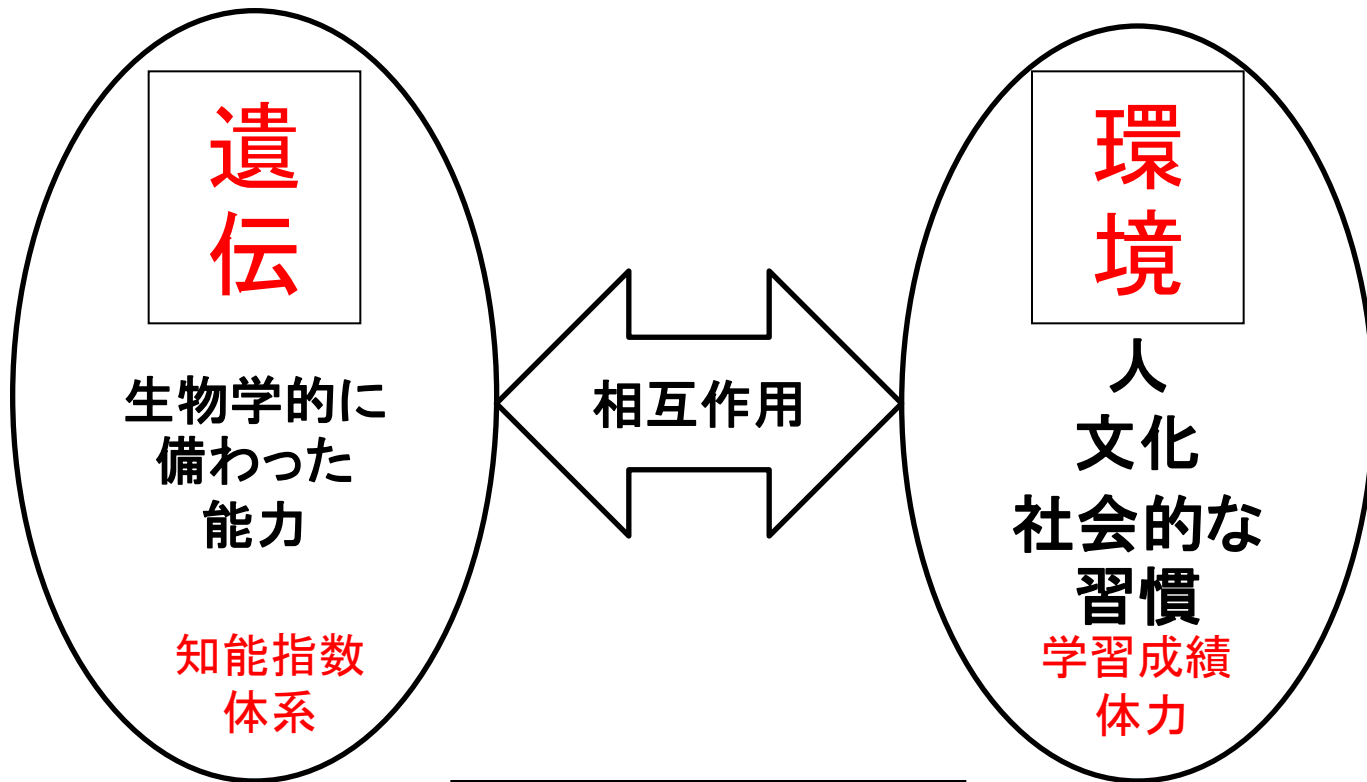


《子どもの学力?》

スクールカウンセラー 田邊恭子 2014.11.9



子どもの成長には!!



脳とは？

神経細胞同士のつながりは、経験という脳活動の結果によって後につくられる。
シナプスの形成



子どもの脳は

和歌山市1歳半健診

脳＝「脳細胞＝豆電球」と「神経＝電線」

生まれた時は「電球」の数は揃っている

BUT

配線が出来ていない!!

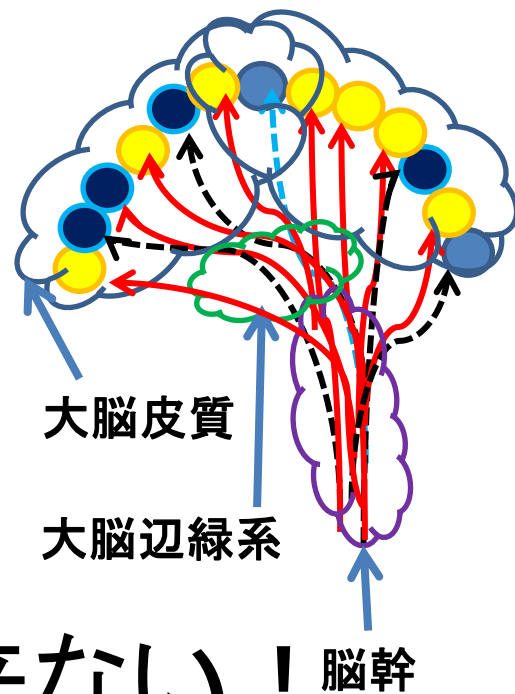


★大人の助けが必要

子どもだけの力では

配線をつなげていくことは出来ない！

<3歳で刈込が生じる>



しかし

現在、母子がおかれている環境

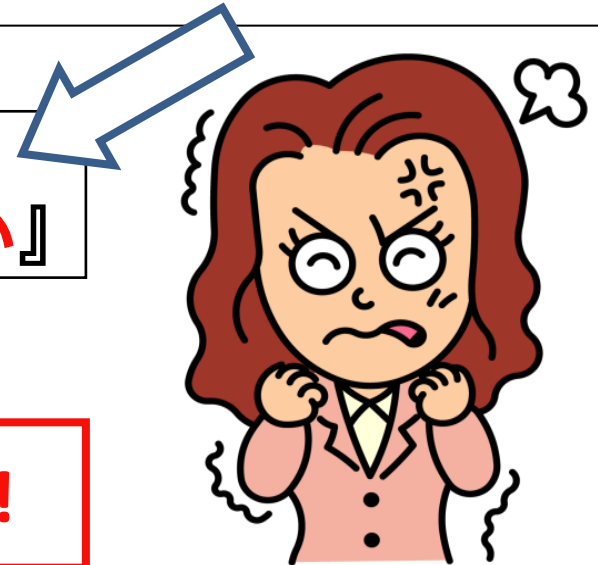
- ・少子化 ・核家族
- ・近代化社会<TV・DVD・パソコン・ゲーム>
- ・親の依存対象<親の思いを子どもに重ねる>
- ・内面を語り合う習慣が乏しい日本



母子の孤立化・母親の育児疲れ・忙しい毎日
育児書どおり・頭で育児をしてしまう

『ストレスのある時には本能的な
育児行動が出てこない・やさしくなれない』

イライラしてしまう!!





親の不安を感じとってしまう脳!!

<ミラーニューロン>

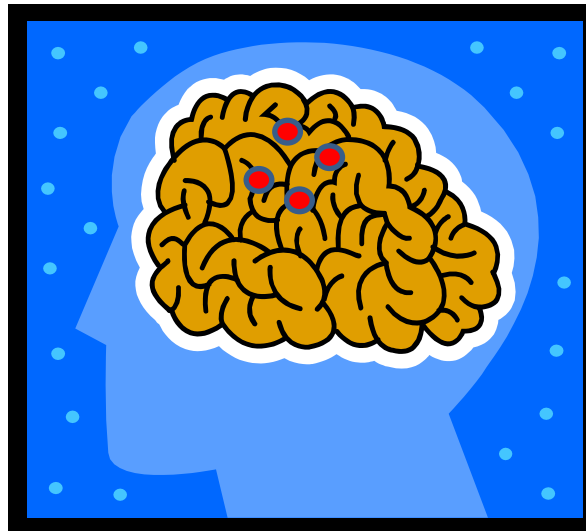
4箇所の脳部位が関係している!?

下前頭回(運動模倣、情報処理)

角回(ことばの意味理解、感覚情報、統合)

前帯状(共感、他の情動の調節)

島(疼痛や嫌悪に関する反応)



<ミラーニューロン>



おこった顔には
おこった顔



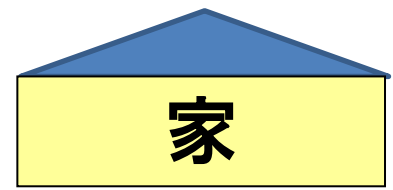
<鏡のようにうつってしまう>



ニコニコ顔には
ニコニコ顔



子どもにとって



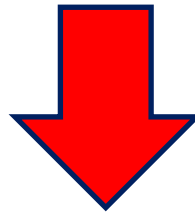
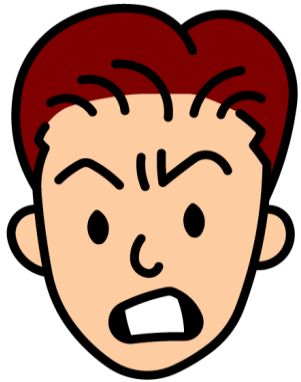
★「安心・安全な場所」＝「母親」

「母親」が不安定な状態

母親の子育てに対するストレス

社会参加への不安

夫婦間のストレス



居場所としての家の機能の低下
子どもにとって安心な場所ではなくなる

四箇郷小学校

頑張れなくなる

家

イライラ

こころのバランスを
無意識にとろうとする！

思い

緊張
我慢

緊張
我慢

外

思い

不安

内

安心・安全な場所

家

四箇郷小学校

頑張れる！

こころのバランス!!

リラックス

緊張
我慢

思い

思い

外

こうして**社会性**
が身についていく

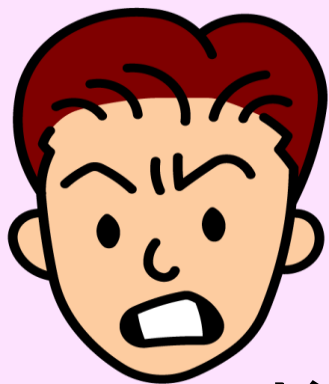
内

緊張
我慢

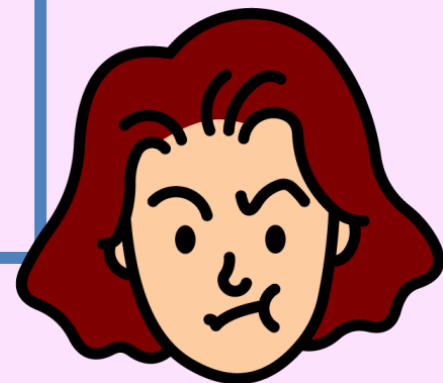
短い時間でも、しっかりと関わる



子どもの心から不安を取り除くことが
こころの発達には必要!!



★
親のしんどさは
どうしたらいい？



親がストレスフルだと
子どもを抱きしめてあげられないよね!!

あなたならどうする？

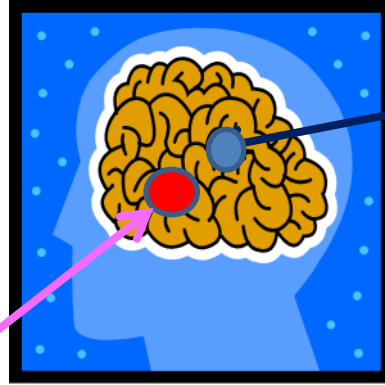
田
辺

- ☆ 誰かに聞いてもらう
- ☆ 大好きなものを食べる



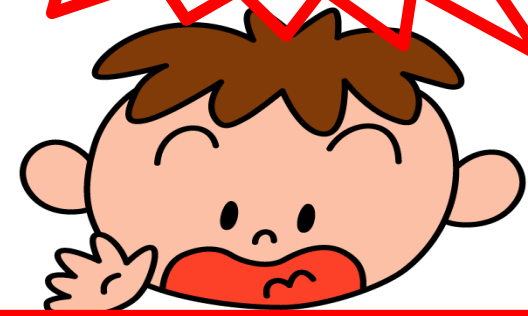
ストレス
発散が大切!!

★ 何回も同じことを言ってるのに
どうして分らないの？



海馬＝記憶
(覚える)

扁桃体＝感情
(うれしい・たのしい・**嫌悪感**)



頭に入っていない
覚えられない



学力を上げるには!!



おもしろい

やってみよう!!



おもしろい・たのしいと
感じるのが
記憶力と関係

扁桃体

海馬

集中・意欲



長時間の テレビ・ゲーム・DVDは



どうしてダメ？



指先だけで
楽しいことを
経験してしまう

セルフコントロール
が
むずかしくなる!!

どんな影響がある？



- ☆ 刺激が強すぎる
- ☆ 集中して聞く力が育ちにくい
- ☆ **受動的**(見ているだけ)
- ☆ 機械的な刺激は**一方通行的な経験**
- ☆ 視覚野・聴覚野だけの刺激
- ☆ **大事な前頭前野を使わない**



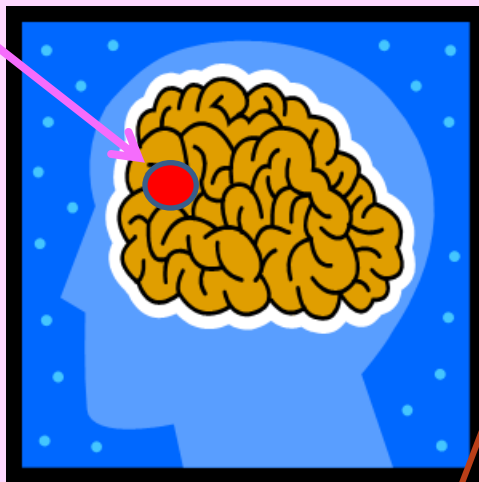


脳全体が使われていない!!

ゲームをはじめて..
前頭前野が止まっていく!!

30分ぐらいで

人間にしかない
脳



セルフコントロール
が出来なくなる

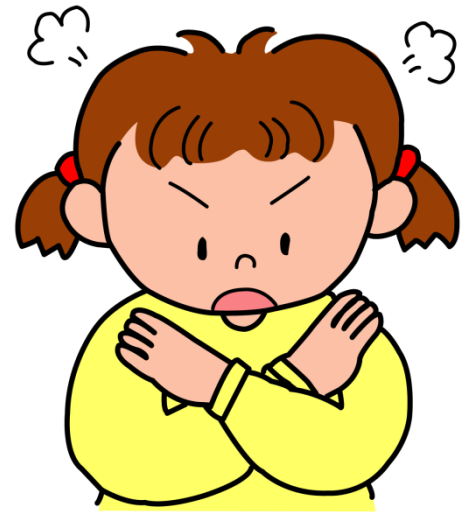
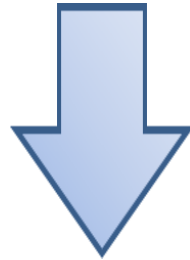
イヤ!!



前頭前野が止まってるから



自分で考える
我慢が
出来ない!!



すぐにゲームがやめられない

大切なのは

考える機会(時間)を与える



か
どっち？

すぐに言葉を
かけないで
「待つ」

選択力を育てる
関わりを増やそう！



★
自分で選ぶ(自己選択)
自分で決める(自己決定)
自分の意思で行動(自己責任)

自分で
選んで
決めた



精神的な自立

親に

受け入れられた思い

こころ・脳の三原色

<アミン系神経>

セロトニン...

覚醒し冷静
こころが安定

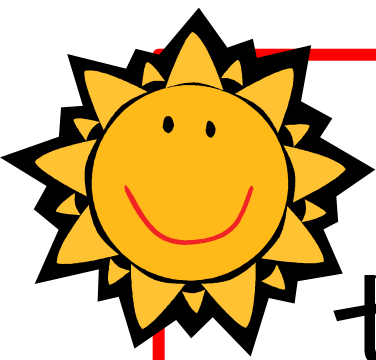
潤滑油

ドーパミン

意欲・活気

ノル
アドナリン

ストレス・不安
怒り



こころ・脳の安定には
セロトニン(日の光)が大切!!

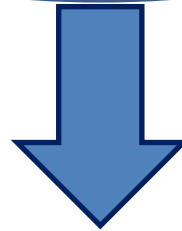


昼夜逆転

夜型の生活

遊びは屋内型

長時間ゲーム



現代人は慢性的なセロトニン不足

気が滅入ってうつっぽくなってしまう!!

こころのバランスが崩れて

キレやすくなっている!!

学童期の生活習慣の乱れと訴え

【小・中学生】

「眠い」「横になりたい」と訴える児が

50%以上

「眠い」と訴える児には

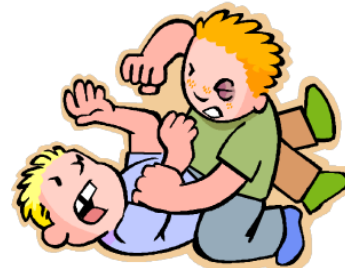
「イライラする」「大声を出して暴れたい」

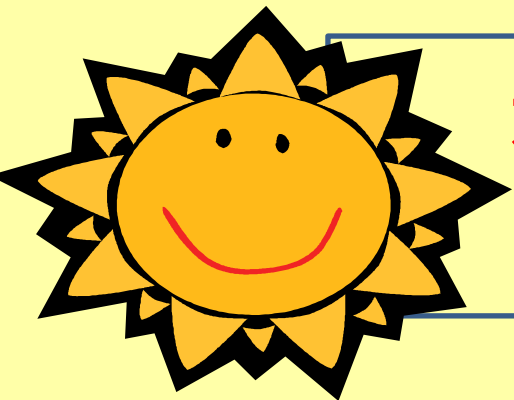


【高校生】

昼間～夕方に居眠りをする頻度が多い生徒ほど

1. 夜の深睡眠が少ない
2. 「うつ状態」「イライラする」と訴える





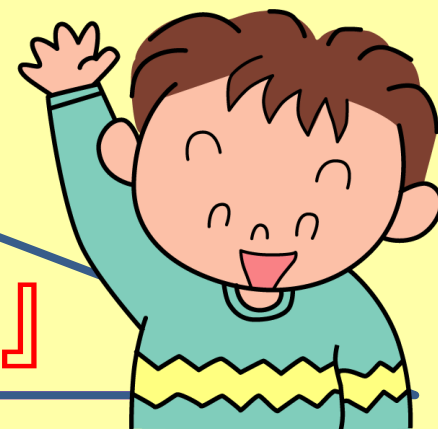
規則正しい睡眠リズム
太陽光により活性

セロトニン



生活リズム

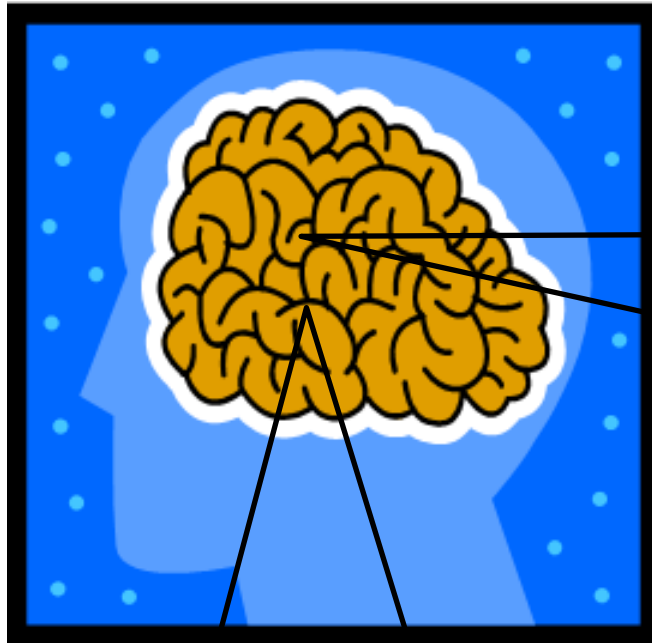
『日中に活動し夜は寝る』



＜昼間の活動＞

姿勢をシャキッと伸ばして、よく歩く
リズム運動(スクワットなど)にて活性化

「目覚まし時計」は脳にある



松果体 夜になると、メラニンの分泌を促進させる。その結果、メラニンの血中濃度が高くなり、眠くなる。

視交叉上核 体内時計がある、生体リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する。

**体内時計は
1日25時間**

朝日を浴びると
その土地にあったリズム
1日24時間に調整される！
NEWSWEEK 1998. 9.30

規則正しい睡眠リズム

『早寝早起き』



年齢	眠る時間の目安
1～3歳	12～14時間
3～5歳	11～13時間
6～12歳	10～11時間
11～17歳	8.5～9.5時間
成人	7時間



Iメッセージ・YOUメッセージ



親の立場から..
子どもの立場から..



親がしたいのか？
子どもがやりたいのか？

★ ボタンのかけちがい!



どんなに子どものことを思っていた事で
それが子どもにとって押し付けだったり
不快と感ずることだったら
親の思いは子どもに伝わらない!!

悪循環を断ち切るために

★ = 見守る =

母性的

子どもが本当に
望んでいることを見逃さない

子どもの言うことに
耳を傾ける

どうしたの？

ママ？



父性的

行動の責任は問題を起こした
子ども自身に取らせる

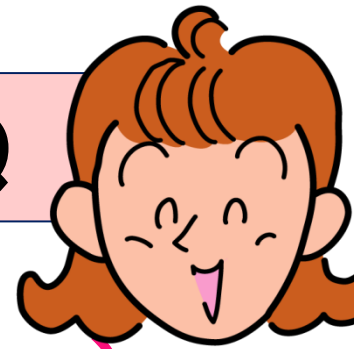
親の本心を子どもに
伝える努力をする

社会のルール

生活に規則的なルールを取り入れる



子どもと関わる時のCCQ



あなた自身が穏やかに (Calm)

子どもにもっと近づいて (Close)

声の調子を抑えて静かに (Quiet)

子どもの行動を見守る
子どもの声を聴く
親がモデル!!

