平成29年12月号

131) 感性豊かな心を育むには

われわれ人間の脳は、「認知能力」と「非認知能力」の２つ働きをもつといわれています。このうちIQ(知能指数)テストや試験で測定できるのが「認知能力」とされ、いわゆる”頭の良い人”や”学力の高い人”、という現代社会の基準になっています。しかし近年、脳科学では、IQでは測れない「非認知能力」（感性の豊かさ）が注目されています。

認知スキルは教えることができますが、感性豊かな心を育むための教科書はありません。非認知能力は、教えることではなく、家族や、保育所のお友だち、先生など、周りの環境から、子ども自身が自然に体得していくものでしょう。

感性豊かな心を育むには、子どもから送られてくるサインに対して、いつも目を見つめ合って、微笑みをもって応えることです。そして、しっかりとほめることです。そうすれば、子どもは自信をもち、感性豊かな立派な大人になってくれるでしょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

平成29年10月号

130) 食欲の秋、味覚の秋

暑かった夏も終わり、朝夕は涼しく、過ごしやすい秋の訪れです。夏の暑さで食欲が落ちていた子どもたちにも、食欲が戻ってきます。夏の疲れを取るには、栄養が豊富な食材をバランス良く摂ることです。

日本の秋には、さつまいも、かぼちゃ、さんま、栗、柿、梨、ぶどう、りんごなどの旬の野菜・魚・果物が店頭を飾っています。日本の食文化は、自然の味を大切にした料理にあります。「秋の味覚」こそが、子どもたちに自然の味に親しませる格好の機会です。

人が感じる味には、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味の５種類がありますが、子どもは生まれたときから、苦味（毒物の味）、酸味（腐敗の味）のあるものを口にすると、自己防衛上反射的に嫌な顔をします。大人の味覚と子どもの味覚には違いのあることを承知しておいてください。

でも、周りの大人が美味しそうに食べていると、子どもは安心して口にするようになります。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

平成29年8月号

129) 声の力が注目されています

最近、聞く・話す機能をもつ人工知能（AI）搭載のロボットがどんどん進化しています。スマホに話しかけるだけで、道案内やいろんな情報を教えてくれるのには驚きです。

声は、いろんな情報を相手に伝えます。目を閉じて、声を聞いているだけで、相手の喜怒哀楽や健康状態もわかります。目も相手に多くのこと語りかけますが、声には自分の意思がより豊かに、より正しく反映されています。

自分が話している声の録音を聞くと、いつも聞いている自分の声とのあまりの違いに気づかれた方も多いと思います。自分が聞いているのは、耳から入ってくる空気の振動だけでなく、鼻腔や喉での振動（骨伝導）の両者を合わせたもので、他人が聞いている自分の声とは違うのです。

歌手やアナウンサーを目指さなくても、幼いときからしっかりとボイス・トレーニングを積み、自分の考えや思いを正しく相手に伝える学習が大切でしょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

平成29年6月号

128) 「加熱済み食品」だからといって安心できない

一度に大量の食事を調理する給食施設で、ときに発生する大規模食中毒の原因となるのがウェルシュ菌で、菌が産生する毒素により下痢症状などを引き起こします。

一般家庭でも、カレーやシチューなどを、加熱したから安心と、鍋に入れたまま翌日まで室温に放置していると、ウェルシュ菌が増殖します。ウェルシュ菌は、芽胞をもつために熱に強ので、作り置きしたいときには、本菌が増殖しやすい温度に長く保たないように、小分けにしてから急激に冷却することが大切です。

この菌は、人や動物の腸管、土壌、水中など自然界に広く分布しており、大量に菌を含む食品を摂取しない限り、重症化することはありません。

最近、蜂蜜が原因で死亡した乳児例が報道されましたが、その原因は、ウェルシュ菌と同様に、熱に強い芽胞をもつボツリヌス菌です。この菌も高温下で死滅しないので、１歳までの乳児に蜂蜜を与えてはなりません。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

平成29年4月号

127) 春眠暁を覚えず、何度起こしても息子が起きない

ようやく、春の訪れです。「春眠暁を覚えず（春の眠りは心地よくて夜明けも知らずの意）」、春のぽかぽか陽気は、眠りに誘い込みます。

ところが、現代社会では、夜遅くまで塾通いで、コンビニやスーパー、レンタルショップなどの明るいLEDの照明で、子どもたちの網膜は刺激され、スマートフォンが放つ高輝度な液晶画面の独特の光は、夜間でも脳を覚醒へと導き、子供たちを不眠にしています。

本来眠る時間に強い光の刺激を受けると、眠りをうながすホルモンであるメラトニンが分泌されにくくなり、体内時計が乱れて、寝つきが悪くなり、日中の不都合な時間帯に眠気が襲ってくるようになるのです。

朝、光を浴びると、脳にある体内時計の針が進み、体内時計がリセットされて活動状態に導かれます。春は、新しい門出のときです。規則正しい生活リズムで、体内時計をリセットしましょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

平成29年2月号

126) 遊びは子どもの主食

我が国の小児科医の集まりである日本小児科医会では、乳幼児の保護者向けポスター「遊びは子どもの主食です」を作成し、スマホ漬けにならずに、もっと戸外での遊び、友達との集団遊びをするようにキャンペーンしています。

幼児期の子どもたちは、スマホ遊びよりも、相手をしてくれるひとさえいれば、嬉々として遊びたがります。現代生活で問題なのは、遊び相手をするひとがいないことです。せっかく親とふたりでいる機会があっても、親がスマホに熱中し、子どもが話しかけてもすぐに返事をしないことです。

核家族で、マンション暮らしの家庭では、近所付き合いも難しくなっています。一番大切なのは、安心して遊べる公園や子育て広場などを利用して、お外遊びの機会を増やしてあげることです。子どもたちが学ぶのは、親からではなく、一緒に遊ぶ同年代の子どもの立ち居振る舞いからの新しい発見です。

しばらくは厳しい寒さが続きますが、風のない天気のいい日は、屋外に連れ出し、遊ばせましょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・