

PHOENIX INFORMATION ~11月号~

幸福度

過去の出来事を悔やみ将来を悲観しながら生活するより、今を楽しみ希望を抱いて過ごす方が生活の質は高まる。元気に暮らす人たちに共通する特性だという。そんな姿勢をどうやって身につければよいのか。脳内ホルモン「エンドルフィン」をうまく作り出す工夫を凝らすと、日々の幸せ感を高められるようだ。

エンドルフィンとは脳下垂体を作り出すホルモン。痛みやストレスが加わった時に放出され、痛みを和らげる作用を持つ。多幸感をもたらしたりかゆみを引き起こしたりする様々な作用が見つかっている。

「闘病中の人でも楽しみを見出す人は、先々を悲観する人に比べて痛みを訴える頻度は低く、治療の効果も高い。」呼吸器外科が専門で肺がん患者を長く診てきた山王病院の奥仲副院長は患者の気持ちのあり方によって、生活の質や時には治療の効果まで大きく違うと実感してきた。背景には様々な要因がありそうだが、代表的な脳内ホルモン、エンドルフィンが大きな影響を及ぼしているのではないかと考えている。

エンドルフィンが関係している代表的な現象は「ランナーズハイ」だ。1980年代に運動生理学の研究から心肺機能を高める運動をすると脳内にエンドルフィンが放出され、高揚感や満足感が高まる結果が明らかになった。ストレスを緩和するために起きる現象と考えられている。

強い信念を抱いている状態や褒められたり笑ったりする時、恋愛感情で心がときめいている際にもエンドルフィンが作られる。エンドルフィンはゆったりとした気持ちよさを誘う。神経を興奮させて気持ちよくなるのではなく、幸せ感を高めてくれるのだ。

奥仲副院長は、電車の待ち時間などを利用して深呼吸をするなどエンドルフィンを放出する「7つの心得」を提唱する。

- ①「終活」をしない
死んだ後のことを考えるのではなく、現在の自分の生き方を見つめ直し最後まで楽しめることを探す。
- ②「呼吸」で怒りを鎮める
肺の中にある空気をゆっくり吐く。無理をしない程度に吐き切ったら肩の力を抜いて息を吸い楽にする。
- ③「いとおしい」という気持ちを習慣に
家族や友人、ペット、ぬいぐるみなどと「一緒にいたい」と感じる時間を設ける。
- ④歩幅をちょっと広げ少し速いウォーキング
かっこよく歩いて「見られている」と意識する。脈拍が110～120になるのを目安に。
- ⑤「入浴」で快感とリラックスを得る
入った直後に「熱め」と感じるお湯に気持ち良いと思う時間つかる。
- ⑥好きなものを好きなだけ食べる
糖質や脂質を無理に制限しなくてもいい。肥満や糖尿病など食事制限が必要な人は専門家の指導に従う。
- ⑦一日一度の「ウフフ、エヘヘ」
好きなこと、楽しいことをして、笑いを増やす。時に他人を喜ばせることを考える。おしゃれや部屋の模様替えなども有効。

温泉療法専門医の早坂・東京都市大学教授らは静岡県と協力して県内の6000人を対象に、毎日お風呂に入る人と週7回未満の人の幸福度の高さを比べた。毎日入る人で幸福度の高い割合は54%だったのに対し、週7回未満の人の場合は44%にとどまった。毎日入る人の方が健康状態も良いと予想されるのに加え、入浴習慣がエンドルフィンの放出に関係している可能性がある。温度や時間に縛られず、お風呂を楽しんでも十分だろう。

「食いたければ食い、寝たければ寝る。怒る時は一生懸命に怒り、泣く時は絶体絶命に泣く。」(『吾輩は猫である』夏目漱石) こともストレスをためない術なのである。

今回の配布物	今回の提出物
◇インフォメーション(本紙) ◇11月分費用明細	なし

※封筒の返却について

翌月のインフォメーションや費用明細などの大切な書類を封筒でお渡ししておりますが、その封筒をできるだけ長く使い、資源を有効活用していくことに努めてまいりたいと思います。封筒の再利用にご協力下さい。

《11月の予定》

11月3日(木) 平常授業あり
11月7日(月)～11月11日(金) 月例テスト期間
11月11日(金) 数検
11月14日(月) 平常授業あり
11月23日(水) 平常授業あり

【中3対象】

入試攻略作戦講座(土曜特別講座)

10月22・29日(土) 11月5・12・19日(土)

※日程が変更になる場合はメール・インフォメーション・各教室の掲示等でお知らせいたします。

【中1・2対象】

中間・期末テスト攻略講座(土曜特別講座)

10月22・29日(土) 11月5日(土)

全塾生へのお知らせ

- ◎11月3日(木)の「文化の日」は祝日ですが平常授業があります。
- ◎11月14日(月)の「県民の日」は祝日ですが平常授業があります。
- ◎11月23日(水)の「勤労感謝の日」は祝日ですが平常授業があります。

【2学期の保護者面談を行います】

塾生諸君の学習への取り組み・成績・進路・これまでの学習進度等について、保護者の皆様との個別面談を行います。面談時間は、約20分を予定しております。

面談希望の保護者の方には後日、当方よりご連絡を差し上げ、日時を決定いたします。中学3年生と中学受験生は必ず参加して下さい。

◇期間	10月24日(月)～11月11日(金)		
◇時間	14:00～14:20	14:30～14:50	15:00～15:20
	15:30～15:50	21:30～21:50	
◇場所	各教室		
◇実施曜日	三橋本部教室＝火・木・金	プラザ教室＝月・水・木	
	栄和教室＝火・水・金	高砂教室＝月・水・金	東浦和教室＝月・火・木

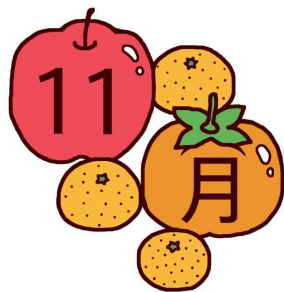
11月の月例テストのお知らせ

- ◇実施日 11月7日(月)～11日(金) ※平常授業内で実施します。
- ◇教科 小学3～6年生＝算数・国語 中学生＝国語・数学・英語
- ◇試験範囲 主な試験範囲は以下の通りです。

	国語	算数
小3	物語文・漢字	これまでの復習
小4	物語文・漢字	これまでの復習
小5	物語文・漢字	これまでの復習
小6	物語文・漢字	分数の計算 縮図・拡大図



	国語	数学	英語
中1	文章題・語句・漢字	方程式・比例	PROGRAM6までの内容
中2	文章題・語句・漢字	一次関数・角と平行線	PROGRAM6までの内容
中3	文章題・語句・漢字	二次関数・相似な図形	PROGRAM6までの内容



中学1・2年生へのお知らせ

◎中間・期末テスト攻略講座(土曜特別講座)

中学1・2年生を対象とした中間・期末テスト攻略講座を実施しています。学校の定期テストで理科・社会の得点力アップを目指す講座です。詳細は7月末に同封いたしました案内をご覧ください。10・11月の開講予定は以下の通りです。

- ◇開講日 10月22・29日(土) 11月5日(土)
- ◇時間 19:30～21:40
- ◇開講教室 栄和教室・高砂教室

※11・12月分の費用は10月末に所定の口座から振替となります。

中学3年生へのお知らせ

◎2学期スタート『中3入試攻略作戦講座』(土曜特別講座)

毎年大変ご好評を頂いている「**中3入試攻略作戦講座**」を今年度も実施しています。**埼玉県公立入試では、記述問題が多数出題されるため、記述問題に対応できる実践的な解法を身に付けることが必要です。**新傾向に対応できる学力を身に付けるために、そして入試に不可欠となる北辰テストの対策として、さらに充実させた内容の授業を行います。**中3生は全員必修**です。

- ◇開講教室 三橋本部教室 (三橋本部教室・プラザ教室の生徒)
栄和教室 (栄和教室の生徒)
高砂教室 (高砂教室の生徒)
東浦和教室 (東浦和教室の生徒)



- ◇開講日・時間 三橋本部教室 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19(土) 13:30～16:30
栄和教室 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19(土) 15:00～18:00
高砂教室 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19(土) 18:40～21:40
東浦和教室 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19(土) 10:00～13:00

※日程が変更になる場合はメール・インフォメーション・各教室の掲示等でお知らせいたします。
※11・12月分の費用は10月末に所定の口座から振替となります。

◎12月の北辰テストの申込みを開始します。

- ◇試験実施日 12月4日(日) ◇申込受付期間 11月14日(月)まで
- ◇対象学年 中学3年生 ◇教科 5科
- ◇受験料 4600円(税込み)

※2学期の北辰テストの結果は、**高校入試の際の合否の判断基準であり、極めて重要な資料となりますので、中学3年生は必ず受験してください。**

フェニックスアカデミーの情報満載 ホームページは

フェニックスアカデミー

検索

フェニックスアカデミー ブログ

検索

お問い合わせは下記本部事務局まで、お気軽にどうぞ。

本部事務局 048-622-8003

本部事務局メールアドレス mihashi@phoenix-academy.net