京大院生のすべてがわかる

院side OUT!! vol.45

2026年 11月号

研究の合間、みなさんはどんなふうに息抜きしていますか？コーヒーを飲んだり、散歩に出たり、本を開いたり。今回は日々の生活に取り入れたい息抜きのアイデアをご紹介します！

気になるものがあれば、次の休憩にでも試してみませんか？

今月の特集

院生の息抜き方

OUT コーヒータイム

お湯を沸かし、カップを選び、コーヒー豆の味を楽しむのが、毎日のルーティン。準備の時間もちょっとした息抜きに、いつもの一杯をゆっくり味わってみませんか。

OUT 公園や構内を散歩

特段の用事がなくても、外に出かけてみたり。桂キャンパスでは、御陵公園、吉田キャンパスでは、キャンパス自体が散歩のしがいがあるでしょう。

OUT 読書

漫画、小説、エッセイ。この他にも読みがいのある本はたくさんあります。研究のわずかなスキマにでも、少しずつ読み進めるのも息抜きとしてちょうどいいかもしれません。幸い、図書館から本は借り放題ですから、ぜひ気になる本を探して読んでみましょう。

OUT 健康維持の筋トレ

毎日研究づけで、座りっぱなしという人も多いはず。衰えた筋肉を鍛えなおすために、筋トレに行く人も。桂・吉田キャンパスにはジムがあるので、よい選択肢です。

OUT テニスや卓球

体育館やテニスコートで、卓球やらテニスやら。どちらも時間を調整しやすいですし、爽快感があるスポーツなので、息抜きには最適です。



ほかにも、こんなひと休み ― 一曲聴く、おやつを食べる、おしゃべりをする……など

●「研究コン」、参加しませんか？

カンフォーラにて、12/11(金)18:30から、院生同士の交流を目的とした企画「研究コン」を開催します。今回紹介した、息抜きの仕方も含めて色んな研究室の様子や様々な研究を知ることができるかもしれません。「研究室外の院生と交流してみたい！」「自分の研究分野とはちょっと違う分野の話も訊いてみたい！」という方は、ぜひ奮ってご参加ください。(企画詳細などは、右記の企画概要またはXにて随時発信します。)

研究科を超えた京大院生の交流会
研究コン

開催日程：12/11(金) 18:30〜
開催場所：京大生協カンフォーラ
参加費：1000円　定員：40人(先着)

応募は↑から

●もっと知って、院生委員会のこと。

X（@kucoopinsei）にて院生委員会主催のイベントや院sideout!!の更新情報を発信しています。院生の方も、そうでない方も、ぜひフォローを！

お問い合わせは下記のメールまで。

▲X

E-mail：kucoop.master@gmail.com

はみだしすてーじ

鶏皮は安いのでよく買って鶏油を抽出している。冷蔵庫で固めた鶏油に塩振って食前に食べると胸やけして食事量が減るのでおすすめ
（理・1　後ろ前）

⇒えぇ……
（荒技すぎるライフハック；編）