



## 睡眠の大切さ～生涯学習県民大学講座～

10月17日、町生涯学習センターにて「生涯学習県民大学講座」を開催しました。いわゆる「新しい生活様式」のもと、講師と会場をインターネット回線でつないだオンライン講座にて学びを深めました。

講師からの呼びかけに両手で大きく「〇」を作るなど、会場の様子が講師に伝わるよう工夫して取り組み、ある参加者は終了後に「オンラインでも違和感を感じない」と話していました。

本講座はかごしま県民大学中央センターと徳之島町教育委員会の共催によるものです。



生涯学習イメージ  
「マナビイ」  
キャリアクッター

### 眠育から健康力を高めるだけでなく脳を育む

理化学研究所生命機能科学研究センター 水野 敬 上席研究員

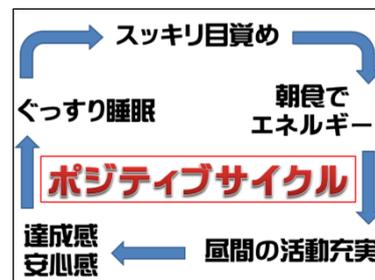
大人と変わらないほど忙しい毎日を過ごす子どもたちについて、講座の冒頭で「物事に疑問を持ち、立ち止まり、考え、アイデアを提案する子どもの脳づくりが重要」であり、日常生活で「心穏やかに過ごす時空間」「睡眠」「慢性的な疲労状態に陥らない健康力」が必要だと示されました。

小・中学生を対象とした調査結果を基に、子どもたちの疲労、睡眠、学習意欲、SNS利用等の関連についてわかりやすく紹介。また、日常生活において目覚め～就寝の「ポジティブサイクル」を定着させる重要性を学びました。



がんばった時に家族から褒められることで、学習意欲が向上し良い睡眠につながります。家族のコミュニケーションは大切です。

夜に強い光をあびないようにしましょう。  
遅い時間のコンビニでの買い物や、テレビ視聴、スマホ利用…睡眠に影響し、疲れがたまってしまいます。



ポジティブサイクル  
(講師説明を基に社会教育課作成)

各国の睡眠時間を比較したデータでは、日本人の睡眠時間が短いことが分かりました。また、国内で成人の疲労実態を調査したところ、成人の約半数が6ヶ月以上続く慢性疲労の状態にありました。子どもも大人もポジティブサイクルを回していきましょう。

インターネット上で、講師らが行った調査結果など睡眠に関するデータが公開されています。

淀川すいみん



ヨドネル



(大阪市淀川区・大阪市立大学)

徳之島町では「早寝・早起き・朝ご飯シリーズ」として2日間の生涯学習県民大学講座を計画しています。10月3日に開催予定であった講座は、島内での新型コロナウイルス感染確認を受けて開催を見送りました。延期後の日程は調整中ですが、中止となる場合もあります。

## 考え方を変わると～リフレーミング～

物事は考え方しだいで良くも悪くもなります。いわゆる「失敗」「挫折」を成長の機会として、ひとの「短所」を魅力・個性として感じる事ができたら、状況は変わらなくても気持ちが楽になることでしょう。

このように物事を見る枠組み（フレーム）を変え、別の枠組みで見直すことを「リフレーミング」といいます。

リフレーミング 🔍

●「自分はダメだ」と感じるとき、相手の「短所」が気になるとき、言葉を変えてみると、自分の受け止め方も変わることがあります。

「飽きっぽい」	好奇心旺盛	「消極的な」	ひかえめな
「いいかげんな」	こだわらない	「調子にのりやすい」	ノリがいい
「だらしない」	おおらかな		雰囲気明るくする
「意見が言えない」	争いを好まない	「ずうずうしい」	堂々とした
「おしゃべりな」	社交的な	「つめたい」	冷静な・判断力のある
「がんこな」	意志が強い	「暗い」	心の世界を大切にする
「地味な」	素朴な	「生意気な」	自立心のある

●何かを成し遂げたひとも、決してすべて順調にいったわけではなく「失敗」も成功の機会としています。例を挙げると、発明王トーマス・エジソンは「私は失敗したことがない。うまくいかない方法を1万通り見つけただけだ（I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work.）」という言葉を残しています。

11 月 行 事 予 定	10月25日～11月3日(火)本のリサイクル市	：町立図書館	＜図書館 毎月のおはなし会＞ 1日(日)・14日(土)・28日(土) 午後2時30分～
	1日(日)～7日(土)地域が育む『かごしまの教育』県民週間		
	15日(日) 家庭の日 (毎月第3日曜日)		
	” ピアノリレーコンサート	：文化会館	
	21日(土) 青少年育成の日 (毎月第3土曜日)		
	28日(土) 島民劇「記憶喪失の男達」	：文化会館	
29日(日)	”	：文化会館	午後7時開演 (6時30分開場)
			午後6時開演 (5時30分開場)

徳之島町文化会館 ☎0997-83-1682  
おとな1,000円 高校生以下500円

【中止】 1日(日) 第41回徳之島町文化祭  
15日(日) 第8回徳之島町地区対抗駅伝競走大会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、これらの行事を中止することとなりました。皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

また、予定している行事は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとったうえで実施いたします。予定が変更となる場合がございますので、最新の状況は徳之島町公式ウェブサイトでご確認いただくか、社会教育課（または主催者）へお問い合わせください。



【国や県による11月の取り組み】 子供・若者育成支援強調月間（内閣府）

児童虐待防止推進月間（厚生労働省） 文化芸術に親しむ月間（鹿児島県）

「郷土に学び・育む青少年運動」強調月間（鹿児島県） 鹿児島県方言週間（11月10日～16日）