

旅行カウンターも就職活動を応援します!



京都↔東京	新幹線 のぞみ指定席	片道	一般料金 13,520円	学割料金 11,920円
京都↔東京	夜行バス ドリーム号	片道	一般料金 8,180円	学割料金 6,540円
京都↔名古屋	新幹線 のぞみ指定席	片道	一般料金 5,640円	学割料金 5,130円
京都↔広島	新幹線 のぞみ指定席	片道	一般料金 11,090円	学割料金 9,830円

(通常期)

京都↔東京	スタンダードバス	生協料金 片道 3,700円～ 往復 7,400円～
京都↔小倉・博多	スタンダードバス	生協料金 片道 5,100円～ 往復 10,100円～

長距離バスなら学割がなくても生協割引料金で!

就活が本格的になる前に今ならまだ間に合います!
通学制/合宿制 教習所

全国各地の宿泊もお問い合わせください。



お申込み、お問い合わせは存心館ブック&サービス・BKCトラベルセンターまで

食事と睡眠をしっかりとって就活を乗り切ろう!

就職活動が始まると、これまでの大学生活とは180度異なる生活リズムの中で、体の不調を訴える学生が増えてきます。限られた時間で一社でも多く回ろうと、きついスケジュールを組むため、食事抜き、手軽な栄養食品で済ますというような食生活をする学生も少なくありません。社会人となる前の自己管理の一貫として忙しい中にも食事をきちんと取るように頑張りましょう。

立命館生協 栄養士 奥井・武部

就職活動は体力勝負!!

①必要な栄養素をまんべんなく補うために「主食・主菜・副菜」の揃った食事を心がけましょう。



②朝食は毎日食べるようにしましょう。

朝食はスタミナ源です。朝食を毎日食べる習慣は、規則正しい生活リズムにつながります。

③外食の時も野菜をしっかりと食べよう!

外食やコンビニで買ったご飯はどうしても野菜や魚類が不足しがちになります。外食の場合は野菜が少しでも多く取れるように、単品ではなく定食になるように選ぶようにしましょう。コンビニを利用するときは、おにぎりやサンドイッチで済ませがち。そこに野菜サラダやヨーグルトを付け加え、甘いジュースを買うなら野菜ジュースや100%果物ジュースを選ぶようにしましょう。



④手洗い・うがいも忘れずに。

就職活動が長期に渡ってくると疲れが出始め、免疫力も低下してきます。風邪をひいてダウンしないためにも、手洗い、うがい、マスクの使用など風邪予防対策もしっかり行いましょう。



学生の時に身に付いてしまった夜更かしの習慣は就活の時には大変! 寝坊をして遅刻してしまっは元も子もありません。また説明会が長引いたり、1日に面接が2カ所以上入っていたりすると、移動の時昼食が取れないということも…。就活を乗り切るためにも、今から生活リズムを元に戻し、朝食をとる癖をしっかりとつけておきましょう!

