



## 脳性疲労の回復方法について～「瞑想」と「脳に良い栄養」～

前号に引き続き、今月号も「脳性疲労」にまつわる話を掲載します！

今回は脳性疲労の回復方法にて「瞑想」と「脳に良い栄養」についてご紹介します！

### 脳性疲労の回復方法～瞑想について～



瞑想の一種で「マインドフルネス瞑想」という瞑想があります。

マインドフルネスとは「過去や未来ではなく、今・ここで起こっているものごとを体験し、ただ目の前のことに集中する状態」を指します。

マインドフルネス瞑想とは「今、この瞬間の自分の心身・周りの状況に集中し、自分の思考・感情・行動などについて善悪の判断や評価をせず、ありのままを観察する方法」です。

～マインドフルネス瞑想のやり方～

①楽な姿勢で椅子か床に座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中させる。(身体の中から自然に沸き起こってくる「吐く息」と「吸う息」を丁寧に感じましょう)。

②途中で何か考えや雑念が浮かんできたら、その考えを否定せずに気づき、また呼吸に意識を戻す。(例えば、「〇〇の問題が気になっている」ということが浮かんだら、その事に気づいて「気になっている」ということを受け入れて、また呼吸に意識を戻しましょう)。

③これを毎日5分から25分程度繰り返す。(毎日5分でもOKです！)



マインドフルネス瞑想を行うと、脳性疲労の回復に役立ちます。

ぜひ時間のあるときに実践してみてください！



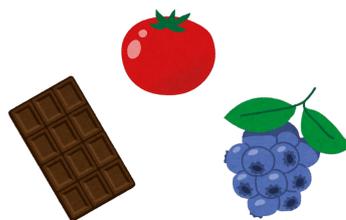
### 脳性疲労の回復方法～脳に良い栄養～

☆DHAやEPA・・・脳と神経を構成するもとであり、記憶の機能とも関わっていると言われていす。DHAやEPAを多く含む食べ物の例として、青魚があります。

☆ビタミンB群・・・脳における神経伝達のサポートや、エネルギーの生成に関わっていると考えられます。例えば、卵や肉類がビタミンB群を多く含む食べ物だと言われていす。

☆ポリフェノールやリコピン・・・抗酸化作用があります。疲労時は脳内に活性酸素が増えているといわれており、そして過剰な活性酸素は脳にダメージを与えるといわれています。抗酸化作用がある栄養素は、この活性酸素を抑える働きがあり、脳疲労の予防に効果が期待できます。

ダークチョコレートやベリー系の果物、トマトなどが挙げられます。



↓過去の情熱通信はこちらから！



## ゆっくり？いっきに？

最近読んでいたマンガが完結し、惜しむ感情と満足感が入り混じった不思議な感覚になり、どうにも落ち着かなくなります。皆さんは経験があるでしょうか。

マンガは週刊誌ではなく単行本や電子書籍で一気に読むという話を聞きます。その方が伏線回収しやすく効率が良い、次の話が気になってついつい読んでしまう、一気に読みは読了感がすごいなど色々理由があるみたいですね。

ただ、週刊誌の話題がでたとき、「次はきつと〇〇になるにちがいない！」「いや、△△だろ！」と互いに考察し、言い合うのもまた楽しいものでした。また、色々なキャラクターの行動を空想するのが面白かったりしました。答え合わせが待ち遠しい思いをしましたね。

皆さんはどちらの読書が好みでしょうか？

釧路愛国教室 三戸 玲二 TEL 0154-32-7870  
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

## 「やる気」は後からついてくる

暑い夏。「勉強なんてやる気がでないよ」という言葉があちこちから聞こえてきそうです。でも実は、やる気は最初からあるものではなく、何かを始めた後に自然に湧いてくることが多いのです。心理学でも「作業興奮」と呼ばれていて、手や体を動かすことで脳が刺激され、やる気や集中力が高まるとされています。まずは、机に座ってみる。ノートを開いてみる。1問だけ解いてみる。それらの小さな行動ひとつひとつが、少しずつやる気を作ってくれるはず。やる気が出たらやるのではなく、「やるからやる気が出る」。この順番を意識するだけで、取りかかるまでのハードルがぐっと下がり、勉強に限らず多くのことに前向きに取り組めるようになります。やる気を待つのではなく、自分で呼び起こしてみましよう！

釧路春採SC教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-65-6458  
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

## 変わる通知表

次期学習指導要領では、評価の観点が「知識・技能」「思考・判断・表現」の二つに再編され、「主体的に学習に取り組む態度」は評定から除外される方向で検討されています。これは、内面の姿勢を数値化することの難しさや、公平性の確保を目的とした見直しとのことで、今後は、主体的態度は所見欄等で記録され、また、評価のタイミングも学期ごとの定期的な評定から、学年末中心の記録へと簡略化される見込みとのことです。かつての相対評価。「5」は7%「4」は24%…といったものですが、それが絶対評価に変わり一時期は「4」や「5」が大盤振る舞い。内申点のインフレ化といった状況でした。正直現在でも、ある学校は厳しく別の学校は甘いといった、学校間の差を感じることもありますが、このたびの改定によりそうした差は無くなるのでしょうか。それが気になっているところです。

株式会社 情熱空間  
代表取締役 三木 克敏

## なぞかけ

昔から言葉遊びやパズルなど、頭を使う遊びが好きでした。とくにジャンル問わず好きなのですが、これを書いていて小学生のころ「なぞかけ」が流行ったことを思い出しました。ねづっちさんがテレビに出まくっていた時期です。

例を挙げましょう。「読書の宿題」とかけて「干物を作る」とときます。そのころはどちらも「感想/乾燥」が必要でしょう。こんな感じでしょうか。海外の人が日本語を勉強するとき高い壁となる「同音異義語」ですが、これがあるからこういう遊び方が生まれるのですね。つくづく面白い言語だなと思います。

ではもう一問。「自分の部屋」とかけて「漫才の終わり」とときます。そのころは...？余白も残り少ないことうし、答えは書きません。是非考えてみてください笑。

釧路鳥取教室 伊東 優希 TEL 0154-65-9933  
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

## ゴッサム

最近、バットマン関連のドラマにはまっているのですが、それを見ているうちになぜバットマンがこれほどまでに長い間愛されているかが分かりました。それは、魅力的な悪役たちの存在です。ゴッサムという街が舞台ですが、そこでは悪の首領ドンファルコンが裏世界を牛耳っています。一方で、彼の城を我が物にする野望を抱えるペンギンという悪役もひそかに暗躍します。その内部抗争で様々な犯罪が発生し、その対処にバットマンは忙しくしているというわけです。この時点ですでに面白いのですが、そこに深みを与えるのは、ジョーカーを筆頭とする愉快犯たちです。ファルコンやペンギンは裏世界の秩序を重視する一方、ジョーカーなどはそれらも含めてすべてを破壊したいだけ、という存在ですので悪役たちも一枚岩ではなく、こんな感じなので、結局バットマンに負けてしまいます。

中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900  
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

釧路3教室で実施予定でした蛍鑑賞会ですが、最近熊の出没が相次いでいる関係により今年は中止となりました。何卒よろしく願いいたします。

