



2024年5月

児童発達支援事業所「ころころ」

TEL: 053-424-6262

FAX: 053-424-6263

URL: <http://minnano-mori.sakura.ne.jp>

Email: korokoro_mori@carrot.ocn.ne.jp

生活リズムと脳の発達

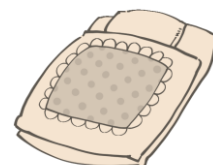
過ごしやすい季節になり、今年の大規模連休にお出掛けしたり家でまったりしたりと、いかがお過ごしになったでしょうか？大人はお疲れ気味の連休明けですが、子ども達は元気なころころへ来てくれています。「お休みはどこに行ったの？」と聞くと「〇〇に行ったよ！」「◇◇したよ！」と教えてくれます。

色々なところに出掛けて色々な体験をさせてあげることが思い出作りになって充実したお休みですね。子どもにとっては周りに合わせなければならなかったり、刺激も多く、賑やかだったり待ち時間があったりと疲れすぎてしまいます。特別な事はしなくても普段通りの生活リズムで過ごし、自分のペースに大人が合わせてくれる、そんな過ごし方が出来た日には、心が十分に満たされてる子ども達です。

毎日の繰り返される生活が一番効率よく五感からの刺激を取り入れられると言われています。人間は本来昼間に動いて、夜に寝る動物です。この本来人としてのリズムの中で得られる刺激が、脳を育てる刺激です。脳を育てるといって大袈裟に聞こえるかもしれませんが、脳が発達する順番はどんな人でも同じです。人間の脳は20年をかけて様々な機能を獲得しながら発達していきます。この乳幼児期（0～5歳）に発達する脳は生きるのに1番大切な機能が育ちます。それは脳の中心にある脳幹などで、自分の身を守り生きていくのに欠かせない働きです。「家」に例えると基礎に当たる土台の部分なのでここがしっかりしていないと脳のバランスが崩れることがあり様々な症状が出てしまうことがあります。

そこで生活リズムを整えるための3つのポイントを紹介したいと思います。

- ① 朝決まった時間に起きて朝日を浴びる
- ② 規則正しい時間に食べる
- ③ 十分に寝る



親の生活リズム改善が大切

子どもの生活リズムは親の生活と密接にかかわっています。一番身近な大人である親の生活リズムが乱れていれば「それが普通」と思ってしまうものなのです。心を落ち着かせ、意欲のもととなる「幸せホルモン」セロトニン分泌のピークは朝の5～7時と言われています。この時間に起きて朝日を浴び、活動できればイライラが減り幸せな気持ちで1日を過ごせます。

<参考文献>「発達障害」と間違われる子どもたち 成田奈緒子 著 青春新書

あいあいのお知らせ

<日時> 5月18日(土) 9:00～10:30

<内容> 「親子でリズム遊び」

※バスタオル1枚 水筒を持ってきて下さい



Kissakorokoro

喫茶ころころ
ご利用ください

お子さんと一緒に参加したり
気軽に面談が出来ます。給食を
食べられます。(350円)