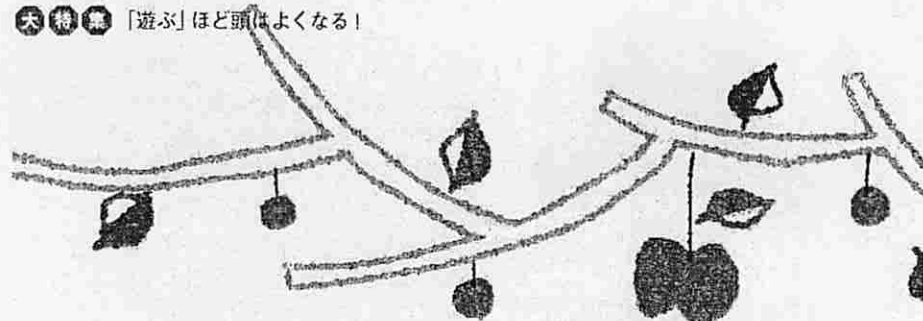


大特集 「遊ぶ」ほど頭はよくなる!



もっと、五感を刺激しよう

外遊びが「脳力」を最大限に発揮する!

五感をフルに使って自然を楽しむことは、
脳にもとてもいい影響があります。
人の成長過程を見つめながら、
その理由を考えてみましょう。

天野秀昭

(大正大学特命教授)

あまの ひであき NPO法人「日本冒険遊
び場づくり協会」副代表。NPO法人「プレー
パークせたがや」「フリースペースたまりば」
理事。子どもが自由に遊べる場(プレーパー
ク)の開設に携わるとともに、その価値の普及
活動を精力的に行っている。著書に「よみ
がえる子どもの輝く笑顔」(すばる舎)がある。



「脳力」は意識できない範囲で
立派に働いている

脳は、ものを考え、判断する器官。もし
そう考えているとしたら、それはとても
大きく偏った理解です。それらは、「意識」
できる範囲にすぎないからです。

人間の意識できる範囲は、実はとても小
さいのではないかと思います。ほとんどの
ことは、その人の意識の外で行なわれて
いるものです。例えば、心臓の拍動、呼吸、
やめてしまえばすぐに死んでしまうこの
動きを意識して行なっている人は、おそろ
しくないですね。

同じように、普段の食事でも、胃に入っ
たものを消化することやそれを腸に送り
込むことなども意識の外です。ましてや

子どもの「脳力」が育つとは、どうい
うことでしょうか。「能力」ではありま
せん。「脳力」です。

「脳の力」を高めるための要素はもちろ
んいくつもあるでしょうが、その中の大き
な要素の一つ、それが「遊び」です。中でも
「外遊び」は、子どもの発育には欠かせない
ものです。その理由は、はっきりしていま
す。

脳については、最近の目覚ましい脳科学
の発展により、さまざまなことがわかって
きています。

ことに誕生直後から1歳の誕生日を迎
えるまでの、「見ると」「寝たきり」の状
態であるこの時期の目覚ましい脳の発達
は、ごく最近わかってきたことの1つで
しょう。

2歳までには、大人の脳の9割までで
きあがるというのですから驚きです。

そこから栄養分を吸収することなど身体
が勝手にこなしていることで、本人はただ
眠くなったり元気が出たりするだけの話
です。

こうしたことの司令塔も、脳が担ってい
ます。ケガをしたと感知すれば白血球や
血漿、血小板を増産してその場所に送り
込み、緊張する場面では血圧を上げる。思
春期にさしかかれば性ホルモンを分泌し、
寒くなったら身体をきゅつと縮めて体温
を保つ。これらすべてが脳を司令塔とし
て行なわれています。つまり、意識できる
範囲だけで「脳力」を捉えると、まったく
間違った理解となってしまうのです。

次ページより、「人」と「脳力」の関係性
を考えながら、なぜ、子どもにとって遊び
が必要なのか、ご紹介したいと思います。

体力が「脳力」を
育てていく

身体を意識できない部分をコントロールしているのが、自律神経系、内分泌系、免疫系です。この司令塔は、もちろん脳です。そして、これらの基本的な構造は、おおよそ2歳までにできあがるのだそうです。ということは、脳の対応部分の基本構造ができるということでもあります。この間に、どれだけ多様な刺激が身体に与えられるか、それが、その後一生使う身体の「脳力」に大きな影響を及ぼす可能性が大にあるということです。

「体力」という言葉があります。一般的に体力測定といえば、遠投だったり垂直とびだったり反復横とびだったりしますが、こうした測定で測れるのは筋力系ということがわかります。体力を文字通り「身体力」と理解すれば、こうした測定できる力はほんの一部ですね。

先にあげた自律神経系など、身体はもっと無意識の、無自覚の力によって保たれているのです。身体への多様な刺激がそれを活性化させ、そのことが「脳力」を高めることにつながっていく。つまり、本質的な意味での体力が脳力を育てていくのだと考えられます。

完成していないから
環境に適合できる

南北極周辺から赤道直下まで、平地から高地まで、人間ほどあらゆる環境下に分布する動物はいません。もちろん寒い中でも暮らせるように家を工夫し服を着たりしますが、氷点下50度以下にもなるようなところと、摂氏50度以上にもなるようなところと、その気温差は100度以上にわたります。そこに同じように分布できるためには、生まれてからその環境に適合できる幅、つまり未完成な状態が必要なのだと思います。

寒いところの人は汗腺が少なく、暑いところの人は汗腺が多い。遺伝的な要素もちろんあるようですが、暑いところの民族の人が寒いところで生まれ育った場合、やはり汗腺はそれなりに少なくなるという報告があります。身体は、完成形ではないから環境に適合できるので。



なぜ、人は「未熟」に
生まれてくるの?

人の赤ちゃんがあまりに「未完成」なのは、
そうあるべき理由がきちんとあるのです。



人は、あらゆる動物の中で最も未熟に生まれてくると言われています。生まれてから一人で立つだけで一年もかかる動物は、自然界では死んでしまつてしまう。

もっと成熟してから生まれてくればいいのに……というのは、無理だと考えられています。これ以上頭が大きくなつては、産道を通れないからです。ただでさえ、赤ちゃんは生まれるときに頭がぎゅっとつぶれるようになっていきます。少し細くなつて生まれて、外に出て丸く復元するのです。そのために、頭蓋骨がいくつかの破片状態になっています。生まれてからそれが一つにくっつくのです。

医学的にはそういう説明で、きつとそれは正しいのでしょう。でも、ほくはそれ以外にも未熟で生まれる理由があると思つています。それは、「生まれて以降の環境に身体を適合させる幅を持たせるため」というものです。

家遊びと外遊びの違い

屋内が屋外と比べ、身体に対する刺激が圧倒的に少ないことは少し考えればすぐにわかります。空調完備の屋内は、体温調節を必要としません。平面と直線の空間は、自然の世界ではありえないほど画一的です(自然界には平面と直線はほとんどありません)。身体に触れるものの感触も屋外と比べて単調で、すべすべ、ふわふわ、ふかふか……そんなものばかりです。

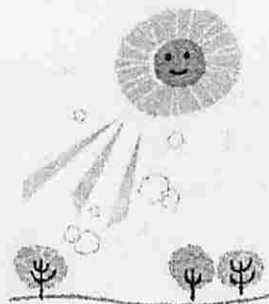
一方、守られている安心感や、ゆつくりリラックスできるなど、屋内だから優れている面も大いにあります。ただ、そればかりとなると話が違ってきます。

家遊び

守られている安心感と
リラックスが得られる

外遊び

日光や風が体中を刺激し、
感覚器官が発達する



外にいれば、1日の気温差が時には10度以上にもなります。そのたび、身体は気温に合わせて体温調節をしながらはなりません。それは自律神経を大きく刺激します。もちろん雑菌類も多く、それが免疫系を鍛えます。日光や風は体中を刺激し、ホルモン等の内分泌系を活性化させます。

すべすべ、ふわふわだけでなく、子どもが本来大好きな、それとは対極的な感

触。ざらざら、ごわごわ、ヌルヌル、ねちゃねちゃ、べたべたといった感触が味わえる素材も外には無限にあります。あなたも、例えばブロック塀の横を歩くと、ときに掌を当てるざらざらした感じを楽しんだことはありませんか。妙な、「いたくすぐったい」ような感じ。砂場や土や石、木の肌や葉っぱなど、こうした多様な触覚から子どもは感覚器官を発達させていきます。

「外遊び」は“感覚”で
楽しめるものが無限にある!

自然は子どもの心と身体を大きく超えてくれます。
親子でもっと、外に出てみませんか。



ここに至り、ぼくには心配事が1つあります。脳の力を蓄えるためには生後直後からの身体への多様な刺激が欠かせないのですが、日本の子育て政策は屋内のものばかりなのです。

例えば厚生労働省は「子育て支援拠点」の整備を進めています。それはすべて屋内で、屋外は基準外として認められていません。屋内には屋内の良さもあるのですが、子どもの育ちの基本的場である屋外が政策として認められていないことに大きな疑問を感じます。怖いのは、それを真に受けたお母さん方が、屋内中心に子育てをしようと考えてしまふことです。

「遊び」で身につく3つの力

大事な場面で集中する力

限界に挑戦しようとする力

自分で自分を育てる力

子どもは、遊びの中でいつも自分の限界に挑戦しようとしています。例えば、誰もが経験していると思われる階段からの飛び降り。「2段目から飛べたから次は3段目に挑戦!」などといったのは、その典型です。大人は「あぶない」と言っかもしれませんが、そんなことは本人も承知の上。だから、やってみたいのです。痛い思いを多少しつつも何度も限界に挑戦するから「これ以上やっては本当にあぶない」という本当の危険を嗅ぎ取ることができるようになり、とっさのときに身をかわす身体の動きも身につけることができるのです。そして何より、限界に挑戦することです。

限界への挑戦から
「本当の危険」を学ぶ

「遊育」が「脳力」を
育てる

遊びを通して、子どもは自分で自分を育てようとしています。これをほくは「遊育」と呼んできました。大人が教える育てようとする「教育」ではなく、子ども自身が遊び、育とうとする「遊育」は、子どもものの「脳力」を丸ごと育んでいきます。それは、「能力」を高めようとして行なう教育とは別物であることを、大人たちはもっと知らなければならぬでしょう。

遊ぶことで「自分育て」ができるようになる!

「ダメ!」と言うのをやめて「やりたいこと」を見守ってみませんか。
子どもは驚くほど「自分を成長させる力」を持っているのです。



遊ぶことには、さらに大きな脳に対する活性化要因があります。その第一が、意欲です。さまざまなことに興味を持ち、もつと面白いことをと発展させる遊びは、意欲に満ちた世界です。生きるエネルギーの、まさに源を形成していきます。さらに、「やってみよう」という子どもの思いに支えられている遊びの世界は、その子の内なる世界の表現そのものと言えます。その世界の表出を自分で確かめて、さらに子どもはそれを掘り下げていくのです。これは、生きるうえで自分の基盤を形成することになります。そして、遊びを通して子どもは「集中力」を身につけます。やりたいことをするのだから、集中しないはずがありません。この気の構えを身につけることができたとき、大事な場面で集中ができるようになっていきます。