

視点

脳を鍛える生活と遊びのすすめ

文教大学教育学部特別支援教育専修
教授 成田 奈緒子



0 - 5歳の乳幼児期は、生涯のうちでも最も脳が急速に発達する時期です。そして、「普通の生活」を繰り返し、親子でたくさん遊ぶことが、その脳の発達の重要なカギになります。まずは寝る、起きる、食べることが規則正しく繰り返されること、これが最も大事です。近年働く親御さんが増えたこともあり、幼児の就寝時刻はとて遅くなっています。基本的には朝6時には目覚め、夜8時には寝付く生活が理想です。太陽のリズムに合わせた「昼行性」の生活の確立が、のちの「折れない心」「自ら学ぶ力」に繋がります。生活習慣が乱れている家庭では、まずは今の起床時刻を15分～30分早めることから始めるよう、アドバイスをしてあげてください。早寝は早起きができれば自然に身に着きます。

そして、親御さんと思い切り遊ぶことも、子どもの脳にとっては重要な「脳育て」の刺激となります。楽しく夢中で遊んでいるときには、子どもの五感フル活動、脳への刺激がいっぱいです。特に、手足をランダムに動かし、自由な発想で言葉を出すときに、脳の最も高度な部分である前頭葉が刺激されてぐんぐん発達します。前頭葉の発達は、のちに社会を生き抜くための「集中力」や「工夫する力」のもとです。遊びがこれを作るのです。

特に、高度な働きを司るこの前頭葉を育てることを主眼に置くならば、多種類の刺激が均等に五感を通じて脳に入ってくる親子遊びが理想的です。見て、聞いて、触って、においをかいで、時には舐めることもできる最も身近なものと言えば、お父さんやお母さんの身体です。親子がふれあい、じゃれついて遊ぶことは、前頭葉を大きく活性化させることがわかっています。また、遊びを教えよう、遊ばせようとするのではなく、むしろ大人が子どもの前で集中して手足を動かしている場面を「見せる」ようにすると、子どもはじっと見て真似をします。これこそ

が、「集中力」「工夫する力」です。例えば昔ながらの手遊び（げんこつやまのためきさん、など）、くすぐり鬼（くすぐり鬼だぞ～！と子どもをおいかけてくすぐる）、いらない新聞紙や段ボールをちぎったり丸めたり工作したり、などその時々 の時間と場所に合わせて選んで遊ぶといいでしょう。

一方で、遊び方が限定されている玩具、刺激が一方のメディア（TV・スマホなど）への長時間の接触は、脳を育てる観点からは好ましくありません。まねっこ大好きな子どもの前では、大人もメディア接触を控えましょう。ただし、それらを使いつつ、大人が子どもの言葉を引き出したり、映像の中で見たものを実際に再現したりする工夫をすれば、脳を育てることができます。与えっぱなしにしない・時間を決めて使うことがポイントです。

そして、理想的にはこの親子遊びを朝行うことがお勧めです。家族全員で早起きの習慣がつけば、朝食までに親子でひと遊びすることができます。この習慣が子どもの空腹を作り、朝から食欲もばっちりになり、ニコニコ顔で幼稚園・保育園・こども園に登園できることでしょう。将来、学習活動を行うにも、朝は最も脳がすっきりしていて効率が良い時間帯です。ぜひ、朝時間を家族で子どもの脳育てに活用していく生活を作ってほしいと思っています。親御さんに伝えていただければ幸いです。



プロフィール

成田奈緒子（なりた・なおこ）

小児科医、医学博士・公認心理師。神戸大学卒業後、米国セントルイスワシントン大学医学部、獨協医科大学、筑波大学基礎医学系で、分子生物学・発生学・解剖学・脳科学の研究を行う。2005年より文教大学教育学部特別支援教育専修准教授、2009年より同教授。2014年より発達障害、不登校、引きこもりなど、さまざまな不安や悩みを抱える親子・当事者の支援事業「子育て科学アクシス」主宰。『高学歴親という病』（講談社）『その「一言」が子どもの脳をダメにする』（上岡勇二氏と共著・SBクリエイティブ）など著書多数。

「こどもがまんなかプロジェクト」について

こどもがまんなかプロジェクト企画推進会議
座長 加藤 積一

2009年10月にスタートした「こどもがまんなかPROJECT」活動は、“すべてのおとなが、社会が、常に子どもに関心を持ち、子どもの立場から物事を発想するそんな環境をつくっていく運動です”と当時の全日私幼PTAしんぶんにも明言され、以後、全国の皆様のご賛同を得る中、様々なフォーラムやイベント、アワード、コンテスト等を開催し、また数々の冊子の発行を行い、サポーター企業・団体様のご理解、応援をいただきながら、継続して活動して参りました。この広範で多岐に渡る活動の歴史を振り返り、その成果を踏まえ、子どもを中心とした社会づくりの理念をさらに広く発信し、その輪を広げることで、真に子どもを大切にする『こどもがまんなか』社会実現のために活動して参る所存です。

私は、日頃より、子どもたちが過ごす園生活での体験が、将来の人格形成に大きく影響し、素晴らしい未来へと繋がっていると実感しています。例えば、折り紙でツルを折る際、子どもたちは、角と角を丁寧にきちんと合わせ、裏の白い所が出ないように慎重に折りすめ、とてもきちんとしたツルが出来上がります。また、ぬり絵では、絵の枠からクレヨンがはみ出さないよう慎重にきちんと塗っていきます。これらの日常的な遊びの中にこそ“物事をきちんとする・物事に丁寧に取り組む”という心が自然に培われているものと考えています。そして、こうした幼児期の体験を積み重ねた子どもたちが大人になって作っているのが、規律正しく美しい今の日本社会なのです。だから、街づくりは、角と角が合って、きちんとしていてきれいだし、電車は時刻に合わせてピッタリと到着、発車しています。つまり、幼児期に過ごす時間こそが未来をつくると言っても過言ではなく『幼児教育こそ、国をつくる力がある』のです。幼児教育は単なる保育サービスではありません。

ん。国の未来を担う人材育成の出発点であることを踏まえ、広く社会へ幼児教育の大切さ、幼児教育の充実が幸せな未来に繋がっていることを強く訴えたいと思います。

また、近年の働き方改革により、様々な働き方が工夫され、職場改善がなされています。これは歓迎すべきことですが、一方、大人の事情が優先され、子どもを預けることに重点が置かれがちな政策が目立ち、もう少し、保育時間を含め、子どもの健やかな育ちを確保することに注目してもらいたいと感じています。そこで、私はワークライフバランスも大切だけれども、それ以上に子どもの育ちをまんかに置いた“ライフワークバランス&チルドレンズグループ”の方が良いと思っています。単に子どもを預ける場所を確保するだけではなく、子どもの健やかな成長を中核に据えた『子ども中心の社会システム・こどもがまんなか社会』の構築が急務だと考えています。

現在、少子化が進行し、世界的な気候変動や経済情勢の不安定さに加え、AIの進化によって私たちの「当たり前」は刻一刻と変化しています。地域間、施設間のちがいが目立ってきている状況下、加盟園が一致団結して国や都道府県への政策要望や振興活動、さらに『幼児教育振興法』の成立のためにも“こどもがまんなか”を精神的なエンジンとして活動し、『こどもがまんなか社会』実現に向かうことが私たちの大切な活動だと考えています。

本年度こどもがまんなかPROJECT企画推進会議では、社会への普及啓発活動を中心に、共生・国際的支援活動やこどもが居る日本文化、地域文化を再発見し、伝えたり、冊子の発行・配布・普及に努め、協賛・協力団体を拡げるべく活動して参ります。