



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2026.1.10 号

夏見台幼稚園・保育園でのこ
わりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。
※配信停止の方はメールでどうぞ(info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

子どもの脳をいかにして育むか？

新年おめでとうございます。今年もよろしく
お願い申し上げます。

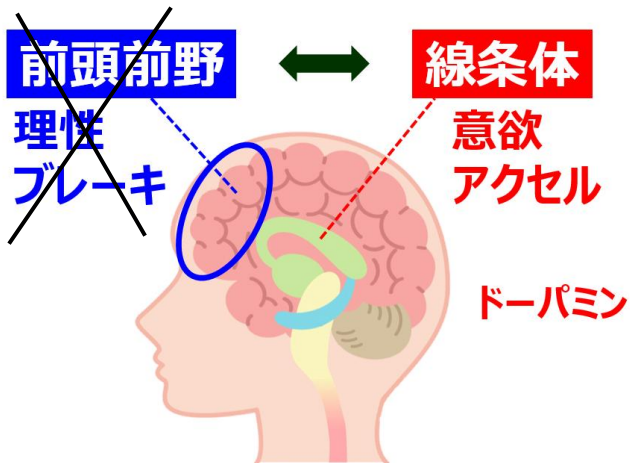
2026 年の第 1 回目の
ニュースレターは、子
どもの脳のおはなし
です。



電車内で…

私は電車を使って
通勤していますが、先
日、車内で大声を出し
てむずがる幼児がいました。親御さんも大変そ
うでした。あるいは、ショッピングセンターな
どでも、床に寝ころび「もう動かないぞ」とい
わんばかりに手足をばたつかせる子ども…。

こうしたとき、子どもの脳はどうなっている
のでしょうか？とこでいきなりですが、アル
コールやギャンブルなどの依存症の脳は以下の
ようになっています。

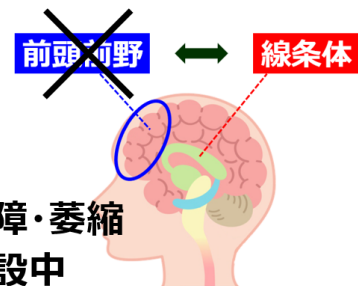


脳の中では「アクセル」役の前頭前野と、「ブ
レーキ」役の線条体がせめぎ合っています。線
条体からはドーパミンが放出され、「もっと飲み
たい！」とアクセルをふかします。ここで一般
の人なら「もうやめとこう！」と前頭前野がブ
レーキ。依存にはなりません。

しかし依存症の人の脳は、ブレーキ（前頭前
野）が壊れています。神経細胞の萎縮も見られ
ます。線条体の興奮を止められません。

そして実に、幼児の脳もこの依存症の人の脳
と構造的には同じようになっています。

依存症の脳と幼児の脳は 構造的な共通点がある



依：故障・萎縮
幼：建設中

ただし、幼児の前頭前野は今まさに「建設中」
です。20 歳くらいまでかけて、ゆっくり発達し
ていきます。だから前頭前野の「筋トレ」が必
要です。その原則は「待つこと」です。

前頭前野の筋トレ

「待つこと」

反射的な行動を
意識的に止めることで
前頭前野に血流を送る

20歳くらいまで
ゆっくり発達



子どもが衝動的・反射的に行動した際、待つ
てあげて相手に時間と空間的余裕を与えます。
自分で考えるひと手間が脳トレになります。

回路を作る (未来の行動の練習)

反省させる
(過去を責める)

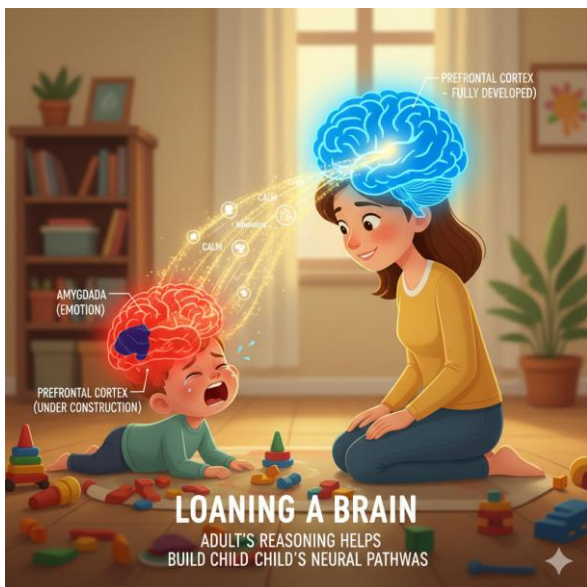


「なんでわからないの!」と叱責するよりも、脳の回路を作ってあげた方がいいのです。どうしてもイライラしたときには、次のように考えるのもいいです。

「叱っても無駄なのは、本人のせいではなく脳の回路がまだつながっていないからだ」



さらに脳内のミラーニューロンを活用することも大切です。(脳の貸し出し)



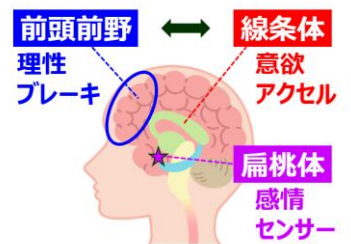
私たちの脳内には「ミラーニューロン」という神経細胞があります。人の行動を見るだけで、あたかも自分も同じことをしているかのように脳活動が起こります。よって…

子どもが興奮している時ほど、大人は意識的に「ゆっくりした動作」と「深い呼吸」を見せます。

子どものミラーニューロンがそれをキャッチし興奮してる
扁桃体(情動)へ「落ち着け」という信号を送り始める



子どもが興奮しているとき、線条体と共に扁桃体(恐怖などの感情のセンサー)が活性化しています。ブレーキは効きません。そんなときはなおさら、周りの大人は「落ち着く」ことが大切になります。しっかり目と目を合わせて、ゆっくりとした動作で、深く呼吸します。ま



さに「Loan a brain (脳機能の貸し出し)」です。

子どもの脳を育てるには、こうした「外」からの働きかけとともに、「内」から育てることも大切です。それが「食育」です。

夏見台幼稚園・保育園では、甘味に三河本みりんを煮切った「みりん蜜」を使用しています。子どもは甘いものに目がありません。そして砂糖とはまさに「合法ドラッグ」です。子どもが砂糖漬けにならないように、次回は甘味と脳の関係についてまとめます。(終)