



Spring is just around the corner
春はもうすぐそこだね。
さあ、何をはじめようか？

2018年3月号 フォーラムだより

自立学習教室 あんどうフォーラム
～平成30年3月3日発行～

<http://www.andu-forum.com>

☎ : 045-241-1854

●子供が夢を諦める瞬間●

子供が夢を諦める瞬間があるのだそうです。それはどんな時なのかわかりますか？とてもシンプルで日本中にありそうな光景です。それは、、、『大人が仕事から帰ってきて 疲れ切った表情で「疲れた」と口にした瞬間』・・・なのだそうです。

想像できますよね。この光景を子供が目にした瞬間に「ああ、大人になったら夢も希望もないんだ」「大人になると毎日が楽しくなくなるんだ」「大人はいつも疲れていて、大変そう」と無意識的にそう思うのです。

そして、子供も将来は自分が大人になる事を知っています。ですから、この光景を見た瞬間に子供は自分の将来に夢を抱けなくなるそうです。理屈ではなく、、、

大切なのは周りにどんな大人がいるか？で、子供が将来に夢を持てるか決まってしまうのだそうです。だからこそ、もし日本を変えようと思えば大人の私たちが変わるしかないのです。大人の私たちが子供の目から見ても「心から楽しそうで、毎日が充実していて、人生は素晴らしいと心から感じている」そんな生き方をしていたら子供たちは勝手に将来に夢と希望を持てるでしょう。

いつか見たテレビ番組の中で、幸福の国デンマークや世界一子供が幸せな国オランダ、、、そこでは大人たちが、良い表情で毎日を生きているのが印象的でした。口先だけで「夢を持て」「大志を抱け」なんて言っても、大人が夢を見ていなければ子供も夢を見られないでしょう。将来の日本を作るのは将来の大人である子供たちです。だからこそ、未来を変えるために大人が夢見る存在でなくてはならないと思います。もちろん、未来を変える前に今を変えるにも大人の力が不可欠です。

私は日本に生まれて日本で育ってきました。だから日本をもっと良くしたいと心から思うのです。貪欲に自分の好きなことを追求したりやりたい事とことん楽しんだり子供から見ても、、、「大人げないなあ」「でも、あんな楽しい大人になりたい」と思えるような心から人生を楽しむ大人の一人になりたいなあと思います。

そこで、私も夢を実現するために、一步踏み出しました。もう5年以上前から、考えていたことです。人生100年の最後の第4ラウンドは(私は100年生きるつもりでいますよ!)自分と・家族の健康のためにそして、自分の周りにいるすべての人たちの健康と幸せのための



プログラムを提供する場(コミュニティ)をつくりたいということ。



当初「吹矢道場」を作るという発想から始まりました。呼吸器系が弱くなった母が楽しみながら呼吸器を鍛えられるようにというのが始まりです。そこに中学校のコミュニティハウスや、キッズや社会福祉センターや町内会館や中村地区センターなどの場所をお借りして、いくつかのグループですでに始めていた吹矢教室をいつでも練習できるようにしたいという夫の夢が加わり、そのうちに私が学んだ「エゴスキュー」を楽しむグループもつくりたいと少しお話がふくらみました。今年1月からいよいよ工事が始まり、7月には完成予定です。体育系だけでなく文化系活動グループ

にも使ってもらいたいなあ... とさらに夢は膨らんでいます。いろいろな人々のアイデアもよせていただきたいなと思っています。塾のイベントにも使えるでしょう。そして夫がアーチェリーを教えていた頃のニックネームをかりて「アンドロメモリアル道場」と名付けるつもりです。



子供の目覚め、よくするには——ナイトミルクで眠りの質向上

朝は時間との戦いですが、子供の寝起きが悪くてイライラしていませんか？
対処方法があるようです。子供の脳と眠りの関係に詳しい小児科医、成田奈緒子さんのアドバイスを、「日経DUAL」から紹介します。

人の目覚まし時計は脳にあり、起床時間が近くなると、脳の中では目覚めへの変化が起こり、ノルアドレナリン神経が活発になり大脳皮質を刺激し、脳は「意識がある状態」として活動を再開し、目が覚めた状態になるそうです。

様々な脳内物質も分泌され、体に「起きなさい」と合図を送ります。例えば、元気ホルモンと呼ばれるコルチゾール（1日元気に活動するために必須なホルモン）は早朝に大量に分泌され、セロトニンも朝に大量に分泌され、不安を抑えたり、食欲を活発にして心身の成長を助けてくれます。

幼児から小学生の間は夜に9時間は寝かせてあげたいといひます。睡眠のリズムがうまく取れば、寝ついてからおよそ9時間後に、軽い刺激でパッと目が覚めるはずなのだそうです。起きてほしい時間から逆算し、9時間の睡眠時間を確保したうえで、寝る時間を決めるとよいようです。

また寝る前の2時間は次の点に気をつける必要があるそうです。

①**重い食事をしないこと。食後は胃腸の動きが活発になり、寝つきにくくなります。**

②**テレビやパソコン、スマートフォンなどの利用は避けること。**脳の松果体という部分は夜になるとメラトニンの分泌を促します。メラトニンの血中濃度が高くなることで人は眠くなるが、これらの機器から発せられるブルーライトは、メラトニンの分泌を妨げます。ストレスで寝つけず朝起きられないという子も増えているそうです。リラックス法としては

①**お風呂の湯温を上げすぎない。**メディアはなるべく控え、部屋の照明も抑えめにし、目に光を入れないようにする。寝つきを良くするには体温を下げる必要があり、寝る直前に熱い風呂に入ると体が温まり、寝つきが悪くなるそうです。

②**「ナイトミルク」を飲むのもよいです。**温めた牛乳に砂糖を少し入れた牛乳には、メラトニンや気持ちを落ち着かせるセロトニンになる物質・トリプトファンが含まれていて、セロトニンは眠りを深くし質を良くする働きがあります。砂糖を入れることで血糖が少し上昇し、気持ちも落ち着くのです。

寝不足になったときに効くのが朝風呂です。熱いお湯で自律神経の交感神経が活性化して血行が良くなり、その結果脳の働きが良くなるそうです。

子供の寝つきに一番効くのは親と一緒に寝ること。子供が最もリラックスするのは、温かくて柔らかい親に抱っこされているときだそうです。「早く寝てくれないかな、仕事しなきゃ」と親の気持ちが戦闘モードの時と「大好きだよ」と子供を抱きしめている時では、子供が感じる触り心地は全く違うのだと。。。 →次ページへ続く

続き→

親がリラックスして気持ちも体も柔らかければ、子供は安心できる。生き物は安心を感じないと眠れない。小学校の高学年でもそうです。寝る前にギュッと抱きしめて安心させてあげるといい。そして一緒に寝てしまうのが良いです。私はいつもそうでした。子どもより早く寝てしまった事もしばしば、. . . でした。その代わりに、翌朝4時に起きないと仕事や家事が追いつきません。ですが「安心して寝る」ことを繰り返すうちに、子供は自分なりの安心できる方法を見つけ、一人でスッと寝られ、自分で起きられるようになります。おためしあれ！

3月・4月の行事予定● 3月 4月は3週です。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

●3月新年度開講です●

*3月になりました。新年度スタートです。前学年の残りをやりきり、新年度学習を始めていきます。

漢字検定の結果も3月6日には発表、11日には発送されます。算数・数学検定は3月4日(土)に発表です。

☆**新年度から日・月・金は休塾になります。**
火・水・木・土の4日間での学習になります。

●理美ちゃんの合格祝い会●

2月27日(火)に神奈川県公立高等学校の合格発表がありました。本塾のたった一人の三年生である理美ちゃんは見事第一志望校に合格しました。3年生から中3までの7年間の学習の積み重ねで結果を出したのです。学び方も、学習計画もできる本当の意味での自立学習の結果です。みんな理美ちゃんには一目置いているのです。短い時間ですが、みんなでお祝いをしたいと思います。先生がおいしいケーキを用意します。紅茶・コーヒー・ジュース・ウーロン茶でお祝いし、理美ちゃんから話を聞いたり、みんなから質問したり、アドバイスをもらったりします。

日時：3月8日(木) 4：00～4：30

*4：30から通常授業をします。いつもより30分遅れで、帰宅も30分遅くなります。ご理解いただくとありがたいです。

●春期講習●3/26(月)～3/31(土) 4/2(月)～4日(火) 全8日間