

「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. 食物的偏好是生存的力量～慢慢增加喜欢的食物
 - 8. 通过生物学习“生命的重要性”
 - 14. 为了更进一步的“健康教育”
- 河合致力于园舍专业的保护与改善事业 —
- 15. 概況

食物的偏好是生存的力量

~慢慢增加喜歡的食物

博士（營養學）

管理營養師

產業顧問

白梅學園大學・短期大學 兼職講師

(株) Transcoop 總研 董事

上田玲子

獨自一人踏上旅途，走在陌生的土地上，內心感到不安，希望得到生存所需的東西。若在這種情況下，偶然遇見一個人，肯定會從心底感到鬆一口氣。然而，如果語言不通呢？如果難以解讀對方的表情呢？這種不安的情緒可能會瀰漫開來。在這種時刻，若突然有人遞給你一個裝有液體的小容器，你會怎麼做？肚子餓，喉嚨乾渴，迫切想喝下去。然而，你可能會抑制這種衝動，先觀察液體的顏色。在不安的情況下，視覺成為了重要的線索。接下來，你可能會嘗試聞一下液體的氣味。即便如此，判斷這液體是不是安全仍然是困難的。在不安與想要喝下的慾望之間，你需要做出要不要飲用的決策。將其放入口中需要很大的勇氣。

這樣的經歷對於初次接受固體食物的嬰兒來說也是相似的。嘴裏放入的東西可能是危險的。因此，嬰幼兒對第一次接觸的食品會保持強烈的警惕，敏感地反應。人們往往將這種反應視為偏好現象，但接受新食物的行為其實是勇氣與警惕心交織的挑戰。為了促使他們將食物放入口中，需要提供安全保障的資訊。

基於這種現象，我想從三個視角探討嬰幼兒期食物偏好的應對措施。

1，沒有偏好無法生存 ~生存所需的重要味覺反應

你聽說過「五原味」這個詞嗎？它指的是甜味、鮮味、鹹味、酸味和苦味，這五種味道構成了食品 and 料理的基礎。當剛出生的嬰兒（新生兒）嘗試這些味道時，他們會表現出明顯的反應。

新生兒對甜味和鮮味表現出愉悅的表情，樂於接受這些味道。另一方面，儘管他們可以接受淡淡的鹹味，但對濃烈的鹹味卻表現出厭惡。此外，酸味和苦味會讓他們皺起眉頭，甚至發出尖叫，表現出厭惡的情緒，並迅速將其吐出。

這是什麼原因呢？

甜味傳達了生存所需的能量資訊，而鮮味則傳達了含有谷氨酸和肌苷酸等物質的資訊，也就是說，這些是構成身體所需的氨基酸（蛋白質來源）。因此，嬰兒會露出愉悅的表情，促使周圍人提供更多食物。

另一方面，酸味象徵著食品腐敗的狀態，而苦味則代表生物界中含有毒物的信號。這意味著生命受到威脅的危險信號，因此新生兒會露出厭惡的表情，急忙將其吐出並拒絕。此外，鹽分對於維持體內鹽類平衡是必要的，但過多會有害，因此他們能夠接受淡淡的鹹味，而對濃

烈的鹹味則表現出厭惡。

此外，鹽分對於維持體內鹽類平衡是必要的，但過多則會有害，因此他們能夠接受淡淡的鹹味，而厭惡濃烈的鹹味。

①	[原始反射]
◆ 甜味…喜ぶ	• エネルギー源の存在を知らせる味
◆ 旨味…うっとり	• グルタミン酸、イノシン酸などのたんぱく質の存在を知らせる味
◆ 塩味…淡々	• 体内の塩分バランスを整える味
◆ 酸味…顔をしかめて嫌がり口から出す	• 食べ物が腐敗した時の味
◆ 苦味…ギャーという表情で口から出す	• 生物界では毒物の味

[原始反射]⇐

- ◆ 甜味—歡喜・傳達能量來源的味道⇐
- ◆ 鮮味—陶醉・傳達谷氨酸、肌苷酸等蛋白質存在的味道⇐
- ◆ 鹹味—淡然・說明維持體內鹽分平衡的味道⇐
- ◆ 酸味—皺眉厭惡並吐出・食物腐敗時的味道⇐
- ◆ 苦味— 露出厭惡表情並吐出・生物界中含有毒物的味道⇐

因此，剛出生的嬰兒能夠分辨味道的差異。當味道中含有生存所需的能量和營養素時，他們會欣然接受；而對於指向危險的毒素或腐敗的味道，則會拒絕。這是一種原始反射，嬰兒的敏感度通常高於成年人。因此，味覺的偏好與厭惡是保護生命的必要能力。因此，幼時尤其喜歡甜食，而對酸味和苦味的食物常常拒絕，這是非常自然的現象。換句話說，味覺的偏好是生存的重要反應。人類若沒有味覺的偏好，就無法生存。為了生存，他們必須接受身體所需的食物，同時拒絕危險的食物，以維持生命。然而，這種源於原始反射的偏好在開始斷奶時會逐漸減弱，之後通過各種食物體驗和知識的積累，味覺的世界將不斷擴展。

2. 什麼都吃的健康的孩子 為了人類的生存和繁榮

人類是雜食性動物。能夠無偏好地吃各種食物，被認為是人類在過去艱難的自然環境中生存下來的原因之一。為了繼續生存並維持人類的繁榮，能夠無偏好地吃安全的食物是有利的。因此，需要克服原始反射，能夠無偏好地食用不危險的食物。

來自於祖先的知識積累

我們成年人積累了祖先在生命危險中對食物的挑戰所獲得的安全食材知識。現代人知道，即使是苦味或酸味的食物，也可能是安全的。

例如，苦瓜、鱈魚芽、春菊、芹菜、青椒和魚的內臟等，都是苦味強烈的食物，通常孩子們不喜歡。也就是說，原始反射認為苦味是毒素的警告信號，因此通常會拒絕這種味道。然而，祖先通過「人體實驗」證明瞭這些食物的安全性，所以我們可以安心地食用苦瓜和鱈魚芽等含有苦味的食物。同時，檸檬、梅干和醋等酸味食物也是如此。不僅可以接受這些味道，瞭解它們的安全性後，人們會逐漸將這些味道視為可口的。因此，長大後，“這苦味實在太美味

了”“這酸味在夏天時格外美味”並不罕見。通過對安全食物知識和經驗的積累，我們能夠克服原始反射，不僅能接受這些食物，還能在食用後轉變為喜歡。

克服原始反射後，能夠接受安全的食物，對我們維持健康以及生存與繁榮來說是有利的。

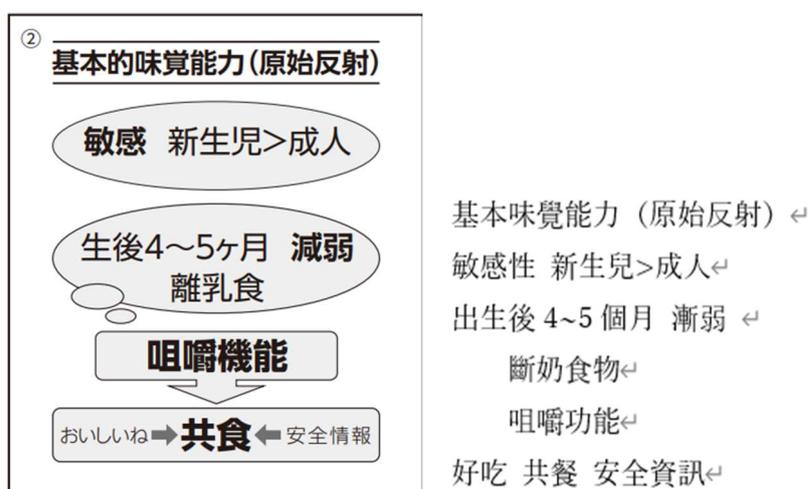
共餐

對於嬰幼兒來說，他們通常通過觀察與他們同桌用餐的人們的飲食行為來獲取有關食物安全的知識（飲食資訊）。

例如，在斷奶開始時，他們第一次接觸的食物大多是乳汁以外的食物。因此，嬰兒無法判斷這是不是食物，以及它有沒有安全或危險。為了確認食物的安全性，嬰兒會觀察周圍的人，看到他們口中吃的東西後，才會嘗試將其放入自己的嘴裏。在這個階段，嬰兒並不知道“好吃”這個詞。他們通過身邊人不斷重複的“好吃”來學習這個詞，從而將其與食物的味覺刺激記憶結合在一起。因此，安全的食物往往與“好吃”這個詞一同記憶，隨著不斷的食用，這些食物會逐漸成為他們的最愛。換句話說，未知的東西⇒認識為食物⇒放入口中⇒伴隨著“好吃”的稱讚⇒繼續吃⇒喜歡它。

共餐的一個重要益處是能引導這樣的方向性。

從輔食期後半段到幼兒期，孩子會遇到各種各樣的食物，飲食的世界不斷拓寬。在這個過程中，除了積累安全資訊外，也希望孩子能有更多美味的體驗。



3. 將食物送入口中併吞咽是關係生命的事情

另一方面，在克服原始反射、味覺世界逐漸擴展的時候，應該注意的是進食功能的發展與食物形態之間的關係。孩子開始接觸各種食物時，如果在吞咽時卡住喉嚨感到害怕，就會開始拒絕進食。

在營養諮詢時，常常會聽到家長說：「已經快2歲了，但孩子一點也不吃生蔬菜，特別討厭生菜和切絲的捲心菜。是不是因為進入了反抗期？“我常常在心裡感到難過。

“請檢查一下孩子的嘴巴，孩子的後牙（第二乳白齒）上下是不是都長齊了？”

如果上下的第二乳白齒沒有完全長出，孩子就不能像磨牙一樣咀嚼，所以像生菜這樣薄而柔軟的食物，即使咬斷了，也無法徹底咀嚼。這會導致食物卡住喉嚨，增加誤吞的風險。當孩子無法順利吞咽，感到痛苦和害怕時，孩子會拒絕這些食物，並表示“不要！”“由於這個年齡段的孩子不能用語言充分表達，所以單純的”不要“可能會讓養育者覺得是任性。然而，這並不是任性，而是因為害怕才拒絕的。

對了，乳牙總共有多少顆呢？乳牙大約在什麼時候長齊呢？（③）



乳牙完全長齊，包括第二乳白齒，大約是在2歲半到3歲之間。因此，可以認為孩子的咀嚼功能大約在3歲左右完成。在此之前，應該特別注意食物的形態，以防止誤吞。一旦孩子因不能好好咀嚼而被食物卡住喉嚨，產生恐懼感，他們會開始討厭這種食物，甚至對吃飯變得消極。這不僅僅是任性，也不是因為進入了反抗期，而是因為恐懼。所以，當他們說“不喜歡”時，並不是因為挑食，而是因為恐懼。因為他們還不能用語言充分表達，所以表現出“不喜歡”，其實是恐懼在作祟。希望大家理解這一點，並做出相應的回應。

而到了3歲以上，乳牙已經長齊，孩子可以咀嚼併吞咽各種食物。然而，實際上在上小學的時候，咀嚼功能會再次下降。這是因為乳牙會開始替換為恆牙。第二大臼齒（除第三大白齒即智齒外）大約在11歲到13歲之間長齊。在此之前，孩子口中的牙齒常常是鬆動的，或者已經掉落，處於不穩定狀態。這會影響咀嚼能力，因此，在這個時期，仍然需要注意食物的形態，以防孩子產生挑食現象。

以上內容中，我們討論了食物的喜好與厭惡，原始反射帶來的味覺偏好，集體進餐帶來的安心感與美味學習，以及根據咀嚼功能調整食物形態的重要性。

最後，我們提到了孩子能夠接受曾經討厭的食物的契機和年齡。

根據調查，最常見的能吃上原本不喜歡的食物原因是“出於好奇心”，其次是模仿大人或朋友。（⑥）此外，實際調查顯示，很多孩子從幼兒期開始能接受洋蔥、胡蘿蔔和番茄等食物，而香菇、茄子、青椒、醋腌菜、梅干則通常要到10歲左右才可以接受；春菊、肝臟、紫

蘇則大約要到 15 歲，芹菜則大約 17 歲。

這表明，要長時間耐心地觀察孩子的成長，特別是在孩子能夠接受這些食物的過程中，逐漸增加孩子能吃的食物是很重要的。（圖 1）

因此，要說明孩子克服挑食問題，需要通過激發孩子的好奇心，創造能夠模仿的大人或朋友一起吃飯的環境，這樣可以有效促進孩子接受各種食物，並隨著成長逐漸調整食物形態的需求。

【參考文獻・資料】

・ 大山牧子著：《孩子的偏食外來——在日常兒科門診和健康檢查中的有用提示》，診斷與治療社

・ 上田玲子編著：《兒童飲食生活》第 6 版，七海書房

・ 《教育與保育設施等事故預防及事故發生時的應對指南》

《特定教育與保育設施及特定區域型保育事業運營標準》（平成 26 年內閣府令第 39 號）

https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/meeting/kyouiku_hoiku/pdf/guideline1.pdf
f（2023 年 11 月 19 日訪問）

通過生物學習「生命的重要性」

名古屋柳城短期大學 教授

榎戸 裕子

你見過潮蟲的寶寶嗎？

作為幼兒園教師，40年來我全身心地投入到與孩子們的互動中，而教育的原點則是與幼稚園孩子們一起尋找潮蟲（又稱“鼠婦”）的經歷。以“與身邊的生物的互動”為主題，我一直致力於培養孩子們珍惜生命的心靈。接下來，我將介紹我在五年的保育實踐中所做的努力。

“與身邊生物的互動”這一主題

我決定以“與身邊生物的互動”為主題，主要有兩個原因。第一個原因來自於保育現場的保育者的態度。在一些保育者中，有人拒絕與蟲子和小動物接觸。為了加深孩子們與生命的聯繫，我認為保育者在日常生活中應該意識到與生命的關係，展示出真正珍惜生命的姿態，

並通過這種姿態來影響孩子們。第二個原因來自於園內孩子們的表現。雖然孩子們是在注重教育的家長的養育下成長，擁有豐富的知識，然而，他們卻表現出對蟲子的厭惡，或者在控制情緒方面有困難。因此，我希望能為孩子們提供一個能夠接觸小生命的環境，帶給他們更多的體驗。

自平成30年4月1日起實施的《幼稚園教育綱要》、《保育所保育指南》和《幼保聯攜型認證兒童園教育・保育綱要》中的保育內容領域“環境”明確指出，“親近身邊的動植物，意識到生命的寶貴，學會照顧和珍惜它們”。這表明，在保育活動中，通過與身邊生物的接觸，瞭解生命的尊貴和重要性是非常重要的。

此外，關於細緻的動物持續飼養對孩子的影響，當時擔任全國學校飼養動物研究會事務局長的中川美穗子女士指出：“讓孩子學習生命的寶貴”，“培養愛心”，“培養關心他人的心”，“培養對動物的興趣”，“應對突發事件的能力”和“類比育兒體驗”，她強調了動物飼養在教育中的重要性。與此同時，融入生活科課程的動物飼養活動的研究者茂呂美穗子女士證明瞭，動物飼養能培養孩子的“觀察力和表達能力”，“強烈的責任感”，“與朋友的合作與協調”，“尊重生命的態度和關愛他人的心”和“自立的基礎”。因此，動物飼養需要在系統性和持續性的基礎上進行。

從面向家長的問卷調查結果來看

在園內進行動物持續飼養時，為了瞭解地域的特性和家長的想法，我們就“與身邊自然的關係”進行了問卷調查並進行了分析。（調查於平成18年6月進行，共分發了195份問卷，回收有效答卷174份，回收率為89.3%）調查結果顯示，在“如果和孩子一起外出，想

去哪裡”的問題中，選擇“能夠接觸海洋、山川、河流等自然環境”的人佔 85.6%，比例相當高。然而，實際的家庭外出地點中，選擇動物園、遊樂園、大型超市等的比例為 56.3%。由此可以看出，家長的願望與現實之間存在差距。成年人通常將“自然”視為遠方的山川或河流，似乎缺乏關注身邊自然的視角。

另外，在「家長自己小時候的飼養或栽培經驗對現在的自己有何影響？」這一問題中，選擇“知道了生命的寶貴”和“變得更加有同情心”的人佔 72.4%。雖然大多數家長認為持續飼養或栽培對於心靈成長很重要，但在「現在家裡有養生物嗎？」這一問題中，55.7%的家長選擇了“沒有”，而在回答“有”的家庭中，78.4%養的是水生生物和昆蟲類，只有 10.9%的家庭養有狗、貓、兔子等需要感知體溫的動物。

從這些結果來看，我們通過在園內飼養一些家庭中難以體驗的動物，說明孩子們在與生命互動中培養珍惜生命的心態。因此，我們努力與家庭和社區合作。同時，我們根據幼兒、小班、中班、大班的發育特點，以「階段性」的方式逐步推進與生物和動物的互動。

選擇適合年齡的生物，逐步進行！

從平成 18 年度開始的五年裡，我根據孩子們的發育階段，採取逐步推進的方式，旨在讓孩子們能夠更深入地體驗與生命的互動。具體安排如下：

作為「步驟 1」，年幼班的孩子們與園內的滾動蟲（即「地雷蟲」）和螞蟻等生物進行接觸，增加與自然的親近感；作為「步驟 2」，中班的孩子們則進行青蟲和螯蝦的持續飼養，通過觀察它們的變化加深他們對生命的理解；作為“步驟 3”，大班的孩子們飼養兔子，這些溫血動物能夠回應孩子們的互動，說明孩子們在持續飼養的過程中建立起深厚的關係。

滾動蟲和螞蟻是孩子們可以在園內園地中輕易接觸到的自然生物，因此年幼班的孩子們在入園後的相對較早階段就能夠與它們互動。青蟲則通過變形從蛹變為蝴蝶，而螯蝦也能在持續飼養過程中展示蛻皮的過程，這些生物對於中班的孩子們來說相對容易在保育室等地方進行飼養。兔子是溫血動物，能夠感知體溫並作出反應，因此在細心的持續飼養中，孩子們與它們之間的關係會逐漸加深，這是大班孩子們能夠獲得豐富經驗的動物。

通過這種方式，隨著孩子們發育階段的不同，我們從在園內接觸到的生物，到動物的飼養，逐步推進了與身邊生物互動的機會。以下是這五年實踐的概要。（表 1）

年幼班：步驟 1（根據實際保育記錄總結）

【步驟 1-1】

“不要害怕，感受身邊的潮蟲”

保育者們瞭解了園內哪個地方有滾動蟲，並收集了落葉，創造了便於聚集的環境，使得潮蟲可以隨時接近孩子們。保育者主動帶領孩子們尋找潮蟲，通過展示自己玩耍和接觸潮蟲的樣子，吸引了孩子們和保育者一起尋找潮蟲，享受這個過程。同時，為了讓孩子們更親近潮蟲，保育參觀日時，我們加入了「潮蟲體操」進行互動。孩子們模仿潮蟲的動作，蠕動或翻轉，像潮蟲一樣玩耍，這樣可以激發孩子們的興趣，主動去尋找和觸摸潮蟲。

【步驟 1-2】

“讓家長一起產生興趣和關注，感受身邊的生命”

在 6 月的保育參觀日，作為親子製作活動，我們用牛奶盒製作了「潮蟲背包」。孩子們拿著這個背包，一起在園區尋找潮蟲，看到孩子們在花盆和落葉下尋找潮蟲時，家長們感到很驚訝並且高興地說：“你們知道得真清楚”。之後，孩子們將做好的潮蟲背包帶回家，第二天，他們開始把在家裡花園或者附近公園找到的潮蟲帶到幼稚園來。

此外，在另一天的保育活動中，班主任利用空盒子，反覆努力完成了「潮蟲迷宮」，然後將其展示給孩子們。當孩子們看到迷宮中的潮蟲時，他們興趣十足，圍觀著它們的移動，觀察它們走動時撞到牆壁後如何向左右轉彎。幾天後，孩子們發現了潮蟲在遇到障礙物時會左右轉彎的習性，看到剛出生的小寶寶時，孩子們感歎道：“它們又小又白”，“有小腳丫”，對這些發現感到很感動。看到正在蛻皮的潮蟲時，孩子們笑著對朋友和老師說：“潮蟲穿著白色的褲子”。他們還發現了潮蟲的便便是四方形的。通過這些活動，孩子們在不知不覺中學會了潮蟲的生態。

保育者將潮蟲的繪本和圖鑒放在孩子們能夠看到的地方，讓他們隨時可以查看和學習。

【步驟 1-3】

“讓孩子們親近潮蟲”

在保育參觀後，為了讓孩子們在保育室內也能觀察潮蟲，我們開始了潮蟲的飼養。通過看繪本和圖鑒，孩子們瞭解到潮蟲喜歡落葉和石頭，於是我們在容器裡放入了這些物品。孩子們還在吃午餐時將掉落的米飯和捲心菜等食物放進去，大家討論著：“它們最喜歡吃什麼呢？”“並且有些孩子帶來了胡蘿蔔和乾魚來喂它們。孩子們開始頻繁地去觀察容器，想知道裡面的潮蟲是否吃了這些食物。另外，當孩子們發現丸蟲喜歡潮濕的地方後，便與保育老師一起輪流用噴霧器噴水，讓飼養環境更加完善。在瞭解了潮蟲時會對潮蟲說“早安”，有的孩子還為它們取名字，或者給已經死去的潮蟲製作一個小墓地，以表示他們的親近感和對生命的尊重。此外，也有越來越多的孩子開始將潮蟲帶回家，與家人一起繼續飼養。當冬天來臨時，孩子們學會了“冬眠”這個詞，並理解了它的意義。有的孩子會說：「它們要去爸爸媽媽那裡睡覺」，然後他們會將潮蟲放回公園或園區，讓它們進入冬眠。

<保育者的變化>

年少班的一位老師起初對蠟筆蟲感到害怕，完全無法觸摸它們。然而，在看到孩子們興奮地尋找蠟筆蟲並說“好可愛”的情景後，她逐漸受到感染，開始和孩子們一起餵食蠟筆蟲，觀察蠟筆蟲蛻皮的過程，並與孩子們一同分享這些感動。

更重要的是，為了讓孩子們看到更多的喜悅，她決定在家裡也開始飼養蠟筆蟲，找出它們喜歡的食物，並嘗試製作蠟筆蟲迷宮。在這個過程中，她開始迷上了蠟筆蟲的生態和有趣之處，並最終說自己也變得喜歡它們，甚至覺得蠟筆蟲“好可愛”。

中班兒童：步驟二

【步驟 2-1】

“透過觀看和觸摸生物，培養興趣與關注”

從升上中班開始，我們就在教室前的走廊設置了「生物角」，在長桌上放置了透明容器，飼養了小龍蝦、蝌蚪等，讓孩子們隨時都能觀察。因為生物們被放在常經過的地方，孩子們常常主動湊近觀察、拿圖鑑比對圖片、甚至想要觸摸牠們的樣子經常可以看到。

此外，在升班初期這段環境變化較大的時期，透過觀察這些生物，也有許多孩子因此能夠感到安心，把這裡當作自己的居所。

在 6 月的保育參觀日（特別是針對父親們），我們安排親子一同來園，請父親們一起幫忙打造栽培園。

通過這種和孩子們共同接觸生命的體驗，這位保育者自身也發生了變化，深化了對生命的珍視和對生物的關愛。

孩子們在觀看這一過程時，紛紛為父親加油，有的還對滿頭大汗的父親說“謝謝”。活動結束後，家長和孩子一起在花盆裡種植香菜苗，並在種植園裡撒下了捲心菜的種子。家長和孩子一起把花盆搬到大門前，並插上寫有“青蟲之家”的牌子。放學時，有的孩子興奮地告訴迎接自己的媽媽：「這是我們種的！」

此外，工作人員也進行了討論，確保每個孩子都能培養起興趣和好奇心。於是，他們在表達性遊戲和集體遊戲中加入了生物的名字和動作。例如，他們根據《水果籃子》的規則進行「生物籃子」遊戲和「生物換位遊戲」，還畫了生物的圖畫，製作了「生物萬國旗」，讓孩子們在遊戲中能夠享受樂趣。通過在日常保育中加入創意，工作人員再次確認了孩子們的興趣和關心的提升。

【步驟 2-2】

“讓家長也一起親近生物”

保育者通過在放學時和年級通訊中，以故事的形式傳達孩子們與生物接觸的情景，或者在家長參觀時讓家長觸摸螃蟹、種植香菜苗、製作青蟲之家等方式，讓家長能夠更親近地感受到生物。此外，保育者為了實現這一目標，還在長假和週末時，將生物帶回家進行“寄養體驗”。通過寄養體驗，家長們對生物的態度發生了積極的變化。

另外，我們還舉行了「親子樂會」，併為年小班和中班的家長提供了聽講座的机会，講座的主題是「無法用語言表達的——培養心靈、生命與大腦」（講師：中川美穗子），在講座中，家長們學習到在幼兒期進行持續養殖能夠使孩子的心靈更加平靜，並且對生命和大腦產生積極的影響。

<寄養體驗期間母親的真實聲音>

「我本來不太喜歡螃蟹之類的生物，但給它們起了名字，每天照顧它們之後，我開始覺得它們很可愛。」

「我因為園裡與生物接觸的機會，受到啟發，去家族一起去'螃蟹地點'捉螃蟹。」

「我們家的螃蟹脫殼了，我第一次看到，感動得很。」

「我們家的螃蟹在途中死掉了，孩子流著淚感到很難過。因為它一直被我們照顧得很用心，所以我決定再次嘗試養寵物。」

【步驟 2-3】

“主動參與照料與關心生物”

通過持續的動物飼養，讓孩子們能夠主動地與生物接觸，保育員展示了換水和餵食的過程。通過這種方式，孩子們開始和保育員一起照料生物，並且逐漸有了自己的意識，比如會主動想到“如果不換水，螃蟹就會很可憐”等，逐步表現出積極參與照料的態度。此外，孩子們也在家庭中的持續飼養經驗中，變得更加自信，能夠主動地進行照料。

通過照顧的親子螃蟹死亡，孩子們意識到死亡意味着生物再也不會動了，他們開始討論死亡的原因。例如，“是不是太熱了？”“是不是沒有食物？”等，孩子們也開始思考死因。在這過程中，孩子們體驗了生物的死亡，並且感受到了“孤單”和“可憐”，保育員也陪伴他們，給予情感上的支援和共鳴。

通過這一生死的經歷，很多孩子開始意識到對待生物要更加細心和關愛。孩子們開始期待接過年長班級傳給他們的兔子照料任務。

【年長兒童：步驟 3】

【步驟 3-1】

“思考如何與兔子互動”

我們從社區居民那裡收養了三隻小型兔子（草莓、白色、黑色），以及一隻被人發現並通過市教育委員會帶來的垂耳兔（羅皮），合共四隻兔子。最初，這些兔子幾乎不願意離開它們的籠子，孩子們發現自己想做的事情與兔子的需求不一定一致。於是，孩子們開始思考兔子的立場，提出了如「它不想散步嗎？“外面是不是太吵了？”等問題。最終，孩子們達成了共識：當兔子不願意出來時，不強迫它們散步。孩子們開始從兔子的視角來看待問題，等待兔子自行出來。漸漸地，部分兔子開始主動出來，但也有兔子因不適應而表現出咆哮或咬人的行為，這讓孩子們感受到與兔子相處的困難。

為了說明孩子們理解兔子的情感與需求，我們請了獸醫提供建議，保育員也製作了紙芝居，融入了有關兔子情感和如何接觸的內容。通過這些活動，孩子們不再只是根據自己的需求與兔子互動，而是開始思考“兔子希望我做什麼”。他們學會了在與兔子互動時，感受兔子與他們眼神接觸的喜悅，以及一起散步的樂趣和快樂。

在與兔子的互動過程中，我們向家長傳達了孩子們在班級里建立的約定和孩子們心靈成長的情況。然而，家庭之間對於這一飼養活動的關注和理解度存在很大差異。有些家庭雖然願意讓孩子照顧兔子，但仍然感到害怕觸碰兔子，或者出於自我需求錯誤地以不合適的姿勢抱起兔子。針對這種情況，我們在保育室內搭建了一個手工製作的室內圍欄，讓兔子在其

中自由活動。孩子們在與兔子的互動中提出了許多疑問，並且開始共同討論這些問題，以更好地理解如何與兔子和諧相處。

【步驟 3-2】

“與家長一起親近生物的創意”

為了讓家長也能與孩子一起親近生物，我們設定了一個目標，並從兩個方向進行了實踐。第一個方向是在保育參觀日，將兔子作為教材進行活動。我們設計了一種基於《水果籃子》遊戲規則的活動，叫做“搬家兔子”。在這個遊戲中，孩子們選擇自己喜歡的兔子，並在家長的指導下模仿兔子進行搬家。通過這種活動，孩子們學會了如何溫柔地抱兔子，還能夠理解動物的感受，培養了對動物和朋友的關愛。同時，動物的飼養幫助家長和孩子們認識到，照顧動物不僅有助於孩子的成長，還能夠培養他們對他人的同理心。這一理念傳遞給了家長，很多家庭開始在家中飼養動物，無論是在幼兒園還是小學校都可以看到這種變化。

在講座後的家長問卷調查中，97%的幼兒園家長表示，“通過觸碰動物的體驗，重新認識到培養各種情感的重要性”“很高兴参加这样的活动”。在自由评论中，家长们写道：“重新认识到与生命接触的重要性”，“从家长的角度思考如何更好地支持幼儿园的教育工作”，许多家长对幼稚园的教育理念给予了積極的反饋。

第二個方向是與附近的小學合作，舉行了“親子樂會”，邀請了年長班的家長、小學 1 至 3 年級的學生及其家長參加。我們為他們提供了一個名為《保護生命意味著什麼？》的講座（由中川美穗子女士主講），講述了從幼兒到小學生如何培養心靈的重要性。之後，在講座的第三部分，針對年長班的親子，邀請了中川美穗子女士和愛知縣獸醫師協會的專家與家長一起進行“兔子接觸時間”，孩子們用聽診器聆聽兔子的心跳等，增強了親近動物的體驗。

【步驟 3-3】

“帶著同情心，進行親子飼養活動”

為了加強園區與家庭之間的聯繫，並使孩子們更加親近動物，我們推動了兩個活動。第一個活動是實施兔子的週末寄養計劃。以前獸醫曾提出過關於兔子的週末和假期問題：「如果沒有食物，兔子怎麼辦？“如果兔子長時間待在髒亂的籠子裡會怎麼樣？“我們再次思考這些問題，並在暑假期間，和週末一起實施了”裡親“計劃，確保兔子能夠在這些時間段舒適地生活。

第二個活動是邀請已畢業的小學一年級學生及其家長回到幼兒園，舉行了“與小小老師的交流會”。他們分享了自己照顧兔子的經驗，包括如何抱兔子、如何餵養兔子以及做“里親”時遇到的困難，孩子們認真聆聽並頻頻點頭。

在學期中期，飼養的兔子（羅皮）因老化去世了。全體孩子們聚集在一起，傷心地說：“它不動了”“它好冷啊”“我還想和它一起玩”，並舉行了告別儀式。對於這些從未接觸過身邊死亡的孩子們來說，深愛的兔子死去是他們第一次經歷的無法言喻的悲傷和痛苦。這次經

歷讓孩子們感受到了前所未有的失落和痛楚。

通過這五年的保育工作

以上是園內持續飼養 5 年的記錄。通過三步走的方式，從接觸生物到動物的持續飼養，我們發現：(1) 孩子們在與生物互動的過程中，心靈得到了成長，(2) 家長的理解與合作，(3) 關於保育者應具備的素質，我們結合要點與指導方針中所指出的“環境”內容，從幼兒教育與保育的基本理念出發，闡明瞭這些素質發生了怎樣的變化，以及當前對保育者的具體要求。

(1) 我們發現，孩子們在與生物和動物接觸、加深對生命的理解過程中，經歷了各種體驗和情感的成長。隨著持續飼養的深入，孩子們不僅關注動物，也開始注意到朋友的表情和動作，能夠說出如“○○今天好像沒精神”、“剛才他有點不開心”、“你做到了，太好了”等關心朋友、理解朋友心情的話語，班級中也逐漸形成了一種彼此接納、溫和友愛的氛圍。

雖然用數位來衡量孩子們的心靈成長並不容易，但通過系統性、持續性的接觸“生命”的活動，孩子們學會站在生物和動物的立場上思考它們的感受，進而培養出一種體貼和關愛的心。

此外，通過與家長共同參與這一過程，親子之間的聯繫也得到了深化，我們由此更加真切地感受到孩子們內心的成長，也收穫了深深的感動。

(2) 家長們的觀念與以往不同，開始更加關注身邊的自然環境，親子一起外出的機會也增多了。此外，孩子們抓來的昆蟲或蝸牛等也被家長短期地放入飼養盒中進行觀察和照料，家長也會主動分享這些與“生命”接觸的過程。

在問卷調查中，對於「您在家裡養生物嗎？」這一問題，第一年度的回答為 44.3%，而到了 2009 年度，這一比例上升至 66.2%（調查於 2009 年 6 月實施，問卷發放 173 份，有效回答 166 份，回收率為 97%）。我們認為，這一變化與幼稚園方面所進行的多種努力與引導有著密切關係。

在與家長們共同分享三個重要步驟的過程中，我們一同前行，使孩子們能夠培養出對生命的關愛之心，學會珍惜生命，這一點尤為可貴。

(3) 保育者重視孩子們與生物和動物的接觸，不僅為孩子們提供能夠親近生命的環境，還應自己也親近生物和動物，體察它們的情感，帶著興趣和關心持續進行照料。通過這種方式，引導孩子們對“生命”產生濃厚興趣，建立共情的聯繫，從而意識到“生命”的寶貴。

即使是原本對生物或動物感到不擅長的保育者，也理解了這一點，懷著想要和孩子們一起認真飼養的心情投入其中，並努力維持自身的興趣，逐漸克服了不擅長的心理。這種態度，比起用語言單純地教導“生命很重要”，更直接地將親近身邊的生物、珍視生命的心情傳達給了孩子們。

從園內與「身邊生物的互動」中看到了什麼

在保育活動中，保育者意識到與生物和動物的接觸是深化與「生命」關係的重要性的必要

性，因此需要對生物和動物充滿愛心，並持續進行細緻的飼養工作。對於孩子們來說，在這樣的環境中，與身邊的生物和動物接觸，通過與“生命”的互動，親身經歷那些觸動內心的體驗，這些正是培養孩子心靈的寶貴財富。

基於這些認識，目前我正在進行的工作是，針對保育者培訓課程中的大一學生，在《幼兒與環境》這門課上，帶領學生親自捕捉身邊的昆蟲，並進行為期 10 天的持續飼養實踐。

最後，我想對大家說一句話：與其買遊戲，不如養一隻小動物！

【參考文獻】

1. 文部科學省，2017，《幼稚園教育大綱》，弗雷貝爾館，第 5-7 頁，第 17-19 頁。
2. 厚生勞動省，2017，《保育所保育指南》，弗雷貝爾館，第 26-27 頁。
3. 內閣府，文部科學省，厚生勞動省，2017，《幼保聯攜型認證兒童園教育·保育大綱》，弗雷貝爾館，第 29-30 頁。
4. 吉良智子，榎戶裕子，2010，“心靈和智力都能成長的親子飼養活動—通過家庭和社區的合作”，全國學校飼養動物研究會，《動物飼養與教育》第 14 期，第 20-23 頁。
5. 中川美穗子，2010，「關於學校動物支援的指南和全國情況」，全國學校飼養動物研究會，《動物飼養與教育》第 14 期，第 4-10 頁。
6. 半田市立宮池幼稚園，2009，“通過家庭和社區的合作，培養‘生命’的意識和珍視生命的心態”，半田市教育研究發佈會，第 42 屆，第 80-83 頁。
7. 茂呂美穗子，2018，「在學校飼養動物的意義」，全國學校飼養動物研究會，《動物飼養與教育》第...

■執筆者介紹

上田 玲子（うえだ れいこ）

女子營養大學營養學部營養學科營養科學科畢業國立公共衛生院專業課程修了，M.P.H 女子營養大學研究生院後期博士課程修了，博士（營養學）。

曾擔任順天堂大學醫學部、東京大學醫學部、山梨大學醫學部、明星大學人文學部、東洋英和女學院大學人類科學部保育兒童學科、東京聖觀大學健康營養學部、關東學院大學人類環境學部、順天堂大學運動健康科學部的兼職講師，二葉營養專科學校管理營養士學科教授，帝京科學大學教育人類科學部幼兒保育學科教授・學科長，現任職。

主要著作：《人生中最重要的 1000 天的飲食》，鑽石出版社，《最新版輔食大全》，主婦朋友社，《初為父母的輔食》，主婦朋友社，《孩子的飲食》，七海書房，《初學者的輔食辭典》，朝日新聞出版等。

榎戶 裕子（えのきど ゆうこ）

名古屋柳城短期大學教授，幼兒教育研究所所長。

在公立幼稚園工作了 40 年（其中擔任園長 13 年），之後擔任新聘教員培訓指導員、育兒支援

中心專員、愛知教育大學幼兒教育講座講師，現任名古屋柳城短期大學的保育者培養工作，同時參與保育/育兒諮詢網站『孩子的心情』（由 THE TERRACE 株式會社運營 官方網站：<https://kodomonokimochi.jp/>）作為兒童保育顧問，向現職保育人員及父母提供培訓和諮詢服務。

她是日本保育者培養教育學會、全國學校飼養動物研究會的成員，並繼續進行有關“感受生命”的教育研究。

■協助園

封面：倭成育子員（東京都 杉並區）

■「健康教育」 概要

季刊「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 東京都中野縣 6-3-5

電話：03 - 3365 - 1156（代）

傳真：03 - 3365 - 1180

電子 mail:genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址：<http://www.kawai-kanyu.co.jp>