

# 11がっのくもの子の会だよ

<H.30.10.26>



朝晩は冷え込みがありますが、日中は、秋の空のきれいな  
あおさの下で、おだやかな晴天が続いていて気持ちいい  
ですね。あの夏の暑さでの暑さ対策から、今度は、冬の  
寒さ対策に対応していく必要がありますが、このつかの間、  
すこしやさしい秋をしっかりと満喫したいですね。



～自分で考え、思いを伝えられる子に～  
自分で考える力が伸びなくなっている？！ (シタ見穂幸)

予想されていたことですが、やはり少し心配な傾向が  
子どもに現われてきたように思います。



一般に、生活が便利になり、また豊かになると、人は、  
工夫への節約したいしながら生活する必要が次第に  
なくなってきます。この、「工夫する」とか「節約する」ということが  
すなわち「考える」ということなのですが、その必要がなくなっていく  
わけですね。故、ておくと、人間はたぶん考えることを  
面倒に思うようになり、考えることが苦手になる可能性が  
あります。

これは人類にとってたいへん深刻なことなのです。二つ  
人類を進歩させてきたのは、そのたどいまれな思考力だ  
ったのに、それが弱くなるというのですから。

— 子どもが「考えたくなる」状況を作り出す —

その影響は最初に小さな子どもに出ている10面目が  
あります。習慣をつけなければならぬ時期に、それが  
うまくできないからです。特に、親がわが子の教育に熱心  
になるあたり、あれこれ指示するこれが増える場合は問題です。

→ 親が具体的に指示して従わせようとするのは、「考え  
るのはお母さん。あなたはお母さんの考えに従えばいい  
のよ」というメッセージを送ることに他ならないからです。  
これでは子どもの自ら考えようとする力は身につけません。  
考えるというのは「自ら」考えるということ。その力を身につけ  
させるためには、あらゆる場面子ども自身に考えさせる  
ように、丁寧にかわり続けるしかないのです。

幸い、人間には考えたいという本能のようなものがあります。  
幼い子どもほど、それが豊かです。考えたいというのは初め  
に述べたように「もっと工夫したい」「もっと面白くしたい」  
などという気持ちが生み出せるからです。そういう状況をつくる  
ように配慮すれば、子どもはどんどん考え出すのです。

(「頭のいい子」にするためにやっていること、シタ見穂幸)

— 子どもの脳を傷つけないために —

～親の不適切な関わりで、脳は変形する～  
子どもに何気なくかけている言葉、とっている行動が過度な  
ストレスとなり、知らず知らずうちに、子どものココロ(脳)を傷つけて  
しまうことがあるのです。  
— 2枚目につづく —

— 頭が良くなるごはん —  
— 日本食はすばらしい —

私は、小児神経科医として約30年、子どもたちの診療にあたってきました。そして、外見からはわかりづらい「脳の傷」を見えるようにするために、さまざまな「マルチトキメント(不適切な養育)を受けた人の脳をMRI(脳の画像が撮れる機械)を使って調べてきました。その結果、最近わかってきたのは、虐待や体罰を受けることで、脳の大事な部分に「傷」がつくということです。つまり、マルチトキメントが、発達段階にある子どもの脳に大きなストレスを与え、実際に変形させていることが明らかになりました。

脳が傷つくことにより、子どもの学習意欲の低下を招いたり、引きこもりになったり、大人になってから精神疾患を引き起こしたりする可能性があることがわかったのです。

— マルチトキメントは どの家庭でも起りうるよ —

マルチトキメントには、しつけと称して怒鳴りつけたり、脅したり、暴言をおびせるといった心理的虐待も含まれます。つまり、報道されるような極端なケースだけでなく、マルチトキメントは、どの家庭でも起りうるものなのです。子どもと関わる多くの大人が、自分は児童虐待と無関係だと感じ見過ごし、日常的に不適切な接し方で子どもの脳を傷つけている可能性もあるのです。(友田明美

のびのび子育て  
「いい脳」が育つ 家庭の習慣だ)



脳育には日本食!  
近年、科学的に明らかになってきたのですが、最も脳育に適しているのは、昔ながらの「日本の朝ごはん」です。

— こんな食事がNG! —  
ポテチなどのジャンクフードを多く食べる人は、記憶力に欠かせない海馬の体積が、そうでない人に比べて小さめであることが海外の研究によってわかっています。

市販の菓子やファストフード、マーガリンなどに多く含まれるトランス脂肪酸は、思考回路を混乱させてしまう悪い脂質。

バラ肉やミンチ肉、生クリームなどに多く含まれている飽和脂肪酸は、とりすぎると脳の炎症を誘発し、学習能力に悪影響を及ぼします。

カフェインは記憶の定着に欠かせない、良質な睡眠を妨げます。コーラ、緑茶、チョコレートなどのとりすぎには注意が必要です。(脳と食 糸川モモ子)

