

時期：修士2年の前期（医学物理士養成コース）

### 1日のスケジュール

	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00
月	睡眠		家事・買い物		研究室		お昼		研究室		研究室		セミナー		研究室		帰宅		睡眠		
火	睡眠		家事		病院		お昼		研究室		研究室		研究室		研究室		帰宅		睡眠		
水	睡眠		家事		研究室		お昼		研究室		研究室		研究室		ネット教材		帰宅		睡眠		
木	睡眠		家事		研究室		お昼	病院		研究室		研究室		読書		帰宅		睡眠			
金	睡眠		家事		研究室/病院		お昼		研究室/病院/講義		研究室/病院/講義		研究室/病院/講義		課外活動		友人と過ごす		友人と過ごす		
土	友人と過ごす											睡眠									
日	研究室or課外活動																	睡眠			

学会やバイトなどの予定が入ることもありますが、基本的にはこんな感じです。

#### ・家事

家がきれいになると何事にもやる気が満ち溢れてくるので、朝のうちに掃除、洗濯、洗い物、ゴミ出しなどの家事を済ませます。晴れた日に洗濯物を干すと気分がとても良いです。

#### ・買い物

通販と価格を比べながら、なるべく安いものを選んで買います。健康意識が高く、お菓子屋やジュースは一切買いません。食品添加物やトランス脂肪酸には要注意です。

#### ・研究室

研究室に来たらまず、メールや大学の掲示板に全部目を通します。大事な連絡を見逃さないように気を付けます。予定が埋まり次第すぐに手帳に書き込みます。火曜日には抄読会があります。

#### ・病院

リニアックのQAやラルスの治療計画を行います。

#### ・セミナー

興味があるセミナー(オンデマンドのものも含む)に出席します。最新の情報をキャッチアップできます。

#### ・ネット教材

興味がある教材を視聴します。難易度が低くわかりやすいため、新しいことを学び始めるときはおすすめです。

#### ・ 読書

興味がある本を読みます。読書をするとうれしさが落ちますし、時間が過ぎるのを忘れてしまいます。集中しすぎて一気に読みしてしまうこともしばしばあります。

#### ・ 帰宅

その日の出来事を記録し、使ったお金を計算します。また、筋トレや柔軟をします。そうすることで疲れて、気持ちよく眠れます。

#### ・ 睡眠

トゥルスリーパーの上で熟睡します。たまに、おもしろい夢を見るので朝起きたら夢の内容を専用のアプリに記録します。

#### ・ 友人と過ごす

友人とご飯を食べに行ったり、旅行に行ったり、スポーツ観戦に行ったり、お酒を飲んだり、麻雀をしたり、温泉に行ったり、映画を見たり、テニス・フットサル・ボーリング・ボウリング・ゴルフ・スノボなどのスポーツをして過ごします。

スノボとか…



グランピングとか…



ライブとか…



野球観戦とか…



飲み会とか…

ゴルフとか…



#### ・課外活動

部活やサークルに行きます。男女関係なく、年齢や大学も違う人と友達になれます。交流の幅が広がるので何かしらの団体に所属することをおすすめします。流行にも敏感になりますし、さまざまな価値観や考え方に触れることができます。体力を維持し、コミュニケーション能力を養うこともできます。

#### ・まとめ

##### ①時間の使い方は自由

行きたい学会、セミナーに行くことができる

##### ②体力勝負な面もある

日本全国飛び回るので、体調管理ができないと厳しい

##### ③お金の管理ができないと苦しい

出費がかさむ時期はしっかり管理しないといけない

##### ④興味のあることを学べる

東北大学の附属図書館にある本は自由に借りることができ、ネット教材も充実している