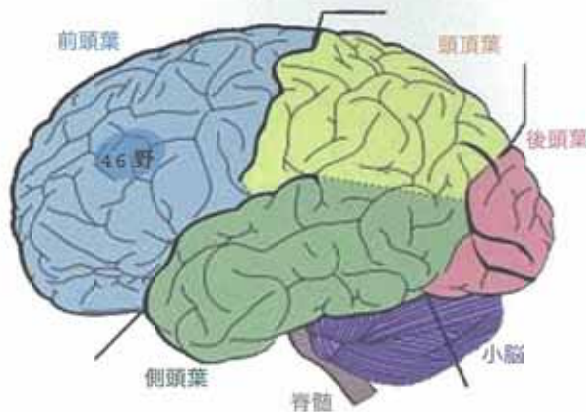


育児は育自 五感を使って

脳は、場所によっていろいろな役割が決まっています。後頭葉では目に見えるものの処理を、側頭葉では聞いたり理解したりの処理を、頭頂葉は動きや感覚の処理をしているそうです。そして、前頭葉では、各場所で処理された情報を組み立てて出力するというをしています。その役割に特に関わっているのが46野であり、トラブルを解決したり、うまく人と関わろうとしたり、たくさんの仕事をこなすところで、我慢や抑制にも強く関わり、ここが未発達だとキレやすくなるともいわれているそうです。

その前頭葉46野付近がおおむね完成するのが、だいたい10歳。したがって、10歳までに大切なのは知識の詰め込みではなく、いかに「いい刺激」を与えて、脳を上手に成長させるかということなのです。

参考：諏訪東京理科大学共通教育センター 篠原菊紀ほか著「10歳までの子育ての教科書」



「いい刺激」とは、まさしく五感を使って、いろいろな経験・活動を重ねていくことだと思っています。

“見たことある！” “やったことある！” この気持ちが自信につながり、語彙を増やすことにもつながっていきます。キラキラとした瞳、発見した時の感動、思い切りの笑顔は最高の瞬間です。そして、その瞬間をぜひ、お父さん・お母さんとともに味わってほしいのです。

外注産業に委ねなくても、その体験はすぐ身の回りでいつも起こっているほんの小さな出来事の積み重ねにあります。なぜなら、生まれてまだ数年しか経っていない子どもたちには知らないことばかりですし、初めてのことばかりだからです。

「こんな他愛もないこと」を知らなくて当たり前なのです。つまり、見るもの、聞くものすべてが新鮮であり、興味津々なのです。

どうか、その子どもたちと一緒に、机の上ではなく、身体いっぱいの五感を使った体験活動を通して、いろいろなことを教えてあげてください！

そうしてその体験・遊びから、面白そうなことや困ったことを自分で解決していける力を身につけていければ素晴らしいですね。前頭葉46野をおおいに刺激させること。そして「後伸びする力」を、子どもにしっかりつけさせてあげましょう。

(執筆：濱田)

脳が奏でる

生体リズム



脳の視交叉上核というところには「体内時計」があり、この働きによって睡眠、体温、ホルモンの分泌などの生体リズムがプログラム通りに規則正しく刻まれ、体調や良好な成長・発達が保たれています。

しかし、この体内時計は25時間周期で、地球の周期とは1時間ずれています。もし明るさの変化のないところで過ごしていると、どんどんずれていってしまいます。夜遅くまで明るいところで過ごしていたり、朝になっても暗い部屋で寝ていたりすると、さらにズレを大きくしてしまいます。

このズレをリセットしてくれるのが朝の光です。朝の光を視交叉上核で感じると、25時間の生体リズムが地球時間の24時間にリセットされ、地球の周期に合わせて体が動き始めます。まずは心を穏やかにさせるセロトニンの働きが活発になり、明け方まで低かった体温が上昇して脳や体を目覚めさせます。これにより午前中の活動に意欲的に取り組むことができます。

夜になり暗いところ(寝室)に入ると、体を守る働きをもつメラトニンが分泌され、体や脳を休めるために体温も下がり、眠くなります。したがって、夜遅くまで明るいところにいるとメラトニンが十分に分泌されないため、睡眠が阻害されてしまいます。また、朝寝坊すると体温の上昇が遅れ、夜になっても体温が下がらず、脳や体が興奮した状態が続くため、寝るのがまた遅くなるという悪循環に陥ります。

睡眠のリズムがつく生後4ヶ月以降は、寝ているときに成長ホルモンが多く分泌されるようになります。成長ホルモンは寝入ってすぐの最初の深い眠り(ノンレム睡眠)で集中して分泌されますが、時間としては22:00から2:00の間が最も多く分泌されます。つまり、脳や体のすこやかな成長には、この時間の間に“ぐっすり”眠っていることが必要なのです。

ヒトの体は、本来の生体リズムに合わせて生活したときに最も能力を発揮できるようになっています。リズムが乱れている場合は、どれだけ前日遅くてもとりあえず早く起きること！そこから体内時計のリセットが始まります。



(執筆：菊田)