

# 早寝・早起き・朝ごはん通信

～すべては良い習慣から～

平戸市立中部中学校



平成29年 5月24日 発行

No.2

文責：校長 森田 繁

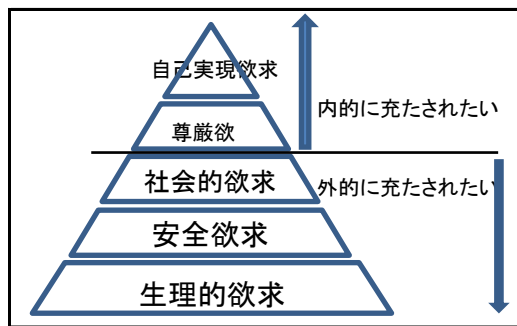
## 家庭生活がすべての基本 ～心の健康についての心理学の視点から～

アブラハム・マズローは、人間の欲求の階層(マズローの欲求のピラミッド:右図参照)を主張した事でよく知られています。

簡単に説明すると、第一階層の「生理的欲求」は、生きていくための基本的・本能的な欲求(食べたい、飲みたい、寝たいなど)です。まさに「早寝・朝ごはん」はこの欲求を満たすための必須条件です。

第二階層の「安全欲求」には、危機を回避したい、安全・安心な暮らしがしたい(雨風をしのぐ家・健康など)という欲求です。つまり、清潔な衣服・入浴・安心で安全な居場所である家庭はこの欲求を満たすための必須条件です。

マズローの説では、前述の二つの欲求が満たされてこそ、人はより良い自分を求める第三階層以上の欲求が生まれてくるとされています。



マズローの欲求ピラミッド

### ご家庭での振り返り

○「食べたい、飲みたい、寝たい」の欲求に応えていますか。

- ・成長期です。体を作る基本となる栄養バランスの良い食事をしっかりと摂るようにしましょう。
- ・睡眠は睡眠時間も確保しなければいけません。寝る時間も大切です。就寝時間は適切ですか。

○「清潔な衣服・入浴・安心な居場所」は保障されていますか。

- ・思春期は新陳代謝が激しく、老廃物の排出も活発です。清潔を保てるよう入浴・洗濯には気を配りましょう。
- ・家族で会話をしたり、一緒に食事をするなど親子で触れ合う時間を取っていますか。



**子どもの成長を望むならば、これをしろ、あれをしろというより、子どもがやる気を出す環境を整えることが一番効果的であり、近道であると私は確信しています。**



### ～Tea Time～ 早寝早起きは三文の得

体の調子を整える?!

早寝早起きを習慣化することで、体内時計の働きが安定し、朝の決まった時間に目覚まし無しで起きることが出来るようになります。

自然に目覚めるようになるので、目覚めがすっきりで、目覚めのストレスを和らげることができます。

また、早起きすることにより、朝の時間帯にも余裕ができるので、持っていくものや提出物のチェック、宿題の見直しもできるようになり、学校での学習や活動にも良い影響が出てくるのです。

もちろん職場に向かう大人の場合も同じですね。

### 世間よもやま話

ソルビット、酸味料、アミノ酸等、V.B1、甘味料(ステビア)。さて、各ご家庭で料理する時にこのような材料を使うことがあるでしょうか。

実は、あるコンビニで売られている「梅干しおにぎり」に含まれているものです。一見家庭で作る普通のおにぎりとは全く変わらないように見えて、中味は全く違うのです。

人間の体は食べたもので作られます。科学的な人体への影響は、分かりませんが、影響が出てからでは遅いのです。