

# FOCUS

## 己の見つけ方 The art of SELF ANALYSIS

PEOPLE,  
BOOKS,  
TRAVEL;  
A TALK WITH  
PRESIDENT DEGUCHI

A Picture is Worth a Thousand Words  
ONOMATOPOEIA  
& IDIOMS

時間をマスター  
しよう!

A GUIDE TO MASTER YOUR TIME

TO DO LIST:

- Local Exchange
- ALICS - Word session
- MEW Homework
- Go to CYAT!

Issue

7

Fall 2018

# CONTENTS

目次

001

## President's Interview

学長インタビュー

004

## Magazines Recommendations

お勧めの雑誌

005

## Exchange Review

交換留学

007

## Master Your Time

時間をマスターしよう！

008

## Soul Searching & Thesis

卒業研究と自己分析

009

## The Way of Self-Analysis

己の見つけ方

011

## Student Contribution

学生コントリビューション

013

## Idioms & Onomatopoeia

熟語とオノマトペ

014

## Library Update + Game

ライブラリー新情報+ゲーム

# Q&A with PRESIDENT DEGUCHI

この記事では...

出口学長へのインタビューをまとめました。出口学長の中でキーワードとなっている「人・本・旅」に迫りながら、APU生へのメッセージをいただきました。

学長にとっての自己学習とは何ですか

「たくさんの人に会う」「たくさん本を読む」「たくさん旅をする」

**What does self-learning mean in your perspective?**

Self learning is something that can be achieved by reading new books, meeting new people, and travelling a lot.

出口学長がもし大学時代の自身にアドバイスが出来るのであれば、どのようなアドバイスをしたいですか

『人・本・旅』をすることにつきませんが、僕は英語が下手なので、もう一度、大学時代に戻ったら英語を一生懸命勉強して、TOEFL/IBTの点を上げたいですね。できれば100を目指したい。そしたら世界中どこへ行っても、たくさんコミュニケーションとることができる。

**What advice would you like to give to your college self?**

I would like to stress on 3 words, 'people, books, and travel'. Moreover, since I also feel that my English is not as good, I would advise my college self to put more effort in English and be able to take a good score in the English Test. If I were able to achieve that, no matter where I went, I would be able to make a lot of communication.

出口学長の人生に影響を与えた人をおしえてもらえますか

影響を与えた人は山ほどいますが、高坂正堯という大学の先生がいました。その先生の教えは今でも守っていますね。その先生から『古典は難しい。なぜなら時代背景が違うから、時代背景を理解しないと理解できない。でも、いま生きている人の話を聞いたり、本を読むということはわからなければ意味がない。わからないというこ

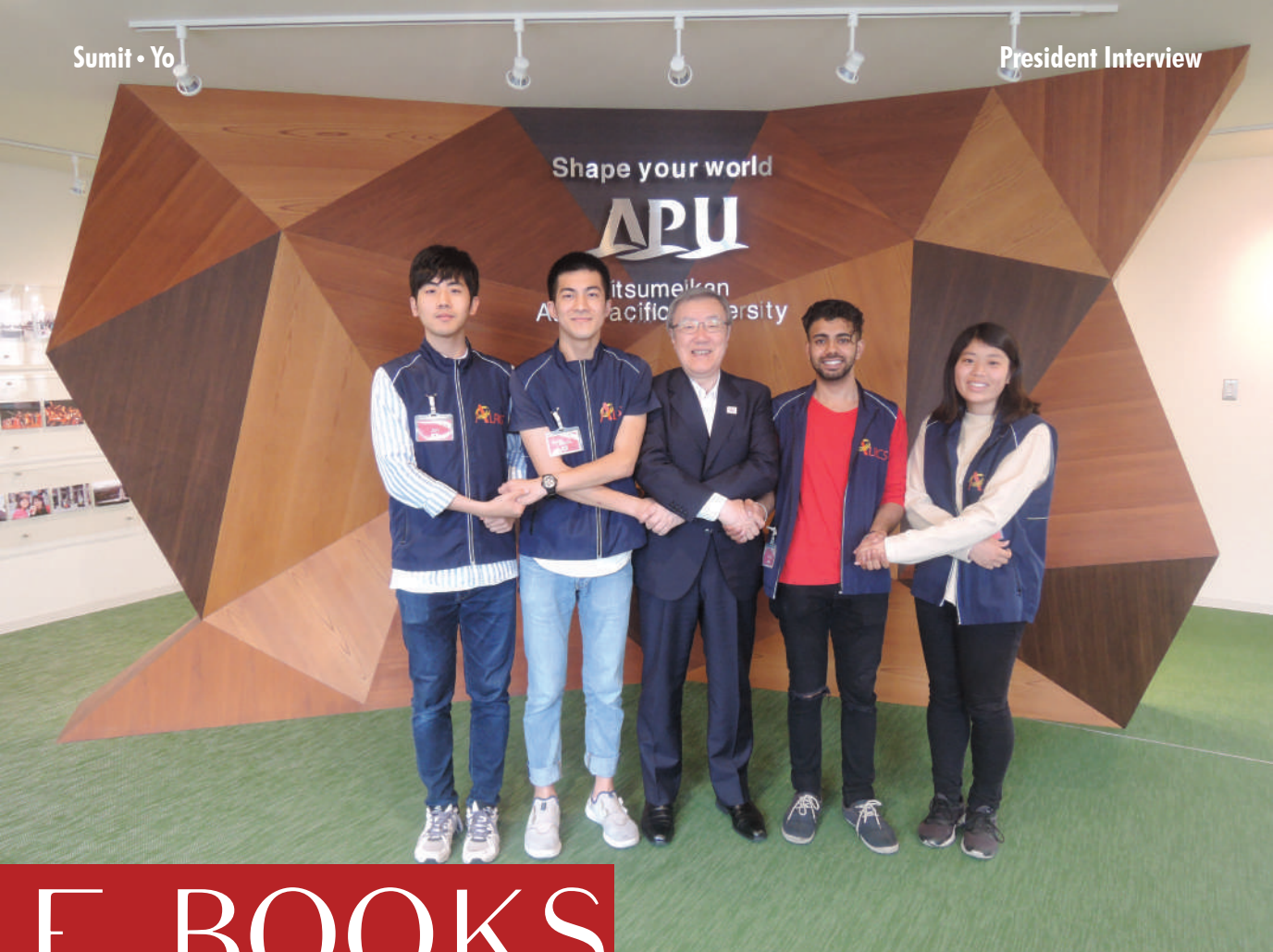
# PEOPLE TRAVEL

とは、その人自身がわかっていないか、あるいはカッコをつけてわざと難しい言葉を使っているからであって、どちらにしてもろくな本ではないから、わからない人の本を読むのは時間の無駄だ』と教わったので、今でも本屋に行ったら、最初の10ページを読んで白くなければその本は読まないですね。

**Could you tell us about people that influenced you in your life?**

Though a lot of people influenced me so far, the special name I would like to take is my university professor Masataka Kosaka. To





# LE, BOOKS TELLING

at this date, I still follow what I learnt from him. He used to tell that classics are very difficult because their backgrounds are different as well. Besides, if the people living right now cannot understand the context of those books, then there is no meaning of reading such books. There are other reasons as to why one may not understand the context. Sometimes the author may have deliberately used difficult words, or the book itself may relate to our current age. As instructed by my professor, when I go to the book store, I generally avoid books with above cases or if the first 10 pages are not interesting enough.

**学長にとって、本読む目的はなんだと思いますか**

本を読む目的は知識を得るだけではなく、本を書いた人の考えや発想のパターンを学ぶことにある。だから私は、本を丁寧に読むことを心掛けている。思考のプロセス

*"We should not only read books to acquire knowledge, but also to get an idea about the viewpoints of the author"*  
- President Deguchi

の追体験こそが何よりも大事なことだと思います。

**For what purpose do you think we need to read books for?**

We should not only read books to acquire knowledge, but also to get an idea about the view points of the author. Therefore, I try to read every book carefully in order to do so. In my opinion, this process of understanding is the most important thing.

# Message for APU Students

APU学生へ何かメッセージをもらってもいいでしょうか

APUという素晴らしい環境にいるので特に日本人の学生には英語を勉強してほしい。英語を勉強することによって、世界のたくさんの人ともっともっとコミュニケーションが取れますから。」それから、国際学生の皆さんには、ご縁があって日本にきたのだから、日本中を旅して、日本人とたくさんふれあってほしいですね。だから、国際学生にとっては『人と旅』日本人には『英語』だと思います。英語がある程度できないとこれだけ素晴らしい人々がいるのに、コミュニケーションができない。めちゃもったいないと思います。

**Do you have any message for APU students?**

Because APU has such a fantastic environment, I would especially like to recommend Japanese students to learn more English. If you learn English, you can communicate with a lot of people all over the world. For international students, since they have come this far out, and since Japan is an exotic country, I encourage them to travel more often.

**先ほど、国内生は『英語』、国際生は『人と旅』とおっしゃっていましたが、これらのことを積み重ねてAPU生にはどのような人になってほしいですか。**

これから世の中はAIが進歩するとか、どんな世の中になるかわからない。だから自分の頭で考えて、自分の言葉で自分の意見が言える人になってほしいことに尽きるよね。人に言われてこれをやるとかいうような人は、役に立たない。自分の頭で考え自分の言葉で自分のことを言える『自立』した、自分で考え行動できる人、そういう人じゃないとAPUの30年ビジョンは実現できない。世界中どこへ行ってもいいので自分の持ち場をしっかりと見つけて、そこで自分で考えて行動して世界を変える。APUの2030のビジョンを実現するためには自分の頭で考えることができる人しか役に立たな

“「人・本・旅」で何かを勉強するということは、人生の選択肢が一個ずつ増えていく”

出口学長



いと思います。先生に言われて『はい』とか『わかりました』しか言えない人はアカンということですね。

**You mentioned the importance of English, people and travel. When APU students learn English and gain experience these things, what do you want APU students to become?**

I cannot say for sure how the world will be like in the future, especially given the progression of AI, the future is unpredictable. Therefore it is important to be able to think by oneself and be able to convey one's opinions. Those people who do things after they are told are not very useful. So if we are unable to think by ourselves and convey our thoughts, we will be unable to realize our 2030 vision. If you are able to do the above things, no matter where you go, you can act on your own and shape your world. My teacher also told me that people who only say 'yes' or 'I understand' are Akan (not good).



学長の執筆された本や、学長が学生に読んでもらいたい本は、ライブラリーのこちらにあります!ぜひご活用ください!

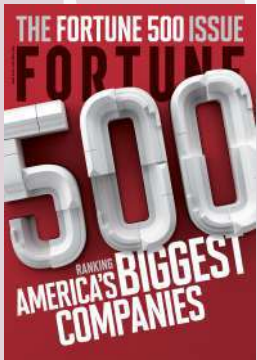
The books written by the President as well as the books that the President recommends to the students are in the library. Feel free to read!





# START YOUR DAY OFF WITH SOME MAGAZINES!

## Fortune



“FORTUNE” is one of the best business magazines which offers in-depth analysis of business, technology, economic trend and the correlation between them.

『FORTUNE』は、ビジネス・テクノロジー・経済動向、およびそれらの相互関係を詳しく分析できる、最高のビジネスマガジンです。



Recommended for people who want to gain more business knowledge of different sectors, interested in doing investment and get the latest update of the current trend.

多岐な分野のビジネス知識を得たい人・投資に興味を持っている人、最新テクノロジーのトレンドを知りたい人におすすめです。

## Hiragana times



“HIRAGANA TIMES” is a Japanese language learning magazine which covers the basic Japanese language knowledge that is essential for foreigners who are living in Japan.

『ひらがなタイムズ』は、日本在住の外国人に向けた、日本語の基本的な知識をカバーできる学習誌です。



For beginner and intermediate Japanese language learners.

初級～中級日本語学習者。

## ENGLISH

## 日本語

### English Journal

『ENGLISH JOURNAL』は、著名人のインタビューや、すぐに役立つ特集のニュース、ネイティブのトークなど、バラエティー豊かな英語が収録されており、楽しみながらオールラウンドな英語力を身に付けることができる学習情報誌です。



#### “ENGLISH JOURNAL”

is an English language learning magazine which includes interviews with celebrity, useful information, world news, etc where you will be able to improve your English skill in an entertaining way.



初級～上級英語学習者向け！

Recommended to Beginner to advance English learner!

### エコノミスト

週刊『エコノミスト』は1923年（大正12年）に毎日新聞社が創刊したビジネス誌です。経済を中心に、専門家による緻密な情報と鋭い分析をお届けしています。



#### “THE ECONOMIST”, a

weekly business magazine, was first published in 1923. This magazine focuses on the economic trend and delivers precise information and sharp analysis by experts.



国際ニュース、政治、ビジネス、金融、科学技術に関する洞察と意見についてもっと知りたい人におすすめです。

Recommended for people who want to know more about the insight and opinions on international news, politics, business, finance, science, and technology.

## 朝 雑 誌

でよい  
1日  
の  
ス  
タ  
ー  
ト  
を  
!

# EXCHANGE REVIEW

## 交換留学

An exchange at a different university is not only a refreshing but also an insightful experience. Lets take a look at the experiences of Sumit and Savannah who had an international and a domestic exchange respectively.

難関大学への留学は、斬新かつ洞察力を鍛えられる体験です。海外留学と国内留学を経験したSumitとSavannahの体験を見てみましょう

### International Exchange

I was fortunate enough to be able to go for an exchange to England from APU last year. Starting from the time I applied, until the time I arrived back to APU, I experienced several anxieties, issues, and worries. Nonetheless, I had an amazing experience and learnt a number of things during that space. Since it has been felt that there is a huge information gap regarding exchange programs, I would like to share my experiences and issues I faced during such and such.

#### Time management

After I arrived at my new university in London, I was confused when they handed me my schedule because apparently, I had a lot of

free time. During the exchange, depending on the university and country, once can have a difficulty managing time sometimes. There are periods when there is almost no workload and those when one is completely busy without a single second to spare. For this, I recommend people to pursue their interests and hobbies and do a lot of travelling. Personally, I visited a number of European countries during my stay in London. I would encourage other students to seek similar travelling activities and make sure your time away from APU is completely worth it!

#### Culture Shock and Reverse Culture Shock

The beginning and the ending of exchange life are always difficult. Firstly, it takes time to adjust to the new language, university system,

local culture, and most importantly food. However, as time passes by you begin to realize that you made a lot of friends and good memories in the process. However, the beginning is usually difficult for everyone. However, people least expect the ending to be difficult as well but it usually is. When I returned to Japan, I really missed my friends back in London and the life I had there. Adjusting back to the life and classes here took some time as well.

#### To Conclude

The above is the list of some of the important issues students face when departing on a foreign exchange. If you have any concerns or worries, you should always have a word with your exchange coordinators while in APU, if not, all host universities usually have counsellors for students with worries and troubles as well. Moreover, also talk to your seniors and ask them about their experiences as well



私は昨年、幸運にもAPUからイギリスへの交換留学に行くことが出来ました。交換留学に申込み、APUに戻ってくるまでの間、私はたくさんの「不安」、「問題」、「心配」を経験しました。しかし、その中で、すばらしい経験をし、多くのことを学びました。交換留学に関する情報はときに大きなギャップを生んでいると思います。そこで私が直面した出来事を共有したいと思います。

**タイムマネジメント**  
ロンドンの大学に到着し、スケジュールをもらったとき、私は自由時間の多さに混乱しました。大学や国によっては、時間を管理するのが難しい場合があります。私の場合は、授業や課題がほとんどない期間もあればとても忙しい期間もありました。このため、自分興味があることをやってみて、たくさん旅行をすることを勧めます。私は、ロンドンに滞在中に約10のヨーロッパ諸国を訪れました。留学を有意義な時間にするためにこのような体験をしてはいいかがでしょうか。

**カルチャーショックと逆カルチャーショック**

交換留学生活の始まりと終わりは難しいものです。まず、新しい言語、大学のシステム、

## 海外留学

文化、そして食べもの、これらのものに慣れるには時間がかかります。しかし、時間とともにたくさんの友人といいたい出ができていくことに気づくでしょう。誰もが交換留学のスタートはその困難さを想像していると思いますが、終了時にも困難が待ち受けています。ことまでは想像できないでしょう。ロンドンでの友人と過ごす時間が懐かしく、交換留学から戻ってからのAPU生活に慣れるのに時間がかかりました。

#### 結論

これらは、交換留学の際に学生が直面する問題です。もし何か心配事があるときは、APUの交換留学のコーディネーターに相談するか、受入大学のカウンセラーに相談してみてください。どうかまた、先輩と話し、彼らの経験についても聞くというのもいいでしょう。





## Domestic Exchange

In my 3rd year, I went on exchange to Ritsumeikan University's Faculty of Economics in Biwako Kusatsu Campus, Shiga. After spending three years in APU, I felt a bit too comfortable and realized it would be hard for me to achieve self-growth if I don't challenge myself to get out of my comfort zone soon. So why should you take the same path as me?

### Lots of Classes

One of the main reasons why I chose Ritsumeikan University as the destination for my domestic exchange is the variety of courses available to take. From neoclassical economical theories to the details of the Asian financial crisis, I was able to learn so much from taking classes not available in APU such as History of Economical and Social Thoughts, Economic Analysis of the EU Economy, and many more. Yes, I actually used my exchange to study-I'm sorry for being such a geek.

### Improved Japanese

The catch, though, is that all these classes were conducted in Japanese! Although I have always studied Japanese in APU, the level of Japanese used in the classes was much tougher than I expected, and



I could barely keep up with the contents of the class. However, as time passed by I slowly got used to it, and I managed to read and understand all the handouts, textbooks and even wrote essays for my final examinations in full kanji. Pat on the back for myself.

### Clubs and Activities

One of the plus points is the unlimited clubs and activities that are available. As my campus is famous for producing Olympic athletes and major league baseball players, I decided to join a martial arts club, Japanese Kenpo. Different from APU, club activities had a strong sense of senpai-kouhai relationships, and joining this club gave me an opportunity to experience how club activities (bukatsu) feel like in a real Japanese university.

### To Conclude

In the first few weeks of moving to Ritsumeikan, I thought I was not going to survive my exchange. Making new friends and studying in full Japanese was tough. However, I left my exchange with new friends, experiences, improved Japanese language skills and a new way of living. Studying in Ritsumeikan University gave me the opportunity to wholly understand the Japanese culture, which will benefit me in making managerial decisions and creating relationships with Japanese people I will meet in my career path. My exchange in Ritsumeikan made me believe that I was strong enough to face anything, giving me confidence to challenge new things in the future.

## 国内留学

私は3回生になったとき、国内交換留学として滋賀県草津にある立命館大学経済学部に行きました。APUで過ごした3年は、私にとっても居心地のいいものでした。しかし、コンフォートゾーンから抜け出さなければAPUで自分自身を成長させることは難しいと気づきました。そこで、私の国内留学の一部をここで紹介します。

### 数多くの授業

私が立命館大学を国内留学先として選んだ主な理由の一つは、履修可能な講義の多様性です。新古典派の経済理論からアジアの金融危機の詳細まであり、私は経済史や社会思想史、EU経済の経済分析など、多くのことを学ぶことができました。

### 日本語の改善

しかし、落とし穴は、それらすべての講義が日本語で開講されていたことです！私はAPUで日本語を勉強してきましたが、講義で使われている日本語のレベルは、私が予想していたレベルよりもはるかに難しいものでした。私は、講義の内容にほとんど追いつくことができませんでした。しかし、時間が経つにつれ、日本語の講義に慣れてきて、なんとかすべての配布資料、教科書の理解をし、最終試験では漢字を使ったエッセイを書

くことが出来ました。自分の日本語力向上をほめてあげたいです！

### 部活と課外活動

プラスポイントの一つは、たくさんクラブやアクティビティがあることです。立命館のびわこくさつキャンパスは、有名なオリンピック選手やメジャーリーグの野球選手を輩出しています。私は武道クラブ、日本拳法に参加することを決めました。APUと違って、クラブ活動では、先輩と後輩の関係を強く意識していました。このクラブに参加することで、実際の日本の大学でのクラブ活動の様子を体験することができました。

### 結論

立命館大学に留学してから数週間で、私はやっていけないと思いましたが、新しい友達を作り、日本語で様々な講義を受講するのは大変でした。しかし、新しい友人や経験、日本語力の向上、そして、新しい生活ができました。また、立命館大学への留学は、経営理念の決定や日本人との関係作り役に役立つ日本の文化を理解する機会を与えてくれました。立命館での国内留学は、私が何か問題に直面したときや、今後新しいことに挑戦する際に自信を与えてくれるでしょう。

## 1 Plan Every Day in Advance 事前に計画を立てる

Make your list the night before for the workday ahead. Lay out each of your major goals, projects, or tasks by priority. The better the plan, the easier it is to overcome procrastination. With this, you can increase your productivity by 25 percent; that is two extra a hours a day

次の日のやることリストを前日の夜に作ろう。それぞれの事柄に目標、内容、そして課題を記載し、優先順位をつけよう。より良い計画は、先延ばしを防ぐことにつながる。これを行うことにより、生産性を25パーセント上げることができる。つまり、それは1日に2時間余分な時間を作ることができるということである。

## 2 80/20 Rule 80/20 ルール

20% of the things you do, account for 80% of your results. 'Busy' people, who focus on 'trivial many' instead of 'vital few', accomplish very little. So after making your list of all key activities, identify the 'vital few' tasks, the most important 10% or 20% of the list and do them first.

20%の仕事で、80%の結果を得ることができる。少ししか達成できていないが、忙しい人は多数いるはず。彼らは'数少ない重要なこと'よりも'多くのささいなこと'に集中している。やるべきことのリストを作り、'数少ない重要なこと'を見極めてそのリストの上位10パーセントから20パーセントを優先して行おう。

# MASTER YOUR TIME MASTER YOUR LIFE

## 時間をマスターし、 人生をマスターしよう



Strategies to Stop  
Procrastinating and get more  
done in less time

やるべきことを先延ばしにせず、  
短時間で終わらせる方法

## 3 Organize Your Work Space 自分の部屋の整理整頓

Clear off your desk or workspace so that you have only one task in front of you. 30% of your working time is spent looking for something that has been misplaced in some way. Remember if you have not used it in the last 6 months, it is JUNK, throw it away. Do not clutter your life.

机や部屋を綺麗にすることによって、今、すべきタスクだけが自分の前に現れ、それに集中できる。30パーセントの時間は失くしたものを探す時間に費やされている。覚えておくべきこと もし6か月使用していないものがあれば、必要でないということだから捨てて、身の回りを整理しよう。

## 4 Schedule Blocks of Time 一定の時間を確保する

Plan your day in advance and schedule a fixed time period for a particular activity or task. Make work appointments with yourself and discipline yourself to keep them. Use a Time Planner, and break your time by hours and days and organize in advance at what time, you will do what.

事前に、1日にやることを考えて計画を立てて、計画ごとに必要な時間を割り振ろう。その計画に従えるように自己管理をしっかりしよう。タイムプランナーを使って、1日を1時間ごとに分けて、1時間ごとに何をすることを事前に決めよう。

Source: "Eat That Frog!" Bestseller by the Wealth Creation and Goal Setting Trainer Brian Tracy  
出典:ブライアン・トレーシー 「カエルを食べてしまえ！」



# READ IN ENGLISH



英語で読んでみよう！

みなさんは卒論についてどんな印象を持っていますか？ 卒論執筆中の国際生 ALRCSメンバーが、卒論に対する思いを英語で綴ってくれました。

## Is Soul-Searching Really Necessary For A Thesis?

### 卒業研究に自己分析は必要？

By: Misha Rasheed

#### Must a thesis must be professional?

A lot of people think that a thesis has to be professional – that it has to be about something important that will matter to the world. But what people don't know is that you can have a very creative approach to your thesis that is very relevant to your passions.

#### Thesis or Passion?

So first, a confession – I actually really love anime. And my top favorites that really stayed with me were series like Paranoia Agent, Psycho-Pass, Ghost in the Shell: Stand Alone Complex (SAC), or even the more recent ones like Genocidal Organ (the book more than the film). But they all had really interesting concepts and explored significant issues in their own creative ways. Whenever I watched them, the first thought that ran through my mind was: what if this was real? What are the possibilities of such events occurring in real life? How far can these fictional ideas be applied to the real world? A strong curiosity to answer these questions is where it all began.

Spoiler alert\* – if you didn't know, all of the anime I have mentioned so far have a lot to do with violence and social phenomenon. Paranoia Agent and Ghost in the Shell: SAC for example, are about social phenomenon that is similar to mass hysteria and has to do with violence. Psycho-Pass was regarding crime and Genocidal Organ connected genocide\* and language.

#### Integrating Passion into Thesis

Next, I had to think of a way to connect all that to my major of International Relations and Peace Studies. Fortunately, interdisciplinary\* studies are all the rage in modern academia\*, so investigating an issue from different perspectives is a very welcome idea right now. The idea that everything is connected not only just for globalization – it's true even for academia.

So, when I read up\* on whether my ideas for a research were feasible\*, I was not disappointed. And my Professor encouraged me saying that the most important part of writing a thesis for your degree is that you learn how to do proper research. So, in a sense\*, this is probably the only time in your academic life when you can really let your imagination fly. And in the end, I was quite happy with what I decided to do my research on, regarding violence and sociology. So, if you are worrying about what you want to write for your thesis, my advice would be to follow your passions. And when you find yourself questioning whether your passions will have any meaning in the future, just remember, "Everything is connected."

## WORDLIST

- ① Soul-Searching: 自己分析、内省。
- ② Spoiler alert: ネタバレ注意。
- ③ genocide: 集団虐殺。
- ④ interdisciplinary: 諸学提携の、多分野にまたがる、学際的な。
- ⑤ academia: 学会。
- ⑥ feasible: うまくいきそうな、可能な。
- ⑦ read up: 研究する。
- ⑧ in a sense: ある意味では。

## WRITER



Misha Rasheed  
Maldives | 4th year



PROF. KANAI Shusuke  
Education Development and  
Learning Support Center

金井 秀介先生  
教育開発・学習支援センター

# 己 The Way of Self-Analysis の 見つけ方

この差は、自分の本質についての認識にバイアスが生じていることを意味しています。人によって自分の見つけなおし方が違うため仕方ない事はあるんですが、その差を理解することが重要なんです。しかし、キャリアを考えるときに本当に必要となる自己理解は、こういった分析よりもっと深い理解が必要です。それはすでに学生自身がわかっていることであり、根本的な問題は、やはりそれ（本質）に向き合えるかどうかです。

私は、キャリア関連の一連の講義科目において、戦略論や組織論をベースにしてビジネス社会の在り方、アプローチの仕方を学生に教えています。ですが、そもそも教える前の段階として、学生が自分自身は何者でどの立場にいるのかを理解していないと、それらの講義は意味を持ちません。自分の本質が理解できると、次の段階として自分のキャリア目標までの道のりを点で捉えているか、線で捉えているか、またはその両方で考えているかに分かれてくることがあります。そこから実際に現実との比較をすることで、一番合致する職業を見つけることが理想です。

何千年にもわたる長い人類の歴史の中でも、私たちが生きるこの約1世紀は職業選択の自由が存在するとても特殊である意味恵まれた時代です。迷う必要なんてないでしょう。あなたの本質を考えてみてください。





**When you think about the forthcoming future, you may think about what you are really good at, and what you are not. However, you may already be knowing how you want to proceed with your life. Anyways, it is the utmost to realize your own true self and your true essence.**

**S**peaking in radical terms, I believe that the so called Self-Analysis Sheets (Jikobunseki Sheets) are not that imperative in relation to the process of Self Analysis (Jikobunseki). As you students have earnestly lived a life of around 20 years, you must be knowing what you like and what you want to do. However, also on account of these experiences, quite a number of students make a biased opinion on what is possible for them and what is not, and hence lose sight of reality. First of all, would it not be nice to concentrate on the subject of your liking, your specialized ability, how you want to proceed with life, what kind of person you want to become? Obviously it is not sensible and very premature to think that your dream would be granted just by dreaming. In any case, unless you remove bias from your perspective and face your true self, you would not be able to move forward in the process of Job-Hunting.

In my career related classes, I have been using this concept called 'Career Anchor', created by Edgar Schein, with my students. That is because I want you to recognize the importance of thinking about your career choice while being aware of your true self. Also when analyzing your career anchors before and after self-analysis, you will find gaps in those two analysis for the first one or two times.

### **Remove Bias from your Perspective. Understand where you Stand**

Having this gap implies that there is still bias in recognizing the true self. It is unavoidable as each person has a different way of looking at themselves. But anyway, you must try to understand that gap. Possessing a deep self-understanding supersedes all other processes of self-analysis when considering career choices. While these things are already known to the students, the question at the root is whether you can face it (your true self).

In my career related lectures, I have been teaching students the method of approaching the business society on basis of strategic theory and organization theory. However, these lectures have no meaning unless the students understand who they are and where they stand. And that is why in my opinion, one must try to understand their true self first, before

anything else. After understanding your true self, we proceed to the next stage which is your career goal; it may be a specific career point you are aiming for, or a career line you are aiming for, or may be a combination of both. It is ideal if you find your best career choice by comparing your aim with the reality.

In the long history of mankind, of thousands of years, only in this current century we have the privilege to choose our own career with our own choice. Are we not blessed? There is no need to feel lost. Try to discover your true self.

これからの将来を考える時、自分は何が得意で、何が不得意なのか考えると思います。しかしみなさんは、どう生きたいか、すでに知っているのです。自身の本質を見極めてみてください。

極端なことを言えば、いわゆる自己分析シートなどによる自己分析は不要ではないかと考えます。多くの学生たちは、実はすでに自分が「どう生きたいか」を知っています。20年という長い時間を真剣に生きてきて、自分は何が好きなのか、何がやりたいのかわかっています。しかし、これまでの人生での経験から、これはできない、といったバイアスをかけることで、本質を見失ってしまっているのだと思います。まずは自分の好きな事、得意な事、どう生きていきたいのか、どうなりたいたいのかに集中するといいたいのではないでしょうか。もちろん、その夢がそのまま叶えられると考えるのは早計です。しかし、自分自身の意識からバイアスを排し、本当の自分に向き合うことがなければ、就職という現実への一歩は踏み出せません。

私は一部のキャリア科目では、最初にエドガー・シャインのキャリア・アンカーを学生に取り組ませています。自分の本質を意識することからキャリアを考える重要性を認識してほしいからです。また、分析をする前に自分で自身のキャリア・アンカーを判断し、その後分析をしてみると、1回目と2回目に違いが出るがあるんです。

# What is FOCUS?

**W**hat are we learning right now? As we know, campus life is not just about gaining the best score but also to evaluate our ability and keep on developing our facilities of social skill, emotion management, as well as multicultural understanding. The question is, have we followed the right path to sharpen all of those things?

Ellen Galinsky had formulated a framework which supposedly works for anyone who wants to achieve success. These skills exactly will help us acquire the best ways to progress through our productivity period as a university student.

In this occasion we will discuss about Focus which is very vital to keep the mind concentrated and managed. Here are the 4 points which illustrate the characteristics that are important to achieve this competence.

## Focus

Putting yourself in the highest consideration and ignoring any distraction around is called Focus. It should be more than just paying attention or noticing.

## Working memory

A way to correlate new information and everything we have known is the way working memory operates. It could be one of the reason why we make sense by just read a piece of news.

## Cognitive Flexibility

Easily adapting to varying situations is another characteristic of focus as well. Someone has not achieved focus if they still have difficulties to adapt their self in a different condition.

## Inhibitory Control

To know what we should and should not do in a particular time and place is also one of the indicators how far people could focus in and engage themselves to take a role in a duty even if it is not something thar they like.

Feel free to send your articles  
at [alrcsdteam@gmail.com](mailto:alrcsdteam@gmail.com)

**WE WANT YOUR  
WRITINGS**

**Nadhira Asiyah Arrin**  
**APS**  
**3rd Semester**





# Golden Gates of APU

「自信がなくても、できる！と言おう」

僕がALRCSに入ったのは1回生の頃でした。同期のメンバーは、本当に優秀でした（僕の買ったばかりのMacをハイジャックして、いたずらを仕掛けてくるスーパーハイテクなインド人もいました）。明らかに、他のメンバーよりスキルも無い、英語も話せない、僕には何にもありませんでした。そのような状況下で、僕にできたことは、なるべく早くミーティングに来て、議事録をなるべくしっかり書いて、プロジェクトに果敢に挑戦することでした。自信がなくても、できる。と言いました。それを1年続けると、なぜかALRCSにおける僕の存在感が高まりました。チャンスが広がりました。そして、同じです。広がったチャンスを、逃さない。自信がなくても、できる！と言ってしまえばいいんです。そして、3回生になり、ALRCSリーダーの話がありました。正直、できる自信は今までの挑戦以上にありませんでした。でも、できる！と言いました。私はリーダーとしてALRCSに何にも残せませんでした。迷惑をかけ続けました。ただ、自信がなくても、できる！を言い続けたら、チャンスは広がり、失敗も含め、貴重な経験ができると思います。

「APUの繋がりがってすごいです！」

3回生の9月に、インドネシア人のALRCSの先輩だった方に会いに、インドネシアに行きました。当時、僕はゼミで地方創生活動をしていて、ゆるキャラに興味を持っていました。海外でも日本のキャラクターが人気なら、現地のゆるキャラを作ったら、面白そうと思い立ち、その先輩に相談しました。すると、「今度カフェを作るから、そこでやったら良い」と先輩は言いました。「何言ってんだ、この人。」と思いましたが、僕はできる！と言い、親を説得し、休学を選択しました。実際には、先輩はカフェはやめて、CEOになると言って、映像製作会社を作り、僕はインドネシアに進出している日本企業への営業として従事することになりました。ただ、インドネシアで唯一の日本人として働く経験は何よりの財産になりました。国際交流基金（Japan Foundation）の広報担当の女性の息子さんがAPU出身で、トントン拍子に話が進み、受注を取って、俳優の高良健吾さんにインタビューしたりと、たくさんの事がありました。APUには他の大学には無い、本当に貴重なたくさんの繋がりがやチャンスがあると思います。その繋がりをより良く活かすためにも、目の前のワクワクに全力で挑みましょう！



窪田啓将  
APM  
8セメスター

気軽にあなたの記事を  
alrcsdteam@gmail.com  
まで送ってください

# Picture is worth a thousand words

## 百聞は一見にしかず -日英でオノマトペ-

### Idioms and Onomatopoeia 熟語とオノマトペ



#### 🇬🇧 Pig out

To eat greedily; gorge oneself  
 食べすぎ、大食い  
 Eg. After a long day, I was **pigging out** *nasu no agedashi* in the cafeteria.

#### 🇯🇵 うきうき

Happy, cheerfully lighthearted, and full of hope  
 (例) 夏休みを前に皆うきうきしている。



#### 🇬🇧 Night owl

Someone who regularly stays up late at night, or who prefers to work at night  
 夜働く人、宵っぼり  
 Eg. Every time the exams started, I would become a **night owl**.

#### 🇯🇵 にんまり

To smile with satisfaction  
 (例) その申し出を聞いて、彼は思わずにんまりした。



#### 🇬🇧 Let the cat out of the bag

To let a secret out in the open  
 語るに落ちる、秘密を漏らす(ついっかかり)  
 Eg. She **let the cat out of the bag** and finally told her parents about her plans of going to study abroad.

#### 🇯🇵 しんみり

Lonely and quiet, solemn  
 (例) 悲しい映画を見てしんみりした気持ちになった。



#### 🇬🇧 Make a beeline for

To head directly and quickly toward something or some place  
 ...へまっすぐに行く、直行する  
 Eg. Right after the classes are finished, students **make a beeline for** Oita Kotsu bus.

#### 🇯🇵 あたふた

Running around in a hurry  
 (例) 授業中に電話がかかってきて、あたふたした。



#### 🇬🇧 Get your ducks in a row

To take action to become well-organized, prepared 準備を整える、きちんと[万全の]準備をする  
 Eg. Let's **get our ducks in a row** to ensure that there are no problems while we're gone for the trip.

#### 🇯🇵 もやもや

Worrying or wondering what to do  
 (例) クイズの答えがわからなくて、もやもやしてる。



#### 🇬🇧 It's raining cats and dogs

Raining very heavily  
 雨(が)どしや降りに降る  
 Eg. **It has been raining cats and dogs** since first period.

#### 🇯🇵 うっとり

Being fascinated by something beautiful, spellbound  
 (例) ピアノとバイオリンが奏でる美しい旋律にうっとりと聞き入った。



#### 🇬🇧 Hold your horses

To be stable; to be patient  
 はやる心を抑えろ、落ち着け  
 Eg. We haven't quite finished the class yet. **Hold your horses** till we complete this chapter.

#### 🇯🇵 わくわく

Excited from anticipation, pleasure, or happiness  
 (例) 明日はデートなのでわくわくする。



#### 🇬🇧 Have a cow

To become very upset  
 興奮する、怒る  
 Eg. He'll **have a cow** if he finds out that you spilled your drink on his reports!

#### 🇯🇵 くよくよ

Worrying about the past or trivial things  
 (例) くよくよしないで元気出して。



## ライブラリー新情報

## LIBRARY UPDATE

## WHATS • NEW

The change of the view in Pangaea 2 must have come as a pleasant surprise to our students, as the magazine and newspaper section shifted to Pangaea 3, and the Pangaea 2 became the new space for group work and discussion in addition to Pangaea 1



## New Rack

In addition, we have had another surprise for you! We have a new rack for The APU Alumni Association Support Collection Rack.  
Happy Reading Guys!

## 新しい本棚

そして、もう1つみなさんへのサプライズがあります！パンゲア2にAPU交友会からの寄付蔵書の本棚ができました！是非ご利用ください！

## WHATS • NEW

パンゲア2のスペースが大きく変わり、きっとみなさん驚いたでしょう。雑誌・新聞がパンゲア3に移動し、パンゲア2はパンゲア1のように、グループワークやディスカッションを行なえるスペースになりました！



You have access to the following features in the Pangaea 2

- Movable and adjustable tables and chairs for flexible group work.
- Easy to use Whiteboards

以下がパンゲア2の特徴です：

- 効率的なグループワークを行うためのカスタマイズ可能な机と椅子
- 自由に使えるホワイトボード

## THE GAME • 間違い探し

## Can you spot the Differences?

Find them and submit your answer to us at ALRCS booth now and you can win a Prize!

DEADLINE is DEC 21, 2018

## Questions:

How many spots?  
Circle those areas!



間違い探しをしよう？

間違いを探し、Oをつけてアークスペースに提出してください！正解すると全員にちょっとしたプレゼントがあります！

締め切り:2018年12月21日

## 質問

間違いはいくつあるでしょうか？  
該当箇所にOをつけてください！



## Meet the Team

### Leader & Editor-in-Chief

Sarabdeep Singh Chaudhry

### Design Team

Lee Kayan

Mooktapa Thanarakchok

Mayu Hayashi

Mizuho Kunichika

Sumit Silwal

Lakshan Anjallo De Silva

Yo Kubota

### Front and Back Cover

Ardhina Mulya Lalita

Kim SeongEun

### Translation Support

Ayaka Kunugitani



facebook.com/  
apu.alres



**ALRCS**

RITSUMEIKAN ASIA PACIFIC UNIVERSITY  
LIBRARY

1-1 Jumonjibaru, Beppu, Oita

874-8577 Japan

Phone : 0977-78-1145

Fax : 0977-78-1047

Academic  
Learning Resource  
Core Staff