

平成 29 年度地域小児保健支援者研修会

開催月日	平成 29 年 12 月 20 日(水) 14:00~16:30
会場	藤沢商工会館ミナパーク 多目的ホール
テーマ	「子どもに寄り添う支援～脳科学から見る子どもの発達」
講師	お茶の水女子大学大学院 名誉教授 榊原 洋一先生
参加者	163 人

<講演の概要>

- 子どもに寄り添うには、大人が子どもの立場にたつとよいが、難しい。大人は子どもを未熟と見るが、大人の基準をあてはめると子どもはかわいそう。
- 発達の領域は、運動、認知、社会性、情動、睡眠リズム、記憶、自尊感情、言語がある。
- 遅延報酬テスト（マシュマロテスト）とはマシュマロ 1 個を 15 分食べるのを我慢したら、もう 1 個もらえるテスト。これを知能テストで差がない子どもを対象に実施。我慢する子と食べる子に分かれる。この対象者を 10 年後に調べると、我慢した子の方が、成績が良くうまく社会適応していた。IQ だけでなく独立した大人になるのに、社会情動スキルがとても重要。社会性、我慢する力も大事。
- 出生時、赤ちゃんの脳の重さは約 400g で、成人では約 3~4 倍まで成長する。体重は出生時 3kg 程度だが、成人では約 60kg。体重は 20 年間で約 20 倍だが、脳の重量は 20 倍ではない。
- 大人になるまでに、神経細胞数が著明に減少する。シナプス数は生後 1 年で急に増加し、一番多いのは生後 12 か月。しかし、その時期の子が一番頭が良いわけではない。それ以後シナプスは減り、効率のよい回線だけが残る。子どもの頭が大きいのは、脳が最初に発達するから。5 歳児の脳は大人と同じ大きさである。
- 脳の成長は神経細胞の数ではなくネットワークの働きに依存している。脳神経の発育はシナプスの機能の発達と、不必要なシナプスの廃止、必要な軸索へのミエリン形成を行うことに支えられている。
- 赤ちゃんの脳と神経システムが発達し心が発育する。子どもの心の成長は、シナプスとミエリンの成長によると言える。
- ミエリンは摂取した栄養から作るのだから、赤ちゃんや子どもは食事がとても大切。なぜ赤ちゃんは何回もミルクを飲むのか。答えは大食いだから。大人の 2~3 倍量が必要。食事摂取で体を作っている。
- 認知発達：4 か月児は既に遠近を理解し、物体の軌跡を予測する力がある。因果関係も理解する。4 か月児でも遊びの中で何度もやりながら覚え、周りをよく見ている。大人の方が、子どもを理解する能力に欠けている。「寄り添う」ことは、大人が子どもの思いをくむこと。
- 社会性の発達：子どもの社会性は、顔認知から心の理論へと進む。視線認知→顔認知（3~5 か月）→共同注意（6 か月）顔を参照（顔認知）。親が何を見ているか、見る。
- 心の理論：5 歳で他人と自分は違うというのがわかる。人の心を読むのに、脳（前頭葉）を使う。人の顔、表情を読み、他人の顔認知をする。
- アスペルガーの人は顔の参照を余りしない。他人の気持ち読むことが難しく、事実のみを言い、お世辞を言えない。言われたことをストレートに受取る。
- おもちゃ：模倣と想像力を育む。おもちゃのベストセラーは、大人が使っているもの。ままごと、携帯電話等。子どもは真似をしたがる。おもちゃで大人を模倣し、社会性の訓練をする。
- 自尊感情：自己肯定感のことで小さい頃から育つ。子どもの自尊感情を高める要因は、本人にとって大事と思うことができ、他人からの承認で自尊感情が育つ。本人「私歩けたよ」→他人「できたね」「すごい」
- 自尊感情の発達と生活圏：年齢が小さい時は、周りから言われたことが大きい。小学生になると、自分で自分の能力がわかる。より自分で自分の自尊感情がわかってくる。
- 自尊感情を高めるには、①保護者の感受性を高める。→子どもの気持ちを汲み取る。②保護者の肯定的な働きかけ。
- 睡眠リズム：生活リズムを形成するのに、3 つの大きな要素がある。睡眠、食事、メディア。

- サーカディアンリズムは、体内時計によって作るリズム。人間の生体リズムは 24 時間より 40 分長い。メラトニン（松果体から分泌）により、それを調整。光があたるとメラトニンは生成されず、暗闇により生成される。メラトニンは若い人に多く、年をとるとどんどん減る。そのため、早く目が覚める。朝は明るく、夜は暗くする。メラトニン生成のために、小さい明かりも付けず、真っ暗がよい。リズムが乱れると、発達等に影響する。
- 胎児期は妊婦のメラトニンレベルと同じ。赤ちゃんは妊婦の生活に左右されるため、規則正しい生活することが大事。新生児期はメラトニンの分泌がなく乳児期に昼夜の光の変化でだんだん分泌される。
- 子どもは、深い眠りが必要。成長ホルモンは、深い睡眠の時に出る。極端に少ないと、成長ホルモンが出にくくなる。
- 早寝、早起き、朝ごはんと言われるが、これは大人のライフスタイルに合わせるために言っている。子どもは、早起き、早寝が大事。早起きして、時間を保障し、早く寝かせる。同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。睡眠時間が短いと、起立性調節障害が起こりやすくなる。
- 保育と生活リズム：午睡で寝ない子がいるが、一人ひとり違うから。生活リズムをその子に合わせる。
- 言葉は教えるものではなく、子どもが勝手に覚えるもの。実際の人、特に子どもにとって重要な人が生で話をすると、子どもはしっかり聞く。メディアだけではダメ。メディアは母と一緒に、会話しながら見るとよい。見て、読んで、話す。一緒に読みながら字を書く。言葉は、脳のいろいろなところが働く。