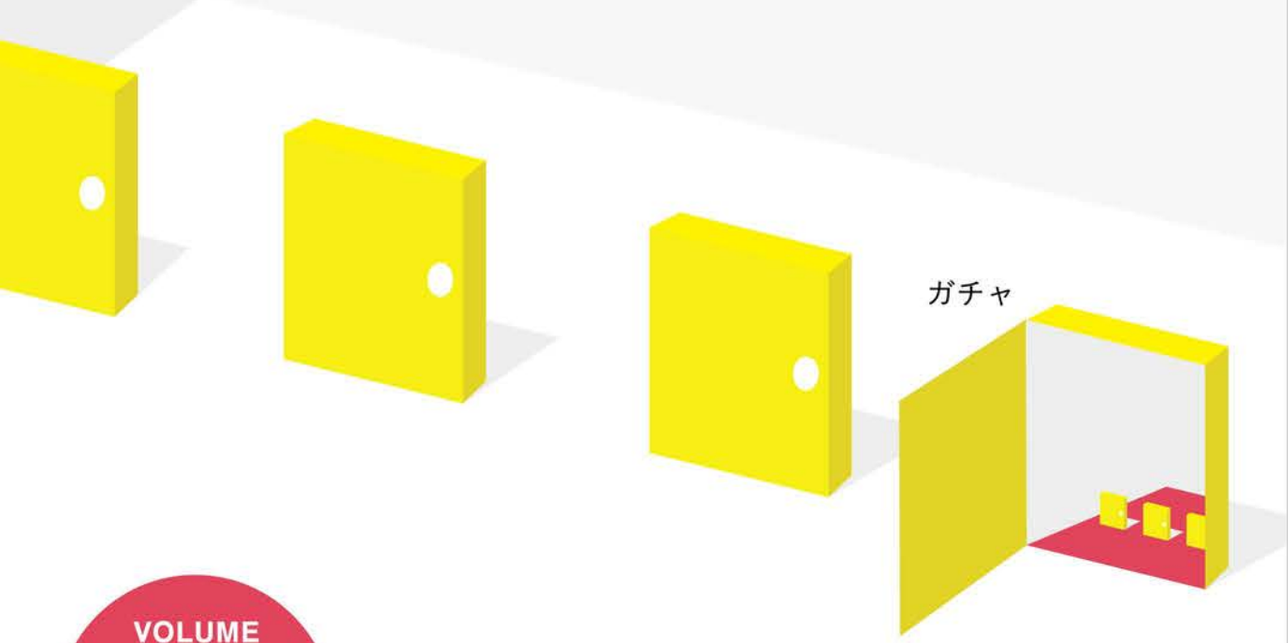
筑波大生のための発見マガジン

ワクマガ

FREE PAPER

トビラをひらく

その先には、ワクワクが待っている。



VOLUME 18
2019 秋

C4
COLLEGE
CREATION
CHALLENGE
COLLABORATION

カチャ

ツクマガ 18

トビラをひらく

トビラをひらく

introduction

こんにちは！
ツクマガ18を手にとって頂き、
ありがとうございます。

今号のテーマは「トビラをひらく」です。
私たちの目の前には、日々たくさんのトビラが現れます。
自分でも気づかぬうちに、
選択を繰り返して日々を生きています。

私たちに共通するトビラがあるとしたら、
筑波大学に入学したことかもしれません。
その選択は、あなたが自分の意思で選んだトビラでしたか？

何かを選ぶことは、
その他の選択肢を選ばないということでもあり、
何かを始める時には、
他の何かを諦めなければならないかもしれません。

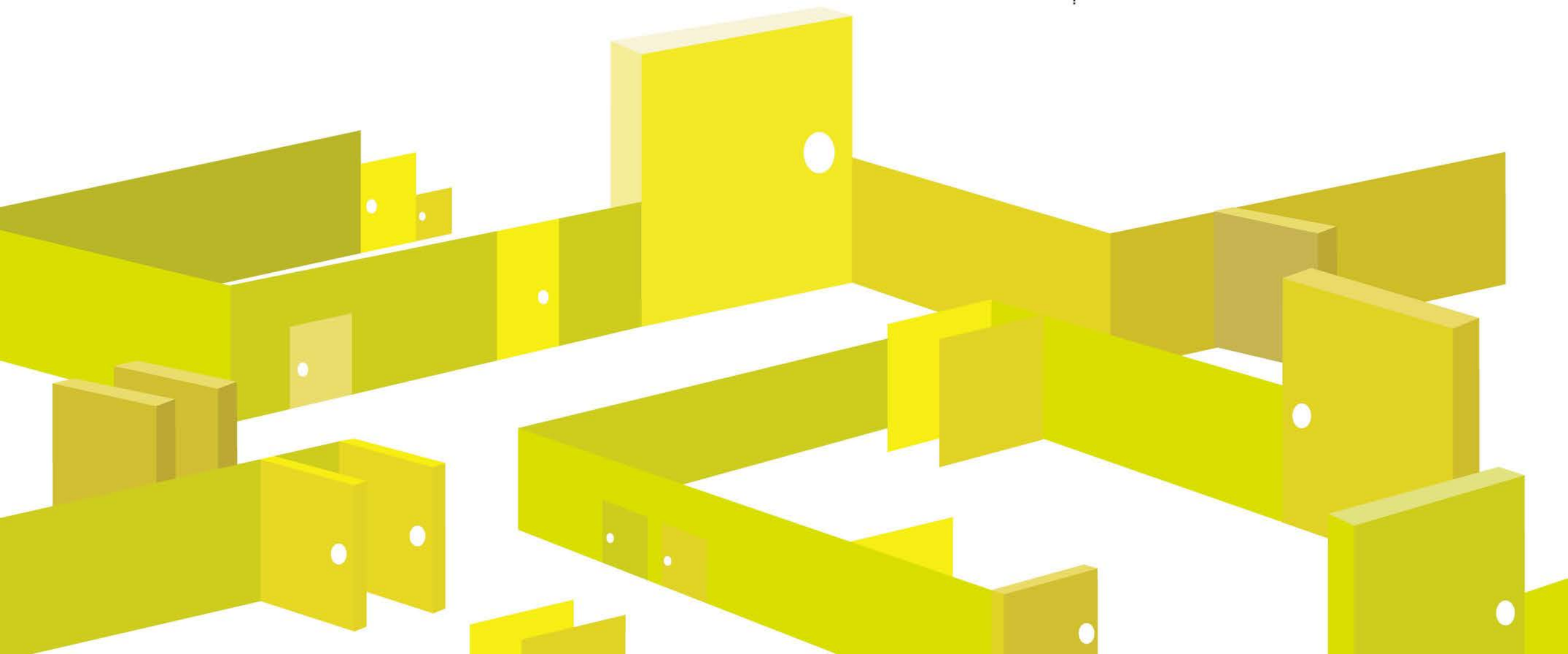
そんな状況で本当に大事なことは、
自分が何を一番大事にしているのか、
自分で知っていることだと思います。

ちょうど最近読んだ本で、
ある登場人物が言っていた言葉を紹介します。

「まあね、でも人生は本当にいっぺん絶望しないと、
そこで本当に捨てらんないのは自分のどこなのかをわかんないと、
本当に楽しいことがなにかわかんないうちに
大っきくなっちゃうと思うの――。」
（引用：吉本ばなな『キッチン』、新潮社）

ツクマガ18を通して、
あなたの目の前にあるトビラの選択肢が、
もっと広がりますように。
そしてトビラを目の前にしたあなたが、
もっと自由になれると嬉しいです。

編集長　照屋明花 ／ 編集部を代表して



目次

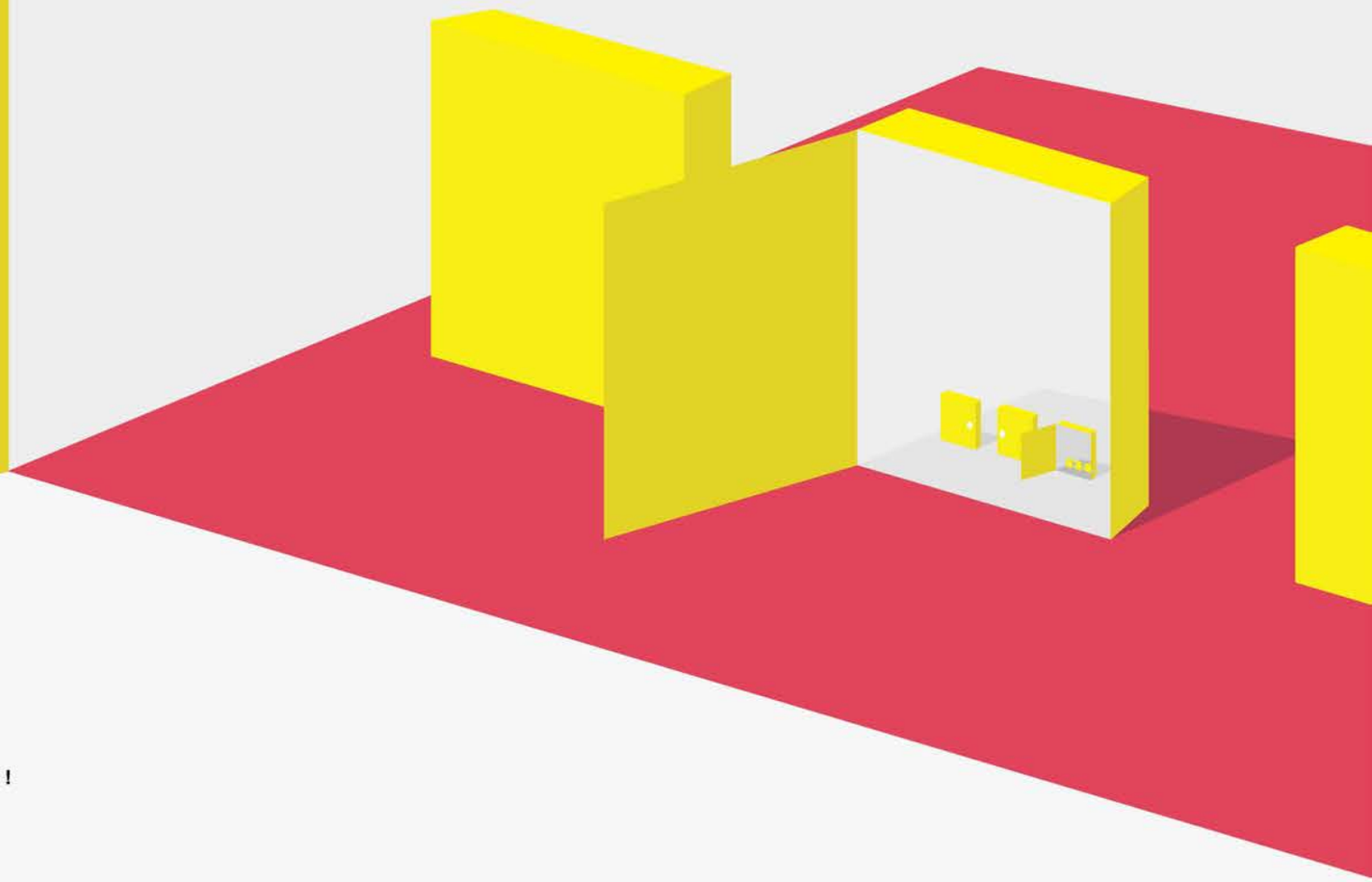
7 選択とトビラ。 意思のある選択をした３人にインタビュー。トビラの先に見たものとは？

18 扉、とびら、トビラ 18 人の筑波大生が描く、扉の先に望む景色。

6 17 24 発見！トビラのト 日常の隙間に、発見！トビラ。

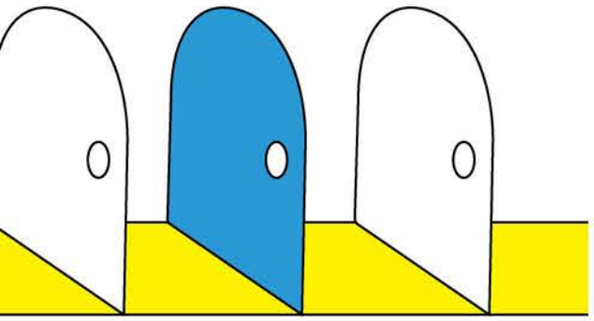
22 みんなの扉、おじゃまします。 シェアハウスの実態を調査！彼らの生活を覗いてみた。

25 つくば SHOP LIST



Creaaak

選択とトビラ。



人生は数々の選択の連続でできている。
例えば、これからの進路先も今日のコーデも大なり小なり選択肢。そうやって何かを選ぶとき、そこには必ず意思が存在する。大きな選択には強い意思が必要で、強い意思を持つからこそ大きな選択肢が見えてくる。
それこそが挑戦というものだ。

「選択」という行為はトビラをひらく行為と似ている。
開いた先には新たな光景が待っている。
今開いたトビラが別のトビラと、どこかで繋がっているかもしれない。
つまり、「トビラ」は選択肢のメタファー。

そんな人生のトビラを、強い意思を持ってひらいた人達がいる。トビラの先に、彼らが見た景色とは一体どんなものなのだろう。インタビューを通して伝わってきたのは、トビラをひらく強い力と、その先の光。彼らが話す姿は、トビラを前にした私たちに足かせを外すきっかけを与えてくれた。

自動ドアも楽だけど、なんだかもったいない。
「なんとなく」じゃひらけないトビラがあるから。
意思を持って選択し、開いたトビラの先にはさらなるワクワクが待っているはず。
キーワードは「選択」「意思」「挑戦」。

企画・デザイン・取材：平石あすか
取材：上原子真衣／安部裕貴
企画補助：宋 亮玄

企画・デザイン・写真
佐藤美月／照屋明花

トビラ
1

一流の人が見る世界を目指す、パラリンピック選手

パラカヌーのトビラ

瀬立 モニカ

-Seryu Monika-

体育専門学群４年

ここで開催されるなら

パラリンピックのカヌー選手として世界的に活躍する瀬立モニカさん。２０２０年の東京パラリンピックへの出場も決まり、テレビのＣＭにも出演している、筑波大学体育専門学群の現在４年生だ。前回のリオデジャネイロのパラリンピックでは日本人選手第１号で８位に入賞し、ワールドカップや世界選手権でも優勝経験を持っている。どこから見ても日本が誇るすごい選手が、筑波大学にいる。

パラリンピックのカヌーという競技だが、２００メートルのスプリントを競うもので、種目はカヌーの種類や障害の程度によって分かれている。瀬立さんはその中でもカヤック部門、Ｌ１クラス（胴体が動かせず、肩と腕の機能だけで漕ぐことができる選手）の種目で活躍している選手である。生まれつき障害を持っていたわけではない瀬立さん。元々やっていたというカヌー競技を、怪我をした高校１年生以降も続けたのは何故なのか。

「小さい頃からスポーツをたくさんしていて好きだったので、いきなり体を動かせなくなってしまったことに対してものすごくストレスを感じていました。例えば体育の授業でも、『瀬立さんは危ないから見学していて。』と言われたり。自分はやりたいのに周りの人から止められてできないということに悲しさを覚えていました。もう体を動かせないんだったら勉強を頑張るしかないなと思って、入院の半年間の間にすごく差が開いた勉強をずっとしてました。退院後の一年くらい、スポーツも何もしないで（笑）。それが功を奏して成績もすごいよくなってきて、大学もいいところ行きたいなって思っていました。そしたら、その頃に２０２０年東京オリンピックが決まったんですね。それが、自分にとってパラリンピックを目指そうと思った一番のきっかけでした。」オリンピックが東京開催というのに加えて、カヌーの会場が瀬立さんの地元である江東区になる可能性が高かった。瀬立さんにとって、地元開催というのは大きな意味がある。「怪我する前からカヌーをやっていたんですけど、怪我をしてしまったのが東京国体の選考会のちょうど前だったんです。その時の、地元での国体開催を楽しみにしていたのに達成できなかった、という悔しさとか、色々なものがあります。東京で、しかも江東区で開催されるなら、『じゃあ』っていうのが最初でしたね。」そもそもカヌーを始めたきっかけはなんだったのか。実は、水彩都市である江東区とカヌーには深いつながりがある。「もともと中学校ではバスケ部に入っていたんですけど、練習がきつすぎて。そんな時に体育の先生から。『カヌーやってみないか』って誘われました。江東区には川がたくさんあって、橋も多いんです。江東区長がその地の利を活かして部活を作れないかって考えて、江東区はヨット、セーリング、カヌーの部活を作ったんですよ。もともと水泳をやっていたので、その初期メンバーに誘われて始めました。」学校という単位ではそこまで人が集まらない競技でも、地域の中学生同士が集まって一緒に活動していくという、区の部活動があるのだという。

得意が不得意になること

私たちが想像もし得ないほどの困難を乗り越え競技を続けていく、瀬立さんの原動力とは。「やっぱり車椅子になってから、前までは怒られたりしていたことが『もう大丈夫、休んで休んで。』みたいに、無駄に過保護にされるようになったこととか。他には電車に乗るのに手間取ってしまったり、自分が乗る前にエレベーターに先に行かれてしまったりとか。

水彩都市

隅田川、荒川、東京湾に囲まれた、水と緑豊かな江東区が謳っている都市の形。「湾岸エリア」では様々な競技が盛んであり、オリンピック、パラリンピックの会場も多い。隅田川を中心に水上バスや観光船が運行されており、クルージングを楽しむこともできる。江東区は常に水と関わりを持って発展してきた。

そんな感じで周りの人からの対応が変わってしまったんですね。そういうことを含めて、パラリンピックに出ることができれば見返せるんじゃないのかっていう思いが最初は強かったです。でも少ししてくると、周りの人に色々言われてしまってあまり外に出たくないと思ったり、自分に自信がない中で生きていったりするのではなくて、『少しでも自分に自信が持てるように、何かが変わるように』ということを考えてパラリンピックに執着するようになっていったんだと思います。」瀬立さんにとって、怪我をしたことは自分への自信を失う大きなターニングポイントになってしまった。「周りよりもスポーツができていたのにそこが一番下にまわるっていう、自分の得意だったものがいきなり不得意になるってもうとにかく結構なダメージでしたね。」怪我をした当初は、精神的にも落ち込んで引きこもりがちになっていた瀬立さんを、カヌーが外に連れ出した。「怪我をしてからちょっと引きこもりがちになっていた自分が、『カヌーの練習があるから学校にも外にも行かなきゃいけない』ってなっていって、カヌーがあるおかげでいい循環を生み出すことができました。社会とつながるきっかけを得ることができたのも、本当にカヌーのおかげだと思っています。」

カヌーという競技の魅力は、陸上でも水中でもない水面という特殊な環境を、バランスが悪いカヌーの上でアメンボのように這って進んで行く楽しさだそうだ。確かに水面を滑り込んで行く競技は、カヌーやボートくらいではないだろうか。怪我の前後で、競技をするにあたって感じることは多い。「カヌーってみんな、腕の力で進んでいる競技だと思いがちなんですけど、実際には脚蹴りっていって、脚の蹴りの反動で進んで行くんですよ。自転車の立ち漕ぎみたいなイメージですね。だから怪我をして脚を使えない、踏ん張りが効かないっていうのはすごい難しいですね。全てを腕、肩だけの力に頼らなければならないっていうことなので。私はそれに加えて腹筋も背筋も使えないので、頭の前後の位置だったり、肩甲骨の開き方でバランスをとっています。頭って一番重い器官なので、その位置によってバランスが全然違ってきちゃうんです。でも自分の感覚が鈍いので、自分の状態を自分で確認するのではなく、一回一回コーチとか、誰かを通して伝えてもらうっていう作業をしているのは、健常者のカヌーと障害者のカヌーでの大きな違いですね。」オリンピックのカヌーとパラリンピックのカヌーの間で変わらないのは、ルールや、速さでレースが決まるということだ。「船の幅がちょっと違うだけで、他のことは大体同じなんですよ。勝つレースの仕方とか。だから健常者と同じレベルで競技ができるっていうのが一つの魅力です。脚のない選手でも、上とか横から見ても、カヌーを降りるまでは全然わからないんです。楽しみ方もオリンピックのカヌーとほとんど一緒で、その純粋な速さを楽しんでもらえたらいいと思います。」

「少しでも自分に
自信が持てるように、
何かが変わるように」

原動力も目標も変わっていく

将来どんな職業に就くか、カヌーを続けるかどうかはまだ未定。「どういう形であっても『一流』になりたいですね。2020東京オリンピックの結果がどうなろうとも、それは変わらないっていうか。リオデジャネイロのパラリンピックに出て、金メダルを何回も取っている人とかと繋がって話を聞くたびにすごいって思うようになりました。東京オリンピックで一流になるのはキャリア的にも成績的にも厳しいと思うんですけど、そこまでいくのが一つの目標です。もし競技をやめることがあっても、他の道で一流になりたいって今考えています。」瀬立さんにとって、2020年の東京パラリンピックは、一流の人になるための過程の1つである。一流になりたいというその想いの原動力も、パラリンピックを目指し始めた頃と今では違う。「自分に自信を取り戻すとか、見返してやりたいとかそういう気持ちって、実際に出場した時には消えていました。その時にはたくさんの方のたくさんの支援があって、『やってやったぞ』というより『本当にありがとうございました』っていう思いが本当に強かったんです。それで、表彰台に登った時の景色や国歌が流れた時の気持ち含めて、一流の人たちが見る世界はどんなものなんだろうって。今はどっちかというとその世界を見てみたい、入ってみたいっていう好奇心が一番の原動力になっているのかなと思いますね。」その目標の大きな変化の後ろに、多くの人の存在と、その繋がりが見える。将来はカヌーの中でのコーチ業も考えているという瀬立さん。「カヌーってコーチという名の下で確立していないんですよ。部活動の顧問の先生がコーチみたいな。だから、そういうシステムを自分が変えていきたいとは思います。」元々所属していた部活動にOGとして混ぜてもらって、シニアのクラブの人たちと同じ川で老若男女問わず一緒に練習することもある。「『頑張ってね！』という言葉をもらったりとか、『今日の練習は何するの？』、とか、いろんな世代が混在する川の上でお互いに言葉を交わせるっていう。すごいですよ、それって（笑）」

帰り際、取材していたカフェにいる他のお客さんからも応援の言葉をもらっていた。2020年の東京パラリンピックで彼女が見る世界を、彼女を支える人たちが、日本のみんなが待っている。

アイドルのトビラ

なりたい自分へ突き進む、セルフプロデュースアイドル

雲野ぼん

-Kumono Bon-

芸術専門学群 4年

人を笑わせたい

現在、芸専・情報プロダクト領域に所属する大学4年生の雲野ぼんさん。そんな彼女は、アイドルグループ「回せ！グルーヴ開発部（通称：回グル）」のメンバーとして活動を行う。「元々アイドルがすっごい好きだけど自分は絶対なれないって思い込んでいて。でも、もし自分がアイドルだったらこういう選択をするな、とか自分をこうやって見せるな、とか思いながら生活してたら、大学生の〝ぼん〟である私が、それってある種のアイドルじゃんって思いました。」2、3年くらいかけて自然とアイドルのように見せる生き方が身についたという。「昔から人を笑わせることは好きで、イベントを企画して人を楽しませることは自分のモットーです。それこそ就活の自己分析と同じ要領で、これ活かしたら面白いんじゃないかと1年程前から思い始めていました。」しかし、つくばから都内に出てアイドルをすることには壁も感じていたという。そんな中ある人物から「自分でやっちゃえばいいじゃん。」と背中を押された。「根拠があるわけじゃないけど、なんかいけるんじゃないのって直感で思いました。」そこから彼女の*グルーヴは回り始めた。

自分の理想を作ってしまえ

大学1年生の頃に一度アイドルグループのオーディションに応募しているというぼんさん。しかし、最終面接の2日前に肺気胸（肺の空気が漏れ出す病気）を患い面接に行くことはできなかった。「当時はこれも何かの導きかと思いました。そのグループは私のやりたいことと、たまたま活動方針が一致していたけど、そこ以外に入りたいと感じるグループはなくて。だったらもう、自分で理想のアイドルグループを作ってしまえと。そこからはもうアクセル踏んでここまできました。」その後、メンバー探しや楽曲制作などすべて1年間で行動に起こしてきたという。その過程でも数々の出会いがあった。「まず最初に声をかけたのが怠田ユニちゃんでした。彼女とは3年前くらいに偶然知り合って。その後私の方からアイドルをやらないかと声をかけたんですけど、実は彼女も2年前に私とユニットを組もうとしていて。ほんとにすごい偶然だなと思いました。彼女と出会わなかったら、今頃就活を終えていたかも。」

進路先が
大学院・就職・
アイドルでした笑

新しいアイドルのジャンル

SNSなどを活用したセルフでの活動が容易になった今、彼女が目指すアイドル像とは。「『みんなを笑わせるアイドル』になりたいです。笑わせたいと言ってもお笑い芸人のようにネタをやりたいわけではなくて。自分の思いついたことをどんどん試して、その結果回グルのライブがめちゃめちゃ面白くなる方法を模索していきたいです。回グルも今までにないジャンルのアイドルグループです。そうやってアイドルの新しい形を作っていきたいです。」最後に、個人としての目標を尋ねてみた。「常にエンターテイナーでありたいです。人の記憶に残るような。『誰か』じゃなくて理想の私になりたいです――私を3倍濃縮したみたいな（笑）雲野ぼんは雲野ぼんでありたいってそう思いますね。そんな自分のアイドル像を突き詰めていきたいです。」「人を楽しませたい」という純粋な欲求への、あくなき挑戦の姿を見た。

*グルーヴ
音楽用語である種の高揚感を表す広義の言葉。回グルでは派生してグルーヴを「自分のなりたい像へ突き進むこと」としている。

回せ！グルーヴ開発部

アイドル×ワークマン
新ジャンルのアイドル

雲野ぼん、怠田ユニ、環杏ら3人によるセルフプロデュースアイドル。東京のライブハウスを中心に活動。雙峰祭11月4日13:00～【UNITED STAGE】に出演予定。

@mawaguru_info

トビラ
3

男性養護教諭のトビラ

子どもの健康を考える、養護教諭のたまご

関根 陽浩
Sekine Akihiro

救われた経験

職 業の性差がなくなってきているとはいえ、この時代でも未だに看護や介護の道に進む男性は少ない。その中で看護の学部を選択し、さらにその中から養護教諭という道を選んだ関根さん。現在は養護教諭の教務補佐として都内の小学校で子供達の健康を見守っている。男性の中では少数派の職業を選択するその背中を、何が押したのか。「元々は地元の文系大学に進もうと思っていたんですけど、高校で自分が辛い時に保健室へよく行くようになってから、そこですごい安心を得て、養護教諭という職業に魅力を感じるようになりました。」目指すと伝えた時、親含む周りからの反対もなく、応援してくれた人が多かった。男性だからという理由でぶつかる困難はそこまで感じなかったという。きっと彼の優しそうな性格や話し方が、関わる人に性別の壁を感じさせないのもあるだろう。

養護教諭は橋渡し的な存在

養護教諭としての役割について、彼はこう語る。「養護教諭は子供達に安心感を与えつつ、子供を守るために子供達と先生や保護者、病院などをつなぐ橋渡し的な存在です。カウンセラーのような域に行くのは養護教諭としてのあり方ではないとわかってから、子どもへのアプローチ方法を変えました。」男性だからこそできるアプローチ方法はあるのか。「男子児童に対しては具体的な感覚について実体験を交えて教えてあげることができます。女子児童に対しては、性別が異なるからこそ熟くなりすぎずに、客観的に教えてあげるということができると思うんですよね。その意味で、養護教諭には男女両方がいた方がいいなとは思います。」特に性別が異なる女子児童は、接し方にも信頼関係が重要な問題になってくる。仕事をする上で少なからず感じる壁をなくすために、子供たちとの関係をどう築いて行くか、模索中だ。

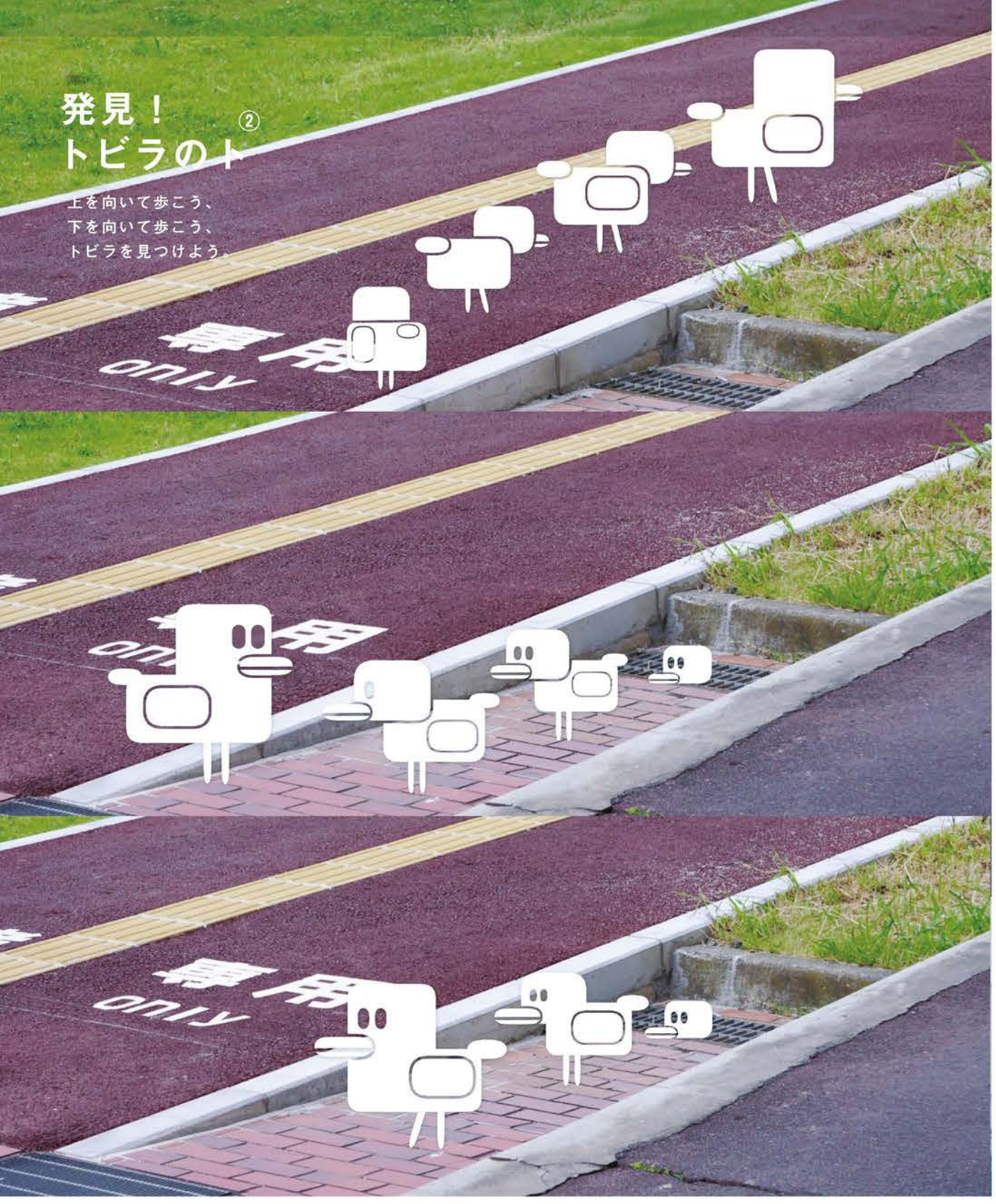
本当に求めていることを

実際に働いてみて、自分と職業が合っていると感じているという。養護教諭として、どんな未来を見ているのか。「やっぱり学校にいる教諭なので、しっかりと教えることのできる養護教諭になりたいですね。子供たちが将来的に自分の健康を自分で守ることができるようにしてあげたい。普段普通に学校に通っている子供たちは、病気や怪我が他人事になってしまっていて、自分が健康であることを当たり前に思っていることがすごく多いです。だからこそ大きな怪我に繋がることもある。どうやって自分にも関係あることとして学んでもらうか、ということを考えています。」いつでも主体は子供たちである。実際に専門的に学び始めてから、養護教諭の仕事の役割について考えていることが少し変わった。「高校の時は保健室を訪れた体調不良の子に手当をするというイメージでした。でも勉強し始めてからは、言葉だけの表面的なものだけではなく、言葉や症状の奥にある気持ちや問題を考える必要があると学びました。小学生の場合、自覚していない悩みが身体的に現れることがあるんですよ。その時はまず話を聞いてあげることが必要になって来ます。子供たちが本当に求めていることを、子供達の言葉と様子から察して理解してあげられるように頑張りたいですね。」彼が高校の時にもらった安心が、今は小学校の子供たちに与えられている。

養護教諭

通称「保健室の先生」として学校全体の保健管理に務める教員のこと。養護教諭は教員免許状を必要とする。関根さんは養護教諭の職務を助ける養護助教諭という職に就く。

養護教諭には
男女両方がいた方が
いいなとは思います。

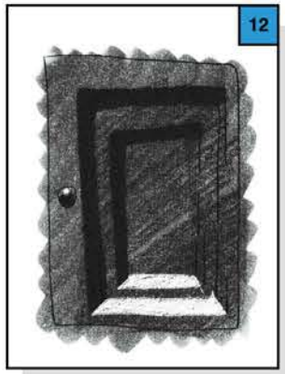


17 浮気している彼女に自分の思いを伝えました。別れることになったけど、2人で号泣した。

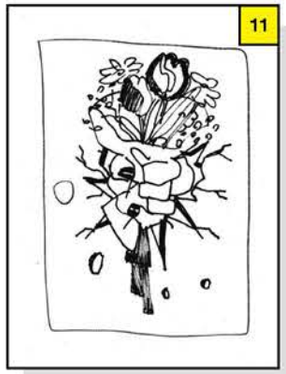
18 人の筑波大生に協力してもらい、「人生に 1 度しか開けないトビラ」があるとして、
「そのトビラの外装」と「そのトビラを開いた先の景色」を絵で表現してもらいました。
大学生のみんなが描く「未来で見たいもの」は十人十色で、いましか描けないものなのかもしれません。

扉、とびら、トビラ

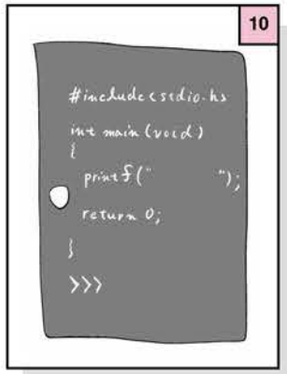
企画・取材：岡田麻鈴　デザイン・取材：堺本紫月
デザイン補助：平石あすか　取材：西原美萌



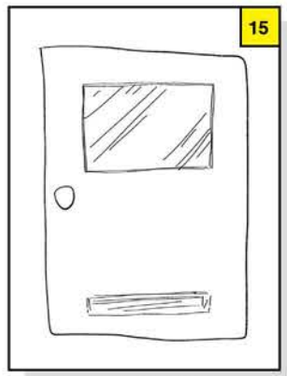
せう。　芸術専門学群



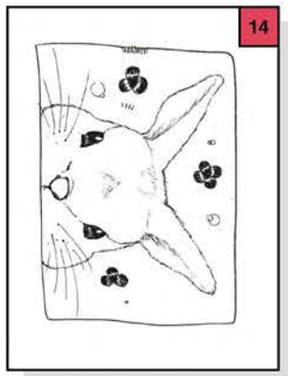
てらすぁ　芸術専門学群



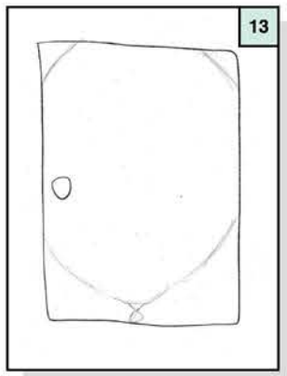
あべし　情報科学類



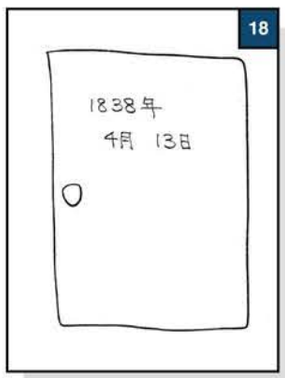
サトウ　芸術専門学群



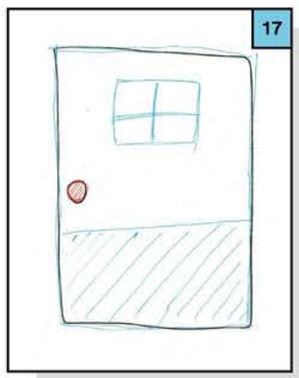
鈴木　応用理工学類



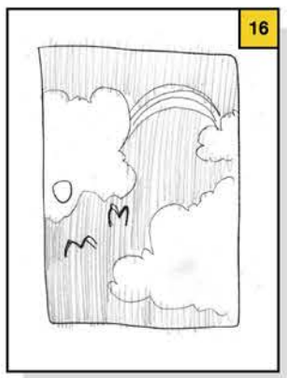
Mélusine　人文学類



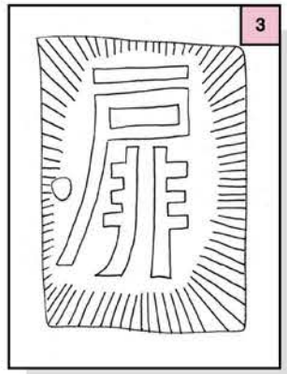
後藤象二郎　芸術専門学群



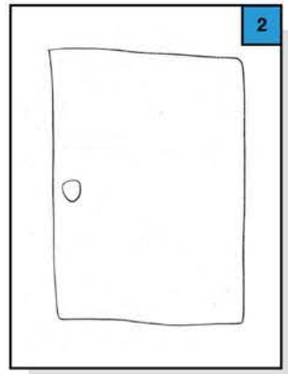
よっちゃん　看護学類



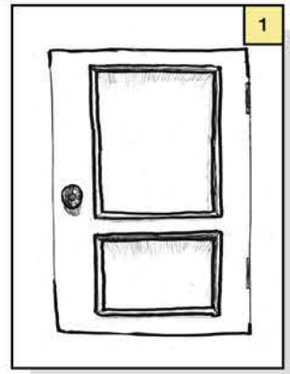
たなかよう　芸術専門学群



千　芸術専門学群

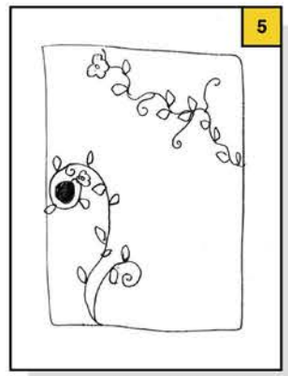


なお　比較文化学類

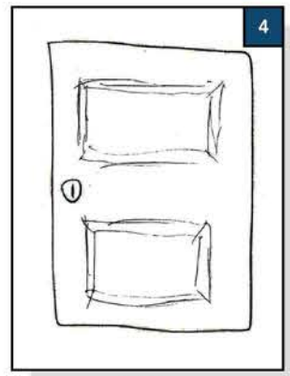


りゅうのすけ　芸術専門学群

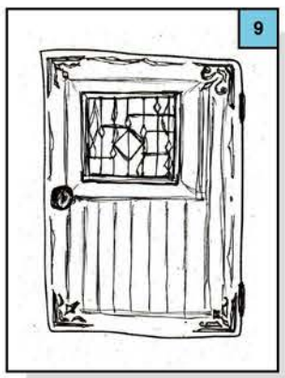
えびフライ　地球学類



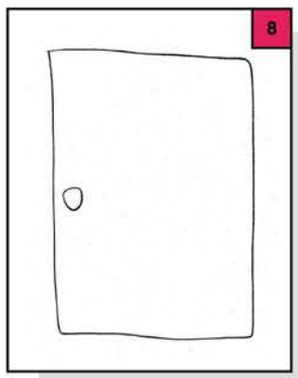
あやちゃん③　国際総合学類



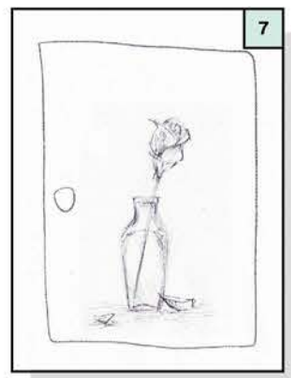
ブレット　化学類



眠りの扉　医療科学類

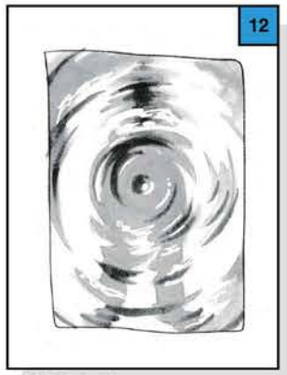


つかもと　芸術専門学群



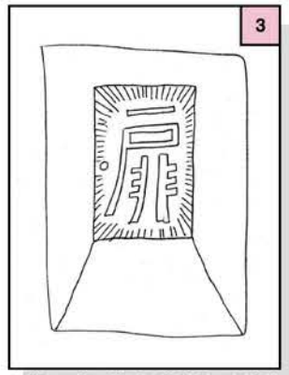
萩音　生物学類

バタン

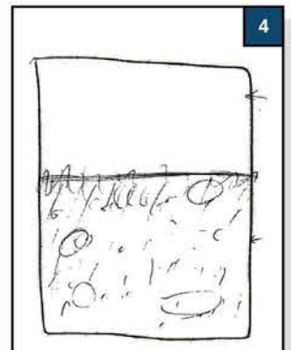


扉を開けたら過去に帰れたらいいなと思い「カエル」を描きました。

ドアの向こう、そのまた奥のドアの向こうにも果てしなく続く本棚をイメージ。



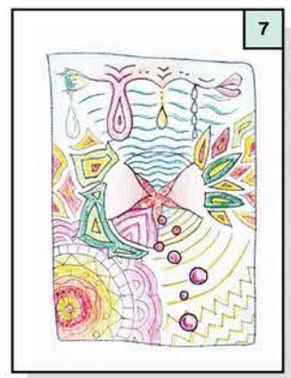
小学生の時の「好きな漢字を 1 文字装飾する課題」で作ったのがコレだった。



人生に一度切りなら、扉のデザインはシンプルで。中は快晴の空とカルスト的荒野。

ナルニア国物語的なかんじ。
出たら森です。

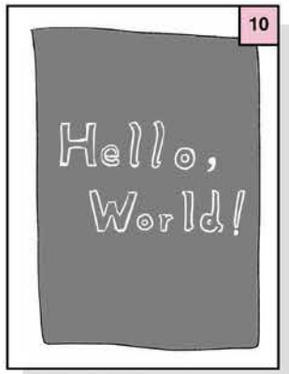
スチームパンク研究室です。好きな人はぜひニヤニヤしてください。



扉のデザインは今の悩み。
中の世界は私の未来性。

この女の人が誰なのかは、僕も分かりません。ただのこの人は僕に世界の真理を伝えてくれるのです。

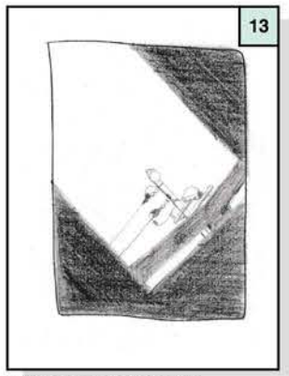
1生に1度、何にもとらわれず極上の眠りにつきたいと思い、天蓋付きベッドのある部屋を描きました。



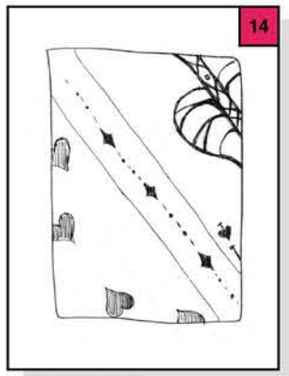
色々頑張って、画面に"Hello,World!"って表示された時の感動。

照れ屋過ぎてドアをぶち破ってお花を渡してしまう女の子です！うさちゃんも応援。

自分を見つめよう

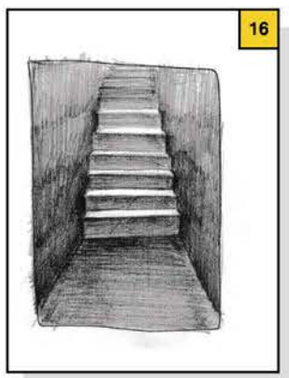


畑台のごとく女王を抱く電柱
祈りがわりの歌もふるえて　＃短歌

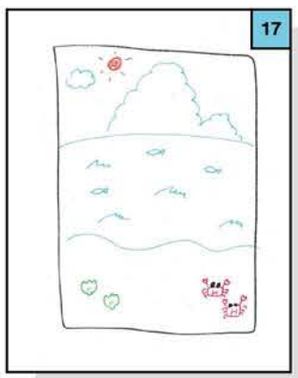


ウサギさん可愛い！

ささやかな毎日、温かい食卓。



扉を開けたら、階段をのぼり続けなければ､理想の景色（夢）は見られません。



海行きたい！

私が生まれたときはこんな景色を見たのかなと思いました。

企画・デザイン：小沢遥　文章：安部裕貴
取材：小沢遥 / 安部裕貴 / 照屋明花

みんなの扉、おじゃまします。

家族でも恋人でもなくて、日々同じ扉を共有している人達は　どんな関係なのだろう。シェアハウスをのぞいてみた。

お揃いのキーホルダーがついた鍵

佐々木さん、伊藤さん

知識情報・図書館学類
ささきゆうな
佐々木結那さん（18）
生物学類
いとうひびき
伊藤響生さん（18）

知識情報・図書館学類の佐々木結那さんと生物学類の伊藤響生さんは、入学当初からシェアハウスをしている。今年の春に筑波大に入学したばかりの2人は、高校生の時から大の仲良し。親からの提案もあって、一緒に住むことにしたのだという。

「部屋とか探してたら、宿舎よりもアパートの方がいいなって思っちゃって。そしたらうちのママが『一緒に住んじゃえばいいじゃん』って。」

一人暮らしになれば、やらなければいけないことも一気に増える。それに比べて、家事を分担できる二人暮らしのメリットは大きい。

「寝坊はしないよね。どっちかが起こす、みたいな。料理とかも2人分で売ってること多いですし。誰かがいるからこそちゃんと家事もしようって思うから。」

また、仲良しの女子2人だから、お揃いの服を買ったり、それをシェアしたりして楽しめる。けれど、そんな彼女たちもいつも一緒にいるというわけではない。

「ひとりになりたい時があったら、自分の部屋に行けばいいしね。」

手作り料理が並ぶ２人の食卓

お互いのことをよく知っているからこそちょうどいい距離感がとれる。そんな2人は高校の時から一度もケンカしたことがないという。そんな彼女たちにとって、お互いはどういう存在なのだろう。

「一緒に住んでいるからって、めちゃくちゃ近いわけじゃないです。たまたま一緒に住んでる普通の友達、みたいな。」

それでも、家に帰ったら話せる誰かがいるというのは、それだけで安心感がある。特に、入学したばかりとなるとなおさらだ。

「学類が違うと、知り合いでも学内で会うことってあんまりないですからね。最初は何していいかわからないし、相談できる相手がいるっていうのはいいと思います。」

友達としても、相談相手としても支え合える人と一緒に住むのは、きっと心強い。

学生時代に友達とシェアハウスをした経験は、大人になってから思い返した時に、大学生活を彩る思い出となるだろう。彼らは今日も、同じ扉を共にしている。

生物学類
たぐちしょうだい
田口将大さん（21）
とみたけいと
冨田渓斗さん（20）
オマル アナスさん（22）

生物学類３年生の田口将大さん、冨田渓斗さん、オマル アナスさんは、３人でシェアハウスをしている。彼らは以前からよくお互いの家で寝泊まりしていて、「それならいっそ一緒に住んでしまおう」となり、３人で一つ屋根の下で暮らすことに決めた。

「一緒にいてもそんなにストレスかからないし、生活圏内にコイツならいてもいいやっていうね。」

そんな仲の良さげな３人。けれど、生活の面ではルールづくりなどで苦労することも多い。

「ルールを作っては崩壊するんだよね。例えばグッドポイント制度っていうのもやってみたんだけど、それを守るのも面倒くさくなって、３日で終わった。」

そうこう試行錯誤しているうちに、結局のところ気づいた人がやるということで落ち着いた。気の置けない間柄であるため、かえってケンカしてしまうことも多い。そういう時は大抵決まった形で２対１になる。

「一番嫌なのは、朝笑い声で起きること。朝からユーチューブ見て爆笑されると、ほんと不快になる（笑）」

お互いの壁が低いからこそ、生活がわかってしまう。

「ひとりになりたい時はあるよ。そういう時は自分の部屋にこもったり、カフェに行ったりする。」

それでも、部屋の扉を１つ開ければ誰かがいるのだ。

「まあ孤独感はないけどね。話したい時に話せる人がいるから。なんか思いついた時にポンってツイートしたら、それに投げ返してくれる人がいる感じ。」

家族以外の誰かと同じところに住んで、そして生活する。そんな関係の友達と、学校で会う普通の友達。その間にはどんな違いがあるのだろう。

「友達ではあるんだけど、その上というより横だよね。別グループ。集合B。」

友達以上家族未満とか、大の親友とか、そういうのではなくて、また違うジャンルの友達。今日も彼らなりの関係で、生活は続いている。

ルールなどが書かれたホワイトボード
グッドポイント制度についても書かれている

田口さん、冨田さん、オマルさん

つくば SHOP LIST

reasure　beauty　goods　house　travel　food

忙しい毎日も、
特別な休日も。

大学生活を彩るお店は、
もっともっとあります。

つくばの日々を豊かにする
とっておきのお店をセレクト。

01 カラオケ ボイス　つくば 天久保店

いつもありがとうございます！
カラオケボイスは筑波大生を応援しています！

Twitter▶

02 ヘアー スタジオ ジュピター HAIR STUDIO jupiter

口コミ評価 4.5！普段のお手入れから卒業式まで！

平砂・追越宿舎からのアクセスが抜群な白を基調としたヘアサロン。すべてのお客様に「カワイイ」「キレイ」「カッコイイ」を届けます。オーガニック成分を使用したトリートメントカラー、ダメージレスなパーマもオススメ！丁寧にカウンセリングしますので、髪のお悩みはお気軽にご相談ください。卒業式でのヘアセットも大好評で心強い味方です。

「ツクマガを見た」で
通常料金から25%OFF！

029-886-8856
10:00-20:00（最終受付19:00）
年中無休
つくば市天久保1-7-2浪漫通り1丁目
http://www.hairstudio-jupiter.jp/
@jupiter_tsukuba　@hair.studio.jupiter

03 ラグーン Lagoon オリジナルプリントショップ

つくばに根ざしたお店で仲間と共にオリジナルウエアを！

1980 年から変わらず営業を続ける、オリジナルプリントショップ。2回目の注文で8%引きになるリピート割や、20 枚以上の注文でTシャツの版代が2版無料になるのが、団体での注文に嬉しいですね。さらに手書き原稿をもとにプリントもできるのでウエアの自由度が上がります！また、セキュリティ対策バッチリなアパートの経営も。詳しくはHPまで！

029-852-3076
12:00 - 19:00
土曜日・日曜日・祝日
つくば市天久保3-16-20
http://www.ne.jp/asahi/lagoon/tsukuba
@TsukubaLagoon

04 アジア住販

地域に根付いた安心のお部屋探し

東大通り沿いにある、不動産会社です。大学周辺だけでも3店舗を持っていて、筑波大生の一人暮らし向け物件数、地域に根付いた情報量は抜群。全国展開しているハウスメイトグループなので、初めてのお部屋探しでも安心してお任せできます。物件の相談から契約、暮らし始めてからのトラブルの解決まで、親切で柔軟に対応してもらえるアジア住販で、素敵な一人暮らしを始めましょう。

HP▶

029-860-2298
9:00-18:00
年末年始・GW・お盆
つくば市天久保3-21-9
http://www.asiajyuhan.co.jp

leisure
01. カラオケ　ボイス

beauty
02. HAIR STUDIO jupiter

goods
03. プリントショップ　Lagoon

house
04. アジア住販
05. 一誠商事
06. 桂不動産
07. WALK
08. 常陽コーポレーション
09. つくば賃貸サービス

travel
10. 日産レンタカー　つくば駅前店
11. トヨタレンタリース

food
12. つけ麺　丸長
13. Brasserie & Bar finlaggan
14. BAKERY & CAFE BRUNO
15. ボム・ド・テール
16. あじ彩
17. Sugaya Coffee
18. 茶の木村園
19. 好来屋
20. BEER BAR GARLIE SHOT

MAP▶　P29

発見！トビラのト③

上を向いて歩こう、
下を向いて歩こう、
トビラを見つけよう。

10 日産レンタカー　つくば駅前店

お得な学割でレンタカーを利用しよう！

友人とわいわい遊びに出かけるときや、ゆったり遠出をしたい時など、車を使うタイミングは頻繁にあるもの。でも、自分の車を持つにはかなりの費用がかかります。手軽に気軽に車を使いたい、そんな学生に日産レンタカーをおすすめします！つくばセンターから徒歩１分で利用しやすく、特に学生は学生証の提示で学割が適用されるので、とてもお得です！さらに、サークルや研究室などで利用する場合には、すべての保証が適用される割引サービスもあります。また、サークルや研究室ごとの登録で、代がわりしても再登録の手間がなく割引を受けることができます！学生に寄り添ったサービスで、どこよりも安く利用できるようプランを立てていただけます。レンタカーを利用する際は、ぜひ「日産レンタカー　つくば駅前店」にご相談ください。

日産
レンタカー

つくば駅前店
店舗情報▶

029-860-6523
8:00-20:00
休 年中無休
住 つくば市竹園1-4-1南3パークビル2階
HP http://nissan-rentacar.com/

お得な学割あり！
詳しくは店頭でご相談ください。

12 つけ麺 丸長

一杯を最後まで楽しめる人気のつけ麺店

筑波技術大学の西側にあるつけ麺専門店。お昼時には満席になってしまう人気店のおすすめはもちろんつけ麺。あっさり系のスープは柑橘系と唐辛子のアクセントが印象的で、細切りチャーシューも絶品です。みずみずしい麺とスープの絡みも程よく、締めのスープ割まで様々な食感や温度を楽しみながら食べられます。

MENU	（税込）
つけ麺	¥650~
ラーメン	¥550~
餃子	¥400~

029-851-6014
11:30-15:00　18:00-20:30
休 水曜日
住 つくば市春日4-12-3

11 トヨタレンタリース茨城

つくば学園店

029-851-0100
(1/3 - 12/31) 8:00 - 20:00
休 1/1・1/2
住 つくば市春日2-25-3
HP http://toyota.r-ibaraki.co.jp

TXつくば駅前店

029-860-2900
(1/3 - 12/31) 8:00 - 20:00
(1/1 - 1/2) 9:00 - 17:00
休 年中無休
住 つくば市竹園1-4-1
南3パークビル1F
HP http://toyota.r-ibaraki.co.jp

大人数での旅行やお引越しにも便利なレンタカー

トヨタレンタリース茨城では、低燃費のハイブリッドカーや、大人数で楽しく旅行が出来るワンボックスカーなど、整備が万全な車を豊富なラインナップにてご用意しております。また、貨物車も取り扱っておりますので、イベントや引越しの際など業者へ依頼するよりもリーズナブルにご利用いただけます。さらに保険・補償内容も充実しておりますので安心です。電話でもインターネットでも予約が可能です！ぜひ、お気軽にお問合せください。

08 常陽コーポレーション

リーズナブルなお部屋探しはここ！

一人暮らしをお考えの方必見！家賃１万円のアパートからご紹介できます。家賃は安くして、浮いたお金をレジャーや趣味に使ったり・・・貯金したり・・・そんな学生さん大歓迎！！一昨年12月に事務所を新築社屋へ移転し、更に優しく親身に対応します。筑波大学からはちょっと遠いかもしれませんが、気軽にお電話下さい。実りある学生生活をお手伝いします。

029-846-3007
9:00 - 18:00休　水曜日
住 つくば市万博公園西G5街区6画地ワークつくばビル102
HP http://www.joyo.jp/estate/
@joyocojp

HP▶

05 一誠商事㈱ つくば桜支店

管理戸数 19000 戸！北関東最大級！ つくば一人暮らしのつよい味方

お部屋探しは
コチラ！▶

大学からアクセスしやすい桜地区にある不動産会社です。筑波大出身のスタッフをはじめ、近隣のお店の知識も豊富なスタッフがいるなど、学生のサポート体制は万全です。大学周辺の桜・天久保・春日エリアを中心にあなたにぴったりのお部屋を見つけることができます。一人暮らしの予定がある方はぜひ一度お訪ねください。また、カスミ筑波大学店イートインスペースに物件検索機が設置されました。カスミ営業時間中はいつでも簡単にお部屋探しが可能に。お気軽にご利用ください！

029-863-0111
9:00-18:00
休 水曜日(2月～4月第1週は無休)
住 つくば市桜2-1-1
HP http://www.issei-syoji.co.jp/

09 つくば賃貸サービス

長年の知識と経験で新生活をサポート！

１年生が多く入居する平砂・追越学生宿舎から最もアクセスが良好な立地にある不動産会社です。つくばでの営業年数も長く、経験豊富なスタッフが一人暮らしを心強くサポートします。筑波大学近辺のエリアで一人暮らし向けに取り扱っている物件は1200件以上！条件に合わせてより良いお部屋を、いろいろな角度から提案させていただきます。また、他社に比べても初期費用が安く契約ができる物件を多数ご用意しておりますのでお部屋探しの際は是非つくば賃貸サービスをご利用ください。

029-852-3344
休 年末年始
住 つくば市天久保2-10-23
HP http://www.tcsc.jp/
営 (平日・土)9:00 - 19:00 (日・祝日) 9:00 - 18:00

06 桂不動産 筑波大学前支店

あなたにぴったりのお部屋をご紹介

茨城県南エリア最大級の14店舗展開中の不動産会社です。
契約月賃料無料、2年後の更新料なし等々…お得な物件が多数揃っています。賃貸物件だけでなく、つくばの美味しいご飯の情報や街の情報も一緒に教えて頂けます。若くて、明るいスタッフの方と楽しく一緒にお部屋探しをはじめましょう。

029-886-8511
9:00 - 18:00
休 水曜日
住 つくば市天久保2-15-7
HP http://www.katsurafudosan.com/

07 WALK(株)

学生に密着したお部屋探し！

初めてのお部屋探しは不安があるものです。でもWALKなら大丈夫！女性スタッフを始めとしたスタッフの方が丁寧に対応してくださるので、安心して探すことができます。WALK自慢の広々カウンターでじっくりお部屋探ししませんか？

029-863-2080
9:00 - 18:00
休 年末年始・GW・その他
住 つくば市天久保3-10-19
HP https://www.e-oheya.co.jp/

HP▶　Twitter▶

20 BEER BAR GIRLIE SHOT
ビアバー　ガーリー　ショット

お昼も夜も、食べ放題！飲み放題！で大満足！

時間無制限！食べ放題、飲み放題！それでこの低価格！BEER BAR GIRLIE SHOTは、筑波大生はもちろん、たくさんのお客さんに親しまれている人気店です。素敵な店員さん、美味しい料理とビールやカクテル、そしておしゃれな空間は友人との飲み会にも、デートにもぴったり！

029-886-9545
営 12:00 - 15:30 (L.O. 15:00)
　17:00 - 24:00 (L.O. 23:30)
休 年末年始
住 つくば市天久保1-6-1
HP http://www.girlieshot.com
@girlieshot1

昼 ピザ、サラダ、デザート、ソフトドリンクなど食べ飲み放題：¥1,222
　アルコール1杯 ： ¥500 / 飲み放題 ： ¥1,000
　単品:タコライス、ココモコなど全8種　¥800(税込)
夜 学生食べ放題、飲み放題：男性¥3000/女性¥2,500
　(時間無制限、金・土・祝前日は90分L.O)＊一般価格＋¥500
＊昼単品を頼き全て税別

ツクマガ に広告を出してみませんか？

ご依頼の方は下記のアドレスまでご連絡ください。広告サイズや料金など、詳細を記載した企画書と過去のバックナンバーをお送りいたします。編集部での広告制作も承っておりますので、お気軽にご相談ください。

E-mail:info@tsukunavi.com

18 茶の木村園

ふわっ！天然氷のかき氷！新メニュー続々登場！！

オリジナルブレンド"とろりん茶"が有名な老舗『茶の木村園』。様々な種類のお茶や茶器が並ぶ店内では、お茶屋さんならではの絶品かき氷が一年中味わえます。店主こだわりのふわふわな天然氷は希少糖を使用した果肉たっぷりシロップと絶妙にマッチ。季節に応じたメニュー等フレーバーが豊富なのも楽しいポイント。さらに、かき氷には嬉しい学割も！

0120-39-7575
営 9:00-20:00（かき氷は10:00-19:00L.O）
休 水曜日
住 つくば市春日4-7-9
HP http://www.kimuraen.gr.jp/

19 好来屋

「ガチな中華」&「チャイニーズ居酒屋」

本店好再徐（コウサイライ）はお陰様で今年 14 年目を迎え、好来屋（コウライヤ）はオープンして 1 年経ちました♫
当店のコンセプトは「ガチな中華」と「チャイニーズ居酒屋」です。学生限定 500 円丼ぶりシリーズや 3000 円飲み放題付コース大人気です！個室 20 名まで、貸切 60 名可能。皆様のご来店お待ちしております♪

029-45-7011
営 11:30~14:30 17:30~23:30
休 年中無休
住 つくば市天久保2-6-1
@kouraiya888 Twitter▶

15 Pomme de terre
ポム・ド・テール

自然栽培の野菜を全国発送する八百屋です

つくばを拠点に、人も大地も癒す野菜・果物を中心に全国の農家さんから仕入れ、全国に個人宅配と卸販売をしている八百屋です。農薬も肥料も必要としない健康な野菜を中心に、その美味しさを皆さんに伝えるため、今は毎週1回水曜日に全国へ向けて発送をしています。ボム・ド・テールでは、このお野菜たちの発送業務を手伝ってくれるアルバイトスタッフを随時募集しています。美味しいものが好きで、水曜日にお手伝いできる方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

050-5328-7347
HP https://tanemakuto.me/
@tanemakuhito
@tanemakuhito @jyagaimo808
LINE▶

13 Brasserie & Bar finlaggan
ブラッセリー アンド バー フィンラガン

つくばに根ざした本格派パブ

MENU (チャージなし、全て税込)	
樽生クラフトビール・	
樽生ギネス 合わせて14種	¥500～
グラスワイン10種	¥500～
ウイスキー各種	¥500～
カクテル各種	¥500～
切りたて生ハム	¥1500
フィッシュ&チップス	¥600

029-852-0244
営 18:30 - 27:00 (L.O. 26:00)
休 日曜日（月曜祝日の場合は日曜営業、月曜休み）
住 つくば市天久保2-9-2 リッチモンド2番街B-203
@barfinlaggan

筑波大学出身の店主が自分が大学生だった頃にこんなお店があったら…という想いがフィンラガンの始まりでした。お酒というものはただ単に酔っぱらう為だけのものではなく、人の心を緩ませ、人と人との間を取り持つ潤滑油のようなものであり、あなたの日々の活力の基になったり…。お酒のことはわからなくても大丈夫。これから実りあるお酒との人生を過ごしていきたい人への道先案内人を喜んで引き受けます！チャージもなし、1杯 500 円から愉しめますので是非お気軽にご来店ください！

16 あじ彩

お酒も料理も大満足の隠れ家的居酒屋

天久保2丁目リッチモンド2番街の一角にたたずむあじ彩。前菜からデザートまでこだわりの一品ぞろいで、ついついお酒が進みます。少人数でじっくり味わうのもよし、グループでわいわいするのもよし。お腹も心も満たされます！

029-852-0050
営 18:00 - 26:00
　(L.O食事24:00飲み物25:30)
休 水曜日
住 つくば市天久保2-9-2リッチモンド2番街
@ajisaimaster

MENU	(税込)
飲み放題	¥3,200
ノンアルコール飲み放題	¥2,200
(共に料理つき、2時間)	

17 Sugaya Coffee
スガヤコーヒー

こだわりのコーヒー豆でおうちコーヒーを！

小さなログハウスのお店で、こだわりの自家焙煎コーヒー豆を販売しています。ドリンクや焼き菓子の販売もあります。常連さんも多く、会話を楽しみながらコーヒー豆を選べる、居心地のいいお店です。

029-886-6877
住 つくば市春日4-24-19
営 11:00-18:00
　(木曜・日曜定休日/水曜日不定休)
HP http://sugayacoffee.ocnk.net/
@sgy_coffee

種類変更OK

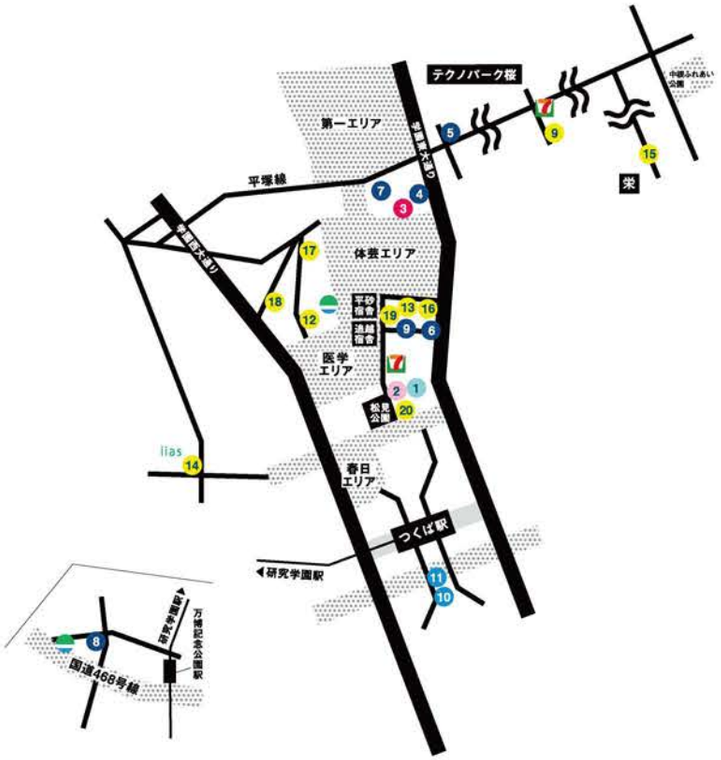
MENU	(税込)
・コーヒー豆 各種200g	¥1200~
(ブレンド、グアテマラ、エチオピアなど10種)	
・テイクアウトドリンク	
カフェラテ	¥400
カプチーノ	¥400
本日のコーヒー	¥200　ほか

14 BAKERY & CAFE BRUNO
ベーカリー＆カフェ　ブルーノ

イーアスつくば 1F にあるベーカリーカフェ ブルーノ

天然酵母や素材にこだわり、常時50種類以上の焼きたてパンを取り揃えています。
サザの豆を使った挽きたてのコーヒーなど、パンと相性のよいドリンクも豊富にご用意。
香ばしい香りと目にも鮮やかなパンは、あなたを一瞬でHAPPYにすること間違いなし。
飽きのこないこだわりのテーブルパンや、季節の素材を使った期間限定商品で、年代に関係なく「毎日でも食べたい！」と思っていただけるパンをご提供します。

029-828-8066
住 茨城県つくば市研究学園5-19
　イーアスつくば1Fアウトモール
休 年中無休
HP http://www.montel.co.jp/
http://www.facebook.com/b.cafe.bruno
@bruno8066
Twitter▶



つくば SHOP LIST

小沢遥
芸術専門学群 1年

デザイン／取材／企画

A: おふとん

裙本紫月
芸術専門学群 1年

デザイン／取材

A: 納得のいく絵を描いている自分

西原美萌
芸術専門学群 1年

文章／取材

A: 掃除された自分の部屋

宋亮玄
知識情報・図書館学類 1年

企画補助

A: 家族

上原子真衣
社会学類 3年

文章／取材

A: 最後の晩餐

ツクマガへの感想をお待ちしております！

学生団体C⁴ではツクマガをより良いものにしていくために、ツクマガへの感想を募集しております。
・この企画が面白かった！
・こんな企画をやってほしい！
等なんでも構いません。

E-mail：info@tsukunavi.com もしくは

＃ツクマガ18

をつけてのツイートをよろしくお願いします！

What's C⁴?

学生団体C⁴は筑波大生を中心に構成された団体です。
フリーペーパー「ツクマガ」の発行、
WEB サイト「ツクナビ」の運営を通して、
学生をターゲットに新たな発見を得てもらうことを
コンセプトに情報発信をしています。

スタッフ募集

学生団体 C⁴では、随時新規スタッフを募集しています。
WEB サイトの運営やフリーペーパーの編集、
文章やデザイン、写真、イラストに興味のある方、
どのような方でも大歓迎です！
お気軽にお問い合わせ先までご連絡ください。

C⁴
Office: 〒305-0821
茨城県つくば市春日2-35-2エトワール春日106
E-mail: info@tsukunavi.com
Twitter: @C4_office
Facebook: www.facebook.com/c4office

編集後記

私は、みんなに自分の意思で人生を歩んで欲しいと思っています。

自分の選択が挑戦であるか逃げかなんて、誰も決められません。

あなたが、誰のせいにもしなければ。

人のせいにしてもいいけど、それがあなたの人生かは、分かりません。

公共料金も家賃も待ってくれるし、バイトに遅刻しても意外と大丈夫だったりします。人は意外と優しいし、あなたのことなんて、意外とどうでも良かったりします。

もうちょっと自己中になろうよとは言わないけど、いちばんそれがぴったりかもなあ。もっと、自分の機嫌を取ってあげよう。

意外とみんな、苦しんでいたりします。みんなが地獄を持っています。態度の悪い店員も、昨日フラれたのかもしれないし。

優しさと忖度は違うし、気遣いと常識は違います。

いっぱい迷惑かけてごめんねーー！！
でも楽しかったー！！！
って死ぬくらいが、ちょうどいいと思う。

編集長 / 照屋明花

発行日 :2019 年 11 月 1 日
発行 : 学生団体 C⁴
発行人 / 編集長 : 照屋明花
印刷 / 製本 : 株式会社グラフィック

©2019 学生団体 C⁴禁無断転載
Printed in Japan
※この雑誌に記載されている情報は
2019 年 11 月 1 日現在のものです。
Designed by 岡田麻鈴

Special Thanks
筑波大学の学生のみなさん
つくば市のみなさん

Q: どこでもドアの先に待ってて欲しいものは？

照屋明花
芸術専門学群 2年

編集長／デザイン／写真

A: 実家

平石あすか
芸術専門学群 2年

代表／AD／デザイン／文章

A: 自分の後ろ姿

佐藤美月
芸術専門学群 2年

デザイン／写真

A: 映画館

安部裕貴
情報科学類 1年

文章／取材

A: フランス

岡田麻鈴
芸術専門学群 1年

企画／取材／デザイン

A: 同居人間

学生団体 C⁴

新規メンバー 募集中！

こんな あなたに 来てほしい

- ▶ WEBデザインに興味がある。
- ▶ フリーペーパー制作に興味がある。
- ▶ コミュニケーション能力に磨きをかけたい。
- ▶ デザインに興味があり、活動のきっかけがほしい。
- ▶ ツクマガ・ツクナビに持ち込みたい企画がある。

活動見学・参加のご相談は
C⁴公式 LINE へ！▶

▼特にツクナビ(WEB)運営に携わっていただける方を切実に募集中です！どうぞよろしくお願いします。

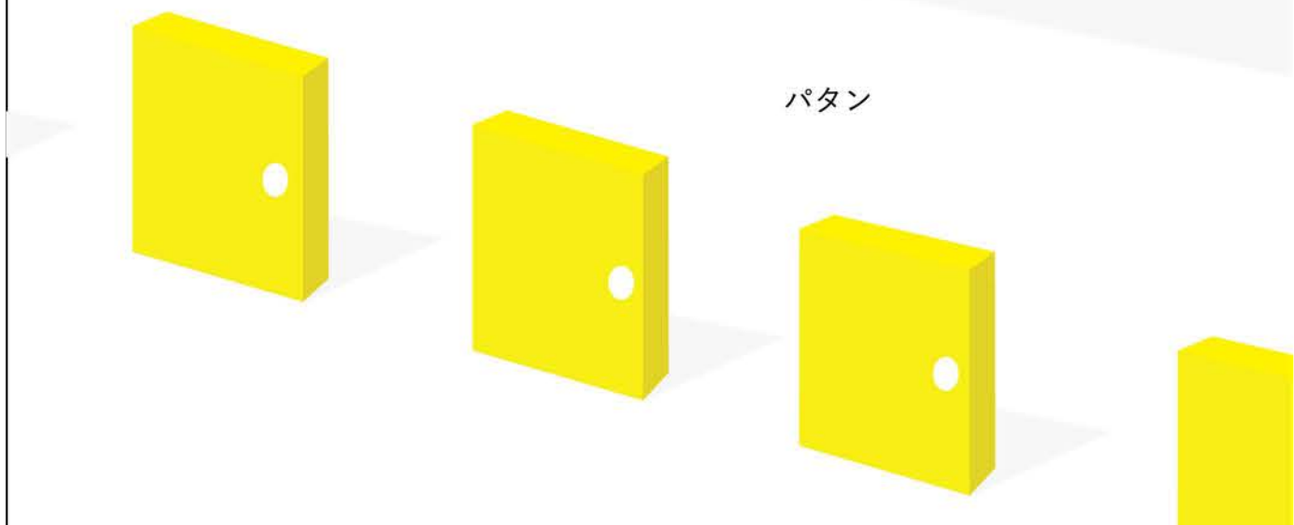
学生団体 C⁴

公式HPサイト▶
https://c4-office.com

ツクナビ

WEBコンテンツ▶
https://tsukunavi.com

**好きな時、
好きな場所で。**

バックナンバー公開中！
https://c4jiten.wixsite.com/tsukumaga

ツクマガ18