

## 令和4年度 第6回SD研修会報告（FD・SD合同研修会）

内 容	脳の機能を知って教育現場や自分の暮らしに活かしましょう
受講期間	令和5年1月9日（月・祝日）9：30～11：50
場 所	大坪記念ホール（宮崎学園中・高校敷地内）
講 師	村上 昇（宮崎国際大学 学長）
参加者	Faculty: 30人 Staff: 22人
内 容	
<p>第6回宮崎学園FD・SD合同研修会が大坪記念ホールにて開催された。</p> <p>はじめに、山下理事長より新年の抱負（見直し・改善・新たな一歩）について話があった。</p> <p>その後、「脳の機能を知って教育現場や自分の暮らしに活かしましょう」と題し、宮崎国際大学村上学長の講演が行われた。以下がその内容の概要である。</p> <p><b>【内 容（概要）】</b></p> <p>1. はじめに（近年の脳科学の進歩等）</p> <p style="padding-left: 2em;">ここ数年間の脳研究に関する論文の中から、村上学長が特に興味を持った研究成果（感覚と認知のひずみ＝錯覚、脳の活性化、腸内細菌と脳の作用について等）が紹介された。</p> <p>2. 現代社会が必要とする脳機能とは</p> <p style="padding-left: 2em;">現代人が最も発達させるべき脳の部位として“前頭連合野”を挙げ、その機能について説明をした上で、その重要性についての説明があった。また、これに関連し、近年のスマートフォンの普及により増えてきている“デジタル認知症”についての紹介もあった。</p> <p>3. 前頭連合野を鍛えるには</p> <p style="padding-left: 2em;">前頭連合野を鍛えるために心掛けたい6つのポイントが示された。以下がその6つのポイントであり、それら一つ一つについて具体的説明がなされた。</p> <p style="padding-left: 2em;">①常にもしかしたら？と考える、②どうして？なぜ？の疑問を持つ、③不明なものを“まあいいや”にしない、④新しい趣味をつくる、⑤新しいことにチャレンジする、⑥笑う、叱られる、面倒な作業をする。</p> <p>4. あなたの記憶力は</p> <p style="padding-left: 2em;">一般的に「記憶」と呼ばれるものには、その種類（短期記憶・長期記憶等）があり、入ってきた情報が脳のどの部位に入り、どのような回路を辿り、保持されていく（記憶される）のかについての説明があった。記憶の保持には“出力”すること（反復刺激）が重要であることが強調された。</p> <p>5. 幼児教育と脳</p> <p style="padding-left: 2em;">幼児期の教育は、脳の発育にかんがみ、最も重要な時期に行われるものであることを認識することが重要であり、育児に携わる立場にある人は（親も含め）、子供に出来るだけ多く話しかけることや、腸内環境を整えるために土に触れさせること等を意識して幼児に接する、あるいは、教育するようにしてほしいとの話があった。また、幼児期に子供が積極的に探究活動に関わることの重要性について言及があった。</p> <p>6. 高齢者の脳</p> <p style="padding-left: 2em;">高齢者に多くみられる物忘れの症状は、主に“入力”（＝脳に取り込む情報量）が多すぎることが原因であるとの指摘があった。脳の老化を防ぐ方策として、定期的に“運動”すること、何らかの“仕事”をすること、また、“趣味”を持つことの重要性について説明が</p>	

があった。

#### 7. 体の性と脳の性

体の性と脳の性は全く別物であり、近年の研究結果から、男女間の脳の差が無くなってきていること、男性ホルモン、女性ホルモンの量が“脳の性別”を決定する要因であること、また、ホルモンの分泌量が男性の子育てへの関与に関与していること、等々が分かってきているとの説明が画像分析結果等を示しながら行われた。

#### 8. あなたの時間は合っていますか

私達の脳には生体時計が存在し、それが体の機能のリズムを調整する役割を担っているため、休日に通常の睡眠時間を大きく超える睡眠を取ると、設定されているリズムが崩れ、集中力低下等のマイナス効果が現れるとの話があった。受験等で勉強をしている生徒に対しては、休日を含め、毎日同じリズムで、同じ睡眠時間を保って毎日勉強することが大事であることを本人及び保護者に知ってもらいたいとの注意喚起があった。

講演内容は、我々が日常生活を送るにあたって、あるいは、育児や教育をする際に知っていることが有益と思われる現代の最先端の脳科学の知見を、一般人にも分かりやすく理解してもらうための多くの工夫がなされたものであった。本会終了後、多くの参加者から、この示唆に富む講演に感謝の言葉が寄せられていた。

#### 備 考

特になし。

#### 次回 SD 研修会の日程

令和 5 年 1 月 24 日（火）：防災訓練（大地震・火災の発生を想定）