

『子どもの「からだのおかしさ」を考える』 ～子どものからだと心の問題とその解決策の提案～

令和元年9月3日（火）午後3時～5時
日本体育大学 体育学部健康学科 教授 野井 真吾 氏

野井先生は、子どもたちの「健康」と「病気・障害」の間にある“おかしさ”に注目し、様々な調査や実践に取り組まれています。講演冒頭に「定期健康診断の結果をみると、視力低下以外の疾病・異常の率は低下もしくは横ばいで、新体力テストの結果は上昇している。にもかかわらず、保育・教育現場などからは『すぐ“疲れた”と言う』『朝起きられない』など、子どもたちが気になるとの実感の声を聞く。」とおっしゃられていた野井先生。この「実感」を「事実」として裏付けた調査結果から、子どもの“元気”を引き出すための3つの仮説的提案を聞かせていただきました。



1 光・暗闇・外遊びのススメ ⇒『メラトニンのはたらき』

- ・日中、十分に光を浴びると、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌量が多くなり、夜にしっかりと眠ることができる。
- ・「教室の座席位置は子どもの睡眠状況を左右する」という調査・研究を行っている。同じ教室でも窓側の席（＝明るい）と廊下側の席（＝窓側よりは暗い）とでは日中の受光の程度に違いがあり、窓側の席に座っている子どもの方が廊下側の席の子どもより就寝時刻が早く、中途覚醒も少ないという結果が出た。現在、席替えをしても同じ結果が得られるか調査中である。
- ・光の感受性は子どもの方が高く、夜に強い光刺激を受けるとメラトニンの分泌がおとな以上に抑制される。現代はコンビニエンスストアや学習塾など、夜でも強い光を浴びてしまう環境にある。家庭では部屋の照明を少し暗くする、就寝時には明かりを消して眠るなどの工夫でメラトニンの分泌を促し眠りやすくなる。
- ・「光・暗闇・外遊び」を意識し行動すると、自然に「早寝・早起き・朝ごはん」につながっていく。



2 「ワクワク・ドキドキ」のススメ⇒『心の発達＝大脳前頭葉の発達』

- 子どもの大脳前頭葉にはいくつかの型があり、最も幼稚なタイプが「不活発（そわそわ）型」で、成熟してくると「活発型」に変化していくと考えられている。現代は以前より「不活発（そわそわ）型」の出現率が増加しており、特に男の子に目立つ傾向にある。
- 大脳前頭葉の発達を促すには「ワクワク・ドキドキ」できる体験が大切である。「じゃれつき遊び」や「登校後、授業までの時間に運動場で遊ぶ」など、からだを動かして遊ぶことで大脳前頭葉の働きを活発にできる。同じ「ワクワク・ドキドキ」でもテレビゲームのそれとでは同じ効力は期待できない。
- 日常の中にある非日常の体験が一番の「ワクワク・ドキドキ」である。小学生期の男の子にとっては「いたずら」が一番の「ワクワク・ドキドキ」体験という調査結果もある。



3 よい加減のススメ

- 私たちおとなが楽しみ、のんびりと輝きながら「いい加減」ではなく「よい加減」を目指す。どんなことでも「〇〇しなければならない」と思うとしんどくなってしまうため、教職員や保護者が頑張り過ぎずにできる取組を、日々の生活の中に取り入れていくことが大切。

質疑応答より

〈質問〉十分に外遊びができる時間を確保できないときはどうすればよいか？

〈回答〉子どもの「ワクワク・ドキドキ」は、文化、自然、身体活動などが土台になっている。外遊びだけにこだわらず、文化、自然、身体活動などをキーワードに活動を組み立てる工夫をしてみてもどうか。授業中に意図的に身体活動を取り入れると、脳のワクワク・ドキドキを支配する部位を刺激し、外遊びと同じような効果を得ることも期待できる。

