

昼休み睡眠タイム

スペインでは「シエスタ」という家で昼寝をする文化が残っているそうです。さて、昼食後、誰にも睡眠魔がやってきます。午後の授業は睡魔と戦いながら、頑張つて学習している生徒諸君もいると思います。昼休み睡眠タイムの効果について紹介します。

第一に疲労回復の効果があります。短時間の昼寝でスッキリした経験のある人もきつ々しいと思います。第二に昼寝をすることで脳の中の情報が整理され、記憶力が確実にアップします。アメリカの大学で昼寝をする・しないのグループ分けをして試験をしたら、昼寝をしたグループの点数

が高かったという研究結果が出ています。第三に現代人は、睡眠不足の常態化とストレス社会に生きています。ストレスは人間の精神にダメージを与えると同時に学習者のモチベーションも下げています。昼寝は気分転換だけでなく、ストレスの軽減にもつながります。昼寝の仕方は椅子に座つて寝るのがよいと言われています。昼寝の時間はすぐには眠れないので15分程度がよいと言われています。人間は昼食後眠くなるように体内時計が組み込まれているようです。本能に基づいた行為なのでメリットが隠されています。それは目覚めた時の爽快感です。短時間の昼寝の活用で成績アップを図りましょう。

○六月の言葉

進むべき道は、自分を最後まで信じて進むことです。

○語彙力チェック

- ①「譏闕」の正しい読みはどれか。
A しょくいき B しきいき
②「試金石」の用法として正しいものはどれか。
A 彼は会社の試金石なる覚悟だ。
B 彼の将来に試金石となる仕事だ

- ③「一見にしかず」の「し」の表記として適当でないものはどれか
A 若 B 如 C 頷

- ④「内心忸怩たるものがある」の「忸怩」の正しい意味はどれか。
A 臆病 B 鬱屈 C 羞恥

- ⑤「口苦口苦」の口の中に入る適当な数字の組み合わせを選べ。
A 四・八 B 十・八 C 百・千

- ⑥「自己矛盾」の同義語を次の中から選べ。

- A 自己否定 B 自家中毒 C 自家撞着
(解答) ①B ②B ③C ④C ⑤A