



③ 人間らしく生きる脳

子どもの脳や体の成長発達の基盤は生活リズムといわれています。脳は段階的に発達し、最後に総合的に考えて判断するなどの人間らしい脳が育っていきます。整った生活リズムは情緒を安定させ、バランスの良い脳の発達を促すため、幼児期の生活リズムがとて重要になります。

○ 生きる脳

生きる脳(図の①)は、呼吸など命を維持するための機能を備えています。この部分はお母さんのお腹の中に

いるときから機能しており、脳の発達には生まれる前から始まっています。

○ 生活リズムの確立

生まれたばかりの赤ちゃんは、数時間おきに眠ったり、ミルクを飲んだりを繰り返して、昼夜の区別がありません。しかし、生後3か月ごろに生活リズムをコントロールする視床下部(図の②)という脳が働きはじめることで徐々に昼夜の区別がつくようになります。

この視床下部は、生活リズムの他にも体温や血圧、食欲などのコントロール

ルを行っており、4歳ごろにほとんど完成するといわれています。

○ 人間らしく生きる脳

視床下部の次に発達するのは、人間らしく生きる脳(図の③)です。きく・みる・触れるという様々な感覚が体を動かす意欲や身体のバランスにつながり、記憶したり言葉の理解ができるようになります。そして、何かを伝えるという気持ちも育つことで言葉を発するようにもなります。最後に、考えて判断する力や感情をコントロールする力も育っていきます。

大人でも睡眠不足が続くと、イライラする・やる気が出ない・集中力が続かないといった経験があるのではないのでしょうか。子どもも大人と同じように、生活リズムが整っていないと情緒が不安定になってしまいます。子どものころに身につけた生活習慣は大人になっても継続するといわれています。視床下部という安定した土台をつくることは、情緒を安定させて人間らしく生きる脳を育てます。しかし、子どもだけの力で生活リズムを整えることは難しいため、お母さんやお父さんの手助けが必要になります。

○ 生活リズムを整えるポイント

※朝は明るい光を浴びましょう
カーテンを開けたり、電気をつけて明るい光を浴びましょう。脳が目覚めるだけでなく、眠りを誘って情緒を安定させるホルモンが15〜16時間後に分泌されます。

※朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで内臓が目覚め、消化や代謝のリズムを整えます。

※午前中は体・手・頭を使って、午後は体を使って遊びましょう

起床後にやる気ホルモンが出るため、午前中は集中力や学習能力が高まります。昼間の活動が夜の眠りを誘います。

※寝る環境を整えましょう

夜にスマートフォンやテレビなどの強い光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が遅れてしまいます。成長ホルモンは夜の8時ごろから睡眠中も分泌され、昼間使った脳や体を休めて修復させ、成長させる働きがあります。