

朝がつくる私の一日

今月の表紙



豊岡海岸を散歩する高校生の佐久間蓮さん。目を閉じて波の音に集中すると、心が穏やかに。朝の光を浴びて今日も一日が始まります。

あなただけの朝時間

眠たげに身体を起こし、身支度を整え、朝食を食べる。朝練に行く子どもたちや、早朝から仕事が始まる方、日課の散歩に向かう方……。あなたはどんな朝を過ごしていますか。

一日のスタートとなる朝の時間。早朝の光は柔らかく、夜の間に冷やされた風が吹き抜け、混み合う道もスムーズに。普段の生活ではせわしなく過ぎてしまうかもしれない朝が、少しだけ時間を変えて、迎eriを見回すと新しい世界が広がります。

今号では、東海村の朝の風景をご紹介します。仕事や学校の前、休日のひととき、いつもより少しだけ早く起きてあなただけの朝を探しに行きませんか。



真崎地区自治会長 今泉 謙二さん

ラジオ体操で コミュニケーション

真崎地区では7月19日～8月9日の間、村松小学校、真崎コミュニティセンター、白根児童公園の3か所でラジオ体操を開催しました。朝のラジオ体操は眠った身体を起こすファーストステップになっています。健康に良いことはもちろんですが、ご近所さんと「今日はどう？」などとコミュニケーションが取れることが何よりですね。「早起きは三文の徳」と言いますが、真崎地区ではラジオ体操の参加賞のほかに、皆勤賞だった方に灯まつりのチケットを用意しているんですよ。早起きして身体を動かす。朝の5分間ほどの時間が、地域の元氣と交流につながっています。

系！真崎古墳行灯まつり

期日▼8月30日(土)
時間▼午後2時30分～6時10分
場所▼真崎古墳群内(真崎コミュニティセンター南側)



AM 6:30 真崎コミュニティセンター



朝の出会いはお楽しみ

ふかふかの土の上を歩いて林の中へ。スズメバチが動きだす前の早朝、クヌギの木を見上げるとノコギリクワガタの姿が。

「あそこにいたよ!」「今動いた?」足元に目を落とすと、コオロギ、コメツキバッタ、カミキリ、ハンミョウ…。猛暑が続く日々、虫たちにとっても朝の時間は過ごしやすいようです。子どもたちの目は自然に溶け込んだ虫たちを次々と発見しました。



朝採れ野菜は給食へ

日の出前、辺りが薄暗い畑の中。小中学校にトウモロコシを届ける日の収穫は、朝3時頃から始まります。

慣れた手つきでトウモロコシを収穫する佐藤さん。「朝採れトウモロコシには、夜間に蓄えた糖分がいっぱい詰まっています、とってもおいしいんですよ」と話してくれました。朝露に濡れた皮をはがすと、みずみずしい粒が顔を出します。栄養満点のトウモロコシはその日の給食として、子どもたちの元へ向かいました。



目覚めのコーヒー

コーヒーの香ばしい香りが朝を包みます。フジタコーヒー焙煎所では笑顔がすてきなマスターがあなたのお好み一杯を提供してくれます。「私にとって朝の一杯は、オンとオフのスイッチの切り替えになっています。酸味や苦みだけでなく、シャキッとした、まったりしたいなど、気分でお勧めのコーヒーを選ぶこともできるので、お気軽に声をかけてください」と明るく話してくれました。挽きたての豆で淹れるコーヒーを飲む朝の時間は、日々の生活を豊かにしてくれます。



週の始まりはウォーキングから

よく晴れた日の笠松運動公園。木立の陰に入ると、心地良い風が通り抜け、すれ違う人とも自然と「おはようございます」とあいさつを交わしたくなります。健康増進課のスロージョギング講座への参加をきっかけに毎週ウォーキングを行っている皆さん。「木陰が多く、四季の変化を感じられる笠松はお気に入りの場所です。月曜日の朝、仲間と一緒にウォーキングをすると、1週間頑張ろう!と思えるんです」と元気の秘訣を教えてくださいました。



朝と私

朝はどんなことをして過ごしていますか

夏の時期はすぐに日が昇り、暑くなるので、5時頃に起きて畑仕事などをしています。グラウンドゴルフをしつつ、地域のひととおしゃべりすることもありますね。また、きれいな空や花を見つけると、スマートフォンで写真を撮ることも。

野菜が収穫できるとうれしいですし、運動にもなります。隣の畑で作業している人と自然と「おはよう」と声を交わすので、認知症予防にもなっているかもしれませんね。充実した朝を過ごしています。

学生の頃の朝の思い出はありますか

私は秋田県出身なんですが、高校生の頃、朝は2時間以上かけて通学していたことを覚えています。同じ町から通う友人とおしゃべりしながら2時間を過ごしていました。今思えば、車内でもっと勉強などした方がよかったかもしれませんね。ちなみに、電車ではなく蒸気機関車で通っていました。秋田だから雪も降るんですが、ラッセル車という除雪車が先頭にあつて、これが雪をどけてくれるんです。懐かしいですね。

朝の良いところはどんなところですか

花がきれいなところでしょうか。春夏秋冬、季節ごとにさまざまな花を見ることが出来ます。花は朝に咲き始めるので、花卉が凛々としているところが良いですね。畑仕事の合間の癒しであり、早起きした自分への小さなご褒美です。趣味で写真も撮るんですが季節や天気などによってさまざまな世界が撮れます。夏ですと、太陽がキラキラしていて、輪郭を捉えるのが難しいんですが、うまく撮れるとうれしいものです。

東海村スマホクリエイターズLab.



▲Instagramはこちら



▲村公式HPはこちら

東海村の朝(撮影：田中さん)



7月の朝／畑
緑の向こうに広がる青空



12月の朝／姉妹都市交流会館
照らされる黄色と赤の絨毯



1月の朝／東海村役場
青とオレンジのコントラスト

東海村スマホクリエイターズLab.でInstagramの投稿や、noteを執筆し、スマートフォン片手に朝を含むたくさんの写真を撮影する田中克朋さん。毎日のように早朝から活動している田中さんにご自身と朝について、お話を伺いました。

櫻村 正美 准教授
常磐大学 人間科学部心理学科
専門：臨床心理学・感情心理学

●朝の気分は一日に影響する

一般的に、朝は一日の中で最も気分が良い時間帯です。爽やかな気持ちで朝活動できれば、その後の生産性も向上します。人間はどうしても損得勘定で物事を考える生き物です。「朝の時間を有効に使えた」と思えば、満足感や達成感が得られ、気分も上がります。逆に、朝に嫌なことがあると、ふとした瞬間に何度もそのことが頭に浮かび上がってしまう、嫌な気持ちが続くことも。目的もなく早起きをする必要はありませんが、早起きでできた時間を自分の好きなことに費やしたり、家族と食事をするなどしてコミュニ

●朝型・夜型は人によって違う

また、朝に気持ち良く活動したいと思ったら、睡眠が大切です。睡眠時間は多すぎても少なすぎても良くありません。必要な睡眠時間は人によって異なります。朝活をするならば、自分にとって適正な睡眠時間を知るところから始めてみて良いと思います。

●朝活は睡眠から

ケースョンをとったりして、充実した朝を過ごすことは心を豊かにし、一日のパフォーマンスを向上させる効果があります。一点注意したいのは「無理はしない」ということです。朝活動することが得意な人もいれば、夜の方が活動しやすい人もいます。これは体質のようなものなので、朝活をして調子を崩すようならば、無理して早起きをしない方がよいですね。自分が朝型か夜型かを知りたい方は、インターネットで「クロノタイプ診断」と検索すると、簡単に調べられるサイトがあります。あくまでセルフチェックですので参考程度に留めましょう。自分の適性を知り、上手に朝の時間を活用することが大切

あなたは朝型？夜型？中間型？ ココロとカラダに影響する朝の過ごし方

7月3日に村と相互連携・協力に関する包括協定を締結した(本紙15ページ参照) 常磐大学の心理学と生理学を専門とするお2人の先生に朝に活動することの効果をお伺いました

●朝の光で働くホルモン
朝、眠気を覚ましたい時はカーテンを開けて、日の光を浴びることをお勧めします。光を浴びることで睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられ、体内のリズムが整います。また、午前中のウォーキングなど、息切れしない程度の適度な運動は夜のメラトニンの分泌を高め、良質な睡眠につながると言われています。メラトニンは「トリプトファン」という必須アミノ酸から作られます。トリプトファンは体の中で作ることができませんが、牛乳、バナナ、ナッツ類などから摂取することができるとです。朝起きて日の光を浴びることや食事を摂ること、軽い運動といった外部からの刺激は身体のリズムを整え、一日を過ごしやすいしてくれます。

●リラックスも朝活の一つ
朝活と聞くと、活発に動いたり、勉強をしたりといったイメージがあるかもしれませんが、リラックスすることも効果的です。活動している時だけでなく、ゆったりと過ごしている時に働く脳の領域があります。ゆったりしている時は思考や感情の整理がしやすく、新しいアイデアが生まれやすいと言われています。朝活を始めたければ

廣瀬 美和 准教授
常磐大学 人間科学部健康栄養学科
専門：解剖生理学

目から光を取り込み、体内のホルモンに作用します

※太陽を直視すると目を傷める恐れがあります。直視しなくても、十分な光が身体に届きます。