

# PTA講演会 11月9日（土）視聴覚教室にて



## 青年期の子どもとの接し方 ～親の心構えとは～

聖徳大学 児童学部  
鈴木 由美 先生

<p>子どもをやる気にさせるにはどの方法がいいと思いますか</p> <p>1 2 3</p> <p>右に行ってほしい</p>	<p>子どもをやる気にさせるには</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 電気ショックを浴びてしまうと、うずくまって、動かなくなり右に行けなくなる。</li><li>2 偶然右に行ったとしても何もないので、二度と行かない。</li><li>3 右には大好きなカレーがあるので右に何度も行く</li></ol> <p>褒めることが大切！</p>	<p>睡眠とは</p> <p>ガンになりやすく肥満のもとにもなる</p> <p>睡眠不足になると</p> <table><tr><td>多動が 1.30倍</td><td>攻撃性 1.81倍</td></tr><tr><td>迷惑な行為 1.40倍</td><td>衝動性 1.44倍</td></tr></table>	多動が 1.30倍	攻撃性 1.81倍	迷惑な行為 1.40倍	衝動性 1.44倍	<p>脳の伝達物質とは</p> <table><tr><td>興奮性</td><td>脳のアクセル</td><td>アドレナリン ドーパミン</td></tr><tr><td>抑制性</td><td>脳のブレーキ</td><td>GABA タウリン</td></tr><tr><td>安定性</td><td>脳の幸福</td><td>セロトニン</td></tr><tr><td>記憶</td><td>記憶・集中を高める</td><td>アセチルコリン</td></tr></table> <p>バナナなど 赤みそなど</p>	興奮性	脳のアクセル	アドレナリン ドーパミン	抑制性	脳のブレーキ	GABA タウリン	安定性	脳の幸福	セロトニン	記憶	記憶・集中を高める	アセチルコリン
多動が 1.30倍	攻撃性 1.81倍																		
迷惑な行為 1.40倍	衝動性 1.44倍																		
興奮性	脳のアクセル	アドレナリン ドーパミン																	
抑制性	脳のブレーキ	GABA タウリン																	
安定性	脳の幸福	セロトニン																	
記憶	記憶・集中を高める	アセチルコリン																	

## アンケート

サラミ、ブロッコリー、コーン、さつまいもを毎日必死に食べさせています。そして、あまり褒めることもしなかったのですが、良いところを見つけてほめるようにしました。とても楽しくて、有意義な時間が過ごせました。

頑張っていたらほめる！なかなかできていませんでした！「一番伸びるのは人にほめられたとき」と知り、小さなことでも気が付いた時に子供に声をかけたいと思いました。

前回は鈴木由美先生の講演会は参加させていただいて、ニューロンのお話は大変興味深く楽しく学ばせていただきました。先生から、脳の研究が新しく進んでおり、プラスでアセチルコリンが含まれている食物を食べると良いというお話も家に帰って家族にも話しました。先生のお子様の話など、今回も楽しく本当に先生の講演は、何度聞いても興味ある楽しい話ばかりで、また来年も講演に来校されることを強く望みます。息子も、大学では心理学を学びたいと言っており、私も心理学には興味があるので、息子も先生の楽しい講演が聞きたいと申ししておりました。ありがとうございました。

## 優秀授業実践教員

国語科の鈴木貴人先生が、令和元年度神奈川県優秀授業実践教員として教育長より表彰を受けました。

