

が、その子の「社会的能力」です。言語能力の発達と同様、面倒を見る人とのやりとりが、赤ちゃんの社会的能力の発達に多大な影響を与えます。成長の節目節目で、赤ちゃんと一緒に楽しく遊ぶことを提唱したいと思います。あなたと赤ちゃんが今よりいっそう楽しく過ごせるよう、20章以降で、伝統的な遊び方について、いろいろ紹介しています。

認知（思考）能力

わが子の表情をしげしげと見て、私は、よくこんなことを言っていました。「いったいこの子は何を考えているんだらう」。発達途上にある赤ちゃんの頭の中で何が起きているのかは、想像するしかありません。それでも、子どもの表情や体の動きから、何を考えているのかを推論するのは楽しいものです。「認知能力」には、思考力、判断力、調整力（遊びの場面で適応する能力）、問題解決力（障害物を乗り越えてどうやってハイハイするかなど）などが含まれます。子どもが何を考えているかを読み解く上でヒントとなる手がかりについて、のちほど解説しましょう。

◆オリジナルのチャートを作りましょう

最初の2年間のうちに実行しなければいけないのは、オリジナルの成長および発達チャートを作ることです。カレンダーの裏のような大きな紙を使い、左側に発達の目安を上から下へと並べていき、上方の欄には月ごとの発達の目安を並べていきます。シートをいくつかのブロックに分け、子どもの発達を記入していきます。認識に関しての発達については、あなたが感じたことを記入していきます。より簡単に、シンブルにしたければ、私たちの作成したチャートと同じように、社会的な発達の目安と言語の発達の目安を一緒にしてもよいでしょう。あなたの子どもの発育をチャートにすることは、子どもを見る目を向上させるだけでなく、子どもと共に成長していく楽しみも増やしていくものです。

より賢い子どもに育てる7つの方法論

どんな育て方をするかが、赤ちゃんの脳の発達に多大な影響を与えます。赤ちゃんの脳の発達に関する最新の見解では、子どもが成長してからどれだけ賢くなるかは、両親の影響によるところが非常に大きい、と言われています。子どもの脳は、幼児期に最も大きく成長します。1歳になるまでの間に、脳の重量は生まれたときの3倍になり、成人の脳の約60%の大きさになります。脳の成長に伴い、ニューロンと呼ばれる神経細胞が増殖します。ニューロンは、何キロメートルもの距離を駆けめぐる複雑に入り組んだ電線のようなもの。誕生時にはほとんどつながっていないかったこの回線が、最初の1年で立派なネットワークに成長します。ニューロンとニューロンがつながって回線を形成することで、思考することが可能になり、いろいろなことができるようになるのです。

この回線の仕組みを説明しましょう。ひとつひとつのニューロンの先端には、他の神経と接続するための、指のような形をしたアンテナがあります。神経回路が形成され始めると、神経細胞は2つの重要な進歩を遂げます。ひとつ目は、ニューロン同士の接続が増加すること。もうひとつは、それぞれのニューロンが、ミエリンと呼ばれる物質でコーティングされるということ。ミエリンがニューロンの周りをとり囲むことで、情報伝達のスピードが速くなります。また、ミエリンは絶縁体として働き、神経回路がショートするのを防いでくれるのです。神経生物学という興味深い新しい研究分野では、神経細胞同士の接続が増えれば増えるほど子どもの脳が賢くなる、と言われています。賢い子どもを育てることは、子どもの脳神経回路を正しく形成することにはかなりません。

1 おなかの中にいるときから脳の育成を始める

受精した瞬間から、赤ちゃんの脳は成長を始めます。おなかの中にいる9カ月の間に、子どもの脳はものすごい速度で成長を遂げます。子宮の中にいるときの脳の成長速度は、全子ども時代を通して、最も速いのです。胎児の神経システムの発達は、よくも悪くも、妊娠中の9カ月間に母親の血液にあるものから影響を受けます。妊娠中に「神経毒」と呼ばれる物質（タバコ、過剰なアルコール、いろいろな薬物など）を吸い込んだり摂取したりすると、赤ちゃんの脳の発達にダメージを与え、学習面や行動面で問題が出る危険性を高めることがわかっています。

薬物、アルコール、ニコチンなどの「妊娠中に摂取してはいけないもの」がある一方で、胎児の脳を健全に発達させるために「妊娠中に積極的に摂取すべきもの」もあります。脳を育成するオメガ3脂肪酸（164ページのコラム参照）を豊富に含む食品を妊娠中に摂取することは、とても大切です。妊娠中に十分な栄養を摂取しないと、発達中の赤ちゃんの脳に害を及ぼします。お母さんが栄養のあるものを食べれば食べるほど、成長途上にある赤ちゃんの脳に栄養がよく行き渡る、と言えるのです。

2 母乳で育てる

調査によると、母乳で育つ赤ちゃんは粉ミルクの赤ちゃんよりも知的にすぐれていることがわかっています。さらに刺激的なのは、母乳育児の調査から提案されている、欲しがれば応える関係を築く、ということです。お母さんが頻繁に長期間にわたって母乳育児を続けるほど子どもはより賢くなるらしい、というのです。母乳育児の赤ちゃんが初めから頭がよくなるという理由は2つあります。

●粉ミルクに比べ、すぐれた脂肪を含む

母乳の中には、脳の成長に欠かすことのできない脂肪が豊富に含まれ

ています。DHA（ドコサヘキサエン酸）やARA（アラキドン酸）やコレステロールなどです（注4）。これらは、「賢い脂肪」との異名があります。この3つは、赤ちゃんの脳組織（特に「ミエリン（髄鞘）」）の成長に貢献します。ミエリンは、神経繊維の周りをとり囲む脂肪のコーティング。絶縁体の役割を果たしています。ミエリンがあることで、脳内の神経電気信号の速度が速くなり、伝達効率が上がります。

最近では、たいていの粉ミルクに、これらの脂肪が添加されるようになりました。とはいえ、母乳中の脂肪に比べると栄養的には劣ります。おっぱいの中の「本物の」脂肪にはかなわないのです。

●授乳は最高のコミュニケーション

19ページですでお話ししましたが、赤ちゃんの出す合図に、親が敏感に反応することが、賢い赤ちゃんを育むためにとても大切です。母乳育児は、赤ちゃんの気持ちを読むとる練習になります。母乳を与えるお母さんは、赤ちゃんが出す空腹や満腹の合図が読みとれるようになるのです。これは、哺乳びんを使っているお母さんとは違い、赤ちゃんに与えている母乳の量が計測できないからです。母乳のお母さんが持つ特別な直感ホルモンが作用することで、お母さんは赤ちゃんの合図をよく感じ、理解して、適切に応えられるようになります。母乳は粉ミルクよりも消化が早いので授乳の回数が増えることになり、影響し合ったり触れ合う時間も増えて、赤ちゃんの精神的発達と知的発達に効果的なのです。

3 たくさん抱っこ

抱っこすると頭のいい赤ちゃんが育つのはなぜでしょう？ それは、赤ちゃんの脳がよりよく成長するからです。面倒を見てくれる人の忙しい腕の中で、赤ちゃんはたくさんのお母さんのことを学んでいるのです。抱かれています赤ちゃんは、あまり泣くことはありません。泣かずに余った時間とエネルギーを、何に使っているのでしょうか？ 学ぶことに使っている

です。抱かれている赤ちゃんには、目を覚まして満足している時間の増加が見られます。これは、「意識はあるけれども静かにしている状態（クワイエット・アラートネス）」や「注意深い沈黙」とも呼ばれ——赤ちゃんが自分の周りの環境と最高の関係を持ち、影響し合うことができる、行動学的な状態です。そして赤ちゃんが環境と影響し合うことが増えれば、それだけ神経学的な結合にも意味が出てくるのです。赤ちゃんは怒るために使うはずだったエネルギーを、考えることに回しています。赤ちゃんを抱いていると、お母さんが周りを180度見せてやれるので、赤ちゃんは自分のいる世界を、手軽によく見ることができるようになります。抱っこした赤ちゃんは、選択すること——見たいものに目を向け、見たくないものからは目を背けること——を学びます。この選択する能力は、学習能力を高めてくれます。

抱っこが赤ちゃんの学習に役立つことに感謝して、子育て入門の原則を使うことにしましょう。赤ちゃんの視線の後ろに立ち、世界が赤ちゃんからどう見えるのか想像してみるのです。まず、動かないベビーチェアかベビーベッドにあなたが入ったと考えて、そこから見える世界を想像してみます。世話もされずに横たわり、腕を振り回し、背中を反らせてといった意味のない動きによって、たくさんのエネルギーを無駄にしています。動かずに寝そべって、意味のない空や天井を受け身で見つめているのでは、多くを学ぶことはできません。

次に、スリングで抱かれている状態を想像してみましょう。いわゆる「スリングの赤ちゃん」になったのです。ママと一緒にスーパーマーケットの通路を歩き回ります。ママが見ているさまざまな目を引く商品や、あなたも見えています。公園にも連れていってもらい、子どもたちが遊んでいるのを見ます。ママが家の中をぶらついたたり、電話をしているときも一緒です。ママが行くところへはどこへでも一緒に行き、同じものを見て、同じ音を聞くのです。

私たちは、抱っこが赤ちゃんの知的発達に重要だと信じていますので、

診療所に新米の親が来たときは、スリングで赤ちゃんを抱く方法をやってみせています。のちに、親たちがよく話してくれます。「私がスリングをとり上げて身につけると、赤ちゃんの顔が輝いて腕を伸ばしてくるんです。これから抱っこされて、私の世界へ仲間入りすることがわかっているんですね」。生後9カ月だったマシューに「行くよ」を意味する合図を出すと、いつでもマシューはスリングをかけてある壁に向かってハイハイしていったものです。マシューが「行くよ」という言葉と行くための道具とを結合して認識していることは、赤ちゃんの発達に関する専門用語では「連想のパターン」として知られています。まるで赤ちゃんの成長する神経ライブラリーに何千もの短い映画が保管されているかのように、赤ちゃんが元の「映画」を思い出すような状況になると、いつでも連想のパターンが再上映されるのです。

スリングの赤ちゃんは不機嫌になることが少なく、学ぶことは多くなり、くっついていることがただ単純にくっつるし、楽しいのです（抱っこの恩恵について、詳しくは14章を参照）。

4 よく遊ばせる

赤ちゃんは、遊びながら多くを学びます。一方、親は子どもが遊ぶのを見ることで、少しずつ成長していくわが子が、その時々になにを嗜好するか、何ができるようになったのかを知るのです。子どもの遊びを傍らで見守っていると、赤ちゃんの頭の中で何が起きているか、わかってくるようになります。発達途上にある赤ちゃんの脳の中では、あらゆる決断と問題解決が行われていることが、うつすら見てとれるでしょう。この本を読み進めながら、子どもと共に成長を重ねていく中で、賢い脳を育てる遊びについて学んでください。20章以降の各章で、発達段階に合わせた遊びをたくさん紹介しています。脳の発達に役立つゲームや、おもちゃの選び方だけでなく、親子の交流をより有意義なものにする「親子で遊ぶおもちゃ」という考え方についてもお話ししています。

5 たくさん話しかける

親がどのように話しかけるかが、赤ちゃんの脳の発達を左右します。まさに親の腕の見せ所。特に、母親が力を発揮できることと言えるでしょう。この章の冒頭でお話した、成長のエレベーターに子どもと一緒に乗ってこの本を読み進めていくと、賢い脳を育成する語りかけ方について学習することができます。(418ページ「赤ちゃんに話しかける上でのちょっとしたコツ」をご覧ください)。

6 子どもの声に耳を傾ける

子どもにどのように話しかけるかということだけでなく、子どもの声にどうやって耳を傾けるか、それが賢い子どもを育てるカギを握ります。19ページでもお話ししましたが、赤ちゃんの出す合図に親がきちんと対応することで、子どもの脳の発達が促されるのです。子どもの声を聞き逃さないようになるためには、「アタッチメント・ペアレンティング」の方法論を実践するに尽きます。

「子どもを決して甘やかすべきではない。子どもに操られてはいけない」。かつては、こうした考え方が、「子どもはきちんとしつけるべきである」という原理をあと押ししていました(24ページ参照)。親子の触れ合いもありなく、マニュアルに従ったやり方です。親にとっては都合のよいものです。子どもを親のライフスタイルに適応させる方法だからです。こうした子育て法は、子どもの発達にとって望ましくありません。子どもの発達に関する最新の見解で示されていることです。子どもの発達について研究している人たちの間では、「対応性」という言葉が最近よく使われます。子どもの合図を聞き漏らさず、きめ細かに反応することを表す言葉です。

このあとの章を読み進めながら、子どもの発達について学んでいく中で、子どもの声にじょうずに耳を傾けるコツがわかってくるはずですよ。

赤ちゃんにはテレビもビデオもゲームもNG

赤ちゃんの好き放題にテレビやビデオを見せないこと、ゲームをさせないことの重要性は、どんな親でもよくわかっていると思います。それでも、赤ちゃんが1~2歳になると、この「元気いっぱいに動き回るトラブルメーカー」を、ビデオやテレビ番組、スマートフォンにダウンロードしたアプリ(そう、幼児向けのアプリがあるのです!)などで、おとなしくさせてしまいたい衝動にかられます。テレビやスマートフォンをボーッと見てくれれば、親は待ちに待った休憩ができるからです。しかし、これが、親がはまりやすいワナなのです。誘惑に負けないでください。赤ちゃんにビデオを見せることは、赤ちゃんの脳の発達にとって健全なことではないのです。このことは、発達学の専門家の多くが確信するところであり、相次ぐ研究報告もそれを裏づけています。ビデオを日常的に見る習慣がある子ども(おそらく教育番組のビデオ)は、「テレビなし」の子どもに比べて、IQのスコアが低い、という研究報告すら

あります(注5)。

私たちの診療所にやってくる4~5歳の児童が、母親のスマートフォンやラップトップのパソコンで、楽しいアプリにやみつきになる様子を見て、ずっと気になっていることがあります。こんなに幼いうちからビデオゲームで遊ぶことを覚えてしまうと、子ども時代にゲームのことで頭がいっぱいになり、とりつかれたようになるのではないだろうか。特に、男の子にこうした危険があると思うのです。ゲームのかわりに、身の回りに本がある環境を整えてあげましょう。そして、パズルや、いろいろな手動のおもちゃ・ゲームがいつも手元にあるようにするとよいでしょう。家の中だけでなく、外出するときもです。そうすれば、赤ちゃんの口に「プラグを差し込む」ことなく、赤ちゃんは本やおもちゃに夢中になって、静かにしているはずですよ。「2歳以下の小さい子どもにはテレビはNG」。私たちは、米国小児科学会のこの提言に賛同します。

一番大切なことは、「適切に」対応できるようになること。どんなときに「いいわよ」と言い、どんなときに「ダメ」と言うべきかを知り、子どもに、要求と要望の違いを教えることです。自分の言葉に耳を傾けてもらい、さまざまな要求に丁寧に対応してもらっている子は、周囲を信頼することを覚えます。この信頼感こそが礎となり、子どもの脳は発達していくのです（信頼感の欠如が、脳の発達を遅らせるという話については、383ページの「シャットダウン・シンドローム」参照のこと）。

7 脳によい栄養を与える

新しい調査において親が長期間の観察を続けたところ、子どもの食べたものが——よくも悪くも——子どもの行動、考え、学習に影響を与えることが確認されています。急速に成長している赤ちゃんの脳は、消費する栄養的エネルギー全体の60%を使っているのです、食べ物が健康的であれば脳も健康的になる、と言えます。赤ちゃんが食べるものは脳の成長に好影響を与えるだけでなく、神経が神経伝達物質と呼ばれる生物学的な橋を介して、よいメッセージを送り合うことにも影響を与えています。成長を続ける脳にとって最高の食品は、次のとおりです。

●賢い脂肪

最高の脂肪は母乳からもらうもので、賢い脂肪であるDHAのようなオメガ3脂肪酸を含んでいます。赤ちゃんに低脂肪食品を与えるのは賢くありません。自然のままが賢い方法なのです。母乳のカロリーの約50%が健康的な脂肪です。赤ちゃんの脳は60%が脂肪でできていて、脳細胞の膜組織と神経をおおう絶縁体の主な構成成分が脂肪なので、正しい種類の脂肪を十分にとることが、よりよい脳を形成することに役立つのです。164ページのコラム「赤ちゃんにはスマートな脂肪を、お母さんにはヘルシーな脂肪を」、234ページ「赤ちゃんには良質の脂肪を与えること」参照。

●賢い糖質

「気分に影響する食品（ムード・フーズ）」としても知られる炭水化物（糖質）は、2つの方法で脳の成長を助けています。ひとつは炭水化物が神経システムの主なエネルギー源になっていること、もうひとつは炭水化物が神経ホルモンと神経伝達物質の働きを調整していることです。「体によい糖質」（複合炭水化物や繊維質の多い炭水化物など）を安定して与えることで、注意力と集中力が向上します（218ページ「赤ちゃんはちよつとずつ頻繁に食べるもの」、237ページ「選りすぐりの糖質を与えること」参照）。

●その他、脳によい栄養

ビタミン群、すなわちビタミンC、葉酸、他のビタミンB群を十分に与えることは、最適な脳の成長のために大切です。ミネラル、すなわちカルシウムと鉄も、脳を形成する大切な栄養です（240ページ「ビタミンを大事にすること」、242ページ「ミネラルを忘れないこと」）「赤ちゃんには鉄分を補給すること」参照。

●とにかくオーガニックのものを

成長途上にある小さな子どもの脳は、大人の脳に比べて、有害物質（化学薬品、重金属、農薬、食品添加物、保存料など）の影響を受けやすいのです。それゆえ、幼いうちから、可能な限り、オーガニックの食べ物を与えることが重要です。

あなたが実践している育児スタイルと、赤ちゃんと遊ぶ方法、そして赤ちゃんに与える食品が、赤ちゃんの脳を形成する重要なブロックとなつて、それがすべて積み上げられていくのです。