

第 28 回 新年度を迎えて

4月1日から令和6年度が始まりました。子どもたちは入学や進級に期待と不安が入り混じっていることでしょう。さて、私たち大人はいかがでしょう？ワクワクしたりドキドキしたりする機会が減っているのではないのでしょうか？

人間は素晴らしい能力を兼ね備えております。「感性」がその一つです。ワクワクしたりドキドキしたりしているときはドーパミンが分泌され、脳の働きが高められます。そして、充実した時間を過ごすことによって幸福感も高められるそうです。新しいことを知ったり経験することは、いくつになっても大切なことで、人生を豊かにできるそうです。

また、「人間は考える葦である」とは、フランスの哲学者であるパスカルの有名な言葉です。人間というのは弱い面もたくさん持っているが、「考える」という働きがあるということによって偉大である、という意味です。

新年度を迎え、新しいことにチャレンジしてみたいはいかがでしょう。図書館で新しい情報に触れてみたり、仲間を誘ってサロンやサークルに参加したりしてみるなど、あえて「考える」環境に身を置くことで、いつもの時間をより豊かにしてみませんか。