

基礎教育センター ニュースレター

令和2年10月12日
九州産業大学
基礎教育センター
通算58号

ストレスへの対処

皆さん、こんにちは。カウンセラー（臨床心理士）の米田よねだです。学生相談室もしくは、基礎教育センターに常駐していますので、学修の事をメインに、困っていることがあれば気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。

さて、後学期が始まり、約一か月が経ちました。前学期同様、遠隔授業が中心となっている中で、多くの学生が、コロナ禍での新しい生活様式に不安や疲れを感じているようです。授業連絡にしても、毎日毎時間欠かさずチェックしないといけないため、気が張り詰めているのではないのでしょうか。『いつまでこの状況が続くのだろう』といった声も、少しずつ増えてきました。このような緊張状態が続くと、私たちの心身には、左下のように様々な症状（変化）が起きます。

このような症状（変化）により、日常生活に支障が出ている場合は要注意です。まずは今すぐにでもできる対処法を試してみましょう。



症状

- 【感情の変化】不安、緊張、イライラする、突然涙が出る。
- 【身体の変化】眠れない、眠りが浅い、過食や拒食、息苦しさ、動機、頭痛等。
- 【行動の変化】呆然として課題が手につかない、ゲーム等に過度に没頭する、お酒・煙草の量が増える。
- 【思考の変化】些細な事でも考え込んでしまう、0か100の思考になり、柔軟な判断ができずに、自分を責める。

このように、自分で簡単にできる対処法もありますが、あまり無理をせず、「色々やったけど気持ちが改善されない」「直接話を聞いてほしい」という方は、いつでも気軽に相談に来てください。

一人で抱え込まず、一緒に考えていきましょう。

対処法

- 《信頼している人に連絡を取る》
友達や家族に連絡を取ってお喋りをしてみる。一人で抱えていた気持ちが楽になるかもしれません。
- 《生活を整える》
自宅にいる日が続くと、つい生活リズムや食生活が乱れがちになります。まずは1日、生活を整えてみる。
- 《お酒や煙草に頼らない》
気持ちを落ち着かせるために、という理由でお酒や煙草に頼らないようにする。頼らないと生活できない、というサイクルになると更に苦しくなってしまいます。
- 《過去の経験を活かす》
自分の過去の経験を振り返り、どうやって逆境を乗り越えたのか思い出してみる。

9月23日付の朝日新聞夕刊より

マスクの代わりに着けるフェイスシールドは、感染予防効果が低いとの記事がありました。各研究所の実験によると、前方への飛沫拡大は抑えるものの、左右から漏れて10秒後には周囲1メートルに広がるそうです。口の動きを見せたい語学講師や合唱団等では便利なフェイスシールド、しかし、飛沫感染防止の観点からは不織布マスクが最適との事。

『目は口ほどに物を言う』ので、マスク顔でも感情は伝わりますが、マスクを外して、口の動きを見せる事が必要になる場面もあります。感染防止対策は、その時その時の場面に応じた総合的な判断が重要ですね。

次ページでは、前回に続き、遠隔授業に関する学生の様々な想いを紹介します。あなたと同じような想いを抱えている学生がいる事と思います。辛い想いがある人は、カウンセラーの先生に話してみませんか？

コロナに負けるな！

その2

遠隔授業あれこれ in 九産大

忘れないように

コロナによって大学生活は不便になったが、逆に大切さに気付けたところも多くあった。サークルや友達、先生、本、教室、多くの人や様々な物が近くにあるという事の大切さだ。そのため、友達と連絡を取り合いながら、課題の相談をしたり、一緒に励まし合ったり、他人の存在を忘れないように心がけた。今回のコロナ禍を機に、考え方が成長したような気がする。【芸術学部3年(女)】

最後の年

今年は大学最後の年です。その最後の年をどのように過ごすか、上手に過ごすことが出来るか不安です。遠隔授業では、在宅の環境に甘えて今までより勉強量が減少し、また、大学を使いこなせていない気持ちを強く感じます。コロナウイルス感染拡大防止の対策を強化したうえで、対面授業が増えるといいなと思います。【建築都市工学部4年(男)】

学ぶ場所

通学時間が無くなった事、これが自分にとって最大の利点でした。自宅が遠方のため、実家を離れてひとり暮らしをしている友人が複数います。遠隔授業になり、遠隔での大学生活もそれなりに楽しいと感じているようですが、実家に戻る選択肢を考えている友人もいます。学ぶのに場所は関係無くなってきているのかなと感じました。【芸術学部2年(女)】

会えない不安

友達同士、会う機会があれば自然と会えると思うし、みんながそう思っている状況なので、会えない事はそんなに心配いらないと思います。ただ、不安な気持ちは変わらないので、今できることをしっかりとっておくと、対面授業が始まった時にとっても授業が分かりやすく、そのおかげで学生生活もより楽しく感じ、友達にもどんどん積極的に接することが出来ると思います。【地域共創学部3年(女)】

ポジティブに

在宅学習期間中に私が読んだ本を紹介します。この本は、働くことの意味や、考えるきっかけを与えてくれます。就職活動をしている際に、なかなか上手くいかず彷徨っている中で読み始めました。160ページに『急がば回れ』というフレーズが出てきます。就活に限らず、人生において後退は無く、遠回りしながらでも前進していくことが大事であると説明しています。



『手紙屋』

～僕の就職活動を変えた
十通の手紙～

喜多川 泰 著

(図書館所蔵)

この考え方に共感を覚え、深く深く考えさせられました。『後退では無く、遠回りしながら前進しているんだ』とポジティブに生活しようという気持ちになりました。

遠隔授業は、一見すると後退しているようにも感じますが、遠回りでも着実に前進していると思っています。【建築都市工学部4年(男)】

自分に合っている

遠隔授業では先生に質問できる機会が少ないので、その点は不便ですが、自分には遠隔授業が合っていると感じました。それは、自分のタイミングで学修に取り組むことができるからです。

【商学部3年(男)】

基礎教育センター <1号館2階>

開室時間 平日 9:00～17:00

