

(報告者 : 青 木 明 子)

日 程 平成29年12月2日(土) 曜日  
会 場 野々市市文化会館フォルテ 学びの杜ののいち カレード  
主 催 “ののいちっ子を育てる” 市民会議  
子どもたちのケータイ利用を考える全国市民ネットワーク

◆基調講演Ⅱ

演 題 「子どもの発達を支える生活習慣と脳の形  
～脳科学的知見から考えられること～」  
講 師 横 田 晋 務 氏  
九州大学基幹教育院 准教授 学位：博士（教育学）  
キャンパスライフ健康支援センター コミュニケーション・バリアフリー支援室

近年の子どもを取り巻く環境は、インターネットやモバイル端末の普及によって使用低年齢化問題や長時間使用問題が多く取り上げられ、対策にはなかなか決定的な解決策を見いだせていない。その中で、科学的に説明された今回の講演内容は、スマホ・LINEの使い方が学力への悪影響は避けられず、勉強時間の長さに関係なく長時間触ると学力に影響が出る結果は子どもたちにも知ってもらいたい結果であった。

また、私たち大人は脳の役割と発達の関係性を正しく理解し、子どものやる気スイッチがどこにあるのかを考え、社会的賞賛・子ども自身が内発的動機で行動できる環境を整えることが大切である。中でも、子ども自身が親に話をきいてもらえた！という感覚が持てるように向き合うことと毎日のバランスの取れた朝食作りは意識して続けて行こうと思う。

◆第一分科会

演 題 「～子どもと睡眠～『眠育のススメ』」  
講 師 前 田 勉 氏  
NPO法人里豊夢わかさ理事長

眠ることの大切さは、現代を便利に生きていると一番後回しの行動になっているということを経験して実感したことはなかったが、この講演を聞いた今では、なんと「眠育」とは大事なことだろう！と素直に実感したというのが感想である。

現代社会で問題になる子どもたちを取り巻く環境は改善よりも悪化の方がはるかに早いことが現実である。しかし、このような中で、環境に左右されずに自ら正しい判断ができる子どもを育てるためには、私たち大人が先ず子どもの「睡眠」の必要性を理解し、正しく伝えていくことが大切であると感じた内容であった。

「眠育」は「食育」と同じくらい重要性があるということがよくわかる内容に納得です！