

ミャンマー保育士講演原稿

မြန်မာ့ပျိုခင်း(ကလေးများအားစောင့်ရှောက်ခြင်း)ဆရာကြီး၏ဟောပြောမည့်စာမူ

はじめまして。

လေးစားစွာဖြင့်နှုတ်ခွန်းဆက်သအပ်ပါတယ်။

私は日本から来た杉本哲也（すぎもとてつや）といいます。

ကျွန်တော်က ဂျပန်ကနေလာခဲ့ပြီး နာမည်က MR. SUGIMOTO TETSUYA လို့ခေါ်ပါတယ်။

歳をとっているように見えますが、年齢は 40 歳です。

အသက်ကြီးနေပြီလို့မြင်ရပေမယ့် တကယ်တော့ ကျွန်တော့်အသက်က ၄၀ နှစ်ဖြစ်ပါတယ်။

妻は 1 人だけですが、子どもは 3 人います。

ဇနီးနဲ့လေး ဥယျောက်ရှိပါတယ်။

一番上の子どもは男の子で 13 歳、二番目の子どもは女の子で 8 歳、三番目の子どもも女の子で 5 歳です。

သားအကြီးဆုံးက ၁၃နှစ်၊ ဒုတိယမြောက်သမီးက ၈နှစ်၊ အငယ်ဆုံးသမီးလေးက ၅နှစ်ဖြစ်ပါတယ်။

13 歳の子どもは中学生、8 歳の子どもは小学生、5 歳の子どもは幼稚園に通っています。

၁၃နှစ်အရွယ်သားကြီးက အလယ်တန်းကျောင်းသားဖြစ်ပြီး၊ ၈နှစ်အရွယ်ဒုတိယ သမီးက

မူလတန်းကျောင်းသူဖြစ်ပြီး၊ ၅နှစ်အရွယ်အငယ်ဆုံးသမီးလေးကတော့ မူကြိုတက်နေပါတယ်။

私の仕事は、主に親に対して子育てや家庭教育の方法を教えること、保育士や幼稚園教諭に保育のことを教えることです。

ကျွန်တော့်အလုပ်ကကတော့ အဓိကအားဖြင့် မိဘတွေက ကလေးများအားစောင့်ရှောက်ခြင်း နည်းလမ်း၊

အိမ်တွင်းပညာရေး စတဲ့နည်းလမ်းတွေကိုသင်ကြားပြသပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊

ကလေးစောင့်ရှောက်မှု(မူကြိုကလေးနှင့်မူကြိုဆရာမများအား)သင်ကြားပြသခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

時々、政治家の人たちに政治の話をしたり、刑務所に行ってボランティアのお話をします。

တစ်ခါတစ်လေ၊ နိုင်ငံရေးသမားများနဲ့နိုင်ငံရေးအကြောင်းပြောလိုက်၊ အကျဉ်းသားများဆီ

သွားပြီး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်စကားပြောခြင်းများကိုလည်းပြုလုပ်ပါတယ်။

そんな怖い人たちの前で講演することもあるので、今日も「怖い人がいたら恐ろしい」と緊張して

いしましたが、皆さんのきれいな顔を見て、緊張が解けました。

အဲဒီလိုကြောက်စရာကောင်းတဲ့လူတွေရဲ့အရှေ့မှာ ဟောပြောရတဲ့အခါလည်းရှိသောကြောင့်

ဒီနေ့လည်းဘဲ (ကြောက်စရာကောင်းတဲ့သူရှိလျှင်ကြောက်စရာကြီး)လို စိတ်လှုပ်ရှားမိပေ

မယ့်၊ အားလုံးရဲ့လှပတဲ့မျက်နှာကိုကြည့်ပြီး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကလျော့ကျသွားပါတယ်။

今日は皆さんに0歳から2歳まで子供と関わる上で、大事なことをお話しします。よろしくお願いします。

ဒီနေ့အားလုံးကို လသားကနေစပြီး ၂နှစ်သားအထိ ကလေးငယ်များနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊

အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာများကို ပြောကြားပါမယ်။ အားလုံး နားထောင်းပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

皆さんはデンマークの童話作家・アンデルセンが書いた『みにくいアヒルの子 (The Ugly Duckling)』という物語を知っていますか？白鳥の子どもなのに、アヒルの親に育てられる物語です。

ဒိန်းမတ်နတ်သမီးပုံပြင်မှ စာရေးဆရာ Andersenရေးသားသော The Ugly Duckling ဇာတ်

လမ်းကိုသိပါသလား၊ဘဲငန်းသားပေါက်ကလေးက ဘဲမိသားစုဆီမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့တဲ့ ဇာတ်လမ်းပါ။

子どもの頃はアヒルの兄弟たちから、「ブサイク」「みにくい」と悪口を言われ、自分が嫌いになっていきます。

ကလေးဘဝတုန်းက ဘဲညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေက ဘဲငန်းသားပေါက်လေးအား ကိုရုပ်ဆိုး

ကြည့်ရဆိုးလိုက်တာလိုအပြောခံရလို့၊ ဘဲငန်းလေးက ကိုယ့်ကိုကိုယ်မုန်းတီးသွားခဲ့ပါတယ်။

でも大人になったら、兄弟たちはアヒルになりますが、自分は白鳥になって大空に飛び立つことができます、兄弟たちにうらやましがられると物語です。

ဒါပေမယ့်လည်း လူကြီးဖြစ်လာတဲ့အခါ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေက အရွယ်ရောက်တဲ့ဘဲတွေ ဖြစ်လာပြီး၊

ကိုယ်တိုင်ကတော့ အရွယ်ရောက်ဘဲငန်းဖြစ်လာပြီးနောက် ကောင်းကင်သို့

ပျံသန်းနိုင်ပြီး ဘဲညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေရဲ့ မနာလိုမှုဖြစ်တဲ့ဇာတ်လမ်းလေးပါ။

アヒル、白鳥に限らず、すべての鳥は、卵から生まれてきて、初めに見つけた動く物を、自分の親だと認識してついていきます。

ဘဲ၊ ဘဲငန်းသာမက၊ အားလုံးသောငှက်တွေဟာ ဥကနေပေါက်ဖွားလာပြီး၊ ပထမဆုံးတွေ့ခဲ့တဲ့

ကိုယ့်အနီးနားမှာ လှုပ်ရှားနေတဲ့သူကို ကိုယ့်ရဲ့ မိဘလို အသိအမှတ်ပြုသွားပါတယ်။

この現象を動物学者のローレンツは「刷り込み（Imprinting）」と名付けました。

ဒီအဖြစ်အပျက်ကို သတ္တဗေဒပညာရှင် Lorenz က Imprinting လို့အမည်ပေးပြီးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

同じ様に人間の赤ちゃんが生まれてきて、人生の一番初めにすることは、自分を保護してくれる人を探します。

မိဘတွေဆီမှာ လူသားဖြစ်တဲ့ကလေးငယ်တွေကမွေးဖွားလာပြီး၊ လူ့ဘဝမှာပထမဦးဆုံး

ကာကွယ်ပေးမည့်သူ့ကိုရှာဖွေပါတယ်။

鳥の場合は一番初めに見つけた動く物でしたが、人間の赤ちゃんは生まれて1年間かけて、泣いた時にたくさん抱っこしてくれた人を保護してくれる人（保護者）と認識します。

ငှက်ဆိုရင်လည်း ပထမဆုံးရှာဖွေခဲ့တာက ကိုယ့်အနီးနားက လှုပ်ရှားနေတဲ့သူဖြစ်ပြီး၊ လူသားကလေးငယ်က

မွေးဖွားပြီး တစ်နှစ်ကြာပြီးနောက်၊ ငိုတဲ့အခါတိုင်း အများဆုံး ထွေးပွေ့တဲ့သူကို ကာကွယ်ပေးမယ့်သူလို့

အသိအမှတ်ပြုသွားပါတယ်။

もし皆さんが見知らぬ土地、たとえば日本の大阪に旅行に来たとしましょう。

အကယ်၍ အားလုံးက ကိုယ်မသိတဲ့နေရာ ဥပမာအားဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံ အိုဆာကာသို့ ခရီးထွက်

တယ်ဆိုကြပါစို့။

どうやって電車やバスに乗ればいいのか、ホテルに行くにはどうすればいいのか、わからなくて不安になるでしょう。

ဘယ် ရထား၊ ဘက်(စ်)ကား ကိုစီးရင်ကောင်းမလဲ၊ ဟိုတယ်သွားတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ

နားမလည်ဘဲ စိုးရိမ်စိတ်တွေဖြစ်လာတယ်မဟုတ်လား။

そんな時に優しく案内してくれるガイドがいたら、どう思いますか？きちんと電車やバスの乗り方を教えてくれて、ホテルまで付き添ってくれたら、そのガイドのことを信頼しますよね。

အဲဒီလိုအချိန်မှာ သဘောကောင်းစွာနဲ့လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ဧည့်လမ်းညွှန်ကရိုမယ်ဆိုရင်၊ ဘယ်လိုတွေးမလဲ၊

သေသေချာချာ ရထား။ ဘက်(စ်)ကားတွေရဲ့စီးပုံစံနည်းကို သင်ပေးတဲ့သူ
ဟိုတယ်အထိလိုက်ပို့ပေးမယ်ဆိုရင် အဲဒီဧည့်လမ်းညွှန်ကို ယုံကြည်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

人間の赤ちゃんも生まれてきて、なぜ泣くのかと言えば、不安だからです。
လူသားကလေးငယ်တွေလည်းမွေးဖွားလာပြီး၊ ဘာကြောင့်ငိုတာလဲလို့ပြောရရင် စိုးရိမ်လို့ပါ။
抱っこすることでその不安を取り除いてくれる人を信頼します。
ပွေ့ချီပေးတဲ့သူကို အဲဒီစိုးရိမ်စိတ်ကို ဖယ်ရှားပေးတဲ့သူလို့ ယုံကြည်သွားပါတယ်။
だから1歳までの子どもにはできるだけたくさん抱っこをすることが大事です。
ဒါကြောင့် ဝန်သားအထိကလေးငယ်တွေကိုတော့ တက်နိုင်သလောက် ပွေ့ချီပေးဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။
赤ちゃんは大人から抱っこされることで、他人を信頼する心を育てます。
ကလေးငယ်က လူကြီးကပွေ့ချီတာခံရပြီးနောက် တစ်ခြားသူအား ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို
မွေးမြူလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

1歳までの抱っこが足りないと、他人を信頼できないまま育ってしまい、幼児になった時に容易に
他人を傷つけてしまいます。

ဝန်သားအထိ ပွေ့ချီခံရမှုကလုံလောက်စွာမရရှိဘူးဆိုရင်၊ တစ်ခြားသူအားယုံကြည်စိတ်ချမှု
မရှိဘဲကြီးပြင်းလာပြီး၊ ကလေးငယ်ကကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာ လွယ်လွယ်ကူကူ တစ်ခြားသူကို
စိတ်ထိခိုက်စေ(ဒဏ်ရာရစေ)ပါတယ်။

人を叩いたり、殴ったり肉体的に傷つけることもしますし、悪口を言ったり、罵ったり精神的に傷
つけようとすることもあります。

လူတွေကိုရိုက်နှက်လိုက်၊ ထိုးကြိတ်လိုက်၊ ကာယပိုင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင်လုပ်တာမျိုး၊

လူတွေကိုမကောင်းပြောတာမျိုး၊ ကျိန်ဆဲခြင်းစသည်ဖြင့်စိတ်ပိုင်ဆိုင်ရာထိခိုက်အောင် လုပ်တာမျိုးလည်းရှိပါတယ်။

また1歳までの抱っこが足りないと、15歳以上になった時にも影響が出ます。

တဖန် ဝန်သားအထိ ပွေ့ချီခံရမှုကလုံလောက်ဘူးဆိုရင်၊ ဝှန်သားအထက်ဖြစ်လာတဲ့

အခါမှာလည်းဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိပါတယ်။

男の子だと暴力的な大人になったり、女の子だと売春をしやすくなったりします。

ယောက်ျားငယ်လေးများက အကြမ်းဖက်သမားများဖြစ်လာနိုင်ပြီး မိန်းမငယ်လေးများက

အလွယ်တကူ ပြည့်တန်ဆာလုပ်နိုင်ပါသည်။

他人を信頼できないから、暴力的になったり、自分を抱いてくれる人を探そうとするのです。

တစ်ခြားသူကို မယုံကြည်တဲ့အတွက်ကြောင့် အကြမ်းဖက်သမားဖြစ်လာနိုင်လို့ ကိုယ့်ကိုပွေ့ချီပေးမယ့်သူကို

ရှာဖွေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

それくらい赤ちゃんの時に、大人から抱っこされることは大事なことです。

အဲဒီလို ကလေးဘဝမှာ လူကြီးက ပွေ့ချီပေးခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။

子どもが泣くのは不安だからです。

ကလေးက ငိုတာဟာ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့်ပါ။

1歳を過ぎても泣きやすい子は不安になりやすいということなので、抱っこしてください。

၁နှစ်သားကျော်လွန်လည်းပဲ ငိုလွယ်တဲ့ကလေးဟာ စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်လွယ်လို့ ပွေ့ချီပေးပါ။

手遅れということはありません。

နောက်ကျတယ်ဆိုတာမရှိပါဘူး။

次に大事なことは、母国語でたくさん話しかけることです。

နောက်တစ်ခုအရေးကြီးတာက မိခင်ဘာသာစကားနဲ့ စကားများများပြောပေးဖို့ပါ။

昨年、オーストラリアで先端の教育を行っている小学校とフィリピンの貧困地域にある小学校を訪問しました。

မနှစ်က သြစတြေးလျရှိ မူလတန်းနှင့်အဆင့်မြင့်ပညာရေးကျောင်းသို့ သွားရောက်ခဲ့ပြီး၊

ဖိလစ်ပိုင်ရှိ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်မှာရှိတဲ့ မူလတန်းကျောင်းကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

どちらの学校の先生に「小学校教育で最も大事なことは何か」と質問しても、「学力の高さや高等教育に進めるかどうか、リーダーシップ、コミュニケーション能力などは母国語の言語能力の高さで決まる」と言われました。

ကျောင်းနှစ်ကျောင်းလုံးမှာရှိတဲ့ဆရာတွေကို မူလတန်းကျောင်းပညာရေးမှာ အရေးကြီးဆုံး

အရာကဘာလဲလို့ မေးခွန်းမေးပေမယ့်လည်း၊ ပညာရေးရဲ့ မြင့်မားမှု၊ ဦးဆောင်မှု၊ ဆက်သွယ်

ရေးစွမ်းရည်၊ အစရှိသဖြင့် မိခင်ဘာသာစကား၏ဘာသာစကားစွမ်းရည်မြင့်မားမှုလို့ ပြောကြပါတယ်။

フィリピンにはダバオという都市があります。

ဒီလပ်ပိုင်မှာ Davao လို့ခေါ်တဲ့မြို့ရှိပါတယ်။

ダバオの貧困地域に住む子どもたちが登校する学校を訪問しました。

Davaoမြို့ရှိ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်မှာနေထိုင်တဲ့ကလေးတွေတက်တဲ့ကျောင်းကိုသွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

フィリピンの公用語は英語とタガログ語です。

ဒီလပ်ပိုင်နိုင်ငံသုံးဘာသာစကားက အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနဲ့ Tagalogဘာသာစကားပဲဖြစ်ပါတယ်။

またダバオは最南端のミンダナオ島という島にあるのですが、その方言でビサヤ語という言葉があります。

တဖန် Davaoမြို့ဟာတောင်ဘက်စွန်းဆုံး Mindanaoကျွန်းလို့ခေါ်တဲ့ကျွန်းကရှိပါတယ်။

အဲဒီကျွန်းမှာ Visayasဟူသော စကားရှိပါတယ်။

また彼らの多くはイスラム教徒であるので、コーランを読むのに、アラビア語も学びます。

တဖန်သူတို့တွေထဲက အများစုဟာ မွတ်စလင်ဘာသာဝင်တွေဖြစ်ပြီး Quranကိုဖတ်ဖို့

အာရဗီဘာသာကိုသင်ယူကြပါတယ်။

英語、タガログ語、ビサヤ語、アラビア語の4つの言語を話すのですが、高等教育に進む子どもは母国語であるビサヤ語の能力の高い子どもだけだそうです。

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ Tagalogဘာသာစကား၊ Visayanဘာသာစကား၊ Arabic ဘာသာစကား စတဲ့

၄မျိုးကိုပြောကြပြီး အဆင့်မြင့်ပညာရေး ဆက်လက်သင်ယူမယ့် ကလေးတွေက မိခင်ဘာသာစကားဖြစ်တဲ့

Visayan ဘာသာစကားရဲ့ စွမ်းရည်မြင့်မားတဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်တယ်လို့ပြောပါတယ်။

母国語の能力の高さが子どもの将来の社会的地位や収入の多さを決めると言っても過言ではありません。

မိခင်ဘာသာစကားစွမ်းရည်မြင့်မားတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ အနာဂတ်၏လူမှုရေး အခြေအနေနဲ့ဝင်ငွေရဲ့

များပြားမှုကိုဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုတာဟာလည်း ချဲ့ကားပြောဆိုခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။

赤ちゃんは生まれてから、1歳2カ月くらいまでは言葉がまったく話すことができません。

ကလေးငယ်တွေဟာမွေးဖွားပြီးနောက်၊ ၁နှစ်၂လလောက်အထိ စကားလုံးဝမပြောတတ်သေး

ပါဘူး။

だからと言って、言葉を認識していないわけではないのです。

ဒါကြောင့်မို့လို့ဆိုပြီး၊ ဘာသာစကားကိုမမှတ်ထားဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။

言葉を発することができるようになるまでに、1年2カ月かかるだけで、生まれてすぐに言葉を認識します。

စကားလုံးပြောထွက်လာတဲ့အထိ ၁နှစ်၂လကြာတာကြောင့်၊ မွေးဖွားလာပြီးနောက်ချက်ချင်း

စကားလုံးကို မှတ်သားပါတယ်။

とくに抱っこしてくれた大人の発する言葉を認識しようとしています。

အထူးသဖြင့် ပွေ့ချီပေးတဲ့သူရဲ့ပြောတဲ့စကားကို မှတ်မိအောင်ကြိုးစားပါတယ်။

抱っこした大人が発した言葉が、子どもたちの言語能力の基礎（base）になるのです。

ပွေ့ချီပေးတဲ့သူရဲ့ပြောတဲ့စကားလုံးတွေက ကလေးငယ်များ၏ ဘာသာစကားစွမ်းရည် အခြေခံဖြစ်ပါတယ်။

日本では最近、言葉を話せない幼児が増えています。

ဂျပန်မှာ အခုတလော၊ စကားမပြောနိုင်တဲ့ကလေးတွေက တိုးပွားလာပါတယ်။

赤ちゃんの時に、大人がテレビを見せてしまったり、スマートフォンを見せてしまったりして、抱っこした大人が話しかけないから、言葉を認識できないのです。

ကလေးဘဝမှာ လူကြီးတွေကတိစ္ဆာတွေပြထားတာမျိုး၊ စမတ်ဖုန်းကိုပေးကြည့်ထားတာမျိုး၊ ထွေးပွေ့ပေးတဲ့

သူကစကားမပြောပေးတာကြောင့် စကားလုံးမမှတ်သားနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

テレビやスマートフォンから出る言葉は音（sound）としか認識しないのです。

တိစ္ဆာ၊စမတ်ဖုန်းမှ ထွက်တဲ့စကားသံတွေမှာ အသံကလွဲပြီး မမှတ်သားနိုင်တာကြောင့်ပါ။

だからいつまで経っても言葉を覚えることができず、幼児になっても言葉を発することができないのです。

ဒါကြောင့်အချိန်ကြာလာတဲ့အထိ စကားလုံးတွေကိုမမှတ်သားနိုင်ဘဲ၊ ကလေးငယ်ကြီးလာ

ပေမယ့်လည်း စကားမပြောနိုင်ခြင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။

母国語で話しかけることは2歳を過ぎてから、もっと大事なことになります。

မိခင်ဘာသာစကားနဲ့ ပြောခြင်းဟာ အသက် ၂ နှစ်ကျော်လာတဲ့နောက်မှာ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးလာပါတယ်။

赤ちゃんから幼児にかけての標準的な語彙の数は、1歳半で50語、2歳で200語、3歳で600語、4歳で1000語になります。

နို့စို့ကလေးကနေကလေးငယ်အထိ အနည်းဆုံးစကားလုံးအရေအတွက်သည် ၁နှစ်ခွဲသား

အထိ အလုံး 50၊ ၂နှစ်သားအထိ အလုံး 200၊ ၃နှစ်သားအထိ အလုံး 600၊ ၄နှစ်သားအထိ အလုံး 1000

စသည်ဖြင့်လိုအပ်ပါတယ်။

2歳から4歳までのたった2年間で語彙の数が200から1000と5倍になります。

၂နှစ်သားကနေ ၄နှစ်သားအထိ ၂နှစ်ကြာမှာ စကားလုံးအရေအတွက် 200 မှ 1000 အထိ ၅ဆ ဖြစ်လာပါတယ်။

この2歳から4歳の2年間を言語爆発期と呼びます。

ဒီ၂နှစ်သားမှ ၄နှစ်သား အထိ ၂နှစ်ကြာကို ဘာသာစကားပေါက်ကွဲ(ဖောက်ခွဲ) ထွက်တဲ့ ကာလလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ここで覚えた言葉が母国語の能力につながっていくことは言うまでもありません。

ဒီနေရာမှာ မှတ်သားခဲ့တဲ့စကားလုံးတွေက မိခင်ဘာသာစကားစွမ်းရည်နဲ့ ချိတ်ဆက်သွား

လိမ့်မည်ဟု ပြောစရာမလိုပါ။

とにかく何をする時にも、しっかりと話しかけましょう。

အထူးသဖြင့်တစ်ခုခုကိုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း၊ သေသေချာချာ ပြောကြရအောင်။

さらに話しかける時に大事なことは目を見て話しかけることです。人間は目を見て相手の気持ちを読み取ります。

ထပ်မံ၍ပြောတဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာဆိုရင် မျက်လုံးကိုကြည့်ပြီးပြောခြင်းဖြစ်

ပါတယ်။ လူသားတွေဟာ မျက်လုံးကိုကြည့်ပြီး တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကိုဖတ်ပါတယ်။

恋人同士は見つめあっているでしょう。お互いに気持ちが通じているからです。

ချစ်သူရည်စားတွေဟာ အချင်းချင်းကြည့်ကြတယ်မဟုတ်လား။

အချင်းချင်း စိတ်ခံစားချက်က ထပ်တူခံစားနေရလို့ပါပဲ။

目を見て話しかけることは、言語能力が高まるだけでなく、将来のコミュニケーション能力にもつながっていきます。

မျက်လုံးကိုကြည့်ပြီးစကားပြောတာဟာ၊ စကားလုံးစွမ်းရည်တိုးတက်ရုံသာမက၊ အနာဂတ်ရဲ့
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု စွမ်းရည်နဲ့လည်းချိတ်ဆက်သွားပါတယ်။

コミュニケーション能力が高い人ほど、いい社会的地位に付き、サラリーの高い仕事に就けることは想像するに難くないでしょう。

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုစွမ်းရည်မြင့်မားတဲ့လူသည် လူမှုရေးအဆင့်အတန်းပိုမိုမြင့်မားပြီး၊

လစာမြင့်မားတဲ့အလုပ်ရရှိဖို့ဆိုတာ မခက်ခဲဘူးမဟုတ်လား။

皆さんは牛や馬のお産を見たことはありますか？

အားလုံးလည်းပဲ နွား၊ မြင်းတွေ မီးဖွားတာကိုမြင်ဖူးပါသလား။

生まれる時は長い時間かかって生まれてきますが、生まれてすぐに子どもは自分の力で立ち上がります。

မွေးဖွားစဉ်မှာ အချိန်ကြာမြင့်ပေမယ့်၊ မွေးဖွားပြီးနောက် နွားကလေး၊ မြင်းကလေးတွေဟာ

ချက်ချင်းပဲ မတ်တက်ရပ်နိုင်လာပါတယ်။

肉食獣に食べられないようにするためです。

အသားစား နို့တိုက်သတ္တဝါက အသားစာခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။

動物たちは母親のお腹の中で充分に育ってから生まれてきます。

တိရစ္ဆာန်တွေဟာ မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ လုံလောက်စွာကြီးပြင်းပြီးမှ မွေးဖွားလာပါတယ်။

牛なら 40 週間、馬なら 45 週間、ゾウなら 90 週間もの間、母親のお腹で育ってから、産まれます。

နွားဆိုရင် ရက်သတ္တပတ် 40ပတ်ကြာ၊ မြင်းဆိုရင် ရက်သတ္တပတ် 45ပတ်ကြာ၊ ဆင်ဆိုရင်

ရက်သတ္တပတ် 90ပတ်ကြာ အတောအတွင်းမှာ မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ ကြီးပြင်းပြီးနောက်

မွေးဖွားပါတယ်။

ところが人間の赤ちゃんは未熟な状態で産まれます。

သို့သော်လည်းပဲ လူသားကလေးငယ်က မကြီးထွားသေးတဲ့အခြေအနေမှာဘဲ မွေးဖွား လာ ပါတယ်။

なぜならこれ以上、母親のお腹に中にと、外に出てくることができなくなるからです。

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီထက်ပိုပြီး မိခင်ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာနေရင် အပြင်ထွက်လာဖို့ပိုမိုခက်ခဲပြီး

မထွက်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

人間は脳が発達し過ぎて大きくなると、産道を通れなくなってしまうので、脳の大きさが産道を通れるギリギリのところで産まれてくるのです。

လူသားတွေဟာ ဦးနှောက်အရမ်းကြီးလာရင် မွေးလမ်းကြောင်းကနေ မဖြတ်သန်းနိုင်ဖြစ်သွား ပြီး၊

ဦးနှောက်ရဲ့အရွယ်အစားက အရမ်းမကြီးထွားခင် မွေးလမ်းကြောင်းကနေ ဖြတ်သန်းဖို့ အတွက်

သီသီလေးအလိုမှာ မွေးဖွားလာတာဖြစ်ပါတယ်။

人間が母親のお腹の中にいる期間は約 10 か月です。

လူသားတွေဟာ မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာရှိနေတဲ့အချိန်ကာလဟာ ၁၀လခန့်ဖြစ်ပါတယ်။

人間の脳は、未熟な状態で生まれてきて、急激に発達します。

လူသားတွေဟာ ဦးနှောက်မရင့်ကျက်သေးချိန်မှာဘဲ ရုတ်တရက်မွေးဖွားလာပါတယ်။

生まれてから 3 歳までのたったの 3 年間で、大人の脳の 60% まで発達すると言われています。

မွေးဖွားပြီးနောက် ၃နှစ်သားအထိ(၃နှစ်တာကာလမှာ)လူကြီးဦးနှောက်ရဲ့ 60% အထိဖွံ့ဖြိုး

တိုးတက်လာပါတယ်။

脳を発達させる上で大事なことは、睡眠時間をしっかり確保することと、十分な栄養を与えることです。

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အချိန်မှာအရေးကြီးဆုံးက အိပ်ချိန်ကို သေသေချာချာအိပ်ရန်နှင့်

အာဟာရလုံလောက်အောင်ကျွေးမွေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။

子どもたちはそれぞれの家庭によって睡眠時間が違います。睡眠時間が少ない家庭もあれば、十分に多い家庭もあります。

ကလေးတွေဟာ မွေးဖွားတဲ့မိသားစုအပေါ်မူတည်ပြီး အိပ်ချိန်က ကွာခြားပါတယ်။

အိပ်ချိန်နည်းတဲ့မိသားစုတွေလည်းရှိသလို၊ အိပ်ချိန်လုံလောက်အောင်အိပ်တဲ့မိသားစုတွေ

လည်းရှိပါတယ်။

私の話を聴きながら寝ている人は睡眠時間の少ない人でしょう。

ကျွန်တော်ရဲ့ စကားကိုနားထောင်စဉ် အိပ်နေတဲ့သူဟာလည်း အိပ်ချိန်နည်းတဲ့သူတွေဖြစ် ပါတယ်။

最近、日本では発達遅れ（Developmental disorder）の幼児が増えています。

အခုတစ်လော၊ ဂျပန်မှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးတဲ့ ကလေးငယ်တွေ များပြားလာပါတယ်။

発達が遅れた幼児の生活を調べてみると、先ほど言ったテレビやスマートフォンを見る時間が長いということも原因に挙げられるのですが、睡眠時間が短いことがわかってきました。

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးတဲ့ ကလေးတွေကို စုံစမ်းစစ်ဆေးကြည့်ရင်၊ ခုနကတုန်းကပြောခဲ့သလိုပဲ TVတွေ၊ Smart

ဖုန်းတွေကိုအချိန်အကြာကြီးကြည့်တဲ့အကြောင်းအရင်းဖြစ်ပြီး၊ အိပ်ချိန်က

တိုတောင်းတာကို သိခဲ့ရပါတယ်။

脳の発達が遅れると、言葉が出て来なかったり、じっと座っていることができず、歩き回ってしまいます。

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးရင်၊ စကားပြောဖို့ခက်ခဲပြီး၊ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်မနေနိုင်ဘဲ၊ စိတ်က ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်သွားနေတတ်ပါတယ်။

このような幼児は、感情表現ができないので、暴力的になることもあります。

ဒီလိုကလေးငယ်မျိုးက ခံစားမှုကို မဖော်ပြနိုင်တဲ့အတွက် အကြမ်းဖက်မှုမျိုးဖြစ်လာတဲ့အခါ

လည်းရှိပါတယ်။

たとえば、触ってほしくないおもちゃがあった時に他の子どもがそれに触ったら「やめて」といえば済むのですが、「やめて」が言えず暴力を振るってしまい、ケンカになってしまいます。

ဥပမာအားဖြင့် ကလေးငယ်က မကစားချင်လို့ပစ်ထားတဲ့အရုပ်ကို တစ်ခြားကလေးငယ်က

ယူကစားတဲ့အခါမှာ မကိုင်နဲ့လို့ပြောရင် ရရဲ့သားနဲ့ မကိုင်နဲ့လို့မပြောဘဲ အကြမ်းဖက်မှု

ရန်ဖြစ်မှုဖြစ်ပွားသွားပါတယ်။

脳の発達は、理性にも関係していて、充分に発達していない子どもは我慢ができない大人になってしまいます。

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့်ပတ်သက်နေပြီး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းကျတဲ့ကလေးငယ်က

လူကြီးဖြစ်လာရင်လည်း သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ လူကြီးဖြစ်လာပါတယ်။

大人になって殺人事件を起こしたり、他人の物を盗むような犯罪を犯したりしてしまうような人は「脳の発達が充分でないからだ」という研究結果もあります。

လူကြီးဖြစ်လာရင်လည်း လူသတ်မှုဖြစ်ပွားခြင်း၊ ခိုးယူခြင်း၊ စသည့် ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်သူ

တို့၏ဦးနှောက်သည် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိကြောင်းကို သုတေသနရလဒ်လည်းရှိပါသည်။

健全な脳の発達のためには、0歳児であれば少なくとも一日で10時間、1～2歳児であれば少なくとも9時間の睡眠時間を確保する必要があります。

ကျန်းမာသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ရက်သားလေးမှစ၍တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၁၀နာရီ

၁နှစ်သားမှ၂နှစ်သားအထိဆိုရင် အနည်းဆုံး ၉နာရီ အိပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

園のほうでもお昼寝の時間を確保して、子どもたちの睡眠時間が十分なものになるように心がけてもらおうとよいでしょう。

ဥယျာဉ်ထဲမှဘဲဖြစ်ဖြစ် နေ့လည်အိပ်ချိန်ကိုအိပ်ပြီး ကလေးတွေကလည်း အိပ်ချိန်ဟာ ကိုယ့်

အတွက်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်အောင်သင်ကြားပေးကြရအောင်။

さて0歳から2歳までの子どもに関わる上で大事なことを3つ言いました。

ရက်သားလေးမှစပြီး ၂ နှစ်အထိ ကလေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စက ၃ခုကို ပြောပြပါမယ်။

一つはたくさん抱っこすること、二つは目を合わせてたくさん話しかけること、三つは睡眠時間を確保して脳を発達させることです。

နံပါတ်တစ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နံပါတ်နှစ် မျက်လုံးခြင်းဆုံအောင်ကြည့်ပြီး

စကားပြောပေးခြင်း၊ နံပါတ်သုံး အိပ်ချိန်များများယူပြီး ဦးနှောက်ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လုပ်

ခြင်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

いずれにしても、0歳から2歳というのは急激に発達する時期であり、人間の人生を左右する最も大事な3年間だと言っても過言ではありません。

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရက်သားလေးမှစပြီး ၂နှစ်သားအထိသည် လျှင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ ကာလ ဖြစ်ပြီး၊

လူသားတွေရဲ့ဘဝကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပြီး အရေးကြီးဆုံး ၃နှစ်လို့ပြောခြင်း

သည် ချကားပြောဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။

皆さんの関わりによって、子どもたちが人生の花を咲かせる土台ができることを心より願っています。
ご清聴ありがとうございました。

ပရိတ်သတ်အားလုံးရဲ့ကလေးများလည်း လှပသော ပန်းလေးများအဖြစ်ပွင့်လန်းလာစေဖို့.

ကျွန်တော့်ရဲ့ဟောပြောမှုဟာ အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုအဖြစ်ဖန်တီးနိုင်လိမ့်မည်ဟု

စိတ်ရင်းဖြင့်မျှော်လင့်နေပါတယ်။ကျွန်တော့်စကားကိုအဆုံးအထိနားထောင်ပေးလို့ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။