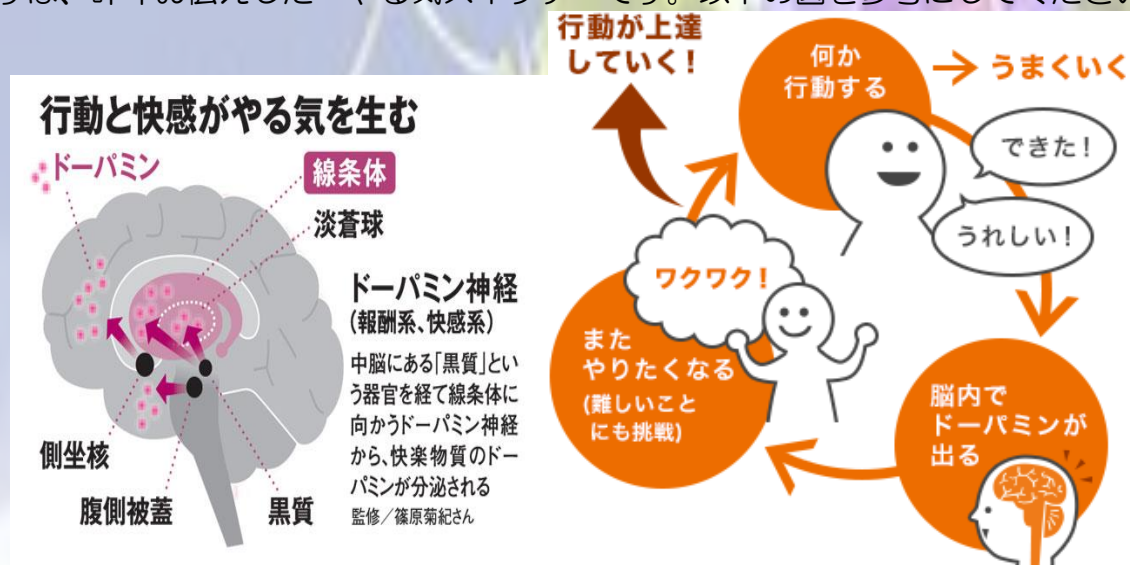


学生相談室たより 第31号 2023.7月

もうすぐ夏休み。でもその前に、テスト、レポート、課題が満載過ぎてやる気が全く起きない・・・こんな状況の人はいませんか？

まずは、昨年お伝えした“やる気スイッチ”です。以下の図を参考にしてくださいね。



ポイントは、**気分が乗らなくても**

- ① 5分間継続 ②簡単な作業に小分け ③まずは1つの作業を ④喜ぶ(ほめる)

ドイツの精神科医エミール・クレペリンが発見した「作業興奮」というものがあります。気が進まない作業でも、まずは取りかかることで徐々に気分が乗って、やる気が出る状態のことをいいます。「5分で終わる範囲で片付けをしてみる」「パソコンで文字を打ってみる」など、少し手を付けてみてください。徐々にエンジンがかかり、気が付いたら課題がどんどんはかどっていますよ。

⑤食事：セロトニンやドーパミンなど神経伝達物質を作り出す「タンパク質」、脳の働きに必要な「ビタミンB群」を積極的に取り入れましょう。

⑥睡眠：質の良い睡眠で、心身の疲労回復をはかりましょう。朝、光を浴びて、日中に体を動かすと、睡眠を促すホルモンがちゃんと分泌されるようになります。

とはいえ、がんばってもがんばっても、課題が多すぎて、自分では優先順位がつけられないほど困ってしまったら相談に来てくださいね。お待ちしております。

学生相談室開室予定日

7月 7・20日

8月4・17日、9月1・21日

・学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

・保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

*開室日等の変更はメールにて連絡いたします。