

親も子もともに **ONE** 庄の学び、はじめませんか！ Part.3

～子育ての5つの黄金ルール～

今月は、脳科学の視点から、子育ての5つの黄金ルールを紹介します。
みなさんよくご存じの以下の5つです。

+ ONE ① 早寝 ～脳は眠っている間に成長する～

日中、脳は身の回りで起きているあらゆる出来事に対応するために忙しく働いています。ですから、経験したことを整理して、知識として蓄えるという仕事は、寝ている間（身の回りの出来事に対応しなくてすむ時間）に行います。そのためには、上質な睡眠をとることが大切です。午後10時～午前2時はメラトニンというホルモンの働きで上質な睡眠をとることができる時間です。

+ ONE ② 早起き ～早起きは三文の得～

夜中に脳の働きを助けるホルモンがメラトニンに対して、朝、脳に出てくるホルモンはセロトニンといいます。網膜が朝の自然光を感じた時に分泌されます。セロトニンがたくさん出ている子は、「日中に、より多くの情報を収集している→夜作られる知識や知恵の量が圧倒的に多い」と言われています。セロトニンをより多く得るためには、自然光を感じるだけでなく、朝から家事をしたり、軽い運動をしたり、体を動かすことが効果的です。

+ ONE ③ 朝ごはん ～子どもに「朝ごはん」は超大事～

上記でお伝えした通り、成長期の脳は寝ている間もフル回転しています。したがって、朝はガス欠状態のようなものです。ですから、朝ごはんを食べないで学校に来た子どもの脳の状態を考えると、午前中の授業を無駄にしているのと同じことになります。脳の立場からおすすめの朝食は、ごはんなどの甘くない炭水化物（脳の燃料となる糖質にゆっくりと転換する）、ホルモンの主成分であるアミノ酸を供給するための、少量のたんぱく質（味噌、干物、納豆、卵、乳製品などの組み合わせ）、ミネラルや脂質（炭水化物を安定して燃やす）です。

+ ONE ④ 読書 ～9歳～11歳の読書は英才教育～

9歳から11歳までの3年間は、脳の中の神経ネットワークが劇的に増える時期です。ですから、8歳までに読書の習慣をつけてあげるのが理想的です。8歳までは読み聞かせと音読をすることが大切です。9歳から11歳で、ファンタジーや科学本など、日常とは違った世界を経験すると、それ以外の年齢の読書の何倍もの知識になります。

何よりも、親が楽しそうに読書をしている姿を見せることが効果的です！

+ ONE ⑤ 身体的体験 ～小脳を刺激しよう～

数学の虚数空間や物理の宇宙空間など目に見えない概念的な空間を理解するとき、小脳を使います。身体的体験（スポーツ、楽器演奏、日常の生活体験、工作、群れ遊びなど）を重ねて小脳を刺激し、発達を促してあげることが大切です。

