

## 平成26年度S・O・S認定団体 決定!

高知大学S・O・S認定団体とは、本学における学生相互支援活動のことで、大学が公的に支援をしています。今年度は審査の結果、9団体に支援を行うことになりました。S・O・S認定団体は、いつも門戸を開いて新しいメンバーを募集しています。「いっしょに活動してみたいな」、「ちょっと話をきいてみたいな」と思ったら、IKUS2階にあるコラボレーション・サポート・パーク(通称 コラパ〜)までお問い合わせください。

<平成26年度S・O・S認定活動団体>

- ①日本選挙連盟 ②ジョブハン ③学生ボランティアセンター
- ④みながワイワイ隊 ⑤百遊会 ⑥国際協力団体すきっぷ
- ⑦虹野菜ファーム ⑧ウラ学同好会 ⑨Boshipan



## 本を読もう!



2014年2月26日に公表された「第49回学生生活実態調査」(全国大学生生活協同組合連合会)の概要報告によると、調査に協力した全国の国公立、私立大の学部学生8,930人の1日の読書時間は平均26.9分で、同じ方法で調査している2004年以降最も短くなったそうです。読書時間ゼロの学生は40.5%に達しました。みなさんは、読書をしていますか。人と知力で差をつけるカギとなるのは「インプット量」、つまり『読書量』と『経験量』のバランスが大切だとか。高知大学の図書館(中央館、物部分館、岡豊分館)では、専門書はもちろんのこと、新聞、雑誌、ベストセラー、話題の本といろいろ取り揃えています。「自学自習の場」として情報を効率的に取得する能力を養うとともに、「大学生活の憩いの場」として有効に利用し、有意義な大学生活を送ってください。」と、図書館のホームページには皆さんへのメッセージが書かれています。図書館は、いつも皆さんが来るのを待っていますよ。

### 修学支援部門

#### ひとくちメモ

高知の夏は暑い! 高知県外から来た人からは、「もう、たまらな〜い」という悲鳴が聞こえてきそうです。強い太陽光線を遮るために、帽子を被るとか、日傘を使用するとか、体調に合わせて、自分で工夫をしましょう。また、脱水症状にならないように、十分な水分補給を心掛けてください。特に、スポーツ部の人、よさこいに燃える人など、屋外で活動する際には、ときどき木陰で休むなど、注意をしてください。くれぐれも無理をしないように!



### キャンパス・サロンの予定



7月23日(水)  
(8月はお休みです)  
13:30~15:00まで  
学生ラウンジほっとステーション(おうちクラブ1階)で、あたたかいお茶をいれて、お待ちしています。ひとりでも参加できます。無料です。

## 特別修学支援室から、メッセージ

今年4月に高知大学特別修学支援室に着任した松本先生。松本先生から、「夏」に向けてみなさんへメッセージが届きました。

### 「友達に教えてもらう」ことも立派なスキルです!

学期末は、テスト、レポート提出、集中講義の登録など、しなくてはいけないことがたくさん。ここはがんばりどころ。友だち同士お互いに、課題や締め切り日の確認をしたり、掲示板の情報を共有したりするといったスキルを身につけておきたいですね。大切なことは...困ったら誰かに助けを求め、お互いにフォローする、一人であきらめない。でも聞くのは苦手...と言う人は、先生に質問したり相談窓口を利用しましょう。

### 夏休み、遊びもがんばれ!

勉強でも仕事でも、休日の息抜きがあってこそがんばれるもの。楽しめる趣味をもっていると、社会人として豊かに生活できると言われています。普段はじっくり取り組めないことに没頭してみはいかがですか!でも、夜更かして睡眠リズムが崩れやすい人は、休み明けまでには戻すよう意識しましょう!

マツモトです。



★特別修学支援室 相談のアドレス★  
shugakushien@kochi-u.ac.jp



修学支援部門の「かべしんぶん」は、毎月発行しています。掲載ご希望の情報がありましたら、下記までご連絡ください。

総合教育センター 修学支援部門長  
玉里恵美子 tamazato@kochi-u.ac.jp