

大！トラップ

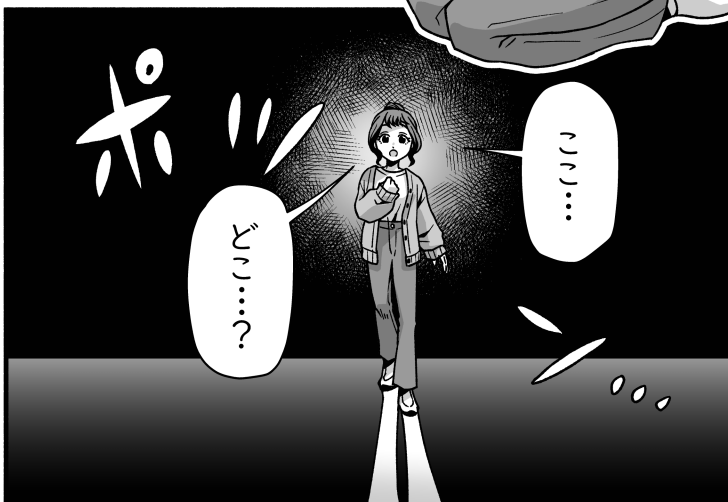
ナビガイド

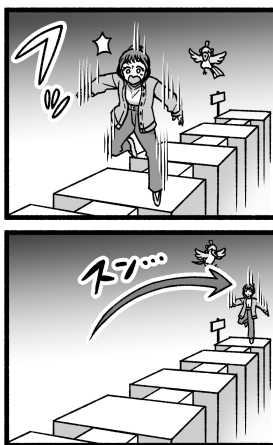
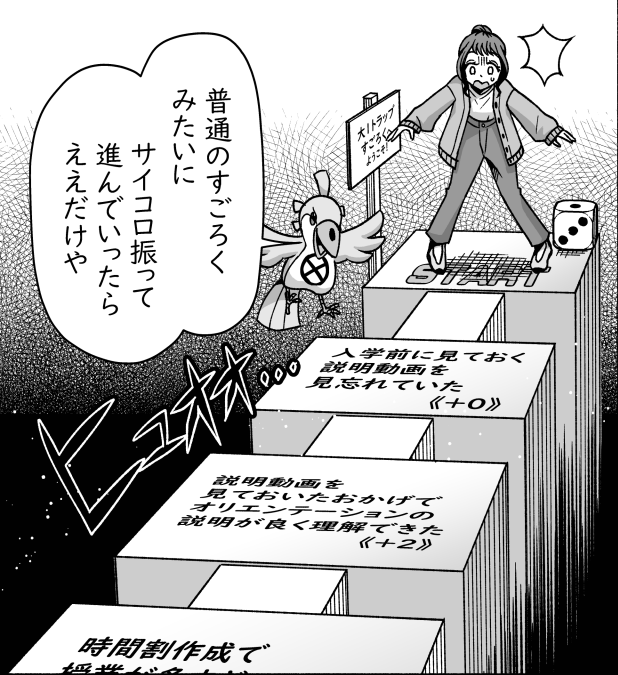
時間割作成で
授業が多すぎて
どれを選べば
良いのか分からない！

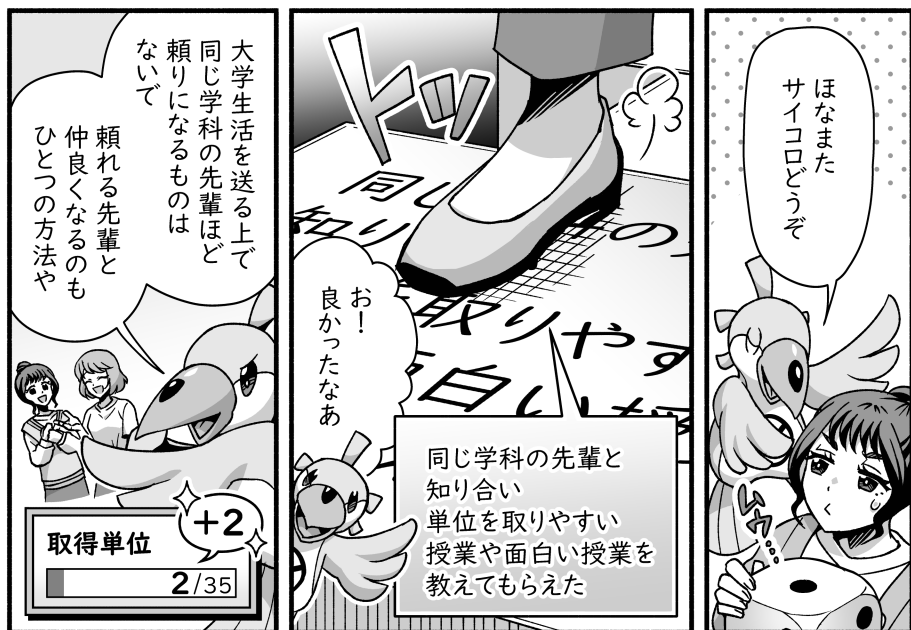
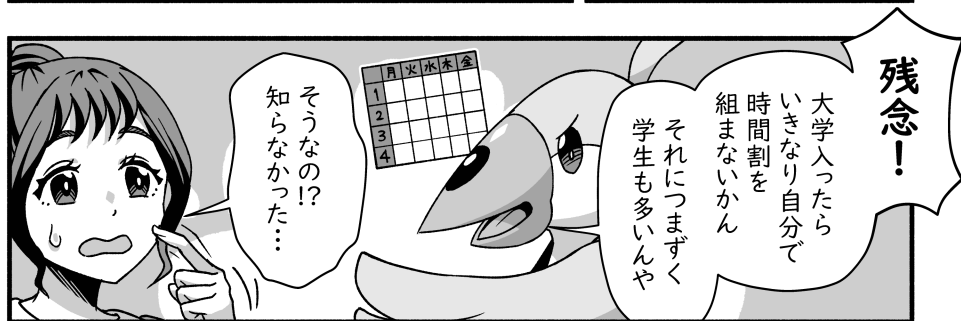
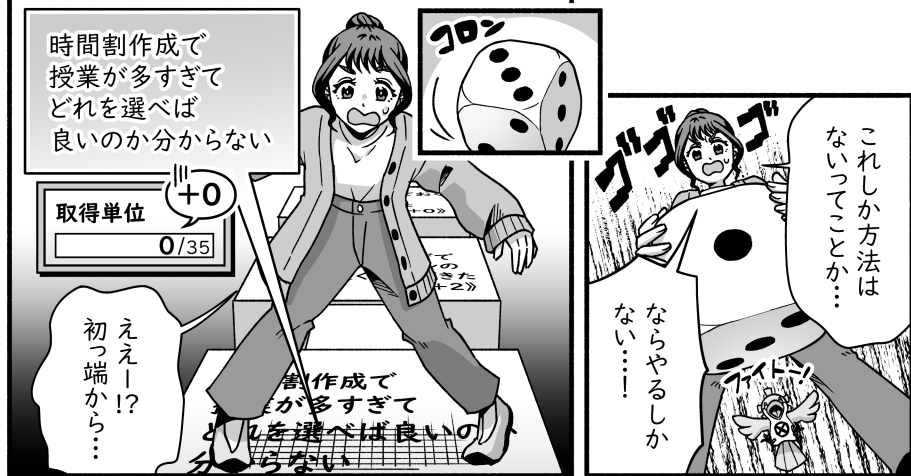
教科書を
購入し忘
れ授業で困

五日朝から夕方まで
受けたくさんの
取ったが
最後の1週間で
息切れした

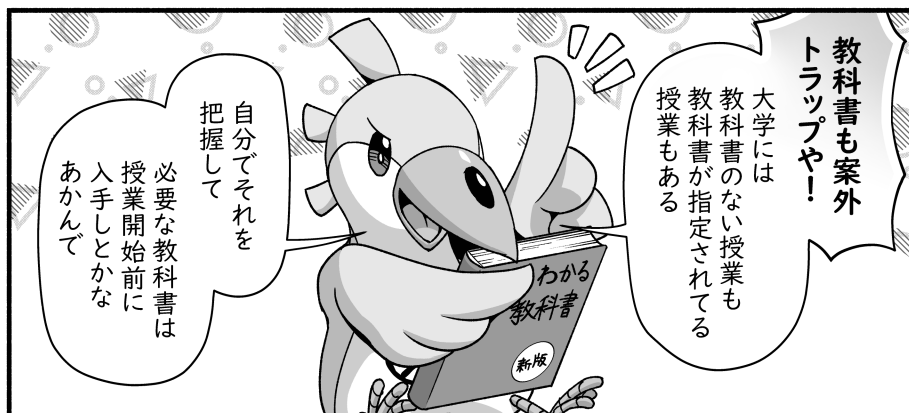
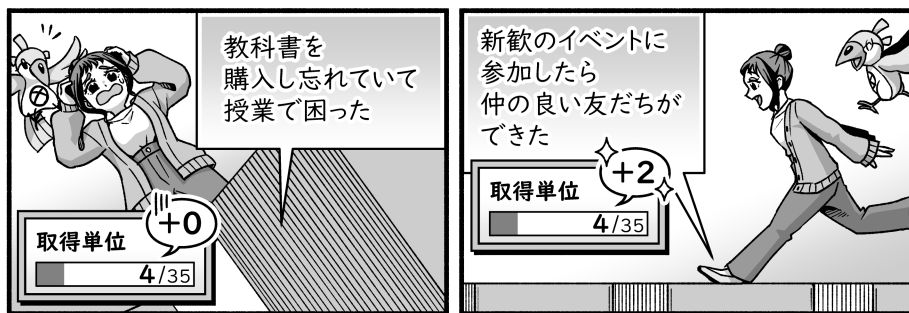
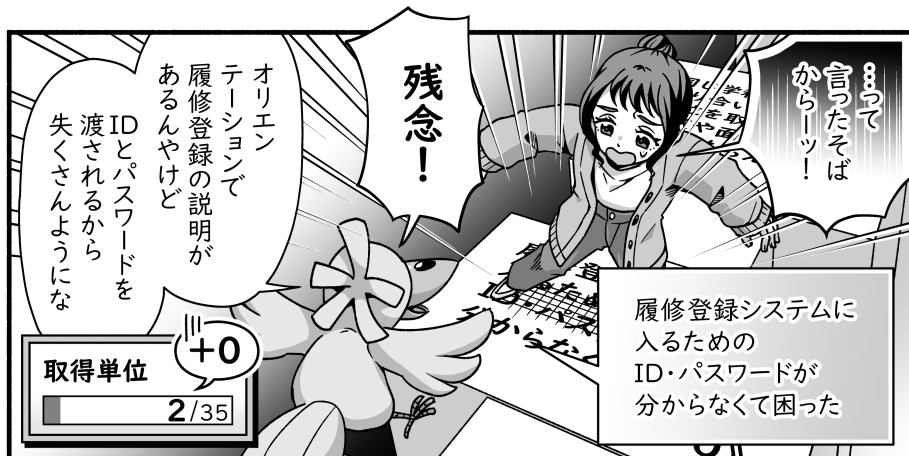
履修登録システムに
入るための
ID・パスワードが
分からなくて困った

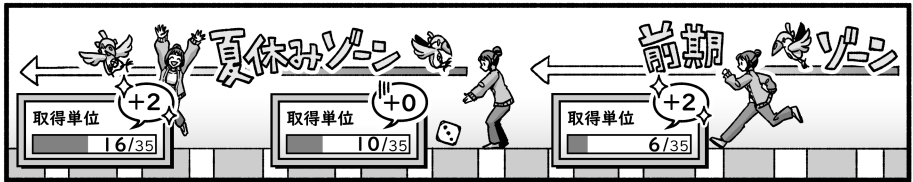
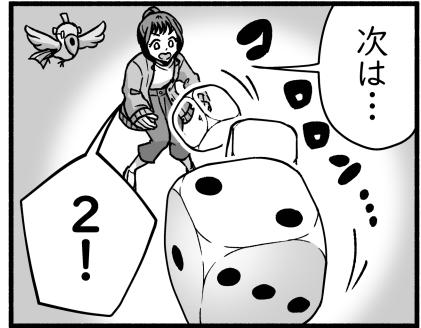






履修登録については最後にまとめる
「トラップ解説①履修登録」も参考にな





冊子の後半に授業とか成績関係のことまとめてるから参考にしてな

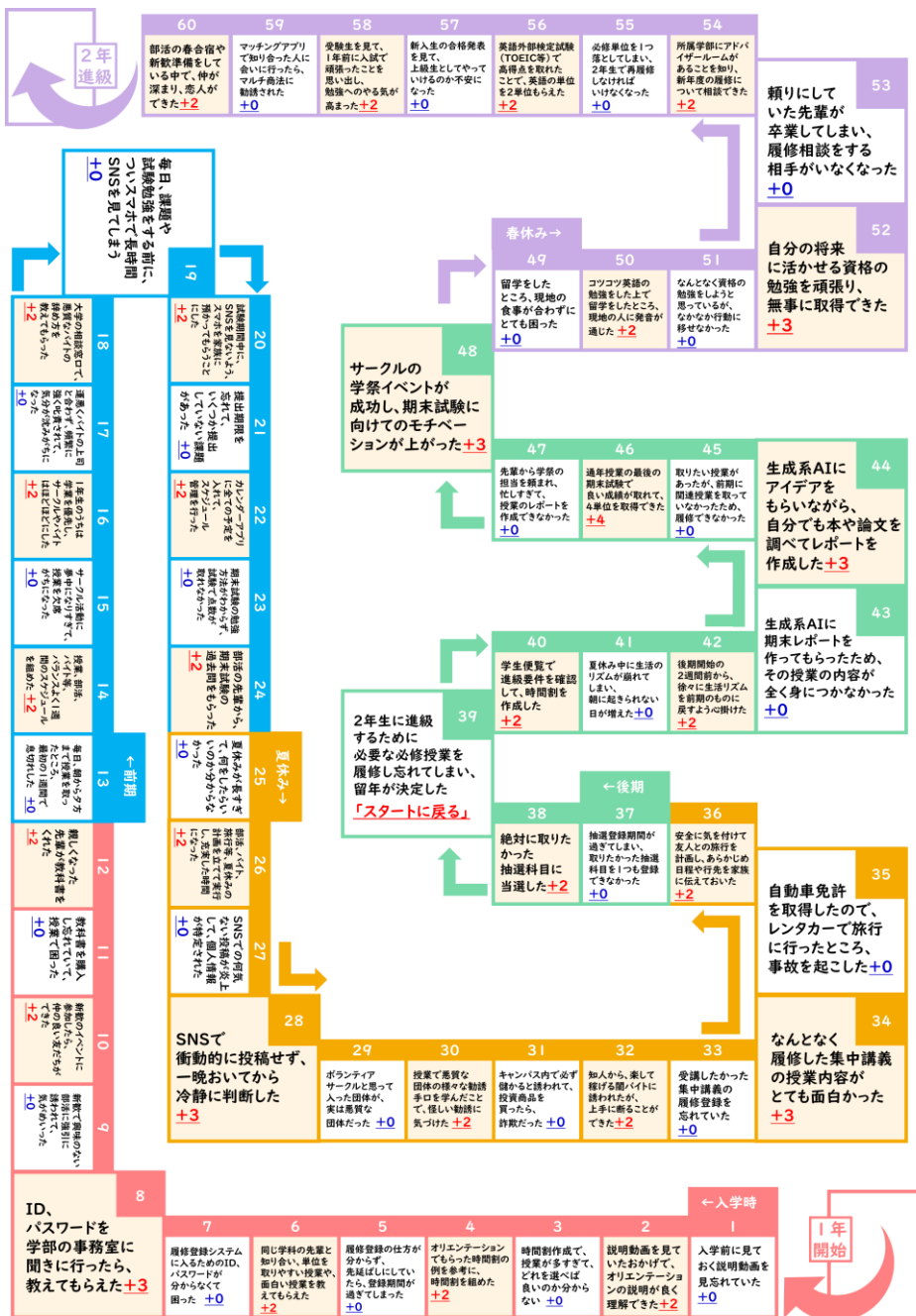


留年決定!!





←岡山大学 障がい学生支援室ホームページ 啓発教材:大トラップすごろく・ナビガイド二次元コード



トラップ解説① 履修登録

多くの大学1年生が、入学後にまず困るのが、

「履修登録」です。

履修登録とは、学期ごとに自分の受講したい授業を選んで、1週間の時間割を作成し、
大学に届け出る（書類提出やシステムでの登録）ことをいいます。
高校と大学との履修登録は、以下の表のように大きく異なります。

	高校	大学
時間割作成	学校がほぼ作成。 一部の選択科目を 生徒が選ぶ。	<u>学生が自分で作成。</u> シラバスを見ながら、 <u>自分で</u> <u>授業の内容を把握し、選ぶ。</u>
登録	学校が登録。	<u>学生が自分で登録。</u>
科目の種類	一部、選択科目がある。	教養科目、専門科目、選択科目、 必修科目、選択必修科目など <u>様々なものがある。</u>

よく聞く声

1年生の前期（1学期）の授業を決める期間が短すぎる（およそ入学式から数日間）。

開講科目が多すぎて、シラバス（※1）を見ても自分に合う授業がどれか分からない。

専門科目とか、必修科目とか、授業の種類が様々でどれを取れば良いのか分からない。

1週間のうち、何科目（何単位）ぐらい取ったら良いのか分からない。

パソコンのシステム上で履修登録をするやり方が分からない。

気づけば、抽選科目（※2）の登録期間が終わっていた。

※1シラバスとは:

授業の目的や授業計画(各回の授業内容)、到達目標や成績評価の方法等、授業に必要な情報が示されており、学生が受講する授業を決める際の資料となるもの。

※2抽選科目とは:授業の受講希望者数が定員よりも多い場合、抽選で受講者を決める科目のこと。

トラップ対策(1) とにかく相談!

まずは、「学生便覧」や「履修登録の手引き」のような1年生の最初に渡される冊子(あるいは入学式後の学部オリエンテーションで渡される説明プリント等)の中で、履修登録に関するページをよく読みましょう。

詳しい説明が書いてあるとともに、1年生の時間割例のような参考にできる情報も載っているかもしれません。

しかし、それを読んでもなかなか理解しづらいのが、履修登録です。

そういう場合は、

1人で解決しようとせず、例えば以下のような人に積極的に相談しましょう。

特に、同じ学科の先輩は、あなたの関心領域の授業に関する公式、非公式を含めた多くの情報を持っているので、相談先としておすすめです。

また、新歓活動(部活やサークルが新入生歓迎のために行う活動内容の紹介や体験参加、歓迎会等の活動のこと)の一環として、部活やサークルが「履修登録説明会」のようなイベントを行うことがあります(※3)、そういう場に参加して情報を得る方法もあります。

※3

参加する場合は、大学公認の部活やサークルが開催するイベントにしましょう。

先輩(特に同じ学科の人)

家族

同級生

担任や
アドバイザーの先生

所属学部の
事務の人

大学の相談窓口
(学生相談室等)のスタッフ

トラップ解説② 授業・成績

高校と大学では、以下の表のように、授業や成績に関して多くの点で違いがあります。

	高校	大学
クラス・ホーム ルーム・自分用の 座席	あり	<u>なし</u>
教室移動	授業ごとに先生が教室に来てくれる	自分で決めた時間割に沿って、 <u>毎時間、教室移動をする</u>
授業時間	多くの高校で50分	多くの大学で <u>90分</u>
授業の形式	講義形式（先生が教壇に立って話をする）が多い	講義形式、グループ活動・ディスカッション、発表、演習形式、実習・実験等、 <u>様々な形式がある</u>
教科書・参考書・ 問題集	ほとんどの授業で、 高校指定のものがある	<u>ない場合が多く</u> 、教科書が指定されていても、その内容通りに授業が進まないことも多い
欠席する場合	学校に連絡をする	基本的に連絡をする必要はない <u>（出欠は自分で管理する）</u>

	高校	大学
授業に関する指示	授業中に先生から生徒へ必要事項を伝達	<u>オンラインの学習管理システム (Learning Management System; LMS) やメールで指示する場合が多い</u>
宿題・課題の提出期限	次回授業日や長期休暇明け最初の登校日	<u>授業ごとにバラバラなため、全て自己管理する必要がある</u>
試験勉強	教科書・参考書・問題集に沿って勉強する	教科書・参考書・問題集が無い場合が多く、 <u>勉強方法が難しい</u>
試験問題	知識確認型 (授業内容を覚えているか確認する問題) が多い	論述型 (<u>授業で学んだことを用いて、論じさせる問題</u>) が多い
長文のレポート	あまり出されることはない	成績評価をするために、 <u>レポート課題が出される授業が多い</u>
採点・答案返却	試験の次回授業時に、採点された答案の返却や解説がある	<u>ない場合が多い</u>

授業で困りやすいこと

グループ活動が多い授業で、上手く自分の意見を言えない

多くの授業でたくさん課題が出されるが、課題提出を忘れてしまうことがある

数千文字のレポート課題が出されたが、何を書いたら良いのか分からない。

試験で困りやすいこと

教科書や参考書がない授業では、どのように試験勉強をしたら良いのか分からない

試験の答案が返却されないことが多く、自分がどの問題で間違っていたのか把握できないため、復習をできない。

暗記式の試験が苦手（レポートの方が得意）なのに、期末試験の点数で成績評価をされる授業で困っている

トラップ対策(2) シラバスをよく読む！

例えば、「授業形態」や「成績評価」の項目を見ると、どのような授業形態が多いのかや、成績評価の方法（試験○%、レポート●%、提出物△%など）が記載されているため、できるだけ自分の得意な授業形態や、成績評価の方法

の授業を選ぶようにしましょう。ただし、授業を受けてみたら、シラバス通りではなかったという授業も中にはあります。

そのような場合には、履修変更（削除）の期間に、その授業の履修を取り消すのも一つの方法です。

トラップ対策(3) レポートの書き方を学ぶ!

高校までとは異なり、大学のレポートでは、学術的な文章を書くことが求められます。

大学の授業で、「アカデミック・ライティング」のような授業を履修したり、

大学生向けの「レポートの書き方」のような本を読んだりして、

レポート特有の書き方を身につけましょう。

トラップ対策(4) カレンダーアプリを活用する!

大学になると、様々な予定を自己管理する必要があります。

授業におけるたくさんの課題やレポートの提出期限を自分で把握しながら、学業の合間の部活・サークル、アルバイト等の様々な予定も

自分で管理することになります。

それらの予定管理については、スマホのカレンダーアプリ等を自分のスタイルに合わせて活用してみましょう。

トラップ対策(5) 主体的に聞きにいく!

身近な高校の先生とは異なり、大学の先生は、少し遠い存在のように感じるかもしれません。

しかし、授業で分からないことがあれば、積極的に聞きにいきましょう。

学生から質問をされると嬉しくなり、喜んで教えてくれる先生がほとんどです。

また、試験についても、聞きにいけば自分の点数を教えてくれたり、間違えた問題の解説をしてくれたりもします。

なお、試験勉強の方法が分からない場合には、先輩や先生に聞けば、大学での勉強方法を教えてくれるでしょう。

トラップ解説③ 対人関係

	高校	大学
クラスメイト	固定されたクラスメイトがいる	<u>基本的にいない(※4)</u>
授業の受講者	基本的に全ての授業を、同じクラスメイトと受講する	<u>授業ごとに受講者が異なり、学年もバラバラ</u>
クラス担任	いる	<u>いない(※5)</u>
先生のいる場所	職員室	<u>個人の研究室</u>
先生と出会う機会	担任の先生とは毎日、担任以外の授業の先生とは毎週の授業	<u>授業(1科目15コマ)が終われば、ほぼ会うことは無い</u>

※4

少人数の学部や学科では、卒業までほぼ固定化されたメンバーで授業を受ける場合もあります。

※5

大学には、高校までのような、毎日出会うクラス担任はいませんが、実は各学生を担当する担任(アドバイザー)の先生がいます。

基本的に学生から連絡を取らない限り、ほぼ関わることはありませんが(中には、担任の先生が学生と頻繁に面談を行う大学もあります)、

学生から連絡を取り、相談をすると、親身に相談に乗ってくれます。

困ったことがあれば担任の先生を頼りましょう。

困りやすいこと

大学では、固定されたクラスメイトがいなかったため、授業などの情報を交換し合える仲間が作りにくい。

授業等で、初対面の人とのような話をしたら良いのか分からない。

高校に比べて先生との距離が遠く、相談しにくい。

トラップ対策(6) 仲間を作るために主体的に動く!

大学では、待っていても周囲から話しかけてもらえるとは限りません。

仲間を作るためには、例えば入学後にあるオリエンテーションの機会や、授業の特にグループ活動の時など、周囲と話せる機会があれば自ら積極的に話しかけることが求められます。

初対面の人に話しかけるのはとても勇気がいりますが、

特に1年生の最初の時期は、周囲も同じような状況です。

周りと話をするきっかけが欲しいと思っている人が多いため、たいていは話しかけると喜ばれます。

また、部活・サークルの新歓活動に参加することで、趣味の合う仲間ができたり、同じ学部・学科の先輩や同級生と知り合い、仲良くなれる場合もあります。

トラップ対策(7) 難しければ無理に仲間を作らなくても大丈夫!

大学は、クラス担任がおらず、自然と助けてくれる存在がいません。

そのため、必要なことは自分で行き、必要な情報は自分で取得して、自分で管理しなければなりません。

仲間がいれば、情報を共有し合ったり、すべきことを確認し合ったりできるため、安心できるというメリットがあります。

しかし、1人気ままに生活しようと思えばできるのも

大学の特徴の一つです。

人間関係を作るのが難しかったり、人との関わりにストレスを感じたりする場合は、無理に仲間や友だちを作る必要はありません。

大学には、仲間や友だちの代わりに相談できる先(例えば担任の先生や学生相談室等)がたくさんあるので、心配なことがあれば、日頃から気軽に相談に行ってみましょう。

トラップ対策(8) 先生と関わる時には一定のマナーを!

高校までは、先生に用事があれば、職員室に行けば対応してもらえるかもしれませんが。

大学には職員室の代わりに、先生個人個人の研究室がありますが、先生は必ずしも研究室にいるとは限らず、用事や研究活動のために不在の場合も多々あります。

先生に用事があったり、

トラップ解説④ 課外活動・学外危険

大学生になると、サークルやアルバイトに参加する人が多いです。そこでのトラップや、学外でのさまざまな勧誘、SNSトラブル、金銭的なトラブル、飲酒関連トラブルなど、

何か相談したい場合には、いきなり研究室に直接行くのではなく、まず事前にメール等でアポイントメント(出会う約束や予約)を取りましょう。

また、メールでやり取りする際、友だちに送るようなメッセージを送ってしまうと、先生からびっくりされてしまいます。

メールを送る際には、メールの書き方のマナーを意識しましょう。

いろいろなトラップが存在します。トラップの存在を知って気を付けるとともに、トラップに引っかかったら、できるだけ早めに、家族や友人、大学の相談窓口などに相談しましょう!

サークル

①サークル活動に夢中になりすぎて、授業を欠席しがちになった

②サークルの合宿や遠征で、予想以上にお金が必要となった。

トラップ対策

①授業への出席や試験、レポートを優先し、サークル活動に費やす時間を自分で見直す。

②サークルに入る時に、毎月の会費や合宿・遠征費用、その他必要になる金額を確認する。

アルバイト

①夜遅くまでアルバイトをして、朝起きられなくなった。

②アルバイトを辞めさせてもらえない、賃金が支払われない。

トラップ対策

①深夜バイトは辞め、生活リズムや授業出席に影響しない勤務時間・日数のバイトにする。

②アルバイトの雇用契約書を確認し(辞める時はいつまでに申し出ればいいのか等)、困った時は大学の相談窓口や、県や市の「総合労働相談コーナー」に相談する。

さまざまな勧誘

①サークルに勧誘されて行ったら、実は宗教関係の団体だったことが後で分かった。

②マッチングアプリで知り合った人から、マルチ商法に勧誘された。

トラップ対策

①大学の公認サークル以外には入らない。

見知らぬ人から声をかけられても、個人情報教えない。

おかしいと思ったら団体から離れ、連絡が来てもきっぱり拒絶する。

判断に迷うときは必ず大学の相談窓口相談する。

②マッチングアプリは、勧誘目的やお金、身体目的の人がいることを認識し、勧誘は断る。

SNS

①SNSに投稿した内容が炎上して、個人が特定されて晒された。

②友だちからメッセージアプリでお金を貸してと頼まれて振り込んだら、実はアプリの乗っ取り詐欺だった。

トラップ対策

①SNS上で個人情報が晒されたら、SNSの運営会社や警察にすぐ相談する。

②友だちから送金や借金を頼まれたら、まず友だちと直接話して、本当に友だちの依頼か確認する。

金銭

①キャッシュレス決済（QRコード決済やカード決済等）で使いすぎに気づかず、生活費が足りなくなった。

②ネットで商品を購入したら、実は定期購入になっていて解約できない。

トラップ対策

①現金払いにするか、キャッシュレス決済の利用額や残りの生活費を定期的に確認する。

②購入前に、定期購入と書いてないか必ず確認する。解約できない時は消費生活センターに相談する。

飲酒

①食事会と思って参加したが、20歳未満にもかかわらず先輩からお酒を勧められた。

②一緒にいた友だち（20歳以上）が、お酒を飲みすぎて急性アルコール中毒になった。

トラップ対策

①「法律違反なので」ときっぱり断り、ノンアルコールの飲み物を注文する。

②横向きに寝かせ、意識がない場合はすぐに119番に電話して救急車を呼ぶ。

大1トラップナビガイド

2026年8月発行

原案・原作・原田 新(岡山大学)

後半解説 池谷航介(岡山大学)

望月直人(大阪大学)

松井めぐみ(岡山大学)

土屋慎太郎(岡山大学)

作 画 日夏なつお

編 集 特定非営利活動法人 LEGIKA

発 行 岡山大学 教育推進機構 学生支援部門

学生支援室(障がい学生支援室)

〒700-8530

岡山県岡山市北区津島中二丁目1番1号

☎ 086-251-8553