



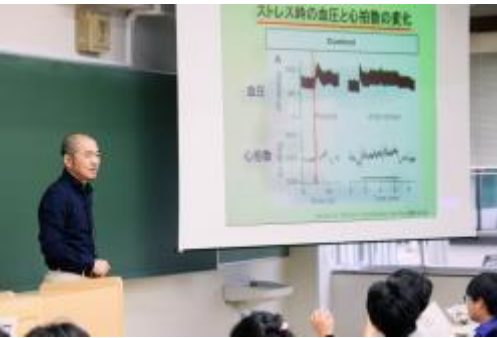
子ども大学学生新聞

第33号
子ども大学
かわごえ新聞部

生きるためにストレスは必要

堀内先生の授業「ストレスってなんだろう」

十月二二日(土)、東洋大学川越キャンパス5号館512教室で、東洋大学理工学部教授・堀内城司(ほりうちじょうじ)先生による「ストレスって何だろう」という授業がありました。



最初に、いまの研究テーマに興味を持ったきっかけを話されました。三十八年前、高校の修学旅行で奈良公園へ行った時、鹿に向けてフラッシュをたいて写真撮ったところ、角で突かれそうになつたそうです。そのとき先生は「角で突かれるのではないか」とドキドキしました。この出来事をもとに人間の脳科学について調べはじめ

たそうです。

この胸のドキドキが「ストレス」です。胸のドキドキ以外にも、血圧が上がったり、ストレスホルモンが出ていたりします。このような体の反応はストレス特有の反応で、自分では気が付かないことが多い。

ストレスには二種類あります。人間は「体のストレス」と「心のストレス」を感じながら、日々の生活を送っているのです。「心のストレス」は、怒り、心配、好き、嫌いなど、「体のストレス」は、暑い、寒い、うるさい(物理的ストレス)、薬(化学的ストレス)、インフルエンザ(生物的ストレス)などがあります。なぜストレスは健康に悪いのか。それは余計なストレスがいつも身の回りにあると、様々な病気を引き起こす原因の一つになることが分かっています。まじめな人というのはストレスを溜(た)めやすく、高血圧であることが多く、うつ病になりやすいという研究結果が出ています。

(長坂星名シニア記者 高階中3年)
ストレスは防衛反応

二時間目の授業では、「ストレスは体にそなわった自然の反応」と話されました。ストレスは、いのちや健康を守るための防衛反応だそうです。その防衛反応は脳で起こります。暑い、寒いを体で感じたら、そのストレスは脳へ伝わります。脳がストレスを感じると、それに打ち勝つために、脳が反応して体を守るのです。ストレスが増えると体温が上がる。ホルモンも多く出ると言っていました。

ストレスは、今は「じゃま」ストレス」と思われていますが、生態系のすべてにおいて、ストレスがないと生きていけないそうです。ストレスは人間にとつて大事なんだなあと思いました。

(篠崎仙太郎記者 中央小6年)

☆堀内先生にインタビュー

Q なぜ脳科学の研究をしようと思ったのですか。

A もともと研究者になりたいと思っていました。中学生のころから脳の中はどうなっているのだろうかと思いついていました。

Q 脳は一生でどのくらい発達するのですか。

A 年齢で変わります。一〜三、四歳までと思春期によく発達します。脳の中には死ぬまで発達する部分もあります。

Q 水中にすむイルカやクジラなどのほ乳類の血圧も人間と同じ一〇〇なんでしょうか。

A 水中の深さによってちがいます。(奈村晴冬記者 高階小5年、堤友花シ)

ニア記者 城南中1年)

☆記者の授業感想

◇関根英瑠麻記者 古谷小6年

今回の授業で öğördüğünü ita のは、ストレスという言葉は医学の言葉ではなく工学用語だったことです。もう一つは、ストレスがないと、ちゃんとした生活が送れなくなるということです。

◇築城将真記者 牛子小5年

ストレスが本当は昔の人が身につけた大切な能力だったということに驚いた。ストレスじゃまなものだと思つていたけど、ストレスの大切さを知つたので、他の人にもそのことを教えてあげたい、と思いました。

◇中島七虹記者 中央小6年

ストレスには心のストレスと体のストレスの二種類があることを初めて知りました。また、ストレスがないと生きられないことや、この二つのシステムで上手く生きられていることを知っておどろきました。

◇奈村晴冬記者 高階小5年

ぼくは今回の授業を受けて、びっくりしたのは、血圧をはかる場所が首にもあることです。心ぞうにあるのは知つていたけれど、首にもあるのは知らなかったです。

◇篠崎仙太郎記者 中央小6年

ぼくは今回の授業を受けて、ストレスは動物にもあること、ストレスがあまりすぎると、体がおかしくなつてしまうこととが知りました。少し怖くなりました。人間はストレスがないと生きられないと知り、ストレスは大事だと思えました。

ミニ大根を育てたよ



高校の農場で農業体験

ミニ大根を育てる農業体験学習が川越総合高校の名細農場で三回にわたってありました。参加者は四年生一一人、五年生一六人、六年生七人の計三四人。指導した高校生のお兄さん、お姉さんは一三人でした。

九月三日に種をまき、九月一七日にまびきし、一〇月三〇日に収穫しました。収穫は五グループに分かれて行いました。一人五本ぬき、水道場で洗い、集合写真をとりました。

その後、部屋に入りゲームをしました。カードに種、芽、葉などがかれてあり、それを育ていく順に並べていくというゲームです。ゲームが終わると、豚汁を「ちそう」になりました。おみやげにミニ大根を五本ずつもらいました。家で、なべにしたり、ものにして食べました。

(奈村晴冬記者 高階小5年)

☆参加した学生にインタビュー

◇大塚小五年、松川空太君

Q なぜ農業体験をしようと思ったのですか。

A 楽しそうだと思ったからです。

Q ミニ大根をぬいて、どう思いましたか。

A 重いなあと感じました。

(奈村晴冬記者 高階小5年)

◇藤小学校5年、小林はるかさん

Q 大根掘りを体験してみてどう思いましたか？

A 大根が意外と大きく育ってビックリしました。農業を体験して農業の楽しさを広めていきたいと思いました。どんなところが楽しかったですか？

A 種まきです。土に指を入れて穴を開けるのが楽しかったです。

(石井結衣記者 霞ヶ関南小6年)

☆高校生先生にインタビュー

◇岩元誠さん (2年)

Q 先生をやってみて、どうでしたか。

A みんな元気よかったです。自分の説明がみんなにうまく伝わらなかったです。

Q 先生をやってみての改善点はありますか。

A みんなに説明が伝わるようにコミュニケーション能力を高めることです。

◇藤崎美香さん (2年)

Q 小学生とふれあって、よかったことはありますか。

A みんな、楽しいって言ってくれたことです。農業について小学生に学んでもらうのは大切なことだと思います。



Q 川越総合高校に入った理由は？

A 農家になりたかったからです。

(堤友花シニア記者 城南中1年)

◇須賀あき絵さん (2年) 「参加している子どもたちが、『楽しい』とか、大根を収穫して採れた時に『イェーイ』と言いながら農業の楽しさを体感して共感してくれるのが嬉しかったです」

(石井結衣記者 霞ヶ関南小6年)

☆記者の体験感想

◇石井結衣記者 霞ヶ関南小6年

初めて大根掘りをして、意外と簡単に抜けてビックリしました。「スポッ」と抜けるので気持ちよくて、たくさん抜いてしまいました。あんなに小さい種から、いつも私たちが食べている立派な大根になるなんて思っていなかったのが驚きでした。趣味として野菜を作ってみたいと思いました。

少林寺拳法を親子で楽しむ

少林寺拳法の体験が一月一九日、川越工業高校クローバー館武道場でありました。参加者は学生一八人、兄弟姉妹五人、保護者一三人でした。

指導したのは金剛禅総本山少林寺川越道院道院長の矢島隆禪先生と川越道院拳士の岩田弘一先生。

はじめに少林寺拳法の実技がありました。準備運動があり、待歩き(和歩、ななび走りともいうらしい)をしました。「同じ側の手足を一緒に出す」と矢島先生。日本の侍が刀に手がぶつからないように、このようにして歩いていたらおっしゃっていました。



次に突きの練習をしました。「大きな古時計」を歌いながらリズムを取って行いました。歌を歌いながらリズムを取ると、リラックスできて上手に

できることを指導されました。蹴りの練習、受けの練習もしました。自分から攻撃していく説明はほとんどなく、攻撃を受けた時のかわし方、立ち振る舞いの仕方を、ユーモアを交えて指導されました。練習の合間に、少林寺拳法がどんなものか簡単な説明がありました。ヒトの体にある急所の場所や急所が東洋医学では治療に使われているそうです。臍下(せいか)丹田を意識して体を動かすことなど、動かし方やバランスのとり方の説明もありました。

私は矢島先生のアシスタントとして参加させてもらいました。去年出来なかった天地拳第一系相對(二人でやること)と単演(一人でやること)をしました。学生の皆さんが矢島先生や岩田先生の言うことを素直に聞いてくれたので、とてもやりやすく、早く進みました。保護者と子どもが、他人の親、子どもと練習を通してふれあうことが出来たのも良かったと思います。

(堤友花シニア記者 城南中1年)