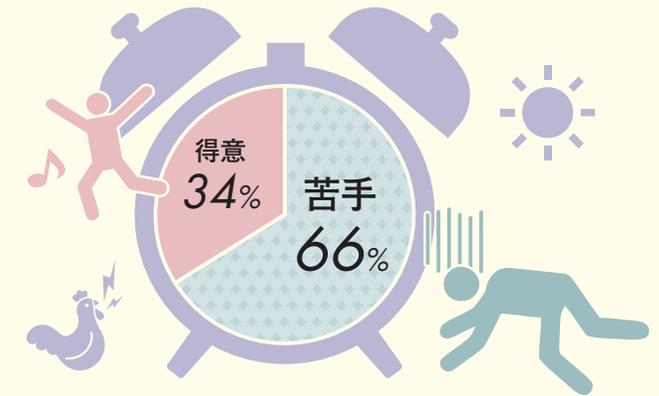
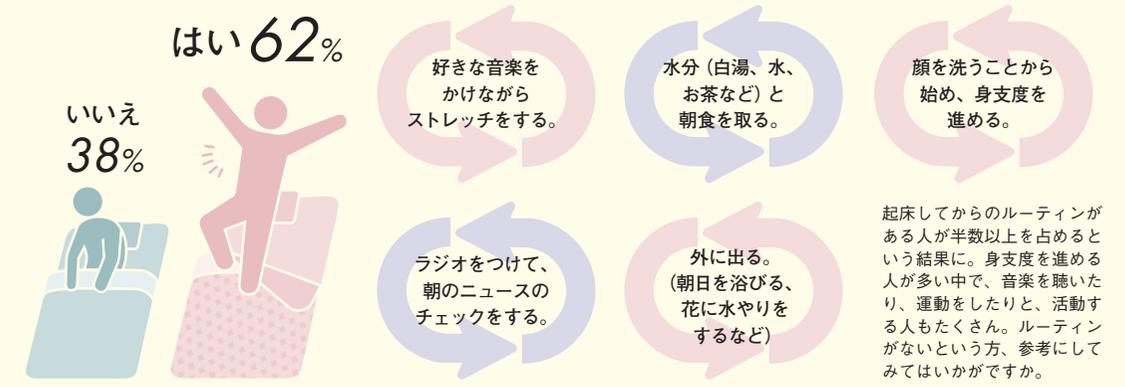


Q1 朝起きるのは得意ですか？



全体の6割以上の人が、朝起きることに対して苦手意識を持っているという結果に。冬の寒い時期、ますます布団から出ることが難しくなりますが、多くの人が朝に使える時間の可能性を残しているとも捉えられます。

Q2 朝起きてからのルーティンがありますか？



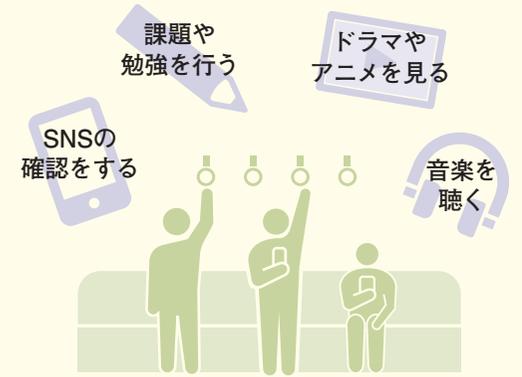
起床してからのルーティンがある人が半数以上を占めるという結果に。身支度を進める人が多い中で、音楽を聴いたり、運動をしたりと、活動する人もたくさん。ルーティンがないという方、参考にしてみてはいかがでしょうか。

Q3 朝活(トレーニング、勉強など)に取り組んだことがある人の中で、具体的に何をしていますか？



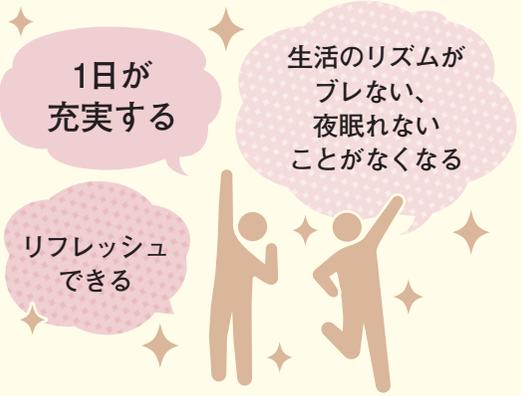
約7割の人から「勉強」という回答が寄せられました。中には過去に取り組んだ経験がある人も。多くの人が朝の時間を有効利用しているようです。朝活をすることで1日を充実させることができるかもしれませんね。

Q5 通学中は何をすることが多いですか？



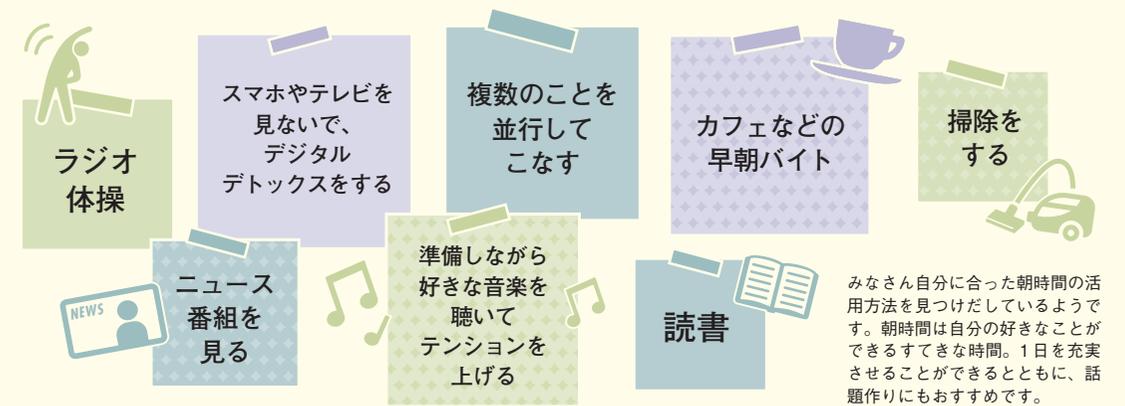
「動画を見る」「課題に取り組む」など、自分に時間を使う人が多数。その他「景色を見る」「音楽を聴く」など、何も考えず休息を取るといふ声も。通学の時間の大きさが分かる結果になりました。

Q4 朝活のメリットを教えてください。



朝活は、「集中できる」「1日が長く感じる」など、早起きは三文の徳と言ったことわざがあるように1日の充実度を上げることができます。朝活はストレスを減らすコツなのかもしれませんね。

Q6 おすすめの朝時間活用法があれば教えてください。



みなさん自分に合った朝時間の活用方法を見つけだしているようです。朝時間は自分の好きなことができるすてきな時間。1日を充実させることができるとともに、話題作りにもおすすめです。

朝「だけ」頑張れば一日良い日

元々朝の時間について、苦手意識がある人は多いようです。しかし同時に、朝時間に自分なりの有効活用方法を確認している人も多くいることが分かりました。特に、約7割の人が取り組んだことのある朝活「勉強」の中には、「朝勉強した部分が試験に出た」というコメントもあり、これも有効な使い方もありません。また、おすすめの朝時間活用法は、明日からでも取り組めそうなものから、上級者向けで効果の大きいものまで、幅広く寄せられました。それぞれにおすすめしたい理由があり、まさに、「朝「だけ」頑張れば、一日良い日に大変身しそうなキーワードばかりです。

大学生は高校生や社会人のように、毎日決まったスケジュールではないため、朝の時間に気を許してしまいがちです。だからこそ、朝時間に工夫できたら、今までと違った大学生活に出会え、周りと差をつけるヒントがあるのかもしれない。明日から上記のどれか一つでも実践してみませんか？