

1. 整理整頓、片付け

院生控室は共有のスペースですので、常にこれらの整理整頓・清潔を心がけ、定期的な清掃を実践すること。個人に割り当てられたデスクも共有の備品ですから、机の上を散らかすことなく、帰宅前には片付けをしてから帰ること。いつも気持ちよく研究に打ち込める環境をみんなで作り上げましょう。

教室後の後片付けや忘れ物をしないことも同様に気をつけよう！

2. 生活・健康の自己管理能力を身につける

健康を科学し、指導（支援）する研究室に所属する者として、模範となるような生活（習慣・態度）を実践し、健康（体調）をしっかりと自己管理すること。早寝早起きが健康生活の基本です。特に大学院生は、同年代はすでに社会人として働いていることを忘れない！

最近は心の病気も多いです。悩みや不安、心配事は信頼できる人（家族、親友、教員、専門家）に早めの相談・対処（場合によっては受診）を！

3. 事件や事故に巻き込まれない

つくばには多くの危険が潜んでいます。交通事故、強盗、窃盗、詐欺など思いもよらない事故や事件に巻き込まれることがあります。しかし、その多くは、普段からの心がけや注意により防ぐことが可能です。深夜早朝に不用意に出歩かない、危険な場所には近づかない、不審者情報を友人同士のネットワークで収集するなどの自衛策も必要です。

「君子危うきに近寄らず」

また、自動車事故にも十分注意すること。日ごろから、早寝早起き、体調管理、車の整備等をしっかりおこない、事故をおこさない、巻き込まれないことが一番重要であることは言うまでもないですが、万一に備えて、カバーされる内容が十分な自動車保険への加入も忘れなく！

4. 勉学に励む

勉強に十分な時間を費やすことができるのは、学生時代だけ。あとで後悔しないよう、精一杯勉学に励むこと。できないこと、知らないことは少しでも早く解決しよう。

「聞くはいつときの恥、知らぬは一生の恥」

5. 言葉づかいや身だしなみに気を配る

研究室の活動内容上、年長者（保健センター職員や中・高齢者）と接することが多いので、目上の者に対する正しい言葉づかいと相手を不快にさせない身だしなみ（姿勢、服装、髪、つめ、無精ひげなど）を心がけること。

人は中身（こころ）が一番重要であることは言うまでもないですが、社会では見た目（外見や印象）も重視されているという現実を認識しよう。

6. 素直な気持ちを持つ（詭弁や言い訳はできるだけ慎む）

将来伸びる（成功する）人の特徴の一つに、「他人からのアドバイス（特に苦言）に耳を傾ける」があります。一方、なかなか上手くいかない人ほど、すぐ言い訳する、他者の言うこと（アドバイス）を聞かない、逃避する（楽な方へ流される）傾向にあります。大丈夫だと思っているひとほど、この罠に陥っていることがあります。謙虚な気持ちで、もう一度自分自身を見つめ直そう。

7. 時間を厳守する

提出物の〆切、待ち合わせ時間など、時間厳守が社会生活をおこなう上で基本となります。待ち合わせの場合、5分前には到着すること。万一、遅れそうなときは、必ず連絡（電子メールも可）を入れること。

待っている人は、あなた以上に時間が気になるものです。

8. 報告、連絡、相談を忘れない

仕事を任されたときは、すべてを自分ひとりで解決してしまおうと思わないこと。些細なことでも、先輩や教員に報告・連絡・相談するクセをつけることが、仕事でミスをつけない秘訣です。自分の能力を過信しない。

また、研究や仕事に関する電子メールを外部の人とやり取りするときは、原則として指導教員を cc に含めること。

9. 社会人としてのマナーを身につける

① アポイントメントをとる習慣をつける

人に会おうとする場合、あらかじめアポイントメントをとることが社会の常識です。特に目上のひとは、あなた以上に忙しいことが多いです。自分の都合ではなく、相手の都合に合わせる努力を忘れないこと。まずは、会える日時の候補を2～3挙げ、相手に選んで貰うこと。

② 正しい電子メールの使い方を習得する

電子メールは使い方さえ誤らなければ大変有効な報告・連絡・相談の手段になります。メールを送る際は、最初に宛名を書き、本文、そして差出人の名前を書くのが最低限のマナー。回答を求められているメールの場合、返信する時間は、24時間以内が望ましいでしょう。ただし、メールの威力を過信しない。微妙なニュアンスを伝えるのが難しいメールは誤解（争議）のもとにもなりかねない。

10. 誠実さと感謝の気持ち、挨拶を忘れない

① 健康支援の基本は“こころの交流”から。自己中心的にならず、いつも相手の気持ちを考えた誠実な行動をとること。ただし、見返りは期待しないほうが良い。「こんなにやってあげているのに」という思いは、お互いを不幸にしかねません。

② 大蔵研究室では、自治体などの協力があってはじめて研究活動ができることを常に念頭に置き、職員（保健師さんなど）や参加者の皆さんに対して、（研究・勉強させて戴いているという）感謝の気持ちを忘れないこと。

③ 挨拶のしかた、測定後のごみの処理（原則、大学へ持ち帰ること）、靴の揃え方など、年長者である彼ら（彼女ら）は、口に出していうことはほとんど無いですが、細かいところまでしっかりあなたのことを見ています。

以上

以下は、約束ごとではないがアドバイスとして・・・

- ・ 5年後、10年後を見据えた人生設計（positive imaging）を！
- 筑波大学のメッセージボード「Imagine the future.」

想像しよう、未来を。

地球の、環境の、社会の、未来を。

想像できなければ、創造はできない。

この星の未来は、失敗できない。

創造しよう、未来を。

共に生き、持続できる、開かれた未来を。

その扉をあける、挑戦者になろう。

- ・ 初志貫徹&臨機応変
- ・ 鶏口牛後（鶏頭牛尾：誤用？）&寄らば大樹の陰
- ・ 微差力が大差を生む 5年後、10年後、20年後に大きな違いになる！

平成 25 年 2 月 2 日更新