

あの人、〇〇始めたってよ。

皆さんのなにか始めた経験についてアンケートをとりました。
ご協力いただいた約四十人の方ありがとうございました。

始めたこと人気ランキング

- 1 筋トレ (11票)
- 2 勉強 (6票)
- 3 映画・ドラマ・アニメ鑑賞 (4票)

自粛期間中に運動不足解消のために筋トレを始めた方が多かったようです。勉強は、外国語の勉強、資格の勉強を含んでいます。映画・ドラマ・アニメ鑑賞には、Netflix、AmazonPrimeなどのサブスクリプションサービスに加入したと回答した人も含んでいます。

文科系ランキング

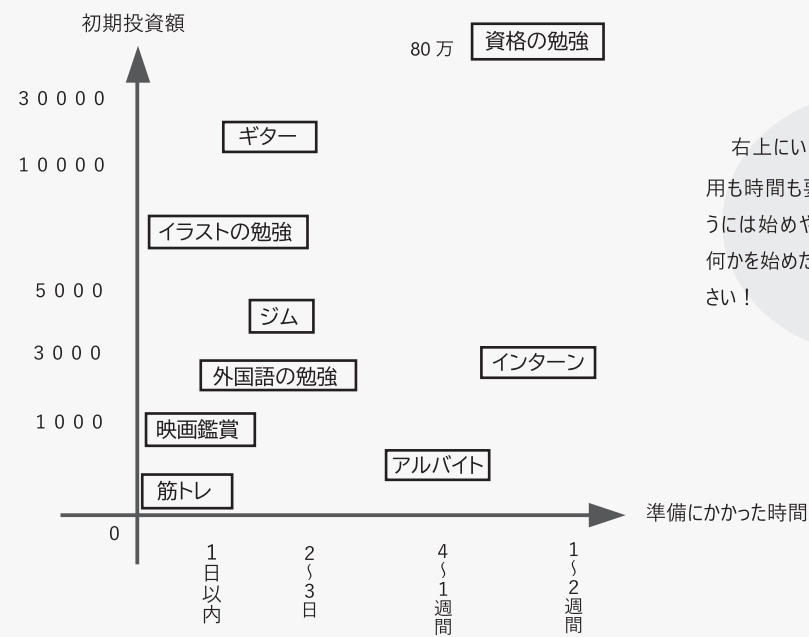
- 1 勉強
- 2 映画・ドラマ・アニメ鑑賞
- 3 楽器
イラスト・絵
ゲーム (2票)

これからやってみたいことランキング

- 1 音楽系 (音楽理論の勉強・楽器) (7票)
- 2 ボランティア活動 (3票)
- 3 スポーツ (2票)

「やってみたいこと」と「始めたこと」には関連性があることがあるようです。例えば、ギターを始めた人の中に、次はベース、ドラムを始めたいという回答がありました。何かを始めたことでそこからさらに自分の興味が広がるのは素敵なことですね！

労力チャート



右上に行くほど、始めるにあたって費用も時間も要します。逆に、左下のほうには始めやすいものが並んでいます。何かを始めたい方は是非参考にしてください！

はじめまして、
始めました。

「自粛」。この二文字がいかに重く苦しいものであるかを人類はみな等しく知った。突然私たちの日常を奪い蝕んだヤツら……。しかしもうヤツらに負けてなんていられるか！ つらく苦しい令和のこの戦いに勝つのは私たち人類だ！ 楽しむこと、挑戦することをいつだって忘れてはいけない。なにか始めることを自粛してはいけない。取るに足らない楽しみが私たちの生きる原動力になるときだってあるのだから。さあ、自由をつかむ一歩を、今こそ。

先ほどのアンケートをもとに、詳しいお話を4人の方に個別で伺いました！

- Q1. 始めた前後で考え方に変化はありましたか？ Q2. 時間の使い方に変化はありましたか？ Q3. 始めてよかったことは？
Q4. 始めて予想外だったことは？ Q5. これからやってみたいことは？ Q6. 始める人にアドバイスを！

筋トレ

CASE3

1. 筋肉は裏切らない、と思った。筋トレは努力した分がそのまま成果として表れるから。
2. 変化はあった。風呂上がりの時間や、予定と予定の間に数十分時間があると、少し筋トレするかってなる。
3. 身体が引き締まったこと。特に脚。あと、達成感があるのでストレス解消にもなった。雑念も解消される。
4. 前述したけど、「筋肉は裏切らない」という言葉の真意を実感できた。
5. 道具を使った筋トレをやりたい。筋膜リリースができるローラーとか。あとプロテインも積極的に飲みたい。美味しくないけれど、筋トレをレベルアップさせたいってことです。
6. とりあえず、三分間、三日間続けてみると、効果を体感できると思います。ラジオを流しながらやると、気がまぎれるよ！

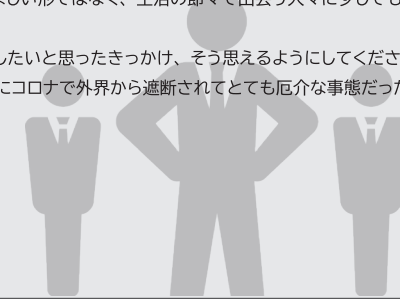


大学3年生 女性

ボランティア活動

CASE1

1. コロナ禍で半ば自暴自棄になっていたのですが、大学の案内で知ったオンラインイベントに参加したことで自分と同じ出身地の人と出会うことができました。八方塞がりのように見えても、必ず新しい挑戦をするきっかけはあるという考え方ができるようになりました。
2. 塾で学んだ文章の書き方をボランティアの広報でアイデアを出す時に生かしたり、サークルや外部の活動で学んだ Zoom の技術をボランティアでの活動に生かしたりできるように意識するようになりました。
3. 経験がどこで生きるのかが分からないということを早めに知ることができました。
4. 私のようなアウトサイダーな人間に対してもすごく優しくしてくれて、こんなに人に優しくしてくれるんだということに気づきました。
5. 私がお世話になった人から得たものを押し付けがましい形ではなく、生活の節々で出会う人々に少しでも還元できればいいと思います。
6. ひとつは感謝です。参加したいと思うこと、参加したいと思ったきっかけ、そう思えるようにして下さった人や環境に感謝することが大事だなと思います。もうひとつは諦めないこと。一番重要な時期にコロナで外界から遮断されてとても厄介な事態だったのですが人と人のつながりを通して、チャンスを求め続けてこの活動に巡り会えました。

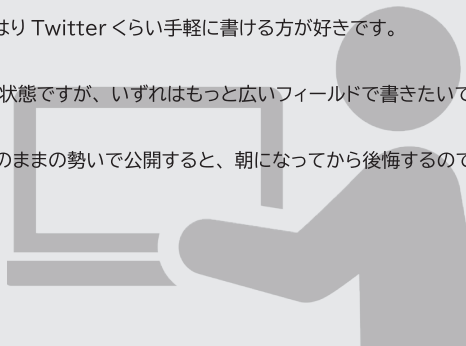


大学1年生 男性

note

CASE4

1. 変化はないけれど、自分の漠然とした思考を、文章に落とし込むことで整理できるようになりました。
2. 変わるほど熱中しているわけではないかもしれないです。あえて言うなら、書きたくなるのはたいてい夜なので、多少寝る時間が遅くなりました。
3. 読んでくれた人から反応をもらえることです。友人から「note 読んだよ」「文章の書き方が好き」と言ってもらえることがシンプルに嬉しいです。
4. 意外と書くことがありません。やはり Twitter くらい手軽に書ける方が好きです。
5. 今はほぼ友人のみに公開している状態ですが、いずれはもっと広いフィールドで書きたいです。
6. 深夜テンションで書いた文章をそのままの勢いで公開すると、朝になってから後悔するので（駄洒落みたいになっちゃった）、一晩寝かせたほうが良いと思います。

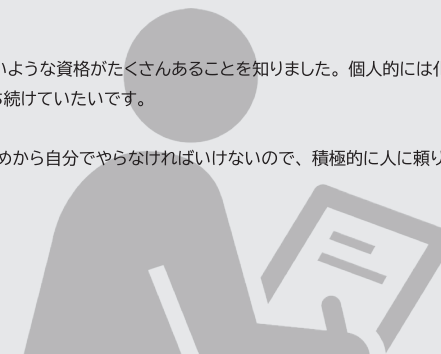


大学4年生 女性

資格の勉強

CASE2

1. 就職に関して、人に影響されず自分がやりたいことをやろうという決心がつきました。
2. コロナ禍でぼんやりと時間を浪費していたのが、だいぶ充実したかなと思います。ただ、好きな時間にビデオ講義を受けるシステムなので生活リズムの改善はできませんでした。
3. 就職先が絞られるので、漠然とした不安が多少解消されました。
4. 社会人で資格取得を目指し、勉強している人に会いました。主体的に探せば学校以外にも学びの場がたくさんあって、スタートに遅すぎるということはないのだと感じました。
5. 調べる中で、今まで聞いたこともないような資格がたくさんあることを知りました。個人的には化粧品検定が気に入っています。新しいことを学ぶモチベーションは社会人になっても持ち続けていきたいです。
6. 入学試験と比べ、資格試験は情報集めから自分でやらなければいけないので、積極的に人に頼りながら頑張ってほしいです。私も頑張ります！



大学2年生 女性

企画員、 これ 始めました。



この企画をきっかけに、
企画員が以前からやってみたかったことをやってみました！

美術館巡り、始めました。

だらだら寝る休日は愛しい。でも文化的な自分は今もつと愛しいよね！というわけで国立新美術館と、徒然園内の森美術館『STARS展』を半日でぶらり。六本木エリアは美術館が多く、根津美術館も訪れたかったが、チケット売り切れにつき断念した。『燕子花図屏風』は未だ教科書の中……。

まず国立新美術館。早稲田学部生はキャンパスメンバーズの対象で、企画展の割引に心躍らせていたが、なんとコロナ禍で元々無料の公募展しか開催されていなかった。常設展を持たないことも相まって、何度も訪問したくなる。

モダニズムを学ぶ者として、行かないわけには——念願の『STARS展』。現代の大芸術家六人が名を連ねるこの展示は、盛りだくさんすぎて感受性がバカになった。疲れた。千三百円は安すぎると感じるほど良かったので、元気があるときにまた行きたい。筋トレも始めますか？

おしとやかなイメージのある「美術館巡り」だが、意外と体力勝負だった。純粋に立ちっぱなしなのに加えて、精神力が必要。中にあるベンチに一回座ったらまじで立てなくなる。でも何よりハマる。もう行きたい。美術館巡りは、始めたら不可抗力で習慣化されそう。



筋トレ、始めました。

この自粛期間中、あまりの運動不足に一念発起して筋トレを始めることにした。

まず試してみたのは握力トレーニング。なんとなく手首や腕が頼もしくなるんじゃないかと始めてみた。しかし全然成果が出ない。調べてみると、代謝が低いと筋肉もつきにくいらしい。代謝をあげるには筋肉だ！ 全身に筋肉をつければ代謝も良くなるというわけで腹筋、腕立て、スクワットなどの全身トレーニングを開始。

体を動かすとまず食欲が増した。この前までいくら先延ばしにしようが気にならなかった晩ご飯が待ち遠しい。気力もだんだん出てきて、気がついたら一日が終わってるなんてこともなくなった。有意義な日々を過ごせているという実感が半端ない。そして体にも少しずつ筋肉がついてきた。これこそ筋トレの喜び！ 筋トレ最高！ 続けられればの話だけど！ 筋肉痛が凄すぎてもう無理！

たくさんトレーニングするより、ちよつとずつする方が効果も出るし、毎日続けられる。いきなりハードなトレーニングにしないで身の丈にあったトレーニングをしよう。

さわやかな風に吹かれながら、黄金色の葉が生茂る道を歩く……、とてもいい気分だ。赤とんぼが、仕事を終えたばかりの赤茶けた鉄板にとまる。

「田んぼ仕事、お疲れ様。君はいつも冷たい水にうたれて、大変そうだね……」

そんなとんぼの労いが、聞こえてきそうである。燈色の葉で着飾った木婦人は、傾く太陽をながめながら、ゆらゆら風に揺れている。ススキたちと一緒に舞踏会をしているのだろうか……。

ハイキングは、あなたの疲れを癒します。森の仲間たちは、静かにあなたたちを待っています。いそがしい人間の日常を離れて、たまには森へ赴いてください。もしかしたら、限定のコンサートに立ち会えるかもしれません。

ハイキング、始めました。



02. 古着屋巡り

古着屋巡りはある種旅行みたいなものだと思う。というのも、店舗により趣旨意向がばらばらなので、店舗ごとで全く違う世界が見られるからだ。ストリート系やガーリー系など系統の違いだけではなく、お店によってはリメイクした服を販売しているところもあったりと、それぞれのお店にそれぞれの文化がある。だからこそ、服と「出会う」感覚が強くなる。そこにしかない服。このチャンスを逃してしまったらもう二度と出会わないかもしれない服。そういう唯一無二と出会うことができるのが、古着屋巡りの魅力のひとつなのだ。

そして古着屋というのは案外すぐそばにある。早稲田にだってあるし、もしかしたらあなたの地元の意外な場所にあるかもしれない。「巡る」とまではいなくても、まずは古着屋をのぞいてみて！ 服との素敵な出会いがあるかもしれないから。

死ぬまでにこれやっどけ！

04. 日記の読み返し

死ぬまでに一度は昔の日記などを読んでみることをおすすめする。ノスタルジアに浸れるだけでなく、「あの時こんなこと考えてたんだ！ そんなことにハマってたんだ！」という新鮮な発見が必ずできる。私の場合、中学時代に担任の先生と交換日記的なものをしていて、なぜか当時の私は、いかにオモロいことを書くかに苦心していた。クラスメイトを面白おかしく観察したものや、学校生活と無関係なことを唐突に書いたものなど極めてシュールで、ボケありツッコミありの笑いが計算しつくされたものであった。ひさびさに読み返すと我が日記ながら大いに楽しんでしまった。ぜひあなたも一度はやってみてほしい。きっと忘れていた自分を思い出すだろう。

01. ヒトカラ

始めるのは少し勇気がいる。確かに筆者も初めて行った際は「ぼっち？」の視線に耐えられるかそわそわしていたが、心配ご無用！ 案外ヒトカラ勢はマジョリティだったりする。

とにかく、自由に溺れる快感を味わえる。マイナー曲、同じ曲五連でも盛り下がらない。定番曲の譲り合いもしなくて良い、今だけ瑛人はあなたのモノ。「ここテレビで流れないから知らん」、演奏停止。疲れたら「DAM CHANNEL をご覧の皆さん」になる。もっと疲れたら、時間が残ってても帰る。

自由を感じる瞬間が少ないなら、マイクを持って存分に謳歌しよう。死んだら、地獄は忙しそうだし、天国の人たちはカラオケについてきそう。知らんけど。だから生きてうちにヒトカラ行っとけ！

企画員が死ぬまでにこれだけはやっておいたほうが良いと思うことを紹介！
絶対やっておけよな！

03. サイクリング

一つにしぼって長所を挙げるとすればそれは、あなたの知らないご近所の景色に気づけることだろう。通学路をそれた場所にある秘密の花園。用水を一本挟んだ向こうにある黄金色の田園。森の奥にたたずむ神社。車では通れない小道の先には、あなたの知らない世界が待っている。ぜひママチャリに乗り、気ままに旅してほしい。確かに、たかが散歩かもしれない。しかし、されど散歩なのである。あなたは、散歩を通して気づくことができる。未知は、発見は、いたるところにあるということに……。