

【三つ子の魂百まで】

みなさん一度は聞いたことがある「三つ子の魂百まで」のことわざは、源氏物語が由来とされているようで、「3歳までに身についた気質は、大人になっても続く」というものです。

一番わかりやすいのはマナーや言葉遣い、人とのコミュニケーションの取り方などかもしれません。

例えば、靴を脱いだら揃えることや人の前を通る時には軽く頭をさげて通るなど…

この、靴を脱いだら揃えることは、見た目と後から来た人が入る際に邪魔にならないように気を遣う、というマナー。

また人の前を通る際は、もし邪魔になってしまったらすみません・・・という気持ちを持つなど、すべては相手を思いやる行動であり、自分も相手も心地よくいられることにつながります。

日本人は大昔から、自分だけでなく相手を自分と同じように尊重して過ごすことや、相手に敬意をはらうことを大切にしてきました。

また、昔は子どもであっても、大人と同じような役割を担わなくてはならないことも多々あったりしたため、早くからさまざまな躰をおこなってきたのでしょう。

「三つ子の魂百まで」はそんな背景から生まれた、ことわざなのではないでしょうか。

●「三つ子の魂百まで」の科学的根拠はある？●

人の脳内では、「シナプス」というたくさんの神経細胞が、伝達信号を送りあうことで、情報をやりとりしています。

この脳内の活動が活発であるほど脳の育成には大きく影響すると言われています。

「シナプス」の数は、さまざまな経験や体験を通して増加し、その活動が最も活発な時期が1歳～3歳頃までと言われていて、人の脳の発達にとっても重要な時期だということが証明されているので、「三つ子の魂百まで」ということわざは、科学的根拠にも基づいていると言ってもよいかもしれませんね。

●「シナプス」の活動を活発にするには●

それでは、どうしたらこの「シナプス」の活動を活発に出来るのか、具体的な子どもとの関わりを考えてみましょう。

① たくさん話しかけましょう

言葉を獲得していくこの時期は大人がたくさん話しかけましょう。

特に感情豊かに接したり、言葉を投げかけることは子どもの脳には大きな刺激となります。

② 発達に合ったさまざまな経験・体験をさせましょう

1歳～3歳頃は、歩く、走る、食べる、話す、書くなど、とにかく成長が著しい時期です。

この時期に五感を使った多くの体験をすることは、脳に大きな刺激を与えます。

視覚→自然の中の色、作られている色などたくさんの色に触れる。いろいろな形の違いを見る。

聴覚→さまざまな音（車・踏切・水）などを聞く。心地よい声を聴く。音楽を聴く。

触覚→ツルツル・ざらざら・すべすべ・ぼこぼこ・カサカサなど感触を味わう。

触り心地の違った物に触れる。

嗅覚→自然物（花など）の香り・嗅いだことのない香りを嗅ぐ。食事の良い香りを嗅ぐ。

味覚→食材そのものの味を味わう。甘い・酸っぱい・苦いなど実際に食べて感じる。

③ 絵本の読み聞かせを楽しみましょう

寝る前の絵本は、子どもの想像力を豊かにしたり、大好きな母親の声を聴くことで安心して眠れたりなど、良いことがたくさんです。

絵本は、絵を見て想像する、形を認識する、語彙を増やすなどいろいろな要素で脳を刺激します。

④ お手伝いをしてもらいましょう

子どもが出来るお手伝いはたくさんあります。お皿を運ぶ・植物に水をやる・机を拭くなど、出来ることはなるべく自分でおこなえるように、やり方を丁寧に伝えていきましょう。

【やり方を観察→自分で思い出しながら真似しておこなってみる→出来た！】

この一連の動作を行っている時の脳は最大限に刺激されているはずですよ。

⑤ 自分で選択する機会を増やしましょう

今日着る洋服を選ばせたり、自分が読んでほしい絵本を選んでくる、など自分で選ぶ作業は一見簡単そうですが、迷ったりしながら決定する作業が脳を刺激します。

成長していく過程、ひいては人生そのものが自分で選ぶことの繰り返しです。

自分の人生は自分で決める！

そんな大人に成長していくためにも、この「選ぶ」ということが大切です。

このように成長が著しい3歳くらいまでの時期に、多くの生きた経験や実体験をすることが人を豊かにし、気質や思考力など感情にも作用する、ということを含み取って頂けたかと思います。だからと言って決して過度に乳幼児期に躰をおこなう必要はありませんし、子どもの発達は一人ひとり違います。

大人はゆったりと構え、子どもの興味や関心のあることを観察して、そこからさまざまな体験が出来るような環境を設定することを心がけるのが大切だと思います。

「三つ子の魂百まで」

この時期の環境や大人の接し方が、その子の性格の基盤づくりに大きな影響があることを、私達大人は意識しながら子どもと関わっていきたいですね。

(岩澤)