



4月も終わり、待望のゴールデンウィーク。大学という初めての環境に緊張していた皆さんも、ホッと一息つくころでしょうか。

これからの大学生活をうまくやっていけるかと、まだ心配な人も多いはず。そんな皆さんに、元氣が出る三つのアドバイスを送りたいと思います。どれも難しいことではありません。たまされたつもりで実行してください。

一つ目は、必ずクラブ、サークルに入ること。先輩からは、あなたの大学にどんな先生方がいるかや、科目の内容など生の情報やアドバイスをもらえます。この時期に先輩ができ、同期の友だちができることは、これからの大学生活にとっても大きいことです。



新入生の皆さん

染谷忠彦

女子栄養大学常任理事

クラブ、授業、健康 大切に

二つ目は、授業にでて積極的に勉強することです。学生の「本業」に受け身の姿勢では元氣が出ません。不景氣が続くと言われても、どんな時代も求人はずっとあります。これから社会へ出るために勉強で知識をつけるのは大前提。

でも、知識だけでは駄目で、就職活動の時期には、社会に対応できる能力や人間性も求められます。世の中があなたに求める「プラスα」とは何なのか。勉強をしながら考える必要があるでしょう。

三つ目は、若い皆さんが意外と軽視しがちなこと。食事

と生活リズムです。

受験の時期、ご両親から「朝食をきちんと食べなさい」と言われませんでしたか。私の大学のある先生の調査では、朝食をきちんととる人とそうでない人と入試の成績に5点の差が出たそうです。

また、普段から保護者が手を加えた料理を食べているかどうかで、さらに成績が5点違ふという結果も出ています。下宿している人は特に、食生活に十分注意しないと、勉強



強の能率にも響きそうです。

正しい生活リズムが大切なのは、人間の体内時計が昼に活動して夜は寝るリズムになっているためです。朝食の調査をした先生も「夜ふかしをやめ、『早寝早起朝ごはん』を」と提唱しています。

社会は常に、健康でバリバリ仕事をしてくれる人を求めています。これからの長い人生、健康にもっと注意すべきだったと後から悔やまないようにしましょう。

心身の健康は一生の土台。元氣が出れば、5月病になる暇はありません。