豊田高事が分を与一だより



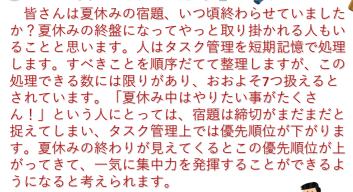
WHEN THE SUN IS SHINING I CAN DO ANYTHING. NO MOUNTAIN IS TOO HIGH, NO TROUBLE TOO DIFFICULT TO OVERCOME.
WILMA GLODEAN RUDOLPH

夏の集中力

10年に1度の猛暑。この夏、集中力の低下を実感 している方も少なくないのでは?

今回は「集中力」について情報をまとめてみました。この夏、色々なことがうまくいきますように!

① 「締め切り効果」



②温度と湿度

一般的な職場の最適な温度は22~25度とされています。また、26度以上でなければ温度による悪い影響はないようでではいまった。単純作業の場合は暖かい環境で。単純作業へ計算をでは低めの場合は暖かいはかい飲み物を飲みながら。この本を高めて工夫することができるそうです。

参考:Study Hacker(2017)

https://studyhacker.net/columns/best-temperature-efficiency

③ マルチタスクのウソ

同時に複数の作業をこなすことができるとされる「マルチタスク」。実際のところ人間の脳はマルチタスクに向いておらず、様々な研究では同時並行で複数作業をするとミスの確率が4~5割上がるともいわれます。一つ一つ目の前の作業を丁寧にこなすことが大切で、ポモドーロテクニックといわれる方法では25分で時間を区切ると効率よく集中し作業に臨めるとされていますので、興味のある方は情報を探してみてください。

「集中」とストレス ~安定して取り組むために~

3つ以上の作業を同時にこなすことができる人は稀です。マルチタスク中は集中力があると実感できることもありますが、脳にとっては過度な負担がかかりコルチゾール(ストレスホルモン)を増大することとなります。結果的に記憶力が低下する等の悪循環につながりますので、目の前のことに集中できるよう作業計画を立てましょう。

外部相談窓口 KOSENこころとからだの学外相談室

平日15時~24時、電話・オンラインカウンセリング(50分、最大5回まで無料) 8月~9月の夏休み中、豊田高車ではスクールカウンセラーの勤

8月~9月の夏休み中、豊田高専ではスクールカウンセラーの勤務日数が約半分に減ります。しかし、いつどこで苦しい悩みが近寄ってくるかわかりません。急な相談が必要な場合等は、こうした外部相談窓口の活用もご検討ください。

相談時間:12時30分~17時30分

(予約フォーム ↓)



【予約は保健室または上記メールへ】



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:<u>soudan@toyota-ct.ac.jp</u>

カウンセラー:原賀学(月~木)、都築有紀子(水・金)

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