

子育て中の保護者の皆さん、こんにちは。

私は子どもの脳と心を育てることに特化した心療内科、本郷赤門前クリニックの院長で、京都聖母学院幼稚園では、教育顧問を務めている吉田たかよしです。

脳医学・認知科学・心理学・心療内科など最新の研究成果も取り込みながら、子どもの脳と心を効果的に育てる方法をシリーズで解説していく動画を配信していますが、このコラムはその内容を文字でもお届けするものです。

興味を持たれた方は、ぜひ、動画をご視聴いただくことをおすすめします。

京都聖母学院幼稚園では、お子さんの脳と心を育てるために「レゼセ」という取組みを行っています。

レゼセというのは、フランス語で試みとか試論という意味で、ルネサンス期のフランスを代表する哲学者、モンテーニュの著作のタイトルにもなっていますが、私たちは毎月研修会を開いて、教えるためには、どんな教材をどのように使うべきか、子どもにどんな声掛けをすべきか、脳と心についての最新研究を踏まえ、様々なレゼセに挑戦しています。

その中には、幼稚園だけではなく保護者の方がご家庭でも実践できることがたくさんありますので、それをご紹介して家庭教育の参考にしていただくのが動画シリーズの目的です。

今回のテーマは、子どもに自由に選ばせることが脳を育む効果を持つということです。

これは、幼稚園でも家庭でもとても大事なことなのですが、現実にはなかなかできていない場合が多いのです。

脳医学では、自分が今、やっていることと考えていることに注意を集中する脳の働きを「注意持続力」といいますが、その発達が発達幼児は大人と根本的に異なります。

例えば大人が仕事をするとき、上司から、「今、これをやってね」と言われたら、その作業に注意持続力を高められます。その理由は、理性の中枢の前頭前野という部分が成長しているからなのです。

前頭前野はおでこのあたりにある脳の領域で、成長過程において時間をかけて後の段階から育つ性質を持っているため、幼児の段階ではまだ十分に成長していません。

一方で、脳の脳辺縁系という部分は脳の奥のほうにあり比較的先に成長するので、幼児はその瞬間その瞬間の興味に合わせて行動したり、手を動かしたりします。

そのプロセスで脳の神経細胞が刺激を受けて、脳が育っていく性質を持っているのです。

だから、幼児は、親の言うことも幼稚園の先生がいうことも、なかなか聞いてくれません。

でも、大人はついつい成長し終わった自分の脳の尺度で子どもの行動を評価してしまいます。

そのため、子どもが親の言う通りにしてくれることが脳が成長しているいいことだ、それに対して、自分のその瞬間その瞬間の興味で行動することは駄目なことだと考えがちです。

でも、幼児の段階で親や先生から言われたとおりに行動することを過剰に押し付けられると、ストレスによって脳の働きに抑制がかかります。

それが積み重なると、大人になったときに、自分の意志で行動することが苦手になって、他人から言われたことしかできなくなってしまう可能性があるのです。

今、いろんな会社で上司から言われたことしかできない、いわゆる「指示待ち人間」が増えていますが、こういうタイプは会社で利益を生み出しにくいので、昇進できず年収も増えにくい傾向があります。

一方、幼児の段階で自由に選ばせてあげる環境にしておくと、その時どきの脳の状態にマッチしたことを行うことで、脳が心地よく刺激を受けます。

その積み重ねで、大人になったときに何でも自分の意志で行動できる、あるいは困難なことがあったときも自分の意思で乗り越えることができるようになるわけです。

もちろん、社会で生きていくには、他人から指示されたことを我慢強くやり続ける能力も必要です。

でも、これは、脳の前頭前野がより成長する小学生以降に育てるほうが脳の発達には合致しているのです。

こうした科学的な裏付けをもとに、京都聖母学院幼稚園では、脳と心を育てるレゼセのプログラミングの一つとして、できる限り子どもに選ばせるという取り組みを実践しています。

具体的にはどのような様子なのか、動画では幼稚園での実際の映像をご紹介します。

ただし、お子さんの感情や脳の状態は、日々変化しますので、日によっては、自分ではなかなか選べないという場合もあります。

そんな場合も、できる限り大人が選ぶのではなくて、選ぶヒントだけを与えてあげるといいですね。

選ぶという最終段階の選択は、できる限り子ども自身にさせたほうが脳の成長には望ましいのです。

幼稚園の現場だと、具体的にはどのような声掛けをしているのか、こちらも解説動画のほうでご覧いただけます。

正直に言うと、子どもに選ばせる環境を整えるというのは、幼稚園にとっても保護者にとっても手間はかかります。

今日はこれをやりなさいといって、子どもに押し付けるより大変です。

だから、何が何でも選ばせないといけないんだと思うと、保護者はメンタル面で疲弊してしまいます。

私がおすすめするのは、子どもに選ばせたほうが良いんだと頭の片隅に置いておいて、その都度その都度、保護者がちょっとだけ工夫してみることです。

それだけでも、子どもの脳にはずいぶん違った環境になります。

ぜひ、皆様のご家庭でも、親もお子さんの脳を育てることを楽しみながら、可能な範囲で少しずつ取り入れていただきたいと思います。