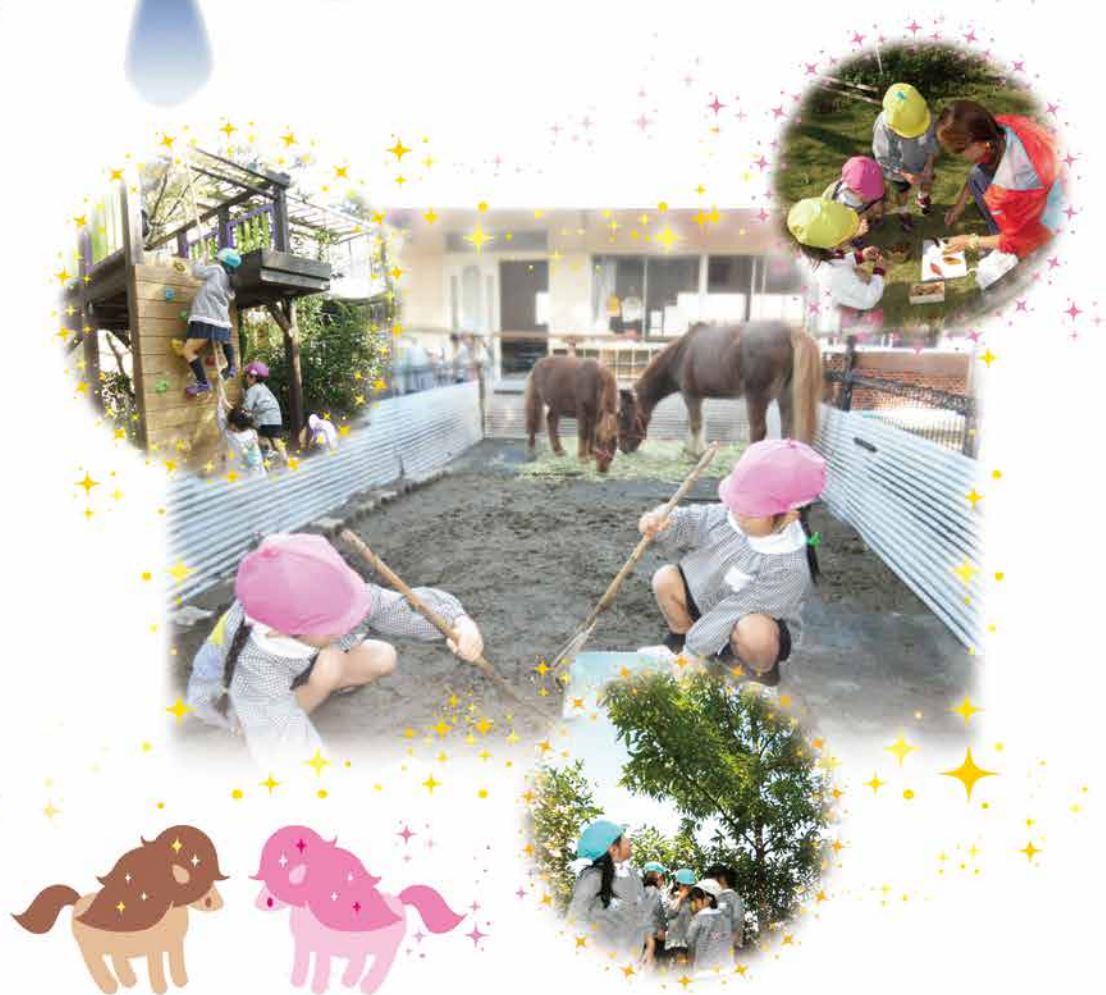


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 子育て —すべての子どもに今こそ必要な教育とは何か—
..... 品川 裕香

◎ 子どもの脳の育てかた
— 基本を知って、幸せな人生を子どもに贈ろう —
..... 成田 奈緒子



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	子育てーすべての子どもに今こそ必要な教育とは何かー
9	子どもの脳の育てかた ー基本を知って、幸せな人生を子どもに贈ろうー
15	あらまし

子育て

—すべての子どもに今こそ必要な教育とは何か—

教育ジャーナリスト

品川 裕香



子どもの置かれる多様な状況に 悩み、四面楚歌の大人たち

「出産前に夫婦ですごくよく話し合って『産まれてくる子どもは優しい人間に育ててほしい』と決め、どうやって育てたらいいか有名な教育評論家や心理学者らが書いた育児書をたくさん読んで勉強しました。息子が生まれてからは、そういった本によく書いてあるように、子どものいいところを見つけてはひたすら褒め、よくないことをしたらその瞬間は頭ごなしに怒鳴ったり叩いたりせずは無視して後から諭し教える、毎晩読み聞かせをする、いろいろな体験をさせて五感を育てるなど、教えるを忠実に実践してきたつもりなんですが……。実は、ここのところ、子育てがうまく行っている気がなくて……」

吉田聡美さん(仮名・36歳・神奈川)は、幼稚園年長に通う長男・ショウタ君について、日々悩みが増すばかりだと言います。

「早生まれなので少しでも体を鍛えたいと思い、年長になってから地元のサッカーチームに入れたのですが……。決して走るが遅いとか、運動神経が鈍いわけではないと思うのに、ショウタはいつも一番後ろでモタモタするばかりなんです。それでも、我が家は叱らないのが基本なので、『もっと頑張れるでしょうっ!』などと注意したことはありませんでした。ですが、一向にプレイ

に参加する様子が見られないので、とうとう夫が『なんで、もっと真剣にボールを追いかけないのか』と強く言ったら、息子は『だって、ほかの人が蹴っているボールなんだから、横取りしたくない』と言って……。それではサッカーにならないと教えても『お友だちに優しくしたいから、サッカーはやりたくない』と泣いて嫌がります。いくら、ボールを取るのはいじわるではないと教えてもダメで……。それで幼稚園の先生に相談したところ、幼稚園でも勝ち負けのあるスポーツやゲームは嫌がって参加したがらず、なんとかやらせようとする『僕はお友達に優しくするの』と泣きわめくとか。今まで、問題などないと思っていたので愕然としてしまって……。確かに、お友だちとおもちゃやブランコなどの取り合いになったときとか、ゲームをやってもめたときなどは絶対譲るようにと教えてきました。



5歳半で読み書きも簡単な足し算引き算や英会話もでき、お友だちとケンカすることなく優しい子に育ってくれているので当初の希望通りではあるんです。ですが、最近、このままでいいのかと疑問に思い始めている面もあります。小学校受験をさせるつもりですが、テストをやると言うだけで嫌がります。育児書通りにやっているつもりなのですが、何がいけなかったのでしょうか」

聡美さんは焦りを滲ませ、時に目に涙を浮かべながらそう続けました。

中島里香さん(仮名・38歳・東京都)の悩みは、小学3年生の長男・リク君が一向に勉強できるようにならないことです。

「小学3年生の2学期も過ぎたのに、未だにカタカナがちゃんと書けません。漢字もあやふやだし、ひらがなも『ね』と『れ』と『わ』など似たような形の字になるとごまかして書いている感じです。そばで私がガッチリ勉強を見ているときは正しく書けるのですが、一人でやらせるとぐちゃぐちゃ。そのうち飽きてゲームをし始めます。

学校でも授業中はろくにノートも取らず、連絡帳も書かず、一人でボーッとしていると注意されています。先生には発達障害だろうから病院に行って薬をもらってきたらどうかと言われましたが、納得がいなくて……」



それでも担任の言うことを聞かないと息子が今以上に担任に嫌われるかもしれないと危惧し、予約を入れ、数か月待って中島さんはリク君を病院に連れて行きました。

「いろいろな検査をしましたが、結論から言うと診断するほどの問題はないと。それでその旨担任に話したところ、『それならば、ご家庭のしつけか、本人のやる気のなさに問題があるのではないか』と言われました。先生の言い方は本当に腹が立つのですが、私自身も息子のやる気のなさが問題ではないかと思っていて……。手を変え品を変え、あれこれやってやる気を起こさせようと試みましたが、全然改善しません。野球を習っているのですが、こちらもバットにまるでボールが当たらず、チームのお荷物。できないからますます気力も出ないみたいで……どうしたら前向きに変われるのでしょうか。

このまま将来的にいじめられっ子になり、それがきっかけで不登校になって引きこもりになってしまったらどうしようと怖いんです。今も、すでに『リクが同じ班になると漢字競争で負けるから嫌』『リクはカタカナすら書けないバカ』と言う子が数名いるみたいですから」

小学5年生のユイちゃんのことで深く心を痛めているのは加藤恭子さん(仮名・40歳・千葉県)です。

「5年生になったころから徐々に学校を休みがちになり、2学期になってからは、最初の数日行っただけで、その後、連続1か月行けていません。担任に相談すると『スクールカウンセラーに相談して下さい』と言われるのみ。担任は娘の状態については腹立たしいほど無関心です。スクールカウンセラーはスクールカウンセラーで『今は心が疲れているだけ。焦らず、見守ってあげて下さい』と言うのですが、具体的に何かしてくれるわけでもなく、結果として事態は改善するどころか悪化しているようにさえ見えます。教育委員会に相談したら、学校に行けないなら適応指導教室があると言われましたが、そういう問題

ではなくて、『なぜ急に行けなくなったのか』を解決してほしいのに、学校は誰一人真剣に取り組んでくれません。

ユイの場合、いじめはなく、放課後や土日はクラスメートと一緒に遊んでいるくらいなんです。それなのに、なぜ行きたくないのかしつこく聞くとやっと『先生が嫌』と言い出しましたが、その理由は今も私には教えてくれません。

今は毎朝、お腹や頭が痛いと言って起きられず、昼ごろになってやっとベッドから出てくる感じです。それほど勉強が得意なほうではないので学校を休むにしても勉強はしなさいと強く言い聞かせているのですが、教科書をランドセルから出すことすらしません。無理にやらせようとすると、泣いて暴れます。結局、1日中ゲームをしているか携帯をいじっているかで、家事などを手伝えようとしても、体がだるい頭の痛みだのと言い訳を並べて、何もしようとしません。

最近ユイのことで、夫婦仲が陰悪になってきて、正直言って私も限界です」

北野秀子さん(仮名・44歳・大阪府)は、中学3年生の長男・カイト君の暴力に親としての自信を失ったと涙を浮かべます。

「カイトは小学校のころから勉強も運動もできたのですが、友だちと関わることはあまり得意なほうではなく、いつも一人で本ばかり読んでいました。それが、小学校高学年くらいからだんだんと学校に行かなくなり、中学1年の2学期からは完全に不登校になり、徐々に部屋に引きこもるようになって……。食事の時に出てこないで、夫が厳しく叱ると、すごい形相で叫びだして窓ガラスをたたき割ったり、家具を壊したり……。

医者に連れて行こうにも本人が部屋に鍵をかけて籠るので、今はとにかく妹に暴力がいかないように、彼を怒らせないようにひたすら気を使っています」

自分の置かれている状況に 対して混乱し悩み、 絶望していく子どもたち

いじめ、不登校、引きこもり、LD・ADHD・アスペルガー症候群等発達障害や摂食障害から虐待に非行まで、いろいろな状況にある子どもたちを取材して20年以上が経ちます。

この間、社会は大きく変容しているのに、子どもたちを教育するときの、ベーシックな部分については家庭においても学校においても、社会ほどは変化していないと取材を通して強く感じています。

前述の4人のママたちの話は何時間も続くのですが、特異な事例では全くありません。取材をしていると、固有名詞が異なるだけで似たような状況に置かれた子どもたちのケースをよく見聞します。講演をしたあとに受ける相談の多くも、こういった話ばかりです。これらは、親の学歴や職業、経済状況、住んでいる地域、子どもの知的レベルや学校での成績、障害の有無等にあまり関係なく、いつ誰に起こっても不思議ではないというのが筆者の実感です。

子どもたちに話を聞きました。

ショウタ君は「お友達には絶対に優しくしなければだめだと言ったのはママとパパだよ。ボールを取るのは優しくないからダメなんだ」と小さな体で強く訴えます。

「ママは、スポーツやゲームは別だって言ったって言っていたけど?」と筆者が聞くと、大きな瞳に涙を浮かべてこう続けました。

「ゲームをやっていたとき、僕にいつも『負けてあげなさい。ショウちゃんは優しいからできるでしょ』ってママ、言ったよ。僕はちゃんと言われたとおりにやってるのに、どうして怒られるの?僕は悪くないよ」

リク君の気持ちは実はとても複雑でした。

「僕はみんなみたいにちゃんと覚えられるよう、何度もカタカナの練習をやったんだ。それで

も全然できるようにならないんだ。すごい練習したのにできないってことは、僕はバカだってことでしょうか？だからもういいよ。どうせできないもん」

ところが筆者が「本気でもういいの？」と聞くと、しばらく沈黙したあと、ポツリポツリとこう言ったのです。

「僕だってみんなみたいにできるようになりたい。だって、かっこ悪いもん……。でも、バカだからできないんだ……。できるようになる方法があるなら教えてください」

最初は「何も言いたくない」と頑なだったユイちゃんは、取材を始めて4時間ちょっと過ぎたころ、「ママには絶対に言わないで」と念押ししてから「私、いつも忘れ物ばかりしちゃうから先生に怒られるの。それがもう怖くて嫌なの」と話し出しました。

「忘れ物しないようにできるといいね」と筆者が言うと「自分では毎日そのつもりなのに、いつも忘れちゃうの。ユイは宿題とかやっても持っていくのも忘れちゃうし、漢字の勉強だってちゃんとやっても忘れちゃうの。サイアクだよ。自分がウザいよ。どうしたら忘れなくなるの？」と涙ながらに訴えました。

「自分だって本当は暴力なんか振りたいくないけど、カーッとしたらよくわからなくなる」と肩を落として言うのはカイトくんです。

「学校にも行きたいし、部活だってがんばりたいのに頑張れない。頑張れないときに、何でやらないんだと言われたら本当にムカつくけど、無理にやらなくてもいいと言われるのはもっとムカつく。僕のことなんかどうでもいいと思っているからそういうんじゃないかって思ってしまう」

当初、子どもたちが親や教師から繰り返し言われるのは「もっとがんばろう」「やればできる」です。それが徐々に「少しずつできるようになればいい」などに変わり、最終的には「無理はしなくていい」「あなたはあなたなんだから」になっていきます。

大人たちに他意はないのですが、一連の言葉を聞くたびに、いったいどれだけ多くの子どもたちがまだまだ頑張りが足りないのだと自分を責め、期待に添えないことを恥じ、やがて無理しなくていい程度にしか自分は期待されていないのだと気づいて、自分自身に絶望していくことが……。

子どもたちを取材していても強く思うことなのですが、最初から「勉強や運動なんかできなくてもいい」「友だちなんかいない」「学校なんか行かなくてもいい」「暴力を振るったり万引きしたりしてもいい」……そんなふうに考えている子どもは一人もいません。

どの子も、現状を何とか変えたいと切に願っている。でも、どうしたらいいか分からないから、とにかくひたすら努力を重ねる。ところが、いくら努力しても事態はそう簡単には好転しません。そんな失敗経験が続くと、たいていの子は「自分がバカだからできない」としか理解できず、「どうせ自分にはできない」と自分自身に負のラベリングを貼り、「自分は何をやってもダメ人間」「どうせうまくいかない」「自分にはできるようになる日など来ない」などとも思考も偏っていきがちになります。

そうして、なかには「親や先生に教えられたとおりにはやっているのにできないんだから、自分がこうなったのは親や先生の教え方が悪いせいだ」と自己正当化したり、「親も教師も分かってくれないから自分はうまくいかない」と責任転嫁したりするような子も出てきます。

ちなみに、こういった偏りは、子どものみならず、成人になってから社会に適応するのが難しかったり、安定して就労することができない人たちにも同様に見られます。



脳神経のパターンを踏まえ、 個々のニーズを捉えて指導 しなければ効果はあがらない

ところで '07年の厚生労働省調査によれば、就労不安定者の人たちには「字を書くのが不得意35.6%」「計算するのが不得意42.8%」「人に話すのが不得意64.4%」「人の話を聴くのが不得意34.7%」「知らない人に話しかけるのが苦手59.6%」「面接で質問に答えるのが苦手64.8%」「教えてもらわなくても周囲のやり方を見て仕事を覚えるのが苦手60.2%」「人から好感を持ってもらうのが苦手57.4%」等の苦手意識があるとわかりました。

つまり、基礎体力や基礎学力、対人関係能力、コミュニケーション能力などは安定して就労できるためのベーシックスキルなのです。こういったスキルを、学校という枠組みから出る段階で身につけていなければ、引きこもりなどの非社会的行動や、非行や暴力などの反社会的行動を取るリスクが上がるというエビデンスが犯罪学にはあります。

裏を返せば大人は、子どもたちが社会に出る前に上記にあげたような点を家庭や学校で徹底的に指導し、身に付けさせる必要があるのです。

ところが、ここにもう一つ大きな課題があります。

それは、教える側が自分が理解し学んだ方法で、あるいは教えたいと思う方法で懇切丁寧に教えたとしても、全ての子どもが学べるようになるとは限らない、ということです。21世紀になって分かったのは『脳神経にはいろいろなパターンがあり、その特性は個々人によって異なる』ということであり、そういった個々の特性を踏まえたうえで教えないければ、学びの定着は難しいということでした。

少し具体的に考えてみましょう。

例えば、学習のスタイルは、人によって視覚優位型、聴覚優位型、運動優位型といったタイプに

分かれます。

パソコンを買ったときにしっかりマニュアルを読む人は視覚優位型かもしれませんが、最初は読まずに人に聞いて教えてもらうという人は聴覚優位型かもしれませんが、読みもしないし聞きもせず自分で打ちながら学ぶという人は運動優位型かもしれません。

ベースとなる学習のスタイルに基づいて情報を獲得しようとしてもなかなか成果が上がらないときは、他の方法を試すことになります。学習のスタイルが視覚優位型の人なら情報はまず目から入れます。それでも分からない人は人に聞いたり、実際にパソコンに打ち込んでみたりするでしょう。

こういった学習のスタイルは、モノの見え方（見間違いや誤解は多くないか等）・聞こえ方（聞き取れるか、聞き分けられるか等）はどうか、聞いたことを理解する力（聞いた内容がわかる等）や見たことを理解する力（見たことがわかる等）はどうか、空間を捉える力（ボディイメージはあるか等）はどうか、注意集中力・多動性・衝動性はどうか、情報は同時に処理するタイプか一つずつ処理するタイプか、視覚的な作業記憶や短期記憶・聴覚的な作業記憶や短期記憶はどうか等々によって変わってきます。

ところが家庭や学校では、こういった脳神経の特性を踏まえてしつけをしたり指導をしたりする等はほとんど行われていません。

親はたいてい口頭で指示を一度にたくさん出し、褒めたり叱ったりしますが、視覚型の学習スタイルが優位だったり、聴覚的な作業記憶がよくないと指示はなかなか入りづらいと言えるかもしれません。

学校では、漢字は「繰り返し書いて覚える」のが基本ですが、聴覚型の学習が優位だったり視覚の記憶が苦手だったり、空間を捉える力が苦手な子どもには「繰り返し書いて覚える」手法は苦痛を伴うだけで効果は上がりにくいかもしれません。

九九も「ににんがし」「しちにじゅうはち」と音にして教えますが、視覚優位型や運動優位型だったり、聴覚的作業記憶が苦手だったりする子どもには、この手法で九九を覚えるのは想像以上に努力を要し、成果も得られにくいのではないかと思います。

さらに日本語の言語技術の問題もあります。

いくら繰り返し丁寧に指導しても、そもそも日本語のスキル(語彙があるか、文法を理解しているか、語用がわかるかなど)に苦手があれば、やはり指導は入りにくいと言えましょう。たとえば、冒頭のショウタ君の場合、ペラペラ話せるし読み書きもできるので、なんでもよく分かっているように一見見えます。しかし、保護者の言葉を字義通りに受け取ってしまう固さがあり、そこから誤って学習し、結果として不適切だったり不自然だったりする言動に繋がっている可能性は否定できません。

すべての大人がやるべき、 子どもたちへの 具体的指導とは何か

最終的に社会に出てから不適応を起こさず、本人が望むように自由に生きていくことができれば、それほどいいことはありません。

そのためには、学歴の有無や、貧困や障害等に関わらず、最低限①ベーシックスキル(基礎体力・基礎学力がある)②自己理解(脳神経の特性)を踏まえ、自分を観察したり管理したりする力の向上とメタ認知の強化③自己決定や責任の持てる向社会的な機会等から自己効力感と自尊感情の獲得④社会のルールやTPOに応じたマナーを身に着けることが必須だと筆者は考えます。これらは前述した厚労省の調査からだけでなく社会適応が難しい成人たちへの取材からも分かることであり、同時に、犯罪学者たちが指摘する反社会的行動を予防する保護要因にもあ

たります。

そして、こういった①から④を指導する際、一人ひとりの学習のスタイル等特性を踏まえながら指導しなければ、どれだけ熱心に教えたとしても定着はしづらい。そのことを今一度大人は肝に銘じる必要があります。効果があがらないのを子どものやる気の問題等にすり替えては絶対になりません。

子どもも若者も、誰しも自分の持てる力を最大限発揮して自立して社会参加し、そしていつか社会貢献したいと願っています。誰もが自分の課題を知り、少しでも問題解決しながら、人との関わりの中で生きていくことを強く望んでいるのです。

そのことを、子どもに関わるすべての人間は忘れてはならないと強く思っています。



子どもの脳の育てかた

—基本を知って、幸せな人生を子どもに贈ろう—

文教大学教育学部特別支援教育専修 教授
日本小児科学会認定小児科専門医
発達脳科学者

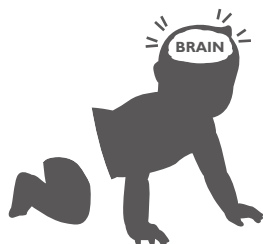
成田 奈緒子



1.「しっかりと生活させる」が 脳育ての基本

子どもには無限の可能性があります。親は誰でも、その無限の可能性をできる限り伸ばしてあげたい、と思うものです。では、そのために親は何を考え、何をしてあげることが一番大切だと皆さんは考えますか？ 小さい時からネイティブの話す英語に慣れさせること？ いろんなスポーツをやらせてみて才能を見出すこと？ ……いいえ、まず親御さんが一番に実行しなければならない子育ての重要ポイント、それは、「バランスが良くて上手に働く、長持ちする脳を育てる」ことです。そのために親が何よりも気を付けなければならないのは、子どもに「しっかりと生活させること」なのです。

私は、小児科医として、また様々な機関の嘱託医として、心身のバランスを崩した子どもたちとその親たちに向き合ってきました。また、教育学部の教員として様々な学校での子ども達の様子を見て、年々子ども達の様子が変化してきてい



ることに気づきました。今、悪気はなくても、正しくない脳育てをしているご家庭が多いと感じます。

本稿を参考にして、

「脳育ての正しい極意」、すなわち「しっかりとした生活」を通してこそ脳が育つ、ということを知っていただき、各ご家庭で子どもが一生幸せに過ごせる脳育てを実践して頂ければ嬉しいです。

2.「脳育て」って何？

ではまず、私がお伝えしたい「脳育て」という言葉の意味についてご説明しましょう。

脳は、赤ちゃんがおなかの中にいる時から作られ始めていますが、生まれた時にはまだまだ未熟な状態です。これが、生後18年ほどをかけてじっくり育っていき、人格をはじめ、運動や思考のパターンといった個性ができあがります。その中でも一番大きく脳が成長・発達するのは生まれてから5歳ごろまで、と考えられています。ですから、特にこの時期から、親を初めとする周りの大人たちが子どもにうまく関わり、上手に脳に刺激を与え、脳を育もうと意識することは、その子の無限の可能性を伸ばすためにとても重要なのです。でも、きちんと脳の育ちの原理を知っておかないと、知らず知らずのうちに、良かれと思った関わりが、逆に子どもの可能性や才能の芽をつぶしてしまうことにもなりかねません。

3.子どもの脳が育つ順番

生まれたばかりの赤ちゃんは寝たきりで、自分で起き上がることもできず、手足を自由に動かすこともできません。また昼と夜の区別もつかず、言葉を喋ることも、お箸でご飯を食べることもできません。でも、赤ちゃんはだれでも生まれた後大人に「育児」をしてもらうことで、昨日より今日、そして明日と、できることがどんどん増えていきます。これが「脳の育ち」、すなわち発達です。脳の育ちには、必ず決まった順番があります。それは古い脳(からだの脳)→新しい脳(お利口さんの脳)→高度な思考回路(こころの脳)という順番です。

まずは古い脳

脳幹や間脳など、脳の芯にあたる部分の総称で、呼吸や睡眠、食欲のリズムを整える体内時計や、情動から起こる反射的行動(例:恐怖→逃げる)といった、生きるための基本の機能を担います。人類以前から地球に存在する、つまり「古い」動物たちでも生命機能を維持するためにはこの脳が絶対に必要ですので「古い脳」もしくは「からだの脳」と呼びます。

生後すぐから、日常の生活から五感に受ける刺激(たとえば朝陽を浴びる、夜は暗くなる、おっぱいを飲む、子守唄を聴く、など)を繰り返し受けることで、まずはこの古い脳がどんどん育ちます。最初の一年間で、子ども達は首が座って寝返りをし、はいはいを経て立ちあがります。また、昼夜の見境なくおっぱいを欲しがっていたのが夜は授乳が間遠になり、1才ごろには離乳も進んで、起きている時間に3食食べて、夜はぐっすり眠るようになります。これが古い脳の育ちです。

次に新しい脳

大脳新皮質と呼ばれるいわゆる「知力の脳」のことです。言語や手指を使った細かい動きなど、「新しい動物」人間ならではの高度な機能を担います。

親の言葉や仕草を繰り返し見聞きしていると、1才を過ぎたころから子ども達は、「まんま」「ばあば」など言葉を話しだし、スプーンやフォーク、お箸を使えるようになってきます。これが新しい脳の育ちです。さらに学童期になれば、新しい脳はさらに育って、文字を読めたり計算ができた、自分で文章を考えたりという、高度な機能がどんどん増えていくのです。

最後に高度な思考回路

古い脳で起こった衝動的なこころ=情動(いわゆる喜怒哀楽)を、そのまま行動に反映すると人間社会ではうまくいかないこともあります(例:怒り→殴る)。そこで人間の脳では、起こった情動を一旦新しい脳のなかでも最も高度な機能を持つ前頭葉につないで、周りの状況やほかの人の関係を考慮に入れて思考をした上で、自分が取るべき行動や言動を選んでいくという機能が備わっていくのです。これが、「こころの脳」と呼ぶ高度な思考回路の育ちです。

例えば、「書類の不備を上司に怒られた→怒り→上司を殴る」とはならず、一旦怒りを前頭葉に繋いで、上司との関係や自分の社内での立場を考慮に入れて考えることで判断をし、「どうしたらこの場面を回避できるか」を思考した上で、「申し訳ありません。書類をすぐ書き直します」という言動が出てくるというわけです。同様に、「勉強が嫌だ」と思っても「将来、先生になりたいから大学に行きたい。だから今は我慢して勉強を頑張ろう」と自ら頑張れる。この脳こそが人間らしさの源とも言えます。

脳が育つ刺激とは

このように、どんな子どもでも、生まれてから脳は順番に育ちます。子どもがその可能性をグングン伸ばし、一生幸せに過ごすためには、からだ、知力、そしてところがバランスよく、また順序良く育つことが重要です。脳育てのためには、外から与えられる刺激が絶対に必要です。刺激によって脳内では神経細胞同士がつながり、シナプス(神経細胞のつながり)ができるからです。親を初めとする周りの大人が、たくさんの刺激を繰り返し与えればシナプスの量も増え、「良い脳」になりやすくなります。では、古い脳→新しい脳→高度な思考回路の順にしっかり育つにはどんな刺激が役だつのかを次の章でお話ししましょう。

4.それぞれの脳を育てるために大切な刺激のポイントと時期

古い脳育てには 「寝ること・食べること・動き回ること」 (主に生後0か月～5歳ごろまで)

古い脳は生命維持に欠かせない、つまり生涯生きていくための土台の脳です。この脳のシナプスがより多く作られるほどその後の脳もうまく育ちやすい、すなわち、子どもの人生が生涯を通して心身共に充実しやすくなると言えます。そのためには大人が、しっかり寝かせる・大体同じ時刻に起こす・3食食べさせる・自由に身体を動かす遊びをする、という刺激を与えるんだ、ということをしっかり意識することが重要です。これはとりもなおさず「しっかりと生活させる」ということであり、これによって子どもの脳



に五感からの入る刺激をたくさん繰り返し入れてシナプスをより多く作ることができるのです。

大人の生活リズムに合わせた適当な生活を子どもになんとなく送らせていても、子どもは一般普通に発達するものです。でも、それでは刺激が足りなくて、脳内のシナプスは必要最小限しか作られません。だから、最終的に出来上がった脳はバランスが悪く不安定になりがちです。思春期前後になって、ちょっとしたトラブルから心身の不調を訴えたり、学力が身につかない子どもたちのほとんどは、ここに原因があるといっても過言ではありません。

しっかり刺激を与えられて育った古い脳を持つ子どもでは、体内時計がしっかり働くので、小学校にあがるころには、夜は8時ごろには自然に眠くなり、ぐずぐず言わずに自分から布団に入るようになります。そして朝は自然に目が覚め、朝からニコニコ笑顔です。日中は活発に遊び、たとえ転んでもうまく受け身ができるので擦り傷程度ですみます。食事は3食空腹を感じてしっかり食べます。もし、小学生になってもこういう状態になっていなければ、古い脳がしっかりと育っていない証拠。もう一度生活を見直して、刺激がたくさん繰り返し入る生活に改善してみましょう。

新しい脳育てには 「親子遊び」からの刺激を (主に幼児期～小学校低学年ごろまで)

1歳を過ぎると、古い脳だけではなく新しい脳も盛んに発達をはじめます。この時期の子どもは、特に親など身近な大人がしゃべっている言葉や、している仕草をじっと見聞きして盛んに真似をしますよね。大人の言葉や仕草が重要な脳への刺激なのです。たくさん刺激が入ればシナプスがたくさん増え、脳の高度な機能が無限大に発達していきます。ただし映像からではこのよ

うな刺激はあまり入りません。ですから、子どもと一緒にいるときは、できるだけテレビ・スマホなどは遠ざけて親子で向かい合って言葉遊びやリズム遊び、手遊びなどをしましょう。なるべく多くの語彙を使ってきちんとした文章で語りかけのようにし、遊ぶときには、親も手足をよく動かして身体を触れ合わせるような遊びをすると刺激がたくさん入って効果的です。

新しい脳には無数の神経細胞がありますが、それが、特に幼児期にまんべんなく刺激されることで、「学習の土台」が出来上がり、好奇心旺盛な脳になります。小学校の学習は、新しい脳をたくさん繰り返し刺激しますので、好奇心が旺盛な子どもは、見るもの、聞くものすべてを知りたがり、触りたがりますから自然に学習に取り組める子どもに育ちます。小学校に上がってからも、子どもが望まない習い事や塾をたくさん詰め込み過ぎるよりは、むしろ親子で興味を共有できる遊びをたくさん取り入れた生活を繰り返すことが、良い脳を育てるポイントと言えるでしょう。



高度な思考回路を作るには 「言葉を出させる会話、スキンシップ」 からの刺激を (主に幼児期～中学生ごろまで)

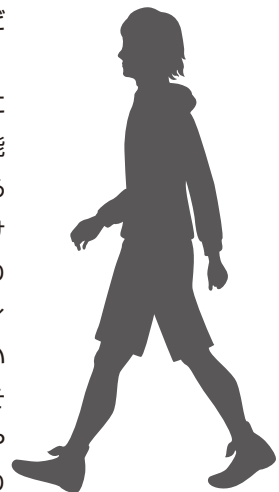
前頭葉は、論理思考や計画性などを駆使して問題を解決し、社会で「うまくやっていく」ために必要な脳です。これは新しい脳の一部ですが、古い脳、新しい脳と順番にしっかり作られてから、初めて機能が始めるのです。ですから完成するのは脳の育ちの中では一番遅く、小学生中学年から中学生頃の時期になります。

しかし大人は子どもが幼児期のころから、「高

度な思考回路」を最終的に子どもの脳に作ることを意識した刺激を与えなければなりません。なぜなら、思考には経験、記憶、そして何より言葉の蓄積がとても重要だからです。幼児期から周りの大人が「心配をしなくても次の電車に乗れば間に合うから大丈夫だよ」「お片付けをしてからご飯を食べると気持ちいいね」「お金が足りないから今日はジュース買えないね」などと論理思考の過程をきちんとした文章にして伝えていく習慣をつけることで、子どもの脳にもその道筋の土台を作っていくことができます。また子どもにも、「ジュース」だけではなく「ジュースください」「のどが渴いたので、ジュースを買ってください」と言葉の発達に応じて言わせるなど、幼児期からできるだけきちんとした文章で意思を正確に伝えさせる習慣をつけることが大切です。同時に、言葉をかける際にさりげなく体に触れるスキンシップを心掛けるとさらに効果的に刺激が入ります。

そして特に小学校中学年になったら、親切のつもりで先回りした言葉かけ、手出しはかえって逆効果ですから気を付けましょう。例えば友達と喧嘩した、という子どもに「その子が悪いのよ。ママが電話で文句言ってあげる」というのではなく「なるほど、どうしてそうなったんだろう」と事情を一つずつ話させて、自分で解決方法を考えられるように導いていくことができれば、高度な思考回路はどんどん発達します。

論理思考は学習に直結する重要な機能であることはもちろんですが、それだけではありません。怒りや不安などネガティブな情動が主に古い脳で起こった時に、それを前頭葉で記憶や経験を基にしっかり



考えることで「だから大丈夫!」と自ら安心を作れる脳になります。

さらに、大人から論理をきちんと伝え、子どもも的確に意思を伝えることができる関係ができると、子どもの情緒は安定し相互信頼が生まれます。スキンシップも情緒の安定には効果的です。こうすることで思春期以降も何でも親に話せる子になり、人間を信じ、社会でうまくやっていける大人に育ちやすくなります。

5.こんな生活が脳を育てます

脳は、刺激で育ちます。そして刺激がたくさん繰り返されれば入るほど脳は良く育つということになるわけですから、やはり、毎日繰り返し行われる普段の家庭生活が子どもの脳育てにおいて重要な鍵を握るということです。特にすべての脳育ての土台となる古い脳がしっかり育つために、特に乳幼児期に寝る、食べる、身体を動かすといったことがきちんと行われることがまず何より基本であることを覚えておきましょう。そして同時に新しい脳や論理思考の脳が刺激されるように気を付けた生活を心掛ければ、どんな子どもにもバランスが良くて上手に働き、一生幸せに過ごせる脳を育てることが可能になります。子どもに「しっかりと生活をさせる」ことをいつも大人が心掛けましょう。

朝活のすすめ

朝は太陽が昇り、子どもの視覚から脳に光の刺激を与えます。また、脳内では、睡眠中にシナプスが整理されるため、朝目覚めたときにはすっきりした状態になっています。ですから起床直後は脳を育てる刺激に溢れています。朝こそ脳に

刺激を与える＝朝活のチャンスです。親子で朝陽と共に起床し、できればまずは外に出て散歩など、軽く体を動かす運動をしましよ



う。これは、古い脳を刺激するのに役立ちます。さらに、朝食を料理する台所に子どもも一緒に入れて、例えばホットケーキやピザトーストなど、簡単にできる朝食メニューの時には、子どもと一緒に作りましょう。新しい脳もぐんぐん刺激されます。

こうして朝活が生活に定着して、子どもが小学生になったら、ぜひ朝に学習する習慣を作りましょう。脳は毎日刺激をたくさん受けているので、夜寝る前には、まるでごちゃごちゃに散らかったお部屋のような状態になっています。これが眠っている間に整理整頓され、必要なものだけがすっきり残されますので、翌朝はまた新しい刺激が取り込めるようになります。ですから、一日の内で朝は一番学習に適した時間です。子どもが小さい時からたくさん繰り返し脳に刺激が入る生活習慣を家族みんなで育てておくことが大切です。

言葉を引き出す親子遊び

言葉は人間ならではの脳の機能です。勉強はもちろん、考え事をするときにも友達を思いやる時にも人は言葉を使います。ですから子どもの脳をしっかり刺激して多くの言葉の機能を発達させることはとても重要なことです。言葉を覚え始めた子どもには、遊びの中でたくさんの言葉を大人がかけてあげましょう。絵本を読んであげることももちろん良いですが、より脳を刺激するためには、子ども自身の言葉を引き出す遊びが有効です。例えば絵本を読み聞かせた後に「楽しかったね」だけでは会話にはなりにく

いですが、「くまさんのおうちはどこ？」「お山にあるんだよ」「おじいちゃんが待っているのかな？」「違よ～ママが待ってるんだよ」など子どもの言葉を引き出すと、脳をたくさん刺激することができます。

その他、「あ」のつく言葉探しやお花の名前の言い合いっこをする、しりとり遊びをする、など記憶している言葉を引き出させる遊びも脳育てにはとても有効です。特にしりとりは、相手と自分がこれまで言った単語を記憶しておき、それとは重ならず、また「ん」のつかない言葉を探して答えなければいけませんので、最も高度な脳、前頭葉が刺激されます。こんな遊びを生活の中でたくさん繰り返せば、「自分の置かれた状況に対して最も適切な行動や言動を判断する」という極めて高度な論理思考の脳、すなわちこころの脳が発達します。



脳が支配されてしまって、せっかくの五感からの古い脳への刺激、そして新しい脳への刺激は入りにくくなってしまいます。つまり、一日2回は家庭で食事をすると、テレビが食事中についている家庭では、一年でなんと730回もの脳が育つ刺激のチャンスを逃してしまう、ということになります。

できるところからやってみよう

子どもの脳を育てている、それほど長くない期間だけでも、大人がある程度の我慢をし、意志を持って子どもに「しっかりと生活をさせること」が、子どもの一生の幸福を左右するといっても過言ではありません。正しい脳育てのために、各ご家庭で生活習慣を見直し、今日から取り組めるところから始めていただければ幸いです。

食事の時にはテレビはNO

食事をしているとき、人間の脳には五感からのたくさんの刺激(匂い、味、色、音、暖かさ)が入ってきますし、食欲も刺激されます。これは、古い脳が育つ刺激になります。それだけではなく、食事中にはお箸を使ったり、家族で会話を交わします。これは新しい脳が育つ刺激になります。つまり、食事を毎日規則正しく摂る生活は、脳を育てる重要な刺激になるということなのです。ところが、もしこの食事中にテレビがついて

いたらどうでしょう。

テレビはとても強い光と音の刺激を子どもの脳に与えてしまいます。子どもの脳は未熟ですから、強いテレビの刺激に



■執筆者紹介

品川 裕香 子育て ーすべての子どもに今こそ必要な教育とは何かー

教育ジャーナリスト・編集者。出版社で雑誌・書籍の編集に12年携わった後、独立。教育・医療・社会問題を異文化理解・予防的観点から取材執筆。国内外の教育現場(いじめ・不登校・虐待からLD・ADHD・アスペルガー症候群など特別支援教育、非行など矯正教育まで)、子ども・保護者・教師・支援者たちの思いを多角的に取材執筆。■北海道大学大学院教育学研究院附属子ども発達臨床研究センター学外研究員／東京都発達障害教育推進会議委員／京都市教育委員会 支援の必要な子どもプロジェクトチーム専門委員<著書>『働く』ためにひつようなこと 就労不安定にならないために』(筑摩書房2013)、『LD・ADHD・アスペルガー症候群 気になる子がわくわく育つ授業』(小学館2009)他

成田 奈緒子 子どもの脳の育てかた ー基本を知って、幸せな人生を子どもに贈ろうー
茨城県発達障害者支援センターと茨城県土浦児童相談所の嘱託医として発達障害の教育・医学・福祉を広く包括した支援システムつくりと、子どもの生活習慣を科学的に考える育児・教育への提言を行っている。牛久愛和病院小児科での専門外来も開設。また、『早寝早起き朝ごはん全国協議会』『乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト(東京都)』をはじめとする、子どもの生活リズム確立のための多くの社会活動も行っている。■文教大学教育学部特別支援教育専修 教授／日本小児科学会認定小児科専門医／発達脳科学者<著書>『早起きリズムで脳を育てる』(芽ばえ社)、『小学生ママのしんばい百科 家庭編』(小学館)他

■協力園

熊野幼稚園(東京都 葛飾区)

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育[®]」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育[®]」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育[®]」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。

アポロン「よみきかせ」❤️ 80. Love TOKYO FM [FM80.0MHz (14:38頃～)]

現在、肝油ドロップの歌を歌ってくれるお子様を大募集!!

みなさんもラジオCMデビューしてみませんか?

詳しくは弊社ホームページにてご確認ください。

ホームページアドレス <http://www.kawai-kanyu.co.jp>