



【ほけかん高岡だより】

2022
春

保健管理センター 高岡キャンパス

4月は、新生活がスタートし環境が変わる方も多いのではないのでしょうか。変化も多くワクワクする季節。一方で、初めての一人暮らしで期待と不安が入り交じった気持ちかもしれません。今号は、新入生に向けた内容。芸文の先輩に学業や生活について聞きました。皆さんの心と体の健康管理に役立ててください。

ドキドキの新生活、健やかに始めよう。

これまで以上に自分の力で自分を管理しなければならない上、やるべきことがいっぱい大学生活。この春から一人暮らしをするあなたも引き続き実家暮らしのあなたも必見！芸文の先輩たちから集めたりアルな声を是非参考にしてみてくださいね。

先輩たちの声

生活について

●一人暮らし初日でホームシックになり、実家に戻ってしまった！でも一週間過ぎしてみると案外慣れてくる。家族との連絡は取りすぎるとかえって寂しくなっちゃうよ。●後先考えずに遠出や買い物をしていたら貯金が底をつき、せっかくの長期休暇がアルバイト漬けになってしまった。お給料をもらったら貯める分を分けておこう。●夜更かしの癖がついてしまいがちなので注意。●課題やアルバイトに無理なく取り組むため、自分のペースや生活スタイルを確保することが絶対に大切。●食事を記録する・課題の計画表を作る・家計簿をつけるなど、なんでも記録しておく癖をつけると良い。可視化することで改善できる！お気に入り文具で楽しむことが継続のコツ。●アプリや手帳を使ってスケジュール管理をしよう。●(特に高岡に住む場合)自転車があるのといくつかは生活が全然違う！●学籍番号が近い人と仲良くなる傾向が。思い切って話しかけちゃえ！●初対面前のSNSは使い方に注意。後で恥ずかしい思いをしないうちに！

食事について

●慣れない一人暮らしで栄養素に偏りのある食事をすると日々が続いた。仕切りのあるランチプレートを使うことで、赤・緑・黄の三大栄養素をバランス良く摂取できる食事に改善することができた！●野菜は安い時につい買い溜めしてしまうけど正直使い切れない！料理をするのも楽になるから、カット野菜が便利だよ！●大体のものは冷凍すればなんとかなる。●自炊は無理してしなくていい！学生の自分は学業。できた日に自分を褒めてあげるくらいの楽な気持ちで。

学業・進路について

●レポート課題は早めに着手せよ！●一年生のうちに教養教育科目の単位はクリアしておこう。後からでもいいやと思っていると痛い目に合います。高岡キャンパスでの授業と被っていることもよくあるので出遅れしてしまうし、キャンパス間の移動もなかなか大変。二年生以降の自分のために今頑張っておこう。●進路の相談などは早め早めが吉。もう手遅れ！ということがないように。●掲示板や学内メールはこまめにチェックすること！参加したいと思うことの説明会が気づいた頃にはもう終わっていたなんてことも。●一、二年生のうちにやりたいことをやっておこう！三年生からはあつという間に時間が過ぎていきます。●自分のやりたいことが決まらなくて卒業後が不安だったけど思い切って先生に相談したら今まで考えていなかった分野で自分のやりたいことが見つかった！一人で悩まず誰かに相談してみることは大切。●ぼんやり過ごしていても卒業はできると思うけど、やりたいことが何だか興味のあることが挑戦！と思ったら辞めてもいい。



大学やアルバイト先の人付き合いも同じ。自分にとって都合的な人と無理に向き合う必要はない。高校までとは違い、付き合っていく人や環境は選べるので自分の心の健康を第一に考えよう。自分を守ることができるとは自分だけ！●先輩との繋がりがとても大切だと思う。上下関係という意味ではなく、先輩とお話することでおすすめの授業や一年生のうちにやるべきこと、自分のやりたいことを実現するにはどの先生に相談したらいいか・どうしたらいいかなど色々なことを教えてもらえる。↓先輩との繋がりは、学校行事や授業、サークルなどにかかわらず色々なことに挑戦してみたら広がっていく。無理するのは良くないから「迷ったら挑戦！」くらいの気持ちでね。

芸文生のつぶやき

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。美術・工芸コース三年の澤田です。

新しい環境に慣れるまで苦しいこともあると思いますが、まずは何事も「完璧を求めすぎないこと」が大切ですよ。実は私自身に少し気負いすぎてしまうところがあり、生活習慣が乱れてしまうこともしばしば。本稿を執筆しながら反省しましたね。実りある大学生活を過ごすために、心も体も健康でいたいものです。

さて、私は「GNOME」というフリーペーパーを制作するサークルに所属しています。新入生の皆さんはこれから主に五福キャンパスでの生活となりますが、早め芸文の先輩との繋がりが友達に欲しいと思ってる人、デザインに興味がある人もいるのではと思います。「GNOME」では企画立案からヘアメイク、撮影、編集までを全て自分たちで行います。誌面デザインをしてみたい！文章を書きたい！カメラが趣味！そんなあなたの好きなことや得意なことを生かしませんか。また、興味のあることに一緒に挑戦しませんか。学内でも配布しているんで、一度手に取って見てもらえるととっても嬉しいですよ。

ほけかん高岡だよりを私たちと一緒に制作したい人も募集中です♡
それでは、また！

(編集／三年 澤田彩夏)