

# 岐大新聞

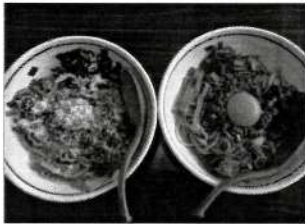
発行日 2019年(令和元年)5月20日(月)曜日  
 編集・発行 岐阜大学 学生新聞 How do  
 発行人 杉田月菜  
 連絡先 gifuuni.howdo@gmail.com

# 昼休み過ごし方改革

## ～ How do メンバーによる「無双」チャレンジ実録～

### 検証結果

	【徒歩】	【自転車】
丸池～ミニストップ	1分40秒	40秒
ミニストップ～「麺屋無双」	7分23秒	3分18秒
人店～注文		3分14秒
注文～出乗上がり		10分23秒
食べる時間		22分51秒
「麺屋無双」～ミニストップ	7分30秒	3分32秒
ミニストップ～丸池	1分40秒	40秒
合計	54分41秒	44分38秒



五月も半ばに入り、新入生の皆さんもそろそろ大学生活に慣れてきた頃だろうか。今回は新学期あるあると言っても過言ではない食堂の混雑から逃れて、有意義な昼休みを過ごす方法を取り上げる。

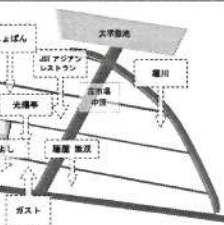
一、各学部棟の空き教室で食べる  
 三限を受ける教室で食べるのと移動時間を気にせず、かつ「いい席」が確保できるかもしれない。ただし、教室に匂いがこもる可能性もあるので適宜換気を行うように。

二、アカデミックコアの外のラウンジで過ごす  
 天気の良い日にはとてもおすすめの場所。大学にいながらビクニック気分を味わえる。このラウンジは、机と椅子の他にパラソルも完備しているため、日差しが強くなるこれからでも快適に過ごすことができる。しかし、座席数は少ないのでお早めに。

三、大学周辺のお店で外食する  
 昼休みに学校外のお店でご飯を食べるという体験は新入生の皆さんに振っては新鮮ではないだろうか。大学の周辺には昼休みに行ける範囲で様々なお店があるので、お気に入りのお店を見つけてみるのも楽しそう。

ここまで三つの過ごし方を紹介したが、外食に関しては「果たして三限に間に合うのか」「お店の混み具合はどうか」といった不安要素が挙げられる。そこで、私たち How do のメンバー四人で「昼休みの時間に外食をして三限に間に合うのか」を検証した。

五月八日(木)、私たちは大学から五〇〇メートルの距離にある「麺屋無双」さんへ徒歩二名、自転車二名で向かった。検証の終始点を大学の丸池とし、検証を開始した(表)。検証の結果、徒歩が五四分四一秒、自転車が四分三八秒とどちらも三限の開始に余裕をもって帰ってくるこ



できた。検証の過程において個人差はあるだろうが、この結果より大学から五〇〇メートル圏内にあるお店は昼休みに行くことが可能である。ちなみに大学から五〇〇メートル圏内のお店には「しばん」「堀川」「US1」「アジアンレストラン」「光陽亭」「ひよし」「ガスト」などがある。どこもリーズナブルで学生のお財布にも優しい。

これらを参考に、有意義な昼休みを過ごすしてみようだろうか。  
 (藤江夏未)

## 頑張りすぎず五月病防ぎ 困ったときは相談を

超大型連休と呼ばれたゴールデンウィークも終わり、巷では「五月病」という単語をよく耳にするようになった。しかし、岐阜大学保健管理センターの臨床心理士・堀田亮先生は「『五月病』という明確な診断名があるわけではない」と言う。「『五月病』という、連休中に生活リズムが狂ったことが原因で学校に行けなくなるイメージもあるが『新年度が始まってから頑張りすぎた人が、連休で一度力を抜くことによって、以前の頑張りに戻れなくなってしまう

場合もあります。」(同・堀田先生)  
 しかし、大学生にとっては、五月の連休明けよりも「五月病」状態になるリスクが高い時期がある。堀田先生によると、来訪する相談者の数が最も多いのは、長期休み明けの四月、十一月だと言う。長い休みが明けると同時に学年や環境が変わり、調子を崩しやすい時期なのだそう。

「大切なのは、自分に合った生活のペースを見つけ、普段から頑張りすぎないこと。それでもやる気が出なくなっ

しまったときには、自分で決めた褒美を目指して生活する方法や、やる気がなくてもとりあえず行動してしまうという方法もあります。また、自分でうまくペースをつかめない場合には、外からの働きかけも効果的です。友人や先生と一緒に支え合うのも一つの方法です。保健管理センターに相談に来てくれるば僕も一緒に考えます。」  
 敷居が高いイメージのある保健管理センターだが、堀田先生は親しみやすい笑顔でそう語った。  
 (立川恵里花)

今年度の岐大祭は十一月二、三、四日、金曜日のスポーツ大会、土日の模擬店、フリーマーケット、ステージ発表、屋内展示の参加には六月十九日水曜日までに応募が必要です。有志も大歓迎！「岐大祭統一募集」で検索するか、丸池付近の看板やビラのQRコードから応募フォームを見つけてください。確認メールの受け取り設定もお忘れなく！ご不明な点は、  
 hp.gifuaisai@gmail.com  
 まで！

活動の中心は、毎月一五日(前後)に新聞を発行することですが、「メディア」や「ジャーナリズム」の役割の理解を深めていくことも目標としています。今後は皆さんの掲すべく、寄稿欄や広告欄も拡大していきます。

結成したばかりですが、皆さんに役立つメディアを目指します。  
 How do! 代表より  
 意見がある、不満がある、好奇心がある、  
 ほしい情報がない、書く場がない、一人ではできない学生さん、一緒に新聞を作ってくださいませんか?  
 (杉田月菜)

funniestival

### 岐大祭特集

今年度の岐大祭は十一月二、三、四日、金曜日のスポーツ大会、土日の模擬店、フリーマーケット、ステージ発表、屋内展示の参加には六月十九日水曜日までに応募が必要です。有志も大歓迎！「岐大祭統一募集」で検索するか、丸池付近の看板やビラのQRコードから応募フォームを見つけてください。確認メールの受け取り設定もお忘れなく！ご不明な点は、  
 hp.gifuaisai@gmail.com  
 まで！

正式名称：岐阜大学生新聞 How do  
 岐阜大学の学生に役立つ情報を発信していく学生団体。二〇一九年三月設立。  
 イメージカラーは緑。  
 メンバーは五人(五月一五日現在)。  
 名前の由来は、「報道」と「How do」(どうやって、や、挨拶の意)をかけたもの。  
 私たち学生記者が、学生の目線で考えた問題を調査・執筆・編集し、新聞として提供します。