

ママのための 元気と学びのチョイメモコラム

教育編Vo.06
2026.6.26発行

北九なび

勉強しない、集中しない、周囲に気が散る…。これは環境と体の状態が原因のことが多いです。出来ない理由を確認してみましょう。

勉強しない！集中しない！それ、本当に“子どものせい”？

1 姿勢が悪い

勉強やスポーツをする姿勢が整っていないと良い効果は得られません。頬杖をついた状態で勉強をしても集中できませんし、体を歪めて勉強すると気分が悪くなって集中できません。ボールを投げるときも背中を丸めて投げると遠くに投げられないでしょう。

2 呼吸が浅い

呼吸が浅いと脳や体に酸素が回らずに機能が低下します。酸素が不足すると脳の酸欠で思考力や記憶力も低下します。更に眠気や倦怠感（疲れが取れない）、自律神経の乱れ（睡眠の質の低下）も起こってしまいます。勉強や運動の効果の最大化の為に体をほぐし（横隔膜を動かす）しっかりと深い呼吸をしましょう。代謝が上がると痩せやすくなりますよ。

3 体が冷えている

体が冷えると血管が収縮します。結果、全項で伝えた呼吸の浅いときのような状況になりやすくなってしまいます。冷えの場合は温めて血流を確保することが大切です。そのためには筋肉もほぐして巡りを良くすること、末端の熱を逃がさないようにすることを意識しましょう。

4 「できない」を作り出している状況の解決を

子どもを現状を注意するのではなく、その子の体と環境を整えることが先です。言うことを聞かない子どもを責めてはいけません。子育て方法やママを責めてもいけません。発言や行動が変われば子どももママも変わります。子どもが集中できないときは体操や運動を勧めてみるのもいいでしょう。血流が良くなり記憶の定着力も上がります。勉強しない、集中しないという目の前の行動でなく、その前に用意された環境・状況を正す方法を考えて実行してみてください。

ママと子どもは同じ時間を共有していることが多いです。ママの心身が落ち着くと、子どもの行動にも不思議と変化が現れます。親子のための“整う思考”と“整う習慣”をぜひ取り入れてみてください。ASTREAではプロ社交ダンサーのウォーキングや姿勢矯正、米ぬか酵素風呂の温活による体内循環や呼吸の改善、家族の個性診断など様々なプロの講座を準備しております。お困りのことがあればお気軽にお問合せください。

✦ アストレア王子（安田 聡史）

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

100%米ぬか酵素風呂
社交ダンスレッスン

北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブミケ森徒歩2分)

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

HEALTH & BEAUTY SALON
ASTREA

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

↓
20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年7月25日

No.65423478