

## 「没頭」しましょう。ハマりましょう。

新学期、新たな気分で何かに取り組みたくなりますね。「没頭」は、何かをしようと我を忘れ、時を忘れ、作業そのものに集中することです。没頭することで目覚ましい成果が得られることは多く、達成感、充実感などの心の満足にもつながります。没頭するコツを見つけると、勉強や仕事、趣味や日々の生活にも役に立ち、一生の財産となるのではないのでしょうか。まずは好きなことからチャレンジ！秋の夜長を楽しみましょう。

### ☆まず始めてみる

「やる気が出てから～」と待つのは時間の無駄です。始めると、脳にスイッチが入ります。日常の中で淡々と始めましょう。



### ☆集中が破られぬように

外からのアクセスを思い切って遮断してみましょう。



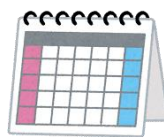
### ☆少し負荷をかける

今できることより少し難しいことを目標にすると、より成果は得られます。



### ☆タイムリミットを設定する

時間を区切ると集中力は増します。○分以内、○日までなど決めてみましょう。



### ☆五感も意識

現代人は、視覚、聴覚からの刺激に偏りがち。体を動かすことも脳には大事な刺激です。



## 保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます