

# ましこ育脳プログラム

～まちぐるみで楽しく人づくり～

## 「ましこ育脳プログラム」～まちぐるみで楽しく人づくり～

は、<sup>※1</sup>未来にはばたく人財の育成を目指し、平成27年度策定の「新ましこ未来計画」に基づき作成しました。

このプログラムは、子どもの成長・発達に即した遊びや学びを重視する取り組みを行うことで、子どもの年齢に応じた脳への効果的なアプローチの方法をまとめたものです。

※1 未来にはばたく人財の育成とは…脳のもてる力を存分に発揮し、社会的に自立して活躍し、充実した人生を送る子どもたちを育てること

※2 人財とは…単なる「人」ではなく、町の財産・財（たから）ととらえ「人財」と表現しています。

**町**は、

このプログラムの活用により、子どもの健やかな成長を願い、家庭・地域・保育園・認定こども園・小学校との連携を更に進めていきます。また、子育て講座・乳幼児健診・家庭教育学級等のさまざまな機会を通し、普及啓発を図ります。

**家庭・地域・保育園・認定こども園・小学校**では、それぞれの機能の役割を果たして、このプログラムを参考に、できることから取り組みを始め、子育て・孫育て・他人育てに生かします。

# ◆ましこ育脳とは

ましこの豊かな環境（手づくり・ものづくりの町、美しき里山、恵みの田畑、伝統の歴史・文化、益子焼、豊富な人財）の中で、**脳科学の理論**に基づき、子どもの成長や脳の発達過程に合わせた**4つの段階**を踏まえて、脳を育てることで

- ・子どもの才能は、育つ環境の中で後天的に伸びていきます。
- ・育脳には「手遅れ」ということはありません。
- ・脳には「**生きたい**」「**知りたい**」「**仲間になりたい**」という**3つの本能**があります。この脳の機能を高めていくには、これらの本能を磨くこと、よい心を育てることが必要です。
- ・町では、この「育脳プログラム」をまちぐるみで実践し、子どもたちひとりひとりの才能、持って生まれた能力を**開花**させます。

## 子どもの脳は4段階の発育プロセスを経て大人の脳になっていきます

- 第1段階：0～3歳**  
脳の細胞が増える時期
- 第2段階：3～7歳**  
不要な細胞を間引き、脳神経回路のベースを作る時期
- 第3段階：7～10歳**  
脳神経回路網がどんどん発達していく時期
- 第4段階：10歳～**  
子どもの脳から大人の脳に移行する時期

子どもの脳と大人の脳は違うんだ!!

自尊心を刺激する声かけが有効  
「こんなことができるようになったんだ。すごいね。お母さん、うれしいわ」

お母さんやお父さんが「子どもってすごいね」「この子がいるから私達も成長するなあ」と、子どもを尊敬する力を磨くと子どもたちの脳はどんどん磨かれていきます

0～3歳

3～7歳

7～10歳

10歳以降

## 親子でこころを育む時期

人と心を伝え合うときに欠かせない4つの力を育む時期  
①興味を持つ力 ②好きになる力  
③感動する力 ④尊敬する力

親子のじゃれあいあそびや、外あそび、運動あそびを通して、好奇心・やる気・達成感・自信・集中力を育みましょう

益子町には豊かな自然があります  
外遊びを通じて自然を肌で感じ、五感を育みましょう

夫婦や家族の会話を楽しもう  
楽しい会話はお腹の赤ちゃんの健やかな成長発達を促します

妊娠

自主性が育つ下地づくり

## 一生ものの脳がしっかり働く仕組みを作る時期

- ①「無理」「できない」否定語を口ぐせにしないようにしましょう
- ②「どうしたらできるかな」自分の頭で考える習慣を身につけましょう
- ③「だいたいできた」と中途半端で終わらせず、くり返し取り組むことを身につけましょう

益子町はものづくりの町です  
ものづくりのワークショップや農業体験に親子で参加して「見つけた」「できた」をたくさん経験しましょう

運動

生活習慣

食事

子ども

心

人財



小学校に進学したあたりから「〇〇しなさい」という指示や、「こうしたら？」というアドバイスを脳が嫌がるようになります  
0～7歳までの習慣づくりを通して、自己管理能力の素質を育てておきましょう

益子町には昔から続くお祭りや行事がたくさんあります  
いろいろなことに挑戦し、地域のひととの交流も楽しみましょう

## 自主性を育て完成させる時期

- ① 失敗を素直に認めるとともに、頑張った自分も認めましょう
- ② 夢（目標）を掲げ「どうしたら達成できるか」を考えながら、前向きに取り組ましましょう
- ③ 「やっても無駄」だと損得勘定を先にせず、何事にも全力投球しましょう

益子町には、長い間培われてきた歴史と文化があります  
また、個性豊かな人財がそろっています  
歴史・文化・人財から伝統や知恵を学び、夢に向かってどんどんチャレンジしましょう

## 大人の脳へと変身する時期

これまでに身につけた「脳の発達に良い習慣」を存分に生かし、「才能を発揮する脳」を磨いていきましょう

## 未来にはばたく人財の育成

地域で育みたい心 「お互いの違いを認め、共に生きていく心」

地域

育脳習慣は「積みあげ」  
いくつになっても  
手遅れはありません

子どもが少しずつ変わっていくのを楽しみに、  
できることから取り組みを始めよう♪

## 大人の脳へと変身する時期 10歳以降

子どもが自分自身で取り組んでいく時期です

- ・ 明るい性格を磨き、現状では満足しないという足し算思考で取り組みましょう

周りの大人は見守っていきましょう

- ・ 子どもの間合いを尊重しましょう
- ・ 子どもが頑張ったら、頑張ったことに胸がはれるような言葉をかけましょう
- ・ 子どもの『可能性』を信じましょう



「できないところ」よりも  
「できているところ」に  
着目!!

## 自主性を育て完成させる時期 7歳～10歳

親や祖父母のサポートに加えて、  
地域の人によるサポートも以前より増えていきます

- ・ 大人が先回りして指示、命令をし過ぎず子どもが自分で考え、取り組む場を作りましょう
- ・ 大人が自分の経験を語り、子ども自身が夢や目標を持てる環境を作りましょう



## 一生ものの脳が

## しっかり働く仕組みを作る時期 3歳～7歳

親や祖父母等のサポートで、次のような取り組みをしていきましょう

小さくてもOK! たくさんの「できた!」という経験が大切です

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」で生活リズムを整えましょう
- ・ 物事に取り組んだら、最後までやりとげることができるような声かけをしましょう
- ・ 否定的な言葉より前向きな言葉かけをしましょう
- ・ 子どもの話をさえぎらず聞き、親子でおしゃべりが楽しめる関係をつくりましょう
- ・ 「なんでできないの」と問いつめるのではなく、「どうしたらできるのかな」と声をかけ、自分で考える習慣をつけましょう

子どもの成長は  
行ったり来たり...  
少しずつ少しずつ...



良い姿勢は基本です! <sup>りつよう</sup>立腰で姿勢よく座りましょう ※ <sup>りつよう</sup>立腰とは...腰を立てて座ること

## 親子でこころを育む時期 0歳～3歳

この時期は親と祖父母による取り組みが主になります

- ・ 毎日少しでも笑顔で抱っここの時間をもちましょう
- ・ 親子で一緒にいろんな経験をしましょう
- ・ できても、できていなくても、自分から取り組んだことを見守りましょう
- ・ うれしいね、たのしいね、わくわくするね、だいすきだよ、すごいね、という言葉をお口ぐせにしましょう
  - ・ ふれあいあそび・まねっこあそび・じゃれあいをあそびに取り入れましょう

0歳からの習慣づくり  
1つ1つ身につけて  
いきましょう



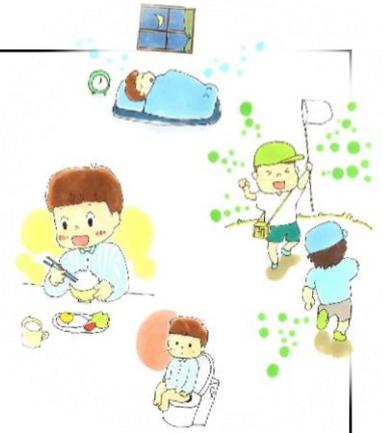
## 子育て中のママ・パパへのアドバイス

### 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

脳は、良くも悪くも、「毎日続けている」ことが、子どもたちの「脳の当たり前」になります。乳幼児期の生活習慣はその子にとって一生ものの財産。「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」子は、体の成長だけでなく、心の成長も促し、次第に落ち着きや集中力も出てきます。「うちの子、イヤイヤばかりで手を焼く」というときは、生活習慣を整えることから始めてみましょう。

- ①朝の光を浴びること ②昼間に体を動かして遊ぶこと ③夜は暗いところで休むこと
- ④朝ごはんはしっかり食べること

「夜、なかなか寝なくて、朝起きられない」子もいます。そんなスパイラルを断ち切るための第一歩は、「朝、しっかりと起こすこと」。目覚まし時計は脳の中にあるのです。



### やる気を育むアプローチ

やる気スイッチは、自分で押すしかありません。それが、脳のしくみ。やる気を持って取り組めるようになるのが、7歳頃から。でも、やる気が芽生える子もいれば、芽生えてこない子も…。やる気を育むアプローチをご紹介します。



#### ◎やる気を育むアプローチ

- ①教え過ぎず、  
子どもが自分の頭で考える機会を与える
- ②結果にこだわらず、  
自ら取り組んだこと自体を誉める
- ③声かけは「なんでできないの？」よりも  
「どうしたらできるかな？」

#### ◎やる気の芽を摘むアプローチ

- ①「早く、早く」「〇〇しなさい」と  
一方的に指示をし過ぎる
- ②子どもが取り組み始めるのを待てず  
ついつい大人が先回りして準備する
- ③「できていない」ところが目について  
大人のイライラを子どもにぶつけてしまう

### ほめ方・叱り方

ほめるときも、叱るときも、大切なことは1つ。それは、子ども自身が「ほめられた理由」「叱られた理由」を理解したかどうか。やっていいことと悪いことが自分の頭で理解できるようになると、子どもの行動が変わってきます。



#### ◎ほめるときのコツ

- ①「頑張ったね」だけで終わらない  
例：「ママ、とても嬉しかった」などと  
大人の気持ちも伝える  
「人が喜びと嬉しい」のが脳のしくみ  
やる気の源になります
- ② 例：「なんでママが喜んでるか、分かる？」  
などと良かったところを尋ねてみる

#### ◎叱るときのコツ

- ①「ダメダメ」「何やってんの！」と頭ごなしに  
否定すると、未熟なこどもの脳は、自分を守るために、話を聞き流そうとする  
まずは、「そうかそうか」と、子どもの言葉や  
行動を受け容れる
- ②子どもが落ち着いたら、伝えたいことを1つ
- ③「次はどうしたらいいと思う？」と尋ねる

# どの世代の方も、取り組みについて振り返ってみませんか？

## まちぐるみで取り組む ましこ育脳 未来にはばたく人財という花を咲かせよう

### 運動

- ①家に閉じこもらず、外に出て身体を動かそう
- ②同年齢・異年齢、世代を越えて触れ合い、一緒に遊ぼう、運動しよう

### 生活習慣

- ①規則正しい生活リズムで過ごそう  
(早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち)
- ②家族とおしゃべりを楽しむ時間を作ろう
- ③ゲーム、スマホ、テレビ、ビデオとの付き合い方を考えよう

### 心

- ①(いくつになっても) 興味を持ち、好きになり、感動する心(わくわく)を持とう
- ②いろいろな人がいてあたりまえ、お互いの違いを認めて受け容れる力を育もう
- ③『できない』『無理』とあきらめず、『どうすればできるのだろう』と考える習慣をつけよう

助け合い

見守り

あいさつ

- ・ <sup>つかい</sup>勤い心をもつ人財
- ・ 学びを通して社会に貢献できる人財
- ・ たくましく生きる人財

いろいろな大人と関わることも  
子どもの成長には欠かせません。  
子育てが大変な時は  
『手伝って』と、  
どんどん声をあげましょう。

生活習慣

運動

心

食事

家  
族

食

- ①3食よく噛んでたべましょう
- ②家族だんらんで食事をしましょう
- ③栄養バランスの良い食事をしよう  
(主食・主菜・副菜を食べましょう)

地域

地域

- ①自分から進んであいさつしよう
- ②地域の行事に参加しよう
- ③自然・文化・産業・歴史・郷土料理などに触れ、学びましょう

監修協力：日本大学名誉教授 脳神経外科医 林 成之先生  
林式育脳インストラクター 中島 みちる

作成協力：益子町育脳プログラム作成委員会

イラスト協力：佐藤道代

作成・発行：益子町民生部健康福祉課 益子町保健センター