

ベデジャーなる



OG/OB と学生を結びながら、懐かしさと新しさ香る筑波の風を季節の便りとしてお届けしていきます。

INDEX

1. お弁当日記 / 金慧欣
友達の弁当再現・かつ大・お茶会の日の三本立てでお送りいたします！
2. 高さにまつわるエトセトラ / 新田悠樹
3. コンビニ食品で茨城に「染まって」みよう / 川上真生
～「珈琲クリームエクレアパン」と「茨城県産ブルーベリーのちぎりパン」～
4. 春眠暁を覚えず ～大敵「寝坊」との付き合い～ / 結城希
5. 筑波の自然への誘い～春のキャンパス散策～ / 加藤緑

1. お弁当日記

友達の弁当再現・かつ大・お茶会の日の三本立てでお送りいたします！



はじめまして。知識情報・図書館学類2年生の金慧欣です！私にご飯を食べるのも作るのも大好きです。貯金を春休みでだいぶ使ってしまう、節約のためにお弁当を春から作り始めました。改めて高校時代のお弁当には母からの思いが込められていたなど実感させられます。そこで、お弁当についてエッセイを書いてみました。お弁当から始まる物語を楽しんでいただけたら嬉しいです。

豚肉のマヨ生姜焼き弁当 ～私の友達の弁当を再現！～



私の友人の一人は無弦塾という三味線を弾くサークルに所属しています。新歓期間はほとんど毎日サークル活動があるようで大変そうです。いつも頑張って練習しているので、雙峰祭の時の石の広場での演奏はすごくカッコよかったです。

そんな友人のある1日のお弁当を教えてもらい再現してみました！豚肉のマヨ生姜焼きは豚バラ、玉ねぎ、ピーマンがあれば20分弱で作れるのでおススメとのこと。実際に作ってみた筆者もこれは簡単だと思いました。

この弁当を友人が作った日は、偶然昼休み前に友人に会いました。友人は「1から6限まで春日キャンパスで授業があり、お昼にはサークルの用事で昼に本学に行かなければならない日」なのだと話しました。春日キャンパスと本学の往復は自転車で約30分かかるので「エクストリーム移動」と知識情報・図書館学類の筆者の周囲では呼ばれています。読者の方々は何と言っていましたか？50分の休み時間では「ご飯を食べる時間がなく、せっかく作ったお弁当が無駄になってしまう。」と残念そうに話す友人。けれどその横顔はどこか楽しそう。

さあ、自転車を漕いで頑張れ！

かつ大の日替わり弁当 ～編集部員との思い出～

私は筑波大学新聞で活動していて、週一で編集会議に参加しています。編集会議は2時間以上になることも……。その後に無性に食べたくなるのがかつ大のお弁当です。初めて食べたのは去年の冬くらい。

編集部員がよく食べていたのがきっかけです。編集部員のAが「かつ大食べるか～」と言うともう一人の編集部員Bが「電話します」とすぐに言いました。Bは編集室にあるかつ大のメニュー表を持ってきて、すぐに弁当を頼む人に何を頼むかを確認。普段はできるだけ家で食べているのですが疲れていたので頼むことにしました。電話してからかつ大に自転車で買いに行き、弁当ができるまでの待ち時間を無くすという慣れた手つきに驚いたものです。



以来、私は編集会議後にかつ大を見るたびに美味しかったな～、また食べたいな～と思います。けれども、節約のためにできるだけ我慢します。下の写真はつい最近、欲に負けてかつ大に行ったときに食べたものです。かつ大の店内には日替わり弁当の献立が可愛いイラストと共に掛かっていました。サクサクしているとんかつが美味しいのはもちろん、チキンソテーガーリックがすごく美味しかったです。チキンソテーガーリックのたれをご飯につけるとさらにおいしいです！

とんかつ、日替わり弁当、から揚げコロケ弁当など種類いろいろ。たくさんあって飽きなさそう。これが編集部員に愛される秘訣なのかも。かつ大のお弁当は私の編集室での思い出と共にあるのです。



ドライカレー弁当 平砂のカスミで買ったサラダを添えて ～茶道部の新緑茶会～

5月3日（憲法記念日の日）、開学記念館で和敬清寂社は新緑茶会を開きました。和敬清寂社は普段は文化サークル会館の和室で活動している茶道部です。お茶会の朝は早く、8:15に開学記念館を開館し準備を始めます。着物を着て、お茶会の準備も完了！平砂のカスミへ行ってお弁当と一緒に食べるサラダを買いに行きます。前日で作っておいたドライカレー弁当は人参、ピーマン、玉ねぎ、トマトジュース、ひき肉を使って栄養満点です。見栄えが良くなるように目玉焼きを作って上にのせました。カスミで値引きされていたツナサラダを買えば、すごくいい感じのお昼ご飯の出来上がりです。





この後のお茶会も頑張れそう！

お茶会は子供の日（5月4日）、端午の節句（5月5日）などを考えてお道具、花、お菓子を選びました。例えば、お茶碗・掛け軸に兜が書いてあったり、お菓子は「花しょうぶ」にしたりしました。右の写真の右の棚にある水差しには馬が描かれ新緑の季節の森の中を馬が駆け抜けていく様子がイメージされています。他にもたくさんの工夫がありますが、是非お茶会に来て確かめてみてください。また、花は「梅花空木（ばいかうつぎ）、都忘（みやこわすれ）、鯛釣草（たいつりそう）」です。お茶席の前に必ず霧吹きで水をかけ、水が滴るようにしています。水が滴る花・草が良いという考えのもとにやるということ先生に教えてもらいました。おもてなしの心は奥が深いです。



今回のお茶会はたくさんの新しいことをしました。部員全員が着物でお点前をしました。茶道部は現在7人程度の留学生が所属しており、お茶会を待っている間も楽しめるように留学生は自国について紹介するポスターを作成したり、第一席は留学生のために英語でお茶会の説明を行ったりしました。新しいことをたくさんした分改善点も多いですが、約70名の方に来ていただきました！感謝の気持ちでいっぱいです。新入部員も加わって、秋のお茶会に向けて頑張っていきます！



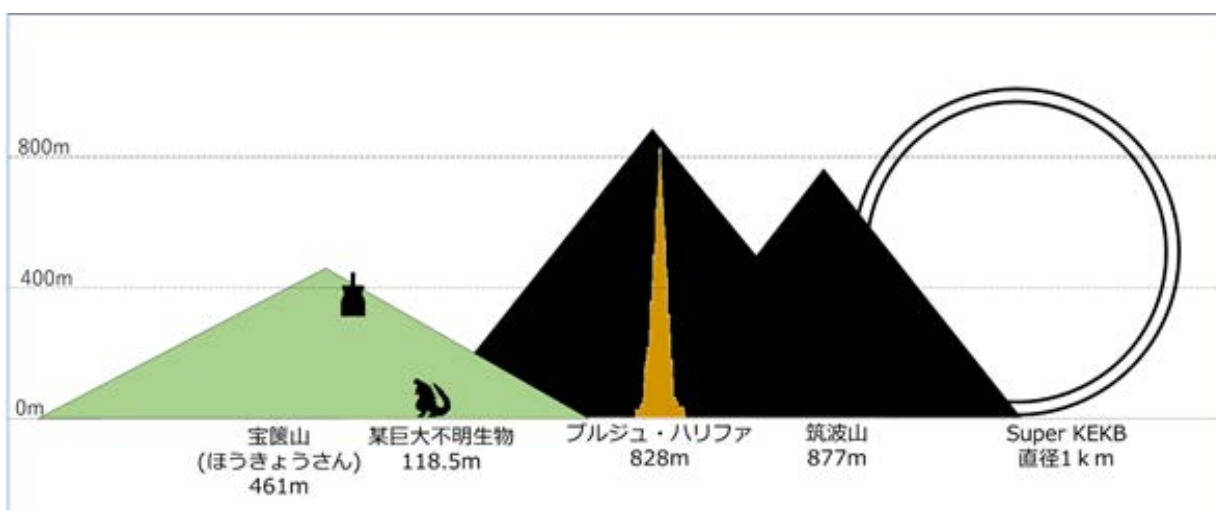
(情報学群 知識情報・図書館学類 2年 金慧欣)

2. 高さにまつわるエトセトラ



新年度、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。私は、年度初めに行われた健康診断で身長が6mm縮んでいることが判明しました。仮にこのままのペースで身長が縮んだ場合、おおよそ2300年頃に私の身長は0cmとなってしまいます。深刻な問題です。

とにかくにも、人間というものは「高さ」に憧れるものですね。大木、巨岩、そして山、あるいは高層建築など、人は高いもの・大きなものに特別な感情を寄せてきました。そこで今回は、つくば市・筑波大学の「高さにまつわるエトセトラ」を調べてみました。お気軽にご一読ください。早速ですが、下の図をご覧ください。つくば市や筑波大学にまつわる様々なものを背比べさせてみました。



高くそびえる筑波山は、まさにつくば市のシンボルです。標高は877m。「バナナ」と覚えましょう。筑波山からは、関東平野を一望できます。私は2年前の冬に山頂へ行ったことがあります。空気が澄んでおり、富士山や東京のビル群などを見ることができました。その際に撮った写真がこちら。画質があまり良くありませんが、写真の中央にうっすらと見えるのが富士山です。

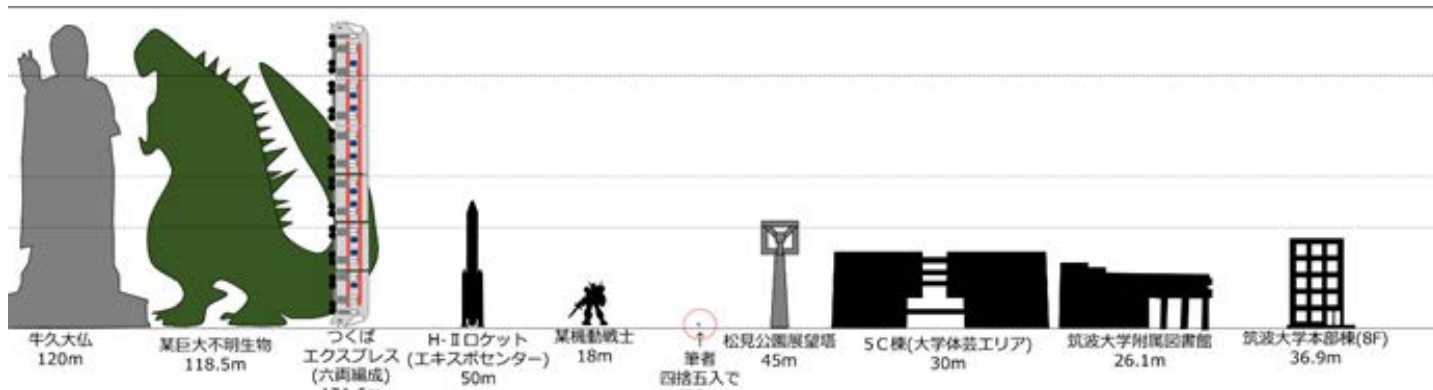
ちなみに、世界で一番高い建造物として知られるブルジュ・ハリファの高さはなんと828m！あくまで標高は海拔ですから単純な比較はできませんが、筑波山に匹敵する高さであることがわかります。



また、筑波山のやや南方にある宝篋山 (ほうきょうさん) の標高は461mです。山頂の電波塔が目印。つくばの市街地からみても、この電波塔はよく目立ちます。「宝篋印塔 (ほうきょういんとう)」と呼ばれる石造りの立派な仏塔 (茨城県指定有形文化財) が山頂付近にあることから、この山の名前がついたそうです。

そして右側の大きな円は、「加速器」という実験設備です。筑波大学の少し北に位置する「高エネルギー加速器研究機構 (KEK)」の敷地には、このような直径 1 km ほどの巨大な加速器が埋められているそうです。この装置がつくば市内にそびえ立っているわけではありませんが、かなりの大きさですね。比較対象として書き込んだ某巨大不明生物 (2016 年公開の、あの映画です) が、かなり小さく見えます。ちなみにこの「加速器」は、環形のパイプの中で電子・陽子などの粒子を加速させて様々な実験・観察を行うための装置です。

先ほどの図を、もう少し拡大してみましょう。某巨大不明生物は 118.5 m、そして、かの有名な「牛久大仏」が 120 m です。ほぼ同じ高さですね。また、6 両編成のつくばエクスプレスを直立させると (直立するわけがないですが)、牛久大仏や某巨大不明生物とほぼ同じ高さになるようです。こんな大きなものが 130km/h で動くとは……。TX、凄い。



つくば市のシンボルともいえるエキスポセンターのロケットは約 50 m です。この図で見るとどうしても小さく感じてしまうかもしれませんが、私 (四捨五入すれば 2 m!) や某機動戦士 (18 m) などと比較すると、その高さを改めイメージしていただけるかと思います。駅前からも、このロケットはよく目立ちますね。

また、松見公園展望台は 45 m です。この展望台は、2016 年のペデジャーなる秋号でも紹介されました。

(<https://futureship.sec.tsukuba.ac.jp/application/files/9517/0962/3491/vol23-2016-.pdf>)

ロケットよりは少しだけ低いですが、奈良の大仏様を縦に三つ重ねた (重ねられるわけがないですが) のと同じくらいの高さを誇ります。筑波大学内の建物とも比較してみましょう。中央図書館 2 階「本学関係資料」のコーナーに分け入り、密集書庫を動かして入手した『筑波大学建築図集』。この本は 1980 年代に発行され、その当時に筑波大学に建っていた各施設の図面が集められています。各建物の高さは、この図面から引用したものです。

「凱旋門のような建物」こと体芸エリアの 5 C 棟は 30 m だそうです。



これは、熊本城の天守 (29.5 m) と、おおよそ同じ程度です。また、中央図書館の高さは約 26 m でした。図書館の 2F と繋がっている石の広場から見上げた場合と、地面の高さ (1F) から見た場合とでは、高さの印象が違うかもしれません。8 階建ての本部棟は、約 37 m です。2022 年には本部棟 8 階から撮影した写真 (左の画像) が X (旧 Twitter) に投稿されていました。素晴らしい眺望ですね。



『筑波大学建築図集』が出版されてから、30年以上の時間が経過しました。今の筑波大学には、この図集には載っていないと思われる高層の建物が多く建てられています。総合研究B棟や総合研究D棟も、なかなかの高さ

に見えます。また、2027年頃の完成を目指している「IMAGINE THE FUTURE. Forum(産学連携の研究開発拠点)」にはドローン等の実証実験施設の併設が予定されていますが、これの高さは22mになるそうです。中央図書館と同じ程度の高さですね。



場所は、つくばエキスポセンターの隣に計画されています。この場所にかつて建てられていた筑波大学職員宿舎は取り壊され、更地になりました。今から3年後、どのような建物が建っているのでしょうか。身近なものの高さを調べてみると、意外な結果が分かるようです。それにつけても、いちばん意外(というか遺憾)だったのは私の身長です……。まさか縮んで

しまうとは……。今年度は、失われた6mmを取り戻せるように頑張ります。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

<参考>

筑波大学施設環境計画室(1980-1989)『筑波大学建築図集,1-4』.

つくば市(2024)「宝篋山」[https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/](https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/keizaibukankosuishinka/gyomuannai/3/1/1001454.html#:~:text=宝篋山登山コース,楽しむことができます!)

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/keizaibukankosuishinka/gyomuannai/3/1/1001454.html#:~:text=宝篋山登山コース,楽しむことができます!>

(2024/05/05最終閲覧.)森田昭夫(2016)「ついに始動した SuperKEKB 加速器」『日本物理学会誌』

71-12,827-829頁。

つくばエクスプレス「つくばエクスプレスの概要」『TXファン』

[https://www.mir.co.jp/feature/about_tx/\(2024/05/05最終閲覧\)](https://www.mir.co.jp/feature/about_tx/(2024/05/05最終閲覧))

筑波大学(2023)「IMAGINE THE FUTURE. Forum 事業について」

[https://www.tsukuba.ac.jp/news/20230629160000.html\(2024/05/05最終閲覧\)](https://www.tsukuba.ac.jp/news/20230629160000.html(2024/05/05最終閲覧)).

(人文・文化学群 人文学類4年 新田悠樹)

3. コンビニ食品で茨城に「染まって」みよう

～「珈琲クリームエクレーパン」と「茨城県産ブルーベリーのちぎりパン」～



前置き—高校時代のジャージー

出会いと別れの季節である春が過ぎ、初夏のような暑さを感じながら原稿を執筆しています。先日、衣替えをしようとベッド下の収納スペースから夏服セットを取り出した時、高校時代のジャージーが埋もれているのを見つけました。狭いことで有名な宿舎に住んでいるため、スペースの有効活用が必須です。角材で衣装ケースが入る程度の高さを確保し、そこに収納しています。卒業生の中にも経験者が大勢いらっしゃるのではないのでしょうか？

僕の母校は崇徳高校（広島市西区）といいまして、スポーツが強いことで知られています。バレーボールではほぼ毎年「全日本バレーボール高等学校選手権大会」（春高バレー）に、野球では春夏合わせて計5回甲子園に出場しています。（なお、1976年の第48回選抜高校野球大会では優勝を果たしています。当時広島東洋カープOBの山崎隆造氏が主将を務めていました。筑波大学の開学から3年後です！）。

そんな崇徳高校のジャージーなのですが、クリーム色を基調とした生地に黄色（厳密に言えばオレンジに近い）のラインが入っているという、お世辞にもカッコイイとは言えないデザインなのです（この黄色は学年カラーを示しています。体操服のラインは限りなくオレンジに近いですが、学年カラーは黄色と定められていたので、ここでは黄色と表現させてください）。学年ごとに〈赤〉〈青〉〈黄〉とカラーが定められていましたが、〈黄〉学年は特に不評でした。クリーム色に黄色なんて、色の組み合わせとしては最悪だと思います（おそらく笑）。ただ3年間僕の汗水を吸ってくれた体操服には愛着が湧き、広島から約900キロ離れたつくばまで持ってきてしまいました。入学当初は寝間着として着用しながら、精神安定剤にもなりました。無難なものよりもクセが強く存在感のあるものの方が、心惹かれるのかもしれないですね。宿舎の廊下ですれ違う時は気まずかったです笑。新生はこの時期がホームシックに陥りがちだと思いますが、地元の品や自分のお気に入りの品を見ながら己を奮い立たせて頑張ってもらいたいと願っているところです。せっかく見つけたので、また寝間着として着用したいと思います。



クリーム色が基調の崇徳高校のジャージー。
サングラスと帽子は例外です。

本題—コンビニ食品—

前置きが長くなりましたが、今回はセブンイレブンで販売されている茨城限定商品をご紹介します。筑波大学に進学したからには、いつまでも地元のことばかりを思うのではなく、茨城に「染まってみる」ことも重要だと感じます。今回ご紹介するのは「珈琲クリームエクレーパン」（税込 172 円）と「茨城県産ブルーベリーのちぎりパン」（税込 192 円）の 2 品です。この 2 品は平砂学生宿舎から自転車で 2～3 分ほどの距離にあるセブンイレブンつくば松見公園店とつくば春日 4 丁目店で購入しました！

■ “新感覚” エクレー

まずは、セブンイレブン×筑波大学×サザコーヒーがコラボした「珈琲クリームエクレーパン」をご紹介します。このパンは筑波大学が「開学 50 周年を迎えた 2023 年、次の 100 年を見据え、より地域の皆様との連携を深めていきたい」と考案したそうです（令和 6 年 3 月期筑波大学定例記者会見より）。包装には校章の桐の葉や、サザコーヒーのマークも入っています。そしてサザコーヒーの HP にはこのような告知がありました。

「クリームに筑波大学アリアンサエステートコーヒーを混ぜ込みました。コーヒーと相性の良いチョコレートをかけました。」

この「筑波大学アリアンサエステートコーヒー」とは何なのか。これも同じくサザコーヒーの HP の説明を引用します。

「ブラジルサンパウロ州にあるアリアンサ農園はコーヒーの品質だけでなく、労働環境や自然環境の保全にも努めています。ローストアーモンドのような香り。ビターチョコレートを思わせるコク。」



珈琲クリームエクレーパン（172 円）

どうやら筑波大学が「アリアンサ農園」と協力して生産販売をしているコーヒーだということです。いざ実食してみると、パン生地の中にコーヒー風味のクリームが練り込まれており、1 口目からほんのりビターな風味が広がりました。そして、外側のチョコレートコーティングがビターテイストと良いバランスを保っていて、〈sweet〉と〈bitter〉が口の中で拮抗した綱引きを展開しているようでした。長さが約 15 センチとやや大きめのエクレーでしたが、甘ったるさが全くなくて、あっという間にたいらげました。ガツンとした甘さがあるエクレーとは異なり、大人向けの “新感覚” エクレーでした。

■茨城は全国有数のブルーベリー産地

続いては北関東（茨城県、栃木県）限定で4月30日から販売されている「茨城県産ブルーベリーのちぎりパン」になります。茨城県は全国有数のブルーベリーの産地でつくば市やかすみがうら市、小美玉市を中心に摘み取り農園があるそうです。なお、つくば市は「日本三大ブルーベリーの産地」（東京都小平市、山梨県北杜市）にも数えられています。そしてこのパンのジャムには「坂農苑」（かすみがうら市）のブルーベリーが使用されています。それでは実食してみましよう。

全長20センチほどのパンにパクっとかじりつくと、甘酸っぱいブルーベリーのジャムとブルーベリー風味のホイップの甘さが広がりました。「ちぎりパン」という名のとおり、パン自体がちぎりやすくふわっとして食べやすかったです。しかも、ブルーベリーは栄養価が豊富で目の健康維持に役立つ「アントシアニン」が摂取できるといわれます。糖分やエネルギーの補給のみならず、ブルーライトにさらされ続ける目を労わることができたのではないかと感じました。

今回は茨城や筑波大学にまつわるコンビニ食品を実食して紹介してみました。どちらも期間限定だと思わ



茨城県産ブルーベリーのちぎりパン（192円）

れるので、店舗で見つけた方はぜひ購入してみてください。順調に単位を取得できれば、筑波大学に在籍できるのもあと2年。ジャージを着て地元を思い出しつつ、まだまだ茨城の魅力を探してみたいと思います。最後までお読みいただき、ありがとうございました。

参考文献

- ・崇徳、堂々の初優勝【1976年4月6日 第48回選抜高校野球大会決勝 崇徳一小山】 | 中国新聞デジタル（最終閲覧日：2024年5月8日）（<https://www.chugoku-np.co.jp/articles/-/210214>）
- ・SAZACOFFEE サザコーヒー ちょっと贅沢なコーヒー。（最終閲覧日：2024年5月8日）（<https://saza.co.jp/index.php>）
- ・【つくば市】筑波大学アリアンサエステートコーヒー使用のエクレアパンがセブンイレブンで期間限定販売中！ - エキスパート - Yahoo! ニュース（最終閲覧日：2024年5月8日）（<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/fe46e37bc80db39bf0e3bd4e0337a0c8e9081297>）
- ・珈琲クリームエクレアパン | セブン - イレブン～近くて便利～（最終閲覧日：2024年5月8日）（<https://www.sej.co.jp/products/a/item/302119/>）
- ・北関東限定！ 「茨城県産ブルーベリージャムのちぎりパン」「栃木県産とちおとめジャムのちぎりパン」「クインシーメロンジャムパン」の衝撃。とうとうコンビニがご当地原料のパンをはじめた！ - やまけんの出張食い倒れ日記（最終閲覧日：2024年5月8日）（<https://www.yamaken.org/mt/kuidaore/archives/2016/10/14149.html>）
- ・【セブン-イレブン】200円以内で買える新作パン厳選3つ！ 懐かしい味「甘食風しっとりケーキ」が美味しそう（最終閲覧日：2024年5月8日）（<https://news.yahoo.co.jp/articles/121b4ad8805d5c192bb30cc95880f6e104b9a71c?page=2>）
- ・いばらきのブルーベリー特集 | 旬のうまいもの特集 | 茨城をたべよう 食と農のポータルサイト（最終閲覧日：2024年5月8日）（<https://www.ibaraki-shokusai.net/season/blueberry/>）

（社会・国際学群 社会学類3年 川上真生）

4. 春眠暁を覚えず ～大敵「寝坊」との付き合い～

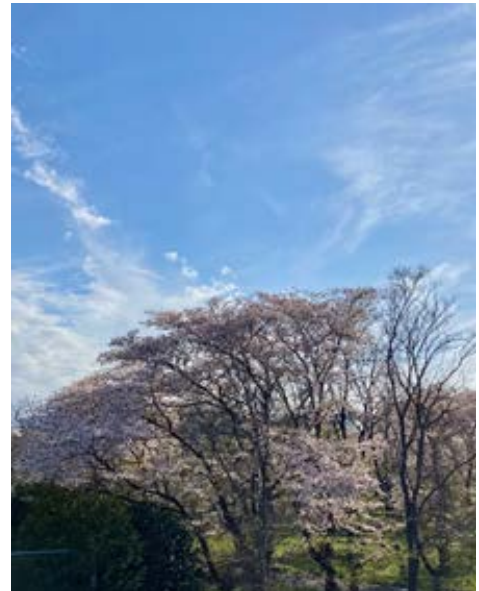


春眠暁を覚えず ～大敵「寝坊」との付き合い～

皆様はじめして。この春からペデジャーなるを執筆させていただく結城です。

最近はめっきり暖かくなり、行楽日和になりました。受講人数の多い講義では半袖になっても蒸し暑いほどです。ただ、夜には涼しくなりますので、エアコンを使わずとも心地よい気温になり、日々気持ちよく眠ることができています。まさに、「春眠暁を覚えず」です。

「春眠暁を覚えず」は、故事成語を知る辞典によると「唐王朝の時代の詩人、孟浩然（もうこうねん）の「春暁（しゅんぎょう）」という詩の一句」であり、全体では「春眠暁を覚えず、処々（しよしよ）に啼鳥（ていちょう）を聞く。夜来風雨の声、花落つること知る多少（春の眠りは心地よくて、明け方になったのも気がつかず、鳥があちこちでさえずる声で目を覚ます。そういえば昨晚から雨の音がしていたが、花はどれほど散っただろうか）」とうたっているとのこと。右上の写真は部屋から撮った今年の桜ですが、孟浩然は何の花が散るのを気にしていたのでしょうか。



さて、「春眠暁を覚えず」にも困ったところがあります。朝が起きられないため、授業に行けないのです。執筆中の今は春学期が始まり3週目に突入しようという時分なのですが、既に朝が起きられず遅刻したり、自主休講したりすることが何度かありました。目が覚めてまず心配するのは花の散り具合ではなく、単位の散り具合なのです。そう、私の大敵は寝坊です。寝坊は単位を失うのみならず、起きてさえいれば得られるはずだった多くのものを失ってしまう恐ろしい習慣です。今後はそれらのものを失わずに生きるためにも、私はなんとか寝坊を克服したいと考えます。

よって、今回は私の寝坊の原因を分析し、その対策を考えていきたいと思います。皆様は大学生活で寝坊すること、あったでしょうか。春眠前の暇つぶしにでも、読んでいただければうれしいです。

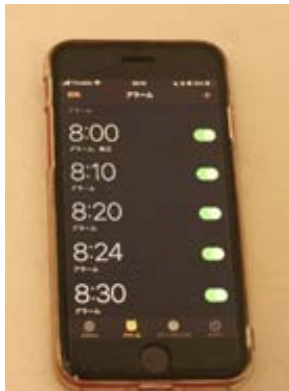
1. 目覚ましの道具

寝坊の原因を探るため、まず私が使っている目覚ましの道具について紹介したいと思います。

私が使っている目覚ましは主に3つです。iPhone、iPad、そして目覚まし時計です。基本はiPhoneに初期で入っている時計アプリのアラーム機能と、目覚まし時計を利用しています。iPadのアラームは普段使用せず、なんとなく心配な時に追加でアラームを設定します。iPhoneは枕元に置きますが、目覚まし時計はベッドから降りなければいけない場所に設置し

ています。iPad は気分で場所が変わります。

これらの目覚まし道具に寝坊の原因はないのでしょうか。今日の寝坊を例に考えてみます。今日は朝まで本を読んでおり、もともとは徹夜で授業に出ようと考えていたのですが、8時前にして疲れが出てきました。10分だけ寝ようと思い、iPhone のタイマーのみを設定して床に入ると、気づけば時計の針は真上を向いていました。



寝坊の敗因は① 10分だけ寝ようとしたこと、②タイマー以外の目覚ましを設定することができていなかったこと、③そもそも十分な睡眠が取れていなかったことが挙げられます。①、③は私の人為的な要因で生活習慣とも関連しますが、目覚ましとは関係ないようです。②はどうでしょうか。タイマー以外の目覚ましを設定しないのは、意外と改善の余地がありそうです。

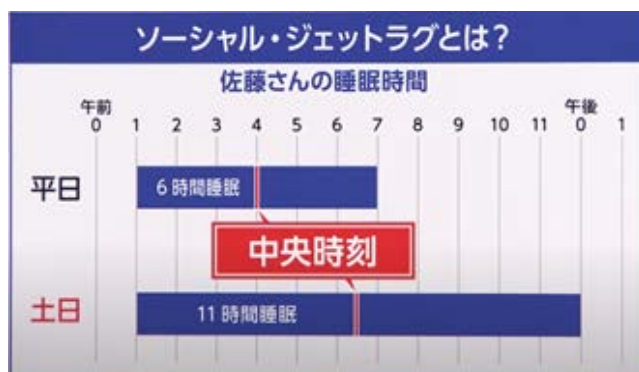
左の写真を見てください。私の1限がある時のiPhoneのアラーム画面です。ただ、今日に関してはこれらのアラームを使用せず、右の写真のタイマーのみを利用して寝ました。しかし、タイマーは画面をタップすれば一度で沈黙してしまいます。普段は数分ごとにアラームの波状攻撃を仕掛けて覚醒に導いているのに、たった一回のタイマーで起きようとするのは流石に無理がありました。それなのにアラーム・目覚まし時計を設定しなかったのは、毎日複数のアラームを設定しなければいけない煩雑さが影響しているでしょう。



2. 生活習慣

次に私の普段の生活習慣を振り返り、寝坊との関係を探っていこうと思います。まずは寝る時間です。私は真夜中になり、日付が変わる頃に眠ることを意識し始めて、1時を回ると段々眠らない自分に焦ってきます。そしてその焦りが、現在していることへの欲求を上回った時に睡眠を選びます。つまり、毎日不規則な時間に寝ています。

起きる時間についても、授業のある日はその日の一番初めの授業に合わせて限界まで寝る生活をしているため、毎日違った時間に起床しています。休みの日は寝たいだけ目覚ましを付けずに寝ていて、大体お昼過ぎに起きます。こうした乱れた生活習慣は、寝坊の発生にも大きく影響しているでしょう。



左の図は睡眠研究の第一人者である筑波大の柳沢教授が出演したNHKの動画(参考文献2)の切り抜きになります。私のように平日と休日で睡眠時間の中央時刻が大きくずれてしまう人のことを「ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差)」と言うそうです。こうなってしまうと、毎週末に時差のある外国と日本を行き来しているようなもの

で、休み明けに体調が悪くなるのは「当たりまえ」なのだそうです。少し過去を振り返ると、高校まではなんだかんだ言っても生活習慣は保たれていました。両親のおかげです。お風呂の催促や寝る時間の呼びかけ、寝過ごした朝の声かけなどをしてもらい、私は日々の生活習慣をなんとか保つことができていました。ですが大学に入って5人暮らし（グロビはシェアハウスなのです）を始めると、当然ですが誰も何も言いません。夜になりシャワーを浴びずとも、徹夜で作業をしても、朝起きなかったとしても、声を掛けてくれる人はどこにも居ないのです（居るのは深夜にお互い起きていることに気づいて笑い合うルームメイトだけです）。

3. 睡眠環境

寝坊をしている身で意外なのですが、私の睡眠環境はかなり整っています。気持ちのいいベッドとオーダーメイドの枕があり、グロビ内はかなり静かなので基本的に騒音には悩まされません（たまにホラゲーをしている同居人の叫び声が聞こえることがあります）。そして毎晩カーテンを閉め切り、真っ暗な中で眠ることができていました。

ただ、この「カーテンを閉め切る」という行為が寝坊を誘発しているのではないかと、この原稿を執筆していて思いました。右の写真を見てください。これは福岡県の能古島でキャンプをした時の写真です。朝の6時44分なのですが、テント内でもかなり明るいのが伝わってくると思います。どういふことかと言うと、キャンプなどをして野外で寝た時は、テント越しに射してくる太陽の光によって、何も目覚ましを設定せずとも起きることができているのです。厚生労働省のサイト（参考文献3）を見てみると、たしかに「光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが必要でしょう。」と書いています。「起きたらまずカーテンを開ける」というのは私には難しそうなので、左の写真のように、潔くカーテンを全開にして寝てみようと思いました。結果は大成功でした。朝8時のアラームで自然に覚醒することができ、無事1限にも間に合いました。



4. まとめ

これまで「目覚ましの道具」、「生活習慣」、「睡眠環境」と3つの異なる観点から寝坊について考えてきました。最後に今回の分析をもとに、現時点におけるこれからの寝坊対策を考えましたので、ご紹介したいと思います。

1 「目覚ましを設定する時間を設定する」

これは「目覚ましの道具」に関連した対策です。現状3つの目覚ましの道具を適切に用いれば、朝起きることはできています。ただ、毎日アラームを設定しなければいけない機器もあり、設定を忘れてしまうことがありました。そのため、毎日23時を目覚ましの設定をする時間と決め、アラームの設定を習慣化していこうと思います。

2 「毎日寝る時間、起きる時間をある程度固定する」

これは「生活習慣」に関連した対策です。毎日夜は24時に就寝し、朝は8時に起床することを目標とします。そうすることで、乱れた体内時計を徐々に整えて、毎朝気持ちよく起きられるようになりたいと思います。休日についても、あまり遅くまで寝るのではなく、逆に休みの前日こそ早く寝て、休日に早く起きようと思います。睡眠時間の中央時刻を平日とあまりずらさないようにして、ソーシャル・ジェットラグを起こさないようにするのです。長期的には、自分に必要な理想の睡眠時間を見つけて、毎日守っていけたらと思います。

3 「寝るときにはカーテンを開けっ放しにする」

これは「睡眠環境」に関連した対策です。先ほども書きましたが、毎朝太陽の光を浴びることで自然な覚醒を目指していきたいです。ただ、夏と冬で日の出の時間が違うので、起床時間を含め、そのあたりの調整はこれから考えていきたいと思います。

4 「寝坊しない気持ちを強く持つ」

結局は自分自身が起きたいと思わないと、寝坊は無くせないと考えます。朝起きて行う活動が本当に自分にとって大事なことだったら、なんとしてでも起きようと思うはずで、現に私はこれまで、なんとしても行きたい用事が次の日にある時は、時間ぎりぎりになることはあっても起きられないことはありませんでした。

寝坊してから本当に大事な用事だったと気づいても時は戻りません。「覆水盆に返らず」です。後悔しないためにも、毎晩次の日なぜ起きなければいけないのかを考えて寝ようと思います。

以上になります。これから実際に運用していく中で、変わっていく部分もあるとは思いますが、これらの対策で何とか大敵「寝坊」に打ち勝っていきたいと思います。

ここまでお読みいただき、誠にありがとうございました。それでは、おやすみなさい。

参考文献

1 コトバンク 故事成語を知る辞典 「春眠暁を覚えず」

<https://kotobank.jp/word/%E6%98%A5%E7%9C%A0%E6%9A%81%E3%82%92%E8%A6%9A%E3%81%88%E3%81%9A-530154>

2 YouTube 【ノーベル賞有力視】柳沢正史さん徹底解説 睡眠の新常識 [クロ現] | NHK

<https://www.youtube.com/watch?v=Gr9sTAi7hU>

3 厚生労働省 e-ヘルスネット 快眠と生活習慣

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

(最終閲覧日すべて 2024年5月8日)

(社会・国際学群 国際総合学類2年 結城希)

5. 筑波の自然への誘い～春のキャンパス散策～



筑波キャンパスはしばしば「森」と言われるほど自然豊かで有名ですが、皆様は今までどれくらいその素晴らしさに目を向けていましたか？春は桜を、秋は紅葉を楽しむ程度ですか？それとも一步踏み込んで、キャンパス内で出会った草花樹木や昆虫を観察し、天の川や松美池をボーっと眺めて、水にいる生き物を見ていましたか？

1、2年生の時、筆者は前者でした。2年生の終盤から後者に切り替え、最近は暇さえあれば外へ出て、虫を探したり、鳥を見たり、草花を観察しています。

虫や植物には元々興味がありましたが、鳥に興味を持ったきっかけは今年2月末に受講した「陸域生物学実習」です。4泊5日を長野県にある菅平高原実験所で過ごし、野鳥観察や動物追跡を行いました。そこで人生初めて鳥について本格的に学び、いろいろな鳥を観察しました。中でも双眼鏡越しに見たシジュウカラの姿に衝撃を受けました。



筆者のシジュウカラギャラリー。右2羽は幼鳥です。

あの白と黒がはっきり分かれているボディ、灰色の翼に黄緑色の背中がとっても美しいです。以来、つくばに戻ってきてもシジュウカラの鳴き声が聞こえる度に姿を探して、単眼鏡で観察しながら癒されています。

あ！執筆している今も窓の外から「ツピツピ」が聞こえてきます。今日は良い一日になるに違いない！

さて、春は自然を楽しむいい機会だと思います。落葉樹から新緑の葉が出てきて、お花が咲き、昆虫が長い冬を乗り越えて活動し出します。今回は春の筑波キャンパスで見られる鳥さんをはじめさまざまな生き物を観察した散策記をお送りします。しかしながら、実習で学んだとは言え、私の鳥に対する知識は雀の涙ほどなので、助っ人として同級生で鳥屋さん11年目の古賀柊成さんにガイドしていただきました。

*「鳥屋さん」というのは、鳥に詳しい人を指します。正式な用語ではないみたいですが、他に「分類屋さん」「物理屋さん」「数学屋さん」などを時々耳にします。

【まずは天の川から：セグロセキレイ、スズメ】

4月21日午前10時、天の川を一周するところからスタートしました。早速、2B棟前にセグロセキレイが現れました。背側は黒色で、腹側と眉斑、額あたりが白いです。

「似ている鳥にハクセキレイがいて、どちらも川がある場所に生息している」と古賀さんが説明しました。ハクセキレイが多い場所にセグロセキレイは少ないらしいです。

近くにはスズメが巣を作るために材料を運んでいるところも見られました。スズメは生息範囲がとても広く、皆様も日頃からさまざまな場所で見かけるでしょう。



天の川に出没するセグロセキレイ (古賀さん撮影)



巣材を運んでいるスズメ(筆者撮影)

【次は松美池へ：ハシビロガモ、アカハラ】

続いて松美池に向かいました。そこでよく見かけるカモたちがありました。この日はハシビロガモのオスとメスがいました。くちばしの先端が広く、オスはきれいな色をしています。メスは地味な茶色で、雌雄の見分けが一瞬でできます。



ハシビロガモのオス(左)とメス(古賀さん撮影)

池に近い石の階段に外来種で通称「ミドリガメ」のミシシippアカミミガメが上陸し、日向ぼっこをしていました。「カメの甲羅の主成分はカルシウム。ヒトと同じで、カルシウムを効率よく吸収するためにはビタミンDが必要。紫外線を浴びることによってビタミンDを生成している」。まあ、「鳥は爬虫類」なので、古賀さんが爬虫類の知識を持っているのは論を俟たないことですね。



日光浴中のミシシippアカミミガメ (古賀さん撮影)



アカハラ (古賀さん撮影)

松美池での観察を終え、平塚線側にある小さな「森」に進みました。そこにアカハラがいました。いえいえ、「アカデミックハラスメント」ではありません、腹が赤い鳥の名前です。仲間のシロハラは、ご想像の通り、腹は白いです(薄い灰褐色がかった白ですが)。写真にはちょっとだけ腹が写っていて、赤く(オレンジっぽく)なっているのはお分かりでしょうか。

過去にはここでシジュウカラや、ムクドリやヒヨドリを目撃したことがあります、さまざまな鳥さんの憩いの場となっているようです。

余談ですが、ペDESTリアンデッキがどれだけ学生でにぎわっているように、松美池とこの小さな「森」は驚くほど常に閑静です。まるで桃源郷、心を落ち着かせる良い場所で、筆者は時々松美池でボーッと水を眺めています。

【天久保池：オオバン】



オオバン（古賀さん撮影）

次の目的地、天久保池にはオオバンがいました。全身黒で額とくちばしが白い格好をしています。オオバンの足には弁膜と呼ばれる構造があります。水かきと異なり、奇妙な形をしています。インターネットで検索するとすぐに結果が出てきますので、ぜひ調べてみてください！



オオバン（左下）と日光浴中のカメたち（筆者撮影）

さて、天久保池で夢中にオオバンを撮影した写真を帰ってから確認したところ、カメの軍団が写っていたことに初めて気が付きました。おそらく松美池で見たのと同じ日光浴中のミシシippアカミミガメです。古賀さんに写真を見せたら、「ネッシーみたい」との返事が……。超小型ですが、確かにそう見えなくはないですね。

天久保池の体育館側には芸専生の作品らしきものがたくさん無造作に置かれていました。その上にかかっていたブルーシートからカサカサ音がしたため、音の出どころを探しました。するとあちこちにニホンカナヘビが走り回っていました。写真をご覧ください、尻尾がながーいですね。



ニホンカナヘビ（筆者撮影）



クロハネシロヒゲナガ（筆者撮影）

その後、陸上競技場側の草むらで古賀さんが白くて長い触角を持つ虫を見つけました。筆者の常識を覆す勢いの色と長さで、本当に触角なのか二度見どころか十度見くらいしました。帰って調べると、クロハネシロヒゲナガという実在する昆虫です。や～自然界には不思議な見た目をしている生き物がたくさんいるものですね。

【締めは兵太郎池：カルガモ、カラス】

昼休憩を挟み、最終目的地の兵太郎池に向かいました。途中、石の広場を通過した時、人文社会学系棟の屋上にドバトを発見しました。「この大学の創設者がごとくここにいる人たちを見下ろしている」。その堂々たる姿を見た古賀さんがそう呟いていました。



威厳よく石の広場を俯瞰しているドバト（古賀さん撮影）

天の川、虹の広場を通過して兵太郎池に到着しました。

「ガアーガアーガアー」。カラスがやたらと多く、兵太郎池に着いてからしばらくずっと聞こえてきました。

一般的に見られるカラスには2種類あり、くちばしが太い「ハシブトガラス」と細い「ハシボソガラス」です。

兵太郎池の沼にちょうどハシボソガラスが爪で何かを捕まえたまま着陸し、そこで捕まえている物を突っついて食べていました。



くちばしに何かがついている
ハシボソカラス (古賀さん撮影)

兵太郎池沿いを歩きながら鳥を探しました。すると池にカルガモが飛んできて着水しました。さらに奥に進むと、突如として飛び石が現れました。そこを渡れば兵太郎池を横断して対岸の森に行くことができます。森からキジとウグイスの鳴き声が絶えず聞こえてきたため、飛び石を渡って森に入ることに。途中広い石の踏み場があり、そこから古賀さんがカルガモを撮影しました。



カルガモ (古賀さん撮影)

その後、恐る恐る森に踏み入り、鳥を探そうとしましたが、木の葉で生い茂りすぎて何も見えませんでした……。



頭の羽毛が逆立ち、額が盛り上がっている
ハシボソガラス (古賀さん撮影)

仕方なく飛び石を戻り、兵太郎池のより奥に進み、一の矢学生宿舎まで行きました。駐車場にもう一羽のハシボソガラスが歩いているところを発見し、「飛び出す前に撮らなきゃ！」とすぐにカメラを構えました。しかし我々に気付いても逃げる様子は全くありませんでした。この場を借りてシャッターチャンスがたくさんくれたハシボソガラスに感謝申し上げます(?)。

この日の観察はこれで終了しました。この記事に書いた生き物以外にもたくさん発見し、古賀さんの解説を聞いていろいろと勉強になりました。また、記事では触れていませんが、散策中に学類の先生と同級生と鉢合わせし、彼らは日ごろから生き物探しをしていることが分かりました。

鳥に限らず、いろいろな生き物の魅力を知りたい方はぜひ図鑑を一冊買い、普段見ない高さや角度から自然に目を向けてみてください。空を見上げるのもよし、しゃがんで地面を見るのもよし、きっとたくさんの発見があるはずですよ！

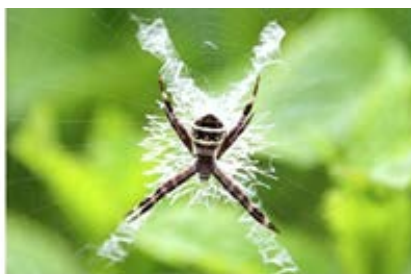
最後に、つくば市にゆかりのある鳥を紹介して筆をおきたいと思います。つくば市の鳥はフクロウです。市のイメージキャラクター・フックン船長や筑波大学体育スポーツ局の公式マスコットキャラクター・コズミくんがそれ由来ではないかと思っています。夜になると古賀さんの自宅(芝崎)からフクロウの鳴き声が聞こえるという。

【番外編】

今年学内で撮影した生き物たちをご覧ください。



イトトンボ (4月27日、天の川)



コガネグモ (4月27日、天の川)

カワセミ
(1月4日、
天の川)



ベニシジミ
(4月27日、
人間系学系棟裏)



ヒヨドリ (3月8日、大学中央)



ヒルザキツキミソウ
(5月20日、天の川)



アシナガバチ
(5月10日、学内某所)

参考文献：

1. カメと日光浴 <https://www.kaiyukan.com/connect/blog/2022/06/post-2301.html>
(最終閲覧日：2024年5月2日)
2. フィールドガイド 日本の野鳥 (高野伸二 著) / 公益財団法人 日本野鳥の会
3. つくば市イメージキャラクター「フククン船長」 <https://www.city.tsukuba.lg.jp/shisei/joho/profile/1004013/index.html>
(最終閲覧日：2024年5月12日)
4. コズミくん公式Xアカウント https://twitter.com/cosmicun_itf/status/1156849826954219520

(生命環境学群 生物学類3年 加藤緑)

編集後記

今号もお読みいただきまして、ありがとうございました。2024年度の編集長を務めさせていただきます、新田です。5月の筑波キャンパスは、青葉が美しく、爽やかな風が吹き、生命あふれ、宿舎には得体の知れない謎の虫が発生しています。

このメンバー5名でのメールマガジンづくりは、今号が初めてです。個性豊かな記事がそろいました。筑波大学やつくば市には、様々な魅力があります。幅広い記事をお届けすることで、より多くの方に懐かしさを感じていただけるようにしたいと思います。「OG/OBと学生を結びながら、懐かしさと新しさ香る筑波の風を季節の便りとしてお届けする」という趣旨のもと本年度もより一層、精進してまいります。次回の夏号も、ご期待ください。

(人文・文化学群 人文学類4年 新田悠樹)

Twitter、Facebookで筑波大学の情報を発信しています

事業・リレーション推進室では、大学や在学生の「今」を伝えるため卒業生に向けてX（旧Twitter）、Facebookでも情報を発信しています。

学生の様子、学内の景色や、大学の取り組みなどはもちろん、在学生・卒業生が交流できるような企画を増やしていきます。

卒業生が楽しんでいただけるお知らせやその他イベントについても告知していきますので、ぜひフォローをお願いいたします。発信してほしい情報がありましたらお知らせください。

筑波大学大学基金 <https://futureship.sec.tsukuba.ac.jp/>

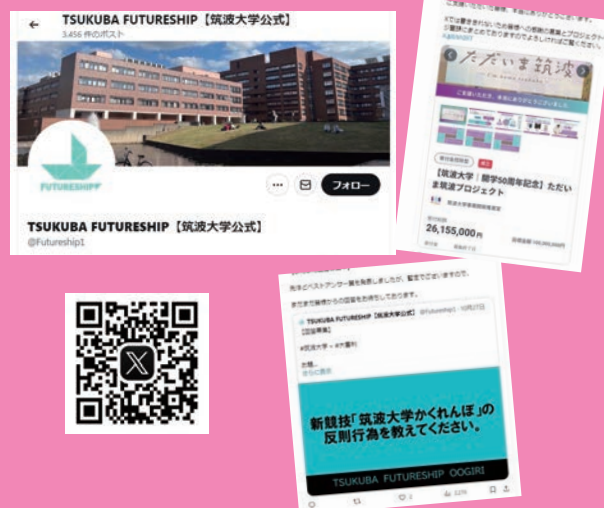
Tsukuba Futureship（筑波大学）Facebook

<https://www.facebook.com/univ.tsukuba.futureship/>



TSUKUBA FUTURESHIP（筑波大学公式）X

<https://twitter.com/Futureship1>



編集・発行：「ペデジャーなる」編集ワーキンググループ

デザイン・配信作業：国立大学法人筑波大学事業・リレーション推進室

ご意見・問い合わせ先：国立大学法人筑波大学事業・リレーション推進室

〒305-8577 茨城県つくば市天王台1丁目1-1

TEL 029-853-2030 FAX 029-853-6576



メールマガジンの一部または全部を無断転載することを禁止します。

©2024 University of Tsukuba.

「ペデジャーなる」のバックナンバーはこちらから

➡筑波大学メールマガジン『ペデジャーなる』

<https://futureship.sec.tsukuba.ac.jp/alumni/pedeja/>

配信先・ご住所などの変更は以下のフォームよりご登録をお願いいたします

➡登録フォーム <https://forms.office.com/r/0ndsbfM04q>