

AAcafé



- ・単位修得ラストスパート！
- ・学修時間を確保する工夫とアイデア
- ・前田先生(仏教学)インタビュー

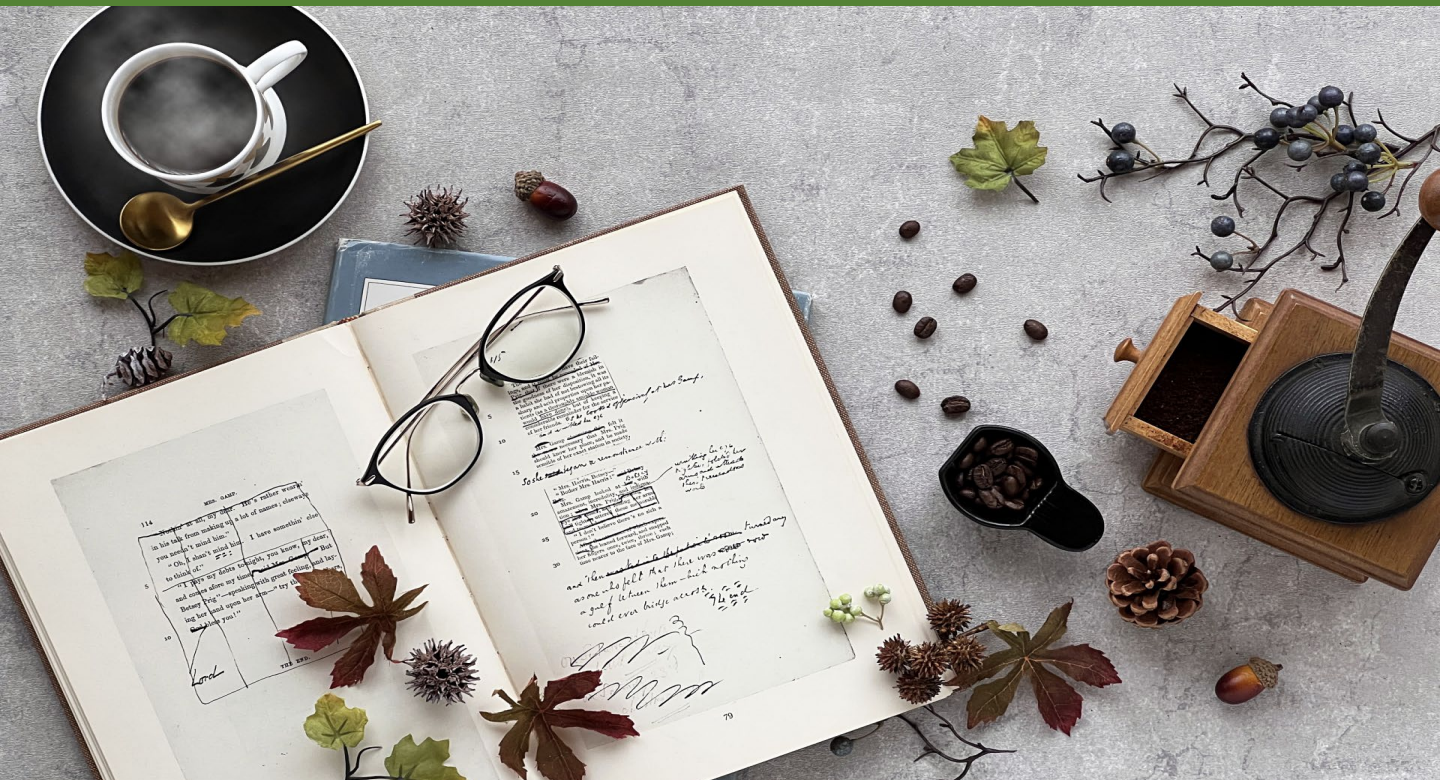
vol. 4

Nov.2025

AA Café Vol.4

CONTENTS	Page
特集「単位修得ラストスパート！」	
AAによる追い込み体験談	3
学修時間を確保する工夫とアイデア	5
ラストスパートの前にやるべきことリスト	6
前田壽雄先生インタビュー	7
コラム「もっと知りたい！武蔵野大学」	9
コラム「秋入学生集まれ！縁バースイメントのご案内」	10
コーヒーブレイク ～通信学生さんとのおしゃべり～	11
AA's VOICE	12

武蔵野大学通信教育事務課
アカデミック・アドバイザー（大久保・金光・戸田）
2025年11月12日 発行



特集「単位修得ラストスパート！」 ～AAによる追い込み体験談～

11月になり、今年度の履修期間もあとわずか。残りの履修期間を有意義なものにできるよう、特集「単位修得ラストスパート！」をお送りします。まずは、アカデミック・アドバイザーに武蔵野大学通信教育部在学時にどうやって学修時間を確保していたかを聞いてみました。

Q1 学修時間を確保するためにどんな工夫をしていましたか。

大久保 仕事のある日は勉強せず、休みの日に集中して勉強するようにしていました。具体的には、週3日の休日にそれぞれ4時間ほど勉強し、週に合計12時間の学修時間を確保しました。

金光 毎日、朝に細かくスケジュールを決めて、学修時間を確保。その時間で何を学修するかは細かく設定せず、進められることを少しでも進めるという気持ちで取り組んでいました。

戸田 学修に集中できるよう、落ち着いた生活を心掛けました。静かな時間を選んで家族の就寝後、深夜、早朝に学修することもありました。

計画通り
じゃなくても、
大丈夫。



AA大久保
心理学専攻3年次編入
(2024年卒)

Q2 学修時間に充てるために「やめたこと」や「我慢したこと」はありましたか。

Netflixは我慢！



AA金光
心理学専攻1年次入学
(2024年卒)

Q2 学修時間に充てるために「やめたこと」や「我慢したこと」はありましたか。

大久保 絶対に2年間で卒業することを決めていたので、仕事を週3～4日に減らしました。時間ができたら優先的に学修時間に充てました。

金光 韓国ドラマが好きでよく見ていたのですが、在学中の4年間は毎年、9月から2月の半年間は韓国ドラマを一切見ないようにしました。

戸田 SNSは時間を決めていました。



AA戸田
心理学専攻3年次編入
(2024年卒)

Q3 効果的な休憩の取り方は何かありましたか。

戸田 体調に合わせて無理をしないように、20～30分おきに、ストレッチ、窓を開けて空や星を眺めたり、散歩をしました。

Q4

「スキマ時間」を利用したり「ながら学修」はしましたか。

大久保 移動時間や仕事の休憩時間にメディア視聴やレポート返却のコメントチェックなどをしていました。個人的に、ながら学修が苦手であまりしませんでした。

金光 追い込みの時期には、キッチンにPCを持ち込んで料理を作りながらメディア授業を受けたり、生活のあらゆる時間を利用して学修していました。

戸田 履修科目の重要な部分をコピーし、目につく場所にちこち貼っていました。



Q5

集中できる環境へのこだわりはありましたか。

大久保 いつも学修する場所を2〜3か所決めて（私の場合は家/図書館/近くのcafé）環境を変えながら学修していました。

金光 環境にこだわるとなかなか学修に取り掛かれないので「ここじゃなきゃダメ」といったこだわりを捨て、どんな環境でも「さあ勉強するぞ!」という気合いだけでやっていました。



Q6

履修期間中、どんなペースで単位修得していましたか。

大久保 スタートダッシュ型でした。履修期間が始まってすぐにできるだけ単位取得しておこうと急ぎ目に学修しました。その結果、2年目の10月には無事に卒業に必要な単位数が取得できることが確定しました。

金光 毎年、9月くらいから本気を出すラストスパート型でした。ただ、仕事の忙しさに波があったので、3年目、4年目はできるときになるべく進めておくことを心がけました。

戸田 スロースターターだったので、履修はマイペースに進めていました。卒業年を決めてからは学修計画を見直し、単位修得は卒業前に追い込みました。

Q7

通信教育部の学生にメッセージをお願いします。

大久保 単位取得の目標達成のためには、ある程度の計画・目安を立てること。レポートなどが計画通りにいかず学修がうまくいってないな〜と思っても、慌てず、動揺せず、冷静に計画をし直し、とにかく少しずつでも着々と進めていくことが大事です。

金光 在学中はWBTのトップページに表示される残りの履修科目数がだんだん減っていくのが嬉しかったです。レポートは残り何本書くべきなのかをしっかりと確認しながら、先に進めるべき科目から取り掛かってください。

戸田 追い込み時期だと思いますが、この時期を走り切って欲しいなと思います。その一歩が、自分の力になると思います。

アイデア 01

これまでは自宅2階の自室で学修していましたが、仕事終わりに2階へ上がるのが億劫で、つついリビングのソファでくつろいでしまい、**#勉強モード**に入るのが難しかったです。そこで思い切って机とパソコンをリビングに移動したところ、自然と机に向かう習慣が付き、学修が生活の一部として定着しました。環境を少し工夫するだけで、学びやすさが大きく変わることを実感しています。

あまりんさん
40代 男性 社会福祉専攻

アイデア 02

#レポート漬けになる日を予め決めておき、平日の通勤のときに参考資料の収集をし、週末のレポートデーにむけて、モチベーションをあげていくようにしています。レポートをする日は、早起きをして朝からレポート作成をします。レポート作成をしていると、料理や掃除がしたくなりますが、全部あきらめて、書くことに集中しています。

ととと.さん
40代 女性 教育学部

学修時間を確保するための工夫とアイデア

アイデア 03

夫と2人暮らしの兼業主婦です。日中は仕事でまとまった時間が確保できないため、**#スキマ時間**にテキストを読んでまとめたりしています。夜7時から8時頃から昼間できないエクササイズやテストをまとめてやるようにしています。仕事に関する資格試験の勉強などもしているため、大学の方が優先順位的に劣後しがちですが、少しずつでも進めています。

どぼちょさん
50代 女性 心理学専攻

アイデア 04

仕事をパートタイムに切り替え、決まった時間に学修時間を確保して集中できるようにしました。それでもうまく集中できない時はカフェに行きます。コーヒーの**#カフェインパワー**で気付いたらカフェの閉店時間だった…みたいなこともよくあります。ストレスが溜まった時には、ヨガと登山に行くと気持ちがスッキリします！

yukiさん
30代 女性 心理学専攻

メンターさん
監修



ラストスパートの前に やるべきことリスト

1 単位修得状況を確認する！

今年度の卒業を目指す方は、WBTでカリキュラムと成績照会の単位取得状況を見て、卒業までに足りない単位数をチェックしよう。

2 提出すべきレポートの本数を確認！

レポートの締め切りは1月19日の正午。12月から1月のレポート提出・返却スケジュールは通常スケジュールと異なります。WBTの掲示板（大学からのお知らせ）で年度末スケジュールを確認しましょう。

メディア授業は全視聴後に単位認定のレポート提出をしましょう。

3 履修計画を立て直そう。

WEB試験最終日（履修期間最終日）は2月11日です。
レポート科目を終えた後に、テスト科目に取り組んでもOK。

4 計画をMU-PLANにも入力してみよう。

ご自身のお仕事や年末年始の予定なども組み込みながら、無理のないスケジュールを立てましょう。

5 いざ、ラストスパート！

あとはゴールに向かって突き進みましょう。応援しています！

人により状況は様々だと思いますが、一度、学修状況を把握し、学修計画を見直し、今年度のゴールを再設定しましょう。不明点があればメンター相談、WBTメールで相談してください！

資格取得を目指す人は「通信教育部ガイド：取得できる資格」で必要な科目、要件を確認してください。レポートは添削時間がかかるので年度末スケジュールを見て早めに提出しましょう。



interview

前田 壽雄 先生



●まえだ・ひさお

武蔵野大学通信教育部人間科学部
仏教学専攻 教授

龍谷大学文学部真宗学科卒業。
龍谷大学大学院文学研究科真宗学専攻博士課程単位取得。
龍谷大学文学部非常勤講師、浄土真宗本願寺派総合研究所上級研究員、
浄土真宗本願寺派東京仏教学院研究科講師、駒澤大学仏教学部非常勤
講師、東京女子大学非常勤講師などを歴任。2022年より現職。
武蔵野大学仏教文化研究所研究員、武蔵野大学能楽資料センター研究
員。

「生かされているいのち」への気づきが
学び始めるきっかけでした。

—前田先生と仏教の出会いについて教えてください。

私は北海道北見市留辺蘂（るべしべ）町にある浄土真宗本願寺派のお寺の長男として生まれ育ちました。親から直接「後を継いでほしい」と言われたことはありませんが、ご門徒さんに良くしていただき、将来的に住職となることへの期待を幼いながら背負っていました。しかし、お経を読む機会は多かったものの、18歳まではその内容を本格的に学ぶ機会はありませんでした。お寺で育った者として、ご門徒さんとその教えを共有するためにも学ばなければという思いが、大学で真宗学を専攻する出発点でした。

もうひとつの大きなきっかけは、中学3年生と高校3年生のときに患った髄膜炎でした。受験勉強ができない苦しさもありましたが、それ以上に「いのちとは何であるのか」「私はなぜ生き続けることができるのか」という問いを持つようになりました。この病との向き合いを通して、私は「生かされているいのち」であることに気づかされました。この経験が、親鸞聖人の教えと自分自身のいのちの問題を結び付け、学びを始める根源となりました。

私は更に、29歳でIgA腎症と多発性嚢胞腎という指定難病を患うことになり、それはいのちの不確かさをより真剣に考えるきっかけになりました。単なる知識や教養としてではなく、自分自身の生き方やいのちそのものに関わりを持つ学びでなければ意味がないと痛感したのです。自分が学んだことをどう伝え、どう共有すべきかという問題意識が、現在の教育活動や研究活動に繋がっています。

私以外は皆、人生の師である。

— 仏教における対人支援はどのようなものですか。

仏教、特に浄土真宗の精神は、誰でも受け入れられるという特徴があります。築地本願寺が無料の「よろず僧談」を実施しているのも「誰にでも開かれている」という精神に基づいています。対人支援において、仏教はまず、人を越えた存在である「仏」のはたらきから考えます。仏から見ると、人と人との関係はみな繋がっており、誰もが光り輝いているいのちであるということが基本です。だからこそ、お互いに敬いあうという考えが生まれてくるのです。自分自身を知るのは難しいことです。仏様と向き合うことは鏡を見るように自分自身を照らし出し、自己を見つめ直すきっかけを与えてくれることに他なりません。人は一人では生きられず、私という存在は、誰か一人でも欠くことのできない皆に支えられて存在しているのです。私が相手にしてあげるよりも、相手からしてもらったことの方が遥かに大きいという現実を直視し、私以外は皆、人生の師であるという意識を持つことが、より良い人間関係、そして生き方へと繋がるでしょう。

— 武蔵野大学通信教育部の学生にメッセージをお願いします。

人生というのは「思い通りにならないことの連続」です。今の私も、父が介護が必要になり、母が倒れ、妻が脳梗塞になるなど、家族3人が同時に入院するという大変な状況に直面しています。このような現実の中で、どうやって学びを続けることができるか、ということが私自身の人生の課題であり、学生たちに伝えたい真理でもあります。この大学で学ぶ意義は「人生においてかけがえのない財産」を身につけることにあるのだと考えています。

「攝取不捨（せっしゅふしゃ）」は信心の行者を大悲のなかに摂（おさ）め取って決して捨てない、という阿弥陀如来の救いの確かさを告げるもので「何があろうとも見捨てることなく永遠にあなたを守り続けますよ」という意味が込められています。このはたらきを知ることが、どんな困難の中でもあなたを支えてくれる確かなものになるのです。

攝取不捨

前田先生、ありがとうございました！

もっと知りたい！武蔵野大学



オリジナルグッズあれこれ

ロゴ入りグッズで大学生気分を高めよう！

武蔵野大学にはいろんなオリジナルグッズがあります。キャンパス内の売店でもオンラインでも購入できますので、ぜひチェックしてみてください。

オンラインショップURL <https://mubs.shop-pro.jp/>

「世界の幸せをカタチにする」 紅茶



100周年 紅茶
(ムレスナティー) 3枚入り
¥600(税込)

大学校舎を印刷したパッケージ
が素敵です。

大学のロゴを さりげなくアピール！



ジェットストリーム
¥1100(税込)

なめらかな書き味の4色
ボールペン+シャープペン

卒業したら、乾杯しよう。



富士山グラス
¥6380(税込)

江戸硝子のロックグラス。
特別な一品です。



聖語板にもご注目を！

月替わりの言葉をじっくり味わおう。

有明キャンパスにも、武蔵野キャンパスにも設置されている「聖語板」。実はこの字は今回のインタビューでもメッセージを筆で書いてくださった前田先生がご担当されていて、先人の言葉を月替わりに掲示してくださっています。

力強い言葉と文字が、通りかかる学生や街の人々の心に響きます。キャンパスに訪れた際は、見つけてみてください。





秋入学生 集まれ！

縁バースイベントのご案内

1

秋入学生に向けてスタートアップイベントを開催しました



武蔵野大学通信教育部
秋入学生 学修スタートアップ・イベント

本日のMENU

- ① 操作確認クイズ
- ② MU-PLAN
- ③ 「大学基礎」
ー質問コーナー



秋入学生の皆さん、ご入学おめでとうございます！10月に「秋入学生対象！スタートUPイベント」を6回開催しました！30分ほどのミニイベントでしたが、まず最初に行っていただきたい3つのステップ「操作確認クイズ」「MU-PLAN」「大学基礎」の紹介をしました。

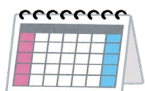
そして後半は質問コーナーを行いました！科目関連の登録方法やメディアの申し込み、MU-PLANの使い方など新入生ならではの質問が多く、皆さんの学修へのやる気をひしひしと感ずることができました。たくさんのご参加、ありがとうございました！

2

「お茶会」もぜひご参加ください

アカデミック・アドバイザー主催のイベント「お茶会」も毎月開催中です。学生さんにタイムリーで役立つ情報を提供しながら、アンケートクイズや質問コーナーなど、みんなで楽しく交流できるイベントになっています。

次回のお茶会は11月19日、テーマは「単位修得ラストスパート」です。学修時間を確保するためのアイデアなどご紹介しますので秋入学生の方もぜひご参加ください。縁バース上での開催、予約不要です。お待ちしております！



11・12月の主なイベント

日程	対象	イベント
11月16日(日)	社会福祉専攻	「国家試験対策勉強会」「学修相談会」
11月19日(水)	全専攻	第5回「お茶会」(15:00~16:00)
12月3日(水)	看護学コース	「通信教育部の学びと学位取得」
12月21日(日)	社会福祉専攻	「国家試験対策勉強会」



coffee break

～通信学生さんとのおしゃべり～



「AA café Vol.3」でお寄せいただいた、皆さんからのご投稿を紹介します。

まずは「学修時間を確保するコツ」について、こんなご投稿もいただいていたいました。

「アタチュルク」
さん
50代 男性
社会福祉専攻

私は元来、テレビを観るのが大好きで、観たい番組がなくても、とにかくテレビを付けてリモコンでチャンネルを変え、長時間、テレビを観る生活をしていました。しかし、約10年前に法科大学院に進学した際、勉強時間を確保するため、テレビを処分しました。現在も、私自身の部屋だけでなく家にも1台もテレビはありません。

仕事から帰ってからもテレビを観ることができない(=することがない)ので、自然と読書をしたりするようになりました。読書習慣がつくと、文字を読むのに抵抗感がなくなり、読むスピードも少しずつあがるので、教科書を読んだり学修の場面でも捗ります。ただ、その副作用として、今、流行のドラマや歌手、俳優さんの名前はわからなくなりました。



私も7年ほど前から自宅にTVがありません。植物を育てて成長を楽しんだり、愛猫と遊んだり時間の使い方が変わりました。それはそれでいいものですが、ドラマや流行の話題はわからなくなりました。(AA戸田)



そんな「アタチュルク」さんと戸田さんにクイズです！
「大谷翔平選手が飼っている犬の名前は？」(AA金光)



「デコピン」！それはさすがにわかります(笑)(AA戸田)

続きまして、AA café Vol.3のご感想もいただいております！

「あまりん」さん
40代 男性
社会福祉専攻

学生の皆さんのエピソード「私が学び始めたきっかけ」からは、年齢や立場は違っても、学びへの強い意欲や目的意識が伝わってきて、とても励まされました。仕事や家庭と両立しながら挑戦する姿に勇気をもらえます。前廣先生や卒業生の話は、学びが実際の仕事や人生にどうつながっているのかが具体的にわかり、学ぶ意義や将来への希望を感じました。

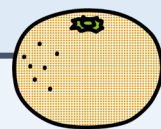
今後、取り上げて欲しい情報としては、学生が実際に関わったボランティア体験と、そこから得た気づきについて知りたいです。通信で学んでいると実践の場に触れる機会が少ないので、他の方がどんな活動をしているのか、どんな学びや発見があったのかを知れると、自分の学びにもつながると思います。



通信大学で学んでいる学生は職業や目的、年代から実に様々です。人生の学びや生き方も多種多様で、そのような方々から多角的に話を聞ける機会は本当に貴重で興味深いですよ！私自身もすごく学びになっています。(AA大久保)

皆さん、ご投稿ありがとうございました！

次号掲載:募集テーマ



「今年がんばったこと&来年がんばりたいこと」

次号Vol. 5は2026年1月の発行を予定しています。皆さんにご投稿いただきたいテーマは「今年がんばったこと&来年がんばりたいこと」です。大学生活や学修で、もしくは日常生活や趣味でがんばったことや来年に向けての目標など、ご自由に投稿してください！Vol. 4のご感想や「こんな情報を取り上げて欲しい」といったリクエストも嬉しいです。お待ちしております！

AA's
Voice

前田先生のインタビューでは、学生へのメッセージを「書」でいただきました。小学生時代から書道を習っていたという前田先生の字は、力強さの中に温かみがあって、丁寧だけど素早くスッと書かれていて思わず見入っちゃいました。テキストも仏教学専攻のみならず全ての専攻の方に読んで欲しい内容となっております。

取材は武蔵野キャンパス内の和室で行いました。取材の準備をしていると炎天下のベランダにカナブンがひっくり返ってジタバタしているのが見えました。何だか焦って「助けなければ！」と思いつつ、準備を終えて窓を開けると、いつの間にかベランダのカナブンはいなくなっていてホッとしました。インタビュー中に前田先生が「生きとし生けるものが幸せになるために…」という言葉をおっしゃったとき、心の中で「カナブンが無事で本当に良かった、私は見捨ててないよ！」と思いました（助けたわけでもないのに・笑）。こんなとき皆さんだったらどうします？

最後までお読みいただきありがとうございました。
次号も楽しみにしていただけると嬉しいです。（金光）

