

1. 修学上の心得

1. 修学上の心得

1-1.GRIPS での学び方

研究科長 細江宣裕

GRIPS で学ぶ皆さんの多くは、社会人として数年の業務経験を経て明確な問題意識を持ち、再び学びの場に戻ってこられた方々です。

修士の学位を1年間で取得すること、仕事と夜間・土曜日の学業を両立すること、在職しながら博士の学位取得を目指すことは、いずれも大変なチャレンジです。また、学びの場を離れて数年が経過しているため、再び学ぶことに適応するのが難しいと感じることもあるでしょう。

GRIPS での学びをスムーズに進めるために、いくつかのポイントをお知らせします。



自己マネジメント

- 学期の初めから学習計画を立てることは、時間管理やメンタルコントロールを含めた自己マネジメントを行う上で大変有効です。1週間程度の単位で、事前に学習スケジュールを書き出してみてもいいでしょう。そこにはきちんと休息時間も確保し、無理なく学習できるスケジュールになるよう、履修する講義の数も調整しましょう。
- 効果的に学ぶ方法の一つに、教える側に立って考える、というやり方があります。勉強するときに、その科目を自分が教えることを想定しながら講義ノートを作成してみてもいいでしょう。理解が深まり、クラスメートに教えることもできますね。「教えるは学ぶの半ば」です。
- 学期末まで勉強を後回しにしたくなるかもしれませんが、先延ばしはやめましょう。学期末には試験や課題の締め切りが多くあり、先延ばしにすればするほどストレスが増し、学習効果が低下してしまいます。
- 授業の前に指定された文献などがあれば必ず読み、授業中から最大限の学びが得られるようにしましょう。
- 授業後は、講義ノートやクラスで共有された資料を必ず復習しましょう。学んだことを再確認することで、知識が定着し、理解が深まります。また、復習を通じて新たな視点や関連性を見つけることもでき、より包括的な理解を得ることができます。シラバスで示されている授業外学修にしっかり取り組みましょう。

1. 修学上の心得

助けを求めましょう

- 理解できないことがあれば、ためらわずに助けを求めましょう。教員やクラスメートにどしどし質問・相談しましょう。教員にアプローチするのは気が引けるかもしれませんが、教員は皆さんが学ぶことを助けるための存在です。
- グループ学習は素晴らしい学びの方法です。クラスメートも同じような困難を経験しているので、複数のクラスメートと一緒に学んだ内容を見直すことで、学習が深まり、理解が加速します。一人では難しくても、仲間と一緒になら計画的に学びを進めていくこともできます。また、一人で悩んでいるクラスメートを見つけたら、是非グループに誘ってあげてください。

試験準備

- 試験に関して、教材の重要性や試験の形式、練習問題の有無などを教員に尋ねることは全く問題ありません。
- 講義ノートや宿題、問題集、リーディング・リスト等をベースに、試験問題を予測し、それに対する回答を作成してみましょう。
- 難しいトピックこそ、クラスメートに説明してみてください。自分がどれだけ理解しているか、していないかを見極めるのに役立ちます。
- わからない点があれば、教員へ質問しましょう。アボなしで学生面談する時間(オフィスアワー)を設定している教員や、メールや Teams で質問を受け付ける教員もいます。今日の疑問は今日のうちに解消しましょう。

リラックスと休憩

- ストレスは情報の吸収能力を削いでしまいます。勉強の合間に適宜休憩を取ることで、新しい情報を吸収し、定着させる能力が高まります。
- 十分な睡眠を取り、健康的な食事を心がけましょう。
- 身体活動も健康と学習に有益です。実際、運動は集中力を高めることが研究で示されています。東京ミッドタウンや六本木ヒルズには緑豊かな庭園があります。勉強に疲れたら、散歩してくるのもよいでしょう。
- 勉強ばかり続けると燃え尽きてしまいます。自分自身のための時間をしっかりと取り、友達と過ごす時間も大切にしましょう。常に自分を大切にすることを忘れないでください。GRIPS には各所にイスとテーブルが置いてありますし、野外にはテーブルとベンチもありますので、是非、友達との談話に活用してください。