

平成30年7月12日

めばえの会会員のみなさま

世田谷区立千歳台小学校
めばえの会会長 阿部 洋
文化厚生委員長 植田 真弓

家庭教育学級＜第1回 めばえセミナー＞ 実施報告書

去る6月26日(火)、千歳台小学校多目的室において、平成30年度第1回めばえセミナーを開催いたしました。

今回のセミナーでは、日本体育大学 野井 真吾 教授をお迎えし、「子どもの身体がおかしい？ 光・暗闇・外遊びとワクワクドキドキのススメ」をテーマに、保育・教育現場で指摘されている子どもたちの「おかしさ」に対して、3つの“ススメ”をお話いただきました。

以下、セミナー内容を簡単にまとめましたので、出席されなかった方もぜひ、ご一読ください。

【セミナー概要】

テーマ：子どもの身体がおかしい？ 光・暗闇・外遊びとワクワクドキドキのススメ

講師：日本体育大学 野井 真吾 教授

日時：平成30年6月26日(火) 10:00～12:00

場所：千歳台小学校多目的室

参加人数：45名

【セミナー内容】

1 子どもたちの現状

「子どものからだと心の白書」(平成29年12月)によると、「疾病・異常被患率の年次推移」や「新体力テスト合計点の年次推移」などから、子どもたちの健康や体力は改善の傾向にありますが、その一方で、保育・教育現場の先生方や子育て中の保護者からは、実感として、子どもたちの気になる「おかしさ」が指摘されています。例えば、「すぐ『疲れた』という」「背中がグニャグニャ」「保育・授業中にじっとしていない」「朝、起きられない」「夜、眠れない」「首・肩のこり」「うつ傾向」などが挙げられます。

2 仮説的提案

そこで、「おかしさ」の実体について、以下の2点に絞って調査し、3つの仮説的提案をします。

- ① からだの「自律神経機能」
- ② 心の「前頭葉機能」

3つの仮説的提案

- ・自律神経問題の克服には、「光・暗闇・外遊びのススメ」
- ・前頭葉問題の克服の1つ目は、「ワクワク・ドキドキのススメ」
- ・前頭葉問題の克服の2つ目は、「よい加減のススメ」

3 「光・暗闇・外遊び」のススメ

データによると、日中に日光をあびることで、夜に、眠りホルモンと言われるメラトニンが分泌される、逆に、夜の光刺激によって、メラトニンの分泌が抑えられることがわかっています。

特に子どもは、大人より光刺激に対する感度が高く、影響を受けやすいと言われています。

例えば、長期キャンプや山村留学により、外遊びを増やし、スクリーンタイム（パソコンや携帯の使用時間）をなくした結果、メラトニン分泌が夜測定ピーク群へと変化し、生活リズムが整うことがわかりました。

このことから、2つの提案をします。

- ・日中は、午前2時間、午後2時間、外で光をあびることが望ましい。
- ・夜は、部屋の電球を減らしたり、白熱電球を暖色電球に変えて光刺激を減らすこと、テレビやパソコン、スマートフォン等のスクリーンタイムを減らすことが望ましい。

4 「ワクワク・ドキドキ」のススメ

大脳前頭葉の「不活発型」（そわそわ・キョロキョロ・落ち着きがない・一番幼いタイプ）が30年前に比べると増加していると言われています。

学級崩壊や小1プロブレムの原因とも言えるかもしれません。

例として、下記のような事例をご紹介します。

- ・長期キャンプによって、「不活発型」が減少した。
- ・保育園で、朝10分間の「じゃれつき遊び」により、ケンカやいざこざがなくなった。
- ・小学校で、朝に「ワクドキタイム」を設け、子どもたちのやりたい遊びを決めさせて遊ばせていたら、子どもの訴えやトラブルが激減した。
- ・集中できないADHDの子どもは、男子は激しい運動、女子は激しくない運動によって、集中力が増し、効果的であることがわかっている。

今の時代、習い事やゲーム・パソコン等の時間が増え、時間・仲間・空間・手間の4つの「間」がなくなっていると言われていました。

今、最も求められているのは、早期教育でも厳しいしつけでも道徳教育でもなく、朝運動や外遊びなど、子どもが目を輝かせて夢中になれる体験です。

ワクワク・ドキドキの感覚こそが、脳を成長させるのです。

昼間は、子どもが子どもらしくワクワク・ドキドキしながら、夢中になれる興奮できるような取組を仕かけてみましょう。

スポーツは、大人が決めたルールに縛られるので、子どもが主体的に取り組める遊び・運動の方がよいです。

5 「よい加減」のススメ

世界70か国・地域と比べると、日本の子どもは体力も学力も上位でありながら、睡眠時間は少なく、自殺率も高い状況にあります。

また、大人も、他国に比べて、睡眠時間が少なく働きすぎの傾向があります。

この「おかしさ」は、大人も子どもも頑張りすぎているから出ている、SOSではないでしょうか。

まずは、子どもだけでなく、私たち大人も、楽しみ・のんびり・輝きながら「よい加減」を探求していくことが大切であると思います。

アンケート結果 (抜粋)

- 電気を明るくしていたから夜寝つきが悪かったのか!!と妙に納得してしまいました。兄妹間でも、インドア派の兄と、外遊び大好きな妹で、寝つきが全然違うので、それぞれのワクドキを考慮しながら、生活改善に無理せず取り組んでいきたいと思いました。
- 日光を浴びる、外遊び、夜の光を減らす、出来ることから取り組みたいです。なるほどなと思うことばかりでした。
- 自分が小学生の頃のワクドキを思い出して、今の子どもたちにも、そういう体験をたくさんして欲しいと思いました。先生のお話にあったような、心を育てる環境を作ることは、今の我が家では難しいとも正直思いますが、見直していこうと思うきっかけとなりました。
- 子どもがイキイキした目をしている時はどんな時か？ ワクワク熱中している時は何をしている時なのか？ もっと家庭の中で見ていきたいと思いました。そしてそれを伸ばしてあげられるような親でいられたら、と思いました。

- 娘は4年生ですが、任天堂スイッチを買って以来、一日の中でかなりの時間をゲームで費やしていることが気になり、夜、早めにベッドの上で親子で本を読む時間を、最近取り入れたばかりです。

どうゲームと切り離すかが、今後も課題ですが、ゲームよりワクワクドキドキすることを、親子で見つけ、家でも登校&出勤前に、ワクワク遊びタイムを取り入れたり、夜も部屋の明かりをトーンダウンして楽しむ時間を作ったり、まずは、本日のお話の内容を伝え話してみたいと思います。

大事な子ども時代を、今より（ゲーム・テレビに頼らなくても）楽しく過ごせるよう、工夫したいと強く思えました。
- 電車・バス、レストラン、公共の場での大人の目が気になるので、子どもが小さい頃から、「静かに」「動かないで」と注意しっぱなし。

挙句の果てには、動画を見せておとなしくさせています。

親はもちろん、大人が、子どもに対してもう少し、あたたかい目で見守る姿勢が、地域を通して必要だと思いました。
- 電球を2個とる、メラトニンの分泌を促すために、すぐ出来ることなので、眠る前はなるべく暗くするようにしたいです。

学校にも、朝のドキワクタイムの導入を希望します。

日本人は、まじめな民族なので、「よい加減」を社会・学校・家庭、全てで実行できたらいいですね。
- 幼さの話が大変心に残りました。

大人も子どもも、「よい加減」という視点もとても大事だと思いました。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」良いとわかっているもなかなか出来ず、ダメな親・ダメな家庭だと思っていましたが、「光・暗闇・外遊び」なら、我が家でも出来そうな気がします。

先生のお話には、子どもたちへの愛・大人たちへの愛が、溢れていると感じました。

今日学んだことを、子どもたちや夫にも伝えて、みんなで取り組んでいきたいと思います。

貴重なお話をありがとうございました。

以上

千歳台小学校文化厚生委員会