



補習校便り

2025. 8.30
No. 25—15
マイアミ補習校
校長 嶋中 直幸

『母脳』～母と子のための脳科学～

8月は「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣形成づくりに役立つ情報を提供しております。今回は『母脳』という本を紹介します。筆者は、世界初の日本語対応パソコンをつくった人工知能技術者であり、脳科学者でもある黒川伊保子さんです。我が子の子育てのために、世界中の知見を集めて対応したと言います。それを1冊にまとめたものがこの本です。

まず、親がすることは、子どもの脳をプロデュースすることだと作者は言います。そのためには、脳の発達の仕方、脳が正しく働くために何が必要かを知らなくてはなりません。



【各時期の脳の特徴】

赤ちゃんの時、脳内ではミラーニューロンが働いて、その時にかけられた美しい母語を真似するようになります。授乳の時の赤ちゃんの脳は最高に活性化しているそうです。

2～3歳児。この時期の子どものやることは反抗期ではなく、大いなる実験であるといいます。親がイラッとする分だけ子どもの探求心が育つのだそうです。

6歳の脳は、理解できなくとも大人の言葉をそのまま記憶できるようになります。分からないと思って話していてもしっかり子どもの脳には刻まれます。

8歳までには小脳の完成と共に身体的機能の基礎が固まります。

12歳までの子どもの脳は感性記憶力が最大に働きます。感性記憶とは、五感が受け取った情報と共に行動や言葉を記憶していくことです。そこから、思春期に入ると、前頭前野の発達と共に、子どもの脳から大人の脳へと進化させることになります。この時期は、セミの幼虫が羽化して柔らかくて透明な羽で飛び立つように不安定です。この時期にかけられた愛のある言葉こそ、子どもの自尊心を高めます。自己肯定感が高い児童生徒は学力も向上します。愛のある言葉がけはどの時期でも重要です！その反対の言葉は、大変厳しい影響を子どもたちの脳に与えます。

【脳の発達に欠かせない睡眠と食事】

察する・感じる・思う・考えるなど、脳内で起こっていることは全て電気信号によってまかなわれています。したがって、電気信号がいかにかうまく流れるかが勝負です。「やる気がない」という子の原因も、脳科学的にみると、電気信号のエネルギー（血糖）がたりない、電気信号の減衰を防ぐ物質（コレステロール）が不足している、やる気信号を起こすホルモン（セロトニン、ドーパミン）が出にくいなどの場合が考えられます。不足しているものを補うことでやる気スイッチが ON になります。

脳は、寝ている時に、収集した情報の整理などでエネルギーを消費しています。朝ごはんを、電気信号のエネルギーとなる栄養（糖質・タンパク質・ビタミンなど）をとらなければ、脳はうまく働きません。逆にいらいらやストレスが溜まってしまいます。

また、朝日が網膜にあたることによって、脳を活性化させるホルモンの筆頭であるセロトニンが分泌されます。「早起きは三文」以上の得です。

さらに、質の高い脳にするためには質の良い睡眠が必要であると筆者は言います。特に、9歳から12歳は脳のゴールデンエイジ。この時期の脳は、神経繊維のネットワークの数を圧倒的に増やします。脳が眠りやすくなるためのホルモンがメラトニンで、これは、PM 22時～AM 2時の間に分泌が加速します。この時間帯にきちんと寝ていることが、子どもたちの脳を正しく育てることになるのです。「質の良い睡眠は早寝・早起きにつながる」と、筆者は結論付けていました。

いかがでしょうか？子育ての参考になりましたでしょうか？ 以前私が勤めていた学校の子どもたちの中には、寝坊したり、二度寝したりして朝ごはんを食べる時間がなかったという子がいました。しかし、一生使う脳を育てるのは、まさしく、今のこの時期です。私事で恐縮ですが、朝、ご飯をおかわりしなければ学校に行かせてもらえませんでした。今考えると変な家でしたが、朝ごはんの習慣をつけてくれたことには感謝しています。マイアミ補習校の児童生徒がしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を実践できますよう、よろしくお願いいたします。

連絡事項（8月30日）

◎8時45分から全校朝会があります。

◎習字教室の最終回があります。先週に引き続き、2階図書室（カフェテリア）を使用しますので、放課後宿題会の場所を6学年教室に移動します。

◎夏休み新聞大会の作品締め切り日となっていますので、まだの方は担任までお願いいたします。