

～今までも、これから、子供たちにとって一番大切な《読み・書き・そろばん》～



育脳寺子屋通信

2016年10月
Vol.4

発行：育脳寺子屋M A C 〒616-8156 京都市右京区太秦西野町 20 T E L：(075) 871-0374 F A X：(075) 882-3777



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。

友達もたくさんいて、毎日を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。

そんな子に育てるには、ある「条件」が！

脳医学者の語る「条件」

16万人の脳画像を見てきた脳医学者、滝靖之氏は、上記のような子を育てる為にはある一定の条件があると、著書の中で述べられています。逆に言えば、その条件を満たすことができれば、「ぐんぐん伸びる子」を育てることができるのです。

どんな子供でも、何歳からでも、親の働きかけや習慣・環境を変えるだけで賢く育つ！その条件をいくつか紹介します。

「勉強ができる子」と「賢い子」の違い

脳の観点から言っても、勉強ができる子＝賢い子とは言い切れません。たしかに、賢い子は良い成績が取れるのですが、成績の良い子が賢い子というのは少し違ってきます。

ただ単に成績が良い子というのは必ずどこかで限界が来ます。しかし、賢い子はどんなことにも「好奇心」を持っているので、成長限界が無いのです。

「好奇心」は脳を育てる

私たちの脳は自らを変化・成長させていくことのできる力を持っています。その力を「可塑性（かそせい）」と言います。

何かを突き詰めれば突き詰めるほど、脳の可塑性を高めることができます。つまり、他の分野についても脳を成長させやすくなる。という特徴を持っているのです。

突き詰める物は何でも構いません。ピアノでもパズルでも走る事でも、中学なら部活でも良いのです。とにかく、好奇心を持っている物に時間を忘れて取り組ませてあげる、これが脳の成長にはプラスになります。

就職の際に求められるものは！？

2016年に発表された日本経済団体連合会の調査では、企業の求める能力はダントツでコ

ミュニケーション能力でした。一昔前まで重視されていた成績や出身校を重視している企業は5%以下という結果でした。

1	コミュニケーション能力	85.6%
2	主体性	60.1%
3	チャレンジ精神	54.0%
4	協調性	46.3%
5	誠実性	44.4%
17	学業成績	4.8%
18	出身校	3.0%

コミュニケーション能力は「誰と出会い、どう過ごしたか」がとても大切になってきます。

親が子供の為にできることとしたら、小学校高学年から中学生の間に、いろいろな人とコミュニケーションをとる機会を作っておくことです。特に男の子は女の子に比べてコミュニケーションが苦手な子が多いので、より積極的な機会づくりが必要です。

睡眠不足で脳が委縮

「寝る子は育つ」と言いますが、脳にとっても言えることで、脳の司令塔であり記憶を司る「海馬（かいば）」の成長が、睡眠量にはっきりと影響を受けるという事が最新の研究で分かったのです。

十分な睡眠を取っている子供は、慢性的に睡眠不足の子供に比べて、海馬の体積が大きく、基本的な記憶力に優れている。ということが、脳画像の解析から判明しているのです。

右上の表はアメリカ国立睡眠財団がまとめた「1日の理想的な睡眠時間のめやす」です。

夜10時以降に眠っている子供は年々増加し、今や4～5人に1人は睡眠に何らかの問題を抱えていると言われています。

我が子の睡眠時間はどうでしょうか？もし少

ないようであれば一度、生活習慣を見なおしてみてもいいでしょうか。

0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳以上	7～8時間

朝食はごはん？パン？

毎朝の朝食はしっかり取っていますか？朝食をしっかりとっている子供と、朝食を抜いている子供では学力にはっきり差が出ます。

小学6年生を対象に行われた文部科学省の調査結果によると、朝食を取っている子供と抜いた子供では算数・国語のテスト正答率に約20%（点数でいうと20点）の差が出たのです。朝食を抜くのは絶対ダメなのです。

また、朝食をご飯にするのとパンにするのでも差が生まれるのだとか。

パンは食べた直後にエネルギーを補給できますが、持続性が無いので昼前にはエネルギー不足になります。その点ご飯はじわじわと補給されるので、お昼ご飯の時間までエネルギー補給が持続されます。

食や睡眠といった生活習慣を整えて、脳をしっかりと育てましょう！

(参考文献：「賢い子」に育てる究極のコツ 滝靖之 文響社)