

子どもの

白い心の育て方！

がんばり心♡

ドラえもん学の先生に聞く

Q ドラえもんとのび太の関係を例に、親が子どもとの間で実践できるコーチングについて教えてください。

A1 まずは、しっかりした信頼関係を構築することが大切。

コーチ ドラえもん 親

のび太に全神経を集中して観察。のび太の言動に興味や関心を示し共感することで、のび太に心から信頼されていると自覚。

能力を引き出す

コーチング対象者 のび太 子ども

日常生活における相互理解が深まるにつれて、ドラえもんを受け入れられたと体感する。

のび太ってこんな子ども

のび太は小学四年生の正月に、のび太の孫の孫にあたるセウシの提案により、二十世紀の子守用ロボット「ドラえもん」につきっきりで面倒を見てもらって、自らの悲惨な運命を変えるプロジェクトに着手しました。のび太はドラえもんの助けを借りる前から、セウシに言わせると「勉強もだめ、スポーツもだめ、じゃんけんさえ勝ったことのない」存在でした。

学校の行き帰りや放課後には、ジャイアンやスネ夫、ときには地域の子どもたちからしょっちゅう意地悪されたり、いじめられたりしていました。学校でも、宿題をやったことなかったり、教科書を忘れたり、度重なる遅刻などによって、担任の先生から廊下に立たれることが日常茶飯事でした。家に帰っても、ママから宿題のことでやいのやいのと言われ、さらに、部屋の掃除、お買い物や家の手伝いなどでいつも小言を言い続けられていました。

A2 子どもに寄り添い、あきらめず根気よく、白い心を応援していこう。

- ★ドラえもんはのび太の帰って来た時の足音から、その日ののび太の状況を的確に判断できるほどじっくり観察。
- ★ドラえもんとのび太は、早い時期に相互信頼関係の構築に成功。
- ★ドラえもんは、のび太をくどいほど何度も何度も叱咤激励し、ときにはひみつ道具を繰り出して、のび太が元々持っている白い心（がんばり心）を支え続けました。

お母さん・お父さん、子どもをじっくり観察してください。そして、子どもが元々持っている“がんばり心”を引き出して支えてあげてくださいね！

横山泰行著

『人生に必要なことはすべて「ドラえもん」が教えてくれた』より



よこやま やすゆき
横山 泰行 先生

1942年3月19日生まれ
1967年東京教育大学体育学部を卒業。
1976年東京大学大学院教育学研究科博士課程単位取得退学。富山大学教育学部助教授、1993年教授。1993年「精神遅滞児の身体発育に関する研究」で東京大学博士（教育学）。1999年ドラえもん学を提唱。2006年富山大学人間発達科学部教授。2007年富山大学を定年退任、名誉教授。2017年ドラペディア ハイブリット（電子書籍全102巻の百科事典）を上梓。

横山先生が考える
コーチングとは

現代のコーチング理論では、必要とする解答（潜在能力）をコーチされる本人自身が持っているという前提に立っています。

したがって、コーチは日々の生活においてさまざまなよりよい課題を選択し、提供し、自然習得という本人の優れた能力を積極的に引き出すはたらきを担う存在であります。

子どもはみんな
白い心と黒い心をもっている

ある日途方に暮れたのび太が「どうやらぼくは二人いるらしいんだ。机にむかうまではほんとにやる気まんまんなんだよ。それが……机にむかったとたん……コロッと人が変わってなまけることしか考えない……」といった心情をしみじみ吐露しました。するとドラえもんはやおらひみつ道具『心突き出し器』を取り出し、のび太の後頭部をその道具で「ゴチン」と突きました。

このひみつ道具によってのび太の二つの心が突き出されました。「黒がなまけ心、白ががんばり心」です。両者が戦いはじめ、「白勝て！白勝て！」と応援すると白の心が優勢になり、黒い心は消えてしまいました。そして、のび太は「バリバリのがんばり人間になるんだよ！」と説得されました。しかし、のび太が「少しぐらい昼寝をしたり、遊んだりしたいな」と心で思ったりしますと、黒い心が再登場して、圧倒的な強さで白い心をアツという間にノックアウトしてしまいます。黒い心が「遊びに行こう！」とのび太を誘うと「行こう行こう」と大喜びで外に遊びに行ってしまう。

ドラえもんは激昂して、「勝手にしろ!! もう知らない!! 絶対に面倒を見ないぞ!!」とのび太に決別宣言をしますと、ノックアウトをくらった白い心が「ムク」と立ち上がり、「ヨロヨロ」しながら机の上ののぼります。机の上では白い心が鉛筆を持ってやり残した宿題をやり始めました。ドラえもんはひ弱な白い心を見ながら、「けなげなやつだなあ……。これを消さないように根気よく育てていかなければ……」と心に誓うのでした。

当初は黒い心（なまけ心）に支配されたひ弱な存在であったのび太。

一步一步前進・成長し、自分の中の白い心（がんばり心）を強く認識できるようになった。

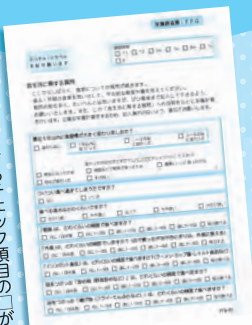
ドラえもんは、のび太の白い心を消さないよう根気よく育てていく



エコチル調査で
わかったこと

妊婦さんが魚を食べないと抑うつ状態になりやすい??

食生活に関するアンケート項目の1つが



今回、富山大学医学部公衆衛生学講座の浜崎景准教授が発表した論文『魚食/ω3系多価不飽和脂肪酸と抑うつとの関連について』では、「食物摂取頻度調査票」（FFQ）で魚を食べている頻度を調べ、抑うつ症状との関連を検討しました。

対象としたのは

母 妊娠前期 75,139名
妊娠中後期 79,346名
産後 77,661名
父 41,506名

質問票にご記入いただいた情報を集計してグラフを作りました。

解析の結果、妊娠中に魚をあまり摂取していない群よりも、多く摂取している群のほうが「抑うつ状態」にある人が少ないことがわかりました。妊娠期のどの時期においても、父親においても同様の結果が得られました。妊娠期における魚を食べる量と抑うつ状態に関する検証を、約7万5千人で行ったのは世界で初めてであり、画期的な成果です。



北日本新聞に記事が掲載されました！

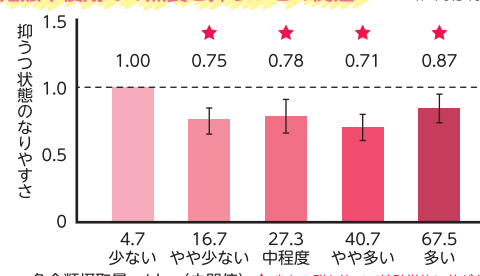
エコチルとやま新聞 vol.11で紹介した『妊娠期における抑うつ症状と血中ω3系多価不飽和脂肪酸の研究』の「妊婦さんの血液中の魚由来のあぶらω3系多価不飽和脂肪酸の一種EPA（エイコサペンタエン酸）の血中濃度が高いほど抑うつ状態になりやすい」という結果を裏付けたことにもなります。

用語の詳しい説明と
・DHA・EPA・抑うつ状態
・魚をとるにあたっての注意点
エコチルとやま新聞 vol.11はこちら



⚠️ 注意点 今回の結果で気を付けていただきたいのは、「魚を食べていないから抑うつになりやすいのか」、「抑うつのために魚が食べられないのか」は、今のところわからないという点です。魚を食べている方は一般的に健康意識が高く、魚食習慣は単にそのバロメーターになっていて、ほかの健康習慣の影響による可能性もあります。

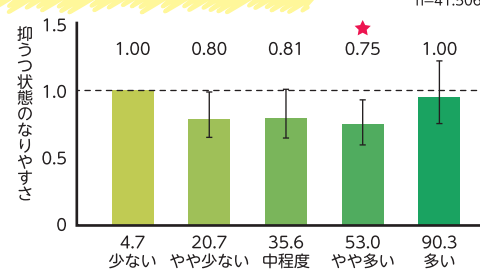
妊娠中後期での魚食と抑うつとの関連 n=79,346



魚介類摂取量 g/day (中間値) ★ 少ない群と比べて統計学的に差があった。

「少ない」群と比べて「やや少ない」、「中程度」、「やや多い」、「多い」群で、「抑うつ状態」になりにくかった！

父親での魚食と抑うつとの関連 n=41,506



魚介類摂取量 g/day (中間値) ★ 少ない群と比べて統計学的に差があった。

「少ない」群と比べて「やや多い」群で、「抑うつ状態」になりにくかった！

<http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/result.html>

平成30年度 ビッグイベント予定

★スポーツフェスタ2018

2018/8/18(土) 10:00~15:00

場所 アルビス小杉総合体育センター大アリーナ

★ウィンターフェスタ

～エリックさんと英語で遊ぼう！～

2018/12/2(日) 10:00~11:30

場所 富山国際会議場メインホール

詳しい内容は、期日が近づきましたらご案内します。

皆さまの予定に入れていただき、

たくさんのご参加をお願いいたします。

エコチルとやま

富山大学 エコチル調査富山ユニットセンター

〒930-0194 富山市杉谷 2630 富山大学医学部公衆衛生学講座内

TEL : 076-415-8842 FAX : 076-415-8843

E-mail : ecojimu@med.u-toyama.ac.jp

エコチルとやま 検索 <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>

相談などは、コールセンターに
お気軽にお電話を！

エコチル調査コールセンター

0120-53-5252

(年中無休 9:00~21:00)

環境省 エコチル 検索 <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

再生紙を使用しています
リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

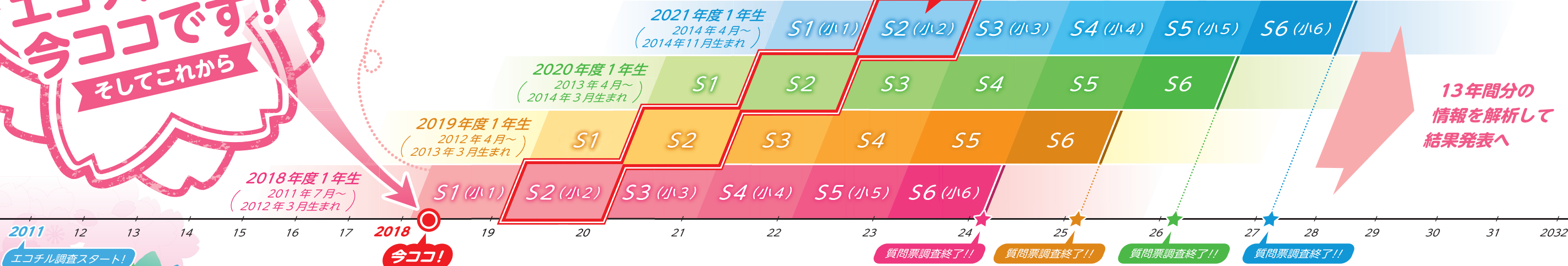
エコチル調査 今ココです！

そしてこれから

2018年秋頃 S1 (小学1年生) 質問票発送予定。
6歳6か月質問票のお届けはありません。

S2 (小学2年生) を対象に
8歳学童期検査を計画中！

小学1年生からは秋頃届く学年質問票 S1 (小1) ～ S6 (小6) と
お誕生月に届く質問票の2種類になります。



全国10万人の妊婦さんにお話し、生まれたお子さん、お父さんにも協力していただいているエコチル調査。血液・尿・母乳・毛髪などから、環境中の化学物質などの体内への取り込み量を調べ、年2回の質問票調査でお子さんの健康状態や生活習慣を調べています。

2011年度生まれのお子さん方は小学校入学の年。エコチル調査の折り返し地点(残り6年)に差し掛かっています。今後ともご協力をお願いします。

小学生になったら毎年
メモっとカレンダーをお届けする予定です。

学年質問票に記入の際に役立てて下さい！

学校で計測した身長・体重と日付(学期ごと)をカレンダーの記入欄にメモってね！
質問票に記入するための資料となります。



小学1年生には
えんぴつと
消しゴムを
お送りします

研究が進んでいます！



妊娠中の新築・改築住宅居住と出生時体重の関連性



発酵食品の摂取量と早産・妊娠高血圧症候群の関係



妊婦もしくはパートナーにおけるω3系多価不飽和脂肪酸とアレルギー性疾患との関連



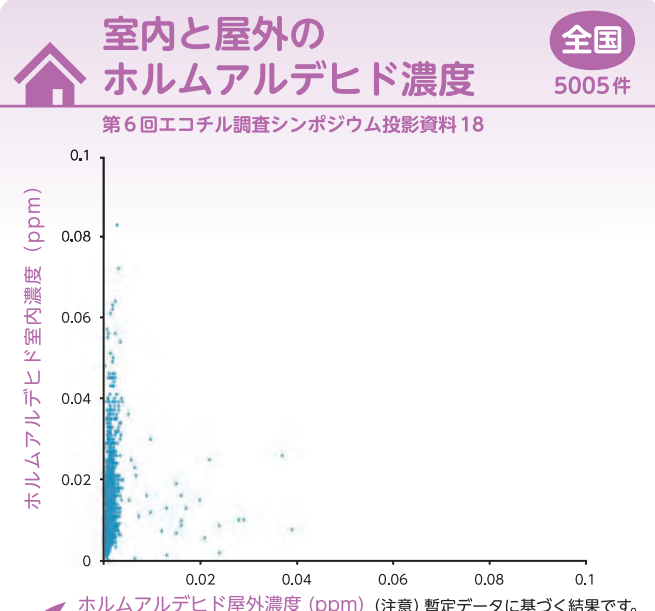
妊娠前及び妊娠中の運動量／運動習慣が分娩方法や出生児の体格に及ぼす影響

……富山と全国比べてみると…… ホルムアルデヒド編

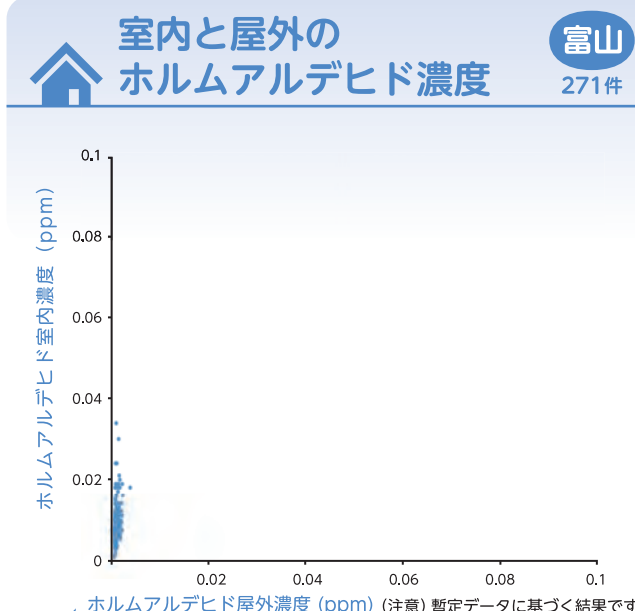
ホルムアルデヒドとは？

- シックハウス症状を起こす物質として有名。
- 厚生労働省が定めた濃度基準は、0.08ppm以下。

実際に参加者の方のご自宅を訪問し環境測定をさせていただき調査を実施。全国で約5,000、富山県内では約270のご家庭にご協力いただきました。



家庭によって室内濃度にばらつきがある。



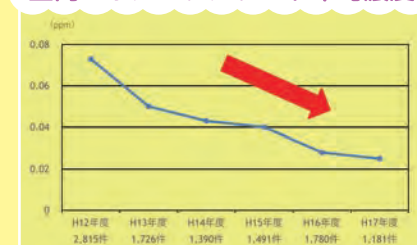
厚生労働省の基準を越えるご家庭はなかった。

身近なところにホルムアルデヒド！ 日常生活で気をつけるポイント

ホルムアルデヒドは、住宅建材・内装材・家具などから発生しますので、新築時や改築時には室内濃度が高いという報告があります。化学物質に敏感な人や気になる人は、家を建てる時やリフォームする際に、施工会社と相談し、含有量の少ない材料を選ぶとよいでしょう。

近年、多くの住宅内のホルムアルデヒド濃度は低くなってきているようです。普段の生活で気をつける場面は、ほとんどないと考えられます。

室内のホルムアルデヒド平均濃度



2006 国土交通省住宅局