

運動をして筋肉を普段より使うと筋肉痛になります。筋肉が疲労しているという信号を送っているのでしょうね。それと同じように脳も疲労するそうです。ゲームを長時間やると疲労するのは当然ですが、脳には本能や感情をつかさどる分野と、理性をつかさどる分野があり、理性が感情を押さえつけている状態が長く続くと脳が疲労するとのこと。例えば次から次へと仕事に追われて休憩が取れないでいる状態がそうです。また、仕事をしている時にメールが届き、仕事を中断して返信をすることが続く状態ですね。絶えず多くのメールが届いた時、仕事をしなければいけないし、メールも早く返信しなければ相手に失礼になると思うと、もうパニックになってしまう。脳がパニックになると仕事もメールもちぐはぐになってしまい、結果的に一つ一つの仕事を完結することができず、自己嫌悪に陥ってしまう。このように脳が疲労し続けると、夜眠れなくなったり、食欲がなくなったりで鬱状態になっていってしまいます。この状態を防ぐためには、脳を休めるという作業が必要となります。その作業がマインドフルネスであります。

明正では、小学生、中学生の授業で、三分間の呼吸瞑想を行っていますが、三分間心を落ち着けてじっとしてられない生徒がいます。脳を休ませることができない状態なのでしょう。またマインドフルネス、嫌やと言う生徒もいますが、これを強制するつもりはありませんので、その時はやらんでもいいよと声をかけています。

脳疲労を解放する方法は、何も瞑想だけでなく、目の前のことに集中することでもいいようです。その時のキーポイントは、「丁寧に」であります。姿勢を正し、丁寧に字を書く。食事の時も丁寧に噛み、丁寧に飲み込む。掃除も丁寧に掃き、丁寧に拭く。丁寧にすると時間がかかるとされるかもしれませんが、雑にやって後からもう一度やり直すことの方が時間の無駄でありましょう。キーワードはたった一つ、「丁寧に」であります。私も、丁寧に授業をしてまいりましょうか。

連絡事項

11月3日(木)・23日(水)は祝日にて全クラス休塾

【算数検定・数学検定】

検定日 11月12日(土) 17:30~

