

寒くなると外出機会が減りませんか？インドア派の人の多くはスマホで動画を楽しむ時間が増えるのではないのでしょうか。

SNS

注目！

はじめました！

学生サポート室では、保健室、学生相談室を中心にXとInstagramを通じて情報発信していくことになりました！

「スマホ依存」には要注意ですが、皆さんに有益な情報をより広く伝えていけるよう工夫していきます。

SNSを日常で活用している皆さんは、この機会にぜひアカウント登録をお願いします！

SNSを利用していない皆さんは、本校ホームページからも同様の情報をご覧くださいことができます。

X[旧Twitter] Instagram



@tkosen_support TKOSEN_SUPPORT

学生サポート室ポスター

校内のあらゆるところにSNSの案内をはじめとしたポスターを掲示しています。あなたはどこで見つけることができるかな？

スマホ依存

スマホを見ていてついやりたい事ができずに1日終わってしまった、といった経験、ありませんか？何度もこうした経験がある方は、スマホ依存症かもしれませんよ！

最近のニュースでは大麻成分に似た合成化合物「HHCH」を含んだグミによる健康被害が話題になりました。危険ドラッグに含まれるような薬物には依存のリスクも懸念されます。

スマホ依存も実は薬物依存と同じようなメカニズムが背景にあると考えられます。

ここでは詳細な説明は割愛しますが、依存対象物は脳内のドーパミンを不自然に（急激に）且つ手軽に増加させる等の作用をもたらします。スマホを用いることで刺激的な情報、欲求を満たしてくれる情報を気軽に得られるため、普段からなかなかスマホを手放せなくなる、といった構造があります。

対策としては、手軽にドーパミンを得られる行動から離れ、リラックス効果をもたらす「セロトニン」を増やす工夫をしましょう。日光浴や軽いウォーキング、トリプトファンを多く含む食品を摂取する等の方法がありますので、詳しくは保健室の看護師さんやカウンセラーに気軽に相談してくださいね。

豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀 学（月～木）、都築 有紀子（木・金）

相談時間：12時30分～17時30分

【予約は保健室または上記メールへ】

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室

いよいよ新年です。新しい年を迎え、この1年はあなたにとってどのような年にしたいですか？昨年よりも良いこと、頑張りたいこと等、どの様なことを思い浮かべるでしょうか。

また、お正月といえば初詣、1年の先行きを占う身近な習慣、「おみくじ」についての話題を取りあげます。

SNS

注目！

はじめました！

学生サポート室では、保健室、学生相談室を中心にXとInstagramを通じて情報発信していくことになりました！

「スマホ依存」には要注意ですが、皆さんに有益な情報をより広く伝えていけるよう工夫していきます。

SNSを日常で活用している皆さんは、この機会にぜひアカウント登録をお願いします！

SNSを利用していない皆さんは、本校ホームページからも同様の情報をご覧いただくことができます。

X[旧Twitter] Instagram

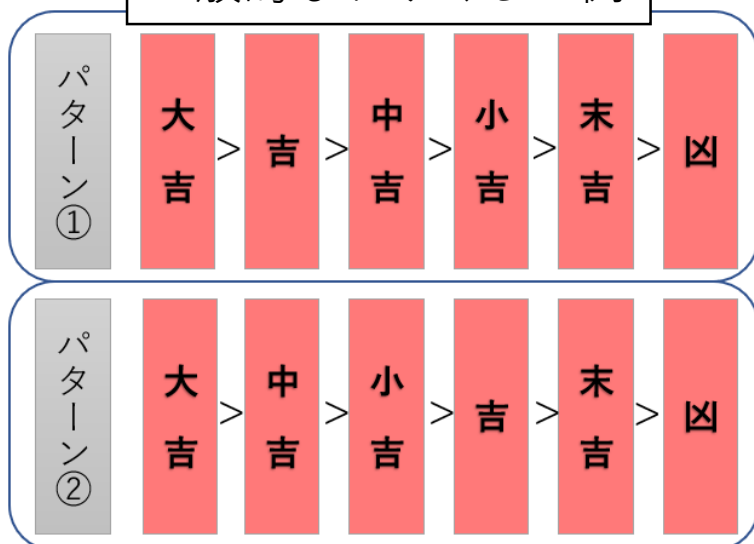


@tkosen_support TKOSEN_SUPPORT

学生サポート室ポスター

校内のあらゆるところにSNSの案内をはじめとしたポスターを掲示しています。あなたはどこで見つけることができるかな？

一般的なおみくじの例



凶でも大丈夫！

臨床心理学（カウンセリング）では、ネガティブな考えが浮かびやすい癖のある人に対し「認知行動療法」という技法を用いて癖を直すお手伝いをすることがあります。おみくじで「凶」が出てしまったら、どんなことを考え、どんな気分になりますか？「この1年、散々な目に合うに違いない...」「新年早々最悪な気分だ...」等と頭に浮かぶのではないのでしょうか。

では「凶」が出たとしても、「新年早々、気を引き締めていけばよいことを教えてもらえた」「話のネタができた。みんなに言うことで助けてもらえるかも」等のようにとらえたらどうでしょうか。気分が少し上がってきませんか？

このように、物事に対しどう感じるかは、どの様に受け止めるか次第で変化します。違った角度から出来事を眺めることで、新しい1年はきっとより良い年になりますよ！

豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀 学（月～木）、都築 有紀子（木・金）

相談時間：12時30分～17時30分

【予約は保健室または上記メールへ】

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室