

松阪市子ども支援研究センターだより

E-mail: kyo.div@city.matsusaka.mie.jp <http://www.city.matsusaka.mie.jp>

松阪教育支援センター「鈴の森教室 1・2」TEL 26-1900 FAX 26-1901 E-mail: suzunomori@matsusaka.ed.jp
そだちの丘 育ちサポート係 TEL 30-4410 FAX 30-4433 E-mail: sodachi.sec@matsusaka.ed.jp

忘れることは大切なこと？

インターネットが普及し、情報や知識は容易に入手できるようになり、脳が飽満状態に陥りやすくなっている。脳の記憶にもキャパがあり、大切な情報や知識を記憶していくためには、整理して蓄積する必要があるようだ。そこで大切になってくるのが睡眠である。ということをお本で読んだ。この本で読んだ内容が、当センター主催の駒田先生（明治薬科大学准教授）の講座「子どもの睡眠と豊かな発育」で学んだ「睡眠の役割」と重なり合った。

人間の脳は、睡眠中に記憶が整理されるので、朝は頭がスッキリしているということだ。朝起きてから朝食までの時間が一番脳の働きがいいらしい。「早起きは三文の徳」とか、'Early birds catch the worm.'のように、国を問わず諺にもある通りだ。「朝飯前」という言葉も朝食前には、頭がよく働き仕事ははかどるところから、その意味が成り立っている。

年をとるにつれ、朝型の生活リズムに完全になってきた。若い頃は深夜まで起きていることも多々あり、朝起きにくかったことがあったが、今では正反対で、夜は早く寝るようになり、その分、朝早くおきるようになった。これが人間本来の理にかなった生活リズムらしい。昔は電気がなく、太陽の日没と日の出に合わせて生活リズムが成り立っていた。現代は、夜でも煌々と電気がついており、テレビやネットで何時までも退屈なく過ごせる環境がある。それが、本来の人間の生活リズムを狂わせて来ているらしい。

駒田先生の講義から学んだことだが、必要睡眠時間は、大人で7時間から9時間、中学生で8時間から10時間、小学生で9時間から11時間、幼児で10時間から13時間（National Sleep Foundation in USA, 2015による）ということだ。ノルウェーの高校生の調査で、一番学力が高かったのは、7時間から9時間の睡眠がとれていた学生ということが証明されている。睡眠中のレム(REM)の間に、記憶しておくべきものと処分してよいものに区分けが行われるそうだ。



この適度な睡眠時間がないと、脳の記憶整理もうまくいかず、忘れていい記憶と、覚えておきたい記憶の整理ができないのである。適度の睡眠でうまく忘却できないと、変な記憶だけが残り、覚えておきたい肝心な記憶が忘れ去られてしまうそうだ。睡眠不足で脳が疲れていると、生活のリズムが崩れ、精神的なストレスが増えていき悪循環につながる。それが、朝起きにくくしている要因となり、不登校の原因にもつながっているということだ。

今一度、自分の生活リズムについて振り返り、記憶の整理のためにも、睡眠の大切さについて考えたいものである。

(小筆 邦昭)

研修講座報告その4～研修講座の様子をご紹介します！～

B-1 1 生徒指導Ⅱ「学級を育てるためのQ-U活用法—結果の読み取りから実践まで—」
講師 粕谷 貴志 先生



学級・学校づくりの観点から、子ども理解についてお話しいただきました。質問紙のどの項目に着目するか、Q-Uでどんな情報を確認したいか等、Q-Uの結果からどのように子どもたち一人ひとりを読み取っていくのかを教えてくださいました。

B-1 3 健康教育「子どもの睡眠と豊かな発育」

講師 駒田 陽子 先生

社会的ジェットラグの大きさが日中の眠気の要因になっていること、規則正しい睡眠時間の確保が学力向上にもつながることを教えてくださいました。睡眠中に脳、身体、心の調整を行っているというお話から、睡眠の重要性をより実感できる講座となりました。



B-2 授業力向上Ⅱ「心が動く授業2017『子どもを伸ばす、話芸・手芸』」

講師 中村 武弘 先生



子どもと教師との信頼関係が授業に及ぼす影響を教えてくださいました。子どもたちに言葉かけを行い自尊心を高めることで、支援要求スキルを高めることができ、主体的な学びにもつなげることができることを示していただきました。

B-7 人権教育Ⅱ「多様な性を生きるわたしたち」

講師 吉原 隆行 先生

様々な観点から「性の多様性」を正しく知ることの大切さについてご指導いただきました。カミングアウトをしなくても、みんなが安心できる環境づくりをしていくことが、これからの私たちにできる大切なことだと教えてくださいました。



A-5 道徳「道徳科の授業構想と評価」

講師 福田 鉄雄 先生



道徳科授業の実際について、3つの「は」（発問、板書、話し合い）が大切であること等、実践事例をもとにお話しをいただきました。後半には、評価の在り方と方向性をお示しいただき、受講者から「学校の実態に合わせて使いたい。」との声がありました。