

月刊

クレヨンハウス

クレーヨン

育児をまじめにたのしく!

2024 **3**

990円(税込)

「第1特集」

まもなく就学ですね!

かしこいからだと
元気な脳を
育てるあそび

「第2特集」

日本でも起きている
レイシャル・
プロファイリング



学校生活スタート前に気になること！

あそびで育つ 脳の根っこ

就学前は、つい知育などに意識が向きがちですが、幼児期の子どもに必要なのは、脳の根っこである脳幹を育てるあそびです。生まれながらにあかちゃんが備えている反応（原始反射（P11下部参照）と言います）を卒業して、自分で自然にカラダとココロを、動かせるようにしていきたいですね。

お話を
本間良子さん（医師）
イラストレーション*たのことは



ほんま・りょうこ スクエアクリニック院長。米国発達障がい児バイオロジカル治療学会フェロー、米国抗加齢医学会フェロー。同じく医師の夫の副腎疲労をサポートした経験を活かし、米国で学んだ最先端医療に基づく栄養指導も行う。夫との共著に『アメリカ最先端医療の実証 1日2分！ 脳幹を鍛えれば子どもの才能はどんどん伸びる』（青春出版社）ほか多数。
<https://www.squareclinic.net/>

コロナ後の子どもには
原始反射が残りがち！

気が散りやすい、姿勢が悪い、手先が不器用、緊張しやすい……。こうした傾向が子どもに見られると、「学校でやっていけない？」と心配になる保護者は少なくありません。その原因が「原始反射」にあるケースを、本間良子さんは多数診てきました。

「原始反射は、あかちゃんが安心安全に生きるためにもっている反応で、脳幹が司っており、成長とともになくなります。原始反射は木にたとえると根っこの部分。木は、大地にしっかりと張った根から栄養を吸収することで、幹や葉といった個性を育てます。同様に原始反射という根は、安心・安全で、たのしくからだを動かすといった刺激を受けて、その動きをやりきることと統合され、脳幹が育ち、子どもはさ

らに成長します。

一方で、不安、危険、たのしくないといった状況があると、原始反射が身を守るのに使われ続け、統合されず残ることが。とくにコロナ禍に園時代を過ごしている世代は、安心・安全・たのしくからだをたっぷり動かす機会が制限され、原始反射が残ったまま小学生になっているようが見られます。原始反射が残っていると、自分にとって脅威と感じられるとからだがすぐんで動かなくなったり、イヤなことには反抗的になったり、逃げ出したりしがちに。さらに、姿勢が悪い、集中できないといった状態が、意思とは関係なく起こり、学校生活や人間関係に困ってしまうことも。

一方で、原始反射の残存は、その子にとっての伸びしろとも言えます。特別なトレーニングはいらず、たのしくあそぶことで自然となくなり、子どもはグンと成長します」

POINT

脳幹は発達の土台です！

脳はおもに、大脳、小脳、脳幹の3つで構成されています。脳を家にたとえると、脳幹は土台（基礎）で、大脳は家にあたり、脳幹をしっかり育てることが、子どもの発達には不可欠です。

脳幹が育つと、原始反射は自然に消えていきます。
あかちゃんに必要なだった原始反射はもういらないからです。

脳幹の仕事のひとつに「原始反射」があります。原始反射が残続けると、生きづらさや学習障がいなどにつながる可能性があります。

POINT

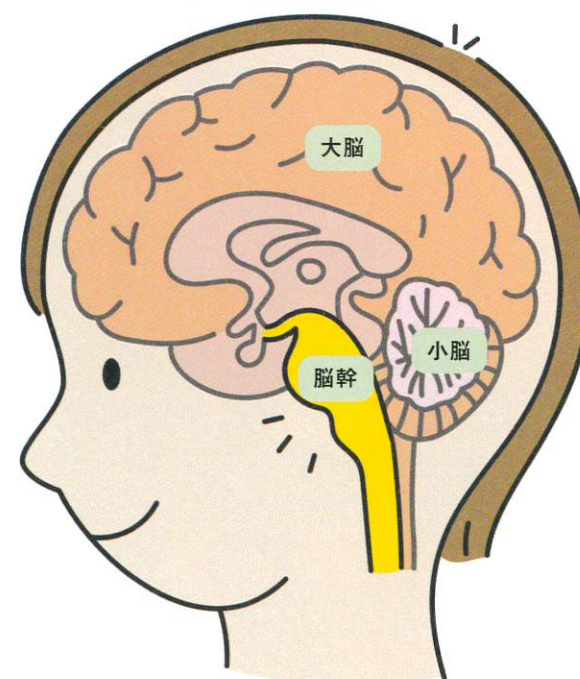


「原始反射」って？

反射は身の危険に対して、無意識のうちに、すばやく行動して身を守るための反応です。同様に、「原始反射」は、産道を通ったり、おっぱいを飲んだり、あかちゃんが無意識のうちに生き延びるために備えた反応です。成長して運動機能が発達していくと自然と統合されてなくなります。

脳は「脳幹」から育つ

脳幹は脳のなかでもいちばん古い脳で、中脳、橋（きょう）、間脳（視床、視床下部）、延髄から成ります。呼吸や心拍、消化、体温調整など、人間が生きるために欠かせない仕事をしています。ここがしっかり育っていないと、運動調節機能に関わる小脳、思考や記憶、感情を司る大脳の発達に影響します。



セルフチェック！ カギとなる3つの原始反射

赤ちゃんが生まれながらに備えてきた原始反射

音などの刺激に対して、急にビクッとなって手足を広げ、抱きつくような動作をします

*2 モロー反射

いのちの危機や不安に対する防御反応で、生後4ヶ月頃には消失します。残ってしまうと、意思とは関係なく、物音や光、急に動くもの、痛み、匂いなどの感覚に敏感になり、そこからストレスを感じやすい、集中しづらい、変化をきらうといった傾向が出てくるのが、子どもの臆病、勉強が嫌いなどは、モロー反射が残っている場合も多く、消えることで、子どもはグンと伸びていきます。

こんな「困った」を抱えないために

- 環境の変化に対応しにくい
- 乗りもの酔いしがち
- 目の端で動くものが気になる
- 白い紙に書いてあるものが読みにくい、太陽光を過剰に眩しがる
- 物音にびっくりしやすい（聴覚過敏）
- 驚いたときに、大きな声を出しやすい
- 暗闇がこわい
- 中耳炎、副鼻腔炎、風邪をくり返しがち（免疫が低下しやすい）

こんなあそびで発見！

ガニ股や内股で歩いたときの腕の動き

モロー反射が残っているかは、ガニ股（または内股）歩きをしたときに、腕がロボットのようにぎこちなくなったり、左右差があったり、腕をじょうずに振るのが難しいといったようすでわかります。てのひらが自然と体側に沿わず、前や後ろを向いている、ガニ股や内股歩きができない場合も、モロー反射が残っている可能性が。



ガニ股と内股がわからない子には、ガニ股＝かかととかかとを合わせるように歩く、内股＝つま先とつま先を合わせる、と説明を。子どもに腕の動きを意識させないよう、「ガニ股歩きで歩くよ」のみ伝えて。

赤ちゃんが生きるために備えている原始反射はさまざま。反射が残っていると、子どもが「どんな困った」を抱えやすくなるか見てみましょう。子どものからだの状態で反射の残存も把握できます。

赤ちゃんが生まれながらに備えてきた原始反射

てのひらに指をおくと、ぎゅっと握り返してきます

把握反射

生後3〜4ヶ月後には見られなくなり、運動神経や手先の器用さが発達していきます。一方で残ってしまうと、いわゆる手先が不器用な傾向に。就学したときに、箸や鉛筆がじょうずに扱えず勉強が嫌いになったり、ボールが取れずに運動が嫌いになったりすることもあります。手の細かな動きは脳の発達にもつながるので、幼児期にしっかりと育むことが欠かせません。

こんな「困った」を抱えないために

- 手先が不器用
 - 鉛筆、ペンの持ち方が不器用（指でつまむ動作がぎこちない）
 - クレヨンや箸を持ちたがらない（てのひらの感覚過敏）
 - 字が雑、筆圧が強すぎる／弱すぎる
 - 球技、キャッチボールができない
 - 発音のトラブルがある
- （手と口は、反射が一緒に起こりやすく、「バブキン反射（P15）」と関連）

こんなあそびで発見！

じゃんけん「グー」の親指の状態

把握反射が残っていると、鉛筆やお箸を、3点持ちではなく、握って持ちがちです。さらに、じゃんけんの「グー」を、親指をまっすぐ立てて出す場合は、把握反射が残っている、と考えられます。把握反射が統合されていると、「グー」のときは、自然と親指を曲げてほかの指に沿わせたり、ほかの指が握るようになっています。



[あかちゃんはこんな原始反射で自分を守ってきた]

前出の3つのほかにも知っておきたい原始反射があります。すべて、たっぴりあそび、からだを動かしたりすることで、だいたい1〜2歳、遅くとも3歳までにはなくなっていきます。

頭に連動してからだ反応するとき

緊張性迷路反射

からだのバランスや、身体感覚、力加減などに関わる「固有受容感覚」の発達の土台です。からだをたっぴり動かすことで育ちます。

【こうした状態につながることも】

- 転びやすい、姿勢が悪い
- 空間をとらえるのが苦手
- 動きに敏感で乗りもの酔いしやすい

あかちゃんの唇や頬に指などが触れると、おっぱいを探するような動きをするとき

探索反射

ものを見たり、探索したりする発達の土台になるので、しっかり口や舌を動かすことが大切！

【こうした状態につながることも】

- 唇や口まわりが敏感、偏食
- 発語のトラブル、滑舌が悪い
- 洋服やタオルなどを噛む、指しゃぶり

からだの上下が連動するとき

対称性緊張性頸反射

あごを上げるとからだの上が伸びて、下が曲がり、上が曲がると、下が伸びます。ハイハイをくり返すうちに統合され、立ち上がれるように。大きい子はぞうきんがけなどでこの動きをやり切りましょう。

【こうした状態につながることも】

- 机では足を前に投げ出して本を読む
- 水泳、なわとび、板書が苦手
- 姿勢が悪い、机にひじをつく



背骨の脇をなでると、刺激があったほうに肩と腰がきゅっと動くとき

脊椎ガラン反射

腰の動きの発達の土台になるので、背中をしっかりと刺激することが大切です。

【こうした状態につながることも】

- 落ち着き、集中力がない、多動
- おねしょをする
- きつい服、ベルト、シートベルトがいや

胎内で刺激を感じてからだを硬くするとき

恐怖麻痺反射

生まれる頃には統合されますが、妊娠中に母親がストレスを感じていると残ることが。P16から紹介するあそびなど、たのしい全身あそびをたっぴり経験することでなくなります。

【こうした状態につながることも】

- 音や光、肌感覚が敏感
- ストレスに弱い、息を止めがち
- 失敗や変化が怖い

手への刺激と口が連動するとき

バブキン反射

あかちゃんのためのひらを軽く押すと、口が開きます。おっぱいを飲むために必要な反射ですが、把握反射(P13)とも連動しています。手をたくさん使うとなくなります。

【こうした状態につながることも】

- 夢中なときに舌が出たり、口が開く
- 手先が不器用、読むのが苦手
- 滑舌が悪い

足裏の外側を刺激すると、足の親指がそり返るとき

バビンスキー反射

歩く、立つ、跳ぶなどの発達の土台です。裸足であそぶなど、足裏をしっかり使しましょう。

【こうした状態につながることも】

- 緊張すると、足が落ち着かなくなる
- かかと歩き、つま先歩きをする
- 転んだり、捻挫したりしやすい

顔を一方に向けると、顔が向いたほうの手足は伸び、反対側の手足を曲げます

非対称性緊張性頸(けい)反射

両眼視、手と目の協調など、協調運動の発達に欠かせない反射で、生後5〜6ヶ月頃にはなくなります。残っていると、左右どちらかに注意が向くと、もう片方がお留守になり、視線などの移動ができないので、文章を読んだり、文字を書いたり、ボールあそびをしたりするのが苦手に。姿勢も悪くなります。学習障がいとされる子のほとんどは、この反射が残っていると考えられています。

あかちゃんが生まれながらに備えてきた原始反射

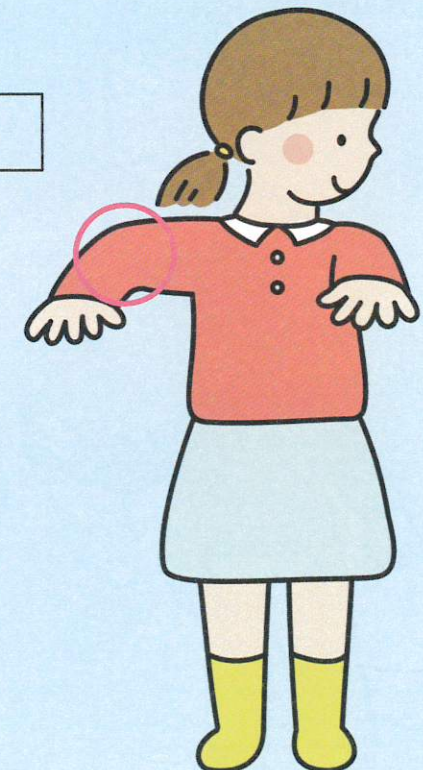
こんな「困った」を抱えないために

- クロスする動き(バドミントン、ダンス)などが不得意
- 目でものを追うときに、正中線(からだの中心)を越える(右から左、左から右)ことが難しい
- 歩行、マーチ、スキップするときに同じほうの手足が出てしまう
- 利き目、利き耳、利き手、利き足が一定しない
- 読み書きが難しい、ことばで説明するのが苦手
- 字が雑、鏡文字を書く、字を書くときに、ノートを斜めに置く
- 文章を読み飛ばしてしまう、計算ミスをしやすい

✓ こんなあそびで発見！

顔を左右に向けたときに反対側の肘は、どうなっている？

非対称性緊張性頸反射が残っていると、腕を前にまっすぐに上げたまま左右どちらかに顔を向けたときに、顔を向けてないほうの腕が曲がります。また、ハイハイの姿勢になったときに、大人が子どもの頭を左右どちらかの方向に向けると、顔を向けていないほうの手(ひじ)が曲がります。



原始反射が消えます！

親子であそぼう！

残存する原始反射の統合には、「あそび」がいちばん！
各原始反射は関連しているので、3つのおもな原始反射の統合は、ほかの原始反射の統合にも必要です。ぜひ、親子であそんでみて！

大切にしたいこと

- ① 安心
- ② 安全
- ③ たのしい

あそびといっても、不安、恐怖、緊張などのストレスを子どもが感じると、それらから身を守ろうとモロー反射などが表れます。どんなあそびでも、いやがる子への無理強い禁物！最初はゆっくりするなど、次第に子どもが慣れてたのしくなるよう、大人は工夫しましょう。

モロー反射編

POINT
手足を広げて縮める

寝ながら風船キャッチ

落ちてくる風船やボールを、全身でキャッチするゲーム。腕と足を広げて、ぎゅっと縮める動きは、モロー反射と同じ。その動きは、ふだんのあそびを通じてたっぷりくり返していくと、次第に統合されていきます。じょうずにキャッチできるか、親子でチャレンジしてみよう！

1 子どもは大の字に、大人は風船などを落とす

子どもは、床などに、腕と足を広げて寝転がります。大人は、風船や大きくてやわらかいボールを、子どもの1メートルくらい上から、おなかのあたりに落とします。

2 両腕両足を使い、全身でしっかりキャッチ

ポイントは、大の字から、全身をぎゅっと縮めてキャッチすること。最初は大人がお手本を見せても。



風船の落ちるタイミングがわからなくてイライラする、ボールを怖がる子には、大好きなぬいぐるみなどを代用しても。あまり高い位置から落とさないようにするのも大切。

POINT
後ろにのけぞる

抱っこあそび



子どもは、大人の首にまわした手を離して、後ろに思いっきり倒れ、両腕をだらんとさせます。大人は、子どもが落ちないように腰をしっかり支えて。倒れた子どものからだをゆらしたり、立って抱っこしたりしてもたのしい。

向かい合わせの抱っこから、子どもが背中をグーッと後ろに倒すあそび。後ろに倒れるなど、ちよつとドキドキするような動きが、モロー反射の統合に役立ちます。後ろに倒れるのを怖がる子は、怖くない範囲でゆっくり倒れるなど加減して。

POINT
前後に揺れる

ブランコあそび

ブランコは、前に行くと、自然とあごが上がり頭が後ろに倒れます。後ろになると、からだ丸まり、頭が下がります。この動きがスムーズにできると、より高くブランコが漕げます。この動きは、モロー反射の統合だけでなく、バランス感覚（前庭感覚）やからだの動きや力の入れ加減（固有受容感覚）も刺激するので、緊張性迷路反射（P15参照）の統合にももってこい。怖がる子は最初は揺らす程度に。



ブランコを怖がっていた子が、次第にたのしめるようになり、より高く漕げるようになってきたら、原始反射が統合されているサイン。そんな子どものようすを観察するためにも、ブランコに乗るときは、かならず大人が付き添って。



最初は大人が手本を見せても。正中線をまたぐ動きに慣れてきたら、「右手は頭の上を通して左耳をさわって、左手は右ワキをさわる」など、難易度を上げて、わざと変なポーズになるよう工夫するとよりのしくあそべます。

POINT
正中線を越える

「サイモンさんが言った」ゲーム

非対称性緊張性頸反射が残っている、左手を右肩に、右手を左肩に置くなど、正中線（からだを左右に分けたときの真ん中）を、またぐ動きが苦手です。そこで、大人は出題者になって「サイモンさんが言いました。右手で左耳をさわろう！」と、正中線をまたぐ動きを伝え、子どもはそれを実際にやってみます。たのしく正中線を越える動きができるので、おすすめです。

子どものせいではありません
「モロー反射など、原始反射が残っていると、子どもは常にストレスや緊張を感じています。それから身を守ろうと、副腎からコルチゾールというホルモンが過剰に分泌されるため、原始反射が残っている子は副腎疲労になっている場合が。副腎は、血圧や血糖、水分・塩分量などを適切な状態に保つ役割があるので、副腎疲労が起こると、免疫力が低下し、風邪などを引きやすくなります。さらに、副腎疲労があると、より危機的状況避けようとするため、チャレンジしたり想像したりする気力を失い、無気力や不安、うつなどにもなりやすく、子どもが追い詰められてしまうことが。現代人は大人も副腎疲労が多いものの、大人は人生経験からある程度対応して乗り越えていきますが、子どもは経験が浅いので、

POINT
左右をまんべんなく動かす

指揮者ゲーム

利き手が右なら右ばかりを使ってしまうがちですが、利き手だけでなく、左右どちらの手もまんべんなく動かすことも大切。そこで、子どものお気に入りの音楽をかけて、指揮者ごっこをしてみませんか。正中線を越える動きも自然と出てくるようになります。



動きはできるだけ大きく、大胆に。指揮棒は、紙を丸めてつくっても。子どもが好きな、いろいろなテンポの曲でたのしんで！

たとえば毎日、新しい情報が入る学校生活などでは、いっぱいいっぱいになってしまい、安心安全な自宅にいたいと願い、不登校になることも。つまり、不登校も原始反射が関係している場合があるのです。
原始反射は、意思とは関係のない反射です。親としては、臆病な子に前に、つい『しっかりしなさい』と言ってしまうことがあります。そうするとより強く子どもが不安になり、原始反射が出てきます。ですから、子どもが何か困っていると感じたら、原始反射の残存など、からだの状態を見直してみてください。決して、その子の性格や能力が劣っているのではなく、からだのメカニズムの問題です。親子であそぶうちに統合されるので、最初は怖がっていたけど、いまではたのしんでいるから反射が取れてきたな、と子どもの成長をたのしんでください」（本間さん）