

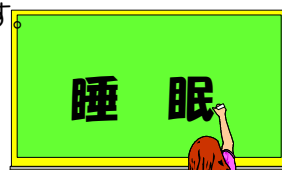


## ～ 脳科学から、睡眠を考えましょう ～

休み時間の運動場には、サッカーや一輪車・鬼ごっこ等で走り回る子ども達の元気な声が響いています。

体育会や自然学校も終わり、次は勉強モードです!! 子どもたちは、昨年に引き続き「朝の学習タイム」にも一生懸命取り組んでいます。

さて、今回は睡眠と学習効率について考えてみたいと思います。



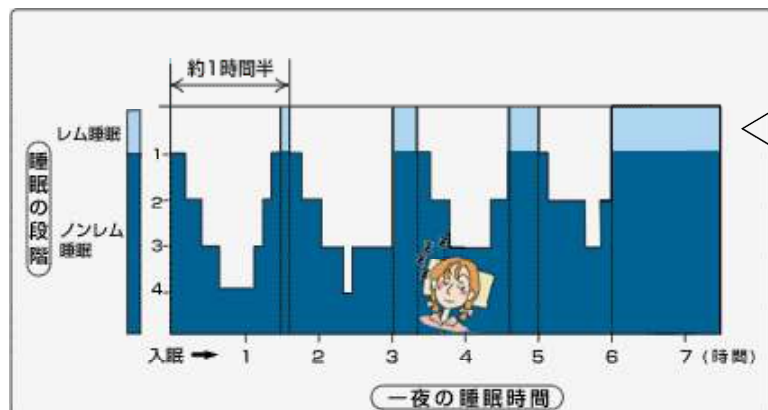
### 1 睡眠は大事!!

- ① 体の疲れを取る
- ② 体を成長・修復する  
(成長ホルモン等が分泌され、身長を伸ばしたり、筋肉を強くしたり、新陳代謝を促して修復する。)
- ③ 脳を休める
- ④ **記憶や出来事を整理する**
- ⑤ 免疫力を高める(副交感神経でリンパ球を増やし、病気になりにくくする)

### 2 レム睡眠を十分取る!!

ノンレム睡眠……心身共に深く眠っている状態

レム睡眠……身体は眠っているが脳は覚醒状態、夢を見る状態



レム睡眠を十分に取るには8時間以上の睡眠が必要!!

低学年では成長のためにも9時間は必要!

### レム睡眠中 脳はその日の出来事等を整理している!!

- ① 覚えたことを整理する……記憶の定着

記憶に重要な海馬のニューロン(神経細胞)の働きが活発になるのは、寝ている間だそうです。

- ② 楽しかったことや辛かったことを整理する……心のリセット

嫌なことがあったとき、朝起きるとすっきりしていたという経験ありますよね。

### 3 質のよい睡眠を!!

～同じ8時間の睡眠でも夜10時に寝ると12時に寝るのでは大違い!!～

#### 成長ホルモン

成長ホルモンは、睡眠後すぐに出てきます。最初に深い眠りを作れないとたくさん出ないので、夜更かしやうたた寝はダメです。



遅くとも夜10時には寝て成長ホルモンをたくさん出そう!!

#### メラトニン

睡眠サイクルを調節しています。暗くなると出てくるので、寝るときはテレビや電灯をつけたままではダメです。また、体の抗酸化作用があり、老化防止や免疫力増強作用があります。

#### セロトニン

寝ているときにはほとんど出ず、朝の光によって出ます。「癒しホルモン」ともいわれ、イライラを解消し、精神的安定効果があります。  
**朝起きたら窓をあけ、太陽の光を浴び、心身のリズムを整えましょう。**



「子どもたちはこうして生き方を学びます。」

ドロシー・ロー・ノルトの詩より

けなされて育った子どもは、人をけなすようになります  
敵意に満ちた中で育った子どもは、乱暴になり誰とでも戦います  
不安な気持ちで育った子どもは、不安になります  
叱られてばかりで育った子どもは、自分は悪い子だと思っています  
馬鹿にされて育った子どもは、引っ込みじあんになります

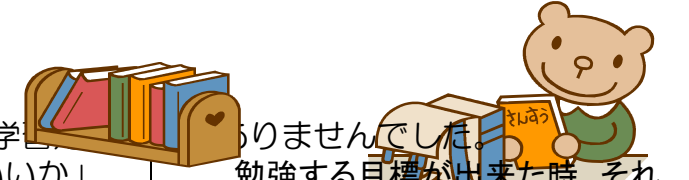
ほめられて育った子どもは、いつも感謝することを知ります  
励まを受けて育った子どもは、自信を持ちます  
人に認められて育った子どもは、自分が好きになり、大切にします  
愛されて育った子どもは、人を愛することを学びます  
見つめられて育った子どもは、頑張り屋になります  
分からぬことを教えられた子どもは、思いやりを学びます  
子どもに公平であれば、子どもは正義感のある子に育ちます

仲間の愛の中で育った子どもは、世界に愛を見つけます。

## 雑感

「子どもの学力の向上にどんな学習がいいか」「どんな学習環境がいいか」などと他人から聞き、やってみた事があるのではないのでしょうか。親も子どもの勉強のためにできることを共にやるというのは大事なことです、それが一朝一夕にうまくいくものではありません。そんなに簡単にできるのであれば誰も悩まないですね。

学習する本人に学習しようという気持ちや意欲がなければ、いくら学習方法や学習環境を与えても効果が上がりません。それでは学習意欲はどうすれば湧いてくるのでしょうか。私自身のことを振り返ってみれば、入試や仕事に係わる試験や仕事の上でもっと知りたいと思った時に必死に勉強したように思います。目的・目標がはっきりしていると勉強しようという意欲に繋がります。しかし、小学生の時にそんなに目的意識や目標があったかといえば、



ありませんでした。勉強する目標が出来た時、それに真剣に向かって取り組める人間に育っている事が大切です。左のドロシー・ロー・ノルトの有名な詩の中にあるような生き方を学ばせる事が大切だと思います。

それでは、このような生き方はどこで学ぶのでしょうか。学校、家庭、地域社会から多くのことを人は学んで成長していきます。その中でも家庭は人が最初に学び、人間形成の上で最も大きい影響を与える場です。祖父母、父母、兄弟は生き方の先生です。

子どもが勉強せずにいられた時、「いつかやる気になったときにできる子に育てる」という大きな目標を持っておおらかに構えることも必要ではないでしょうか。

