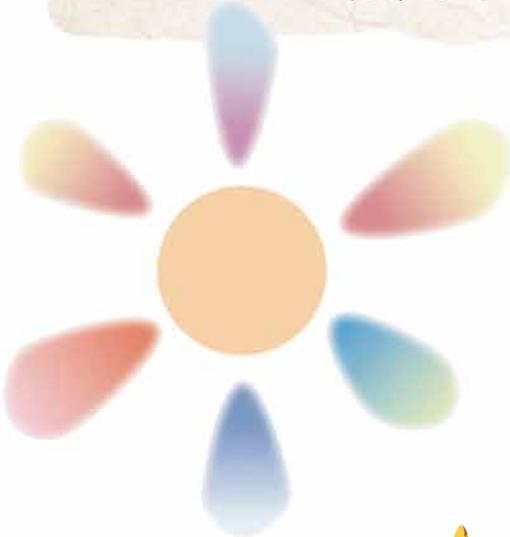


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ 子ミュカ[®]を育むためにできること
(子ミュカ[®](コミュリョク)…子どもとのコミュニケーション力)
..... 黒田 忠晃
- ◎ この世にダメな脳なんてない…… 黒川 伊保子



「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	子ミュカ [®] を育むためにできること (子ミュカ [®] (コミュリョク)…子どもとのコミュニケーション力)
11	この世にダメな脳なんてない
15	あらまし

子ミュカ[®]を育むためにできること

(子ミュカ[®](コミュリヨク)…子どもとのコミュニケーション力)

La C Lo 代表
NPO法人親育ネットワーク代表理事
特定非営利活動法人Earth as Mother理事
共育共創家

黒田 忠晃



何のために この活動を始めたのか

「人生の目的を持った人たちが、主体的に行動し、自分らしく、楽しく幸せを感じて、自分の道を歩んでいる社会」を目指したいというビジョンを掲げ、愛知県日進市にて、社会起業家として2009年から活動をスタートしました。

今の社会現状は、相変わらず先の見えない混沌とした時代、閉塞感が蔓延しております。平成の30年間で時代が変わり、社会環境も大きく変化した結果、苦手を乗り越える力や地道な努力、忍耐力、考える力、コミュニティといったものが失われているように思います。また、ストレスを抱えている人も多いのではないのでしょうか。人生の目的が見えにくくなっている環境なのかもしれません。

未来に羽ばたく子どもたちに、今よりもいいバトンを渡すためには、親や先生、地域の大人が、旧態依然の価値観から脱却し、新時代の流れに柔軟にシフトしながら、子どもたちの健全育成をしていくことがのぞまれます。これまで約25年間、教育に携わることを通じて、「いい高校・いい大学へ進学し、いい会社に入れば一生安泰」という旧態依然の価値観を子どもに押しつけることで、泣いている子どもたちや、そのような環境で育ってきて苦しんでいる大人たちにたくさん出会いました。子どもは、周りにいる大人、特に親を見て育ちます。たとえ子どもが変わろうとしていても、親が変わっていなければ、親のエゴで子どもの成長を妨げることがあるため、「大人が変わる、大人が輝く」という部分にも焦点が当たるよ

うになりました。皆が笑顔で、自分の人生の目的を見いだして、歩いていけるようにするためにも、「親育」という視点を大切にしながら、生き方、在り方を考えることが求められています。

自分で活動を始めてから約10年。親も子ども自身も共に学び、育つ場を、共に創って参りました。

考える機会を創る

過去、不便さを感じて、便利にしたいと考えて便利になったのにもかかわらず、便利になったら、不便さを感じなくなったために、考える機会が減ってしまい、考える力を失ってしまっているように感じます。

子どもに対してもそうです。大人はよかれと思って、何でも与えます。与えられるから、その方が楽なので、子どもはそれに依存し、結果的に、与えられないと何もできない状態に陥ってしまいます。考えることをやめてしまうわけです。

そのままその子が大人になってしまったら、考える力が養われていないので、ちょっと考えれば分かることすら分からず、やっぱり、依存します。答えが与えられなければ、与えられるまで何もしない。または、与えてくれないからできない、与えると言って逆上することにもなりかねません。

便利になって、考える力が衰えている人が増えているのではないのでしょうか。便利な時代だけ



からこそ、考える機会をあえて創ることが必要です。時には、不便さをあえて感じる機会も必要でしょう。原理原則がわかるからこそ、便利の意味がわかるわけです。

そうでないと、人だからこそ、本当に大切なことを、見失ってしまう危険があります。

体験の重要性

学習カリキュラムの増加に伴って、今年度、時間割にモジュール授業が導入されたり、時間数が増えたりする代わりに、学校行事が削減されたり、縮小されたりしていると聞いて、ちょっと悲しい気分になるとともに、将来に危機感を感じました。

教科学習も大事だとは思いますが、子どもたちの心に残るような運動会、野外活動、遠足等々の体験学習や行事は、コミュニケーション力、チームワークなど、教科書では学ぶことができないことを学べる貴重な機会だと思うのです。

また、家庭に帰ってからの時間の使い方も、私たちの時代とは大きく変わりました。外遊びをする機会、家族と遊ぶ機会というのも希薄になっているという現状があります。昔なら、公園に行けば誰かがいて、そこにいる子どもたちと一緒に遊んだものです。こういった体験学習から、経済産業省が掲げる「社会人基礎力」

「前に踏み出す力」

主体性・働きかけ力・実行力

「考え抜く力」

課題発見力・計画力・想像力

「チームで働く力」

発信力・傾聴力・柔軟性・状況把握力・規律性・ストレスコントロール力

が自然と身についていたのだと思います。

これから、いかに大人が、体験学習の機会を増やすかが鍵です。しかし、ただ体験学習をさせればいいというものではありません。与えるだけの体験では、社会人基礎力は身につけません。考える力を育むことができる体験、心が動く感動体験が求められます。

子どもの権利を守る

子どもの権利について考えることがここ数年増えました。これまで共育に携わる中で、親、先生による子どもの権利侵害と思われる言動を見聞きする機会が度々あり、その都度、心痛めることがありました。権利を侵害されて、子どもが泣く姿は見たくないのです。よかれと思った言動が、侵害していることも多いです。

これによって、子どもが自分を生きられなくなってしまった結果、大人になっても心の課題として残ってしまい、苦しんでいる人も多いのです。

何とか課題をクリアにするためのヒントをお届けして、自分を生きることを取り戻してほしい、子どもにおいては、自分を生きる力を持ってほしいと常に想い、活動を進めています。

ユニセフのホームページには、子どもの権利について書かれていますが、そこには「4つの柱」があります。

1 生きる権利

防げる病気などで命をうばわれないこと。病気やけがをしたら治療を受けられることなど。

2 育つ権利

教育を受け、休んだり遊んだりできること。考えや信じることの自由が守られ、自分らしく育つことができることなど。

3 守られる権利

あらゆる種類の虐待や搾取などから守られること。障害のある子どもや少数民族の子どもなどは特に守られることなど。

4 参加する権利

自由に意見をあらわしたり、集まってグループをつくったり、自由な活動をおこなったりできることなど。

特に2, 4は知らないうちに大人が侵害していることがあります。また、近年虐待による悲しい事件も相次いで起こっている現状もあります。「子どもの権利を守るために、私ができることは何だろうか?」と改めて考えてみることは大切なことです。

持続可能な世界にするために

近年話題に上がる持続可能な開発目標である「SDGs」。2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標のこと。17の目標と169のターゲットがあります。どれも不可欠なもので、つながりのあるものです。先の権利の話も当然含まれています。

昨年SDGsのシンポジウムに出かけたときに聞いたお話で、特に印象に残っていることがあります。それが「地球を破壊から守る」、「誰1人取り残さない」、「地球を救う最後の世代」というアジェンダと、これらを達成するために、共通の目標を持ち、将来から現在を見つめていくという考え方でした。共感することばかりで、感動すら覚えたことを、今も忘れません。

今までの既成概念、今までいいと思ってきたこと、今までいけないと思ってきたこと、時代の流れで、いいが悪いに変わり、悪いがいいに変わることが、たくさんあります。私たちの利益が先行した取り組みが、このようなことを提唱しなけれ

ばいけないくらい大変な事態をもたらしているわけです。

既存の考え方を、「やっぱり壊すことだね」と思うことは多くなりました。壊してみると、中に宝物が隠れているかもしれないし、組み替えてみることで見え方が変わるかもしれないのです。

子育ても同じなのだと思います。未来に羽ばたく子どもたちを、健全に育成し、次世代によりいいバトンを渡すためには、私たち大人が旧態依然の価値観を壊し、私たちのエゴや世間体で子どもをコントロールするのではなく、時代の流れに則した関わり方をしていく必要があるわけです。

愛を注ぐ

活動の中で、畑で野菜を育て、田んぼで米づくりをしています。最初は、手をかけていかないと周りの環境に負けてしまいます。一生懸命、愛情を注いで守ってあげて、ある程度成長したところで、少しずつ手放していき、自立させていくと、立派な実をつけてくれるわけです。

農作業をしていると、子育ての課程と同じように思うことは多いです。愛情をたっぷり注ぐ時期

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



SDGs (持続可能な開発目標) 17の目標

に、たっぷり注ぐことがとても大切です。特に生まれて間もなくの、エリクソンの発達段階という「乳児期」に、「絶対的安心感」を獲得できるようにしていくことが求められます。

しかし、核家族が増えたこと、地域の繋がりが希薄になったことなどから、孤立して子育ての仕方が分からない、なついてこないの、かわいく感じない、ママが自分事にとらわれて、心から関わっていない等があると、愛着障害に繋がりがねません。

最近教えていただいた話ですが、授乳中に、ママがスマホの画面に集中して赤ちゃんと目を合わせないということがあると、赤ちゃんには、自分を見てくれているという不安感が生まれ、愛着障害に繋がるそうです。これには本当にびっくりしました。

この話、乳児期だけではなく、幼児期にも当てはまることがあります。子どもがおとなしくなるから、自分のことがしたいからという大人の都合で、子どもにスマホで動画サイトを見せていたり、ゲームをさせたりしている光景をよく見ます。

こういったことも、一緒に遊んでほしいとき、話を聴いてほしいときに、大人がかまってくれないために、子どもの中に孤立感が生まれると共に、愛情が不足し、状況によっては、「スマホ障害」や、先般WHOが病気と認定した「ゲーム障害」に知らないうちになってしまっているという危険性もあるのです。

必要な時期に、愛情をたっぷり注ぐ、一緒に何かをする、子どもをよく見て、信じて認めてあげることが、とても重要です。ただ、必要な時期に愛が不足していたとしても、あとから取り返すことが学術的にもできるということですので、手遅れということではありません。

では、どのような愛がいいのでしょうか？



それは、「条件付きの愛」ではなく、「無条件に、無償の愛」を注ぐこと。「テストの点数がとれると認める」、「いい高校、いい大学、いい会社に入れば認める」といった条件付きの愛は、子どもも、大人も苦しめることに繋がります。無条件の、無償の愛をどんどん注いであげたい。

「どんなあなたでも素敵だよ。」
「生まれてきてくれてありがとう。」

親だけではなく、周りの大人が、その子の心を愛とエネルギーで満たしてあげられれば、その子は、動き出します。そのためには、周りの大人も愛とエネルギーで満たされていることが大切です。そのためにも、私自身のマインドに焦点を当てていき、心を整えていくことをしていきたいものです。

大切にしたい 子ミュカ[®] マインド

子育てスキルの情報は世にあふれています。あふれすぎていて、どうしたらよいか分からずに苦しんでいる方が多いと聞きます。スキルも大切ですが、いいことを聞いたと思って、継続する人はほとんどおらず、いつの間にか元に戻っているのが現状です。

なぜでしょうか。それは、心の在り方、いわゆるマインドがともなっていないために、心の癖や思考パターンが、現状維持をしようとしてしまうからです。スキルの前に、マインドが大切になってきます。心を育む、心をいい状態に整える機会を創ろうと思い、授業等の中で様々なテーマでお話をしたり、日々思うことをブログの中で綴ったりしてきました。その流れで「子ミュカ[®]を育む心の処方箋(ギャラクシー出版)」という本も出版させて頂きました。

後半は、7つのテーマで、ブログや本と同じ形式で綴ってみました。最後に一つ質問をつけてありますので、ぜひ考えてみてください。同じテーマで、ご家族や、職場の仲間などと質問に答え合うことも、気づきや学びがたくさんあると思います。答えは全部正解、答えが出なくても正解。考えることに意味があります。コミュニケーションのきっかけにさせていただけたらうれしいです。

【1. いいことに目を向ける】

その子のできていることは何だろう
その子の得意なことは何だろう
加点方式で、見てあげることが大切

つつい
減点方式になりがちで、
その子のできていないことは何だろう
その子のダメなことは何だろう
と

状況によっては、
ペナルティの交換条件を出す
ゲームや、テレビ、スマホ取り上げなどなど
そもそも与えたのは誰？

自分のことはさておいて
ジャッジをしていないだろうか

子どもは、
大人の「常套手段」だと
完全に見透かしているので、
演じる

誰のためにもなっていない

時に、
自分自身に対しても
減点方式で見ていないだろうか

何で私はできないのだろう
何で私はダメなのだろう
と

比較して
風評に流されて
周りに無理に合わせて
自分自身を見失っていないだろうか

自分を見失っていたら、
子どもにもそれは見透かされる

自分自身も含めて、
その人まるごとを受け止めて
認める

加点方式で

「どんないいところがありますか？」

【2. 失敗しよう】

失敗したくない
だれもがそう思う
辛いし
苦しいし

子どもに対しても
失敗させたくない
と思う

辛いや
苦しい
を避けてあげたい



一見良さそうに見えるが、
失敗をしない限り
成長はしない

失敗を恐れて
何もしないことこそが
人生を通して失敗なのだ

失敗しないように
失敗させないようにと
あれこれ対策したとしても
体験しなければいけないことを
避けていても
後でその付けが回ってくるだけで
意味をなさない

自分が失敗したくないから
周りにも失敗させないようにする
失敗したら叱責する
だからお互いに成長することはない

鏡なのだ

小さな失敗を重ねておけば、
徐々に力量がついていき、
ちょっとやそっとのことでは

動かないし、
クリアしていく力が身につく

小さな失敗すら
体験していなければ
大人になったときに
小さな失敗にも耐えることができず
失墜してしまうことが現実によく起こっている

ニート、引きこもり、犯罪、自ら命を絶つ...

子どもや部下が失敗しても
大丈夫だよという器をもち、
全身で受け止めてあげられれば、
子どもや部下も安心してチャレンジができる
これは本当に大切なことである
お互いの成長に繋がるからだ

僕も失敗は数え切れないほどしてきた
しかし、失敗も捉え方一つであって、
事実の捉え方が変われば、
失敗はすべて自分の資源となっていく

だから、そのときは辛く、苦しかったが、
失敗とは思っていないし、後悔もない

失敗しよう
そのために勇気を持ってチャレンジを

「失敗にどのようなイメージを持っていますか？」

【3. コントロールしない】

上下関係があった場合、
上の言うことが絶対で
それに従うまで
ずっと言い続ける

説得という名のコントロール、服従

これが出た時点で、
おかしい上下関係が発生する

下のものは、逃げ場がなくなる
逆らえば、嫌われる、飛ばされると恐れる

パワーがある人は
反発することもあるだろうが、
パワーで押さえつけられる

権力というものは、恐ろしいものである

相手も自分も、信じていない
それが伝わる

下のものが
思い通りに従えば
上のは満足だが、
これは、我が儘、自我であることが大半で、
その結果、下のものの思考を停止させる

人を信じられなくなる
自己効力感が低くなる
やる気がなくなる

ここに鎖がかかり、
大きな心の課題が残る

相手が成長した先まで見据えた
接し方が大切になる

この関係性で、潰されてきた人を、子どもも
大人もたくさん見てきた
事例もたくさん見聞きしてきた

もうたくさんだ
そんなのは見たくない
なんとか打破したい

健全な関係性を創るためには
健全に育成するためには、
大切なことを学ぶ必要がある

シフトする時代に来ている

「健全育成のために
できることは何ですか？」



【4. 比べない】

「隣の芝生は青い」

自分のものより、他人のもののほうが
良く見えるということ

ふとすると、ついついこれをしてしまう
自分は、
ちっぽけで
だめで
たいしたことなくて

あの人は、
すごくて、
立派で、
素敵で

家の旦那、妻は、子どもは...

これを言い出したら切りがない
どんどん辛くなっていく

この比較、意味をなさない

人は皆、
生まれ育った環境が異なり、
才能資質も異なり、
生き方も違うのだから
そもそも比べることなど
できないのだ

このことを知っておくことが
楽になる生き方に繋がる

あの人がこうだから、
ここまでならなければいけない

時には、必要なかもしれないが、
それに振り回されてはいけない

自分がいいと思っていることを
着実に実践し、より高めていけばいい
それがぶれない軸にも繋がっていくだろう

他と比べない
を意識したい

「勝手に苦しくなっていませんか？」

【5. 枠を決めているのは】

すべてのことを
自分が過去の体験したことで
判断をしている

だから
そのことに対して
皆が同じ意識で判断している
訳ではない

体験が違うからだ

枠を決めているのは
自分自身である

だから
枠を変えることは
自分次第で
いくらでも変えることができる

常識は存在しないということである

常識を決めるのも、
世間や自分であって、
その常識がすべてではない

これらのことを意識していないと
自分自身を枠にはめて
自分自身が身動きを取りにくくなってしま
うことに気づけない

変わりたいと思ったら、
その枠を変えたり、広げたりすることで
見え方、聞こえ方、感じ方を
変えるができる

「知らないうちに枠の中にいませんか？」

【6. 心に火をつける】

心に火をつける
ためにできることは何だろう

目先の利益に
向かうことでもできるが
目先のため、
一瞬火がついても
すぐに消えてしまう

その都度
火をおこすことを
続けなければいけない

そのうち
めんどくさくなって
火をおこすことを
やめてしまう
真の目的が見えたとき
心にともった火を
燃やし続けることができるようになる

より力強くするためには、
そのときを一生懸命生きる
そうすることで、
燃やし続けることができる

ときに、燃料を補給する必要がある
体も心を満たすこと
も忘れてはいけない

バランスを取りながら、
心の火を燃やし続けることができる
人でありたい

「心に持続可能な火がついていますか？」

【7. 自分に自信を】

自分に自信を
持つことはとても大切なこと

自信がないと
行動に移せない

たとえ行動に移したとしても
自信のなさが引き戻す

比較
誹謗中傷
周りの圧力
過去の体験
等々で
引き戻されがち

これらのことを手放して
自分だからこそ今の人生を歩めるのだと
自分を信じる
自己信頼が自信に繋がる
今の自分をまるごとすべて受け止める
たったこれだけだが、
されどこれだけである

でも意識の向け方で
大きく変わるのだから、
いつでも変われるのだ

何者かを生きてはいけない
自分を生きよう

「自分を受け止めていますか？」



この世にダメな脳なんてない

人工知能研究者
エッセイスト

黒川 伊保子



「うちの子は、引っ込み思案で、心配性。なにかとぐずぐずするんです。どうしたら、積極性を養えますか?」という質問を受けることがある。

「ビビりで、ぐずぐず…それってダメですか?」と私は質問する。悩める親たちは当然「そりゃ、ダメでしょう」と答える。私はさらに質問で返す…「なぜ?」

昔、双子の男の子のお母さんから、「あの子は積極的で何にでも挑戦する。どこでも元気に飛び出していく。なのに、この子の方は、何にでも尻込みするの。大丈夫かしら」と聞かれたことがある。私から「集中力が高いのね。本が好きでしょう」と尋ねたら、「なんで、わかるの?」

そのお母さんと10年後に再会したら、「あの子、理系の成績がうんといいのよ。あのとき、大丈夫と言われて、おおらかに見守ることにしてよかった」と感謝された。

「ビビり」は思慮深さの証

脳の中には、同時同質には使えない機能がある。たとえば、「遠くで動いているものに瞬時に照準が合い、全体をいち早く把握する」脳は、「目の前の大切なものから一瞬も意識をそらさず、わずかな変化も見逃さない」ようには使えない。このため、脳は、自らの生存可能性を上げ、生殖を完遂するために有利と思える方に、あらかじめチューニングされている。

「目の前を万遍なく見る」脳に、「地図が読めない」と嘆いても意味がない。「かいつまんで見ること、全体を瞬時に把握する」脳に、「目の前のも

のが探せない」と責めるのもナンセンス。「心配性でぐずぐずする」脳も、実は同じことだ。

集中力と観察力が高い脳は、成長の途上で「ビビりで、ぐずぐずする」ように見えることがある。しかし、それを何とかしようとしても意味がない。

脳の神経信号を制御するホルモンがある。神経信号を促進して、脳全体にいきわたらせ、意欲を下支えするセロトニン、特定の方向に強い信号を起こし、好奇心を作りだすドーパミン…そう、やる気も好奇心も、ホルモンが作りだしているのである。

しかし、神経信号の促進ホルモンだけでは、注意力散漫で多動になってしまう。「これ、どうなってるの?」という好奇心が続かず、「それは?」「あれは?」と意識が移っていってしまうからだ。そこで登場するのが、信号を抑制するノルアドレナリンだ。一つの方向に意識をロックオンし始めたら、二つ目、三つ目の好奇心の信号を抑制する。集中力を作りだすのである。

ノルアドレナリンは、抑制ホルモンなので、単独で出ると「戸惑い、迷い、ビビる」気持ちを作りだす。成長過程では、「ぐずぐずする子」に見えてしまうこともある。しかし、けっして悪いわけじゃない。ビビっている間に、脳は、細かい情報収集をする。観察力と危険回避能力が高い脳と言い換えることもできるのである。



「欠点だけの脳」はない

もちろん、積極性があり判断が早い脳は、人類に必要不可欠である。ビビらず懲りない脳は、人類の発展に欠かせない。一方で、危険回避や発明には、観察力は欠かせない。懲りない脳とビビる脳、この二つがあって、この世は動きだす。

私は、人工知能の研究者として、ヒトの脳を見つめ続けて36年になる。その年月の中で、「脳には無駄なことは一切ない。欠点に見える特性には、必ず、それがあからこの才覚がついている」と深く思うようになった。

欠点で言えば、懲りない脳とビビる脳だが、才覚で言えば、「有事の問題解決力が高い脳」と「平時の危機回避能力が高い脳」であり、「勇敢な脳」と「思慮深い脳」でもある。

懲りない脳の持ち主は、明るくて、積極的だ。習いごとにも要領よくこなす。場の雰囲気牽引し、友だちを従えて、先生にも可愛がられる。そうでない子の親として、こう言う子を見ていると、本当に羨ましい。

けれど、ビビってぐずぐずする子に、がっかりすることはない。その子にしかない才覚があり、やがて、春の光のように、暖かくその子を照らし始める。もっと積極的になってほしいと思って、むやみに背中を推したり、習い事を押し付けたりするのは、その「春の光」を弱くしてしまうかもしれない。子どもの個性を信じ、欠点も「才覚の証」と思って、愛してしまえないだろうか。

「ぼんやり」は理系脳の特徴

実は、ビビりでぐずぐず、ぼうっとしている、片づけられない、大人が与えた習い事に全く才能を見せない…は、我が家の息子の幼いころの特性でもあった。ぼうっとしているのは日常茶飯事。あるとき、学校から帰ってきた息子が、「不思議なことがあるんだ〜」と半ば嬉しそうな顔で言っていたことがあった。「今日ね、学校について、なぜか2時間目だったの」

もちろん、その日の朝も、いつもと同じ時間に送り出した。消えた時間に、親子で大笑いしてしまった。

実は、空間認知の機能を激しく活性化するとき、脳は外界の感知を断って、ぼうっとしてしま

う。いわゆる「ゾーンに入った」とか「無我の境地」と言われる状態である。空間認知の機能は、数のセンスを養い、世界観を作り、戦略力や構造解析力を下支えする。理系の能力に欠かせない才覚だ。

身体制御と空間認知の能力を司る小脳は、8歳が発達臨界期と言われる。8歳までに、その機能を取り揃えてしまうのである。そう考えると、8歳までにどれだけぼんやりしたかで、後の理系の能力が決まると言ってもいいかもしれない。逆にいえば、後に理系やデザインの能力を発揮してくる子の多くが、小さなうちはぼんやりしていて愚図に見えている。

我が家の息子のぼんやりぶりは半端なかった。私に理系の才能をおおいに期待した。その期待通り、彼は物理学徒となり、最先端のレーザー研究で大学院を卒業した。自動車の設計技師を経て、28歳の今は、わが社の会社経営に参加してくれている。その戦略力は、この分野では百戦錬磨の私も舌を巻くことがある。

人は長所に振り向き、欠点に惚れる

彼が惚れぬいて連れてきたキュートなお嫁ちゃんは、てきぱきしていて、掃除好きで、なくしものを見つける天才。理系のぐずぐず脳ばかりの我が家にやってきた宝物のような女性だ。ビビりでぼんやり、片づけられない息子を「かわいすぎる」と言って、愛してくれている。

こうしてみると、ヒトは欠点でつながるんだなあとしみじみ思う。お嫁ちゃんが息子に惚れたのは、「背が高く、胸板が厚くて、頭がよかったから」なんだそうだが、彼女が彼を愛しくてたまらないという瞬間は、彼が「ぼんやりして(あるいはなくしものに立ち往生して)、彼女に助けられて、にっこり笑ったとき」なのだから。

脳は、インタラクティブ(相互作用。自分がしたことが対象に影響を及ぼすこと)に刺激を感じる仕組みになっているので、「私がいればあげないとダメな人」ほど、愛しいものはない。そう考えると、子どもを完璧な優等生に育てること自体、意味がないのではないだろうか。我が家の息子は、「ビビりでぐずぐず、ぼんやり」のおかげで、人生を手に入れている。

こう書くと、せっかちで、落ち着きのない子のお母さんが、自分の子の将来を心配するのだから

うか。もちろん、そういう子は、そういう子なりの人生を手に入れる。私が言いたいのは、まずは、個性を愛そうということなのだ。

脳は栄養で出来ている

ただし、一つだけ、注意してもらいたいことがある。血糖値の乱高下や栄養不足で「ぼんやり」や「落ち着きがない」に拍車がかかることがあるからだ。脳が栄養不足でぼんやりしたり、注意力散漫や多動になることは、「欠点に見えて、才覚がある」とは別のことだ。

脳は、脳神経信号によって動いている。その電気信号のエネルギーはブドウ糖=血糖である。つまり、低血糖になると、脳は正常には動かない。

私たちが疲れると甘いものが欲しくなるのは、脳がエネルギーを欲するからだ。かといって、一概に「甘いものが脳にいい」とは言えないのである。

たとえば、朝。脳は、眠っている間に、知識の構築や記憶の定着をしているので、意外に忙しい。このため、成長期の子どもは、エネルギーを使い切って起きてくる。だから、子どもたちは、甘い朝ごはんが大好きなはず。アンパンにジュース、カステラにコーヒー牛乳、パンケーキにシロップ…ただし、糖質過多の朝ごはんは、血糖値を一気に上げすぎ、それを抑止するためのインスリンが

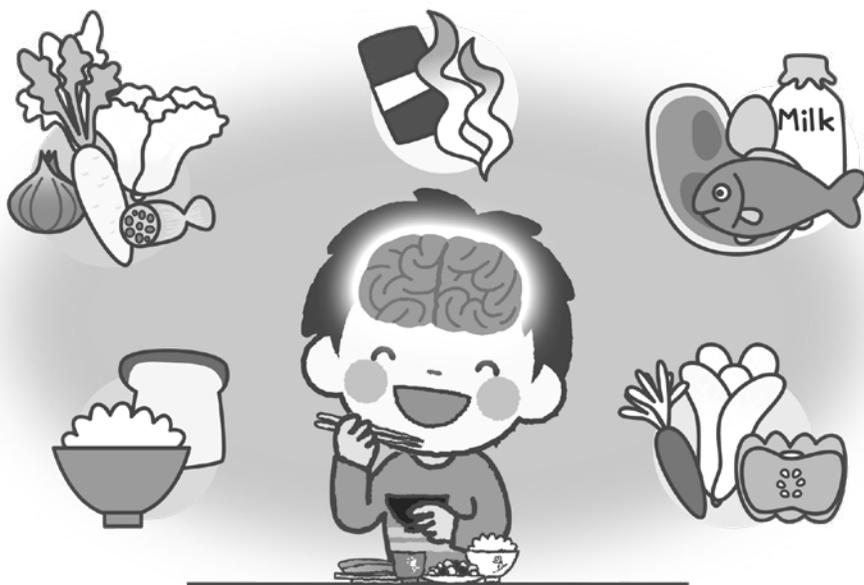
過剰になるために、低血糖を引き起こす。低血糖では、だるさを感じたり、集中力や忍耐力がなくなり、キレたりする。学習能力も著しく低くなる。

朝ごはんや、塾後の夜食などは、甘いものを食べたくなるものだが、そんなときほど、タンパク質やビタミン、ミネラルの豊富な食事を。夜食にはたまごスープをお勧めしたい。寝る前の甘いものも「朝のゾンビ」を作りだす。「うちの子、寝起きが悪すぎる」と思ったら、お風呂上がりのアイスや果物を止めてみて。

また、好奇心や集中力を作りだす脳内ホルモンの主材料はビタミンB群、脳に酸素を届けるためには鉄分。そして、あまり知られていないことだが、脳みその6割は脂で出来ていて、その半分はコレステロールなのだ。コレステロールは、神経信号を減衰させないための大事な立役者なのである。低コレステロールで低血糖だと、やる気が起こるわけもなく、集中力が続くわけもない。

脳は栄養でできている。子どもを育てている人は、今一度、食事の大切さを腹に落としてほしい。

ちゃんと栄養バランスのいいごはんを食べさせて、炭酸飲料の一気飲みや、夕飯後のアイスなどに気をつけていて、運動も適度にしているのに、それでもぼんやりしているのは、「空間認知の機能をアップしている」と思っていると思う。



結果にコミットしすぎる 親の子は一流になりにくい

親が、子どもにさせたくないことの筆頭は「失敗」なのではないだろうか。

歩き始めたら、転ばないようにと願い、小学校に入れば、テストで悪い点を取らないようにと願う。失敗なく優等生になり、失敗なくエリートになれば、最高の子育てだと思いませんか？

私の友人に、ゴルフ指導者の伊藤佳子さんがいる。

NHK (Eテレ) のゴルフ教室の講師も務めた方で、その指導力には定評がある。3年ほど前、一緒にお食事をしたとき、今は幼児教室も盛況だという話になって、ふと気になった私は、「ねえ、佳子さん、どんなお子さんが超一流になっていくの？」と質問してみた。

すると伊藤さんは、にっこり笑って、こう答えた。「ゴルフは全人生のスポーツだから、遺伝上のアドバンテージはあまりない。つまり、誰にでも、チャンスがあるの。それがゴルフの素晴らしいところ」

でもね、と、伊藤さんは真顔になった。「こういう親の子だけは一流になれない、という親だけはいる」と。

私はドキリとして、彼女の目を見つめた。彼女はこう教えてくれた。「それは、結果にコミットしすぎる親」

いわく、子どもの失敗に、子どもよりがっかりし、子どもの成功に、子どもより有頂天になる親がついていると、子どもの脳が結果におびえて、プロセスを忘れてしまう。ゴルフにとって、負けることは、勝つことよりも意味がある。負けに至ったプロセスからの方が学ぶことが圧倒的に多いから。せっかく負けたのに、感情的になってしまっただけは、まったく成長しない。適当にまとめて終わりにする、みたいな、逃げ癖がついちゃうこともある。

伊藤さんのことばは、人工知能を研究している私にも、突き刺さるように響いた。

実際、失敗は、脳にとって最高のエクササイズなのである。

失敗は、脳にとって 最高のエクササイズ

2016年3月、世界最強クラスと言われる囲碁棋士に勝った人工知能は、ニューラルネット(ディープラーニング)と呼ばれるシステムである。これは、人間の脳神経回路を模したシステムだ。

私自身は、1988年ごろ、脳細胞たった7個のニューラルネットワークシステムの試作に成功した。このニューラルネットには、人間と同じように「学習」を施すのだが、この時、気づいたことがある。成功事例だけを与えたニューラルネットは、センスが悪いのだ。勘が働くようにするためには、失敗事例を学習させる必要がある。失敗を経験させなければ、完成しないのだ。失敗の与え方こそが、システムの「センスの良さ」を決めるのである。

これは人間の脳を模したシステムなのだから、人間も一緒だ。失敗して痛い思いをすると、その晩、失敗に使った関連回路に電気信号が行きにくくなる。無駄な回路が消えて、とっさに正しい回路に信号が行くようになる。

勘がよく、つかみがよく、発想力や展開力がある脳は、「痛い失敗」を積み重ねたあげく、浮かび上がってくる回路によって作られる。センスは、「こういうこと」と教えてやれない。つまり、失敗だけが、センスや勘を作りだす。

子どもの失敗は、喜んでやればいい。失敗したら、「想定内、想定内。これで、あなたの脳、またよくなっちゃうわね」くらいの余裕を見せてあげたい。

ビビりで、ぐずぐずで、ぼんやりで、失敗続き。こういう脳ほど、後に超一流になり、奇跡を起こす可能性が高い。「大器晩成」「若い時の苦労は買ってでもしろ」…先人は、なかなかいい言葉を残してくれている。ネガティブだと思っていることを期待に変えて、子育てを楽しもう。

人工知能と脳の研究が、私に子育てを120%楽しませてくれた。この発想の転回を、ぜひ、あなたにも。



■執筆者紹介

黒田 忠晃(くろだ ただあき)

子ミュカ®を育むためにできること

(子ミュカ®(コミュニティョク)…子どもとのコミュニケーション力)

学生時代に務めた学習塾での講師経験、大学院修了後の携帯電話の通信サービス会社、大手学習塾での経験から、時代に必要な教育を追求。さまざまな業界の方と関わる機会を持ち、自分を見つめ直すことを通して「自分の人生=教育」を強く感じ、2009年、愛知県日進市で数学コーチングスクール(現LaCLo)を設立。自らも主体的市民を目指すとともに、主体的市民を育む役割を果たし、共育に生きる社会起業家として、数学と総合共育の実践、子育て世代を対象に全国で講演・講座も行う。2015年、同じ志を持つ仲間とNPO法人親育ネットワークを設立、代表理事に就任。

特定非営利活動法人Earth as Mother理事、愛知県青少年保護育成審議会委員、日進市青少年問題協議会委員、日進市子どもの支援を考える会メンバー、愛知県青少年育成アドバイザー連絡協議会会員。

著書「子ミュカ®を育む 心の処方箋(ギャラクシー出版)」。

黒川 伊保子(くろかわ いほこ) この世にダメな脳なんてない

1959年、長野県生まれ、栃木県育ち。1983年奈良女子大学理学部物理学科卒。

人工知能研究者、感性研究の見地から「脳の気分」を読み解く感性アナリスト。1988年ごろから、ヒトと人工知能の対話の研究を始める。その最初の開発ミッションで、1991年4月、全国の原子力発電所で稼働した女性司書AI(大型汎用ビジネス環境では「世界初」と言われた日本語対話型インタフェース)を実現。語感の正体が「ことばの発音の身体感覚」であることを発見。AI分析の手法を用いて、世界初の語感分析法である「サブリミナル・インプレッション導出法」を開発。アカデミックからビジネス、エンターテインメントまで、広く活躍している。【近著】「語感のトリセツ」(インターナショナル新書)、「共感障害～“話を通じない”の正体」(新潮社)、「定年夫婦のトリセツ」(SB新書)、「ヒトは7年で脱皮する～近未来を予測する脳科学」(朝日新書)「妻のトリセツ」(講談社+α新書)<アマゾン1位を記録、35万部を超えるベストセラー>、「女の機嫌の直し方」(インターナショナル新書)<ドラマ化、映画化決定!>

■協力園

表紙：至誠ひの宿保育園(東京都 日野市)

■「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: 03-3365-1110(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>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



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。



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。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

高橋みなみの
これから何する? 「よみきかせ」  ^{80. Love} TOKYO FM [FM80.0MHz (月曜日~木曜日14:30頃~)]