

# 明大生のライフスタイル

## ～先輩たちはこんな学生生活の工夫をしています～

4月10日からは、いよいよ授業が始まります。大学の授業は高校までとは大きく変わるので、少し不安ですね。

“時間割を自分で組むってどうやるの？”

“レポートの課題ってどんなものだろう？”

“単位を取るってどういうこと？”

“サークルにも入ってみたいし、アルバイトも始めたい…

勉強とどうやって両立するんだろう？”



新入生のみなさんの中には、まだまだ大学での生活のイメージがわからない方も多いのではないのでしょうか。

次ページ以降に、昨年度1年生だった先輩たちの学生生活で工夫したことなどについて触れた「1年生のライフスタイル」や、卒業後の進路が決まっている上級生が1年次にどのように学生生活を送っていたかについて書いた「1年生のライフスタイル～上級生編～」を掲載しました。

ぜひ参考にして、自分自身のこれからの学生生活を思い描いてみてください。

また、アルバイトを始めるときに注意したいポイントもコラムにまとめました。併せて参考にしてください。

# 1年生のライフスタイル

## プロフィール



**Dさん**  
**情報コミュニケーション学部**  
**1年@和泉**  
**課外活動：体同連ラグビー部**  
**アルバイト：塾講師、リサイクルショップ**

## ◆主体的に行動しよう

私は1年生の夏季休業期間中に、「国際交流」の履修者として、タイ・バンコクへの派遣プログラムに参加しました。私が留学プログラムを知ったきっかけは、履修していた授業で教授が紹介してくださったことでした。応募締め切りが4月中と短く、一緒に参加する友達もいない状況でしたが、自分の興味

や将来の夢を実現させるために必要な一歩だと感じ、思い切って応募しました。現地では語学力だけでなく、異文化の中で自分の意見を伝える力や行動力の大切さを学びました。1年生のうちから留学することは勇気があることだと思いますが、チャンスを待つのではなく、自ら掴みに行くことが重要です！迷ったら自分を信じて挑戦してみてください。

## ◆自分のやる気を大切に！

時間割を組むときに心掛けたのは「学びたい」と思える授業を優先することです。私は情報コミュニケーション学部に入ったからにはパソコンに強くなりたいと思ったので、情報分野の講義を中心に受講しました。また、授業は無理のないスケジュールにして空きコマは復習や友達と喋る時間にしました。自分がやりたいことを信じて組んだ時間割だからこそ毎日の授業が楽しみになり、学ぶ姿勢も前向きでいられました。

## ◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限	韓国語AI	English Skills AI			
	韓国語AII	English Skills AII			
2時限	情報倫理		専門情報リテラシー (社会統計)		
		情報検索論	組織論		
3時限	ICTベーシック	基礎ゼミナール	韓国語BI		English Skills BI
	ICTWebページ作成	基礎ゼミナール	韓国語BII		English Skills BII
4時限		科学リテラシー			
		音楽論			小集団コミュニケーション
5時限		クリエイティブ・ コミュニケーション			
6時限		環境生物学			
		脳科学			

通年集中：国際交流

春学期集中：情報コミュニケーション学入門A、心理学A、生命論A

秋学期集中：情報コミュニケーション学入門B、心理学B、生命論B

※ 黒字：必修科目、網掛け：選択必修、紫字：選択科目

## プロフィール

〇さん

法学部1年@和泉

課外活動：法学会、

アニメ・声優研究会

アルバイト：飲食店



## ◆交友関係を広げて不安を取り払おう！

私は、上京して一人暮らしを始めました。最初のうちは新しい環境に対する不安な気持ちも大きかったです。しかし、同じ授業に出席している人と仲良くなったり、サークルやアルバイト先で交友関係を広げたりすることによって、その不安も徐々に解消していき

ました。誰でも最初のうちは少なからず不安を持っているものだと思います。なので、恐れずに近くにいる人に話しかけてみるのが重要です。大学生としての新生活を素晴らしいものとするためにも、ぜひとも自分から積極的に交友関係を広げることを心がけてほしいと思います。

## ◆必修科目を中心に興味のある授業の選択を

私の在籍する法学部は必修科目が他学部と比べても多い傾向があります。そのため、必修と被らない範囲で最大限自分の興味のある選択科目をとれるように履修登録をしました。また、興味のある授業が水曜日に集中していたため、木曜日と金曜日の授業を極力減らすことで、空いた時間をアルバイトなどに充てられるように工夫しました。自分の興味を優先しつつ、学外での活動についても考えながら履修登録をするとよいと思います。

## ◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限			法律リテラシー		憲法(人権)I
			スポーツと社会B (スポーツ公共論)		憲法(人権)II
2時限	English AI	民法(総則)I	English BI		哲学I
	English AII	民法(総則)II	English BII		
3時限	刑法(総論)I	初級中国語AI		初級中国語BI	法・情報・社会A
	刑法(総論)II	初級中国語AII		初級中国語BII	法・情報・社会B
4時限	法学部生のための日本語I	基礎運動実習I	映像リテラシーI		
	法学部生のための日本語II	基礎運動実習II	映像リテラシーII		
5時限			法と言語I		
			法と言語II		

※ 黒字：必修科目、網掛け：選択必修、紫字：選択科目

## プロフィール



Uさん

総合数理学部1年@中野

アルバイト：弁当屋

## ◆安心して、あなたらしい大学生活を

大学生になり、アルバイトや課外活動などさまざまなことを頑張ろうと思っていましたが、慣れない一人暮らしや新生活の影響で精神的に落ち込むことがありました。そんなとき、学生相談室を訪ねてカウンセリングを受けたり、医師を紹介してもら

らったりすることで、心身のサポートを受けることができました。一人暮らしで頼れる大人がいなかった私にとって、学生相談室の存在はとても心強いものでした。明治大学には困ったときに相談できる環境が整っています。悩んだときは一人で抱え込まず、大学のサポートを頼ってみてください。私は相談室のおかげで、今では楽しく大学生活を送っています。

## ◆無理せず！

総合数理学部では必修科目が多いため、時間割を組む際にそれほど苦勞することはありませんでした。また、時間割は一度講義を受けてからでも変更が可能なので、気になる授業があれば一度受けてみてから考えるのもおすすめです。

1年生のうちに上限いっぱい単位を取る人もいますが、私は一つひとつの授業で良い成績を取ることを大切にしていたので、あえて少なめに履修しました。

もちろん、フル単を目指すのも良いと思いますが、1年生の春学期は新生活に慣れるだけでも想像以上に大変です。無理をせず、自分のペースで時間割を組むのが一番だと思います。

## ◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限				線形代数I	総合数理概論
				線形代数II	
2時限	EnglishIA		EnglishIC		微積分I
	EnglishIB	基本情報技術I	EnglishID		微積分II
3時限	プログラミング演習I	芸術史A	先端メディアサイエンス概論		アカデミックリテラシー
	プログラミング演習II	メディア基礎実験	心理学B		数学基礎演習
4時限	プログラミング演習I	心理学A	先端メディアサイエンス概論		総合数理ゼミナール
	プログラミング演習II	メディア基礎実験			先端メディアゼミナールI
5時限					
		コンテンツ・エンタテインメント概論			

※ 黒字：必修科目、紫字：選択科目

# 1年生のライフスタイル～上級生編～

## プロフィール



**Nさん (大学院進学予定)**  
**理工学部 4年@生田**  
**課外活動：サッカー**  
**アルバイト：飲食店**

## ◆まずは目の前のことから

入学当初から明治大学の大学院進学を視野に入れつつも、まずは日々の授業や課題に丁寧に取り組むことを心がけました。専門的な内容よりも、まずは基礎を確実に身につけることが重要だと感じ、講義で扱う内容の一つひとつを理解し、自分の言葉で

説明できるまで復習しました。また、選択科目では幅広い単元の授業を選ぶことで、自分の興味や得意分野を見極めることができ、結果として将来の研究室選びの幅を広げることに繋がりました。レポートや課題も計画的に取り組む習慣を身につけ、学期末には振り返りを行い、理解不足の部分を補うよう努めました。こうした積み重ねにより、基礎学力と学ぶ姿勢を確立し、将来の研究に向けた自律的な学びの力を養うことができました。

## ◆平日は勉強、休日はリフレッシュ

1年次は大学生活に慣れながら、授業中心の生活リズムを整えることを意識しました。平日は1限から講義が入る日が多く、とにかく授業や課題で忙しかったです。土日に課題を持ち越さないために、空き時間にはその日の課題に早めに取り組むことにより効率的に学習を進めました。特に内容の難しいレポートは、同じ授業を受けている友人と放課後に集まり、意見を出し合いながらその日のうちに終わらせるようにしていました。これにより理解が深まり、課題に追われることも少なくなりました。夕方以降は大学の図書館や自宅で、復習や残った課題を進め、一日の学びを整理する時間を確保しました。休日はアルバイトや趣味の時間にあてて気分をリフレッシュし、勉強とのメリハリをつけることで心身のバランスを保ちました。こうした習慣を通して、継続的に学ぶ姿勢を身につけることができました。

## ◆一週間の生活パターン (1年次)

	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	
月	授業	授業	自由時間	授業	授業	自由時間	
火	自由時間	授業	自由時間	授業	授業	自由時間	
水	授業	授業	自由時間	授業	授業	授業	自由時間
木	授業	授業	自由時間	授業	自由時間		
金	自由時間	授業	自由時間		授業	アルバイト	
土	自由時間						
日	アルバイト						

## プロフィール

Sさん

(公務員(警察官)内定)

政治経済学部4年@駿河台

課外活動：書道研究部、  
地元の剣道道場

アルバイト：コンビニ、  
キャンプ場スタッフ



## ◆メリハリを意識して自分の進路にあった選択を

「公務員試験勉強はいつから始めればいい?」と疑問に思う方が多いと思います。私は、1、2年次は試験勉強というより、学部の講義を集中して受講し、その傍らアルバイトやサークル活動等に取り組む生活を送っていました。もちろん、国家公務員等を志し、1、2年次から行政研究所に

て筆記試験の基礎を勉強していた友人もいますが、私はメリハリある生活習慣の定着や面接試験で活用できる課外活動の経験ができたことで、後の試験対策に活かすことが出来ました。そして、3年次より公務員学内講座を受講して本格的に試験対策を始め、軽い運動などの息抜きも取り入れながらメリハリを意識し、講義前等の時間を有効活用することを徹底しました。その結果、十分な学習時間を確保し、日々の成長と自信につなげることができました。

## ◆時間の使い方次第で無限の可能性

私は平日の講義の他に、課外活動としてアルバイト、大学書道研究部の活動、地元での剣道の稽古に取り組んでいました。その中で意識していたのは、「平日の講義がない時間をどう使うか」です。講義前や空きコマの時間を活用して講義の課題などに取り組んだことで、休日は課外活動や友人との予定、趣味を楽しむ時間に充てることが出来ました。また、私はかなり変わった性格…だと思いますが、朝型人間なのを活かし、コンビニの早朝シフト(5時~9時)に入ったことでその後の1日を自由に使うことが出来ました。「1年次は勉強と課外活動、遊びを両立させるのは難しい?」と不安に思う方がいると思いますが、私は充実した生活を送ることが出来ました。ただ一点、学期末は定期試験対策や、レポート課題等に取り組まなければならないため、課外活動を調整して万全の体制で臨みました。

## ◆一週間の生活パターン (1年次)

	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	
月	自習		昼休憩	授業	授業	サークル	自由時間
火	授業	授業	昼休憩	授業	授業	自由時間	自習
水	授業	授業	昼休憩	自習	自由時間		地元で 剣道稽古
木	授業	授業	昼休憩	授業	授業	サークル	自由時間
金	アルバイト ※5時~9時	自由時間			授業	自由時間	自習
土	アルバイト ※5時~13時			自由時間			稽古
日	アルバイト			自由時間			自習