對金錢不知道也可以的時代比較長。

是「把錢掛在口上的話…」的文化。

2005 年我視察了澳大利亞小學的財務教育的授課。當時澳大利亞的社會科中有以金錢和創業為主題的課程。對通年用了很多課時來學習金錢的事實感到很驚訝。

日本的金錢教育被認為現在是有必要的。現在在公共教育的課程中也沒有采用多少。但是日本也是非現金化在進行，和別國壹樣，孩子們的環境在飛快的變化。社會的便利性進化很快。必要的教育跟不上。這樣的感覺。

然後，這數年來，可以說是因為日本沒有金錢教育而導致的孩子們的行動也多有耳聞。

比如說，有家長說看到孩子的朋友說「1 塊錢不要」，就把零錢扔到河裏去的姿態很受打擊。

可能屬於特殊情況，也有聽說類似的事。比如說上課回來的時候肚子餓了，從媽媽那兒拿了買面包什麼的錢，買了以後把零錢都扔了…等等。為什麼會發生大人拼命賺的錢，孩子卻把它扔了的事件呢？

非現金化進行中的現在，只要有卡就多少都可以支付的時代。感覺需要傳達金錢的基本作用的教育。

金錢的重要性，從哪兒來的，大人們不傳達的話孩子們很難注意到。

金錢教育還有壹個重要的目的

還有壹個重要的金錢教育的目的。

金錢教育是知道社會的構造。

自己現在生活的社會是怎樣的，解開紐帶的其中壹個工具是「錢」

誰都離不開「錢」而生活。只是，很多「錢」也不壹定幸福是事實。「錢」是什麼呢？那和自己想怎麼活，考慮怎麼為社會貢獻相關聯。

人的壽命延長，人生變得更長了。但是看不見前方對生活不安的人也增加了。然後非常遺憾的是資本主義而產生的格差和貧困也成為社會問題。

人沒有辦法選擇自己出生的環境。但是如果環境不是自己所期望的，靠自己的意誌和力量也應該能從所處的境遇開辟出去。

那是認識社會結構不可欠缺的。

日本的孩子們知道金錢和社會結構讓未來更加美好。希望就是有難過預想不可能的事妳們也有跨越的能力。

具體的實踐方法

那麼家庭裏具體可以怎麼實踐金錢教育呢，介紹壹些具體方法。

幼兒期可以做的

「小孩子的時代開始就做金錢教育太早了…」也許也有人這麼想。然後金錢教育就是學習股票投資和經濟等難的印象。金錢知識是到了大人以後也來得及的。

但是「愛護玩具（金錢）等」「知道父母的勞動」「懷有感恩的心情」…這些是要求買買的小孩子時代可以做的重要的金錢教育的階段。

幼兒期的金錢教育可以從日常生活中簡單的事情開始。

比如說

- ◆決定「今天能買的零食只有壹個」
- ◆收到壓歲錢和聖誕禮物的時候寫感謝的信
- ◆說明爸爸（媽媽）的工作，和孩子說錢是哪兒來的
- ◆好好珍惜玩具，做好收拾的習慣，寫名字的習慣
- ◆定下孩子能做的幫忙
- ◆親子壹起參加募金等學習「為他人而用錢」
- ◆讀以金錢和工作為主題的繪本等

金錢教育並不難，所介紹的方法每個都是日常生活中可以做得到的。

最近刊行了很多金錢教育的書。我監修的書本有「錢包之神」。怎麼用錢，和拿著 100 元小魔男壹起思考。還有以前就有的「烏鴉的面包店」（KAKOSASI 作）也思考工作和金錢的內容，讀完後，親子忍不住想說感想。「老實說 50 元分」的繪本，是讓大人都內心充滿的內容。沒有自信和小孩子傳達金錢的壹起讀繪本也是推薦的實踐方法。

零花錢制度

還有就是可以的話導入家庭內可以實踐的零花錢制度。

也有人說零花錢是“忍耐”和“控制欲望”。當然也有這樣的要素，零花錢是非常好的鍛煉“創意工夫力”的機會。

零花錢是被限制的預算。挑戰自己能做什麼的機會。

以料理做比喻，想想看。高級和牛如果壹直在冰箱裏，只要煎煎就可以有好吃的料理。但是只有豬肉怎麼做好吃的呢？…那壹定是看手腕了。

有限的預算和材料來創意工夫，最大限的發揮效果的力量在商界也是必要的。是孩子將來強壯生活的力量。

從什麼時候開始？

零花錢開始時期以「有想要的東西，想買的東西」的時間做為壹個基準。然後對金錢有概念

的

比較好推進。具體是能理解感謝和硬幣的價值嗎（哪個是比較大的金錢呢）等為基準。親子比較好交流的孩子小的時候開始比較好。

從多少錢開始？

年齡越大金額越大比較好，根據孩子要買的東西設定“剛剛好的金額”是基本。設定看看對於孩子來說，需求（必要的東西）和欲望（想要的東西）是多少好。

怎麼做呢？

下面有 3 個零花錢的種類。按著孩子的性格和成長親子來決定。

「報酬制（鐘點制）」

根據幫忙的情況來決定零花錢。

優點是讓孩子感受“勞動可以換來錢”。缺點是「沒有零花錢就不幫忙」孩子認為幫忙是有錢的。

「定額制」

壹周或壹個月等壹定期間裏給壹定金額。優點是管理能力能夠得到提高。缺點是高學年的話因為私塾等學習變得繁忙，和幫忙的接點變得稀薄。

「混合制（報酬制和定額制相混合的方法）」

好像會社員的基本給和獎金相組合。報酬制用點數制或在掛歷上畫○的方法，累積了就可以有獎金拿而且告訴獎金的意思可能比較好。

以上方法如果以每月每周的期間來判斷還是比較難的話，可以試著練習壹下給壹些目的性的比如參加活動時給錢從而練習給真正的錢也是可以的。

用口也傳達不能到位的事，用零花錢這個真正的錢來管理的話，有失敗有哭有笑…能累積這樣貴重的經驗。

壓歲錢的使用方法

還有壹個金錢教育的絕好機會是「壓歲錢」。對於孩子們來說可以拿比較大金額的正月是談到「金錢」的良好機會。

關於壓歲錢的使用方法推薦用來買自己將來必要的壹個東西。比如說「將來想要成為足球選手」「足球想踢得更好，想買足球 DVD」。這個時候傳達的是自我投資的概念。

「壹定想做這個」「為了將來」的目的的話，可以斷然壹點用錢。這個大人小孩都壹樣。對自己投資比對金錢投資更重要。

壓歲錢是金額大的時候全部給孩子的話比較難，自我投資和買將來夢想關聯的壹個什麼之後，存在銀行等由大人管理。

投資教育的開始方法

最近除了零花錢開始的方法關於投資教育的問題也有比較多的提問。

海外有聽說用股票做聖誕禮物的，實踐各種各樣的金錢教育，可能對投資教育感興趣的家庭也在增加。

我個人認為投資教育沒有必要慌忙開始。首先，從日常可以做的基本的金錢教育和零花錢開始。然後推薦，從小學中學以後開始。股票的模擬遊戲等有很多。練習這些看看也是可以的。活的教育的話可以實際用孩子的名義開設證券戶頭看看。親子壹起找找想買的股看看。

這個時候重要的是「選擇想長期支援的公司」。對公司投資就是支援公司。投資用壹句話說是製造光明的未來。從股票投資的構造開始，大家選擇的公司有潤澤的資金的話公司就可以發展。也可以為創造更好的日本社會做貢獻。也就是對於日本的未來股票投資的公司選擇是重要的。

身邊的冰泣淋公司，文具店公司，零食的公司…孩子們日常生活中很多公司都是有關係的。想支援的公司是哪兒可以壹起談談看。

而且，如果集中壹個公司比較難的話，可以到投資信托，有可以投復數股票的商品。哪個都是從支援某個公司開始考慮看看。

親子壹起學習

說到教育可能有人認為應該是大人向孩子傳達的。

但是金錢教育是以「親子壹起」為基本。幼兒的時候從父母傳達的可能比較多。親子壹起成長吧。隨著年齡的增長孩子們消息入手的比較快。所以，網絡結賬還是孩子網絡跳蚤，當然，可能也有孩子教的。然後，也有可能發生父母自己兒童時代預想不到的糾紛。金融世界的現在，有很大的變化，親子壹起學習的姿態是剛剛好。「我們家就這樣吧」「這時候該怎麼做呢」大家壹起相談，解決問題的信賴關係是重要的。

家庭和地區中創造能談論金錢問題的人際關係。口頭不好談論金錢的文化中製造“好相談”的社會也是我們大人的任務吧。

■執筆者介紹

神山潤（Kouyama Jun）

昭和 56 年東京醫科齒科大學醫學系畢業，2000 年該大學大學院副教授，2004 年東京北社會保險醫院副院長，2008 年任該院院長，2009 年 4 月擔任東京灣浦安市川醫療中心管理者。

公益社團法人地區醫療振興協會理事/日本睡眠學會理事/日本育兒學會理事

主要的著作「睡眠的生理和臨床」(診斷和治療社),「孩子的睡眠」(萌芽社),「熬夜的腦科學」(中公 rakure 新書),「關於睡眠」(共譯,福音館),「睡學入門」(新曜公司),「睡眠關聯病情」(監修,中山書店)等

八木陽子 (Yagi Yoko)

Kids・Money・Station 代表

株式會社 E・Company 代表

Financial Planner/經歷顧問

從 2005 年開始任普及的金錢教育・經歷教育的「Kids・Money・Station」的代表。現在,在全國約有 250 名講師們登記,約 1400 小・中・高級中學授課和演講。從 2017 年度 4 月開始文部科學省檢定的高級中學家事的教科書(東京書籍株式會社發行)作為日本的 financial planner 被介紹。著作和監修的書「從 6 歲開始的金錢入門」(鑽石社),「錢包之神」(フレーベ兒館),「從 10 歲開始預先知道的關於錢的知識」(えほんの杜)等大量。

■Kids・Money・Station 主頁 <https://www.1kinsenkyouiku.com/>

■協助園

封面: 学校法人 畑佐学園 しんめい幼稚園 (千葉縣 船橋市)

■「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>