

世田谷区立船橋希望中学校PTA・船橋小学校PTA・希望丘小学校PTA・千歳台小学校めばえの会
平成28年度第3回船橋希望学舎合同家庭教育学級
(2016.09.14, 於: 世田谷区立船橋希望中学校)

ちょっと気になる
子どものからだと心
: 元気のために
できること

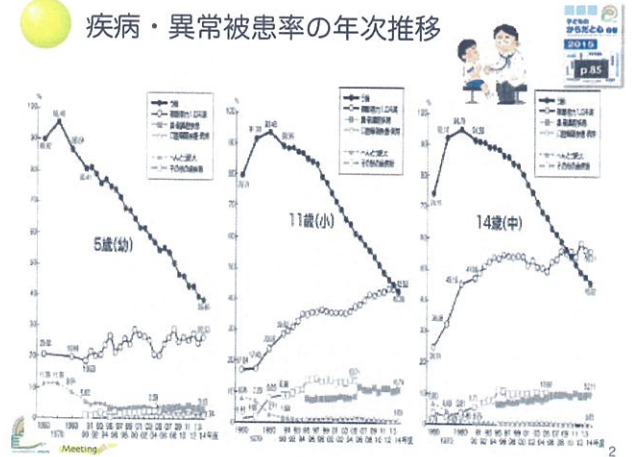


日本体育大学
野井真吾

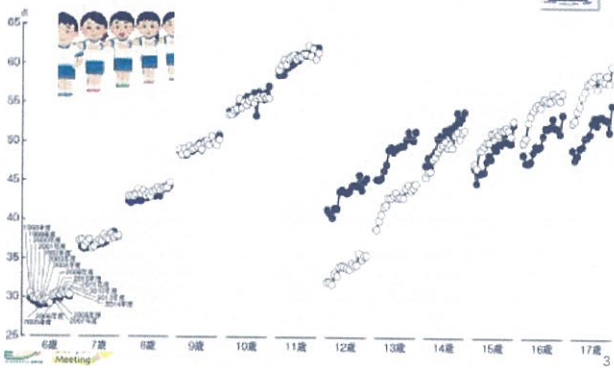
子どものからだと心・連絡会議
報 (2015) 子どものからだと心白書
2015. 7/2015・1/15 発行



● 疾病・異常被患率の年次推移



● 新体力テスト合計点の年次推移



● からだのおかしさに注目しよう...!!



“実感”
子どもの“からだ・心・生活”が...
「ちょっと気になる」
「どこかおかしい」

“事実”
血圧調節機能に関する調査
体温調節機能に関する調査
.....自律神経機能
大脳活動の型に関する調査
.....前頭葉機能



子どもの“元気”を引き出すための
3つの仮説的提案

自律神経問題の克服には(根底にある生活リズムに注目して) ...

光・暗闇・外遊びのススメ

前頭葉問題の克服には, ...

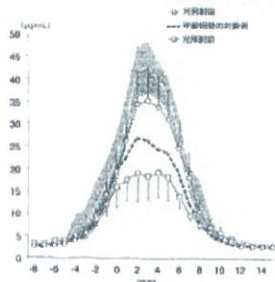
ワクワク・ドキドキのススメ

上記の提案に加えて, ...

よい加減のススメ



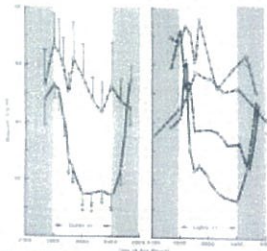
● 日中の受光と 夜間のメラトニン分泌 (Mishima K. et al., 2001年)



(Mishima K., et al. [2001] Diminished melatonin secretion in the elderly caused by insufficient environmental illumination. *L Clin Endocrinol Metab*, 86: 129-134)



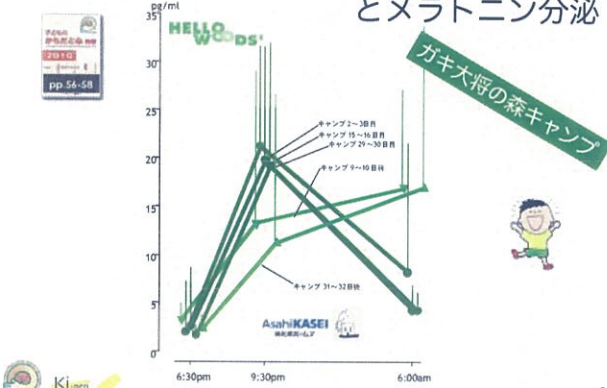
● 夜の光刺激と メラトニン分泌 (Lewy A.J. et al., 1980年)



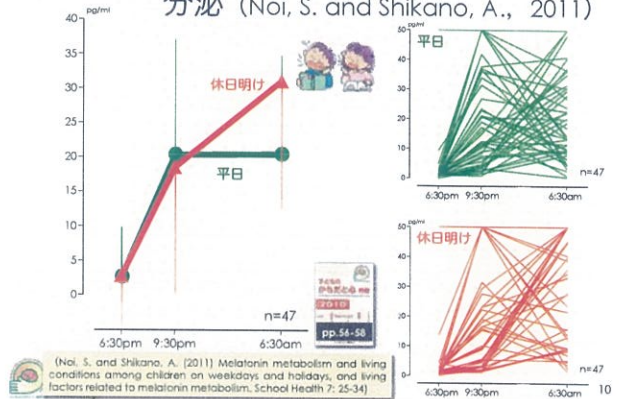
(Lewy A.J., Wehr T.A., Goodwin F.K., Newsome D.A., Markey S.P. (1980) Light suppresses melatonin secretion in humans. *Science*, 210 [4475]: 1267-1269)



● 長期キャンプ (30泊31日) とメラトニン分泌

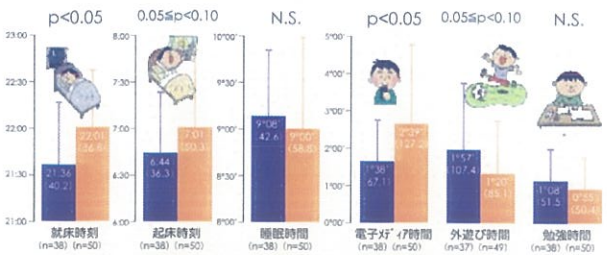


● 平日と休日明けにおけるメラトニン 分泌 (Noi, S. and Shikano, A., 2011)



(Noi, S. and Shikano, A. (2011) Melatonin metabolism and living conditions among children on weekdays and holidays, and living factors related to melatonin metabolism. *School Health* 7: 25-34)

● メラトニン分泌の夜測定ピーク群と 朝測定ピーク群の生活状況 (Noi, S. and Shikano, A., 2011)



(Noi, S. and Shikano, A. (2011) Melatonin metabolism and living conditions among children on weekdays and holidays, and living factors related to melatonin metabolism. *School Health* 7: 25-34)



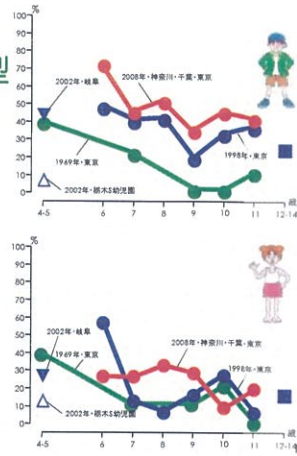
● 仮説的 提案・1

“光・暗闇・外遊び”のススメ...!!

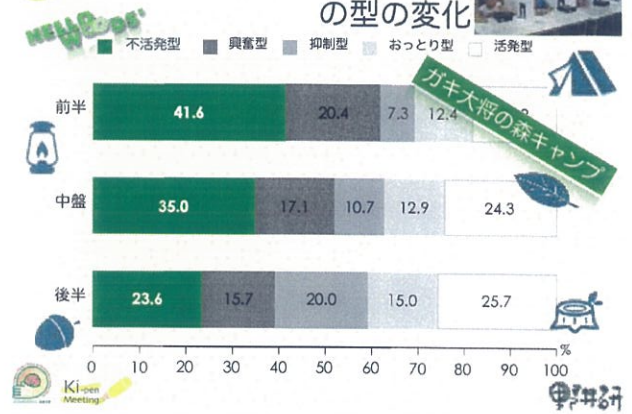
「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のバロメータであって、取り組みのスローガンとしては、必ずしも適切とはいえないと思うのです。だとすれば、「光・暗闇・外遊び」等、少しだけ頑張ればできそうなことを呼びかけてみよう。



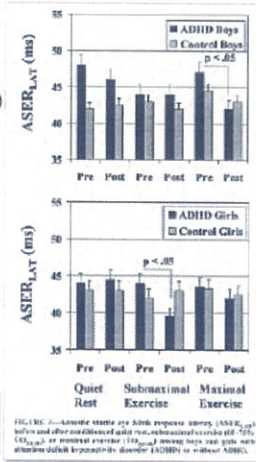
● 大脳前頭葉・
不活発（そわそわ）型
出現率の加齢的推移



● 長期キャンプによる大脳活動
の型の変化



● ADHDの子どもに
対する運動の効果
(Tantillo, M. et al., 2001年)



(Tantillo, M., et al. (2001) The effect of exercise on children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34: 203-212)

● 仮説的 提案・2

“ワクワク・ドキドキ”のススメ...!!

昼は、子どもが子どもらしくワクワク・ドキドキしながら、夢中になれるような取り組み、興奮できるような取り組みを仕かけてみよう。



● 仮説的 提案・3

“よい加減”のススメ...!!

まずは、子どもだけでなく、私たちおとなも楽しみ・のんびり・輝きながら「よい加減」を探求していくことも大切だと思ふのです。



- 子どものからだに心白書2015 (子どものからだに心・連絡会編) ブックハウス・エイチディ (Tel: 03 3372 6251, Fax: 03 3372 6250) まで
- ここが“おかしな”子どものからだ 芽ばえ社 (野井真吾) (Tel: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで
- 子どものケガをことん 旬報社 (野井真吾) (Tel: 03 3943 9911) まで
- 子どもの体温と健康の話 芽ばえ社 (野井真吾編) (Tel: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで
- 新版 からだの“おかしさ”を科学する かもがわ出版 (野井真吾) (Tel: 075 432 2868, Fax: 075 432 2869) まで
- からだの元気大作戦! 芽ばえ社 (野井真吾) (Tel: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

子どものからだに心・連絡会議 事務局
東京都世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 学校体育研究室 気付
Phone & Fax: 03 5706 0967
http://www.kodamonokaradatokokoro.com/index.html

野井真吾
世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 野井研究室
(Phone & Fax.) 03 5706 1543
(E-mail) nois@nittai.ac.jp

ご清聴
ありがとうございました。
ごさいました。

埼玉大学教育学部 野井研・2期生 栗田香人 作

第3回船橋希望学舎 合同家庭学級 報告書

9月14日（水）船橋希望中学校の多目的ルームにおいて、「第3回船橋希望学舎合同家庭教育学級」を開催いたしました。船橋希望中学校49名・船橋小学校50名・千歳台小学校40名・希望丘小学校42名の保護者と、学校関係者・来賓の方々にお集まりいただきました。

講師に野井真吾氏をお招きし、「子どものからだと心：元気のためにできること」についてお話していただきました。

◆講師プロフィール

野井真吾（のいしんご）氏

1968年、東京都生まれ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程修了。博士（体育科学）。東京理科大学・専任講師、埼玉大学・准教授、日本体育大学・准教授を経て現職（日本体育大学・教授）。子どものからだと心・連絡会議 議長。学校保健学、教育生理学、発育発達学、体育学を専門領域として、子どもの“からだと心”に焦点をあてた研究を続けている。具体的には、子どものからだ・心・生活が「どこかおかしい」、「ちょっと気になる」という保育・教育現場の先生方、あるいは子育て中のお母さん、お父さんの“実感”をたよりに、子どもの“からだ”にこだわって“事実”を明らかにし、その“実体”を追究する研究活動に努めている。

-主な著書-

「子どものからだと心白書 2015（子どものからだと心・連絡会議編）」 ブックハウス・エイチデイ

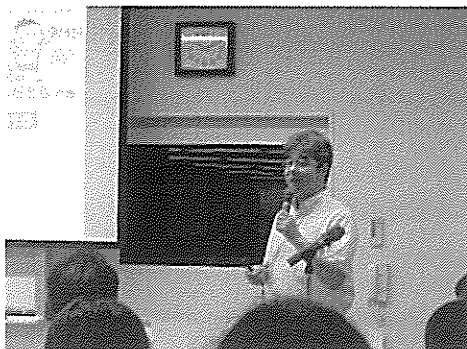
「ここが“おかしい”!?子どものからだ」 芽ばえ社

「子どものケガをとことんからだで考える」 旬報社

「子どもの体温と健康の話」 芽ばえ社

「新版 からだの“おかしさ”を科学する」 かもがわ出版

「からだの元気大作戦！」 芽ばえ社



◆講演内容

子どものからだと心：元気のためにできること

昨今の子どもたちのからは・・・

虫歯がある子どもの比率は改善されているが、視力低下（テレビゲーム、スマホ、タブレット等視力低下の環境が整っている）が著しいという研究結果が出ている。

一方で、視力低下と虫歯以外の病気はそんなに多くはなく、更に新体力測定の結果、全体的には体力が向上していることも分かった。

ではなぜ??

「すぐ疲れたと言う」

「背中がグニャグニャしている」

「授業中じっとしていない」

「朝、起きられない」

「夜、眠れない」

「首、肩のこり」

「うつ傾向」 etc... とても元気とはいいがたい

こういった子どもの“からだ・心・生活”の「ちょっと気になる」「どこかおかしい」を私たちは実感しているが、
事実とは？

●自律神経機能→ 血圧調節機能、体温調節機能＝からだをみることにつながる

●前頭葉機能→ 大脳活動＝心をみることにつながる

→では、今どういう生活が求められているのか？

◎子どもの“元気”を引き出すための3つの仮説的提案

自律神経問題の克服には（根底にある生活リズムに注目して）...

光・暗闇・外遊び のススメ

前頭葉問題の克服には、...

ワクワク・ドキドキのススメ

上記の提案に加えて、...

よい加減のススメ

自律神経問題の克服には日中の受光と夜間のメラトニン分泌が重要！！

*メラトニン：眠りのホルモン

鎮静作用（体温を下げて眠りを誘う働き）

抗酸化作用（細胞を酸化から守る働き）

性的成熟の抑制作用

メラトニンをうまく分泌させるためには日中に光を浴びることがとても大切である。

例) 睡眠障害の患者 午前午後2時間ずつ日光を浴びるとメラトニンの分泌を促し眠れるようになった。

◇現代の子どもたちは光を十分に浴びていない

- ・子どもの外遊びが減ってきている。(遊び場がない、時間がない、ゲームやテレビに夢中)
 - ・日本は他の先進国に比べて夜 余計に光を浴びている。(室内が明るい、夜遅くまで塾や習い事で活動している)
- 日本のコンビニは1,000~2,000ルクス、家の中は500ルクスの明るさがある。欧米は薄暗い室内で生活をしている)



早寝早起きのできない環境を作り出しているのは大人や親ではないか？

このようなことから、

テレビ、テレビゲーム、昼夜を問わない明るすぎる生活環境等の光刺激、さらにはそこから出る電磁波が子どものメラトニン分泌を抑制して、生活リズムを乱し、自律神経系の発達不全と不調を引き起こしているのかもしれない、と予想できる。

では、テレビやテレビゲームがなく、昼は太陽の下で活動し、夜は暗くなるような生活を送れば、メラトニン・リズムを改善することができるのか？

例) 長期キャンプ(30泊31日)をするとメラトニンの分泌が正常になった。

キャンプ前は 夜の9時半より朝の6時のほうが唾液中のメラトニンの量が多く朝眠く起きられないが、2~3日目には、夜9時半にメラトニンの量が多く、朝には少なくなって、正常な分泌になった効果があったが、家に戻ると元の状態に戻った。

★仮説的提案1

“光・暗闇・外遊び”のススメ…!!

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のパロメータであって、取り組みのスローガンとしては必ずしも適切とはいえないと思う。だとすれば、「光・暗闇・外遊び」等、少しだけ頑張ればできそうなことを呼びかけてみよう。

◇少し頑張ればできること

- ・スクリーンに接している時間を少なくする。
- ・外遊びの時間を多くする。
- ・夜 照明をおとす。電球をぬく等。

大脳前頭葉問題の克服には…ワクワク・ドキドキのススメ

作業記憶(目から脳、脳から筋肉への信号)には個人差がある。

最近、学校の授業中立ち歩く 大脳前頭葉・不活発型(興奮過程が育っていない)の子どもが増えている。興奮過程が育っていないと抑制過程が育たないため、集中することを苦手とする子どもが多い。

男の子の7~8割が幼さを抱えたまま小学1年生に、5割は中学生になる。

例) 中学生の男の子が保健室で保健の先生の膝に座る←幼児がするような行いを平気でする。

不活発型の子どもが授業を受けると集中できない、立ち歩く、おしゃべりをするような行動をとる傾向がある。こういった傾向は男の子に多く、幼さから脱出できずにもがいている。

一方、女の子は良い子を演じる抑圧型の子が多い。

そのために、いま最も求められている取組は超早期教育やしつけ教育、道徳教育なのか？

★仮説的提案2

“ワクワク・ドキドキ”のススメ…!!

昼は、子どもが子どもらしくワクワク・ドキドキしながら、
夢中になれるような取り組み、
興奮できるような取り組みを仕かけてみよう。

例) 幼稚園で毎朝じゃれつき遊び(何を使っても何をしてもよい遊び)をすると不活発型の子がほとんどいなくなる。
朝おもいっきり身体を動かすと、前頭前野が発達する。

男の子は激しい運動で、女の子は激しすぎない運動で落ち着きがないなどの状態が改善すると考えられる。
興奮過程が育つと抑制過程が育つのでまず興奮過程を育てないといけない。
そのためには、子どもの脳にいい刺激を与えるワクワク・ドキドキできる活動をすることが大事。
親がやることを決めるのではなく、子どもが自ら楽しめる遊びの時間を大人が与えよう。

よい加減のススメ

日本の良いところ 学力世界上位。体力上昇。勤勉。

日本の悪いところ 睡眠時間が少ない。労働効率が悪い。働きすぎ。

先進国の中で自殺率が極めて高い → 頑張りすぎて起こる, SOS に気づかない

日本人は、真面目で頑張りすぎているので、子どもだけでなく、お母さんも、お父さんも、先生方も頑張り過ぎず
できる取り組みを見つけて、
それに挑戦してみる必要があるのかもしれない…。このくらいでOKにしようかなというのが大事。

★仮説的提案3

“よい加減”のススメ…!!

まずは、子どもだけでなく、
私たちおとなも楽しみ・のんびり・輝きながら
「よい加減」を探求していくこともたいせつだと思うのです。

質疑応答より

◎家でゲームばかりしているわが子。ゲーム以外で家でできるワクワク・ドキドキするようなことは？

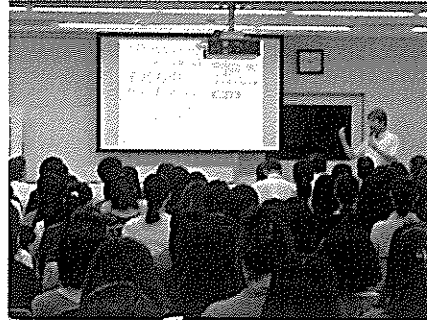
ネット依存、ゲーム依存の子はマリファナ中毒やアルコール依存と同じような脳の状態がみられる。
コミュニケーション障害、キレやすくなる、困難にあったとき頑張れない、遅刻や忘れ物が多いなどの症状を引き
起こす傾向がある。
年代によって興味もそれぞれ違うので、サッカー、音楽、伝承遊びなど、その子の目の輝くことをとことんやらせる。
そのためのきっかけ(テーブルゲームなどをして興味を引くなど)を親が作る必要があるのではないか。

◎朝起きやすい方法は？

寝室のカーテンを閉めないで朝日が差し込むところに寝るなどを自宅で行う。

大人より子どものほうが時間のリズムが変わると朝起きられないので、

いつも同じ時間に寝て 同じ時間に起きるとよい。



◆講演後アンケート

(1) 講演を聞いて、ぜひ実践したいと思ったこと

- ・ 寝る前にテレビを見る時間を短くすること、日中太陽の光をたくさん浴びることから実践してみたいと思いました。【千歳台小】
- ・ 寝るときの暗闇、スマホの光は今からでも実践できると思います。子どもとの関わりの中で夏休みは電子メディアに頼ってしまっていました。もっと違うことを提案したり、もっと子どもを見たりしたいと思いました。【千歳台小】
- ・ 「疲れるから」「汚れるから」という理由で外遊びを短くしてしまっていました。せっかく子どもが夢中になっているのだから思い切り過ごさせてあげようと思います。【希望丘小】
- ・ 子どもたちがワクワク・ドキドキするような、でも「頑張りすぎない取り組みを」家庭でも実践したいと思います。子どももそうですが親の私たちも素直に喜び、一緒に楽しんでいきたいと強く思いました。【希望丘小】
- ・ 日中は外に出て、子どもの目が輝くようなワクワク・ドキドキする体験をさせ、夜間はできる限り光を抑えるような環境作りをしたいです。【希望丘小】
- ・ 男の子は無駄に見える行動が多いが、あまり抑制せず自分も楽しめる余裕を持ちたいです。やりたいことを子どもに決めてもらい、親も一緒に体を動かしてじゃれあって遊びたいです。【船橋小】
- ・ 夜、部屋が明るすぎると良くないということに驚きました。家の電気を暗めにすることを実践してみたいです。【船橋小】
- ・ 「よい加減」を見つけて親も子どもも健やかに生活していきたい。【船橋希望中】
- ・ 夜は暗くして、ゲームやタブレットの時間を減らすようにしたいです。【船橋希望中】
- ・ 早寝、早起き、朝活動。子どもだけでなく自分も取り入れたいです。【船橋希望中】

(2) その他感想、意見、気づきなど

- ・ 子どものワクワク・ドキドキを大切にしたいです。大人が無駄と思うことも子どもにとっては必要なもの、発達要求なのだと感じました。その子にあったワクワクを見つけないです。【千歳台小】

- ・ 息子は何も習い事などしていないのですが、それがよいのか？とずっと思ってきましたが、毎日たっぷり楽しく遊んでいることがとても良いことだとわかり安心しました。ありがとうございました。【千歳台小】
- ・ テンポが良く楽しく聞くことができました。公園で自由に遊べないなど規制が網の目に張り巡らされている現状の中で子どもたちは生きている。私たち大人の責任であると思いました。許容範囲を広める努力をした方が良かった。「よい加減」に賛成！【千歳台小】
- ・ 子どもたちが、ワクワク・ドキドキする環境の確保が難しい現状を日々感じています。公園で遊んでいても近所の年輩者に「うるさい、ボールを使うな」と怒鳴られ、思う存分に楽しめないことも多く、自然と子どもの発達を遅らせる環境となってしまうのだと納得しました。【希望丘小】
- ・ 今までメラトニンの分泌について意識することがなかったので、目から鱗でした。大脳前頭葉の5つのタイプについて、どのようなタイプに分類できるのかをもっと深く知りたかったです。【希望丘小】
- ・ 健康的な生活を送っているつもりでしたが、特に睡眠については睡眠時間を確保するだけで安心してしまい、睡眠の質にはこだわってなかったことに気づきました。【希望丘小】
- ・ とても素晴らしい講演でした。感動して涙が出ました！まずは大人が「よい加減」でいること。子どもたちも頑張っていること。いろいろな言葉をいただき、思い出したいと思いました。【船橋小】
- ・ 先生や周りの大人から自分の子どもが注意されると、親のしつけが悪いと思われぬように厳しくしなければ…と自分を責めていました。よい加減にすることを心掛けていきたいと思いました。楽しく子育てをするためのきっかけとなるととても良いお話を聞くことができました。【船橋小】
- ・ 広い校庭のある小学校に上がり、たくさん動くようになりました。発達障害の男の子ですが、コミュニケーション面でも少しずつ改善してきたように思います。【船橋小】
- ・ 保護者だけでなく、学校の先生・近隣の幼稚園・保育園の先生方にもぜひ聞いていただきたいです。【船橋小】
- ・ 後ろの席では、少し画面が見えにくかったです。【船橋小】
- ・ 子どもからお年寄りまで、日中の光を浴びることの大切さを学びました。【船橋希望中】
- ・ 子どもたちがドキドキ・ワクワク出来る環境作りを大人も一緒にするべきです。【船橋希望中】

-船橋希望学舎-

世田谷区立船橋希望中学校PTA

船橋小学校PTA

千歳台小学校めばえの会

希望丘小学校PTA