

3位 通信状態が！ポータルが！オンライン故の大変さ！（20 コメント）

- ・zoom は普通の 10 倍疲れる。
- ・zoom は通信が悪いと切れる、回線ときどき落ちる
- ・録音は長時間聞くと耳が辛い（音質のこと）
- ・音飛びや機材トラブルに「もう一回」とは言いにくい
- ・本当に提出できているのか心配になる
- ・zoom で自分が映ると集中できない
- ・深夜メンテで課題が提出できない
- ・期限付きの動画講義、後でも見たい

4位① 自宅学習の難しさ！メリハリがなくてモチベが上げられない！（19 コメント）

- ・生活習慣が乱れやすい
- ・一人で学習するので孤独を感じる
- ・大学に行かないと勉強する気になれない
- ・同級生との関わりがなくモチベーションが上がらない

4位② 人と話せないから孤独…周りの様子がわからないのは不安…（19 コメント）

- ・友達に相談できない
- ・人と直接話したい
- ・同じクラスでも友達になれない
- ・周りの進行具合がわからなくて不安、影響を受けられず制作しづらい
- ・疑問を周りと共有しにくい

5位 これちゃんと理解できてる？本当に身につけてる？という不安（16 コメント）

- ・文章のみだと重要点が伝わりづらい
- ・いまいち身についた気がしない
- ・資料の解釈があっているかわからない
- ・課題の正しいやり方がわからない

6位 身体への負担が大きい！目や身体が疲れる！（13 コメント）

- ・目が異常に疲れる。肩がこる。音に疲れる
- ・長時間ずっと画面の前に座っているしんどさ

7位は個々の授業形式が理由で生じる問題点（12コメント）で、「連絡・課題の掲示が遅い」や「無駄な作業が増えた」などがありました。個人的な意見ですが科目や授業内容によっては準備にめっちゃめっちゃ時間がかかる場合もあるので、課題の掲示が遅れたりすることもあるのかも…。

◆◇◆◇◆では、遠隔授業のよいところは？ ◆◇◆◇◆

1位 自分のペースで学べる！やりたいときに取り組める！（74 コメント）

圧倒的に多かったこの意見。「寝坊して出席を諦めた…」なんてことは格段に減りますよね。また「ゆっくり考えられる」「理解を深められる」といった意見も多かったです。

- ・自分の空いた時間に授業を受けられる
- ・生活リズムが崩れていても授業を受けられる
- ・静かな空間で、自分のペースで課題に取り組める
- ・わからないところを調べる余裕がある
- ・レジュメが保存できる
- ・何回も見直しができる
- ・動画だとくり返し確認できる
- ・授業時間が過ぎても課題に取り組むことができるため、絵などの課題はより一層力を込められた

2位 通学しない分、時間がたくさんつかえる！（34 コメント）

距離のある通学をしている人の場合、つかえる時間がかなり増えたという人も。学生相談室的には「たっぷり睡眠が取れて健康状態が回復した」というのは嬉しいコメントです。

- ・通学時間と交通費が減った
- ・諦めてた朝早い授業も受けられる
- ・朝忙しく準備する必要がない
- ・往復 4 時間の通学を睡眠にあてたら体調不良が減った
- ・睡眠時間を長く取れる！

3位 周りを気にしないで済む（6 コメント）

4位 ①先生に質問しやすい ②感染症対策として適している（各 4 コメント）

- ・周りに影響されず個性的な作品が作れる
- ・匿名や顔出しなしで緊張せず発言・質問できる
- ・先生に質問したら快くこたえてくれた
- ・感染リスクが低下するので、「かかるのでは」と怯えながら通学したり授業を受けたりしなくて済む
- ・だらけてもクラスメイトに迷惑がかからない

「しんどいところ」で登場した部分を「よいところ」と感じる意見もありました。また、本来の遠隔授業の目的 = 感染リスクを減らせる、は忘れてはいけない「よいところ」かも。

◆◇◆遠隔授業の課題に取り組む工夫や知恵を教えてください◆◇◆

1位 自分なりの課題の管理方法や取り組み環境を作る！（42 コメント）

課題をセイカポータルだけで管理せず、「自分の手元に写して置いておく」ような形で工夫している人が多いようです。確かにポータルにアクセスする回数が減る分も時間が増やせるし、自分のペースを「見える化」しやすくなりますね。参考になるものはありそうでしょうか？

<課題管理>

- ・スケジュール帳に科目と提出期限を書き出し、提出できたら斜め線を入れて達成感を味わう！
- ・フセンに課題の内容や期日を書いて管理。フセンだと期日順の入れ替えがしやすい。
- ・スマホの todo リストを使って終わったらチェック。チェックすると終わったという喜びがあふれてくる。
- ・通知や課題の内容を PDF にして保存。自分なりのペースでできるよう情報を加工する
- ・スマホのカレンダーでリマインド機能を利用して提出日を忘れないようにする
- ・1 日でやることはだまかに決めておき、「週をまたがない」ルールを決めてからやりやすくなった
- ・だらだらしないよう 1 日のやることリストを作る。そこに課題だけでなく好きなことも入れておく。
- ・課題に取り組む順番を決めておく…簡単な課題や得意な教科の課題からやる

・1日の取り組む量を決める

・ポータルが使えない深夜は、事前にダウンロードしておいた実技課題の時間に作る

<取り組み環境>

・PCのモニタを2枚にする／スマホとPCをつかう・・・資料を見る用とコメントなどノート用

・スマホで大学と同じ時間のチャイムを鳴らしている

・大学の自習室を利用するようにしたら集中できるようになった

・お金はかかるけど、レジュメは紙に印刷して書き込みができるようにする

2位 その日の課題、その日のうちに！先延ばしにしない (21 コメント)

「溜めない」という意見はやはり多く、大量の課題に果敢に挑んでいる姿が目に見えられました。実際の授業スケジュールに合わせて生活している人も少なくないようです。でも「それがなかなか難しいんや・・・」という人もいますよね。

・溜めないことですね

・できるだけ課題の出たその日に終わらせる

・その日に終わらせるのがいちばんラクだけど、忙しいので徹夜になることも多い

・できるだけその週のうちに終わらせる（今はため込んでますが・・・）

・絶対に後回しにしない。通常時とちがい課題がしこたま出るので、後回しにしようものなら死ぬ

・大学の授業時間に合わせて課題をしている。ずばら生活防止と、大学が始まったときのため

3位 「気持ち」とか「意識」とかの面で調整してます (16 コメント)

大きな声じゃ言えないけど、手を抜くところは手を抜くってダイジなんです。「優先順位の決め方がわからない」という人もいますが、そんなときは教員に相談してもいいんですよ。

・手を抜くところは手を抜いています

・無理はしないで、できそうなところ以外はサボる

・完璧主義にならないこと

・「この課題を終わらせたら寝る」を決めたらがんばれる

・はじめは期限に余裕があっても焦っていたが、今は優先順位を考えて余裕が持てるようになってきた

・何か（ラジオ聴くとかオヤツ食べるとか）しながら、効率を少し落としてでもとりあえず着手

4位 友達と交流する (5 コメント)

5位 シンプルに「提出期限の順」で取り組む (4 コメント)

・友達と通話やチャットで課題のことを相談する

・友達とグチをこぼしあう

・期限の短いものから順にやっています

・いつも締切ギリギリでしか提出できない

◆◆◆モチベーションや心の調子を保つための工夫は？◆◆◆

1位 時間や予定を工夫する・「休み」をつくる (21 コメント)

多かったのは「休み」を決めるという意見。中には「朝6時に起きて課題を終わらせる」という人もいましたが、「ちゃんと休む」とこと、自分に合った時間のつかい方の工夫がモチベーション維持になる人が多いようです。ちなみに「休みの日を必ず作る」ことは私も断然オススメします。

・「いつもどおりの生活」をする（生活リズムを守る）

・1つ終わったら必ず休憩をはさむ

・学科と実技を交互にやるようにする

・週末は必ず休む日にする

・週に1日は課題を一切しない日をつくる

・やりたくなくなったら思い切って休む！

・好きなときに集中して取り組む、反対にやる気がないときはムリにやろうとしない

2位① 人と会う時間をつくる、誰かと話をする (16 コメント)

特に一人暮らしの人は生活の場に話し相手がない状態になりやすいので、少しでも話せる相手がいれば、用事がなくても誰かの声を聞く時間を作るのが良いのかもしれない。

・友達と遊ぶ

・人と話す

・友達と通話しながら課題をすとがんばれる

・zoomで友達と定期的に語り会を開く

・グチや悩みを家族に聞いてもらう

・一人暮らしで不安になることが多いので、家族や友達と電話をする

2位② 趣味や家事の時間などを充実させる (16 コメント)

同率2位は、空いた時間を趣味や家事の時間として充実させる、でした。パソコンの設定はけっこう影響すると個人的に思う。（私のPCの画面の背景は常に「美味しいもの」の写真）

・めっちゃ部屋の掃除をする

・趣味の時間を大切に

・課題と関係ない創作活動

・YouTubeで音楽を聴いたり料理動画を観たりする（自分では作りません（笑））

・パソコンの背景に趣味の画像を載せる

・好きなキャラの画像を隅に置いている

3位 とにかくボーっとしたり、好きなときに好きなことをしたり (11 コメント)

これは要するに「肩の力を抜いて自分をリラックスさせる」ということだと思います。ヒーリング音楽とかかけながら寝転んで深呼吸からのボーっと・・・みたいな時間はあると良さそう。

・考えすぎずボーっとする

・無心になる

・好きなときに好きなことをした方がいい

・いっぱいいっぱいになったときはスマホの通知を切って好きなことを思う存分する

4位① 「力を抜く」考え方や気持ちにメリハリをつけるためのいろいろ (9 コメント)

「自分をラクにする考え方」もいろいろあるようです。服装って意外と効果ありそう。

- ・出来栄重視よりやること重視！
- ・ある程度は諦めること
- ・適度な手抜き。体調を考えた上での手抜きはサボリじゃないんです
- ・興味のない内容でレポートを書かないといけないときは、深く考えすぎず適当になりすぎず
- ・授業前に身なりを整える
- ・パジャマのままでないで着替えましょう
- ・好きな服を着る
- ・完成度より提出。完成度ばかりを重視すると生活バランスが崩れます

4位②と③ 身体を動かす・音楽を聴く (各9 コメント)

身体を動かすと緊張がゆるんで自然と気持ちもラクに。ストレッチやマッサージ、風呂もオススメ！

- ・散歩
- ・深呼吸
- ・筋トレ
- ・運動
- ・ウツ予防に太陽に当たる、室内ヨガ、お風呂で熱唱
- ・発狂して自室で暴れる
- ・YouTube をラジオ感覚で聴いて課題に取り組む
- ・制作課題のときに音楽を聴く

5位 達成感を味わう工夫をして、自分にごほうびを！ (6 コメント)

- ・一日のノルマを低めに設定して達成感を味わう
- ・何の課題を終わらせたかを見る
- ・一日のルーティーンを作って、やったらチェック
- ・「自分へのごほうびに〇〇」とか

6位 とにかく睡眠重視 (4 コメント) 7位以下は個別回答

- ・寝ることを最優先
- ・徹夜はしない
- ・晩酌をする
- ・がんばっている人を見る

睡眠と食事は心身の健康の基本なので大切にしてもらいたいところ。他に歌ったり散歩したり、気分転換ができることも有効です。

心の調子を保つポイントのひとつは「緊張してがんばる時間」と「リラックスしてゆるむ時間」を適度に交互に持つこと。この場合の「緊張」は、目が覚めて考えている覚醒という意味ですが、これが続くと脳がオーバーヒート状態になります。ネットやゲームは脳を「緊張」の状態にしてしまうのであんまりリラックスできません、ご注意を！



さて、いかがだったでしょうか？載せられたのは一部ですが、本当にたくさんのコメントが寄せられました。皆さんが、大量の課題に圧倒されそうになりながら、なんとかこの事態に対処しようとしている姿が目につかぶようでした。

もちろん「もうムリ・・・」という状態になっている人も、中にはいることでしょう。そんなときは、**とにかく誰かに SOS を出して**ください。学生相談室はもちろん、教員でも、職員でもかまいません。この非日常的な状況、**学生の皆さんが独りでしんどくなってしまふことを、セイカの教職員は誰も望んでいません。**「メール相談にグチを送りたい」も OK です。たいへんな時だから、お互いの状況を伝えあって確認するのを忘れないでいたいと思います。

と、いうわけで。

今回のアンケートに引き続き、「**遠隔授業アンケート・先生からのアンサー編**」を企画します！なかなか顔の見えない日々が続くなか、セイカの先生たちが今どんなことを考えているのか、どんな状況なのか、遠隔授業にどう思っているのか、等々…ちょっと知りたくないですか？（ていうか私が知りたい）でもこんな企画、はたして上手くいくのでしょうか？正直ワタシにもわかりません！忙しうって言われたらどうしよう・・・かと思いつつ、やってみようと思います。そしてできたら7月中に皆さんに伝えたい！応援よろしくおねがいします！！

◆おわりに◆

今回は初のアンケートによる特集ということで、やる前はちょっとドキドキしたのですが、ふたを開けてみると学生の皆さんからのいろんな言葉が寄せられて、なんだかとても元気をもらうことができました。もちろん「しんどい」「たいへん」といった言葉もたくさんあったのですが、皆さんが自分の言葉を伝えようとしてくれたことがとても嬉しかったのだと思います。本当にありがとうございました。結果を十分に伝えられたかわかりませんが、何か1つでもヒントになるようなことが見つかるかなと思っています。そして私は7月号その2に向けてがんばります！（学生相談室 山本）

ガクソウ通信 2020年7月号

2020年7月10日 発行

京都精華大学学生相談室

(本館 H-305)

学生相談室・カウンセリング再開のお知らせ

6月1日より対面でのカウンセリングの受付を再開しています。



入室時の手指の消毒、マスクの着用や検温へのご協力をお願いした上で、臨床心理士によるカウンセリングを受けることができます。

「しんどい」「話を聴いてほしい」という場合には、**メールにて申し込んでください。**（申込用のメールアドレスや必要事項はポータルにて確認してください）

現在、少し混み合ってきていますので、初回の予約が決まるまでに1～2週間ほどかかります。しばらくお待ちいただくことがあります。ご了承ください。

なお**学生相談室への来室および対面カウンセリングは完全予約制**です。

また、「今も遠隔地にいるので対面カウンセリングに行けない」「まずはメールで相談したい」という方は、**引き続きメール相談も実施しています**ので、ポータルにて確認の上、メールにてご相談ください。こちらも臨床心理士の資格を持った教員・スタッフが対応しています。返信には1週間ほどいただきます。

「Zoom ていーあわー」7月はイベント月！

7月のZoom ていーあわーは、ゲストに本学卒業生・思春期アドバイザーのあかたちかこさんをお迎えし、「**真夏の人権 DIVE～体と性と恋愛～**」というタイトルで3週連続のトークイベントをお届けしています。

第1回 7月2日（木）『人間関係とコミュニケーション』（終了）

→1回目の様子 <https://youtu.be/lHnatyKC7r0>（音声のみ）

パワーポイントにまとめたもの <https://youtu.be/QUKFQOLY1Mg>

第2回 7月9日（木）『体の性と恋愛』（終了）

→2回目の様子も近日公開予定

第3回 7月16日（木）16:30～17:30 『大人の悩み』

→zoom ミーティングの URL など、詳細はポータル配信します。

気軽にのぞいてみてください！

（担当 宮江）