

# SEVEN

大学生が今、いちばん知りたい7つのトピックス



## 大学生が知っておきたい！ コミュニケーションの達人ワザ 4 選

あの流山 LoFT が大学生にすすめたいギフト・プレゼント

48

好かれる会話 嫌われる会話

50

これさえ知っとけば会話術 UP！フレーズ集

52

コロナ禍が続くけれど友達をどうやってつくる…？

53

正しく相手に送れている？ 目上の人に対する  
正しいメール・LINE の送り方

54

## 自分にぴったりのアルバイトを見つけよう！

現役大学生人気アルバイトランキング

56

重要スキル別アルバイト紹介

58

メリットたくさんアルバイト！

60

季節別・長期休みおすすめアルバイト

62

「103 万の壁」Q & A

63

## 健康生活はじめよう

32

シンプルで簡単

きれいになれるトレーニングメニュー

34

バランスの良い食事は、  
「マクロ健康法」でやってみよう！

37

おいしくて、続けやすい おすすめプロテイン

38

教えて福田先生！睡眠 Q & A

39

## 江戸川大学生による 江戸川大学生のための 就活情報 !!

40

江戸川大学の 4 年生内定者に

聞いたリアルな就活事情 !!

42

自己分析を的確におこなうためのメソッド

44

企業研究をする際の注意点

46

## 大学生の時間とお金の 使い方おすすめ 5 選

インスタント食品だけでなく、  
時間があるなら自炊をしてみよう！

14

紀伊國屋書店 流山おおたかの森店  
店員おすすめの漫画・小説 10 選！

16

断捨離っていったい何？

18

アロマの香りを楽しむ

20

学生時代から将来を見据えて

「つみたて NISA」を！

22

## 大学生の恋愛

24

現役大学生に聞いた !! 理想の恋人

25

あなたに合うマッチングアプリはこれ！！

26

マッチングアプリの使い方

27

レトロで映える浅草デート

28

西条先生おすすめのデートスポット

29

ここは行くべき !! 浅草デートスポット

30

## 参考になるファッションと美容の話

04

頑張っている自分にご褒美を

05

5DAYS LOOK BOOK GIRL

06

5DAYS LOOK BOOK BOY

08

ALL SHEIN OOTD

10

What should I wear in this temperature

暑い時寒い時、何を着て出かけよう

11

美容師さんに聞いた今日からできる垢抜け

12

## この雑誌が作られた背景

この雑誌は、アンケート調査をもとに「江戸川大学生が今、いちばん知りたいこと」をテーマに作られています。ファッションやダイエット、買うべき書籍にデートスポットやアルバイトのことまで、幅広い「知りたい」に応えられるような雑誌を作りました！この雑誌を読んで、少しでもあなたの疑問が解消できれば幸いです。

## 「SEVEN」に込めた意味

虹のように、7つのさまざまなトピックスを届けられたら。そんな想いを込めて「SEVEN」というタイトルを考えました。7人のゼミ生による7つのトピックスを、楽しんで読んでいただけたらと思います。



学校、就活にアルバイト。  
普段頑張っている自分に何かご褒美を…  
みんな何を褒美に買っているんだろう？



Aēsop/ マンダリンフェイシャル クリーム ¥5,500  
友達にいただいてから気に入って、自分でもリピ買い！  
少し高いけど、そのふん肌がふっくらキレイに。匂いも最高。



Bibiy./RAMONA FUR COAT ¥30,000  
1年間頑張ったご褒美に！  
彼とのクリスマスディズニーに着ていくよ♡



NIKE × Travis/Air JORDAN1 LOW OG  
¥18,150  
発表された時から狙っていたアイテム。抽選で当選してゲット。  
まだ1回も履いてないけど、これから履き崩したい一足！！



COACH/ サークルピアスゴールド  
¥10,000  
アウトレットに行った時に一目惚れで。  
一ついいものを持っていると、多場面で使えるから便利。



Supream /Micro Down Half Zip  
Hooded Pullover ¥39,600  
今年の冬は寒かって聞いていたし、乗り越えるためにいいものを買った。試着して気付いたらレジにいた(笑)。

頑張っている自分に「褒美を



参考になる  
ファッションと美容の話

おしゃれが苦手なアナタもこれを見たら、オシャレさんに！！





inner:H&M  
cardigan:USED  
skirt:UNITED ARROWS  
shoes:ZARA  
bag:baggu  
glasses:openclose

アメリカの学生がテーマ。グリーンのスカー트가主役だから、ほかは派手にならないように。靴をくすみグリーンにして統一感を出した。



tops:ZARA  
outer:urban research  
pants:seesim  
shoes:ZARA  
bag:USED

夜ディナーの予定があるから大人っぽく。挿し色は赤と緑。パンプスがコーデのポイント。インナーをクロップド丈にして、セクシーな印象に。



tops:6  
skirt:GU  
shoes:ZARA  
bag:ARC

最初に着たスカートを着回し。ブルーのトップスで遊んで、ロングブーツで回収。メンズライクとミニスカートの組み合わせは、バランスもよく見える。



inner:ZARA  
outer:ZARA  
pants:seesim  
shoes:stylenanda  
bag:city shop

ブーツのゴツい感じがストレートのデニムに合っていて、お気に入りのルック。MA-1をショート丈にして、女性らしさもしっかり取り入れた。



tops:cross-sritch  
skirt:GU  
shoes:new balance  
bag:ARC  
glasses:fujjiyama

ネイビーにまとめて統一感を出して、足元だけ色を外すことで重たくなりすぎないコーデに。サングラスで遊びゴロもプラス。スカートをタイトにしてバランスをとる。

オンラインが終わり、学校に何を着ていくか悩んだ時のアイデアに。現役服飾学生が何を着ているのかチェック。

# 5 DAYS TOOT BOO GIRL





tops:UNITED ARROWS  
 pants:POP  
 shoes:Clarks

サングラスがポイントのコーデ。上がジャストサイズだから、パンツを大きめに全体のバランスを意識したコーデ。みんなに褒められるルック！



outer:Supreme  
 pants:Los Angeles Apparel  
 shoes:SALOMON

寒い夜は、このアウター！『SALOMON』がお気に入り。どんなコーデにも合う。アウターはインナーが薄くても寒さを感じないくらい防寒できる！



outer:UNIQLO  
 pants:homies network  
 shoes:Clarks

THE 王道シンプルコーデ。足元に色を持ってきて抜け感を。アウターはカーキで今流行の「テックスタイル」を取り入れられる。ポケットがたくさんついて便利。



inner:UNIQLO  
 cardigan:stussy  
 outer:THE NORTH FACE  
 pants:Dickies  
 shoes:Clarks

アウターの中に着たカーディガンが挿し色になって、オシャレ感アップ。ワラビーはカジュアルにもフォーマルにも合うから持っておくと便利。



tops:iii3  
 pants:Los Angeles Apparel  
 shoes:UNITED ARROWS

スウェパンにフーディーの緩めのコーデだけど、足元にロファアを持ってきて全体をモノクロにすることでダル着感なし！フーディーもスウェパンも溜まり具合が◎。

オンラインが終わり、学校に何を着ていくか悩んだ時のアイデアに。現役IT専門学生が何を着ているのかチェック。

# 5 DAYS 5 TOOT BOY





16℃未満は厚手のセーターを。白ニットでガーリーに。ミニスカートを合わせてデート服に！

20℃未満はカーディガンを。ミニスカートと合わせてスクールガール風に。

25℃未満は少し肌寒いからシャツを上。ワンピース風に着て大人らしさを。

25℃以上は半袖1枚で。もっと暑い時はノースリーブのものを着ても◎。

# What should I wear

暑い時寒い時、何を着て出かけよう

# in this temperature



5℃未満はダウンを。ボリュームがあるぶん、下はタイトなものを合わせてバランスをとると◎。

8℃未満は重めのコート。ダッフルコートにマフラーで、パリジェンヌスタイルに。

12℃未満はトレンチコートを上。シンプルなシルエットがどのコーデにも合わせやすく◎。

16℃未満はスウェットでも◎。パンツスタイルでメンズライクなスタイルに。

# ALL SHEIN OOTD

#OOTD

#プチプラ



最近ティーンの間で、大注目なオンラインショップ「SHEIN」。学生に優しい値段とトレンドを取り入れたアイテムがたくさん。みんなはどんな着こなししてるのかシェア！



## 美容師さんに聞いた



@nao\_stylinghair  
album 新宿



1



### 1 base make

顔の中心から広がっていくイメージで。頬をしっかりキレイにしてあげるだけで顔全体がキレイに見える。自分に合った色選びが重要！

### 2 eyebrow

髪色よりワントーン上のツールを使うと垢抜けて見える。形や濃さは研究やプロに任せるのもいい！

### 3 eye make

思っているよりも少し濃い目のカラーを使うと、目元がはっきりして、オシャレに。ラメは高いところに、暗い色は影にしたいところに。

### 4 rip

アイメイクなど全体のカラーとの統一感を大事に。明るい色より少し暗い色が使い勝手がいい。

3



2



## 今日からできる垢抜け

今さら聞けない、髪の毛とメイクの基本をプロに教えてもらう。  
基本を押さえるだけで、普段より盛れちゃうかも！

### how to hairdryer

お風呂上がりには

- タオルドライをしっかりと。
- 水分が取れたら、ブラシで真っ直ぐにとかす。
- ヘアミルクかオイルを髪の毛全体にしっかりと馴染ませる。
- 後ろから前に根元からしっかりと風を当てる。癖がある人は後ろから前に乾かすとよい。

Goody

ミニクッションヘアブラシ。  
お風呂に入る前と、お風呂上がりには。粗めのブラシが気持ちいい。



KÉRASTASE

自分の髪質に合ったヘアクリームやオイルを選んで使える。  
自分に合った成分のものを選んでキレイな髪をゲット。



@album\_moonlightkaho  
album 銀座 (現在育休中)



# 1. インスタント食品だけでなく、

# 時間があるなら自炊をしてみよう！

大学生の時間とお金の使い方おすすめ5選



温かいごはんを加え、塩・こしょうを振りかけて味を整える。玉ねぎと鶏肉がごはんとなじんだら、ケチャップを入れる穴を作る。



油を引いたフライパンで、みじん切りにした玉ねぎと約1cm角に切った鶏肉を火が通るまで炒める。火の強さは中火がおすすめ。



油を引いたフライパンに、溶いた卵を流し込んで周りが固まるのを待つ。フライ返して裏面が固まったことが確認できたら、フライパンから剥がしてチキンライスの上に置く。



ケチャップを穴に加え、素早くさっくりと混ぜ合わせる。火が弱いとごはんがベタつくので注意。白いごはんがなくなったら、取り出して皿に盛っておく。

大学生が始まり、インスタント食品や外食に頼りすぎていないでしょうか？ 外食、コンビニはもちろん、インスタント食品は割高で栄養も偏ります。時間があるなら自炊をしてみましょう！ 同じものを食べ続けると栄養不足になり、肌が乾燥し免疫力が低下します。自炊でバランスの良い食事を心がけましょう。献立を考えることは、意外と楽しいですよ！



### ＜材料＞

- ・白米・・・1食分
- ・卵・・・2個
- ・玉ねぎ・・・4分の1
- ・鶏肉（胸 or もも）・・・70g

### ＜調味料＞

- ・ケチャップ（調理中）・・・大さじ2
  - ・ケチャップ（調理後）・・・好きなだけ
  - ・塩・・・具材に満遍なくかかるくらい
  - ・こしょう・・・具材に満遍なくかかるくらい
  - ・サラダ油×2・・・500円玉くらい
- ※塩とこしょうはかけ過ぎ注意

今回紹介するのはオムライスです。半熟とろとろのオムライスを家で作るには、練習しないとなかなか難しいですよ。そこで、固焼きのオムライスのレシピを紫紺亭の浜田悠佑さんに紹介していただきました。

卵は大学生にとっても身近な食材。溶いてスープに加えたり、プリンなどのスイーツにもなる万能食材です。栄養価も高く、1パック150円前後で買えるのもうれしいポイントです！



お昼時は弁当ラッシュ！

江戸川大学へお弁当を販売しに来ている紫紺亭。

人気のお弁当は「ランチデラックス弁当」。チキンカツと生姜焼き、大盛りのごはんが入ったもので、体育会系の学生によく注文されるそう。商品は和・洋・中間わず、60種類以上もあります。

最近はお弁当よりも値段を抑えた丼ものも人気で、チーズカルピ丼や天丼なども販売しています。

## 紫紺亭ってどんなお店？



今回協力していただいた店主の浜田悠佑さん。

紫紺亭いちばんのこだわりはお弁当がほぼすべて手作りということ。食材の買い出しでスーパーに行った際、「この食材、面白そうだな」というものを見つけて、新しい調理法を考えるそう。今年で28年目の紫紺亭。浜田さんは元々料理人だったこともあり、イタリアンを中心とした西洋料理のお店を開くことを目標にしているそうです。

柏店営業日：月～土（日曜は前日15時まで予約した方のみ）  
柏店営業時間：9時～13時30分（配達受付は13時まで）



## 書店員の細見さん・滝沢さん推薦小説！

思い出や秘密を語る永遠の青春小説

巻き起こる恋と戦いに目が離せない！

本がないなら作ればいい！



- ・『夜のピクニック』
- ・恩田陸
- ・新潮社
- ・825円（税込み）

「第2回本屋大賞」受賞作品。「歩行祭」と呼ばれる、80km歩くイベントを舞台にした青春小説。書店員の滝沢さんいわく、「大きな事件は起こらないけれど、登場人物の心情の変化が魅力的に描かれています」とのこと。高校時代を思い出せます。



- ・『図書館戦争』
- ・有川浩
- ・KADOKAWA
- ・734円（税込み）

映画化もされた有名作品。主人公の所属する図書隊が、行き過ぎた検閲から本を守ストーリーです。書店員の細見さんいわく、「バトルだけでなく、恋愛要素も多く含んでいるところも魅力の一つ。全4巻ですが、読みやすいですよ！」とのこと。



- ・『本好きの下剋上』
- ・香月美夜
- ・TO ブックス
- ・1,320円（税込み）

「小説家になろう」発の人気ライトノベル。図書館司書を目指す主人公が転生したのは、識字率が低く、本がほとんど存在しない世界。どうしても本を読みたい主人公が、紙を作ったり印刷業を始めたりと、本を読むことに全力を注ぐ姿が楽しめる作品です！

## 書店員の加納さん・島田さん推薦漫画！

女のこのリアルな生き方に注目！

天ハの青年・久能整が謎を追う！



- ・『明日、私は誰かのカノジョ』
- ・をのひなお
- ・小学館
- ・880円（税込み）

最初の主人公から周囲の女のこの主人公が移っていく、オムニバス形式の作品。書店員の加納さんいわく、「最先端を描いている漫画」。レンタル彼女やYouTuber、推しにつき込んだ話など、親近感もありつつ、闇の部分もしっかりと描かれたリアリティの高い作品です。



- ・『ミステリと言う勿れ』
- ・田村由美
- ・小学館
- ・472円（税込み）

テレビドラマ化された人気作品。主人公の久能整が、持ち前の洞察力で事件や謎を解決。「記憶を失った爆弾犯」の話が、野田市、流山市、柏市を流れる利根運河で撮影されたそう。ドラマに入りきらなかった場面も原作にはあるので、ぜひ一読を！



江戸大生の高い利用率を誇る、流山おたかの森S・C内にある「紀伊國屋書店」。現場で本に触れ続けている「本好き」の先輩として、書店員の方たちに、大学生におすすめの一冊を選んでいただき、話題の作品や社会問題を取り扱った作品中心なので、ぜひ購入を検討してみてください！  
営業日：毎日（祝日含む）  
営業時間：10時～21時  
電話番号：0471566111

## 2. 紀伊國屋書店 流山おたかの森店

## 店員おすすめの漫画・小説10選！

社会の複雑さを問う親子の物語

箱根を目指す10人のストーリー



今回協力していただいたのは、店長の石井さん（写真上）、コミック担当の加納さんと島田さん、文芸・文庫担当の細見さんと滝沢さん。  
広々とした店内には、コミックはもちろん雑誌、専門書、文芸書、ライトノベルなども多く取り揃えられています。コミック売り場にあるディスプレイは、手作りのものもあります。



- ・『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』
- ・ブレイディみかこ
- ・新潮社
- ・1,485円（税込み）

12歳の息子との日常を描いたエッセイ。肌の色はイエロー、人種はホワイト、気分はブルーの彼が通う中学校では、人種差別やジェンダー認識など、社会の縮図のような日常が。言語化する大切さ、エンパシー。今を生きる大学生にこそ読んでもらいたい一冊です！



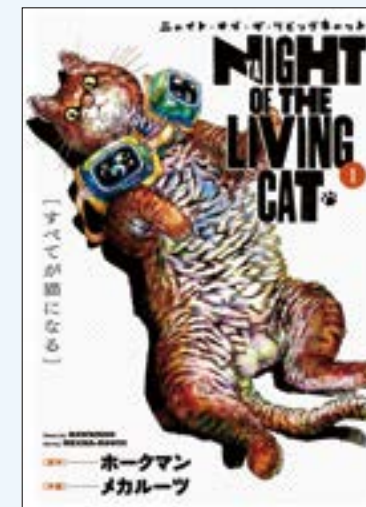
- ・『風が強く吹いている』
- ・三浦しをん
- ・新潮社
- ・1,045円（税込み）

駅伝チームのない無名大学が、チームを一から作って箱根駅伝出場を目指すストーリー。集まった10人のメンバーそれぞれの個性が際立つ作品です。走る競技の奥深さが魅力的に描かれています。

大好きな猫たちから逃げろ！

半分ヒトで半分チンパンジー！？

宇宙を目指す人間たちの濃厚ドラマ



- ・『ナイト・オブ・ザ・リビングキャット』
- ・原作：ホークマン / 作画：メカルーツ
- ・マッグガーデン
- ・671円（税込み）

書店員の加納さんいわく、「すべての猫好きに読んでほしい漫画」。未知のウイルスに感染した猫に触れると、人間も猫になってしまう設定で、好きな猫に触れられないもどかしさを滑稽に描いた作品です。傷つけずに追い払うために、猫が苦手なきゅうりを投げる場面もあります。



- ・『ダーウィン事変』
- ・うめざわしゅん
- ・講談社
- ・748円（税込み）

メスのチンパンジーと人間のDNAを掛け合わせた、「ヒューマンジー」のチャーリーが主人公。動物愛護の過激派に祭り上げられたり、人間に排他的にされたり…。書店員の島田さんいわく、「社会の枠組みの外側に置かれてしまった立場について考えることもできる」とのこと。



- ・『宇宙兄弟』
- ・小山宙哉
- ・講談社
- ・726円（税込み）

男女問わず、大学を卒業して社会人になっても楽しめる作品。主人公のひとりである南波六太が宇宙飛行士を目指すストーリー。周囲とどうミッションをこなしていくのか、先に宇宙飛行士になった弟との再会など、人の気持ちがよく描かれている漫画です。



# 実際に断捨離してみた！

# 3.



とある学生の部屋。家族からの仕送りやネットショッピングのしすぎでダンボール箱が…。

一人暮らしをしていると、実家から送られてきた仕送りの荷物や、着なくなった服がタンスの中を占拠していませんか？断捨離は、「不要なものを減らして生活に調和をもたらす思想」のこと。必要なものはダンボール箱くらいなので、時間がある方は、この機会に部屋をすっきりさせてみませんか？

# 断捨離

自分の持っているものをしっかり把握し、無駄なものを買わなくなる。その結果、お金も貯まりやすくなります。

使わないものは捨て、着ない服があれば古着屋などに売却しましょう。リサイクルなども活用し、手持ちを好きなものに絞ります。

買うものを決め、必要のないものはもらわないようにすることが重要。自分の愛着が湧くものを買うようにしましょう。

# っていったい何？



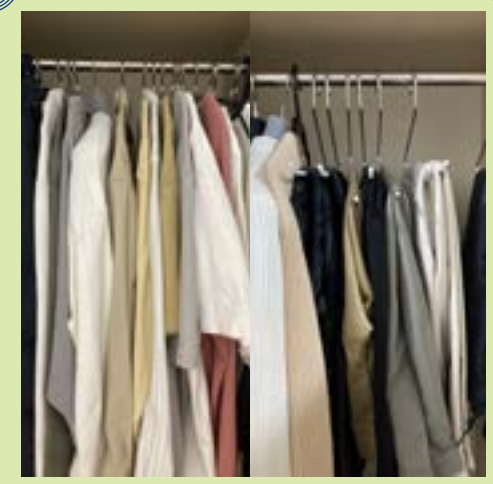
シンプルな暮らしが好き

ご自身で執筆しているブログで、シンプルリスト（自分の好きなもので囲まれた暮らしをする人）として情報発信しているOotoriさんに断捨離のコツを教えていただきました。シンプルリストとして断捨離は切っても切れないもので、シンプルで統一感のある暮らしを目指して断捨離を開始。一日近くかかっていた断捨離も、今では1時間ほどで終わるようになったそう。おすすめのタイミングは、季節の変わり目や年末だそうです。

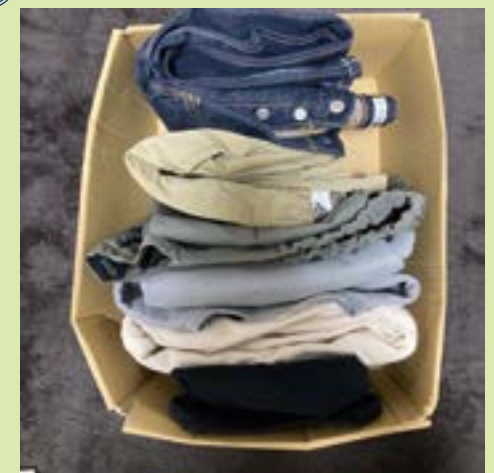
Ootori Blog <https://ootoriblog.com>



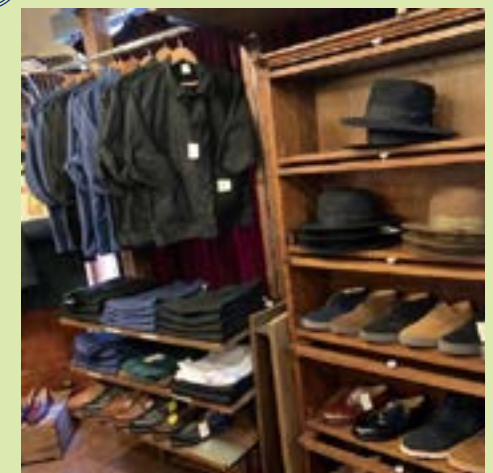
**1. ジャンル分け**  
まずは断捨離をするために、持っているものを分けていきましょう。例えば、服ならインナーやトップス、パンツなどに分け、今持っている数を把握します。



**2. 必要数を決める**  
自分の持つべきアイテムの数量を決めましょう。Ootoriさんは、服は基本的に1種類につき一つ、インナーは7枚持つそうです。家に置く数を決めておくことで、買いすぎを防ぐことができます。



**3. 取捨選択**  
取捨選択をしましょう。必要なものと不要なものに分けましょう。不要になったものを詰めるために、ダンボール箱を用意しておく便利です。



**4. 売却・リサイクル**  
不要になったものは、古着屋やリサイクルショップに売却しましょう。服は寄付することもできるため、ゴミとして捨てるのはもったいない行為。定期的に断捨離をして、部屋をすっきりさせましょう！



# 天然素材 100%のアロマオイル

アットアロマの香りはすべて、さまざまな産地の花や木などから抽出した100%天然のエッセンシャルオイル。植物の力をシンプルに体感できる「ボタニカルエアール」シリーズや、心と体に効果的な「サプリメントエアール」シリーズなどがあります。

## ・D02 URBAN SKY

- ・10ml
- ・2,200円(税込み)

さまざまな情景やイメージをテーマとして、いくつもの香りをミックスして作られた「デザインエアール」シリーズ。シトラスとウッドの複雑な香りが、クリエイティブな人にぴったりの香りになっています。



## ・B01 ORANGE GRAPEFRUIT

- ・10ml
- ・1,870円(税込み)

フレッシュさが特徴の柑橘系の香り。さわやかで汎用性の高い香りのため、起床時にさっぱりとした時やリフレッシュしたい時だけでなく、車の中でも使用できます。



## ・S06 FOR SLEEP

- ・10ml
- ・1,980円(税込み)

名前の通り、ストレスのない眠りに導いてくれる香り。ラベンダーとマジョラムなどのハーブがブレンドされており、より快適な睡眠をサポートしてくれます。



## ・C05 COOL FEEL

- ・10ml
- ・1,870円(税込み)

ミントを中心にブレンドした、清涼感あふれる香り。香りの機能性にフォーカスした「クリーンエアール」シリーズで、噴霧した際には体感的な涼しさをもたらす効果が期待できます。



# 4. アロマの香りを楽しむ

アロマによる香りはリラックス効果が期待でき、空間をより良いものにデザインすることができます。家で過ごす時間が増えた今、日常的に過ごす空間だからこそ、アロマの香りですぐに部屋の雰囲気を変えてみるのはいかがでしょうか。

最初に紹介するのは、アロマの香りを広げるうえで欠かせないディフューザー。「拡散させるもの」という意味を持つアイテムです。

## アロマの香りを広げるディフューザー！



### ・オーブ

- ・8,800円(税込み)

ガラスフラスコの透明感と、台座の滑らかな形状が空間にさりげなく溶け込むディフューザー。空気の圧力でオイルをミスト状にするネブライザー式のため、香りの広がりが早いのが特徴。



### ・コウ

- ・3,300円(税込み)

シンプルな円柱型のデザインで、充電か乾電池(単4)使用で持ち運びもできるディフューザー。ファンの音も静かなので、ベッドサイドにおいて香りを楽しみながら入眠することができます。



### ・ストーン ミニ

- ・1,045円(税込み)

手軽に香りを楽しめる、約4cmのミニサイズのディフューザー。ストーンが二つ入っているため、香りが混ざることなく別々の香りを楽しむことが可能。持ち運びに便利なシルバー缶も付属しています。



### ・リン

- ・3,300円(税込み)

天然木を使用しているため、木目や色合いが一つひとつ異なるディフューザー。森林保全に必要な間伐などから生まれた木材を使用することで、持続可能な自然環境への取り組みにもつながっています。

取材に協力していただいた、アットアロマ株式会社の岡田ひとみさん、千葉正貴さん、森満梨絵さん。100%天然素材にこだわり、香りの機能性とデザイン性で人が暮らす空間にアプローチ。ホテルやショップ、商業施設などで香りのある空間のプロデュースをし、より心地よく愛着の持てる場を創りあげています。直営ストア(ららぽーとTOKYO、BAY店など)では、自宅でも香りを楽しめるアイテムを選ぶことができます。



オンラインストア <https://store.at-aroma.com>

香りで暮らしを豊かに