

先輩からのアドバイス

～学生生活を楽しむために～

皆さんは大学生になって毎日を元気に過ごしていますか？大学生になると一人暮らしを始める方は特に、毎日の食事がとても大変ですよ。私は実家暮らしですが、高校生のときに比べると食事のバランスが偏ってしまいがちです。中にはやむを得ず1日の食事をすべて外食で済ますこともあると思います。大学生になるとアルバイトなどをして、自由に使えるお金が増えるし、友人との付き合いも多くなると思います。その中で毎日の食事のバランスを考えて食事をするのは難しいですよ。そこで試して頂きたいのが『1日に食べたものをノートに記録すること』です。これは数年前に流行した『レコーディングダイエット』とほぼ同じで、その日食べたものをただ記入するだけです。私はダイエット目的で友人と半年ほど続けましたが、体重の減量だけでなくバランスも意識することができ、減多に風邪を引かなくなりました。毎日自分の食べたものを見るだけで、自然と食生活を意識するようになりました。友達付き合いで外食を減らすのは中々難しいですが記録をするだけなら簡単に始められると思いますのでぜひ参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

(理工学研究科 院生)

オススメ勉強法 ～達成項目をつくる～

大学では、レポートの提出やプレゼンテーションを用いた発表など様々な新しい課題が出されます。今までやったことのない課題が出たら、いくつかのステップに分けて取り組むことをオススメします。乗り切るために必要な作業を、5～10項目に設定。1項目達成するごとにチェックをいれていきます。もしくは二重線で消すのもいいですね。作業はこれだけです。大学生からは高校生までとは違い、誰も作業手順など教えてはくれません。自力で挑戦を繰り返して要領を掴む必要があります。(たまに親切な先生や先輩にあたりとノウハウを教えてくれることも\(^o^)/?) 私は教職の模擬授業やゼミ発表の準備など、1日では終わらない課題が出た際はこのように項目をノートパソコン上のメモ帳に書いてから作業を進めます。これをする事で課題の進行具合を確認することができ、モチベーションの維持にもつながります。とても初歩的なことですが、案外侮れませんよ。期限内に間に合わなかったり準備もれがあったりする事のないように、工夫しながら取り組みましょう。

(理工学研究科 院生)