

春の陽気と共に、今年度がスタートしました。入学生のみなさん、在生のみなさん、それぞれの回生によって、様々な思いが交錯している時期と思いますが、大学生活は充実したものになっていますか？今回は、大学生活を少しでも充実させるために、「先輩達が大学生活でやっておけば良かったこと」を整理しました。情報源は、「大学、やっておけば良かった」の2つのワードでネット検索をかけ、10個のサイトで書かれている共通内容をまとめさせていただきました。

大学生活でやっておけば良かったトップ5

- No1 恋愛・長期旅行・資格取得(8/10 サイト)
- No2 大学の勉強、語学勉強、多様なバイト、遊び(7/10 サイト)
- No3 留学、サークル(6/10 サイト)
- No4 友達作り、自動車免許(5/10 サイト)
- No5 バイトをしなければよかった、教員との交流(3/10 サイト)

焦りを感じた
みなさんへ



左のリストを必ずやる必要はありません。限られた時間の中で、今の自分に必要かつ出来ることを積み重ねていくことが大切です。お困りごとがあれば、是非こころの相談室へおこしください。

時間の有効活用が鍵

上記の「大学生活でやっておけば良かったトップ5」いかがでしたか？やはり大学生は比較的まとまった時間を捻出しやすいため、長期旅行、資格取得、勉強、アルバイトなどやっておけば良かったという声が多くありました。また、これだけ多くの同年代と出会える場所は、大学が最後となるため、恋愛、友情、サークル、遊びなどがランキングしたと思われます。No5のバイトをしなければ良かったという意見は、バイトに時間を取られすぎてしまい、その他の事がおろそかになってしまった学生さんがいるようです。また、学生さんから積極的に交流の機会を作らなければ、教員との関わりが少ないという声もありました。大学生活を少しでも充実したものにできるよう、自分の時間の有効活用を考えていきましょう。

朝活のすすめ

時間の有効活用の練習として適している時間帯は朝です。朝は、やるべき事がおおそ決まっており、時間のタイムリミットがハッキリしているので比較的しやすいです。もし、朝に新しいことにチャレンジすることが不安な方は、夜の短時間を活用してみてください。ポイントを下記しましたので、参考にしてみてください。

1. やることを決める
2. やることをリストにして、張り出す 目に入るところが◎
3. 出来ているかチェックする チェック項目があれば◎

2013年こころの相談室だより 4月号でも
詳しい計画の立て方を紹介しています。



こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. こころの相談室へ直接来室
3. 電話(月～金 9:00～17:00) 深草総合受付 075-645-5777