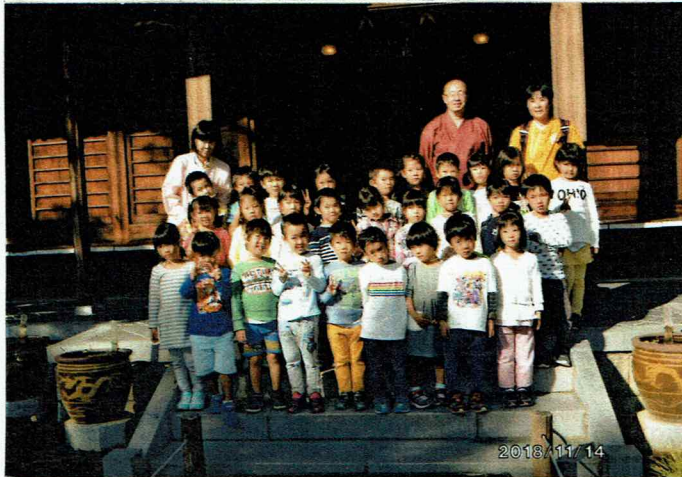


環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
 編集者：代表幹事 高橋 賢一
 連絡先：市民活動支援センター
 尾張旭市澁川町三丁目5番地7
 (澁川福祉センター内)
 TEL 0561-51-2878



2018/11/14

2018/11/14
 穴光院
 あたご保育園
 坐禅をする
 と心が落ち
 着くのは、せい
 坐禅と脳の働
 きに詳しい
 東邦大医学部
 の教授は
 「丹田呼吸が
 セロトニン神経
 を活性化させ
 脳や心を入
 りさせると
 らと指摘し
 ています」

毎年十一月
 になると保育園
 2カ所が
 坐禅で子供達
 が自分見
 直す
 活動に入る。
 臨済宗洞光院と
 福田寺では子供達
 に優しく坐禅のやり方
 を教え主職さんとま
 を通じ、本意にあり
 かつい事、子供達の
 心の歩みの中でま
 思い然に存じます。



2018/11/14



2018/11/14

ストレスを解消し
 集中力を高められ
 るとして人気を集めて
 いる。

セロトニン神経は
 脳の中にある神経で
 心をコントロールする
 セロトニンという脳内物質
 を分泌します。
 同じく脳内物質には
 興奮や快楽を依
 えるドーパミンや
 集中力をつかさざる
 ノルアドレナリンが
 あります。時に暴
 走レラフ病などの
 心の病の原因に
 なります。



2018/11/15

▲福田寺 西公保育園

これを収める役割を
 担う薬のような
 物質がセロトニンの
 です。
 丹田呼吸は
 約五十分ほどあ
 り、丹田呼吸法は
 下腹部を絞ると、
 シンで息を深く吐
 き切り、自然に空
 気を吸い、これを繰り返
 します。



2018/11/15



2018/11/15

坐禅をするとき、この呼吸
 をします。目を自然に閉じた
 より集中できます。
 五十分以上続けると効果はあま
 せん。