

## 冬の植物



冬には、温かみの感じられる花が多くあります。色鮮やかな黄色のツワブキ（上記イラスト）、雪の下から出てきて春が近いことを知らせるのはフキの花です。早春の椿は、古くから俳句などにも読まれています。

また冬は、鍋料理の多くなる季節でもあります。旬の魚と野菜を一緒に煮込みます。カブは葉の部分も、汁物、煮物、漬物にして食べます。コマツナは鮮やかな緑色が食卓を彩ります。チンゲンサイは、ビタミンや鉄分などの栄養素が豊富です。

いろいろなレシピやアイデアを、ぜひお楽しみください。

## 子ども歳時記



## 聖バレンタインデー (2月14日)

2月14日は、兵士の結婚を禁じたローマ帝国皇帝に背いた司祭ウァレンティヌス（バレンタイン）が処刑された日で、家庭と結婚の女神ユノーの祝日でもあります。この季節には木々が芽吹き、小鳥が愛を囁くようになることから、恋人たちが贈り物をする風習になりました。最初は、親子が愛の教訓と感謝の気持ちを書いたカードを交換するコミュニケーションでしたが、19世紀後半のイギリスで贈り物の一つとしてチョコレートが添えられました。日本では1960年頃から流行し、「女性から愛する男性へチョコレートを贈る日」という日本独自の形で発展・定着しています。ご家族でもぜひ楽しんでみてください。

住環境コーディネーター  
引地春美

## 子育て親育ちエッセンス

子育てサークル「やんちゃんこ」  
代表 濱田 英世

年末年始、進学・進級など、区切りの時期がやってくる季節を迎えます。それにお誕生日なども加え、恒例とされる「子どもへのプレゼント」について、お伝えします。

先日、東北大学の川島隆太教授のお話を伺いました。先生は兵庫県小野市の教育行政顧問として、教育現場と十数年に渡り「脳科学と教育」というテーマで研究をされています。

脳科学の研究において、脳の中の「前頭前野」の機能を高めることにより、心が育ち、情緒が安定するのだと先生は言われました。その「前頭前野」には、“知”とともに“こころ”の働きがあり、「我慢する力・集中力・学ぶ力・記憶力・頑張る力・思考力」、「仲よくする力・コミュニケーションする力」などがあるそうです。この力をつけていく段階として、先生は「1stステージ（～5歳）」、「2ndステージ（5～10歳）」、「3rdステージ（10～15歳）」に分けられました。

### 1stステージ（～5歳）

#### 前頭前野が爆発的に成長する時期

⇒親子の触れ合いで多くのことを学ぶ時期

- ◎語りかけで、赤ちゃんの神経細胞（1,000億）が高まる
- ◎乳幼児期の脳の1日は、大人の1年より大きく成長する

#### 【大切なこと】

- ◎いっぱい触れ合い（抱っこ・あやし）と言葉かけ
- ◎ほめるしつけを通した親子の絆づくり ◎家族の笑顔と愛情
- ◎30cmマジック（授乳時の距離が、赤ちゃんとも目が合う距離）

#### 【してはいけないこと】

- ◎スマホや携帯で子守りをする

毎日3時間ゲームをして3年間経過した子どもの脳は、「成長

せず縮んでいる」という衝撃的な結果が出たそうです。反対に、1時間以内で終わっている子どもの脳は、成長していたそうです。この結果について、先生は「大人が責任を持たなければならぬ。スマホは使い方次第で劣悪な道具となる」と、強く訴えておられました。

### 2ndステージ（5～10歳）

#### 前頭前野が緩やかに成長する時期

⇒生活や学習の基礎を固める時期

#### 【大切なこと】

- ◎早寝・早起き ◎読み聞かせ ◎手先や頭を使う遊び

### 3rdステージ（10～15歳）

#### 再び前頭前野が急激に成長する時期

⇒主体的に学びながら生きる力を育む時期

#### 【大切なこと】

- ◎親子の会話 ◎肯定的な評価 ◎将来の夢や進路を語り合う

これらの川島先生のお話を踏まえた上で、ぜひ「子どもへのプレゼント」を考えていただきたいという私からの提案です。先生は「読み聞かせ」がいかに前頭前野に刺激を与えてよいことなのかということもおっしゃっていました。親子でコミュニケーションをとるために、ことば遊びやじゃんけん遊び、カードゲームやボードゲームなど、昔からの遊びがどれだけ「脳トレ」になる遊びだったかということに気づかされました。どうか、「ゲーム脳」ではなく「学ぶ脳」を育てるものをプレゼントしてあげてほしいと願います。それは……遊び道具だけではなく、一緒のお出かけや、さまざまな体験、たくさんの言葉、たくさんの温もりから始まるのかもしれない！！