



子供たちの『目に見える成長』と

『目に見えない成長』

「目に見えない部分」に
目を向ける

最近「多忙」な小学生が増えてきた気がします。小学校低学年でも月～土まで毎日びっしり習い事、中には塾が終わってからまた別の習い事というダブルヘッダーの子も・・・。

それでもこなせている子はまだ良いのですが、虚ろな目をして明らかにキャパオーバーでクタクタな子も目にします・・・。

無理の無い範囲で取り組んでほしいものです。

以前、ある雑誌で印象に残った言葉がありました。

『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、非常に納得のいく言葉でした。

目の前に見える大きな木には、目には見えない地中にそれを支えるだけの、大きな大きな「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、枝葉を伸ばそうと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、枝葉も伸ばしていけるのです。

横田さんが仰るように、人間も同じなのではないでしょうか。

子供の事で考えると、目に見える「テストの点数」「大会の結果」「スポーツの記録」などなど、どうしてもそこに目が行ってしまいます。

それは言わば、目に見える「木」の部分です。その、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、「効果が無い」「やっていることに意味が無い」「頑張っていない」と感じがちですが、決してそうとは言いきれません。

今は目に見える変化はなくとも、

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。大人と言うよりも、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。（「コスパ」や「タイパ」というのが良い例ですね！）

目に見える部分の変化が表れる早さには個人差があります。しかし、「自分でする力を付ける」という環境のMACで頑張っているみんなは、必ず後に大きな木を生い茂らせてくれるはずです。

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。兄弟姉妹や、他のご家庭の子と比べることはやめてあげて下さいね。ご協力よろしくお願い致します。

賢い子に育てる条件

特別な教育を受けなくても、どんどん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・・・。

ある脳医学の研究をされている先生の本には、上記のような内容が書かれており、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ですが、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できることも多くありました。今回は抜粋してまとめたいと思います。

生活習慣で「脳」を育てる

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きれていない生活習慣になっていることが多いのです。

「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。

文部科学省がまとめた調査結果によると、「朝食を食べている子」

と「朝食を全く食べない子」のテストの得点率の差はほぼ 20%もあったそうです。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と比べたところ、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。

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、昨日なあ、11時まで起きてたわあ～」と自慢してくる低学年の生徒もいます・・・。

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。

アメリカ国立睡眠財団が公表している、一日の適正な睡眠時間の目安によると、幼児～中学生あたりだと 8 ～ 11 時間だとされています。

厚生労働省の調べによると、夜 10 時以降に眠っ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、今日から十分に寝る時間を確保できるよう、時間の使い方の話し合いを始めてみて下さいね。