

先輩からのアドバイス

オススメ学習計画法～計画を立てるのが苦手な方へ～

私は恐ろしく要領が悪いです。しかし、大学に入ると今まで続けていた学校の勉強や部活に加えて、新しくバイトを始め、飲み会にも行き、友達ともよく遊ぶようになりました。この時点でいっぱいいっぱいです。さらに学年が上がるにつれて新歓やビーチパーティの企画、研究計画をたてたり、就職活動をしたりとすることはわんさか出てきました。要領の善し悪しに関わらず大学生なら誰しもが経験する忙しさではないでしょうか。そんなとき！タイムテーブルのある手帳を有効活用することをオススメします。この手の手帳にはたいていその日のToDoを書き込むスペースがあるのでそれも活用しましょう。アルバイトや行事の予定、人と会う予定など時間が決まっているものはタイムテーブルに、勉強計画や実験計画、買い物の予定など、時間が指定されないものはToDoの欄に書きましょう。毎日寝る前に明日の予定をチェックする癖をつけると、苦手な学習計画も自分の生活に合わせて自然と立てれるようになっていきますよ。

例)

1月	2火	3水
7	7	7
8 8:30-10 授業	8 12- 生協で食事	8
:	:	:
:	:	:
24 21-24 バイト	24	24
・黒ペン買う ・英語 20p までやる	・レポート 提出 ・英語 25p までやる	・サンプリング ・英語 30p までやる

(理工学研究科 院生)