鹿屋体育大学 2025年秋号

学生支援室だより vol.4

【社会的促進の効果】

みなさんは、レポート作成や勉強、作業などをするときは一人のスペースでしますか、それとも他にも誰かがいる公共のスペースでしますか。私たちは、他者の存在や働きかけに多かれ少なかれ影響を受けており、周りに誰かがいる、または一緒に何かをする人がいることによって、モチベーションや作業効率が上がることがあります。これを**「社会的促進」**といいます。一説によると、この社会的促進のメカニズムとして、他者の存在やその場の雰囲気に注意が向くことで、課題に集中するための生理的状態が作り上げられやすくなるため、と考えられています。自主トレーニングももちろん大切ですが、チーム練習の場に行くことで、その場が有する力によって集中力が増すことがあるように、誰かに見られている方が、より取り組めることもあるようです。

鹿屋体育大学では、「附属図書館」をはじめ、「学生ラウンジ」や「NIFS GALLERY」、「JOB カフェ」や「学生食堂の開放」などを、学生のための（学習）スペースとしてご案内しています。もちろん、一人の空間で集中して取り組むことにも意味はありますが、色々な勉強・作業スタイルに馴染めていると、そのときの気分や調子などによって使い分けることができ、より有効に進めていくことができるかもしれません。修学に関するご相談も、学生支援室では受け付けています。気になることがありましたら、ぜひお越しください。

予約優先

・専任職員：杉中（臨床心理士）

・相　談　日：平日　月曜日～金曜日　9:00～17:00

（ただし、水曜日は 9:00～12:00 まで）

・相談方法：電話（0994-46-4881）か、

メール（g-support@nifs-k.ac.jp）にて、

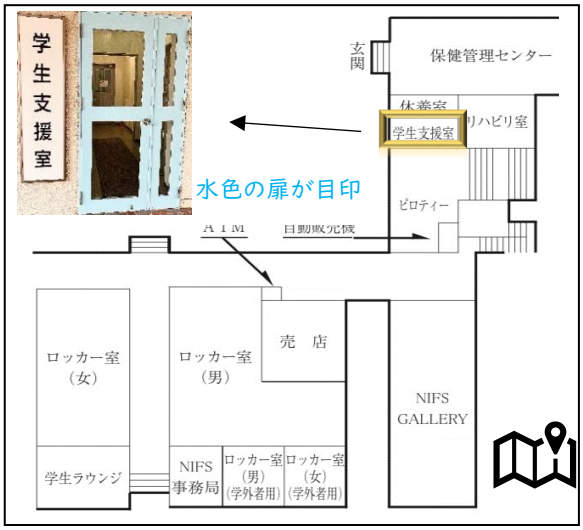
お名前、希望日時などを連絡し、予約をしてください。

・電話・メールでのご相談も受け付けています。

※ご相談にあたって、氏名や内容等の秘密は原則守られます。

QR コードを読み込むと

メール画面が開きます。



ひとりより、ふたり。ふたりから、みんなへ。

学生支援室はあなたの歩みを応援します。

国立大学法人 鹿屋体育大学
NIFS NATIONAL INSTITUTE of FITNESS and SPORTS in KANOYA