

ヴェリタス学習会通信 80

予定表カレンダー →



令和5年11月の予定

- ・月曜日 11月6・13・20・27日 大安公民館1階研修室 18:30～21:00
- ・水曜日 11月1・8・15・22・29日 ヴェリタス事務局 18:30～21:00
- ・木曜日 11月2・9・30日 員弁老人福祉センター1階会議室3 18:00～20:30
16日 員弁老人福祉センター1階会議室4 18:00～20:30
- ・金曜日 11月3・10・24日 北勢市民会館1階リハーサル室 18:30～21:00
17日 ヴェリタス事務局 18:30～21:00



藤原文化センターは休止中です。水曜日はヴェリタス事務局で開会しています。

16日（木）の員弁老人福祉センターは、いつもの会議室3ではなく会議室4で行います。

17日（金）は、北勢市民会館の予約ができませんでした。ヴェリタスの事務局で開催します。

連絡先

ヴェリタス学習会担当まつみやの携帯電話番号：090-7696-0189（+メッセージも可能）

メールアドレス：npoveritas@gmail.com

LINE ID：m9s0bay（4文字目は数字のゼロです）

Facebookの「松宮 卓」に友達申請していただければMessengerが使えます。

メールやLINE登録をしていただいた方には、それを利用して休会連絡を行います。手数削減協力のため、できる限りご登録ください。LINEを利用して、宿題等の画像を送ってくる子もいます。自分でできるところまでやって送ってもらうと、効果的な返信ができます。



Zoomなどの会議ツールを利用しませんか



今後、さらに利用が広がるZoomクラウドミーティングやSkype, Facetime, Google Meetなどを利用して学習しませんか。興味のある方は、ご相談ください。

レム睡眠とノンレム睡眠

私たちは眠っているときに夢を見ます。そのとき、脳は働いているのです。



身体は休んでいるのに、脳は休んでいない。この状態をレム睡眠といいます。英語でREMと略記するため、そう呼ばれます。**Rapid Eye Movement**（急速な目の動き）の各単語の頭文字です。閉じられた瞼（まぶた）の下で眼球が目まぐるしく動いているのだそうです。

方（かた）や、脳も休んでぐっすり眠っている状態をノンレム（NONREM）睡眠といいます。NONの部分「～ではない」という意味です。ノンレム睡眠は脳を休ませる大切な時間です。

通常、私たちはひと晩に、これらのノンレム睡眠とレム睡眠を交互に数回繰り返すのです。以前この話を知ったときに、まず1時間半ノンレム睡眠（深い睡眠）があって、その後1時間半レム睡眠（浅い睡眠）が訪れ、次の1時間半がノンレム睡眠で、また次がレム睡眠と続くと認識していました。レム睡眠のときに起きれば、すっきりと目覚めることができると思ったので、睡眠を始めてから4時間半後～6時間前、7時間半後～9時間前が起きるのに適していると考えました。目覚ましもその時間に当たるようにかけていました。確かに目覚めやすいように感じました。

しかし、スマートウォッチを着けて寝るようになってから、そのデータをみると、この周期がそうなるとは限らないことが分かりました。日によってそれぞれの時間がまちまちで、一定していません。やはり疲れているとノンレムの時間が長くなる傾向があります。上手に調整しているのですね。

レム睡眠時に脳内整理

脳を休ませるためにノンレム睡眠は大切と言いましたが、レム睡眠も大切な働きをしています。

レム睡眠時は脳が動いています。脳はこの時間に、寝る前の1日に集めた情報を整理して記憶に留める仕事をしています。1日の終わりに机の上を片付けて整理するように、頭の中でもファイリングしたり、不要なものはごみ箱に捨てたりしていると考えてください。机の上をきれいにし、翌朝、気分良く仕事ができるようにしているのです。新しい情報を、すっきりした頭に入れられるように準備しておくのです。



徹夜などをしてしまうと、このレム睡眠時間が確保できません。記憶した内容をしっかり定着させたかったら、睡眠時間も十分に確保しなければいけません。試験前などは、計画的に学習を進め、試験前日にやることを溜め過ぎないようにしてください。

早朝の学習も有効



朝は前日までの学習内容が整理されていて、頭に物が入られる場所がある状態です。私は苦手でしたが、早朝に学習をするのも効果的です。人によっては、新しいことがどんどん頭に入っていきといます。

今までのやり方ではうまく行かなかった人は、前夜は早く休んで早朝学習を試してみてもどうですか。「早起きは三文（さんもん）の得（とく）」とも言いますから。

The early bird catches the worm. 「早い鳥は虫を捕まえる」 → 「早起きは三文の得」