

幼児の身体と心の基礎をつくるシリーズ

子どもの脳・身体・心が育つ

生活リズム

* 監修: 成田奈緒子先生



企画意図

現在増えている子どもたちの問題行動は、乳幼児期の生活リズムの乱れが、要因の一つと考えられています。子育ては「脳育て」です。本作は、子どもの脳・こころ・からだのバランスのよい発達について理解を深めます。

知識編 (20分) 実践編 (21分)

本編字幕あり 〈チャプター再生可〉
DVD 各60,000円(税別)

企画・製作 (株)ドラコ



監修 成田奈緒子先生

文教大学 教育学部 教授 小児科専門医 子育て科学アクシス代表

発達脳科学研究者と小児専門医として豊富な臨床経験を持つ。また文部科学省や教育委員会など多くの機関と共に子どもの生活習慣確立のための調査研究・啓蒙活動を行う。2014年、子育て・親支援事業「子育て科学アクシス」を立ち上げる。主な著書『睡眠第一!ですべてうまくいく』(双葉社)、『早起きリズムで脳を育てる』(芽生え社) 他多数。

知識編

1 脳の仕組み

からだの脳(総称)の働きは、姿勢の維持や呼吸などの生きるための脳。おりこうさんの脳(総称)は、知能、情感、言語などを司ります。



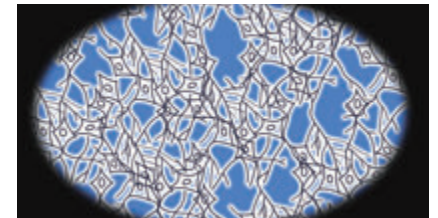
2 脳つくりの順番

脳作りを家作りに例えると、一階部分に当たる、からだの脳をまずしっかりと作り、それからおりこうさんの脳を作るのが良い作り方です。



3 神経細胞のつながり

脳の中に150億から200億あると言われる神経細胞のつながりを作ることが脳を育てるということです。



4 五感の刺激

からだの脳を育てるためには、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)への刺激が大切。多くの刺激を与えることで、神経のつながりは多くできます。



5 セロトニン神経を育てる

セロトニン神経は、睡眠、食欲、呼吸、姿勢の維持など生きる基礎の働きをします。こころの脳の働きも備えていて、前頭葉につないで心の安定に変えます。



6 生活リズム改善 2例

朝起きられず、学校を行き渋っている子どもの改善例。いじめから、引きこもりになり昼夜逆転した子どもの改善例。



実践編

事例1 深夜型生活の子ども

幼児期より生活リズムが深夜型の子どものドキュメンタリー。

食欲がない。不機嫌。集中力ない、自信がないなど、子どもの抱えるさまざまな問題を日常生活を通してみてゆきます。そして成田先生の指導の元、生活改善を試みると、子どもの様子は一変。寝起きもよく、食欲もあり、動きも活発になりました。劇的に変化した子どもの様子を、成田先生が解説。



事例2 集団生活における生活リズムの指導

子どもの健やかな発育のために生活リズムを大切にしている保育園の実施例。

「早寝、早起き、朝ごはん」 体幹をきたえる「はいはい運動」 指先を使う「微細運動」など子どもの脳の健やかな発育のためにさまざまな取り組みを行なっています。その結果、からだの脳、おりこうさんの脳、こころの脳がバランスよく育っていることを成田先生が解説。



●お買い上げは……