



Washington Japanese Language School

ワシントン日本語学校

はなみずき

mail:wjls@wjls.org <http://www.wjls.org/>

2020 年 6 月 20 日発行 第 12 号

ワシントン日本語学校
校長 森 宏 介

[ワシントン日本語学校事務局]
HOT LINE (301)962-7415
TEL (301)962-7410
FAX (301)962-7411



手は口ほどにものを言う①

「親の心子知らず」と申しますが、子供は「私のことちっともわかってないな」と思っているかも知れません。今回は、子供の無意識の行動（手の動き）に隠された子供の思いをくみ取ってみたいと思います。

①あごを触る

防御や警戒のサインと言われています。慎重な性格の子によく見られるようです。

②髪を触る

寂しい・不安などのサインと言われます。このような子は強く叱られると辛く感じる傾向があるので、落ち着いて話してあげることが大切です。

③指を組む

助けて欲しいというサインだと言われています。スキップで緊張を和らげるようにしたいものです。

④ポケットに手を入れる

心が閉じた状態。この状態で話をしても効果は得られません。心が落ち着くまで待ちたいものです。

⑤頭のうしろに手をやる

照れくささや恥ずかしさを感じている状態。こんな子をからかうのは禁物です。

⑥こぶしを握る

「ノー」のサイン。落ち着くまで待ちます。

⑦指でテーブルをトントンたたく

イライラしている証拠です。イライラの原因を汲み取ってあげましょう。

※今回は、気になる7つの行動を紹介しました。次回は、望ましい例を2つご紹介します。

復学テストのご案内

オンライン授業中に「特別休学」された方に対する復学テストを以下の要領で実施いたします。

1. 実施日時: 7 月 9 日、10 日、11 日のいずれか
2. 試験会場: WJLS 事務局

4900 Strathmore Ave. Garrett Park MD 20896

3. 出題範囲: オンライン授業期間中の学習内容
4. 申込方法: 以下のサイトで受け付けます。

<https://fs21.formsite.com/wjls/vmsavgr8u6/index.html>

※未受験または合格できなかった場合、復学できませんのでご注意ください。

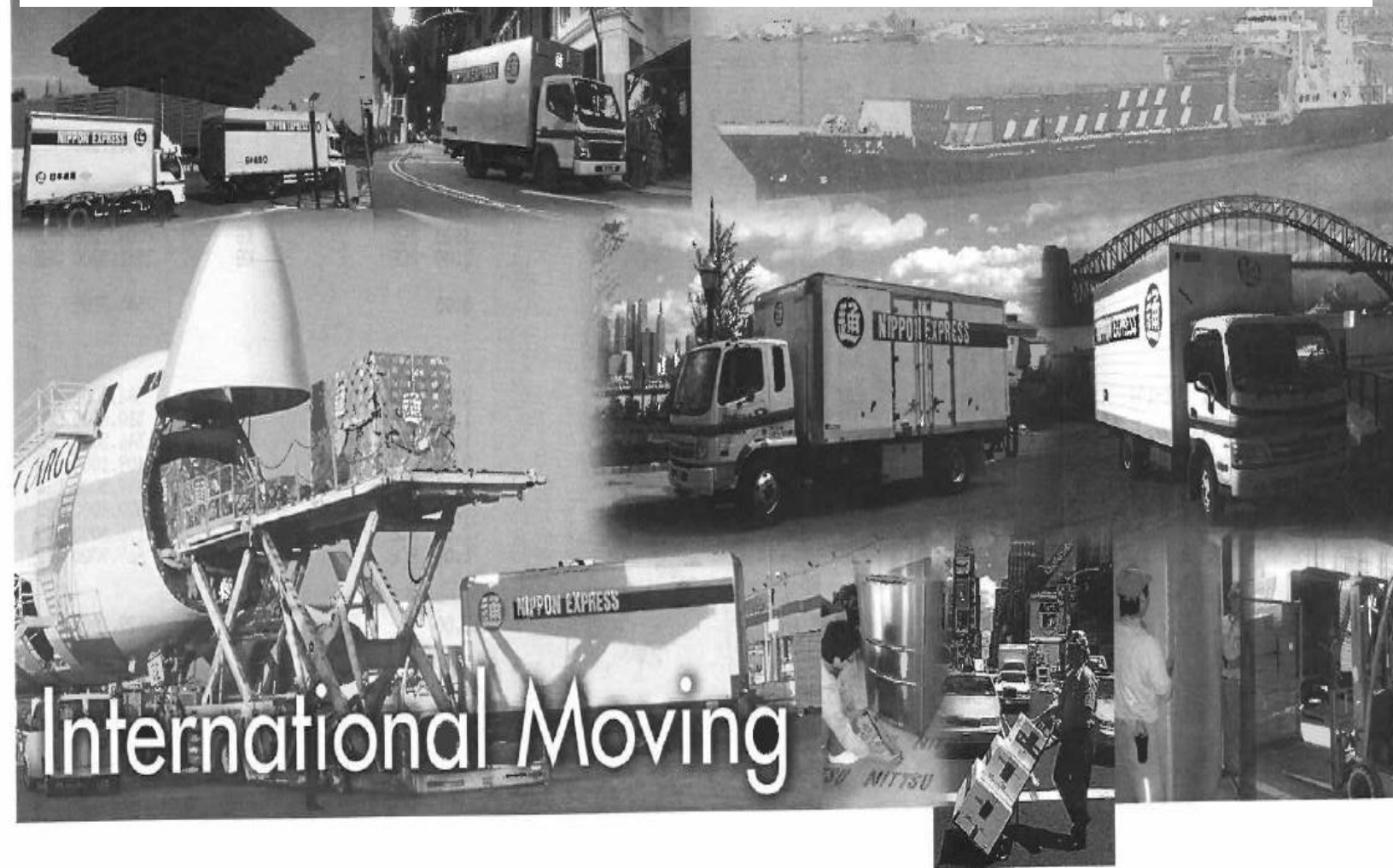
慣用句クイズ部位編7(首)

問題: 次の慣用句の正しい読み方を書き、意味を線でつなぎなさい。

熟 語	読 み 方	慣 用 句 の 意 味
首っ引き	() .	免職・解雇すること 首を切ること
首に縄をつける	() .	あるものと向き合って、離れずに物事を行うこと
首をつっこむ	() .	嫌がるものを無理やり連れて行こうとする
首を切る	() .	興味関心をもって関係をもつこと 深入りすること

《解答は次回》

帰国の際の引越しは、日通にお任せ下さい



海外からの帰国にピッタリな引越しプラン

スタンダードサービス: 梱包から大型家具の輸送までお客様のニーズにお応えします。

スモールパッケージサービス: お荷物の少ない方にお勧めのお得なパッケージサービスです。

お申し込み、お問い合わせは米国日本通運ワシントン支店まで

コロナウイルスに打ち勝つために③

免疫力を高めましょう(睡眠編)

免疫力を高める方法として、これまでに腸内環境の調整と運動をとりあげてきました。最後に紹介するのが睡眠です。睡眠時間を確保することは大切ですが、それだけでは十分ではありません。質の良い眠りを得ることに留意する必要があります。

睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」があり、一晩にノンレム睡眠とレム睡眠を4～5回繰り返します。ノンレム睡眠にもレベルがあり、最も深い眠りを得られるのが最初の1～2回。つまり寝入ってから約3時間の間に深い眠りに達すれば、脳もカラダも休ませることができるため、朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得ることができるそうです。

深い眠りを得るためのコツは体内時計を調整すること。人間の体に備わる体内時計と実際の時間には若干のズレがあるため、常にリセットを心がけるようにします。そのために有効な方法は、朝起きたときに太陽の光を浴びること。これによって、体内時計の「親時計」を目覚めさせることができるそうです。

しかし体の奥深くにある「子時計」には光が届きません。子時計も目覚めさせるためには、起床からあまり時間をおかずに食事を摂るとよいそうです。1日のリズムを取り戻したら、睡眠や入浴、食事を計画的に行いましょう。

夕食は床に就く3時間以上前にすませ、胃腸を休めてから寝るのが理想的。また、質のよい睡眠のためには、体を温める食事を選ぶ必要があります。人は高い体温が下がるときによく眠れます。唐辛子に含まれているカプサイシンには、体温を上げた後に下げる作用がありますから、そういった食材を選ぶといいでしょう。

運動は夕食後1時間以上たっていて、床に就く2時間以上前までに行うと良いそうです。適度な疲労感、睡眠のよきパートナーですが、寝る直前に運動すると体温が高くなりすぎ、寝付くことが難しくなりますから注意が必要とのこと。入浴はシャワーですませるのではなく、40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるのが効果的。風呂上がりに手首や足首を伸ばすといった軽いストレッチを行うことも質のいい睡眠の後押しとなるそうです。

さて、これまで「コロナウイルスに打ち勝つために」と題してレポートしてきました。対面授業が始まると感染リスクも高まります。感染を防止する工夫も大切ですが、感染しても重症にならないように免疫力を高めることが重要であると考えたからです。お役に立てていただければ幸いです。

なお、このレポートは、以下のサイトを参考に執筆しました。詳しくはリンク先でお確かめください。
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/141.html>

慣用句クイズ部位編6解答

解答：口喧嘩（くちげんか） 言い争い 激しい言葉でののしりあうこと
口約束（くちやくそく） 証文などによらない言葉のうえだけの約束
口幅ったい（くちはばったい） 言うことが見の程を知らず生意気であること
口を挟む（くちをはさむ） 他人が話している間に割り込んで話す

解説：口喧嘩や口約束、口を挟むには解説の必要はないであろう。口幅ったいは、「口幅甚（クチハバイタシ：口幅が度を越えている）が変化したもの。「口幅ったいことを申し上げるようですが、……、」のように、目上の人に意見を言う時に使うことが多い。口を使った熟語は比較的多く、「口直し：まずいものや苦い薬などを口にしたらあとで、その味を消すために別のものを飲食すること」や「口裏を合わせる：あらかじめ相談して話の内容が食い違わないようにする」、「口を拭う：何か悪いことをしていながら素知らぬふりをする」などがある。