



子育ては脳育て

Dr. なおこの
脳のおはなし



脳を育てるには…

Dr. なおこの
脳のおはなし



ヒトの脳は生まれてから育っていきます

生まれたばかりの赤ちゃんの脳は未熟です。脳の中にはたくさんの神経細胞がありますが、脳が機能するためにはこの細胞が神経突起を使ってお互いにつながり合うことが大切です。ヒトの場合は、生まれた時に、神経細胞はあるけれどつながりがあまりないという状態です。

この神経細胞同士のつながり(シナプス)を作るには、毎日繰り返し与えられる「**五感からの刺激**」が大事なのです。目、耳、鼻、口、そして肌のふれあいからの刺激によってつながり(シナプス)がどんどん作られ、できなかったことがどんどんできるようになります。



このつながりを
たくさんつくることで
脳を育てること

脳の発達には順番があります

「脳」というと、計算・言葉など勉強に関することや、思考・記憶など高度な働きをする部分をイメージされると思いますが、脳には「からだ」や「心」のコントロールに関わる働きもあるのです。

①からだの脳

発達期は0～5歳

生きるために最低限必要な機能をつかさどっています。寝る、起きる、食べる、からだを動かす、呼吸をする、内臓の働きをコントロールする脳です。

生命維持に関わる土台
[からだの脳]から
しっかりと育てましょう

②おりこうさん脳

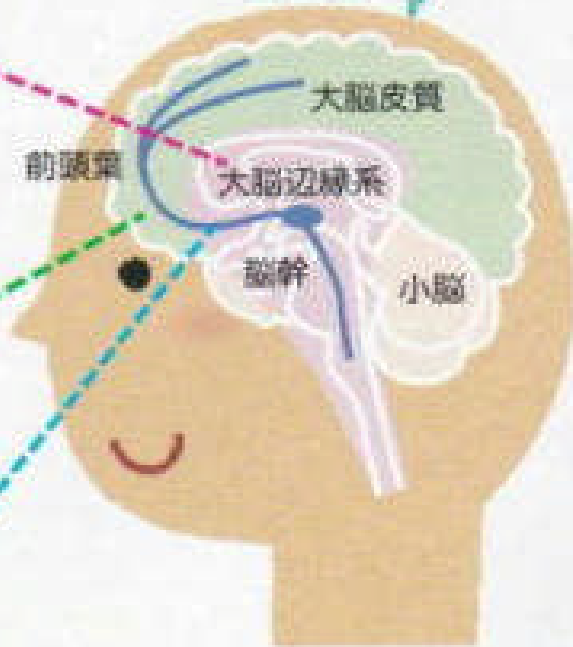
発達期は1～16歳
(中心は6～14歳)

ことばや勉強(知能)、運動、微細運動(例:はさみで紙を切る、紙を折る、絵をかく)、思考などをつかさどっています。(人間らしさの脳)

③心の脳

発達期は10～18歳
(中心は10～14歳)

「怒り」や「不安」が起こった時に、まわりの状況などを考え、自分がとるべき行動を判断するという高度な機能をつかさどっています。高度な心の基地は前頭葉です。(社会の脳)



脳育てにはバランスが大事です! バランスが崩れると…

脳育てには、順番が大事ですが、さらにバランスが必要です。

小さい頃から、【**からだの脳**】【**おりこうさん脳**】【**心の脳**】のバランスが整った正三角形を意識して脳を育てましょう! この三角形のバランスが崩れてしまったために、勉強やスポーツに一生懸命頑張っていた子どもが、何かのきっかけで「不安で眠れなくなった」、「学校に行けなくなってしまった」と言うことが起こっています。

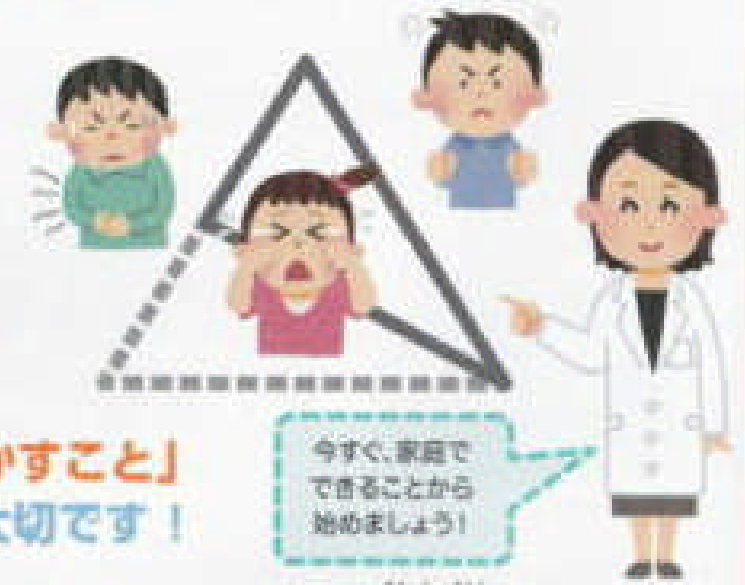


あー、なかなか
心が安定し
ないみたい

「もう手遅れ?!」大丈夫です! **何處からでも、脳のバランスを作り直すことができます。**ただし、どんな時も作り直しは順番に!

脳を育てるには、 まず土台となる 【からだの脳】から

「ぐっすり眠ること」、
「きちんと食べること」、
「じゅうぶんにからだを動かすこと」
が大切です!



今すぐ、家で
できることから
始めましょう!

くわしくは

子育て科学



③心の脳

「安心」や「大丈夫」は心のキーワード。大人から安心をつくる言葉かけを繰り返して与えることが大切。

①からだの脳

五感からの刺激を繰り返し与えることが大切。朝は太陽の光を浴びること。夜は十分な睡眠をとること。バランスのよい食事をとること。運動することでからだの脳が育ちます。

脳の育て方

②おりこうさん脳

文字を書く、計算をする、絵を描くなど、小学校での学習はすべて脳への繰り返し刺激。むやみに早く始める必要はありません。言葉を引き出すような刺激を与えることも大切。



脳を育てるためのカギをにぎる物質が **セロトニン** です

P6



不安をおさえる セロトニン

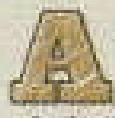
Dr. なおこの
脳のおはなし



セロトニンが活発に分泌されると、子どもも大人も心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができます。



セロトニンって
な～に？



・セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つ。
・不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。
・不足すると健康を維持する機能が低下し、ストレスに弱く、不安が高い状態になります。

第1条
朝日をたっぷり
浴びましょう



朝5時～7時頃が
分泌のピークです！

セロトニンの
分泌を
活発にする
5か条

第2条
規則正しい生活リズム
をつくりましょう



早起き、早寝の
朝型リズムが
大切です。

第3条
心の安心を
つくりましょう



家庭ではゆったりと
過ごせるように、工夫しましょう。

第4条
リズムカルな運動を
しましょう



朝の光を浴びながら、
ジョギングやウォーキング、
犬の散歩もOK！

第5条
バランスのよい
食事をとりましょう



タンパク質とビタミンが
セロトニン作りが必要です。

しっかり
かむと
効果UP！

Dr. なおこより

夜遅くに、子どもを連れてコンビニなどに買い物にでかけたり、子どもがゲームやテレビに夢中になっていても放ったらかし。大人の時間に子どもをつきあわせていませんか？こんな生活では、子どもはもちろん、大人も元気にすごせませんよ。



ドキッラウの
ことかも…



早寝・早起き・朝ごはん

Dr. なおこの
脳のおはなし



小学生は、1日9時間の睡眠が必要です！

- からだと心を休ませます。
- 夜11時～2時くらいのあいだに成長ホルモンが盛んに分泌されます。夜10時には熟睡できていることが大切です。
- 学習したことや経験したことが整理整頓され、記憶されます。

「ほら子は書つ」
ってことだね！



睡眠不足が
続くと…

- ・朝からイライラ
- ・からだのだるい
- ・集中力がない
- ・生あくびがでる

Dr. なおこより
睡眠不足になると、
学習したことが脳に
定着しません。

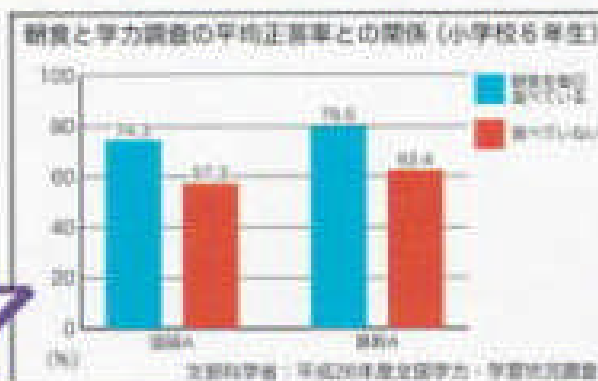
早寝・早起きの 習慣をつくる ために…

- 毎日同じ時間に、同じ流れでふとんに入れるようにしましょう。
- 寝るときには、暗く静かな環境を作りましょう。テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホの画面からの光は、脳へ強い刺激を与えます。寝る時間の1時間前にはやめさせましょう。

朝ごはんを食べると、からだと脳がめざまめます！

- 午前中の活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇します。
- 胃や大腸が動きはじめます。
- 脳が活発に活動します。

毎日朝食を食べている子どもほど学力調査の
得点が高い傾向にあります。



工夫次第でスペシャルな朝ごはん！

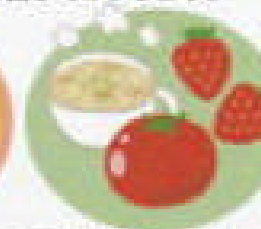
黄、赤、緑の食品のグループから、一品ずつ準備してみましょう。



黄もにエネルギーになる



赤もにからだをつくる



赤もにからだの調子をととのえる

作る時間がないし、
朝から元気な食事をママ
に作り！

- 朝食スープ (4人分) 100kcal
- コンソメスープの素 2包
 - 水 500ml
 - コーン (冷凍または缶) 1包
 - レタス、キャベツ、タマゴ、にんじん 適量
 - たまご 2個
- 50kcal
- ビスケット (4人分)
 - 食パン 4枚
 - トマト 1個
 - りんご 1個
 - チーズ 適量