

令和2年1月25日（土）にエル・パーク仙台にて令和元年度「みやぎっ子ルルブルフォーラム」が開催されました。その講演内容について紹介します！

基調講演

ルルブル実践の効果

～基本的生活習慣の重要性を詳しく解説～

川島隆太 教授



みやぎっ子ルルブル推進会議顧問で東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授より、なぜルルブルが大事かということについて、科学の観点からの根拠に基づき、子供の発達に与える影響や、大人が果たすべき役割についてお話いただきました。

①しっかり寝ル

文部科学省が毎年、小中高校生の学力と生活習慣の関係を調べており、6時間から8時間寝ている人に対して、睡眠不足の人は学力が随分と低いということが分かります。

毎年の調査結果を見ていくと、睡眠不足の人たちは学年と教科によっては平均点で20点ほどの差が生じるくらい成績が低いということ、また体力面でも足の速さ、そして持久力も低いということが判明しています。

では、なぜこんなことが起こるのでしょうか。

一番最近のデータで分かっているのは、私たちの体の細胞の中の一つ一つで、エネルギーを上手に作れなくなることが原因とされています。

頭を使って勉強したくても、脳の細胞がしっかり働いてくれない。運動したくても、体の細胞がしっかり働いてくれない。

だから、本人が頑張っても努力をしても伸びないということが、最近の研究で分かっています。

脳の中に海馬という部位があり、これは物を覚えるときに、すべての情報が脳に収納される記憶の門であると考えられています。この海馬の体積は寝ている子供たちはしっかり大きく育てているのに睡眠不足の子供たちは海馬が小さいまま大人になってしまうということが分かりました。夜更かしをすると記憶の脳が育たないんです。

しっかり寝ることが非常に重要であることを改めて認識していただきたいと思います。

②きちんと食ベル

同じく文部科学省の調査結果を分析すると、朝ごはんを食べない習慣を持っている人は学力も低いし足も遅いし、体力もなくなるということが分かっています。

脳にエネルギーが届かないわけですから、勉強できるはずがないし、体にもエネルギーが届かないので動くはずがないのです。

皆さんは朝食におにぎりだけ、あるいはパンだけ食べて学校に行っていないですか。主食だけ食べたときのデータをみると、脳が働いていません。脳が働くためには、主食から得られるブドウ糖だけでなくすべての栄養素が必要で、そのためにはおかずをきちんと食べなければなりません。

ところが、全国の子供たちの朝ごはん習慣について調べた結果、約半数のご家庭で朝ごはんをおかずを食べていないという事実が判明しました。

また、学校に心理学を専攻している専門家を派遣して、子供たちの心の発達を調べた結果、朝ごはんのおかずの数が多ければ多いほど、全ての心の機能が高いこと、逆におかずの少ない人たちは低いということが分かりました。

しかしながら、現在の多くの子育て中のご家庭では、お父さんもお母さんも家族みんなが働いていることが普通になり、朝はあまり時間に余裕がありません。だから朝ごはんのおかずを大事にと言っても忙しい人はどうしたら良いのかと考える方が多いのですが、朝ごはんのおかずは忙しい朝に作る必要は全くありません。前の晩ご飯のおかずをちょっと多めに作っておいて冷蔵庫にしまっておくだけでOKです。

朝ごはんはただ食べれば良いのではなく、おかずまでしっかり食べることがとても重要であるということを理解していただきたいと思います。

③よく遊ぶ

しっかり外で遊ぶ人たちは自分に自信を持っていて、いろいろなことに意欲や関心が高くなるということが国のデータで分かっています。

やはり運動する習慣のある人たちは体力があるということ、そして面白いことに、我慢する力を中心に脳の働きが高く、さらにストレスに強くなるということが分かってきました。

昔の子供たちは外で運動して遊ぶことが当たり前でした。ところが、今は外で遊ぶだけではなく、お家の中でゲームをしたりテレビを見たりと、いろいろな遊び方ができるようになり、外で元気に遊ぶ子たちと、そういったことはあまりしない子たちに分かれるようになりました。

遊びの中でも、私たちはスマートフォンを使った時間の使い方に対して警鐘を鳴らしています。仙台市に住んでいる小学5年生から中学3年生の調査結果では、毎日スマホを長時間使っている人たちは、勉強をしていて寝ていても、成績があまり上がらないということ、そして学年が低いほど影響が強いということも分かりました。

スマホを持ってしまうと半分以上の子供たちは1時間以上使ってしまう、どれだけ努力をしても成績が全く上がらなくなる可能性があります。

現在は小学生の6割、中学生の8割、高校生の9割がスマホを所有しており、勉強しているのにその努力が成績に全く現れてこない体になってしまうことが懸念されています。

これと同じことは大人にも起こることが分かっています。スマホを手放せせないという人々を調べると、脳の神経線維の部分の老化がすごく進んでいて、その影響で自尊心が低く、不安抑うつ傾向が高く、共感性や情動制御能力が低いということまで分かっています。

したがって、子供たちにスマホを持たせるにしても、それを道具として使うことをしっかり認識させることが重要です。そうすれば毎日1時間以上使うということはありませんので、使用時間が短くなってきます。

1時間未満で使えている子供たちには特徴があり、勉強するときと寝るときは必ずスマホを居間に置いてあります。こうした習慣を持つ子供たちが使用時間をコントロールできています。また、その子たちは自分が弱いということも知っていて、持っていると見てしまうから、見てはいけないときには自分から相当の距離を置いて見なくてもいいようにするということを答えてくれます。

家で時間の過ごし方のなかで良いことは何かというと、それは読書です。読書をする習慣を持っている子たちは、脳の発達が良くなっていることが分かっています。

したがって、スマホ社会の今だからこそ、私たちは特に雨の日雪の日など外で遊べないときには本を読むという習慣を持つことが大事ではないかと考えています。

今、子育ての中でスマホやタブレットは当たり前になってきましたが、科学のデータから強い依存性と悪影響があるということが明らかになっています。

子供たちの習慣は我々大人の習慣であり、大人の鏡です。鏡に映った自分の姿がすべて子供たちにつながるといえます。

我々大人はスマホが子育ての中に入り込みすぎているということにもう一度目を向けて、できるだけスマホを使わない子育てを考える必要があると強い危機感を持っております。

結びの言葉

ルルブルを実践し、しっかり達成することによって、子供たちが将来自分が思い描く人生を歩めるようになるという強い確信を持って、科学的なデータを根拠にルルブルが大事だという話をさせていただきました。

社会全体でルルブルを達成して、そして全ての子供たちが自分の望んだ人生を歩めるようにしてあげる、それが我々大人の義務であると考えています。

ご清聴ありがとうございました。



編集後記

科学的データや知見をもとに、子供たちの生活習慣の課題やルルブルの有効性について、とても分かりやすく解説していただきました。

朝食でおかずと一緒に食べることの重要性や、スマホとどのように付き合っていくべきか等についてヒントをいただき、大人の義務としてルルブルを実践していくことが子供たちの将来につながるということをしっかり学ぶことができました。