


# 「挨拶」の位置

就職対策1  
「挨拶」が全ての基本

1. 立ち止まる
2. 目上を見る
3. 「おはようございます」「失礼します」
4. もう一度、目上を見る



## より良い就職活動への実践項目

10年後までに上野研人材のブランド化を目指す！

1. 挨拶・返事・感謝の表現
  - 「おはようございます！」「はい！」は、全ての基本。採用したい人材の第一条件。
  - 「ありがとう！」、感謝は言わないと伝わらない。ご先祖、ご両親、身近な人へ。
  - 「表現の良いヒト」はチャンスに恵まれる。
2. 素直な気持ち
  - まず受け入れ、やってみて、それから結果をフィードバック。
  - 採用したいのは「素直さ・前向きさ・根拠強さ」
  - 素直なヒトはチャンスに恵まれる。
3. 誠意ある掃除
  - 「トイレ、水回り、机の掃除」は、仕事（勉学）とお金の流れを良くする
  - 気持ち明るくなり、仕事（勉学）がはかどり、事故（失敗）が減る。
  - 心を磨くには、まず目の前見える物を磨ききれいにすること。

「採用したい人材」とは  
「一緒に仕事をしたい人材」  
という意味

### 就活を機会に役立つ人材へ成長

## 規則正しい生活は就職活動の基本

就活対策

起床 <sup>1</sup> ・朝活 <sup>2</sup>	～ 6:00
登校 <sup>3</sup>	～ 8:30
読書	～ 9:00
昼寝 <sup>4</sup>	12:30～12:55
下校	～19:00
就寝 <sup>5</sup>	～22:00

効果的な「卒研」と「就職活動」、また「幸福度の高い人生」を送るため、今のうちから規則正しい生活を練習しましょう。「寝る間を惜しむ」「夜遅くまで頑張る（残業）」という気持ちは日本人として共感できますが、「睡眠不足」と「家族と食事ができないこと」は人生の幸福度を下げる（または弊病の）2大要因と言われています。忙しい人こそ十分な睡眠時間を確保し、人生の主権を取り戻すことで、日中の意欲と仕事効率、また幸福度を高めましょう。

1 起床前は起床時間の確保です（基本的に2時間）。過激なショートスリーパーは起床時間を早めましょう。  
 2 日の活性時間である午前中（特に朝～晩）に集中力が必要な仕事をしましょう。メールチェックは午後から。  
 3 早めの起床・読書（読書や読書の効果、その後の自己投資）を推奨します。  
 4 昼寝を習慣にしましょう。「正しい昼寝」を参照。  
 5 就寝2時間前のTV・PC・スマホ（ブルーライト）は細胞の質を低下させるので控えましょう。


## 身だしなみは服装だけではない 口臭も要チェック

C[CH](S)H  
メチルメルカプタン  
(メタンチオール)

口臭の多くは、タンパク分解能を有する口腔細菌の増加に起因する。含硫アミノ酸がタンパク分解酵素により分解された結果、硫化水素(H<sub>2</sub>S)、メチルメルカプタン(CH<sub>3</sub>SH)、ジメチルスルフィド((CH<sub>3</sub>)<sub>2</sub>S)などが増加する<sup>1)</sup>。中でもメチルメルカプタンは口臭の強弱と強い相関が認められる。

<sup>1)角田 正徳, 2005. におい・かおり環境学会誌, 38, 250-260.</sup>

歯はみかいてはいけない



口臭の主な原因は舌苔です。舌苔は、舌の細胞の古い角質や食べかすなどに細菌などが溜まって白く見えるものです。歯ブラシで舌をこすって除去することで、口臭は劇的に改善されます。

また口臭および虫歯の予防には、歯ブラシよりもデンタルフロスの方が何倍も大事です。歯と歯の間の食べカスを除去し、歯と歯の間に「唾液の通り道」をつくることで唾液の再石灰化の効果を高めることができます。デンタルフロスが「主」で、歯ブラシが「従」という新しいオーラルケア習慣をみにつけてください。


私はヨーロッパで歯科医師として仕事をしていますが、日本と比較すると欧米におけるデンタルフロスの使用率、または必要性の認識は相当な高さです。一日一回はデンタルフロスをしているという人が多く、子供にも親が仕上げ磨きの際にデンタルフロスをすることはごく普通です。

歯はみがいてはいけない、森昭、2016（講談社+α新書）

就活対策

日々の美しい所作は  
分析精度を高めます！

# 脱いだ履き物は そろえましょう



履き物を揃（そろ）えると、心揃う。心が揃うと、履き物も揃う。脱ぐときに揃えておくと履くときに心が乱れない。誰かが乱れていたら、黙って揃えておいてあげよう。そうすればきっと、世界中の人の心も揃うでしょう。

永平寺道元 禅師

就活対策

## 遅れる場合は5分前までに電話連絡しましょう。

朝礼に参加していない場合は、理由の如何に関わらず教員の近くに来て挨拶しましょう。

社会では挨拶・連絡によるコミュニケーションが重要になります。遅れる場合の対応やその後のご挨拶などについて、今のうちから練習しておきましょう。

**就活対策**

日々の美しい所作は  
分析精度を高めます！

## 教員に用がある場合は 「近く」に来て聞きましょう

社会人として、自分の席に座ったまま目上を呼びつけることは失礼にあたります。同じ室内でも、近くに行くことに意味があるのです。今のうちから練習しておきましょう。先輩に質問するときも同様です。

**就活対策**

## 教員に報告・相談する場合は 自分なりの「次の手・改善案」を 併せて提示しましょう


問題の報告だけではなく、そこに「自分の意見」を提示しましょう。次の手・改善案を考えることは、問題を整理し、方向性を明確化することにつながります。それが正解である必要はありません。自分の意見をまとめること、それを説明することが重要な訓練なのです。

**就活対策**

## 趣味・スマホいじりなどは、 9時以前、12～13時、18時以降に はじめをもって楽しみましょう。

公私の区別をつけることは、社会人として必要な素養です。個人的なことは休憩時間等にはじめをもって楽しみましょう。なお大学内ネットワーク利用は学情センターで監視されており、名指しで指導が入った例があります。

## 君たちが大学ですべきことは？




**「至誠にして動かざる者は  
未だ之れ有らざるなり」**  
吉田松陰「留魂録」(『孟子』離婁上)

「至誠を尽くす」とは、普段やらなければいけないことを、真剣に本気で、誠意をもってやること。朝起きたら玄関の掃除、布団干し、そういうことを真剣にやりなさい。絶対に手を抜かないで、とにかく真剣にやりなさい。そうしたら、いつか自分の役割がわかる。


比田井和幸、私が一番受けたい心の授業、ごま啓事

目の前のヒトに貢献できない人間が、  
将来的に大きな仕事に貢献できるはずが無い。


## 大学で至誠を尽くしてみよう



**「下足番を命じられたら、日本一の下足番になってみる。そうしたら、誰も君を下足番にしておかないだろう」**  
小林一三(阪急グループ創業者)



面白いから一生懸命やるのではない、  
一生懸命やるから面白いのだ  
中谷彰宏(作家)



**「いまの若者は、よく富や名声を目標にして自己実現したいと言います。しかし、そんなところに自己実現なんてないんです。本当の自己実現は、人の役に立って喜ばれたときなんです。」**

徳山秀三郎  
イエローハット創業者