

# 愛からはじまる 子どもの幸せ!

## 親は子どもの緊急避難基地に

子どもは成長とともに、いろいろなことに興味を示し好奇心が旺盛になります。そして、活動する世界がどんどん広がっていきます。それとともに、新しい世界に不安や恐怖を抱くこともあります。その、不安や恐怖を解消できるところが、**緊急避難基地**です。その緊急避難基地は、親と子がしっかりと**愛着**で結ばれていないと作ることはできないといわれています。大切なことは、目と目を合わせ、たくさんふれあい、子どもの**前頭前野**を刺激することです。

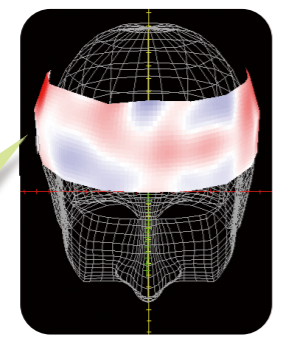


川島隆太教授



## ふれあって脳を刺激

言葉を話せない乳児期でも、お父さんお母さんの声は聞き分けて反応します。たくさん話しかけ、ふれあいましょう。



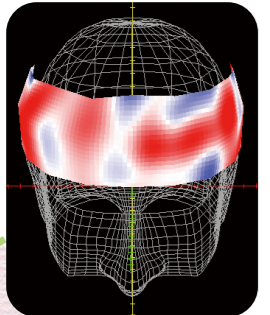
声をかけられたとき

**赤色**は脳が活発に働いているところを示しています。  
**青い色**のところはほとんど働いていないことを示しています。

**これからお父さんお母さんになる方へ**  
胎児の視覚は4か月、聴覚は6か月ごろに形成されます。そして、お父さんお母さんの声や生活の音を感じています。おなかの赤ちゃんにも話しかけてあげましょう。

**目と目を合わせてコミュニケーション**  
直接目を見て、話したり、聞いたり、ふれたりする親子の対面コミュニケーションで「心」の脳を強く刺激します。

**気をつけて**  
子どもといるときは**スマートフォンやテレビなどを止めて!**  
子どもと目と目を合わせた会話や遊びを大切にしましょう。



**しっかりほめて**  
◎大切なのは**言葉や態度で伝えること**  
・目を見て心から  
・どこがよかったか具体的に

## 親子のふれあいの中でたくさんの経験をして 脳を刺激することが大切

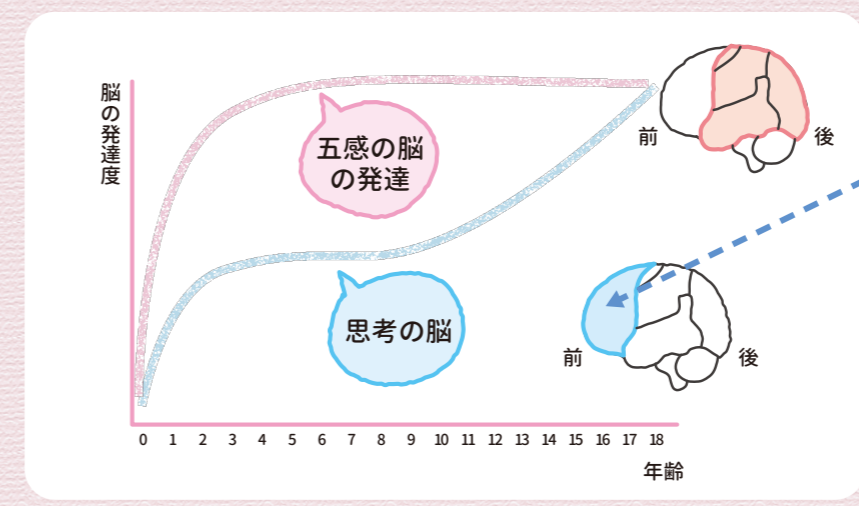
### 五感の脳

見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう  
3歳までに大人と同じくらいまでに発達します。

### 思考の脳

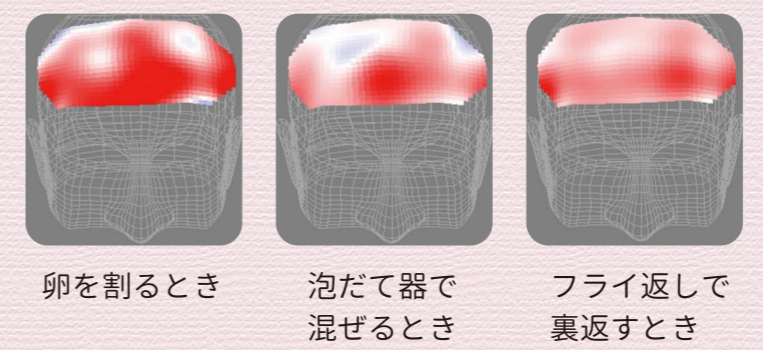
3歳くらいまでの家庭での経験と  
思春期以降の生き方で、考える能力が育まれます。

## 五感の脳と思考の脳の発達



**前頭前野**  
人間らしさを生み出すところ  
\*やる気・集中力  
\*自発性  
\*コミュニケーション力  
\*思考力・想像力  
\*記憶力  
\*がまんする力

## 親子でホットケーキを作っている時 前頭前野は活発に働いています。



卵を割るとき      泡だて器で混ぜるとき      フライ返して裏返すとき

## 本の読み聞かせは心の脳を育みます

子どもの様子を見ながら、ともに楽しいひと時を過ごしましょう。



読み聞かせは「楽しい、嬉しい」「怖い、嫌だ」等を感じる**心の脳**を刺激します。また、「親子の絆」をつくることにも繋がります。

一日10分親子で遊ぶ時間をとったり、週に1回一緒にホットケーキを作ったりすることで**前頭前野**がたくさん刺激されます。親子できちんとふれあい、向かい合うことで、子どもは、満足感や安心感、信頼感を持ち、**愛着**が形成されます。また、お父さんお母さんは育児・子育てに自信が持てるようになり、育児ストレスが軽くなることもわかっています。

