

保育講演会レポート

テーマ 「幼児期にある子どもの発達に向けた正しい援助のあり方」
—脳科学の側面から考える—

講師 医学博士 心理学博士 ガイダンスカウンセラー
臨床心理士 学校心理士 大賀 たえ子先生
日時 2015年1月15日(木)
参加者 104名



ここ数年における子どもを取り巻く社会・環境の大きな変化が問われています。

その中で、親子の会話・睡眠・食事・ゲーム機やスマートフォンとのかかわり等の事柄について、また幼少期（大きな成長をとげる時期）の子ども発達に向けた正しい援助について、脳科学の側面からお話いただきました。

『脳科学』という分野ということで、難しい内容になるのかと思いましたが、プロジェクターには大賀先生が描かれたという素敵な水彩画が映し出され、絵を描かれた時のお話や、ご自身も3人の娘さんを育ててこられたことなど、親近感の湧く話題からはじまりました。

講演内容

① 親子の会話・言葉かけによる脳の発達

私たちは子どものしつけにおいて、つい「ダメ」という言葉を使います。

「ダメ」などのきつい言葉かけや乱暴な言葉で怒られると、子どもの脳は血流が悪くなり、神経細胞が徐々に活動しなくなります。また、くり返しきつい言葉かけをされた脳は、いずれその神経細胞を死滅させてしまうそうです。

一方、「なぜいけないのか」と説明や注意をしたり、気持ちを受けとめて丁寧な言葉かけをした時の脳の反応は、血流が良く神経細胞が活発化するので、子どもがなぜいけなかったのかなど、自分自身で考えるようになるそうです。

以上のことから、言葉や会話は脳の発達に深くかかわっていることが分かります。

会話によって子どもの感情・情動にかかわる〈心〉の脳は強く刺激されます。

脳が最も活発になれる場所は家庭。次が友達。

たくさんの会話、言葉かけから人間関係の形成や社会での生きる力につながっていくということです。

② 睡眠と脳の関係

睡眠時間は長すぎても短くても脳の働きは悪くなります。

大脳の中にある〈海馬〉は、学習や経験を記憶する時に非常に重要な働きをする場所です。

睡眠不足の子どもは海馬の体積が小さく記憶が定着しにくいそうですので、規則正しい睡眠をとることが大切です。

(4歳児：11時間45分・5歳児：11時間15分・6歳児：10時間45分)

以前、大賀先生のもとに娘さんが小学校1年生で生理がきてしまったと相談にいらした方がいらっしやいました。お話を聞いていくと睡眠時間が短いなど不規則な生活をしていたことが分かりました。これだけが原因ではないそうですが睡眠は脳の発達やホルモンに深く関係しているそうです。

③ 朝食と脳の関係

大賀先生のデータによると、毎日朝食をとる小学生はテストの成績と運動能力が高く、反対に朝食をとらない小学生は脳のエネルギーであるブドウ糖が不足して、脳が活発に活動できないので悪影響がでているそうです。

脳の〈前頭前野〉という場所は高度な働きをし、人間のものが特に発達しています。

ここを育むことによって子どもたちが培った技術・能力を社会で発揮し、コミュニケーション力や我慢する力をつけることができるそうです。

この前頭前野の発達状況が子どもの成長期に大きく影響します。

朝食をとることは、脳の働きを生き生きとさせるために大切です。

また、パンよりもご飯の方がより効率的にブドウ糖をエネルギーとして脳に送り、活発に活動させることができるそうです。

④ テレビ・スマートフォン・タブレットと脳の関係

室内でテレビやタブレット等の視聴・ゲーム機での遊びが多く、屋外で日光を浴び身体を使った遊びの経験が少ないと、脳の血流が低下し集中力や記憶力の減少を招くそうです。

これは、身体や指先を使うことがなく、見る動作中心になってしまうためです。

テレビやスマートフォン等は情報が一方通行で、自分で考えることをせずコミュニケーションをとることもないために、脳が活発に活動しなくなるからだそうです。

スマートフォン等の電磁波は、頭を貫きます。大人より頭蓋骨の薄い子どもはより早く影響がでてしまいます。

夜、枕の下にスマートフォンを置いたまま寝てしまう方はいませんか？

その寝ている間にも電磁波は私たちの脳に入りこんでいます。革のカバーをつけると少しは良いそうです。

⑤ 脳の発達には順序が大切

- 1) 0～10歳頃→生きるのに基本的なこと（規則正しい生活など）・体を動かす、使うことの成長
- 2) 1～18歳頃→人間らしさ（言葉・細やかな動き・スポーツ・勉強など）の成長
- 3) 10～18歳頃→思春期頃。家庭・社会での達成感・幸福感。社会へ生きていくための成長。

まず、土台をしっかり築くことが大切です。

乳幼児期から、多くの良い刺激・学習をくり返し経験することにより脳の血流が良くなり、神経細胞が活発化し心身がバランス良く成長します。

難しい言葉や内容を私たちに分かりやすくお話くださった大賀先生に感謝いたします。

最後に先生と交流のある方からいただいた詩で、いつも持ち歩いていらっしやるといふ『親の祈り』をご紹介します。

『親の祈り』

神様

もっと良い私にしてください。

子どもの言うことをよく聴いてあげ
心の疑問に親切に答え
子どもをよく理解できる私にしてください。

理由もなく子どもの心を傷つけることのないようお助けください。

子どもの失敗に冷たい言葉を言ったりせず
子どもの小さな間違いには目を閉じて
良いところを見つけさせてください。

大人の身勝手な判断や習慣で子どもをしばらないように
子どもが自分で判断し、自分で正しく行動していけるように導く知恵を
どうかお与えください。

感情的になって怒るのではなく
いつもあたたかな言葉で正しく注意していくことができますように。

道理にかなった希望はできるだけかなえ
子どものためにはならないことは
きっぱりと話すことができますように。

無意識にでる意地悪な気持ちを取り去ってください。
子どものことで不平や不満を言わないように助けてください。

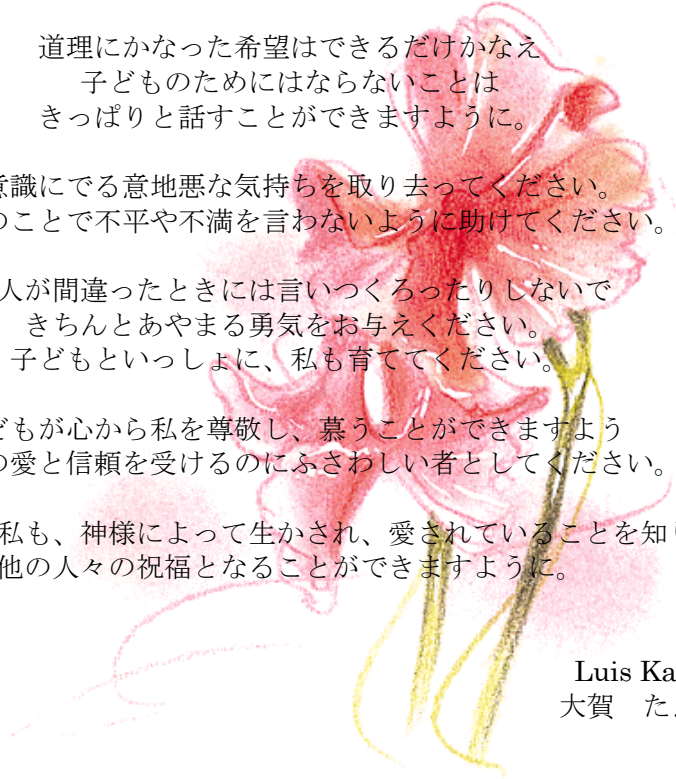
大人が間違ったときには言いつくろったりしないで
きちんとあやまる勇気をお与えください。
子どもといっしょに、私も育ててください。

子どもが心から私を尊敬し、慕うことができますよう
子どもの愛と信頼を受けるのにふさわしい者としてください。

子どもも私も、神様によって生かされ、愛されていることを知り
他の人々の祝福となることができますように。

Luis Kanngas
大賀 たえ子

作
訳・編



講演会に参加された方から…

たくさんの方に感想を出していただき感謝いたします。同じお話を伺ってそれぞれの感想をシェアすることによってまた新たなことを感じます。せつかく出していただきましたので、全員の感想を掲載させていただきました。

チューリップ赤 縣 恵子

既到手遅れと感ずることもあり、ショックを覚えたり、耳の痛くなることも多いお話でしたが、データで具体的に教えて頂けたことで、表題通り、正しい援助のあり方を知ることが出来ました。今からでも出来ることを、その重要性を感じながら、忘れずに実行し続けたいと思います。「親の祈り」は、大賀先生と同じようにいつも傍らに忍ばせ、何度となく読み返したいと思います。在園中にこのような貴重なお話を伺う機会を与えて頂きまして感謝いたします。ありがとうございます。

チューリップ赤 大澤 克美

会話と睡眠と食事。大事とは知りつつ、その質において私のしてきた事を思い返すと、びっくりすることばかりでした。子ども主体ではなく、自分主体で毎日がまわっていました。朝食の時、私は家の雑事におわれ、子どもたちは早い時間から食事をしているのに、1時間たっても次に進めません。子どもに自分でさせる前に自分ができる様変えていきたいと思えます。悩んで本ばかり読んでいる今日、先生の詩を読んで、求めていることがすべて表しているとなみだがでました。これからも、色々な本を読み悩みますがこの詩は大事にいつも持ち歩きたいと思えます。

チューリップ赤 岡田 美穂

大賀先生のお話を聞きながら、昔教わった聖書の言葉を急に思い出しました。「悪い言葉を一切口にしてはなりません。ただ、聞く人に恵みが与えられるように、その人を造り上げるのに役立つ言葉を、必要に応じて語りなさい。」(エフェソ 4:29)ことばのもつ力は、科学的にも根拠のあることだったのだなあと、ドキリとしました。温かい声かけと、「早寝・早起き・朝ごはん」をいつも心にとめ、今からでも間にあうことを願って日々過ごしたいと思えました。大賀先生、ありがとうございます。

チューリップ赤 田口 純子

大賀先生、この度は貴重なお話をありがとうございます。私は、以前モバイルコンテンツメーカーで企画職をしていました。退職したのはちょうどスマートフォンが浸透し始めた時期、当時の私には数年後の子どもたちが教育コンテンツ以外の接点でこれほどまでにスマートフォンやタブレットを使っているとは想像もしていませんでした。ダンスを習っている娘は予習復習のためにスマートフォンでダンスムービーや音楽をチェックしています。とても便利ですが、少し前には考えられなかった使い方です。フィルタリングのことも含め、取扱には慎重になっていますが、今回先生から脳科学のデータを見せていただき改めて考える機会をいただくことができました。また、昼食や睡眠、親子の時間の大切さなども改めて学ぶことができました。春から小学生、新しい生活スタイルになっていくと思えます。講演会で聴かせていただいたことを参考に、健康的な生活を親子共々心がけていきたいと思えました。

チューリップ赤 花井 容子

この度は大賀たえ子先生のお話を伺える貴重な機会をお作りいただきまして有難うございました。脳の発達には食事、睡眠、親子の会話が大切という事が分かりました。生活の基本なので、これから気を付けて過ごしていきたいと思えます。

チューリップ赤・もみじ赤 平林 貴子

目に見えない所で脳がどのように成長しているのか、分かりやすく説明して下さり勉強になりました。改めてこの時期を大切に、子どもたちと触れ合う時間を大切に過ごしていきます。

チューリップ赤 原山 真紀

この度の講演会に参加させていただき数々のデータに驚愕いたしました。大賀先生の優しい語りかけとは反対に子どもにとっての環境はとても厳しいものだと思いました。日々の育児の中で少なからず子どもの脳への血流を低化させる環境を作ってしまったのではないかと深く反省し子どもへの影響をより良いものにするよう努力して参りたいと思えました。

チューリップ白 北迫 真弥

今回の講演会では、睡眠や朝食といった、人間が生きていく上で基本となることが子どもの脳の発達に大きな影響を及ぼすということを、あらためて思い知らされました。親子の会話や言葉かけ、そして五感を働かすこと。これは、野毛山幼稚園で身をもって教わってきたことであり、これによって子どもとの関わり方が本当に豊かになっているように日々感じます。大賀先生が最後に朗読して下さったルイス・カンガスの詩は、とても心に響きました。貴重な機会を、ありがとうございます。

チューリップ白 小林 理恵

「どうしても聞きたい!」と思い、夫に有給をとってもらい下の子2人を置いて初めての講演会参加でした。本当にこのような機会を頂けて感謝します。テレビはよくないこと、食育のこと、脳科学のこと…断片的に知っていたので、テレビを見せない、幼稚園降園後は日没までひたすら外遊びを実践してきた我が家でしたが、育児で色々あると「これで本当にいいのかな」と悩み、自分を責めてしまうこともありましたが、今回総合的にしっかりとデータをもとに話して頂き、これからはどんな事があっても自信をもって育児を楽しめそうです。まずは自分自身に対して、いつもほめてあげながら母から楽しく毎日を過ごしていきたいと思えます。

チューリップ組

「ダメ」と言われた時、スマホを使用した時の脳内の血流の様子は衝撃的で非常に怖くなりました。ただ、実際に自分が「ダメ」と言わないで注意したり、テレビやスマホを与えずに過ごすことは無理だろうと考えながらお話を伺っていました。しかし先生が「すぐにできなくても、心にとめておくだけでいいです。」と優しくおっしゃっていただき、少し安心して講演会を聴き終えることができました。衝撃を受けた事実を心にとめて、少しでも心がけて子育てをしていきたいと思っています。貴重なお話をありがとうございました。

チューリップ白 福馬 麻子

本日の講演会は何となく良くないと感じつつもあいまいにやり過ぎていた点をデータとして明示され大変ショックを受けました。既に生活様式に組み込まれている事を無しにするのは大変ですが少なくとも意識改革は出来ると思います。また、最後に御紹介してくださった詩、そして先生からのやさしいお言葉は、強制されなくても育児は自分の責任と自ら重い物を背負ってしまっている私たち母親に対する愛情にあふれていて、あたたかな気持ちで胸がいっぱいになりました。

チューリップ組

大賀先生、貴重なお話をありがとうございました。私には高校生の娘がいます。夜、早速講演会の内容について話し合ってみました。すると、授業で同じような内容を聞いたと言いました。携帯などから出る電波が人体に悪影響を与えているかもしれないのに、娘は全く何の対策も立てずにいました。これからは私も意識をして、娘に声かけをして携帯に依存しないようにしていきたいと思っています。

チューリップ組

今回、大賀たえ子先生のお話を聞いて、ちょっと心配に思ってしまう事が多かったです。あまり深く考えず、子どもたちと生活してきたので、これからは、食事、睡眠、遊びなど少しずつ改善していけたらと思います。貴重なお話を聞くことができ、出席して良かったです。

チューリップ組

改めて子どもの生活、自分の生活を見直していかなければと考えさせられました。

チューリップ組

親子の会話、家族での食事の大切さは当然分かっていた、分かっているつもりでしたが、日常生活の忙しさを理由に、おろそかにしてしまっていることが多くあると改めて気づきました。少しずつ我が家にも増えているスマホ・DSなどの端末機器、ふり返ると、ひとつ増える度に親子の会話の時間は少しずつ減っていたと思います。まさか、親子の会話が減るとは想定せずに購入していたけれど、我が家に多少なりとも望んでいなかった結果をもたらしています。様々なデータに鳥肌が立ちました。ですが、今回の講演を通して、便利なモノに満たされて、生活の質、親子関係の質が変わってきてしまっていると再認識しました。そして、この気づきを常に胸に止め、子どもと過ごす時間で子どもの会話、心の声、表情に真剣に向き合っていきたいと強く思いました。子どもが好んで親と過ごしてくれる時間は、本当にわずかだと思います。私はそのわずかな時間に貴重さを感じる親でいたい、そして、子どもたちも同じように人とかかわる時間を大切に思う人に育ってほしいと思います。

チューリップ赤・もみじ赤 多和田哉子

日々の生活の中で当たり前のようになっていることが今回の講演会でハッと気付かされることが多くありました。「親の祈り」では心が痛むほどで、もっと自分自身にも余裕をもたなければと思いました。そして、日々子どもたちと過ごす時間を大切に、少しでも心を通わせ気持ちを汲み取り、出来るだけ多く声を掛けてあげられるようにしていきたいと思っています。子育てを見直す機会を頂いたことに感謝いたします。ありがとうございました。

チューリップ組

脳科学という側面から沢山のことを先生に教えていただきました。グラフや写真を実際に用いたお話はどれも説得力がありました。親の言葉かけの違いによる脳の血流の画像を見た時は胸がえぐられる想いになりました。今まで私は何てことを言っていたのだろう…。でも先生のおっしゃるよう前向きに考えて、今からでも遅くはない、できることをしていきます。スマホの本革ケースを購入したり、目覚まし時計に変えたり…そのお話を友だちに話して良い情報を広めています。こんなに素晴らしい学びの機会を下さった幼稚園の先生方に心から感謝したいと思います。本当にありがとうございました。

チューリップ白 武藤 佳子

今朝も朝食をダラダラと遊びながら食べる息子。その様子を呆れてきつく叱った後、冷蔵庫の扉に貼った「親の祈り」がふと目に留まりました。一週間前に大賀先生のお話を伺った時は、大いに反省し、「これからは子どもに丁寧に言葉をかけよう」と誓ったはずなのに、早くも風化してきている私。情けない限りです。でも、「親の祈り」を読み直すことで、心をリセット出来るような気がします。この言葉を原点として、今後はぶれずに子育てをしていきたいと思っています。貴重なお話に触れる機会を与えていただき、本当にありがとうございました。

チューリップ白・もみじ白 高橋 佳奈

脳の神経細胞が死滅？スマホで脳腫瘍に？とても衝撃的な講演内容でした。自分の育児の欠点をずばりデータに指摘され、少々ばつが悪くなったりもしましたが、講演の最後には大賀先生が訳された詩が朗読され、先生の優しさに包み込まれたなかで、素直に、出来ることから改善していきたいと思いました。本日聴講できたことに感謝いたします。

チューリップ赤・もみじ赤 松島 亜希

心理学や脳科学の側面からのお話ということで、難しい内容なのでは？と思っていましたが、大賀たえ子先生はデータや画像を使いながら、分かりやすく説明して下さいました。テレビやスマホ、食事や睡眠、親子の会話などなど…。子どもの脳や体にどのような影響が出るのか具体的に知ってしまった今、もっと気を引き締めなければ、と思わずにはいられません。恥ずかしながら私の場合、改善しなければならぬことばかりですが、今日の資料を時々再確認しながら少しずつ、そしていつかは無意識にこういうことが出来ればいいと思います。子育て中のお母さんへのねぎらいの言葉もたくさんいただき、先生の優しさに気持ちがあたたかくなる場面もたくさんありました。このような貴重なお話を聞く機会をいただき、感謝いたします。ありがとうございました。

ひまわり白 小島 淳子

親子の会話や睡眠時間、食事、遊び、メディアが子どもの脳に与える影響がデータによってはっきりと示され、たいへん危機感を覚えました。こういった情報をもっともっとと世間一般に広がってほしいです。「親の祈り」を心に留め、生活を見直していこうと思います。ありがとうございました。

ひまわり赤 蜂屋 美紀

今回は自分の家庭と比べて、他の方はどうなのだろうという思いもあり参加しました。私と同じ状況の家庭も多いということで少し安心した反面、反省すべきこともたくさんありとても考えさせられました。すぐ「ダメ」と言わず、時間をかけ丁寧に接することを心がけたいと思いました。

ひまわり赤 大波多志保

とても興味深い内容で終始引き込まれて拝聴いたしました。子どもの脳に関する内容で、何故テレビが良くないのか、スマホが良くないのか、いつも気になっていた答えが明らかにになってショックを受けました。電磁波によつての影響がここまでひどいものかと驚きました。わたしは19才の姪が脳腫瘍になったこと、亡くなったこと、まさかこれが影響しているとは思えませんが、様々な影響が目に見えない所で広がっていることに特に危機感を覚えました。先生の講演は視覚的にも話し方のテンポもとてもわかりやすく、有難かったです。自分の中で考えていたことが先生のお話の中で整理されている部分も多々あり、とても参考になりました。子どもの頃に感動した大賀ハスの先生の娘さんが、また先生だということもとても印象的でした。ありがとうございました。

ひまわり白 岡部香奈子

大賀たえ子先生の講演を聞き、やはり…と思いました。頭の中では、良くないなど漠然と思っていたことが、先生のお話を聞き確信に変わりました。日々、気を付けていた事でも思い返せばなかなかできていないことが多く、社会がこうだからとしょうがないで終わらせようとしていたことを改めて考えさせられ、改善していくと前向きな気持ちになれたことに心より感謝いたします。一番大切なこの時期に子どもを理解し受け入れること、どんな小さなことでも流さずに耳を傾け親子共に成長していけるよう、育児を楽しみながら向き合っていきたいと思いました。

ひまわり赤 若林 紀子

私自身「ドキッ」とする統計結果が続々と示され、私の生活習慣も含め、もう一度子どもとの日々の生活を改善しなくてはいけない(するべきだ!)と危機感を持って感じました。つつい自分が楽な方法を見つけ頼りがちになる現在ですが、便利になる一方で私達は見えないものを犠牲にしているのだなと感じました。これから成長し続ける我が子を、神様から授かった大切な子どもたちを育てていくのは私達大人の責任なのだと感じました。

ひまわり赤 中澤 希美

以前から「親の祈り」を目に留まる場所にはって戒めのようにしていました。「今日の私は、余裕のなさから感情的に子どもに接してしまっただろうか」「嗚呼！今日もやってしまった。適当な返事」そんな毎日に落胆する時もあります。医学博士、心理学博士、臨床心理士、学校心理士であり、水彩画の才能をお持ちの大賀たえ子先生でも、子育てに迷い「親の祈り」をバックにいつも入れているとおっしゃっていた事に親近感を覚えました。ありがとうございました。

ひまわり白 久田富士子

今、この時期にこのようなお話を聞くことができ、とても充実した時間を過ごすことができました。普段、「ダメ」という言葉を使ってしまふ私にとって、耳の痛い話でした。早速、お迎えの時から「ダメ」を使わないようにしてみようと思いついてやってみたら、その言葉を使わないだけで、子どもとの言葉、会話のやり取りが広がり、怒るとは正反対の2人の考える時間ができると気づきました。そして案外、親の方が一方的に「ダメ」という言葉を片づけてしまっているような気がしたので、反省でした。その「ダメ」禁止令は今もなお継続中で、私自身、そのことに楽しさを感じています。また機会があれば、大賀先生のお話を伺いたいです。本当にありがとうございました。

ひまわり白 吉岡 歩美

「今朝も自分の準備不足を棚に上げ、のんびりやさんの娘の話をよく聞かずに叱ってしまったなあ…。」「私自身がスマホでネットなどをしている時間は、子どもとの会話の時間を少なくしているだけじゃなく子どもの脳にも良い影響を与えないんだ…!」大賀先生の講演会に出席させていただき、「気づき」そして「反省」がたくさん得られました。このような貴重な講演会を拝聴する機会を与えてくださった皆様に心から感謝します。言葉掛けによる、脳の血流の違いや、スマホを枕元に置いておくことの危険性などを知り、とても驚くと同時にショックを受けました。また、食事や睡眠と脳の関係もとても勉強になりました。「親子の触れ合いや、五感の刺激、体をたくさん動かすこと。家と同じように1階がしっかり建てられていれば、勉強やスポーツなどをする児童期の2階部分はうまく建つ」というご説明はとても分かりやすく、基本的なことを大切にしていかなければと、つくづくと考えさせられました。まずはできることから、寝室には携帯を持ち込まない!寝室で携帯を見る時間があるならば、いつもより絵本を多く読んであげる!ということから始めたいと思います!ちなみに明日から早速、お米の朝食にしたいと思います!ありがとうございました。

ひまわり赤 佐藤多恵子

今回、大賀先生の貴重なお話を聞くことができ、とても幸運に思っています。先生のお話は耳に痛くもありましたが、大切なことを気付かせてもらうことができました。自分が子どもの頃とは時代が変わり、現在、身の回りにある物はとても便利で進化しています。そういったスマホやタブレットといった道具に頼っていること、そのことがどれだけ子どもに悪影響を及ぼすのか改めて知り、とても勉強になりました。ありがとうございました。

ひまわり白 高平真木子

正確なデータに裏打ちされたお話しを聞く間、笑い、恐怖、希望など、様々な感情が往来しました。取り返しのつかないことをしてきたのではないかという不安感、これから先、知っているのと知らないままでいることは違うという安堵感。「親」でいることに甘んじず、学び続け、実践する努力をしなければいけないと痛感しました。

ひまわり白 島崎 敦子

スマートフォンやタブレットの脳への悪影響のデータには驚き、恐くなりました。また「脳が最も活発になる場所が家庭である」ということははじめて知り、毎日の生活の大切さ、言葉がけ、本当に大事な仕事なんだなあと思いました。

ひまわり赤 呉原 愛子

親子の会話やコミュニケーションによって育つ子どもの情緒、表情や態度などは、テレビやタブレットを眺めることでは決して代用できないということが、大賀先生の丁寧なご説明で理解することが出来ました。親子の会話や遊びを見直す良い機会になりました。ありがとうございました。

ひまわり赤 鈴木 亜矢

人間が理想と考えた便利な生活が、実は人間にとって脳を停止させているのは皮肉だなあと感じました。時代の波にのりつつ、原始的な生活を送れるように少し立ち止まり考えながらいきたいと強く思いました。素晴らしい機会を有難うございました。感謝いたします。(きっと何年後かに大賀先生との出会いをととても感謝する日が来ると思います。)

ひまわり赤 新井真保子

毎日ダラダラとテレビをつけっぱなしにしていましたが、これからは時間を決めて見せるようにしたいと思いました。最後にご紹介いただいた詩を読んで、共感すると共に親として身が引き締まる思いでした。原文の英語でも読んでみたいと思いました。

ひまわり白 平田 恵美

日々時間に追われ慌ただしく過ぎて行く毎日の中で気になりながらも見過ごしてしまっていたこと…、先生のお話全てが私の気にかけていたことでした。毎日の親子の会話、睡眠や食事が幼少期の子どもの発達に大きな影響を与えるということを改めて実感することができました。大賀先生の講演会に参加できる機会をいただき、ありがとうございました。

ひまわり赤 佐藤 祐子

これまで良くないだろう、と漠然と感じつつもそのままになっていた習慣が、今回の大賀先生の講演を聞き、はっきりとした課題として目に見えるものになりました。改善すべきことがたくさんあるのが情けないのですが、1つ1つ進めていこうと思います。このような機会を設けていただいた園に感謝いたします。ありがとうございました、がんばります！

ひまわり組

睡眠、声かけ、朝食の大切さ、タブレット端末との関わり方について発達の土台をつくる上で大切なお話を科学的データを基にお話下さって、これまでの自分を振り返り恐くなりました。頭ではわかっていても「早く」や「ダメ」を言ってしまったり、大人の都合で子どもにタブレットを与えていたことにも深く反省しなければと痛感しました。タブレットを減らし、声かけやふれあいの時間を増やすよう心がけたいと思います。最後に「親の祈り」という詩に感動し勇気ももらいました。大賀先生の貴重なお話を聞く機会を与えて下さったことに心から感謝いたします。ありがとうございました。

ひまわり白 今井 晶子

この度は、大変わかりやすい貴重なお話を伺えて、深く感謝しております。長い間、心の中でモヤモヤしていたことが晴れて、何を信じていけばよいのか見えた気がします。脳の機能と心や身体の発達、その先の行動、思考など多方面からお話していただける機会はあまりありませんので、このような講演会を催していただき、ありがとうございます。大賀先生の優しさと信念に触れ、気持ちを強くすることができました。重ねてお礼申し上げます。

ひまわり赤 植松 麻子

子育てをしていく中で、子どもへの言葉のかけ方がいかに大切かを実感しました。テレビやゲーム、スマホなど普段の生活に身近なものが、脳にどのような悪影響を与えているのか教えていただき、反省するところがたくさんありました。親子の会話の時間や食事のことなど、出来ることをこれから少しずつつやっというと思いました。



ひまわり白 吉井 まゆ子

日頃気になっていた様々な事項を、データをもとに分かりやすくお話いただき、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。頭では分かっている、時には感情に流され子どもに強い言葉を投げかけてしまうこと…、朝や夜は特に時間に追われ、一人冷静に戻った時自己嫌悪に陥ることもあります。心に余裕を持ち、子どもと同じ視点に立ち考えることが大事なのかなと強く感じました。いただいた資料は大切に保管し、折りに触れて見返してみたいと思います。

ひまわり白 中沢芽依子

普段いけないと思いつつ、つい見せすぎているテレビやスマートフォン。ついつい遅くなる就寝時間。データで明確な結果を拝見すると、改めなくては…と心から反省しました。良い機会をいただき、どうもありがとうございました。

ひまわり白 鳥居 僚子

朝食、睡眠、親子の会話、外遊びなど生活の基本的な要素の重要性と、スマートフォンやタブレットとの付き合い方という現代特有の問題について、客観的なデータをもとにわかりやすくご説明いただき、とても勉強になりました。

ひまわり組

睡眠、食事、スマホとの関わりなど子どもの脳への影響を知り、今まで何気なく過ごして来たことを反省すると共に、今回のお話を今後の生活に生かし、子どもの脳の発達を促していきたいと前向きに捉えることができました。大変貴重なお話をこの時期に伺う機会をいただけたことに、感謝しております。

ひまわり白 森本やよい

大賀先生のお話を伺って、子どもの脳の発達に必要な親子の会話や言葉かけ、睡眠や朝食、外遊びなど、改めてその大切さに気づきました。先生が訳された「親の祈り」は、いつも目につく所に貼り、先生の言葉を思い出して私も心掛けたいと思います！反省する事ばかりでしたが、自分の子育てを振り返る貴重な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

ひまわり赤 水島 美紀

大賀先生のお話は、子育ての基本である生活リズムがいかに子どもの成長にとって大切であるかをデータをもとにお話して下さったので、私自身子どもの寝る時間、テレビやゲームを見る時間など今一度しっかり見直していかなければと反省しました。息子は暇な時はよく携帯をとってはYouTubeなどで好きな動画など見ってしまうので、講演会の後は意識してお手伝いをお願いしたり、風船と一緒に遊ぶなどこちらの言葉かけ、工夫ひとつで遊びも「変えられるな、やっけないだけだな」と気づき、これからは親子で遊ぶ時間、体や指先を使って遊ぶにはどうするかも考えながら、生活を当たり前の質を上げていこうと思いました。貴重なお話ありがとうございました。

ひまわり組

情報収集という名目のもとスマートフォンに向き合う時間は増すばかりで、親としてあるべき姿とは程遠い姿になってしまっています。大賀先生の講演会をきっかけに様々な生活面で親である私自身から軸を正し、子どもの成長をしっかり支えられるよう自分を見つめなおしたいと思いました。

ひまわり赤 姉川 清美

電磁波の恐ろしさを知りました。スマホを目覚まし時計代わりに毎晩枕元に置いていました。朝起きると子どもの体の下にあることも！子どもの薄い頭蓋骨からたくさんの電磁波が入りこんでいたと思うと本当に申し訳ないことをしてきたと深く反省しました。

ひまわり白 伴 佳代

緊急！今の時代だからこそと開かれた今回の保育講演会。内容はとても衝撃的なものでした。朝食の軽食化、睡眠時間の減少、スマホやゲームなど、これらが及ぼす脳への影響をデータと大賀先生の説明により目の当たりにしました。世の中が豊かになりゆくはずの今、親子のコミュニケーションすら乏しくなり、これからの未来を担う子どもたちの体の変化にショックを受けました。今回の保育講演会を通し、我が家でも少しの努力で沢山改善できる事があると考えさせられました。このような機会に参加出来たことに感謝いたします。

ひまわり白 吉田 香恵

私にとっても子どもにとっても、便利でつい使っていたものが「身近にある恐怖なもの」なんだな、とひしひしと感じました。今しかない親子の時間をあたたかい会話で、たくさん太陽の光を浴び、規則正しい生活を心がけ楽しみたいと思います。最後に、先生の優しい声で読まれた「親の祈り」がとても心に響きました。

ひまわり赤 鍵山麻祐子

先日は、大変興味深い話をありがとうございました。夜更かしが悪い、日本食がいい、など聞いたことはあっても「そうだなあ」くらいにしか思っていなかったことが、今回大賀先生のお話をお聞きし、データを見ながら、どう影響し、どう脳に悪いのかを解りやすく解説していただけました。子どもをもつ親としては、少しでも子どものために出来る事を、良い環境、食事を与える為に今を見直すことができました。また、私自身が親にしてきてもらった食事がいかに良質のものであったかなど、改めて親に感謝できました。まだまだ至らない点も多い育児ではありますが、少しでも子どものために理想的な生活を送れるよう心がけたいと思います。このような機会を与えてくださったことに感謝いたします。

ひまわり白 芦川 幸子

今までもスマートフォンやテレビ、ゲームは良くないと言うことは聞いていましたが、なかなか危機感を持ってやってくるできませんでした。今回、詳しいデータをみせて頂き怖くなりました。これからは、トランプや絵本などを活用し少しでも手や脳を使った遊びや時間を増やすように気をつけようと思いました。

もみじ赤 黒江 幸恵

以前から脳科学に興味がありまして、今回参加させていただきました。共感することが多くあり、講演を聞きながら頷くことばかりでした。日頃の言葉かけや睡眠時間や食事や外遊びなどバランスが大切なんだと思いました。今後はそれらのことに気をつけていきたいと思います。

もみじ白 畑山 忍

今日の講演会のまとめに、脳の発達順序に添って5つの援助というのがありました。自分の家の生活を振り返ると、何一つ十分に出来ていないことに気が付き、はっとしました。もう一度日々の生活を見直し、少しでも大賀先生のおっしゃっていることに近づきたいと思いました。そして私も「親の祈り」を持ち歩きたいくらい、毎日自分に言い聞かせたいお言葉だと思いました。分かってはいてもなかなか実行に移せないという今までの自分に、もう一度言い聞かせ、日々の生活に反映させたいと切に思いました。貴重なお話をありがとうございました。

もみじ赤 嘉本 良子

内容はデータに基づいた硬質なものであっても、大賀先生の話し方はやさしく、心にすっと入ってきました。「ダメ」を使わず、なぜいけないかを論ず、まさにそのお手本のように感じました。

もみじ白 長嶋美也子

我が家の長男は、生まれがとても小さく今だに同学年の子どもたちより細く小さいため、定期的に検診・検査に病院通いをしています。主治医の先生から、よく成長には規則正しい食事・睡眠・運動と指導をいただきます。今回の講演でも、脳の発達にはこの3つが大切とのことでした。テレビやゲームに時間をかけてしまいがちですが、体を動かすことの大切さをあらためて気づかせていただきました。

もみじ赤 石川 輝美

今回の講演会で、私は子どもに「ダメ」という言葉を何度も言っていることに気がつきました。特に朝の支度や夜の就寝前、時間的な余裕がなくなると「早くやらなきゃダメ」などと自然と口から出てしまうようです。よく考えれば、「ダメ」を言わなくても済むように、早めに行動したり声をかけたりして、工夫すればいいだけのことなのに。いつも言われている子どもたちにとっても申し訳なくなりました。小3の娘の帰宅を待ち、2人に謝ったら「ママは悪くないよ。」と言ってくれました。この反省は、まだ間に合ったようです。他にも睡眠時間、会話のことなど沢山のことが心に残りました。子どもの心と体をいつも気かけ、楽しく過ごしていきたいと思いました。

もみじ赤 杉野 麻子

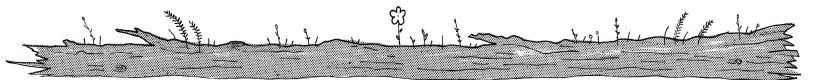
「ダメ！」と子どもたちを叱ることなんて日常的…。「ああまたやってしまった…」と自己嫌悪に陥って反省することも多々ありますが、私は自分を肯定しながら事あるごとに子どもには「ダメ」を連打し、「忙しい」を理由にテレビへ逃げ、外遊びは休日に父親に任せたりでした。大賀先生のお話をお聞きしながら、特に「脳細胞は死滅する」という事実衝撃を受け、今まで死滅に追いついた脳細胞はどれ程か…と、私は母親という間違った特権意識で取り返しのつかないことをしてしまっているのかもゾッとしました。考えてみれば子どもたちは私が失敗しても怒らず、元気がなければ励ましてくれます。子どもたちが余程、私の脳細胞を活性化してくれている…。反省です。『親の祈り』はそばに置き読み返そうと思います。脳科学という難しい分野を豊富なデータでわかりやすくお話くださり、考えるきっかけを下さった大賀先生に感謝いたします。

もみじ赤 川崎 聖恵

こちらがガミガミと怒ると「何について怒っているのか」が子どもに伝わってないように感じる場合があります。脳科学の面から見ると「血流が滞っている状態」なのだと納得しました。スマホ、食事、睡眠、わが家はまさに「おとなの生活に、子どもが付き合わされている」状態。今回の講演を良いきっかけとして、子どものための生活を組み立てたいと思います。ありがとうございました。

もみじ赤 秋元 開未

お話の中で使用されるグラフや脳の断面図、また脳内物質の名前は興味深く、数値化される事でとても分かりやすかったです。夜は早めに寝て朝食はきちんととることの大切さ、そしてスマホやテレビの悪影響など、何となく分かってはいても出来ていないことばかりです。データで示され「何となく分かっていたつもり」は全く分かっていないに等しく、その影響を深刻に捕らえていなかったことに愕然としました。成長過程においてとても大切なこの幼少期に、親の責任として日々気を付けていかなければと改めて思いました。また大賀先生の描かれた水彩画がとても美しく、心に残りました。



もみじ白 土谷 みか

毎日、就寝時間が21時過ぎることを気にしつつ、改善してきませんでしたが、データを見たりメラトニンと睡眠の関係を聞き、今日から少しずつ19時30分を目指そうと思いました。とてもためになるお話をありがとうございました。

もみじ白 榎本 清美

良くないとわかっていたスマホやタブレットを、脳科学の側面から理論的に説明して頂けたので非常に分かりやすかったです。電磁波がいかに危険であるかが認識でき、日常の中にある気付かぬ危険から身を守らなければいけないと思いました。大賀先生の講演によって子どもにしてあげられることがいくつも増えましたことに感謝したいと思いました。

もみじ白 高木有紀枝

テレビやスマホ、ゲーム機などが発達に良くないことは何となくは知っていましたが、こうしてデータや脳の写真を見せていただいて強い危機感を感じました。

もみじ白 則久 直子

とても心に響く講演会をありがとうございました。私自身、スマホによる頭痛からガラケーに変えたこともあり、悩んでいた気持ちが晴れました。子どもとともに、私も良い生活スタイルを目指したいと思います。



もみじ組

強い言葉をかけられた脳は、血流が低下し、神経細胞は死滅するというところにショックを受けました。イライラして子どもを強く叱ったり、こちらの都合でテレビに頼ったりする日々に反省です。最後に教えていただいた「親の祈り」は、まるで自分のことのように涙が出ました。どこまで出来るかわかりませんが、子どもと一緒に成長していこう、と良いきっかけになりました。今の子育ての時期にこのようなお話を聞く機会に恵まれたことに感謝いたします。

もみじ白 伴 慶子

親子共にかげがえのない幼児期に、いかに心を尽くして子どもと向き合うか、深く考える貴重な機会となりました。早寝早起き朝ごはん、子どもの失敗への対応などについて、脳科学のデータを基に細かく分析されており、子どもを正しく援助することの難しさを感じつつも、親としての具体的な努力目標を見つけることができました。最後の大賀先生からのプレゼントの詩、大変ありがたく思いました。私もそうなれますよう祈ります。

もみじ白 内藤 玲子

お話にあった全てのことを実践するのは難しいですが、今できることから少しずつ変えていこうと思いました。スマホ、タブレットが脳に与える影響について、とてもおそろしく感じました。子どもはもちろんおとなについても、今後の使用についてよく考えていきたいと思えます。

もみじ組

テレビに子守をさせている私。子どもに対してしかり方がきついと母から注意されている私。もしかして自分の子どもの脳の中も、データのようになってしまうのかと深く考えさせられました。「親の祈り」深い感銘を受けました。子どもの一番の良き理解者となれるよう、いつも見える所に貼って、毎日を過ごしていきたいです。

もみじ組

子どもが小さいうちは、言葉かけ・睡眠・食事・テレビの時間など、気にしすぎるくらい気を付けて生活していましたが、徐々に楽な方へと流されて今ではこれくらいなら何の影響もないだろうと勝手に思い込んで当初の気持ちを忘れていました。大賀先生のお言葉で、当たり前な日常生活を少し気をつけて過ごせば、親子で幸せな気持ちになれると教えていただきました。最後の「親の祈り」は、涙が出そうになりました。いつでも見られるようにしておきます。

もみじ組

大賀先生の講演を聞き、頭では分かっていたけれども時間などのゆとりがなく、子どもに対しろくな説明もせず簡単に「ダメ」の一言を連発していた自分に反省をしました。生活面にしても基本的な「早寝早起き」はやはり成長においてとても大切なことだと再確認することができ、興味深いお話ばかりでした。また機会があればお話を聞きたいと思えました。ありがとうございました。

もみじ赤 貴邑 有香

データで見ることで、今までいけないなと思っていたことをやめようと思うようになりました。日々忙しい中で大人の都合に子どもを合わせていましたが、これからは変えていく努力をしたいと思えました。そして便利なものには代償があることも実感しました。子どもと向き合うことを少しの時間でも見つけたいと思えました。

卒園生 すみれ組 永井奈津子

睡眠不足や電子機器の普及など、子どもを取り巻く環境には漠然とした懸念はありましたが、「当たり前」となってしまう現在の、私自身その懸念がゆらいでいました。しかし、今回の講演をお聞きし、自分が想像していた以上に子どもに影響を及ぼすものだということがわかりました。スマートフォンをはじめ通信機器の進歩は社会に大きな貢献をしていると思います。しかしながら、その技術を、その道具を使いたいために、不必要に生活に取り入れてしまっている現状も見逃せません。子どもの生活の本質を見失わず、親子ともに健やかに過ごしていきたいと思えました。そして、子どもの脳のびのび成長するような（怒って脳の血流を止めないように！）コミュニケーションを大切にしたいと思えます。

子育ては祈り

SC 大賀 たえ子

子どもと生活している時間は
平坦に、なめらかに流れていってしまう時ではなく
一気にあふれるように流れ出すリズムがある。

いつも楽しむばかりではなく、
生き生きと困惑し、
生き生きと悲しむこともある生活と思う。

そのようななかで、
「子どもが生きることに意味を見出す」
このことを手助けすることが最も大切に思う。

それとともに
一番難しいと思うことは、
子ども自身の生命のリズムに添うことを
見失うことである。

子どもが生命のリズムに沿って、
良く生きる力が育つように、
毎日の生活の一つひとつにていねいに添うこと。

保育も、また教育も、
子ども自身の生命のリズムに添うことである。

子どもが幼いときも大きくなったときも、子どもとともにありつつ、
よく思想し、よく生活し、よく祈ること。

子育ては祈りである。

大賀先生と出会った2013年11月、
研修会にて教えていただいた大賀先生の「子育ては祈り」を掲載させていただきました。

