

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ！🍊🍌

9月に入りましたが、まだまだ夏を思わせる暑さが続いています。皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。

もしかすると「夏休みの方が忙しい」人もいるかもしれませんが、それでも普段よりゆっくり起きたりのんびり過ごしてみたりする時間もあるのではないのでしょうか。一方、「今日はこれをしよう」と考えていても、なぜか何となく疲れていてできなかった、という経験もあるのではないのでしょうか。何もしていないようで実は脳は日々忙しく働いています。

今月号では、脳科学の観点から誰にでも起きる「脳の疲れ」に関するトピックや脳の休め方に関してご紹介します。ぜひ目を通してみてください。

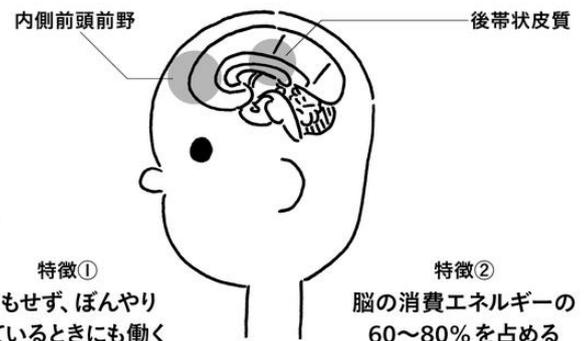
残暑が厳しいときですが、引き続き健康に充分留意してお過ごしください。



“今日はぼーっとして過ごしたのに
何となく疲れが取れてない気がする。
なんでだろう??”

デフォルト・モード・ネットワーク(DMN)とは？

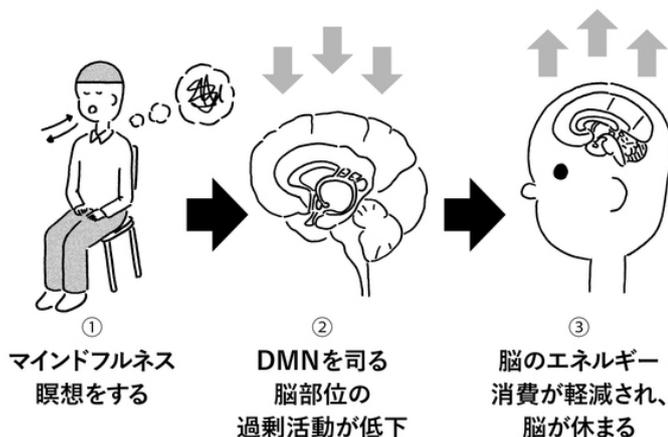
内側前頭前野、後帯状皮質、楔前部、下頭頂小葉
などから構成される脳の回路



DIAMOND online 参考 <https://diamond.jp/articles/-/96908?page=2>

ぼーっとする、やりたいことがあるのに「心、ここにあらず」の状態になっていることをマインド・ワンダリングと言います。マインド・ワンダリングは、今行っているタスクと関係ないことを頭の中で考えて、集中力が散漫になっている状態を言います。この状態は1日で約50%の時間生じていると言われます。つまり、ぼーっとして何もしていないように見えても、脳活動は活発に行われているので、脳は疲労していきます。

瞑想が「脳を休ませる」メカニズムとは？



DIAMOND online 参考 <https://diamond.jp/articles/-/96972?page=2>

近年、瞑想（マインドフルネス）は生活の中で一般的に行われるものになってきています。毎日8分実施するだけでも、脳が疲労しづらくなるそうです。

やり方は簡単！

- ① 静かで落ち着ける場所を選んで座る
- ② 閉眼し、意識を呼吸に集中する
- ③ 呼吸以外の雑念に意識が逸れたら、

呼吸に意識を優しく戻すことを繰り返す

● カウンセリングルームでも一緒にできます



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、9月2日配信の kumagoro を確認してください