

**頑張っているあなたへ
 小さなメッセージ**

「人の視線を利用しよう！」
 最近、孫がピアノを習い始めました。ひとりで練習を始めるものの、私を見つけると「そばで見ていて」と言う。私は音楽のほうはサッパリなのでよそ見をしようものなら「ちゃんとして！」と厳しい。どうやら、私に見られていることが練習の励みになっているようです。

この、人に見られると力が湧いてくる心理を「見物効果」と言います。これは、「他者から見られることで、やる気や仕事の量、スピード、質が変化する現象」で、スポーツの試合で、観客がいたほうが選手たちのやる気が増し、白熱した試合になりやすい……といった現象から名付けられたそうです。

この効果が働きやすい人は、「他者の存在」を意識する気持ちが強く、言い換えれば、「他者に見られている自分」を意識する気持ちがある、ということ。周囲に「一生懸命、仕事（勉強）をしている人」だと見られたい……という意識が、モチベーションをアップさせる力になっているのです。

私も時々テニスに通っていますが、一人で行くより誰か知り合いと一緒にの方が明らかにテンションが高いのがわかります（笑）。

思い当たるフシがある、という方は、ぜひこの『見物効果』をうまく利用してみてください。思わぬモチベーションアップや効率アップが期待できるかも。



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ましょう。

**■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、やり過ってしまう……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こととは、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！」とワクワクしていると、早朝



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」

地震が発生した時に最も有効な防災対策が、「家具の転倒防止」です。最良の方法は、本棚やタンスなどの家具をできるだけ造り付けしておくことですが、そんなことをしなくても、簡単にできる方法があります。それは、市販の転倒防止器具を利用することです。

天井と家具の間に器具をはさんで、突っ張るように固定するものや、壁と家具を金具などで固定するタイプの転倒防止器具、家具の下部の手前にはさむ転倒防止シートなどがあります。地震時に割れたガラスなどでケガをする人は多いようですが、これを防止するには、ガラスに飛散防止シートを張るのがおすすめです。窓ガラスの場合は室内側に、食器棚の場合は内側に張ります。

このように対策していても、実際には家具が倒れてしまうかもしれません。そうなった時ドアが開かない、人が通れるスペースがなくなってしまうというケース。家具が転倒しても、ドアを開いて室外に出られるように、避難路の確保を考えて配置をしましょう。

ここで、説明したことを一度にすべて取り入れるのは難しいかもしれませんが。スケジュールを決めて、大掃除のついで、模様替え、引っ越しなどのタイミングで実施するなど、少しずつ住まいの地震対策を実行していきましょう。



今更聞けない 故事成語

「柔能く剛を制す」
 じゅうよくごうをせいす
弱者が強者に勝つ



「水そのものには手ごたえがあまりなく、頑丈な建造物を形づくることはできない。しかし、チョロチョロと流れ、どんなに狭いところにも自在に侵入する。そして結集させれば、城や山のような大きなものでさえ押し流す力が生まれる。これほど強く、したたかなものがあるだろうか」と、春秋時代の思想家・老子は説いています。

「柔能く剛を制す」の「柔」とは、つまり「水」のこと。しかし、教えとしては、「水」のたとえだけではとどまりません。力自慢のマッチョが、家に帰ると小柄な奥さんの尻に敷かれている…などというのはよくあること。（笑）

かたくなだったり、剛健であったりするのは、かえって柔軟性に富むものに抑えつけられやすいのです。



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ゆつくり休息をとり、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ようにな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ましょう。

- ・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。



**■大切なのは、のんびりする時間
 心身の積極的な休養を**

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ほろ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休息時間や疲労回復時間が少ないに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、ストレス解消のためにとあちこち遊び回るのもほどほどに。時には体の力を抜くながら、のんびりと過ごすことも大切です。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328
漢方百草園薬局

納豆とヒジキのかき揚げ

本米茶斗(2人分)

納豆	1パック
芽ヒジキ	50g
ニンジン	1/4本
枝豆	10サヤ
塩	適量
A (小麦粉)	大さじ3
水	大さじ1
塩	適量
揚げ油	適量

作り方

1. 納豆は付属のタレを入れて混ぜる。芽ヒジキはぬるま湯に2-3分浸して水気をしかりきる。ニンジンはせん切りにする。
2. 枝豆は塩ゆでし、サヤから豆を出しておく。ボウルに1と枝豆、Aを入れて全体にまとまるまでサックリ混ぜる。
3. スプーンでひとくち大にして170℃の揚げ油に落とし入れサックリ揚げる。

食べた後に納豆の香りがふんわり〜サクサクかき揚げ

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。その理由を教えてあげると、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。理解できていない個所ができると次に習う事が分からなくなり、面白くなくなります。分からないことが増えるにつれて、勉強嫌が進んでしまいます。

【勉強嫌になる原因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、「早く勉強しなさい」「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、先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、先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、筆記用具などの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、先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で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」と当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、少し大きめに「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。



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?

ご飯を食べると、胃や腸はすぐに消化活動を開始します。消化活動には多くのエネルギーが必要なので、血液は胃や腸に集まり酸素を運んで消化を応援します。しかし、そんなときに急激な運動をすると、今度は運動している部位(手や足など)に酸素を送り込まなくてはならないため、血液は大変忙しくなります。

こんな時、体をめぐる血液をフォローするのが脾臓。あまり馴染みのない臓器ですが、位置としては左わき腹上部にあり、血液中のヘモグロビンが古くなると、そこに含まれていた鉄分を回収したり、予備の血液を貯蔵しておくタンクのような役割を果たしています。

出血した時や運動の時など酸素を必要とするときは、必要に応じて脾臓から血小板が放出されます。脾臓がため込んでいた血液を大量に吐き出すと風船がしばむように小さくなり、それが神経を刺激して、横腹の痛みとして感じられるのです。



旬の食材と栄養成分「栗」

秋の味覚です。9月中旬~10月下旬頃が旬です。栗の外側のかたい殻のことを鬼皮といい、内側にある薄い皮は渋皮といいます。重みがあり、鬼皮のツヤが良いものを選びましょう。

栗は、水分を含ませたおがくずにいれて、冷暗所で保存すると日持ちが良いです。おがくずがない場合は、ポリ袋に入れます。

主な栄養成分は糖質で、たんぱく質、脂質、ビタミンB1・C、カリウムが比較的豊富です。渋皮にはタンニンが、多く含まれています。ビタミンCは、抗酸化作用があるので風邪やガンの予防に有効に働きます。美肌効果も期待できます。カリウムは、高血圧の予防に働きます。ビタミンB1は、疲労回復効果が期待できます。タンニンは、糖尿病を予防したり、コレステロール値を下げてくれます。止血作用もあります。

栗ご飯を作るときは、タンニンをとるために渋皮を少し残して炊くと良いでしょう。



実践 健康のミニ情報

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

睡眠ホルモンの分泌を促すには 肉や魚を食べること

- 「アン」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。

