

その26 [March①]

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか？

先日、ある小学校でゲームや睡眠に関する講演会を小学1～6年生を対象に行いました。小学生に話すのは初めてでしたが、玉入れの玉をドーパミンに見立てて投げ飛ばし、スピードを変えて脳の疲労を表現するなどの活動をしました。1年生でも理解してもらえ、目に見える小道具の有効性に我ながら驚きました。今日は、その時お話ししたことをお伝えします。

なぜゲームは楽しいとを感じるの？



人は楽しい時、嬉しい時、脳に「ドーパミン」という物質が大量に放出されます。ゲームをして楽しいと感じるのは「ドーパミン」が出るからです。他にも学習や友達との遊び、家族との会話やスキンシップ、親からのほめ言葉などでも、ドーパミンは出ます。

なぜゲームはやめられなくなるの？



最初、たくさん出ていたドーパミンもやり続けることによって、量が減ってきます。そのため、ゲームを長い時間やることでドーパミンを得ようとしてしまし、そのうち止めたくても、脳のブレーキが壊れてくるので止められません。また、ドーパミンをゲームで使い切ると、他のことが楽しく感じなくなります。大切なのは、**ゲームを取り上げるのではなく、ゲームも含めて楽しみを複数もつことを教えること**です。子どもに聞いてみたら、レゴ、お絵描き、漫画、読書、お風呂、家族との時間をあげてくれました。親が強制するのではなく、**子ども自身が何をどのくらい楽しむかを決めることが大切です。**

なぜ睡眠は重要な？

一日の体や脳の状態を『火』に例えると、日中、集中して勉強し活発に動くことは、**強火**の状態です。家に帰って一休みし、宿題をしたり好きなことをして遊ぶのは**中火**、そして寝る前には**弱火**にすると良い眠りになります。しっかり眠れると、次の日、エネルギーチャージされて強火で動けます。**よく眠ることは、脳と体が日中よく動くため**なのです。

1日を強火→中火→弱火で過ごそう！



よく眠るために大切なのは、「**弱火のつくりかた**」です。まずは、**頭を休める**ことです。過度に興奮してはいけませんので、寝る前にゲームや叱られながらの宿題はダメです。

次に、**心穏やかに**することが大切なので、ぜひ保護者のみなさんは夜、子どもに嫌なことを言ったり、家庭内でけんかをしたりしないでください。寝る前に絵本を読んだり、話をしたりするのもいいと思います。できればハグをしたり頭をなでたり、スキンシップをしてみてください。心から安心し満たされることで、次の日にいろいろなことを楽しみ、チャレンジするやる気や元気が生まれます。

家族内のドーパミンを増やそう！

子どもは、家庭でも楽しく過ごしたいと強く思っています。子どもの「**家族ドーパミンを大事にしたい**」という言葉が印象的でした。ぜひ、1分でいいので**目を見て話を聞いて**ください。子どもが楽しいと思っていることを頭ごなしに叱ったりしないで、話を聞いてみてください。もしあなたが**笑顔で優しい声で話す**なら、ドーパミンの効果は絶大です。**「話を聞いてくれた」「自分のことを分かってくれた」という嬉しい経験が、よい手本となってあなたの話も聞けるようになる**でしょう。

