

## 第6回 日向工業高等学校建築科「よのなか教室」

平成27年9月9日（水）

講師：松岡浩蔵氏【ライフショップまつおか】

テーマ：「睡眠と健康」

私は高校時代、柔道部に所属していました。柔道部は非常に厳しくて、まず挨拶そして礼儀、これを怠ると先輩から説教という名の拳骨などをもらっていました。ほとんど勉強はしていませんでしたが、今は毎日が勉強です。今日は健康と睡眠について話をします。

まず、睡眠時間を削って勉強しても学力は伸びません。「眠る」とは、体を元に戻す、回復するということです。なぜ、眠ると体が元どおりになるのかというと、睡眠中に「成長ホルモン」が分泌されて、筋肉や血液を造り成長を進めます。皆さんの中には夜9時に寝る人、12時に寝る人、朝寝坊する人もいます。朝寝坊をする原因は、寝る時間が遅いことです。今は、スマホやゲームがその原因の一つです。これらは、目が悪くなる、今日勉強したことを忘れる、料金がかさむ、良いことは一つも有りません。本や新聞を読みましよう、そして早く眠るようにしましょう。しっかり眠ると、勉強したことの整理を脳がしてくれます。スポーツのイメージトレーニングも脳が勝手にしてくれます。一番大事な時間を、無駄に過ごすか有効活用するかで、自分の学力や能力を伸ばす事ができるか、大きく分かります。「早寝早起きは三文の徳、一円の特」。スマホやゲームをする時間があつたら本の読んで下さい。知識を頭の中に入れる事によって、徳を積みます。また、早く照明を消して寝ることによって、電気代が安くなり、得を生みます。私は「睡眠環境診断士」の資格を取るのに、朝9時から夕方7時まで1日10講義、それを1週間受講してから、受検しました。勉強は学生時代だけではありません、仕事をしている今でもずっと勉強は続けていかねばなりません。今、夜9時半に寝て、朝4時に起きます。新聞を読んだり、文章を書いたりしています。特に決算書などの書類を作る時などは、朝作業をすると計算間違いが全くない現象が起きます。このような所にも「三文の徳、一円の特」があります。明日からではなく、「良いことは今日から実践」してみてください。



感想～



～生徒



の

- 今日はどんな人が来るのか少し楽しみでした。そうしたら、体育会系の人で、挨拶の聲がとて大きくて驚きました。睡眠の話をして下さると言うことで、聞きながら寝なければいいけど・・・とっていました。眠ることは回復すること。これは、睡眠中に恒常性成長ホルモンが働いて、成長ホルモンが傷ついた細胞を治してくれる事です。つまり眠らないと傷がそのままになって、回復できない事につながります。私達の世代は、スマホやゲームをよくしている事にも注意が必要です。スマホをやるよりも本を読んで知識を深めようと言われました。また、眠る時間を削ってまでの勉強は意味がないと言うことです。寝ている間に脳が情報整理をする事で、記憶するそうです。他にも早寝早起きは三文の徳・一円の損ということわざを教えて下さいました。よく食べ、よく眠ることで健康になり、幸福になるそうです。今回のお話で、早く寝ると良いことが沢山あることが分かりました。今までより早く寝て早く起きるように心掛けたいです。松岡さんにも「今日から実践」と言われたので、実践してみます。あっ、最後に「寝る子は育つ」この言葉を信じたいです。＜松村晟也＞
- 僕の友達には、お母さんが看護師の人が三人いて、全員が夜は早く寝て、朝早起きしてから宿題をしています。これまで謎に思っていたが、今日の講話を聞いてやっと理解が出来ました。早く寝れば、恒常性成長ホルモンが出て傷ついた機能を治し、体力が戻ります。松岡さんは僕達に「スマホやゲームより、本を読め」と言っています。スマホ・ゲームでは知識は付きません。本や新聞を読むことで、沢山の事を学び知る事が出来るからです。更に早く寝ることで「情報整理・イメージトレーニング」を脳がやってくれたり、体が成長するので健康な体作りができたりします。「早寝・早起き→三文の徳・一円の得」と言うらしく、健康面・学習面・金銭面など様々な面で良いことしかありません。早く寝るだけでこんなに多くの良いことが有るとは、全く知りませんでした。今日から早く寝るようにしようと思います。またこのことを、家族や友人にも伝えてあげたいです。「お腹を下しやすい人は、胃腸を温めるとよい」「日光を手のひらで受けて体温を上げれば、免疫力UP」など、色んな事が学べて楽しい内容でした。＜大澤文武＞
- 「もう一回！」挨拶から始まった。今日の方は、元柔道部員でゴリゴリの体育会系で、挨拶はしっかりしないと何回でもやり直しをする方でした。松岡浩蔵さんと言ひ、睡眠環境診断士であり、ふとん屋さんのおじちゃんです。文部科学大臣賞を受賞された、すごい人なのだと思います。最初に話したのは「眠る」と言うことについてです。「眠る」ことは「回復する」こと、元に戻す効果が有ると言うことでした。寝ている間に恒常性成長ホルモンというのが出て、傷ついた機能を治す事や、情報整理・イメージトレーニング、体力増強などをするそうです。今まではあまり睡眠が大事だと思っていましたが、話を聞き、今日から「早寝早起き」を心掛けて生活し、睡眠不足になるような事は控え、その時間を睡眠や本を読んで、健康な体と知識を身につけようと思いました。＜佐藤弥瑠＞