



脳性疲労について

脳性疲労とは？

脳性疲労とは、脳が長時間にわたって過剰な情報処理を行った結果、疲れが蓄積される状態のことをいいます。脳が疲れてくると、集中力や判断力が低下します。

現代社会ではスマートフォンやパソコンの使用により、常に情報に触れる機会が多い為、脳性疲労が慢性的になるケースが増えています。

脳性疲労の主な原因

情報過多・・・インターネットやSNSの普及により、脳に入る情報量が増加していること。

ストレス・・・ストレスが脳に負担をかけます。

睡眠不足・・・十分な睡眠が取れないと、脳の回復が妨げられます。

運動不足・・・身体を動かさないことも脳の疲労を助長します。



脳性疲労の症状について

集中力の低下・・・勉強などに集中できなくなります。

記憶力の低下・・・簡単なことでも忘れやすくなります。

思考の混乱・・・考えがまとまらなくなります。

身体的疲労・・・脳の疲労は身体にも影響を及ぼし、全体的な疲労感を引き起こします。

脳性疲労の回復方法

定期的な休憩・・・例えば、勉強などでイスに長く座っている場合、1時間ごとに立ち上がり、体を動かしてみる。

リラックス法・・・瞑想や深呼吸を取り入れることで、ストレスを軽減できます。

バランスの取れた食事・・・脳に良い栄養を摂取することが重要です。

十分な睡眠・・・質の良い睡眠を確保することが、脳の回復に役立ちます。

次号は、脳性疲労の回復方法にて「瞑想」と「脳に良い栄養」について解説します！脳に疲れを溜めないように、回復方法を上手に取り入れて脳の健康を保ちましょう！

↓過去の情熱通信はこちらから！



細胞と生命

前回のコラムで、細胞の不思議について書かせていただきました。細胞の中に色々な物質が詰まっていて、それらがまるで生きているかのように行動する物質があるとも書かせていただきました。

そうすると、生命とはどう定義されるのでしょうか。辞書で調べると、「生きて活動する生物が生き続ける、根源的な力」とありました。また、自己複製・自己増殖・遺伝的変異など、どうやら様々な事柄があり、まだ定義しきれていないのかもしれない。それでも生き物の最小単位は細胞であり、一つ一つの細胞は生きていけるでしょう。しかし、細胞を構成する物質は生命を持たない。生命は生命のない物質のはたらきでできている・・・？ 考え出すとこんがらがってきますね（笑）どうやら、身近な細胞も分からないことだらけのようです。

釧路愛国教室 三戸 玲二 TEL 0154-32-7870
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

高校演劇

先日、1年ぶりに高校演劇の練習を見に行きました。市内の高校が集まって一つの公演を行う合同公演。毎年観に行っているのですが、今年もチケットを買うついでに高校生の青春を間近で浴びてきました。

私も高校時代は演劇部で、10年ほど前には出る側でした。2年生の時に演じた役は今でも忘れられず、3年間で一番印象深い劇になっています。3人の子供がいるニュースキャスターの役でした。どうやって演じていたんだと今でも思います。

そんな合同公演、今年で最後になるかもしれないとのこと...。自分の人生でも大きな意味を持っているイベントなのでごく寂しいです。高校生たちの全力を、こちらも全力で見届けようと思います。今からとても楽しみです。

釧路鳥取教室 伊東 優希 TEL 0154-65-9933
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

失敗から学ぶチャンス

朝倉千恵子さんのVoicyから、久しぶりのご紹介です。
～以下、引用～

私たちの人生には、誰でも思い通りにいかなかった経験、期待していた結果が得られなかった出来事がありますよね。なぜあんな選択をしたんだろうと、自分を責めてしまうこともあるかもしれません。ですが、私がこれまで多くの方と関わってきた中で確信していることは、失敗の中にこそ人生を変えるヒントが隠れているということなんです。結果につながらないのはどうしてだろうか。退職者ばかり続くのはどうしてだろうか。など、うまくいかなかった時こそ、人は本気で自分のこれからの未来、人生を考えて成長します。是非、皆さん、失敗を恐れずにチャレンジしてください。～引用、終了～

失敗を恐れず、チャレンジすべきだと思いました。

釧路春採SC教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-65-6458
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

お便りファイル確認してね

中標津教室では、生徒へのお便りを集めたお便りファイルというのを入り口の近くに置いています。来塾時にこれを確認して、各自でお便りを取ってもらっています。そのお便りファイルの確認を促すために、センサーアプリを作りました。以前は既存のアプリを使っていたのですが、かゆいところに手が届かない部分があったので、自分でAIを使って作ってしまいました。これはなかなか高機能で、生徒が通るたびに、生成AIがしゃべる文言を考えて、それをCOEIROINKという声を作成するアプリがアニメっぽい声に変え、最終的に生徒に呼びかけるようになっています。声優を変えることも容易で、無数のアマチュア声優さんが声を提供しているので、ダウンロードすればいくらかでも種類を増やせます。こんなことできたらな、と思ったことを実現してくれるAI。楽しすぎます。

中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

がくちか

がくちか。「学生時代に力を入れたこと」の略。就職活動や面接などでよく聞かれる質問です。受験生のみなさんは、今からその回答を考えておくの良いですね。さて、ここ最近ちょっと気になっていることです。「受験動機」や「入学したなら力を入れたこと」それらに加えて「あなたが尊敬する人は誰ですか？」という質問も定番になりつつあるようです。その質問に対して「両親（親）」と答える子がとても多いらしいです。私は思うのです。高校受験の面接官ならば、それを聞いて微笑ましく感じてくれるかも知れませんが、大学受験や就職となるとどうか…。偉人や作家、各界の著名人の名前を出ることを期待しているものの、肩透かしを喰ったかの感情を抱くのでは？ええ、「この人、世の中に興味があるのかな？」と疑問を抱かれるのでは？というわけで、「両親（親）」と答えるのは高校受験まで。そうすべきだと思っている次第です。

株式会社 情熱空間
代表取締役 三木 克敏

7月はいよいよ夏休みがはじまりますね！
夏休みはうっかりすると生活リズムが乱れてしまうことがあります。夜更かししすぎない・なるべく朝はいつも起きている時間に起きる・毎日3食バランスの良い食事をする・適度に運動する等、健康的な生活を送れるように心がけましょう。
勉強は学習計画を立てて計画的に学習を実施していきましょう！

