

子どもの心と親の心の関係性 ～まず親の心を整える重要性～

脳科学とマインドフルネスが教える、
親子の好循環の作り方

2026年01月19日

信楽慧（しがらき さとし）





広島県呉市・安楽寺 僧侶
株式会社Melon 事業責任者
脳科学研究者

しがらき さとし
信楽 慧

✉ sshigaraki80@gmail.com

☎ 0823-21-7561

LinkedIn



安楽寺
Facebook



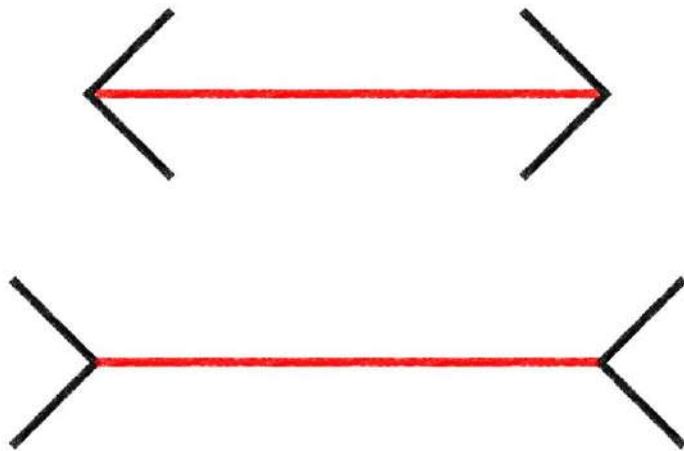
安楽寺の番犬
Instagram



同志社大学大学院で脳科学（意識・無意識・錯覚）を研究。幼少期から仏教とマインドフルネスに親しみ、広島学院中高では瞑想を日常的に実践。

現在は株式会社Melonの事業責任者として、脳科学とマインドフルネスを軸に企業・病院・自治体で講演やプログラムを提供。早稲田大学・ブラウン大学との共同研究で、うつや不安への効果を科学的に実証。難しい内容を誰にでも分かりやすく、温かく伝える専門家。

ミュラー・リヤー錯視（同じ長さなのに違うように見える）



脳は思っている以上に『無意識』に動いている。

これは、私たちの感情や行動、子どもとの関わり方にも深く関係。

自分を責めないで今日話を聞いてください！！



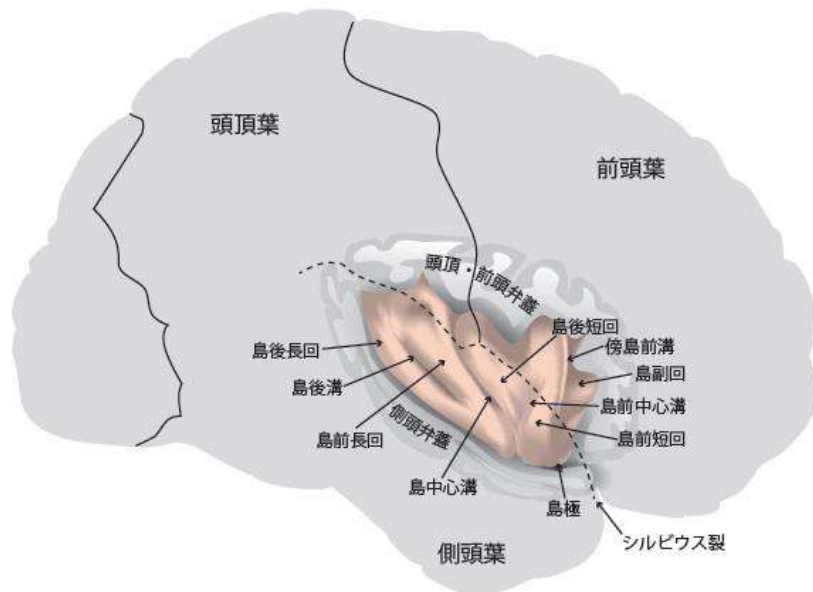
- 今日は、脳科学に基づいた子どもとの関わり方や発達について話をします。
- もしかしたら、今日話を聞いてこうしておけば良かったと後悔される方がいるかもしれません。
- でもそれは、あなた個人の問題ではなく、現代社会の構造的な問題です。
- むしろ、仕事、家事、育児...を抱えながら、頑張っていることを素晴らしいと認めましょう。

完璧な親になる必要はありません。『今日知ったことを、明日から意識してみる』だけで、親子の脳と心は確実に変わっていきます。



- オープニングトーク
 - 脳の基礎
- 現代社会と子ども脳の危機
 - SNS・スマホが脳に与える影響
 - 子どもの暴力問題と「我慢できない脳」
- 親と子どもの関係性とスマホ
 - 親へのSNS・スマホの影響
 - 親の状態が子どもに与える影響
 - スマホ育児の問題
- 親子の関係性の整え方（夫婦も大事！）
 - 様々な解決策
 - 解決策としてのマインドフルネス
- まとめ

運動野、視覚野、言語野、前頭前皮質などが関連して動いています。



- トラックの線を見て、それに沿ってバランスを取りながら走ります。
- 次の走者が近くなれば、「ハイ！」と掛け声を出して、バトンを渡します。
- 後ろから来る走者にぶつからないように脇にそれます。

各脳の領域を連携させることを鍛えるのが重要。
鍛えるには、筋トレと同様に繰り返すことが重要。

現代社会と子ども脳の危機



16歳未満のSNS禁止法、オーストラリアで施行 世界初



2025年12月10日

オーストラリアで10日、16歳未満のソーシャルメディアの利用を禁止する法律が世界で初めて施行された。ティーンエイジャーの多くは、同日からアカウントが使えなくなった。

しかし、こうした規制をすり抜け、見つかるまでソーシャルメディアを閲覧したり投稿したりするつもりだと、BBCに話す若者もいる。



「子どもたちの脳は売り物ではない」 15歳未満のSNS禁止法施行へ、マクロン仏大統領

© 2026.01.26 Mon posted at 16:11 JST

シェアする 97 ポスト 1 ブックマーク

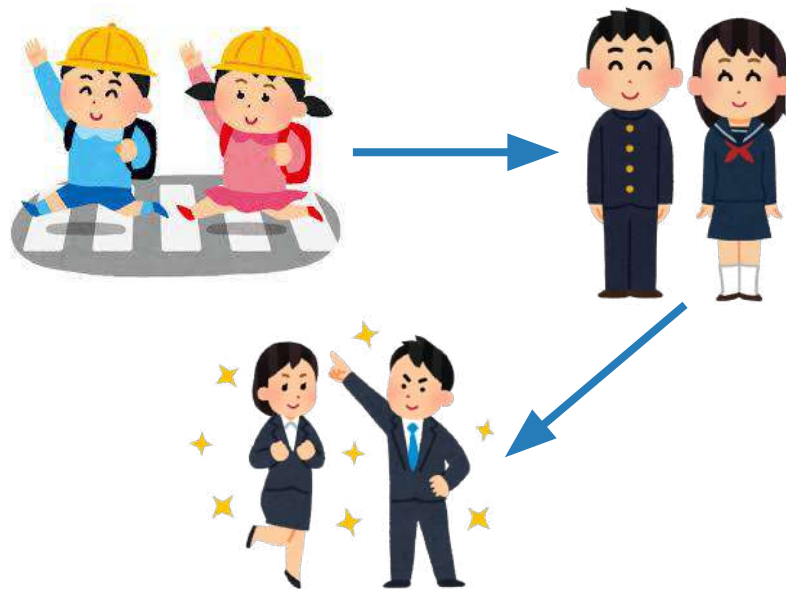
PR

- ・面倒なID管理の手間をゼロに。運用のミスと不正を未然に防ぐ
- ・ツール乱立を解消Workatoが導く自律型組織の未来
- ・ターゲティングの迷走を防ぐ！ABM成功に不可欠なデータ戦略



フランスのマクロン大統領=20日、スイス・ダボス/Ludovic Marin/AFP/Getty Images

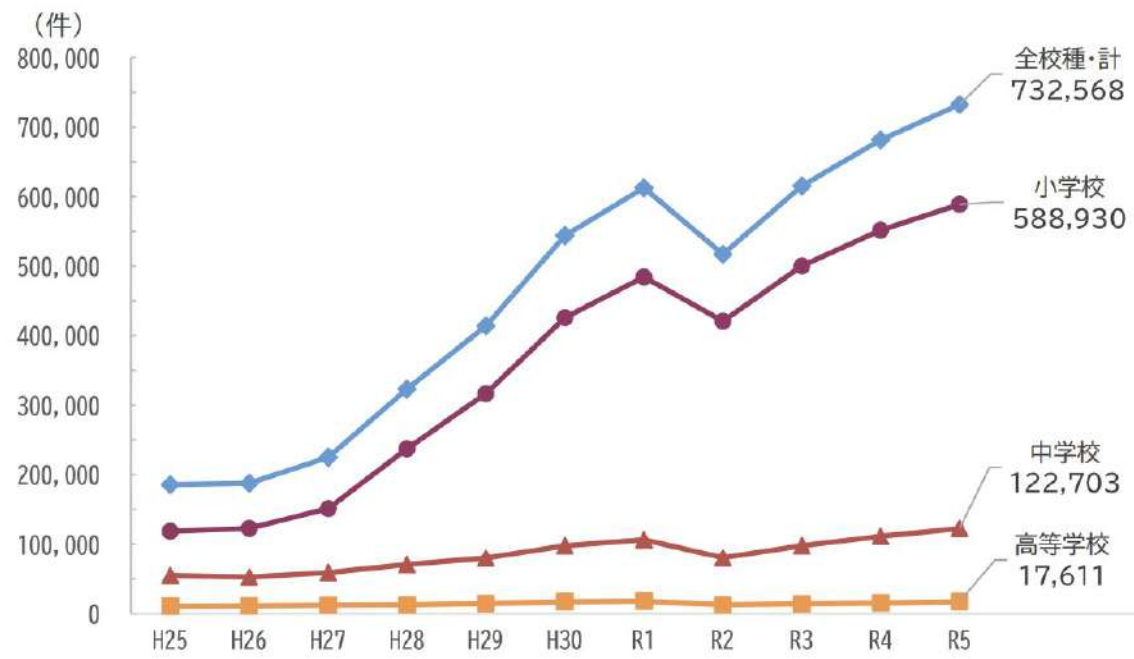
スマホ・SNS過剰利用で、我慢できない、キレやすい人間になる。



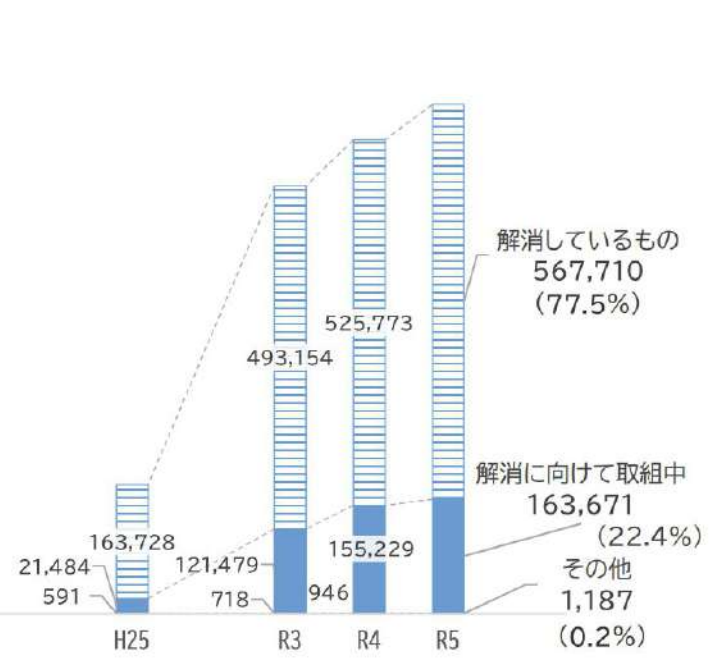
- 感情や報酬の脳は思春期に大きく成長
- 衝動を抑制する理性脳はゆっくり成長し、20代半ばまで続く。
- 子ども・思春期は感情や報酬に対して抑制が働きにくい。
- SNSの刺激によって報酬系が暴走し抑制する脳が育たない。
- S.ジョブズは子供にスマホを持たせない

感情や行動を抑制する理性脳を発達させることがとても重要！！

いじめの認知件数の推移



いじめの解消状況の推移(各年度末時点)



スマホ・SNSは脳科学的にギャンブルと同じ



- 人間は予想より良い結果だった時にドーパミンが出て、行動を繰り返すよう学習。
- SNSのスクロール後の動画の面白さは不確定なので、「次は当たりかも」という期待状態を維持
- その結果、SNSに釘付けに、通知音やアイコンだけでドーパミンが出るようになる

過剰なドーパミンはタバコを辞められない人のような脳の状態



- ドーパミンの過剰放出により、脳は過剰な刺激から脳を守るために感度を下げる。
- その結果、通常の刺激（読書、会話、風景を見る）で喜びや興味を感じなくなる。
- この状態は、脳ではタバコをやめようとするような欠乏状態にあたり、イライラや不快感として表出。

結果、キレやすい、手を出すような子どもになってしまう。

過剰なドーパミンは努力ができなくなる



- 通常、宿題を終わらせてから遊ぶために勉強する際、ドーパミンが徐々に活動するように動き、待つ努力する価値を高める
- SNSによって、即時の報酬に慣れてしまい、将来の大きな報酬を過小評価して、今の快楽を過大評価する傾向が強くなる

結果、我慢や努力ができなくなってしまう。

特に発達特性のある子どものSNSやスマホの利用は要注意！



- ADHDなど発達特性がある場合、脳はドーパミン欠乏気味で抑制系が弱い特徴あり
- 他の子どもと比べて、スマホやSNSによる悪影響を受けやすい。
- 衝動性や感受性が高い子どもにとっては、過剰利用に繋がりやすくリスクが大きい。

親と子どもの関係性とスマホ



子どもだけでなく親も大きく悪影響を受けている



- 仕組みは子どもへの影響と同じ、「報酬系の暴走と抑制系の機能不全」。
- ポケットに入れていても認知機能が低下
- スマホに意識を取られ、注意制御ができず、子どもに向き合えない。
- オキシトシンを上手く受け取れず、子どもに愛情を感じられない。

この状態の親の行動で子どもがストレスを感じる状態に。。。。

精神的な距離のひらきによって新たな形態のネグレクトとも



- スマホやSNSなどにより、親の注意散漫状態が常態化し、物理的に一緒にいても、精神的に親が子どもを認知していないことで子どもに大きなストレスを与える。
- 子どもは親の反応を鋭く読み取るが、親が画面に応じて笑ったり、眉を潜めたりするような、自分とは無関係な予測困難な親の感情表出に不安やストレスを感じる。

こういった不安やストレスが子どもの抑制系に影響を与える。

健全な親子において、親子の感情と行動は同期する



- スマホやSNSを使用することで、同期が失われ、親の注意が子どもに向いていなくても、スマホやSNSによるストレスだけは伝搬する。
- 行動が脳を育てるので、親の行動で子どもの理性脳が育つかどうかが変わってくる。

過剰なドーパミンによって子ども（自他ともに）に愛情を感じない



- 子どもに愛情を感じるオキシトシンは、ドーパミンと相互作用し効果を高める。
- 過剰なドーパミンは相互作用のバランスを崩し、オキシトシンの効果を減少させる

育児のタスク化、ストレスの増大、子どもへの愛情がなくなる。

親子の関係性の整え方 (夫婦も大事！)





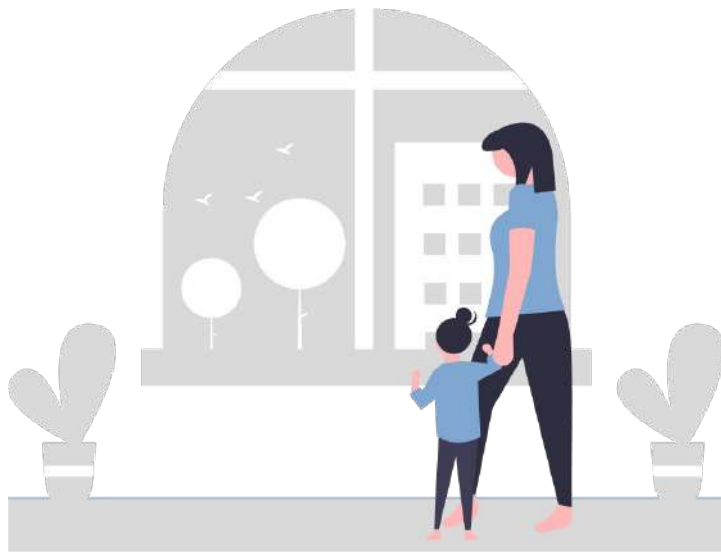
ここから具体的な関係性の整え方を具体的に明日から使えるように説明
あくまで、「脳科学の視点」から解説

遊ぶ内容と子どもの発達特性によって変わる



- 勉強前：短時間の散歩（軽い運動）、ストレッチ、好きな音楽を1曲聴く、ペットと触れ合う
- 勉強中：ガムを噛む
- 勉強後：スポーツ、創作活動、長時間の読書、映画

ゲーム、SNSは必ず勉強後 勉強も含めて明確な終了時間を決める！



日常に取り入れてもらいたいワークを2つ紹介します！
これだけでいいのでぜひやってみてください！

ADHDの中核症状が大幅に改善

不注意・多動が有意に減少



- ADHD症状への効果量は「0.77」と非常に高い数値
- 特に「不注意」改善に効果的。薬物療法を補完する選択肢として実証済み
- 衝動的な反応を抑え、注意を持続させる力が向上

※1 [Effects of Mindfulness-Based Interventions in Children and Adolescents with ADHD](#)

ASD児の社会性と親の精神的健康

親のストレス激減と子の社会性向上



- ASD児の親の育児ストレスが「-0.69」と大幅に低減、家庭環境が改善
- 子どもの社会性が向上、共感・コミュニケーション改善
- 親子並行プログラムで長期的な効果

※2 [The effectiveness of mindfulness-based interventions for children with autism and their parents](#)

学業成績(GPA)向上と脳構造の変化

GPA向上と脳の物理的变化



- 実践で学業成績（GPA）が「0.64」有意に高い
- わずかな期間で、脳の白質（神経伝達の配線）が強化されることが実証
- 集中力・記憶力が高まり、学習効率が向上

※3 [The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance](#)

早期介入が発達格差を是正

幼児の「学習基礎力」と「社会性」が向上

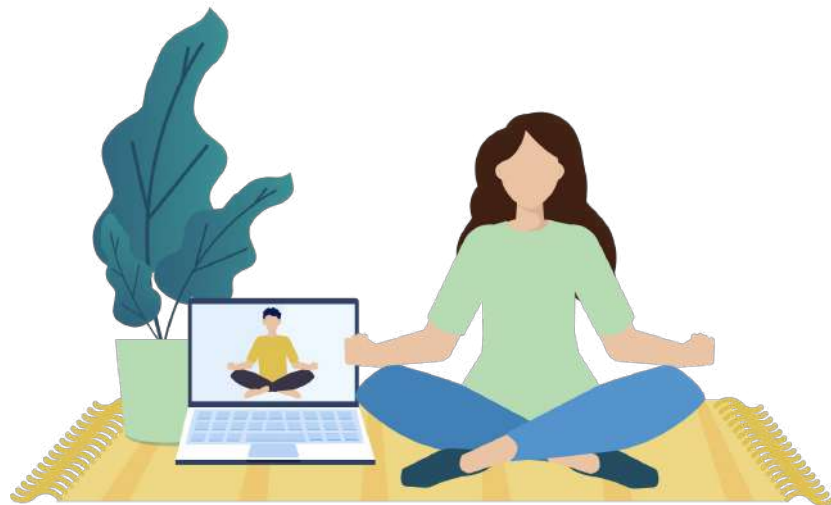


- 早期介入が発達格差を是正する可能性が示唆
- 幼児時期の実践により、学習の基礎となる「実行機能」が有意に向上
- 思いやりスキルや共感性も、優れた結果を示した

※4 [Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum](#)

※ 効果量「1」は偏差値「10」の差に該当し、上位15%と50%ほどの差にあたる。

もう一度「マインドフルネス」を体験してみよう！



マインドフルネスは、脳の筋トレのようなもの。
脳を鍛え、変えていく効果がある。

今度は5分ほど体験してみましょう！！

親子と夫婦で行う「今日のありがとう探し」



- 親子、夫婦で毎日夜（もしくは朝、ご飯の時間がやりやすい）に、「今日あった小さな感謝すること」を3つほど言い合う。
- 「給食が美味しかった」のような直接空いてに關係ないことでもOK！
- ただし、相手への感謝も1つは入れること！
- 海外の研究では、1ヶ月で幸福度が大幅に向上し、お互いの關係性も大きく改善することが分かっている。

完璧な親になる必要はありません。『今日知ったことを、明日から意識してみる』だけで確実に変わります。自分を責めないように！！



- 性格が行動を作るのではなく、「行動が脳を変え、性格を作る」。
- スマホ・SNSは子どもへ大きな悪影響を与える
 - 脳的にギャンブル、タバコ依存と同じ
 - 特に発達特性のある子どもはより悪影響が出やすいので要注意！
- 親への大きな悪影響あり、利用は計画的に！
 - 子どもと一緒にいる時は使わないか、理由を明確に伝えて使う
- 「マインドフルネス」と「感謝のワーク」だけでいいのでぜひ取り入れてください！



広島県呉市・安楽寺 僧侶
株式会社Melon 事業責任者
脳科学研究者

しがらき さとし

信楽 慧

✉ sshigaraki80@gmail.com

☎ 0823-21-7561

LinkedIn



安楽寺
Facebook



安楽寺の番犬
Instagram



<講演>

- 1/24 (土) 10:00 ~ 11:00 安楽寺 法要にて「AIやスマホと親子の関係や発達」
- 6月 日程未定 「音楽とマインドフルネス（プロの演奏家）」
- 8/13、14 10:00 ~ 11:00 お盆の法要にて「日常に使える脳科学と仏教」



※ Youtubeは嘘の情報も多いので気をつけてください。

※ 親子マインドフルネスなど、2週間無料体験できるので良かったら！

誰でも使いやすい直感的なUI



紹介動画を見る ▶

選べる多彩なプログラムラインナップ

課題に合わせてクラスを選ぶ



ストレスや疲労を軽減
心身のメンテナンス

ベーシック

ハート

ボディスキャン

ストレッチ&リラックス



集中力・生産性を高める
パフォーマンスアップ

モーニング

フォーカス

ジャーナリング

ディープフォーカスヨガ