

【弥富市PTA連絡協議会研修会 (2017. 11. 29)】

試して、なるほど！ ルーティンで、自己肯定感UP！ 学力もUP！

近藤真庸 (岐阜大学地域科学部 教授)

自己肯定感を育てる生活習慣づくりの意義と方法、学力形成との関係について、「快眠と記憶力アップ 4原則」を生かした生活時間割づくりのポイントを紹介します。
家庭での子育て、さらには、学力アップのための授業改善のヒントについてお話しします。

《お話の流れ》

1. 扁桃体 (へんとうたい) を刺激し、海馬を活性化させる！ — 歌の効用
2. 「ルーティン」の確立による行動の習慣化で、達成感が前頭葉に伝達される！
3. ボクの夏休み自由研究に「脳と睡眠の科学」が追いついた!?
 - ① 中学受験に挑戦 — “仮説” は検証されたか？
 - ② ボクとサグチくんは、「海馬の友」！
 - ③ 知識を長期記憶に変えるポイント — 「快眠と記憶力アップ 4原則」
4. 試して なるほど！ 「近藤メソッド」
 - 次女のクラス (小4) の算数の平均が、学年トップになった！
5. 生活時間割づくりで、自己肯定感もUP！ 学力UP！
 - ① 思い立った時が、チャンス！
 - ② 就寝前の「復習タイム」が、愛情ホルモンの分泌を促す！
 - ある母親の質問への「わたしの回答」

1. トップアスリートに学ぶ「ルーティン力」

ルーティンとは、**同じ時間やタイミングで、決まった行動を行うこと**をさします。

このように、安定した成績を残すトップアスリートの多くは、「いつも通りの自分」であるために、自分自身でコントロールできる行為を習慣化したそれぞれの**ルーティン**をもっています。ルーティンの確立とは、「実力以上のもの」を求めることではありません。「ふだん通りのこと」ができるようにする準備のことを意味しているのです。

スポーツの場面に限らず、試験や発表会でいつもどおりの力を発揮するのはどうしたよいのでしょうか？

2. 「ルーティン」が安定した成果を生み出す理由？

どんなにささいなことであっても、「自分で決めたルーティンを守り続けること」で、自分自身への信頼が生まれます。

このことは最新の脳科学の知見によっても裏付けられています。

ルーティンによって得られた成果は、脳の前頭葉に情報として集積され、達成感 (**自信**)

自尊心) となって脳神経を刺し、次の行動を生み出す (行動の習慣化) といわれています。

3. 最初の「ルーティン」は、起床時刻と就寝時刻を決めること!

子どもたち勉学生活を例にして考えてみましょう。

24時間のうち、自分でコントロールできる時間はごくわずかです。学校生活以外の「持ち時間」を算出したら、まず、何時間を睡眠に充てるのか? 睡眠時間は何時から何時までにするのか、を決めることから始めてください。起床時刻と就寝時刻は自分でコントロールが可能だからです。

目覚ましがなくても決まった時刻に起き、寝たい時刻には眠りにつける

起床と就寝という、毎日の生活で欠かせない行為を無意識化 (行動の習慣化) することで、自分の限られた時間に他のルーティンを組み込むことが可能となります。

入眠のルーティンは、「眠れなかったらどうしよう。明日の試合、うまくプレイできるだろうか」といったことに悩まなくすむだけでなく、明日の安定した成果を可能にしてくれるはずです。

学んだことを生かして、まずは、起床時刻と就寝時刻の確立に挑戦してみましょう。

4. 「快眠と記憶力アップ 4原則」

1. 海馬は“記憶の貯金箱。”

アウトプットは、“すぐに、その場で、友だちと!”

2. レム睡眠が、長期記憶をつくる。

フィニッシュは復習! 寝る前にもう一度アウトプット

3. ブルーライトがメラトニンの分泌を妨げる。

ブルーライトは、就寝時刻の1時間前にはシャットアウト!

4. 快眠のポイントは、交感神経と副交感神経のバランス。

食事は、就寝時刻の2時間前には済ませよう

5. 「快眠と記憶力アップ 4原則」を生かした生活時間割づくりのポイント

①レム睡眠がたっぷりとれるくらいの睡眠時間を確保しよう

②朝、家を出る時刻は?

③「②」の1時間前を起床時刻の目標にしよう!

④「①～③」をもとに、目標とする就寝時刻を決めよう!

⑤「④」の1時間前には、ブルーライトをシャットアウト!

⑥就寝時刻の2時間前には、食事を済ませる

快眠は健康力だけでなく、記憶力アップの土台です。さっそく試してみましょう。実験期間は2週間。効果を実感したら、「ルーティン」にしましょう。