

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士・河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。
我们一直致力于传承创业者・河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 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. 概况

食物的偏好是生存的力量

~ 慢慢增加喜欢的食物

博士（营养学）

管理营养师

产业顾问

白梅学园大学・短期大学 兼职讲师

(株) Transcoop 总研 董事

上田玲子

独自一人踏上旅途，走在陌生的土地上，内心感到不安，希望得到生存所需的东西。若在这种情况下，偶然遇见一个人，肯定会从心底感到松了一口气。然而，如果语言不通呢？如果难以解读对方的表情呢？这种不安的情绪可能会弥漫开来。在这种时刻，若突然有人递给你一个装有液体的小容器，你会怎么做？肚子饿，喉咙干渴，迫切想喝下去。然而，你可能会抑制这种冲动，先观察液体的颜色。在不安的情况下，视觉成为了重要的线索。接下来，你可能会尝试闻一下液体的气味。即便如此，判断这液体是否安全仍然是困难的。在不安与想要喝下的欲望之间，你需要做出是否饮用的决策。将其放入口中需要很大的勇气。

这样的经历对于初次接受固体食物的婴儿来说也是相似的。嘴里放入的东西可能是危险的。因此，婴幼儿对第一次接触的食品会保持强烈的警惕，敏感地反应。人们往往将这种反应视为偏好现象，但接受新食物的行为其实是勇气与警惕心交织的挑战。为了促使他们将食物放入口中，需要提供安全保障的信息。

基于这种现象，我想从三个视角探讨婴幼儿期食物偏好的应对措施。

1. 没有偏好无法生存 ~生存所需的重要味觉反应

你听说过“五原味”这个词吗？它指的是甜味、鲜味、咸味、酸味和苦味，这五种味道构成了食品和料理的基础。当刚出生的婴儿（新生儿）尝试这些味道时，他们会表现出明显的反应。新生儿对甜味和鲜味表现出愉悦的表情，乐于接受这些味道。另一方面，尽管他们可以接受淡淡的咸味，但对浓烈的咸味却表现出厌恶。此外，酸味和苦味会让他们皱起眉头，甚至发出尖叫，表现出厌恶的情绪，并迅速将其吐出。

这是为什么呢？

甜味传达了生存所需的能量信息，而鲜味则传达了含有谷氨酸和肌苷酸等物质的信息，也就是说，这些是构成身体所需的氨基酸（蛋白质来源）。因此，婴儿会露出愉悦的表情，促使周围人提供更多食物。

另一方面，酸味象征着食品腐败的状态，而苦味则代表生物界中含有毒物的信号。这意味着生命受到威胁的危险信号，因此新生儿会露出厌恶的表情，急忙将其吐出并拒绝。此外，盐分对于维持体内盐类平衡是必要的，但过多会有害，因此他们能够接受淡淡的咸味，而对浓烈的

咸味则表现出厌恶。

此外，盐分对于维持体内盐类平衡是必要的，但过多则会有害，因此他们能够接受淡淡的咸味，而厌恶浓烈的咸味。

[原始反射]

◆甜味…欢喜

- 传达能量来源的味道

◆鲜味…陶醉

- 传达谷氨酸、肌苷酸等蛋白质存在的味道

◆咸味…淡然

- 帮助维持体内盐分平衡的味道

◆酸味…皱眉厌恶并吐出

- 食物腐败时的味道

◆苦味…露出厌恶表情并吐出

- 生物界中含有毒物的味道

因此，刚出生的婴儿能够分辨味道的差异。当味道中含有生存所需的能量和营养素时，他们会欣然接受；而对于指向危险的毒素或腐败的味道，则会拒绝。这是一种原始反射，婴儿的敏感度通常高于成年人。因此，味觉的偏好与厌恶是保护生命的必要能力。因此，幼时尤其喜欢甜食，而对酸味和苦味的食物常常拒绝，这是非常自然的现象。换句话说，味觉的偏好是生存的重要反应。人类若没有味觉的偏好，就无法生存。为了生存，他们必须接受身体所需的食物，同时拒绝危险的食物，以维持生命。然而，这种源于原始反射的偏好在开始断奶时会逐渐减弱，之后通过各种食物体验和知识的积累，味觉的世界将不断扩展。

2 什么都吃的健康的孩子 为了人类的生存和繁荣

人类是杂食性动物。能够无偏好地吃各种食物，被认为是人类在过去艰难的自然环境中生存下来的原因之一。为了继续生存并维持人类的繁荣，能够无偏好地吃安全的食物是有利的。因此，需要克服原始反射，能够无偏好地食用不危险的食物。

来自于祖先的知识积累

我们成年人积累了祖先在生命危险中对食物的挑战所获得的安全食材知识。现代人知道，即使是苦味或酸味的食物，也可能是安全的。

例如，苦瓜、鳕鱼芽、春菊、芹菜、青椒和鱼的内脏等，都是苦味强烈的食物，通常孩子们不喜欢。也就是说，原始反射认为苦味是毒素的警告信号，因此通常会拒绝这种味道。然而，祖先通过“人体实验”证明了这些食物的安全性，所以我们可以安心地食用苦瓜和鳕鱼芽等含有苦味的食物。同时，柠檬、梅干和醋等酸味食物也是如此。不仅可以接受这些味道，了解它们的安全性后，人们会逐渐将这些味道视为可口的。因此，长大后，“这苦味实在太美味了”“这

酸味在夏天时格外美味”并不罕见。通过对安全食物知识和经验的积累，我们能够克服原始反射，不仅能接受这些食物，还能在食用后转变为喜欢。

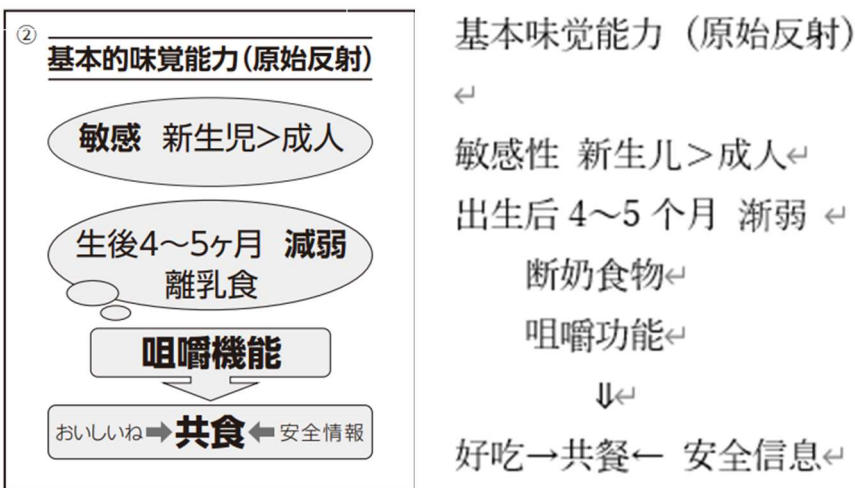
克服原始反射后，能够接受安全的食物，对我们维持健康以及生存与繁荣来说是有利的。

共餐

对于婴幼儿来说，他们通常通过观察与他们同桌用餐的人们的饮食行为来获取有关食物安全的信息（饮食信息）。

例如，在断奶开始时，他们第一次接触的食物大多是乳汁以外的食物。因此，婴儿无法判断这是否是食物，以及它是否安全或危险。为了确认食物的安全性，婴儿会观察周围的人，看到他们口中吃的东西后，才会尝试将其放入自己的嘴里。在这个阶段，婴儿并不知道“好吃”这个词。他们通过身边人不断重复的“好吃”来学习这个词，从而将其与食物的味觉刺激记忆结合在一起。因此，安全的食物往往与“好吃”这个词一同记忆，随着不断的食用，这些食物会逐渐成为他们的最爱。换句话说，未知的东西⇒认识为食物⇒放入口中⇒伴随着“好吃”的称赞⇒继续吃⇒喜欢它。

共餐的一个重要益处是能引导这样的方向性。



3.将食物送入口中并吞咽是关系生命的事情

从辅食期后半段到幼儿期，孩子会遇到各种各样的食物，饮食的世界不断拓宽。在这个过程中，除了积累安全信息外，也希望孩子能有更多美味的体验。

另一方面，在克服原始反射、味觉世界逐渐扩展的时候，应该注意的是进食功能的发展与食物形态之间的关系。孩子开始接触各种食物时，如果在吞咽时卡住喉咙感到害怕，就会开始拒绝进食。

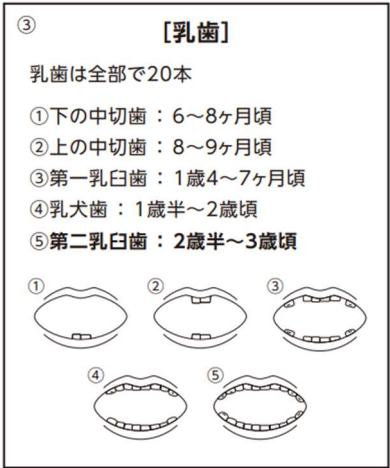
在营养咨询时，常常会听到家长说：“已经快2岁了，但孩子一点也不吃生蔬菜，特别讨厌

生菜和切丝的卷心菜。是不是因为进入了反抗期？”我常常在心里感到难过。

“请检查一下孩子的嘴巴，孩子的后牙（第二乳臼齿）上下是否都长齐了？”

如果上下的第二乳臼齿没有完全长出，孩子就不能像磨牙一样咀嚼，所以像生菜这样薄而柔软的食物，即使咬断了，也无法彻底咀嚼。这会导致食物卡住喉咙，增加误吞的风险。当孩子无法顺利吞咽，感到痛苦和害怕时，孩子会拒绝这些食物，并表示“不要！”由于这个年龄段的孩子不能用语言充分表达，所以单纯的“不要”可能会让养育者觉得是任性。然而，这并不是任性，而是因为害怕才拒绝的。

对了，乳牙总共多少颗呢？乳牙大约在什么时候长齐呢？（③）



乳牙完全长齐，包括第二乳臼齿，大约是在2岁半到3岁之间。因此，可以认为孩子的咀嚼功能大约在3岁左右完成。在此之前，应该特别注意食物的形态，以防止误吞。一旦孩子因不能好好咀嚼而被食物卡住喉咙，产生恐惧感，他们会开始讨厌这种食物，甚至对吃饭变得消极。这不仅仅是任性，也不是因为进入了反抗期，而是因为恐惧。所以，当他们说“不喜欢”时，并不是因为挑食，而是因为恐惧。因为他们还不能用语言充分表达，所以表现出“不喜欢”，其实是恐惧在作祟。希望大家理解这一点，并做出相应的回应。

而到了3岁以上，乳牙已经长齐，孩子可以咀嚼并吞咽各种食物。然而，实际上在上小学的时候，咀嚼功能会再次下降。这是因为乳牙会开始替换为恒牙。第二大臼齿（除第三大臼齿即智齿外）大约在11岁到13岁之间长齐。在此之前，孩子口中的牙齿常常是松动的，或者已经掉落，处于不稳定状态。这会影响咀嚼能力，因此，在这个时期，仍然需要注意食物的形态，以防孩子产生挑食现象。

以上内容中，我们讨论了食物的喜好与厌恶，原始反射带来的味觉偏好，集体进餐带来的安心感与美味学习，以及根据咀嚼功能调整食物形态的重要性。

最后，我们提到了孩子能够接受曾经讨厌的食物的契机和年龄。

根据调查，最常见的能吃上原本不喜欢的食物的原因是“出于好奇心”，其次是模仿大人或朋友。(⑥) 此外，实际调查显示，很多孩子从幼儿期开始能接受洋葱、胡萝卜和番茄等食物，而香菇、茄子、青椒、醋腌菜、梅干则通常要到 10 岁左右才可以接受；春菊、肝脏、紫苏则大约要到 15 岁，芹菜则大约 17 岁。

这表明，要长时间耐心地观察孩子的成长，特别是在孩子能够接受这些食物的过程中，逐渐增加孩子能吃的食物是很重要的。(图 1)

因此，要帮助孩子克服挑食问题，需要通过激发孩子的好奇心，创造能够模仿的大人或朋友一起吃饭的环境，这样可以有效促进孩子接受各种食物，并随着成长逐渐调整食物形态的需求。

【参考文献・资料】

- 大山牧子著：《孩子的偏食外来——在日常儿科门诊和健康检查中的有用提示》，诊断与治疗社

- 上田玲子编著：《儿童饮食生活》第 6 版，七海书房

- 《教育与保育设施等事故预防及事故发生时的应对指南》

《特定教育与保育设施及特定区域型保育事业运营标准》(平成 26 年内阁府令第 39 号)

https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/meeting/kyouiku_hoiku/pdf/guideline1.pdf

(2023 年 11 月 19 日访问)

通过生物学习“生命的重要性”

名古屋柳城短期大学 教授
榎戸 裕子

你见过滚动虫的宝宝吗？

作为幼儿园教师，40年来我全身心地投入到与孩子们的互动中，而教育的原点则是与幼儿园孩子们一起寻找土螨虫（又称“滚动虫”）的经历。以“与身边的生物的互动”为主题，我一直致力于培养孩子们珍惜生命的心灵。接下来，我将介绍我在五年的保育实践中所做的努力。

“与身边生物的互动”这一主题

我决定以“与身边生物的互动”为主题，主要有两个原因。第一个原因来自于保育现场的保育者的态度。在一些保育者中，有人拒绝与虫子和小动物接触。为了加深孩子们与生命的联系，我认为保育者在日常生活中应该意识到与生命的关系，展示出真正珍惜生命的姿态，并通过这种姿态来影响孩子们。第二个原因来自于园内孩子们的表现。虽然孩子们是在注重教育的家长的养育下成长，拥有丰富的知识，然而，他们却表现出对虫子的厌恶，或者在控制情绪方面有困难。因此，我希望能为孩子们提供一个能够接触小生命的环境，带给他们更多的体验。

自平成30年4月1日起实施的《幼儿园教育纲要》、《保育所保育指南》和《幼保連携型认证儿童园教育・保育纲要》中的保育内容领域“环境”明确指出，“亲近身边的动植物，意识到生命的宝贵，学会照顾和珍惜它们”。这表明，在保育活动中，通过与身边生物的接触，了解生命的尊贵和重要性是非常重要的。

此外，关于细致的动物持续饲养对孩子的影响，当时担任全国学校饲养动物研究会事务局长的中川美穗子女士指出：“让孩子学习生命的宝贵”，“培养爱心”，“培养关心他人的心”，“培养对动物的兴趣”，“应对突发事件的能力”和“模拟育儿体验”，她强调了动物饲养在教育中的重要性。与此同时，融入生活科课程的动物饲养活动的研究者茂吕美穗子女士证明了，动物饲养能培养孩子的“观察力和表达能力”，“强烈的责任感”，“与朋友的合作与协调”，“尊重生命的态度和关爱他人的心”和“自立的基础”。因此，动物饲养需要在系统性和持续性的基础上进行。

从面向家长的问卷调查结果来看

在园内进行动物持续饲养时，为了了解地域的特性和家长的想法，我们就“与身边自然的关系”进行了问卷调查并进行了分析。（调查于平成18年6月进行，共分发了195份问卷，回收有效答卷174份，回收率为89.3%）调查结果显示，在“如果和孩子一起外出，想去哪里”

的问题中，选择“能够接触海洋、山川、河流等自然环境”的人占 85.6%，比例相当高。然而，实际的家庭外出地点中，选择动物园、游乐园、大型超市等的比例为 56.3%。由此可以看出，家长的愿望与现实之间存在差距。成年人通常将“自然”视为远方的山川或河流，似乎缺乏关注身边自然的视角。

另外，在“家长自己小时候的饲养或栽培经验对现在的自己有何影响？”这一问题中，选择“知道了生命的宝贵”和“变得更加有同情心”的人占 72.4%。虽然大多数家长认为持续饲养或栽培对于心灵成长很重要，但在“现在家里有养生物吗？”这一问题中，55.7%的家长选择了“没有”，而在回答“有”的家庭中，78.4%养的是水生生物和昆虫类，只有 10.9%的家庭养有狗、猫、兔子等需要感知体温的动物。

从这些结果来看，我们通过在园内饲养一些家庭中难以体验的动物，帮助孩子们在与生命互动中培养珍惜生命的心态。因此，我们努力与家庭和社区合作。同时，我们根据幼儿、小班、中班、大班的发育特点，以“阶段性”的方式逐步推进与生物和动物的互动。

选择适合年龄的生物，逐步进行！

从平成 18 年度开始的五年里，我根据孩子们的发育阶段，采取逐步推进的方式，旨在让孩子们能够更深入地体验与生命的互动。具体安排如下：

作为“步骤 1”，年幼班的孩子们与园内的滚动虫和蚂蚁等生物进行接触，增加与自然的亲近感；作为“步骤 2”，中班的孩子们则进行青虫和螯虾的持续饲养，通过观察它们的变化加深他们对生命的理解；作为“步骤 3”，大班的孩子们饲养兔子，这些温血动物能够回应孩子们的互动，帮助孩子们在持续饲养的过程中建立起深厚的关系。

滚动虫和蚂蚁是孩子们可以在园内园地中轻易接触到的自然生物，因此年幼班的孩子们在入园后的相对较早阶段就能够与它们互动。青虫则通过变形从蛹变为蝴蝶，而螯虾也能在持续饲养过程中展示蜕皮的过程，这些生物对于中班的孩子们来说相对容易在保育室等地方进行饲养。兔子是温血动物，能够感知体温并作出反应，因此在细心的持续饲养中，孩子们与它们之间的关系会逐渐加深，这是大班孩子们能够获得丰富经验的动物。

通过这种方式，随着孩子们发育阶段的不同，我们从在园内接触到的生物，到动物的饲养，逐步推进了与身边生物互动的机会。以下是这五年实践的概要。（表 1）

年幼班：步骤 1（根据实际保育记录总结）

【步骤 1-1】

“不要害怕，感受身边的滚动虫”

保育者们了解了园内哪个地方有滚动虫，并收集了落叶，创造了便于聚集的环境，使得滚动虫可以随时接近孩子们。保育者主动带领孩子们寻找滚动虫，通过展示自己玩耍和接触滚动虫的样子，吸引了孩子们和保育者一起寻找滚动虫，享受这个过程。同时，为了让孩子们更亲近滚动虫，保育参观日时，我们加入了“滚动虫体操”进行互动。孩子们模仿滚动虫的动作，蠕动或翻转，像滚动虫一样玩耍，这样可以激发孩子们的兴趣，主动去寻找和触摸滚动

虫。

【步骤 1-2】

“让家长一起产生兴趣和关注，感受身边的生命”

在 6 月的保育参观日，作为亲子制作活动，我们用牛奶盒制作了“滚动虫背包”。孩子们拿着这个背包，一起在园区寻找滚动虫，看到孩子们在花盆和落叶下寻找滚动虫时，家长们感到很惊讶并且高兴地说：“你们知道得真清楚”。之后，孩子们将做好的滚动虫背包带回家，第二天，他们开始把在家里花园或者附近公园找到的滚动虫带到幼儿园来。

此外，在另一天的保育活动中，班主任利用空盒子，反复努力完成了“滚动虫迷宫”，然后将其展示给孩子们。当孩子们看到迷宫中的滚动虫时，他们兴趣十足，围观着它们的移动，观察它们走动时撞到墙壁后如何向左右转弯。几天后，孩子们发现了滚动虫在遇到障碍物时会左右转弯的习性，看到刚出生的小宝宝时，孩子们感叹道：“它们又小又白”，“有小脚丫”，对这些发现感到很感动。看到正在蜕皮的滚动虫时，孩子们笑着对朋友和老师：“滚动虫穿着白色的裤子”。他们还发现了滚动虫的便便是四方形的。通过这些活动，孩子们在不知不觉中中学会了滚动虫的生态。

保育者将滚动虫的绘本和图鉴放在孩子们能够看到的地方，让他们随时可以查看和学习。

【步骤 1-3】

“让孩子们亲近滚动虫”

在保育参观后，为了让孩子们在保育室内也能观察滚动虫，我们开始了滚动虫的饲养。通过看绘本和图鉴，孩子们了解到滚动虫喜欢落叶和石头，于是我们在容器里放入了这些物品。孩子们还在吃午餐时将掉落的米饭和卷心菜等食物放进去，大家讨论着：“它们最喜欢吃什么呢？”并且有些孩子带来了胡萝卜和干鱼来喂它们。孩子们开始频繁地去观察容器，想知道里面的滚动虫是否吃了这些食物。

在了解了滚动虫喜欢潮湿的环境后，孩子们与保育者一起轮流用喷雾器给它们喷湿，进一步完善了饲养环境。随着时间的推移，孩子们开始意识到这些滚动虫是“属于他们的”，他们在早晨来到幼儿园时会对滚动虫说“早安”，有的孩子还为它们取名字，或者给已经死去的滚动虫制作一个小墓地，以表示他们的亲近感和对生命的尊重。

此外，也有越来越多的孩子开始将滚动虫带回家，与家人一起继续饲养。当冬天来临时，孩子们学会了“冬眠”这个词，并理解了它的意义。有的孩子会说：“它们要去爸爸妈妈那里睡觉”，然后他们会将滚动虫放回公园或园区，让它们进入冬眠。

<保育者的变化>

年少班的一位老师起初对蜡笔虫感到害怕，完全无法触摸它们。然而，在看到孩子们兴奋地寻找蜡笔虫并说“好可爱”的情景后，她逐渐受到感染，开始和孩子们一起喂食蜡笔虫，观察蜡笔虫蜕皮的过程，并与孩子们一同分享这些感动。

更重要的是，为了让孩子们看到更多的喜悦，她决定在家里也开始饲养蜡笔虫，找出它们喜欢的食物，并尝试制作蜡笔虫迷宫。在这个过程中，她开始迷上了蜡笔虫的生态和有趣之处，并最终说自己也变得喜欢它们，甚至觉得蜡笔虫“好可爱”。

中班儿童：步骤二

【步骤2-1】

“通过观察和触摸生物，培养兴趣与关注”

从升入中班开始，我们就在教室前的走廊设置了“生物角”，在长桌上放置透明容器，饲养了小龙虾、蝌蚪等生物，方便孩子们随时观察。由于这些生物被放在经常经过的地方，孩子们经常主动靠近观察、拿图鉴比对照照片，甚至尝试去触摸，经常可以看到这样的情景。

此外，在升班初期这个环境变化较大的阶段，许多孩子通过观察这些生物而感到安心，把这里当作自己的归属之地。

在6月的保育参观日（特别是面向父亲），我们安排亲子一起入园，请父亲们帮忙一起打造种植园。

通过这种和孩子们共同接触生命的体验，这位保育者自身也发生了变化，深化了对生命的珍视和对生物的关爱。

孩子们在观看这一过程时，纷纷为父亲加油，有的还对满头大汗的父亲说“谢谢”。活动结束后，家长和孩子一起在花盆里种植香菜苗，并在种植园里撒下了卷心菜的种子。家长和孩子一起把花盆搬到大门前，并插上写有“青虫之家”的牌子。放学时，有的孩子兴奋地告诉迎接自己的妈妈：“这是我们种的！”

此外，工作人员也进行了讨论，确保每个孩子都能培养起兴趣和好奇心。于是，他们在表达性游戏和集体游戏中加入了生物的名字和动作。例如，他们根据《水果篮子》的规则进行“生物篮子”游戏和“生物换位游戏”，还画了生物的图画，制作了“生物万国旗”，让孩子们在游戏中能够享受乐趣。通过在日常保育中加入创意，工作人员再次确认了孩子们的兴趣和关心的提升。

【步骤2-2】「让家长也一起亲近生物」

保育者通过在放学时和年级通讯中，以故事的形式传达孩子们与生物接触的情景，或者在家长参观时让家长触摸螃蟹、种植香菜苗、制作青虫之家等方式，让家长能够更亲近地感受到生物。此外，保育者为了实现这一目标，还在长假和周末时，将生物带回家进行“寄养体

验”。通过寄养体验，家长们对生物的态度发生了积极的变化。

另外，我们还举行了“亲子乐会”，并为年小班和中班的家长提供了听讲座的机会，讲座的主题是“无法用语言表达的——培养心灵、生命与大脑”（讲师：中川美穗子），在讲座中，家长们学习到在幼儿期进行持续养殖能够使孩子的心灵更加平静，并且对生命和大脑产生积极的影响。

<寄养体验期间母亲的真实声音>

「我本来不太喜欢螃蟹之类的生物，但给它们起了名字，每天照顾它们之后，我开始觉得它们很可爱。」

「我因为园里与生物接触的机会，受到启发，去家族一起去‘螃蟹地点’捉螃蟹。」

「我们家的螃蟹脱壳了，我第一次看到，感动得很。」

「我们家的螃蟹在途中死掉了，孩子流着泪感到很难过。因为它一直被我们照顾得很用心，所以我决定再次尝试养宠物。」

【步骤2-3】「主动参与照料与关心生物」

通过持续的动物饲养，让孩子们能够主动地与生物接触，保育员展示了换水和喂食的过程。通过这种方式，孩子们开始和保育员一起照料生物，并且逐渐有了自己的意识，比如会主动想到“如果不换水，螃蟹就会很可怜”等，逐步表现出积极参与照料的态度。此外，孩子们也在家庭中的持续饲养经验中，变得更加自信，能够主动地进行照料。

通过照顾的亲子螃蟹死亡，孩子们意识到死亡意味着生物再也不会动了，他们开始讨论死亡的原因。例如，“是不是太热了？”“是不是没有食物？”等，孩子们也开始思考死因。在这个过程中，孩子们体验了生物的死亡，并且感受到了“孤单”和“可怜”，保育员也陪伴他们，给予情感上的支持和共鸣。

通过这一生死的经历，很多孩子开始意识到对待生物要更加细心和关爱。孩子们开始期待接过年长班级传给他们的兔子照料任务。

【年长儿童：步骤3】

【步骤3-1】

“思考如何与兔子互动”

我们从社区居民那里收养了三只小型兔子（草莓、白色、黑色），以及一只被人发现并通过市教育委员会带来的垂耳兔（罗皮），合共四只兔子。最初，这些兔子几乎不愿意离开它们的笼子，孩子们发现自己想做的事情与兔子的需求不一定一致。于是，孩子们开始思考兔子的立场，提出了如“它不想散步吗？”“外面是不是太吵了？”等问题。最终，孩子们达成了共识：当兔子不愿意出来时，不强迫它们散步。孩子们开始从兔子的视角来看待问题，等待兔子自行出来。渐渐地，部分兔子开始主动出来，但也有兔子因不适应而表现出咆哮或咬人的行为，这让孩子们感受到与兔子相处的困难。

为了帮助孩子们理解兔子的情感与需求，我们请了兽医提供建议，保育员也制作了纸芝居，融入了有关兔子情感和如何接触的内容。通过这些活动，孩子们不再只是根据自己的需求与兔子互动，而是开始思考“兔子希望我做什么”。他们学会了在与兔子互动时，感受兔子与他们眼神接触的喜悦，以及一起散步的乐趣和快乐。

在与兔子的互动过程中，我们向家长传达了孩子们在班级里建立的约定和孩子们心灵成长的情况。然而，家庭之间对于这一饲养活动的关注和理解度存在很大差异。有些家庭虽然愿意让孩子照顾兔子，但仍然感到害怕触碰兔子，或者出于自我需求错误地以不合适的姿势抱起兔子。针对这种情况，我们在保育室内搭建了一个手工制作的室内围栏，让兔子在其中自由活动。孩子们在与兔子的互动中提出了许多疑问，并且开始共同讨论这些问题，以更好地理解如何与兔子和谐相处。

【步骤 3-2】

“与家长一起亲近生物的创意”

为了让家长也能与孩子一起亲近生物，我们设定了一个目标，并从两个方向进行了实践。第一个方向是在保育参观日，将兔子作为教材进行活动。我们设计了一种基于《水果篮子》游戏规则的活动，叫做“搬家兔子”。在这个游戏中，孩子们选择自己喜欢的兔子，并在家长的指导下模仿兔子进行搬家。通过这种活动，孩子们学会了如何温柔地抱兔子，还能够理解动物的感受，培养了对动物和朋友的关爱。同时，动物的饲养帮助家长 and 孩子们认识到，照顾动物不仅有助于孩子的成长，还能够培养他们对他人的同理心。这一理念传递给了家长，很多家庭开始在家中饲养动物，无论是在幼儿园还是小学校都可以看到这种变化。

在讲座后的家长问卷调查中，97%的幼儿园家长表示，“通过触碰动物的体验，重新认识到培养各种情感的重要性”“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”，许多家长对幼儿园的教育理念给予了积极的反馈。

第二个方向是与附近的小学合作，举行了“亲子乐会”，邀请了年长班的家长、小学 1 至 3 年级的学生及其家长参加。我们为他们提供了一个名为《保护生命意味着什么？》的讲座（由中川美穗子女士主讲），讲述了从幼儿到小学生如何培养心灵的重要性。之后，在讲座的第三部分，针对年长班的亲子，邀请了中川美穗子女士和爱知县兽医协会的专家与家长一起进行“兔子接触时间”，孩子们用听诊器聆听兔子的心跳等，增强了亲近动物的体验。

【步骤 3-3】

“带着同情心，进行亲子饲养活动”

为了加强园区与家庭之间的联系，并使孩子们更加亲近动物，我们推动了两个活动。第一个活动是实施兔子的周末寄养计划。以前兽医曾提出过关于兔子的周末和假期问题：“如果没有食物，兔子怎么办？”“如果兔子长时间待在脏乱的笼子里会怎么样？”我们再次思考这些问题，并在暑假期间，和周末一起实施了“里亲”计划，确保兔子能够在这些时间段舒适地

生活。

第二个活动是邀请已毕业的小学一年级学生及其家长回到幼儿园，举行了“与小小老师的交流会”。他们分享了自己照顾兔子的经验，包括如何抱兔子、如何喂养兔子以及做“里亲”时遇到的困难，孩子们认真聆听并频频点头。

在学期中期，饲养的兔子（罗皮）因老化去世了。全体孩子们聚集在一起，伤心地说：“它不动了”“它好冷啊”“我还想和它一起玩”，并举行了告别仪式。对于这些从未接触过身边死亡的孩子们来说，深爱的兔子死去是他们第一次经历的无法言喻的悲伤和痛苦。这次经历让孩子们感受到了前所未有的失落和痛楚。

通过这五年的保育工作

以上是园内持续饲养 5 年的记录。通过三步走的方式，从接触生物到动物的持续饲养，我们发现：(1) 孩子们在与生物互动的过程中，心灵得到了成长，(2) 家长的理解与合作，(3) 关于保育者应具备的素质，我们结合要点与指导方针中所指出的“环境”内容，从幼儿教育与保育的基本理念出发，阐明了这些素质发生了怎样的变化，以及当前对保育者的具体要求。

(1) 我们发现，孩子们在与生物和动物接触、加深对生命的理解过程中，经历了各种体验和情感的成长。随着持续饲养的深入，孩子们不仅关注动物，也开始注意到朋友的表情和动作，能够说出如“○○今天好像没精神”、“刚才他有点不开心”、“你做到了，太好了”等关心朋友、理解朋友心情的话语，班级中也逐渐形成了一种彼此接纳、温和友爱的氛围。

虽然用数字来衡量孩子们的心灵成长并不容易，但通过系统性、持续性的接触“生命”的活动，孩子们学会站在生物和动物的立场上思考它们的感受，进而培养出一一种体贴和关爱的心。

此外，通过与家长共同参与这一过程，亲子之间的联系也得到了深化，我们由此更加真切地感受到孩子们内心的成长，也收获了深深的感动。

(2) 家长们的观念与以往不同，开始更加关注身边的自然环境，亲子一起外出的机会也增多了。此外，孩子们抓来的昆虫或蜗牛等也被家长短期地放入饲养盒中进行观察和照料，家长也会主动分享这些与“生命”接触的过程。

在问卷调查中，对于“您在家里养生物吗？”这一问题，第一年度的回答为 44.3%，而到了 2009 年度，这一比例上升至 66.2%（调查于 2009 年 6 月实施，问卷发放 173 份，有效回答 166 份，回收率为 97%）。我们认为，这一变化与幼儿园方面所进行的多种努力与引导有着密切关系。

在与家长们共同分享三个重要步骤的过程中，我们一同前行，使孩子们能够培养出对生命的关爱之心，学会珍惜生命，这一点尤为可贵。

(3) 保育者重视孩子们与生物和动物的接触，不仅为孩子们提供能够亲近生命的环境，还应自己也亲近生物和动物，体察它们的情感，带着兴趣和关心持续进行照料。通过这种方式，

引导孩子们对“生命”产生浓厚兴趣，建立共情的联系，从而意识到“生命”的宝贵。

即使是原本对生物或动物感到不擅长的保育者，也理解了这一点，怀着想要和孩子们一起认真饲养的心情投入其中，并努力维持自身的兴趣，逐渐克服了不擅长的心理。这种态度，比起用语言单纯地教导“生命很重要”，更直接地将亲近身边的生物、珍视生命的心情传达给了孩子们。

从园内与“身边生物的互动”中看到了什么

在保育活动中，保育者意识到与生物和动物的接触是深化与“生命”关系的重要性的必要性，因此需要对生物和动物充满爱心，并持续进行细致的饲养工作。对于孩子们来说，在这样的环境中，与身边的生物和动物接触，通过与“生命”的互动，亲身经历那些触动内心的体验，这些正是培养孩子心灵的宝贵财富。

基于这些认识，目前我正在进行的工作是，针对保育者培训课程中的大一学生，在《幼儿与环境》这门课上，带领学生亲自捕捉身边的昆虫，并进行为期 10 天的持续饲养实践。

最后，我想对大家说一句话：与其买游戏，不如养一只小动物！

【参考文献】

- 文部科学省, 2017, 《幼儿园教育大纲》，弗雷贝尔馆，第 5-7 页，第 17-19 页。
- 厚生劳动省, 2017, 《保育所保育指南》，弗雷贝尔馆，第 26-27 页。
- 内阁府，文部科学省，厚生劳动省，2017, 《幼保連携型認証児童園教育・保育大纲》，弗雷贝尔馆，第 29-30 页。
- 吉良智子，榎戸裕子，2010, “心灵和智力都能成长的亲子饲养活动—通过家庭和社区的合作”，全国学校饲养动物研究会，《动物饲养与教育》第 14 期，第 20-23 页。
- 中川美穗子，2010, “关于学校动物支持的指南和全国情况”，全国学校饲养动物研究会，《动物饲养与教育》第 14 期，第 4-10 页。
- 半田市立宫池幼儿园，2009, “通过家庭和社区的合作，培养‘生命’的意识和珍视生命的心态”，半田市教育研究发布会，第 42 届，第 80-83 页。
- 茂吕美穗子，2018, “在学校饲养动物的意义”，全国学校饲养动物研究会，《动物饲养与教育》第...

■執筆者紹介

上田 玲子（うえだ れいこ）

女子营养大学营养学部营养学科营养科学科毕业

国立公共卫生院专业课程修了，M.P.H

女子营养大学研究生院后期博士课程修了，博士（营养学）。

曾担任顺天堂大学医学部、东京大学医学部、山梨大学医学部、明星大学人文学部、东洋英和

女学院大学人类科学部保育儿童学科、东京圣栄大学健康营养学部、关东学院大学人类环境学部、顺天堂大学运动健康科学部的兼职讲师，二叶营养专科学校管理营养士学科教授，帝京科学大学教育人类科学部幼儿保育学科教授・学科长，现任职。

主要著作：《人生中最重要的 1000 天的饮食》，钻石出版社，《最新版辅食大全》，主妇朋友社，《初为父母的辅食》，主妇朋友社，《孩子的饮食》，七海书房，《初学者的辅食辞典》，朝日新闻出版等。

榎戸 裕子（えのきど ゆうこ）

名古屋柳城短期大学教授，幼儿教育研究所所长。

在公立幼儿园工作了 40 年（其中担任园长 13 年），之后担任新聘教员培训指导员、育儿支持中心专员、爱知教育大学幼儿教育讲座讲师，现任名古屋柳城短期大学的保育者培养工作，同时参与保育/育儿咨询网站『孩子的心情』（由 THE TERRACE 株式会社运营 官方网站：<https://kodomonokimochi.jp/>）作为儿童保育顾问，向现职保育人员及父母提供培训和咨询服务。

她是日本保育者培养教育学会、全国学校饲养动物研究会的成员，并继续进行有关“感受生命”的教育研究。

■協助園

封面：佼成育子員（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