

なんだ・かんだ

◆ 「素読」のすすめ ◆

「致知」という雑誌の記事から、「素読」のすすめと言う話です。辞書を引くと素読は、内容の理解は二の次にして、文字だけを声に出して読むこと。と出ています。つまり意味を考えないで音読すると言うことです。

我々は一般的に文字を読む時は黙読しますが、このとき文字を目で捉えて意味を理解します。一方、音読すると、目で捉えた文字を、言葉に変換して、声を出して、耳で聞く。という一連の脳を使った作業が必要となります。素読は、黙読と比べ、脳の状態としては、大変活発に働いていると言うことになります。

更に素読は出来るだけ早く読む方が脳には良いそうです。高齢者の多くの方が、年をとってくると若い頃のように早くしゃべることが出来なくなりますが、これは脳が衰えたことで言葉のスピードが遅くなったためです。早くしゃべる為に脳は一生懸命に働かなければならないので、脳の老化防止に効きます。脳の回転速度が速ければ、判断を瞬時に出来るので、次の行動にも素早く移れるようになり、速い判断が出来れば転倒や衝突等の事故やけがの抑制につながります。

高齢になって脳機能や生活の質が低下する一番の要因は、記憶の容量が小さくなることだそうですが、認知症と診断を受けた方が、素読を続けると、認知症の進行が止まるだけではなく、改善され、記憶の容量も大きくなるそうです。

素読は、1日に10分から15分行くと、記憶力が良くなるばかりではなく、抑制力や想像力、論理的思考力などが増えると言うことです。このことはMRIで脳の状態を調べると、思考や創造性を担うと言われていた前頭前野という部分の体積が増えると言うことで証明されているそうです。

一方、これとは逆に、フェイスブックやラインなどのSNSをやっている時は、素読をしている時とは逆に脳は抑制され、眠った状態になっているそうです。以前ゲームをやっている時の脳の状態は認知症の方の脳の状態に似ているという「ゲーム脳」という言葉が流行ったのを思い出します。

私もラインをやりますが、ラインの過去のやりとりを見せると、1回に送信する文はほとんど1行。文ではなく単語の場合もあります。「いまだこ」「あそぼー」「了解」等の幼稚園児レベルの会話になっていますし、更に絵本のように視覚で認識するスタンプが言葉よりも多くあります。SNSに没頭している時間、物を考える人間としての脳は寝てしまっていると言うことも納得できます。

現代の若者は、1日に何時間もスマホをいじっています。7年間7万人の子供たちを調査した結果から、スマホやSNSの利用と学力には負の相関関係があることが分かっているそうです。

このままでは脳の器が出来ない人間が増え続け、自分では何も考えられない人間だらけになってしまいかねません。

世を憂える前に、まず自分だけでも、スマホをいじるのを少し控えて、1日15分の素読の実施。そうそう瞑想も10分しなくっちゃ。それから散歩も・



■ 社員募集 ■

現在当社では、ネット販売に従事する社員を募集しています。仕事の内容は、当社の運営する販売サイトからの
○注文メールへの対応
○仕入れ先への発注手配
○商品の梱包発送
○サイトの維持・保守(商品のUPや改廃等)
○販売企画等です。

人間性重視で経験のない方でもOK。前向きでやる気があって、ネット販売に興味のある若い方、出来れば20代の方を求めています。現在の担当者もネットについては全く0からの出発でした。

詳細は、「チキリ 採用サイト」で検索して、「ネット販売職」をご確認下さい。どなたかご紹介頂ければ幸いです。

アメリカ大統領

ここ数日急に寒くなりました。特に24日は最高気温が6度と真冬並みの気温で、東京都心では54年ぶりの11月での初雪が観測されました。思わず長袖のヒートテックと厚手のコートを出してきて出かけましたが、気温の乱高下に身体を順応させていくのが大変です。

さて、今月行われたアメリカ大統領選挙では、トランプ大統領誕生というまさかの結果になりました。ネットでもリアルタイムに各州の投票結果の状況が分かるサイトを見ていたのですが、アメリカの大統領選挙についてこんなに関心を持って見たのは初めてでした。

衝撃の結果が出た後、一旦ドルも株も急落しましたが、その後反転しここ数日、ダウは過去最高値を更新し、日経平均も上昇。円は10円以上安くなりました。トランプ新大統領のインフラ投資や規制緩和・大規模減税などの経済施策への期待による動きだそうですが、「アメリカファースト」アメリカだけが良ければいいんだと言う人が、実際に来年1月に就任した後、経済だけでなく、政治においても世界はどうなるのかとても不安です。そしてこの人は核のスイッチも握っています。

代表取締役 服部 蔵一郎

社員ブログ

● 資格の勉強 ●

営業2課 河口 祐一郎

先日ある試験を受ける機会がありました。社会人になり初めて大きな会場で受ける試験でした。

試験の内容は普段接している仕事の用語もありますが、初めて聞く用語もあり、先ずは言葉・用語を覚えることから勉強することになりました。

仕事の打ち合わせ中に、聞いたことのある言葉でもあまり理解が出来ていなかったものも、今回の勉強を通して理解が深まったと思います。

大学を卒業し早8年近く経っており、その間は参考書を開いて勉強することもあまりなく、1つのことを常に勉強することもほとんどありませんでした。

学生時代はあまり好きではなかった勉強ですが、今となっては必要性を感じた機会でした。

結果は2月頃にならないと出ないためわかりませんが、今回の勉強を通じたことは、結果はどうあれ知識を得ることはお客様との打ち合わせやコミュニケーションを取りやすくなると感じましたし、普段遊びやテレビに費やしていた時間を勉強に充てることにより有意義な時間を過ごせたと感じます。



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方につきましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させて頂きます。

株式会社チキリ

静岡県駿東郡清水町卸団地 73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com

URL <http://www.chikiri.com/>