

【家庭教育講演会〔全体講演会〕】

本年度の家庭教育全体講演会は、平成30年10月25日(木)天王寺都ホテル吉野の間で、約450名の保護者や園関係者が参加して盛大に開催されました。

講師に、東北大学 加齢医学研究所所長 川島 隆太先生をお招きし、

「脳科学が教える幼児の脳とところを健康に育むコツ」というテーマで

ご講演いただきました。

以下は、その講演内容の骨子です。

◆はじめに

先生が専門とされている加齢医学というのは、高齢の分野というイメージを連想しますが、実は人間の一生つまり受精の瞬間から死に至るまでが加齢という様々な現象の研究分野であり、先生は健康な子どもたちがより健全に発達するような研究をされています。

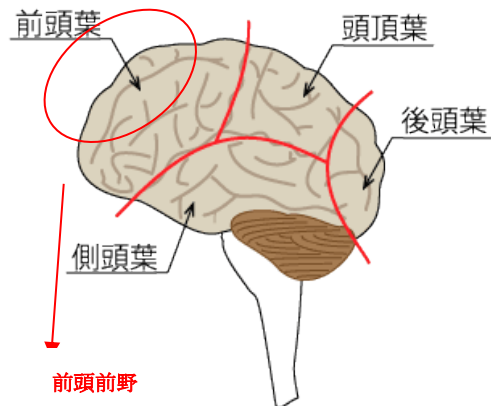


◆脳の基本構造

基本的な脳についての説明から始まりました。脳は、場所ごとに全く違う働きをし、4つの場所に大別されます。

- ・前頭葉は、運動の命令。
- ・側頭葉は、音を聞く。
- ・後頭葉は、ものを見る。
- ・頭頂葉は、触覚。

そして前頭葉にある前頭前野といわれる部分は、人間だけが特別に大きく発達している。研究者ではそこに心の働きがあるのではと考えられています。



前頭前野の役割は、ものを考えたり、行動・感情の制御する(特に抑える働き)、コミュニケーション(人の気持ちを考える)、意欲・集中力、何かをしようとする出発点だといわれています。

◆脳の発達

前頭の脳は、五感や運動能力についてはスキヤナンの成長曲線が有名ですが、5歳までに大人の脳と同じに成長し、家庭及び就学前の教育は多彩な経験や運動機会を作るこ

とが大切です。

五感脳とは違う脳は、5歳頃で1回、そして中学・高校でもう一度成長するチャンスがあり、中学・高校生活をどう生きるか、前頭前野をどう刺激するかで成長度合いが違います。

◆緊急避難基地

児童心理学的には一番大切なキーワードです。社会的変化や自分のやりたいことができないとすごいストレスを感じます。特に子どもは、幼稚園生活では大人が感じる以上のストレスを感じていると考えられます。即ち、家庭では王様であった扱いが友達との関係から一人の子ども扱いとなり、そのギャップに不安を感じた子どもは家に帰って、気持ちが安定し、リセットされます。しかし、その基地ができていないといやな気持ちを持って集団生活に行くと下を向く、一人ぼっちでいることが多くなる。

緊急避難基地ができている子どもは、積極的に集団生活の中で自分を振舞えます。緊急避難基地は家族の中で十分に触れ合いができていないか、気持ちを分かち合っているか、会話しているかなど親子の愛着関係で形成され、子どもが安心を感じる場所なのです。

◆緊急避難基地を壊す子育て(公益法人日本小児科医会ホームページ参照)

今問題となっているのが、親が関わらずにスマートフォンやタブレット端末で子どもあやしている。親は親、こどもはこどもで会話がない。

又、現代はすごく忙しい社会、誰もが時間に追われている。ひとつのことにじっくり取り組めない。情報過多社会でバタバタしているそんな社会となっている。同じように子育てもバタバタしています。

◆緊急避難基地を作るために

リアルなコミュニケーションが大切である。親子で今日学校であったことを話していることで前頭前野が強く働いている、即ち活性化している。子どもときっちり目を見て話していることが大切です(子どもたちときっちり向き合って話をすること)。

週1回でも良いからホットケーキを親子で作る(前頭前野が活性化している)。親子で一緒に何かをすることが大切です。パートナーとの関係も同じで、顔見て話をしないと気持ちが冷めていきます。

褒める子育て、「出来たね」、「すごいね」、「偉いね」、子どもが何かすれば即座に・その場で声をかけることも大切です。例えば、宿題をやっている場に一緒にいて(5分、10分でいい)、目を見て声かけすることで脳は活性化します。

教育・保育現場でも子どもの出すサインを見逃さないベテランの先生のクラスはよくまとまっているようです。

◆緊急避難基地が出来ると

先生は、8年間で7万人の子どもを対象に子どもたちの学ぶ意欲の研究プロジェクト(仙台)を立ち上げ、実証研究をされました。実施したことは、6週間、毎日10分間、子どもと遊ぶことや週に1回一緒におやつを作ることで、子どもや親にどんな変化や意識が芽生えるのかをアンケート調査で何もしない集団と比較されました。その研究から親子の愛着関係をしっかり定着させることは、例えば10分間の親子遊びを家ですることによって親が子どもの気持ちを理解できたと感じたお母さんも多くおられ、世界標準の子育てストレスチェック、知能テストや子どもの行動チェック表からは、親も子どももストレス度合いが下がる結果となりました。即ち子どもに緊急避難基地が出来て、子どもの気持ちや行動が落ち着いた。親の注意を引かなくなった。親としても自信取り戻した、などの効果が見られたそうです。結果として、親のストレスが減り、子どもは幼稚園で活発に行動できるようになったそうです。

さらにそんな天塩に育てたこどもが大人になった時、どんな人間になるのか?親の願いは幸せになって欲しいということだと思います。先生は、大学生を対象に幸福度調査をされました。総じてこの値は、欧米人と比べて日本人は低くなっています。特に朝ごはんを食べないと幸福度が低い傾向となります。親子で食事の準備・手伝いをした子は、幸福度が高い傾向となるようです。

読み聞かせは、お話を聞いているだけでは前頭前野があまり働きません。親の読み聞かせで心を動かしているそうです。本を通して、こどもの心に働きかけ、心で会話しているそうです。

子どもの言葉、聞く力が増える。親のストレスが減ります。子どもの目を見て語りかけることを意識してください。このようなことは、子どもの心の発達により効果があるそうです。ただ、お爺ちゃんお祖母ちゃんの読み聞かせではあまり効果がないそうです。

先生は、子どもに読む側にさせて欲しいといわれました。言葉の中身と文字の関係性が理解できるし本が好きになる。本を読まなければ、脳発達が悪くなる。本を読まない子は2時間勉強、6時間寝ている子が若干平均を超えるくらいで、読書習慣がある子は、勉強しなくても平均点を超える。それだけ脳の発達の違いが出てくるそうです。

◆さいごに

スマートホンが、子どもたちに悪い影響を与えています。使用時間ごとに4教科の成績を調べると、コミュニケーションアプリを長く使用しているのが成績が一番悪いのだそうです。ただ、1時間以内ならそんなに問題は出てこないようです。

何が起きているのか?一度学んだものが、記憶として脳から消えてしまった。しかし、記憶を完全に消すことはできません。脳がスマホを使う習慣が身につくことで、脳の発達が阻害されているとハッキリおっしゃいました。

脳内のネットワークにも阻害、きちっと学べる脳になっていない。だからスマホ子育てを心配しているともいわれました。

スマホが普及した現在、保健師さんが怖いと言っていた事例として、授乳しているときに親がスマホしている。ちょうど授乳する時は、子どもの目を見て、親と子が心と心をはじめて繋いでいる大切な時なのです。

「いないないばあ」というアプリがありますが、それを使うと親は楽です。ただ親子の遊びの基本が心のコミュニケーションと考えるなら、子どもはスマホと心と心を結ぼうとしていることだそうです。

サイレントベビーという言葉があるが他者の気持ちがわからない、本人は寡黙で、コミュニケーションが出来ないそんな子どものことでもあります。

スマホを1時間以上使うと勉強に努力をしようがしまいが、脳が発達していないので学力向上は無駄なことだと先生はおっしゃいます。1時間以内に抑えられるのは10～15%で、残りの方は勉強ができない学力の格差社会となると断言もされました。

さいごは、とても怖い話となり、私たちに警鐘を鳴らして講演会は終わりました。ご興味ある方は、先生の著書である「スマホが学力を破壊する」集英社新書でデータを付けて学力への影響を詳しく説明されています。

大阪市私立幼稚園連合会事務局 記