家庭　愛情と思いやりあふれる家庭づくり

悩みや不安を抱えながらも、子どもの成長を励みに、日々子育てにあたっているのではないでしょうか。悩みや不安をもつということは、子どもと真剣に向き合い、子どもと関わっているあかしです。親子のふれ合いの時間をたくさん持つことで、「自分のことが好きな子」、「思いやりのある子」、「自信を持って取り組むことができる子」を育てることができます。

子育ては「晴れの日もあれば雨の日もある」ように、なかなか順調にいかないものです。お子さんとより良いかかわり方をするための手立てとして、「7つの取り組み」と、この「健やか（すこやか）チェック」を生かしていただけたら幸いです。

「子育てすこやかチェック」をしてみましょう！

乳幼児版

10点満点の家庭を目指しましょう！

- 子どもの「食べる・寝る・遊ぶ」を大切にしていますか？
- 子どもに絵本の読み聞かせをしていますか？
- 家族そろって食事をしていますか？
- 家族一緒に外遊びをしていますか？
- 感謝の気持ち「ありがとう」を伝えていますか？
- 子どもと向き合っていますか？
- 同年齢の子どもをもつ家族と交流していますか？
- 家族で子どもの話をよくしていますか？
- 子どものことばに耳を傾けていますか？
- 子どもの日々の成長を楽しみ、ゆったり子育てをしていますか？

「親と子の健やかチェック」をしてみましょう！

小・中学生版

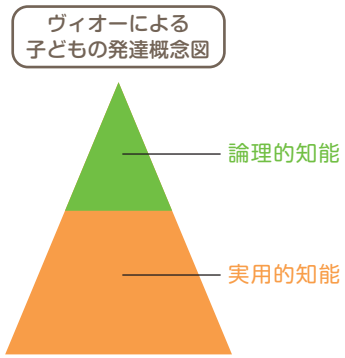
10点満点の家庭を目指しましょう！

- 率先してあいさつしていますか？
- 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）が定着していますか？
- 子どもの交友関係や学習状況を理解していますか？
- 子どもの話を最後まで聞いていますか？
- 子どもの良いところを見つけて、ほめていますか？
- 子どもの変化を見逃さないようにしていますか？
- 子どもに約束を守ること、ルールやマナーを守る大切さを教えていますか？
- 子どもに手本を示すことを心がけていますか？
- 子どもの問題や悩みに向き合い、一緒に解決しようとしていますか？
- 子どもを信頼して、あまり口出ししないように見守っていますか？

家庭　人間には「育つ順番」がある

フランスの心理学者のガストン・ヴィオーは、人間の知能の構造を二等辺三角形を使って説明しています。下半分が「実用的知能」と呼ばれるもので、体の育ち、人間関係の育ち、感性の育ちを意味します。人間が生きていく上で最も大事なものといっていいでしょう。

そして、上半分が、文字や記号などを使って抽象的な思考ができる「論理的知能」を指します。



早期教育というのは、この上半分「論理的知能」の一部なのです、記憶力や記号操作力を、子どもに身につけさせようとするにすぎません。下半分「実用的知能」をおろそかにして、上半分だけを大きくすれば、不安定な発達になるおそれがあります。

乳幼児期で大切なのは、まずは土台である下半分の「実用的知能」をしっかりと育てることなのです。

乳幼児期に、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の五感を発達させ、感性を豊かにすることがなによりも大切です。感性の豊かな発達には、遊びは欠かせません。自然の中で、子どもたちがからだのすみずみまで動かす機会を、大人はたくさん保障してやることが大事です。

家庭　親のかかわり

人間は、社会生活を営むために必要な能力を持っています。

子どもが本来備えている能力を培う環境を整えることが大人の役割です。そのために子どもとかかわり、適切な対応をすることが求められています。

赤ちゃんが自分の方を向いて笑えば、自分も笑いかけ、抱いてやったり、声をかけてやる。このような親のかかわりが、もっとも大事なのです。

人間の子どもは、未熟なままで生まれてきます。手足も上手く動きません。目もよく見えません。何もかも一人ではできない状態なのです。

それは、周りから保育を受けることを想定しているからです。

ほかの器官や能力はまだ十分に発達していないのに、聴覚だけは例外で、ほとんど聞こえる状態で生まれてきます。耳がよく聞こえるからこそ、ことばの刷り込みができるのです。ことばの刷り込みができるように、耳がしっかり聞こえるように生まれてくるのかもしれません。生まれた子どもになるべく早く話しかけてあげましょう。

子どもたちは、家庭での「やくそく」を守ったり破ったりしながら、人との関係のあり方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

家族の「やくそく」には、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間などの生活上の「やくそく」もあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道徳上の「やくそく」もあります。

しっかり身につけさせるためには、まず家の人がお手本を示し、子どもとともに親もそれを守りましょう。「やくそく」が守れなかったら、根気よく、お子さんが分かるようになるまで親子で取り組みましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒に「やくそく」をつくる姿勢も大切です。

家庭

キーワードは、家族の「コミュニケーション」

人と人との出会い・かかわり方から、新しい何かが生まれます。
相手に笑顔を向ける、笑顔でうなずく……。そこから、人とのかかわりやつながり、やりとりが生まれます。

人とどのようにかかわっていますか？
人とどのようにつながりをつくっていますか？
人とどんなやりとりをしていますか？

話せばわかるとは限りません。
でも、話さなければもっとわかりません。
夫婦の間や親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。ほんとうは夫婦でも親子でも何でも話せる仲でありたいものです。

日々の会話を増やすには、できるだけ一緒に食事をし、お互いにその日の出来事を話すとか、一緒に家事をしたり、スポーツをするなどの工夫をすることが大切です。

家庭

親にも子どもにも必要な3つの「間（ま）」

● 仲間

子どもには、一緒に活動する仲間が必要です。仲間との遊びをとおして、様々な人間関係を学んでいきます。我慢することも学びます。

子どもが幼稚園や学校に入ると同時に、親にも信頼できる仲間ができるのはとても大事なことです。仲間がいることで、子育てが楽しく、積極的になれます。

● 時間

子どもには、子どもなりの時間が必要です。夢中になって遊ぶ時間は、子どもの成長に欠かせません。そんな子どもの時間を確保してあげるのが、親の役割です。

親も、リフレッシュできる時間はなによりも大切です。子育てに安全・安心な環境が整っていれば、お母さん自身、リフレッシュできる時間を持ちましょう。そうすることで、気持ちにもゆとりが生まれ、子どもにとって何が必要なのかを考える時間も生まれます。

● 空間

子どもがのびのびと過ごせる空間が減少しています。

親子で楽しむ空間をつくりましょう。

子どもを見守りながら、思い切り楽しめる空間を確保することが、子どもの成長につながります。

子どもが親と過ごす時間は一時期です。その時間を大切にするためにも、親子で過ごせる空間をつくりましょう。

家庭　子どもの“いま”と向き合う

「あとで！」は禁句。大事なのは“いま”です。

子どもは誰もが“いま、この時”を全身で生きています。子どもは失敗を恐れず、面白いことや楽しいことを発見する達人です。大人になるにつれ、“いま”を精一杯生きるよりも、過去を悔み、明日どうなるかを心配するあまり足踏みするようになります。

「生きていく」、「大人になる」には、過去の失敗から学び、リスクを回避する能力が必要です。

しかし“いま、この時”を生きている子どもと向き合う子育てはそうはいきません。

よく返す言葉･･･「今忙しいから『**あとで**』」

でも親はいつでも忙しいです。毎回子どもに合わせる必要はないですが、大切なのは、子どもがどういう気持ちで話し掛けているのか「感情に気付く」ことです。

向き合うときは“○○しながら”ではなく「しっかり相手をする」ことです。

親が思っている以上に、子どもは早く成長します。子育ては永遠に思えるかもしれませんが、いつか成人して巣立っていきます。終わりがあるということです。

「あとであとで」と仕事や家事にかまけていると、後悔する日がやってこないとも限らない。

だからこそ、子どもの“いま”としっかりと向き合って欲しいと思います。

家庭　子どもが、愛されていると実感する

人は理解されないときの不満がたまると、イライラしたり、つい感情的になったりします。子どもも同じです。

日ごろから子どもの話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、関心を払う、といった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感が得ることができます。

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長してくれるはずです。

● 親は子どもの味方であることを繰り返し言う

しつけでは、叱ることも大切です。でも、必要以上に子どもに厳しいことばを投げかけていませんか。

子どもは生まれたときから、親なしでは生きていけないという潜在的な不安感（基礎不安）を持っているのです。

この基礎不安から子どもを救うことができるのは、親の愛情だけです。親はいつも最終的に子どもの味方であることを繰り返し伝えておくことが大切です。

● 子どもの身体や行動に表れるサインを見逃さない

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって表れます。

腹痛や頭痛などといった症状や不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

子育ての不安、いじめや不登校などさまざまな悩みは、ひとりで抱え込まず、学校の先生や相談窓口に相談しましょう。

子どもを育てる

● 子どもに我慢を覚えさせる

安易にものを買い与え過ぎると、子どもは欲しいものを手に入れるための努力や我慢、工夫ができなくなります。

そして、ものを欲しがり、自分の気持ちを抑えられなくなってしまいます。友達も持っているからなどといった理由で安易に買い与えないようにしましょう。欲しいと言ったら、なぜそれが必要なのか、親子でよく話し合ってください。

● 責任感や自立心を育てる

年齢に応じておこづかいの額やお手伝いなどの家庭内のルールを決め、子どもの成長に応じて責任と自立を促していくことが大切です。「自分の欲しいものを自分のおこづかいで買う」経験は、子どもたちにとってかけがえのないものです。

お手伝いは生きていく上で最低限必要な家事を学ぶ第一歩です。できるようになれば、それが自信につながります。

● 思いやりの心を持つ

思いやりとは、子どものことをよく知ることです。子どものことばに耳を傾け、子どもが持つ世界がどんなものなのかを理解しようとし、たとえ自分の思う通りでなくてもその子の世界を受け入れることです。

思いやりの心をもって接すれば、子どもが親に話をするのが安心で楽しくなり、いじめなどの悩みも自然に打ち明けられるようになるはずです。

親に感謝し、親を思いやる心は、広く他人を思いやる心の基となる大切なものです。

● 良いところを見つけてほめる

子どもに大切なのは、自信と、自分を大切にする力です。植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて、心に豊かな水や栄養を与えましょう。

水や栄養となるのが、子どもの良いところを見いだし、ほめることです。叱るべきときは叱り、ほめるべきときはちゃんとほめる。1つ叱ったら3つほめるぐらいのバランスを心がけましょう。ほめられることで子どもは喜びを感じ、自信や自尊心を育てていきます。

● 年内行事や催事を大切に

正月・ひな祭り・端午の節句・七夕・誕生日・暮れの大掃除など、家庭内の行事では家族とのふれあいが深まるだけでなく、世代の異なるさまざまな人々とのかかわりやつながりができるなど、地域社会へも目が向くきっかけになります。日本の文化・伝統に親しむとても良い機会です。

乳幼児

絵本を読んでもらいましょう

絵本を読んでもらうとき、子どもは大人の愛情を感じ、親子のコミュニケーションづくりに役立ちます。絵本の世界に入ることで、言葉が豊かになり、想像力が伸び、豊かな感情を育むことができます。

Action!〈乳幼児〉
- 5～10分、毎日絵本読み聞かせの時間をつくりましょう。
- 感想を求めたり、教訓を言わず、子どもの好きな本を繰り返し読み聞かせてみましょう。

小学生

ことばを使って思いを伝えましょう

「うれしい、楽しい、悲しい、きれい」などの感じたことを言葉で表現することで、気持ちを整理し、良好な人間関係を築いたり、自分の想像力を伸ばしたりすることができます。

Action!〈小学生〉
- その日あった出来事を、子どもから聞いたり、子どもに語りかけましょう。
- 子どもの好きな本を繰り返し読み聞かせましょう。

中学生

ことばを大切にして、自分の考えをもとう

「うれしい、楽しい、悲しい、きれい」などの感じたことを言葉で表現することで、気持ちを整理し、良好な人間関係を築いたり、自分の想像力を伸ばしたりすることができます。

Action!〈中学生〉
- 新聞記事やニュースから感じたことを家族で話し合ってみよう。
- 子どもが読んでいる本を親も読んで、感想などを話し合ってみよう。

ことばは“心の窓”

● 相手を思いやることば

大声で荒々しい、攻撃的なことばは、相手を思いやることができない心から生まれます。

人に優しく接するときは、静かで温かなことばが相応しいのです。

どのようにして、お互い楽しく語り合えるかを考えることが、なによりも大切です。

褒めることばは、子どもの知能を高めます。

そして、怒ることばは、子どもの心をいらだたせるのです。

● インプット（入力）とアウトプット（出力）

脳の成長には、インプット（入力）とアウトプット（出力）の両方が大事です。

本を読んで心を動かされるのは「感覚性の学習」であり、思っていることを話したり書いたりするのは「運動性の学習」なのです。この両者のバランスを取ることが大切なのです。

読書習慣を身につける大切さは、子どものときだけの問題ではありません。読書習慣が、相手の立場や状況を考えて、その場で最適なものをアウトプット（出力）することができる人間関係能力を養うのです。

● 読書のきっかけ

子どものころに、読書習慣を身につけてほしいのです。そのためには、親が率先して本を読むことがなによりも大切です。親が読書していないのに、子どもに本を読みなさいと言っても、子どもの心に響きません。親が普段から読んでいる姿を見せることが大切なのです。

きっかけさえあれば、無理強いしなくても、子どもに読書習慣が身につきます。

知育　会話はことばのキャッチボール

上手にキャッチボールをするには、相手にボールを投げる時には、相手の受け取りやすいところに投げることです。ボールを受け取るときには、相手のボールをよく見て取ることです。

会話も同じです。

- 自分の話したいことだけを話す
- 相手の話を聞かずに自分の都合のよいように解釈する
- 相手の気持ちにお構いなしに、個人的なことを質問する
- 自分の考えを押し付けたりする

このような話し方をしていると、相手は自分の話をきちんと聞いてくれません。

- 相手の話を長くは聞かない
- 終始、自分のことだけ話す
- 相手の話をさえぎる
- 話の途中で遠慮なく口を挟む

また、このような態度をとっていませんか。相手は話を聞いてくれないと感じてしまいます。

まずは、話したいことを少し我慢して、相手の話を聞くことから始めましょう。

「あのね」話しかける　　「きっと」深める
「うなずく」相槌を打つ　　「どうぞ」
「どうなの」問いかける　　「ありがとうございます」
「いいね」引き出す　　「お互い様です」
「それから…」広げる

このような気持ちのよい行為や
言葉かけが、良い人間関係をつくります。

知育　聴く力

● 聴くことの重要性

親の聴いているという行為が、子どもの自尊心を高めることにつながります。

子どもにとってみれば、話を聴いてもらうことで、自分が親に理解されていると思うようになります。そのことが、子どもの成長のきっかけになるのです。

● 聴く力を高める

聴く力を高めるのは、3つのステップを踏むことが大切です。

1. 子どもの話に注意を払う
2. 子どもなりの考えを認める
3. 親自身の理解を確認する

話をするときには、会話を邪魔する要素を取り除いて、子どもの話に集中することが基本です。

● 子どもは親の鏡

子どもが自我をきちんと形成できるかどうかは、親子関係にあります。

幼少期に親とどのような会話をしたかが大切だと言われます。親に話を聴いてもらえなかった子どもは、自我をきちんと形成できないまま大人になってしまいます。すると、大人になっても、不安感を抱き、自信が持てない状態になります。

話を聴いてもらい、自分が受け入れられていると感じると、自我が形成されるのです。そうすることで、「私は生きる価値のある人間だ」と思えるようになるのです。

乳幼児

体を動かして遊びましょう

乳幼児期は、体全体の動きから徐々に足先、指先といった末端神経まで成長していきます。体を動かし、バランスよく発達を促すことで、体力がつき、大きな怪我をしにくくなったり、物事に取り組む意欲が高まります。

Action!〈乳幼児〉

・親子でふれあい遊び（親子体操）やボール等で、手軽に体を動かして遊びましょう。
・家の周辺や公園、遊び場等で、家族そろって外遊びをしましょう。

小学生

体を動かして、体力をつけましょう

体力は生きるためのエネルギー源です。体力があることで、物事に取り組む意欲が高まり、遊びや運動などを通して社会性を高めていけます。

Action!〈小学生〉

・家の周辺や公園、遊び場等で、家族一緒に手軽なスポーツに取り組みましょう。
・近くの買い物や用事は、家族で歩いて行きましょう。

中学生

健康な体力づくりに努めよう

体力は生きるためのエネルギー源です。体力があることで、物事に取り組む意欲が高まり、遊びや運動などを通して社会性を高めていけます。

Action!〈中学生〉

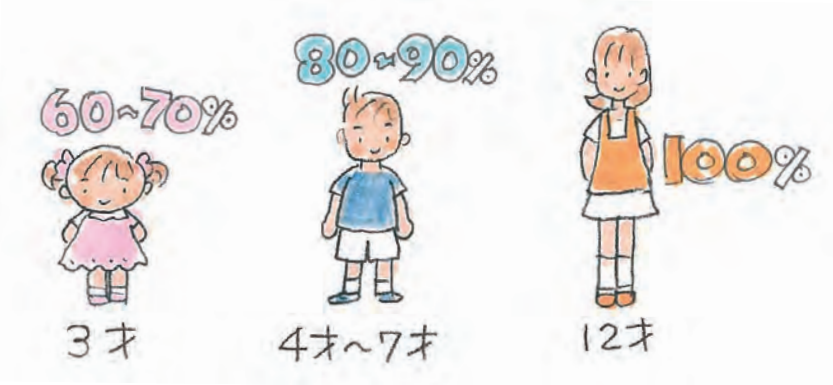
・家族や友だちと手軽にできる運動に取り組もう。
・バランスのよい食事を心がけ、たくましい体をつくろう。

急速に発達する神経回路

● 12歳ころには完成！

成長の遅い人間ですが、神経回路は3歳前後までに急速に発達し、大人の60～70%程度に達します。4～7歳ころにさらに細かい回路が形成されて、80～90%程度まで発達し、12歳ころにはほぼできあがります。

身体の発達だけでなく、神経や心の発達にとっても、幼児期と児童期の生活がとても大事です。



養いたい神経系型能力（8つの能力）

1. 身体感覚能力 … 自分の動作の感覚を得る能力
2. 空間認知能力 … 周囲の位置や動き、種別を認識する能力
3. バランス能力 … バランスをコントロールする能力
4. リズム協調能力 … 運動のリズムをコントロールする能力
5. 反応・変換能力 … 素早く反応し、滑らかに動きを変換する能力
6. 連結動作能力 … 同時に複数の動きをする能力
7. 用具操作能力 … 用具を巧みに操作する能力（手先、足先の操作能力）
8. 意識・思考能力 … 理論的に考える、想像力を働かせる能力

体育　動く・歩く・遊ぶ

児童の動きの発達には、

多様化　洗練化

の2つの方向性があります。

多様化とは、体の様々な動作を身につけることです。歩く、走る、跳ぶ、投げることによって、体の重心を動かします。回る、立つことで、体のバランスをとります。

洗練化とは、動作を繰り返すことによって、スムーズな動きになることです。

幼児から小学生にかけては、体を動かすことが最も大事だと言われているのは、脳の神経系が著しい発達をするからです。

歩くことは、いろいろな筋肉を使います。筋肉を使うと、脳に刺激を与えます。歩くことで、下半身の筋力も強くなり、持久力もつきます。骨の形成も促されます。血液の流れもよくなり、心臓や肺の機能も向上します。

幼少年期に体を動かす機会が少なく、体を動かすことを楽しいと感じないまま成長すると、大人になっても体をうごかすことに消極的になります。

人間の体力や運動能力は、10代から20代でピークを迎えると、以後は、緩やかに低下します。ピーク時に低い水準にとどまると、大人になっても体力の低下、運動不足が続き、肥満や高血圧などの生活習慣病の要因になります。

子ども同士の自由な遊びが体をつくります。遊びは子どもにとって面白いものですから、夢中になって何度も繰り返します。そうやって自然に様々な動きが身についていくのです。

動きがスムーズになれば、遊びがさらに面白くなり、遊びを工夫して、さらに高度な動きに挑戦するようにもあります。

体育　汗をかく

体温調節のために、汗は必要です。

人間は活動するときに熱を発します。熱が出ると体温が上がります。しかし、人間の体温は一定に保たれなければ生きてゆくことはできません。そこで汗をかいて体温を下げて一定の範囲内に収めるのです。この体温を調節する汗腺の働きは、生まれてから3才くらいの間にどのような温度環境で生活したかで決まります。

日本人の汗腺の数は250万～350万くらいが普通です。しかし、最近は空調設備が整っているため、生まれたばかりの子どもは、ほとんど冷房の部屋で育ちます。夏汗をかく必要がないのですから、汗腺は発達しません。成長した子どもは外で遊びます。本来夏暑いときは、たくさんの汗をかかないと体温調節ができないのですが、汗腺の成長していない子どもは、体温を下げるために必要なだけの汗をかけません。このままでは、体の維持ができないために、基礎代謝を低くして、熱がでないようにするのです。これが、低体温児です。今の子どもは体温が35度くらいが平熱の子がたくさんいますが、これは正常ではありません。

よい汗をたっぷりとかける子どもは、むしろ安心です。基礎代謝が盛んで健康な証拠なのです。そのような大切な汗を決して抑えようとしないことです。

乳幼児

あいさつをしましょう

「あいさつ」は、人と人とのコミュニケーションの第一歩です。家庭内で自然なあいさつができることは、良好な人間関係を築くことにつながります。

Action!〈乳幼児〉
- 毎日欠かさず家庭であいさつをしましょう。
- 園や近所の人に、大人が率先してあいさつする姿を見せましょう。

小学生

進んであいさつをしましょう

「あいさつ」は、人と人とのコミュニケーションの第一歩です。家庭内で自然なあいさつができることは、良好な人間関係を築くことにつながります。

Action!〈小学生〉
- 家族同士、毎日欠かさずあいさつをしよう。
- 近所の人や学校の先生、友だちに、進んで元気にあいさつしましょう。

中学生

笑顔で気持ちよくあいさつをしよう

「あいさつ」は、人と人とのコミュニケーションの第一歩です。家庭内で自然なあいさつができることは、良好な人間関係を築くことにつながります。

Action!〈中学生〉
- 家族で毎日欠かさずあいさつをしよう。
- 友だちや近所の人に、笑顔で明るく元気にあいさつしよう。

子どもの「機能の喜び」

児童心理学者シャーロット・ビューラーは、子どもが自分でできるようになった力を用いることに喜びを見出し、その力によって様々なことを発見し、育つことの重要性を指摘して、こう名づけました。

“機能の喜び”

自分の力（機能）を使うこと自体が子どもにとって喜びであり、それによって学び、育つのは、人間の発達の本質です。

子どもの遠回りは時間の無駄ではありません。子どもには、自ら学び、自ら育つ力が必要なだけではありません。その力を発揮できたとき、子どもは、最高の満足と自己有能感をもつのです。そのことが、さらに新しい活動につながっていきます。子どもは能動的な学習者なのです。

子どもが夢中になって活動することこそが、成長そのものなのです。自分でできるようになった力を使って、新たな発見をする。自分の力だけでものごとを完成させる。その満足感、充実感、達成感は、何物にも代えがたい貴重な体験なのです。

親は子どものことを心配するあまり、急かしたり、手を出したり口をはさんだりしてしまいます。そんなとき、じっと我慢して見守るのが親の愛情であり、役割なのです。

徳育

「聡明」ということば

「聡明」ということばは、ものごとの理解がよくて頭脳明晰なことをいうのですが、耳や目が優秀であるという意味合いもあるといいます。

「聡」は、「耳」と、「囪（ソウ・窓の意）」に「心」をつけた「悤」という字が組み合わせてあります。窓枠のある天窓から、耳で神の声を聴いて理解する意味です。「明」のもとの形は「朙（メイ）」で、「囧（ケイ）」と「月」とを組み合わせた形です。「囧」は窓の形で、窓から月明かりが入り込む様子をいい、「あかり」や「あかるい」などの意味になります。そこから、「聡明」の「聡」は耳の賢さをいい、「明」は目の賢さをいっていると説明する人もいます。

つまり「聡明」とは

耳の賢さ ＋ 目の賢さ ＝ 頭脳明晰　のことなのです。

「耳の賢さ」とは、人の話をきちんと聴くことです。聴くことが、ものごとの理解につながるのです。「目の賢さ」とは、あらゆるものをきちんと見抜く、見通すことです。的確な判断を下すことにつながります。

● 人の話は黙ってきちんと聴く

しつけ（躾）の基本は、人の話を黙ってきちんと聴くことです。

最近は「コミュニケーション能力の育成」が大事だとよくいわれます。そのコミュニケーション能力を身に付ける手段として、“傾聴”という姿勢が求められるようになっています。

イギリスの家庭には、“大人から話しかけられたら、子どもはじっと黙って話を聞きなさい”という躾があるそうです。そのようにしつけることで、子どもは自然に人の言葉に耳を傾けるようになるのです。

子どもに、少しずつ生きるために必要なことを身に付けさせる、それがしつけです。しつけは繰り返しの練習です。トレーニングは最初は大変ですが、繰り返し行っていくうちに習慣化します。習慣化すれば、当然のように行えるようになるのです。

徳育

自分で考え、自分で行動できる

子どもの進む先の障害物を先回りして排除したり（過保護）、子どもの一挙一動にあれこれと指示をしたり（過干渉）するのではなく、子どもが好きなものを見つけるまで待ち、できるだけ子どもの力を信頼し、それを見守り、力づけましょう。

あれこれしないで見守ることは、モノを買ってやったり何かをしてやったりするより、ずっと難しく愛情がいることです。

親の思いや考えを子どもに押しつけるのではなく、「あなたはどう思うの？」と、まず子どもの言い分をじっくり聞き、子どもの気持ちをしっかり受け止めてから、一緒に考え一緒に学んでいく姿勢が大切です。

子どもが考え、行動し、達成感を味わう、または失敗から学び強くなるチャンスなどを奪わないように気をつけましょう。

子どもには個人差があります。その子のペースに合わせて、他の子と比べたりせず、できるまでのんびりと待ってあげることが大切です。

● 子どもが何か言い始めたら、親は決して先回りせず、黙って聞く

子どもが一生懸命考えながら、自分の意思をなんとか伝えようと努力しているとき、母親が先回りするのは、子どもの努力を摘み取ってしまっているようなものです。

子どもがもたもたしている姿を見れば代弁したくもなりますが、それは決して子どもの手助けにはなりません。子どもの自主性を重んじることが大切です。

「自分でできる」を増やしましょう

乳幼児

1歳半から2歳ころは、何でも「自分で」やってみたいときです。少し時間がかかっても、上手にできなくても、自分でやらせてみて、ほめることが大切です。「自分でできる」という気持ちが、自信を持って新しいことにチャレンジする気持ちを育てます。

Action!〈乳幼児〉

- 身支度等を遠くから見守り、できるだけ待ちましょう。
- 一緒に遊び、会話を楽しんだり、できたことをほめましょう。

友だちといろいろなことにチャレンジしましょう

小学生

外遊びは、体力をつけるだけでなく、良好な人間関係を築くスキルを自然に身につける点でも有効です。

Action!〈小学生〉

- 家の周辺や公園、遊び場などで友だちと一緒に外遊びをしましょう。
- 地域の行事やイベントに積極的に参加しましょう。

夢に向かって、いろいろな体験をしよう

中学生

将来の夢をもち、様々なことにチャレンジすることで、進路における選択肢が広がります。体験は、自分自身の可能性を広げ、人生の財産になります。

Action!〈中学生〉

- 興味あることを追求しよう。
- 地域の行事やイベントに積極的に参加しよう。

「短所」を「長所」に

「子どもの欠点ばかり目につく」というお母さんもいますが、その欠点は「その子らしさ」の特徴であり長所ともなります。欠点を直すことに目が向いてしまわないように、少し見方を変えていくと、子どもに対する言い方も違ってきます。欠点を見る視点転換に「ほめる知恵」があります。

誰にでも長所・短所があり、「短所にばかりとらわれないで、広い視野でみてあげる」一度考えてみてください。

短所を長所に変えてみる例

× 気が短い・せっかち	→	◎ 反応が早い、行動が早い
× 自己中心的	→	◎ 自分の意思を持っている
× 消極的	→	◎ 控え目・謙虚
× 頑固	→	◎ 意思が強い、人に左右されない
× 細かい	→	◎ よく気がつく、繊細
× 臆病・優柔不断	→	◎ 慎重

経験 「しない」より「する」の言葉かけを

親は子どもに良くなって欲しいという願いを持つものです。「あれをしないように」、「これはダメよ」とついつい使ってしまうことが多くなっています。

わたしたちの脳は、「しない」ことよりも「する」ことに使う方が機能的に得意です。

例えば、「梅干を想像するな」と言われたらどうですか。梅干を想像して、唾が出てきませんか。

子どもにメッセージを伝えるなら、「○○しないように」というような言葉かけよりは、「○○だといいよね」というような言葉かけが有効です。

例として…

「部屋を散らかさないの」よりも
▶「部屋が片付いているときもちいいね」とか

「食べ物をこぼさないの」よりも
▶「きれいに食べれるといいよね」など

手に入れたいイメージが思い描けるように言葉かけを考えてみましょう。お母さんの顔の表情も穏やかなはずです。

すべてがダメな子どもはいません。ただ、親が「期待するボーダーラインに達しているかいないか」の基準でほめたり、叱ったりしていることはないでしょうか。

叱るとほめることは、表裏一体をなす言葉です。叱ることで子どもに伝えていたメッセージを、ほめることで伝えることもできます。

経験 子どもの成長

0歳から7歳までは「刷り込みの時期」だと言われています。子どもは、見るもの、聞くものすべてを受け入れてしまいます。

8歳から14歳までは「モデリングの時期」になります。最も身近な親を模倣して成長します。子どもは親の背中を見て育つと、よく言われますが、ちょうどこの時期になります。

そして、15歳から21歳までは「社会化の時期」と呼ぶように、親以外の他人を模倣して成長するのです。

このように子どもの発達を考えてみると、このように子どもの発達を考えてみると、一番大事な時期は、乳幼児から児童の時期だということが分かります。生まれてから小学校に通っている時期が、最も大切な時期になるのです。この時期に、子どもの成長に合わせた子育てをしないと、それ以後、子どもとの関わりに苦労することになりそうです。

0〜7歳 刷り込み ▶ 8〜14歳 モデリング ▶ 15〜21歳 社会化

早寝早起きをしましょう

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。睡眠不足は食欲や集中力の低下を招きます。

睡眠時間（1日）

1　歳　児：13時間
2～3歳児：12時間
4～5歳児：11時間

Action!〈乳幼児〉

・絵本を読み聞かせたり、頭をなでたりしながら添い寝をしたり、部屋を暗くして寝かしつけましょう。
・夕食の時間、風呂の時間、寝る時間、起きる時間を決めて、リズムのよい生活を心がけましょう。

早寝早起きの習慣をつけましょう

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。睡眠不足は食欲や集中力の低下を招きます。

Action!〈小学生〉

・夕食の時間、風呂の時間、寝る時間、起きる時間を決めて、リズムのよい生活を心がけましょう。
・十分な睡眠時間をとりましょう。

規則正しい生活習慣を身につけよう

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。睡眠不足は食欲や集中力の低下を招きます。

Action!〈中学生〉

・好きな本を読んだり、落ち着いた曲を聞いたりして、穏やかな気持ちで就寝できる環境を整えよう。
・自分自身の生活習慣を見直し、リズムのよい生活を心がけよう。

睡眠は人間にとって最も大切な行為

● 睡眠時間

成長とともに、1日の睡眠時間も短くなってきます。学校へ行くようになると、時間割や友達関係などで睡眠時間が削られていきます。睡眠は心身の発達に不可欠なものですから、しっかり眠ることが大切です。

子どもの望ましい睡眠時間

小学校低学年　：10時間
小学校中学年～中学生：9時間
高校生　：8時間

● 整理（情報の脳内再生）と定着（記憶としての保存作業）

睡眠が行っているのは、今日行ったことの整理と定着です。

脳は、今まで見てきた記憶の断片を引き出して、夢をつくり上げているのだそうです。その日の出来事を夢で繰り返すことで、情報を整理しているのです。

「夢を見ない」とか「眠らない」ということは、脳に情報を整理する猶予を与えないことになります。その日に起きた出来事を整理して記憶できなくなってしまいます。だから、睡眠時間は最低でも6時間くらいは必要だと言われます。睡眠時間がそれ以下だと、脳の成績がすごく落ちてしまうのです。

● 寝不足になると……

情緒不安定になり、意欲がなくて遊びや経験も不足します。自律神経が十分に機能しなくなり、体温調節や内臓機能や免疫力が低下して病気になりやすくなります。運動能力や知的能力への悪影響が出やすいとも言われています。

● 子どもには、睡眠こそが命

これは、子どもの様子を知るためのテストの内容を示したものです。図形の模倣をさせることによって、子どもの様子を把握しようとするものです。特に、5歳児の三角形の模倣は、生活リズムと関わりがあると言われています。斜めの線を描くのは子どもにとって難しく、5歳相当でなければ描けないといいます。

そういう意味では、小学校に入ってから平仮名を教えるというのは、理にかなっているのです。平仮名は斜めの線が多い言葉だからです。なんでも早くから始めることがよいとは限らないのです。

三角形がきちんと描けない5歳児の特徴として、生活リズムの乱れ、特に早寝早起きの習慣がついていない子どもに多く見られる特徴だと言っています。睡眠不足は、生活リズムの乱れとともに、テレビやゲーム等の視聴とも深くかかわっているという指摘もあります。

生活リズムを整えるためのポイント

● 朝は決まった時間に起きる

朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。朝の時間に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

● 朝と昼は活動、夕方から夜はリラックス

日中は、できるだけ体を動かしましょう。夕飯を食べてから睡眠までの時間は、ゆったりと過ごすと眠りにつきやすくなります。

● お風呂は毎日同じ時間に入る

入浴することで適度に体が疲れるので、睡眠の質を高める効果があります。寝る時間帯にあわせて、毎日できるだけ同じ時間帯に入浴しましょう。

ただし、熱い風呂や長風呂は、交感神経を刺激して寝つけなくなるので、適度な温度と時間で入浴しましょう。

● 寝る前にテレビを見せない

テレビやスマートフォンの液晶画面のような強い光の刺激は、眠りを誘うホルモンの分泌を抑制します。

メラトニンというホルモンが分泌されないと寝つきが悪くなったり、夜中に起きたりします。少なくとも寝る1時間前は、テレビやスマートフォンを見ないようにしましょう。

基本的生活習慣とは？

生活

基本的生活習慣とは、子どもが心身ともに健康に育つための基盤となる生活習慣を指します。近年、子供の成長にとって必要不可欠な食事や睡眠が大きく乱れていることから、学習意欲や体力、気力の低下に繋がる要因のひとつとして考えられています。

幼児期の基本的生活習慣とは、日常生活の基本となる「食事・睡眠・排泄・清潔・衣服の着脱」の5つの生活習慣に、人とのかかわりに大切な「あいさつ」と「礼儀」を含めています。

● 朝食をきちんととる

朝食をとっていない小学生が増えていると言われます。毎日朝食をとっている子ととっていない子では、小学6年生で、学力・運動能力ともに朝食をとっている子の方が高い値を示しています。

これは、朝食を食べないことで脳のエネルギー源となるブドウ糖が供給されず、午前中の脳と体が十分に機能しなくなることが原因だと考えられています。

● 早寝早起き

夜更かしをする幼児が増え、幼児期の睡眠不足が広がっています。

睡眠不足になると、最も集中力が高まる時間帯である午前中に集中できない状態を作り出してしまいます。

基本的に、毎日9～11時間の睡眠を心がけましょう。

● 一人でトイレに行ける

小学校に入ると、自分自身でトイレに行き、手洗いまでをすますようになります。一般的には5～6歳までに一人でトイレに行き、手洗いまでできるようになっていることが理想的です。

● 一人で着替えができる・後片づけができる

小学校に入るとトイレ、水泳、体育、身体測定など一人で着替えをする場面が増えます。自分で服を脱ぎ、着替えたものの後片づけまでできるようにしましょう。

● 身の回りを清潔にする

入学すると、自分の持ちものも増えるほか、掃除の時間で身の回りをきれいにする習慣がついていきます。

また、手洗い、うがい、歯磨き、入浴など体を清潔に保つことによって、健康な体が作られますし、お箸を使ってきちんとご飯を食べることも身の回りの清潔につながります。

● あいさつ・お礼・返事ができる

小学校ではクラスの人数も増え、より多くの人とあいさつや会話をするようになります。あいさつは人間関係を形成する第一歩です。

家庭で「おはよう」、「おやすみなさい」をはじめ、基本的なあいさつを習慣づけていきましょう。また、元気よくあいさつをすることで、日々にメリハリもつきます。

● 我慢・意思表示ができる

小学校では授業、給食、クラブ活動の時間など、規則に沿った行動が求められるようになり、我慢することや意思表示することが必要になります。我慢や意思表示のときに、友達や先生に思いやりをもって接することができるようになってほしいですよね。

子どもが我慢をしなければならない場面で、「どうして我慢しなければいけないかわかる？」と問いかけてあげながら、気持ちを上手に表現する練習をしましょう。また、「ごめんなさい」、「ありがとう」を恥ずかしがらずにいえるように、家庭で習慣づけておくことも大切です。

乳幼児

朝ごはんを食べましょう

朝食をしっかりとることで、脳にも体にもエネルギーが満ちあふれ、一日の活動が充実します。栄養のバランスの崩れは集中力の欠如や体調不良、情緒不安の原因になります。

Action!〈乳幼児〉
・毎日、誰かと一緒に朝食を食べましょう。
・朝食こそメニューを工夫し、栄養バランスの良いものを用意しましょう。

小学生

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食をしっかり食べることで、脳にも体にもエネルギーが満ちあふれ、一日の活動が充実します。栄養のバランスの崩れは集中力の欠如や体調不良、情緒不安の原因になります。

Action!〈小学生〉
・毎日、朝食を食べましょう。
・栄養バランスの良い食事をとりましょう。

中学生

栄養バランスのよい朝食をとろう

朝食をきちんととることで、脳にも体にもエネルギーが満ちあふれ、一日の活動が充実します。栄養のバランスの崩れは集中力の欠如や体調不良、情緒不安の原因になります。

Action!〈中学生〉
・毎日、家族と一緒に朝食をとろう。
・一日の活力につながるメニューを工夫し、栄養バランスの良いものをとろう。

楽しく食べる

「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは健康で楽しい食生活が送ることができます。

● 一緒に食べる人がいる

家族一緒に食事をすることで、家族のふれあい、食事のマナーなど社会性を深めることにつながります。みんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。できるだけ家族そろって食べる工夫をしましょう。

● 一緒に食事づくりをする

子どもの食事づくりやお手伝いは、調理技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚えます。また、家族のために食事をつくる喜びや達成感を実感することができます。料理や買いものなど食事の準備を体験させながら、子どものできることを増やしていきましょう。

● 食事を味わって食べる

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。さまざまな味を経験することが大切です。おいしさは、味覚（舌で感じる）だけではなく、視覚（目に映える色や形）、嗅覚（香り）、触覚（舌触り、温度）、聴覚（かむ音、焼ける音）で感じることができます。
五感を使って、全身で「おいしさ」を感じましょう。

食育　食事の基本

● 食事はトレーニング

食事はトレーニングです。

トレーニングすることで習慣化するのです。

それは子どもも大人も同じです。しっかり考えないと、つい好きなものばかりを選んでしまいます。大人は頭で食べていますが、子どもは本能で食べています。だからこそ、トレーニングが必要なのです。

食事を変えると人生が変わります。食べ物を意識するのです。トレーニングなので初めは大変ですが、繰り返せば習慣化します。いつも考えながら食べるのが大事なことで、子どものうちから、好きなものを増やしていく努力が必要なのです。

食事の幅は、生き方や人生の幅です。嫌いなものが多い人は、それだけ生きる幅が狭まり、人間関係も狭まってしまいます。食事の幅が広がると、見える世界も広がります。

食事と同じように、人にやさしくするのもトレーニングです。トレーニングすることによって優しい行動ができるようになります。

● 食べ物の好き嫌い

子どものころは、食べ物の好き嫌いがあります。でも、それって偏食なのでしょうか？　子どもの好き嫌いに悩むお母さんも、自分の子どものころを振り返ってみると、嫌いな食べ物があったのではないでしょうか。

「偏った食品しか食べず、栄養素の摂取バランスに影響が出て、健康を害するような食事を繰り返す場合」を偏食と言うようです。

子どもは、においの強いものを避ける傾向があります。また、子どもは活動的です。当然エネルギーとなる炭水化物を必要とします。

それは偏食ではありません。無理に食べさせるのではなく、ある程度のバランスを考えて、食事を楽しむようにしましょう。

食育　子どものおやつは補食の時間

子どもが一度に食べる量は多くはありません。

一日の必要量を摂取するために、食事が4回必要になるといってもいいでしょう。子どもにとって、おやつの時間は4回目の食事ともいえます。

おやつは甘いものという意識をなくすことです。

砂糖など甘いものはほとんど炭水化物でできています。その炭水化物は糖質です。

油の多いおやつは、体に負担がかかります。消化するのに時間がかかるので、疲れてしまいます。糖質を消化（燃焼）させるためにはビタミンB1が必要になります。

大人のおやつは誘惑の時間です。ちょっと甘いもの（悪いもの？）を食べることで心が満たされるのです。心の栄養といってもいいでしょう。

子どもがよく飲んでいる飲料には、多くの砂糖が含まれています。500mlのペットボトル1本を飲むのは、15本ほどのスティックシュガーをそのまま飲んでいるようなものなのです。

砂糖を摂取すると、血糖値が上がり、精神的にハイになります。血糖値が下がると砂糖を欲しがるようになります。その繰り返しでますます体が疲れてしまうのです。

目覚めのための3つのスイッチ

1. 脳の目覚ましスイッチは「ブドウ糖」
2. 身体の目覚ましスイッチは「タンパク質」
3. 排便を促すスイッチは「野菜・果物」

乳幼児

テレビやゲームから離れましょう

テレビに子守りをさせていませんか？　テレビやゲームの利用が多いと、人とのかかわり体験の不足、運動不足、睡眠不足などが生じ、その結果、心身の発達の遅れやゆがみが生じやすくなるといわれています。

Action!〈乳幼児〉
・家族で話し合って、テレビやゲームをする時間を決めましょう。
・食事の時、就寝前1時間はテレビを消しましょう。

小学生

テレビやゲームの使用は、ルールを守りましょう

テレビやゲームの利用が多いと、人とのかかわり体験の不足、運動不足、睡眠不足などが生じ、その結果、心身の発達の遅れやゆがみが生じやすくなるといわれています。

Action!〈小学生〉
・家族で話し合って、テレビやゲームをする時間を決めましょう。
・週や月に1度はノーテレビ、ノーゲームデーを設けましょう。

中学生

家族と約束して、テレビやスマホ中心の生活を見直そう

テレビやスマホ、ゲームの利用が多いと、人とのかかわり体験の不足、運動不足、睡眠不足なども生じ、心身の発達の遅れやゆがみが生じやすくなるといわれています。

Action!〈中学生〉
・家族で話し合って、テレビやインターネット、スマホをする時間を決めよう。
・週や月に1度はノーテレビ、ノーゲームデーを設けよう。

テレビやゲームに囲まれた子どもたち

小さい頃からテレビを見る子どもが増えています。以前は、あかちゃん向けのテレビ番組はありませんでした。視聴の早期化・長時間化が進んでいるのです。

乳幼児期は、動くもの（テレビ等）よりも静止しているもの（本・文字等）に集中します。集中力が身に付く時期なのです。テレビに釘付けになることで、経験が不足することになります。

テレビを消すと、ぐずる子どもは、親よりもテレビに愛着を持つようになっているのです。

豊かな体験が必要な時期に、テレビが子どもの体験を奪っているのです。親が子どもとかかわることで、子どもの人間関係ができあがります。

子どもが言葉をしゃべるようになるまで、テレビを見せる必要はありません。

テレビの光刺激は、子どもの脳に悪影響を与えます。テレビゲームに夢中になって、つい遅くまで起きていると、イライラする状態が増え、問題行動にもつながります。

子どもの心が落ち着いた生活を心がけましょう。テレビやゲームの刺激を避けることで、子どもの心も安定します。

幼児期に長時間視聴している子どもの特徴として挙げられているのは、

- 表情が乏しい
- 気持ちが通わない
- 友達関係が持てない
- 視線が合いにくい
- 遊びが限られている

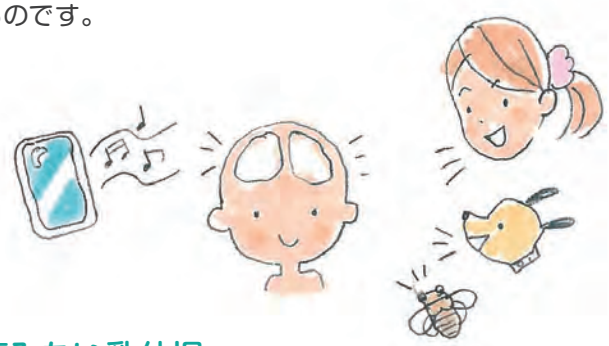
子どもの発達に不可欠な遊びと生活体験、人と関わる時間が奪われています。子どもには身体感覚を伴う活動が必要です。

異なる刺激の性質

● 自然なものと人工のものとの違い

人間の脳は、人の声を左脳で認知し、機械的な音や雑音、音楽を右脳で認知しています。日本人の脳は、虫の声や川の音など自然界の音を左脳で認知しています。

しかし、電子音は、人の声でも右脳で認知しています。脳の受け止め方が異なっているのです。



● 五感を育みたい乳幼児

人工的な音や光は強くて単純です。幼いころから強くて単純な刺激を常に受けていると、細やかな刺激に対する反応が鈍くなってしまいます。

スマホは、五感のうちの視覚と聴覚に偏っています。立体感や遠近感も育ちにくくなります。見たり聴いたりするだけでなく、触ったり嗅いだりして、五感を育てましょう。

子どもは、興味を持つもの、好きなものに目を向けると、気持ちが落ち着きます。

スマホで子どもをあやさないで

● 赤ちゃんの本能的な反応

赤ちゃんは、スマホの発する光と音に反応しています。内容に興味を持っているわけではありません。

● できたという満足感

3歳を過ぎると、できたことに満足感を覚えるようになります。ゲームをずっとやりたがるのも、今までできなかったものができたという満足感を味わいたいからです。

● 好奇心を刺激する

親が持ち歩くスマホは、身近なゲーム機です。テレビ以上に接触の機会が多くなります。子どもにとっては、好奇心の対象なのです。

環境　親は子どもの手本

●「ごっこ遊び」は子どもの特性

子どもは、大人がやっていることをしたがります。

「ごっこ遊び」は子どもの特性です。

親がスマホと距離をおき、子どもの前ではなるべく使わないようにしたいものです。

● 子どもと時間を共有する

一緒にいるときは、子どもと共感し合ったり、目を合わせて話したり、笑ったり、日常の子どもの小さな訴えを聞いてあげる、分かってあげることが大切です。

● 愛着形成

子どもに必要なのは、スマホではなく、親の声掛けです。子どもの求めに応じた適切な対応が、親子の愛情の絆をつくります。

子どもが泣くのは、言葉に代わる訴えの手段です。訴えに耳を傾けてほしいのです。自分の思いが通じるということが分かると、子どもは人の気持ちを分かろうとするようになっていきます。

知識　脳を育てる

● 脳

脳は6割の脂肪と4割の蛋白質からできています。

よい脳をつくるためには、脂肪と蛋白質を摂らなければなりません。

脂肪には、不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸があり、よい脳をつくる材料となるのは、不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸は、青魚に含まれるＤＨＡやＥＰＡ、亜麻仁油やエゴマ油などから摂ることができます。

ラードなどの飽和脂肪酸をたくさん摂取すると、脳の細胞や血管の老化を早めます。

たんぱく質は、蒸した豆や卵、乳製品などから摂取するのがよいでしょう。

脳の重量はおよそ1.3kgしかありませんが、消費エネルギーは体全体の2割にもなります。頭を使うと、消費エネルギーも増えます。だから、お腹が空きます。

お腹が空くと、甘いものが食べたくなります。脳はとてもわがままで、炭水化物（ブドウ糖）が大好きです。

でも、炭水化物ばかり摂取していると、血糖値が急激に上昇し、インシュリンが分泌されて低血糖状態に陥り、集中力が低下して眠気を誘うことになります。

食べ合わせの工夫をしましょう。主食と一緒に蛋白質や食物繊維、ビタミン、ミネラルも一緒に摂取できる食材を食べましょう。

カルシウムも大事です。カルシウムには、脳の情報伝達のスムーズにする働きがあります。

● 朝ごはん

朝ごはんは、脳を目覚めさせ、脳の活動を活発にします。朝の蛋白質と炭水化物は欠かせません。寝ている間に1度下がった体温を上げるために蛋白質が必要です。前日の夕食で蓄積されたブドウ糖は睡眠中に消費されています。脳の唯一のエネルギー源ですから、朝の摂取は欠かせません。

炭水化物（ブドウ糖）はご飯やパン、麺類から摂取できますが、それだけですと、吸収が早いため、体内に入ると血糖値を急上昇させてしまい、インシュリンを分泌して血糖値を下げようという働きが起こります。

そうすると、脳への栄養の供給が遅くなり、集中力や記憶力の低下をもたらします。食べ合わせの工夫をしましょう。

● 油

肉の油は、体温の高い動物が多いので、体温が低い人間の体に油が入ると、白く固まり（ラード状になり）、血液がドロドロになります。

魚は人間より体温が低いので、魚の油を摂取しても固まらず、人間の血液をサラサラにします。それは、一つ一つの細胞の膜はリン脂質でできているからです。脳の構造は、60%の脂質と40%のタンパク質からできています。

ですから、良質の脂質とタンパク質を摂取することが、育脳食となります。

良質な脂質とは、「不飽和脂肪酸」のことです。「不飽和脂肪酸」は常温で液体と覚えておけばよいでしょう。アマニ油やエゴマ油が代表的ですが、高価です。毎日摂取するには、魚を食べることです。魚の油にはＤＨＡやＥＰＡが含まれています。

しかし、油は酸化しやすいのです。酸化すると、老化や癌になりやすくなります。そのために、ＶＣやＶＥ，βカロチンを一緒に摂取することによって酸化を防ぐのです。魚に大根おろしや薬味を添えるのはそのためです。薬効があることを覚えておきましょう。

● 砂糖

脳を動かす栄養素ブドウ糖として吸収されるものは、たくさんあります。砂糖、穀類、芋類、果物、豆類などです。

脳にとっては、常に一定のブドウ糖が必要なので、血液中にゆっくりと吸収されることが望ましく、糖分が血液に急激に吸収されると、インシュリンが大量に分泌されて、血糖値を急速に低下させ、脳にブドウ糖が送られにくくなり、それが集中力の欠如や記憶力の低下につながります。

白砂糖は、精製された糖類を多量に含むので、食べた直後に血糖値を急激に上昇させます。その後、使われなかったブドウ糖は筋肉や肝臓にグリコーゲンとして、つぎに脂肪として蓄えるので、肥満の原因となります。

砂糖を脳のエネルギーとして利用するには、ビタミンやミネラルが必要です。砂糖にはこれらの栄養素が含まれていないので、体内にある栄養素が使われます。

特に砂糖の代謝に欠かすことのできないビタミンB1が体内で欠乏すると、脳に送り込むエネルギーが十分に作れなくなり、イライラしたり、精神的に不安定な状態に陥ります。

また同時に、砂糖を代謝する過程で、カルシウムも大量に消費されるので、体内のカルシウムが不足して、脳の思考回路の働きが鈍くなります。

子どものおやつや炭酸飲料には、大量の砂糖を含むものがたくさんあります。500mlの炭酸飲料には、50ｇもの糖分が含まれています。

- ●ショートケーキ（100ｇ）→ 砂糖30ｇ
- ●カステラ1切（100ｇ）→ 砂糖35ｇ
- ●アイスクリーム1個 → 砂糖20ｇ
- ●チョコレート1枚 → 砂糖20ｇ
- ●サイダー（250ml）→ 砂糖18ｇ
- ●ポカリスエット（250ml）→ 砂糖18ｇ

相談したい（ひとりで悩まず気楽に相談を利用

★ 育児相談（育児・発育状況の相談）

身長、体重の計測と、保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

- 毎月1回　9時30分～11時
  （日程は広報こさいをご覧ください。）
- 場　所　健康福祉センター（おぼと）
  〒431-0442　静岡県湖西市古見1044
- その他　計測のみの場合、予約は不要です。
  個別相談希望者は前日までに予約が必要です。
- 持ち物　母子健康手帳、バスタオル

★ 電話相談（子育ての悩み）

子育てについての悩み、食事や歯について、
お父さんお母さんの健康について、保健師、栄養士、歯科衛生士が
相談に応じます。

- 相談日　月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）
- 担　当　健康増進課　☎053-576-4794

★ 子育て相談（子育て・子どもの発育について）

子育てのこと、子どもの発育のことなど
保健師が相談に応じます。
子育て支援センターにご相談ください。

- 場　所　子育て支援センター
  〒431-0303　湖西市新居町浜名485
- 担　当　子育て支援センター
  ☎053-594-5922