

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～

後期が始まって、あっという間に1か月が経ちましたね。
きっと忙しい毎日を過ごしていると思います。



今回は、学生サポーターさんたちによる、 『忙しいときの時間の使い方』

をご紹介します。

皆さん、ぜひ参考にしてみてください。



1年生の皆さんは、後期から実験が始まり、それによってレポート課題が増え忙しくなる人もいるかと思います。そこで今回は、「レポートとのうまい付き合い方」について、私の考える2つのポイントを簡単に紹介します。

まず1つ目は、レポートをためないことです。提出期限が数週間先だからといって放置していると、次の実験レポートが課されてしまったり、テスト期間に被って大変なことになる可能性があります。

2つ目は、実験の資料を印刷しておくことです。印刷しておいた資料に先生からの説明や実験結果をメモすることができ、後のレポートを効率的に進めることができます。

1年生の方は慣れない実験やレポート作成に追われることもあるかと思いますが、自分なりに効率の良いやり方を模索しながら頑張ってください！

（生物生産学科 B2）

後期が始まった10月*、皆さんいかがお過ごしでしょうか。日によっては寒暖差の激しいときもあると思うため、くれぐれもお身体にはご留意ください。さて後期ですが、実験レポートなども増え、研究室の配属後本格的に研究を始めたり、就活が本格化したりと、忙しくなる頃合いだと思います。その中で時間をうまく使うことが求められるでしょう。そこで、今回は私が考える忙しいときの時間の使い方について紹介したいと思います。

時間の使い方で私が重要だと思うのは、移動時間です。移動時間はついついSNSやWebサイトなどを見がちかもしれませんが、ここで講義資料や読書をするのはいかがでしょうか。電車等であれば降りる駅が決まっているので、その間に少しでも勉強をしようと思うとルーティン化しやすいと思います。通勤に電車などを使わない人もカフェなどでお茶するついでに読書などをすると、リラックスと勉強両方できるため、うまく時間が使えると思います。後期はいろいろと忙しいと思いますが、時間をうまく使いながら頑張ってください。

（地球社会学コース M1）

*執筆時は10月でした！

後期が始まって1か月が経ち、金木犀の良い香りのする季節になりましたね。そんな後期ですが、レポートや実験が増えなんだか忙しいと感じている人が多いと思います。そこで今回は、忙しいときの対処方法を共有していきたいと思います。

忙しいと感じている時、もう少し余裕があるときにやろうと作業を後回しにしがちですが、これを繰り返すうちに本来あったはずの余裕と時間が消え、より厳しい状況に陥ってしまいます。なので、私は忙しいとき程、作業を行うようにしています。例えば、レポート1本書いた後に終わりにせずにもう1本のレポートを途中まで書いたり、課題を1週間早く提出するように進めたりしています。こうしているうちに自然と余裕が出て自由時間やほかの作業時間を確保できるようになるはずです。皆さんも先延ばしにせず、忙しい後期と一緒に乗り切りましょう。

(生物生産学科 B2)

後期の授業が始まって1ヶ月がたちました。後期は実験などの課題が多くなったり、イベントが多かったり、何かと忙しくなるものだと思います。そんな皆さんの学生生活が少しでも充実したものにできるよう、有効な時間の使い方の一例を紹介します。課題が大量に出されると、何から手をつけて良いかわからなくなると思います。そういう時は、何でも良いからとりあえず一つやります。集中力が続くなればそれはそれで良いですが、大抵飽きてきます。そしたら別の課題を何となくやってみます。これを繰り返して、締め切りの近いものから仕上げていくと、精神的な苦痛を減らしつつ課題を期限までに、あるいはそれよりもずっと早く提出することができます。人によって合う、合わないがあると思いますので、あくまでも一例として参考にしてみてください！

(生物生産科学コース M2)

急に冷え込んで秋（冬！？）の訪れを感じますね。学祭の準備や、初めてのゼミ活動に追われる人も多いことと思います。忙しい中での時間の使い方、ということですが、「中途半端を恐れない」ということが大事なのではないかと思います。「10時ピッタリになったら作業を開始しよう」などと思っていると、10時を少しすぎてしまった時にやる気がなくなってしまうことが私はよくあります。また、キリのいいところまで作業を進めてしまうと次再開するときに手が動きにくくなるので、あえてキリが良くないところで終わらせると良い、ということも聞いたことがあります。私も修論執筆が始まるので、意識して頑張りたいと思います！

(地球社会学コース M2)

～今後の学習相談室(ピアサポート)の開室予定～

具体的な勉強方法や期末試験対策のヒント等の相談にも乗ります。

※今後の開室日：11月～1/22までの毎週水曜日（12/25と1/1を除く）

11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、1/8、1/15、1/22

※開室時間：12:00-13:00

※場所：旧グローバルカフェ（福利厚生センター/生協2階）

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

