

社会教育指導者研修 家庭教育支援施策研修 レポート

10月9日(金)と28日(水)の2日間に渡り、家庭教育支援をテーマとした社会教育指導者研修が、東京ウィメンズプラザホールにて開催されました。

今回の研修は、平成21年3月に都教育委員会が指導者向け資料として作成した『乳幼児期を大切に～子供の発達の科学的知見と親の学習支援～』(*)の執筆者を講師に迎え、人間形成の基礎が培われる「乳幼児期」の重要性について理解を深めるため、次のようなプログラムで実施しました。研修には区市町村教育委員会の職員をはじめ、保育士や子育て支援センター職員、民生児童委員等、各回とも約200名の方々が参加しました。



第1回 「生活リズムの確立～早起き・早寝が大切な理由を伝えるために～」

講師：神山 潤さん(東京ベイ・浦安市川医療センター センター長)

早起き早寝、睡眠が大切な理由を、生物学的な根拠を踏まえ解説していただきました。

早起き早寝で得られる「朝の光」「昼間の活動」「夜の闇」が、乳幼児の発達において重要な役割を持つ「生体時計」「セロトニン」「メラトニン」に与える影響について説明していただき、生活リズムの確立には、子供一人一人に応じた適切な睡眠衛生の指導・睡眠環境の整備が必要であると教えていただきました。

早起き早寝(朝の光、昼の活動、夜の闇)が大切なわけ 理論武装の参考に

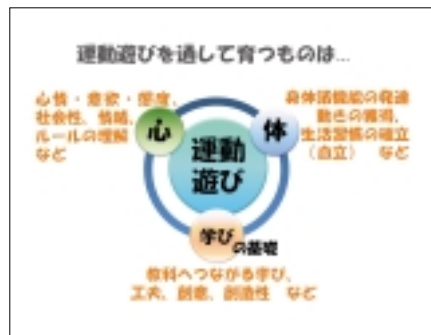
	朝の光	昼間の活動	夜の闇
太陽動の中で睡眠が4時間以上も眠り続けると	生体時計の調整機能 睡眠リズムに同調。		生体時計の調整機能 夜間の覚醒を促す心臓を促す。
このうち最も中心とする神経伝達物質	セロトニン	メラトニン	
睡眠の質を高めるために必要なこと	朝の光を浴び、夜間の睡眠を確保する。	昼間の活動(歩行、呼吸、呼吸)で	

第2回 「運動・あそびと身体の発達～遊びの変化と乳幼児期の運動～」

講師：吉田 伊津美さん(東京学芸大学 准教授)

乳幼児期の運動・遊びについて、「遊びの変化や運動能力の推移」また「乳幼児期の運動発達の特徴」など、様々な視点から解説していただきました。

機械化や都市化など生活スタイルの変容により日常生活で身体活動をする機会が減少している今日において、子供たちの「心」「体」「学び」を育てる運動や遊びを見直す必要性があると説明していただきました。



第3回 「脳と心の発達①～乳幼児期の脳と心の発達メカニズム～」

第4回 「脳と心の発達②～心の育ちのために、乳幼児期に大切なこと～」

講師：成田 奈緒子さん(文教大学 教授)

脳と心の発達メカニズムについて、前半は脳科学の視点から、また後半は小児科医として成田先生が実際に診られてきた症例から詳しく説明していただきました。

思春期の摂食障害や睡眠障害などの不安を背景とした心の問題は、睡眠や呼吸、食欲を司る「古い脳」と、記憶や思考、言語を操る「新しい脳」の繋がりの弱さにあります。その繋がりを強くし「不安のない脳」を作るためには、脳の元気の基「セロトニン」という神経伝達物質が欠かせません。「セロトニン」を増幅させるためには、乳幼児期から1「ご飯をしっかりと食べること」、2「朝日をいっぱいあびること」、3「ぐっすり眠ること」、4「いっぱい運動すること」、5「いつも安心していること」が重要であると解説していただきました。



「睡眠」、「運動・遊び」、「脳と心」と各講演のテーマは異なりましたが、適切な生活リズム・生活習慣の形成には、「睡眠」「食事」「身体活動」のすべてが充実し、バランスよく、規則正しく行われていることが大切であると、講師の皆様それぞれの立場から説明があり、乳幼児期の重要性について改めて考える機会となりました。

※「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」オリジナルウェブサイト(P2参照)で、全ページを御覧いただけます(PDFファイル)。