



# かがり火

## ◆ 知らなかったのは私だけ?? ◆

団委員長 井上清文

先日、居間のテレビを気にしながら机に向かってしていると、白衣を着たお医者さんらしき人が、短い透明の筒二本がセットになり、それぞれの筒の中に小さな風車がセットされたものを持ち、女性の鼻の下につけようとしている画面が目にとまりました。

あまり不思議な画面と、いったい何をしようとしているのかが気になり、テレビの前に座り見ていると、鼻の穴2つにセットされた透明の筒が近づけられました。すると、風車が息をするたびに回るのですが、不思議なことに片方の風車しか回らないのです。何故なのかな？片方の鼻が詰まっているのかな？などと考えると、白衣を着た先生が、「人間の呼吸は片方の鼻だけでしているのです。その間もう一方の鼻は休憩をしており、約2時間半から3時間で交代するのですよ。」とっておられるのです。

ええ！ 本当？ 嘘でしょう？ 私は、鼻の穴は2つあるので、鼻が詰まっていないときは普通に両方を使って呼吸していると思っていました。まさか、片方ずつで、その間一方の鼻は休憩しているなんて、息をするのも鼻は疲れるのかなあ、なんとも不思議なものだなあ等と思いました。皆さんはご存知だったでしょうか？ 知らなかったのは私だけで、そんな風に感じたのは私だけだったのでしょうか？

早速、テレビを見ながら、私の片方の鼻をふさいでみました。息苦しくも無く息をしていましたが、次にもう一方の鼻をふさぐと、息苦しく感じ、その話を実感したのです。

次に、私は鼻が呼吸を交代するときはどうなるのかなと疑問を抱いたとき、テレビではその時の状態が放映されました。片方の風車が回っているとき、もう一方の風車が少し回り、3回目くらいに逆転したのです。人間の体は本当に不思議なものなんですね。

その後、インターネットで調べてみると、

『鼻の奥にある鼻甲介(びこうかい)と呼ばれるところが片方ずつ膨張することによって交互に呼吸しているのですが、これは自律神経によってコントロールされています。』

そのサイクルはだいたい2時間半おきで、特に片側の鼻詰まりは横向けに寝ているときに顕著で、このことが寝ている時に寝返りを打たせる理由のひとつであると報告されています。』などの記載がありました。

私は知識が一つ増え、何か得をしたような気になり、夕食時の話題になりました。

ペーデン・パウエルの「スカウティング フォア ボーイズ」のなかにも「鼻」について触れています。「スカウトは、夜間、敵を発見するために、よく嗅ぐことが出来ねばならぬ。もし彼が常に、口で呼吸しないで、鼻で呼吸するならば、かなり臭覚をよくなし得る。けれども、鼻で呼吸することの重要なのは、他に、もっと大きな理由がある。〈中略〉鼻から呼吸すると、空気中の病菌が、咽喉から胃に入ることを防ぎ、又、咽喉の後部が肥大することを防ぐ。〈中略〉スカウトにとって鼻呼吸は、特殊な役目をもることがある。口を閉じていれば、激しい作業をしたときに、咽喉の乾くのが防げる。また、夜は鼻から呼吸をすることが習慣になっていれば、イビキをかくことを防ぐ。敵国で寝るとき、どこに寝てもイビキをかくことは危険である。だから、いつも、口を閉じて、鼻で呼吸するよう練習するのだ。」

鼻も役割分担をし、また臭覚訓練やイビキをかかないためにも、鼻呼吸の大切さをスカウトと話し合ってみてください

## 団からのお知らせ

### 【 セレモニーのご案内 】

9月9日(日) 淀川河川敷で午前10時からセレモニーを実施いたします。  
各隊の入隊式や上進式、任命式等が行われ、新年度(平成24年度)がスタートいたします。

### 【 カブ隊へ上進します 】

宮※ ※※君

ぼくがボーイスカウトで楽しかったことは、8月のキャンプの山のぼりです。たいちょうが、「下見のときにしかや、どうぶつのあしあとを見たよ。」とおしえてくれました。ぼくはそれをきいて、うきうきしました。とちゅうで、しかのふんを見て、「ここは、どうぶつかいっぱいいるんだな。」と思いました。でも、どうぶつには、あえませんでした。.....

山にのぼっているとき、あまりつかれませんでした。でもてっぺんについたら、あせびっしょりになっていました。ちようじょうでは、スキー場が見えました。かえるとちゅうでかかとかいたくなりました。でもがんばってさいごまで、あるきました。

ぼくは3さいのときにビーバーたいに入って、4年たちました。ビーバーたいでいつも楽しかったです。ひのうえたいちよう、あんどろリーダーありがとうございました。

小※ ※※君

さいしよビーバーに入ったときはずかしかったです。でもなれて1年生の1月ぐらいからはずかしくなくなってきた。はじめてぼくがビーバーになったときは、ビーバーのみんなが言うことをきかないかもしれなかった。ちょっとばかしかったです。55キャンプで※※※くんとプールであそんだことがおもしろかったです。

これからカブスカウトになったら入るときははずかしいなとおもっています。

ビーバーのみなさんへ。いままであそんでくれてありがとうございます。ひの上たいちよう、あんどろリーダー、みやたふくちよう、ぼくが入いんしたときおみまいにきてくれてありがとうございます。カブにはいってもあいたいです。ビーバーのあいだいつもみまもってくれてありがとうございます。

## 団委員及び指導者への連絡

### 【 合同会議 】

日 時：平成24年9月22日(土・祭) 17:00～

場 所：本部

# 新 知 故 温

## 指導者は青少年の よい指導者でなければならない

著 者 不 詳

### この年ごろの青少年の気持

#### (1) おとなになりたい

おとなの世界に興味を持ち、おとなのまねをしてみたくなるのが普通です。現代は、テレビ、ラジオ雑誌、新聞などマスコミの発達に伴って、青少年たちは必要以上におとなの世界をのぞき見する機会が多くなっています。しかもそれらの内容が、一般に娯楽的で、興味本位に描き出されている傾向があるので、青少年たちは、その本当の意味、内容を理解しないで、単にその形だけを追い、そうすることがおとなに近づくことだと思ってしまうのです。

その結果、たばこをすってみたり、酒を飲んだりして、自分もおとなになったのだと自分自身に納得させようとするのです。

おとなから見れば、反社会的、反道義的にみられる彼らの行動も、その出発点は、おとなの行為の模倣であり、おとなの世界に対するあこがれ、おとなへの背のびにすぎないものが多いのです。

#### (2) おとなにわかってもらいたい

この年ごろはもう子どもではない。だからといっておとなでもないのです。あるときはまるで子どもみたいであるのに、あるときはおとなのようにもなるのです。また、おとなも自分のつごうによって、子どもとして扱ったり、おとなとして扱ったりします。子どもの世界から脱け出して、おとなの世界に移って行きつつあるのです。だから、考えていることや、やることが、ちぐはぐになってしまいます。ここのところをおとなはもっと理解してやる必要があります。

深く考えることもしないで、すぐ行動に移ってしまう青少年と、長い経験から判断を下して実行にまで手簡のかかるおとなとの間に、深い溝ができてしまうのは当然ではないかと思われ

ます。この溝を埋めることは、なかなかむずかしいことと思いますが、すくなくとも、この溝の巾を狭めることはできるのではないかと思います。それは、おとながもっと青少年に近づき、子どもの世界や、子どもの特性を理解してやることから始まるのです。「わかっちゃいねんだな」という表現で青少年たちは、おとなへの不信をぶつけて来ます。それは、抑圧や放任を望んでのことばではないのです。「余り口うるさく干渉されるといやになるんです。だからといって、何もかまってくれないとつまらないんです」この気持をわかってほしいといっているのです。

#### (3) 相談相手になってほしい

おとなに自分の気持をわかってもらいたい、しかし、なかなかわかってくれそうもない。友だちならわかってもらえるけれども、よい解決を得るには社会経験が余りにも浅すぎる。どうすればよいのだろうか。青少年たちは悩んでいるのです。こんなときに心の中にすき間ができて、気持がおちつかず、いろいろな問題を起こすことが多いのです。

この場合、両親、先生、隊長などが相談相手になってあげたら、青少年たちはどんなに助かるかわかりません。しかし、現状はどうでしょうか。

「いえばしかられるかもしれない」「つまらないことをいうと、けなされるかもしれない」「幼稚だといって笑われるのではないか」こんな気持が先に来てしまっ

て、なかなか相談しにくい場合が多いのではないでしょう。青少年にも自尊心があり、体面、世間体だって考えています。おとなが青少年たちの考え方を一応よく聞いてやる

ことが大切なのではないでしょうか。「お説教」「しかる」これでは青少年は相談する気になれません。「青少年の立場に立って考えてやる」「青少年といっしょに考えてやる。悩んでやる」これが大切であり、そういうおとなに青少年は相談したがっているのです。

## 【6月各隊活動予定】

## ◇ ビーバー ◇

	9月9日(日)	9月23日(日)
タイトル	新しい仲間(団セレモニー)	観察だ～！
時 間	9:00～12:00	9:00～12:00
集 合	枚方市駅ケーブルテレビ後	枚方市駅ケーブルテレビ後
場 所	淀川河川敷公園	樟葉市民の森

## ◇ カブ ◇

『テーマ：きみはカブスカウトだ』 《目標：スマートなカブスカウトを目指す》

[ねらい：信仰とたしなみ]

	団のセレモニー	組 集 会	隊 集 会
1 組	9月9日(日) 9:30～ 淀川河川敷	後刻連絡	牧野生涯学習センター 詳細後刻
2 組			

※ リーダー会議 別途連絡

## ◇ ボーイ ◇

テーマ：「頂点を目指せ！」 活動内容：ハイキング

活動目的：地図とコンパス・追跡 ※ 年間計画の「工作」より変更

集会種別	班長訓練/班長会議	団セレモニー	隊ハイク
日 程	9月2日(日)	9月9日(日)	9月23日(日)
時 間	9:00～	9:30～	
場 所	本部	淀川河川敷	交野方面
備 考			詳細後刻

## ◇ ベンチャー ◇

9月9日(日)	9月12日(水)
団セレモニー	ベンチャー集会
9:30～	19:30～21:00
淀川河川敷	本部