

倉内研 自己紹介

- ・名前
- ・学年
- ・出身
- ・趣味
- ・一言

静川 健斗
四回生
広島県
ヨガ
研究室のイベントを通してみんなと仲良くなりたくて思っています



- ・名前
- ・学年
- ・出身
- ・趣味
- ・一言

ブラウン吉生
四回生
愛媛県
ゴルフ
ゴルフ、ソフトボールしてます！スポーツ全般好きなのでいつでも誘ってください。三年間よろしくお願います。



- ・名前
- ・学年
- ・出身
- ・趣味
- ・一言

佐武 龍一
四回生
兵庫県
クライミング
お金ないのでご飯おごってください。よろしくお願います。



- ・名前
- ・学年
- ・出身
- ・趣味
- ・一言

垣内 俊哉
四回生
和歌山県
サッカー、フットサル
韓国ドラマも好きです！基本的になんでもハマるので趣味共有してくれると嬉しいです！よろしくお願います！



- ・名前
- ・学年
- ・出身
- ・趣味
- ・一言

後藤 大輝
四回生
島根県
テニス、スキーボード、サウナ
サウナは週に2・3回は行きますサウナ行くときは誘ってもらえたらうれしいです。
テニスやスキーボード以外にも体を動かすこと全般好きです。運動したくなったら気軽に声をかけてください！



早速研究開始！

▶年生になり、すでに1ヶ月が過ぎましたが、すでに研究室内でそれぞれが自身の研究テーマと向き合い、日々研究に取り組んでいる。倉内研究室は大学院生がおらず、先輩に頼ることが難しいかもと考えていたが、都市計画研究室の他の先輩達に助けられて、課題を解決している。

研究テーマの内容としては、いくつかのテーマを▶回生それぞれで進めており、ADHD傾向者の運動挙動と意識(垣内担当)、Entertainmentによる漫然運転防止対策の検討(佐武)、高速運転時の眠気に影響を及ぼす要因の分析(静川)、メンタル・アカウンティングに関する都市圏パースントリツプ調査データの分析(後藤)がある。現時点では、それぞれが自分のテーマの根拠を裏付けるような論文を探すことを行っており、初めて聞く単語や知識を自分

のものにするために努力している。特に、ブラウンくんは9月の週目に研究内容について発表があり、早期に研究テーマについて考え、これから行うことをまとめなければならず、苦言を呈していた。頑張つてほしい。倉内研では、論文まとめとそれについてパワーポイントで発表することを繰り返すことで、知識の定着化、フィードバック・振り返り、発表に慣れることを目的としていた。今はまだ始まったばかりで、自分の研究で用いられている技術や専門知識を知らない人が多いがほとんどであるため、これから倉内研の進展に期待してほしい。



睡眠の質

現代の忙しい生活において、適切な睡眠は健康と幸福に直結している。これらのポイントを意識し、質の高い睡眠を心掛け、健康で充実した毎日を過ごすために、良い睡眠習慣を確立することが必要だ。

まず、一定の睡眠スケジュールを確立させることだ。毎日同じ時間に寝て起きることで、体内時計を整え、睡眠の質を向上させることにつながる。次に、快適な寝環境を整えることも重要である。静かで暗い部屋、適切な温度と湿度、そして質の良いマットレスと枕を使用し睡眠することで、睡眠の質が向上する。

また、適度な運動を取り入れることも睡眠の質を高める要因になる。日中に身体を動かし、疲労感を感じるような運動を行うよう心掛けるといいだろう。最後に、睡眠前のリラックスタイムを確保することだ。入浴や読書、瞑想など、ストレスを軽減する活動を行い、心身をリラックスさせる時間をとることが必要だ。この際、スクリーンタイムを制限し、就寝前の電子機器の使用を控えることも重要である。ブルーライトの刺激を避け、自然な眠りに導くために行うべきである。