



# ぴあポストへのお返事編

“ぴあポスト”  
って？

他の人がどう考えているか直接聞くのはためらうけど、  
誰かに聞いてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらって、  
臨床心理学専攻の大学院生であるピアアドバイザーが考えて回答します。  
今回は2つの質問にお答えします！



## 心のつぶやき

受験の達成感で大学生が本来優先すべきである学業に身が入りません。  
どうしたらモチベーションを保ち、よりよい学生生活をおくれますか。

P.N.イニばんさん

受験、大変お疲れさまでした。帰るまでが遠足と言いますが、達成感に浸るまでが物事の達成です。達成した後の充実感、自信、安心などなどの心地よさを十分に味わっておくと、物事を達成することが肯定的な記憶として刻み込まれ、また後々にも頑張れると思うのです。今はむしろ頑張った分のリターンとして、達成感を味わいつくすことが大切なのではないでしょうか？物足りないならば、これから自分が何をしていきたいか(勉強でも仕事でも)、ふわふわと考えておかれることをお勧めします。学業も「何のために頑張るか」が自分の中にみつくと、モチベーションを下支えしてくれますよ。

P.N.つち

私も入学直後、受験から解放されて勉強に身が入らなかった時期があるのでイニばんさんのお気持ち分かるかもしれません(T-T)モチベーションの保ち方について、直接の回答ではありませんが「あえて学業以外のことに集中してみる」のは1つ良いかもしれません。私自身、学部生時代週5で部活動をしており勉強は二の字でした(卒業するための成績は取ることができました笑)。ですが、むしろ他の活動もやるからこそ、例えば課題やテスト勉強が溜まってしまった時に「やらなきゃ！」と気持ちを切り替えることができました。もちろん、「優秀な成績を収めたい」「将来研究に注力したい」などの明確な目標がある場合はまた別になってくると思いますが…！もしそういう感じでなければ、コロナで現在は様々な制限があるので難しいと思われそうですが、ぼちぼち課題などに取り組みつつ、自分のわくわくするものやピンとくるものに集中してみると、より良い学生生活に繋がるかもしれないですね。

P.N.はろうきてい

他の方もおっしゃっていますが、しばらくは達成感に浸ってみるといいのではないかと思います。そしてその次、本来優先すべき学業、というところがなかなかハードルとなっている気がしました。もちろん優先すべき学業ですが、それが一番かというところでも良いとは思いますが(と私が言ったことは内緒です)。一番自分がしたいのが何か、しなければいけないことは何か、そのあたりのバランスを取りつつ考えて見られてはどうでしょうか。なぜ大学に入りたかったのか、何を勉強したかったか、もしくはそのあたりは別になかったのか、将来は何をしたいか…グダグダしている時こそじっくり考える良い時間かもしれません。

P.N.きっちゃん



## 心のつぶやき



一人暮らしをし始めたばかりで、家事や自炊が大変で困っています。一人暮らしをこなす秘訣を教えてください。特に、自炊において作り置きできたり時短でつくれたりするレシピを教えてください。

P.N.匿名希望さん

私は実家暮らしのため、秘訣を共有させていただくことはできず恐縮なのですが、おすすめのレシピをお伝えします！

<レンジで3分油うどん>

材料:うどん 1玉、ごま油、醤油、焼き肉のたれ 各大さじ1、酢 小さじ2、にんにく・味の素 少々

作り方:大きめの器に液体類を入れて混ぜる →そこにうどん玉を入れ、軽めにラップしてレンジで 3分温める(500w) →ラップを外してよく混ぜる →完成！！お好みで卵黄やマヨネーズを乗せると美味です (^o^)

P.N.はろうきてい

買い物で悩むとエネルギーを使うので、季節の生鮮食品のほか、保存のきく炭水化物・野菜・タンパク質と調味料を買い置きされると便利です。具体例は冷凍ごはん・冷凍野菜・卵や納豆と、素やトマト缶など。家事は 1週間の時間に合わせてリズムを作ることをお勧めします。午前中が空く〇曜日は洗濯とか。一人暮らしの始めたは大変と思うので、コンビニの惣菜を使ったり、手の抜き方も探究してくださいね！体調不良の予防にビタミン CとB類のサプリはお勧めです。

P.N.つち

生活リズムだけは最低限崩れないようにしておくことが重要なのではないかと思います。良く寝たってかまいません。2度寝も大丈夫、ただ起きてすぐに日光を浴びて、糖分を摂りましょう。クッキーやチョコなど、ちょっとしたもので結構です。そうすることで、頭と体がしっかりと起きます。体内時計がリセットされるということです。そうしておくことで、心身のバランスは最低限保たれるのではないかと思います。と、偉そうに言ってみたものの、家事や自炊については、私、実家暮らしなもので...油うどん、ふむふむ、ビタミン B、C、ほう、なるほど...

P.N.きっちゃん



新生活って大変ですね。  
食事、睡眠、意識してくださいね。



質問者の方、いかがでしたか。投稿、本当にありがとうございました！  
少しでもお役に立てば幸いです。

**引き続き、心のつぶやきの投稿を募集しています！**  
**ちょっと聞いてみたいこと、素朴な疑問、悩みでなくても大歓迎です。**  
⇒ 右のQRコードから、投稿してみてください。

