

# 子どもがグングン伸びる 最新の脳科学

発行日 2018.06

## 脳を刺激してやる気を出すには、まず動こう！

乗り気ではなかったけれど、やり出すと続けられる。部屋の片づけが面倒で、やる気が出なくても、始めてみると必要以上に部屋を片付けていた。やりたくなかったけど、始めてみるとやる気が出てきたという経験はありませんか？これは、脳科学でも証明されているので、子どものやる気を引き出す方法についてご紹介します。



## やる気を出すためには、側坐核を働かせると良い

「やる気」は脳の真ん中にある側坐核（そくざかく）という部分が働き、脳内物質が分泌されることで、どんどん「やる気」が溢れます。しかし、この側坐核は厄介で、あなたがやる気を出そうと思うだけでは、なかなか動き出しません。では、どうしたらやる気が出るのでしょうか？答えは単純で、実際に行動することが大切なのです。行動することで側坐核が刺激され「やる気」が出てくるのです。



この「やる気」を引き出す“脳のサイクル”を上手に用いることで、子どものやる気を引き出したり、勉強嫌いを克服することが可能になります。勉強が嫌いな理由には様々ありますが、まずは、やる気を出させることから始まります。



## ハードルを下げ、まずは取り組むやる気を出す

基礎的な学力があれば、簡単な予習と復習を行うだけで充分身に付くので、まずは毎日の“やる気”を出すことから始めましょう。そのためには、まずは行動することです。

勉強が苦手であれば「学習のハードルを下げた」「絵を描く」「カードを用いる」など遊びながら学習に繋げて、勉強の計画を子どもと一緒に立てる取り組みから始めることが効果的です。その後、徐々に勉強のハードルを上げながら、この取り組みを習慣づけましょう。そのようにすると、いつの間にか勉強が得意になり、何事に対しても、やる気や意欲のある子に育って行きます。



# スキンシップとサイレント・ベビー

スキンシップを取ることが子どもの心を安定させる！

人に触れるというスキンシップを取ると、脳から快感を感じるホルモンが分泌されます。スキンシップによる感触には、「子どもが親から抱きしめられて、感じる事の出来る感触」と、「自分から親にしがみついて感じる事の出来る感触」の2種類があります。この「触れる」「触れられる」という感触によって、親子の間で心地良さが生まれ、相互の愛情が深められるという効果があります。



スキンシップが子どもの発育のために欠かすことができないということが、科学的にも分かってきました。愛情が注がれなかった子どもは、成長ホルモンの分泌が低下してしまい、身長が低くなるというデータも出ています。スキンシップで、皮膚を通しての接触が子どもの心身の発達に不可欠な理由として、次のような理由があります。皮膚からの刺激は、脊髄から脳に送られて快感ホルモンが分

泌され、情動や自律神経系などを司る部分にも影響を与えます。つまり、スキンシップは愛情という幸せを感じながら、心の安らぎに



も一役買っているのです。

最近、親が赤ちゃんにあまり声をかけない、だっこしない、視線を合わせないことが原因で、「サイレントベビー」になる可能性が高いということが分かってきました。

サイレントベビーは、感情を表現できないという特徴から、大きく成長しても相手の気持ちを理解することが出来なかったりすることが多いと言われています。赤ちゃんだけでなく、小さい子どもにはたくさんスキンシップを取って、幸せを感じられるようにしてあげて下さいね。



運動療育こどもプラスグループ

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。」