



大学生活は楽に見えますが、授業、サークル、資格の勉強、アルバイト、娯楽の時間のバランスをとることはかなり大変です。有意義な大学生活を送るためには、日頃から時間管理は大事になります。今回は、大学生向けの時間管理術をシェアします。

## 1. 大学4年間で全体として管理する

大学では毎週、毎月、毎クォーター、毎学期を単位としてカレンダーを組んでいますが、学生として大学4年間で全体として管理する意識も重要だと思います。大学1年生の時は、4年間の履修登録や計画を大まかに考えて、毎学期少しずつ計画の見直しをしていくことはいい方法になります。

## 2. 手帳（スマホカレンダー）を活用すること

毎週提出すべきレポートや課題の数が多く、締切日もそれぞれ違う！やるべきことを全て頭で覚えるのはかなりストレスが溜まるので、手帳を活用して管理した方が効率的です。手帳を使ってみて、自分がやるべきことを記録して、頭も楽になります。

## 3. 余裕を持つこと

計画外のことが発生することはよくあります。なので、スケジュールを立てる時、多少の余裕を持たせることは大事です。この時間を休憩時間として活用しても構いません。

大学生活はあっという間です。この4年間で大切に、充実した大学生活を送りましょう！

(地域共創研究科 M1)