教育相談室だより

令和４年度第５号

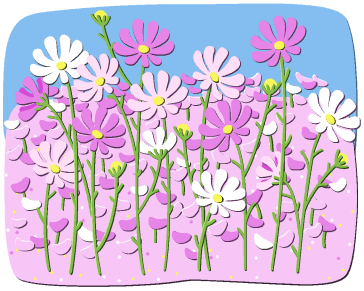
Ｒ４．９　教育相談課

自分の「脳疲労度」を知ろう！

「最近疲れがとれない」「疲れやすい」といったことはないでしょうか。この原因として「脳疲労」が原因と考えられています。「脳疲労」はストレス社会を生きる現代人に多く見られるようです。理由としては、人間関係などの「ストレス」や、スマホなどから得られる「情報過多」で起こる「自律神経の乱れ」だと言われています。下のチェック項目から、自分の「脳疲労度」を知るところから始めましょう。二つ以上当てはまる人は注意が必要です。

チェックリスト

- □　夜中に目が覚めやすい
- □　食事がおいしくないと感じることが多い
- □　からだを使わないのに疲れを感じる。
- □　いつもイライラしている
- □　何もないのに不安に感じることが多い
- □　考えがまとまりにくい
- □　集中力が続かない



「脳疲労」解消におすすめ

・休み時間にしっかり休む。こまめに休憩をとる。
・目の疲労を和らげる。目と脳は繋がっているため目の疲労を緩和することが大事。
・運動で脳の血流が促され、脳疲労の解消につながる。激しい運動よりも無理のない運動を継続的に行うこと。
・時間があるときは森林や海などの自然に触れる。緑のある公園（総合公園など）の散策や海沿いを散歩するなども効果的。
・十分な睡眠をとる。睡眠不足も集中力が続かない原因。
・何も考えない時間を作る（瞑想など）。テレビやスマホ、パソコンなど情報が入ってくるものを遠ざける。

新しい学期がスタートします。まずは生活リズムを取り戻すことです。運動会、文化祭、修学旅行、新人戦など慌ただしい２学期です。特に３年生は進路で悩むことも多くなります。自分の心の状態を知り、こまめにリフレッシュさせてください。困ったときは、一人で悩むのではなく周りを頼ってください。相談室や保健室も利用してください。

＜参考 HP　https://sheage.jp/article/88999 ＞

9月　スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00 ～ 16：45 ）

2日（金）　9日（金）　16日（金）　30日（金）

電話での相談

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究の最終ページに掲載）を利用してください。