

# 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 2024年度冬号 2024.12..5

ようやく冬らしい気候になってきました。今年は夏服が大活躍の年でしたね。冬服の準備はもう済みましたか？

これから何かと忙しい時期になります。大学での課題や試験、アルバイト、イベントなど、負担にならないように心身の調子を整えて過ごしたいですね。

日頃から、忙しい時や煮詰まった時、気分転換のつもりでゲームやネットサーフィンをする人も多いと思います。ですが、実は、その行為はよけいに頭を疲れさせている可能性があることを知っていますか？ 今回は、『情報処理』と『脳疲労』の関係をご紹介したいと思います。



## 脳疲労とは？

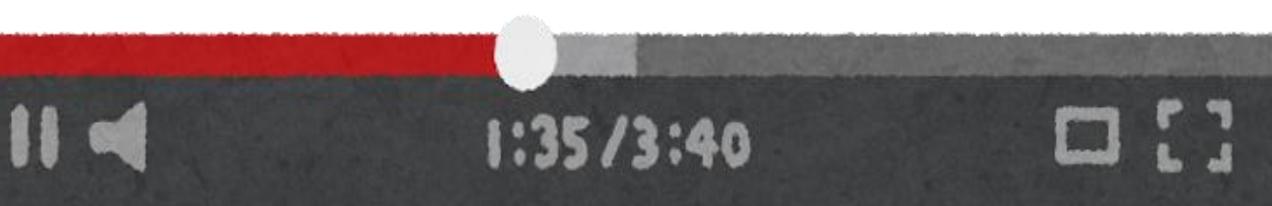
体だけではなく、自律神経をつかさどる脳も同じように疲れます。体を動かさなくても PC やスマホを長時間使うことで脳は疲れてしまうのです。そのことを『脳疲労』といいます。

## タイムパフォーマンス

時間内でこなせる仕事量（コストパフォーマンス）のことを、タイムパフォーマンスといいます。皆さんの中に、限られた時間の中でたくさんのことをこなそうと考え、例えばオンデマンドの授業や動画を 1.5 倍速や 2 倍速で視聴した経験がある人もいないのでしょうか。確かに、タイムパフォーマンスは上がりますが、脳はかなり疲労することになります。

## 脳が疲れると・・・

脳の機能が低下し、集中力や記憶力、判断力、理解力がさがり、眠気やだるさなどが生じることもあります。



## 『情報』との付き合い方



ネットサーフィン、SNS、動画視聴などで情報収集をするとき、本当にその情報が必要なのかどうか、今一度考えてみてください。多すぎる情報は、皆さんの脳を疲れさせるだけです。できる方は、意識的にスマホなどに触れない時間を作ることも大切です。



### 疲れた脳や自律神経を休ませる方法

☆**芸術や自然にふれる** 好きな音楽を聴いたり近所を散歩したり、ポーッと空を眺めるのも効果的です。

☆**適度な運動** スポーツなどのリズムカルな運動やモノをかむときの咀嚼そしゃくには、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」という物質が脳内に分泌されます。動けないような場所ではガムをかむのもよいでしょう（ただし、授業中はNG！場所には配慮してください）

☆**その他** 甘いものを適度に摂取したり、22時～2時の時間帯に就寝することもお勧めです。



## 学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時 / 土曜 9時～13時（不定期） 場所：1号館2階 保健室隣り

### 《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する（電話番号：03-3811-5497） 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする（アドレス：soudan@of.tyg.jp） 学生番号と名前をお書き添えください。

### 心の健康相談 今後の来校予定日：12/11（水）、1/15（水）、2/12（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。必要な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 心の健康相談もこちらから申込みできます
---	---------------	---	-------------------------------------