

## 神無月 灯火親しむの候

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、ついこの間までの猛暑がウソのように、めっきり涼しくなってきました。ようやく新米も出回るようになり、令和の米騒動も早く収まってくれるとよいのですが、7月の半ばから行っていた園舎の床の張替工事もようやく終了し、園庭の仮囲いも撤去され、園庭を走り回ったり、遊具で遊んだりする子どもたちの姿が戻ってきました。

さて、2学期が始まって1か月、いよいよ1年の折り返しを迎えました。この半年間の子どもたちの成長は目を見張るものがあります。元気に朝の挨拶ができるようになったばら組の子、妹をバスからも組玄関まで手を引いて連れて行くすみれ組の子、友達と協力し合ってお店屋ごっここの準備をするさくら組の子等、子どもたちの成長の姿を見ると嬉しくなってきました。

10月は「神無月」とも言われます。この月に日本中の八百万（やおよろず）の神様が、出雲の国（島根県）に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。神様の集まる出雲の国では「神在月（かみありづき）」と呼ばれています。という有名な由来は、実は中世以降の俗説なのです。諸説ありますが、もっとも有力な説は、10月は神様を祭る月だから「神の月」と呼ぶというものだそうです。

秋は気温が14度～16度と脳の活動に最適な温度となるため、勉強や読書に最適な季節です。読書の秋、有名な脳科学者の茂木健一郎先生は、脳にとっての読書の効果として、次の三つのことを言っています。

一つ目は「読書のワクワクで頭がよくなる」です。脳の働きを活発にする物質にドーパミンという物質があります。読書をして、物語の世界に引き込まれてワクワクすることによって、ドーパミンがたくさん出て脳の働きが高まり、その結果、頭がよくなるというわけです。

二つ目は「集中力を鍛えて本番に強くなる」です。集中力を鍛えるのに一番よい方法は、すこし難しい本を我慢して集中して読むことです。普段から読書で集中力を鍛えておくことで、本番で力を十分に出し切れるようになります。

三つ目は、「読んだ分だけ自分の力になる」です。本は、読んだ分だけ積み上がって、その積み上がった本の高さから世界を見られるということです。10冊読んだ人は10冊の高さから、100冊読んだ人は100冊の高さから遠くを見ることが出来ます。つまり、読んだ分だけ知っていることが増えるということなのだそう。

今年の読書週間は10月27日～11月9日です。灯火親しむの候、秋の夜長、家族そろって読書はいかがですか。

