

## 【麦茶の日】・・・鈴木

初夏になりましたね。麦畑一面が黄金色に輝く季節を迎えました。

麦が原料といえば、麦茶ですね。6月1日は「麦茶の日」というのだそうです。

麦茶の原料である大麦の収穫時期でもあり、衣更えの日であるということから1986年全国麦茶工業協同組合によって制定されたそうです。



麦茶が飲まれるようになったのは、縄文時代の末期で、戦国時代にも飲まれており、江戸時代に入る頃には気軽に飲めるものとして伝わり、お茶の代わりとして飲まれていたようです。

麦茶は、夏の飲み物ですね。40度近くまで気温が上がる夏ですが、夏を乗り越えるための効果があります。

まず一つ目は、体を冷やしてくれる効果があります。暑い夏を乗り越えるには、最適の効果です。ただし、冷たい飲み物を飲み過ぎると、お腹を壊すことがあります。

二つ目は、血液をサラサラにしてくれる効果です。運動などで、汗をかくと血液はどろどろになってしまいます。そこで麦茶を体の中に摂り入れることで「ピラジン」という成分が血をどろどろから、サラサラにしてくれて、更にどろどろになりにくくしてくれる働きもあるのだそうです。

三つ目は、イライラを鎮める効果です。チョコレートにも含まれているGABAという成分も含まれていて、この成分はアミノ酸の一種で神経伝達物質を抑える効果があります。高まった神経を鎮めてくれるので、イライラしているときなどにも麦茶を飲むことでそのイライラを鎮めてくれます。ストレスを抱えている時、なかなか眠れない時にも麦茶がお勧めだそうです。

子どもの頃は、母が作った砂糖入りの甘い麦茶を飲んだ記憶があります。今は、塩を入れて塩分補給にもなり良いのだそうです。

この夏は麦茶を、お腹を壊さない程度にガブガブ飲みたいと思います。

## 【非認知能力(EQ)]・・・小倉

「非認知能力」という言葉はご存じでしょうか？

人間の能力は、大きく「認知能力」と「非認知能力」の2種類に分かれています。そもそも認知とは、物事の捉え方のことです。人によって物事の捉え方には特徴があり、人は認知によって気分や行動が左右されます。認知能力(IQ)は目に見える能力でテストや知能能力で測定できる能力ですが、非認知能力(EQ)とは人格を構成する内面的な能力で、生きていくために必要な能力とされ数値化はされていません。

最近では、さまざまな事件が続いておりますが、研究結果にもあるように、非認知能力が重要視されるようになって

背景には、教育を受けたからといってIQ、学歴、収入が高くなるわけではなく、IQにはある年齢で教育の有無に差がなくなる。幼少期に非認知能力を育てることで学習意欲、社会性が高まり、結果的に成績や学歴が高くなるので、遺伝、費やした時間、潜在能力の形成の要因ではないようです。これからの100年時代には、AIにはできない社会的スキル(コミュニケーション力、判断力、思考力、表現力、忍耐力)を伸ばした方が幸せになる確率が高いとされています。大人になってからでも鍛えられるので、①他人と協力する時間を持つ(創造性、コミュニケーション能力を高める)②コツコツ何かをやってみる(計画性、自尊心向上)③小説を読む(他者の気持ちをよみとる力を磨く)④仕事以外の目標をもつ(自己肯定感上昇)⑤友達の趣味やあそびをやってみる(好奇心を持つ、積極性を高める)これは、一朝一夕で身につくものではないので意識をして、この世の中が厳しく変化している時代をのりきるためにこのEQも身につけていきたいです。

それと、最近読んだ本に書いてありましたが、いつでもどこでも実践できる「そ」「わ」「か」の法則…掃除、笑い、感謝の三つを毎日心がけること、ありがどうと言い続けていると嫌なことを忘れるようです。不平不満、愚痴、悪口、文句を言ってしまうたら、とにかく、ありがどうと言い続けてください。心穏やかになるそうです。



## 【6月水無月】・・・手塚

水無月は6月の別名です。水の無い月と書きますが、「みなづき」の「な」は連体助詞と呼ばれるもので、「～の」にあたるため、「水の月」という意味となります。諸説ありますが、田んぼに水を入れ込む時期とも重なるので、そのように名付けられたと考えられています。

【6月の行事】1日：衣替え…中国の宮中では、旧暦の4月1日と10月1日に夏冬の服を入れ替える習慣がありました。日本へは平安時代に伝わったとされます。明治時代に新暦が使われるようになり、現在の6月1日と10月1日に夏冬の服を衣がえするようになりました。

11日：入梅(にゅうばい)…梅雨入りの頃。栗花落(ついでり)とも呼ばれ、この頃咲く、栗の花が雨で散る様からつけられたそう。21日：夏至(げし)…1年の中で昼の長さが最も長く、夜が短くなる日。ここから徐々に暑さを増し、本格的な夏になっていきます。30日：夏越しの祓(なごしのはらえ)…新年から半年分の厄を落とす日。多くの神社で茅草(ちぐさ)作りの輪をくぐる行事が行われます。

「水無月の夏越しの祓をする人は千歳の命延ぶというなり」と唱えながら、八の字を書くように3回茅草の輪をくぐって穢れを祓います。和菓子には、6月の別名と同じ「水無月」というものがあります。夏越しの祓の際にいただくもので、三角形のうしろの上に邪気を払うとされる食べ物、小豆を散らしたお菓子です。その昔、宮中では氷を氷室に貯蔵していましたが、夏越しの祓の日に取り出して疫病除けとして臣下に振る舞っていたそうです。和菓子水無月はその時の出来事にあやかり、氷に見立てたうしろと貯蔵の際に付いた土を小豆で表現した季節感のあるお菓子となっています。

皆さんが知っている行事、知らない行事があったと思いますが、これらは昔から日本で行われてきたものです。

現代は季節を感じにくくなったと言われる事が多くなりましたが、時には四季を感じてゆったりとした気分になるのもいいものかと思っています。

