

こんばんは。北大生協学生委員会です！

世間では、今日が給料日となっている人が多いそうですね。かくいう私も、懐が少し潤いました。頑張りが目に見える形で報われるのは嬉しいものですね。

さて、今回お届けする内容は「モチベーションの保ち方」「冬の北大生の1日」「質問への回答」です。

---

## ■□■モチベーションの保ち方

---

皆さん勉強は順調ですか？しっかり勉強できている人もいると思いますが、中には「模試がなくなってモチベが出ない」なんて人もいるのではないのでしょうか？そこで、今回は勉強のモチベを保つための方法を5つほど紹介します。いくら受験生といえど、「受験生」という肩書きのみでモチベを保ち続けるのには限界があります。是非、以下の方法を参考にして学業に邁進していただければと存じます。それではどうぞ。

◇どう勉強したらいいかで迷い、やる気が無くなる人へ

### ① 小さな目標を設定する

勉強に限らず、モチベを維持する際に有効打となり得るのは、やはり目標を設定することですね。人間は終わりの見えないものに取り組むことを苦手とする生き物です(個人の感想です)。やるからにはゴールとなる目標を設定しましょう。例えば、「問題集の〇ページまで終わらせる」とか、「この分野を復習する」等ですかね。また、目標を設定する期間は問いません。「今日の目標」でも「今週の目標」でも「今月の目標」でも構いませんし、それらを併用することも有効です。目標を細かく設定することで、小さな達成感が得られます。その達成感こそがモチベにつながるのです。

### ② スケジュールをやんわり立てる

①と似通っていますが、スケジュールを立てることでタスクを可視化することも有用な方法と言えるでしょう。例えば、「今日は16:00~17:00で地歴、17:00~18:00で英語、18:00~20:00で数学、……」といった感じですね。1週間~1か月程度のスケジュールをあらかじめ立てておくことで、その日に何をやるかで迷う必要がなく、ある種の機械的な動作として勉強することができます。「つべこべ言わずにやる」という状況にできるわけですね。ただし、スケジュールを立てる際は細かく区切りすぎたり、詰め込み過ぎたりしないようにしましょう。どちらも、遂行が困難なスケジュールを作成する要因となり、モチベを下げることになってしまいます。だからといって簡単すぎるスケジュールでは意味がありません。「程よい難易度」のスケジュール作成ができるとよいですね。

◇そもそも勉強のやる気自体が出なくなってきた人へ

### ① ささやかなご褒美を自分にあげる

勉強というのは苦しいものです。大好きな人もいるかもしれませんが、ほとんどの人は苦しみに耐えながら勉強していることでしょう。毎日頑張る自分に、ささやかなご褒美をあげてみましょう。コンビニのスイーツ、15分だけやるゲーム、1話だけ読むマンガなどなど……。人間はご褒美があるからこそ、苦しいことにも立ち向かえます。ご褒美が貰えると考えたら、自然とやる気が出てくると思います。筆者は、勉強後にはコンビニに寄り、スイーツを買っていました。シュークリームとエクレアには支えてもらいましたね。皆さんも、日々頑張る自分をちょっと労ってあげてはいかがでしょうか？

### ② 北大生になった自分を想像する

モチベが下がっているとき、「こんなに勉強ばかりしていて意味があるのだろうか」と思うことがありますか？そんなときは「なぜ今自分が頑張っているか」を考えてみましょう。答えは簡単に出てきますね。「北大生になるため」です。合格すれば、来年の4月からあなたたちは北大生です。さあ、北大生の自分を想像してみてください。どんな姿かは人それぞれだと思いますが、きっと今の自分よりは華やかなんじゃないかと思います。そんな自分になれるのならば、今の苦労は容易いものです。モチベだって湧きまくりです。

### ③ 1日休む

上の4つをやったとしても、あるいは別の方法を試してみたとしても、やる気が出ないときがあります。それはもう、「やる気が出ない」という状態ではありません。「やる気が出せない」状態なのです。簡単に言えば、「無理しすぎた」わけです。受験生である以上、多少の無理はすることと思いますが、無理のし過ぎは禁物です。早急に丸1日休みましょう。勉強のことは一旦忘れて、自分のしたいことをしてください。美味しいものを食べ、趣味に没頭し、談笑を楽しみ、早々と床に就きましょう。明日は明日の風が吹く。小さいことは気にしない。明日からまた頑張ればよいのです。あ、でも知識だけは忘れないようにしてくださいね。

いかがだったでしょうか。勉強に限らず、人間は何をするにもやる気なしにはやっていられません。言い換えれば、人間はやる気さえあれば困難なことでもなんとか立ち向かっていけるということでしょう。上記の方法を参考に、自分なりのやる気創出方法を編み出してみてください。皆さんの挑戦が納得のいく形で終わることを心より祈っています。

---

■□■冬の北大生の1日

---

いよいよ受験が近づいてきました。受験が近づくということは同時に楽しい大学生活が近づいてきたとも言えます。そこで後半は、ある水産学部2年生の冬の1日（平日）を紹介したいと思います。皆さんの受験生活のモチベーションになれば幸いです。

#### 9:30 起床

僕は、大体授業の1時間前くらいに起きます。ですが、早起きする人もいます。見習いたいものですね、、、

#### 10:30 授業(2限)

この日は「Human ecology」という英語で行う授業がありました。この授業ではSDGsや気候変動について学びます。英語で行う授業というと難しそうですが、簡単な英語を使って、教えていただけるのに加え、内容も普段からよく触れているものなので、英語に自信がないけど、上達したいという人にうってつけの授業です。この日はさまざまな再生可能エネルギー発電のメリットとデメリットについて学びました。

#### 12:00 昼食

3限にも授業があったのでこの日は中央食堂でご飯を食べました。この週は食堂で北海道フェアをしており、このフェアの看板メニューの1つであるジャンボタラカツを食べました。食堂のメニューは季節ごとに変わるので飽きません。

#### 13:00 授業(3限、4限)

この日の3限、4限は「物理海洋学・気象学」という授業でした。この授業では海の循環の仕組みやさまざまな気象現象が起こる仕組みについて学びます。この日は津波、台風、エルニーニョ現象について学びました。ただ現象を覚えるのではなく、現象が起こる仕組みまで学ぶので、高校のとき生物選択だった自分にとって難しいですが面白いです。

#### 16:30 課題

授業後すぐに図書館に行って、3限、4限にあった授業の課題をやり終えました。最近は「すべきことはすぐする」の精神で、できるだけ早く課題をするように心がけています。

#### 18:00 就活の講演会

僕は「企画・営業職」に興味があり、実際に企業（東宝、ニトリ、富士通Japan）の企画・営業部門で働いている方々のお話を聞く講演会があったので、まだ就活について考えるような学年ではないのですが、就活の講演会に参加しました。講演会では実際にどのような仕事をしているのかについてをお話していただき、聞いていて、とてもワクワクしました。自分のこれからのキャリアを考えるうえで貴重な機会になりました。

#### 21:00 夕食

この日は家で一人鍋にすることにしました。やっぱり冬は鍋に限りますね(^\_^)

#### 23:00 入浴

25:00 就寝

いかがでしたでしょうか！以上が僕の冬のある1日です。皆さんも受験が終わればきっと楽しい日々が待っています！前半の内容とも被りますが、勉強がづらくなったときには、大学生になったらどんな生活をしたいか是非考えてみてください。きっとモチベーションアップにつながります。みなさんが来年思い描いた大学生活を送れることを願っています！

---

### ■□■質問への回答

---

以前皆さんから頂いた質問のうち、今回取り上げたテーマに沿う2つの質問について、この場を借りて回答したいと思います！

Q.

「落ちる気しかしない、と落ち込む日もあれば受かる気しかしない！と調子に乗る日もあります。この気分の波が激しすぎて勉強のモチベーションにも支障が出てしまいます。どうしたら冷静な心を身につけられるでしょうか。」

A.

冷静な心を身につける点で言えば、「落ちるも受かるも自分が判断できることではない」と考えることがよいでしょう。今からではわからない受験本番のことを悩むのはナンセンスですし、それが勉強のモチベを左右してしまうのは本末転倒と言えるでしょう。また、「無駄な勉強だった」とか「勉強しすぎだった」とかは合否が決まって初めて分かることですし、そもそも「無駄な勉強」も「勉強のしすぎ」も存在しません。厳しいことを言うようですが、「受かる落ちるにかこつけて勉強しない理由づけをしている」だけです。感情はどうあれどれだけ勉強したかが全てなので、とにかくペンを動かしましょう。勉強をする理由付けとして、上の記事を参考にしていだければ幸いです。自分に厳しく、時に優しく頑張ってください。

Q.

「浪人して入っても大学生活楽しめますか??」

A.

質問ありがとうございます。不安になりますよね。僕は1年浪人して、北大に入りました。しかし、今回の後半の記事で紹介したようになんの支障も無く楽しく過ごせていますし、そもそも浪人したかどうかなんて聞かれることもないですし、浪人ということが判明しても、特に何もありません。また、北大は他の大学と比べて浪人して入る人が多いので、「僕、浪人して入ったんだ。」と言っても、話し相手も「僕も浪人して入ったよ。」と言う流れはし

よっちゅうあります。なので心配する必要は何もありません。北大に入ればもう浪人生ではなく、北大生なのです！

■□■今日の写真……………

今日の写真は「カヌレ」と「読書の秋」です！

読書の秋といっても、北海道はもうすっかり冬です…

カヌレ↓

[https://drive.google.com/file/d/1PUz4JblRzquGWcw2iSj4EYmYfcW56wEa/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1PUz4JblRzquGWcw2iSj4EYmYfcW56wEa/view?usp=share_link)

読書の秋↓

[https://drive.google.com/file/d/1z-bb8fR629\\_2-er9vp0h9U3JoGQd3aND/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1z-bb8fR629_2-er9vp0h9U3JoGQd3aND/view?usp=share_link)

■□■今日の問題……………

今日の問題は、2週間前に出した問題です！2週間前のことって意外と覚えていないものなんですよ…

みなさんはきちんと覚えられていますか？？

1. seize
2. deserve
3. respectively
4. discipline
5. cease

…………▶▶▶前回の解答

1. 素朴 2. 端的 3. 効果抜群 4. 架空 5. 儀式

……………

次の配信は「併願私立の決め方」「出願スケジュールの立て方」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

・一昨日、今年最後の祝日である「勤労感謝の日」がありましたね。「え?天皇誕生日があるじゃない」と思ったそこのあなた、天皇誕生日は2月です。12月に祝日なんてありませんよ。残念でした。ご愁傷様です。祝日返してください。(文・1・とま)

・僕は受験生のとき、YouTubeで北大の景色の動画を見て、モチベーションアップをしていました。(水・2・あらまる)

---

○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.com](https://out.ouen23stop.com)

○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](mailto:jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp)

---