

## The way is open where there is a will

～意志あるところに道は開ける～

キャリア教育部通信 第5号

令和5年9月1日

中学生のみなさんへ

キャリア教育部

夏休みが終わり、学校が始まりました。リフレッシュできて、新鮮な気持ちで前向きに生活が送れそうですか。休んだにもかかわらず「やる気が出ない」「ボーッとしている」「集中力がない」と感じていませんか。

そこで今回は「**体を動かす→脳と心がリフレッシュ→やる気モードになる**」という「アクティブレスト」の話を紹介します。

### 休み明けには「アクティブレスト」で脳スッキリ（モンドリーズ・ジャパン株式会社）

ネット記事から

休み明けは、大人でも「疲れる」「やる気が出ない」「集中できない」と感じている人が多く、実際はリフレッシュできていないのです。これは脳の仕組みと関係していて、脳が刺激を受けずボーッとしているとリフレッシュできないのです。刺激を与える活動を行うことで、脳がそれを楽しく感じてリラックスやリフレッシュにつながるのです。

「アクティブレスト」の例として、身体を動かし外の景色を観ることで手足や目の動きから脳に刺激を与える「散歩」や、簡単な「エクササイズ」、「読書」や「音楽」などがあります。脳が活性化するので自然とリフレッシュにつながります。さらにこれらの「アクティブレスト」を行いながら脳の違う場所に刺激を与えることで相乗効果が期待できます。

例えば、音楽を聴きながらガムを噛むなどで思考がよりクリアになったり、ミントタブレットを舂めながら読書をするとう脳がリラックスしてより読書に集中できたりします。少しの工夫でリラックスやリフレッシュができれば、毎日の暮らしもより豊かで楽しいものになるのではないのでしょうか。

さあ、充実の2学期です。まずは学校行事などでみなさんの持っているエネルギーを出し切ることで。うまく脳をリフレッシュして、スタートを切っていきましょう。

**今日の結果は過去の努力の結果であり、未来はこれからの努力で決まる**

**（稲盛和夫）**

みなさんの未来はまだまだ先です。可能性は十分にあります。今日からの努力が大切です。ポジティブに頑張っていきましょう！