

大学生活アドバイス

宮部賢志 *

2017年7月17日

目次

1	身につけるべき力	1
1.1	経済産業省による社会人基礎力	1
1.2	雇用労働省による就職基礎能力	1
1.3	文部科学省による学士力	2
1.4	明治大学理工学部ディプロマ・ポリシー	2
2	日常生活	3
3	金銭管理	3
4	時間管理 (やること管理)	4
5	人間関係	5

1 身につけるべき力

幸せな人生を送るのに何が必要か。参考になりそうなものを挙げよう。

1.1 経済産業省による社会人基礎力

- 前に踏み出す力ー主体性, 働きかけ力, 実行力
- 考え抜く力ー課題発見力, 計画力, 創造力
- チームで働く力ー発信力, 傾聴力, 柔軟性, 状況把握力, 規律性, ストレスコントロール力

* 明治大学理工学部数学科, Email: research@kenshi.miyabe.name

1.2 雇用労働省による就職基礎能力

- コミュニケーション能力ー意思疎通，協調性，自己表現能力
- 職業人意識ー責任感，向上心・探究心，職業意識・職業観
- 基礎学力ー読み書き，計算・整数・数学的思考力，社会人常識
- ビジネスマナーービジネスマナー
- 資格取得ー情報技術関係，経理・財務関係，語学力関係

1.3 文部科学省による学士力

- 知識・理解ー専攻する特定の学問分野における基本的な知識を体系的に理解する。その知識体系の意味と自己の存在を歴史・社会・自然と関連付けて理解する。
- 汎用的技能ーコミュニケーションスキル。数量的スキル，情報リテラシー，論理的思考力，問題解決力
- 態度・志向性ー自己管理能力，チームワーク・リーダーシップ，倫理観，市民としての社会的責任，生涯学習力
- 総合的な学習経験と創造的思考力

1.4 明治大学理工学部ディプロマ・ポリシー

目指すべき人材像

理工学部では，高度な科学技術社会で活躍するために，学生一人ひとりが自立し，未来を切り開く能力を身につけることを目指し，「『個』を強くする大学」という理念のもとに教育を行っています。責任感と倫理観を持ち，国際感覚にあふれ，多面的な思考力と広い視野を持ち，科学・技術教育全般から得られる知識と経験などをもとに自ら問題を発見し解決する能力，すなわちデザイン能力あふれる技術者や研究者を育成することを目標にしています。

そのための具体的到達目標

科学技術に対する基礎的な知識と，それを利用して理論的に思考する能力を備えていること，一般教養に裏打ちされた広い視野と社会的な良識を持ち合わせていること，記述力やプレゼンテーション能力などのコミュニケーション能力を備えていることが，卒業生の到達目標になります。

本学学則に定める期間在学し，かつ総合文化科目，外国語科目，健康・スポーツ学科目，理系基礎科目，学科専門科目，複合領域専門科目等から所定の単位を修得し，かつ136単位以上修得することにより，前述の到達目標が達成されたものとし，学士

(工学・理学)の学位を授与します。

2 日常生活

夜は寝ましょう。必要な睡眠時間は人それぞれ異なりますが、朝起きる7～8時間前に布団に入りましょう。

朝、起きましょう。起きて、顔を洗い、朝食を作って食べ、必要ならば掃除、洗濯、シャワー、化粧をして、家を出て、電車で1本か2本遅れても、余裕を持って1限に間に合う時間に起きましょう。

食事はタンパク質(肉、魚、豆、卵、牛乳)と野菜(野菜、果物、海藻、きのこ)を意識して、バランス良く様々な種類から取るようにしましょう。

毎日、風呂に入りましょう。毎日、洗濯をしましょう。毎朝、顔を洗いましょう。毎朝、髪を整えましょう。(必要ならひげ剃りも。)少なくとも朝と夜、歯を磨きましょう。

体調が悪いときは無理をせず、栄養のあるものを食べて、しっかり寝ましょう。明治大学の学生の場合、学生健康保険(https://www.meiji.ac.jp/campus/gaku_ken/index.html)に入っています。提携の診療所であれば、(無料で?安く?)診てもらえるそうです。

ニュースを見ましょう。政治、経済、社会、国際、技術などについて、ニュースの意味が理解できる程度には知っておきましょう。

気晴らしも必要です。週に何時間かは健康のための運動(せめて散歩)や、趣味の時間を取りましょう。携帯の電源を切り、自分と向き合う時間もあると良いでしょう。

3 金銭管理

出納帳をつけましょう。自分が何にいくら使っているのかを把握して、決められた金額内で生活する習慣をつけて下さい。以下は大学生の大まかな支出です。参考にして下さい。

自宅生の収入、約6万円

- 小遣い：1万5千円
- 奨学金：1万円
- アルバイト：3万5千円

自宅生の支出

- 食費：1万2千円
- 交通費：1万円
- 教養娯楽費：1万円
- 日常費：5千円
- 電話代：3千円

- 貯金・繰越：1万7千円

下宿生の収入，約11万円

- 仕送り：7万円
- 奨学金：2万円
- アルバイト：2万5千円

下宿生の支出

- 食費：2万5千円
- 住居費：5万円
- 交通費：3千円
- 教養娯楽費：1万円
- 日常費：5千円
- 電話代：5千円
- 貯金・繰越：1万2千円

これとは別に学費が年に約160万円。

学生時代の大きな出費のために貯金もしておきましょう。自動車免許取得費用20～30万円くらい。就職活動の費用(交通費，飲食費，服装，髪型，写真代，書籍代)として15～30万円くらい。特に地方での就職を考えている人の場合は，交通費がかさみます。

自分の両親の収入と同じ収入を自分が稼げるとは限りません。年2回海外旅行に行くのは普通，欲しいものがあれば一番高いものを買うのが普通，などと思っていると，自分がそれだけの給料をもらえないと破産します。「こうするのが普通」という感覚で生活するのではなく，月10万の収入であればこういう生活，月20万の収入であればこういう生活，月30万の収入であればこういう生活，というように収入に応じて生活を変えることができるようになります。結婚相手のチェックでは，収入そのものよりも，このような金銭感覚があるかどうか重要です。

4 時間管理 (やること管理)

時間管理をしましょう。紙もしくはデジタルでスケジュールをメモするものを作ります。授業の予定を入れます。授業の予習復習のための時間を入れます。アルバイトの予定を入れます。サークル，スポーツや趣味のための時間を入れます。家事や買い物などを行うための余暇があることを確認します。

目標管理をしましょう。今週中にやりたいこと。今年中にやりたいこと。大学時代にやりたいこと。人生かけてやりたいこと。などいくつかの段階に分けて考えます。例えば，授業の予習復習，自動車免許の取得，TOEICの勉強および受験，海外旅行，ブログを書く，恋

愛, 料理, 読書, インターンシップ, 夢を見つけるなど。

やることの管理 (To Do List) をしましょう。メールの返信, 消耗品の買い足し, など今日やることの一覧を作って, 終わったら消します。1 件でもやり忘れたということがあり得ないようなシステムを作ります。

目標管理とやること管理を見て, もう一度スケジュールを調整します。特に数学の研究の場合, 数時間から数日単位でまとまった時間を作る必要があります。

5 人間関係

挨拶をしましょう。友達に, 教員に, 事務員さんに, 会ったら挨拶をしましょう。お世話になっている感謝の気持ちを表しましょう。共に数学を学ぶ仲間として, 助け合いましょう。

自分と考え方が異なる人と会話ができるようになりましょう。性格が違う, 性別が違う, 年齢が違う, 立場が違う, そういう人の考えていることを知りましょう。友達になる必要はありません。

教員にメールを書くときには, ビジネスメールの書き方を学んでおきましょう。

- 件名を読めば内容が分かるように書く。
- 本文の最初には宛名を書く。その後, 学部・学年・氏名 (フルネームで) などを書く。講義に関連することならば, 講義名も。
- 必要な情報を書く。何のために, どんなことをしたくて, どこまで調べたのか。その結果何で困っていて, どのような手助けがほしいのか。
- 最後には署名を書く。
- メールが届いたことを相手に伝えるための返信を忘れないように。

怒りを管理しましょう (アンガーマネジメント)。イライラしていると感じたら以下の様なことを試してみましょう。

- 運動する, 深呼吸する, 風呂に入る, 気晴らしをするなどで発散する。
- 「私は今腹を立てている」と口に出したり, 文章にしたりして, 怒りを抑えられないことを認める。
- 「おかしい」「許せない」などの正義感が強く出ているなら, 相手の立場に立って考える。
- 「思った通りにできない」などの完璧主義なら, 理想と現実の乖離を認め, 現実的な落とし所を探す。
- 「認められない」など自尊心が傷つけられるなら, 自分自身の評価基準を探す。

ハラスメントの知識を持っておきましょう。ハラスメントを受けたら, 逃げて下さい。可能ならまたは必要なら, それを記録し, 友達や教員, 学生相談室になど相談しましょう。

アカデミックハラスメントとは, 研究教育上の立場の違いを利用した不適切な行為を言い

ます。学生が学問を学びたいと頭を下げてお金を払って来ているのに対し、教員はその学生のためになると信じて、課題を出します。教科書を読んできなさいとか、問題を解いてきなさいとか、発表の準備をきなさいとか。自分のためになると信じてそれを実行するからこそ、学生も成長できるはずです。教員は学生が最短で成長できるように工夫すべきであるし、学生はその教員の指示になんとか従おうと努力すべきです。ところが、その目的に反した行動が行われることがしばしばあります。

教員（および先輩）の個人的な作業を学生にさせてはいけません。

- 昼食を買ってこい。音楽コンサートのチケットを買ってこい。
- 旅行に一緒に来い。飲み会に参加しろ。

そのような個人的な要望を命令として行うのは不適切です。もちろん現実にはお願いとして許されている部分もあるでしょうが、立場の違いから嫌であっても断りにくいという状況にあることを常に頭に置いておくべきです。

プライベートなことを強制してはいけません。

- 恋愛や結婚を禁止する。アルバイトを禁止する。
- 家族や友人、恋人について、必要以上に詮索する。
- 就職活動を禁止する。他大学院の受験を禁止する。必要な推薦書を書かない。
- 宗教や個人の信条を理由に単位を出さない。
- デートに応じなければ単位を出さない。

不適切な環境での指導をしてはいけません。

- 不適切な量の課題を出す。
- 深夜や休日に個別でのセミナーを行う。
- 指導するからと言ってホテルの部屋に呼びつける。

指導を放棄してはいけません。

- 研究指導をしない。メールの返信をしない。論文の添削指導をしない。
- 研究テーマを与えない。無視をする。差別をする。

過度の叱責はいけません。

- 「お前は馬鹿だ」「幼稚園児の作文だ」など過度に叱る。
- 学生が書いてきた論文を目の前で破り捨てる。
- 暴力、誹謗、中傷。

学生から教員に対してや学生同士でも不適切な言動は、ハラスメントとは呼ばれませんが、気をつけたほうが良いでしょう。

- 学生が教員の家を突然訪ねる。(公私混同)
- 金曜日に教員に論文をメールを送り、月曜日の朝までに添削しろ、そうでないと提出日に間に合わない、と言う。(休日労働の強要)
- 教員の悪口やプライベートな情報を twitter や 2ch に書く。(プライバシー)
- 「うちの研究室ではこうだから」などと教員に確認せずにいい加減な理解で後輩に教える。(越権行為)
- 高価なものを教員に送る。(賄賂)
- 後輩の研究指導のために、家に行くまたは家に呼ぶ。(パワハラ)
- 研究室の連絡メーリングリストに音楽コンサートの誘いのメールを流す。(公私混同)
- 研究室の物品を無断で持ち帰る。(窃盗)
- 連絡メールを見ない。見ても返信しない。
- 分かっていないのに、分かったふりをする。

科学研究における不正行為は、本人だけの問題ではなく、研究室や大学にも問題を引き起こすことがあります。

- 実験データの改竄，捏造
- 他人の論文，文章，アイデアの剽窃，盗用

大学や研究室は学問の研究・教育のために集まっている組織です。好き嫌いとは異なる社会人の振る舞いが求められることを自覚しましょう。