

【パンフレット P13-14 の説明ポイント】

POINT 1 実際に子育てに励む親の日常のふとした疑問に、川島教授が脳科学のデータを基にお答えしているものであることを伝えましょう。

年齢とともに発達する脳の仕組みを説明することで、説得力が増します。

脳は、3歳までに90%発達することから、この時期に多くの刺激が必要であることを伝えましょう。

● 親も気をつける部分であることを伝えましょう。

コンピューターゲームで遊んでいるとき、携帯電話やスマートフォンで話している時などは、目と目を合わせ向き合っていないため、脳の働きが下がっていることを、ここでも再度伝えましょう。



川島隆太教授と考える うちの子の 未来学

～「三つ子の魂 百まで」を脳科学がひも解く～

■パンフレットを活用するみなさんへ■

この解説書は、幼稚園や保育所での保護者会、市町村における乳幼児の健診や両親学級等で本パンフレットを活用していただくときの、説明のポイントをまとめたものです。活用にあたっては、次の点に配慮していただけると幸いです。

- ◎子どもたちが育つ環境や親の子育て・教育に関する考え方は、家庭によって違いがあります。本パンフレットは、親に小学校就学前までの子育てや家庭教育の重要性をより深く知っていただき、さらに、自発的な行動につなげていただくために作成したものですので、親の自主性を尊重しながら説明してください。
- ◎親の中には、このパンフレットで紹介する内容に関して、プレッシャーを感じ、負担に思う方もいるかもしれません。そういう方に対しても、できるところから1つずつ実行に移していただくことを勧めてください。
- ◎東日本大震災の影響により、望ましい生活習慣の定着が難しかったり、自然体験や外遊び等をさせたくてもできない家庭もありますので、そういう家庭に対しては、柔軟に対応するようご配慮願います。

【パンフレット P15 の説明ポイント】



最後は、このようにまとめてみましょう。

「子育ては百人百様」です。このパンフレットで気づいたことを、
 まずは、気負わず、できることから始めることが大切であること、
子育てを通して、親も成長していること。また、親の成長が子どもの成長につながること。
 上記の2点を再度しっかり伝えるように心がけましょう。

本紙は再生紙を使用しています。



【パンフレットP05-06の説明ポイント】

規則正しい生活習慣が心と体を育てる【規則正しい生活リズム】～寝る・食べる・遊ぶに、ルールをつくりましょう～

「寝る子は“やっぱり”育つ」

POINT 1

なぜ、夜9時までに寝ることが大切なのかを伝えましょう。

POINT 2

親の興味・関心をさらに高められるよう、気軽に取り組める、親子間のふれあい方法を具体的に紹介しましょう。

① なぜ夜の9時までに寝ることが大切なのか科学的データや客観的データから、睡眠の大切さを伝えましょう。

睡眠中に、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる体を発達させるホルモンが、夜10時くらいから活発に分泌させるので、夜の9時までは、就寝させることが大切なのです。

睡眠時間の長さはもちろん、寝る時刻も大切であることを強調しましょう。

子どもが寝る時刻を妨げないために、親ができることの例をいくつかあげてみましょう。
(例)・子どもが寝るまでは、子どもの世話、支度を優先すること。

- ・親がゆっくり過ごすのは、子どもが寝てからにすること。
- ・お風呂の時間をちょっと早める。
- ・見たいテレビは、ビデオ録画で休日の昼間に見るようにする。

などを提示しながら、親の生活スタイルの見直しを柔らかく、さりげなく促しましょう。

③④⑤

子どもの睡眠時間が、正答率(成績)の高さ、記憶する働きを持つ海馬の動き、運動能力の全てに影響することを説明しましょう。

データの結果を伝えるだけでなく、睡眠時間を確保するために、親として何が出来るかの提案の方に焦点をあてて話しましょう。

テストの正答率や成績を実感できない年齢の子どもを持つ親に対しては、現在の規則正しい生活習慣の積み重ねが大切であることを説明しましょう。

睡眠時間が短くなることで、せっかく勉強したことが記憶に残らない。それが、正答率に影響してくるという流れで、次のページ説明へつづりましょう。

② 宮城県の幼児の平日の就寝時刻が遅い家庭が全体の6割となっていることを強調。また、全国的な文部科学省の調査でも、乳幼児から小学校4年生までのうち半分は、寝る時刻を決めているという反面、決めていないが声かけはしている、決めていないが守れていないという人が、ほぼ残り半分という結果も出ています。

グラフから見て分かるように、寝すぎることよくないため、だからこそ「規則正しく」が大事であるという話でまとめましょう。土日の起床時間も意識するよう促しましょう。

【パンフレットP07-08の説明ポイント】

規則正しい生活習慣が心と体を育てる【規則正しい生活リズム】～寝る・食べる・遊ぶに、ルールをつくりましょう～

「幸せの朝ごはん」

POINT 1

なぜ、朝食が大切なのか、そして、その質が大切なのかを脳の働きや客観的データを通して伝えましょう。

POINT 2

朝ごはんをつくるのが苦手な方、また、米食ではないご家庭に対して、ちょっとしたアドバイスや代替え案など、朝食にたくさんのおかずをそろえる工夫を具体的に伝えましょう。

① 脳が活発に動くためのエネルギーとしてブドウ糖が必要であることをしっかり伝えましょう。

脳の神経細胞のエネルギー源は、ブドウ糖です。朝食をとらないと、頭がぼーっとするのは、ブドウ糖が不足するためです。朝から脳と体を活発に働かせるには、朝ごはん、ぶどう糖を補給することが大切であること、また、脳の神経細胞をつくるためには、栄養バランスのよい食事が重要であることを伝えましょう。

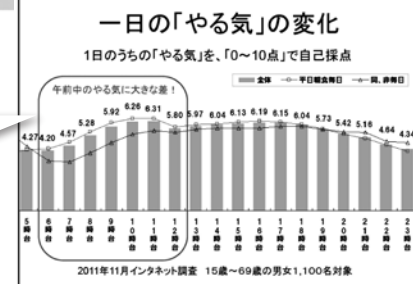
① 朝食を毎日とっている子どもは、テストの正答率が高く、運動能力も高い傾向にあります。

② 主食・主菜・副菜をバランスよく。おかずの種類が増えることで、食卓の彩りが豊かになり、子どもの脳がたくさん働くことを伝えましょう。

妊娠中のお母さんへのアドバイスも忘れずに。また、毎朝ごはんを作ることが苦手なお母さんには、
・前の晩の残ったおかずをレンジで温めてもよいこと。
・休みの日に作り置きしておくなど、具体的なアドバイスを。

③ 主食・主菜・副菜をバランスよくとっている子どもは、テストの正答率が高い傾向にあります。

① 15歳から69歳までを対象にしたインターネット調査(2011年)の結果では、毎朝ごはんを食べている人と食べない人との「午前中のやる気、集中力」に大きく差が出ていることを伝えましょう。
また、川島教授が行った大学生へのアンケートからも、毎朝ごはんを食べているの方が、第一志望の大学に合格している確率が高い(半分以上)という結果が出ていることも補足情報として伝えましょう。



④ 子どもが、一人で朝ごはんを食べるのではなく、家族みんなで食べるのが大切であること。それが、子どものやる気につながることを伝えましょう。

【パンフレット P09-10 の説明ポイント】

規則正しい生活習慣が心と体を育てる 【規則正しい生活リズム】～寝る・食べる・遊ぶに、ルールをつくりましょう～

「外遊びは活力源」

POINT 1 なぜ、この時期に体を動かす習慣が大切なのかを伝えましょう。

POINT 2 体を動かす習慣づくりの上で、外遊びが、なぜ大切なのか。外遊びの機会や運動能力の現状から伝えましょう。

●遊びや運動を通して、体を動かす習慣を身につけさせることが大切であることを伝えましょう。

幼児期は、体の諸機能が著しく発達する時期です。

- ・体力や運動能力が向上するだけでなく、その後の成長、健康増進にも大きな影響を与えます。
- ・五感が刺激され、子ども一人一人の興味・好奇心も広がります。

1 【外遊びが多い子どもは・・・】

- ・体が疲れているので就寝時間が早く、その分、朝も早起き。
- ・早起きをするから、朝ごはんもしっかり食べる。
- ・自然と規則正しいサイクルができてきます。

●大切なのは、体を動かすこと。運動によって、自律神経系のバランスもよくなり、心身の調子がよくなることを伝えましょう。

子どもの外遊びの機会が少ないという結果は、親の外遊びへの意識が少ないということにもつながります。外に出かけるのが難しい場合は、なるべく室内で体を動かす方法、また、運動できる場所を探してみましょう。

補足情報

外の公園のベンチや、外出先などで、コンピューターゲームをしている子どもを見かけますが、それは、外遊びに入らないことを補足しましょう。

1 遊びの内容と就寝時刻との関係

【日常の暮らしの中での工夫】

- 親子で一緒に散歩。
- 近くのコンビニやスーパーへ出かける時は、歩いていき、子どもにも少なめの荷物を持たせてみるなど、普段の生活の中でできることから、親子一緒に始めることを勧めましょう。

2 幼児の遊ぶ場所は、室外が約2割と外遊びの機会が少ない状況にあります。

外遊びをした後、モヤモヤしていた気分が、すっきりした経験はありませんか？これが、運動によって脳の働きをコントロールするホルモンのバランスがよくなるからです。

外遊びをすることで子どもの五感にたくさんの刺激を与え、一緒に遊ぶことで子どもだけでなく、親も一緒に楽しむことができます。

3 宮城県の小学1年生の体力・運動能力の経年変化(50m走)

宮城県の小学1年生の体力・運動能力は、お父さん、お母さんが子どもだった頃と比べると、大きく低下している状況にあります。幼児期における外遊びの不足がその原因の一つと考えられます。

補足情報

平均年齢14.9歳の2216人(男子1001人、女子1215人)の5年間の体格変化を記録したアメリカの研究調査では、朝ごはんを1回も食べなかった、という子どもに肥満が多いことから、朝ごはんなど食事の回数を減らすと、かえって肥満になりやすいという結果が出ています。

「ルルブル」とは、子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝る・きちんと食べる、健やかに伸びる」から取ったものです。

宮城県では、家庭や学校、地域、企業、団体、行政などが連携・協力し、子どもの生活習慣を確立していくことを目的とした「みやぎっ子ルルブル推進会議」を設置し、子どもたちの基本生活習慣の確立に取り組んでいます。

遊ぶ・食べる・寝るの規則正しい生活サイクルが自然と出来上がってきます。

■宮城県の小学1年生の体力・運動能力の現状

- ・体格は大きくなっていますが、20年前に比べて、体力・運動能力は大きく低下。
- ・幼児期の運動習慣は、その後の運動能力や体力に影響を及ぼし、運動する子とそうでない子の二極化も引き起こしています。

【パンフレット P11-12 の説明ポイント】

よく遊び、たくさんの体験を 体験は発見の宝庫

日常体験からの学習 ～はじめは一緒に、そして見守ってあげましょう～

POINT 1 なぜ幼児期までに、たくさんの体験が大切なのかを伝えましょう。

POINT 2 子どもがたくさんのことを体験・経験するには、親御さんが「きっかけをつくる」「自由に遊ばせる」「子どもの体験を見守る」といったサポートが必要であることを伝えましょう。

●幼児期までにたくさんの体験をすることの大切さを伝えましょう。

幼児期のたくさんの体験は、その後、物を考えたり、感じたりするときの素地となる大切なことです。

また、④にあるように、子どもの頃の体験が豊富であればあるほど、大人になってからやる気や生きがいをもっていることも分かっています。

●川島教授のアドバイスを盛り込みながら、いろいろな体験について説明しましょう。

- ① 自然体験
まずは、親子一緒に出かけ、安全を確保しながら見守ってあげましょう。
- ② 社会体験
発達段階に応じた体験をさせてあげましょう。
- ③ 生活体験
家庭でのお手伝いは、体験の第一歩。できることからさせて、できたらほめてあげましょう。

1 自然体験

子どもと一緒に外へ出かけてみましょう!

子どもも自然の中に放り出せば、一人遊びを見つけます。子どもの自主性、好奇心、探究心を伸ばすためにも、自由に遊ばせることが大切です。大人は安全を確保するという最優先のことだけをして、肩かかっただけの子どものために、ちょっとだけ我慢強く見守ることが大切です。

2 社会体験

年齢の違った人とふれあひましょう!

幅広い年齢の方達が集まる場所に、どんな積極的に出かけましょう。年の離れた人とのふれあひからは、学ぶことがたくさんあります。自分より年下の子どもとのふれあひは、思いやりや心のよみも育みます。

3 生活体験

家庭ではお手伝いをさせましょう!

子どもは、お父さんやお母さんが日常の生活の中で行っている家事、掃除、洗濯などを一緒にすることから学ぶことがたくさんあります。家庭内でお手伝いをさせることも貴重な体験の一つです。

4 子どもの頃の「自然体験」と大人になってからの「意欲・関心」との関係

大人を対象に現在の意欲・関心と子どもの頃の自然体験の多さを調査した結果から、子どもの頃の自然体験が多いほど大人になってからの意欲・関心が高い傾向にあります。

自然体験の多さ	意欲・関心の高い人	意欲・関心の低い人
多い	40.0	17.3
やや多い	29.2	29.9
少ない	18.3	40.7

補足情報

子どもの頃の体験が豊富なほど、規範意識や自尊心が高い傾向にあることも説明しましょう。

規範意識	高い	やや高い	低い
多い	38.3	33.9	27.8
やや多い	30.7	33.0	36.3
少ない	18.1	31.4	50.5

子どもの頃の「友達との遊び」と大人になってからの「規範意識」との関係

出典：独立行政法人 国立青少年教育振興機構 「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」報告(平成22年)