

「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，祝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.比 IQ 更重要的坚韧心灵的培养方法
- 9.幼儿户外活动的重要性
- 15.概要

比 IQ 更重要的坚韧心灵的培养方法

脑科学家
工学博士（分子生物者）
西 刚志

序言

最近随着少子化的发展，据说每个孩子身上的花费在不断增加。也有一些非常重视教育的家长，明明还在上幼儿园，却每天带孩子去上各种兴趣班，甚至去上为升学考试准备的补习班。

我自己也正好有一个 7 岁的孩子，从幼儿园时期就认识的一些家长也说过，如果自己家没有在学习上花很多钱，就会觉得好像被落下了，从而感到不安。那么，从小就开始的早期教育和学习，真的有必要吗？

越是成功的人，小时候往往越不起眼

小时候学习成绩好、很显眼的孩子，长大后就会成功。过去人们一直是这样认为的。当然，确实也有这样的孩子，但如今已经明白，仅仅会读书并不一定能保证成功。

著名的教育心理学家本杰明·布卢姆曾研究过世界范围内 120 位著名的运动员、艺术家、数学家等人的童年时期。

结果发现，令人意外的是，他们大多数人在幼年时期并没有表现出特别突出的才能。

例如，提出相对论的爱因斯坦在童年时期几乎不怎么开口说话，是个不显眼的孩子（曾经还有一段时间被认为患有学习障碍。）

另外，因研发疫苗而首次在世界范围内推广预防接种的细菌学家巴斯德，出生并成长于法国的乡村。他在幼年时期的成绩十分普通，各科学习基本都是中等或低于平均水平。据说唯一擅长的只是绘画，看上去就是一个很普通的孩子。

然而，他进入环境更为优越的巴黎大学后，才逐渐展现并发挥出了自己的才能。

长期的 IQ 研究也表明，无论孩子小时候 IQ 多高，长大后往往只能取得比较平均的成果。虽然其中确实有一部分人取得了成功，但多数被称为天才的人，从小并未显现出特别的才能。

另外，被称为篮球界的“神”的迈克尔·乔丹，在 10 岁之前也没有表现出特别突出的才能，高中时期甚至没能进入篮球校队，也未被选拔队选中。然而，他在成年后，环境发生变化时才展现出了非凡的才能。类似地，达尔文、巴赫、哥白尼、牛顿、康德、列奥纳多·达·芬奇、伦勃朗等世界级伟人，也都是小时候不显眼、看似平凡的人。

要让才能得以发展，经历的数量非常重要

人们常以为聪明的人脑袋较大，但实际上两者的关系并不大。例如，成年男性的大脑平均重量为 1300 ~ 1500 克，而世界级的伟人们的大脑并不特别大（著名文豪夏目漱石的大脑重

1425 克，而被称为发现相对论天才的爱因斯坦的大脑仅 1230 克)。

聪明与否，脑的大小不如神经密度重要，而神经密度取决于“一个人的经历数量”。即便小时候不显眼，我们通过各种经历，也能够在长大后取得更卓越的成就。

我自己小时候身体很大，但却是个不显眼、性格安静的孩子。相比学习，我更喜欢在大自然中玩耍：捉迷藏、运动、采集昆虫、建造秘密基地，度过了与学习无关的童年。我想，我经历的新鲜事物数量相对较多。

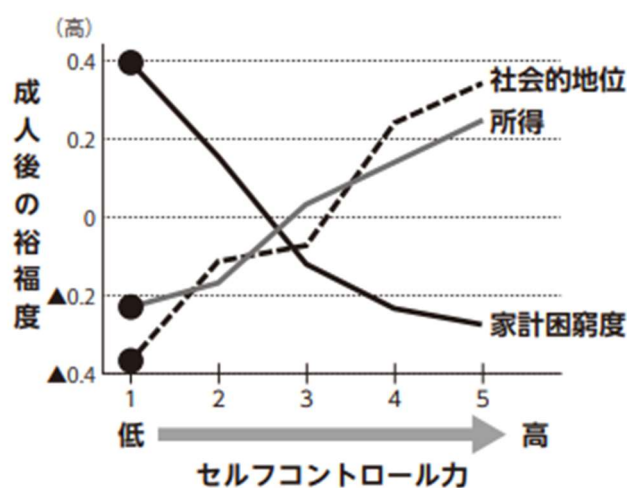
备受世界瞩目的「克服困难的能力」

目前，全球的研究显示，有一种比 IQ 更重要的能力，那就是「克服困难的能力」(专业术语称为“韧性”或 Resilience)。无论多么聪明，如果心志脆弱的人，进入社会后也很难取得成功。我在大学里见过很多优秀的人，发现无论头脑多么聪明，如果心理素质薄弱，就缺乏坚持到底的能力，容易受挫，也往往无法在工作中取得重大成就。

此外，研究还发现，如果孩子时期的韧性 (Resilience) 较高，长大后更容易取得成功。后文将详细介绍韧性的八个要素，其中之一就是所谓的“自我控制力”。

特别值得全球关注的是，美国杜克大学进行的一项大规模研究，对 1000 名儿童进行了 30 年的追踪调查。研究发现，小时候自制力低的孩子（无法等待享受的孩子）在 30 年后，收入往往较低，社会地位也较低。相反，自我控制力高的孩子，经济状况和社会地位通常较高（参见图表）。

30 年后与社会成功的关系



参考文献: Moffitt, et., PNAS, 2011

(横軸：自我控制力)

其他研究也表明，有自制力的人在 SAT（美国大学入学考试）成绩上表现优异，更善于应对压力和挫折，注意力也更集中。

此外，能够控制愤怒情绪的孩子，在人际关系、工作以及健康等各个方面都更容易取得成

功。也就是说，具备自我控制力等韧性的孩子，更容易取得成果，未来的收入和社会地位也往往更高。

培养坚韧心智的方法

为了培养这种韧性（Resilience），重要的一点是表扬孩子的努力。斯坦福大学的研究表明，如果只表扬能力本身（如聪明才智、身体能力、艺术天赋等）并说“真厉害！”，孩子可能会过于在意别人的评价，从而不愿尝试新的挑战。然而，如果表扬努力，孩子大脑中负责动机的多巴胺奖励系统就会被激活，孩子的“想要更加努力”的意愿会增强，从而更容易培养出韧性。

此外，需要根据孩子的年龄调整表扬的方式。0 到 3 岁时，孩子还无法区分能力和努力。因此，在孩子年幼的时候，无论表扬的内容是什么，都意味着“有人关注我（安全感）”，从而有助于培养孩子的自我肯定感。

实际上，研究发现，如果妈妈经常面带微笑、经常与孩子交流，孩子会更频繁地学会爬行；而在充满温暖语言和爱的环境中成长的孩子，其大脑发育速度甚至可能比普通情况快两倍以上（而且母亲在孩子 6 岁前的育儿方式，几乎决定了孩子的早期发育情况）。

但是，当孩子到了 4~5 岁以上，如果总是只夸奖‘能力’，他们就会为了维持自己能力出众的形象而只去做自己能做好的事情，从而变得害怕挑战。进一步进入小学生阶段后，会出现所谓的‘亨弗里效应’，也就是当多次因为努力而被夸奖时，孩子会预测到夸奖的内容，从而导致夸奖的效果减弱。因此，偶尔去表扬孩子的努力，反而会让它们分泌更多的多巴胺，更容易激发挑战精神。

孩子的才能通过○○得以培养

此外，还有一个会影响孩子复原力（韧性）的因素。那就是“成人的复原力”。这是我在某幼儿园进行调查后得到的结果：在 3.5 岁~4 岁左右之前，孩子的自我控制力并不会受到班主任老师的影响。然而，当孩子进入 4 岁~6 岁时，如果由复原力较低的老师带领，整体上会出现自我控制力较低的现象（虽然也有少数孩子的复原力有所提高，但总体呈下降趋势）。

请想象一下，如果孩子面前是一位无法克服困难、显得脆弱的老师，他们会是什么感受呢？或许连孩子自己都会因此而感到不安。

相反，如果面前是一位无论面对怎样的逆境都不屈不挠、令人信赖的老师，会怎么样呢？孩子也会因此获得勇气，并感受到安心。

我们知道有一种现象叫“以泪传泪”，其实在我们的脑中存在一种名为“镜像神经元”的神经细胞，它像一面镜子一样，把眼前的人投射到自己的脑内，并重现对方身体的感受。正因如此，当我们与一个没有精神的人待在一起时，自己也会逐渐变得没有精神。

从这个意义上说，要提升孩子的复原力，提升我们大人的复原力是至关重要的。

提升大人的复原力

那么，为了提升我们大人的复原力，应该怎么做呢？关键提示在于，首先要了解自己复原力的水平。

从美国宾夕法尼亚大学等高校的研究中，我们已经了解到复原力由几个要素构成。我把这些要素进一步发展，归纳为复原力的 8 种力量。



虽然复原力常被一言以蔽之为“克服困难的能力”，但实际上，这种能力正是由这 8 种力量共同构成的。

在美军的训练中也发现，情绪控制力越高的人，即使在极端艰难的情况下，也不会慌乱，而是能够冷静判断，更容易克服困难。相反，没有远见的人只会着眼于眼前的事情，缺乏长远视角，因此更难解决问题。

此外，冲动抑制力低的人无法忍耐，缺乏等待的能力。在解决问题时，时机往往很重要，但他们总是急于行动，结果反而容易失败。

原因分析力低的人缺乏反思的倾向，往往重复同样的问题；而积极度低的人则总是以负面眼光看待事物，导致大脑状态下降，表现也随之降低。

共情力同样重要。常常会出现某个人在场时，问题反而更复杂的情况，这是因为缺乏共情力，不能站在对方的立场思考。

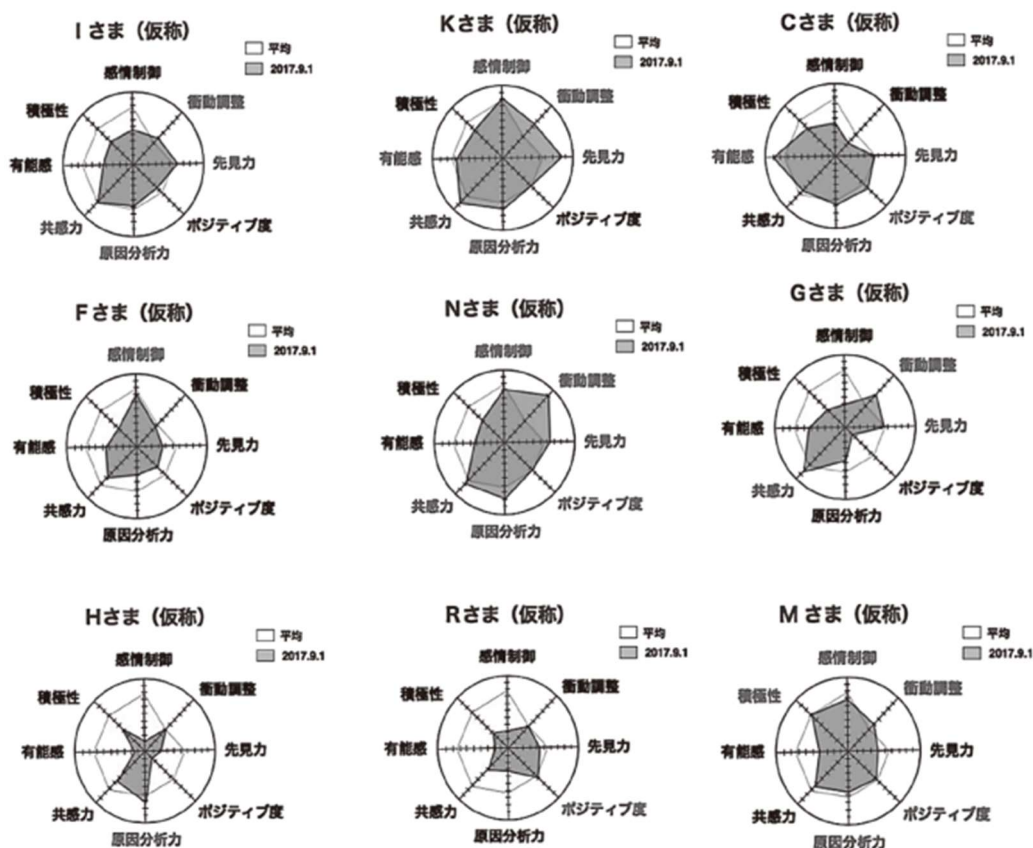
如果胜任感和主动性低，就会缺乏自信，因而更难以克服困难。

综上所述，我们克服困难的能力，其实正是这 8 种力量的综合体现。

了解弱点，用团队来弥补

以下是针对幼儿园老师进行的复原力分析结果。（第 7 页图表）

面向幼儿园教师开展的复原力分析结果



正如从图表中可以看出的，不同老师的复原力能力完全不同。基本上，圆形越大越完整，就代表复原力越高，能够战胜各种困难。这对担任领导职务的人来说尤为必要。（例如，K老师在这个团队成员中拥有最高的复原力。）

相反，如果圆形越畸形或越小，则表示复原力越低。如果圆形小到一定程度，就容易在工作中心灰意冷，倾向在一年内离职。

例如，H老师的原因分析能力很强，原本是一种出色的能力，但因为积极度极低，结果常把原因往负面方向分析，导致情绪容易低落。换句话说，他把宝贵的原因分析力用在了负面的方向上，进而严重削弱了自我效能感（自我肯定感）。因此，对H老师来说，重要的是培养以积极眼光看待事物的习惯。

在园所中，我们也常常介绍一些提升积极度的机制或习惯，其中之一就是“成功日记”。所谓成功日记，就是请老师每天回顾当天的五件好事并记录下来。仅仅通过回顾和写下，人的大脑就会聚焦在积极面上，从而提升幸福感，逐渐训练出以正向看待事物的认知。音乐也有类似的效果。

另一个重要的点是，通过团队来提升复原力。研究发现，孩子成长得好的班级，团队成员

的 8 个要素加起来几乎能够完整覆盖。即使个人的能力不足，只要大家的力量合在一起，形成一个大的圆形，就能推动孩子的复原力提升。

例如，在前面的图表中，C 老师和 M 老师组合在一起，就能形成一个漂亮的圆形，因此可以互补彼此的能力，成为优秀的团队。仅仅通过观察复原力图表，就能一眼判断是否会成为好团队，因此在很多幼儿园中得到了应用。

大人若闪光，孩子亦会发光

自 2016 年以来，我们已经对 150 多所幼儿园进行了分析。研究发现，如果能够实际提升幼儿园老师的复原力，并让老师们互相弥补弱点、组成强有力的团队，孩子们的自我控制能力能够提升约 10~35%。

仅仅是大人的改变，就已经带来多个案例：孩子们的语言表达方式和行为的积极性都发生了明显变化。

这种孩子能力的可见性变化，正说明孩子本身蕴藏着巨大的潜能，而只要给予一些小小的引导和支持，就能够成倍

自古以来，人们常说「孩子是看着大人的背影长大的」。

我们大人若是健康、有活力、幸福快乐，就会直接关系到孩子的幸福与生活的力量。研究表明，像克服困难的能力等性格特质，大约有 50~60%是由环境塑造的。认识大脑，其实就是认识教育本身。如果能以此为契机，让更多人去了解大脑，我会感到非常欣喜。

幼儿户外活动的重要性

早稻田大学 教授
医学博士
前桥 明

序言

自 2020 年以来，随着新冠病毒的扩散，伴随而来的外出限制和运动管制，使孩子们越来越失去了到户外活动的机会。

结果，孩子们的户外游戏大幅减少，取而代之的是使用智能手机和互联网的静态活动，以及过度用眼的视频观看。

在幼少时期失去了户外运动机会的孩子们，还没来得及充分发育就已经开始衰退。现在正是大家齐心协力，防止孩子身心出现异常的时候。

为此，首先需要在整个社会形成一种共识，即“重视从婴幼儿时期开始的运动和户外游戏。”

呼吁关注发育期儿童的需要

首先，我们要呼吁以下活动的重要性和效果：

- ① 在户外安全游戏中，通过全力奔跑、紧急应对等虚拟情境（如捉迷藏、躲避球等），能够提高儿童的交感神经活性，促进大脑和自主神经的功能。
- ② 前额叶的发育不仅需要成功的体验，伴随失败的游戏体验也同样重要。
- ③ 鼓励儿童在白天参加令人兴奋的集体游戏，并且每天至少要有一次能够出汗的、富有活力的户外活动。
- ④ 户外适宜的光环境有助于抑制近视的发展，保护眼睛。同时，在户外活动中交替看远处和近处，可以活化睫状肌的功能，促进眼部血液循环和新陈代谢，并提升视觉安全能力。

户外游戏为何重要

【1】从活动量方面来看

在孩子们的日常生活中，我们非常关注他们今天的运动量急剧减少的情况。

例如，在保育园的 5 岁儿童中，1985（昭和 60）～1987（昭和 62）年间，上午 9 点到下午 4 点，他们大约可以走 1 万 2 千步左右；但到了 1991（平成 3）～1993（平成 5）年，这一数字减少到 7 千～8 千步。到了 1998（平成 10）年以后，降到 5 千步左右，而进入令和时期后，运动量几乎减少到昭和时期的一半左右。

此外，由于上学和放学越来越多使用汽车，孩子们整体的步数进一步减少，导致培养体力所需的运动量不足。

观察孩子们的活动情况时，可以看到在走木桩或平衡木时，孩子们的脚趾会离开地面，无法保持姿势（平衡），甚至从台上掉下来。如果平时在生活中有充分的行走，这是不可想象

的。

即使跑步时，手臂不能自然摆动，膝盖也抬不高，脚尖摩擦地面容易绊倒。

平时，如果孩子们更多地使用电视、视频，而不是进行户外活动，他们对活动场所的深度感和与他人的距离感的认知能力也会不足，空间认知能力得不到发展。因此，来自前方或斜前方的朋友发生碰撞的事故会增多。

【2】从健全成长的角度来看

为了让孩子健康成长，“时间”“空间”“仲間—伙伴”这三种“间”（日语中称“ma”）是不可或缺的。

而在阳光下，白天进行身体活动，不仅能提高体力，还能促进大脑发育和自主神经功能的强化，预防近视的发生及抑制其进展，稳定情绪，提高创造力和自主性等。

孩子们需要在户外充分玩耍、然后熟睡，这是理所当然的健康生活方式。但在现代，这种“三间”（三种“间”）逐渐丧失，有时甚至会陷入所谓的**“间抜け现象”（前桥 明，2003）**。我们不能忽视运动、释放能量、调节情绪的重要性。特别是在幼儿期，大约两小时的户外游戏是非常重要的。

随着这种“间抜け现象”的发展，令人担忧的是，孩子们的大脑（前额叶）功能正在减弱。

通过捉迷藏中被朋友追赶而拼命逃跑，或者从树上差点滑落而努力应对，孩子们的交感神经会被激活。然而，现在在安全游戏中，这种虚拟紧急情境越来越少，甚至对可能危险的游戏进行过度制止，使得孩子们在发育过程中难以充分获得大脑兴奋与抑制的体验。

【3】从增强体力的角度来看

对于孩子们来说，户外活动不仅仅是为了增强体力。它还为孩子们作为人类生活的能力以及人性化生活方式的基础打下基础。

然而，如果没有基础体力，就无法培养毅力和专注力。为了让孩子们即使遇到困难也不轻易放弃，能够靠自己的力量克服困难，成长为坚韧的人，就必须让他们在户外与大群朋友一起自由运动，同时丰富地培养喜怒哀乐等情感。

进行伴随活跃动作的运动游戏时间较长的幼儿，自然而然地接受耐力培养训练，在这一过程中改善并提升呼吸循环功能。

此外，尽情活动的孩子能够增强肌力，跑步能力也会得到提升。同时，他们还会培养按照自己的意愿控制身体动作的协调能力，从而全面获得协调均衡的体力。

【4】从脑神经发育的角度来看

通过户外活动，在与朋友（他人）的交往中反复经历成功与失败，这些体验在大脑中形成反馈，大脑的活动水平会因此提高，从而培养出富有同理心、能够展望未来的人性品质。

此外，在充满激情、全身心投入的游戏中，孩子们能够充分释放能量，情绪得到稳定，同时时间感和空间认知能力也会得到发展。然而，如果没有保证游戏的时间、空间和伙伴这三

种“间”，即使到了小学高年级，孩子们仍可能保持无法控制兴奋与抑制的幼稚型状态。

也就是说，即使进入成人阶段，他们仍可能表现出无法自我约束、缺乏计划性的突发幼稚行为。

当与孩子们进行相扑或摔跤游戏时，孩子们会眼睛闪亮，一次又一次地向你挑战。通过这样的深入游戏，孩子们能够巧妙地体验兴奋与抑制，从而促进大脑（前额叶）的发育。

请不要忘记：

在户外安全游戏中，模拟紧急情境让孩子们拼命运动，能够提高交感神经活性，促进大脑功能；

在游戏中，不仅成功体验，失败体验对前额叶的发育也同样重要；

应鼓励孩子们在白天参与令人兴奋的集体游戏，每天至少一次进行能出汗的动态户外活动。

【5】从生活节奏养成的角度来看

我们从生活节奏的角度分析了幼儿生活要素之间的相互关系。结果发现，如果“户外活动时间短、看电视时间长、晚餐开始时间晚”，就会导致“入睡时间延迟”；而“入睡时间延迟”又会导致起床时间晚、早餐开始时间晚，甚至上学时间也会推迟，这形成了生活节奏上的不良连锁反应。

也就是说，鼓励户外活动、缩短电视和视频的观看时间、提前晚餐开始时间，是改善当今幼儿入睡时间、调整生活节奏的突破口。尤其是白天，孩子能够成为活动主体的运动刺激，对于改善生活节奏至关重要。因此，务必要在白天为孩子安排户外活动或运动时间。

在调整生活习惯方面，一天之中至少应给孩子一次机会，在户外释放运动能量，调节情绪。这一点非常重要，不容忽视。户外活动不仅能增强孩子们的体力，还在基础代谢提升、体温调节，以及脑和神经系统功能方面起到重要作用。

也就是说，在幼儿园、学校和社区中，应保障孩子能够忘我投入户外活动的环境，让他们在安全、充满乐趣的氛围中健康成长。

【6】从防控近视发作与发展的角度来看

长时间使用电子设备是近视发生的风险因素。户外活动时间显著减少以及电子设备使用时间增加，会大大提高近视发生的可能性。

此外，长时间使用电子设备还可能影响姿势，导致儿童头部和颈部屈曲。

每天进行 2 小时的户外活动，或至少 60 分钟的户外游戏（运动），能够抑制近视的发生和发展，降低儿童近视的风险。

户外身体运动还可以促进循环系统和肌骨骼系统的发育，并增强自主神经功能。

只上体育课不行吗？

接受体育教育是一件非常美好的事情。“体育”中的“体”字，意味着“人的本体”，而体育就是培养它。因此，通过各种身体活动、运动游戏、捉迷藏、仿运动游戏、体操、舞蹈等体验，

体育对人的形成具有重要的教育作用。

也就是说，体育通过适当的运动实践，促进大脑和自主神经系统功能的增强，促进身体健康发展，同时培养安全能力、运动能力以及健康生活态度。体育教育旨在培养健康的身心以及生活所需的基础体力和运动能力，因此孩子们也获得了“健全育成”的宝贵教育经验。

在成长阶段的孩子们每天需要大约 60 分钟的身体活动，但即使是幼儿，疫情前放学后的平均户外活动时间，男孩大约为 15 分钟，女孩大约为 20 分钟。在疫情期间，这一时间约为 20 分钟，持续偏短。

如果希望孩子在日常生活中运用体育课上学到的运动内容，仅延长运动时间是不够的。必须在体育课中进行运动，激发孩子的情感，让他们拥有深刻的体验，并让孩子在生活中愿意再次进行所学运动，实现体育课程与日常生活的结合。

也就是说，以“运动、心动、感动、生活化”为口号开展指导是非常重要的。

实际上，孩子们的户外活动时间减少近年来已成为关注的问题。体育课程为孩子们提供了重要的运动机会，但户外活动与体育课程在作用和效果上有所不同。因此，单靠体育课在实际中仍有不足之处。

推动儿童户外活动的举措与提案

包括国家领导层在内的所有成年人，都必须形成共同认识，重视儿童的户外活动。那些从户外活动中获得感动和安宁体验的孩子，不仅能促进自身成长，也能成为能够感受到日本美好与珍贵的成年人。

孩子是国家的宝贵财富，是未来。正值此时，不应错过时机，应积极推动户外活动，并希望大家共同分享有关户外活动的重要性、意义、作用和效果的基本理念。

如果社区中开放的游乐场所和儿童活动空间不足，家庭的经济差异可能会导致儿童体验差距。实践证明，兴趣班、体育俱乐部、周末外出等需要花费金钱的体验活动，其参与率与家庭收入成正比，因此需要关注这一问题。

在放学后的下午 3 点至 5 点之间，应探索家庭和课堂之外的“第三空间”，在这里重新激活“户外活动”，这将有助于消除儿童孤立，促进健康成长。

目前已经存在学童保育、课后儿童教室、儿童会等多种放学后活动，包括公立项目，但这些活动常因预算不足而频率低、名额有限，无法满足所有儿童的需求。

另外，现代儿童缺乏“儿童集体领袖”，在户外活动经验有限的情况下，除了保障安全，还需要有成人或指导者传递户外活动的魅力并加以引导。如果缺乏这些人才，放学后活动可能仅限于室内完成作业或安静活动。

因此，建议如下：

呼吁国家增加对学童保育、课后儿童教室等现有放学后项目的预算分配，以充实所有儿童的放学后生活。

呼吁建设无障碍的街区公园，作为“促进和支持”所有儿童户外活动的场所，同时计划并实施推动户外活动的人才培养。

不仅关注学龄期儿童，还应从乳幼儿期开始提供关注，例如改善现有街区公园，为 0-2 岁儿童提供安全的游乐空间。

放学后项目最好设置在学校设施内，但担心教师承担儿童看护和受伤责任，这成为推广自由开放和设施利用的主要障碍。因此，需要培养并充分配备专门负责放学后活动的人才，同时积累这些人才在户外活动方面的知识和经验。

通过这些措施，使所有儿童在平日放学后能够在校庭、学校设施、街区公园、广场及其他游乐场所自由玩耍，享受愉快时光。

保障日本儿童的安全空间，恢复户外活动，至关重要。尤其是在少子化加剧的日本，确保每一个未来的孩子都能安全、健康、幸福地成长为成年人，需要全体国民的理解与支持。

为了让想要在户外玩耍的孩子能够尽情地玩耍，需要建立哪些机制和制度呢？

如今，即便是未来的保育者和指导者，由于其生活本身呈夜型化，也会逐渐认为这种状态是“理所当然”的。因此，非常有必要对儿童时期的健康培养和户外活动相关理论进行深入研究和研讨。

在户外活动实践方面，指导者自身存在的问题也不可忽视。由于指导者缺乏充分的游戏体验，存在“无法向孩子介绍丰富的游戏项目”“无法提供游戏方式的创新或多样化的提示”等现状。因此，在保育和教育现场，甚至可能无法向孩子们传达从幼儿期开始健康培养的重要性、户外活动的丰富项目，以及与运动、营养、休息相结合的生活节奏之间的关系，这令人担忧。

因此，我们计划编制一部户外活动推动支持者培训指南，并开展人才培养与讲习会，以提升相关人员的能力。

关于推动儿童户外活动的问题及对策

1. 户外游乐空间的完善

【1】推动小学生放学后操场作为活动场所开放

即使操场已经开放，也存在学校在看护方面的心理负担门槛问题。此外，目前主要是以注册的现有社区体育俱乐部为中心在使用，未加入体育俱乐部的孩子无法获得自由开放的活动时间，这是一个亟待解决的问题。

对策：在与社区体育俱乐部的使用保持平衡的同时，实际上需要配置看护人员，促进操场的自由开放。

当然，在不妨碍社区体育俱乐部使用的前提下，通过操场开放，同时推进街区公园的使用以及“街道游戏”等活动，最终形成每天在社区某处都有孩子可以玩耍的场所的格局。

【2】推动幼儿园庭院向未入学儿童开放并加以利用

在不同地区，幼儿园庭院开放的频率和内容存在差异；即使庭院已经开放，也未必能及时满足使用者的需求。

对策：作为育儿支持的一部分，建议积极开展幼儿园庭院开放活动，并确保在各地区间不

存在差距。

【3】在社区中保障儿童户外活动空间

(1) 社区中最为亲近的游乐场所——街区公园的建设

由于安全、防护、卫生方面的顾虑，以及未能满足使用者多样化的需求，街区公园的儿童使用率正在下降。

对策：为安全促进儿童使用而进行的街区公园整备与人才保障

(2) 作为区域交流核心的新型户外游乐环境建设

由于社区内缺乏适合儿童玩耍的场所，导致与自然的割裂以及社区交流的缺失，并日益严重。

对策：作为区域交流的据点，需要打造新的户外游乐场所，例如“街道游戏（みちあそび）”等扎根社区的活动，并建立支持此类举措活性化的机制。

2. 支持结交伙伴

由于在社区中缺乏玩伴以及室内游戏逐渐成为主流，孩子们缺少进行户外游戏的契机，室内度过的时间不断增加。

对策：因此，需要传达户外游戏胜于室内游戏的魅力，并计划与实施培养和配置能够吸引孩子们参与户外游戏的人才。

3. 确保时间

在数码设备使用时间不断增加的背景下，人们对儿童长时间使用数码设备所带来的负面影响表示担忧。

对策：通过确保并实践户外游戏时间，有必要缓解和抵消因过度使用数字设备所带来的负面影响。实际上，在数字设备已经深入日常生活的现状下，要完全避免其使用极为困难。然而，许多研究已表明，过度使用会对儿童的身心造成负面影响，长时间使用设备已被证实会妨碍儿童的健康成长。另一方面，户外游戏具有抵消这些负面影响的功效，因此，为了保护儿童的健康成长，有必要将户外游戏与数字设备的使用相结合。

因此，在政府制定的有关儿童互联网及 ICT 的政策与指南中，必须在倡导适度使用数字设备的同时，推荐一定时间的户外活动（从预防近视的角度看，每日 2 小时）。

此外，若由国家规定，要求提供设备与内容的企业必须提供传达户外游戏重要性的安全内容，通过将设备使用与户外活动相结合，才能切实保障儿童的健康成长。

【文献】

前桥 明：《智能手机世代的儿童与休闲》，《休闲·娱乐研究》89，p.20，2019。

前桥 明（编著）：《促进儿童健康成长的户外游戏指南》，ミネルヴァ书房，2024。

■执笔者介绍

西 剛志（にし たけゆき）

脑科学家／工学博士（分子生物学者）。

毕业于东京工业大学研究生院生命信息专业。取得博士学位后，曾任职于日本特许厅，之后创立了一家专门研究“成功者与非成功者差异”的公司。

迄今为止，已为企业和教育机构等超过 3 万人，从儿童到成人，提供如何挖掘才能的方法的讲座。多次出现在《世界惊叹新闻》《Morning Show》《Switch Interview》等媒体节目中。

著有《脑科学上正确的一流育儿》等共 11 册系列书籍，累计发行量达 38 万册（含海外版）。同时推动“为什么要读书？”项目，向亲子推广朗读的重要性（已在全国范围内免费发放 1 万册）。

前橋 明（まえはし あきら）

早稻田大学人类科学学术院教授，医学博士。曾任仓敷市立短期大学教授，之后先后担任美国密苏里大学访问研究员、美国佛蒙特大学客座教授、美国诺威奇大学客座教授、台湾国立体育大学客座教授，现任职于早稻田大学。

曾历任一般社团法人国际幼儿体育学会会长、一般社团法人国际幼儿健康设计研究所顾问、国际健康儿童支援网络代表、促进儿童健康成长户外活动协会代表、日本幼少儿健康教育学会理事长（1982～2014 年）、日本休闲·娱乐学会理事长·会长（2014～2023 年）、日本幼儿体育学会理事长·会长·名誉会员（2005～2024 年）、日本学术振兴会科学研究费委员会专业委员（2009～2017 年）等职务。

荣获多项与幼少儿健康、保育、体育相关的奖项，包括日本幼少儿健康教育学会优秀论文奖（2008 年）、日本保育园保健学会保育保健奖（2008 年）、第 10 届儿童设计奖（2016 年）、日本幼儿体育学会功劳奖（2022 年）等。

■协助园

封面：三山筑紫保育园（千叶县 船桥市）

■「健康教育」概要

季刊《健康教育》是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼儿园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读《健康教育》编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。咨询请联系下面地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164-0001 東京都中野区中野 6-3-5

电话：03-3365-1156（代）

传真：03-3365-1180

E-mail：genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址：http://www.kawai-kanyu.co.jp