

財団法人8020推進

平成17年度 歯科保健活動助成事業報告書

事業名 保育園を通して住民参加型の新しい健康づくり事業  
～肥満予防のために噛む・かむ・カム運動を地域に広げよう～

申請団体名 沖縄県歯科医師会 八重山地区歯科医師会

代表者氏名 会長 上江田 武

実施組織 八重山地区歯科医師会(上江田会長)、八重山歯科衛生士会(瀬名波会長)、沖縄県栄養士会八重山部会(金嶺部会長) 沖縄県八重山福祉保健所(譜久山所長)、東京歯科大学(石井教授)、日本歯科大学(岩久教授)、財)ライオン歯科衛生研究所、市内保育所12施設

## I 概要

近年、沖縄県は、男性の平均寿命の低下が大きな問題となってきた。また、肥満率も高く、その中でも八重山地区はさらに高い。健康寿命を延伸するためには、生活習慣病の大きなリスクである肥満を予防することが大切である。

そこで今回は、肥満を予防するための「噛む・かむ・カム運動」を地域に広げる方法を検討するために、とくに、よく噛むことの基礎ができる乳幼児期の住民参加型の新しい健康づくり事業を模索した。

対象は、八重山地区の保育園12園(園児数合計960名)の保護者と祖父母である。最初に、住民参加型の核となる保育園の先生方を中心としたワークショップを開催した。その後、ワークショップで体験した内容を保育園が中心となり保護者や地域住民に広く働きかけることを目指した。

その結果、ワークショップ後に実施した内容は、「職員間の伝達講習」と「保護者へのおたより」が殆どであり、今後実施していきたい内容は、ワークショップで体験した内容を保育園が中心となり保護者や地域住民に広く働きかけ、住民参加型の活動とすることであった。今回、ワークショップの内容を活発に実践できなかった理由として、11月から年末年始は保育園においても行事の多い時期であること、保育園という特徴上、何回も保護者を集めることが困難であることなどが挙げられた。また、保護者参加型の事業の重要性については理解したが、保育園が中心となり、保護者を中心とした活動へシフトすることは、容易ではないとの意見も寄せられた。

今回の結果から目的を達成するためには以下の課題が挙げられた。

- 1) 今回のワークショップで作成したプログラムをさらに具体的に提案すること
- 2) 保育士を対象としたワークショップを開催して本プログラムの体験学習を行ない、スムーズに実践できるようにする
- 3) 実践する上では、保健所、歯科医師会などの専門家の支援も行なっていく必要がある。

## II はじめに

かつて沖縄県は、長寿県として有名であり、長寿のための生活習慣や食習慣に関する調査や取材が活発であった。しかし平成12年には、男性の平均寿命は全国で26番目と大きく順位を下げた。一方、沖縄県の肥満の現状は、男性は、BMI25以上の割合が42.8%、女性は37.7%であり、男性は全国平均より約17ポイント高く、女性は約8ポイント高い(平成15年度老人保健事業結果報告より)。さらに、八重山地区は、男性は、BMI25以上の割合が46.1%、女性は43.1%と沖縄県の中でもさらに高い状況にある。また、血糖値が110mg/dl以上の者の割合は、沖縄県の男性22.5%、女性12.6%であり、八重山地区は、男性24.5%、女性14.4%であり、高い値となっている。そこで、沖縄県民の生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を目指して、地域、家庭、職場、学校、行政、関係団体が連携し健康づくり運動を効果的にすすめるために「健康おきなわ2010」が平成13年度に沖縄県により策定された。

一方、健康日本21においても、健康寿命の延伸のためには、生活習慣病を予防することが重視されており、「肥満の予防」が柱となっている。共同研究者(石井、武井ら)の報告では、肥満と関連している食・生活習慣は、「いつ食べるか」ではなく「どのように食べるか(よく噛んで食べること)」であることが示されており、よく噛む習慣は、成人してから改善しようとしても難しく、子どもの頃からの習慣が重要であることが示されている<sup>1-4)</sup>。

そこで今回は、乳幼児期から高齢期までの各々のライフステージの中で、よく噛むことの基礎ができる乳幼児期に注目した。また、乳幼児期の生活習慣に関する健康教育は、主な実践の場が家庭であることから保護者の協力が不可欠である。しかし、今までのように健康情報を提供しただけでは、行動変容は期待しにくい。そこで、今回の事業では、幼稚園・保育園を核として、その保護者や地域へ働きかけ、住民が中心となり活動できる事業を計画・実施するための方法を検討することにした。

### [今回の事業の具体的な目的]

肥満を予防のための「噛む・かむ・カム運動」を地域に広げる方法の検討、とくに、よく噛むことの基礎ができる乳幼児期の住民参加型の新しい健康づくり事業を模索する。

## III 対象

八重山地区の保育園14園(園児数合計960名)の保護者や祖父母を対象

## IV 事業計画

- 1) 保育士を対象とした住民参加型の健康教育とその方法を体験学習する「かむカム運動啓発のための研修会(ワークショップ)」を開催する。(2005年11月9日)
- 2) ワークショップで体験した内容を保育園が中心となり保護者や地域住民に働きかける。
- 3) 保育園単位の実施内容と保護者や地域の活動を調査する。  
(2005年11月下旬、2006年2月)

4)結果をもとに、八重山における住民参加型の方法を検討して、次年度につなげる。

## V 実施内容

### 1. かむカム運動啓発のための研修会(ワークショップ)

#### 【主催】

八重山福祉保健所・八重山地区歯科医師会

#### 【対象】

石垣市内の保育所(園)に勤務する保育士等(14園 20名)

#### 【日時】

平成17年11月9日(水) 午後1時30分～5時

#### 【場所】

大浜信泉記念館 多目的ホール

#### 【研修会のテーマ】

##### 1)報告「のぞいてみましょう、子どもたちのお口の中」(参考資料1)

八重山地区歯科医師会 宇江城正和

##### 2)報告「石垣市における肥満と生活習慣病の現状について」(参考資料2)

八重山福祉保健所健康推進課 歯科医師 具志堅桂子

##### 3)講義「めざそう! よい歯でよく噛みよいからだ」&グループワーク「家庭と地域への定着を目指して」(参考資料3)

財団法人ライオン歯科衛生研究所 歯科衛生士 武井典子

#### 【ワークの内容】

##### 1)子どもたちがよく噛んで食べるためには? (ブレインストーミング)

講義3では、よく噛むことの重要性を情報提供後、「子どもたちがよく噛んで食べるには」をテーマにブレインストーミングを活用して保育士よりアイデアをたくさん出して頂いた。なお、ブレインストーミングは保育園が中心となり保護者との学集会にも活用できる方法である。以下は、保育士より出されたアイデアである。

#### 【食べ方に関すること】

- ・混ぜて食べない
- ・一口に入れる量を少なくする
- ・数えて噛ませる
- ・口の中の物を飲み込んでから次の物を食べる
- ・汁物や牛乳と一緒に飲みこまない
- ・三角食べをする
- ・飲み込もうと思ったときに後5回噛む

#### 【食べ物に関すること】

- ・おやつにするめを出す
- ・本人が好きなもので歯ごたえのある物を食卓にのせる(家庭への啓発)

- ・硬い食べ物を出す（家庭への啓発）
- ・歯ごたえのある物を出す（家庭への啓発）

[噛むことの教育に関すること]

- ・キシリトールガム等を噛むことを園でやってみる（楽しみながら一緒に噛む）
- ・保育士と一緒に食べて、よく噛むことを見せる
- ・食事に関する本を見せる
- ・カミカミ・モグモグと声をかける
- ・園児によく噛んで食べる意義を声かけする（栄養になる等）
- ・園児同士で噛んだ回数を勝負する
- ・口を閉めてしっかり口を動かすように励ます

[噛む環境づくりに関すること]

- ・楽しい雰囲気でも噛む
- ・ながら食べをしない
- ・「早く食べて」ではなく「よく噛んで食べて」と声かけする（家庭への啓発）
- ・食事時間にゆとりを持つ

2)よい歯でよく噛みよい体を家庭・地域に定着するためには？（グループ討議）

講義 3 の後半では、子どもたちがよく噛むことを家庭や地域に定着するための方法についてグループ毎にたくさんアイディアを出し、発表して頂いた。以下はそのアイディアである。

今回のグループ討議の特徴としては、過去から実施されてきた通り、保育園が中心となり保護者へ情報提供を行ったり、保育園で実施可能なアイディアが多く出された。

[よい歯に関すること]

- ・歯の衛生週間等の機会を捉えて歯のきれいな子どもを表彰する
- ・健診結果を保護者へ渡し、自分の子どもの状態を知ってもらう
- ・親子で歯みがき体験
- ・おやつに甘いものではなく、おいしく感じられるものを取り入れる

[よく噛むことに関すること]

- ・するめやガムなどをおやつに取り入れる
- ・調理師との連携により噛むための食材を取り入れる
- ・保護者へも調理法を提供する
- ・キシリトールガムを活用してカミカミ運動をみんなで楽しむ
- ・よく噛むことの大切さを敬老会などのイベントで祖父母に伝える
- ・園長先生の体験談（歯がなくて困ること等）を年長園児に話してもらう
- ・父兄参観などで園児たちが歯に関する劇を行う（よくかむことの大切さ）

- ・歯ごたえのある食材・レシピをお便りなどで紹介する

[健康教育全般に関すること]

- ・園で歯に関する育児講座を開催する
- ・クラス便り、園便りで情報提供する
- ・歯医者さんにむし歯の健診だけではなく顎の発達について早期に相談する
- ・保護者を対象に歯科医師によるミニ講話をしてもらう

## 2. ワークショップ後の園での活動

ワークショップへ参加した感想としては、全員が満足しており、保護者中心の活動支援の必要性を理解していた。しかし、ワークショップ後に実施した内容は、「職員間の伝達講習」と「保護者へのおたより」が殆どであった。今後、実施していきたい内容は、ワークショップで体験した内容を保育園が中心となり保護者や地域住民に広く働きかけることであった。

保護者中心の活動が活発にできなかった理由として、ワークショップを開催した時期、つまり、11月から年末年始は保育園においても行事の多い時期であること、保育園という特徴上、何回も保護者を集めることが困難であることなどが挙げられた。このことから、次年度に向けて計画的な活動が重要であることが明確となった。

また、ワークショップにおいては、保護者参加型の事業の重要性については理解したが、保育園が中心となり、保護者を中心とした活動へシフトすることは、容易ではないとの意見も寄せられた。今後、さらに具体的なプログラムの開発が重要である。

[各々の保育園における主な活動内容]

- (1)大川保育園・・・園だより(噛む効果)、伝達講習、食事タイムでの声かけ、調理法、今後、保護者とともに学習していきたい
- (2)やしの実保育園・・・園だより(研修会に参加して)、歯科保健講演会(歯の大切さ)、食事タイムでの声かけ、給食会議で噛む訓練につながる食材選び、今後基本的な生活習慣としての歯の健康をPRしていく
- (3)ふくふく保育園・・・園だより
- (4)との城保育園・・・園だより
- (5)こぼと乳児園・・・園だより
- (6)あいの保育園・・・園だより、伝達講習を次回実施予定
- (7)新川保育園・・・職員間の伝達講習、年間行事で6月中心に実施したい
- (8)のびのび保育園・・・職員間の伝達講習、おたより帳で噛むことの大切さを啓発
- (9)新栄町保育園・・・伝達講習、今年度は何も実施していない、次年度で実施したい
- (10)上原保育園・・・とくに実施無し
- (11)伊原間保育園・・・とくに実施無し
- (12)みやら保育園・・・園だより

### 【園での伝達講習の内容】

- (1)よく噛むことの大切さ
- (2)よく噛むことを実践・定着するためには保護者や地域との連携が大切であること
- (3)保護者が主体となって実践できるような支援が大切であること
- (4)保護者が主体となり家庭で噛む方法をたくさん出すブレインストーミングの体験学習等

### VI 今後の課題

保育士を対象とした住民参加型の支援方法の体験学習を行なった結果、保護者を中心とした活動へ短期間にシフトすることは、全ての園で困難であった。

そこで、ワークショップにて保育士から出された「保育園における保護者が中心となり、保育士が保護者を支援する方法」も活用して、以下のプログラムを作成した。

今後、本プログラムを各園に具体的に提案するとともに、体験学習を通してスムーズに実践できるようにする。また、実践する上では、保健所、歯科医師会など専門家の支援も重要であると考えられる。

#### 【保育園における保護者中心型の健康教育プログラム】

- (1)保護者が持っていない健康情報は積極的に啓発する。  
(幼児期によく噛む習慣を確立することの重要性等)
- (2)家庭でよく噛むための方法は、保護者にたくさん出して頂く。  
(ブレインストーミングを活用して保護者や園児の視点を大切にする)
- (3)ブレインストーミングで出されたよく噛むための方法は、園でまとめて「おたより」等で情報提供する。
- (4)自分の家庭の状況に合わせてよく噛む方法を決めて実践する。  
(保護者がどんなことを行なおうと考えているかを紙に書いて、保育園に提出し、園に貼り出すことにより、決意が新たとなり、他のアイディアも参考となる)
- (5)保育園では色々な機会を捉えて実践状況を確認し、保護者へその実践方法を広げていくことにより、園全体に広がる。
- (6)保護者同士で「カミカミ運動推進グループ」をつくり、保護者が中心となって地域に広げていけるように支援する。  
(食べることや噛むことは毎日必ず行うことであることから、保護者が主体となって子どもや家族の生活習慣病を予防して健康を向上していこうとする姿勢が芽生えやすい教材となる)

### 参考文献

- 1)武井典子、伊藤謙三、渋谷耕司、小笠原妙子、石井拓男：「就業者の食習慣と肥満と生活習慣病のリスク要因との関連性について」、第50回日本口腔衛生学会、口腔衛生学会誌、51(4)、702-703、2001.

- 2)石井拓男（主任）、折津政江、柳沢幸江、小笠原妙子、渋谷耕司、武井典子：口腔保健と全身的な健康状態の関係 咀嚼と肥満の関係に関する研究、平成 14 年度厚生科学研究報告書
- 3)石井拓男（主任）、折津政江、柳沢幸江、小笠原妙子、渋谷耕司、武井典子：口腔保健と全身的な健康状態の関係 咀嚼と肥満の関係に関する研究、平成 15 年度厚生科学研究報告書
- 4)石井拓男（主任）、折津政江、柳沢幸江、小笠原妙子、渋谷耕司、武井典子：口腔保健と全身的な健康状態の関係 咀嚼と肥満の関係に関する研究、平成 16 年度厚生科学研究報告書

## 私が考えるお口の中の注目点

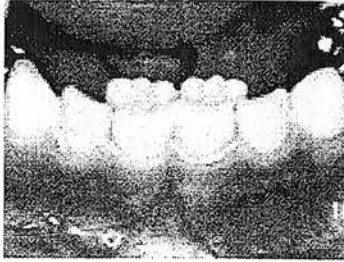
八重山地区歯科医師会

宇江城 正和

- 1、 虫歯
- 2、 歯周病
- 3、 咬合(かみ合わせ)
- 4、 咀嚼機能
- 5、 発音機能
- 6、 その他

おやつへの考え方

美味しい ⇒ 甘い物では無く甘い物以その子にとって美味しい物に目を向けさせる⇒ お菓子では無くその子が喜んで食べるおかずの類



6歳男児、下顎中切歯部の二重歯列

### 前歯の生え変わり時期に気を付けたい不正咬合

#### <歯の生え方の問題>

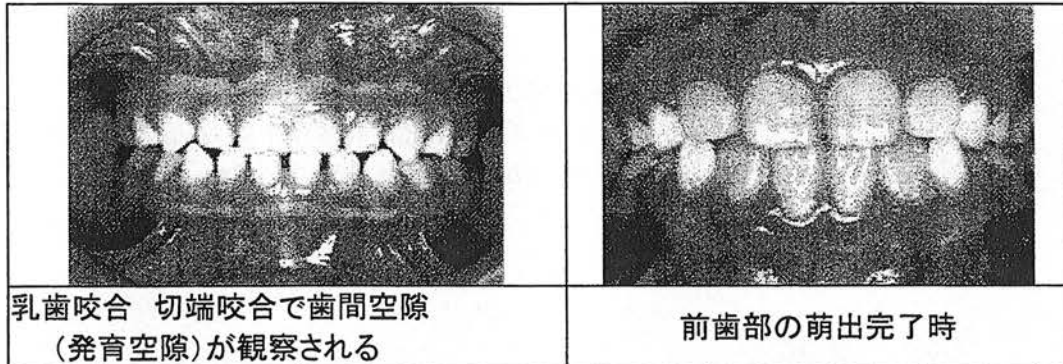
乳歯は5、6才頃、前歯から生え変わり始め、10才過ぎに永久歯に交換します。このとき、歯茎の裏側からはえてきたり、歯がねじれた状態で生えてくると不正咬合となり。発音や咀嚼の障害にもなります。

#### <歯の大きさの問題>

最近では歯のサイズが大きく、顎の大きさと歯の大きさのバランスが悪くなってきている子供が多く見られます。この兆候は前歯の生え変わる時期から見られるようになりますが、これでは全ての歯が歯列に並びきらない状態になってしまいます

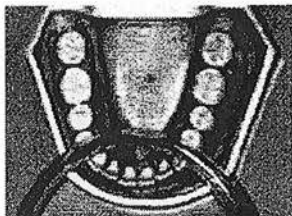


● 正常な歯列・咬合の発育変化と正しい咬み合わせ

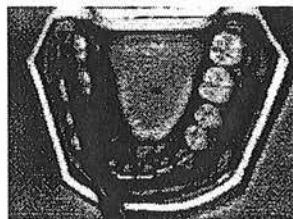
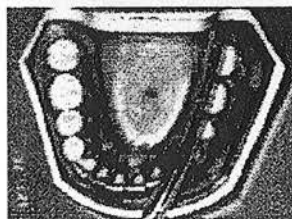


咀嚼訓練で機能を高めよう。

咬む機能が正しく働いていれば、筋肉は正しく動いています。  
 筋肉が動いていなければ咬む力は弱いことになります。  
 片咬みの主観がある場合は筋肉の動きは非対称になり、  
 良く咬んでいる側の筋肉が強く動いています。  
 咬む筋肉は左右対称に動いていなければなりません



咬む力が弱い場合、  
チューブで咬む訓練をします。



チューブは犬歯の後の小臼歯(前から数えて4番目)で咬みます。  
 奥歯で咬んではいけません  
 前歯の咬み合わせが開いているか咬み合わせが浅い場合は前歯でチューブを咬む訓練がゆう  
 効です。



「良い顔」に育成する咀嚼訓練です。  
はじめにこめかみの（側顔筋前腹）と下顎の角の上部の（咬筋）の部位の筋肉が動いているかを指で触って確かめてみてください。



チューブを咬む訓練は1, 2, 3, 4と咬みしめて「パン」と離します。リズカに咬みまよう。1日1～2回、1～2分間咬む訓練をしましょう。3ヶ月で咬む力が倍増します。

人の顔は2回の発育する徒競走の時期が初めです。

人間の顔の発育は2回初めです。

1回目は生後17から6才までですから、生後17から6才までのお子さんの顔は6年間変化します。

でも多くの場合小学1年から4年生の間はあまり顔つきは変わりません。

歯が並べない顎は1回目の顔の発育の徒競走に負けたのです。

この時期の顎の発育が良かったので、歯が並べない顎になり、顎が萎縮していたのです。

11才になる小学校5年生頃から顔が再び変化します。

6才までに正しく発育できなかった顔を10才までお守りして11才からの徒競走には自分の力で発育させるのが大切です。

次の発育の開始は11才からです。

女の子は14才ごろ発育が終了してしまいます。

男の子は17～8才ごろまで発育するケースもあります。

歯並びの問題は単純に顎と歯だけの問題ではありません。

しっかりと通りなくよく噛んで、顎、顔面の順調な発育を促しましょう。

## 石垣市における肥満と生活習慣病の現状について

平成17年11月9日(水)  
八重山福祉保健所  
具志堅桂子

## 平均寿命

<男性>

- 1位→長野県(78.9歳)
- 2位→福井県(78.6歳)
- 3位→奈良県(78.4歳)

・

・

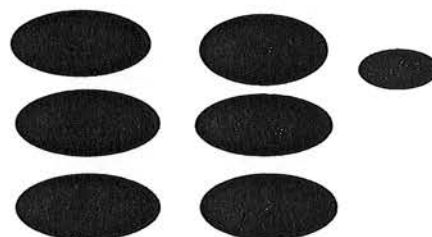
★26位→沖縄県(77.6歳)

## 平均寿命

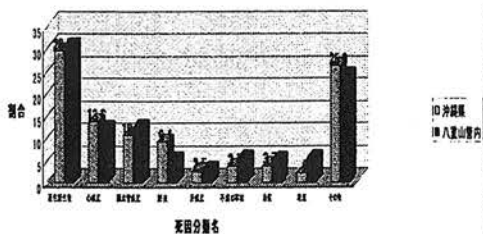
<女性>

- ・ 1位→沖縄県(86.0歳)
- ・ 2位→福井県(85.4歳)
- ・ 3位→長野県(85.30歳)
- ・ 4位→熊本県(85.31歳)
- ・ 5位→鳥根県(85.30歳)

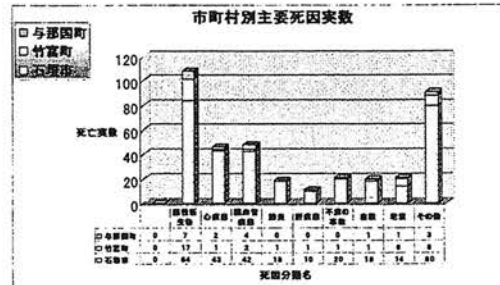
## 生活習慣病



沖縄県と八重山管内それぞれの死亡総数に占める主要死因の割合



市町村別主要死因実数



## BMI 25以上の人の割合

- ・沖縄県
  - 男性→42.8%
  - 女性→37.7%
- ・石垣市
  - 男性→46.1%
  - 女性→43.1%



(平成15年度老人保健事業結果より)

## 沖縄県における生徒の肥満の割合

ローレル指数(160以上)

- 小学校男子→7.49%
- 小学校女子→5.99%
- 中学校男子→6.24%
- 中学校女子→7.66%

※平成16年度学校保健統計調査報告より

「肥満傾向」の者  
小学校1.61%、中学校1.07%

## 高コレステロールの割合

30代、40代の男性で全国値をかなり上回る状況

図8 高コレステロールの割合

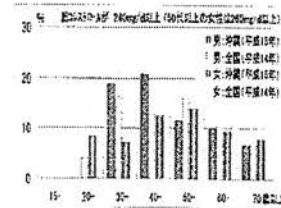
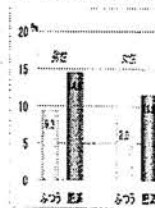


図9 体型別高コレステロールの割合



(平成15年度県民栄養調査結果より)

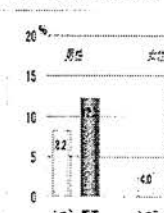
## 糖尿病の割合

男女とも50代以降で急増し、男性では60代、女性では50代と70代が全国値よりかなり高い状況(平成15年度県民栄養調査結果より)

図10 糖尿病の割合



図11 体型別糖尿病の割合



## 健診で血糖値の高い人の割合

- 110mg/dl以上の人が多い!

<沖縄県>

男性→22.5%

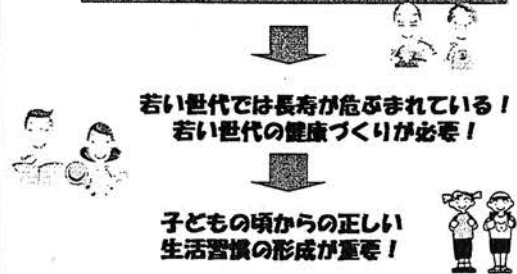
女性→12.6%

<石垣市>

男性→24.5%

女性→14.4%

これまでの沖縄の長寿は6年高けがまえていたもの!




2005.11.19  
八重山福祉保健所・八重山地区歯科医師会  
かむカム運動啓発のための研修会

**めざそう!**  
**よい歯でよく噛みよい体**

財団法人ライオン歯科衛生研究所  
主任歯科衛生士 武井典子

**本日の内容**

1. よい歯でよく噛むことの重要性
2. 健康づくりと家庭との連携の必要性
3. これからの健康づくりは、園児と保護者が主体、保育士さんは支援



**8020達成者は、どんな人?**

早期治療  
を施す

子供の頃の  
歯の正しい  
磨き

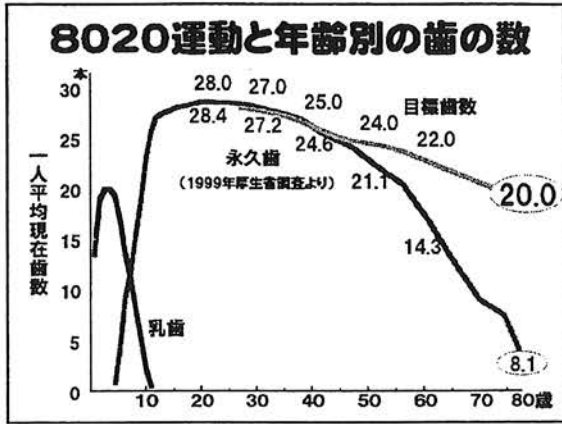


かかりつけの  
歯科医院  
をもつ

第1代臼歯  
を健康に維  
持する


甘味をあまり  
取らない

(東京歯科医師会、慶応義塾大学)



**100歳以上の方の楽しみは?**

- 1位... 食べること
- 2位... 家族との語り
- 3位... 寝ること
- 4位... 友人との談話

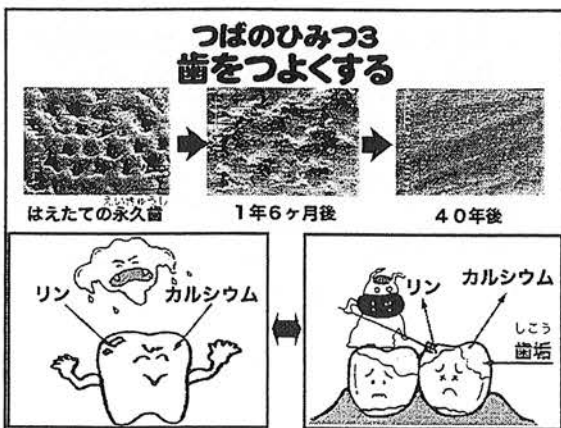
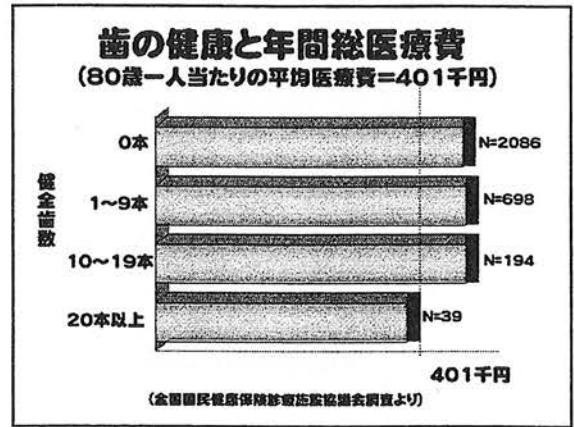
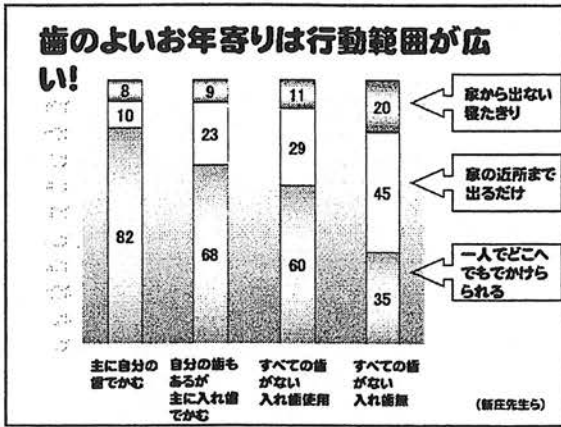


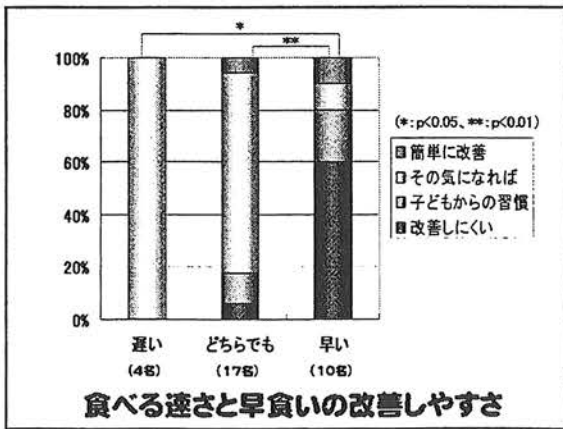
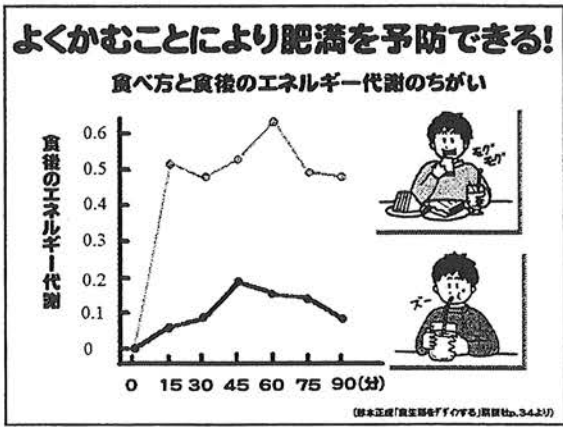
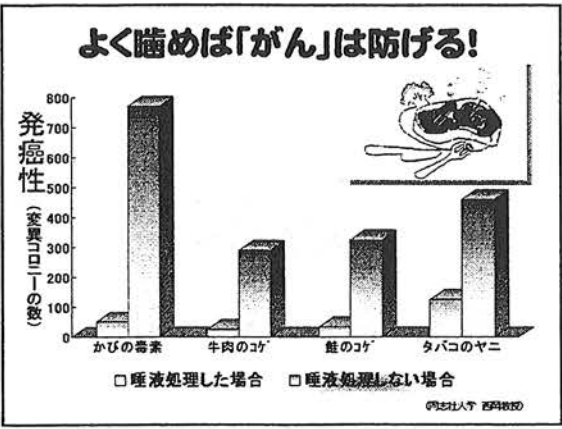
(読売新聞調査より)

**おいしくかめるために何本の歯が必要?**

0-5  
6-17  
18-28歯

(新庄ら)





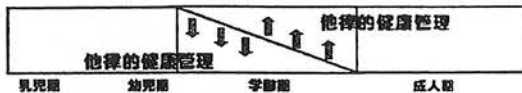
**幼児児童生徒の歯・口の健康づくりの課題**  
(学校歯科保健参考資料、2005年6月発行、文部科学省より)

1. 平均寿命と健康寿命のギャップ⇒健康寿命の延伸  
⇒生きる力の育成
2. 生活習慣病の増加⇒生涯にわたる健康づくりの視点  
(乳幼児期と思春期との連携、一貫した健康づくりが重要)
3. 生活習慣病の実態が見えにくい⇒生活習慣病予防の  
視点⇒歯と口の健康教育
4. 障害児年金給付の38%が「歯牙障害」⇒スポーツ外  
傷予防(マウスガード)と安全教育  
(アクシデントとしての外傷に対しても身体を守るという習慣  
や態度を養う教育が大切)

**「学校歯科保健参考資料(文部科学省)**

1. 保育園・幼稚園、小学校、中学校、高等学校、盲学校、  
聾学校および養護学校において、一貫した歯・口の  
健康づくりを推進した。
2. メインテーマを「生きる力をはくむ歯・口の健康つ  
くり」として、歯・口の健康づくりは生活習慣病の学習  
素材であり、生きる力の育成に直結した学習材と位  
置づけた。
3. 21世紀の健康づくり活動は、「疾病発見・管理的解  
決手法」から「健康増進・支援的解決手法」へと変遷  
していくことの重要性を強調した。

**「学校歯科保健参考資料(文部科学省)**



乳・幼児期の特徴・身体発育の著しい時期、自我の芽生え、  
他者の存在の意識化、自己抑制の開始

歯・口の健康づくり・咀嚼機能獲得、乳歯列と咬合の完成、  
運動機能の未発達から転倒による歯・口の外傷

幼児本人の積極的な意識化での健康づくり行動は困難  
→基本的な生活習慣や態度を家庭および地域社会との  
連携の中で育成する(地域社会で育てる)  
→「生きる力」を育む基礎づくり

**「学校歯科保健参考資料(文部科学省)**

**乳幼児期の歯・口の健康づくりの課題**

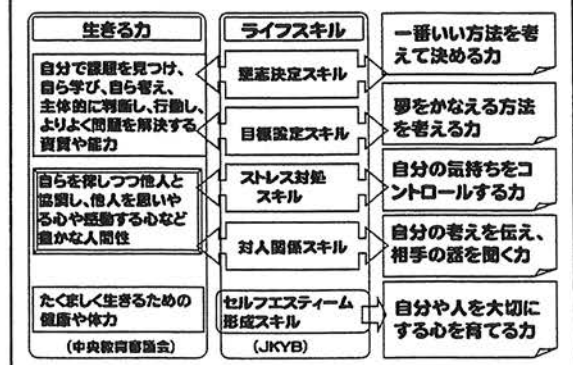
- 1) よく噛んで食べる習慣づけ
- 2) 好き嫌いをつくらない
- 3) 食事と間食の規則的な習慣づけ
- 4) 乳歯のむし歯予防と管理
- 5) 歯・口の清掃の開始と習慣化
- 6) 歯・口の外傷を予防する環境づくり



**歯と口の健康行動**



**「生きる力」とライフスキル**





## セルフエスティーム(健全な自尊心)

セルフエスティームとは、自尊心あるいは自尊感情などと訳され、自分の能力や価値に対する自信の程度を意味している。

セルフエスティームは、重要な他者からの評価、成功や失敗の経験などを通じて形成され、人のとる行動に大きな影響を与える。

国内外の研究によれば、さまざまな不健康な行動の根底には共通して低いセルフエスティームの問題が存在していることが明らかになっている。

(JKYB研究会資料より)

## セルフエスティーム(Rosenberg)の尺度

1. 私は、すべての点で自分に満足しています
2. 私は、自分が全然だめだと思います
3. 私は、自分にはいくつか長所があると思います
4. 私は、たいていの人がやる程度には物事ができると思います
5. 私は、あまり得意に思えることはありません
6. 私は、自分が役に立たない人間だと思うことがあります
7. 私は、自分が少なくとも他の人と同じくらいは、価値がある人間だと思います
8. 私は、もう少し自分を尊敬できたらと思います
9. 私は、自分が失敗しがちな人間だと思います
10. 私は、自分のよい面を目を向けるようにしています

## 乳歯から永久歯への生え変わりとセルフエスティーム形成スキルとの関係

セルフエスティーム=自分が価値のある存在であると信じていること

- 「独自性の感覚」(自分には自分らしい特質がある)の形成  
永久歯の萌出の違いは、子ども達が、個々異なることを自覚させることができる(個性を持った存在であることを自覚)
- 「結合性の感覚」の形成  
永久歯の生え変わりを通して、徐々に大人になっていく自分を家族が見守ってくれていることを体験する中で、「自己価値観」を高めていく

## ブレインストーミング(Brain Storming)

1. 他人の意見を批判、コメントしない  
出された意見やアイデアは全て尊重される
2. 自由にアイデアを出す  
実現可能かどうかよりも自由に思いついたアイデアを発信
3. 質を問わず多くのアイデアを出す  
よいアイデアを出そうとするとかえってアイデアは出てこない
4. 提案を展覧させ新たなアイデアを出す  
新たなアイデアを生み出す手掛かりとする

## ブレインストーミングの方法

1. ブレインストーミングの目的と留意点を確認する
2. 小集団(6名程度)に分け、アイデアを書くカードを配る
3. 司会者・(書記)を決める
4. 決められた時間内に多くのアイデアを出す

## ブレインストーミングのメリット

1. 他人のアイデアをヒントに多くの選択肢を挙げることができる
2. 批判しないという約束があるため全員が参加しやすい
3. お互いの意見や考えを尊重する雰囲気が形成される
4. 経験や知識に基づいた保護者や子どもたちの視点における意見を出すことができる
5. 課題解決のための多くの選択肢を挙げることができる