

川島隆太 教授から みなさんへ



川島 隆太（かわしまりゅうた）

昭和34年生まれ。千葉県千葉市出身
東北大学加齢医学研究所 教授
昭和60年東北大学医学部卒業、平成元年東北大学大学院医学研究科修了、スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学加齢医学研究所助手、同講師、東北大学未来科学技術共同研究センター教授を経て東北大学加齢医学研究所教授。

主な受賞として、平成20年「情報通信月間」総務大臣表彰、平成21年度科学技術分野の文部科学大臣表彰「科学技術賞」、平成21年度井上春成賞、平成25年河北文化賞。査読付き英文学術論文250編以上、著書に「元気な脳が君たちの未来をひらく」（くもん出版）「さらば脳ブーム」（新潮新書）など、150冊以上を出版。

現代社会における「普通の生活」が、子ども達の心身の健全な発達を阻害することが科学的に明らかになってきています。

早寝は、子ども達の心身の発達に必須です。小学生であれば遅くとも9時には寝かせましょう。睡眠不足は細胞レベルでエネルギー産生が悪くなります。結果として、学力や体力が低下します。また、しっかり寝ないと、学習や記憶が脳に定着しないことも忘れてはいけません。受験期の子ども達は、自分の努力を無駄にしないためには、約8時間の良質な睡眠を確保しなくてはなりません。

朝食の質が大人に成長したあとも人生に影響することも忘れてはいけません。朝食で毎日おかずをしっかりとらないと、大学受験も就職もうまく行かず、年収も低くなります。また、家族そろって朝食を摂る習慣を続けないと、意欲が育たないこともわかっています。

テレビ、ゲーム、スマホが子ども達に悪影響を与えることも科学的に明らかになっています。それらのメディアに長時間触れる習慣をもつ子ども達の、脳の発達が実際に悪くなっていました。また、メディアに触れる時間が長いと、その分学力が低下することも解っています。学校の授業で獲得した記憶が、脳から消去されたとしか考えられない現象が子ども達に実際に起こっています。

家庭で、地域で、社会全体で、子育ての環境について見直してみませんか？

東北大学加齢医学研究所 教授 川島 隆太

「やさシティ、まつど。」情報！

* 子育てについて学びたい

* 仲間づくりがしたい

* 家庭教育学級って何？

* どんな講演会があるの？



まつど子育て応援マスコット「まつどり」

まつどDE子育て 検索



* 子どもや子育てに関する情報をタイムリーに受け取りたい
* 近くにある子育て関連施設を検索したい

松戸市子育て情報LINE公式アカウントを友だちに追加しよう！！

LINEアプリの友だち追加→二次元コードを選択→二次元コードを読み込む
または LINEアプリの友だち追加→検索を選択→IDを選択→
【@matsudo.city】を検索



家庭教育学級 検索



松戸市版 幼児家庭教育

脳科学者
川島隆太教授と考える

まっどっ子 未来のために



パンフレットと一緒にご覧ください！
**動画
配信中！**

まっどっ子未来のために今

検索

松戸市公式
スマートフォンサイト
でもご覧頂けます。



□監修／東北大学加齢医学研究所 教授 川島隆太

□編集・発行／松戸市教育委員会 社会教育課

〒270-0035 松戸市新松戸南2の2 青少年会館 TEL.047-342-9930 令和7年1月発行

松戸市教育委員会