

早いもので、あと十日余りで今年が終わります。皆さまにとって今年はどんな一年だったでしょうか。大きな節目であるこの時期に、お子様と一緒に一年を振り返り、新たな気持ちでよい新年を迎えられることを心より願っております。

手は、第2の脳

手や指が『第2の脳』と言われていることをご存知ですか？手指を使うことが脳の発達によいということは、知っている方も多いと思います。

下の図は、カナダの脳神経外科医であるワイルダー・ペンフィールド（1891～1976年）が考案した「ホムンクルスの図」を分かりやすくイラスト化したものです。脳には、「運動野（動作を指令する）」と「感覚野（感覚を感じとる）」があり、それぞれが、体の部分と密接につながっています。ヒトの脳皮質と体の部位の感覚の関係を大きさで示しているのが、この図です。

これを見ると、5本の指と手のひらは、運動野では約3分の1、感覚野では約4分の1を占めていることになります。つまり、手指を動かすことによって脳に与える影響がとても大きいということが言えます。



便利さは、子どもにとって大敵!?

最近、テレビで自動の窓ふき機を見ました。高い所や手が届きにくい所を拭いてくれるのはとても便利でしょうが、「ついにここまで来たか。」と少し不安を覚えました。

「手を差し出せば水が出る蛇口」「立ち上げれば勝手に水が流れるトイレ」「スイッチを入れれば自動でお湯はりしてくれるお風呂」「部屋中を動き回る掃除機」など、何でも自動化になってきて、自分で考えて手指を使ってすることがどんどん減ってきています。そのせいか、学校でも水道の蛇口の閉め忘れやトイレの流し忘れなどが増えてきたような気がします。

また、歯磨き粉や絵の具のチューブなど、昔は親指と人差し指で回して開けるタイプのものが、今では、パチッと横開けするものになり、指先を使わなくなっています。とても手軽で便利になったと思う反面、子どもたちの様々な成長を阻害しているなど感じています。「便利さは、脳への刺激を減らしてしまう」ということを大人が意識して、子どもにいろいろな体験をさせていく必要があると思います。そこで…

冬休み たくさんの家事を！

学期末は、学校で大掃除があります。机や椅子の裏についたほこりを丁寧に取ったり、窓のさんを拭いたり、普段の掃除時間にはできないところまで隅々、子どもたちは一生懸命にしています。夏の間にお世話になった天井についた扇風機も取り外して洗うこともします。いつもはできないようなことをするのは子どもたちは大好きです。埃まみれだったものがぴかぴかになったときは、喜びと共に大きな達成感を味わえます。また、正しい雑巾の絞り方やほうきの掃き方を知ったり、どうすればきれいになるか考えたり、経験することで学ぶことがとても多いです。



子どもがすると、きれいにならないからと思われるかもしれませんが、初めから上手にできなくて当たり前、大人のしていることを見ながら真似て何度もしているうちに器用に上手にできるようになるものです。子どもの頃の経験が大人になった時に生きてくるので、将来の自立へも大きく影響します。



ぜひ、この冬休み、楽しく家族で大掃除に取り組んで、きれいになった喜びを共感し、頑張ったことを褒めて、子どもたちの自尊感情を高めていってほしいと思います。大掃除を例にお伝えしてきましたが、おせちなどの料理作りでも同じことがいえますので、たくさんの家事を一緒にしてみてもいいのではないでしょうか。

昔遊びの楽しさを！

クリスマスのプレゼントにゲーム機をもらったり、お年玉でゲームソフトを買おうと考えていたりしている子どもたちも多いのではないのでしょうか。今や子どもの遊びの中に当たり前となっている機械物のゲームですが、脳の発達から考えるととても心配です。指を使うといっても、手で機械を持って動かしているのは親指だけ。これでは、思考力や判断力をつかさどっている前頭前野への刺激はあまりなく、物を見る視覚野を刺激しているに過ぎません。

それに比べて、昔からの遊びは、身体全体や全ての指先を使ったものがほとんどです。かるた取りは、耳で聞いて目で文字を探して、どこに何があるか記憶して様々な能力を必要とします。凧あげは、高く飛ばすために風を感じ、どの方向に走ったらよいか、どれだけ糸を伸ばせるか、いろいろと思考します。こま回しは、紐の巻



き方、投げて紐を引くタイミングなど絶妙な手指の感覚が必要です。あやとりや折り紙などの遊びは、手指が器用になるだけでなく、計画性や記憶力の向上につながります。遊びながら脳に刺激を与え、子どもの成長を促してくれる昔遊びを、家族みんなでして、その楽しさを子どもたちに是非体感させてあげてください。

