健康教育®

No.203

— 健康なくして教育はありえない —

IQより大切な折れない心の作り方 …… 西 剛志
幼児の外あそびの重要性 …… 前橋 明

写真提供：三山つくし保育園（千葉県 船橋市）

「健康教育®」

――健康なくして教育はありえない――

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。

薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目　　次

3	IQより大切な折れない心の作り方
9	幼児の外あそびの重要性
15	あらまし

表紙：三山つくし保育園（千葉県 船橋市）

IQより大切な折れない心の作り方

脳科学者
工学博士（分子生物者）

西　剛志

はじめに

最近は少子化に伴って、一人当たりの子どもにかけるお金が増えてきていると言われます。教育熱心な親御さんもいて、まだ幼稚園なのに毎日習い事やお受験のための塾に通う子もよく見かけます。私もちょうど7歳の子どもがいますが、幼稚園の頃からお付き合いしている保護者からも、勉強にお金をかけない家庭からすると取り残されたような気持ちになって不安になるという声も聞くことがあります。小さい頃からの早期教育や勉強は、本当に必要なのでしょうか?

うまくいく人ほど子どもの頃は目立たない

子どもの頃に勉強ができたり、目立つ子は、大人になって成功する。昔はそう考えられてきました。もちろん、そういう子もいるのは確かですが、現在では勉強ができれば必ず成功するとは限らないことがわかってきています。

著名な教育心理学者であるベンジャミン・ブルームは、世界的にも有名なスポーツ選手や芸術家、数学者など120名の幼少期をリサーチしました。その結果、意外とそのほとんどが幼少期の頃は、特に際立った才能は見られないことが分かったのです。

例えば、相対性理論を提唱したアインシュタインは、幼少期はほとんど口を聞くことがなく、目立たない子どもだったことで有名です（一時は学習障害とも言われていた時代がありました）。

また、ワクチンの開発で予防接種を世界で初めて広めた細菌学者のパスツールは、フランスの田舎で生まれ育ち、幼少期の成績はいたって普通、どんな勉強も平均かそれより下だったそうです。得意だったのも絵画くらいで、どこにでもいそうな子どもでした。しかし、彼は環境が充実したパリの大学に進学したことで、その才能が開花したそうです。

IQの長期研究でも、子どもの頃にどんなにIQが高くても、大人になって意外と平均的な成果しか出せないことが多いと報告されています。中には成功する人も一部いますが、天才と言われる人の多くは幼いときから意外と才能を発揮していないことが分かっています。

また、バスケット界の神様と言われたマイケルジョーダンは10歳までそれほど目立った才能は現れず、高校ではバスケットチームにも入

れず、選抜からも落とされたそうですが、彼は成人になって環境が変わってからその素晴らしい才能を発揮したことが分かっています（ダーウィン、バッハ、コペルニクス、ニュートン、カント、レオナルド・ダ・ヴィンチ、レンブラントなどの世界的偉人も、小さい頃は目立たず凡庸だったことが知られています）。

才能が伸びるには、体験の数が大切

頭がよい人は脳が大きいと思われがちですが、意外と関係ないことも分かっています。例えば、成人男性の脳の大きさの平均は1300〜1500gですが、世界的な偉人はそれほど脳は大きくありません（「我輩は猫である」で有名な文豪の夏目漱石の脳は1425g、相対性理論を発見した天才と言われるアインシュタインの脳は1230gしかないことが分かっています）。

頭のよさには大きさよりも神経の密度が大切で、密度は『その人の体験の数』によって決まります。小さい頃に目立たなかったとしても、私達はどんな体験をするかで、大人になってより素晴らしい成果を上げることができるようになるのです。

私自身、小さい頃から体は大きかったですが、目立たないおとなしい子どもでした。勉強というよりも、自然の中で遊ぶことが大好きで、鬼ごっこをしたり、スポーツをしたり、昆虫採集から、秘密基地をつくったり、勉強とは無縁の幼少期を過ごしていました。どちらかというと新しい体験の数が多かったと思います。

世界的に注目される「困難を乗り越える力」

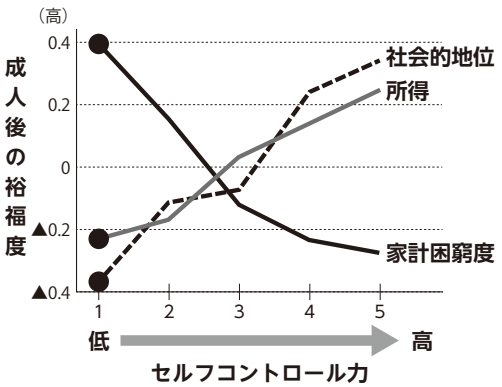
現在、世界的な研究から、IQよりも大切な力があることが分かってきています。それが『困難を乗り越える力』（専門用語で「レジリエンス」と言います）です。

どんなに頭がよくても、心が折れやすい人は、社会に出て成功することはできません。私も大学で優秀な人をたくさん見てきましたが、どんなに頭がよくてもメンタルが弱い人は最後までやり抜く力がなかったり挫折しやすく、仕事で大きな成果を出せていない印象があります。

また、子どもの頃にレジリエンスが高いと、大人になってからうまくいきやすいことも分かってきています。後述しますが、レジリエンスには8つの要素があって、その一つが「セルフコントロール力」と言われています。

特に世界的に注目されるきっかけになったのが、米国のデューク大学で行われた1000人の子どもを30年追跡リサーチした大規模な研究です。これによると、小さい頃に自制心が低い子ども（楽しみを待つことができない子ども）は30年後の収入も低く、社会的地位も低い傾向があることが分かってきました。逆にセルフコントロール力が高い子どもは、経済状態と社会的地位が高い人が多くなることも分かりました（グラフを参照）。

30年後の社会的成功の関係



参考文献：Moffit, et., PNAS. 2011

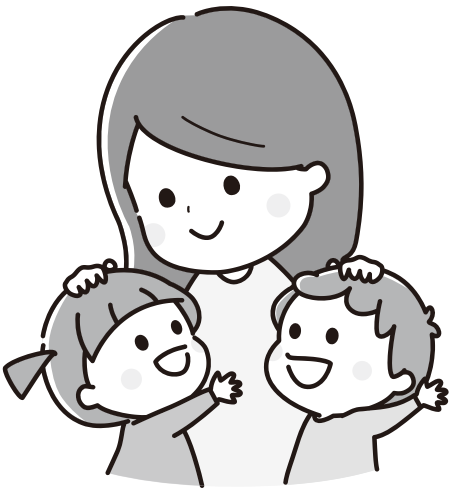
他の研究でも自制心のある人のほうが、SAT（米国の大学試験）の成績で優秀で、ストレスやフラストレーションへの対処もうまく、集中力も高いことが報告されています。

また、怒りの感情をコントロールできる子どもほど、人間関係や仕事、健康状態まであらゆる分野でうまくいきやすい傾向があることも分かってきました。つまり、セルフコントロール力などのレジリエンスが高い子どもは、成果も出やすくなり、将来の収入から社会的地位も高くなる傾向が分かってきているのです。

折れない心を育むために

このレジリエンスを伸ばしていくために、大切なことが『努力をほめること』です。スタンフォード大学の研究でも、能力そのもの（頭のよさ、身体能力、芸術の才能など）を「すごい!」とほめてしまうと人からの評価を気にして新しいチャレンジをしなくなることがわかっています。しかし、努力をほめると脳のやる気の中枢であるドーパミン報酬系が活性化して、子どもは「もっと努力しよう」という意欲が高まり、レジリエンスが育ちやすくなります。

また、年齢によって、ほめ方を変えていく必要があります。0歳～3歳の頃は能力も努力も区別できません。



そのため、子どもがまだ小さい頃はほめ言葉がどんなものであれ、『ほめられること = 自分に興味を持ってくれている（安心感）』につながります。そのため、自己肯定感が育ちやすくなることが考えられます。

実際に、お母さんが笑顔だったり、声かけが多い子どもはハイハイをよくするようになったり、温かい言葉をかけられて愛情をたっぷり受けて育った子どもは脳の発達スピードが2倍以上早まることも分かっています（しかも、6才までの母親の育児スタイルでほぼ決まってしまうそうです）。

しかし、4～5歳以上になって「能力ばかりをほめてしまう」と、自分の能力が優れていることを保持するためにできることばかりをやるようになり、チャレンジを恐れるようになります。さらに小学生になると「ハンフレイズ効果」と言って、何度も努力をほめられるとほめ言葉を予測して効果が半減してしまいます。そのため、たまに努力をほめてあげるほうがより多くのドーパミンが出るため、チャレンジ精神が高まりやすくなります。

子どもの才能は〇〇で育まれる

また、子どものレジリエンスに影響する要素がもう1つあります。それが『大人のレジリエンス』です。

これは、私がある保育園の子どもを調べた結果ですが、3. 5歳～4歳くらいまでは、子どものセルフコントロール力は担任の先生に影響を受けません。しかし、4歳～6歳になると、レジリエンスが低い先生に育てられるとセルフコントロール力が低くなる現象が全体として見られました（中にはレジリエンスが高まる子もいましたが、全体では下がる傾向にありました）。

もし目の前に、困難を乗り越えられない弱々しい先生がいたら、どんな気持ちになるか想像してみてください。もしかすると、こちらまで不安になってしまうかもしれません。

一方で、どんな逆境にも負けない頼もしい先生がいたら、どうでしょうか?自分も勇気をもらえて、安心感も

感じるでしょう。

「もらい泣き」という現象がありますが、私たちの脳の中には「ミラーニューロン」という鏡のような神経細胞があります。ミラーニューロンは目の前にいる人を自分の脳内にイメージとして投影して、鏡のようにその体の感覚を再現します。そのため、元気のない人と一緒にいると、自分まで元気がなくなってしまうのです。そういった意味で、子どものレジリエンスを高めるためには、私たち大人のレジリエンスを高めていくことが大切になります。

大人のレジリエンスを高めるために

それでは、私たち大人のレジリエンスを高めるためには、どうすればよいのでしょうか?そのヒントは、まずは自分のレジリエンスの力を把握することが大切です。

米国ペンシルベニア大学をはじめとする大学のリサーチから、レジリエンスを構成するいくつかの要素がわかってきています。私はこれを発展させてレジリエンスの8つの力に分類しています。

レジリエンスの8つの力

一言でレジリエンスといっても、困難を乗り越える力はこの8つの力で構成されています。米軍のトレーニングでも、感情制御力が高いほど大変な大変な状況でも取り乱さずに冷静な判断を行い、困難を乗り越えやすくなります。また、先見力のない人は、目先のことばかり考えて長期的に物事を見ないため、問題を解決しづらくなります。

また、衝動抑制が低い人は、衝動を我慢できず待つことができません。問題解決にはタイミングも重要となりますが、すぐやろうとしてうまくいかなくなります。

原因分析力が低い人は、反省しない傾向があり、同じ問題を繰り返しやすくなりますし、ポジティブ度が低いと、物事をマイナスに見てしまうため、脳の状態が下がりパフォーマンスが下がります。共感力も大切です。よくこの人がいると余計に問題がややこしくなってしまうことがありますが、これは共感力が低く、相手の立場に立って物事を考えられないからです。有能感や積極性が低いと、自信がないため、やはり困難は乗り越えにくくなります。

私たちの困難を乗り越える力は、これらの8つの力の総合力なのです。

弱い部分を知り、チームで満たす

これは実際に幼稚園の先生を対象に行ったレジリエンス分析の結果です。(7ページグラフ)

見てもわかる通り、先生によってレジリエンスの力は全く異なります。基本的に輪が丸く大きくなるほど、レジリエンスは高く、どんな困難にも打ち勝つ状態と言えます。特にリーダー職には必須になるでしょう(例えば、Kさんはこのメンバーの中で最も高いレジリエンスを持っています)。

また輪がいびつだったり、小さいほど、レジリエンスは低い状態です。この輪があまりにも小さすぎると、仕事でも心が折れやすいため、1年以内に退職されるリスクも高まる傾向があります。

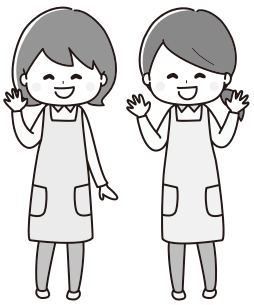
ちなみに、Hさんは、原因分析力が高く素晴らしい能力を持っていますが、ポジティブ度が極端に低いため、原因をマイナス方向に分析してしまい、気持ちが下が

りやすい傾向にありました。せっかくの原因分析力をマイナスに使っていたのです。それによって、有能感（自己肯定感）も著しく下がっていました。

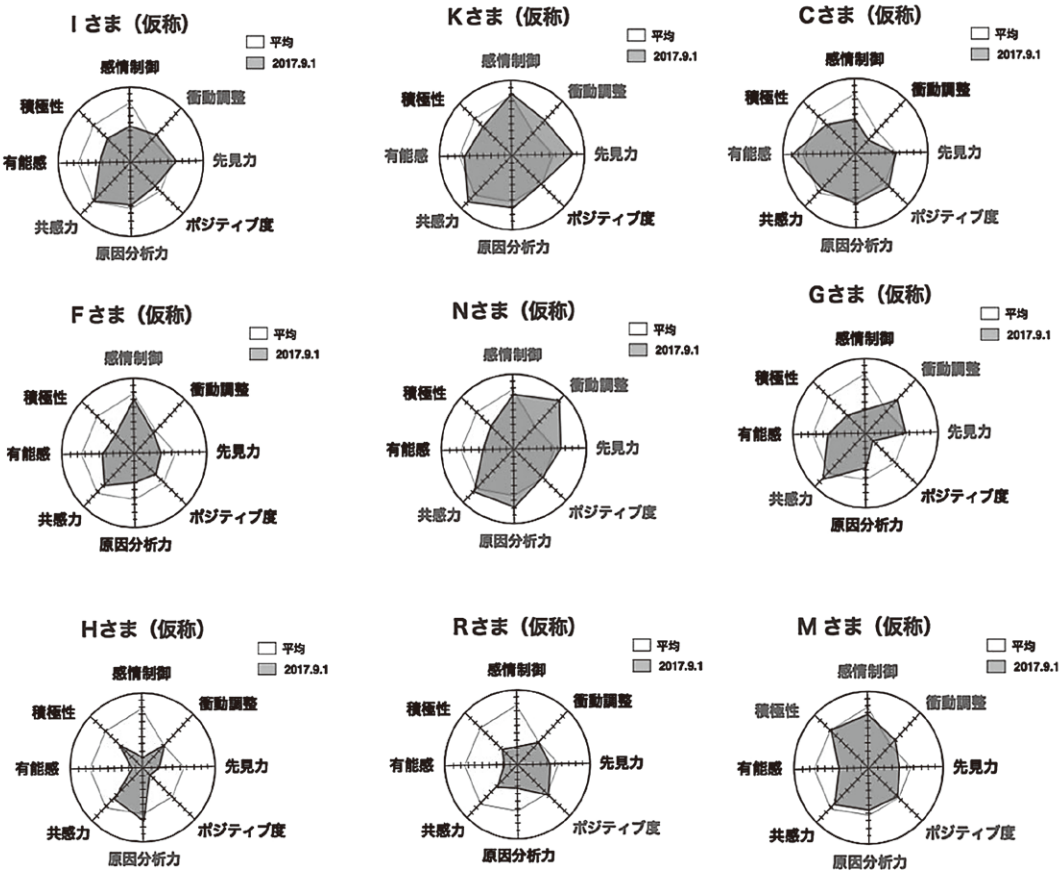
そのため、Hさんにとって大切なのは、プラスに物事を見る習慣です。よく園でもポジティブ度を高めるしくみや習慣を多く紹介していますが、その1つが『成功日記』という習慣です。成功日記とは、一日にあったよい出来事を5つだけ振り返ってメモしてもらいます。振り返って書き出すだけで、脳はプラスの側面にフォーカスするため、幸福度が高まり、プラスに物事を見る認知が鍛えられやすくなります。音楽も効果があります。

また、もう1つ大切なことは、チームでレジリエンスを高めていくことです。子どもが伸びているクラスほど、チームのメンバーを合わせると8つの要素がほぼそろうことがわかってきました。個人では能力が不十分でも、みんなの能力を合わせて大きな円になっていくほど、子どものレジリエンスも伸びていく傾向がわかってきたのです。

ちなみに、先ほどのグラフではCさんとMさんが一緒になるとキレイな円形になるため、お互いの力を補い合える素晴らしいチームになります。レジリエンスのグラフを見るだけで、いいチームになることが一眼でわかるようになり、多くの園に役立てていただいています。



幼稚園の先生を対象に行ったレジリエンス分析結果

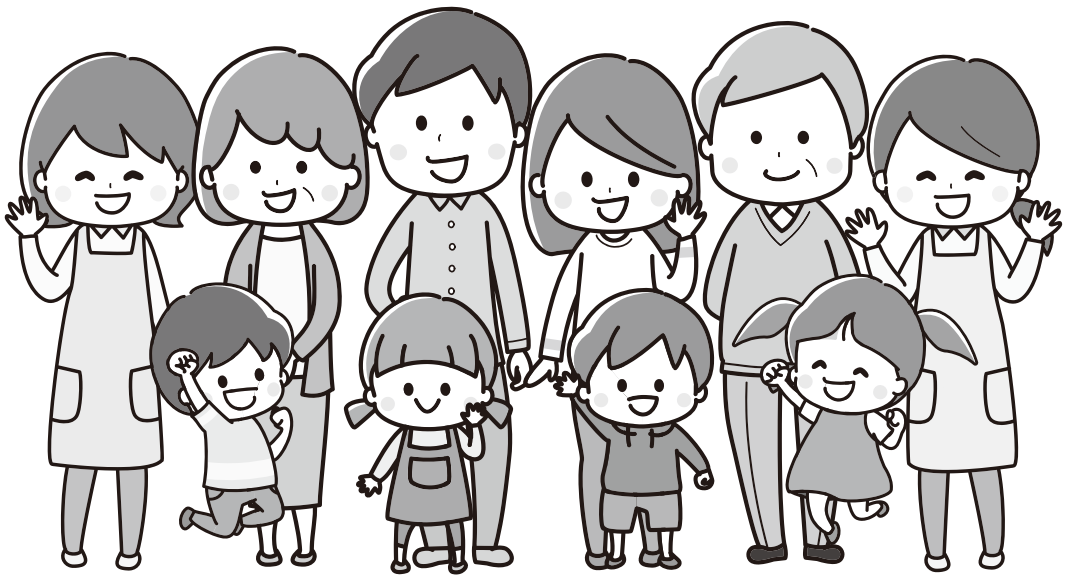


大人が輝くと子どもも輝く

2016年からこれまで150園以上に分析を行なってきましたが、実際に幼稚園の先生のレジリエンス力を高めたり、お互いに弱みを補って強いチームを作れると、子どものセルフコントロール力が10〜35%ほど伸びることもわかってきています。大人が変わるだけで、子どもの言葉の使い方や行動の積極性まで変わった事例も複数ありました。このように目に見える形で子どもの力が変わるのは、子どもは本来たくさんの可能性を秘めていて、ちょっとした働きかけが子どもの力を何倍も引き出すことを意味しています。

昔から「子どもは大人の背中を見て育つ」と言われますが、私たち大人が元気で幸せであることが、子どもの幸せや生きる力につながります。困難を乗り越える力などの性格特性は、50〜60%が環境によって作られることがわかっています。脳を知ることは、教育そのもの。多くの人が脳のことをもっと知っていただけるきっかけになれば嬉しいです。

<レジリエンス分析に関するお問い合わせ>
ホームページの一番下に説明があります。
http://www.trdesign.jp/lecture.html



幼児の外あそびの重要性

早稲田大学 教授
医学博士

前橋　明

はじめに

2020年以降の新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や運動規制によって、子どもたちはますます外に出る機会が奪われました。その結果、子どもたちの外あそびは激減し、スマートフォンやインターネット等を使った静的な活動や目を酷使する動画視聴が増えました。幼少年期に外でからだを動かす機会がなくなった子どもたちは、発達しないうちに衰えてしまいます。

今こそ、みんなが協力し合って、子どもの心とからだのおかしさに歯止めをかけなければなりません。それには、まず、社会全体で「乳幼児期からの運動や外あそび」を大切にする共通認識をもつ必要があります。

発育期の子どもたちに必要ものを呼びかけよう

まずは、以下の活動の重要性と効果を呼びかけたいものです。

①戸外での安全なあそびの中で、必死に動こうとする架空の緊急事態（鬼ごっこやドッジボール等）が、子どもの交感神経を高め、大脳や自律神経の働きを良くすること。

②前頭葉の発達には成功体験だけでなく、失敗体験を伴うあそびも重要であること。

③子どもに日中にワクワクする集団あそびを奨励し、1日1回は、汗をかくくらいのダイナミックな外あそびが必要であること。

④戸外での適切な光環境は、近視の進行を抑制し、目の保護に役立つこと。また、外あそびで遠くと近くを交互に見ることが、毛様体筋の働きを活発化させ、目の血液循環と新陳代謝、安全能力の向上に有効であること。

外あそびが、なぜ重要か

【1】運動量の面からみて

子どもたちの生活の中で、今日、運動量が激減してきていることがとても気になります。例えば、保育園の5歳児ですが、1985（昭和60）～1987（昭和62）年は午前9時から午後4時までの間に、だいたい1万2千歩ぐらいは動いていましたが、1991（平成3）～1993（平成5）年になると、7千～8千歩に減ってきました。そして、1998（平成10）年以降になると、5千歩台に突入し、

令和に入ってからは、昭和時代の半分ほどの運動量に激減しています。それに、登降園も車の利用が多くなってきましたので、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、体力を育むのに必要な運動量が不足しています。

子どもたちの活動の様子をみますと、丸太渡りや平均台歩行時に足の指が浮いて自分の姿勢（バランス）を保てず、台から落ちてしまう子どもが観察されます。生活の中でしっかり歩いていれば、考えられないことです。走っても、手が振れず、膝をしっかり上げることができないので、つま先を地面にこすって足を引っかけて転んでしまうのです。日頃から、外あそびよりも、テレビ・ビデオ利用が多くなってくると、活動場所の奥行きや人との距離感を認知する力も未熟となり、空間認知能力が育っていきません。そのため、前や斜め方向から来る友だちとぶつかる事故が多くなるのです。

【2】健全育成の面からみて

子どもが健全に育っていくためには、「時間」「空間」「仲間」という、三つの間（マ）が必要不可欠です。そして、太陽のもとで、日中にからだを動かすことは、体力向上だけではなく、脳の発達や自律神経機能の強化、近視の発症予防と進行抑制、情緒の安定、創造性・自主性の向上などにつながっていきます。

戸外に出て、しっかり遊んで、ぐっすり眠るという、あたりまえの健康的な生活が必要ですが、現代はこの「三間（サンマ）」が喪失し、どうかすると「間（マ）抜け現象（前橋　明、2003）」に陥っています。運動して、エネルギーを発散し、情緒の解放を図ることの重要性を見逃してはならないのです。とくに幼少児期には、2時間程度の外あそびが非常に大切になります。

この「間抜け現象」が進行する中で、気になることは、子どもたちの大脳（前頭葉）の働きが弱くなっているということです。鬼ごっこで、友だちから追いかけられて必死で逃げたり、木からすべり落ちそうになって一生懸命に対応策を試みることによって、子どもたちの交感神経は高まっていきますが、現在ではそのような、安全なあそびの中での架空の緊急事態がなかったり、予防的に危険そうなあそびは制止され過ぎて、発育発達上、大切な大脳の興奮と抑制体験が、子ども時代にしっかりもてなくなっているのです。

【3】体力づくりの面からみて

子どもたちにとっての外あそびは、単に体力をつくるだけではありません。人間として生きていく能力や、人間らしい生き方の基盤をつくっていきます。しかし、基礎体力がないと、根気や集中力を養うことができません。少々の壁にぶつかってもへこたれず、自分の力で乗り越えることのできるたくましい人間に成長させるためには、戸外で大勢の友だちといっしょに、伸び伸びと運動をさせると同時に喜怒哀楽の感情を豊かに育むことが大切です。活発な動きを伴う運動あそびを長時間行う幼児は、自然に持久力育成の訓練をし、その中で呼吸循環機能を改善し、高めています。さらに、力いっぱい動きまわる子どもは、筋力を強くし、走力もすぐれてきます。また、からだを自分の思うように動かす調整力を養い、総合的に調和のとれた体力も身につけていきます。

【4】脳・神経系の発達の面からみて

外あそびを通して、友だち（人）とのかかわりの中で、成功と失敗をくり返し、その体験が大脳の中でフィードバックされていくと、大脳の活動水準がより高まって、おもいやりの心や将来展望のもてる人間らしさが育っていきます。また、ワクワクして熱中するあそびの中で、子どもたちはエネルギーをしっかり発散させて、情緒も安定し、さらに時間の流れや空間の認知能力をも発達させていきますが、あそびの時間や空間、仲間という三つの「間」が保障されないと、小学校の高学年になっても、興奮と抑制のコントロールのできない幼稚型のままの状態でいることになります。つまり、大人に向かう時期になっても、押さえがきかなく、計画性のない突発的な幼稚型の行動をとってしまうのです。子どもたちと相撲や取っ組み合いのあそびをしてみますと、目を輝かせて何度も何度も向かってきます。そうやって遊び込んだときの子どもは、興奮と抑制をうまい具合に体験して、大脳（前頭葉）を育てているのです。

「戸外での安全なあそびの中で、必死に動こうとす

る架空の緊急事態が、子どもたちの交感神経を高め、大脳の働きを良くすること」「あそびの中では、成功体験だけでなく、失敗体験も、前頭葉の発達には重要であること」「子どもたちには、日中にワクワクする集団あそびを奨励し、1日1回は、汗をかくくらいのダイナミックな外あそびが必要なこと」を忘れないでください。

【5】生活リズムづくりの面からみて

幼児の生活要因相互の関連性を、生活リズムの視点から分析してみました。すると、「外あそび時間が短かったり、テレビ視聴時間が長かったり、夕食開始時刻が遅かったりすると、就寝時刻が遅くなる」、そして、「就寝時刻が遅くなると、起床時刻が遅くなり、朝食開始時刻も遅れる。さらに、登園時刻も遅くなる」という、生活リズム上の悪い連鎖が確認されました。

要は、外あそびを奨励することと、テレビやビデオの視聴時間を短縮させること、夕食開始時刻を早めることが、今日の幼児の就寝時刻を早め、生活リズムを整調させる突破口になると考えられます。とくに、日中に、子どもが主役になれる時間帯の運動刺激は、生活リズム向上のためには不可欠であり、有効であるため、是非とも、日中に外あそびや運動時間を確保する工夫が望まれます。

生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で、一度は戸外で運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る機会や場を与えることの重要性を見逃してはなりません。外あそびというものは、子どもたちの体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。つまり、園や学校、地域において、時がたつのを忘れて、外あそびに熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していけます。

【6】近視の発症や進行の抑制の面からみて

長時間のデバイス使用は、近視発症のリスク要因となります。屋外で過ごす時間の著しい減少と、デバイス使用時間の増加は、近視発症を引き起こす可能性が高いです。また、長時間のデバイス使用は、姿勢に影響し、子どもの頭部や頸部屈曲を引き起こす可能性があります。1日2時間の屋外での活動や、少なくとも60分の外あそび（運動）は、近視の発症や進行を抑制し、子どもの近視リスクを低下させます。屋外での身体運動は、循環器系や筋骨格系の発達、自律神経機能の亢進を促します。

体育を受けているだけではだめなのか

体育を受けるということは、とても素晴らしいことです。「体育」の「体」の字は、「人」の「本体」であり、体育はそれを育むということですから、各種のからだ動かしや運動あそび、鬼ごっこやスポーツごっこ、体操やダンス等を体験しながら、人間形成に寄与するすばらしい教育なのです。

つまり、体育は、知育・徳育に対して、適切な運動の実践を通して、脳や自律神経系の働きを亢進させ、身体の健全な発達を促し、安全能力や運動能力、健康な生活を営む態度などを養うことを目的としています。そして、「健全な心身と生きていくための基本の体力・運動能力を養う教育ですから、子どもたちは健全育成というすばらしい教育」経験をもつわけです。

成長期の子どもたちは、毎日、60分のからだ動かしが必要と考えますが、幼児ですら、降園後の平均外あそび時間は、コロナ禍前は男児で15分程度、女児で20分程度でした。そして、コロナ禍の中では、20分程度となり、とても短い実態が続いています。

体育で教わった運動内容を生活の中で使ってもらおうと思うと、時間を長くするだけではだめで、体育授業の中で運動をして、心を動かし、感動する体験を

しっかりもたせ、生活の中で、学んだ運動を、また行いたくなるという生活化の図れる体育授業でなくてはなりません。つまり、「運動、心動、感動、そして生活化」をスローガンにして指導が展開されることが重要です。

現実のところ、子どもの外あそび機会の減少は、近年、問題視されています。体育の授業が子どもたちにとって大切な運動機会を提供している一方で、外あそびと体育授業には異なる役割と効果があります。そのため、実際、体育授業だけでは不十分な点もあります。

外あそびを促すための取り組みや提言

- 国の指導者層を含め、すべての大人たちが、子どもの外あそびを大切にしようとする共通認識をもつことが重要です。外あそび体験からの感動や安らぎを得た経験をもつ子どもたちこそ、自身の成長だけでなく、日本のすばらしさや大切さを感じる大人になっていくことができるのです。
- 子どもは、国の宝であり、未来です。今こそ、このタイミングを逃さず、外あそび推進のために動くときであり、外あそびの重要性や意義・役割、効果について、基本的な考え方を、みんなで共有していきたいものです。
- 地域のひらかれたあそび場や居場所が不足する現状が続くと、家庭の経済格差が子どもたちの体験格差につながってしまうことが懸念されます。習いごとやスポーツクラブ、週末の外出など、お金のかかる体験活動の実施率は、家庭の収入に比例していくことも明らかですので、注意が必要です。
- 放課後の午後3時～5時の間に、家庭と教室に次ぐ居場所を模索し、そこで、再度、「外あそび」を活発化させることこそが、子どもたちの孤立を解消し、健全な成長を促すための切り札になると考えます。すでに、学童保育・放課後子ども教室・子ども会など、公的事業を含む様々な放課後活動が存在していますが、これらの活動は予算不足と感じます。それは、活動の頻度や定員が少ないこと、必要とする子どもたち全ての「居場所」になりきれていないことから、いえることです。

また、ガキ大将（子ども集団のリーダー）不在の今日は、外あそび経験が乏しい現代の子どもたちにとって、安全を見守るだけでなく、外あそびの魅力を伝え、促してあげる大人や指導者の存在も必要です。こうした人材が不足すると、せっかくの放課後活動も、室内で宿題をしたり、おとなしく過ごしたりするだけになってしまいます。そこで、

①学童保育・放課後子ども教室など、既存の放課後事業への、国からの配分予算を増やして、すべての子どもたちの放課後を充実させてもらいたいことを呼びかけたいです。

②障害をもつ・もたないにかかわらず、すべての子どもたちの外あそびを「促し」「応援する」場所としての街区公園の整備の必要性を訴えていくとともに、外あそび推進のための人材の育成を計画し、実行に移します。

③学童期のことだけでなく、その前からの、いわゆる乳幼児期からの配慮が必要ですので、例えば、既存の街区公園の整備と、低年齢児、なかでも、0・1・2歳児の安全なあそび場の確保・整備も呼びかけていきます。

④放課後事業は、学校施設に設置されることが望ましいですが、子どもたちの見守りやケガの責任が先生たちに課せられてしまう懸念が、自由開放や施設利用推進の大きな壁になっていると思います。そうした負担を軽減するためにも、放課後事業に特化した人材の育成と十分な確保、そういった人材の間でのあそびや外あそびに関する知見を蓄積していきます。

そして、平日の放課後に、すべての子どもたちが、校庭や学校施設、街区公園や広場、その他のあそび場で、のびのびと遊び、楽しい時間を過ごすことができるように活動していきます。

日本の子どもたちの安心・安全な居場所を確保し、外あそびを少しでも復活させていくことが、本当に重要です。少子化が進む日本だからこそ、未来を担う一

人ひとりの子どもたちが安全で、より健康に、そして、より幸せに、大人になっていくことができるよう、国民の理解と協力をお願いしていきます。

外で遊びたい子どもが満足に遊べるようになるためには、どのような仕組みや制度が必要か

今日、保育者や指導者となる若者たちにおいても、その生活自体が夜型化していることもあり、そのような状態が「あたりまえ」と感じられるようにもなってきているため、子ども時代の健康づくりや外あそびに関する理論の研讃が大いに求められると言えるでしょう。

また、外あそび実践の面においても、指導者側の問題として、指導者自身の遊び込み体験の少なさから、「あそびのレパートリーを子どもに紹介できない」「あそび方の工夫やバリエーションづくりのヒントが投げかけられない」という現状があり、保育・教育現場において、幼少年期からの健康づくりにとっての外あそびの重要性や外あそびのレパートリー、運動と栄養・休養を考慮した生活リズムとの関連性を、子どもたちに伝えていくことすらできないのではないかと心配しています。よって、外あそび推進支援者養成のガイドブックづくりと、人材の育成・講習会を考えています。

外あそび推進にあたっての問題と解決案

1. 外あそび空間の整備

【1】小学校児童の放課後の居場所としての校庭開放の促進

校庭開放がされていても、見守りにおける学校側の負担に対する心理的ハードルや、登録された既存の地域スポーツクラブを中心に利用されている状況があり、スポーツクラブに加入していない子どもたちが自由に遊ぶ自由開放の時間が確保されていないという問題があります。

策 地域スポーツクラブによる利用とのバランスをとりながら、実際には、見守り人材を配備し、校庭の自由開放を促進していくことが求められます。もちろん、地域スポーツクラブの利用を妨げないよう、校庭開放の利用を行いながら、街区公園の利用やみちあそびのような取り組みを、あわせて促進することで、毎日、地域のどこかで子どもたちが遊べる場を整備するという形にしていきたいものです。

【2】未就学児の外あそびの場としての園庭の開放・利活用の促進

地域によって、園庭開放の頻度や内容にばらつきがあったり、開放されていても利用者のニーズに即応していなかったりしています。

策 子育て支援の一環として、地域格差なく、園庭開放を積極的に実施していくことがおすすめです。

【3】地域における外あそびの場の確保

(1) 地域の最も身近なあそび場である街区公園の整備

安全面、防犯面、衛生面の懸念、および利用者の多様化するニーズに対応していないことから、街区公園の子どもの利用が減少しています。

策 子どもの利用を安全に促進するための街区公園の整備と人材確保

(2)地域コミュニケーションの軸となる新たな外あそび環境の整備

地域における子どもが遊べる場所の不足により、

自然との分断や地域コミュニティの欠落が生じ、深刻化しています。

策 地域コミュニケーションの拠点として新たな外あそびの場として、「みちあそび」のような地域に根差した取り組みの活性化を応援する仕組みづくりを行うことです。

2. 仲間づくりの支援

地域における仲間の不在や室内あそびの主流化により、子どもが外あそびをするきっかけを得られず、室内で過ごす時間が増加しています。

策 室内あそびに勝る外あそびの魅力を伝え、子どもたちを外あそびに引き込む人材の育成と配備を計画・実施することです。

3. 時間の確保

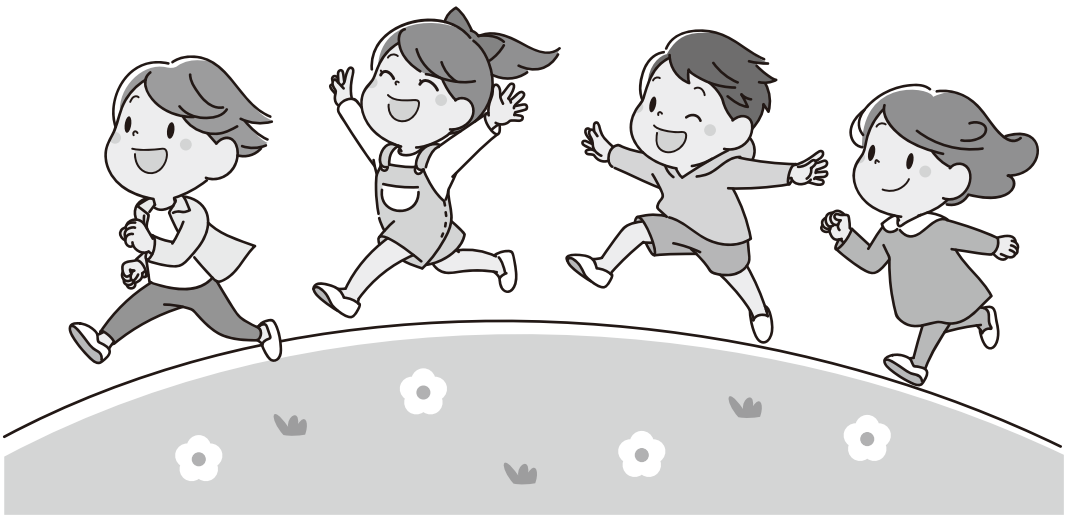
デジタルデバイスの利用時間が増加する中、長時間のデジタルデバイス利用による子どもにおける負の影響への懸念

策 外あそび時間の確保と実践を通じて、デジタルデバイスの過度な利用による負の影響を緩和・相殺していくことが求められます。実際、デバイスが生活に浸透している現状、その利用を避けることは極めて難しいです。しかし、過度な使用がもたらしうる、子どもの心身への負の影響も多くの研究で示されており、デバイスの長時間使用は、子どもの健全な成長の妨げとなることがわかっています。一方、外あそびはその負の影響を打ち消す効能があるため、子どもの健全な成長を守るためには、デジタル使用と合わせて実践される必要があります。

したがって、政府が策定する、子どものインターネットやICT関連の施策・ガイドラインにおいて、デジタルデバイスの適度な使用と合わせ、一定時間（近視抑制の観点からは1日2時間）の屋外活動（外あそび）を行うことを推奨することが必要です。

また、デバイスやコンテンツを提供する企業が、外あそびの重要性を伝えるセーフティコンテンツを提供することを国が義務化することにより、デバイスの利用と外あそびを合わせて行っていくことで、子どもの健全な成長を守っていくことが求められます。

【文献】
1）前橋 明：スマホ世代の子どもとレクリエーション，レジャー・レクリエーション研究 89，p.20，2019.
2）前橋 明編著：子どもの健全な成長のための外あそび推進ガイド、ミネルヴァ書房，2024.



■執筆者紹介

西 剛志(にし たけゆき)

脳科学者／工学博士(分子生物者)。
東京工業大学大学院生命情報専攻卒。博士号を取得後、特許庁を経てうまくいく人とそうでない人の違いを研究する会社を設立。子どもから大人まで才能を引き出す方法など、これまで企業から教育機関まで3万人以上に講演会を提供。ザ・世界仰天ニュース、モーニングショー、スイッチインタビューなどメディア出演多数。「脳科学的に正しい一流の子育て」など11冊の著書シリーズは海外も含めて累計38万部。読み聞かせの大切さを親子に普及させる活動「なぜ、本を読むの?」プロジェクトを行なう(全国に1万部を無料配布)

前橋 明(まえはし あきら)

早稲田大学人間科学学術院教授。医学博士。倉敷市立短期大学教授から米国ミズーリー大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授、米国ノーウイッジ大学客員教授、台湾国立体育大学客座教授を経て現職。これまでに一般社団法人国際幼児体育学会会長、一般社団法人国際幼児健康デザイン研究所顧問、インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会代表、日本幼少児健康教育学会理事長(1982～2014年)、日本レジャー・レクリエーション学会理事長・会長(2014～2023年)、日本幼児体育学会理事長・会長・名誉会員(2005～2024年)、日本学術振興会科学研究費委員会専門委員(2009～2017年)などを歴任。
日本幼少児健康教育学会優秀論文賞(2008年)、日本保育園保健学会保育保健賞(2008年)、第10回キッズデザイン賞(2016年)、日本幼児体育学会学会功労者賞(2022年)など、幼少児の健康・保育・体育に関する多くの賞を受賞している。

■協力園

表紙:三山つくし保育園(千葉県 船橋市)

■「健康教育®」 あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読いただきまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にしていただければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非当社お問い合わせフォームより問い合わせください。

健康教育に関する問い合わせ(ご意見・ご感想)フォームは、右側の二次元コードよりご利用いただけます。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社　「健康教育®」編集部

〒164 - 0001　東京都中野区中野６丁目３番５号
TEL：03 - 3365 - 1110（代）　FAX：03 - 3365 - 1180
E - mail アドレス：genkikko@kawai-kanyu.co.jp
ホームページアドレス：https://www.kawai-kanyu.co.jp

「健康教育」のバックナンバーは、右側の二次元コードよりご覧いただけます。

更なる「健康教育」を目指して

— カワイが取り組む園舎専門の保全・改善事業 —

カワイクリーンSAT

カワイクリーンSAT（サット）は、カワイ肝油ドロップの河合薬業株式会社が運営する
園舎専門の環境衛生サービスです。こどもたちが基本を身につける教育機関だからこそ、
わたしたちがお手本となり、こどもたちの成長のサポートをしております。
これからも園舎の清掃を通じて、将来を担うこどもたちの健やかな保育環境を創り出してまいります。

カワイクリーン SAT の紹介動画配信中!
右側二次元コードよりご覧ください

＼動画が流れます／

健康教育® No.203
2025 年 1 月発行

発行：河合薬業株式会社
東京都中野区中野6丁目3番5号
TEL.03-3365-1110（代） FAX.03-3365-1180