



YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2023年8月号

腸内環境を良くするとうつが治るのです。

「脳はすぐに騙されるけど腸は賢い」とか「脳と腸は密接に関係しあっている」とかよく言いますし、脳と腸をセットで解説してある本などを讀んだことがある方も多いと思います。腸脳なんて言葉もよく見かけます。

私達は、脳はとても重要で脳のことを意識する人はとても多いように感じますし、私も一時期まではそうでした。これに反して腸は単なる消化器官であり重要視していない人が多いのではないのでしょうか？

私が腸内環境の大切さを知ったのは今から15年前の事でした。当時の私は、躁鬱の気があるような状態でした。いい時はとても機嫌が良いのですが、悪い状態になるとすぐに落ち込むといった状態でした。経営者としても何か軸が無いようなブレしているような何かどっしりと構えていられないという漠然とした悩みを抱えていました。上手くいつている経営者の方を見るたびに、何かが違う、自分はブレている。上手くいつている経営者の方は常にどっしりと構えていらっしゃると不安を感じていたので。

そんな時に塾生のお母様で独自のビジネスを展開なさっている方がいらっしゃいました。その方は順調に業績を伸ばされているので、何かヒントが得られるのではないかと思います。「何か自分

の軸がないというか軸がブレしているというか、もっ
とどっしりと構えてブレない仕事が出来るようにな
りたいのですが何か良い方法ってありますか？」

そしたら「効くかどうかはわからないけど自分には効き目があったし、お金がない時は量を減らしたりして対応できるから試してみませんか?」といって勧められたのが菌食とミネラルの健康食品でした。菌食が15000円、ミネラルが4500円だったと思います。当時の私にはこんな高価なものがあったと思います。本当に効果があるのか半信半疑ではあったのですが、そのお母様がとても信頼できる方だったので試してみました。

その会社（今は福岡支店はなくなってしまいました）に行くとお上半身をボラロイドカメラで写真を書され、「これからどんなに変化していくか楽しみですな！」と支店長さんに言われました。それからたまに会社を訪問する度にボラロイドカメラで写真を書されて以前の写真と比較されるのでした。

最初は、この健康食品がどんなものをわからず飲み始めたのですが、その会社は商品の販売だけではなく、商品の説明から、菌食の歴史、武士道的な生き方に至るまでさまざまな情報提供をなさる会社だったのです。YES通信の書籍紹介のコーナーで最も多くの本を紹介したのが、その社長である執

行草舟氏です。

3年たったら体の細胞がある程度入れ替わるこのことでまずは3年ということで継続した結果、3年後には見違えるような顔つきになっていました。表現しにくいのですが、ちょっとポテツとした顔からシュツとした顔つきになるのです。江戸時代の人のような顔つきのような感じです。

その後は、少しずつではありますが、プシにくい自分になっていきました。そこで改めて菌食を取ることで腸内環境が改善することが、マインドに及ぼす影響を実感できたのです。

その後、食の改善で鬱が治っていくことなどを聞いたり学んだりするたびに、自分でも体感できたことなので腸内環境を意識することはとても重要な事として私の中では位置付けられてきました。

最近、執行草舟氏が *Longcore* チャンネルを開説されました。その中で仰っていたことがとても腑に落ちたので紹介します。脳にはもともと神経があるだけでものを考えるようなところじゃないのだそうです。その神経に指令を出しているのが体内外にいる菌なのだそうです。

良い食生活をして良い腸内細菌が増えることで良い指令が脳に行くようになるそうです。食べ物から我々の体は出来ていますので、食について考えそして食べたものを消化吸収する腸内環境のことを考えるのはとても重要な事なのです。

やる気相談室

国語

2025年共通テスト国語の時間が10分増えます

大学入試に限らず、高

校入試でも文字数がどん

どん増えてきていること

は今までもYES通信で

お伝えしてきました。今

回はさらに昨年大学入試

センターが、2025年

1月実施の大学入学共通

テストの試作問題を公表

したことを、お伝えしようと思います。

国語は新しい高等学校学習指導要領で科

目が大きく再編され、特に「論理国語」の

範囲でどのような問題が出題されるかが注

目されています。国語の問題構成は「近

代以降の文章」は大問2つから3つに、試

験時間も10分延びて90分となることが

発表されました。

具体的には

問題番号大問（主な題材）

配点

第1問 論理的な文章

4.5点

第2問 文学的な文章

4.5点

第3問 実用的な文章（新設） 20点

第4問 古文 4.5点

第5問 漢文 4.5点

※近代以降の文章3問の問題ごとの配点は検討中
となっております。

ただでさえ文章量が増えて来ていたのに

時間まで10分延長になり、設問も増える

となると文章を読むのが苦手な生徒には本

当に大変な時代になったなあと思えてなり

ません。正直、読書をあまりしていなかつ

た私が今受験生だったらと考えるとぞっと
します。

ただ、小さい頃からそろばんや速聴読を

やっている生徒にとっては本当に追い風だ

と思いますので、是非この機会に読書の習

慣をつけて欲しいと思います。小学生のう

ちに読書の習慣がついた子供は、読書スピ

ードはある程度の速さになると考えていま

す。特にそろばんをやっている生徒は、脳

自体はかなり鍛えられている筈なので、読

書をして読書スピードを上げていくことで

語彙を増やすことができれば、この受験改
革はかなり有利になると考えています。

早く読めるようになって読解力はつく

のでしょうかという質問が多いのです

が、読解力は語彙力と文法力から成り立っ

ています。しかし、国語の得意な人でも実

際に読む際に文法を意識している人は少な

いです。要はほとんどが語彙力で決まっ

てしまつていくことです。そのために多く

の本を読んで多くの言葉を自分のものに

していく習慣が重要になります。

その様な習慣を身につけてみたい方は速

聴読をご検討いただくと嬉しいです。1

か月の無料体験も出来ますよ！



書籍紹介

よくわかる土中環境

高田 宏臣 著

この本は、小学生の麗花さんが、熱海の土石流の本当の原因について疑問を持ち、著者に質問したことから、話が発展し発行する事になった本です。なので、著者が小学生にもわかるように、どのような環境を創ったら災害が起きない土地になるのかを、具体的に解説した本になっています。また、イラストたっぷりで土中環境改善の方法をまとめてあります。夏休みの課題ってこんなことをすればいいのだというイメージもわかりやすいので、夏休みの課題に迷っている方にもお勧めの本です。私がこの本をお勧めする理由はそこだけではありません。土砂崩れなどの本質が書いてあるからです。土砂崩れなどの災害は温暖化で雨が多くなったとか、気象や手抜き工事などが原因にされがちですが、根本的な解決にはなかなか至っていません。それどころか年々ひどくなっているような気がしています。その根本原因を知ることが出来るからです。人間が風邪をひくと、咳や痰や鼻水を出して有害な菌を体外に排出しようとします。地球も同様に無理やり埋め立てられたり木を切られたりして、地球の環境が損なわれる（特に目に見えない地下水脈等）ことで、その反動で土砂崩れ等を引き起こしているのだそうです。私達もこのような事を知ることにより、もっと出来ることがあるのではないかなと思わされる本です。一人でも多くの人にこの現状を知って欲しいです。

