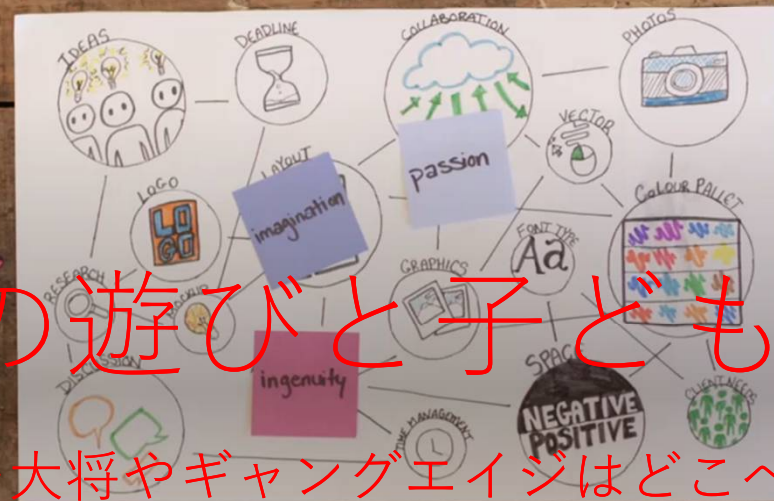


子どもの遊びと子どもの居場所

ガキ大将やギャングエイジはどこへ行った



生活時間の「夜型」へのシフト

- 日本学校保健会の全国調査（小5・6年）

H 4年 21時48分

H 10年 22時06分

H 26年 21時53分 ・ ・ ・ あれ？

H 30年の調査でも22時前には就寝している

- 山崎研究室での調査

H 7年 22時10分（小5・6年：宮腰）

H 11年 22時00分（小4～6年：畠山）

H 14年 22時08分（小4～6年野球選手：中山）

小学生の習い事、週平均4.2回

(山崎研究室調査)

Aさん

Bさん

Cさん

月	ピアノ		塾
火		習字	
水	ピアノ		塾
木			
金	水泳	ピアノ	
土		英会話	塾
日	バレー		

遊びの人数減少・・・

- 習い事が週4回を超えると
 - ⇒ 遊ぶ人数は4人以下に・・・
 - ダイナミックな身体遊びは減少する？
- 「伝承遊び」の消滅が意味するもの
 - 木登り・魚釣り・鬼ごっこ・缶けり・凧揚げ・コマ回し・ビー球・メンコ・お手玉・あやとり E t c
- 「子ども社会」「子ども文化」はどこへ？
- 地域社会や地域文化のあり方も (Quality of Community)

身体運動の意義は？

- 運動の生理学的効果と生理心理学的効果
 - 肥満や高脂血症などの「生活習慣病」の予防
 - 運動中枢と快感中枢との強い結合
 - 脳内物質やホルモンバランスの改善
 - 自律神経系（交感神経系と副交感神経系）の安定
- 「子ども社会」の重要性
 - コミュニケーションや葛藤の経験と関係改善
 - 「関わりあい」の中で成長してゆく場（環境）はどこへ行ったのか？

子どもの心の健康

- 「キレる子ども」は増えている？
幼児や小学生低学年での問題行動は？
小学校～中学校～高等学校～・・・では大学は？

メールは HP ツイートは #nhk_fukayomi

子どもの暴力？

小学生の暴力行爲
なぜ増加？対策は？



FU.KA.YO.MI.

#nhk_fukayomi



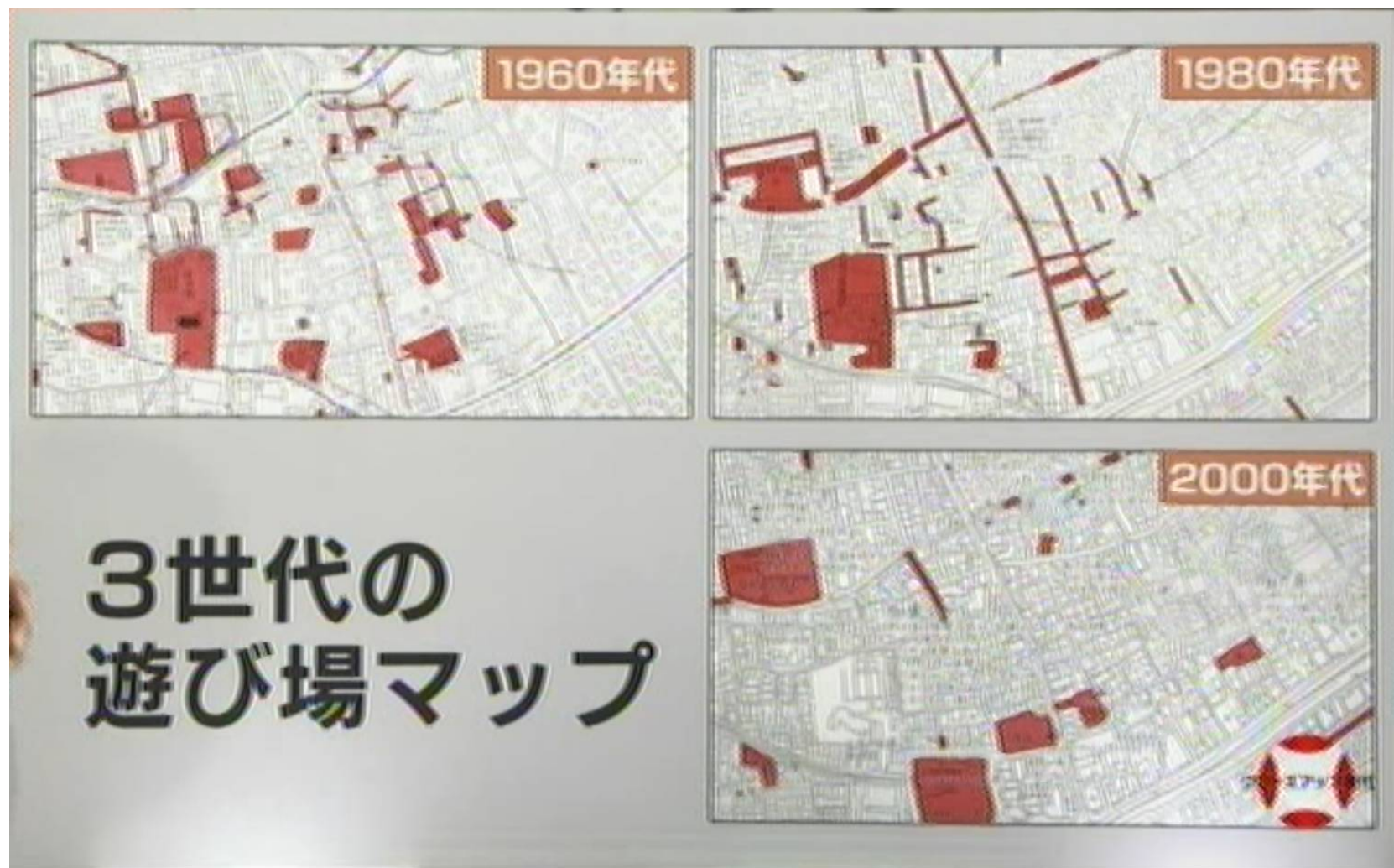
子どもの居場所は何処へ？

- 子どもの生育環境を考えると・・・
 - 家庭～地域～社会の状況を反映した生育環境
 - 「環境アセスメント」としての子どもの居場所
- 宅地再開発による地域の変容
 - 子どもの遊ぶ場所が消えてゆく？
 - 子どもの見えない地域は衰退するとの危機感も
 - ⇒ 地域のお祭りへの子どもたちの参加⇌親や祖父母の参加

子どもって迷惑？

- 公園の施設撤去（大声禁止も・・・）
遊具の老朽化と事故 ⇒ 現実と過剰対応？
“大声禁止”“ボール使用禁止”などなど
- 保育園新設反対運動
他人の孫は“うるさい？”
世田谷区での「地域づくり」の取り組み
⇒ “子どもの声が聞こえない地域は衰退する・・・”

千葉大学・木下勇先生の世田谷区の三世代調査より



子どもって迷惑？

駄菓子屋はワンダーランド？

子どもの貧困？

- 学童保育と子ども食堂
子どもの貧困（6人に1人）
社会の貧困 ⇒ 家族の貧困 ⇒ 子どもの貧困
- そもそも“貧困”とは何か？
社会保障の切り捨て（セーフティネットの消失？）
医療制度と健康格差
「経済」「時間」「文化」「社会」の4指標
- 本当に暮らしていきたい“まちづくり”が必要
Quality of Community（地域の元気）ということ

子どもの貧困？

子どもの自己肯定感に悪影響



“みちくさ”のできない子どもたち

- 学校の広域統廃合

北海道の子どものほうが東京の子どもより日常的運動量が少ない（東海大・小澤治夫先生）

- 学校が終わると塾や習い事

学校帰りの原っぱ、川原、神社や寺の境内、公園、

「秘密基地」「トトロの森」の消失

※ しかし意外としぶとい子どもたちも・・・



子育ての教え

子どもたちは、
こうして生き方を学びます。

批判ばかり受けて育った子は、人をけなすようになります。
いがみあう家庭で育った子は、人と争うようになります。

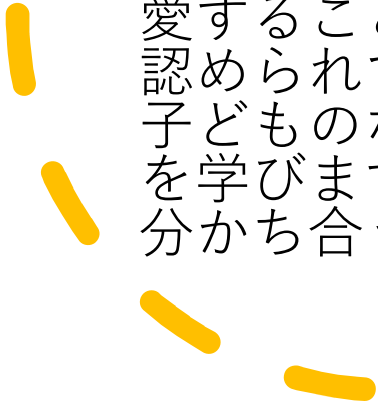
恐れのある家庭で育った子は、びくびくするようになります。

かわいそうだと哀れんで育てられた子は、自分が哀れな人間だと思う
ようになります。

ひやかしを受けて育った子は、はにかみ屋になります。



親が他人に対して嫉妬ばかりしていると、子どもも人を羨むようになります。
侮辱したりけなしたりされて育った子は、自分に自信を持てなくなります。
励まされて育った子は、自信を持つようになります。
寛大な家庭で育った子は、我慢することを学びます。
ほめられて育った子は、感謝することを学びます。
心から受け入れられて育った子は、愛することを学びます。
認められて育った子は、自分が好きになります。
子どもをなすとげたことを認めてあげれば、目的を持つことの素晴らしさを学びます。
分かち合う家庭で育った子は、思いやりを学びます。





正直な家庭で育った子は、誠実であることの大切さを学びます。
公明正大な家庭で育った子は、正義を学びます。
やさしさと、思いやりのある家庭で育った子は、他人を尊敬することを学びます。
安心できる家庭で育った子は、自らを信じ、人をも信じられるようになります。
和気あいあいとした家庭で育った子は、
この世の中はいいところだと思えるようになります。

(c)1972,1998 Dorothy Law Nolte

ただし、これは家庭の問題ではありません
社会の貧困 ⇒ 家庭の貧困 ⇒ 子どもの貧困



じゃれつき遊びの示唆するもの

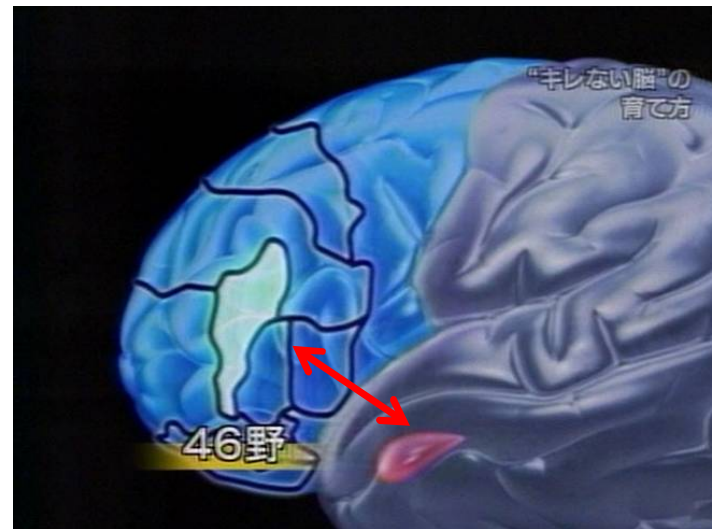


扁桃体と前頭前野46野

感情のアクセル役？：扁桃体



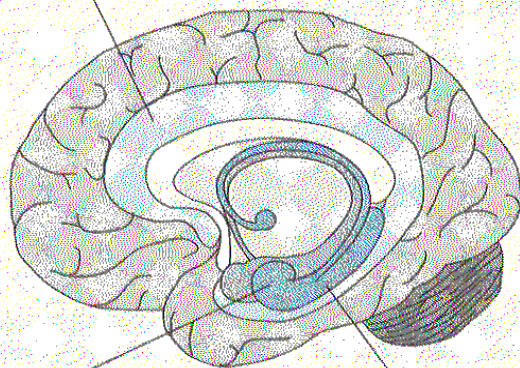
連携する46野
(ワーキングメモリ)



大脳辺縁系の成り立ち

たいしゅうかい
帯状回

意欲を生じる



へんとうたい
扁桃体

好き嫌いの中核で、
本能的な快・不快感
を生じる

かいば
海馬

記憶と関係が
深い

感覚

をつかさどる神経とつながる

||
視覚、聴覚、味覚
嗅覚、触覚など

有酸素運動で大きくなる脳

帯状回（意欲・価値）

扁桃体（感情）

と関連の深い部位



運動の生理心理的効果は・・・

- ①体温増加説：短期的鎮痛効果
- ②内分泌説：ステロイドホルモンの蓄積と抗ストレス性の獲得
- ③筋活動電位低減説：筋活動のレベルを下げ緊張や痛みを低下させる
- ④神経伝達強化説：ノルアドレナリン、ドーパミンなどのセロトニンを増加させ抑うつ効果をもたらす
- ⑤モルフィネ様物質説： β -エンドルフィンによる鎮痛作用
- ⑥自律神経系の興奮による情動、快感への関与
- ⑦運動による快感中枢刺激説：大脳辺縁系の報酬系を刺激する

脳内物質の働き

- セロトニンの増加と「抑うつ効果」
 - ① アドレナリン（怒り）
 - ② ノルアドレナリン（恐れ・驚き）
 - ③ ドーパミン（喜び・快楽）
- エンドルフィンとエンドカンナビノイド
 - 自己生産性モルフィネ様物質
 - 自己生産性マリファナ様物質
- 運動の継続意識の生理学的背景か・・・？

200万年食べ物を探し採集してきた 私たちの心とからだ（ホモサピエンスの智慧）

- 運動によって脳内と筋に増加する物質
 - 脳由来神経成長栄養因子（BDNF）
 - インシュリン様成長因子（IGF-1）
 - 線維芽細胞成長因子（FGF-2）
 - 血管内皮成長因子（VEGF）
 - 心房性ナトリウム利尿ペプチド（ANP）
- ⇒ コルチゾール（ストレスホルモン）の暴走を抑え海馬の萎縮を抑制する？
- ガンマアミノ酪酸（GABA） ⇒ 基本的“抑制物質”
- ノルアドレナリン（交感神経活性化）
- セロトニン（脳の警察官）
- ドーパミン（依存症の原因ともなる）

脳を発達させる“遊び”

- けん玉、お手玉、折り紙

270万年前から石器を作ることによって大型化してきた脳

狩猟採集生活から「持続的狩猟行動」へ

良いもの作りためのコミュニケーション（数の頭脳）

ネアンデルタール人では石器は進化しなかった？

- よく飛ぶ“紙ヒコーキ”は器用さとアイデア満載

脳トレ遊びをやってみる

脳を鍛える“遊び”

- けん玉
- お手玉
- 折り紙
- 紙ヒコーキ

子どもの元気を支えること

- “早寝早起き”と朝の光（睡眠時間は短くとも・・・）
- “ワクワク・ドキドキ”タイムとしてのゼロ限体育
トリプトファン摂取（牛乳・バナナ・大豆）
⇒ セロトニン（脳内物質で元気のもと？）
⇒ メラトニン（睡眠導入ホルモン）
- “朝ごはん”とその内容
脳への糖質の供給（体温2度上昇？）
- 子どもの発達を支える実践

子ども食堂の存在意義は？

子どもの居場所を考える

- 「子ども食堂」の意味するもの
「経済」「時間」「文化」「社会」収奪指標の保証
“月2回”と“見通しが全くない”とでは大違い
- 「おとな食堂」も必要はず．．
ボランティアも大変だけれど“ちょっと満足”？
親子での参加の意味
（長時間労働で食事の準備ができない．．）
“孤食”での栄養バランスの偏りの改善も