

「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. 孩子成長快的「鼓氣」育兒
- 7. 不可用的繪本的讀聽方法和選擇方法
- 15. 概況

孩子成長快的「鼓氣」育兒

HeartySmile 株式會社代表人

勵志親子教育專家

原田綾子

近年對自己沒有自信的孩子在增加。財團法人日本青少年研究所的調查中，高中生中兩人中有一人的回答結果是「認為自己是不行的人」。這十幾年，「誇獎孩子」「誇獎孩子就成長」等，就是被誇很多，對自己沒有自信的孩子還是增加感到矛盾。

比如說，孩子「考了一百分」或者「自己會看家」等等，有什麼特別的會的時候才關注，表揚的話，被表揚的行動就增加，給與贊美的話孩子就容易控制。然後也有感覺不會的自己是不行的孩子。

（這兒是「只評價結果」/「你是主語」/「會做什麼了而注目」等，這樣的搭話定義為「誇獎」，很棒，很好，好孩子，聰明的孩子，等等）

只表揚的話有可能發生下面的可能性。

1. 爲了被表揚而行動
2. 表揚（包含誇獎）漸漸升級
3. 自我肯定感低下（沒有自信）
4. 害怕失敗（沒辦法挑戰）
5. 成爲等指示的人

當然不是不能表揚。被表揚的孩子也開心。也有幹勁。但是，比起表揚讓孩子成長快的是「鼓氣」。

從表揚的育兒到鼓氣的育兒

給孩子自信，引出孩子的幹勁，比起評價性的「表揚」，推薦「鼓氣」。

「鼓氣」是「給與跨越困難的活力」。父母和老師要是走在前面做超出必要的幫忙的話，孩子失去學習的機會。給孩子自信有必要讓孩子自己做各種體驗。用自己的力量跨越自己的課題。這樣反覆心就成長了。

我認為自信不是認為一定能行，不會失敗，而是能夠有就是失敗了也沒有關係的想法。

談到鼓氣之前，謝謝給孩子鼓氣之上重要的是「信任孩子」

我舉辦的安多拉心理學為基礎的給孩子鼓氣的育兒講座中，重視尊重孩子信賴孩子（相互尊敬，相互信任）。

這兒我們先想想看「信用」和「信賴」的差別。

「信用」是相信對方只在有好根據的時候相信。比如說，幫忙做的不錯，拼命努力學習，在努力，聽話，相信孩子是好孩子。就是「信用」它不是從基本上相信孩子，而是以現實中「想～」，「在～」的條件下開始相信孩子。

相對於「信賴」，孩子做什麼樣的行動都繼續相信。比如即使有了困惑的行為，也不否定孩子的人格，持續相信孩子的可能性。重要的是「父母和老師等大人的信任讓孩子明白被人信任的心情」。

人生經驗比較長的大人很容易看孩子是「不會的存在」。就是有「不會的」「什麼時候一定會的存在」然後，視為有這種力量，給孩子鼓氣是重要的。

從日常中有互相尊敬，互相信任的話，孩子有自我肯定感，自己也能有勇氣。

注目于理所當然

我小學教師退休後，現在作為心理諮詢師和很多的母親接觸，其中，遇到了很多因為育兒不能像自己想象那樣，而夾在和理想的縫隙裏痛苦的母親們。本來孩子就不能像想象中那樣。在頭腦中描繪自己理想的孩子像，不符合就坐立不安。

理想的孩子像為一百點的話，不是不會的就從中減點地看孩子，而是要用加點的育兒看看怎麼樣？現在，孩子的存在，在你的眼前，孩子的現有的樣子已經是滿分，然後再加點來看孩子。懷孩子的時候，一定是想「只要孩子健康就好」，

1. 回歸原點

懷孕的時候，剛出生的時候等，一邊打開孩子還小的時候的相冊，回想看看當時是以什麼樣的想法充滿內心抱著孩子的。育兒中的母親大家都說一樣的話「忙」「很難有自己的時間」。孩子睡了以後即使是一點點時間也行，希望能有珍惜自己的一點時間。就是僅僅的一點時間，這樣的時間可以讓母親的心有寬裕，這可以接連到認識孩子的「好」和「理所應當的好」。

實際能這樣做的，能湧出「看孩子小時候的照片就會覺得謝謝你生在我家」「謝

謝你活得健康元氣」的報告有很多。

然後，給生孩子，到今天為止培養孩子的自己很多的勇氣！媽媽每天努力育兒所以孩子很健康的成長。

（當然家務和工作等，這以外的也在加油努力!!）

這樣給自己勇氣是非常重要的。爲什麼呢，只有懂得珍惜自己的人才懂得珍惜別人。）

2. 比起不會的，注目會的

心理學上人就是比較容易注意到不會的。所以有必要注目意識到正面的。這樣成爲習慣化。

比起看孩子「不會的」放眼看「會的」，傳達給孩子可以引出孩子的幹勁。孩子中有無限的可能性。爲了引出孩子的無限的可能性，注目孩子的「好」是非常重要的。爲什麼呢，因爲人是增加被注目的行動的頻度。以此同時，在孩子中提高自我肯定感，培養自信。

會的沒有什麼特別。比如說，孩子每天去幼稚園，保育園，小學校。天熱天冷都背書包上下學。幼稚園，保育園的話出生數年還小和母親分開幾小時度過。早上，說早上好而起床。吃飯。從學校回來做作業。元氣玩耍。很開心的說學校的事情。開心笑臉的和兄弟姐妹玩耍……。

這樣被認爲理所當然的而容易被忽視。但是，就是這樣的被注目是重要的。

孩子的困惑行動是想得到媽媽（老師）的注目

我的專門的安德拉心理學中，孩子的困惑行動是有目的的。基本上可以認爲是想得到父母的注目。

感覺普通得不到父母認可的孩子會做困惑的行爲讓父母生氣而得到注目。所以，像前述的注目日常的理所當然的行動，給孩子勇氣的話孩子就沒有必要特地做困惑的行動引父母的注意。

父母和教師給孩子鼓氣的話，孩子們會

- ・我是有能力的（I am O.K!）
- ・父母和老師是我的同伴，夥伴

這樣感受。然後這成爲心的安心基地，成爲挑戰各種各樣事情的力量。

「鼓勇氣」的具體方法

注目貢獻和協助

- 你的幫忙幫了很大的忙

- 很開心你的協助

(對拿盤子過來的孩子說)

→謝謝你拿盤子過來。

(對擦桌子的孩子說)

→擦漂亮很開心。

(對拿報紙過來的孩子說)

→幫忙拿報紙過來幫了媽媽的忙

重視過程和努力

- 努力了啊

- 雖然失敗了很努力了

(對考了 100 分的孩子說)

→考滿分了？

努力了啊。

(對轉不了鐵棒的孩子說)

→雖然很難但很加油啊。

提及已經達成的成果

- 這個部分很好

- 想成長

(對不喜歡魚而吃了一口的孩子)

→雖然不喜歡，卻能吃了一口。

(對不擅長收拾的孩子說)

→比起以前一點一點的收拾做得好了。

接受失敗

- 失敗了也沒關係

- 很遺憾
- 接下來應該怎麼做呢
(把碗打破的時候)
→ 沒關係吧？沒受傷吧？
(鋼琴發表會上錯了的孩子)
→ 提起勇氣舉手了。
(對考試考的不好說)
→ 很遺憾。一起想想怎麼準備下次考試。

不是和別的孩子比較，重視個人的成長

- 比以前進步了
(對因為不會的而小陳的孩子說)
→ 一點一點會了。從會的做就好了。
→ 越來越會了。支持你。

這個不只是在育兒上，部下，夫婦，朋友，自己等，靈活運用于各種場合。鼓氣的交流是，自己和對方的心情都好，感受到對方對自己珍惜，產生互相尊敬信賴的信念。

父母和孩子一起成長就好

在講座和演講等談鼓氣的話題時，遇見了到現在為止對孩子只是生氣的自己責備自己是不合格的母親。但是，沒關係，沒關係。鼓氣是可以刷新保存的。沒有人從生孩子的那一天起忽然變成母親了。母親和孩子一起慢慢成長就好。孩子 3 歲媽媽也 3 歲。孩子 10 歲媽媽也 10 歲，小學 4 年級。現在能做的一步一步做就 OK，比如成長 10 厘米也給自己打氣。

媽媽心裏的杯沒有被勇氣的能量充滿的話也沒法給孩子勇氣的能量。(老師也是一樣。)

媽媽和老師給自己鼓氣才是重要的。只有能給自己鼓氣的人，才能給他人鼓氣。從今天開始，對自己，對孩子，對家庭實踐鼓氣讓育兒比現在更 HAPPY!

不可用的繪本的讀聽方法和選擇方法

育兒本作家

立石 美津子

前序

沒有給孩子讀繪本好像是做前頭葉的切離手術一樣。

聽了這樣的話就不得不做了。工作累了還搓搓眼，鞭打老體開始讀……

反複讀一樣的書。

剛讀完就糾纏「再讀一次」

讀的中途，拼命翻別的頁面。

開始玩玩具

每回都問一樣的問題「這是什麼」

家裏的孩子做困惑的行為學校也沒有教過讀聽的方法，媽媽朋友們自己在家裏做的樣子也沒有見過。又不能像育兒圈的老師那樣像專業人員一樣。

這次在這寫「培養頭腦和心茁壯成長的讀聽」的作者立石美津子和媽媽們說寫具體的方法。

繪本的讀聽方法

孩子的態度篇

■只拿同樣的書來

孩子非常喜歡“反複”。相反大人除了相當的書本基本沒有看過一次再反複幾次的。人說話也是「這個以前也聽過了」對媽媽朋友的反複的自誇也是會煩的。

同樣的話聽幾次說真的是痛苦的，所以要求同樣的書本是令人失望的。

但是孩子是相反的，因為知道所以想聽相同的話是「喜歡反複的生物」。剛讀完就說「再讀一次」。快到喜歡的地方的時候就連笑的準備都做好了。「你，不會是個小傻瓜吧？」不要這樣擔心。

「突然，狗跑出來嚇了一跳」說這樣的話的時候孩子。也有要求反複讀「突然，

鬼出來了（木工和鬼六的話）」的孩子。

孩子反復的聽同樣的話而作為母語掌握。

反復是不可欠缺的。剛讀完就被要求「再讀一次」的話，就配合到最後吧。

■一直翻書本

聽讀繪本的時候一直被翻的話，故事講到一半中斷的話聽讀就進行不了了。所以把繪本高舉的念的話是很奇怪的風景，苦戰苦鬥。

一直翻書的是 0 歲～3 歲左右，4，5 歲的話就不會了。

人生經驗還比較短故事的起承轉結，對故事沒有興趣。

比起那只是想看自己喜歡看的，是文中的某個句子，或者特定的某個畫。根據孩子的興趣來對應。

一頁一頁的翻，指著某頁說要你念的時候，給他念那一頁。就是話不貫通也沒有關係。

0-3 歲的時代讀聽的目的不是讓孩子理解。首先對書本本身有興趣，打開的地方讀給孩子聽就足夠了。

■讀繪本的時候跑到別處去了

「今天也讀繪本給你聽吧」努力的開始讀聽的媽媽。

但是，中途開始玩玩具的孩子。「特意念了就好好坐著聽！」說生氣的話是 NG 的，相反的也可能想「再堅持下去也是沒用沒用」就收場了。

為什麼呢，只坐得端正聽不是孩子的聽的態度。就是做別的事情也有耳朵聽。媽媽也是一邊做料理一邊看電視，躺著上網。

不是學校的學習。故事要好好聽到最後 希望你做個好孩子乖乖的聽到最後 希望不要按這些框架裏的聽法來。

孩子在幼稚園保育園中的集體生活中也不允許自由的行動，紙人戲中，讀聽中，到外面去拿玩具玩是不被允許的。「自己沒有興趣朋友在聽所以也忍著坐著」「想玩

但是現在是繪本的時間」按壓住想動的衝動在忍耐。

孩子說「讀這個」而拿來的書是有興趣的證據。中途會玩玩具耳朵也是在聽的。一旦離開遇到有興趣的頁面就回來，中途不讀的話會說「讀吧！」。

在家休息中的讀聽，可以認為什麼方式的聽法都可以。

■讀的時候一次一次的問「這是什麼」

特地讀了，指著草莓的畫說「這是？」。指著香蕉說「這是？」。指著猴子說「這是？」。「知道的東西為什麼一再的問呢」你可能會生氣。

但是這樣一次又一次的問題不是因為想知道答案而只是想和媽媽有些關聯。好像嬰兒不厭煩「不見不見 見」而是孩子喜歡反複只是享受相同的反應。作為親子的肌膚之親中的一個，讓孩子滿意的回答「是啊是草莓」或者「之前吃了對吧」，把其作為交流手段吧。

那個時候不是生氣的說「中途問的話不是中斷了嗎」「乖乖的聽到最後」。有興趣而問的問題被拒絕的話存在連繪本都討厭的風險……

不可以從開始就想「從教訓中學習」。

然後，長到4歲，5歲對文章和故事變得有關心也少了一個一個的問。

■拼命從書架上取出

積木做了又破壞，做了又破壞的玩。不需要張大眼睛來禁止。

只是把繪本亂來的話教他「繪本不是玩具，不要扔好好拿出來」。拼命拿出來也不要上火訓斥。好好的教好好的拿。

父母的態度篇

■每天讀聽很苦痛

對於繁忙的媽媽來說「每天讀」是很不容易的。

和不刷牙會蛀牙，不洗澡不乾淨，不吃飯營養會不良一樣，可以想「不讀聽繪本的話不能成為腦的營養」

除了非常自律的人，人有向舒服方向的傾向。「很忙等有時間了讀」的話「從每天→3 天一次→一周一次→一個月 2+3 次→基本上不讀聽」滑下坡路一樣。變得不做了。

很忙也要讓孩子吃飯，刷牙。繪本的讀聽放入到每天的安排中，不可思議的無意識的不認為麻煩了。

■不聽感想

讀的話就一直讀下去。

可以理解你想試一試孩子是不是理解了，不過還是停止在讀完後問「怎麼樣了？」。會變得沒趣了。

但是在讀的時候被問「這是什麼？」的時候就回答吧。沒有被問就不要指著圖或文問「這是什麼？」。

NG 的繪本讀聽法

×一次一次地問

熊貓的畫。孩子想看下一頁的時候一次一次地問「這個動物是什麼呢？」。回答「熊」的話臉色就不好看的媽媽，這是「這是熊，貓！」

做為親子交流之一如果能夠一起共有「這是熊貓，在動物園裏看到過吧」的快樂時刻的話是非常好的。但是孩子想聽讀的時候指著畫和文字問「這個動物是什麼？」「這個文知道麼？」慢慢地就不喜歡繪本了。

×聽感想，問問題

一讀完繪本就問「怎麼樣，有趣嗎？」「誰最不好呢？」「什麼樣的人物登場了？」的媽媽。故事聽玩了以後，孩子心裏充滿了感動。還在咀嚼中就被測試了一樣。

期待「好玩」的回答卻說「沒意思」……媽媽的臉色馬上多雲。「沒意思」也是很好的感想。在這兒不要摘了自由想象的嫩芽。

「讀的話就一直讀」是可以的。如果怎麼都想變成語言的話「好可怕啊」「好有趣」從媽媽口中的感想就足夠了。

■不引發說教的話。太多話

「狼少年」「北風和太陽」等的童話

「狼和七匹小羊」等的童話

「哭泣的紅鬼」「猴蟹合戰」等的日本古代故事

留給後世的名作。那個時候，不添加父母的言語解說文章也足夠了。

但是……

「狼少年」→「像這個男孩子一樣平時說謊的話誰都不信用了哦！」「北風和太陽」→「想要別人聽你說話的時候要溫暖接觸啊！」

「狼和七匹小羊」→「運用智慧很重要！躲在鍾表後的最小的山羊很厲害哦」

「哭泣的紅鬼」→「對朋友不像紅鬼一樣善良是不行的！」

「猴蟹合戰」→「不能像猴一樣想要別人的東西！」有人這樣多一句話。

沒有這些必要。

然後，孩子在社會中有說假話也會吵架，碰撞、

人生經驗還很短的孩子，非常想要朋友的玩具，爭搶也是可以的。其中可以學習到「現在在用不行」「再用2次就借給你」的折中法。

沒有經驗卻跑在前面知道教訓的話有可能會只有知識，所以選擇繪本不是看「有沒有用處」而是以「快樂不快樂」的基準來選擇。

不可以選擇的有下面2個

①只寫了概要沒有故事的文章

②並不能傳達以前的好處的漫畫式的繪畫

有可能傳達不了真意。

■家裏有的全部都是圖書館借的

繪本比大人用的書籍還貴。

要 1000 元以上。而且讀的時期僅僅是乳幼兒期的一時。那麼就想借用圖書館的來完成這樣對環境也好。

但是這並不是好的方法。

①可以把它認為是尋找興趣的場所

到書店覺得「這個可能會喜歡吧……」花了錢買回來卻完全沒有興趣。很想生氣說「特地買回來的」「好好的聽」。但是如果一邊被罵一邊聽讀聽的話會連書都討厭了。

那麼還是和孩子一起去圖書館尋找興趣的所在。

②有興趣的書不要在圖書館反復的借去書店買

那麼借了幾本回來。因為有興趣就延長再借，去圖書館的話還是加油一下去書店買或亞馬遜買吧。喜歡的書不能永遠成為自己的卻要還是很傷心的。

選擇繪本的方法

■不選擇不幹淨的畫，文章

雜亂的文章，錯誤的日本語，Wa-Gya 系的語言的一盤裝，老爺爺的臉眼睛卻亮晶晶，皮膚的感覺是年輕漂亮的就不推薦了。

通過繪本學習母語，得到美感。

正確的日語，選擇適合時代的畫。

■避免只有概要的簡約版

系列化的簡約版比較便宜容易去買但是還是等一下。

哪個都是爲了定價而一樣的頁數。從而有一些勉強的文章。

比如說「傑克和豆子的樹」

再生話（古老故事，傳說，世界的名作文學等，面向孩子的易懂版。）讀了簡單的繪本的話，傑克爬到豆子藤上把大男家的金蛋，藥草偷了打倒了大男。簡直就是傑克看成了小偷。

真正的是大男從傑克家偷拿了藥草，吃了父親。從而變得貧窮的傑克和母親。鼓起勇氣到大男家討債拿回了父親的遺物的故事。

剪切掉了大男幹的壞事傳達不了。

要選擇寫得好的傳說故事。

■不選擇曖昧的結尾

狼和七匹小羊中孩子被吃了媽媽羊用剪刀剪開了狼的肚子。救出小羊們以後，用石頭填入後縫合。然後大家把狼扔進井裏。

這樣殘酷的結尾可能會擔心孩子「毫不留情的報仇這樣的繪本給孩子看的話，孩子的將來會不會犯罪，會不會殘酷？」

實際上傳說故事中殘酷的有些多。

「白雪公主」

魔女讓公主吃毒蘋果。被招待來白雪公主和王子的婚禮，讓魔女穿燒得紅紅的鞋子，讓他跳到死的結尾。

「狼少年（說謊的少年）」

少年幾次都謊說「狼來了！」，真正狼來了的時候沒有人信任他，最後被吃了的結局。

日本傳說故事，格林童話，伊索寓言，有很多恐怖的東西。但是正面的效果，通過繪本勸善懲惡「不可以做壞事」。可以學習到因果報應。

但是那時候結局曖昧的話怎麼辦呢。

狼和七匹小羊中「狼和羊們和好了幸福的生活」的話怎麼辦呢？自己的孩子被殺還能原諒的父母哪兒有呢？學習「做了壞事也能原諒」是危險的。

人不是生來就有道德心，良心。是培養出來的。傳說故事是這樣的最合適的教材。所以選殘酷結尾的。

有的出版社是不是因為讀者來了抱怨，也有的文章變得友好這就不能學到善惡了。

■有附錄的書是玩具

最近，有書店像雜貨店一樣，有附錄的女性雜誌，遊戲，DVD 也有。繪本角落也一樣。幾乎錯以為是玩具賣場的多樣化。電車的聲音，收銀台的讀碼器，鋼琴的鍵盤，磁鐵等。

有扣子的電車的書，按的話就說「下站是新橋，新橋，請退到白線後面。」真實的站內播音。

顏色很多也豪華。吸引孩子的眼球。想要是理所當然的。但是幾乎沒有文章。

當然買也是好的，但是這不能當做繪本不認為「這個是讀聽」是很重要的。對電車有興趣的話以電車為題材的繪本等的主語，賓語，連接詞用得正確得繪本來讀聽。

比起買有附錄的繪本孩子買玩具比較好。

讀聽繪本中得到的好處是什麼？

「好像繪本的讀聽對孩子的心理發育有好處」「媽媽朋友們都在做」以這樣的想法開始了……

沒有「很忙而沒有時間」的話就不知不覺的往後推。瘦身也是「希望喜歡的人回頭看」「醫生說不瘦的話會生病」等的強烈動機的話堅持不長久。

知道繪本的讀聽的長處的話就是有點累也會去做。繪本的讀聽能夠得到的好處列舉如下。

■增加詞彙量

生來 4 歲左右形成母語的基礎。

但是從父母口中出來的詞彙是單純的日常會話。稱為生活用語。大概 500 個詞的組合（很傷心，大概是這樣的）

- 「快」「早點睡覺」「快點收拾」「快點吃」
- 「快○○」「好好○○」「做好○○」

其中連呼「真的，糟糕，超」的媽媽，指示命令形，簡單句子漫天飛的貧乏的語言環境。

但是主語，賓語，形容詞，副詞，連接詞有狠多的會話就比較高水平。

繪本裏「突然，鬼出來了」「美麗的公主睡著了」等很多的詞語被用到。

不是好說話的父母就有好說話的孩子。單純的過分干涉。只是讀聽很多的孩子就不一樣了。詞語很豐富。

人的頭腦中有一個思考語言（＝內言）。內言越是致密越可以深度思考。而且聽人說話的時候的理解能力。表達自己的思想的表現能力。用文章表達的作文力也是有了豐富的詞彙才可以。繪本能給孩子輸入很多的詞彙，對方不說的也能理解，正確傳達給對方自己的意思。

■感性變得豐富

窗外是雨

頭腦中單純看「在下雨」的孩子和表現力豐富的感受「雨滴答滴答的下」「雨啪嗒啪嗒的下」「雨傾盆大下」「雨如土砂傾倒的下」的孩子是不同的。

讀賣火柴的小女孩中「雪下的很深，快要凍著的手……」的時候。看相同的雪也能因為感性不同而感受更深。

傳說的故事中從非洲來的尼克無先生來日本的時候。「沒有看見過湖」的尼克無先生看到。

「大海」大叫「好大的湖」。就是用自己的詞語的例子。

■有高的學習能力

「給 3 個孩子一個一個的分糖。剩了 2 個，糖共有幾個呢」讀了文章能想象的孩子就可以回答「一個和一個還有 2 個所以共有 5 個」。

算數的能力不只在計算能力上是「怎麼解讀」的公式力。讀文章的能力。所以沒有語文能力的孩子過了 3 年級以後的學習能力低空飛行。

會讀書的孩子有高學力。所有的教科從讀文章開始。幼小時期的讀聽是開始。幼小時期讀了很多書的孩子會成為喜歡讀書的孩子。

■精神的安定

一邊感受媽媽肌膚的體溫抱著讀聽，對白天和媽媽分開的孩子來說是至福的時刻。孩子的精神也安定。

可以得到這樣很多的東西。

知道這個的話就不會想「很累了等會兒再做」「有時間了再做」。是的，一定時間看看。

想知道更詳細的可以參考我寫的“培養心和頭腦都很快成長的讀聽（ASA 出版社）

■執筆者介紹

原田綾子 孩子成長快的『鼓勇氣』的育兒

1974 年出生於埼玉縣川越市結。小學教員退職後，設立了進行育兒講座，講演，教育諮詢等的 HeartySmile 大力進行以「鼓勇氣」為基礎的育兒講座，講演活動等。以「愛和勇氣和幽默」為座右銘傳遞給親子勇氣的接力棒。是 2 個女兒的母親。

<著作>「用力拉出孩子的自信和幹勁的書」（我的導航）

共著>「從今天開始 為了班級擔當者的廣告安多拉心理學」（圖書文化社）

■株式會社 HeartySmile 主頁 <http://heartysmile.jp/>

■鼓勵博客 <http://ameblo.jp/haraaya0731>

立石美津子 不能做的繪本的讀聽方法・選擇方法

1961 年大阪市出生。取得幼兒園・小學・特別支援學校教師證後，在幼兒園・保育園普及漢字教育。1995 年創業株式會社力量兒童（教室名 Enpitsurando）。現在與保育園，幼兒園與 0 歲～小學低年級的孩子們一邊接觸一邊執筆，一邊奔走於講演活動。很好地運用在 30 年的教育經驗，不是桌上空談的演講會很受歡迎。"毒的另一邊有愛"的博客廣為話題自己是自閉癥孩子的母親

<著作>『進入小學之前父母不可做的 115 件事』（中經過出版），『心和頭腦很快成長的讀聽』（ASA 出版），『一個人培養孩子 推薦給隨便媽媽』（日本實業出版）等

■立石美津子官方部落格 <http://tateishi-mitsuko.com/index.htm>

■協助園

封面：世間尊院幼兒園（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>