

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1号～

2024年度が始まってあっという間に2か月が経ちました。中間テストの時期ですね。

今回は、学生サポーターさんたちによる、

「①授業の受け方/②お気に入りの勉強場所」

をご紹介します。ぜひ参考にしてみてくださいね。

①授業の受け方



★ 効率の良い講義の受け方 ★

ゴールデンウィークも終わり、前期の講義も残り半分というところだと思います。講義の受け方は、おそらく自分なりに確立してきた頃だと思うのですが「まだ良く分からない！」という方や「集中できない！」という方もいると思うため、今回は私の経験をお伝えしたいと思います。

私は講義を受ける時には、講義のスライドを印刷して講義内容のメモをその紙に書いていました。どのスライドでどんな話をされたかが明確になったり、資料のグラフ等に自分で補足説明を書き加えたりして効率的でした。自分の手を動かすという行為も理解や記憶のためには重要だと思います。また、集中力を保つおすすめの方法は「この講義時間中にできる限り講義内容を理解する！」という気持ちを持つことだと思います。講義時間内にある程度理解しておくとのレポートや試験時の復習が楽になるため、対策にかかる時間は減ります。全体として考えると、この方が効率的で時間を有効に使えると思います。是非試してみてください！！

（自然環境資源コース M1）

★ 自分に合った受講スタイルの確立 ★

大学の講義は情報量も多く内容も難しいため、90分という長い講義時間の中で集中力を保ち続けるのは大変なことだと思います。各講義をバランスよく受講する工夫として、私は講義資料に書き込む場合とOneNoteというアプリにメモしていく場合の2つのスタイルで講義を受けていました。興味・関心のある講義に関しては講義資料を印刷して紙媒体で保存できるようにし、メモ程度で良いと思う講義に関してはOneNoteに重要な部分を打ち込んでいました。また、どの講義でも講義資料がパソコン上にあげられているものに関してはすべて保存して講義ごとにまとめ、いつでも見返せるようにしていました。1人1人受講スタイルは異なると思いますが、ぜひ自分に合った受講スタイルを探してみてください。

（自然環境資源コース M1）

★ 今こそ自分の為に時間を使おう ★

前期が始まってもう2か月が経ってしまいますね。今回は、講義メモの取り方について自分なりの方法をお伝えしていきたいと思います。まず、メモの取り方についてですが、私は講義内容に応じて手書きのノートとパソコンを使い分けています。テストのある講義では講義中に講義内容を理解し記憶することが重要であるので、自分の手で書いてインプット効率を高めるためにノートを使用してメモを取るようにしています。この時に青色のペンを使用するとコルチゾールの分泌が抑制されるので集中力が増すそうです。ぜひ試してみてください！レポートの提出を求められる講義では、講義内容を整理・再確認しやすいパソコンを使用してメモを取ることで、レポート作成時に役立ちます。word等の機能を利用して、重要な箇所は太文字にするなどしておくこととレポート作成時のテーマやキーワードを授業中に目星をつけられるのでおすすめです。これからの期末テストやレポートに向けて自分にあったメモの取り方が見つからない方の参考になれば幸いです！

（生物生産学科 B2）

②お気に入りの勉強場所

★ 私のお気に入りの勉強場所 ★

みなさん6月になって勉強へのモチベーションはどうでしょうか。正直私は1、2年生のときは4月に決めた履修に疲れきっていた覚えがあります。そんな時期は場所を変えて勉強するのがおすすめです。私は学校を離れてカフェに行くことが多いので、今回は外のカフェの良さを話そうと思います。まず、学校から離れることで気分転換になります。少し遠出するだけで気持ちの解放感が違うと思います。また、場所が変わると環境音や客層も違うので、自分にあった雰囲気の中で作業を進めることができます。最後に、これは意識の問題かもしれませんが、課金しているという事実も大事だと思います。図書館で勉強しているとどうしてもスマホをいじったり、眠気に負けそうになりますが、外で勉強すると、数百円ですがお金がかかっているという意識があるため、勉強だけをやるというモチベに繋がります。とはいえ、私も毎日では行けないので、どうしても詰めなければいけない日の秘策と日々のご褒美をかねて利用しています。最近はコンセントやWifi完備の場所もあるので、お気に入りの場所を見つけてみてはいかがでしょうか。(応用生物科学科 B3)

★ 図書館の活用 ★

新学年が始まって少したち、皆さん少しずつ新たな環境に慣れてきた頃だと思います。考えたくもありませんが、これから中間テストや期末テスト、レポートのための勉強をしなければなりません。勉強場所として真っ先に思い浮かぶのは大学の図書館だと思います。大学の図書館は、専門分野に関わる資料がたくさんあり、1人で勉強もできるしグループで勉強することもできる便利なスペースなので、是非活用していただきたい施設です。しかし、期末はそう考える人が多く、座席が空いていないこともしばしばあります。そんな時は、図書館の別館など、別のスペースを見てみると空いていることもあるので、探してみてください！また、府中キャンパスの学生であれば、府中市内にある図書館を府中市民と同様に利用することができます。特に府中駅前にある中央図書館は多くの蔵書があるため、おすすめです。興味のある人は是非行ってみてください！

(生物生産科学コース M2)

★ 勉強場所について ★

夏を経験しだした6月、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。おそらく中間テストや中間レポートなどが始まりだした季節かと思われます。今回は勉強場所としての空き教室についてお話ししたいと思います。図書館で勉強したいけれどあまり席が空いていない、お友達と話しながら課題をやりたいけれど図書館のグループ学習室が空いていなかったり、図書館だと気難しいと感じたりする場合、空き教室を利用してはいかがでしょうか。空き教室は講義がないときなら集まれますし、しっかりと元の場所に戻すのであれば机なども移動できるでしょう。体験談としてグループワークの発表資料をまとめるときなどに空き教室は非常に便利だった思い出があります。ただ注意点ですが、空き教室では消し忘れがない限り空調が付かないため、これからの非常に高温になる季節は熱中症に気をつけてください。幸いにも農工大は木々が多いため、日陰になっている教室を見つけてみると過ごしやすく利用できると思います。また、隣の教室が授業中であるときは声のボリュームにも気をつけていただければと思います。空き教室は探せばたくさんあると思うので、過ごしやすく勉強しやすいところを是非探してみてください。

(地球社会学コース M1)

**農学部学習相談室は、7月17日(水)まで、
第1講義棟18番教室、12:00-14:00で開室中です。
予約不要で、一人でもグループでもご利用OKです。
学生サポーター一同、お待ちしております！**

メール相談、オンライン
相談の申し込みは、この
QRコードを
読み取ってください

保健管理センターホーム
ページ (学習相談室)



学習相談室
ホームページ

