

## 「肝心閑話」

校訓：自主 責任 奉仕 協力

(文責：校長)

よく学び、共に生きる生徒 ①正しく考える ②愛する ③尊ぶ

確かな学力 思いやりの心・たくましい体 豊かな人間性 主体的な生活設計 郷土を愛し、郷土に生きる力

## 〇〇オアシス

「おはようございます。」「ありがとうございます。」「しあわせだなあ。」「すみません。」

## 叱ってくれるうちが幸せ

暦の上では明日1月20日が**大寒**です。

「寒いね」と言って「寒いね」と答えてもらったところで、物理的には、何にも暖くなるわけではありませんが、人間にとって最も大切なところが暖かくなるように思いませんか？

挨拶は、いい人間関係を築く基です。学校では、毎朝、週番が校門になって、挨拶運動をしています。挨拶は、「おはようございます」だけではありません。「今日は寒いね。」というのも挨拶の一つでしょう。

ところで、「大寒」のこの時期、植木に寒肥を施します。春に花をつけ、果実をつける植物は今、冬眠状態で春を待っています。今、肥料を施すと肥料は植物の生育が盛んになる頃に栄養を十分に吸収できるような状態に、土の中で変化するのです。

このことは、何かを仕上げようと思えば、事前に十分な準備がいるということを意味しています。その時を迎えてあわてての応急処置では立派な花や実はできないのです。

「**彼岸過ぎの麦の肥、二十歳過ぎの子に意見**」という譬えもあります。時期を過ぎて肥料を与えても実がつかないと言う譬えで、二十歳過ぎた子にいくら説教しても効き目が無いことを教えています。

今、親や先生は、中学生にとっては少々、口うるさいかもしれませんが、最後のチャンスだと思って説教しななければならないと思います。

素直に聞ける子はきっと良い花を咲かせるようになるでしょう。しかし、二十歳を過ぎると、自分自身で痛みを味わいながら学ぶことになります。「叱ってくれるうちが幸せ」だということを言い続けましょう。

## 【今からでも遅くない】・・・子育てでやった方がいいこと7選

心理カウンセラーのラッキーさんが、「子育てで絶対やってはいけないこと」5選をあげています。

夫婦喧嘩、愛情不足、体罰、ネグレスト等は、子どもの脳にダメージを与えるということがわかっています。しかし、そうではなくて、両親や周りの大人が「悪気もなく、ついウツカリ」やってしまったことが、子どもの人生を台無しにしてしまうこともあるというお話です。(最新の心理学や脳科学の発展で分かってきた事柄です。)

1. 子供が好きでやったことに褒美は与えない。(アンダーマイニング効果)
2. リターンする=子どもの気持ちを言葉にしてあげる。
3. 子どものストレスを和らげる。
4. 子どもと遊ぶ。
5. 家族みんなで食事をする
6. 夜更かしをさせない。
7. 「家族のヒストリー」を話してあげる。

※2～4は、小学校までですかね？



# カラオケの日

今日1月19日は、のど自慢の日、「カラオケの日」だそうです。NHKが1946年、ラジオで「のど自慢素人音楽会」を開始しています。

カラオケ「KARAOKE」は、今や世界中で親しまれている日本の文化ですね。音楽に合わせて歌うと気持ちがいいというのは誰しも経験があるでしょう。

ところで、カラオケには、「気分転換になる娯楽」以外にも、いろいろと体にいいことがあるのをご存じでしょうか？ このカラオケ健康法について紹介します。

## ＜カラオケの健康効果＞

歌うことでストレスが発散されるといいますが、これは大きな声で歌うことで同時に脳全体が活性化されるからです。脳内ホルモンが分泌され、マラソン選手などがよくいう「ランナーズハイ」に似た状態が起こります。この「心地よさ」は日常での喫煙や飲酒でも体験できます。しかし一過性でしかないうえに、体への影響がよくありません。

カラオケはお腹から大きな声を出すだけで運動になり、一曲歌えば100m走るのに匹敵する運動量になります。有酸素運動となれば筋肉の血管の収縮運動も行われて、血液循環の中心である心臓の働きが活発化して血液循環が良くなります。この運動には内臓脂肪を燃焼する働きもあるので、ダイエット効果もあります。

また、カラオケで上手に歌うには、腹式呼吸が欠かせません。腹式呼吸は、腹筋を使うので新鮮な酸素を大量に体内に取り込むことができる方法で、老廃物を排出することができます。

さらに、この健康法は、睡眠時無呼吸症候群の予防や改善にも大変よいので試すことをオススメします。

## ＜カラオケ健康法＞・・・早速、今からでもできる効果的なカラオケ健康法の注意点をまとめてみました。

- 大きな声を出して歌うこと
- お気に入りの1曲を歌い込む。
- 歌は最後まで歌いきること。歌詞を丸暗記する。
- 簡単な曲を選ぶ
- 歌のフレーズの終わりにはビブラートを多用する。
- 親しい人と一緒に歌う。



カラオケは、ロシア人にとって、娯楽というだけでなく、本物のスポーツ競技です。2016年には、モスクワで第1回ロシア・アジア・カラオケ大会が開催されています。

## ＜腹式呼吸のトレーニング＞

まずは呼吸をマスターしましょう。腹式呼吸を行うと腹筋が鍛えられるので、腰痛の軽減や便秘にも効果があることがわかっています。いくつかパターンがありますので、自分にやりやすい方法で1日1回、20回くり返して実行します。

※どの運動も呼吸をする時にお腹に手をあて、息を吸う時はお腹が膨らむように、吐く時はへこむことを意識しながら行くとマスターしやすいそうです。

- (1) 鼻呼吸・・・深呼吸のように鼻から大きく息をゆっくり吸い、口からゆっくり吐きます。
- (2) 2回吸ってから3回吐く。
- (3) 唇の両端を指で開いて息を吸い、息を吐く。
- (4) 仰向けに寝たまま深呼吸する。

本来眠っている時は、腹式呼吸なので(1)の鼻呼吸をそのまま仰向けに寝て実行すると、自然でやりやすくなるそうです。ぜひ、お試しを！