

ガジュマルの聲



＜教育目標＞
『豊かな未来を拓く
児童の育成』

発行
五島市立富江小学校
校長 坂本 憲司

杉野伸治先生講演会より

12月7日(木)、杉野伸治先生(THANKS 代表)を富江小学校にお招きして、講演会が開催されました。PTA研修部の皆様、計画・準備、大変おつかれさまでした。杉野先生の講演は、子供を健やかに育てるために、我々大人がすべきことを具体的に示していただき、貴重な学びの場となりました。

杉野先生の講演内容を要約してお知らせいたします。御自身が長年、子供達の不適応行動に真摯に向き合い、改善に向けて実践されてきた事例なので、非常に説得力があります。杉野先生は、相談に来られる保護者に対して「だから言ったでしょう」と言わなくて済むよう、日々努力されているそうです。「このままでは子供たちの脳が駄目になる」という警鐘を、しっかりと受け止めていただけたらと思います。

※前半部分は、午前中に市役所で開催された研修会で、杉野先生がお話した内容です。

1. 子供たちの脳が壊れている！

1. 「よく怪我をする子供」の増加

(1) ゲーム、スマホとの因果関係が強い！

2. 学校に行く意欲を失っている子供は、意欲を失う生活習慣をしている

- (1) 意欲を引き出す脳をつくらなければならない
- (2) 意欲を出すためには、行動を変えなければならない
 - ① 一番の薬は運動！

3. 運動は「薬」しかし…

- (1) ムリに散歩させると疲労骨折する子供がいる
 - ① 2週間後、疲労骨折
 - ② 子供たちが廃用症候群に(寝たきり老人の状態)

4. 怪我が診断・計画通りに治らない

- (1) 原因：眠らないから(ゲーム、スマホをしていて)
 - ① 眠らないと、成長ホルモンが出ない
 - ・成長ホルモンは、治療のホルモン
 - ・治らないときは、自分の生活習慣を疑え

5. 怪我をしていないのに、怪我をしていると思う子供の増加(セルフ・ハンディギャッピング)

- (1) ゲーム、スマホによって、脳の前頭前野が悪くなる
 - ① メンタリティーが弱くなる
 - ・試合の前の言い訳(ここが痛い、あそこが痛い)
 - ② 本人達は本当に痛い。しかし、MRIは異常なし

6. 前頭前野が壊れると…近未来

- (1) ストレスを抑える前頭前野が壊れているので、ストレスに弱い子供たちが増える
 - ① 今後、アルツハイマーの症状が、今の子供達に発症する率が高い。
 - ・元気な老人が、アルツハイマーを発症した50代の息子、娘の面倒を見る時代になる？

7. 就職しても、2年内に辞める若者が増えている

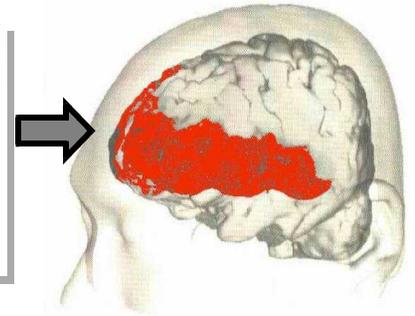
- (1) ストレス障害…コミュニケーションスキルが未熟

8. 前頭前野の仕事は、コミュニケーション

- (1) 幼稚園時に、問題は始まっている…

前頭前野

- 感情コントロール
 - ・忍耐、我慢
 - ・やる気、集中
- 思考・判断



2. 子供の前頭前野を守れ！

1. 前頭前野の機能で一番重要なのが「忍耐」(我慢)する力

前頭前野を守るために

必要なこと	やってはいけないこと
①年齢に応じた睡眠 ・小学生：9～10時間 ②読書 ・漫画<小説<啓発本 ③親子の会話 ・1日の1% (14分24秒) を子供に提供(会話) ④栄養…まずは朝食 ・パンよりも米の朝食が好ましい	①睡眠不足 ・7時間を切ると精神障害 ②ゲーム、スマホ ・3時間以上は人格障害に ③ストレス ・ストレスで脳がやせる ④偏食 ・食べ物の好き嫌いは、人間の好き嫌いにつながる

2. 「早寝・早起き・朝ご飯」…心と体によい

- (1) まずは、「早寝」から…年齢に応じた睡眠時間の確保

3. 自分の「部屋」は自分の「脳みそ」と同じ

- (1) 整理整頓ができない人の部屋は、脳が年齢に応じて成長していない
- (2) 整理整頓ができない(幼児段階)高校生は、学校でも問題を起こす

4. 自立とは？

一人で〇〇できる(自立)	大人になりきれていない
○朝、自分で起きる	●親に起こされる(小学校3・4年レベル)
◎朝6時に起きる…目覚ましを何時にセットするか？ ・「6時」にセットすることがベスト。朝イチでの判断が鍛えられる ●スマホのタイマーで起きる子供 ・スマホを寝室に持ち込んでいる事実があり、今後が心配	

5. 習慣とは、「脳の習慣」

- (1) 何か違うことをすると、脳にストレスがかかる
- (2) 悪い習慣から良い習慣に戻すには、3ヶ月はかかる
→「悪い習慣」にならぬことが「予防」として大切
- (3) 「生活のリズム」をつくるのが重要
 - ①朝食を摂ることが大事
 - ②「入浴・食事・就寝時間」の習慣化が大切