

厳しい暑さが続いた夏の盛りも過ぎ、秋の訪れを感じる時期になりました。
季節の変化や新しい学期のはじまりを、みなさんはどのように感じていますか？

パンデミック下だからこそ、気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症が全世界に拡大してから1年以上経とうとしています。パンデミック下では、様々な差別や偏見を生み出したり助長したりします。今号の「学生相談室だより」では、パンデミック下だからこそ気をつけたいことについてまとめてみたいと思います。

新型コロナウイルス感染症のような新興感染症流行時には、その実態がよくわからないために様々な情報が飛び交い、人々は不安と緊張を絶えず体験することになります。そんなときには安心を求めて、根拠のない情報や悪質なデマなど、平時にはだまされないようなものに飛びつきがちです。そこで、医師の山本健人先生は〈**情報を見極めるポイント**〉を7つ挙げています。

だ 誰が言ってる？

その情報を発信しているのは、本当に専門家なのか。「専門家」でもその分野は専門でないことも。

し 出典はある？

その情報の出典は何か。最新の根拠に基づいているのか。もしかして個人の感想や思いつきでは？

い いつ発信された？

その情報は最新の知見に基づいている？ 少し前の情報でも後に評価が変わってしまうことも。

り リプライ欄に
どんな意見？

デマの拡散を防ごうと、専門家が否定していることはないか？ これはデマかもと疑うことも大事！

た たたき（攻撃）が
目的ではない？

誰かを攻撃することが目的の書き込みなのではないか？ 拡散する前に慎重に確認を。

ま まずは一旦保留しよう

これは！ と思った情報でもすぐに拡散しないこと。急ぐ気持ちを抑え、慎重な判断をください。

ご 公的情報は確認した？

多くの専門家から合意を得られた公的な情報か？ 「ぼくのかんがえたさいきょうの」理論はNG！

不安な時こそ、正しい情報を！

ひとひとの意識を高めて、自分自身や大切な人の健康を守りましょう！

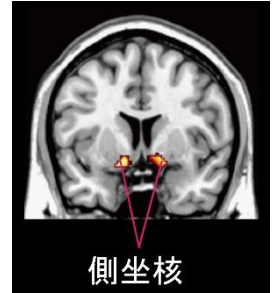
出典： <https://www.nhk.or.jp/gendai/comment/0010/topic039.html> (2021.4.23. 閲覧)



コラム：「やる気を出すには」

しなければならないことはわかっているけれど、なんとなくやる気が起きない。やる気が起きないけれど、しないままにしておいても良くない……そんな葛藤状態に置かれている方が少なくないように思います。どうしてもやる気が起きないときはどうすれば良いのでしょうか。今回は、神経科学の視点から考えてみたいと思います。

脳科学を研究する池谷裕二先生によると、「**やる気が起きない時は、実際にやってみなよ!**」。そのココロは側坐核！ 側坐核とは脳の中央に左右ひとつずつある場所で、この神経細胞が活動するとやる気が起きるのだといいます。しかし、側坐核は何もしなければ活動しません。刺激が与えられると活動する場所なのです。何でも良い、何かをし始めると、**やっていくうちに側坐核が自己興奮して集中力が高まり、気分が乗ってくる状態になる**そうです。



この現象はドイツの精神医学者クレペリン (Kraepelin, E.) が発見し、「作業興奮」と呼ばれています。作業していくうちに脳が興奮してきて、作業に見合ったモードに変わるといえるものです。

なんとなく気が乗らないけれど、しなければならないことがある……という時には、とりあえず動いてみてはいかがでしょうか？ ちょっとした動作で側坐核を興奮させればしめたものです！

〈参考・引用文献〉池谷裕二・糸井重里『海馬 脳は疲れない』(2005) pp. 207-212. 新潮文庫 ¥693 ISBN:978-4101183145

〈画像参照元〉時事メディカル (<https://medical.jiji.com/topics/263?page=2>) 2021.9.9. 閲覧



コミュニケーションスペース利用について (お願い)

現在、感染症対策を講じたうえで開室しています。

以下につきましてご理解、ご協力をお願いします。

- ・ **食事はできません**ので予めご了承ください。
- ・ お話はご遠慮いただいています。 **お一人ご利用**ください。
- ・ 入退室時に **氏名と学籍番号、時刻の記入**をして頂きます。

学生相談室からのお知らせ

現在、学生相談室では感染症対策を講じたうえで開室し、ご相談に応じています。

- **開室時間** 月曜日～金曜日 9:00～16:40 (11:00～12:00はお昼休み)
- **場所** 3号館1階
- **TEL** 03(5984)3723 <<学生相談室直通>>

※開室予定に変更が生じた場合、相談室HP「[開室カレンダー](#)」を随時更新します

1. 対面相談(1回50分)
2. 遠隔相談(1回30分/電話またはzoom)

※zoomはカメラon/offどちらでも可

ご予約・お問い合わせは受付
またはお電話どうぞ★