

日体大の野井真吾です。私は日体大というところに勤めながら、「子どものからだと心・連絡会議」というNGOの活動を30数年間やってまいりました。こういう会議を立ち上げて、年に1回「子どものからだと心・全国研究会議」を開催しています。お集まりいただける方は先生方が多いですね。さて、この会議、ご覧のようにネーミングの中に保育とか教育とか入れませんでした。今となっては、それがよかったのかなと思うのです。年に1回のこの会議、だいたい全国から300人くらいの方にお集まりいただくのですが、本当に多職種の方が集まる少しユニークな会議です。とにかく子どもに関心のある方みんなが集うみたいな少しユニークな会議です。そして、感じたことをみんなでワイワイガヤガヤ議論する。そうすることによって、日頃の様子は先生が、放課後の様子は学童クラブの指導員、家庭の様子は子育て中のお父さんお母さんという感じで、子供たちの生活の中で見直すところをみんなが共有できます。ただ、そういうところで教えていただけるワイワイガヤガヤは、何も喜ばしいことばかりではありません。たとえば、その会議で教えていただける子どもたちの様子、北海道の子供たちどうでしょうか、すぐ疲れたという、それは北海道だけではなく、九州から来た先生も同じことを言うのです。あるいは、姿勢の問題です。ぐにゃぐにゃになってしまう姿勢、どうも気になる。これは30数年前からずっと聞いている話です。90年代以降増えたのが、保育中、授業中じっとしてられない、朝起きられない、夜眠れない、首肩の凝り。働き盛りのお父さんみたいです。こういう子供たちが、どうも気になる、何かおかしい。もちろんこれらは、病気や障害のこと言っている訳ではありません。あるいは、よく言われる体力低下のことを言っている訳ではありません。病気や障害ではないのだけれど、とても元気だとはいえない。

私たちの国では毎年学校健康診断やっています。その健康診査の結果を毎年見てみると、多くの子供たちが抱えている病気といいますと、確かにこのコロナ禍で視力の問題はかなり

心配だと思いますが、しかし、多くの子供が抱えている病気という点では、視力の問題とむし歯ぐらいという感じもします。ここまでの話をまとめてみると、僕らは、病気や障害とは言い切れないけれど何かがおかしいという心配をしているということにも気が付くわけです。だとすれば、このおかしさの問題を解決しない限りは、今の子供たちが元気になったとは思えないということにもなると思うのです。たとえばこのおかしさの問題は、風邪を一つとってもそういうものがあると思うのですが、左側が完全に風邪の状態、右側は完全に健康な状態とすると、その間には「調子が悪い」があるのです。なんか最近調子が悪い。お医者さんに見てもらおう。見てもらった結果、まあ風邪気味ですね、お薬出しておきましょう。こういわれた瞬間、僕らは風邪と認識する話で、間には、調子の悪さみたいなものがあるわけです。だとすれば、僕らが子供のからだのことで心配してきた問題というのは、おかしさみたいなものなのだということに気が付くわけです。そうすると、おかしさの問題を解決しないことには、今の子供たちが元気になったということにもならない訳です。先ほどご案内させていただいた全国会議は、もう30数年間毎年参加して皆勤賞なのですが、この30数年間を振り返ってみると、僕らは、結果としてなんですけど、この辺に焦点を当てて、みんなワイワイガヤガヤ議論してきたのだという気がするのです。今日は、その議論の到達点みたいなものを皆さんに紹介してみたいと思います。

このおかしさの問題に気が付いているのは、何もその全国研究会議に参加している方たちだけではないですね。おそらく広く世間でも、ここまで具体的ではないにしても、そういうふうを感じていると思います。そういったおかしさの根底にある問題として、生活習慣の乱れが心配されます。そこで、心配されると叫ばれるのがこのフレーズ「早寝、早起き、朝ごはん」です。でも実はこのフレーズあちこちで耳にするたび、それはどんなに頑張っても無駄だだと思います。むしろ子供たちの生活習慣を立て直そうと思うときに、スローガンにす

べきを、「早寝・早起き・朝ごはん」ではなく、「光・暗闇・外遊び」に、思いきって変えてみました。何でこんな訳のわからない提案になってしまったのか、少しお話をしてみたいと思います。

こんな、訳のわからぬ提案のきっかけを作ってくれたのは、私たちの体の中にあるメラトニンと呼ばれるホルモンに関する研究です。メラトニンとは、睡眠導入ホルモンといわれています。平たくいうと眠りのホルモンです。私たちが夜眠くなるのは、このメラトニンのおかげです。そんなわけで、夜出てくるホルモンなのですが、実は、準備を昼間から始めます。ちなみにこのメラトニンは年齢とともに出が悪くなります。つまり、眠りのホルモンってだんだん少なくなっていくのですね。ですから、若いころは休みの日、目覚ましをかけないで寝たら何時間でも寝られたのに、最近は寝られないという方いらっしゃいますか？ けっこういらっしゃいますね。かつての僕も同じですね。学生時代なんか目覚まし時計かけないで寝たら、次の日一日中寝ていることができました。けれど、最近は、前の晩どんなに遅く寝ても、次の日朝ちゃんと目が覚めるのですね。僕も社会人として一人前だな、いえ違いますね、メラトニンの量が下がってきたのですね。年齢とともに睡眠の質が悪くなるのは必然な訳なのです。

僕らの国では、眠りのホルモンの出が悪くなってきたら、もうおじいちゃん、おばあちゃんです。でも古くから、おじいちゃん、おばあちゃんはこのことをしてきたのですね。この写真を見てください。これ寒い冬なのですけれど、わざわざ縁側まで来て茶飲み話をしているのですね。炬燵で飲めばいいと思いますね。でも、違いますね。このオープンカフェみたいなことに意味があるのです。会議をするなら井戸端です。おとなり中国にいくと、こんな写真が撮れます。麻雀の卓に代わっている。カナダのバンクーバーへ行きますと、チェスのボードに代わっている。何も外に出てきてやることないのと思うようなことを、世界

中のおじいちゃんおばあちゃんが外に出てやっているのです。実は、これ、ちゃんと意味があるのです。

昼間、光にあたるという何気ない行動が、実はとても大事だったりするのです。こういう研究知見を子供の生活に落とし込んで考えてみたときに、学齢期の子供たちが平日多くの時間を過ごしているのは、学校という場所になるのですね。学校の中でいうとどこかなと考えてみると、ぱっと頭に浮かぶのが、教室の中の自分の席なのではないかと思います。教室の座席は決められているわけですから。平たくいうと、一日6時間窓側で太陽を感じながら勉強するか、廊下側のちょっと薄暗いところで勉強するかでは、眠りのホルモンの出方が変わってくる可能性があります。そういう訳のわからない仮説が成立します。やってみました。ある教室でやってみたら、この教室は窓側から2列目までよく光が当たっていました。これ、窓側群です。廊下側はちょっと暗めなので、これ対象群、比較のためです。そして、その2つのグループのその日寝た時刻を調べて比較してみると、なんと窓側群のほうが1時間も早いのですね。結果、睡眠時間1時間長くなっていました。こういう生活時間の違いの背景には、今お話ししたメラトニンの出方の違いがあるかもしれません。この時の調査では、その日の夜の唾液と、次の日の朝の唾液を集めました。そして、唾液の中のメラトニンの量を測定するのです。眠りのホルモンですから、夜は多くて、朝は少ないほうがいいわけです。例えば朝の目覚めに比べてみると、ご覧のような結果になりました。でもわからないですよ。ホルモンというのは個人差が多い指標なので、そもそも出方が悪いのかもしれない。そこで、夜をベースラインにしながら朝どう変化したか、夜と朝の比較をするわけです。これ、プラスに近づけば近づくほど朝型傾向、マイナスになればなるほど夜型傾向ということになると思うのですが、ご覧のように、窓側の子が朝型傾向でした。ただ、まだわからないですよ。たまたまこの時期に朝型の子が集まっただけかもしれないですよ。学校には席替えがある

ので、席替えをやってみたら、同じような結果になりました。思いますね、いつも教室であくびしている子がいたら、来週から特別席にしてあげてほしいですね。特別席はなにも先生の前でなくていいのです。窓側です。1日6時間窓側で太陽を感じながら勉強しているか、廊下側の席で勉強するかではちょっと変わってくるんでね。

昼間の光が大事なのは子供たちだけではないのですね。皆さんもよくご存じのナイチンゲールさんが記した「看護覚え書」というのがあります。これは看護師さんになる人はみんな読むものらしいのですが、読んでみるとこういうことが書いてありました。「新鮮な空気に次いで病人が求める2番目のものは陽光、太陽を置いて他にはない。もしも事情が許すならば、患者を太陽が陰った部屋にそのまま寝かせておくよりも陽光を追いかけながら建物の向きに応じて部屋から部屋へと患者を移したほうが良い。」ここまで書いているのです。朝は東側ですね。昼間は南、夕方は西だと言っていると思うのです。そのほうが、予後がいいというのをナイチンゲールさんは経験的に知っていたわけです。そのことは、今お話ししているメラトニンだけではなくて、いろいろなホルモン、いろいろな物質がやっぱり僕らは太陽とともに出ている、あるいは出なくなったりしているのだということを教えてくれています。

昼間の生活に大事なものは、これだけではありません。やはり適度な身体活動、これも大事です。これはウイーンに出張に行かせてもらった時の写真なのですが、日本の子供たちと同じだと思いました。お散歩みたいなことをやっているわけです。うれしくなるとついていったら、近所の公園で遊んでいるわけです。世界中の子供たちが、お散歩みたいな文化を持っている、これは意味あるように思いますし、小学生以下の子供たちが休み時間や放課、外へ出て体を動かしているわけです。外へ出て太陽の光を浴びる。そして、体を動かすことによって適度な身体活動をするという点では、これは極めて科学的な取り組みだということになるわけです。

今からおよそ3年ちょっと前、私たちの国では突然、休校みたいなことがおこりました。あの時に、相談を受けたことは、生活リズムの乱れです。でも、あの当時を思い出してみてください。得体の知れないコロナウイルスによって、外に出かけることさえ、抵抗感を持たれている方も結構いました。その時に、お話させてもらったのが、「外に出るのは大丈夫だと思えるのですよね。お散歩いいではありませんか。」みたいなアドバイスをさせていただきました。どうしてかということ、そうすることによって太陽の光を浴びることができる。そうすることによって、適度な身体活動を保証することができる。そして、時間帯なんか決めてもらえれば、そうすることによって、時間を意識した生活をすることができるからです。ただ、当時は、外出することに抵抗感を持たれている方は、結構いました。その場合は、家の中でも日当たりのよいところで過ごしたらいいとそんなアドバイスをさせていただきました。どうしてかということ、さっきの座席のデータがありますから。家の中で時間割みたいなものを決めたらいいともアドバイスさせていただきました。

体の中でメラトニンのもと、セロトニンという神経伝達物質ですが、このセロトニンをメラトニンに合成する必要があります。その時大事なのが、暗黒、暗さを感じるということです。そういう意味では今、子供たちの生活の全般を見渡した時に、こういう学習塾も大事な生活の一部になっている。学習塾はちょっと明るい気がするのです。

夜明るい場所って思い浮かぶのはどこになりますでしょうか。コンビニです。夜コンビニへ行くと目が痛くなるくらい明るく感じる場合がありますね。あれで1000ルクスくらいの明るさなのです。1000ルクスといたら、一気にメラトニンを抑制するくらいの明るさです。これは、衛星写真で見た僕らの国です。ご覧のように僕らの国は、田舎も都会もないみたいな明るさです。これは、朝日新聞に数年前出ていた記事なのですが、世界の人たちの3割以上の人たちが天の川が見られないという光の害の影響を受けているというものです。

でも、日本の比じゃない。日本は倍以上の7割がそういう地域に該当している。

いずれにしても、こういった外遊びの減少による日中の受光不足、あるいは、ゲーム、スマートフォンといったスクリーンタイムの増加によって、夜間の子供たちのメラトニンの分泌を抑制し、生活リズムや生体リズムの乱れを惹起しているのではないかと予想できるのではないかと思うわけです。ただ、そうはいつでも、ここまでの話は僕のほうで勝手に予想したに過ぎない。だとすれば、逆に、テレビやゲームがなくて、昼は太陽のもとで活動し、夜は暗くなるような生活を送ったら、今の子どもたちでもそのメラトニンリズムを改善することができるのだろうか。これが証明できて、ここまでの話は単なる予想ではなくて、因果関係ができる。早くこういうデータ出さなくちゃいけない。ぼくら30数年前から思ってきたことです。でも、どうでしょうか。先生方のお近くにこんな仙人みたいな生活をしている子供はいるでしょうか。なかなかいないですね。つまり、そういうデータを出さなくてはいけないのはわかるけど、対象がいらないから出せないのですよ。時ばかり過ぎてしまいました。

今から15年前です。変わった団体がいきなり研究室にやってきました。「色々調べてみると、あんた子どものからだホルモンを測定しているようだ。世の中では、こんなに子供たちの元気を心配しているようだけれど、僕らはある活動をしたら参加してくれた子供たち全員元気になった。この元気を測定してほしい。」そう言って飛び込んできたのです。どんな活動されているのですかと聞くと、なんと30泊31日のキャンプなのですね。夏休み中預かってしまうのですよ。いや、むちゃくちゃな人たちだなと思いましたよ。しかし、話せば話すほど思ったのが、「そうかキャンプだ。」なんです。テレビないよな、ゲームないよな、昼は活動して夜は暗くなるよな、ここに仙人みたいに生活している子供たちがいると思いましたね。

では、メラトニンを測定してみましよう。測定してみた結果です。まず、キャンプが始ま

る9日から10日前、参加できるのは4年生から中学生。ですから、9日から10日前は1学期の終わりごろということですね。参加する子供たちの唾液を送ってもらいました。そして、その唾液の中のメラトニンの量を数えてみると、こんな風になりました。これ眠りのホルモンですから多いほうが眠たいとおもていただいていた方がいいと思いますが、ご覧のように夕方の6時半から測定始めます。9時半に測り、そして、朝の6時にも図る。ところが、明けて朝の6時、つまり、今の子供たちは夜の9時半と朝の6時を比べたら、朝の6時のほうが眠たいのが強く出ていたのです。やっぱり子供たちは朝きついのだと思いました。よくお母さんたちとお話していると、9時半に寝かしつけようと思うと寝てくれない。6時に起こそうと思っても起きてくれない。そういう実感を聞くわけですが、それとぴったりだなという気もするわけです。ただ、同じ子供たち対象に、キャンプが始まって2日目の夕方から3日目の朝にかけて、同じように唾液を集めて測定してみるとご覧のようにその山がきれいに夜に来る。よく学校では2泊3日のキャンプとかやってくれますよね。あれくらいでも意味あると僕らは思います。でも、どうですかね。そのくらいのキャンプだったら、一休みすればすぐ家に帰ってしまいますよね。

この後、この子供たち、27、8泊します。途中で唾液を集めるのは簡単です。15、16日目、山が9時半にありますね、あさが抑えられているのがわかります。おまけに丸は平均値なのですが、丸から出ている線は標準偏差といって、ばらつき具合を示しています。つまり、3日目の朝の平均値は下がっているのですが、中には、まだ、いっぱい出ていた子がいたわけです。ところが、16日目の朝はどうでしょう。みんながみんな元気な朝を迎えている様子がわかります。現地のスタッフの人たちは、これを元気と実感して表現してくれたのだらうなと思いました。

キャンプ終了後です。このリズムでみんな各家庭に帰って、9月から学校が始まるわけで



す。1か月後、子どもたちはどんな生活を送っているだろうと調べてみました。すっかりもとに戻っていました。

今の子供たちは、健康でない、元気がない、どうにもならない、こういわれていますが、そんなことはないと思います。この測定を通して、この子供たちが教えてくれています。それは、今の子供たちでも、キャンプのような環境さえ整えば、明らかに生体リズムが整います。まだまだ元気になる可能性を秘めていることを教えてくれています。でも、もう一つ教えてもらったことがあります。それは、キャンプが終わると、すっかり元の生活に戻ってしまうということです。これが、子供たちからの大事なSOSだと思います。それはそうです。この子供たちは、今を生きていますからね。山に登れば、早寝・早起き・朝ごはんと言われなくてもできました。まったく皮肉だと思いました。「『早寝・早起き・朝ごはん』と言われてもできない。いわれても無理だよ。」これが子供たちの言い分なのかもしれません。つまり、私たち大人の社会は、早寝・早起きしにくい世界をばっちりこしらえて、その器の中で早く寝て早く起きることを要求しているのかもしれないということをこの子供たちから教えてもらいました。いずれにしてもキャンプっていいなと改めて思いましたね。

だからといって、日本中の子供たちがみんな30泊31日のキャンプをすべきだというのは無理がありますよね。もっと日常でできないか考えるわけです。そこで思い出すのが、先ほどちょっとお話したお散歩はどうなのだということです。ある園でお散歩行きたい子を集めます。同じ子供たち対象に、次の日に朝お散歩行かなかった子を集めました。すると行かなかった日は夜と朝を比べると朝が眠たい様子がわかります。よく先生方とお話をしていてこういうことも教えてくれます。元気がないのは午前中だと多くの先生が言うのです。僕らは、普段子どもと接していないので、電池が切れてきて元気がなくなるのかと思いきや、そうではない。「おはよう」をいう時が、一番元気がないということを教えてもらいました。

中でも元気ないのが、土日明けの月曜日の午前中なのだと。これもよく聞くわけです。だとすれば、平日と休日で違うのか、ある小学生でやってみました。まず水曜日の夕方から木曜日の朝、さっきのキャンプの前とだいたい同じになるのですね。ところが、同じ子供たち対象に日曜の夕方から月曜の朝に測ってみると、月曜の朝はいつも以上にメラトニンの量が多いことがわかりました。思いましたね。先生方の実感ってえらい感度いいんだな、アンテナ高いんだなとつくづく思うわけです。この時は47人の子供たちが協力してくれました。何も平均値だけを見ることないのかもしれない。一人ずつ一本ずつ見るとまた教えてもらえることがあって、今お話したように、平日のほうがリズムを整えやすいと思うのですが、3回の測定の中では、朝出ている人が結構いるということがわかりますね。リズムが乱れるといったけれど、日曜の夜にちゃんとたくさん出ている子もいます。つまり、この中には、眠りのホルモンという点では、ちょっと心配なグループと好ましいグループがあるということがわかります。では、この2つのグループで、生活にどんな違いがあったのか見てみたいと思います。ご覧のように好ましいと思われる「夜ピーク群」は、電子メディアに接している時間が短い。そして、外遊びの時間が長い。結果、メラトニンの条件が整ったのだと思います。当然、早寝になります。早起きになります。睡眠時間も幾分長くなります。何も30泊は必要ないのです。その時に私たちが一つ考えなくちゃいけないのは、スクリーンタイムをどのように短くするかです。そして、グリーンタイム、外での活動する時間をどう生み出すか、これがポイントです。ただ、そうはいっても、今の子どもたちからすべてのスクリーンを奪い取るのはもはやナンセンスです。もちろん、ここでいう夜ピーク群もスクリーンは見ているわけですね。でも、よるピーク群を見る限り、スクリーンに向かってしまったら、それと同等かそれ以上のグリーンタイムを保証するぐらい、そういう意識が今後必要となるかもしれない。そういう気がします。いずれにしても「電気」なのです。「電気」をエジソ

ンさんが発明してくれたことは僕でも知っているのですが、これ一体いつ発明してくれたのか気になって調べてみました。1879年だと。直感的に思いませんか。結構最近なんだと。こういう計算をしてみました。700万年を24時間としたときに1879年っていったい何時何分くらいなのだろうと。なんと案の定、23時59分58秒なのです。つまり、たった2秒前です。たった2秒前にできたものに、700万年前から遺伝子が少し変異していない僕らのからだは狂わされちゃって当たり前なのかもしれないという気もするわけです。こんなもろもろの事実から思うに至ったのは、この一つ目の提案、「光・暗闇・外遊び」なのです。

そもそも、「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のバロメーターであることは間違いないのです。早く寝て、早起きして、朝ごはんを食べる。これは、ぼくら大人が確認してあげる必要があるのですね。バロメーターです。ところが現状はどうでしょうか。これが取り組みのスローガンなのです。スローガンになってしまうと、ちょっときつよくなって実は一人の父親になって初めて思ったのです。もちろん、父親になる前にこういう仕事をやっていましたから、時に学校や園にいてそのたぐいのチラシを配ったりしていたのですよね。ところが、娘が保育所でお世話になるようになり、ある時長女が保育所からお手紙もらって帰ってきました。ようは、この類のパンフレットですね。一人の父親として悩みますね。ぱっと思ったのは、我が家はパートナーも働いているし、僕にできることは何にもないよと思っている自分がいることに気が付いたのですね。ハッとしましたね。今まで僕が配ってもらっていたのはこんな感じなのだ、つまり、僕のようなダメおやじは、これ配られても最初からダメおやじぶり全開だなと思いました。そう思ってそのチラシをまじまじと見ていると、頑張るお母さんが見えます。これ配られたとき、頑張るお母さんがいます。でも、どんなに頑張っても、言うことを聞かないわが子が目の前にいるわけですから、やっぱりお母さんイ

ライラしちゃうよなと思いましたね。おまけにこれだけ早寝・早起きと言われていると子供もそれが大事なことだとわかっていますよね。言われれば言われるほど思いますよね。言われてもできないのです。つまりバロメーターである「早寝・早起き・朝ごはん」をスローガンにしてしまうと、頑張れば頑張るほど、お母さんも、言われる子供もなんだか不幸みたいな構図になっちゃいますよね。拳句の果てに最後はお母さん捨て台詞言いますよね。まったく誰に似ちゃったのでしょとね。これ言った瞬間、そこにいたお父さんも不幸になっちゃう感じですよ。これなんかきついな、なんでなんだろうと。ああそうか、バロメーターをスローガンにするからきついのだ。じゃあ、取り組みで意識するスローガンは何のだ。考えたのが、「光・暗闇・外遊び」です。お話したように外遊びすれば程よく疲れます。でも、それだけではないのです。光を浴びることが大きいですね。そして、夜はいつもより少し暗いところで過ごしてみる。これ人間ですから、間違いなくメラトニンが出てきます。メラトニンが出れば早寝ができます。早寝ができれば早起きができる。早起きができればおなかが減る。おなかがすいたら朝ごはんが食べられる。というようになります。おまけにこういわれたら、最初からお手上げのぼくらダメおやじにもできることがある。実は我が家のリビングは電球が6つ埋め込まれています。その半分を抜いちゃってます。どうしてか。夜暗闇を作るためです。それがいいのかわかりませんが、中3の娘はいまだに9時に寝ています。ぼくら夫婦ひと言も早く寝なさいといったことがないのです。何をやっているのかというと、電球3つにただけですよ。つまり、ちょっとだけ考えればできそうなスローガンになるわけですよ。しかも、電球3つにしてから僕ら夫婦も早く帰ってきて決まって9時に寝ています。僕も人間ですから、同じ環境にいたらメラトニンが出てくることを感じるのです。眠くなるのです。ちょっとだけ頑張ればできそうなスローガンにすれば、ちょっとだけ発想の転換で「早寝・早起き・朝ごはん」が実現できるかもしれない。つくづく思うわけです。そう

いう意味でも、こっちに軍配アリではないかと思うのです。

さて、体の問題はこのぐらいにして、心のお話をちょっとしてみたいと思います。心の心配をする。そうなるといわれるのが、しつけ道徳になるわけです。ただ、これについてもいわゆる心の心配の一部は、間違えた脳にあるのです。脳の中でもさらにその一部は額の裏側当たりの前頭葉にあるわけです。この辺のことを考えると、しつけや道徳というスローガンもいかなものかと思うのです。むしろ、子供たちの前頭葉を育てるという点では、わくわくドキドキできる生活が今の子どもたちには大事なんじゃないのか。これも思うに至りました。こちらはどうしてわけのわからない提案になっちゃったのかちょっとお話をしてみたいと思います。

画面に「h a n d」が出たらぱちんと手をたたいてください。「f o o t」と出たら足を踏み鳴らしてください、では行きますよ。（会場みんなで行う）今度はスピードアップしますので最後まで頑張ってみてください。（会場みんなで行う）いかがでしょう。来るよな、来るよな、来るよなと思っていても、ぱちんと聞こえたりするわけですよ。

今スライドの光の情報を目でとらえたわけです。でも、目から直接手にいったたたいた人は一人もいません。間には脳が介在しています。もう少しいうと、目は光をとらえるだけのところ。目でとらえられた光の情報は神経を伝わり、脳の中へ行って、後ろの視覚野というところに運ばれます。そして、視覚野では目から入ってきた色とか形、明るさとかを情報処理してこんな画像みたいなものを作り出してくれるわけです。作りあがった情報は脳の中をめぐります。前頭前野と呼ばれるところに運ばれます。一方でこのスライド「h a n d がでたらパチンする」この記憶は、どうでしょう、墓場まで持っていく記憶ではないですよ。だって、覚えていても何も役には立たない。けど、今覚えておかないと、言われたことができないから、このちょっとの記憶は前頭前野に一時的におさめられています。視覚野か

らきた画像の情報を記憶と照合して「handはパチンするんだ」と認識します。めんどくさいことに、ここからすぐに筋肉に命令を出すわけではありません。これらは、運動野というところに運ばれます。運動野では両手でパチンするための動作のプログラムがなされています。そのプログラムの情報が神経をつたわって筋肉までたどり着いたので、ようやく両手がパチンしたというわけですね。無茶苦茶短時間だったと思うのですが、今、先生方、これだけ複雑な動きをやっていたのです。もちろん意識してやっていた人はいないし、無意識のうちこれだけのことをやっていたということですね。でも、どうでしょう、同じ約束事を皆さんに伝えたのち、皆さんは同じタイミングで同じ信号を受けているはずなのです。にもかかわらず、反応には個人差みたいなものがあるのですね。たとえば、ある先生は隣の先生より遅れ気味とか。「来るよな、来るよな、来るよな」と多くの人が思っていたのではないかと思うのですが、でも、最後にパチンしちゃう人としらない人がいるわけです。これ、明らかな個人差です。個人差といったら大袈裟ですが、それぞれの人の行動の特徴みたいなものがあります。それはどこでつくられているか、この辺（脳）が作っているとしか考えられません。脳の測定とか前頭葉の測定とかえらいたいそんなことと思われがちです。でも、そんなことないです。そもそもそういう特徴がありますから、このように今の子供たちの前頭葉が見えます。前頭葉が見えるということは、今の子供たちの心の特徴の一端が見える。という仮説のもと、私たちは、保育所、幼稚園、小学校、中学校、依頼されればどこへでも出かけて測定しているということです。これ実際ある小学校から依頼されてやっています。測定の方法は、決められたセリフと決められた刺激があります。簡単にいうとこういう感じですか。「今からみんなの目の前のランプがこんな風に光ります。そしたらボールをつぶしてね。消えたらぱっとはなしてね。違った光の時は握っちゃだめだよ。さっきと同じ光の時だけ握ってね。」当たり前ですけど、全員の子供に同じ約束事を伝えたあと、同じタイミン

グで同じ刺激を与えます。にもかかわらず、反応には個人差がありますね。たとえばある子は、赤でも黄色でも何でもかんでも握ります。子供らしいといえば子供らしいですね。また、ある子は、握っちゃいけないものがあると思うと握らなきゃならないものにもブレーキがかかってしまう子もいます。このように反応の特徴があるわけです。その特徴から前頭葉を5つのタイプのいずれかに判定してみよう、そういう試みです。今日は、5つのタイプの中では一番幼稚な不活発型と呼ばれるタイプの出現率、これを持ってきています。当然ですが、私たちは何かに集中するときに脳を興奮させなければなりません。今、僕が先生方の前で集中してしゃべってられるのは、今まさに脳が興奮しているあかしだと思っていただいてもいいんじゃないかと思いますね。これを一定期間続けるためには 反応の機能として、興奮過程の強さが必要です。一方で気持ちを抑えるためには抑制過程の強さも必要です。ただ、この不活発型の子供たちは今お話した行動の抑制も、まだそんなに強く育っていない。失敗を先ほどの実験で繰り返す。では、どういうことが起こるか。これ授業中集中しなければならぬとき、そういう時間があっても集中につながる興奮過程もまだそんなに強く育っていないし、気持ちを抑える抑制もそんなに育っていないので、当然ですが集中を持続することができません。できないので、周りから見ると落ち着きがないようにみられるということになります。当然ですが、ここにいるだれもが昔はこの不活発型からスタートするのです。でも、ある時、たっぷりゆっくり子供らしい興奮の時期があるのですね。そうすると、当然それが刺激になって、脳の中では興奮過程が強くなる。興奮が強く育てば、それに見合う抑制も次第に備わってくる。興奮と抑制が強くなるほど集中できるようになると考えられています。そういう意味では、一番初期の段階、幼稚なタイプがこの不活発型だと思っていただければいいのではないのでしょうか。上男の子、下女の子です。どちらも横軸は年齢、縦軸は不活発型がナンバーセントいるかを表しています。実はご覧いただいているプリントは196

9年に東京で測定されたデータです。今から50年以上前のものです。ご覧のように当時の子供たちは、男の子も女の子も年齢とともに幼い子がいなくなるのですよね。学校に入って授業が始まるころから見てみると、予想ですが男の子は2, 3割かな、女の子は1, 2割かなと予想できるんじゃないかと思います。ところが、それから30年経過した90年代後半、同じく測定してみると、ご覧のように学校入ってくる頃になっても半分くらいの子供は幼さを抱えたまま1年生に入学してくる様子が確認されます。今でこそすっかり定着してしまった言葉にこういう言葉があります。「学級崩壊」「小1プロブレム」です。でも、これ調べてみてください。私たちの国で最初にこういう言葉が出来上がったのが90年代です。ちょうどそのころです。私たちそのデータ入手して、議論したのはこういうことでした。なるほど、クラス編成の仕方一つ間違えると、クラスの過半数が不活発型のクラスが出来上がる。その時にこういうことが起っちゃっても不思議ではないかもしれません。90年代議論したことを記憶しています。当然ですが、そういう子供たちが多い保育所や幼稚園で、午前中から45分のプログラム4回も繰り返すなんていうこと、まずしないと思うのです。なぜならば、それに耐えられないのを知っているからです。要はそういう不一致がこういう問題を生んでいるのかもしれない。その後、この現象がなくなったのであれば、こういう言葉が定着しなかったと思うのですが、今ではすっかり定着した言葉になってしまいました。それが、10年ごとにデータを集約してみると、2000年代後半、こんな感じです。そうはいっても、女の子は落ち着いて、幼さを脱出した感じなのですね。心配なのは男の子なのかもしれません。さらに10年がたって2017, 8年。コロナのちょっと前ですね。男の子は高止まりといった感じです。こうやって見てみると、心の育ち一緒に一緒に心配されているんですが、こと幼さですね、あるいは、落ち着きのなさという点に関しては、僕らもっと男の子に注目してあげていいのかなという気がします。男の子が幼さから脱することができないで苦



しんでもがいている、そういう感じなのかもしれない。

では、そのために今求められることは、脳が育っていないという話になるとこういう議論になります。幼児を対象とした英語教室、ピアノ教室、スイミングスクール、サッカースクール、これどれも花盛りですね。授業中立ち歩くのは、家庭のしつけがなっていない、もっと厳しく育てる、学校では教科書こしらえてそれを教え込む道徳教育。でも、わたしたちは、このどれもが少し違うという気がします。逆に危険かもしれない。どうすればいい。そんなことを教えてくれたのも、ある園の子供たちなのです。これ先ほどご覧いただいた不活発型です。不活発型ですから幼児では多くなります。でも、このグラフよくよく見ると、ご覧のように幼児でありながら、不活発型が無茶苦茶少ない園があることに気が付きますね。では、この園で何をやっているかという話です。一部の園でやっている、超早期教育、これ一切やっていません。しつけ道徳、これらについてもそうです。実はこの園には92年から毎年通い続けています。30年間も通っていれば、鈍感なぼくでも気づきます。やはり、自由な幼稚園だと思います。自由な中でも自由だといっていいと思います。多くのプログラムは、隣の園とそんなに変わらないのです。ただ、唯一これだけは特徴的だと思うプログラムがあります。もう毎朝欠かさず40数年間行われているのです。それ何か。「じゃれつき遊び」と呼ばれている遊びです。この園では、毎朝このじゃれつき遊びからスタートします。ですから、見ていると子供たちのほうが要領いいですね。この園は園バスがないので、三々五々それぞれが集まってくるわけですが、8時40分の登園時間までににわかに集まってきた子供から、自分の幼稚園バッグをどっかにしまったら、勝手にじゃれつき遊びを始めているのです。8時40分には、いつの間にか全員で展開されています。先生、そこで止めて出席とるようなこともしません。だいたい9時ぐらいまでの20分ぐらい、とにかく何やっても何使ってもいいとこれを設定している。例えば、厚めのマットを準備して重なり合ったりするわ

けです。何やってもいいと宣言しちゃっていますから。この遊びだけが特徴的なこの園では、事実として、こうして毎年不活発型の子が少ないことが確認されている。ルールは何もないといいましたが、唯一あるとしたら、いる人全員参加しましょうということです。理事長であってもその日その時間にそこにいたら、同じです。一緒にじゃれつきますね。90何歳の園長でもじゃれつかなければならない。これが唯一のルールかもしれないです。実は、この先生がちょうど50歳の時、今から40数年前です。じゃれつき遊びがスタートした40歳の時には、20分やるぐらいなんともなかったのかもしれませんが。10年過ぎて還暦が過ぎました。ある職員会議で実はこの先生一回だけぼやいたことがありました。「私たちこんなに毎朝大汗かいて、これって本当に意味あるの。わたしいい加減やめる。」と言い出した。僕これ聞いて思いましたよ。ようやく気づく園長も園長だなと。僕らも年に一回じゃれついたりしますが、もう汗だくですよ。日体生、世間的には体力のある子たちですよ。連れて行って遊んだりするととても盛り上がるんですね。彼らでも大汗になっていますね。やっぱりかなりハードです。そういう風に考えると、還暦過ぎてようやく音を上げるわけですから、やっぱり現場の先生方は若いとびっくりしましたよ。つくづく思ったほどです。どうですかね。園長先生が音を上げないから、みんな上げられなかっただけの話ですよ。その職員会議、その発言きっかけに盛り上がったそうです。次の日からみんなでその活動やめました。そうすると毎朝の2,30分なくなりますね。つまり、後ろのプログラムにかけられる時間が伸びたと思うのですよ。にもかかわらず、プログラムがこなせない。子供の中に、けんか、いざこざ、これが絶えなくなりました。嘘か本当かわからないけど、もう一回復活させた。すると、プログラムきれいにこなせるようになってしまったのです。結果、90何歳になっても今でもやらなくちゃいけないとなってしまったのです。今でも活発な取り組みになっています。かつては園に来る前、園から帰ってから、たっぷりゆっくりやっていたかも

しれない。でも、それがなくなった今、それを保証するための取組とも言える。いずれにしても、私たちは、この事実を早くから気づいていました。でも、発信できるようになるまで少しタイムラグありました。それもそうです、日本中の先生方にこのじゃれつき遊びをやってほしいと提案したところで、結構きついのです。なかなか、受け入れてもらえないなあと思っていました。これ、なんかほかにはないか探したわけです。

これ、先ほどのキャンプです。同じ測定をキャンプの前半、中盤、後半でやりました。すると前半は4割いた不活発型が、後半は2割です。たった1か月です。しかもこのキャンプには、じゃれつき遊びは1回もないのです。つまり、じゃれつき遊びがなくてはならないわけではないのです。このキャンプのような活動でも前頭葉の発達は期待できる。ということをお話しています。最近では、小学校に上がると、朝の時間帯に朝読書が主流だと思われています。しかし、こういうじゃれつき遊びやキャンプをヒントに、学級崩壊のようなものにちょっと困っていた学校で、朝遊び「わくわくタイム」を導入してくれました。今から数年前なのですが、NHKの朝の情報番組で取り上げてくれました。（3分ほどその番組のVTR視聴）つまり、じゃれつき遊びでなくてもいいのです。キャンプでもわくわくタイムでもいい。では、これらのエキスは何だろう。たとえば、世の中にこういうデータがあります。ADHDの子供には、運動が効果的です。でも、男の子と女の子では効果の表れ方が違うのです。ご覧のように男の子はマキシマムエクササイズですから無茶苦茶激しい運動です。無茶苦茶激しい運動によってADHD症状が改善しています。つまり、落ち着きます。激しくない運動ではダメなのです。ところが、女の子は激しくないくらいの運動で落ち着きます。激しすぎてしまうと効果が出てない。そういうデータです。面白いなと思いました、同時に自分は子供のころを思い出していました。当時女の子たちは、「ケンパ」をよくやっていました。おままごとよくやっていました。これらどれも激しくない身体活動を伴う遊びといえ

るかもしれませんね。でも、同じ時間男の子たち何をやってたかというみんなの山駆けずり回っていましたね。どちらも発達欲求だと考えることができないでしょうか。おまけにこうも思います。ここにいるだれもが昔はADHDだったのではないのでしょうか。僕が話し始めてから54分がたちます。この54分の間5歳の子供がぼくの話聞いていたらどうでしょうね。時々メモを取りながらね。そのほうが心配なんじゃないかと思うのです。これどうしてかという5歳の子は注意できないものだからです。注意欠如です。5歳の子は動き回っちゃうものだから多動です。そうやって考えると、ぼくら人間はみんなADHDのとげのようなものを持って生まれてきているのかもしれないですね。

人間は人間になる前にヒトというカタカナの動物なのです。男の子は激しい動によって、女の子は激しくない動によって、そのADHDのとげみたいなものが丸まって行って、結果、人間に育てられていくのかもしれない。そう思うと、先ほどのじゃれつき遊びにもキャンプにもわくわくタイムにもそういう要素はある。だとすれば、今求められている取り組みは、超早期教育ではないと思いますね。ましてや厳しすぎるしつけ教育とか教科書を開いてマニュアルを教え込むような道徳教育ではない。むしろ遊びに分がある。おまけに先ほどご覧いただいたじゃれつき遊び、キャンプ、わくわくタイムどれもそうなのですが、子供たちみんな目が輝いているのですよね。熱中していると思います。夢中になっていると思います。あの熱中できるような体験、夢中になれるような体験、もっと平たく言うと、僕は子供のころ、毎日何かにわくわくドキドキさせてもらっていたなと思い出すことができるのです。あのワクワクドキドキといった感覚が実は脳を育てるのには心を育てるのには大事な刺激になっていると考えることができるのです。確かに子供たちの心の中は心配です。ですから、ぼくら大人は子供に向かって心を育てなさいと要求するわけです。でも、わくわくドキドキできる環境をどれくらい準備できているのでしょうか。例えば公園です。これ使っちゃダメ、あれ使

っちゃダメ、それ使っちゃダメですね。当然各公園にこういう禁止事項の立て看板があります。数年前のものです。研究室の学生さんが卒業論文に日本各地の公園の立て看板を調べてくれたのです。どこも同じ立て看板でしたね。どこも同じですから、ここまではよしとしましょう。でも、次のやつをご覧ください。「近くに住んでいる人の迷惑になりますから、大声出さずに遊びましょう。」これ、確かに遊ぶなどとは言ってないですよ。ひっそり遊びたいになっちゃっているのですよ。これどうやってわくわくドキドキすればいいのでしょうか。つまり、ぼくら大人の社会は、わくわくドキドキできるものは全部子供たちから奪っておいて、それども、心育ってないから育てろと要求しているように思えてしまいます。一人の父親に戻りますね。子育てにはワクワクドキドキみたいなものが大事だなということが見えてきます。我が家は女の子ばかりなのですね。じゃあ、女の子が僕らの住んでいる関東エリアでワクワクドキドキできる場所はどこかと考えるわけです。パット頭に浮かんだのは、どうですかね、あの千葉県の浦安あたりにあるディズニーランドみたいなところですよ。そういう意味では理論と実践とは違うなとずっと感じてきましたね。そんな中、今から10数年前です。研究室の学生さんが私こんな卒論やってみたくて言ってくれました。僕らの研究室では、こういうテーマも立派な卒業論文になります。彼女は栃木県で立派に保健室の先生やってくれていますが、やってくれたのはこれです。当時、私は埼玉大学の教育学部に勤めていて、「埼大生に聞きました。あなたは、小学生の時、どんなことにわくわくしましたか。」というものです。「面白そうな研究だね、頑張ってみたらいいよ。」と口では言っただけなのに、内心では、いやまいったな、そんなものテーマパークみたいなものが上位になると思うのですよ。これで僕のダメおやじぶりもデータで決定的なものになるなと思っただけです。結果見せてもらって僕胸張りしましたね。ご覧ください、女の子、どうですテーマパーク、そんなに多くないのだなと思ったのですよ。だから、頑張っただけでディズニーランドへ

行くことないのです。ディズニーシーに連れて行かなくてもいいのですよ。じゃあ何でワクワクするか。これですね。2位生き物、小学生のころ飼育係になって、ニワトリに餌をあげようと思ったらつつかれたなんてことを書いているのですね。ザリガニの水を変えようと思ったらはさまれた。思いましたね、読みながら。なるほど、生き物が相手だと日常生活なのですけれど非日常的なことが起こりがちです。考えてみれば1位もかなり非日常的ですね。おまけに3位これですからね。思いました。もう毎朝席替えすればいいのですね。確かにドクドクドキドキしたなと思いつくことができるのですよね。でも、女の子いろんなことにまんべんなくドクドクドキドキしているように感じます。特徴的だったのは、男の子です。圧倒的に多いのが、「いたずら」です。いたずらをしているときの男の子たちの輝く目ですよ。あれが大事なんじゃないですかと思うわけです。こんなもろもろのデータから思うに至ったのがこの二つ目の提案、わくわくドキドキの勧めなのです。昼は子供がドクドクドキしながら夢中になれるような取組、これ仕掛けてあげることのほうが、すくなくとも心の身体的基盤の一端がこの辺の脳にあることを考えると、よっぽど科学的な取り組みと言えるんじゃないだろうと思うわけです。何も僕自身、道徳教育を全部否定しているわけではありません。でも、こうやってしゃべっている今のこの時点でも、少なくともそこには順番があるだろうと思います。先ほどもお話ししたように興奮過程が強く育っていないからそわそわしちゃうわけです。当たり前ですが、人間は、興奮過程が最初に強く育ってきます。この興奮過程が強く育つべき時期に、あまりにも厳しくしつけられてしまったらどうでしょうか。あまりにもマニュアルばかり教え込まれてしまったらどうでしょうか。当たり前ですけど、興奮も抑制も育ったうえで、道徳教育は初めて意味を成すと思います。つまりそこには、いつの時代の子供たちも育ちに順番があるだろうと思います。でも、日本の子供たちは軒並みですよ、わくわくドキドキできる環境を奪われちゃっているわけですから、順番がぐちゃぐちゃ

にされようとしている、むしろ危険かもしれない。

日本の子供たちは、試練に見舞われてきたのだと思います。実は、これまでご覧いただいたデータのすべてがコロナ前のものなのです。だから、何も子供たちは、コロナの試練に初めて見舞われたわけではない。コロナ前から試練に見舞われていたのだなという認識はすごく大事ななと思います。でも、今ちょっとお話しているように、その後もです。例えばですけど2020年当時は東京オリンピックパラリンピック一色になる予定だったわけですよ。ところが現実はどうだったでしょうか、コロナ一色になりました。考えてみるとそんなに昔の話じゃないですよ。わずか3年弱前です。中国の武漢で原因不明の肺炎が発症しているようだという一報が飛び込んできました。すぐにこれをWHOが新型のコロナウイルスだというように確認してくれました。でも、そうなっちゃうとこれだけのグローバル社会を築いてしまった僕らの星では、当然その影響はすぐに日本にもやってきますし、子どもたちの生活にもやってきます。忘れもしない2月27日です。来週から子供たち休校だみたいな話になるわけですよ。この日を境に子供たちは突然学校に行けなくなり、大好きな友達や先生たちに会えなくなる。日本は年度末に入っていますから気持ちの整理ができないまま新しい学年です。子供によっては新しい学校に通い始めなきゃいけない。また、長引く休校生活の中では、あちこちで授業の遅れが心配されました。でもちょうどそのころなのです。研究室には、勉強の遅れも心配なのだけれど、ストレスが心配、リズムの乱れが心配、運動不足が心配、ちゃんと食べているかが心配、毎日同じような電話をいただくようになりました。当時私は3月の頭から、授業はない時期ではあるもののこういう活動が毎日入っていて、軒並み感謝されていたので、少し体を休めることを勝手に思って、のんきに研究室でボーっとしていました。1, 2週間たったころです。時に北海道の先生、時に九州の先生、なんか、いろんな方から同じような電話をいただいている自分に気づいたのです。ハッとしましたね。

こんなのにしている場合じゃない。一番困っているのは子供たち。急遽、緊急調査をやってみることにしました。実施した調査は、休校中、休校明けの2回です。休校中は、3か月に及んだと思うのですが、2か月が過ぎたころ、それから、休校明けは、当初6月の頭、時差登校、分散登校が始まって、中ごろから通常登校になり、1、2週間たったころ。ですから、6月の終わりから7月といったところ。突然の呼びかけであったにも関わらず、全国31の公立小中学校が反応してくださって、休校中の方は2423組の子供と保護者の声を集めてくれました。同じく休校明け1341組です。そのほか、健康診断の結果も分析してみました。一部だけご覧いただきたいと思います。このスライドは休校中と休校明けの2回の調査にわたる子供の困りごとを比較してみました。例えば一番上をご覧ください。友達に会えないこと。休校中は56.5%の子供が困っていると訴えていますね。ところがこれ、休校明けは12.2%まで下がります。こうやって見てみると、休校中と休校明け、比較できる12項目すべてで、休校明けにその訴え率は減少しています。つまり、あの突然の臨時休校は、子どもたちのことを大いに困らせていたということが考えられると思うのです。まったく同じ項目で、保護者に子供の心配事を尋ねてみました。するとこちらも同じでした。比較できる12項目すべてで、休校明けに、その訴え率は減少していました。つまり、あの突然の臨時休校は、保護者も大いに心配させていたと考えることができます。子供は保護者も同じように心配してくれたのだと思いますね。おまけに休校中の上位5項目を引っ張り出してみると、この項目は、子どもと保護者でまったく同じです。まったく同じなのですが、すべてがまったく同じかというところではない。順位が少し違うのです。例えば子供の困りごと順位を見てみると、第1位は思うように外に出られないこと、第2位は友達に会えないこと、第3位は運動不足、第4位は感染症、第5位は勉強教えてもらえないことです。子供たちのバランス感覚ってすごくないですか。5位くらいにこういうの入れてくるんですね。



ほんとかないと思いますけどね。かわいいと思いますよ。ところが、保護者になるとちょっと順位が変わって、第1位は運動不足、外に出られないことは何位かというところ3位ですね、1位と3位が入れ替わります。第2位は友達に会えないこと、ところがこれは、保護者は第5位です。第2位何かというところ勉強を教えてもらえないことなのですね。朝元気に行きますという子供がいますよね。行ってらっしゃいとお父さんお母さんは言います。行ってらっしゃいと言った後、その子の背中の中のランドセルを見ながらお父さんお母さん思いますよ。今日も勉強頑張っておいでみたいに。でもどうです。子供にはさらさらそんな気ないのかもしれないですよ。ようは友達に会いに行くくらいの感覚ですね。もちろんそういうことを今回の調査が意図したわけではないのですけれど、期せずして、こういった結果は、大人の認識と子供からみた学校の存在意義、改めて教えてくれたなど僕らはそんな風に議論しました。

そのほかにも、今回の緊急調査では、休校中の子供たちは、就寝起床時刻も遅くなっていて、身体活動日数、体を動かす日数が減って、逆にスクリーンタイムは長くなっている。それらと関連していると思うのですが、精神症状の訴え、イライラしちゃう、集中できない、そういう訴えが増す要素が心配でした。逆に休校明けのほうは、体の方の訴えですね。疲れやすい、頭が痛い、おなかが痛いという訴えが増える様子が示されました。このような結果は、休校中の不安定な心の状態だけではなく、再開後は気持ちも整います。リズムも整います。

でも、その反面、およそ3か月も動いていなかったですよ。3か月ぶりの学校に当初体は適応できなかった。まあ、当たり前ですよ。そういうことを教えてくれています。こんな人体実験、今までになかったのではないですか。3か月も動かない、育ち盛りの子が。そんな人体実験がいみじくも行われてしまって、学校が復活したところで、ランドセル少背負うだけでも、もう真っ赤な顔になって学校に到着するみたいな。さらに、健康診断のデータを見てみます。コロナ前に紐づけてみてみました。すると、たとえば、気になるのは、やはり

視力ですね。よく聞くように裸眼視力1.0未満の子が増えました。これは文科省がいつていることと同じです。ただ、僕らのデータは、コロナ前のデータとコロナ後のデータを紐づけてみる事ができるのですね。その子のデータで。さらに、こまかく見ることができて分析してみると、そもそもA判定であった子はそんなに落ちてない。B判定の子がさらに悪くなっている。C判定だった子がさらに悪くなっている。そういう様子が見えてくる。つまり、視力というのは一旦1.0くらいであれば1.2くらいまで発達させてあげる必要があるかもしれない。そうなるとう一旦安定することが多いかもしれない。とりわけ下がったのが、小学校の低学年と中学生、小学校から中学校までの例なので、最初の方と最後の方かなという感じですか。これはおそらくコロナ禍の前に下がった、悪くなり始めた子がさらに悪くなった、そういう構図だったのではないかと。さらに、コロナ禍の中で右目と左目の判定結果が違ふ子が明らかに増えている様子が見える。これはおそらく、スマートフォンのような小さな画面は手元で見ますよね。この画面を近くで見るときに、両目でピントを合わせてしまうと見えないのですよね。ピントがずれてしまう。結果、片目だけ使い始めます。そういう生活がもしかしたらこういう健康診断の結果を生んでいるのかもしれないですね。メカニズムまではっきりわからないけれど、そういう可能性は十分考えられるわけです。今、子どもたちは、タブレットは当たり前前の生活になりました。もしかしたら、僕らこういったことを頭に入れておく必要があるのかもしれない。これまたいみじくも人体実験の結果です。ただ、そうはいつでもです。世の中SOCIETY 5.0の時代ですよ。これ、釈迦に説法みたいな話ですけど、SOCIETY 1.0は狩猟生活、2.0農耕、3.0工業、4.0今の情報社会だといわれています。そして、これからの社会は、5.0超スマート社会という時代になっていくのです。そういう社会変革が当然子供たちの学びを変化させるのは想像に難くないです。ギガスクール構想がいわれているのは当然この考えからです。もちろんこれからの時代

にそういう変化が必要であることは僕も十分理解できます。理解できるのですが、今回この変革については一つ足りないことがあるように思います。それは、子供たちは、こういった学びをどの程度望んでいるのかということなのですね。子供の意見はここにはありません。

先ほどご覧いただいた緊急調査、いつもと同じように自由記述欄を設けてみました。自由記述欄というのは、ふつう、アンケートであんまりみんな書いてくれないのですよね。ただ、今回の調査は違いましたね。とりわけ、休校中は違いました。自由記述欄に長文ですよ。もう多くの子供たちが言いたいことがいっぱいあったのだと思います。いっぱい書いてくれました。2423枚全部読みあさりました。ある5年生はこういうふうに書いています。「学校があれば楽しく勉強できるのに、一人ではやる気が出ない。」何気ない一言ですよ。学校は子供たちのやる気さえ引き出してくれていたと考えることができる。6年生、真理をついてます。「一人で勉強したら自分の意見の正解しかわからない。」休校の中では課題が出始めました。課題が出たからとかなきゃいけない。解いて提出したら正解が出てきます。つまり自分の意見と正解しかわからない。でもこの子が知りたいのはそんなことではない。A君どういうふうに思ったのか、Bちゃんどんな風に考えたのかなと知りたいと言っているのです。このような叫びはあの教室での学びが「教師—子供」といった縦の学びだけではなかったということを教えてくれていました。そこには子供同士の横のつながりの学びがありました。時には年上年下のお兄ちゃんお姉ちゃん、妹、弟みたいな年代が会うことによって斜めの関係もできます。つまり、学校という箱は子供たちの重層的な学びを実現してくれている場だったのだと思うのです。これ、まさにエデュケーションなのです。そもそもエデュケーションという語源、僕らが教わったころにはラテン語のエデュシアンが語源だったといわれていたのです。エデュシアンの最初の意味は外へという意味なのです。デュシアンは引き出すという意味なのです。つまりエデュケーションの意味はその子の持っている能力をどうや

って外へ引き出してくるかという行為なのです。そうやって考えたら、いかがでしょう。どんなに学びが遅れたから、学習指導要領が遅れたからといって、それを教え込むことにはならないのではないかなという気がするのです。なぜならば、引き出すことが仕事だから。でも、この分野はこの分野で、改めて調べてみると、研究は進んでいるのですね。エデュカシオではないかという説に変わってきているみたいですね。でも、ここまで来たら大した変わらないです。エデュカシオの動詞形はエデューカーレ。どういう意味かという育てるという意味なのです。やっぱり教えるという意味はない。そういうふうにと考えると教え込みがちな縦の関係の学びではなくて、横の関係とか斜めの関係とかの学びに、実はエデュケーションの本質があったと考えることができるし、先ほどの6年生の男の子は、そのことを見抜いていたのかもしれないですね。でも、なんで日本では教え込みがちな教育になってしまったのだろう。きっと和訳が良くなかった気がするのです。当時の文献を調べてみると、エデュケーションどうやって訳すかというときに今でいう発育という字を使って、「ほついく」と読んでどうかという議論もあったぐらいですね。ラテン語を読むとこっちへ行くのが正しかったのではないかという気がするのですが、儒教の教えも私たちの国にはありますよね。結果、「教育」です。そうなると教える人が頑張っちゃうかもしれません。教わる人はお行儀よく教わらなくてはという構図になるし、教えるためにはこの方が便利かもしれない、スクール形式の教室の並びが。ところが、エデュケーションに近いヨーロッパあたりにいると、日本のスクール形式の小学校のクラスはあまりないと思うのです。なぜならば、引き出すためには、そうじゃないほうがいいからですね。たかだか和訳ですが、その和訳のしかたによって、もしかしたら、のちの教育のスタイルが変わってきた可能性があるという気がするのです。

このコロナ禍で、僕はつくづくあらためて思ったことは、そもそも人って動物だなという

ことです。これあらためて書いてみると「動く物」ですよ。つまり、元来、動かなければ人にも人間にもなれないことを暗に物語ってくれている、こっちの漢字はよくできているよなと思いますね。その点、人類の歴史の99%は先ほど紹介させていただいたSOCIETY 1.0時代、つまり、狩猟採集生活です。700万年とはいうけれど、99%は狩猟採集生活なので。結果、ぼくら現代人の持っている遺伝情報の99%は、その狩猟採集生活に適したままだといわれていますね。実際、今この地球上でも、狩猟採集生活をしている民族が本当に少数だけあります。そのうちの一つ、ハッザ族、移動距離の研究があるのです。これを見て驚いたのですが、女性で毎日9キロ、男性で15キロなのです。成人の人ってだいたい歩幅が60センチくらいなのです。60センチで換算したら、女性は毎日コンスタントに15000歩です。男性毎日25000歩ですよ。毎日20000歩歩く日本人、いないのではないのでしょうか。当たり前ですけど、体の遺伝情報と生活が合いますよね。結果、ハッザ族に生活習慣病はないのです。でも、ミスマッチが起きている僕らには、生活習慣病があるのです。そういう意味では、動くことを極端に制限しているコロナ禍の現場で、骨折多い、疲れやすい、動きがぎこちない、そういう声にうなずけるのは至極当然なわけなのです。だって、動物なのに動くことを制限されているわけですから。また、人間って書くと、これ人之間と書くのです。つまり、一人で進化してきたわけではない、仲間や家族とともに進化してきたことを、暗に教えてくれているようにも思えるのです。実は、前の京都大学の総長の山極壽一先生、昨年、冒頭紹介させていただいた全国研究会議に来ていただいて、講演してくださいました。その中で、この仮説を披露してくださいました。進化の過程でバナナに飛び出した人間は、ライオンと遭遇することになりました。そうすると、弱者である子供、弱者である障害のある人類、弱者である高齢者は、いっぱいやられたと思います。そうすると、人類絶滅の危機です。人間はそこで体変化させますね。多産で乗り切ろうと体

を変化させました。哺乳類で、年子みたいなことがあるのは哺乳類では珍しいらしいですね。多産ができるようにすぐ次のお産の準備ができるよう体を変化させていって、要は、いっぱい生んで、多少亡くなっちゃっても、人類をつないでいこうという戦略に体を変化させてきた。一方、脳も大きくしました。でも、大きな脳の獲得は急速な脳の成長のためのエネルギー分配が必要になりましたね。大事な脳がいつまでも育たないのは困りますから。生まれてすぐに脳に栄養を選択的に分配するわけです。だから、最初、赤ちゃんって頭大きいわけですよ。そのあと体です。そうやって分配するから、結果、時間がかかりますね。そのために頭でっかちの手のかかる子供をたくさん持つことになりました。そうなっちゃうと母親一人では育てることが難しくなります。結果、家族やコミュニティーが必要になる。ちなみにゴリラの赤ちゃんは泣きません。どうしてか。1年半ぐらいお母さんは一時も赤ちゃんを手放さないからです。泣く必要がないのですよね。でも、多産のからだにした人類は、置くことがありますよね。置かなきゃ次の準備なんてできないわけだから。なんなら、年子で子供生まれちゃうわけだから。置かないといけない。それで、泣きを覚えたかもしれないですね。つまり、これ、平たく言うと、子育てのために社会は生まれたという仮説なのです。そうやって考えると、群れることを極端に制限しているコロナ禍の現場で、コミュニケーション能力の低下、人間関係のトラブル、いたるところで教えてもらえるのも、まあ、これも至極当然だよと思うわけです。人間でありながら群れることを制限しているわけですから。このように考えると、私たち人類は、生きるために動き、子育てのために協力しながら進化してきたといえる。もっと言うと、僕ら人類は、動いてヒトになり、群れて人間になるといえるのではないかと思います。そのことは、SOCIETY 5.0の時代も同じですよ。ギガスクール時代が来ても同じですよ。いや、むしろ、そういう時代になればなるほど、動くことや群れることを制限されてしまう恐れがあるわけですから、今まで以上に強く自覚して

いかなければいけないという気がするわけです。だとするとです。動くこと群れることを自粛要請されている今の生活は、子供たちに課せられている想像できないほどの試練かもしれません。だって、育つなと言われていたことと同じだから。同時に、先ほどご覧いただいた緊急調査、1位、思うように外に出られないというんです。これ、動くことにかかわってないですか。2位、友達に会えない、群れることにかかわってないですか。そういうことに困っていたというあの子供たちの声は、僕らが人であることを人間であることを本能的に感じて教えてくれているようにも思うのです。僕ら大人は、育ちすぎているし、鈍感になっているから気づかないのですよね。でも、発達欲求のある子供たちは、育ちたいのですよ。その中では、動けないこと群れられないことに困っている至極当然の叫びなのです。また、私たち連絡会議の議論が、今日紹介させていただいたように、「じゃれつき遊び」、「長期キャンプ」、そして、「体の授業」、なんとなく議論がたどり着いてきました。この「体の授業」は、今日紹介できていないのですが、神奈川県にある私学の高校で、中学校までに不登校を経験していないと入れないクラスがあるのです。そのクラスは、保健体育とは別に「体の授業」があります。この体の授業は、保健体育のように「強く・高く・速く・美しく」これ一切求めません。強くなくても高くなくても速くなくても美しくなくてもかまいません。でも、不登校で動いてこなかったみんなも動物だから、少しずつ動けるようになった方がいいよねということで、みんなで森林ウォークするのです。沢登りや丸太が手に入ったらみんなでのこぎりで木を切るというわけのわからない授業をする。この高校は最後卒業するときに作文書いたりするのです。何を書いてもいいのです。ところが、このクラスの子たちは「体の授業」のことを書くことが多く、「何だか訳の分からない授業だけど、当時の私たちには、あれが大事だったかもしれない。」と。なんとなくこの議論にたどり着いてきました。でも、今コロナ禍を経験して思います。これは、なんとなくではなかったのかもしれない。

必然であったのかもしれないという気もするわけです。ウィズコロナ、ポストコロナ時代に育ち、学びを考える際には、こういったことを、当たり前みたいなことかもしれないけど、頭に入れておく必要があると思います。また、よく巷では、コロナ前の生活に早く戻りたいというのですが、いかがでしょう。こと子供のからだと心という点では、決してコロナ前に回帰してはいけないように強く思うのですね。なぜならば、途中までお話をさせていただいたような状況がコロナ前にもわたしたちの国の子供たちには、試練としてのしかかってきていたからです。

でも、どうでしょうか。そのような試練に見舞われているのは、子供だけではないなと思います。だって、今日マスクしないと会場に来られない、オンラインでないと皆さんに会えないという事態が起こっているわけです。大人も同じです。そういったところから、最後に紹介したいのはこれです。これ、カナダのデータなのですが、担任の先生の燃えつき度とそのクラスの小学生のコルチゾール、これストレスマーカーです、これを測定しているのですね。当たり前ですよ。両者ばっちりリンクしています。そりゃそうかと思うのですよね。周りの大人たちが眉間にしわを寄せていたら、真ん中にある子供の眉間にしわよっちゃう。社会を映す鏡は子供、それを言下にしてくれたような報告、そんな気がしています。そんなところから、もし、3つめ、提案させていただけるなら、まずは子供たちだけではない私たち大人も楽しくのんびり輝きながら、夜だけでもちょっと探求する、ちょっとでいいです。そういう心持ちも日本にい生きていく上では大事かなとつくづく思うのです。