

第一薬科大学

学生相談室だより

2024年度 第3号

今年は猛暑！！でしたね。

朝晩は秋になり、時に肌寒く感じることもあります。秋と言えば、おいしいもの！スポーツ！勉強！ゆとりがあれば芸術！

しかし、何事にも集中力が続かない☹️、ついスマホを見てしまう、スナック菓子をポリポリ・・・なども。ちなみに人間の集中力の持続は45分位で、15分周期の波があるそうです。集中力が続かないと、ケアレスミスの増加、モチベーションの低下につながり、勉強や仕事が進まず時間だけが過ぎてストレスの増大につながります。今回は集中力👊について考えてみます。

●集中力低下の原因とは？

- 1 必要な栄養や睡眠の不足、体調不良
- 2 気が散りやすい環境
- 3 ながら作業、マルチタスク
- 4 悩みや不安などの精神的ストレス



思い当たることがあれば、うまく対処することで集中力の向上が可能です

●集中力を上げるための工夫

- 5 睡眠や生活習慣の改善
- 6 集中しやすい環境を整える
- 7 集中力の周期を考えて、休憩をこまめにとり、オンとオフを切り替える
- 8 集中力を高めるトレーニングをする
- 9 ストレスコントロールをする



●例えば、具体的な工夫として

トイレまで歩く、立って背伸びをする等、姿勢や場所を少し変えるだけでもオンオフの切り替えになります。数分間休憩時間が取れそうなときは、なるべく余計なことを考えずに心や体をリラックスさせることを優先する・・・などです。またおやつタイムや楽しいこともうまく取り入れて自分をリフレッシュする工夫も加えましょう。自分でできそうなものからまずは試してみてもいいですか？

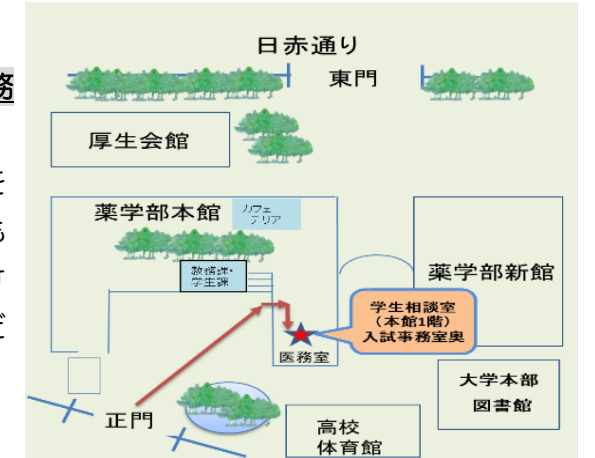
●相談室では、集中力向上のために1～9にわたって、皆さんと一緒に考える時間を提供しています。生活全体のオンオフをうまく切り替えて集中力を高め、勉強を中心に生活の質を改善しましょう。

「元気に楽しく！」をモットーに、相談室でお待ちしています。

学生相談室の場所が変わりました！

先日、lpoでも掲載していましたが、10月15日より学生相談室の場所が変わりました。新しい場所は**本館1階入試事務室の奥**の部屋になります。

相談室の入口には外から見られないようにパーテーションを置いています。そのため、入口がわかりにくい場合があるかもしれません。その場合は、医務室、または学生課まで声をかけていただければ相談室までご案内しますので気軽にお尋ねください。



●予約について

☆臨床心理士(荒木、神近、灰塚、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。大学HPに詳しい予約方法が載っていますのでご確認ください。

また、**金曜日午後の栗原相談員への相談を希望される場合は、事前に相談員へメールで予約してください。その後日程の調整を行います。**

☆上記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。

2024年度10月～3月 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	小山 (s-koyama※) 薬	神近 (臨床心理士)	
水	藤井 (由) (yu-fujii※) 薬	灰塚 (臨床心理士)	
木	高口 (hiro-k※) 薬	荒木 (臨床心理士)	
金	村山 (murayama※) 薬	栗原 (h-kurihara※) 看	17時まで

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
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
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町 22-1
電話：092-541-0161 (内線 341)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和6年10月24日