

## 6

## 学習を支える大学生活

## 有意義な大学生活を送るために

## 学年暦 (平成20年度)

## ■前期 (4月1日～9月14日)

4月 1日 (火)	学年開始・前期開始
4月 2日 (水)	入学式
4月10日 (木)	前期授業開始
5月21日 (水)	創立記念日 (授業日)
7月24日 (木)	前期定期試験開始
8月 3日 (日)	前期定期試験終了
8月 4日 (月)	夏季休業開始
9月14日 (日)	夏季休業終了
9月27日 (土)	前期卒業式

## ■後期 (9月15日～3月31日)

9月15日 (月)	後期開始
9月16日 (火)	後期授業開始
12月26日 (金)	冬季休業開始
1月 5日 (月)	冬季休業終了
1月 6日 (火)	後期授業再開
1月10日 (土)	後期授業終了
1月13日 (火)	後期定期試験開始
1月26日 (月)	後期定期試験終了
3月19日 (木)	卒業式
3月31日 (火)	学年終了

入学後は大学からの連絡や伝達が最も多い時期です(教務ガイダンス、学部指導懇談会、奨学金説明会など)。

FUポータル (<http://portal.fukuoka-u.ac.jp/>) や掲示板、『学修ガイド』、『学生生活ガイド』等をよく確認し、手続きの遅れや大切な情報の見落としがないように注意しましょう。

## 毎日の生活の組み立て

大学では高校までと違い必ずしも毎日1時限目から授業があるとは限りませんが、常に1時限目の授業に出るつもりで毎日の学生生活を組み立てましょう。翌朝に授業がないからといって、深夜にアルバイトなどをして不規則な生活を送るようなことがないようにしましょう。

朝食は毎日規則正しくとりましょう。毎日の睡眠時間は7時間以上とるように心がけましょう。特に、1時限目に授業がある場合は、睡眠時間、朝食時間を守ることが大切です。

初めて一人暮らしをする人も多いと思います。食事は栄養のバランスを考えて、必ず朝食・昼食・夕食の3食をとるようにしましょう。規則正しい食事は、時間を守ることにもなります。また、適度な運動を心がけ、健康管理には十分気をつけてください。

大学生になると急に大人になったような気になります。20歳になるまでは、お酒とたばこは厳禁です。しかし、20歳になったとはいえ一気飲みをしたりさせたりといった無茶なお酒の飲み方や飲酒を強要することは絶対にやめましょう。また、健康を害するほどのたばこの吸い過ぎには十分注意してください。

## 五月病の克服

ゴールデンウィークを過ぎると、ずいぶん大学生活にも慣れてくると思いますが、一方で、この時期になっても大学で何をやりたいのか目的を定めることができず、何となく授業に足が向かなくなるケースも見うけられます。これがいわゆる「五月病」です。

このような場合には、もう一度自分を見つめなおすとともに、家族や親しい友人などに相談してみてもどうでしょうか。担任制度やチューター制度をとっている学部であれば、担当の先生に相談するのもよいでしょう。

また、ヒューマン ディベロップメント センター(HDセンター)では、専門のスタッフが皆さんのいろいろな悩みの相談に応じてくれます。



人は心で限界を決めてしまうと、それだけの結果しか出ません。私が部活もしながら教員採用試験に合格することが出来たのは「最後まで諦めない姿勢」が人一倍強かったからだと思います。

スポーツ科学部4年次生



## 試験期間

定期試験の開始時間は、毎日の授業時間とは異なりますので注意しましょう。この期間は、試験勉強のため、睡眠不足や食事時間が不規則となり、体調を崩しがちになります。日ごろから勉強することを心掛け、生活ペースを守り、万全の体調で試験に臨んでください。



## 授業時間

### ■全学部（商学部第二部を除く）

1 時限	9:00～10:30
2 時限	10:40～12:10
3 時限	13:00～14:30
4 時限	14:40～16:10
5 時限	16:20～17:50
6 時限	18:00～19:30

### ■商学部第二部

1 時限	18:00～19:30
2 時限	19:40～21:10

## 試験時間

### ■全学部（商学部第二部を除く）

1 時限	9:30～10:30
2 時限	10:50～11:50
3 時限	12:30～13:30
4 時限	13:50～14:50
5 時限	15:10～16:10
6 時限	16:30～17:30

### ■商学部第二部

1 時限	18:30～19:30
2 時限	19:50～20:50



## 夏季休業

前期試験が終わり夏休みに入ると気が緩みがちになります。この時期の事件や事故の発生件数は年々増加しています。特に、交通事故や水難事故などは自分が注意することで防ぐことができます。十分に注意して、行動してください。

## 後期授業

授業も後期になると、夏休みの気分やアルバイト中心の生活から抜けきれず、大学の出席や勉強がおろそかになることがありますので注意しましょう。また、学園祭やその他のイベントなどが重なり、気持ちが浮き足立ってしまうのもこの時期です。もう一度、生活の見直しをおこない、学生生活を豊かに過ごしてください。

後期試験が終わると、新年度に向けての準備期間です。授業はありませんが、成績発表や次年度の履修登録などがおこなわれる大事な期間です。FUポータルなどで常に情報を把握しておいてください。

