

生命の海

学芸員 山中敦子

生命の海科学館
☎ 66・1717

あなたはどっち派？ 温泉VS日光浴！

なんだか疲れが取れないとき、夜よく眠れないとき、気分をスカッとさせたいとき、あなたならどちらを選びますか？

【だんぜん温泉！というあなた】
温泉のまち蒲郡を愛する、蒲郡人の鏡。あなたはきつと、故郷を大切にしている心優しい人。なんと！いつも温泉は、すべての生命の故郷なのですから！

私たち人間を含む地球のすべての生物は、40億年以上も昔に誕生した生物から分かれて進化してきた兄弟です。その最初の生命が生まれたのは、太陽の光の届かない深海に沸き出た海底温泉だったのです。温泉にわかると癒される、心がスッキリす

る、そんな風を感じるのには、何十億年も前から引き継がれてきたDNAが故郷を懐かしがっているのかも…？



【マーブルバーチャート】
生命の海科学館に展示されている、地球最古の化石が発見された岩石。35億年前の海底の熱水噴出口でできたもの。

【日光浴のほうがお好きなあなた】

日差しを浴びると元気になるあなたはきつと、向上心にあふれた前向きな人。太陽の光は、小さな生物を大きく進化させたエネルギー源なのですから！

今から約30億年前、深海に生きる単細胞生物の中に、浅い海へ進出するものが現れました。彼らが起こした「太陽の光を糧に生きる」というエネルギー大革命は、大きな生物が進化する第一歩となりました。日の光を浴びると癒される、心がスッキリする、そんな風を感じるのには、DNAの中のチャレンジ精神が呼び起こされているのかも…？
温泉や日の光だけでなく、私たちの身近にあるさまざまなものが、科学や地球・生命の歴史とつながっています。

がまごおり

若者サポートステーション

高須 将弘
☎ 67・3201

自己表現できなくて、言葉にならない「何か」が溜まることがあります。ストレスほどハッキリしたものでもないし、気にならないほどささいな事でもない感覚。

今回は、利用者のみんなに言葉にならない「何か」を感じる時はある？もしあったら、どんなことをして解放している？を聞きました。一部を紹介します。

- ◆ スケジュールの変更や自分の計画通りいかなかったとき。深呼吸をしたり、その場を離れることで冷静になったり、状況が見えてくると思えます。
- ◆ 趣味に没頭する。
- ◆ 仕事やプライベートでストレスがたまったら、サポートのスタッフ（直接利害関係のない人）にグチを言うだけ言って帰ったりする。モヤモヤ感、ストレスは極力ためない。

◆ 気が済むまで音楽をひたすら聴く。

◆ タバコを吸う。

◆ 卓球やソフトボールをする。好きなアイドルの事を思う。音楽を聴く。

他にもたくさんさんの「何か」と解放の仕方を聴くことができました。みんな、言葉にならない「何か」はあるみたいですよ。解放の仕方も人それぞれ。解放のためにサポートを利用している人もいます。スタッフ本人も和太鼓を演奏して解放しています。

★サポートからのお知らせ

定期的にセミナー、勉強会を実施しています。お気軽にご利用ください。

【就労支援セミナー】

就職をするため、または継続して働くための講座です。

【親の集い】

毎回テーマに沿って親子のコミュニケーションについて勉強をします。

【学習支援事業】

主に5教科。通信制高校の学習サポート。高校卒業程度認定試験の学習などを行っています。無業者対象。