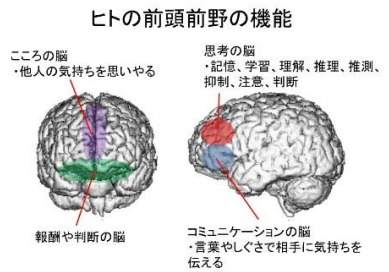
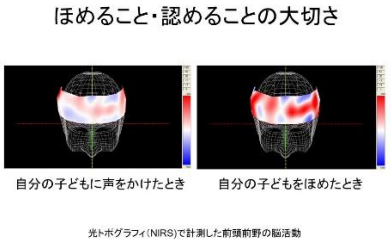
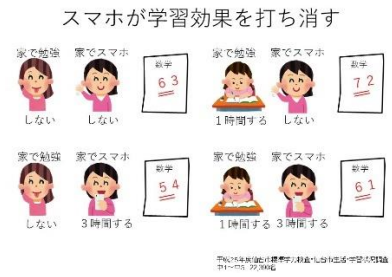
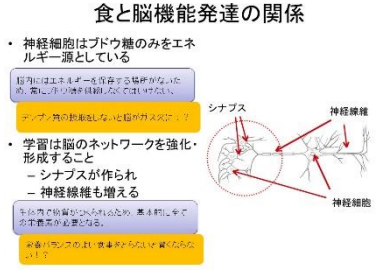
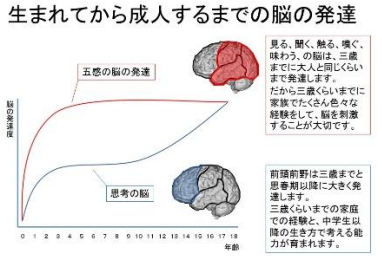
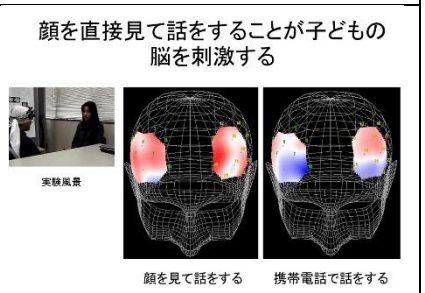
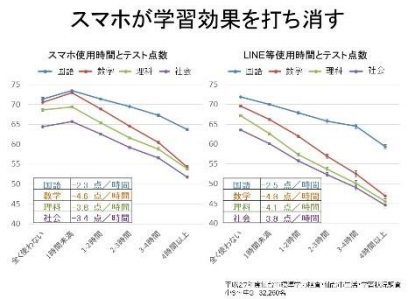
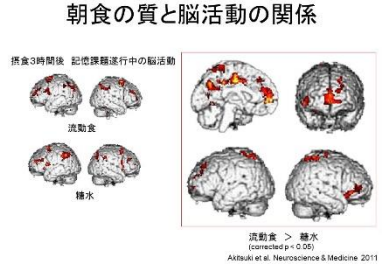
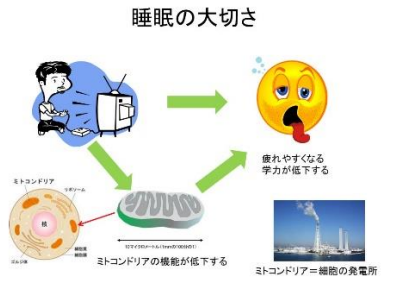
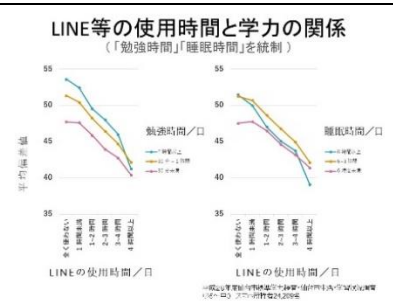
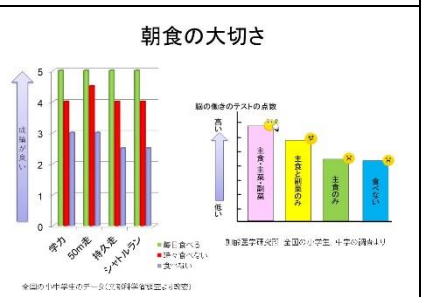
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）１

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
1	2017/12/01	前頭前野①	「ヒトが特に発達している 前頭前野のはたらき」 ～前頭前野につまっている 人間ならではのはたらきとは？～	○「脳を前から見た図」「脳を横から見た図」をもとに解説。 →「思考の脳」記憶・抑制・・・ 「こころの脳」人の気持ちを思いやる・・・ ◆この２つの脳をいかに伸ばしていくかが「教育」に重要。	
2	2017/12/08	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ①	「ほめる、認めて 夢と希望をかなえよう！」 ～ほめたときの脳の反応は？～	○「声をかけたとき」「ほめたとき」で脳の反応を比較。 →ほめると前頭前野が強く反応。 ◆その場で、認めて、ほめる子育てが、夢と希望をかなえる。	
3	2017/12/15	メディア①	「スマホの使用を抑え、 夢と希望をかなえよう！」	○家庭学習（1 時間）とスマホの使用(3 時間)と成績の関係から解説。 →スマートフォンを使うと、学校で学んで記憶したものが消されてしまう。 ◆スマホは、学習効果を打ち消すおそろしいものと知ることが大切。	
4	2017/12/22	食①	「バランスのよい食事で、 夢と希望をかなえよう！」 ～バランスのよい食事と脳、 どんな関係があるの？～	○食事が脳にどのような影響があるかを脳科学の観点から解説。 →脳の細胞を働かすエネルギーにブドウ糖、シナプスをつなぐためにはバランスのよい食事が必要。 ◆ごはんをしっかり食べることが学習したことをきちんと残す。	

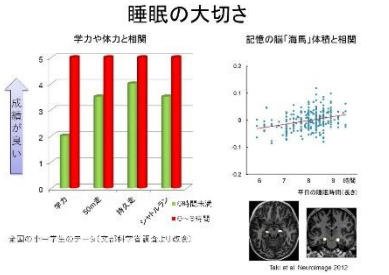
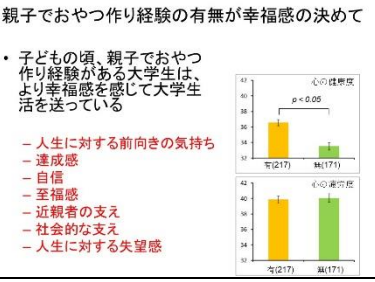
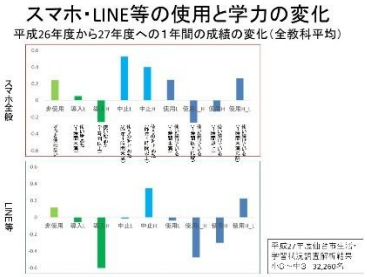
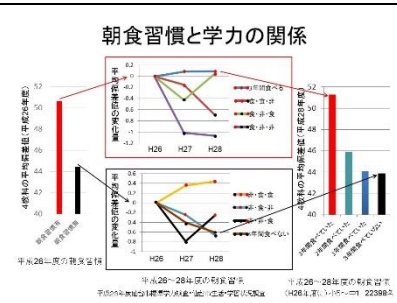
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）２

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
5	2018/01/05	前頭前野②	「脳の発達の特性を知り、 夢と希望をかなえよう！ ～５歳頃までと思春期以降、 どんな学びが大切なの？～	○「五感の脳」と「思考の脳」の発達のようすをグラフで比較。 →五感の脳は５歳くらいまでに発達 思考の脳は思春期以降再び発達 ◆就学前にいかにふれあうかが重要 ◆思春期以降、自立した学びを支援	
6	2018/01/12	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ②	「顔を直接見て話すことで 夢と希望をかなえよう！」 ～電話で話す、会って話す 脳の使い方に違いがあるの？～	○「顔を見て話す」「電話で話す」した場合の脳の様子から解説。 →顔を見て話すと、前頭前野がよく働くが、電話では働かない。 ◆毎日、きちっと目を見て、話をしてください。	
7	2018/01/19	メディア②	「スマホの使用を抑え、 夢と希望をかなえよう！」 ～スマホの使用時間で どれくらい成績が違うの？～	○「スマホ・LINE 等のｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝｱﾌﾟﾘの使用時間と成績の関係」のグラフをもとに解説。 →スマホは１時間以上、LINE などのアプリは使えば使うほど、悪影響を及ぼしている。 ◆何の気なしに使っているスマホ、とんでもない悪影響。	
8	2018/01/26	食②	「バランスのよい朝食で、 夢と希望をかなえよう！」 ～朝食の質で、 脳の活動ってかわるの？～	○朝食の質と脳活動の関係について、図をもとに解説。 →バランスの良い流動食を摂った方が、砂糖水(ブドウ糖だけ)を摂ったときより脳がよく活動する。 ◆脳の様々な場所を活発に働かせるにはバランスのよい食事をする。	

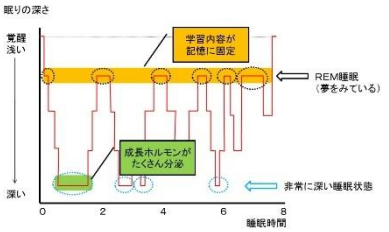
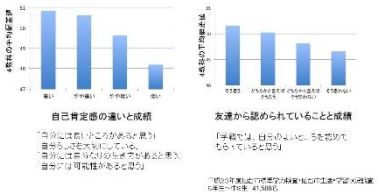
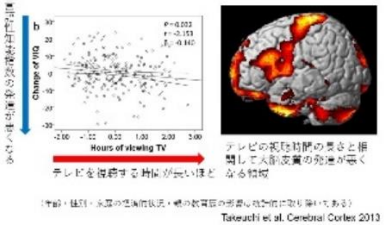
シリーズ「川島先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）3

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
9	2018/02/02	睡眠①	「睡眠の大切さを知り、 夢と希望をかなえよう！ ～寝不足が、脳にも体にも よくない科学的理由は？～	○「睡眠」がなぜ大切かを知るカギは細胞中の「ミトコンドリア」 →寝不足になると、エネルギーをつくり出す発電所「ミトコンドリア」がうまく働かなくなる。 ◆十分な睡眠をとることが大切。	
10	2018/02/09	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ③	「親子での調理で、 夢と希望をかなえよう！」 ～親子で調理をしている時は、 脳はどんな様子なの？～	○親子でホットケーキを作っているときの脳の様子をもとに解説。 →牛乳をカップで量る、卵を割る、フライ返しで裏返す、チョコレートシロップでかざる　よく活動する。 ◆おやつづくりなどの楽しい活動を通して、親子のかかわりを。	
11	2018/02/16	メディア③	「スマホの使用を抑え、 夢と希望をかなえよう！」 ～勉強や睡眠の時間に気をつければ、スマホ使っても大丈夫？～	○家庭学習や睡眠時間の長さのグループ毎の、LINE等のアプリを使用した時間と成績の関係をもとに解説。 →家庭学習や睡眠時間に関係なく、LINE 等の使用時間が長くなると、成績がよくない。 ◆勉強や睡眠の時間に関係なく、LINE等を長く使わないようにする。	
12	2018/02/23	食③	「朝食摂取、基本的生活習慣で、 夢と希望をかなえよう！」 ～朝ご飯を食べると、 勉強も運動もできるの？～	○朝食習慣と勉強・運動、バランスのよい食事と学力の関係から解説。 →朝食習慣があると勉強も運動もできる傾向があり、バランスのよい食事がより成績を高める傾向がある。 ◆バランスのよい朝食の習慣、早寝・早起きなどの生活習慣が重要。	

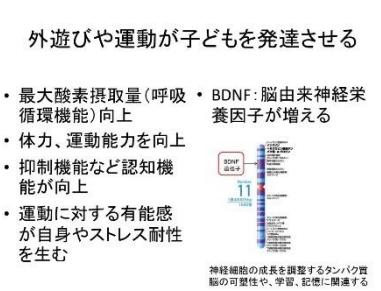
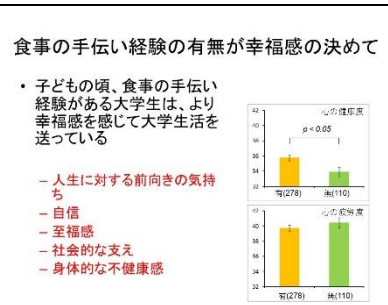
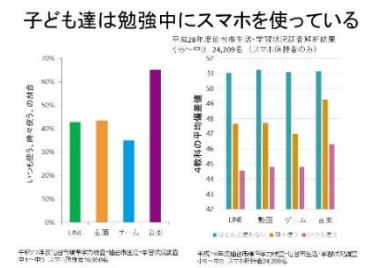
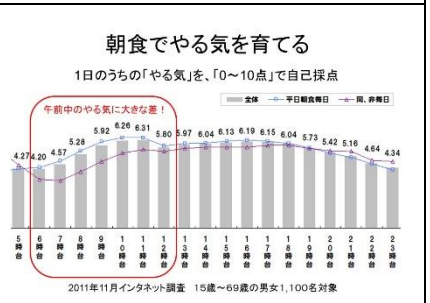
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）4

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
13	2018/03/02	睡眠②	「早く寝る習慣で 夢と希望をかなえよう！」 ～早くしっかり寝ると、 どんなよいことがあるの？～	○「睡眠と学力、運動能力、脳の発達」の関係を図やグラフで解説。 →睡眠不足だと、学力も運動能力も低くなり、脳の発達も悪くなる。 ◆親も子も、しっかりと早く寝る習慣をつくることが大切。	
14	2018/03/09	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ④	「親子でおやつづくりをして、 夢と希望をかなえよう！」 ～親子おやつづくり、おとなになっても影響があるの？～	○親子でのおやつづくり経験の有無と大学生の幸福度をもとに解説。 →親子でおやつづくりした経験がある人ほど、幸福度が高い。 ◆親子でのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝが、将来の幸福度まで高める。	
15	2018/03/16	メディア④	「スマホの使用を抑え、 夢と希望をかなえよう！」 ～今からでもスマホをやめれば、成績はよくなるの？～	○スマホやLINE等の使用と学力の変化のグラフをもとに解説。 →使い始めると成績は急降下、使うのをやめると回復。 ◆スマホやLINE等、使うのをやめると成績は戻っていく。	
16	2018/03/23	食④	「朝食習慣を身につけ 夢と希望をかなえよう！」 ～朝ご飯を食べるようにすると 成績は変化するの？～	○「朝食習慣と学力の変化」のグラフをもとに解説。 →朝食習慣がある方が成績がよい。食べるようにすると成績が上がり、食べるのをやめると下がる。 ◆朝食習慣をきちんと持つことで、能力を発揮し、生活を楽しめる。	

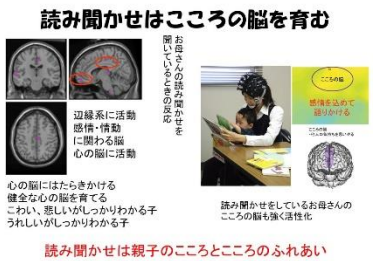
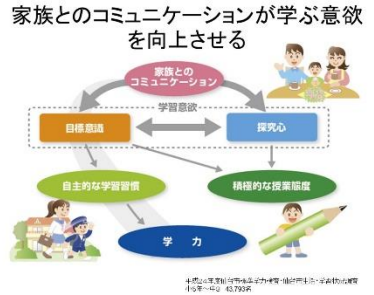
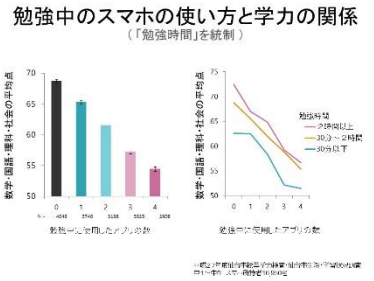
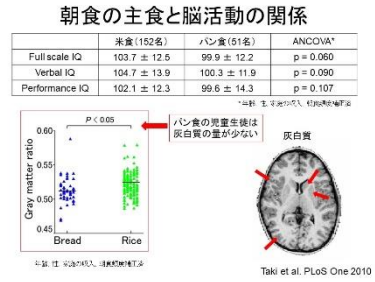
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）5

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
17	2018/04/06	睡眠③	「睡眠リズムを整えて 夢と希望をかなえよう！」 ～早寝と十分な睡眠が どうして必要なの？～	○「睡眠リズムのグラフ」をもとに、心身に与える影響を解説。 →最初の深い眠りで成長ホルモンが積極的に分泌。浅い眠りの時間に、学んだことの記憶の定着。 ◆10時までの早寝、しっかり寝ることが大切。	睡眠のリズムが心身に与える影響 
18	2018/04/13	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑤	「ほめ、認めることを大切に 夢と希望をかなえよう！」 ～ほめ、認め合うことが 学ぶ意欲を高めるの？～	○自分が好き、認められていることと学力との関係から解説。 →自分が好き（自己肯定感）、認められている（自己有用感）で、学力が高まる。 ◆ほめ、認めることで自信をもつはたらきかけを大切にする。	自分を好きになること（自己肯定感）友達から認められていること（自己有用感）が学力向上のかぎ 
19	2018/04/20	メディア⑤	「テレビを見る時間を抑え、 夢と希望をかなえよう！」 ～テレビを長時間見ると、 脳の発達によくないの？～	○テレビの視聴時間と言語性知能の関係と、テレビを長時間視聴した時の脳発達の様子をもとに解説。 →長時間視聴すると言語性知能の発達が遅れ、脳発達も阻害される。 ◆ﾘﾗｯｸｽ効果もあるが、テレビ視聴の時間をｺﾝﾄﾛｰﾙすることが大切。	長時間のテレビ視聴は子どもの脳発達を阻害する 
20	2018/04/27	食⑤	「バランスの良い朝食で、 夢と希望をかなえよう！」 ～理想の朝ご飯とは どのようなご飯でしょう？～	○理想の朝ご飯の例をもとに、未来を支える朝食について解説。 →リジンを含む豆や味噌汁、卵や肉などのタンパク質、具だくさんの味噌汁やスープなどもよい。 ◆朝ご飯をできるだけ手間をかけずに豊かにすることが未来を支える。	理想の朝ごはん 

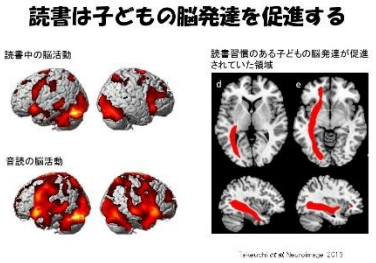
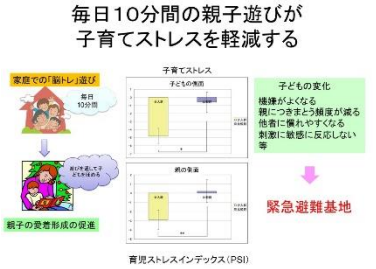
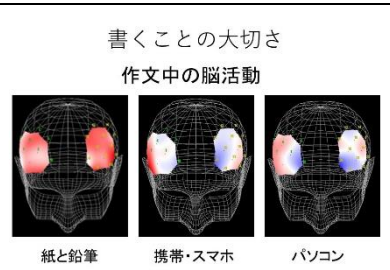
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）6

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
21	2018/05/11	活動① 外遊び ・運動	「外遊びや運動を通して、 夢と希望をかなえよう！」 ～外遊び・運動と脳の発達に どんな関係があるの？～	○運動や外遊びと子どもの発達との関係をもとに解説。 →運動能力、がまんする力、ストレス耐性を生むとともに、脳の発達にも影響する。 ◆運動や外遊びで、体力や心、そして知力まで高めていく。	
22	2018/05/18	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑥	「お手伝いを通して、 夢と希望をかなえよう！」 ～手伝いをすることが、おとなになっても影響があるの？～	○食事の手伝い経験の有無と大学生の幸福度をもとに解説。 →子どもの頃に、食事の手伝いをした経験がある人ほど、幸福度が高い。 ◆食事の手伝いの経験で、将来の幸福度まで高める。	
23	2018/05/25	メディア⑥	「勉強中はスマホを遠ざけ、 夢と希望をかなえよう！」 ～スマホで音楽等、 「ながら勉強」はダメ？～	○勉強中にスマホを使う割合と学力の関係のグラフのもとに解説。 →勉強中にスマホを使う割合が想像以上に多く、いずれも成績に悪影響を及ぼす。 ◆「ながら勉強」をしても、学習したことが脳には定着しない。	
24	2018/06/01	食⑥	「朝食でやる気を育て、 夢と希望をかなえよう！」 ～朝食を食べると どんないいことがあるの？～	○朝食の有無と、「やる気」の時間変化のグラフをもとに解説。 →朝食を食べる習慣がある人の方が、午前中の「やる気」が高い。 ◆朝ごはんを食べることが、能力を伸ばす最低限の条件である。	

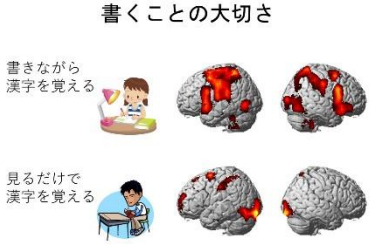
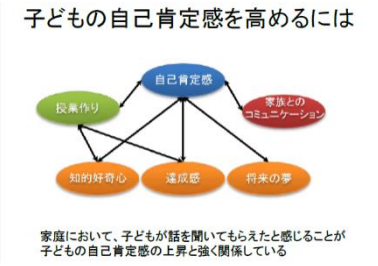
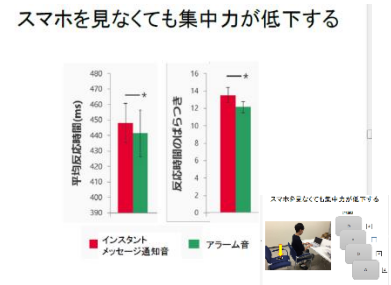
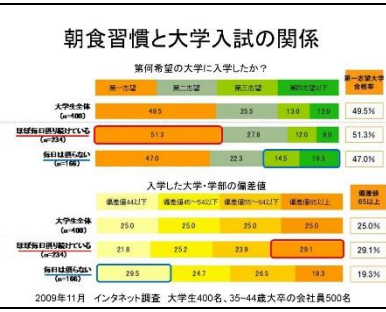
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）7

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
25	2018/06/08	活動② 読み聞かせ	「読み聞かせで心を育み 夢と希望をかなえよう！」 ～「読み聞かせ」で 脳の働きはどうなるの？～	○読み聞かせをしているときの脳の様子から解説。 →読み聞かせで、子どもは心の脳がよく育ち、親は他人の気持ちを思いやる脳が活動。い。 ◆本を通して、コミュニケーションし、人として大切な心の脳を育む。	
26	2018/06/15	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑦	「家族とのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝで、 夢と希望をかなえよう！」 ～家族とのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝが 学ぶ意欲を高めるの？～	○学ぶ意欲、目標意識を高める要因の研究をもとに解説。 →学習意欲、目標意識を高める最も大きな要因の一つに「家族とのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ」がある。 ◆家族とのコミュニケーションを通して、学ぶ意欲を高める。	
27	2018/06/22	メディア⑦	「１つのことに集中して 夢と希望をかなえよう！」 ～勉強中に、同時にいくつも アプリ使うとは・・・？～	○勉強中に使用しているアプリの数と学力の関係のグラフから解説。 →勉強中に複数のスマホを使っている生徒が意外と多く、数が増えると成績も下がる。 ◆スマホを通して、勉強だけでなく何にも集中できなくなっている。	
28	2018/06/29	食⑦	「朝食の主食の質を工夫し 夢と希望をかなえよう！」 ～朝食は、パンより ご飯がいいの？～	○「朝食の主食と脳活動の関係」、脳の発達の様子から解説。 →米のご飯を食べる子どもの方が、パンを」食習慣がある方が成績がよい。パンでも全粒粉等で工夫を。 ◆白いパンよりご飯、全粒粉のパンや玄米など工夫を！	

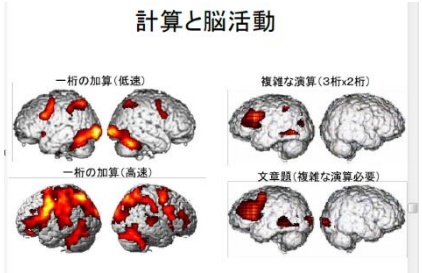
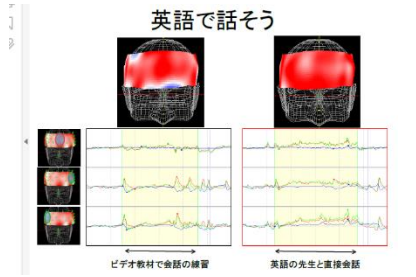
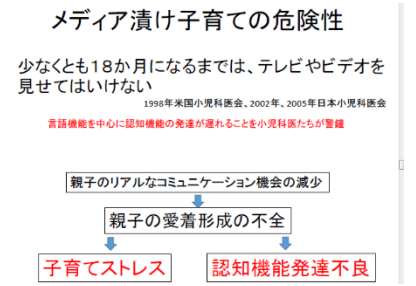
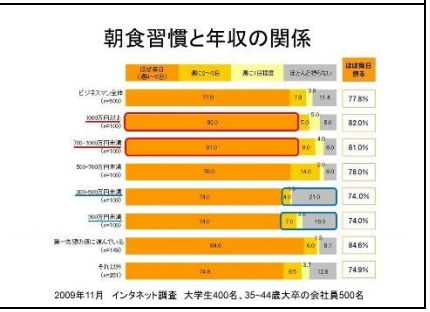
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）８

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
29	2018/07/06	活動③ 読書	「読書でことばの力を育て、 夢と希望をかなえよう！」 ～「読書」のよさは、 脳科学であるの？～	○読書中、音読時の脳の様子と読書で発達した脳の図をもとに解説。 →読書・音読で前頭前野全体がよく活動。情報連絡、ことばを扱う部分が発達。 ◆子どもたちと「読書」を趣味にできるような生活を。	
30	2018/07/13	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑧	「毎日 10 分、親子遊びで 夢と希望をかなえよう！」 ～「親子遊び」をすると どんなよいことがあるの？～	○毎日 10 分親子遊びをしたときの親子の変化をもとに解説。 →親子の愛着により、緊急避難基地ができ、ストレスを乗り越えられる。 ◆毎日、たった 10 分の親子遊びで、親子のストレスを軽減する。	
31	2018/07/20	メディア⑧	「紙と鉛筆で書くことを通して、 夢と希望をかなえよう！」 ～ＰＣ時代､紙と鉛筆で書くって 本当に大切なの？～	○作文を「紙と鉛筆」「携帯・スマホ」「パソコン」で書いたときの脳の様子から解説。 →紙と鉛筆で作文をした時の前頭前野がしっかり働くが、携帯・スマホ・ＰＣでは働かない。 ◆成長期の子どもには、紙と鉛筆を使って、脳をしっかり働かせる。	
32	2018/07/27	食⑧	「朝食習慣で学ぶ意欲を高め、 夢と希望をかなえよう！」 ～朝食習慣がどのように 学力アップにつながるの？～	○学力につながる要因を分析した図をもとに朝食習慣と意欲の関係を解説。 →学力を高めるには「積極的な学習態度・意欲や好奇心」が重要。それを支える大きな要因の１つが食。 ◆朝食習慣で意欲・関心・好奇心を高め、積極的に学び、学力も高める。	

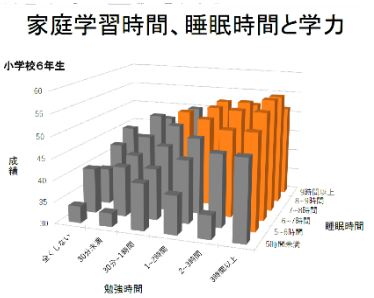
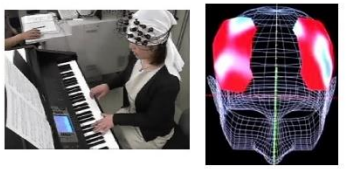
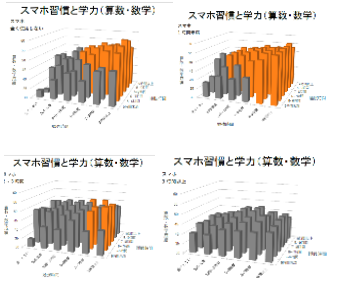
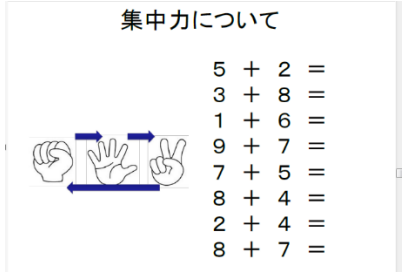
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）9

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
33	2018/08/03	活動④ 書く	「書くことを通して、 夢と希望をかなえよう！」 ～「おの検定」の漢字、 書いて覚えよう！～	○漢字を「書きながら覚えた時」と「見るだけで覚えた時」の脳の様子から解説。 →漢字を書きながら覚えた方が、見るだけで覚えるよりも脳が活発に働いている。 ◆書きながら覚える方が良い理由は、脳の働きと関係がある。	
34	2018/08/10	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑨	「家族とのコミュニケーションで、 夢と希望をかなえよう！」 ～家族とのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝが、 自己肯定感を高める～	○自己肯定感が学力を下支え。 →自己肯定感を伸ばすのは 「家庭でのコミュニケーション」 「学校での授業作り」 ◆知的好奇心・達成感・将来の夢につながる。	
35	2018/08/17	メディア⑨	「スマホを離して、 夢と希望をかなえよう！」 ～スマホを見なくても 集中力が低下するの？～	○スマホを見なくても集中力が低下する。 ・Line のメッセージ音だけでも作業効率が下がる。 ◆勉強中は、スマホの電源を切るようにする。（もしくは離す）	
36	2018/08/24	食⑨	「朝食習慣を身に付け 夢と希望をかなえよう！」 ～朝食習慣と大学入試の 結果に関係があるの？～	○朝食習慣と大学入試の関係のグラフをもとに解説。 →朝食習慣がある人ほど、第一志望の大学、偏差値の高い大学に合格しやすい。 ◆子ども間の朝食習慣が、大学の入試まで影響を与える。	

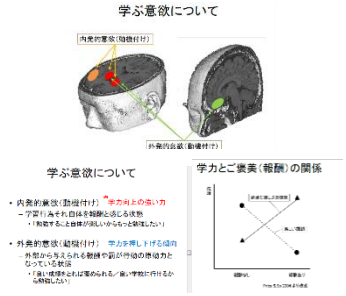
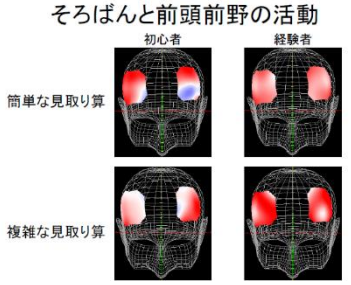
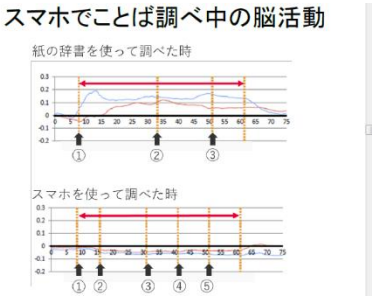
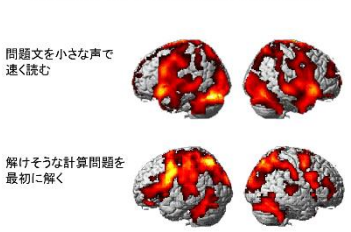
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）10

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
37	2018/09/06	活動⑤ 計算	「スピード計算を通して、 夢と希望をかなえよう！」 ～「おの検定」の計算、 高速で解いてみよう！～	○小野市で取り組んでいる「おの検定」の「計算」に重点。 ・一桁の計算をすばやく解くと、脳全体がよく働く。◆「おの検定」の計算、がんばりましょう。	
38	2018/09/14	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑩	「英語でのコミュニケーションで、 夢と希望をかなえよう！」 ～英語の先生との直接会話は、 前頭前野を働かせる～	○小野市をはじめ、全国の小学校で英語の教育が始まりました。 ・英語でコミュニケーションをしている時の脳は活性化している。 ◆ビデオより ALT の先生等と直接のコミュニケーションが効果的。	
39	2018/09/21	メディア⑩	「メディア漬けを回避して、 夢と希望をかなえよう！」 ～テレビやビデオも？ ﾒﾃﾞｨｱ漬けの子育ては危険？～	○テレビやビデオ、インターネットなどのメディアへの心配 ・テレビ視聴の制限でさまざまな心のはたらきがよくなる。 ・親子のリアルなｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝの減少、愛着形成の不全などの問題。	
40	2018/09/28	食⑩	「朝食でやる気を育て、 夢と希望をかなえよう！」 ～朝食習慣と年収に 関係があるの？～	○子どもの頃の朝食習慣の有無と、年収の関係をもとに解説。 →高年収層の人たちは、子どもの頃に朝食を食べる習慣があった人が多い。 ◆子どもの頃の朝ごはん習慣が、おとなになっての年収に影響する。	

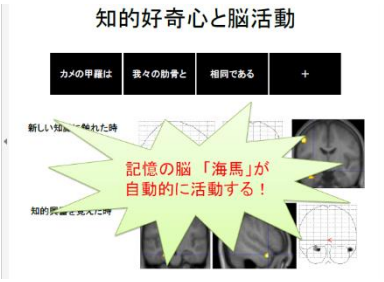
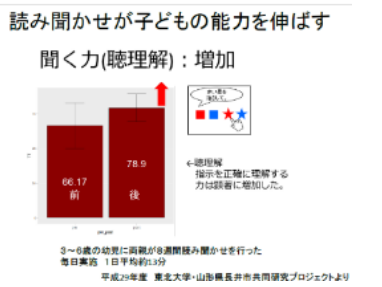
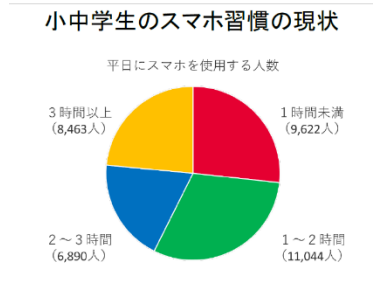
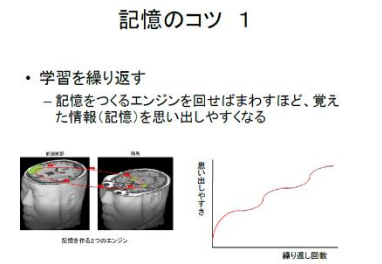
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）11

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
41	2018/10/05	睡眠③	「適度な睡眠時間を大切に、 夢と希望をかなえよう！」 ～睡眠不足では、 勉強しても夢から遠ざかる～	○睡眠不足では、長時間勉強しても学力が上がっていない。 ・家庭で勉強していない場合は、学力が低いが、４時間以上勉強していても、睡眠時間が短いと学力が低い。(しっかりと寝ることが大切)	
42	2018/10/12	活動⑥ 楽器演奏	「楽器の演奏を通して、 夢と希望をかなえよう！」 ～楽器を演奏しているとき 脳の働きはどうなるの？～	○楽器を演奏しているときの脳の様子から解説。 →手で何かをつくり出すときに、前頭前野はよく働く。楽器演奏でもよく働く。 ◆手を使って何かを作り出すとよい。楽器好きな人は演奏を。	楽器の演奏が脳を刺激する 
43	2018/10/19	メディア⑪	「スマホ習慣を見直し、 夢と希望をかなえよう！」 ～長時間のスマホ習慣は、 勉強･睡眠を打ち消す！～	○スマホ利用と学力について 国語・算数の学力・睡眠を中心に ・スマホは１ｈ未満に！ ・１ｈ以上で学力が伸び悩む。 ※３ｈ以上では、睡眠が十分でもすべての集団で学力が低くなる。	
44	2018/10/26	脳トレ①	「集中力を高めて、 夢と希望をかなえよう！」 ～１つのことに集中する事が 能率を高める～	○集中力とは ・「たし算」「ジャンケン」をそれぞれに集中してやってみる。 ・「ジャンケン」の手を変えながら、計算をしてみる。 ◆一つの事に集中することが大切。	

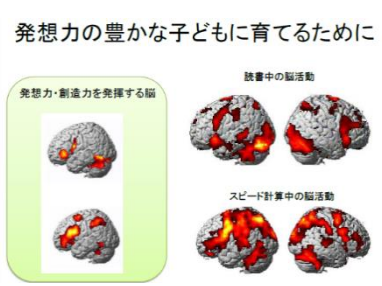
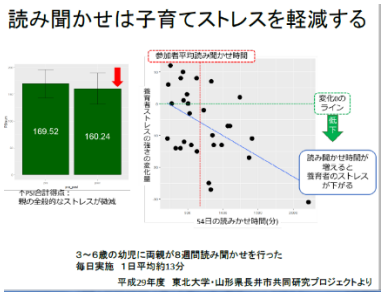
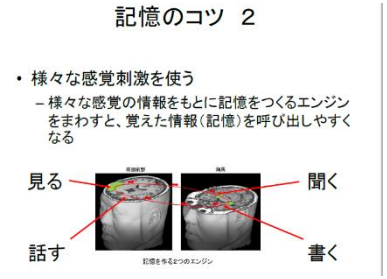
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）12

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
45	2018/11/02	前頭前野④	「学ぶ意欲を高め、 夢と希望をかなえよう！」 ～学ぶ意欲を高めるには、 どんな仕掛けがいいの？～	・外発的動機付け　学力を下げる 報酬と罰は？ 心に働きかける「褒める」は？ ・内発的動機付け　学力をあげる 知的好奇心/見方･考え方 UP　DATE 学ぶこと本来の楽しさ	
46	2018/11/09	活動⑦ そろばん	「そろばんを使って、 夢と希望をかなえよう！」 ～そろばんを使っている時の 前頭前野の活動は？～	○小野市は播州そろばんのまち ・初心者も経験者もそろばんを使うと前頭前野がよく働く。 ・経験者がより働く。 ◆そろばんをすることは「脳」によいことかもしれなし。	
47	2018/11/16	メディア⑫	「紙の辞書で言葉調べをして、 夢と希望をかなえよう！」 ～スマホで調べると、 前頭前野が働かないの？～	○「ことば調べ」をしている時の脳活動（紙の辞書とスマホ） ･紙の辞書では､脳がよく働いていることがわかる。 ・スマホでは効率的に調べられるが、脳は働かない。	
48	2018/11/30	脳トレ② 緊張	「緊張をほぐして、 夢と希望をかなえよう！」 ～緊張して実力が出ない！ そんなときはどうする？～	○子どもたちからの質問 「緊張している時の脳はどうなっているの？」 ・前頭葉が全く働かなくなる。 →問題文を読んだり、簡単な計算を速く解くと脳が働き始める。	

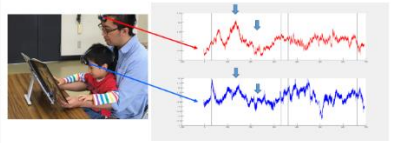
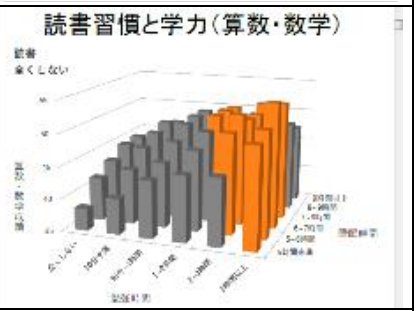
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）13

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
49	2018/12/07	前頭前野⑤	「知的好奇心を大切に 夢と希望をかなえよう！」 ～知的好奇心で 脳はどのように働くの？～	○「知的好奇心」で脳が働く。 ・何かに興味をもつと、自動的に「海馬」（記憶の脳）が働く。 ・子どもたちに興味関心を高めて知的好奇心を高めることが大切。	
50	2018/12/14	活動⑧ 読み聞かせ２	「読み聞かせで能力を伸ばし、 夢と希望をかなえよう！」 ～読み聞かせが 子どもの能力を伸ばすの？～	○毎日 10 分の「読み聞かせ」がどのような能力を高めるか。 ・「語彙力」が伸びる。 ・「聴く力」が伸びる。 ◆家庭での読み聞かせ能力は、言語能力を発達させる。	
51	2018/12/21	メディア⑬ スマホ習慣	「スマホ習慣の現状を知り、 夢と希望をかなえよう！」 ～小中学生のスマホ習慣 脳に厳しい現状が・・・～	○スマホの使用実態 ・２ｈ以上の使用が約半数。 ・スマホを勉強中にも使用。 ・小学校ではゲーム等、中学校ではｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝﾂｰﾙも使用。 ◆長時間使用は家庭で話し合いを。	
52	2018/12/28	脳トレ③ 記憶のコツ１	「記憶のコツを知って 夢と希望をかなえよう①」 ～繰り返しが大切 記憶のエンジンを回そう！～	○記憶のコツ① ・前頭前野と海馬の２箇所で記憶をしていく。 ・繰り返す（2 つを行き来する訓練を重ねると段階上に記憶力が伸びる）あきらめないで繰り返し！	

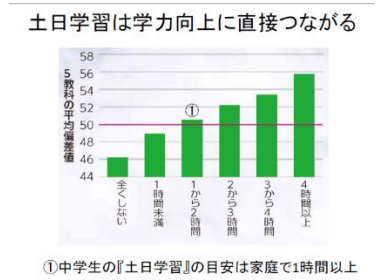
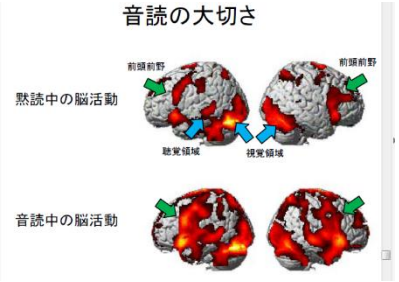
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）14

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
53	2019/01/04	前頭前野⑥	「発想力を大切に 夢と希望をかなえよう！」 ～発想力・創造力を 発揮するためには？～	○発想力・創造力を伸ばすには 「スイカ＋テレビ」「ねこ＋はしご」で、創造力について研究 ・「読書」「計算」の時に「創造力」を発揮する時に働く脳を高めていく。	
54	2019/01/11	活動⑨ 読み聞かせ３	「読み聞かせでストレスを軽減し、 夢と希望をかなえよう！」 ～読み聞かせが 子育てストレスを軽減？～	○読み聞かせが親の子育てストレスが下がる。 ・読み聞かせ時間が長いほど、ストレスが下がる。 ・子どもたちの心が落ち着く（緊急避難基地ができる）ことによる。	
55	2019/01/18	メディア⑭	「緊急避難基地を作り、 夢と希望をかなえよう！」 ～緊急避難基地を作る子育て、 壊す子育てとは？～	○緊急避難基地（安心・安全の感覚を得られる人・場所）を作る。 ・親子の愛着関係のみで掲載。 ・親子のリアルなｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝが重要 ◆スマホ子育てしていませんか？ ITによる子育てが×。	
56	2019/01/25	脳トレ④ 記憶のコツ２	「記憶のコツを知って 夢と希望をかなえよう②」 ～感覚刺激を使って 記憶のエンジンを回そう！～	○記憶力を伸ばすコツ２ ・様々な感覚刺激を使う。 （見る・声に出す・聞く 書く・・・五感を使って） ◆見るだけでなく、「声に出す」「書く」などして記憶を！	

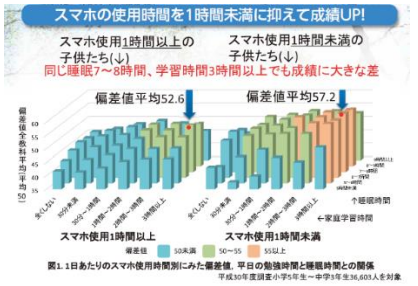
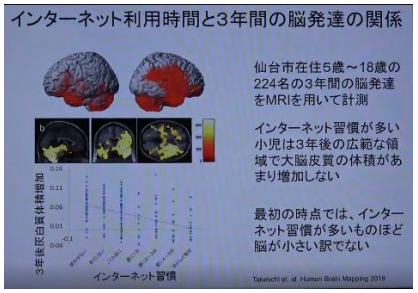
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）15

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
57	2019/02/01	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑪	「将来への意欲と努力で 夢と希望をかなえよう！」 ～学習の計画性や生活習慣が 夢と希望をかなえる～	○自己肯定感（自分に自信をもつ）が将来どういう人間になりたいか、努力することにつながる。 →生活習慣・学習計画につながる。 ◆家庭でのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝが、自己肯定感を高め、夢へつながる。	学力を支える生活習慣と子どもの意識 
58	2019/02/08	活動⑩ 読み聞かせ４	「読み聞かせでこころをつなぎ、 夢と希望をかなえよう！」 ～読み聞かせで 親子の脳活動が同期する？～	○読み聞かせをしている時の「親子の脳活動」をもとに。 ・親子の脳活動が同期。心と心が通じあっている。 ・子育てストレスが小さいほど、同期度が高い。→親子関係良好に。	読み聞かせは親子のこころをつなぐ  良好なコミュニケーションがとれるようになると、互いの脳活動が同期する 平成29年度　東北大学・山形県長井市共同研究プロジェクトより
59	2019/02/15	活動⑪ 読書習慣	「読書習慣を身につけ 夢と希望をかなえよう！」 ～読書習慣がないと、 勉強･睡眠を打ち消す！～	○「読書習慣」 ・読書習慣を持っている子どもたちの学力は高くなる。 ・読書習慣がない子ども達は睡眠しても、勉強しても学力が下がる。 ◆睡眠時間の確保も重要。	読書習慣と学力（算数・数学） 
60	2019/02/22	脳トレ⑤ 記憶のコツ３	「記憶のコツを知って 夢と希望をかなえよう②」 ～連想記憶を使って 記憶のエンジンを回そう！～	○記憶力を伸ばすコツ３ ・一日に７つのことしか覚えることができない・ ・単語を文章にすると７文を記憶することができる。 ◆連想記憶を使って覚えましょう。	記憶のコツ　３ ・連想記憶を使う －私たちの脳は一度に平均7つのものしか覚えることができない！ Barack Obama did more than thump John McCain in the Electoral College tally; he also handily won the popular vote and redrew the great divide between red states and blue states.  単語をひとつひとつ覚えようとすると

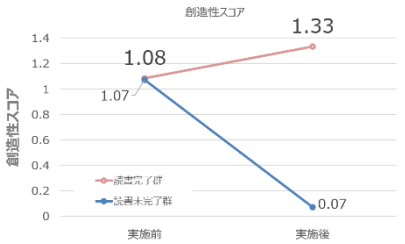
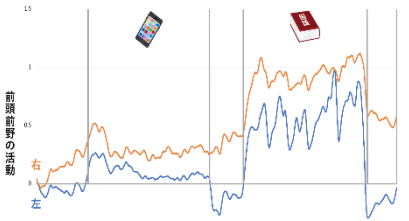
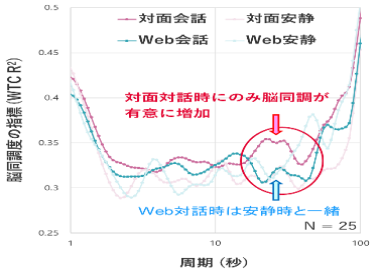
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）16

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
61	2019/03/01	活動⑫ 学習習慣	「土日の学習習慣で 夢と希望をかなえよう！」 ～土日の学習習慣 １時間以上で夢に近づく～	○土日の学習がどう影響するか。 ・土日の学習時間で５教科の成績が上がっていく。 ・１時間以上で平均値を超える。 ◆部活動・地域活動も大切にしながら、土日の学習習慣も大切に。	 ①中学生の『土日学習』の目安は家庭で1時間以上
62	2019/03/08	活動⑬ 音読 夢希望	「音読の大切さを生かし、 夢と希望をかなえよう！」 ～前頭前野を育む原点回帰！ 音読が前頭前野を活性化！～	○なぜ、学校の授業で「音読」が大切にしているのか。 ・黙読するだけでも働くが、「声に出して読む活動」は、脳全体が働く。 ◆音読をするほど、脳をたくましく鍛えることができる。	
63	2019/03/15	メディア⑮	「ITは、前頭前野の活動を 抑制する！（まとめ）」 ～自分の頭や体を使って 「夢と希望」をかなえよう～	○スマートフォンをはじめとするITは前頭前野の働きを抑制する。 ・楽で便利。情報を処理する機械がするから、自分の脳で処理したり、考えたりする必要がなくなる。 →自分の頭を使わない。（危険）	◆少なくとも発達期の子どもたちにとって、自分の頭や体を使っていくことが「夢と希望」をかなえる上で重要であることを堅く信じ・・・。
64	2019/03/22	前頭前野⑧	「子育て世代に贈る Short　Seminarに寄せて」 ～「夢と希望の教育」の推進～ 川島先生からのメッセージ	○「夢と希望の教育」 ・前頭前野をいかにどのようにたくましく鍛えていくか。 ・おなかの中にいるときから・・・ ◆いのちが宿ったときから 将来の夢と希望をかなえる為に。	◆どのようにしたら、 前頭前野を育む子育てのヒントが詰まっています。是非、子どもたちの夢と希望をかなえるために、活用いただければ・・・

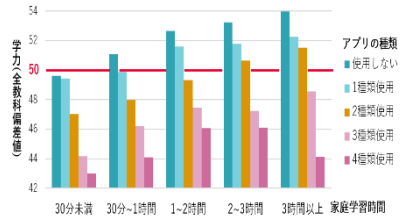
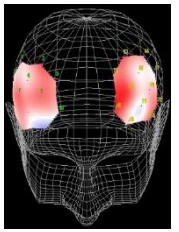
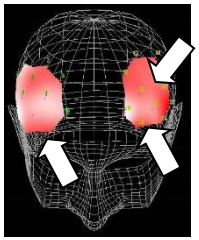
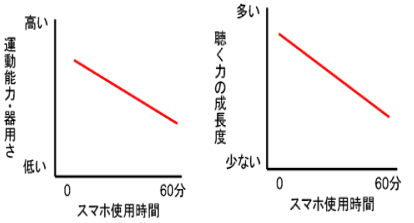
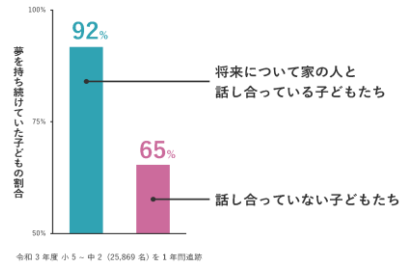
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）17★

回	公開予定	カテゴリ	テーマ/資料	内容	データ
65 ★ 特 別 編	2018/08/31	前頭前野⑦	「ヒトの脳のふしぎに迫る」 京都大学霊長類研究所 中村克樹教授からのﾒｯｾｰｼﾞ ～「夢と希望の教育」の推進～ 川島先生からのメッセージ	○「ヒトとサルの脳から」 ・大脳が大きく発達して、神経細胞が張りめぐらされている。 ◆「ことば(ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ)」「感情をｺﾝﾄﾛｰﾙ」「ルールを守る(社会性)」「将来を見据えて」･･･ヒトのすばらしさ	◆どのようにしたら、 前頭前野を育む子育てのヒントが詰まっています。是非、子どもたちの夢と希望をかなえるために、活用いただければ・・・
66	2019/11/01	メディア⑯	「スマホの使用時間を １時間未満に抑えて成績ＵＰ」	○スマートフォンの使用時間と、家庭学習時間や睡眠時間との関係を調べると、同じ７～８時間の睡眠で、３時間以上の学習時間でも、スマートフォンの使用時間が１時間以上と未満で大きな差がある。	
67	2020/02/01	メディア⑰	「インターネット利用時間と ３年間の脳発達の関係」	○５歳から１８歳の子どもの３年間の脳発達を調べてみると、インターネット習慣が多いと、広い範囲で脳の発達が遅れるということがわかった。 ⇒利用時間を制御することが大切。	

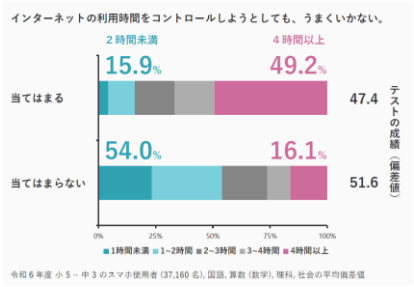
シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）18

回	公開予定	カテゴリ	テーマ／資料	内容	データ
68	2022/12/23	活動⑭ 読書習慣	「読書で創造性を伸ばし、 夢と希望をかなえよう！」 ～読書をすると、創造性が 豊かになるの？～	○読書中・創造中の脳の比較と読書後の創造性スコアから解説。 →読書中と創造中は脳の同じ場所を使っている。読書をした後は、創造スコアが伸びる。 ◆読書習慣は脳発達を促進し、言葉の発達も促進するため、創造力につながる。	【読書完了者と未完了者の 創造性スコア】 
69	2022/12/1	メディア⑱	「デジタル使用をおさえて、 夢と希望をかなえよう！」 ～スマホで調べ学習をしても 頭には残らないの？～	○言葉の意味調べをスマホを使ったときと辞書を使ったときの脳活動を比較。 →スマホを使って調べると前頭前野は全く働かない。スマホで調べた単語の意味は後で思い出せない。 ◆デジタルの使用は最小限に！	【言葉（単語）の意味調べ中の脳活動】 
70	2022/11/9	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑫	「対面コミュニケーションで、 夢と希望をかなえよう！」 ～対面に勝るものはなし！？ オンラインの効果は？～	○読み聞かせをしているときの親子の脳活動と対面会話・Web 会話のときの脳同調度から解説。 →共感をしているときは、お互いの共感ネットワークの脳活動が同期になるが、共感は対面で会話した時のみ生じる。 ◆共感は対面コミュニケーションが必須！	【対面会話と Web 会話時の脳同調度】 

シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）19

71	2024/11/9	メディア⑲	「学習中はアプリ使用を控えて、夢と希望をかなえよう！」 ～学習中に使うアプリの数によって、学力は変わる？～	○学習時間と学習中のアプリ使用数との関連を解説。 →アプリをたくさん使うと、平均点にもほど遠い。 ◆学習中に使っているアプリの数が多いほど、学力は低くなる。	
72	2024/11/20	活動⑮ 音読	「スピード音読で、夢と希望をかなえよう！」 ～前頭前野の働きに、スピードが関係する？～	○音読をすると、脳のたくさんの場所が働く。音読の速さによって、脳活動が更に変わる。 ○音読をしたあとの方が、記憶力もUP！ ◆音読を速く行うことで、脳がより働く	 【音読をしているとき】  【速く音読したとき】
73	2024/12/11	メディア⑳	「幼児期のスマホ使用をおさえて、夢と希望をかなえよう！」 ～幼児期のスマホ使用にどんな影響がある？～	○就学前の子どもたちのスマホ使用に、どんな危険性があるか解説。 ◆小さい子どもがスマホを使うことは、心身ともに悪影響がある。	
74	2024/12/25	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑬	「家族の会話を増やして、夢と希望をかなえよう！」 ～中学生になると、夢をもっている子が減ってしまう現実が…～	○夢をかなえるために学習をしている子は、学力が高い。 ○家族との会話が多い子どもたちが、夢をもつことにつながる。 ◆夢をかなえるには、家族の力（会話）が重要	

シリーズ「川島隆太先生の夢と希望をかなえる脳科学　Short　Seminar」（番組編成表）20★

75 ★ 特 別 編	2026/12/23	愛着形成	～幼児期の子育てを楽しんで～ 川島先生からのメッセージ	◆幼児期の親子の関わりが重要。 短い時間でも、毎日、親子で一緒に過ごす時間を！	川島隆太先生から、子育て世代の方への温かいメッセージ。 ぜひ川島先生の生の声をお聴きください。
76	2026/10/28	メディア㉑	「スマホに負けない 自己管理能力を育てよう！」 ～インターネットの利用時間を 自分でコントロールする力と 学力と関係ある？～	○インターネットの利用時間をうまくコントロールできるかどうかで、学力にも明確な差。 ◆人に言われたからではなく、自分でルールをつくることが大切	
77	2026/11/25	ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ⑭	「親子のコミュニケーションの 重要性」 ～小学生・中学生になっても 親子の会話って必要？～	○OECD 調査より、日本は親子のコミュニケーションの少なさを解説。 ◆子どもの健やかな成長には、親子のコミュニケーションが重要	