

「脳内報酬系」、感動する心、思いやりの心を育むには

興奮や感動をしたときに、脳の中には「ドーパミン」という物質が放出され、ワクワクした喜びの感情を起こします。この「快」を得るためのシステムを「脳内報酬系」と呼んでいます。

人や動物の脳には、生存に有利なことをした時に、「気持ちいい」と感じると、それを繰り返したくなるような仕組みがあります。人では、「お金、物」だけでなく、ほめられたり、他人のためにした献身的な行動も「脳内報酬系」に働きかけます。

人は、いちど「喜び」を味わうと、それだけで終わりません。更なる欲望が生まれ、更なる強い報酬を求め努力します。脳内報酬系を働かせながら、より高い報酬を求める行為は人の成長につながります。

感動する心、思いやりの心を育むには、幼いときに、ほめられて達成感を感じながら、楽しく過ごせる環境のもとで、「脳内報酬系」がもつ習慣性を身につけさせることです。

けんか上手な子に育てる

腕力に差のある小学3年の双子の孫娘たちは、家でつかみ合いのけんかをすることは滅多にありませんが、学校では時に友達とけんかをしているようです。怪我をして帰ってくるのは、決まって腕力に自信のある妹の方です。腕力に劣る姉は、無用の争いを避け、相手との距離を測りながら自分の欲しいものを手に入れる術を日頃から学習しているのですが、正義感の強い妹の方は、自分より力の強い相手への対処のしかたがまだよくわからないようです。

子ども同士のけんかは、コミュニケーション能力や社会性を育てる大事な機会です。怪我をするような危険がない限り、じっくり見守る姿勢が大切です。「子どもの喧嘩に親が出る」のは、「親バカ丸出し」。親自らがもっと学習する必要があるようです。

戦後70年の今、武力なしに「平和」を守り続けた日本人が、類いまれな知恵と伝統文化をもつ民族であることを改めて誇りに思います。

完全母乳主義の落とし穴

最近、不衛生な「母乳」がインターネットで販売されているという新聞報道に驚かれた方も多いと思います。管理の状況が不明な他人の母乳を飲ませると、母乳に病原体や医薬品などの化学物質が含まれていれば、乳幼児に悪い影響を与える恐れがあると、厚生労働省があわてて注意喚起を求める通知を出しました。

母乳育児が推奨されるあまり、母乳分泌の少ないお母さんは、毎回の授乳に悲壮感がただよい、それがストレスとなり、一段と母乳分泌が減るという悪循環になってしまいます。

母乳は、新生児にとって天然の、最良の食品ではありますが、母乳でなくても、赤ちゃんは立派に育っていきます。母乳分泌量は個人差が大きく、お乳の出の少ない時には、親子で我慢くらべするよりもミルクを与えてください。ミルクを与えながら、じっと赤ちゃんを見つめていると、満足した笑顔でこたえてくれています。リラックスした母子の付き合いこそが、最良の栄養品です。

地域子育てネットワークだより平成27年5月号

☆☆☆

連載第117回 こどもの健康コラム

☆☆☆

自転車同乗時および乗車中には必ずヘルメットの着用を

新学期が始まり、新しい生活のスタートとともに、はじめて自転車を利用される方も多いと思います。子どもの自転車同乗時や自ら自転車に乗車中の事故や転倒は、子どもの頭が大人に比べて重いために、頭部外傷を引き起こし、死亡や重大な後障害の原因となります。

近年、自転車による対歩行者の事故の増加から、兵庫県では、全国に先駆けて自転車保険加入の義務化の条例案を可決し、自転車の安全利用のための対策がとられています。

平成20年6月の道路交通法改正により、幼児および児童(13歳未満)に対するヘルメットの着用努力義務が施行されましたが、罰則がないために、幼稚園への送迎時に子どもにヘルメットを着用させていない保護者が未だに少なくありません。

ヘルメットひとつで、脳を障害から守り、いのちを失わずにすむのです。一日も早く、子どもが自転車に乗るときにはヘルメット着用が当たり前の社会にして、子どもを事故から守りたいものです。

遊育(ゆういく)って、ななに

ある食育の会合で、「ゆういく」の話がでました。聞き慣れない言葉なので、どんな字を書くのかと尋ねると、「遊育」と教えてもらいました。なかなかうまい表現だと気に入り、早速ネットで「遊育」を調べてみると、NHK エデュケーショナルが「遊育(あそいく)」として紹介している記事を見つけました。

「遊育」とは、遊びを通じて、体力の向上に限らず、コミュニケーション能力や創造力が発達、表現力や自主性が向上し、バランスのとれた「生きる力」を子どもたちが身につけることだそうです。

「遊び」は、本来、自分の楽しいことをしてこころを慰めることです。大人から押し付けられてするものではなく、主体はあくまで自分、子ども自身です。「遊育」の読み方は、「あそいく」よりも、「ゆういく」の方が何となく、ゆったりとした響きがあり、子どもを見守るにふさわしい気が私にはします。

地域子育てネットワークだより平成27年3月号

☆☆☆

連載第115回 こどもの健康コラム

☆☆☆

インフルエンザが大流行 いつまでお休みするの？

この冬は、いつもの年よりも3週間ほど早く、A 香港型インフルエンザが大流行しています。発症後 48 時間以内に抗インフルエンザ薬を投与すると、発熱などの症状が速やかに緩和されます。

抗インフルエンザ薬を服用した子どもでは、熱が下がっても、まだ感染力の強いウイルスを体内に保持しており、登校・登園すると、ほかの生徒にうつしてしまいます。

感染・流行予防のために、2012 年 4 月に改正された学校保健安全法では、出席停止期間は「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあっては 3 日）を経過するまで」となっています。幼児が 1 日多く登園できない理由は、低年齢の子供ほどウイルスの排出期間が長期に及び、またこれまでインフルエンザに感染したことのない子供が多いために季節性インフルエンザの免疫を持っておらず、簡単に感染が広まってしまう可能性があるからです。

大震災と「こころのケア」

阪神淡路大震災を契機に、PTSD(心的外傷後ストレス障害)という言葉が広く知られるようになり、とくに子どもたちにおける心のトラウマが心配されました。同じ被災地の児でも、肉親を失った子どもたちとさほど大きな被害を受けずにすんだ子どもたちでは大きな差があったのは当然として、また同じように被災していても、個人差が大きく、「こころのケア」の難しさを実感しました。

「こころのケア」は、何も災害時に限ったことではなく、日常生活の中でさまざまなストレスに曝されている現代の子どもたちも必要としています。毎日の生活の中で、子どもたちが少しでも安心して、のびのびと生活できる工夫をしていること、ふだんからの家族の絆が、あのような大災害時に役立ったようです。

一番美味しいのは白いごはん

先日あるテレビ番組で、百歳を超えた超高齢者 50 名への「一番美味しい食べものは？」という問いかけに、「白いごはん」と異口同音に答えられていました。いずれの方々も、玄米に麦、あわ、ひえなどを加えた戦前、戦後の時代を過ごしておられます。

スプーンでひとり食べができるようになった幼児が、「白いごはん」だけを食べ、おかずを食べてくれないと悩んでおられるお母さんも多いかと思います。でも、心配はいりません。ごはんには、身体の構造のもとになるたんぱく質、エネルギーの源であるでんぷんがたくさん含まれています。栄養学的には玄米のほうが優れていますが、玄米は固くて食べ難いという欠点があり、幼児食はやはり白いごはんです。

ごはんが炊けてくるときに漂ってくるあの独特の香り、ふっくらと光り輝く炊きたての白いごはん。米飯を中心とする日本型食生活は、生活習慣病の予防によいと、国際的にも注目されています。