

## 脳の発達とスマホ

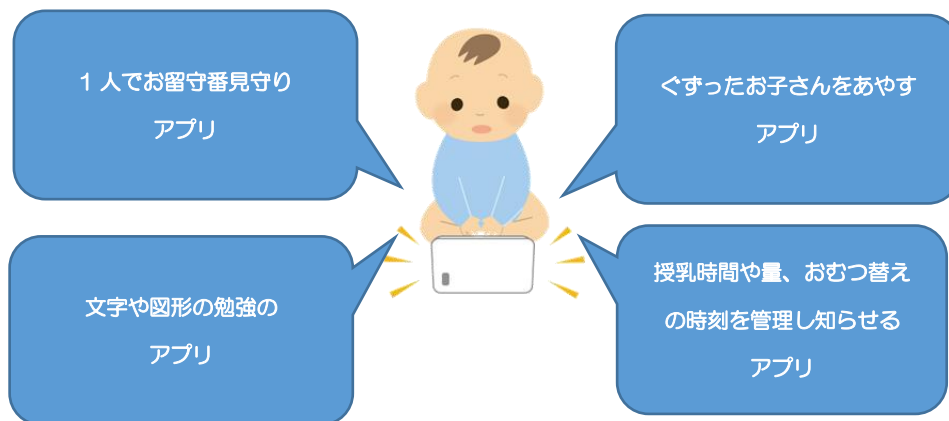
### 「ゲーム脳」という言葉を知っていますか？

スマホはいつでもどこでも大切なお子さんに英知教育を受けることができる素晴らしい道具です。ゲーム感覚で、あっという間に文字や数字の読み書きを習得したり、図形を理解しますので私たち大人も驚くばかりです。

しかし、スマホやゲームの長時間使用が原因でアンバランスな発達をした脳を「ゲーム脳」と呼ばれています。

### ・子育てに便利なスマホ

子育てママさんに欠かせない便利なスマホ用アプリがたくさんあります。例えば・・・



お仕事が忙しい方や育児にご不安なママには頼もしい相棒ですね。2歳児になるまでに9割近くの子供さんがスマホを使用しているそうです。便利で身近な存在になっているスマホですが1日に2時間以上操作すると前頭前野が活発に働かなくなることが分かってきました。

### ・前頭前野って？

脳の中でも、人間らしい思考や判断をし、記憶や感情制御を行う場所で、3歳までに3倍の大きさに成長します。

前頭前野は私たちが生活する上で一番大切な人間らしさを育む司令塔なのです。

前頭前野がうまく発達しないということは大きな問題です。なぜなら、前頭前野が活発に働かなくなると、本能に関わる部分だけがアンバランスに働くようになるからです。



## 前頭前野を鍛えるには？

### お外遊びをしましょう



幼児期に外で体を思い切り動かすことで、脳の前頭前野が成長し、脳の発達に良い影響を与えることも分かってきました。外遊びとひと口に言っても、その内容は多種多様。走ったり、ボールで遊んだり、鉄棒や砂遊び、何でもOKです。

お友達と一緒にいろいろな遊びを通してたくさんの事を体験し、考えることで、協調性や連帯感、優しさ、思いやりが育まれるのです。



### 五感（視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚）を刺激しましょう

五感を含めたすべての感覚は 3 歳位までの脳の発達にも重要な役割を果たすと言われています。

しかしこの時期に何らかの理由により五感を含めた感覚を遮られると、前頭前野はじめ脳の発育に大きな影響があることがわかっています。

## 視覚



五感の中でも最も多くの情報が入ってくるのは視覚です。特に母親と目と目を合わせることは、互いに相手を確認する行為であるとともにお子さんの脳を活性化する行為でもあるのです。

## 聴覚



絵本の読み聞かせや語りかけで聴覚が発達します。言葉や会話を理解しコミュニケーションを築きます。特にクラシック音楽を聞かせるのは脳の発達に良いと言われています。

## 嗅覚



嗅覚は五感の中で比較的早く完成します良い匂い、臭いなどの高度な嗅覚は3~4歳頃までに発達をされると考えられていますがお母さんのおっぱいの匂いや身体の香りなど新生児から認識できています。

## 味覚



味覚の発達は比較的遅くて、3歳頃にかけて完成すると言われていました。しかし、好き嫌いなど赤ちゃんの将来の食生活の基本にもなるもので、とても重要です。

食べ物の好き嫌いのほかにも、味の濃い・薄いに好みが出るのもこの時期の「食育」が大きく影響をしていると考えられています。

味覚は親が子へ後天的にプレゼントができる唯一の感覚ですので、良い味覚をプレゼントしたいですね

## 触覚



触覚は五感の中で最も早く完成するもので、新生児の段階で大人と同じ程度まで発達しています。

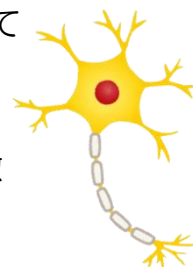
赤ちゃんが抱っこされると安心してよく眠るのは、産まれながらに触覚が発達していて、温度や柔らかさを感じとることができるからだと考えられています

## 神経細胞をどんどん増やしましょう

神経細胞の成熟は早く、生後 1 年目から一定の機能を持ち始めています。赤ちゃんの脳細胞の数は、実は大人とほぼ同じ。けれど、脳で情報処理を行う神経細胞（ニューロン）同士はつながっていません。

ニューロンは一つ一つがヒトデのような形で、様々な方向に樹状突起が伸びています。樹状突起が他のニューロンと結びつくときに、「シナプス」という接続点をつくっていきます。

生まれたばかりの赤ちゃんにはシナプスがほとんどありませんが、生後急激に増え、必要なシナプスを選別しながら 6 歳頃に大人と同じ脳の大きさになります。シナプスが増えることで、言葉を覚えたり、複雑な動きができるようになるなど、人間らしく成長していきます。



つまり、脳の発達とはニューロン同士の適正なつながりをつくっていくことです。

脳の神経回路の発達は 10 歳ころまでだと考えられています。特に乳幼児期の 3 歳までは最も発達します。その大事な時期に、お友達と一緒に遊ぶことで関わりを覚えたり、自分の体や五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）をたくさん使って直接的な体験を積むことで前頭前野を鍛えましょう。



## 最後に

スマホは子供を虜にする遊びの一つですが、スマホだけに没頭することのないように、ルールを一緒に決めましょう。例えば、スマホで遊んだ時間と同じ時間、お外遊びをするのもいいでしょう。もちろん決めるだけでなく、守り続けることも重要です。