

"そして、出会う"

WISH TIMES

VER. 42

2021 MAY

SI・イベント-WISHへようこそ

始まりは挨拶から

未知への挑戦

学士の異常な愛情

百期百会

-RA特集-早起きのススメ

5月お悩み相談コーナー

目次

- 1 SI・イベント-WISHへようこそ
- 6 始まりは挨拶から
- 9 未知への挑戦
- 11 学士の異常な愛情
- 15 百期百会
- 17 -RA特集-早起きのススメ
- 21 5月お悩み相談コーナー

WISHへようこそ

ライター：Ren
デザイナー：Hinata
翻訳：Yui

SIプログラム・イベント

3月27日、28日の二日間にわたって、RA主催で新入寮生を対象にフレッシュマンセミナーとウェルカムパーティーをオンラインで開催しました。フレッシュマンセミナーは、両日13:00～行われ、寮生約240名が参加してくれました。

この会では、主にWISH内での生活ルール、SIプログラムについて、中野周辺のおすすめスポット、アルバイトなど、寮生の暮らしに役立つコンテンツを提供しました。



中野周辺のお店を「インスタグラマーのあなたに」「筋トレ好きのあなたに」「ファッション好きのあなたに」「おいしい物好きのあなたに」とカテゴリーごとに紹介しました。参加してくれたみなさんは、中野を知り尽くしたRAの紹介付きのリアルな評価を聞くことができましたよね。

おいしいごはん屋さん紹介では、中野だけでなく、徒歩圏内の高円寺までのたくさんのお店が挙げられていました。ご飯ものからスイーツ店まで、WISHの周辺は本当に飽きないくらいお店が充実していることがわかりました。



○ 高円寺 THE SUGAR FOREST

○ 中野 幸運豚人



google map の機能を用いてお店をまとめたことで、新寮生からは「早速、紹介されたお店に行きました！」との声も聞こえて、うれしかったです！
また、このフレッシュマンセミナー全体の感想を、アンケートの結果から抜粋させていただきます。

“お店の紹介が
めっちゃ助かりました！”

“わかりやすい説明をしていただき
ありがとうございました！”

” 親身になってくださり
ありがとうございました！ “



みなさん、沢山のあたたかい感想ありがとうございました。フレッシュマン
セミナーで聞いたことを基に大学生活を充実させてくださいね。

次に、ウェルカムパーティーは、二日間の間に計四回行われました。この会は、主に寮生同士の交流を図るものだったので、フレッシュマンセミナーとは違った雰囲気、内容はとてもおもしろいものでした。

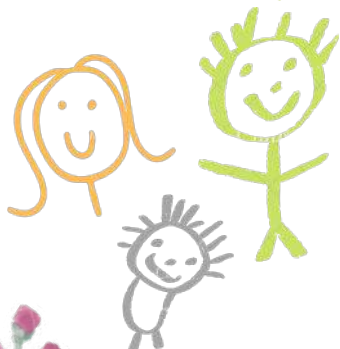
「Kahoot!」、横文字禁止の自己紹介に続いて、ブレイクアウトルームに分かれて全員一致ゲームを行いました。特に、横文字禁止の自己紹介は、普段使っているカタカナ語すべて使ってはいけないので、とても難しかったのではないのでしょうか。例えば、「私は、アメリカから来ました。スポーツ科学部です。好きな食べ物は、ハンバーガーとスタバのコーヒーです。よろしくおねがいします。」と話すだけでも、“アメリカ”、“スポーツ”、“ハンバーガー”、“スタバ”、“コーヒー”と5つの単語が横文字に含まれます。日本では、外国語がそのまま日本語になっている例が少なくありません。横文字禁止の場合、“スタバ”はどうなるかという、例として使われたのが、「緑色の女神のいる、黒い覚醒作用のある液体を提供している店」という表現です。一度聞いただけではわかりにくくて、またその言葉が何を表しているのかを考えることも難しいですね。日々の会話を成立させてくれている横文字に感謝です。ありがとう、カタカナ。


ここで、ウェルカムパーティーの感想を事後アンケートから抜粋したいと思います。

“日本に行けなくて寂しいところ、みんなと仲良くなってよかったです。”

“楽しかったです！
ありがとうございました！”

“もっと寮生と仲良くなりたいのでこのような会また待っています！”





ウェルカムパーティーは、コロナ禍でなかなか違うフロアの寮生と仲良くなれない、海外からまだ日本に来ることのできない寮生同士の交流の機会になりましたよね。

フレッシュマンセミナーとウェルカムパーティーに参加してくれた新寮生のみなさん、改めて、「WISHへようこそ！」

始まりは 挨拶から

Writer: Chrisanne

Translator: Moeka

Design: Ainun

子どもの頃、私はソファに横になって、学校が嫌いな10個の理由について常に思い悩んでいた。終わりのない宿題、午前6時に鳴り響く目覚まし時計、試験...私の悩みは尽きない。ただ、私の本当の恐怖は新しい人との出会いであることを知っている。恥ずかしがり屋の私には、自分以外の誰もが自信を持っているように見えた。一人で学校の入り口に足を踏み入れることは、観客の視線を浴びながらステージに上がるのと同じくらい気が遠くなる。とにかく、10歳の私はお母さんのもとを離れるたびに怯えていた。

しかし、私は数年前韓国ソウルにて、自分がいかに小さいか、そしてこの世界の人々から学ぶべきことがどれほどあるかに気づく。韓国で起きた予想外の出会いが、私のモノの見方をガラリと変えてくれた。それは私たち一家がシクダン (=韓国語でレストラン) で食事をしていた時、ある男性が私たちのソウルでの過ごし方について尋ねてきた。私は多民族国家であるマレーシアから来たはずなのに、この何気ない異文化交流体験から、改めてその良さを実感する。

「私は英語がそこまで話せません...でも私はマレーシアが好きで、マレーシア料理が大好きです！私はあなたのためにアイスバーをご馳走したいです。韓国のみんなはフレンドリーであなたもきっと好きになりますよ！」と彼は一生懸命英語で話してくれた。

彼がコンフォートゾーンから抜け出し、慣れない言語で私たちに挨拶してくれたことは、のちに私が変わろうとしたきっかけになる。また、私が大学に入る1年前にギャップイヤーを過ごすために日本へ来た理由でもある。





私は東京行きの飛行機の窓から地平線を見渡すと、不安や焦りが突如現れ、プレッシャーに押しつぶされそうになった。ひらがなとカタカナを行くまでに勉強するつもりでいたけれど、自信がなくなり計画通りにはいかなかった。私は今までの居場所や大切な人たちから一時的にお別れし、東京へ行く。私のひどい日本語で果たして新しい友達はあるのか、と脳裏をよぎった瞬間、私の隣の席に座っていた女の子がいきなりチョコレートくれた。彼女は生まれ育ったプーケットについて教えてくれて、数日間東京を旅するらしい。私たちはチョコレートを食べながら話に花が咲き、そうしているうちに、さっきまでの不安は少しだけ薄れ、ワクワクと感謝の気持ちでいっぱいになった。

私はギャップイヤーで、たくさんの失望と喜び、浮き沈みを味わうことになる。私が勇気を振り絞って誰かに話した日本語は、自分を絶えず傷つけた言語でもある。私が日本語を上達させるためのやる気は、時々自分の能力に対する不信感によって崩れていった。とはいえ日本に来てから、誰かと関わろうとするモチベーションは日々保ちながら、諦めることはしなかった。日本語を間違えることへの恐れは、プライドの一部であることを自覚し、相手に気持ちを伝えることに集中した。そして周りの人の支えもあった。私は孤独を克服することができた。ギャップイヤーを通して、私は色んな人とつながる機会が持て、大切な人たちにも出会えた。





それ以来、私は人に手を差し伸べることをWISH生活でも大切にされていて、自分が最も大切にしていることでもある。自分を励ましてくれた人もたくさんいた。もしレストランの男性が話しかけてくれなかったら、飛行機の女の子が私の心を落ち着かせてくれなかったら、たぶん私は色々な国や文化の人たちと一緒に、WISHに住む勇気はなかっただろう。ただ、私は一つだけ確信がある。すれ違った人に挨拶したり、相手の名前を丁寧に発音するなど、自ら行動したことに後悔はない。小さなことでも、それがより有意義な会話のきっかけになり、相手の文化や生活をより深く理解することができる。WISHで出会った人たちは、慌ただしく時に孤独を感じる東京で、私に居場所を作ってくれた。キッチンやエレベーターで偶然出会う人に自ら話しかけることに私はもう抵抗がない。

だからこそ、これを読んでくれたあなたがまだ一歩先に進むことを躊躇しているのであれば、ぜひこの機会に声に出してほしい。



未知への挑戦

「何か新しいこと 挑戦してみない？」

この言葉を聞かない日はなかった。結局のところ、僕は今の自分から抜け出したいとは思わなかった。僕はいつも怖くて、未知の世界に飛び込む勇気がなかった。



2019年の夏、僕はHLABの夏合宿に参加するため、徳島県の牟岐町へ足を運んだ。参加者が宿泊する旅館のロビーで、友達の隣に座りながら、合宿のパフレットをめくった。僕は何年も自分が臆病者であり、嫌悪感を抱いていたことについて彼に話した。僕はいつも挑戦せずに後悔する自分に対して、もうこりごりだった。小学生の頃からずっとリーダーに憧れていたが、いざやってみようと思うと何故か怖くなる。次のページをめくろうとしていたとき、友達のはっきりとこう告げた。

「もし引っかかっているなら、閉会式でスピーチをしたらいいよ。『HLABは僕にとって素晴らしい経験でした』ってきつと言えるよ。」

僕は彼の言葉に思わず笑ってしまい、ふと5年前の出来事を思い出した。

サッカーボールの上で大泣きをして、練習合宿に行きたがらない11歳の少年。この少年はサッカーをすることが大好きだった。彼は一日中、休むことなく友達とサッカーをしていた。彼にはサッカー選手になるという夢があった。しかし、その夢は彼の臆病さによって崩れ去った。彼は合宿に行くよりも、一人でサッカーボールを蹴る方がましだと思った。自分のコンフォートゾーンから抜け出すことが人生を変えることができるとは知りもしない。のちにこの選択が今の自分につながることに気付かなかった。

パフレットのページをめくるとともに、この一連の思い出が目に浮かんだ。僕は立ち上がり、勇気を出して代表のところへ行き、閉会式でスピーチをしたいと伝えた。僕が友達に目を向けると、彼は温かい笑顔をくれた。

閉会式の前日に、代表から呼ばれた。
「各応募者を慎重に検討した結果、君のスピーチは断トツで一番だった。おめでとう、君が選ばれたよ！」
僕はその言葉に勇気づけられると同時に、また後悔する。



後悔と不安の気持ちは消えないまま、ついにステージに足を踏み入れる時が来た。朝食も喉を通らなかったぐらい、僕はまだ自分の選択に悩んでいて、休むことさえできなかった。
「もし僕が大勢の前で恥をかいたらどうしよう？」
「なぜ僕はただの参加者として止まらなかったのか？」
僕は最後まで迷い続けた。

ステージまでの階段は三段しかなかったけれど、とても遠く感じる。額から汗が落ちるのを感じ、僕の心臓の鼓動が聞こえるくらい周りは静まり返っていた。スポットライトにみんなの視線が集まり、僕は恐怖で足がすくんだ。最初の言葉は数秒後まで出てこなかったが、何を言ったか、今でもしっかり記憶に残っている。

スピーチ後、僕はよろめきながらも様々な感情とともに三段の階段を降りた。一段目は恐怖と戦った後の安堵感。二段目は人前で話したことへの達成感。最後のステップは、自分の性格を克服できたという気持ち、これは大きな進歩になった。

これまで安全な道を進むことがいつも正しい選択だと僕は信じてきた。しかし、あのスピーチは僕に大切なことを教えてくれた。「小さな箱」から抜け出すことで、隠れた可能性が浮かび上がるということだ。最後に、僕は高らかに言う。

「きっとまた戻ってくるよ。」

Writer: Takato
Translator: Moeka
Designer: Misaki

学士の異常な愛情

または私は如何にして心配するのを止めて
種子島を愛するようになったか

ライター：Daichi

翻訳：Satoshi

デザイン：Asami



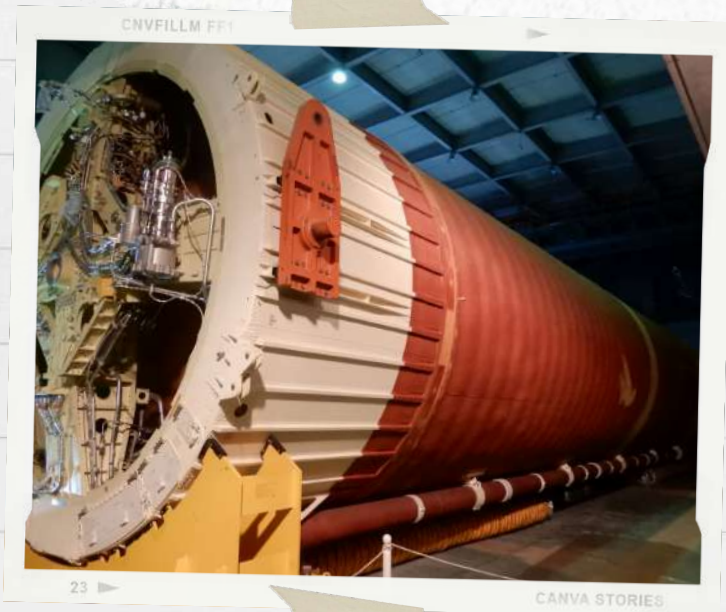
…などと仰々しいタイトルを付けたものの、種子島に対して歪んだ愛情を抱いているわけではないし、そもそも心配もしていない。映画のタイトルに引っ掛けたかっただけである。WISH Times 5月号のテーマは「出会い」「新しい挑戦」なのだそう。しかし、私のような怠惰な人間にはいずれの二つも無縁であるから、私と種子島の出会いについてでも書こうと思う。ただの旅行日記と化すのは明らかなのだが、新型コロナ収束後の旅先の決定の一助になれば幸いだ。

種子島は、九州本土の最南端から少し南下したところに位置する、南北に細長い島だ。青く透き通った海に四方を囲まれ、内陸には雄大な緑が広がっている。一般的には火縄銃の伝来地としてのイメージが強いかもしれない。「秒速五センチメートル」の舞台として知っている人もいるだろうか。しかし、私が二度に渡ってこの離島を訪れたのは他でもない。日本最大のロケット発射場、種子島宇宙センターがあるからだ。このような施設があるためか、武装勢力に占拠されたり、火星軍の超兵器に攻撃されたりと、フィクションの中ではしばしば被害を受けている。



小さい頃から宇宙が大好きだった私にとって、種子島は聖地のようなものだった。しかし、見るのはいつも画面越しだった。大型ロケットの雄姿を、その閃光を、その轟音を、いつか生で感じたいと思っていたが、ロケットは長期休みを選んで打ち上がってくれるわけではないから、一筋縄ではいかない。しかし、転機は高校1年生の冬にやってきた。発射日時がちょうど高校の入試休みに重なってくれたのである。しかも、搭載物が政府の衛星であるため打ち上げ予定が大々的に報道されず、見学場も比較的空いているという。すぐさま鹿児島港発のツアーを予約し、入試の採点作業に忙殺される恩師たちを尻目にして、打ち上げの前日の朝に羽田空港を発った。鹿児島空港のレストランで名物・鶏飯を貪り食い、その日の3時頃には種子島行き的高速船に乗り込んでいたのだが、その船内で聞かされたのは、打ち上げ延期の報であった。理由は強風だった。その場で延泊を決意したのだが、なんと翌日の打ち上げも延期に。休みが明けてしまうので、2泊3日が限界だった。私が授業を平気でサボれるほど肝の据わった学生であったらどれほど良かったことか。結局、私が東京へ帰った日の昼過ぎに、政府の衛星を載せたH-IIAロケット38号機は無事宇宙へと旅立った。2018年2月27日のことである。

しかし、この延泊は決して無駄ではなかった。打ち上げも延期になってしまったので、あり余った時間で島内の様々な所を巡ることができたのだ。ロケットの打ち上げを見に、再び種子島を訪れた際に立ち寄った場所の思い出も交えつつ、紹介していこうと思う。



鉄砲館：種子島の歴史・民俗を学べるほか、古今東西の古式銃や日本刀が展示されている。流石は鉄砲伝来の島。

種子島宇宙センター：ニュースで映るのは大抵ここ。「世界一美しい発射場」と言われる。施設内の科学館も充実。社員食堂のカツカレーが中々旨い。



たねがしま赤米館：なんと種子島は稲作伝来の地でもあるのだ！赤米と白米を混ぜて炊くのがオススメ。

カヤック：日本最北の原生マングローブ林をカヤックでクルーズ。



千座(ちくら)の岩屋：海岸沿いの洞窟。
1000人入れることが由来だとか。周囲の砂浜も綺麗。

インギー地どり：イギリスの漂着船に
乗せられていた鶏をルーツに持つ。
ここでしか頂けない幻の地鶏。



坂井神社の大ソテツ：なんと樹齢600年。
日本一のソテツ。ソテツってこんなんだっけ…？

黒糖：サトウキビは種子島の特産品。
種子島銘菓「りんかけ」はお土産にピッタリ。

いろいろ紹介してきたが、これらは種子島の魅力のほんの一側面に過ぎない。島での思い出を彩ってくれたのは、観光スポット以上に現地の人々との出会いであったように感じる。ツアーで一緒だった宇宙好きの同志、高校生にも丁寧に対応してくれた民宿の方、島を親切に案内してくれたタクシーの運転手さん、挨拶してくれた下校中の小学生、近くの市街地まで軽トラに乗せてくれた集会所の職員さん…。今思い返してみると、短い旅行の間にこんなにも多くの人に触れたり助けてもらったりしていたのだと、改めて驚かされる。こういう思いがけない出会いこそ、旅行の醍醐味ではないだろうか。パンデミックが収束した暁には、ぜひ一度種子島を訪れて頂きたい。壮大な自然と温かい人々、そして絶品のグルメが皆さんを待っていることだろう。

百期百会

Writer: MIU
Translator: RENUKA
Designer: YUKIE

新学期を迎えてはや1か月。1，2年生を対象とした入学式も行われ、2年生になった私にとって初めての対面授業もついに始まった。これまでも、そして特にこれからきっと多くの素敵な出会いがあることだろう。それは、自分の人生を輝かせてくれることになる出会い、自分を大きく成長させてくれるような重要な出会いかもしれない。

出会いには2種類ある、と私は思う。自分から動いて得る出会いと、向こうからやってくる偶然の出会いだ。

肌が弱くて悩んでいる友達が、以前通っていた美容院にブリーチをお願いしたら断られたという。仕方がないかと憧れのハイトーンカラーのショートヘアを諦めていたが、その後美容院を変えたら、できますよ、と言われた。地肌から少し開けてカラー剤を塗布することで痛みなく施術する方法があるらしい。ずっと肌が弱いことに悩んでおり、自由に髪色を変えることができなかった友達にとってその美容院との出会いは、ほんの些細なようでも重要なものだった。

どうせ無理だ、仕方がないと諦めていたことでも簡単にひっくり返る。自分をほんの少しでも幸せにする方法は必ずある。くせ毛でもストレートパーマをかければストレートヘアになれる。自分に合ったヘアオイルを使うことで髪質を改善することさえできる。自分に合うものや方法は絶対にあるし、それを自分から探して使えば簡単に自分を変えることはできるものなのだとその話を聞いてふと気づいた。

新しい美容院を開拓していくように、自ら積極的に新しいものと出会い、新しい価値観に触れ、新しいことに挑戦することが、なりたい自分に近づくうえで大切なのではないかと私は思う。



一方で、偶然の出会いも当然ある。ピアノの先生だった母は、娘にはピアノを一人で孤独に弾くよりは、オーケストラなど大人数で音楽を楽しんで、心の支えにして欲しいという思いから私にはバイオリンを習わせた。私の意志で始めたわけではなく、私にとってこれはバイオリンとの偶然の出会いである。

今現在まで続けているバイオリン、そして音楽は、私の最大の友であり理解者でもあり、耳で食べる甘いケーキみたいな存在で、つらい時にも私を喜ばせてくれる。時々、自分の記憶や思い出にはすべて音楽が絡んでいるのではないかと思うことがある。小学生の時に弾いていた曲を大学生になった今になってふと弾いてみると、当時のレッスン教室のにおい、先生の怖い顔、その当時の自分の悩みや、親友との思い出が鮮やかに蘇ってくる。不思議である。それだけ私は音楽によって構成されているのだな、と実感する。私はバイオリンとの偶然の出会いを大切に、その出会いの種に日々水をやり、今まで大事に大事に育ててきたからこそ偶然を超えて自分にとっての運命的な出会い、今となっては人生に欠かせない出会いの木へと大きく成長させることができた。



2種類の出会いをこれからも一つ一つ大切に、たくさんの豊かな出会いの木を育てようと心新たに、今日も私はバイオリンを弾く。

出会いを大切にすることのたとえとして一期一会という有名な四字熟語があるが、一期一会では数が足りない。

百ある出会いを百大切に。



-RA特集- 早起きのススメ

WRITER: RIO
TRANSLATOR: ASAMI
DESIGNER: RIKA

WISHTimesの連載企画「RA'sライフ」第三弾です！このコーナーでは毎回異なるRAをピックアップして、普段はなかなか知ることができないRAの姿を紹介していきます。さて、今月は朝活に取り組んでいるRA3名、りおさん(3年)、かなさん(4年)、のんさん(4年)に、朝活のメリットや効果について教えてもらいました！最後までぜひお楽しみください！

朝型と夜型、どちらが良いのか。このテーマは、「たけのこの里vsきのこの山」「こしあんvs粒あん」の戦いぐらい、長い人類の歴史の中で熱い議論が繰り広げられてきました。

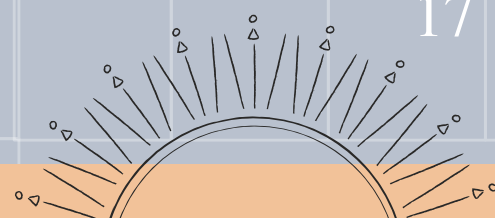
私はというと、長い間夜型だったのですが、去年の春休みに朝型にシフトしました。それ以来、朝の魅力に気づき、もう二度と夜型には戻れません。


「早起きは三文の徳」「早寝早起き朝ごはん」幼い頃から多くの人が、これらの言葉を、耳にタコができるほど言われてきたかもしれません。

私も耳に出来たタコでタコパができてしまうぐらい聞いてきました。しかし、実際、朝型になるまでは、早起きの何が良いのかよく分かりませんでした。

そこで、今回は1年間朝型生活を送ってきた気づいたことをシェアします。少しでも早起きの良さを知ってもらえれば幸いです。

まずは、いつも朝から太陽に負けないぐらい、いや、太陽より輝いている2人のRAに、「朝の過ごし方」と「早起きの良いところ」について聞いてみました。





10FRA Nonさん

「10Fのお姉ちゃん」兼「ラジオMC」。包容力があって、ついつい甘えなくなっちゃいます。ユーモアたっぷり、ひとくせあるキレキレのコメントが面白く、一度話すと…♪やめられないとまらない♪

朝のルーティーン

朝は7:00ごろには起きて、「洗顔→コンタクト→歯磨き→ベッドメイク→ストレッチ→朝ごはん→掃除機」までが1セットかな！ベッドメイクは特にオススメかも！シーツがピシッとしてると二度寝する気にならない笑

早起きのススメ

早起きの良いところは、「一日の活動時間が延びるところ！」あと、「準備に時間がかげられる」ので、焦ることが減ったかな～。

大学2年生までは完全に夜型でした。でも期末試験に寝坊で遅刻してから改心して、朝型になりました、、、こうした経験から「朝起きて夜寝ること」が大学生活でのアドバイスです。

朝型にしてからの大きな変化は、空き時間が増えたことかな！読書とか家事みたいに後回しにしがちなことを、朝の時間でするようになったので、自然と夜の自由時間も増えました

7FRA Kanaさん

パワフルで話していると元気をもらえます。朝の光をそのまま吸収して、発光しているのかもしれませんが。寮生想いのおおらかで頼れるWISHの母。アクティブな様子から、いつも刺激をもらっています。

朝のルーティーン

朝6時には起き、窓を開けて換気。

お湯が沸いたら白湯を一杯飲み、時間がある日はソイラテも。

そして、BBC World Newsを聴きながら、メイクや身支度を。

早起きのススメ

早起きの醍醐味は、一日の中で、「自分が動ける時間」が長くなることでしょう。去年の夏、毎日2時に寝て10時に起きていたら、あっという間に秋が来ました。このままでは、2020年もあっという間に終わってしまうと思い、早起きを始めました。早起きのコツは、「翌朝やることのTODOを書き出してから寝ること」と、「アラームを多めに設定すること」です。やらなきゃいけないことがあれば大体起きられます。週に1度は、友人と一緒に作業をしています。作業といっても、メールの処理、ゼミの課題、読書くらいですが。朝のうちに作業を済ませておくと、夜、ゆっくりお風呂に入ったり、好きな映画を見たりできるので、皆さんも是非朝活を。



素敵すぎます、、!まさに「#丁寧な暮らし」、、、!

お二人とも、もともとは夜型だったんですね。夜型朝型って、体質によると思われがちですが、習慣で変われるみたいですよ。かつては、私も夜型で朝はスーパー弱かったので、今「朝無理!」と思っけていても、習慣で朝型になれます。

早起きの良いところは、「活動時間が長くなる」ということ、これは私も本当に思います。寝る時間が早まるので、実質的な活動時間は同じなのですが、「時間の使い方が変わる」ので同じ時間でも出来ることが増えます。ぎゅっと実の詰まった一日になります。

では、お二人の朝を覗いてみたところで、私の朝も簡単に紹介したいと思います。

私の朝のルーティーン

6:00までには起きて、洗顔をし、植物と空を愛でます。ぼんやりしているような、すっきりしているような頭で色々なことに考えを巡らせながら、太陽が昇り、明るくなっていく空を眺める時間がとても好きです。

朝の空はとっても澄んでいて、神秘的で、色々な表情を見せてくれます。WISHからの景色も良いですし、お散歩をするのもおすすめです。私は、たまにセントラルパークの周りを走っています。一人で走る時もあれば、友達と一緒に走ることもあります。

その後、TODOリストを確認し、メールとLINEの返信、大学の課題などをします。朝は静かで、かつ、起きたばかりの頭は雑念も無いのでとても作業がはかどります。朝時間を始める際のおすすめは、ちゃんと洗顔をして目を覚まして、ブラインドをあけて光合成をすることです。ポイントは、椅子に座ること。ベッドに戻ると寝てしまいます。

こうやって一人で過ごす朝も好きですが、友達との賑やかな朝もとっても好きです。

一週間のうち数回は、友達と朝活(パン活)をします。セントラルパークのベルベに買いに行くことが多いです。今年の桜シーズンは、目黒川や代々木公園近くのパン屋にも行きました。朝早いと人もあまりいないのでゆっくりできるし、全種類焼きたてが並んでいるので良いことづくしです。

大切な人たちと朝から会えるのはとっても楽しくて幸せで、「よし、今日も一日頑張ろう」と思えます。そして外にいと、朝の澄んだ空気や柔らかい光、植物からも元気がもらえます。



早起きのススメ

朝型になって良かったな～と思うことはたくさんあります。早稲田のサークル数ぐら多いので4つだけ紹介します。

体の調子が良くなった

夜遅くまで起きていると、お腹が空いて色々つまんでしまいました。それから、夜更かしによる睡眠不足が原因の一部となっていたのか、体調が優れないことがありました。朝型にしてからは睡眠時間をしっかり確保できているからか、心身ともに健やかに過ごせています。

スマホ中毒から抜け出せた

夜、インスタやYouTubeを開くと、止めてくれる人がいないので、気づいたら深夜2時・3時になっていて、毎日自己嫌悪に陥っていました。でも、スマホを使う時間を朝にすると、次の予定があるので、際限なく使うことが無くなりました。そして、朝早く起きると「充実した一日にしたい」という想いがあるので、簡単にはスマホの誘惑に負けなくなります。

どうしても夜のスマホが止められないときは、「寝よう」と決めた瞬間に、スマホを親の仇だと思って突き放し、電気を消して、ベッドにダイブ、という一連の動きをリズムカルにやってみるのがおすすめです。

一日に出来ることが増えた

朝早く起きて、一日のTODOを明確にし、どう過ごしたいかゆっくり考えることで、無駄なところに時間を使うことがなくなりました。

夜型だったときは、夜の方が頭が冴えて作業がはかどるような気がしていました。しかし、実際は、朝の方が誘惑などがなく、作業がはかどります。また、深夜テンションで書くと、朝見直した時に、違和感を感じる文章になってしまい、書き直さなければなりません。朝、クリアな頭で作業すると、こうした二度手間を省くことができるので、早く終わります。もし夜に作業を始めて早く進んだとしても、次の日、遅く起きてしまい、「ああ、もう一日がだいぶ過ぎてしまった、、、」となるので代償が大きいなあと思います。

生活の質が良くなった

早起きをして、「空を眺める時間」や「ゆっくり考える時間」を作ると心に余裕が生まれて、一日中楽しく過ごせます。大変なことがあっても「前向き」に乗り越えられ、また、「小さな幸せ」に気づけるようになりました。こうした生活の質の変化は、目に見えませんが、朝型になって良かったなあとと思う一番の理由です。

早起きの魅力、少しでも伝わっていたら嬉しいです。

今年の新しい挑戦として、「早起き習慣」始めてみませんか。
きっと一年後には、すっかり早起きの魅力に取りつかれているはず。

朝活したいときはいつでも声をかけてくださいね。



RAお悩み相談

コーナー

Writer: Moeka

Translator: Yui

Designer: Ainun

本号は「新しい挑戦」にちなんで、新学期に関するお悩みを募集しました。毎回異なるRAたちの回答で、読んでくれた人にとって少しでも役に立てたら嬉しいです！

梅どうふ

アルバイトと友人について

お悩み：私は理系ですが、アルバイトはどこで、どれくらいの頻度や時間で行っていますか？またオンラインが多い今、同じ学科の友人をサークル以外でどうすれば作れますか？

アルバイトに関しては、基本飲食店か塾講師をやっている学生が多いです。大体の飲食店は時給が高いけれど、塾講師の方が特定の教科だけ教えることができたり、体力的にも負担が少ないです。あとコロナ禍でバイト探しも気をつけないといけませんね。私自身は週3日ぐらい働いていたけれど、勤務時間が授業の1コマづつなので、もっと教えようと思えば週5日までシフトを増やせると思います。

オンライン上で友達を作る方法としては、少人数のコミュニティに入ることをおすすめします。特に新学期は興味のある新歓にたくさん参加することで自分に合った居場所を見つけられると思います。

ちなみに、私がおすすめするコミュニティはICC（異文化交流センター）です！WISHにもポスターが掲示されている通り、ICCでは多様なテーマを取り扱った交流会を定期的で開催していて、友達作りと学ぶことが同時にできます。現在は元RAビビアンが学生スタッフとして活動しているので、是非一度覗いてみてください！

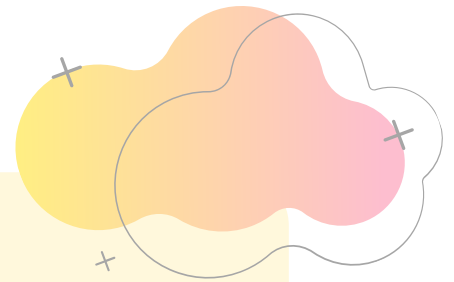


RA レヌカ



About time

お悩み：大学生になり、授業の時間割など毎日バラバラでどう過ごしたらいいか分かりません。ぜひ効率的な時間の使い方を教えて欲しいです。RAのみなさん忙しいと思いますが、どうやって1日を過ごしていますか？



RA もえか

6:00a.m. 起床、朝食、身支度

8:00a.m. バイト開始

13:00p.m. バイト終了

13:30p.m. 帰宅してお昼ご飯を食べる

14:30p.m. オンデマンド授業、レポート

18:30p.m. 運動

18:50p.m. SIの準備、参加

20:30p.m. 夜ご飯

21:00p.m. RA活動（オンラインミーティング、WISHTimes作成など）

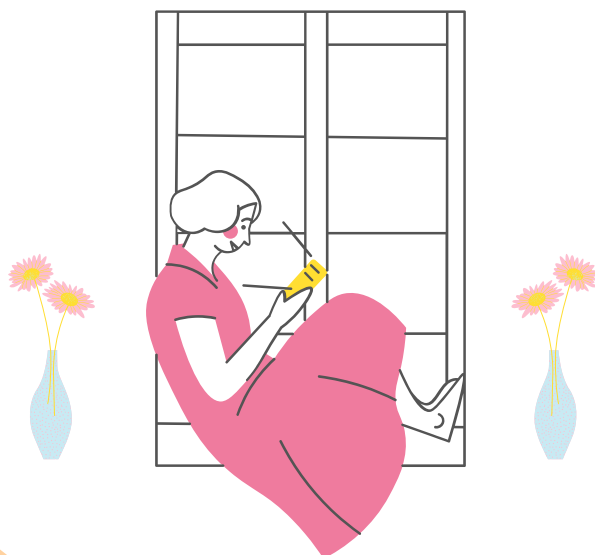
23:00p.m. お風呂に入った後は速攻おやすみなさい！

決して毎日がこの通りに進むわけではないですが、自分が有意義に過ごせたと思う平日のスケジュールをまとめてみました！

RA活動、バイト、インターンの時間はどうしても削れないので、いかに大学の課題を早く終わらせるかがポイントかなと思います。特に課題締め切り間近の時は睡眠時間が減るので、休日になったら朝10時くらいまで寝ている時もあります。なるべくストレスと溜め込まないように、たまには自分を甘やかす日も大事！

趣味は読書、筋トレ、映画鑑賞をすることです。普段は移動時間に本を少しづつ読んだり、課題の気分転換に軽く運動します。どれもつい夢中になって時間を忘れてしまうことも... いずれにせよ、忙しい時期は趣味に時間を費やすことができないので、そこは自分の中で折り合いをつけて、春・冬休みまで楽しみを持っていくことです。

勉強やサークル、大学生になってやりたいことがどんどん増えていくと思うけれど、私の周りには「勉強をしっかりとやること、そしてよく遊ぶこと」という人が多いです。私もそう考えるタイプで、メリハリのあつ生活をお過ごすことが一番ですね。私はあと2年間の大学生活、まだまだ全力で走り続けます！



Contributions

Writers



Daichi



Takato



Ainun



Rika



Chrisanne



Miu



Misaki



Hinata

Translator



Yui

RA Supporters



Satoshi



Moeka



Miho



Yukie



Renuka



Asami



Ren



Rio