

SBJ

vol. 30

2014年10月20日発行

碩学舎ビジネス・ジャーナル
Sekigakusha Business Journal

碩学舎×Sカレ

1からの学生生活

首都大学東京 水越康介ゼミ

小澤 修平・鎌田 浩平・小林 悠一

『大学生活 × きっかけ』

大学生活を豊かにするきっかけとは？

現役の大学生が著名人の格言、実体験を交え、大学生活をわかりやすく解説。



碩学舎

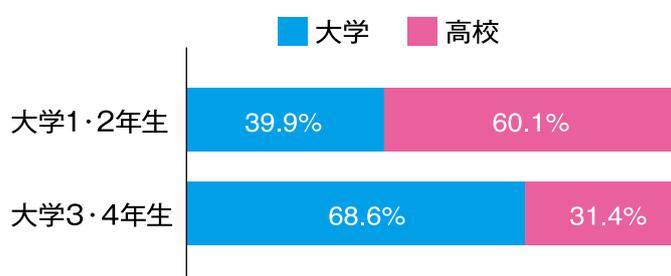
第一章

この記事を書くワケ—さあ始まるぞ大学生活

もう1度高校時代に戻りたい…そんな情けない大学生にはなるな!

「大学生活」。皆さんはこの言葉を聞いてどんな生活をイメージしますか。勉強、遊び、恋愛、サークル、アルバイト…。青春ど真ん中、芝生でランチ…。毎日が充実して、高校以上に自由で華やかな学生生活をイメージすることではないでしょうか。自信を持って言えることとして、大学生活の4年間は小学校～高校までの学生生活とは全くの別物です。そんな4年間、どうせ過ごすのなら楽しいものにしたいですよね。でも、経験したことのない世界、右も左もわからない世界では、最初どうしているのか迷ってしまうものです。

大学と高校どちらが楽しい?



これは僕たちが大学生100人を対象に行ったアンケート結果です。大学1・2年生と大学3・4年生の間で大きな差があるのがお分かり頂けるでしょう。3・4年生の約70%が「大学の方が楽しい」と答えているのに対し、1・2年生に聞いたところ「大学の方が楽しい」と答えた人は40%にも達しません。つまり、1・2年生は3・4年生に比べて大学生活を楽しめていないということです。この差は一体何を物語っているのでしょうか。

実際に僕たちにも大学より高校の方が楽しかったと感じる時期がありました(今はもちろん、大学の方が楽しい!)。入学当時は「大学って思ったより華やかじゃないよねー」、「なんかいつの間にかグループできちゃってるしー」と、心の中でよくグチグチと言っていたものです。どうしてこういった結果になってしまうのか。1・2年生の内からもっと大学生活を楽しむにはどうすればいいのか。ここを皆さんのほんの少し先輩にあたる僕たちが少しでも深く、そしてイメージしやすいようにお伝えしていければと思います。

1・2年生つまらない…

あなたはこの問題に対して、どうアプローチするでしょう。「入学したばかりだからしょうがない」、「そのうち楽しくなるでしょ」で済ませますか? 貴重な4年間のスタートダッシュに失敗しないためにも、ここはよく考えてみましょう。大学1・2年生、特に入学したての1年生が大学生活を楽しめないのには理由があります。

『ギャップ』の存在

受験を控えた高校3年生。この時期はこれから来る大学生活に明るいイメージを膨らますことでしょう。しかし、そのイメージは本当に正しいのでしょうか…。そこには少なからずギャップが存在します。新入生が大学に入ってから「え? そうだったの…」と感じることはしばしばです。このギャップを少しでも埋めることができればどうでしょう。充実した大学生活に一步近づくのではないのでしょうか。そのために必要なのはまず大学生活と高校生活の違いをよく理解することです。言い方を換えてみれば、大学生活のリアルを先取りすることが大学生活のスタートダッシュへとつながります。

『違い』って？

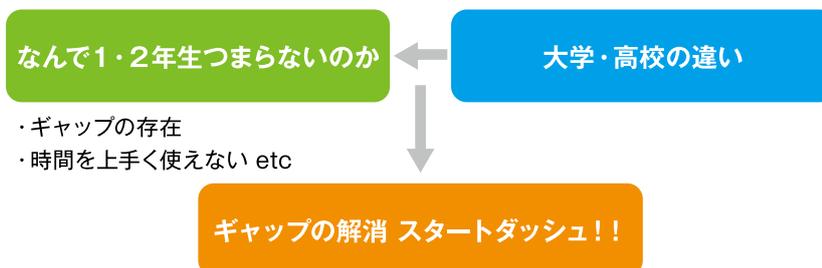
例えば、高校生活と大学生活の間にはこんな違いがあります。

高 校 → 週末を除いて毎日6時間決まった授業。授業後には部活。

大 学 → 高校のように決められた授業はない。部活・サークルを好きな時間に。

大学生活は高校生活と比べてとにかく融通の利く時間が多くあります。この融通の利く時間、あなたはどのように使いますか？ダラダラと家で寝て過ごすのか、学業に部活に一生懸命になるのか、自分がやりたいと思ったことにがむしゃらに挑戦するのか…。時間の使い方によってその充実度は大きく変わります。大学の4年間が終わった時に「あの時ああしとけば…」ということにならないためにも、時間を上手に使っていききたいものです。しかし、新入生には意外とこれが難しかったりします。というのも無理はなく、高校までは学校が大体のスケジュールを決めてくれました。1限に間に合うように起床し、学校が決めた時間割に従って授業を受け、部活に参加した後、家路につく。高校までは皆が同じように、大差ない学生生活を送ります。そして、時間の上手な使い方なんてものを知らなくても、なんだかんだ充実してしまうのが高校までの学生生活です。

大学では高校の頃に比べ、自分で決めなくてはならない機会が一段と増えます。最初は例外なく、誰しものが戸惑います。でも、その場数を踏めば踏むほど、今何をすべきなのかが徐々に見えてくるはず。大学生活はあなたを大きく飛躍させるチャンスです。何をすべきか、明日何をすべきか、来週までに何をすべきか…考えることができるあなたは大学生活においても上手な時間の使い方ができることでしょう。もちろん今はできなくても、この記事を読んで大学生活と高校生活の違いを理解することで、あなたも周りに負けないスタートダッシュをすることが可能になります。



大学生活を充実させるヒント『きっかけ』

違いを理解することでスタートダッシュができて、大学生活は4年間です。途中でバテずに4年間を全力で駆け抜けるためには、違いを理解するだけでは不十分です。大事なのは違いを理解した後に、“何をするか”です。

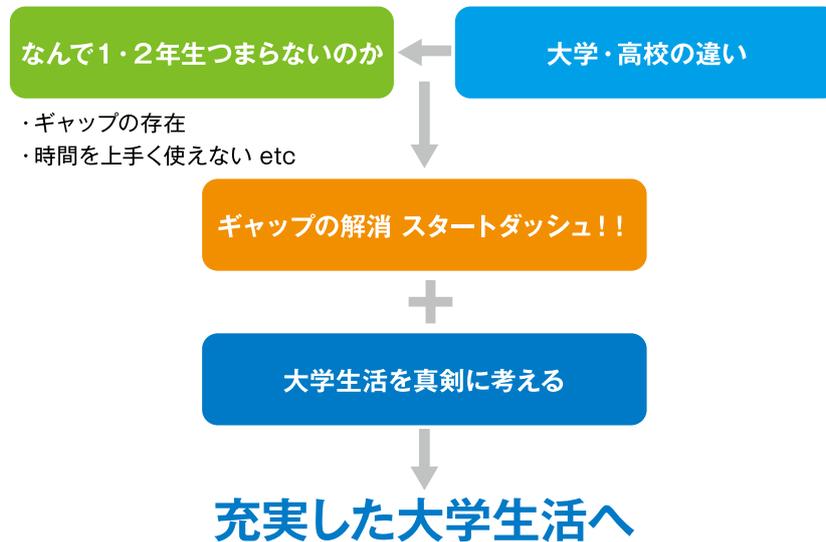
時間がたっぷりある大学生活、あなたは何をしますか・・・

多くの選択肢にぶつかる大学生活、どのように決断しますか・・・

大学生活4年間を彩る、最も大切なものは・・・

この記事を通じて、一緒に考えていきましょう。

この記事では皆さんが大学生活を真剣に考える『きっかけ』を提供します。人それぞれ大学生活の楽しみ方は違います。残念ながら、「こうすれば必ず充実した大学生活が送れる!!」という必勝法のようなものはありません。大学生活を楽しみながら、最後に決めるのは皆さん自身です。この本を1つの参考に、そしてきっかけに――。



第二章

大学と高校の違い

皆さんに知っておいてもらいたい「違い」は大きく2つあります。この違いを知り、大学生活に向けての心づもりをしてください。ずばりその違いとは、「授業」と「時間の使い方」です。

授業

高校までは、あらかじめ授業の時間割は決められていました。しかし、大学生は毎日1限から5限まで授業があるというわけではないのです。5限まで授業がある人もいれば、3限までで終わる人もいます。また、授業のない日がある人だっています。具体的に見てみましょう。

	1限	2限	3限	4限	5限
	8:50~ 10:20	10:30~ 12:00	13:00~ 14:30	14:40~ 16:10	16:20~ 17:50
月			国際政治		
火		行政学			
水					
木					
金	ゼミ	ゼミ			

① S大学 法学部4年生

4年生。特に文系ではこのように週1, 2日のみという人が多いようです。

就活が終わった人はバイトでお金を稼ぎ、友達と旅行に行ったりもします。

	1限	2限	3限	4限	5限
	8:50~ 10:20	10:30~ 12:00	13:00~ 14:30	14:40~ 16:10	16:20~ 17:50
月			東アジア 政治	英語	
火		ミクロ 経済学	ミクロ 経済学	認知と 行動	
水	イギリスの 文化	労働 経済学	公共 経済学		
木	運動 行動論	英語	会計学		
金	経済学	経済学			

② G大学 経済学部2年生

続いて2年生。卒業までの単位はまだまだなので、授業もたくさん入れています。

空いている時間はアルバイトやサークルに費やしています。

	1限	2限	3限	4限	5限
	8:50~ 10:20	10:30~ 12:00	13:00~ 14:30	14:40~ 16:10	16:20~ 17:50
月			応用調理 学実習	応用調理 学実習	応用調理 学実習
火	臨床医学 各論I	食物栄養 専門英語	社会 福祉学	基礎有機 化学	
水			中級英語		
木		代謝 栄養学	栄養 教育学	食品 化学	
金		医学 総論	評価学		

③ O女子大 生活科学部3年生

最後に理系の学生。理系は1, 2年と変わらず、ある程度の授業数があります。

以上、3人の学生の時間割を紹介しました。

どの大学でも共通することとして、文系は学年が上がっていくにつれて入れる授業が少なくなっていくのに対し、理系は1年から4年までまんべんなく授業が入るということでしょう。

基本的に、1つの授業で2単位。大学では卒業するために、4年間で124単位を取得する必要があります。自分が決めた時間割通りに毎週授業を受け、定期テストやレポートの提出などを行って、はじめて単位を取得することが出来るのです。よって、「勉強する内容を誰かに決めてもらわないと勉強できない。」という方は、いつまでも単位が取れず、留年する可能性だってあるのです。

時間の使い方

先に述べたように、大学では時間割を自分で決めます。

それはつまり、勉強やサークル活動、アルバイトなど様々な活動に自分が割きたいだけ時間を割けるということです。

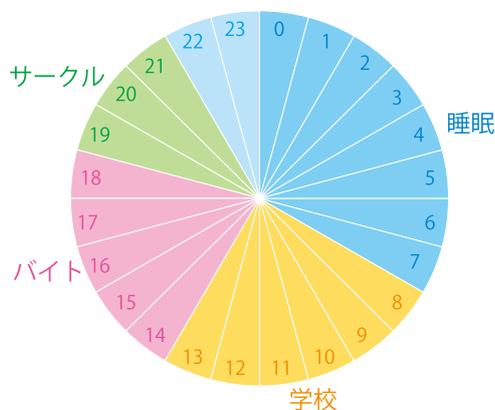
これは、毎週がほぼ同じスケジュールであった高校生活と比べると、かなり自由でしょう。

しかし、大学生活には落とし穴があります。

とても自由なのは間違いないのですが、それだけ責任が伴うという事です。

ただ何もやらずになんとなく過ごしていると、それだけ時間を浪費してしまう可能性があるという事です。

ここで、実際に何人かの大学生の1日のスケジュールを見てみましょう。



～標準的な大学生の1日～ 友人Y君の場合

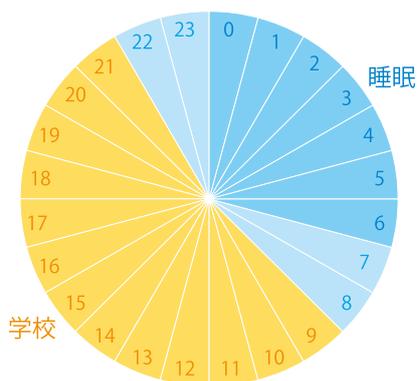
まず、標準的な大学生の1日を見てみましょう。

睡眠時間は高校時代と同じかそれ以上の人が多いです。起床後、学校へ行って授業を受ける。昼ご飯は学食か校外のお店（ファミレスなど）で食べ、午後の授業に行く。

授業終了後、バイトかサークル活動に向かう。

その後、飲み会などがあれば日をまたぐ事もある。

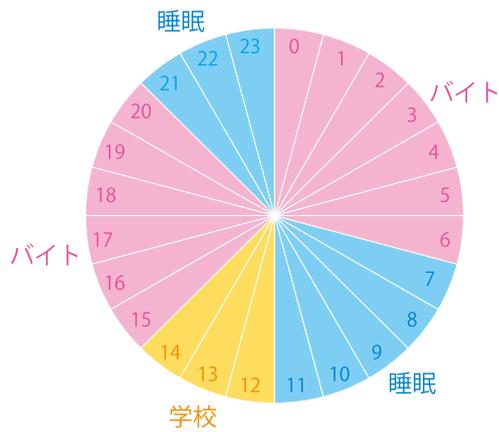
多少の違いはあるかもしれませんが、多くの人がこのような生活を送っているようです。



～忙しめの大学院生の1日～ 先輩Cさんの場合

忙しめの大学院生の1日を見てみましょう。

先ほどの標準的な大学生活とは異なり、アルバイトやサークル活動に時間を割けないのが現状です。起きてから寝るまで学校にいて、教授のそばで活動をする。これが1年中続くようです。人によっては年末年始も学校にいた。という人もいるようです。



～バイト漬けの学生の1日～ 友人S君の場合

最後に、大学にはあまり行かず、バイト漬けの人の例を紹介します。

バイトをする理由は人それぞれです。「海外旅行にいくため」「生活費を稼ぐため」「洋服代やデート代が足りないから…」「バイト先が将来自分が働きたい業界だから～」など。

バイトをすればお金を稼ぐことができますが、社会人になってからは嫌でも稼げます。むしろ大学時代よりもはるかに多くのお金をもらうことになるでしょう。

しかし、社会人になってから少なくなるものがあります。

それは「時間」です。バイトに時間を割くのは一向に構いませんが、ただ何も考えずに働くのは非常にもったいない事です。

例えば、4時間バイトをするとして時給が900円なら、3600円稼ぐことができます。しかしこの時間、バイトをせずに英語の勉強をしたとしましょう。4時間でもかなり勉強できますが、これが1週間・1か月となると膨大な時間になる事はわかると思います。

どう時間を使うかはその人の自由ですが、責任も自身にあることを忘れてはいけません。

以上、簡単に3パターンの大学生の1日のスケジュールを見てみました。

大学生は本当に人によってスケジュールが大きく異なるのです。

「大学生活は高校生活と大きく異なるということ。」

「大学生活は時間の使い方が大切だということ。」

なんとなく分かっていただけただけでしょうか？

ここからは…

「具体的に何をすればいいのか。」

「どう行動すればいいのか。」

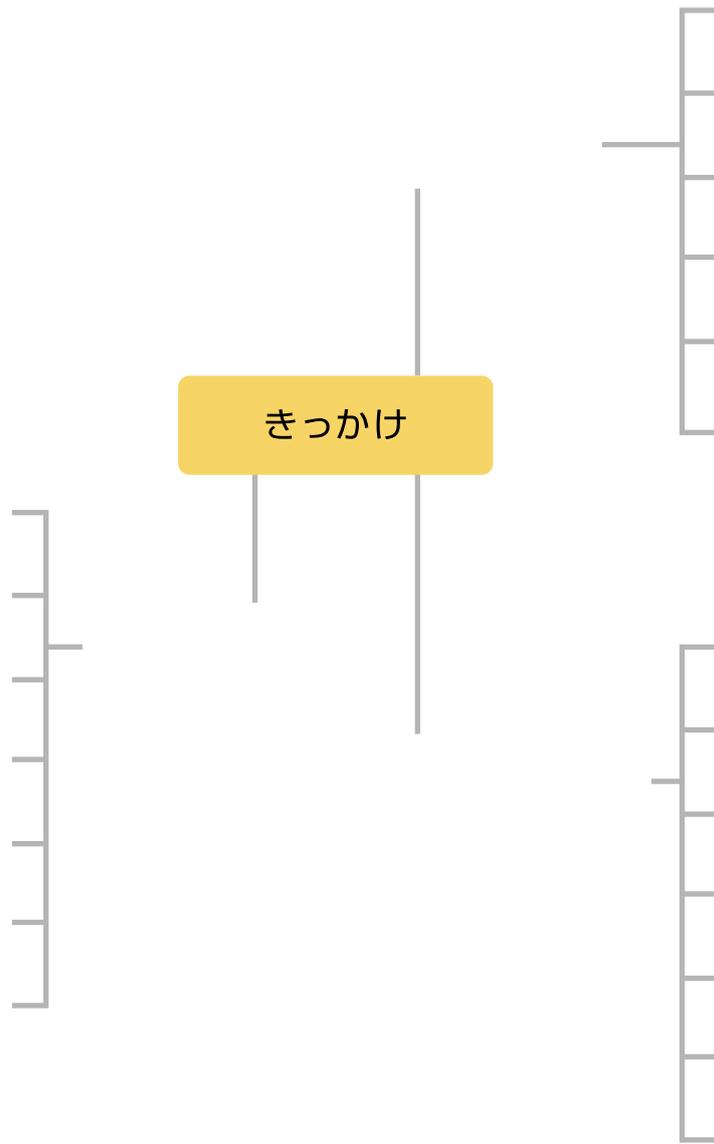
「何を考えればいいのか。」

それを考えるきっかけを皆さんに提供します！

「自分の大学生活についてちょっと考えてみよう」

という意識を持ったら、次へ進んでください。

大学生活20のヒント



1



自分から
挨拶をしない人間は、

幸せになる事は出来ない。

渡邊美樹

「君はなぜ働くか。」 日本経済新聞社 162頁

挨拶は自分から

新しい世界に飛び込んだとき。つまり、大学に入った時や社会に出た時などに心掛けてほしいこと——すべての挨拶を自分からすれば、人生が一変するといっても過言ではありません。

そもそも、「挨拶ができない」というだけで相手の評価を下げてしまうのは非常にもったいないことです。

挨拶は、相手の年齢・性別・役職などを問わず、気がついたときに自分からするのがベストです。そこから、お互いに心地の良い関係が始まります。

自分が先輩だから、後輩が挨拶するまでじっとしているなど、バカらしいとは思いませんか？

もし、会っても挨拶してこない後輩がいたら、自分から挨拶し、先輩から先にさせてしまったことを気づかせてやればいいのです。

目を合わせてから2秒以上経過すると、もう自然な挨拶にはなりません。挨拶はタイミングが命です。

挨拶は例外なく自分から発信していく、と決めれば、迷いのない人生が送れるのではないのでしょうか。

よっ友

すれ違う時に「よっ!」と挨拶するだけの友達。つまり「挨拶だけしかしない」=「そこまで親しくない友達」のことを指します。大学の講義はとにかく多様。大学生活ではその分、入学時に仲が良かった人とも、次第に会う機会が減り、疎遠になっていく傾向があります。「気づいたら周りが“よっ友”だらけ」なんてことにならないためにも、挨拶やSNSだけでなく、お互いを良く知るためのコミュニケーションも大切にしましょう。



真の友

を持ってないのは全く惨めな孤独である。

友人が無ければ人生は荒野に過ぎない。

フランシス・ベーコン

「ベーコン随筆集」岩波文庫 126頁

真っ白な気持ちで向き合う

大学に入るといろいろな友達ができるでしょう。しかし、親友となると話は別だったりします。

何でも悩みを打ち明けることができ、互いに本音で付き合うことができる。自分のことばかりでなく、相手のことも考えてあげられる。

こうした親友の存在が大学生活の楽しさを左右することになるでしょう。

いつまでも地元の友達、高校の友達を頼りにしてはいけません。

新たな環境でこうした関係を築くためには、

相手を第一印象で判断しないことが大切になるでしょう。

「あいつとはそりが合わなそう。」「私とはちょっとタイプが違うかな…。」

なんて心の中で思っていないでしょうか？自分では気づかないけど、無意識に第一印象や見た目で相手を判断してはいないでしょうか？

他人を知るためには時間が掛かります。よくよく話をしてみたら、「こいつおもしろいな〜」なんてことはお決まりの流れです。特に新入生なんかは最初、みんなガチガチに固いです。どこかに警戒心(緊張感?)を持って過ごしています。

ゆっくりとゆっくりと、好き嫌いはなるべく避けて、男女問わず、

様々な人と関係を築いてみてください。

そうすれば、いつの間にか皆さんの横には“親友”と呼べる輩がいるはずですよ。

頭の中で考える損得勘定は実は大した意味を持っていないかたたりします。

せっかく親友になれる人なのに勝手な思い込みでその関係を失う。

これは非常にもったいないことです。

どんな人にも真っ白な気持ちで向き合うことをオススメします。

3



世の中で生きるためには、

人びとと**付き合おう事**を

知らなければならぬ。

ルソー（哲学者）

「名言・座右の銘」 ナガオカ文庫 158頁

感謝の気持ちを忘れない

1人が好きという事と、1人で生きる事は違います。

他人と関わっているよりも、1人で自由にしていた方が楽だという人もいるでしょう。

でも、1人で生きているとは思ってはいけません。

1人では絶対に生きることができないことを知らなくてはいけないのです。

あなたが今、生きていられるのは、目に見えないところでたくさんの人が支えてくれているからです。

大学受験の時、家族が陰で支えてくれたはずです。

両親や兄弟と離れて暮らしていたとしても、遠くからあなたを一生懸命支えてくれています。

そのことに関心を寄せなければいけません。

そして、支えてくれる人に感謝をすることです。

「自分が生きていられるのは皆の支えがあるから。」そんな気持ちと感謝さえを持っていれば、1人であることは何も悪いことではない。仲間と楽しむのが好きな人もいれば、1人静かな時間を過ごすのが好きな人もいます。それは単に人それぞれ、性格の問題です。

1人で部屋にいたとしても、心の中には家族や仲間の姿を忘れないこと。

大学生活で1人暮らしをするようなことがあれば、

時には離れて暮らす両親に電話で声を聞かせてあげましょう。



4



世の中がどんなに変化していても、

人生は**家族**で始まり、

家族で終わることには変わりはない。

アンソニー・ブラント

「名言」 里文出版

212頁

家族の存在

私たちは社会に出ると、さまざまな人間関係を持つことになります。

学校の友人たち、バイトの仲間、近隣の人たち。

その関係を上手に維持するためには、自分を抑える事も必要になってきます。

本音を言い合うのは悪いことではありません。ただ、すべて本音で接すると必ずそこには摩擦が生じます。

良い関係を続けるために、誰もが少しの我慢をして接しているものです。

しかし、そのような環境で生きていれば、自ずとストレスが生じてきます。

そこで、このストレス解決してくれる場所が必要になります。

それが「**家族**」なのではないでしょうか。

たとえ言葉が無くても、そこにはわかってくれる人がいる。

「ただいま」と帰ってきたときの声を聞くだけで、その日の気分がすぐにわかる。

それが家族の絆というものでしょう。

人間関係の基本は家族との関わり方にあります。

それなのに家族とギクシャク、なんてことがあってはなりません。

大学入学を機に、家族との縁をいま一度見つめ直してみましょう。

何かあった時に支えてくれるのが家族です。

一人暮らし

大学生になると実家を離れ、多くの人が一人暮らしを始めます。親元を離れ「自由」という喜びを感じる一方、「地元に戻りたいな」と思う人も少なくないでしょう。実際に僕たちの周りにも、ホームシック気味の人はいました。やっぱり寂しいものは寂しい…。

それでも、一人暮らしは「できなかったことができるようになる大きなチャンス」です。人にもよりますが、料理や洗濯に始まり、お金の管理など…。今まで経験できなかったことが嫌でも身に付くはず。料理できる系男子を目指す人はぜひ！



ひとり

でいる力をつけよう。

トーマス・ブラウン

「名言・座右の銘」ナガオカ文庫

143頁

ひとりの時間

誰かとつながっていないと不安だという人は少なくないのではないのでしょうか。

「友達がいるという理由で授業を選ぶ。」「1人で学食なんて行けない。」「1人で行動していると周りの目が気になる。」なんて人もいますかと思えます。

最近、「ぼっち」という言葉を多くの人を使うようになり、「ぼっち」であることがいけないことのように言われています。おそらく、「ぼっち」を嫌う理由の1つに周りの目があるのかもしれません。

「非交流的だと思われたくない。」「ぼっちになりたくない。」

しかし、周りの目ばかり気にしては成長は見込めません。

自分自身が1人であることが不安、連日誰かに会ってないと不安なのは、1人で何かに打ち込むことから逃げている証拠です。打ち込むものがあるということは素晴らしいことです。打ち込むものがあるなら他の人のことなど気にならないのではないのでしょうか。

大学生活で多くの人脈を作るのはもちろん大事。

かといって、1人である時間を疎かにするのはオススメできません。

時には自分と向き合い、1人で考えるそんな時間も大切だと思います。

1人で何かするとき、僕は大学の図書館に籠ります。以前そこはドラマの撮影地になりました。

大学の図書館、立派なところが多いです。活用してみたいかがでしょうか。

6

恋をして恋を失った方が、

一度もしなかったよりマシである。

テニソン

「名言・座右の銘」ナガオカ文庫

180頁

当たって砕ける

大学生になれば恋人ができる。そして恋人と充実したキャンパスライフを送る。

そんな幻想を抱いている人も多いのではないのでしょうか。多くの人が持っているそのイメージは半分合っていて半分合っていないようなものです。

一部には合コンが日常茶飯事の大学生もいます。でも、そのレベルに達するのはどちらかと言えば珍しい…。

自分から動き出さないと何も起こらない大学生活。これは恋愛に関しても同様。好きな人ができても、自分から動き出さないと何も始まらないでしょう。特に大学生活では、クラスがありません。サークルも毎日あるわけではありません。集団生活からかけ離れる人が多いのが事実です。

勇気を出して動き出してみたはいいけど、時に恋愛というのはうまくいきません。

しかし、——**フラれた人というのはなぜか魅力的に見えるもの**です。

サークルでもゼミでも今まさに光り輝いている人は、例外なく過去にフラれた経験のある人です。

大学生活で何か団体に所属することになったら、仲間内でこれまでの恋愛経験を語り合ってみるといいと思います。先輩も交えてワイワイ、男女でワイワイ。きっと、とんでもない話が聞けるでしょう。それもそのはず、大学には至る所から学生が集まります。出身が違えば、それだけ恋愛の価値観も違うものです。そこには、学ぶものも多いはず。

相応の年齢になったら、お酒も交えて語ることもオススメです。

盛り上がること間違いなし。羽目を外し過ぎない程度に。



憧れの人を心の 刺激に。

澤 穂希

「夢をかなえる。思いを実現させるための」の「アプローチ」172頁

徳間書店

刺激的＞マンネリ

高校を卒業して数週間も経てば、新入生の皆さんの前には刺激的な大学生活がやってきます。新しい仲間、新しい勉強、街、サークル…。最初の数か月は毎日新しい出会いの連続です。私も入学して環境に慣れるまでの間、常に心のどこかに“緊張”を感じながら過ごしていました…。もちろん、講義にも意欲的に…。

そんな新入生も、数か月经てば次第に大学生活に慣れていきます。そして、この頃から講義に遅刻する人、講義を受けながら寝る人が急増します。慣れるのは自然の成り行きで、もちろん良いことなのですが、慣れると同時に“刺激”が失われていくのも事実です。刺激がなくなれば、“やる気”がなくなります。刺激的とマンネリ…。どっちが楽しいかは明らかです。

「マンネリを打破したい!」「やる気を取り戻したい!」

大学生活に慣れ始め、このように感じた時には、ぜひ色々な人に会ってみてください。人に会うこと目的は、「**憧れの人**」を探すこと。やる気の出ないあなたには果たして、心から本気で憧れる人がいるでしょうか…?

「あんな風になりたい!」という強い想い、さらには具体的な理想像が描ければ、それが刺激となり、あなたの原動力となるはずですよ。

ちなみに私が最近感じていること…

刺激とすべきは「憧れの人」でなくて「見返したい人」でもいいのかと(笑)。

どっちが合うかは人それぞれな気がします。



8



一年目には種をまき、
二年目には水をやり、
三年目には花を咲かせましょう。

野村 克也

「野村の流儀 人生の教えとなる257の言葉」46頁

ぴあ

豊富な選択肢

大学の授業は高校のそれとは異なるということを以前のページに書きました。

『高校のように前もって決められた授業はなく、自分の好きなように授業を組むことができる——。』
総合大学では特に縛りが少なく、自らの専門以外にも幅広い分野の授業を履修することが可能です。
選択肢は豊富。こうした授業を通して広い視野が培われ、体系的な学びを獲得できます。

「レポートを書く手がなかなか進まない」

といったことはありませんか？

頭の隅に専門だけに縛られない知識を置いておくことで、自分の考えをまとめるとき（例えば論文やレポート…）のヒントになります。こうした理由もあって、1・2年生の間に広く専門以外の授業を履修するのがいいように思います。

実際に選択する際、自分の気になった授業について先輩に聞いてみるのもいいかもしれません。シラバスだけでは分からない内容についても触れることができるでしょう。

ここで1つ、気に掛けておくべきことは…。

先輩に聞けば「単位の取りやすい授業」はいくらでも教えてくれます。

ただそれが自分にとって興味深い授業であるかどうかは分かりません。

大学で学ぶにあたっては多大な学費が掛かっていることを忘れてはなりません。

授業1つをとっても決して安いものではありません。

きっと皆さんも、単位を取るために大学に行くわけではないはず…。



9

その瞬間、

人生で最もすばらしい体験を

放棄しているかもしれない。

ステイープ・ジヨブズ

「ステイープ・ジヨブズ名語録」 PEP 文庫 56頁



今がチャンス

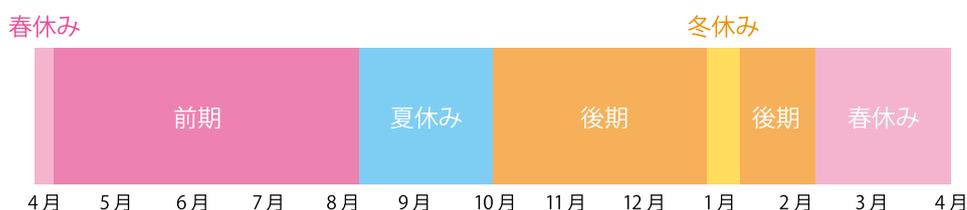
大学生活は“時間がたっぷりある”と言いました。

これは言い換えれば、大学生活には選択肢が無数にあることを意味します。

では、大学生活において最も選択肢が多い時期はいつでしょう？

ほとんどが融通の利く時間で成り立っている・・・そう、長期休暇です！

大学生活には長一いお休みが存在します。大学により休みの期間は若干異なるようですが、僕たちの大学で以下の通りです。



高校までと比べると、いわゆる春休みが長いと思います。

さあ、皆さんはこの長期休暇を利用して何をしますか？

大学生活が終わってしまえば、こんなに長い休みを迎えるのは定年を過ぎてからでしょうか。

そう、今がチャンス！今しかできないことがあるはずですよ。

僕はとにかく海外旅行をしていました。アルバイトで貯金をしては海外へ。

お金は貯めることができるけれども、チャンスは貯めることができない。

ぜひこのチャンスを無駄にしないように。

特に大学生になって最初の夏休みには要注意。僕は高校時代、部活漬けの生活を送っていました。

そのためか、最初の夏休みは久々に来た長期休暇に甘え、家でダラダラと過ごしてしまいました。

今となっては大きな後悔です・・・。

10



すべては

言葉

よりも

行動

から始まります。

ウォルト・ディズニー

「ウォルト・ディズニーの夢を叶える言葉」

171頁

主婦の友社

考えるだけで終わらない

「頭より体が先に動いた。」

「無意識に体が勝手に反応した。」

スポーツをされている方なら一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

どうやら頭で考えるより体が先に動くことで、期待以上の成果を出す力が人には少なからず備わっているようです。

大学生活は将来について真剣に考える時期でもあります。

そんな時、人はどうしても頭で考えがちです。

その結果、大一番の前に過度に緊張して体に力が入ってしまったり、頭の中で問題が永遠とグルグル回り続け、思い悩んでしまうことがあります。

過度に緊張しても悩んでも、自分の納得する成果はなかなか出せません。

部屋の中でただただ悩み、何も行動を起こさない。それでは何も変わりません。

何かを変えたければまず行動。

答えが分からなければまず動く。

これができる人は成長のスピードが違います。

その真相は単純です。

今から動けば、それだけ早く目標とするものに出会えます。



聞くは一瞬の
恥、聞かぬは一生の
恥。

日本のことわざ

学生の特権

「ただ動けばそれでいい」なんて偉そうに言うつもりはありません。

皆さんの中には「じゃあ何すればいいの」って思う人がいるかもしれません。でも、思っているだけでは十分ではありません。気になるなら実際に声に出して、人に聞く。この「人に聞く」という行為があって初めて、あなたは行動したことになるでしょう。

あなたは気になること、わからないことがあったら、まず何をしますか？

ウィ○ペディアにお世話になりますか？知○袋にお世話になりますか？

もちろん、それで答えが見つかるケースもあります。

冒頭でも述べたように、大学生活はまったく新しい世界です。そこら中にわからないこと、疑問に思うことが存在します。そんな時は、ぜひ人に聞くことをオススメします。

あなたの周りにはきっと優秀な先輩、先生、バイト先で一緒に働く社会人の方がいるはずです。

大学生活の中には、あなたより長く人生を経験している人がたくさんいるはずです。

そんな人たちから聞く情報は、ウィ○ペディアでは到底及ばない代物でしょう。

人に聞くのは恥ずかしいことではありません。特に学生の内は…。

気になったら聞く。それこそ学生のあなたが持つ特権です。

リアペ

リアクションペーパーの略。大学に入学すると否が応でも書くことになるであろう「リアペ」。講義の最後に担当教員に向け、簡単なリアクション（意見、感想、質問など）を記入します。ほとんどの場合これが出席表代わりとなり、後の成績評価へ大きくつながっていきます。

時には講義を聞いていないと書けない「お題」が提示されたりされなかったり…。



金がないからなににもできないという人間は、

金があっても何もできない。

小林 一三

「名言」 里文出版 129頁

皆さんはお金を何のために使いますか？

食費、家賃、日用品、交際費などなど、大学生のみなさんは様々なことにお金を使っていることと思います。

お金をたくさん使うからこそ大学生の多くはアルバイトをしています。

「アルバイトこそ時間の浪費だ。」

「アルバイトをしている時間があったら勉強した方がました。」

と言う大人もいます。本当にそうなのでしょうか？

アルバイトをすればお金が稼げます。人からお金を借りずにやりくりするためには、自分がお金を持っていなければなりません。お金の貸し借りは友情を壊すなんていうことわざもあるくらいですから、なるべく自分でやりくりしたいというのが本音です。

アルバイトから得るものは他にも・・・

社会に出てから必要なこと(挨拶、言葉遣い、企画力などなど)、新たな経験ができるということはとても大きいことだと思います。

時間のある大学生だからこそ、こうした経験が積めます。

さらに、アルバイトで得たお金で様々なことに挑戦することができます。

お金が全てというわけではありません。

ただ、「お金がないから何もできない、やらない。」

そんな**消極的な気持ちのまま大学生活をただ過ごしていく**というのは非常にもったいない・・・。

13

苦
は
楽
の種、

楽
は
苦
の種と知るべし。

水戸黄門

「元気が出る名言集」ミクル株式会社
63頁

ピンチはチャンス

大学を卒業した先輩によくこんな話を聞きます。

「大学生の内にもっと色んなことに挑戦しておけば良かった。」

大学時代にはいろいろなことに挑戦しておいたほうがいいし、
そしてたくさん失敗してピンチに出くわした方がいい…。

「学生時代のピンチなんて大したことない。」という人もいるでしょうが、大学生だからこそ様々なピンチが経験できるように思います。

社会人になればリスク管理は当たり前、時に一つの失敗も許されません。

新しいことに挑戦すれば当然のようにピンチに遭遇します。

とんとん拍子に事が運ぶ…なんてことはほとんどありません。

ピンチで試されるのはあなたの底力です。

ピンチを打開する力は、実際に困難な状況を経験せずには磨かれません。

失敗を恐れて何もしないのは、実は損をしているだけなのかもしれません。

自分の今までの人生の中で一番大きいピンチに出くわしている人ほど希望を持つべき。

ピンチは裏返せばチャンスでもある。

それを達成したときの喜び、成長は計り知れないものとなるでしょう。

不運のどん底に沈んでいるときこそ希望を持って笑っているべき——

ピンチ=自らを飛躍させるチャンス



何をやるのかを決めるのは簡単。

何をやらないのかを決めるのが大事。

マイケル・デル

「名言・座右の銘」ナガオカ文庫 20頁

1つずつが原則

大学は学びの場。卒業するためには既定の単位を取得する必要があります。

単位を与えるか否かは、講義を担当する教授の先生の判断になります。

学生は単位を得るためには、講義で学んだことを証明しなくてはなりません。

そこで必要となるのが、テストやレポートです。

教授の先生はこれらをもって、学生1人1人を評価します。

大学生にとって忙しい時期の1つが「期末」です。

期末になればテストがあります。場合によってはレポートが課されます。

あっという間に目の前には、やらなければいけないことが山積みに…。

あれもこれも一気にやろうとして、どれも中途半端に…。

でも、単位は落とせない…。

さて、こんな時どうするか…。

最も賢い方法——それは**焦らず一つずつ片付けていくこと**。

加えて、その際にやるべきことの優先順位を着けることが大切になります。

焦ったらそこで負け。焦っても早く片付くことはないでしょう。

時には上手に気分転換することも必要です。一段落した時や、行き詰った時に。

これもタスクをこなしていく上で大きな役割を果たします。

やり方1つで効率は大きく変わります。

大学生活は自分に合った術を見つけるのに最適な場なのかもしれません。



読書は言ってみれば自分の頭ではなく、

他人の頭で考えることである。

シヨウペンハウエル

「読書について 他二篇」 岩波文庫 11頁

ちょっとした時間に

最近では日本人の読書離れが顕著になっているとニュースや新聞などで言われています。

スマートフォンやタブレットの普及により、手持無沙汰な時間が減ったことが原因の1つかもしれません。朝の電車はスマホでゲーム、昼休みは動画共有サービスを満喫、帰りの電車でまたゲーム。

(実際、講義中にゲーム中の学生もザラだったり…。)

今ではスマートフォン1つで、いくらでも暇つぶしができるようになりました。その分、“読書”が皆さんの周りから遠ざかってはいないでしょうか？

スマートフォンが可能にしたのはソーシャルゲームだけではありません。皆さんが常に生活を共にするスマートフォン1つで、何万冊もの本を読むことができます。実際に電子書籍を手にするると、その良さに気付きます。

- ・1台で数万冊の本と出会える。
- ・暗い所で読める。
- ・気になる単語はその場で検索。
- ・価格が安い。
- ・拡大縮小自由自在。
- ・なにより、“スマート”(カッコいい)。

(※もちろん、“紙の本”にも良さはあります。)

読書は場所を選ばず、私たちに貴重な経験をもたらします。

他人が考えに考え抜いて書いた事に対して、自分の頭の中で再び考える。

それが、今後の私たちの考えを変え、人生さえも変えてしまうかもしれません。

大学生活のちょっとした時間を有効に、有意義に使うために・・・

ゲームと読書、どちらを選びますか？

16



小さいことを積み重ねることが、

とんでもないところに行くただひとつの道。

イチロー

「夢をつかむイチロー262のメッセージ」74頁

ぴあ

不要な比較

時に、自分を他人と比較することはありますか？

“人との関わり方”を考えてみましょう。

大学に入って驚くことの1つに講義の難度があります。人により感じ方は様々ですが、新入生の多くはおそらく大学の講義を難しいと感じるはずです。教授の先生は“その道のスペシャリスト”。内容も自然と高度なものとなります。

そんな中、余裕綽々(しゃくしゃく)で講義を理解する新入生が少なからずいるのも事実です。

「自分には力がない。」「周りの人についていけない。」

と思うかもしれません。そうってしまうのは、周りの人と比較しているから。

確かに比較することで見えてくるものもあります。

ただ誰と何を比較しているのかよく考えてみてください。

人が持っている能力はそれぞれ違いますから、単純に比較することは出来ません。周りの人と比較して落ち込むようならば、不要な比較はしない事です。

比較をしてしまう、すぐに他人に自分の評価を求めてしまうのは、人に依存し過ぎている証拠です。

最初は難しく感じる講義でも、教授の先生が言っていることが分からなくても、

基本からコツコツ見直せば、ある程度の理解はできるはずです。基本が理解できれば、難しいと感じていた講義も興味深いものへと変わります。そこに他人との比較は要らないのです。

17



何もすることのない人ほど、

いつも誰よりも忙しがつている。

フランスのことわざ

「忙しい」を口癖にしない

社会で暮らしていれば、守るべき時間というものがあります。

9時までには教室で着席していなければならない。18時から塾講師のアルバイトがある。あるいはレポートを明日の正午までに提出しなければならない…。

そういった決められた時間があるのは、当たり前のこと。それを守ることが社会のルールです。

しかし、1日中、その社会時間に縛られているわけではないでしょう。

講義やサークルが終われば自由な時間だし、講義の合間にも5分や10分の自由時間はあるはずです。

その時間に気持ちをさっと切り替えることで、実は悠々自適で無駄のない日々が送れるのです。

「忙しい。」が口癖になっていませんか？

社会時間にしか目を向けられない

——そんなカッコ悪い大学生になっていませんか？

ルールを守りながらも、自分が主体になって時間を使う。その術を身に着けることで、時間を上手にコントロールできるようになるでしょう。

スノーボード

冬になればサークルやゼミ仲間とスノボ合宿は当たり前。スノーボードは大学生にとってとても身近なスポーツと言えます。大学生から始める人が多いためハードルも低く、雪国出身の友達がいるならば、その友達は良きインストラクターとなってくれるでしょう。

くれぐれも怪我と雪道の事故には気をつけて。



人生における悲劇は、目標を達成しなかったことにあるのではない。
人生に目標を持たなかった事にあるのだ。

ベンジャミン・メイズ

「名言」里文出版

255頁

勉強する目的を見つけよう

高校の勉強を思い返してみましよう。

あなたは何を目的に勉強していましたか？何のために勉強していましたか？

多くの人が「目指す大学に行くため」、「学校で良い成績を残して推薦をとるため」、このどちらか2つの答を思い浮かべるのではないのでしょうか。

もちろん私たちもそうであったように、高校3年生は来る試験日に向けて必死で勉強します。いわゆる「受験勉強」です。

さて、

大学生は何を目的に、何のために勉強するのでしょうか？

大学生の勉強する目的、実は1人1人違います。自ら見つけなくてはなりません。時には「目的なんかない」という人もいます。そういう人はまず勉強が楽しくないでしょう。目的を持つことで勉強に対して能動的な意識を持つことができれば、大学の勉強なんて怖くもなんともありません。

大学が学びの場であるのは誰もが疑いようのない事実です。「勉強を楽しむことができれば、大学生活は楽しくなる」と言っても大げさではないのです。

(単位のために勉強するのは避けることをおすすめします。半期に1度苦しむことになります。)

パソコン

レポートやプレゼン資料の作成など、大学生にとってパソコンは必要不可欠と言えます。入学を機に、自分専用パソコンを購入してみるのもいいかもしれません。ただ、パソコンを家から学校まで持ち運ぶのは意外と面倒だったり…。小型で軽いのならまだしも、重くてかさばるのは…。

最近ではタブレットPCと付属キーボードをセットで持ってくる学生をよく見かけます。一人一台パソコンを持つ時代から、一人一台タブレットを持つ時代へと変わりつつあるのかもしれませんが、決して安いものではないので、自分の用途を見定め、買うときは慎重に。

19



朝寝は時間の出費である。

しかも、これほど高価な出費は他にない。

カーネギー

「眠気をあやつる本」PHP出版
109頁

朝のスタートダッシュ

朝が得意な人、苦手な人…。

小さい頃は朝が得意だったのに、今は苦手な人…。

逆に小さい頃は朝が苦手だったのに、今は得意な人…。

朝のスタートダッシュは今も昔も変わらず、時間を無駄にしないためにとっても大切です。

一般的に脳のゴールデンタイムは朝食後の1～2時間後にやってくると言われています。その時間、人間の集中力はグンと上がります。「徹夜するぐらいなら、朝早起きして勉強した方が良い」というのはこのことが由来しているのです。

大学の1限目は各大学それぞれの時間割にもよりますが、おおよそ9時前後に始まります。「寝坊して遅刻」なんてことにならないためにも、さらには「授業には間に合ったけど、授業中全然集中できない」、「先生の話が耳に入っていない」なんてことにならないためにも、早起きする習慣をつけましょう。そして、その習慣を崩さないことが大切です。

もし、あなたが毎日のように寝坊するようになってしまったら、その都度1限では遅刻扱いされ、友達にノートを借りてコピーもしなくてはなりません。単位が危うくなるだけでなく、友達にも迷惑を掛け、ノートをコピーする時間も非常に無駄です。これではなんのために1限を取っているのかわかりません。こうなってしまったら最悪です。

20



今日なし得るだけのことに**全力**を尽くせ。

そうすれば明日は一段の進歩があるでしょう。

アイザック・ニュートン

「名言」 里文出版 180頁

はじめの一步

皆さんは自分の夢を持っていますか。

夢や目標を持つことは、実は簡単なことです。

心にそれを思い描くことは誰にも出来るでしょう。

大切なことは、その目標や夢に向かって一步を踏み出すかどうか。

それが前向きに生きられるかどうかの境目になってくるのです。

とにかくまず始めてみることに。

やりたいという気持ちがあるのならやってみる。

途中で挫折するかもしれない。夢にはたどり着けないかもしれない。

でも、結果なんて関係ありません。やりたいことに向かって必死に歩むこと。向かい風に見舞われたとし

ても、自分を信じて歩き続けること。

それが大切です。

言い訳する前にまずは一步を踏み出してみることです。一步を踏み出したその瞬間、自分の成長に気づきます。

おわりに

1からの学生生活いかがでしたでしょうか？

本の最初に「大学生活の4年間は小学校～高校までの学生生活とは全くの別物」と書きました。この本を通じて、なんとなくでもこの言葉の意味を理解していただけたら嬉しく思います。具体的に大学と高校の違いとして、「授業」と「時間の使い方」を挙げました。これら違いを知るにより、皆さんはきっと何かしらの準備ができるはずです。「大学のHPで授業について調べてみよう。」「どんなサークルがあるのか先輩に聞いてみよう。」「時間を上手く使って新しい趣味を探してみよう。」これが皆さんのスタートダッシュへとつながります。

大学生活20のヒントでは大学生活について真剣に考えるきっかけをお伝えしてきました。ここに書かれていることはすべて、僕たちが大学生活を実際に過ごし、感じてきたこととなります。言うなれば現役大学生のリアルな姿、そして思いです。もしかしたら内容について理解できない、腑に落ちない箇所があったかもしれません。それでも実際に大学生活を過ごす中で、共感できる部分が出てくるかと思います。もちろん無理に共感しろとは言いません(笑)。共感する以上に大切なのは、大学生活について自ら真剣に考えることです。そういった意味合いも込め、この本を大学生活4年間のお供としていただけたら幸いです。

自分に正直になって真剣に考えてみてください。皆に等しく、充実した大学生活を送るための条件は既に揃っています。後は皆さんの行動次第…。型にはまる必要はありません。自分なりの自分らしい大学生活を是非探してみてください。

ここまで読んでいただきありがとうございました。

僕たちはこれから就職活動に向けて頑張ります(笑)。

1からシリーズ

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  1からの流通論
石原武政・竹村正明 (編著) |  1からのマーケティング (第3版)
石井淳蔵・廣田章光 (編著) |  1からの戦略論
嶋口充輝・内田和成・黒岩健一郎 (編著) |  1からの会計
谷武幸・桜井久勝 (編著) |
|  1からの観光
高橋一夫・大津正和・吉田順一 (編著) |  1からのサービス経営
伊藤宗彦・高室裕史 (編著) |  1からの経済学
中谷武・中村保 (編著) |  1からのマーケティング分析
恩藏直人・富田健司 (編著) |
|  1からの商品企画
西川英彦・廣田章光 (編著) |  1からの経営学 (第2版)
加護野忠男・吉村典久 (編著) |  1からのファイナンス
榊原茂樹・岡田克彦 (編著) |  1からのリテール・マネジメント
清水信年・坂田隆文 (編著) |
|  1からの病院経営
木村憲洋・的場匡亮・川上智子 (編著) |  1からの経営史
宮本又郎・岡部桂史・平野恭平 (編著) | | |

碩学叢書

- | | | | |
|---|--|---|--|
|  マーケティングクリエイティブ (1巻)
石井淳蔵・大西潔 (編著) |  病院組織のマネジメント
猶本良夫・水越康介 (編著) |  百貨店のビジネスシステム変革
新井田剛 (著) |  国際マーケティング
小田部正明、K・ヘルセン (著)
栗木契 (監訳) |
|  メガブランド
張智利 (著) |  [新訳] 事業の定義
デレク・F・エーベル (著)
石井淳蔵 (訳) |  セールスインタラクション
田村直樹 (著) |  ことばとマーケティング
松井剛 (著) |
|  新しい公共・非営利のマーケティング
水越康介・藤田健 (編著) |  企業変革における情報システムのマネジメント
依田祐一 (著) |  よみがえる商店街
畢滔滔 (著) | |

碩学舎ビジネス双書

- | | | | |
|---|--|---|---|
|  商業・まちづくり口辞苑
石原武政 (著) |  ビジョナリー・マーケティング
栗木契・岩田弘三・矢崎和彦 (編著) |  旅行業の扉
高橋一夫 (編著) |  コトラー8つの成長戦略
フィリップ・コトラー / ミルトン・コトラー (著)
嶋口充輝、竹村正明 (監訳) |
|  寄り添う力
石井淳蔵 (著) |  グローバル・ブランディング
松浦祥子 (編著) |  医療現場のプロジェクトマネジメント
猶本良夫・永池京子・能登原伸二 (編著) |  愛される会社のつくり方
横田浩一・石井淳蔵 (著) |
|  SNSで農業革命
蓮見よしあき (著) | | | |

SBJ 碩学舎ビジネス・ジャーナル

<http://www.sekigakusha.com/sbj/>



vol.1
商業を捉える論理
石原武政・水越康介・西川英彦



vol.2
「創造的瞬間」とは何か？
石井淳蔵・水越康介・西川英彦



vol.3
マーケティングの論理
嶋口充輝・水越康介・西川英彦



vol.4
事業の定義復刊の意義
石井淳蔵



vol.5
欲望とは何か
田中洋・水越康介・西川英彦



vol.6
データをマッサージする
中西正雄・川上智子・石淵順也



vol.7
日本の管理会計：
「数字へのこだわり」とインターアクション
が創造性を生み出す
谷武幸・窪田祐一・廣田章光



vol.8
碩学アーカイブ 石原武政-1
石原武政



vol.9
碩学アーカイブ 石原武政-2
石原武政



vol.10
碩学アーカイブ 石原武政-3
石原武政



vol.11
日本のコーポレート・
ガバナンスを問う
加護野忠男・山田幸三・吉村典久



vol.12
碩学アーカイブ 石原武政-4
石原武政



vol.13
『1からの病院経営』
刊行にあたって
木村憲洋・的場匡亮・川上智子



vol.14
『セールスインタラクション』の
刊行にあたって
：営業が生み出す消費欲望とは？
松井剛



vol.15
碩学アーカイブ 石原武政-5
石原武政



vol.16
『新しい公共・非営利のマーケティング』
の刊行にあたって
水越康介・藤田健



vol.17
第1回碩学舎賞奨励賞受賞作
「日本企業の多角化と企業価値に
関するパネルデータ分析」
池田雄哉



vol.18
第1回碩学舎賞奨励賞受賞作
「後発企業のネットワーク戦略
-北海道におけるワイン・クラスターの競争逆転-」
長村知幸



vol.19
碩学アーカイブ 石原武政-6
石原武政



vol.20
消費者行動研究と戦略論をつなぐ
和田充夫・新倉貴士・水越 康介



vol.21
最終講義
「マーケティングと消費者行動」
池尾恭一



vol.22
1からの経営学部
伊藤貴晃・岸本のぞみ・久野恵理子
(法政大学経営学部 西川英彦ゼミ
チームローニーズ)



vol.23
『よみがえる商店街
：アメリカ・サンフランシスコ市の経験』
刊行にあたって
畢滔滔



vol.24
『寄り添う力
：マーケティングをプラグマティズムの視点から』
刊行にあたって
石井淳蔵



vol.25
1からの学生生活
坂田葉・上田将迪・中野海地
(関西学院大学 石淵順也ゼミ
チームSUN)



vol.26
1からの学生生活
松原悠・佐藤あゆみ・井上恵夢
(一橋大学 松井剛ゼミ)



vol.27
第2回碩学舎賞一席
「デザインと技術：
製品の意味の革新に対する技術の貢献」
後藤智



vol.28
第2回碩学舎賞二席
「既存事業の成長と顧客資源の活用」
渡辺紗理菜



vol.29
第2回碩学舎賞二席
「『古楽』市場の生成過程における
音楽学研究と演奏実践の協働」
飯島聡太郎



vol.30
1からの学生生活：大学生生活×きっかけ
小澤修平・鎌田浩平・小林悠一
(首都大学東京 水越康介ゼミ)



Sカレ

Student Innovation College

Sカレは、実際に商品化を目指す、28大学横断の商品企画プロジェクトです。
「Student Innovation College」"Sカレ"は、教室でマーケティングを学ぶ学生たちが、
「ビジネス・モノづくり・発想力」をリアルな現場で学びます。

Sカレサイト <http://s-colle.ws.hosei.ac.jp/>

SBJ-碩学舎ビジネス・ジャーナル- vol.25 (2014年6月--日発行)

碩学舎×Sカレ「1からの学生生活:大学生活×きっかけ」

首都大学東京 水越康介ゼミ

小澤 修平・鎌田 浩平・小林 悠一

Online edition : ISSN 2187-0845

碩学舎の会員になりませんか？

碩学舎の教員会員ページでは、大学・専門学校の教員の方へ向けて「1からシリーズテキスト」を使った講義に役立つ資料や情報をお届けしています。

※教員会員ページにはログインが必要です。教員会員資格は、大学・専門学校の教員および博士課程の大学院生の方に限ります。

株式会社 碩学舎
Sekigakusha

〒101-0052
東京都千代田区神田小川町2-1 木村ビル10F
フリーダイヤル 0120-778-079

碩学舎公式サイト

<http://www.sekigakusha.com>

Facebook

<https://www.facebook.com/sekigakusha>