

こんばんは。北大生協学生委員会です！

冬になると、朝布団から出るのが厳しくなってきますよね。

そこで今回は、「睡魔に勝ちたいよね」「工学部紹介②」をお届けします！

■□■睡魔に勝ちたいよね

皆さん、朝は得意ですか？ちなみに自分はとても苦手です。しかし一人暮らしをしていると、どんなにつらくても起きなければならない場面はやってきます。

そこでここでは、筆者が実際にやっている「朝が苦手な人のための睡魔への勝ち方」をいくつかお教えします。

①目覚ましをちょっと遠くへ置く

どうしても二度寝をしてしまうあなた。その気持ち、すごくわかります。夜の5分は大したことないのに、朝起きるときは「あと5分」がどうも愛おしくなってしまうんですね。そんな時は、目覚ましをちょっとだけ遠くにおいてみましょう。具体的には、「布団からちょっと出ると手が届く位置」くらいがおすすめです。

目覚ましを止めにちょっと遠くに行くことで、あんなに出られなかった布団からすんなり出ることができます。また少しの距離でも歩くことで、目はかなり覚めます。

また、目覚ましをちょっと隠しておくこともおすすめです。起きてすぐは頭が混乱しますが、目覚ましを探す過程でかなり目が覚めます。ただ、音が聞こえにくくなるような場所に置いては本末転倒なので、そこだけ気をつけましょう。

②アプリを使ってみる

せっかく身近に文明の利器があるのですから、存分に活用しましょう。色々な目覚ましアプリが公開されていて、そのどれもに、睡魔に打ち勝つための様々な工夫が凝らされています。

筆者のおすすめは「おこしてme」というアプリです。決められた課題を時間内にやらないと目覚まし止まらないというアプリで、自分は毎朝足し算の暗算をしないと目覚ましを止めることができません。計算以外にも、スクワットや写真撮影など様々な課題を選ぶことができます。

ちなみに自分は毎朝「『2桁+2桁+2桁』の足し算を5問」計算して目を覚ましています。

③目覚ましの音を定期的に変えてみる

これは自分が絶対に起きなければいけない日に実践していることです。人間はどうやら同じ目覚ましの音には慣れてしまうようなので（個人談）、自分はたまに目覚ましの音を変えています。ただ、一般には「目覚ましに設定した曲のことは嫌いになる」といわれていますので、好きな歌手の曲を週替わりで設定する、というのはあまりお勧めできないかもしれません。朝から好きな歌手の曲を聴きたいという場合は、自己責任でお願いします。

④早く寝る

なんだかんだ、これが一番です。朝起きるためには、ちゃんと寝るようにしましょう。「睡魔に勝つ方法紹介」なのに拍子抜けしてしまうかもしれませんが、寝なければ起きることなんてできません。模試や定期試験の前に徹夜して詰め込むことも大切ですが、しっかり寝て、すっきりした頭でテストに臨めるようにしましょう。

いかがだったでしょうか。みなさんもぜひ、睡魔に負けずに気持ちいい朝を迎えられるようになりましょう！

■□■工学部紹介

・応用理工系学科

応用理工系学科は、① 他の工学部の学科より理論的なことを学ぶことが多いこと、② 幅広い領域をカバーしていること の2つが特徴だと思います。僕が所属している応用物理工学コースでは量子力学など基礎をしっかり学びながら最先端の研究での物理の応用の知識をつけることができます。物理が好きな人はぜひ検討してみてください！

・環境社会工学科

この学科では、人間の住まう都市空間を土木、建築、上下水道、エネルギーなど、様々なアプローチから学んでいきます。工学の知識も必要ですが、人間の活動を考えたり、デザインを考えたりもします。

■□■今日の写真……………

今日の写真は、「モンブラン」「18条門の紅葉」です！

・モンブラン

<https://drive.google.com/file/d/19NSX1lLSzXZ7W4F1HGN4DCyKDzbBmMpy/view?usp=sharing>

・18条門の紅葉

<https://drive.google.com/file/d/1Ss58eCCtVHi1xw7TFhD54paw3GcKLDf9/view?usp=sharing>

■□■今日の問題……………

今日はつづりが似ていて見間違いやすい英単語です。試験中、時間がくて焦っていると、誤解してしまうこともあるかもしれないので、今のうちに確認しておきましょう！！

1. institution
2. instruction
3. effective
4. efficient
5. adopt
6. adapt

……………前回の解答

1. また : 再び
2. かつて : 以前
3. しばしば : 何度も
4. もとより : もちろん、もともと
5. つぶさに : 詳しく

■□■特別受歓、活動中！……………

フロンティア入試、国際総合入試、帰国子女入試に向けた質問対応・情報発信を行っています！

質問用LINE@の登録はこちらのURLから！

<https://lin.ee/j4WdsOU>

……………

次の配信は「早期合格前予約のすゝめ」「経済学部紹介」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

睡魔に勝たないでいいなら、そっちの方がいいです。でも、勝たなければならないときもある。(工・2・なーやん)

○バックナンバーはこちらから

<https://hokudai-coop-gi.com/mail/mail.html>

○配信停止はこちらから

%url/https:out:ouen23stop%

○北大生協学生委員会のブログはこちらから

<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/?cat=22>

○質問等はこちらまで

北大生協学生組織委員会

jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp
