

笑顔同封

町田市立堺中学校
 校長 大石 龍
 電話：042(771)2348
 FAX：042(772)4218

2019年 1月24日 第9号

あがり症対策

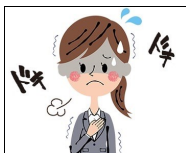
中国の周恩来首相が1976年に亡くなった時のこと。某キャスターは「大事な報道だから」と思うあまり、信じられないほどあがってしまいました。その結果、こともあろうに「毛沢東主席が亡くなりました」とニュース番組で流してしまったそうです。亡くなってもない毛沢東主席死亡報道ゆえ、国際問題になりかねないため、猛烈にあわてました。その日、このキャスターは、中国大使館や多くの関連機関に頭を下げに回る羽目になりました。

ショックで落ち込むキャスターを慰めるため、あがらないおまじないを教えたのは、落語家の三遊亭円楽さん。「手のひらに人の字を書いて飲む」という古典的なおまじないでした。

面白いのは、テレビキャスターはもちろん、人前でお話をする落語家ですら、「あがる」のだそうです。だからこそ、みんな自分なりのちょっとした工夫をしています。

さて、「あがる」とはどういうことでしょうか？実は、心拍数や血圧や体温が上昇し、体温を下げるために発汗作用が働き、筋肉が硬直するような緊張状態です。平たく言えば、心臓がときどきする、呼吸が速くなる、手のひらに汗をかく、筋肉がこわばる、といった状態になることです。この時、「ノルアドレナリン」という物質が、体内に多量に分泌されています。これは、交換神経という自律神経を興奮させる物質で、覚醒、集中、積極性、記憶力増加などの働きがあります。

「あがり症」ということばを聞いたことがあるかもしれませんが、これは病気でも何でもありません。ノルアドレナリンが分泌されれば、誰でも同じような緊張した状態になります。むしろ、集中力や身体能力が高まり、次の行動が取り



やすくなるとも言われています。緊張感は別に悪いものではなく、むしろ適度な緊張感こそ、最大の行動力を生む原動力となります。

3年生は今月から入試が始まります。面接試験などで緊張して、



「頭が真っ白になる」という心配をしている人も多いかもしれません。そういう人はノルアドレナリンが出ないといいな、と思うでしょうね。

この興奮を鎮めるのは、「セロトニン」という物質。これは、ノルアドレナリンの暴走を食い止め、心のバランスを整える働きがあります。また、脳の脳皮質という部分を刺激し、起きている時にスッキリした意識にさせたり、朝起きる時、体を活動する状態にさせたりする働きもあります。

ということは、あがりそうになったら、セロトニンを人為的に分泌させればいいわけです。

セロトニン自体は規則正しい生活をしたり、光を浴びたり、ダンスやジョギングなどのリズム運動をすることにより増加すると言われています。

試験会場でダンスやジョギングをするわけにはいかないのでもう少し簡単に分泌させる方法もあります。首を回す、5秒かけて息を吸い込み、10秒かけて腹筋を絞るように息を吐き出すという深呼吸を繰り返す、左の薬指をグューッと右手で揉む要領で握って離すことも、脳につながる神経が刺激され、不思議と落ち着くそうです。

「あがる」という緊張状態は、決して悪いものではありません。うまく活用すればあなたの心と体を守る武器になるのです。でも、その状態では困ることもあって、そのために軽い運動と深呼吸、簡単なマッサージを、というお話でした。試験場で試してみてください。



▲砂漠で故障？

英語コラム Know what?

海外旅行をしていると、時々困ったことに出会います。

③レンタカーが壊れた

困ったシリーズ最終回。まだ車の免許を持っていない皆さんにとっては遠い世界の話ですが、いずれ運転もするでしょうから、以下は参考程度にどうぞ。

海外の大手レンタカー会社は、新車の扱いが多いため、「故障はめったにない」と言いますが、私は懐疑的に考えています。一世代前ですが、ある先生が現地の大学で教鞭を執るため、中古車を購入しました。ところが、お店を出た瞬間、バックミラーがボロッと取れてしまったそうです。私も海外で、ドアに南京錠がつけてあったり、アンテナ代わりにクリーニング屋さんのハンガーが刺してあったりする車をたくさん見ました。日本では考えられない車はたくさんあります。

昨年、私の息子は大手のレンタカー屋さんでキャンピングカーを借りました。砂漠の中の高速道路を走行中、ボンネットから煙が出て、動かなくなりました。砂漠の中なので周りには誰もいません。別の車では、走行中いきなりバンパーがはずれ、引きずってしまったそうです。

こういう場合、近くの街にレンタカー屋さんの営業所や修理工場があればそこに持ち込み、代わりの車を手配してもらいます。それができなければ、アメリカなら「911(警察)」でしょう。息子の場合は何んとか修理工場にたどり着けたそうですが…。

私は写真を撮るため、エンジンをかけたままドアを開けたら、勝手にロックされてしまいました。こんな事は日本の車では絶対に起こりません。やむなく24時間営業のロードサービスに電話をかけて助けを求めました。1分で鍵を開けてくれましたが、90ドル(約1万円)も取られました。

レンタカー災難