

ウィークリー 学生相談室だより

東松山版

前期も折り返し。調子はどうですか？

勉強のペースはつかめてきましたか。授業も少しずつ踏み込んだ内容になって、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれませんね。先延ばしにして課題がたまり気味になっている人はいませんか？

このあたりで、少し自分のことを見直して、立て直しを図りましょう。



つい先伸ばしにしてしまう…

面倒なことはついつい後回しにしくなりますね。でもそうやって後回しにすればするほど、面倒なことは大きくなって重く心にのしかかってくる。対処法はできるだけ簡単なことから手を付けること。パソコンを開ける、タイトルと名前を書く。そのうちにエンジンがかかってもう少し頑張ってみようと思えたらしめたものです。

★One point! ★

「やる気が出ない…」という悩みにも同じ対処法が効果的。行動を起こすことでドーパミンが出てやる気が出てくるのでとりあえず行動してみましょう。また「～したら～する」など習慣になっていることとセットにしてフローを作ると取り掛かりやすくなります。



勉強に集中できない…

環境を変えてみましょう。勉強に不必要な視覚情報を遮って壁に向かってみる。大学のPC室を利用するなど場所を変えると集中しやすくなります。勉強に集中したあとは、外の空気を吸ったり、ぶらりと散歩したり。リラックスするのも忘れずに。

★One point! ★

日光を浴びて、適度な運動をするとセロトニンが分泌されストレス解消に効果があります。短時間でも戸外に出てランニングやサイクリングをしましょう。



課題がたまりすぎて手が付けられない…

優先順位をつけてみましょう。カレンダーに×切を書き出して、どれくらい時間がかかりそうか、色分けします。×切が迫っているもの、短時間でできそうなものから片付けましょう。



集中力が続かない…



人間の集中力は意外に短く15分周期を繰り返しているとも30分が限度とも言われています。長く集中するより、短い集中を繰り返してみましょう。

疲れているのに眠れない…疲れが取れない…

オンライン授業や外出の自粛でPCに向かってる時間やスマホを見ている時間が増え、脳は大量の情報処理を強いられて疲労が溜まっています。五感を刺激して脳の疲れをとります。①味覚：好きなものを味わって食べる。②臭覚：アロマテラピーを取り入れる。コーヒーやお茶の香りもリラックス効果があります。③視覚：遠くを見る。自然の風景を見るのが効果的ですが、難しい時は空を見上げてみましょう。④聴覚：好きな音楽を聴く。クラシックの効果が知られていますがヘビメタでも構いません。音楽が苦手な人は風の音や虫の音など自然の音を。目を閉じると聴覚が研ぎ澄まされます。⑤触覚：自分の手で肌に触れる。頭皮をくまなくマッサージして脳の疲れをとります。

25分からの勉強習慣！！ポモドーロ法
皆さんは何分サイクルで勉強に取り組んでいますか？大学の授業に合わせて90分で15分休憩
でしょうか。

おすすめはポモドーロ法。25分+5分休憩という
サイクルです。4サイクル取り組んだ後は少し
長めに15分程度の休みを取ります。1サイクル
30分以下なので、心理的ハードルが下がり
継続しやすくなります。これまで自分なりの
サイクルで勉強がはかどらなかった人はお試し
あれ。詳しくは、ネットで「ポモドーロ法
テクニック」を検索！（Y.S）

ポモドーロ法はイタリア語でトマトのこと。トマト型のキッチンタイマーを使ったのが名前の由来です。

電話相談のほか Zoom を使ったオンライン相談をしています。予約はメールにてお受けします。詳しくは HP 上部をご覧ください。

0493-31-1639（直通） 10:00～16:00