

教育相談便り 1月号



☆「あれこれ気にしやすい人」の「いちいち気にしない心」が手に入る方法 その②

◎気落ちしやすい人の特徴、あまり身体を動かさない。

頭であれこれ考えてばかりで身体をほとんど動かさないひとは、思い悩むことが多いそうです。解決策はというと、単純な話で、毎日運動する習慣をつけることです。運動していると、小さなことに悩まされにくくなります。

カナダのプリティッシュ・コロンビア大学のグラント・アイバーソンは様々な年齢層で

一日の運動量および抑うつ具合の関係性を調査しました。すると、45才以下では運動する人に比べ、運動しない人は7.4倍うつになりやすかったそうです。

また、どれぐらいの運動をすると心がイキイキしてくるかについて、米国ノーザンアリゾナ

大学のシェリル・ハンセンが調べたところ、10分間も運動すれば十分で、20分以上

やっても活力はそれ以上、高まらなかったという結果を得ています。必ずしもジムに

通ったり、本格的に運動する必要はないのです。もし、一日のどこかで10分すらとれないのであれば、それは時間がないのではなく、ただやる気がないだけかも、、、ちょっとした筋トレや軽いジョギングを行う、意識的に階段を使うようにする、なるべく徒歩で出かけるようにするなど、毎日の生活の中に運動をうまく組み込んでいきましょう。



1月の予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8 ◎	9	10
13	14 ☆○	15 ◎	16	17
20 ☆	21 ○	22 ◎	23	24
27	28 ○	29	30	31

☆SC:小野文子さん 午前中(1~3校時)
○支援員:比嘉ゆかさん 午前中(2~4校時)
◎支援員:吉田順子さん 午前中(1~3校時)
※予定は変更になることもあります。空き時間など
teamsで連絡するので確認ください。

カウンセリング予約に関するチャットは
11月以降もOKです。



「井の中の蛙」という言葉、どこかで耳にしたことがあるかもしれません。ですが実は、この言葉にはさらに後に続くフレーズがあることをご存知でしょうか。「井の中の蛙 大海を知らず」これだけではないのです!このことわざは中国の古典を元にして、日本で形作られました。その意味は狭くて閉じた世界観の中にあり、広い世界を知らないさま。また、そのような状態にある人。つまり、自分をとりまく狭い範囲で落ち着いていて、もっと広い視野で物事を捉えることができない様子をあらわしています。狭い世界に生きて広い世界のことを知らない、ということですね。確かに、自分にとって全く知らない世界観のことを話されても、理解できないというのが正直なところでしょう。視野を広く持つことの大切さについて述べているわけですね。「井の中の蛙」は正式には「大海(たいかい)を知らず」という続きがあることを既にお伝えしました。しかし、実はさらにその後にも続きがあるのです!⇒「されど空の深さ(青さ)を知る」

ネガティブな言葉から一挙にポジティブな言葉に転じましたね!「狭い世界で一つのことを突き詰めたからこそ、その世界の深いところまで知ることができた」という意味です。

蛙は狭い井戸の中での生活において、唯一外に見える「空」も毎日眺めていたでしょう。通常なら見過ごしてしまうような、微かな空色の変化にも気づいていたかもしれません。人間の世界においても、例えば研究者や職人など、一つの分野を突き詰めている人の中には世間一般のことを意外に知らないという人もいます。ですが、その一つの分野については誰にも負けない知見を持っているもの。井の中の蛙は大海を知らないかもしれませんが。ですが空の深さを知ることができます。これは、狭い一つのことに集中した人だけが知りうる世界、その人だけが知る世界がある、ということなのです。これは人間関係におけるコミュニケーションについての示唆でもあります。相手には相手の世界があり、互いに認め合うことでコミュニケーションが成立し共に成長するところができるということです。今まで関わりがなかった友人、話してみたら互いに刺激があって新たな発見、気づきのチャンスかもしれませんね。

※「されど空の深さ(青さ)を知る」このフレーズは後になって日本で付け加えられたと言われています。

参考URL:マイナビ学生の窓口