



寒い日が多くなってきました。外の冷たい風を気持ち良いと感じる人もいれば、お部屋から出たくないと思う人もいるかもしれません。この時期は気温の変化やイベントごともあり、体調を崩しがちになってくる頃かと思います。忙しさが増すと身体も心も疲れてしまうこともあるので、ちょこっと休みを挟むように意識するといいかもかもしれませんね。



「いつかやろうと思っているうちに時間が経ってしまった。」「やればできると思っているけど、やっていないなあ。」こんな経験ありませんか？こういったことをコントロールできる、できない、ということには、「脳のコンディションを整えられるかどうか」が重要だと言われています。マラソン選手が長い時間をかけて体をつくっていくように、よい脳の状態を保ち続けている人は、日頃からコンディションサポートを大切にしているんですね。

では、脳の状態を整えるには、どうすればよいの？



その方法の1つに、常に「刺激」を与える、ということが挙げられます。脳は何もしないとサボろうと考えてしまう傾向があるので、定期的に刺激を与えることで、サボり癖がなくなっていきます。これは、筋力が何もしないと低下してしまうのに、負荷を与えると成長するのに似ています。つまり、脳のコンディションサポートとは、脳の筋トレともいえるんですね。刺激を与えると、脳は活性化します。そのヒントになるようなアイデアをいくつか紹介していきます。大切なのは、脳をシェイクさせること。気になるものがあれば、ぜひトライしてみてくださいね。※1

## 其の1

いつもと違う、を体験してみる

### 脳の未使用部分を使う

自分の街や大学でも、自分がいつも使う道以外のことは知らなかったりします。知らない店があったり、いたずら書きがあったり、些細なことでも、「いつもと違う発見」を脳に入れる癖をつけましょう。慣れてきたら、「いつもと違うカフェに入ってみる」「知らない駅に降りてちょっと散策してみる」「体験したことのない趣味に挑戦する」など、少しずつ段階を踏んでみていいかもしれません。



いかがでしたか？脳のコンディションサポートとして、上に挙げた以外にも、色々な「刺激」があると思います。イベントや予定も、楽しみすぎで罪悪感…というよりは、「脳のコンディションが良くなったかも！」と思えることこそが、私達の心身にとっていいことかもしれませんね。

## 其の2

楽しみながら創造力を働かせる

### 脳をリラックスさせる

科学の新発見も、「仮に…だったら」という仮説から始まったと言っても過言ではありません。ネット業界は、「電話より文字で会話することが増える」等の、本当になるかわからない話からスタートして、結局本当になったものもあります。「もし、趣味の食べ歩きをブログにしたら、No.1ブロガーになれるかも」「手作りのアクセサリーを販売してみたら、人気作家になれるかも」など、今までは考えてもいなかった世界に、ぜひともイメージを広げてみましょう。

## 其の3

選ばないジャンルに挑戦してみる

### 脳のキャパを増やす

私たちは自然と「好き」「嫌い」を判断し、それ以外の情報を無意識にシャットダウンしています。視野を広げるに方法の1つとして、「他人の趣向に合わせてみる」ことが挙げられます。例えば、自分の趣向とは違う友人が一番好きな映画を聞き、それを観て、違う価値観を体感します。他にも「おすすめのドリンク」等でもよいので、普段自分が視線を向けていない世界の評価軸を探してみてください。「なぜ友人はそれをいいと思ったのか」「なぜ私はいいと思わないのか」「いいと思ったのに、なぜ今まで接触しなかったのか」などの頭が回り始めます。

記載全文で※1参照

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったらぜひ一度足を運んでみてください。

問い合わせ先 カウンセリングセンター 10号館3階

電話:03-3238-3559 受付:月~金曜日 10:00~12:00 13:00~16:30