

第1話 準備

入学してから何が待ち構えているか情報できないと、不安が大きくなってきてしまうでしょう。準備を始めるためのヒントとして、4月からの様子を紹介します。

a) 講義

1つの講義は80分。1日に2～3科目が予定されていますが、4科目になる日もあります。また、実験などをとらせた実習は午後に行われ、終了時刻は内容によってまちまちです。1年次は3つの実習が予定されています。

高校の時と比べて、ハードに感じるかもしれませんね。

多くの科目は15回で終わります。15回分の内容が理解できているかを試験で判定するのですが、半分くらい進んだところで中間試験を実施する科目が1年次にはあります。つまり、5～6月（入学してから約2か月後です）に中間試験が行われるのです。さらに本試験を、約4か月後の7月に受けることになっています。こうされると心配がさらに大きくなってしまいかもしれませんね。



<講義室>

それでは、そんな方々に先輩たちからのアドバイスをお送りします！

- ・生物は、毎回の授業の復習して、早めに対策始めてください。
- ・化学を自分で先取りしといた方が良いです。
- ・物理は言葉を覚えて理解しないとテスト難しいよ。
- ・得意科目だからといって高を括らないように。
- ・ちゃんと授業きいて、早くからテスト勉強したほうがいいよ。
- ・授業を見直さなくてもわかるようなノート作りを心がけるようアドバイスしたい。
- ・高校の復習だからという理由で授業後の復習を怠らないでコツコツ勉強して！
- ・毎日ちょっとずつでもいいから勉強する習慣をつけよう
- ・わからなかったことは、録画された動画を見たり、友達、先生に聞いてその日のうちに消化することが大事
- ・勉強は途中からだれるから、ノートはしっかり取るように。特に、生物は書くことが多いので早めに勉強を始めましょう。あとはゲームをやらず、友達を作って楽しい大学生活を目指しましょう。
- ・テスト勉強も高校より早く始めないと間に合わないよ・・・
- ・宿題はちゃんと期限内に出しましょう！
- ・思っているよりもレポートとか大変だからコツコツ勉強したほうが良いよ。
- ・課題提出期限は全て写真で保存して下さい。必ず役に立ちます。

- ・授業をちゃんと聞く、学校で寝ないで家で寝る
 - ・勉強はコツコツ頑張って。自分への飴と鞭のバランスを大切に。あと、よく寝て。
 - ・夜ふかしまでして、動画見るなよ！
 - ・力を入れすぎてストレスを溜めすぎない様にする、たくさん寝ること！
 - ・睡眠時間は絶対取れ。
-
- ・日々勉強し、試験のためだけでなく将来の自分のために頑張りましょう。
 - ・スケジュール管理をしっかりするとなお良い。

b) 大学生活

大学は講義を聴く“だけ”の場ではありません。部活動や行事など、いわゆるキャンパスライフを充実させたいですね。そこで、まずは、先輩たちからのアドバイスをお送りします。

- ・同級生のみんなは思ってるよりも優しいのでどんどん話しかけてみた方が良い。
 - ・大学生楽しんで!やることはやってから遊ぶ方がいいよ
 - ・学校生活はめっちゃ楽しいから安心して。
 - ・あまり慌てずに緊張しすぎずに過ごしていたらすぐに大学になれるので、大丈夫です。
 - ・もっと自信をもって！
 - ・あなたはありのままの自分でいいんだよ！
 - ・そんなに心配しなくてもいい友達に出会えるから大丈夫だよ～
 - ・人生、割とどうとでもなる。失敗なんてするか、挑戦していけ
 - ・東京に出てきて不安なことで悩んでいるばかりじゃなくて、勉強頑張ったり生活の中に楽しいことを見つけたりして生活をもっと充実させたほうがいい。悩んでいるより行動して自分が楽しめる環境を自分でつくるべし！
 - ・部屋をきれいにすること。
 - ・男子を恐れずに積極的に話しかけに行こう
 - ・遊ぶときはしっかり遊ぶ
-
- ・部活動紹介はめんどくさがらずに行ってみると案外楽しいかもしれない
 - ・植物園は色々な植物があって楽しいから早めに行っておくべき

いかがでしたか？ 参考にしてくださいね。

こんなことしたいな、あんなことできるかな、といろいろなアイデアを持っている人もいます。実現させ、まわりの人が喜んでくれたら楽しさは倍増します。多くのことにチャレンジしてください！

c) 学修サポート

本学には学修上の様々な疑問・質問に対してサポートする仕組みがあります。時間は有限です。サポートを上手に活用することで、大きな時間のロスや誤った方向へ進むのを避

けませんか。

アドバイザー制度

少人数の学生グループに教員が1名つきます。この教員に心配事を伝えてくれば、アドバイスが返ってきます。このグループには2、3年生の先輩たちも含まれているので、その先輩方に尋ねるのもいいですよ。

ラーニング サポート ステーション(LSS)

図書館にLSSと学修支援室が併設されています。LSSには学修支援を担当する教員が常駐していますので、休み時間や放課後などに訪ねてみてください。勉強の内容や勉強方法についてなどいろいろな情報を提供できると思います。

直接尋ねるのはちょっと・・・と感じるのであれば、web上の質問受付サイトを活用してはどうでしょう。



ピアサポート

皆さんの先輩たちが直接応えてくれる仕組みです。売店近くに受付カウンターがあるので、スタッフがいたら声をかけてみてください。親身になって経験談やアドバイスをもらえますよ。



<ピアサポート ステーション>

d) 目指す場所

入学前のこの時期だからこそ、なぜ勉強しなくてはいけないのか、是非今一度考えてみてください。6年後には、薬剤師免許を取得しているでしょう。そこはゴールではないですよ。

その知識、その信頼感をもとにどのような活躍をしたいですか？

どんなライフスタイルを送りたいですか？

何を手に入れたいですか？

目指したいところは、当然学年が上がった時に変わっても構いません。成長すれば、視野が広がるので、見えなかったところが見えてきます。自ずと目指したいところは変わるでしょう。

卒業式を迎えるとき、目指したいと思って追いつけてきた地点にどれだけ近づけるか、さらに上

回れるかは、今から始める姿勢の準備にかかっていると思います。

時間を大切にしてください。
良い習慣を大切にしてください。

アルバイトを否定しませんが、アルバイト漬けは勧めません。自分に合った時間管理法で気持ちよく過ごせるよう工夫してみてください。

夢やプランを皆さん少なからずお持ちのことでしょう。叶えたい何かを実現させるために共に学びましょう！

参考までに・・・



- ・君たちはどう生きるか（新装版）
吉野源三郎（マガジンハウス）



- ・現代語訳 学問のすすめ
福沢諭吉（齋藤孝 訳） ちくま新書

第2話 学習

4月から始まる大学生活。何といても中心になるのは勉強ですよね。勉強という語は、そもそも何を意味しているのか考えたことありますか？「道」を切り開くことを可能とする行為と説明される方がいらっしゃるかもしれません。^{*1)}勉強をしなければ、自分の可能性を閉ざしてしまうのです。そんなこと、望みませんよね。

そこで、今回は学習についてお伝えすることにします。

a) 学習って何でしょう？

できなかった（知らなかった）ことが、できるようになる（人に伝えられるようになる）変化を可能にすることを学習とよぶのではないのでしょうか。^{*2)}

もう少し学習という行為を分解してみます。

これまであまり意識してこなかったのではないのでしょうか？

よく見てみると、頭の中に入れる（input）と外に出す（output）の間に1 step 入っています。分解・整理・理解の step です。

暗記という作業は、input→outputのみです。これだけでは、「教える」行為はとても困難です。ひたすら覚えるしかなかった数ページ分の英単語を教える方法って、なかなかないかもしれませんよね。

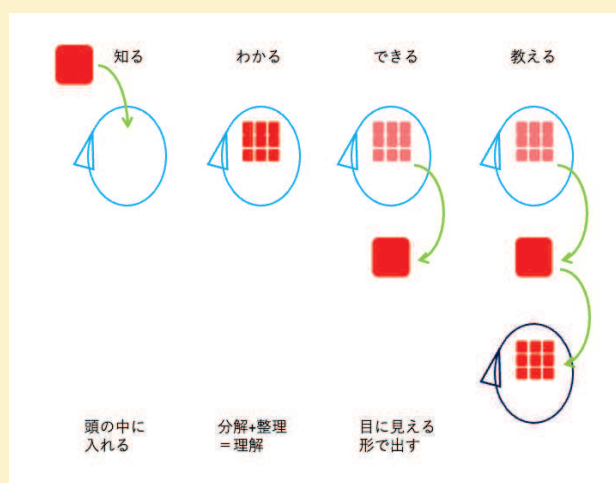
理解する段階が加わると状況が激変します。応用が効くようになるからです。

どうなれば理解できた状態に達したと考えていますか。自分の言葉で説明できるようになったら理解できているという説明はアリでしょう。問題が解けただけでは不十分かもしれません。一部暗記したもので解いていることがあるからです。

ぜひ input と output の間に「理解する」step を入れてください。

うまくできない時は、理解している人に説明してもらってください。そして「あっ！ そっか！」となった瞬間、「理解」に達したことになります。

なぜ理解だなんて面倒なことをススメているかという、脳の成長過程で、20歳を過ぎたあたりから丸暗記の能力が落ち始め、筋道を立てて理解する能力が高まってくるからです。（記憶のシステム階層（タルビング））掛け算九九や漢字の練習が小学校でやってきたのは、ある意味理にかなっているようなのです。



<学習するとは>

b) 授業スタイル（板書→スライド映写）

中学・高校の授業スタイルはどんな形式でしたか？恐らく黒板を使っただけの授業が多かったのではないのでしょうか。本学では、板書の講義は少数派です。そのかわり、スライドを使った講義が多数派です。

講義中に映写されるスライドは、印刷されて配布されたり、PDF版として提供されたりします。

ここで1つ考えてほしいことがあります。板書中心の講義とスライド映写中心の講義で、聞き手である皆さんの大きな違いは何だと思われますか？

書く文字の量です。

映写されたスライドが資料として入手できると、すべて書かれているわけですから、書くことなんてないじゃない？と感じてしまうかもしれません。

そこで、1つ提案があります。ぜひ、手を動かして書き込んでください。マーカーで線を引くでも、気になったこと、興味を持ったこと、後で調べようと思ったことなどをメモってください。

それは output しやすくなるからです。講義で出てきたある単語（例えば 薬の名前や疾患名）をプリントの文字として目でみただけよりも、どこの会社が作っているのかな？とか、どういう効き方をするのかな？などメモ書きを追加したり、さらに調べたことを書き足したりすると、翌日の思い出しやすさは格段に違ってきます。声に出したり、何回も書いてみたりして覚える行為も同じで、1つの情報に多くの情報を紐づけると思い出し(output)易くなると言われています。



<講義風景>

c) 勉強の仕方

先輩からのアドバイス（第1話）にもあったように、勉強する習慣を維持してください。受験勉強の末に本学に合格された皆さんなら、今は勉強の習慣が残っていると思います。大学に入学した途端に解放（！？）されたと自分で決めてしまい、勉強の習慣を手放してしまう人が若干います。

一度手放すと、定期試験の前だけ復活させるのはとても大変です。ぜひ、復習メインでもいいので、1日に一定の時間（個人差があるので、〇〇分とか△時間と明示しづらいです）学習に充ててください。

「どんな勉強方法がいいですか？」という質問をいただくことがありますが、1つの方法を示すことはできません。皆さん一人一人特徴が異なるからです。

スポーツで上達していくのにととても似ていると思っています。まったく同じ練習が全ての人に効果的とは限りません。ですが、足のサイズに合った靴を履いた方がいい、のように共通の方針はありません。同意してもらえますかね？

1つだけアドバイス

集中力が（長く）続かないときどうしたらいいでしょうか？という問い合わせをいただくことがあります。その時、2点提示しています。

- 1) スマホを視界に入らないところに置いてください
- 2) キッチンタイマーを使って25分を一区切りにしてください

- 1)は、気が散るきっかけが目や耳などから入って来る情報によることが多いからです。
- 2)は、長くやることを目指すより、短い時間集中して、それを繰り返す方が better です。（ご興味のある方は、「ポモドーロテクニック」とググってみてください）

参考までに・・・



- ・ 思い出せない脳
澤田誠（講談社）

引用)

*1: 「勉強」の語源について 相澤理

https://note.com/o_aizawa/n/n874c6e37d89c

*2: 知る、わかる、できる、教える（能力開発の4つのステップ） 村山昇

<https://globis.jp/article/5149>

第3話 環境

今回は、学ぶ場所についてお伝えします。

大学には、講義が行われる講義室、実習を行う実習室、少人数でディスカッションを行う小・中ゼミ室、そして図書館、コンピュータ演習室などが備わっています。

入学するとA、B2つのクラスに分けられ、それぞれに自教室と呼んでいる、主に講義を受ける教室が決まります。そのため、席を移動することなく、一日の講義を受けられるように配慮されています。そして、その自教室に個人用のロッカーが用意されています。

そろえられているのは机や椅子だけではありません。ネットワーク環境も充実しています。

コロナ禍を経て、学びに対するインターネットの重要性は非常に高まったと思っています。それは、自宅でレポートを書いたり（作成したり）試験勉強をしたりする状況を支え、通学時間が長い方にとっての電車やバスの中を学ぶ場所に変えてくれるからです。



<小ゼミ室>

a) インターネット環境

大学内のほとんどの場所で、WiFiに接続できます。そこで、インターネットを介してどのような環境が提供されるかを紹介します。

メール

入学時に学籍番号を基に作成したメールアドレスが配布されます。昭和薬科大学が発行していることがメールアドレスを見るとすぐにわかるので、就職活動や病院・薬局の実習先とのやり取りの際、正式なメールアドレスとして使ってもらえます。

このメールアドレスに大学や科目担当の教員などから大切な連絡が送られてきます。試験に関するもの、突然の休講、教室変更などがそれにあたります。見落としのないようにしてください。みなさんは、メールよりLINEの方が使い慣れているかも知れません。しかし、学校からの連絡は「メール」で行われますので、メールを確認する「習慣」をもちましょう。

このメールアドレスを使う送受信は、パソコンだけでなく、スマホやタブレットなど、どのデバイスからでも可能ですし、プライベートで使っているメールアドレスへの転送もできるので、シンプルな管理方法で対応してもらえればと思います。

manaba

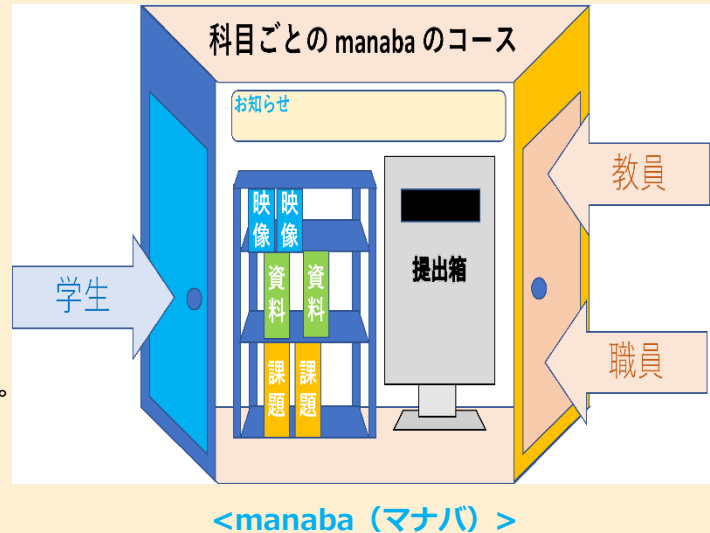
インターネット上に講義資料などの格納庫を作りました。その場所をmanaba（マナバ）と呼んでいます。科目ごとにコースという部屋が作られます。

ここでは、講義資料がダウンロードできたり、小テストやレポートの提出ができたりします。もちろん、インターネットに接続できれば、どこからでも、いつでもアクセスできます。講義中に伝えきれなか

ったことや追加の情報も載せられます。

授業中に質問し損ねたことを、掲示板という場所に記して、先生とやりとりをすることもできます。

事前にアップロードされた講義資料は、印刷するなどして書き込みながら講義を受けることもできますし、タブレットに入れて電子ファイルとして整理したり、Apple Pencilのようなスタイラスペンで書き込んで保存されるのも面白い使い方だと思います。



成績や出席状況

定期試験の結果は、web 上で発表されます。

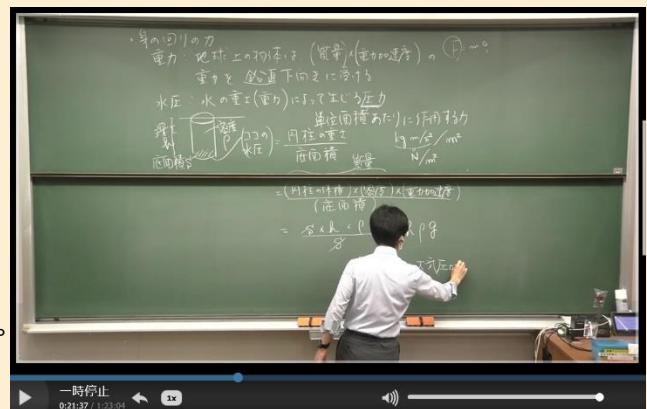
講義への出席状況も web 上で確認することができます。出欠状況が悪いと、定期試験の受験資格がなくなってしまうので、正しく反映されているか確認することは大変重要です。メール同様、web も頻繁に確認する「クセ」を身に付けましょう。

講義動画

ほぼすべての講義は収録されるので、いつでも、どこでも、何度でも視聴できます。体調不良で欠席してしまったとき、復習したいときなどに使われています。この講義動画へのアクセスは、manaba から行えます。

これらの環境は、自宅でも、移動中でも、インターネットに接続さえ出来れば使うことができます。

そう聞くと、ご自宅や下宿先のインターネット環境やコンピュータなどの機器が気になって来る方がいらっしゃるかもしれませんね。



<講義動画(例)>

b) コンピュータなどの機器

課題を提出する際、Microsoft の Word、Excel、PowerPoint などのソフトを使うことがありますが、大学が、皆さんが利用できるように契約しているので、個人のパソコンにインストールして使うことができます。そのため、入学前にパソコンを用意されるとき、上記のソフトが入ってなくても大丈夫です。

パソコン本体については、必ずしも最新型でなくても良いと思っています。案内が入学時にあると思いますが、賢く選んでもらいたいです。

プリンターについても悩んでしまうかもしれませんね。ちなみに、大学のプリンター（コンピュータ演習室に備え付けられています）は、モノクロ（白黒）で年間 1600 枚（カラーだと この 1/3）印刷できるので、学内で済まそうとすれば立派なプリンターの購入は考えなくても良いかな、と個人的には考えています。



<コンピュータ演習室>



<コンピュータ演習室内のプリンター>