

[ポータル公開用]



鶴見大学・鶴見大学短期大学部 卒業時アンケート調査

平成28年度 調査報告書

平成29年8月

鶴見大学・鶴見大学短期大学部



1. 調査の目的
2. 実施状況
3. 設問について
4. 集計結果
 - 5 段階評価の平均
 - 回答の分布と自由記述

1. 調査の目的



平成28年度より、鶴見大学・鶴見大学短期大学部では、主に学生の学修成果を測定することを目的として、卒業時にアンケートを実施することにいたしました。

本調査の集計結果は、本学学生の学修成果の傾向を把握するだけでなく、各関係部署において学生を支援する体制を整えるために利用されます。

2.1. 調査項目

平成28年度全学教学マネジメント改革プロジェクト会議にて合意済みの共通調査項目を使用。集計作業を総合企画部IR推進課で実施。

2.2. 調査方法

A4サイズ1枚のアンケート用紙を卒業式後の学位記授与式各会場で配付し、その場で記入をお願いし、式典終了までに回収する。

アンケートは記名式・5件法とした。

2.3. 調査日

平成29年3月14日

2.4. 調査対象者

文学部、歯学部、短期大学部 卒業生

2.5. 実施結果

卒業式当日のアンケート実施のため、回収率は全体で95.2%と高くなった。学部学科においては、かなり信頼できるアンケート結果である。

	回答者数	卒業者数	回答率
①日本文学科	77	82	93.9%
②英語英米文学科	63	66	95.5%
③文化財学科	53	57	93.0%
④ドキュメンテーション学科	58	61	95.1%
⑤歯学科	110	117	94.0%
⑥保育科	221	225	98.2%
⑦歯科衛生科	133	143	93.0%
⑧専攻科保育専攻	10	10	100.0%
⑨専攻科福祉専攻	8	8	100.0%
⑩文学研究科	4	5	80.0%
⑪歯学研究科	11	12	91.7%
合計	748	786	95.2%

3. 設問について



当日配付したアンケート用紙を示す。

1. 記名
2. 所属学科
3. 大学の満足度
4. 大学に最も当てはまると思うもの
(環境、授業、学生生活全般)
5. 入学時と比べて身についたこと
(学修成果)
6. 本学への意見や後輩へのアドバイス
(自由記述)

所属学科が選択されていない場合は、
配付・回収した会場を所属学科とした。

平成 29 年 3 月吉日
鶴見大学・鶴見大学短期大学部
鶴見大学・鶴見大学短期大学部 卒業時アンケート

皆さま、ご卒業おめでとうございます。教職員一同、心よりお祝い申し上げますとともに、今後の活躍を願っております。さて、鶴見大学では毎年、ご卒業される皆さまに、鶴見大学における学修・生活に関する調査を実施し、教育環境を向上及び改善するために役立てています。書ける範囲で構いませんので、何卒ご協力のほど宜しくお願いいたします。

1. 学籍番号： _____ 氏名： _____

2. 所属学科 (①日本文学科 ②英語英米文学科 ③文化財学科 ④トキオメーション学科
⑤歯学科 ⑥保育科 ⑦歯科衛生科 ⑧専攻科保育専攻 ⑨専攻科福祉専攻
⑩文学研究科 ⑪歯学研究科)

3. 本学卒業にあたり、あなたはどの程度満足していますか。 不満足 ← → 満足
(1 2 3 4 5)

4. 本学にあてはまるものに○をしてください。 あてはまらない ← → あてはまる

① 静かな学修環境がある。	1	2	3	4	5
② 仏教・禅の精神を身近に感じる。	1	2	3	4	5
③ 幅広い知識・教養が身につけられる授業が多い。	1	2	3	4	5
④ 専門的な知識・技能を身につけられる授業が多い。	1	2	3	4	5
⑤ 少人数・ゼミ形式の授業が充実している。	1	2	3	4	5
⑥ 実習・アタゴテイングなどのグループワークが充実している。	1	2	3	4	5
⑦ キャリア形成・就職支援が充実している。	1	2	3	4	5
⑧ 課外活動が充実している。	1	2	3	4	5
⑨ キャンパスの施設・設備が充実している。	1	2	3	4	5
⑩ 優れた先生・熱心な先生に出会える。	1	2	3	4	5
⑪ たくさんの先輩・友人・後輩に出会える。	1	2	3	4	5

5. 入学時と比べて身についた力に○をしてください。 身につけていない ← → 身につけている

① 1つのものごとを複数の視点から考える力。	1	2	3	4	5
② 自分の役割ややるべきことを認識する力。	1	2	3	4	5
③ 自他分け隔てなく思いやる心。	1	2	3	4	5
④ 意見の違いや立場の違いを理解する力。	1	2	3	4	5
⑤ 自分の意見を分かりやすく伝える力。	1	2	3	4	5
⑥ 相手の意見を丁寧に聞く力。	1	2	3	4	5
⑦ 物事に進んで取り組む力。	1	2	3	4	5
⑧ 目標を設定して確実に行動する力。	1	2	3	4	5
⑨ 学び続ける気持ちと姿勢。	1	2	3	4	5
⑩ 専門的な知識・技能を実践に活かす力。	1	2	3	4	5
⑪ 他人に働きかけ巻き込む力。	1	2	3	4	5
⑫ 現状を分析し目的や課題を明らかにする力。	1	2	3	4	5
⑬ 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし、準備する力。	1	2	3	4	5

6. 最後に本学へのご意見や後輩へのアドバイス等を自由にご記入ください。

(裏面もご自由にお使いください)
※本調査は統計的に処理され、個々の方の情報が公表されることはありません。

3. 設問について



Q3. 本学卒業にあたり、あなたはどの程度満足していますか。

1（不満）・2・3・4・5（満足）から1つ選択。

Q4. 本学にあてはまるものに○をしてください。

1（あてはまらない）・2・3・4・5（あてはまる）からそれぞれ1つ選択。

- ①静かな学修環境がある。
- ②仏教・禅の精神を身近に感じる。
- ③幅広い知識・教養が身につけられる授業が多い。
- ④専門的な知識・技能を身につけられる授業が多い。
- ⑤少人数・ゼミ形式の授業が充実している。
- ⑥実習・アクティブラーニングなどのグループワークが充実している。
- ⑦キャリア形成・就職支援が充実している。
- ⑧課外活動が充実している。
- ⑨キャンパスの施設・設備が充実している。
- ⑩優れた先生・熱心な先生に出会える。
- ⑪たくさんの先輩・友人・後輩に出会える。



Q5. 入学時と比べて身についた力に○をしてください。

1（あてはまらない）・2・3・4・5（あてはまる）からそれぞれ1つ選択。

- ①1つのものごとを複数の視点から考える力。
- ②自分の役割ややるべきことを認識する力。
- ③自他分け隔てなく思いやる心。
- ④意見の違いや立場の違いを理解する力。
- ⑤自分の意見を分かりやすく伝える力。
- ⑥相手の意見を丁寧に聞く力。
- ⑦物事に進んで取り組む力。
- ⑧目標を設定して確実に行動する力。
- ⑨学び続ける気持ちと姿勢。
- ⑩専門的な知識・技能を実践に活かす力。
- ⑪他人に働きかけ巻き込む力。
- ⑫現状を分析し目的や課題を明らかにする力。
- ⑬課題の解決に向けたプロセスを明らかにし、準備する力。

4. 集計結果（学科毎の上位下位5項目）

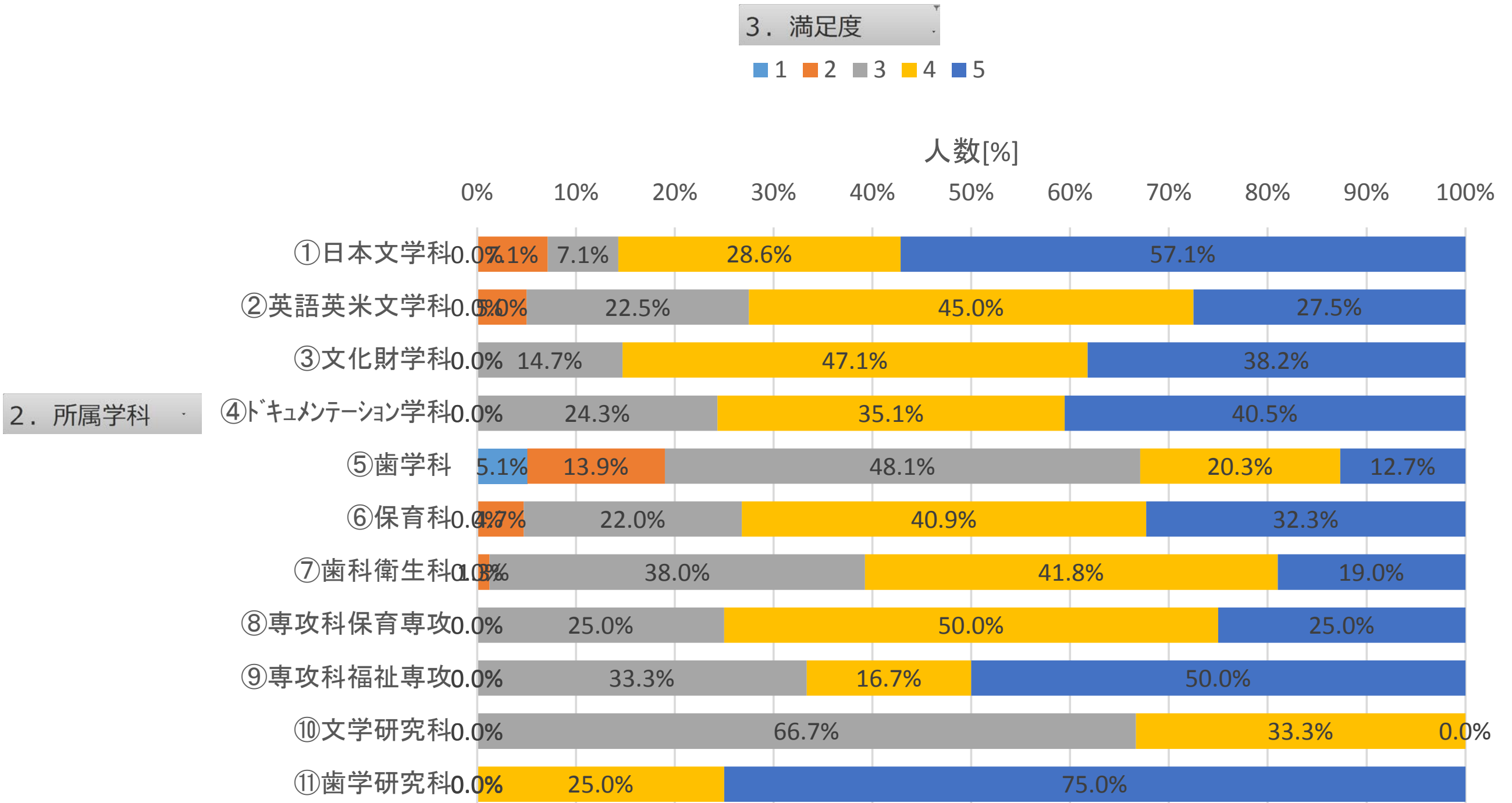


卒業時アンケート調査 平均点 ※緑色部分は各学科の上位5項目を示す ※赤色部分は各学科の下位5項目を示す	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
	日本文学科	英語英米文学科	文化財学科	ト、キュメンター シヨン学科	歯学科	保育科	歯科衛生科	専攻科保育専攻	専攻科福祉専攻	文学研究科	歯学研究科
Q3. 本学卒業にあたり、あなたはどの程度満足していますか。	4.36	3.95	4.24	4.16	3.22	4.01	3.78	4.00	4.17	3.33	4.75
Q4. 本学にあてはまるものに○をしてください。											
① 静かな学修環境がある。	3.77	4.08	3.83	3.71	3.35	3.62	3.42	4.11	4.13	4.50	4.18
② 仏教・禅の精神を身近に感じる。	3.66	3.60	3.79	3.60	3.33	3.77	3.35	3.70	3.88	3.25	3.45
③ 幅広い知識・教養が身につけられる授業が多い。	3.83	3.75	4.09	3.71	3.04	3.81	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00
④ 専門的な知識・技能を身につけられる授業が多い。	4.01	3.67	4.43	4.12	3.45	4.07	3.74	3.89	4.13	4.25	4.27
⑤ 少人数・ゼミ形式の授業が充実している。	3.81	4.27	4.21	3.88	2.43	3.30	2.97	4.11	4.25	4.25	2.91
⑥ 実習・アクティブラーニングなどのグループワークが充実している。	3.26	3.44	4.28	3.36	2.95	3.69	3.36	3.89	4.13	3.25	3.64
⑦ キャリア形成・就職支援が充実している。	3.74	4.03	3.87	3.62	2.83	4.06	3.52	3.67	4.13	3.75	3.18
⑧ 課外活動が充実している。	3.17	3.16	3.68	3.05	2.88	3.30	3.23	3.33	3.75	3.75	3.45
⑨ キャンパスの施設・設備が充実している。	3.35	3.19	3.62	3.24	3.02	3.59	3.30	4.22	3.88	3.50	3.36
⑩ 優れた先生・熱心な先生に出会える。	4.12	4.06	4.21	4.12	3.43	3.72	3.55	3.67	4.00	4.50	4.36
⑪ たくさんの先輩・友人・後輩に出会える。	3.61	3.71	3.55	3.86	3.62	3.55	3.42	3.44	4.00	3.50	4.36
Q5. 入学時と比べて身についた力に○をしてください。											
① 1つのものごとを複数の視点から考える力。	3.85	3.94	3.67	3.66	3.36	3.71	3.55	4.00	3.63	4.00	4.27
② 自分の役割ややるべきことを認識する力。	3.86	3.90	3.75	3.71	3.45	3.75	3.65	3.90	3.75	4.00	4.18
③ 自他分け隔てなく思いやる心。	3.74	4.02	3.63	3.84	3.50	3.86	3.61	3.70	4.00	4.25	4.00
④ 意見の違いや立場の違いを理解する力。	4.03	4.03	3.91	3.81	3.48	3.91	3.58	4.00	3.88	4.50	4.00
⑤ 自分の意見を分かりやすく伝える力。	3.68	3.63	3.44	3.52	3.33	3.66	3.48	3.60	3.63	3.75	3.82
⑥ 相手の意見を丁寧に聞く力。	3.84	3.97	3.83	3.93	3.48	3.90	3.64	4.10	4.00	3.75	3.91
⑦ 物事に進んで取り組む力。	3.86	3.90	3.64	3.78	3.30	3.83	3.61	3.70	3.75	4.00	4.00
⑧ 目標を設定して確実に行動する力。	3.80	3.73	3.58	3.59	3.25	3.75	3.61	3.70	3.63	3.75	3.91
⑨ 学び続ける気持ちと姿勢。	3.81	3.83	3.72	3.62	3.35	3.73	3.65	3.50	3.75	4.00	4.09
⑩ 専門的な知識・技能を実践に活かす力。	3.61	3.70	3.77	3.71	3.45	3.83	3.61	3.89	3.88	3.50	4.09
⑪ 他人に働きかけ巻き込む力。	3.49	3.63	3.47	3.22	3.25	3.65	3.45	3.50	3.63	3.25	3.73
⑫ 現状を分析し目的や課題を明らかにする力。	3.65	3.73	3.68	3.57	3.36	3.69	3.52	3.22	3.63	3.50	3.91
⑬ 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし、準備する力。	3.56	3.71	3.55	3.60	3.36	3.69	3.53	3.22	3.50	3.50	4.00

[分布] Q3. 本学卒業にあたり、あなたはどの程度満足していますか。



データの個数 / 3. 満足度



[分布] Q4. ①静かな学修環境がある。

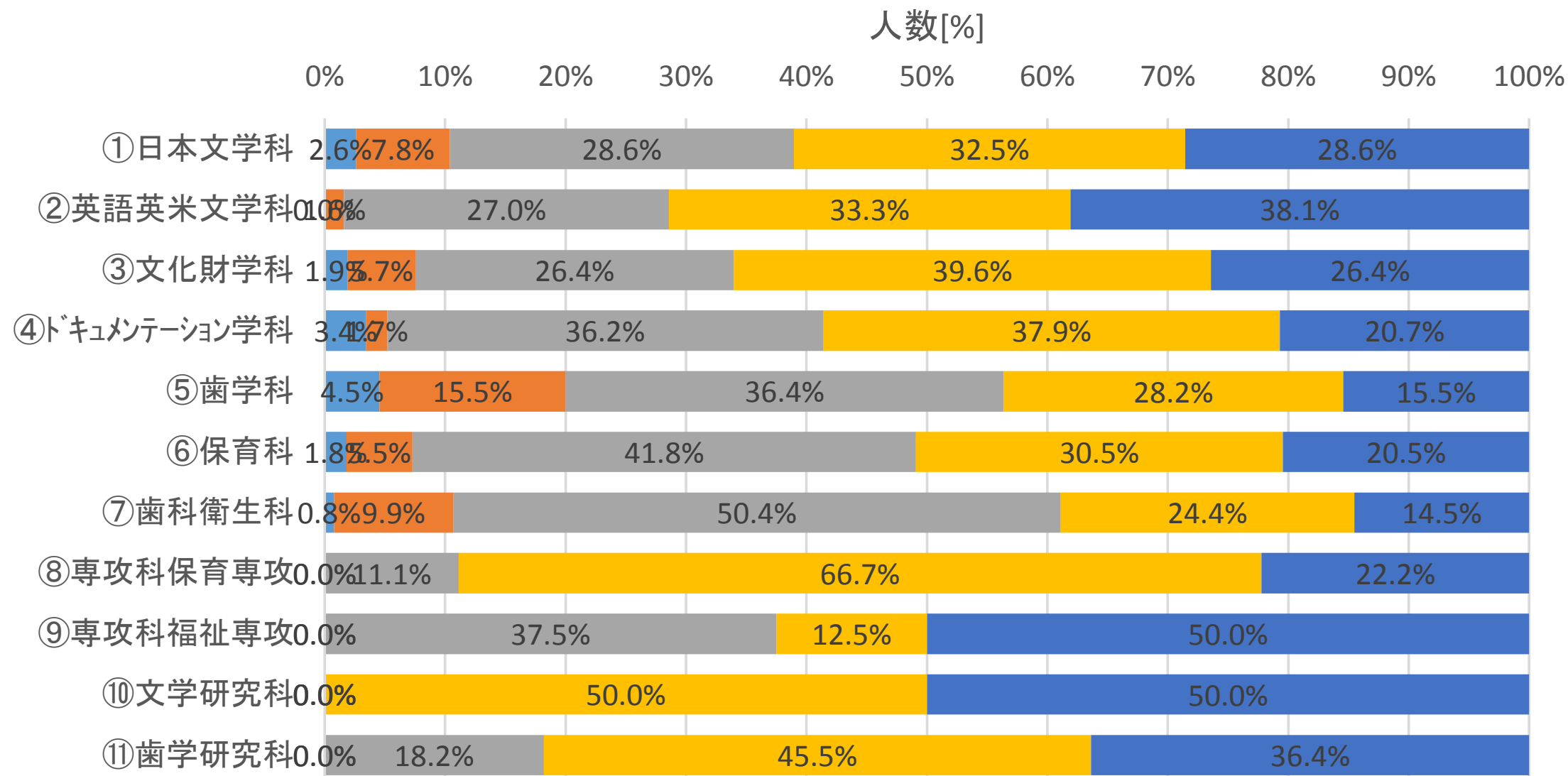


データの個数 / 4. ①静かな学修環境がある。

4. ①静かな学修環境がある。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

2. 所属学科



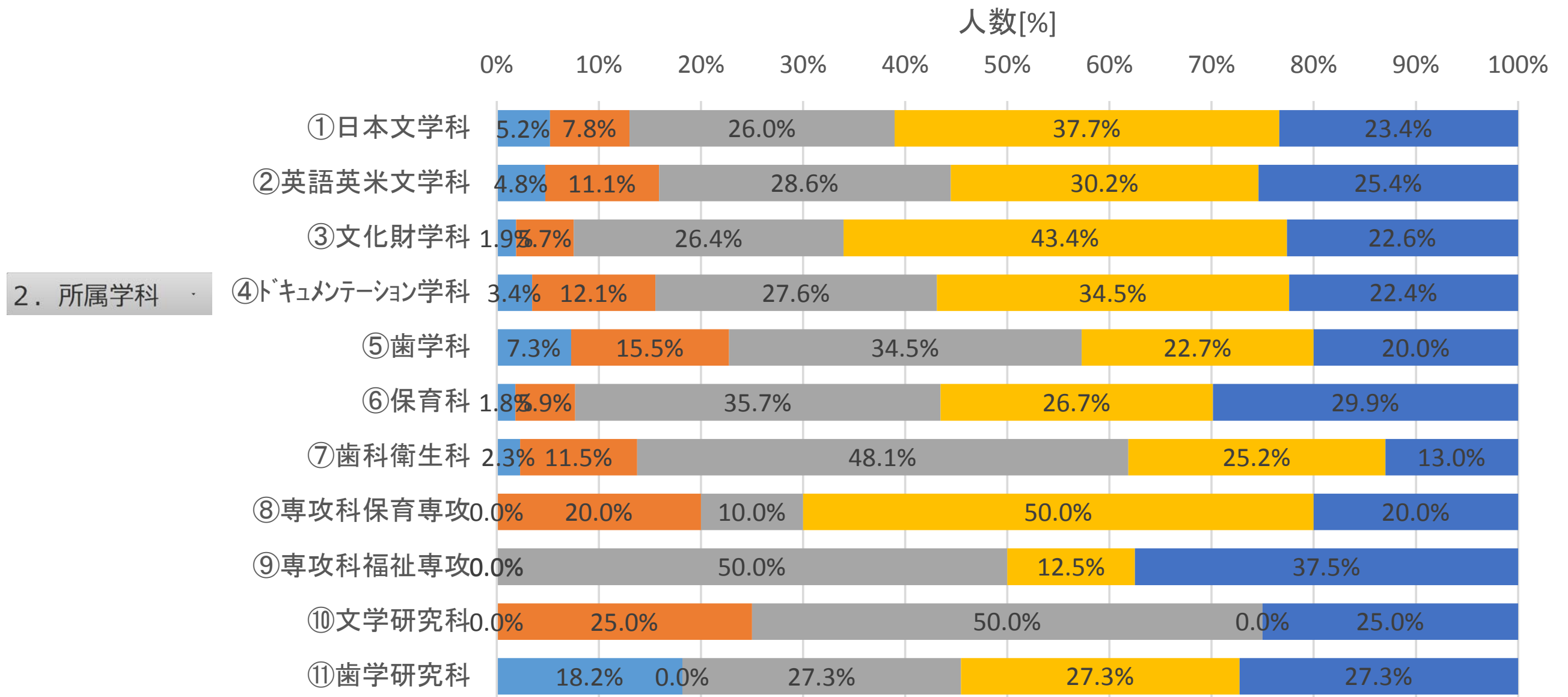
[分布] Q4. ②仏教・禅の精神を身近に感じる。



データの個数 / 4. ②仏教・禅の精神を身近に感じる。

4. ②仏教・禅の精神を身近に感じる。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



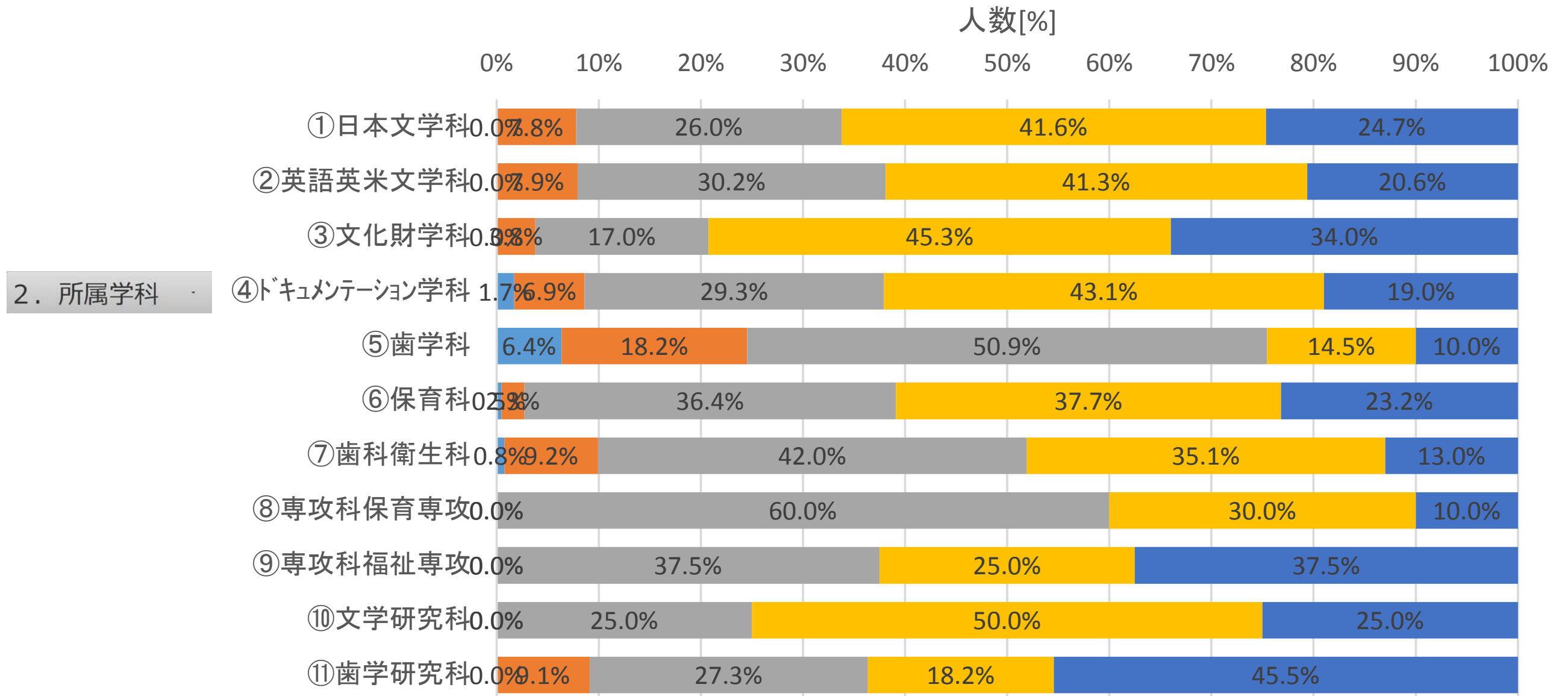
[分布] Q4. ③幅広い知識、教養を身に付けられる授業が多い。



データの個数 / 4. ③幅広い知識、教養を身に付けられる授業が多い。

4. ③幅広い知識、教養を身に付けられる授業が多い。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



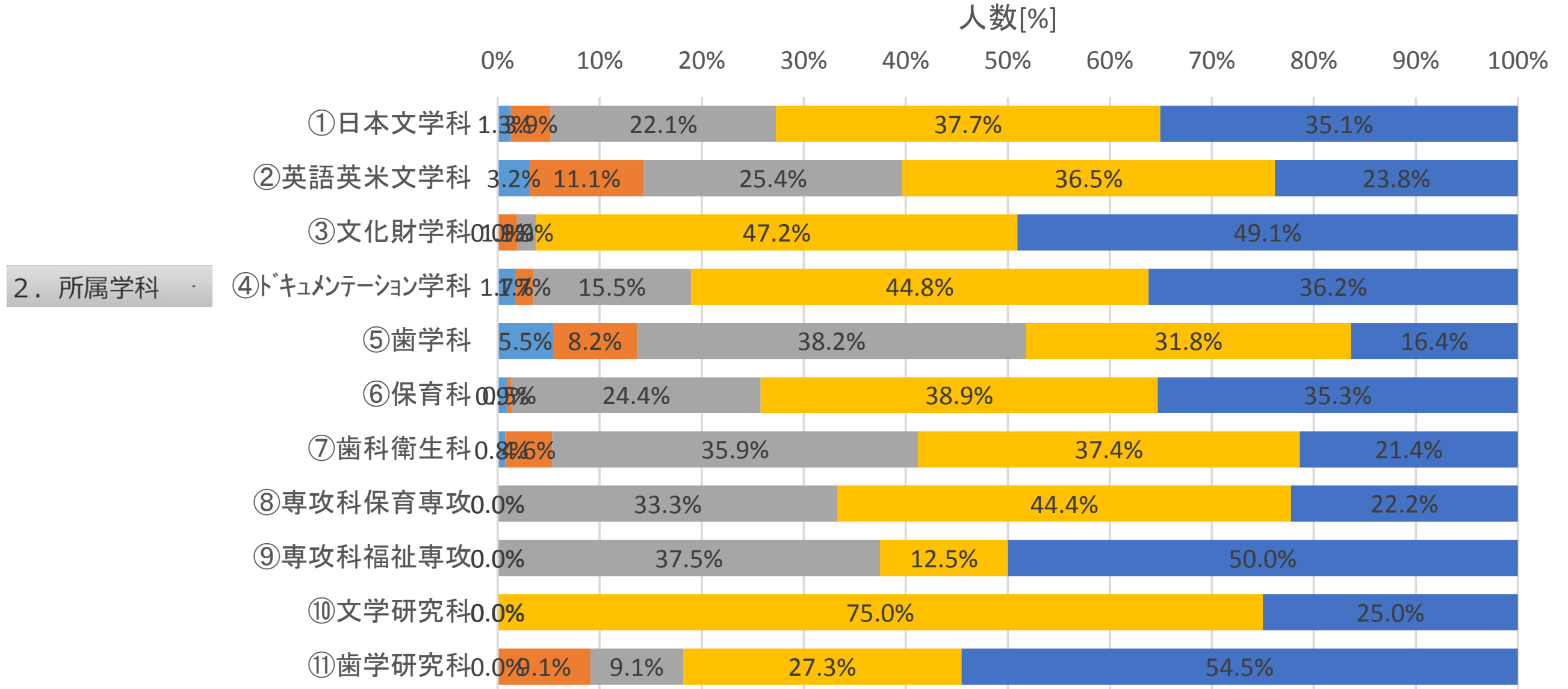
[分布] Q4. ④専門的な知識・技能を身につけられる授業が多い。



データの個数 / 4. ④専門的な知識・技能を身につけられる授業が多い。

4. ④専門的な知識・技能を身につけられる授業が多い。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



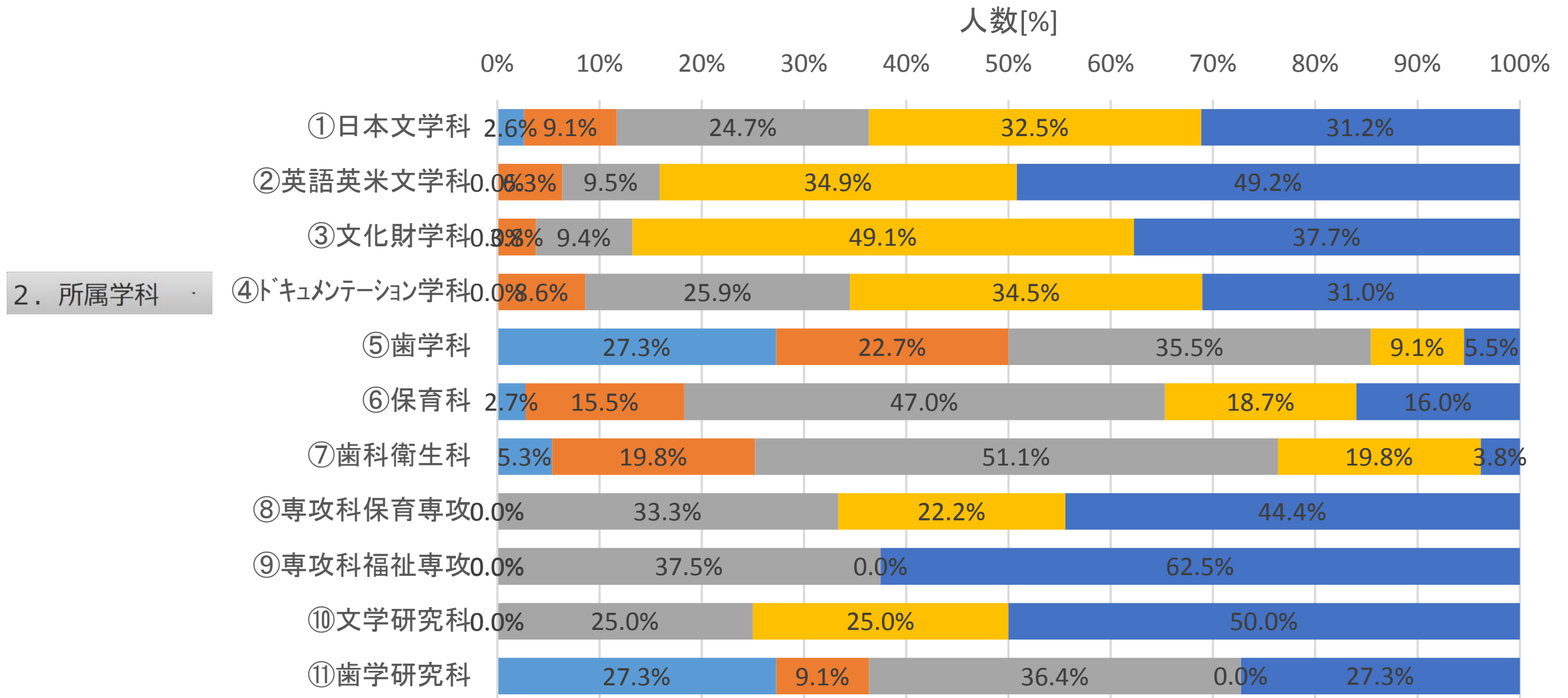
[分布] Q4. ⑤少人数・ゼミ形式の授業が充実している。



データの個数 / 4. ⑤少人数・ゼミ形式の授業が充実している。

4. ⑤少人数・ゼミ形式の授業が充実している。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



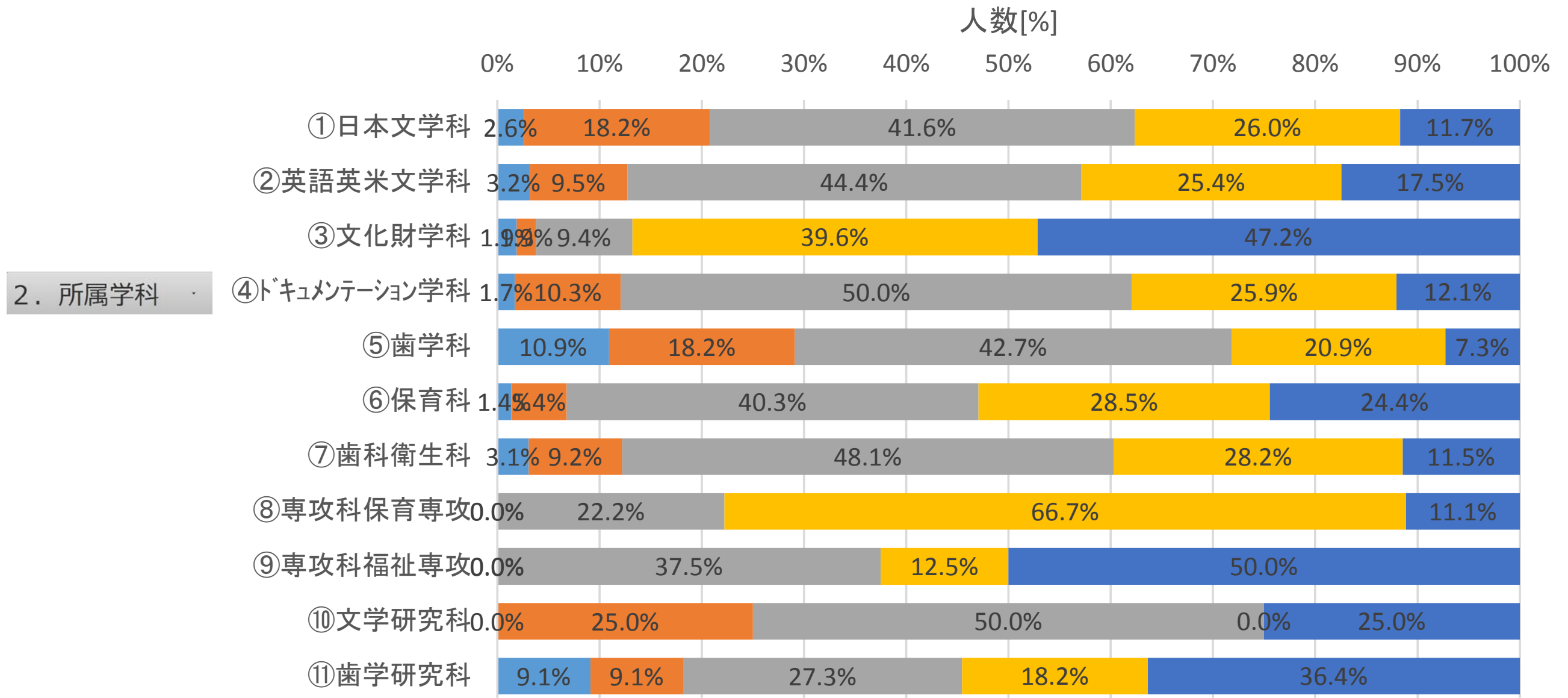
[分布] Q4. ⑥実習・アクティブラーニングなどのグループワークが充実している。



データの個数 / 4. ⑥実習・アクティブラーニングなどのグループワークが充実している。

4. ⑥実習・アクティブラーニングなどのグループワークが充実している。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



[分布] Q4. ⑦キャリア形成・就職支援が充実している。

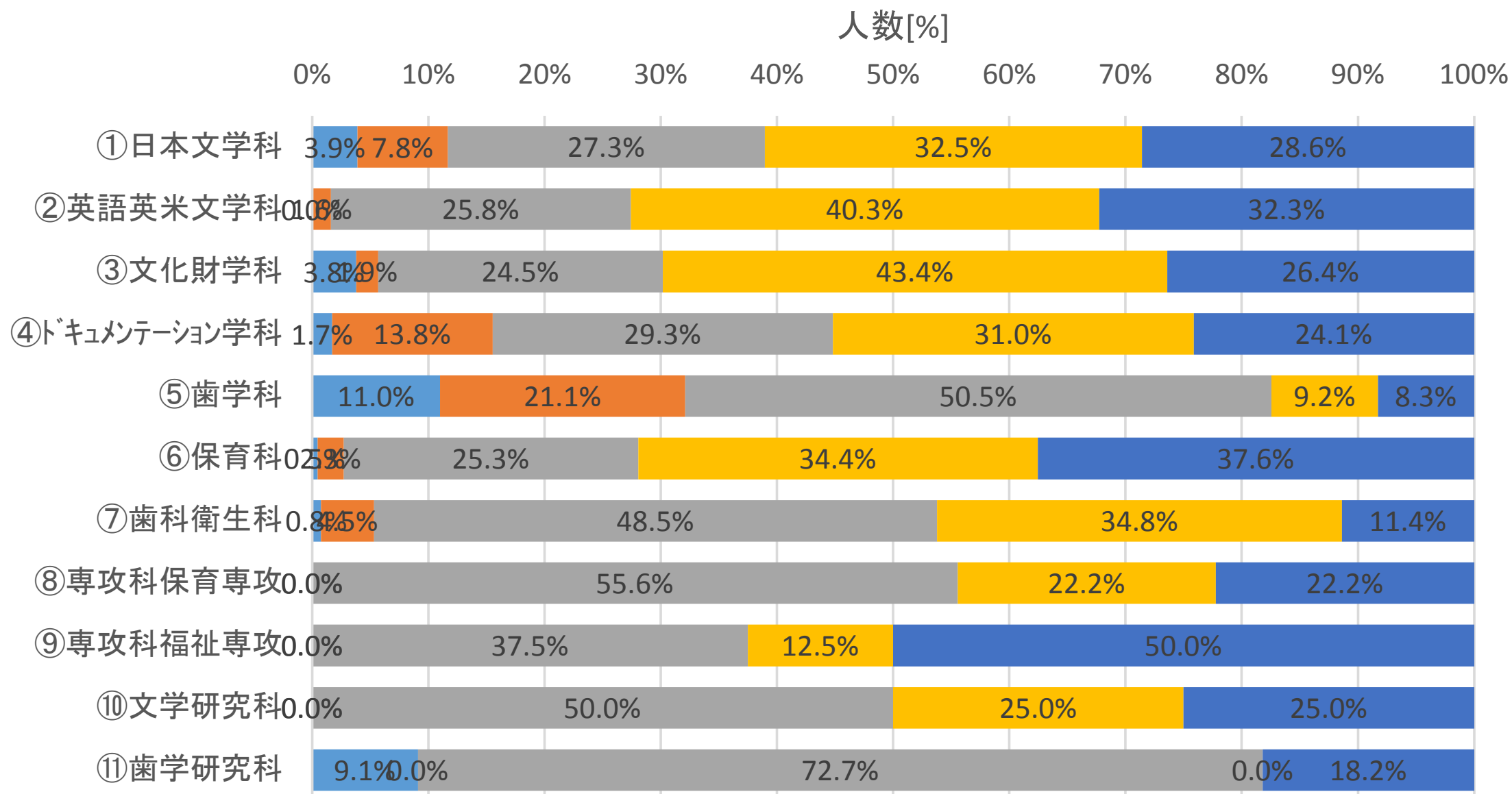


データの個数 / 4. ⑦キャリア形成・就職支援が充実している。

4. ⑦キャリア形成・就職支援が充実している。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

2. 所属学科



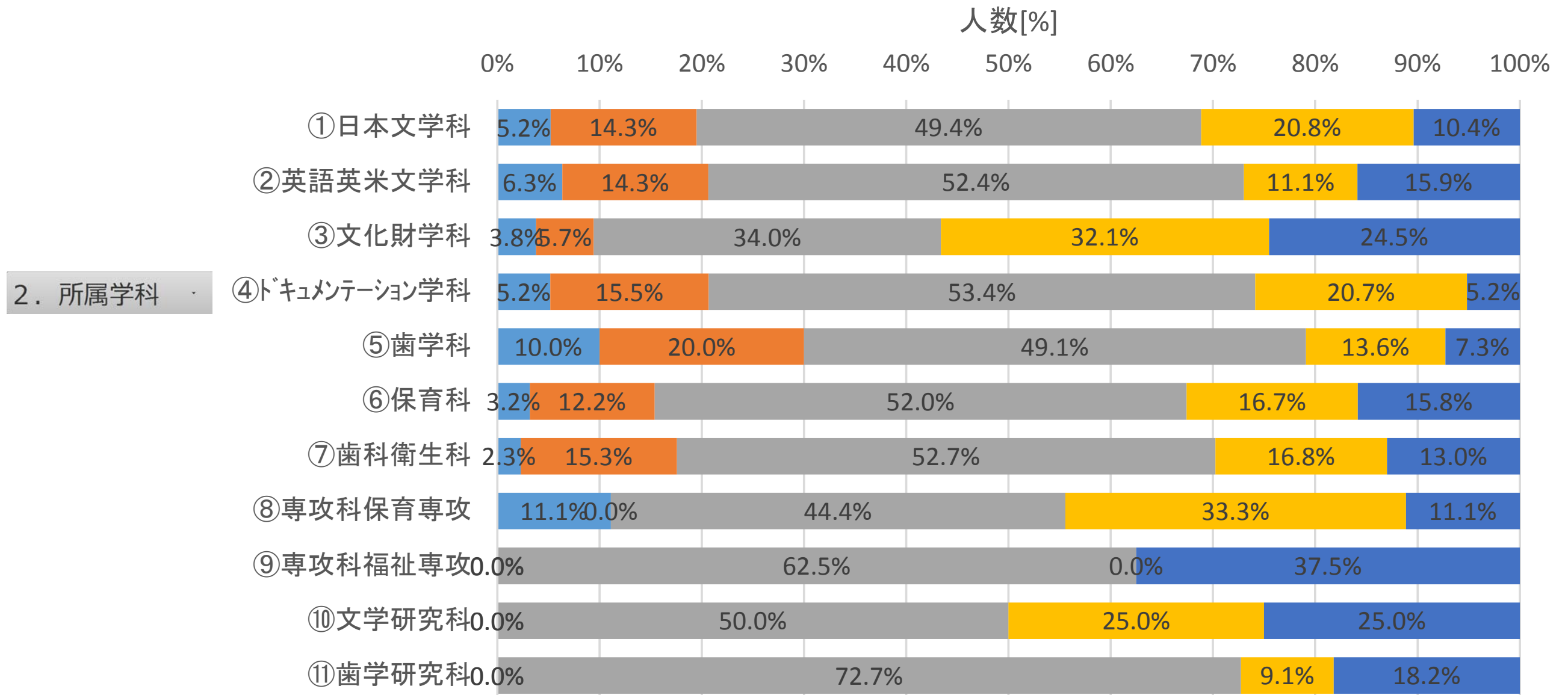
[分布] Q4. ⑧課外活動が充実している。



データの個数 / 4. ⑧課外活動が充実している。

4. ⑧課外活動が充実している。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



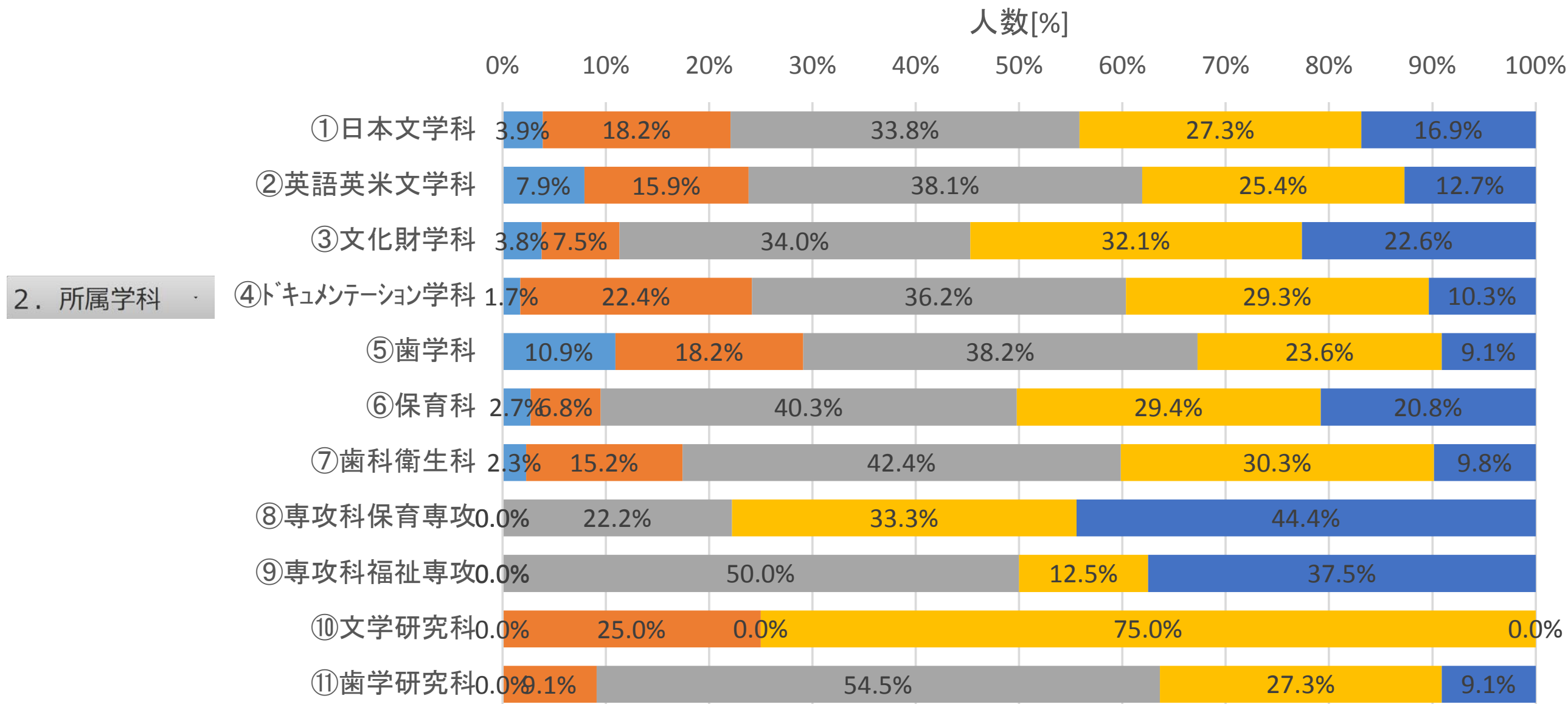
[分布] Q4. ⑨キャンパスの施設・設備が充実している。



データの個数 / 4. ⑨キャンパスの施設・設備が充実している。

4. ⑨キャンパスの施設・設備が充実している。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



[分布] Q4. ⑩優れた先生・熱心な先生に出会える。

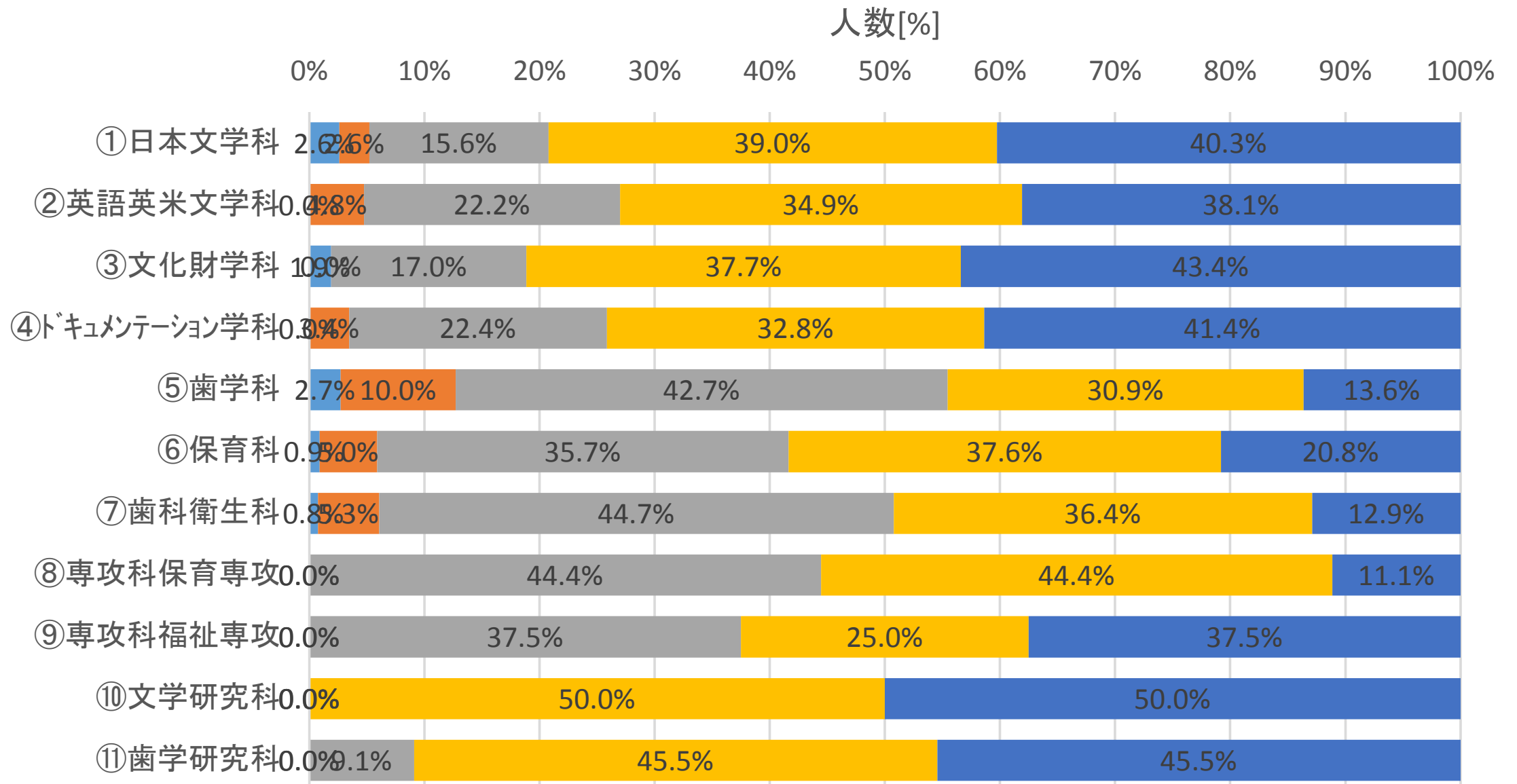


データの個数 / 4. ⑩優れた先生・熱心な先生に出会える。

4. ⑩優れた先生・熱心な先生に出会える。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

2. 所属学科



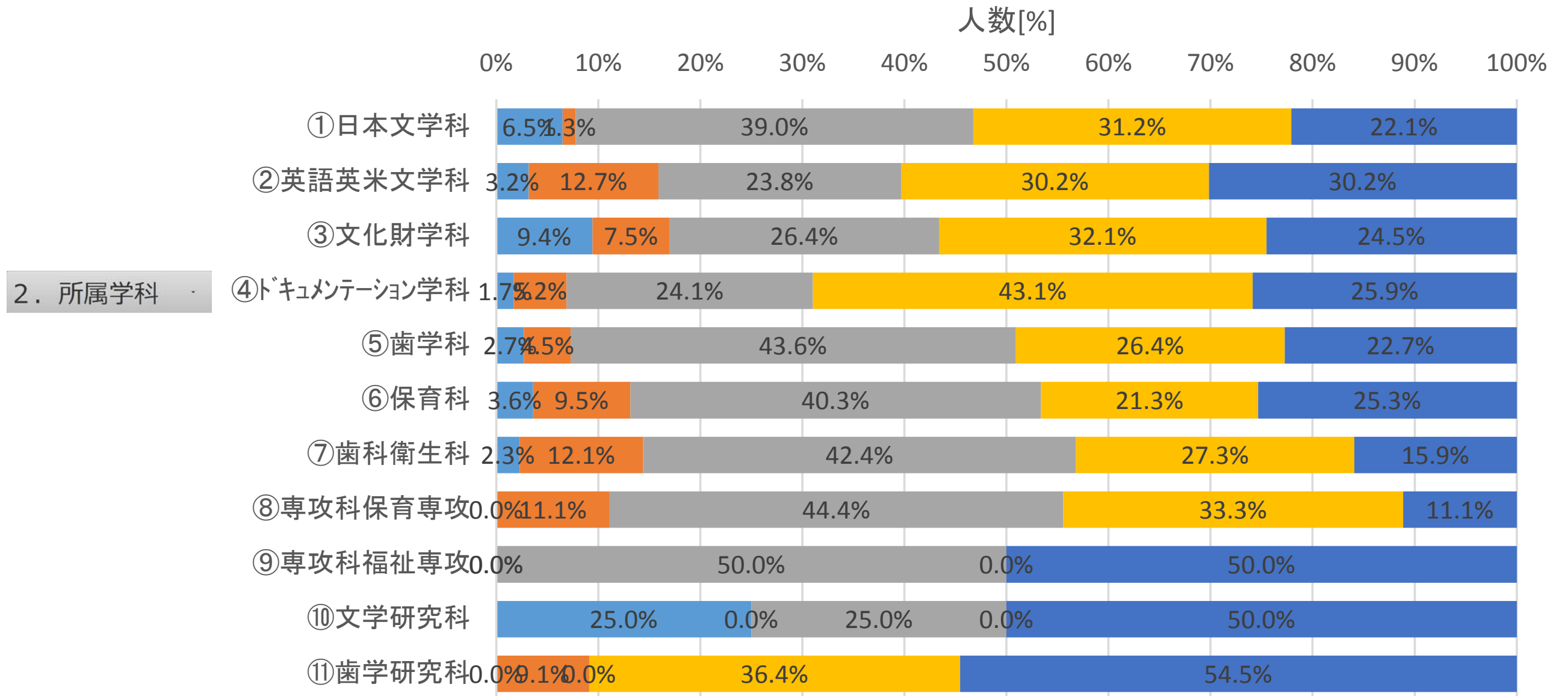
[分布] Q4. ⑪たくさんの先輩・友人・後輩に出会える。



データの個数 / 4. ⑪たくさんの先輩・友人・後輩に出会える。

4. ⑪たくさんの先輩・友人・後輩に出会える。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



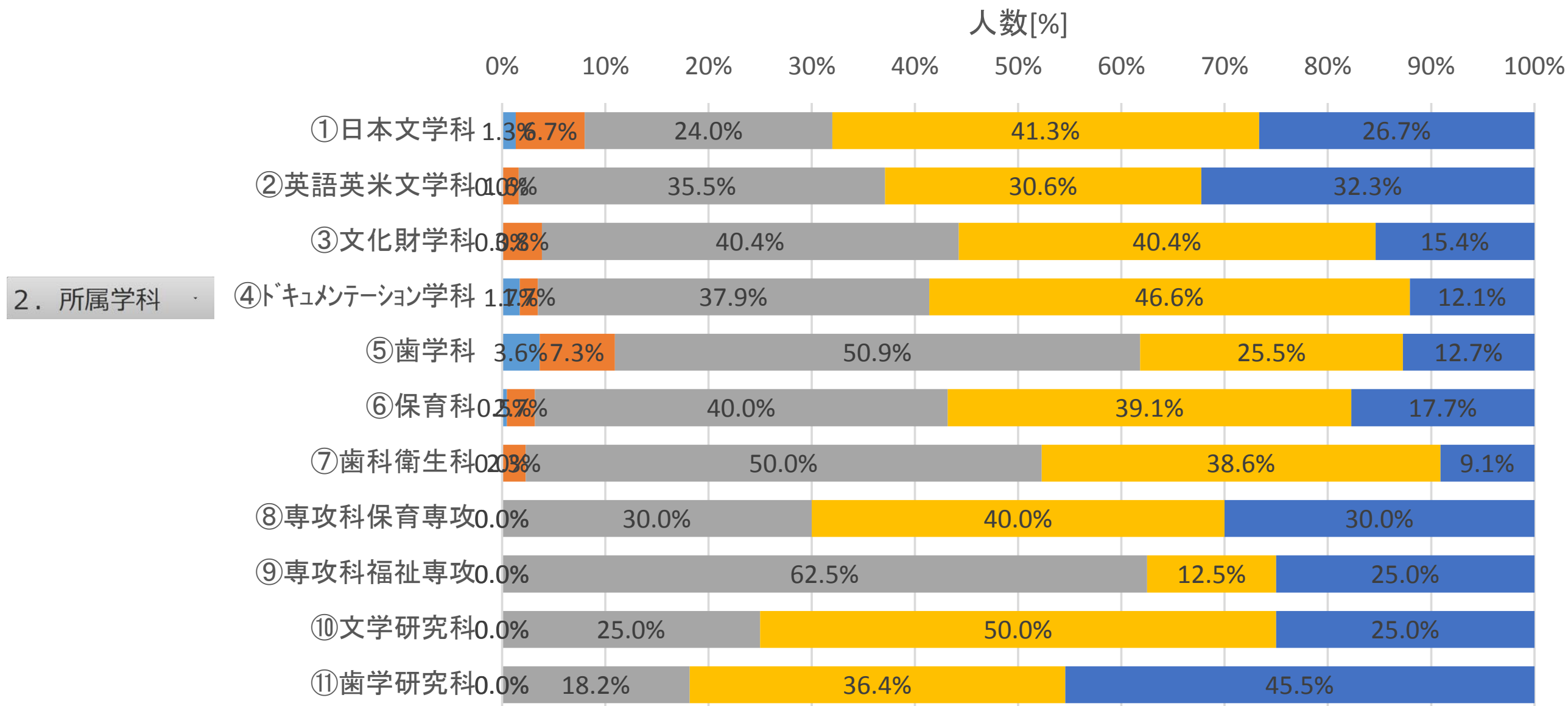
[分布] Q5. ①1つのものごとを複数の視点から考える力。



データの個数 / 5. ①1つのものごとを複数の視点から考える力。

5. ①1つのものごとを複数の視点から考える力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



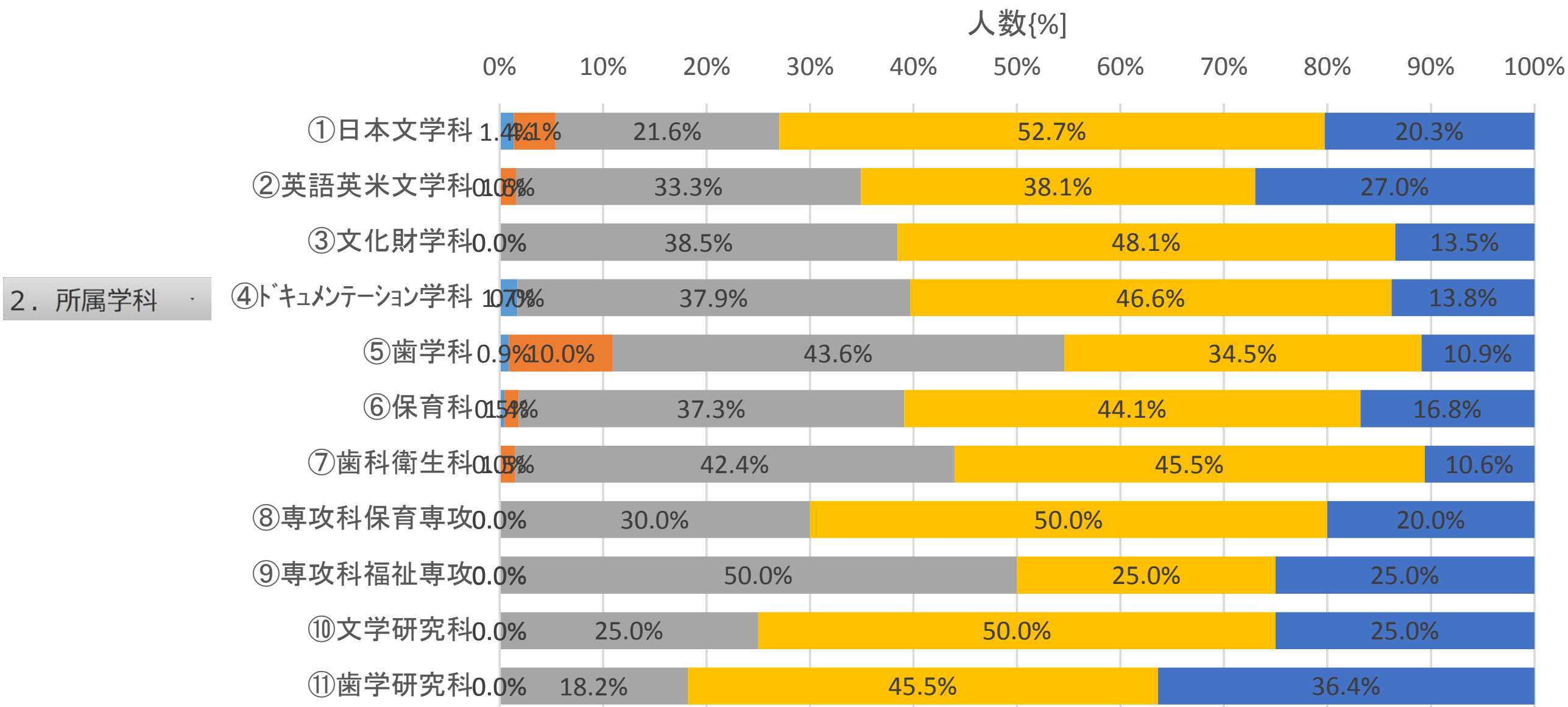
[分布] Q5. ②自分の役割ややるべきことを認識する力。



データの個数 / 5. ②自分の役割ややるべきことを認識する力。

5. ②自分の役割ややるべきことを認識する力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



[分布] Q5. ③自他分け隔てなく思いやる心。

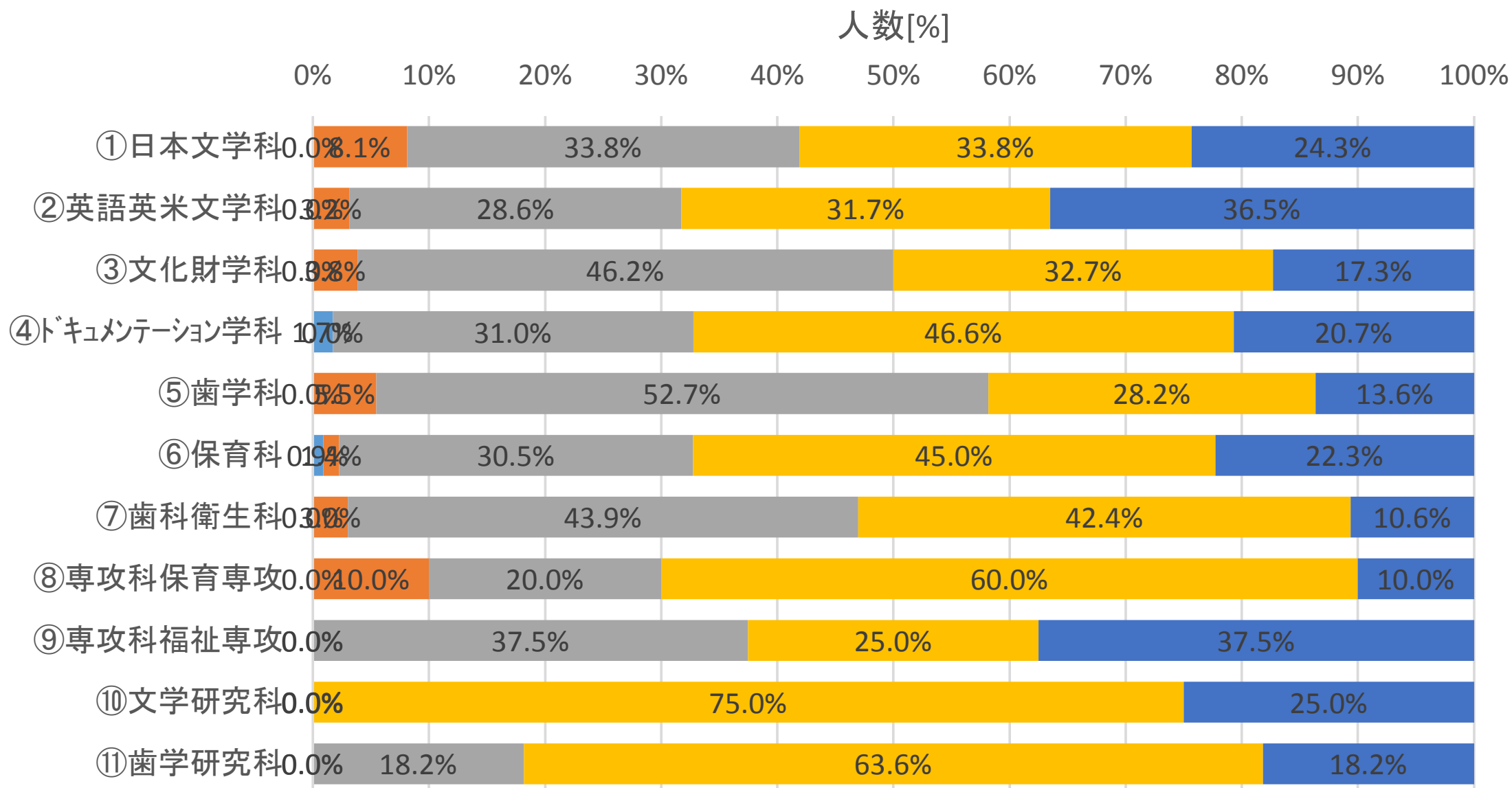


データの個数 / 5. ③自他分け隔てなく思いやる心。

5. ③自他分け隔てなく思いやる心。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

2. 所属学科



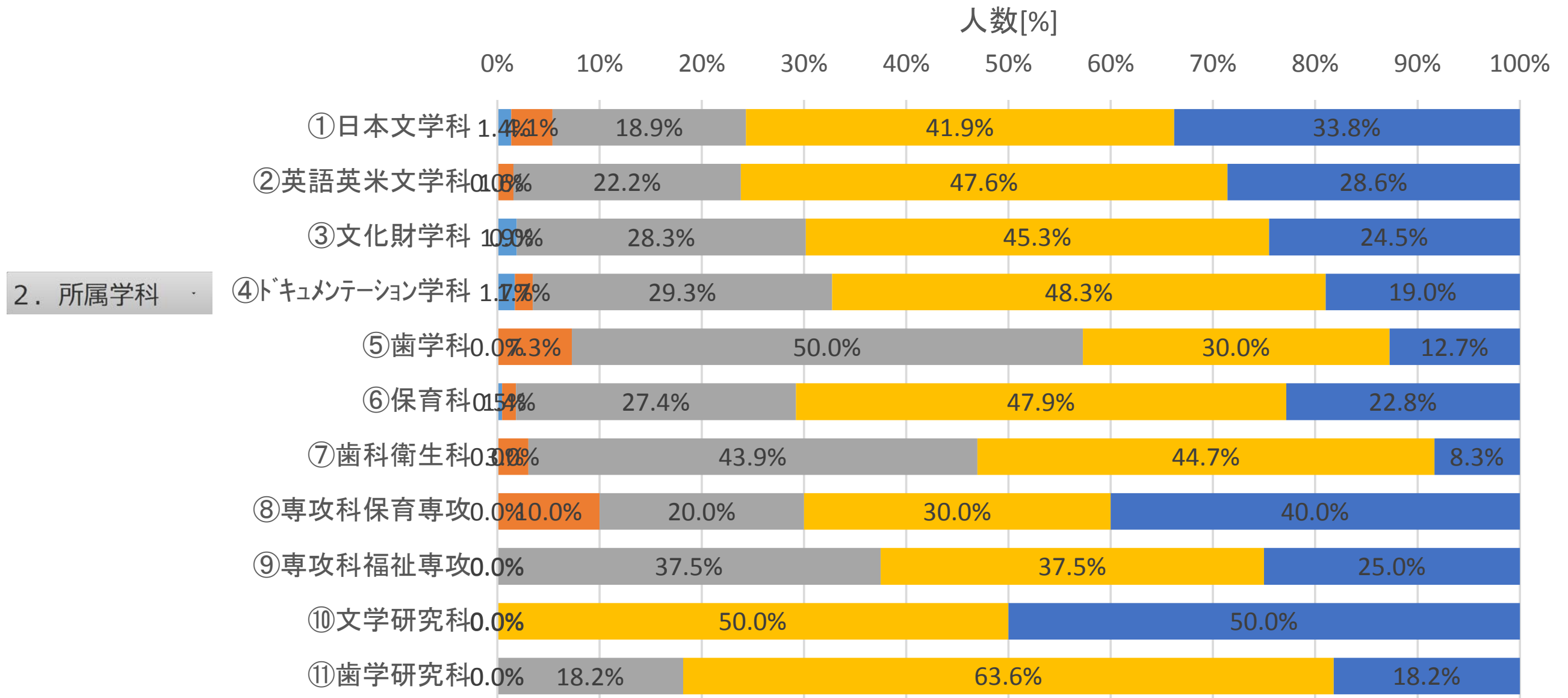
[分布] Q5. ④意見の違いや立場の違いを理解する力。



データの個数 / 5. ④意見の違いや立場の違いを理解する力。

5. ④意見の違いや立場の違いを理解する力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



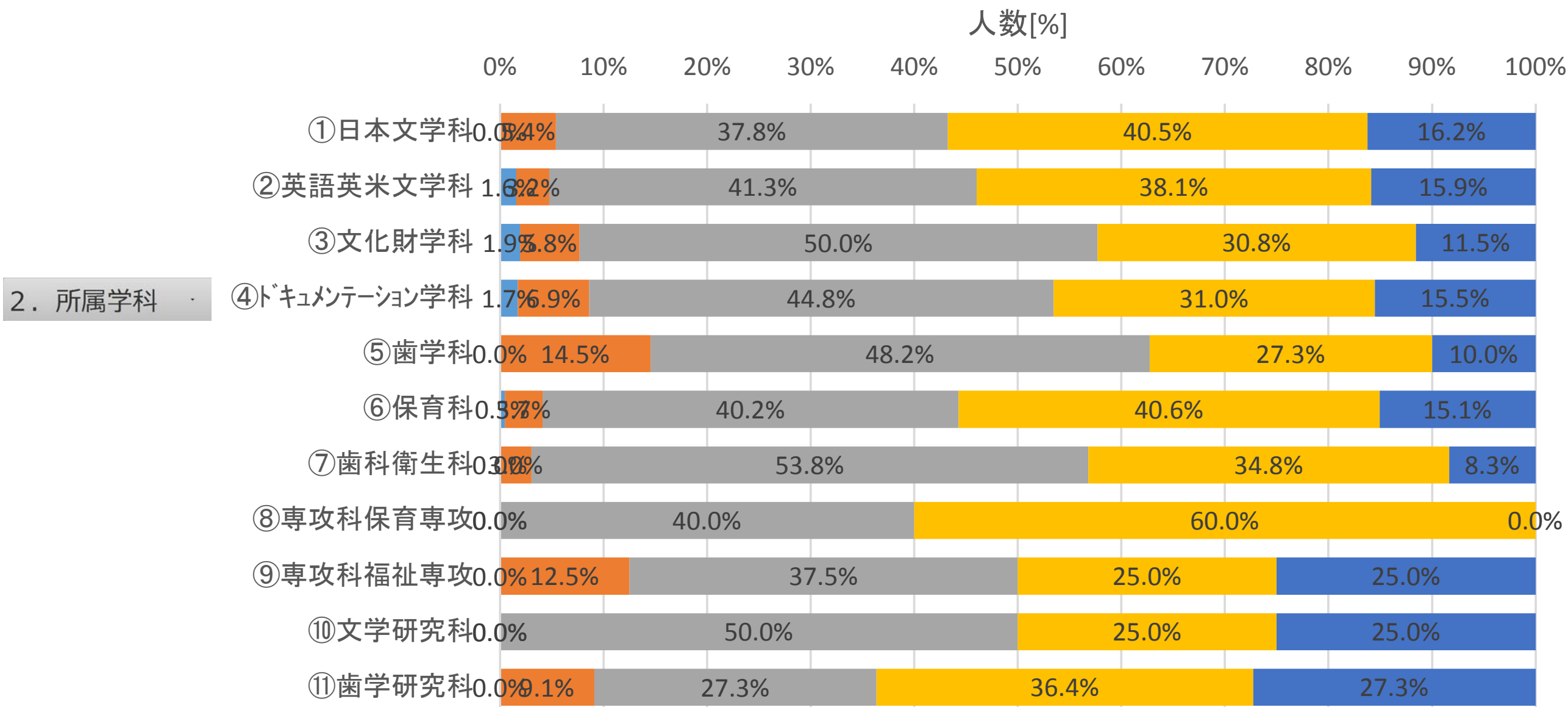
[分布] Q5. ⑤自分の意見を分かりやすく伝える力。



データの個数 / 5. ⑤自分の意見を分かりやすく伝える力。

5. ⑤自分の意見を分かりやすく伝える力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



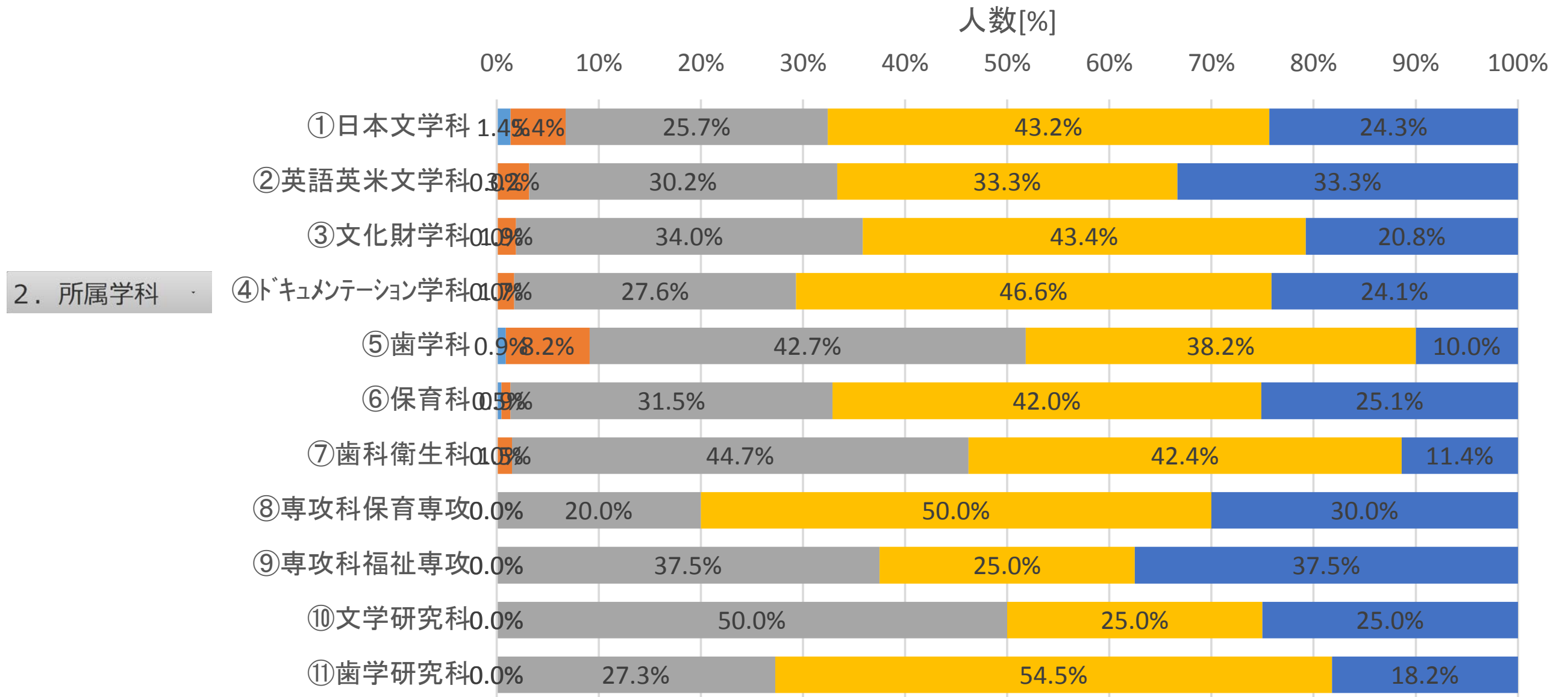
[分布] Q5. ⑥相手の意見を丁寧に聞く力。



データの個数 / 5. ⑥相手の意見を丁寧に聞く力。

5. ⑥相手の意見を丁寧に聞く力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



[分布] Q5. ⑦物事に進んで取り組む力。

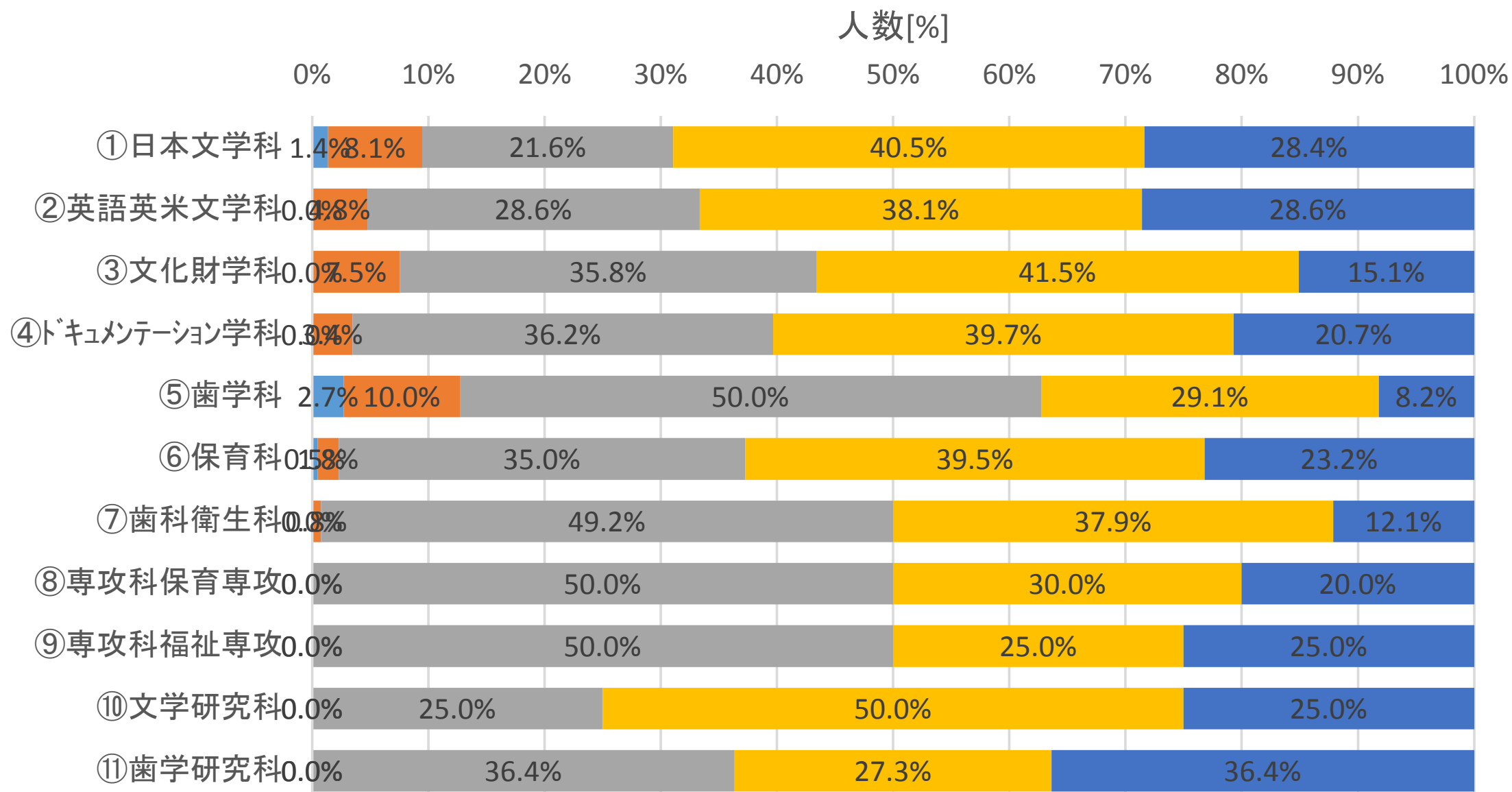


データの個数 / 5. ⑦物事に進んで取り組む力。

5. ⑦物事に進んで取り組む力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

2. 所属学科



[分布] Q5. ⑧目標を設定して確実に行動する力。

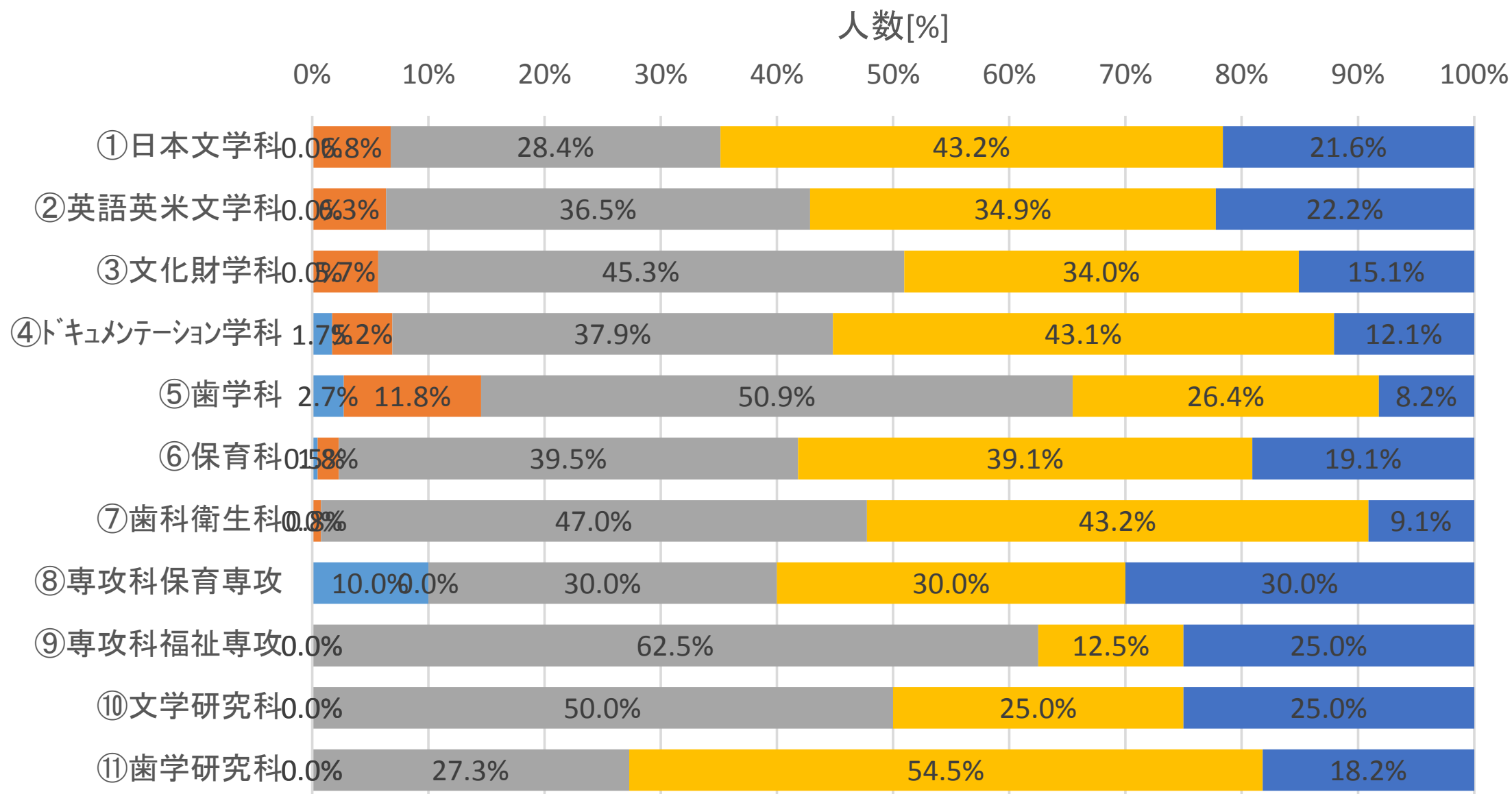


データの個数 / 5. ⑧目標を設定して確実に行動する力。

5. ⑧目標を設定して確実に行動する力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

2. 所属学科



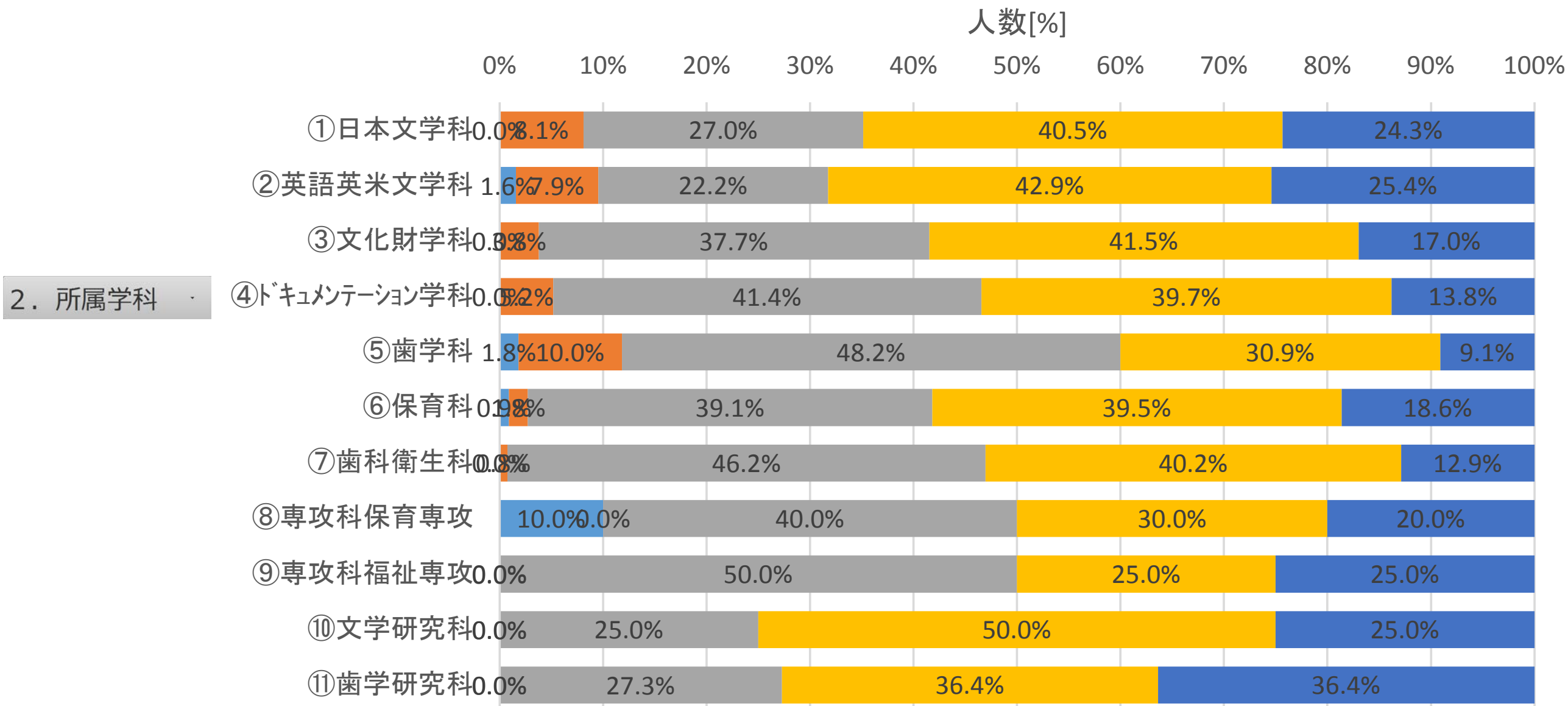
[分布] Q5. ⑨学び続ける気持ちと姿勢。



データの個数 / 5. ⑨学び続ける気持ちと姿勢。

5. ⑨学び続ける気持ちと姿勢。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



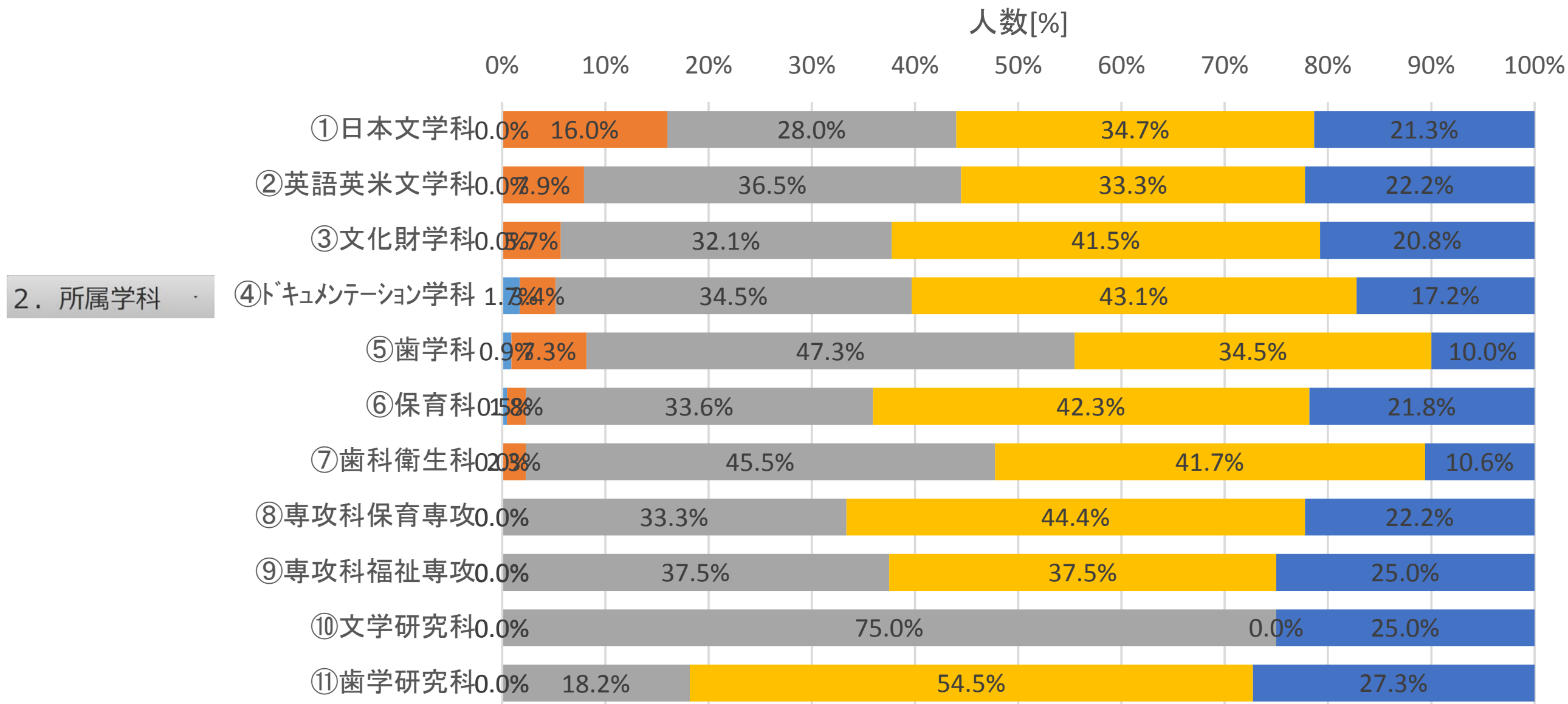
[分布] Q5. ⑩専門的な知識・技能を実践に活かす力。



データの個数 / 5. ⑩専門的な知識・技能を実践に活かす力。

5. ⑩専門的な知識・技能を実践に活かす力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



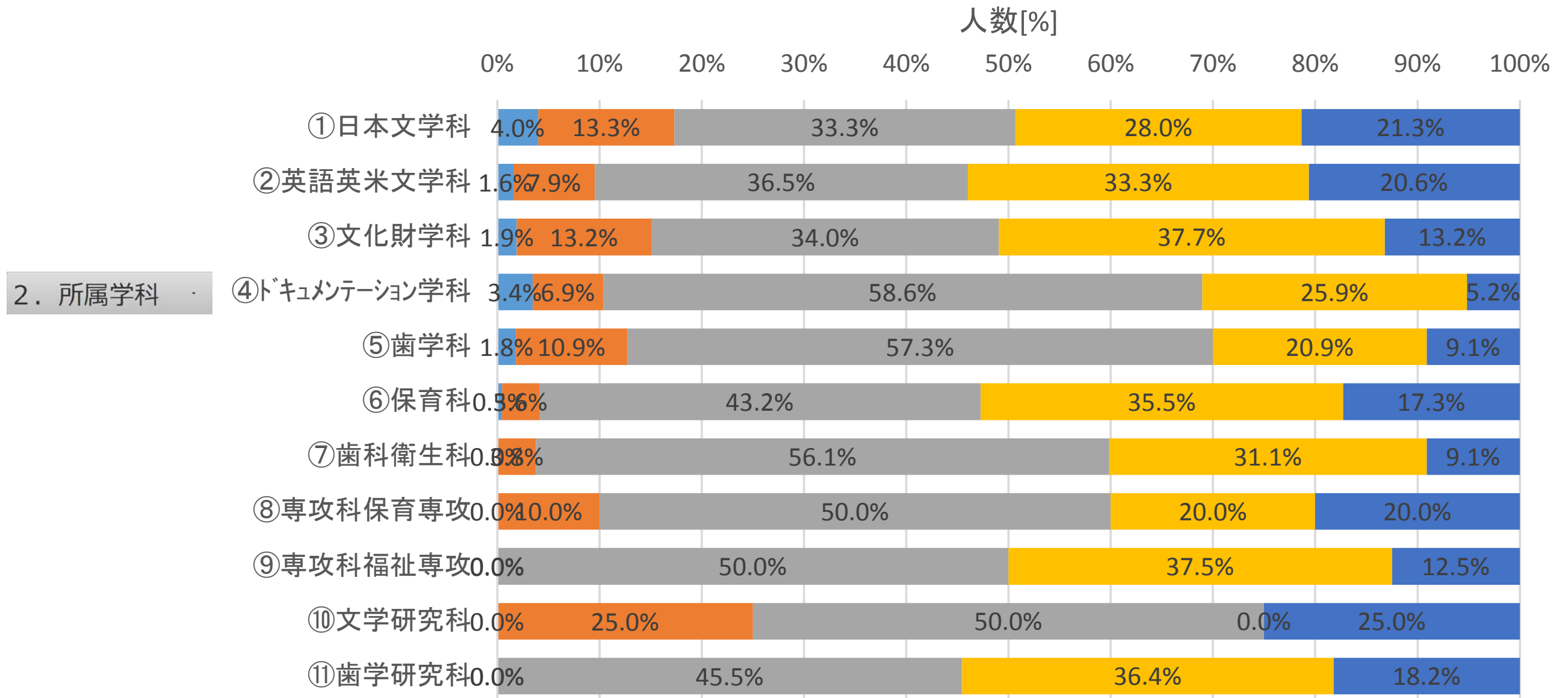
[分布] Q5. ⑪他人に働きかけ巻き込む力。



データの個数 / 5. ⑪他人に働きかけ巻き込む力。

5. ⑪他人に働きかけ巻き込む力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



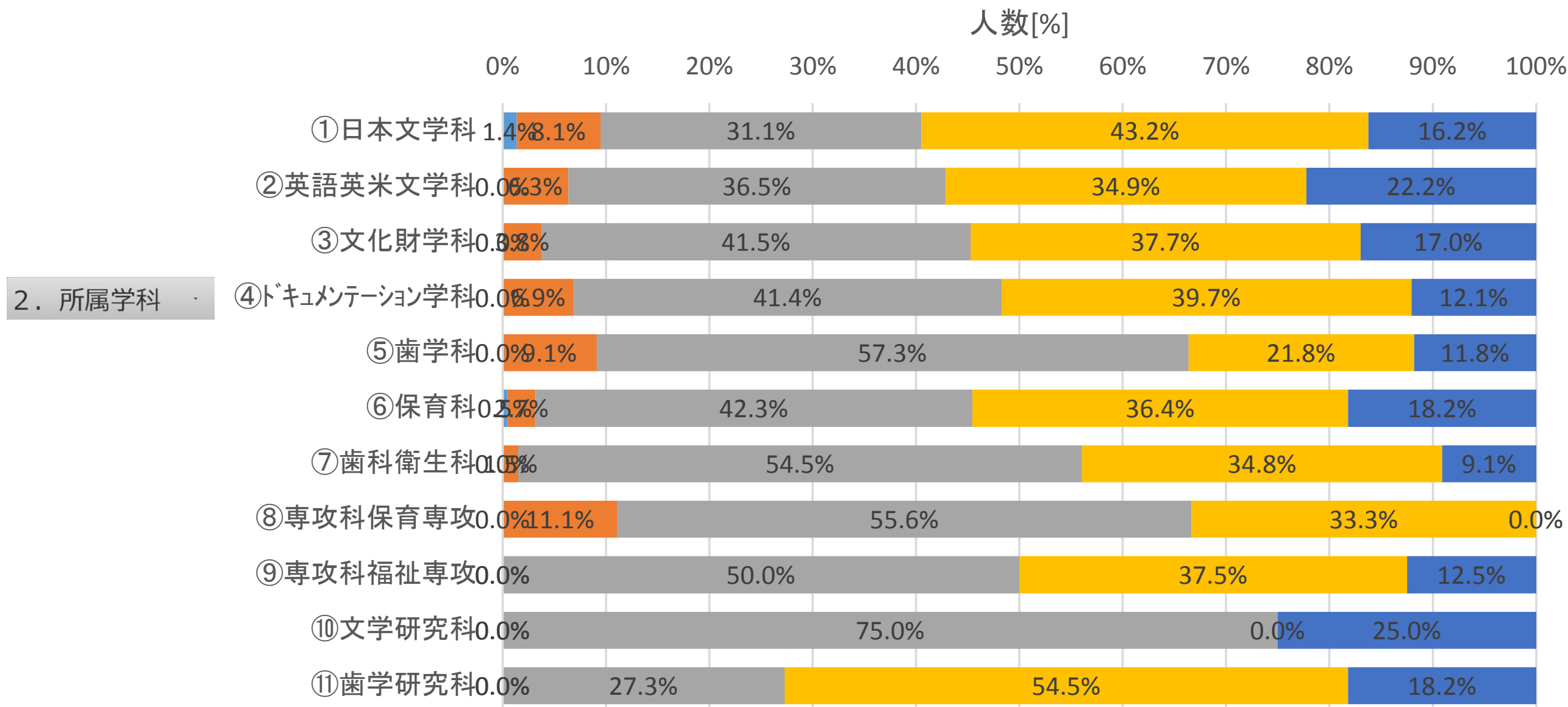
[分布] Q5. ⑫現状を分析し目的や課題を明らかにする力。



データの個数 / 5. ⑫現状を分析し目的や課題を明らかにする力。

5. ⑫現状を分析し目的や課題を明らかにする力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

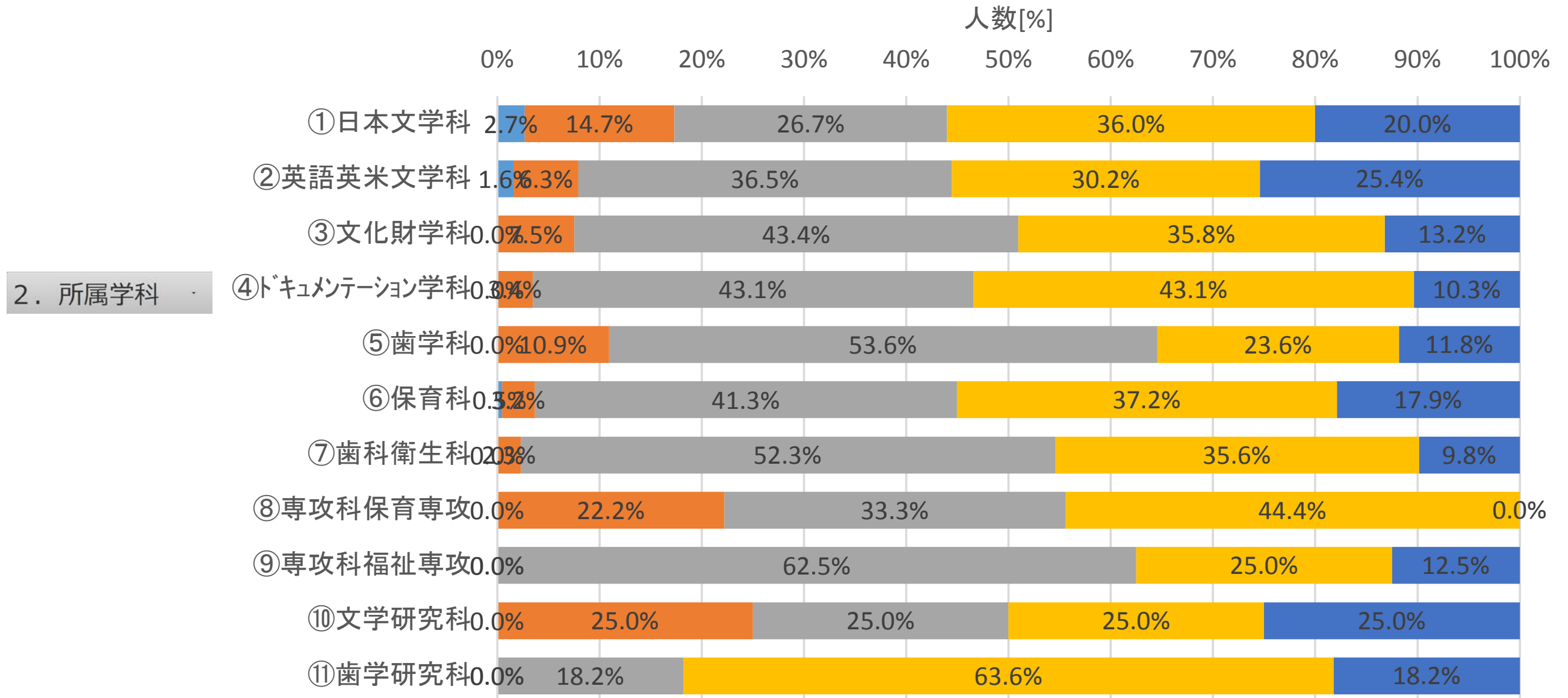




データの個数 / 5. ⑬課題の解決に向けたプロセスを明らかにし、準備する力。

5. ⑬課題の解決に向けたプロセスを明らかにし、準備する力。

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5





①日本文学科

- 本当に楽しく充実した4年間でした。社会人になってからも頑張ります。ありがとうございました。
- 貴重な大学生活、目一杯楽しんでください！
- 部活の外でも友人を作った方がいいでしょう。
- 全校生徒等が集まり行なわれる集会において、司会を行なう教学課の方々の声がマイクを使っているにも関わらず、小さすぎますので、学生がさわがしいさわがしくないに関わらず改善してくださいますようお願い致します。

②英語英米文学科

- 4年間ありがとうございました。（同意見 3名）
- 自分次第で4年間終わります
- 挑戦あるのみ
- Try everything！！
- がんばれ大学生！！
- 学ぶ環境がとても充実していて勉強にはげみやすかったです。
- 5号館にエレベーターをつくると良いと思います。
- 喫煙所が狭いです。
- 喫煙所を増やした方がいいと思います。



③文化財学科

- やり方は一つとは限らない事もあります。どう生かすかは自分で考える事になると思います。でも、ヒントは色々な所にあります。それをつかむ力さえあれば、後は何とかかなります。先生方には何かと御世話になりました。本当にありがとうございました。
- 頑張ってください。
- 計画的な行動がとても大切だと思いました。
- 後輩へ。一年目と二年目が肝心です。真面目に授業を受けて、出来る限り多くの単位を取っておきましょう。特に必修のは落とさずに。後の3年、4年の時がとても楽になります。
- 受け身では何も学べません。自分から積極的に！！
- 就職活動に関して、3年の後期から始めて自分の行きたい企業に行けるように努力してください。
- バリアフリーがもう少し充実すると良いと思います。図書館と一号館がつながるととても便利です。
- 重要事項の連絡を学生同士にゆだねるのではなく、個々に連絡をお願いします。
- 卒論を書くにあたり、学内にプリンターが少なく困りました。増やしていただけると有難いです。



④ コメント学科

- 4年間お世話になりましたいろいろな事が学べた気がします。充実しておりました。
- 8年間ありがとうございました。
- 単位は大切にね。
- アドバイスを言える身分ではないと思いますが、授業はなるべく受けるようにして下さい。自分も最初の方は怠けていて後から辛くなるのでこれから卒業する皆さんは取りこぼしなどがなく卒業出来ればと思っています。
- 頑張り。
- 授業はしっかり出席しなきゃ置いていかれるよ。
- 色々な先輩・後輩・同期と仲良くできるチャンスです。サークルに入るとよいです。大学生活楽しもう！
- 人とくらず、自分の出来る事をひとつひとつこなせばよい。
- 自分の道は自分で開け。
- 教学課の方の対応が高圧的で不快に思うことがありました。各証書の発行や学校生活に関する諸々の手続きのために教学課へ行かなければならないのが大変苦痛でした。具体的に指摘されないとわからないのであればそれは大きな問題だと思います。私たちが教学課にうかがう目的は大体、大学生活に対し不安なことがあるからです。そんな折、上から目線でご指導をたまわりますと、大学生活には不安と不快しか生じません。今後の新入生のためにも、改善を願います。



⑤歯学科

- 6年間ありがとうございました。
- 今までお世話になりました。これからもよろしく申し上げます。
- 最後まであきらめないことが大切だと思った。
- 全員で国家試験受けたいです。
- 勉強は毎日コツコツと！
- 全て自分しだいです。
- 教務課の皆様、ありがとうございました。あと一年、私の事務のアシストをよろしくお願い致します。
- せっかく仏教系の大学なので、もう少しお坊さんの説法や宗教学を多くする等、仏教の精神を学ぶような場を設けていただきたかったなと思いました。大変お世話になりました。これからもどうぞよろしくお願い致します。
- 国試の合格率が大学の社会貢献だと思う。
- 図書館は充実している。
- 図書館が閉まるのが早いように思います。



⑥保育科

- 2年間ありがとうございました。（同意見 6名）
- 自分らしく物事を考えることが大切！ピアノは少しでもやるべき。
- 努力を惜しまず頑張ってください（同意見 3名）
- ○○○○先生が私は大好きでした！
- この学校では様々な体験や実習をすることが出来ます。そんなめぐまれた環境を目一杯活かして欲しいです。
- 学校にある施設や先生方からたくさん吸収して充実した学生生活にしてほしいです
- 楽しかったです。たった2年。短かったけど、とても充実していました。
- 教学課、キャリア支援課、先生方にはとっても良くしていただきました！
■ ■ ■ ■ ■先生に出会えてよかった。ありがとうございました。
- エスカレーターをつくってください（同意見 2名）
- エレベーターふやしてください。学食広くしてください。
- 使わない教科書が多かった。
- 正直冊子とかあんまりいらなないです。遠くから来てる子とか荷物増えてかわいそう。
- 体育祭(スポ-ツフェス)みたいな行事があれば良いと思った。
- 一泊参禅会がいちばんの辛い思い出です。
- 土曜日学食やってほしいです・・・。
- 土曜日授業大変です。



⑦歯科衛生科

- 1年や2年の頃の座学はとても大切です。適度にサボりつつ、しっかりと勉強した方が良いと思います。恥かしくても、わからないことは先生へ質問しに行った方が良いです。わからないことをそのままにしておくと後々大変になると思います。
- 3年間ありがとうございました。
- 頑張り!!
- 5号館直通のエレベーターを作ってあげた方が良いと思います。
- いらない授業をやるより、もっとやった方が良い授業をやるべきです。

⑧専攻科保育専攻

- 励むだけではなく、学校生活を通して力の抜き方も学ぶことも大切です。真面目な人ほど頑張りすぎないでください。