

ライフステージごとの脳の取扱説明書

目次

はじめに — なぜ今、「ライフステージごとの脳の取扱説明書」なのか —

第1章 脳の基礎知識 — 人生を動かしている「脳の各部署」と大原則 —

第1章-1 脳は“正しいかどうか”では動かない — 生き延びるための器官 —

第1章-2 顕在意識と潜在意識 — 人生を動かしているのはどちらか —

第1章-3 脳は「主語」をどう処理しているのか
— 潜在意識は“文法”よりも“意味評価”を優先する —

第1章-4 脳は「時間」をどう扱っているのか — 情動は“今”として身体を動かす —

第1章-5 生存を守る脳 — 本能の中核「脳幹」 —

第1章-6 感情を判断する脳 — 扁桃体と大脳辺縁系 —

第1章-7 記憶を整理する脳 — 海馬 —

第1章-8 考える・抑える・選ぶ脳 — 前頭前野 —

第1章-9 習慣を自動化する脳 — 基底核 —

第1章-10 脳は否定文をどう理解しているのか — 脳はまず“内容”を表象する —

第1章-11 脳の連携が整うと、人生は生きやすくなる

第1章 まとめ — 脳を知ることは、自分と他人を責めなくなること —

第2章 乳児期・幼児期の脳 — 潜在意識に「安心」と「できた」を貯める —

第2章-1 0~6歳の脳の特徴 — 感情・安全・愛着がすべての基礎になる —

第2章-2 日常でできる脳育ワーク — 潜在意識に「安心」と「できた」を貯める —

第2章 まとめ — 安心は、人生で一番早く身につく力 —

第2章コラム 乳児期・幼児期の声かけ NG/OK集

第3章 児童期の脳 — 「できた！」の積み重ねが、自信を育てる —

第3章-1 6~12歳の脳の特徴 — 比べる力・覚える力・理解する力が育つ —

第3章-2 「できた！」が脳に与える影響 — 自己肯定感が回路になる —

第3章-3 学習と脳の関係 — 知識より「プロセス」を残す —

第3章-4 日常でできる脳育ワーク — 自信の芽を育てる関わり方 —

第3章 まとめ — 自信は「特別な才能」ではなく、体験の結果 —

第3章コラム 児童期の声かけ NG/OK集

第4章 思春期の脳 — 感情が暴れるのは、成長の証 —

第4章-1 思春期の脳で起きていること — 感情が先に、理性はあとから育つ —

第4章-2 思春期に起こる行動の正体 — 反抗・無気力・リスク行動 —

第4章-3 思春期と潜在意識 — この時期の言葉は一生残る —

第4章 - 4 思春期に必要な関わり方 — 正すより、受け止める —

第4章 - 5 思春期を支える脳育ワーク — 感情と理性をつなぐ —

第4章 まとめ — 思春期は「壊れる時期」ではない —

第4章コラム 思春期の声かけ NG/OK 集

第5章 成人期の脳 — バランスと「ブレーキ」との付き合い方 —

第5章 - 1 20~50代の脳で起きていること — 理性はある。でも疲れやすい —

第5章 - 2 成人期と潜在意識 — 過去の設計図が、今を動かす —

第5章 - 3 ブレーキとして働く脳の正体 — 扁桃体と基底核 —

第5章 - 4 成人期に必要な脳の使い方 — 押さえつけず、整える —

第5章 - 5 日常でできる脳育ワーク — 大人のためのセルフコーチング —

第5章 まとめ — 大人になるとは、脳と仲良くなること —

第6章 中高年~高齢期の脳 — 統合と伝達の時期 —

第6章 - 1 60代以降の脳の特徴 — 顕在意識より、潜在意識が主役になる —

第6章 - 2 人生を「まとめる」脳 — 統合の働き —

第6章 - 3 伝えるために成熟する脳 — 経験は「知恵」になる —

第6章 - 4 中高年~高齢期に起こりやすい脳の誤解

第6章 - 5 日常でできる脳育ワーク — 人生後半を豊かにする使い方 —

第6章 まとめ — 人生後半は「終わり」ではなく「受け渡し」 —

第7章 人生全体のリズムと脳の使い方 — 偶然を味方にし、無意識を整える —

第7章 - 1 偶然と脳の反応 — 脳は「予測不能」に強く反応する —

第7章 - 2 習慣と無意識の設計 — 人生は「繰り返し」で形づくられる —

第7章 まとめ — 人生は「偶然 × 習慣」でできている —

第8章 教育と脳 — 学びを最大化する関わり方 —

第8章 - 1 脳の発達に合わせた教育デザイン — 学びは「順序」を間違えるとうまくいかない —

第8章 - 2 非認知能力の育て方 — テストに出ない力が、人生を支える —

第8章 まとめ — 教育は「人を信じる設計」 —

おわりに

はじめに

— なぜ今、「ライフステージごとの脳の取扱説明書」なのか —

私たちは毎日、

「やる気が出ない」「続かない」「分かっているのにできない」「子どもが思うように育たない」「人間関係がうまくいかない」そんな悩みを抱えながら生きています。

しかし、その多くは**性格の問題でも、努力不足でもありません。**

実は——

脳のしくみを知らないまま使っていることが原因で起きているのです。

脳には「成長の順番」と「得意・不得意」があり、それは年齢やライフステージによって大きく変わります。

- ✓ 子どもに“大人の脳”を求めてしまう
- ✓ 思春期に“理屈”で説得しようとする
- ✓ 大人になっても、幼少期に刷り込まれた思い込みに縛られている
- ✓ 年齢を重ねた脳の特性を理解しないまま、若い頃と同じやり方を続けている

こうした**すれ違い**が、教育・家庭・社会のあちこちで起きています。

この本は、「人生を生きやすくするための脳の取扱説明書」です。

医学書や専門書ではありません。

教育者・親・大人・そしてかつて子どもだったすべての人が、

- 自分の脳を理解し
- 他人の脳を尊重し
- ライフステージに合った関わり方を選べるようになる

そのための一冊です。

脳を知ると、人は優しくなれます。

自分にも、他人にも。

第 1 章

脳の基礎知識

— 人生を動かしている「脳の各部署」と大原則 —

この章では、年齢に関係なく、すべての人に共通する脳の基本構造と、大原則を扱います。

まず大切なのは、「脳は一枚岩ではない」という前提です。

脳は、会社やチームのように、それぞれ役割の異なる部位が連携して働く組織です。

人生の悩みの多くは、能力や努力の問題ではありません。

実は、その脳の部署に、今は無理な仕事をさせていることから生まれています。

第 1 章 - 1

脳は“正しいかどうか”では動かない

— 生き延びるための器官 —

脳は「考える器官」だと思われがちですが、本来の目的は 生き延びること です。

脳にとって最優先なのは、

- 安全
- 省エネ
- 予測可能性

そのため、正論よりも「慣れ」正しさよりも「安心」を選びます。

「分かっているのにできない」「同じことを繰り返してしまう」これは意志の弱さではなく、脳の仕様（スペック）なのです。

第 1 章 - 2

顕在意識と潜在意識

— 人生を動かしているのはどちらか —

私たちが「考えている」「判断している」「選んでいる」と感じている部分を、顕在意識と呼びます。

顕在意識が担っているのは、

- 考える
- 判断する

- 言葉で理解する

といった、意識できる領域です。

しかし、脳全体から見ると、顕在意識が使っているエネルギーはほんの数%すぎません。一方、残りの大部分を担っているのが潜在意識です。

潜在意識は、

- 習慣
- 感情のクセ
- 思い込み
- 過去の体験の蓄積

を管理しています。

人生は、「考えた通り」よりも「染みついた通り」に進みます。

第1章 - 3

脳は「主語」をどう処理しているのか

— 潜在意識は“文法”よりも“意味評価”を優先する —

一般的に「潜在意識は主語を区別しない」と言われることがあります。

しかし神経科学的に正確に言えば、脳は主語を理解できます。

言語を処理する領域（側頭葉・前頭前野）は、「誰が」「誰に」言っているのかを区別しています。

では、なぜ「主語を区別しない」と言われるのでしょうか。

それは――

脳の情動回路は、主語よりも“意味の評価”を優先するからです。

たとえば

- 「あなたはダメだ」
- 「自分はダメだ」

文法的にはまったく違う文章です。脳もその違いを理解しています。

しかし、

どちらの言葉も「否定」「拒絶」「価値の低下」という意味を持ちます。

この“意味評価”は、扁桃体や島皮質といった情動系を活性化させます。

つまり、

- ✓ 人を責める言葉
- ✓ 自分を責める言葉

どちらも、発話している本人の脳内で否定的情動を活性化させるのです。

これは「主語が分からない」のではなく、情動処理は、誰に向けられた言葉かよりも、その言葉の持つ評価的意味を優先して反応するということです。

逆に言えば

- ✓ 人を認める言葉
- ✓ 自分を認める言葉

もまた、同様に肯定的情動を活性化させます。

他人への言葉は、発話している自分の脳にも影響を与えている。

これは、教育・子育て・夫婦関係・職場すべてに関わる、神経科学的にも重要な原則です。

第1章 - 4

脳は「時間」をどう扱っているのか

— 情動は“今”として身体を動かす —

「潜在意識は時制を区別しない」という表現もよく使われます。

しかし、これも正確には少し違います。

脳は、過去・現在・未来をきちんと区別できます。

未来を想像する際には前頭前野が働き、過去を思い出す際には海馬が関与します。

では、なぜ「区別できない」と言われるのでしょうか。

それは、情動回路の働きにあります。

- 昔のつらい記憶
- 過去の失敗
- 未来への不安

これらを思い出した瞬間、心拍が上がったり、胃が締め付けられたり、呼吸が浅くなったりします。

これは、情動記憶が再活性化され、扁桃体が“危険評価”を行っている状態です。

情動系は、

「それが過去か未来か」よりも
「危険か安全か」を優先します。

そのため、

- ✓ 何年も前の出来事なのに苦しくなる
- ✓ まだ起きていない未来に動けなくなる

ということが起こります。

脳は時間を理解しています。しかし情動は、“今の身体反応”として表れます。これが、「潜在意識は今として反応する」と表現される理由です。

第1章 - 5

生存を守る脳

— 本能の中核「脳幹」 —

脳の最も古い部分が脳幹です。

脳幹の役割は、

- 呼吸
- 心拍
- 体温調整
- 危険の察知

つまり、生存を守ること。

この部分は、顕在意識ではコントロールできません。

- ✓ 急にドキッとする
- ✓ 身体が固まる
- ✓ 考える前に逃げる

これらは、潜在意識レベルで働く脳幹の正常な反応です。

第1章 - 6

感情を判断する脳

— 扁桃体と大脳辺縁系 —

感情の中心となるのが、扁桃体を含む大脳辺縁系です。

ここは、顕在意識よりも先に反応します。

- 危険か安全か
- 好きか嫌いか

を一瞬で判断し、感情として表に出します。

過去に強い体験があると、潜在意識はそれを「また起こるかもしれない危険」として保存します。

第1章 - 7

記憶を整理する脳

— 海馬 —

海馬は、体験を「過去の出来事」として整理する役割を担います。

- 今起きていること
- すでに終わったこと

を区別できるようにするととても重要な部位です。

強い感情と結びついた体験は、潜在意識に深く刻まれ、「今も続いていること」のように残ります。

第1章 - 8

考える・抑える・選ぶ脳

— 前頭前野 —

前頭前野は、顕在意識の中心となる部位です。

- 感情を抑える
- 行動を選ぶ
- 未来を考える

ただし前頭前野は、最後に完成する脳です。

また、疲労や不安が強いと、顕在意識は簡単にオフになります。

第1章 - 9

習慣を自動化する脳

— 基底核 —

基底核は、潜在意識の中核とも言える部位です。

- 習慣
- クセ
- 自動行動

を担当しています。

一度覚えたことを「考えなくてもできる」状態にすることで、脳のエネルギーを節約します。

第1章 - 10

脳は否定文をどう理解しているのか

— 脳はまず“内容”を表象する —

「脳は否定語を理解できない」という言い方も広まっています。

しかし、脳は否定文を理解できます。

ただし、その処理には特徴があります。

否定文の処理プロセス

たとえば、

- 「失敗しないで」
- 「転ばないように」
- 「忘れないで」

と言われたとき、脳はまず

- 失敗する場面
- 転ぶ場面
- 忘れて困る状況

を一度イメージとして活性化します。その後、前頭前野が働き「～しない」という抑制処理を行います。

つまり、

- 👉 内容の活性化が先
- 👉 否定の統制が後

という順番です。

なぜこれが重要なのか前頭前野はエネルギーを使う部位です。

疲労時、ストレス時、幼児期や思春期、では、抑制機能が弱まりやすい。

そのため、「走らないで」より「歩こうね」の方が機能しやすい場合があります。

これは、否定語を理解できないのではなく、抑制には神経的エネルギーが必要だからです。

第1章 - 11

脳の連携が整うと、人生は生きやすくなる脳の問題は、能力不足ではなく連携のズレです。

- 潜在意識が過去を守ろうとし
- 顕在意識が今を変えようとする

このズレを理解することが、人生を整える第一歩です。

第1章 まとめ

— 脳を知ることは、自分と他人を責めなくなること —

人は、顕在意識だけで生きているわけではありません。

むしろ、人生を動かしているのは潜在意識と脳の各部署の連携です。

- 脳は主語を区別せず
- 脳は時間を「今」として反応する
- 脳は否定語を理解するのが苦手

この前提を知るだけで、言葉の使い方、関わり方、教育のあり方は大きく変わります。

次章からは、ライフステージごとの脳の取扱説明書に入っていきます。

第2章

乳児期・幼児期の脳

— 安心と体験が、人生の土台をつくる —

この章では、0～6歳の脳に焦点を当てます。

この時期は、「何を教えるか」よりも「どう関わるか」が、その後の人生に大きな影響を与えます。

なぜなら、この時期の脳は、顕在意識よりも潜在意識が圧倒的に優位だからです。

第2章 - 1

0～6歳の脳の特徴

— 感情・安全・愛着がすべての基礎になる —

感情・安全・愛着が基礎を作る

0～6歳の脳にとって、最も重要なのは「安心できるかどうか」です。

この時期の脳は、まだ論理的に考える前頭前野が十分に育っていません。

その代わりに、

- 脳幹（生存・安全）
- 扁桃体（感情）

が主役として働いています。

つまり子どもは、「正しいかどうか」ではなく、「安心かどうか」で世界を判断しています。

- ✓ 抱っこされる
- ✓ 声をかけてもらう
- ✓ 見守ってもらう

こうした体験の積み重ねが、「この世界は安全だ」という無意識の土台を作ります。

この土台がある子は、成長してから挑戦する力・人を信じる力を持ちやすくなります。

言葉より体験が先に入る時期

この時期の脳は、言葉よりも体験を優先して記憶します。

大人はつい、

「ちゃんと説明すれば分かるはず」

と思いがちですが、乳幼児の脳はまだ言葉を整理する準備が整っていません。

子どもに残るのは、

- 何を言われたか
よりも

- そのとき、どう感じたか

です。

たとえば、同じ言葉でも

- 怒った表情
- 優しい声

では、脳に残る記憶はまったく違います。

この時期は、

体験 → 感情 → 後から言葉

という順番で、脳が育っていきます。

大人の関わり方が「無意識」に刻まれる

0～6歳で繰り返し体験したことは、そのまま**潜在意識の設計図**になります。

- 大人は助けてくれる存在か
- 失敗しても大丈夫か
- 自分は大切にされているか

これらは、言葉で教えられるものではありません。

日常の関わりの中で、空気のように刷り込まれていくものです。

だからこそ、この時期の子育ては、「完璧」である必要はありません。

大切なのは、**安心の回数を、少しずつ増やすこと**です。

第2章 - 2

日常でできる脳育ワーク

— 潜在意識に「安心」と「できた」を貯める —

ここでは、特別な教材や知識がなくてもできる**脳の土台を育てる関わり方**を紹介します。

「できたこと日記」

— 自己肯定感の種を育てる —

1日の終わりに、「今日できたこと」を一つだけ振り返ります。

- 靴をそろえられた
- ごはんを食べられた
- 泣いたけど切り替えられた

どんなに小さなことでも構いません。

このワークの目的は、成功体験を意識に上げるのではなく、潜在意識に「できた感覚」を残すことです。

繰り返すことで、脳は「自分はできる存在」という前提を持つようになります。

「ありがとうシャワー」

— 存在そのものを肯定する —

行動に対してだけでなく、存在そのものに「ありがとう」を伝えます。

- 生まれてきてくれてありがとう
- 今日もいてくれてありがとう

意味が分からなくても大丈夫です。

言葉の意味より、声・表情・雰囲気
が扁桃体と潜在意識に届きます。

この体験は、将来の自己肯定感の深い部分を支えます。

「待てゲーム」

— 前頭前野の芽を育てる —

簡単なルールのある遊びを通して、「待つ」「順番を守る」体験をします。

このとき大切なのは、失敗しても叱らないこと。

前頭前野は、何度も失敗しながら育ちます。

できたときに、

- ✓ できたね
- ✓ 待てたね

と事実をそのまま伝えることが、脳の発達を助けます。

子どもへの声かけ

— 肯定文＋具体的行動 —

この時期の脳には、否定語は伝わりにくい、という特徴があります。

- ×「走らないで」
- 「ここは歩こう」
- ×「こぼさないで」
- 「両手で持とう」

肯定文＋具体的な行動は、潜在意識にそのまま入り、行動の型として残ります。

第2章 まとめ

— 安心は、人生で一番早く身につく力 —

0～6歳の脳は、「何を教えられたか」ではなく、「どう扱われたか」を覚えています。

この時期に育つのは、知識ではなく、**世界への信頼感**です。

次章では、その土台の上に「できた」「分かる」が積み上がっていく**児童期の脳**を見ていきます。

第2章コラム

乳児期・幼児期の声かけ

NG/OK集

— 安心と体験が、人生の土台をつくる —

乳児期・幼児期（0～6歳）の脳は、考える脳よりも、感じる脳が主役です。

この時期の声かけは、しつけや教育以前に、「この世界は安全かどうか」を脳に伝える情報になります。

脳は

- 主語を認識せず
- 時制を持たず
- 否定語が苦手

という前提を持っているため、言葉・表情・声のトーンすべてがそのまま潜在意識に刻まれます。

① 泣いているとき

— 感情は「止める」ものではない —

✖ NG

- 「泣かないの」
- 「もう赤ちゃんじゃないでしょ」
- 「それくらいで泣かない」

👉 なぜNGか

泣く＝危険と脳が判断し、感情を出すこと自体を抑え込むようになります。

✔ OK

- 「泣きたくなるよね」
- 「びっくりしたね」
- 「ここにいるよ」

👉 脳への効果

脳幹と扁桃体が落ち着き、感情を出しても大丈夫という土台が育ちます。

② イヤイヤ・癩癩のとき

— 自我の芽生え —

✖ NG

- 「わがまま言わない」
- 「いい加減にきなさい」
- 「そんな子、嫌いだよ」

👉 なぜ NG か

自己表現＝拒絶という回路が潜在意識に残ります。

✔ OK

- 「イヤだったんだね」
- 「自分でやりたかったんだね」
- 「そう思ったんだね」

👉 脳への効果

感情と言葉が結びつき、自己理解の回路が育ちます。

③ 失敗・うまくできないとき

— 体験が学習になる瞬間 —

✖ NG

- 「ほら、だから言ったでしょ」
- 「何回言えば分かるの」
- 「もうやらせないよ」

👉 なぜ NG か

挑戦＝怖いという記憶が残ります。

✔ OK

- 「うまくいかなかったね」
- 「もう一回やってみる？」
- 「挑戦したね」

👉 脳への効果

体験が「やってみていい」という学習になります。

④ 危ない行動をしたとき

— 安全は伝え方がすべて —

✖ NG

- 「危ないからダメ！」
- 「何してるの！」
- 「走らないで！」

👉 なぜ NG か

否定語だけでは、行動のイメージが残ります。

✔ OK

- 「ここは歩こう」
- 「止まろう」
- 「手をつなごう」

👉 脳への効果

具体的な行動がそのまま基底核に保存されます。

⑤ 甘えてくる・くっついてくるとき

— 安心のチャージ時間 —

✖ NG

- 「忙しいから後で」
- 「もう大きいんだから」
- 「甘えないの」

👉 なぜ NG か

安心を求める＝迷惑という前提が残ります。

✔ OK

- 「今、くっつきたいんだね」
- 「少し待ってて、終わったら来るよ」
- 「ここにおいで」

👉 脳への効果

安心感が蓄積され、自立の土台が育ちます。

⑥ できたとき（最重要）

— 自己肯定感の原点 —

✖ NG

- 「当たり前でしょ」
- 「それくらいできて当然」
- 「次はもっと頑張ろう」

👉 なぜNGか

「できた！」が脳に定着しません。

✔ OK

- 「できたね」
- 「やってみたね」
- 「うれしそうだね」

👉 脳への効果

成功体験が**存在肯定感**として残ります。

乳児期・幼児期の声かけ

大原則

- ✓ 正す前に、安心
- ✓ 教える前に、体験
- ✓ 言葉より、関係
- ✓ 完璧より、回数

この時期に必要なのは、「ちゃんとさせること」ではなく、**安心を何度も味わわせること**です。

まとめ

— 安心は、一生使える力になる —

乳児期・幼児期に脳が学ぶのは、知識ではありません。

- 世界は安全か
- 自分は受け入れられているか
- 失敗しても戻れるか

そのすべてが、**人生の土台**になります。

この声かけは、子どものためだけでなく、**かつてこの時期を生きた大人自身の脳をも整える言葉**でもあります。

第3章

児童期の脳

— 「できた！」の積み重ねが、自信を育てる —

この章では、児童期（おおよそ6～12歳）の脳の特徴を見ていきます。

この時期は、乳幼児期に育った「安心」の土台の上に、**自分是可以する**という感覚が積み上がっていく大切な時期です。

児童期の脳は、「分かる」「できる」「認められる」という体験を通して、**自己肯定感を現実的な自信へ**変えていきます。

第3章 - 1

6～12歳の脳の特徴

— 比べる力・覚える力・理解する力が育つ —

記憶力と理解力が大きく伸びる時期

児童期になると、海馬（記憶）と前頭前野（考える力）が急速に発達し始めます。

- 覚える
- 比べる
- 分類する
- 因果関係を考える

といった力が育ち、学習が「形」になり始めます。この時期の子どもは、「できた」「分かった」という体験を自分の価値と結びつけて感じるようになります。

比較できるからこそ、傷つきやすい

同時にこの時期は、**他人と比べる力**も育ちます。

- あの子はできる
- 自分は遅い

という感覚が芽生えるのも、脳の成長による自然な現象です。

問題なのは、比較そのものではなく、**比較が「否定」につながる**ことです。

大人の関わり方ひとつで、比較は「伸びる材料」にも「自信を失う原因」にもなります。

第3章 - 2

「できた！」が脳に与える影響

— 自己肯定感が回路になる —

成功体験は脳に“回路”を作る

「できた！」という体験は、ただの気分ではありません。

脳の中では、

- 扁桃体（うれしい感情）
- 海馬（記憶）
- 前頭前野（理解）

が同時に働き、

「できる自分」という回路が作られます。この回路がある子は、次の挑戦に向かいやすくなります。

失敗体験の扱い方が、未来を分ける

児童期に大切なのは、失敗をなくすことではありません。

失敗のあとに、

- 否定されるか
- 振り返らせてもらえるか

で、脳に残る意味が変わります。

「失敗＝ダメ」になると、扁桃体が過敏になり、挑戦を避ける脳になります。

一方、

「失敗＝学び」になると、前頭前野が育ち、考え直す力が伸びます。

第3章 - 3

学習と脳の関係

— 知識より「プロセス」を残す —

答えより、どう考えたか

児童期の学習では、「正解」を与えるよりも、考えた過程を認めることが重要です。

- どう考えたの？
- そこに気づいたんだね

こうした声かけは、前頭前野を活性化させ、「考えること＝楽しい」という回路を作ります。

暗記が必要な時期でもある

一方で、児童期は記憶力が最も伸びやすい時期でもあります。

- 漢字
- 計算
- 基本知識

これらを覚えること自体は、決して悪いことではありません。
大切なのは、詰め込みではなく、達成感とセットにすることです。

第3章 - 4

日常でできる脳育ワーク

— 自信の芽を育てる関わり方 —

「できたこと振り返り」

その日にできたことを、一緒に振り返ります。

- 前より速くできた
- 昨日はできなかった

過去の自分との比較は、健全な自信を育てます。

「プロセス承認」

結果ではなく、途中の工夫や努力を言葉にします。

- 最後まで考えたね
- 諦めなかったね

これは、「頑張れば伸びる」という脳の前提を作ります。

声かけの基本

— 事実+肯定 —

×「なんでできないの」

○「ここまでできているね」

事実に肯定を添えると、子どもの脳は安心して次に進めます。

第3章 まとめ

— 自信は「特別な才能」ではなく、体験の結果 —

児童期に育つ自信は、根拠のない自信ではありません。

できた体験の積み重ねが、「自分はやれる」という現実的な感覚を作ります。

次章では、感情と理性が揺れ動く思春期の脳を見ていきます。

第3章コラム

児童期の声かけ

NG/OK集

— 「できた！」を自信に変える言葉の使い方 —

児童期（6～12歳）の脳は、前頭前野が育ち始め、比較や評価を理解できるようになる時期です。

だからこそ、大人の声かけは自信を育てる言葉にも、折ってしまう言葉にもなります。

ここでは、よくあるNG例と、脳のしくみに沿ったOK例を紹介します。

① 勉強・宿題に取り組んでいるとき

✖ NG

- 「まだ終わらないの？」
- 「そんなの簡単でしょ」
- 「早くしなさい」

👉 なぜNGか

比較・焦りの言葉は、扁桃体を刺激し、「できない自分」に意識を向けさせます。

✔ OK

- 「ここまで進んだね」
- 「どこが一番考えたところ？」
- 「前より早くなったね」

👉 脳への効果

前頭前野が活性化し、成長実感が残ります。

② 失敗した・間違えたとき

✖ NG

- 「ほら、言ったでしょ」
- 「なんでこんな簡単なミスするの」
- 「ちゃんと考えた？」

👉 なぜNGか

失敗＝否定という回路が潜在意識に残ります。

✔ OK

- 「ここまで合ってるね」
- 「どこで変わったと思う？」

- ・ 「次はどうしたらよさそう？」

👉 脳への効果

失敗が**学びの材料**に変わります。

③ 他の子と比べてしまったとき

✖ NG

- ・ 「〇〇ちゃんはできてるよ」
- ・ 「なんで同じようにできないの」
- ・ 「もっと頑張りなさい」

👉 なぜ NG か

比較は、自己肯定感を一気に下げます。

✔ OK

- ・ 「前の自分と比べてどう？」
- ・ 「ここ、前より伸びてるね」
- ・ 「あなたのペースで大丈夫」

👉 脳への効果

健全な比較（過去の自分）が身につきます。

④ やる気が出ない・だらだらしているとき

✖ NG

- ・ 「やる気あるの？」
- ・ 「そんな態度じゃダメ」
- ・ 「いつまでゴロゴロしてるの」

👉 なぜ NG か

人格否定に近づき、自信を削ります。

✔ OK

- ・ 「今は気分が乗らない感じかな」
- ・ 「少し休んでからにする？」
- ・ 「どこからならできそう？」

👉 脳への効果

前頭前野が**現実的な選択**に戻ります。

⑤ 挑戦する前に不安そうなとき

✖ NG

- 「大丈夫だからやりなさい」
- 「失敗しないでね」
- 「ちゃんとできるでしょ」

👉 なぜNGか

「失敗しない」が、逆に不安を強めます。

✅ OK

- 「緊張するよね」
- 「失敗しても戻ってこれるよ」
- 「やってみたら十分だよ」

👉 脳への効果

挑戦＝安全という回路が育ちます。

⑥ できたとき（とても重要）

❌ NG

- 「当たり前でしょ」
- 「それくらい普通」
- 「次はもっと頑張ろう」

👉 なぜNGか

「できた！」が脳に定着しません。

✅ OK

- 「できたね」
- 「工夫してたの、見てたよ」
- 「前よりここが良くなったね」

👉 脳への効果

成功体験が**自信**として**固定**されます。

児童期の声かけ・大原則

- ✓ 結果より「過程」を見る
- ✓ 他人より「過去の自分」と比べる
- ✓ できた瞬間を逃さない
- ✓ 否定より、事実＋肯定

児童期の脳は、言葉で「自分像」を作る時期です。

まとめ

— 児童期の言葉は「自信の原材料」になる —

この時期にかけられた言葉は、やがて子どもの中で「自分への声かけ」になります。

- ✓ どうせできない
- ✓ 頑張ればできる
- ✓ 失敗しても大丈夫

どの声が残るかは、日常の声かけ次第です。

この章の声かけは、子どものためだけでなく、かつて児童期だった大人自身を支える言葉でもあります。

第4章

思春期の脳

— 感情が暴れるのは、成長の証 —

この章では、思春期（おおよそ12～18歳）の脳を扱います。

この時期は、

- 反抗する
- 感情の起伏が激しい
- 何を考えているのか分からない

と、大人から見ると「扱いにくい時期」に見えがちです。

しかし脳の中では、人生で最も大きな再編成が起きています。

思春期の混乱は、異常でも失敗でもありません。成長の証です。

第4章 - 1

思春期の脳で起きていること

— 感情が先に、理性はあとから育つ —

扁桃体が先にフル稼働する

思春期の脳では、扁桃体（感情）が先に活性化します。

一方、感情を抑え、判断する前頭前野は、まだ完成途中です。

そのため、

- 感情が先に出る
- 後から後悔する
- 言いすぎてしまう

ということが頻繁に起こります。

これは、「心が未熟」なのではなく、脳の工事中なのです。

なぜ大人の言葉が届きにくいのか

思春期になると、親や教師の言葉が急に届かなくなったように感じます。

それは、思春期の脳が「自分で判断する回路」を作ろうとしているからです。

他人の言葉をそのまま受け取るより、一度「自分のフィルター」に通そうとします。

この時期に、正論や説教が増えるほど、扁桃体が反応し、心のシャッターが下ります。

第4章 - 2

思春期に起こる行動の正体

— 反抗・無気力・リスク行動 —

反抗は「自立のリハーサル」

思春期の反抗は、親を困らせるためのものではありません。

「自分はどう生きるか」を探るための、自立のリハーサルです。

否定され続けると、反抗は「攻撃」や「無関心」に変わります。

無気力・引きこもりは防衛反応の場合もある

思春期に見られる

- 無気力
- 何もしない
- 部屋にこもる

といった行動は、脳幹や扁桃体が「これ以上は危険」と判断した防衛反応である場合があります。

このとき、無理に動かそうとすると、逆にエネルギーを消耗させてしまいます。

リスク行動が増える理由

思春期の脳は、報酬に強く反応します。

- 刺激
- 仲間からの評価
- 新しい体験

に引き寄せられるのは、脳の成長プログラムの一部です。

重要なのは、危険をゼロにすることではなく、安全な挑戦の場を用意することです。

第4章 - 3

思春期と潜在意識

— この時期の言葉は一生残る —

思春期は、潜在意識が再編成される時期でもあります。

- 自分はどんな人間か
- 何ができて、何ができないのか
- 人は信じられる存在か

この時期に浴びた言葉は、大人になってからも自己対話として残ります。

- ✓ 否定された言葉
- ✓ 比較された記憶
- ✓ 認められた体験

すべてが、人生の内側の声になります。

第4章 - 4

思春期に必要な関わり方

— 正すより、受け止める —

共感は「同意」ではない

思春期の子どもに必要なのは、アドバイスより**共感**です。

「そう感じたんだね」

「嫌だったんだね」

これは、行動を肯定することではありません。

感情を受け止めることで、扁桃体が落ち着き、前頭前野が働き始めます。

距離を取りながら、つながる

思春期は、近づきすぎても、離れすぎても苦しくなります。

- 口出ししすぎない
- でも、関心は持ち続ける

このほどよい距離感が、「いつでも戻れる安全基地」になります。

第4章 - 5

思春期を支える脳育ワーク

— 感情と理性をつなぐ —

「感情の言語化」

感情を、行動ではなく言葉で出す練習をします。

- 今日はイライラした
- 悔しかった

これだけでも、前頭前野が働き始めます。

「選択させる関わり」

答えを与えるのではなく、
選択肢を渡します。

- AとB、どちらにする？

自分で選ぶ体験が、自立の回路を育てます。

第4章 まとめ

— 思春期は「壊れる時期」ではない —

思春期は、一度壊れているように見えて、新しく組み直している時期です。

感情が揺れるのは、それだけ脳が次のステージへ進もうとしている証です。

次章では、自立と責任が本格化する成人期の脳を見ていきます。

第4章コラム

思春期の声かけ

NG/OK 集

— 感情が荒れているときほど、言葉は慎重に —

思春期の子どもは、「内容」より「どう言われたか」を強く記憶します。

ここでは、よく使われがちな NG 例と、脳のしくみに沿った OK 例をセットで紹介しま

す。

① 感情が高ぶっているとき

✖ NG

- 「落ち着きなさい」
- 「なんでそんなことで怒るの」
- 「感情的にならないで」

👉 理由

感情が先に出ている状態では、前頭前野はオフ。正論は油を注ぐだけになります。

✔ OK

- 「そんなに嫌だったんだね」
- 「今、かなりしんどそうだね」
- 「話せるようになったら聞くよ」

👉 効果

扁桃体が落ち着き、思考の回路が戻ってきます。

② 反抗的な態度を取られたとき

✖ NG

- 「口答えしない」
- 「誰のおかげで生活できてると思ってるの」
- 「その態度は何？」

👉 理由

自立のリハーサルを力で潰す形になります。

✔ OK

- 「そう考えてるんだね」
- 「今は自分で決めたいんだね」

- 「意見があるなら聞くよ」

👉 効果

「自分で考えていい」という安全感が生まれます。

③ 勉強しない・やる気がないとき

✖ NG

- 「やる気出さないさ」
- 「みんなやってるでしょ」
- 「将来困るのは自分だよ」

👉 理由

未来の話は、今つらい思春期の脳には届きません。

✔ OK

- 「今は気が乗らないんだね」
- 「どこが一番大変そう？」
- 「少しだけなら、どこならできそう？」

👉 効果

前頭前野が「現実的な選択」に戻りやすくなります。

④ 失敗・ミスをしたとき

✖ NG

- 「だから言ったでしょ」
- 「何回同じことするの」
- 「本当に学ばないね」

👉 理由

失敗＝否定
という回路が潜在意識に残ります。

✔ OK

- 「今回はうまくいかなかったね」
- 「次はどうしたらよさそう？」
- 「ここまではできてたね」

👉 効果

失敗を「学び」に変換できます。

⑤ 無気力・黙り込んでいるとき

✖ NG

- 「何か言いなさい」
- 「黙ってないで」
- 「その態度やめなさい」

👉 理由

黙るのは、防衛反応の場合があります。

✔ OK

- 「今は話したくない感じかな」
- 「そばにはいるよ」
- 「必要になったら声かけて」

👉 効果

安全基地としての信頼が保たれます。

⑥ 親がイライラしているとき（重要）

✖ NG

- 感情のまま言い返す
- 正論で押し切る
- 無視・皮肉

👉 理由

大人の扁桃体が反応すると、子どもの扁桃体も連動します。

✔ OK

- 「今、ちょっと感情的になってる」
- 「一度落ち着いてから話そう」
- 「さっきの言い方、きつかったね」

👉 効果

感情の扱い方を“見せて教える”ことになります。

声かけの大原則（思春期編）

- ✓ 正す前に、受け止める
- ✓ 内容より、タイミング

- ✓ 説教より、質問
- ✓ コントロールより、信頼

思春期の脳は、「支配」では育ちません。尊重されることで、自立します。

まとめ

— 声かけは「教育」ではなく「環境」 —

思春期の子どもは、言葉を聞いていないようで、言葉の空気を深く覚えています。

どんな言葉を浴びてきたかは、大人になったときの「自分への声かけ」になります。

この章の声かけは、子どものためだけでなく、かつて思春期だった自分を癒す言葉でもあります。

第5章

成人期の脳

— バランスと「ブレーキ」との付き合い方 —

この章では、成人期（おおよそ20～50代）の脳を扱います。

成人期は、脳が完成し、「自分で自分を動かす」ことが本格的に求められる時期です。

同時に、幼少期から積み重ねてきた潜在意識のクセが、人生のあらゆる場面に影響を与え始めます。

第5章 - 1

20～50代の脳で起きていること

— 理性はある。でも疲れやすい —

前頭前野が完成する時期

成人期になると、前頭前野が機能的に完成します。

- 計画を立てる
- 感情をコントロールする
- 長期的に考える

といった力が、安定して使えるようになります。

その一方で、前頭前野はとても疲れやすいという特徴があります。

ストレスで「ブレーキ」が外れる

仕事・人間関係・家庭。

成人期は、同時に多くの役割を担います。

ストレスが強くなると、前頭前野は機能を落とし、

- 感情的になる
- 判断が雑になる
- 衝動的になる

という状態が起こります。

「大人なのにできない」のではなく、脳が疲れているだけのことも多いのです。

第5章 - 2

成人期と潜在意識

— 過去の設計図が、今を動かす —

成人期になると、潜在意識は「裏方」ではなく人生の操縦席に近づきます。

- 頑張りすぎてしまう
- 断れない
- 自分を後回しにする

こうした行動の背景には、幼少期や児童期に身についた**無意識の前提**があります。成人期は、「何をするか」より「**どんな前提で生きているか**」が人生を左右します。

第5章 - 3

ブレーキとして働く脳の正体

— 扁桃体と基底核 —

扁桃体のブレーキ

扁桃体は、過去の失敗や痛みを元に、「これ以上やると危険」とブレーキをかけます。

挑戦しようとする時、理由のない不安が出るとき、それは意志の弱さではなく、**扁桃体の安全装置**です。

基底核のブレーキ

基底核は、変化を嫌い、慣れた行動を守ります。

そのため、新しいことを始めると、無意識に「**やらない理由**」を探します。

これも、**省エネのための正常な働き**です。

第5章 - 4

成人期に必要な脳の使い方

— 押さえつけず、整える —

自分を責めない

ブレーキがかかったとき、自分を責めるほど、扁桃体は強く反応します。

大切なのは、「**止まっている自分**」を**観察すること**です。

前頭前野に仕事を戻す

- 紙に書き出す
- 小さく区切る
- 選択肢を2つにする

これらは、前頭前野を再起動させるシンプルな方法です。

第5章 - 5

日常でできる脳育ワーク

— 大人のためのセルフコーチング —

「今の感情を言葉にする」

- 不安
- 焦り
- 疲れ

感情を言葉にすると、扁桃体が落ち着き、前頭前野が働き始めます。

「できていることを数える」

成人期は、「足りない」に意識が向きがちです。

1日の終わりに、できていることを3つ挙げてみてください。

潜在意識は、「うまくやっている」という前提を取り戻します。

第5章 まとめ

— 大人になるとは、脳と仲良くなること —

成人期は、完璧になる時期ではありません。

むしろ、自分の脳のクセを知り、無理をさせすぎない使い方を覚える時期です。

次章では、人生後半へ向かう中高年～高齢期の脳を見ていきます。

第6章

中高年～高齢期の脳

— 統合と伝達の時期 —

この章では、60代以降の脳を扱います。

人生の後半は、「衰える時期」「できなくなる時期」と語られがちですが、脳の視点で見ると、まったく違います。

中高年～高齢期の脳は、人生をまとめ、意味づけし、次へ手渡すための脳へと役割を変えていきます。

第6章 - 1

60代以降の脳の特徴

— 顕在意識より、潜在意識が主役になる —

判断より「感覚」が前に出る

60代以降になると、前頭前野の瞬発力は若い頃より落ちていきます。

その一方で、長年使い続けてきた潜在意識の回路は、とても強く安定しています。

そのため、

- 理屈より「感じる」
- 正解より「しっくりくる」
- 効率より「納得感」

が、行動の基準になっていきます。

これは衰えではなく、脳の主役交代です。

言葉が、そのまま身体反応につながる

この時期の脳は、言葉を「頭で考える前に、身体で受け取る」ようになります。

たとえば、

- 「もう歳だから無理」
- 「どうせ自分なんて」

こうした言葉は、潜在意識にそのまま入り、身体の動きや意欲を制限します。

逆に、

- 「まだできることがある」
- 「経験がある」

という言葉は、安心感と活力を呼び起こします。

60代以降は、言葉が“薬”にも“制限”にもなる時期なのです。

記憶は「正確さ」より「意味」で残る

高齢期になると、細かい出来事の記憶は薄れやすくなります。

一方で、

- 楽しかった
- 大切にされた
- 認められた

といった感情の記憶は、非常に強く残ります。

これは、人生を「出来事の集合」ではなく意味の物語として統合する脳の働きによるものです。

第6章 - 2

人生を「まとめる」脳

— 統合の働き —

中高年期の脳は、これまでの経験を

- 成功
- 失敗
- 喜び
- 後悔

として分断するのではなく、ひとつの流れとしてまとめ直す役割を担います。

「意味があった」「無駄ではなかった」と感じられるとき、脳は大きな安心を得ます。

この統合が進むと、不安や怒りが減り、穏やかさが増していきます。

第6章 - 3

伝えるために成熟する脳

— 経験は「知恵」になる —

60代以降の脳は、新しい知識を大量に詰め込むより、経験を“知恵”として伝えることに向いています。

- どう生きてきたか
- 何を大切にしてきたか
- 何に悩み、どう越えてきたか

これらを語ることで、脳の活性化につながります。

話すことは、単なる回想ではなく、脳の再統合ワークなのです。

第6章 - 4

中高年～高齢期に起こりやすい脳の誤解

「何もできなくなった」は本当かできなくなることが増える一方で、

- 見極める力
- 人を見る力
- 全体を感じ取る力

は、むしろ高まっています。

役割が変わっただけなのに、「価値がなくなった」と感じてしまうと、脳は急速に元気を失います。

過去を責め続けると、脳は固まる

「あのとき、ああしていれば」という後悔を繰り返すと、扁桃体が反応し、脳は過去に縛られます。

大切なのは、過去を責める材料ではなく、意味づけの材料に変えることです。

第6章 - 5

日常でできる脳育ワーク

一 人生後半を豊かにする使い方 一

「人生を語る」

- 若い頃の話
- 失敗談
- 大切にしてきた価値観

を誰かに話す、書く。

これは、脳にとって非常に高度な統合作業です。

「ありがとうを増やす」

感謝の言葉は、扁桃体を落ち着かせ、身体の緊張を和らげます。

- 自分へ
- 人生へ
- 出会いへ

向けた「ありがとう」は、脳を穏やかに保ちます。

第6章 まとめ

— 人生後半は「終わり」ではなく「受け渡し」 —

中高年～高齢期の脳は、衰えるためにあるものではありません。

- 統合し
- 意味づけし
- 次の世代へ渡す

ために、成熟していきます。

この時期をどう生きるかは、次の世代の安心感にもつながります。

第7章

人生全体のリズムと脳の使い方

— 偶然を味方にし、無意識を整える —

人生を振り返ったとき、多くの人がこう感じます。

「計画通りにはいかなかった」

「想定外のことばかりだった」

実はこれは、失敗ではなく人間の脳のしくみ上、自然なことです。

この章では、人生に必ず起こる「偶然」と、それをどう受け取り、どう意味づけるか。そして、無意識をどう整えていくかを、脳の視点から見ていきます。

第7章 - 1

偶然と脳の反応

— 脳は「予測不能」に強く反応する —

脳は予定調和を好むが、偶然に目を奪われる

脳は本来、

- 予測できる
- 慣れている
- 安全が確保されている

状態を好みます。

一方で、予測不能な刺激が入ると、脳は一気に目を覚まします。

- 予定外の出会い
- 思いがけない出来事
- 想定外のトラブル

こうしたとき、扁桃体や海馬が活性化し、記憶は強く残ります。

人生の転機が多くが「偶然だった」と感じられるのは、脳が強く反応した出来事だからなのです。

偶然は「良い・悪い」ではなく「刺激」

偶然の出来事に、最初から意味があるわけではありません。

脳はまず、「安全か、危険か」を判断し、次に

「どう意味づけるか」を考え始めます。

同じ出来事でも、

- 脅威として記憶されるか
- きっかけとして記憶されるか

は、その後の意味づけによって変わります。

偶然の出会いや出来事が人生を動かす理由

人との出会い、仕事の転機、病気や失敗。

これらは、意志だけでは選べません。

しかし脳は、後から「なぜこの出来事が起きたのか」という物語を作ります。

この物語が、

- 被害者意識になるか
- 成長の物語になるか

で、その後の人生の方向が大きく変わります。

脳は、意味づけによって、過去を書き換える力を持っているのです。

第7章 - 2

習慣と無意識の設計

— 人生は「繰り返し」で形づくられる —

人生を動かしているのは、習慣

私たちの日常の行動の多くは、顕在意識で考えた結果ではありません。

- 朝起きたときの気分
- 自分への声かけ
- 人との距離の取り方

これらは、基底核に保存された習慣が自動で再生しています。

人生は、大きな決断よりも、小さな習慣の積み重ねで形づくられます。

3週間ルールの本当の意味

「新しい習慣が定着するまで3週間」とよく言われます。

これは、基底核が「この行動は自動化してよさそうだ」と判断するまでに、ある程度の繰り返しが必要だからです。

重要なのは、完璧にやることではありません。

- 抜けてもいい
- 戻ってくればいい

やめないことが、脳にとっての成功です。

日々の声かけが、無意識を設計する

毎日、自分にどんな言葉をかけているでしょうか。

- 「どうせ無理」
- 「また失敗した」
- 「自分はダメだ」

これらはすべて、潜在意識への指示になります。

逆に、

- 「今日はここまでできた」
- 「よくやっている」
- 「大丈夫、戻れる」

という言葉は、脳に**安心の前提**を与えます。

声かけは、モチベーションではなく、**無意識の設計図**です。

習慣づくりの原則

— 脳に逆らわない —

- ✓ 小さく始める
- ✓ できたことを数える
- ✓ 否定語を使わない
- ✓ 環境を先に整える

脳は、意志より**環境と繰り返し**に従います。

だからこそ、自分を責めるより、仕組みを整えることが大切です。

第7章 まとめ

— 人生は「偶然 × 習慣」でできている —

人生は、すべてを計画できるものではありません。

偶然は避けられず、予測不能なことが起こります。

しかし、その出来事をどう意味づけ、日々どんな習慣を重ねるかは、**脳の使い方次第**です。

偶然を敵にせず、無意識を味方につける。それが、人生全体のリズムと上手に付き合う方法です。

第8章

教育と脳

— 学びを最大化する関わり方 —

教育とは、知識を詰め込むことではありません。

脳の視点で見ると、教育とは「その人の脳が、自然に育つ環境を整えること」です。

この章では、脳の発達段階に沿った教育の考え方と、テストでは測れない非認知能力の育て方を見ていきます。

第8章 - 1

脳の発達に合わせた教育デザイン

— 学びは「順序」を間違えるとうまくいかない —

体験 → 言語 → 抽象の順序で育つ

脳は、いきなり「理解」から始まりません。

学びには、明確な順序があります。

1 体験

触る、動く、感じる、試す

2 言語

言葉で振り返る、説明する、共有する

3 抽象

概念化する、一般化する、応用する この順序を飛ばすと、

- 分からない
- 覚えられない
- 面白くない

という状態が起こります。

「勉強が苦手」は、能力ではなく順序の問題であることが多いのです。

教科横断の学習設計

— 脳は「つながり」で理解する —

脳は、教科ごとに分断された知識より、意味のつながりを好みます。

たとえば、

- 国語：文章で考えを表現する
- 社会：背景や因果関係を知る
- 理科：観察し、仮説を立てる

- 算数：数量で整理する

これらは、本来ひとつの思考活動です。

教科横断型の学びは、前頭前野を活性化させ、「考える力」そのものを育てます。

「教える」より「設計する」

脳にとって重要なのは、説明の上手さより**体験できる設計**です。

- 話を聞く前にやってみる
- 答えの前に考えさせる
- 振り返る時間を必ず入れる

これだけで、学びの定着率は大きく変わります。

第8章 - 2

非認知能力の育て方

— テストに出ない力が、人生を支える —

非認知能力とは、点数では測れない人として生きる力です。

脳の発達という視点で見ると、非認知能力は「性格」ではなく**環境と関わり方の結果**です。

自己肯定感

— 「自分は大丈夫」という前提 —

自己肯定感は、褒め言葉で作られるものではありません。

- できた体験
- 失敗しても戻れた体験
- 受け止めてもらえた経験

これらが、潜在意識に「自分は価値がある」という前提を作ります。

やり抜く力（グリット）

— 脳は「うまくいった感覚」を覚える —

やり抜く力は、我慢で育ちません。

- 小さく成功する
- 続けられた自分を認める

この繰り返しで、基底核に「続ける回路」が作られます。

共感力

— 人を感じる力は、関係の中で育つ —

共感力は、教え込むものではありません。

- 感情を言葉にしてもらう
- 感情を否定されない

こうした体験が、扁桃体と前頭前野をつなぎ、人の気持ちを感じ取る力になります。

日常に潜む脳科学・心理学

特別な授業をしなくても、日常の中に脳を育てる場面はあふれています。

- 声かけの言葉
- 待つ時間
- 失敗への反応
- 振り返りの時間

教育は、教室だけで行われるものではありません。

第8章 まとめ

— 教育は「人を感じる設計」 —

脳のしくみを知ると、教育はコントロールではなく、**信頼と設計**になります。

- どの順序で
- どんな体験を用意し
- どんな言葉をかけるか

それだけで、人は自然に育ちます。

この本が、家庭・学校・地域での**新しい教育の視点**となることを願っています。

おわりに

— 自分の脳の「取扱説明書」を持って生きるということ —

この本では、人生をライフステージごとに分けながら、脳のしくみと、その時々に必要な関わり方を見てきました。

ここまで読み進めてくださった方は、きっともう気づいているはずです。

「人は、思っている以上に脳の影響を受けて生きている」ということに。

自分の脳の「取扱説明書」を持つことの価値

私たちは、とても高性能で、とても繊細な「脳」を持っています。

けれど、その取扱説明書を教わる機会は、ほとんどありませんでした。

- なぜ分かっているのにできないのか
- なぜ感情が先に出てしまうのか
- なぜ同じことで悩み続けてしまうのか

それは、あなたが弱いからでも、努力が足りないからでもありません。

脳のしくみを知らないまま、使っただけなのです。

自分の脳の特性を知ることは、言い訳を増やすことではありません。

- ✓ 無理をしすぎていないか
- ✓ 今、どの脳が頑張りすぎているのか
- ✓ どこを休ませればいいのか

を、冷静に見られるようになることです。

それは、自分を大切に扱うための第一歩です。

自分と他者に優しくなるために

脳のしくみを知ると、不思議な変化が起こります。

自分を責める言葉が、少しずつ減っていきます。

そして同時に、他人に対する見方も変わっていきます。

- 子どもができないのは、怠けているからではない
- 思春期の反抗は、壊れているのではない
- 大人が疲れているのは、甘えているからではない
- 高齢期の変化は、衰えではない

それぞれの脳が、その時期の役割を果たしているだけだと分かるからです。

理解は、優しさの土台になります。

優しさは、甘やかしではありません。

脳に合った関わり方を選ぶことそれが、本当の意味での優しさです。

次のステージへ向かう脳の使い方

人生は、一直線に成長していくものではありません。

揺れたり、止まったり、遠回りしたりしながら、次のステージへ進んでいきます。

どの段階にいても、脳は常に「今のあなたに合った役割」を担っています。

- 立ち止まっているときは、整える役割
- 悩んでいるときは、再編成する役割
- 挑戦しているときは、広げる役割

大切なのは、「早く次へ行くこと」ではなく、今の脳の状態に合った使い方をすることです。

そして、次のステージへ進むときには、また新しい取扱説明書が必要になります。

この本が、そのたびに開き直せる人生のそばに置く一冊になれば、これ以上の喜びはありません。

最後に

脳のしくみを知ることは、人生をコントロールするためではありません。

人生と、もう少し仲良くなるためです。

自分の脳を知り、相手の脳を想像し、その時々合った関わり方を選ぶ。

それだけで、人生は少し生きやすくなります。

どうかこれからは、あなた自身の脳に、こう声をかけてあげてください。

「よくやっている」

「今のままで大丈夫」

「次のステージへ行く準備は、ちゃんと進んでいる」

この本が、あなたと、あなたの大切な人の優しい取扱説明書となることを願っています。

— つづく —

ライフステージごとの脳の取扱説明書

2026年2月18日 発行

著者紹介

石井 嘉隆

<https://yoshitakaishii.com/>

教育の現場に身を置いてきた経験から、私は「人の脳の仕組み」に強い関心を持つようになりました。

そして、これまでの教育方法が、今の社会の変化やこれからの時代の在り方と、本当に合っているのだろうか——そんな違和感を抱くようになりました。

これからの未来に必要なのは、「自分らしく生きる力」、そして「自分を知り、他者を知る力」ではないでしょうか。

その土台にあるのが、脳の仕組みを理解することだと私は考えています。

本書は、これまでの人生経験と教育実践をもとに、脳科学・神経科学・心理学などの知見を統合し、さらにAIの力も活用しながらまとめた一冊です。

本書が、読者の皆さまにとって新たな気づきとなり、日々の実践に役立つものとなれば幸いです。

また、読んでくださった皆さまのご感想や、専門家の方々からのご意見も心よりお待ちしております。

【ライフステージごとの脳の取扱説明書】

ブログ

<https://ameblo.jp/educoach/>

公式LINE →



教育コーチング勉強会

まつど市民の会

mail:matsudoshimininnokai@gmail.com