

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～【ダイジェスト版】

「幸せになろうとする子ども」を育てるために
お父さん、お母さんへ伝えたい川島教授からのメッセージです。

東北大学加齢医学研究所 教授 川島 隆太

子ども達を健やかに成長させるために、親として家族として地域として何をすべきか。
その答えは、社会がいかに変わろうとも、ずっと昔から一緒です。難しいことはひとつもありません。
子育てを楽しんでください。



親子のふれあいが、成長の出発点 親子間での愛情確認 ～できるだけ、子どもとふれあいましょう～

ふれあいの魔法

まずは、お子さんと
向き合ってみましょう！

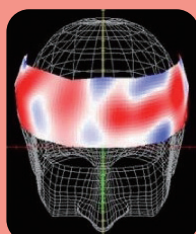
目と目を合わせて子どもと会話する
など子どもと向き合うことが大切です。
そのことで、親子間の愛情が形成
されていきます。

子どもとの
会話を大切にしましょう！

目と目を合わせてコミュニケーション
をとることで、子どもの感情や情動に
関わる「心」の脳を強く刺激します。



子どもをほめる
声かけをしましょう！
すぐその場でほめることが
大切です！



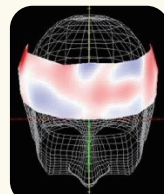
ほめられたとき



ふれあいによる 脳への刺激

親子一緒のときはなるべく
たくさん「声かけ」をしましょう！

乳児期であってもお父さん、
お母さんの声は、しっかりと
聞き分けて脳を刺激します。
赤い色は脳が活発に働いて
いることを、青い色は、ほと
んど働いていないことを示
しています。



声をかけられたとき

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～

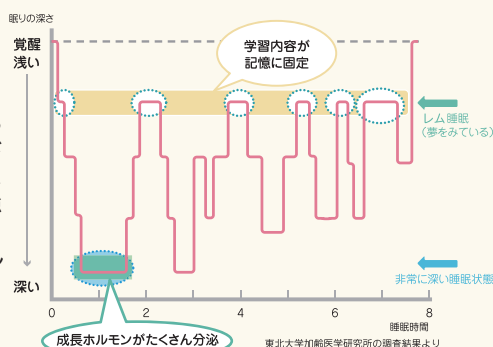
寝る子はやっぱり育つ

子どもが寝る時刻は、家事をちょっとひと休み。10歳までは、夜9時までに寝かせましょう。
親子の間で、寝る時刻のルールを決めましょう。寝る時間と睡眠時間が、体の成長や学習に影響します。



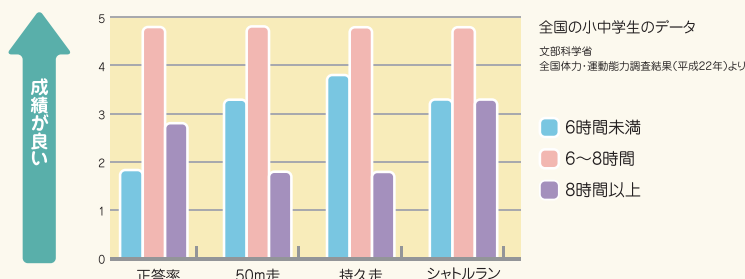
睡眠のリズムと 眠りの深さとの 関係

睡眠時間が短くなるとレム睡眠の回数が減り、せっかく昼間に経験したことや勉強したことを復習できず、記憶に残らないんです。



睡眠時間と正答率・運動能力との関係

睡眠時間は、正答率だけではなく運動能力にも大きな影響を及ぼします。



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

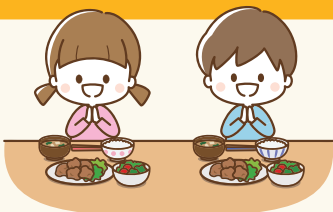
朝の子どもの状態に「おや？」と気づくためにも、一日のはじまりは、家族そろっての朝ごはん。

脳と体を活発にさせるためには、ごはんに含まれるブドウ糖が必要です。また、脳の神経細胞を作るために、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

家族そろっての朝ごはんは、子どもの「やる気」も育てます。

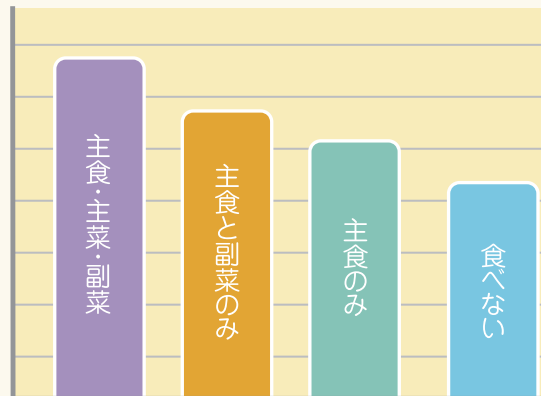
おかずの種類が
たくさんある朝食で、
脳もたくさん働く子どもが育ちます。

お腹いっぱい食べることも、主食・主菜・副菜をバランスよくとることが大切です。



朝食の質とテストの点数との関係

テストの点数



東北大学加齢医学研究所 全国の小学生 中学生の調査より

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

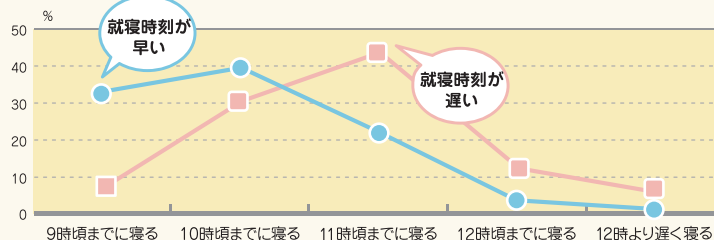
毎日少しでも外で友達と遊ばせて、休日は親子そろって太陽の下へ出かけましょう。

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はなく、親も健康になります。



遊びの内容と就寝時刻との関係

外遊びが多い子どもは起床時刻が早く、朝は自分で起きることができ、毎日朝食をとる傾向が高いことも分かっています。体を思い切り動かし、使った分のエネルギーを休養や栄養で充電することが、規則正しい生活に結びつきます。



熊本県教育委員会
「子どもの遊び実態調査報告書」(平成20年)

外で遊ぶ



お腹が減る

たくさんご飯を食べる

ぐっすり寝る



よく遊び、たくさんの体験を 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～

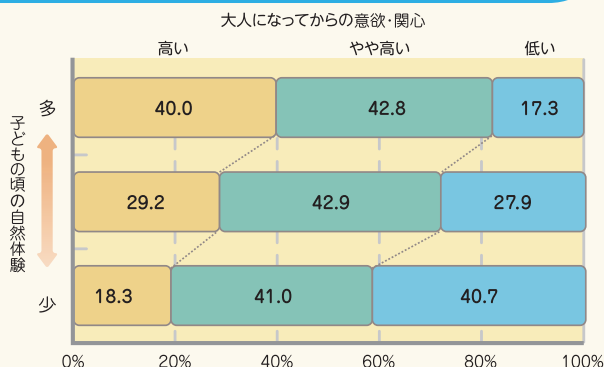
体験は発見の宝箱

毎日の暮らしの中、様々な体験をする
子どもを黙って見守ることも、親から子への愛情です。

幼児期までに、遊びを通して親や友達、自然とかかわったり、お手伝いや違う年齢の人とかかわる体験は、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ものです。

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

子どもの頃の体験が、豊富な大人ほど「規範意識」や「自尊感情」も高い人が多いことが分かっています。



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)

