

SGU

Lunch Time Talk

ランチタイムトーク

2017年

5月25日 木 12:30-13:00

Collaboration Centerエントランス (C館2階)

第2回 SGU Lunch Time Talk

「脳トレって本当に効果あるの？」

話し手：大宮 秀淑(人文学部 臨床心理学科 准教授)

皆さんも「脳トレ」という言葉を聞いたことがあると思います。かれこれ10年以上も前になるとと思いますが、「脳を鍛える」、「脳を活性化させる」といった魅力的な言葉で様々なゲームや雑誌が発売されました。特定の課題に取り組むことで集中力が高まる、記憶力が良くなる、脳年齢が若くなるなど、いろいろなことが言われました。では、果たして本当に「脳トレ」には効果があるのでしょうか？あるとすれば、どんな効果があるのでしょうか？それはどれくらい持続し、最も効果が上がる方法とはどのようなものなのでしょうか？当日は「脳トレ」について解説しながら、最新の研究の中から世界で初めて効果が認められた「脳トレ」の方法と内容について紹介し、皆さんが今日からでもできる「脳トレ」についてお話ししたいと思います。

今回のSGU Lunch Time Talkでも、生協さんからのご好意で、先着15名に「おにぎり」を無料提供していただきます。みなさんのご参加をお待ちしております。



SGU Lunch Time Talkとは

SGU Lunch Time Talkとは、札幌学院大学Collaboration Centerのエントランス (C館2階) にて開催する教職員が伝えたいトピックを話す企画です。ここで扱われるテーマは、教員の研究テーマはもちろんですが、研究から派生したトピックや、教職員が関心を持って取り組んでいること、学生に是非伝えたいこと、など多様なテーマを取り上げます。

「他の学科にどんな研究を行っている先生がいるのか」、「自分の所属する学科をこえて、興味や関心を広げたい」と感じている学生、「札幌学院大学にはどんなことを研究している教員がいるのか」という地域の方々は、是非ご参加ください。ランチタイムですので、軽食をとりながらの参加でも構いません。