



そのだ南

HPアドレス www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html

尼崎市立園田南小学校

学校便り 第5号

令和3年7月1日

「とも育て」の大切さ

校長 佐藤喜代子

暑さも本格的となり、早くも1学期のまとめの時期となりました。お忙しい中、個人懇談へのご参加をありがとうございます。緊急事態宣言が解除されましたが、感染症ならびに熱中症対策を考えるとまだまだ安心できない状況にあります。夏に向けて、子ども達が少しでも安心してのびのびと興味関心を広げ、様々な体験や学びができるように心も体も元気でいて欲しいと願いを込めて、気になる2つの記事を紹介します。

子どもの不適切な養育「避けよう マルトリートメント」

虐待とまでは言えないが、価値観の押しつけや脅しといった子どもに対する不適切な行為をマルトリートメント（不適切な養育）という。子どもの脳に大きなストレスを与えて発達を妨げたり、成人後の病気につながったりする可能性がある。そんな避けるべき子育てについて解説する教材を福井大などの研究プロジェクトが開発した。

虐待と似ているが、日本では虐待は身体的虐待、心理的虐待、ネグレクト、性的虐待のことを指し、これよりさらに広い意味で虐待予備軍とも言える子どもの健全な成長・発達を阻む不適切な行為はすべて「マルトリートメント」とみなされている。例えば、罰として長時間正座させる、親の価値観を押しつけて塾や習い事を強制する、子どもに長時間スマホやタブレットを使わせる、親自身がスマホに夢中になり子どもと関わらない、兄弟を比較して子どものプライドを傷つける…などが挙げられる。更に大人の都合で子どもに一人で留守番させることや、子どもがいやがるのに家で父親が裸で歩き回ることも含まれる。いずれもエスカレートすれば深刻な虐待に陥る危険性がある。どの家庭でも起こりうること。「避けたいことは何かを理解することで、より良い子育てを目指す」と福井大の友田朋美教授は説明する。

問題なのは、マルトリートメントによって子どもの脳はストレスを感じると、その苦しみから逃れようと自ら変形してしまうことである。心無い言葉や暴力など、子どもを傷つける行為が子どもの脳を変形させてしまい、暴言を浴びると聴覚に関わる脳の領域が変形し、両親間の激しいケンカを長時間見せられると視覚に関わる領域が萎縮する。脳の発達や成人後の病気の発症に影響する可能性があるという。語彙や理解力、学習意欲の低下、非行、うつ病、摂食障害を起こしたり、視覚や聴覚に悪影響を及ぼす危険性もあるようだ。

子どもの虐待に対応するには、さまざまな分野の連携が必要だ。教材では、脳科学の最新知見を示しながら、地域の人が連携し、子どもと共に親もほめながら育てる「とも育て」を提唱した。「マルトリートメントを発見したら非難するのではなく、親からのSOSと受け止め、安心して子育てできるように支援していくことが大切だ」と友田さんは話す。参照：神戸新聞 R3.6.12 小児精神科医 友田朋美著「子どもの脳を傷つける親たち」

体温調節できない子どもの増加

近年、自律神経の働きが低下し、体温調節が上手くできない子どもが増えている。原因は主に、“遅寝遅起き”による生活習慣の乱れとされるが、体温調節ができないと身体的、精神的な成長にも影響があるという。早稲田大学人間科学学術院の前橋明教授に聞いた。

人の体温は1日の中で変動し、朝に体温が上昇し、午後3～5時にピークを迎え、夜は低下する。「体温を上げる脳内ホルモンが明け方に分泌されます。そこに朝の光刺激や朝食でのエネルギー補給、登校などの運動がウォーミングアップとなって体温が上昇します」と前橋教授は話す。しかし、生活習慣が崩れた子どもは、体温リズムがずれ、就寝中の低い体温で朝の活動に入る。そのため登校時の体温が36度を下回る低体温の子どもが多い。その場合、体も脳も休息状態で午前中を過ごし、午後に体温が上昇し始める。

一方で就寝時間になっても体温が下がらず、寝付きが悪く、睡眠時間が短い子どもも少なくない。「睡眠時間が短い子どもは集中力が養われなかったり、イライラして友だちを突き飛ばしたり、じっとしていられないなどの影響が出るのがわかっています。」やがてホルモン分泌のリズムが乱れ、朝に起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れないという生活になっていく。睡眠には、疲労回復や記憶を定着させる機能がある。睡眠時間が短い子どもは学力や体力が低下し、情緒的なコミュニケーションが取れずに対人関係が悪化するリスクが高まる。

体温変動のリズムを整えるためには、朝 7 時までには起床し、朝食をとり、日中に運動することが重要。特に午後3～5時の最も体温が高い時間に外遊びや運動をすることが、自ら熱を作り出し、汗で熱を放散する体温調節機能を鍛える。身体的な成長と共に友だちとの遊びを通じた情緒的な関わりとなり、精神的な成長にもつながる。「夜は9時までに就寝を。テレビ（スマホやゲーム等のスクリーンタイムを含む）の視聴時間にルールを設け、夕食は6時台に済ませるのが理想です。」と前橋教授。就寝時は電気を消して入眠しやすい環境をつくることも大切だ。「静かで安らげ、空気がきれいな暗い環境によって入眠物質のメラトニンが分泌されます。体温が下がって眠りに入りやすくなり、翌朝もすっきりと起床できます。」という。

子どもたちの心やふれあいを育てるためには、家庭における『食』を、自律神経を鍛え、生きる力を育むためには『運動』を、キレないで情緒や精神を安定させるためには『睡眠』を、生活の中で努めて大切にしていかなければならない。

参照：神戸新聞 R3. 5. 24

どちらの内容も普段の日常生活の積み重ねが、心身の不調となって現れることを意味しています。その影響は幅広く、学力はもちろんのこと様々な病気を引き起こす原因となり得るといえることです。一方で、体は正直にできていて、脳の萎縮や変形といった症状は、生活が改善されるとちゃんと修復してくれるといいいます。成長期である子どもは、影響も受けやすい反面、快復力も早いと思われれます。家にいる時間が長い今、規則正しい生活とマルチリトメントにならない関わり方を考えてみるきっかけとなって欲しいと願っています。 充実した夏休みが過ごせますように!!

7月 行事予定

1 木	個人懇談(4)	諸費振替日
2 金	個人懇談(5)	
3 土		
4 日		
5 月	朝会	
6 火		
7 水	委員会	
8 木	代表委員会	●
9 金	自然学校説明会(16:00～)	
10 土		
11 日		
12 月		
13 火		
14 水	クラブ	諸費振替日
15 木		●
16 金	給食終了	

17 土		
18 日		
19 月		
20 火	終業式・大掃除	
21 水		夏季休業
22 木	海の日	
23 金	スポーツの日	
24 土		
25 日		
26 月		
27 火		
28 水		
29 木		
30 金		
31 土		↓ 8/24まで
8月の行事予定		
25日始業式・大掃除		
30、31日夏休み作品展保護者鑑賞日(13:30～)		

1学期のめあて

きまりを守って規則正しい生活習慣を身につけよう

7月のめあて

くつをきちんとそろえて置こう



夏休み中の節電による学校閉鎖について

8月11日(水)から17日(火)まで学校を閉鎖します。

夏季の節電対策として全市的な取り組みです。この間、学校開放業務も休止します。児童ホーム・子どもクラブはあります。夏休み中だけでなく、日頃から節電には取り組んでいきたいと思ひます。