



# 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 2024年12月号

## 人間は菌のために生きていく

私が、菌を意識するようになったきっかけは、私が独立して間もない頃、経営が上手くいっている経営者と自分との違いはなんなのかと自問自答していったことでした。

当時の私は、自分に軸が無く良い時は調子に乗り、調子の悪い時は落ち込むという事の繰り返しでした。しかし、上手くいっている経営者の皆さんは自分に軸があってブレない自分を持っているように感じました。当時の生徒のお母様で経営者としても素晴らしい方にその悩みを相談したところ、あるサプリメントを御紹介いただいたのです。それがなんと、「菌良」だったのです。

当時の私は、菌のことには全く興味も無く、そのお母様の言葉だけを信じてそのサプリを飲み続けました。するとどうでしょう？なんとなくなりますが、感情のコントロールが少しずつですが出来るようになってきて、ちよつとずつですが気分も安定してきました。それから、自分の軸が無いという思い込みもなくなってきました。

その間に、腸内細菌の有用性に気が付いてきたのです。ここ数年は、菌ちゃん農法に魅了されて、畑を始めたこともあり、菌のことにも少しずつ詳しくなってきたのです。

私が、菌について学んでいるのは、このサプリメント

メントの会社の社長であり著述家である執行草舟氏と菌ちゃん農法の吉田俊道氏が中心になっています。そこで感じているのは、菌は悪いものではないということです。

今世の中、菌はすべて悪いもののように言われていますが、実は菌にはとても大きな恩恵があるということです。現代人がどんどん弱くなっているのは、菌をどんどん殺してしまい菌に触れさせないようになっているからだとおっしゃっています。

無菌状態で野菜を育てても栄養価がとても低いものになってしまいます。また、ちよつとの菌が侵入するとたちまち全滅してしまふような弱いものになってしまふのです。植物は土の中に菌がいるからこそ必要な栄養素を摂取することが出来るのです。また、人間も腸内細菌が必要な栄養素を厳選してくれることで、健康が維持されるのです。なので、菌を殺しまへるようなことは避けた方が良いでしょう。

吉田氏は、死まない範囲でほとんど病気に感染した方が強くなるとおっしゃっています。一回かかった病気には次は感染しないような抗体が出来るのです。そのような成長の機会を奪うことは非常にもったいないのです。

抗生物質は悪玉菌だけではなく、善玉菌までも殺してしまうので、腸内環境が元に戻るためにはとて

も長い期間を要してしまふのでとても危険です。

菌は、地球が出来てから最初に出来た生命体で宇宙エネルギーとつながっているのだそうです。人間自体は宇宙エネルギーとはつながることは出来ないで、菌から宇宙エネルギーをいただいで生かされているのです。

執行氏は、菌のために植物が生まれ動物が生まれ人間が生まれたと仰ってました。菌が必要とするからそこに植物が育ち、それを食べるために動物が集まって来るのです。人間の脳は腸内細菌や体全体の常在菌から指令を受けているそうです。人間は菌のために生きていると言っても過言ではないのです。また、腸内細菌が乱れているとメンタルに支障をきたすそうです。私が独立した当初大きな不安に襲われていたのは腸内細菌が乱れていたからなのでしょう。

執行氏も吉田氏も菌を敬う生活をなさっています。私も少しは見習って菌を嫌うのではなく菌を大切に、菌と共生する生活をしていきたいと思っています。



微生物の力だけで奇跡の野菜づくり 図解でよくわかる 菌ちゃん農法 吉田俊道 農薬なし、防虫ネットなしでも虫がつかない!

# やる気相談室

## 暗記

### 勉強ではやはり暗記が大事

私は、暗記が苦手でした。学生の時暗記が得意な人がとても羨ましく思っていました。単語テストや漢字テストはなかなか合格出来なくて、落ち込んでいました。

当時、暗記は才能だと思っていました。確かに

遺伝もあるとは思いますが、この仕事をしていた暗記の仕方と結果が変わるのだというのを実感しています。うちの塾で2か月

に1回暗記特訓をしているのもそのためです。少しでも暗記を得意にして欲しいと考えているのです。

うちの塾では、講師の面接の際に簡単なテストを実施しています。そのテストの際に大学生が、短時間で暗記しようとしている姿がとても印象的だったのを思い出します。

その大学生は覚えたい言葉を左手で隠し

て、上の方を向きながら、必死に思い出そうとしていました。そして、次々と次の言葉

を隠しながら早いスピードで繰り返してました。これを見て思い出そうとするのが大事なかと悟ったのです。

最近では、いろいろな勉強の仕方の本が出ていますが多くの本がこのことに触れて

います。先日読んだ「最高の勉強法」という本ではそのことをアクティブリコール

(能動的に思い出すこと)として説明してありました。

何回も紙に書いたたり、繰り返し読んだりしても、その記憶は、その瞬間は憶えていても、時間の経過とともに忘れてしまっていく結果が出ているのです。学生の頃の私の暗記法はまさにこれだったのです。これは定期テストの時は何としかけても実力

テストでは全く結果が出て来ないのです。アクティブリコールで暗記したことは、

時間がたっても抜け落ちにくいというところがデータで証明されているのだそうです。ただ、この方法は実感が出てくれないのが

難点だそうで、暗記した直後にテストをする

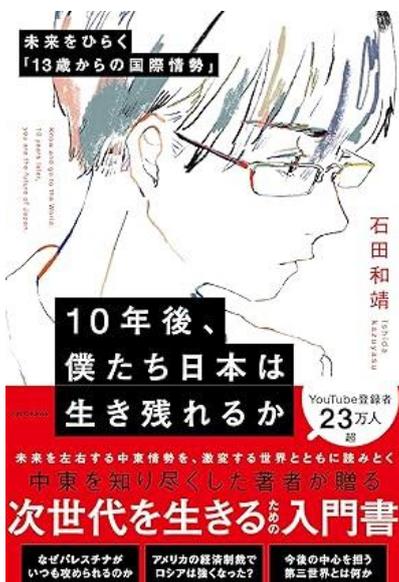
ると繰り返し書いたり読んだりした人の方が高得点につながるが、なかなか子供たちがやりたがらない要因の一つなのだと書かれていました。しかし、1週間、1か月と時間が経つにつれて圧倒的な差が出てくることを考えると、このアクティブリコールをする習慣はとても重要な事なので

す。

また、このアクティブリコールを時間を空けて繰り返し実施することで、さらに長期記憶に落とし込めるのです。生徒達には本当に習慣化して欲しいスキルだと考えて

います。

でも、これってよく考えると単語カードで暗記することと同じなんですよね？単語カードが愛されるのも頷けます(笑)



#### 書籍紹介 未来をひらく「13歳からの国際情勢」 石田和靖 著

この本は「越境3.0」というYouTubeチャンネルの石田氏が書いた本です。私は石田氏のチャンネルをとおして、中東諸国やBRICSのことを知るようになりました。そして、欧米の価値観に侵された危険性を知るようになりました。その石田氏が13歳の息子さんへ書かれた本ということで、大変興味深く思っていたので購入させていただきました。とても読みやすく解りやすく数時間で読むことも出来ます。子供向けとは言っても私も知らないことだらけで、大人が読んでとても為になる本だと思いました。親子で読んで価値観を共有するのも良いと思います。

今、世界が大きく変わろうとしています。この時代だからこそ今迄の欧米追従の考えを変えるためにも、もっと視野を広げて世界規模で考えることが大事だと考えています。若い人々にはこのような本を読んで視野を広げて欲しいです。個人的には親日の国が意外に多いのも嬉しかったですし、なぜドバイに移住する人が増えたのかがわかったことも良かったです。中東諸国は日本のメディアをとおしてみると危ない地域だったり、関係性が複雑だったりしてなかなか行きたいとは思わない地域ですが、この本を読んで行ってみようと思うようになりました。