

## 夏休みの過ごし方

### 理学療法学科

#### 1年担任 北村 勝

---

1年生の皆さん、前期の授業お疲れ様でした（厳密には夏休みが明けて9月末まで前期期間になります）。4月に入学し、この学校の雰囲気・生活リズムにも慣れ、いくつかの試験も経験し、ちょうど充実した学生生活にエンジンがかかってきたところだと思います。さて、夏休みの過ごし方ですが、この4か月間の勉強で不十分だったと思うことがある人はこの夏休みのうちに解消しておいてください。それ以外はレジャー、アルバイト等、思いっきり好きなことを楽しんでください。ただし、夏休みが明け、後期に入ると授業の範囲・内容が格段に広く、深くなります。夏休みが明けた時点でトップスピードで授業に臨めるよう、自己管理もしっかりとしてください。なお、夏休み期間も補講等、随時受け付けています。希望があればいつでも声をかけてください。それでは充実した夏休みを送ってください。

#### 2年担任 菊川拓郎

---

『暇だった〜』『やること無さ過ぎた〜』…例年夏休み明けに学生からよく聞かれる言葉です。約1カ月の夏休みは学生にとっての特権ですが、特に何もせずにダラダラと過ごすのは勿体ない事なので、有意義な夏休みにするためには計画を立てて行動しましょう。上手に計画を立てるには、遊びと学びと稼ぎの3つをバランス良く組み合わせることが大切です。普段できないような経験をするのは大切なので、今できること・今しかできないことを全力で取り組みましょう。

#### 3年担任 小橋泰文

---

夏休みは、まとまった時間を取れる貴重な機会です。この時間を最大限に活用してほしいと思います。

##### 4年生の皆さん

最後の長期実習を終えたタイミングです。この経験を振り返り、卒業後に目指す理学療法士像を具体的に想像して国家試験対策に備えてきましょう。

##### 3年生の皆さん

夏休み明けすぐに実習が始まります。この機会に自分の課題に取り組み、万全の状態を実習に臨めるよう準備をしましょう。

##### 1・2年生の皆さん

膨大な日々の授業内容を総復習するチャンスです。理解や記憶が不十分なところを見直し、後期に備えましょう。

一方で、勉強以外の経験をするチャンスでもあります。アルバイトやボランティア活動も良いでしょう。社会人になるとまとまった休みはなかなか取れませんので、旅行なども良いかもしれません。家族や友人との時間を大切に、心身をリフレッシュして、有意義な時間を過ごしてください。

#### 4年担任 富永恵理

---

8週間の長期実習、1週間の地域実習お疲れ様でした。一気に解放された気分になると思いますが、これから卒業研究や講義など、まだまだやる事が盛りだくさんです。約6カ月後には国家試験が控えています。夏休みは勉強に集中できる貴重な時間です。もちろん休息やリフレッシュもとても大切です。休息と学習の切り替えを意識し、この期間をうまく活用して、しっかりと計画を立て準備を進めましょう。

## 作業療法学科

### 1年担任 川上和敏

---

「1年生の皆さん、前期が無事に終了しました。お疲れ様でした。慣れない環境で初めて学ぶ医学に触れ、緊張と困惑していたことも少しずつ自身の日常になってきたことと思います。作業療法士の仕事には、人の人生や生活を考えることが根幹にあります。そこには個別性や多様性があり、教科書に書かれていることが全てではありません。近い将来対象者と関わるために、自身の人生・生活を見つめ直すことやより多くの体験（できれば人と関わること、価値観が広がること）をしてみましょう。充実した夏休みにしてください。」

### 2年担任 西舘 潤

---

諸説ありますが、特に起床後の2～3時間が脳のゴールデンタイムと言われていて、その時間帯が1日の中で脳がフル回転していると言われていています。1番脳が冴えている状態のときに頭脳作業を行うと効率よく、普段の作業時間よりも2倍～4倍近く時間を短縮できると言われています。この時間を使えるように、生活の組み立てを推奨します。また、普段行わないことをするのはなかなか・・・ですよ。ハードルを一番下までさげましょう！「朝、（できれば机で）教科書をペラペラする」読む必要はありません。でも気が向いたら読んでみてください。まずは座る、ペラペラするから始めましょう！どうですかこれならできそうな気がしてきませんか？

### 3年担任 鈴木 渉

---

長期にわたって学校が休みになる夏休みは、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちです。「夜遅くまでダラダラとテレビやSNSに時間を使って、朝起きるのは正午前」といった毎日では、やるべきこともやりたいこともできません。授業がない休み期間中こそ、生活リズムを保つことが大切です。例えば「学校がある日と同じ時間に起床・就寝する」「朝の9時～12時は勉強する」といったように、自分で生活のルールを決めましょう。宿題などの用事は午前中に片付けて、午後は思いっきり遊ぶ、といったように、メリハリをつけながら過ごすことを意識しましょう。

### 4年担任 三浦太一

---

4年に対して過ごし方などとは思いつつ、アドバイスをと言われれば参考になるものではありませんが一言。「終わり良ければすべて良し」日々の積み重ねが功を奏すのか、自己洞察の終わりにみえるもの。しかと考えなさい。

## 看護学科

### 1年担任 坂井聖康

---

夏休みと言えば、バイクで道内をツーリングしていた頃を思い出します。キャンプ泊をしながら3泊4日の行程ですが、2000キロくらいを走ります。ライダーの朝は早く、5時過ぎにはテントを撤収し、日が暮れる頃まで、ただひたすら走っている感じです。全行程晴れに恵まれるとよいのですが、そうは問屋が卸しません。雲行きをみながら目的地を変更することもあります。バイクはクルマに比べると決して快適とは言えないです。旅を終えて自宅に戻ってきたときはかなりぐったりなのですが、地図をみながらこれまで走った道をながめると何とも言えない充実感があります。就職すると学生のときのように長期の休暇はとれません。せつかくの長い休みなので、自分の好きなことを「とことんやってみる」のがよいと思いますよ。「とことんやった」という経験は、きっとプライスレスな経験になるはずで

### 2年担任 三上あすか

---

4月からの講義や基礎看護学実習Ⅱを終えて、いよいよ夏休みですね。2年生の夏休みは、学生ならではの思い出を作ることができる大切な時間です。まずは、思う存分楽しんでもらえたらと思います。その中で、時々思い出してもらいたいのは、①生活のリズムを整える、②実習での課題に取り組んでちょっとだけ自信をつける、ことです。不規則な生活は、夏休み明けの授業に影響が出たり体調も崩しやすくなります。また、実習課題をそのままにしまうと、次の実習時に困ることもあるでしょう。個々に必要な課題に取り組み、夏休み明けにちょっとだけ自信をつけてみんな元気に会えると嬉しいです。

### 3年担任 畑中亜希美

---

夏休みを有意義に過ごすポイントは、生活の「メリハリ」かなと思います。夏休みはみなさんにとって、楽しく輝かしい思い出をつくることのできる、大切な時間ですね。同時に、学習にも時間を活用できれば、授業や実習、国家試験で学習貯蓄ができる時間にもなります。遊ぶときはおもいっきり遊ぶ、勉強をするときはしっかり勉強をする。気持ちの切り替えは、働くときにもとても役に立ちます。遊びと学習、メリハリをつけて、すてきな夏の思い出を作ってくださいね。