



青南だより

令和7年6月号
港区立青南幼稚園
園長 石川 典子

脳と心の発達メカニズム

青南幼稚園の子どもたちは、教育目標にあるよう「心も体も元気な子」です。いつも活気に溢れ、活き活きと遊んでいます。見ている大人も元気になります。一方で、日本では不登校の子どもたちが増えています。多くは「起立性調節障害」、つまり「自律神経失調症」と診断名がつくそうです。自律神経と密接なつながりをもつ脳内の神経系がうまくつながらないことにより不安を解消できないことによる心の不具合と考えられているそうです。神経系の不具合を防ぐためには「早起き」「早寝」「食事」「運動」といった正しい生活リズム（生活習慣）が最も大切だそうです。



脳は「生後の環境からの刺激」によって神経細胞がつながっていくそうです。視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚から入る刺激は、脳に神経細胞を通じて直接伝わります。赤ちゃんは生まれ出た瞬間から、見て、聞いて、嗅いで、味わって、触って、神経細胞のつながりが増え、脳がどんどん進化していくそうです。刺激は繰り返し与えられることが大事です。

ヒトは、不安や恐怖、怒りや衝動性などの情動が起こったときに、セロトニン神経がうまく作られきちんと働いている脳は、前頭葉が高度な脳の働きをしてヒトらしい心に変えます。前頭葉は不安や恐怖は安心に、怒りは喜びに、衝動性は自制心に、さらに論理的思考を行うことで「大丈夫」という心が生まれます。セロトニン神経系がうまく働く脳を育てることがヒトとしての心を獲得するために重要です。

朝の光はセロトニン神経作りに重要です。「朝は明るく、夜は暗く」の刺激を赤ちゃん時代から規則正しく脳に与え続けることが大事です。生活リズムが乱れると、セロトニン神経がうまく作れず、集中できない、落ち着きがない、怒りやすい、また、小さな恐怖や衝動性が抑えられることなくどんどん増幅していき、大きな攻撃性を生んでしまうそうです。

脳と心の育ちは乳幼児期が肝心です。生活リズムを変えるだけで、乳幼児の脳機能は変わるということです。この時期に脳がよく育っていれば、将来少しくらいのストレスや不安があっても打ち勝つことができ、健全で強い心をもって生きていくことができます。自己肯定感や非認知能力が高まるからです。お子さんが生涯にわたって、笑顔と安心感と幸福感に満ち、心身共に健康に生活できるよう、ご家庭で、「早寝」「早起き」「食事」「運動」の生活リズムを大切にしましょう。（参考文献：『乳幼児期を大切に』東京都教育委員会）

令和7年度 港区立青南幼稚園経営計画 ー主体性を発揮して みんな笑顔の幼稚園ー



(1) 健康な生活リズムと習慣、基本的な生活行動が身に付くようにします。

- ①「基本的生活習慣の形成」「早寝、早起き、朝ごはん」など、自立心を育み、健康・安全への意識を高めるために、丁寧に指導するとともに、**家庭との連携を図ります。**

（港区立青南幼稚園 経営方針 今年度の主な取り組みより）

