

(お子さんが大人になったとき、社会で活躍できるヒントがいっぱい)

みなさんは我が子のどこを見て、 「頑張り」や「成長」を感じますか？



「また同じ失敗して！何回言ったら分かるの!？」

「また結果が良くなかったの？もうちょっと頑張ったら・・・!？」

日々子育てをしていると、我が子を叱らない日はない・・・と感じている親御さんも多いのではないのでしょうか。まあ、よくこれだけ叱られるネタがどんどん出てくるものだと逆に感心されている方もいるかもしれません。

以前、ある雑誌にこんなことが書かれていました。

『樹木は根をはった分、枝を広げることができる。

人もまた深く根を養ってこそ、世の中で活躍することができる』

横田南嶺（鎌倉円覚寺管長）

ふと目にした言葉ですが、非常に印象深い言葉でした。

目の前に見える大きな木には、地中にそれを支えるだけの目には見えない木よりももっと大きな「根」があります。その根がしっかり根付いていないと、どれだけ大きく成長しようと枝葉を伸ばしても途中で倒れてしまいます。

結局、目には見えない「根」をしっかり育てられた木だけが、高く、大きく成長し、枝葉も伸ばしていけるのです。

横田さんは、人間も木と同じだと仰っています。

子供のことで考えると、頑張りや成長は「テストの点数」「成績」「スポーツの記録」などなど、どうしても数値として評価される部分に目が向いてしまいます。

それは言わば、目に見える「木の部分」です。

その目に見える部分に目立つくらいの変化や数値的な伸びがないと、「続けても効果がない」「やっていることに意味がない」「我が子に合っていない」「頑張っていない」と感じがちですが、決してそうとは言い切れません。

もし今は目に見える変化はなかったとしても、目に見えない部分でしっかりと根を根付かせている段階なのでは？

大人はどうしても早く「結果」を求めてしまいます。
(大人というよりも、今の時代自体がそのような風潮になってきている気がします)

目に見える部分の変化が表れる早さには大きな個人差があります。しかし、「自ら考え、行動する力を身に付ける」という理念のもとで頑張っているみんなは、必ず後に大きな木を生き茂らせてくれるはず。それまでどうか長い目で我が子の根付かせの時期を見守ってあげて欲しいと思います。

子供は比べられるのが大嫌いです。

特に他のご家庭の子と比べることはやめてあげてください。比べるのなら「以前の我が子と、今の我が子」を比べるようにしてあげてください。

我が子を「ぐんぐん伸びる子」にするには

脳医学の研究をされているある先生の本には、下記のように書かれていました。

特別な教育を受けなくても、どんどんと自分の力で学んでいく子がいます。その子は勉強ができるだけでなく、賢くて発想力も豊か。素直で努力家で、自分の夢に向かって着実に歩んでいる。

友だちもたくさんいて、毎日楽しそうに過ごしている。
長い目で見ると、就職活動でも自分の望みの業界や会社に入って、活躍している。

子供をこのような「ぐんぐん伸びる子」にするには一定の条件があるということが、最新の研究から見え始めたそうです。たくさんの項目があるのですが、その中にはご家庭で取り組めることも多くありました。今回はすぐ実践できそうな部分を紹介したいと思います。

大きくは二つ。「食事」と「睡眠」です。

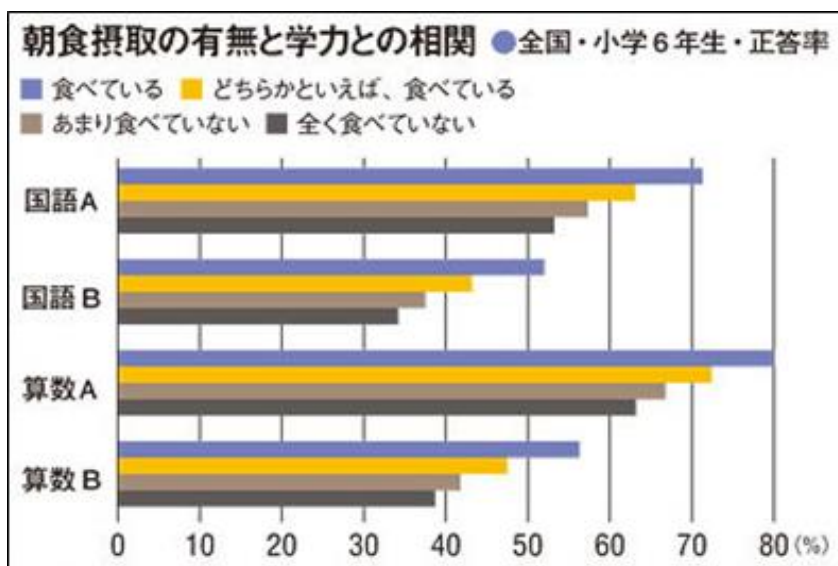
食生活で「脳」を育てる

「朝食を毎朝しっかり食べる子供は、朝食を抜いている子供に比べて、学力が高い」

イギリスのカーディフ大学をはじめ、世界の様々な機関で行われた調査によって、このことは明らかとなっています。

また朝食に限らず、睡眠や運動、学習、日々の会話といった様々な要素が子供達の脳に影響を与えています。

脳の働きを左右するもの、それは「コンディション」です。頭のよい子は脳のコンディションをより良く保つような生活習慣をしている場合が多く、反対に、今ひとつという子は脳の力を生かしていきれていない生活習慣になっていることが多いのです。



※文部科学省「平成 21 年度全国学力・学習状況調査」をもとに作成

上の表は文部科学省がまとめた調査結果です。朝食を「食べている」子と「全く食べない」子の差はほぼ 20% もあります。テストの点数で言うと 20 点の開きです！

脳医学の先生は「**朝食を変えるだけでIQがアップする**」と仰っています。

実際に行われた研究では、朝にご飯を食べている子供と、菓子パンを食べている子供を比べたところ、IQ、特に「言語性IQ」と呼ばれる理解力や記憶力に関する知能指数が、ご飯を食べている子供の方が高いという結果が出たのです。

いったい何がその差をもたらしているのか？それは「脳へのエネルギー補給」に関わっていると言われています。

発達がダイナミックに進む子供の脳は、大人に比べて2倍ほどのエネルギー（ブドウ糖）を必要としています。しかも、脳はエネルギーを貯めておくことができないので、血液中から常にエネルギーを取り入れる必要があります。

つまり子供の朝食は、「脳が活動するために十分なエネルギーをしっかりと摂取でき、次の食事までそのエネルギーを補給し続けること」が大切なのです。

そう考えたとき、パンは食べた直後はエネルギーをたくさん補給できるのですが、長持ちしないため昼前にはエネルギー不足の状態になります。

ご飯の場合はじわじわとブドウ糖が流れ込み、長時間にわたりエネルギーを補給できるので、大人の2倍のエネルギーを必要とする子供にはご飯の方が良いのです。(もちろん、朝食抜きなどは話になりません。)

また、どんなに時間がなくとも、ご飯だけではなく「卵かけご飯」にする、トーストだけではなく「チーズトースト」にするという一手間で効果は大きく変わってきます。

睡眠不足は脳を萎縮させる

子供の脳の成長にとって、何より欠かすことができないのは睡眠です。

最近「先生、昨日何時まで起きてたと思う～??」と、遅い時間まで起きてた自慢をしてくる生徒もいます。

最新の研究では、脳の司令塔であり記憶を司る「海馬」の成長が、睡眠の量にはっきりと影響を受けることが分かっています。

十分な睡眠をとっている子供は、慢性的に寝不足な子供よりも海馬の体積が大きく、基本的な記憶力も優れている、ということが判明しているのです。

厚生労働省の調べによると、夜10時以降に就寝している子供は年々増加し、4~5人に1人の割合で、子供達は睡眠に何らかの問題を抱えているというデータがあるようです。

睡眠不足を解消したその日から、また脳は成長を取り戻します。もし今、お子さんが十分な睡眠を取れていないとしたら、今日から十分に睡眠時間を確保できるよう、時間の使い方を見直してみてください。

以下はアメリカ国立睡眠財団が公表している、一日の適正とされる睡眠時間の目安です。我が子の睡眠時間はいかがですか？

新生児 (0~3ヶ月)	14~17時間
乳児 (4~11ヶ月)	12~15時間
幼児 (1~2歳)	11~14時間
未就学児 (3~5歳)	10~13時間
就学児 (6~13歳)	9~11時間
ティーンエイジャー (14~17歳)	8~10時間
ヤング (18~25歳)	7~9時間
成人 (26~64歳)	7~9時間
高齢者 (65歳以上)	7~8時間

暗記科目が苦手な人へ ～暗記の必殺技～

頑張っているのに暗記科目の点数が伸びない・・・。そんな人は少なくないのでは？

何とかして覚えたいから睡眠時間も削って暗記、暗記、暗記・・・。

実はこれは全くの逆効果なのです。しっかり覚えたいのであれば睡眠をたっぷり取らなければなりません。勉強をした内容は、寝ている間に脳に保存されるからです。

しかし、気をつけないといけないこと、それは暗記科目を勉強しても、その後に別のことをすると、覚えたことを忘れやすくなるのです。

夜に勉強をしても、その後テレビを見たとなると、暗記したこととテレビの内容がごちゃまぜ（これをかくらん攪乱といいます）になり、脳に上手く保存されなくなります。

暗記科目を勉強する時は、歯磨きなど寝る準備を全て済ませてから取り組み、その後はすぐに寝てしまうのです。これを続ければ同じ時間、同じ内容を勉強しても記憶への残り方が変わります。ぜひ次からはこの方法で勉強してみてください。