

## 特別対談

## ルルブル マジック！

～心身ともに健康的な生活を送るために～

## マギー審司 さん × 川島隆太 教授

手品師  
みやぎ絆大使東北大学加齢医学研究所所長  
みやぎっ子ルルブル推進会議 顧問

進行役 梅島三環子さん（仙台放送アナウンサー）



みやぎ絆大使のマギー審司さんをゲストに迎え、しっかり寝ル、きちんと食ベル、よく遊ぶの3つのテーマをもとに、マギーさんの子育て体験談や川島先生のアドバイスを伺いながら、ルルブルの効果について一緒に学んでいきました。

## ①しっかり寝ル

## 【梅島さん】

マギーさんの3人のお子さんは、普段何時ぐらいに寝て、睡眠時間はどのぐらいですか？

## 【マギー審司さん】

仕事の関係で、僕が普段あまり家に居られない分、妻の負担が大きくて、だからどうしても妻のペースに合わせて寝る時間が遅くなったりすることが多いみたいですが、なるべく9時から10時ぐらいには寝かせたいというのを目標にしています。睡眠時間は8時間ぐらいになりますね。

## 【川島先生】

睡眠というのはリズムがあって人によって違います。だから一概には言えないのですが、平均値としてはそれぐらいがいいです。良い睡眠かどうかの見極めは、お休みの日に普段と同じ時間にちゃんと目が覚めるかどうかで、休みの日はお昼まで寝てないと調子悪いという人は明らかに平日の睡眠時間が短いんです。

## 【マギー審司さん】

なるほど、やはり生活リズムというのは大事なんですね。僕もちゃんと寝るんですけど、夜寝るのと昼寝るのって同じ睡眠時間で違うものなんですか？

## 【川島先生】

全く違います。実は脳科学で分かっているのは、前の日に勉強したこと、経験したことを脳が3回から4回くらい勝手に復習してくれて、それで記憶が確かになるのですが、夜の眠りの時にしかその効果がきちんと出てこないんです。夜の睡眠時間が短くて昼間寝ていると学んだことが残りづらくなります。

## 【梅島さん】

テストとか受験とかで、夜ふかしして勉強するのはあまりお勧めできないんですね。

## 【川島先生】

全くお勧めできません。

## 【梅島さん】

集中して勉強して、すばっと寝るっていうのが、脳にはいいんですね。

## 【マギー審司さん】

子供たちが運動をいっぱいして、疲れてちょっと昼寝をしちゃうときがあるんですね。そうなると夜に寝る時間が遅くなっちゃうことはありますね。

## 【川島先生】

お昼寝が良いか悪いかって、実は議論があって、決着はしてないんですね。一番新しい理論では5分ぐらい寝れば十分疲れが取れるということが言われていて、ちょっと寝るだけで脳も体もリフレッシュするようです。

## 【梅島さん】

ちょっと寝すぎかなと思ったら起こしてあげて、夜しっかり寝かしつける方が、いいんですね。



**【梅島さん】**

ここで一つ、質問を紹介します。3歳の子供を持つ親です。マギーさんにお伺いします。寝かしつけのとき、絵本の読み聞かせをされていますか？心掛けていることがあれば教えてください。

**【マギー審司さん】**

僕、本当に昔から活字を読むのが苦手です。スラスラ読めないんですよ。子供がイライラしてもういいと言われるので、だから自分が知っている物語、桃太郎とか3匹の子豚などを何となくうろ覚えで話して創作話を聞かせていますね。

**【梅島さん】**

読み聞かせというよりは、マギーさんの創作話をするんですね。

**【マギー審司さん】**

そうなんです。それで、もうなんだか分からなくなってくると、登場人物をうちの娘にしたりして、話を変えちゃったりするんです。でもその方が結構食いつきやすいというか、子供たちは意外と聞いてくれたりして。

**【梅島さん】**

そして、すやすや眠る感じですか。

**【マギー審司さん】**

うれしくなって、結構長く起きてることが多いんですよ。やっぱり駄目ですね、創作話は（笑）

**【川島先生】**

読み聞かせを脳科学で見ると、読む側の親は心で相手に語りかけて、聞いている子供たちが自分の感情を揺さぶられているような経験ができる、とても素晴らしいことだということが分かったんですね。だから本を読んでも、マギーさんのように創作話であっても、すごくいいと思っています。さらにいいのが、親と子の間の愛着関係。大好きという気持ちが読み聞かせをするとすごく育つことが分かってそれをしてあげるだけで子供たちは親と自分はしっかり繋がっているんだっていう気持ちが芽生えて、面白いことに悪さをしなくなるんですよ。

**【マギー審司さん】**

え、悪さをしなくなるんですか？

**【川島先生】**

小さいお子さんが親に対してちょっとかっとなるようなことしますよね、わざと。あれは全部、私を見てっていう言葉なんです。ところが読み聞かせをしてもらって、自分とお父さんお母さんは一緒だという気持ち、そしてたとえ離れていっても心配ないんだという気持ちになれると、私を見てをする必要がなくなるんです。

また、読み聞かせをしているお父さんお母さんは子育てが楽になるというデータが出ています。

**【梅島さん】**

子供はちゃんと愛されているというように、脳が理解するのでしょうか。



**【川島先生】**

脳が理解して行動まで変わるんです。皆さんお忙しい中で、読み聞かせの時間を15分作ることをストレスに感じると思うんですが、それをやると逆にストレスが下がるというデータがあるんです。

**【梅島さん】**

だいたい何歳ぐらいいまで一緒にやったほうがいいという目安はありますか。

**【川島先生】**

目安としては小学校に上がる前まではやってあげて欲しいです。そこから先は自分で本を読むというふうな家族で盛り上げていただけると良いかなと思います。

**【梅島さん】**

読書習慣にも繋がるかもしれませんね。

**【マギー審司さん】**

漫画はどうなんですか？良くないのでしょうか。

**【川島先生】**

漫画はリラックスなんですね。だから、漫画で頭良くなろうなんて欲張ったことは考えないで、疲れたら、漫画読んで休めばいいんだと、割り切れればいいんです。

## ②きちんと食ベル

**【梅島さん】**

次は「きちんと食ベル」についてですが、マギーさんの食生活について気になることはありますか。

**【マギー審司さん】**

僕の実家は自営業なので、朝ごはんを家族揃って食卓を囲んで食べるという生活が当たり前でした。でも、サラリーマンの方はお子さんが家を出る時間やみんなが食べる時間などの生活リズムがそれぞれ違うので、朝ごはんを一緒に食べるっていうことがあまりないみたいですね。

僕も今は子供たちとの時間が合わなかったりするので、一緒に食べるということがあまりできてなくて、気になっているんです。

**【梅島さん】**

確かに共働きの家庭も今増えていますし、通勤などもあって生活時間が揃わないというのがあると思いますが、川島先生、一緒に食べることも大事なんですか。

**【川島先生】**

子供たちが自分から学びたい気持ちを創り出すにはどうしたらいいか、という研究をしました。親としては、勉強しろ勉強しろって、言いたくないですね。

何が分かったかという、しっかりした朝ごはんを家族揃って食べる。これが子供が自分で勉強する気持ちを作るのに一番力があるということでした。やはり家族のコミュニケーション、特に朝食時のコミュニケーションは子供のやる気をすごく育てる、そういう力があります。

**【マギー審司さん】**

お母さんは調理をしていて、もう常に忙しくて他にもやる事がいっぱいあるから、一緒に食卓に座ることがなかなかできないと思うんですが、ちょっとでも時間を割いて、座って一緒に食べた方がいいということなんですね。

**【川島先生】**

よく考えると、朝ご飯の時間は10分ですよね。たった10分間の余裕を持つことができるかできないかで、お子さんの未来が変わるかもしれないので、その10分を大事にするという感覚が重要かもしれません。

**【梅島さん】**

朝ごはんをきちんと食べない大人も多いと思うのですが、やはり親からまず生活を変えていくことも大事なかもしれませんね。

ここでまた一つご質問をいただいています。上の子が食べる時と食べないときの差が激しく、どうしたら毎食ちゃんと食べるようになるのでしょうか？ということですが、マギーさんのお子さんはこういう心配はありますか。

**【マギー審司さん】**

うちの子供たちもやっぱり好き嫌いがありますし、食べないというときはあるんですが、そんなときは「これ食べちゃ駄目だよ」って誘って食べさせているんです。

例えば、ピーマンをスプーンに乗せて、子供に「これはパパ大好きだから、絶対食べちゃ駄目だからね」と言って、口元のぎりぎりのところまで持って行って、「食べちゃ駄目だよ、これはパパが食べるから。これすごく美味しいんだよ。パパ食べるからね。ちょっと待って、何？」と後ろを振り返ると、子供たちはスプーンのピーマンを食べるんです（笑）

その様子を見て「あれ、ピーマンが無くなっている、誰か食べた？」って話しかけると、子供たちはすごく喜んでいるんですよ。

**【梅島さん】**

子供の好き嫌いがあると、親がガミガミ言って無理矢理食べさせるということがあると思うのですが、マギーさんの方法はとても面白い食べさせ方だと思います。川島先生、いかがでしょうか？

**【川島先生】**

脳科学の観点からは、その方法が良いかどうか分からないのですが、ただ1点確実に言えるのはマギーさんは楽しい食卓を作られている。それがすごく大きいと思ってます。

全国の調査では、子供たちが1人でごはんを食べているという家庭が結構な数あるんです。それも、誰かと一緒に食べるのは給食の時間だけという子供たちがたくさんいて、そういう子供は誰も相手をしてくれないんです。

毎日できなくても、マギーさんが自宅にいるときに楽しい食卓を子供たちと囲んでいることは素晴らしいと思いました。

**【マギー審司さん】**

確かにそうですね、10分で済むんですもんね。その時間を食卓と一緒に座ってあげることで大事なんですね。

**【梅島さん】**

やはり食べる栄養だけではなくて、心の栄養も重要だということを理解して、皆さんも食事の時間を大切にしていきたいと思います。



### ③よく遊ぶ

#### 【梅島さん】

最後は「よく遊ぶ」についてです。マギーさんのブログを拝見しますと、トランポリンがブームになっているようですが。

#### 【マギー審司さん】

去年、舞台の仕事で現場にトランポリンがあり空き時間に遊んでいたら楽しくなってきちゃって。トランポリンにポンって背中をつけて壁を登る技があるんですが、それをやって子供にパパすごいと言わせたいなと思って。

トランポリンを例に挙げましたが、やはり子供と一緒に遊んであげると良いのかなあと思っています。子供たちはゲームよりも楽しいことがみつかれば結構外で遊ぶことが多いんですよ。だから、「ゲームするな」ではなく、ゲームより面白いことを紹介してあげた方がいいのかなと。止める止めると言うのではなく、こっちの方が面白いんじゃないっていう意見を提供してあげたほうがいいのかなと思っています。

#### 【梅島さん】

確かに、お子さん楽しそうですね。

#### 【マギー審司さん】

子供といっしょにずっと体を動かして遊ぶと、楽しんで帰ってきて、しっかり寝るんです。

#### 【梅島さん】

しっかり寝てくれるのも大事ですよ。川島先生、親がマギーさんのように遊びについていろいろ提案を示して、そこから選んで体を使って遊ぶというのはどうなのでしょう？

#### 【川島先生】

すごく良いと思います。どうしても今の時代は家の中でみんなで遊ぼうという流れになりやすいので、子供を意識的に外に誘い出してあげることが重要だと思います。外遊びできるとマギーさんの言うとおり、よく寝るんですよ。

ルルブルって、実は全部循環して繋がっているんです。遊ぶとお腹がすくし、よく寝ると朝すっきり目覚めるし、朝ごはんをしっかり食べるんですね。それで外遊びが良くできるようになると、子供の成長がどんどん良い方に循環していきます。

ただ、我々大人がサボってしまうのは良くないですね。

#### 【マギー審司さん】

そうなんですよね。自分ではこう言いながらもパパ、サッカーしようと言われると一瞬ちょっと待ってという気持ちになってしまいます。そんなに体が持たないぞと（笑）

子供の体力に付き合えるほど、自分の体力が持たないと思っちゃいますからね。

#### 【梅島さん】

確かに、大人がどこまで頑張れるのかというのも、あるかもしれませんね。

#### 【マギー審司さん】

でも、結局何か子供を通じて教育させられているというか、自分のためにもなっていて、結構体を動かしたり普段しないことができています面もありますよね。

だからスポーツジムに通ったり、運動器具を買って、ちょっとやせたいなって思う人は、代わりに子供と遊ぶだけで相当の運動量にはなるから、考え次第でそういう発想にしちゃえば、一緒に成長できてプラスになるんじゃないかなと思いますね。

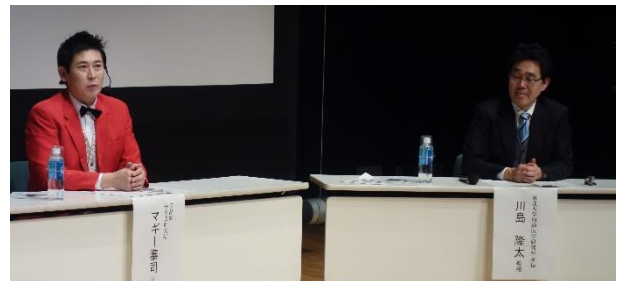
#### 【梅島さん】

川島先生、やっぱり大人と子供と一緒に遊ぶことで、いろんな刺激があるのでしょうか？

#### 【川島先生】

外で遊ぶと、普段とは違う刺激がたくさん入ってきて、かつ、いろんな人と関わるので自分の予測のしないことが起こります。いろんな強い刺激が脳に入って、それをどう捉えて、どう対処していくかというのは、実は大人になって世渡り上手になるための一番の訓練になるんですよ。

大人になったら、自分の思い通りに世の中が動くことは120%無いので、相手がいて思わぬストレスがあって、でもそれを上手に乗り越えていく方法というのは、おそらく外遊びの経験から得られていくものと考えています。



## ④よく遊ぶ(スマホについて考える)

### 【梅島さん】

大人になれば、コミュニケーション能力が求められますから、外遊びの体験が大切なんです。その話を聞いてると、やはりスマホは使い方が大事だと思うのですが、マギーさん自身はいかがですか。

### 【マギー審司さん】

僕は、もうスマホずっと見ちゃうんですよ。僕は移動とか待ち時間が多いんで、どうしても見ちゃうんです。電車に乗ってても、みんな結構スマホを見ているのが当たり前前の光景になっていますよね。

子供と一緒にいるときもそれが癖になってしまつて、スマホを操作しながら子供と会話することが多かったです。

でも、人がそうしている姿を見るのはすごく嫌だったんですよ。外でそういう光景を見ると、あのお父さん嫌だなあ、ちゃんと子供のことをみてあげればいいのかと思いつつも、自分もそれをやっちゃっている。それがすごく自分の中で何かもどかしいというか嫌で。でも癖みたいな感じで、ついついスマホをやっちゃう。

そんなとき、去年沖縄に家族旅行に行ったときに、スマホで海中の魚を撮影していたら、塩水で壊れて使えなくなったんです。そこから3日間、スマホのない生活を送ったんです。

でも、子供からはスマホを使っていない今のパパが好きだって言われたんです。普段のパパよりも今の方がちゃんと目を見て会話してくれるから今のパパがすごく好きだって言われたときに、これは少しずつ変えていかなければと思ったんです。僕はゲームが好きで頻繁にやっていましたが、今は家ではなるべくやらないように心掛けています。

### 【梅島さん】

川島先生、大人がスマホに依存していると子供にどのような影響を与えるのでしょうか。

### 【川島先生】

間違いなく、家族揃ってスマホ依存症になりますね。

マギーさんがすごいなと思ったのは、沖縄での悲しいスマホ故障を経験することで、その後に子供とのコミュニケーションを通して、自分自身がスマホとの付き合い方を考えたところです。

現在の社会において、家族でごはんを食べているときにそれぞれがスマホとかゲーム機見ながら食事をするというのを普通と思う感性の異常さに、気が付いて欲しいと思います。

### 【梅島さん】

確かにあると便利で楽しくて使ってしまうものは結構ありますよね。それが本当に自分にとって必要なのか、家族にとって大切なものなのかという点は、今一度考えていただきたいと思います。

## 結びの言葉

### 【梅島さん】

それでは最後に皆様へ、一言ずつお願いします。

### 【マギー審司さん】

やはり外で遊ぶことが大事だと思います。また家でできる楽しい趣味を作ることも大切で、うちの子供はけん玉にすごくハマってるんですけど、ゲームとかスマホよりも楽しい趣味を見つけて、それらを活用しながら親子で一緒に健康的に成長したいなと思いました。今日は本当に僕自身もとても勉強になりました。ありがとうございます。

### 【川島先生】

まず、子供と一緒に居てあげる。これが一番の基本だと思っています。朝ごはんのときも、夜寝るときもそうです。多少自分の時間が犠牲になっても、できるだけ一緒に居てあげる。それを意識するだけで子育ては100点満点になると思います。その上で遊ぶことを含めて、もし選択肢がいくつかあったら一番面倒と感ずるものを選んでください。楽なものではなく、これ一番大変だというものあえて選ぶようにすると、自分自身の老化も抑えられるし、子供たちもより伸びることを保証します。

### 【梅島さん】

私たち大人にとっては少々耳が痛いような話もありましたが、ぜひお子さんが健やかに伸びるようにルルブルに気をつけていただきたいと思います。

皆様、本日はありがとうございました。

## 編集後記

マギー審司さんの子育て体験談を交えながら、日常生活の中でルルブルを実践していく方法について学ぶことができ、現在子育て中の保護者の皆様には共感できる良いヒントになったと思います。

スマホ故障を通じてお子さんから「スマホを使っていない今のパパが好き」と言われたエピソードが印象的で、子供と一緒に居てあげることの大切さを改めて考えさせられました。

読み聞かせや家族そろって朝ごはんを食べることの重要性、親子一緒に外遊びの有効性など、川島先生からの的確なアドバイスをいただき、とても分かりやすく充実した内容の特別対談となりました。