

ハイフィールド通信12月号

幸せホルモンの出し方



受験期に体調とモチベーションを管理することは、勉強と同じくらい大事になってきます。そこで今回は、「幸せホルモン」と呼ばれる3つのホルモンの出し方をご紹介します。頑張れ受験生！！

- ① セロトニン（心身をリラックスさせる）
 - ・7時間睡眠をとる
 - ・適度な運動をする
- ② オキシトシン（情緒の安定、心を癒す）
 - ・動物の動画を見る
 - ・毛布やぬいぐるみを触る
- ③ ドーパミン（意欲促進、多幸福感）
 - ・タスク（やるべき事）を終わらせる。
 - ・お気に入りの音楽を聴く

冬期講習会について

12月21日から冬期講習会がスタートします。詳細は別紙（時間割希望調査）で配布いたしますのでご確認ください。尚、冬期講習中の通常授業はございませんのでご注意ください。また、18:30~以降の時間帯は大変込み合いますので、お申し込みの際は別紙に記載されたお申し込み期限内に提出してください。

また、日程の調整が難しく、限られた日程でしか出席できない場合には、早めに用紙を提出いただけることで、優先的に時間割を組める場合がありますので、どうかご理解・ご協力の程をお願い申し上げます。