

子どもの成長と環境



子どもは身の回りのことが出来るまで、誰かの力を借りなくては生きていけません。だからこそ育つ環境を整えることが健全な成長に繋がるのです。今回はそんな「環境」の大切についてお伝えします。

【環境による発達の違い】

- ・ 日本 vs 海外
- ・ 大家族の子ども vs 一人っ子
- ・ 外で遊ぶ vs 自宅で遊ぶ
- ・ 健康な食生活 vs 偏った食生活



このような違いがある場合、それぞれの子どもで身体機能や運動、言葉の発達に違いがあると思いませんか？

よい発達を促すには、大人が子どもにより環境を提供することが「最大」の役割になります。

【大人ができる環境設定】

- ・ 1日3食、バランスのよい食事を家族で食べる
- ・ 自然の中で遊ぶ機会を作る
- ・ カラダを動かす遊びを一緒に行う
- ・ 読み聞かせを時間をつくる
- ・ 他の子どもと交流する機会をつくる
- ・ 規則正しい生活リズムを維持する（睡眠も）など



当たり前のことですが、大人の行動次第で子どもは変わります。子どもにとってよい環境を提供できるように、できることから始めてみましょう！

【発達と環境に関する研究】

①母親の産後うつ



1歳6か月以降の「言いたいことを相手に伝える能力」に遅れがみられる。母親がベビーマッサージをすることがメンタル面に効果あり。

②運動習慣と学力



1運動プログラムを取り入れた園に通う子供たちの方が、小学校入学後の成績が良かった。

③夜更かしと感情



夜更かしをする子どもはホルモンの分泌が乱れて、「キレやすい」「イライラ」などの感情が強くなります。

④読書環境の重要性



読み聞かせを頻繁に行う家庭の子どもたちは、語彙力や読解力が向上することが示されています。