

name: 川崎輝帆さん class: 医療技術学部 看護学科 grade: 1 hobby: 弓道



Kiho Kawasaki

no. 81

患者さんに寄り添える
看護師になりたい。

看護師をめざして、本学に入
学した川崎さん。そのきっかけ
は、高校3年生の時に母親が病
気で入院したことだった。
「母が手術することになったの
ですが、当時は、家族も単身赴任
などで家にいなくてとにかく不
安。その時、気にかけてくれたの
が看護師の方で、母と私のケア

もしてくれて救われたんです」

そんな経験から目標とするの
は患者さんに寄り添える看護師。
「治療の補助だけでなく、その
人がどんな生活をしてきたのか
を想像して親身に動けるよう
になりたい」と思いを語った。趣味
は高校時代から続ける弓道で、
さらなる高みをめざしている。
現在は病棟実習も始まり、知識
不足を痛感したこと。次回
の実習に向けて勉強に奮闘中だ。



長野県出身の川崎さん。毎日
愛用しているスターバックスの
タンブラーは大好きだという地
元の限定品。

THIS IS MY STYLE.

こんな風に、暮らしています。

photograph: ERIKO KAJI[no.81], JUNSUKE OBI[no.82],
TETSUYA ITO[no.83], KAZUHARU IGARASHI(ALASKA)[no.84]
text: RIE OCHI[no.81,83], KENTARO MATSUI[no.82,84]

ヒルクライムレースで、
入賞するのが目標！

「宇都宮は自転車の街なので、そ
の影響を受けて入学後に仲間を
誘ってチームをつくり、乗りは
じめました」と手計さん。休日は
仲間とツーリングへ出かける。

「ヒルクライムレースが開催さ
れる栃木県の八方ヶ原を走りま
した。ひたすら急勾配の坂道を
登るのでキツかったです。目標

は、レースに出て入賞すること」

ヒルクライムの魅力は、列に
なつて走る仲間と坂道の勾配を
どう攻めるか作戦を立てること。
「先頭が頑張つて風を切るから、
後続が走りやすくなる。そんな
チームワークが魅力ですね」
将来の目標は、数学の教員に
なることだ。

「自転車事故が増えているので、
専用道路の整備など、僕なりに
安全の喚起がしたいですね」

Yutaka Tebaka

no. 82



アルバイトをして貯めたお金で
購入したロードレーサー。「栃
木、群馬、埼玉へサイクリング
に出かけています」。

name: 手計 裕さん class: 理工学部 機械・精密システム工学科 grade: 3 hobby: 自転車

name: 小林みなみさん class: 法学部 法律学科 grade: 2 hobby: 映画鑑賞



Minami Kobayashi

no. 83

大学生活では常に
新しいことに挑戦を。

大学で実施中の『東日本大震
災に学ぶ特別教育プログラム』
に2年連続で参加した小林さん。
「震災当時は何もできなかった
けど、自分の目で被災地を見て
みたいと思っただけです」
ボランティアとして何をすれ
ばいいのかを仲間と話し合い、
仮設住宅へ行くことに。宮城県

の気仙沼を訪れ、炊き出しなど
を通じて地元の人と触れ合った。

「みなさん、震災が風化するこ
とが怖いとおっしゃっていて、力
になれるのか不安だったけれど
行ってよかった。できれば来年
も参加したいです」
活動を通して昨年よりも考え
る力が身についたという小林さ
ん。今後も気になったことはな
んでも行動に移し、挑戦してい
くことをめざしている。



貝殻が入っているストラップは
一つひとつ手作りされたもの。
仮設住宅でもらった思い出の
品だ。

心の内を想像しながら、
患者さんのリハビリを。

3、4年の実習で経験した
高齢者のリハビリが心に残って
いるという清島さん。「8週間、
一人の高齢の患者さんの担当を
しました。初めは、話しかけても
あまり答えてくれなかったの
ですが、リハビリをつづけるなか
で、患者さんのほうから名前を
呼んでくれることも増えました」

少しずつ回復もみられ、やりが
いを感じました」

障がいを持ったことで落ち込
んでいる患者さんも少なくない。
作業療法士にとっては、リハビ
リはもちろん、患者さんの心の
ケアも大切な仕事なのだ。
「作業療法士の仕事に就いたら、
どうすればリハビリに積極的
になつてもらえるのか、患者さん
の心の内を想像しながら、取り
組んでいきたいと思っています」

Tomonori Kiyoshima

no. 84



好きなバンド、KANA-BOON
のトートバッグ。「実習中で行け
なかったライブで、友だちが買っ
てきてくれました」。

name: 清島 僚恭さん class: 福岡医療技術学部 作業療法学科 grade: 4 hobby: 音楽鑑賞

Key Item

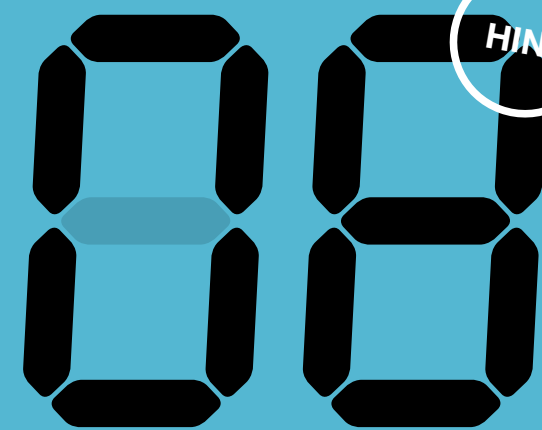


左/川村さん愛用の手帳。「1日はもちろん、1週間、1年、とさまざまな角度から時間の流れを見られます」。右/小説『モモ』には、時間を売るシーンがある。「いくら出しても買いたいのが時間。でも買えないから、その配分が勝負です」と川村さん。

大事ですが、それを徹底的には信じていないので、精査する時間が必要なんです」
限られた時間を意識して「何に時間を割くのか」を大切に。川村さんのように多くの仕事を抱えている人にとって、時間配分は肝だ。
「時間管理とチーム編成は似ています。自分が役に立てるところに時間を使った方がいい。得意でない仕事は、より得意な人に任せたい方が良いでしょう」
ゆえに「自分に向いていること」を早めに見つけることが、上手に時間を使うコツかもしれない。「失敗したり道を変更したりしながら、それを見つけるのが学生時代」と川村さん。1日はもちろん、10年の時間管理をするという視野があるだけで、今後の生活は変わるはずだ。

どこに時間を割くべきか考えることは大切。
映画と小説、絵本の制作を同時並行で行う川村元気さんの仕事量は凄まじい。ルーティンワークというものが存在せず、眠る時間も起きる時間も不規則。しかし必ず来る締め切りに向けて、時間管理をしながら仕事をしなければならぬ。
「僕は、締め切りより前に完成させるタイプ。でもそれで終了ではなく、リミットまでは精度を上げる時間に充てています。脳発力は

Time Management



特集

時間管理を考える8つのヒント。

1日24時間。誰もが知っている当たり前のこと。でも、あなたはこの24時間を上手に使えていますか？ もっと時間管理ができるようになれば、いまの生活がさらに充実するし、社会人になったら同期たちよりも一歩リードした活躍ができるはず。そこで、今回は時間管理を考えるヒントを8つご紹介。これを読めば時間管理がうまくなるかも？



「何に時間を割くのか」を考えることが大事。

時間管理って何なのか。時間をどう捉えたらいいのだろうか。そんな素朴な疑問を、映画プロデューサーの川村元気さんに聞きました。

photograph: TETSUYA ITO text: SATOKO NAKANO cooperation: HIBIYA LIBRARY & MUSEUM

川村元気さん
Genki Kawamura

映画プロデューサー、小説家。「告白」「悪人」「モテキ」等のヒット映画を手がける。2012年「世界から猫が消えたなら」で小説家デビュー。12人の巨匠との対談集「仕事。」小説第2作「億男」が現在発売中のほか、映画「寄生獣」も公開中。今回は、自身が考え事をする事の多い日比谷図書文化館で撮影。

08 移動時間を有効に使う。

「生産性のある活動はできない」と思われがちな移動時間ですが、有効活用すればその後のやるべきこともスムーズに進みます。この機会に、移動時間について考えてみましょう。

illustration: JUNJI NAKAMURA text: SATOKO NAKANO

水口和彦さん Kazuhiko Mizuguchi

時間管理コンサルタント。大阪大学大学院理学研究科修士課程修了後、住友電気工業株式会社入社。エンジニアとして勤務中、数々の時間管理法を試した。2006年に有限会社ビズアークを設立し、時間管理に関するセミナーや公演を行う。「理系的」仕事術(すばる舎)など著書も多数。



移動時間こそ、できることがある。あなたは1日、どれくらいの時間を移動に費やしているだろうか？それが曖昧な人は、一度計算してみよう。例えば学校までの道のりが1時間かかる人なら、1日に2時間移動していることになる。時間管理コンサルタントの水口和彦さんは「週に5日移動したとして、10時間。その時間に何をすれば、後々大きな差を生みます」と話す。「読書や勉強などは毎日コツコツやれば積み重ねになりますし、移動中

は環境が変わって新しいアイデアも生まれやすくなりますから、考え事にも向いていますよ」机に向かって何かを形にしようとした時に、ペースとなるアイデアが手元にあるのとなじりたてでは作業効率が違う。このように、時間に追われがちな社会人も、移動時間を効率よく使うことで自分の仕事をうまくこなしている。満員電車で揺られるより、少し早めに家を出て空いている電車に乗るのも。学生時代からそのクセをつけておけば、今だけでなく、卒業後も役立つ力になるはずだ。



08

朝の過ごし方を考える。

朝起きて活動することには、意味がある？
帝京大学の強化クラブに指定されている
駅伝競走部の部員たちは、
朝練習からどんなものを得ているのでしょうか。

photograph: TETSUYA ITO text: SATOKO NAKANO

朝のコンディショニング、
一日を左右する。

箱根駅伝に幾度も出場し健闘を重ねている、帝京大学駅伝競走部。選手
の能力を開花させているのが、朝練
習だ。「マラソンには、トレーニング
に対する絶対量が必要です。しかし
昼は、仕事や学校で忙しい。夜の練習
は危険が伴うし、家族と過ごす時間
も少なくなります。それなら朝早く
起きよう、という考えから生まれ
たのが朝練習です」と、駅伝競走部の
監督・中野孝行先生は話す。

「早く起きるには早く寝る必要があるため、生活が規則正しくなるという意味で体調管理もできますし、朝に体を動かせばその日のコンディ

ションも瞬時にわかるようになります。マラソンは、本番で走り出してから調子がわかるようでは遅い。「今日は良くない」と思えば、早めに対処できます。それは、マラソン以外にも言えることです」
朝の体調を引きずると、一日が台無しになる可能性も。まずは自分の中で調子のいい起床・就寝時間を探るところから始めてみよう。

中野孝行先生
Takayuki Nakano

国士館大学体育学部卒業後、雪印乳業陸上競技部で選手として活躍。その後、三田工業女子陸上部、NEC陸上競技部のコーチを経て、帝京大学駅伝競走部の監督に就任。スポーツ医科学センターの専任講師も務める。



読書

移動中、手軽に行えるのが読書。「勉強に付随するものでも、好きな小説でも、興味のある本を読んで消化していくことで、自分の中に残る財産になると思います」と水口さん。



書き出す

電車の中でやるべきことを書き出せば、その後の時間の使い方が変わってくる。また就職活動の書類や大学のレポートなどの原案を考え、メモを取っておくことも有効。



英語の勉強

「耳で聞く学習なら、満員電車でも大丈夫」と水口さんが言うように、オススメは英語のリスニング。1日に20分などの短時間でも、移動時間にやると決めたら継続しやすい。



SNS

水口さんが推奨するのは「SNSで発信すること」。日常のできごとに留まらず「読み手の役に立つ」という視点で書き込めば、情報を整理する力や人に伝えるための文章力もつく。



睡眠

短時間の昼寝は疲れを取り、脳の働きを良くするという説がある。寝すぎると頭がぼーっとしてしまう上、夜の睡眠に影響を与えるので、目安として10～15分がベストだ。



ゲーム

携帯電話を使ったゲームを気分転換に行うのはいいが、移動中、ずっとやるのは「時間がもったいない」と水口さん。「頭や心に残らないことは、ほどほどに」を心がけよう。

Must Item



練習に欠かせないストップウォッチは、先生の大切な仕事道具。タイムマネジメントはもちろん、一人ひとりに合ったアドバイスができるよう選手を観察している。「みんなが自己管理できるようになれば、それが一番ですね」。

時間管理に大切なのは、自分の使いやすいツールを見つけること。そこで、2人の達人にツールの選び方を教わりました。

photograph: MAKOTO KUJIRAOKA text: AKIKO YAMAMOTO(手帳), MITSURU TAKAHASHI(アプリ)

アプリ編

もらった名刺をデータベース化できる

WORLD CARD MOBILE
iPhone・Android / 100円



就職活動などでもらった名刺を撮影するだけでデータベース化してくれるので名刺管理の時間を削減できます。メールの署名を読みとるサイン認証機能もあります。



もう一度行きたい店を記録できる

食べログ
iPhone・Android / 無料



あのお店にもう一度行きたいと思って店名や場所を忘れてのことって多いです。食べログのアプリは行った店を記録できるので、店を探す時間を節約できます。

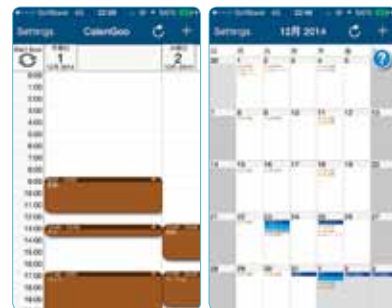


指先で予定を移動できる

CalenGOO
iPhone・Android / 700円



予定が変更になったとき、カレンダーアプリは日付や時間などを編集し直します。CalenGooは予定を新しい日時に指先で移動するだけなのでラクです。



欲しい商品を簡単に探せる

ヨドバシ
iPhone・Android / 無料



買い物の時間を節約できる便利なアプリがこれ。バーコードを読み込むことで目当ての商品にすぐたどり着くことができます。しかも送料は無料です。



撮影するだけで家計簿を作成できる

Dr.Wallet
iPhone・Android / 無料



カメラで撮影したレシートをオペレーターが手作業で入力。だから手書きの領収書もOKで、後でデータを修正する手間がほとんどありません。



コンビニに寄れるかまでわかる

Yahoo! 乗換案内
iPhone・Android / 無料



電車が「何分後に来るか」がタイマー形式で表示できるのでコンビニに寄る時間があるかなどがわかりやすい。検索した経路や運賃をカレンダーアプリに登録できます。



繰り返し作業を楽にしよう。

人はなんのために時間管理をするのか。美崎さんは自分の行動の“台本”を作るためだという。

「スマートフォンのアプリなどデジタルツールを持つ最大のメリットは“繰り返し作業”を楽にできること。電車に乗るなど、日々の生活には繰り返しの作業がたくさん潜んでいます。そこにかかるパワーを減らすことで台本作り＝時間管理は楽になるものです」

いまやほとんどの繰り返し作業はアプリででき、PCなどとの同期も簡単に行える。

「時間管理は自分さえわかればいいわけですし、試験じゃないから台本を見ながら行動しても怒られません。だからデジタルとアナログ、得意な方を選ぶのが鉄則です」

美崎栄一郎さん Eiichiro Misaki

1971年生まれ。大阪府立大学大学院工学研究科を卒業後、花王株式会社で約15年勤務。現在は独立し、商品開発コンサルタントとして活躍中。



究極のシンプルさが使いやすい

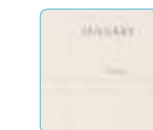
モレスキン／マンスリーノートブック ラージ
2808円(税込)



ここ4、5年はずっとコレ。サイズが大きいのに軽く、ポケットがついているのもポイント。各月にノートページがあるので、その月に行ったイベントのチケットを貼ったりしています。

日本人の感覚に合っている

無印良品／マンスリーノートB6
450円(税込)



日本の六曜と祝日が書かれていて日本人の感覚にピッタリ。書体やレイアウトも秀逸で、使っていて気持ちいいです。薄くて軽いので持ち運びやすいですし、1カ月を俯瞰して見られるのも便利。

日記も兼用のレトロな魅力

博文館新社／懐中日記
972円(税込)



千支の表紙がレトロな懐中日記は、130年以上の歴史があります。B7サイズで、1ページに2日分のスペース。無地なので、日記だけでなく、絵を描いたり写真を貼ったり自分好みに使えます。

出身地の手帳を持ってこよう

県民手帳 / 500円前後



東京、神奈川、京都、北海道など一部の都道府県を除く多くの県が、県の行事や統計情報などが記載された県民手帳を発行しています。出身地の手帳で地元愛をアピールしてください(笑)

手帳編

マンスリータイプがオススメ。

「時間管理のポイントは、マンスリータイプの手帳を使うこと。以前ウィークリータイプを使っていたときに、次の週のページをめくって初めて月曜日の予定に気づき、そのための準備をし忘れるという経験がありました。マンスリーならそれもなく、見開き完結なので手帳をつけるのが楽しくなりました」と語る ayaco さん。

予定が多くウィークリーを使う場合は、マンスリーも併記されている手帳がおすすめだそう。

「手帳は毎日持ち歩き、予定が入ったらシャーペンで下書きします。帰宅したらペンで清書し、カレンダー代わりにその月のページを開いて机の上に置いておきます。2度書くことになるので頭に入りやすく、ダブルブッキングやアポ忘れは一切ありません」

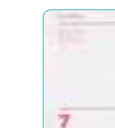
ayacoさん あやこ

1980年東京生まれ、多摩美術大学卒。はんこ作家として活躍するかたわら、手帳好きが高じて「ayacoの手帖のつくりかた」(ワニブックス)を出版。



オンオフをはっきりさせられる

イノベーター／ダイアリー(スリム) 1080円(税込)
株式会社デザインフィル ミドリカンパニー
www.midori-japan.co.jp/diary2015/



スリムながらカバーにしおり、ポケットがついています。土曜、休日が色分けされているので、オンオフをはっきりさせたい人は使いやすいと思います。お手頃価格がいいですね。

スリムで軽く、持ち運びやすい!

クオパディス／ビソプランプレステージ/クラブ
2160円(税込)



スリムで軽いため持ち歩きやすく、カバーの色が豊富。女性におすすめの手帳です。1年が見開きになった年間カレンダーや、別冊のノート、世界地図などは旅行の計画にも重宝します。



08 ドラッカーの マネジメントから学ぶ。

マネジメントの父と呼ばれるドラッカー。ドラッカーが残した格言を通して
時間管理(タイムマネジメント)とは一体どういうことなのかを探りました。

photograph: Aflo(ドラッカー), TOMOYO YAMAZAKI(トイシマネジメメント) text: RIE OCHI

ドラッカーの格言

人間というものは、非常に時間を消費するものであり、
そして大部分の人間は時間の浪費家でもある。



大山高先生
Takashi Oyama

帝京大学経済学部経営学科スポーツ経営コース専任講師。電機メーカー、ヴィッセル神戸の広報を経て、博報堂でサッカーやコンテンツビジネスに携わった後、2014年より現職。専門分野はスポーツマネジメントなど。

己を知ることが
時間管理の出発点。
「マネジメント」という考え方を発
明し、本や映画が大ヒットした「も
しドラ」でもお馴染みのピーター・
ドラッカー。少し難解なイメージ
があるものの、実は誰にでもあて
はまるシンプルな教えなのだ
と経済学部経営学科スポーツ経営
コース専任講師で、ドラッカー理
論を授業で説く大山高先生はいう。
「ドラッカーが提唱したマネジメ
ントとは、物事を進めていく時に
は自分の周りにはどんな人がいる
のか、どんな関係性なのかを把握
しないとうまくいかない、という
のが一つの基本です」
そしてマネジメントの根幹とな
るのが時間を管理すること。
「まずは一週間、手帳に行動を細
かく書き出して記録してみる。自
分が何に時間を割いているかを把
握し、その時間は本当に必要な
かを精査して自由な時間を増やし、
学習の時間に充てるべきとドラッ
カーは言っています。つまり時間
管理とは己を知って、成長するこ
とが大切だということなんです」

方法1

やる気が出るまで待たない。

やらなければならないことは、とにかくすぐに
「やってしまう」こと。脳は現状をキープしたがる
ので、待っていてもやる気は出ない。無理やり
始めれば、脳は「やっている状態」を維持しよう
とするため、作業がどんどん進むという。

方法2

ブレイクの工夫をする。

切りのよいところで作業を止めて休憩してしま
うと、再び脳を働かせにくくなるそう。「例えば
勉強中なら、問題を解くのではなく、読んで休憩
する。すると、その問題が気になって勉強を再開
する時の抵抗が少なくなります」。

方法3

朝と夜でやることを変える。

朝はノルアドレナリンという神経伝達物質が多
く分泌され、やる気のある状態。だから「ひらめ
きが必要な、考える作業が向いている」と中野先
生。「逆に夜は、暗記がおすすです。寝ている間
に記憶が定着する、というデータもあります」。

方法4

形が見える目標を設定する。

何かをやり遂げて達成感を得た時、脳から分泌
されるのは快楽物質のドーパミン。中野先生曰
く「目標を設定し『これができたらどんなに賞賛
されるだろう』と報酬予測して気持ち良くなる
ことで、やる気を出すという方法もありますよ」。

方法5

より辛い課題を課す。

テスト勉強をするべきなのに、部屋の掃除をし
てしまう…など、2番目に大事なことから始め
てしまう性質を利用して「文学賞に応募する」
「友達と東京マラソンに出る」など、やるべきこ
とより辛い課題を課してみるのもひとつの方法。

illustration: JUNJI NAKAMURA text: SATOKO NAKANO

08 脳を コントロールする。

やるべきことが期限内に終わらない理由は、
やる気のせいではなく、
脳の仕組みによるものかも。
そのメカニズムをしっかり知って、
時間管理に役立てましょう。



中野信子先生
Nobuko Nakano

脳科学者。横浜市立大学客員准教授。東日本国際大学客
員教授。東京大学工学部卒業後、同大学大学院医系研究
科博士課程修了。執筆、メディア出演など積極的に活動。
『努力不要論』(フォレスト出版)をはじめ著書多数。



振り返ると見えてくる
ものがある。

中川知香さん
Chika Nakagawa

帝京大学外国語学部3年
生。2013年よりモデル業
を開始し、ファッション
ショーをはじめ幅広く活躍
中。ミス・ワールド2014日
本代表選考大会で、審査員
特別賞2014を受賞。

My Busy Day

中川さんのある一日

7	起床
8	
9	
10	大学へ。通学中に勉強
11	2限の授業に出席
12	
13	
14	ファッションショー のリハーサル
15	
16	
17	やっとお昼ごはん
18	
19	
20	ミスワールド選考 のための トレーニング
21	
22	
23	帰宅

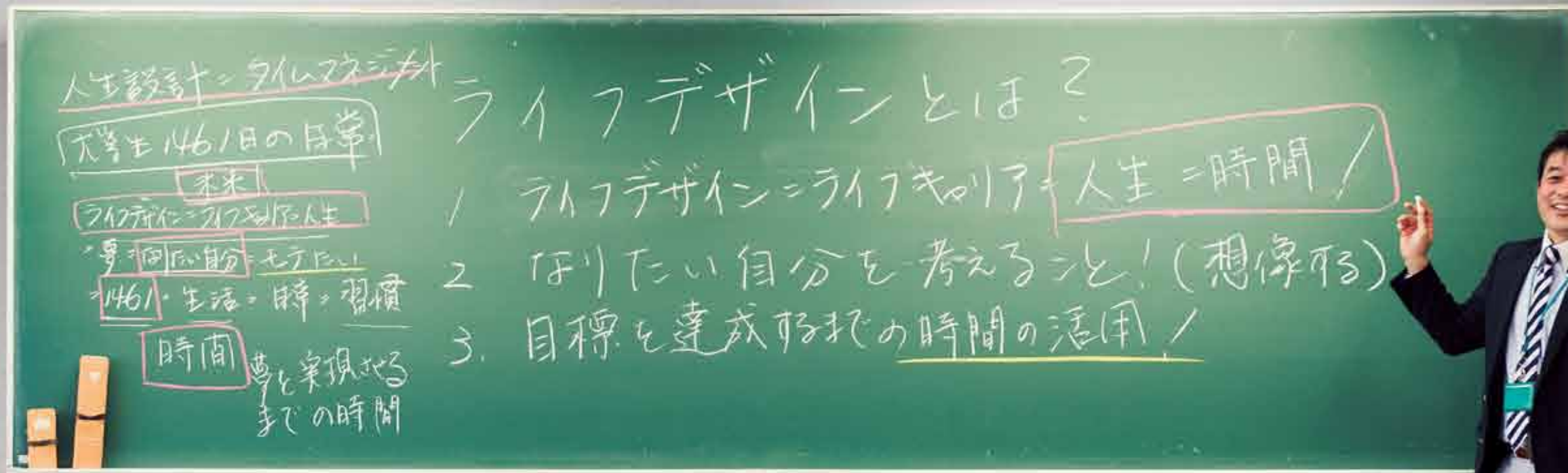
三足のわらじを履いていた7月のある
日のスケジュール。当時の睡眠時間は
4時間ほど。多忙でも朝も夜も自炊を
して、体調管理も怠らなかった。

08 スケジュールを 振り返ってみる。

スケジュールを振り返ってみると、自分の時間の使い方が見えてくる。
ミス・ワールド2014日本代表選考大会で、審査員特別賞2014を
受賞した外国語学部3年の中川知香さんのスケジュールを振り返りました。

photograph: TOMOYO YAMAZAKI(トイシマネジメメント) text: RIE OCHI

3つのわらじを履いた時が
一番忙しかった。
帝京大学の学生として勉学に励
みながら、モデル活動を行って
いる中川知香さん。2014年7
月には、世界3大ミスコンテスト
の中で最も歴史のあるミス・ワ
ールドの日本代表選考大会で最終選
考まで進み、審査員特別賞を受賞
するなど、多忙な日々を送って
いる彼女にスケジュールを振り返っ
てもらった。
「一番忙しかったのは学業と仕
事、そしてミス・ワールドのファイ
ナリストとしての活動の3つが
重なった時期。授業を受けた後に
ファッションショーのリハーサル
夜はトレーニングを受けて、帰宅
後は半身浴やマッサージも欠か
せないで寝るのは3時頃でした」
仕事を始めてからはスケジュー
ル帳が欠かせないという中川さん。
「予定を書くとき空時間も見えて
くるので、その時間に用事を済ま
せたりと、ロスタイムがないよう
に心がけるようになっています」



Topics



帝京で学べるライフデザイン

ライフデザインの授業で使われるテキストの
後半は、ワークシートに沿って記入する形式。
過去、現在、未来について考え、実際に言語化す
ることが己を知る大きなきっかけになる。

を習得することを考えがちです。人生を80年と仮定すると、先は長いのです。仕事をするにしても、何を目標にするのか。そして、どんな自分になりたいのか。その先が少しでも見えてくれば、1461日の使い方が変わってきます」

そこで八王子キャンパスでは、1年次必修科目に「ライフデザイン演習Ⅰ・Ⅱ」を設定し「将来を考える」機会を提供しています。2年次以降は1年次に身につけたライフデザインの考え方をベースに、「キャリアデザインと職業選択」や「インターンシップ」をはじめとする45科目のキャリア教育科目から選択履修できる仕組みだ。履修者が年々増加の一途をたどっていることから、授業を通して将来の夢と今やるべきことが見えてきた学生が多いことがわかる。

「日々の授業やアルバイトなどに追われているだけでは、時間はあつという間に過ぎてしまつて、田口先生。学生時代のライフデザインとタイムマネジメントは、社会人として羽ばたくための基礎体力を蓄える大切な作業なのだ。

なりたい自分になるための時間の使い方があつる。

「4年間を日数に置きかえると、1461日。その中で、何をすることが未来にかかわってきます。だからまずは、目標を明確にすることです」

そう話すのは、八王子キャンパスのキャリアサポートセンター長・田口仁先生。1461日という数字を長いと捉えるか、短いと捉えるか。入学直後にそれを意識するところから、ライフデザインは始まる。

「大学生が『就職』の2文字を思うと、内定を取るためのテクニック



ライフデザインを
意識する。

大学生に与えられた時間は(学部で異なるが概ね)4年間。
これをどう使いますか? 目標達成への第一歩を踏み出すために、
帝京大学が考える「ライフデザイン」について田口先生に聞きました。

photograph: TETSUYA ITO text: SATOKO NAKANO

軟式野球部
RUBBERBALL
BASEBALL CLUB

部員数は引退後の3年生を入れて約60人、マネージャー6人。練習は週3~4日、多摩市のグラウンドで行う。2014年の全日本学生選手権大会では、堀井さんがMVP選手に輝いた。

GOOD FELLOWS.

やっぱり仲間が、一番です。

photograph TETSUYA ITO text SATOKO NAKANO



軟式野球部

●八王子キャンパス

先輩が後輩を指導するというより、部員同士が切磋琢磨する。それぞれの持ち味を生かし、足りないところはフォローし合う。日本一の称号を得たチームは、技術力以上に結束力が強かった。

2014年8月、帝京大学軟式野球部が東関東大学軟式野球連盟のリーグ戦優勝を経て、全日本大学選手権で優勝を勝ち取った。全国どころか、僕たちが入部してから東関東でのリーグ優勝も初「優勝ってこんなに気持ちいいのか」と思いましたね」と清々しく語るのは、キャプテンの堀井智さんだ。練習も試合も、すべてが学生が主体となって運営。ピッチャーの層を厚くし、誰が投げても勝てるチームづくりをしたことが勝因のひとつになった。しかし個性の強いチームゆえに、牽引することに対しては苦労もあったようだ。

「チームは輪で、ひとりでも飛び抜けていたら丸くならない。勝つたびに周囲からの注目も集まるので、良い意味で目立つことを意識しよう」と部員に言い続けてきました」そこで、堀井さんの支えになったのが副キャプテンの4人だ。彼らが、キャプテンと部員の架け橋になった。コミュニケーションを深め、勝利を何度も経験するうち、少しずつチームが丸くなったという。

副キャプテンのひとりである潤間蒼直さんは「僕は試合中、すべてを客観的に見るようにしていました」と話す。ある試合でノーアウト2塁のチャンスを迎え、監督を兼任していた堀井さんが自分自身にバントのサインを出した時のことだ。潤間さんが、ベンチから堀井さんに「お前は打て」と声をかけた。

「そのおかげで、ヒットを打つことができました。チャンスを潰すと迷惑がかかる」と思うと、自分を過小評価してしまう。みんながいてくれたおかげで、冷静になれた場面がたくさんあったんです(堀井さん)

技術が優れていても、すべてが完璧な人はいない。それは全日本の決勝時、9回裏でタイムリーヒットを放ちチームをサヨナラ勝ちに導いた副キャプテンの浦柝広大さんも同じだ。「その日は調子が良かったので自信がありました。野球のすべてが楽しいけれど、やっぱりヒットが打てた時は最高です」と話す彼に「失敗するとよく落ち込むけどな」と笑いながら肩を抱くふたり。足りないところは自身の努力だけで克服するのはなく、部員同士が補い合っていてチームの形を作ってきたのだ。心から「野球が楽しい」と思える環境がここにある。

第21回

カカオ豆から作る

“BEAN TO BAR”の チョコ作りを体験しよう

甘い香りとほろ苦さ、ひと口食べるだけで
幸せな気分になるチョコレート。最近話題となっている、
チョコ作りの全工程を行うBEAN TO BARで
自分だけのチョコ作りに挑戦しました！

Q.

「BEAN TO BAR」
ってなんだろう？

A.

作り手の個性とこだわりが
込められたチョコです。

BEAN TO BARとはカカオ豆
(BEAN)から板チョコ(BAR)を作
ること。アメリカを発端に最近ト
レンドになりつつあるスタイルだ。
「豆の焙煎から全工程を一貫して
行うことで、作り手のこだわりが
込められたチョコ」と言えます」と、
日本では数少ない「BEAN TO BAR
の工房『Xocol』」の代表 君島さん。
「大きな工場で作られるチョコは
原材料に油脂や香料が含まれてい
ることがほとんど。私の工房では
自家焙煎したカカオ豆を石臼で挽

いて作っているのですが、添加物
は使いません。余分な油が入って
いないので、豆本来の味を楽しめ
るのです」
カカオ豆は産地によって酸味や
苦味も異なり、焙煎の度合いでも
味は変化する。まるでコーヒーの
ような味わい方がチョコレート
の世界にも広がっている。そして
チョコ作りという製菓用チョコ
レットを溶かして固めるという方
法をイメージするが、今回は一体
どんなチョコができるのだろう。

TEACHER

君島香奈子さん Kanako Kimishima

フィリピンで出会ったチョコをきっかけ
に、チョコ作りを独学で開始。2013年
世田谷区深沢に工房「xocol (ショコル)」
をオープン。素材を生かしつつ、既成概念
を壊すようなチョコをめざしている。



FLAIR WORKSHOP.

ワクワク企画が満載です。

photograph: TOMOYO YAMAZAKI (トイシマネジメント) text: RIE OCHI

焙煎からラッピングまで。 「BEAN TO BAR」でオリジナルチョコを作ろう

板チョコを刻んで作るチョコレートとは一線を画した仕上がりとなるのがBEAN TO BARの魅力。カカオ豆の味がダイレクトに感じられる極上のチョコレートができ上がりました。



どんなチョコができるのか楽しみ!

02

すり鉢で擦る



二人一組になって、すり鉢でカカオニブを潰していく。カカオニブには脂肪分が多く含まれているため、次第に油がにじみ出てくる。ドロドロの状態になったら砂糖を入れてさらに潰し、なめらかでツヤのある状態に。



砂糖を入れる



20分後...

カカオ豆をすり潰すのは、体力勝負!



01

焙煎・皮剥き



原料はカカオ豆。カカオの実の種を発酵させることでチョコ特有の香りがつく。まずはオーブンでローストしたカカオの殻を手で剥く。なめらかな食感にするために必要な工程で殻を取り除いたものをカカオニブと呼ぶ。

04

型入れ・冷却



4種類の実をトッピング!

型にチョコを流し入れ、机に打ちつけて空気を抜く。そして味のバランスを考えながら、イチジク、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、フリーズドライのラズベリーをトッピングして冷蔵庫へ。10分ほどで固まって完成!



03

テンパリング



テンパリングとは固める前に必要な温度調整のこと。まずは湯せんで36℃以上に温め、次に水を入れたボウルに当てて冷却。再び湯せんで30℃くらいに温める。失敗するとぼそぼそしたり、白くなるので大切な作業だ。

今回作ったチョコはシンプルなバーとトッピングを施したバーの2種類。それぞれをワークショップ用に特別に用意してくれた包装紙でラッピングして終了! 高級感あふれる仕上がり、学生たちも感動した様子。

右から、医療技術学部スポーツ医療学科1年山家都さん、福島裕子さん、文学部心理学科4年長谷川剣大さん、文学部教育学科4年平澤愛美さん、角南沙知華さん、奥村果奈さん。「今まで食べていたチョコとは違う、自然の味や奥深さを知って勉強になりました」



ラッピングもして可愛いチョコが出来ました!

NEXT WORKSHOP

第22回開催予告

思い出をデコレーションする
スクラップブックを体験しよう!

ステッカーやペーパーなどのアイテムを使ってお気に入りの写真をレイアウトし、思い出をより鮮やかに残すクラフトのスクラップブック。お気に入りの写真を、リボンやレースなどのさまざまなアイテムで装飾して、自分だけのオリジナルアルバムを作ります。



【講師】土田麗子

スクラップブック作家・講師。2001年よりスクラップブックを楽しみ、2003年に教室を開講。日本ホビーショーや横浜キルトウィークなどのさまざまなイベントで、講師やデモンストレーターを務める。

●開催日 2015. 1.31 Sat

●開催場所 東京都内 *開催場所は変更になる可能性があります。

●応募の仕方

応募は下記アドレス宛にメールにてお申込みください。

workshop.flair@gmail.com

本文に (1)名前 (2)学部学科・学年 (3)電話番号を記入し、送信してください。

折り返し、応募受付確認メールをお送りします。

* 応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

* ドメイン指定受信・拒否等の設定を行っている場合は、workshop.flair@gmail.comからの電子メールを受信可能な状態に設定してください。

チョコづくりに必要なのは愛情と体力かも...。目の前に出されたカカオ豆に「酸っぱい香り!」「これがチョコになるの?」「生のカカオ豆なんて初めて見た!」と興味津々の学生たち。見た目以上に大変な皮剥きの作業。黙々とカカオ豆の殻を取り除いた後、力いっぱいすり潰していくと、徐々に甘い香りが漂ってきた。「今回使うのはベトナムの豆。ハチミツのような香りが特徴ですよ」と君島さん。しかしカカオ豆をすり潰す大変な作業に「筋肉痛になりそう」「チョコ作りがこんなに大変なんて」と学生からは弱音もちらほら。30分以上すり鉢に向かい合い、悪戦苦闘しているとなめらかなペーストの状態となり、学生たちにも笑顔が戻ってきた。

そしてチョコ作りで要となるテンパリングを行った後は飾りつけ。好みのトッピングを選び、ラズベリーをハート型にしたり、ナッツをたっぷり入れたり個性の出る仕上がりとなった。そして約20分間冷蔵庫で冷やすと、見事ツヤのあるチョコが完成!

「カカオと砂糖のピュアなチョコ本来の味わいを楽しんでください」と君島さん。「食べるのがもったいない」「次のバレンタインはBEAN TO BARで作ろうかな」とワクワクとした気持ちで帰っていく学生たちだった。

Editor's Note

12月に入り、2014年も終わりに近づいてきました。在学生のみなさん、この1年どうでしたか?「充実してあつという間だった」、「もっと計画的に毎日を過ごせばよかった」など感じ方は一人ひとり違うと思います。でも、1日に与えられる時間は24時間というのはみんな一緒。その限られた時間をどう工夫して使えば自分の理想の生活に近づけるか。今年の振り返りをするこの時期に、自分の日々の過ごし方も一緒に見直せるといいかもしれませんね。在学生のみなさん、時間を有効活用して今しかできないこと、やってみることに積極的に挑戦して、悔いのない学生生活を過ごしてくださいね!



photograph: KENTARO OSHIO

Flair

vol.96

December 2014 Winter
THE TEIKYO SELF

direction & edit & design
Mo-Green Co.,Ltd.
publisher
TEIKYO UNIVERSITY

cover photograph
KENTARO OSHIO
cover illustration
JUNJI NAKAMURA
cover styling
ERIKO MORISO
cover models
KAZUKI HIROSE (Teikyo Univ)
ANNA KUBO (Teikyo Univ)

発行月:2014年12月(年4回発行)
発行:帝京大学本部広報課
〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1
TEL:03-3964-4162
URL:www.teikyo-u.ac.jp
© 帝京大学 2014 禁・無断転載

Notice Board.

News



上/野外模擬店ナンバーワンを決める「T-1グルメカップ」で見事優勝した初等料理研究会ぐりたこ。下/面白かったイベントナンバーワンを決める「TEIKYOグランプリ」優勝の手話サークルCom&Com。トロフィーを持ってにっこり。

第48回八王子キャンパス 青舎祭が開催された。

10月18日・19日に、本学八王子キャンパスにて第48回青舎祭が開催された。2日間とも晴天に恵まれ、総勢8102人の来場者が訪れた。18日には、メディアライブラリーセンター前の野外ステージにて、ボーカルデュオD-51のライブやお笑いコンビ弾丸ジャッキーによる野外ライブが開催された。また、19日には、蕨友館3階アリーナにて歌手の家入レオによるライブが行われた。

さらに、キャンパスの全域では、来場者の投票でナンバーワンの野外模擬店を決める「T-1グルメカップ」が開催され、初等料理研究会ぐりたこが見事優勝を飾った。また、各教室で行われるイベントの中から最も面白かった団体を決める「TEIKYOグランプリ」も開催され、手話劇や手話コーラス、手話ライブなどを行った手話サークルCom&Comが1位を獲得した。野外ステージでは、毎年恒例のミス・ミスターキャンパスコンテストや部活やサークルのパフォーマンス、さらには、コロンビア共和国大使館共催企画のコロンビア伝統の踊り「バンブコ」が披露されるなど大いに盛り上がった。

Report

今年度のミス・ミスターキャンパスに 表紙撮影にご協力いただきました。

10月18日・19日に本学八王子キャンパスにて開催された青舎祭にてミス・ミスターキャンパスコンテストが行われ、文学部社会学科3年の久保杏菜さんがミスキャンパスに、経済学部経済学科3年の広瀬一貴さんがミスターキャンパスに選ばれた。そこで、さっそくお二人に本誌の表紙撮影にご登場いただいた。

今号の特集は「時間管理を考える8つのヒント」。雑誌や広告で活躍するスタイリストの森宗えりこさんと、本学卒業生のカメラマン押尾健太郎さんにご協力いただき、久保さんと広瀬さんに、朝起きてから寝るまでのさまざまな行動を演技していただいた。初めは緊張気味の二人も、さすがはミス・ミスターキャンパス。撮影が進むにつれて緊張もほぐれ、素敵な表情を見せてくれた。広瀬さんは「プロに撮影いただく機会はあまりないと思うので、いい思い出にしたい」と話してくれた。久保さんは「ミスコンテストの時より自分らしくできた。ちょっとは度胸がついたかな」と笑顔だった。お二人の頑張りや表紙とポスターをご覧ください。



上/最後に私服姿の久保さんと広瀬さんを撮影。撮影も終わりリラックスした表情。下/スタイリストの森宗さんが用意したパジャマやスポーツウェアなどに着替えてさまざまなシチュエーションの撮影を行った。さすがに、ミス・ミスター二人の息はピッタリで順調に撮影は進んだ。

Award



ラグビー部、『関東大学対抗戦』で4年連続の優勝。

本学ラグビー部(八王子キャンパス)は、11月16日に秩父宮ラグビー場にて開催された『関東大学対抗戦』の第六戦・対明治大学戦に臨み、31対6のスコアで勝利を収めた。この結果を受け、『関東大学対抗戦』の4年連続、5回目の優勝を決めた。今後は、昨年度5連覇を達成した全国大学選手権大会に臨む。史上初の6連覇をめざす彼らのさらなる成長に期待したい。

●全国大学選手権スケジュール (フェーズ2 & 準決勝・決勝)

	日程	対戦校	会場
第一戦	12月14日(日)	未定	福岡 レベルファイブスタジアム
第二戦	12月21日(日)	未定	埼玉 熊谷ラグビー場
第三戦	12月27日(土)	未定	東京 秩父宮ラグビー場
準決勝	2015年 1月2日(金)	未定	東京 秩父宮ラグビー場
決勝	2015年 1月10日(土)	未定	東京 味の素スタジアム

準決勝以降は勝ち進んだ場合のみ、開始時間、対戦相手等は本学ラグビー部のHPでご確認ください。http://rugby.teikyo-univ.jp/

Award

空手道部、『第58回全日本大学選手権』において、男女3部門で優勝。

11月16日、日本武道館で開催された『第58回全日本大学空手道選手権大会』において、本学空手道部(八王子キャンパス)が男女3部門で優勝を収めた。まず、組手において女子団体が昨年に引き続き6回目の優勝を果たし、2012年より3連覇を達成した。男子団体においては、3位に入賞。さらに、形においても、男子団体が7回目の優勝を決め、女子も同様に7回目の優勝を飾り、組手に続き見事3連覇を達成している。毎年、ナショナルチームに選出される学生もいる本学空手道部のさらなる活躍に期待したい。

News

福岡医療技術学部 作業療学科が公式Facebookをスタート。

本学福岡医療技術学部 作業療学科は2014年の8月に公式Facebookページを開設し、作業療学科のさまざまな取り組みやイベント、授業風景、実習風景などを随時発信している。この福岡医療技術学部 作業療学科の公式Facebookページでは、普段はなかなか知ることのできない作業療学科の取り組みや授業・実習内容、地域の方々との交流、さらには、新キャンパスの施設紹介なども掲載されている。ぜひ、この機会に公式Facebookページを覗いて、作業療学科や福岡キャンパスの内側を知ってほしい。

News

駅伝競走部、『第91回東京箱根間往復大学駅伝競走』に出場。

2015年1月2日・3日にかけて行われる『第91回東京箱根間往復大学駅伝競走』に本学駅伝競走部(八王子キャンパス)が出場する。2013年に第76回大会に記録した最高順位と同じ総合4位を獲得、2014年は総合8位に入賞し、今年度のシード権を獲得するなど、中野孝行監督や村上泰弘コーチの指導のもと、着実に力を伸ばしている。柳原貴大主将(4年)を中心に全部員のまとまりで、ファイアーレッド(赤い旋風)と表現される赤とグレーのツートンカラーの伝統の襷をつなぐ、その走りに、ぜひ注目して箱根駅伝を楽しみたい。



4年生を中心に正月の箱根路で赤い旋風を起こす駅伝競走部の部員たち

News

国立美術館 キャンパスメンバーズに加入。

本学は10月1日、「国立美術館キャンパスメンバーズ」に加入した。本学の学生(大学院生・科目等履修生・聴講生を含む)および教職員であれば、窓口で学生証または教職員証を提示することにより、東京国立近代美術館と国立西洋美術館の所蔵作品展を無料で観覧することができる。また、東京国立近代美術館と国立西洋美術館、国立新美術館で開催される特別展と共催展を、割引料金で閲覧できる。より多くの学生に美術に親しんでもらうことを目的としたこの制度を利用し、美術館を活用してみよう。

Report

八王子キャンパス・新校舎棟の名称が決定。

現在、建設中の本学八王子キャンパスの新校舎棟の名称が「SORATIO SQUARE(ソラティオスクエア)」に決定した。SORATIOは果てしない大空、宇宙のように無限に広がる空間を表す「SORA(宙)」と、ラテン語で全体的・総合的な認識をもたらす知的能力である「RATIO」を意味する「RATIO」を組み合わせた造語。本学学生の一人ひとりの可能性が無限に広がっていく様子を表現している。また、新校舎棟が高層棟部、低層棟部から成ることから、SQUARE(広場)として捉え、「SORATIO SQUARE」と名付けた。