

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。今回は「運動」と「本」についてです。どちらも心に効くととても大切な事です。若い時から取り組んでほしいと願っています。

### 運動は、こころを救う

私が児童センターに勤めていた頃、小学生によくドッジボールをさせていました。ドッジボールは、ボールを投げたり、取ったり、ボールやラインや他の人を見ながらぶつからないように逃げたりと、いろんな力が育つ全身運動です。少しやれば、冬でも汗びっしょりになる人気の遊びでした。ある時5年生の女の子がやってきてこう言いました。「イライラすると、ここに来てドッジボールをしたくなるのよね。気持ちがすっきりするもん。」それを聞いて私は嬉しくなりました。この子は運動をすると、気分が良くなる事を体験的に知っているんだと思ったからです。

運動は、体の機能を高めるだけでなく、心の安定にも役立つ事が、最近の研究で分かっています。20分ほど運動しただけで、幸せホルモンが増え、ストレスホルモンが減るので、心が安定し、痛みも緩和されます。運動の効果はしばらく続くので、定期的に運動している人は、ポジティブな気持ちを保ちやすくなるのです。

皆さん、運動は好きですか？先ほどの女の子のように、若い時に運動の楽しさを知った人は幸せです。時間を見つけて運動しましょう。

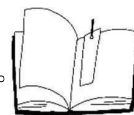
運動は、脳の血流も良くしてくれるので、記憶力も高まります。適度な運動を習慣にして、より良い人生を送って欲しいと思います。

応援しています。

### 本の楽しみ

本は、最も手軽な娯楽の一つです。

映画館まで行く必要もなければ、



電源を入れる必要もありません。少しの時間で読み進められ、いつでもすぐにやめられます。読んだ後は元気が出たり、考えさせられたりする事もしばしばです。

1人で本を読むのは孤独な作業ですか？そんなことはありません。本を読むという事は、本の作者と対話をするようなものです。本を読めばその作者の想い、考え、人となりを感じられます。大昔の人とも簡単に繋がる事ができる本は、豊かな世界を見せてくれる素敵なツールなのです。又、現実の世界で自分と近い考えの人に出会う事は、なかなか簡単ではありませんが、本の中でなら見つける事ができます。「そうだ、そうだ」と思える本に出合ったら、それは喜びで、そこに孤独はありません。

映画を観ると、原作の本も読んだ気分になりませんか？映画は、映像や音楽がある素敵なエンターテインメントで、私も大好きです。でも、原作とは別物です。映画を観て面白かったら、ぜひ原作も読んでみて下さい。映画の後なので、読みやすく、しかも映画より面白いですよ。なぜなら、映画は時間制限がある為、どうしても内容をカットしたり、内容を変えたりする必要があるからです。原作が面白いから映画になるのです。ぜひ、原作を読んでみましょう！

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QR コードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで

家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL：<https://logoform.jp/form/fJeH/45947>

家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会

生涯学習課 TEL 25-7232

