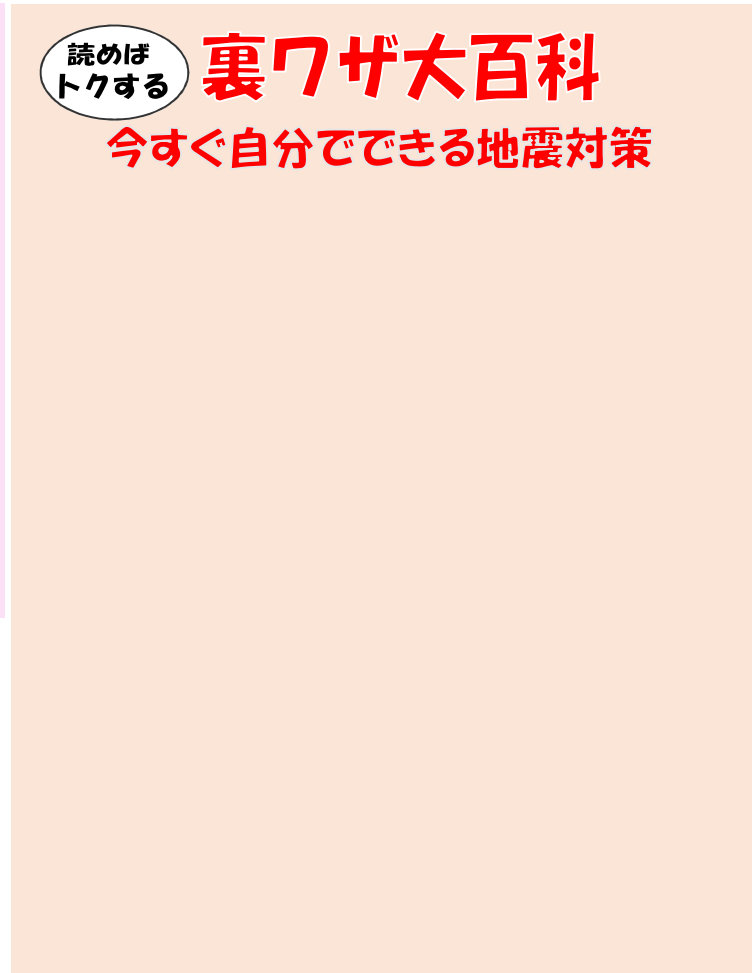




読めば
トクする

裏ワザ大百科

今すぐ自分でできる地震対策

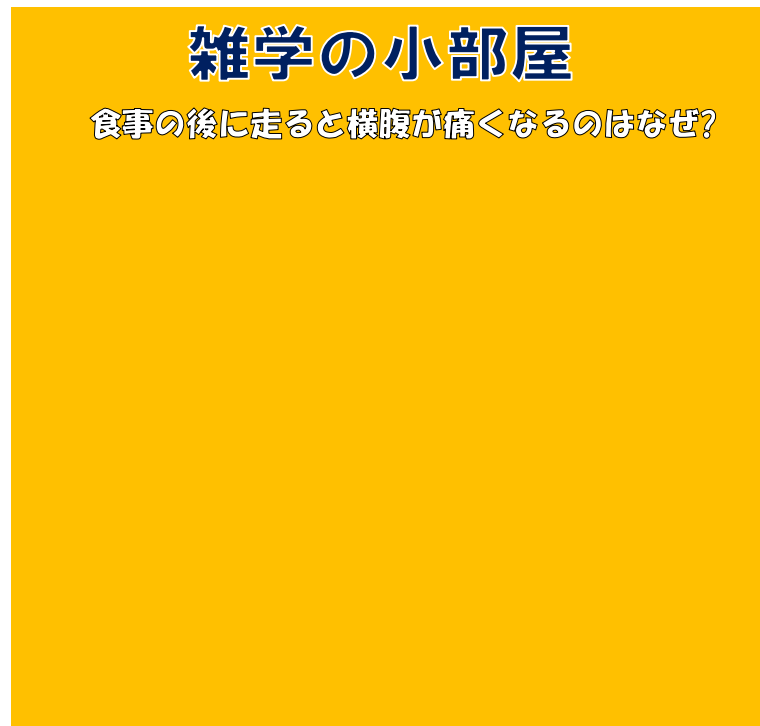


旬の食材と栄養成分 「栗」



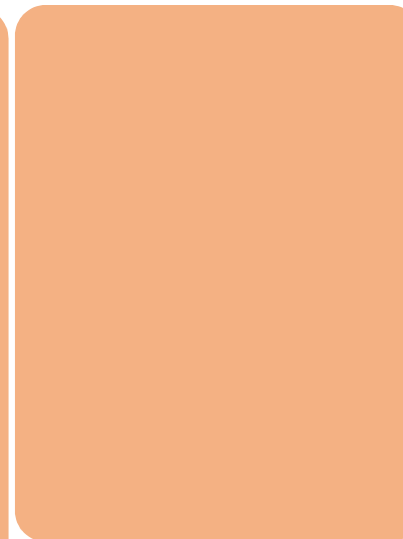
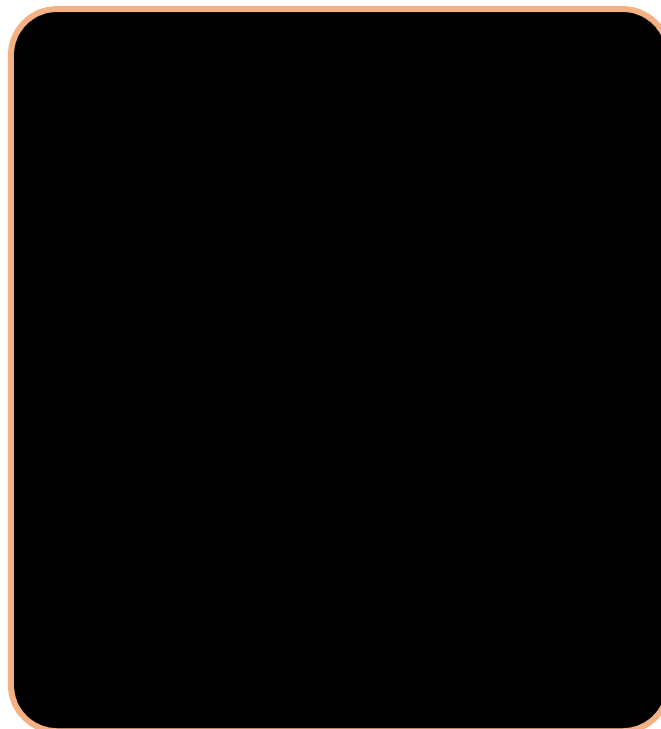
雑学の小部屋

食事の後に走ると横腹が痛くなるのはなぜ?



今月のリフォーム紹介

施工前



完成!!

新しいトイレは抜群の収納力と
使いやすい手洗器が特徴の
「TOTO レストパル」です。



突然ガクッと疲れを感じる「隠れ疲労」解消法

忙しいときの疲労回復法は人それぞれ。運動や買い物など、好きなことをしてリフレッシュするという方も多いでしょう。心身の疲れを癒すには積極的な休養が不可欠、自分の行動を客観的に見て「隠れ疲労」状態に陥っていないかチェックしてみよう。

■多忙な人は要注意！「疲れ」は体からの緊急サイン

仕事に追われて多忙極まりない人は、疲れを感じていても「やるしかない」という意識が働いて、疲れから意識をそらせ、やり過ごしてしまう……ということも少なくないでしょう。しかし、これはとても危険なことなのです。そもそも疲れを感じるということは、体からの危険を知らせるもの。「そろそろ体を休めないと、体調を崩しますよ」「それ以上頑張っても、集中力も途切れて、仕事の能率が低下しますよ」といったサインでもあるのです。



■小さな体調不良が続くのは「隠れ疲労」が原因かも

もちろん「疲れ」の感じ方には個人差があります。そして、疲れの感じ方に個人差がある理由には、心理的な作用がかかわっています。例えば、睡眠不足で仕事の疲れがなかなか抜けなくても、「明日は大好きなゴルフに行くんだ！」とワクワクワクワク

知ったかぶり子育て情報「勉強嫌いの子供にやる気を引き出す親サポートのコツ」

●子供は本来、学ぶ意欲旺盛である

子供は本来、未知のことを知りたいという気持ちや何かを学ぶ意欲は大いに持っています。例えば、2歳前後の子供が「何故？」「どうして？」と何度も親に問いかける場面を見かけることがあるでしょう。その理由を教えると、子供は嬉しそうに目を輝かせて、更に深く質問を投げかけ、時折親の方が困ってしまうという経験をされた方もいると思います。何でも興味関心を示し、疑問や不思議を知りたいと思うことは、学びへの意欲の表れです。



【勉強嫌いになる原因1】分からない

小学校に入学したての頃は、皆同じスタートラインだったのが、授業が進むにつれて差が出てきます。理解できている個所ができるのと次に習う事が分からなくなり、面白くなくなります。分からないが増えるにつれて、勉強嫌いが進んでしまいます。

【勉強嫌いになる原因2】命令される

子育てに熱心な親ほど我が子の成績が気になり、「早く勉強しない」「しっかり勉強しなさい」と、言いがちです。命令されたり、指図されることは、大人でもやる気が失せてしまいます。言わずにおこうと思っても、口をだしてしまう親も多いでしょう。命令されることは、子供の勉強への意欲を低下させてしまいます。



【勉強嫌いになる原因3】比べられる

勉強が苦手になる子供に対して悩む親は、「お姉ちゃんは自分から勉強していたわ」などと兄弟姉妹、友達と比べてしまいがちです。他と比較されると子供は親に反発心を抱き、更に勉強から遠ざかり、勉強することが苦痛になってしまいます。

●まずは親が言葉に配慮し、悪循環から脱出する

子供に勉強へのやる気を持たせるには、まずこの悪循環から抜け出さなければなりません。そのためには、まずは親が言葉に配慮し、勉強を無理強いする言葉、他の子供と比べる言葉は止めることです。

●勉強のやる気を引き出す5つのステップ

■ステップ1/自宅で勉強する環境を整える

親が、教科書やノート、筆記用具などを勉強に必要なモノを机の上に揃えてあげてください。テレビを消してゲームやスマートフォンなど気が散るものは片付けます。

■ステップ2/「分からない」を受け入れる

「こんなに難しいこと習っているの？」「これじゃあ、ママも分からないわ」と言って、子供が理解できていないことを責めるのではなく、まずはその現実を受け入れ、共感してあげましょう。



■ステップ3/親も勉強に興味を抱く

「勉強が分からなかったら、これから先困るね」「ここは何故、こうなるのかしら？」「ママも知りたいわ」と、勉強が分からないまましていると将来困る事や、親も「学びたい」という気持ちを言葉で表現し、勉強に興味を抱いていることを示しましょう。

■ステップ4/一緒に学ぶ姿勢をとる

「一緒に勉強していこう」「ここは教科書のどこを読めば分かるのかしら」と自分の間は横について、一緒に勉強するようにしましょう。

■ステップ5/結果が出れば喜びを共有する

そして出来た問題があれば、少し大げさに「すごい！」「できたね！」と喜んであげましょう。そして「ママも分からなかったのに、〇〇君、頑張ったね、教えて！」と話すと、子供は得意気に説明してくれるでしょう。そうして人に説明することにより、「わかった」「できた」が定着していきます。すると勉強が面白くなり、次なる上のステップに挑戦したい、というやる気が湧いてくるでしょう。子供が勉強に興味を持ち始め、自分で勉強する習慣が付き、ペースをつかんできたら、今度は自分で計画を立てて取り組んで行けるよう、次のステップに歩ませてあげるといいでしょう。



いると、早期にも関わらず頭もスッキリ目覚めてしまうといったことはありませんか？このように好きなことに対しては、疲労をさほど感じなくなる、というケースは少なくありません。しかし、この例から分かる危険なポイントは「疲れを隠してしまっただ」ということ。もちろんリフレッシュも良いですが、本来はゴルフに行かずにゆっくり休息をとり、疲労回復にあてる時間を持つべきなのです。好きなことができるといった楽しい気持ちは、疲労を感じる体からの危険シグナルを鈍らせてしまっています。



■「隠れ疲労度」セルフチェック

以下の項目で当てはまるものが多いほど、隠れ疲労状態に陥りやすいタイプ。最悪の場合は、突然倒れてしまい過労死に……なんていうことにもなりかねません。いくつ当てはまるかチェックしてみてください。

- ・多少疲れていても、楽しいイベントなどに参加すると疲れが消える。
- ・人から頼られると、頑張るタイプだ。
- ・大きな課題を成し終えたあとの達成感や充実感が好きだ。
- ・自分へのご褒美があれば、つらいことでも乗り越えられる。
- ・休日は、なるべく遊びや買い物など外出をするようにしている。

■大切なのは、のんびりする時間

客観的に自分の行動を見直すことができないため、その頑張り過ぎの状態に気が付かないことが「隠れ疲労」によって倒れる人の問題点です。次のような傾向がみられる場合、空き時間があれば、積極的に「身も心も休ませる」に徹してください。



- ①睡眠不足になりがち
 - ②ぼーっとリラックスする時間が少ない
 - ③食事をきちんととる時間が少ない
 - ④心身を活動的に維持している時間が長い
 - ⑤休憩時間や疲労回復時間が少ない
- も関わらず健康のためと称して毎週スポーツに励んでいる

リフレッシュはもちろん大切ですが、ストレッチ解消のためにも、こち遊び回るのもほどほどに。時には体の力を抜きながら、大切ですよ。

実践 健康の3情報

睡眠ホルモンの分泌を促すには肉や魚を食べること

寝苦しかったり、なかなか寝付けなかったり、質の良い睡眠をとるのが苦手な現代人。眠りを誘い、質の良い睡眠をとるには睡眠ホルモンの「メラトニン」が欠かせません。そのメラトニンの生成に関わるのが「トリプトファン」という物質です。トリプトファンは肉や魚に多く含まれるので、積極的に摂るように心がけましょう。ただし脂肪の摂りすぎにならないよう、脂の少ない部位を選んで。

