

「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。
我們一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. 未來全球化社會中生存所需的幼兒時期教育

11. 應對幼兒“總是不肯睡覺”的方法

15. 概述

未來全球化社會中生存所需的幼兒時期教育

TLC for Kids 代表

船津 徹

我們常常聽到這樣一句話：「育兒沒有標準答案！」確實，每個孩子都有不同的個性、特長和弱點，思維方式也各不相同。因此，「育兒的正確方式因人而異」這一說法是有道理的。然而，我仍然堅持傳達一個觀點：“育兒是有正確答案的。”

在我看來，育兒的“正確答案”就是——培養孩子強大的自信心。

我在美國經營學習塾已有 25 年，曾接觸過 5000 多位來自各種家庭背景的孩子。許多學生從幼兒時期就開始在我這裡學習，一直延續到小學、初中、高中。我的學習塾最大的特點，就是能夠持續關注這些擁有不同種族、家庭環境和文化背景的孩子們，從他們年幼時開始，一直到他們成長並走向社會的整個過程。

我常常看到，有些小時候閃耀著才華光芒的孩子，隨著年齡增長，逐漸變得平凡，最終被周圍人群淹沒。也有些原本看似普通的孩子，隨著年齡的增長逐漸展現實力，朝著巨集偉的夢想堅定前行。這兩者之間的差異到底來自哪裡呢？

雖然影響因素有很多，但我認為，決定孩子行為的最關鍵因素就是“自信”。自信是推動人積極行動的原動力。擁有強大自信的孩子，能夠不畏困難和失敗，堅持不斷挑戰自己。在性格上，他們也會變得更加開放，更願意接納他人。換句話說，他們會成長為充滿幹勁和陽光、堅韌不拔的孩子。

育兒和教育的共同目標，是培養孩子在社會中獨立生活的能力。當孩子成長、走向社會的二十年後，日本的全球化將比現在更加深入。全球化帶來的將是更加激烈的競爭，因此，日本的孩子們也將被要求具備“符合國際標準的心理韌性”。

在這個你爭我奪的競爭社會中，孩子們勢必會經歷無數的挫折與失敗。然而，即便面對逆境，也不屈服、不退縮，持續追求屬於自己的自我實現——正是為了賦予孩子這種強大的內心，“大力培養自信心”的育兒方式，現在才會被如此強烈地期待，成為父母與教育者們必須肩負的重要使命。

如何培養“沒有根據的自信”

那麼，應該如何培養孩子的自信心呢？

孩子的自信可以大致分為兩類：「沒有根據的自信」與「有根據的自信」。首先，家長與育兒者需要清楚地區分這兩種類型，並理解各自培養方式的不同。

“沒有根據的自信”是指“我被愛著、被接納的自信”。這種自信的前提是一它必須由父母賦予。當然，除了父母之外，其他照護者，幼稚園或學校老師的言語與行為，也可以在某種程度上說明孩子建立這種自信。但要促進孩子心理的健康發展，最關鍵的還是來自“父母”的疼愛，被重視，得到充分的愛的經驗是不可欠缺的。

只有當孩子深切地體驗到：“我被父母深愛著”、“我被父母接納”時，才能‘增大沒有根據的自信’像金字塔一樣穩固而強大地構建起‘沒有根據的自信’。一旦這種基礎建立起來，孩子在其上發展出來的學習能力、運動、音樂、人際關係等各方面能力，也都會變得順利、積極、有成效。

相反，如果“沒有根據的自信”很小、很不穩定，那麼孩子在學習或各種才藝發展上，也容易遇到障礙。隨著技能的增加，心理的穩定性反而可能下降，導致精神狀態搖擺不定。換句話說，在面對困難時容易挫敗，也更容易被壓力擊垮。

我再次強調，培養孩子“沒有根據的自信”的主體是父母。這是因為，培養這種自信最有效的方式是“與孩子進行親密的身體接觸”，而這一點，唯有父母才能實現。我們應當向所有家長傳達「培養孩子自信心」的重要性，並鼓勵他們在家庭中實踐如下的“自信培養”方法。

【1】培養“沒有根據的自信”，最有效的方法就是“親密接觸”

培養孩子“沒有根據的自信”，最重要、最有效的方式就是——“肌膚接觸（Skinship）”。通過肌膚之間的接觸，孩子可以真切地感受到“我被愛著”。比如，當孩子從幼稚園回到家時，媽媽緊緊地抱住孩子，說：“今天在幼稚園也很努力呢！媽媽最喜歡充滿活力的你啦！”“孩子就會由衷地感受到：”我被愛著“、”我被珍惜著“。

在孩子的內心深處，“自信”與“不安”總是並存的。當某些事情成為誘因，讓「不安」在心中變得比「自信」還大時，孩子就會發出「我不安，救救我！」的信號。家長千萬不能忽視這些信號。

比如：吮手指、咬指甲、尿床、總是粘著父母、不想去幼兒園、經常發脾氣、不敢直視父母的眼睛……這些和平時不一樣的行為，其實都是孩子在用行動向父母表達“不安”。當你察覺孩子表現出“不安”的信號時，請不要去直接應對不安，而是通過增加“自信”來化解不安也就是多多親密地和孩子互動、貼近孩子。觀察孩子內心細微的變化，並在必要時及時增加身體接觸，幫助他們穩定情緒，這是培養“自信”的關鍵。

當父母有意識地增加與孩子的肌膚接觸，你會驚訝地發現，孩子的表情變得更加明亮、幹勁十足、充滿活力！在歐美，親子之間的擁抱、親吻等肌膚接觸早已成為一種親子關係維繫的智慧與文化。

很多日本家長，即便是面對自己的孩子，在他人面前表現親密也會感到些許抗拒。如果你也是如此，請從在家中增加肌膚接觸做起，通過持續不斷地表達愛意，為孩子積累愛的“輸入值”。比如邊擁抱孩子邊對他說：「媽媽最愛可愛的你了！你是媽媽的寶貝！」再搭配按摩等親密行為，孩子就能切實感受到父母的愛，從而大大增強他們的“沒有根據的自信”。

【2】孩子的“問題行為”，其實是**“確認父母愛”的行為

孩子一旦心裡產生「我真的被父母愛著嗎？“這樣的不安時，就會為了確認父母的愛，而出現頂嘴、任性、耍賴等讓父母頭疼的行為。這些「問題行為」，其實正是孩子用來確認愛意的行為。在這種時候，父母最重要的是不被情緒左右，冷靜應對。

孩子最常出現問題行為的時機之一，是家裡有了弟弟或妹妹之後。當看到剛出生的嬰兒被媽媽抱在懷裡時，年長的孩子會強烈地感受到：“我最愛的媽媽被奪走了！”——於是，孩子會為了重新吸引媽媽的注意力，故意做出“各種惹人厭的行為”。

如果這個時候，父母沒有接納年長孩子內心的寂寞與不安，反而說出：“你是哥哥（姐姐）了，要聽話！”這樣疏遠的話，那麼孩子內心的“沒有根據的自信”就會逐漸削弱。接著，就會進入一個惡性循環：問題行為不斷加劇，持續時間變長，親子關係也可能因此而受損。

當年長的孩子出現問題行為時，請盡可能將照顧小寶寶的任務交給父親或祖父母，讓媽媽能夠單獨與年長的孩子共度時光。在那段時間里，緊緊地抱著孩子，對他說：“媽媽最喜歡的就是你啦！”這樣一來，孩子就能增強“被愛著的自信”，奇怪或極端的行為也會逐漸減少。

此外，不要讓媽媽獨自承擔照顧新生兒的責任，讓年長的孩子參與照顧弟弟或妹妹也非常重要。通過這樣的安排，年長的孩子可以與媽媽共度更多時間，他們往往也願意主動幫忙做各種事情。當孩子幫上忙時，請一定要抱抱他、表揚他，說一句：“謝謝你，媽媽真的很感激。”這樣一來，孩子就能重新獲得“我是被需要的”這份自信。

鼓勵年長的孩子積極參與諸如換尿布、洗澡、換衣服等照顧弟妹的活動。當然，父母親自完成這些事情可能會更快更有效，但這裡的重點不是效率，而是不要讓年長的孩子感受到被冷落、被排斥。當孩子被賦予照顧弟妹的角色時，兄弟姐妹之間的關係也會更加親密，今後的育兒過程也會變得更加順利和輕鬆。

【3】需要定期地補充愛

在孩子成長的過程中，會有多次陷入自信喪失的時刻。斷奶、如廁訓練、進入「可怕的兩歲」、第一次參加興趣班、入讀幼稚園、升入小學或中學……每當面臨生活習慣或環境的改變時，孩子的情緒就會變得不穩定。

再次強調，當孩子表現出不安的信號時，父母要及時進行「愛的補充」，說明孩子重新建立起“沒有根據的自信”。當然，用語言鼓勵孩子說“沒關係”“你一定行”也很重要，但最能讓孩子感受到愛的方式，還是「肌膚接觸」**。

當孩子上了小學以後，父母與孩子之間可能會因為害羞而減少了像擁抱、一起睡覺等直接的親密接觸。但這時也可以換一種方式，比如撫摸頭髮、輕拍肩膀和背部、為孩子按摩手腳等，用不同的方式持續進行肢體接觸。

此外，父親也可以通過和孩子一起踢足球、玩接球遊戲、摔跤或玩“摔角”遊戲等稍帶“粗獷”的身體接觸型遊戲，來增加互動機會，這對“愛的補充”也非常有效。

根據美國馬里蘭大學的娜塔莎·卡佈雷拉博士（Natasha Cabrera）的研究發現：父親越是積極參與育兒，孩子的情緒就越穩定，認知能力（學習能力）也越強。

同時，加拿大蒙特利爾大學的丹尼爾·帕凱特博士（Daniel Paquette）也指出：與父親有較多“活躍型遊戲經驗”的孩子，更容易在陌生環境中積極挑戰新事物。

還有研究表明：「當父親是有保護性、支援性的角色時，孩子更容易被同伴接納，與朋友

關係良好“ (Lynn 1979)、“父親在孩子社會性的發展中起著顯著影響“ (Clarke-Stewart 1980)。

可見，父親的育兒參與對孩子的‘積極性’、‘學習能力’和‘人際關係’的發展有著深遠的影響。

【4】瞭解過度保護與過度干涉的區別

有些人看到 4 歲孩子還讓父母抱著的样子，就會說“太過溺愛”。但如果孩子希望被抱抱，那父母就請盡情地抱吧。如果說滿足孩子內心的需求就是“溺愛”，那父母大可充滿信心地去‘溺愛’孩子。

也有父母擔心，如果總是根據孩子的要求不斷地抱著他，會不會導致孩子難以獨立。但實際上，內心得到滿足的孩子，反而更能早點邁向獨立。當父母充分回應孩子的情感需求，孩子的心就會被填滿，之後他們便會在不依賴父母的情況下，靠自己的力量前行。

另一方面，“過度干涉”是指孩子憑借“自主的動機”想嘗試做某事時，父母搶在前面代勞的行為。比如，一個兩歲的孩子正努力地想用杯子喝水，但父母擔心「會灑出來」就直接喂他；孩子正準備自己系鞋帶，但父母因無法等待而幫他系上。這些行為，都是典型的“過度干涉”。

我想自己來試一試 如果父母總是因為「危險」、「會弄髒」、「太費時間」等理由，從孩子那裡奪走這些機會，就會構成“過度干涉”。過度干涉不僅削弱孩子的自主性，還會增強對父母的依賴，最終導致他們自立能力的發展受阻。

“過度干涉”最容易發生在教育孩子“規矩”的時期。教導孩子群體生活的規則與生活禮儀本身就是對孩子的一種“干預”，如果方法不當，極有可能演變成“過度干涉”。但這並不意味著就該任由孩子隨心所欲。如果完全放任孩子，他們可能無法適應集體生活，同樣會面臨失去自信的風險。

想要在不扼殺孩子積極性的前提下傳達規矩，關鍵是：與孩子建立牢固的信任關係。當孩子對父母的信賴感提升時，他們會認真傾聽父母的話語，即使那些話意味著需要控制自己的慾望或行為，他們也會接受。

而建立信任關係最有效的方法，就是增加皮膚接觸。當父母抱抱孩子時，孩子會變得更順從，也更能自然地接受父母的引導。比如，在這種親密的氛圍下溫柔地說：「為了不讓細菌進到嘴巴里，吃飯前我們要先洗手哦。」這就是教導規矩的秘訣。

培養有根據的自信的方法

“沒有根據的自信”是父母給予孩子的一種被動的自信。而另一種“有根據的自信”，則是孩子通過自身的努力主動獲得的。例如，畫畫得了金獎、賽跑拿到第一名、在人前跳舞贏得熱烈掌聲——這些“不斷積累的成功體驗”都會帶來有根據的自信。

“有根據的自信”的主體是孩子本人，但與此同時，周圍的支援也是不可或缺的。因為「孩子無法自己察覺到自己的長處」。周圍的大人需要用語言告訴孩子他們的優點，併為他們創造能夠發揮優點的環境。

對孩子來說，自己擅長的事情往往是“理所當然”的。跑得快的孩子覺得自己跑得快很正常；音感好的孩子覺得自己音感好很正常；手很靈巧的孩子也覺得這很正常。他們會以為別人也都能做到。因此，當你發現孩子的“強項”時，請用語言告訴他們：“○○真的跑得很快呢！”“○○的節奏感真好呀！”這樣才能讓他們真正認識到自己的長處。

此外，為孩子創造“能夠發揮強項的環境”，也是父母和教育者的重要工作。孩子不會主動說：「我擅長游泳，請讓我去上游泳課。」所以，父母或養育者需要為孩子介紹並提供能發揮其特長的環境。

順便說一句，這裡的“強項”，指的是孩子在“性格”“身體”“技能”方面的特性。例如，開朗外向是性格上的強項；身體高大、力氣大是身體上的強項；手很靈巧、記憶力強就是技能上的強項。

有些父母會說：“我們家孩子沒有特別突出的地方。”但事實並非如此。在上述三個方面完全沒有特性的孩子，一個都不存在。每個孩子都擁有值得閃光的「優勢萌芽」。他們一定在某些方面與別人不同、表現突出、或者特別擅長，至少會有一個以上。

然而，如果父母或教育者沒有察覺到這些特性，或者一直忽視孩子與生俱來的特性而提供不合適的教育環境，孩子就會逐漸失去“自我”。因此，識別孩子的「強項」有幾個關鍵點。以下就為大家介紹發現孩子強項的方法。

【1】優點常常“隱藏在缺點里”

如果覺得看不出孩子的長處，可以準備紙和筆，把孩子的“缺點”盡可能多地寫下來。比如：「靜不下來」「衝動」「容易厭倦」「吵鬧」「粗暴」「膽小」「怕生」「老好人」「我行我素」「優柔寡斷」「固執」「過分執著」……也許你很難一下子想到孩子的優點，但缺點應該能列出不少吧。

當你把缺點寫出來以後，不妨再看看它們背後對應的“優點”。

孩子的缺點與優點就像一枚硬幣的兩面，都是同一種心理活動的表現。

關鍵在於你選擇看哪一面。

參考以下對照，把孩子缺點背後潛藏的優點也寫出來，你一定能發現閃閃發光的才能萌芽。

靜不下來 → 有行動力

容易厭倦 → 好奇心強

馬馬虎虎 → 樂觀

愛逞能 → 有幽默感

粗心大意 → 行動派

粗暴 → 行動力強

吵鬧 → 語言能力高

怕生嚴重 → 觀察力強

胆小 → 謹慎

老好人 → 心地善良
八面玲瓏 → 協調性強
我行我素 → 有自我
優柔寡斷 → 深思熟慮
不聽話 → 意志堅強
單純 → 率真
愛擔心 → 謹慎
固執、倔強 → 內心堅定
不服輸 → 上進心強
自我主張強 → 有主體性
過分執著 → 有探究精神
神經質 → 感受力強
膽小懦弱 → 有同理心
沒有主見 → 有合作精神
愛哭 → 共情力強

【2】辨識孩子的性格特質=氣質！

在孩子的「優勢」當中，最重要的就是性格上的特質，也就是「氣質」。然而，很多父母往往把孩子的「氣質」看成是「弱點」。前面我們寫下的那些“缺點”，大多數其實都與孩子的“性格”有關。

而氣質中積極的一面，常常因為被負面的一面遮蓋而“容易被忽視”。

但是，要想說明孩子“打造優勢”，識別出他們的性格特質=氣質，是不可或缺的。

原因在於：如果某件事不符合孩子的氣質，他們就無法從中獲得樂趣。不能享受其中，就不會有幹勁；沒有幹勁，就無法堅持；無法堅持，就不能成為真正的強項。

比如，「體格高大、力氣強的孩子」，一眼看上去很適合運動。但如果他的氣質是「溫柔而富有同理心」，那麼需要競爭、分勝負的競技類運動，他就很難真正發自內心地享受。

無法享受，就不會產生積極的動力。因此，即使身體條件優越，他的“發展空間”也會變小。

同樣地，如果把一個活潑、外向的孩子送去需要高度專注力的鋼琴課；把一個膽小的孩子送去高壓的空手道班；把一個我行我素的孩子送去足球隊，那麼他們的進步速度一定比“氣質相符”的孩子慢，結果也難以轉化為自信。

相反，如果一個孩子的氣質是“好勝心強、不服輸”，即使體格比平均值小一些，他在競技運動中的活躍可能性依然更高。只要能正確辨別氣質，併為孩子提供符合氣質的活動和環境，

技能習得就會加快，「優勢培養」也更容易成功。

所以，培養優勢要從“辨識氣質”開始。如果讓孩子處在與氣質不符的環境中，只會帶來精神上的壓力。要想讓孩子的“有根據的自信”不斷成長，就必須給予他們符合氣質的教育和環

境，把他們與生俱來的特質提升到更高的水準。

【3】“氣質”是與生俱來的，一生都不會改變

所謂氣質，是心理學上的用語，指的是人類性格核心中的精神、情感方面的傾向。

例如“活潑·安靜”“豁達·神經質”“固執·容易厭倦”等，都是與生俱來的特質，基本上一生都不會改變。

“性格”一詞的含義與之相近，但性格則可能會因為家庭環境、父母的教育方式、成長的地域、學校環境，甚至孩子自身的努力與經驗而發生變化。

比如，在美國成長的雙語兒童，有時在說日語和說英語時，性格會截然不同。說日語時安靜溫和，說英語時卻會變得直接而富有攻擊性。

為了適應生活環境（集體社會），孩子在成長過程中會逐漸形成性格。如果孩子能夠保持天生的氣質，同時順利融入環境，那當然是最理想的情況。但在大多數情況下，為了能夠被所屬的集體社會所接納，孩子需要稍微調整一下“原本的自己”。

很多人都經歷過這樣的情況：當環境改變時，孩子的性格似乎也發生了變化；或者作為父母的我們自己，在搬家、升學、就職等面對新環境時，也曾為了適應集體、獲得接納，而稍微改變過自己。

氣質會在孩子能夠安心的環境中、放鬆的時候表現出來。比如，當孩子在幼稚園裡自由活動時、一個人玩耍時、或者專注於某件事時，我們可以通過觀察他們的狀態、喜歡的遊戲，以及行為上的傾向，來了解他們的氣質。

【4】“核心氣質”可以通過「五大人格」來辨別

1990 年代，美國心理學家路易士·R·戈德伯格提出了“**五大人格理論**”，認為人的性格是由“五種氣質的組合”構成的。“五大人格理論”作為一種超越文化與民族差異的普遍性理論，至今仍廣泛應用於世界各地的性格診斷測試和適性評估中。

五大人格的正式測試原本包含 60 個以上的問題，比較繁瑣。但在這裡，我們介紹一個簡化版的 10 項測試，便於判斷孩子的氣質（參見第 9 頁）。回答問題時，請憑直覺作答。若是保育者使用，也可以根據孩子們日常的行為表現來判斷氣質。

測試結果中，總分最高的類型就是孩子的“主要氣質”。如果出現多個氣質得分相同的情況，請仔細判斷哪一種氣質最為突出。需要注意的是，氣質診斷只是提示孩子「具有這樣的傾向」，需要注意的是不可武斷地說：“因為是商人氣質所以一定固執”，或者“因為是共感者氣質所以一定膽小”。

【5】根據孩子的氣質，抓住“表揚的切入點”！

當你用語言向孩子傳達他們氣質中的「優點」時，孩子會更加意識到自己的氣質，實際上這些部分也會逐漸得到發展。下面介紹不同氣質孩子的「表揚要點」。

「天才氣質」較強的孩子具有旺盛的求知欲和鮮明的個性。他們往往更喜歡個人行動而

不是集體活動。如果能夠認可他們的個性，並給予滿足其知識慾望的環境，他們有可能在多個領域展現出突出的才能和獨創性。

表揚要點 → 你很有個性、很有創造力、有審美眼光、觀察角度很特別、好奇心很強、想法很獨特、很有獨特性、感受力很高。

「研究者氣質」較強的孩子兼具探究心和專注力。他們屬於容易沉迷於自己喜歡的事情的類型，如果能幫他們找到真正能投入的「某件事」，孩子就能憑藉自身的熱情不斷突破。

表揚要點 → 你很有專注力、很有探究心、研究得很認真、很理性、很博學、有耐心、有洞察力、很有邏輯、有解決問題的能力、有分析力。

「商人氣質」較強的孩子好勝心強，挑戰精神旺盛。在學習、運動等方面，如果給予健康的競爭環境，他們就能達到很高的水準。

表揚要點 → 你很努力、有信念、意志力很強、很能堅持、很有熱情、很冷靜、很成熟、不輕言放棄、很堅韌、不怕輸、有毅力。

「表演者氣質」較強的孩子社交能力強、性格開朗，能和任何人打成一片。他們具有領導力，如果讓他們參與集體活動，更容易激發潛在能力。

表揚要點 → 你很有社交力、你很開朗、你很陽光、你很積極、你很有活力、你很有生命力、你很有幹勁、你很有精神、你的笑容真好。

「共情者氣質」較強的孩子富有同情心，喜歡與周圍保持和諧。

如果不僅讓他們和其他孩子交流，還給予他們與保育者及各種不同的人接觸的環境，他們的能力將會更加積極地發揮出來。

表揚要點 → 你很溫柔、你很親切、你很有同理心、你很細膩、你很細心、你很體貼、你很有人情味、你心胸很寬廣、你很有奉獻精神。

【6】「優點」放大了，「缺點」就不那麼顯眼了。

積極心理學的權威、墨爾本大學的李·沃特斯（Lea Waters）教授在其著作《優勢開關》（Strength Switch）中指出：“關注弱點與短處並努力克服，這是人類在進化過程中為了生存而形成的本能，但其中隱藏著一個巨大陷阱——因為我們往往過於注意孩子的不足，反而忘記了他們的‘長處’。然而，如果能夠逆向運用這種習性，去發現並培養孩子的優勢，就能喚醒他們真正的才能。”

在養育與教育孩子的過程中，人們很容易注意到孩子的「缺點」或「不如他人之處」，並傾向於認為糾正這些弱點對未來更有說明。然而，「優點」和「缺點」其實來源於同一種心理機制。關鍵在於，父母和教育者選擇把注意力放在哪一邊。

比如，“坐不住”是許多父母的共同煩惱，但這同時也是“活躍、有幹勁”的優勢。如果把“坐

不住「看作一種強項，併為孩子提供需要大量身體活動的運動或遊戲環境，就能激發出他們原本未被發現的長處。相反，如果一再強調他們“坐不住”的缺點，孩子就會逐漸失去“幹勁”。

當我們從孩子的氣質中去發現並培養“優勢”時，弱點就會相對變得不那麼顯眼。當然，“坐不住”並不會完全消失，但隨著“活躍”這一長處不斷增強，缺點會越來越小，也就不再那麼明顯。

養育孩子取決於是否能夠培養自信

養育孩子，自古以來都是隨著各國、各地區的氣候風土、飲食習慣與社會制度而形成風俗，並作為“育兒文化”，一代代傳承下來。

在日本，不久之前也還存在著從祖母傳給母親、從母親傳給孩子的、各地與各家庭獨特的傳統育兒文化。然而，近年來科學技術與資訊通信的飛速發展，使“世界趨於標準化”。日本各地流傳的育兒文化，也因此被視為“過去的遺物”。

同時，經濟主義、效率主義等西方價值觀也滲透進了育兒領域，許多父母不得不在“工作與家務的間隙”中進行育兒。社會環境的急劇變化，使父母們往往不知道究竟該如何養育孩子。

但是，無論社會如何變化，育兒中真正必要的東西其實只有少數。其中之一，就是培養“堅韌的心”。只要說明孩子建立起強大的自信，即便在競爭激烈的全球化社會中，他們也能朝著自己的夢想勇往直前。

“自己被愛著、被接納著”這種“沒有具體根據的自信”，最能給予孩子勇氣與尊嚴，並讓他們的行動變得積極。進一步來說，如果孩子能夠瞭解自身的長處（擅長領域），並通過努力與磨鍊去提升它，就能逐漸建立起“我能做到”的“有根據的自信”。

同時兼備這兩種自信的人，會成長為無論面對什麼都敢於挑戰、積極向上的性格。即使挑戰伴隨著困難或不快，他們也能鼓起勇氣去面對。因為他們心中確信：「即使不順利，也有人接納我」「我能做到！」

為了讓孩子的才能真正開花結果，父母與教育者必須懷有共同的目標，每天與孩子相處。要不斷為孩子補充自信，讓他們能夠持續挑戰，並始終傳遞這樣的訊息：「無論發生什麼，我都是你的支援者。」“即使不順利也沒關係。”“你一定能做到！”

應對幼兒“遲遲不肯入睡”

醫生 Child Health Laboratory 代表兒童睡眠顧問

序言

在養育幼兒的家庭中，睡眠往往是最大的煩惱之一。我自 2018 年以來，一直專注於兒童睡眠相關的研究與實踐，並向家長以及保健、保育領域的專業人士傳遞有關睡眠的知識。

經常聽到這樣的情況：明明希望孩子能在晚上 9 點就寢，但結果孩子到處跑來跑去，直到晚上 10 點、甚至 11 點才終於睡著。我自己也是在養育幼兒的父母，因此每天都在不斷嘗試和摸索，如何才能讓孩子早點入睡。許多家庭在哄孩子睡覺之後，還要處理家務或工作，所以孩子遲遲不願入睡的困擾確實非常現實。

其實，孩子之所以不睡覺，往往是有原因的。不過，這些原因會隨著年齡階段而有所不同，因此需要根據當時的發育階段採取相應的應對方式。這一次，我想和大家分享一些關於幼兒時期“總是不肯睡覺”的應對方法。

孩子不肯睡覺，父母和孩子都很困擾

那麼，首先我們來瞭解一下，幼兒到底需要多少睡眠。美國睡眠醫學會（AASM）建議：1~2 歲的幼兒每天需要 11~14 小時的睡眠，3~5 歲的幼兒需要 10~13 小時的睡眠。這一數值是包含午睡在內的總睡眠時間。日本厚生勞動省在 2023 年發佈的《健康促進睡眠指南》中，雖然沒有明確提出幼兒的國內標準，但引用了美國睡眠醫學會的推薦時間。因此，在日本也可以將這一數值作為參考基準。

關於午睡，剛滿 1 歲的孩子，一般上午會睡一次，下午較早的時候再睡一次，一天兩次午睡。到大約 1 歲半時，會逐漸過渡到每天一次午睡，約 2 小時左右。而到了 3 歲左右，午睡會逐漸縮短，甚至有些日子完全不午睡。由此可見，「午睡逐漸消失」是幼兒期睡眠的重要里程碑。

雖然夜間睡眠的推薦時長並沒有明確規定，但許多探討睡眠不足影響的研究論文，以 10 小時作為一個重要分界點。綜合這些研究來看，夜間睡眠最好能保證 10~12 小時。

在日本，夜間能睡滿 10 小時以上的孩子，恐怕並不算多數。這意味著，當孩子晚上“不睡覺”時，不僅父母會感到困擾，其實孩子自己也可能同樣困擾——明明想睡，卻怎麼也睡不著。

日本兒童的睡眠時間普遍不足

雖說如此，也有人會疑惑：「實際上即使沒有睡滿 10 個小時，好像也沒有什麼特別的問題吧？」“真的有必要睡那麼久嗎？”

為了回答這個疑問，我們先來看一下全球的數據。世界上有一項針對 17 個國家和地區 0~3 歲兒童晝夜總睡眠時間的研究（文獻 1）。結果顯示，日本排名最後，平均為 11.62 小時。排名第一的是紐西蘭，平均 13.31 小時。兩者之間的差距接近 2 小時（見圖 1）。

一般來說，亞洲國家的孩子比歐美的孩子睡眠時間更短。這雖然不能完全排除人種差異的可能性，但由於亞洲有“同床共寢”的文化，孩子與父母一起睡，因此入睡時間往往推遲，這被認為是其中一個原因。順便提一句，日本成年人也是全世界最缺乏睡眠的。根據 2021 年 OECD 的數據，日本的平均睡眠時間在 33 個國家中排名最後。

看到這些數據，無論人種或文化如何不同，大家應該能夠感受到，日本確實是一個睡眠時間相當短的國家。在日本所謂的“普通”，在世界範圍內卻絕不是普通。

睡眠不足的負面影響

關於睡眠不足對孩子會產生哪些負面影響，相關研究也在不斷推進。成年人如果睡眠不足就容易感到煩躁，孩子也同樣如此。如果沒有獲得充足的睡眠，孩子容易情緒不佳，甚至表現出攻擊性。實際上，有研究顯示，睡眠時間低於中位數的孩子，其問題行為評分比睡眠時間較長的孩子更高（文獻 2）。

在身體方面，睡眠時間短的孩子更容易肥胖。根據多項研究的綜合分析，睡眠時間少於 10 小時的孩子，其肥胖風險比睡眠時間較長的孩子高出 76%（文獻 3）。

基於這些研究結果，我們建議，夜間睡眠時間應爭取達到 10 小時以上，並盡量讓孩子早睡。

整頓寢室環境

◆ 光線亮度

臥室以完全黑暗為基本。環境越暗，刺激越少，孩子越容易入睡，夜間睡眠也更容易進入深睡眠狀態。

不過，對於幼兒來說，從大約 2 歲起，許多孩子會產生“害怕黑暗”的恐懼感，這種情況屬於例外。這時可以使用暖色系光源的地燈，保持略微昏暗，讓臥室有柔和的光線。很多家庭會使用天花板上的小夜燈，但當孩子仰臥時，光線會直接照進眼睛，可能會有些刺眼。因此，如果條件允許，推薦使用地燈。

◆ 室溫

如果太熱或太冷，孩子就容易入睡困難。尤其是孩子對熱比成人更敏感，夏天只要將室溫適當調低，許多孩子就能更容易入睡。建議將室溫調得比成人覺得舒適的溫度稍微涼一些。空調可以設置在 25~27°C，必要時可同時使用除濕模式。冬天則可將暖氣溫度設置在 18~20°C 左右，同時使用加濕器會更好。

特別是在 3 歲左右之前，孩子在睡覺時會翻來覆去，有時還會踢被子。如果在秋冬到春季感到寒冷，與其僅蓋被子，不如給孩子穿睡眠背心（Sleepers），這樣就不用擔心孩子翻動時被子滑落。睡眠背心是一種可以穿著的毯子，有六層紗布、毛巾布、棉絮縫、抓絨等多種材質，可以根據季節和個人喜好選擇。

◆調整生活作息

生活作息也非常重要。每天早上應在固定時間叫醒孩子。如果希望孩子早睡，首先需要讓孩子早起。因為如果早上睡得太晚，到了晚上即使想讓孩子早睡，孩子也不困，很難入睡。

起床後，要拉開窗簾，讓孩子充分曬到陽光。早上通過眼睛接受明亮的光線，可以讓孩子的生物鐘與地球的晝夜節律完全同步。這樣，孩子早上會精神充沛，到了晚上自然會感到困倦。

每個人的晨型或夜型傾向不同，但其實也會隨著年齡變化。孩子一般屬於晨型，而在十幾歲後期到二十幾歲前期是人生中最偏夜型的階段，之後又會逐漸回到晨型，高齡時大多數人又偏向晨型。幼兒階段仍然是晨型時期，因此建議在早上 8 點之前叫醒孩子。

當然，運動也很重要。白天天氣允許時，應讓孩子多在戶外活動，充分運動身體。

每個年齡不睡的原因和對應法

各年齡段常見的“不肯睡覺”模式除了調整臥室環境和生活作息之外，還有一些有效的應對方法可以參考。

◆ 1 歲~1 歲半

這一時期，分離焦慮會再次增強。特別是那些以前在沒有父母陪伴的情況下也能順利入睡的孩子，可能突然開始出現“沒有爸爸媽媽在身邊就哭”的情況。

此時需要暫時增加陪伴和安撫，比如在旁邊看護、輕拍安撫，讓孩子感到安全。之後可以逐漸減少陪伴，許多孩子會恢復到原來的入睡狀態。

◆ 1 歲半~3 歲

進入「叛逆期」的這段時間，孩子會提出各種要求，比如“想再讀一本繪本”“想喝水”“想吃乳酪”等，導致難以入睡。這種情況下，制定穩定的睡前程式（Routine）並提升孩子的參與動力非常重要。

所謂的程式，並不複雜。例如，從睡前約一小時開始：

1. 【洗澡】→【護膚或換衣服】→【喝水】→【刷牙】→【讀一本繪本】→【上廁所】
→【上床睡覺】

每天大致按照相同順序和動作進行即可。程序內容不必完全照搬範例，也可以調整順序，或用其他輕鬆的活動代替繪本。但應避免刺激性強的激烈遊戲，選擇能夠讓孩子放鬆的活動。

可以和孩子一起制定程式，並製作帶圖或照片的海報貼在客廳。睡前一起查看海報，逐項確認程式是否完成。完成後，要及時肯定孩子並給予表揚。

◆ 3~5 歲

這一階段的孩子往往難以及時結束遊戲，因此入睡時間容易延遲。特別是午睡的孩子，晚

上就寢時間通常更晚。研究顯示，有午睡的托班兒童比無午睡的幼兒園兒童就寢時間更晚，更容易入睡困難，早晨醒來也不夠精神（文獻 4,5）。

此年齡段對午睡的需求開始下降，因此偶爾午睡導致就寢時間稍晚是正常的。如果晝夜總睡眠時間充足（10~13 小時），且白天精力充沛，則可以根據孩子情況靈活安排就寢時間。但如果因此導致早晨起床困難或極端晚睡，那麼對於該孩子來說，不午睡可能更適合。

不必過於糾結細節

近來，越來越多的家長和保育者開始對孩子的睡眠產生興趣，並有意識地加以關注和調整。

但與此同時，也有一些家長會被數字困擾，比如「必須讓孩子睡夠○小時，但孩子不睡」。因此在本不需要煩惱的地方反而感到焦慮。

在本次內容中，我們也提供了數位作為參考，但那僅僅是「適用於大多數人的可能性較高的參考值」。另外，孩子也是人，每天的狀況和情緒不同，不可能每天都完全一致。睡眠節律偶爾被打亂幾天，並不會造成嚴重的不良影響。

建議家長觀察眼前每個孩子的實際情況，思考如何提供支援，使孩子能夠更健康、更開心地生活。在這樣的視角下，可以逐步嘗試一些不勉強、易於實施的小方法，讓孩子慢慢養成良好的睡眠習慣。

【参考文献】 1) Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med.* 2010 Mar;11(3):274-80. 2) Komada Y, Abe T, Okajima I, Asaoka S, Matsuura N, Usui A, Shirakawa S, Inoue Y. Short sleep duration and irregular bedtime are associated with increased behavioral problems among Japanese preschool-age children. *Tohoku J Exp Med.* 2011 Jun;224 (2):127-36. 3) Ruan H, Xun P, Cai W, He K, Tang Q. Habitual Sleep Duration and Risk of Childhood Obesity: Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Sci Rep.* 2015 Nov 5;5:16160. 4) Komada Y, Asaoka S, Abe T, Matsuura N, Kagimura T, Shirakawa S, Inoue Y. Relationship between napping pattern and nocturnal sleep among Japanese nursery school children. *Sleep Med.* 2012 Jan;13(1):107-10. 5) Fukuda K, Sakashita Y. Sleeping pattern of kindergartners and nursery school children: function of daytime nap. *Percept Mot Skills* 94: 219-228, 2002.

■執筆者介紹

船津 徹 (Funatsu Toru)

1966 年出生於福岡縣。畢業於明治大學后，曾在金融公司工作，隨後師從幼兒教育權威已故七田真先生。之後獨立並移居美國夏威夷州。2001 年在檀香山創立“TLC for Kids”。20 年來共培養了 5000 名以上的雙語人才。畢業生相繼進入哈佛大學、耶魯大學等世界頂尖大學，並在全球範圍內活躍。著作：《培養孩子優勢的方法》、《世界標準的育兒方式》（鑽石社）、《培養能在世界活躍的孩子的英語力》（大和書房）等。博客：

<https://ameblo.jp/tlcforkids>

森田 麻里子 (Morita Mariko)

醫生、Child Health Laboratory 代表、兒童睡眠顧問、三孩之母。畢業於東京大學醫學部醫學科。作為麻醉科醫生工作后，因 2017 年第一子出生，2018 年起作為兒童睡眠專家開展活動。2019 年起在昭和大學醫院附屬東醫院睡眠醫療中心擔任兼職工作。目前從事諮詢、面向育兒支援者和醫療從業者的課程、與企業合作的應用開發、顧問培養等。著作：《醫生教你寶寶安睡的方法》（鑽石社）、《東京大學醫學部畢業的媽媽醫生傳授科學正確的育兒》（光文社新書）、《給因育兒而失眠的你》（KADOKAWA）等。

■協助園

封面：波賀綠保育園（兵庫縣 宍粟市）

■「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 年創刊以來一直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者物件/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說明。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一定告知我們。諮詢請聯繫下面位址

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 6-3-5

電話：03-3365-1156（代）

傳真：03-3365-1180

E-mail:genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址：<http://www.kawai-kanyu.co.jp>