

知っているとお得 子育ては体と心と脳育て



この子の
しあわせが
私の
しあわせ

皆さんは、赤ちゃんが将来「賢い子」「優しい子」「思いやりのある子」に育てほしいと願っていますよね？

そのためには赤ちゃんのうちから脳をしっかり育てなきゃ！と思っていると思います。

たいがいの方は「脳はどんな働きをしていると思いますか？」と聞かれると「計算や言葉など勉強につながること！」と真っ先にイメージしがちだと思います。それも勿論正解なのですが、脳は、体や心のコントロールをする部分とバランスをとりながら、順番に育ちます。そして、特に乳幼児期は、脳の育ちの中でも、最も大切な脳の土台が作られる重要な時期です。この脳を育てるということに難しい

ことやお金のかかることは全く必要ありません。ただ、「毎日しっかり生活を繰り返すだけでいいのです。そんなことをここでは解説してみたいと思います。



成田 奈緒子先生

子育て科学アクシス 代表
文教大学教育学部
特別支援教育専修
教授・小児科医

脳科学に基づいて
生活の中ですぐに
取り入れられる
子育てをご紹介します！



子育て科学
アクシス
黒岩 美喜先生



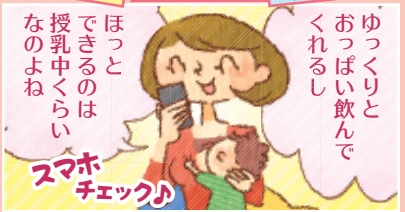
子育て科学
アクシス
上岡 勇二先生

0~5
歳

赤ちゃんにはたっぷり 五感からの刺激をあげよう

MAMA'S STORY

「からだの脳」を育てるって、どんなこと？
つついちゃってしまいがち
授乳編



もったいない!

脳を育てるために大切なこと

まず、はじめに育っていく脳は、寝る、起きる、食べるなど生きるために最低限度の機能を司る「からだの脳」です。(詳しくは次ページへGO!!)

そしてその「からだの脳」を育てるために一番大切なのは、**視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚**から入ってくる刺激です。

ということは、普段、ママやパパが一生懸命やっている**赤ちゃんのお世話**や**赤ちゃんとの生活**こそが、一番大切な脳育てへの刺激なのです。

CHECK! 授乳タイムは五感への刺激がたくさん!



スマホ片手のながら授乳は視覚・聴覚の刺激をなくします!

実は普段の生活にあふれている

五感の刺激

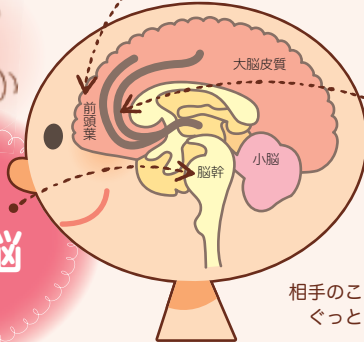


脳には育つ順番があり バランスが大事です

脳の土台が
作られる
大切な時期

1 からだの脳 0~5歳

起きて
体を動かす



2 人間らしさの脳 (おりこうさん脳)

勉強



スポーツ



3 社会の脳 (心の脳)

相手のことを考え
ぐっとこらえる



これを言ったら
傷付くかも...

CHECK!

1

からだの脳 0~5歳

生まれたばかりの赤ちゃんは、「からだの脳」がきちんと働く機能が備わっていません。

それが、1歳ごろになると、朝目覚め、夜眠り、そして起きている間に姿勢を維持して体を動かし、食事を3回摂るようになります。

「からだの脳」は生まれてから5年くらいかけて、**毎日の生活刺激**でしっかりと作られていきます。

2 人間らしさの脳 6~14歳

小学生になるころから「からだの脳」を土台にして、お勉強やスポーツといった人間ならではの機能が満載の「人間らしさの脳」が育ちます。

3 社会の脳 10~14歳

「怒り」や「不安」が起こっても、まわりの状況や他の人との関係を考えた上で、自分がとるべき行動や言動を選んでいくことができる高度な機能を司っている「社会の脳」が育ちます。

聴覚

言葉や
音楽の刺激



触覚

抱っこで
なるべく
多く触れる



テレビは
OFFに!



食事のにおいや
味の刺激

嗅覚・味覚

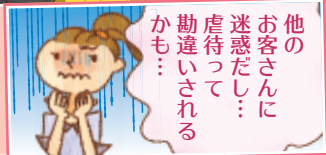


0~5
歳

子どもに「大丈夫」「大好き」と たっぷりの安心をあげよう

MAMA'S STORY

「これ買って!!」「あれ買って!!」だだをこねて困る
つついやってしまいがち
買物編



4歳の子が「あれ欲しい」と
だだをこねるのは当たり前!?

4歳の脳ではまだ「人間らしさの脳」や「社会の脳」は完成していません。(26ページ参照)だから、「からだの脳」で「食べたい!」「あれ欲しい!」など、生きていく上で必要な欲求に本能的に行動するのが当たり前なのです。



「ちゃんとしつけなきゃ!」と焦らずに、「おー、ウチの子『からだの脳』がちゃんと育てるな!」と余裕をもってかまえて大丈夫です。

からだの脳
0~5歳



まわりの状況を考えて、自分がとるべき行動を選んでいく「社会の脳」(26ページ)は4歳ではまだ未発達。

あはは...

子どもにこう言われた時 あなたがとる行動は…？



目に見えるご褒美を与えてしまう

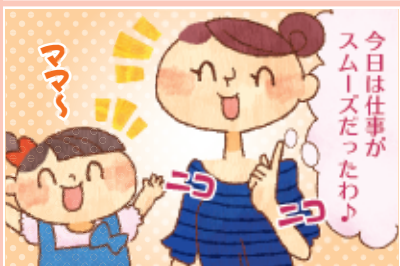


親子で
一緒に

意識した規則正しい生活で ポジティブ子育てを

MAMA'S STORY

思わず仕事のイライラが家で出ちゃったわ
ママの顔色で子どもの気分も
左右される？



「大丈夫をつくる」 セロトニン神経

物事をポジティブに考えることができるようになるために大切なカギとなる脳内物質のひとつに「セロトニン」があります。セロトニンは、不安をおさえ、心身の健康を支えます。

脳の中の神経細胞のひとつ「セロトニン神経」は生まれた後5年間で大まかな作りを整えていきます。

セロトニン神経を育てるためには早寝・早起きなどの「五感からの刺激」に加えて、大人が生活の中でいつも「大丈夫」を伝え続けることがとても大切です。

すると、10歳を過ぎたころに子どもが自分の脳で「大丈夫」をつくるようになります。

家庭でのポジティブ サイクルを

このように、子どもをポジティブに捉え、大丈夫、と伝え続けられるためにとても大切なこと、それは大人もポジティブ生活を送るということです。



CHECK! ポジティブ子育て を実践!

- ✓ しっかり寝る
- ✓ からだを動かす
- ✓ よく食べる

まずは
そこから!!

脳育て

あわせて読みたい!

小学校入学前の保護者向け

肝心かなめの1年生 検索

石川県教育委員会 発行