

通信 「ちえふる」 9月号

どうすれば集中できる？

9月も下旬となり、運動や読書、学習などに最適な季節を迎えますが、テスト前や仕事の際、集中したいのにできないといった経験はありませんか。そこで、今回は、集中できる（自分に近づく）方法を紹介します。



どうすれば集中できるか。

例えば、いつもとは違う環境でやってみる事です。家で勉強するよりも図書館で勉強したらはかどった、という経験をお持ちの方も少なくないと思います。

また、途中に休憩を入れることです。人の集中力は15分程度しか持続しないとも言われています。気持ちを切り替えながら勉強や作業を行う方が、効率よく集中できるのだそうです。

集中力を持続させるにはどうするか。

例えば、毎日小さな目標を一つ掲げて実行することです。その日に必ず達成できそうなことを決めると、実行するために自然と集中するようになります。達成できたことは喜びや自信になり、次の目標設定、達成へのエネルギーにもなります。

また、運動などのトレーニングをして体を鍛えることは、健康な体から集中力が高まるのが期待できます。トレーニング中は誰もが運動に集中しますが、それが日々の集中力にも好影響を与えるのだそうです。

集中力を高める手助けをしてくれる食べ物や飲み物は。

集中力アップのためには、脳のエネルギーとなるブドウ糖が必要です。例えば、チョコレートはブドウ糖が多く含まれているので、適量を効率よく摂取すれば集中力の安定につながります。（もちろん、食べ過ぎはよくありません。）

また、ハーブティーを飲むことで脳がリラックスでき、集中力を高めることが期待できるということです。（気分もリフレッシュできそうですね。）

既に実行されていることや他の方法もたくさんあるかと思います。自分に合った方法で、力をつける、充実した秋をお迎えください。

～デスクマットを設置しました！～



先月末、支援室内の60席すべてにデスクマットを設置しました。来室いただいた皆さんが、より快適に、より集中して利用できるよう努めて参ります。

利用後は、机の上や下の消しゴムのカス、水滴等の確認、処理をこれからもお願いいたします。

尚、席を離れる際は、貴重品の管理に十分お気をつけください。（貴重品は、ご持参ください。）

◆来月の休館日は

10月21日(月)です。

天童市学習支援室

「リバテラスちえふる」

TEL (023) 651-6205