

第一薬科大学
学生相談室だより
 2023年度 第4号

2024年が始まりましたが、学生の皆さんはいかがお過ごしでしょうか。休み明けでやる気に満ち溢れている方もいれば、身体や心が疲れていてきついなあという方もいるでしょう。そろそろ試験のことも気になっている頃かもしれませんね。最近勉強がはかどらない、作業に前より時間がかかる、ちょっとしたことでイライラしてしまうなどありませんか。それらは脳が疲れてしまっている可能性もあります。脳の疲れを取り、集中力を高める工夫を今回はお伝えします！

脳の疲れの要因

脳が疲れる主な要因として**ストレス**と**情報過多**があるといわれています。心配事があったり、期待にこたえなければいけないというプレッシャーが大きいなど、ストレスが大きくかかっていると、効率よく行動できなったり、集中しづらくなったりしませんか。また、私たちは日頃スマホやPCを使ってかなり多くの情報を見聞きしていますが、情報のインプット量が多すぎると脳が酷使されて疲れてしまい、脳の機能が低下し、集中力が低下してミスが増えたり、感情のコントロールがしにくくなるなど、学校生活や日常生活に支障が出てきたりもします。



簡単にできる脳の疲れからの回復方法

- ① **デジタルデトックス**：スマホやPCなどの使用時間を今より1～2時間減らす。
- ② **質のいい睡眠をとる**：自分にとって最適な睡眠時間を確保し、快適に眠れる環境で眠り脳を休める。
- ③ **ぼーっとする時間をつくる**：1日5分でもいいので、何もせずにぼーっとしてみる。
- ④ **深呼吸を取り入れる**：作業効率が下がったら一定時間ごとに深呼吸してみる。
- ⑤ **身体を動かしてみる**：ウォーキングやストレッチなど軽く身体を動かしてみる。
- ⑥ **リラックスできる音を聴く**：自然の音（川の流れ、波音、雨の音、鳥のさえずり）、リラクゼーション効果のあるような音楽（クラシックのピアノや弦楽器、ハーブなどの落ち着いた曲）がおすすめ。



集中力を高めるために

人間の集中力の持続には限界があり、高い集中が可能なのは約15分、ある程度の集中が続くのは大人で約50～90分だといわれています。**適度に休憩をはさむことが集中しやすくなるコツ**のようです。さらに集中力を高めるためには**脳にエネルギーを与える**ことも必要です。ご飯やパン、果物などに多く含まれるブドウ糖とそれがエネルギーに変わるために必要なビタミンB1（豚肉、大豆、かつおぶしなどに多く含まれる）を摂りましょう。さらに**自分が集中しやすい環境づくり**（机やいすの高さを調節、興味関心のあるものを目の届くところにおかないなどの工夫）をしてみましょう。



参考文献「平成30年度厚生労働省労災疾病臨床研究事業費補助金「治療と職業生活の両立におけるストレスマネジメントに関する研究」

学生相談室の予約方法

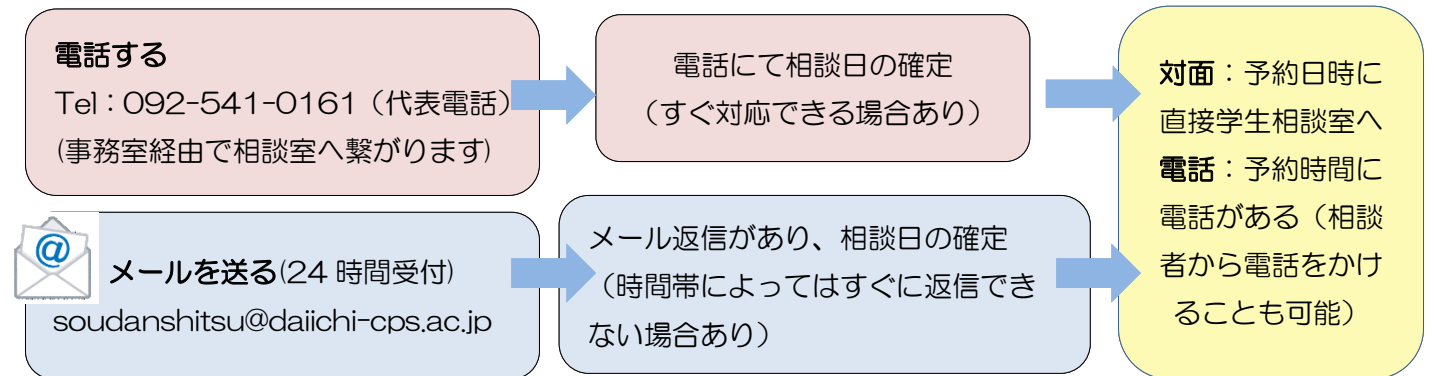
第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。

対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています。（詳細は大学HP記載）。

☆臨床心理士(荒木、飯田、神近、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。以下の方法で予約をお願いします。

☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。

詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2023年度後期 学生相談員の在室日時

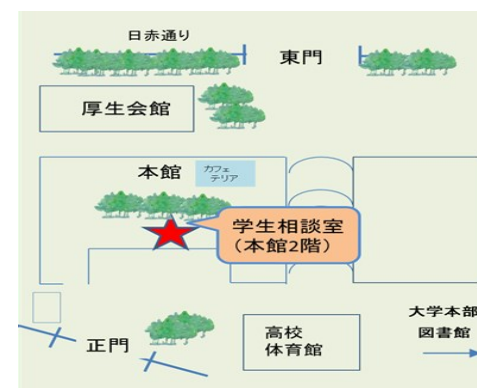
曜日	9:30~12:00	12:00~18:00	備考
月	副田 (soeda※) 薬	日巻 (臨床心理士)	
火	藤井 (由) (yu-fujii※) 薬	神近 (臨床心理士)	
水	柴山 (c-shibayama※) 薬	栗原 (h-kurihara※) 看	17時まで
木	高口 (hiro-k※) 薬	荒木 (臨床心理士)	
金	村山 (murayama※) 薬	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週	第2/4週の 午後は休室

月曜日午前、火曜日午後は男性、その他の曜日・時間帯は女性に対応します。

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp

水曜日午後は、栗原相談員に事前にメールで予約してください。その後、日程を調整します。

また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください



発行：第一薬科大学 学生相談室
 〒815-8511 福岡県福岡市南区玉川町 22 番 1 号
 電話：092-541-0161 (内線 377)
 Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
 発行日：令和6年1月15日