

1面に
関連記事

カイメンってどんな生き物？ 世界に9千種、海水をろ過してきれいに

カイメンの体のつくりは原始的で、神経や筋肉、内臓もありません。化石から、おそくとも5億4500万年前には地球上にいたと考えられています。

20年近くカイメンの研究を続けている琉球大学研究員の伊勢優史さんによると、日本に分布するカイメンは、約650種(淡水産は25種)が知られています。世界では、9026種(淡水産は266種)が知られ

ますが、まだ名前のついていないものをふくめると、その倍以上いると考えられています。巨大なものは高さが2メートル近く。水深8840メートルの深海からも見つかっています。

一般にカイメンは、水中の有機物を食べて生きています。体の表面にある穴から海水を吸いこみ、有機物をこしとり、酸素を取りこみます。そして、海水を体

の外へ出します。つまり、カイメンは、海水をろ過してきれいにし、海の生態系を支えてくれる存在なのです。

薬の開発に応用も

テルピオスカイメンのよろに、サンゴに付着して殺してしまふものは、カイメン全体のごく一部です。カイメンは私たちの暮らしにも役立つています。体を洗ったり、化粧品に使ったりするために、天然のカイメンが売られています。また、日本の磯でふつうに見られる「クロイソカイメン」から見つかった物質は、乳がんの治療薬の開発につながりました。

台所などで使う「スポンジ」はポリウレタンなどの材料で作られていますが、スポンジとは、もともとカイメンをさす言葉です。テレビアニメの「スポンジ・ボブ」の主人公は、海底の都市で暮らし、活発に動き回ります。でも、実際のカイメンはふつう、岩の上などにくっつくので、一生その場所で暮らしてつづけます。

ただ、カイメンの中にも変わり者はいます。「タマカイメン類」は、体の表面にある突起を使って、移動できます。また、「肉食性カイメン」というグループは、動物プランクトンを体の表面の突起に引っかけて食べることもできます。

伊勢さんは「本州の磯で見られるカイメンの中には、まだ名前がついていないものがたくさんあります。分からないことだらけなのが、カイメン研究の魅力です」と話しています。

(編集委員・山本智之)



ザラカイメン



イワカイメン属の一種



ダーウィネラ科の一種



ミカーレカイメン属の一種



多骨海綿目の一種

写真はどれも山本智之撮影



体を洗うのに使われる
イタリア産のカイメン

毎日の記録が元気のもと

学校が再開しても、引き続き新型コロナウイルスの感染防止に細心の注意を払う必要があります。分散登校やマスクの着用、人との距離を気にするなど、これまでとはちがう「新しい生活様式」で、ストレスを感じている人はいませんか？
今までの「当たり前」が通用しなくなり、新しい価値観を受け入れなければならぬ時、多くの人が不満やとまどいを感じてしまうものです。変化に対する感じ方や考え方はそれぞれですが、マイナスイメージばかりで頭がいっぱいになってしまつと、心にも体にも、いい影響はありません。

今回は、私が長く続けている「ポジティブノート」のご紹介です。

簡単に説明すると、毎日必ず「できたこと」「わかったこと」「ワクワクしたこと」を記録するだけのシンプルなノートです。三つの中から一つだけでもいいので、必ず何かを書くようにしています。

大人になっても、毎日の生活の中に発見があります。最近のページを見てみると、仕事や人間関係に関することもあれば、「肉まんを作る時、イーストの代わりにベーキングパウダーを使うと、蒸した時に皮が茶色っぽくなってしまつとわかった」「夜にホテルを見つけてワクワクした」など書いていました。

特別なことをたまにするよりも、シンプルなことを毎日続ける力が、いろいろな場面で役立ちます。そして、この小さなできごとの積み重ねの記録を振り返ると、元気や自信がわいてくるので、おすすめです。

自分を信じて

マセソン美季



第88回

近藤先生と 休み時間 家庭学習がはかどる ちよつとしたコツ

全国的に出された緊急事態宣言により、子ども達の学習環境は安定なものになっていきます。子ども達も先生と直接対面して業を受けられず、オンラインや白学習を余儀なくされています。塾や通学の時間が省けていいもの、意外にはかどらなかり……今回は家庭学習をすすめるうえでの、ちよつとしたコツをお伝えします。

まず、はかどらない理由の一つオンオフの切り替えがつかないことです。

オンオフの切り替えにタイマー使用している家庭は多いでしょう。けれどタイマーをセットする前「何を勉強するか決める」「勉強する時間と一緒に休憩時間もタイマーをかける」の二点は見落としがたです。

時間は、はじめから2時間など欲張らず、子どもが続けられそうな時間、なんなら15分でも良いです。休憩時間も5分など決めます。決めたらどんなに集中できなくても、どんなにキリが悪くても必ず遵守すると徹底させます。強十五分に対して休憩五分……みすぎじゃない？ そうです。ねつていくうちに子どもも休憩の多に気づくから大丈夫です。

この短い時間の「集中」「休憩」インターバルを繰り返していくうちに、不思議と集中力は高まり、休憩も短縮できるようになります。このような「勉強プラス休息」で続ける学習時間を、小学生は一日四時間も続けられれば十分です。Zoomなどのオンラインの授業をグラグラ長時間視聴よりも内容を決めて学習時間、イマーをかけて取り組むほうが、つと中身の濃い学習時間になる。

マセソン美季 東京都出身、カナダ在住。1998年のパラリンピック長野冬季大会のメダリスト。日本財団パラリンピックサポートセンター勤務。 ◆第1、第3水曜に掲載します