

## 【「水が思春期の心にもたらす良い効果」】

福岡県 田川市立猪位金学園 九年 太田 晴大

思春期は、ストレスを抱え込みやすい時期です。友達との自分を比較したり、親の何気ない言葉にイライラしたりと、心が不安定になります。社会現象で見ると、不登校、うつや自殺など命に関わるまで追いつめられる思春期の仲間もいます。

初めは美容目的で水について調べていましたが、調べていく中で、水は僕たち人間の心に良い効果を与えることが分かってきました。だから僕は、水が心にもたらす良い効果について、少しでも多くの人に知って欲しいと思い、この作文を書きました。

まずは、水を飲むことによる効果について書きます。水には、鎮静作用のあるカルシウムやマグネシウムが含まれており、水を飲むことで心を鎮めることができるといわれています。また、水を飲むと血流が促されて、自律神経のバランスを整える効果も期待できます。朝すっきり目覚められない場合は、起きてすぐにコップ1杯の水を飲むと、自律神経を目覚めさせることができます。また、適切なタイミングで水を飲むと、自律神経のバランスがとれるそうです。僕は、部活の試合で緊張した時に、水を飲んで精神を落ち着かせています。それでも緊張はしますが、水を飲んだことにより、自律神経のバランスがとれているのだと思うと、少しは落ち着きます。普段は何気なく飲んでいる水ですが、その効果を意識して飲むことも大切だと実感しました。

次に、水を見ることによる効果について書きます。自然界に存在する海や川、滝や湖などには、精神を落ち着かせる、集中力を高める、感情を抑えるなどの作用があるといわれています。僕の経験では、広大な海や勢いのある滝を実際に見ると、自分の悩み事が小さく見えたことがあります。海の波や滝の流れが僕の悩みやマイナスの感情を飲み込んでくれたような感覚を

持ち安心したことを覚えています。これは、水を見たことによる効果だと思います。

最後は、水の音を聞くことによる効果について書きます。カナダのカールトン大学での研究結果によると、水の流れる音には、ポジティブな感情や、健康増進に効果があったようです。また、波の音は、母親の胎内で羊水に浮かっていたときの音によく似ていると言われているため、母体回帰したような安心感を覚えてリラクセスできます。水の音は人工的なものでも効果があり、ユーチューブで聞くことは、簡単なのでおすすめです。僕は試験勉強をするときに、雨の音や波の音のBGMを聞きながら取り組んでいます。聞くことによって、集中力が高まると同時に安心感が生まれ、心地よい状態で勉強に取り組んでいます。夜眠りにつくときもこのBGMを聞いています。母が言うには、約5分で眠りに落ちていくそうです。

水がもたらす良い効果として、自律神経のバランスを整える、精神を落ち着かせる、集中力を高める、健康増進するなどがわかりました。僕は、思春期という心身のバランスが不安定な時期のこの効果はとても有益だと思います。学校内でも、中休みや掃除時間に水の音のBGMを流すと、学校で緊張状態にある生徒や集中力が続かない生徒たちに何らかの安心感を与えるのではないのでしょうか。思春期の僕たちにとって、学校生活がリラクセスできて居心地の良い場所となることは、大きな心の栄養剤となります。もちろん水がもたらす効果だけで、不登校生徒や自殺が減少するといったことはないでしょうが、可能性もゼロではないと思います。

水が思春期の心にもたらす効果について、改めて多くの人に意識して欲しいと思います。