

元気のススメ☆夏休み号

6月21日から教育実習に来ていた先輩方に質問してみました。

Q1 長期休み中、なかなか早起きできません。何か工夫していたことはありますか？



- ママに起こしてもらう
- 朝はどんなに眠くても身体を起こす
その代わり、昼寝はしていました
- 睡眠時間を無理に削り過ぎない

Q2 勉強中に集中を切らさない方法がありますか？

- 集中が途切れたら一度勉強をやめる
- 歌詞のない、自分の好みではないジャンルの音楽を聴きながら勉強しました
- 眠くなったら一度寝る
- 自宅以外の学校や図書館などで勉強しました
- 休憩時間もスマホに触らない



Q3 平日・休日 スクリーンタイムはどんな感じでしたか？

●平日は帰宅後 30 分くらい You tube

休日は 2 ～ 3 時間動画をみたりネットサーフィンしていました

●SNS はアンインストール！！びっくりする

くらいスマホを触らなくなりました



Q4 息抜きにはどんなことをしていましたか？

●友達と話す～どうしても受験の話になりがちなので

「受験以外のことを話す」というルールを作りました

●友達とタイミングを合わせてご飯を食べたりする

●外でボーッとする。太白図書館の地下みたいな所が
お気に入りでした



Q5 大学に入って良かったこと・楽しかったことは？

- 自分のやりたい・興味のある研究に出会えると天国！
そのためにも、入念な下調べをしましょう
- 色々な人と出会えること
勉強に限らず、様々な分野の人との出会い
- サークル合宿
- ひとり暮らし！自由で楽しい！！
- 仲間と飲み語り合うことが最高です
- 趣味の合う仲間が見つかりやすい！高校ではマニアックな趣味でも大学だと同志が1～2名はいる



Q6 受験を迎える私たちにアドバイスがあればお願いします

- 当日、会場の場所がわからなくて遅刻しそうになりました。焦りすぎて、緊張している暇もありませんでした。ピンチをチャンスに変えよう！！でも、会場の場所などは事前に調べておきましょう。
- 冬場の服装には気をつけましょう。外は寒くても、受験会場は暑かったりします。脱ぎ着しやすい服装で受験するのが良いと思います。
- コツコツと毎日の努力を忘れずに。頑張れ。合格を心よりお祈りしています。
- 本を読んでください。文書を読むことに慣れてください。全ての教科につながります。
- 受験には成功と失敗があるかもしれませんが。私は失敗した側ですが、結果自分の求めていたものではなかったとしても、一生懸命取り組んだ結果には意味があります。今ある場所で自分の興味を見つけ、かけがえのない仲間との出会いを大事にしてください。影ながら応援しています。

教育実習生の皆さん、アンケートへのご協力ありがとうございました。
元気のススメ☆はいかがでしたか？勝負の夏休み。自分自身に勝てるかな？

【3年2組保健委員】