

学生生活 No.266

Campus SEIJO

広報誌

特集

学期末定期試験

学期末定期試験について知ろう！

四大学運動競技大会

伊勢原スポーツデイ

キャリアセンター支援概要

就職活動支援プログラムについて

文化部連合 六月祭

クラブ通信

News & Information

CS 学期末定期試験

CS 四大学運動競技大会

CS キャリアセンター
支援情報

CS 最新情報

学期末定期試験情報

実施期間 2023年7月24日(月)～31日(月)

試験時間割発表日時 7月12日(水)16:30/Live Campus U

◆ 試験に関する注意

試験に関する連絡は、7月12日(水)16:30にLive Campus U「試験時間割」で発表します。掲載した内容は、学生の皆さんが全員知っていることとして扱われますので、各自、注意してください。

また、学生皆さんへの試験等に関する連絡事項や持込物については、「試験時間割の各科目名」を選択すると表示されますので必ず確認してください。試験時間割持込物の変更等は、Live Campus U「連絡通知」でお知らせいたします。

なお、試験時の時間割表は授業時と異なりますので、開始時間を間違えないよう注意してください。

参考：試験時間割表

1時限	9:15～10:15	5時限	14:45～15:45
2時限	10:30～11:30	6時限	16:00～17:00
3時限	11:45～12:45	7時限	17:15～18:15
4時限	13:30～14:30		

2023年度 学期末定期試験の概要については、ホームページに掲載しています。受験前に必ず各自で確認してください。

掲載場所：成城大学ホームページ>在学生の方>授業・履修・試験・成績・資格取得>試験・レポート・成績

◆ オンライン試験について

定期試験は教室で行われる筆記試験ではなく、オンラインで行われる場合があります。

オンライン試験は、受験期間中に任意の時間で受験することが認められる「オンデマンド試験」、定められた曜日時限に受験する必要がある「リアルタイム試験」のいずれかの方法で実施されます。

定期試験がオンライン試験にて実施される場合は、試験時間割の「学生への連絡事項」に実施形態が記載されていますので、事前に必ず確認してください。

■ オンライン試験の実施にあたっての注意点

実施形態	オンデマンド試験	リアルタイム試験
	通信障害や機器の故障等のシステムトラブルは追試験受験願の提出資格要件にはなりません。 受験方法や通信環境、機器の状態等を事前に確認しましょう。	
注意点	受験期間締め切り間近は、大量のアクセスによりサーバーが落ち、解答できない可能性があります。時間に余裕を持って受験しましょう。 自宅等の通信環境に不安がある場合は、「オンデマンド試験受験用教室(003 教室)」を活用しましょう。	パソコンの起動やログインに時間がかかることがあります。決められた時間にしか受験できませんので、早めに受験の準備をしましょう。 万が一、システムトラブルにより受験できないことが分かった場合は、すぐに担当の先生に連絡しましょう。 リアルタイム試験は科目ごとに受験教室が用意されています。学内で受験する場合は、その教室で受験しましょう。

◆ 定期試験が受けられなかった場合

不測の事故または病気などのために定期試験が受けられなかった場合には、「追試験受験願」を提出することができます(「追試験受験願」提出資格を参照)。※授業時間中におこなわれる試験や定期試験に代わるレポートは追試験の対象にはなりません。

この「追試験受験願」は、学生部またはキャリアセンターを経て、教務部に提出しなければなりません。この手続きで受験資格が認められた場合は、教務部が授業科目担当教員に追試験実施の有無を問い合わせ、追試験実施の回答のあった科目についてのみ試験を実施します(追試験受験が認められない場合もあります)。

今年度はオンラインで試験が実施される場合がありますが、システムトラブルは「追試験受験願」提出資格の要件に含まれません。受験方法や通信環境等を必ず事前にご確認ください。

「追試験受験願」提出要領

「追試験受験願」提出資格		
欠席理由	必要書類など	経由部署
1. 病気およびケガ	医療機関が発行した診断書(原本)、またはこれに準ずるもの ※当日受験できないことが確認できること。 ※医療機関への受診日、病名および加療(療養)期間等が明記されていること。 ※試験期間中に新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は学生課に相談すること。	学生課
2. 忌 引	会葬礼状(原本)または死亡診断書(写し) ※適用日数等は、履修の手引 授業に関すること VI.試験レポート D.追試験を参照すること。	学生課
3. 交通機関の遅れ	遅延証明書(試験日当日に提出をすること) ※試験開始時刻に間に合わない理由が、「交通機関の遅れ」によるものであると判断できる場合のみ申請を認める。 ※遠距離通学など当日の来校が難しい場合は、試験日当日、電話にて学生課へ仮申請し、翌日、手続きをすること。	学生課
4. 就職試験当日 (就職にかかわる資格試験、教育実習期間および臨実習との重複を含む)	出席証明書:用紙はキャリアセンターで配付	キャリアセンター
5. その他	厚生補導委員会および教務委員会で正当と認められた事項	学生課

※ 定期試験期間中の受付時間は、定期試験時間割と併せてLive Campus Uで発表します。

※ 上記1～5の理由により、追試験申請期間内に本人による申請が不可能な場合は、代理人による「追試験受験願」手続きを認める場合があります。その際、代理人は「追試験受験願」・「必要書類」と共に、代理人の「身分証明書」と本人の「委任状」を必ず持参してください。代理人による申請を希望する場合は、事前に事務取扱時間内に教務部(03-3482-9045)まで問い合わせをしてください。

◆ よくある質問

Q1:「学生証を忘れてしまった!」「でも、テストが始まってしまう!」「どうしよう!」

すぐに、学生課に来てください。受験許可証(有料)を発行します!

ただし、試験開始20分以降の試験場入室は認められませんので、時間に余裕を持って行動してください。家を出るときに学生証を確認しましょう。

Q2:「交通機関(電車・バス)が遅れて遅刻した!」※タクシーは除く

試験開始20分以内の遅刻であれば試験場に入室できます。

それ以上の遅れになる場合は、受験できませんので追試験の申請を行ってください。

追試験の申請は当日のみ受け付けます。詳細は【「追試験受験願」提出要領】を確認してください。

Q3:「六法にメモ書きをしてあるのですが…、消さないとカンニングになりますか?」

カンニングとみなされます。その他、不許可持込物を机の上に置いておくことも不正行為とみなされます。

必要のないものは、カバンの中に収納しましょう。

◆ 不正行為に対する処分について

不正行為を行った者には、右のとおり厳しい処分が下されます。

このような処分が科せられることのないよう、厳正な態度で試験に臨んでください。

～ 不正行為処分について～

筆記試験において不正行為を行うと、下記①②③の処分が科せられます。(①は、不正行為の内容によって処分内容が異なります。)

- ① 譴責 もしくは 停学または退学
- ② 当該学期におけるすべての履修科目の成績評価無効
- ③ 当該年度の新たな履修登録一切不可

夏季行事紹介

第74回 四大学運動競技大会に参加しよう！

四大学運動競技大会とは、旧制7年制高等学校当時より、同じような校風を持つ学習院大学・成蹊大学・武蔵大学と本学の四大学の体育会が中心となり、スポーツを通じて各校の親善交流を促進することを目的として昭和25年に発足、毎年秋に開催されている伝統ある大会です。

成城アイデンティティを育もう

体育部連合会顧問 山本 敦久

長いコロナ禍の収束が見え始め、ようやく従来の「四大戦」が戻ってきます。戻ってくるとはいえ、現役の成城大生にとって四大戦は馴染みあるものではなく、なっているかもしれません。みなさんにとってみれば、あわや未知のものとなっているかもしれない四大戦ですが、じつはとても長い歴史と深い意義がある競技大会です。

「四大」というのは、学習院大学、成蹊大学、武蔵大学、そして私たちの成城大学の四大学を示す総称です。この四つの大学は、歴史的に同様の背景や経緯のもとに誕生し、今日まで発展してきました。互いに「親友」のような間柄を持つ四校が、毎年、開催校を持ち回りし、スポーツ競技を舞台にして熱戦を繰り広げながら交流を重ねてきたのが四大戦です。今年で74回目を数えます。このように歴史のある伝統行事であるため、成城大学にとって四大戦は公式行事となっています。

体育会運動部に所属しているスポーツ団体は、大学のプライドをかけて「正式種目」として日頃の練習の成果をぶつけ合います。職員や教員たちも一丸となって、ソフトボール、テニス、バレーボールで「大人たちの本気の闘い」を繰り広げます。日頃とは一味違った教職員たちの表情をみることができます。そして四大戦のもっともユニークで大切な伝統となっているのが、「一般種目」です。体育会運動部に所属していない一般の学生たちが、さまざまな競技で活躍することができ、学習院や成蹊や武蔵の学生たちと交流し、親睦を深めるとてもいい機会となりました。また、一般の学生が「成城大学」を背負って真剣に汗を流す姿は、とても美しく、感動的ですからあります。

学生や教職員が繰り広げる熱戦は、多くの応援を集めます。そこでは「私は成城大学の一員なんだ」「やっぱり成城大学に入ってよかった」というように、大学へ

の愛着や忠誠心を強く感じさせてくれます。四大戦は「成城アイデンティティ」を育み、確認するとても意義深い貴重な場なのです。今年、10月20日、21日、22日の三日間にわたって成蹊大学で開催されます。一般学生たちの競技は、学内予選を通過したチームが出場できます。バドミントン、卓球、バスケ、バレーなどの屋内競技は7月に、またサッカーやソフトボール、野球など屋外競技は9月に学内予選が行われます。

ポストコロナの現在を生きる若い成城大生が新しい時代の四大戦の歴史をこれから作っていくための第一歩を踏みしめるような大会になってほしいと考えています。スポーツを通じておおいに「成城アイデンティティ」を味わってみてください。

▼昨年の開会式の様子



▲昨年の競技の様子

四大戦推進局よりメッセージ

四大戦推進局局長 肝付 兼哲
(経済学部4年：剣道部)



こんにちは、第74回四大学運動競技大会副実行委員長兼四大戦推進局長を務めております、肝付兼哲と申します。

四大学運動競技大会、通称「四大戦」は学習院、成蹊、武蔵、成城の四大学が競い合う伝統ある対抗戦で、今年の本戦は成蹊大学にて行われます。競技方法は体育会部活が競う「正式種目」、各大学の学内予選で勝ち上がった学生が本戦で競い合う「一般種目」に分かれています。

正式種目につきましては各部活動が設定したスケジュールに則って行われています。

一般種目は屋内の競技が7月に、屋外の競技が9月に学内での予選が行われます。

一般種目では、屋内・屋外と数多くの競技が開催され、チームメンバーを揃えてエントリーいただければ簡単に参加することができます。友達とスポーツを通して、仲を深めたり、大学での思い出を作ってみませんか？

各種 SNS で情報発信していきますのでぜひぜひ確認してみてください！

また今年の四大戦はコロナでの規制が撤廃され、コロナ以前と同じ規模の大会になり、応援・観戦が解禁になるので非常に盛り上がる大会になるかと思えます。

参加される全員が楽しめる大会を目指して運営してまいりますので、参加お待ちしております！

四大学運動競技大会日程

10月20日(金)～22日(日)
場所：成蹊大学

■ 屋内予選

2023年7月15日、16日
@大学体育館

バスケットボール男女、バレーボール男女、
バドミントン男D、バドミントン女D、
卓球(男女S、男D、女D、混合D)、フットサル女(予定)

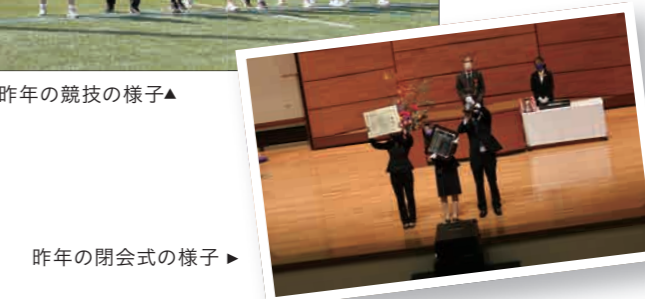
■ 屋外予選

2023年9月16日、17日
@成城学園 伊勢原総合グラウンド

テニス男D女D混合D、
サッカー、軟式野球、ソフトボール(予定)



昨年の競技の様子▲



昨年の閉会式の様子▶

夏季行事紹介

第38回『学長杯』伊勢原スポーツデイ開催!

第38回『学長杯』伊勢原スポーツデイが開催されました

6月11日(日)、成城学園伊勢原総合グラウンドにおいて、第38回『学長杯』伊勢原スポーツデイが開催されました。この行事は、成城大学スポーツ・ウェルネス科と学生部の共催によるスポーツイベントで、一般学生のスポーツ振興と秋に行われる四大学運動競技大会への参加意識高揚を目的として開催されています。昨年は、コロナ禍のため規模を縮小し成城学園の第1グラウンドでの開催となりましたが、本年は会場を伊勢原に戻しての開催となりました。本学学生であれば誰でも気軽に参加できる大会で、今年度はサッカーに5チームが出場し、約100名の学生が参加しました。小雨が降る中でしたが、優勝チームに授与される『学長杯』を目指して熱い戦いが繰り広げられました。

成績結果

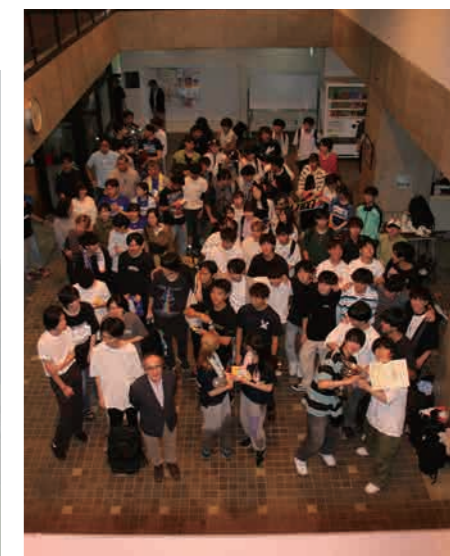
	優勝	準優勝
● サッカー	Goata (ゴータ)	Z.e.m
学生部長特別賞	ギター部	
スポーツ・ウェルネス特別賞	ONE SEIJO	



◀ 監督も一緒に



▲ 試合



▲ 閉会式後の記念撮影



◀ 選手宣誓



▲ 開会式



▲ 試合前のミーティング



▲ 優勝「Goata (ゴータ)」



▲ 準優勝「Z.e.m」



▼ 試合



▲ 優勝チーム選手たち



▲ 学生部長特別賞「ギター部」



▲ スポーツウェルネス特別賞「ONE SEIJO」

キャリアセンター支援情報

就職活動支援・キャリア形成支援について

卒業年次生へのメッセージ

卒業年次生にとっては、学生生活も残り1年を切り、将来に対する期待感と、一方では学生生活への終符と、嬉しくもあり寂しさも感じていることと思います。皆さん、卒業後の進路についてはお決まりでしょうか。

時代の変化とともに、学生の皆さんも、「卒業=就職」ということでなく、進路については様々な考え方を持つようになり、選択肢も多岐にわたるようになってきました。ただ、どのような進路を選択するにせよ、自分の目的を明確にした上で、自分の進路を決断することが重要です。

キャリアセンターとしては、今の時点で自分の将来

に関して、具体的な将来像を描いておくことは非常に大切なことだと思っています。最も避けるべきことは、自分の将来像を持たずに卒業の日を迎えることではないでしょうか。

将来の自分を考え、進路について悩んでいる方、その答えを得られないでいる方は、是非ともキャリアセンターにご相談ください。何らかの手掛かりが得られるはずです。なお、進路が決まった方は、QRコードから大学への進路報告をお願いします。

キャリアセンタースタッフは、皆さんのご利用を心よりお待ちしております。



〈成城キャリアナビ〉

夏休みにやっておきたいこと

大学生には、約2ヶ月にわたる非常に長い夏休みがあります。この休みを有効活用しない手はありません。ボランティアに積極的に取り組んだり、部活動に専念するのもいいでしょう。また、2、3年生(院1年生)であれば、企業が実施する「インターンシップ」を利用して、社会に触れてみることも貴重な経験になると思います。就職活動を間近に控えた3年生(院1年生)の皆さんは、時間にゆとりのあるこの時期にこそ、適性検査対策(SPI3・玉手箱等)や自己分析などにじっくりと取り組み、早めの対策を心掛けておくことが有効です。

しかし、このようなこと以外にも、自己研鑽することは可能です。例えば、普段なかなか新聞を読む機会がない方は、夏休みを利用して、毎日必ず新聞を読むという習慣をつけるのもいいでしょう。また、日頃時間がとれない方は、読書に勤しむのもいいかもしれません。普段は読めない長編小説やビジネス書などを読む絶好の機会となります。

いずれにしても、日頃できないことに取り組み、夏休みを有効活用することが重要です。



現3年生への支援

現3年生の皆さんに早い段階から就職活動を意識してもらうため、4月に就活スタートガイダンスを開催しました。3年生の約6割が参加し、皆さんの就職に対する関心の高さが感じられましたが、その反面、「就職活動は大変だと聞か、何からはじめてよいか分からない」など、不安を抱えている学生も多いかと思えます。キャリアセンターでは、そのような就職活動に対する不安を少しでも軽減できるよう、各種セミナーを毎月実施する予定です。これから就職活動

に向けて準備を進めていく学生だけでなく、すでに何らかの形で活動を始めており、今後の予定や取り組みを確認したい学生も、この機会にぜひ参加してください。

後期にはセミナーだけでなく、少人数の対策講座や、OB・OGとの交流イベント、有名企業を招いた講演会や模擬面接なども多数開講します。積極的に参加して、皆さんの就職活動に役立ててください。

困ったときは、お気軽にキャリアセンターにご相談ください。

資格講座等について

就職活動において、資格を取得しておくことはプラスであることは確かです。しかし、資格取得が即採用に直結する訳ではありません。有利か不利かで考えるよりも、取得する目的や、その資格を今後どのようにいかしていくのかを考えることが大切です。自分の関心がある資格を、目的意識をしっかりと持ったうえで取得することが最も有益です。また、資格取得を通して、成功体験を積むことは自分の自信にもつながります。

そのため、キャリアセンターでは資格講座をご用意しています。資格専門学校との提携により、資格専門学校の講座をリーズナブルな価格で受講することができます。後期から開講となる講座もあるので、この機会を利用して興味のある講座は積極的に受講してください。

主な資格講座一覧

- 日商簿記3級・2級講座
- ファイナンシャルプランナー3級講座
- ファイナンシャルプランナー2級講座
- 行政書士講座
- TOEICテスト対策講座
- 秘書検定2級・準1級講座
- ITパスポート講座
- 宅地建物取引士講座

特殊業界対策講座

- マスコミ業界対策講座(前期・後期)
- 公務員試験対策講座(学外受講)

個別相談について

キャリアセンターでは、就職相談や今後のキャリア形成を考えていくうえでの様々な相談を専門のキャリアカウンセラーが個別にお受けしています。個別相談の予約は成城キャリアナビで受け付けていますので、気軽にご利用ください。

相談内容は、進路に関する相談、エントリーシート、模擬面接など、何でもOKです。一人ひとりじっくりと相談に応じますし、相談内容については守秘義務を遵守しますので、安心して相談にお越しくください。



キャリアセンター利用時間

- ・1号館1階(事務室・ラウンジスペース・カウンセラー相談ブース)
月～金曜日(8:30～18:00) 土曜日(8:30～13:00)
 - ・1号館2階(面接室・学生交流スペース・WEB面接室・ブース席)
月～金曜日(9:00～17:30) 土曜日(9:00～12:30)
- ※長期休業中や状況により、時間帯が変更される場合があります。

キャリアセンター支援情報

2025年卒生対象 就活支援プログラム（年間スケジュール）

- キャリアセンターでは、就職活動に対してきめ細かいサポートを年間を通して実施。
- キャリアセンタースタッフや外部講師によるガイダンスやセミナー、キャリアカウンセラーによる個別相談や模擬面接など、さまざまな形で皆さんの就職活動を応援します。

■留意事項

- ・一部を除き、オンライン（Zoomライブ配信）による開催を予定しています。
- ・イベント予定は変更や追加の可能性があります。詳しい日程や参加方法などについては「成城キャリアナビ」「Live Campus U」のお知らせを必ずご確認ください。

●就職活動スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
学事日程	前期授業		夏休み				後期授業		後期授業		春休み		前期授業		夏休み				後期授業	
自己分析	■																			
業界研究・企業研究	■																			
インターンシップエントリー・参加			■																	
OB・OG訪問	■																			
企業エントリー・説明会参加												■								
エントリーシート提出												■								
選考・面接																		■		

●キャリアセンターの支援プログラム（2023年度） *イベント予定は変更や追加の可能性があります。詳しい日程や参加方法などについては「成城キャリアナビ」のお知らせをご確認ください。

〈前期〉

- ・就活スタートガイダンス [4月]
- ・インターンシップガイダンス [4月]
- ・自己分析 / 業界企業研究 / ES 講座【インターンシップ対策編】 [5~6月]
- ・オンライン就活対策講座 [5~6月]
- ・動画選考対策講座 [5~6月]
- ・筆記試験対策ガイダンス【インターンシップ対策編】 [6月]
- ・インターンシップ探し方フォロー講座 [6~7月]
- ・就活マナーセミナー【インターンシップ対策編】 [7月]

ほか

〈後期〉

- ・自己分析 / 業界企業研究 / ES 講座【本選考対策編】 [10~11月]
- ・面接対策講座 / グループディスカッション対策講座 [12月]
- ・筆記試験対策ガイダンス【本選考対策】 [オンデマンド配信]
- ・学内 OBOG 訪問会 [1月]
- ・本番直前！就活準備総点検ガイダンス [1月]
- ・就活マナーセミナー【本選考対策編】 [2月]
- ・学内合同企業セミナー大活用講座 [2月]
- ・学内合同企業セミナー [2~3月]

ほか

〈通年〉

キャリアカウンセラーによる個別相談（エントリーシート・履歴書添削、模擬面接など） / VRT 職業レディネステスト受験会 / 模擬面接講座 ほか

Q 今年の4年生の就職活動状況はどうでしょうか？

A リクルートワークス研究所の調査によると、来春2024年3月卒業予定の大学生・大学院生対象の大卒求人倍率は1.71倍と、前年の1.58倍から0.13ポイント上昇しました。コロナ禍前の水準（2015年卒以降の1.6倍以上）に戻り、採用意欲が回復に向かう結果となっています。
本学学生においては、就職活動の事前準備をしっかり行っていた学生は、比較的希望業種・企業からの内定を獲得していますが、自己分析や業界・企業研究、筆記試験対策が不十分なまま就職活動を進めてしまった学生は、エントリーシートや面接の場で「自分の考えをしっかりと伝えること」に苦戦し、結果的になかなか内定を獲得できずに苦戦しています。有名であるかどうかや、大企業であるかどうかだけで企業選びをせずに、じっくりと業界・企業研究を行い、自分に適した企業を探していくことが重要です。また、面接の前に多くの企業で実施している筆記試験の対策が十分にできておらず、面接までたどり着けないという声もよく聞きます。筆記試験は早めの対策が肝心です。直前で慌てることのないよう、就職活動の準備は計画的に進めましょう。

Q 地方出身で、Uターン就職を考えていますが、どのように情報収集をすればいいのでしょうか？

A 東京にいながらも地方企業の求人を探すことは可能です。都道府県別の就職情報誌、学生職業センター、各都道府県東京事務所での情報収集、地元新聞求人情報、地元商工会議所の利用などを積極的に活用すると共に、それぞれの地方企業合同説明会等を利用することをお勧めします。また、キャリアセンターでも資料が閲覧できます。

Q 公務員と民間企業の両立について

A 公務員試験と就職活動の時期が重なるため、両立は時間的に非常に厳しいことは確かです。そのため、自分がどちらに比重を置いて活動していくのか、自分なりの軸やルールを設けて、効率的に進めることが大切です。うまく両立するためには、「スケジュール管理」や「自己管理」が鍵になってくるでしょう。

就職活動 Q & A

Q 本学卒業生の就職先（業界）にはどのような特徴がありますか？

A 学部学科で極端な片寄りはなく、各業界に満遍なく進んでいます。割合としては、マスコミ・サービス業界への就職が若干多くなっています。

Q 就職活動準備はいつから（何年生のいつ頃から）始めればいいのでしょうか？

A 「いつから始めなければ間に合わない」ということはありませんが、できる限り早く取り組みをスタートさせることが重要だと思います。キャリアセンターでは、就職活動のための各種セミナーを段階的に展開しています。詳しくは、左表の2025年卒生対象就職支援プログラム（年間スケジュール）を確認してください。

Q 1,2年生の段階でなにかやっておいた方がいいことはありますか？

A 就職を意識して特別に何かをしておくというよりは、学生時代にしか出来ないこと（部活動やボランティアなど熱中できること）に一所懸命取り組むことが大切です。就職活動において、自分を売り込んでいくこと＝自己PRは、学生時代の経験がものをいいます。時間を多くとりやすい学生時代だからこそ、コロナ禍であっても熱心に物事に取り組み、そこから多くのことを学び、経験しましょう。

夏季行事紹介

文化部連合 六月祭

文化部連合所属団体による「六月祭」が開催され、各団体の公演や展示、発表などが行われました。以下、主な団体の「六月祭」活動内容です。

書道部

6/6 (火) ~ 6/18 (日)
3号館1階 学生ホール



今年度の六月祭では、新入生を含む部員8名が半切や色紙などに各々好きな文字で挑戦しました。仮名作品や楷書・草書など、それぞれの個性があふれる展示となりました。また、今年は8月に成蹊大学にて他大学と合同展示を開催する予定なので、ぜひお越しください！日々の活動の様子や情報発信は Twitter, Instagramで行なっています。こちらの方もよろしくお願ひします。

Twitter : @seijo_shodo
Instagram : @seijo_calligraphy

茶道部
「六月祭茶会」

6/27 (火)・6/28 (水)
法人棟地下和室



茶道部は、六月祭茶会を和室にて開催しました。皆様にはお茶とお菓子、そして雰囲気を楽しんでいただきました。

利休七則の教えに「茶は服のよきように点て、」があります。これは心を込めてお茶を点てるということです。今回のお茶会ではこのことをより感じられました。今回のお茶会を通じてさらなる精進をしていこうと感じる機会となりました。

最後に茶道部の Twitter と Instagram では、稽古で頂いたお菓子を投稿しておりますので、是非ご覧ください！

Twitter : @seijo310
Instagram : @sadosseijo

写真部

5/29 (月) ~ 6/9 (金)
3号館1階 学生ホール

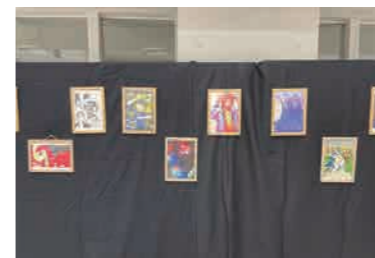


写真部では新歓展を行い、部員一同の写真を集めて作った壁展と個人の作品を展示しました！今回の壁展テーマはモノクロとパステル。個性豊かな写真が集まりました。個人の作品も多く出展され、楽しんでご覧いただける展示となったと思います♪写真部ではいつでもモノクロのフィルム写真を焼くことが出来ますので興味のある方はぜひご連絡ください！

また、7月には7月展も行いますのでお楽しみに♪
Instagram & Twitter : seijo_photo

漫画研究会

6/19 (月) ~ 6/30 (金)
3号館1階 学生ホール



漫研です！今年度は作品展示を行いました！デジタルソフトを使った作品やアナログ作品など個々人が思い思いの趣向を凝らした作品を展示いたしました。六月祭ではイラストの展示がメインになってしまいますが、文化祭などで配布する部誌では作品批評、小説などの文章作品もあり、より部員各々の個性、好きなものをカタチにできるものとなっています♪文化祭の情報や各種イベントなどを SNS で発信しております。ぜひご覧ください！
Twitter & Instagram : @seijo_manken

華道部

6/21 (水) ~ 6/27 (火)
3号館1階 学生ホール

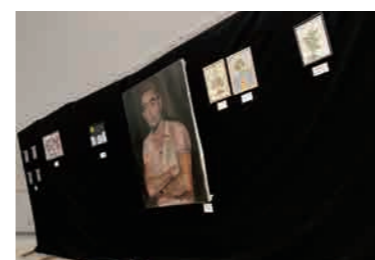


今年は『梅雨・初夏にあったイメージの色を使う』というテーマで生け花を展示しました。梅雨をイメージした紫や青、初夏をイメージした赤や黄色(× オレンジ)などの花材を取り入れました。各部員が個性を活かした色とりどりの作品で、学生ホールを華やかに彩ることができました！各 SNS に作品を掲載していますので、ぜひご覧ください。

Twitter : @seijokadou
Instagram : @seijo_kadou

美術部

6/19 (月) ~ 6/30 (金)
3号館1階 学生ホール



こんにちは！成城大学美術部です！今年も六月祭に参加させていただきました！

今回は個人制作の作品を主に展示しています。各部員の個性あふれる作品をお楽しみください！

展示の様子や日々の活動の情報は、Twitter や Instagram で発信しています。ぜひご覧ください！！

Twitter : @seijo_artclub
Instagram : seijo_artclub

落語研究会

6/17 (土)
241 教室



我々落語研究会は部員による落語・お笑い入り混じったの六月祭寄席公演を行います。今回の公演も例年通りの無観客にて公演を行いますので、興味のある方は、我々成城大学落語研究会公式 YouTube チャンネルに後日アップされる公演動画をご利用ください。ぜひたくさんの方々へ我々の個性豊かなネタの数々をご覧いただきたく存じます。



クラブ通信

vol.44 特集:課外活動団体紹介

体育部連合会の女子タッチフットボール部、ヨット部のほか、研究団体のヨーロッパ文化研究会、会計学研究会に活動内容を聞いてみました!

女子タッチフットボール部

— ーんには! 成城大学女子タッチフットボール部
— BROOKSです。私たちは現在19名で週4日、成城学園の第2グラウンドで練習を行なっています。タッチフットボールとは、アメリカンフットボールから防具をなくした、ボールさえあれば誰でも手軽に、安全に楽しむことができる競技です。2023年1月3日に東京ドームで行われた「さくらボウル」で、BROOKS創立以来の目標だった日本一を達成しました。家族や友人、OGの皆さま、成城学園関係者の皆さまなど、たくさんの方々に応援していただいて日本一を達成できたことは、大学生活の大きな財産になりました。今年度は7月に行われる「シュガーボウル」と1月に行われる「さくらボウル」という大会で日本一になることを目標に練習しています。日本一と聞くと「大変そう・・・」「厳しそう・・・」という印象を持たれるかもしれません。しかし、私た

ちは全員大学生になってからタッチフットボールを始めました。みんな同じスタートラインだからこそ、切磋琢磨しながら成長できる環境です。ぜひBROOKSのSNSを覗いてみてください。チームの雰囲気が伝わるとと思います。BROOKSで一緒に日本一になって、最高の思い出を作りましょう!



ヨーロッパ文化研究会

— ーんには!
— ヨーロッパ文化研究会(通称:ヨロ研)です! 所属部員は現在77人ほどで、大きな部活となっています。私たちは月に一度活動を行っており、国立西洋美術館、迎賓館赤坂離宮などを始めとしたヨーロッパの文化に触れられる場所を訪れ、部員同士の交流を深めています。他にも、ピクニック、ボードゲーム会、映画鑑賞会などのイベントを開催し、学年を超えた交流を楽しんでいます! また、ハロウィンやイースター、クリスマスパーティーといったヨーロッパを起源としたイベントも企画中です! 11月に行われる学祭では、ヨーロッパに関わる展示、出店での飲食物の販売を行います。学祭の準備期間では展示物をみんなで作ったり、出店の内容を考えたり、看板を作ったりと、大学ならではの楽しい思い出を作ることができます!!

ヨロ研は優しく穏やかな部員が多いのが特徴です! のんびりした雰囲気が好きな方、ヨーロッパの文化に興味のある方は是非、ヨーロッパ文化研究会にお越しください!!



ヨット部

ヨットって実は、帆に発生する力だけを使って走るスポーツなんです。私たちヨット部は毎週末、葉山の大海原を滑っています! 現在は男子10名、女子9名で活動しています。休日に部活なんて...と思う方もいるかもしれませんが、平日は全て自由に使える分、課題やアルバイトに励んだり、友だちや同期と遊びに行ったり。そして土日は洋上で、爽快感抜群のヨットに乗る...そんな大充実の4年間を過ごすことができるのは、この部活だけではないでしょうか? 普段は主に春・秋に開催される大きな大会に向けて、練習をしています! 私たちは「スナイプ」という2人乗りのヨットを使用しており、先輩後輩が力を合わせて競技へ取り組むことがとても重要です。そのため、常に全体の団結力が強く、また活動の

際は葉山にある合宿所で生活しているため、毎週末が修学旅行のよう! 少人数だからこそそのアットホームさも魅力です。プレイヤー・マネージャー、ともに入部期限は設けていません。年中見学可能なので、InstagramやTwitterからぜひご連絡ください。部員一同、心よりお待ちしております♡



会計学研究会

— ーんには! 会計学研究会です! 会計学研究会では、部員それぞれの資格取得目標に向けて勉強会などを中心に行っています。日商簿記検定にとどまらず、より専門的な勉強や就職活動などで有利になる資格取得に向け励む人もいます。そのため、様々な活動を行っている方や他学部の方と交流ができるため、友達が増え、勉強のモチベーションの向上にもつながっています。部員に関してですが、部員のほとんどが兼部を行っているため、学校に関する話や所属している部活やサークルの話などが聞けるので自分の活動の幅を広げられる機会にも最適です。また、部員同士の仲がととてもよく、プライベートで旅行に行った話やご飯を食べに行った話などをよく耳にします。私たちの目標としては、簿記の取得者を増やすこと、資格取得者を増やすことです。そのためには勉強会を行う中で情報交換を盛んに行っております。昨年

度は簿記の取得者が格段に増加しました。これからも簿記やその他の資格の取得者を増やせるように活発に活動を行っていきたくと思っています。



夏季休業期間中の合宿について《学生部》 保証人の皆様へ

学期末定期試験が終わり夏季休業に入ると、文化部連合、体育部連合会、特別委員会、特別機関、執行部所属研究団体、さらにサークルとして活動している団体等の学生が各地で合宿を行います。

各団体が、キャンパス内での学習および活動から学外へと環境を変え、計画的な合宿生活を送ることになりますが、教員や友人の人間性とふれあうこと、あるいは監督・コーチ、先輩等の指導のもとに、集団生活の中で知識や技術の向上をはかることを目的とする合宿活動は、協調性や忍耐力、責任感を養い、計り知れない多くの成果が期待されます。これらの活動に対し、本学は全面的に支援し、それぞれの合宿が無事に行われるよう、以下のような指導体制で臨んでいます。

本学の課外活動は顧問制

本学公認の課外活動団体はすべて顧問制をとり、顧問の指導・助言のもと、合宿を実施しています。

合宿届の提出

合宿に際しては、原則として合宿実施3営業日前までに各クラブは顧問教員の承認を得て、学生部に合宿届（参加者氏名・合宿期日・場所等を明記）を提出します。また、文・体連、各学部部会の組織に属さない、いわゆるサークルの合宿についても、学生部に合宿届を提出させています。これらの団体にも、公認団体と同様、学生部において必要な指導・助言を行っています。

合宿前ガイダンスの実施

夏季合宿の無事遂行の為に、毎年合宿実施前の7月中旬頃にガイダンスを実施しています。ガイダンスでは学生部長、体育部連合会顧問、保健担当厚生補導委員により合宿時の注意など以下の内容を、各団体の学生責任者へ説明します。

◎ 合宿時の健康管理

- ・熱中症の予防と応急処置／怪我の応急処置／緊急を要する怪我等の対応等…資料配付および説明
- ・救急薬品について…各団体が学生部に申し込めば、応急処置のできる救急バッグを無料で貸し出します。
- * 全学生が受検する年1回の健康診断の他に、夏季合宿前に健康診断（心電図、血圧、検尿、医師による問診など）を体育部連合会各役員およびその他必要のある部員を対象に実施しています。

◎ 万一事故等の緊急事態が発生した場合：

不測の事故等が発生した場合は、責任者が学生部に連絡をとることになっています。
なお、本学では、全学生を対象にして「学生教育研究災害傷害保険」に加入していますので、手続きに漏れがないよう学生部と緊密な連絡をとるよう指導しています。

学生部：03-3482-9081 / 学園正門案内所：03-3482-1452（時間外）

◎ 合宿終了の連絡：

合宿が終了した時点で、責任者が必ず学生部に報告することになっています。

以上のような体制のもとで指導・助言を行っておりますが、保証人の皆様も、お気づきの点、ご希望、ご不明な点等がございましたら、学生部に遠慮なくご連絡いただければ幸いです。学生部といたしましては、各団体が無事に合宿の目的を達成できるよう、心から願っております。

飲酒に関する注意喚起

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。部活、サークルやバイト先などで飲み会に参加するときは、20歳未満の飲酒をしない、させないよう徹底してください。

また、飲食店や公共の場での行動や発言、SNSへの不用意な投稿など、20歳未満の飲酒を疑われるような行為も慎んでください。

20歳以上の人に対しても、飲酒の強要はアルコール・ハラスメントという人権侵害になります。

特に、「イッキ飲み」の強要は、急性アルコール中毒により生死にかかわる重大な問題となる恐れが

あります。急性アルコール中毒はアルコールの量と飲むスピードに比例するため、お酒に慣れていない人だけではなく、お酒に強い人でもなることがありますので気を付けましょう。



夏季休業期間中の事務取扱について

8月7日（月）～8月11日（金）は夏季一斉休業のため、事務取扱を行っておりません。

また、8月中のすべての土曜日、および9月2日と9日の土曜日は事務取扱を行っていませんのでご注意ください。

詳しくは大学HPでご確認ください。

連絡先一覧

■ 主な関係部署の電話番号

大学関係	学生部	03-3482-9081	大学関係	管理課	03-3482-9239
	奨学金相談窓口	03-3482-9080		入学センター	03-3482-9100
	学生相談室	03-3482-9086		データサイエンス教育研究センター	03-3482-9421
	大学保健室	03-3482-9085		経済学部研究事務室	03-3482-9403
	トレーニングセンター	03-3482-5790		文芸学部共用研究室	03-3482-9412
	教務部	03-3482-9045		法学部研究事務室・受付	03-3482-9644
	なんでも相談窓口	03-3482-9046		社会イノベーション学部研究事務室	03-3482-9764
	キャリアセンター	03-3482-9063		共通教育研究センター	03-3482-9556
	大学図書館メインカウンター	03-3482-9148		会計課	03-3482-1302
	メディアネットワークセンター(MNC)	03-3482-2165		管財課	03-3482-1409
国際センター	03-3482-9020	学園関係	学園正門案内所	03-3482-1452	
「成城 学びの森」事務局	03-3482-9031		伊勢原総合グラウンド	0463-93-0771	

チョコっとコラム

チョコラム

社会的時差ボケ、知っている？

学生相談室カウンセラー 関 真利子

休日のはんびり過ごし、睡眠時間も十分に取ったはずなのに、翌日、「体がだるい、頭が重い…」といった体験、ありませんか。平日忙しく過ごして、その疲れを癒すために、休みの日には朝寝坊……。リラックスしてのんびり過ごすことは大切なのですが、度を過ぎた朝寝坊、寝すぎは疲労回復には逆効果だということをご存じですか。

そもそも私たちの体の中には、「昼間に活動して夜は眠る」という生活リズムをつくる、体内時計が備わっています。その時計に合った活動が行われているとき、日常生活は整いやすく、健康のバランスも保たれていることが多いと言えます。しかし大学の授業やバイト、出かけなければならない用事などがある平日の睡眠時間&起床時間と、制約を受けずに寝たいだけ寝られる休日の睡眠時間&起床時間とに、あまりに差がありすぎると、体内時計は、海外に出かけたときのように時差ボケの状態を引き起こしてしまいます。時差ボケとは、ジェット機で急激に東西方向へ移動する(つまり時差のある場所へ移動することによって生じる、体内時間に対する明暗周期の急激な変動から起こる体の変調のことで、ジェットラグと言われます。それは食欲不振、頭痛、疲労、吐き気、腹部の不快感、不眠、といった症状として表れます。海外旅行に行ったわけでもなく、日常生活を送っている中で生じているこうした時差ボケに似た状態を社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ)と言います。

具体的に社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ)を計算するには、就寝から起床の中間

の時刻である「睡眠中央値」を見ることです。例えば平日は10時に寝て6時に起きていれば、睡眠中央値は2時。休日は0時に寝て10時に起きていれば、睡眠中央値は5時。つまり平日と休日では睡眠中央値が3時間ずれていて、このとき、社会的ジェットラグは3時間ということになります。そもそも、私たちの体内時計が、明暗周期の変動に合わせてシフトできる1日の最大時間はおよそ2時間と言われているので、上記の例で考えると、シフト可能な時間を1時間も超えているということになります。

平日決まった時間に起きている人が、休日の2日間は寝ていられるだけ寝ていた場合に、体内時計がどの程度ずれ込むのかということについて複数の実験も行われています。その結果30分~45分程度ずれ込むということが確認されています。一度ずれてしまった体内時計を戻すことは容易なことではなく、その影響として疲労感や眠気を3日、4日と引きずってしまうといった報告もあります。

まずは就寝時間と起床時間を一定に整える工夫をしましょう。休日、普段よりゆっくり、たっぷり寝るとしても睡眠時間の差は平日に+2時間程度にとどめましょう。そして目覚めたら、10分程度でいいので、外の空気に触れ、日光を浴びることを心がけてみてくださいね。

*学生相談室では大学生生活上で生じる様々な困りごとについてサポートしています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

2023 年度学事・行事暦(後期)

9月 21日(木)	後期開講	12月 2日(土)	振替授業 (水曜日の授業を行う)
10月 9日(月)	【スポーツの日】授業実施	9日(土)	成城レガッタ
20日(金)~22日(日)	第74回四大学運動競技大会 ※20日(金)、21日(土)は休講	25日(月)~1月 6日(土)	冬季休業
28日(土)	振替授業 (金曜日の授業を行う)	1月 9日(火)	授業開始
11月 1日(水)	大学祭準備のため休講	20日(土)	後期授業終了
2日(木)	学園文化祭一大学祭(柳祭)一	22日(月)~31日(水)	学年末定期試験期間
3日(金)	学園文化祭一大学祭(柳祭)一	3月 23日(土)	学位記授与式
4日(土)	文化祭後片付けのため休講		
11日(土)	振替授業 (月曜日の授業を行う)		
23日(木)	【勤労感謝の日】授業実施		

父母懇談会開催のお知らせ

2023年度の父母懇談会は、対面とオンラインでの開催を予定しています。詳細は、決まり次第ホームページにてお知らせします。

追試験日程について《教務部》

追試験時間割発表日時……8月18日(金)12:00
追試験日……8月23日(水)・24日(木)

★「追試験受験願」提出者のみ

編集後記

5月8日に新型コロナウイルスの分類が5類に引き下げられ、私たちの生活によりやく日常の光景が戻ってきた。推奨されていたマスクの着用や検温、ソーシャルディスタンスの確保など、もはや当たり前になっていた様々な「新生活様式」が大きく見直され、大規模イベントや懇親会など、「かつての日常」が帰ってきた。長らく設置されていた飛沫防止のパーテーションが取り外された際は、視界が明るくなったと感じたほどである。

本誌で特集をしている「伊勢原スポーツデイ」についても、新型コロナウイルス感染拡大禍では開催自体もままならず、2020年、2021年は中止を余儀なくされていた。ようやく開催にこぎつけた昨年も、感染拡大防止のため場所を成城に移し、規模を縮小したの開催となっていたが、本年は4年ぶりに通常開催となり、参加した多くの学生は初めて伊勢原グラウンドに足を踏み入れることとなった。久しぶりの開催となった「伊勢原ス

ポーツデイ」ではあるが、数年間開催をしていなかったことによる影響は大きく、イベント開催に関するノウハウが希薄化してしまったほか、大会自体の認知度が大きく低下することとなり、実施種目や出場選手は4年前と比較し、大きく減少する結果となった。

このように、この数年間の代償は私たちの想像以上に大きく、本当の意味で「かつての日常」を取り戻すにはもう少し時間がかかるかもしれない。少しずつではあるかもしれないが、様々な行動が制限され苦労を強いられてきたからこそ、これまで以上に充実した生活を送りたい。特に、皆さんが今過ごしている大学生活は社会に羽ばたく前の大切な準備期間となる。ある卒業生から「大学生活は最後の青春」という言葉を聞いたことがあるが、苦労を強いられてきたからこそ、ぜひ残りの青春を謳歌してほしい。もちろん、良識の範囲内において。

(S.N 記)