

🌊 危うく・・・

年度初めに「毎月一本は発行しよう!」と意気込んで始めた学級通信。ところが新学期が始まっていろいろな行事や仕事が目白押しで、忙しさに飲み込まれてしまいました。気がつけば、「あれ? 9月もう終わるやん!」というところまで来てしまい、危うく今月の発行を飛ばしかけたのです。一度決めたことを続けるのは本当に難しいですね。「人間はやらない言い訳を見つける天才」と言いますから、少し忙しいとそれを理由に流されそうになります。何か一つでも良いので、コツコツと継続して努力したいものです。

そういえば、前号(7月発行)で眞田先生が言語学習アプリでの学習を 200 日以上続けていると書かれていました。さっき聞いてみましたが、なんと今も継続されているとのことでした! す、すごい・・・

☁ 雲のバトン

今年の夏は本当に本当に暑かったですね。だからこそ、朝晩の空気が少しひんやりしてきた今、心からホッとしますね。

空を見上げると、もくもくとそびえていた入道雲の姿が少なくなり、代わって細かいうろこ雲が浮かぶようになりました。入道雲が夏の風物詩であることはよく知られていますが、うろこ雲は秋を告げる雲なのだそうです。魚の群れに似て「いわし雲」、「さば雲」と呼ばれることもあるそうで、季節の変化を空模様からも知ることができますね。

あれほど暑さに悩まされた夏も、終わりが見えてくるとどこか名残惜しく感じるのが不思議です。季節の移ろいを味わいながら、新しい月を迎えていきましょう。

🔊 音とともに

YouTube を開くと、「睡眠用 BGM」、「作業用 BGM」といった動画を見かけることがあります。その中には数百万回以上再生されているものもあり、いかに人が“音”に眠りや集中をゆだねているかが分かります。

私自身も船の中で本を読むときには、作業用 BGM をよく聞いています。歌詞があるとなかなか本に没入できないタイプなので、「α波を促す」などと説明されている音だけのものを選んでいきます。怪しげだなとは思いつつも、案外心地よくて読書にはおすすめですよ。

もっとも、音のもたらす効果については、科学的根拠が曖昧なのも事実です。脳波やリラクセス効果に関しては、個人差が大きく、自分にとって心地よい音を見つけることが大切なのでしょう。音との付き合い方は、まさに“自分だけの環境づくり”なのかもしれません。

📱 ファントムバイブレーションシンドローム

ポケットに入れていたスマホが震えて取り出したのに何も通知が来ていなかった、という経験はありませんか。この現象には「幻想振動症候群(ファントムバイブレーションシンドローム)」というなんとも中二心をくすぐるカッコいい名前が付いていますが、実はこれ、あまり良いものではありません。日頃からスマホの通知を気にし過ぎていると、“通知にすぐに反応しなければ”という一種の緊張状態が続くようになってこの症状を引き起こすのだそうです。もしこの症状に見舞われたらすぐにスマホと距離を置くべきでしょう。ファントムバイブレーションのような「幻の通知」に惑わされず、どこかに出かけたり、誰かと話をしたりといった「現実の体験」を大切にしたい方が、ずっとずっと充実した人生が送れるように思います。

日付	二十四節気	日付	七十二候
9/23 ~10/7	秋分(しゅうぶん) 春分と同じく昼と夜の長さが同じになる。これから次第に秋が深まっていく時期。	9/23 ~27	雷乃収声(かみなりすなわちこえをおさむ) 夏の間に鳴り響いた雷が収まる
		9/28 ~10/2	蟄虫坏戸(むしかくれてとをふさぐ) 外で活動していた虫たちが冬ごもりの支度をはじめ
		10/3 ~7	水始涸(みずはじめてかる) 田の水を落として、稲穂の刈り入れを始める頃

