



tot

vol.52

芝浦工業大学学生情報誌



高等脊椎動物の交感神経系を構成する神経。心臓、血管、汗腺、消化腺などに広く分布し、呼吸・循環・消化などの調節をつかさどる。副交感神経と拮抗的に作用し、ともに自律神経系を形成する。

今回のテーマ 自律神経のあれこれ

副交感神経

交感神経に拮抗する神経で、両者を合わせて自律神経と呼ぶ。心臓の拍動数を抑え、多くの血管を拡張したり、胃腸管の動きを促進する作用を有し、交感神経との平衡状態を保つことにより身体の機能を保っている。

(出典：デジタル大辞泉、交感神経、副交感神経)



Contents

- 3-8p 自律神経について
- 9-11p 日光スポット
- 12-13p 白熱教室 応用脳科学研究室
佐藤大樹教授
- 14-17p 禁煙日記
- 18p 部員募集
- 19-21p 豊洲へ一言
- 22p 企画募集のお知らせ
- 23p 編集後記

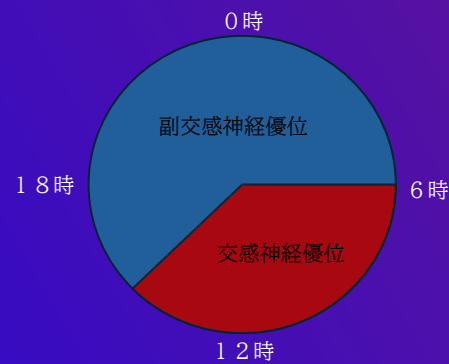
totとは？

totは芝浦工業大学の学生情報誌です。

「手に取る一冊、広がる興味」をコンセプトに、芝浦生の学生生活が「少し豊か」になるような記事制作を目的としています。

自律神経の乱れ

不規則な生活をおくと自律神経が乱れ、体調の悪化に繋がる、などと聞いたことはないだろうか。では、「自律神経が乱れる」とは具体的にどのような状態であるのか。交感神経と副交感神経は相反する作用を促すため、バランスよくはたらくことでヒトの体の恒常性を維持している。しかし、日常のストレスや気候変動などを受けると、ストレスがトリガーとなってはたらく交感神経に影響を与えてしまう。すると、交感神経が過剰にはたらく、副交感神経が有意にはたらくにくくなるといった状態に陥ることがある。また、ヒトは体内時計に合わせて以下のような自律神経の切り替えが起こっている。



不規則な生活習慣によって体内時計が乱れると、自身の生活習慣と自律神経のはたらきにずれが生じ、朝なかなかすっきりしない、夜中になっても寝付けないといった症状がみられる。これらが「自律神経が乱れた」状態である。

乱れによる様々な症状

自律神経失調症や片頭痛、緊張型頭痛、過敏性腸症候群、睡眠障害、うつ病など自律神経が乱れると心身に様々な症状を引き起こす。自律神経の乱れを防ぐには、体内時計を整えることと、ストレスを上手く発散させ、リラックスすることが重要である。休みの日は、つい夜更かしや寝坊をしてしまい体内時計の乱れを誘発してしまう。そこで、起きたら日光を浴びて交感神経を優位にさせる。昼はなるべく運動して交感神経を十分に働かせる。夜はなるべくスマホやPCなどのブルーライトをなるべく浴びずにリラックスして過ごし、副交感神経を優位にして寝つきをよくすることで体内時計を整えることができる。また、ストレスの発散、リラックスには、趣味に打ち込んだり気の知れた友人、仲間と会うことはもちろん、アロマなどのいいにおいを嗅ぐ、クラシックなどの綺麗な音楽を聞くことも効果的である。対して、休憩中などにやっつけまいがちなスマートフォンの長時間使用などは、無意識のうちに代わってストレスを与えてしまうため注意が必要である。

特集

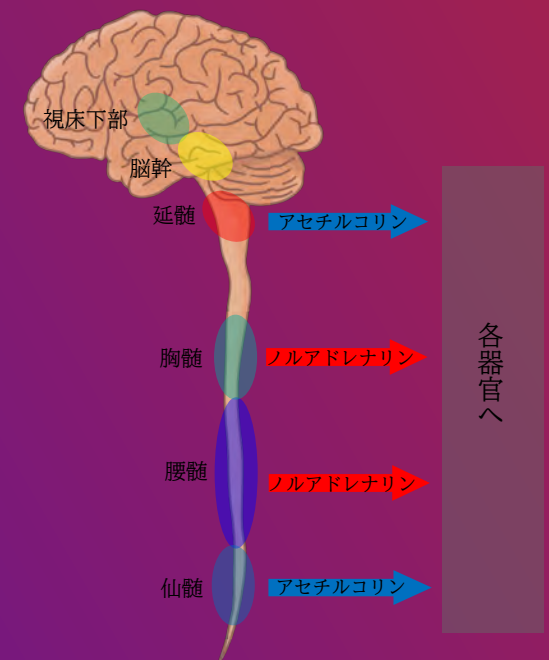
自律神経を学ぶ

血圧や呼吸など、体内の恒常性を保つために自動的に機能する神経系である自律神経。今回はその実態に迫っていく。

自律神経には闘争や興奮、危機的状況を感じた際などにはたらく交感神経、休息、消化活動時にはたらく副交感神経が存在し、我々の体の臓器はこの二重支配を受けることで機能している。では、自律神経はどのようにはたらくのか、そしてどのようなメカニズムで各器官に作用しているのだろうか。

自律神経神経作用機序

自律神経は、ストレス、リラックスなどが刺激となって活性化されることで中枢神経からホルモンが遊離される形で放出される。そのホルモンが末梢神経を介して標的器官の細胞膜に存在する受容体に結合することで器官の機能を調節する。なお、これらの経路やホルモン、器官に与える作用は交感神経と副交感神経で異なる。交感神経は視床下部が心身のストレス、寒冷・暑熱、興奮などの刺激によって活性化し、延髄の自律神経中枢から脊髄の胸髄・腰髄に信号を送る。すると、交感神経節に情報が伝達され、交感神経末端から神経伝達物質であるノルアドレナリンが分泌されることで、心拍数増加、血圧上昇、散瞳、などといった作用をする。対して副交感神経はリラックスすることで活性化し、脳幹や仙髄を経由して副交感神経の末端からアセチルコリンを分泌することで、心拍数減少、血圧低下、縮瞳などといった作用をする。



参考文献

- (1) 自律神経系の概要, MSD マニュアル
<https://www.msdmanuals.com/ja-jp/home/09-%E8%84%B3-%E8%84%8A%E9%AB%84-%E6%9C%AB%E6%A2%A2%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E3%81%AE%E7%97%85%E6%B0%97/%E8%87%AA%E5%BE%8B%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E7%96%BE%E6%82%A3/%E8%87%AA%E5%BE%8B%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E7%B3%BB%E3%81%AE%E6%A6%82%E8%A6%81>
- (2) 自律神経系の機能, 看護 rool, <https://www.kango-roo.com/learning/2172/>
- (3) ChatGPT

music and 音楽と自律神経 autonomic nerves

参考文献

- ・大久典子 吉田克己 山家智之 賀来満夫 (2005)「音楽刺激が自律神経に及ぼす影響」『自律神経』42巻3号、p265-269
- ・石原俊一 (2021)「ネガティブ感情状態に対する短調音楽における自律神経系反応の検討」『人間科学研究』42号、p45-57
- ・小倉太一 (2012)「好みの音楽聴取はMental-Workload後の自律神経機能の変化に影響を与える」『健康科学大学紀要』9号、p23-31

音楽と自律神経

音楽は日常に欠かせない娯楽です。芝浦工業大学にも数多くの音楽系サークルが存在し、音楽が好きな芝浦生も少なくないと思います。そんな音楽と自律神経には、どのような関係があるのでしょうか？

悲しい音楽を聞くことで、
悲しみは軽減されるのか？

音楽でも種類によって、自律神経へのはたらきが違います。例えば、刺激的な音楽は交感神経を活性化し、心拍数が上がる傾向があります。一方、好みの音楽は副交感神経を優位にし、リラックス効果をもたらすとされています。自分の感情に合わせた音楽を日々聞くことで、自律神経が整い、楽しく生活できるかもしれませんね。

音楽は自律神経に
どう影響する？

気分が落ち込んでいるとき、楽しい音楽を聞いて自分を励ます人もいる一方で、悲しい音楽を聞いて元気を取り戻す人もいます。一見、悲しい音楽を聞くと余計に悲しくなるのではないか、と思う人もいるでしょう。しかし、悲しい音楽は副交感神経のはたらきを抑え、リラックスさせる効果があるとされています。どちらの音楽が気持ちをより上げてくれるかは、人によって違うと思うので、試してみると良いでしょう。

香り と自律神経

Rosemary

紅茶の香り

紅茶、特にダージリンセカンドフラッシュの香りは、副交感神経活動を高めるとされています。ダージリンはインドの北東で栽培され、中でも夏に摘まれる茶葉をセカンドフラッシュといいます。紅茶が好きな人は、ダージリンのリラックス効果を試してみるといいかもしれませんね。

「アロマと暮らす、ていねいな生活」。「ていねいな生活」の本質はそこじゃないけれども、そんなうたい文句に憧れて、エッセンシャルオイルをアロマストーンに垂らしていた時期が、私にもありました。今でも香りを楽しむ趣味は継続しており、最近はお香を焚いています。

(編集…大橋)



Lavender

花の香り

ラベンダーの香りは、血流量を増加させ、血圧を下げます。すると、副交感神経活動が低下するので、入眠を促す効果があるとされています。大事なプレゼンの前に、ラベンダーの香りを嗅ぐことで、ストレスが減少し、リラックスして話せるそうです。

反対に、ローズマリーの香りは、一時的に交感神経系を刺激するとされています。気分を一新させたいとき、リフレッシュしたいときに、ちょうどよい香りですね。

グレープフルーツの香り

グレープフルーツの香りは、交感神経を活性化させる作用があるとマウスを使った研究により示唆されています。

グレープフルーツを嗅ぐと、神経伝達系を刺激し交感神経活動を高めます。その結果、学習や記憶力の向上が期待でき、気持ちも安定しやすくなるとされています。勉強や仕事に集中したいときに、取り入れてみるのもよいかもしれません。



土壌の香り

意外にも土壌の香りも自律神経に作用します。実は、土壌の香りを嗅ぐと脳の働きが変化し、心拍数が下がり、副交感神経が活性化することでリラックスしやすくなるといわれています。これは、杉や檜の落ち葉から発散される「テルペン類」という成分が、心を落ち着ける作用を持っているためです。

最近では、科学的な証拠に裏付けられた森林浴を楽しむ「森林セラピー」も人気があります。土壌の香りも、これから注目されそうです。



参考文献

- ・吉田聡子 佐伯由香 (2000)「香りが自律神経系に及ぼす影響」『日本看護研究学会雑誌』23巻4号 p11-17
- ・比留間久美 安正鎬 成澤元 高橋敏治 (2022)「ラベンダーの香りのリラックス効果の生理心理学的検討」『愛知淑徳大学論集—心理学部篇—』12号 p17-30
- ・左達洋美 齋藤順子 永井正則 (2012)「ラベンダーの香りがストレス負荷時の睡眠中の自律神経活動に及ぼす影響」『富士山研究』第6巻 p9-15
- ・大野敦子 鈴木萌人 矢田幸博 (2022)「ダージリン紅茶セカンドフラッシュに特徴的な香気成分の解析と自律神経活動に及ぼす効果」『におい・かおり環境学会誌』53巻1号 p50-59
- ・上江洲香代子 林由香 藤本麻里 芳野紗嬉 (2013)「グレープフルーツの香りがマウスの行動に及ぼす影響」『活水論文集 健康生活学部編』56巻 p103-107
- ・森澤建行 (2018)「土壌の香りがヒトに及ぼす心理的・生理的効果」博士論文

お風呂と 自律神経

お風呂に入ると気持ちが休まりますよね。入浴は、基本的に副交感神経機能を優位にし、リラックス作用があると言われています。

お風呂って何分間 入れば良いの？

お風呂には個性が出ます。カラスのごとく5分ほどで上がってしまう人、なんとなく15分くらい入っている人、スマホを持ち込んで長風呂する人などなど。では、健康にいい入浴時間はどのくらいでしょうか。

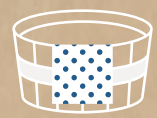
研究によると、ストレスを解消するのに、1.14度の体温上昇をする入浴が良いとされています。入浴時間は、男性が約13.6分、女性が約16.4分と言われています。私は「意外と長いな」と思いましたが、皆さんはいかがでしたか？

参考文献

- ・石澤太市 伊藤要子 島居和樹 網川光男 (2018)「谷野伸吾「ストレス解消入浴法は体温を1℃上げる」『日本健康開発雑誌』39巻 p6-14
- ・早坂信哉 三橋浩之 早坂健社 加藤典嗣 002版 (2024)「温冷交代浴・サウナの自律神経活動への影響」『日本健康開発雑誌』

サウナと自律神経

サウナは入浴が終わった後、心拍数が大きく下がりがり、交感神経活動が抑えられると言います。交感神経が抑制されると、相対的に副交感神経の亢進する。それが、「ととのう」というサウナ特有のリラックス感に繋がると言われています。サウナでは事故も起きやすいので、注意しながら心身を「ととのえ」ましょう！



コーヒーと自律神経

疲れているときにコーヒーを飲むと、もうひと踏ん張りできそうな気がしますよね。これはコーヒーのカフェインがアデノシンという物質の結合を阻害することによって、ドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の抑制が効かず、総自律神経活動を活性化させるからだそうです。では、コーヒーを飲むことで作業効率にはどのような影響があるのでしょうか？

カフェイン入り歯磨き粉に関する研究によると、カフェインの摂取は脳の情報処理能力を向上させ、選択的注意力を高めるとされています。また、コーヒーの休憩効果を調べた研究では、休憩中にコーヒーを飲むことで、作業への集中力が高まる可能性が示唆されています。コーヒー好きとしては、嬉しい情報ですね。



涙と自律神経

涙を流すとストレスが減り、気分がすっきりするという経験は誰もが経験したことがあるのではないのでしょうか。これは心を揺り動かされる体験で、共感脳が激しく興奮し、その信号が脳幹の上唾液核に入力されることによって副交感神経が優位になり起こるのだそうです。ならば、玉ねぎを切つて涙を流すことは、ストレスの解消に繋がるのでしょうか？

残念なことに、答えはNOです。玉ねぎを切つて出してきた涙は、反応性の涙といわれていて、副交感神経や交感神経が優位になることはないそうです。

ストレスを軽減してくれるのは情動性の涙のみです。もし涙で気分をすっきりさせたいときは、感動する映画をみるのがおすすめです。間違っても玉ねぎは切らないように！！

12:02



風間の生協食堂前。
ピクニック気分で昼ご飯を食べられるスポット。

11:28



斎藤記念館の日光。
ガラスの壁によって、沢山の日光が輝き注いでいる。

15:07



図書館に入つてすぐ左のソファ。意外と座り心地よさげ。

16:05



夕焼けのバス停にて。
授業終わりに眺めると、なんか感動する。

まえがき

日頃から日光を浴びることは自律神経を整え、私たちの健康に良い影響を与えられています。そこで、本記事では、芝浦工業大学大宮キャンパス内で日光をたっぷり浴びられるスポットを紹介します。

「たまにはしっかり日を浴びたい」「青空の下でリフレッシュしたい」という方にぴったりの場所をピックアップしました。ぜひ、お気に入りのスポットを見つけてみてください！(編集：大橋)

芝生前のテラス席。
2階前の一泊びして、気合を入れよう。



10:45

9:37



大学会館に入って、左のスペース。朝の勉強ついでに日光浴はいかが？

9:34



第1学生クラブハウス前。
思いっきり手を広げて、新鮮な朝日を浴びてみては？

日光すぽっと



副交感神経を高めるのは？



入浴



深呼吸



自

律

神

経

と

生

活

交感神経を高めるのは？

運動



携帯



笑顔



<参考文献>

- ・中村貴子 (2011) 「お酒やコーヒーなど日常的飲み物と日本人の遺伝子」『筑波大学技術報告』31巻、p33-38
- ・山田貴代、山下 淳、苗 鉄軍 (2009) 「耳朶脈波分析による静的作業時の休憩効果とその際に飲用するカフェイン含有コーヒーの効用について」『農作業研究』44巻1号、p11-19
- ・左達秀敏、村上義徳、細矢学、矢田幸博 (2010) 「香味成分およびカフェインを添加した歯磨剤の神経生理学的効果について」『産業衛生学雑誌』52巻、p172-181
- ・有田秀穂 (2007) 「涙とストレス緩和」『日本薬理学雑誌』129巻2号、p99-103
- ・西田典数、三島明子、采女葉月 (2012) 「様々な刺激や環境に対する自律神経活動の分析」『中国学園紀要』11号、p89-96
- ・Chat GPT

CAMPUS MAP

キャンパスマップ



国際学生寮

約12カ国の留学生と日本の学生が共に暮らし、イベント等を通じて盛んに交流を深めています。キャンパスの敷地内にあり家賃も安く、とても人気の寮です。

※JR東大宮駅近隣に東大宮学生寮もあります。



図書館

専門書物、教科書等が置いてあり、自習スペースも設けられているため定期テスト前になると多くの学生が利用します。

見学モデルコース

2号館

5号館

図書館

総合グラウンド

第1学生クラブハウス

生協売店・食堂(懇話会会場)



提供してくださった学生課さん、ありがとうございました！

紹介する日光スポット

白熱教室

システム理工学部 生命科学科 応用脳科学研究室 佐藤大樹 教授



1993 年4月 国際基督教大学 教養学部
1998 年4月 東京大学大学院 総合文化研究科
2000 年4月 (株) 日立製作所
2018 年4月 芝浦工業大学 システム理工学部 教授

脳機能の知見から 赤ちゃんから高齢者まで 健康とQOLの向上をめざす



研究内容について 教えてください

応用脳科学研究室では、脳科学の視点からヒトの健康やパフォーマンスの向上を目的として研究を行っています。特に、脳科学の知見を工学に応用することで、これらの達成を目指しています。脳波や機能的近赤外分光法 (fNIRS) などの脳機能イメージング技術を用いて実際にヒトレベルでの実験を行うことで、脳のどの部位がどのくらい活性化しているかなどを可視化することができ、今後は現在研究室で行っている研究のうち、緊張状態のパフォーマンスについての研究、精緻な手指の運動と認知機能の関係についての研究について紹介します。



▲ fNIRS イメージ図

態を指しています。スポーツなどを行う際、普段の練習では上手くいくことが、大会などの場面ではうまく発揮できないといった経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。本研究室では、このような状態のヒトの脳機能を計測します。具体的な実験方法としては、ダーツを行うヒトの脳活動を fNIRS で測定します。ダーツは十分に練習を行い、ダーツの的と投げ場所参加者が8割成功するくらいの距離で設定します。すなわち練習通りやれば成功して当然といった状況です。この条件下で、本番のダーツを行わせます。このとき、「10回成功したら賞金5000円、一度でも失敗したら賞金は無し」と伝えます。すると8割成功するはずのダーツの成功率が大幅に下がるのです。脳血流信号や心拍を測定することで、このようなメンタルスポーツにおける緊張状態の可視化を目指しています。

二つ目の精緻な手指運動と認知機能の関係についてお話しします。子どもの手指運動と知的能力の発達には関係があることが知られています。また、高齢者になると、加齢とともに運動能力も認知機能も衰えていきます。これらのことから、精緻な手指運動を行う際、通常の運動時に活性化している運動野という場所以外に、認知機能と深く関与する前頭前野にも活動が見られるのではないかと考えました。こちらも先ほどと同様に、fNIRS を用いて、小さな部品を組み立てるような細かい作業を行うときの脳活動を測定します。これらの研究により、認知機能の発達を促したり、加齢による認

知機能の低下を抑えたりするような、手指運動を誘発する玩具や道具の開発に繋がればと考えています。

研究者を志した経緯を 教えてください

元々教育というものに興味を持っていました。学校という雰囲気が好きだったことや、ヒトの成長を見守りたいという気持ちがあったのだと思います。また、ヒトの意識というものに興味があったため、大学は心理学を専攻しました。3年生の時に心理学実験演習という授業があり、仮説を立てて実験をデザインしたり、データを取って統計的に結果を出したりする作業に面白さを感じるようになりました。そして、いずれは大学教員になりたいという思いから大学院に進学しました。修士を卒業した後は大学ではなく日立製作所の研究所に就職し、そこで工学の博士号を取ることができました。日立製作所には18年間勤めましたが、元々なりたい大学教員の道に進みました。企業でも研究をすることができですが、大学の研究は自由度が高いという点が魅力的であると感じます。

学生へのメッセージを お願いします

「食わず嫌いでととりあえず食べてみる」ことです。大学は学年が上がるにつれて学ぶことが専門的になっていくとともに、専門以外のことを学ぶ機会も少なくなります。

今回の白熱教室はシステム理工学部生命科学科の佐藤大樹教授にお話を伺いました。なかなかイメージしづらいヒトの脳機能の研究について分かりやすく教えてくださいました。また、研究者になるまでの経緯や私たちがのアドバイスなども聞かせていただきました。

システム理工学部は2026年度から課程制となります。応用脳科学研究室は2025年現在の学科制では生命科学科生命工学科コースの研究室ですが、課程制導入後は生命科学課程スポーツ工学コースの研究室となりますのでご注意ください。

(取材：古野、安里 編集：古野)

電子情報システム学科	情報課程	IoTコース
		ソフトウェアコース
		メディアコース
		データサイエンスコース
機械制御システム学科	機械・電気課程	機械・電気コース
		建築コース
		環境・都市コース
環境システム学科	建築・環境課程	生命科学コース
		医工学コース
生命科学科	生命科学課程	スポーツ工学コース
		数理工学課程
数理科学科	数理科学課程	数理科学コース

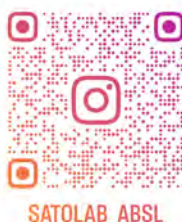
現5学科を5課程11コースへ

芝浦工業大学システム
理工学部 HP より引用
<https://newsystems2026.s.hibaura-it.ac.jp/feature/>

だからこそ専門以外の本などに触れることが大事になってくるのではないかと思います。勉強に限らずとも、やるか迷うものもはやってみる、興味がなくても誘われたらやる、といったようにフットワーク軽くいろいろなことに挑戦してほしいと思います。やってみると楽しかった、無理だった、どちらにしろやることで初めて気づくことができます。私自身は、大学生のころバックパッカーをしていて、中国から入り、5ヶ月かけてアジアを一周したこともあります。学校や会社など、組織にしていると自分にはそこしかないのだと思い込んでしまうことがあります。枠を外すと全然そんなことはない気がつくことができます。視野を広げる良い経験になりました。現在も研究室内で読書会を開いたり、学生とハーフマラソンに挑戦したり、新しいことにチャレンジしています。



応用脳科学研究室をもっと詳しく知りたいと思った方は、是非以下の QR コードからInstagramをチェックしてみてください！



喫煙によるリスク

たばこは肺がんをはじめとして喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、腎盂・尿管がん、膵がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患、低出生体重児、流産、早産などの危険因子である。しかし喫煙者の多くはたばこの害を十分に認識していない。喫煙の開始が若いほど、これら疾患の危険性はより大きい。受動喫煙も肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの危険因子である。

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけではやめたくてもやめられないことが多い。しかし禁煙に成功すれば、喫煙を継続した場合に比べて、これらの疾患の危険性は減少する。

出典：厚生労働省

たばことストレス

喫煙者が喫煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、あくまでニコチン切れによる離脱症状の緩和である。ニコチンの血中濃度の半減期は約30分と短く、喫煙して一時的に離脱症状が改善されても、1日の中で何度もたばこを吸いたくなったりイライラなどの症状がみられる。喫煙はストレス解消法というのはいさぐさで、ストレスを作り出す原因である。禁煙によって離脱症状から解放され、ストレスが低下して精神的健康度も改善することが分かっている。（編集：安里）

「ニコチン依存症」のチェックリスト

（5つ以上当てはまる場合は、依存症の可能性が高いと言われています）

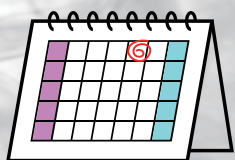
- Q1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか
- Q2. 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがありましたか
- Q3. 禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか
- Q4. 禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のどれかがありましたか（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）
- Q5. 上の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか
- Q6. 重い病気にかかって、たばこはよくないとわかっていても吸うことがありましたか
- Q7. たばこのために健康問題が起きてるとわかっていても吸うことがありましたか
- Q8. たばこのために精神的問題が起きてるとわかっていても吸うことがありましたか
- Q9. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか
- Q10. たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか



たばこ | 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b4.html

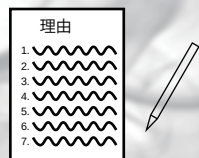
今こそ、禁煙の時。

禁煙を始める前に知りたいこと



禁煙開始日を決める

予定にゆとりがあり、ストレスの少ない休日や休暇中を選ぶ。意思を固めるために、誕生日や記念日にするのもおすすめ。



禁煙する理由を書き出す

失敗しないためには禁煙したい気持ちを高めておくことが必要。動機付けはとて大切で、自分だけの禁煙理由を確認。この理由を思い出すことで、再喫煙防止に。



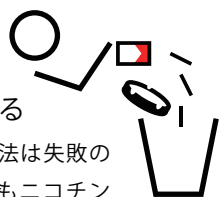
周囲の人に禁煙の決心を伝える

禁煙開始することを、家族や友人に宣言。決意を言葉にすることで禁煙の意識はさらに高める。周囲の理解を得ることで相談して、つらいときは協力してもらう。



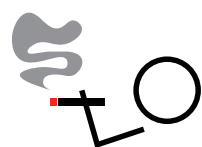
離脱症状を乗り越える

離脱症状は、体内からニコチンが抜けていくときに現れる不快な症状。ピークは2〜3日目。長くて1週間。まずはここを乗り越える。



きっぱり辞める

本数を減らす方法は失敗のもと。いつまでもニコチン切れのつらい症状が続く、かえって禁煙を難しくする。愛用のライターや灰皿を処分。身近な人と約束をしてきっぱり辞める。



喫煙行動や習慣を見直そう

自分の喫煙パターンを把握して、吸いたくなる状況を避ける。吸いたくなったときのために、予め対処法を考えておく。イライラしたとき吸いたくなる人は、深呼吸が効果的。

高すぎず低すぎない目標から

「一生たばこを吸わない」と気負わず、「まずは半日」「半日できたら1日」と小刻みに目標達成を積み重ね、「吸わないことを選べる自分」に自信をもって取り組む。



吸いたい気持ちをコントロール

離脱症状がなくなってきても、吸いたい気持ちは続く。「ニコチン依存」「習慣」「心理的依存」すべてをケアの対処法の例を参考に、やりやすい方法を見つけて吸いたい気持ちをそらす。

申し訳ないが参考にならない!!

調べる中で、大事なのはきっぱりとやめること。だらだらと続ける（特に〇日出たから1本だけ...はNG）と禁煙を失敗する確立が上がるそう。たばこやめると舌が敏感になって食べ物がおいしく感じる!のような意見を聞きたかったが、特にないらしい。

参考：安里父

禁煙成功者?の話

たばこをやめてから17年くらい経つかな。子育てに悪影響だからとかではなく、医者にとばこやめようと言われたのがきっかけ。あまり覚えてないけれど最初は辛かった気がする。1カ月続けて出来たら1本吸ってたね。そんで残った19本を3カ月かけて消費してたよ。飲みに行くのと吸いたくなるし、お墓参りでお供えたたばこを吸ってたな。それでもまたすぐに禁煙生活に戻れたよ。最後に口にしたのは5年前か。コントロールできるってだけで今も禁煙成功したとは思ってないよ。また吸うかもしれないし。

1日14本

⇒週5箱

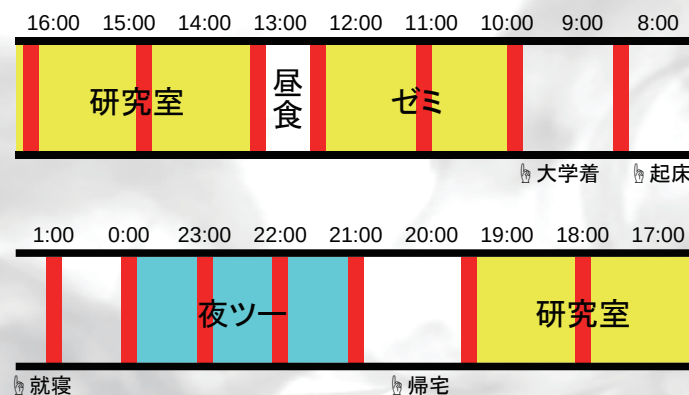
⇒月12,000円



お金も時間もかけて
なんだかなあ。。

喫煙者の喫煙 Routine

～安里の充実している1日より～



卒業旅行。海外に行く人が多いけれど、案だからという理由で国内を。長崎、福井ともう一度行きたいところはあるけれど、まだ行ったことがないところへ。けれども、今行きたいところが思い浮かばない。いざ、ルーレット。



禁煙には周りの協力が大事らしいが、旅行を共にする友人Yは高校からの仲。気の知れたやつで、旅行も何度かしている。

前々からしたいと思っていた禁煙。今まで全て失敗した禁煙をこの和歌山で成功させる。

1日目

朝起きると、習慣的にタバコを吸いたくなる。特に朝の1服がないことに違和感を感じる。朝風呂とガムで気を紛らわすが、昨日からガムの噛みすぎで顎が痛い。

チェックアウト後、近くの喫茶店でモーニングを注文。店の前に灰皿があり、喫煙欲求を刺激される。和歌山は至る所に灰皿があり、誘惑が強い。喫煙者に優しい街であることに驚く。1人での禁煙は孤独感が辛い。



▲駅前の喫茶店でモーニング
このボリュームで驚愕の 750 円

11時に和歌山駅で友人と合流し、少し安心する。午後、友ヶ島を巡る中、すれ違った3人組からたばこのニオイがした。ニオイが強烈に感じられる。友人から「普段から直後の喫煙者は臭い」と指摘され、禁煙の効果を実感する。

禁煙の取り決め 和歌山滞在中 4 日間 (2/16-19) の禁煙

禁煙する理由

お金がかかる

健康面への心配

ヤニ切れから解放されたい

吸わないことを選べる自分になる

喫煙行動の見直し

朝起きてすぐ、食後、暇している時、

手持無沙汰な時に喫煙しがち

対策としてボトルガムを常備する

たばこ・ライターは自宅に置いておく

もし失敗したら・・・
全奢りデ○ズニー

0日目 (前泊)

和歌山旅行は明日からだだが、大阪で途中下車を楽しむべく一足先に出発。まだ禁煙を開始しなくてよいが、喫煙具を持たない取り決めである。ライターを家に置いて出したことで強制的に禁煙状態にお守りにボトルガムを用意した。

新幹線乗車中はガムを噛み続けた。寝不足が功をなしたのか、ヤニ切れは感じなかった。新大阪到着と同時に強烈な喫煙欲求が襲ってきた。習慣からか、つい喫煙所を探してしまった。



道頓堀でたこ焼きを食べ、ビールを飲んだ。ほろ酔い状態になるとたばこを吸いたい。喫煙欲求はアルコールがトリガーになることを実感した。1箱だけ買おうとコンビニに寄りそうになるが、罰ゲームを思い出して踏みとどまる。なんとか耐えながらも、この先4日間を乗り越えられるのか。不安が募る。

深夜2時に目が覚めた。離脱症状がつかく、今すぐたばこ吸いたい。ガムを2粒口に入れる。今日だけでかなり減ってしまった。

友人の感想



食後のタバコがなくなったことで、すぐに移動できるのは良かったけれど、情緒不安定で話すたびにタバコの話題になっていた。タバコを待つ時間も会話するだけだから、無駄な時間じゃないし、我慢は良くない。別に吸えばいい。

帰宅後

禁煙成功を祝して、早速1本吸ってしまう。とにかく濃く感じる。強い高揚感・脱力感、重力を感じる。小目標(旅行中の禁煙)をクリアしたことで、ただただ美味しく感じた。吸い終わるとたばこのニオイに嫌悪感があった。この1本で今後の禁煙が難しくなると分かっていたが、どうしても吸いたかった。結果として、「ここから本格的に禁煙しよう」と決意を新たにす。



▲最終日 ボトルガムの進捗
5日間の消費量には思えない



▲禁煙成功記念
@ 東京タワー



▲高野山 金剛峯寺



▲友ヶ島 第四砲台



▲熊野古道中辺路
本宮から 6.9km 地点

夜、日記を書くこうして気が付くが、禁煙を意識する時間が減ったのは大きな進歩。しかし、ガムの消費量が多すぎて2つ目を購入。

3日目

高野山から那智勝浦に移動してから、熊野大社本宮へ寄る。2時間程、熊野古道の中辺路を歩いた。禁煙の辛さはほぼ感じないが、灰皿をみつけると「まだ我慢しているんだ」と思い出してしまふ。

夜になり喫煙開始から24時間以上が経過した。離脱症状のピークと言われるタイミングだが意外にもタバコを忘れられている。しかし、灰皿を見つけると吸いたくなってしまう。「1本だけ吸っていいよ」と言われたら余裕で負ける。

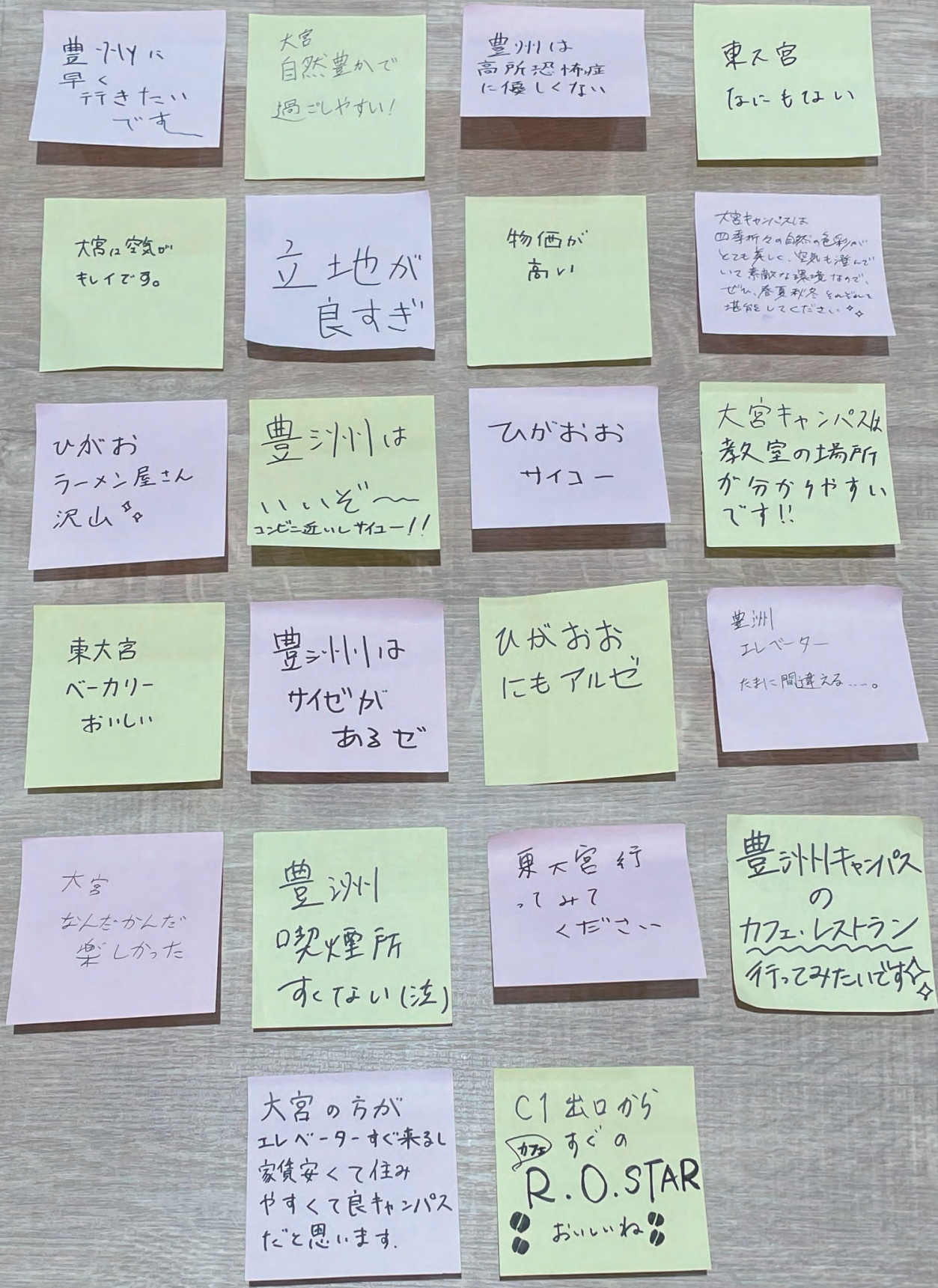
2日目

朝の寝起きがスムーズになった気がした。今までは寝起きのたばこで目を覚ましていたが、タバコを吸わずともすっきり目覚められた。日中は高野山を観光し、タバコを忘れて過ごしていた。

4日目 (最終日)

和歌山旅行の最終日は、那智の滝を訪れた。落差133メートルの迫力の景色に圧倒される。

一方で、禁煙の影響が普段よりイライラしやすくなっている。道



tot が できるまで

フリーペーパー、つくってみたい？

①企画



まず企画から！
テーマに沿った企画を出します。他団体からリクエストも来ます。冊子の制作で一番大事な作業です。

②取材

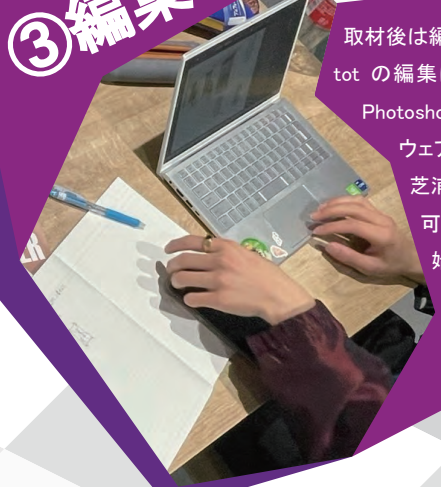


『伝える』を、カタチにするサークル。

アポを取って取材へ！
事前に聞きたいことをまとめておきます。盛り上がりすぎに注意。時間内に終わましょう。

③編集

読むだけじゃもったいない！ 作る楽しさ、体験しよう！



取材後は編集！
tot の編集には illustrator ・ Photoshop の Adobe ソフトウェアを使っています。
芝浦生は無料で使用可能です。
始め易いところは tot 編集部 のウリです。

④発行

0 から作る楽しさ、ここにある。



みんなの編集
データをまとめて発行！！
製本されて『カタチ』になると達成感がすごい

次号の tot に、
あなたの記事を書いてみませんか？

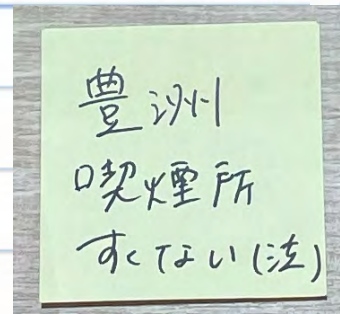
tot 編集部は、芝浦工業大学のフリーペーパーを作るサークルです！企画・取材・執筆・デザインなど、「やってみたい！」をカタチにできる場所です。少人数ですが、やりがいは抜群！「文章を書くのが好き」「デザインに興味がある」「新しいことに挑戦したい」...きっかけは何でも OK！ tot 編集部と一緒に楽しく紙面を作りませんか？気になったら、お気軽に SNS やイベントで声をかけてください！あなたの参加を待っています！



喫煙所が少ない

大宮では、授業の合間に気軽に服できる環境が整っている一方、豊洲キャンパスでは喫煙所が限られ、喫煙者にとってはちよつと肩身の狭い環境になっています。豊洲は都心に位置していることもあり、健康志向やクリーンな環境づくりが重視される傾向があります。その影響で、喫煙スペースは片隅に追いやられがち。喫煙スペースを探してキャンパスをウロウロする学生や、休憩時間に遠くまで移動を余儀なくされる学生もいるようです。

禁煙や減煙を始める良いきっかけにはなるかもしれませんが、喫煙者にとっては少々ストレスがたまるかも…。豊洲キャンパスが示す、時代の流れや健康意識の高まりを肌で感じるポイントかもしれません。(※未成年喫煙ダメ絶対!!!)



豊洲って書けない!?

「豊洲」の漢字を書き間違える人が多い。その理由は単純で、「豊洲に行ったことがないから」。東大宮を拠点としてきた私たちにとって、豊洲キャンパスは実は少し遠い存在です。物理的距離だけでなく、心理的な距離もあるのかもしれませんが。「おしゃれで都会的」「なんとなく洗練されている」そんな漠然としたイメージだけが先行し、実際に足を運んだことがある人は少数派。豊洲について何かを語ろうとしても、経験がないから言葉が出てこない。書こうと思っても、なぜか曖昧で抽象的になってしまう。

実際に学生の声を集めてみると、「正直よく知らない」「豊洲って何があるの?」と困惑した反応もちらほら。もしかすると私たちは、「知らない街」に対して、勝手におしゃれな幻想を抱いているだけなのかもしれません。これを機会に一度、豊洲の街へ実際に出发してみるのも良いのではないのでしょうか。

「書けない」のは、未知だからこそ。未知だからこそ、きっと面白い。

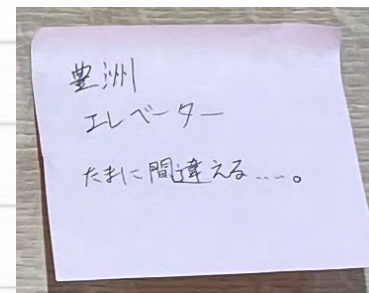
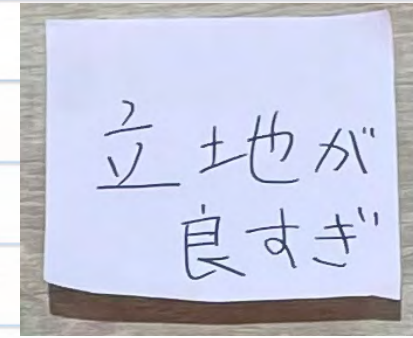
立地が良すぎる

豊洲キャンパスを訪れるたびに感じるがあります。それは「立地が良すぎて、ずるい!」という、東大宮キャンパス生ならではの素直な嫉妬です。駅からキャンパスまで徒歩数分という抜群のアクセスの良さ。授業の前にはスターバックスやお洒落なカフェでコーヒーを購入でき、放課後は近くの商業施設で食事やショッピングを楽しめます。一方、東大宮キャンパスでは駅からバスを待つか、自転車で通学することがほとんどです。もちろん、それにはその良さもあります。しかし豊洲キャンパスの都会的で便利すぎる立地を知ってしまうと、どうしても羨ましが募ってしまいます。

豊洲キャンパスの学生の皆さんは、こうした便利な環境を日常として当たり前のように過ごしているかもしれませんが、それは決して当たり前のことではありません。立地の良さは、きつ

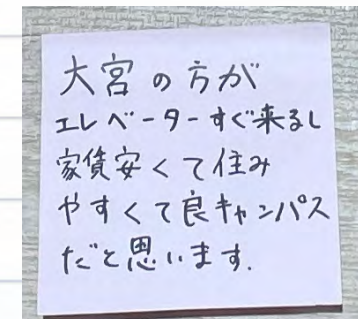
と大学生生活の質にも大きく関わってきます。

豊洲で過ごす皆さんには、ぜひその「恵まれすぎている環境」のありがたさを忘れないでほしいと思います。



豊洲キャンパスに慣れていない私が最初にぶつかったのは、エレベーター問題です。東大宮キャンパスは横に広く平坦なのに対して豊洲キャンパスはまさに都会型、「縦長」です。授業開始直前になると、エレベーター前には大行列まだかな...」「遅刻する...」という不安と戦いながら、なかなか来ないエレベーターをじっと待つしかありません。

しかも、このエレベーターはなかなかの曲者。どの階に止まるのかわかりにくく、「とまるの?」と戸惑うこともしばしば。階段を使って健康志向を目指すには、豊洲キャンパスはあまりに「縦に長い」。結局エレベーター頼みで、不便さと毎日格闘する学生も多いでしょう。都会的なキャンパスの象徴である縦型の校舎。その裏に隠された地味な苦勞が「エレベーター待ち」なのです。



エレベーターが不便

なんやかんやで東大宮歴八年目の好村です。高校も東大宮でした。長い付き合いですね。さてこの記事が、初記事なわたし。正直に言いますね。「豊洲に一言」と言われても正直困ってしまいます。私は豊洲にほとんど行ったことがないんです。私にとって、豊洲キャンパスはまるで憧れの都会のような存在です。ああ偉大なる豊洲。(編集…好村)

編集後記

最近『葬送のフリーレン』にハマっています！

禁煙企画を終えた今、善良な喫煙者に戻ってしまっている。らしい。

ゲームと言えば、最近初期DSのスーパーマリオが急に恋しくなってメルカリで買ってしまった。

部員のドット絵作ってみました。めっちゃ楽しかったです。

今回もご覧いただき、ありがとうございました。
今回の編集後記のテーマはRPGです。
RPGにおけるtot編集部員の役職を、みんなで決めてみました。
..... おや!? そうりよの ようすが.....!

よしむら きよたか
けんし

いつも相談に乗ってくれるムードメーカー。システムの導入に強く、tot編集部マニュアルは、この人とやすざとが主導になって導入した。返事が少々軽く、本当に話を聞いているか疑わしくなるが、たぶん本人なりに聞いてくれている（感謝）。（おおはしより）

やすざと よしき
そうりよ

さすがはtot編集部！一番のベテラン部員。その豊富な経験や知識を活かした理論的なアドバイスでtot編集部を引っ張るブレーンの存在。髪型が定期的にそうりよスタイルになる。（ふるのより）

ふるの さゆり
ゆみつかい

役職はないがしっかりと雑務をこなす。締め切りに追われたメンバーの記事もやる。これぞtot編集部の飛び道具である。しかし、取材では度々エイムの悪さが出る。（やすざとより）

おおはし かのん
ゆうしゃ

好村をtotに誘ったその姿から。パーティー（仲間）に誘う役目を担うのは、いつだって勇者だ。もう少し洒落た表現を使うならば、人を一歩前に踏み出させる力を持つ者こそが勇者なのだから。（よしむらより）

知りたいアレコレ 取材します

所属サークルの取材をしてほしい！

楽単を知りたい！！

豊洲キャンパスから大宮キャンパス
自転車で何時間??

親に留年の報告ができない、、

就活準備どうすればいいの!?

〇〇教授に
インタビューしてほしい!

企画募集

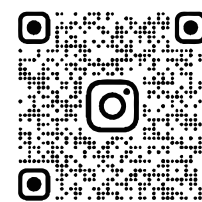


GoogleForm

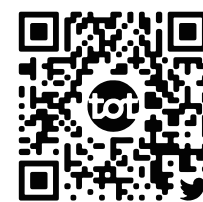
オラに企画を
分けてくれ!



各種 SNS
(コンタクトはこちらから)



Instagram



X



HP

tot

Vol. 52 2025 年 4 月 1 日発行 編集・発行：tot 編集部

Web サイト： <https://tot-ch.com/>
お問い合わせ先： info@tot-ch.com



春。出会いの春。
新入部員大歓迎中！！
春から芝浦 # 春から tot