

# にじいろ通信

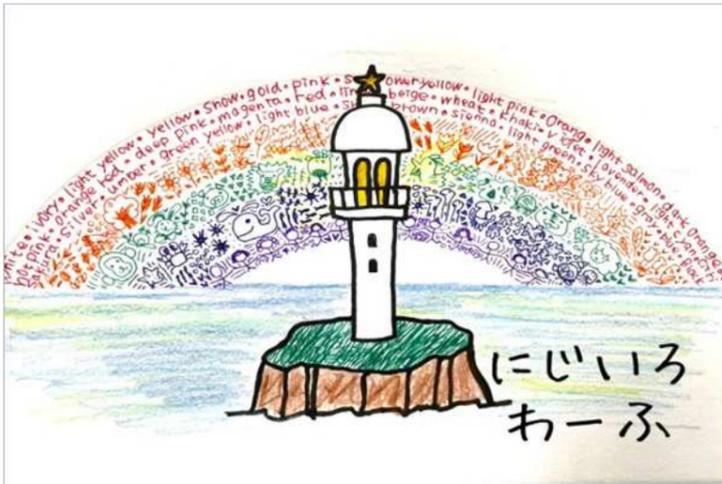
vol.2

株式会社TKシエンス

[沖縄office]

那覇市松山2-28-1

☎070-3960-3768



にじいろわーふ  
ホームページ



## ◆ゆうこ先生より

にじいろ通信をご覧いただき、ありがとうございます。

さて、突然ですが皆さんは、1992年にメジャーデビューした「THE YELLOW MONKEY」というロックバンドをご存知でしょうか?今回は、そのバンドが1996年にリリースした「JAM」という曲の歌詞について、私の思うところを、つぶやかさせていただきます。

私は、物心がついた頃から、テレビで飛行機事故を報じるニュースを耳にし、目にするたびに、「乗客に日本人はいませんでした」と流れるのを聞いて「どうして日本人のことだけ言うんだろう」と違和感を感じていました。私が子供の頃は、今よりも飛行機事故が多かったような気がします。今になってみると、たくさんの人が犠牲になってしまう飛行機事故ですから、日本でニュースを見ている人が、自分にゆかりのある人が巻き込まれていないかという不安を抱く人のための一言だと一定の理解はできるのですが...

大人になっても、多くの方が犠牲になっている事故で「日本人はいませんでした」の一言は、その事故を他国の出来事で終わらせてしまうのではないかと。その言葉で安心してしまふことで、大勢の犠牲者の思いやその家族の苦しみを想像したり、気持ちに寄り添ったりする気持ちを持ちづらくしてしまうのではないかと...。そんな折「THE YELLOW MONKEY」の「JAM」でボーカルの吉井和哉さんが♪外国で飛行機が落ちました ニュースキャスターは嬉しそうに「乗客に日本人はいませんでした」「いませんでした」僕は何を思えばいいんだろう僕はなんて言えばいいんだろう♪と歌っているのを聞いたとき、「あ!私と同じ感性の持ち主がいた!」と心が震えました。

皆さんは、子供の頃から抱いていた違和感、誰かの一言で心が救われたという経験ありませんか?

この「JAM」には、もう一節、私が心を惹かれている歌詞があります。これは、次回にまたご紹介したいと思います。



## ◆ゆうこ先生に聞きたいQ&Aコーナー

Q.朝子供が学校に行きたがらずグズる。何かよい声掛けはありますか?

A.子供たちが「行ってきま〜す!」と毎日学校に向かう姿は、見ていて気持ちの良いものです。保護者の皆さんは、玄関を飛び出していく子供の姿を見送りながら、学校で学習に励み、友達とのやりとりを楽しむ子供の様子を想像しているのではないのでしょうか。そのような保護者が多く中で、朝から学校に行きたがらず、なかなか布団から出てこないなどのお子さんに対応する保護者の心の中は、穏やかではられません。

そんなお子さんに対する「魔法の言葉」があれば良いのですが、残念ながらありません。原因がはっきりしていれば、その原因を取り除くことで登校できるようになることも多いですが、悩んでいる保護者からするとその原因もよくわからないというところでしょう。

まずは、担任の先生やスクールカウンセラー、管理職などと相談してみてください。お子さんが言葉にできない原因にたどり着くこともあります。原因がわかれば、その対処方法が見えてきます。

「不登校」や「登校しぶり」はこれまで頑張ってきた子供たちの「疲れた〜」「限界!」の実力行使です。ですから、そこで「頑張って行ってらっしゃい」や「休むと勉強がわからなくなっちゃうよ」などの言葉掛けはNGです。そんなことは子供たちには十分わかっています。

子供の個性によっては、毎日通うことで疲れ切ってしまうこともあります。1週間に1日の休養日を取ることで、4日間は休まず通える子供もいます。「学校は毎日通うもの」という固定概念を保護者が変えることで、1日なら、2日なら...と登校日が増えていくこともあります。

とにかく、不登校や登校しぶりの問題は、家族だけでなんとかしようとするのではなく、学校や周囲の人達に相談してみてください。みんなでその子に合った支援方法を見つけていきましょう。

子育て中のお父さんお母さんのためになるかもしれない!

## ◆スポーツコラム

### -疲労回復タイプ別アイテム ベスト5-

まず、疲労回復=リカバリーの基本は《食事・睡眠・運動》のバランスを整えることです。栄養あくまでもその要素の一つで、どれか1つでも欠けてはいけません。

右の①~⑤は体感している疲労の種類によって、お勧めできる栄養や料理を紹介しています。

注目!

沖縄県スポーツ協会では、スポーツ栄養学に基づいた1週間の食事レシピを公開しています!部活や習い事の際にぜひお役立てください! ◆



#### ①運動後非常に眠い、食べるより寝たい

日々の消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスが取れていないかも!?エネルギー補給を意識してみましょう!食欲がないときは麺類や炊き込みご飯で炭水化物摂取量を増やそう。



#### ②持久系トレーニングが多い、全身だるい

糖質と合わせてビタミンB1を摂るとGOOD!夏場はビタミンB1を消費しやすいためたんぱく質を摂るときに豚肉を意識して取り入れるとよいでしょう!にんにくやニラとの組み合わせで効率よく栄養を吸収させることができます。



#### ③紫外線や病み上がりのだるさがある

体の錆を防ぐ抗酸化ビタミンのひとつ、ビタミンCを摂りましょう。ビタミンCは酸化しやすいため野菜などばみじん切りにするよりも大きく切って食べるか生での摂取がおすすめです。朝のフルーツ摂取がおすすめです。



#### ④慢性的な疲労、今すぐ疲労回復したい!

レバーが効きます。レバーはビタミンC以外全てのビタミンがカバーでき、高たんぱく&低糖質です。風邪をひきそうときや疲れを感じた時にはレバーニラを食べて、しっかり睡眠をとりましょう!



#### ⑤それでも疲れが取れない...

精神的な疲労かも!?“EAT-26”を検索してみてください!現在のメンタルと食事の関連を調べることができます。気づきのSOSは早めに相談を!



(沖縄県スポーツ協会スポーツ医学委員会栄養部より一部抜粋)



## ◆活動報告①

2月25日、3月25日~4月5日までだかしやさんを開催しました!ぬり絵やトランプなどで遊べるスペースもつくりました。今後もみんなが楽しめる場所づくりを行っていきます!



## ◆活動報告②

3月5日に起き上がりこぼしワークショップを開催しました!バルーンみさこさんと一緒にウサギとタコの起き上がりこぼしを作りました。



## お知らせ

にじいろわーふの《FaceBook&Instagram》を開設しました! フォロー&いいねをお願いします! ◆

