

50年かかって失われたもの

"アメリカでは、近所を自由に歩ける時代がありました。… そこでは、大人の監視なしで、たくさんの子どもが遊んでいました。いま子どもを外で見るとしたら、…大人のコーチの指示に従っていることでしょう。" (ピーター・グレイ Free to LEARN)



保護者世代の育ちと変わったこと

	2016年	1981年
睡眠時間	8時間21分	8時間48分
外で遊んでいる時間	1時間12分	2時間11分
テレビを見ている時間	1時間43分	2時間9分
ゲーム・メール・SNS	1時間16分	

出所:シチズンホールディングス「子どもの時間感覚」 小学高学年対象

減った時間:睡眠、外遊び、テレビ

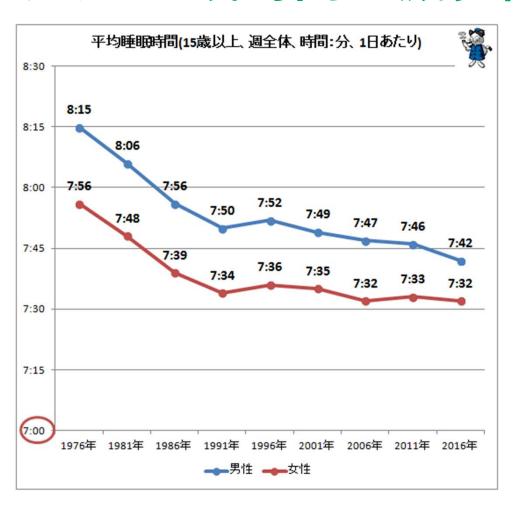
増えた時間:画面を見る

			実際の時間		希望する時間			
	96(※1)	2016年	2001年	1981年	2016年	2001年	1981年	
睡眠時間	100	8時間21分	8時間29分	8時間48分	8時間48分	9時間14分	9時間23分	
朝食時間	98.2	18分	26分	21分	21分	25分	25分	
お母さんと話をする時間	97.7	58分	1時間16分	53分	1時間14分	1時間33分	48分	
お父さんと話をする時間	72.2	30分	36分	28分	39分	58分	48分	
家で勉強している時間	97.7	58分	56分	1時間5分	1時間15分	58分	1時間5分	
外で遊んでいる時間	69.5	1時間12分	1時間47分	2時間11分	1時間35分	2時間35分	3時間7分	
テレビを見ている時間	95.5	1時間43分	2時間19分	2時間9分	1時間44分	2時間37分	2時間37分	
音楽を聴く時間	33.7	29分	46分	23分	37分	58分	41分	
読書の時間	63.5	29分	44分	34分	47分	56分	55分	
ゲームの時間	75.5	57分	_	_	1時間19分	_	_	
メールやSNSの時間	18.7	19分	_	_	25分		-	
ゲームやメールを楽しむ時間	_		1時間14分			1時間44分	_	

※メディア発達(文字、印刷、テレビ、ネット、スマホ)は生活を変化させる



大人の睡眠時間も減少傾向



・大人の生活の変化

いつも疲れを 感じている日本人:

60%

(文科省)

+スマホ



→子どもにも影響 (人類700万年史で初)

脳の疲労を抑える(科学的知見)



過剰な ストレス

ノルアドレナリン 緊張・集中 ドーパミン 興奮・快楽 過剰な刺激 (スマホ等)

増やしたい 3つの 脳内物質

(700万年の進化を支えた物質)

セロトニン

安定の物質

1. 朝日を浴びる

2. 朝ごはん

3. 運動

4. おしゃべり・ふれあい

5. 寝る

昔からの常識 →科学の裏付け

〜難しい"現代"において、人=動物として死守したい 〜学校ではあまり「体と心の整え方」を教えない(家庭で伝える)

オキシトニン

癒しの物質



快眠の物質

メラトニン



=±88







自立した学び手を育てる

Free to LEARN—Why unleashing the instinct to PLAY will make our children happier, more self-reliant, and better students for life

ピーター・グレイ著(ボストン・カレッジ心理学教授) 吉田新一郎 訳

築地書館

学びは苦役ではない。 自由な遊びこそ、 子どもの学びの大きな翼になることを、 人類史に遡って解き明かす



少年時代(井上陽水)

子ども時代を振り返り、楽しかったな、よかったな、と思える時間を過ごしてほしい、心からそう思います。 そういう子ども時代を過ごした子どもは次の世代にもそうしてほしいと思い行動することでしょう。



子ども時代に感謝していること

- ・三ねんねたろうの存在(なぜ「ねたろう」?:寝ることの大切さ。いざという時に頑張れば、多少のさぼりはオッケー)~ 「がんばれ」は子どもにとって意外に重い言葉
- ・「遅れてもいいから、朝ごはんは食べていきなさい」ルール
- ・近所の大人たちとのふれあい(家以外の逃げ場、安全見守)
- ・山登り、虫・ザリガニ、野球(テレビ・ゲームの制限)
- ・早寝だった(小3まで8時には就寝。今もロングスリーパー)
- ・父親が、海外留学へのあこがれをよく語っていた

「あるからできること」と「ないからできること」もある。 「あってしまう時代」には「大人の一工夫」が必要!



文化資本という考え方

例:ピアノを習う、ことで得るもの

- ・ピアノを弾く技術
- ・世の中には芸術と呼ばれるものがあり、ジャンルがあり、 社会的意味が異なることを学ぶ。
 - ・「何かを努力して身につける」という態度を学ぶ
- →他の場面でも役立つ「教養」「態度」を獲得する

文化資本(家庭&学校)の中で子どもは育つ(こともある)

- ~習い事には意味がある(楽器、英語、運動がお勧め)、いやがらないのが前提
- ~家庭で大切にしたい価値を伝えたい







まとめ:育ちについて

- ・リズムのよい生活(4つのS)で子どもは育つ
 - ~4つのS:睡眠、食事、しゃべり、スポーツ(運動)/(案)原始人の日
- ・子どもは、自由の中で育つ
 - ~安心できる環境で、成功・失敗を数多くする機会を通して、人は育つ
- ・子どもは、文化資本の中で育つ
 - ~家庭・学校・社会で得られる「態度・教養」
- 大人も生活リズム・文化を整える。親と子が共に育つ。
 - 「育ち>遊び≧学び>学校・幼稚園」