

ずいひつ No.139

2019年7月25日発行

朝活のすすめ



「朝活」という言葉を聞いたことがありますか。
「朝活」とは、文字通り朝、活動をすることです。
名古屋の日の出の時間は、2019年7月1日AM
4時41分、8月1日はAM5時01分です。
外は早朝から明るいです。

早起き、例えば5時に起きて、通学・通勤の準備を始める時間が7時とすると、有効に使える時間が2時間できます。この季節は、7時過ぎにはすでに暑くなってきて動くと汗が出たり、冷房の部屋から動きたくなくなったりするので、早朝の時間は行動するのにとても有効です。

実際に朝活で思い浮かぶことは何がありますか？

私のおすすめは、公園へのランニング、またはウォーキングです。犬の散歩をしている人と挨拶や会釈をしてすれ違い、日の光を浴びて、一日を気持ちよくスタートできます。体を動かすことはちょっとと思ったら、勉強、読書、掃除もちろんOKです。朝に合う音楽をかけながら、朝食をいつもより時間をかけて作って、ゆっくりと食べてから一日をスタートさせるのも素敵です。眠い顔で走って電車に乗って、バタバタと過ごすのとは大違い！いつも忙しくてそんな余裕はないということだったら、いつもより30分だけ早起きをして、少し余裕を持って過ごす時間を作ってみることから始めてみませんか。



もし、たくさんの課題ややらなければいけないことを抱えているのなら、余計に少し息を抜き、リフレッシュできる時間が必要です。毎日気持ちよく過ごす時間を作ることで、ほかの時間も有効に使えます。朝活、ぜひ、意識をして始めてみてください。

朝の読書に必要な本は、図書館でも借りられます。専門書、問題集以外に小説、エッセイなども置いています。歯学・薬学図書館に所蔵がないときは、愛知学院大学日進キャンパス、名城公園キャンパスの図書館から借りることもできます。また、CAN私立大学コンソーシアムという中部大学、南山大学と結成された図書館活動のコンソーシアムがあり、無料で中部大学、南山大学の図書館より図書を借りることができます。（学内在籍者用。利用条件はご確認ください。）せっかく利用できる図書館、これからもぜひ有効に活用してみてください。



（コーヒーと旅ランが好きな司書）

