

第 10 回 砧の学び舎  
4 校合同家庭教育学級講演会報告書  
「幸せ脳に育てよう」～脳育ての黄金ルール～

いよいよ秋も深まり、夜寒を感じる季節となりました。去る 10 月 10 日（木）成城ホールにて、砧の学び舎 4 校合同家庭教育学級を開催いたしました。講演会の余韻が残り、書店に立ち寄られた方も多くいらっしやるなど、大盛況に終わりました。委員一同、感謝申し上げます。

今年度は、講師に人工知能研究者の黒川伊保子先生をお招きしました。講演内容の一部をご報告させていただきます。

参加者数・合計 196 名

## <講演内容のご紹介>

### 男女の脳の使い方の違い

- ◆対話には気持ちを語る心文脈と事実を確かめる

事実文脈の二種類しかありません。

心文脈＝共感型の対話

事実文脈＝問題解決型の対話

- ◆男女共にどちらの文脈の対話もできますが、脳がストレスを受けたり、情を伴う関係だったりすると、女性は心文脈の対話、男性は事実文脈の対話を選ぶ傾向にあります。特に子育て世代では、それが顕著に表れます。なぜなら、何万年も前から、女性は群れで融通しあい、知恵を出し合って子育てをし、共感し合うことで命をつなげてきました。男性は狩りをしてきた為、共感よりも素早い状況判断を繰り返して進化してきました。男女の対話選択の違いが、会話のすれ違いや、モヤモヤの原因となっているのです。
- ◆対話を始めるには話の「呼び水」が必要です。「呼び水」とは、自分に起こった事（例えば「今日、こんな事があってさあ…」）を先ず相手に言うなど、対話しやすい環境を作る事です。責任のある相手（夫は妻に、母は子どもに）、事実文脈の対話を使ってしまう事にも注意してください。
- ◆共感型同士、問題解決型同士の対話は上手いきますが、混じると上手いかなくなる事が多い為、男女の感性の違いを理解し、対話の際に役立て下さい。



## 脳育てのポイント① 「感性の違いを知って互いに楽になる」

### <男の子編>

- ◆息子は共感型の会話は母親から学ぶことしか出来ません。
- ◆8 歳頃までにどれだけボンヤリさせたかで、将来の理系のセンスが決まると言われています。ボンヤリしている間に脳は空間認知の領域を上げているのです。
- ◆思春期の男の子と対話する際には、社会的事例（例えば「トランプ大統領をどう思う」？）について質問する、子どもに人生相談してみる等の対話が効果的です。また、子どもから返ってきた答えには「一理ある！」と受け止めて下さい。

### <男性（夫）編>

- ◆結論のわからない会話には、2～3分すると脳は対話ストレスを感じ音声認識を切る為、相手の話がモスキート音に聞こえています。対話する際は、声を掛けてから2～3秒待ち、結論から話して下さい。



## <女の子編>

- ◆女の子の脳は、4歳で一人前の女性脳になります。ですから、父親は妻と同じ様に対応し、母親は女友達と同じように接して、命令口調は4歳でやめましょう。
- ◆女の子は結論のない話を永遠にするのが好きです。困った時は「それで、あなたは？」と彼女自身の事を聞いてあげると、話がまとまりやすくなります。

## 脳育てのポイント② 「失敗を恐れない」

- ◆結果にコミットし過ぎる親がついていると子どもは一流にはなれません。  
子どもの脳が結果に怯えて、プロセス解析出来なくなります。プロセスから何も学べないのです。
- ◆失敗して痛い思いをすると、その晩に脳は回路を書き換え、「正しい道」を直感で選べる脳に変わります。  
勘が良く、センスが良く、発想力・展開力・理解力のある脳は、失敗が作るのです。
- ◆「私も〇〇してあげれば良かった」という失敗した人の気持ちにも共感できる言葉が、家族や仲間を繋ぐ出世言葉なのです。

### 失敗の3か条

- ★失敗は他人のせいにはしない
- ★過去の失敗をくよくよ思い出さない
- ★未来の失敗をぐずぐず言わない

## 脳育てのポイント③ 「早寝、早起き、朝ごはん」

- ◆「よく眠る＝頭がよくなる」 寝ている間に出るホルモン「メラトニン」が、脳を進化させます。注意すべきは、23時以降のスマホ等の光です。眠りの質が悪くなり、脳を進化を妨げます。
- ◆1日の意欲を作り出すホルモン「セロトニン（幸せホルモン）」が朝日を受けて分泌する為、早起きは大切です。
- ◆脳育てにお勧めは、「たまご食」です。たまごは、高蛋白質、低糖質、豊ビタミンの完全食です。朝ごはんには卵料理はもちろんのこと、小腹が空いた時や、塾帰りの夜食にもお勧めです。



「糖質」(甘いもの、白ご飯、パン等)だけの朝ごはんは超NG!

## <参加者アンケート報告>

今日の講演会はいかがでしたか？

- ①大変良かった 146 ②良かった 3 ③良くなかった 0  
④どちらとも言えない 0

## <ご意見・ご感想>

- ・男女、子どもとの関係について共感できるお話ばかりで、心が軽くなりました。  
子どもへの声掛けを変えていければいいなと思います。
- ・夫婦、思春期の息子、娘と父親関係など、今、知りたい情報を面白く楽しくお聞かせいただけ、本当に為になりました。
- ・「早寝早起き朝ごはん」が今までで一番理論的に理解でき、良かったです。
- ・男女の対話方法が異なるのは知っていましたが、「生存するための本能」が関係していると聞いて、とても納得しました。
- ・子どもの失敗に喜びを感じられる母親になります。早速卵料理を、朝ごはんに取り入れます。
- ・今、悩んでいた事が全て解決できました。原因がわかりすっきりしました。

今年度研修会が、滞りなく開催できました事を、関係者各位、保護者の皆様に幾重にも感謝申し上げます。黒川先生の講話は、軽妙且つ驚嘆の連続でした。皆様が実践され、些かでもお役に立てれば幸いです。

砧の学び舎4校合同家庭教育学級  
代表 相賀 巳幸