

こんばんは。北大生協学生委員会です！

今日12月20日は、青森県の尻屋崎灯台に日本で初めての蒸気式霧笛が設置された記念日。そして、東京駅開業記念日らしいです。時間ができたら、いろんな場所に旅行に行きたいですね！！

さて、今回お届けする内容は「後期の授業こんなのあるよ～」 「スマホとの付き合い方」です。

---

## ■□■ 後期の授業こんなのあるよ～

---

大学では、高校までの授業とは違い、たくさんの授業の中から進級や卒業に必要な授業や興味のある授業を選択して履修することができます。自由度がとても高くなります。そのため、理系や文系の枠にとらわれることなく、自分の興味・関心に応じて学びを深めることができます。そこで今回は、主に1年生向けに開講される全学教育科目の中から、おすすめの授業をご紹介します。

### ○ 心理学実験

心理学？実験？？何だか難しそうだなと思う人もいるかもしれませんが、決してそんなことはありません！この授業では、実際に自分自身が被験者となって実験を行い、データの分析や考察を行っています。例えば、インクのしみのような絵を見て、それが何に見えるのかを答えていくことで、自分の性格を分析する実験をしました。私は、実験によって明らかになった自分の性格と、実際に自分が思っている性格が一致したので、驚きでした！

この授業では、大学院生のTA (Teaching Assistant) さん達が、レポートの書き方も丁寧に教えてくださるので、実験レポートの書き方なんてわからない！という人でも安心して履修することができます。

### ○ 社会の認識「大学生と学習意欲」

この授業では、今まで何のために勉強してきたのか、というテーマで教育心理学にまつわる内容を学んでいます。みなさんは今、何のために勉強していると思いますか？大学に合格するためですか？勉強しないと叱られるからですか？それとも…。

うまく説明できない学習への動機づけを論理的に分析することで、自分や周囲の誰かの学習意欲を高める方法についても考えることができます。授業を通して、現在の学習に対する

姿勢を自己分析する機会が何度もあり、大学生活を何となく過ごして終わらせてはいけないなど気を引き締めさせられます！

また、受講者同士でディスカッションを行う機会がとても多い授業なので、様々な人の考え方に触れることができ、とても刺激的な授業です。

#### ○ 科学・技術の世界「現代生物科学への誘いⅡ」

この授業は、理学部生物科学科の先生方がオムニバス形式で講義をしてくださります。現代の生物学研究における課題や、先生方が実際に行っている、最新の生物学研究について学ぶことができます。多くの理系学生が履修している生物学Ⅱの授業内容とも関連付けた講義を行ってくださるので、生物学が好きで知識を深めたいという人や、興味はあるけれど生物学って難しいなど感じている人にもおすすめの授業です！

理学部生物科学科の研究室についても紹介してくださるので、研究室配属が楽しみになります！！

#### ○ 一般教育演習「最新医学の知識で再考する医療映画/ドラマ/小説/マンガ」

医療映画/ドラマ/小説/マンガが好きな人におすすめの授業です。授業の前半は、医学部の教授や現役のドクターの方々が、オムニバス形式でいろいろな医学の研究領域について教えてください。今年度は、コロナや病理学、産婦人科などを専門とする先生による講義が開講されました。特に、医学部の研究室を見学したり、出産直後の本物の胎盤に触ったりすることができて楽しかったです！

授業の後半は、プレゼンを行っています。自分の好きな医療映画/ドラマ/小説/マンガをテーマに設定することができるので、自分の興味に沿った楽しい授業にできると思いますよ～。

いかがでしたか？この他にも多くの面白い講義が開講されているので、楽しみにしてくださいね！！ちなみに、札幌は雪が降り積もっているので、12月からは、通学に自転車を使うことができなくなります。雪に慣れていない場合は、歩くのも大変で時間がかかるので、後期の1限は起きるのが大変です…。

---

■□■ スマホとの付き合い方

---

みなさんスマホと上手に付き合えているでしょうか。自分なりのルールを決めている人も多いと思います。受験勉強がスタートしたときに決めた自分のルール、今でもしっかり守れていますか？入試直前、スマホに時間を取られるのは勿体ない！入試が終わった時に後悔が残らないように、もう一度スマホとの向き合い方を見直してみましょう。

この記事では、筆者が受験生時代にスマホと上手く付き合うために実践していたことをいくつか紹介したいと思います。

- ・通知を切る

王道ですがかなり効果的です。通知はスマホを触ってしまう原因第1位です。

- ・電源を切る

電源がついていないと起動させるための手間がかかりますよね。その手間の存在によって、「やっぱり見なくていいや」「見ないようにしよう」という気持ちが生まれてきます。

- ・スマホと物理的に距離を置く

もう手の届かないところにスマホを置いておきましょう。塾の自習室で勉強するときは個人用のロッカーがあったので、塾に着いたらまずスマホを入れるようにしていました。家では、親に預けてわからない場所に隠してもらっていました。スマホを親から返してもらうときにどこに隠したのか当てるとというのが些細な楽しみでした。笑

- ・調べものは勉強する場所でやらない

わからないことがあったときにスマホで調べるために部屋にスマホを持ち込んで、そのまま関係のないものを見ていたという経験ありませんか？そうならないために、調べものは絶対に塾のロビーや家のリビングで済ませるようにしていました。

- ・リスニングのやり方を工夫する

リスニングをする時、スマホを部屋に持ち込まざるをえない場合がありますよね。この時に関係のないものを見てしまうということがありました。そこで筆者は、スマホ自体は部屋の外に置き、Bluetoothで音声を聞くようにしていました。スマホとは別に音楽プレイヤーがある人は、それを利用してよいと思います。

- ・SNSなどを見ることができないようにする

筆者は、YouTubeやInstagram、Twitterを思いきってアンインストールしました。最初はやもやしましたが、SNSが無くても大丈夫だということに気づいてからは全く気になりませんでした。受験勉強もあと少し、覚悟を決めてアンインストールしてみるのもよいと思います。

- ・ロック画面を工夫する

筆者は一時期、ロック画面を「スマホ禁止イラスト」にしていました。インターネットで調べるとたくさん出てきます。でも、筆者にはあまり効果がありませんでした笑。志望校の画像や、模試の成績をロック画面にしてもよいと思います。

いかがだったでしょうか。受験は他人との勝負ではなく自分との勝負です。誘惑に打ち勝って、合格を手に入れましょう！応援しています！

■□■今日の写真……………

今日の写真は「ミュンヘンクリスマス市」と「札幌ファクトリー」です。

「ミュンヘンクリスマス市」

[ファクトリー.jpg](#)

「札幌ファクトリー」

[ファクトリー.jpg](#)

■□■今日の問題……………

今日の問題では久しぶりに英熟語を出題します。共通テストの長文でも出てくるかもしれないので、ここでしっかり押さえておきましょう！

1. in accordance with～
2. generally speaking
3. stand for～
4. all but～
5. at ease

…………▶▶▶前回の解答

1. 人類学
2. 考古学
3. 心理学
4. 生態学
5. 人工知能(Artificial Intelligence)

.....

次の配信は「年末の過ごし方」「冬のお菓子つくってみた」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

大学の授業を受ける中で興味が広がったので、来年度移行する学部を選ぶのが大変です…。

(総理・1・あすのん)

大学生になったらいっぱいスマホ触れるから今は我慢しようね。

(総理・1・ちゅーご)

---

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

---