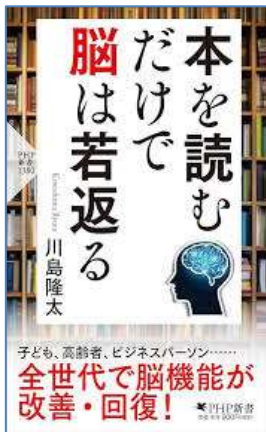


今号の
トピックス

『本を読むだけで脳は若返る』川島隆太著

本会顧問の川島隆太先生の著書は凄い数で刊行されています。川島先生からは THInet 発足からご助言をいただき、先生の諸研究の成果を教材化してきました。今回は、川島ファンであり、子ども達に読み聞かせ活動もしている伊藤理恵開発委員に、数多くの著書の中から新刊とお気に入りの2冊を紹介してもらいました。読者のみなさんもお読みいただき、子どもや保護者の方にもお勧め下さい。(編集部・大谷)

新刊



『本を読むだけで脳は若返る』

《紹介》

川島隆太著 PHP新書 (2023/12/26)

今や生活必需品となったスマホ・タブレット。

しかし、それらを頻繁に使用する子どもは学力が低く、脳の発達に遅れが見られるという調査結果も出ているという。

その代わりに「読書」「音読」こそが、脳を活性化すると著者は語る。しかも認知症の改善、創造性の向上など、年齢にかかわらず効果あり！

本書では「読書が脳に与える驚きのメリット」を、著者の研究からわかりやすく解説。今こそスマホを捨てて、本を読もう！

内容一部紹介

- ・読書は脳の全身運動である
- ・本の中身の種類は関係ない
- ・音読で脳機能が向上する
- ・認知症の症状も改善した
- ・本好きの子どもは学力は明らかに高い

《ひとこと考察》

本書による読み聞かせのポイントは、「1日10分でいい」「お母さんだけじゃなくても」「週に2、3日でも」「全くやらないよりやること」。それによる効果と、もとなる研究についての話が興味深い。おはなしを覚えて語る「素話(すばなし)」は、脳の元気の秘訣とも言えそうだと思う。

『スマホ依存が脳を傷つける デジタルドラッグの罠』

《紹介》

川島隆太著 宝島社新書 (2023/4/10)

スマホに頼れば頼るほど、脳は深刻なダメージを受け、心身にも不調が現れる。スマホに乗っ取られた生活をどう立て直し今後どのように付き合っていけばよいのか。最新の脳研究に基づき、壊れた脳の再生方法を提言する。

【「TRC MARC」の商品解説より】

《ひとこと考察》

「デジタルドラッグ」という強い言葉を使ってスマホの脳への影響を警鐘している。子どもたちの将来の夢を叶えるため、脳の健やかな発達や「生きる力」をつけるためにも私たちの啓発活動が、更に重要性を増すと思う。

こちらを併せて読みたい

『メンタル脳』 アンデシュ・ハンセン マッツ・ヴェンブラード著 久山葉子訳

新潮社 (2024/1/20)

「史上最悪のメンタル」と言われる現代人。とりわけ若年層の心の問題は世界的に深刻だ。ユニセフが警告を発し、アメリカ政府は「国家的危機」とまで言及、日本でも高校生の30%、中学生の24%、小学4～6年生の15%が中等度以上のうつ症状を訴えているとの調査結果もある。脳科学からメンタルの問題を解説した世界的ベストセラー『ストレス脳』をあらゆる世代向けに、わかりやすくコンパクトにした〈心の取説(トリセツ)〉。

《ひとこと》各章ごとにポイントとしてまとめられているのも分かりやすい。時々出てくるエヴァの行く末が気になり読み進んでしまう・・・かも？

こちらもおススメ↓。

『脱スマホ脳かんたんマニュアル』新潮文庫 (2023/3/29)

『スマホ脳』のジュニア版。事例や挿絵も多く読みやすい。もちろん大人にもおススメ。

