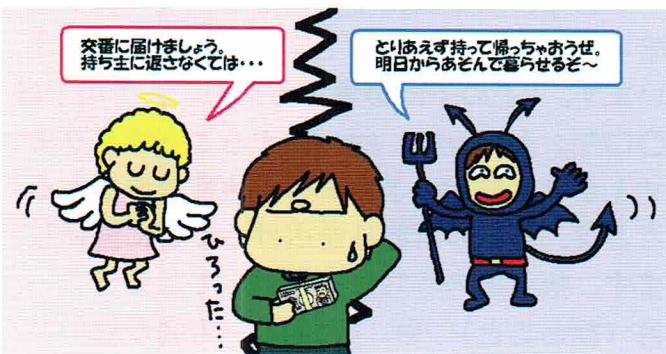


# 子どもガングン伸びる 最新の脳科学



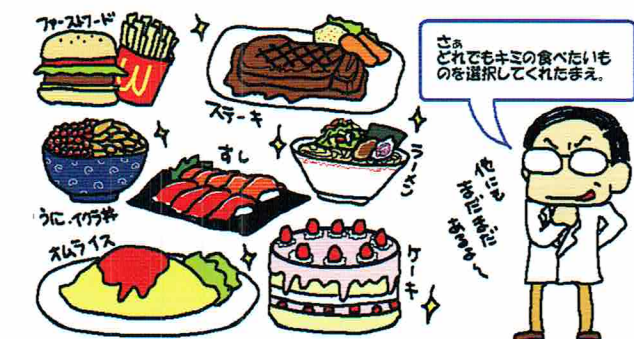
## 心に潜む天使と悪魔の戦いを脳科学で証明！

昔から諺に「うまい話には裏がある」、「逆境は人を賢くする」という諺があります。私たち人間は、何が実際に最善なのかを踏まえて賢明な判断を下さなければいけないときがありますよね。でも「楽」への誘惑に打ち勝つ“自制心”に欠けてしまい失敗することがあります。Todd Hare らは、人間の葛藤の原因を解明すべく、機能的MRIを用いて食事制限中の意思決定プロセスに関わる脳活動を測定して、自制心に関連する場所を特定しました。



## 美味しい食事は健康に悪いけれど、食べたい・・・

Hare らはまず、普段から健康に気をつけている被験者に対して様々な料理から、食べるものを選択してもらいました。ご存知の通り、健康に悪そうなものほど美味しく見えるものです。油たっぷりのステーキや生クリームたっぷりのケーキが良い例ですね。いくら健康志向とはいえ、美味しいものは食べたいですから、選んでいるときに脳では葛藤が生じます。その間に被



験者の脳を観察して、意思決定プロセスに関する脳活性を調べたところ、欲望には前頭前野腹内側部 (vmPFC) という脳領域が関与していることを発見しました。また、Hare らは健康に良い食品を選択できる被験者は、vmPFC 以外に前頭前野背外側部 (DLPFC) を使っていることを確認したそうです。DLPFC



## 頭の活動を高めて、心も身体も健康に！！

は、vmPFC からの最初の「欲求」信号を調節することで、自制心に影響を与えていることから自制心が強い人はDLPFCがしっかり働いている人と言えます。DLPFCは私たちの生活において、とても大切な働きをしています。子どもたちでも、ここの働きがよいと集中することが得意になります。また、切り替えが早くなるので、勉強の効率も高まります。運動を積極的に行っている人のDLPFCはよく働くことが分かってきているので、子どもだけでなく、大人も日頃から体を動かすと仕事の効率がアップします。さらに、現代病といわれる鬱病の予防にもなるので、おすすめです。







## 思い込みで促される行動！ ヒトの脳は騙されやすい

### 男性ホルモンが多い人は、攻撃的？

「肌荒れが気になるわ・・・」「抜け毛が増えてきて・・・」という悩みは誰もが直面します。その原因は、ホルモンのバランスが崩れることからきます。ホルモンは血液中だけでなく、脳の中でも分泌されて、感情や情動のコントロールをしています。今日、紹介するのはこのホルモンが動物間の仲間意識さえも変化させるというお話です。男性ホルモンは、動物実験で攻撃行動を誘発することが分かっています。こうした分類はヒトにも当てはめられていて、「テストステロンが行動を刺激する」と言われてきましたが、本当に反社会的行動を促進するかどうかは分かっていませんでした。



そこでチューリッヒ大学の実験で、「テストステロンが注射されると攻撃性が増す」ということを教えてから、被験者にテストステロンを投与したと信じさせました。その結果、実際に投与されていないのに不公正な行動が増え、対立するようになったというのです。つまり「私は今、攻撃性が増すテストステロンを注射されたのだから、不公正なことをしても仕方がない。これは僕が悪いのではなく、ホルモンがそうさ

せているのだ！」と、開き直りのようなものです。テストステロンが増えているという反社会的なマイナスの暗示は、悪い社会的行動を引き起こすのに十分な強さをもつということが分かりました。



### 子どもを比較すると、大きなマイナスになってしまう

子どもに置き換えて考えると、このような暗示は本来の子どもの主体性を制限してしまいます。「上の子は●●だったのに、下の子は○○だ」といって、同一視することはありませんか？ 幼児期の子どもの主体性を尊重することは、将来の可能性を広げることに直結します。無意識のうちに言葉にしてしまう“一言（ひとこと）”や、“大人の一方的な思い”を子どもに当てはめていないか、チェックしてみてください。無意識のうちにあなたも子どもの主体性を制限しているかもしれませんからね。



運動療育 こともプラスグループ



お問い合わせはこちらから→ TEL:0120-970-421

「参加を希望する教室の住所または地域をオペレーターに申し添えてください。」