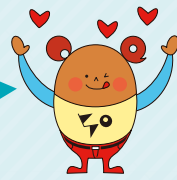


食堂メニュークイズ

バランスの良い
食事はどれでしょう？



- ・ライス(中) ・ローストチキンおろしソース
- ・ほうれん草胡麻和え
- ・きんぴらごぼう



- ・豚塩カルビ丼(中)
- ・ポテトサラダ
- ・味噌汁



- ・鮭チーズメンチハニーマスタードソース
- ・胡瓜ともやしのナムル
- ・蒸し鶏わかめサラダ ・味噌汁

解答

①には主食・主菜・副菜・汁物が揃っており、必要な栄養素を摂取できている。よって正解は①。②には豚塩カルビ丼だけではたんぱく質が足りず、野菜の量も足りていないため×。③主食を抜くとエネルギー不足で集中力や代謝が低下するので×。

メニューの選び方

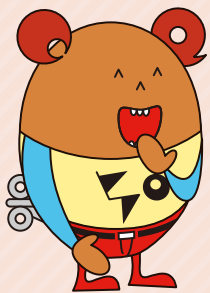
一食の食事量の目安は活動量によって変わりますが男性なら975kcal、女性なら731kcalとされています。健康な生活に必要な一日のたんぱく質は男性85g、女性63g、炭水化物は男性384g、女性288g、野菜の量は男女共に350gとされています。生協アプリでは決済履歴から食堂利用履歴を見ることができ、毎日の食事をスマートに管理することができます。食事に気を使って健康な大学生活を送っていきましょう！

リツコレ

第1弾

リツコレとは

学内でRのロゴの入ったグッズを身につけている人を見たことはありませんか？ そんな立命館グッズをコレクションしていこうというのがこの「リツコレ」です。第1弾は立命館スウェットパンツです。表紙の学生はうまく着こなしていますね！



お値段はいくらですか？

各4700円(税込み)です。

どんなコーデがおすすめですか？

どんなコーデにも似合う万能グッズですが、ダル着コーデに相性バツグンです！
使いまわしやすく、立命館のジムだったり、サークル活動で着ている学生をよく見かけます。

他の色もありますか？

赤色、灰色、黒色の三種類があります。

RUC



リツコレ
利用者の「リアル」な
使い心地を聞いてきました！

- P2 しくじり大学生 俺みたいになるな！
- P4 春から始める最高の夏休み計画
- P6 夏休みまでに
免許合宿を確認しよう！
- P8 留学・旅行
- P10 西園寺への道
- P12 大学生の睡眠のリアル
- P14 生協に意見を届けませんか
— 総代募集中 —
- P16 酒は呑んでも呑まれるな
- P18 GI活動報告
- P20 食堂メニュークイズ・
リツコレ

in Spring **R CO-OP**
No. **251** 2026.4.1

発行 / 立命館生活協同組合理事会
編集 / 立命館生協 RUC 編集委員会
京都市北区等持院北町 56-1
TEL.075-465-8280
URL <https://www.ritsco-op.jp/>

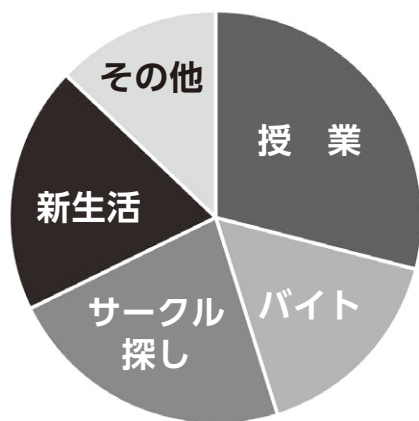


読者アンケート

しくじり大学生 俺みたいになるな!



一番大学生活で
失敗したと思うこと



「しくじり大学生～俺みたいになるな!～」授業開講です! この企画は、みなさんに立命館生が経験した後悔を集めて、紹介していこうというものです。ぜひこのページをしっかりと読み込んで、同じ間違いをしないようにしましょう!!

今回は、立命館大学生31人にアンケート調査を行いました。「一番大学生活で失敗したと思うこと」について、選択をしてもらった結果が左図です。票数が多かった順に、「授業(履修)」(9票)、「サークル探し」(7票)、「新生活」(6票)、「バイト」(5票)、「友達作り」(1票)、「金銭問題」(1票)、「健康診断」(1票)、「夏休み」(1票)となりました。

この中で大きく票を取った4つについて、詳しくとりあげたいと思います!

バイトの巻

バイトはお金に関わる大事なこと! 失敗を重ねる前にチェックして、満足のいくお金の稼ぎ方を選ぶようにしましょう! 特に2個目の意見は多かったです!

時給のいいバイトを始めたら激務で苦戦した。初バイトはとりあえず友達で紹介で入るのも安全を求めうちの一つかも。(経営学部 N.A)

焦ってバイト先の雰囲気などリサーチせずに入ってしまったため、入ってからしんどいことが多い。バイト先に訪れてよくリサーチしてから入る!(経営学部 Y.A)

新生活の巻

入学した1回生も、在生も、ここをみて自分のスケジュールや生活を見直していきましょう~!

受験終わりというのもあって遊びの予定を詰めすぎて何も無い日がなく、課題や学校の準備をする時間を取るのに必死になってしまったので、「なにもない日」を作っておくことをおすすめします。(政策科学部 I.R)

ご飯作るのが面倒な時はカップ麺で済ませたり、ご飯を抜く日もちらほらあったりしたので、パックご飯と惣菜、パックご飯と納豆というように外食やコンビニには頼らずに、少し品数を増やすくらいがバランス的に良いと思います。(経営学部 S.K)

サークル探しの巻

大学生活の課外活動の軸はサークル活動! ここでしか4年間を通じた交友関係は作りづらいで、失敗談からポイントを学び、華の大学生活を送る土台を作りましょう!



2回生で終わってしまうサークルなどもあるから、3・4回生まで関わられるサークルにも入ればよかったと思った。(経営学部 M.I)

1回生の頃にあまり新歓に行かず、サークルに入るタイミングを逃しました。サークルに入れば交友関係も広がるので色々なサークルに入ればよかったと思いました。(政策科学部 N.M)

入学してすぐは忙しいけど、もう少し色々なサークルの新歓に行けばよかった。(政策科学部 I.R)

授業の巻

毎回頭を抱えることとして多くの人が挙げたのが、履修登録や授業について...。過去の先輩たちのしくじりを見て自分も失敗を繰り返さないようにしましょう!

通学時間が1時間半ほどあるのに単位を取りやすいという情報だけで週3日1限を入れてしまったので、余裕を持った履修をしたほうが良い!(政策科学部 K.T)

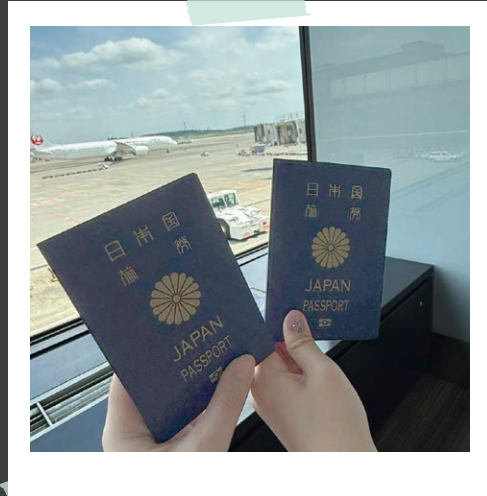
空きコマはない方がいいと思って授業を詰めたら、お昼ご飯を食べる時間がなくなったので、2限か3限を空けられたら空ける。(総合心理学部 S.E)

楽な授業だと聞いて受けたが、意外と細かい作業や課題が多くて大変だったので、同い年でも先輩でも聞ける人にはとにかく聞きまくって情報を集める!(映像学部 T.S)

せっかくレポートを仕上げたのにパソコンのトラブルで提出が間に合わず落単したので、何があっても良いようにメ切の1日前には仕上げておこう!(経営学部 M.S)

春から始める 最高の夏休み計画

なんで夏休みなのに夏休みのことを考える必要があるの!?って思いますよね？
夏休みは大学生のメインイベント！今から夏に向けて準備を進める方がより夏休みを満喫できて
いい思い出を作ることができます。ということで6ページにわたって夏休みの準備について掲載
しています。ぜひ読んでみてください！



免許



行動範囲が広がる大学生活に是非！

大学生になると活動範囲が広がります。そこで便利なのが
自動車免許です。ドライブだけでなく、将来的にもかなり
役立つので大学生のうちにとっておくことがおすすめです。

⇒ P6

資格



勉強も遊びと並行して充実させよう！

せっかくの長い夏休みなので遊びだけでなく、勉強にも力
をいれてみませんか？1・2回生の時間のある時期に取る
ことをおすすめします！

⇒ P7

バイト



お金と経験を積み上げていこう！

大学生活を送るうえで多くの学生がバイトを経験します。
お金を得られるだけでなく、バイトの経験が就活や日
常で生きることもあるので是非体験してみてください。

⇒ P7

留学



海外留学は大学生ならでは！

2か月以上の長期休暇を利用した留学について、体験談や
準備の方法を実際の写真とともに紹介しています。
留学を考えている方はぜひご覧ください。

⇒ P8

旅行

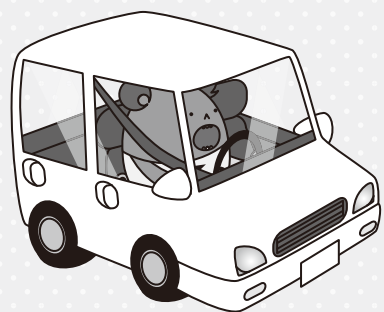
人生の夏休みとも言われる大学生活！

3連休にプチ旅行を楽しむ人や、長期休暇を利用して海外
へ行く人も。わくわくする写真が見どころです。

⇒ P9



夏休みまでに 免許合宿を 確認しよう！



大学生のうちに運転免許を取るなら、教習所に通うこともできますが、短期間で集中して取得できる免許合宿がおすすめです。宿泊費や食事代込みのプランが多く、トータルの費用も抑えられます。同年代の仲間と出会うことも大きな魅力です。長期休みを有効活用して、旅行気分を味わいながら一気に免許取得を目指しませんか。余裕のある学生時代だからこそ、合宿はとてもおすすめです！ただ人気のある免許合宿場は5月時点で予約が埋まってしまうことも珍しくありません。今だからこそ免許合宿を視野に入れて動いていきましょう。

期間・内容

免許合宿は、短期間で運転免許の取得を目指すために、教習所の近くの宿泊施設に滞在しながら集中して教習を受けるスタイルです。一般的な期間はAT(オートマチック)限定免許で2週間ほど、MT(マニュアル)免許の場合は2週間半から3週間ほどが目安になります。朝から夕方まで技能教習や学科教習のスケジュールが組まれており、空き時間には自習をしたり、周辺を散策したりして過ごします。合宿では同じ目標を持つ参加者と生活を共にするため、自然と交流が生まれやすいのも特徴です。また、観光地の近くにある教習所では、空き時間に観光やご当地グルメを楽しむこともあり、ちょっとした旅行気分を味わいながら免許取得を目指す点も魅力大といえます。

おすすめの場所

免許合宿場の中には、利用者満足度が高いと評判の教習所があるのでいくつかピックアップしてご紹介します。

【伊那自動車教習所】(長野県)

- 指導員が丁寧で初心者でも安心して学べる。
- 山々や川などの自然に囲まれており、夏らしさを感じられる。

【米沢自動車学校】(山形県)

- 食事がとてもおいしかったと大好評。
- 料金も比較的抑えめであるためコストパフォーマンスが良い。

【千曲自動車学校】(長野県)

- 宿泊施設がきれい。
- アメニティも揃っていてとても充実感がある。

【千倉自動車教習所】(千葉県)

- 宿舎から海まで徒歩1分。
- 観光地が近いので旅行気分を味わえる。
- サーフィンができる。

【マジオドライバースクール熱海校】(静岡県)

- 熱海の海が見える高台に位置している。
- 教習の合間に温泉街や観光スポットに行ける。

思い出

免許合宿に参加したことは、今でも印象に残っている夏休みの思い出の一つです。最初は知らない人ばかりで少し不安もありましたが、同じ時期に入校した人たちとすぐに仲良くなり、一緒に教習を受けたり食事をしたりするうちに自然と打ち解けていきました。技能教習では最初はS字クランクがうまく運転できず緊張しましたが、教官が丁寧に指導してくれたおかげで少しずつ運転に慣れていきました。空き時間には友達と付近を散歩したり、宿舎で談笑したりして楽しい時間を過ごしました。全員が無事に卒業検定に合格でき、お互いに喜び合った瞬間は忘れられません。短い期間でしたが、多くのことを学び、新しい友人もでき、充実した時間だったと感じています。



オススメの資格一覧



TOEIC

- 就活で英語力をアピールできる
- 留学を考えている人は有益
- 英語の実力を点数で証明できる

MOS

- Word、Excel、PowerPointを実務レベルで使える
- パソコン操作の基礎を身につけられる

簿記2・3級

- ビジネスの数字に強くなりたい人向け
- 起業や会社経営に興味がある人におすすめ
- 努力型の資格で、資格勉強必須！

ITパスポート

- IT業界に興味がある人は役立つ
- 文系の人にもおすすめ
- 情報セキュリティやDXの基礎を身につけられる

宅地建物取引士(宅建)

- 不動産業界で働きたい人、難関資格に挑戦したい人におすすめ
- 収入アップや独立を目指す

基本情報技術者試験

- システムエンジニア、プログラマー志望の人におすすめ
- ITパスポートより1段階上の資格
- ITエンジニアを本気で目指す人向け



夏休みのバイト



先輩の声、注意点をご紹介します！

焼肉屋バイト

僕は夏休み半月前から焼肉屋のアルバイトを始め、夏休み序盤ではガッツリ、バイトに時間を使いました。稼いだ分は友達との旅行で使うことができ大満足です！

イベントバイト

夏休みの期間はイベントが特に多く、ライブの受付や警備のバイトを頑張りました。場所によってはライブ気分を感じられるところもあって楽しかったです。

プールバイト

私はプールで子供達に泳ぎを教えるバイトを続けています。夏場はお客さんが多くなりますが私もプールに入れるので涼しい環境で仕事ができ、私の天職だなと感じています！

予定管理が大変

夏休み中にいっぱい遊ぼうと思いつトを多めにしました。ですが友達に暇日に限ってバイトが入っているような事態が多発してしまい、もう少し賢くシフトを組もうと思いました。

帰省する時期を決めておこう

バイトを含めて夏休みの予定をたくさん入れたのですが、帰省のことをすっかり忘れていました。帰るタイミングを失ってしまい、思ったより短い帰省になってしまいました。

レンタカーは便利！

僕はレンタカー屋でバイトしているのですが、夏休みは友達とレンタカーを使って遊びに行くことが多かったです。バイトをしていたことでレンタカー代やガソリン代を控えることができました。レンタカーバイトおすすめです。

留学・旅行



立命館大学の夏休みは約2ヶ月ほどあります
せっかくの長い期間を使って留学や旅行に行ってみませんか？

学内プログラム

留学までの流れ(全学募集 短期プログラム)



体験談



政策科学部
2回生 A.R

私は友達と留学の話をしていて、今動かなければこのまま4年間経ってしまうと思いきや応募することにしました。学内プログラムは一緒に留学する仲間が全員同じ大学のため、安心感があり不安なことも気軽に相談出来ました。少しでも迷っている学生がいれば少し勇気を出して留学へ行ってみてください！とても良い経験になると思います！！

海外に行くのは初めてで不安もありましたが、大学のプログラムだったこともあり、安心して留学することができました。迷っている人も、まずは説明会に参加することから始めてみてほしいです！たくさん悩みましたが、今は留学に行って本当に良かったと思っています！



政策科学部
2回生 F.N



今から
動き出さないと
間に合わない！



学外プログラム

準備

半年前:どのような留学のプログラムに参加したいのか、どの国に行くのか、期間はどのくらいかなど基本的なことは決めておきましょう！プログラムによってはかなり早くに締め切られることもあるので、申し込み期限は要チェックです！

2～3か月前:手続きに時間がかかるものの申請をしましょう(パスポートや国際キャッシュカードなど)。

1か月前:持ち物の準備を始めましょう。機内持ち込みの重量制限に注意です！

渡航予定国のマナーや観光名所、ソウルフード、防犯や治安について調べておくと安全に留学を楽しめます♡

メリット

- 国や期間などの選択肢が多い
- 主体性が身につく
- 目的に合わせた留学がしやすい

デメリット

- 学内プログラムより費用がかかってしまう可能性がある…
- 留学先に知り合いが少ない
- 情報収集が大変

体験談

私は留学を通して、時間を大切に行動できるようになりました。毎日充実した日々を過ごしたことで、時間を無駄にするのがもったいないと感じ、帰国後も隙間時間を有効に使えるようになりました。また、日本を離れたことで、日本の衛生面や品質の高さなどの素晴らしさにも改めて気づくことができました。留学に行って本当に良かったと感じています！！



総合心理学部
3回生 H.R



政策科学部
2回生 K.M

私は留学をした経験から、語学力はもちろん主体性が身についたと感じています。留学の準備の段階から1人で決めて行動する機会が多く、渡航後は現地ですぐに友達と様々な場所へお出かけするなど、貴重な経験が沢山できました！

旅行

人生の夏休みとも言われている大学生！

国内はもちろん海外へも色々なところへ旅行に行ってみてください！

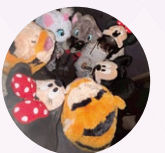


政策科学部
2回生 K.M

私は長期休みを利用して、チュニジアに行きました！日本では見ることのできない塩の砂漠や、文化の違いを感じることができ、とても良い経験になりました。

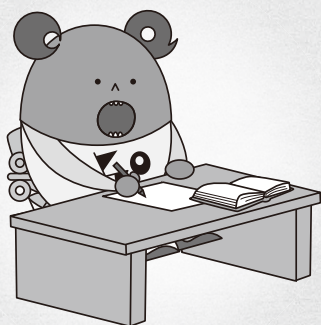


海外旅行に行くなら最低でも半年前から準備しましょう！
海外旅行に限らず、早めに予約すればかなり費用を抑えられるかも…？



西園寺への道

さいおんじへのみち



大学で常に優秀な成績を収め、『西園寺記念奨学金』（通称「西園寺」）を獲得するには日々の積み重ねと意欲的な学習姿勢が必要であることは想像に容易いです。しかし、何をすれば西園寺を獲得できるのかを知る人は数少ないことでしょう。この企画、「西園寺への道」では実際に「西園寺」を獲得した学生にインタビューをし、「西園寺」を獲得できるようにするための方法を具体的なステップに落とし込みました。「西園寺」獲得までの道を作り上げてみせます！！

生命科学部 2回生

私は特別なことをしたって意識はないですが、出席や課題をし、テスト前にはしっかり勉強しました。また、「西園寺」を取ることで学費の援助になり、学費を出してくれている親への申し訳なさが軽減され、休みの日に好きなだけ遊べるようになりました。

生命科学部 2回生

僕は授業内容をその日のうちに理解するようにしていました。またテスト勉強は直前に詰め込まなくていいように余裕をもって始めることが大事だと思います。「西園寺」は1つの目標でもありますし、いくつになっても賞状を貰えるのは嬉しいです。そのため、自己肯定感、モチベーションを高いところで維持できています。

食マネジメント学部 3回生

自分が本当に興味を持った教養科目をとり、そこのプレゼンや課題にたくさん時間をかけて、めちゃくちゃ頑張りました。また、「西園寺」を取ったことで自分に自信が持て、早起きが無駄じゃなかったと思うことができました。今後の授業や勉強へのモチベーションも上がりました。自分も「西園寺」をいただいた時本当にびっくりしたと同時に、みんなに機会があるものなんだなということを実感しました。日々の積み重ねを大切に頑張っていきましょう！

経済学部 3回生

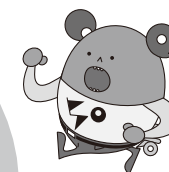
私は入学当初から勉強のモチベーションは高かったと思います。私が「西園寺」を取れたのは、授業で教授が言ったことをメモすることと、すぐに覚えることを大事にしていたからだと思います。また、「西園寺」を取ったことで自信を持つことができ、モチベーションを維持することもできました。

START!!

Step1

日々の積み重ねを大切にする

日々の課題・小テスト・出席はとても重要です。テスト一発で決まると思われがちですが、平常点の影響も大きく、ここを落とす、落とさないだけで差がつきます。規則正しい生活にもつながるため、平常点を取ることは大切です。



Step2

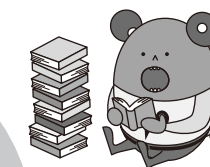
自分なりの“理由”を持つ

勉強を継続するためには、自分なりの理由を持つことが大切です。GPAやお金、将来のためなど理由は何でも構いません。自分が納得できる目標を持つことで、努力を続けやすくなります。

Step3

テスト勉強は“早さが正義”

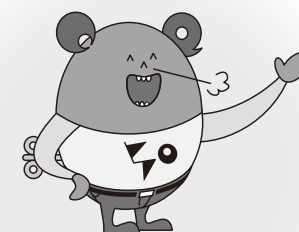
大学のテストは範囲が広く、直前の対策だけでは不十分なことも多いです。そのため、余裕を持って早めに取り組むことが重要です。意外と早すぎるくらいがちょうどよかったです。



Step4

いかに自分を信じられるか

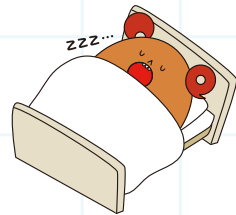
結果を出すためには、自信を持つことも大切です。最初から自信がなくても、努力を積み重ねることで徐々に身につけていきます。自分なりにやり切ったという感覚が、その後の自信につながります。



これで君も
西園寺!!

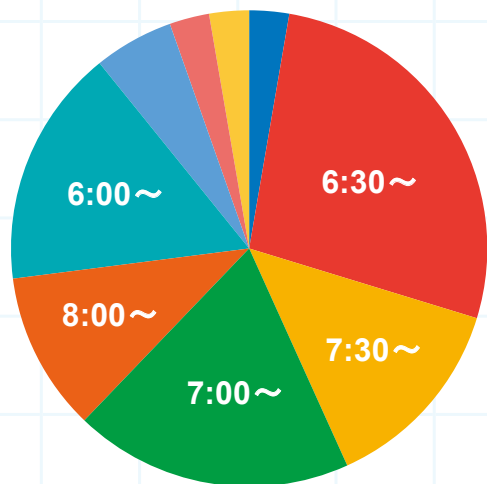
GOAL!!

大学生の 睡眠のリアル



大学での生活は高校の頃の生活とは大きく異なります。授業開始時刻が遅かったり、授業1コマあたりの時間が長かったり、アルバイトをしたりと様々な環境の変化が生まれます！そこで、このページでは大学生の“睡眠”のリアルを紹介します！

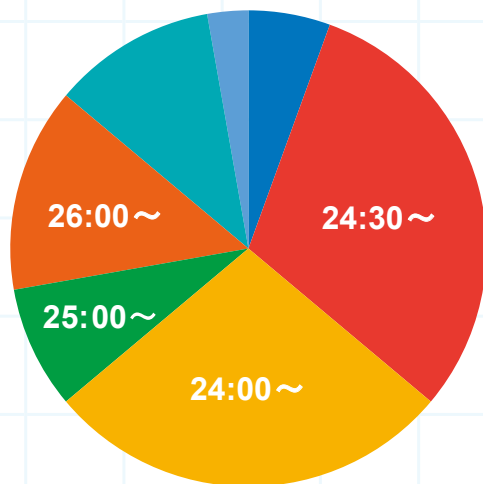
起床時間 (30分毎)



● 5:00~ ● 8:30~ ● 5:30~ ● 9:00~

これは起床時間のグラフです。このグラフから見て分かるように、6:30前後の時間に起床している学生が多いです。その一方で、8時以降に起床している学生は少なく、これらの学生の多くは1限の授業がない、もしくは一人暮らしなどで大学の近くに住んでいる学生だと考えられます。時間割によって起床時間を変えることができるのは大学生の特権かもしれませんね！加えて、一人暮らしの方は授業開始時刻のギリギリまで寝ることができるのも魅力の一つです。

就寝時間 (30分毎)



● 23:30~ ● 23:00~ ● 25:30~

これは就寝時間のグラフです。このグラフを見ると24時以降に寝ている学生がとても多いことが分かります。大学では高校の頃に比べて、登校時間が固定ではありません。翌日に1限の授業がなければ朝はゆっくり起きることができるため、夜更かしをしてしまう学生が多いと考えられます。他にも大学では課題、特にレポート形式の課題が課されることが多く、レポートに追われてついつい夜遅くまで作業してしまうこともあります。就寝時間がバラバラだと体内時計が乱れてしまったり、睡眠の質が悪くなったりしてしまうので毎日同じ時刻に寝ることを心がけましょう！

学生に聞いてみた 睡眠時間が短くなってしまう原因



学生へのインタビュー結果から、睡眠時間が短くなってしまう原因は「寝る前のスマホ」と「アルバイト」と答えた学生が多かったです。

大学では高校に比べて学生数や所属するコミュニティの数が増えるため、友人同士の交流が盛んになります。そのため、つい夜遅くまで友達と連絡を取り合ったり、SNSを見たりしてしまうことが要因として挙げられます。

2番目に多かった「アルバイト」に関しては、夜遅くまで働いている学生が多いことが原因の1つであると考えられます。特に、居酒屋は日付が変わる時間帯まで営業している店が多いため睡眠時間を確保するのが難しいことがあります。バイトを探す際には自分自身の生活を考えて自分に合うバイトを探すようにしましょう！

睡眠のこだわり

学生に睡眠のこだわりについてインタビューしました！最近よく眠れない、という方はぜひ参考にしてみてください！

1. 日中に体力を使い切る

日中に適度～やや激しめの運動をすることで入眠を助ける効果があります！大学生は運動不足になりやすいので、運動不足も解消しつつ入眠をサポートしてくれて一石二鳥です！ただし、寝る直前の激しい運動は逆効果なので気を付けてください！

3. 寝る前にスマホを使わない

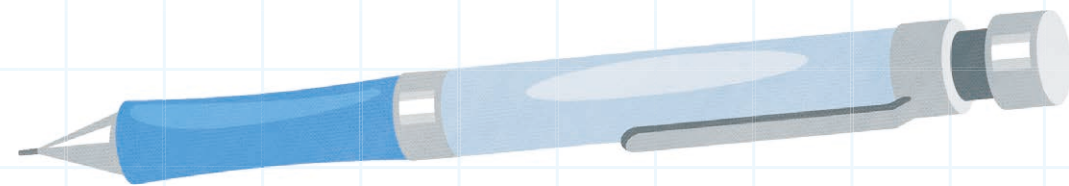
スマホから出るブルーライトは脳を覚醒させる効果があるので、寝る直前にスマホを使わないのはとても効果的です！どうしてもスマホを使う必要がある人は「ナイトモード」でスマホを使うのが有効です！

2. 寝る少し前にお風呂に入る

人間は体温が下がるタイミングで眠くなるので、就寝90分前にお風呂に入り体を温めることでよく眠ることができます！



睡眠時間が短いと、翌日寝坊してしまったり、講義に集中できなくなったりするので、アルバイトや課題は計画的に進め、睡眠時間を確保することが重要です。講義を休んだり、遅刻してしまったり、テストを受けられなかったり、成績評価が下がったりと学業に支障を来してしまいます。睡眠で生活リズムを整えて充実したキャンパスライフを送りましょう！



生協に意見を届けませんか

— 総代募集中 —

「総代」(通称、総代さん)とは、1年間を通して立命館大学生協に向けて、意見や要望を届ける役を担う人のことです。生協に加入している組合員の方は、立候補していただくことによって、総代さんとして活動することができます!この総代さんは、生協を利用する組合員の代表として、普段感じていることや「こうなったらもっと良いのに」といった声を生協に伝え、より良い生協づくりに関わることができます。組合員であれば、ひとことカードへの記入のような些細なことでも生協に意見を届けることもできますが、総代さんはそれらの声をより意識的・継続的に届けていく役割を担います。日頃のちょっとした気づきや思ったことを伝えることが大切

です。また、総代会当日は総代でない組合員の方も参加し、意見を伝えることができます。今感じていることを届ける場として、ぜひ気軽に関わってみてください。あなたも「総代さん」になってみませんか。



総代会とは

「お昼休みに食堂が混雑していてゆっくりご飯が食べられない!」「生協店舗の価格をもっと安くしてほしい!」といった不満や要望はありませんか? そんなみなさんの声を届けられる場所があります!それが総代会です! 総代会はひとことで表すと「立命館生協の最高議決機関」のことを言います。毎年5月に開催されており、総代会をもって生協活動のこれまでの1年間を振り返ると同時に、今後1年の方針を決めていく重要な会です。その中で組合員の皆さんは立命館生協の組合員の代表、つまり「総代」として生協に直接意見を言うことができます。

総代会には多くの組合員が参加します。また、参加者としてだけでなく、理事や監事としても活躍しています。総代会と聞くと、偉い人が集まって会議をしているような堅いイメージがありますが、そうではありません。学生も組合員の1人として、自由に意見を出すことができます。総代会の参加にあたり、どのような意見を出せばよいのか不安に思うことがあるかもしれませんが、安心してください。本番の前に、総代会事前交流会というイベントがあり、意見を深めることができます。これまでに届いた意見とそれを反映した2025年の変化は次のページに載っているのでぜひご覧ください!

総代会から生まれた変化

総代会で出た意見

諒友館コンビニリッチェについて、衣笠キャンパス西側エリアは学外のコンビニも遠い。諒友館コンビニリッチェも早く閉まってしまう現状がある。春から営業時間が延長されたが、利用者が一定数いないと延長が継続できないと聞いているが延長継続ができるのか。24時間コンビニも検討できるのか。

2025年度での変化

25年度は、組合員の皆さんにヒアリングをしながら、リッチェの夕方時間について営業延長の実験をさせていただきました。一定数皆さんのご利用が確認できましたので、26年度以降は通常営業時間として運営を進めます。また、品揃えや動線についても、組合員の方々と一緒に店舗を見てその場で改善につなげる活動を進めております。26年度はこれを定期開催できる仕組みとし、日常的に組合員が店舗の運営にかかわれるよう工夫してまいります。

生協混雑緩和案

1. セルフレジ導入
2. テイクアウト商品・予約制導入
3. 昼のピーク時間以外に割引等の実施

購買のセルフレジは大学全キャンパスでの設置が完了しました。テイクアウト商品も需要拡大に伴い発注数を各キャンパス拡大してきています。事前予約については、モバイルオーダーシステムを26年度内にテストラン予定です。時間帯別の割引対応について、「時間帯別割引 × 食品ロス削減」を目的とした割引販売テストを26年春に実施予定です。

今年の総代会の日程 **5/23** @衣笠キャンパス

※総代さんでなくとも組合員であれば参加、発言はできますが、議案の議決権はないのでご注意ください。

総代立候補のやり方



各キャンパスにあるセンター(衣笠センター、BKCセンター、OICセンター)に立候補用紙を設置しています。立候補用紙を書いて提出すれば立候補完了です!

立候補期間は **4月9日(木)~4月17日(金)**です。

多くの立候補をお待ちしております!



酒は呑んでも呑まれるな

お酒というものはこれから社会に出て行くにあたって、一生付き合っていくものになると言われています。自分が飲むだけでなく、酔った友達を介抱する場面に出会うこともあるかもしれません。だからこそ、お酒の問題は決して他人事ではありません。春は心機一転の季節と言われています。このタイミングで、お酒との付き合い方を一度見直してみるのはいかがでしょうか。



おすすめの飲み方

新学期を迎え、新しい人との関わりが増えるこの時期は、ご飯会などでお酒を飲む機会も増えます。その中で、気をつけてほしいことは「お酒は飲み方を誤ると命に関わることもある」ということ、20歳未満の飲酒の禁止です。人に無理にお酒を勧めたり、勧められて望まないお酒を飲んだりすることは避けましょう。酔いには大きく分けて、ほろ酔い・酩酊(めいてい)・泥酔・昏睡の4つの段階があります。ほろ酔いは気分が良くなり、体が

温かくなったり脈が少し速くなったりする程度の状態です。酩酊になると同じ話を繰り返したり声が大きくなったりし、足元も不安定になります。さらに進むと泥酔状態となり、まっすぐ立てず意識もはっきりしなくなり、会話が難しくなります。最も危険な昏睡状態では、揺すっても起きず呼吸が遅く深くなり、命に関わることもあります。お酒は「ほろ酔い」程度でとどめ、無理をせず安全に楽しみましょう。



お酒にまつわるしくじりエピソード

私は2回生の春、体調が万全でないまま飲み会に参加しました。久しぶりの集まりで場の雰囲気も明るく、「大丈夫やろ」と無理をしてしまいました。空腹状態でハイボールを立て続けに数杯、周りのペースに合わせて短時間で飲んだのが失敗でした。急に気分が悪くなり、店内で込み上げてきましたがトイレには間に合わず、出

禁になりたくない一心でとっさに手で受け止めるという情けない事態に…。周囲にも心配と迷惑をかけ、自分も本当にしんどい思いをしました。今思えば、無理して飲む時間は全く楽しくありません。体調が悪い日は断る勇気を持つこと、自分のペースを守ること。それが楽しい時間を過ごす一番の方法だと学びました。



もし友達が酔いつぶれたら…

飲み会などで体調を崩してしまう人が出ることがあります。特に注意したいのが**急性アルコール中毒**です。命に関わる危険もあるため、周囲の人が適切に対応することが大切です。まず、酔いつぶれてしまった人を絶対に1人にしないようにしましょう。1人にしてしまうと、嘔吐物による窒息や転倒、交通事故など、思わぬ事故につながる可能性があります。必ず誰かがそばで様子を見るようにしてください。また、寝かせるときは横向きにすることが重要です。急性アルコール中毒の死亡原因の多くは、嘔吐物による**窒息**です。仰向

けに寝かせると吐いたものが喉に詰まる危険があります。吐物が自然に口から出るよう、横向きの姿勢にしてあげましょう。吐きそうな場合も同様に横向きにします。さらに、少しでも様子がおかしいと感じた場合は、ためらわず**救急車**を呼びましょう。名前を呼んでも反応がない、大きないびきをかいて起きない、顔色が悪い、体が冷たい、呼吸が極端に早い・遅いなどの症状が見られる場合は危険な状態かもしれません。これらに限らず「危ない」と感じたときは、迷わず救急要請を行うことが大切です。



給付事例

学生生活を送る中で、どれだけ注意していても思わぬケガや病気などのトラブルが起こることがあります。そこで皆さんに加入をおすすめするのがCO・OP学生総合共済です。もしもの場合でも、大学生活にあった保障をお手頃な掛金で受けることができ、大学卒業までを見据えた保障となっています。入院保障は日額1万円、ケガでの通院は日額2,000円と、もしもの際にも安心して定額保障を受けることができます。2025年8月では173件の給付実績があり、多くの学生が利用しています。自分が加入しているか分からないという方は、共済マイページを確認するか共済センターに問い合わせしてみてください。

[交通事故] 理工学部 1回生

自転車で大学から帰宅中、道の段差で転倒した。

通院5日 固定具あり 共済金30,000円



毎日乗る便利な自転車ですが、通学路は気を付けて運転しよう。

[病気] 経済学部 3回生

親知らずのため入院治療した。

入院2日 共済金20,000円



親知らずによる入院も保障。入院日額10,000円保障のため入院したら給付申請しよう。

[実習中の事故] スポーツ健康科学部 2回生

大学の実習中、ポニーに踏まれた。

通院2日 共済金4,000円



実習中、気を付けていてもケガすることも。ケガをしたら我慢せず病院に行って、給付申請しよう。

[スポーツ事故] 食マネジメント学部 2回生

組手練習で、相手の突きが当たり、鼻を骨折。

入院3日 通院5日 共済金40,000円



スポーツのケガも保障されます。



給付申請・契約内容確認

BKCセンター
[リンクスクエア]

OICセンター
[C棟1階]

衣笠センター
[志学館地下]

でお手続きできます。

※立命館生協HPにて営業時間をご確認ください。

Webで

共済マイページ

待ち時間なし! いつでもどこでも
24時間Webからお手続きOK!
利用登録後、ログインください。

※契約状況・時期・ご請求内容などにより
お取り扱いできない場合がございます。



電話で

コープ共済センター

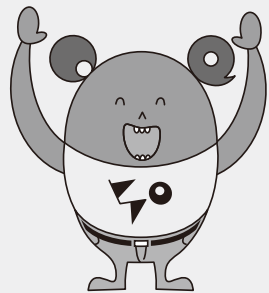
☎0120-16-9431

[月~土] 9:00 ~ 18:00

※祝日も受付 12/31 ~ 1/3 休業



学生生活では、体調や生活習慣について悩むこともあるかもしれません。そんなときに気軽に相談できる機会として、生協学生委員会では健康に関する相談会を実施します。日頃の体調管理や生活リズム、ケガや病気についての不安など、どんなことでも大丈夫です。専門の方に相談できる貴重な機会ですので、ぜひお気軽にご参加ください。皆さんが安心して大学生活を送れるようサポートします!

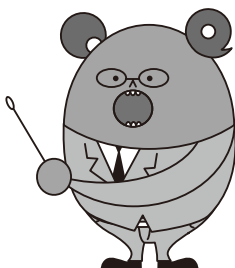


GI活動報告

KKC

自宅生 入学準備説明会

立命館大学での学生生活を親子で体験できる機会を新入生に提供しました！他にも食堂利用体験や、キャンパスを巡るキャンパスツアーを実施しました。毎年大好評で1日に100組が来ることも珍しくありません。準備は100を超えるスライドや、キャンパスツアーのルート等考えることが多かったです。説明会の本番では回数を重ねていくうちに、改善されより良いものになっていくことを実感しました。



OICでは、OIC Meal Shopの混雑緩和を目指して、店舗のレイアウト変更を検討しています！そのために、シール投票で組合員から需要が少ない棚のアンケートを取りました。当日は学生委員がミールショップ利用者、食堂利用者に声をかけ、多くの方に協力して頂きました。上記内容と同時に、プラス1品メニューの商品カテゴリーについてのシール投票も実施し、組合員の意見を基に新しいプラス1品メニューを現在考案中です。試食会も実施予定なので、一足早く新しいメニューを食べてみませんか？

OIC Meal Shop シール投票

BKC

ポテト 投票企画

BKCではポテト投票企画を行いました。今後ポテトを販売するにあたって、ポテトの味を組合員の人気投票で決定するという企画です。なんといっても投票のためのポテト試食は全て無料で行われ、とても多くの人に企画参加していただきました。ポテトを容器に入れるのは生協学生委員の仕事であり、人が多すぎてとても大変でした。ですが多くの組合員と生協の活動をつなぐことができ、参加して良かったと思える活動になったと思います。どの味のポテトが販売されるかは私たちも分からないので、今から楽しみです。



APU CO-OP 報告

受験前から一番近くで応援！

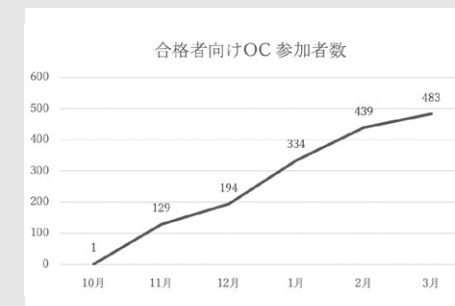
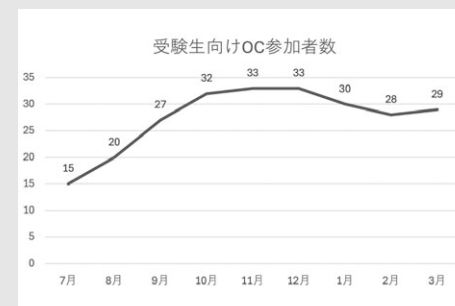
こんにちは！APU Student COOP(通称ASC)です！ASCでは、7月のオープンキャンパスのタイミングで受験生向けオープンチャット、11月からは合格者向けのオープンチャットを作成・運営し、未来のAPU生を応援する取り組みを行いました。

生だ」という使命感から、このオープンチャットの運営を始めました。

受験生や新入生の不安を少しでも解消できるよう、週1回の日常配信や質問への回答を行い、身近な先輩として寄り添いながら、APUでの大学生活を安心してスタートできるよう支援しています。

APUには国内外のさまざまな地域から学生が集まります。受験生や新入生の中には、キャンパスを訪れたことがないまま受験や入学を迎える人も少なくありません。そのため、多くの人が不安を抱えているのではないかと考え、「その不安に応えるのは私たち先輩学

また、合格者向けオープンチャットでは参加者同士の情報共有や交流も活発に行われており、新入生同士が入学前からつながる場としても良い効果が生まれています。



RUC

No.251

編集/立命館生協RUC編集委員会
発行/立命館生活協同組合理事会

〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1 TEL075-465-8280/465-8192
発行人 飯塚 光一 / 編集人 佐藤 由紀 / 印刷 株式会社きかんしコム

(非売品) 2026年4月