



農学部学習相談室（ピアサポート） 学生サポーターの体験談 ～第2号～

★学生サポーターの体験談とアドバイス★ ～充実した夏休みを過ごすために～



期末テストが終われば、夏休みですね。試験勉強や課題に取り組みつつ、計画を立てている方もいらっしゃるかもしれません。

今回は、皆さんが有意義で充実した夏休みを過ごせるよう、学生サポーターからの体験にもとづいたアドバイスをご紹介します！



★ 将来についてゆっくり考える機会に（学部1,2年生ぐらいの方々へ）★

普段は授業や課題にバイト、サークルを並行しており、将来についてじっくり考える時間は無いと思います。しかし、後で考えようと思っても3,4年では卒論や院試等で忙殺されるため、進路についてしっかり考えてそのための行動を起こせるのは今が最後と言っても過言ではありません。2ヶ月の内、数日だけゆとりをもたせてみてください。「大学生の内にあれをしておけば良かった…」と後悔しないように、今より少しだけでも良いので、自分の将来を明るくしてみると良いと思います。
(共同獣医学科 6年)

★ 一人でも楽しめるように ★

夏休みは誰かと約束がない限り人とは会う機会がほぼありません。なので、友人たちと楽しみたい！と思う方は積極的に声をかけて誘ってみてください。
しかし友人となかなか都合が合わない場面もあるでしょう。そんな時は孤独を紛らわすものを見つけると良いです。私の場合は、1年生の夏休みに家の庭で野菜を育てようと考えました。具体的には唐辛子やピーマンです。何か一人でできることを始めてみましょう。
(応用生物科学科 3年)

★ スキマに予定を入れてみる ★

大学生の夏休みは行動すれば大忙しですが、何もしないとただただ過ぎ去っていくもので、人によってどんな生活になるか大きく分かります。何もなかったなあ…ってなるのはもったいないですよ。でするので、とりあえずスケジュール帳を開いてみましょう。全く予定のない日はありませんか？そこに「新しいモノを買う」「この人に会う」「ここ行ってみる」などなど、今までやってこなかったことの予定を思い切って入れてみましょう！新たな出会いや発見があるかもしれませんし、より充実した夏休みになること間違いなしです。
(生物生産科学コース M2)

★ 2ヶ月は長い！ ★

4月から続いた講義が終わり、途端に夏休みが始まります。夏休みは集中講義等を除きほぼ2ヶ月間あるわけですが、私が1年生、初の大学の夏休みを迎えて感じたことは、「とにかく長い」でした。かつての自分は、夏休みを退屈に感じてしまっていたみたいです。
大学生というのは高校までと違い、良くも悪くも「自由」です。疲れていたら昼過ぎまで寝ても良いですし、2ヶ月ずっと遊んでも自由です。
しかし自由を裏返すと、「自己責任」です。過去の自分自身が時間を無駄にしてしまったからといって、誰も助けてはくれません。将来の就職活動、またその先のキャリアを考えたときに、今のこの自由時間を自分のために、自分で考えて有意義に使っててください！
(食農情報工学コース M2)

★ 夏休みだからこそ、朝の時間を有意義に！ ★

夏休みは生活習慣が乱れがちです。私も、お昼近くに目覚めて時間を無駄にした事への後悔で精神的に沈んでしまったことが何度もありました。私がおすすめるのは、予定がなくても毎日同じ時間に起床する習慣をつけることです。私は午前中にやること（ストレッチ）を決めて、それを目標に起きるようにしてました。1日を有意義に過ごせた気持ちになり、さらに健康にもいいと思います。バイトやインターンなどの予定がある日も、無理せずに起きることができます。夏休みを振り返った時、達成感もあるのでおすすめしたいです。
(食農情報工学コース M2)

★ バイトの入れすぎに注意！ ★

授業が大変な前期も終わり、夏休みの間に新しくバイトを始めようと考えている1年生も多いと思います。しかし、シフトの入れすぎには注意です。私も1年生の夏にイベントの短期バイトに初めて応募しましたが、空いている日に軒並みシフトを入れられてしまい、大学でできた友人たちと遊ぶ貴重な時間がほとんどなくなってしまいました…。2ヶ月も休みが貰えるのは大学生の今だからこそです。バイト先とよく相談し、自分に無理のない範囲で働けるよう調整しましょう。予定は後からも入ってくるので、まずは友だちと遊ぶ時間をしっかり確保することをオススメします！
(生物生産科学コース M2)



※体験談のご感想、ご意見、取り扱ってほしいテーマ等ございましたら、下記のメールアドレスまでお知らせください！

東京農工大学 特別修学支援室 shugakushien@m2.tuat.ac.jp

お知らせ

1学期の開室は、**7/13(水)12:00-14:00**で終了です。

3学期も10月から開室予定ですので、ぜひご利用ください！！



場所：本館2階 22番教室

**予約不要です。直接おいでください。1人でも友達同士でもOKです。
マスク着用、手指消毒にご協力ください。**

★メール／オンライン相談も受付中です！★

メールかGoogleフォーム（左のQRコード）からお申込みください。
shugakushien@m2.tuat.ac.jp

※オンライン相談（ZOOM）は開室日に実施します。

