



徳山工業高等専門学校

令和4年度 第5号

学生相談室便り [gakusodan@tokuyama.ac.jp](mailto:gakusodan@tokuyama.ac.jp)

相談室員(IE) 室谷 英彰

夏休みが終わったてもしばらく暑い日が続いていましたが、やっと涼しくなってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。急に気温が下がったので、体調には十分気を付けて下さい。前期末試験のレビューも終わり、皆さん様々な思いを抱えているかと思えます。これからクラスマッチや高専祭など様々なイベントがあります。それどころではないと思っている人もいるかもしれませんが、気分転換のつもりでイベントを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 休み明けなのに、疲れている。のは、「脳」の疲労かも。



パソコンやスマホを日常的に使用する現代では、身体よりも脳が疲れやすい環境にあります。ネットやゲーム、テレビ等のデジタル機器に囲まれた生活は、無意識のうちに目に情報が入ってくるため、脳は情報過多によるストレス状態になります。また、脳は睡眠中に記憶を整理しますが、情報量が多すぎると整理が追いつかず、働きが低下します。その結果、自律神経のバランスが崩れ、過食や食欲不振、思考の低下などを引き起こします。

「なんだかだるい」「集中できない」という時は、脳を休ませる3つの方法を試してみてください。

### STEP1 深呼吸!



脳に酸素が送られ、血流が良くなる

### STEP2 目を閉じる!



目から入ってくる情報を遮断することでリラックス

### STEP3 寝る前に1日の出来事を振り返る



睡眠中の記憶の整理を助ける

## 対話は心のデトックス



☺10月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日

星山 Co	14:00~18:00
近 Co	14:00~18:00
名村 Co	15:00~18:00
黒葛原 SW	16:00~18:00

相談は予約制です。  
【保健室】  
[hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) まで  
ご連絡ください。

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# あなたは、「紙」派？「電子」派？

クラス掲示

## 高専生に読んで欲しい「本」のはなし

### 高橋先生のおススメ

#### 野矢茂樹『無限論の教室』

講談社現代新書

私が哲学面白いなと思ったきっかけの本です。NHKの「笑わない数学」でも取り上げられたカントールの無限集合論が出てきます。哲学と数学が接している部分の本です。対話形式で読みやすくもあります。

#### 田中芳樹『銀河英雄伝説』

中学校の時、学校の図書室で初めて読んだラノベというかSF小説でした。今でも時々読み返したりします。藤崎竜の漫画版が連載中ですがアレンジが強いので、是非原著で。

### 高槻先生のおススメ

#### 夏川草介『神様のカルテ』シリーズ

(2009~2019年、小学館)

夏目漱石を敬愛する現役医師・夏川草介による医療小説です。主人公・栗原一止(いちと)の言葉、「学問を行うのに必要なものは、気概であって学歴ではない。熱意であって建前ではない」は私の座右の銘です。

#### 物理学者・寺田寅彦(1878~1935)の随筆集(岩波書店、KADOKAWA、講談社、中央公論新社、平凡社などから刊行)

夏目漱石の教え子である寺田寅彦は文学にも造詣が深く、数多くの魅力的な随筆(エッセイ)を残しています。科学と文学のつながりなど、寅彦ならではの視点と発想にもとづく味のある文章に、ぜひ触れてみてください。

### 室谷先生に聞いてみた！！

#### 秋といえば、行楽(食欲)の秋…

旅行に出かけるのは好きなので、秋と言えば行楽の秋です。

ただ、コロナ禍でここ3年間は旅行にあまり行くことができていません。

来年こそは、行楽の秋を満喫できるようになっていることを願っています。また、行楽にはやはり食事付き物ですので、秋と言えば食欲の秋もセットかなと思っています。