



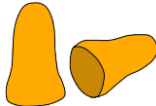
# 学生相談室だより

東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2022 年度冬号 2022.12.1 発行

テーマ「集中する」

～ できるだけ自分に合った方法を考えましょう ～

## 1, 音を遮断 役立つツールのメリット・デメリット

|                                                                                               | メリット                                                     | デメリット                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| イヤーマフ<br>    | ●防音性が高い                                                  | ●あらゆる音を遮断するため、周囲の人の声なども聞きづらくなってしまう<br>●耳のあたりが常に締めつけられているので、感覚過敏の人は不快感を覚える可能性が高い |
| 耳栓<br>     | ●安価（100 円ショップでも購入可）<br>●圧迫感が少ないので、感覚過敏の人にとっては使いやすい可能性が高い | ●製品によって遮音性がイヤーマフやデジタル耳栓よりも劣る                                                    |
| デジタル耳栓<br> | ●ほぼ限りなく特定周波の音が消せる一方、呼びかけやアナウンス、着信音はしっかりと聞こえる             | ●通常の耳栓よりも価格が高く、購入のハードルが上がってしまう                                                  |

## 2, 場所／環境を見直してみよう

どんな人でも「一人で静かに」勉強するのが向いているのではなくて、実は人に見られていたり、うるさくない程度周囲に音があったりする方が集中しやすい人もいます。

例えば「小中学生の時にリビングで宿題をやっていた」という人は、自室よりも誰かがいる場所《学校の図書室や、図書館、（静かな）ファーストフード、カフェ等》の方が良いかもしれません。「ゲームなど遊び道具がない」「周りも勉強しているので、緊張感が続く」等のメリットもあります。また、ひたすら勉強や作業をしている YouTube 動画をつけて、一緒にやるのが向いている人もいます。自分に合った場所や方法を試してみてください。





### 3. スマホ（やゲーム）の誘惑に負けていませんか？

誘惑に打ち勝つ対策を段階別にしました。低い段階から試してみ、上手いかなければ制限の段階を上げてみてください。

- ① SNS の通知を off にする。②機内（電波 off）モード。③部屋の中で手の届かない距離に置く。隣の部屋や、家の中でできるだけ遠い部屋に置いておく。
- ④家族に預ける。⑤スマホを持たずに図書館、ファーストフード、カフェに行く。

【スマホ断ちアプリの紹介】ゲーム感覚で、スマホを触らないと魚が成長したり、一定時間はロックして使えない等。活用してみても良いかもしれません。 ●スマホをやめれば魚が育つ ●Forest 集中力を高める ●Fliped : focus & study timer 等

アプリ名

番外編；大学生用時間割・スケジュール管理アプリを活用してみよう

課題の提出期限や出欠席の確認、授業情報、履修管理など大学生活に役立つ（アプリによっても多少異なる）。 ●Penmark（大学生の時間割アプリ、履修・授業管理に対応） ●すごい時間割 ●大学生の時間割 New 等

アプリ名

参考図書；ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が上手に勉強するための本 安田祐輔著 翔泳社 2021 年 タイトルに「発達障害」と入っていますが、そうでない人にも大変役立ちます。  
他にも勉強に関すること、忘れ物対策、予定の立て方など、有益な情報が多数あります。

## 学生相談室 ご利用案内



開室時間：月曜～金曜 9時～17時 場所：1号館2階 保健室

### 《相談方法》

- ①対面で（来室して）相談する 予約優先ですが、空いていればすぐに相談できます。
- ② 電話で相談する TEL03-3811-5497 カウンセラーが直接お話をうかがいます。
- ③ メールで相談する soudan@of.tyg.jp 学籍番号と名前をお書き添えください。

**心の健康相談** 予定日：12/14（水）【予約満了・キャンセル待ち】、1/11（水）、3/8（水）

原則第二水曜日 10～12 時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます（お薬の処方はありません。必要場合は学外の医療機関をご紹介します）。※事前予約制

《おすすめ！》「[相談予約・申込みフォーム](#)」をご利用ください。



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)