



武蔵野大学  
学生相談室

武蔵野大学 学生相談室

# ガクソウ通信

—2026年7月 vol.4



こんにちは。学生相談室です。もうすぐ前期が終わりますね。

学期の終わりに待っている一大イベント、それは試験や課題、レポート。

分かっているにもかかわらず勉強に集中できない、単位や進級が心配、そんな状況ではありませんか？

楽しい夏休みを迎えるためにも、しっかり準備して試験・課題・レポートに臨みましょう！

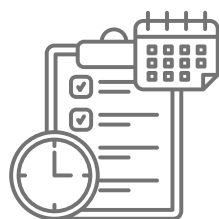
## こんな方にオススメ！

- ✓ 何から手をついたら良いのかわからない！
- ✓ 色々なことが気になって集中できない！
- ✓ 集中力が続かなくて勉強や課題が思うように進まない！

それぞれ下記  
の3つのポイント  
を意識してみよう！

## 3つのポイント

1



### 計画を立てよう！

試験日や提出日を確認！  
やるべきことを見える化して、  
優先順位と時間を書き出そう！  
タスクは詳細に書くのがコツ。  
×「●日までにレポートを書く」  
◎「●日までに調べる！」  
◎「●日までに書き上げる！」  
など、細分化するのがオススメ！

2



### 環境を整備！

勉強には静かな場所を選ぼう！  
丁度良い場所がなければ  
耳栓をしたり、  
イヤホンで歌詞のない音楽を  
聴いたりしよう！  
図書館やカフェでは壁に向いてる机  
を選ぶのがオススメ！  
視覚的な情報を制限できるよ！

3



### 時間を味方に！

人が集中できる時間は  
45分～90分と言われているよ！  
45分勉強+10分休憩のサイクル  
で勉強すると集中力UP！  
暗記は就寝前15～30分、  
読解、分析など課題やレポートは  
起床後3～4時間以内が  
脳の黄金タイム！

## 予約方法

相談したいことがある

電話で予約



来室で予約



Webで予約



予約した日時に予約した方法

【対面／電話／Zoom】で相談する。

※初回は対面もしくは電話での相談です。

## 相談場所や時間

相談場所

有明：1号館1階健康管理センター内  
武蔵野：2号館地下1階保健室の隣

相談受付時間

月～金：10時～16時  
※土日は閉室しています

電話番号

有明：03-5530-7348  
武蔵野：042-468-3179

学生相談室の  
ホームページはコチラ！

Scan me

