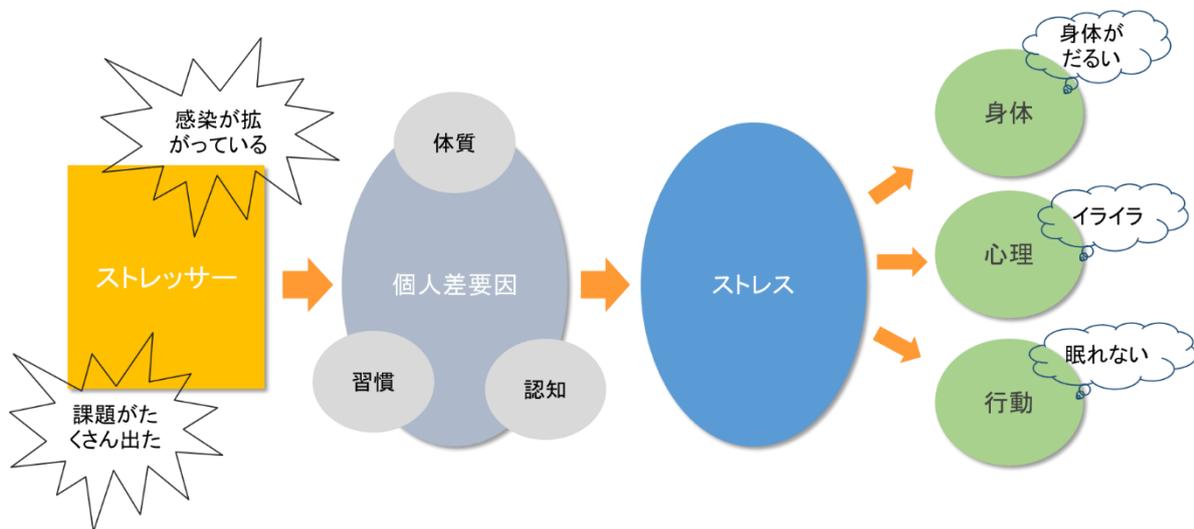


## 学生のみなさんへ ～新型コロナ対策とオンライン授業に疲れていませんか？～

新型コロナウイルスの感染拡大によって、学生のみなさんの生活はこれまでにない困難に直面しています。2020年度は前期に引き続き、後期の授業も原則としてオンラインでの授業となります。先の見通しが立たない中で、不安を感じている人も多いでしょう。このメッセージが、みなさんの心身の健康を保つためのヒントになればと願っています。

### 1. 心身のストレス反応について

現在のような見通しの立たない状況は、誰にとってもストレスになります。毎日報道される感染者数や、慣れないオンライン授業や課題の量、また自由に出かけたり友達と会ったりできないことなども、全てストレスの元になっています。



自分が今、どのようなことに対して、どんなふうにストレスを感じているのかを知ることは大切です。

#### 不安

感染するかもしれない、させてしまうかもしれない  
このままでは学業が身につかないのでは  
学費が払えないかもしれない  
卒業や就職はできるだろうか

#### 不満

#### イライラ

オンライン授業ばかりで疲れる、課題が多い  
部活やサークル活動ができない  
友達と自由に集まらない

#### 無気力 落ち込み

ずっと家で過ごしていて、家族以外誰とも会っていない  
いろんなことにやる気が起こらない  
生活リズムが乱れている、昼夜逆転している

ストレスは気分や感情だけでなく、身体にも影響を与えます。例えば、胸がドキドキする、締め付けられるような感じがする、吐き気がする、胃の辺りが気持ち悪い、めまいがする、暑くないのに汗をかき、頭が痛い・重い、眠れない、など、他にも様々な症状として現れる可能性があります。

## 2. ストレスに対処しよう

以上のように、ストレスは心と身体 の両方に大きな影響を与えます。これらのストレス反応に対処するためにできることを考えてみましょう。

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。気分が落ち込んだり、不安な時は、日常生活がおろそかになりがちです。しっかり寝て、しっかり食べるようにしてください。

適度な運動も大切です。できる範囲で身体を動かしましょう。



自分が楽しいと感じたり、リラックスできる活動に取り組みましょう。例えば音楽を聴く、映画を観る、本を読むなど、自分の好きなことをする時間を作りましょう。散歩をする、お風呂にゆっくり入る、ハーブティーを飲む、など、リフレッシュやリラクスの効果があるものを生活に取り入れてみましょう。

好きな食べ物や飲み物をゆっくり味わってみましょう。ただし、アルコールやたばこの摂取は適切なストレス対処法とは言えません。飲みすぎ、吸いすぎは控えましょう。

もし、あなたがSNSやニュース等の情報で不安になったり、動揺したりするならば、少し距離を取りましょう。多くの情報にさらされることで、余計に不安になったり気持ちが不安定になったりすることがあります。

先々のことを考えすぎないようにしましょう。今できること、取り組んでいることに目を向けましょう。



家族や友達と話をしましょう。弱音を吐いたり愚痴を言うことは、悪いことではありません。気持ちを受け止めてもらったり、共有したりすることで、少し心が緩んだり、軽くなったりします。

ストレスの対処法は1つではありません。いろんな方法を試しながら、自分に合った対処法を見つけていきましょう。

### 3. オンライン授業を上手に乗り切ろう

授業のほとんどをオンラインで行うという前代未聞の状況に、学生のみなさんも適応するのに精いっぱいだったかもしれません。受講できる環境を整えるのに四苦八苦したり、先生によって異なる資料の提示や課題の提出方法にあたふたしたり、それぞれの授業で出される課題の量に辟易したり…。始まった当初は、大学に行かなくていいから楽だ、という声も聞かれましたが、今では多くのみなさんが対面授業の再開を待ち望んでいるのではないのでしょうか。

しかし残念ながら、後期も授業は原則オンラインで行われることになりました(一部で対面授業が始まりますが)。オンライン授業が行われる中で、みなさんの心身にも、いろいろな問題が出てきているかもしれません。

#### 今の気分はどうですか？

もやもやする、ソワソワする、イライラする、沈んでいる、波がある、などなど。

自分で思っている以上にストレスを感じているのかもしれません。いろんなストレス対処法を試してみましょう。

#### 寂しさや孤立感を感じていませんか？

外出したり、人と会う機会が減っているせいで、社会と繋がっている感覚を持ちにくくなっているのかもしれません。家族や友達と積極的に繋がるようにしましょう。実際に会うだけでなく、電話や SNS などで連絡を取り合い、お互いの体験や感じていることなどを話し合みましょう。

#### 生活リズムは乱れていませんか？

家にいる時間が長くなることで、夜更かししたり、昼夜逆転したりしやすくなります。生活リズムが乱れると、睡眠の質も下がり、気分が落ち込んだり、身体がだるいと感じたりすることがあります。意識して生活リズムを整えるようにしましょう。バランスの良い食事と適度な運動も大切です。

#### 分からないことをそのままにしていませんか？

対面授業だったらクラスメイトや先生に聞けることも、オンライン授業では気軽に聞けず、一人で困ってしまうことがあるかもしれません。困ったときはお互い様。迷惑かも？とか、恥ずかしいとか思わずに、クラスメイトや先生を頼りましょう。

大学にも相談できる窓口がいくつかあります。困ったり悩んだりしたら、一人で抱え込まずに、ぜひ相談してください。

- ✚ 大学生活に関することは… 学生支援・教育グループ 学生支援班 TEL:078(794)8131
- ✚ 授業に関することは… 学生支援・教育グループ 教務入試班 TEL:078(794)8133
- ✚ 大学院の授業等に関する場合は… 研究所グループ 大学院班 TEL:078(794)8238
- ✚ 心に関する場合は… 学生相談室 TEL:078(794)8135
- ✚ 身体に関する場合は… 保健室 TEL:078(794)8136